ھاياتلىق — پسىخىكا ساغلاملىق مەجمۇئەسى

گۈلنار تېيىپ

ئايالار 40 ياشتا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

ئايالار 40 ياشتا
شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى : خەمدەئىسە ئالىم

گۈلنار تېيىپ ئەسەرلىرى

- ئائىلىدىكى قايتىش
- قەلب تۇۋشى
- ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك
- ئايالار 40 ياشتا
- ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك

ISBN 978-7-5466-2639-0
定价：30.00元

گۈلنار تېيىپ 1971- يىلى 11- ئايدا ئۈرۈمچىدە تۇغۇلغان. 1995- يىلى شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ئەدەبىيات فاكۇلتېتىنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى ئىدارىسىگە تەقسىم قىلىنىپ، ئىزچىل شۇ ئىدارىدە مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىپ كېلىۋاتىدۇ. گۈلنار تېيىپ 18يىللىق مۇخبىرلىق ھاياتىدا جەمئىيەتتىكى قىزىق نۇقتا مەسىلىلىرى ھەققىدە قەلەم تەۋرىتىپ نۇرغۇن ياخشى ئەسەرلەرنى يازدى، بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ئۆز كەسپى بىلەن پسىخولوگىيە قاتارلىق كەسپلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئۆگىنىپ، ئەسەرلىرىنىڭ ئىلمىيلىكىنى، ئوقۇشچانلىقىنى يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈردى.

گۈلنار تېيىپنىڭ بۇگۈنگىچە ئائىلە، نىكاھ مەسىلىلىرى ھەققىدىكى ئىزدىنىشلىرى ئاساسىدا يازغان «ئاياللىققا قايتىش» ، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» ، «قەلب تىۋىشى» ، « قەلب زەخمىسىگە كىرىش» قاتارلىق ئەسەرلىرى نەشر قىلىنىپ كەڭ ئاممىنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشكەندى. بۇ نۆۋەت « ئاياللار 40 ياشتا » ، « ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك » قاتارلىق ئىككى پارچە كىتابى بىراقلا نەشر قىلىندى.

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال تەلەيلىك ئايال. چۈنكى، كىتاب ئوقۇيدىغان ئايالنىڭ يىللاردىن ئالىدىغان سوۋغىتى ئېلىپ كېتىدىغىنىدىن كۆپ بولۇپ ، ئۇلار يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تېخىمۇ تەدبىرلىك، تېخىمۇ يېقىشلىق، تېخىمۇ ئەقىللىك، تېخىمۇ كەڭ قورساق، تېخىمۇ ئاق كۆڭۈل بولۇپ كېتىدۇ.

گۈلنار تېيىپ

ھاياتلىق — پسىخىكا ساغلاملىق مەجمۇئەسى

گۈلنار تېيىپ

ئاياللار 40 ياشتا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

图书在版编目(CIP)数据

40岁的女人：维吾尔文 / 古丽娜尔·铁依甫著．—乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，2014.7
（健康快车系列心理健康丛书）
ISBN 978－7－5466－2639－0

Ⅰ．①4… Ⅱ．①古… Ⅲ．①女性—心理健康—健康教育—维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ．①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159560号

نەشر قىلغۇچىلار: تاڭ خۇي
ئادىل مۇھەممەت
پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: تۇرسۇنگۇل قاسىم
مەسئۇل كوررېكتورى: گۈلنار روزى
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: خەمىدە سەئىدئالىم
بەت ياسىغۇچى: رەنا ئەمەتجان

ھاياتلىق — پىسخىكا ساغلاملىق مەجمۇئەسى

ئايallar 40 ياشتا

* * *

شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى 255 № پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا خۇالۇڭ باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 880mm × 1230mm 1/32 باسما تاۋىقى: 7.125
2014 ـ يىلى 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2015 ـ يىلى 5 ـ ئاي 2 ـ بېسىلىشى
ISBN 978 − 7 − 5466 −2639 − 0
باھاسى: 30.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

ئاياللارنىڭ قەلب ساداسىغا قۇلاق سالسىڭىز، ئۇلارنىڭ ھېكايىسى رەڭگارەڭ. مەن ئاياللارنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئاياللارنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلايمەن، ئۇلار بىلەن مۇڭدىشىمەن. ئورتاق مەسىلىلەر ئۈستىدە ئويلىنىمەن. مەن شۇنى ھېس قىلدىمكى، 40 ياش ئاياللارنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم ئۆتكەل ھېسابلىنىدىكەن. كۆپ قىسىم ئاياللاردا مەن قانداق ياشىدىم، مەن قانداق ياشىشىم كېرەك؟ قانداق قىلغاندا ئەتراپىمدىكى بىر توپ كىشىلەر بىلەن تېخىمۇ كۆڭۈللۈك ياشىيالايمەن؟ دېگەن ئوي پەيدا بولىدىكەن.

ئادەم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى مەسىلىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى تونۇۋېلىشى كېرەك.

مەن بۇ كىتابتا ھاياتىدىكى ياشلىق مەزگىلىنى تاماملاپ، ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاياللارنىڭ ئۆز بېشىغا ماس كېلىدىغان ياسىنىش - تارىنىشلىرى ھەققىدە توختالدىم. روھىي دۇنياسىدىكى ئۇلارغا بېسىم بولۇۋاتقان مەسىلىلەر ھەم ئۇنىڭ سەۋەبى، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەدبىرى ئۈستىدىمۇ توختالدىم. ئاياللارنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنىمۇ قىستۇردۇم. قىسقىسى، ئاياللار قانداق بىر خىل روھىي ھالەتتە ئۆزىگە ۋە ئەتراپىتىكىلەرگە يۈزلەنگەندە، ھاياتىدىكى ئالاھىدە باسقۇچ ھېسابلىنىدىغان 40 ياش ۋاقتىنى بەختلىك

كۈنلىرىنىڭ داۋامى، شۇنداقلا باشلىنىشى قىلالايدۇ؟ دېگەن مەسىلىگە جاۋاب بېرىشكە تىرىشتىم.

بۇ كىتاب قارىماققا 40 ياشلىق ئاياللار ئۈچۈن يېزىلغاندەك قىلغىنى بىلەن، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار ھەر بىرىمىزنىڭ بىلىپ قويۇشىمىزغا ھەم ئويلىنىشىمىزغا ئەرزىيدۇ.

كىتابنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاش ئۈچۈن كۆپ قېتىم سۆھبەت ئۇيۇشتۇردۇم. كۆپ كىتاب ۋە ماتېرىيال كۆردۈم ھەم ئىزدەندىم. بۇ مۇناسىۋەت بىلەن قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلەرنى بەرگەن شىنجاڭ تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتى قارمىقىدىكى 1 - خەلق دوختۇرخانىسى ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇتەخەسسىسى ئابىدە ئابدۇقادىرغا، چىننۇرى گىرىم بويۇملىرى شىركىتىنىڭ ئوبراز لايىھەلەش ئۇستىسى مۇنەۋۋەر تۇرسۇنغا ۋە باش ئەگىم كىيىم - كېچەك لايىھەلەش - تىكىش مەركىزىنىڭ مەسئۇلى بۇھەجەر خانىمغا، شۇنداقلا ماڭا مەدەت بېرىپ كېلىۋاتقان دوستلىرىمغا، ئاتا - ئانامغا، يولدىشىمغا ۋە پەرزەنتلىرىمگە رەھمىتىمنى بىلدۈرىمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورىيكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ئاياللار 40 ياشتا 1
بىرىنچى بۆلۈم 40 ياشلىق ئاياللارنىڭ ساغلاملىقى
1. روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق 11
مەنىسىزلىك تۇيغۇسى 12
كۆڭۈلسىز تۇرمۇش 16
«ماڭا نېمە بولدى؟» 20
«ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم» 25
«بۇ ئۆينى تۇتۇپ كېتىشكە كۆزۈم يەتمەيۋاتىدۇ» 29
«قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان ئەر» 34
«مەن ئەرزىمەس ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم» 39
ياخشى بېشارەت 45
40 ياشلىق ئاياللارنىڭ بايلىقى 55
ئۆز ـ ئۆزىنى قەدىرلەش 60
ئۆزىنى قەدىرلەشنى بىلىش پىسخىك ساپانىڭ بەلگىسى 73
مەنمۇ ئوخشاش قىممەت يارىتىۋاتىمەن 77
ھەقىقىي بەخت دېگەن نېمە؟ 80
نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟ 81
ئاسانلا ئەل بولۇش 83
ئۆزىنى قوغداش قانداق بولىدۇ؟ 84
ئىقتىسادىي كىرىم 87
ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدىكى پاراكەندىچىلىك 89

خىزمەت بىلەن ئائىلىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى................ 91
تۇرمۇشنىڭ خەرىتىسىنى سىزغۇچى............ 93
ئائىلىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئەر 96
ئايالالارنىڭ «تەۋەلىكى» 99
ئانىنىڭ ئورنى 102
ئايالنىڭ رولى 105
تالاغا قارىغان ئەرگە يۈزلىنىش 106
ئەرنىڭ تۇغقانلىرى 109
ئەرنىڭ دىققىتىنى قايتا تارتىش................... 112
كىرىمى يۇقىرى ئايال 115
2. جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق 118
كىلىماكتېرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى 119
بۇ مەزگىلدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش.................... 123
بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكىدىن ساقلىنىش........... 126
ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر................ 131

ئىككىنچى بۆلۈم 40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى

ۋاقىت جېڭى............................. 139
40 ياشلىق ئايالنىڭ چېچى........................ 146
قاش سىزىش ئۇسۇلى 155
كۆزئەينەكىڭىز ۋە كۆن نۇرىنى توسىدىغان ئەينىكىڭىز... 158
كۆز گىرىمى 160
سۈزۈك تېرە سىزنى ياش كۆرسىتىدۇ 165
تېرىدىكى ئىنچىكە قورۇقلارنى يوقىتىدىغان كەچلىك
ئاسراش 169
لەۋ سۈرۈخ 171
تەبەسسۇم............................. 173

يۇمشاق، سىلىق قول 176
ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەردازنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كىيىم ـ كېچەكنى ماسلاشتۇرۇپ كىيمىسىڭىز بولمايدۇ.................................. 178
يوپكا 184
مۇراسىم كىيىمى 189
ئاياغنى ماسلاشتۇرۇش 192

ئۈچىنچى بۆلۈم ئاپتورنىڭ ئاۋازى

دۇنيادا مۇكەممەل ئايال بار دېيىلسە، ئۇ هايات يولىدا ئېلىۋاتقان رولىنى تونۇيدىغان ئايال.......................... 197
«ئايالىلىقتا قايتىش» ـــ ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك.................................. 207
قەلبىدىكى ئارامگاھ.............................. 218

ئايالار 40 ياشتا

... قانداق قىلىپ ھەش - پەش دېگۈچە 40 ياشقا كىرىپ قالغانلىقىمىزنى بىلمەيلا قالدۇق... 40 ياشتىن كېيىن ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويىمىز. چېكە تېرىلىرىمىز ئاستا - ئاستا بوشىشىشقا باشلايدۇ. بارغانسېرى ئۇنتۇغاق بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىمىزنى تۇرۇپ - تۇرۇپلا تىلغا ئالىمىز. «پەقەت ئۆزگەرمەپسەن»... دېگەندەك گەپنى ئاڭلىغاندا بۇرۇن خۇشال بولغان بولساق، ئەمدى سەل گۇمانلىنىشقا باشلايمىز. چۈنكى، كۆز ئەتراپىمىزغا ئىنچىكە قورۇقلار ھۇجۇم قىلىشقا باشلىغان، تېرىلىرىمىزمۇ ئىلگىرىكىدەك چاڭ بولمىسا. بىر كېچە ئۇخلىمايدىغان بولساق ئەتىسى چوقۇملا بىر كۈن خامۇش يۈرىمىز. باشقىلار بىزنى «ئەقىللىك، ئېغىر - بېسىق» دەپ ماختىسا، ئىلگىرىكىدەك خۇشال بولۇپمۇ كەتمەيمىز. چۈنكى، «40 ياشقا كىرگەندىن كېيىن شۇنداق بولۇش كېرەك» دەپ ئويلايمىز. بىلىندۇرمىگىنىمىز بىلەن كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىن قورقىمىز.

ئەتراپىمىزدىكى بىر قىسىم ئەر - خوتۇنلارنىڭ بىر - بىرى بىلەن بارغانسېرى چىقىشالماس بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى، بەزىلەرنىڭ ئاجرىشىش يولىغا مېڭىۋاتقانلىقىنى، ئاتا - ئانىلىرىمىزنىڭ قېرىپ ئۆلۈمگە قەدەممۇ قەدەم يېقىنلىشىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرىمىز. تەن سالامەتلىكىمىزمۇ بۇرۇنقىدەك بولماي قالىدۇ. تۇرۇپ - تۇرۇپلا ئۇ يەر - بۇ يەرلىرىمىز ئاغرىۋاتقاندەك ھېس قىلىمىز. بالىلىرىمىز گېپىمىزنى ئاڭلىمايدىغان بولۇۋالىدۇ. ماسلىشىشقا تىرىشىمىز. بۇ ۋاقىتتا كەلگەندە بىزنى ئەڭ بىزار

قىلىدىغىنى باشقىلارنىڭ ئەيىبلەش سۆزلىرى، پەقەت ماختاش سۆزلىرىنىلا ئاڭلىغۇمىز كېلىدۇ...

بەزىلەر ئاياللارنىڭ ھاياتى 10ياش ۋاقتىدا ئوڭلۇق، گەپ ئاڭلايدىغان، 15ياشقا كىرگەندە ئەقىللىك، 20 ياشقا كىرگەندە سۆيۈملۈك، ئۇماق، 25 ياشقا كىرگەندە گۈزەل، 30 ياشقا كىرگەندە يېقىشلىق، 35 ياشقا كىرگەندە سالماق، 40 ياشقا كىرگەندە كۆچلۈك، 45 ياشقا كىرگەندە دانىشمەن، 50 ياشقا كىرگەندە سىلىق، 55ياشقا كىرگەندە ئاياللىق پۇرىقى ۋايىغا يەتكەن، 60 ياشقا كىرگەندە مېھرىبان بولۇشتەك ھايات بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ.

ھاياتىمدىكى بەخت ۋە بەختسىزلىك، خۇشاللىق ۋە خاپىلىق، مەنىلىك ۋە مەنىسىز كۈنلىرىمگە ھەمراھ بولۇپ 40 يىلنى بېسىپ ئۆتتۈپتىمەن. 40 ياشقا كىرگەندە كۆچلۈك بولۇش نىشانىغا يەتتىممۇ ــ قانداق؟ ئۆتكەن ھاياتىمنى ئەسلىسەم شۇنداق دېگۈم كېلىدۇ: ھاياتتا، ئەسلىي بەلگىلەپ قويۇلغان، يەتمىسە بولمايدىغان نىشان بولمايدىكەن. ئادەم ئۆزىنىڭ ھايات يولىدا قالدۇرغان ئىزىدىن رازى بولسىلا بولىدىكەن. مەن بەخت ئىچىدە تۇرۇپ ئۇمىدسىزلىنىپ باققان. مۇھەببەت ئىچىدە تۇرۇپ ئامالسىزلىققا پاتقان. بىر توپ ئادەمنىڭ ئىچىدە تۇرۇپمۇ ئۆزۈمنى يالغۇز ھېس قىلغان. مانا بۇنى مەن «ھايات» دەپ قارايمەن. مەن ئۆزۈمنى كۆچلۈك سانىمايمەن. چۈنكى، كۆچلۈك ئادەمدە ئەلۋەتتە ئۇنداق تۇيغۇلار بولماسلىقى كېرەك. بىراق، ئۇنداق تۇيغۇلار بولمىسا، مېنىڭچە ھايات مۇكەممەل ھايات بولمايدۇ. ھايات تۈرلۈك تەسىراتلارغا تويۇنغان ھايات بولسا، ئۇ شۇندىلا مەنىلىك ھايات بولىدۇ.

مەن تۈرلۈك تەسىراتلار ئىچىدە ئۆزۈمدىكى مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىشنى ئۆگىنىۋالدىم. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزۈمنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئۈمىدسىزلىنىدىغانلىقىمنى، نېمە سەۋەبتىن يالغۇزلۇق كەيپىياتىغا چۆمۈپ

www.uyghurkitap.com

قالدىغانلىقىمنى بىلىمەن. ئۇلارنىڭ سەۋەبىنى بىلىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭدىن قانداق قۇتۇلۇش ماڭا تەسكە توختىمايدۇ. مەن ئۆزۈمنىڭ شۇنداق قىلالايدىغانلىقىمدىن خۇشاللىق ھېس قىلىمەن. ئەلۋەتتە، مېنىڭمۇ بەزىدە ئامالسىز قالىدىغان ۋاقىتلىرىم بولىدۇ. بىراق، مەن ئۆزۈمدىن رازى.

دوستلىرىم مەندىن «كەيپىياتىڭىزنى كونترول قىلالمايدىغان ۋاقىتلىرىڭىزمۇ بولامدۇ؟» دەپ سورايدۇ. مەن «ئەلۋەتتە بولىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىمەن. چۈنكى، دۇنيادا مۇكەممەل ھەم خاتالىق سادىر قىلمايدىغان ئادەم بولمايدۇ. بىز پەقەت مەسىلىگە يولۇققاندا قانداق ھەل قىلىشنى بىلسەكلا بولىدۇ. ئۆزىمىزگە مۇناسىۋەتلىك مۇھىتىمىزنى بەختلىك ياشىشىمىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرالىساقلا بولىدۇ.

ئايال بولۇش سۈپىتى بىلەن ئاياللار گۈزەللىككە ئىنتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ گۈزەل، جەلپكار بولۇشى ياخشى ئىش. بىر ئايال ئۈچۈن ئۆز گۈزەللىكىنى تولۇق نامايان قىلىش، ئۇنى ساقلاشنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭدىن باشقا، قاملاشقان، ئىقتىدارلىق، كۆيۈمچان يولدىشى بولۇشىمۇ ياخشى ئىش. ياخشى كۆرىدىغان كەسپى بولۇش تېخىمۇ شۇنداق. پەرزەنتلىرى ساغلام ھەم ئەقىللىك بولسا ئۇنىڭ خۇشاللىقىغا ھېچنېمە توغرا كەلمەيدۇ. بىراق، ئۆزى ھەققىدە ئويلىنىشنى، ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىشنى بىلىش تېخىمۇ مۇھىم.

ئەلۋەتتە، ھەرقانداق بىر ئايالنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېرى بولىدۇ. بەزىلەر نام ـ ئابرۇيغا ئېتىبار بېرىدۇ. بەزىلەر باش چۆكۈرۈپ ئىشلەشنىلا بىلىدۇ. بەزىلەر كەسكىن، بەزىلەر ھەرقانداق ئىشنى ئويلىشىپ قىلىدىغان بولىدۇ. بەزىلەر قوپال، يەنە بەزىلەر سىپايە بولىدۇ. مەيلى قانداقلا مىجەز ـ خاراكتېردىكى ئايال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قانداق قىلغاندا بەختلىك ياشىيالايدۇ؟

بالىلىرىم خۇشال بولسا، يولدىشىمنىڭ ئىشلىرى ئوڭۇشلۇق بولسا شۇنىڭدىن خۇشاللىق ھېس قىلىمەن. چۈنكى، شۇنداق بولغاندا چاينى قېنىق دەملەپ قويۇپ، ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان مۇزىكىنى ئاڭلىغاچ، ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان كىتابنى خاتىرجەم ئوقۇيالايمەن. ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان ئىشنى دىققىتىمنى يىغىپ قىلالايمەن. بىراق، رېئاللىقتا ھەر كۈنى شۇنداق ئۆتكىلى بولمايدىغانلىقىنىمۇ بىلىمەن. بىر ئۆيگە لىق توشىدىغان «پەرىشتىلىرىم»نىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالمىسام بولمايدۇ. ئۇلار خاپا بولۇپ قالسا خۇشال قىلىشنى ئويلايمەن. خۇشال بولسا مەنمۇ تەڭ خۇشال بولىمەن. يولدىشىمنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولماي قالسا مېنىڭمۇ كۆڭلۈم يېرىم بولىدۇ. كۆڭلىنى كۆتۈرۈشنى ئويلايمەن. دوستلىرىمنىڭ خۇشاللىقلىرىدىن خۇشال بولىمەن. غەم ـ قايغۇلىرىنى ئاڭلىغاندا قانداق ياردەم قىلىش ئۈستىدە ئويلىنىپ كېتىمەن... مەن ئەنە شۇنداق بەختلىك ياشاۋاتىمەن. مەن دىققەت قىلىدىغان ۋە خۇشال بولىدىغان ئىشلار كۆپ. مەن شۇنداق ئالدىراشلىق ئىچىدىمۇ ئۆزۈمنى ئۇنتۇپ قالمايمەن. ئالدىراشلىق ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىمەن. بەزىدە تېخى شۇ ئالدىراش ئىشلىرىمنى قويۇپمۇ قويالايمەن. ئۆزۈمنى چىرايلىق ياساپ يۈرۈشنى ياخشى كۆرىمەن. پىكىرداش دوستلىرىم بىلەن مۇڭدىشىپ، بەزىدە كۈننىڭ كەچ بولۇپ كەتكەنلىكىنى بىلمەيمۇ قالىمەن.

ئائىلەمدىكىلەر خىزمەت ۋاقتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا خىزمەت قىلىشىمنى ياقتۇرمايدۇ، شۇڭا ئىشىك چېكىلگەن ھامان كومپيۇتېرىمنى ئېتىمەن. ئامال بار تېلېفونمۇ قوبۇل قىلمايمەن. چۈنكى، يولدىشىمنىڭ بۇ ۋاقىت «بىزگە تەۋە» دەيدىغانلىقىنى بىلىمەن. بىراق، مەن بۇنىڭدىن خاپا بولمايمەن، ئەكسىچە بەخت ھېس قىلىمەن. يولدىشىمنىڭ

تەسىرىدىنمىكىن، تېلېفوندا ئۇزاقراق پاراڭلىشىپ كەتسەم بالىلىرىممۇ «كىمكەن ئاپا، بىزگە دەخلى قىلدى» دەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېلېفوننى قويۇۋېتىمەن. بەزىدە «مېنىڭمۇ ئەركىنلىكىم بولۇشى كېرەكقۇ» دېگۈم كېلىدۇ. بىراق، بەزىدە قاپاق تۈرۈپ قويغىنىم بىلەن ئىچىمدە خۇشال بولىمەن. چۈنكى، مەن ئۇلارنىڭ مەندىن نېمە تەلەپ قىلىۋاتقانلىقىنى بىلىمەن. ئۇلار مەندىن مۇھەببەت تەلەپ قىلىۋاتىدۇ. چۈنكى، ئۇلار مېنى سۆيىدۇ. مەن بۇنىڭدىن خۇشال.

ئادەمنىڭ تەق ـ تۇرقى قانداق بولۇشىدىن، قىلىدىغان ئىشى قانچىلىك كۆپ بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزى ئۈچۈن ۋاقىت ئاجرىتىشنى بىلمىسە بولمايدۇ. بىراق، ئاجراتقان ۋاقتىڭىز ئەتراپىڭىزدىكى سىز سۆيىدىغان كىشىلىرىڭىزنىڭ ئارزۇسى بىلەن توقۇنۇشۇپ قالسا، مۇۋاپىق تەڭشەشنى بىلمىسىڭىز يەنە بولمايدۇ. چۈنكى، شۇنداق قىلسىڭىزلا ئەتراپىڭىزدىكىلەرمۇ سىز ئۈچۈن ئۆزىنى تەڭشەشنى ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن خالايدىغان بولىدۇ. بەزىدە جىددىي ئىشلەپ، تاماق ۋاقتىنىمۇ ئۇنتۇپ قالىمەن. بۇنداق ۋاقىتتا يولدىشىم «بالىلارنىڭ ھالىدىن ئۆزۈم خەۋەر ئالىمەن، خاتىرجەم بولۇڭ» دەيدۇ. بەزىدە يېنىمغا كېلىپ «ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشىغا سىزگە ئوخشاش بېرىلەلەيدىغان، ياخشى كۆرەلەيدىغان، بەخت ھېس قىلالايدىغان ئادەم كۆپرەك بولغان بولسا نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى» دەيدۇ. مېنىڭچە، تۇرمۇشتا مۇشۇنداق ماسلىققا ئېرىشەلىسە بەختلىك ياشىغىلى بولىدۇ. سىز ئاتا قىلىسىز، ئاتا قىلغىنىڭىزغا يارىشا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ قايتۇرۇۋالالايسىز. ئەلۋەتتە، بۇ شۇنداق تەبىئىي بولىدۇ.

ھاياتىمىزدا بىر سەل قارىساق بولمايدىغان نۇرغۇن مۇھىم ئىشلار بولىدىكەن. مېنىڭچە ئايال كىشى ئالدى بىلەن ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشى كېرەككەن. چۈنكى، ئايال ھاياتىدىكى نۇرغۇن خاتالىقنى ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىكى سەۋەبىدىن سادىر

قىلىپ قويىدىكەن. ھاياتىدىكى ئەڭ چوڭ بەختسىزلىكىمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىك ياكى ئۆزىنى قانداق ياخشى كۆرۈشنى بىلمىگەنلىك سەۋەبىدىن بولىدىكەن. ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلىيەلەيدىغان ئايال ئەتراپىدىكىلەرنىمۇ ياخشى كۆرەلەيدىكەن، قەدىرلىيەلەيدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئېرىشىدىغىنىمۇ بەرگىنىگە ئوخشاش، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولىدىكەن.

ئايالنىڭ ھاياتىدىكى يەنە بىر مۇھىم ئىش، بالىنىڭ ئاستا ـ ئاستا چوڭ بولۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش. بالىلارنىڭ چوڭ بولۇشى بىلەن بىز ئۇلارنىڭ مۇستەقىل ياشىشى ئۈچۈن شارائىت ھازىرلاپ بەرمىسەك بولمايدىكەن. بالىنىڭ چوڭ بولۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلماي، ھەممە ئىشنى كونترول قىلىشنىڭ ئاقىۋىتى بالىدىكى قىزغىنلىقنى ئاستا ـ ئاستا يوقىتىش بولۇپ، بالا پاسسىپ روھىي ھالەتتە قانداقمۇ غايە، نىشان تىكلىيەلىسۇن؟ بەختلىك، خۇشال ياشىيالىسۇن!؟

40 ياشقا كىرگەندە ۋاقىتنى ۋاقتىدا ئۇلاشتۇرالماي ياشايدىكەنمىز. خىزمەت، ئائىلە، بالا، چوڭلار... ھەممىسى بىزنىڭ ئەجىر قىلىشىمىزنى تەلەپ قىلىدىكەن. بىز شۇ ئىشلارغا يۈزلەنمىسەك بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەزىدە روھىي جەھەتتە چارچاپ كېتىۋاتقاندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىدىكەنمىز.

شۇنداقتىمۇ، تۇرمۇشتىن ئاغرىنمايلى، ئۈمىدسىزلەنمەيلى، ئامال بار ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلايلى، ئۆزىمىزنى ئارام ئالدۇرۇشقا سەل قارىمايلى. ئەتراپىمىزدا ئارامىمىزنى بۇزىدىغان ئىشلار بولسا، ئەمدى ئۆزىمىزنى ئېلىپ قاچماي، تېگىنى ئاختۇرۇپ باقايلى، قوبۇل قىلغۇدەك بولسا قوبۇل قىلىپ، ئۆزگەرتكۈدەك بولسا ئۆزگەرتىپ، بولمىسا كاللىمىزدىن ئۆچۈرۈۋېتەيلى، يەنە كېلىپ بىزگە دەخلى قىلمىسۇن.

40 ياشلىق ئايال كىتاب ئوقۇمىسا بولمايدۇ. كىتاب تۇرمۇشىمىزغا بىز ئويلاپمۇ باقمىغان خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. بىز كىتابتىن ئۆزىمىزنىڭ قىممىتىنى قايتىدىن ھېس قىلالايمىز. گۈزەللىكىمىز كېتىپ قېلىشى مۇمكىن، كىتابتىن ئېرىشكەن ئىچكى ئېنېرگىيە تېشىمىزغا تېپىپ بىزگە تارتىپ كەتكىلى بولمايدىغان سېھرىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ.

40 ياشقا كىرگەندە بالا تەربىيەسىدە كەتكۈزۈپ قويساق قەتئىي بولمايدۇ. چۈنكى، بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى ئىستىقبالىنىڭ قانداق بولۇشى كېيىنكى ئۆمرىمىزنىڭ خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتۈش ياكى ئۆتمەسلىكىنى بەلگىلەپ قويىدۇ. ئەلۋەتتە، نېمە ئۆگىنىش، نېمە مەقسەتتە ئۆگىنىش، كەلگۈسى 10يىل، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاقراق ۋاقىتنى پىلان قىلىپ تۇرۇپ ئۆگىنىش ئۆلۈك ئۆگەنگەندىن كۆپ ياخشى. بالىغا ئالدى بىلەن ئۆز ھاياتىنى پىلانلاشنى ئۆگەتكەن ياخشى.

ئاتا ـ ئانىنى كۆپرەك يوقلايلى. بۇ ياشقا كەلگەندە ئاتا ـ ئانىمىزمۇ ياشىنىپ قالىدۇ. يەنە قانچىلىك ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بىلمەيمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە، بىزنىڭ ئاتا ـ ئانىمىزغا تۇتقان پوزىتسىيەمىز بالىنىڭ كەلگۈسىدە بىزگە تۇتىدىغان پوزىتسىيەسىگە ئۈلگە بولىدۇ. ئاتا ـ ئانىمىزنى ھەر كۈنى يوقلىيالمىساق، تېلېفون بولسىمۇ ئۇرۇپ تۇرايلى. ئاتا ـ ئانىمىز شۇنىڭدىنمۇ خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ.

كەسىپ جەھەتتە مەلۇم ئاساسقا ئىگە بولدۇق. ئەمدى نەتىجە يارىتىشقا ھەرىكەت قىلساق بولىدۇ. باشقىلارنىڭ نەتىجىسىگە كۆز قىزارتىش بىزنى مەڭگۈ نەتىجىگە ئېرىشتۈرەلمەيدۇ. ئۆزىمىزنىڭ نەتىجىسى كىچىككىنە نەتىجە بولسىمۇ، شۇنىڭدىن خۇشال بولىمىز. كۈچىمىزنىڭ يېتىشىچە تىرىشچانلىق كۆرسىتەيلى. شۇنىمۇ ئەستىن چىقىرىپ قويمايلى، ناۋادا كەسىپ بېسىمى زىيادە ئېغىر

بولۇپ كەتسە ياكى ئۇرۇق - تۇغقانلار مۇناسىۋىتىدە مەسئۇلىيىتىمىز ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ، ئېغىر كېلىپ قالسا، تاشلاشقا تېگىشلىكلىرىنى تاشلاپمۇ قويايلى. ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ تاشلاپ قويغانلىقىمىز بىلەن ھېچقانداق ئىش ئۆزگىرىپ قالمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىمىز مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر يېنىكلىك بىلەن ۋاز كەچمەيلى. چۈنكى، قىزغىن مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ ياغ بىلەن گۆشتەك يېقىن مۇناسىۋەت ئاللىبۇرۇن شەكىللىنىپ بولغان، ۋاز كەچكەندە ئازاب تېخىمۇ چوڭقۇر بولۇپ كېتىدۇ.

قىزىقىشىمىز بولسۇن. بۇ ياشقا كىرىپمۇ قىزىقىشىمىز بولمىسا تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. كىتاب ئوقۇش، مۇزىكا ئاڭلاش، ھەرىكەت قىلىش. مەيلى قانداقلا ئىش بولسۇن قىزىقىش بولسا، كۈنلەر مەنىلىك ئۆتىدۇ.

رومانتىك ھېسسىياتنى يوقىتىپ قويمايلى. بىراق ھېسسىياتنىڭ ئىشىغا كەلگەندە ئوت بىلەن ئويناشقاندەك ئىش قىلىشقا بولمايدۇ.

ھاياتتا شۇنداق بىر قانۇنىيەت بار. ئۇ بولسىمۇ بىز تاشقى دۇنياغا قانداق ئۇچۇر تارقاتساق، شۇنىڭغا ماس ئۇچۇرغا ئېرىشىمىز. ئېرىشىدىغىنىمىز ھامان ئاتا قىلغىنىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. قەلبىمىزنى مۇھەببەت بىلەن سۇغىرىپ، بىزنى خۇشال قىلىدىغان ۋە خاپا قىلىدىغان بارلىق ئىش ۋە ھادىسىلەرگە مۇھەببەت نەزىرىمىز بىلەن قارايلى. شۇنداق قىلالىساق، «40 ياش — ھاياتىمىدىكى ئەڭ گۈزەل مەزگىل» دېيەلەيمىز - دە، بۇ مەزگىلىمىزنى ھاياتىمىزدىكى بەختلىك كۈنلەرنىڭ داۋامى ياكى باشلىنىشى قىلالايمىز.

بىرىنچى بۆلۈم

قىرىق ياشلىق ئايالنىڭ ساغلاملىقى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ تور ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

1. روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق

كاللىمىزنى سىلكىۋېتىپ ئويلاپ باقمىدىغان بولساق، بىزنى ئازابلاۋاتقىنى، ئارامسىزلاندۇرۇۋاتقىنى رېئاللىقىمىز بولماستىن، بەلكى بىزنىڭ رېئاللىق ھەققىدىكى ئوي - خىيالىمىز. قەلبىمىزدىكى بىزنى ئازابلاۋاتقان، ئارامىمىزنى بۇزۇۋاتقان بارلىق ئوي - خىياللارنى چۆرۈپ تاشلىساقلا، قەلبىمىز تىنچلىنىدۇ. قەلب تىنچلانسا، تەبىئىي ھالدا ئازابىمۇ يەڭگىللەيدۇ.

مەنىسىزلىك تۇيغۇسى

ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە كۆپ ھاللاردا نىكاھ تۇرمۇشى تىنچ سۇدەك بىر قېلىپقا چۈشۈپ، يېڭىلىق، ھاياجان كېمىيىدۇ. بالىلارمۇ ئۆزلىرى بىلەن بوي تالىشىپ «ماڭا دەخلى قىلما» دەيدىغان بولىدۇ. ھەمراھىنىڭ بارغانسېرى سالاپەتلىك بولۇپ كېتىشى، كەسپتە، ئىقتىسادىي جەھەتتە مەلۇم ئاساسقا ئىگە بولۇشىمۇ ئايالنى خۇشال قىلىش بىلەن تەڭ «ھەر ۋاقىت سەگەك بولۇشۇم كېرەك» دېگەن ئويغا كەلتۈرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بىر قىسىم ئاياللار بۇ باسقۇچلۇق ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىپ، تۇرمۇشىدىكى خۇشاللىقنى داۋاملاشتۇرۇپ كېتەلەيدۇ. بۇ مەزگىلگە كەلگەندە مەنىسىزلىك، زېرىكىش، تەنھالىق تۇيغۇسىغا بوزەك بولۇپ قالىدىغان ئاياللارمۇ بولىدۇ. ئەلۋەتتە، مەنىسىزلىك، زېرىكىش، تەنھالىق تۇيغۇسى بالىلاردىن تارتىپ ياشانغان كىشىلەرگىچە ھەرقانداق ئادەمدە بولىدىغان تۇيغۇ، بۇ خىل تۇيغۇنى كەيپىياتنى تەڭشەش ئارقىلىق، شۇنداقلا ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تامامەن يېڭىپ كەتكىلى بولىدۇ. بىراق، بۇ خىل تۇيغۇ 40 ياشلىق ئاياللارنى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئاۋارە قىلىپ، تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈش دەرىجىسىگە بارغاندا، مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئالدى بىلەن مەنىسىزلىك تۇيغۇسىنىڭ نېمە سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى. كۆپ ھاللاردا مەنىسىزلىك تۇيغۇسى تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئەھۋالدا ئاسانلا پەيدا بولىدۇ:

بىرىنچى خىل ئەھۋال ئارزۇ، نىشانى بولماسلىق؛ ئىككىنچى خىل ئەھۋال ئارزۇ، نىشانى ئەمەلىيەتكە ماس كەلمەسلىك.

بۇنى يېشىپ چۈشەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

ئارزۇ، نىشانى بولماسلىق. بۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، ئادەمنىڭ قەلبىدە مەلۇم نىشان ياكى يېتىشنى ئارزۇ قىلىدىغان غايە بولمىغاندا ئاسانلا كۆڭلىرىنى مەنىسىز، زېرىكىشلىك ھېس قىلىدۇ، ھەتتا قىلىدىغان ئىشى بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇنى پەقەتلا كۈندە تەكرارلىنىدىغان مەنىسىز ئىش ھېسابلاپ، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق ھېس قىلالمايدۇ.

بۇنداق كەيپىياتقا بەند بولۇپ قالغان ئاياللار كۈندىلىك تۇرمۇشتا دىققىتىنى يولدىشىغا ۋە باللىرىغا ھەددىدىن زىيادە مەركەزلەشتۈرۈۋېلىش ئارقىلىق ئۆزىگە قىلىدىغانغا ئىش تېپىشى مۇمكىن ياكى ئىجتىمائىي ئالاقىگە ھەددىدىن زىيادە ئۆزىنى ئۇرۇش ئارقىلىقمۇ قەلبىدىكى مەنىسىزلىكتىن قۇتۇلۇشقا ئۇرۇنۇشى مۇمكىن.

ئارزۇ، نىشانى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك. بۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، ئادەمنىڭ قەلبىدىكى ئىنتىلىشى رېئاللىققا ماس كەلمىگەندە تۇرمۇشتا ئاسانلا ئۈمىدسىزلىككە پاتىدۇ. قانچە تىرىشچانلىق كۆرسەتسىمۇ كۆڭلىدە ئويلىغىنىغا ياكى ئارزۇ قىلغىنىغا ئېرىشەلمىگەندەك ھېسسىيات بولۇپ، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىدۇ. بۇنى ماددىي جەھەتتىكى ئىنتىلىشى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى ئىنتىلىشى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك دەپ ئايرىش مۇمكىن. ماددىي جەھەتتىكى ئىنتىلىشى دېگەندە، ئىقتىسادىي ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان نەرسىلەرگە ئىنتىلىشنى، مەنىۋى جەھەتتىكى ئىنتىلىش دېگەندە روھىي جەھەتتىكى قانائەتنى باشقىلاردىن كۈتۈش ياكى باشقىلارغا

باغلىۋېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەرقانداق بىر ئادەم ئۆز خۇشاللىقىنى ياكى قانائەت تۇيغۇسىنى باشقىلارغا باغلاپ قويغاندا ئۈمىدسىزلىكتە پاتماي قالمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئادەم يەنە بىر ئادەمنىڭ قەلبىدىكى ئارزۇسى بويىچە ياشىيالمايدۇ، ھەتتا ئۇ ئادەم ئەڭ يېقىن ئادىمى بولغان تەقدىردىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

مەنىسىزلىك تۇيغۇسى كۆپ ھاللاردا تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئەھۋالدا پەيدا بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئارزۇ، نىشانى بولماسلىق؛ ئىككىنچىسى، ئارزۇ، نىشانى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك.

«كۆڭۈلسىز تۇرمۇش»

ئۇ بۇ يىل 41 ياشقا كىرگەن ئايال. يېقىندا ئىككىنچى يولدىشى بىلەن توي قىلغان. بىراق، ئىككىنچى يولدىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمۇ تازا كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەس. يولدىشى دائىم كەچلىرى ئۆيگە كىرمەي قارت ئوينايدۇ. ئايال كۈنلىرىنى يولدىشىدىن ئاغرىنىش، ئۇنى ئەيىبلەش بىلەن ئۆتكۈزىدۇ. ئۇ دائىم «ھاياتنىڭ نېمە قىزىقى بار؟»، «نېمە سەۋەبتىن ئارزۇ قىلغاندەك تۇرمۇشقا ئېرىشەلمەيمەن؟» دەپ ئويلايدۇ.

ئۇ ئايال يەنە قايسى ۋاقىتتا شۇنداق تۇيغۇدا بولغان؟

ئۇ ئايال ئاتا - ئانىسىنىڭ خىزمىتى ئالدىراش بولغاچقا كىچىك ۋاقتىدا ئاساسەن بوۋا - مومىسى بىلەن بىللە تۇرغان. سىڭلىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇ ئۆزىنى ئاتا - ئانىسىدىن تېخىمۇ يىراقلاپ كەتكەندەك ھېس قىلغان. كىچىك ۋاقتىدا بوۋا - مومىسىدىن ئاغرىنىپ ياكى تاغا - ھەدىلىرىدىن ئاغرىنىپ قىلغان ھەرقانداق گېپى ئۈچۈن ئەيىبلىنىشكە ئۇچرىغان. ئۇنىڭدىن باشقا، سىڭلىسى بىلەن قىزىرىشىپ قالسىمۇ، ئاتا - ئانىسى كېلىشىۋالغاندەكلا ئۇنى «سەن چوڭ بولغاندىكىن» دېگەندەك گەپلەر بىلەن ئەيىبلىگەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئايالدا باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە تەشنا بولىدىغان، بىراق ئىشلار سەللا ئويلىغىنىدەك بولمىسا چۈشكۈنلىشىپ، ھەممىنى ئىنكار قىلىدىغان خاراكتېر يېتىلگەن.

www.uyghurkitap.com

ئەپسۇسلىنارلىقى، توي قىلغان ئۇ يىگىتمۇ مېھىر - مۇھەببەتلىك ئىللىق ئائىلىدە چوڭ بولغان بولماستىن، ئاتىسى زالىم، ئانىسى دائىم كۆز يېشى قىلىپ باللارنىڭ باغرىنى ئېزىدىغان ئائىلىدە چوڭ بولغان. شۇ سەۋەبتىن، ئۇ يىگىتنىڭ پىسخىكىسىدا يېقىن مۇناسىۋەتكە ئىنتىلىدىغان بىراق يەنە بىر تەرەپتىن يېقىن مۇناسىۋەتتىن قاچىدىغان پىسخىكا شەكىللىنىپ قالغان.

نەتىجىدە، بۇ ئائىلىدىكى ئايال «مەن ھېچنېمىگە ئەرزىمەيمەن، مېنى يولدىشىم ياخشى كۆرمەيدۇ» دەيدىغان قاراشنىڭ ئازابلىشى بىلەن كۆڭلىرىنى مەنىسىزلىك ئىچىدە ئۆتكۈزسە، ئەر بولسا ئۇششاق گەپ، كۆڭۈل ئاغرىقىدىن قېچىپ ئامال بار ئۆيگە كىرمەسلىك يولىنى تۇتقان.

بۇ ئائىلىدىكى چۈشىنىشمەسلىك: ئايال «يولدىشىم مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دەپ قارايدۇ.

ئەر بولسا « ئايالىم مېنى چۈشەنمەيدۇ، ئاغرىنىشتىن باشقىنى بىلمەيدۇ، كوتۇلدايدۇ» دەپ ئاغرىنىدۇ.

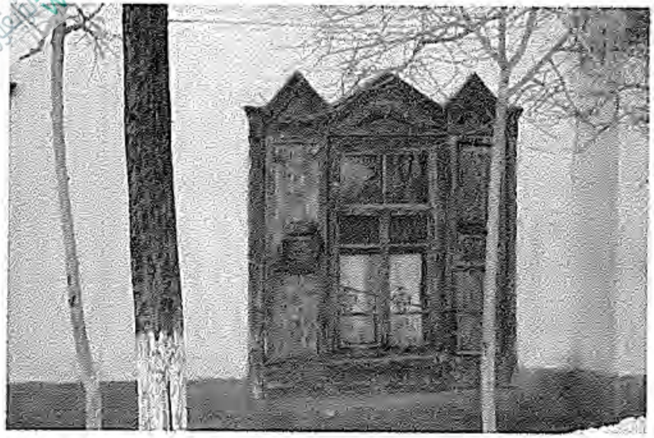
دېمەك، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتكە سەۋەب بولۇۋاتقان ئاساسلىق مەسىلە، ئارىدا مۇھەببەت قالمىغانلىق بولماستىن، بەلكى بىر - بىرىگە مېھىر - مۇھەببىتىنى قانداق ئىپادىلەشنى بىلمەسلىك.

ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ:

نىكاھ تۇرمۇشىڭىزنى بۇزۇشنى خالىمىسىڭىز ھەمدە كۆڭلىرىڭىزنى مەنىسىزلىك ئىچىدە ئۆتكۈزۈشنى خالىمىسىڭىز، نەزىرىڭىزنى يولدىشىڭىزدىن ئېلىپ، ئۆزىڭىزگە ئاغدۇرۇڭ، ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ: مېنىڭ خۇشال بولىدىغان ۋاقتىم، قەلبىمنى تىنچلاندۇرۇپ ئارام ئالدۇرىدىغان، مېنى خۇشال قىلىدىغان ئىش بارمۇ - يوق؟ ئەگەر بولمىسا، دىققىتىڭىزنى بۇرايدىغان ئىشتىن بىرنى

تېپىلىدۇ. يەنى بېرىلىپ قىلىدىغان ئىشتىن بىرنى تېپىڭ. ناۋادا مەلۇم كەسىپ بىلەن شۇغۇللانسىڭىز، كەسىپ ھەققىدە ئانچە ـ مۇنچە ئىزدىنىپ بېقىڭ، ھېكايە، رومان ئوقۇڭ. بالىلار بىلەن بىللە كۆپرەك پائالىيەت ئورۇنلاشتۇرۇڭ، شۇنداق قىلسىڭىز يولدىشىڭىزنىڭ كۆزىگە كىرىۋالغانغا قارىغاندا بەكرەك دىققىتىنى تارتالىشىڭىز، تۇرمۇش ئاستا ـ ئاستا ئىزىغا چۈشۈشى مۇمكىن. سىز قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم ئىش «ئارىدا مۇھەببەت قالمىدى» دېگەن ئويىنى چۆرۈپ تاشلاپ، ئۆزىڭىزگە «ئۇ پەقەت قانداق سۆيۈشنى بىلمەيۋاتىدۇ» دەپ بېشارەت بېرىش ۋە ئۆزىڭىزنى ئاسراشنى ئۆگىنىش. ئۆزىنى ئاسراشنى بىلىدىغان ئايال ئۆزىنى ئۆزىنىڭ ئوي ـ خىيالى بىلەن ئازابلىمايدۇ. ئەكسىچە رېئال تۇرمۇشنى تازا كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئىشلارنى ياخشى تەرەپكە بۇراپ ئويلاپ، رېئاللىقنى راستىنلا ئۆزىگە، ئائىلە ئىناقلىقىغا پايدىلىق تەرەپكە بۇرايدۇ. بۇنداق قىلىشنىڭ ئائىلىدىكى سوغۇق كەيپىياتنى ئوڭشاشتا ئۈنۈمى زور. شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، ئادەمنى ئازابلايدىغان ئىش ئىشنىڭ ئۆزى بولماستىن، شۇ ئىش ھەققىدىكى ئوي ـ خىيالدۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ئۆزىنى ئاسراشنى بىلىدىغان ئايال ئۆزىنى ئۆزىنىڭ ئۆي - خىيالى بىلەن ئازابلىمايدۇ. ئەكسىچە رېئال تۇرمۇشى تازا كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئىشلارنى ياخشى تەرەپكە بۇراپ ئويلاپ، رېئاللىقنى راستتىنلا ئۆزگەرتىپ، ئائىلە ئىناقلىقىغا پايدىلىق تەرەپكە بۇرايدۇ.

«ماڭا نېمە بولدى؟»

ئەمدىلا 40 ياشقا كىرگەن ئايال. ئۇ شۇنداق قارايدۇ: «مەن ئىلگىرى تۇرمۇشتا نۇرغۇن تەرەپكە سەل قاراپتىكەنمەن. يولدىشىم شۇ سەۋەبلىك سىرتقا قاراۋاتىدۇ. مەن خاتالىقىمنى تونۇپ يولدىشىمنىڭ قەلبىنى قايتۇرۇپ كېلىشكە ھەرىكەت قىلىۋاتىمەن. بىراق، يەنىلا يېتەرلىك قىلالمايۋاتقان ئوخشايمەن. قانداق قىلىشىم كېرەك؟»

ئۇ ئايال تۇرمۇشتا نېمىنى خاتا قىلغان؟

ئەسلى ئۇ ئايالنىڭ يولدىشى «سىرتتا قىلىدىغان ئىشىم كۆپ» دېگەنى باھانە قىلىپ ئۆيگە ۋاقتىدا كەلمەيدىكەن. ئۇ ئايال «ۋاقتىدا ئۆيگە كەلمىدىڭ» دەپ ئېرى بىلەن داۋاملىق ئۇرۇشىدىكەن. ئايال ئاخىر «بۇ ئۇنىڭ مىجەزى ئىكەن، مەن تەن بېرەي. ئەمدى قانداق قىلىپ مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش ئۈستىدە باش قاتۇراي» دەپ، يولدىشىغا يول قويىدىغان، ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدىغان يولنى تۇتۇپتۇ. بىراق، دەل بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئەر سىرتتا باشقىلار بىلەن مۇھەببەتلىشىشكە باشلاپتۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئايال بۇنى پۈتۈنلەي ئۆزۈمدىكى سەۋەنلىك، دەپ قاراپ، يەنە داۋاملىق ئۆزىنى ئۆزگەرتىشنىڭ يولى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە باشلاپتۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئاياللارنىڭ ئۆزىدىكى قوپاللىقنى، ئۇرۇشقاقلىقنى تاشلاپ ئەرنىڭ ۋاپادار ھەمراھىغا ئايلىنىشىنىڭ ئۇلارنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنى قۇتقۇزۇشىغا پايدىسى بولىدۇ. بىراق، بۇ يەنە مەسىلىنى تۈپتىن ھەل قىلىدىغان ئامال ئەمەس. ئالدى بىلەن ئەرنىڭ نېمە

سەۋەبتىن ئۆيگە ۋاقتىدا كەلمەيدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەپ باقايلى:

ئايالنىڭ دېيىشىچە، ئەر باللارنىڭ ئوتتۇرانچىسى بولۇپ، بەش بالىنىڭ ئىچىدە بىردىنبىر ئاتا ـ ئانىسىدىن ئايرىلىپ باشقا يۇرتتا چوڭلار بىلەن بىللە تۇرغانىكەن. ئۇنىڭ كىچىك ۋاقتىتىكى تەسىراتىدا زىرىكىش، ئاتا ـ ئانىسىنى، قېرىنداشلىرىنى سېغىنىش كۈچلۈك بولۇپ، ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا ئاتا ـ ئانىسىنىڭ يېنىغا قايتىپ كەلگەن. نىكاھلانغاندىن كېيىن بالىلىقتىكى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مېھىر ـ مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەي ئۇمىدسىزلەنگەنلىك، ئازار يېگەنلىك تۇيغۇسى سەۋەبلىك، ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشى تەسكە توختىغان. شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ئىشىغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈش، ۋاقىت ئاجرىتىش ئارقىلىق ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشتىن قاچقان. ئۆيدىن قاچىدىغان ئەرلەر كۆپ ھاللاردا بالىلىقتا ئېھتىياجى ئېتىبارسىز قالدۇرۇلغانلار بولۇپ، ئۇلار ئائىلىدىن قېچىش ئارقىلىق پىسخىكا جەھەتتە بالىلىقتىكى تاشلىنىپ قېلىشتەك قىسمەتنىڭ يەنە قايتىلىنىشىدىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ.

ئۇنداقتا، ئۆزىنى ئۆزگەرتمەكچى بولغان ئايال ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق يولدىشىنى پۇتۇنلەي قايتۇرۇپ كېلەلەمدۇ؟ ئۇ ئەرنىڭ پىسخىكىسىدا يېقىن مۇناسىۋەتتىن قېچىش بار. ئىلگىرى ئايالىنىڭ ئورۇش ـ جېدەللى بىلەن ئۆيدىن قاچقان بولسىمۇ ئائىلىدىن ۋاز كەچمىگىنى بىلەن، ئايالىنىڭ يېقىنلىشىشىدىن سىرتتىكى ئاياللارغا بېرىلىش ئارقىلىق قېچىپ، نىكاھىنى بۇزۇپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئەر ـ ئايال ئورتاق تىرىشىشقا توغرا كېلىدۇ. ئالدى بىلەن ئايال يولدىشىنىڭ كۆزىگە

كىرىۋالماي، ئۆزىنى پۈتۈنلەي بېغىشلىۋەتمەي مۇئامىلە قىلغاندا، سىرتتىكى ئايالنىڭ يېقىن مۇناسىۋەتنى تەلەپ قىلىشىدىن بىزار بولغان ھامان، يەنى شېرىن مۇھەببەت مەزگىلى ئاياغلاشقان ھامان يەنە ئائىلىگە قايتىپ كېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، سىرتتىكى مۇھەببەت ئوبيېكتى ھامان قارشى تەرەپتىن مۇھەببەت تەلەپ قىلىشتىن ساقلىنالمايدۇ. جىمجىت ئاتا قىلىش قېلىپىنى بۇزۇپ تاشلىغان ھامان، بۇنداق ئەرلەر ئۇنىڭدىنمۇ ۋاز كېچىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ بەكلا ئازابلىق بولۇپ، ئۆزى ھەققىدە ئەستايىدىل ئويلىنىپ، نىكاھ مۇناسىۋىتىدىن مۇھەببەتنىڭ لەززىتىنى تېتىش ئىقتىدارىنى تىرىشىپ ئەسلىگە كەلتۈرگەن ياخشى. چۈنكى، ئىككى جۈپنىڭ نىكاھلانغىنىنىڭ ئۆزى ئاردا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، بىر ـ بىرىنى تارتىدىغان تەرەپنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆزىدىكى مەسىلىنى يەڭگەن ۋاقىتتا، بىر ـ بىرىنىڭ سۆيۈملۈك تەرىپىنى كۆرىدىغان كۆزمۇ روشەنلىشىدۇ.

ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئادەم نىكاھلىنىش ئارقىلىق ئۆزىگە پاناھلىنىدىغان جاي، بىر ـ بىرىگە مەدەتكار ئىزدەيدۇ. نىكاھتىكى بىر جۈپلەر ئۈچۈن بارلىق سىرتقى ئامىللار ئۇلارنىڭ شۇ خىل ئېھتىياجىغا دەخلى قىلغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنى ئۇزلىرى ھېس قىلالمىغىنى بىلەن، يوشۇرۇن ئېڭىدىكى ئېھتىياج شۇنداق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلەشكەن ياكى باشقىلارغا يوخۇرلۇق قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالغانلارمۇ شۇ قىلمىشى سەۋەبلىك نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ تەھدىتكە ئۇچرىشىنى خالىمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئادەم پاناھگاھقا موھتاج. پاناھگاھ ئۇلارغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ.

ئايال شۆنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىقى كېرەككى، ئەرنىڭ ئۆيدىن قېچىشى، ئائىلىگە يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلمەسلىكى ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىكى سەۋەبلىك ئەمەس، پەقەت قانداق سۆيۈشنى بىلمىگەنلىكى ئۈچۈندۇر. شۇ سەۋەبتىن مېنى، ئائىلىنى ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالدى، دەپ ئازابلىنىش پەقەت ئۆزىنى ئۆزى ئازابلاشتىن باشقا نەرسە ئەمەس، ئۆزىنى ئازابلايدىغان ئوي ـ خىيالغا پېتىپ قالغاندىن كۆرە ئۆزىنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولغاندا، ئەكسىچە ئەرنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ ئەكەلگىلى بولۇشى مۇمكىن.

ئادەم نىكاھلىنىش ئارقىلىق ئۆزىگە پاناھلىنىدىغان جاي، بىر - بىرىگە مەدەتكار ئىزدەيدۇ. نىكاھتىكى بىر جۈپلەر ئۈچۈن بارلىق سىرتقى ئامىللار ئۇلارنىڭ شۇ خىل ئېھتىياجىغا دەخلى قىلغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

«ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم»

ئۇ ئايال 43 ياشقا كىرگەن. يولدىشىنىڭ ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلمەي، سىرتتىن كىرمەسلىكىدىن بىئارام بولىدۇ، ئۈمىدسىزلىنىدۇ. «ئۇيغۇر ئەرلىرىنىڭ ياشلىقى، ئوتتۇرا ياشلىقى ياخشى ئەمەس، قېرىلىقى ياخشى، يەنە ئازراق ۋاقىت بەرداشلىق بەرسەم، شۇ كۈنلەرگە ئۇلىشىمەن» دەپ قارايدۇ.

ئۇلار ئەسلىي ھەممە ئادەمنىڭ مەسلىكى كېلىدىغان بىر جۈپلەر بولۇپ، ئەرنىڭ تۇرمۇشتىكى چېچىلاڭغۇلۇقى ئايالنى بارغانسېرى بىزار قىلىدۇ، ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ. ئەرنى «بۇ ئىشنى مۇنداق قىلىسىڭىز بولمامدۇ، ئۇ ئىشنى ئۇنداق قىلسىڭىز بولمامدۇ؟» دېگەن گەپلەر بىلەن ئەيىبلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەر ئوخشاشلا قېچىش ئارقىلىق شۇ خىل باشقۇرۇلۇشتىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ.

بىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئائىلە تەربىيەمىزدە ئەرلەرگە قاتتىق تەلەپ قويۇلىدۇ. «ئوغۇل بالا دېگەن مۇنداق قىلىشى كېرەك، ئۇنداق قىلىشى كېرەك» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ ئىشلىتىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلار ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن ئاساسەن ئۆز خاراكتېرىنى، ئۆزگىچە مىجەز ئالاھىدىلىكىنى، قىزىقىشىنى ئەركىن ئىپادىلەش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. بالىلار ئائىلىنىڭ، مەكتەپنىڭ، جەمئىيەتنىڭ قېلىپىغا چۈشمىسە بولمايدۇ. ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىنكى يېتەكلەش كەمچىل (توغرا يېتەكلەش دېگەندە ئاتىنىڭ كۆپ بىرگە بولۇشى، مۇڭدىشىشى، ئۆز

تەجرىبىلىرىنى سۆزلەپ بېرىشى كەم بولسا بولمايدۇ). ئوغۇل بالىلاردا بولىدىغان شوخلۇق، قىزىقىش، ئوتتەك ھېسسىيات بېسىلىپ قالىدۇ. بۇ بېسىلىپ قالغان كەيپىياتنىڭ باش كۆتۈرۈش ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

بۇنداق ۋاقىتتا يۇقىرىقى ئايال دېگەندەك سۈكۈت قىلىش كېرەكمۇ؟

مەسىلىنى ھەل قىلىش مېنىڭچە تېخىمۇ ئاقىلانىلىك. چۈنكى، ھايات ئەرگە بىرلا قېتىم كەلگەنگە ئوخشاش، ئايالغىمۇ بىرلا قېتىم كېلىدۇ. ھاياتنى مۇھەببەتسىز ئۆتكۈزۈش تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. بۇنداق ۋاقىتتا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئائىلىدە ئەر - ئايال بىرلىكتە باش قاتۇرمىسا بولمايدىغان مەسىلىنى پەيدا قىلىپ، ئەرنىڭ دىققىتىنى شۇ تەرەپكە يېتەكلەش، يەنى ئەرگە ئائىلىدە قىلىدىغانغا ئىش تېپىپ بېرىش، چېچىلىپ كېتىۋاتقان كاللىسىنى يىغىۋېلىشىغا ياردىمى بولىدىغان بىر تۈرلۈك ياخشى چارە.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنى ئازابلايدىغان «ماڭا، ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلۈپ كەتمەيدۇ» دېگەن ئوينى چۆرۈپ تاشلاپ، بىچارە نېمانچە تىنىم تاپمايدىغاندۇ؟ دەپ، ئەرگە ھېسداشلىق قىلىش نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىگە «مېنى، ئائىلىنى سۆيىدۇ، پەقەت قانداق ئىپادىلەشنى بىلەلمەيۋاتىدۇ» دېگەن بېشارەتنى بېرىشنىڭ ئازابتىن قۇتۇلۇشتا پايدىسى بار. دىققەت نەزىرىنى ئۆزىنى كۆڭۈلسىز قىلىدىغان ئىشلاردىن باشقا ئىشلارغا بۇراشمۇ ياخشى چارە. يۇقىرىقى ئامال - چارىلەرنىڭ ئايالنىڭ ئارامىنى بۇزىدىغان مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپ كېتىشىگە ئازراق بولسىمۇ ياردىمى بولىدۇ. كەيپىياتىدا ياخشىلىنىش بولغاندا، تۇرمۇشنىڭ گۈزەل،

www.uyghurkitap.com

مەنىلىك تەرەپلىرىنى تەبىئىي ھېس قىلىدىغان بولىدۇ ھەم تۇرمۇشتا ئىللىق ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى شەكىللەندۇرۇشىمۇ تەسكە توختىمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئائىلىدىكى ناچار كەيپىياتنى يوقىتىش كېرەك.

«ماڭا، ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلۈپ كەتمەيدۇ» دېگەن ئوينى چۆرۈپ تاشلاپ، بىچارە نېمانچە تىنىم تاپمايدىغاندۇ؟ دەپ، ئەرگە ھېسداشلىق قىلىش نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىگە «مېنى، ئائىلىنى سۆيىدۇ، پەقەت قانداق ئىپادىلەشنى بىلەلمەيۋاتىدۇ» دېگەن بېشارەتنى بېرىشنىڭ ئازابتىن قۇتۇلۇشتا پايدىسى بار.

«بۇ ئۆينى تۇتۇپ كېتىشكە كۆزۈم يەتمەيۋاتىدۇ»

ئۇ 40 تىن ئاشقان ئايال. ئۇنىڭ بىلەن يۈزەكى مۇئامىلە قىلغاندا ئۇنىڭ پۇل دېسە پۇلى، ئۆي دېسە ئۆيى، قاملاشقان يولدىشى، ئەقىللىق بالىلىرى بار. بىراق، ئايال دائىم «ئۆلۈپلا كەتسەم بولمامدۇ» دەپ ئويلايدۇ. چۈنكى، شۇ قاملاشقان ئەر بىرلا قېتىم ئەمەس، كۆپ قېتىم باشقا ئاياللار بىلەن ئارىلىشىپ، ئايالىغا شۇ سەۋەبلىك ئازار بەرگەن.

ئەر نېمە سەۋەبتىن قايتا ـ قايتا مۇھەببەت ئوبيېكتلىرىنى ئالماشتۇرىدۇ؟ ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتتىن ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش، نىكاھ تۇرمۇشىنى يېڭىلاپ تۇرۇشقا ئەجىر قىلىشنى خالىماسلىق، باشقىلارنىڭ شۇنداق قىلىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ ياكى ئاڭلاپ قىزىقىش ۋە سىناپ بېقىش خىيالىدا بولۇش. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتكە سەۋەب بولىدىغان يۇقىرىقىدەك ئامىللارنىڭ يىلتىزىنى سۈرۈشتۈرسەك، بالىلىقتىكى تاشلىنىپ قېلىشتىن قورقۇش، ھەددىدىن زىيادە چىڭ تۇتۇپ، ئەركىنلىكى پۈتۈنلەي بوغۇلۇش، ياكى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ كۆيۈنۈشىگە، يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشەلمەسلىك... قاتارلىق تۈرلۈك سەرگۈزەشتە ياكى تەسىراتلارغا بېرىپ تاقىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر خىل ئېھتىماللىق بولۇشىمۇ مۇمكىن، بالا ۋاقتىدا بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا شۇ خىل ئەھۋالنى سېزىپ ياكى كۆرۈپ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان. قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن بالىلىقتىكى شۇ خىل تەسىراتىنى

دەلىللەش ئارزۇسىنىڭ تۈرتكىسىدە شۇ يولنى تاللىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەلۋەتتە بۇنى مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت قاينىمىغا كىرىپ قالغان بىر قىسىم ئاياللارنى ياكى ئەرلەرنى سۈرۈشتۈرسەك، ئەسلىدىكى ئائىلىسىدىن شۇنداق تەسىرات ۋە سەرگۈزەشتىگە ئىگە بولغانلىرى ھەقىقەتەن يوق ئەمەس.

مەن بىلەن سۆھبەتلىشىشكە كەلگەن بىر ئايالنىڭ يولدىشى چوڭ بايىنىڭ ئوتتۇرانچى ئوغلى ئىدى. ئۇلارنىڭ جەمەتىدە يەتتە بالىنىڭ ئالتىسى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىمدىن نىكاھلانغان، يەنى ئۇ ئائىلىدىكى بوۋاي ئىككى قېتىم نىكاھلانغان. ئىككىنچى نىكاھىدىن كېيىنمۇ يەنە داۋاملىق سىرتتىكى ئاياللار بىلەن مۇناسىۋىتىنى ئۈزمىگەن. بالىلار ئانىسىنىڭ شۇ سەۋەبتىن كۆز يېشى قىلىۋاتقانلىقىنى، شۇ سەۋەبلىك بولۇنغان گەپ - سۆزلەرنى، ئۇرۇش - تالاشنى ئاڭلاپ، كۆرۈپ چوڭ بولغان. ئانا كۆپىنچە يولدىشىدىن ئالالمىغان ئاچچىقىنى بالىلىرىدىن ئېلىشقا كۆنۈۋالغان. ئۇ ئائىلىدىكى بالىلار كىچىكىدىن تارتىپ دادىسىدىن ھەم قورقۇش ھەم نەپرەتلىنىش، ئانىسىغا ئىچ ئاغرىتىش ھېسسىياتى ئىچىدە چوڭ بولغان. قىزىق بولغىنى، مۇشۇنداق ئائىلىدە چوڭ بولغان بالىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك نىكاھ تۇرمۇشىدا دادىسى بىلەن ئاپىسىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قېلىپىنى تەكرارلىغان. يەنى، ئۇ ئائىلىدىكى ئوغۇللارلا ئەمەس، قىزلارمۇ ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىمدىن نىكاھلانغان. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ كۆپ نىكاھلىنىشىدىكى سەۋەبنى يۈزەكى تەھلىل قىلىدىغان بولساق تۈرلۈك سەۋەبلەر بار. بىراق، شۇ خىل سەۋەبلەرنىڭ كەينىدىكى سەۋەبكە قارىساق پەقەت بىرلا، يەنى ئۇلار ئەر - خوتۇنلۇق يېقىن مۇناسىۋەتنى قانداق ئورنىتىشنى ۋە داۋاملاشتۇرۇشنى

بىلمەيدۇ. ئۇلار دادىسىنىڭ قىلمىشىدىن نەپرەتلىنىدۇ، سىرتتىكى شۇ ئاپالارنى «دادامنى ئازدۇرۇۋاتىدۇ» دەپ قاراپ، ئۇلاردىن نەپرەتلىنىدۇ، بىراق دەل شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار توختىماي ئۆبيېكت ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق دادىسىدىن ۋە بارلىق ئاپالاردىن ئۆچ ئالماقچى بولىدۇ. بۇنى ئەلۋەتتە ئۆزلىرى ھېس قىلالمايدۇ. ئۇلار باشقىلارغا ھەقىقىي مۇھەببەتنى ئاتا قىلىشنى بىلمىگەنلىكى ئۈچۈن ناھايىتى تېزلا يەنە ۋاز كېچىدۇ، يەنە قايتا ئىزدەيدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ مەسىلىسى ھەل قىلغىلى بولمايدىغان مەسىلىمۇ ئەمەس. پەقەت ئۆزلىرى ۋە جەمەتى ھەققىدە چوڭقۇر ئويلىنىپ، ئۆزلىرىنىڭ نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلسىلا، شۇنداقلا شۇ قېلىپنى بۇزۇپ تاشلاشقا ئىرادە باغلىسىلا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پسىخىكا دوختۇرىنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلسىمۇ ياكى قېرىنداشلار بىر - بىرىگە ياردەم قىلسىمۇ بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا، قەلبىدىكى ئازابنى يۇيۇپ، ئازاب سەۋەبلىك پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك تەكرارلىنىشنى توختىتىش مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر - بىرىنى كەچۈرۈشكە، كەڭ قورساقلىق بىلەن بىر - بىرىنى قۇچاقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر جەمەتنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قېلىپنى ئۆزگەرتىشكە پايدىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

ئادەم ئۆزىدىكى مەسىلىنى يوشۇرسا، ئۆزىنى ئېلىپ قاچسا، ۋاقىتلىق قانائەتكە ئېرىشكەن ۋە ياكى مەسىلىدىن ۋاقىتلىق قۇتۇلغاندەك قىلغان بىلەن ئۇنىڭدىن پۈتۈنلەي قۇتۇلۇپ كېتەلمەيدۇ. مەسىلىدىن قۇتۇلۇشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇل ئۇنىڭغا يۈزلىنىش، ئېتىراپ قىلىش، ئۆز قىلمىشىنىڭ

تەسىرى ھەققىدە ئويلىنىش، شۇنىڭ بىلەن تەڭ ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ھەققىدە ئىزدىنىش.

بۇنداق ئائىلىدىكى ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ: «يولدىشىم مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دېگەن خىيالنى چۆرۈپ تاشلاپ، «يولدىشىم ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى، نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدىغانلىقىنى بىلمەيۋاتىدۇ» دەپ ئويلاش ۋە يولدىشىدىن ئاغرىنىشىنىڭ ئورنىغا ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىش، ئۆزىنىڭمۇ مۇھەببەتكە تەشنا ئىكەنلىكىنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بىلدۈرۈش كېرەك. پەقەت بولمىغاندا «مەندىن ئايرىلىپ قالىسىز» دەپ تەھدىت سالسىمۇ بولىدۇ. سىرتقا قارايدىغان ئەرلەر ئادەتتە سىرتتا باشقا ئاياللار بىلەن مۇھەببەتلەشكەن بىلەن، ئائىلىسىدىن، يەنى قايتىپ كېلىدىغان ئۆيىدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالىمايدۇ. مۇۋاپىق ئۇسۇلدا سەگىتىپ قويغاندا پايدىسى بولۇشى مۇمكىن. ئەڭ مۇھىمى «مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دېگەن خىيال بىلەن ئۆزىنى ئازابلاشنى توختىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئەرنىڭ شۇ خىل قىلمىشى سەۋەبلىك ئۆزىلا ئەمەس، بالىلىرىنىڭمۇ ئازار يەيدىغانلىقىنى ئەرگە ئەسكەرتىپ قويۇش كېرەك. ئەلۋەتتە، ھەر كىم ئۆز ئەمەلىيىتىگە ماس كېلىدىغان شەكىلدە مۇۋاپىق ئۇسۇل قوللانسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بالا ۋاقتىدا بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا شۇ خىل ئەھۋالنى سېزىپ ياكى كۆرۈپ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان. قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن بالىلىقتىكى شۇ خىل تەسىراتىنى دەلىللەش ئارزۇسىنىڭ تۈرتكىسىدە شۇ يولنى تاللىغان.

«قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان ئەر»

40 ياشتىن ئاشقان ئايال. ئۇ دائىم مۇنداق دەيدۇ: «تاپاۋىتىم يولدىشىمنىڭكىدىن ياخشى. ئۆيدە كۆپ ھاللاردا مېنىڭ دېگىنىم ھېساب ھەم شۇنداق بولۇشى كېرەك؟ دەپ قارايمەن. يولدىشىمنىڭ تەپسە تەۋرىمەس تۇرقىغا قاراپ: بۇنىڭ بىلەن ئۆي تۇتۇپ نېمىمۇ قىلارمەن، دەپ ئويلاپ قالىمەن. ھېچنېمەم كەم ئەمەس. نېمە سەۋەبتىن ئۇنىڭغا بوي ئەگكۈدەكمەن، بەزىدە مۇشۇنداق كەيپىيات سەۋەبلىك ئىككىمىز جېدەللىشىپ قالىمىز. ئۇنىڭ قولىدىن ئىش كەلمىگىنى بىلەن كارنىيىنى كېرىپ ماڭا ۋارقىراپ - جارقىرايدۇ. مەنمۇ بوش كەلمەيمەن. دائىم ئۇرۇشۇپ قالىمىز. مەن ئۈچۈن ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنىڭ ھېچقانداق قىزىقى يوق. شۇ سەۋەبتىنمىكىن، دوستلىرىم كۆپ. قىلىدىغان ئىشىم كۆپ. زېرىكىپمۇ قالمايمەن. بىراق، يەنە بەزىدە ئۆزۈمنى يالغۇز ھېس قىلىپ قالىمەن. قەلبىمنى مەنىسىزلىك تۇيغۇسى چىرمىۋالىدۇ».

ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بىر قېلىپ بولىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ئايالنىڭ يۇقىرىغا، ئەرنىڭ تۆۋەنگە قارىغان قېلىپى. قېلىپ ئۆزگىرىپ كەتسە مەسىلە چىقماي قالمايدۇ. بۇنى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ ئەر ۋە ئايالنىڭ تەبىئىتى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر قانات ئاستىغا ئالغۇچى، قوغدىغۇچى، قوغلاشقۇچى، ئىككى جىنس مۇناسىۋىتىدىكى ئاكتىپ ھۇجۇم قىلغۇچى. ئايال بولسا قانات ئاستىغا ئېلىنغۇچى، قوغدالغۇچى، بويسۇنغۇچى، ئەگەشكۈچى. بۇ، ئەر ۋە ئايالنىڭ تەبىئىتى، ئەقەللى پسىخىكىلىق ئېھتىياجى.

www.uyghurkitap.com

يۇقىرىقى ئائىلىدە شۇ خىل قېلىپ بۇزۇلۇپ كەتكەن، يەنى ئايال تۆۋەنگە قارىغۇچى، ئەر يۇقىرىغا قارىغۇچى بولۇپ قالغان. بۇ ئىككىلا تەرەپنىڭ پىسخىكا جەھەتتە تەلەپ قىلىدىغىنىغا يات بولغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئىي هالدا بەخت تۇيغۇسى كەمچىل بولىدۇ.

ئايالنىڭ ئىقتىسادىي كىرىمى يۇقىرى بولۇش بىلەنلا نىكاھتىكى قېلىپ بۇزۇلۇپ كېتەمدۇ؟

ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. ئارىمىزدا كىرىمى يولدىشىدىن يۇقىرى، ئەمما نىكاھ مۇناسىۋىتىدىكى قېلىپنى بۇزماي، بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈپ ياشاۋاتقانلار ئاز ئەمەس. ئۇنداقتا، يۇقىرىقى ئايالنىڭ مەسىلىسى قانداق مەسىلە؟

ئالدى بىلەن ئەرنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەت قېلىپىغا قاراپ باقايلى. ئەرنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئاپىسىنىڭ دېگىنى دېگەن. بۇ خىل قېلىپتىكى مۇناسىۋەتتىن ئوغۇل پەرزەنت قانداق ئۆلگىگە ئېرىشىدۇ؟ ئەلۋەتتە، بالىنىڭ ئالدى بىلەن ئېرىشىدىغىنى ئاياللارنىڭ نوپۇزىغا باش ئېگىش، تەن بېرىش. بۇ، ئوغۇلنىڭ ئەرلىك جاسارىتىنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن پايدىسىز بولۇپلا قالماي، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۆزىگە ئىشەنچىسى تۆۋەن بولغانىكەن، پىسخىكا جەھەتتە يەنە بىر يېتەكلىگۈچىنى ئىزدەشتىن ساقلىنالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇرامىغا يېتىپ ئۆيىپكىت تاللىغاندا ئۆزىدىن جانلىقراق، ئاكتىپراق قىزلارغا ئالدى بىلەن دىققەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىدا شۇنداق ئاياللارنىڭ يېتەكلىشىنى ئارزۇ قىلىش، شۇنداقلا شۇنداق هالەتنى ئۆزگەرتىش ئىستىكى تەڭلا مەۋجۇت بولىدىغان بولغاچقا، نىكاھتىكى هەمراھى ئاپىسىغا ئوخشاش كۈچلۈك بولۇپ قالسا، بالىلىق ۋاقتىدىكى باش ئەگكۈچىنىڭ رولىنى ئېلىۋېرىدۇ. شۇ خىل هالەتنى ئاكتىپ

ئۆزگەرتىش ئىستىكى كۈچلۈك بولمايدۇ. ناۋادا ئايال ئاجىز بولۇپ قالسا، ئاپىسىنىڭ كۈچلۈك رولىنى ئالىدۇ ـ دە، يەنە بىر تەرەپتىن كۈچلۈك بىر ئايالنىڭ يېتەكلىشىنى تەسەۋۋۇر قىلىشتىن ساقلىنالمايدۇ.

ئايالنىڭ نوپۇزى يۇقىرى ئائىلىلەردە چوڭ بولغان قىزلارمۇ ئوخشاشلا ئەرنىڭ نوپۇزىنى ئاسانلىقچە ئېتىراپ قىلمايدىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نىكاھلانغاندىن كېيىن ئەر بىلەن ئورۇن تالىشىدۇ. ئەرنى ئاپىسى دادىسىنى بويسۇندۇرغانغا ئوخشاش بويسۇندۇرۇشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا، ناۋادا ئەر خاراكتېر جەھەتتە ئاجىز، يەنى ئەرلىك جاسارىتى ئاجىز ئەر بولسا، ئەر تەبىئىي ھالدا باش ئەگكۈچىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئەرنىڭمۇ خاراكتېرى كۈچلۈك بولۇپ قالسا، ئائىلىدە ئورۇن تالىشىش جېڭى ئۇزۇن مەزگىلگىچە داۋاملىشىدۇ.

ئۇنداقتا، يۇقىرىقى ئايال قانداق قىلغاندا نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيدۇ. ناۋادا شۇ خىل ئائىلە قېلىپىنى ھەقىقەتەن بۇزۇشنى خالىسا، ئەر ـ ئايال بىر يەرگە كېلىپ، ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنىڭ يىلتىزىنى قېزىپ، بىر ـ بىرىنى قوبۇل قىلسا، شۇنىڭ بىلەن تەڭ بىر ـ بىرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ياردەم بەرسە بولىدۇ. ناۋادا ئەر يەنىلا ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە ھەرىكەت قىلمىسا، ئايال ئۆزىنى تەڭشىسە بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ئاكتىپ ئادەمنىڭ قەستەن پاسسىپلىق قىلىشىنىڭ ئەھمىيىتى يوق. پەقەت ئائىلىگە خىزمەتتىكى ياكى ئىجتىمائىي ئالاقە جەھەتتىكى ئاكتىپلىقىنى كۆچۈرۈپ كەلمىسىلا بولىدۇ. ئائىلىدە ئەرنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىش ئارقىلىق، ئەرنىڭ ئەرلىك جاسارىتىنى ئاشۇرۇشقا ياردەم قىلسا بولىدۇ.

سۆھبەت ئارىلىقىدا ئۇ ئايال يولدىشىم ماڭا دائىم «مەندە پۇل يوق»دەيدۇ. ئۇنىڭ «سېنىڭ پۇلۇڭ جىق بولغاندىن

كېيىن سەن چىقىسىم قىل، دەپ ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلىپ تۇرىمەن» دېگەن گەپنى قىلدى. ئەلۋەتتە، ئائىلىدە بۇنداق ھالەت شەكىللىنىپ قالسا تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل ھالەت كۆپ ھاللاردا ئاياللىك «مېنىڭ تاپقىنىم جىق» دېگەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئائىلىدە «بىز بىر ئائىلە كىشىلىرى، بىر ياقىدىن باش چىقىرىمىز» دېگەن ئاڭنى تۇرغۇزۇشقا ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن «مېنىڭ» دېگەن گەپنى ئاز ئىشلىتىپ، «بىزنىڭ» دېگەن گەپنى كۆپ ئىشلىتىش، ئورتاق پىلان، ئورتاق نىشاننى بېكىتىپ ۋە شۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن بىرلىكتە تىرىشىشقا كېلىشسە بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، «مەن» دىن كېلىپ چىققان مەنىسىزلىكنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، ئانا كۆچلۈك ئائىلىدە ئانا ئۆز قولى بىلەن ئاجىز ئوغۇلنى تەربىيىلەيدۇ، ئۆزىگە ئوخشاش بەخت تۇيغۇسى ئاجىز قىزنى يېتىشتۈرۈپ چىقىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ئاتا - ئانىلارنىڭ ئارزۇ قىلىدىغىنى ئەمەس.

ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بىر قېلىپ بولىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ئاياللىڭ يۇقىرىغا، ئەرنىڭ تۆۋەنگە قارىغان قېلىپى. قېلىپ ئۆزگىرىپ كەتسە مەسىلە چىقماي قالمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

«مەن ئەرزىمەس ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم»

ئۇ 40 ياشقا يېقىنلىشىپ قالغان، داڭلىق ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەن ئايال. بالىلىق بولغاندىن كېيىن ئاساسەن ئۆيدىلا بولغان. «ھەر كۈنى خۇددى بىر ئادەم گەجگەمدىن بېسىۋاتقاندەك بۇرۇقتۇرما بولىمەن. گەجگەمدىن ئىتتىرىۋاتقان ئۇ قول مېنى بالا بېقىشقا، ئاش - تاماق ئېتىشكە، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا مەجبۇرلاۋاتقاندەك، ئىتتىرىۋاتقاندەك بىئارام بولىمەن. ھاياتنى مەنىسىز ھېس قىلىمەن.» بۇ، ئۇ ئايالنىڭ ھېسسىياتى.

ئۇ ئايالنىڭ يولدىشى تىجارەت ئىشلىرى بىلەن سىرتلاردا يۈرىدۇ. ئايال ئۇچ بالىغا ئاساسەن ئۆزى قارايدۇ. يولدىشىنىڭ سىرتلاردا يۈرۈشىنى ياقتۇرمايدۇ. بالىلارغا قاراشمىغانلىقىدىن، ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلمىگەنلىكىدىن نارازى بولىدۇ.

ئۇ ئايال «مەن خىزمەت قىلىسام دەيمەن. بىللە ئوقۇغان ساۋاقداشلىرىمغا مەستلىكىم كېلىدۇ. مەن ئۆزۈمنى ھېچقانداق قىممىتىم يوقتەك ھېس قىلىمەن. مېنىڭ كۈنلىرىم مەنىسىزلىك ئىچىدە ئۆتۈۋاتىدۇ»، دەپ ئويلايدۇ.

ئۇ ئايالدىكى مەنىسىزلىك تۇيغۇسى ئۆز قىممىتىنى ئىپادىلەش ئېھتىياجىنىڭ قاندۇرۇلمىغانلىقى، يولدىشىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمىگەنلىگى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دېيىشكە بولىدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆزىنى ئىپادىلەش، ئۆز قىممىتىنى نامايان قىلىش ئېھتىياجى بولىدۇ. بۇ خىل ئېھتىياج

مەدەنىيەت سەۋىيەسى ۋە تەربىيەلىنىشى قانچىكى يۇقىرى بولغانسېرى، شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. بىراق، تەربىيەلىنىشى يۇقىرى نۇرغۇن ئاياللار ئائىلىدە بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈپ ئۆتەلەيدۇ. بۇ ئايال نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلالمايدۇ؟ ئۇ ئايالدىكى ئاساسلىق مەسىلە ئۆيدە ئولتۇرۇپ ئۆز قىممىتىنى نامايان قىلالمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولماستىن، ئۇنىڭ كەينىدە كەم قېلىۋاتقان يەنە بىر مۇھىم ئېھتىياج يوشۇرۇنغان. ئۇ بولسىمۇ يولدىشىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە، دىققەت ئېتىبارىغا، قەدىرلىشىگە ئېرىشەلمىگەنلىك تۇيغۇسىدىن پەيدا بولغان ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش پىسخىكىسى. ئادەم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلالمايدۇ. بۇنداق ئۆي مەدەنىيەت سەۋىيەسى يولدىشىدىن يۇقىرى، يولدىشىدىن يېتەرلىك مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن ئاياللاردا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ رېئال تۇرمۇشىغا تەن بەرگۈسى كەلمەي ئازابلىنىدۇ. ئۇنداقتا، بۇ ئايال قانداق قىلىشى كېرەك؟

ئۇ ئايالنىڭ ئالدى بىلەن قىلىدىغىنى ئۆز - ئۆزىنى ئىنكار قىلىشنى توختىتىش. قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە چوڭقۇر ئويلىنىپ: «مەن نېمىدېگەن بەختلىك. بالىلىرىم نېمىدېگەن بەختلىك. مەن بالىلىرىمغا ئۆزۈم قارىدىم. ئاش - تامىقىنى ئۆزۈم ئەتتىم. بالىلىرىم سىرتتا قىلىدىغان ئىشى كۆپ ئاياللارنىڭ بالىلىرىغا ئوخشاش بالا باققۇچىنىڭ قولىدا ئانىسىغا تەلمۈرۈپ ئۆتمىدى. مەن بالىلىرىمنى ئۆزۈم بىر قوللۇق بېقىپ تەربىيەلىدىم» دېگەن ئاڭنى كاللىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى كېرەك. بۇنىڭ ئۆزىلا ئادەمنىڭ روھىنى كۆتۈرىدۇ. دېمىسىمۇ ئۇ ئايالنىڭ بالىلىرى نېمىدېگەن بەختلىك. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان

ئىشىنىڭ قىممىتىنى تونۇش ھەم ئۆز - ئۆزىگە مەن نېمىدېگەن ئۇلۇغ، نېمىدېگەن قالتىس دېگەن پېشارەتنى بېرىشكە ئادەتلىنىش كېرەك. ناۋادا بالىلىرى ھەقىقەتەن قولدىن چىققان، خىزمەت قىلىپ ئۆز ئىقتىدارىنى نامايان قىلىش ئىمكانىيىتى بولسا «بالىلارمۇ چوڭ بولۇپ قالدى. ئەمدى ئۆزۈمنىڭ ئىقتىدارى يېتىدىغان ئىشلارنى قىلسام بولىدۇ. نېمە ئىش قىلىشىم كېرەك؟» دېگەنلەرنى ئويلاپ، قىلىدىغان ئىشى ھەققىدە يولدىشى بىلەن مەسلىھەتلەشسە بولىدۇ.

ئۇ ئايال يەنە ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتى ھەققىدە يولدىشى بىلەن ئەستايىدىل سۆزلىشىپ، يولدىشىنىڭ قوللىشىنى، ئۇنىڭدىن باشقا، يولدىشىدىن ئۆزىنىڭ ئائىلە ئۈچۈن قىلىۋاتقان بارلىق ئىشلىرى ئۈچۈن دائىم تەشەككۈر ئېيتىشىنى، ماختىشىنى، ئۆزى ۋە بالىلىرىغا كۆپرەك ھەمراھ بولۇشىنى تەلەپ قىلسا بولىدۇ.

ئۇ ئەر ھەققىدە توختالساق، ئۇ ئاپىسى يالغۇز بېقىپ چوڭ قىلغان يالغۇز ئوغۇل. ئاپىسىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆيۈنۈشى ئاستىدا بىر تەرەپتىن شۇنداق يېقىن مۇناسىۋەتنى خالايدىغان، يەنە بىر تەرەپتىن شۇنداق يېقىن مۇناسىۋەتتىن قاچىدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالغان. ئۇ بالىنىڭ ئۆسۈپ چوڭ بولغان مۇھىتىدا مېھىر - مۇھەببەت بېرىشلا بار، تەلەپ قىلىش يوق. شۇ سەۋەبتىن ئايالىنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئۆزىدىن ئاغرىنىدىغانلىقىنى تازا چۈشىنىپ كېتەلمەيدۇ. «ھەممە نەرسە تولۇق تۇرسا، يەنە نېمە گەپ» دەپ ئويلايدۇ. ئايالىنىڭ كۆيۈنۈشكە، بالىلىرىنىڭ ئاتىغا موھتاج ئىكەنلىكىنى بىلىپ كەتمەيدۇ. چۈنكى، كىچىكىدىن ئۇنىڭدا ئاتىنىڭ ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلگەنلىك، باققانلىق تەسىرات يوق. «بالىنى ئانا باقىدۇ، ئانىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتى بولسىلا كۇپايە» دەپ

قارايدۇ. ئەرنىڭ بۇ خىل پوزىتسىيەسى ئايالنىڭ ئەردىن كۈتىدىغان كۆيۈم، ۋاپا ئېھتىياجىنى پۈتۈنلەي بوش قويۇپ، چۈشكۈنلىشىشىگە سەۋەب بولغان. بۇ خىل ئائىلە كەيپىياتىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، ئەر ۋە ئايال بىرلىكتە بىر - بىرىگە ياردەم بەرمىسە بولمايدۇ. يەنە ئەر قاچقۇچىنىڭ رولىنى تاشلاپ، ئائىلىدە مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالمىسا بولمايدۇ. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە، «پۇل تېپىپ ئائىلىنى بېقىپ مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلىۋاتىمەنغۇ» دېيىشى مۇمكىن. بىراق، بىر ئەر، بىر ئاتا ئائىلە ئۈچۈن ئۆزىنىڭ مەلۇم ھەۋەسلىرىدىن، مەلۇم ئېھتىياجلىرىدىن كەچمىسە بولمايدۇ. ئايال ئائىلە ئۈچۈن بارلىقىنى قۇربان قىلغان ئەھۋالدا، ئەر مەلۇم دەرىجىدە ئۆز شەخسىيىتىدىن كەچمىسە تەڭپۇڭسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ-دە، مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىدۇ. ئەلۋەتتە، ئەرلەرنىڭ بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتكۈسى كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئائىلىدە خۇشاللىق بولمىسا، باشقا جايدىن خۇشاللىقنى ئېرىشىۋېرىدۇ. بىراق، بۇ خىل مەسئۇلىيەتسىزلىكنىڭ ئاقىۋىتى شۇ بولىدۇكى، بۇ ئائىلىدىكى پەرزەنتلەر ئوخشاشلا نىكاھلانغاندىن كېيىن، ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتىن بەخت تۇيغۇسىنى قوغلىشىشنى بىلمەيدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئۇلارنىڭ تەسىراتىدا بەختلىك ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن چۈشەنچە يوق. ئاتىنىڭ مۇھەببىتىگە قانمىغان قىز بالدۇر مۇھەببەتلىشىش ھەم پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بېرىلىش ئارقىلىق مۇھەببەتكە بولغان تەشنالىقىنى قاندۇرۇشنى ئويلىشى مۇمكىن. ئۇلارنىڭ كاللىسىدا نورمال ئەر-خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن چۈشەنچە ئېنىق بولمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپ ھاللاردا ئۆسۈپ چوڭ بولغان ئائىلىسىنىڭ قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالماسلىقى مۇمكىن. ئوغۇل پەرزەنتمۇ

قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن دادىسىغا ئوخشاش يېقىن مۇناسىۋەتتىن قاچقۇچىغا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم زىددىيەتنىڭ يىلتىزىنى سۈرۈشتۈرسەك بالىلىقتىكى مېھىر - مۇھەببەتنىڭ كەملىكىدىن پەيدا بولغان قەلب زەخمىسىگە بېرىپ تاقىلىدۇ. شۇنداق بولغانىكەن، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم زىددىيەت ۋە مەسىلىنى ۋە شۇ سەۋەبتىن پەيدا بولغان كەيپىيات مەسىلىلىرىنى مېھىر - مۇھەببەت بىلەن پۈتۈنلەي ھەل قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ.

ئادەم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلالمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ياخشى بېشارەت

تۇرمۇشتا ئۆزىدىن رازى بولمايلا قالماي، باشقىلاردىنمۇ توختىماي قۇسۇر ئىزدەيدىغان، ئالدى بىلەن ھەرقانداق ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلايدىغان ئاياللار بار. ئادەم تۇرمۇشتا ئۆزىگە قانداق بېشارەت بەرسە شۇ خىل تۇيغۇنىڭ ئىسكەنجىسىگە كىرىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ھاياتىنىڭ 40 ياز ۋە قىشىنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ئايال تۇرمۇشتا ئۆزىگە ياخشى بېشارەت بېرىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك. ھەتتا ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، شۇ ئىشنىڭ قارشى تەرىپىدىن چىقىپ،يەنى ياخشى تەرەپكە بۇراپ ئويلىسا، قەلبىدىكى ئازابنى يەڭگىللىتەلىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، بۇنداق قىلىش ئاسان ئەمەس. بىراق، ئۆزىنى شۇنىڭغا ئادەتلەندۈرسە، مېنىڭچە قىلغىلى بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ.

مەسىلەن، يولدىشى تىجارەت ئىشلىرى بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىپ كۆپ ۋاقىتلاردا كەچتە ۋاقتىدا ئۆيگە قايتالمىسا ياكى بولمىسا خىزمەت سەۋەبىدىن ئالدىراشلا يۈرىدىغان كىشى بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا ئايال كىشىمۇ: «مېنىڭ يولدىشىممۇ باشقىلارنىڭ يولدىشىدەك ئىشتىن ۋاقتىدا چۈشۈپ ئۆيگە كەلسە تاماقنى بىللە يەپ، باللار بىلەن بىللە بىردەم - يېرىمدەم مۇڭداشساق، بالدۇر يېتىپ ئارام ئالساق نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى» دېگەن ئويدا بولىدۇ. ئايال مۇشۇنداق ئويلاپ دائىم ئۆزىنى ئازابلايدىغان بولسا، ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتى ناچارلاپلا قالماستىن، شۇ سەۋەبتىن يولدىشى بىلەن دائىم جېدەللىشىشتىن ساقلىنالمايدۇ، باللارنىڭ كۆڭلىمۇ

پاراكەندە بولىدۇ. «دادامنى كۆرمىگىلى بىر ھەپتە بوپتۇ. دادام نېمىدېگەن ئەسكى» ...، مەن سۆھبەت ئارىلىقىدا سەككىز ياشلارغا كىرگەن بىر بالىنىڭ دادىسىدىن ئاغرىنىپ شۇنداق دېگەنلىكىنى ئاڭلىغان. دېمەك، دادىنىڭ ئۆيگە ۋاقتىدا كەلمەسلىكى، ئايالىنىڭ ئاغرىنىشى، ئائىلىدە شۇ سەۋەبلىك جېدەلنىڭ قەرەللىك چىقىپ تۇرۇشى بىلەن ئەر - خوتۇننىڭ كەيپىياتى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماي، بالىنىڭمۇ كەيپىياتى بۇزۇلغان. كەيپىيات بۇزۇلۇش بىلەنلا تۈگىسە بوپتۇ، دېسەكمۇ بولاتتى. بىراق، شۇ سەۋەبلىك بالىنىڭ قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە تەسىر يېتىشى، يەنى مۇھەببەتلەشكەندە ۋە نىكاھلانغاندىن كېيىن ھەمراھى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشى تەسكە توختىشى مۇمكىن. چۈنكى، بۇنداق بالىلارنىڭ قەلبىدە ئەر - خوتۇن يېقىن، ئىجىل - ئىناق ئۆتۈشتەك تەسىرات كەمچىل.

بۇنداق تۇرمۇش قېلىپى ئىچىدە ياشاۋاتقان ئايال يولدىشىدىن ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا، يولدىشى مەيلى قانداقلا سەۋەبتىن كەچ قايتسۇن، ئىچ ئاغرىتىش بىلەن مۇئامىلە قىلسا، ئۆزىنىڭ ئازابى يەڭگىللەپلا قالماي، ھەتتا ئۆيگە بالدۇر كىرمەيدىغان كىشىنى بالدۇر كىرىدىغان قىلىۋېتىشى مۇمكىن. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئەر كىشى بىچارە ئورۇنغا چۈشۈپ قېلىشنى خالىمايدۇ. ئۇلار ئايالىنى مەيلى ياخشى كۆرسۇن ياكى ياخشى كۆرمىسۇن، ئايالىنىڭ ئالدىدىكى كۈچلۈك ئوبرازىدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالاپ كەتمەيدۇ. شۇنداق بولغانىكەن، كەچ كەلگەن يولدىشىنى ئەيىبلەشنىڭ ئورنىغا «ئەجەب جاپا تارتىپ كېتىۋاتىسىز، ئۆزىڭىزنى بەك ئالدۇرۇپ قويماڭ، ھەممىدىن مۇھىمى سالامەتلىك، بالىلارغا، ماڭا سىز بولمىسىڭىز بولمايدۇ» دېگەندەك گەپلەرنى قىلسا، ئۇنىڭدىن باشقا سەل ئېشىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا «ھەي بىچارە

ئېرىم. مۇشۇ چاققىچە سىرتلاردا يۈرۈپ تازا چارچىغانسىز» ياكى «سىز بىلەن بىللە يۈرگەن شۇ بىچارىلەرنىڭ ئۆيى يوقمىدۇ، ھەي...» دەپ قويىسىمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىش، يولدىشى ھەقىقەتەن خىزمەت ۋە تىجارەت ئىشلىرى بىلەن سىرتتا ئالدىراش يۈرگەندە يولدىشىنى ئەيىبلەيدىغان گەپلەرنىڭ ئورنىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان گەپلەرنى قىلغاندا ئۇنۇم بېرىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئايىغى چىقماس خىزمەت ۋە سودا ئىشلىرىنى مۇۋاپىق تەڭشىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولۇشى مۇمكىن.

سىرتتا ئويۇن ـ تاماشا بىلەن كەچ كېلىدىغان ئەرلەرگە قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟ بۇنىڭغىمۇ ئامال بار. ئالدى بىلەن ئۇرۇش ـ جېدەل قىلىشتىن ئامال بار ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، ئۇرۇش ـ جېدەل قىلغاندا، ئايال ئۆزى بەكرەك ئازابلىنىدۇ، كۆپرەك ئازار يەيدۇ. بۇنىڭدىكى ئەڭ ياخشى ئامال ــ بۇنداق ئويۇن ـ تاماشا قىلىۋاتقىلى شۇنچە ۋاقىت بولدى. نېمىگە ئېرىشتىڭىز؟ بالا، مەن كېرەك بولمىسام بىراقلا شۇ ئويۇن ـ تاماشاغا كىرىپ كېتىڭ، ناۋادا خوتۇن ـ بالا كېرەك دېسىڭىز ئەمدى ئويۇننى توختاتمىسىڭىز بولمايدۇ، دەپ ئۆز رايىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويۇڭ. بەزىدە يولدىشىڭىز بەكلا يولدىن چىقىپ كەتكەندە، ئاخىرقى چەك بەلگىلەپ بەرسىڭىز ئۈنۈمى بولىدۇ. چۈنكى، ئەرلەر كۆپ ھاللاردا مۇقىم ئائىلىسى بولۇشنى يۈز ـ ئابروي ھېسابلايدۇ. مۇقىم ئائىلىسى بولۇش ئەرلەرنىڭ ئىناۋىتىنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار مەيلى قانداقلا ئىش قىلىپ كەلسۇن، مەيلى سىرتتا قانداقلا بېسىمغا ئۇچرىسۇن، قايتىدىغان ئۆيى، ئائىلىدە يولىغا قارايدىغان خوتۇن ـ بالىلىرى بولۇشنى خالايدۇ. بۇ خىل بۇزۇلۇپ كېتىشتىن قورقىدۇ، يەنى سىرتتىكى ئويۇن ھامان ئاخىرلىشىدۇ. ئايىغى چىقماس

خىزمەتمۇ ھامان تۈگەيدۇ. ياخشى ئۆتىدىغان، بىللە يۈرىدىغان ئەل - ئاغىنىلىرىمۇ ھامان ئۈنىڭدىن ئايرىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئائىلىسى بولمىسا، روھىي جەھەتتە ھەرقانچە كۈچلۈك ئەر بولسىمۇ غېرىبلىق بېسىپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ بۇ ئاجىزلىقىنى ئېسىگە سېلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ كېلىش مۇمكىن. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە، ئارىدا مۇھەببەت بولمىسا ئۇنداق ئۆيىنى تۇتقاننىڭ نېمە ئەھمىيىتى دېگۈچىلەر چىقىشى مۇمكىن. شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، بىر جۈپ قىز - يىگىت ياخشى كۆرۈش ھېسسىياتىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىر - بىرىگە يېقىنلىشىپ، مۇھەببەتلىشىدۇ. نىكاھ ئەنە شۇنداق بىر - بىرىگە قىزىقىش پەيدا بولۇش ياكى بىر - بىرىنى ئۇتتەك ياخشى كۆرۈش بىلەن باشلىنىدۇ. بىراق، بۇ دېگەنلىك نىكاھ تۇرمۇشى باشتىن - ئاخىر شۇ خىل ھېسسىياتقا ھەمراھ بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر - خوتۇنلار ھېسسىيات جەھەتتە بىر - بىرى بىلەن يىراقلىشىپ، يەنە يېقىنلىشىشتىن مۇستەسنا بولالمايدۇ. بۇ قانۇنىيەت. چۈنكى، ھېسسىيات كونترول قىلغىلى بولىدىغان ياكى فورمۇلاغا سالغىلى بولىدىغان نەرسە ئەمەس، پەقەت ئەقىل بىلەن كونترول قىلغىلى بولىدۇ. ئەر - خوتۇنلار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى يېقىنلىقنىلا ئېتىراپ قىلىپ، بىر - بىرى بىلەن ھېسسىيات جەھەتتە يىراقلىشىپ قالغاندەك بولۇپ قالغاندا «بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالدۇق» دەپ ئويلاپ، راستتىنلا نىكاھ تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىش - ھەرىكەتلەردە بولسا، تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سوغۇق مۇناسىۋەتكە چۆكۈپ ئازابلىنىشنىڭ ئورنىغا، قانداق قىلىپ ئارىدىكى ھېسسىياتنى يېڭىلاشنى ئويلىغاندا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى يەنە بىر قېتىملىق

مۇھەببەتكە ياكى ھېسسىيات جەھەتتىكى يېقىنلىقتا ئېرىشكىلى بولۇش مۇمكىن.

بەزىلەر توي قىلغىلى شۇنچە يىل بولدى، ئارىدا مۇھەببەت ھېسسىياتى خوراپ تۈگەپ بولغاندۇ، دەپ قويىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، نىكاھ تۇرمۇشى پەقەت قىزغىن مۇھەببەتنىلا شەرت قىلمايدۇ. ئۇ يەنە بىر - بىرىگە مەسئۇل بولۇش، بالىلارغا مەسئۇل بولۇش، ئەرلىك ۋە ئاياللىق مەجبۇرىيىتىنى دەسلەپكى ۋەدىسى بويىچە ياخشى ئادا قىلىش... دېگەندەك بىر قاتار مەجبۇرىيەت بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كەتكەن بولىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا پەقەت قىزغىن ھېسسىياتنىلا ئالدىنقى شەرت قىلغانلىق زىممىسىگە يۈكلەنگەن مەسئۇلىيەتتىن قېچىشتىن باشقا ئىش ئەمەس. جەمئىيەتتىكى ئائىلىدىن كۆڭلۈم سۇ ئىچمەس بولۇپ كەتتى، دېگەننى باھانە قىلىپ سىرتتىن كۆڭۈل خۇشى ئىزدەۋاتقان كىشىلەر دەل شۇنداق قاچقۇنلاردۇر. ئەكسىچە، نىكاھ مۇھەببەتنىڭ قەبرىسى، دەپ نىكاھتىن كېيىنكى مۇھەببەتنى ئىنكار قىلىشمۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى، ئادەم ماھىيىتىدىن خۇشاللىققا، بەخت ۋە قانائەت تۇيغۇسىغا، ئۆزىنى ھەر ۋاقىت ھاياجانغا سالىدىغان مۇھەببەتكە تەلپۈنىدۇ. نىكاھ تۇرمۇشىدا شۇ خىل ھېس - تۇيغۇلارنى ئىزدەشكە، ئويغىتىشقا ئەجىر قىلمىغاندا، شۇنداقلا ئىنتىلمىگەندە ئۇنىڭدىن بارغانسېرى يىراقلىشىدىغان گەپ. بۇمۇ ئوخشاشلا نىكاھ تۇرمۇشىغا قىلىنغان بىر تۈرلۈك مەسئۇلىيەتسىزلىك. شۇ سەۋەبتىن نىكاھ تۇرمۇشىدا ھېسسىيات جەھەتتە ئۆرلەش ۋە تۆۋەنلەش بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش بىلەن تەڭ، تۆۋەنلەشكە دۇچار بولغاندا ئۇنىڭغا تەن بېرىش ياكى سىرتتىن قوزغاتقۇچ ئىزدەش ئەمەس، ئۇنى ئۆرلىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تونۇش ۋە شۇنىڭ

ئۇچۇن ئەجىر قىلىشنى بىلىش بەكلا مۇھىم. بەزىلەر قانداق قىلىمىز؟ دېيىشى مۇمكىن. ھەر كىم ئۆز ئۇسۇلى بويىچە تەدبىر قوللانسا بولىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئائىلىدە ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشتا ئەرنىڭمۇ، ئايالنىڭمۇ ئۆزىگە يارىشا رولى بولىدۇ. يەنى ئەر بولغۇچى كىچىك ئىشلاردىمۇ ئايالنى ماختاپ، ئۆزىنىڭ مەپتۇنلۇقىنى ئىپادىلەپ تۇرسا، ھەتتا ئۆزىگە قاراپ كۈلۈمسىرىگەن ئايالغا مەپتۇنلۇق بىلەن قاراپ «ئەجەب چىرايلىق كۈلۈپ بەردىڭىز...» دېگەنگە ئوخشاش. ئايال كىشى بولسا ئەرگە نازلىنىش، ئەركىلەش ئارقىلىق ئەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ھېرىسلىقىنى قوزغىسا بولىدۇ. بەزىلەر «بۇنداق قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن» دەيدۇ. ئەر - خوتۇن بىر - بىرىگە شۇنداق ئەركىلەشكە ياكى ئەركىلىتىشكە ئادەتلەنمىسە، كىمنى ئەركىلىتىش ياكى ئەركىلەش كېرەك... شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، ئەر - خوتۇن بۇ دۇنيادىكى ئەڭ يېقىن كىشىلەر. ئىككىلا تەرەپنىڭ بىر - بىرىدىكى بۇ ھەققىنى ئادا قىلماسلىققا ئاساسى يوق. رومانتىك ھېسلارغا چۆمدۈرىدىغان مۇزىكىلارنى ئانچە - مۇنچە ئاڭلاپ بەرگەننىڭمۇ پايدىسى بار. بۇنىڭدىكى مەقسەت دۇنيادىكى ئەڭ يېقىن، شۇنداقلا بىر - بىرىگە ئەڭ كۆپ ھەمرا بولىدىغان بىر جۈپلەرنىڭ كۆڭۈللىرىنى مەنىسىزلىك، بىزارلىق، بىمەنىلىك، ئۆچمەنلىك ئىچىدە ئەمەس، بەخت سېزىمى ئىچىدە ئۆتكۈزۈشى ئۈچۈندۇر.

40 ياشلىق ئايال ئەتراپقا مۇھەببەت بىلەن بېقىڭ، مەيلى يېنىڭىزدىكى ھەمراھىڭىز يېڭى توي قىلغان ۋاقىتلارغا سېلىشتۇرغاندا تېخىمۇ سالاپەتلىك بولۇپ كەتكەن بولسۇن ياكى بارغانسېرى ئۆزىگە ئوخشىماي قېلىۋاتقان بولسۇن ۋە ياكى يېنىڭىزدىن كەتكەن بولسۇن، ئۇ ئىلگىرى سىزگە مۇھەببىتىنى بەرگەن، ئۇنىڭغا بولغان ئاغرىنىشلىرىڭىزنى

www.uyghurkitap.com

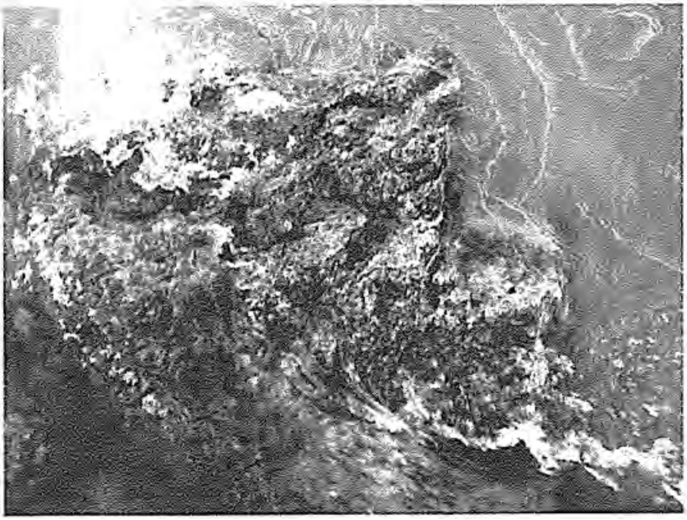
ئۇنتۇپ كېتىمەك. ئۇنتۇپ كېتىمەك دېگىنىم، شۇ خىل كەيپىياتتىن ئۆزىڭىزنى مەجبۇرىي قاچۇرۇش دېگىنىم ئەمەس، كاللىڭىزدىن ئۆتكۈزۈش، قارشى تەرەپتىن مۇھەببەت تىلەشنى مۇھەببەت ئاتا قىلىشنىڭ شەرتى قىلىۋالماي، كۆڭلى - قارنىڭىزدىن چىقىرىپ مۇھەببەت ئاتا قىلىش. شۇ خىل روھىي ھالەتكە كېلەلىسىڭىز، قەلبىڭىزدىكى ئازابنى، سەۋدانى چۆرۈپ تاشلىيالايسىز. سىز ئاتا قىلىسىڭىز، تەبىئىي ھالدا قارشى تەرەپتىن ئېرىشىسىز. ئەكسىچە تەلەپ قىلىشنىلا بىلىسىڭىز، ئېرىشىشىڭىز ناتايىن. ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزگە مۇھەببەت بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى پەقەت بىلمەي، سىزگە ئۈستى - ئۈستىلەپ ئازار بېرىۋەرسە، ئۆزىڭىزگە «مەن ئۇنى تاشلاپ كەتسەم بەرداشلىق بېرەلەمدىم - يوق؟» دېگەن سوئالنى قويۇپ بېقىڭ. ناۋادا جاۋابىڭىز بېرەلمەيمەن بولسا، ئۆزىڭىزنى يەنە ئوپېراتسىيە قىلىپ بېقىڭ، چۈنكى سىز شۇ خىل مۇناسىۋەتكە ئادەتلىنىپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. دەل شۇنداق روھىي ھالىتىڭىز قارشى تەرەپنىڭ سىزنى ئۈستى - ئۈستىلەپ ئازابلىشىغا سەۋەب بولۇۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. يەنە بىر خىل ئەھۋال، ئەسلىي ئىشلار سىز ئويلىغاندەك ئۇنداق ئوسال بولۇشى ناتايىن. پەقەت سىز شۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىۋېلىپ ئازابلىنىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. تۇرمۇشتىكى كۆپ قىسىم ئىشلار راستتىنلا سىزنىڭ ئويلىغىنىڭىزدەك بولۇشى ناتايىن. بەلكىم سىز ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلىۋالغاچقا، شۇنداق ئازابلىنىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. «تاشلاشقا بەرداشلىق بېرەلەيمەن» دېيىشكە جۈرئەت قىلسىڭىز ھەم بۇ سادا چىن يۈرىكىڭىزدىن چىققان بولسا، قورقماي «بولدى بەس، ماڭا ئازار بېرىشنى توختات» دەڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، سەگىپ قېلىشى مۇمكىن. ناۋادا سىزدىن ئايرىلىشنى پەقەتلا خالىمايدىغان، شۇنىڭ بىلەن تەڭ ھېسسىياتىڭىز بىلەن

پەقەتلا ھېساپلاشمايدىغان ئەر بولسا، بىرلىكتە پسىخىك مەسلىھەتنى قوبۇل قىلساڭلارمۇ بولىدۇ. مەسلىھەتچى نىكاھ تۇرمۇشۇڭلاردىكى قېلىپنى تەھلىل قىلىپ، شۇ خىل قېلىپ بىلەن ئاتا ـ ئانىنىڭ تۇرمۇش قېلىپىنى سېلىشتۇرۇپ، شۇنداق داۋاملاشسا پەرزەنتلەرنىڭ تۇرمۇشىمۇ شۇ خىل قېلىپقا كىرىپ قالىدۇ، دېگەننى ئېسپاتلاپ ياكى نىكاھ قېلىپىنى سىزىپ، مەسىلىنى ئوبرازلىق ھالدا كۆرسىتىپ بېرىش ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە ياردەم بېرەلىشى مۇمكىن. ئويلاپ باقىدىغان بولساق، ئەمەلىيەتتە نىكاھتا ئازار يەۋاتقان كىشى پەقەت سىزلا ئەمەس. قارشى تەرەپمۇ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مېھىر ـ مۇھەببەت ھېسسىياتىنى قوزغىتىش ئىقتىدارى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بەختسىز سانىلىدۇ. شۇڭا، ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا ياردەم بېرىش ھېسسىياتىدا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىڭ.

گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە «سىز نىكاھتىن سىرتقى ھەقىقىي مۇھەببەتنى ئىنكار قىلامسىز، ھەقىقىي مۇھەببەت پەيدا بولغاندا ئۇنىڭغا ئاسىيلىق قىلىش كېرەكمۇ؟ دەيدىغانلار چىقىشى مۇمكىن. «كاساندىرا كۆۋرۈكى»، «كاسابۇلانكىدىن ئايرىلىش» ناملىق نادىر چەتئەل فىلىمىنى كۆرگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، شۇ فىلىملەر ئەمەلىيەتتە نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن كىنولار. مەن شۇنداق قارايمەن. كىنودىكى ئايال ۋە ئەر باش پېرسوناژلارنىڭ قەلبىدە نىكاھ سىرتىدىكى چىن مۇھەببەت پەيدا بولىدۇ. بىراق، ئاخىرىغا بېرىپ ئۇلار نىكاھىنى قوغداش ئۈچۈن مۇھەببەت ھېسسىياتىدىن ۋاز كېچىدۇ. دېمەك، نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت چىن مۇھەببەت بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇ نىكاھتىن ئىبارەت مۇقەددەس قورغاننى بۇزۇشقا سەۋەب بولالمايدۇ.

ئادەم ئالدى بىلەن بىر يەككە ئادەم بولۇپلا قالماي، ئۇ يەنە بىر ئىجتىمائىي ئادەم. ئۇنىڭ شەخسىيىتىدىن باشقا يۇقىرىدا

دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك ئىجتىمائىي مەسئۇلىيىتى، مەجبۇرىيىتى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت قاينىمىغا كىرىپ قالغانلارنىڭ كۆپ قىسمى قەلبىدە چوڭقۇر مۇھەببەت ئويغانغانلىق سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى نىكاھتىكى ھېسسىيات سۇسلۇقىدىن قېچىپ مۇھەببەت قاينىمىغا كىرىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇھەببىتى ھەقىقىي مۇھەببەت بولمىغاچقا، بىر ـ بىرىگە شەرتسىز ئاتا قىلالمايدۇ ياكى بىر ـ بىرىگە ئاسانلا ئازار بېرىدۇ. ئىشلار دېگەن يېرىدىن چىقمىغاندا، ئاسانلا بىر ـ بىرىدىن ۋاز كېچىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇھەببىتى خۇددى كۆزدىكى ياپراقتەك ئاجىز. بۇنى مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى بىر ـ بىرىنىڭ مەلۇم بىر خىل ماددىي ياكى مەنىۋى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن پەيدا بولغان مۇناسىۋەت دېيىشكە بولىدۇ. بۇنداق مۇناسىۋەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شۇنداق مۇناسىۋەتكە ئادەتلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش بەكلا مۇھىم.



نىكاھ تۇرمۇشىدا ھېسسىيات جەھەتتە ئۆرلەش ۋە تۆۋەنلەش بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش بىلەن تەڭ، تۆۋەنلەشكە يۈزلەنگەندە ئۇنىڭغا تەن بېرىش ياكى سىرتتىن قوزغاتقۇچ ئىزدەش ئەمەس، ئۇنى ئۆرلىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تونۇش ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن ئەجىر قىلىشنى بىلىش بەكلا مۇھىم.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

40 ياشلىق ئاياللىنىڭ بايلىقى

بىر ئايال شوخ، ئوماق 20 ياشلىق دەۋرىدىن تولغان 30 يېشىغىچە، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئاياللىق نازاكىتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان 40 يېشىغىچە نۇرغۇن ئىسسىق ـ سوغۇقنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ. ئىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئاچچىق ـ چۈچۈك خاتىرىلەر، پەرزەنتىنى چوڭ قىلىش جەريانىدىكى تۈرلۈك تەسىراتلار، كەسىپ جەھەتتىكى نەتىجە ۋە ئوڭۇشسىزلىقلار

ئايالنى تاۋلاپ، ئۆزىنى ھەيران قالغۇدەك دەرىجىدە ئىچكى ئېنېرگىيەگە ئىگە قىلىدۇ.

40 ياش ھەقىقەتەن ئاياللارنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم ئۆتكەللەرنىڭ بىرى. 40 ياشتىن كېيىن ئايال كىشى تېخىمۇ كەڭ قورساق، سىلىق ـ سىپايە بولۇپ، تەق ـ تۇرقى، مىجەز ـ خاراكتېرى تېخىمۇ يېقىشلىق بولۇپ كېتىدۇ. ياشلارغا خاس يەڭگىلتەكلىكنىڭ ئورنىغا باشقىلارنى ئەيمەندۈرگۈدەك لاتاپەت ۋە نازاكەت ئالمىشىدۇ. 40 ياشلىق ئايال بۇلارغا ئۆز بېشىدىن بىۋاستە كەچۈرگەن مول ھايات تەسىراتلىرى، سەرگۈزەشتىلىرى، شۇ ئاساستا يەكۈنلىگەن ھايات تەجرىبىلىرى، تۇرلۇك بېسىم، ئوڭۇشسىزلىقلار ئىچىدە تاۋلىنىشتىن كېيىنكى پىسخىكا جەھەتتە ئۆسۈپ يېتىلىش، ئۆزىنى داۋاملىق تەربىيەلەش، مۇكەممەللەشتۇرۇش ئارقىلىق ئېرىشىدۇ.

ئەلۋەتتە، 40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى ياش قىزلارنىڭكىگە ئوخشاش چاقناپ تۇرىدىغان گۈزەللىك ئەمەس، ئاددەمگە تەسىر قىلىدىغان، ئۇزۇنغىچە ئەستىن چىقىرالمايدىغان گۈزەللىك. يېقىندا «ئارتىس بولمايدىغان قىز» فىلىمىنى قايتا كۆردۇم. فىلىمدىكى «ئارتىس بولمايدىغان قىز»، شۇنداقلا شۇ قۇرامدىكى باشقا قىزلار شۇنداق گۈزەل. بىراق ماڭا ئەڭ تەسىر قىلغان ئوبراز «ئارتىس بولمايدىغان قىز» نىڭ ئانىسىنىڭ رولى، ئۇ ئايالنىڭ ھەر بىر سۆز ـ ھەرىكىتى ئاددەمگە تەسىر قىلىدۇ. مېنىڭچە، «ئارتىس بولمايدىغان قىز» نىڭ 40 ياشلىق بۈگۈنكى ئوبرازى ئىلگىرىكى شوخ، گۈزەل ئوبرازىدىن تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، شىنجاڭ تېلېۋىزىيە

ئىستانسىسىنىڭ داڭلىق رىياسەتچىسى مۇنىرە غوپۇرنى ھەممىمىز بىلىمىز. ئۇنىڭ 20 نەچچە ياش ۋاقىتلىرىدىكى گۈزەللىكىگە سېلىشتۇرغاندا، بۈگۈنكى كۈندىكى 40 ياشلىق پىشقان ئاياللارغا خاس گۈزەللىكى ئادەمگە بەكرەك تەسىر قىلىدۇ. بۇ يەردە تەسىر قىلىۋاتقىنى تاشقى گۈزەللىكلا ئەمەس، ئىچكى جەھەتتىكى جۇغلانمىنىڭ سىرتقا تېپىشىدىن پەيدا بولغان گۈزەللىك.

40 ياشتا ئاياللارنىڭ تاشقى گۈزەللىكى ئاستا ـ ئاستا ئارقىغا چېكىنىشى مۇمكىن، بىراق ئۇلاردا يەنە نۇرغۇن ئارتۇقچىلىق تەدرىجىي كۈچلىنىدۇ، تېخىمۇ ئەقىللىك بولۇپ كېتىدۇ، كەيپىياتىنى كونترول قىلالايدۇ. نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى، نىشانىنىڭ نېمىلىكىنى ئېنىق بىلىدۇ، بەلگىلەنگەن نىشانىنى بويلاپ پۇختا قەدەم بىلەن ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

40 ياشلىق ئايالنىڭ غايىسى، نىشانى بولىدۇ، بىراق 40 ياشلىق ئايال ئەمەلىيەتتىكە ماس كەلمەيدىغان ئارزۇ بىلەن ئۆزىنى ئازابلىمايدۇ، ئۆز ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسەتمىسە بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ. قانداقلا مەسىلىگە دۇچ كەلسە ئۆزىنى يوقىتىپ قويماستىن، ھەل قىلىشنىڭ يولىنى ئىزدەيدۇ.

40 ياشلىق ئايال كەڭ قورساق، مېھرىبان، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدىغان بولۇپ كېتىدۇ. ئۆزىگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلەيدىغان بولىدۇ. ئۆزىنى كونترول قىلىش ۋە ياخشى ـ يامانىنى پەرق ئېتىش، بەرداشلىق بېرىش ۋە ماسلىشىش ئىقتىدارى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، بۇ خىل ئارتۇقچىلىقلارنى باشقىلار دوراپمۇ بولالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

40 ياشلىق ئايال مۇھەببەتنىڭ ئېمىلىكىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتىدۇ، مۇھەببەتنىڭ نوقۇل بىر - بىرىنى قىزغىن ھېسسىيات بىلەن سۆيۈشلا ئەمەس، يەنە نۇرغۇن مەنالارغا ئىگە ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئۆزى ھايات سەھنىسىدە ئېلىۋاتقان كۆپ خىل رولنىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى ئوبدان چۈشىنىدۇ، قەلب تىنچلىقىنى ساقلاشنىڭ مۇھىملىقىنى ھەقىقىي مەنىسى بىلەن تونۇپ يېتىدۇ. ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە تۇرمۇشتىكى ھەمراھىنىڭ كۆڭلىنى تېخىمۇ چۈشىنىدىغان بولۇپ كېتىدۇ، ئۇلار ئارامسىزلانغاندا ئۇلارغا قانداق تەسەللى بېرىشنى، ئۇلار قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە قانداق ياردەم قىلىشنى بىلىدۇ.

40 ياشلىق ئايال ئەقىل - پاراسىتى، سىلىق - سىپايىلىقى، كەڭ قورساقلىقى، يېقىشلىقلىقى بىلەن تېخىمۇ لاتاپەتلىك، جەزىبىدار كۆرۈنىدۇ. يىللار گەرچە قىياپىتىدە ئانچە - مۇنچە ئىزلارنى قالدۇرسىمۇ، ئاتا قىلىدىغىنى ئېلىپ كېتىدىغىنىدىن كۆپ بولىدىغان بولغاچقا، ئۇلار يەنىلا شۇنداق گۈزەل، لاتاپەتلىك كۆرۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ گۈزەللىكى يېشىغا ماس گۈزەللىككە. ئىچكى ئېنېرگىيەنىڭ سىرتقا تېپىشى قوشۇلغان گۈزەللىك، ئادەمنى ئەيمەندۇرگۇدەك دەرىجىدىكى گۈزەللىككە ئايلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ھاياتىنىڭ 40 يېشىنى كۈتۈۋالغان ئايال 40 يېشىنى ھاياتىدىكى ئەڭ بەختلىك، ئەڭ گۈزەل كۈنلىرىنىڭ باشلىنىشى ۋە داۋامى قىلىشقا تامامەن ھەقلىق.

ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە ئۆزى ۋە باشقىلارنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ۋە ئۆزى ئېھتىياجلىق بولغاننى قانداق ئېلىپ، قانداق قايتۇرۇش قانۇنىيىتىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلار بۇ ياشقا كەلگەندە ھاياتنىڭ ئۆزلىرىگە ئاتا

قىلغان سوۋغىتىنى قوبۇل قىلىدۇ، ئۇ پىششىپ يېتىلگەن خاراكتېر، مول تەجرىبە ساۋاق، ئۇزۇكسىز تولۇقلىنىشتىن ئۆسكەن سەۋىيە بولۇپ، 40 ياشقا كىرگەن ھەر بىر ئايال بۇ سوۋغىغا ئېرىشەلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۆز - ئۆزىنى قەدىرلەش

ئايال ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان ئىشنى ئۆزگەرتىشنى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان خىيالنى چۆرۈپ تاشلاشنى ئۆگىنىشى كېرەك. چۈنكى، ئايالنى ھەقىقىي ئازابلايدىغىنى ئازابقا سەۋەب بولغان ئىش ئەمەس، شۇ ئىش سەۋەبلىك كاللىسىدا پەيدا بولغان ئوي - خىيال.

ئايالالار بىلەن سۆھبەتلەشكەندە، كۆپىنچە «ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئادىمىڭىزگە قانداق مۇئامىلە قىلىسىز، ئۇلار ئازابقا دۇچار بولغاندا قانداق ھېسسىياتتا بولىسىز؟» دەپ سورايمەن. ئۇلار كۆپ ھاللاردا :

— كۆڭلىنى ئايايمەن، خاپا قىلىدىغان، ئازابلايدىغان ئىشلارنى قىلمايمەن، ئاسرايمەن. ئۇلارنىڭ ئازابقا ياكى ئۇڭۇشسىزلىققا دۇچار بولغانلىقىنى كۆرگەندە ئۇلاردىنمۇ بەكرەك بىئارام بولىمەن. ئۇلارنىڭ ئازابىنى يەڭگىللەتىسەم، دەپ ئويلايمەن. مۇمكىن بولسا ئۇلارنى ئازابتىن قۇتۇلدۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىمەن، — دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

— ئۇنداقتا، ئۆزىڭىز ئازابقا، كۆڭۈلسىزلىككە دۇچار بولۇپ، كەيپىياتىڭىز بۇزۇلغاندا ئۆزىڭىزنى قانداق قۇتۇلۇشنى بىلەمسىز؟ — دەپ سورىغاندا بولسا، كۆپ قىسىم ئايالالار:

— بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۇنتۇپ قالىمەن......

— مېنى ئازابلىغان ئادەمدىن يىراق تۇرىمەن، شۇ ئىشلارنى ئامال بار ئويلىمايمەن....

www.uygurkitap.com

— كۆڭلۈم ئازار يېگەندە ئازار بەرگەن ئادەمگە ئۆزۈمنىڭ ئۇنداق ئاسان بوزەك بولمايدىغانلىقىمنى بىلدۈرۈپ قويىمەن. . .

— مېنى خاپا قىلغان ئادەم مەندىن كەچۈرۈم سورىسا كەيپىياتىم ئاسانلا ياخشىلىنىدۇ. ئازابتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ۋاقىت كېتىدۇ. . .

— داۋاملىق ياخشى مۇئامىلە قىلىپ تەسىرلەندۈرىمەن. . . — دېگەندەك جاۋابلارنى بېرىدۇ.

رېئاللىقتا، ئادەم كۆپ ھاللاردا ئەڭ يېقىن ئادەملىرىنى ئازابتىن قانداق ساقلاشنى ئويلىيالايدۇ-يۇ، ئۆزىنى ئازاب ۋە كۆڭۈلسىزلىكتىن قانداق ساقلاشنى بىلەلمەي قالىدۇ.

ئۇنداقتا، ئادەم قانداق قىلغاندا ئۆزىنى ئازابتىن ساقلاپ قالالايدۇ؟

بۇ مەسىلىگە جاۋاب بېرىشتىن بۇرۇن، تۆۋەندە بىرقانچە ئايالنىڭ تۇرمۇشتا ئۆزىگە قانداق مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى:

بىرىنچى ئايال:

ئۇ ئايال بىر ياخشى ئوقۇتقۇچى. پەقەت بىرلا بالىسى بار. باشقا ھەرقانداق بىر ئانىغا ئوخشاش بالىسىنىڭ ئىقتىدارلىق ئادەم بولۇپ چىقىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇ ئايال ئىشتىن سىرتقى ۋاقتىنىڭ ھەممىسىنى دېگۈدەك قىزىغا سەرپ قىلىدۇ. ئۇنى تۈرلۈك تەربىيەلەش كۇرسلىرىغا ئېلىپ بارىدۇ. تاپشۇرۇق ئىشلىشىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن دىققىتى قىزىدا بولۇپ، ھەتتا يولدىشىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

ھاۋا سوغۇق بىر كۈنى، ئانا ئىشتىن چىقىش ئالدىدىكى قىزىنى توختىتىپ «پوسمىنى بېشىڭىزغا كىيىۋېلىڭ» دەيدۇ. شۇ چاغدا 14ياشقا كىرىپ قالغان قىز ئالدىرىماي ئارقىسىغا يېنىپ، قولىدىكى پوسمىنى ئاپىسىغا

زەردە بىلەن ئاتىدۇ ۋە «باشقىلارنى ئازابلاشنىڭ تەمىنى سىزمۇ تېتىپ قويۇڭ» دەيدۇ ـ دە، ئارقىغا بۇرۇلۇپلا چىقىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى ئايال:

ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن ئوي ـ خىيالى يولدىشىدا بولۇپ، «قاچان كېلىسىز، نېمە سەۋەبتىن ئىسمىنى قوشۇپ ئىشلەيسىز؟ تېزرەك كېلىڭ... مېنى ياخشى كۆرمەيسىز، ئەزەلدىن مېنى ياخشى كۆرۈپ باقمىغان... يولدىشىم مېنىڭ شۇنداق قىلىشىمنى ياخشى كۆرىدۇ... يولدىشىم شۇنداق دېگەن... يولدىشىم ئېلىپ بەرگەن... يولدىشىم ... ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن ئوي ـ خىيالى، ئىش ـ ھەرىكىتى يولدىشى ئۈچۈن. بالىلار بىلەن كۆڭۈل قويۇپ پاراڭلىشىش، ئۇلارنىڭ خىيالىنى بىلىش، ئۇلاردىكى ئۆزگىرىشنى، كالىلىسىدىكى ئوي ـ خىيالنى ئىگىلەش خىيالىغا كىرىپ چىقمايدۇ. كۆڭلىنى بىر يەردە قويۇپ بىر پارچە كىتاب ئوقۇش، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بېرىلىپ قىلىش ئۇ ئايال ئۈچۈن يات بىر ئىش».

ئۈچىنچى ئايال:

ئۇ ئايال: «نېمە ئۈچۈن مەن باشقىلارغا شۇنداق سەمىمىيلىك بىلەن ياخشى مۇئامىلە قىلسام، باشقىلار ماڭا ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ. دۇنيادا مەنلا ياخشى، ئاق كۆڭۈل... باشقا كىشىلەر نېمە سەۋەبتىن مەندەك باشقىلارغا ئادىل، سەمىمىي مۇئامىلە قىلالمايدۇ... دەپ قارايدۇ ھەم شۇ سەۋەبلىك ئازابلىنىدۇ. ھەتتا بالىلىرىنىڭ ئالدىدا باشقىلارنىڭ يامان گېپىنى قىلىدىغان، ئاغرىنىشلىرىنى يوشۇرمايدىغان بولغاچقا، بالىلار ئاپىسى بىلەن كىمنىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ قانداقلىقىنى بەش قولدەك بىلىدۇ. ئاپىسى يامان كۆرىدىغان كىشىلەرنى بالىلىرىمۇ يامان كۆرىدۇ. ئاپىسى تىللايدىغان كىشىلەرنى بالىلىرىمۇ تىللايدۇ، ھەتتا ئاپىسى ئۈچۈن ئۇ كىشىلەرگە تەتۈر قارايدۇ......».

تۆتىنچى ئايال:

بۇ ئايال بىر ئەرنى ياخشى كۆرىدۇ، پۈتۈن ئوي ـ خىيالى شۇ ئادەمدە بولۇپ، ھەتتا شۇ ئادەمنى دەپ ئۆزىنىڭ قىزىقىشى، تۇرمۇش ئادىتىنىمۇ ئۆزگەرتىدۇ. بىراق، ئۇ شۇنچە قىلسىمۇ، ئۇ ئادەمنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ قەلبى ئۇ كىشىگە بولغان ئىنتىلىش، نەپرەت ۋە ئۆكۈنۈش بىلەن تولىدۇ. شۇنداقتىمۇ، ئۇ كىشىدىن يەنىلا مېھرىنى ئۈزەلمەي، كۆڭلىرى شۇ كىشىنى ساقلاش بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇ ئايال «مەن ئۇنى ياخشى كۆرىمەن» دەپ قارايدۇ.

سىزنىڭچە، يۇقىرىقى ئاياللارنىڭ كۆڭلىرى خۇشاللىق ۋە بەخت ئىچىدە ئۆتەمدۇ ياكى ئىچى سىقىلىش، مەنىسىزلىك، ئۈمىدسىزلىك، ئازاب ئىچىدە ئۆتەمدۇ؟ ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا ئىچ پۇشۇقى، مەنىسىزلىك، كۆڭۈل ئاغرىقى، ئازاب كۆپ، ئەكسىچە خۇشاللىق ئاز. ئۇنداقتا، كىم ئۇلارنىڭ خۇشاللىقىنى تارتىۋالغان؟

بىرىنچى ئايالنىڭ پۈتۈن خىيالى بالىسىدا، ئىككىنچى ئايالنىڭ يولدىشىدا، ئۈچىنچى ئايالنى خاپا قىلىۋاتقىنى ئەتراپىدىكى كىشىلەر، تۆتىنچى ئايالنى خاپا قىلىۋاتقىنى ياخشى كۆرىدىغان ئەردەك بىلىنىدۇ.

راست شۇنداقمۇ؟

ئەمەلىيەتتە، بۇ ئاياللارنىڭ ئازابىنىڭ باشقىلار بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى يوق. نېمە سەۋەبتىن شۇنداق دەيمىز؟

تەھلىل:

بىرىنچى ھېكايىدىكى ئايال ئۆزىنىڭ بىر ئايال، ئەرنىڭ مېھىر ـ مۇھەببىتىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ھەمدە يولدىشىنىڭمۇ ئوخشاشلا مېھىر ـ مۇھەببەتكە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئەستىن چىقىرىپ، بالىنىڭ مۇستەقىل بىر ئادەم ئىكەنلىكىنى، ئۆز ئارزۇ، ئىنتىلىشى، ئىختىيارى

پائالىيەت قىلىدىغان بوشلۇقى، قىسقىسى، ئاتا - ئانىلىرىنىڭ چېپىلىۋېلىشىدىن خالىي بوشلۇقىنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدىغانلىقىنى ئۇنتۇپ قالغان. شۇ سەۋەبتىن، ئەر ئائىلىدىن قاچىدىغان، بالا ئانىدىن بىزار بولىدىغان ۋەزىيەت شەكىللەنگەن.

ئىككىنچى ھېكايىدىكى پۈتۈن خۇشاللىقىنى يولدىشىغا باغلىۋالغان ئايالمۇ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايالنىڭ خۇشاللىقى، ئازابى يولدىشى بىلەن چەمبەرچاس باغلىنىپ كەتكەن. مەن «ئەر بىلەن ئايال بىر - بىرىگە باغلانماسلىقى كېرەك» دېمەكچى ئەمەس، بۇنىڭمۇ چېكى بولۇشى كېرەك. ئايالنىڭ بېغىشلىشى ئۆزىنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇغان ھالدىكى چەكسىز بېغىشلاشقا ئايلىنىپ قالغاندا چاتاق چىقماي قالمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئايال مۇھەببەتكە موھتاج. قەلبى مۇھەببەت بىلەن لىققىدە تولغان، چەكسىز بېغىشلىسىمۇ تەلەپ قىلىشقا ئېھتىياجى چۈشمەيدىغان ئايال مېنىڭچە بىزنىڭ ئارىمىزدا يوق. ئۇ ئايال بارلىق خۇشاللىقىنى يولدىشىغا باغلاپ، تۇرمۇشتىكى باشقا خۇشاللىقلارغا سەل قارىغان. شۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ھالدا ئۈمىدسىزلىككە پاتقان.

ئۈچىنچى ھېكايىدىكى ئايالمۇ ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ ئەسلىي نىيىتىگە ئېرىشەلمەكچى بولغانلىقىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايال باشقىلارنىڭ ئۆزىگە سەممىي، ئادىل، ياخشى مۇئامىلە قىلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، ئۆزى باشقىلارغا سەممىي، ئادىل مۇئامىلە قىلالمايدۇ. ئۇ ئايال باشقىلارنىڭ ياخشى مۇئامىلىسىگە ئېرىشەلمەيدۇ ئەمەس، ياخشى مۇئامىلىسىگە ئېرىشىشنى خالىمايدۇ. چۈنكى، ئۇ ئايال تۇرمۇشتا بىچارە، ئازار يېگەن رولنى ئېلىپ كۆنۈپ قالغان. ئېلىۋاتقان رولىنى

ئۆزگەرتسە، قوللاشتىن، ئىچ ئاغرىتىشتىن ئايرىلىپ قالىدىغاندەك ھېس قىلىپ، قورقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۆزگىرىشنى رەت قىلىدۇ.

ئەپسۇسلىنارلىقى، ئائىلىدە بىر ئانىنىڭ ھەممىدىن ئاغرىنىدىغان ئادىتى بولسا، بالىلىرىغىمۇ بۇ خىل كېسەلنى يۇقتۇرىدۇ، بالىلارمۇ ئوخشاشلا باشقىلاردىن ئاغرىنىدىغان، ئۆزىدىن باشقا ھەممە ئادەم نورمالسىزدەك كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ باشقىلار بىلەن نورمال مۇناسىۋەت شەكىللەندۈرۈشى تەسكە توختايدىغان بولغاچقا، تۇرمۇش، خىزمىتى تەسىرگە ئۇچرىماي قالمايدۇ.

تۆتىنچى ھېكايىدىكى ئايالمۇ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايال ئۆزگە تەۋە بولمىغان مۇھەببەتكە تەلمۈرىدۇ. «ياخشى كۆرۈپ قالدىم، مۇھەببەت ئۈچۈن» دەپ تونۇيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ دەۋاتقىنى مۇھەببەتمۇ؟ ئۇ ئايال پەقەت ئۆزىنىڭ مۇھەببەت ئېنېرگىيەسىنى توغرا يۆنىلىشتە تارقىتىشنى بىلەلمىگەن. بىراق، ئۇ ئايال بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشنى خالىمايدۇ. ئۆزگە تەۋە بولمىغان مۇھەببەتنى ساقلايدۇ. ئۇ ئايال پەقەت ساقلاشقا، ساقلاپ ئېرىشەلمىگەنلىكتىن كېلىدىغان بىچارىلىك، تاشلىۋېتىلگەنلىك تۇيغۇسىغا خۇمار بولۇپ قالغان. باشقىلارنىڭ ئىچ ئاغرىتىش نەزىرى بىلەن قارىشىدىن قانائەت ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالغان. بۇ خىل ھالەتكە ئادەتلىنىپ قالغان.

يۇقىرىقى ئايالالارنىڭ روھىي ھالىتىگە قارىساق بىر ئورتاقلىقنى بايقايمىز. ئۇ بولسىمۇ، ئۇلار ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

يەنى، بىرىنچى ئايال ئەسلىي مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىغا ئېرىشمەكچى، ئىككىنچى ئايال كۆڭۈل بۆلۈشكە ئېرىشمەكچى، ئۈچىنچى ئايال باشقىلارنىڭ دوستانە مۇئامىلىسىگە

ئېرىشمەكچى، تۆتىنچى ئايال قىزغىن مۇھەببەتكە ئېرىشمەكچى.

بىراق، ئۇلارنىڭ رېئاللىقتا ئېلىۋاتقان رولى ئەسلى مەقسىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا پايدىسىز رول.

ئۇنداقتا، ئۇلار قانداق قىلىشى كېرەك؟

بىرىنچى ئايال: ئۇ ئالدى بىلەن كاللىسىدا تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى كېرەك.

1) مەن نېمىگە ئېرىشمەكچى؟ ئادەم كۆپ ھاللاردا ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىنى بىلمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئېرىشمەكچى بولغانلىرى ئۇچۇن تىرىشچانلىق كۆرسەتمەي، ئەكسىچە ئۆزى ئارزۇ قىلمايدىغان نەتىجە ئۇچۇن ۋاقتى ۋە زېھنىنى سەرپ قىلىدۇ. مەسىلەن، يۇقىرىقى بىرىنچى ئايال قىزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ ۋە شۇنىڭ ئۇچۇن قىزىنىڭ ھەرىكىتىنى كونترول قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئايالنىڭ ئېرىشمەكچى بولغىنى شان - شەرەپ تۇيغۇسى. ئانا بۇ ئارزۇسىغا بالىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئارقىلىق يەتمەكچى بولىدۇ. ئازاب مانا شۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. بالا ئانىنىڭ دېگەن يېرىدىن چىقمىغاندا، ئانا ئازابلىنىدۇ. ئانىنىڭ تەلەپ قىلىۋاتقىنى بالىنىڭ ئارزۇسى بولمىغانلىقى ئۇچۇن، بالىنىڭ قەلبىدە ئانىغا بولغان نارازىلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ يەردە ئانا گەرچە بالا ئۇچۇن ئەجىر قىلىسىمۇ، نەتىجىدە ئىككىلا تەرەپ خۇشال بولالمايدۇ.

2) ساغلام بولغان ئانا - بالىلىق مۇناسىۋەت زادى قانداق بولىدۇ؟

بالا يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ھالدا جەمئىيەتكە يۈزلىنىش، مەسىلىلەرنى مۇستەقىل ھەل قىلىش، قىسقىسى ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرگەن. ئانا بولسا بالىنىڭ تەدرىجىي ھالدا مۇستەقىل بولۇشتەك رېئاللىقنى روھىي جەھەتتە قوبۇل قىلغان ئانا - بالىلىق

مۇناسىۋەتنى ساغلام بولغان ئانا ـ بالىلىق مۇناسىۋەت دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى، ئانا ـ بالا مۇناسىۋىتىدە ئانا روھىي جەھەتتىكى ئاجراشنى قوبۇل قىلماي، بارلىقىنى بالىغا باغلاپ، بالىنىڭ مۇستەقىل پىكىر قىلىش، مۇستەقىل قارار قىلىش، مۇستەقىل پائالىيەت قىلىش ئىقتىدارىنى بوغۇپ قويغاندا، بالىنىڭ مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن، بالىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى تۆۋەنلەيدۇ. كۆڭلىدىكى ئارزۇ ـ ئىستەكلىرى ئىنتىلىشلىرى ئۇزۇن مۇددەت چەكلەشكە ئۇچرىغانلىق سەۋەبىدىن قەلبىگە نارازىلىق يوشۇرۇنۇپ، پۇرسەت بولسىلا ھەرخىل شەكىللەر بىلەن پارتلاپ چىقىشىمۇ مۇمكىن. بۇ خىل روھىي ھالەت ھەر ئىككىلا تەرەپ ئۈچۈن تولىمۇ زىيانلىق.

بالىنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش، ئۆز ئارزۇسىنى قوغلىشىپ بالا بىلەن كارى بولماسلىق كېرەكمۇ؟ ئەلۋەتتە، ئۇنداق قىلساقمۇ بولمايدۇ. بىز ئۆز ئارزۇ ـ ئىستىكىمىز ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقان ۋاقىتتا، پەرزەنتىمىز ۋۇجۇدىمىزدىن ئۆز غايە، نىشانى ئۈچۈن قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى تەبىئىي ھالدا ئۆگىنىۋالىدۇ. بىزنىڭ پەرزەنتىمىز ئۈچۈن قىلىپ بېرىدىغان ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ مۇھىم ئىشىمىز، بالىنىڭ قەلبىدە مەلۇم نىشان، غايە تىكلىشىگە ياردەم بېرىش ۋە غايە، نىشانىغا يېتىشتە توغرا يۆنىلىشكە يېتەكلەش. غايە، نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتەلەيدىغان كىشىلەرگە يېقىنلاشتۇرۇش. رېئاللىقتا قارايدىغان بولساق، ھەتتا ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەن بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارمۇ «نىشانىڭىز نېمە؟» دېگەن سوئالغا جاۋاب بېرەلمەيدۇ. نىشانى بولسىمۇ، شۇ نىشان ئۈچۈن قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى بىلمەيدۇ. چۈنكى، ئۇلار يېتەكلەشكە ئېرىشەلمىگەن.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى ئايال: ئۇ ئايالنىڭ تۇتقان يولى نىكاھ مۇناسىۋىتىدىكى نورمال بولغان ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت قىلىپىغا ئۇيغۇن ئەمەس. ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتە ئەر ئاسرىغۇچى، قانات ئاستىغا ئالغۇچى، قوغدىغۇچى، ئېرىشكۈچى، ئاكتىپ قوغلاشقۇچى. بۇ خىل مۇناسىۋەت بەزىدە ئالمىشىپمۇ تۇرىدۇ. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى قىزغىنلىق، ھېسسىيات شۇنىڭ بىلەن يېڭىلىنىشقا ئېرىشىدۇ. ناۋادا نىكاھ تۇرمۇشىدا بىرلا تەرەپ ئۆزىنى بېغىشلاپ، بولۇپمۇ بېغىشلايدىغان تەرەپ دائىملا ئايال بولۇپ قالسا، ئايالنىڭ قانات ئاستىغا ئېلىنىش، ئاسرىلىش، كۆڭۈل بۆلۈشكە ئېرىشىش ئېھتىياجى قانائەت تاپماي قالىدۇ-دە، ئايال ئۆزىنى بىچارە، يالغۇز ھېس قىلىدۇ. تېرىككەك، تۇرمۇشتىن ئاغرىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىزنىڭ ئارىمىزدا بۇنداق روھىي ھالەتتىكى ئاياللار بەك كۆپ. چۈنكى، كۆپ قىسىم ئەرلەر بالىلىقتىكى ئانىنىڭ باشقۇرۇشى، ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندا ئاتا - ئانا، جەمئىيەتنىڭ چەكلىشى سەۋەبلىك پسخىكا جەھەتتە نورمال تەرەققىي قىلىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىگەن. ئۇلار جىسمانىي جەھەتتە قۇرامىغا يەتسىمۇ، روھىي جەھەتتە تەڭ چوڭ بولالمايدۇ. ئۇلارنىڭ زىددىيەت كۆرۈلگەندە يۈزلىنىش، مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەن. شۇ سەۋەبتىن، ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىش، ئۇنى داۋاملاشتۇرۇشتا نۇقسانىدىن خالىي بولالمايدۇ. ئايال كۆپرەك نەرسىنى تەلەپ قىلسا ياكى دىققىتىنى ئۆزىگە مەركەزلەشتۈرۈۋالسا، ئۇنىڭغا ماس ئىنكاس قايتۇرۇش ئەمەس، بالىلىقتىكى بىزارلىق سەۋەبلىك قېچىش يولىنى تاللايدۇ. بۇنداق ئەرلەر بەك كۆپ.

ئاياللاردا مەسىلە يوقمۇ؟ ئاياللاردىمۇ مەسىلە يوق ئەمەس، بىزنىڭ ئارىمىزدا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا مۇھەببەت ئېھتىياجى كەم قالغانلىق سەۋەبىدىن قۇرامىغا يەتكەنىدىن كېيىن تاشلىنىپ قېلىشتىن، يالغۇز قېلىشتىن

www.uyghurkitap.com

قورقىدىغان، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى تۆۋەن ئاياللار كۆپ. ئۇلار ئۆزىنى ئۇنتۇغان ھالدا ھەمراھىغا دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈۋالىدۇ. ماڭا كۆڭۈل بۆلمىدى، مېنى ياخشى كۆرمىدى، دەپ ئۆزىگە يامان بېشارەت بېرىپ، ئۆزىنى ئۆزى ئازابلايدۇ.

يۇقىرىقى ئايال كۆڭلى – كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، يالغۇز قالغان ۋاقىتلاردا ۋاقىتتىن مۇۋاپىق پايدىلانسا، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلسا، بۇمۇ بىر خىل ھۇزۇر. ئايالنىڭ قەلبىدە قارشى تەرەپكە نىسبەتەن مۇھەببەت بولسا، شۇ مۇھەببەتنىڭ ئۆزى ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىش كېرەككى، بىر – بىرىنى پۈتۈنلەي كونترول قىلىشنى ئويلايدىغان، مۇستەقىل پائالىيەت قىلىدىغان پۇرسەت ۋە بوشلۇق بېرىشنى خالىمايدىغان كىشىلەر بىر – بىرىنى تاشلىۋېتىشى مۇمكىن. ئەكسىچە، بىر – بىرىگە مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىدىغان پۇرسەت بەرگەندە بولسا، يېقىن مۇناسىۋەتنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرۇش مۇمكىن. بۇ، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت قانۇنىيىتى.

ئۈچىنچى ئايال: ئۇ ئايال مەن نېمىگە موھتاج دېگەننى كاللىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇپ، باشقىلارغا ئۆزى موھتاج نەرسىنى بەرسە، باشقىلاردىن ئېرىشىدىغىنىمۇ بەرگىنىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەكسىچە، باشقىلاردىن ئاغرىنغاندا، رازى بولمىغاندا بولسا، باشقىلارمۇ ئوخشاشلا ئاغرىنىدۇ، نارازى بولىدۇ، ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ. بۇ نەرسىنى كاللىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش بەك مۇھىم.

ئۆزىنى سۆيىدىغان ئايال ئۆزىنى ئازابلايدىغان يولغا كىرىپ قالمايدۇ. ئازابلايدىغان ئىشقا يولۇققاندا، شۇ ئىشنىڭ ئۆزىنى ئۇزۇن مۇددەت ئازابلىشىغا يول قويمايدۇ. شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، بىز بۇ دۇنيادا رېئاللىقنى

ئۆزگەرتەلمىگىنىمىز بىلەن، ئۆزىمىزنىڭ ئوي ـ خىيالىنى ئۆزگەرتەلەيمىز.

تەكلىپ:

بىرىنچى ئايال: ئائىلىدىكى ئادەمنى بۇرۇقتۇرما قىلىدىغان كەيپىياتنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن، قىزىم چوڭ بوپتۇ، ئۆز يولىنى ئۆزى تاللىسۇن، پەقەت تاللىغان يولىنىڭ قانداق يول ئىكەنلىكىنى دوستانە ھالدا كۆرسىتىپ بېرەي، قانداق قىلىشنى ئۆزى تاللىسۇن، دېيەلىسە.

ئۇزۇندىن بېرى سىڭىنىڭ مۇھەببىتىگە موھتاج ئىكەنلىكىمنى ئۇنتۇپ قاپتىمەن، سۆيۈملۈكۈم، سىڭنى سۆيىمەن، دېيەلىسە.

خىزمەت ۋە باشقا دىققەت ـ ئېتىبارىنى بىر شىكە تېگىشلىك ئىشلارغا دىققىتىنى بۇراپ، شۇلارنىڭ ئىچىدىكى خۇشاللىقنى بايقىسا، تۇرمۇشتا خۇشاللىقنى قايتا تېپىۋېلىشىدا گەپ يوق.

ئىككىنچى ئايال: مەن ئۇنى سۆيىمەن، بىراق مېنىڭ يەنە ياخشى كۆرۈپ قىلىدىغان باشقا ئىشلىرىممۇ بار دېيەلىسە، مەسىلەن، كىتاب ئوقۇسا، باشقا بىر يېڭى تىلنى ئۆگەنسىمۇ بولىدۇ. ئۇماق باللىرىم بار، ئۇلارنىڭ قانداق گېپى باركىن ئاڭلاپ باقاي. دوستلىرىم بار، ئەمدى ئالدىراش بولۇپ كېتىدىغان بولدۇم، .....ئۇ ئائىلىنى دەپ شۇنداق قىلىۋاتىدۇ، ئۇ چارچاۋاتىدۇ. مېنىڭ سوراق قىلىشىمغا ياكى ئەيىبلىشىمگە ئەمەس، چۈشىنىشىمگە موھتاج... دەپ ئويلىيالىسا ۋە تۇرمۇشقا يېڭى مەزمۇنلارنى قوشالىسا...

ئۈچىنچى ئايال: مەن ئۇلاردىن نېمىنى كۈتىمەن؟ سەمىمىيلىك، ئۇنداقتا، ئۇلاردىن قۇسۇر ئىزدىمەي، ئۇلارغا سەمىمىيلىك بىلەن مۇئامىلە قىلاي، ئۇلار ماڭا قانداق مۇئامىلە قىلسا ئۆزىنىڭ ئىشى، مەن پەقەت ئۆز ئارزۇيۇم،

www.uyghurkitap.com

خاھىشىم بويىچە مۇئامىلە قىلىسام بولىدى. . . مۇشۇ خىل روھىي ھالەتتە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلسا نېمىدېگەن راھەت، دېيەلىسە.

تۆتىنچى ئايال: مەن مۇھەببەتكە ئېرىشەلمەكچى. بىراق، قارشى تەرەپتىن ئېرىشەلەمدىم ـ يوق. ناۋادا ئېرىشەلمىسەم، ئۇنى يەنە شۇنداق ساقلىشىمنىڭ ئەھمىيىتى بارمۇ؟ مەن ئاسراشقا، قىزغىن مۇھەببەتكە ئېرىشمەكچى، بىراق ئۇ ماڭا مەن تەلەپ قىلغان مۇھەببەتنى بېرەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، مېنىڭ ئۇنىڭدىن يەنە كۈتۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق. ئادەم ھاياتىدا مۇھەببەتكە ئىنتىلىدۇ. بىراق، مۇھەببەت ئادەمنى ئازابلايدىغان ئىشقا ئايلىنىپ قالغاندا، ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىشنى بىلىش ــ دەل ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش، قەدىرلەش بولىدۇ. ئادەم ئۆزىنى ياخشى كۆرگەندە، قەدىرلىگەندە، تەبىئىي ھالدا باشقىلارنىڭ قەدىرلىشى ۋە ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيدۇ. ھاياتىمدىكى بۇ بىر بۆلەك تەسىراتنى كېيىنكى ئېلىشۋەتكىلى، تاشلىۋەتكىلى بولمايدۇ. بىراق، ئۇ ئادەمنى تاشلىۋەتمەسلىكتە ھېچقانداق ئاساسىم يوق. خەير ـ خوش مۇھەببەت. . . دېيەلىسە.

ئەلۋەتتە، يۇقىرىقى ئاياللارنىڭ ئۆزىگە بۇنداق ياخشى بېشارەت بېرىشىگە، تۇرمۇشنى يېگىلىشىغا ھېچقانداق نەرسە توسالغۇ بولالمايدۇ. پەقەت ئۇلار خالىسىلا، بۇ پۈتۈنلەي ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ئىختىيارلىقىدىكى ئىش.

ئايال ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان ئىشنى ئۆزگەرتىشنى ئەمەس، ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان خىيالنى چۆرۈپ تاشلاشنى ئۆگىنىشى كېرەك. چۈنكى، ئايالنى ھەقىقىي ئازابلايدىغىنى ئازابقا سەۋەب بولغان ئىش ئەمەس، شۇ ئىش سەۋەبلىك كاللىسىدا پەيدا بولغان ئوي - خىيال.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆزىنى قەدىرلەشنى بىلىش پسىخىك ساپانىڭ بەلگىسى

١

ئاتا - ئانىمىزنىڭ، بوۋا - موملىرىمىزنىڭ ئۆسۈپ چوڭ بولغان مۇھىتىدا ئاياللار ئاچلىق ياكى ئاچسىز ھالدا باشقىلارنى ئويلاش، باشقىلار ئۈچۈن ئۆزىنى قۇربان قىلىش تەربىيەسى ئالاتتى. ئۇلار ماددىي جەھەتتىكى تويۇنۇش ئاساسلىق غەم ھېسابلىنىدىغان شۇ دەۋرلەردە ئالدى بىلەن باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش ۋە قەدىرلەشتەك پەزىلىتى بىلەن ئائىلىدىكى، جەمئىيەتتىكى ئورنىنى كاپالەتكە ئىگە قىلاتتى ۋە شۇ ئارقىلىق قانائەت ھېس قىلاتتى. ئۆزىنى ئازابتىن ساقلاپ، ئائىلىنىڭ قوغدىشىغا مۇيەسسەر بولاتتى.

ئەمەلىيەتتە، بۇ دەل شۇ دەۋردىكى ئاياللارنىڭ ئۆزىنى سۆيۈش ۋە قوغداشتىكى ئۇنۇملۇك ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر تۇرلۇك ئاتا قىلغىنى ئۆزىنىڭ ئېرىشىدىغانلىرىنى كاپالەتكە ئىگە قىلاتتى.

جەمئىيەت تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنگە كەلگەندە، ئاياللارمۇ ئەرلەرگە ئوخشاشلا ئىقتىسادىي قىممەت يارىتالايدىغان بولدى. ئاياللار ئەرلەرگە بېقىنمايمۇ تۇرمۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالايدۇ. ھازىر ئۇلارنىڭ ماددىي جەھەتتىكى ئېھتىياجى ئاساسىي جەھەتتىن قانائەت تېپىپ، مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجى ئويغاندى ۋە بارغانسېرى كۈچىيىشكە باشلىدى. بۇ بىر ئېتىراپ قىلمىساق بولمايدىغان ھەقىقەت. ئۇنداقتا، ئاياللار تۇرمۇشتىن ئىلگىرىكىدەك قانائەت ھېس قىلىۋاتامدۇ، نىكاھ تۇرمۇشى ئىلگىرىكىدەك مۇقىم بولۇۋاتامدۇ، ئاياللارنىڭ خۇشاللىقى، بەخت تۇيغۇسى ئېرىشكەنلىرىگە بېقىپ ئېشىۋاتامدۇ؟ قىسقىسى، ئاياللار ئىلگىرىكىدەك ئۆزىنى قوغداش، ئۆزىنى سۆيۈشنى ئەمەلگە ئاشۇرالىدىمۇ؟

رېئاللىقىمىزدىكى ئاجرىشىش نىسبىتىنىڭ يىلدىن - يىلغا ئېشىشى، بارغانسېرى كۆپ ئائىلىلەرنىڭ نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت سەتچىلىكىگە پېتىشى، كۆپ خوتۇنلۇقنىڭ قىسمەن ئاشكارا ھالەتكە ئۆتۈشى، نىكاھ تۇرمۇشى ئىچىدىكى زىددىيەتلەرنىڭ كۆپ خىللىشىشى ئىشلارنىڭ ماس ھالدىكى ئىلگىرىلەشكە ئېرىشەلمىگەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئاياللارنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتە مۇستەقىل بولۇشى، ئەركىن تاللاش ئىمكانىيىتىنىڭ كۆندىن - كۈنگە ئېشىشى، تەربىيەلىنىش پۇرسىتىنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلار ئاياللارنىڭ بەخت تۇيغۇسىنى ئاشۇرالمىدى، خاتىرجەملىك تۇيغۇسىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالمىدى. بۈگۈنكى دەۋر ئاياللىرىدىن نېمىلەرنى

كۆتىدىغاندۇ، نىمىلەرنى ئاتا قىلىدىغاندۇ؟ بۇ ھەقتە ئويلىنىش زۆرۈر بولۇپ قالغاندەك قىلىدۇ.

بەزىلەر، ئەرلەرچۇ؟ ئۇلار ھېچقانداق مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالمىسىمۇ بولامدۇ؟ دېيىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ مەسئۇلىيىتى تېخىمۇ ئېغىر. بىراق، بىز ئالدى بىلەن ئۆزىمىزدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىشقا يۈزلىنەيلى.

ئاجرىشىش	نىكاھلىنىش	
38742	158334	1990- يىلى
40053	170999	1991- يىلى
37194	165123	1992- يىلى
29087	163382	1993- يىلى
28401	166643	1994- يىلى
27992	166363	1995- يىلى
29339	160872	1996- يىلى
30488	170674	1997- يىلى
28483	163016	1998- يىلى
26206	155469	1999- يىلى
26003	162527	2000- يىلى
26060	146102	2001- يىلى
27764	145261	2002- يىلى
31560	152180	2003- يىلى
40280	184004	2004- يىلى
47911	184491	2005- يىلى
49987	199732	2006- يىلى
55381	226032	2007- يىلى
61051	253624	2008- يىلى
60511	266087	2009- يىلى

www.uyghurkitap.com

2010- يىلى	264013	69137
2011- يىلى	289231	85517

ئۇنداقتا، ئىشنى نەدىن باشلايمىز؟

مېنىڭچە، بىرىنچى قەدەمدە ئاڭنى يېڭىلاش زۆرۈردەك قىلىدۇ. بۇ گەپ سىزگە نەزەرىيە سۆزلەۋاتقاندەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى مەزمۇنلارغا دىققىتىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ:

www.uyghurkitap.com

مەنمۇ ئوخشاش قىممەت يارىتىۋاتىمەن

قىيىنئانالىق كەلسە بەك ۋاي دەپ كەتمە، بولمىسا كېيىن بېشىڭغا چىقىمەن دەيدۇ. ....

بىر ئانا قىزىغا ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىتىۋاتىدۇ. ئەپسۇسكى، بۇ ئانىنىڭ ئۆگىتىۋاتقىنى ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ئەمەس، ئۇنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى «ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش» بىلەن ھېچقانداق باغلىنىشى يوق.

سەۋەبى، ئۇ قىز قىيىنئانىسىغا ئانىسىنىڭ تەلىمى بويىچە چىن قەلبىدىن چىقىرىپ تەبىئىي مۇئامىلە قىلالماسلىقى مۇمكىن. بۇنىڭ نەتىجىسى شۇ بولىدۇكى، قىيىنئانىمۇ قىزغا ئۆز قىزىغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلمايدۇ. شۇ سەۋەبلىك ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىشى مۇمكىن. بۇ يەردە قىز ئۆزىنى قوغداش، زىيانغا ئۇچراتماسلىقنى مەقسەت قىلغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۆزىنى ئۆزى ئەڭ چوڭ زىيانغا ئۇچراتقۇچىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇنداقتا، ئانا نېمە سەۋەبتىن قىزىغا شۇنداق تەربىيە بېرىدۇ؟ بىز پەرەز قىلىپ باقايلى: ئۇ ئانا بىر تەرەپتىن، ئانىسىنىڭ، شۇنداقلا ئانىسى بىلەن قۇرداش ئاياللارنىڭ بېغىشلاش بىلەن ئۆتكەن ھاياتىغا گۇۋاھچى بولغان. تۇرمۇشتىكى سەرگۈزەشتىلىرىنى كۆرۈپ چوڭ بولغان. ئۆزىمۇ ياش ۋاقىتلىرىدا كۈنلىرىنى بېغىشلاشنى ئەلا بىلىپ ئۆتكۈزگەن. يەنە بىر تەرەپتىن، ئائىلىدە ئوخشاش يۈكنى ئۈستىگە ئېلىپ ياشاشتەك رېئاللىقنى باشتىن ئۆتكۈزگەن. ئۇ ئايالنىڭ كاللىسىدا توقۇنۇش بار. «نېمە سەۋەبتىن مەن خوش

دېگۈدەكمەن، مەنمۇ ئوخشاشلا ئائىلىنى قامداۋاتقان تۇرسام.» ئۇ ئايال ئۆزى ئەمەلگە ئاشۇرالمىغان قارشىلىشىش، «ھەق»نى ياقلاش ئارزۇسىنى قىزى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرماقچى، قىزىنى قوغدىماقچى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئانىنىڭ پوزىتسىيەسىگە سەۋەب بولغىنى قىزىنىڭ قانداق مۇئامىلىگە ئۇچرىشى ئەمەس، يوشۇرۇن ئېڭىدىكى ئۆزى ۋە ئاپىسى ئۈچۈن «ھەق»نى ياقلاش ئىدىيەسى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىر ئانا قىزىغا ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىتىۋاتىدۇ. ئەپسۇسكى، بۇ ئانىنىڭ ئۆگىتىۋاتقىنى ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ئەمەس. ئۇنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى «ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش» بىلەن ھېچقانداق باغلىنىشى يوق.

ھەقىقىي بەخت دېگەن نېمە؟

ئۆز رايى بويىچە ئىش قىلىدىغان، يولدىشىنى رەت قىلالايدىغان ئايال ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايالمۇ؟ ئۇنداق ئاياللارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئايال ئەمەس. چۈنكى، يولدىشى بىلەن روھىي جەھەتتىكى يېقىنلىقنى رەت قىلىدىغان ئايال ئۆزىمۇ تويمىغان ھالدا نىكاھتىكى بەختنى رەت قىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ بۇنداق خاتالىقنى سادىر قىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ بۇ ھەقتىكى تەسىراتى كەمچىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇلار ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا مۇھەببەت تەربىيەسى ئالمىغان، نىكاھ تۇرمۇشىنى بەختلىك تۇرمۇشقا ئايلاندۇرۇش ئىشەنچىسى كەمچىل بولۇشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، ئىشلار سەللا ئويلىغىنىدەك بولمىسا، پىسخىكا جەھەتتە رەت قىلىش شەكلى بىلەن ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇۋالغان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟

سىرتتىن كىرمەيدىغان يولدىشىنى ئويۇنىدىن قول ئۈزدۈرەلمەي ئىچى پۇشۇپ، تېلېگراف ئىدارىسىدىن تېلېفون خاتىرىسىنى سۈرۈشتۈرۈپ، ئىشىنىڭ تېگى - تەكتىنى بىلىپ، ئۆزىنىڭ غۇرۇرىنى قوغدىماقچى بولغان ئايال. بۇ ئايالمۇ كۆرۈنۈشتە غۇرۇرىنى، ھوقۇق - مەنپەئەتىنى قوغدىماقچى بولغاندەك قىلغىنىنى بىلەن، شۇ ھەرىكىتى بىلەن ئۆزىنى قاتتىق ئازابلايدۇ. ئازاب يولىنى تاللىغان ئادەمنى قانداقمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال دېيەلەيمىز. بۇ ئايال ئەمەلىيەتتە شۇنداق ئازابقا ئادەتلىنىپ قالغان. شۇ ئارقىلىق تۇرمۇشتا قىلىدىغان ئىش تاپىدۇ. ئەمەلىيەتتە، يولدىنى چىققان ئېرىنى سەگىتىپ قويىدىغان ياكى دىققىتىنى ئائىلىگە بۇرايدىغان ئامال - چارە يوق ئەمەس. پەقەت بولمىغاندا يالغۇز قالدۇرۇشنى تەھدىت قىلىسىمۇ بولىدۇ. ئەرلەر يالغۇزلۇقتىن قورقىدۇ. بەزى ئايالالار ئەرلەرنىڭ راستتىنلا تاشلاپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. مېنىڭچە نىكاھ قەسىمىگە ئەمەل قىلمايدىغان، بىرگە ئۆتكەن، ياخشى كۆرگەن ئايالىغا، بالىلىرىغا تارتىشماي كېتىپ قالىدىغان ئەرنىڭ كەتمىگىنىدىن كەتكىنى تۈزۈكرەك.

ئۆز رايى بويىچە ئىش قىلىدىغان، يولىدىشىنى رەت قىلالايدىغان ئايال ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايالمۇ؟ ئۇنداق ئاياللارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئايال ئەمەس. چۈنكى، يولدىشى بىلەن روھىي جەھەتتىكى يېقىنلىقنى رەت قىلىدىغان ئايال ئۆزىمۇ تۇيمىغان ھالدا نىكاھتىكى بەختىنى رەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاسانلا ئەل بولۇش

بۇ، ئۆزىدىن خېلىلا چوڭ ياشتىكى خىزمەتدىشى بىلەن ئىش - پەش تارتىشىپ قالغان قىز. بۇ قىز «مەن ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالدىم» دەپ ئويلاپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. بىراق، قىزنىڭ ياخشى كۆرۈشى ياخشى كۆرۈش پەردىسى ئىچىدىكى باشقىلارنىڭ چاپىنىدا تەرلەش ئېھتىياجىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. باشقىلاردىن ئېرىشكەنىكەن، تەلەپ قىلىشىدىن ساقلىنىش تەس. ھېسسىيات بىلەن ئويناشقان بىلەن ئۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقماق تەس. ئۆزىنىڭ قىسقا مۇددەتلىك نەپسىگە ئەل بولغانلىق ئۆزىنى ياخشى كۆرگەنلىك بولمايدۇ، ئەلۋەتتە.

ئۆزىنى قوغداش قانداق بولىدۇ؟

نىكاھتىكى مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن نىكاھتىن سىرت مۇھەببەتلىشىپ ھاياتنى يېڭى مەنالارغا ئىگە قىلىۋاتقان ئاياللىنى ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال دېگىلى تېخىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى، بۇنداق مۇناسىۋەت ئۆزىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان خۇشاللىقىنى كەملىتىۋېتىدۇ. خەلقئالەم ئالدىدا ئوچۇق - ئاشكارا ئېرىشىدىغان بەختتىن ۋاز كېچىپ تۇرۇپ، يوشۇرۇن بەختنى قوغلىشىش ئۆزىنى يوشۇرۇن ئازابلاشتىن باشقا نەرسە ئەمەس. بۇنىڭدا دىققەت قىلمىسا شۇ خىل ئازابقا ئادەتلىنىپ، قۇتۇلۇپ چىقىشى تەسكە توختاش خەتىرىمۇ بولىدۇ.

باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە«مەن بوزەك بولامتىم، ئۇ قىلغاننى مەن قىلالامتىم، مەن چىڭ تۇرمىسام، ئۇ بوزەك قىلمەنىلا دەيدۇ، شۇڭا ئۆزۈمنى كۆرسىتىپ قويىدۇم...» دېگەندەك روھىي ھالەتتە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىدىغان ئاياللارمۇ ئوخشاشلا ئۆزىنى قوغداۋاتقاندەك، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىنى ئويلاۋاتقاندەك قىلغان بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئۇلارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەمەس. چۈنكى، ئۇنداق ئاياللار مەڭگۈ باشقىلارنىڭ ھەقىقىي دوستلۇقىغا ۋە مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى ھەقىقىي خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇلار شۇ خىل ئوي - خىيالى سەۋەبلىك ئازابلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە، يولدىشىنىڭ رايى بويىچىلا ياشاپ، ئۆزىنىڭ بارلىق ئارزۇ - ھەۋەسلىرىدىن ۋاز كەچكەن ئايال ياكى ئوغۇل دوستىنىڭ بىر مەزگىللىك قىزىقىشىنى

uyghurkitap.com
كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بەخت ـ سائادىتىنىڭ باشلىنىشى دەپ قاراپ مۇھەببەتنىڭ پەيزىنى سۈرۈۋاتىمەن دەپ ئويلىغان قىز... مۇ ئۇخشاشلا ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەمەس. ئۇنداقتا ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش قانداق بولىدۇ، قانداق قىلغاندا ئۆزىنى ياخشى كۆرگەن بولىدۇ؟

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ــ ئۆزىنى ئازابلىماسلىق. كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ھەل قىلغۇدەك بولسا ھەل قىلىپ، ھەل قىلالمايدىغان كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ۋاز كېچىش، ئۇنىڭغا ئېسىلىۋېلىپ كۇنبويى ئۆزىنى ئازابلاشتىن ساقلىنىش. كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش. دۇنيادا ئۆزى بىلەن باشقىچە كۆز قاراش ۋە ئادىتى بار كىشىلەرنىڭ بولۇشىنى نورماللىق دەپ تونۇپ، بارلىق ئىشلارغا كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىش. بىراق، ئۆزىنى ئازابلايدىغان ئىشلارغا دۇچار بولغاندا رەت قىلىشنى بىلىش....

بۇ خىل روھىي ھالەتكە يېتىش تەس ئەمەس. قەلبىمىزنى تىنچلاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋالساقلا بولىدۇ. تۆۋەندە يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا كاللىمىزدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋالىدىغان بىر قاتار مەسىلىلەر بار.

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش — ئۆزىنى ئازابلىماسلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىقتىسادىي كىرىم

بۇ بىز ئېتىراپ قىلىدىغان رېئاللىق. ھازىر ئىدارە ـ ئورگانلاردىلا ئەمەس، سودا ساھەسىدىمۇ ئاياللارنىڭ سانى كۆپىيىۋاتىدۇ.

بىراق، بىز «سەن بولمىساڭمۇ ياشىيالايمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلساق، ئەرلەرنىڭ ھېمايىسىدىن ئايرىلىپ قالىمىز، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەت، تېخىمۇ كۆپ يۈك بىزگە يۈكلىنىدۇ. ئادەتتە، ئەرلەر پىسخىكا جەھەتتە ئاياللاردىن تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇشنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ دەل ئىقتىدارلىق ئاياللارنىڭ نېمە سەۋەبتىن تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتىن ئاسانلا مەھرۇم بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى. شۇ سەۋەبتىن ئىقتىسادىي كىرىمى ئەرلەرنىڭكىدىن يۇقىرى ياكى ئىقتىسادىي جەھەتتە ئائىلىنى ئورتاق قامداۋاتقان ئاياللار «ئۆزۈمنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزۈم چىقىمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئەمەس، تۇرمۇشتا ئەرگە يۆلىنىدىغان ئىشنى كۆپرەك تېپىپ، ئەرگە ئۆزىنىڭ ئۇنىڭغا موھتاج ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ تۇرسا بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا بوينىنى قاتتىق قىلغاندىن كۆرە، يۇمشاق قىلغاندا كۆپرەك مېھىر ـ مۇھەببەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئەرنىڭ ئوبرازىنىڭ بارغانسېرى خۇنۇكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئايالمۇ ئۆز قەلبىدە يولدىشىنى بارغانسېرى يارىماس، دەپ ھېس قىلىشتىن ساقلىنالايدۇ. چۈنكى، بۇ خىل ئوي ـ خىيال ئادەمنى ئازابلايدۇ. ئايال نېمە سەۋەبتىن كەسىپتىمۇ، ئائىلىدىمۇ بەختلىك بولسا بولمىغۇدەك؟

«سەن بولمىساڭمۇ ياشىيالايمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلساق، ئەرلەرنىڭ ھېمايىسىدىن ئايرىلىپ قالىمىز، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەت، تېخىمۇ كۆپ يۈك بىزگە يۈكلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدىكى پاراكەندىچىلىك

بارلىق ئاياللارنى ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا يات جىنستىكىلەرنىڭ پاراكەندىچىلىكىگە ئۇچرايدۇ دېگىلى بولمايدۇ. بىراق، بىر قىسىم ئاياللار ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا بۇنداق پاراكەندىچىلىكتىن خالىي بولالمايدۇ. مەسىلەن، بىر قىز خىزمەت ئورنىدىكى ئەر خىزمەتدىشىنىڭ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىپتۇ. ئەر پات - پات قىزنى چاي ئىچىپ كېلىشكە تەكلىپ قىلىدىكەن. قىز باھانە كۆرسىتىپ رەت قىلىدىكەن. ئەر خىزمەتدىشى پۇرسەت تېپىپ خىزمەت رايونىدا قىزغا جىنسىي پاراكەندىچىلىك سالىدىغان بولۇۋاپتۇ. قىز قانداق قىلىشنى بىلەلمەي ياكى دەردىنى ئىچىگە يۇتالماي ۋە ياكى ئاشكارا قىلالماي بىئارام بولۇپ يۈرۈپتۇ. ئەر خىزمەتدىشىنىڭ تەلىپى بارغانسېرى ئېشىپتۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىككى خىل ئاقىۋەتنى پەرەز قىلىش مۇمكىن. بىرى، قىز ئەرنىڭ يوشۇرۇنچە كۆڭۈل ئاچىدىغان قورچىقىغا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. ئىككىنچى خىل ئەھۋالدا قىز يۈرەكلىك هالدا ئەرنى رەت قىلىپ، ئەرنى نىيىتىدىن ياندۇرۇشى مۇمكىن. قايسى خىل ئەھۋال ئايال ئۈچۈن پايدىلىق. يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ ئاقىۋىتىنى پەرەز قىلغاندا، بىرىنچى خىل ئەھۋالدا ئايال ئەرنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئادەتلىنىپ قالغان بولۇپ، ئۆزىنى شۇ خىل مۇناسىۋەتتىن تارتىپ چىقىشى تەسكە توختىشى مۇمكىن. ھەتتا، بىز بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرىمىز دەپ ئويلاپ، شۇ خىل مۇناسىۋەتكە ئادەتلىنىپ

قىلىشى، ئارىدىكى مۇناسىۋەتنى مۇھەببەت دەپ چۈشىنىپ، تېخىمۇ چوڭقۇر چۈكۈشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئاقىۋىتى ئەلۋەتتە ياخشى بولمايدۇ. ئايال ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى، غۇرۇرىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئۆزىنىڭ قەلب تىنچلىقىنى بۇزىدۇ، ھەتتا تېخىمۇ يامان ئاقىۋەتكە دۇچار بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەڭ ئاخىرىدا «دەسلەپ ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ قالمىغان بولسام بوپتىكەن» دېگەن دەرىجىگە بېرىشىمۇ مۇمكىن. ئىككىنچى خىل ئەھۋالدا ئايال ئۆز غۇرۇرىنى، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ساقلاپ قالىدۇ. قەلب تىنچلىقىمۇ بۇزۇلماي، خۇشال، بەخت سېزىمى ئىچىدە ياشىيالايدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئازابلايدىغان تۇيۇق يولغا كىرىپ قالمايدۇ.

ئايالار بۇنداق ئەھۋالدا ئاسانلا «مېنى ياخشى كۆرىدۇ»، دەپ ئويلىشىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە شۇ نەرسە كاللىڭىزدا بولسۇنكى، سىزنى ياخشى كۆرۈپ قالغان ئادەم باشقىلارنىمۇ ئوخشاشلا سىزنى ياخشى كۆرگەنگە ئوخشاشلا ياخشى كۆرۈپ قېلىشى مۇمكىن. سىزگە ئېيتقان ئازدۇرۇش تۇسىنى ئالغان گەپلىرىنى باشقىلارغىمۇ ئوخشاشلا ئېيتىشى، ھەتتا ئاشۇرۇپ ئېيتىشى مۇمكىن. سىز كاللىڭىزدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋالىدىغان يەنە بىر ئىش، ئارىدىكى ئىش ئاشكارىلىنىپ قالسا، ھەتتا پۈتۈن مەسئۇلىيەتنى سىزگە يۈكلەپ «مەن ھېچنېمە قىلمىدىم»دەپ تېنىۋېلىشىمۇ مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، بۇنداق ئىشلارغا روھىي جەھەتتە ئالدىن تەييارلىق قىلىپ، توغرا بىر تەرەپ قىلىش يولىنى تۇتقان ئەلا.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

خىزمەت بىلەن ئائىلىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى

ئايالالار ئەرلەرگە قارىغاندا كۆپرەك رولنى ئۆز ئۈستىگە ئالىدۇ. قىز، ئايال، ئانا ـ بالا تۇغۇپ تەربىيەلىگۈچى، ئەرنىڭ خىزمىتىنى قىلغۇچى، كەسىپ ئىگىسى، ئائىلىدىكى ئىشلارنى رەتكە سالغۇچى......بۇ روللار ئايالالارنىڭ تەڭپۇڭ ھالەتتە بىر تەرەپ قىلىشىنى كۈتىدۇ. ئايال بولۇپمۇ بالا تۇغقاندىن كېيىن كەسىپنى تاشلاپ قويغانغا تۇيغۇغا كېلىدۇ. كەسىپكە بەكرەك بېرىلگەندە بولسا، ئائىلىگە، بالىغا يۈز كېلەلمەيدىغاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ. ئايالالار ئائىلىدىن باشقا، كەسىپى ئارقىلىق ئۆزىنى مۇئەييەنلەشتۈرىدۇ. قىممىتىنى نامايان قىلغاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ.

مەيلى ئائىلىدە پۈتۈنلەي ئائىلىدىكى رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، ياكى كەسىپ قاتارلىق كۆپ خىل رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، قىلىۋاتقان ئىشىدىن خاتىرجەملىككە، خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئالدىنقى شەرت قىلسا، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشى تەسكە توختىمايدۇ. ناۋادا بىرى ئۈچۈن بىرىنى تەسىرگە ئۇچرىتىشقا توغرا كېلىپ قالسا، قايسىسىنىڭ ئۆزى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقى بويىچە كۆڭلىدە تەرتىپكە تىزىپ، شۇ بويىچە مۇئامىلە قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەت ئايالنى روھىي جەھەتتىكى بېسىمدىن، شۇ سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدىغان ئازابتىن ساقلاپ قالالايدۇ.

مەيلى ئائىلىدە پۈتۈنلەي ئائىلىدىكى رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن ياكى كەسىپ قاتارلىق كۆپ خىل رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، قىلىۋاتقان ئىشىدىن خاتىرجەملىككە، خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئالدىنقى شەرت قىلسا، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشى تەسكە توختىمايدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

تۇرمۇشنىڭ خەرىتىسىنى سىزغۇچى

ئانا بىلەن بالىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئانا ھەر بىر ئىبغىر سۆزى، ھەرىكىتى بىلەن بالىنىڭ قەلبىگە مۆھۈر بېسىپ، شۇ ئارقىلىق ئۆزى سەزمىگەن ھالدا بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋىتى، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى پوزىتسىيەسىنىڭ خەرىتىسىنى سىزىپ چىقىدۇ.

ھەرقانداق بىر ئاتا ـ ئانا بالىسىنىڭ ئۆزلىرىدىن ياخشى ياشىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاتا ـ ئانا بالا بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە سەل قارىماسلىقى، ھەتتا بۇ خىل تونۇش ھەر بىر ئانىنىڭ ئىڭىغا سىڭىپ كېتىشى كېرەك.

ئەمدىلا ئۈچ ياشقا كىرگەن بالا سىز سىرتقا ماڭغاندا ئەگەشسە قانداق قىلىسىز، كۆرۈنمەيلا قاچامسىز ياكى يىغلىسىمۇ خوشلىشىپ ماڭامسىز؟

دادىسىنىڭ ياكى باشقا كىشىلەرنىڭ ئىشىكتىن چىققانلىقىنى كۆرۈپ «خوش» دېگەن بولسا، قارشى تەرەپ بېپەرۋالىق بىلەن چىقىپ كەتكەن بولسا، بالا سىزگە «ماڭا خوش دېمىدى» دېگەندە قانداق ئىنكاس قايتۇرىسىز؟ كارىڭىز بولمامدۇ ياكى «ئاڭلىماي قاپتۇ» دەپ، دەرھاللا قارشى تەرەپنى چاقىرىپ بالام «خوش» دېدى، دەپ بالا بىلەن قايتىدىن خوشلاشتۇرامسىز؟

كۆپ قىسىم ئانا ـ ئانىلار ھازىر ئاتا ـ ئانا بولماق بەك تەس دەيدۇ. ئۇلار ھەقىقەتەن خىزمەت قىلمىسا بولمايدۇ. ئۇلار بىز شۇ سەۋەبتىن بالىنى تاشلىۋەتتۇق، قارىيالمىدۇق دەپ بىئارام بولىدۇ. بالا بىلەن قانچە كۆپ بىرگە بولسا شۇنچە

ياخشى. بىراق، ئەڭ مۇھىمى بالىغا ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنى قانچىلىك ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈشىڭىز، ھەر ۋاقىت ھېس قىلدۇرۇشىڭىز كېرەك. ھەممىدىن مۇھىم بولغىنى شۇ. بۇنى ھەر بىر ئىبغىز سۆز، قاراش، ئۇششاق دىيالوگلار ئارقىلىق بىلدۈرگىلى بولىدۇ. ئائىلىدىكى بالىلار ئاسانلا بىر ـ بىرى بىلەن ئۇرۇشۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بىز كۆپ ھاللاردا بالىنىڭ چوڭىنى باسىمىز ياكى يىغلىغان تەرەپكە يان بېسىپ، يەنە بىرىنى باسىمىز ھەم ئەيىبلەيمىز. ئەمەلىيەتتە، ئەيىبلەنگەن تەرەپ بۇنداق ۋاقىتتا خاتالىقىنى تونۇش ئەمەس، «ئاپام مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دەپ ئويلىشۋالىدۇ. ئەلۋەتتە بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى جەريانىدا خاتالىق سادىر قىلمايدىغان 100% ئاتا ـ ئانا بولمايدۇ. بۇ يەردە ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەش، ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. پەقەت بالىغا كەيپىياتىڭىزغا بېقىپ مۇئامىلە قىلمىسىڭىز، ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى، بالىڭىزنىڭ سىز ئۈچۈن قانچىلىك دەرىجىدە مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرسىڭىزلا بولىدۇ.

بىز چەت ئەلنىڭ كىنولىرىدا ئاتا ـ ئانا تالاش ـ تارتىش قىلىشۋاتقاندا بالا كېلىپ قالسا، ئەر ـ خوتۇن دەرھاللا ھېچ ئىش .بولمىغاندەك ھالەتتە بىر ـ بىرىگە مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىنى كۆرىمىز. بۇ دەل بالىغا بولغان ھۆرمەت ھەم بالىنىڭ كەلگۈسىگە بولغان مەسئۇلىيەت. بىز نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلالمايمىز؟ بۈگۈنكى كۈندە ھەر بىر ئانا بۇخىل پىسخىك ھالەتنى ئۆزلىرىدە چوقۇم يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر تور بېكىتى

ئانا بىلەن بالىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئانا ھەر بىر ئېغىز سۆزى، ھەرىكىتى بىلەن بالىنىڭ قەلبىگە مۆھۈر بېسىپ، شۇ ئارقىلىق ئۆزى سەزمىگەن ھالدا بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋىتى، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى پوزىتسىيەسىنىڭ خەرىتىسىنى سىزىپ چىقىدۇ.

ئائىلىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئەر

ئاياللار ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويغاندىن باشلاپ ياشلىق گۈزەللىكىنىڭ ئورنىغا ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللاردا بولىدىغان گۈزەللىك ئىگىلەيدۇ. بۇ خىل گۈزەللىككە ئۆزىنى يېشىغا يارىشا مۇۋاپىق پەردازلاش، روھىي ھالىتىنى كۆتۈرەڭگۈ تۇتۇش ئارقىلىق ئېرىشىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ساقلايدۇ. ئەرلەر ئوتتۇرا ياشقا كىرگەندىن باشلاپ كۈندىن ـ كۈنگە سالاپەتلىك بولۇپ كېتىدۇ. بىراق، ئاياللار شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىقى كېرەككى، ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى ئۇنچە ئۇزۇن ئەمەس. ئۇلار ناھايىتى تېزلا قېرىلىق باسقۇچىغا كىرىپ قالىدۇ. كۆپ قىسىم ئەرلەر ئۆزىنىڭ بارغانسېرى قېرىپ كېتىدىغانلىقىدەك رېئاللىقنى قوبۇل قىلغۇسى كەلمەيدۇ، قەلبىدىكى شۇ خىل قورقۇنچنى بېسىش ئۈچۈن ئۆزىنى بىلەلمەي، ئايىنىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا، ئايال قانداق روھىي ھالەتتە ئەرگە يۈزلىنىشنى بىلىشى كېرەك.

بۇ ياشتىكى ئەرلەر كۆڭۈل بۆلۈش، ئاسراشقا موھتاج. بەلكىم «نېمىدېگەنلىك بۇ!» دېگۈچىلەر چىقىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، ئەرلەر كۆرۈنۈشكە كۈچلۈكتەك، مەغرۇردەك قىلغىنى بىلەن، ئۇلار تولىمۇ ئاجىز. ئاياللارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئىلھاملاندۇرۇشى، مۇئەييەنلەشتۈرۈشىدىن قانائەت ھېس قىلىدۇ ھەم ئۆزىنى قالتىس چاغلايدۇ. بۇ دەل مۇشۇ ياش باسقۇچىدىكى ئەرلەرنىڭ ئېھتىياجى. ئەر بىلەن تالىشىپ، ئەرنى سىرتقا ئىتتىرگەندىن كۆرە، ئەر بىلەن

مۆرىنى مۆرىگە تىرەپ مۇشۇ مەزگىلدىن ئۆتكەن ياخشى. ئاياللار دىققىتىنى ئۆزىگە ئازار بېرىۋاتقان ئىبرىدىن تارتىپ، ئۆزىنى خۇشال قىلىدىغان باشقا ئىشلارغا ئاغدۇرسا بولىدۇ. ئاياللارنىڭ بۇ خىل روھىي ھالىتى ھامان ئەرگە تەسىر قىلىدۇ. ئاياللارنىڭ 40 ياش مەزگىلى بالىلىرىنى بىرەر قۇر چوڭ قىلىۋالغان مەزگىلى بولۇپ، بۇ مەزگىلنى ئىككىنچى قېتىملىق ئۆگىنىش باسقۇچىغا ئايلاندۇرۇپ، تىل ياكى بىرەر كەسىپ ئۆگەنسە ۋە ياكى ئۆز كەسپىنى يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئۆگىنىش يولىنى تاللىسا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا پۈتۈن دىققىتىنى يولدىشىغا قارىتىۋېلىپ ئۆزىنى ئازابلاشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ناۋادا ئىشلار قوبۇل قىلىش تەس دەرىجىگە بارغاندا، يولدىشى بىلەن ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرى، ھېس قىلغانلىرى ۋە قارارى ھەققىدە ئەستايىدىل پاراڭلاشسا بولىدۇ. كەيپىياتىغا بېقىپلا ئىش قىلىش كۆپ ھاللاردا پۇشايمانغا باشلاپ قويىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ئەقىل بىلەن ۋەزىيەتنى كونترول قىلىش ھەم ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش. بۇ خىل روھىي ھالەت بەك مۇھىم.

ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى ئۇنچە ئۇزۇن ئەمەس

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئاياللارنىڭ «تەۋەلىكى»

ئەنئەنىۋى قاراش بويىچە بولغاندا ئاياللار ئائىلىدە ئولتۇرۇپ ئائىلە ئىشلىرى بىلەن، مەسىلەن، قېيىنئاتا، قېيىنئانىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش، بالا تۇغۇش ۋە بېقىش، ئەرنى كۈتۈش بىلەن مەشغۇل بولاتتى. ھازىر ئاياللارنىڭ يۈكى، بېسىمى ئېغىر. ئاياللار ئائىلىدىكى ئىشلارنى ئۈستىگە ئالغاندىن باشقا، جەمئىيەتتىمۇ مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىشقا ئادەتلىنىپ قالدى. ئەرلەر «ئاياللار ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالىغا قارىسا، ئائىلە ئىشلىرى بىلەن مەشغۇل بولسا، ئايال ئەسلى شۇنى خالايدۇ» دەپ قارايدۇ. بىراق، ئۇلار شۇنداق ئويلىغان ۋاقىتتا، ئالدى بىلەن ئاياللارغا پايدىلىق بولۇشىنى ئەمەس، ئۆزلىرىنىڭ ئىشلىرىنىڭ تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولۇشىنى، خاتىرجەملىكىنى ئويلىغان بولۇشى مۇمكىن. مەيلى قانداقلا مەقسەتتە بولسۇن، ئەمەلىيەتتە ئاياللارمۇ شۇنداق بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، راستتىنلا شۇنداق بولغاندا بولسا، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ قويماي، خۇشال، خاتىرجەم روھىي ھالەتنى ساقلىيالامدۇ؟ بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس. بۇ يەردە ئايالنىڭ ئائىلىدىكى كەيپىياتىنىڭ قانداق بولۇشىنى ئاساسلىقى ئەرنىڭ ئايالغا بولغان پوزىتسىيەسى بەلگىلەيدۇ. بىراق، كۆپ ھاللاردا ئايالىنىڭ ئۆيدە ئولتۇرۇشىنى تەلەپ قىلىدىغان ئەرلەر ئايالىنىڭ نېمىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ، ھەتتا ئاخىرىغا بېرىپ ئايالىدىن ئاغرىنىشىمۇ مۇمكىن. بۇ ئارقىلىق ئائىلىدە ئولتۇرۇشنى تاللىغان ئاياللارنى قورقۇتماقچى ئەمەسمەن. بىراق، ئائىلىدە ئولتۇرىدىغان ئايال بولسىڭىزمۇ قەلبىڭىزدىكى قىزغىنلىقنى

يوقىتىپ قويماڭ، ئائىلىدە 24 سائەت تۈگىمەيدىغان ئىش بولمايدۇ. ئۆگىنىشنى، قىزىقىش يېتىلدۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، سىز دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك ئايالغا ئايلىنىسىز. يەنى يولدىشىنى ياخشى كۈتكەن، بالىلىرىنى بىر قوللۇق باققان، ئائىلىدە ھەممە ئىشنى ئويلىغىنىدەك قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشكەن، تېخى مەلىكىلەردەك يولدىشىغا ئۆزىنى باقتۇرغان بۇنداق ئاياللار نېمىدېگەن بەختلىك.

ئەرلەر ئاياللارنىڭ پۈتۈنلەي خىزمەتكە بېرىلىپ، ئاياللىق خاراكتېرىنى يوقىتىپ قوپال بولۇپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر ئائىلىدە ئايالنىڭ مىجەزى قوپال، ئاياللىق نازاكىتى ئاجىز بولسا، كۆپ ھاللاردا ئائىلىدە ئەر - ئايالنىڭ مۇناسىۋىتىدە مەسىلە بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئەر - ئايال ئەستايىدىل پاراڭلىشىپ، بىر - بىرىدىن نېمىنى كۈتىدىغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالمىسا بولمايدۇ. ئەر - خوتۇن بىر - بىرىگە كۆيۈنسە، ئايالنىڭ خىزمىتى سەۋەبلىك ئائىلىدىكى ئىشلارغا ئانچە - مۇنچە تەسىر يەتكەن بىلەن، ئارىدىكى مۇھەببەتكە تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، ئايالنى چەكلىگەندە بولسا، ئايالنىڭ قەلبىدە يولدىشىغا نىسبەتەن نارازىلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاياللار ئائىلىدىكى ئىشلارنى ئۈستىگە ئالغاندىن باشقا، جەمئىيەتتىمۇ مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىشقا ئادەتلىنىپ قالدى.

ئانىنىڭ ئورنى

كۆپ ھاللاردا ئاياللار ئانا بولۇش سۈپىتى بىلەن ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالا بېقىش ياكى خىزمەت قىلىش ئۈستىدە تاللاشنى بىلەلمەي قايمۇقۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئاياللار كەسىپنى تاشلاپ ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالا باقسا، بەزىدە پۇشايمان قىلىپ قېلىشتىن، كەسىپنى تاللىغان ئاياللار «بالامنى باقالمىدىم» دەپ كۆڭلى يېرىم بولۇشتىن ساقلىنالمايدۇ.

كەسىپتە ئۇيلىغانلىرىنى قىلىپ بولالمايۋاتقان بىر قىسىم ئاياللار دائىم «بىر كۈن 24 سائەت بولماي كۆپرەك بولغان بولسا» دەپ ۋايساپ قويىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۇلار ئانا، كەسىپي ئايال، رەپىقە بولۇشتەك كۆپ خىل رولنى ئېلىپ بولالماي چارچايدۇ. ناۋادا شۇنداق كېتىۋېرىدىغان بولسا، ھامان بىر كۈنى چارچاش سەۋەبىدىن ھېچ ئىشنى ياخشى قىلالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىزمەتتىن زېرىكىپ، ئائىلىدە ئولتۇرۇشنى ئىزدەيدۇ، ھەتتا بىر ئامالارنى قىلىپ خىزمەتنى تاشلايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ پېشانىسىگە پۈتۈلۈپ كەتكەن. ئۇلار ئانا، بىر ئايال، كەسىپي ئايال بولۇش يولىنى تاللىغاندىن باشلاپ خىزمەتتىن زېرىكىش دەرىجىسىگە بېرىشى بەلگىلەنگەن. چۈنكى، ئۇلار ئائىلىدىكى ھەرقانداق بىر ئادەمدىن ئالدىراش. قىلىدىغان ئىشى ھەرقانداق بىر ئادەمدىن كۆپ. ئۇلار ئائىلىدە بالىلىرىغا كۆپرەك ھەمراھ بولۇشنى، يولدىشى بىلەن بىللە تۈرلۈك تاماقلارنى ئېتىپ ھوزۇرلىنىپ ئولتۇرۇپ يېيىشنى خالايدۇ. ئۇلار ئائىلىدە تۇرمۇشتىن

بەھرىمەن بولىدىغان غەمسىز ئايال بولۇپ ياشاشنى بەكلا ئارزۇ قىلىدۇ.

دائىم تۇرمۇشتىن ئاغرىنىدىغان، چارچاش ھېس قىلىدىغان ئاياللار خىزمەت بېسىمىنى ۋاقتىدا مۇۋاپىق دەرىجىدە يەڭگىللىتىشى كېرەك. بېسىم بولغان نەرسىنى بېسىم بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈرۈش ھەر ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق.

ئەمەلىيەتتە، ئۆزىڭىزنىڭ ئېلىۋاتقان تۈرلۈك رولىرىنى ئېنىق تونۇپ، شۇ رولنى ئالغان ۋاقتىتىكى مەسئۇلىيىتىڭىزنى كۆچىڭىزنىڭ يېتىشىچە ئورۇندىسىڭىز، بەك زورۇقۇپ كەتمىسىڭىزمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئەتراپىتىكىلەرنىڭ كۈچىدىن پايدىلىنىشنى بىلىشمۇ بىر تۈرلۈك ياخشى چارە. ھەممە يۈكنى ئۆز ئۈستىڭىزگە يۈكلىۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.

ھەممە يۈكنى ئۆز ئۈستىڭىزگە يۈكلىۋېلىشىڭىزنىڭ
ھاجىتى يوق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرىسى

ئايالنىڭ رولى

ئايالنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنى بارغانسېرى ئۆسۈۋاتىدۇ. ئىقتىدارى بولسىلا، تىرىشچانلىق كۆرسەتسىلا، جەمئىيەتتە بىر كىشىلىك ئورۇن تىكلىيەلەيدۇ. ئاياللار بەزىدە خىزمەت بېسىمى بىلەن چارچاپ، ئۆزىنى مەن بىر كەسپىي ئايالمۇ ياكى بىر ئايالمۇ ۋە ياكى بىر ئانىمۇ، زادى مەن نېمە؟ دەپ ئويلاپ، ئۆزىنى قايسى ئورۇنغا قويۇشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بىز كىچىكىمىزدىن ئانىمىزنىڭ ئوخشىغان تاماقلىرىنى يەپ، ئانىمىزنىڭ تەربىيەسى ئاستىدا، ھەمراھلىقىدا چوڭ بولغان. ئۇنداق بولمىغان تەقدىردىمۇ شۇنداق بولۇشنى چىن دىلىمىزدىن ئارزۇ قىلغان. بىزنىڭ نەزىرىمىزدە ئائىلە ئاياللارنىڭ ئۆزىنى قويىدىغان ئورنى. ئائىلىدە ئايالنىڭ، ئانىنىڭ رولىنى ئالىمىز. بىز خىزمەت قىلغاندا قانداق ھېسسىياتتا بولىمىز؟ بىز خىزمەتتىن خۇشاللىق ھېس قىلساق، ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچىمىز ئاشسا، ئائىلىدىكى بىر ئايال، ئانا ئوبرازىمىزغا كەسىپنى قىستۇرۇۋالساق، بىزنىڭ خۇشاللىقىمىز تېخىمۇ كۆپەيگەن بولىدۇ. تۇرمۇشىمىز رەڭگا - رەڭ تۈسكە كىرىدۇ. بۇ يامان ئىش ئەمەس. پەقەت كاللىمىزدا قايسى رولنىڭ بىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالساقلا بولىدۇ. بىز ئۈچۈن ئائىلە ئەڭ مۇھىم. ئائىلە بىزنىڭ ئۆزىمىزنى قويىدىغان ئورنىمىز. بۇ كاللىمىزدا ئايدىڭ بولسا قايمۇقۇپ قالمايمىز.

تالاغا قارىغان ئەرگە يۈزلىنىش

ئايال يولدىشىنىڭ تالاغا قاراپ قالغانلىقىنى بىلگەندە ئازابلىنىپ يولدىشى بىلەن ئۆزىنى يوقاتقان ھالدا قاتتىق ئۇرۇشىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يولدىشىنىڭ كەچۈرۈم سورىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، يولدىشى كەچۈرۈم سوراپمۇ ئايالىنىڭ كەچۈرۈشىگە ئېرىشەلمەي، ئاقىۋەتتە ئايالنى ئازابلايدىغان گەپ - سۆزلەرنى، ھەتتا ئىشلارنى قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئايال كىمدىن ئاغرىنىدۇ. ئۈچىنچى شەخستىن ئاغرىنىش كېرەكمۇ؟

ھەرقانداق بىر ئايال يېڭى توي قىلىدىغان ۋاقىتتا يولدىشىنىڭ يەنە بىر خوتۇن ئېلىش تەلىپىگە قانداق مۇئامىلە قىلىش، شۇنداقلا ئۈچىنچى شەخسكە قانداق تاقابىل تۇرۇش دېگەندەك مەسىلىلەرنى ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەيدۇ. بەختسىزلىك كېلىپ، شۇ ئىشلار بېشىغا كەلگەندە قانداق قىلىشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققان ھەرقانداق بىر ئايال شۇنداق تېڭىرقاش ۋە ئازابقا دۇچار بولىدۇ.

ناۋادا يولدىشىڭىز بىلەن ئاشنىسىنى نەق مەيداندا تۇتۇۋالسىڭىز قانداق قىلىسىز؟ بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل گەپ قىلماي كېتىپ قېلىش. ناۋادا ئۇرۇشسىڭىز ئۆزىڭىز ئازار يەپ قالىسىز. بۇ ئەلۋەتتە سىز خالىمايدىغان ئاقىۋەت.

بالىلارنى بۇ ئىشقا ئامال بار سۆرەپ كىرمەڭ. بالىلارنىڭ بىلمىگىنى ياخشى. ئەلۋەتتە سەل چوڭ بالىلار بولسا بىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىز كۆپ گەپ قىلمىسىڭىزمۇ بالىلار سىز ئويلىغاندىنمۇ ئەقىللىك، ئۆزلىرى چۈشىنىۋالىدۇ.

ئاچچىقىڭىز سەل يانغاندا يولدىشىڭىزغا يېقىنلىشىپ ئۇنىڭ بىلەن ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىپ پاراڭلىشىڭ. ئەلۋەتتە، ئۆزىنى بېسىۋېلىشقا ۋاقىت كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۆزىڭىزگە ۋاقىت بېرىڭ. ھەر ئىككىلا تەرەپنىڭ نىكاھتىن ئايرىلىپ قالغۇسى بولمىسا، چوقۇم پاراڭلاشمىسا بولمايدۇ. مەن بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇننى «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك» ناملىق كىتابىمدا تەپسىلىي توختالدىم. شۇ كىتابتىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئەھۋالىڭىزغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇپ قوبۇل قىلسىڭىز بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئائىلىدىكى سوغۇق كەيپىياتنى يوقىتىش ئۈچۈن تەڭ كۈچ چىقارمىساڭلار بولمايدۇ. يولدىشىڭىزنىڭ ئىشلىرىنى پەقەت قوبۇل قىلالمىسىڭىز، بىر مەزگىل يولدىشىڭىزدىن ئايرىلىپ تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ. قەلبىڭىزدىكى ئاچچىق ئازراق پەسەيگەندە، ئاندىن يولدىشىڭىز بىلەن پاراڭلاشسىڭىز بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
كىتاب تورى

ناۋادا يولدىشىڭىز بىلەن ئاشنىسىنى نەق مەيداندا تۇتۇۋالسىڭىز قانداق قىلىسىز؟ بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل گەپ قىلماي كېتىپ قېلىش. ناۋادا ئۇرۇشسىڭىز ئۆزىڭىز ئازار يەپ قالىسىز. بۇ ئەلۋەتتە سىز خالىمايدىغان ئاقىۋەت.

www.uyghurkitap.com

ئەرنىڭ تۇغقانلىرى

سىز ناۋادا ئۇرۇق - تۇغقانلىرى كۆپ، شۇنداقلا بىر - بىرى بىلەن بەكلا ئىجىل - ئىناق ئۆتىدىغان ئائىلىگە كېلىن بولۇپ كىرگەن بولسىڭىز، ئۇلار بىلەن قانداق چىقىشىپ ئۆتۈشنى ئۆگىنىۋالمىسىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، ئۇلار كۆپ ھاللاردا يولدىشىڭىزدىن سىزنى قىزغىنىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋالدا ئايال كىشى ئۆزىنى يالغۇز، بىچارە ھېس قىلىدۇ. ئۆزىڭىزنى بېغىشلىغان يولدىشىڭىزنىڭ سىز تەرەپتە تۇرمىغانلىقىدىن كۆڭلىڭىز يېرىم بولۇپ، ھەتتا شۇ سەۋەبلىك يولدىشىڭىزغا بولغان مۇھەببىتىڭىزگىمۇ تەسىر يېتىشى مۇمكىن. ئەقىللىق ئەرلەر ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەت سەۋەبلىك تەسىرگە ئۇچراتمايدۇ.

تارىختىن بۇيان، قېيىنئانا بىلەن كېلىن ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت ھەل بولغىنى يوق. بۇنىڭدىكى ئاساسلىق سەۋەب قىزغىنىش، قوبۇل قىلماسلىق. بۇنداق ۋاقىتتا، ئايال كاللىسىدا «بۇلار مېنى ياخشى كۆرمەي ئەمەس، يولدىشىمدىن قىزغىنىپ شۇنداق قىلىۋاتىدۇ، مېنىڭ ئورنۇمدا ھەرقانداق بىرى بولغان بولسىمۇ شۇنداق مۇئامىلە قىلاتتى» دېگەننى كاللىسىدا ئايدىڭ قىلىۋالسا بولىدۇ. ئەرنىڭ ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىلەن بولغان رىشتىنى ئۈزگىلى بولمايدۇ. ھەتتا، ھەممە ئىشقا چات كېرىيدىغان ئادەم بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ بىلەن دۈشمەنلىشىش پەقەتلا ئۆزىگە ئۆزى قورساق كۆپۈكى

تاپقانلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يولدىشىڭىز ئۈچۈن مۇھىم ھېسابلىنىدىغان ئادەم بىلەن ئۆچمەنلىشىش يولدىشىڭىزنى ئازابلاشتىن باشقا ئىش ئەمەس. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈشكە ئادەتلىنىڭ. بۇ نىكاھ تۇرمۇشۇڭلار ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئەقىللىق ئەرلەر ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەت سەۋەبلىك تەسىرگە ئۇچراتمايدۇ.

ئەرنىڭ دىققىتىنى قايتا تارتىش

دۇنيادا مۇمكىن بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ. ئايال ئۆز ۋۇجۇدىدىكى يولدىشى ئەڭ ياقتۇرىدىغان تەرىپىنى ساقلاشنى ۋە كەمچىلىكىنى يېپىشنى، تۈزىتىشنى بىلىشى كېرەك. بۇ، نىكاھ تۇرمۇشىدا ئايال چوقۇم ئۈستىگە ئالمىسا بولمايدىغان مەسئۇلىيەت. قىز - ئوغۇل ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا تارتىش، جەلپ قىلىش توي قىلىش بىلەنلا تۈگەيدىغان ئىش يوق، نىكاھ تۇرمۇشىنى قانداق قىلىپ ئۇزۇنغىچە يېڭى پېتى ساقلاش بەك مۇھىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەر - خوتۇن ئورتاق تىرىشچانلىق كۆرسەتمىسە بولمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشى مەلۇم باسقۇچقا كەلگەندە، تۇرمۇشتا قىزغىنلىق سۇسلاپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ. تىنچ سۇدەك ھەر كۈنى تەكرارلىنىدىغان ئۆزگەرمەس تۇرمۇش ئادەمنى بەزىدە بىزار قىلىپمۇ قويىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئايال ئانچە - مۇنچە تاكتىكا ئىشلەتمىسە بولمايدۇ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتقا كەلگەندە يولدىشىڭىز دائىم سىزگە تاتلىق گەپلەرنى قىلىپ كۆڭلىڭىزنى ئېلىشنى ئۇنتۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ ئۇنىڭ سىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى «ھاجىتى يوق» دەپ قاراپ قالغانلىقىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا، ئويلىنىپ بېقىڭ، يولدىشىڭىز ئىلگىرى سىزنىڭ قايسى تەرىپىڭىزدىن سۆيۈنەتتى، ياخشى كۆرەتتى. يولدىشىڭىز پۈتۈنلەي تاشقى قىياپىتىڭىزگە مەپتۇن بولۇپ، سىزنى ياخشى كۆرگەن بولۇشى ناتايىن. بىراق، سىرتقى قىياپىتىڭىز يولدىشىڭىزنى جەلپ قىلغان مۇھىم

تەرەپلەرنىڭ بىرى. شۇ سەۋەبتىن، ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتمەڭ، سىرتقى قىياپىتىڭىزنى ئانچە - مۇنچە پەردازلاڭ. پەردازلاڭ دېگىنىم، ئۆزىڭىزگە ماس كەلمەيدىغان گىرىم بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئەسلىنى يېپىڭ دېگىنىم ئەمەس. ئەمەلىيەتتە قېنىق قىلىنغان گىرىم يولدىشىڭىزنى بىزار قىلىدۇ. تەبىئىي، يارىشىملىق گىرىم قىلىپ، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيىڭ. سىزنى روھلۇق قىلىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇڭ. ئارىمىزدا چېنىقىشنى تاللايدىغانلار بەكلا ئاز. بىراق، بۇ ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. بۇ بەك مۇھىم. مۇزىكا ئاڭلاڭ، كىتاب ئوقۇڭ. يولدىشىڭىزنىڭ سىزنى تاتلىق گەپلەرنى قىلىپ ئەركىلىتىشىنى ئانچە - مۇنچە ئاكتىپلىق بىلەن تەلەپ قىلىپمۇ قويۇڭ. قانداق ئەركىلىتىشنى بىلمىسە ئۆزىڭىز ئەركىلەڭ، نازلىنىڭ. مۇڭلۇق مۇزىكىلارنى ئاڭلاشنىڭ ئادەمنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىنى ئويغىتىشقا مەلۇم دەرىجىدە پايدىسى بار.

ھەرقانداق بىر ئەر ئاچچىقى يامان، مىجەزى ئوسال، قوپال، ئۇرۇشقاق ئايالنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ئۇنداق ئايالغا تاتلىق گەپلەرنى قىلىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇ سەۋەبتىن، تۇرمۇشتىن قايتىدىن خۇشاللىق تېپىشقا ھەرىكەت قىلىڭ. سىزنىڭ يولدىشىڭىزنى خۇشال قىلغىنىڭىز ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلغىنىڭىز. چۈنكى، سىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلسىڭىز، ئاندىن يولدىشىڭىزنى ھەقىقىي خۇشال قىلالايسىز.

www.uyghurkitap.com كىتاب تورى

تىنچ سۇدەك ھەر كۈنى تەكرارلىنىدىغان ئۆزگەرمەس تۇرمۇش ئادەمنى بەزىدە بىزار قىلىپمۇ قويىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئايال ئانچە - مۇنچە تاكتىكا ئىشلەتمىسە بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىكىتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كىرىمى يۇقىرى ئايال

جەمئىيەتتە مەلۇم ئورۇن تىكلەپ ئىقتىسادىي ئاساسقا ئىگە بولغاندىن كېيىن، يەنە بىر تەرەپتىن ئائىلىدە بەختلىك ئايال بولغىلى بولامدۇ؟

بۇ، يۇقىرى كىرىملىك ئاياللارنىڭ كۆپ دەيدىغان گېپى. ئائىلىدە كىرىمى يولدىشىدىن كۆپ ئاياللار ھەقىقەتەن دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. ئۇلار جەمئىيەتتىكى ئورنى، يۇقىرى كىرىمى بىلەن ئائىلىدىن ئايرىلىپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئەرلەر ئاياللاردىن تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇشنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇنداق بولغاندا غۇرۇرى ئازار يەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ ئاياللارمۇ ئەرلەرنى «ئۆز مەسئۇلىيىتىنى ياخشى ئادا قىلمىدى» دەپ، كۆڭلى يېرىم بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل — ئايال ئائىلىدە ئەرگە بېقىنغۇچىلىق رولىنى ياخشى ئالمىسا بولمايدۇ. ئەرگە يۆلىنىش، مەسئۇلىيەت يۈكلەشنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مۇقىملىقتا، ئىناقلىقتا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىز ئويلىغاندىن كۆپ زور بولىدۇ. يولدىشىغا قوپال تېگىشتىن ساقلىنىش تېخىمۇ مۇھىم. چۈنكى، بۇنداق ئائىلىلەردىكى ئەرلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى نىسبەتەن تۆۋەن بولۇپ، ئادەتتىكى گەپلەرمۇ ئەرگە بەكلا تەسىر قىلىپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقىدەك روھىي ھالەتكە ئىگە بولۇش بىلەنلا رېئاللىقنى ئۆزگەرتكىلى بولماسلىقى مۇمكىن. بىراق، كەيپىياتنى تەڭشەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. كەيپىياتنى كونترول قىلىشنى بىلىدىغان ئەقىللىك ئايال

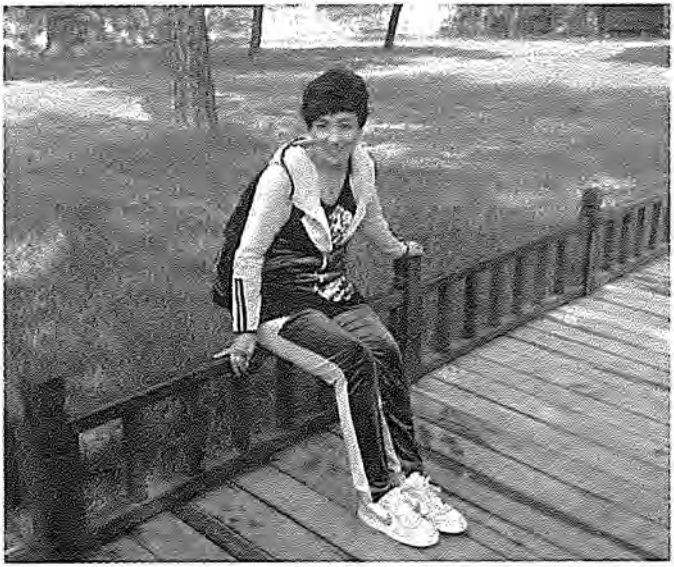
ئەتراپتىكى ئۆزىگە مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرگە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. بولۇپمۇ، ئائىلىدىكى بۇ خىل روھىي ھالەت كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايدىغان، مەسئۇلىيىتىنى ئانچە بەك تونۇپ كەتمەيدىغان ئەرگە ئازراق بولسىمۇ تەسىر قىلىشى مۇمكىن. بۇ، بىر ئائىلىنىڭ بەخت تۇيغۇسىنى قوزغاشقا پايدىلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئەرگە يۆلىنىش، مەسئۇلىيەت يۈكلەشنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مۇقىملىقىغا، ئىناقلىقىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىز ئويلىغاندىن كۆپ زور بولىدۇ.

2. جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق

40 ياش ئەتراپىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر قايسى؟ ئۇنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، ئالدىنى ئېلىش، بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى قانداق؟ بۇ مەسىلىلەر ھەققىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تېببىي ئۇنىۋېرسىتېت قارمىقىدىكى 1 ـ خەلق دوختۇرخانىسى ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇتەخەسسىسى ئابدۇقادىر بىلەن سۆھبەتلەشتىم. تۆۋەندە سۆھبەت جەريانىدا ئىگىلىگەنلىرىمنى ھۆزۈرۈڭلارغا سۇنىمەن.



ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كىلىماكتېرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى

ئاياللارنىڭ كىلىماكتېرىيە (ھەيز كېسىلىش) دەۋرى ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلىدىن قېرىلىق دەۋرىگە ئۆتۈشتىكى بىر ئۆتكۈنچى دەۋر. بۇ دەۋردە ئاياللارنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئادەتتە ئاياللار 45 ~ 55 ياش ئۆپچۆرىسىدە كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرىشى مۇمكىن. كىلىماكتېرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكىدىن قورقۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق.

شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بىز كىلىماكتېرىيە دەۋرىنى چوقۇم بېسىپ ئۆتىمىز. ئۇنى ئارقىغا سۈرەلەيمىز ھەم ئۇنى يەڭگىل روھىي ھالەتتە ئۆزىتىپ قويالايمىز.

كىلىماكتېرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى:

كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن ئاياللارنىڭ ھەيز مىقدارى ئازىيىشقا باشلايدۇ، دەۋرىيلىكىدە قالايمىقانلىشىش بولىدۇ ياكى تۇيۇقسىز ھەيز توختاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، تۇغۇت ئىقتىدارىدىن قالىدۇ.

ئاياللار كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغاندا ئىچكى ئاجراتمىلاردا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، ۋېگېتاتىپ نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئاياللاردا يۈزى قىزىش، قان تومۇرلارنىڭ قىسقىرىشىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىش، يۈرىكى قان بېسىم، باش قېيىش، ئىچى تىتىلداش، قايغۇرۇش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆزى تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق،

بىئارام بولۇش، نېرۋا زىيادە سەزگۈرلىشىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئاسان تېرىكىش، ئاسان يىغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ھەتتا كېسەللىك ئالامىتى ئېغىر بولغاندا روھىي كېسەلدەك بولۇپ قالىدۇ. بەكرەك ئېغىر بولغاندا خامۇشلۇق كېسەللىكى كۆرۈلىدىغان، ھەتتا ئۆلۈۋېلىش خىيالىغا كېلىپ قالىدىغانلارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ دورا بىلەن داۋالىنىش بىلەن بىللە ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، روھىي زەربە بولىدىغان يامان تەسىرلەردىن ساقلىنىش، يېمەكلىك جەھەتتە تەڭشەشكە دىققەت قىلىش، كۆڭلى خالىمايدىغان ئىشلاردىن ئۆزىنى قاچۇرۇش بەك مۇھىم. بۇ مەزگىلدە ئاياللار تۇزنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، يەنى ئاچچىق - چۈچۈمەل... يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشى ياكى يېمەسلىكى كېرەك. كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش تېزلىشىپ، بەزى ئاياللار تېز سەمرىپ كېتىدۇ. قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن مىقدارى كۆپىيىپ، قان تومۇر قېتىش، سۆڭەك شالاڭلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تاماقنى تىزگىنلەش، تەركىبىدە ماي مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، ماش، سېرىق پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. يۇقىرىقى يېمەكلىكلەردىن باشقا تۆمۈر، كالتسىي مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كۆكتات، قارا ئاشلىق، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، سۆڭەك شالاڭلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە ئاياللار كەيپىياتىنى تەڭشەشكە سەل قارىغاندا، كۆڭلىنى ئازاب ئىچىدە تەستە ئۆتكۈزۈشكە

مەجبۇر بولۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مىجەزىنى تەڭشەشكە پايدىلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

قىسقىسى، كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغان ئايالالار يېمەكلىكنى تەڭشەش، كەيپىياتىنى ياخشى تۇتۇش ئارقىلىق كىلىماكتېرىيە دەۋرىنىڭ ئاۋارىچىلىكىنى يەڭگىللىتەلەيدۇ ياكى ئۇنىڭدىن قۇتۇلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يولدىشى ۋە بالىلىرىغا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى ئېنىق ئېيتىپ، چۈشىنىشىنى ۋە ياردەم بېرىشىنى تەلەپ قىلسا بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىرقىسىم ئايالالاردا ئېغىر، بىر قىسىم ئايالالاردا يەڭگىل بولۇشى مۇمكىن. بۇ ئالامەتلەر يەڭگىل، ھەتتا بىلىنگۈسىز كەلگەن ئايالالارنىڭ كىلىماكتېرىيە دەۋرىنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتىمۇ قىسقا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىر ئىپادىلەنگەن ئايالالارنىڭ كىلىماكتېرىيە دەۋرى بىرقەدەر ئۇزۇن بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا ئايالالار چوقۇم ئۆزىنى كۈتۈش ۋە تەڭشەشكە دىققەت قىلىشى بولمايدۇ.

شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بىز كىلىماكتېرىيە دەۋرىنى چوقۇم بېسىپ ئۆتىمىز، ئۇنى ئارقىغا سۈرەلەيمىز ھەم ئۇنى يەڭگىل روھىي ھالەتتە ئۆزىتىپ قويالايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىڭى ئادرېسى

بۇ مەزگىلدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش

1. كەيپىياتنى ياخشى تۇتۇش. بۇنداق قىلىش تەسمۇ ئەمەس، تۇرمۇش ۋە كەسپتىكى خۇشاللىقنى كۆپرەك ئويلاپ، خۇشال بولغۇدەك ئىش بولمىسا ئۆزىگە ياخشى بېشارەت بېرىپ، كەيپىياتنى ياخشى تۇتسا بولىدۇ. ئادەمنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولسا، ئۇيقۇسىمۇ ياخشى بولىدۇ. «تۇرمۇشتا خۇشال بولغۇدەك ئىش يوققۇ» دەيدىغان كىشىلەر ئەتراپىمىزدىكى شارائىتى ئۆزىدىن ناچار، بىراق ياخشى ياشاپ كېتىۋاتقان كىشىلەرگە ئۆزىنى سېلىشتۇرۇپ، ئۆزىگە تەسەللى بەرسە بولىدۇ.

2. ھەرىكەت قىلىش. ھەرىكەت قىلىش بۇ ياشتىكى ئاياللار ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدىغان ئىش. شۇنداق بولسىمۇ ھەرىكەت قىلىشنى تەشەببۇس قىلىمىز. ئارغامچا تاقلاش ھەرىكىتىدە پۈتۈن بەدەن ھەرىكەتلىنىدۇ، ھەتتا چوڭ مېڭىمۇ توختىماي غىدىقلىنىپ، ئەستە تۇتۇش ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، مۇسكۇللار چىڭىيىدۇ.

ئىككىنچى خىل ھەرىكەت ئۆزۈڭنى يۇگۇرۇش. بۇ خىل ھەرىكەت ئارقىلىقمۇ نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، ئادەمنى روھلاندۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى دائىم ئىشلىگەندە، ئۈمىدسىزلىك، ھاياتنى مەنىسىز ھېس قىلىش دېگەندەك كەيپىياتنى يەڭگىللىتىشكە پايدىسى بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىشىشنى داۋالاش جەھەتتە ئۆزۈڭنى يۇگۇرۇشنىڭ پايدىسى ھەتتا دورىدىنمۇ ئۈنۈملۈك.

3. ئۇيغۇر تىبابىتى ياكى جۇڭگو تىبابىتىنىڭ تەڭشەش تېپىدىكى دورىلىرىنى يېگەندىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

4. ئۆزىگە يارىشا ياسىنىپ - تارىنىش. ئاياللار كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرگەندىن باشلاپ ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. يېشىغا ماس پەرداز قىلىش، ئۇستىبېشىنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈش ئاياللارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاشۇرىدۇ. بۇمۇ ئاياللارنىڭ كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى چۈشكۈنلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

5. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش. بۇ گەپ كۆپ قىسىم كىشىلەرگە ئارتۇقچىدەك بىلىنىدۇ. بىراق، بۇ بەك مۇھىم. ئاياللار كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرگەندىن باشلاپ بەدىنىدىكى ئاياللىق ھورمۇنلىرى تەبىئىي ھالدا كېمىيىشكە، سۆڭەك شالاڭلىششقا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىمۇ چېكىنىشكە باشلايدۇ. بۇنىڭغا ھەرىكەتنىڭ ئازلىقى، ئوزۇن مۇددەتلىك ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولماسلىقى قوشۇلسا، كىلىماكتېرىيە دەۋرى ئالامەتلىرىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئاياللىق ھورمۇننى تولۇقلاشقا پايدىلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن باشقا، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. مايلىق، يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك يېمەكلىكلەرنى ئاز يەپ، مېۋە - چىۋە، كۆكتات، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق. مەسىلەن: تەرخەمەك، پىدىگەن، ماش، ئالما، ھايۋانات جىگىرى، قارا گۆش، تۇخۇم، سۈت، پالەك، كەرەپشە، يېسىۋىلەك، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقسىل، يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن تولۇقلىغىلى بولىدۇ.

6. قېرىشنى ئاستىلىتىش. بۇ دەۋرگە قەدەم قويغاندا ئاياللارنىڭ يۈز تېرىلىرى، بويۇن، كۆكرەك، ھەتتا پۈتۈن بەدەن بوشاپ، قېرىشقا باشلايدۇ. بۇ ۋاقىتتا، تۇخۇمدان فۇنكسىيەسى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، ئاياللىق ھورمۇننى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئاجىزلىشىدۇ. ئىچكى ئاجرالمىلاردىكى ئۆزگىرىش ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ قىسقىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ۋېگېتاتىپ نېرۋا سىستېمىسى تەسىرگە ئۇچراپ، بەدەن قىزىش، تەرلەش، ئىچى تىتىلداش، يۈرىكى ئېغىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، بەدەننى تېخىمۇ قىزىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىپ، جىمجىت ئارام ئېلىش، كەيپىياتنى تىنچلاندۇرىدىغان، كۆڭلىنى كۆتۈرىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش كېرەك. بەك قىزىپ كەتكەندە بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋالسىمۇ بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش، گۈل پەرۋىش قىلىش، پوپايكا توقۇش، كەشتە تىكىش، كۆڭلى تارتىدىغان دوستلىرى بىلەن مۇڭدىشىپ تۇرۇش، ساياھەت قىلىش قاتارلىق ئىشلار بىلەن ۋېگېتاتىپ نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى تەڭپۇڭلاشتۇرغىلى بولۇشى مۇمكىن.

بۇ ياشتىكى ئاياللار ئۆزىنى چەكلەيدىغان يېمەكلىك: ئېتىلدۇرۇلۇپ پىشۇرۇلغان قورغاق يېمەكلىكلەر، ئاچچىق يېمەكلىكلەر. سەۋەبى ئاياللار بۇ ياشقا كەلگەندە ئىچىنى قۇرۇق ئىسسىق قاپلاپ كېتىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەمنى تېخىمۇ قۇرۇق ئىسسىق قىلىپ، ئىچىنى قىزىتىدۇ.

بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكىدىن ساقلىنىش

بۇ ياشتا ئاياللار چوقۇم يىلدا بىر قېتىم ئاياللار بۆلۈمىدە سىستېمىلىق تەكشۈرتۈپ، مەسىلىنى بالدۇر بايقاشقا تىرىشىش كېرەك. بۇ ياشقا كەلگەندە ئاياللاردا بالدۇر بايقىمىسا بولمايدىغان بالىياتقۇ، بالىياتقۇ بوينى، تۇخۇمدان قاتارلىق ئەزالار كېسەللىكلىرى ئاسان كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا تەكشۈرۈش قىلغاندا، ئالدىنى ئېلىش تامامەن مۇمكىن. ئەكسىچە، ۋاقتىدا بايقىمىغاندا ۋە داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋەتكەندە، كېسەللىك داۋالاش تەس بولغان كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار ھوشيار، ئىنچىكە بولغىنى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق خۇننىڭ رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگىرىپ قالسا، كىچىك تەرەت كۆپىيىپ، ئاغرىتىپ كەلسە، جىنسىي يولدىن سەۋەبسىز قان كەلسە، بولۇپمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن بۇ ئالامەتلەر كۈچەيسە، چوقۇم دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك.

تۆۋەندە بۇ ياش باسقۇچىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكى ئۈستىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز:

1. جىنسىي يولى ياللۇغى: بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا سىرتقى جىنسىي يولى قىچىشىش، ئاجراتمىلار كۆپىيىش، رەڭگى، پۇرىقى نورمال بولمىغان ئاجراتمىلار كۆپىيىش، قىزىرىش، ئىششىش، كۆيۈپ ئېچىشىپ ئاغرىش، كىچىك تەرەت كۆپىيىش، كىچىك تەرەپ ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: شەخسىي تازىلىقتا دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەر تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، سىرتتىن كىرگەندە قولنى پاكىز يۇيۇپ، تويۇقسىز يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئۆزىنى قوغداش ئېڭى بولۇش، ئىچ كىيىملەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇشتىن ساقلىنىش...

2. داس بوشلۇقى ياللۇغى: داس بوشلۇقى ياللۇغى تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللاردا بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزاسى، يەنى تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، تۇخۇمدان، شۇنداقلا ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ياللۇغلانغاندا كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەللىك جىددىي خاراكتېرلىك ۋە ئاستا خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. جىددىي خاراكتېرلىكنىڭ تۇۋەندىكىدەك ئالامەتلىرى بولىدۇ: تۆۋەنكى قورساق ۋە دۈۋسۈن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، مۇسكۇللار كىرىشىپ ئاغرىيدۇ. يۈرەك سوقۇش تېزلىشىش، قىزىش، جىنسىي يولدىن كۆپ مىقداردا يىرىڭدەك ئاجرالمىلار كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى ئېغىرلاشقاندا، يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئاق خۇن سېرىق رەڭلىك كېلىش ۋە پۇراق كۈچلۈك بولۇش، دۈۋسۈن كۆپۈپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاستا خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغىدا بەزىدە تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قىزىش، ئاسان ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى، بەزىلەردە نېرۋىسى ئاجىزلىشىش، يەنى ئۇيقۇسىزلىق، روھىي ھالىتى تۇراقسىز بولۇش، پۈتۈن بەدەن ئارامسىزلىنىش، دۈۋسۈن تەرەپ كۆپكەندەك بولۇش، بەل ئاغرىش، ئاسان

چارچاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئالامەتلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ۋە ھەيزدىن كېيىن تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرى: ھەيز مەزگىلى، تۇغۇت مەزگىلى، ھامىلىدار مەزگىلىدىكى تازىلىققا دىققەت قىلىپ، يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش. ئوزۇقلىنىشقا، چېنىقىشقا ئەھمىيەت بېرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش. سىرتقى جىنسىي ئەزانى دائىم ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش، ئىچ كىيىملەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، پات ـ پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش.

جىددىي خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى كۆرۈلگەندە، تېزدىن داۋالىنىپ، ئاستا خاراكتېرلىككە ئايلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش، چېنىقىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش.

3. بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى: بالىياتقۇ بويىنىنىڭ كۆپ قېتىم زەخىمگە ئۇچرىشى. مەسىلەن، كۆپ قېتىم بالا تۇغۇش، بالا چۈشۈرۈش، قايتا ـ قايتا يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەردە ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. بەزىلەردە ئاق خۇن كۆپ كېلىش ۋە قان ئارىلاش كېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان كېلىش، ئاجراتمىلاردا كۈچلۈك پۇراق بولۇش ۋە ئاجراتمىلار يىرىڭسىمان كېلىش، ئاجراتمىلار ئەتراپتىكى نېرۋىلارغا تەسىر قىلىپ قىزارتىش، قىچىشتۇرۇش، بەل ئاغرىش، جىنسىي ئەزا تۈۋەنگە تارتىلغاندەك تەسىر بېرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

4. سۈيدۈك يولى ياللۇغى: سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، ئاغرىتىپ كېلىش، قىزىش، قىچىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا، پۈتۈن بەدەن قىزىش، تىترەش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇمۇ يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللىكنىڭ ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلۈشىنىڭ سەۋەبى، ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا ھەم كەڭرى بولىدۇ. جىنسىي يولى بىلەن سۈيدۈك يولى يېقىن بولۇپ، يۇقۇملىنىش تېز بولىدۇ. بۇنى ۋاقتىدا بايقاپ، ماس كېلىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئالامەتنى يەڭگىللىتىش مۇمكىن.

5. ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئۆسمە، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالىياتقۇ بويىنى راكى ئالدىدىكى ئۆزگىرىشلەر، تۇخۇمدانلاردا كۆرۈلىدىغان ئۆسمە. ئاياللارنىڭ ئەمچەك راكى قاتارلىقلار 30 ياش بىلەن 50 ياش ئارىلىقىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەر بىر ئورۇندىكى ئۆسمىنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، كلىنىكىلىق ئىپادىلىرى ئوخشاش بولمايدۇ، بۇ يەردە كونكرېت توختالمايمىز. پەقەت ئالدىنى ئېلىش ھەققىدە تۆۋەندىكىدەك تەكلىپ - پىكىرلەرنى بېرىمىز: ھەيزنىڭ دەۋرىيلىكى، ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولسا، قورساق كۆپىسە، جىنسىي يولدىن سەۋەبسىزلا قان كەلسە، بەل ئاغرىسا، چوڭ تەرەت ئادىتىدە ئۆزگىرىش بولسا، كۆكسىدە گادا پەيدا بولۇپ، سىلىغاندا قولغا ئۇرۇنسا چوقۇم سەل قارىماسلىق، يۇيۇنغاندا چوقۇم كۆكسىنى، قورساقنى، قولتۇقلىرىنى سىلاپ، نورمالسىزلىقنىڭ بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش، مەسىلە بايقالسا ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بېقىش كېرەك.

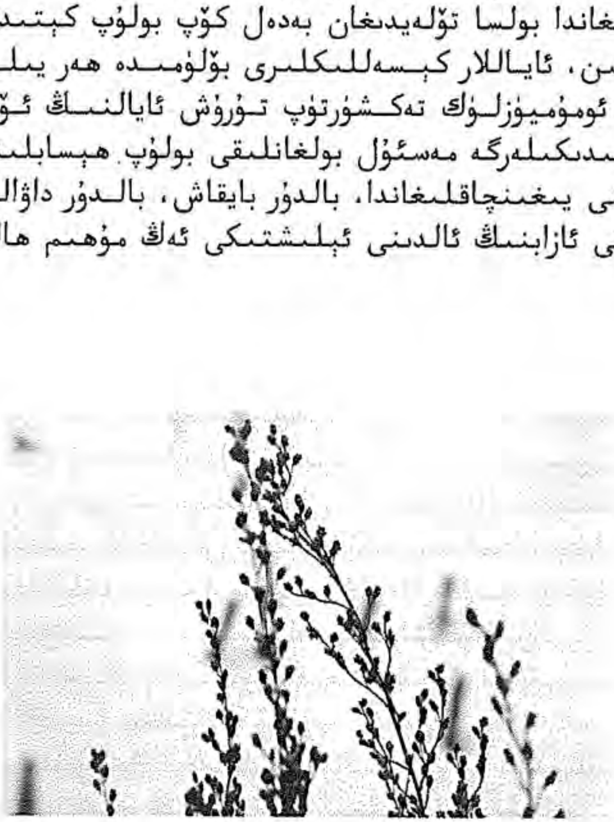
بالىياتقۇ بويىنى كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن بالىياتقۇ بويىنى راكىغا تەرەققىي قىلىشقىچە تەخمىنەن بەش يىلدىن 10 يىلغىچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر، ئېنىق ئالامەت بولمىغان

ئەھۋالدىمۇ يىلدا قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرساق، بالدۇر بايقاشقا پايدىسى بار.

بالىياتقۇ بوينى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەكشۈرتۈشى ئۈچۈن 200 يۈەن ئەتراپىدا پۇل كېتىدۇ. بۇ بىزنىڭ خاتىرجەملىكىمىز ۋە ساقلىقىمىز ئۈچۈن ئەلۋەتتە ئەرزىيدۇ.

ئاياللار كېسەللىكىنى بىخ ھالىتىدە بىر تەرەپ قىلغاندا، داۋالاپ ساقايتىش ئاسان. ناۋادا ۋاقىت ئۇزىراپ، كېسەللىك ئېغىرلىغاندا بولسا تۆلەيدىغان بەدەل كۆپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە ھەر يىلى بىر قېتىم ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش ئايالنىڭ ئۆزىگە ۋە ئائىلىسىدىكىلەرگە مەسئۇل بولغانلىقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

گەپنى يىغىنچاقلىغاندا، بالدۇر بايقاش، بالدۇر داۋالىتىش كېيىنكى ئازابنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ھالقا.



ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئاياللار خىزمەت ۋە ئائىلىدىكى ئالدىراشلىقلارنى باھانە قىلىپ ئۆزىدە كۆرۈلۈۋاتقان بىر قىسىم كېسەللىك ئالامەتلىرىگە سەل قارايدۇ. مەسىلەن:

1. باش ئاغرىش. ئالامىتى: باش خۇددى تومۇر سوققاندەك ئاغرىيدۇ، بەزىدە باش قېيىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: خىزمەت جەريانىدا ئۇزۇن ۋاقىت بىر نەرسىگە دىققەت بىلەن قاراپ كۆز چارچاشتىن. ئۇيقا يېتەرلىك بولماسلىق، خىزمەت رىتىمى تېز بولۇش، ئۇيقۇ ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش: ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىپ، يېنىك نەپەس ئېلىش، خىزمەت ئارىلىقىدا پات ـ پات ئورنىدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش، ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ئالمىشىپ تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، مۇزنىكا ئاڭلاش، باش ئاغرىغان ھامان ئاغرىق توختىتىش دورىسى يېيىشتىن ساقلىنىش ئارقىلىق ئالامەتنى ئاستا ـ ئاستا يەڭگىللىتىش مۇمكىن.

2. بويۇن، مۈرە قېتىپ قالغاندەك ئاغرىش.

سەۋەبى: ھەرىكەت ئاز، بىر ئىش بىلەن ئۇزۇن ئولتۇرۇش مۇسكۇللار جىددىيلىشىپ، قان ئايلىنىشنى تەسىرگە ئۇچراتقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: مۈرە، بويۇنغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بىر خىللا ئۇخلاش شەكلىنى ئۆزگەرتىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، قېتىپ ئاغرىغاندا

ئانچە ـ مۇنچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللار بىلەن ئالامەتنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

3. ئۇيقۇسىزلىق: ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئۇيقۇ سۈپىتى ناچار بولۇش، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا روھسىز تۇرۇش، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: روھىي بېسىم ئېغىر بولۇش، روھىي جەھەتتە ئۇزۇن مۇددەت جىددىي ھالەتتە تۇرۇش، فىزىيوگىيەلىك ئۆزگىرىش، يەنى كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە بالدۇر كىرىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتنى يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 8 سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش. كېچىدە خىزمەت قىلىشقا توغرا كەلگەندە كۈندۈزى تولۇقلاپ ئۇخلاش. بەك ئالدىراش ۋاقتىدىمۇ ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ھەرىكەت قىلىش، ئۆزى ياخشىلاشقا كۆزى يەتمىگەندە دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈش كېرەك.

4. بەل ئاغرىش. ئالامىتى: بەل كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئېغىرلىشىش، قېتىپ قالغاندەك ھېسسىياتتا بولۇش، ھەتتا ئورنىدىن تۇرالماسلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاغرىش بولسا بەدەننى ئۇۋۇلىتىش، مۇسكۇللارنى سوزۇش ھەرىكىتى ئىشلەش كېرەك، ياخشىراق ئارام ئالغاندىمۇ ئوڭشىلىپ قالىدۇ. قاتتىق ئاغرىغاندا كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. ھوردىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئالامەتنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

5. ھەيز قالايمىقانلىشىش. ئالامىتى: ھەيز قالايمىقان كېلىش، ئازىيىش، ھەتتا ھەيز توختاش. تەڭشۈرگەندە نورماللىسىزلىق ئاسان بايقالمايدۇ. بىراق، ھەيز دەۋرىيلىكى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بەزىلەردە ھەيز كېلىپ

www.uyghurkitap.com

توختىمايدىغان ئەھۋال كۆرۈلۈپ، قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەردە ھەيز تۇيۇقسىز نەچچە ئاي كەلمەيدىغان، توختاپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ھەددىدىن زىيادە بېسىم ھېس قىلىش، جىددىيلىشىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلانماسلىق، رېتىمسىز تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىقلار ھەتتا ھەيزنىڭ توختىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ياخشىلاش ئۇسۇلى: تەبىئەت بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىش، پۇراقلىق ئۆسۈملۈكلەر ياكى مايلار بىلەن ۋاننىغا چىلىنىپ يېتىش. ئۆزى ياقتۇرىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلاش. ئۆزى ياقتۇرىدىغان چايدىن ياكى ئىچىملىكتىن تەييارلاپ ھوزۇرلىنىپ ئىچىش، ئارام ئېلىش، يەنى قەلبىنى تىنچلاندۇرۇش. بۇ ئىنتايىن مۇھىم.

6. كۆز چارچاش. ئالامىتى: كۆز تېلىپ ئاغرىش، خەت كۆرگەندە ئېنىق كۆرەلمەي قېلىش، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ ياندۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: كۆرۈش قۇۋۋىتىگە ماس كەلمەيدىغان گىرادۇسلۇق كۆزئەينەك تاقاش، روھىي بېسىمى ئېغىر بولۇش، كومپيۇتېر ئېكرانىنىڭ ياكى ئۆي ئىچىنىڭ ھەددىدىن زىيادە يورۇق بولۇپ كېتىشى، كۆز قۇرغاقلىشىش.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: خىزمەت مۇھىتىنىڭ زىيادە قۇرغاقلىقىنى ئۆزگەرتىش، كۆزنى پات ـ پات ئېچىپ ـ يۇمۇپ بېرىش، مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆز دورىسىنى تېمىتىپ بېرىش.

7. تۆمۈر ماددىسى كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قان ئازلىق. ئالامەتلىرى: تېرە تاتىراڭغۇ بولۇش، باش قېيىش، ھاسىراش، سوغۇقتىن قورقۇش، ھېسسىياتىنى ئىپادىلىشى تەسىرگە ئۇچراش، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: تاماق تاللاش، ئىشتىھاسىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇزۇن مۇددەت چارچاش ھالىتىدە تۇرۇش.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: تۆمۈر ماددىسى مول يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، بېلىق، گۆش، ئۆي قۇشلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش.

ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى. ئالامىتى: ئىشتىھاسىزلىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازان ئېسىلغاندەك بولۇش.

سەۋەبى: ئېغىر بېسىم، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ يەپ ـ ئىچىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ئاشقازان دورىسى يېيىش، يېتەرلىك ئارام ئېلىش، تاماقنى ئاستا، كۆپ چايناپ يېيىش، تاماق تاللىماسلىق، بېسىمنى يەڭگىللىتىش، روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاشقازاننى غىدىقلايدىغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش.

8. قان تومۇر كېسەللىكلىرى. ئالامىتى: دائىم باش قېيىش، كۆڭلى ئېگىز ـ پەس بولۇش، يۈرىكى سىقىلىش، يۈرەك سېلىش تەرتىپسىزلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: خىزمەت بېسىمى ھەددىدىن زىيادە ئېغىر بولۇش، ئۇزۇن مەزگىل جىددىي خىزمەت قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىش، مايلىق، تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، زىيادە سېمىزلىكتىن ساقلىنىش.

9. قەۋزىيەت: ئىچى قاراڭغۇلىشىپ بىئارام بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. يەنى 2 ~ 3 كۈن چوڭ تەرەت كەلمىسىمۇ بىئاراملىق ھېس قىلماسلىق قەۋزىيەتنىڭ ئالامىتى بولۇشى

ناتايىن. بىراق، بىر كۈن تەرەت كەلمىسىلا ئىچى قاراڭغۇلىشىپ ئاغرىش، بىئارام بولۇش قەۋزىيەتنىڭ ئالامىتى.

بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا تېرە يىرىكلىشىدۇ، كەيپىيات ناچارلىشىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: كۆكتات، مېۋە - چېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئارغامچا تاقلاش، ھەر كۈنى سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۈيى ئىچىش. ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن تازىلىق ئۆيىگە كىرىش كېرەك. بۇ ئارقىلىق ياخشى بولغان ئادەتنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ.

10. ئاستا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش. ئالامىتى: قىزىش، ئېغىرلىق چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: روھىي بېسىم بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان مۇۋاپىق دورا ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش. بۇ خىل ئەھۋالدا سۇسىزلىنىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش، ئاچچىق، مايلىق، قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

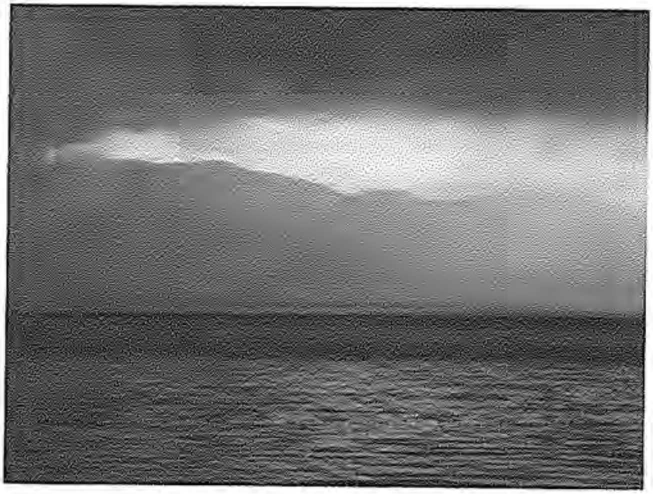
11. ئاشقازان يارىسى. ئالامىتى: ئاسان چارچاش، كۆكرەك ئاغرىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ئاغرىش، ياندۇرغىسى كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: روھىي بېسىم، تاماق ۋاقتى ۋە مىقدارى نورمال بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: تۇرمۇش ئادىتىنى ياخشىلاش، ۋاقتىدا ئۇزۇقلىنىش، تاماق مىقدارىنى كونترول قىلىش بىلەن

دوختۇرنىڭ داۋالىشىنى بىرلەشتۇرۇش، ياخشى كەيپىياتنى ساقلاش.

يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى بارلار ئۆزى تۇرمۇشتا دىققەت قىلىپمۇ ياخشىلانمىسا، چوقۇم دوختۇرنىڭ داۋالىشىنى قوبۇل قىلىش كېرەك.



www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى بۆلۈم

40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ۋاقىت جېنى

ھەقىقەتەن قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ «يېشىمىز بەك پەرق قىلىپ كەتمەيدۇ» دەپ قارايدىغان ياشلارنىڭ «ئاچا» دەپ چاقىرىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى بىلمەيلا قالىمىز. بۇنداق ۋاقىتتا بىر تەرەپتىن كۆلگىمىز كېلىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن «راستىتىنلا 40 ياشقا كىرىپ قالدىم ـ ھە» دەپ، ئۇلۇغ ـ كىچىك تىنىمىز. بۇرۇن چۈشكەن رەسىملىرىمىزنى ئاختۇرىمىز. شۇ ۋاقىتتىكى گۈزەل، سەبىي ھالىتىمىزگە قاراپ چىرايىمىزغا تەبەسسۇم يۈگۈرىدۇ ـ دە، ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرۈشلىرىمىز، ئەگەشكەن مودىلىرىمىزنى ئېسىمىزگە ئالىمىز. قاپقارا، مۈرىگە چۈشۈپ تۇرىدىغان بۈدۈر چاچ، گاھىدا چىرايلىق كېسىلگەن مۈرىدىن ئاشقان تۈز چاچ. تۈگمىلىرى گالىغىچە ئېتىلگەن جۇڭسەنفۇ چاپان، خۇرۇم ئىسپانكا چاپان، خۇرۇم ئىشتان... بىزنىڭ ئەگەشكەن مودىلىرىمىز. بىز ئىختىيارسىز ھالدا 20 ياشتا، 30 ياشتا ئۆز يېشىمىزغا لايىق ياسىنىپ ـ تارىنىپ ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ گۈزەل تەرىپىنى نامايان قىپتۇق، دەيمىز. ئەمدى يېشىمىز 40 ياشقا كىرگەندە يەنە شۇنداق قىلالامدۇق؟ ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتراپىمىزدىكى سانسىز كىچىك گۈزەللەر ئالدىدا «بويۇن قىسىپ قالمىغۇدەك» دەرىجىدىكى مودىنى يارىتالامدۇق؟

40 ياش ئاياللارنىڭ ۋاقىت بىلەن جەڭ قىلىدىغان يېشى. ھەقىقەتەن شۇنداق. ئۇلار چىڭ، يۇمران تېرىلىرىنىڭ بوشىشىغا، ئانچە ـ مۇنچە داغ ـ سەپكۈنلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا، پارقىراق چاچلىرىنىڭ بارغانسېرى ئاقىرىپ ياكى

رەڭگىنىڭ خۇنۇكلىشىشىگە، كۆز ئەتراپىغا ئىنچىكە قورۇقلارنىڭ چۈشۈشىگە، سەمرىپ بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە، مەڭىز گۆشلىرىنىڭ سەل بوشىشىغا... ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇن جەھەتلەردە ئارقىغا چېكىنىشكە باشلىغانلىقىنى ئامالسىزلىق ئىچىدە قوبۇل قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشنى «قانۇنىيەت» دەپ بىلىپ قوبۇل قىلىش، تەن بېرىش كېرەكمۇ؟

ياق. تۆۋەندە 40 ياشلىق ئايالنىڭ بارغانسېرى بوشاۋاتقان تېرىلىرىگە، رەڭگى خۇنۇكلىشىۋاتقان چاچلىرىغا، ئىنچىكە قورۇقلار ھۇجۇم قىلىۋاتقان تېرىلىرىگە ، يېشىنى ئاشكارىلاپ تۇرىدىغان پۇتكۈل تۇرقىغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، قانداق تەدبىر قوللىنىش ئۈستىدە سۆزلەيمەن.

بۇ سەپكە قوشۇلۇشنى خالامسىز؟ ئۇنداقتا، بىز بىرلىكتە ۋاقىت بىلەن بىر مەيدان جەڭ قىلايلى. جەڭ قىلالمىساق، پەقەت بىزنىڭلا يېڭىلىشىمىزنى بەلگىلەيدىغان جەڭ قىلايلى.

مەن دۇنيادىكى ئەڭ داڭلىق لايىھەلىگۈچىلەرنىڭ قاراشلىرىغا، دىيارىمىزدىكى ئاياللارنىڭ گۈزەللىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىشنى كەسىپ قىلىپ تاللىغانلارنىڭ تەكلىپىنى، شۇنداقلا ئۆزى 40 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ، ئۆز يېشىدىن كۆپ ياش كۆرۈنىدىغان دوستلىرىمىنىڭ تەكلىپىنى، ئۆزۈمنىڭ شۇ ھەقتىكى قاراشلىرى بىلەن يۇغۇرۇپ دىققىتىڭلارغا سۇنىمەن. سىز ئۆز يېشىدىن بەش ياش، ھەتتا 10 ياش ياش كۆرۈنۈشنىڭ نەقەدەر ئاسانلىقىنى ھېس قىلالماي، ئۆز يېشىڭىزدىن پەخىرلىنىدىغان، ئۆز يېشىڭىزغا لايىق گۈزەللىكىڭىز بىلەن ياش گۈزەللەرنىڭ ئالدىدا چاقنايدىغان ھالەتكە كېلەلەيسىز.

www.uyghurkitap.com

ئازراق تەدبىر قوللىنىش ئارقىلىق ھەقىقەتەن 10 ياش، ھېچبولمىغاندا بەش ياش ياش كۆرۈنگىلى بولىدۇ. ئەكسىچە، ۋاقىتنىڭ ئۆز گۈزەللىكىنى ئېلىپ كېتىشىگە قاراپ تۇرغاندا بولسا، ئۆز يېشىدىن بەش ياش، ھەتتا 10 ياش قېرى كۆرۈنۈش مۇمكىن. ھەرقانداق بىر ئايالنىڭ ئۇنداق بولۇپ قالغۇسى يوق.

مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم ھۆسن تۈزەش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرۇپ ياشىرىشنى كۆرسەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، تېرىڭىزنى ئاسراشقا، يۇرۇش - تۇرۇشقا دىققەت قىلىدىغانلا بولسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ئانچە - مۇنچە بىلىنىدىغان ئىنچىكە قورۇقلار، ئاندا - ساندا داغلار ئوبرازىڭىزغا نۇقسان يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، نوپۇزىڭىزنى تېخىمۇ كۆتۈرىدۇ. ئۇنداقتا، تۇنجى قەدەمنى ئالايلى. ھېچكىم بىزنىڭ قېرى چىراي قىلىپ قويىدىغان چاچ پاسونىمىزنى، خۇنۇك رەڭگىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىزگە توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتقا كەلگەندە باللىرىمىز ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويۇشقا باشلاپ، بىزنىڭ ئۆزىگە بەك ئارىلىشىۋېلىشىمىزنى خالاپ كەتمەيدۇ. يولدىشىمىزمۇ خىزمەتتە مەلۇم نەتىجە يارىتىدىغان ۋاقىتقا يېرىپ قالدى. ئۇلار قىلىۋاتقان ئىشى ئۈچۈن كۆپرەك ۋاقىت ئاجراتمىسا بولمايدۇ. چىرايىمىزنى سارغايتىپ كۈنبويى يولىغا تەلمۈرۈپ ئولتۇرۇشىمىزنى ئۇلارمۇ خالاپ كەتمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى بىز ئۇلارنى ئاللىبۇرۇن بىزنى قىزغىن ھېسسىياتى بىلەن سۆيىدىغان قىلىپلا قالماي، ئۆزىمىز ئۈچۈن ئۈنچىلىك ۋاقىت ئاجرىتىشىمىزغا كۆندىدىغان قىلىۋەتكەن.

ئەلۋەتتە، بۇ ۋاقىت بىزنىڭمۇ كەسپىمىزدە نەتىجە قازىنىدىغان، قىلىۋاتقان ئىشىمىزدىن نەتىجە ئالىدىغان ۋاقتىمىز. بىراق، بىز ئەرلەرگە ئوخشاش ئۆزىمىزنى ئۇنداق ئۇنتۇپ كەتمىسەكمۇ ھەر قانداق ئىشنى ياخشى قىلىپ

كېتەلەيمىز. چۈنكى، بىزنىڭ ئەقىل كوئېففىتسېنتىمىز ئەرلەردىن يۇقىرى. بىز بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە كۆپ ئىشلارنى ياخشى قىلىپ كېتەلەيمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتراپىمىزدا بىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك ئىشلىرىمىزنى قىلىشنى خالايدىغان شاگىرتلىرىمىز بار. ھەممە ئىشقا چېپىلىۋالمىساقمۇ ئىشلىرىمىز يۈرۈشۈۋېرىدۇ. گېپىم بەك ئېشىپ كەتمىگەندۇ؟ ئەمدى ئىشنى باشلايلى:

40 ياشلىق ئايال ئالدى بىلەن بەك قىسقا كۆڭلىكىڭىزنى تاشلايسىز. رەڭگى تۇتۇق كىيىملىرىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىۋېتىسىز. بەك تار كېلىدىغان ياكى بەك ئۇزۇن، بەك كەڭرى كىيىملىرىڭىزنىمۇ بىر تەرەپ قىلىۋېتىسىز. بەك ئەرزان پۇللۇق، سۈپەتسىز تىكىلگەن كىيىملەرنىمۇ ئامال بار كىيمەيسىز. 40 ياشقا كىردىڭىز. سىز ھازىر قانداقلا يۈرسە گۈزەل كۆرۈنۈۋېرىدىغان ياشتا ئەمەس.

مەن تۆۋەندە ئالدى بىلەن تېرە ئاسراش ھەققىدە كۆپرەك گەپ قىلىمەن. چۈنكى، تېرىسىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىدىغان ئايال ھەر كۈنى سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا تېرىسىنىڭ يۇمران، ئاق، نۇرلۇق ھالىتىنى كۆرەلەيدۇ. ئەكسىچە، كەچتە يۈزىدىكى قالدۇقلارنى يۇيۇۋېتىپ يېتىشقىمۇ ئېرىنىدىغان ئايال بولسا، ناھايىتى تېزلا يېشى بىلەن تەڭلىشىپ قالىدۇ. ھەتتا، ئەسلىي يېشىدىن قېرى كۆرۈنىدۇ.

مەن شۇنداق بىر ئايالنى تونۇيمەن. ئۇ ئايال تازىلىق ئىشچىسى. يېشى 40 تىن ئاشقان. بىراق چىرايى خۇددى 30 ياشقا ئەمدىلا كىرگەن ئايالنىڭ تېرىسىدەك پارقىراق، سۇزۇك، قورۇقتىن خالى. ئۇ ئايالنىڭ قىممەت باھالىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتەلىگۈدەك پۇلى يوق. ئۇنداقتا، قانداق قىلىپ شۇ خىل ھالەتنى ساقلىيالىدى؟ ئۇ ئايال ماڭا ئۆزىنىڭ بىر مەخپىيىتىنى ئېيتىپ بەردى. ئۇ ئايال ئائىلىدە

بىكار بولسىلا يۈزىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ھەسەلنى، گاھىدا سۈت بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈپ، بىرنەم سائەت تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋېتىشكە ئادەتلەنگەنىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاۋۇز يەمدۇ، ئالما يەمدۇ ...ئىشقىلىپ قانداقلا مېۋە يېسە پوستىنى سويۇپ يۈز تېرىسىغا سۈرگەچ ئولتۇرىدىكەن. دېمەك، تېرىنى ئاسراشقا ھۇرۇنلۇق قىلمىسىلا، ئۇنىڭ ياشلىقىنى ئۇزۇنغىچە ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئۆز يېشىدىن 10ياش ياش كۆرۈنۈشتە گەپ يوق.

بەلكىم، «ئاياللىقتا قايتىش» ناملىق كىتابىمىزدا ئاياللارنىڭ گىرىم، يۇرۇش - تۇرۇشى ھەققىدە مەزمۇن بار ئىدىغۇ. بۇ قايتىلىنىش بولۇپ قالامدۇ - قانداق؟ دەپ ئويلاپ قېلىشىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداق ئەندىشىدە بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى، مەن «ئاياللىقتا قايتىش» تا ئاياللارنىڭ ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈش ئۇسۇللىرى ھەققىدە ئومۇميۈزلۈك توختالغان بولسام، تۆۋەندە 40 ياشقا كىرگەن ئاياللارغا ماس كېلىدىغان ياسىنىش، تارىنىش، يۇرۇش - تۇرۇش، شۇنىڭدىن ئېرىشىدىغان ئەمەلىي نەپ ئۈستىدە كونكرېت توختىلىمەن. ئەلۋەتتە، بۇلار بىر مېنىڭلا قارىشىم ئەمەس، بۇ، يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك كۆپ تەرەپنىڭ تەكلىپلىرى ئىچىدىن جەۋھەرلىرى تاللىۋېلىنغان قاراشلار.

ئۇنداقتا، ھەقىقىي مەقسەتكە كېلىشتىن بۇرۇن، ئۆزىڭىزنىڭ يۇرۇش - تۇرۇشىغا قانچىلىك دەرىجىدە دىققەت قىلىدىغان ئايال قاتارىغا كىرىدىغانلىقىڭىزنى بېكىتىۋالايلى. بۇنداق قىلىشىمىزدىكى سەۋەب، سىز قايسى دەرىجىدىكى ئۆزگىرىشكە ئېرىشمەكچى، بۇ نەرسە ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزگە ئايدىڭ بولۇپ كەتمىسە بولمايدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغانلار گۈزەللىك ئۈچۈن پۇل ۋە ۋاقىتنى ئايىمايدۇ. باشقىلارنىڭ «بەكلا ياش كۆرۈنىدىكەنسىز» دېگەندەك ماختاش سۆزلىرىنى

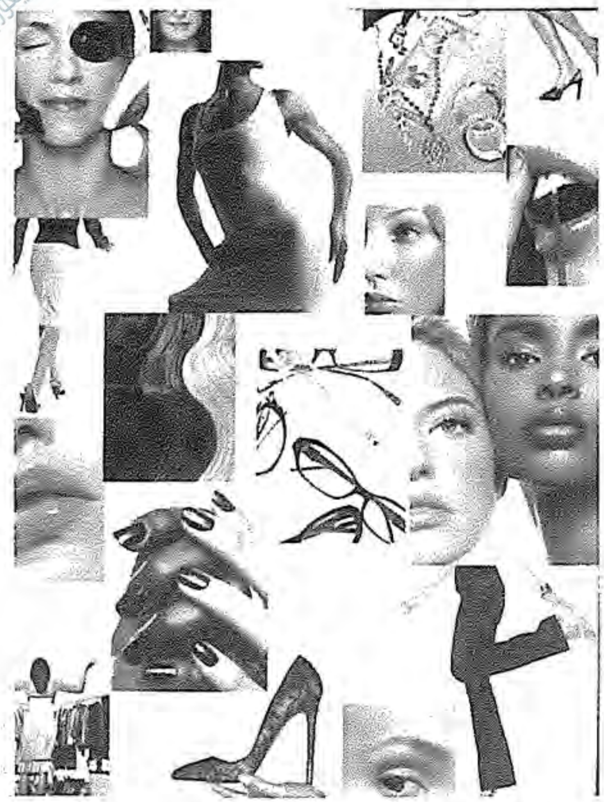
دائىم ئاڭلاپ تۇرىدۇ. بىراق، تۆۋەندىكىدەك روھىي ھالەتمۇ تۇرۇپ - تۇرۇپلا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. (1) ھەر كۈنى شۇنداق كۆپ ۋاقىت چىقىرىپ سەل زېرىكىش ھېس قىلىپ قالدىم. (2) پۇلنى ئىسراپ قىلغانلىقمۇ بۇ. (3) ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە پەردازلاش ئەكسىچە ئادەمنى تېخىمۇ چوڭ كۆرسىتىپ قويامدۇ - نېمە؟

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە دىققەت قىلىدىغانلار بۇنداق ئاياللار گۈزەللىككە ئىنتىلىدۇ. بىراق، ئۇنداق كۆپ ۋاقىت ۋە ئىقتىساد چىقىرىشنى خالىمايدۇ. ئۇنداق ئاياللارمۇ ئوخشاشلا ماختاش سۆزلىرىنى ئاڭلاپ تۇرىدۇ. ئۆزى قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدىكى مەھسۇلاتلارنى تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئانچە بەك دىققەت قىلىپ كەتمەيدىغانلار ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە قىزىقمايدۇ. بىكار ۋاقىت ئىسراپ قىلغانلىق، دەپ قارايدۇ. بىراق، بەزىدە ئەينەك ئالدىغا كېلىپ «مەنمۇ ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىپ باقسام بولاتتى» دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

ناۋادا راستىنلا شۇنداق ئويغا كېلىپ قالغان بولسىڭىز، تۆۋەندە مەن كۆپ تەرەپتىن ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇللىرى ئۈستىدە توختىلىمەن. ئەمما، «بۇنداق قىلىش نېمىدېگەن ئاۋارىچىلىك» دېگەن خىيالىڭىزدىن ۋاز كەچمىسىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، تۆۋەندىكى مەزمۇنلاردىن ئالدىنقى ئىككى قاتلامغا تەۋە ئاياللارلا ئەمەس، سىزمۇ ئۆزىڭىزنىڭ قىلغان ئەجرىگە يارىشا نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز. ئۇنداقتا، گەپنى ئالدى بىلەن باشتىن باشلايلى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



تېرىڭىزنى ئاسراشقا، يۈرۈش - تۇرۇشقا دىققەت قىلىدىغانلا بولسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ئانچە - مۇنچە بىلىنمىدىغان ئىنچىكە قورۇقلار، ئاندا - ساندا داغلار ئوبرازىڭىزغا نۇقسان يەتكۈزەلمەيدۇ.

40 ياشلىق ئايالنىڭ چېچى

بۇ ياشقا كىرگەندە نائۇستا ساتىراش قانداق ياساپ قويسا شۇنىڭغا قانائەت قىلىسىڭىز ياكى شۇنى «مودا» دەپ قارىسىڭىز بولمايدۇ. سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدە سان بولۇشى كېرەك.

توي - تۆكۈنلەردىلا ئەمەس، كوچىدىمۇ چېچىنىڭ چوققىسىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپتۈرۈپ كېگىزدەك قىلىۋالغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چېچىۋەتكەنلىكتىن كېسەكتەك قېتىپ كەتكەن چاچ بىلەن يۈرۈۋاتقان ئاياللارنى كۆرىمىز. بۇ خىل شەكىلدە ياساتقان چاچ ئاياللارنىڭ ئوبرازىنى خۇنۇكلەشتۈرۈۋېتىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ: يەلپۈنۈپ تۇرىدىغان چاچ ئادەمگە بەكرەك تەسىر قىلامدۇ ياكى شامال چىقسىمۇ مىدىر - سىدىر قىلماي تۇرىدىغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن تۇتۇق، نۇرسىز كۆرۈنىدىغان چاچمۇ؟ ئۇنىڭ ئۈستىگە چاچنى ئۇ خىل شەكىلدە ياساشنىڭ چاچقا تۆۋەندىكىدەك زىيانلىق تەرەپلىرى بار: بىرىنچىدىن، چاچنى كۆپتۈرۈش ئۈچۈن تەتۈر تارايدۇ. بۇنداق قىلغاندا چاچنى زەخىملەندۈرۈپ، چاچ چۈشىدىغان، چاچ ئۈزۈلىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاچ پاخپىيىپ، نۇرسىز كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چاچ ئۇچى ئاسانلا يېرىلىپ، ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ ئۆسكەندەك قىلغان بىلەن ئۇزارمايدۇ. ئەسلىي پارقىراق، سىلىق چاچ قورغاق، تۇتۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئىككىنچىدىن، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چاچقاندا چاچنى زەخىملەندۈرىدۇ. چاچنىڭ سۈپىتى، رەڭگى ۋە يىلتىزىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. چاچ كېپەك بولۇپ كېتىشىمۇ

مۇمكىن. ئۈچىنچىدىن، چاچقان قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ پۇرىقى بىلەن ئاياللىق پۇرىقىڭىز ئارىلىشىپ غەلىتە پۇراپ قالىسىز. چاچنى توكلۇق يۆگىگۈچ ياكى كۆپتۈرگۈچ بىلەن ياسىغاندا يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا كۆيگەن چاچ ئەسلىگە كەلمەيدۇ. پەقەت ھەپتىدە بىر قېتىم ياكى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئاسراش مېيى بىلەن مايلاش ئارقىلىق سەل ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

چاچنى يۇقىرىدا دېگەندەك تەتۈر تاراپ ياساش بەكلا ئاسان. قۇسۇر تاپاي دېسە چاچ ئوبدانلا كۆپتۈرۈلگەن، قۇسۇر تاپماي دېسە سەل چەكتىن ئېشىپ كېتەكەن...شۇنداقراق تۇيغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىنىڭ تېخنىكىسىغا تازا ئىشەنچىسى يوق ساتىراشلار شۇنداق يولغا كىرىۋالغان.

بىر كۈنى بىر يىغىلىشقا بارماقچى بولۇپ، ۋاقىت قىستاپ قالغان بولغاچقا ئۇدۇل كەلگەن بىر ساتىراشخانىغا كىردىم. ساتىراش چېچىمنى بىرەر قۇر تۈزەشتۈرۈپلا چېكىشلىگىلى تۇردى. ئاچچىقىمنىڭ كەلگىنىدىن ساتىراشقا نېمە دېيىشنى بىلەلمەي قالدىم. چاچنى يۇيۇپ ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىنلا «ئۇھ» دەپ تىندىم. ئادەتتە، ھەقىقىي ئۇستا ساتىراش چاچنى چاچ كېسىش قائىدىسى بىلەن رەتلىك كېسىپ ياكى رەتلىك كېسىلگەن چاچنى چېكىش قىلمايمۇ چىرايلىق كۆپتۈرەلەيدۇ. چاچ قاتۇرۇش سۈيىنى ئامال بار ئىشلەتمەيدۇ. ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ پۇراقسىزلىرىنى ئازراقلا ئىشلىتىدۇ.

يارىشىملىق كېسىلگەن ماڭلاي چاچ ئەگەر چېچىڭىز تەبىئىي بۇدۇر بولسا ياكى ماڭلىيىڭىزدا چۆرگىلىمچىڭىز بولسا، ماڭلاي چاچ چۈشۈرۈشكە بەك باش قاتۇرۇپ كەتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇنداق بولمىسا ماڭلاي چاچ چۈشۈرۈپ سىناپ بېقىڭ. ئەلۋەتتە ماڭلاي چاچنى كېسىپ پېشانىنى

ياپسىلا بولمايدۇ. ماڭلاي چاچ كېسىشنىڭ شەكلى ھەر خىل بولۇپ، سىز ئۆزىڭىزگە يارىشىدىغان شەكىلنى تاپالىسىڭىز بولىدۇ. ماڭلاي چاچ تەكشى قىرقىپلا قويۇلسا، سىزگە ماس كەلمەيدۇ. ئارا - ئارىلىرى ئۇستىلىق بىلەن ياسالمىسا بولمايدۇ. بەك كالتە كېسىپ قويۇلسا ئوخشاشلا ئوبرازىڭىزغا تەسىر يېتىدۇ. ئۇزۇنراق ھەمدە قېلىنراق كېسىلگەن ماڭلاي چاچ يۈز شەكلىڭىزدىكى نۇقساننى ياپالايدۇ. تۆۋەنگە تەبىئىي چۈشۈپ تۇرىدىغان تۈز كېسىلگەن پاكى يېرىم ئاي شەكلىدە كېسىلگەن بولسىمۇ بولىدۇ. مۇھىمى يارىشىدىغان شەكىلدە ياساتسىڭىز بولىدۇ. ناۋادا، دائىم چېچىڭىزنى ياسىتىدىغان ساتىرىشىڭىز سىزگە «ئۇنداق، بۇنداق پاسوندىكى چاچنى كەستۈرمەن دەپ تاللىسىڭىز سىزگە ماس كەلمەيدۇ» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ قىلسا، ساتىراش ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. چۈنكى، ھەرقانداق چاچ پاسوننى ئوخشىمىغان ئادەمگە ماسلاشتۇرغان ئاساستا ياسىغىلى بولىدۇ. رەسىمدىكى پاسون ئۈلگىسى بويىچە كېسىشنى بىلىپ، سىزنىڭ يۈز شەكلىڭىز، بەدەن شەكلىڭىز، خاراكتېرىڭىزگە ماسلاشتۇرۇپ كېسىشنى ئۇقمايدىغان ساتىراشتىن ۋاز كەچسىڭىز بولىۋېرىدۇ. ئۇرۇمچىدە بىر قېتىم چاچ كەسسە 120 يۈەن ئالىدىغان ساتىراشلارمۇ بار. ئەمەلىيەتتە چاچنى قانچە پۇلغا كېسىش مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى چاچ كېسىدىغان ساتىراشنىڭ تېخنىكىسى. «قىممەت بولسىلا ياخشى كېسىدۇ» دەپ ئويلىۋېلىشتىن ساقلىنىڭ.

چاچ ئاسراش چاچ ئاسراشقا كۆپ ئايالالار كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، چېچىڭىزنىڭ سۈپىتى مەيلى قانداق بولسۇن، ئۇنى قانچىلىك ئاسرىسىڭىز ئەرزىيدۇ. چاچنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىپلا قالماي، باش تېرىسىنى ئاسراشقىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئالدىغا كەلگەن چاچ سوپۇنى بىلەن چاچنى

www.uyghurkitap.com

يۇيۇۋېرىشتىن ساقلىنىش، ئۆزىنىڭ باش تېرىسىگە ماس كېلىدىغان چاچ سوپۇنىنى تاللاپ ئىشلىتىشنى بىلىش كېرەك. بۇ ھەقتە مەسلىھەتچىلەر يالپۇز تەركىبلىك چاچ سوپۇنىنى ئىشلەتكەندە باش تېرىسىنىڭ ماي تەركىبىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ. ئاقسىل تەركىبلىك چاچ سوپۇنى بولسا چاچنى چىڭىتىدۇ. ۋىتامىن A، B تەركىبلىك چاچ سوپۇنلىرىنىڭ چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچ ئۆستۈرۈشكە پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ.

شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، چاچنى تۈپتۈز تاراپ، چىڭگىمدە تۈگۈش سىزنىڭ چاچ پاسون ئالاھىدىلىكىڭىز بولۇپ قالمىسۇن. بولۇپمۇ چېچىڭىزنى قاتۇرۇش مەھسۇلاتلىرى بىلەن قاتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ. تۆۋەنگە تەبىئىي تاشلىنىپ تۇرىدىغان چاچ سىزنى جەلپكار قىلىپلا قالماي، يەنە ياش كۆرسىتىدۇ.

چېچىڭىزنى ئامال بار قويۇۋېتىڭ. چېچىڭىزنى تۈگۈۋالسىڭىز، يېشىڭىزنى ئاشكارىلاپ قويىدىغان پېشانىڭىز، بويىنىڭىز، يۈز ئەتراپىڭىز كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چاچنى قويۇۋېتىپ يۈرگەندە، روھلۇق، ياش كۆرۈنىسىز. چېچىڭىزنى تۈگمەكچى بولسىڭىز، سەل قالايمىقان، ئىختىيارىي تۈگۈۋالسىڭىز بولىدۇ. شۇنداق بولسا ھەم روھلۇق كۆرۈنگىلى بولىدۇ. چېچىڭىزنى بەك قىسقا كەستۈرۈۋالسىڭىز سىزگە يارىشىپ كەتمەسلىكى مۇمكىن. چېچىڭىز مۈرىڭىزگە چۈشۈپ تۇرسا مۇۋاپىق، چېچىڭىز بەكلا قۇرغاق ياكى يېرىلىپ كەتكەن بولسا، سەل - پەل كالتىراق كەستۈرۈۋېلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ.

چېچىڭىز پارقىراپ تۇرسۇن. بۇ بەك مۇھىم. بۇ دېگىنىم چاچ مېيى بىلەن مايلاڭ دېگەنلىك ئەمەس. مايلىغىڭىز كەلسە چاچنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئاسراش مېيى سۈرۈپ

چايقىۋەتسىڭىز بولىدۇ. ھازىر بازاردا چاچنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدىغان ھەم پارقىرىتىدىغان چاچ ئاسراش مەھسۇلاتلىرى بار. ھەر كىم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، چاچ قاتۇرۇش، شەكىلگە كەلتۈرۈش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمىگەن ياخشى. چاچنى ئاسراش ئۈچۈن باش تېرىسى مايلىق بولسا كۈندە بىر قېتىم، ئەگەر قۇرغاق بولسا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم يۇسا مۇۋاپىق، چاچنى يۇيىدىغان سۇ بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، چاچتا كېپەك بولسا ئەڭ ياخشىسى ۋاقتىدا مەخسۇس تۈردىكى مەھسۇلاتلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك، دەپ مەسلىھەت بېرىدۇ. چاچ ئاسراش مەلھەملىرىنى ئىشلەتكەندە، باش تېرىسى مايلىق بولسا چاچ يىلتىزىغا ئەمەس، ئۇچىغا سۈرۈش كېرەك. باش تېرىسى بەك قۇرغاقلار چاچ يىلتىزىغا يېقىنراق سۈرسىمۇ بولىدۇ.

تۆۋەندىكىلەر سىزگە بەك ماس كەلمەيدۇ: ئوتتۇرىدىن ئايرىلغان توز ئۇزۇن چاچ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئارىلىرى تەكشىلەپ ياسالمىغان.

چوققىسىدىن چىڭ بوغۇۋېلىنغان چاچ.

توقۇلما چاچ بوغقۇچ. ساڭگىلاپ تۇرىدىغان چاچ قىسقۇچ.

ئەرزان پۇللۇق سولياۋ قىسقۇچ.

پارقىراق چاچ قىسقۇچ.

ئويۇنچۇققا ئوخشاش قىسقۇچ.

رېزىنكە بوغقۇچ.

شەكلى غەلىتە چاچ قىسقۇچ.

چاچ رەڭگى

ئەسلەپ باقىدىغان بولساق، ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 80 ـ، 90 ـ يىللىرىدىن باشلاپلا چاچ بوياش ياشلار ئارىسىدا باشلانغان. ئۇ چاغلاردا چاچ بوياقلىرىنىڭ رەڭ تۈرى ھازىرقىدەك كۆپ ئەمەس

ئىدى. شۇنداقلا بوياۋاتقانلارمۇ ھازىرقىدەك ئوچۇق - ئاشكارا بوياشنى خالاپ كەتمەيتتى. ھازىر چاچنى ئۆزىنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگىگە، ياقتۇرۇشىغا ئاساسەن بوياش بىر خىل مودىغا ئايلاندى. چېچىنىڭ رەڭگىنى يارىشىملىق رەڭدە بوياپ يۇرۇش تەق - تۇرقىغا دىققەت قىلىدىغان جەلپكار ئاياللارنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالدى.

بوياقنىڭ رەڭگىنى تاللىغاندا چوقۇم ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان رەڭنى تاللىشىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، سىز 20 نەچچە ياشلىق قىزلارغا ئوخشاش ئۇ رەڭ بولمىسا بۇ رەڭدە بويىسىڭىز، چېچىڭىزنىڭ سۈپىتى بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ناۋادا يېڭى چاچ بويىغۇچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى تېرىڭىزنىڭ رەڭگىگە ياكى چېچىڭىزنىڭ ئەسلىي رەڭگىگە يېقىن كەلتۈرۈپ بويىسىڭىز چاتاق چىقمايدۇ. زىيادە ئوچۇق رەڭلەردە بويۇۋېلىشتىن چوقۇم ساقلانمىسىڭىز بولمايدۇ.

ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئايال تېخنىكىسى ياخشى ساتىراشنى تاللاپ پەسىلدە بىر بويىتىڭ. ئۈچ ھەپتىدە بىر قېتىم يېڭى ئۆسكەنلىرىنى تولۇقلاپ بوياتسىڭىز بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئاق چېچىڭىز بولسا، ئۆسۈپ كۆرۈنۈپ قالغان ھامان بوياشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئايال ئالىدىغان ھەققى ئانچە قىممەت بولمىغان ساتىراشنى تاللاپ بويىتىڭ. بىراق، تېخنىكىسى ياخشى بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزنىڭ دائىم كېلىپ بويىتالمايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ، ئەڭ ماس كېلىدىغان رەڭنى تاللاپ بوياپ قويۇشنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ.

ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدىغان ئايال ئالدى بىلەن كەسپى ساتىراشلاردىن ئۆزىڭىزگە ماس

كىيىلىدىغان رەڭنى سوراپ بىلىۋېلىڭ. ئۇنىڭ قايسى ماركىدىكى، قانچىنچى نومۇرلۇق چاچ بوياش مەھسۇلاتى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغاندىن كېيىن سېتىۋېلىپ ئۆزىڭىز ئۆيدە بوياۋالسىڭىز بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، ھەر ئايدا بىر قاپ بوياق كېتىدۇ دەپ ھېسابلىساق، سىزگە خېلى ئەرزان توختايدۇ.

ئۆزىڭىز تاللىماقچى بولغان رەڭنى ساتىراشقا ئېنىق بىلدۈرۈش ئۈچۈن، رەڭنىڭ ئېنىق نومۇرىنى بىلەلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا يېمەكلىكنىڭ ئارقىلىق ئىپادىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: قېنىق چىلان رەڭ، مېغىز رەڭ، شاكىلات رەڭ. . .دېگەنگە ئوخشاش.

ئۆزىڭىزگە مۇقىم ساتىراشتىن بىرنى تاللاڭ مېنىڭ قارىشىمچە، چاچ رەڭگىنىڭ يارىشىملىق ياكى كۆرۈمسىز بولۇشى پۈتۈنلەي ساتىراشنىڭ تېخنىكىسىغا باغلىق.

ساتىراشنى تاللاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سىزگە بېرىۋاتقان تەسىرىگە دىققەت قىلىڭ. راھەت ھېس قىلىۋاتامسىز ياكى «قانداق ياساپ قويار» دېگەن ئەندىشىدە بولۇۋاتامسىز؟ ناۋادا شۇنداق ئەندىشىدە بولغان بولسىڭىز، ئامال بار چېچىڭىزنى بوياشتىن بۇرۇن نىيىتىڭىزدىن يېنىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭ بويىۋالغان چېچىنىڭ رەڭگىگە قاراڭ. چېچىنىڭ رەڭگى سىز ئانچە ياقتۇرۇپ كەتمەيدىغان رەڭ بولسا، ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان رەڭنى ئېنىق بىلدۈرۈڭ. بەزى ساتىراشلار سىزنىڭ ياقتۇرۇشىڭىزنى ئەمەس، ئۆزىنىڭ ياقتۇرۇشىنى ئاساس قىلىپ ئىش قىلىشقا ئادەتلەنگەن. چېچىڭىزنىڭ رەڭگىنى بۇزۇپ قويۇشىڭىز مۇمكىن. ئاق چاچ بولسا سۇس رەڭلىك بوياقنى ئامال بار ئىشلەتمەڭ.

چېچىڭىزنى بوياپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن قاراڭ، بىر، ئىككى قېتىم يۇغاندىن كېيىن چاچنىڭ رەڭگىدە

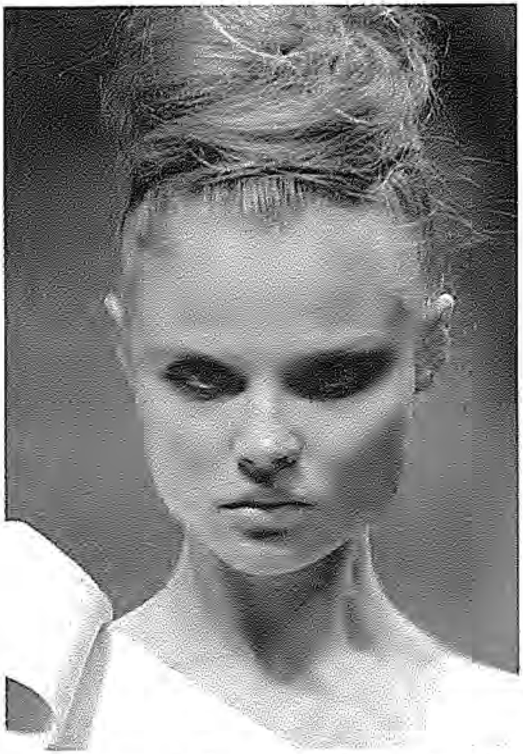
ئۆزگىرىش بوپتىمۇ؟ ئەگەر سىزگە ياققان بولسا داۋاملىق شۇ ساتىراشنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ياقمىغان بولسا باشقا ساتىراش ئالماشتۇرۇڭ. تەلىپىڭىزگە ماس كېلىدىغان ساتىراشنى تاپقۇچە ئالماشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

چاچ بوياش ئۇنۇمىگە قانداق كاپالەتلىك قىلىش كېرەك؟

سىز چېچىڭىزنى بويىغان ئىكەنسىز، ئۇنىڭ ناھايىتى تېزلا ئۆڭۈپ كېتىشىنى خالىمايسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچنى بوياشتىن كېيىن ئىشلىتىدىغان يۇيۇش ۋە ئاسراش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىڭ.

چېچىڭىزغا چاچ قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقى، پۈركۈمىسى.... دېگەنگە ئوخشاش بۇيۇملارنى ئىشلەتمەڭ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى



توي - تۆكۈنلەردىلا ئەمەس، كوچىدىمۇ چېچىنىڭ چوققىسىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپتۈرۈپ كىگىزدەك قىلىۋالغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چېچىۋەتكەنلىكتىن كېسەكتەك قېتىپ كەتكەن چاچ بىلەن يۈرۈۋاتقان ئاياللارنى كۆرىمىز. بۇ خىل شەكىلدە ياساتقان چاچ ئاياللارنىڭ ئوبرازىنى خۇنۈكلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

قاش سىزىش ئۇسۇلى

ئادەتتە بىر ئادەمنى چىرايلىق دېمەكچى بولسا كۆپ ھاللاردا كۆزىنى، ئېغىزىنى ماختايدۇ. قېشىنى ماختايدىغان ئەھۋال ئانچە كۆپ ئەمەس. بىراق، دەل قېشىڭىز چىرايلىق بولغاچقىلا، باشقا ئەزالىرىڭىز تېخىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. قاش ياساشنى ئوپېراتسىيەسىز ھۆسن تۈزەش دېسەك ئارتۇقلۇق قىلمايدۇ.

قاشنى بەك تۇم قويۇۋەتكەندە ئادەمگە ئۇرۇشقاق، قوپال تەسىر بېرىپ قويىدۇ. بەك ئىنچىكە تېرىۋالغاندا، كۆز ۋە بۇرۇن بىلەن ماس ھالدىكى گۈزەللىككە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. جايىدا ياسالغان قاش ئۆزىگە ئەڭ يارىشىدىغان شەكىلدىكى تەكشى ياسالغان قاش.

قاشنى بەك ئېلىۋېتىشتىن ساقلىنىڭ. چۈنكى، سىز يۇلۇۋەتكەن قاش مەڭگۈ چىقماي قېلىشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى، ياش 40 قا بارغاندا بۇنىڭغا بىر نېمە دېگىلى بولمايدۇ.

قايسى خىل قاش شەكلى سىزگە ماس كېلىدۇ؟ ئۆزىڭىز بۇنىڭغا بىر نېمە دېيەلمىسىڭىز، مەخسۇس قاش ياسايدىغان گىرىمچىكلەرنى ئىزدىسىڭىز بولىدۇ. ياساتقان قاش شەكلىڭىزنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى قېشىڭىزنى ھەر كۈنى دېگۈدەك تەكشۈرۈپ تۇرۇپ، ئۆسۈپ قالغانلىرىنى ئېلىپ تۇرسىڭىز بولىدۇ.

قالايمىقان ئۆسۈپ كەتكەن، قويۇق قاشنى ياساش ئۈچۈن قاشنى چوتكا بىلەن ئۈستى تەرەپكە قارىتىپ تارايسىز. تاراپ رەتتىن چىقىپ قالغانلىرىنى كىچىك قايچا بىلەن كېسىپ

تەكشىلەيسىز. تۆۋەنگە قارىتىپ تاراپ، رەتسىزلىرىنى كېسىشتىن ساقلىنىڭ. بۇنىڭ سەۋەبى، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى قېشىڭىزنىڭ ئۆسۈش يۆنىلىنىشى تۆۋەنگە قارايدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، قاشنىڭ ئۆسۈش يۆنىلىنىشىنىڭ ئۆزگىرىپ كەتمىگىنى ياخشى.

قاشنى يېرىم ئاي شەكلىدە، ئالدى تەرەپ بەكلا توم، قۇيرۇق قىسمى بەك ئىنچىكە ياساشتىن ساقلىنىڭ. باش قىسمىدىن ئاياغ قىسمىغىچە مۇۋاپىق ئىنچىكىلىتىلگەن قاش ئەڭ مۇۋاپىق قاش. قاشنى سەل كۆتۈرۈپرەك ياسىغاندا ياش كۆرۈنگىلى بولىدۇ. بىراق بەك كۆتۈرۈپ ياسىۋەتمەڭ. بۇ نۇقتىغا چوقۇم دىققەت قىلمىسىڭىز بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويىدىغان شەكىللەر بىرىنچىسى، ھەددىدىن زىيادە تۇم ۋە رەتلەنمىگەن قاش. ئىككىنچىسى، ئېگىز - پەس ئۆسكەن قاش، ئۈچىنچىسى، قۇيرۇقى ھەددىدىن زىيادە ئىنچىكە تېرىلگەن، قۇيرۇقى ئۇزۇن سىزىلغان، بەك ئېگىز كۆتۈرۈپ سىزىلغان قاش.

كۆزئەينەكىڭىز ۋە كۈن نۇرىنى توسىدىغان ئەينىكىڭىز

تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىدا قىرى قىزلارنىڭ ياكى مەتۇ قىزلارنىڭ ناھايىتى يوغان، قېلىن كۆزئەينىكى بولىدۇ. ئۇ قىزلار ئۆزگىرىدىغان بولۇپ قالسا، ئالدى بىلەن شۇ كۆزئەينىكىنى ئېلىۋېتىدۇ. شۇڭا، كۆزئەينەك تاللىغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ. كۆزئەينەك يارىشىملىق، رەڭگى چىرايىڭىزغا ماسلىشىدىغان بولۇشى كېرەك. بولمىسا، ئەسلى جەلپكار بولسىڭىزمۇ، ياراشمىغان كۆزئەينەكنى تاقاپ سەت بولۇۋالىسىز.

كۆزئەينەك سۈپىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى كۆزگە بىۋاسىتە تەسىر قىلىدۇ. ئادەتتە داڭلىق ماركىلىق كۆزئەينەكلەر مەخسۇس كۆزئەينەك سېتىش دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ، باھاسىمۇ سەل ئۆرە بولىدۇ. مەسىلەن: ئامانى، كوچى، دىئو، بىروئامانى... قاتارلىقلار.

كۈن نۇرىنى توسىدىغان كۆز ئەينەكنىڭ رەڭگى چېچىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كەلسە يارىشىملىق بولىدۇ. سىرتلارغا ئوينىغىلى چىققاندا ئاق ۋە باشقا رەڭلىك جاھازلىق كۆز ئەينەك تاقىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىسسىق رەڭگە مايىل كۆز ئەينەك تاقاڭ. بۇ ياشقا كەلگەندە بەك رەڭلىك كۆزئەينەك جاھازىسى سىزگە سەل ماسلاشماي قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سىزنى بەكلا قىيرى كۆرسىتىپ قويىدىغان كۆزئەينەك: بۇرۇنغا ساڭگىلاپ تۇرىدىغان كۆزئەينەك. مىتال جاھازلىق كۆزئەينەك، جاھازسىز كۆزئەينەك، يېرىم جاھازلىق كۆزئەينەك، كۆزئەينەك زەنجىرى.

كۆز گىرىمى

سىزنى سەتلەشتۈرۈۋېتىدىغان، قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدىغان كۆز گىرىمى: قېنىق سىزىلغان، شەكلى ھەددىدىن زىيادە چوڭايتىلىپ سىزىلغان سىزىق، رەڭگى بەك ئوچۇق، پارقىرىقى بار، بەك قېنىق سۈرۈلگەن قاپاق گىرىمى، لاك سۈرۈپ تەكشى تارالمىغان ئەگرى - بۈگرى كىرپىك، تەكشىلەنمەيلا بىر پۈتۈن ھالەتتە چاپلانغان يالغان كىرپىك.

كۆز گىرىمىنى 20 ~ 30 ياشلىق قىزلارغا ئوخشاش قىلساق ئەمدى بولمايدۇ. كۆزىمىزنىڭ ئەتراپىغا ئىنچىكە قورۇقلار چۈشكەن، سەل بوشىغان بولسا، يەنە قېنىق، قېلىن كۆز گىرىمى قىلىۋالساق ئارتۇق گىرىم ئىنچىكە قورۇقلارنىڭ ئىچىگە توشۇپ، سىزىقچە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا قورۇقنى، بوشىغان تېرىنى يوشۇرىمەن دەپ تېخىمۇ ئاشكارىلايدىغان گەپ. بىز بەك ئوچۇق، بەك پارقىراق كۆز گىرىمىنى رەت قىلمىساق بولمايدۇ. پەقەت ئۆزىمىزگە ماس كېلىدىغان كۆز گىرىمىنى يارىشىملىق سۈرۈپ يۈرسەك روھلۇق، ياش كۆرۈنىمىز.

سارغۇچ، كۈل رەڭ، شاكىلات رەڭلىك كۆز گىرىمى بىزگە بىرقەدەر ماس كېلىدۇ. كۆك، ھال رەڭ، يېشىل دېگەنگە ئوخشاش رەڭلەرنى ئەمدى سۈرمەيلى. «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدىمۇ كۆپ قېتىم تەكىتلىدىم، گىرىم چوقۇم بىلىنگۈسىز قىلىنغان بولۇشى، ھەرگىزمۇ قېنىق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ھەتتا توي - تۆكۈنلەرگە بارغاندا گىرىمخانىلاردا گىرىم قىلدۇرسىڭىزمۇ قېنىق گىرىم

قىلىشتىن ساقلىنىڭ. بۇ جەھەتتە گىرىمچىلىك قانداقلا گىرىم قىلىپ قويسا «ھە» دەپ ئولتۇرسىڭىز، ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ. چوقۇم تەلىپىڭىزنى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويمىسىڭىز بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن كۆز ئەتراپىغا ئۇپا ئۇرۇۋېتىپ، ئاق رەڭ بېرىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق، كۆز گىرىمى قىلىمىز. بىر رەڭ تىپىغا تەۋە قاپاق گىرىمىدىن ئىككى، ئۈچ خىل رەڭنى كىرپىككە ئۇلاشقان جايىنى قېنىق قىلىپ، قاش سۆڭىكىگە كەلگۈچە بارغانسېرى سۇسلاتساق بولىدۇ. قاپاق گىرىمى قاشقا ئۇلاشماي، قاش سۆڭىكىنىڭ ئاستىدا بولۇشى كېرەك. قاشنىڭ ئاستىدىكى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان سۆڭەككە تار، چانمىغان ھالەتتە ئاق رەڭ بېرىۋېتىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا كۆز گىرىمى جانلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ ياشقا كەلگەندە كۆز گىرۋىكىنى سىزغاندا قۇيرۇق چىقارماسلىق كېرەك. قۇيرۇق چىقارغاندا ئىنچىكە قورۇقلار تېخىمۇ گەۋدىلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. گىرىم قىلغاندا چوقۇم سۇس بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئاددىي ئۇسۇل بىر - بىرىگە يېقىن كېلىدىغان ئىككى خىل رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ كىرپىككە ئۇلاشقان جايغا سەل قېنىق، قاشقا يېقىنلاشقانسېرى سۇسلىتىپ سۈرسەكلا بولىدۇ. سۇس رەڭنى كەڭ دائىرىلىك بېرىپ، قېنىق رەڭنى قۇيرۇقنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا بەرسەك بولىدۇ. بەك كەڭرى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

ئىككى خىل رەڭدىكى بىر - بىرى بىلەن يېپىشىدىغان رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ سۈرسىڭىز، ئۇ رەڭ كۆزىڭىزنىڭ، چېچىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشسا بولىدۇ. مەسىلەن ئەتىرگۈلىرەڭلىك ئورنىدا ئىشلىتىلىدىغان رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ سۈرۈشنى ئويلىغان بولسىڭىز، ئاقۇچ ئاقلىق چامغۇر كۆكى رەڭنى ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىمەن.

شاكىلات رەڭگىنى ئىشلەتكەندە ئومۇمىي قىياپەت بىلەن ماسلاشتۇرۇش بىرقەدەر ئاسان. بىراق ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان شاكىلات رەڭگىنى تېپىشىڭىز كېرەك. كۆزىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش رەڭ ئىشلىتىپ قىلىنغان قاپاق گىرىمى سىزنى مەتۇ كۆرسىتىپ قويىدۇ.

كۆپ رەڭلىك قاپاق گىرىم مەھسۇلاتىنى تاللىماي، ئىككى خىل رەڭلىكلىرىنى ياكى تۆت خىل رەڭلىكلىرىنىلا تاللىسىڭىز بولىدۇ. سۈپىتى ياخشى مەھسۇلات سىلىق بولۇپلا قالماي، سەل پارقىراق كېلىدۇ.

ئەگەر كۆز گىرىمى قىلىشنى بەك ئۇقۇپ كەتمىسىڭىز ھەم ئۈنچىلىك كۆپ ۋاقتىڭىزمۇ بولمىسا، چوڭراق قاپاق گىرىمى چوتكىسى بىلەن قاپاق گىرىمىنى بىرقانچە قېتىم سۈرۈۋەتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

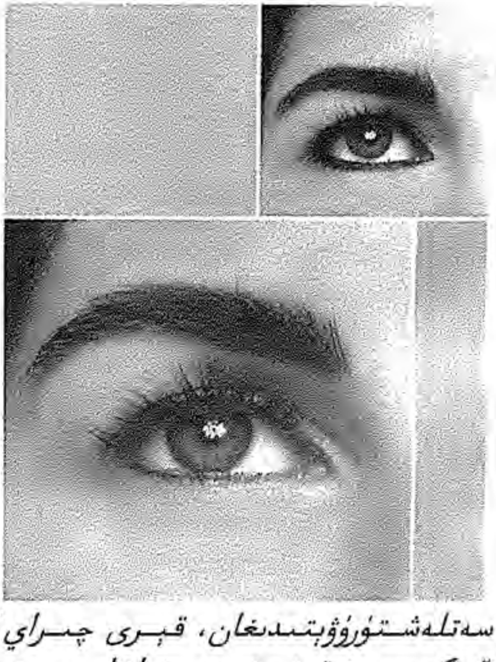
كۆزگە قەلەم ياكى سۈرمە سۈرگەندە قېنىق، قاتمۇ قات، تولۇق سۈرۈشتىن ساقلىنىڭ. قانچە تەبىئىي بولسا شۇنچە ياخشى. بولۇپمۇ كۆز ئاستىغا سۈرگەندە بەك تولۇق، قېنىق سۈرۈۋەتكەندە ئەكسىچە قېرى كۆرۈنۈپ قالىدىغان گەپ. كىرپىككە قانچە يېقىن سۈرسىڭىز شۇنچە تەبىئىي كۆرۈنىدۇ. رەڭگىنى تاللىغاندا قېنىق كۈل رەڭگىنى، شاكىلات رەڭگىنى ياكى قارىنى تاللىسىڭىزمۇ بولىدۇ. چوقۇم بەك قېنىق، تولۇق سۈرۈشتىن ساقلانمىسىڭىز بولمايدۇ. بىراق، كىرپىك چوتكىسى بىلەن سەل يېيىۋەتسىڭىز تەبىئىي كۆرۈنىدۇ.

كۆز ئەتراپىدىكى مۇسكۇل سەل بوشىغان بولسا، ئۈستۈنكى سىزىقنى سىزغاندا سەل كۆتۈرۈپ سىزغاندا نۇقسانىنى ياپقىلى بولىدۇ. ئاستىنقى سىزىقنى سىزغاندا ئەلۋەتتە بەك تولۇم، قاپقارا سىزىۋېلىشتىن ساقلىنىڭ.

كىرپىككە لاك سۈرگەندە تۈز سۈرمەي، Z ھەرپى شەكلىدە سۈرگەندە كىرپىكنى ئۇزۇن كۆرسەتكىلى بولىدۇ. دىققەت

قىلىنىدىغان بىر مۇھىم ئىش، لاكىنى كىرپىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرۈش كېرەك. كىرپىك تۇم بولسا يەنە كىرپىكنى تومىلىتىدىغان لاكنى تاللىغاندا كىرپىك بىر - بىرىگە چاپلىشىۋالىدۇ. كىرپىك بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالمىسۇن. يالغان كىرپىكنى پۈتۈنلا چاپلايدىغان ئەھۋال بار. ئۇنداق قىلسا بەكلا ياسالما كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئۇنتۇپ قالماڭ، قانچە تەبىئىي بولسا شۇنچە گۈزەل كۆرۈنگىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى



سىزنى سەتلەشتۈرۈۋېتىدىغان، قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدىغان كۆز گىرىمى: قېنىق سىزىلغان سىزىق، شەكلى ھەددىدىن زىيادە چوڭايتىلىپ سىزىلغان، رەڭگى بەك ئوچۇق، پارقىرىقى بار، بەك قېنىق سۈرۈلگەن قاپاق گىرىمى، لاك سۈرۈپ تەكشى تارالمىغان ئەگرى - بوگرى كىرپىك، تەكشىلەنمەيلا بىر پۈتۈن ھالەتتە چاپلانغان يالغان كىرپىك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

سۆزۈك تېرە سىزنى ياش كۆرسىتىدۇ

تېرىنىڭ رەڭگىنى تەبىئىي رەڭدە پەردازلاپ، رەڭگىنى تەكشىلەش سىزنى ياش، روھلۇق كۆرسىتىدۇ. تېرىگە سۇ تولۇقلاپ، چىڭىتىدىغان ياكى تېرىنىڭ رەڭگىنى ياخشىلايدىغان ئوزۇقلۇق مايلىرىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۇيۇلىق ماي بىلەن تېرىنىڭ رەڭگىنى تەكشىلەشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قانداق مايىنى ئىشلىتىش سىزنىڭ تېرىڭىزنىڭ قانداق ئۆزگىرىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىز بىر ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە بىر يۈرۈش يۇقىرى سۈپەتلىك گىرىم بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى سېتىۋالالماي قالىمىز. بۇنىڭ ئۈچۈن

بىزدە ئارتۇق پۇل بولۇشى كېرەك. يەنە بىر تەرەپتىن، ھەممە گىرىم بۇيۇملىرىمىز تەڭلا تۇگەپ كېتىشى ناتايىن. شۇ سەۋەبتىن، چوقۇم ئۆزىڭىزگە كېرەك نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك. تېرىڭىزنى ئاقارتىشنى، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كىچىكلىتىشنى، تېرىنى چىڭىتىشنى، تېرىگە ئوزۇق بېرىشنى، قورۇق يوقىتىشنى خالامسىز؟

يۈزىڭىزگە قايسى تەرتىپ بويىچە پەرداز قىلىسىز؟ ئەگەر خاتا بولسا دەرھال تۈزىتىڭ:

ئالدى بىلەن يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۈزىڭىزنى پاكىز يۇيىسىز.

ئۆلۈك تېرىلەرنى تازىلايسىز.

سۇ تولۇقلاش مېيى سۈرىسىز.

كۆز ئەتراپىنى توسۇش مېيى سۈرىسىز.

ئوزۇقلۇق ماي سۈرىسىز.

ئۇپا سۈرىسىز.

يۇقىرىقى باسقۇچلار بويىچە يۈزگە ماي سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، رەسمىي گىرىم قىلىشنى باشلىسىڭىز بولىدۇ. بەلكىم قات ـ قات سۈرسە قانداقمۇ تەبىئىي كۆرۈنىدۇ، دېيىشىڭىز مۇمكىن. يۇقىرى سۈپەتلىك مەھسۇلاتلارنىڭ تېرىگە سىڭىشچانلىقى يۇقىرى بولۇپ، تېرىنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلايدۇ. لېكىن، قاتمۇقات نەرسە سۈرۈۋالغاندەك كۆرۈنمەيدۇ. تېگىگە سۈرىدىغان مايلارنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئوزۇقلۇق ماي سۈرسىلا بولىدۇ. ئوزۇقلۇق مايىنى كۆپ سۈرۈۋالماسلىق كېرەك. ئۇنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇپا بىلەن سەل پارقىراپ قالغان جايلىرىنى تۈزۈۋەتسىلا بولىدۇ. تەكىتلەپ قويىدىغان بىر تەرەپ شۇكى، تېرە قانچە پارقىرىسا شۇنچە ياخشى دېگەن قاراشنى چۆرۈپ تاشلاڭ. تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ، قوي يېغى بىلەن ياغلىۋالغاندەك پارقىراپ

تۇرىدىغان تېرە ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. سۈزۈك، سىلىق، تەكشى كۆرۈنىدىغان تېرە مېنىڭچە ئەڭ ساغلام كۆرۈنىدۇ. سۈرۈۋالغان ئۇپىلىق ماي، ئۇپا يۈزىڭىزنى قۇرغاق، تۇپا ئۆرلەپ قالغاندەك قىلىپ قويىسىمۇ بولمايدۇ. بۇنداق بولسا مەھسۇلاتنى ئالماشتۇرمىسىڭىز بولمايدۇ.

چوقۇم دىققەت قىلمىسىڭىز بولمايدىغان تەرەپ بويۇن بىلەن يۈزگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىڭ، بويۇننى ئاسراشقا دىققەت قىلماي، بويۇن بىلەن يۈزىڭىزنىڭ رەڭگى بەكلا پەرقلىنىپ كەتسە سەت تۇرىدۇ.

ئۇپا سېتىۋالغاندا ئادەتتە قولغا سۈرۈپ رەڭگىنى سىنايمىز. ئۇ ئۇسۇل خاتا. ئېڭەك تەرەپكە سۈرۈپ سىنىساق بولىدۇ. ئىككى خىل ئۇپىلىق مايدىن قايسىسىنى ئىشلىتىشنى بىلەلمەي قالسىڭىز، سەل سۈزۈكرەك كۆرسىتىدىغىنىنى تاللاپ سېتىۋالسىڭىز بولىدۇ ياكى مال ساتقۇچىنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىپ باقسىڭىزمۇ بولىدۇ.

كۆز ئەتراپى قارىداپ قالسا، مەخسۇس كۆز ئەتراپىغا سۈرىدىغان چوتكا ئورۇنلاشتۇرۇلغان سىقماق ئۇپىلىق مايىنى ئىشلىتىپ ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى بەك ياخشى بولۇپ، كۆز ئەتراپىڭىز بىلەن يۈزىڭىزنىڭ رەڭگىنى تەكشىلىگىلى بولىدۇ.

ئەڭلىكنى سۈرگەندە چوقۇم تەبىئىي بولمىسا بولمايدۇ. ئەڭلىكنىڭ رەڭگىنى تاللىغاندا تېرىڭىز ئاق، سۈزۈك بولسا، خېنە چېچەكى ياكى سۇس ئاپپىلسىن رەڭدىكىنى، سەل بۇغداي ئۆڭ بولسىڭىز سۇس گۆش رەڭگە مايىلراقىنى سۈرسىڭىز بولىدۇ. قېنىق رەڭلىكلىرىنى تاللاشتىن ساقلىنىڭ.

قېرى چىراي كۆرسىتىدىغان گىرىم ئادىتى: قېلىن، قات-
قات سۇرۇلگەن ئۇپا ياكى ماي.
يۈز بىلەن بويۇننىڭ رەڭ پەرقى.
كۆز ئەتراپى قارىداش.
قېنىق سۇرۇلگەن ئەڭلىك.
ئاپئاق ئۇپا.
تۇتۇق تىرە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تېرىدىكى ئىنچىكە قورۇقلارنى يوقىتىدىغان كەچلىك ئاسراش

ئالدى بىلەن تېرىنى پاكىز يۇيۇپ، چاڭ ـ توزان ۋە گىرىم قالدۇقلىرىنى تازىلىۋېتىڭ.

ئۆلۈك تېرىلەرنى تازىلاش: ياشىنىش چوڭقىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرىنىڭ ماددا ئايلىنىشى ئاستىلايدۇ. ئۆلۈك تېرىلەرنى ۋاقتى ـ ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىپ تۇرمىغاندا، تېرىنىڭ رەڭگى سۇزۇكلۇكىنى يوقىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئۆلۈك تېرىلەرنى قەرەللىك بىر تەرەپ قىلىپ تۇرۇش مۇھىم. تېرىنىڭ سۇ مىقدارىنى تولۇقلاشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. قۇرغاق تېرە ئاسانلا قېرىپ كېتىدۇ.

ئاپتاپتىن ساقلاش مېيى سۇرۇشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. بولمىسا ئاسرىغان تېرىڭىزگە ناھايىتى تېزلا يەنە قارا داغ ئۆرلىۋالىدۇ. چوقۇم بۇ قەدەمنى قىسقارتىۋەتمەسلىك كېرەك.

پېشانىدىكى، كۆز ئەتراپىدىكى، ئېغىز ئەتراپىدىكى ئىنچىكە قورۇقلار، بوشىغان تېرە سىزنى بەكلا قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

لەۋ سۈرۈخ

مەسلىھەتچىلەر، بۇ ياشتىكى ئاياللارغا قېنىق، تۇتۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلارنى تەشەببۇس قىلمايدۇ. لەۋ رەڭگىگە ماس كېلىدىغان گۆش رەڭ، سۇس ھال رەڭنى تەشەببۇس قىلىدۇ. بەك ئوچۇق، بەك قېنىق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلارنى سۈرمىگىنىڭىز ياخشى.

لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان لەۋ ئەتراپى سىزىقىنى سىزغاندىن سىزمىغىنىڭىز ياخشى.

لەۋ قەلىمىنىڭ رەڭگى لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن بىر تۇردىكى رەڭ بولۇشى كېرەك، بىر نومۇر قېنىق بولسىمۇ بولىدۇ. بەك قېنىق بولسا ئەسلىدىكى كالپۇك رەڭگىڭىزنى پۈتۈنلەي ئېتىۋالىدۇ. بەك سۇس بولۇپ قالسا چىرايىڭىزنى تاتىراڭغۇ كۆرسىتىپ قويىدۇ. پارقىرىقى يوق لەۋ سۈرۈخ تېرىنى قۇرغاق كۆرسىتىپ قويىدۇ. سەل پارقىرىقى بارلىرى لەۋنىڭ قۇرغاق كۆرۈنۈپ قېلىشىدىن ساقلىيالايدۇ.

ياش چوڭايغانسېرى لەۋنىڭ شەكلى ئېلگىرىكىدەك توق كۆرۈنمەي قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا چوقۇم لەۋ قەلىمى بىلەن سىزىقنى توق سىزىشقا توغرا كېلىدۇ. بىراق، قەلەمنىڭ رەڭگى چوقۇم لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كېلىشى كېرەك.

لەۋ سۈرۈخىنىڭ رەڭگى بىلەن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان لەۋ ئەتراپى سىزىقىنى سىزغاندىن سىزمىغىنىڭىز ياخشى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تەبەسسۇم

تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان چىراي ئادەمگە يېقىملىق تەسىر بېرىدۇ.

چىشىڭىز ئاق ھەم رەتلىك بولسا خاتىرجەم كۈلەلەيسىز. ناۋادا چىشلىرىڭىز سېرىق، قارىداپ كەتكەن بولسا، كۈلگەندە چىشىڭىزنىڭ كۆرۈنۈپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ ئىچىلىپ - يېيىلىپ كۈلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

قىزىق يېرى، بىر ئادەمنىڭ ساغلام، جەلپكارلىقى ھەققىدە گەپ قىلغاندا چىشىنىڭ قانداقلىقى ئانچە نەزەرگە ئېلىنىپ كەتمەيدۇ. بىراق، چىشى سېرىق، قارىداپ كەتكەن ياكى كىچىكلەپ كەتكەن ۋە ياكى قالايمىقان بولسا، گۈزەللىككە ئېغىر دەرىجىدە نۇقسان يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، 40 ياشلىق ئايال سىز چىشىڭىزنىڭ ئاق ھەم پارقىراقلىقىنى نەزەردىن ساقىت قىلسىڭىز بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈڭ. چىش دوختۇرىغا پەقەت چىشىڭىز ئاغرىغاندىلا، ئىششىپ، يىرىڭداپ كەتكەندىلا كۆرۈنىدىغان ئىش يوق. چىشىڭىزدىكى چىش داغلىرىنى، چىش تاشلىرىنى تازىلاتسىڭىز چىشىڭىزنى خېلى ئاقارتالايسىز. ناۋادا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىمەن دېسىڭىز، چىشىڭىزنى ئاقارتىپ يۆغۈزسىڭىز بولىدۇ.

ناۋادا چىشىڭىزنى تارتقۇزۇۋەتكەن بولسىڭىز، ئورنىغا چىش سالدۇرسىڭىز چىشىڭىزنىڭ سارغىيىپ قېلىشى ياكى ئۈزۈپ كېتىشىدىن ئەنسىرىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇنداق چىشنىڭ ئۆمرى 20 يىلدىن ئاشىدۇ، بىراق ھەققى قىممەترەك.

چىشنى ئاقارتىش قەدىمىنى بېسىپ بولغاندىن كېيىن، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلمىسا ئاقارتىشنىڭ ئۈنۈمىنى ئۇزۇنغىچە ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، كولا، قېنىق چاي، قىزىل ھاراق، قېنىق رەڭلىك ئىچىملىككە ئوخشاش چىشنىڭ ئاقلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، چىشقا چاپلىشىۋالىدىغان شاكىلات، بولكا، سېغىز كەمپۈت قاتارلىقلارنىمۇ ئىمكان بار يېمەسلىك كېرەك. چىشقا چاپلىشىۋالىدىغان يېمەكلىكلەرنى ياكى رەڭگى قېنىق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەندە ئامال بار چىشنى پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. بۇ چىش دوختۇرلىرىنىڭ تەكلىپى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان چىراي ئادەمگە يېقىملىق تەسىر بېرىدۇ.

يۇمشاق، سىلىق قول

ئاسراشقا دىققەت قىلىنمىغاندا، 40 ياشلىق ئايالنىڭ قولى ئاسانلا يېشىنى ئاشكارىلاپ قويىدۇ. يېشىنى ئاشكارىلاپلا قالماي، گۈزەللىكىگە نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە قۇرغاق، يېرىلىپ كەتكەن، قىپقىزىل تىرناق لاكى سۈرۈلگەن قول، يالغان تىرناق، بۇدۇر - بۇدۇر قىلىپ گۈل سىزىلغان تىرناق سىزگە ماس كەلمەيدۇ.

قولىڭىزنىڭ يۇمران، سىلىقلىقىنى ساقلايمەن دېسىڭىز، چوقۇم ھەر كۈنى ئاسراش مېيى سۈرۈڭ. بولۇپمۇ قولنى سۇغا تېگىپ ئىش قىلغاندىن كېيىن، قولنى پاكىز چايقىۋېتىپ ئاسراش مېيى سۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. سىرتقا چىققاندا قولىڭىزغا كۈن نۇرىدىن ساقلاش مېيىدىن سۈرۈۋالسىڭىز، قولىڭىزنىڭ كۆيۈپ قارىداپ كېتىشىدىن ساقلىنالايسىز. تىرناقنى بەك ئۇزۇن ئۆستۈرۈۋالماڭ، چىرايلىق ياساڭ. لاك سۈرىمەن دېسىڭىز، سۇس رەڭلىك لاك سۈرۈۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ. بەك ئوچۇق رەڭلىك لاكمۇ ئەمدى سىزگە ماس كەلمەي قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەددىدىن زىيادە قۇرغاق، يېرىلىپ كەتكەن، قىپقىزىل تىرناق لاكى سۈرۈلگەن قول، يالغان تىرناق، بۇدۇر - بۇدۇر قىلىپ گۈل سىزىلغان تىرناق سىزگە ماس كەلمەيدۇ.

ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەردازنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كىيىم - كېچەكنى ماسلاشتۇرۇپ كىيمىسىڭىز بولمايدۇ

ماسلاشتۇرۇش: كۆرۈنۈشتە بەكلا چوڭ سۈپەت كۆرۈنىدىغان تۇتۇق رەڭلىك بىر يۈرۈش كاستۇم- يوپكا ۋە ياش قىزلارغا ماس كېلىدىغان كىيىمنى ئامال بار كىيىمەڭ.

كاستۇم - يوپكا ئېسىل كۆرۈنىدۇ، بىراق ھەرگىزمۇ سىزنى ياش كۆرسەتمەيدۇ. شۇڭلاشقا بىر يۈرۈش كىيىم كىيىش قېلىپىنى بۇزۇپ تاشلاڭ. ئىختىيارىي ماسلاشتۇرۇپ كىيسىڭىز تېخىمۇ روھلۇق ھەم ياش كۆرۈنىسىز. سىز مەخسۇس داڭلىق ماركىلىق كىيىم سېتىش دۇكانلىرىنى ئارىلىغاندا، كىيىملەرنىڭ ئاساسەن بىر يۈرۈش ئەمەسلىكىنى،

ئىختىيارىي ماسلاشتۇرۇلۇپ سېتىلىدىغانلىقىنى بايقايمىز. بۇ، كاستۇم ـ يوپكىنى بىراقلا رەت قىلىش دېگەنلىك ئەمەس. پەقەت چوڭ سۈپەت كۆرسىتىدۇ، دېگەنلىك. ئەلۋەتتە، ئۇنداق تۈيغۇ بەرمەيدىغانلىرىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ. كىيىم سېتىۋالغاندا «قايسى كىيىملىرىم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيمەن» دېگەننى ئويلىشىڭ. بىرلا خىل كىيىم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيدىغان كىيىم سېتىۋالسىڭىز ئىسراپچىلىق بولىدۇ ھەم باشتىن ـ ئاياغقىچە بىر يۈرۈش كىيىشتىن ساقلىنالايسىز. بىرگە ئاياغ، پايپاقتىن تارتىپ، ئىچىدىكى كوپتىغىچە بىر خىل ئۇسلۇب ۋە بىر خىل رەڭدىكى كىيىمنى كىيىۋالغان ئايالLAR ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىيىنىش ئۇسلۇبى ئادەمگە «رەڭ بېسىۋالغاندەك» تەسىر بېرىدۇ. ئەلۋەتتە بىر رەڭ تىپىدىكى كىيىم كىيگەندە، رەڭنى ماسلاشتۇرۇپ كىيگەندە يارىشىملىق بولىدۇ.

ياش قىزلارغا ئوخشاش ئالىيېشىل، گۈللۈك كىيىملەرنى كىيىۋالسىڭىز ئەكسىچە قېرى كۆرۈنۈپ قېلىشىڭىز مۇمكىن.

كىيىمنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز پۇل تېجىگىلى بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، سىز بىر كىيىمنى بىرقانچە كىيىمىڭىز بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيسىز.

باشتىن ـ ئاياغ بىر يۈرۈش كىيىشكە ئېسىلىۋالماڭ.

قىشتا ئاق رەڭلىك، يازدا قارا رەڭلىك كىيىم سىزنى مودا كۆرسىتىدۇ.

قارا رەڭ بىلەن كۆك، قەھۋە رەڭنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىپ بېقىڭ.

قېنىق رەڭلىك كىيىم بىلەن قارا رەڭلىك كىيىمنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىپ بېقىڭ.

زىننەت بۇيۇمى تاقاڭ. سېرىق ئالتۇن ياكى ئاق ئالتۇن بولمىسىمۇ چىرايلىق، سۈپەتلىك بولسىلا بولىدۇ.

شـــارائىتىڭىز يـــار بەرگەن ئەھـــۋال ئاســـتىدا كـــيىم ئىشكاپىڭىزدا بولۇشقا تېگىشلىك كىيىملەر:

ئاق ۋە قارا رەڭلىك ئالدى ئوچۇق مايكا.

ئاق ۋە قارا رەڭلىك ئۆرە ياقىلىق مايكا.

ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان رەڭدىكى ياقىسى Vشەكىللىك مايكا.

قارا رەڭلىك دەل كېلىدىغان خورۇم چاپان.

يازلىق ۋە قىشلىق دەل كېلىدىغان چاپان.

قارا، ئاق ۋە قايماق رەڭلىك نىپىز مايكا.

ئىختىيارىي ماسلاشتۇرۇش تاكتىكىسىنى قانداق ئىگىلەش كېرەك؟

ئوچۇق رەڭلىك كـۆز، ئەتىياز پەسىللىك چاپان، قېنىق رەڭلىك پادىچىلار ئىشتىنى، قارا رەڭلىك يازلىق ۋە قىشلىق پۇتـۇن كـۆڭلەك، قـارا رەڭلىك تـۈز ئىكىلگەن يوپكـا، قـارا ۋە قەھۋە رەڭلىك، تۆگە يۇڭى رەڭلىك ئىشتان ياكى يوپكـا، ئـاق، قـارا، قايمـاق رەڭلىـك نەپىـس كوپتـا. بـۇلارنى ئىختىيـارىي ماسلاشتۇرۇپ بېقىڭ.

ئـالتۇن رەڭ چەمبەر شـەكىللىك ھالقـا، بىلـيارت كۆزلـۈك مىخلىق ھالقا، ئالتۇن رەڭ ياكى كۈمـۈش رەڭلىـك بىـغى بـار سائەت، سەل تومراق بىلەزۈك، قارا رەڭلىك ئېگىـز پاشىنىلىق ئاياغ، قانداقلا كـيىم بىـلەن كۆتۈرۈۋالـسا ماسلىـشىۋېرىدىغان سومكا، قـارا ۋە قەھـۋە رەڭلىـك ئـۇزۇن ئۆتـۈك، قـارا ۋە قەھـۋە رەڭلىك ئېگىز پاشىنىلىق ئاياغ، قـارا، قەھـۋە رەڭلىـك، كـۆك، كۈل رەڭلىك دەل كېلىـدىغان مايكـا، سەل چوڭراق زەنجىـر، قـارا، قەھـۋە رەڭلىـك بەلبـاق. بـۇلار سـىزنىڭ ئىختىيـارىي ماسلاشتۇرۇپ كـيىشىڭىزدە كەم بولسا بولمايدىغان جابدۇقلار.

سىز ئەمدى كىيسىڭىز ماس كەلمەيدىغان كىيىملەر:

رەسىم بېسىلغان ئالدى ئوچۇق مايكا.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

خەت بېسىلغان نىپىز، دەل كېلىدىغان مايكا.
رەڭگى ئۆڭگەن پادىچىلار ئىشتىنى.
تۆشۈكى بار پادىچىلار ئىشتىنى.
كارتون رەسىم چۈشۈرۈلگەن سومكا.
رەڭلىك پايپاق.
ئۇزۇن تۇمشۇقلۇق پەس پاشنىلىق ئاياغ.
چوڭ نومۇرلۇق رەڭلىك مايكا.
چوڭ نومۇرلۇق ئۇخلاش كىيىمى.
ئىنچىكە سېرىق ئالتۇن زەنجىر.
تىزغا كېلىدىغان ئىشتان.
چوڭ نومۇرلۇق ئىچ كىيىم.
كەڭ يوپايكا.
ئىچىدە ئاسما مايكىسى بار يورۇشلۇق كىيىم.
تاسمىسىنى ئىككىلا مۈرىگە كىرگۈزۈپ كەينىگە چۈشۈرۈپ ئېسىۋالىدىغان سومكا.

ياسىنىپ، تارىنىپ، كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەككە قاراپ بېقىڭ. بەك چوڭ سۇپەت بولۇپ قاپسىزمۇ ياكى تازا مۇۋاپىق بوپتىمۇ؟

ناۋادا بەك چوڭ سۇپەت بولۇپ قاپتىمەن دەپ قارىغان بولسىڭىز، ئازراق ئۆزگەرتىش قىلىپ بېقىڭ. يەنى، ئىچىڭىزگە كۈمۈش رەڭ ئاسما مايكا كىيىپ، كاستۇم چاپان كىيىۋالغان بولسىڭىز، كاستۇم چاپاننى ئالدى ئوچۇق مايكىغا ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. مىخلىق ھالقا تاقىۋالغان بولسىڭىز، سەل ساڭگىلايدىغان ھالقىغا ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكىدەك ئالماشتۇرۇش قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ:

ئىنچىكە ئېگىز پاشنىلىق ئاياغنىڭ ئورنىغا يېرىشىملىق پاشنىسى توز ئاياغنى ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. قېنىق رەڭلىك

پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ ئورنىغا قارا رەڭلىك ئىشتان ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ.

ئەلۋەتتە، چوڭ سۈپەت كۆرۈنۈپ قالمايمەن دەپ كىچىك قىزلاردەك كىيىنىۋېلىشقىمۇ بولمايدۇ.

بۇ ياشقا كەلگەندە «راھەت بولىدۇ» دەپلا سىرتلارغا ئوينىغىلى چىققاندا چوڭ نومۇرلۇق، يۇمىلاق ياقىلىق مايكا بىلەن تەنتەربىيە ئايىغى، كەڭ پادىچىلار ئىشتىنى كىيىۋالسىڭىز بولمايدۇ.

ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كىيىم - كېچەك ھەققىدىكى ئۇچۇرنى سىز كىيىم - كېچەك دۇكانلىرىدىكى پىركازچىكلار بىلەن پاراڭلىشىش ئارقىلىق ياكى رەسىملىك ژۇرناللارنى كۆرۈش ئارقىلىقمۇ بىلىۋالالايسىز. ئەلۋەتتە، ئۇنىڭدىن پايدىلانسىڭىز بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياسىنىپ، تارىنىپ، كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەككە قاراپ بېقىڭ. بەك چوڭ سۈپەت بولۇپ قاپسىزمۇ ياكى تازا مۇۋاپىق بوپتىمۇ؟

يوپكا

مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇقتىكى يوپكا سىزنى ياش كۆرسىتەلەيدۇ. بەك قىسقا، بەك تار يوپكا ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، قانچىلىك ئۇزۇنلۇقتىكى يوپكا ئەڭ مۇۋاپىق؟ بۇ جەھەتتە ئامېرىكىدىكى داڭلىق لايىھەلىگۈچىلەر بىردەك مۇنداق قارايدىكەن:

ئادەتتە ئۇزۇنلۇقى مۇۋاپىق يوپكا مەڭگۈ مودىدىن قالمايدۇ. تىزىڭىزدىن سەللا ئاشقان ئۇزۇنلۇقتىكى يوپكا ئەڭ مۇۋاپىق. ئۇزۇنلۇقى كىچىك پاقالچاقنىڭ ئوتتۇرىغا كېلىپ توختىغاندا پۇتىڭىز كالتە كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. تار يوپكا بەدەنگە دەل كەلتۈرۈلۈپ تىكىلگەن بولسا يارىشىملىق بولىدۇ. يوپكا بەك تار ياكى بەك كەڭ تىكىلىپ قالسا، يەنىلا غەلىتە كۆرۈنۈپ قالىدىغان گەپ.

تۈز پاسوندىكى يوپكا ئەڭ مۇۋاپىق. ناۋادا فىگۇرىڭىزغا ئىشەنچىڭىز بولسا تۈز يوپكا سىزنى تېخىمۇ جەلپكار قىلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاستى تەرەپ سەل كەڭرى كەلگەن يوپكا بولسىمۇ بولىدۇ. بىراق، ئۇزۇنلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

ئۇزۇن يوپكا تاللىماقچى بولسىڭىز، فىگۇرىڭىز چىرايلىق بولۇشى كېرەك. ئۇزۇن ھەم كەڭ تىكىلگەن يوپكا سىزنى قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدۇ. بەل تەرەپتىن پۈرۈلگەن يوپكىنى كىيمىگىنىڭىز ياخشى، ئۇ سىزنى سېمىز كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن. كىيەتتىم دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى بەلدىن تۆۋەنرەك ئالدى تەرەپ بىلەن ئارقا تەرەپ پۈرۈلگەن، ئىككى تەرەپ تۈز تىكىلگەنلىرى بولسا ئۇرۇق، ئېگىز كۆرۈنگىلى

بولىدۇ. پۇرمە يوپكا مەيلى پۈتۈن پۇرمە بولسۇن ياكى ئالدى - ئارقا پۇرمە بولسۇن، قىسقا پاسوندىكىلىرى بولسا سىزگە پەقەت ماس كەلمەيدۇ. ئۇزۇن پاسوندىكىلىرى فىگۇرى چىرايلىق ئاياللارنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىۋېتىدۇ.

پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ رەختىدىن تىكىلگەن يوپكا سىزنى نامرات چىراي كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن. ئالدى تەرەپتە چېكى بار يوپكىنىڭ ئورنىغا ئىككى تەرەپتە ياكى ئارقا تەرەپتە چېكى بار يوپكىنى تاللاڭ.

يوپكا ئۇزۇن بولسا ئۇستىگە كىيگەن كوپتا بەك ئۇزۇن، كەڭ بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. دەل كېلىدىغان كوپتا بولسا مۇۋاپىق. ئەكسىچە تار يوپكا كىيگەندە ئۇستىگە دەل كېلىدىغان تار كوپتا كىيىۋالسا تازا مۇۋاپىق بولمايدۇ. ياش قىزلارغا يارىشىشى مۇمكىن. بىراق، سىز سەل كەڭتاشاراق كوپتا كىيمىسىڭىز بولمايدۇ.

شۇ ئىبىسىڭىزدە بولسۇن، يوپكا قانچە كالتە بولسا كىيگەن ئايىغىڭىزمۇ شۇنچە پاكار پاشنىلىق ئاياغ بولۇشى كېرەك. بىراق، ئامال بار بەك كالتە كىيىملەرنى كىيمەڭ. قىسقا يوپكىغا بەك ئېگىز پاشنىلىق ئاياغنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋالغاندا، سىممېترىك گۈزەللىككە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. ئەتراپىمىزدا بۇنداق كىيىۋالىدىغان ياش قىزلار بەك كۆپ. بىز بۇنداق قىلىقنى قىلىپ يۈرمەيلى.

ئەڭ مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى: ئاستى تەرەپ سەل كەڭ كەلگەن يوپكىغا بەك تار ئەمەس، دەل كېلىدىغان مايكا ماسلاشتۇرۇش.

«V» شەكىللىك ياقىسى بار مايكا بىلەن ئاستى تەرىپى بوش لەپىلىمىلىك، تىزدىن سەللا ئاشىدىغان يوپكا ماسلاشتۇرۇش.

ئۇزۇن قونچلۇق ئۆتۈك بىلەن تۈز شەكىللىك، تىزدىن سەللا ئاشىدىغان تار يوپكىنى ماسلاشتۇرۇش.

سىزگە ماس كەلمەيدىغان ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى:

ئۇزۇن بىلەن ئۇزۇننى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋېلىش.

تار بىلەن تارنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋېلىش.

ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ بىلەن بەك قىسقا يوپكا نورمال كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ھەرقانداق ئايالغا ماس كەلمەيدۇ. كوپتىنى يوپكىنىڭ ئىچىگە تىقىۋېلىش ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس. سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ سىناپ بېقىڭ، سىزنى تېخىمۇ ياش كۆرسىتىدۇ. ئۇستىگە ماسلاشتۇرۇپ بەلباغ تاقىۋالسىڭىز تېخىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىسىز.

ئەمدى، بار كىيىملىرىڭىزگە قاراپ بېقىڭ. ئۆزگەرتىپ كىيگۇدەكلىرى بارمىكەن.

كىچىك پاقالچىقىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىغا كېلىپ توختىغان يوپكىنى سەل قىسقارتىڭ ياكى ئۇزارتىڭ.

مودىدىن قالغان «A» شەكىللىك يوپكىنى تۈز يوپكىغا ئۆزگەرتىڭ.

بېلى بوش، كىندىكتىن چۈشۈپ تۇرىدىغان يوپكىنىڭ بېلىنى كىندىككە كەلتۈرۈپ كىچىكلىتىپ كىيىڭ.

كەڭ تىكىلگەن چاپاننى سەل - پەل تارلىتىڭ.

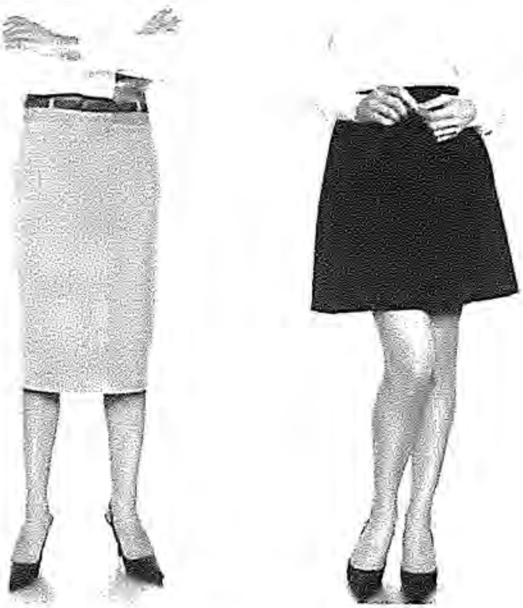
ئەلۋەتتە رەڭگىنى ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدىغان، ئۆزگەرتىش تەس، ئەرزان پۇللۇق كىيىملەرنى ئۆزگەرتكىنىڭىزدىن ئۆزگەرتمىگىنىڭىز ياخشى.

كەڭ، بېلى بەك ئېگىز، بەك تار، بەلدىكى گۆش كۆرۈنۈپ قالىدىغان پادىچىلار ئىشتىنى سىزگە پەقەت ماسلاشمايدۇ.

بېلى كىندىكتىن سەللا چۈشكەن، بىراق بەك تۆۋەن بولمىغان، رەڭگى قېنىق رەڭلىك پادىچىلار ئىشتىنى سىزگە بەكرەك ماس كېلىدۇ. يەنى قېنىق قارا رەڭلىك ۋە كۆك

رەڭلىك، بەلباغ تاقايدىغان، تاسما بېكىتىلگەنلىرى تېخىمۇ مودا كۆرۈنىدۇ. پادىچىلار ئىشتىنىنى تاللىغاندا 97 ~ 98% پاختا تەركىبلىك، سەل ئېلاستىكلىقى بارلىرىنى تاللىسىڭىز راھەت ھېس قىلىسىز.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى



بەك قىسقا، بەك تار يوپكا ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

مۇراسىم كىيىمى

سىزنى قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدىغان مۇراسىم كىيىمى:

ۋال - ۋۇل، پال - پۇل قىلىپ تۇرىدىغانلىرى.

مۆرە، دۈمبىلىرى بەك ئوچۇقلىرى.

كۆكسى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغانلىرى.

ۋاقتى ئۆتكەن زىننەت بۇيۇمى.

چوڭ ھالقا.

پارقىراق قىلىنغان گىرىم.

قويۇق ئەتىر پۇرىقى.

كەچلىك مۇراسىملارغا قاتناشقاندا ئاياللار كۆپىنچە قانچە پارقىراپ بارساق شۇنچە ياخشى دەپ قارايدۇ-دە، گىرىمىنىمۇ بەك قېنىق، كىيىمىنىمۇ پارقىراق، ئوچۇق كىيىدۇ. زىننەت بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى تاقىۋالىدۇ. چېچىنىمۇ ھەددىدىن زىيادە قاتۇرۇۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەرگىزمۇ مودا، گۈزەل بولغىلى بولمايدۇ. بولۇپمۇ 40 ياشقا كىرگەن ئايال بۇ جەھەتتە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ.

يېڭى يوق مۇراسىم كىيىمى: بۇنداق كىيىمنى تاللىغاندا سىزنىڭ بىلەكلىرىڭىز چىرايلىق بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئۈستى تەرىپىڭىز ئېغىر، ئاستى تەرىپىڭىز يەڭگىللەك تەسىر بېرىپ قويىدۇ.

«V» شەكىللىك ياقىسى بار مۇراسىم كىيىمىنى سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

پۈتۈن كۆڭلەك تولىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

قارا رەڭلىك قىسقا كۆڭلەك كىيمەكچى بولسىڭىز، كۆزگە چېلىقىدىغان جۇلالىق زىننەت بۇيۇملىرىنى ماسلاشتۇرسىڭىز مۇۋاپىق.

ئاياللارنىڭ پۈتۈن زىننەت بۇيۇمىنى ئۈستىبېشىغا تاقىۋالغىنى ئەمەلىيەتتە شۇ ئايالنىڭ بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنىڭ كەمچىللىكىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بىرلا قېتىمدا بارلىق زىننەت بۇيۇملىرىنى باشقىلارغا كۆرسىتىۋالمىسا، كېيىن پۇرسەت بولمايدىغاندەك تەسىر بېرىپ قويىدۇ.

بەك چوڭ ھالقىنىڭ ئورنىغا ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى، مىخلىق ياكى سەل ساڭگىلايدىغانلىرى بولسا تېخىمۇ مۇۋاپىق. بىلەزۈك بىلەن سائەتتىن ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللاڭ.

كىيىمىڭىز ئاددىي بولسا، كىيگەن ئايىغىڭىز قانچە سۆپەتلىك، نەپىس بولسا شۇنچە مۇۋاپىق.

ئەتىر چاچقاندا كۆپ چېچىۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۈچ، تۆت قېتىملا پۈركىگەندە مۇۋاپىق بولىدۇ. ئىچ كىيىمگە، چاچقا، سىرتقى كىيىمگە پۈركىسە بولىدۇ.

ھالقا بىلەن مېدالىيون چوڭ بولسا، ئەڭ ياخشىسى تاقىمىغىنىڭىز تۈزۈك. ئوخشاشلا چوڭ ئۈزۈك بىلەن چوڭ بىلەزۈكمۇ تازا ماسلاشمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كەچلىك مۇراسىملارغا قاتناشقاندا ئاياللار كۆپىنچە قانچە پارقىراپ بارساق شۇنچە ياخشى دەپ قارايدۇ-دە، گىرىمىنىمۇ بەك قېنىق، كىيىمىنىمۇ پارقىراق، ئوچۇق كىيىدۇ. زىننەت بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى تاقىۋالىدۇ. چېچىنىمۇ ھەددىدىن زىيادە قاتۇرۇۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەرگىزمۇ مودا، گۈزەل بولغىلى بولمايدۇ. بولۇپمۇ 40 ياشقا كىرگەن ئايال بۇ جەھەتتە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ.

ئاياغنى ماسلاشتۇرۇش

پاراخوتتەك چوڭ، پاسونى كونا ئاياغ سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويىدۇ.

ئاياغ ئىشكاپىڭىزدا ئاياغلىرىڭىز رەت ـ رەت تىزىلىپ تۇرۇپ كەتكەن، تاشلىۋېتەي دېسىڭىز يېپيېڭى تۇرغان، تاشلىماي دېسىڭىز يىلدا بىرەر قېتىممۇ كىيىلمىگەن. بەلكىم مۇشۇنداق ئەھۋاللار سىزدە بولۇپ باققان بولۇشى مۇمكىن. ئەمدى قايسى خىل ئاياغنى تاشلاپ، قايسى خىل ئاياغنى ساقلاپ قېلىش ئۈستىدە توختىلىمەن.

ساقلاپ قالىدىغان ئاياغ:

ئىككى تەرىپى ئازراق ئوچۇق پاشنىلىق ئاياغ.

ئالدى تەرىپى بېلىقنىڭ ئېغىزىدەك ئازراق ئوچۇق پاشنىلىق ئاياغ.

ئارا، ئىنچىكە پاشنىلىق ئاياغ.

ئارقا تەرىپىدە بوغقۇچى بار ئاياغ.

توم پاشنىلىق ئاياغ.

تەكشى پاشنىلىق ئاياغ.

تىزغا كېلىدىغان ئۆتۈك.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

قىسقا قونچلۇق ئۆتۈك.

سىرتنى ئايلىنىپ كىرىشتە كىيىۋالىدىغان راھەت ئاياغ.

سىز ئىككىلەنمەي بىر تەرەپ قىلىۋېتىدىغان ئاياغلار.

بالىت ئايىغىدەك پاكار پاشنىلىق ئاياغ.

بارماققا كىرگۈزۈۋالىدىغان يازلىق ئاياغ.

پاشنىسى توقۇلما رەختلىك ئاياغ.

ئۇچى يۇملاق، پاكار پاشنىلىق ئۆتۈك.

تەكشى ئېگىز پاشنىلىق يازلىق ساپما كەش.

تىزدىن ئۆتىدىغان ئۇزۇن ئۆتۈك.

ۋاقىتنى ئارقىغا ياندۇرغىلى بولمايدۇ. بىراق، ئۆزىگە ۋاقىت ئاجرىتىش ئارقىلىق ئۆز يېشىدىن ياش كۆرۈنگىلى بولىدۇ.

كۆپرەك ئۆيدە خىزمەت قىلىدىغان بولغاچقا، يۈزۈمگە ئاسراش مېيى سۈرۈۋېلىشقا، كەچتە يۈزۈمنى يۇيۇۋېتىشكە ئېرىنىپ قالىدىغان ۋاقىتلىرىم بار. بەزىدە چېچىمنى بوياشقا ۋاقىت چىقىرالماي قالىدىغان ۋاقتىممۇ بار. كۆپ قىسىم ئاياللاردا مەندىكىدەك تۈيغۇ بولۇپ باققان بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا ئىلگىرى «ھېچنېمە بولمايدۇ»دەپ ئۆزىمىزگە تەسەللى بەرگەن بولساق، ئەمدى ئۇنداق قىلساق بولمايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا، دۇنيادا سەت ئايال يوق، سەت بولۇشنى تاللايدىغان ھورۇن ئايال بار دېگەن سۆزنى ئېسىڭىزگە ئالسىڭىز، مېنىڭچە بېسىم ئەمەس، شۇنداق

قىلالىغىنىڭىزدىن خۇشاللىق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى، ياش 40 قا بارغاندىن كېيىن مەيلى ھازىر قانچىلىك ياش كۆرۈنۈڭ، ئۆزىڭىزنى پەردازلاشقا، يۇرۇش - تۇرۇشقا دىققەت قىلمىسىڭىز ناھايىتى تېزلا ئۆز يېشىڭىز بىلەن تەڭلىشىسىز ياكى چوڭ چىراي كۆرۈنۈپ قالىسىز.

www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى بۆلۈم

ئاپتورنىڭ ئاۋازى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكىتى ئادرېسى

دۇنيادا مۇكەممەل ئايال بار دېيىلسە، ئۇ ھايات يولىدا ئىلىۋاتقان رولىنى تونۇيدىغان ئايال

— «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى مۇھەررىرى ئەدىبە ئابلەت بىلەن سۆھبەت

ئەدىبە: *ھازىرغىچە نۇرغۇن ئىجتىمائىي تېمىدىكى ئەسەرلەرنى يازدىڭىز، يازغان ئەسەرلىرىڭىز ئىچىدە ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى مەزمۇنلار كۆپرەك. سىزنىڭ بۇ تېمىدا ئىچكىرىلەپ ئىزدىنىشىڭىزگە سەۋەب بولغان نەرسە نېمە؟*

گۈلنار: ھازىرقى رېئاللىق شۇكى، ئىلگىرىكىدەك ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتىنى قوغدايدىغان سىرتقى بېسىم، يەنى ئاتا ـ ئانىنىڭ، جەمئىيەتنىڭ ئەيىبلىشى كۈندىن ـ كۈنگە ئۆز كۈچىدىن قېلىۋاتىدۇ. بۇنداق شارائىتتا نىكاھ مۇناسىۋىتىنى ساقلاش ياكى ساقلىيالماسلىق ئەر ـ ئايالنىڭ تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك زىددىيەتلەرنى ھەل قىلىش ئۇسۇلى ۋە زىددىيەت پەيدا بولغاندا بىر ـ بىرىگە تۇتىدىغان مۇئامىلىسىگە باغلىق بولۇپ قالدى. تېخىمۇ كونكرېت ئېيتقاندا، مۇناسىۋەتنىڭ ياخشى ـ يامانلىقى ئەر ـ ئايالنىڭ ئائىلىدىكى كەيپىياتىغا كۆپرەك باغلىق بولۇپ قالدى. بۇنىڭ ئاقىۋىتى شۇ بولۇۋاتىدۇكى، بىر قىسىم ئەر ـ ئاياللار كىچىك ئىشلار سەۋەبلىكلا بىر ـ بىرىدىن يىراقلىشىۋاتىدۇ، ھەتتا بىر ـ بىرىدىن ۋاز كېچىۋاتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، قىز ـ يىگىتلەرنىڭ

بىر - بىرىنى تاللاپ بىر ئۆيگە كىرگىنىنىڭ ئۆزى، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، ھېسسىيات جەھەتتە يېقىنلىقنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم زىددىيەتنى پەقەت ئىككى تەرەپ بىر يەرگە كېلىپ، بىر - بىرىنىڭ گېپىگە قۇلاق سالسا، ئۆزىنىڭ ئارزۇ، مەقسىتىگىلا ئېسىلىۋالماي، قارشى تەرەپنىڭمۇ قانداق ئارزۇسى بارلىقىنى بىلىشكە ھەرىكەت قىلسا، ھەل قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ. بىراق، ئائىلىدە زىددىيەت كۆرۈلگەندە، كۆپ قىسىم كىشىلەر ئۆزىنىڭلا گېپىنى قىلىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ سۆزىگە قۇلاق سېلىشنى خالىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن زىددىيەت ھەل بولماي، بارغانسېرى يوغىنايدۇ - دە، ئاخىرىغا بېرىپ «بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالدۇق، ئارىدا ھېسسىيات قالمىدى» دەپ، ئۆزلىرىگە دىياگنوز قويۇشۇپ، سۆز ھەرىكىتى ئارقىلىق بىر - بىرىنى شۇنىڭغا ئىشەندۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ بىر ساختا ھالەت. بىر - بىرىگە بولغان مۇھەببەتنى ئىپادىلىشكە توسقۇن بولىدىغان ئۇقۇشماسلىق سەۋەبىدىن، ئەر - ئايال ئارىدا مۇھەببەت قالمىغاندەك ھېس قىلغىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئەر - ئايالنىڭ بىر - بىرىگە بولغان مۇھەببىتى ئۇنداق ئاسان ئۈزۈلۈپ كەتمەيدۇ. بۇنداق كېسىپ ئېيتىشىمدىكى سەۋەب شۇكى، كۆپ ھاللاردا ئارىدىكى ئۇقۇشماسلىق ياكى زىددىيەت ھەل بولسا، ئۇلار يەنە ئىلگىرىكىدەك مۇھەببەتلىك تۇرمۇشقا قايتالايدۇ.

مەن ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتىكى زىددىيەتنى ھەل قىلالماي بىر - بىرىدىن يىراقلىشىۋاتقان ياكى دىققىتىنى ئائىلىدىكى زىددىيەتتىن قاچۇرۇپ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قاچقۇنغا ئايلىنىپ قېلىۋاتقان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلەشكەندە، كۆپ ھاللاردا ئۇلارنى ئاغرىنىش ۋە

زىددىيەتنىڭ كەينىدىكى ھەقىقىي ساداغا قۇلاق سېلىشقا دەۋەت قىلىمەن. بۇ بەك مۇھىم. چۈنكى، ھەرقانداق بىر نارازىلىقنىڭ كەينىدە بىر ئېھتىياج بولىدۇ. ئۇ ئېھتىياج بەلكىم قارشى تەرەپتىن سۆيگۈ تەلەپ قىلىۋاتقان ئېھتىياج بولۇشىمۇ مۇمكىن. قارشى تەرەپنىڭ ئېھتىياجىنى «يولسىز ئېھتىياج» دەپ قارىغان تەقدىردىمۇ، بىر - بىرىگە ئەھۋالنى ئېنىق چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق ئۇقۇشماسلىقنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىلى بولىدۇ. پەقەت شۇنداق قىلىشنىڭ ئۆزلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالىسىلا بولىدۇ. مەن ئۆز ئىزدىنىشلىرىم، يازمىلىرىم ئارقىلىق كىشىلەرگە بۇنىڭ مۇھىملىقىنى ئازراق بولسىمۇ بىلدۈرسەم، دەپ ئويلايمەن. بەلكىم شۇ خىل ئىستەكنىڭ تۈرتكىسىدە بۇ تېمىدا كۆپرەك ئىزدىنىۋاتقان بولۇشۇم مۇمكىن.

ئەدىبە: *ئۆز ئىزدىنىشلىرىم، يازمىلىرىم ئارقىلىق كىشىلەرگە بۇنىڭ مۇھىملىقىنى ئازراق بولسىمۇ بىلدۈرسەم، دەپ ئويلايمەن، دېدىڭىز، بۇ ھەقتە تېخىمۇ تەپسىلىرەك سۆزلەپ بەرگەن بولسىڭىز؟*

گۈلنار: بۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، بىر ئائىلىنىڭ ۋەيران بولۇشى ياكى ھېسسىيات جەھەتتە يىراقلىشىشى ئەر - ئاياللىڭلا ئىشى بولمايدۇ. شۇلارغا مۇناسىۋەتلىك بىر توپ كىشى شۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. يەنى ئۆزلىرى روھىي جەھەتتە زەربە يەپلا قالماستىن، شۇ خىل سوغۇق مۇناسىۋەت سەۋەبلىك باللار ئازار يەيدۇ. ئەڭ يامان بولغىنى، باللار ئاتا - ئانىسىدىن باشقىلارنى قانداق سۆيۈش ۋە باشقىلارنىڭ مۇھەببىتىگە قانداق جاۋاب قايتۇرۇشنى ئۆگىنىدىغان بولغاچقا، ناۋادا ئۇلار ئاتا - ئانىسىنىڭ سوغۇق مۇناسىۋىتى سەۋەبلىك بۇنىڭغا ئېرىشەلمىسە، قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن

ئاتا - ئانىسىنىڭ تۇرمۇش قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالمايدۇ. بۇنى قوبۇل قىلماق تەس. بىراق، نىكاھ مۇناسىۋىتىدە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراۋاتقان ياكى قايتا - قايتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراۋاتقانلارنىڭ ھېكايىسىگە قۇلاق سالسىڭىز، كۆپ ھاللاردا شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلالايسىز.

ئەدىبە: *سىزنىڭچە، ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنىڭ بالىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى ئويلىشىپلا، كۆڭۈلسىز نىكاھنى زورىغا ساقلاش كېرەكمۇ، بۇنداق نىكاھنىڭ بالىلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيىنى بولماسمۇ؟*

گۈلنار: ئەمەلىيەتتە، كۆڭۈلسىز نىكاھ قانداق بولىدۇ؟ بۇ ھەممىمىزگە مەلۇم، بىر - بىرىگە ئازار بېرىدىغان، بىر - بىرىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن ھېسابلاشمايدىغان نىكاھنى كۆڭۈلسىز نىكاھ دېسەك، بۇنداق نىكاھتا ئۇرۇش - جېدەل قۇرىمايدۇ ياكى بىر - بىرىگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ. نىكاھ مۇناسىۋىتى ئۆلۈك سۇدەك ئادەمنى بۇرۇقتۇرما قىلىدۇ. ئۇنداقتا، ئەر - ئاياللىق تۇرمۇش نېمە سەۋەبتىن بۇنداق قېلىپقا چۈشۈپ قالىدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنداق ئائىلىدىكى ئەر - ئاياللار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى زىددىيەتنى ھەل قىلىشنى بىلمەيدۇ. ئۇنداقتا، ئۇلار شۇ نىكاھنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئارقىلىقلا ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىپ كېتەلەمدۇ؟ ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. چۈنكى، ئۇلار بىر نىكاھتىن قېچىپ يەنە بىر نىكاھقا كىرگەن بىلەن، ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلمىسا، يەنە ئوخشاش زىددىيەتتىن ساقلىنالماسلىقى مۇمكىن. بۇ يەردە ئەڭ ئاقىلانە ئۇسۇل قېچىش ئەمەس، بەلكى مەسىلىگە يۈزلىنىش. نېمە سەۋەبتىن نىكاھىدا زىددىيەت كۆرۈلدى، ئۇنى ھەل قىلغىلى بولامدۇ - يوق؟ ئەستايىدىل ئويلىنىش كېرەك. بىر - بىرى

www.uyghurkitap.com

بىلەن چوڭقۇر مۇڭدىشىش ئارقىلىق ياكى پسىخىك مەسلىھەتچىنىڭ ياردىمىدە ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنىڭ زادى نەدە ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىش ئەڭ مۇھىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئۆزلىرىنىڭ، شۇنداقلا بالىلارنىڭ شۇ سەۋەبلىك تارتقان ئازابىنىڭ دەرىجىسىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

ئەدىبە: 2012 - يىلى پەن - تېخنىكا نەشرىياتى تەرىپىدىن كەينى - كەينىدىن «قەلب تىۋىشى»، «ئائىلىدىكى قايتىنىش»، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» ناملىق ئۈچ پارچە كىتابىڭىز نەشر قىلىنىپ تارقىتىلدى. كىتابلارنىڭ جەمئىيەتتىكى تەسىرىمۇ ناھايىتى كۈچلۈك بولدى. بۇ كىتابلىرىڭىزنىڭ نەشر قىلىنىشىنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە سۆزلەپ بەرسىڭىز؟

گۈلنار: 2008 - يىلى تۇنجى كىتابىم نەشر قىلىنىپ دەل ئىككى يىل ئۆتكەندىن كېيىن پەن - تېخنىكا نەشرىياتىدىكى خادىملارنىڭ تەكلىپى بىلەن ئۈچ پارچە كىتابىمنى ئارقا - ئارقىدىن نەشر قىلدۇردۇم. مەن بۇ مۇناسىۋەت بىلەن پەن - تېخنىكا نەشرىياتىدىكى كىتابىمنىڭ نەشرىدىن چىقىشى ئۈچۈن ئەجىر قىلغان بارلىق كىشىلەرگە رەھمىتىمنى بىلدۈرىمەن. كىتابلىرىمنىڭ نەشردىن چىقىشىنىڭ ئەھمىيىتى ئۈستىدە تازا چوڭقۇر ئويلىنىپ باقماپتىمەن. بىراق، مەن كىتابلىرىم ئارقىلىق تۇرمۇشتىكى كىچىك سەۋەنلىكلەر سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدىغان ئاقىۋەتنى، ئادەمنى گاڭگىرىتىپ قويىدىغان بەزى مەسىلىلەر ھەققىدىكى تەھلىللىرىمنى دادىللىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويدۇم. بىر - بىرىنىڭ قەلبىگە قاراپ ياشاشنىڭ، بىر - بىرىنىڭ يۈزەكى گەپ - سۆزىنىڭ، ھەرىكىتىنىڭ كەينىدىكى ھەقىقىي مەقسىتىنىڭ نىملىكىگە قاراشنىڭ، شۇنىڭ بىلەن تەڭ، بىر - بىرىگە مېھىر - مۇھەببەتلىك

مۇئامىلە قىلىشىنىڭ نەقەدەر زورلۇقى ھەققىدىكى قاراشلىرىمنى ئۇتتۇرىغا قويدۇم. ئەلۋەتتە، مېنىڭ ئۇتتۇرىغا قويۇۋاتقىنىم ئەڭ توغرا قاراش، دەپ قارىمايمەن. پەقەت شۇنداق قاراشلارنىڭ ئىچىدىكى بىر خىلى بولۇشى مۇمكىن. بىراق، ئۇنىڭدىن كېيىن قىلىنغان ئىزدىنىشلەر ئۆزلىرىگە يارىشا نەپكە ئېرىشەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.

ئەدىبە: سىز يازغان ئەخلاق تېمىسىدىكى ئەسەرلىرىڭىزدە كۆپرەك ئاياللارنى ئاساسىي مەزمۇن قىلىدىكەنسىز، ئاياللار ئەخلاقى، ئاياللىق ساپا ھەققىدە ئويلىغانلىرىڭىزنى سۆزلەپ باققان بولسىڭىز؟

گۈلنار: «بىزگە قانداق قىزلار كېرەك؟ دېگەن سوئالدىن ھالقىيدىغان ۋاقتىمىز كەلدى». «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟»، «ئەر - خوتۇنلۇق مۇھەببەت ھەققىدە يېڭىچە پىكىر» دېگەندەك بىرقانچە پارچە ئەسەرنى ئېلان قىلدىم. بۇ ماقالىلەردە ئەنئەنىۋى پىكىر قىلىش ئۇسلۇبىمىزدىكى شۇئار توۋلاش، مەسىلىنى ئوتتۇرا قويۇپ قايناشنىڭ ئورنىغا، مەسىلىنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، ھەل قىلىش ئۇسۇلى ھەققىدە يېڭى پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. مېنى ھەيران قالدۇرغىنى، بۇ ماقالىلەر ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن ھېچقانداق ئىنكاس ئاڭلىمىدىم. دېمەك، بىز تېخى مەسىلىنىڭ ماھىيىتىنى تەھلىل قىلىشقا كۆنمىگەن. ئۆزىمىزدىكى مەسىلىنى يىلتىزىدىن ھەل قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن. پەقەت دەپ قويۇش بىلەنلا كۇپايىلەنگەن. ئۆزىدىكى مەسىلىنىڭ نېمىلىكى ئۈستىدە ئىزدەنگەندىلا، ئۇنىڭدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ. «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟» ناملىق ماقالەمدە تىلغا ئالغان نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت تورىغا ئىلىنىپ قېلىپ، ئازاب تارتقان ئايال بىلەن يېقىندا يەنە بىر قېتىم سۆھبەتلەشتىم. ئۇ ئايال ماڭا ئۆزىنىڭ شۇ ئازابتىن قۇتۇلۇپ

كېتىشكە تىرىشىۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. ئەگ مۇھىمى ئۆزىنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، يەنە بىر قەدەمنى بېسىپتۇ. يەنى مەن ئويلاپمۇ باقمىغان ئۇسۇل بىلەن ئۆز ـ ئۆزىنى پۈتۈنلەي يېڭىپتۇ. ئۇ ئايال ماڭا: «مەن غەيرەتكە كېلىپ ئۇنىڭغا تېلېفون بەردىم ھەمدە ئۆزۈمنىڭ بارلىق ئەخمەقلىقلىرىمنى ئۇنىڭغا ئېيتىپ، كەچۈرۈم سورىدىم. كەچۈرۈم سوراپ بولۇپ، شۇنداق يەڭگىل بولۇپ قالدىم. مەن شۇندىلا ئۇنىڭدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزۈمدىن ئۆزۈم كەچۈرۈم سورىغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. مەن ئۆزۈمنى كەچۈرۈۋەتتىم. ئۇنىمۇ كەچۈرۈۋەتتىم. مەن ئاخىر ئۆزۈمنى يەڭدىم» دېدى. ئۇ ئايال نېمە سەۋەبتىن قارشى تەرەپتىن كەچۈرۈم سورايدۇ؟ دەپ ئويلاۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. كەچۈرۈم سوراش ئارقىلىق ئادەم ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئېتىراپ قىلغاندەك قىلغىنى بىلەن، پىسخىكا جەھەتتە ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسىغا ئېرىشەلەيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ ئازابى قارشى تەرەپ بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئىزچىل پاسسىپ ئورۇنغا چۈشۈپ قالغانلىقىدىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسى ئۇ ئايالنىڭ قەلبىدىكى قارشى تەرەپكە، شۇنداقلا ئۆزىگە بولغان نەپرىتىنى ئۆزۈل ـ كېسىل يۇيۇۋېتىشىدە ئۇنۇم بەرگەن. دېمەك، ئۇ ئايال ئۆزىنىڭ مەسىلىسىنى ئۆزگىچە ئۇسۇلى بىلەن ھەل قىلغان. ھەرقانداق بىر ئادەم پەقەت ئۆزىنىڭ نېمە بولغانلىقىنى بىلىۋالسىلا، ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىشى تەسكە توختىمايدۇ.

يېقىندا ئېلىپ بارغان بىر قېتىملىق سۆھبەتتە يەنە بىر ئايال ئۆزىنىڭ تۇرۇپ ـ تۇرۇپلا يىغلايدىغان، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتىش بىلەن تەڭ، ئۆزىنىڭ شۇ خىل روھىي ھالەتنى قانداق يەڭگەنلىكىنىمۇ ئېيتىپ بەردى. ئۇ ئايال خىزمەت، تۇرمۇش

بېسىمى سەۋەبلىك قاتتىق چارچاش ھېس قىلىۋاتقان مەزگىللەردە، ئەرنىڭ تۇغقانلىرى ئۇنىڭدىن توختىماي قۇسۇر ئىزدەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايال «ياشىغاننىڭ نېمە ئەھمىيىتى» دېگەن تونۇشقا كېلىپ ئازابلىنىدىغان بولۇپ قاپتۇ. بىراق، بۇ خىل ھالىتىگە تەن بەرگۈسى كەلمەي، يولدىشىغا ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئېيتىپتۇ، يەنى: «مەن بەكلا چارچاۋاتىمەن، مېنى تۇققانلىرىمىز چۈشەنمەي، ئەيىبلەپ كېتىۋاتىدۇ. مەن سىزنىڭ قوللىشىڭىزغا مۇھتاج. سىز مېنى ھەرقانداق بىر ئىشىم سەۋەبلىك ماختاڭ، مىننەتدارلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ، مەن بۇ خىل روھىي ھالەتتىن قۇتۇلۇپ كېتەي» دەپتۇ. دېگەنىدەك، ئەر ئايالىنىڭ ئائىلە ئۈچۈن قىلىۋاتقان كىچىككىنە ئىشلىرىنىمۇ ماختاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايالىنىڭ قەلبى يورۇپ، بۇرۇقتۇرمىلىق، مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپتۇ. بۇمۇ بىر خىل ئۇسۇل. پەقەت ئۆزىنىڭ مەسىلىسى ھەققىدە ئويلىنىشنى، ھەل قىلىشنى خالىسىلا، ھەل قىلغىلى بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ.

مەن ئاياللارنىڭ ئەخلاقى، ئاياللىق ساپا ھەققىدە توختالغاندا، «ئاياللار بۇنداق بولۇشى كېرەك»، «ئۇنداق بولۇشى كېرەك» دېمەيمەن. پەقەت ئاياللار ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى شەكىلدە ھەل قىلالايدۇ، دېگەن مەسىلە ھەققىدە باش قاتۇرىمەن. چۈنكى، ھەركىم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ياخشى ھەل قىلسا، ئىشلار تەبىئىي ھالدا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ئەدىبە: سىز بىر ئانا بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، بۈگۈنكى ئانىلىرىمىز ئۆزىدە قانداق شەرتلەرنى ھازىرلىشى كېرەك، دەپ ئويلايسىز؟

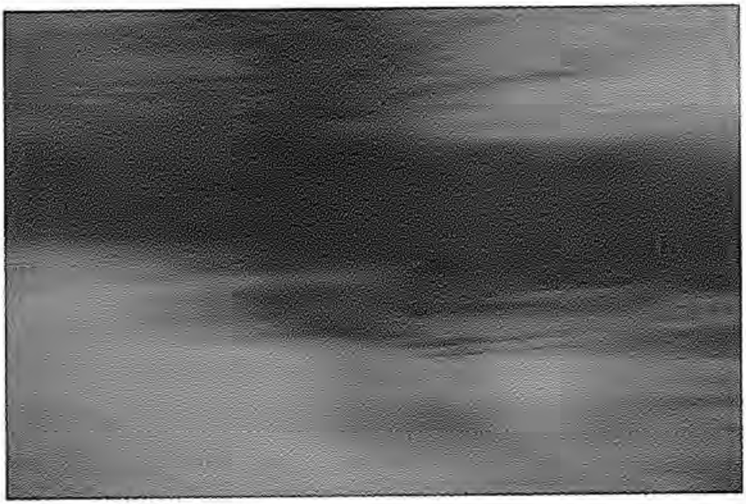
گۈلنار: ئالدى بىلەن ئايدىڭلاشتۇرۇۋالىدىغان نەرسە، دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم بولمىغانغا ئوخشاش، مۇكەممەل ئانىمۇ

بولمايدۇ. چۈنكى، ھەر قانداق بىر ئادەمنىڭ ئارزۇسى، ئىستىكى، شەخسىيىتى بولىدۇ. بىراق، بىر لاياقەتلىك ئانا ئۆزىنىڭ بىر ئانا بولۇش سۈپىتى بىلەن زىممىسىدە قانداق مەسئۇلىيەتنىڭ بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، مەيلى قانداقلا ئەھۋالدا بولسۇن، ئامال بار ئەتراپتىكىلەرگە مۇھەببەت بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئانىنىڭ تارقاتقان مۇھەببىتىدىن بالا ئەڭ دەسلەپكى مۇھەببەت تەربىيەسىگە ئېرىشىدۇ.

ئائىلە، پەرزەنت ئۈچۈن ئۆز ئارزۇ، قىزىقىشلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە چەكلەشنى بىلىدۇ ھەم بۇنىڭدىن بىسىم ئەمەس، خۇشاللىق ھېس قىلىشقا ئادەتلىنىدۇ. مەسىلەن، ئويۇن ـ تاماشادىن، ئايىغى چىقماس خىزمەتتىن ئۆزىنى تارتالايدىغان بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىلا ئىشىغا ئارىلىشىۋېلىش ئەمەس، بوشلۇق بېرىشنى بىلىدۇ. ئۇلارغا تىنغۇدەك پۇرسەت بەرمەي، ئۆزىنىمۇ، ئەتراپىدىكى ئۆزى سۆيىدىغان كىشىلىرىنىمۇ ئازابلاشنىڭ ئورنىغا ئۇلارغا بوشلۇق بەرگەندە، تېخىمۇ كۆپ مۇھەببەتكە ئېرىشىدىغىنىنى بىلىدۇ.

ئەرنىڭ ئاشىقىلا ئەمەس، دوستى بولالايدۇ. بالىنىڭ ئانىسىلا ئەمەس، ئوخشاشلا دوستى بولالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۆزىنىڭ قىزىقىشى بولىدۇ. ئۆگىنىشنى توختىتىپ قويمايدۇ. ئۆز ئارزۇسىنى، ئېھتىياجىنى يوشۇرماستىن ئەركىن ئىپادىلىيەلەيدىغان، ئەتراپتىكىلەرگە مۇھەببەت بېرىش بىلەنلا قالماي، مۇھەببەت ئېلىشنىمۇ بىلىدىغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبلىك لاياقەتلىك ئانا ھەم بەختلىك ئانا ھېسابلىنىدۇ.



مەن ئاياللارنىڭ ئەخلاقى، ئاياللىق سۈپىتى ھەققىدە توختالغاندا، «ئاياللار بۇنداق بولۇشى كېرەك»، «ئۇنداق بولۇشى كېرەك» دېمەيمەن. پەقەت ئاياللار ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى شەكىلدە ھەل قىلالايدۇ، دېگەن مەسىلە ھەققىدە باش قاتۇرىمەن. چۈنكى، ھەركىم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ياخشى ھەل قىلسا، ئىشلار تەبىئىي ھالدا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

«ئايالىقتا قايتىش» — ئايالىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك

— شىنجاڭ خەلق رادىيو ئىستانسىسى 107.4 سەنئەت رادىيوسىنىڭ رىياسەتچىسى مەۋلۇد ئىبراھىم بىلەن سۆھبەت

مەۋلۇد: نېمە سەۋەبتىن «ئايالىقتا قايتىش» دېگەن سۆزنى ئىشلەتتىڭىز؟

گۈلنار: بىر قانچە يىلدىن بۇيان، نىكاھ تۇرمۇشىدا زىددىيەت كۆرۈلگەن، شۇ زىددىيەتتىن قانداق قۇتۇلۇشنى بىلمەي تېڭىرقاپ قېلىۋاتقان ئاياللار بىلەن كۆپ قېتىم سۆھبەتلەشتىم. ئۇلار بىلەن مۇڭدىشىش جەريانىدا «بۇرۇنراق ئۇنداق قىلماي، مۇنداق قىلغان بولسام بوپتىكەن» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ ئاڭلىدىم. ئۇلار نېمە سەۋەبتىن شۇنداق گەپنى قىلىدۇ؟ كۆپ ھاللاردا ئەر - ئاياللار بىر - بىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلمىگەنلىك سەۋەبىدىن زىددىيەتلىشىپ، بىر - بىرىنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتىدۇ. ناۋادا ئىككىلا تەرەپ بىر - بىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلگەندە بولسا،كۆپ قىسىم كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چۈنكى، بىر جۈپ ئەر - خوتۇننىڭ بىر - بىرىنى تاللاپ بىر ئۆيگە كىرگىنىنىڭ ئۆزى ئارىدا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، بىر - بىرىنى ياقتۇرىدىغان تەرىپىنىڭ بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

بالا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئاتا - ئانىسىدىن يېقىن ئادەملىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىدۇ. ئۇنداقتا،

ئاتا ـ ئانىسى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۈلگە بولالمىسىچۇ، بۇ ۋاقىتتا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتە ئايال كىشى ھېسسىيات جەھەتتە بىرقەدەر ئىنچىكە بولىدۇ، ئاسان ئازار يەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار ئالدى بىلەن ئائىلىدە ئورنىنى تېپىشى كېرەك. مەن «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا، ئاياللار ئۆزىنىڭ ۋۇجۇدىدا بار بولغان ئاياللىق خاراكتېرى، ئالاھىدىلىكىنى تولۇق نامايەن قىلىپ، نىكاھ بەختىدىن بەھرىمەن بولۇشى كېرەك، دېدىم. ئۇنداقتا، ئاياللىق ئالاھىدىلىك دېگەننى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ ئاياللىق ۋە ئەرلىك نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلساق، ئەر ئايالنى قوغلىشىدۇ، قانات ئاستىغا ئالىدۇ، قوغدايدۇ. شۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەرلىك سالاھىيىتىنى نامايان قىلىدۇ. ئايال ئەرنىڭ قوغلىشىش ئوبيېكتى، قانات ئاستىغا ئېلىنغۇچى، قوغدالغۇچى، ئاسرالغۇچى. بۇ، ئەر ۋە ئاياللارنىڭ ئەسلى ئېھتىياجى. مەن نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر ـ ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ رولىنى ئادا قىلىشنى بىلىسىلا، كۆپ قىسىم مەسىلە ھەل بولىدۇ، دەپ قارايمەن. بۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت دەل ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئەسلى نېمىنى خالايدىغانلىقىنى بىلمىگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

كۆپ قىسىم ئەرلەر بىر ئايالنى نىكاھىغا ئالغىنىنىڭ، شۇ ئايالدىن پەرزەنتلىك بولغىنىنىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۆز ھەۋەس، نەپسىنىڭ ئارقىسىدىن يۈرۈپ ئايالنى، باللىرىنى قاقشىتىدۇ. ئايالىنىڭ ئۆز ھېمايىسىدىكى ئادەم ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ، ئۇنىڭغا ئازار بېرىدۇ. بىر قىسىم ئاياللارمۇ «بوزەك بولامتىم» دەپ، ئەرلەر بىلەن تەڭ تۇرۇپ، تېخىمۇ قاتتىق ئازار يەيدۇ. «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا دەل ئاياللارغا قانداق

www.uyghurkitap.com

قىلىپ ئۆز ۋۇجۇدىدا بار بولغان ئاياللىق خاراكتېرىنى قىزىپ، بەختلىك ياشاش ھەققىدە بەزى قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويىمەن.

«ئاياللىققا قايتىش» دېگەنلىك، ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك. ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك، ئۆزىنى قوبۇل قىلىش دېگەنلىك. ئۆزىنى قوبۇل قىلغاندىلا، ئۆزىنى ياخشى كۆرگىلى بولىدۇ. مەن ئاياللىققا قايتىش ئارقىلىق دەل بىر ئايال ئالدى بىلەن ئۆزىنى قوبۇل قىلىشى، ياخشى كۆرۈشى، شۇنداقلا قانداق ياخشى كۆرۈشنى بىلىشى كېرەك، دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتتىم.

مەۋلۇد: كىتابىڭىزنىڭ مۇقەددىمىسىدىلا بىر ئايال بىلەن بولغان قىسقا سۆھبەتنى بېرىپسىز. مېنىڭچە، سۆھبەتتىن سىزنىڭ كىتابتا نېمە دېمەكچى بولغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىۋالغىلى بولىدىكەن، شۇنداقمۇ؟

گۈلنار: شۇنداق دېيىشكە بولىدۇ. مەن مۇقەددىمىگە كىرگۈزگەن قىسقا سۆھبەت دەل مېنىڭ شۇ كىتابتا تەشەببۇس قىلماقچى بولغان ئاياللىققا قانداق قايتىش ھەققىدىكى بىر بېشارەت دېيىشكە بولىدۇ. يەنى يولدىشىنىڭ كۆيۈنۈشىنى رەت قىلىش قارىماققا كىچىك ئىشتەك بىلىنىدۇ. بىراق، شۇ رەت قىلىش بىلەن ئەرنىڭ ئۆزىنىڭ ئەرلىكىنى نامايان قىلىش، قوغداش، قانات ئاستىغا ئېلىش ئېھتىياجى رەت قىلىنىدۇ. ئايالمۇ ئۆزىنىڭ كۆيۈنۈشكە ئېرىشىش، ئاسرىلىش ئېھتىياجىنى ئۆزى رەت قىلىدۇ. تۇرمۇش مۇشۇ شەكىلدە داۋاملاشسا ئاقىۋەت قانداق بولۇشى مۇمكىن؟ بۇنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ. مەن مۇقەددىمىدە ئۇ قىزنىڭ ئۇسۇلىنى توغرىلىدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىككى خىل مۇئامىلىدىن ئىككى خىل تەسىراتنى ھېس قىلدى. قايسى خىل تەسىراتنى تاللاش شۇ قىزنىڭ ئىلكىدىكى ئىش، يەنى ئەتىۋارلىق خانىش بولۇپ ياشاش ياكى ئاستا ـ ئاستا ئېتىبارسىز قېلىش.

مەۋلۇد: ئېتىبارسىز قېلىش ياكى ئەتىۋارلىنىشنى قىز ئۆزى بەلگىلەيدۇ، دېمەكچىمۇ سىز؟

گۈلنار: ئادەم باشقىلارغا قانداق ئۇچۇر تارقاتسا، شۇنداق ئۇچۇرغا ئېرىشىدۇ. «مەن بىلەن كارىڭ بولمىسۇن» دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتقان ئادەم بىلەن باشقىلارنىڭ ئاستا ـ ئاستا كارى بولمايدۇ. «مەن ساڭا موھتاج» دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتقان ئادەم باشقىلارنىڭ دىققەت ـ نەزىرى ئىچىدە بولىدۇ.

مەۋلۇد: *رېئاللىقتا، ئايال بولغۇچى ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنى ياخشىلايمەن دەپ تىرىشچانلىق كۆرسەتسە، ئەر يەنىلا ئايالغا قايتا ـ قايتا ئازار بېرىدۇ. بۇنى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟*

گۈلنار: رېئاللىقتا ھەقىقەتەن بۇنداق ئىشنى ئاڭلاپ، كۆرۈپ تۇرۇۋاتىمىز. بۇنى، شۇ كىشى نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدۇ؟ دېگەن نۇقتىدا تۇرۇپ تەھلىل قىلىدىغان بولساق، جاۋابىنى تاپالايمىز. ئادەم نېمىنى كۆرۈپ چوڭ بولسا، شۇنى تەكرارلايدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئاتا ـ ئانىسىدىن بىر ـ بىرىگە مېھىر ـ مۇھەببەت بەرگەننى ئەمەس، بىر ـ بىرىگە ئازار بەرگەننى كۆرۈپ، بىر ـ بىرىنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھېسابلاشماي ئۆزىنىڭلا گېپىنى قىلىدىغان تۇرمۇش ئىچىدە ئۆسۈپ چوڭ بولسا، قۇرامىغا يېتىپ نىكاھلانغاندىن كېيىن ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا ھەمراھىغا دادىسى ئانىسىغا ياكى ئانىسى دادىسىغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇ خىل تۇرمۇش قېلىپى شۇ كىشىنىڭ خاتىرىسىگە ئورناپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەلۋەتتە، ھەرقانداق بىر خىل كەمتۈكلۈك مېھىر ـ مۇھەببەتكە قانمىغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. مېھىر ـ مۇھەببەت ئارقىلىق شۇ كەمتۈكلۈكنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن كىشىسىگە مېھىر ـ مۇھەببەت

بېرىشنى بىلمەيدىغان كىشى بىلەن تاشلىنىپ قالغان تەقدىردىمۇ، مېھىر - مۇھەببەت بىلەن شۇ كىشىنىڭ قەلبىنى ئىللىتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا تاكتىكا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ نۇقتىنى مەن كىتابىتىمۇ تىلغا ئالدىم. ئۆزىنىڭ قانداق ئىشلاردىن بىئارام بولىدىغانلىقىنى، قەلبى ئازار يەيدىغانلىقىنى قارشى تەرەپكە بىلدۈرۈش كېرەك. كۆڭلۈمدىكىنى تاپ دەپ ئولتۇرغاندا، كۈيۈنۈش، ئاسراش تەسراتى يوق كىشىنىڭ سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدىكىنى تېپىشى مۇمكىن ئەمەس. پەقەت شۇنداق بولۇشى كېرەك، دەپلا ئويلىنىۋالىدۇ. يەنى ئاتا - ئانىسىنىڭ قېلىپىنى ئاڭسىز ھالدا تەكرارلاۋېرىدۇ. ئۆزىنىڭ قانداق ھېسسىياتتا بولۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن، يەنە ئۇسۇلغا دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. قارشى تەرەپ ئاچچىقىنىڭ ئۈستىدە تۇرغاندا دېگەندەك ئۈنۈمى بولماسلىقى مۇمكىن. دەل ۋاقتىدا ئىپادىلەش مۇۋاپىق بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، ئىشتىن كېيىن مۇۋاپىق پۇرسەتتە چوقۇم ئۆزىنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئازابلانغانلىقىنى ئېنىق بىلدۈرۈش كېرەك. دەردنى ئىچىگە يۇتقاندا، كەلگۈسىدە تېخىمۇ كۆپ دەردنى ئىچىگە يۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ. «ئاياللىقتا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا بۇ ھەقتە تەپسىلىي توختالغان.

مەۋلۇد: كىتابىتا تۇرمۇشتىكى كىچىك ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ھەققىدىمۇ ئۇچۇر بار ئىكەن. بۇ ھەقتىمۇ سۆزلەپ بېرەمسىز؟

گۈلنار: كىچىك ئىشلار سەۋەبلىك ئەر - خوتۇنلارنىڭ كۆڭلىدە بىر - بىرىگە نارازىلىق پەيدا بولىدۇ. نارازىلىق يىغىلىۋەرگەندە زىددىيەتكە ئايلىنىدۇ. زىددىيەت پەيدا بولغاندا توغرا ئۇسۇلدا بىر تەرەپ قىلمىغاندا، مېھىر - مۇھەببەتكە تەسىر يېتىدىغان گەپ. شۇ سەۋەبتىن، تۇرمۇشتىكى كىچىك

ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ھەققىدىمۇ كۆپ مەزمۇنلارنى كىرگۈزدۇم. يەنى، ئەر بىر قوينىڭ گۆشىنى ئەكىرىپ ئەمبەلگە قويۇپ قويسا، قانداق قىلىش كېرەك؟ ئايال كىشى كىچىككىنە چەيدو بىلەن ئۇنى نەچچە سائەتتە ئاران پارچىلاپ توڭلاتقۇغا سالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يولدىشىغا ئەركىلەپ تۇرۇپ، مەن بۇ چوڭ مەخلۇقنى قانداقمۇ پارچىلاپ توڭلاتقۇغا سالالايمەن، دەپ ئۇھ تارتسىڭىز، قانداق قىلىشى مۇمكىن؟ ئەرنىڭ ۋۇجۇدىدىكى ئايالنى ئاسراش ھېسسىياتى باش كۆتۈرۈپ «بولدى خوتۇن، مەنلا پارچىلىۋېتەي» دېيىشى مۇمكىن. بۇ يەردە ئايالللا ئەمەس، ئەرمۇ ئۆزىنى كۆرسىتىش ئېھتىياجىنى قانائەت تاپقۇزىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، تۇنجى قېتىم ئايالنىڭ ئەردىن كۆڭلى ئاغرىغاندا، ئەرگە «بەكلا ئازابلاندىم» دېگەن ئۇچۇرنى بەرگەندە، ئەر ئىككىنچى قېتىم ئازار بېرىشتىن بۇرۇن ھېچ بولمىغاندا ئايالىمنىڭ كۆڭلى ئازار يەيدۇ، دېگەن خىيال غىل - پال بولسىمۇ ئۇنىڭ كاللىسىغا كېلىدۇ. ئەگەر ئەر بىلەن تەڭ تۇرۇپ ئۇرۇشقاندا بولسا، تېخىمۇ قاتتىق ئازار يەيدىغان گەپ.

مەۋلۇد: يەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى تەرىپىدىن «ئايالللىققا قايتىش» بىلەن تەڭ، «قەلب تىۋىشى»، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» قاتارلىق كىتابلىرىڭىزمۇ نەشر قىلىنىپتۇ. ئۇ كىتابلىرىڭىز ھەققىدىمۇ سۆزلەپ بېرەمسىز؟

گۈلنار: «قەلب تىۋىشى»دا بىر قىسىم مەسىلىلەرگە پسىخىكا نۇقتىسىدىن بەرگەن باھا، تەھلىللىرىم، شۇنداقلا بىر قىسىم سۆھبەت خاتىرىلىرىمنى كىرگۈزدۇم. مەسىلەن، ئادەم تۇيۇقسىز مەلۇم بىر زەربىگە ئۇچرىغاندا ئۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، ئەتراپىكىلەر شۇ كىشىگە قانداق ياردەم قىلىش، تۇيۇقسىز زەربىنىڭ تەسىرىدىن قانداق قۇتۇلۇپ چىقىش دېگەنگە ئوخشاش.

«ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» ناملىق كىتابىمدا جەمئىيەتتە ئەمەلىي مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان بىر قاتار ئىجتىمائىي مەسىلىلەر ھەققىدىكى قاراشلىرىم، مۇلاھىزىلىرىم ۋە بىر قىسىم مەسىلىلەر ھەققىدىكى يېڭىچە پىكىرلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. مەسىلەن، ئىچكىرىگە بېرىپ ناتوغرا كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئاياللار مەسىلىسى، چەتئەلگە چىقىپ ئوقۇش مەسىلىسى، يەسلى مائارىپىدىن ئالىي مەكتەپ مائارىپىغىچە ساقلىنىۋاتقان مەسىلىلەر ھەققىدىكى قاراش ۋە مۇلاھىزىلىرىم كىرگۈزۈلدى. ئەڭ مۇھىمى، بۇ كىتابتا جەمئىيەتتە قېلىپلىشىپ قالغان بىر قىسىم قاراشلار ھەققىدىكى يېڭىچە پىكىرلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. يەنى، «بىزگە قانداق قىزلار كېرەك؟ دېگەن سوئالدىن ھالقىيدىغان ۋاقىتىمىز كەلدى» ناملىق ماقالەمدە جەمئىيەتتىكى «بىزگە مۇنداق قىزلار كېرەك، ئۇنداق قىزلار كېرەك» دەپ جار سالىدىغان خاھىشقا قارشى ھالدا، بىزگە ھامىلە ۋاقتىدىن تارتىپ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مېھىر ـ مۇھەببىتىگە تويۇنغان قىزلار كېرەك. مېھىر ـ مۇھەببەتكە تويۇنغان قىزلار مېھىر ـ مۇھەببىتى ئارقىلىق ئەتراپقا مېھىر ـ مۇھەببەت تارقىتىدۇ. مېھىر ـ مۇھەببەتكە تويۇنغان قىزلار ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلەيدىغان، شۇنداقلا باشقىلارغىمۇ قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدىغان بولىدۇ، دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. ئەمەلىيەتتە، ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش، ئۆزىنى قەدىرلەش «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمنىڭ مەركىزىي ئىدىيەسى بولۇپ، بۇ ماقالەم ئارقىلىق ئۇنى تېخىمۇ كونكرېت يورۇتۇپ بەردىم. ئۇنىڭدىن باشقا، «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟» ناملىق ماقالەمدە ئۆزۈم بىۋاسىتە زىيارەت قىلغان كىشىلەرنىڭ سەرگۈزەشتىسى، تەسىراتىنى يىغىنچاقلاپ «نىكاھتىن

سىرتقى مۇھەببەت كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدەك رومانتىك مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى ئۆز - ئۆزىنى، قارشى تەرەپنى ۋە ئەتراپتىكى بىرمۇنچە كىشىنى ئازابلايدىغان مۇناسىۋەت» دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتنى كىشىلەر «رومانتىك مۇھەببەت، شۇنداق بولغاچقا كىشىلەر ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ، ئۇنى توسقىلى بولمايۋاتىدۇ» دەپ قاراۋاتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. مەن زىيارەت قىلغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى پەقەت ئۆزى ياقتۇرمايدىغان مەلۇم بىر خىل تەسىراتتىن قېچىش سەۋەبىدىن نىكاھتىكى ھەمراھىدىن يىراقلىشىدۇ. ئۇ كىشى قېچىۋاتقان تەسىرات نەدىن كەلگەن؟ «ئۆيدە تۇرسام ئىچىم سىقىلىپ كېتىدىكەن، ئۇنىڭغا قىزىقماس بولۇپ قالدىم، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىپ قالدىم» دەيدىغان تەسىراتنىڭ ئائىلىسىدىن كەلگەن بولۇشى ناتايىن. ئۇ كىشى پەقەت خاتا ھالدا شۇنداق ئويلىۋالىدۇ ۋە شۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن نىكاھتىكى ھەمراھىدىن، ئائىلىسىدىن قاچىدۇ. ئەمەلىيەتتە، يەنىمۇ چوڭقۇر قازىدىغان بولساق، ئۇ خىل تەسىراتنىڭ ئەسلىدىنلا شۇ كىشىنىڭ تەسىراتىدا بارلىقىنى، شۇ كىشىنىڭ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان تەسىرات ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. مەن بۇ ماقالەمدە نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت رومانتىك مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى ئۆز - ئۆزىگە يۈزلىنىشتىن قېچىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مۇناسىۋەت، دېگەن قاراشنى مۇئەييەنلەشتۈردۈم.

مەۋلۇد: *بۇنىڭدىن كېيىنكى پىلانلىرىڭىز ھەققىدە توختىلىپ باققان بولسىڭىز؟*

گۈلنار: «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك»، «ئاياللار 40 ياشتا» قاتارلىق ئىككى كىتابنى تاماملىدىم. «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك» ناملىق كىتابىمدا نۇقتىلىق ھالدا

جەمئىيىتىمىزدىكى پارچىلىنىۋاتقان ئائىلىلەر ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشلىرىمنى كىرگۈزدۈم. ئىلگىرىكى كىتابلىرىمدا ئەر ـ خوتۇنلار قانداق قىلىپ بىر ـ بىرى بىلەن ماسلىشىپ ياخشى ياشىيالايدۇ، پەرزەنتلىرىنى ساغلام، خاتىرجەم مۇھىتتا ئىگە قىلالايدۇ؟ دېگەن تېمىدىكى ئىزدىنىشلىرىمدە كونكرېت ئامال ـ چارىلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان بولسام، بۇ كىتابىمدا نىكاھنى، پەرزەنتلىرىنىڭ بەخت سائادىتىنى ئويۇنچۇق قاتارىدا كۆرۈۋاتقان كىشىلەرنى، تۇتقان يولىنىڭ ئەتراپىدىكى كىشىلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى جەمەت شەجەرىسىگە باغلاپ سەگىتىش يولىنى تۇتتۇم، يەنى «سەن نىكاھ تۇرمۇشىنى ئويۇنچۇق قاتارىدا كۆرۈۋاتقان بولساڭ، سەن چوقۇم ساغلام بولمىغان ئائىلىدە چوڭ بولغان. سەن ئۆزۈڭنىڭ بالىلىق ۋاقتىنى ئەسلەپ باق، سەن بەختلىك، خۇشال ـ خۇرام ئۆسكەنمۇ؟ پەرزەنتلىرىڭنىڭ تەقدىرىمۇ سېنىڭ تەقدىرىڭ بىلەن، سېنىڭ تەسىراتىڭ بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئادەم قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى ئائىلىسىدە ئەسلىدىكى ئائىلىسىنىڭ قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالمايدۇ. دېگەن ئىدىيەنى ئەمەلىي مىساللار، جەمەتنىڭ تەكرارلىنىۋاتقان قېلىپىنى سىزىش قاتارلىق شەكىللەر بىلەن يورۇتۇپ بەردىم. «ئايالlar 40 ياشتا» ناملىق كىتابىم ئارقىلىق ئايالlar ئۈچۈن ئەڭ چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدىغان مەنىسىزلىك تۇيغۇسى، ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش، ئايالlar قانداق قىلىپ ئۆز يېشىدىن ياش ۋە روھلۇق كۆرۈنىدىغان، ئۆزىگە ماس كېلىدىغان يۈرۈش ـ تۇرۇشقا ئېرىشەلەيدۇ؟ دېگەن مەسىلىلەرگە جاۋاب بەردىم. مېنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىزدىنىش نىشانىم يەنىلا ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتى، ئەلۋەتتە. بالىلار تېمىسىمۇ بۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. مەن ئىلگىرىمۇ بالىلار ھەققىدە بىر قىسىم

ئىزدىنىشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويغان. يېقىنقىدىن بۇيان ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئىزدىنىشلىرىمدىن ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنىڭ نورمال بولماسلىقىدىن ئەڭ چوڭ زىيانغا ئۇچرىغۇچىنىڭ بالىلار ئىكەنلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ھېس قىلدىم. بالىلارنىڭ قەلب ساداسىنى ئاڭلاش بۇنىڭدىن كېيىنكى يەنە بىر ئاساسلىق نىشانىم بولۇشى مۇمكىن. بىراق مەسىلىنى كۆزىتىش نۇقتامدا يەنە ئازراق ئۆلگىرىلەش بولۇشى مۇمكىن.

مەۋلۇد: ئەڭ ئاخىرىدا بىر سوئال سورىسام، سىز مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن پسىخولوگىيە ئىلمىنى قانداق بىرلەشتۈردىڭىز؟

گۈلنار: مېنىڭچە، پسىخولوگىيە ئىلمى بىلەن تونۇشۇش، ئۇنى ئۆگىنىش پەقەت پسىخولوگىيەنى بىر كەسىپ سۈپىتىدە ئۆگىنىدىغان، ئىشلىتىدىغان بىر توپ كىشىلەرنىڭلا ئۆگىنىدىغان كەسپى بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. پسىخولوگىيە ھەممە ئادەم ئۆگىنىدىغان، ئەمەلىي ھەرىكەتتە بىلەن بالىلىرىغا، ئەتراپىكىلەرگە ئۆگىتىدىغان بىلىمگە ئايلىنىشى كېرەك.

ئەمەلىيەتتە، مەن مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن پسىخولوگىيە ئىلمىنى بىر ـ بىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارايمەن. چۈنكى، مۇخبىرلىق كەسپى مۇخبىردىن ئەتراپىكى ئىشلار ۋە ھادىسىلەرنى، زىيارەت ئوبيېكتلىرىنى ئىنچىكە كۆزىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ. پسىخولوگىيە ئىلمىمۇ كىشىلەرنىڭ قەلب مەسىلىلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان ئىلىم. ئەمەلىيەتتە، پسىخولوگىيە ئىلمى نۇرغۇن كەسىپلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بولۇپمۇ مائارىپ ساھاسىدىكىلەر، يازغۇچىلار پسىخولوگىيە ئىلمى ئارقىلىق كەسىپتە تېخىمۇ ئىلگىرىلەشنى، چوڭقۇرلاشنى ئەمەلگە ئاشۇرالايدۇ.

www.uyghurkitap.com

«ئاياللىققا قايتىش» ــ ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك، ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك، ئۆزىنى قوبۇل قىلىش دېگەنلىك. ئۆزىنى قوبۇل قىلغاندىلا، ئۆزىنى ياخشى كۆرگىلى بولىدۇ. مەن ئاياللىققا قايتىش ئارقىلىق دەل بىر ئايال ئالدى بىلەن ئۆزىنى قوبۇل قىلىشى، ياخشى كۆرۈشى، شۇنداقلا قانداق ياخشى كۆرۈشنى بىلىشى كېرەك، دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتتىم.

قەلبىڭىزدىكى ئارامگاھ

ھەرقانداق ئادەمنىڭ چارچايدىغان، روھىي بېسىم ھېس قىلىدىغان ۋاقىتلىرى بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تىنىچ، پىنھان بىر جايغا قېچىپ كەتكۈسى كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەرقانداق بىر ئادەم ئەيىبلەشتىن، بېسىمدىن خالىي، دەخلى - تەرۇزسىز بىر ئارامگاھقا تەلپۈنىدۇ. ئۇ يەردە مەسئۇلىيەت، غەم - ئەندىشە بولمايدۇ. ئۇنداق ئارامگاھقا ئېرىشىش تەسمۇ ئەمەس. پەقەت ئۆزىڭىز شۇنداق ئارامگاھتىن بىرنى تەسەۋۋۇر قىلسىڭىزلا بولىدۇ. شەرت شۇكى، سىز تەسەۋۋۇر قىلغان ئارامگاھ سىزنى پۈتۈنلەي بىخەتەر تۇيغۇغا كەلتۈرىدىغان بولسۇن. چارچىغاندا، بېسىم ھېس قىلغاندا ئۆزىڭىزنى شۇ ئارامگاھدا، دەپ تەسەۋۋۇر قىلسىڭىز، كەيپىياتىڭىزنى تەڭشىۋالالايسىز، ئۆزىڭىزنى يەڭگىل ھېس قىلىسىز.

مېنىڭ شۇنداق بىر ئارامگاھىم بار. ئۇنىڭ ھەر بىر تال خىشىنى ئۆزۈم قويۇپ، ئۆزۈم قورۇتۇپ، ئۆزۈم قوپۇرغان. ھەر بىر كۆز ئەينىكىنى ئۆزۈم كېسىپ، ئۆزۈم سالغان. ھەر بىر تال لىمىنى ئۆزۈم رەندىلەپ، ئۆزۈم مىخلىغان. ئىچىدىكى ھەر بىر تال سەرەمجاننى ئۆزۈم تاللىغان، قېنىق چىلانرەڭ پول، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىنغان سۇترەڭ ئىنچىكە يوگىلۇق گىلەم، يۇمىلاق شەكىللىك ئەينەك، دېرىزىگە تارتىلغان سۇت رەڭ نەپىس پەردە، ئۆينىڭ كۈن چىقىش تەرىپىگە قويۇلغان چوڭ كارىۋات. ئۇنىڭ ئۈستىدىكى چىلانرەڭ يىپەك كارىۋات ياپقۇچ. كارىۋات ياپقۇچنىڭ سول باش تەرەپ بۇرجىكى سەل قايرىپ قويۇلغان. ئۇنىڭ ئىچىدىكىسى سۇت رەڭ پاختا رەخت كىرلىك

www.uyghurkitap.com

قاپلانغان ماموق يوتقان. كارىۋاتنىڭ ئاياغ تەرىپىگە قويۇلغان سۇت رەڭ خىزمەت ئۇستىلىم، ئۇستىگە ئاق رەڭلىك نېپىز ئېكرانلىق كومپيۇتېر قويۇلغان، يانغا سۇت رەڭ پەلەمپەيلىك كىتاب ئىشكابى قويۇلغان. كىتاب ئىشكاپىدا لىققىدە كىتاب تىزىقلىق. ئۇ كىتابلار مەن ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان كىتابلار. سۇت رەڭلىك ساپما كەشتىنى سۆرىگىنىمچە ئەينەك ئىشىكتىن چىقىپ، ياپيېشىل چىملىقنى دەسسەپ، سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازىغا ئەگىشىپ ماڭىمەن. كۆك ئاسماننىڭ رەڭگىگە كىرگەن كۆل سۈيى ئالدىغا كېلىپ قېنىپ بىر نەپەس ئالىمەندە، كۆل بويىغا قويۇپ قويۇلغان ئۇزۇن ئورۇندۇققا كېلىپ ئولتۇرىمەن. كۆلنىڭ ئەتراپىدا كۆرۈنۈشتە بوغدايغا ئوخشايدىغان، ئادەمنىڭ تىزىغىچە كەلگۇدەك ئېگىزلىكتە ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر شامالنىڭ ئاۋازىنى قۇلىقىمغا يەتكۈزىدۇ. بۇ دۇنيادا مەيىن شامالنىڭ شۇ ئۆسۈملۈكلەرگە ئۇرۇلغاندىن كېيىن چىقىرىدىغان ئاۋازىدىنمۇ يېقىملىقراق يەنە بىر مۇزىكا بارمىدۇ؟!... مەن كۆزۈمنى ئاستا يۇمىمەن. سۇنىڭ بوش شىلدىرلىغان ئاۋازىغا قوشۇلۇپ كەتكەن مەيىن شامالنىڭ ئاۋازىدىن مەست بولىمەن. بۇ يەردە ھېچقانداق نەرسە ماڭا دەخلى قىلالمايدۇ. مەن شۇنچىلىك بىخەتەر....

ھەرقانداق ئادەمنىڭ چارچايدىغان، بېسىم ھېس قىلىدىغان ۋاقىتلىرى بولىدۇ.

出 版 人：唐辉
阿迪力·穆罕默德
策　　划：阿迪力·穆罕默德
责任编辑：吐尔逊古力·卡斯木
责任校对：古丽娜尔·肉孜
封面设计：海米旦·塞达力木
制　　版：热娜·艾买提江

健康快车系列心理健康丛书
40 岁的女人（维吾尔文）
古丽娜尔·铁依甫 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
新疆新华华龙印务有限责任公司印刷
880mm×1230mm 32 开本 7.125 印张
2014 年 8 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5466-2639-0（民文） 定价：30.00 元

www.uyghurkitap.com