

Р.М. АБДУЛЛАЕВА, А. ИСЛОМОВ

ОИЛА
ПСИХОЛОГИЯСИ:
психологик тавсиялар
ва тестлар



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ИҚТИСОДИЁТ УНИВЕРСИТЕТИ**

Р.М. АБДУЛЛАЕВА, А. ИСЛОМОВ

**ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ:
ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР
ВА ТЕСТЛАР**

ТОШКЕНТ – 2012

Ушбу рисола ТДИУ «Ахборот технологиялари ва статистика» факультетининг 29 февраль 2012 йилдаги илмий кенгашида кўриб чиқилган ва нашрга тавсия этилган.

Тақризчилар:

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

М.К.Хошимова - ТДИУ «Иқтисодий педагогика» кафедраси мудири, пед.ф.н., доцент.

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

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

СЎЗ БОШИ

Оилани кадрият сифатида тавсифлаш ва жамият ҳаётидаги нуфузини таъкидлаш билан биргаликда, унинг мустаҳкамловчи кафолатли омилларининг ролини ўрганиш, айниқса, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш катта аҳамиятга эга бўлган долзарб масаладир. Бу борада давлат раҳбари И.Каримов: «...ёшларимизни ҳар томонлама соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, ҳаёт абадийлиги, авлодлар давомийлигини таъминлайдиган маънавият кўргони бўлмиш оилани мустаҳкамлаш бугунги кунда барчамизнинг наинки асосий вазифамиз, балки инсоний бурчимизга айланишини истардим».

Ўзбекистон йилдан йилга расмий никоҳлар миқдори ошиб бораётган мамлакатлардан бири бўлиб, унда никоҳ ажримларини камайтириш янада катта ижтимоий аҳамият касб этади. Бу эса ёшларда оила ва никоҳ институтларига нисбатан тўғри тасавурларнинг шаклланганлигига, уларнинг оилавий ҳаётга психологик жиҳатдан тайёрлигига бевосита боғлиқдир.

Мустақил Ўзбекистоннинг тараққиёт мафқураси жамиятимизнинг сиёсий, иқтисодий, соҳаларида бўлгани каби маданий, маънавий тараққиётимизга ҳам аниқ мақсад ва йўналиш берди. Маънавиятнинг инсон ҳаётида, жамиятнинг ривожланишида, оилаларни мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга эканлигини кўришимиз мумкин. Зеро, маънавият бўлмаган жойда ривожланиш ҳам, эътиқод ҳам, Ватан ва эрк туйғуси ҳам, халқда диёнат-адолат ҳам бўлмайди. Олдимизда турган мустақил буюк давлат куришдек мураккаб ва шарафли иш даражасини янги сифат босқичига кўтариш учун астойдил ҳаракат қилмоғимиз даркор. Ҳар қандай улуғ мақсадларга етишиш, янги жамият, фаровон турмуш куриш, инсон зотига муносиб гўзал ҳаёт барпо этиш, аввало шу жамият аъзолари бўлган комил инсонларга, келажак авлоднинг баркамол бўлишига боғлиқдир.

Оила-бу жамиятдаги соғлом ва барқарор ҳаёт тарзи вужудга келишининг асосидир. Соғлом ва баркамол оилани ривожлантириш

ҳамда оилаларда маънавияти кучли, етук шахсларни камол топтириш масаласи мамлакатимиз истиқлолнинг биринчи кунларидан бошлаб энг устувор вазифалардан бири бўлиб келмоқда. Оилалар қанчалик мустаҳкам ва барқарор бўлса, уларда юксак маънавий-ахлоқий тамойиллар бўйича ёшлар тарбияланса, шунчалик тез мамлакатимизда фуқаролик жамияти қурилиши учун замин яратилади. Жамиятдаги маънавий-ахлоқий муҳитнинг соғломлиги кўп жиҳатдан оилавий маданият ҳамда маҳаллада олиб бориладиган тарбиявий таъсирга боғлиқдир. Илмий-педагогик, психологик, физиологик ҳамда фалсафий асарларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, оила бола учун энг муҳим тарбиявий муҳит бўлиб, бу муҳитда шахс камолоти учун муҳим ҳисобланган хулқ-атвор, ирода ва дунёқараш шаклланади.

Шунингдек, XXI аср инсон психологиясини билиш, ўз тараққиётини ва иқтидорини ташкил этишни ўрганиш, ҳар қандай ёш даврда ҳам оптимал равишда ишга яроқлиликни, турли ўзгаришларга психологик жиҳатдан тайёрликни таъминлаш, янгича фикрлаш ва тафаккур қилиш, рўй бераётган жараёнларни объектив ва тўғри идрок қилиш қобилиятини ривожлантириш муаммосини илгари сурди. Замонга хос фикрлайдиган ёшларга қўйилаётган энг муҳим вазифалардан бири - ўзлигини, ўз қобилиятлари, индивидуаллиги, шахсий фазилат ҳамда ҳислатларини билган тарзда атрофидагиларга бўлган муносабатни оқилона ташкил этншидир. Шу мақсадда “Мустаҳкам оила йили” давлат дастурига асосланган ҳолда тавсия этилаётган “оила психологияси: психологик тавсиялар ва тестлар” ёшларни оилавий ҳаётга психологик жиҳатдан тайёрлаш жараёнига қаратилгандир. Турли психологик тестлар, тавсиялар ёрдамида эса оилавий ҳаётга тайёрланаётган ёшлар ўз имкониятларини аниқлаб, уларни келгусида янада ҳар томонлама ривожлантиришлари мақсадга мувофиқдир. Вояга етаётган ҳар бир киши оила тўғрисида яхши кўрсатма, йўриқ, тузик, қонун-қоидаларни яхши билиши керак ва уларга амал қилишга тайёр бўлиши лозим.

Ҳар қандай жамият тараққиётида оилаларнинг, оилалар мустаҳкамлигининг ўрни бекиёсдир. Ҳар бир оиланинг соғлом бўлиши, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, мана шу муҳитда дунёга келиб, шахс сифатида шаклланиб, сўнг ўзи яшаётган давлатнинг фуқароси сифатида ўз давлатининг иқтисодиёти, ижтимоий ҳаёти тараққиётини таъминловчи, ҳал

килувчи омил бўлган инсон камолотида оиланинг тутган ўрни бекиёсдир.

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

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

1-БЎЛИМ



ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ ОИЛА ХУСУСИДАГИ ҚАРАШЛАРИ

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

ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ ОИЛА ХУСУСИДАГИ ҚАРАШЛАРИ

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

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

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

Қуйида ҳадислар тўпламидан бир неча мисоллар келтирамиз:

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

"Фарзандларингизни иззат-икром қилиш билан бирга ахлоқ-одобини ҳам яхшилангиз" /38-хадис/; "Қачонки эр ўз хотинига ва хотин ўз эрига қарашса, Тангри ҳам уларга раҳмат назари билан қарайди, бордию кафтини кафтига қўйса, бармоқлари орасидан гуноҳлари дув-дув тўкилади" /44-хадис/; "Сизларнинг ҳар бирингиз бамисоли чўпондирсизлар ва ўз қўл остингиздагиларга масъулдирсизлар. Подшоҳ ўз фуқароларига, эр ўз аҳли аёлига, хотин эрининг уйига, ходим ўз хожаси молига, фарзанд ўз отаси мулкига масъулдир. Демак ҳар бирларингиз масъулдирсизлар" /116-хадис/; " Ҳеч бир ота ўз фарзандига хулқу одобдан буюқроқ мерос беролмайди, /136-хадис/.

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

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

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

А.Р.Беруний "озодалик ва орасталик олижанобликнинг ўзаги" бўлиши кераклигини уқтиради; инсоннинг ташқи ёқимли қиёфаси билан унинг ахлоқий қиёфаси ўртасидаги боглиқлик ҳақида гапириб, "тишни ювиб, кўз ва қовоқларни тоза тутиш, уларга сурма кўйиш, сочни эса зарур бўлганда бўяб, тирноқларни олиб туриш ва силлиқлаш" инсон саломатлиги ва рухий поклигининг асосидир, деб таъкидлайди. Бу фикрлар ҳозирги замонда ҳам ўз долзарблигини йўқотгани йўқ, чунки оила аъзоларининг, эр-хотиннинг ушу кўрсатмаларга амал қилиши оила тотувлигининг заминларидан биридир.

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

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

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

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

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

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

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

Ибн Синонинг севги-муҳаббат ва эр-хотин муносабатлари борасидаги фикрлари ҳам диққатға сазовордир, «Энг юксак севги деб, таъкидлайди у, - бу инсоний севги бўлиб, бундай севги кишини

саховатли қилади, уни оккўнгил ва жозибали кишига айлантиради». Алломанинг фикрича, севги инсон зиммасига жуда катта ахлоқий ва ҳуқуқий масъулият юклайди. У инсон бахтининг негизи, деганда ошиқлик эмас, балки ошиқ-маъшукликни тушунади. Ошиқ-маъшуклик билан турмуш қуриш оила мустаҳкамлигининг асоси сифатида таъкидланади.

Турмуш қурган эр-хотинлар муносабати борасида, эса мутафаккир, «Эркак киши оила бошлиғидир, у оиланинг барча эҳтиёжларини қондирмоғи лозим, чунки бу унинг бирламчи вазифасидир»,- деб ёзади. Аёл эса эркакнинг яхши, муносиб йўлдоши, у бола тарбияси борасида энг яхши ворис ва ёрдамчидир. Унинг эр-хотин муносабатлари хусусидаги фикрлари ҳам ўша давр учун ўта илгор ва аҳамиятли эди. У ўзининг "Оила хўжалиги" китобида аёллар ахлоқан энг мақбул, юқори сифатларга эга бўлмоқлари лозим, деб ёзади. Шу китобнинг "Афсофий бехтарин занхо" /аёлларнинг яхши фазилатлари ҳақида"/ бўлимида уларнинг куйидаги фазилатлари таъкидланади: «Аёл ақлан доно, уятчан, иболи, ифбатли бўлиб, кўп гапирмаслиги лозим: у эрига бўйсунмоғи, уни севмоғи, фарзандлар тугиб, доимо ҳалол, пок, тўғри сўз, камтар бўлиши керак инжиқ бўлмаслиги, ўз иффати ва обрўсини тўкмаслиги лозим; у ҳеч қачон эрига нисбатан димоғдорлик, виқор ҳиссини кўрсатмаслиги, ўз ишларини яхши, ўз вақтида бажариб, оиланинг моддий бойликларини тежамкорлик билан ишлатмоғи лозим; ўз хулқ-атвори билан ўз эрининг қалбида ҳадиксираш ҳиссига ўрин қолдирмаслиги керак» /Ибн Сино. «Тадбири манзил», 38-бет/. Бизнинг фикримизча, оила ва аёл ўрни хусусида Ибн Сино баъзан бир томонлиликка йўл қўйгандек туюлади, чунки бунда асосий эътибор ва урғу фақат аёл шахсига қаратилади, лекин бу фикрларнинг асосида аёлларнинг психологик жиҳатдан оила муҳитини ифодалайдиган кишилар сифатида қараш ҳозирги давр учун ҳам аҳамиятлидир.

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

Ибн Синонинг меҳнат тарбияси борасидаги фикрларидан бири, масалан, ҳар бир болани, дейди у, «Бирор хунарга ўргатмоқ шарт, ёш йигит бирор хунарни ўрганса, уни ҳаётда тадбиқ эта олса ва мустақил хунар туфайли оилани таъминлайдиган бўлсагина, отаси

уни уйлантириб кўймоғи лозим»,- деб ҳисоблайди. Демак, алломанинг оила қуриш учун зарур ижтимоий ва иқтисодий етуклик ҳақидаги фикрлари биз учун ҳозир ҳам зарурдир. Сабаби, оиланинг мустаҳкамлиги ва бахтли бўлиши айнан оила қурганларнинг ҳам ижтимоий, ҳам иқтисодий жиҳатдан етукликларига ва айниқса, йигитнинг оила қуришга тайёргарлигига боғлиқдир.

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

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

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

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

ҳисса қўшган, шунинг учун ҳам унинг қарашлари мусулмон халқлари ўртасида кенг тарқалган ва кўпгина шов-шувларга сабаб бўлган.

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

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

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

«Яхши хотин-оиланинг давлати ва бахти. Уйнинг озодалиги уй эгасининг хотиржам ва осойишталиги ундан, хуснли бўлса-қўнгил ёзиғи, хушмуомала бўлса - жон озигидир. Оқила бўлса, рўзғорда тартиб-интизом бўлади, асбоб-анжомлар саранжом

туради. Киши бу каби жуфти ҳалол билан қовушса, агар бундай бахтга эришса, ғам ва кулфатда сирдошга, ошкор ва пинҳоний дард-аламда ҳамнафас тан маҳрамига эга бўлади. Турмушда бошингга ҳар қандай жафо тушса, ҳамдардинг у, тескари айланувчи фалакдан ҳар бало келса, кўмакдошинг у. Кўнглингга ғам юзланса, у ҳамроҳ, баданингга хасталик ва заифлик келса, унинг ҳам жони халак, аммо худо кўрсатмасин, номувофик хотин учраса, ўз уйингга ҳалокатли иллат пайдо бўлади. У беандиша, шаллаки бўлса, кўнгил ундан озор чекади ва ёмонлик ахтарувчи бўлса, ундан руҳ азоб чекади. Тили аччиқ бўлса, барчанинг дилини яралайди, покиза бўлмаса, эрига юзи қоралик келтиради, агар майхўр бўлса, у уй одоблиги йўқолади, ахлоксиз бўлса, оила расво бўлади».

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

Шарқда ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашга қадимдан жиддий аҳамият берилган. Улар «Насихатнома», «Панднома», «Ҳикматнома» тарзида бизгача етиб келган. Бу манбаларда қизларни ҳаётга тайёрлашда, уларда биринчи навбатда инсоний фазилатлар шаклланган бўлиши, оила муқаддас, уни авайлаб асраш айнан уй бекаларига боғлиқ эканлиги ҳақида турли тарбиявий аҳамиятга эга бўлган ҳодисалар ҳикоя қилинади. Шундай китоблардан бири турк олими Юсуф Товаслий тўплаган "Ҳикматлар хазинаси"дир, унда келин бўлувчи қизга бериладиган она ўғити кишининг диққатини ўзига тортади. Унда она узатилаётган қизига қуйидагиларни насихат қилади:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Уйку вақтини, уйғониш пайтини яхши билиб ол! Яъни, унинг қачон уйкуга кетиш пайти бўлса ўрнини тайёрлаб қўй. Зеро, уйқусизлик инсонни хафақон этади. Асаблари бузуқ хафақонлик одамларнинг эҳтироси, муҳаббатини секин-секин сўндиради.

7. Эрингнинг моли ва ашёсига жуда эътиборли бўл! Яъни, эрингнинг мол-дунёсини яхши сақла, ашёларини авайла, муҳофаза

қилгил. Чунки унинг мол-дунёси сеникидир. Эринг мол-дунёени исроф этмаслик иш билиш ва қадрига етиш демакдир.

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

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

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

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

Болажоним! Эрингга қанчалик кўп севги ва хурмат кўрсатсанг, ўзинг шунчалик муҳаббат ва хурматига эришасан. Айтганларини қандай бажарсанг, сўзларини тингласанг, шу даражада муҳаббат ва хурматга сазовор бўласан.

Фарзандим! Шуни яхши билгинки, бу ўғитларимни ўрнига қўйиб бажариб, керагичалик амал қилиб, ўзингнинг шахсий истак ва орзуларингга эришишинг учун эринг ҳам ўз истакларига эришиши керакдир. Эринг истакларини ўзингнинг орзу истакларинг деб билсанг. у ҳолда бу ўғитларимга амал қилган бўласан!». Бу насиҳат жаннат ҳаётида яшашни истаган келинчақларга қаратилгандир. Бу ўғитлар бутун ҳаётини сабр-қаноатда ўтказган тажрибали онанинг насиҳатидир. Зера, қаноат, сабр-бардошли бўлиш, эринг хохишига қараб, уни хурмат қилиш, оилада тозалikka, ҳаёт гигиенасига риоя қилиш, пазанда бўлиш, овқатни вақтида, мазали пишириш оилада

режали тежамкор бўлиш ҳар бир оиланинг барқарорлигини, осоёишталигини таъминловчи омиллардир.

Юсуф Товаслий ўғитларига кўра, эрининг мол-мулкини сақлаш - бу ўзининг, болаларининг мол-мулкини сақлаш демакдир. Уйда эр мулкини тежамайдиган, сақлашни билмайдиган хотин оила заволидир. Шунингдек, эрнинг қариндошларига ҳурмат кўрсатиш ақлли аёл учун энг тўғри йўлдир. Ота-боболаримиз «гулни севган тиконни эъзозлайди», - дейдилар. Эрининг қариндошларига иззат ва ҳурмат кўрсатишни билмайдиган аёл ҳузур ичида яшаш йўлларини билмайдиган аёлдир. Гул севилиб, тикон севилмайдими? Тиконни иззат қилмаган, гул исидан бебаҳра қолади. Эрининг қариндош яқинларига ҳурмат кўрсатишни билмаган аёл эрининг кўнглини ололмайди. унинг меҳрини қозона олмайди, унинг нафратига учрайди, муҳаббатини сўндиради. Ақлли аёллар бундай йўлни танламайдилар. Шу ўринда донишмандлар аёл киши эрнинг сирини ўзгаларга ошкор этмаслик ҳам уларнинг энг яхши фазилати эканлигини уқтирадилар. «Эрнинг сирини - оиланинг сирини. Ҳақиқатда эр сирини қалбининг энг тўрида тутган ақлли хотинлар ўз оилаларида ҳузур ва роҳат курайдиганлардир».

Шунинг учун ҳар бир оқила она, қизини узатар экан, ёки қизини оилавий ҳаётга тайёрлар экан - бахтли яшаш, бахтли яшаш учун эса фақат оилада яшамоғини уқтириши керак. Чунки жуфт бўлиб яшамоқ ҳаёт суннатидир. Никоҳ воситасида, шаръий йўл билан жуфт бўлиб яшаш - ахлоқий поклик ва соғлик гарови, жамият мустақкамлиги асоси эканлигини англатиш, унга амал қилишини тушунтириши керак. Бинобарин, ушбу фикрлар ёшларнинг яхши оила қуриши ва бахтли яшаш учун зарур даструл амал ҳамдир. Мана шундай ўғитлар билан ўстирилган кизларимиз ибодат-ҳаёли, андишали бўлишган. Улар ота, ака-ука ва эрларининг ҳурматида бўлишган.

Туркистон халқларининг психологияси, турмуш тарзидаги ўзига хосликлар, ўзбек аёлининг одоби ва ахлоқи, оилада ўзини тутиши жуда кўп олимлар ва алломаларни қизиқтириб келган. Масалан, 19-асрнинг 70-йилларида фарангистонлик этнограф, олима, мусаввир Бурдон хоним Туркистон эллари ўртасида тадқиқот олиб борган эди. У бу халқларнинг ҳаёт тарзи билан танишиш жараёнида аёлларнинг одоби, болаларга муносабати ва эр-хотин муносабатларининг гувоҳи бўлди. Унга ўзбек аёлининг ўз уйида, тўй-маросимларда, қўни-қўшнилар билан мулоқотда ўзини тутиши, ахлоқ-одоби, шарм-ҳаёси уни хайратда қолдирди. «Биз, -

маданийлашган Оврўпо аёллари ахлоқ-одобни, иффатни бизнинг назаримизда ёввойи ҳисобланган туркистонлик аёллардан ўрганмоғимиз жоиз экан, Лесгафт, Дидро назарияларидан мутлақо беҳабар бу аёллар ахлоқ назариясидан қўлланма ёзсалар арзир экан» - деб ёзган эди /"Саодат", 1993, 10/.

Олима хонимнинг замондоши ва маслакдоши XIX асрнинг охири ва XX аср бошларида яшаб ижод қилган Фаҳр-ул банот Сибгатуллоҳ қизи ҳам ўз даврининг олимаси эди. Унинг асарлари биринчи навбатда хотин-қизларга қаратилган бўлиб, «Қизлар тарбияси», «Оила сабоқлари» каби китоблари қизлар мактабларида дарслик сифатида ҳам қўлланилган. Бу рисола 87 сабоқдан иборат бўлиб, унда хулқ-атвор, юриш-туриш, муомала маданиятининг психологик асослари берилган.

Қадимдан қизлар тарбияси, уларни эъзозлаш, уларга ўзгача меҳр билан қараш халқимизнинг олий фазилати бўлган. Шу сабабдан халқ оғзаки ижоди намуналарида ҳам бу масалага эътибор берилган. Буни тасдиғи сифатида ушбу ривоятни келтиришни лозим деб топдик. «Бир вақтлар давлатманд ақлли одамнинг қизи ақлли-одобли йигитга узатилибди. Куёв одобли бўлганлиги учун қайин ота томонидан жуда севикли куёв бўлибди.

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

Ўғилларидан бири акасига бир кун: - Акажон, отам ҳадеб "Куёвим, куёвим" дегани деган. Ҳамма вақт поччамиз уйга келганда турли ширин овқатлар қилинади. Отам "куёв ундай, куёв бундай" деб мақтайди, холос. Куёв шундай яхшими? - дейди. Бу гаплардан хабар топган ота - Эй, менинг ақли тўлишмаган ўғилгинам, куёвимни нега яхши кўришимни биласанми? - дейди. У бизнинг номусимизни кўриқлайди, қизимизни, онангни, фарзандимизни, болажонимизни ҳимоя қилади. Аслида мен қизимни ҳимоя этишим керак, лекин ҳозир у ҳимоя қиляпти. Мен уни яхши кўрмай кимни яхши кўрай? Қизимизни жуда яхши кўрганим учун куёвимни жуда яхши кўраман. Куёвимни севиш қизимни севиш демақдир. Агар қизимга куёвим қарамаса мен қарашим керак бўлади. Севикли ўғилларим, кўзим нурлари! Аёл, она, қиз оиланинг номусидир. Номусни сақлаш, кўриқлаш мард эркакларнинг ишидир. Мана номус нималигини сизларга ўргатдим. Мен қандай бўлсам, сиз ҳам шундай бўласиз. Онангиз сизнинг номусингиздир. Мен ўлсам, поччангизга бир гап

бўлса, опангизга сиз қарайсиз, унинг номусини сиз кўриқлайсиз. Шундай экан менинг айтганимга кулок солиб, поччангизга меҳр ва хурмат кўрсатасиз, дейди.»

Шариатда қизини турмушга чиқариб, ундан алоқасини узган ота ҳақиқий ота ҳисобланмаган. Ҳақиқий ота қиз фарзандини ҳам астойдил тарбиялайди, ҳам турмушга беради, ҳам кейинчалик унга меҳрибонлигини кўрсатиб туради. Фарзанди, авлоди қадр-қимматини билмаган. авлодига муҳаббати бўлмаган, авлодини ёмон йўлдан қайтармаган, тўғри йўлга бошламаган ота ҳақиқий, чин мусулмон эмас, дейилади. Шунинг учун ҳам Ҳадиси Шарифда ҳар кимки уч қиз фарзанд ўстириб, уларни турмушга бериб, уларга яхшилик қилишни давом эттирса, ул кимса жаннатидир, дейилган.

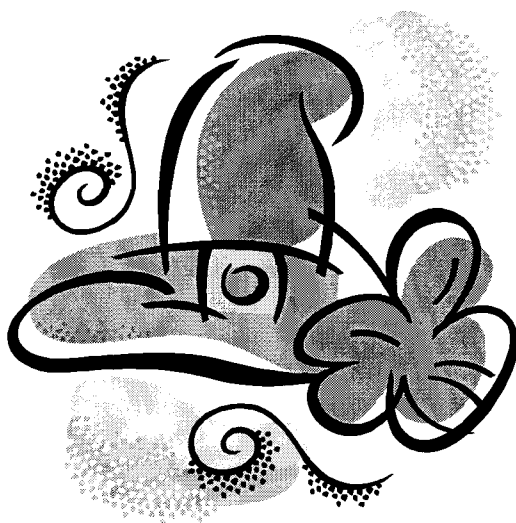
Фан ва илму маърифат тараққиётида муҳим ўрин тутган XIX асрнинг иккинчи ярми ва XX аср олимлари ва маърифатпарварлари - Ахмад Дониш, Фурқат, Муқимий, Завқий, Аваз, Абдулла Авлоний кабилар эса Шарқ мутафаккирларидан руҳланиб, ахлоқ-одоб, оила этикаси ва психологиясига оид қатор асарлар яратдилар.

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

Боланинг шахс сифатларига тўхталиб, унда оиланинг ролини кўрсатар экан, «Қуш уясида кўрганини қиладур», - дейди. «Инсон жавҳари қобилдир, агар яхши тарбия топиб, бузуқ хулқлардан сақланиб, гўзал хулқларга одатланиб катта бўлса, ҳар ким қошида макбул, бахтиёр бир инсон бўлуб чиқар...». Демак олим, бола тарбиясида оиланинг ролини бирламчи қилиб қўяди: «... тарбияни туғилган кундан бошламоқ лозим экан. Тарбияни ким қилур? Қайда қилинур? деган савол келадур. Бу саволга "биринчи уй тарбияси - Бу она вазифасидир. Иккинчи мактаб ва мадраса тарбияси - Бу ота, муаллим, мударрис ва ҳукумат вазифасидир,- деган жавоб берсақ».

Кўришиб турибдики, Авлоний боланинг мукаммал тарбияси нафақат оилага, балки мактаб ва жамоат ташкилотларига ҳам боғлиқлигини эътироф этиб, тарбия масаласини умуминсоний вазифалар даражасида талқин этган. Шарқ мутафаккирлари орасида оила муаммолари билан шуғулланган ва шу хусусда ўзларининг қимматли фикрларини келгуси авлодлар учун қолдирган олимлар жуда кўп. Биз уларнинг айримларига тўхталдик холос.

2-БЎЛИМ



ОИЛАВИЙ ҲАЁТ ВА УНИ МУСТАҲКАМЛАШГА ОИД ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР

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

БАХТЛИ ОИЛА ҚОИДАЛАРИ

Оила - табиатнинг шоҳ асаридир Сантаяна.

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

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

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

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

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

Оилавий ҳаёт ўзига хос равишда турли зиддиятлар ва низоли ҳолатлардан иборат бўлиши табиийдир. Лекин бу зиддиятларни

бўлмаслиги ва олдини олишда ҳам ўзига хос қондаларга риоя этиш лозим. Қуйида шуларни келтирамиз:

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

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

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

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

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

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

Демак, кўрингки, ҳар қандай одамда ўз иши билан машғул бўла олиш имкониятини ёнидаги жуфти ҳалоли яратиб бериши лозим. Йўқса, бойлик, саломатлик, ҳамма-ҳамма нарса муҳайё бўлгани билан оилавий бахтни саклаш ва ҳис эта олиш мумкин эмас экан. Шу ўринда яна бир тарихий, ҳаётий воқеани келтирамиз. Дунёга машҳур ёзувчи граф Лев Толстой билан хотини дунёда энг бахтли яшашлари

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

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

Мана, азиз китобхон, ҳаётда бир умр бир неча йиллар бирга ҳаёт кечириб ҳам одамлар бир-бирларига азоб беришлари ёки бахт ва илҳом ато этишлари мумкин. Ҳозирги келтирилган воқеада аёл кишининг ҳаддан зиёд турмуш ўртоғига нисбатан талабчанлиги, унга нисбатан ўз хусусий буюми ёки нарсаси сифатидаги қараши умр сўнгида ана шундай афсус ва надоматларга олиб келар экан.

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

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

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

Ҳаётда шундай ҳолатлар бўладики, эр-хотин муносабатларида эътибор, ғамхўрлик ва хушмуомалалик севги, муҳаббатга нисбатан ҳам ўз устунлигини кўпроқ кўрсатади. Айрим ҳолларда оилалар севги-муҳаббат эмас, балки совчилик ёки бошқа сабабларга кўра ташкил топган бўлса, биргаликдаги оилавий ҳаёт ва айниқса, эр-

хотиннинг бир-бирига кўрсатадиган эътибори оилавий бахтни чинакам ҳис этишга асос бўлади. Масалан, турмуш ўртоғини ишдан келганида аёл киши майин табассум ва эътиборлилик билан кутиб олса, олиб келган оз бўлса ҳам харидига миннатдорчилик билдира олса, билингики, эртасига шу оила бошлиғи янада оиласига талпинади, келишга шошади ҳамда ўзида психологик жиҳатдан кимгадир кераклилик ҳиссини туяди.

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

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

Бу аёл - Мери Энн - аёлнинг номи шундай эди, на илмда, на уй тузашда укуви йўқ эди, лекин у эрига муомала қилишда ниҳоятда эътиборли - гений эди. У 30 йил давомида фақат эрини мақташ, уни кўкларга кўтаришдан чарчамади. Ўз томонидан Дизраели ҳаётидаги энг қимматбаҳо нарса хотини эканлигини яширмасди. Мери Энн дўстларига ҳар доим “эримнинг ғамхўрлиги туфайли менинг ҳаётим тўла бахтдан иборат” деб кўп қайтарарди. Баъзан Дизраели хотинига “Биласанми, ҳар ҳолда мен сенга бойлигинг учун уйланганман”, - деб ҳазиллашарди. Шунда хотини жилмайиб: “Биламан. Лекин сенга яна менга уйланишга тўғри келса, энди севиб уйланардинг, шундай эмасми?”, - деб жавоб берарди. Демак, оилавий бахтга эришиш учун турмуш ўртоқларнинг мумкин қадар бир-бирига эътиборли, ғамхўр булиши бориб-бориб бу муносабат ҳам муҳаббатга ва севгига айланишига асос бўлар экан. Никоҳнинг муваффақияти бу одамнинг ўзига лойиқ одам топишидагина эмас, бу ўзининг ҳам шундай одам бўлишга қобил бўла олишидир. Шунинг учун оилавий ҳаётда чинакам бахтли яшамоқчи бўлсангиз, ўз турмуш ўртоғингизни ўзгартиришга ҳаракат қилманг.

- **Танқид қилманг!**

Инсондаги асосий хусусиятлардан бири ўзини бошқалар томонидан бирор қилган иши ёки хатти-ҳаракати учун мақтов эшитишга ҳозирлик ҳолати ҳисобланади. Танқид эса, айниқса оила аъзоларидан кимдир томонидан айтилса, бу худди найзадек жигар-бағрини эзиши,

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

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

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

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

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

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

Эркаклар эътибор бермайдиган бир факт шуки, аёллар учун энг муҳим нарса кийим ҳисобланади. 90 ёшга кириб кўздан қолган аёл ҳам хатто 40 ёшдаги расмида қандай кўйлақда эканлиги билан қизиқиши ва эслаши мумкин. Эркаклар беш йил олдин қандай кўйлақ кийганлигини умуман эсидан чиқариб қўйишади. Агар эркак ва аёл кўчада бошқа эркак ва аёлни учратишса, аёл эркак кишига нисбатан кўпроқ шу кишиларнинг қандай кийинганлигига эътибор беради. Демак, бу айтилган фикрлар аёл ва эркак кишилардаги ўзига хос хусусиятлар экан. Лекин ҳаётда бир одамга яхши таъсир этиш ва унда ижобий тасаввурлар шакллантириш учун вақти-вақтида бирор нарсага нисбатан миннатдорчилик билдириб туриш муҳим экан.

Шунинг учун француз ўғил болаларини бир кеча давомида бир неча марта аёл кишининг кўйлаги, шляпасини мақташга ўргатишар экан.

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

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

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

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

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

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

- **Бахтли бўлиш учун беписандлик қилманг!**

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

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

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

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

Аслида ҳар бир эркак агар хотинига ширин гапирса, хотини ҳамма нарсага муҳайё этишга тайёрлигини билади. Масалан, эр хотинига ўтган йилги қўйлагида қандай гўзал кўринишини айтса, у бу қўйлагини охириги модала кийимга алмаштирмаслигини ҳам яхши билади.

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

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

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

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

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

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

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

Джон. Б. Уотсон айтадики: “Секс инсон ҳаётида ҳамма тан олган энг муҳим нарса ҳисобланади. Ҳамманинг тан олишича, айнан шу

нарса кўпчилик эркак ва аёллар бахтининг барбод бўлишига сабабчи бўлади.”

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

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

Доктор Баттерфильднинг айтишича: “Жинсий муносабатлар эр-хотинликда қониқиб пайдо қиладиган кўпгина омиларнинг биттаси ҳисобланади. Лекин шу нарса жойида бўлмаса, бошқа ҳеч нарса жойида бўлмайди.” Демак, охириги қоида: Жинсий муносабатлар ҳақида ёзилган яхши қўлланмаларини ўқиб чиқинг, ўзингизни бу борада дунёқарашингизни бойитишга ҳаракат қилинг. Шундагина сиз тўлақонли оилавий бахтга эга бўласиз!

Кейинги пайтларда ёшлар ўртасида ўтказилган савол-жавоблар натижаси шуни кўрсатдики, оз бўлса-да кўпчилик фарзандларимиз назарида, ҳозирги замон оилавий эр-хотин муносабатлари яъни, улар ўртасидаги никоҳлари мустаҳкам эмас. Энг муҳими шундаки, улар бу тўғрисида қайғурмоқда. Эндиги бизнинг вазиғамиз, уларни баҳоли қудрат никоҳга жиддий тайёрлаш, оила қуриш, оилада бахтли ҳаёт кечириш учун лозим бўлган сир-асрорлардан воқиф этишдир. Бунинг учун уларнинг онги ва шуурига ўзаро тушунмовчилик, худбинлик, бир-бирига нисбатан ўта талабчанлик, сабр-тоқатсизлик каби салбий хислатлардан йироқ бўлишни тарғиб қила олиш лозим. Шуни таъкидлаш жоизки, психологлар оила қуришда биринчи турмушнинг сифатли томонларини аллақачон кўрсатиб ўтишган. Кўпчилик ҳолларда қайта никоҳ қурган инсонлар биринчи турмушида қадрига етмаган нарсасини излаб ва уни иккинчи турмушида сақлаб қолишга ҳаракат қиладди. Тадқиқотларнинг бирида; “Биринчи турмушингиздаги ҳиссиётларни қумсайсизми?”,- деган саволга - 46 % ажрашган эркалар, 34 % ажрашган аёллар; “Биринчи оилангизга қайтишни хоҳлармидингиз?”,- деган саволга - 19 % эркак, 8 % аёл “ҳа” жавобини қайтаришгани тасодиғ эмас, албатта.

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

Ажралиш - бу ҳар бир инсон учун ҳаётидаги қаттиқ изтироб чекиш ҳолати ва давридир. Бунинг натижасида кўпчилик нохуш ҳолларнинг келиб чиқиши, яъни ҳаёлга берилиб автомобил ҳалокатига ёки турли бахтсиз ходисаларга учраш, алкоголь ичимликларга берилиш, руҳий ва жисмоний хасталикларга дучор бўлиш юзага келади ва бундай нохуш ходисаларнинг амалга оширишда бош сабабчи шу ажралиш бўлади. Шунинг учун оила кургач, уни сақлаб қолишга ҳаракат қилиш лозим. Кўпинча, ёш оилада эр-хотинларнинг оила ҳақидаги тасаввурлари бир-бирига мутлақо тўғри келмаслиги кузатилади. Чунки, улар ҳар хил оилада тарбияланган. Шу нуқтаи-назардан келиб чиқадиган бўлсақ, турмуш курувчи ёшларимизнинг фикр-уйлари, дунёқарашлари, маълумот савиялари ва ота-оналарининг оилалари ҳам ҳар томонлама бир-бирига мос келиши бўлажак ёш оиланинг мустақамлигига ва барқарор бўлишига катта таъсир кўрсатади.

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

ОИЛА МУСТАҚАМЛИГИ УЧУН ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- турмуш ўртоғингизнинг кунлик, ойлик, балки йиллик цикли ҳолатини ва ёш хусусиятини ҳисобга олишингиз лозим;

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

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

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

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

ЭРКАКНИНГ ХИЁНАТ ЙЎЛИГА КИРИБ КЕТИШИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН АЁЛЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР:

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

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

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

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

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



Ушбу расм орқали аёл кишининг оила муҳити, яъни уй шароитида ва ишга ёки кўчага чиққанидаги ҳолатини кўриб турибсиз. Ўйлаб кўриб, қайси ҳолат ўзаро муносабатларга ижобий таъсир этишини таҳлил этиш ўзингизга ҳавола.

ХОТИННИ ХИЁНАТ ҚИЛИШДАН САҚЛАШ ВА АСОССИЗ РАШҚДАН ХАЛОС БЎЛИШ УЧУН ЭРКАКЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР:

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

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

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

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

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

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

Юқорида берилган барча маслаҳат, тавсияларни жамул-жам қилган ҳолда биз ўзаро муносабатларда мумкин қадар: *мехр-муҳаббатли бўлиш, тушуниш, ҳурматни сақлаш, яхшиликка интилиш, сабр-тоқатли бўлиш, кечиримлилик, бўҳтонга берилмаслик, ширинсуханлик, ишониш, гам-гусса бўлиб қолса иродали бўлиш, шукроналик* каби инсоний фазилатларга эга бўлишликни талаб қоламиз. Бу сифатларни эса ҳаётда қўллай олишимизда «актёрлик» маҳорати ҳам талаб этилишини унутмаслигимиз лозим.

НИЗОНИ ҚАНДАЙ АНИҚЛАШ МУМКИН

Одамлар аксарият ҳолларда ўзларининг ҳақиқий истакларини яширишга уринадилар. Улар ўзларининг бу истаклари кимгадир хуш келмаслигидан ёки нотўғри тушунилиши мумкинлигидан хавфсирайдилар. Шундай ҳам бўладик, одамлар аслида нима хоҳлаётганликларини ўзлари ҳам билмайдилар.

Яширин истак ва режалар низоли вазиятни туғдиради. Эр хотинининг ишлашини хохламайди, у хотинига болани тарбиялашга вақт ажратмаяпсан деб таъна қилади, аслида эса у хотинининг мустақиллиги унинг оила бошлиги сифатидаги обрўсига путур етказишидан қўрқади. Натижада хотини эрининг ҳақиқий истагини билмай туриб хафалик ва норозиликни ҳис қилади, билганда эҳтимол бошқача йўл тутган бўларди. Қўшнилар шовқин ва ахлат туфайли

жанжаллашишади, аслида эса асосий сабаб турмуш тарзи ўртасидаги фарқни тушунмаслик ва хавфсирашдадир. Ёки ишда битта ходим бошқасини панд бераётганликда, носамимийликда айблаб душманлик қилади, аслида эса у ўзининг ноқобиллиги, ношудлиги, билимининг саёзлигидан хавфсираётган бўлади. Ўз-ўзини тасдиқлаш ва кўрсатиш учун бундайлар бошқаларни ерга уришади. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

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

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

Бошқа ҳолатда эса сиз ўзингизнинг ҳақиқий яширин истакларингизни таҳлил қилиб, уларни қондиришнинг бошқачароқ, ҳаммани қониқтирадиган йўллари топишингиз мумкин. Битта лавозим учун курашаётган иккита ходим мисолида, ўзингизни улардан бирининг ўрнига қўйиб кўринг. Эҳтимол сиз ўз зиммангизга янги лавозим билан боғлиқ оғир юкни олгингиз йўқдир, лавозимни эса фақат шахсий обрўйингиз, мен сендан кам эмасман- деган ҳиссиёт туфайли олмоқчидирсиз. Агар шуни тушунсангиз, унда ўз лаёқатингизни ҳозирги ҳолатингизни яхшилаш учун йўналтирсангиз, низоли вазият ҳам ўз-ўзидан бартараф бўлади. Демак, яширин, онгсиз истак ва хохишларни билиш ҳар қандай низони бартараф қилишнинг энг самарали усули, бундай билим ҳаммага ёки бу истакларни қондирадиган, ёки хавотирни бартараф қиладиган ечимни топишга ёрдам беради.

Низони аниқлаш учун даставвал куйидаги саволларни кўйиб кўринг:

- нима бўлди?
 - ким жанжаллашди?
 - муаммони қандай ечиш керак?
- Нима бўлди? Саволига жавобни топишда:

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

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

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

Инсондаги ҳиссиётлар юзага келаётган низога таъсир этади, чунки:

- Асабийлашинингиз бошқа одамнинг асабийлашишига озуқа беради;

- Эмоционал таранглик ҳеч қандай натижасиз ортиб боради;
- ғазаб эса қисман инсонинг ҳиссий ҳолатига боғлиқ бўлмаган ҳолда ташқарига йўл очади;

Бундай ҳолатда қандай йўл тутиш мумкин?:

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

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

- шу одам нимани гапиришни хоҳласа хотиржам қулоқ солинг;

- саволларига жавоб беринг;
- хаттоки рақибингизнинг салбий эмоциялари жунбушга келса ҳам, хотиржамликни сақланг ва бетараф оҳангда жавоб беринг;
- ўзингизни тута олишингизни кўрсатинг, тинглашга ва юпатишга тайёр эканлигинингизни намоён қилинг.

Шу ўринда биз одамларга ёқишнинг олтита психологик қондаларини келтириб ўтамиз:

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

2. Чеҳрангизни тушунарли ва ёқимли кифёда тутинг. Имкони бўлса, табассум қилинг.

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

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

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

Тинглаш қайси ҳолатда бефойдадек туюлади:

- асабийлик ва рақобатчилик даражаси ҳаддан ташқари юқори бўлганда;

- Сиз фақат низо ҳақида ўйласангиз, у ҳолда борган сари асабийлашингиз ва хафсалангиз пир бўлиши ортиб боради, шунинг учун вазият сиз учун чидаб бўлмас даражага етади;

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

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

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

- ўзаро муносабатларингиздан кўрадиган манфаат ва зарарни солиштиринг;

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

- ўзаро муносабатларингизни йўқотишдан унчалик катта зарар кўрмаслигингиз ҳақида ўйланг;
 - ўзингизга ҳамма нарсага қўл силтаб кетишга рухсат беринг;
 - ўзингизга ҳамма нарса тугади, нарироқ кетиш керак, деб такрорланг.
- Эмоцияларни бартараф қилганингиздан кейин низога четдан, бегона кўз билан қарашга уриниб кўринг.

ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРДА ЭШИТИБ ТИНГЛАШ ҚОИДАЛАРИ

Ўзаро муносабатлар мулоқотга асосланиб, унинг самараси асосан эшитиб-тинглашга қаратилган. Бу, оилада катта авлод вакиллари билан бўладими, кичиклар билан бўладими, барибир айни шу томонига эътибор бериш керак. Бунинг учун ушбу самарали эшитиб тинглаш малакаларини билиш зарур:

1. Шароит яратинг.

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

2. Фаол ҳолатга киринг.

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

3. Нигоҳингизни сўзлаётган одамга йўналтиринг.

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

4. Тинглаб эшитмоқчи эканлигингизни кўрсатинг.

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

5. Сўзлаётган одамга нисбатан мустаҳкам диққатингизни сақланг.

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

6. Эшитиб тинглаш зарур.

Сухбатдошингизнинг фикрига диққатингизни жамланг.

Фикрларингизнинг «адашиб» кетишига йўл қўйманг. Сўзловчини тушуниш учун эшитишга ҳаракат қилинг.

7. Эшитиш жараёнини мантиқий режалаштириб олинг.

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

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

9. Кузатувчан бўлинг.

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

10. Мулоқот учун масъулиятдан қочманг.

Мулоқот икки тарафлама жараён, уни икки киши амалга оширади ва навбати билан тингловчи ролини бажаришади. Сухбатдошингизга ўзингизнинг ҳақиқатан ҳам уни тинглаб тушунаётганингизни кўрсата олинг. Бунга аниқловчи саволлар, фаол ҳиссий муносабат билан эришиш мумкин. Агар ўзингиз айтмасангиз, сухбатдошингиз қандай қилиб сиз уни тушунаётганингизни билиши мумкин?

11. Сабр тоқатли бўлинг.

Сухбатдошингизни сўзини бўлмаслик учун етарлича вақт топинг.

12. Ҳиссиётларингизни жиловланг.

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

13. Танқид қилишда эҳтиёт бўлинг, баҳо берманг.

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

14. Сухбатдошингизнинг мақсадини тушунинг.

Ёдингизда тутинг, аксарият сухбатдан мақсад - ёки сиздан реал бирор нарса олиш, ёки сизнинг фикрингизни ўзгартириш, ёки сизни бирор нарса қилишга мажбур қилишдан иборат. Бундай ҳолатда энг яхши жавоб-сизнинг ҳаракатингиздир.

15. Салбий одатлар эшитиш жараёнини қийинлаштиради.

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

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

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

■ сўзма - сўз қайтариш

■ бошқача талқин этиш.

Биринчиси, сухбатдош сўзларининг бир қисмини ёки яхлитлигича қайтариш орқали, шерикни қўллаб-қувватлашни билдирса, иккинчи усул эса - шеригимиз сўзларини тинглаб, ундаги асосий ғояни мухтасар этиб, ўзимизнинг талқинимизда ифода этишни англатади. Иккала усул ҳам шерик учун муҳим, чунки у сизнинг тинглаётганингизни, ҳаттоки, ундаги ғояларга қарши эмаслигингизни билдиради. Бундан ташқари биз яхши тинглаётган бўлиб, “Йўғ-э?”, “Нахотки?”, “Қара-я?” “Яша!” лукмалари билан ҳам сухбатдошимизни гапиришга, янада ўз фикрларини ойдинлаштиришга ёрдам берган бўламиз. Бу кўрсатилган усулларни оилавий ўзаро муносабатларда қўлланса, у ҳолда тушунмовчиликлар

ва уларнинг натижасида низолар, жанжаллар бўлмайди. Масалан, қайнона-келин муносабатларида келин томонидан қайнонаси йўл-йўриғини, маслаҳатини тинглаб амалга ошираётганини кўрсатиши, эр-хотин муносабатларида турмуш ўртоғларнинг айтган сўзларининг ўзаро муносабатларда бажарилаётганлигини ҳис этишлари, ота-она ва фарзанд орасидаги муносабатларда ҳам шу жиҳатларнинг бажарилиши юқорида таъкидлаганимиздек, зиддиятли ҳолатларни олдини олишга ёрдам беради. Шунинг учун оиладами, ўқиш ёки иш жойидами, ўзаро муносабатларда бошқаларни фикрини айта олишга имкон яратиш билан бирга, шу фикрнинг маъқул томонларини бажаришга ҳам интилиш керак. Демак, аслида биздаги гапираётган шахс етакчи, у суҳбатнинг мутлоқ ҳокими, деган тасаввур унчалик тўғри эмас экан. Яхши тинглашда ҳам шундай куч борки, у суҳбатдошни сизга жуда яқинлаштиради, ишончни туғдиради. Чунки муомалада энг қимматли нарса - бу айтилаётган фикр ва маълумотнинг ўзи ҳисобланади. Тинглаётган одам маънили, яхши суҳбатдан керакли ва фойдали маълумот олади. Гапирган эса аксинча, ўзидаги борини бериб, гапирмайдиган суҳбатдошдан “тескари алоқани” олиб улгурмай, ҳеч нарса сиз қилиши ҳам мумкин. Шунинг учун муомала ўрната олишга ўргатишнинг энг муҳим йўналишларидан бири - одамларни фаол тинглашга, бунда барча паралингвистик ва новербал омиллардан ўринли фойдаланишга ўргатишдир.

Одамларни тўғри тинглашда ушбу ҳолатларни кузатамиз:

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

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

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

Агар биз суҳбатдошимизни яхши, диққат билан тингласак, бу билан биз унда ўз-ўзига ҳурматни ҳам тарбиялаймиз. Демак, муомала давомида тинглаш жараёни кўпчилик тасаввур қилгани каби унчалик пассив жараён эмас экан. Унинг мулоқотни самарали бўлишидаги

аҳамияти ниҳоятда каттадир. Чунки тинглаш қобилияти гапирувчини илҳомлантиради, уни руҳлантиради, янги фикрлар, ғояларнинг шаклланишига шароит яратади. Шунинг учун даврада гапираётган кишининг чиқиши ва гапиришига бошқалар диққат билан эътибор бериб тингласа, бундай мулоқотдан ҳамма манфаатдор бўла олади, албатта бу гапираётган одам билдираётган фикрлар бошқалар учун маънодор ва ёқимли бўлса, албатта. Агар мулоқот жараёнида гапириш ва тинглашнинг фаол ўзаро таъсир учун кенг аҳамиятини назарда тутсак, муомалада қатнашаётганларнинг психологик саводхонлиги ва мулоқот техникасини эгаллаганликларини қай даражада эканлиги аён бўлади. Шунинг учун ҳам одамларни мулоқот маданиятини билишга ва ўргатишга жуда катта эътибор берилади. Шундай қилиб, ана шу табиий бир қарашда оддий инсоний муомала шу қадар мураккаб ва серқирраки, унинг қонуниятларини билиш, оилаларда ва инсонлар гуруҳларида тўғри муносабатларни ташкил этиш ва одамларни самарали мулоқотга ўргатиш муоммоси бугунги кундаги муҳим масалалардандир. Биз сизни инсоний муносабатларни уйда ва бошқа шароитларда оқилона ташкил этишда қўлланиладиган муомала маданиятига оид қонун - қоидалар билан таништирдик. Ўйлаймизки, улар сизнинг бахт қасрингиз бўлган оилангизнинг мустаҳкамлигига баҳоли қудрат хизмат қилади.

«Ўз-ўзини ишонтриш» бўйича тавсиялар

Оилавий ҳаёт завқли ва муаммоларсиз кечиши учун ҳар бир оила аъзоси учун зарур бўлган психологик ўзини бошқариш ва ишонтриш усулларидан хабардор этамиз. Ўйлаймизки, бу усуллар Сизга ёрдам беради.

Киши ўз-ўзини ишонтира олиши орқали ижобий натижаларга эришиши мумкин. Бунинг учун киши ўзини-ўзи ишонтира оладиган формулага эга бўлиши керак. Киши ўзини иродавий мажбурламаган ҳолда ана шу формула ёрдамида жаҳли чиққанлик, кайфияти бузилганлик ёки низоли, жанжалли ҳолатлардан чиқиб кетиши мумкин.

* Эрталаб уйғонгандан кейин ёки кечки пайт ўринга ётгандан кейин, ўзингиз эшитадиган ҳолатда, ўзингиз учун қулай ётган ҳолда бутун танани эркин тутиб, қуйидаги қондани камида 20 марта такрорлашингиз мумкин:

«Мен тинчман, ҳаётимдан қониқиб яшайман, ҳаётим қўнғилдагидек, менга нисбатан барчани муносабати яхши».

* Чарчаган ёки нимадандир норози бўлган, жаҳлингиз чиққан вақтда тинч, баланд, салбий таъсир кучига эга товушлардан ҳоли бўлган жойни танлаб олиб текис, қаттиқ ерга чалқанча ётган ҳолда кўзларни юмиб, қўл ва оёқларни кенг ёйиб, ўзингиз эшитадиган ҳолда пичирлаб қуйидаги қондани такрорланг:

«Ҳамма ёқ сокин, сукунат, мен осойиштаман, мириқиб дам оляпман, бутун танам, асабларим тинч ҳолда, мен барча нарсалардан мамнунман».

* Турмуш ўртоқингиз билан келишмовчилик ёки жанжаллашиш вазияти вужудга келди. Сиз нима қилишингиз керак? Тинчроқ жойни танлаб, юқоридагидек ётган ёки ўзингиз учун қулай ўтирган ҳолда кўзларни юмиб, қуйидаги сўзларни пичирлаб, 25-30 секунд такрорланг:

«Менинг турмуш ўртоғим ҳаммадан яхши, ўзимни қўлга олишим керак, у мен учун қадрли инсон, мен учун қанчадан-қанча яхшиликлар қилган, мен учун югуриб-елди» (Турмуш ўртоқингизни яхши сифатларини эслашга, муносабатлари сизларникидан ҳам ёмонроқларга таққослашга ҳаракат қилинг).

3-БЎЛИМ

ОИЛАВИЙ ҲАЁТНИ ЎРГАНИШГА ОИД ПСИХОЛОГИК ТЕСТЛАР

- 1- тест. «Севги ва ёқтириш майли шкаласи» тести.
- 2 - тест. «Бу катта севгими ёки енгил-елпи ёқтиришми?» тести.
- 3 - тест. «Сиз уни қай даражада севасиз?» тести.
- 4 - тест. «Сиз бир-бирингизни тушунасизми?» тести.
- 5 - тест. «Оилангизда низолар мавжудми?» тести.
- 6 - тест. «Сиз жанжалкаш инсонмисиз?» тести.
- 7 - тест. «Никоҳингизда пул муаммоси» тести.
- 8 - тест. «Сиз билан суҳбатлашиш суҳбатдошингизга қандай таъсир қилади?» тести.
- 9 - тест. «Сиз тинглашни биласизми?» тести.
- 10 - тест. «Сиз жаҳли тез инсонмисиз?» тести.
- 11 - тест. «Сиз ўзингизга қандай муносабатда бўласиз?» тести.
- 12 - тест. «Сиз бошқа одамларга ёқасизми?» тести.
- 13 - тест. «Ҳиссиётларга берилувчанмисиз?» тести.
- 14- тест. «Сиз бахтлимисиз?» тести.
- 15 - тест. «Ҳаётга муносабатни аниқлаш» тести.
- 16 - тест. «Аёллар руҳияти учун» тест.
- 17 - тест. «Сиз қандай аёлсиз?» тести.
- 18 - тест. «Бағрикенглик қила оласизми?» тести.
- 19 - тест. «Эрингизга танбех берманг...» тести.
- 20 - тест. «Турмушга чиқишга тайёрмисиз?» тести.
- 21 - тест. «Ўзингизни биласизми?» тести
- 22 - тест. «Қандай таассурот қолдирасиз?» тести
- 23 - тест. «Сиз бошқа одамларга ёқасизми?» тести
- 24 - тест. «Сиз билан муомалада бўлиш ёқимлими?» тести
- 25 - тест. «Сиз мустақил инсонмисиз?» тести
- 26 - тест. «Иродангиз қай даражада?» тести
- 27 - тест. «Ҳаёт қийинчиликларига чап бера оласизми?» тести
- 28 - тест. «Ҳақиқатни тинглашга қодирмисиз?» тести
- 29 - тест. «Шахсдаги тежамкорлик хусусиятини аниқлаш» тести
- 30 - тест. «Ҳаридга қалайсиз?» тести
- 31 - тест. «Феълнингизни биласизми?» тести
- 32 - тест. «Норасолик комплекси» тести
- 33 - тест. «Ўзингизга қандай баҳо берасиз?» тести

34 - тест. “Ўзингизни назорат қила оласизми?” тести

35 - тест. “Инсон характери” тести

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

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

Абдулла Қодирий.

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

Оила куриш мотивларидан бири сеvги-муҳаббат ҳисобланади. Оилавий муносабатларнинг қай даражада кечиши кўпинча шу мотивга боғлиқ. Лекин ҳар қандай инсон ўз ҳис-туйғуларининг сеvги объекти, яъни танлаган кишисига нисбатан қандай эканлигини билиб олиши керак. Қуйида келтириладиган тест шахсдаги ҳис-туйғуларидан сеvги ва ёқтиришнинг даражасини аниқлашга ёрдам беради. Бунинг учун шу 14 та тасдиқларнинг ушбу жавоб вариантларидан бирини белгилайсиз.

а) ҳа, бу шундай.

в) у қадар бўлмаса керак.

б) эҳтимол шундайдир.

г) бутунлай ундай эмас.

Бунда иложи борича тез ишлашга ҳаракат қилинг.

ТАСДИҚЛАР.	а)	б)	в)	г)
1. Мен унга мутлақо ҳамма нарсани ишонишим мумкин.	4	3	2	1
2. Бирга бўлган вақтларимизда бизнинг кайфиятимиз доимо мос тушади.	4	3	2	1
3. У фақат меникидир деб айта оламан.	4	3	2	1
4. У жуда ақлли киши.	4	3	2	1
5. Унинг учун мен мутлақо ҳамма нарсага тайёрман.	4	3	2	1
6. Кўпчилик холларда, у одамлар билан танишган вақтларимизда уларга ёқа бошлайди.	4	3	2	1
7. Ўзимни нохуш (ёмон) ҳис қилган вақтларимда фақат у билан суҳбатлашгим, ҳасратлашгим келади.	4	3	2	1
8. Биз у билан қалбан ўхшашмиз деб ўйлайман.	4	3	2	1
9. Агар, усиз яшашга тўғри келиб қолса, унда менга жуда оғир (кийин) бўлар эди.	4	3	2	1
10. Мен унга ўхшаган бўлишни хоҳлар эдим.	4	3	2	1
11. Унга доимо яхши бўлиши учун мен ўзимни жавобгар деб ҳис қиламан.	4	3	2	1
12. У менга нисбатан яхши муносабатда эканлигига ишончим комил.	4	3	2	1

13. Унинг бошқалардан кўра, менга кўпроқ ишонишини ҳис қилиш менга ёқади.	4	3	2	1
14. У мен билган қизлар (йигитлар) орасида энг жозибали (ёқимлидир).	4	3	2	1

Бу тасдиқларнинг тоқ ва жуфт ўринда турганларининг балларини суммасини ҳисоблаш орқали ўзингиздаги ҳиссиёт турини аниқлашингиз мумкин. Бунинг учун тоқ ва жуфт тасдиқлар бўйича олган балларингизни ҳисоблаб чиқинг. Яъни, тоқ сондаги тасдиқлар орқали севги даражасини, жуфт сондаги тасдиқлар эса ёқтириш (майли) даражасини билдиради.

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

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

Т.Қораев

2 - тест. «Бу катта севгимни ёки енгил-елпи ёқтиришми?» тести.

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

1. Учрашувга кета туриб, сиз:

- а) ўзингиз ёқтирган кўйлагингизни киясиз;
- б) у ёқтирган кўйлакни киясиз;
- в) кўйлақларингиз орасида энг янғисини киясиз.

2. Сиз севгилингизнинг ота-оталарига рўбару келиб қолсангиз:

- а) Сиз бундан жуда хижолат бўласиз;
- б) бу сиз учун ёқимли ва қизиқарли;
- в) уларга дуч келмасам бўларди, деб ўйлайсиз.

3. Агар Сизнинг севгилингиз Сизга китоб тақдим этса:

- а) Сиз бошқа китобга алмаштиришга тайёрсиз;
- б) шундай китобни орзу қилардим, дейсиз;
- в) бехосдан «Менда бу китобдан бор!», - дейсиз.

4. Агар у сизга кўнғироқ қиламан деб ваъда берган бўлса-да, лекин нечундир қилмаса:
- а) Сиз йиғлайсиз;
 - б) кун бўйи телефон олдида ўтирасиз;
 - в) дугонангиз (дўстингиз) билан айлангани чиқиб кетасиз.
5. Агар Сиз унинг онасига ёқмасангиз, яъни унинг онаси Сизни ёқтирмаса:
- а) Сиз унинг онаси талаблари билан ҳисоблашасиз;
 - б) унинг онасига ёқиш учун астойдил ҳаракат қиласиз (гул берасиз, яхши сўзлашасиз);
 - в) онасидан ёқтирмаслик сабабини сўрайсиз.
6. Агар сизга у бирор жойга боришни таклиф этса-ю, сиз унинг моддий ахволи танг эканлигини билсангиз, у ҳолда сиз:
- а) харажатларни биргалашиб тўлашни таклиф этасиз;
 - б) шунчаки сайр қилишни таклиф этасиз;
 - в) бирор бир мавзуда суҳбат уюштирасиз (янги фильмлар, томошалар ҳақида).
7. Жанжаллашиб қолсангиз, жанжалдан кейин Сиз ўзингизни айбдор эканлигингизни ҳис қилсангиз ҳам, сиз:
- а) унинг кўнғироқ қилишини, у биринчи бўлиб келишини кутасиз;
 - б) ундан сиз кечирим сўрайсиз;
 - в) ўртоқларингизга (дугонангизга) бўлган жанжални ўзингизни айбдор кўрсатмай сўзлаб берасиз.
8. Агар сизнинг севгилингиз спортни севса, Сиз:
- а) у билан мусобақалар томоша қилгани борасиз;
 - б) унинг «хобби»сини, қизиқишини маъқуллайсиз;
 - в) уйда ёлғиз қолишни афзал кўрасиз, гоҳида унинг хоббиси устидан куласиз.
9. Сиз тасодифан илгари ёқтирган кишингиз билан кўчада учрашиб қолсангиз, Сиз:
- а) у билан учрашишдан воз кечасиз;
 - б) унга, энди бошқа кишини севишингизни айтасиз;
 - в) ўтган дамларингизни эслаб, у билан учрашувга рози бўласиз.
10. Севганингиз билан узоқ айрилиқдан Сиз:
- а) ёлғизликдан қийналмаслик учун, дугона ёки дўстларингиз билан бирга вақт ўтказасиз;
 - б) ёлғизликда ўзингиз вақт ўтказасиз ва доимо (севганингизга)га мактублар ёзасиз.

в) ундан олдинги ёктирган одамингиз билан учрашишга ҳаракат қиласиз ва унга ўзингизни билдирасиз.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

28 баллдан юқори: Сиз ҳақиқатан ҳам уни севасиз.

Агар севсанг, муҳаббатингга арзийдиганни сев. Севилган одам Птоломей ёки Афлотун даражасида бўлиши шарт эмас, лекин оз бўлса-да, идрок эгаси бўлмоғи керак.

«Қобуснома»дан.

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

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

- Сиз одамни бир марта кўриб, шу оннинг ўзида севиб қолиш мумкинлигига ишонасизми?
 - нимага бўлмас экан, аслида шунинг ўзи ҳақиқий севги;
 - бунақаси бўлмайди, бу севги эмас;
 - баъзан шунақаси ҳам бўлиб туради.
- Агар Сизнинг дўстларингиз унга шубҳа, нафратли муносабатда бўлишса, сиз уни севган бўлармидингиз?
 - сўзсиз;
 - уйлайманки, ҳа;
 - ҳеч қачон.
- Сиз у билан олдин кўрган фильмингизни яна қайтадан кўргани борармидингиз?
 - агар у буни илтимос қилса (сўраса) борган бўлардим.

- б) буни қилишдан бахтиёр бўлардим.
 в) Сиз кинодан сўнг ҳам учрашингиз мумкин.
4. Агар у сизнинг дўстларингизга ёқмаса, унда сиз нима қилган бўлардингиз?
 а) дўстларим билан муносабатларимни аниқлаб олган бўлардим;
 б) тўғри танлаганлигимдан шубҳаланардим;
 в) бунақасини тасаввур қила олмайман.
5. У ҳақда гапираётган вақтингизда даставвал нимани эслайсиз?
 а) қадди қоматини, ёқимли юзини, баъзан чиройли сочини;
 б) ақлини, маълумотлигини, тарбияланганлигини, ўзини тута билишлигини, гаплашганликдаги тетик манерасини, баъзан самимийлигини.
 в) нима тўғри келса шуни, чунки ўзим танлаганлигимнинг барча афзалликларини мен санаб ўтишга қодир эмасман.
6. Сизлар йўқ пайтда, у нима билан машғул бўлишлигини биласизми?
 а) ҳозирча сиз ўзингизнинг рақибингиз (рақибангиз) йўқлигига ишонасиз, шунинг учун бунақа арзимаган нарсалар билан бошингизни қотириб ўтирмайсиз;
 б) ҳа, чунки биз доимо охирги учрашувимиздан сўнг ўтган вақтларда ҳар биримиз билан нима ҳодиса рўй берганлигини бир-биримизга гапириб берамиз;
 в) Биз иккаламиз ҳам эркинмиз, шунинг учун у нима хоҳласа шуни қилиши мумкин.
7. Бир кунмас бир кун сизларнинг муносабатларингизга яқун ясалишини тасаввур қила оласизми?
 а) мен бу ҳақда ўйлашга журъат эта олмайман;
 б) эрта-ми кечми бу албатта рўй беради.
 в) биз бир-биримизга шу қадар боғланиб қолганмизки, бундай бўлиши мумкин эмас.
8. Ҳаёт сўзсиз гўзал, фақат икковлон бўлса?
 а) агар одам севган бўлса, акс ҳолда у буни тасаввур ҳам қила олмайди;
 б) ҳа, ёлғизликда зерикарли бўлади;
 в) биргаликдаги ҳаёт, фақат бир-бирини ҳақиқатан севувчи икки қалб учун гўзал.
9. Агар сизлар икковингиз ёлғиз қолган бўлсангиз, ҳаётнинг «буюк» масалалари ҳақида гаплашасизларми?
 а) бунга деярли вақт етмайди; б) нимага керак? в) ҳа, кўп гаплашамиз.

10. Сизда у билан танишган вақтингиздагига қараганда бошқа одам бўлиб қолганлиги ҳақидаги тасаввур борми?
- а) Сиз уни қандай тасаввур қилганигизча қолди;
- б) у бошқача одам бўлиб чиқди, бироқ у шундайлигича сизга яна ҳам кўпроқ ёқади;
- в) албатта, у дастлабки дақиқаларда тасаввур этилганидан идеал эмас.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

31 дан 65 баллгача: Идеал севги шунақа: Сиз ўз танлаганингизнинг ташқи кўринишини ҳам, характерини ҳам севасиз, унинг нафақат афзалликларини, яхши хислатларини қадрлаб қолмай, балки яхлитлигича қабул қиласиз. Сиз уни билишга ва тушунишга интиласиз. Албатта, сизга ўз ҳаётингизни бажонидил баҳам кўришни истаган одамингиз билан қизиқмасангиз, яна бошқа ким билан кизиқасиз. Сиз икковингиз ҳамма нарсага қодир эканлигингизни хис қиласиз.

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

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

А.Швейцар.

4-тест. «Сиз бир-бирингизни тушунасишми?» тести.

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

1. Сизда орангиздаги муносабатни жиддий ҳал қилиб олиш керак, деган фикр мавжудми?

а) ҳа - 1 балл.

б) йўқ - 0 балл.

в) муносабатларни ҳал қилиб олиш фойдасиз - 2 балл.

2. Агар сиз муҳим бир савол бермоқчи бўлсангиз, бунинг тўғридан-тўғри, ортиқча уринишларсиз амалга оширишингиз мумкинми?

а) ҳа - 0 балл.

б) ҳа, лекин бунинг учун қулай вазият талаб этилади - 1 балл.

в) бу ҳақда сўз бўлиши мумкин эмас - 2 балл.

3. Турмуш ўртоғингиз кўпинча ўзини қийноққа солаётган муаммолар ҳақида индамайди, деб ҳисоблайсизми?

а) ҳа - 1 балл.

б) тасаввур қила олмайман - 2 балл.

в) унинг барча муаммоларини биламан - 0 балл.

4. Ҳар қандай вақтда ҳам турмуш ўртоғингиз билан муҳим нарсалар ҳақида гаплаша оласизми?

а) ҳа - 0 балл.

б) ҳар доим эмас, имконият бўлган вазиятни кутиш керак - 1 балл.

в) деярли кўп вақтда йўқ, чунки уни бўш вақти йўқ - 2 балл.

5. Сиз бир-бирингиз билан суҳбатлашганингизда гапларингизни аниқ ўйлаб гапирасизми?

а) ҳа, ҳар бир гапимни ўйлаб гапираман - 1 балл.

б) йўқ, бир-биримизга нимани ўйласак тўғри гапираверамиз - 2 балл.

в) ўз фикримни айтаман, лекин бошқага ҳам кулоқ соламан - 0 балл.

6. Сиз ўз муаммоларингизни турмуш ўртоғингиз билан ҳал қилганингизда унга ҳам ташвиш ортираётгандек ҳис қиласизми?

а) ҳа, бундай тез-тез бўлади - 2 балл.

б) у мени муаммоларимга эътибор бермайди - 1 балл.

в) у муаммоларни мен билан доим ҳал этади - 0 балл.

7. Сизнинг бирингиз бошқалар билан маслаҳатлашмаган ҳолда муҳим муаммони ҳал эта оласизми?

а) шундай ҳам бўлади - 2 балл.

б) биргаликда ҳал қиламиз, лекин ҳар биримиз ўз фикримизда қоламиз - 1 балл.

в) биргаликда муҳокама қиламиз ва ҳал этамиз - 0 балл.

8. Сиз умр йўлдошингиздан кўра кўпроқ дўстларингиз билан ўз фикрингизни бўлишасизми?

а) баъзан шундай бўлиб туради - 1 балл.

б) йўқ, мен муаммоларимни турмуш ўртоғим билан муҳокама қиламан - 0 балл.

в) дўстларим мени яхшироқ тушунади - 2 балл.

9. Турмуш ўртоғингиз билан гаплашганда сиз бошқа нарсалар ҳақида ўйлайдиган ҳолатлар бўлиб турадими?

а) шундай ҳам бўлиб туради - 2 балл.

б) йўқ, мен диққат билан эшитаман - 0 балл .

в) агар уни жаҳли чиққанини сезсам диққат эътиборимни қаратишга интиламан - 1 балл.

10. Сухбат жараёнида сиз фикрларингизни олдин айтиб олишга ҳаракат қиласизми?

а) албатта - 2 балл.

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

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

Тест натижалари таҳлили:

0 дан - 10 балгача: Сизларда ҳар бирингиз ўз муаммоларингиз ҳақида гапириб бериш қабул қилинган. Шунинг учун сизнинг оилангизда ўз муаммоларингиз ҳақида гапириш ёқимлидир. Сизлар ўз муаммоларингизни бўлишасиз. Сизларнинг ҳар бирингиз, ўзингизни нима безовта қилаётган бўлса, шу ҳақда гапирасиз ва

шеригингиз уни диққат билан тинглайди. Сизни уйдагиларингиз яхши тушунганликлари туфайли ўз муаммоларингизни бошқалар билан бўлишиш учун зарурат йўқ.

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

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

Мадлен Скюдери.

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

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

1. Сиз учун муҳими нима?
а) никоҳнинг ўзи оилали кишидир, деб ҳисоблаш имкониятидир - 1 балл.
б) турмуш ўртоқсиз, никоҳсиз ҳаёт ёмон бўлмас эди - 0 балл.
2. Никоҳга етилганлик билан қараб, уни катталарнинг ўйинига ўхшайди, деб ҳисоблайсизми?
а) ҳа - 1 балл. б) йўқ - 0 балл.
3. Ота-онангизга моддий боғланганмисиз?
а) ҳа - 1 балл. б) йўқ - 0 балл.
4. Сизнинг никоҳ ва кутишлар борасидаги қарашларингиз мос тушадими?
а) ҳа - 0 балл. б) йўқ - 1 балл.
5. Муносабатларни ойдинлаштиришда низо ва келишмовчиликлар тез-тез бўлиб турадими?
а) ҳа - 1 балл. б) йўқ - 0 балл.
6. Сизларни умумий қизиқишларингиз, қарашларингиз, машғулотларингиз мавжудми?
а) ҳа - 0 балл. б) йўқ - 1 балл.

7. Болаларингиз нечта?

а) 2 та ва ундан ортиқ - 0 балл. б) 2 тадан кам - 1 балл.

8. Болаларингиз тарбияси қандай?

а) юкори - 0 балл. б) ўртача ёки паст - 1 балл.

Тест натижалари таҳлили:

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

3 дан - 5 баллгача. Сизнинг муносабатларингиз таранглик чегарасида. Сиз турмуш ўртоғингиздан доим мамнун эмассиз. Сиз доим ҳам ўзингизни тута билмайсиз, қўлга ололмайсиз. Бундай вазиятлар ажралиш учун хавфлидир. Бундай ҳолатлардан узоқлашинг. Бир-бирингизга ғамхўрлик кўрсатишга ҳаракат қилинг.

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

Яхши сўз жон озиғи, ёмон сўз бош қозиғи

Халқ мақоли.

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

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

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

а) жанжалдан кочишга ҳаракат қиламан.

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

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

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

а) йўқ,

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

в) хатолар учун ҳар доим танқид қиласиз.

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

а) агар бошқалар сизни қўлласа унда майли.

б) албатта сиз ўз режангизни қувватлайсиз.

в) танқид учун сизни қаттиқ койишларидан кўрқасиз ва индамайсиз.

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

а) фақат хафа бўлмайдиганлар билан.

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

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

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

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

б) норози бўласиз, аммо ичингизда.

в) ўз норозилингизни очиқ айтасиз.

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

а) ушбу таклиф бўйича ижобий фикрингизни айтасиз.

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

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

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

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

б) бу нарса дидсизлигидан далолат деб биласиз.

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

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

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

б) уларга танбеҳ берасиз.

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

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

а) чойчақани бермайсиз.

б) бошқатдан ҳисоб-китобни талаб қиласиз.

в) жанжал бўлишига олиб келасиз.

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

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

б) уларнинг устидан арз қилиш йўлини топасиз.

в) Сиз норозилигингизни ходимларга очик айтасиз.

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

а) йўқ.

б) албатта тан оламан.

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

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

Бошқаларнинг бахтини ўйлаб ўз бахтимизни топамиз

Платон.

7 - тест. «Никоҳингизда пул муаммоси» тести.

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

1. Сизнинг оилангизда молиявий муаммоларни ким ҳал қилади?

- а) отам. в) ота-онам биргаликда.
б) онам. г) бошқалар.

2. Сизнинг ёшлигингизда онангиз ишлаганми? (уй ишларидан ташқари)

- а) ҳа.
б) йўқ.
в) ҳа, баъзида.

3. Сизнинг ота-онангиз куйидагилардан қайсиларига эга бўлганлар?
 - а) бутун чиқимлар учун умумий жамғарма мавжуд эди.
 - б) умумий ва алоҳида жамғарма мавжуд бўлган.
 - в) пулнинг бошқа бўлаклари.
4. Сиз ўзингизни пулга бўлган муносабатингизни қандай изоҳлайсиз?
 - а) пул менда доимо етишмайди.
 - б) пул менга зўрга учма-уч етади.
 - в) яна нималарнидир сотиб олишим керак, деб тежаб-тергаб ишлатаман.
5. Пулни қандай сарфлаганда ўзингизни яхши ҳис қиласиз?
 - а) ўзингизга (кийим, майда-чуйда нарсалар, турли саёҳат учун).
 - б) дўстларингиз учун (совға, ўйин-кулгилар учун).
 - в) оила аъзолари учун.
6. Агар сиз қутилмаганда 50000 сўм ютиб олсангиз, нималарга сарф этар эдингиз?
 - а) ҳаммасини кундалик чиқимлар учун сарф қилардим.
 - б) ҳаммасини сақлаб қўяр эдим.
 - в) қарзларим ёки тўловлар учун сарф қалардим.
7. Сиз ўзингизни молиявий муаммоларингизни ҳал қилишдаги қобилиятингизни қандай баҳолар эдингиз?
 - а) аъло.
 - б) яхши.
 - в) ўртача.
 - г) ёмон.
8. Сизда ғамгин ҳолат мавжуд бўлиб, ўзингизни нотинч, деб ҳисобласангиз, нима учундир асабингиз тинч эмас, шунда нима қилар эдингиз?
 - а) бу мавзуда яқинларим ёки танишларим билан суҳбатлашардим.
 - б) дўконларга яхши нарсалар харид қилиш учун борардим.
 - в) спорт билан шуғулланардим ёки сайрга чиқардим.
 - г) ухлар эдим.
9. Оилада молиявий масалаларни қандай ҳал этиш зарур?
 - а) эр-хотин умумий жамғармаси бўлиб, чиқимларни бири бошқариб туриши керак.
 - б) эр-хотинлар умумий жамғармаси бўлиб, чиқимлар муаммосини биргаликда ҳал этишлари керак.
 - в) эр-хотин ўзларининг алоҳида пуллари бўлиб, чиқимлар учун алоҳида жамғарма бўлиши керак.
10. Сиз аёл (эркак) хоҳласа ўз мутахассислиги бўйича ишлаши мумкин, деб ҳисоблайсизми?

а) албатта.

б) йўқ.

в) болалар анча катта бўлиб қолишса, оилавий иқтисодий ҳолат талаб этса ишлаши мумкин.

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

Хушмуомалалик ва камтарлик кишининг чинакам маърифатлилизидан нишона.

О.Бальзак.

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

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

- Сиз гапиришга нисбатан тинглашни ёқтирасизми?

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

Тест натижалари таҳлили:

1-3 балл - сиз билан оилада ва ўзаро муносабатларда муомалага киришиш ниҳоятда қийин бўлади. Шунинг учун бошқалар сиздан иложи борича узоқроқ юришга ҳаракат қиладилар. Улар қийин вазиятга тушган пайтда ҳам, айрим уй ишлари бўйича савол туғилган пайтда ҳам сиздан ёрдам сўрамайдилар. Сиз одамлар билан муомала қилишни ўрганишингиз учун ҳаракат қилишингиз керак.

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

10-11 балл - сиз яхши суҳбатдошсиз, зийраксиз, атрофингиздагилар ташқи қиёфасидаги арзимас ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда муомалани ташкил қиласиз. Лекин ўзаро

муносабатлар самарали кечиши учун ўзингизни жуда юкори баҳолаб юборманг.

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

П.Буаст.

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

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

1. Оилада, ишда, ўзаро муносабатларда суҳбатдошингиз ёки суҳбат мазмуни сизни қониқтирмаган пайтларда, суҳбатни тезроқ якунлашга ҳаракат қиласизми?
2. Суҳбатда бошқаларнинг хулқ-атвори сизни асабийлаштирган ҳолатлар бўладими?
3. Суҳбатда атрофингиздагилар фикрлари билан келишмаган пайтларда кўпол ва кескин жавоб қайтара оласизми?
4. Сизга тўй, кеча, оилавий байрамларда унча таниш бўлмаган кишилар билан суҳбатлашиш учун гап топа олиш хосми?
5. Суҳбат давомида ўзгалар фикрини бўладиган одатингиз борми?
6. Гўё диққат билан тинглаётган бўласиз-у, аммо ҳаёлингиз бошқа фикрлар билан банд бўлган ҳолатлар бўладими?
7. Оилада ва даврада суҳбатдошингиз кимлигини ҳисобга олган ҳолда, охангингиз, нутқ тезлигингизда, ташқи қиёфангизда ўзгаришлар бўладими?
8. Агар ўзаро муносабатларда Сизнинг қалбингиздаги нозик ҳис-туйғуларингизга таъсир қилишга кимдир интилса, суҳбат мазмунини ўзгартиришга ҳаракат қиласизми?
9. Суҳбат давомида гаплашаётган кишингиз, сўзлар, терминлар, номлар талаффузда ҳатоларга йўл қўйса, дарҳол тузатасизми?
10. Муомалага киришишда суҳбатдошингиз қадр-қимматини жойига қўймасликка, кеккайишга, такаббурликка йўл қўясизми?

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

Алишер Навоий.

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

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

Сизнинг жаҳлингизни кўзгатадими?

1. Газетани варагини ғижимланганлиги (Сиз ўқимоқчи бўлган.)
2. Ёши катта лекин ёш қизларга хос кийинган аёл.
3. Суҳбатдошингизнинг ҳаддан ташқари яқин туриши.
4. Кўчада чекаётган аёл.
5. Кимдир сиз томонга ўгирилиб йўталса.
6. Кимдир тирноғини чайнаса.
7. Кимдир ноўрин кулса.
8. Кимдир нимани қандай қилишни ўргатишга ҳаракат қилса.
9. Яхши кўрган қизингиз (йигитингиз) ҳар доим кечикиб келса.
10. Кинотеатрда ёнингизда ўтирган томошабин у ёқ бу ёққа айланиб, кино сюжетини изоҳлаб ўтирса.
11. Энди ўқимоқчи бўлган кизиқарли романнинг мазмунини гапириб беришга ҳаракат қилинса.
12. Сизга керак эмас бўлган буюмлар совга қилинса.
13. Жамоат транспортида бақариб гаплашиш.

14. Атир-упаларнинг ҳаддан ташқари ўткир ҳиди.
15. Гапираётган пайтда қўлларини қимирлатиб гапираётган одам.
16. Тез-тез кўп ажнабий тиллардаги сўзларни ишлатадиган кишилар.

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

Цицерон.

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

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

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

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

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

а) уни ҳозиржавобликда, билимдонликда енгиб ўтишга ҳаракат қиласиз.

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

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

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

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

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

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

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

а) куласиз ва сизда оригинал нимадир борлигидан хурсанд бўласиз.

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

в) хафа бўласиз, лекин буни сездирмасликка ҳаракат қиласиз.

г) эшикни ёпиб чиқиб кетасиз.

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

а) ҳа.

б) йўқ.

в) билмадим.

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

а) ўзингизга ёқадиганини.

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

в) яқинда телевизорда реклама қилинганини.

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

а) ҳа.

б) йўқ.

в) билмадим.

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

- а) ҳа. б) йўқ. в) билмадим.

9. Кимнидир рад этиш, сизга қониқиш хиссини берадими?

- а) ҳа. б) йўқ. в) билмадим.

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

- а) ҳаво ранг. б) сарик. в) қизил.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

23-10 баллар: Эҳтимол сиз ўзингиздан норози бўлсангиз керак, сизни: ўз интеллектингиз, қобилиятингиз, ташқи кўринишингиз,

ёшингиз, жинсингиз ва бошқалардан қоникмаслик, шубҳаланиш қийнайди. Тўхтанг: Ким сизга ўзини яхши кўрмаслигини айтди. Ҳеч ким ўзини ёмон кўрмайди. Ким сизни ўзини ўйлайдиган одам доимо ўзидан норози бўлиши кераклигига ишонтирди. Албатта ҳеч ким сиздан ўзингиздан рози бўлишингизни, ўзингиздан қоникшингизни талаб қилмайди, бироқ сиз ўзингизни ўзингиз қабул қилишингиз, ўзингизни ўзингиз ҳурмат қилишингиз керак.

Инсон бўлиш - бу санъатдир

Новалис.

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

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

1. Кун давомида ҳар дақиқада ҳар қадамда одамлар сизни кузатиб баҳолаётгани ёдингизда туриши керак.
2. Одамларда ўзига яраша эрк туйғуси бўлиши керак, у ўз эрмакларини ёр-биродарлари билан уларга маъқул - номаъқуллигидан қатъий назар бемалол муҳокама қилсин.
3. Энг муносиби - кўнгил кўйига кирмасдан иззатни сақламоқ.
4. Бошқалар тилида хатоларни пайқаган киши уларни тузатмоғи лозим.
5. Нотаниш кишига йўлиққанда яхши таассурот колдириш учун хушмуомала, топқир ва дилкаш бўлиш керак.
6. Бирон киши билан танишаётганда номини тушунмасангиз такрор сўраш айб эмас.
7. Ишончингиз комилки, ўзингизга нисбатан ҳазил-мутуйибага йўл қўймаганингиз учун сизни ҳурмат қилишади.
8. Доимо хушёр, юришингиз керак, йўқса, ён-веридагилар ҳазил қилавериб обрўйингизни тўкиб қўйишлари мумкин.
9. Донишманд, гапга чечан киши билан муомала қилганда мусобақалашмасдан унга тан бериб, суҳбатдан чиққан маъқул.
10. Давраларда ўз ҳатти-ҳаракатини улфатлар кайфиятига мувофиқлаштириш шарт.

11. Ёр-биродарларга қўлдан келганча ёрдам бериш керак, негаки бир кун келиб сизнинг ҳам уларга ишингиз тушиши мумкин.
12. Бировларга қўп ҳам яхшилик қилавермаган маъкул, негаки камдан-кам одам яхшиликни қадрига етади.
13. Сиз бировларга эмас, улар сизга қарам бўлгани афзал.
14. Чин дўст ўз дўстларидан ёрдамини аямайди.
15. Одам ўзининг энг яхши фазилатларини рўқач қилганда кадр топади.
16. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, хикояни тўхтатиб қўйишингиз керак.
17. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, одоб юзасидан қўшилиб қулишингиз керак.
18. Агар дўстингиз таклифидан кинони афзал кўрган бўлсангиз, асл сабабини айтиб дўстингизни дилини оғритмаслигингиз, бош оғриғи ёки бошқа бир баҳона топишингиз керак.
19. Асл дўст яқин кишиларини уларнинг раъйи бўлмаган ҳолларда ҳам ўз измига солади.
20. Одам ўз маслакларини ўжарлик ва тихирлик билан билдирилган ҳар киши фикридан ҳимоя қилавериш шарт эмас.

Тест натижалари таҳлили:

85 баллдан 100 баллгача - Сизнинг одамларга ёқиш даражангиз аълодир.

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

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

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

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

Плавт.

13 - тест. «Ҳиссиётларга берилувчанмисиз?» тести.

Инсондаги ҳаётий муаммолар мавжудлиги албатта кузатилади. Бу борада эса унинг ҳиссий турғунлиги, ўзини назорат қила олиши сифатлари бўлиши муҳимдир. Лекин афсуски, ҳиссиётга берилиш натижасида бошланган иш охирига етмаслиги, турмуш ўртоқлар орасига совуқчилик тушиши, оиладаги кишилар бир-бирларини

тушунмасдан қолишлари каби ҳолатлар кузатилади. Шунинг учун биз сиздаги ҳиссиётга берилувчанликни аниқлаб олишингизни маслаҳат берамиз. Қуйида келтирилган 6 гуруҳ жавоблардан ўз характерингизга мос келадиганларини тагига чизинг.

1. а) Ишда, аёллар (эркалар) билан ўзаро муносабатларда, спорт ёки бошқа ўйинларда ракиблардан кўркмай, дангал ҳаракат қиласиз.

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

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

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

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

в) Ишдан чап бериш учун баҳона қидирасиз.

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

б) Кимдир сизга туртки бўлишига умид боғлаб юрасиз.

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

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

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

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

5. а) Кўпинча зерикиб қоласиз.

б) Ҳеч нарса қилмай ўтиришни ёқтирасиз.

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

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

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

в) Сиз ўз ҳиссиётларингизни жиловлаб турасиз.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

Публилий Сир.

14- тест. «Сиз бахтлимисиз?» тести.

(эркаклар учун тест)

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

	Саволлар	ха	баъ- зан	йўқ
1	Ўз ҳаётингизни қайтадан куриб чиқсангиз умрингизни бошқатдан бошлашни хоҳлармидингиз?	10	5	2
2	Хотинингизни кийинишда диди паст деб ўйлайсизми?	8	2	4
3	Жаҳлингиз чиқса оила аъзоларингизга бақириб ховурингиздан чиқасизми?	7	3	5

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

Ҳаёт ўз ҳолича ҳеч нарсани англамайди.

Ҳаётнинг қиммати унда қандай яшай билиш билан боғлиқ

Жан Жак Руссо.

15 - тест. «Ҳаётга муносабатни аниқлаш» тести.

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

№	Изоҳлар
1	Газетани қўлингизга олганингиздан сўнг ундан бирор нимани ўқишни бошлашдан олдин унга қараб чиқасизми?
2	Жаҳлингиз чиққан вақтларда одатдагидан кўпроқ овқат ейсизми?
3	Овқатланаётган вақтингизда ўз ишларингиз ҳақида ўйлайсизми?
4	Қарама-қарши жинс вакиллари бўлган танишларингизнинг хатларини сақлайсизми?
5	Сизни психология қизиқтирадими?
6	Сиз катта тезликда юришдан (транспорт воситасини катта тезликда ҳайдашдан) кўрқасизми?
7	Ўлим ҳақидаги фикрлардан қочасизми?
8	Уйқуга кетишдан олдин ётиб ҳаёл суришни ёқтирасизми?
9	Саккиз соатли уйқудан кейин ҳам ўта чарчаш ҳолатини ҳис қиласизми?
10	Ишқ-муҳаббатга оид романларни ўқийсизми?
11	Ўзингизнинг шахсий қийинчиликларингизни бошқалар билан баҳам кўрасизми?
12	Ёлғизликдан қочасизми?
13	Кўнгилсизлик, нохушликлар туфайли касал бўлиб қолган ҳолларингиз бўлиб турадими?
14	Сизга ўйга толиб қолиб, зарур бекатдан ўтиб кетган ҳолларингиз бўлганми?
15	Сизда бошқа шаҳарда яшаш истаги юзага келганми?
16	Сиз инсон характерини наслий хислат деб ҳисоблайсизми?
17	Агар репертуарда (айниқса) севги ҳақидаги фильмлар бўлса, сиз кинога тез-тез борасизми?

Тест натижалари таҳлили:

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

55- 75 балл. Сизнинг орзуларингиз ҳамма вақт ҳам ҳаётнинг аччиқ ҳақиқатига мос келавермайди. Бу албатта, сизга халақит

қилади, бироқ бунга ҳаддан ташқари ортиқча эътибор ва руҳий кувват ажратаверманг. Барча қийинчиликлар ва ҳаёт ташвишларининг (сизнинг нуктаи-назарингиздаги) мутлақ ечимини қидиришнинг ҳожати йўқ. Шуни ёдда тутингки, «юлдузлар, улар кўринмаган вақтларда ҳам порлаб нур сочаверади».

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

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

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

16-тест. «Аёллар руҳияти учун» тест.

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

1. Эр-хотин ўзларининг 10 йиллик никоҳ тўйларини икки кишига мўлжалланган оддийгина кечки овқат билан нишонладилар. Қутилмаганда аёл ўрнидан туриб бир ўзи бокка чиқиб кетди. Нима учун бундай қилди, деб ўйлайсиз?
- а) Эрининг 10 йил аввал хафа қилгани эсига тушиб кетди.
 - б) Боғда турган боласини қақираётганини эшитиб қолди.
 - в) У турмуш ўртоғи билан гуллар ва дарахтлар орасида бўлишини хоҳлаб қолди.

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

- а) Дарҳол жанжал чиқарасиз.
- б) Ундан кўп вақтгача хафа бўласиз.
- в) Уни хулқига аҳамият бермай диққатини билдирмай бошқа томонга қаратасиз.

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

- а) Эротик мазмунга эга уятли латифалар.
- б) Ўзининг тарихи ва бошқалардан эшитган нозик, ўткир зехнли воқеалар.
- в) Сиз ва дугоналарингизнинг хулқ-атвориغا тааллуқли танкидий фикрлар.

IV. Тасаввур қилинг, эрингиз барча таомларни сиз ёқтирмайдиган саримсоқни қўшиб истеъмол қилишни хуш кўради. Бунда ўзингизни қандай тутасиз?

- а) Унинг ўрнига ўткир ҳиди бўлмаган бошқа нарсалардан фойдаланишга рози бўлиши учун ҳаракат қиласиз.
- б) Саримсоқ ҳидига мослашишга ҳаракат қиласиз.
- в) Овқатни навбатма-навбат, бир сафар саримсоқли, бир сафар саримсоқсиз тайёрлайсиз.

V. Сурагта ҳозиргина урушиб қолган эр-хотин тасвирланган. Уларнинг жанжалларига нима сабаб бўлган?

- а) Хотин эрини хиёнат қилганликда гумонсираяпти.
- б) Эр-хотинга қаттиқ гапирган.
- в) Хотин эрининг болаларга кўпроқ қизиқиши ва уларга нисбатан чидамлироқ бўлишини хоҳлайди.

VI. Агарда меҳрибон сеҳргар эрингизни характерини ўзгартириб беришга ваъда берса, сиз унинг характерини неча фоизга ўзгартиришни хоҳлар эдингиз?

- а) 15% га.
- б) 50% га.
- в) 75% га.

VII. Бу уйланган эркакнинг фотосурати. Уни таърифлаш учун қайси изох кўпроқ тўғри келади



- а) У оиласи билан қизиқади ва уй ишларини яхши бажаради.
 б) Қизикқон характерли эркак.
 в) Бу эркак ўз хотинини жуда ёқтиради ва у билан доим ёқимли муносабатда.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

албатта яхши натижаларга эришади. Ҳали ҳам кеч эмас. Идеал рафика даражасига кўтарилишингиз мумкин.

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

Х.Деҳлавий

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

Қайси қиз ўзини ойнага солиб, хусну жамоли ҳақида ўйга толмаган? Қайси аёл ўзини ҳамманинг орасидан гўзал сифатида эътироф этилишини ўйламаган? Сиз ўзингизни латофатли, зебо маҳбуба деб биласизми? Ўзингизнинг қандай аёл эканлигингиз билан қизиқаётган бўлсангиз, олмонларнинг «Аёллар учун журнал»ида чоп этилган қуйидаги тест саволлари ана шу каби шубҳаю-гумонларга чек қўйиши мумкин.

1. Ҳаёл суришни ёқтирасизми ?

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

2. Ҳар куни ойна олдида қанча вақт турасиз?

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

3. Сиз қандай кийимни ёқтирасиз ?

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

4. Тез-тез йиглаб турасизми ?

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

5. Нима чекасиз ?

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

6. Коинасизми ?

-ҳа -5, баъзан -3, ҳеч қачон -0.

7. Спортнинг қайси тури билан шуғулланасиз ?

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

8. Спортнинг қайси турини томоша қилишни ёқтирасиз ?

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

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

Барчага илтифотли бўлу, аммо такаллуфсизлик қилма.

В.Шекспир.

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

(аёллар учун тест)

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

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

А) бошқа пайтда вақтим бўлмайди (3 балл).

Б) зарур бўлиб қолса (1 балл).

В) ҳеч қачон (2 балл).

2. Ёқтирмаган кўрсатувингизни кўришга ўзингизни мажбур қиласизми?

А) камдан - кам (1 балл).

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

В) кўриб боришга ҳаракат қиламан (3 балл).

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

А) ўзимни алдашларига йўл қўймайман (2 балл).

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

В) олдиндан жиддий гаплашиб оламан (1 балл).

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

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

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

В) боришга тўғри келади (3 балл).

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

А) мен салқинни ёқтираман (1 балл).

Б) менга қаерда бўлишидан қатъий назар бекорчилик қилиб ётиш

мароқлироқ кўринади (3 балл).

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

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

А) бу яхши эмас (1 балл).

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

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

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

А) деярли ҳеч нарса (3 балл).

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

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

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

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

Сўз - шамол, ҳақоратли сўз эса елвизак каби зарарлидир.

В.Шекспир.

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

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

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

№	Саволлар	Ҳа	Баъзан	Йўқ
1	Ҳаёлан ҳар хил шубҳаларга борсангизда, эрингизни ўзингизга энг керакли инсон деб биласизми?	10	5	2
2	Эрингизнинг касби, ишга бўлган муносабати сизни қизиқтирадими?	4	5	8
3	Болаларингизга бўлган муҳаббат эрингизга бўлган севгидан кучлими ?	8	2	3
4	Бирор хил ширинлик кайфиятингизни буткул ўзгартира оладими ?	10	3	4
5	Яқин дугоналарингизнинг эрларини ўзингизникидан яхши деб ҳисоблайсизми ?	6	0	1
6	Уйда, тунги кийимда гоҳо ўзингизни кўз - кўз қилишни ёқтирасизми ?	9	7	2
7	Эрингизнинг ишдан ташқари бўлган севимли машғулоти сизни ранжитадими ?	8	5	2
8	Ютуқлари-чи, сизни қувонтирадими ?	3	2	10
9	Оилани давлат ишидан зарурроқ деб ўйлайсизми ?	10	0	1

Тест натижалари таҳлили:

68 ва ундан ортиқ баллар : Ёёс сэйлайсизки; оилангиз омадсиз курилган. Бунда сиз фақат эрингизни айблайсиз, ўз хатоларингизни тан олмайсиз. Эрингиз томонидан берилган танбеҳ ва насиҳатларни мушоҳада этиб кўрганингиз балки фойдалироқдир. Уларга амал қилсангиз, оилангизнинг бахти тикланиб, ўзаро келишмовчилик ва низолар йўқолар.

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

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

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

С.Жонсон.

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

(қизлар учун тест)

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

1. Турмуш курганингиздан кейин ўз касбингизни сақлаб қоласизми?
 - а) 1-фарзанд туғилгач, ишга қайтаман;
 - б) бунга астойдил ҳаракат қиламан;
 - в) йўқ, менинг ишим қониқтирмайди.
2. Фарзанд кўришни хоҳлайсизми?
 - а) энг ками 2 та;
 - б) йўқ;
 - в) турмуш ўртоғим хоҳлагани учун.

3. Давраларда турмуш ўртоғингиз бошқа аёл билан қизиқаётганини сезиб қолсангиз нима қилар эдингиз?
- а) бошқа кишига ёқишга ҳаракат қиламан;
 - б) жанжал чиқараман;
 - в) бу қилиғи мени ажаблантиради, лекин мен сездирмасликка ҳаракат қиламан.
4. Сиз рашкчимисиз?
- а) ҳа;
 - б) унчалик эмас;
 - в) ўз турмуш ўртоғимга ишонаман деб ўйлайман.
5. Жанжаллашиб қолганда ким паст келади?
- а) мен;
 - б) у;
 - в) бир марта у бир марта мен.
6. Сиз ширин таомлар пиширишни яхши биласизми?
- а) бундай бўлиш учун ўқиб олиш керак;
 - б) фақат бир неча таомларнигина;
 - в) пиширишни жуда-жуда севаман.
7. Бўлажак турмуш ўртоғингиздан яширадиган сирларингиз борми?
- а) йўқ;
 - б) баъзан;
 - в) баъзи бир нарсалар борки, мен улар ҳақида айтишга уяламан.
8. Сизнинг турмуш ўртоғингиз футбол ишқибози бўлса-чи?
- а) бу қизиқишни йўқотишга ҳаракат қиламан;
 - б) у томошага кетганида мен ўз севган машғулотим билан шуғулланаман;
 - в) ўзим ҳам ишқибоз бўлиб оламан.
9. Ота - онангиз никоҳи қандай?
- а) чидаса бўладиган;
 - б) аъло даражада;
 - в) ажрашишган.
10. Сизнингча турмуш ўртоғингиз ишга шўнғиб кетиши мумкинми?
- а) ҳа;
 - б) унинг ишлари билан қизиқмайман;
 - в) мансаб ҳаётда унча керак эмас.
11. «Мода» деган тушунча сизларда ҳар хил қарашлар бўлса, сиз нима қилган бўлардингиз?
- а) ён берар эдим;
 - б) рози бўлардим;

- в) қарашларини ўзгартиришга ҳаракат қилардим.
12. «Синаш никоҳлари»га муносабатингиз қандай?
- а) рози бўлмас эдим;
 б) бир-бирларини янада яқинроқ ўрганиш деб тушунаман;
 в) бу ҳақда бирон нима дея олмайман.
13. Сизнингча аёл киши турмуш қуришдан олдин бошқа эркаклар билан учрашиб юрган бўлса, яхшими ёки ёмонми?
- а) менимча бу керак; б) йўқ; в) вазиятга қараб.
14. Турмуш ўртоғингиз бошқа аёл билан учрашаётганини билиб (сезиб) қолсангиз, кечирар эдингизми?
- а) ҳа; б) йўқ; в) вазиятга қараб.

Тест натижаларини баҳолаш:

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

Тест натижалари таҳлили:

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

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

33-47 балл - Сизга «ҳа» деган одам бахтлидир. Сизнинг никоҳингизда қора булутлар пайдо бўлмайди (Сизнинг иштироқингизда, яъни сиз туфайли эмас, албатта). Лекин бу сизнинг

қизиқишларингиздан воз кечишингизни англамайди. Сиз жуда ақлли, фаросатли одамсиз. Бу фазилатларингиз турмуш ўртоғингизнинг шахсий қизиқишларига ёрдам беради. Шунинг билан биргаликда Сиз ўз мустақиллигингизга эришасиз.

21 - тест. “Ўзингизни биласизми?” тести

Тасдиқлардан қай бири сизга мос келишига қараб “Ҳа”, “Йўқ” ёки “Билмайман” деб жавоб беринг.

1. Мен ўзимдан мутлақо хурсандман.
2. Баъзан мени воқеа-ходисаларга тегишли қарама-қарши фикр ва ҳис-туйғулар асабийлаштиради ёки нотинчлик келтиради.
3. Мен мустақил ва эркин одам бўлган давримни аниқ айта оламан.
4. Турли вазиятларда ўзимни мутлақо бошқача тутишимни хаёлан тасаввур қилишни ёқтираман.
5. Майда камчиликлардан ташқари менинг ҳеч қандай айбим йўқ.
6. Баъзан ўзим нима хохлаётганимни ўзим ҳам билмайман.
7. Ўз жисмимни жуда яхши биламан ва майда бетобликлар ички зиддиятларим ёки рухий иккиланишлардан келиб чиққанини тушунаман.
8. Ҳеч қачон идеал шахе даражасига ета олмайман, деб кўрқаман.
9. Муаммо қарама-қарши фикр ёки ҳиссиётларга бўлса ҳам, мен жаҳл қилиш ўрнига ўз-ўзим билан ички мулоқотда бўла оламан.
10. Маълум вазиятларда ўзим хоҳлагандан кўра, бошқачароқ ҳаракат қиламан.
11. Мен чуқур эътиқод қиладиган нарсалар, ҳозиргидан кўра кўпроқ эъозлайдиган қадриятлар мавжуд.
12. Доим шошиламан, менга вақт етишмайди ва бир кишининг кучи етмайдиган вазифаларга киришаман.
13. Қийин вазиятларда ўзимни химоя қила оламан, агар имконият бўлса, дам олишга ҳам улгураман.
14. Дунё шунчалар ўзгариб кетдики, яхшилик ва ёмонлик нисбий тушунчалардир деб ҳисоблайман.
15. Менга нисбатан одамларнинг танқидий фикрларини эшита туриб, уларни маъқуллайман, аслида эса бунга қўшилмайман.

“Ҳа” ва “Йўқ” жавоблари учун 10 баллдан, “билмайман” жавобларига 5 баллдан берилади.

Натижалар талқини:

100-150 балл. Жавобларингиз ўзингиздан розилигингизни эмас, балки ўзингизни англашингиз ва ишонишингиз мумкинлигини кўрсатмоқда. Сиз қийин вазиятлардан чиқиш қобилиятига эгасиз. Бу шахсий феъл-атворингиз одамлар билан муносабатларингизга тааллуқли. Ҳатто одамлар сизни айблашганда ҳам ўзингиз учун куч манбаи ва таянч бўла оласиз.

50-99 балл. Сиз ўзингиздан тўла рози эмассиз. Ўзингиз ҳақингизда кўп иккиланасиз ва норози бўласиз. Жавобларингиздан маълумки, ўз шахсингиздан тўла қониқишингиз учун қандайдир тўсиқлар бор. Агар ўз имкониятингизни аниқ баҳолаб, ўзингизга нисбатан сабрли бўлганингизда (сиз фикрловчи, аммо адашувчи кишисиз) ҳаётдан кўпроқ қониқиш ҳосил қилган бўлардингиз.

0-49 балл. Нима учун ўзингизни яхши кўришингиз сабабини биласизми? Жавобларингиз ўзингизни мутлақо ижобий қабул қилмаслигингиз ва маъқулламаслигингизни кўрсатмоқда. Шунга қарамай, ўзингизга дўст бўлинг, бунинг учун эса ўзингизни ички томондан ўрганинг.

22 - тест. “Қандай таассурот қолдирасиз?” тести

Қуйида келтирилган саволларга жавоб танланг.

1. Сизга сеҳргар дуч келиб қолса, нимани тилаган бўлардингиз?

- а) буни туш деб қабул қилардим;
- б) бахтли ва тўқис турмуш кечиришни тилаган бўлардим;
- в) ҳеч нима тиламаган бўлардим;
- г) шошиб қолган бўлардим.

2. Бирон ўтириш ёки кечада яхши таассурот қолдириш учун нима қилган бўлардингиз?

- а) бу борада менда муаммо тугилмайди;
- б) иложи борича тузукроқ кийиниб борган бўлардим;
- в) ўзимга роса оро бериб борган бўлардим;
- г) менга ҳамиша эътибор беришади.

3. Кийинишга қандай қарайсиз?

- а) ҳар хил услубларда кийинишни ёқтираман;
- б) кайфиятимга қараб кийинаман;
- в) кўпинча модалар журналидан фойдаланаман;
- г) энг яқин ўртоғим (дугонам) маслаҳатларидан фойдаланаман.

4. Автобусда чиройли қиз (йигит) сиз билан танишмоқчи. Нима қиласиз?

- а) бунга аҳамият бериб ўтирмайман;
- б) агар ёқса, гаплашишим мумкин;
- в) хомтама бўлмаслигини секин тушунтириб қўярдим;
- г) тушунишим кераклигини баҳона қилардим.

5. Ойна олдида ўзингизни кўз-кўз қилишни яхши кўрасизми?

- а) албаттада, ойнага ким ҳам қарамайди?!
- б) йўқ, кўринишим мени унчалик қизиқтирмайди;
- в) эрталаблари қарашга тўғри келади;
- г) соатлаб ойна олдида ўтиришим мумкин.

6. Ўртоғингизни (дугонангизни) кўчада ҳаммага илакишадиган бир қиз (йигит) билан кўриб қолдингиз. Бунга муносабатингиз?

- а) кўрмаганга олиб ўтиб кетаман;
- б) ёқмасди унга, юрган кишининг ёмон одам, деб айтган бўлардим;
- в) ўртоғим (дугонам) нимасига учди экан, деб хайрон бўлардим;
- г) албатта, ёқмаган бўларди, аммо ўша йигит(қиз)ниям жуда учига чиққан ёмон деб бўлмаса керак.

7. Ўз кайфиятингиздан мамнунмисиз?

- а) ўзимча чакки эмас, деб ҳисоблайман;
- б) бунинг заррача аҳамияти йўқ, асосийси қалб тозалиги;
- в) фотомоделликка олишмаса керак, ҳар ҳолда;
- г) кўринишимга ҳар ҳолда чидаса бўлади деб ўйлайман.

8. Кайфиятингиз тушса қандай йўл тутасиз?

- а) бирон ширинлик билан ўзимни овутаман;
- б) кийинаман-да, ташқарига чиқиб сайр қилиб келаманг;
- в) деразадан ўтаётган одамларни кузатаман;
- г) дўстларимга қўнғироқ қиламан.

9. Бирон кечага бордингиз, аммо у ерда ҳеч кимни танимайсиз.

Қандай йўл тутасиз?

- а) ҳечқиси йўқ, жуда киришимлиман;
- б) аралашиб кетгунимча анча диққат бўлишимга тўғри келади;
- в) фақат ўзим билган кишилар билангина мулоқот қиламан;
- г) биронга ёқимтойроғи билан танишиб олган бўлардим.

10. Қайси рангни яхши кўрасиз?

- а) қора, менга илиқ оқшомни эслатиб туради;
- б) қизил, барча муаммоларни унутишимга ёрдам беради;
- в) ҳаворанг, тароватли кўклам осмонига ўхшайди;
- г) яшил, кўзларнинг дам олишига ёрдам берад экан.

Тест калити

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	5	10	20	5	15	20	15	5	10	5
Б	15	15	15	10	5	15	5	15	20	20
В	20	5	10	20	10	5	10	10	5	10
Г	10	20	5	15	20	10	20	20	15	15

Натижалар талқини:

60 баллгача. Камсуқум. Ўзингизга ҳеч ким эътибор қилмайди, деб ўйлайсиз. Камтарлигингиз кўпинча ноўрин. Сал журъатлироқ бўлиб, одамларга кўпроқ аралашингиз лозим. Секин-секин тортинчоклигингиз йўқола бориб, атрофга бошқача кўз билан қарай бошлайсиз. Атрофдагиларнинг сизга нисбатан муносабатлари ўзгариб бораётганини дарҳол сезасиз.

50 дан 120 баллгача. Ўзгарувчан. Ўзингиздан кўнглингиз тўқ. Аммо гап шундаки, кайфиятингиз жуда тез ўзгариши кўпинча тўсқинлик қилади. Ҳа, жуда инжик табиатсиз. Доимо изланишдасиз, бошқа томондан эса муваффақиятсизликка учрашдан чўчийсиз. Қайси бири сиз учун муҳим, сизни тинч қўйишмасинми ёки ҳамманинг диққат марказида бўлиш? Сизга бир маслаҳат: каллангиздаги салбий фикрларни қувинг.

120 дан 120 баллгача. Ёрқин юлдуз. Ярқ этиб кўзга ташланадиган кишисиз. Инжиқлик сизга ёт нарса. Бу характерингизнинг яхши томони, албатта. Аммо яйрим арзимас бўлиб кўринадиган камчиликларингиз кўпинча панд бериб қўяди. Айёрлигингиз олдида унча-мунчаси дош беролмайди. Ташқи кўринишингиз - фаҳрингиз. Аммо ички оламингиз ҳам ғоят гўзал.

180 дан кўпроги. Олов. Мутлақо бетизгин, аммо барчанинг кўнглига мойил одамсиз. Гўзаллик ва айёрлик сизга хос нарса. Атрофдагиларга беписандлик билан қараш одатингиз бор. Чиройингиз ва қоматингиз мақтаса арзигудек. Ҳаётий тамойилларингизни ўзгартирмасангиз, тез орада эътибордан четда қолишингиз ҳам ҳеч гап эмас. Талантингизни йўлга сола билишингиз лозим.

23 - тест. “Сиз бошқа одамларга ёқасизми?” тести

Инсоний муносабатлар амалга ошишида кўпинча одамларнинг бошқаларга ёқиш даражаси, яъни ёқимтойлиги ҳам таъсир этади.

Шунинг учун ҳар бир киши ўзида шу хислатни қандай эканлигини билиб олса фойдадан холи бўлмайди. Ушбу тестда келтирилган гапни маъқулласангиз – “ҳа” жавобини, рад этсангиз – “йўқ” жавобини қайд этинг, сўнгра балларни жамланг.

ҳа - 0 балл,

йўқ - 5 балл

1. Кун давомида ҳар дақиқада ҳар қадамда одамлар сизни кузатиб баҳолаётгани ёдингизда туриши керак.
2. Одамларда ўзига яраша эрк туйғуси бўлиши керак, у ўз эрмакларини ёр-биродарлари билан уларга маъқул - номаъқулликидан қатъий назар бемалол муҳокама қилсин.
3. Энг муносиби - кўнгил кўйига кирмасдан иззатни сақламоқ.
4. Бошқалар тилида хатоларни пайқаган киши уларни тузатмоғи лозим.
5. Нотаниш кишига йўлиққанда яхши таассурот қолдириш учун хушмуомала, топқир ва дилкаш бўлиш керак.
6. Бирон киши билан танишаётганда номини тушунмасангиз такрор сўраш айб эмас.
7. Ишончингиз комилки, ўзингизга нисбатан ҳазил мутойибага йўл қўймаганингиз учун сизни ҳурмат қилишади.
8. Доимо хушёр, юришингиз керак, йўқса, ён-верیداгилар ҳазил қилавериб обрўйингизни тўкиб қўйишлари мумкин.
9. Донишманд, гапга чечан киши билан муомала қилганда мусобақалашмасдан унга тан бериб, суҳбатдан чиққан маъқул.
10. Давраларда ўз ҳатти-ҳаракатини улфатлар кайфиятига мувофиқлаштириш шарт.
11. Ёр-биродарларга қўлдан келганча ёрдам бериш керак, негаки бир кун келиб сизнинг ҳам уларга ишингиз тушиши мумкин.
12. Бировларга кўп ҳам яхшилиқ қилавермаган маъқул, негаки камдан кам одам яхшилиқни қадрига етади.
13. Сиз бировларга эмас, улар сизга қарам бўлгани афзал.
14. Чин дўст ўз дўстларидан ёрдамини аямайди.
15. Одам ўзининг энг яхши фазилатларини рўқач қилганда кадр топади.
16. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, ҳикояни тўхтатиб қўйишингиз керак.
17. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, одоб юзасидан қўшилиб кулишингиз керак.

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

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

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

Натижалар талқини:

85 баллдан 100 баллгача - Сизнинг одамларга ёқиш даражангиз аълодир.

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

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

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

Баллар жами қанчалик кўп чиқса - одамларга ёқишга асосингиз ҳам шунча кўпдир.

24 - тест. “Сиз билан муомалада бўлиш ёқимлими?” тести

Қуйида келтирилган 11 та саволга “ҳа” ёки “йўқ” жавобидан бирини танланг.

1. Сиз гапиришгага нисбатан тинглашни ёқтирасизми?

2. Сиз ўзингиз танимаган нотаниш одам билан ҳам суҳбатлашиш учун мавзу топа оласизми?

3. Сиз доимо ўз суҳбатдошингизни диққат билан тинглай оласизми?

4. Сиз ўзга кишиларга маслаҳатлар беришни ёқтирасизми?

5. Суҳбат мавзуси Сиз учун қизиқарсиз бўлса, у ҳолда буни суҳбатдошингизга ошкора қиласизми?

6. Агар суҳбатдошингиз Сизни тингламаётган бўлса, жаҳлингиз чиқадими?

7. Сизда ҳар қандай масала бўйича ўз фикрингиз борми?

8. Суҳбат мавзуси Сиз учун нотаниш бўлса, унда суҳбатни давом эттира оласизми?

9. Сиз ҳамминг нигоҳида, диққат марказида бўлишни ёқтирасизми?

10. Сиз етарли даражада билимга эга бўлган, энг камида учта предмет асосини эгаллаганмисиз?

11. Сиз ўзингизни дилкаш инсон ёки яхши нотик деб ҳисоблайсизми?

Тест калити:

“Ҳа”: 1,2,3,6,7,58,9,10,11; “Йўқ”: 4,5

Натижалар талқини:

0 : 3 баллар, Сиз билан муомалага киришиш ниҳоятда қийин, ёқимли эмас, ҳатто баъзида бу жараён оғир кечади. Шунинг учун гоҳида одамлар Сиздан иложи борича узоқроқ юришга ҳаракат қиладилар. Айрим саволлар пайдо бўлса ҳам Сиздан ёрдам сўрамайдилар. Сиз одамлар билан муомала қилишни билмайсиз.

4 : 9 баллар, Сиз хушмуомала, хушёр ва ёқимли суҳбатдошсиз, лекин кайфиятингиз ёмон бўлган пайтларда ўз руҳий ҳолатингизни бошқара олмайсиз. Бу эса ўз навбатида паришонхотирликни келтириб чиқаради.

10:11баллар, Сиз жуда ёқимли суҳбатдошсиз, зийраксиз. Суҳбатдошингизнинг кайфиятидаги ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда муомалани ташкил эта оласиз. Аммо уни жуда ҳам ошириб юборманг.

25 - тест. “Сиз мустақил инсонмисиз?” тести

Айрим ҳолларда ҳеч кимдан маслаҳат сўрамасдан ва маъсулиятни бошқаларга юкламасдан бир қарорга келиш муҳим аҳамиятга эга. Бир сўз билан айтганда, инсон ҳар қандай шароитда ҳам мустақил ишлай олиши керак. Хўш, сиз мустақил инсонмисиз? Саволларга жавоб бериб кўрингчи.

1. Дўстлар даврасида ўтирганингизда ҳеч кимга маъқул тушмаган бир фикр учун охиригача курашасизми?

А) Ҳа, охиригача!

Б) Йўқ, бошқаларга қаршилик билдира олмайман;

В) Мен ўзимга ўхшаб фикрлайдиган бошқа кишини излайман.

2. Ота-онангиз дала ҳовлига кетишган. Уйга қайтганингизда ошхонадаги водопровод қувури тешилиб, кўшнилариингизни уйини сув босганини билиб қолдингиз. Қандай йўл тутасиз?

А) Яхшиси, вақтинчалик кўринмай юраман;

Б) Таъмирлаш участкасига кўнғироқ қилиб, устани чақираман;

В) Эҳтимол, ота-онам қайтишини кутарман.

3. Дўстларингиз билан дам олишга чиқмоқчисиз. Сафар нарсаларини олдинроқ тайёрлаб қўясизми?

А) Одатда бундай вазиятда ашёларимни онам тахлайдилар;

Б) Ха, ҳаммасини ўзим жойлаштираман;

В) Ахир мен олис қорақалпоғистонга кетмаяпман-ку!

4. Касб танлаш-жуда масъулиятли иш. Мактабни тугатганингиздан кейин қаерда ўқиш ёки ишлашни ҳал этганмисиз?

А) Танлаб нима қиламан? Мен аллақачон қайси олий ўқув юртига киришимни режалаштириб қўйганман;

Б) Отам-онам жойлаштиришар;

В) Дўтларим билан маслаҳатлашаман.

5. Имтиҳонлар- жиддий масала. Унда фақат омадга ишонишнинг ўзи бўлмайди. Одатда имтиҳонларга қандай тайёрланасиз?

А) Ҳар куни ўтириб ёдлайман ёки шпаргалкалар ёзаман;

Б) Унчалик жиддий шуғулланмайман, чунки кимдир ҳамиша ёрдам беради;

В) Ҳаммаси омадга боғлиқ.

6. Қаттиқ севиб қолган қайлиғингиз ҳақида дўстларингиз нима деб ўйлаши билан қизиқасизми?

А) Муносабатимизга зарар етказиши мумкин бўлган даражада эмас;

Б) Бунга заррача эътибор бермайман;

В) Албатта! Ахир улар дўстларим.

7. Чиройли либосни кўриб қолдингиз ва уни сотиб олмоқчисиз. Аммо дўстингиз бундай кийимни аллақачон ҳеч ким киймаслигини айтди. Сизнинг муносабатингиз?

А) Агар шу кийим менга ёқиб қолса, ҳеч кимга кулоқ солмайман;

Б) Эҳтимол, ҳақиқатан ҳам ҳеч ким киймас;

В) Мен яна бошқа киши билан маслаҳатлашиб кўраман.

8. Сиз қандайдир қизик бўлмаган фильмни охиригача кўришингиз керак, чунки дўстларингиз уни зўр деб мақташганди...

- А) Албатта, ахир уни дўстларим билан муҳокама қиламан;
- Б) Ҳеч қачон!
- В) Анигини айтолмайман.

Тест калити:

	1	2	3	4	5	6	7	8
А	0	6	3	6	0	6	3	6
Б	3	0	6	3	6	3	0	3
В	6	3	0	0	3	0	6	0

Натижалар талқини:

0-18 балл. Эҳтимол, сиз ҳаддан зиёд мустақил шахсдирсиз. Ишингизга кимдир аралашинини ёқтирмасангиз-да, бошқалар фикрига қулоқ солмайсиз. Қабул қилган қарорингизнинг ижобий ва салбий томонларини юз фоиз баҳолай олишингизга ишончингиз комилми? Интилиш-яхши, албатта, аммо қайсарлик.

21-33 балл. Сиз мустақил инсонсиз. Аммо бу хусусият атрофдагилар фикрига қулоқ солишингизга халақит бермайди. Шу билан бирга масъулиятни, қарорларни ўзингиз қабул қиласиз. Бу яхши!

34-48 балл. Нима сабабдан бунчалик тортинчоқсиз, сиз мустақил қадам ташлашдан кўрқасиз. Эртами кеч қайсидир ўртоғингиз сизни ва фикрингизни писанд қилмаётганини сезиб қоласиз. Сабаби-хур фикрнинг ўзи йўқ сизда! Мустақил бўлишга уриниб кўринг!

26 - тест. “Иродангиз қай даражада?” тести

Ирода - инсоннинг ўз фаолияти, ҳатти-харакатларини ва хулқ-атворини онгли ҳолда бошқаришидир.

Сўнги пайтларда ирода кучини аниқлайдиган бир қанча методикалар ишлаб чиқилди. Қуйида Р.С.Немов томонидан ишлаб чиқилган методикани эътиборингизга ҳавола қиламиз.

Кўрсатма: Тест 20 та саволдан иборат. Ҳар бир саволга бир қанча жавоблар кўрсатилган.

1. Сиз ўз хулқ-атворингизнинг атрофдаги одамларга қандай таъсир кўрсатаётганлиги ҳақида тез-тез бош қотириб турасизми?

- А) жуда кам;
- Б) кам;
- В) тез-тез;
- С) жуда тез-тез.

2. Сизда ўзингиз ишонмасангизда, ўзгаларга қасдлашиб, қайсарлик билан бирор нарсани тасдиқлаб турадиган ҳолат бўлиб турадими ?

- А) ҳа
- Б) йўқ

3. Сиз қуйида келтириляётган сифатлардан одамларда кўпроқ қайси бирини қадрлайсиз?

- А) қатъиятни;
- Б) кенг фикрлашни;
- В) ўзини кўрсата олишни.

4. Сизда ўтакетган расмиятчиликка мойиллик борми?

- А) ҳа;
- Б) йўқ.

5. Ҳаётингизда содир бўладиган қўнгилсизликларни тез унутиб юбора оласизми ?

- А) ҳа;
- Б) йўқ.

6. Ўз хулқ-атворингизни таҳлил қилишни ёқтирасизми ?

- А) ҳа;
- Б) йўқ.

7. Сизга яхши таниш бўлган одамлар орасида туриб, Сиз:

- А) шу даврада амал қилинадиган одоб-ахлоқ қоидаларини сақлашга ҳаракат қиласиз;
- Б) ўзингизни сақлашга интиласиз.

8. Қийин вазифани бажаришга киришишдан олдин сизни қутаётган муаммолар ҳақида ўйлашга ҳаракат қиласизми?

- А) ҳа;

Б) йўқ.

9. Қўйидаги хусусиятлардан қайси бири сизга кўпроқ тўғри келади?

А) хаёлпараст;

Б) кўнгли очиқ.

В) ишда қатъиятли;

Г) пухта, саранжом – саришта;

Д) фалсафа ўқишни яхши кўради;

Е) ҳовлиқма.

10. У ёки бу масалани муҳокама қилганда Сиз:

А) кўпчиликнинг фикридан фарқ қилсада, ҳар доим ўз нуқтаи назарингизни айтасиз;

Б) шундай вазиятда яхшиси жим туришга ва ўз фикрингизни айтмасликка ҳаракат қиласиз;

В) ташқи томонлама кўпчиликни кўлласангиз-да, ичингизда ўз фикрингизда қоласиз;

Г) ўз шахсий фикрингиздан воз кечиб, ўзгаларнинг фикрини қабул қиласиз.

11. Сизда, раҳбарингизнинг кутилмагандан йўқлаши қандай ҳиссиётни юзага келтиради?

А) ғашим келади;

Б) хавотирланаман;

В) ташвишланаман;

Г) ҳеч қандай ҳиссиёт чақирмайди.

12. Мунозара қизиб кетган ҳолатда сизнинг суҳбатдошингиз шахсингизга тегадиган гаплар билан ҳақорат қилса, Сиз:

А) шундай жавоб берасиз;

Б) бунга эътибор бермайсиз;

В) намойишкорона ҳақорат қиласиз;

Г) тинчланиш учун у билан суҳбатни тўхтатар эдингиз.

13. Агар сизнинг қилган ишингизни яроқсиз деб топилсалар, унда Сиз:

А) афсусланасиз;

Б) уялиб кетасиз;

В) ғазабингиз келади.

14. Сиз тўсатдан ноқулай аҳволда қолсангиз, бунда биринчи навбатда кимни айблайсиз?

А) ўз-ўзимни;

Б) тақдирни, омадсизлигимни;

В) ўзгаларни.

15. Атрофингиздаги одамлар сизнинг билим ва қобилиятларингизни қадрига етишмаётгандай туюлмаётими?

А) ҳа

Б) йўқ.

16. Дўстларингиз ёки ҳамкасбларингиз сизни мазақ қилишса, устингиздан қулишса, унда Сиз:

А) улардан жаҳлингиз чиқади;

Б) улардан узоқлашишга ҳаракат қиласиз;

В) ўзингиз уларга қўшилиб ўзингизнинг устингиздан қуласиз;

Г) эътибор қилмагандай кўринсангизда, ичингизда газабланасиз.

17. Сиз шошиб турганингизда одатда қўядиган жойингиздан нарсани топа олмасангиз унда. . .

А) жимгина ўша нарсани излашга тушасиз;

Б) бошқаларни тартибсизликда айблаган ҳолда излай бошлайсиз;

В) керакли нарсани уйда қолдириб, чиқиб кетасиз.

18. Сизни одатда дарғазаб қилади. . .

А) олдига зудлик билан кириш зарур бўлган қандайдир раҳбарнинг қабулхонасидаги узун навбат;

Б) жамоат транспортидаги ур-йиқит;

В) бир масала юзасидан битта жойга бир неча марта қатнаш зарурияти.

19. Ким биландир мунозарани тугатгандан сўнг ҳам ўз нуқтаи-назарингизни ҳимоя қиладиган янги исботларни фикран ўйлаб бошлайсизми?

А) ҳа;

Б) йўқ.

20. Бирорта қийин ишни бажаришда ёрдамчи олишингизга тўғри келиб қолса, сиз қуйидагилардан қайси бирини танлайсиз?

А) ижрочи, аммо ташаббускор бўлмаган одамни;

Б) ўз ишини биладиган, аммо талашиб – тортишадиган ва қайсар одамни;

В) иқтидорли, бироқ дангаса одамни.

Жавоблар	Саволлар рақами									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
Б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
В	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
Г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
Д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-

Жавоблар	Саволлар рақами									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
Б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
В	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
Г	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
	-									

Баллар йиғиндиси 14 ва ундан оз бўлса, бундай кишиларнинг иродаси кучсиз бўлади.

15-25 баллгача. Кучли иродали ва мулоҳазали киши эканлигидан далолат.

26-38 баллар. Иродаси ўта кучли, ўзига бино қўйган киши.

38дан баланд балл. Ироодаси кучли, характери рисоладагидек, бироқ ўзини тўғри баҳолай олмайдиган киши.

27 - тест. “Ҳаёт қийинчиликларига чап бера оласизми?” тести

Қуйида берилган саволларга жавоблардан бирини белгилаш керак.

1. Агар сизга ёқмайдиган киши меҳмонга таклиф қилиб қолса, унинг таклифини қабул қиласизми?

- А. Ҳа;
- Б. Фақат айрим ҳолларда;
- В. Йўқ.

2. Меҳмондорчиликда ёнингидан сизга ёқмайдиган киши ўтирибди, деб тасаввур қилайлик. Сизнинг ҳатти-харакатингиз:

- А. Унга умуман эътибор бермайсиз;

- Б. Фақат саволларига жавоб қайтарасиз;
В. Хоҳламасангизда у билан гаплашишга уринасиз.
3. Сиз эшик олдида қўнғироқ тугмачасини босишга шайланиб турибсиз, дейлик. Ногаҳонда хонадонда гала-говур кўтарилганини эшитиб қолдингиз. Сиз ..
- А. Тугмачани босасиз;
Б. Жанжал тугагини кутасиз;
В. Кетиб қоласиз.
4. Ишда ёки бошқа бир ҳолатда ноқулай вазиятга тушиб қолдингиз. Бу ҳақда ўз танишларингизга айтиб берасизми?
- А. Албатта;
Б. Фақат дўстларимга;
В. Ҳеч кимга айтмайман.
5. Бир неча киши даврасида ўтирганингизда айрилган ҳазилни тушунмай қолсангиз, қандай йўл тутасиз?
- А. Бошқалар билан бирга куласиз;
Б. Жиддий ўтираверасиз;
В. Кимдандир мазмунини айтиб беришни сўрайсиз.
6. Меҳмонда ўтирганингизда телевидение орқали фақат сиз қизиқадиган кўрсатув берилишини билиб қолдингиз. Шунда ...
- А. Уй эгасидан телевизор қўйишни сўрайсиз;
Б. Бошқа меҳмонларга халақит бермаслик учун қўшни хонада кўрасиз;
В. Сизни қизиқтираётган кўрсатувдан воз кечасиз.
7. Сиз чидай олмайдиган кишига нисбатан эътиборсиз бўла оласизми?
- А. Албатта;
Б. Фақат айрим ҳолларда;
В. Сиз бу ҳақда ўйламагансиз.
8. Бошқа одамларнинг сиз учун ноқулай, аммо адолатли фикрига розимисиз?
- А. Ҳамма вақт эмас;
Б. Фақат бошқа йўли қолмаганда;
В. Йўқ.
9. Сиз телевизор кўриб ўтирганингизда экранда сизга ёқмаган хонанда чиқди, дейлик. Шунда дарҳол телевизор мурватини бурайсизми?
- А. Иложи борича тезроқ;
Б. Ўша хонанданинг чиқишини чидам билан кўрасиз;

В. Ҳеч қачон.

10. Янги йилни шаҳарнинг бош майдонида кутиб олиш одатингиз борми?

А. Ҳа;

Б. Йўқ;

В. Янги йил кириб келиши пайтида ухлаб қоламан.

Тест калити:

№	А	Б	В
1.	20	5	0
2.	0	5	25
3.	5	10	0
4.	30	5	10
5.	0	5	10
6.	0	5	10
7.	15	5	0
8.	25	5	0
9.	20	5	0
10.	5	0	10

Натижалар талқини:

100-180 балл. Сиз бўш вақтингизни одамлар орасида ўтказишни куш кўрасиз, ҳар қайси жамиятда сизни яхши кутиб олишади. Тирик ақлга эгасиз, сизни кўнгилчан, яхши тингловчи ва ҳикоя қилувчи сифатида қадрлашади. Сиз жамоанинг юраги бўла оласиз.

50-99 балл. Сиз бир томондан сизни жамиятнинг керакли аъзоси қила оладиган хусусият ва фазилатларига эгасиз. Аммо иккинчи бир жиҳатдан характерингиз баъзи бир сифатлари бунга ҳалақит беради. Умуман, жамоа орасида ўзингизни ҳар томонлама қулай ҳис эта оласиз.

25-49 балл. Сиз ёлғизликни ёқтирасиз. Оиланинг тор даврасида катта жамоага қараганда ўзингизни эркин ҳис этасиз. Айтгандай, тарихга кирган кўплаб машҳур шахслар шу тоифага тегишли бўлган. Демак, қайғуриб ўтирманг.

24 ва ундан наст балл. Сиз кўпроқ одамлар билан мулоқатда бўлишингиз лозим. Ўз кайфиятингиз хўжайини бўлинг, афсус чекманг. Келажакка ишонч билан қаранг ва ҳар доим ҳаётдан ҳурсандчилик изланг. Шунда дўстларингиз, таниш билишларингиз давраси янада кенгайди.

28 - тест. “Ҳақиқатни тинглашга қодирмисиз?” тести

Қуйида келтирилган саволларга жавоб беринг.

1. Тасаввур қилинг, кўриниши ёшроқ бўлган аёл олтинчи марта “йигирма ёшини” нишонлапти. Сиз бунга қандай қарайсиз?

А. Унинг ҳақиқий ёшини яшириш истагини мен тушунаман;

В. Вақтни тўхтатишга интилиш тентакликдир;

С. Бундай ёлғонга мутлақо қаршиман.

2. Айтайлик, нотаниш мамлакатга бориб, бозорига тушиб қолдингиз. Ўша ердаги “ёввойи” молларга қизиқишингизни намоён этасизми?

А. Нималигини билиш учун унчалик қизиқмайман;

В. Ҳар ҳолда шундай маҳсулотларнинг нималигини тушунишга ҳаракат қиламан;

С. Эсдалик учун ҳар хил майда-чуйда нарсаларни харид қиламан.

3. Агар болангиз тўп билан қадимий ибодатхона қаршисида шўхлик қилаётган бўлса, сиз нима дейсиз?

А. Ота-оналар бундай масканлар олдида ўйнашига руҳсат бермаслиги керак;

В. Болага тушунтириш лозим, акс ҳолда қадимий бинонинг нималигини тушунмайди;

С. Нима қилибди ўйнайверсин.

4. Кимдир келажагингизни айтиб берапти. Бу сизни қизиқтирадими?

А. Кимдир сизни бирор нимага ўргатишини хоҳламайсиз;

В. Уни эшитишга эшитаверасиз, лекин ўз фикрингизда қоласиз;

С. Ўз келажак тақдирингизни билгингиз келади.

5. Саккизта нур чиқиб турган қуёш- бахтнинг тимсоли. Агар сиз шундай туморга эга бўлсангиз, уни қандай ранга бўяган бўлардингиз?

А. Жигаррангга;

В. Тўқ сариқ рангга;

С. Яшил ранга.

6. Агар сизда қанча умрингиз қолганини билиш имконияти пайдо бўлса, бундан қай тарзда фойдаланар эдингиз?

А. Йўқ, бу сизни ҳаёт қувончларидан маҳрум этган бўлади;

В. Эҳтимол, қандайдир дақиқада шундай хоҳиш пайдо бўлиши мумкин;

С. Сиз бунга билишдан хурсанд бўлар эдингиз.

Саволларга неча марта “А”, “В” ва “С” жавобларини берганингизни санаб чиқинг.

Натижалар талқини:

Агар “А” жавоби энг кўп бўлса, сизнинг “билмаганларим мени кизиқтирмайди” шиори остида ташкил топганингизни кўрсатади. Бу хавф туғилганида, бошини қумга тикиб оладиган туякушни эслатади. Вақти келиб, хақиқий, реал ҳис этишдан махрум бўлишдан кўркмайсизми?

Агар сизда ҳаммадан кўп жавоб “В” жавоб бўлса, ёқимсиз, аммо ҳаққоний сўзларни қабул қила оладиган инсонсиз. Ҳаётнинг нохуш воқеаларини енгиб ўта оласиз. Шунинг учун ҳам “инсон ҳаммасини била олмайди” шиорига амал қиласиз. Ҳаётимиз учун зарур билимлардан кўз юммайсиз.

Бордию, жавобларингизда кўпроқ “С” бўлса, демак ўзингизга нисбатан талабчансиз. Ҳақиқат ҳаётингизнинг жуда муҳим бўлаги. Шахсан ўзингиз атрофдагиларга ҳақиқатни айтиб бошқалардан ҳам бор гапни бўлмасдан, эҳтиёткорлик қилмай, танламай айтишни талаб қиласиз. Сиз учун билим-куч; билимсизлик-заифлик! Аммо бундай ҳислатингиз туфайли ҳаётингиз атрофдагилар билан мулоқатингиз сингари енгил эмас.

29 - тест. “Шахсдаги тежамкорлик хусусиятини аниқлаш” тести

Шахсда тежамкорлик хусусиятини аниқлаш учун ҳазиломуз саволларни диққатингизга ҳавола этамиз. Ушбу саволлар туфайли ўзингизни пул ишлатишдаги ўқувингиз қай даражада эканлигини билиб олсангиз ажаб эмас.

1. Ҳаёнингизда қанча пул борлигини ҳар доим билиб юрасизми?
2. Туғилган кун ҳамда байрамларда бировга совға қилиш ва бировдан совға олиш киши учун аҳамиятсиз деб ҳисоблайсизми?
3. Арзон кийимлар дўконидан кийим сотиб олишни ёқтирасизми?
4. Театрда энг арзон билет олиш тўғри деб ўйлайсизми?
5. Ҳар ойда энг камида 1000 сўм пулни тежаб қола оласизми?
6. Лотореяда катта миқдордаги пул ютуғи чиқса, иш жойини ташлаб кетармидингиз?
7. Фақат кимматбаҳо ва юқори сифатли буюм сотиб олиш тўғрими?
8. Бировга ҳеч бир сабабсиз, ситқидилдан совға бера оласизми?

9. Кредитга буюм олиш мақсадга мувофиқми?

10. Эртанги кун учун пул жамғармай, ҳозирча яхши яшасак бас, деб ўйлайсизми?

Ҳар бир саволга “ҳа” деган жавоб учун 10 балл, “йўқ” деган жавоб учун эса 0 баллдан қўйиб борасиз. 1-5 саволлар учун баллар йиғиндиси сизнинг тежамкор ёки хасислигингизни кўрсатади (А-гуруҳ).

6-10 саволлар учун баллар йиғиндиси эса сиз саҳий ёки исрофгар эканлигингиздан дарак беради (Б-гуруҳ).

Агар ҳар иккала гуруҳдаги баллар йиғиндиси ўзаро тенг бўлса, демак сиз тежамкор, ҳам саҳий одам экансиз.

Мабодо, баллар йиғиндиси ҳар хил бўлса, каттасидан кичигини айириш керак. Масалан, А гуруҳида 40, Б гуруҳида 20 балл жамғарган бўлсангиз, демак А гуруҳи Б гуруҳидан 20 баллга кўп экан. Ана энди жавобларни кўриб чиқинг:

А гуруҳ Б гуруҳдан 10-20 баллга кўп бўлса: пулни оқилона сарфлайдиган тежамкор одамсиз, назари паст эмассиз, аммо ўзингизни моддий жиҳатдан таъминланган, деб ҳис қилишни ёқтирасиз.

30-40 баллдан ортиқ бўлса: саҳий эмассиз, бирон нимага эга бўлишингизни ўзиёқ сизни жуда қувонтиради. Мабодо кўпроқ пул сарфлашга мажбур бўлиб қолсангиз, астойдил куйиниб кетасиз.

50 баллдан кўп бўлса: хасис, қурумсоқ одамсиз. Пул тежашга бўлган интилишингизни қариган чоғим учун йиғяпман, деган баҳонангиз ҳам сизни оқлай олмайди.

Б гуруҳ А гуруҳдан 10-20 баллга кўп бўлса: мурувватли саҳий одамсиз. Пулга ружу қўймайсиз, лекин уни беҳудага совурмайсиз ҳам.

30-40 баллдан кўп бўлса: пулингиз кўп бўлса, уни нимага сарфлашни яхши биласиз. Бирон нарса сотиб олишни жуда ёқтирасиз. Эртанинг ғамини чекмай, шу бугун яхши яшашни ўйлайсиз.

50 баллдан ортиқ бўлса: пул ишлатишни билмайсиз. Уни беҳудага совурасиз. Тезроқ бирон киши билан маслаҳатлашиб, пулни ишлатиш кераклигини ўрганиб олинг. Акс ҳолда пул ташвишидан бошингиз чиқмайди.

30 - тест. “Ҳаридга қалайсиз?” тести

Саволларга жавоб беринг.

1. Дўконда сиз...

А. Ҳамиша ҳаридингизни олдиндан тайёрланган рўйхат асосида қиласиз ва ундан чекинмайсиз (1 балл);

В. Кўнглингизга ёққан нарсаларни ҳарид қиласиз (3 балл);

С. Фақат вақти-вақти билан кутилмаганда ҳарид қиласиз (2 балл).

2. Сиз ҳозиргина қишки этикни сотиб олдингиз, деб ҳисоблайлик ва кўп ўтмасдан сизга яна бир жуфт арзон нарҳда сотиб олишни таклиф қилишди. Сиз..

А. Иккинчи жуфт этикни ҳам ҳарид қиласиз,бу нарҳда сотиб олмаслик гуноҳ (3 балл);

В. Ҳариддан воз кечасиз (1 балл);

С. Кун бўйи шубҳаланиб юрасиз ва ниҳоят сотиб оласиз (2 балл).

3. Ҳаридорлик эҳтиёжларингизни доим четлаб ўтасизми?

А. Деярли ҳар куни (3 балл);

В. Ҳафтасига икки марта (2 балл);

С. Ойига бир мартаба (1 балл).

4. Қарзларингиз борми?

А. Кўп эмас –5000 сўм (2 балл);

В. Қарзга кўмилганман (3 балл);

С. Мен ҳеч қачон қарзга пул олмаганман (1 балл).

5. Ҳаридингиздан афсусланган пайтларингиз бўлганми?

А. Деярли ҳеч қачон, ахир мен “етти ўлчаб бир кес ”мақолига амал қиламан (1 балл);

В. Айрим ҳолларда (2 балл);

С. Тез-тез, бир дақиқалик эҳтиросларга берилиб, маҳсулотларни ҳарид қиламан (4 балл).

6. Эҳтиросларга берилмаслик учун ҳамёнингизни уйда қолдириб чиқасизми?

А. Ҳеч қачон, ахир мен ортиқча нарсани ҳарид қилмайман (1 балл);

В. Бўлиб туради (2 балл);

С. Деярли тез-тез, чунки ҳеч бўлмаганда бирор нарса сотиб олиш истагида юраман (4 балл).

Натижалар талқини

7 баллгача. Сиз пулни кўкка совуриш тарафдори эмассиз ва “ким тежаб қолса ўша топган” мақолига амал қилиб яшайсиз. Бизнингча,

сиз ҳаддан зиёд тежамкорсиз. Айрим ҳолларда режасиз сотиб олинган китоб ёки гуллар ўзингизга қувонч етказиб туриши мумкин.

8 дан 13 баллгача. Ҳечам ташвишланманг: албатта, айрим пайтларда сизда ҳарид қилиш иштиёқи туғилиб қолади, аммо белгиланган чизикдан ҳеч қачон ўтмайсиз. Пулларни сарфлаш хавфидан йироқсиз.

14 баллдан юқори. Сиз маблағсиз қолишга таваккал қиялмасиз. Агар бирор нарса кўнглингиз тусаб қолса, ўз устингиздан назоратни йўқотиб, пулингизни охиригача сарфлайсиз. Бунга қаршилиқ кўрсатиш учун авваломбор, ҳарид қилишдан олдин элликкача санашга уриниб кўринг.

31 - тест. “Феълингизни биласизми?” тести

Қуйида келтирилган саволларга жавоб беринг.

1. Дўконда сотувчи сизга қўпол муомала қилди, Сиз...

А. Жаҳлингиз чиқиб муомаласига яраша жавоб қайтарасиз - 15

Б. Дўкон мудирини чақириб, бу ишни шундай қолдирмасликка аҳд қиласиз-10

В. “Оч қорним тинч қулоғим”-дея , индамай кетасиз-5

2. Ишга келганингизнинг биринчи куни. Атрофдагиларга ёқиш мақсадида Сиз...

А. Бошлиқларга муносабатни яхшилаб, ишга киришасиз-10

Б. Жамоа билан танишиб, уларнинг ишончини оқлашга ҳаракат қиласиз-5

В. Илк учрашувданоқ кимлигингизни кўрсатасиз-15

3. Юқори қаватдаги кўшнингизникидан чидаб бўлмас даражадаги шовқин-сурон эшитилмоқда. Сиз...

А. Тинчланиш учун дори ичиб, ухлашга ҳаракат қиласиз-5

Б. Қўшнилари йиғиб, тўполон бўлаётган уйга чиқишга уринасиз-10

В. Ўша заҳотиёқ бориб, жанжал қиласиз-15

4. Бундан бир неча ой олдин, сиздан қарз олган танишингиз яна қарз сўраб келди, Сиз...

А. Ноумид қайтармайсиз -5

Б. Бажонидил берасиз-5

В. Пулингизнинг йўқлигини айтиб, эски қарзингизни эсига соласиз-15.

5. Чипта олишга улгурмай, театрга кеч қолиб келдингиз. Аммо бўш ўриндиқ бор, Сиз...

А. Жой эгаси келгунича ўтира турасиз-10

Б. Чиптага улгурмаганингиз учун пушаймон бўласиз-5

В. Ўтирасиз, ўзининг эгаси келса “жой аввал келганники”-дея жавоб берасиз-15

Натижалар талқини:

Агар 25 балдан 40 балгача йиққан бўлсангиз, унда сиз ўта содда ва ўз кучингизга ишонмайсиз. Ўзгалар учун ҳамма нарсага, ҳатто огзингиздаги ошни ҳам беришга тайёрсиз. Атрофдагилар сизни тўғри баҳолашяптими? Бу ҳақда ўйлаб кўриб, ҳаётингизни изга тушуришга ҳаракат қилинг.

Агар 40 балдан 65 балгача тўплаган бўлсангиз, сиз ақлли одамсиз. Баъзи пайт айёрлик билан бўлсада, охирги пулингизни ҳам беришга тайёрсиз. Асосийси ҳар доим ишингизни ўз фойдангизга хал қила оласиз.

Агар 65 балдан 75 балгача жамлаган бўлсангиз, сиз ҳар бир ишни устаси фаранглик билан амалга оширасиз. Бу фазилатингиз ҳаётингизда ҳамиша омад келтиради. Лекин атрофдагиларнинг сиз ҳақингиздаги фикрлари мутлақо бошқача.

32 - тест. “Норасолик комплекси” тести

Комплексларни биринчи бўлиб тавсифлаган ва таърифлаганлар – психоанализнинг “асосчи-оталари”дан бўлган З.Фрейддир. Бу ном билан улар тушунтириш қийин бўлган, импульсив ҳатти-ҳаракатларда намоён бўладиган ҳиссий тую олган эътиқод ва ҳаётий принципларни атаганлар. Бу комплекслар нормал ҳаётни қийинлаштиради, шахе ривожланиши имкониятини чеклайди ва хурсандчиликни ҳис қилишга ҳалақит беради. Норасолик комплекси одамни бошқалардан ўзини паст ҳис қилишга мажбур этади. Масалан, у ҳар қандай рақобатли кураш: имтиҳонлардан, касбий конкурслардан, бизнес ва шу сингарилардан воз кечиш сабаби бўлиши мумкин. Бу комплекс ўз устунликлари ва қобилиятларига ишонмасликдан келиб чиқади. “Синаб ҳам кўрмайман, барибир ютқизаман!”- бу комплексга эга бўлганлар ўзини шундай деб ишонтирадилар.

Комплекслар, одатда, ўз табиатига кўра ёки тарбия асосида қаттиққўл ҳакамликка мойил одамларда ривожланади. Улар ўзларига шавқатсиз ҳукм чиқарадилар, шунингдек, бошқаларни ҳам доимо танқид қиладилар. Психология нуқтаи назаридан, у ёки бу ўз-ўзига баҳо бериш тўғридан тўғри сизнинг атроф-оламга нисбатан баҳоингиз билан боғлиқдир. Оламни севган кишигина ўзини ҳам севади. Демак, биз доимо бошқаларни танқид қилсак, ўзимизга нисбатан ҳам кечиримсиз бўламиз, кечиримсизлик одат тусига киради, кейинчалик эса комплексга айланади. Ҳеч кимнинг ҳам ҳар доим ўзидан кўнгли тўлавермайди, ҳар кимни нимадир кемиради.

Ҳар кимнинг ўз комплекслари бор. Биз ҳам нимагадир арзишимизга ишонч ҳосил қилиш учун ҳар доим ўзимизни ким биландир таққослаймиз.

Ўш, Сизнинг аҳволингиз қандай? Буни билиш учун тест саволларига жавоб беринг.

Кўрсатма. Ҳар бир тасдиқни ўқинг, ўзингиз учун энг тўғри келадиган жавобни танланг, тасдиқ номерини ёзинг ва сиз танлаган жавоблар варианти учун белгиланган баллни ёзиб қўйинг (баллар миқдори жавоблар вариантынинг ёнида ёзиб қўйилган).

1. Одамлар мени тушунмайди.

А. тез-тез (0); Б. камдан-кам (3); В. ундай бўлмайди (5).

2. Ўзимни “ўз ўрнимда эмасдек” ҳис қиламан.

А. камдан-кам (5); Б. ҳамма нарса шароитга боғлиқ (3);

В. жуда тез-тез (0).

3. Мен оптимистман.

А. ҳа (5); Б. фақат айрим ҳолларда (3); В. йўқ (0).

4. Тўғри келган нарсага хурсанд бўлавериш бу...

А. тентаклик (0); Б. қийин дақиқаларни кечиришга ёрдамлашади (3);

В. бу ўрганиш керак бўлган нарса (5).

5. Мен бошқалардек қобилиятларга эга бўлишни хоҳлар эдим.

А. ҳа (0);

Б. вақти-вақти билан (3);

В. йўқ, мен янада юқорида қобилиятларга эгаман (5).

6. Менинг камчиликларим ҳаддан ташқари кўп.

А. бу тўғри (0);

Б. бу менинг фикрим эмас (3);

В. нотўғри! (5).

7. Ҳаёт ажойиб!

А. ҳақиқатан ҳам шундай (5);

Б. бу жуда умумлаштирилган хулоса (3);

В. ҳеч ҳам ундай эмас (0).

8. Мен ўзимни керак эмасдек ҳис қиламан.

А. тез-тез (0);

Б. вақти-вақти билан (3);

В. камдан-кам (5).

9. Менинг ҳатти-ҳаракатларим атрофдагилар учун тушунарсиз.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (5).

10. Менга, умидларни оқламаяпсиз, деб айтишади.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. жуда камдан-кам (5).

11. Менда жуда кўп афзалликлар мавжуд.

А. ҳа (5);

Б. ҳамма нарса шароитга боғлиқ (3);

В. йўқ (0);

12. Мен пессимистман.

А. ҳа (0);

Б. алоҳида ҳолларда (3);

В. йўқ (5).

13. Ҳар бир фикрлайдиган одам сингари ўз хулқ-атворимни таҳлил қиламан.

А. тез-тез (0);

Б. базида (3);

В. камдан-кам (5).

14. Ҳаёт- бу қайгули нарса.

А. умуман, ҳа (0);

Б. бу тасдиқ жуда умумий (3);

В. бу ундай эмас (5).

15. “Кулгу-бу соғлик-саломатлик”.

А. жуда соддалаштирилган тасдиқ (0);

Б. бу тўғрида қийин шароитларда эсга олиш керак (3);

В. ҳеч ҳам ундай эмас (5).

16. Одамлар мени етарлича баҳоламайдилар.

А. афсус, бу шундай (0);

Б. бу нарсага катта эътибор бермайман (3);

В. ҳеч ҳам ундай эмас (5).

17. Бошқалар тўғрисида ҳаддан ташқари бераҳмларча фикр юритаман.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (5).

18. Қатор омадсизликлардан кейин ҳар доим муваффақият келади.

А.бу мўъжизага ишониш эканлигини билсамда,бунга ишонаман (5);

Б. бўлиши мумкин, лекин бунинг исботи йўқ (3);

В. ишонмайман, чунки бу мўъжизага ишонишдир (0).

19. Мен ўзимни тажоввузкорона тутаман.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (5);

20. Яккаланиб қоламан.

А. жуда камдан-кам (5);

Б. баъзида (3);

В. ҳаддан ташқари тез-тез (0).

21. Одамлар бировга яхшиликни раво кўрмайдилар.

А. кўпчилиги (0);

Б. баъзилари (3);

В. ҳеч ҳам ундай эмас (5).

22. Одам ўзи жуда хоҳлаган нарсасига эришиши мумкинлигига ишонмайман.

А. чунки бунга эришган одам борлигини билмайман (0);

Б. баъзида бунга эришилади (3);

В. бу ундай эмас, мен ишонаман (5).

23. Менинг олдимга қўйган талабларим кўпинча имкониятларимдан юқори бўлади.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (5).

24. Ҳар бир одам ўзининг ташқи кўринишидан кўнгли тўлмаса керак

А. ҳа, шундай деб ўйлайман (0);

Б. баъзида бўлса керак (3);

В. мен ундай деб ўйламайман (5).

25. Мен нимадир қилаётган ёки гапираётган вақтимда одамлар мени тушунмайдиган ҳоллар бўлиб туради.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. жуда камдан-кам (5).

26. Мен одамларни яхши кўраман

А. ҳа (5)

Б. бу фикр жуда умумий (3)

В. йўқ (0)

27. Мен қобилиятларимга ишонмайдиган ҳоллар ҳам бўлиб туради.

А. тез-тез (0);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (5).

28. Менинг ўзимдан кўнглим тўқ.

А. тез-тез (5);

Б. баъзида (3);

В. камдан-кам (0).

29. Бошқаларга нисбатан одам ўзига кўпроқ танқидий муносабатда бўлиши керак, деб ҳисоблайман.

А. ҳа (0);

Б. билмайман (3);

В. йўқ (5).

30. Ўз ҳаётини режаларимни амалга оширишга кучим етишига ишонаман

А. ҳа (5);

Б. бу турлича бўлади (3);

В. йўқ (0).

Натижалар талқини:

Диққат: Агар сиз қуйидаги жуфтликлар:

3 ва 18:9 ва 25:10 ва 23:12 ва 22 да бир хил миқдорда баллар

(масалан, 0 ва 0 : 3 ва 3 : 5 ва 5) олмаган бўлсангиз, демак, сиз тўплаган умумий натижангизни тасодифий, нотўғри деб ҳисоблаш мумкин.

0-40 балл. Афсуски сиз комплекслисиз. Ўзингиз тўғрингизда салбий категориялар билан фикр юритасиз, ўзингизнинг заифликларингизга, камчиликларингизга, ҳатоларингизга “ёпишиб қолгансиз”.

Доимий равишда ўзингиз билан курашасиз, бу эса ҳам сизнинг комплексларингизни, ҳам шароитнинг ўзини чуқурлаштиради, одамлар билан бўлган муносабатларингизни янада мураккаблаштиради. Ўзингиз тўғрингизда бошқачароқ ўйлаб кўринг: ўзингизда мавжуд бўлган кучли, илиқ, яхши ва хурсандчилик ҳолатларга эътиборингизни тўпланг. Кўрасизки, жуда тез кунда сизнинг ўзингизга ва атроф-оламга бўлган муносабатингиз ўзгаради. Сиз шу нарсага амин бўласизки, одамлар сизга яхши муносабатда бўла бошлайдилар. Сиз ўзингиз ҳам, атрофингиздаги одамлар ҳам яхши, меҳрибон бўлганини ҳис қиласиз.

Одамларга ҳам, ўзингизга ҳам табассум қилинг.

41-80 балл. Сиз ўз комплексларингизни яхши уддалаш учун барча имкониятлар мавжуд. Умуман бу комплекслар сизга яшашингиз учун унчалик ҳалақит бермайди. Вақти-вақти билан сиз ўзингизни, ўз ҳатти-ҳаракатингизни таҳлил қилишдан кўрқасиз. Шуни эсда тутинг; бошни кумга тикиб яшириниш-умуман самарасиз иш, у ҳеч яхшиликка олиб келмайди, фақат қисқа вақтга шароитни енгиллаштиради холос. Ўзингиздан қочиб кетолмайсиз, бардам бўлинг. Ҳар қандай муаммоларни бартараф этишга кучингиз етади.

81-130 балл. Ҳар қандай нормал одам сингари сиз ҳам комплекслардан холи эмассиз, лекин ўз муаммоларингизни моҳирлик билан бартараф эта оласиз. Ўз хулқ-атворингизни ва бошқаларнинг ҳатти-ҳаракатларнинг объектив баҳолайсиз. Ўз тақдирингизни ўз қўлингизда ушлайсиз. Давраларда ўзингизни енгил ва эркин ҳис қиласиз, одамлар ҳам сизнинг даврангизда ўзларини худди шундай енгил ҳис қиладилар. Маслаҳатимиз: доимо шундай бўлинг!

131-150 балл. Сиз ўзингизда “умуман комплекс йўқ” деб ўйлайсиз. Ўзингизни алдаманг, бундай бўлиши умуман мумкин эмас. Сиз ўйлаб топган дунёнгиз ва қиёфангиз-ҳақиқатдан узоқ. Ўз-ўзини алдаш ва ўз-ўзига баҳо ҳавфсиз нарса эмас.

Ўзингизга ён атрофдан қарашга ҳаракат қилинг. Комплекслар шунинг учун ҳам берилганки, ё уларни уддасидан чиқиш керак, ёки уларни севиб қолиш керак. Сизнинг ундай қилишга ҳам, бундай қилишга ҳам қурбингиз етади. Акс ҳолда, ўз-ўзингизни яхши

кўриш комплексингиз манманлик, димоғдорликка ўсиб ўтади, атрофдаги одамларнинг сизга нисбатан нафратини юзага келтиради, сизнинг ҳаётингизни сезиларли даражада бузади.

33 - тест. “Ўзингизга қандай баҳо берасиз?” тести

Қуйида сизга тўғри келадиган ҳолатларни баҳоланг: жуда, тез – тез -4 балл; тез – тез -3 балл; баъзан -2 балл; онда – сонда - 0 балл:

1. Тез-тез ҳе-йўк, бе-йўк хаяжонланиб кетаман.
2. Дўстларим кўллаб-қувватлаб туришларини истардим.
3. Аҳмоқ, нодон бўлиб, кўринишни хоҳламасдим.
4. Ўзгаларнинг ташқи кўриниши меникидан дурустроқ.
5. Мени кўпчилик тушунмаслиги қанчалик афсусланарли.
6. Ўз келажигимдан хавотирдаман.
7. Одамлар билан кўнгилдагидек суҳбатлаша олмаслигимни сезиб қоламан.
8. Одамлар мендан кўп нарса кутишади.
9. Ўзимни бесаранжом сезаман.
10. Менга тез кунларда бирор кўнгилсизлик бўладигандек туюлаверади.
11. Одамлар кетимдан ғийбат қилаётгандек туюлаверади.
12. Одамлар Менга қандай муносабатдалиги қизиқтиради.
13. Ўзимни беҳавотир ҳис қила олмайман.
14. Фикрларим билан ўртоқлашадиган кимса йўк..
15. Одамлар ютуқларим билан унчалик ҳам қизиқавермайди.

Натижалар талқини:

10 баллдан камроқ. Бошқалардан ўзингизни устун қўйишга, уларга қараганда кўп биладан деб ўйлашга ва мақтончоқликка чек қўйинг. Бунда бошқача тамойил бўйича иш тутганингиз маъқул. Масалан, барча келишмовчиликларга ўт қалаган ёки бошқаришга бош сабабчи ўзимман деган.

10 дан 30 баллгача. Руҳий камолотдан дарак беради. Бундай ҳолатларда ўз куч, ғайрат ва имкониятларингиздан оқилона фойдалана оласиз. Жиддий ишни ҳам бемалол уддалашингиз мумкин. Бўш келманг!

30 балдан кўпроқ. Ўзингизга етарлича баҳо бераолмас экансиз.

34 - тест. “Ўзингизни назорат қила оласизми?” тести

Фараз қилайлик, Сизнинг ақл-хушингиз жойида, ҳаётингиз жуда яхши бир маромда тинчгина ўтмоқда ва ўзингизнинг ҳаммадан бахтли эканлигингизни инкор этолмайсиз. Лекин, ана шундай ҳолатни бир умр ҳаётингиз мобайнида сақлай олишингизга қурбингиз етадими? Қуйидаги тест саволлари орқали ўзингизни аниқлашингиз мумкин. Фақат ҳар бир саволга “ха” ёки “йўқ” деб жавоб бериб, ўз куч ва иродангизни текшириб кўришингиз зарур.

1. Мен ўз зиммамдаги масъулиятимни ёки бирор ҳато ва камчилигимни яқин кишиларим елкасига ағдармайман.
2. Бахтли оиланинг мустаҳкамлигини, осойишталигини асраш-оила аъзоларининг бир-бирига бўлган ишончларида, деб ўйлайман.
3. Ўзим танлаб, севиб бирга яшаётган умр йўлдошимни танлаганимга ҳеч ҳам пушаймон бўлмаганман.
4. Мен аслида бошқалар ўйлагандан кўра саҳий ва ишончли одам эканлигимга ишонаман.
5. Мактабда ўқиб юрган кезларимда бирор марта бўлса-да, уйга берилган вазифамни бажармай туриб кўчага ўйнагани чиқмаганман.
6. Ҳаётимда ҳар доим турмуш ўртоғим ва ота-онамнинг маслаҳатларига амал қиламан.
7. Севги-муҳаббат ҳақидаги кинофильмларни кўрганимда, кино қаҳрамонларига раҳмим келиб кўзларимдан ёш чиқиб кетади.
8. Турмуш ўртоғим билан умумий танишларимиз ҳақида гийбатлашмайман.
9. Ҳар сафар бир янги одам билан танишганимда, унинг мен ҳақимда ёмон фикрга бормаслигига ҳаракат қиламан.
10. Турмуш ўртоғига сездирмаган ҳолатда четда бўладиган муҳаббат, оилани фақат мустаҳкамлайди, деб ўйлайман.
11. Фарзандларим ҳеч қачон жаҳлимни чиқармайди.
12. Агар баъзи бир шароитлар ғов бўлмаганида эди, ҳозиргидан кўра яхшироқ мавқега эга бўлардим.
13. Турмуш ўртоғимга уни учратганимга қадар бўлиб ўтган учрашувларим ҳақида айтмаганман.
14. Бировга баҳиллик қилиш ёки ғараз билан қараш менга ёт нарса.
15. Ўз оиламни сақлаш мен учун ҳамма нарсада муҳим.

Тест калити:

“Ҳа” ёки “Йўқ” жавобларини ҳисоблашда қуйидаги жадвалдан фойдаланинг:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ҳа	3	-3	3	3	3	3	3	-3	3	3	3	3	-3	-3	-3
Йўқ	3	3	-3	-3	-3	-3	3	-3	-3	-3	-3	-3	3	-3	-3

Натижалар талқини:

0-21 балл. Сизнинг шиорингиз “Бунда ўзгалар айбдор, мен бегуноҳман”. Баъзида ҳамма гап-сўзни ичингизга ютиб юраверасиз, ўзингизга фойда келтирадиган тарзда чиқаришингиз мумкин экан. Сирингиздан огоҳ бўлганлардан ҳавфсираб қийналасиз. Ўзингизга юклатилган масъулиятни бажаришда иродасизлик қиласиз ва бунда кишиларни очиқ ва киши билмаган ҳолда айблайсиз.

22-45 балл- Сиз “Ўлай агар ҳеч нарса бўлган эмас” дея, болалигингиздан воқеа ҳодисаларни безаб, бўрттириб бошқаларга етказасиз. Энг ёмони Сиз ўзингизга ишонмаганингиздек, яъни ўзингизни ўзингиз назорат қилишдек туйғуга эга бўла олмаганингиздек, бошқалар ҳам Сизга ишонмайди.

-1 дан -21 баллгача- Сизнинг шиорингиз “Индамаслик, яъни сабрнинг таги сариқ олтин”. Ўзингизни тўғри сўз, ҳалол инсон деб биласиз. Ўзингиз ва оилангиз мустаҳкамлиги олдида масъулиятни сезасиз. Сиз ўзингизни назорат қила олиш ва оилангиз мустаҳкамлигини сақлай олиш мавқеига эга инсонсиз.

-22 дан -45 баллгача- Сизнинг шиорингиз “Ҳеч қачон ўзимни ўзим кечира олмайман”. Умуман ёлғон гапира олмайсиз. Ўз яқинларингизга ёмонликни раво кўрмаган бир пайтингизда бошқа нарсага чора ҳам, ирода ҳам тополмай пушаймон бўлишга мойилроқсиз. Сиз на ўзингизни, на оилангизни назоратда сақлай оласиз. Ҳаракатингизни ўзгартирмасангиз, охир оқибатда оилангизни барбод қилишингиз мумкин.

35 - тест. “Инсон характери” тести

Психолог учун одамнинг қай тарзда овқатланиши ҳам катта аҳамиятга эга:

- **ўқийтган пайтда овқатланиш** - бу одам жуда оқил, бир нечта ишни бир вақтда қилади;

- **юриб кетаётганда овқатланиш** - одамнинг тартибсиз ва ўз вақтини ёмон режалаштиришидан далолат беради;

- **тез овқатланиш** - ҳаётда тезликни яхши кўради, ҳамма ишни дарров тамомлаб бошқаларини бошлашга интилади;

- **секин ейиш** - ҳаётнинг ҳар бир дақиқасидан ва майда қувончлардан ҳам роҳатланиб қолишга интилади;

- **режим бўйича овқатланиш** - жуда тартибли, ўз вақтини тежашга ҳаракат қилади.

Психологлар одамнинг бармоқларидан ҳам унинг характерини билиш воситасида фойдаланадилар:

- **узун ва нозик бармоқлар.** Улар нозик ишларни яхши кўради ва жуда ҳам таъсирчан;

- **калта ва семиз бармоқлар.** Жуда интилувчан ва руҳан кучли одам, ҳиссиётлардан кўра ўз ақли ва кучига ишонади.

Олқишлаш тарзи ҳам психологларни бефарқ қолдирмайди:

- **агар олқишлаш жараёнида чап қўл юқорида бўлса,** у одам кўпроқ ички туйғуларга қараб иш кўради.

-**агар ўнг қўл юқорида бўлса,** унда бу одам ўз мантикига асосланиб иш кўради;

- **агар шовқин солиб кафтини бир-бирига қаттиқ урса,** у одам очиқ ва тўғридан-тўғри одам. Агар бир нима ёқмаса кўп шовқин қилади, агарда бир нима ёқса унда ҳам шовқин қилади. Лекин бу сафар у ҳеч иккиланмасдан ўзига ёққанлигини айтади кўяди;

- **бармоқларини кафтига уриш.** Уятчанг, ўзига ишонмайдиган одам, бошқаларнинг фикрини эшитиб, фикрлари ўзгариб нима қилишини билмай қолади. Ўзининг жим туришидан уялади.

Психологлар инobatга оладиган яна бир нарса бу қўл сиқиши услубидир:

- **узoқ қўл сиқишиш.** Лидерлик учун яширин курашни билдиради. Охирги қўлини тортган одам ғолиб ҳисобланади;

- **зўрға, ёқар-ёқмас қўл сиқишиш.** Бу классик курбон турига киради. Унинг энг кучли ҳисобланган ва қўлидан келадиган иши - бу кучсиз ва қарорсиз бўлишдир;

- **қўл сиқишаётганлардан бири дарров қўлини тортиб олса,** у шубҳалидир. Агар унга жуда ҳам дўстона муносабатда бўлсанг, у ўзидан нима хоҳлашаётганини билишга интилади ва эҳтиёткорлик чораларини кўради;

- **қўл сиқишишдан қочса,** уятчанг, ёпик, тушунмовчиликлардан қочади;

- қўлга дарров ва қаттиқ ёпишиш. Ғалабага интилади, бунинг учун ҳамма воситаларни ишга солади.

**36 - тест. «Сиз қандай кишисиз?» тести.
(Пифагор бўйича характерни аниқлаш)**

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

1. Туғилган вақти 7. 10. 1970.

-Туғилган кун рақамларини ва ойи рақамларини қўшамиз:

$$7+1+0=8$$

-Туғилган йил рақамларини қўшамиз

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

- Ҳар иккала сонни қўшамиз

$$17+8=25 \text{ биринчи санок сон}$$

-Биринчи санок сони рақамларини қўшамиз

$$2+5=7 \text{ иккинчи санок сон}$$

- Биринчи санок сонидан 2 сонини айирамиз

$$25-2=23 \text{ учинчи санок сон}$$

-Учинчи санок сонни қўшамиз

$$2+3=5 \text{ тўртинчи санок сон}$$

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

$$1 \text{ қатор} = 7 \ 1 \ 9 \ 7$$

$$11 \text{ қатор} = 2 \ 5 \ 7 \ 2 \ 3 \ 5$$

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

Масалан, бизнинг келтирган мисолимизда ҳар иккала қаторда.

$$1. = 1 \text{ марта}$$

$$5. = 2 \text{ марта}$$

$$2. = 2 \text{ марта}$$

$$6. = 0 \text{ марта}$$

$$3. = 1 \text{ марта}$$

$$7. = 3 \text{ марта}$$

$$4. = 0 \text{ марта}$$

$$8. = 0 \text{ марта}$$

$$9. = 1 \text{ марта қатнашмоқда.}$$

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

Ҳар бир рақамларингиз мазмуни қуйидагилар билан тавсифланади.

1- квадрат (характер, яъни табиатингиз)

1= Ўзини яхши кўрадиган одам.

11= Баъзан ўзини ҳамма нарсадан устун кўяди.

111 = Яхши одам, бир гапдан қоладиган.

1111 = Ўзини эркин тутади, кучли иродали.

11111 = Сержаҳл одам.

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

2- квадрат (Биоэнергия даражаси)

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

- Эски буюмларни яхши кўрадилар.

- Атрофдагилар билан ёмон муносабатда бўлмайдилар.

- Бошқалар ҳисобидан овқатланиш пайида бўладилар.

- Туғилишдан тарбияланган бўладилар.

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

22 = Биоэнергия етарли, бошқаларни даволаш мумкин.

222 = Яхшигина экстрассенс.

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

3 - квадрат (Тартиблилик даражаси)

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

3 = Тартибсизлик бундай кишиларни безовта қилади, лекин барча ишларни хоҳласам қиламан, хоҳламасам қилмайман қабилда ишлайдилар. Барча нарса уларнинг кайфиятига боғлиқ.

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

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

4- квадрат (Соғломлик даражаси)

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

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

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

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

5- квадрат (Зийраклик, интуиция даражаси)

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

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

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

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

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

6- квадрат (Мутахассисликка мойиллик даражаси)

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

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

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

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

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

7- квадрат (Иқтидорлилик даражаси)

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

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

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

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

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

8- квадрат (Мажбурийлик даражаси)

0 = У ёки бу олган нарсасини қайтариб беришга шошилмайди.

8 = Юксак бурчли кишилар.

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

888 = Халққа хизмат қилишни юксак бурч деб ҳисоблайдилар.

Бу аломат И.Гандига хос аломатдир.

8888= Аниқ фанларни ўрганиш қобилиятига эга.

9-квадрат (Ақл)

9 = Ақлли бўлиш учун курашиши керак.

99 = Туғма ақлли одам, хохишсиз ўрганеди.

999 = Жуда ҳам ақлли. Қийинчиликсиз ҳамма нарсага эришади.

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

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

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

ЮЛДУЗЛАР БАШОРАТИ.

21 март - 20 апрел	-	Ҳамал - Қўй
21 апрел - 21 май	-	Савр - Бузоқ
22 май - 21 июн	-	Жавзо - Эгизаклар
22 июн - 22 июл	-	Саратон - Қисқичбақа
23 июл - 23 август	-	Асад - Арслон
24 август - 23 август	-	Сунбула - Паризод
24 сентябр - 23 октябр	-	Мезон - Тарозу
24 октябр - 22 ноябр	-	Ақраб - Чаён
23 ноябр - 21 декабр	-	Қавс - Ўқотар
22 декабр - 20 январ	-	Жадий - Тоғ эчкиси
21 январ - 18 феврал	-	Далв - Қовға
19 феврал - 20 март	-	Хут - Балиқ

21 март - 20 апрелда туғилган эркаклар - Қўй.

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

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

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

Шу билан бирга масъулиятсизлик ҳам Қўйларга хос қирра. Гоҳида бирон нарсага каттик қизиқиб қолиб ўз бурчларини унутиб қўйишлари ҳам мумкин. Қўйлар табиатан дадил, тадбиркор ва жасур бўлишса ҳам, лекин улар кўрқадиган нарсалар ҳам бор. Аждарҳога дуч келса ҳам пинагини бузмайдиган Қўйлар жисмоний оғриққа мутлақо тоқат қилолмайдилар. Уларни ҳечам кўрқоқ деб айтиб бўлмайди, лекин сал оғриқдан нолишга ва шикоят қилишга тушишади. Тиш даволовчи шифокорларни эса уларнинг энг биринчи

душмани деса бўлади. Муғомбирлик Қўйга мутлақо бегона, шунинг учун сиздан норози эканлигини дарров сезасиз, арзимаган нарсага унинг тез жаҳли чиқади, лекин шунча тез босилади ҳам. Жанжалдан кейин у кўпинча биринчи бўлиб кечирим сўраб ўзи сизга ёрдамга келади.

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

21 март - 20 апрелда туғилган аёллар - Қўй.

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

Қўй буржи остида туғилган аёл сизни севиши учун авваламбор сиздан фахрланиши керак бўлади. Бадфеъл эркакларни ёмон кўришлари билан бир қаторда лапашанг, бебурд кишилардан ҳам ҳазар қилишади. Улар ниҳоятда қўли очик, сахий бўлишади, сиздан вақтинни ҳам, дўстлигини ҳам, моддий ва маънавий бойлигини ҳам аяшмайди. Севимли ёрига нисбатан улар фақат бир жиҳатдан хасислик қилишади. Улар жуфти ҳалолини ўз мулки деб ҳисоблашади. Қўй ҳаддан ташқари рашкчи бўлади. Шунинг учун унинг олдида бошқа аёлларни мақтай кўрманг. Агар уни хафа қилсангиз, шу заҳоти хатти-ҳаракатларида кескин ўзгариш сезасиз - ёниб турган олов бир зумда музга айланади. Қўйнинг «олови» узок ёнади, лекин «музи» ҳеч қачон эримайди. Уни ҳақиқатан ҳам севсангиз бунини унутманг. Агар унга нисбатан сизда жиддий туйғу

эмас, шунчаки қизиқиш бўлса, унда у билан узоқ вақт бирга бўла олишингиз гумон, чунки *Қўй* билан ғирромлик кетмайди.

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

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

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

21 апрел - 21 майда туғилган эркаклар - Бузоқ.

Бузоқ буржи остида туғилган эркакни камсуханлиги ва вазминлигидан таниса бўлади. Агар сиз унинг яқин дўстлари қаторидан бўлсангиз сиз билан суҳбатда у кўпинча «ҳа», «йўқ», «рахмат», «хайр» каби сўзлар билан чекланиши аниқ. Суҳбатда ҳам, хатти-ҳаракатда ҳам ҳеч шошилмайди, ҳеч бир фавқулудда нарса билан уни гангитиб бўлмайди. Унинг бошидан бир пақир совуқ сув қуйишингиз, мушт ўқталишингиз, ҳақлигимни исботлайман деб хоҳлаганингизча бақириб-чақирингиз мумкин, агар у ўзини ҳақ деб билса буларнинг бари бефойда, у пинагини ҳам бузмайди. *Бузоқ* ниҳоятда тинчликсевар бўлади, бировнинг олдидан кесиб ўтмайди, лекин унга ҳам ҳалақит бермасликларини истайди. Уни тинч қўйсангиз - ўзини бахтиёр сезади, хархаша қилаверади билан бўлсангиз, оёғини тираб олади. Лекин ҳаддан ташқари жиғига тегаверсангиз ҳолингизга вой. Унинг жаҳли даҳшатли, йўлида тўғанок бўлган ҳамма нарсани ер билан яксон қилади.

Бузоқ буржи остида туғилган одамга турмушга чиққан аёл ҳаётда ҳеч нарсага муҳтож бўлмайди. *Бузоқ* майда-чуйда ҳаваслар ва беҳуда ҳаёлпарастлика берилмайди, ўз бойлигини ҳам, жамиятдаги ўрнини ҳам ўз қўллари билан яратади. У бенуқсон эр эмас албатта, қўпол ва хархаша қиладиган хотинга мутлақо тоқат қилолмайди. Эрингизнинг олдида бировларга ўз фикрингизни билдиришга ёки бирон-бир баҳсга аралашини ҳаёлингизга келтира кўрманг, у билан яккама-якка бемалол гаплашингиз мумкин албатта, лекин

бегоналар олдида оғзингизни очакўрманг, чунки у оилада ҳамма ишга бош бўлиши керак.

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

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

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

21 апрел - 21 майда туғилган аёллар - Бузоқ.

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

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

Улар ажойиб пазанда бўлишади, бу эса, биламизки эркакнинг кўнглини овлашга энг қисқа йўл. Улар ўз уйларини саранжом-саришталик ва озода сақлашади, болаларига нисбатан ғамхўр ва меҳрибон она бўлишади. *Бузоқ* буржи остида туғилган аёлга уйланган эркак албатта ўз турмушидан мамнун бўлади. Бу аёллар тўқликни яхши кўришади, шунинг учун эрини топган-тутганини ўз жойига қўйиб хўжаликни оқилона бошқаришади. Яхши кийим кийиш ва чиройли шароитда яшашни хуш кўришлари билан бир қаторда улар бу неъматларнинг барига бирданига эга бўлишни талаб қилишмайди,

балки чексиз сабр-тоқат билан шундай вақтларни кутиб яшашади ва буларга эришишади ҳам. Бу аёллар чиндан ҳам оилавий турмуш учун яратилган ва ўз оиласининг фаровонлиги, тинчлиги, бахти учун ҳар қандай мушкул ишни бажаришга, ҳар қандай қийинчиликка чидашга кодирлар.

22 май - 21 июнда туғилган эркаклар - Эгизаклар.

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

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

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

22 май - 21 июнда туғилган аёллар - Эгизаклар.

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

Бошқа бир куни тажанглик қиладиган, сизнинг хатти-ҳаракатингизни ва феъл-атворингизни танқид қиладиган, уй-рўзғор ишларидан безор бўлиб қолган, дунёни сув олиб кетса ҳам тўпигига чикмайдиган аёл намоён бўлади. Куни билан уй йиғиштирилмаган, идиш-товоқ ювилмаган, унинг эса парвои палак.

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

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

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

22 июн - 22 июлда туғилган эркаклар - Қисқичбақа.

Қисқичбақа буржи остида туғилган эркак кўнглида нима борлигини билиш жуда қийин. Хўмрайиб туриб бирданига очик табассум қилишининг, кўполликдан мулойимликка ўтишининг ва бирданига хоҳолаб қулишининг сабаблари сиз учун жумбоқ бўлиб қолаверади. *Қисқичбақанинг* феъл-атворидаги бундай қарама-қаршилик унга кучли таъсир ўтказувчи осмондаги Ойнинг жойлашиши ва кўриниши билан боғлиқ. *Қисқичбақа* жуда хафақон бўлади, хафа бўлгач ҳеч кимга индамай юради. Лекин бироз вақтдан кейин у яна атрофга очик чехра ва кувонч билан боқадиган бўлади. *Қисқичбақа* сўнги дақиқагача нима иш қилишини ҳеч билмайди,

ундан яхши гап кутганингизда кўполликни, рад жавобини кутганингизда розиликни эшитишингиз мумкин.

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

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

Энди оилавий ҳаётнинг яна бир нозик томонини айтиб ўтишимизга тўғри келади. Агар қайнонангиз хуш табиат ва ёқимли бўлса не хўп, лекин агар бунинг акси бўлган ҳолда ҳам *Қисқичбақа*га турмушга чиққач сиз унинг онасига, яъни қайнонангизга ҳар томонлама хурмат- эътибор кўрсатишингизга тўғри келади. *Қисқичбақа* ҳамиша сизни ўз онаси билан таққослаб юради, шунинг учун қайнонангизнинг айтгани - айтган, дегани - деган бўлсагина эрингиз сизни бошига кўтариб юради.

Қисқичбақа ўзига жуфти-ҳалол танлашда хато қилишдан жуда кўрқади, чунки бундай хато уни узоқ вақтга ҳаёт изидан чиқариб кўяди. Лекин танлаганидан кейин келинни кўжларга кўтариб совғасаломларга кўмиб ташлайди.

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

22 июн - 22 июлда туғилган аёллар - Қисқичбақа.

Агар аёлингиз *Қисқичбақа* буржи остида туғилган бўлса, сиз ҳеч қачон мухтожлик нималигини билмай яшашингиз аниқ. Ҳеч бир аёл

сизнинг топган-тутганингизни *Қисқичбақа* каби асрай олмайди. Унда хамиша сақлаб қўйилган маблағ топилади, китоблар варақалари орасида беркитиб қўйган пуллари, пана жойда қутичаларда сақлаб қўйган тангалари бўлади. Пул тўғрисида гаплашиш унинг энг яхши кўрган мавзуси ва сизда қанча маблағ борлиги тўғрисида бошқа ҳеч бир аёл у каби қизиқмайди. Лекин у кўпчилик аёлларга ўхшаб пулларингизни сарфлашни эмас, аксинча кўпайтириш қайғусида бўлади ва бу ишга ўзининг муносиб ҳиссасини қўшади.

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

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

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

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

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

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

23 июл - 23 августда туғилган эркаклар - Арслон.

Маълумки, *Арслон* ҳайвонлар қироли оиласига мансуб. Шунинг учун унинг адаши ҳам бошқа буржлар орасида тегишли ўрин

эгаллашга даъво қилади. *Арслон* хатти-ҳаракатларида ҳаддан ташқари чакқонлик ва шохона ялқовлик бир-бирига тутшиб кетган. *Арслонларнинг* ташқи кўринишида, гап-сўзида, юриш-туришида вазминлик ва ғурур кўзга ташланиб туради. *Арслонлардан* ажойиб ташкилотчи ва раҳбарлар чиқади. Улар ҳеч бир ҳолатда бировга тобе бўлишни ёқтирмайди ва ҳатто кийинчиликка тушган вақтлари ҳам ёрдам бериш истагини билдирсангиз буни сал бўлмаса ҳақорат деб қабул қилишади.

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

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

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

23 июл - 23 августда туғилган аёллар - Арслон.

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

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

24 август - 23 сентябрда туғилган эркаклар - Паризод.

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

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

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

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

24 август - 23 сентябрда туғилган эркаклар - Паризод.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24 сентябр - 23 октябрда туғилган эркақлар - Тарози.

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

Улар ҳар нарсага ҳам қизиқишавермайди ва ҳеч қачон бировларнинг ишига аралашмайдилар. *Тарозилар* гоҳида ҳаддан ташқари ғайратли бўлишади, ўқдай учиб бошқалар бир ойда қилолмаган ишни бир кунда бажариб, хатто кам ухласалар ҳам, чарчоқ сезмайдилар. Лекин айрим вақтларда ҳаётга ва атрофдагиларга нисбатан бефарқ ва беҳафсала бўлиб қоладилар. Ҳаттоки гоҳида ҳаётдан нолиш ҳамда жанжал кўтариш ҳоллари кузатилади. Лекин бу ҳолат ҳам узоқ давом этмайди, қарабсизки у яна

хушчакчак, мулойим, чакқон ва хушмуомала бўлиб қолади. Бир қарашда жумбоқ бўлиб кўринади, лекин ҳақиқатдан ҳам *Тарозининг* феъл-атворида мулойимлик беорлик билан, куч ожизлик билан, хушчакчаклик маъюслик билан, меҳнатсеварлик ўта кетган дангасалик билан ёнма-ён яшашади. Бундай ўзгарувчан феъл-атворга қарамасдан улар ҳеч қачон бировга ёмонликни раво кўришмайди, ўз аёлига меҳрибон ва мулойим эр, болаларига ҳақиқий дўст ва ёрдамчи, таниш билишлари учун хурмат-эътиборга лойиқ одамлар бўлишади.

24 сентябр - 23 октябрда туғилган аёллар - Тарози.

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

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

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

24 октябрдан - 22 ноябргача туғилган эркаклар - Чаён.

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

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

*Чаён*ни енгиб бўлмайди, ҳар қандай баҳс ва мунозарада у ғолиб чиқади. Унинг ҳис-ғуйғулари ҳар қандай вазиятда ҳам ақли билан жиловланган бўлади.

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

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

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

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

24 октябрдан - 22 ноябргача туғилган аёллар - Чаён.

Чаён буржи остида туғилган аёл ўзини юмшоқ табиатли қилиб кўрсатишга ҳаракат қилса ҳам, у асли бундай эмаслигини унутманг. У бошқа барча аёллардан маълум даражада фарқ қилади. Аёлларнинг ўз севгилисини ром қилишга, эрини маҳкам ушлашга уринишлари унинг учун бегонадир. Унинг ўзи ҳеч қачон севгилиси кетидан дод солиб югурмайди. Уни ширин сўзлар билан қўлга олишни ҳаёлингизга ҳам келтириб юрманг. Кўзингизга бир тикилиб қараш билан миянғиздагини тушуниб олади. Жиддий ниятларингиз бўлмаса яхшиси бошқа биров билан ҳазиллашинг. Буни ҳеч ким тушунтириб бера олмайди, лекин *чаён* аёл ўз жуфти-ҳалолини бир кўришдаёқ таниб олади ва уни қўйиб юбориши амри маҳол. У ожиз ва кўрқоқ эркаклардан нафратланади. Унга мағрур, кучли, ақлли ва чиройли эркаклар ёқади. Агар у сизни танлаган бўлса, демак бундай сифатлар сизда борлиги бегумон. Бундай аёлнинг ёнида сизни кўришса сизга бошқаларнинг хаваси ортади, чунки бу аёлларнинг жозибаси кўпчиликни ром қилади. Кўпчилик бу аёлларга ўз сирларини ишониб топширишади ва улар ҳеч қачон бу сирларни бировга айтиб қўймайди, ўз сирларини ҳам ҳеч кимга ошкор қилмайдилар. Бу сирларни ҳеч ким, ҳатто эри ҳам билмайди. *Чаёнинг* қалбида ўзига хос пинҳоний хислатлар борки, бу хислатларга унинг ўзидан бошқа ҳеч ким тушуна олмайди. Унинг қалби асоссиз шубҳалар ва рашкка тўла, лекин ҳақиқатдан ҳам хиёнат қилсангиз, унинг ғазаби яққол намоён бўлади. Турмуш ўртоғи омадли бўлиши учун *чаён* ҳар қандай қурбонларга тайёр, ҳар қандай қийинчилик ва ноқулайликка чидашга қодир, агар ниҳояси яхши бўлишига умиди бўлса. *Чаён*лар одамнинг кўнгли ва ҳаёлидан ўтган ҳар бир нарсани очик-ойдин кўришади. Шунинг учун у бировга берган баҳосида хатоликка йўл қўймайди. Бундай аёллар эс-хушли эркак учун ҳар қандай ҳазинадан ҳам устун туради.

23 ноябрдан - 21 декабргача туғилган эркаклар - Ўқотар.

Агар сиз ўткир зехнли, топқир, хушчақчақ ва тўғрисиўз бўлиб, лекин хушмуомалалик нималигини билмаган одамни учратсангиз у *ўқотар* буржи остида туғилган эркак эканлигига ишонаверинг. Лекин аслида у ўзини муомала борасида жуда юқори баҳолайди. Шу туфайли турли даражада тушунмовчиликлар ва қарама-қаршилиқларга дуч келади. Агар у сизни хафа қилса ишонаверинг, сизни хафа қилиш унинг ҳаёлида мутлақо бўлмаган. У дилидагини

тилига чиқарган халос. *Ўқотар* доимо бирон-бир иш билан банд бўлади. У ёки бировни қийин ахволдан қутқараётган ёки бирон жойга шошилаётган бўлади. Унинг ҳамиша омади юришади, шунинг учун бўлса керак ҳаётда ўзини хушчақчақ ва эркин тутади. *Ўқотар* билан оила куришни истаган аёл бир неча қоидаларга риоя қилиши керак бўлади: рашк қилмаслик ва гумонсирамаслик, унинг эркини қўлга олишга уринмаслик, қаерларда юрганлигини сўрамаслик, нолимаслик ва турли баҳоналар билан уни қўрқитмаслик. Унга турмушга чиққандан кейин ҳам шу қоидаларга амал қилсангиз, у умрининг охиригача сиз билан бўлиши аниқ. У сизни танқид қилишига ҳам тайёр бўлинг, чунки у кўп нарсага танқидий ёндашади. *Ўқотар* ўз фарзандлари билан деярли қизиқмайди, лекин улар катта бўлган сари эътибори ва қизиқиши ошиб боради. *Ўқотар*нинг ҳаётда энг ёмон кўрган нарсаси ёлгончилик, алдамчилик, шунинг учун фарзандларидан ростгўйликни талаб қилади, лекин унинг ўзида ҳам ростгўйлик даражаси у қадар юқори эмас.

23 ноябрдан - 21 декабргача туғилган аёллар - Ўқотар.

Ўқотар - аёл ниҳоятда ростгўй, ҳатто гоҳ-гоҳида ҳам ёлгон гапиришни билмайди. Тўғрисўзлиги, хушомадни ёқтирмаслиги туфайли кўпинча бошқаларнинг назарида мурасасиз ва кескиндек туюлади. *Ўқотар*-аёл бировга қарам бўлишни ёмон кўради, эркинлик унинг қон-қонига сингиб кетган. Агар у сиз билан бирон нарса қилишини истасангиз буйруқ берманг, яхшиси илтимос қилинг. У ҳеч қачон ўзининг эркини қўлдан бермайди, ўз одатларидан воз кечмайди, гўёки ёш боладек ўз айтганидан қолмайди. Унинг дунёқарашини ва тушунчаларини шунчалик соддаки, у ҳар қандай гапга ҳам ишонини мумкин. Лекин аслида бу аёл жуда ақли ва мантиққа амал қиладиган аёлдир. *Ўқотар*нинг ақли ҳар қандай мушкул жумбоқни ҳам ечишга қодирдир. *Ўқотар*нинг очикқўнгил ва ростгўйлиги кўпчилик ҳолларда ўзига панд беради ҳамда тушунмовчиликларга олиб келади. Гоҳида у бироз бағритош бўлиб кўринади, лекин аслида у ҳаддан ташқари қўнгли бўш аёл. Унинг уй бекалик вазифаларига келсак, у ўз уйини саранжом-саришта қилиб қўйса ҳам, бошқа уй юмушларини унчалик ёқтирмайди. *Ўқотар*нинг камдан-кам ҳолларда қайфияти ёмон бўлади. Ҳафа бўлса жуда захарханда бўлади. Лекин *Ўқотар*лар узоқ гина сақлаб юришолмайди. Фарзандлари *Ўқотар*ни сидқидилдан яхши кўришади. Хушчақчақлик, кулги ва яхши қайфият болалар тарбиясига жуда

яхши таъсир қилади ва бунда ундаги ҳақгўйлик, мардлик ва ақлни инобатга олиш болалар тарбияси учун яхши самара беради. Фақат бир нарса етишмаслиги мумкин, у ҳам бўлса тартиб-интизом.

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

22 декабрдан - 20 январгача туғилган эркаклар - Тоғ эчкиси.

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

Тоғ эчкиси ўз жуфти-ҳалолини узоқ ва пухта танлайди. У танлаган аёл *биринчидан* - фидокор, вафодор ва сабр-тоқатли бўлиши керак. *Иккинчидан* - мазали овқат пиширишни ва уйни ўта покиза тутишни билиши шарт. Шунингдек у танлаган аёл етарли даражада фаҳм-фаросатга эга бўлиши, одамлар орасида ўзини тута билиши, маълумотли ҳамда бошқа одамлар даврасида яхши таассурот қолдира олиши *тоғ эчкиси* учун жуда муҳим. *Тоғ эчкилари* пул сарфлашдан бошлаб севгигача аниқ режа билан иш кўришади. У билан ҳар қандай аёл бутун ҳаёти давомида ҳар бир моддий ва маънавий кўнгилсизликлардан ишончли ҳимояланган бўлади. Оқил ва тежаб-тергайдиган аёл учун бундай эр ҳақиқий хазина. *Тоғ эчкиси* ҳаёти давомида ўз жуфти-ҳалолини ҳеч ким билан киёс этмайди ва бир умрга уни севиб қадрига етадиган бўлади.

22 декабрдан - 20 январгача туғилган аёллар - Тоғ эчкиси.

Тоғ эчкиси буржи остида туғилган кўпчилик аёллар оила билан боғлиқ ишларни унутмаган ҳолда касб-хунар соҳасида бирон ютуққа эришишни афзал кўришади. Бу эса *Тоғ эчкиси* учун ҳаётда тан

олиниш, ютукқа эришиш энг муҳим эканлигини кўрсатади, қайси йўл билан эришиш эса - бу иккинчи масаладир.

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

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

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

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

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

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

21 январдан- 18 февралгача туғилган эркаклар - Қовға

Далв ойида туғилган эркаклар кўпчилиги ҳаётда катта ютуқларга эришадилар, улар Нобель мукофоти совриндорлари бўлишлари ҳам ҳеч гап эмас. Уларни саҳий деб бўлмайди, лекин

зиқналик ҳам қилишмайди. Улардан камдан-кам ҳолларда бойлар чиқади, агар катта пулга эга бўлишса ҳам молини тилло тақинчоқ ва бриллиантларга сарфлашмайди, балки бирон бир ажойиб режани амалга ошириш учун сақлаб қўйишади. Улар ўз режаларини амалга ошириш йўлларини биров билан маслаҳатлашиб ўтиришмайди, қолаверса, белгиланган режалар бир зумда ўзгариши ҳам ҳеч гапмас.

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

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

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

21 январдан- 18 февралгача туғилган аёллар - Қовга

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

Пул ва бойлик *Қовгаларни* деярли қизиқтирмайди. Турмуш ўртоғининг катта бойликдан кўра маълум бир соҳада муваффақиятга эришиши уни кўпроқ қизиқтиради. Унинг тили ўткир, муомаласи ёқимли бўлади ва ҳар қандай одам билан бемалол мулоқот ўрната олади. Гумон қилиш одати унга мутлақо бегона. Турмуш ўртоғининг ҳар бир гапига ишонади. Унинг бу фазилатини кучли иродасидан деб

билсангиз, бу хато фикрдир. Ҳамма гап шундаки, у оила куришдан олдин барча жихатларни кузатиб, керакли хулосага эга бўлади.

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

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

19 февралдан - 20 мартгача туғилган эркаклар - Балиқ.

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

Балиқлар 12 буржнинг охиргиси. Ҳаётни ифодаловчи Қўй буржи биринчи бўлса, *Балиқлар* мангуликни ифодалайди. Охирги бурж бўлгани учун *Балиқлар* олдинги ўн бир буржнинг барча қирраларининг бир қисмини ўзига сингдириб олган. Шунинг учун ҳам *Балиқ* феъл- атворида Ўқотарнинг олийжаноблиги ва тўғрисўзлигини, Тог эчкисининг ишга садоқатлилигини, Арслоннинг ғурури ва хушчакчақлигини, Эгизакларнинг чакқонлигини, Бузоқларнинг чидамлилиги ва Қўйнинг хаёлпарастлиги каби қирраларини кўриш мумкин.

Ҳазил *балиқларнинг* энг кучли қуроли. *Балиқларнинг* қалби одамларга хайрихоҳлик туйғулари билан тўла ва ҳаммага ёрдам беришга тайёр бўлишади. Афсуски бу хайрихоҳликда яхшиликка

лойиқ ва мутлақо нохойиқ одамларни ажратиб ўтиришмайди. *Балиқ*ларни ожиз мавжудот деб бўлмайди. Шунчаки уларнинг айримлари ҳаддан ташқари узок вақт давомида хом хаёлларга берилиб ўз имкониятларини бой беришади.

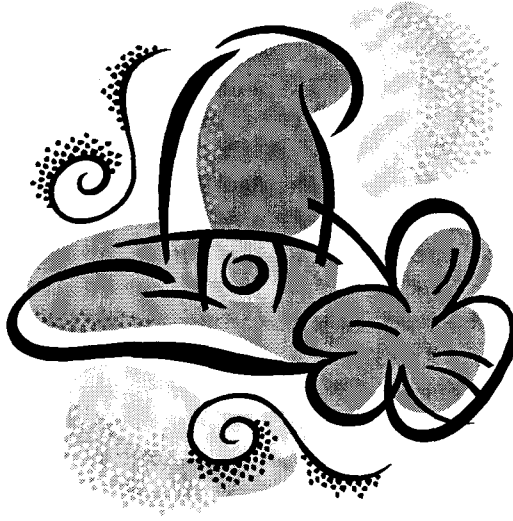
19 февралдан - 20 мартгача тугилган аёллар - Балиқ.

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

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

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

4-БЎЛИМ



ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ОИД ХИКМАТЛАР ҲАЗИНАСИ

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

Ўзингизни билиб олинг, бу жуда қизик...

Эркак ва аёл - тафовут нимада?

1. Эркаклар ва аёллар орасидаги тафовутлар бешикдаёқ билинар экан, ўғил болалар узлуксиз қимирлашаркан, қизлар эса кўпинча кўзларини очиб ётар экан.

2. Эркакларнинг мияси аёлларнинг миясидан 200 грамм оғирроқ, ўртача 1350 грамм экан.

3. Аёллар ҳидни яхши сезади, бироқ парфюмериячиларнинг 80 фоизи эркаклардир.

4. Аёлларда мусикачилик қобилияти кучли, 6 мусикачи аёлга 1 мусикачи эркак туқри келади.

5. Эркакларнинг 48 фоизи аёлларнинг 22 фоизи ухлаганда хуррак отаркан.

6. Аёллар шахсий ишлари билан эркакларга қараганда 3 ҳисса кўп телефон қилар экан. Аёллар кунига ўртача 20 минут вақтини телефонда гаплашиб ўтказса, бу кўрсаткич эркакларда бор-йўқи 6 минутдир.

7. Оила бюджетининг 69 фоизи аёлларнинг назорати остида бўлар экан. Бу далил Францияда ўтказилган савол-жавоблар асосида аниқланган.

8. Спиртли ичимлик аёлларга тез таъсир этади, сабаби уларнинг организмидаги ферментлар эркакларнинг организмидаги ферментларга қараганда фаол.

9. Ўғил болалар қизларга қараганда математикани яхши билар экан, ҳар 12 ёш қобилиятли олим йигитларга 1 қиз тўғри келиши ҳам шундан.

10. Аёллар хорижий тилларни тез ўзлаштирар экан.

11. Аёллар ширин таомларни, эркаклар эса аксинча тузли таомларни кўпроқ истеъмол қилар экан.

12. Швейцариялик лингвист олима Эдит Слембеннинг текшириб аниқлашига қараганда, аёллар шартли равишда 2 ҳисса кўп «мумкин», «эхтимол» деган сўзларни 5 ҳисса кўп ишлатади ҳамда сўроқни эркакларга нисбатан 3 ҳисса кўп берар экан.

13. Эс огиш ҳолати билан боғлиқ касалларнинг кўпчилиги эркаклар экан.

14. Ўғил болалар қизларга қараганда узоқ ухларкан, 6 ёшдан бошлаб эса одатдагидан кўра бир соат кўп ухлар экан.

15. Аёллар ҳам, эркаклар ҳам ойнага қарашни яхши кўришади, аёллар юз-чеҳраларини пардоз-андоз қилса, эркаклар бўй-бастига қарар экан.

16. Эркакларнинг 40 фоизини, аёлларнинг эса 60 фоизини уйқусизлик дарди безовта қилар экан. Бу иллат- текширишда аниқланган.

17. Ажралиш ҳақидаги 10 аризанинг 4 тасини аёллар ёзишаркан.

18. Аёллар ўзаро суҳбат пайтида суҳбатлашиб турган одамга дам-бадам кулиб маъқуллаб турса, эркаклар эса кўз ости билан ерга қараб тураркан.

Севги нима ва унинг тақдири

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

Севги аввало инсон, ҳаёт, яшаш замири билан бир негизда эканлигини ва буларсиз мавжуд бўлмаслигини биламиз албатта. Севги ҳам илоҳий неъмат, уни авайлаб, кадрламоқ бизни ҳар қандай оғир синовдан ғалаба билан чиқишимизга асосдир. Севги номи бир сўз билан ифодалансада уни кечиши, кўриниши ҳар хилдир.

Кўринишларини бўлиб чиқамиз:

1. Ҳақиқий сеvgи - Илоҳий куч-қудрат. Яъни, бу тоифага мансуб инсонларнинг қалби пок, руҳи тоза, эзгулик ва висолга етишиш мақсади, буюк орзу, муқаддас оила, келажакка муносиб фарзанд яратиш - Аллоҳни ва ёруқликни йғлига тушганлардир. Бундай инсонлар доимо омадли, ютуқлари кўп, ўз мақсадларига, севганларига етадилар, беармон яшайдилар. Илоҳий куч-қудрат уларнинг насибасидир.

2. Ошкора сеvgи - Девоналик. Яъни, бундайларда сеvgи умуман йўқ. Кимнидир ошкора севадилар, ошкора ташлаб кетадилар, бошқага кўнгил очадилар. «Мен фалончани севаман», деб одамлар орасида ошкора айтиб юрадилар. Ўз севганининг айбини ҳам одамлар орасида айтиб, халққа ошкор айтишдан тоймайдилар. Буларни борадиган жойи боши берк кўчадир.

3. Пинҳоний сеvgи - Худбинлик. У кимнидир севади, яқин дўстига ҳам, ҳатто севганига изҳор айламайди. Йиғлайди, куяди, ўртанади, лекин ҳеч кимга айтмайди, айтишдан қўрқади- шу билан бирга ёридан айрилиб қолишдан ваҳимада яшайди. У ўзини бутун умр азобга маҳкум этган инсондир. Балки унга Оллоҳ мададкор бўлар.

4. Оддий сеvgи - Одамийлик. Бу сеvgи покиза, беғубор, инсонийлик бурчини ҳис этган, одамийлик фазилатлари билан юғрилган сеvgидир. Айнан ўз севгилисига нисбатан, фақат яхшилик, эзгулик ва диёнатни ўзида мужассам этган буюк қалбдир. Умрини охиригача фақат пок сеvgи билан яшайдилар. ўша севгини ўз яқинларига нисбатан ва ўзи севган кимсага улуғ туйғуларини багишловчи покиза инсондир. Бундай кишиларни босган қадами ҳам нурлидир.

5. Ғараз сеvgи - ҳасддорлик, ҳайвонлик, яъни кўп кишини севади. Омади юришмагач, қасд, ўч олишга ўтади. Бундайларни икки дунё орасида аросатда қолган одамлар дейилади. Улар бировларни

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

6. Бир лаҳзалик севги - Кайф ва шахвоният. Бундайларда севги, одамгарчилик, инсоф, ҳаққоният бутунлай йўқ. Улар барча дунёни бир лаҳзалик кайфга алмашадилар. Ундайларнинг кўлига тушганлар барвақт бахтидан айриладилар, хазон бўладилар. Ваъда беришга уста, айёр ва ичи қора одамлардир. Ўз қилмишларини жуда кеч англаб пушаймон бўладилар.

Ушбу севги турларидан бошқаси ҳам бордир. Чунки айна навқирон ёшда кишилар тез ўзгарувчан бўладилар. Йигитларимиз гўламасидан севиб қолсалар бир кун алданиб қоладилар. Қизларимиз ўз бахтидан айрилиб, очилмай сўладилар. Бир умр армонда ўтадилар. Шунинг учун илк севги ёшида ўйлаб қадам босганлари зарур. Севгида энг аввало Синов деган улкан **Имтиҳон** борлигини унутмасалар, ҳеч қачон йиқилмайдилар. Ўз севгиларини ягона одамга бағишлаб имтиҳондан яхши ўтсалар бас, бахт эшиги улар учун доимо очик.

Бир ўйлаб кўринг, бедаво дардга йўлиққан инсон юрак бўшлиғида унинг номини асрайди, унга суянади, тушқунлик ўрнини яшашга ингилиш, ҳаётий лаззат эгаллайди. Севги туфайли иродаси мустаҳкам бўлади. Таянч нуқтаси, ишонган тоғи фақат Севган кишисидир.

Тавсияларимизни исботини одамлар тақдир-ҳаётига бефарқ бўлмасангиз албатта топасиз. Ҳар бир одамнинг ҳаёт йўлини билишга ҳаракат қилинг, унинг яхши томонларини эсда сақланг. Ва ўзингизни синаб кўринг.

Севги формуласи

Бу албатта ҳаммага қизиқ туюладиган масала. Севгининг қонуни бор, лекин қондаси ва формуласини ҳали ҳеч ким тузмаган. Шундай экан ҳаракат қилиб, севги формуласини ишлаб чиқамиз. Бунинг учун учта жадвалдан фойдаланамиз. Тўрт амалнинг иккитасидан фойдаланиб, ўша айтган тақдири азални келтириб чиқарамиз.

1- ЖАДВАЛ

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

Биринчи амални бошлаймиз. Айтайлик, куйида Махмуджон ва Жамила исмларини кўрамиз. Шарт - исмлар тўла ёзилиши керак.

2- ЖАДВАЛ

А-Й-Ў-Қ-Ў-Я-7,

В-Ё-Ж-Ю-Л-8

Б-Қ—П-Ф-3-9,

Д-Р-У-6

Г-Е-С-Н-Х-10

О-Ў-Э-Т-Ч-5

3-ЖАДВАЛ

А- армон, Б-бегоналик, В-висол (вақтинча), Г-гул, Д-девоналик, Е-етишмоқ, Ё-ётсираш, Ж-жудолик, З-зўрлик, И-инжу (интилмоқ), Й-йирок, К-капалак, Л-лоқайдлик, М-монёлик, Н-нур, О-ойдин йўл, П-парвоналик, Р-рақобат, С-садоқат, Т-туташ, тақдир, У-умид, Ф-фойда учун, Х-халоскор, Ч-чанқоқлик, Ш-шижоат, Э-эришмоқ, Ю-югурмоқ, Я-янгидан, Ў-ўғирлик, Қ-қочиб қолиш, куён, Ғ-ғафлат, Ҳ-ҳақиқий. Исмни тўла ёзиш керак; Масалан, Махмуджон + Жамила + Севги + Тақдири.

Биринчи жадвалдан фойдаланиб, ҳарфлар ўрнига сон қўйиб чиқамиз:

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

Демак; $14+1+32+14+21+5+8+16+15=126$

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

Демак; $8+1+14+10+13+1=47$.

Севги; С-19, Е-6, В-3, Г-4, И-10.

Севги сўзининг умумий йигиндиси $19+6+3+4+10=42$.

Барча йиғиндиларни қўшамиз; $126+47+42= 215$.

Туғилган йилни йиғиндига бўламиз; $1958:215=9$. 23 қолдик

ҳисобланмайди. Бўлинма сони-9. 9 сонини 2 жадвалдан топамиз.

Иккинчи жадвалдан 9 сони қайси ҳарфга тенг эканлигини

кўрганимизда $9=3$ ҳарфига. 3 жадвалдан 3 ҳарфи қандай сўзни

ифодалайди. З-зўрлик, яъни биз бир-биримизни мажбуран севамиз,

севиш учун ўзимизни зўрлаймиз. Мажбуран севгида бахт бўлмайди.

Бу эса ҳақиқатдир.

Хурматли дўстим, сиз севгини ўрнига Ишонч, Бахт, Дўст, деган сўзларни қўйиб чиқсангиз ишончингизни дўстингиз ёки севганингиз оқлай оладими, бахтли бўласизми, дўстингиз ҳақиқий дўстми, билиб олишингиз мумкин. Лекин ишониш-ишонмаслик ўзингизга ҳавола.

Қон группаси ва психология

Қон группаси кишининг характери ва ўзига хос хусусиятларини белгилайди. Бу фикрни япон олими Пошитаке Номининг миллионлаб кишилар ҳаётини ўрганиш хулосалари тасдиқлайди.

Номи ўрганиб, хулоса қилинган қон группалари бўйича кишиларнинг характерлари қуйидагича :

I группа. Сиз лидерликка ўчсиз. Олдингизга қўйган мақсадга эришмагунча тинчимайсиз. Олга ҳаракат қилишда тўғри йўналиш белгилай оласиз. Ўз кучингизга ишонасиз, лекин эҳтирослардан ҳам ҳоли эмассиз. Камчиликларингиз ҳам бор. Сиз ўта рашкчи ва шошқалоксиз. Бундан ташқари, сиз жуда иззатталабсиз.

Ижобий томони. Ростгўй, жозибadorлик, келишган қадди-қомат, кек сақламаслик, кенг ва хур фикрлилик.

Салбий томони. Қизғанчиқ, бетгачопар, ҳиссиз.

II группа. Сиз мувозанат, осойишталик ва тартиб - интизомни яхши кўрасиз. Одамлар билан яхши ишлай оласиз. Бундан ташқари сиз таъсирчан, маданиятли ва очикқўнгилсиз. Сизнинг камчиликларингиз ўжарлигингиз ва асабларни бошқариб билмаганингизда.

Ижобий томони. Ишончли шерик, дўст, ҳар доим ҳамкор бўла олади.

Салбий томони. Манманлик, қизиққонлик.

III группа. Сиз шакланган шахсиятпараст (индивидуалист) ўз хоҳиши бўйича иш қилувчисиз. Ҳамма нарсага тез мослаша оласиз, ҳаёлпарастликдан узоқсиз. Лекин сизни ўзбошимча иш қилишингиз баъзи вақтда халақит қилиши мумкин.

Ижобий томони. Қизиқувчан, ижодий имкониятлари кенг, ҳайвонларни яхши кўради.

Салбий томони. Хотираси сууст, дангаса, масъулиятсиз.

IV группа. Сиз тинч ва хотиржамсиз, кишилар сизни севадилар ва сиз билан ўзларини эркин ҳис қиладилар. Уларнинг вақтини чоғ қилишни биласиз ва бир вақтда атрофдагиларга одобли ва адолатлисиз. Лекин айрим вақтларда қизиққонсиз, баъзан эса узоқ вақт иккиланиб, бир қарорга келишга қийналасиз.

Ижобий томони. Вазмин, босиқ, соғлом фикрли, меҳрли.

Салбий томони. Беарволик, қатъиятсизлик, кек сақловчи баъзида сотқинлик, севгисига ҳиёнат.

Уйқу ва психология

Сиз ўзингизнинг психик ҳолатингизни билмоқчимисиз! Марҳамат! «Бундан осон иш йўқ, - дейди француз психологи Пьер Даво, одамнинг психологияси унинг қандай ухлашига алоқадор.

Агар киши қорни билан ётса, демак уни кўнгилсизликлар, ишдаги нохушликлар қийнапти.

Ғужанак бўлиб ётадиган одам ёлғизликдан қийналиб, таянч излаган бўлади.

Осмонга қараб ётадиганлар мағрур ва иродали, ўз мақсадлари йўлида курашувчан.

Бошини бурқаб ётадиганлар тушқунликка тушган кишилардир.

Ёстиқ қучоқлаб ётадиган киши чинакам севгига мухтож. ўнг ёнбоши билан ётса, у ишда қатъий ишончи бор, лекин ҳеч қачон юқори поғонага кўтарила олмайди.

Гапнинг тагида гап...

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

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

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

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

Гапнинг тагида гапларнинг мағзини чақиш ҳурматли китобхонларга ҳавола.

Асрлар оша орттирилган тажрибага амал қилсак...

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

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

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

елимланган жойи мустаҳкам котгач, олов ҳам, темир ҳам ажратолмайди.

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

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

Ҳаёт сабоқлари

- Агар болани доимо танқид қилинса, у нафратланишга ўрганади.
- Агар бола таҳлика асосида яшаса, у урушқоқликка ўрганади.
- Агар болани масхаралаб турилса, у писмиқ, одамови бўлиб қолади.
- Агар болага доимо миннат қилинса, у доимо ўзини айбдордек ҳис этиб яшашга ўрганади.
- Агар бола тўғрилиқда ўсса, у адолатли бўлишни ўрганади.
- Агар бола хотиржам яшаса, у кишиларга ишонишга ўрганади.
- Агар бола ғийбатлашув вақтида бўлиб қолса, у чақимчиликка ўрганади.
- Агар болага тан жазоси берилаверса у сурбет, қайсар, ўжар бўлиб қолади.
- Агар бола ўзаро чидам-қаноат муҳитида ўсса, у бошқаларни тушунишга ўрганади.
- Агар болани яхши ҳаракатларини қувватлаб турилса, у ўзига ишонч ҳосил қилиб яшашни ўрганади.

Донолар дейдики:

* Чинакам бахтиёр бўлиш учун қуйидаги хислатлар лозим: илмдан орттирилган фазилат, ташқи кўринишдан топилган ҳақиқат, ақл туфайли ҳосил қилинган феъл-атвор, молу мулкдан зиёда саломатлик.

* Содда ва табиий ҳолда умр кечириш ҳаётнинг энг гўзал ва тўғри йўлидир. Бу йўл инсонни самимий, ҳақиқатгўй, номусли ва матонатли бўлишга олиб боради.

* Муҳаббат муҳаббатни жалб қилади. Бошқаларнинг ўзингизга муҳаббатли бўлишини истасангиз, аввало ўзингиз уларга муҳаббат боғланг.

* Ўтган ишлар учун пушаймон килиб ўтиришдан, келажак учун йўл-йўриқлар излаш маъкул.

* Бахт-саодатни изласангиз топа олмайсиз; зиммангиздаги инсоний вазифаларни адо этинг - бахтнинг ўзи келади.

* Эй, фарзанд.

Пайгамбаримиз Муҳаммад Мустафо саллоллоху алайҳи вассалам айтибдилар: саккиз нарса саккиз нарсага тўймайди.

1. Кўз қарашга.
2. Ер сувга.
3. Аёл эркакка.
4. Олим илмга.
5. Гадо сўрашга.
6. Очкўз дунё жамлашга.
7. Денгиз сувга.
8. Ўт ўтинга тўймайди.

Абу Бакр Сиддиқ розияллоху анҳудан ривоят қиладиларки, саккиз нарса саккиз нарсага зийнатдир.

1. Ифбатли, покиза бўлмоқлик, яъни харомдан сақланмоқлик фақирлик зийнатидир.

2. Шукр қилмоқлик, яъни Аллоҳнинг амрига бўйсунмоқлик неъматнинг зийнатидир.

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

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

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

6. Кўп йиғламоқ - кўркувнинг зийнати, яъни Худонинг газабидан ва охират аҳволидан кўркувчи инсон кундузлари ҳам кулиб, кечалари йиғламоғи лозимдир.

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

8. Тавозелик - намознинг зийнатидир.

Энг яхши кун - бугун

Энг катта хато - умидсизликка берилиш

Энг катта ожизлик - нафрат

Энг катта тинчликни бузувчи - кўп гапирадиган одам

Энг хавфли одам - ёлгончи

Энг катта ҳаёт - ҳамжиҳатлик ҳисси

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

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

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

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

ҲИҚМАТЛАР ҲАЗИНАСИ

Хотунларнинг энг гўзали ҳаё ва ифбат пардасига ўралганидур.

СУҚРОТ.

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

Ж.МАДЗИНИ.

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

М.БАРРЕС.

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

Ж.Ж.РУССО.

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

П.БУАСТ.

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

Ф.ЛАРОШФУКО.

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

У.ИРВИНГ.

Табиат аёлга шундай дейди: уддасидан чиқсанг гўзал бўл, хохласанг оқила бўл, аммо идрокли бўлмогинг шарт.

П.БОМАРШЕ.

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

СТЕНДАЛЬ.

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

Ж.САНД.

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

Г.МОПАСАН.

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

И.ГЁТЕ.

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

Э.СЕНАНКУР.

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

Ж.ЛАБРЮЙЕР.

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

Ш.НОДЬЕ.

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

К.КОЛТОН.

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

Ш.МОНТЕСКЬЕ.

Аёл эркак зотининг буюк мураббийсидир.

А. ФРАНС.

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

ПИФАГОР.

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

МИРЗА ШАФИЙ.

Чинакам севиш - ўзи ҳақида ўйлашни унутишдир.

ЖАН ЖАК РУССО.

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

АЛЕКСАНДР ДЮМА.

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

АЛИШЕР НАВОИЙ.

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

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

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

КАБИР.

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

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

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

ЖАН ЛАБРЮЙЕР.

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

АҲМАД ДОНИШ.

Уйланишдан, хотин олишдан ҳамманинг мақсади бир хил эмасдур. Баъзилари айш-ишрат қилиш, шахват нафсини қондириш учун уйланадилар: баъзилар хотин олган бой бўларкан деб, унинг молига қизиқарканлар. Яна бир хил одамлар фарзандталаб бўладилар. Баъзи бир одамлар гуноҳдан сақланиш учун уйланадилар. Яна бир қанчалари уй-рўзғор, саранжом-саришталиклари учун уйланадилар. Хотиннинг молига кўз тикиб уйланган кишидан кўра аҳмоқроқ киши йўқдир.

АҲМАД ДОНИШ.

Гўзал аёлни севмаслик жиноят ҳисобланса, уни севиш жазодир.

ВАЛ. ДЕВЯТИЙ

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

ВАНДА БЛОНЬСКАЯ

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

ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

Соф ёлғизлик - бу сени тушунмайдиган одам билан яшаш.

ЭЛБЕРТ ХАББАРД

Ақлли аёл учун эркак муаммо эмас, аксинча муаммонинг ечимидир.

САРИ ГАБОР

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

Ж.АНУЙ

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

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

СЮЙ СЮЭМО.

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

ҲОФИЗ ХОРАЗМИЙ

Фойдаланилган адабиётлар:

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

23. Фитрат А. Оила ёки оила бошқариш тартиблари, — Т.: «Маънавият», 1998, - 112 б.
24. Ҳикматнома. Ўзбек мақоллари изоқли луғати. Т.,1990, 528 б.
25. Ҳусайн Воиз Кошифий. Фатувватномаий Султоний: ёхуд жавонмрдлик тариқати. —Тошкент. — 1994. — 111 б.
26. Шоумаров Ғ.Б., Шоумаров Ш.Б. Муҳаббат ва оила.— Тошкент, Ибн Сино», 1994. -120с.

МУНДАРИЖА

Сўзбоши.....	
1-БЎЛИМ. Шарқ мутафаккирларининг оила ва шахс хусусидаги карашлари.....	
2-БЎЛИМ. Оилавий ҳаёт ва уни мустаҳкамлашга оид психологик тавсиялар.....	
3-БЎЛИМ. Оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестлар.....	
4-БЎЛИМ Оилавий ҳаётга оид ҳикматлар хазинаси.....	
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	

Қайдлар учун

3

6

21

44

139

154

Р.М. АБДУЛЛАЕВА, А. ИСЛОМОВ

**ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ:
ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР
ВА ТЕСТЛАР**

Мухаррирлар: Мирбабаева С.А.
Техник муҳаррир: Тўраева Ф.Б.
Мусахҳиҳ: Комилова Н.Ж.

Босишга рухсат этилди 20.06.2012 йил. Қоғоз бичими 60x80 1/16.
Шартли босма табағи 10,0. Адади 50 нусха.

Тошкент давлат иқтисодиёт университети босмахонасида босилди.
100003. Тошкент, Ўзбекистон шоҳ кўчаси, 49-уй.

