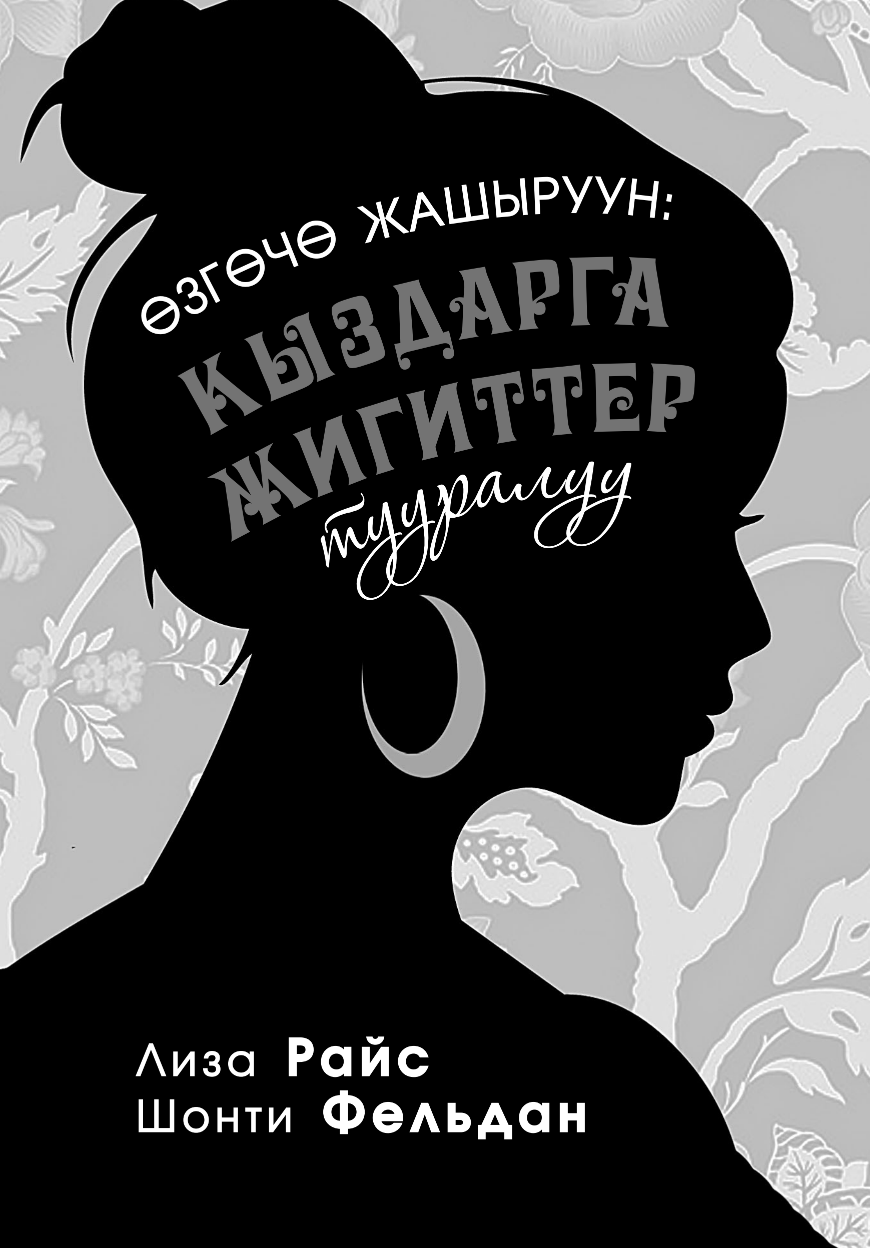
ӨЗГӨЧӨ ЖАШЫРУУН:

КЫЗДАРГА ЖИГИТТЕР тууралуу

Лиза Райс
Шонти Фельдан



Өзгөчө жашыруун: Кыздарга жигиттер тууралуу

Лиза **Райс**
Шонти **Фельдан**

1

ЧЫНДАП ЭЛЕ БУЛ ЖИГИТТЕР ЭМНЕ ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОНУШАТ БОЛДУ ЭКЕН?

Сиз тааныган жигиттер эмне жөнүндө ойлонушаары сизди качандыр бир кызыктырганбы? Алар кандай сезимдерди баштарынан өткөрүшөт болду экен? Же сиздин досуңуз сиз сүйлөп жатканда күтүлбөгөн жерден, сөзүңүздү аягына чыгарбай бөлүп, сиздин оозуңузду жабышыңызды суранып, басып кеткен учурлар болгонбу? Анын мындай ачууланган абалынын себеби эмнеде экендигин түшүнбөй калган күндөр болду беле?

Эгерде жигиттердин түзүлүшү кандай экендигин билип калсаңыз бир нерсе өзгөрөбү?

Сиз бул китепти окуп жаткандыгыңыздын ар кандай себептери болушу мүмкүн, — мисалы, көңүл ачуу үчүн, кызыгуу сезиминен улам же жигиттерди түшүнүүгө аракет кылуудан көңүлүңүз

калгандыктан улам — кандай себептер болбосун, сиз жигиттердин ички дүйнөсү тууралуу жаңы нерселерди биле аласыз деп жана сиз ким болсоңуз да, — мектептин жогорку классынын же колледждин окуучусусузбу, же окууңузду көп жыл мурда аяктаган айымсызбы, баары бир — бул билимиңиз сиздин жашооңузга жакшы таасирин тийгизет деп үмүттөнөбүз.

АЛТЫ ЧЫНДЫК

Биздин китепте төмөнкү таблицада берилген алты чындык жөнүндө сөз кылмакчыбыз. Бул укмуштуу ачылыштар аркылуу биз жигиттер жөнүндөгү азырынча үстүртөн билген маалыматтарыбызды тереңдете алабыз жана алардын түпкүрүндөгү катылган ойлоруна баш бага алабыз деп үмүттөнөбүз.

Биздин үстүртөн болгон билимдерибиз	**Иш жүзүндө бул эмнени билдирет**
Жигиттер биздин сыйлообузга муктаж	Көбүнчө жигиттер өздөрүнө карата сүйүү сезимине караганда, сый — урматты жогору баалашат.

Жигиттер өздөрүнө өздөрү ишенишпейт	Жигиттер сыртынан караганда өзүн-өзү ишенгендей көрүнсө да, — керек болсо, эрдемсинип турушса да, — чындыгында өздөрүнүн бир нерсеге күчү жетээринен дайым шектенип турушат. Алар «ачыкка чыгып калуудан» коркушат, ошондуктан башкалардын көз алдында өздөрүн «жеңүүчү» сезүүгө жардам берген кыздарды жандап жүрүүгө умтулушат.
Жигиттерди эч түшүнө албайсың, алар дайыма орой жана түнт болушат	Жигиттер тоң моюн, өжөр сезилгени менен, алардын жүрөгү назик жана жумшак болот, бирок алар ошол сезимдерин колунан келишинче жаап жашырууга аракет кылышат. Анткен менен жүрөккө этияттык жана назиктик менен мамиле кылган кыздардын алдында алар өздөрүнүн «коргонуу чээнинен» чыгышат.
Жигиттер көздөрү менен сүйүшөт	Эң тартиптүү жана ак ниеттүү, сүйгөн кызы бар жигиттер да башка кыздарды карабай коюу жана алардын денесин элестеткен кыялдарга берилбей коюу сезимдери менен күрөшүшөт. Ошондой эле бул күрөштүн жыйынтыгы тиги кыздын кийинип жүрүүсүнө түздөн-түз көз каранды.
Бардык жигиттер бир гана нерсеге жетүүгө умтулушат	Өспүрүм балдар дайыма дененин каалоолору менен күрөшүп келишет жана бул күрөштүн өзү алардын эмоционалдык абалына зор таасирин тийгизет. Ошондуктан жигит экөөңөр бирдей коопсуздукта болушуңар үчүн силердин жардамыңарга муктаж.
Жигиттердин бардыгы чүрөктөй сулуу кыздарды сүйүшөт	Жигиттерге жан дүйнөсү да, денеси да сулуу кыздар жагат. Ошондой болсо да дененин каалоосуна каршы туруу алар үчүн абдан кыйын.

Бул маалыматтарды биз кимден алдык?

Кыскача жооп: жигиттердин өздөрүнөн.

Толугураак жооп болсо мындай. 2004-жылы Шонти «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китебин жазган. Бул кичине китепте аялдар демейде туура эмес түшүнүшкөн эркектерге мүнөздүү болгон өзгөчө адаттарынын бир катары каралып чыккан, китеп бестселлерге айланды. Бул китеп тууралуу үналгыларда жана телекөрсөтүүлөрдө көп кеп кылышты. Шонти өлкөнүн бардыгын кыдырып, өзүнүн укмуштуу ачылыштары менен бөлүшүп жатты.

Адамдар Шонтини китептин уландысын, ошол эле ат менен, бирок өспүрүмдөргө арналган китебин жазып чыгуусун сурана башташты. Жигиттер жөнүндө кыздар эмнелерди билиши керектиги тууралуу суроолорго окурмандар жооп алууну каалап жатышты.

> *Бул маалыматтарды биз кимден алдык? Жигиттердин өздөрүнөн.*

Мындай китептин зарылдыгы көз көрүнөө болуп тургандыгы биздин чечим чыгаруубузга түрткү берди. Жигиттердин эч ким билбеген сырдуу

ойлорун жана сезимдерин, алардын ички дүйнөсүн билүүдөн кайсы кыз *баш тартмак*?

Ошентип биз маалыматтарды чогулта баштадык. Анан биз бир нерсени билдик — өздөрүнүн муктаждыктары жана коркунучтары жөнүндө ачык айкын жана чындык менен жооп берүүгө жигиттерди ынандыруу анчалык оңой иш эмес экен. Акыр аягында биз көйгөйдөн чыгуу жолун таптык: биз мектепти бүтүрүп жаткан жана колледждин биринчи курсунда окуп жаткан жигиттер менен топтук интервьюларды өткөрө баштадык, албетте биз аларга толук конфиденциалдуулук кепилдигин камсыздадык (фокус-групп методун колдондук*).

Изилдөө тууралуу маалымат

Биз жигиттер менен жөн гана баарлашуу аркылуу ээ болгон маалыматтарга ишенүүгө болорун же

---

* Фокус-групп методу, же топтук интервью, — социалдык-психологиялык изилдөөнүн бир түрү, бул атайын адистин жетегинин астында, бир нече адамдардан турган топтун ичинде талкуулоо дегенди билдирет. Коюлган көйгөйгө болгон мамилени аныктоо максатында бардык катышуучулардын көңүлү изилденип жаткан көйгөйгө (темага) бурулат, муну кылуу менен тиги же бул иш аракеттердин мотивациясын аныктоо мүмкүн болот. — *Ред. эскертүүсү*.

болбосун аныктоо үчүн атайын адистерди жалдадык. Жигиттердин бир катар нерселерге болгон чыныгы мамилесин биз түшүнө алышыбыз үчүн, адистер бизге ар кандай райондордон келген, курагы 15 жаштан 21 жашка чейинки, төрт жүз жигиттин арасында сурамжылоону даярдоого жана өткөрүүгө жардам беришти*.

Биздин китеп жаш жигиттерди сурамжылоо мезгилиндеги ээ болгон жана алар менен өткөргөн көп сандаган топтук интервьюлардын анализдеринин негизинде аныкталган, укмуштуу ачылыштарга толугу менен арналган. Колуңуздагы китептин көлөмү анча чоң эмес болгондуктан, жигиттер тууралуу билгендигибиздин баарын жаза алган жокпуз, болгону жигиттердин кайсы бир кылыктары кыздарда түшүнбөстүктү же туура эмес ой жүгүртүүнү пайда кылган учурларга гана көңүлүбүздү бурууга аракет кылдык. Өзүбүздүн ачылыштарыбызды анализдеп чыгып, биз жогоруда сиз таанышып өткөн таблицада берилген алты чындыкты

* Сурамжылоого 404 жигит катышты, алардын жашы 15 жаштан 21 жашка чейинкилер. Бул сурамжылоо АКШда жашаган жана гетеросексуал (себеби бул китеп кыз — жигиттин ортосундагы мамилеге арналган) жигиттердин арасында гана өткөрүлдү.

өзгөчө бөлүп койдук. Мындагы жазылгандардын бардыгы статистикалык маалыматтар менен такталган. Китептин ар бир бөлүмүндө ушул алты чындык бирден каралып чыккан. Мындагы кээ бир ачылыштар бизди ушунчалык таң калтыргандай силерди да таң калтырат деген ойдобуз.

Бир китептин баасында эки китепке ээ болуу

Бул китептин ичинде биз бир нече жолу «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китептен алынган цитаталар менен бөлүшүп кетмекчибиз, ошондой эле, аялдар үчүн атайын арналган китепти жазуу учурундагы жүргүзүлгөн сурамжылоодон алынган кээ бир маалыматтарды да камтый кеткен элек. Ошол учурда өткөрүлгөн сурамжылоодо өлкөбүздүн бардык аймактарынан келген, курагы 21 ден 75 жашка чейинки эркектер катышышкан. Ал бүткөн соңдагы көбүрөөк эркек адамдардын катышуусу менен көптөгөн топтук интервьюларды өткөрдүк. Биз бул алган маалыматтарды да китебибизге камтый кеттик (албетте, толугу менен эмес), анткени биздин жаш жигиттерибиз бир нече жыл-

дан кийин эр жетип, токтолуп калган эркектерге айланышат, ошол себептен аларды түшүнүү бизге жеңилирээк болушу үчүн, бул маалыматтарды билүү зарыл деген ойго токтолдук. Ошондуктан силер бир китептин баасында эки китепке ээ болуу менен пайда табасыңар!

> *Жигиттердин аты-жөнү жашырын болоруна убада кылгандан кийин гана, биз бир нече укмуштуу ачылыштарга ээ болдук!*

Биринчи булактан

Укканыбыздын бардыгы чындык экендигинен биз шектенбейбиз, себеби жигиттер тууралуу маалыматты алардын өздөрүнөн алуу биздин эң маанилүү жана негизги артыкчылыгыбыз болду.

Бул китептин жардамы менен сиз жигиттер тууралуу өзүңүз ойлоп чыгарып алган көз караштарыңыздан баш тартып, алар жөнүндөгү чындыкты жигиттердин өзүнөн билип алууңузду каалайбыз. Себеби чындыкты билүү аркылуу сиз акылдуураак боло аласыз жана сизди курчап турган мырзаларга туура мамиле кыла аласыз. Сиз ээ болгон бул билим досторуңуз менен, бо-

лочоктогу күйөөңүз менен жана дагы эркек туугандарыңыз менен мамиле курууга зор жардам берет.

Мырзалардын ички дүйнөсү менен тааныштырган сиздин гиддериңиз

Эмесе «биз» деген кимдер? Колуңуздагы китепти эки адам жазган. Биринчи автор — Шонти, ал «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китепти жазган. Бул китепти жазуу максатында ал көп сандаган изилдөөлөрдү жүргүзгөн жана мырзалардын ички дүйнөсү тууралуу чындыгында эле өтө баалуу маалыматтарды жыйноо менен зор ишти аткарган. Анын Гарварддан алган илимий даражасы жана Уолл — Стритте аналитик болуп иштөө тажрыйбасы бул китепти жазууда чоң роль ойногон.

Экинчи автор — Лиза сценарист, жазуучу, бир нече китеп менен журналдардын редактору. Анын жазуучулук тажырыйбасы жана өспүрүм кыздарды тарбиялоо тажырыйбасы бизге өтө зор пайдасын тийгизди. Анын Сара жана Ханна аттуу кыздары да бизге чоң жардам көрсөтүштү. Алардын биринчи кол жазмаларды окуганда бултуңдашканы жана анын ичиндеги кээ

бир жерледи «таптакыр жарабайт» деп баалап жаткандыгынын өзү бизге чоң жардам болду.

> *Бул китептин жардамы менен сиз жигиттер тууралуу өзүңүз ойлоп чыгарып алган көз караштарыңыздан баш тартып жана алар жөнүндөгү чындыкты билип алууңузду каалайбыз.*

Биз кеңеш берүүчү адис же психолог эмеспиз, ушул себептен улам биз тааныш адистердин, жаштардын жетекчилеринин, жыйын башчыларынын жана өспүрүмдөр менен иштеген, аларды түшүнө билген адамдардын тажырыйбасына таяндык. Ошондой болсо да, биз үчүн эң мыкты эксперт болуп сиз курактуу жаш жигиттер болуп саналат. Ошол мырзалар силерге чыныгы жигит болуу эмне экендигин тамашалоо менен айтып түшүндүрө алышат деп үмүттөнөбүз.

САПАРЫБЫЗДЫ БАШТОО АЛДЫНДА: БЕЛГИЛЕП КЕТЧҮ МААНИЛҮҮ ЖЕРЛЕР

Бարактап ачып, жигиттердин ички дүйнөсүнө кирээрдин алдында, биз бир нече маанилүү нерселерди белгилеп кетмекчибиз.

1. Биринчиден, силер билгендей эле, массалык маалымдоо каражаттары (ММК) аркылуу жигиттерди шылдыңдоо жана алар жөнүндө туура эмес ойлорду көбөйтүү көнүмүш адатка айланган. Ошондуктан, бизге жан дүйнөсүн ачып берген жигиттерди биз жогору баалайбыз жана силер да алардын дүйнөгө болгон көз караштарына сыйлоо менен мамиле кыласыңар деп үмүттөнөбүз.

2. Экинчиден, бул китепте аял менен эркектин айырмачылыгын анализдөө болбойт. Биз силерге мырзалардын *силерге* карата мамилеси же алардын милдеттери кандай болушу керектиги жөнүндө айтпайбыз. Бирок кыздарга керек болгон нерселер да бар, ошондой эле бул китептин барактарында так эле сизге керек болгон темаларды да козгойбуз, ошондой болсо да тематикалык ядро болуп *жигиттердин* жан дүйнөсү каралган. Дагы бир нерсе, биздин китебибиздин көлөмү анча чоң болбогондугуна байланыштуу, биз көңүлүбүздүн бардыгын жигиттердин кыздарга эмес, кыздардын жигиттерге болгон мамилесине бурдук.

3. Үчүнчүдөн, эсиңизде болсун — ар бир эреже-тартиптин бөтөнчө жерлери бар. Ошондуктан биз «көпчүлүк мырзалардын ой-пикирлери мындайча же тигиндейче» дегенибизде, биз көпчүлүктүн оюн айтып жатабыз, бирок, бардыгынын оюу ошондой деп айтуудан алыспыз. Алдыңыздагы китептин көлөмү чектелүү болгондуктан, биздин www.foryoungwomenonly.com сайтыбызга кирип, башка материалдарыбыз менен кененирээк таанышып, сурамжылоонун жыйынтыгы тууралуу бардыгын окуп чыгып же кандайдыр — бир теманы талкуулоо форумуна катыша аласыз.

4. Төртүнчүдөн, биз жигиттердин *адаттагы* сезимдери тууралуу сөз кылабыз жана алардын кылыктарын *туура же туура эмес* деген көз караштa баалоо жүргүзбөйбүз. Биз мырзалардын кылыктары сизге жакпаган учурларда да, сиз алардын ойлору менен сезимдерин талдаганды үйрөнүшүңүздү каалайбыз.

5. Бешинчиден, биз силерге бир нерсени эскертип кетүүнү каалайбыз, кээ бир ачылыштар силерге жараат алып келиши мүмкүн. Чынын

айтсак кай бир нерселерди жашырып, жазбай коюуну да ойлогонбуз. Бирок биз менен ачык сүйлөшкөн жигиттер өздөрүнүн тааныш кыздарына айта албаган ойлору жана санаалары менен ачык бөлүшүп жатышкандыгын биз жакшы түшүнүп жаттык. Ошондуктан бул маалыматтарды силерге ишенип тапшырып жатабыз. Эгерде кандайдыр бир жаңы нерселерди билгениңизде капа болсоңуз, өзүңүздү жаап койбоңуз. Кудайга сыйынуу менен сизди түйшөлткөн көйгөйлөрүңүздү алып келиңиз жана сиз ишене алган курбуңуз менен сүйлөшүңүз.

> *Биз жигиттердин* адаттагы *сезимдери тууралуу сөз кылабыз жана алардын кылыктарын* туура же туура эмес *деген көз караште баалоо жүргүзбөйбүз.*

6. Эң акыркысы, биздин ачылыштар тууралуу талкуулоо учурунда, маал-маалы менен изилдөөнүн натыйжасын машайакчылык көз караштa да баалап кетмекчибиз, себеби машайакчы эмесмин деген кээ бир жигиттердин бизге берген жооптору Машайакты Куткаруу-

чу деп тааныган жигиттердин жоопторунан кескин айырмалана тургандыгын да өзгөчө баалап кетмекчибиз. Биздин сурамжылоодо өлкөнүн ар тарабынан келген ар кандай жигиттер катышышты, алардын динге болго көз караштары да ар кандай эле. Биздин оюбузча сиздин жашоого жана динге карата болгон көз караштарыңыз биздикинен айырмаланып турса да, бул маалыматтар пайдалуу болот деген ишеничтебиз. Кайсы бир жагдайларга туш болгонубузда, ээ болгон билимди жашоодо кандайча колдонуу керектигин талкуулоодо, машайакчылардын көзү менен карап мамиле кылуу зор мааниге ээ деп эсептейбиз.

Мырзалардын ички дүйнөсүнүн сырларын ачып жатканыбызда бул нерсени сиз жаңы толкунданткан маалымат катары эле эсептеп койбостон, бирок окуп билгендериңизден сабак аласыз деп жана жигиттер менен мамилелешүүнү жаңыча түзүүгө аракет кыласыз деп үмүттөнөбүз. Сиз сүйгөн мырзаңыздын эң мыкты досу болуп эле тим болбостон (а балким, келинчеги да боло аласыз... Бул укмуштуу сонун перспектива эмеспи?!), пайдалуу көнүмүш адаттарга да ээ

боло аласыз. Себеби, ойлонуп көрсөңүз, кийин күйөөгө чыкканда жаман адаттардан арылууга караганда, азыр өспүрүм кезинде жакшы адаттарга өзүн көндүрүү кыйла жеңилирээк эмеспи?!

Башкача айтканда, жигиттердин жан дүйнөсүн билүүнүн маңызы аларды өзгөртүүдө эмес, биз *өзүбүз* өзгөрүп жана жеткилең болуубузда.

Эмесе, ыңгайлашып отуруңуз — балким коопсуздук курун да курчанышыңыз керек болот, — мырзалардын ички дүйнөсүнө болгон биздин саякатыбыз башталды...

2

СИЗДИН СҮЙҮҮҢҮЗ АГА ЖЕТИШСИЗ

Ал үчүн урматтоо сүйүүгө караганда маанилүүрөөк экендигин айткыңыз келип жатабы?

> *Жигиттердин көбү урматтоосуз жашагандан көрө, сүйүүсүз жашоону артык көрүшөт.*

Бул китептин жарымына жакын көлөмү жазылып бүткөн кезде, Шонти менден (Лизадан) анын балдарын карап туруумду суранып калды, анын балдары «Супер үй-бүлө» («Суперсемейка») мультфильмин жакшы көрүшөөр эле. Бул мультфильмдин башкы терс каарманы — Синдром — кичинекей кезинде, аны урматтоого муктаж болуп турган учурда эч ким ага урматтоо көрсөтпөгөнү үчүн таш боор жана жаман адамга айланган. Жаш чагында четке кагылууга кабыл-

ган ал өзүнүн жашоосун толугу менен өч алууга арнаган.

Ошол күнү кечинде, балдар менен мультфильмди көрүп бүткөн соң, мен футболго кеттим. Колледждер аралык футбол боюнча штаттын чемпионатынын жарым финалы болмок. Айкырып — кыйкырып жаткан күйөрмандардын арасынан мен бир жигитке көңүлүм бурулду, анын кийиминде: «Бир нечеси бизди сүйөт... Көбү бизди жек көрөт... Жалпысы бизди урматташат... Бруквудстун күлүктөрү», — деген сөздөр жазылып турган экен.

> *Бул күйөрман бала үчүн сүйүү анчалык мааниге ээ эмес, ал жек көрүндү болууга да каршы болбогон сыяктанат... Бирок уксаңыз, ал урмат-сыйга чаңкап-суусап турат!*

Кайра эле ушул сөз... урматтоо, сыйлоо. Бул күйөрман бала үчүн сүйүү анчалык мааниге ээ эмес, ал жек көрүндү болууга да каршы болбогон сыяктанат... Бирок уксаңыз, ал урмат-сыйга чаңкап-суусап турат! Андай болсо жигиттерге ушунчалык маанилүү болгон урматтоо же сыйлоо жөнүндө биз эмнелерди билебиз?

Чындап эле жаш жигиттердин жашоосунда урмат-сый (спорт менен кинодон тышкары) чоң роль ойнойбу же жокпу, муну билип алышыбыз абзел. Бул суроого жооп ушунчалык таң калыштуу экендигин билдик жана бул факт сизге азыр жаш кыз катары, ал эми келечекте аял катары ой жүгүртүүгө жакшы өбөлгө түзүп берет.

СЫЙ-УРМАТПЫ ЖЕ СҮЙҮҮБҮ?

Мен (Шонти) колледжди аяктаган соң бир нече убакыт өткөндөн кийин жалгыз бой жигиттерге жана кыздарга арналган кызыктуу психологиялык тренингдеги көрүнүшкө күбө болдум. Биринчи эле машыгууда алып баруучу бөлмөнү экиге бөлүп, бир тарабына жигиттерди, ал эми экинчи тарабына кыздарды турууга чакырды. Андан кийин: «Азыр мен силерге эки суроо берем, а силер болсо эки жакшы эмес варианттын бирин тандооңорду суранам, — деди алып баруучу. — Анда эмесе, силер кайсынысын тандайсыңар: жалгыздыкты жана дүйнө жүзүндө эч ким силерди сүйбөй койгонунбу *же* адамдардын силерди барк албагандыгын жана урматтабай койгонунбу?»

Ошондо мага бир ой кылт эткендиги эсимде. *«Эмне мынча кызыктай тандоо? Ким эле өзүн сүйбөй коюусун каалаcын?»*

Андан соң алып баруучу эркектер турган тарапты карап, мындай суроо берди:

— Кана эмесе, жигиттер. Араңардан кимиңер жалгыз жана сүйүүсүз болууну каалайсыңар?

Жооп катары — токойдой жайнаган колдор көтөрүлдү, ал эми кыздар турган тараптан таң калуунун добуштары толкундай күү этти.

> *Андай болсо мырзалар үчүн ушунчалык зор мааниге ээ болгон сый-урмат тууралуу биз эмнени билебиз?*

Алып баруучу жаш жигиттердин кимиси сый-урматтан баш тартууга даяр экендигин сураган кезде кыздарды таң калтырып, саналуу гана жигиттер колдорун көтөрүштү.

Андан соң жигиттердин таң калуусуна кезек келди: анткени кыздар үчүн сүйүү сый-урматка караганда жогору бааланат.

БУЛ ЭМНЕНИ БИЛДИРЕТ

Бул бизге, кыздарга, канчалык кызыктай көрүнбөсүн, бирок жигиттер өздөрүнүн жашоосундагы

эӊ маанилүү ролду ойногон кыздын сыйлоосуна жана колдоосуна муктаж жана бул нерселер ал үчүн сүйүүдөн да маанилүүрөөк. Сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндөй, *үч жигиттин экөөсү* сый-урматка арзыбаган, ийгиликсиз адам болгондун ордуна, сүйүүсүз жашоону артык көрүшөт экен!

Жигиттер үчүн сый-урматтын маанилүүлүгү эр жетип, чоӊойгон сайын улам жогорулай тургандыгын да белгилеп кетүүбүз зарыл.

Келгиле анда, сурамжылоонун жыйынтыгына көз жүгүртүп көрөлү.

Айтсаӊар, бул терс көрүнүштөгү варианттардын кайсынысын силер тандаар элеӊер: Бул дүйнөдө жалгыз жана эч ким сүйбөгөн адам болуунубу ЖЕ эч ким сыйлабаган, ийгиликсиз адам болуунубу? Эгерде сизге ушул эки варианттын бирин тандоого туура келсе, сиз кайсынысын тандаар элеӊиз?

Жигиттер үчүн өзүнө карата сый-урматты сезип туруу зарылдыгы жыл өтүп, эр жеткен

сайын жогорулай берет. Сурамжылоого катышкан эр жеткен мырзалардын 74% сүйүүгө караганда сый-урматты жогору коюшту жана бул жыйынтыктарды биз «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китебинде да жазып кеткен элек. 20 жашка чейинки жаш жигиттердин сүйүүнү же сый-урматты тандоосун кандайча кылгандыгы тууралуу ой пикирлерин карап көрсөк:

- «Мен сый-урматтан ажыраган адам болгондон көрө, сүйүүсүз жана жалгыз бойдон калганым артык. *Мени сыйлабаган адам менен өмүр өткөргүчө, жалгыздыкта жашоого макул болмокмун»*.

- «25 жашка чейинки жаш жигиттердин көпчүлүгү сүйүү жана сый-урматтын арасынан сый-урматты тандашат. Анткени бул нерсе аларга жашоонун бардык чөйрөсүндө өздөрүн маанилүү сезип турууга жардам берет, ал эми сүйүү… Кандай десем, жашоо али алдыда эмеспи, сүйүүсүн толугу менен ага арнай турган кыз дагы табылат да».

Кыздар болсо тескерисинче сый-урматка караганда сүйүүгө чоң маани беришет, мына так ушул сезим алардын көпчүлүк жүрүш-турушунун негизинде турат. Ошондуктан бизге сүйүүнү көрсөтүү сый-урматты көрсөтүүдөн жеңилирээк. Элестетип көрсөңөр, сиз жактырган адамыңызга өз сүйүүңүздү көрсөтүүгө бардык аракетиңизди жумшап жатсаңыз, бирок анын болгон реакциясы сизди туңгуюкка такап, көңүлүңүздү түшүрүп жатат дейли. Ушундай болгонбу? Балким байкабастан сиз кандайдыр бир мамиле аркылуу жигитиңизди сыйлабай жатканыңызды көрсөтүп алгандырсыз. (Ал эми бул нерсе ал үчүн, аны сүйбөй турганыңызды да билдирет.) Эгерде сиз жактырган адамыңызга өз сүйүүңүздү билдирүүнү кааласаңыз, эң биринчиден сиз аны канчалык сыйлай турганыңызды көрсөтүүңүз зарыл.

> *«Мен сый-урматтан ажыраган адам болгондон көрө, сүйүүсүз жана жалгыз бойдон калганым артык».*

АЛ СИЗДИ КАРАП ТУРАТ

Мырзалар өздөрүнүн убактыларынын маанилүү бөлүгүн *кыздардын* көңүлүн өздөрүнө буруугa

жана сый-урматка ээ болууга жумшаша турганын биз топтук интервьюларыбызда көп жолу уктук. Жигит үчүн аны курчап турган адамдардын бардыгы күзгүнүн ролун ойнойт жана сиз үчүн, анын сүйгөнү катары, муну билүү өтө маанилүү. Ал сиздин көздөрүңүздөн сый-урматка ээ болгон адам экендигин, күчтүү жана ишенимдүү адам экендигин көрүүнү үмүт менен издейт.

Интервьюлардын биринде жигиттерге мындай суроо бердик: «Силер уктабаган учурда, убактыңардын канча пайызын кыздардын көңүлүн буруууга жумшайсыңар?» Бир нече секундадан кийин бир жигит мындай жооп кайтарды: «100% жакын». Дагы башкасы ар кандай иш кылууда — мисалы, кийим же автоунаа сатып алуу же жумушка орношуу учурларында — ал өзүнүн сүйгөн кызы буга кандай карай турганын элестетип көрүүгө аракет кылаарын айтты. Анын кылган тандоолору тиги кызга жагар бекен? Бул кылган тандоолору үчүн кыз аны сыйлаар бекен же тескерисинче аны жарабаган адам дейби?

Бул жигит сүйлөп жаткан учурда тегеректеп отурган башка жигиттер анын сөзүнө макул болуп, баштарын ийкегилеп отурушту. Мага (Лизага) өзүмдүн таң калууларымды жашырып туруу

кыйынга турду. Эгерде сиз экөөбүздүн ортобузда кичине болсо да окшоштук бар болсо, анда балким сиз да жигитиңиздин сый-урматка ээ экендигин көрүүсү *канчалык* маанилүү экендигин байкабай жаткандырсыз, жигит үчүн ал кам көргөн кыздын ага карата ишеним арттырбай жаткандыгын көрүү канчалык оор болуп жаткандыгын да байкабай жаткандырсыз. Чындыгында сый-урматты көрбөй жаткан жигит «чыгуу» деген сөз жазылган эшикти издей баштайт. Күндөрдүн биринде бир студент бизге мындай деди:

> Эгерде кандайдыр-бир кыз жигитке карата урмат көрсөтпөй жатса, анда ага: «Менин кызым мени сыйлабайт. А бирок мен ал ойлогондой жаман адам эмесмин», — деген ой сөзсүз келет. Эгерде тааныш кыздар сени сыйлап жатса, ал эми сүйлөшкөн кызың андай кылбаса, анда бул коркунучтуу белги.

Эгерде мырзалар чындап эле сый-урматка ушунчалык муктаж болсо, аларды сыйлоо менен ишенимге татыктуу адам кылып сездирип жаткан кыздарга алардын тартылып жаткандыгы, ал эми аларды сыйлабаган кыздардан эмне үчүн качып жаткандыгы айкын болуп калат.

Сыйлабастыктын барометри

Бир көйгөй бар. Биздин топтук интервьюларыбызга катышкан жигиттер кыздар аларга карата сыйлабастыгын *билип туруп,* атайын көрсөтүп жатышат деп ишенишет. Бирок күйөөгө тийген тажырыйбалуу аялдар да, — жаш кыздарды айтпай эле коелу, — көпчүлүк учурда өздөрүнүн кылыктары же сөздөрү менен алардын жашоосундагы эң маанилүү адамды сыйлабай жаткандыгын көрсөтүп алгандыгы жөнүндө *байкабай да калышат* экен!

Чындыгында биз өзүбүздүн сүйгөн адамыбызды *сыйлайбыз*, бирок биз сөздөрүбүз же жүрүш-турушубуз менен тескерисинче көрсөтүп алганыбызды билбей калабыз. Ошондой болсо да изилдөөлөр боюнча биз сүйгөн мырзаларыбыздын алсыз жерине таамай сокку урабыз! Мисалы, сиз сүйгөн адамыңыз менен сүйлөшүп жаткан учурда, ал капысынан эле көңүлү чөгүп же сизге таарынып калганда, сиз эмне кылаарыңызды билбей калган учурлар болгонбу?

Көпчүлүк жигиттер өздөрүнүн сезимдерин сөз менен түшүндүрө алышпайт, ошондуктан алар эмнеге капа болгондугун же таарынгандыгын айтышпайт. Бактыга жараша, биз жигитибизге

карата сый-урматты көрсөтпөй жатканыбызды белгилеп, көрсөтүп турган барометрбиз бар. Бул *ачуулануу сезимдери*.

> *Эгерде жигит өзүнө карата сый-урматты көрбөй жатса, анда ал «чыгуу» деген сөз жазылган эшикти издей баштайт.*

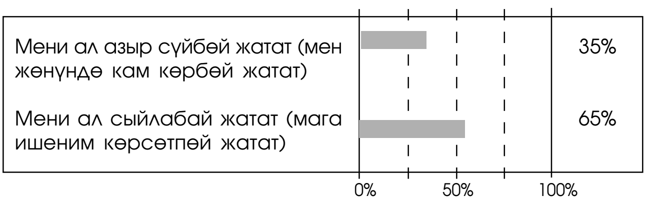
Мындан ары улантуудан мурда сизге бир суроо берүүгө уруксат этиңиз: сиздин жашооңуздагы эң маанилүү адам менен болгон конфликт учурунда сиздин көз жаш төккөнүңүз адаттагы көрүнүшпү? Менимче, силердин көпчүлүгүңөр «ооба» дейсиңер. Эми дагы бир суроо берейин: кандай ойлойсуңар, ошол эле ситуацияда сиздин жигитиңиздин ачууланышына негиз барбы? Көпчүлүгүбүзгө бул суроого жооп берүү кыйынга турат, себеби биздин оюбузча эркектердин ачуулануусуна жол берилбейт.

Ошондой болсо да «Сүйүү жана сый-урмат» миссиясынын негиздөөчүсү, доктор Эмерсон Эггерихстин ою мындайча: «Конфликт абалындагы көз жаш — бул аялдардын кадимки көрүнүшү, анткени ал өзүн сүйүктүү сезе алган жок. Ошол сыяктуу эле ачуулануу же каардануу да — бул эр-

кектердин кадимки реакциясы, себеби алар өздөрүнө карата сый-урматты сезе алышкан жок».

Талаш — тартыштын чок ортосунда: «Сен мени урматтабай жатасың!» — деп көпчүлүк жигиттер кыйкыра алышпайт. Бирок эгерде сиздин кылыктарыңыз же сөздөрүңүз анын ачуусун келтирип, кыжырдантып жатса, сиз болсо мунун себебин түшүнбөй жатсаңыз, анда билип коюңуз, ал сиз тараптан өзүнө карата сый-урматты сезген жок, ошол себептен аны жан дүйнөсү жараат алып жатат.

Сүйгөн кызым менен болгон талаш — тартыштын чок ортосундагы менин сезимдерим…



Эскертүү: сүйлөшкөн кыздары бар болгон гана жигиттер жөнүндө сөз болуп жатат. Бирок жалгыз бой жигиттердин «Ал мени сыйлабай жатат» дегендери 57% болду.

Сурамжылоонун жыйынтыгы боюнча сүйлөшкөн кыздары бар болгон жаш жигиттердин үчтөн

эки бөлүгү конфликт учурунда өздөрүнө карата сыйлоонун жетишсиздигин сезишээрин баса белгилешти. Биз болсо, кыздар, мындай учурларда ар дайым: «Ал мени сүйбөйт», — деп наалый баштайбыз.

«Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китебинде жазылып кеткен сурамжылоонун жыйынтыгы боюнча, өзүнө карата сый-урматты сезе албаган, жашы улуураак эркектердин пайызы мындан да жогору болгон — 81%.

> *Эгерде ал каардаңып жатса, балким сиз тараптан өзүнө карата сыйлоонун жоктугунан анын жан дүйнөсү жарланып жаткандыр.*

Шартсыз урматтоо

Менимче сиз жигитиңизге карата сый-урматты ал ага татыктуу болгонго чейин көрсөтпөшүм керек же көрсөтө албайм деп ойлойт чыгарсыз. Мындай ойлоонун жаман жери жок. Бирок ойлоп көрүңүзчү, сиз жигитиңиз менен келечекте улана турган мамиле курууну ойлоп жатсаңыз, кээде ар кандай абалдардан улам сиз анын сүйүүсүнө татыктуу эмес болгонуңузда, ал сизди эч кандай

шартсыз сүйүүсүн каалайсыз, туурабы? Жигиттер да өздөрүнө карата так ушуну... бирок, сүйүүнүн ордуна, шартсыз сый-урматты каалашат. Алар өздөрү деле келечекте көп катачылыктарды кетирерин билишет, бирок ошого карабастан аны сыйлап жаткан кызды табууну кыялданышат жана ошол кыз анын тигил же бул абалда кабыл алган чечимдерине карабастан ага урмат көрсөтүп туруусун каалайт.

«Биздин маданият «сүйүү» деген идеяга байланып калган, — дейт доктор Эггерихс. — «Битлз» тобунун ырларыны бириңде ырдалып жүргөндөй, «бир гана сүйүү сага керек» дешет. Ушундай кылуу менен бизди бир гана нерсеге: сүйүү шартсыз болушу керек, ал эми сый-урматка ээ болуу үчүн татыктуу болуш керек деп үйрөтүп коюшкан. Бирок эркектер шартсыз сый-урматка муктаж жана алардын кылган ишине жараша эмес, алардын турган турпаты үчүн сыйлоосун каалашат».

Эгерде сиз азыр, жаш курагыңызда, жигиттер менен мамилелешүүдө аларга сый-урмат көрсөтүүнү үйрөнүп алсаңыз, анда келечекте үй-бүлө курганыңызда да сизге бул билимиңиз чоң пайда алып келет. Ыйык Жазуудагы нике

тууралуу белгилүү аяттардын биринде жазылгандай — Эфестиктерге жазылган катта — аялдар күйөөлөрүн сүйүшү керек, ал эми күйөөлөрү аялдарын урматташы керек деп жазылган эмес (себеби, ар ким өзүнө эмне керек болсо, ошону берет эмеспи). Тескерисинче, күйөөлөр аялдарын *сүйүшү керектиги* жана аялдар күйөөлөрүн *урматташы керектиги** тууралуу Ыйык Жазуу кайра-кайра кайталап жатат.

> *«Эркектер шартсыз сый-урматка муктаж жана алардын кылган ишине жараша эмес, турган турпаты үчүн сыйлоосун каалашат».*

Келечек тууралуу ой менен

Албетте күйөөгө тийүүнү жөн гана никелешип коюу менен окшоштурууга болбойт, ошол сыяктуу эле кыз-жигиттин достук мамилеси менен романтикалык мамиленин ортосунда да чоң айырмачылык бар. Биз Эфестиктерге жазылган каттын контексти боюнча эркектерди эч шарт койбостон сый-урмат көрсөтүү керектиги жөнүн-

* Ыйык Жазуунун Синодалдык котормосунда аялдар күйөөлөрүнө баш ийиши керек деп жазылат. — *Ред.эскер.*

дө айтып жатабыз, ал эми бул контекстте жолугушуулар же романтикалык мамилелер жөнүндө эмес, *нике* жөнүндө айтылган.

Эркек менен аялдын мамилеси тереңдеген сайын, алардын жашоосунда Ыйык Жазуудагы чындыктардын маанилүүлүгү да өзгөрөт. Биз сизге ишеним көрсөтпөгөн жигит менен жолугушууңуз керек, же анын туура эмес кылыктарына көз жумуп, ага карата сый-урматты шарт койбостон көрсөтүүңүз керек деп айтуудан *алыспыз*. Бул китепти окуп жатып, «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китепти окуп чыгышкан көптөгөн аялдар сыяктуу эле, сиздин да ичиңизде руханий өсүүгө жана эркектерди сыйлоо менен аларга кам көрүүнү үйрөнүүгө жөндөмдүүлүк бар экендигин биле аласыз деп чын жүрөктөн *үмүттөнөбүз*.

Демек, жигиттер үчүн биздин сый-урматыбызды сезип туруу маанилүү экендигин билген соң, биз эмне кылышыбыз керек?

> *Демек, жигиттер үчүн биздин сый-урматыбызды сезип туруу маанилүү экендигин билген соң, биз эмне кылышыбыз керек?*

СЫЙ — УРМАТ ДЕП ЖИГИТТЕР ЭМНЕНИ ТҮШҮНҮШӨТ?

«Сүйгөнгө шашыл» деген кинотасмада жоопкерчиликсиз, ачуусу чукул жана бейгам болгон Лэндон Картер (Шейн Уест) аттуу жигит жөнүндө сүрөттөлөт, ал мектеп спектаклинде катышуусу керек болгондо консервативдүү жыйын жетекчинин кызы Джемиге (Мэнди Мур) жардам сурап кайрылууга туура келет жана анын жашоосу толугу менен өзгөрөт. Джеминин жашоосу Лэндон тааныган башка кыздардын жашоолорунан кыйла айырмаланып турганына жана анын жашоосунда бир топ кайгылуу абалдарга карабастан, ал Лэндонду өз жүрөгүн угуп, ээрчүүгө үндөгөн. Анын колдоосу жана кубаттандыруусу аркылуу Лэндондун чыныгы мүнөзү ачылган.

Кинонун башталышында Лэндондун кылган кылмышы анын жетиле электигин көрсөтүп, ага кымбатка турат. Ошондой болсо да Джеминин бир эле көз карашы анын намысын ойготуп, өзгөрүүгө түрткү берет. Окуянын аягында Лэндон жүрөгүнөн чыккан жакшы ишти кылат да, Джеми анын кылганын көрүп, сыймыктанып тургандыгын көрөт. Джеми аркылуу Картер өзүнүн кемчиликтерин жеңе аларына жана чыныгы эркек

кандай болушу керек болсо, ошондой эркек боло аларына ишене алган.

Азыр сиз кыздардын кандай *бийликке* ээ экенин жана жигиттердин жашоосуна канчалык күчтүү таасир тийгизе ала турганын туюп жатасыз деген үмүттөмүн. Биз мырзалардын өзүнө өзү ишенгендигин талкалай алабыз, же тескерисинче аны бекемдей алабыз. Теңир Өзү бизге ушул жөндөмдүүлүктү белек кылып берген экен. Эгерде биз бул жөндөмдүүлүгүбүздү акылмандуулук менен колдонууну кааласак, — өзүбүздүн пайдабыз үчүн эмес, — анда биз эмне кылышыбыз керек?

«Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китебибизде келтирилген сурамжылоонун жыйынтыктарын изилдеп жатканыбызда, аялдары күйөөлөрүнө сый-урмат көрсөтүп туруу менен бирге алардын оюна кулак салып жана алардын колунан келерине ишенип турусун көрсөтүү канчалык маанилүү экендигин билгенибизде абдан таң калдык. Кыз менен жигиттин ортосундагы мамиледе үч маанилүү тармак бар жана алардын бардыгы баарлашуу менен байланышкан. Кээде иштин бардыгы биз эмнени *айтпай* койгонубузда камтылат.

1. Башкалардын алдында биз эмнелерди сүйлөп жатабыз

Сиз качандыр бир убакта жигитиңизди курбуларыңыздын көзүнчө тамаша ирээтинде мыскылдагансызбы? Же башкалардын алдында тамашалоо менен бирге аны сынга алгансызбы? Бул нерсе аны кыйноого салып жатат деген ой башыңызга келгенби? Бизге бир өспүрүм бала мындай деп айткан эле:

> Кыздар бизди ыңгайсыз абалга канчалык оңой эле салып кое аларын түшүнүшпөйт. Ал эми намыстанган учурларда эч сүйлөгүң да келбей калат. Чынын айтсам мен абдан ачууланам; болгону мен ачуумду көрсөтпөйм. Бирок качан биз жалгыз калганыбызда мен кызымдан: «Сен эмнеге өзүңдү ушундай алып жүрдүң? Буга окошогон тамашаларыңды башка жерде айтсаң болбойт беле?» — деп сурайм. Эң жаманы — ал мени өзүнүн курбуларынын алдына мыскылдаганы, себеби кийинчерээк алар мен жөнүндө сөз кылышат да. Бул абдан жаман. Мени тааныбаган тиги кыздар мен тууралуу ушундай ойлошот деген ойдон арыла албай кыйналам.

Жөн гана тамашалоо же мыскылдоо — бул эң коркунучтуу. Биздин коомубузду эркектерди эл алдында сыйлабоо эпидемиясы каптап калган.

Мунун баары эркектерди кинотасмаларда, телесериалдарда жана ар кандай ток — шоуларда мыскылдап көрсөтүп жаткандыгы үчүн чыгып жатат. Көптөгөн жаш жигиттер сүйлөшкөн кыздары алардын ой — пикирине же жөндөмдүүлүгүнө эл алдында ачык эле шек келтирип жатышканда канчалык оор экендигин айтышкан.

Бир жаш жигиттин айтканы боюнча: «Дүйнөдө эркектик *эго*дон назик эч нерсе жок. Демейде аялдар мындай ойлошот: *«Ал өзүн ким деп эсептеп алган, анын ичиндегисин сындырыш керек»*. Бирок мындай кылуунун кереги жок: себеби эркектик ар-намыс чындап эле дүйнөдөгү эң назик нерсе».

Жыйырма жаштагы жалгыз бой жигиттин бизге айтып бергени мындай:

> Эгерде кандайдыр бир жигит сени мыскылдап жатса, анда эмне кылыш керектигин билесиң. Кандай кадам шилтешти, башкача айтканда өзүңдү кандай алып жүрүштү да билесиң. Сен өзүңө өзүң мындай дей аласың: «Мен андан акылдууракмын, акыр аягында мен аны жеңем, анан дагы менин автоунаам аныкынан жакшыраак эмеспи...». Бирок эгерде сени кызың мыскылдап жатса, анда эмне кыларыңды билбей, өзүңдү коерго жай таппай ка-

ласың. Өзүңдү өзүң «мен тигил кыздан жакшыраакмын» — деп да соорото албайсың, ошондуктан ал сени башкалардын алдында шылдыңга алып жатканда, өзүңдү тепселенип, жанчылып калгандай сезесиң. Бир гана сени курчап тургандарга ачууңду чыгаруудан башка эч нерсе калбайт, бирок тигил кыздын жанында өзүңдү зөөкүр кылып көрсөткүң келбейт. Ошентип жөн гана үндөбөстөн ичинден ачууланып жүрө бересиң.

Кыздар иштин бардыгы жигиттердин текебердигинде деп ойлошот, бирок андай эмес. Бул жерде алардын текебердиги жөнүндө эмес, алардын чыныгы эркек деп аталууга татыксыз экендигин сезип жаткандыгы, алардын *сезими* тууралуу сөз болуп жатат. Текебердик жана намыс — бул экөө таптакыр эки башка нерселер.

> *Текебердик жана намыс — бул экөө таптакыр эки башка нерселер.*

2. Биз кандай сүйлөп жатабыз

Жигиттер кээ бир нерселерди өзгөчө кабыл алышат. Биздин топтук интервьюларыбызга катышкан жигиттердин көбү төмөнкүдөй ой бөлүшүшкөн: «Кыздар менен сүйлөшкөндө мени ба-

сынткан сөздөрдү айтып жатышса, менде: *«Мен үчүн муну угуунун өзү канчалык кыйын экендигин чындап эле ал түшүнбөйбү!»* — деген ой пайда болот». Биздин маектештерибизди алардын сүйлөшкөн кыздары атайылап эмес, билбестиктен улам ушундай кылып жаткандыгын, чынында алар жигиттерин басынтууну каалабагандыгын кайра-кайра кайталап, аларды ынандырууга аракет кылып жаттык.

Демек, жигиттер эмнени угушат болду экен?

Биздин сөздөрүбүз аларды басынтып жатканын алар качан байкашат

Университетти аяктап, жаңыдан иштеп жаткан бир жаш жигит бизге автосервиске келген аялдарга карата мамиленин өзгөрүшү жөнүндө жана ошол эле мамиле аялдын өзүн кандайча алып жүргөнүнө, суроолорун жана сунуштарын кандай үн менен айтып жатканына көз каранды экендигин айтып берген эле.

Эгерде сиз эркектердин дүйнөсүнө келип, сиздин сураныччыңыздын толугу менен аткарылышын каалаcаңыз — б.а. бир нерсеңиздин оңдолушун, жасалышын же курулушун каалаcаңыз — анда сиз

ал жердеги эркектерге сылык сүйлөп, аларга урмат көрсөтүңүз, ошондо гана сизге бардык жолдор ачылат. Эгерде аял механикке: «Менде бир нече суроолор бар эле, мен сиздин пикириңизге ишенем. Сиз мыкты иштейсиз, ошондуктан бир гана сизге унаамды ишенип тапшырам», — десе, анда анын алданып калат деген мүмкүнчүлүгү нөлгө барабар болот. Бирок эгерде аял унаа оңдоочу жайга боюн көтөрүп кирип, ал жердеги жумушчулардын кылганына жогорудан карап, алардын тажырыйбалуулугуна ишенбестиги жүзүндө жазылып турган болсо жана аларга көптөгөн талаптарды коюп жатса, анда ал аялга карата көрсөтүлгөн кызматтар дароо кымбаттайт жана иштин жүрүшү да кыйла жай болот.

Жогоруда сүрөттөлгөн абалда, биздин оюбузча, «примадонна» жөн гана өзүнө өзү ишенет жана өзү каалаган нерсени талап кылып жатат, бирок так ушундай мүнөзү үчүн ага жакшы эмес мамиле кылышат. Эркектер менен иштөөдө өзүнө эмес, алардын кылганына жана алардын жөндөмдүүлүгүнө ишеним көрсөтүшү керек экендигин тиги аял унутуп койгон. Эркектер анын жүрүш — турушунан өздөрүнө карата сый-урматтын жоктугун көрүштү жана анын унаасын жөн гана «көңүл ачуу» менен оңдой турганы шексиз.

Биздин сөздөрүбүздөн көңүл калууну алар качан байкашат

Көптөгөн жигиттер кыздардын эң жөнөкөй суроолорун же эскертүүлөрүн терс кабыл алышат. Жогорку класстын окуучусунун айтуусунда, аны менен биргеликте мектептин долбооруна катышкан классташ кызы андан: «Презентацияны сен даярдай элексиңби?», — деп сураган кезде, кыз аны айыптабаган, сылык үн менен сүйлөсө да — ал абдан ачууланган. Жигиттин бизге айткан сөзү: «Мен бардыгын кылып бүтүрөм деп ага айткан элем. Долбоорду тапшырууга убакыт дагы кенен, бирок анын сүйлөгөнүнөн ал менден шектенип жаткандай туюлду. Мени келесоо деп ойлоп, мага ишенбестик менен карап, менден көңүлү калгандыгын ачыкка чыгарып сүйлөштүн кереги жок эле», — деди.

Жакшылап уксаңар, тиги кыз: «Презентацияны сен даярдай элексиңби?» деп эле айткан, болгону ушул! Бул сөзү аркылуу ал кыз шектенип жаткандыгын же көңүлү калгандыгын көрсөтүп жатат десек болобу? Менимче жок, бирок жигит анын суроосунан так ушул шектенүү менен көңүл калууну байкаган. Дагы кайталайм, кеп кыздын *эмне* айтканында эмес — экөө чогуу эмгектенген

долбоордун даярдыгы кандай жүрүп жаткандыгын билгиси келген кыздын каалоосу бала үчүн эч көйгөй туудурган эмес, көйгөй — кыз *кандай сөздөр* менен өзүнүн оюн айтканында болуп жатат.

Дагы башка жигит бизге мындай түшүндүрүп берди:

> Силер түшүнүшүңөр керек: ар бир эркектин кыздарды куткарыш керек, коргош керек деген тубаса каалоосу болот. Башкалардын бизди колдонгону бизге жакпайт, бирок ошондой болсо да көпчүлүк эркектер аялга ар тараптуу жардам көрсөтүүгө аракет кылышат... Биз силерге эшикте катуу шамал болуп жатса да жаңы үйгө көчүүгө жардам беребиз; абанын нымдуулугу 95% болуп турса да силердин эмеректериңерди көтөрүп же жылдырып беребиз — бир гана силерден суранарым, бизге сылык кайрылсаңар эле болду. Аялдар канча жашта болбосун, 12 жаштан 99 жашка чейинки эркектерден сылык мамиле менен жардам сурашса, алар эч качан жардам берүүдөн баш тартышпайт. Ал эми аял боюн көтөрүп жана орой мамиле кылса, бизде да ага жардам көрсөтүүгө эч кандай каалоо болбойт.

Мына ушундай! Бардык мырзалар ушул ойго бир добуштан макул болушту. Алар эгерде кыздар

сылык-сыпаалык жана туура мамиле кылуу аркылуу алардын катачылыктарын көрсөтүшсө же чындап эле жакшы ишти сунуштап жатышса, анда кыздар өз максаттарына жете аларын айтышты.

Мисалы, жогоруда айтылган окуучу кыз класташына берген суроосун: «Презентацияга даярдык кандай жүрүп жатат?» — деп кайрылса, ал өзүнүн шеригинен шектенбесине жана шериги өзүнүн ишинин бөлүгүн жакшы аткарарына ишенгендигин көрсөтө алса, анда шериги да ага өзүнүн жылыштары жөнүндө жана иштин кайсы этабында экендигин ачык айта алмак.

3. Алардын ой — пикирин сыйлоо

Кыздар — өзгөчө жигиттер жактырган кыздар — алардын пикирин жана кабыл алган чечимдерин колдоп, урматтап турушун каалашат. Алардын курбу кыздары өздөрүн эч нерсени билбеген же түшүнбөгөн адам катары алып жүрүүсүн айтышпайт, бирок ошол эле мезгилде курбулары алардын билимине шек келтирип, алардын кабыл алган чечимдерин дайыма эле бөгөт болуусун да каалашпайт. Силерге бул маселе тууралуу бир нече жаш жигиттердин пикирлери менен таанышып кетүүнү сунуштайбыз:

- «Мен бир кыз менен жолугушуп жүрчүмүн, ал дайыма мага мурчуңдап, мени чарчатчу... «Сен эч качан муну кылбайсың», «Сен мени эч жакка чакырбайсың», «Сен эмнеге бул эскилиги жеткен Хонданы сатып алдың?» Ал дайыма менин чыдамкайлыгымды текшерип турчу. Менде акча кыйынчылыгы бар экендигин ал эч түшүнчү эмес. Ал мени сындап же ушул сыяктуу суроолор менен тажатканда, мен өзүмдү эч ийгиликсиз, четке кагылган адам катары сезчүмүн. Жигит үчүн мындай сезимдерди баштан өткөрүү эң жаман».
- «Кээ бир учурларда кыз менден эмне үчүн башкача эмес, так ушундай кылып жатканымды сурап турушуна мен каршы деле эмесмин. Ушул учурдагы менин кылып жаткан ишиме ал чындап эле кызыгуу менен караса, мен туура иш кылып жатканымды ал билет эле жана анын мага карата ишеними да бекем болмок. Бирок эгерде ал менден шектенип жаткандыгын кайра-кайра көрсөтүп жатса жана бардыгы ал айткандай болуп жатса, анда мен үчүн аны менен сүйлөшүүгө убактымды коротуунун кажети жок болот».

Кээ бир жигиттер алар менен мамилелешкендердин бардыгы, алар үчүн маанилүү болгон жалгыз кыздан *башка*, алардын пикирин сыйлаша тургандыгын, ал эми тигил кыздан күткөн сый-урматты жана ишенимдүүлүктү эмнегедир көрүшпөй тургандыгын бизге ачык айтышкан эле. Дагы башкалары болсо, курбу кызына караганда алардын достору жана кесиптештери көбүрөөк ишеним көрсөтөөрүн айтышкан. Андан да жаманы кыздар аларды башкарып турууга аракет кылып жатышкандай да сезилээрин айтышкан, алардын ата-энелери да, жетекчилери да мындай кылган эмес.

Биздин, аялдардын, табиятыбыз башкача болгондуктан, биз үчүн анча деле маанилүү эмес нерселер эркектер үчүн ушунчалык зор мааниге ээ экендигинин себептерин көпчүлүк учурда түшүнө албайбыз. Сиздин жигитиңиз мындайча ой жүгүртүшү мүмкүн: «Эгерде ал мага ушул кичине нерседе ишенбесе, анда кийинчерээк, кандайдыр бир олуттуу иш кылганымда да ал менден шектенет. Балким ал мага таптакыр ишенбейт чыгар?»

АНДА БИЗ ЭМНЕ КЫЛЫШЫБЫЗ КЕРЕК?

Кыздар, силерге улуу бийлик берилген, ушунун негизинде силерден чоң жоопкерчилик да талап

кылынат. Силер жигиттердин ички дүйнөсүн бекемдөө менен аларды кубаттай аласыңар, же болбосо аларды толугу менен талкалай аласыңар жана бул талкалоо силердин аны менен болгон мамилеңерге да чоң таасирин тийгизет. Мырзалар алардын айланасындагы адамдардын сый-урматына ээ болуп жатышса, анда бул фактор алардын жашоосунун бардык тармактарына таасирин тийгизет. Өзүнө өзү бекем ишенүүсү, анын келечектеги бул дүйнө менен мамиле куруусунун ийгиликтүү күрөөсү болуп калмакчы. Мына ушул себептен улам жигиттер аларды чындап эле урматтап жана алар менен сыймыктанып жаткан кыздарга тартылышат. Так ушундай кыздар, алардын айтуусунда, жигиттерге жагат.

> *Жигиттин өзүнө өзү ишенимдүүлүгүн биз талкалай алабыз, же тескерисинче бекемдей алабыз. Бул жөндөмдү бизге Теңир Өзү берген.*

Демек, биз эмне кылышыбыз керек? Бир жигит айтып кеткендей: «адамдын жакшы жерин издегиле, ошондо гана ага сый-урмат көрсөтүү жеңил болот». Менимче, мунун эч кыйынчылыгы жок — жөн гана сиз тааныган мырзаларга сыйлабастык

менен мамиле кылууну жана аларды четке кагууну токтотуу чечимин өзүңүзгө кабыл алыңыз.

Биз жигиттерибиз менен сыймыктанганыбызды жана аларга болгон ишенимибиздин канчалык зор экендигин сөзүбүз жана ишибиз менен көрсөтүшүбүз керек. Эгерде бизге «Сени сүйөм» деген сөздү угуу жакса, анда жигиттин жүрөгү да «Сени менен ушунчалык сыймыктанам» же «Мен сага ишенем» деген жөнөкөй сөздөрдөн жөн эле ээрип кетет. Биз досубуздун алдында өзүбүздү күнөөлүү экендигибизди түшүнсөк, жөн гана күнөөбүздү моюнубузга алып, андан кечирим сурашыбыз керек. «Менин ушул кылганымды кечирип кой — бул кылыгым сага карата сыйлабастык болуп калды. Мен сага ишене аларымды билем», — деп айтууну жигиттер сунуштайт.

> *«Адамдын жакшы жерин издегиле, ошондо гана ага сый-урмат көрсөтүү жеңил болот».*

Убакыт өткөн сайын мунун маанилүүлүгү да жогорулайт

Жаш окурман кыздар жигиттер үчүн сый-урмат сүйүүдөн да баалуу экендигин жакынкы жылдар

аралыгында силер унутпайсыңар деген үмүттөбүз. Дагы эсиңерден чыгарбагыла — алар болочок жубай боло турган кыздын сый-урматына ээ болууну каалашат. «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебибиздин жазылуусу үчүн өткөрүлгөн сурамжылоого катышкан бир эркек адам мындай деген эле:

> «Ар бир улуу эркектин артында улуу аял турат» деген сөздү уккансыңарбы? Бул *чындык*. Эгерде аялы күйөөсүн колдоп, ага ишенип турса, анда ал бүт дүйнөнү багындыра алат, эч болбогондо бул дүйнөдө өзүнүн ордун таап кете алат. Ал бардык жерде ийгиликке жетишет: жумушунда да, үйүндө да. Тескерисинче, аялдары сыйлабаган жана колдобогон эркектердин аз гана саны жумушунда же үй-бүлөсүндө ийгиликке жете алышат.

3

ӨМҮР БОЮ УЛАНГАН СПЕКТАКЛЬ

Кекирейген Орой Мырза өзүнө өзү чындап эле ишене албайбы?

> *Жигиттер өздөрүнө ишенип тургандай көрүнгөнү менен, көп учурларда өз күчүнөн шектенип турушат. Алардын бул сапаты «ачыкка чыгып калуусунан» корккондуктан, алар өздөрүн «жеңүүчү» кылып сездирген кыздар менен болууга умтулушат.*

Патрик Стюарт аттуу англиялык актер катышкан кино тасмаларын көргөн белеңиз? Ал сыртынан ушунчалык эр жүрөктүү адамдай көрүнөт, мен (Шонти) ал ойногон каармандардын бирин — «Жылдыздуу сапар: кийинки муун» аттуу сериалдагы капитан Жан — Люк Пикарды — сүйүп калган элем. Сериялардын биринде капи-

тан жана анын досу доктор Беверли Крашер экөө ар бир кадамдарын коркунунч коштогон (албетте, көнгөн көрүнүш) чоочун планеталардын бирине түшүп калышат. Алар кыйын абалга туш болушат жана ошол тааныш эмес планетанын таасири астында экөө бири биринин ойлорун уга башташат.

Капитан куткарылуу жолун издеп, чоочун болгон горизонтту тиктеп турат, андан соң бир тарапты тандап, көнүмүш адаты боюнча, ишеничтүү бекем үн менен: «Бул тарапка!» — деп буйрук берет. Бирок унутпагыла: доктор анын оюн угуп жатат — мына азыр, ал аны ачыкка чыгарды! Крашер аны таң калуу менен карап, мындай дейт: «Бирок сен кайсы жол менен барышты так билбейсиң да, жөн гана баарын билгендей түр көрсөтүп жатасың. Сен өзүңө ишенбей жатасың жана божомолдоп эле кетип бара жатасың го!» Анан Крашер мурункусунан да таң калган үн менен: «Сен дайыма ушундай кыласыңбы?» — деп сурайт.

Ошондо Жан — Люк Пикар докторду карап мындай жооп кайтарат: «Кээде капитан өз күчүнө ишенип тургандай көрүнүүгө милдеттүү».

СЫРТЫНАН ӨЗ КҮЧҮНӨ ИШЕНГЕНДЕЙ КӨРҮНҮҮНҮН АРТЫНДА ЭМНЕ ЖАШЫРЫЛЫП ТУРАТ

Беверли Крашер кылган ачылыш көпчүлүгүбүздүн оюбузга да келген эмес: көптөгөн жигиттер жан дүйнөсүнүн тээ тереңинде өздөрүнүн күчүнө ишенишпейт. Керек болсо сыртынан өзүнө өзү ишенгендей көрүнгөн, керсейген жигит дагы анын алсыздыгы ачыкка чыгып калуусунан, ал чындыгында кандай адам экендиги башкаларга белгилүү болуп калуусунан абдан коркот. Анткени ал өзүн жалганчы адам деп эсептейт.

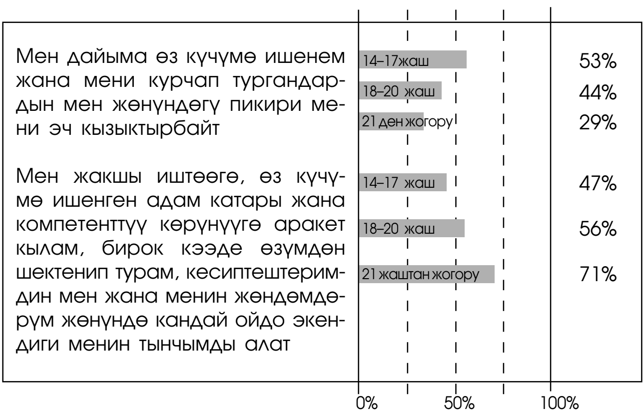
«Менин айыбым ачылып калат!»

Бул тууралуу он тогуз жаштагы бир жигит мындай белгилеп кетти: «Кээде жигиттер өздөрүнүн күчүнө ишенгендей көрүнүмүш этишет жана муну кылуу аларга туурадай сезилет. Биз бир нерсени божомолдойбуз да, эмнени кылуу керектигин жакшы билгендей түр көрсөтөбүз... жана кылып жаткан ишибиздин оңунан чыгаарынан, же кийинчерээк бардыгын өз ордуна жайгаштыра аларбыз деп үмүттөнөбүз».

Силерден суранам, бул коркунуч сезим бир гана жаштыкка жана тажырыйбасыздыкка гана

тийиштүү деп ойлобоңуздар. «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебибиздин сурамжылоосуна катышышкан, эр жеткен эркек адамдардан да биз *ушул эле нерселерди* укканбыз. Өзүнө өзү ишенбей туруп, кылып жаткан ишин эң мыкты бүтүрүп жаткан мезгилде да эркектер өздөрүн айланасында турган адамдарды алдап жаткандай сезишет жана бир учурда алардын алсыз жери ачыкка чыгып калуусунан тынчсызданышат.

Мектебиңизде, спортто же иштеген жериңизде канчалык ийгиликтүү болгонуңузга карабастан, төмөнкү ырастоолордун кайсынысы сиздин жашооңуздагы тараптарды мүнөздөйт?



Байкасаңыз, жигиттер канчалык эр жеткен сайын ошончолук өздөрүнүн күчүнө ишенбестигин ачык ырасташат жана курчап тургандардын көз карашында компетенттүү профессионал болууну каалашат. Балким убакыт өткөн сайын жоопкерчилик да көбөйөт чыгар, же өспүрүм жигиттерге өздөрүнүн шектенүүлөрүн моюнуна алуу кыйынга тураттыр.

Бир студент бизге айтып бергендей:

> Өспүрүмдөр өздөрү жөнүндө жогору ойлогону менен башкалардан айырмаланып турушат. 17 жаштан 21 жашка чейинки кээ бирлерибиз кандай иш болбосун биз ийгиликке жетебиз деп эсептейбиз. Бирок бул дүйнөнүн кандай экендигин жакшыраак билген сайын, өзүбүздүн күчүбүздү реалдуу түрдө баалай баштайбыз жана өзүбүзгө ишеничибиз да азая баштайт.

> *Көптөгөн жигиттер жан дүйнөсүнүн тээ тереңинде өздөрүнүн күчүнө ишенишпейт.*

Жигит үчүн өзүнө өзү ишенбөө сезими эмнени билдирет?

Сыртынан бейкапар, тыкан, өзүнө ишенгендей көрүнгөн жигиттин башындагы төмөнкү үч ой кээде бүт тынчтыгын алып коет:

- «Мага дайыма баа берип, мени текшерип турушат».
- «Бул ишти кандай кылышым керектиги тууралуу менин эч түшүнүгүм жок».
- «Бирок, мен муну *кылгым келет*».

«Мага дайыма баа берип, мени текшерип турушат»

Жигиттер башка адамдар аларды дайыма текшерип жана баа берип турушат... жана балким, аларды эч нерсени билбейт же ийгиликсиз деп да эсептешет деген ойдон улам, алардын ички дүйнөсү аяр боло баштайт. Жигиттердин бири бизге так эле ушундай деди: «Биз жөнүндө башкалар эмне деп ойлошот деп *ар убак* тынчсызданабыз».

Колледжди жакында эле аяктаган бир жигиттин айтканына кулак салып көрсөңүздөр:

> Мен эр жетилип, өз ишимди ачканыма карбастан, жыйынга келгенде мен өзүмдү баягы эле шоктонгон жана мактанчаак кичине баладай сезем, башкалар да муну унутушпагандай көрүнөт. Кээде ошол эле адамдар мен *иштеген жерге* келишип, мен жөнүндө сүйлөшө баштаганда, алар мени дагы деле жаш бала деп эсептешет деген ойго келем. Алар мен жөнүндө тамашалуу окуяларды айта баш-

ташат, бирок мен кеңседеги кесиптештеримдин сый-урматына ээ болууга аркеттенип жатканымды алар эч байкашпайт. Ошондо мен: *«Макул, азыр ал убак эмес. Кеткилечи, болбогон ишти айтуунун кажети жок»,* — деп өзүмө ичимден гана айтам.

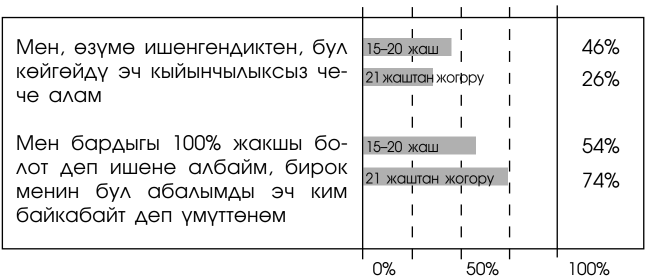
Эркектер бизден, аялдардан, өздөрүнүн назиктигин жашырып жаткандыгын, курчап турган адамдарга алар кандай таасирин тийгизип жатышат болду экен деп ойлоп жаткандыгы менен түшүндүрүүгө болот, бирок кээде эркектер өздөрү да «ачыкка чыгып калууга» бир кадам калганда, эмне кылышты билбей калышат.

> *«Биз жөнүндө башкалар эмне деп ойлошот деп* ар убак *тынчсызданабыз».*

Жогорку класстын окуучусу бизге: «Биз эмне кылышты билбей жаткан абалда экендигибизди эч ким билбейт. Биз сыртыбыздан бейкапар жана өзүбүзгө ишенгендей көрүнгөнүбүз менен, биздин ичибиз уйгу-туйгу болуп, жашырып жаткан калпыбыздын ачылып калышынан оңтойсузданабыз», — деген эле. Биздин сурамжылообуз көрсөткөндөй, жигиттер улам эр жетип, ар кандай кыйын абалдарга туш болуу аркылуу тажрыйба

топтогон сайын, алардын өзүнөн шектенүүлөрү дагы өсөт.

Акыркы бир нече жылдардагы силер менен болуп өткөн окуялардын эң оорлорун эстегилечи. Сиз болуп көрбөгөн чоочун тоскоолдуктарга туш болгонуңузда өзүңүздү кандай сезген элеңиз? Төмөнкү ырастоолордун кайсынысы ошол учурдагы абалыңызды тагыраак мүнөздөй алат? (Белгилей кетчү бир нерсе, кандай иш аракет кылганы жөнүндө эмес, өзүнүн сезимдери тууралуу сөз болуп жатат.)



«Бул ишти кандай кылыш керектиги тууралуу менин эч түшүнүгүм жок»

Албетте, ар убакта байкоонун астында экендигин билген жигиттер өздөрүнүн кылып жаткан нерсесинин туура же туура эместигинен шектенип жаткандыгын болгон күчү менен жаап жашырууга аракет кылышат. Дагы башка жаш жигит бизге төмөнкүдөй окуяны баяндап берди:

> Өткөн жылдын жай мезгилинде менин досум үйлөнүү тоюн берген эле, мен болсо тойду видеокамера менен тартып жүрдүм. Чынын айтсам, мен бул ишти кандай кылыш керектигин жакшы деле билчү эмесмин. Мен чакырыкты кабыл алып, мага тааныш болбогон, жаңы нерселерди кылууну жактырам, бирок ошол тойду тартып жүргөн убакта уламдан улам өзүмө: «Өзүңдү бул иштин адиси катары алып жүр. Өзүңдү адистей карма...» — деп кайталай бердим. Бирок, чындыгында, мен камерага кантип тартыш керектигин эми гана үйрөнүп жаткан элем.

Дагы башка жигит мындай деди: «Кээде мен бирөө менен маектешип жатканымда жөн гана башымды ийкегилеп, бардыгын билген адамдай түр көрсөтүп, ага жылмайып турам, ал эми ичимден: «*Мен бул ишти кандай кылыш керектигинен эч түшүнүгүм жок, бирок башкалар менин эч нерсе билбегенимди байкай элегинде мен муну үйрөнүүгө жетишем», — деп үмүттөнөм*».

«Бирок мен муну кылгым келет!»

Жогоруда айтылган досунун үйлөнүү тоюн камерага тарткан жигиттин окуясында өзүнө өзү ишенбестиктин тескери жагын, чакырыкты эң-

сөөсүн, тобокелге салуу каалоосун, чоочун жана жаңы нерсени кылуу каалоосун биз көрө алдык. Өзүнө ишенбестик менен тобокелге салуу каалоосу — экөө бирине бири сыйышпас нерседей сезилет, анткен менен бул эки сапат эркектер менен кош жаралган кадимки «эркектин сапаттары». Эркектер Эверестти багындырууну каалашат, бирок аны кылууда тобокелге салуусу керектигин да, балким басынтууларды да башынан өткөрүшү керектигин жакшы түшүнүшөт.

Силер байкасаңар керек, жигиттер кайсалдап, эмне кылышты билбей жаткан мүнөттөрдө, алар биздин колдообузга өзгөчө муктаж болушат.

ЖИГИТ ӨЗ КҮЧҮНӨН ШЕКТЕНИП ЖАТКАНДЫГЫН КАНТИП АНЫКТАСА БОЛОТ?

Курчап турган адамдардан өзүнө ишенбей жаткандыгын жашырып жаткан жигит сизге да өзүнүн тынчсыздануларын эч айтпайт! Андай болсо биз анын жан дүйнөсүн эмне кыйнап жаткандыгын кантип билсек болот?

Жигиттер өздөрүнө ишенбей жаткандыгын үч нерсе аркылуу билдирип кое алышарын, бизге ачык айтып беришти: бравада, башкаларды тама-

ша сөздөр менен күлдүрүүгө аракет кылуу жана анткорлонуу.

Бравада

Бравада — көргөзмө эрдик, куру кайрат, бир нерсе менен ашынып мактануу.

Түшүндүрмө сөздүк

Көпчүлүк жигиттер өздөрүнүн күчүнө ишенгендигин мактануу менен баса белгилешет. Бул болсо ал өзүнө өзү ишенбестикти аныктап жаткандыгынын бирден бир белгиси. Биздин топтук интервьюларыбыздын учурунда болуп өткөн эки жигиттин каяша жооп менен сүйлөшкөндүгү тууралуу төмөндөгү окуяга көңүлүңүздү бурууну суранабыз:

№1 Жигит: Мен дайыма өз күчүмө ишенем... дайыма.

№2 Жигит: Дос, бул андай эмес го. Чынын айткын. Сенин гольф ойногонуңчу?

№1 Жигит (ордунан туруп тиги жигитке карай басып): Жаагыңды жап!

Бирок башка топтогу экинчи курстун студенти бул суроого чын эле ачык жооп берди: «Биз

бир ишти аткарууда өзүбүздү эмне кылышты так билгендей алып жүрүүгө аракет кылабыз, эч нерсени билбей жатсак да, ушундай түр көрсөтөбүз. Мына ушул себептен жигиттерден өздөрүнө ишенээр ишенбесин сураганда, абдан ачууланышат».

> *Эркектер Эверестти багындырууну каалашат, бирок ошол учурда, алар тобокелге салуусу керектигин да, балким басынтууларды да башынан өткөрүшү керектигин жакшы түшүнүшөт.*

Бул жерде ким маскарапоз?

Көпчүлүк жигиттер бутунун алдында жер көчүп бара жаткандыгын сезе баштаганда, ар кандай тамаша сөздөрдү жаадыра башташат. Силерге төмөнкү мисалдар менен таанышып кетүүнү сунуштайбыз:

- «Менде бир нерсе туура эмес болуп жатканын сезе баштаганда мен жөн гана адамдарды күлдүрүү менен алаксытууга аракет жасай баштайм. Мен бүт баарын тамашага айландырам, анан бардыгы өз ордуна келе түшөт.

Мисалы: мен класстын алдына чыгып сүйлөп жатканда жаңылыштык кетирсем, анда менде эки тандоо бар: мен жөн гана мени басынткан шылдыңды угуп тура берсем болот, же бул абалымды тамаша оюнга айландырсам болот».

- «Юмор ар түрлүү абалдан татыктуу чыгып кетүүгө жардам берет. Эгерде сиз кандайдыр бир сабакты жакшы билбесеңиз, анда бул абалдан жөн гана мугалимиңизди күлдүрүү менен чыгып кетсеңиз болот... муну кылуу менен сиз класстын эң мыкты маскарапозуна айланып, класстын эң акылдуусу менен тең тайлаша аласыз. Жок дегенде, жакшы көңүл ачканга мүмкүнчүлүк түзүлөт».

Дос, жөн гана анткорлонуп кой!

Биз жигиттердин маскарапозчулук боюнча чебер болууну үйрөнүп эле тим болбостон, профессионалдуу актерлордун өнөрлөрүн да өздөштүрө баштагандыгын билдик. Биз бравада тууралуу сөз кылган жерибиз жок. Бир жигиттин айтуусуна караганда жигиттердин башында: *«О Кудай, алар эмне болуп жаткандыгын түшүнө элегинде мен бардыгын жайгаштырууга үлгүрсөм*

экен!» — деген ой пайда болгондо, өздөрүн токтоо, тың жана бейкапар көрсөтүү үчүн, актерлук чеберчиликти колдоно калышат экен.

Бир студент бизге өзүнүн оюн айтып кетти:

> Ар бир жигит спортто өзүн профессионалдай алып жүрүүсүн колунан келишинче узакка созууга аракет кылат. Ал өзүнө: «Албетте, мен гольф ойногонду билем», — дейт. Ал эми оюн талаасына чыкканда бардыгы анын мүдүрүлүшүн күтүп жаткандай сезилет. Жигиттердин 95% эч качан бир нерсени кылып көрүү мүмкүнчүлүгүн колдонбой туруп, аны кыла албашын моюнуна алышпайт. Алар бул абалын жашырууга аракет кылышат.

Башка жигит дагы мындай деди: «Ар бир иште менде тандоо бар: мен кыла албаган иштн билбегендигимди ачык айтып, бирок кийинчерээк аны үйрөнүп алуу, же болбосо мен бул иштн кыла алчудай түр көрсөтүп, андан соң үйрөнүү».

Демек сиз көрүп тургандай, жигиттердин анткорлонуп жаткандыгын аныктоо абдан кыйын, себеби ал өзүнүн күчүнө ишенгендей көрүнүп жатканы менен, *чын эле* ошондой экендигин билдирбейт.

ЭГЕРДЕ ЖАЛГАН АЧЫККА ЧЫГЫП КАЛСАЧЫ

Анда эмесе, эгерде жигитттер кетирген жаңылыштыгын тамаша менен жаба албай калганда же өзүнөн шектенип жаткандыгын *жашыра албай калган учурларда*, алар өздөрүн кандай сезишет болду экен?

Бир жаш мырза биз менен бул тууралуу бөлүшүп кетти: «Мындай абалга туш болгондо өзүңдү колуңдан эч нерсе келбеген, алсыз, ийгиликсиз адам катары сезесиң. Мен эч качан ийгиликке жетпей каламбы деп чындап эле корко баштайм. Ушул себептен улам мен кандайдыр бир экзаменди тапшыра албай калганымда, бетиме көңүл коштук маскасын кийип, сезимдеримди ичиме катып салуудан башка эч айлам калбайт. Себеби башкалар менин ички күрөшүүлөрүмдүн канчалык кыйын болуп жатканын билүүсүн каалабайм».

Жигиттердин өзүнүн ички күрөшүүлөрү тууралуу башкалар менен бөлүшүү — бул абалдан чыгуу жолу эмес деген пикирин биз көп жолу укканбыз. Он жети жашар жигит бизге бир окуяны айтып берди, бул окуя аркылуу биз өспүрүм үчүн аны кемсинткен абалга туш болуу канчалык оор

экендигин көрө алабыз жана ошол абалдан ал өзүнө көбүрөөк пайда табаарын *түшүнгөнүнө* карабастан, өзүн кыска убакытка болсо да ыңгайсыз сезүүсүн каалабайт.

> Мен гитарада ойноймжана ырдайм, дагы Синди Лопер* жана «SpinDoctors» тобу менен эл алдына чыгып жүргөн бир атактуу гитаристтен сабак алам. Бир жолу кечинде менин мугалимим өзүндөй мыкты музыканттар менен биргеликте джем (гитарада ар түрдүү чертүүнү бириктирүү ыкмасы) ойноп жатышты, анан бир маалда ал мени алар менен кошулуп ойноомду сунуш кылды — элестетип көрсөң!
> Бирок эмне болгонун айтайынбы? Сахнага чуркап барып, аларга кошулуунун ордуна мен: «Кечиресиздер, мен ойной албайм. Бүгүн менин манжаларым ооруп жатат. Мен абдан чарчадым... Менде, бүгүн эртең менен абдан кыйын контролдук иш болду...» — дедим да, өзүмдү эч нерсе кыла албаган адамдай көрсөтүүнү каалабастан, кетип калдым. Бирок эгерде мен калсам, чын эле көп нерсени үйрөнүп алмакмын.

Жогоруда айтылган окуядан биз мындайча тыянакка келсек болот: *кимдир бирөө аны ко-*

* Синди Лопер — АКШнын атактуу эстрада ырчысы. *Ред. эскер.*

лунан эч нерсе келбеген адам катары санайт деген ойдун өзү жигит үчүн кемсинтүүгө жатат, ошондуктан ал кандай болсо да ошол кемсинтүүгө туш болбоого умтулат.

> *Өзүнүн ички күрөшүүлөрү тууралуу башкалар менен бөлүшүү — бул абалдан чыгуу жолу эмес деген пикирди жигиттерден биз көп жолу укканбыз.*

БЕЛГИЛЕРДИ ИЗДӨӨ

Жигиттер өздөрүн курчап турган адамдарды дайыма карап, көз салып турушат, себеби алардан өздөрүнүн күчүнөн шектенип жаткандыгын көрсөткөн белгилерди табууну ойлошот. Мына ошондуктан жигиттин өзү тууралуу оюнун калыптануусу сиз аны менен кантип сүйлөшүп жатканыңызга көз каранды — сыйлабаган, мыскылдаган же кубаттаган үн менен сүйлөшүп жатканыңыз. Бул белгилерди жигиттер негизинен үй-бүлөсүнөн, мектептен, иштеген жеринен жана кыздар менен болгон мамилесинен, башкача айтканда, *сизден* издешет.

Үй — бүлө

> *Жигиттер өздөрүн курчап турган адамдарды дайыма карап, көз салып турушат, себеби алардан өздөрүнүн күчүнөн шектенип жаткандыгын көрсөткөн белгилерди табууну ойлошот.*

Жигиттин өзү тууралуу ойлорунун калыптанышына ата-эненин салымы баа жеткис зор экендиги талашсыз. Жигиттер өздөрү да буга макул болушту жана бизге түшүндүрүп беришти.

- «Ата-эненин пикири абдан чоң мааниге ээ. Уулунун өзүнө өзү ишенимин бекемдөө же талкалоо бийлиги эне менен атанын колунда».
- «Апам мени баалабайт, бул мен үчүн абдан оор... Бул аптада ал менден меймандар келгиче үйдүн ичин тазалап чыгуумду суранды, анан мен бардыгын кылган соң, ал мага ыраазычылык да билдирип койгон жок. Мен жасаган жакшы иштерди эч качан байкабайт... Бул абдан жаман».

Мектеп/жумуш

Силердин назарыңарды жогорку класстын окуучусу айтып берген бир окуяга бурабыз.

> Өткөн жылы жазында мен бардык сабактарымды жакшы окуп, жогорку бааларды алат элем, бирок кийинчерээк мен физика сабагынан артта кала баштадым. Бир күнү мени физика сабагынан доскага чакырды, мен жооп бере баштадым да, жарыктын ылдамдыгын эсептөөдө ката кетирип, жаңылышып калдым. Мен бул жаңылыштыгымды мугалим эжейиме айттым, бирок ал мага сабакты түшүндүрүп берүү менен жардам бергендин ордуна, мен жөнүндө какшыктап сүйлөй баштады. Ал мени таланттуу, бирок жалкоо окуучу деп атады. Ал айткан бул сөздөр үчүн аптанын калган күндөрү да бузулду. Мен өзүмө: «Ээ, ушул эжей — желмогуз», — дегендин ордуна, анын сөздөрүн жүрөгүмө өтө жакын кабыл алыптырмын. Дегинкиси ал менин билимимди эмес, жеке мен жөнүндө сөз кылып жатпайбы. Бул кылыгы мени талкалагандай эле болду. Албетте мен курчаган адамдардын кубаттоосуна муктажмын, бирок эгерде кимдир бирөө мени кемсинтип жатса, буга чыдай албайсың.

Албетте сиз мындай белгилер жалган болушу мүмкүн жана мунун барын эле жүрөккө жакын

кабыл алуунун кереги жок экендигин жигиттер *түшүнүшү* керек деп айтышыңыз мүмкүн. Бирок эч кимге билдирбестен, жигиттер мунун бардыгы чындык болушу мүмкүн деп тынчсызданаарын сиз эсиңизден чыгарбаңыз. Музыкалык топто ойногон бир жигит бул тууралуу өзүнүн оюн айтып кетти: «Эгерде мен музыка сынагынан өтпөй калсам, анда мени угуп турган адам адилетсиз чечим кылды деген ой эч качан мага келбейт. Мен аспабымда жетишээрлик жакшы ойногон жокмун деп гана эсептейм. Эгерде кандайдыр бир экзаменде мен начар баа алып калсам, башка сабактардын экзамендеринен «жакшы» жана «эң жакшы» деген баа алып жүргөн болсом да, менин башымда бир гана: «*Бул мүмкүн эмес. Мен таптакыр жолу жок адаммын*» — деген ой гана айланып тура берет».

Жигиттер алар мурда кылып көрбөгөн жаңы ишти кылып көрүү чечимине келгенде, алар кемсинтүүнү да башынан өткөрүшү мүмкүн экендигин жакшы билишет. Ошондой эле алар чындап эле шылдың болуп калса, абдан катуу кыйналышат. Бир жаш жигит бизге бул тууралуу өзүнүн окуясын айтып берген эле:

Бир жолу мени жарнамалык роликте тартылууга чакырышты. Бирок анын сюжети боюнча катышуучулардын бардыгы музыкалык автоматты тегеренип, 1950-жылдардын стилинде бийлөөсү керектигин мен билген эмесмин. Мен бир нече па жасоого аракет кылып чарчадым, анан ачуум келе баштаган эле, бир маалда роликтин продюсери жанымдан өтүп бара жатып: «Муну карасаң, ыгы жок кыймылдашын!» — деп сүйлөнүп кетти. Бүттү... ошол күн аяктагыча көңүлүм түшүп, алагды болдум. Азыр деле ошол күндү эстегенде, мен өзүмдү аңкоо кылып көрсөттүм деген ойдон жаман болуп кетем.

Кыздар менен мамилелешүү

Жигиттер кыздар менен болгон мамилесинен да өздөрүнүн ишенимдүү эместигин далилдөөчү белгилерди издей баштагандан тарта кыздардын сөздөрүнөн, башкача айтканда, алардын сезимдерин оорута турган сөздөрүнөн корко башташат. Бир мектеп окуучусу бизге муну айтып берди: «Кээде кыздар өздөрү деле бизди кемсинтип жаткандыгын же бизге жакпаган сөздөрдү айтышып жаткандыгын жакшы билишет, бирок ошондой болсо да, мунун бардыгы биз үчүн көтөрүү кыйын эмес деп ойлошот, анткени алардын ою боюнча

биз күчтүүбүз. Бирок чындыгында биз алар ойлогондой күчтүү эмеспиз».

Жигиттер ар дайым кыздардын көзүндө кандай көрүнүп жаткандыгы жөнүндө тынчсызданышат. Алар эң мыкты кызга жага аларынан, анын көңүлүн ача аларынан жана ага жакшы таасир калтыра ала тургандыгынан ар дайым шектенишет. Жигиттердин бири мындай сөздөрдү айтты: «Мага жаккан кыздын алдында бир нерсе айтайын деп оозумду ачканда эле, сөзсүз ашыкча ыксыз сөздөрдү сүйлөп алам. Менде артикуляция (керектүү тыбышты айтуу үчүн сүйлөө мүчөлөрүнүн иштеши) жакшы эле болгонуна карабастан, мен кекечтене баштайм. Коди Бэнкс Хилари Даффты ойногон каарман менен сүйлөшүүгө аракет кылып жатканда, бардыгы өз нугунан чыгып кеткенде өзүн кандай сезсе, мен да өзүмдү ошондой сезем».

«Агент Коди Бэнкс» кинотасмасындагы Коди (Фрэнки Муниц) Натали Конорстун (Хилари Дафф) кубаттоо сөзүн укканга чейин өзүн эң бактысыз адамдай сезген. Кыз аны колдоп жатканын түшүнгөнгө чейин ал өзүн жолу жок адам катары эсептеген. Биздин сурамжылоого катышышкан жигиттердин көбү ушуга окшогон нерселерди

айтып жатышты. Кыздар менен болгон мамиле аркылуу бул жашоодо алар канчалык ийгиликтүү экендигин күбөлөндүргөн белгилерди көрүшөөрүн баса белгилеп кетишти.

> *Жигиттер ар дайым кыздардын көзүндө кандай көрүнүп жаткандыгы жөнүндө тынчсызданышат.*

А Кудайчы?

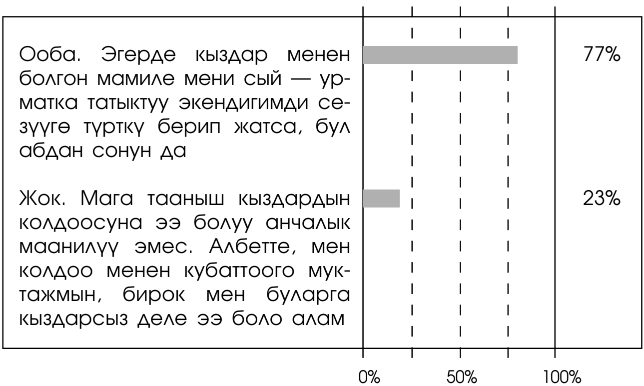
Азыр болсо кичине тыныгуу алалы. Эгерде сиз колдоо менен кубаттоону табуу үчүн назарыбызды Кудайга бурушубуз керек деп эсептесеңиз, анда ойлонуп туруп: «Эгерде жигиттер өздөрүнүн күчүнө ишенбесе, анда колдоо менен кубаттоону Теңирден алууга муктаж!» — деген чечимге келмексиз. Албетте сиздики туура. Адамдын өзүн өзү баалоосу эч качан аны курчап турган адамдарга көз каранды болбошу керек. Биздин баалуулугубуз, эң биринчиден, биз Асмандагы Атабыздын сүйүктүү балдары экендигибиз аркылуу аныкталашы керек.

Бирок ушу менен бирге Теңир Башталыш китебинде: «...Эркекке жалгыз болуу жакшы эмес»* —

* Ыйык Жазуунун орус синодалдык котормосунда: «...Адамга жалгыз болуу жакшы эмес...» (Башт.2:18) — деп жазылган. — *Ред.эскер.*

деп айткандыгын эсиңизден чыгарбаңыз. Кудай Өзү эркектин жанында болгонуна карабастан, ал аялсыз толук эмес экендигин Ал түшүнгөн. Аял менен «толукталып туруу» каалоосун Теңир Өзү ар бир эркектин жүрөгүнө салып койгон.

Өзүңүздү сый-урматка татыктуу жана ийгиликтүү адам катары сезүү үчүн, сизди курчаган кыздар менен болгон мамиленин жардам беришин каалайсызбы?



Өткөрүлгөн изилдөөнүн жыйынтыгы боюнча, ар бир төрт жигиттин үчөөсү кыздардын кубаттоосу менен колдоосуна өзгөчө маани беришери аныкталды. Бул тууралуу бир жигиттин оюу төмөнкүдөй болду:

Жеке мен кыздардын жигиттерге карата кемсинткен мамилесин жек көрөм. Кыздын жардамы менен өзүңдү курчап тургандардын сенден болгон үмүттөрүн актай аларыңды сезип турсаң бул кандай сонун. Бул сезим сенин татыктуу адам экендигиңе ишендирип, колуңдан көп иш келеринен шектенбегенге жардам берет. Анан дагы сен кызга жагарыңды жана ал сага ишенип жатканын билип турасың. Бир жолу менин тааныш кызым мага: «Мени сени сыйлайм, ошондой эле сени жана сенин пикириңди мен жогору баалайм» — деди. Бул сөздөрдү укканда мен өзүмдү чыныгы эркектей сезип, колумдан бүт бардыгы келе тургандай сездим.

Дагы башка жигит кошумчалап кетти: «Кыздарда эч бир адам кыла албай тургандай күч менен сенин ичиңе ишенимдүүлүктү салып кое ала турган шык бар. Эгерде алар сен жөнүндө урматтоо менен сүйлөп жатышса сенин пикириң чындап эле баалуу жана маанилүү экендигин сезесиң. Кыздар сенден кеңеш сурап жатышса — бул укмуштай сонун».

Дегинкиси, биз менен маектешкен ар бир жигит башка жигиттин кубаттоосуна караганда, кыздын кубаттоосуна ээ болуу маанилүүрөөк экендигин айтышты! Биздин интервьюлары-

быздын биринде болуп өткөн диалогду карап көрсөңүз:

№1 Жигит: «Эгерде мен чачымды жаңыча кыскартып келип, бирок мага жарашып жатканынан шектенип жатсам, биринчи мен Биллдин же Джондун оюн сурайм. Анан алар мага бардыгы жайында экендигин айтышса, мен тынчтана түшөм. Бирок менин чачымдын кыскартылышы кызга жакса, анда мен өзүмдү ишенимдүүрөөк сезем».

№2 Жигит: Иштин бардыгы, ал кыз болгонунда эмеспи, дос! Ал кыздан мындай сонун сөздөрдү угуунун өзү кандай керемет... Ал деген *кыз* да!

> *Дегинкиси, биз менен маектешкен ар бир жигит башка жигиттин кубаттоосуна караганда, кыздын кубаттоосуна ээ болуу маанилүүрөөк экендигин айтышты!*

Тагдыры силер үчүн маанилүү болгон жигиттерди алар өздөрүнөн шектенип жатышкандыгын сиз билбестен, аларды кубаттабай же колдобой койгон ар бир учуруңузду эстеп көрүңүзчү. Бул бетиңе муздак суу чачкандай болот, туурабы?

БИЗ ЭМНЕ КЫЛЫШЫБЫЗ КЕРЕК?

Андай болсо жигиттер алардан качпастан, тескерисинче, алар менен мамилелешүүнү каалаган кыздар мындай билим менен эмне кылышы керек? Жигиттер өздөрү бизге кыздардын кандай кылыктары жана сөздөрү аларды шыктандыраарын жана кандайлары аларды, тескерисинче, чөктүрөөрүн айтып беришти.

Эмнелерди кылбаш керек...

- «Эң жаманы, ал мага: «Сен эмне үчүн *бул ишти* бүгүн бүтүргөн жоксуң?» — дегени. Муну айтканда, ал дагы бир жолу менин жолум жок адам экендигимди далилдеп жатпайбы!»
- «Кээде ал мага: «Сен мени сүйбөйсүң. Сен мен үчүн тигини, муну жана дагы бир нерселерди кылсаң сонун болмок», — деп айтат. Бул сөздөрдү уккандан кийин мен өзүмдү келесоодой сезип калам. О Кудай, мен үчүн ал канчалык кымбат турганын да билдире албайт экенмин да. Анда ага жагууга аракет кылуунун кереги жок турбайбы? Мен канчалык аракет кылсам да, ага дайым жетишсиз болот».

- «Экөөбүз араздаша кеткенден кийин, мен ага жагымдуу нерсе кылууга аракет кыла баштасам, ал мага: «Билем сен эмне үчүн мындай кылып жатканыңды», — деп айтса, мен өзүмдү абдан жаман сезем. Анын макулдугуна ээ болуу мүмкүн эмес».
- «Жаш кыздар жигиттин көңүлү чөгүп турганда, аны урушуунун кереги жок экендигин билишпейт».

Эмнелерди кылыш керек: аны кубаттап, колдоп тургула...

...башкалардын көз алдында:

- «Эгерде сенин кызың өзүнүн курбуларынын же сенин досторуңдун алдында сени мактап же сени менен сыймыктанып жатса жана бул жөнүндө сен билип калсаң, анда өзүңө болгон ишенимдүүлүгүң бекемдей түшөт. Ал сен жөнүндө ойлоноорун жана сен жөнүндө кам көрөөрүн билесиң».
- «Ал өзүнүн курбуларынын алдында мени менен мактанып жаткандыгы мага абдан жагаарын мойнума алам».
- «Сени мактап жатса, бул укмуштуудай сонун! Сага канат пайда болуп, өзүңдү учуп жүргөндөй сезесиң».

...аны менен жалгыз калганда:

- «Сүйлөшкөн кызым экөөбүз араздаша кеткенден кийин дагы, ал менин ичимдеги жакшы нерсени табуууга аракет кылганы абдан сонун. Мындай учурда дагы бардык нерсеге анализ жүргүзүү менен: «Биз бул абалдан чогуу кантип чыга алабыз?» — деген суроону өзүнө берип, кыз өзүнүн жигитке болгон сыйлоосун көрсөтө алат. Менин кызымдын кубаттоосу мени жакшы болууга үгүттөйт. Анын мени сыйлаган мамилеси аркылуу менде өзүмө жоопкерчиликти алууга жана алдыга умтулууга каалоо пайда болот».
- «Эсимде, бир жолу мен урма аспапта ойногон музыкант катары катышкан концерттен кийин, сахнадан ылдый түшкөндө, өзүмдүн сүйүктүүмдү көрдүм. Ал мага жакын келип, колумду кармап: «Жаным, сен бүгүн абдан сонун ойнодуң. Сен баарынан мыктысың...» — дегенде, менин жүрөгүм дирилдеп кетти. Ошондо мен бир апта бою бакыттын туу чокусунда жүрдүм».
- «Менин кызым жөнүндө эмне демекчимин, ал мага жакшылыкты гана каалайт. Ал мени дайыма колдоп турган эң жакын досум. Ал ме-

ни карап туруп, бетиме эле жагымсыз нерселерди айтып салган күндөр да болгон, бирок мен анын мунусуна жакшы эле карайм, себеби ал дайыма менин кызыкчылыгымды көздөйт. Мен андан өзүмчүлдүктүн эч бир белгисин көрө албайм».

Мактанчаактыкпы же колдообу?

Токтой турсаңар, мактанган — бул жаман да, же андай эмеспи? Албетте, өздөрү жетишкен ийгиликтери менен мактанган жакшы эмес экендигин жигиттер жакшы түшүнүшөт — бул токтоолуктун жетишсиздигин күбөлөндүрөт. Бирок алардын жакшы сапаттары жөнүндө башкаларга жана өздөрүнө *сиз* айтсаңыз, анда бул мактанчаактык эмес, дем берүү жана колдоо болуп калат. (Элчи Пабыл да өзүнүн Филипиликтерге жазган катында, мактоого татыктуу нерселер жөнүндө ой жүгүртүшүбүз керектигин айтып кеткен*)

Эгерде жигит сүйлөшкөн кызы аны эң мыкты адам катары эсептегенинен шектенсе, анда ал башкалардан колдоо менен кубаттоону издей баштайт. Ал убактысынын бардыгын жумушунда,

* Флп.4:8 караңыз. — *Ред.эскер.*

спорттук клубдарда же компьютерде отуруу менен өткөрөт. Бизден бир жигит сурап калды:

> Кандай ойлойсуңар, эмне үчүн көптөгөн жигиттер спортко абдан чоң маани беришет? Себеби алар спорттук аянтчада өздөрүн ыңгайлуу сезишет, ал жерде өздөрүнүн ким экендигин көрсөтө алышат. Ал жердеги башка эркектер аларга болгон суктануусун: «Жакшы сокку!» же «Эң мыкты жыгуу!» — деп жашырбастан айтышат, же болбосо башка эркектер дагы күч сынашка активдүү катыша башташат, себеби каршылаш менен күч сынашууда жеңүүчү аныкталарын билишет. Бул учурдагы сезимдерди эч бир нерсеге салыштырууга мүмкүн эмес.

> *Сизге кымбат болгон жигиттин жашоосуна кандай таасир тийгизип жатасыз?*

ӨЗҮНӨ ӨЗҮ ИШЕНҮҮ ЖӨНДӨМҮ

«Жөргөмүш — адам 2» кино тасмадагы Питер Паркер өзүнүн жашоосун ирээтке келтирүүгө аракет кылгандыгын жана бул анын колунан жакшы келбегенин көрөбүз. Ал 24 саат бою кырсыкка кабылгандарды куткаруу, ошол эле мезгилде колледжде окуу, иштөө жана өзүнүн жеке жашоосун

жайгаштырууну көздөп жүрөт, муну кылуу менен ал өзүн жоготот. Мунун бардыгы ал өзүнүн профессорунун, жетекчисинин жана үй кожоюнун жана эң өкүнүчтүүсү, жашырын сүйүп жүргөн кызынын да көңүлүн калтыргандыгы менен аяктайт. Курчап тургандардын бардыгы Питерди жалкоо адам деп эсептешет, себеби алар Питердин жашоосунун экинчи тарабын билишпейт. Анын жашырын сүйүүсү Мэри Джейнди тажатып жиберет, анткени ал өз сүйүүсүнө караганда, башкаларга көбүрөөк маани берген, ошондуктан Мэри Джейн башка адамга турмушка чыгууну чечет.

Паркердин өзүнө болгон ишеними анын көз алдында жоголо баштайт, ал өзү тууралуу шектенүүлөрүнүн бардыгы чындык экендигин түшүнөт. Ал кайгыга тереңдеп батып, аны курчаган адамдардын бардыгынан көңүлү калат. Акыр аягында, мунун бардыгын көтөрө албастыгын билип, өзүнүн суперкаарман болуусунан баш тартууну чечет. Албетте ал бул чечимин Мэри Джейн кырсыкка кабылганга чейин гана кармайт. Тасманын аягында Мэри Джейн Питердин ким экендигин билип, Питер күтпөгөн жерден аны менен чогуу болууну чечет. Бирок Питер

бактылуу болгонуна карбастан, анын өзүнө ишенимдүүлүгү дагы деле бекем эмес болот. Ал сүйгөн адамын коргоо үчүн, анын көңүлүн калтырбаш үчүн кадимки адам болууну чечет — бирок бул чечимге келгенде ал өзү каалаган адам боло албастыгын түшүнөт.

Тасманын акыркы мүнөттөрүндө Питер кыялындагы сүйгөнүн өөп жатканда, мурункусундай эле, дүйнөнү куткарып жүргөн мезгилдегидей полициянын сиренасын угат. Ал Мэри Джейнге бурулуп: «Кам санаба, жаным. Мен сени тандадым», — дегендей, ага жылмаюу менен карайт.

Кыз болсо анын моюнун кучактап, өзүнүн каалоосун талап кылуунун ордуна, аны өөп, терезени көздөй баш ийкеп: «Алга, арстаным!» — деп айтат. Анан терезеден бакыттан жаркырап жанган, өзү каалаган суперкаарман болуу тагдырынан шектенбестен жана сүйүүгө толгон Жөргөмүш — Адам учуп чыгат.

А сизчи? Сизге кымбат болгон жигиттин жашоосуна кандай таасир тийгизип жатасыз? Сиз өзүмчүлдүк менен: «Сен мен үчүн жетишээрлик жакшы эмессиң», — деп жатасызбы? Же аны шыктандырып, дем берип: «Алга менин арстаным!» — деп жатасызбы?

Сизди курчап турган жигиттер жан дүйнөсүндө сиз аларды суперкаармандай көрүүңүздү каалашат. Эгерде сиз аларды так ушундай адам катары эсептей турганыңызды көрсөтсөңүз, алардын өздөрүнө болгон ишенимин бекемдөөгө зор жардам кыласыз. Ошондо алар бул дүйнөгө өздөрүнүн күчүнөн шектенбестен учуп чыга алышат.

4

ОРОЙБУ ЖЕ НАЗИКПИ?

Мыктысынган жигиттин жүрөгүндө эмне катылган?

> *Жигиттер тоң моюн, өжөр сезилгени менен, алардын жүрөгү назик жана жумшак болот, бирок алар ошол сезимдерин мүмкүн болушунча жаап жашырууга аракет кылышат. Анткен менен жүрөккө этияттык жана назиктик менен мамиле кылган кыздардын алдында, алар өздөрүнүн «коргонуу чээнинен» чыгышат.*

Элестетип көрүңүз, сиз убакыт аралыгында саякаттап, тээ байыркы кылымдан биздин күндөргө келип калдыңыз дейли. Сиз сенсордук бышыргыч мешти биринчи жолу көрүп жатасыз. Сиздин алдыңызда чоң, күмүш түстөгү, төрт тегеректчелер тартылган тактай турат, ал эмне экендигин сиз билбейсиз. Тегеректчелердин бири кара түстө, калган үчөө кызыл түстө. Бир маалда сиз

колуңузду кара тегерекчеге тийгизип көрдүңүз — бардыгы жайында. Бирок калган кызыл тегерекчелер сиздин колуңузду күйгүзүп жибергендиктен, колуңузду тез тартып алдыңыз.

Бул кызыл тегерекчелер сизге жараат алып келерин бат эле түшүнөсүз. Ошондо сиз мештен алыс качасыз, же жакыныраак келип, анын жанындагы атайын тефлон менен капталган кол капты көрөсүз. Кийинчерээк бул кол кап сиздин колдоруңузду жакшы сактаарын билип калгандыктан, ал сизге кереги жок болгон күндө да, аны дайыма кийип жүрүүгө аракет кыласыз.

Жигиттер да көпчүлүк мезгилде өздөрүн тефлон менен жамынып алгандай алып жүрүшөт. Аларды эч нерсе менен оорута албай тургандай сезилет. Алар бардыгын көтөрө алышкандай көрүнүшөт. Бирок чындыгында жигиттер биз сыяктуу эле сезимтал жана назик болушат.

«БИЗДИН КӨҢҮЛҮБҮЗДҮ КАТУУ ООРУТКАНДА... БИЗ ЖӨН ГАНА ЖАРААТЫБЫЗДЫ ЭЧ КИМГЕ КӨРСӨТПӨЙБҮЗ»

Жигиттер эмоционалдык жактан күчтүүдөй сезилгени менен, чындыгында андай эмес. Алар-

дын жүрөгү назик жана жумшак болот. Бул бөлүмдө жигиттер өздөрүнүн жан дүйнөсүн жараат алуудан коргонуусуна канчалык муктаж экендигин алардын өз оозунан биле аласыз.

Биздин сурамжылоого жана интервьюларыбызга катышкан жигиттердин бардыгы сыртынан орой жана териси калыңдай болуп көрүнүүгө аргасыз экендигин айтышты, себеби эгерде алар мындай коргонуч «соотун» кийишпесе, оор жараат алабыз деп коркушат. Анан дагы жигиттер кыздардан айырмаланып, өздөрүнүн сезимдерин ачыкка чыгаруунун кажети жок экендигин билишет. Жигиттердин бардыгы өздөрүнүн кайгы-сааналарын жаап жашырганга үйрөнүп алышат.

> *Жигиттер эмоционалдык жактан күчтүүдөй сезилгени менен, чындыгында андай эмес. Алардын жүрөгү назик жана жумшак болот.*

Жогорку класстын бир окуучусу айтып кеткендей: «Жигиттер өздөрүнүн эмоцияларын жашырып жатышса эле алардын жүрөгү таштай катуу дегенди билдирбейт. Биз деле ооруну сезебиз, бирок абалдын үстүнөн башкарууну жоготуп албаш үчүн сезимдерибизди жашырып коебуз».

Эмне үчүн жигиттер өздөрүнүн тынчсыздануularын башкалардан жашырышат болду экен? Биздин аныктоолор боюнча, мунун үч себеби бар.

«Эгерде мындай кылбасам, мага оор болот...»

Жигиттер эч камырабаган, кайраттуу жана чечкиндүү түр көрсөтүшөт, себеби алардын жүрөгү тез эле жараат алган назик жүрөк. Бул өзүн өзү коргонуунун бирден бир ыкмасы. Албетте, кандайдыр бир сурамжылоо учурунда, уюштуруучулар аларга анонимдүүлүктүү кепилдегенде гана алар ачык айтышпаса, башка учурда иштин жагдайы ушундай экендигин бир да жигит мойнуна албайт. «Силердин китебиңерди окуган кыздарга алар бизди келекелеп сүйлөгөн кезде биз абдан кыжырданаарыбызды айтып койгулачы. «Жигиттердин намысына тийип калган турбайбы, хе», — деген сөздүн өзү ушунчалык... ушунчалык... жаш баланыкындай!» — деп кээ бир жигиттер бизден суранып жатышты.

Макул, алар ушунчалык кыжыры кайнап ачууланышат дейли. Алар биздин алдыбызда кандай көрүнүүнү каалап жаткандыгына карабастан — ачууланып жатышабы, же таарынып жатышабы,

же дагы башкача көрүнүп жатышабы, маселенин негизги маңызы мында эмес, — маселенин маңызы алардын жүрөктөрү биз ойлогондон да кыйла жумшак экендигинде.

Бир жигит айткандай: «Жигит үчүн «назик» деген сөз — уятсыз сөгүп, тилдөө менен барабар». Мектептин музыкалык тобунун катышуучусу бизге муну айтып берди: «Жигиттер эмоцияларын көрсөтпөсө эле, алар эмоция эмне экендигин билишпейт дегенди билдирбейт. Кээде мен топтогу шериктериме үлгү көрсөтүшүм үчүн күчтүү болушум керек болот, бирок бул нерсе мен эч качан өзүмдөн же өз күчүмдөн шектенбейм дегенди билдирбейт».

Жигиттер жакын адамдарынан же өздөрү жактырган адамдарынан көбүрөөк жараат алышат. Бир окуучу айтып кеткендей: «Башка адамдарга караганда силер жакшы көргөн адамдар силерге оор жаракат алып келишет. Ал эми эгерде сизге тиешеси жок кандайдыр бир адам сизди капа кылса, бул анчалык деле оор болбойт».

«Анткени бардыгы менден так ушуну күтүшөт...»

Курчап турган адамдардан жигиттер өздөрүнүн эмоцияларын атайылап эле жашырышат, се-

беби алардын ою боюнча бардыгы алардан так эле ушуну күтүшөт. Мисалы, бизге жигиттер өздөрү айтып беришкен окуяларды карап көрсөк: «Менин күчүм канчалык болсо дагы, бирөө жарым бул тууралуу билишин каалабайм. Ал эми эч ким бул жөнүндө билбеши үчүн, мен жылмайганымды улантып, күчүм толуп тургандай көрүнүшүм керек». «Ичибизден өзүбүздү ушунчалык жаман сезип турсак да, бул абалыбыз биздин жүзүбүздөн көрүнүп калуусуна эч жол бербейбиз. Мен өзүмдүн эмоцияларымды ачык көрсөтүүнү каалабайм, чындап эле... мендеги сезимдерди башкалар билишинин кажети жок. Мен өзүмдүн сезимдеримди эч болбоду дегенде эл алдында жаап койгонго бүт күчүмдү жумшай алам».

Керек болсо алар өздөрүнүн жакын достору менен да ичиндеги сыры менен бөлүшө беришпейт. Алардын кээ бирлери ичиндеги ойлорун башкалар менен бөлүшүшү мүмкүн, бирок төмөнкү байкоолорго караганда, бул кээде гана болгон көрүнүш.

- «Жигиттердин өз ара баарлашуусу оюнга окшоп кетет. Эгерде кандайдыр бир нерсе тын-

чын алып жаткан болсо жана бул жөнүндө башка эркек менен бөлүшүүнү каалаkaса, анда тиги эркек жөн гана башын ийкеп, бардыгын түшүнүп жаткандай түр көрсөтөт. Бирок чындыгында андай эмес. Эркектер бири бирине ички жан дүйнөсүн ачышпайт, анткени аларга мындай кылуу ыңгайсыз сезимдерди пайда кылат, ошол себептен алар өздөрүнүн маектешинин сөзүнө маани берип угушпайт».

> *Алар биздин алдыбызда кандай көрүнүүнү каалап жаткандыгына карабастан — ачууланып жатышабы, же таарынып жатышабы, же дагы башкача көрүнүп жатышабы, маселенин негизги маңызы мында эмес, маселенин маңызы — алардын жүрөктөрү биз ойлогондон да кыйла жумшак экендигинде.*

- «Эгерде мага бир жигит өзүнүн кыздардыкындай көйгөйү менен кайрылса, мен жөн гана аны далыга таптап, же эркекче бекем кучактап туруп: «Жашоо муну менен бүтүп калбайт, дос», — деп гана коем».

- «Жигиттер башка эркектердин алдында эч качан ички көйгөйлөрү менен бөлүшүшпөйт... мындай кылууга болбойт».

«Мен жөн гана өзүмдү алып жүрүштүн башка жолун билбейм...»

Эркек баланы жаш чагынан эмоцияларын жашырышты үйрөтүшкөндүктөн, алар өздөрүнүн сезимдерин кантип көрсөтүштү билишпейт. Ошол себептен улам, алар таптакыр эч нерсесин айтышпайт.

Жогорку класстын окуучусу айтып кеткендей: «Жигиттер деле кыздар сыяктуу толгон токой эмоцияларды сезишет, болгону аларды кандайча кылып чыгарууну билишпейт», — дейт.

Ошондой эле жигиттер ушундай мүнөзү үчүн кыздар аларды катаал адам катары эсептеше турганын да билишет. Көптөгөн жигиттер бул калыптанып калган пикирди талкалоону каалашат. Биздин топтук интервьюларыбыздын биринде болуп өткөн диалогго көңүлүңүздү бурсаңыз:

№1 Жигит: Бир дагы чыныгы эркек кызды таарынтууну каалабайт...бир гана акмактар жана келесоолор ушундай кылышат.

№2 Жигит: Жигиттер, чындыгында, өздөрү акмак жана келесоодой көрүнүшөт эмеспи! Мына ошондуктан бул китеп жазылып жатпайбы!

ЧОКТОЙ КЫЗЫГАН МЕШТЕР

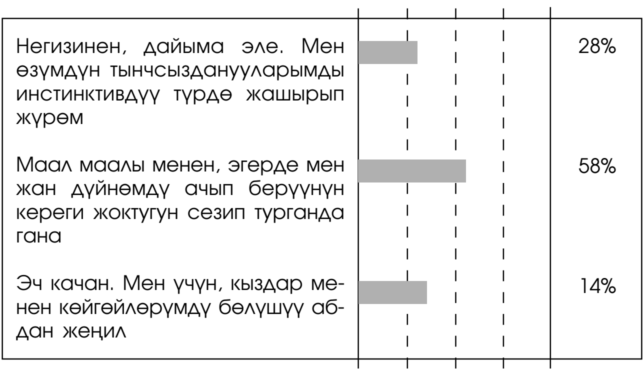
Эгерде эркектердин жашоосунда аларды күйгүзө турган мештер жок болсо, анда алардын жүрөктөрү канчалык жумшак жана назик болгондугу эч мааниге ээ эмес болуп калат. Мисалы, алардын жашоосуна, өздөрүнүн орой сөздөрү жана кылыктары менен кийлигишүүгө даяр болгон кыздар жок болсо, алардын назиктиги маанисин жоготот.

Жигиттер өздөрүнүн тааныш кыздарына канчалык ишенбей турганын билгенибизде абдан таң калдык. Бул биз үчүн эң жагымсыз сюрпriz-дердин бири болду десек да жаңылышпайм. Жигиттердин ою боюнча эгерде кыздарга жол берсең, анда алар сөзсүз сага жараат алып келишет де эсептешет. Албетте жигиттердин айтуусунда, алар курбу кыздарына *жылуу сезимдерди сезишет*, бирок муну менен бирге аларга *ишеним арттыруунун* кажети жок дешет.

Кийинчерээк жигиттер бизге «тааныш кыздар» (сурамжылоодо ушул категориядагы кыз-

дар жөнүндө сөз болуп жаткан эле) менен «курбу кыздын» ортосунда айырмачылык бар экендигин түшүндүрүп беришти жана экинчиси аларга эч качан жамандык каалабастыгын далилдегендиктен, ошол курбу кыздарына өздөрүнүн ички дүйнөсүн ачып бере аларын айтышты.

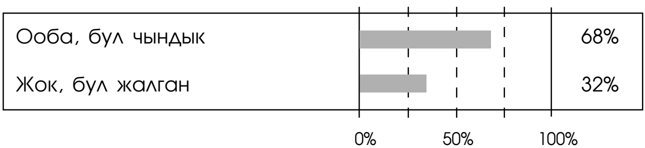
Өзүңүздүн тынчсызданууларыңызды тааныш кыздарыңыз менен бөлүшпөй жатканыңызды канчалык сезип турасыз? (Бул жерде жакын курбуңуз же сүйгөн кызыңыз тууралуу эмес)



Санап көрөлү: өздөрүнүн сезимдерин кыздардан дайыма жашырып жүрүшөөрүн, же кээде гана алар менен бөлүшүп тургандыгын жигиттердин 86% мойнуна алышты.

Эмне үчүн мындай?

Айтыңызчы, төмөндөгү берилген аныктама чынбы же жалганбы: «Мен кыздар менен көйгөлөрүмдү бөлүшө бербегендигимдин негизги себеби: мен өзүмдү жараат алуудан коргойм (жана дагы, кээ бир кыздар аларга ишенип тапшырылган маалыматты этияттык менен сактай аларынан шектенем)? »



Бир жаш жигит бизге мындай деди: «Менин жүрөгүмдөгү көйгөйлөрүмдү бир гана досторума айтам. Кыздар менен бөлүшүү өтө кооптуу иш».

> *Жигиттер өздөрүнүн тааныш кыздарына канчалык ишенбей турганын билгенибизде, абдан таң калдык. Бул биз үчүн эң жагымсыз сюрприздердин бири болду десек да жаңылышпайм.*

Жигиттер териси калың, эч нерседен камырабагандай көрүнгөнү менен, бирок *кимдир-бирөө* аларды жаралантса, аларга абдан оор болорун

өздөрү жакшы биле турганы эсиңизде болсун. Көп сандаган жигиттер өздөрүн деңизде жалгыз калгандай жана алардын пикиринде алсыз жерлерине аяр мамиле кылбаган, аларды колдонууну каалаган, кан ичкич жырткыч акула-кыздардын курчоосунда калгандай сезишээрин билгенибизде биз шок абалында калдык. Мына ушул себептен улам жигиттер өздөрүн орой, сезимсиз адамдардай түр көрсөтүшөт экен.

> *«Менин жүрөгүмдөгү көйгөйлөрүмдү бир гана досторума айтам. Кыздар менен бөлүшүү өтө кооптуу иш».*

Кадимки мачодой көрүнгөн бир жигит биз менен өзүнүн окуясын бөлүштү:

> Мен жогорку класста окуп жүргөнүмдө өтө уялчаак бала болчумун. Эч ким мени мындай деп ойлобогондугун билем — бирок ишенип койгула, мен тартынчаак элем. Классташтарымдын алдында мен абдан атактуу болгонума карабастан, мен чындап өз күчүмдөн шектенип турчумун. Мага бир кыз абдан жакчу жана ал менен жолугушууну каалачумун, бирок өзүмдүн тартынчаактыгымдан улам ага телефон чалып, жолугушууга чакыруу

кыйын эле. Мына ошондуктан мен досумдан ага телефон чалып көрүшүн жана абалды билип беришин сурандым. Мен алардын сүйлөшүүсүн параллелдик телефондо угуп жаттым. Досум тиги кыз менен кичине сүйлөшкөн соң, болжол менен мындай сөздөрдү айтты: «Билесиңби, менимче, менин досум сени жактырып калган окшойт. Аны менен жолугушуп көрүүнү каалайсыңбы?» Кыз болсо эч ойлонбостон эле: «Жок, аны менен көңүлсүз, ал мага жаккандардан эмес», — деп жооп берди. Муну укканда, мени канжар менен бир сайгандай эле болду. Бул бир нече жыл мурда болуп өтсө да, мен азырга дейре анын сөздөрүн унута албайм. Бул анчалык деле олуттуу көрүнбөгөнү менен, бул абалдан кийин өзүмө келүү үчүн мага бир нече жылдар талап кылынды.

Эгерде сиз жигиттер жактырган кыз андан баш тарткандыгы үчүн *гана* кыйналышат деп ойлосоңуз, анда дагы бир жолу ойлонуп көрүүңүздү суранабыз. Эсиңизде болсун — жигиттердин ичинде аларды курчап турган нерселердин ар бир тармагына ылайыктуу болуп жатамынбы же жокпу деген суроо дайыма болот — бул жерде бир эле романтикалык мамиле жөнүндө гана айтылбайт. Мына ошондуктан жигиттерди капа кылып алуу ушунчалык жеңил. Жыйындагы жаштар то-

бунун мүчөсү болгон жогорку класстын бир окуучусу бизге мындай деди: «Бир жолу адабият сабагынан тест жазып жатканбыз, менин классташ кызым суроолордун 90% жооп берген эле, а мен болсо болгону 70%. Ал мага бурулуп: «Ха — ха, сен мендей акылдуу эмес экенсиң да» — деп тамашалап күлдү. Мен анын жөн гана тамашалап ойногусу келгендигин *билем*... бирок, менин бааларым ансыз деле анча жакшы болбогондугуна кейип отурганда, анын сөздөрү мени абдан ыза кылды».

Азыр сиз бул сөздөрдү окуп жатып, ичиңизден: *«Ушундай майда нерселер үчүн жигит капа болуп калмак беле. Бул келесоолук да»,* — деп ойлоп жактандырсыз.

Иштин жагдайы мына ушунда болуп жатпайбы.

Жигиттердин түзүлүшү биздикиндей эмес. Биз үчүн келесоолукка окшогон, эч нерсеге арзыбагандай сөздөр алар үчүн оор жараат алып келиши мүмкүн. Бул китепте жазылган окуяларды биз ойлоп тапкан жокпуз; биз аларды жигиттердин өз оозунан жазып алганбыз. Биздин балдар менен болгон топтук интервьюларыбызда окуянын артынан окуяларды угуп жаттык, бул окуялар

ата-эненин, мугалимдин, курбу-курдаштарынын ойлонбостон кылган иши, жеңил ойлуу сөздөрү жана кылыктары канчалык аларды жаралагандыгы тууралуу эле.

Бирок өзгөчө жараат алып келгендер кыздар эле.

КЫЗДАР ЧЫН ЭЛЕ «ЖАМАН КЫЗДАР» АТТУУ ФИЛЬМДЕГИ КЫЗДАРГА ОКШОШПУ?

Топтук интервьюларыбыздын биринде жигиттер 2004-жылы чыккан «Жаман кыздар» аттуу кинону сөз кылып кетишти. Бул тасмада баарыбызга белгилүү болгондой, үйүндө билим алган, зоологдун уялчаак кызы Кейди Хэрон (Линдсей Лохан) үй-бүлөсү Африкадан Америкага көчүп келишкенден соң, кадимки мектепке барууга туура келгени жөнүндө айтылат. Ар бир окуучу өзүнүн статусун белгилөө үчүн орто мектептин эрежелери жапайы джунглинин эрежелеринен да катаалыраак экендигин кыз мектепке келе баштаганда гана билет. Кейди анча «атактуу» болбогон окуучулар менен таанышып, алар менен достошо баштайт, бирок «Плестикс» деген аталыштагы сулуу, ушакчы кыздардын тобуна аралаша баш-

таган күндөн тарта, бул кыздар канчалык митаам экендигин жана аларга окшошуп калуу өтө жеңил экендигин түшүнөт.

Бул тасма тууралуу сөз кылган жигит мындай деди: «Бул фильм чындыкка абдан жакын. Кыздар ар дайым ушак айтышып, керек болсо жалаа жабуу аркылуу адамдын жашоосун бузуп коюшат. Алар атайын бир максатты көздөшүп жана өзүнүкүнө жетмейинче эч нерсенин алдында токтолушпайт».

Ишенесизби же жокпу, бирок бул сөздөрдү биз көптөгөн жигиттердин оозунан уктук. Кээде биз алардын оюу менен макул болуп жаттык. Жигиттер көп сандаган кыздарды «жаман» кыздардын катарына коюшаары анык көрүнөт. Бирок, жигиттердики туурабы? Балким, кээ бир кыздар ошол «жаман» кыздарга окшоштой көрүнүшкөнү менен, чындыгында алар андай эместир? А балким, эгерде алар чындап эле өздөрүн жаман алып жүргөн болсо, анда биз алардын көздөрүн ачып жана өзгөрүүгө жардам беришибиз керектир? Биз насаатчылык тажрыйбасы чоң болгон бир үй-бүлө жубайларынан бул көйгөйгө болгон көз караштары менен бөлүшүп кетүүсүн сурандык.

АДИСТЕРДЕН СУРАП КӨРӨЛҮ:
Ата-эне, насаатчылар жана майланган кызматчылар болгон Клейтон жана Шерил Кулл

Көптөгөн кыздар жүрүм-туруму аркылуу өздөрүн ажаан жана өз билгендей башкарууну каалаган адам катары алып жүрүүсү жигиттерди чоочутуп, алардын башын маң кылып жаткандыгы биз үчүн таң калыштуу эмес. Мындай кыздар жигиттердин көңүлүнө ээ болууну каалашканы менен, тескерисинче, алардын көңүлүн иренжитип, өздөрүнөн алыстатышат. Мындай кыздар азгырышат, жалганды жамынышып манипуляция кылышат, курчап тургандардын бардыгын бири-бирине каршы тукурушат, бөлүп — жарышат жана бийлик кылууну каалашат — жалпысынан, алар башкалардан кайрадан жараат албай турганына бекем ишенүү үчүн, бардык күчүн жумшашат.

Биздин байкообуз боюнча, манипуляция кылгандарды эки топко бөлүүгө болот. Бул экөө бирдей (буга ишенүүгө кыйын болсо дагы) назик жана жумшак болушат. Биринчи топту биз Ахап падышанын бузулган аялынын атындай «Изебел» деп койдук (1 Пад.16:31). «Изебел» атайылап эле жеңиш-

ке жетүүгө жана бузуп талкалоого умтулат, бирок анын мындай кылышынын себеби — качандыр бир мезгилде аны абдан катуу таарынтышкан. Ал жүрөгүнүн тереңинде андан баш тартып кетишээринен жана жалгыз калуудан коркот. Мына ошондуктан, «Изебел» биз «мактоого суусагандар» деп атап койгон курбу кыздарга муктаж. Бул манипуляция кылгандардын экинчи тобу. «Мактоого суусагандардын» ички сезимдери да качандыр бир мезгилде жараланган, бирок алар өздөрүн агрессивдүү алып жүрүүнүн ордуна, алар «Изебел» аттуу курбусунун басымынын алдында калышат, анткени «Изебел» аларды мактоо, кубаттоо сөздөрү аркылуу башкарып алат. «Изебел» өзүнүн баалуулугун сезип туруусу үчүн, достору аны төмөндөн жогору карап, аны менен сукттанып туруусун каалайт, ал эми «мактоого суусагандар» болсо, алардын оюнча, өздөрүнөн мыктыраак болгон досторду издешет.

Бул эки моделдин бирөөсүн да туура деп айтууга болбойт, бул кыздар өздөрүнүн кылыктары менен курчап тургандарга көп жараат алып келишет. Бирок бул тууралуу биз кийинирээк дагы сүйлөшөбүз.

Жигиттер кандай кыздарды «жаман» деп эсептешет?

Жигиттердин төмөнкүдөй ой-жүгүртүүлөрүн окуп чыгуу сиз үчүн, балким, жагымсыз болушу ыктымал экендигин биз алдын ала айтып койгубуз келет. Терең дем алып, жигиттердин кыздар жөнүндөгү анча жакшы эмес пикирлери менен таанышып чыгууну сунуштайбыз жана ошондой эле, бул китепке жигиттердин *миңдеген* ой-пикирлеринин *кичине* гана бөлүгүн камтыгандыгыбыз тууралуу ой жүгүртүп көрүңүз.

- «Кыздар бири-бири жөнүндө жийиркеничтүү жаман нерселерди айтышып... курбулардай түр көрсөтүшкөнү менен, бири-биринин артынан кайрадан жаман ушактарды сүйлөшөт. Жигит эч качан мындай кылбайт: ал сен жөнүндөгү оюн бетиңе ачык эле айтат. Кыздардын жүзү каралык мамилесин билген соң, биз аларга *абайлап* мамиле кылуу керектигин түшүндүк».

- «Кыздардын бири — бирине кылган мамилесин көргөнүңөрдө, алар менен мамилелешүү кооптуу экендигин билесиңер. Эркектердин

бир нерседе жеңишке жетүүсү ачык айкын, ал эми кыздар тымызын иш кылышат. Алар мафияга окшош... «Мен сенин энеңди, андан соң итиңди, анан бардыгын жок кылам» деген сыяктуу. Кыздар ушактарды бардыгына жайышат жана бардык жерде аларга жардам берчүлөр табылат... Бул бизге «Теле алып баруучу» же «Нью — Йорктун бандасы» аттуу тасмадагы адамдарды эске салат, себеби бул адамдардын эч кимиси эмне үчүн салгылашып жатышкандыгы билишпейт».

- «Кыздар бири — бирине ишенишпейт. Кыз өзүнүн жигити менен мамилесин үзгөн соң, бул тууралуу өзүнүн курбусуна айтып берет, анан ал курбусу бир нече күндөн кийин эле ошол жигитти өзүнүн торуна түшүрүп алган окуялардын бир нечесин билем. Кыздардын «ачык оюн» жүргүзүүсүн күтүп деле кереги жок көрүнөт».

> *«Кыздардын бири-бирине кылган мамилесин көргөнүңөрдө, алар менен мамилелешүү кооптуу экендигин билесиңер».*

- «Кыздардын жаман кылыктарын көргөн сайын, аял аттуулардын бардыгы — жаман дегендей сезим калтырат. Кыздардын чыккынчылыгынан соң, сен кайрадан тестерон дүйнөсүнө кайтасың. Сен бутуңду же колуңду сындырып алгандай, өзүңдү жаман сезесиң. Жеке мен жашоомду видео оюндарга арноону чечтим».

- «Кыздар кимдир бирөө тууралуу өзүнүн жеке пикирин түзүп алууга абдан көп убакыт жумшашат жана кийин ошол пикир туура болбогон күндө дагы, аны бекем *карманып жүрө беришет*. Алар сиз сүйлөгөн ар бир сөздүн үчүнчүсүн гана угушат деп айта алам».

Көптөгөн жигиттер кыздардын алдында кийген коргоочу соотторунан чыгууну *каалашарын* айтышты. Алар да жашоого өздөрүнүкүндөй эмес, аялдардай эмоционалдуу кароону каалашат экен. Алар кыздар менен дос болуунун каалашат. Бирок кыздардын көз караштарын билүү үчүн, алар ачылып, алсыз жерлерин көрсөтүшү керек болот. Күйүп калуу коркунучу абдан чоң болгондуктан, алар бул кадамды таштоого батынышпайт.

Бир студенттин айтуусу боюнча: «Өзүн сыйлоо — бул ар бир эркектин жашоосундагы эң маанилүү нерселердин бири жана башка адамдарга караганда, кыздар бизди бул сый-урматтан оңой эле ажыратып кое алышат».

Дагы башка жигит мындай деди: «Кыздар сага сыйлабастыкты көрсөтүп жатса бул абдан жаман. Эркектердин сени сыйлабай жаткандыгына көңүл бурбай коюуга болот, бирок кыздар менен болгон учурларда, көңүл бурбай коюу мүмкүн эмес».

Кыздар кайсы учурда жигиттерди жаралантышат? Жигиттер кара жүздүүлүк деп эмнени эсептешет?

Бул жерге чейин окуп келген соң, сиз жигиттерге абдан ачууланып жана таарына да түшкөндүрсүз. А балким, жигиттер бардык кыздарды «жаман» деп эсептешээри сизди таң калтырып жаткандыр. Биз сизге жигиттердин кооптонуусун пайда кылган негизги «белгилер» жөнүндө — жигиттердин пикиринде «жаман кыздардын белгилери» жөнүндө айтып коюуну туура таптык. Төмөндө жазылган байкоолор сиз үчүн, балким, өтө

орой же сизге эч кандай тиешеси жоктой сезилиши мүмкүн… жана, чынында эле ошондой болушу да ыктымал! Бирок эсиңизде болсун, биз кыздардын сезимдери жөнүндө эмес, жигиттердин алар тууралуу калыптанып калган ой-пикирлери жөнүндө айтып жатабыз. Көптөгөн кыздар жигиттерге алардын кылыктарынын кайсынысын жакпай турганын билүүнү каалашат деп ойлойбуз. Эгерде кыздар чын эле өзгөрүүнү каалашса, анда бул билим аларга өзгөчө чоң жардамын тийгизет.

> *«Кыздар сага сыйлабастыкты көрсөтүп жатса, бул абдан жаман. Эркектердин сени сыйлабай жаткандыгына көңүл бурбай коюуга болот, бирок кыздар менен болгон учурларда көңүл бурбай коюу мүмкүн эмес».*

Жигиттерге эң жакпаганы…

…кыздар аларды айыптаган үчур. «Менин сүйлөшкөн кызым менен болгон мамилем бүгүнкү күнгө чейин мен ага жан дүйнөмдү ачып бергидей, жакын боло албай келет. Ага караганда, мен өзүмдүн эң жакын төрт досу-

ма ишенем, себеби алар мени айыпташпай турганын жана мага бой көтөрүңкү мамиле кылышпай турганын билем. Бирок, сүйлөшкөн кызым менен да бардык нерсени чогуу бөлүшө алган күн келет деп үмүттөнөм. Ошол күндө мен эч нерседен кам санабайм деп ойлойм. Бирок, азырынча бардыгы башкача».

...кыздар алар менен талашып — тартышкан учур. «Экөөбүздүн ортобузда чырчатак чыкканда, мен жарылып кетем. Ал ушунчалык тез-тез сүйлөгөндүктөн, мен өзүмдү капканга түшүп калгандай сезем. Анан: «Мага ушундай мамиле кылгыдай, мен деги эмне кылдым экен?» — деген ой башымдан чыкпай, айланып жүрө берет».

...кыздар аларга жалган айткан учур. «Кыздар мага ушунчалык көп жалган сүйлөгөндүктөн, мен аларга ишене албай калдым. Мен билем, эгерде аларга кандайдыр бир сырды ишенип айтып койгон болсоң, анда ал сыр сөзсүз үчүнчү тарапка да белгилүү болот. Мына ошондуктан мен өзүмдүн көйгөйлөрүмдү ичимде катып жүрүүнү туура таптым».

...кыздар ушак таратышкан учур. «Кыздар өтө көп сүйлөшөт. Алар ажатканага беш-бештен болуп барышып, ал жерден бардыгы жөнүндө... мисалы, биз жөнүндө кеп кыла башташат. Жигиттер өздөрүнүн оюн ачык эле айтышат го. А кыздар болсо, тымызын гана ачууланышып, сенин артыңдан шыбырашып, жашырын иш аракеттерди ишке ашырышат».

...кыздар аларды кызганышкан учур. «Менин кызым кээде ушунчалык менден шектенип, кызганчаак болуп кетет. Бир жолу мен кечке чейин иште кармалып калдым, бир маалда ал мага телефон чалды да мени суракка ала баштады: «Сен качан үйгө келесиң?», «Эмне үчүн сен мынча кечке дейре иштей бересиң?», «Сен эмнеге мага ачууланып жатасың?» Башында анын үнүн укканыма абдан кубанамын, бирок бир нече минуттан соң мен ага: «Макул, макул! Мен сага кийинчерээк кайра чалам!» — деп кыйкырам».

...кыздар кек сактап калган учур. «Кыздарга кечирүү абдан оор, себеби алар кекчил болушат. Анан дагы, алар өч алуу планын чы-

дамкайлык менен сактап жүрүшөт. Алар: «Макул, сенден өч алуу үчүн мен эки ай убактымды коротсом дагы, сени сөзсүз жок кылам» — деп ой жүгүртүшө тургандай сезилет».

Жана акыркысы...

...кыздардын кара санатайлык мамилеси. Бул жерде биз жигиттердин пикирлеринин санын бирге чейин кыскартууну абдан каалаган элек. Биз бул жалгыз гана пикир болот (же таптакыр болбойт) деп чын жүрөктөн каалаганбыз. Бирок, жигиттер кыздардын жүзү каралык мамилелери жөнүндөгү мисалдары менен бизди көмүп сала тургандай жаадыра башташты, ошондо биз бул жерде жалгыз гана бир пикир жетиштүү эмес экендигин түшүндүк.

- «Эгерде жигит сени бир эле муштаган болсо, кыз жүрөгүңдү сууруп алат».
- «Жигиттер өзүнүн досун кичине гана силкилдетип кое алышат... бирок, кыздардай болуп, анын беделин түшүрүшпөйт».

- «Мен өзүмдү кээ бир кыздардын арасынан ыңгайсыз сезем. Алардын сөздөрүнөн жалганды чындыктан айырмалай албай калган учурларым да болгон. Чынында алар деги кандай: сүйкүмдүүбү же жүзү карабы? Кыздар менен мамилелешүү — бул мина коюлган талаада бара жаткан менен барабар».

Өзүңүзгө критикалык баа берүүгө аракет кылып көрүңүз...

Сизди кимдир бирөө «жүзү кара кыз» деп эсептеши мүмкүнбү? Келгиле, анда биздин адистердин ой пикирлерине кайрадан кайрылалы...

АДИСТЕРДЕН СУРАЙБЫЗ: (уландысы)

Балким, сиз «Изебелсиз»?

- Сизди таарынткан адамдан өч алууну каалаган учурлар болгонбу?
- Сиздин ар бир сунуштарыңызды кубаныч менен кабыл алган курбуларыңыз барбы? (Мисалы, «шаршемби сайын бардыгы кызгылт түстө кийинип келүү» шартына макул болгон курбулар.)

- Сиздин эң жакын курбуңузга ал сиздин талаптарыңызга ылайык келбегендиги үчүн ушунчалык кыжырданып, аны өзүңүздүн жашооңуздан чийип салууну — же таптакыр жок кылып салууну каалаган учурларыңыз болгонбу?

Балким, сиз «мактоого суусаган» адамсыз?

- Сизде, ансыз өзүңүздүн жашооңузду элестете албаган курбуңуз барбы?
- Сиздин жашооңузда шопинг, белектер, телефондогу сүйлөшүүлөр же мактоо сөздөр менен сизди башкарган адам барбы?
- Ал адам сизди колдонуп жаткандыгын билип турсаңыз да, же сизге орой мамиле кылып жатса да, сиз өзүңүздү ага берилген адам катары алып жүрөсүзбү?
- Курбуңуз сиз менен мамилелешпей коерунан чочулагандыктан, анын ачуусуна тийип алуудан коркосузбу?
- Сиз кимдир бирөөнүн — Кудайдан башка — сиз менен бардыгы жайында экендигин айтуусуна муктажсызбы?

Эгерде сиз өзүңүздөн «Изебелди» же «мактоого суусаганды» көрүп жатсаңыз, анда өзүңүздүн жүрөгүңүздү изилдөөгө жана өзгөрүүгө мезгил келди. Эсиңизде болсун, манипулятор болуп калуунун эң башкы себеби бул таарыныч, ошондуктан, эгерде сиз кимдир бирөө тарабынан четке кагылсаңыз же жараат алсаңыз, анда ал адамды кечириңиз. Кечиримди тандоо бүт бардыгын өзгөртө алат. Ар кандай абалды өзүңүздүн пайдаңыз үчүн, өзүңүздүн максатыңызга жетүүгө колдонгонуңуз үчүн жана Кудай менен болгон мамиледен кубаныч алуунун ордуна, туура эмес мамиледен (бийлик, курчап турган адамдардын колдоосунан) кубаныч алганыңыз үчүн Теңирден кечирим сураңыз. Теңирден сизди айыктырып берүүсүн сураныңыз, Ал сизди бул адилетсиз адамдардан коргоп жана сизге Кудайдан корккон адамдарды дос катары жиберүүсү үчүн сыйыныңыз. Андан соң өзүңүздүн жүрөгүңүздүн айыккандыгына кубаныңыз.

КАНТКЕНДЕ ЖИГИТТЕР ДОСТОШУУНУ КААЛАГАН КЫЗ БОЛО АЛАБЫЗ

Демек, эгерде жигиттер «жаман кыздарга» ишенишпесе, биз эмне кылмакчыбыз? Мунун чыгуу жолу кандай? Чын эле жигиттер кыздардын бардыгын коркунучтуу желмогуз катары эсептешеби? Биздин бактыбызга бул андай эмес.

Жакшы да жаңылыктар бар. Биздин сурамжылоого катышкан жигиттердин бардыгы алар суктанган жана «кооптонбостон» мамиле кура алышкан кыздар бар экендигин бизге айтып жатышты. Жигиттер ал кыздарды абдан баалашат, себеби аларды жөн гана жакшы курдаш катары эмес, чыныгы *ишенимдүү* достор катары да эсептешет. Жигиттердин *көз карашында* ишенимдүү болгон кыздардын алдында алар өздөрүнүн коргонуу соотторун чечишет.

> *Жигиттер ал кыздарды абдан баалашат, себеби аларды жөн гана жакшы курдаш катары эмес, чыныгы ишенимдүү достор катары да эсептешет.*

Мындай кыздардын саны миллиондоп саналат. Балким, сиз да ошолордун бирисиз. Анткен

менен, биздин көпчүлүгүбүздөй эле, сиз да кээ бир нерселерди үйрөнүп алууңуз зарыл.

Анда канткенде жигиттер дос болууну каалаган кыз *боло алабыз*? Жогоруда биз кыздардын жигиттерге жакпаган сапаттары жөнүндө айтып өттүк, ал эми азыр жигиттер кыздардын кандай сапаттарына суктанаары жөнүндө жана кайсы сапаттары жигиттердин ишенимине ээ кылганы жөнүндө айтып берели.

Кунт коюп угуңуз, аларды түшүнүүгө аракет кылыңыз жана кубаттап туруңуз

Жигиттер кыздар менен болгон мамилесинде алар менен таймашууну эмес, түшүнүүнү жана кубаттоону издешет.

- «Мен өзүмдүн курбу кызым менен күрөшүүнү жана ал мени жеңип алуусун каалабайм. Ал жөн гана мени угуусун, мени түшүнүшүн жана мен кандай сыноолордон өтүп жатканыма ортоктош болушун калайм».

- «Менин колумдан бир нерсе келбей жаткан учурда да, менин курбумдун мага болгон се-

зими өзгөрбөй турганын..., мен анын көңүлүн калтырбаганымды... жана мага ишенип жаткандыгын ал ар дайым эскертип турат».

- «Ал мага чын жүрөктөн мамиле кылса, мен да ага сөзсүз ачылам».

Жигиттерге өздөрүнүн күчүнө ишенүүгө түрткү бериңиз

- «Ал менин тамаша сөздөрүмө каткырып күлүп жатканда, мен өзүмдү ушунчалык сонун сезем».
- «Андан да сонуну, сенин көңүлүңдү ача алган кыз менен жолугушуу. Бул сени жогору сезип турууга жардам берет. Жеке мен ийгиликтүү жана сыйга татыктуу адам кылып мени сездире алган кызды табууну каалайм».

Башкалардын сезимдерине этияттык менен мамиле кылыңыз

Эгерде кыздар башкалар жөнүндө *ушак сөздөрдү сүйлөшпөсө,* анда жигиттер муну сөзсүз байкашат. Ыйык Жазууда Ыйса насааттарынын биринде мындай деген: «Момундар бактылуу, анткени алар жерди мурасташат» (Мат.5:5). *Мо-*

мун болуу — өзүңдү башкара билүү менен бирге, чечкиндүү да болуу дегенди билдирет. Сиз тааныган жигиттер сизди момун деп аташын каалайсызбы?

- «Бул кыз бирөө жөнүндө жаман айтканын эч качан уккан эмесмин».
- «Ал кыз эч качан эч кимди шылдың кылган эмес».

Өзүңүздү бош кармап, агым менен жүрүңүз

Жигиттер шайыр, ачык көңүл кыздар менен мамилелешүүнү каалашат. Алар жашоонун нугу менен жүргөн кыздарды баалашат.

- «Менимче, кыздар өздөрүнө жетишээрлик ишенип, сенин башкалар менен болгон мамилеңе каршы чыкпаса жана «сени жоготуп алам» деген коркунучтан улам, сага жабышып жүрбөсө, анда бул сонун».

- «Мен жашоону өз нугу менен өтүүсүнө макул болгон кызды жактырам. Ал ар кандай майда иштер үчүн чатак сала бербейт».

> *Жигиттердин көз карашында ишенимдүү болгон кыздардын алдында алар өздөрүнүн коргонуу сооттору чечишет.*

Улуу бийлик = чоң жоопкерчилик

Биз кайталап кетели: сизде жигиттерди өз күчүнө ишендире алган өзгөчө жөндөмдүүлүк бар. Жигиттер сиздин жардамыңызды жана колдооңузду кабыл алууну каалашат! Сизди курчап турган эркектер күчтүү жана кээде орой көрүнгөнү менен, алардын ар биринин ичинде коопсуздукту, өзү менен өзү болууга мүмкүн болгон, тынч жайды табууну каалаган, оорутуп же капа кылып алууга жеңил болгон кичине бала отургандыгын эч качан унутпаңыз.

Сизди ишеничтүү дос деп атоого болобу? Эгерде андай эмес болсо, анда Кудайдан кечирим сураңыз. Анткени Ал сиздин жүрөгүңүздүн таза болушун жана башкаларга кубаныч менен тынчтык тартуулап турушун каалайт. Адамдарга оор жараат кылышыңызды жана алардын башын айландырышыңызды Кудай каалабайт.

Бардыгы айланып келип алтын эрежеге токтолот: «Сен өзүңө каалаган мамилени башкалар-

га да кыл». Сиз доско ээ болгуңуз келеби? Анда биринчиден өзүңүз кимдир бирөөгө дос болуңуз. Сиз сырларыңызды ишенип тапшыра алган адамга ээ болууну каалайсызбы? Анда башкалардын да сырларын бекем сактаган адам болуңуз. Башкалар сизди колдоп жана кубаттап турушун каалайсызбы? Анда сизге кайдыгер болбогон адамдарга да ошондой мамиле кылыңыз. Бардыгы жүз эселеп кайтып келет деп биз сизге убада кылабыз.

5

КӨРГӨН ОБРАЗДАРДЫ САКТООЧУ

«Эркектер көздөрү менен сүйүшөт» деген сөздүн чыныгы мааниси эмне... жана сиз үчүн мунун мааниси кандай

> *Эң адептүү, ак ниеттүү жана сүйгөн кызы бар жигиттер да башка кыздарды кароо жана алардын денелери тууралуу кыялга батуу каалоосу менен күрөшүшөт. Бул күрөштүн натыйжасы — кыздын кандай кийинип жүрүшүнө түздөн — түз көз каранды.*

Бир аз убакыт мурда мен (Лиза) «Сайнфельд» сериалынын кайталап көрсөтүүсүн көрдүм, анын сериалдарынын биринде Джерри аттуу адамга Нью-Йорктогу жалпы элдик китепканасына абдан чоң суммадагы акча карыз болгондугу жөнүндө билдирүү келет, себеби ал 1970-жылдары алган китебин кайра кайтарып бербеген болот.

Бирок Джерри абдан ачууланат, анткени ал китепти кайтарып бергендигин эсинде так сакталып калгандыгын билет. Джерринин бул китеп тууралуу унутпагандыгынын себеби — ал китепканадан көргөн кызды жакшы эстеп калган эле: анын саргыч кызыл түстөгү джемпери (андан бери жыйырма беш жыл өтсө дагы) жана анын көңүлүн өзүнө бурган денесинин турпаты. Джерри өзүнүн досторуна бул кыздын образы анын көз алдына түбөлүк сакталып калгандыгын айтып берет.

Тасманын бул эпизодунда сериалдын авторлору бир өтө маанилүү: эркектер көздөрү менен сүйүшөт деген фактыны далилдешкен: Мунун мааниси эмне?

Эркектердин бул сапаты жашоодо мына мындайча көрүнөт.

Биринчи көшөгө. Күздүн кадимки күндөрүнүн бири. Джон — жакшы окуган, спортсмен жана музыкант окуучу, геометрия сабагында отурат. Мугалим арттагы орундукта отурган кызды доскага чыгарып, тапшырманы аткарышын сурайт. Кыз ордунан туруп, досканы карай басат.

Аманда — турпаты келишимдүү кыз, ал буттарына чыпташа жабышкан шым жана үстү ачык

болгон жука кофта кийип алган. Ал өзүнүн денеси менен мактанган деле кыз эмес, себеби анын күнүмдүк кийген кийими ушундай. Ал өзүнө кадалган көз караштарды таптакыр байкабастан, тапшырманы чыгаруунун үстүндө иштей баштайт.

> *Биз жигиттерден: «Силер кандай ойлойсуңар?» — деп сурадык.*

Экинчи көшөгө. Биз божомолдоп тандап алган өспүрүм жигиттер менен маектештик, алардын кээ бирлеринин сүйлөшкөн кыздары бар жана алар биздин билишибизче абдан адептүү жана курбуларына берилген жигиттер. Биз аларга *Биринчи көшөгөнү* айтып бергенден кийин: «Силер Джондун ордунда болсоңор, Аманда тапшырманы аткарып жатканда, эмне жөнүндө ойлонмок элеңер?» — деп сурадык.

Алардын жоопторунун кээ бирлери төмөн жакта келтирилди:

- «Анын дене турпаты укмуш».
- «Бүгүнкү доскадагы тапшырмалардын *бардыгын* ал чыгарат деп үмүттөнөм».

- «Кызык, ал бүгүн кандай ич кийим кийген болду экен?»
- Башка жигит муну уккандан кийин кошумчалай кетти: «...дегинкиси, ал ич кийим кийгенби?»
- «Кызык, анын кыздыгы барбы? ...деп ойломокмун».
- «Мен эмне жөнүндө ойлонмок элем?! Мен силерге эч качан өз оюмду айтпайм. Айтарым бир эле нерсе, менин ойлорум геометрия сабагы менен эч байланышы жок болмок».
- «Мен өзүмдү контролдобосом, анда тиги кыздын денеси жылаңач болсо кандай көрүнөөрү тууралуу кыялдана баштамакмын».
- «Геометрия сабагына көңүлүңдү бур. Деги сен мектепти аяктаганды каалайсыңбы?»
- «Эгерде мен өзүмдү контролдобосом, анда мен 13 жашымда агам мага көрсөткөн порнографиялык кыска тасманын бир бөлүгүн элестетө баштамакмын».

Эгерде сиз бул жигиттер менен болуп жаткан интервьюларга катышсаңыз жана алардын жоопторун укканда *сиз өзүңүздү* кандай сезээр элеңиз? Таң калаар белеңиз? Же көңүлүңүз ка-

лат беле? Же болбосо таң калуу менен бирге көңүлүңүз да калат беле?

Мен (Шонти) «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китебиме керектүү материалдарды чогултуп жаткан мезгилде, бул суроого алган жоопторду укканымда таң калганымдагыдай эле, бул жоопторду уккан кыздардын көбү да таң калышкан. Биздин башыбызга келген эң биринчи ой: «Бул жигиттердин бир нерсеси туура эмес экен!» — демекпиз. Бирок биз мындай ачылыштарды абдан жакшы жигиттерден, Кудайдан корккон, өздөрүнүн курбулары менен мамилеси өтө жакындашып кетүүдөн сактанышкан, керек болсо кучакташуудан да алыс болгон жигиттердин өздөрүнөн укканбыз! Мына ошондуктан биз чындыкты тике карап — канчалык кыйын болгонуна карабастан — бул ойлордун пайда болушу (аларды ачык айтышпаса да) нормалдуу экендигине ишенишибиз керек. Сөзсүз эле *туура* болушу эмес, бирок кадимки нормалдуу иш катары карашыбыз керек. Бул ойлор эң жагымдуу жигиттерде да, адептүү жана ишеничке татыктуу, керек болсо сиздин классыңызда чогуу окуган жигиттерде да пайда болот.

Силердин көбүңөр эркектер көздөрү менен сүйүшө турганын уккансыңар, бирок чындыгында мунун мааниси *эмне* экендигин сиз терең ойлонуп көрбөгөн болушуңуз керек деп мен ишенем. Бул бөлүмдө биз ушул теманы изилдеп, кыздар үчүн бул кандай мааниге ээ экендигин аныктайбыз. Алдын ала эскертебиз, силер үчүн кээ бир нерселер жөнүндө билүү жагымсыз болушу жана кээ бир суроолор ыңгайсыз да болушу ыктымал, бирок силер бардыгын жакшы көтөрө аласыңар деп үмүттөнөм, себеби эркектердин табиятынын бул сапатын билүү өтө маанилүү.

Азыр биз силерге эркектердин кетирген каталыктарын жана туура эмес чечимдерин актоого аракет кылбаганыбызды айтып коюшубуз керек. Анткен менен, биз бардыгыбыз азгырыктар менен күрөшүп жатабыз жана эркектер үчүн эң чоң азгырык болуп эсептелген нерсе тууралуу азыр сөз кылмакчыбыз. Кийинчерээк биз ар бир жигиттин азгырыкка жетеленүүсү керекпи же жокпу деген тандоосу жөнүндө сүйлөшөбүз. Келгиле анда, бул кандай азгырык экендигин чогуу аныктайлы.

«ЭРКЕКТЕР КӨЗДӨРҮ МЕНЕН СҮЙҮШӨТ» ДЕГЕН СӨЗДҮН МААНИСИ КАНДАЙ

Бул чындык:

> Эң чынчыл, адептүү жана сүйлөшкөн кызы менен олуттуу мамиледе турган жигиттер дагы табигый түрдө көздөрү менен сулуу аялдарга суктанып карап жана алардын келишимдүү денеси жөнүндө кыялданышат. Бул аялдардын образдары жигиттердин эсинде өзүнүн келишимдүү сулуулугу менен сакталып калат жана алар жөнүндө түш көргөндө, же жөн гана аларды эстегенде ошол образдар көз алдына тартылат.

«Эркектер көздөрү менен сүйүшөт» деген сөздүн маанисин түшүнүүгө аракет кылып баштаганда, кыздар үчүн анын үч аспектиси эч түшүнүксүз боюнча кала берет.

1. Келишимдүү денесинин артыкчылыгын баса белгилеп кийинип алган кыз жигиттердин көңүлүн өзүнө магнит менен тарткандай болот. Жигиттер үчүн аны карабай кою азгырыгын жеңүү өтө кыйын. Жигит тиги кызды карабай койгон күндө да, ал баары бир анын жанында тургандыгын сезе берет.

2. Жигиттер сулуу кыздарды көрбөгөн мезгилде да, алардын мээсинин тереңинде толгон токой образдар сакталган жана алар тууралуу ойлонсо да, ойлонбосо да, баары бир кыздардын сулуу образдары көз алдына тартыла берет.

3. Эгерде жигит анын көңүлүн бургудай кийинип алган кызды көрсө (же жөн мурунку образды эстесе), ал кыздын жылаңач денеси жана өзүн анын жанында тургандыгын кыялданып элестетүү азгырыгы менен күрөшө баштайт.

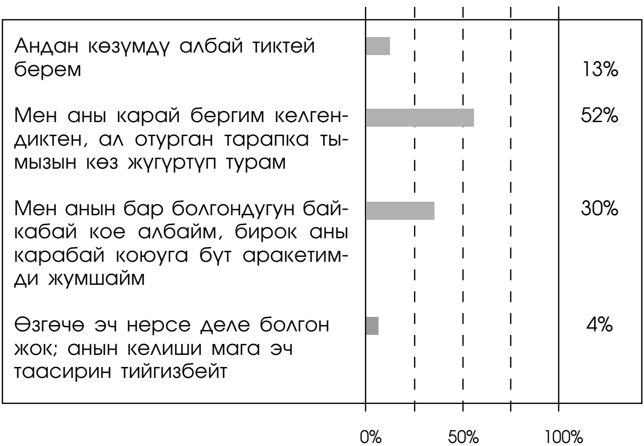
> *Мына ошондуктан биз чындыкты тике карап — канчалык кыйын болгонуна карабастан — бул ойлордун пайда болушу (аларды ачык айтышпаса да) нормалдуу экендигине ишенишибиз керек. Сөзсүз эле туура болушу эмес, бирок, кадимки нормалдуу иш катары карашыбыз керек.*

Эгерде сиз эркектердин сырткы келбетин суктана караган аялдардын 25% катарына кирсеңиз, анда сиз үчүн бул ачылыштар анчалык деле таң калыштуу болбойт. Бирок калган 75% аялдар үчүн бул дагы деле табышмак же жаман нерсе боюнча

кала бермекчи. Мына ошондуктан, келгиле болуп жаткан нерселерди териштирели.

№1 ФАКТ. ЖИГИТТЕР СУЛУУ КЫЗДАРДЫ КАРАБАЙ КОЕ АЛЫШПАЙТ

Элестетип көрүңүз, сиз класстын ичинде отурасыз, бир маалда бөлмөнүн ичине дене турпаты келишимдүү, жаңы окуучу кыз кирип келди да, сизден алыс эмес партанын жанынан орун алды. Анын кирип келишинде болгон сиздин абалыңыз кандай?



Дегинкиси, бардык жигиттер сулуу кыздарды карап тура алышпай турганын моюндарына алышты (жигиттердин 4% гана денеси келишимдүү кыздарга кайдыгер мамиле кылышат экен).

Сүйлөшкөн кыздары бар жигиттердин арасында болгон сурамжылоонун жыйынтыгы жогоруда келтирилген маалыматтардан көп деле айырмаланган жок. «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китептин жазылышы үчүн жүргүзүлгөн сурамжылоодо учурунда никеси бактылуу болгон эркектердин жооптору да ушундай болду.

Көптөгөн жигиттер сулуу кыздарды карабай коюу каалоосуна, же айтылып жаткан кыз алардын көз алдында болбосо дагы, ал жөнүндө элестетпей коюу каалоосуна каршы туруу кыйын экендигин айтышат. Ал эми азыр «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебинен алынган бир эркектин пикирин окуп көрүңүз.

> Эгерде мен темир жол станциясында отурганымда бир сулуу аял көз алдымда пайда болсо, көздөрүмдү жумуп алам да, ал менин жанымдан өтүп кеткиче ары бурулуп турам, ал алыс кетип калган күндө дагы ал менин жанымда тургандай күчтүү сезим мени жарым сааттай толтуруп турат.

Өспүрүм жигиттер да так эле ушундай жооп беришти. Бул тууралуу биз менен маектешкен жигиттердин сөздөрү да далилдеп жатты.

- «Эгерде класстын ичинде менден алыс эмес аралыкта жакшынакай кыз отурганын билсем, анда менин бир бөлүгүм ал менин жанымда экендигин мага эскертип турат».

- «Мектепте мен көңүлүмдүн бардыгын окууга гана бурууга аракет кылам, бирок кинодо же көлдүн жээгинде мен өзүмдү толугу менен эркин сезем. Мен кыздарды, өзгөчө алардын денесинин кээ бир мүчөлөрү ачык көрүнгөндө, алардан көзүмдү албай тиктей берем».

- «Мен ар дайым кыздарды карайм. Жөн эле менин табиятым ушундай. Бул менин сүйлөшкөн кызыма болгон сезимдериме эч таасирин тийгизбейт».

Эгерде кыздын кийингени анын денесинин сулуулугун көрсөтүп жатса, анда ал жигиттердин көз караштарын өзүнө магнит менен тарткандай болот. Келгиле чындыкты айталы — жигиттер анын жүзүн *эмес*, денесин эстеп калышат. Андан да артыгы — келишимдүү кыз жигит менен маектешип жатканда, анын денеси жигитти ушунчалык толкундантkандыктан, жигит өзүнө өзү:

«Анын жүзүнө кара, анын жүзүнө кара» — деп улам кайталап айтууга мажбур болот. Себеби жигиттин көз карашы кыздын жүзүнө токтолууну эмес, башка жерин көрүүнү каалайт.

> *Эгерде, кыздын кийингени анын денесинин сулуулугун көрсөтүп жатса, анда ал жигиттердин көз караштарын өзүнө магнит менен тарткандай болот.*

Жигит парталаш кыздын келишимдүү денесин байкаган соң, а мүмкүн анын ар бир мүчөсүн талдап көргөн соң эмне болот?

№2 ФАКТ. СЕЗИМТАЛДУУ ОБРАЗДАРДЫН ЖЫЙЫНДЫСЫ ЖИГИТТЕРДИН ЭСИНДЕ САКТАЛЫП КАЛАТ

Эркектер жыныстык катнаш (секс) жөнүндө көп ойлоноору тууралуу биз бардыгыбыз эле укканбыз. Бирок ошондой болсо да алар түздөн түз эле сексти *ойлонушпайт (жана ошондой эле, аны пландаштырышпайт).* Анын ордуна алар өздөрүнүн кыялдарында кандайдыр бир сексуалдык сценаны же сезимталдык образдардын көрүнүшүн *сүрөттөп* башташат. Өздөрүнүн кыял-

дарынын көбүндө жигиттер тааныш кыздарын, мисалы, жанагы чыпталган шым жана үстү ачык жука кофта кийген кызды элестетишет. Так эле ушундай болуп заманбап маданияттын жана массалык МКнын таасиринин астында алардын акылында сакталып калган башка аялдардын образдарын да элестетишет. Бул образдар күтүлбөгөн учурда да, ар кандай жерде да, компьютердин мониторунда пайда боло калган жарнак терезечелер сыяктуу* эс тутумунда пайда боло берет.

Сиз бул образдардын эмне экендигин жана алар кайдан пайда болгондугун билгиңиз келет болушуңуз керек. Менимче ар кандай учурдан: жигиттин эсинде калган мурунку сексуалдык тажырыйбасынан, же китеп дүкөндөгү эркектерге арналган журналдын бетиндеги сүрөттүн четин эле көрүп калган учурлардан. Ошондой эле эки мүнөт мурдараак унаа токтоткон жерден көргөн сулуу кыз да болушу мүмкүн же өткөн жылы досу айтып берген порнографилык тасманын үзүндүсү тууралуу эстегени да болушу ыктымал. Бул

* Пайда боло калган терезечелер (pop –ups) — жарнактык программалык камсыздоонун бир түрү, ал монитордун бетине капысынан пайда болгон, кичинекей форматтагы жарнак терезечелер. — *Ред. эскер.*

бардык эсинде сакталган образдар көбүнчө жигиттин көз алдына капысынан, күтүлбөгөн, кээде ал каалабаган учурда пайда боло калат. Бирок ал эсиндеги образдарды атайын элестеткен учурлары да жок эмес. Бул тууралуу бир нече жигиттер айтып кеткендей: «Биздин башыбызда образдардын чексиз түрмөктөрү сакталган».

Том Круз тууралуу маек

Бул сезимдерге толгон образдар капысынан эле кыялда пайда боло калган учурлар жөнүндө сиз мурда деле уккандырсыз, бирок ал кандай боло тургандыгы тууралуу эч түшүнүгүңүз жок чыгар. Мен да (Шонти) бул жөнүндө эч түшүнүгүм жок эле. Бир күнү күйөөм экөөбүздөн ортобузда кызыктуу бир маек болду. Ал учурда мен өзүмдүн «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» аттуу китебиме ар кандай материалдарды чогултуп жаткан элем. Биз унаабызда кетип бара жатып, менин акыркы ачылыштарым жөнүндө сүйлөшүп жаттык. Көрсө Джеф өзүндө кандай сезимдер болсо, менде да ошол эле сезимдер бар деп ойлогон экен. Анан ал мага эмне жөнүндө айтып жаткандыгын түшүндүрүп берүүгө аракет кыла баштады:

Джеф: Балким экөөбүз бир эле нерсени ар башкача айтып жаткандырбыз. Кандайдыр бир атактуу, сенин көз карашыңда келбеттүү актерду эстеп көрчү, мисалы, Том Круз. Анын катышуусунда тартылган тасманы көргөндөн кийин, анын кумардантуучу образы сенин көз алдыңа канча жолу тартылат?

Шонти: Эч канча.

Джеф: Мен анча так эмес түшүндүрдүм окшойт. Менин сурагым келгени — сенин башыңа анын жылаңач денеси жөнүндөгү ой канча жолу келет?

Шонти: Эч канча.

Джеф: Кантип эле — эч канча болсун?

Шонти: Ушинтип эле — нөл жолу. Жөн эле мындай эч качан болгон эмес.

Джеф (бир саамга үнчукпай турду да): Ой шумдук...

Мина менен толгон талаа...

«Көздөрү менен сүйгөн» эркектердикиндей жөндөмү жок болгон аялдарга эркектердин кыялында пайда болгон образдарды башкарууга күчү жетишпей турганын түшүнүү кыйын. Ошондой эле сексуалдуулукту ар кандай ачык түстөр менен көрсөткөн заманбап маданият биздин эркектерибиз үчүн жардыруучу минага толгон талаа сыяктуу, бирок миналардын ордуна — акыл-ой-

го кирээр менен аны ээлеп алчу жана бир нече күндөн, же жылдан кийин деле көз алдына тартыла калчу азгырыктар жана сезимдерге толгон образдар экендигин биз анча дейре түшүнө элекпиз.

> *«Биздин башыбызда образдардын чексиз түрмөктөрү сакталган».*

Типтүү мисал келтирели: сыналгы аркылуу прайм-таймда көрсөтүп жаткан жарнак роликтерде бир-эки секундага экранда пайда боло калган, делебени козгогон образдар — мисалы, чечинип жаткан аялдын сөлөкөтү, — пайда болуп, тез эле жок болуп калат, бирок эркек бул саамда көз карашын буруп кетүүгө үлгүрбөйт. Ал бир нерсе кылууга да күчү жетпей калат. Мына *көз ирмемдин аралыгында* — дагы бир жаңы образ эркектин сезимталдуу образдар жыйнагына кошулду, анын каалоосуна карабастан эсинде бекем сакталып калды.

Жигиттердин айтуусунда, эгер сезимдүү образ алардын акыл-оюна кирип алса, анда ошол образ кийинчерээк, минутасына бир нече жолу, ал эми өз оюн башкарышпай койсо, анда ошол образдын

катышуусу менен толгон кыялдарды өрчүтүп жиберүү азгырыгы жарым саатка чейин алардын көз алдына тартылып, аларды ээрчип алат. Жигиттер бизге түшүндүрүп бергендей, эгерде алар мындай образдарды пайда болор замат жок кылышпаса, анда кийинчерээк андан кутулуу кыйла татаал болот экен. Жогоруда айтылгандардын бардыгы кийинки, үчүнчү фактыга алып келет. Аны билүүгө даярсыңарбы? Эскертип кетебиз — бул сизди шок абалда калтырышы мүмкүн.

№3 ФАКТ. ЖИГИТТЕР СУЛУУ КЫЗДЫ КӨРГӨНДӨ, АНЫ МЕНЕН СЕКСУАЛДЫК МАМИЛЕДЕ БОЛУУ КААЛООСУ ӨЗҮНӨН ӨЗҮ ПАЙДА БОЛОТ

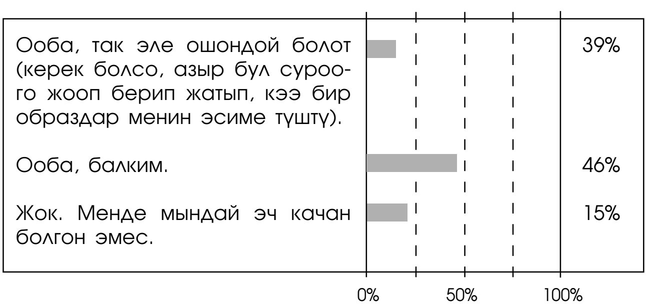
Жогоруда айтылган сөздөрдүн натыйжасында жигиттер сексуалдык жактан келишимдүү кызды көргөндө же эстегенде, анын кыялында пайда болгон образ тиги кызды мүнөздөбөй турганын сиз түшүнгөн чыгарсыз. Чындыгында эгерде жигит өзүн өзү контролдобосо, кыздын жылаңач денесин көрүү каалоосу автоматтык түрдө пайда болот жана көп жигиттер бул каалоосуна баш ийип беришет. Анан дагы ал жылаңач кызды өзүнүн жанында тургандыгын элестетүүнү каалашат.

Ошол кыздар жигиттердин кыялдарында *эмнелерди кылышкандыгын* айтпай эле коелу, силер өзүңөр бардыгын түшүнүп жатасыңар деп ойлойбуз. Бөлүмдүн калганын сиз тынч жүрөк менен жана кунт коюп окуйсуз деп үмүттөнөбүз.

Сурамжылоого катышкан жигиттердин чынчылдыгы

Биз жалпы улуттук сурамжылоого катышышкан жигиттерге класска кирип келген сулуу кыз жөнүндө дагы бир суроо бердик.

Ал эми азыр ошол кыз доклад кылуу үчүн, доскага чыккандыгын элестетип көрүңүз. Ал ишкер айымдай кийинген, бирок кийими анын сулуулугун баса белгилеп турат. Эгерде сиз өзүңүздү башкарбасаңыз, анын жылаңач денесин азыр же кийинчерээк элестетүү мүмкүнчүлүгү барбы?



Жыйынтыгында сурамжылоого катышкандардын 85% татынакай кызды жылаңач кылып элестетишээри жөнүндө айтышты. Бул жоопту ар кандай жигиттерден уктук. Алардын жашына, билим деңгээлине же улутуна карабастан — алардын бардыгы окшош жоопторду беришти. Жооптордун айырмачылыгы бул сурамжылоонун жыйынтыгын сыйынуу чогулуштарына ар жума сайын барып жүрүшкөн, машайакчы жигиттердин жыйынтыгы менен салыштырганда гана бар болуп чыкты. Машайакчылар арасында болгон сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндөй, машайакчы жигиттер сулуу кызды жылаңач кылып элестетүүсү азыраак болуп чыкты — 77%, бирок бул көрсөткүч деле абсолюттук көптүктү көрсөтүп жатпайбы.

Жыйындагы жаштар тобун жетектеп жүрүшкөн өспүрүм жигиттер дагы кыялдарында сулуу кыздар жылаңач болуп элестетише турганын моюндарына алышты. Алардын бири мындай деди: «Биз сулуу кызды көргөнүбүздө биринчи он секунданын ичинде башыбызга ар кандай уятсыз ойлор толот. Биз автоматтык түрдө кыялдануу режимине түшөбүз. Анан биз чындап эле өзүбүздү контролдоо үчүн чоң аракеттерди кылабыз».

> *«Биз сулуу кызды көргөнүбүздө, биринчи он секунданын ичинде, биздин башыбызга ар кандай уятсыз ойлор толот… Анан биз чындап эле өзүбүздү контролдоо үчүн чоң аракеттерди кылабыз».*

БУЛ НОРМАЛДУУБУ?

Анда эмесе келгиле, бир саамга токтоп, терең дем алып алалы. Биздин арабыздагы кээ бирөөлөргө бул нерселерди кабыл алуу оңой эмес, ал эми кээ бирөөлөр болсо мунун эч кандай өзгөчөлүгүн көрүшпөйт — же болбосо алардын *кээ бирлерин* гана көрө алышат. Эгер сиздин көрүп эске тутууңуз жигиттердики сыяктуу эле жакшы өрчүгөн болсо (мындай аялдар 25% гана) жана сиз да «көз менен сүйгөн» адам болсоңуз, анда сиз жигиттердин ички согушунун катаалдыгы канчалык экендигин жакшы түшүнө аласыз. Бирок калган 75% кыздар алар ишенген жана сүйгөн жигиттер менен бардыгы жайында экендигин билиши керек. Эр жеткен эркектер менен өспүрүм жигиттердин катышуусундагы сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндөй, буга окшогон азгырыктар дээрлик ар бир эркекке келет. Эркектер алар менен

күрөшүп жатканына же күрөшпөгөнүнө карабастан, баары бир бул азгырыктар токтоп калбайт.

Азыр сиз жигиттер кыздардын денеси жөнүндө кыялга батуу *азгырыгына* берилип жаткандыгын билгенден кийин, өзүңүздү ыңгайсыз сезип же тынчсызданып жаткандырсыз. Жигиттер мындай кылбаган күндө дагы, сиз үчүн бул маалымат жагымсыз болгондур. Бирок, биз эки нерсени гана тактап кетүүнү каалайбыз. Биринчиден, эгерде кыз өзүнүн денесин ачык көрсөтпөсө, анда бул азгырык жигитти айланып өтүп кетет! Экинчиден, бул көйгөйдү башка жагынан, башкача айтканда Кудайдын көзү менен карап көрүңүз. Кудай эркекти «көздөрү менен сүйгөн» адам кылып гана *жаратып койбостон,* аларга тестестеронду жана жыныстык катнаштын күчтүү каалоосун ашыгы менен кошуп берген. Эсиңизде болсун — Кудай Өзүнүн жараткандарынын бардыгын жакшы деп айткан! Социологдордун айтуусу боюнча, жигиттердин болуп жаткан нерселерди көздөрү менен көрүп түшүнүү артыкчылыгы жана күчтүү жыныстык тартылуусу, аларды энергияга толтуруп, жалгыз сүйгөн кызына жетүүгө, аны менен баш кошкон-

го жана балалуу болууга чоң түрткү берет. Кээ бир адамдардын айтканы боюнча, эгерде эркектерде жыныстык тартылуу күчү жок болсо, анда алар жөн гана басып алуучу жоокерлердей болуп калышмак. Алар ар убакта мергенчиликке кетип же болбосо, бирөөлөр менен согушуп жүрө беришмек жана эң маанилүүсү — жалгыз сүйгөнү менен алар терең мамиле эч качан кура алышмак эмес.

Бир жигит бул тууралуу өзүнүн байкоосу менен бөлүшө кетти: «Кыздардын жагымдуулугу менен сулуулугу бизди улам бийик нерселерге умтулууга түрткү берет. Биз мындан да акылдуураак, күчтүүрөөк жана бардык нерседе мыкты болууну каалайбыз, мунун бардыгын жалгыз гана кыздын жүрөгүн багындыруу жана ага жагынуу үчүн кылабыз. Биз кыздарды багындыруу үчүн бардыгына даяр экенибизди унутпагыла!»

Дагы жигиттердин айтуусунда, жогорудагы айтылган кыялдарга батуу каалоосу алар кыз менен жолугуша баштаган күндө да өзүнөн өзү жок болуп кетпейт экен. Бул азгырык аларды эч качан коe бербегендигине карабастан, алардын сүйгөн кызына болгон мамилесине, ага болгон суктануусуна эч таасирин тийгизбейт.

> *Биз сүйгөн жана ишенген жигиттер менен бардыгы жайында экендигин абдан жакшы түшүнүшүбүз керек.*

АЗГЫРЫК — БУЛ АЛИ КҮНӨӨ ЭМЕС

Мындан ары улантуудан мурда, келгиле, азгырык менен күнөөнүн ортосун бөлүп турган чекти тактап алалы. Эсиңизде болсун — жашоодо күтүлбөгөн жерден кабылган азгырык күнөө катары *эсептелинбейт*. (Ыйса Өзү дагы «азгырыктар менен бардык жагынан сыналгандыгы» жөнүндө Ыйык Жазууда айтылган (*Эвр. 4:15)*, бирок баары бир күнөө кылган эмес.) Бирок биз ошол азгырыкка *берилип же багынып* берип жатабызбы — мына ушул маанилүү.

Биз бардыгыбыз азгырыктарга туш болобуз жана жигиттерди ар дайым күрөшүүгө мажбур кылган, алардын жашоосундагы эң чоң азгырык бул — кыздардан көзүн албай тиктеп туруу каалоосу. Анда эмесе келгиле, бул азгырык кандай болуп «иштеп жаткандыгын» жана жигиттер ага каршы туруштук бериши үчүн эмнелерди кыла аларын же кылышы керектигин карап көрөлү.

1-Этап. Жигиттердин делебесин козгогон ойлор жана образдар алардын эркине баш ийбестен эле пайда болот

«Максатыбыз — үй-бүлө» аттуу радиоберүүгө катышкан сексолог жана ММК аналитиги болгон Дэнтел Вайс мындай деген: «Бул ойлор эркектердин башына алардын эркине карабастан келе берет. Мен муну аялдар үчүн өзгөчө баса белгилеп айткым келет».

Жогорку класстын бир окуучусу өзү жөнүндө бизге мындай деп айтып берди: «Менин эске тутуум фотоаппарат менен тартып алгандай күчтүү, мен качандыр бир убакта көргөн, татынакай кыздардын бардыгын эстеп кала алам. Анан бүттү, бул образдар кезеги менен эсиме түшө берет... ар бири».

Андан да башкасы, бул образдар өзүнөн өзү эле пайда болгону аз келгенсип, бардыгы көз ирмем аралыкта болот. Келишимдүү, сулуу, денесине чыпталган көйнөк кийген кыз пайда болор замат, жигиттер анын келишине көңүл бурбай кое алышпайт. Бир жигит: «Бул аялдын *денесинин турпаты канчалык сулуу экендигин* ойлонуп жаткандыгымды мен эки секунда өткөн соң түшүнө турганымды өзүм деле жакшы билем».

Жигиттердин көбү делебени козгогон ойлор менен образдардын *көз ирмем аралыгында* аларды басып алуусунан өздөрүн коргой алышпайт.

Биздин айткандарыбызга ишене албай жатасызбы? Анда сизге бир мисал келтирүүгө уруксат этиңиз.

Бул жердеги жазылып тургандарды окубаңыз.

Чындап эле, окубаңыз. Жөн гана тамгаларды карап туруңуз, бирок аларды окубаңыз.

Мүмкүн эмес бекен, туурабы? Тамгаларды карап туруп, аларды окубай коюу мүмкүн эмес. Жигиттер да так эле ушундай, алардын мээси алардын эркине карабастан эле «сулуу аялдын денеси» жөнүндөгү маалыматты «эсептей» баштайт.

Биздин интервьюларыбызга катышкан жигиттердин бири биздин жаш кыздар менен магниттин окшоштуктары жөнүндө параллель жүргүзүп жатканыбызды билбестен эле мындай деп калды:

> Менимче, жигиттер менен сулуу кыздардын ортосундагы мамиле заряддын оң жана терс бөлүкчөлөрүнө окшоп кетет. Сулуу кыз жигиттен алыс турса жана анын көзүнө көрүнбөсө, анда ал жигиттин байкоосунун борборунда боло албайт жана аны өзүнө «эч тарта албайт». Бирок кыз жигитке

жакын келер замат жана жигит аны байкаар замат, кыз капысынан эле күчтүү магнитке айланып, жигиттин көңүлүн бүтүндөй өзүнө буруп алат. Жигит анын жанында тургандыгын өтө курч сезип турат жана кыз анын көз алдынан кетип калмайынча ар кандай сезимдер аны толтура берет. Кыздын бар экендигин курч сезип тургандыгыбыз сөзсүз эле андан көзүбүздү албай тиктеп тура турганыбызды билдирбейт, бирок, албетте, кыздын *жаныбызда тургандыгын* биз аны карабасак деле баары бир сезе беребиз.

Жогоруда айтылгандын бардыгы жамандыктын баары эркектердин «кумарлуу көз караштарынан» гана пайда болот деген жайылган пикирлерди жокко чыгарат. Кээ бир аялдар эркектердин көңүлүн өздөрүнө атайылап бура турганын жана эркектер аларды байкабай кое алышпай турганын да биз мойнубузга алышыбыз керек!

> *Андан да башкасы, бул образдар өзүнөн өзү эле пайда болгону аз келгенсип, бардыгы көз ирмем аралыкта болот.*

Эгерде сиз дагы деле сезимдерге толгон образдар жигиттердин башында өзүнөн өзү пайда

болоруна ишенбей жатсаңыз, Ыйык Жазуудагы Аюб китебинин башкы каарманынын окуясын эстеңиз: «...жер жүзүндө андай адам жок. Ал — кемчиликсиз, адилеттүү, Кудайдан корккон, жамандыктан алыс жүргөн адам» (Аюб 1:8). Эми болсо Аюбдун өзүнүн сөздөрүн карап көрөлү: «Кызды карабайм деп мен өзүмдүн көзүм менен келишим түзгөм» (Аюб 31:1). Пайгамбар бул кадамга барууга аргасыз болгонбу? Албетте Аюбдай адам — «кемчиликсиз, адилеттүү, Кудайдан корккон жана жамандыктан алыс жүргөн» — өзү менен өзү күрөшүүгө *муктаж эмес эле,* туурабы? Жок, туура эмес. Аюб эркек болгон. Ал эми бардык эркектер, бизге жагабы же жакпайбы, мындай азгырыктарга туш болушат.

2-Этап. Бул ойлордон жана образдардан улам пайда болгон сезимдер аркылуу ар бир жигит ырахат алат, бул алардын кадимки эле денелик реакциясы

Жигиттер үчүн аялдын денеси тууралуу кыялданууларга каршы күрөшүү абдан кыйын, себеби бул кыялдар анын ичинде күчтүү сезимдерди пайда кылат. Жигиттин кыялында аялдын

укмуштуу образы пайда боло калганда (же ал кандайдыр бир сулуу кызды көргөндө) анын канында адреналин толот. Жигиттер өздөрү да бул кыялдардан сексуалдык ырахат алышаарын ачык айтышты.

Бул тууралуу бир эркек мындай деген: «Эркектин кыялында аялдын сезимге толгон образы пайда болгондо же келишимдүү аялды арбалып калгандай тиктеп, андан көзүн албай жатканда, ал ушунчалык күчтүү толкунданууну сезет. Ушул адреналинди кайрадан сезүүнү каалаган учурда ал бул образдарды кайра-кайра эстеп, элестете алат».

3-Этап. Бирок ар бир жигит өзү тандай алат: бул ойлор менен образдардан баш тартуу же алардан ырахат алууну уланта берүү

Мына күнөө менен азгырыктын ортосунда так ушундай чектелүү бар. Жигиттин оюна сезимге толгон образдар келе баштаганда, ал бул ойлорго токтолуп, кыялдарга бериле алат, же болбосо ошол замат алардан баш тартып жана Ыйык Жазууда айтылгандай «ар бир ойду Машайакка баш ийдирүүгө багынта» алат. Жигит кыялдардан

улам алган ырахаттан баш тартып, анын ордуна Кудайга урмат көрсөтүүнү, сүйгөн кызын сыйлоону же жан дүйнөсүн таза сактоону тандай алат. Ал бул нерселерден баш тарткандыгы үчүн, чоң сыйлыкка ээ болот, ал сыйлык — келечекте күтүп жаткан, чыныгы терең ырахаттануу.

Биз менен маектешкен жигиттердин көпчүлүгү, — өзгөчө, сыйынуу чогулуштарын калтырбай барып жүргөн, чыныгы машайакчы жигиттер, — бул тандоого олуттуу карашат. Алар визуалдык азгырыктардан качуу жана өзүнөн өзү эске түшө калган сезимдүү образдардан баш тартуу, а эгерде алар кайрадан ойду ээлеп баштаган учурлар болсо, буга каршы ар кандай «алаксытуучу маневрлерди» колдонуу менен каршы туруу чечимин бекем кабыл алышкан. Биздин угушубузча атактуу маневрлердин бири болуп — ойду бейсболго (же спорттун ага жаккан түрүнө) же автоунаага буруу болуп саналат экен!

Бул тууралуу бир жаш жигит мындай деди:

> Мен кыска юбка кийген кызды көрүп жана анын буттарынан, — макул, жамбашынан, — көзүмдү албай карап туруу каалоосу пайда болгондо, мен андан көзүмдү буруп кетүүгө *бүт аракетимди жумшайм*. Мен андан бурулуп, башка жакты карап турушум

керек болот, себеби антпесем менин көздөрүм кайрадан эле баягы жерге кадала берет. Андан кийинирээк, мисалы, түштөн кийин ал кыздын образы эсиме түшө калганда, мен өзүмө: «Токтот! Бул жөнүндө азыр ойлонбо!» дейм дагы, анын образын эсимден өчүрүп салам. Мен автоунаалар жөнүндө, математика жөнүндө, спорт жөнүндө — дегинкиси, менин бул кыздын денеси тууралуу ойлордон алаксыта алган нерселердин бардыгы жөнүндө ойлоно баштайм.

Ошондой эле сексуалдык кыялдардан баш тартуу аркылуу, курчап турган кыздарга сый көрсөтүп жатышкандыгын жигиттер жакшы түшүнүшөт. Жигиттердин бири мындай деген эле: «Тааныш кызды жылаңач кылып элестетип, ал жөнүндө кыялдануу — ага адилетсиз мамиле кылуу менен барабар. Ал кыздын кандай адам экендигин билүүнү каалайм». Жыйындагы жаштар тобунун мүчөсү болгон, бир жаш өспүрүм жигит дагы башка *ондогон* жигиттерден уккан сөздөрдү айтып кетти: «Күн сайын мен өзүмө кыздардын денеси жөнүндө ойду баштабоом керектигин эскертип турам. Эгерде мен ойлонуп баштап эле койсом, анда мен опурталдуу жолго түшөм».

Биздин көз карашыбызда өзү менен өзү болгон мындай күрөш аябагандай чарчатат, туурабы? Кээ бир жигиттер ойлоруна келген сезимдүү образдарды жаап коюшат, кээ бирлери сулуу кыздардан көздөрүн алып качышат, бирок кандай болсо да, алардын бардыгы өздөрүн контролдоо үчүн күчтүү эркти машыктырышы керек болот.

> *«Күн сайын мен өзүмө кыздардын денеси жөнүндө ойду баштабоом керектигин эскертип турам. Эгерде мен ойлонуп баштап эле койсом, анда мен опурталдуу жолго түшөм».*

Жигиттер туура тандоо кылышы үчүн, алар туруктуу жана эрктүү болууга канчалык күч жумшап жатышкандыгын түшүнүү кыздар үчүн өтө маанилүү. Заманбап маданияттын «мина талааларында» жигиттер эмнелерге туш болуп жатышканын жакшы түшүнүп жана биз алардын абалдарын начарлантып жатпаганыбызды билип алышыбыз керек. Мына ошондуктан биз кийинки суроого келдик: «Жигиттерди түшүнүп жаткандыгыбызды аларга билдириш үчүн биз өзүбүздү кандай алып жүрүшүбүз керек?»

КЫЗ ЭМИ ЭМНЕ КЫЛЫШЫ КЕРЕК?

Бул болуп жаткан нерселерде сиздин ролуңуз кандай экендигин ойлонуп жатканда, биз сизден үч нерсени жасап кетүүңүздү суранабыз: өзүңүздү жигиттердин ордуна коюп көрүңүз, өзүңүздүн жүрөгүңүздү изилдеп чыгыңыз жана керек болсо өзгөрүңүз.

Өзүңүздү жигиттин ордуна коюп көрүңүз

Бир мүнөткө кыз экендигиңизди унутуп, өзүңүздү жигиттин ордуна коюп көрүңүз. Өмүр бою сизди ушуга окшогон азгырыктар ээрчип — уятсыз ойлор өзүнөн өзү, сиз *каалабасаңыз да* пайда боло калышса, бул эмнеге окшош? Сиз өзүңүздүн кылган ишиңиз менен тааныш кыздарга же андан да жаманы, Кудайга акарат келтирип жаткандыгыңызды ар дайым сезип туруу — бул кандай?

Бир жигит биз менен маектешип жатканда кыздарга жигиттердин сезимдерин түшүнүүгө жардам бере турган абдан сонун мисал келтирип берди:

> Кыздар жигиттердин алдында өзүнүн денесин ачык көрсөтүп жүргөндө эмне болорун жакшы билиши керек. Түшүнүктүү болушу үчүн, муну сылап-сыйпалоо менен салыштырсак болот. Кыз-

дар элестетип көрүшсүн, жигиттер аларды күн сайын, эртеден кечке чейин, каалаган убагында аларга жакын келип кармалашса, алар өздөрүн кандай сезишер эле? Алар сабакка бүт көңүлүн буруп отура алышар беле? Мына ошондой, кыздар өздөрүнүн келишимдүү денесин көрсөтүү үчүн кийинишкен кезде, жигиттер да өздөрүн так эле ушундай сезишет. Жигиттердин сылап — сыйпалаганы кыздарды толкунданткан сыяктуу эле, кыздардын сырткы келбети да жигиттерди толкундантат.

«Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебин окуп чыккан бир мугалим эжей аялдын денеси тууралуу кыялдар чындап эле жигиттердин тынчын алгандыгын жана аны менен күрөшүү аларга абдан кыйын экендигин өзүнүн окуучу кыздарына түшүндүрүп бергендиги жөнүндө бизге электрондук кат жиберди.

Кимге: Шонти Фельдан
Кимден:
Каттын темасы: Менин классымда өткөргөн экспериментим.

Бир күнү менин окуучу кыздарым мага келишти. Алар мектептик форманын кабыл алынышына капа болушуп, мага мындай дешти: «Мына сиз абдан жакшы мугалимсиз жана эгерде бийлик сиздин колуңузда болсо, сиз мектеп формасын кабыл алмак

эмес экендигиңизден биз эч шектенбейбиз». Мен аларга дароо эле жооп кайтарып: «О жок, мен кабыл алмакмын», — дедим. Мен алардын кийингени жигиттер үчүн канчалык таасир этерин айтып түшүндүрүүгө аракет кылдым, бирок кыздар ошол замат чабуул жасап, жигиттерди жамандап, алар кыздарды карабаш керектигин айтышты! Ошол түнү Теңир мага эмне кылышым керектигин көрсөттү.

Кийинки күнү мен классты экиге бөлдүм да, жигиттерди башка бөлмөгө отургуздум. Андан соң шоколад толгон баштыкты алып келдим да, кыздардын көзүнө көрүнө турган такталардын бирине коюп койдум. Алар момпосуйга ээ болуу мүмкүнчүлүгүнө кубанышып, толкунданып жатышты. Мен аларга шоколадка толгон баштыкты карабашы керектигин жана ким караса, ал тапшырма чыгарышы керек болорун айттым. Мен: «Момпосуй турган тарапты карабагыла, ал тууралуу сүйлөшпөгүлө, керек болсо ал тууралуу ойлонбогула дагы», — дедим. Анан мен жигиттер отурган бөлмөгө кетип калдым, а менин жардамчым кыздарга көз салып туруу үчүн калды.

Мен кайтып келген кезде кыздардын бардыгы дептерлерине үңүлө карашып, тапшырмалардын бир нечелерин чыгарып коюшуптур. Мен кызыга: «Силердин канчаңарга момпосуйларды карабай коюу кыйын болду? Кимиңер бул шоколадды жеп көрүүнү каалайдыңар?» — деп сурадым. Кыздардын бардыгы кол көтөрүштү. Ошондо мен мурунку күнү болгон маегибизди эскертип кеттим. Мен кыздарга жамбаштары менен төштөрүн ачык көрсөтүп жүрүүсү менен алар: «Мага жакын келип, момпосуйларымды татып көр» деп айтып жаткандыгын билдире турганын түшүндүрдүм. Мына көрдүңөрбү, алар өздөрүнүн сулуулугун көрсөтүп жатканда, жигиттер күн сайын кандай азаптарды баштарынан өткөрүшө турганын. Ошондой эле, керек болсо эң жакшы тарбияланган жигиттер да азгыра кийинген кыздарды карабашы үчүн, өздөрү менен өздөрү күрөшө турганын да түшүндүрүп бердим. Анан кыздар барын түшүнүштү.

Жыйын ичинде да...

Жыйындын ичинде жигиттерде уятсыз ойлор келбеши керектей көрүнөт. Бирок андай эмес. Биздин топтук интервьюларыбызга катышкан жигиттердин бир нечеси жыйындын даңктоо хорунда ырдашат жана алар жыйында да мектептегидей эле азгырыктарга туш болушарын айтышты. Бул тууралуу жаш жигиттер мына мындай дешти:

- «Үчүнчү катарда отурган, кыска юбкачан кызды көргөндө жыйындагы кызматка көңүлүңдү толугу менен буруу өтө кыйын. Мага өзүмдүн толкунданып жаткандыгымды жашырыш үчүн, көзүмдү жумуп алууга туура келет. Башкалар мени сыйынып жатат деп ойлошот, бирок мен ичимде болуп жаткан масштабдуу күрөш менен алек болом».

- «Кыздар чындап эле кызмат кылуудан алаксытышат. Буга каршы сактануунун мен билген бир эле ыкмасы — бул көздү бекем жумуп алуу. Бир жолу биздин жыйын жетекчибиз бир кыздын сырткы кийиминен улам, аны башка жерге отуруусуна мажбур кылган. Ал:

«Кимдир бирөө бул кызды биринчи катардан тургузуп, башка жердеги орундукка отургузуп койгулачы», — деди».

> *«Керек болсо эң жакшы тарбияланган жигиттер дагы азгыра кийинген кыздарды карабашы үчүн, өздөрү менен өздөрү күрөшүшөт».*

«Менимче, «сонун» деген ылайыксыз сөз»

Кыздардын кийимдеринин кайсынысы жигиттердин ойлорун туура эмес жакка буруп жаткандыгын көп учурларда алар түшүнүшпөйт жана бул түшүнбөстүк алардын эң чоң көйгөйү болуп саналат. Кыздар өздөрүнүн кийинип жүрүүсүн сонун деп ойлошу ыктымал, ал эми ошол эле учурда жигиттер алардын кийими тууралуу таптакыр *башкача* ойдо болушат.

Биздин топтук интервьюларыбызга катышышкан кээ бир жигиттер өздөрүнүн мектеп жашоосунан алынган мындайча мисалдарды келтирип жатышты. Танапис маалында, мектептин коридорлорунда сейилдеп жүрүшкөн учурларда, алар маал-маалы менен кандайдыр бир сексуалдуу көрүнгөн, ашына чыпталган кийим-

чен чүрөктөй кыздарды көрүп турушат. Ошол учурда алар каалашпаса да алардын ойлорунун агымы чукул бурулат. Бир саамдан кийин тиги кыздын курбусу жакын келип, ага: «Тимеле сонун кийинип алыпсың», — деген сыяктуу сөздөрдү айтат. Болуп жаткан бул көрүнүштү байкап турган бир жигит таң калуу менен: «Кантип кыздар мындай кийимдерди сонун деп айтышат?» — деди.

> *Кыздар өздөрүнүн кийинип жүрүүсүн сонун деп ойлошу ыктымал, ал эми ошол эле учурда жигиттер алардын кийими тууралуу таптакыр башкача ойдо болушат.*

Анан башка жигит анын ою менен макул болуп, мындай деп кошумчалап кетти: «Менимче, «сонун» деген сөз бул учурга ылайык келбейт».

Жигиттер кыздар өздөрүнүн эмне кылып жатышкандыгын жакшы билет деп ойлошот

Кээде кыздар жигиттерге кандай таасир тийгизип жатышканын өздөрү да билишпейт, бирок жигиттер мындай болушу мүмкүн эмес деп эсеп-

тешет. Дегинкиси, биз маектешкен жалгыз бой жигиттердин ар бири: «Ээ, кыздардын бардыгы эмне кылып жатышкандыгын жакшы билишет», — деген сыяктуу сөздөрдү айтышкан. Башкача айтканда жигиттер сиз чыпталган же ачык кийимдерди кийгенде, эркектер сизди жылаңач кылып элестетишин *каалап жатасыз* деген ойдо болушат.

Эгерде сиз башка өспүрүм кыздардай болсоңуз, анда жигиттер сизди байкашы үчүн кандай кийим кийишиңиз керектигин да билесиз деп ойлойм. Алардын көңүлү сизге бурулуп жаткандыгына сиз эч каршы эмес болушуңуз керек, себеби алардын башында кандай күрөшүүлөр болуп жаткандыгын сиз билбейсиз да. Сиз жөн гана алардын көңүлүнө ээ болуп жаткандыгыңызга кубанасыз! Бирок кыздар жигиттер алардын сырткы көрүнүшү улам жылаңач кылып элестетип жатышкандыгын билгенде, алар ыңгайсыз абалда калышат. Бул тууралуу Лизанын кызы Сара мындай деди:

> Мен муну өзүм деле билишим керек эле, себеби жигиттер бул тууралуу ар дайым тамашалашат. Алардын: «Салам, жаным. Мен сени бул свите-

риңсиз эле көргүм келет. Сенин свитериң менин кыялдарыма тоскоолдук кылып жатат», — деген сыяктуу сөздөрүн көп эле угасың. Бирок жигиттердин көздөрү аларга кадалып жатканын билген жана уятсыз тамашаларын угуп жаткан кыздар өздөрү деле бул жөнүндө терең ой жүгүртүшпөйт. Чынын айтсам, биздин мектептеги кыздардын 20% балдар аларды жылаңач кылып элестетип жатышкандыгын билишет. Бирок баары бир кыздардын мындай кийинишинин себеби жигиттердин жаман ойлору пайда болушу үчүн эмес, жигиттердин көңүлүн өздөрүнө буруу үчүн бул аларга керектүү мамиле эмес экендигин билип турушса дагы, кыздар баары бир ошондой кылууну каалашат. Анткени азыр бардык жигиттердин көңүлүнүн борборунда алар эмеспи, бул сонун да!

> *Жигиттер сиз чыпталган же ачык кийимдерди кийгениңизде, алар сизди жылаңач кылып элестетишин* каалап жатасыз *деген ойдо болушат.*

Өзүңүздүн жүрөгүңүздү изилдеп чыгыңыз

Эми азыр болсо сиз жигиттердин ордуна өзүңүздү коюп көргөн соң, өзүңүздү сыртыңыздан карап көрүңүз. Мунун бардыгы тууралуу эмне деп ойлойсуз? Сизге кызыктуу болуп жатабы? Же

өзүңүздү кичине болсо да айыптуу сезип жатасызбы жана сиздин колуңуздан келгендин бардыгын жасоого даярсызбы? А балким, мунун бардыгына сиз шектенүү менен карап, жогоруда айтылгандарга ишенбей жаткандырсыз? Же ачууланып, наразы болуп жаткандырсыз? Балким сиз өзүңүзгө: «Бул жигиттердин баш оорууcу... Мен кээ бир жигиттер өздөрүн кармай албагандыгы үчүн эле, өзүмдү өзгөртүүнү каалабайм!» — деп жаткандырсыз.

Мен (Лиза) да өспүрүм курагымда кимдир бирөөнүн менин кийимим тууралуу насаат айтканын жактырчу эместигимди ачык айтышым керек. Менин эсимде (бул көп убакыт мурда болгон эле), бир жолу жыйындан бир жигит мага жакын келип: «Сенин юбкаларыңдын өтө эле кыска экендигин байкагандарга жана кээ бир жигиттер ушундан улам өздөрүнүн кумардуу каалоолору менен күрөшүп жаткандыгын айткан адамга сен эмне дейт элең?» — деп сурап калды. Мен анда жетиле элек өспүрүм кыз болгондуктан: «Менин юбкаларым — бул менин жеке ишим деп жооп бермекмин», — деп жооп кайтардым.

Бүгүн ошол күндөгү окуяны эстеген сайын: *«Кудайым, мени кечире көр!»* — деп сыйынам.

Мени менен ушундай маанилүү нерселерди сүйлөшүүгө батынган ошол байкуш жигит чындап эле эр жүрөк экендигин билдим. Бирок мен ошол мезгилде ага кулак салууга же дегеле өзгөрүүгө аракет кылуу үчүн өтө эле жаш жана тажрыйбасыз элем. Кыздар силерден суранам, менин жаман жоругумдан сабак алгыла! Мен эстеген сайын уятка калтырган бул окуям кимдир бирөөгө пайда алып келсе экен!

Эгерде сизде качандыр бир убакта: *«Менин кандай кийинип жүрүшүмө эч кимдин тиешеси жок»* же *«Бул жигиттердин көйгөйү, алар муну өздөрү териштирип алышы керек»* деген ойлор пайда болгон болсо, анда бул — сиздин каалоолоруңуз башкалардын сезимдерин жаралап жаткандыгына карабастан, ошол каалоолоруңузга жетеленип жүргөндүгүңүздүн белгиси, муну сиз жакшы түшүнүшүңүз керек.

> *Сизге кызыктуу болуп жатабы? Же өзүңүздү кичине болсо да айыптуу сезип жатасызбы жана сиздин колуңуздан келгендин бардыгын жасоого даярсызбы?*

Биз ишенебиз, көпчүлүк кыздар аларга кымбат болгон жигиттерге жараат алып келүүнү каа-

лашпайт. Эгерде сиз азыр башкаларга жараат кылганыңызды түшүнгөн болсоңуз, анда Теңирге кайрылып, Андан кечирим сураңыз, андан соң сизди курчап турган жигиттерге сый — урматты көрсөтүү үчүн өзгөрүңүз.

Мектеп формасын бата катары караңыз

Эми сиздин көздөрүңүз көп нерселерге ачылган соң, мурунку кийим тандоодогу сизди кыжырданкан чектөөлөр, балким, эми сиз үчүн баалуу болуп калаттыр. Мисалы, мектеп формасын кийүү талабы же ата — энеңиздин кээ бир кийимдерге болгон тыюу салуусу. Кыздардын көбү жөнөкөй кийинүү — бул эски модада кийинүү жана бизди сактаганы менен, көңүлдү чөктүргөн эскирген эрежелерди сактоо деп ойлошот. Азыр болсо бул эрежелер *жигиттерди* да сактоо үчүн керек экендигин силер билип калдыңар.

Кээ бир кийимдер жигиттердин кыялдарына канчалык тез таасир тийгизээрин билип калган кыздардын көбү бул маселеде өздөрүнүн коопсуздугун сактоо үчүн туура позицияны тандоону *каалашат*! Бул нерсе бизди кийинки пунктка алып келет.

Керектүү өзгөртүүлөрдү киргизиңиз

Келгиле, чындыктын көзүнө карайлы: коюлган маселенин олуттуулугун түшүнбөгөн кээ бир кыздар эркектердин ансыз деле кыйын абалын ого бетер татаалдаштырышат. Деги эле, жигиттердин эсинде сакталган сезимдүү образдар *жөн жерден эле* пайда болбойт — көбүнчө алардын булактары бир гана иллюстрацияланган журналдардан эмес. Жигиттердин көз караштарын өзүнө магниттей тартып жаткан кыздар алардын көңүлдөрүн өздөрүнө буруу максатында кийинишип, көчөлөрдө ары бери басып жүрүшөт. Бирок сиз билгендей биздин күндөрдө уят-сыйыттуу кийинүү жана ошол эле мезгилде модадан артка калбоо кыйынга турат жана эгерде кыш мезгилинин ортосу болбосо, ачык кийимдерден баш тартуу анчалык оңой иш эмес. Сиз соода кылган дүкөндөрдөгү кийимдердин көбү же өтө чыпташкан, же өтө эле ачык, же болбосо каптай шалбыраган шымдар.

Көптөгөн кыздардын айтуусунда, алар тыкан, адептүү жана ошол эле мезгилде модалуу кийингенди каалашат, бирок мындай кийимди табуу өтө эле кыйын. Бирок андай болгон күндө да,

кээ бир кыздардын айтуусунда, эгерде сиз жетишээрлик акылдуу жана тапкыч болсоңуз, анда бир эле учурда модалуу да, адептүү да кийинүүгө болот экен. Бул тууралуу бир кыздын айткан сөзү: «Эгерде биздин каалообуз болсо, биз кандай кылыш керек экендигин жакшы билебиз. Кыска топиктин үстүнөн бир нерсе кийип алууга же бул жаман мини-юбкалардан таптакыр эле баш тартууга болот… эгерде биз кааласак, бул кичинекей өзгөртүүлөрдү киргизе алабыз. Биз дайым жагымдуу болуп кийинүүнү каалайбыз, бирок, «жагымдуу кийинүү» деген «сойкудай кийинүү» дегенди билдирбейт да. Эгерде сиз чөлдөгү жапайы жаныбарлардын арасында төрөлүп, чоңойгон эмес болсоңуз, анда сиз муну түшүнүшүңүз керек».

Кийим тандоо абдан маанилүү болгондуктан, биз кошумча катары кичинекей изилдөө жүргүздүк. Анын максаты — сиздин адеп-ахлактуу кийинишиңиз тууралуу бир нече акылдуу кеңештерди берүү. Биз жазуучу жана virtuous-reality.com сайтынын автору болгон Вики Кортни менен маек курдук. Анын китептери, статьялары жана анын сайты ар бир кыздын башына түшкөн көйгөйлөрдү чечүүгө арналган. Ошондой эле Ви-

ки «YadaYada»* деген аталыштагы билим берүү — көңүл ачуучу кечелерин уюштурат. Бул кечелерде модалуу, стилдүү жана жөнөкөй кийимдердин көргөзмөлөрү да болуп турат.

ЭКСПЕРТТЕН СУРАП КӨРӨЛҮ: «TEENVIRTUE: A Teen Girl's Survival Guide» аттуу китептин автору жана virtuousreality.com сайтынын түзүүчүсү Вики Кортни

Мода менен, бирок адептүү кийинүү тууралуу практикалык бир нече кеңештер

Сиздин кийген кийиминиз сизге баа берип, кандайдыр бир белги менен белгилеп коет. Ал сиздин ички дүйнөңүздү сыртка чыгарып, сиздин кандай экендигиңизди мүнөздөп, айтып турат. Кээде ошол белгилердин кээ бирлери сиз

* «YadaYada» кечелери атайын өспүрүм кыздар жана алардын энелери үчүн дем алыш күндөрү өткөрүлөт. Бул кечелерде сыйынуу чогулуштары, ошондой эле орто жана жогорку класстын окуучу кыздарына жана алардын энелерине арналган ар кандай тренингдер да болот. «YadaYada» кечелеринде «пакизалыктын» ар кандай тараптары жөнүндө маек курушат. — *Ред.эскер.*

жөнүндө өзүңүз каалабаган нерселерди баса белгилеп, сиз жөнүндө туура эмес мүнөздөмө берип койгондо, көйгөй башталат. Алар сиз жөнүндө туура эмес ой жүгүртүүлөрдү пайда кылат. Мисалы, биз бир нече жигиттерден соода борборундагы сейилдеп жүрүшкөн кыздарга баа берип көрүүсүн сурандык. Сейилдеп жүргөн кыздардын бири курсагы ачылган кыска топик кийип алган экен. Жигиттер аны көрөр менен: «Муну карасаңыз, бул кыз: «Бери келип мени татып көрчү», — деп өзүнө чакырып жаткандай көрүнөт», — деп айтышты.

Чын эле тиги кыз жигиттер ага жакын келип, «аны татып көрүү» үчүн чакырып жатканбы? Же жөн гана, ошол күнү ал соода борборунда сейилдеп жүргөндө, өзүн стилдүү жана модалуу көрсөтүүнү каалаганбы? Биздин кийингенибиз биз жөнүндө кандай ой пайда кыларын билишибиз керек. Сиз өзүңүз тууралуу туура эмес ойлорду пайда кылбагыдай, бирок ошол эле мезгилде стилдүү жана модалуу болуп көрүнө аласыз!

Биздин «YadaYada» кечелерибизде, өспүрүмдөргө арналган кийимдердин көргөзмөлөрүн тез — тез өткөрүп турабыз. Биз өспүрүмдөрдүн журналдарындагы негизги жаңы кийимдерди чогултабыз. Андан соң биздин манекенчилерибиз ошол эле кийимдерди көзгө урунбагыдай кылып, кичине өзгөртүүлөрдү киргизип, кийип чыгышат. Бул тууралуу бир нече кеңештер:

- Азыр мода болуп турган кофталар ушунчалык кыска болгондуктан, аны менин беш фунттук йоркшир терьер итиме да арандан зорго кийгизе аласың. Эгерде ушуга окшогон кофта сиздин төшүңүзгө чыпталып жабышып турса, аны жашыруу үчүн кофтанын ичинен джинсы шымыңыздын белин жаап тургудай узундуктагы топик же майка кийип алсаңыз болот.

- Лямкалары ичке болгон топиктин үстүнөн модалуу пиджак же алдынан сыдырылма капюшондуу жемпир кийип

алсаңыз болот. Бюстгальтердин ачык көрүнүп турган лямкалары ушунчалык уятсыз жана шалаакы көрүнөт, ошондой эле жигиттердин делебесин козгойт.

- Көкүрөгү үч бурчтуу ачылган кийимдерди абайлап кийиңиз, себеби ал эки эмчегиңиздин ортосундагы сызыкты ачып коюшу мүмкүн. Эгерде сиз төшүңүздү ачып кийинсеңиз, анда ишенип коюңуз, жигиттер сиз менен маектешип жатышканда, сизди көзүңүзгө карап сыйлоо алар үчүн кыйынга турат, анткени сиз аларга өзүңүздүн денеңизге кумардуу кароо мүмкүнчүлүгүн түзүп койгон болосуз.

- Өтө чыпталган, арткы чөнтөгүндөгү тыйындын чыгарылган датасын көрө алгыдай, ичке джинсылардан алыс болуңуз.

- Бели ылдый тигилген джинсыларды шымыңыздын белин жаап тургудай узундуктагы блузкалар же топик-

тер менен кийсеңиз болот. Ушундай джинсыны же шымды кийгенден кийин колуңузду жогору көтөрүп көрүңүз, сиздин блузкаңыз көтөрүлүп, курсагыңыз көрүнүп калбагындыгын текшерип турууну эреже кылып алыңыз. Дагы отургучка отурганыңызда «жамбашыңыз жалтырап» көрүнүп калбай турганын да текшериңиз.

- Өтө кыска мини-юбкалардан жана шорталардан алыс болуңуз. Эгерде сиз ушундай кийинип жүргөндө жерге бир нерсеңизди түшүрүп алсаңыз, анда аны кайрадан албай эле коюңуз, себеби түшүрүп алган нерсеңизди алып жатканда сиздин дене мүчөлөрүңүз көргөзмөгө айланышы толук мүмкүн.

Гардеробуңузга ревизия жүргүзүп, өзүңүздүн тандалган кийимдериңизге критикалык баа бериңиз. Өзүңүзгө «мен бул же тигил кийимдеримди кийгенимде кандай көрүнүп жатам: пакизамынбы же сойкудаймынбы?» деген суроону берип

көрүңүз. Башкача айтканда «мен дүйнө жүзүнө өзүм жөнүндө кандай маалымат берип жатам: мен тазамынбы же азгыра турган аялмынбы?»

Эми болсо жигиттер сизди кандай көз менен карай турганын жана алар сиз жөнүндө кандай ой жүгүртүшө турганын билгениңизден кийин, Ыйык Рух сиздин ар бир кийимди тандооңузга жардам берет деп ойлойм. Албетте, эми сизге кийим сатып алуу кыйын болушу мүмкүн. Модалуу жана ошол эле учурда жөнөкөй кийимдерди табуу үчүн, көбүрөөк убакыт сарпташ керек болот. Бирок эгерде сиз ушул кадамдарды кылсаңыз, өзүңүзгө жогору баа бере аласыз... жана сизге «жакшы жана туура» адамдар көңүл бура башташат.

Эсиңизде болсун, кайсы бир күнү сиз бир адамга күйөөгө тийесиз, бул болсо сиздин болочок күйөөңүз ушул учурда кандайдыр бир класста отуруп, ачык кийинген кыздардан келген азгырыктар менен күрөшүп жаткандыгын бил-

диреt. Ал эми сиздин жаныңызда отурган жана сиздин кийинип жүргөнүңүздөн улам азгырыкка батып жаткан жигит дагы бир нече жылдардан кийин аял алат.

Келгиле анда, дагы бир жолу алтын эрежени эстейли: «Башкалар сизге кандай мамиле кылышын кааласаңыз, сиз да аларга ошондой мамиле кылыңыз». Кыздардын сиздин болочок күйөөңүзгө кандай мамиле кылышын кааласаңыз, сиз дагы өзүңүз тааныган жигиттерге ошондой мамиле кылыңыз! Биз Теңир бардыгын көрүп жаткандыгын билебиз жана сиздин кабыл алган туура чечимдериңиз да өз убагында жакшы жемиштерди алып келет деп ишенебиз. Туура аракеттерди кылган адамга Теңир дайыма өз сыйлыгын берет.

Кийинки бөлүмдө биз «эркектер көздөрү менен сүйүшөт» деген фактынын таптакыр күтүлбөгөн жыйынтыгы менен таанышмакчыбыз. Ал эми азыр болсо биз силерди бир студенттин айткан сөздөрү жөнүндө терең ой жүгүртүп көрүүгө чакырабыз: «“Күндөн сактаган кремди ар дайым сүйкөнүңүз” жана “ресторандарда чайга акчаны жакшы бериңиз” деген сыяктуу кеңештерден тышкары, мен кыздарга дагы бир кеңеш берип

кетер элем — өзүңүздүн ким экениңизди жакшы билип алыңыз. Сиз Кудайдын кымбат баалуу кызысыз жана сизди келечекте укмуштуудай сонун нерселер күтүп турат. Муну жакшы түшүнүп алыңыз, ошондо гана сизди, өзүңүздү баалуу сездире билген жигиттер курчап турушат. Сиз кандай кийинишиңиз керектиги же жүрүм турумуңуз кандай болушу керектигин айтып жаткан ММКнын жалган сөздөрүнө ишенбеңиз жана башкалардан айырмаланып туруудан коркпоңуз».

6

ИЧКИ ЖАНА СЫРТКЫ СУЛУУЛУК

Жигит үчүн кыздын сырткы келбетине караганда ички дүйнөсү баалуу болгону менен, ал өзүн тыкан алып жүрүшү да маанилүү. Эмне үчүн?

> *Жигиттерге жан дүйнөсү да, сырткы келбети да сулуу кыздар жагат. Алар Барби куурчагы менен эмес, кадимки кыздар менен сүйлөшүүнү жактырышат. Бирок ошол эле учурда, жигиттер денелик тартылуусуна каршы тура алышпайт.*

Мындан ары улантып окуурдан мурда сыйынып алыңыз.

«Сүйүүнүн көзү сокур» аттуу фильмдеги башкы каарман Хэл ар кандай кечелерге барууну, жакшынакай кыздар менен убакыт өткөрүүнү

жакшы көрөт жана олуттуу мамиле түзүүдөн качат. Күндөрдүн биринде ал гипноздун таасири менен кыздардын ички дүйнөсүнүн сулуулугун көрө баштайт. Эми көптөгөн татынакай, көңүл ачууну жактырган кыздарга ал карабай калат. Ал боорукер, жагымдуу, өз пайдасын көздөбөгөн, ошол эле мезгилде семиз жана сулуу эмес кыздарды жактыра баштайт. Фильмдин аягында ал өз жашоосун абдан семиз кыз менен өткөрүүнү чечет, себеби ал кыздын жан дүйнөсүн сүйүп калган болот.

Биздин топтук интервьюларыбыздын биринде биз жигиттерден бул фильмдин: «Эң маанилүү — бул жан дүйнө» деген урааны чындап эле чындыкты чагылдырып жатабы деп сурадык.

Алардын айтуусунда, — биз үчүн бул таң калаарлык болду, — *эң маанилүүсү*, албетте, жан дүйнө, бирок муну менен эле *чектелбейт*.

Көрсө жигиттер татынакай, бирок сүйлөшүүгө жагымсыз болгон кыз менен мамиле кургандан көрө, инсан катары жагымдуу кызды табууну каалашат экен. Жигиттер өздөрүнүн көңүлдөрүн кыздардын жан дүйнөсүнүн сулуулугуна гана бурууну каалашат, бирок алардын көз менен көрүп кабыл алуу жөндөмү боорукер жана акылдуу бол-

гону үчүн эле кыздарды сүйүп калуусуна жол бербейт. Эгерде кеп романтикалык мамиле жөнүндө болуп жатса, анда жигитке сөзсүз кыздын сырткы сулуулугу да жагышы абзел. Анткен менен, өткөн бөлүмдө айтып кеткенибиздей, сөзсүз эле ачык кийинип жүрүү менен жигиттерди өздөрү менен өздөрүн күрөшүүсүнө түрткү берүү керек дегенди билдирбейт. Мунун мааниси, жигиттер өздөрүн тыкан алып жүргөн кыздарды издешет дегенди билдирет.

> *Жигиттер өздөрүнүн көңүлдөрүн кыздардын жан дүйнөсүнүн сулуулугуна гана буруунy каалашат, бирок алардын көз менен көрүп кабыл алуу жөндөмү боорукер жана акылдуу болгону үчүн эле кыздарды сүйүп калуусуна жол бербейт.*

Чындыгында жигиттер кыздын өзүн тыкан алып жүрүүсүн *кыздын өзүнө кандай мамиле* кылып жаткандыгынын көрсөткүчү деп эсептешет. Мисалы, өтө чыпталган кийимдер жана ашыкча салмак жигиттер үчүн кыздын өзүнө өзү ишенбестигин көрсөтүп тургандыгын билдирет. Анан жигит чечим кабыл алат: кызды «жөн гана дос»

категориясына кошуу же «жакын мамиледеги курбу» категориясына жазып коюу. Жигиттер өзүн өзү сыйлабаган кыз менен кантип бирге жашоого мүмкүн экендигин эч качан элестете алышпайт.

Бул суроого биз бир саамдан соң кайрылабыз, азыр болсо биз силердин көзүңүздөргө тике карoону (образдуу айтканда) жана биздин эмне жөнүндө *айтпай* турганыбызыды түшүнүп жаткандыгыңызды билүүнү каалайт элек.

Биз эмне жөнүндө *айтпайбыз*

Биз бул бөлүмдө салмак жана сырткы көрүнүштүн кээ бир аспектилери тууралуу сөз кылгандыктан, дегинкиси бул бөлүмдү жазуунун кажети барбы же жокпу деген талкуулар узакка созулду. Себеби дээрлик бардык аялдар өздөрүнүн денесинин түзүлүшүнө ыраазы эмес жана кээде бул бизди ушунчалык капаланткандыктан, бул тууралуу сөз кылып, чырагыбызга май тамызууну каалабайбыз. Массалык маалымдоо каражаттары бизден жок эле дегенде «Фантастикалык төрт адам» аттуу тасмадагы чыпташкан костюмчан Джесика Альбадай болушубузду ар дайым талап кылат эмеспи. Эгерде биз ага окшошпой калсак, жигит-

тер бизди карабай коюшат деп коркобуз. (Айтмакчы, бул чындыкка жатпайт жана биз мунун далилдеп беребиз.)

Бирок биз бул бөлүмдө ден соолукка кам көрүү жөнүндө кеп кылгандыктан, сиз бизди туура түшүнүп жаткандыгыңызды билгибиз келет. Биз бул бөлүмдө дене формасынын, сырткы көрүнүштүн жана салмактын чечүүгө мүмкүн болгон жана *ден соолукка зыян алып келбей турган* көйгөйлөрүн гана козгомокчубуз.

> *Биз бул бөлүмдө дене формасынын, сырткы көрүнүштүн жана салмактын чечүүгө мүмкүн болгон жана ден-соолукка зыян алып келбей турган көйгөйлөрүн гана козгомокчубуз.*

Дагы кайталап кетели: *бул бөлүмдө окугандарыңыздын бардыгы* — жигиттердин ой-пикирлери, биздин сунуштарыбыз — сырткы келбеттин жана дене формасынын көйгөйлөрү, кыздар үчүн мүмкүн болгон жана алардын ден соолугуна зыян алып келбей турган гана ыкмалар жөнүндө сөз кылабыз. Эгерде сизде ачка жүрүүгө, ич өткөрүү каражаттарын колдонууга же ден соолукка зыян алып келе турган ыкмаларды колдонууга каалоо

пайда болсо — анда сиз бизди таптакыр туура эмес түшүндүңүз жана бул учурда сизге айтаар кеңешим, сиз ишенген, акылдуу чоң адам менен сүйлөшүп, андан ден-соолукка кантип кам көрүү керектигин сураңыз.

Бир аз кийинирээк биз сырткы көрүнүштүн көйгөйлөрүн чечүү үчүн кабыл алынган туура жана туура эмес кадамдар жөнүндө сүйлөшөбүз. Мен (Лиза) өзүмдүн денем тууралуу мурунку туура эмес ой жүгүртүүдөн жана тамактануунун бузулуусунан чеккен азаптарымды, башымдан өткөн окуямды айтып берем. Ошондой эле бул тармактын адистеринин пикирлерин да биле аласыз. Азыр болсо, келгиле, жигиттерге кулак салалы.

ЖИГИТТЕР ҮЧҮН ЭМНЕЛЕР МААНИЛҮҮ ЖАНА ЭМНЕЛЕР МААНИГЕ ЭЭ ЭМЕС

Жигиттер менен маектешип жатып, биз аларга эмне маанилүү жана эмне маанисиз экендигин билдик. Биз беш фактыны аныктадык.

Башында бизди эмнелер шыктандырганын жана эмнелер кичине таң калтыргандыгын айтып кетели. Көпчүлүк кыздардын «жигиттер денеси идеалдуу формага ээ болгон, чүрөктөй

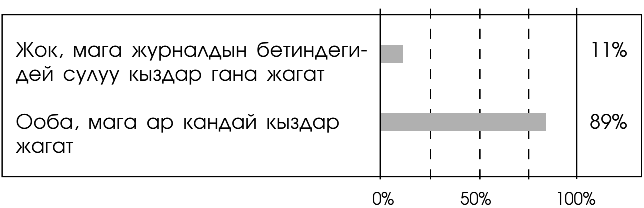
кыздарды гана жактырышат» деген калыптанып калган түшүнүгүн жигиттер таптакыр жокко чыгарышты.

№1 Факт. Жигиттер кандайдыр бир белгиленген типтеги кыздарды тандашпайт

Сырткы келбети анчалык сулуу болбогон, бирок инсан катары жагымдуу кызды жигиттер сүйүп калышы мүмкүнбү? Же жигиттерди журналдардын бетиндеги моделдерге окшогон, чүрөктөй кыздар гана кызыктырабы?

ММК аркылуу, эгерде обьективдүү карасак, белгиленген типтеги кыздар гана сулуу деген пропаганда жүрөт. Ал эми силерге ММКда көрсөтүлүп жаткан кыздардан тышкары башка типтеги кыздар дагы жагабы? Мисалы:

- Сулуу, бирок өтө эле гламурдуу эмес «кошуна кыз»;
- Чүрөк эмес, бирок мыкты спортчу кыз;
- Жагымдуу, өзүнө эч кимди каршы тукурбаган кыз;
- Бою кыска, тамашалашканды жакшы көргөн кыз.



Он жигиттин тогузу аларга ар кандай типтеги кыздар жагаарын айтышты! Кичине гана сандагы жигиттер аларга журналдын бетиндегидей идеалдуу денеси бар чүрөктөр жагарын айтышты. Машайакчы жигиттердин арасынан мындай жигиттер чыккан жок. Машайакчы жигиттердин 100% жөнөкөй, реалдуу дүйнөдө жашаган жакшы кыздар менен жолугушууну каалаша турганын айтышты.

Көчөдөгү жигиттер дагы биз алардын оюн сураганыбызда ушул эле жоопту айтышты. Биз жигиттер кино жылдыздарына окшогон кыздарга кызыгышпай турганын алардын өздөрүнөн кайра-кайра угуп жаттык. Биздин топтук интервьюларыбызга катышышкан жигиттердин көбү кыздардын кино жылдыздарга окшош болууга умтулуусуна өтө каршы экендигин ишендире айтып жатышты. Кыздар өздөрүнө канчалык катаал мамиле кылышаарын жигиттер жакшы билишет жана бул катаалдыктын эч кандай зарылчылыгы жок экендигин айтышат.

Бир жигиттин айтканы бизге абдан жакты. Ал: «Кыздар бардык журналдарын ыргытып жана сыналгыларды өчүрүп салуулары керек. Анткени

ал жакта жазылгандын жана көргөзгөндүн бардыгы чындык эмес; чыныгы жигиттер ал нерселерди таптакыр каалашпайт», — деди.

Дагы бир жигит мындай деди: «Жеке мен үчүн өтө арык кыздар абдан жаман таасир калтырат. Бул табигый нерсеге жатпайт. Мен сынып калчудай арык кыз менен жолугушууну каалабайм».

Бул тууралуу дагы бир жигиттин байкоосу: «Кыздар эмне үчүн бул маселеде бизге ишенишпей тургандыгын түшүнө албайм, жигиттерге бикини кийген жасалма кыздар керек эмес. Бизге инсан катары жагымдуу кыздар керек».

Жигиттер биздин тынчыбызды алып жаткан, денебиздин келишпеген пропорцияларын жана кемчиликтерин байкашпай турганын чарчабастан кайталап жатышты. Бул нерсе алар үчүн анчалык деле мааниге ээ эмес экен. Чындыгында орто статистикадагы нормалдуу кыздар өздөрүнүн денеси тууралуу айтылгандардын бардыгын эле өтө курч кабыл алышпаса кандай сонун болоорун жигиттер кайра-кайра кайталап жатышты! Жигиттерди башкалар ойлогондой кыздардын сулуу денеси гана эмес, алардын башка сапаттары да кызыктырат.

Ички дүйнөсү бай болгон акылдуу кыз жагымдуу

Көп жигиттердин айтканындай, чындыгында аларга акылдуу кеп кура алган кыздар абдан жагат экен. Көпчүлүк жигиттердин айтуусунда чүрөктөй сулуу, бирок «мээси иштебей калган» кыздарга караганда, алар акылдуу кыздар менен болууну тандашмак. Бул тууралуу өзүнүн пикири менен бөлүшкөн жигиттин сөзүн карап көрүңүз: «Ушунчалык сулуу, бирок таптакыр келесоо кыздар бар. Кыздар өздөрүн тыкан алып эле жүрбөстөн, акыл-эстүү, билимдүү, өзүнүн ой пикирин айта билиши керек. Акылдуу маектеш менен баарлашуу чындап эле ырахат алып келет».

Жакшынакай «кошуна кыз» жагымдуу

Жигиттер ошондой эле «кошуна кыз» деген типке таандык кыздар менен да жолугушууну каалашарын бир нече жолудан кайталап жатышты. Бул типтеги кыздар сүйкүмдүү, боорукер жана ошонусу менен бирге ичинен да, сыртынан да сулуу болушат.

- «Менимче орто статистикалык кыз көбүрөөк жагымдуу болот. Ал нукура жан дүйнөгө ээ жана аны менен сүйлөшүү абдан жеңил. Мен муну сөз менен түшүндүрө албайм, бирок менин түшүнүгүмдө «кошуна кыз» — мен аны менен жеңил маектеше алган кыз, ал эми кол жетпеген ак сөөк арстандай болгон кызга жакындоо мүмкүн эмес».

- «Чүрөктөй кызды карап жатканымда, ал мени менен баскетбол ойногонду каалайбы деген суроо менде эч туулбайт. Ал эми «кошуна кыз» сөзсүз каалайт, анан дагы ошол кыз менен мен убактымды өткөрүүнү кааламакмын».

- «Сырдуу жөнөкөйлүк чындап эле сулуулук берет. Жөнөкөй кызда сыр бардай өзүнө тартып турат».

- «Мен жөнөкөй, боорукер, таза кыз менен жолугушууну каалайм».

- «Мага жөнөкөй, кадимки кыздар жагат... Тамашакөй болгон, көп күлгөн жана маек курганда жагымдуу болгон кыздар».

Кудайдан корккон, адептүү кыздар жагымдуу

Биздин топтук интервьюларыбызга катышкан жигиттердин көбү адептүү жана Кудайдан корккон кыздар менен жолугушууну каалашаарын айтышкан. Айтылган сөздөрдүн кээ бирлери менен бөлүшө кетели.

- «Кудайга терең берилгендиктин өзү чоң таасир калтырат».

- «Мен руханий жактан мен сыяктуу эле өсүп жетилген кыз менен жолугушууну каалайм жана ал менин умтулууларыма ортоктош болсо да жакшы».

- «Кээде мен кызды карап жатып, келечекте мен алектене турган нерселер менен ал да алектенип жаткандыгын элестетүүгө аракет кылам... мисалы, өзүн миссионердик кызматка арнаганын же жетимдер үйүнө жардам берип жаткандыгын. Эгерде мен аны ушул иштерди кылышын элестете албасам, анда аны менен жолугушууга каалоо жоголот».

> *«Сырдуу жөнөкөйлүк чындап эле сулуулук берет. Жөнөкөй кызда сыр бардай өзүнө тартып турат».*

Ыйык Жазууда бул көрүнүштүн түшүндүрмөсү жазылган — иштин бардыгы «момун жана жоош рухта» катылган (1 Пет.3:4). Так ушул рух чын эле жигиттерди *өзүнө тартат*.

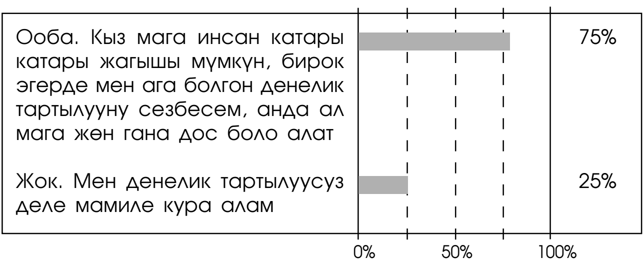
№2 Факт. Денелик тартылуу сезими романтикалык мамиле куруу үчүн зарыл

Азыркы айта турган сөзүбүз — бул жигиттердин дээрлик көпчүлүгүнүн айтуусунда, алар кыз менен таанышкан соң, баш кошконго чейин эле жыныстык катнашка баруу керекпи же жокпу деген чечимге келе элек болсо дагы, аны жолугушууга чакыруу үчүн, сөзсүз ошол кызга болгон денелик тартылууну сезип көрүшү керек. Денелик тартылуу сезими жигиттердин айтуусунда эң маанилүү деле эмес, бирок алар кызды жөн гана дос катары эмес, өздөрүнүн сүйгөнү катары көрө алуу үчүн абдан зарыл.

Бул маселе боюнча бир жигит мындай деди: «Биз кызды утуп алуу үчүн анын сырткы келбети

бизге жагышы керек. Эгерде кыз өзүнө жакшы кам көрбөсө, ал бизге инсан катары жагымдуу болсо дагы, биз андай кызды дос катары кабыл алабыз. Силер, кыздар, жигиттер менен романтикалык мамлиледе болууну кааласаңар, анда денелик жактан да келишимдүү болушуңар керек».

Албетте, кыздарга болгон силердин тартылууңардын көптөгөн себептери бар. Бирок айткылачы, кыз менен романтикалык мамиле түзүү үчүн, силерде денелик тартылуу эң биринчи орунда турабы?



Сурамжылоодогу жооп берген жигиттердин 25% аларга мамиле куруу үчүн денелик тартылуу маанилүү роль ойнобой турганын биздин окурман кыздарыбыз билгенден кийин, бул аларга шыктануу берди болушу керек. Бирок биз дагы бир мыйзам ченемдүүлүктү байкадык: жигиттер

улам эр жеткен сайын, аларга денелик тартылуу маанилүү боло баштайт экен. Ошондуктан келгиле, көпчүлүк жигиттердин пикирин эске алып, аларга денелик тартылуу сезими да маанилүү орунда экендигин унутпайлы.

> *«Биз кызды утуп алуу үчүн, анын сырткы келбети бизге жагышы керек».*

Жигиттер кыздардын салмагы нормалдуулуктун чегинде болушун каалашат

Кыздардын сырткы келбети тууралуу аспектилеринин ичинен биз маектешкен жигиттер үчүн салмак биринчи орунда турары таң калыштуу эмес, себеби бул тууралуу эң көп сөздөр айтылып келет. Кыздын ашыкча салмактуулугу ал канчалык жакшы кыз болбосун, жигиттерди өзүнөн алыстатат. Жигиттердин пикиринде бул нерсе кыздын өзүнө ишенбегендигин күбөлөндүрүп турат. Биз кийинчерээк бул моментти дагы талдап чыгабыз.

Бир жигит мындай деп ачык айтты: «Мага толук кыз менен жолугушуу кыйын болду. Билем, бул абдан жаман угулат, бирок бул чындык». Му-

ну угуп турган башка жигит мындай деп кошумчалады: «Кыздын келбети анын дени сак экендигин көрсөтүп турушу керек».

Дагы бир өспүрүм жигит өзүнүн жашоосунда болго окуя менен бөлүштү:

> «Биздин жаштар тобубузда бир кыз бар, ал чындап эле жакшынакай, бирок кичине толугураак, анан дагы ал азыркы мода болуп жаткан, курсакты ачып турган кыска топиктерди кийип алат. Бирок ал бир аз узунураак блузкаларды кийип жүрсө жана белиндеги семиз катмарларды жок кылса жакшы болмок. Себеби мен ошол катмарларды ар дайым көрөм жана бул ушунчалык жийиркеничтүү».

Бирок биз бул эрежелердге баш ийбеген учрлар да бар экендигин айтып кетишибиз керек. Себеби жогорку класста окуган жигиттердин бири ага толук кыздар жагарын айтып өттү: «Чынын айтышым керек — мага толук кыздар жагат. Албетте, өтө эле семиргендери эмес, бирок толмочунан келген сулуу кыздар — аларды мага жибергиле! Ошол толук жана сулуу аялдарга мага телефон чалуусун айтып койгула! Менин атым Майкл Кук..., менин номерим 463...».

Эмне үчүн жигиттер кыздардын ички жан дүйнөсүн гана жактырышпайт?

Майкл Кукту мындай калтырып туралы да, мына бул нерселерди сүйлөшөлү. Эркектердин көпчүлүгү аялдар менен мамиле куруу үчүн сырткы келбеттин сулуулугуна маанилүү ролду берип койгондугунан аялдар абдан чарчашты. Кыздар мунун бардыгы анча маанилүү эмес деп ойлошот. «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебинде да аялдардын сырткы келбетинин көйгөйлөрүнө арналган бөлүм бар. Бул китеп басылып чыккандан кийин бизге бир аялдан электрондук кат келди, ал катта биздин китепти окуган соң анын көңүлү калгандыгы жөнүндө жазылган эле. Бул окурманыбыздын айтканы боюнча анын салмагы нормадан ашыкча жана бул тууралуу өзү да жакшы билет экен, бирок ал дагы кошумчалап: «Суранам, менин сырткы келбетимди эмес, ички жан дүйнөмдү жактырган эркек табышым үчүн сыйынып тургулачы», — деп жазган экен.

Бул катты окуганыбызда биз абдан капа болдук, себеби катты жазган аял бизди туура эмес түшүнгөнү көрүнүп турду. Ал аял эгерде эркектер

руханий жактан жетилген болсо, анда алар өздөрүнүн беш сезимине баш ийишпейт деп курулай ишенип жатты. Биздин изилдөөлөрүбүздүн бири көрсөткөндөй, бул аял өзүн өзү алдап жатат жана анын каалоосу бул жашоодо эч качан орундалбйт. Чындыгында, Кудай эркектерди жаратканда аларга аялдардын сырткы да *жана* ички да сулуулугу бирдей жага тургандай кылып жараткан.

Азыркы маданият сырткы көрүнүшкө *өтө чоң* басым коюп жаткан мезгилде, жыйын болсо таптакыр карама каршы жакка кетип бара жаткандай көрүнөт. Машайакчылар арасында денелик сулуулук жана тартылуу сезимдеринин маанилүүлүгү тууралуу темага ачык айтылбаган табу, башкача айтканда, тыюу салынган белги коюлгандай.

> *Чындыгында Кудай эркектерди жаратканда, аларга аялдардын сырткы да жана ички да сулуулугу бирдей жага тургандай кылып жараткан.*

Биз «Кудай сырткы кебетени эмес, ички дүйнөнү карайт», — дейбиз жана эркектер да ушун-

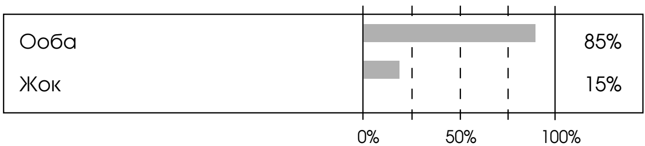
дай кылышат деп үмүттөнүп жүрө беребиз. «Чыныгы сулуулук ички дүйнөдө катылган» экендигин билгендиктен, бизге сырткы келбеттин сулуулугунан баш тартуу керек жана анын эч кандай мааниге ээ эмес деген сөздү жеңил эле кабыл алабыз.

Бирок сырткы келишимдүүлүк өтө чоң *мааниге ээ*. Эгерде биз чындыкты билип туруп эле, бирок бардыгына көз жумуп жатсак, жигиттер муну биз өзүбүздү баалабай жатканыбыздын белгиси катары карашат. Мына ушул нерсе аларды бизден алыстат.

№3 Факт. Сиздин аракетиңиз бардыгын өзгөрөтө алат

Жигиттерге ар кандай типтеги кыздар жаккандай эле, алар *сулуу болууга бардык аракетин жумшоого* даяр болгон кызды да сүйүп калышы мүмкүн. Сиздин эмне кылып жатканыңыз маанилүү эмес: жөн гана жагымдуу кийинүүгө, чачыңызды тыкан алып жүрүүгө аракет кылыңыз, же жок дегенде, туура тамактанып, спорт менен алектениңиз — сиздин бул кылган аракетиңиз жигиттердин сиз жөнүндө болгон пикирин толугу менен өзгөртө алат.

Сизге инсан катары жагымдуу болгон, бирок сиздин көз карашыңызда сулуу эмес, толук жана өзүн тыкан алып жүрбөгөн кыз менен тааныштыңыз дейли. Айтыңызчы, эгерде сиз ал арыктоо максатында спорт менен алектенип жана туура тамактанып жаткандыгын көрсөңүз, анда сиз келечекте аны сүйүп калышыңыз мүмкүнбү?



Бул суроого жигиттердин берген жооптору:

- «Эгерде кыз өзүнүн дене формасын жакшыртуу үчүн спорт менен машыга баштаса, косметика колдонсо жана сулуураак болууга аракет кыла баштаса, мен ага таптакыр башкача мамиле кылмакмын жана балким ага болгон достук мамилемди өзгөртүп, аны кыз катары да карай баштайт болушум керек. Бул мүмкүн деп ойлойм».

- «Мен бир кызды билем, ал кичине аракет кылса, же өзүнүн курбуларынан кеңеш сураса, анда ал чындап эле сулуу кыз боло алмак».

- «Мен сүйгөн кызым менен бирге чуркоого чыгам жана биз бири бирибизди кубаттап турабыз. Биз экөөбүз бирдей аракет кылабыз, анткени бул биз үчүн абдан маанилүү».

- «Сулуураак көрүнүү үчүн кылынган аракеттер маанилүү, бирок алтын аралыкты да сакташ керек деп ойлойм. Мен курбу кызымдын эки саат бою иретке келтирген чачынан ырахат алуудан көрө, аны мене бирге көбүрөөк убакыт өткөрүүнү кааламакмын. Бирок ачык айтышым керек — анын мен үчүн кылган аракетин көрүү чындап эле сонун».

Демек, көздөрү менен сүйгөн бул жигиттер биздин сырткы келбетибизге канча убакыт сарптап жаткандыгыбызды түшүнүшүп, бизге баа беришти. Бирок ошондой эле кээ бир кыздар дагы өздөрү да бир тыянакка келип алууларын жигиттер каалашат. Жигиттер бизге бир нече жолудан айтып беришкендей, алар сонун, шайыр, укмуштуудай жакшы кыздардын көбүн билишет, бирок алар жигиттер менен эч качан жакын мамиле түзө алышпайт, себеби алар 10–15 кг ашыкча салмак менен жогоруда айтылган фактылардын

ортосунда кандай байланыш бар экендигин көрө алышпайт.

> *Бул жигиттер биздин сырткы келбетибизге канча убакыт сарптап жаткандыгыбызды түшүнүшүп, бизге баа беришти.*

Биздин бул китебибизди окуп жаткан кыздардын арасында ашыкча салмактан кутулуп, өздөрүнө жакшыраак кам көрүүлөрү керек деген доктурлардын кеңештерине ээ болгон кыздар дагы бар деген божомолдорду кылууга батынып жатабыз. Андай болсо ашыкча салмактан арылуунун кандай ыкмалары жана методдору туура, ал эми кандайлары пайдасына караганда зыянды көп алып келет? Менимче (Лиза) азыр силер менен өзүмдүн башымдан өткөн дене түзүлүшүм тууралуу бузулган ой жүгүртүүлөрүм жана тамактануумдун бузулуусу жөнүндөгү окуямды бөлүшүүгө убакыт келди деп ойлойм.

Түпсүз жардын кырында турганда

Жогорку класста окуп жүргөн кезимде мен курактуу башка кыздар сыяктуу эле мен дагы өзүмдүн

денеме сын көз караште элем. Денемдин түзүлүшү пропорциялуу эле болчу, бирок менин боюм бардык досторумдан узун жана жамбашым барпайган эле! Мен өзүмдүн кичинекей жана келишимдүү курбуларыма суктанчумун.

Менин туугандарымдын кээ бирлери ар дайым диета кармагандыгына карабастан, өздөрүнүн ашыкча салмактарынан кутула алышпаганы мени ого бетер жаман абалга салчу. Бул нерсе мени абдан кыйнагандыктан, бул тукум кууган каргышты жеңип чыгам деп мен өзүмө ант бердим. Бирок өкүнүчтүүсү менин тандап алган ыкмам аркылуу мен жашоомдо кара сызыкка туш болуп, жашырын сырдын, уяттын жана аргасыздыктын туткунуна айландым.

Курбуларымдын бири мага эгерде ал каллориясы жогору болгон бир даамдуу нерсени жегиси келгенде, ал жөн гана андан бир тиштеп көрөт, андан соң кайрадан таштанды челекке түкүрүп сала турганын айтып берди. Ушундай кылуу менен ал «тыюу салынган» тамактан ырахат алат, ал эми анын жамбашы келишимдүү формасын сактап калат экен. Мага бул ыкма абалдан чыгуунун эң сонун вариантындай көрүнүп, мен дагы курбумдун айтканындай кыла баштадым. Таштанды

салган челекте маал маалы менен ар кандай чала чайналган тамактын бөлүктөрү мен канчалык жашырууга аракет кылсам дагы табылып калчу, мен аларды жашыргым келгендиктен кээде унитазга түкүрүп салчумун.

> *Анда ашыкча салмактан арылуунун кандай ыкмалары жана методдору туура, ал эми кандайлары пайдсына караганда зыянды көп алып келет?*

Кийин мен университетте окуп баштаганда, ал жерде «акыл-эстин, рухтун жана дененин» гармониясынын пропагандасы жүрүп жаткандыктан, менин абалым мурункудан да жаман боло баштады. Ошол убакта тамактануунун бузулушу канчалык тез болуп кетерин мен түшүнгөн эмес экенмин, ал эми университетте болсо биз өзүбүздүн жашообуздун бардык тараптарын контролго ала билген машайакчы кыздардын үлгүсү катары көрсөтүү үчүн, сырткы көрүнүшүбүздү да жакшы алып жүрүшүбүз керек эле. Студент кыздардын көбү «эң жакшы» булимиядан (кээде өтө көп жеп алуу жана жеген тамагын атайын кусуу менен, же ич өткөрүү каражаттарынын жардамы менен аш казанды тазалоо ыкмасы, башкача айтканда, та-

мактануу тартибинин бузулушу) жапа чегишчү, абдан өкүнүчтүүсү, мен да алардын катарын толуктап турдум. Бул окуянын эң кайгылуусу биздин сырткы көрүнүшүбүзгө карабастан биз үмүтсүз абалда элек жана бул жөнүндө бирөөгө айтуудан коркчубуз.

Ошентип, мен университетти аяктаганымда гана туура жардамга ээ болдум. Адистерден кеңеш алып, ушул темага арналган китептерди окуп, көптөгөн сыйыныуулардын жардамы жана Жаратканыбыздан ырайымы аркылуу, мен булимиянын азаптарынан өтүп, акырында жеңип чыктым. Азыркы күндө менин салмагым нормалдуу жана тамактануунун тартибин туура сактайм. Мен углеводдорду аз камтыган азыктардын диетасын сактайм, себеби углеводго бай тамактар (булочкалар, пончиктер, таттуу десерттер ж.б.) булимиянын кайрылып келүүсүнө өбөлгө түзөт. Белоктору көп, ал эми көмүртеги аз болгон диетанын негизинде, менин канымдагы шекерди контролдоп турам, ошондой эле бул нерсе мени ашыкча тамактанып алуу туткагына түшүп калуудан сактайт. Көбүнчө мен бир күндө чектелген сандагы көмүртекти жегенге аракет кылам, жана мен үчүн бул ыкма калорияны контролдоп

туруууга эң ылайыктуу көрүнөт. Тамактануунун туура адаттарын тандоого мага www.fitday.com сайтындагы компьютердик программа дагы жардам берди.

Бирок эсиңизде болсун — биз ар бирибиз ар башкабыз. Мисалы, Шонтинин айтуусунда, ал «The South Beach Diet» китебинде жазылган кеңештерден улам ашыкча салмагынан кутула алган. Шонти өзүнүн жеп жаткан тамактарынын рационун балансташ чыгып, ага пайдалуу көмүртектерди жана майларды кошумчалаган. Эң маанилүүсү — максатты көрө билип, ден соолукка пайда келтирүү менен бирге ага умтулуу керек. Жеке мен өзүмдүн башымдан өткөн нерсе аркылуу булимиянын кесепетинен улам пайда болгон көйгөйлөрдү чечүүгө туура эмес кадамдарды кылгандыгым бир эле ден соолукка зыян келтирип, көптөгөн оорулардын себеби эле болуп калбастан, — ички организмдин процесстеринин бузулушу менен бирге ашыкча салмактан арылуу мурункудан да *кыйыныраак* болуп кала турганына көзүм жетти.

Эгерде сиз өзүңүздө тамактануунун бузулушунун белгилерин көрүп жатсаңыз, анда сизден суранабыз, уялып жашырынып жүрө берsuccessfully-

ңиз — жана өзүңүздү туура салмакка жетүү мүмкүнчүлүгүнөн *ажыратпаңыз*! Сиз ишенген психолог же диетологдор менен кеңешиңиз жана алардын жардамын алыңыз.

Эсиңизде болсун — Теңир сизге *жардам берет*. Анткени Ал сизди жараткан жана Ал сизге жакшылык гана каалайт. Кудай сизди сырткы келбетиңиз жөнүндөгү кыйратууга учуратып жаткан тынчсыздануулардын баарынан арылтууну каалайт.

№4 Факт. Сиздин сырткы көрүнүшүңүз сиз өзүңүздү кандай баалап жаткандыгыңызды көрсөтөт

Бир аз мурунураак сөз кылып кеткенибиздей, жигиттердин көбү семиз кыздарды сулуу деп эсептешпейт, анткени кыздын ашыкча салмагы ал өзүнө жакшы кам көрбөйт дегенди билдирет. Жигиттердин айтуусунда алар өздөрүн баалаган жана өздөрүнүн сырткы келбетине жакшы кам көргөн кыздарды жактырышат. Жигиттердин пикиринде, кыздардын бул сапаты алардын өзүнө өзү ишенгендигинин белгиси.

Кыздын өзүнө өзү ишенимдүүлүгү гана жигиттерди тартып тура турганын алар бир нече

жолудан кайталап айтып жатышты. Кыздын сулуулугу эч кандай мааниге ээ эмес экен. Ал кино жылдызга же моделге окшош болушу мүмкүн же кыска бойлуу жана бир аз эпсиз болушу мүмкүн: бирок эгерде анын өзүнө болгон ишенимдүүлүгү ачык көрүнүп турса, жигиттер андай кызды сөзсүз сулуу деп эсептешет.

Биз маектешкен өспүрүм жигиттердин көбү бир эле нерсени кайра — кайра кайталап: *«Эгерде кыз өзүн өзү жакшы көрсө, анда ал өзүнө тартып турат»,* — деп айтып жатышты.

> *«Эгерде кыз өзүн өзү жакшы көрсө,*
> *анда ал өзүнө тартып турат».*

Бул тууралуу башка жигиттердин сөзүн карап көрүңүзчү:

- «Кыз өзүнө ишенип турса... жана эмнени каалАрын билип турса, бул сонун эмеспи».

- «Кыздардын көбү алар идеалдуу болушу керек деп эсептешет, бирок бул алардын өзүнө ишенбестигин көрсөтүп турат. Жеке мен өзүнө ишенген кыз менен жолугушууну каалайм».

> *Сиздин баалуулугуңуз — сиздин Кудайдын баласы болгонуңуз менен аныкталат.*

Келгиле, бул учурду тереңирээк изилдеп көрөлү да, аялдардын жана кыздардын сырткы келбети жөнүндөгү көйгөйлөрүн чечүүгө чоң жардам көрсөткөн психотерапевт, доктор Линда Минтл аттуу адистин пикирин билели. Ал көптөгөн китептердин автору, ошондой эле ал ашыкча салмактан кантип кутулуу керектиги жөнүндө китебин («Lose It For Life») жана өзүңдүн денеңди кандай болсо ошол бойдон кабыл алуу керектиги жана өзү менен элдешүү керектиги жөнүндөгү китебин («Making Peace With Your Things») жазып чыккан. Биз Линдадан сырткы келбетти кантип жакшыртуу керектиги тууралуу кеңештерди жана кыздардын сырткы кебетеси жөнүндө жигиттер кандай ойдо болушаарын айтып берүүсүн сурандык.

АДИСТЕН СУРАП КӨРӨЛҮ:
доктор Линда Минтл, психотерапевт жана «Overweight Kids» аттуу китептин автору

Сиздин салмагыңыз сизге инсан катары мүнөздөмө бербейт

Жигиттер сизди жактырышабы же жокпу, мунун бардыгы салмак менен сырткы көрүнүшүңүздөн чындап эле көз каранды. Эгерде кыздын салмагы нормадан ашык болсо, анда ал жигиттердин ага болгон мамилесин түшүнүү үчүн, өзүнө кийинки суроону берсе болот: «Эгерде мен өзүмдү сыйлабасам жана өзүмө жакшы кам көрбөсөм, анда кандайдыр бир жигит мени жактырып, менин кандай экендигим билүүгө кантип умтулмак эле?» Биздин сырткы келбетибиз биздин ичибизде эмне болуп жаткандыгын чагылдырып турат. Эгерде ашыкча салмактан жапа тартып жүрсөк, анда биз курчап тургандарга: «Мен өзүмө түкүрдүм, мага бары бир» — деген болобуз. Ал эми бул нерсе адамдарды бизден алыстатат.

Бирок анткен менен, кыздарда: «Мен жигитке жагуу үчүн арыкташым керек» деген ой да эч качан туулбашы керек. Бул опурталдуу жол. Сиздин оюңуз курчап турган адамдардын пикирлерине көз каранды боло баштаганы туура эмес! Сиз курчап тургандардан же алардын пикиринен көз каранды болууну каалабайсыз да. Андан көрө, сиз ким экендигиңизге жана Кудай сизди кандай адам катары көрүүнө каалай турганына көңүлүңүздү толугу менен буруңуз. Ден соолукту жакшыртуу үчүн, денеңизге Ыйык Рухтун ийбадатканасына кам көргөндөй кам көрүп жана курчап турган адамдардын пикирине көз каранды болбостон эле, өзүңүздү сыйлоо аркылуу умтулушуңуз керек. Ошондо гана сиздин өзүңүзгө болгон ишенимдүүлүгүңүз башкаларга жакшы таасир калтырат.

Изилдөөлөр көрсөтүп жаткандай, көптөгөн аялдарда өздөрүн күзгүдөн көргөндө, аларда ашыкча салмак болбосо да, арыкташы керектиги тууралуу ой пайда болот. Ошондуктан эгерде сиз

бир же эки килограмм салмагыңыздан арылууну кааласаңыз, анда сиз ишенген жана сизге өзүнүн оюн башкалардын алдында эмес, ачык айткан улуураак аял менен кеңешиңиз. Себеби сиз кандайдыр бир өзгөрүүлөрдү кылууну каалασаңыз, анда ал өзгөрүүлөр чындап эле зарыл экендигин билип алууңуз керек. Андан соң коюлган максатка жетүү үчүн сиз ишенген адамдын колдоосу жана жардамы менен, ден соолукка зыян келтирбеген жол менен умтула баштаңыз. Арыктоонун туура методу бул оор тамактануу, таттуу ширидиктерди маалы жок жеп жана газдалган суусундуктарды ичүү деген сыяктуу жаман адаттарынан арылуу болуп саналат. Эгерде сиз капа болсоңуз же зээригип жатсаңыз тамак жебеңиз. Стресстен кутулуунун башка жолдорун издеңиз. Көпчүлүк өспүрүм кыздар дене көнүгүүлөрүн жактырышпайт, ошондуктан активдүү кыймылдарды кыла баштаңыз.

Арыктоо — эң татаал темалардын бири, себеби бир жагынан ар кандай опур-

талдуу диеталардын айынан көп кыздар азап чегишет жана тамактануу тартибинин бузулушунан кыйналышат, ал эми алардын ооруулары күчөй берет, бирок башка жагынан, азыркы күндө өспүрүмдөрдүн семирүүсүнүн саны ушунчалык көбөйүп кеткен. Мына ушул себептен өзүңүздүн салмагыңызды баалап жатып, акыл-эстүүлүктү сактоо абдан зарыл экендигин унутпаңыз. Эгерде сиз ишене алган аял сизге арыктоо керектигин айтса, анда бул маалыматты өзүңүздүн ден соолугуңузду жакшыртууга жана өзүңүзгө кам көрүүгө чакырык катары кабыл алыңыз. Бул ишке өзүңүздү сыйлагандыгыңыз үчүн гана барыңыз. Билиңиз — эгерде сиздин өзүңүздү жогору баалай баштасаңыз, анда сизди курчап тургандардын көз карашында да сулуу боло аласыз.

Эсиңизде болсун — сиздин индивидуалдуулугуңуз сырткы келбетиңиз менен эле чектелип калбайт. Сиздин кадыр-баркыңыз салмагыңызга көз каранды

болбошу керек! Сиздин баалуулугуңуз — сиздин Кудайдын баласы болгонуңуз менен аныкталат. Салмак бул фактыга эч таасирин тийгизе албайт!

№5 Факт. Жигиттер чыныгы «иштетилбеген алмазды» табууну каалашат

Биз менен маектешкен жигиттердин көбү чыныгы «иштетилбеген алмазды» — эң ак ниеттүү, жалгыз ага гана таандык болгон кызды табууну каалашаарын жана ал кыз азыр, балким, анча жакшы эмес абалда болгон күндө да, келечекте улам сулуураак болууга умтулган кыз болушу керектигин айтышты. Бул тууралуу жигиттер дагы мындай дешти:

- «Өспүрүм куракта кыздардын көбү алардын организминдеги болуп жаткан чоң өзгөрүүлөрдөн улам анча сулуу көрүнүшпөйт. Бирок акылдуу жигиттер кыздардын кимиси так ошол «иштетилбеген алмаз» экендигин айта алышат жана кыздын азыркы эби жок келбетине көңүл бурушпайт».

- «Биз «иштетилбеген алмазды» таба алабыз жана колунан бардыгы келген кызды сүйүп кала алабыз деген ойдун өзү бизге абдан жагат».

Балким, мына ушул себептерден улам көптөгөн кыздардын жасалма мамилелери, жигиттердин айтуусунда, аларды чоочутат. Жигиттер арамзалыкты жек көрүшөт! Жигиттер өтө ачык же чыпталган кийинип жүрүшкөн чүрөктөй сулуу кыздарды да арамза деп эсептешээрин айтышты. Анткени жигиттерге амалкөйлөнгөн, өзүнүн чыныгы жүзүн көрсөтпөгөн кыздар эмес, «нукура» — таза алмаздай кыз керек. Кээ бир жаш жигиттер бизге мындай дешти:

- «Өтө эле чектен чыгып кеткен кыздарды мен жактырбайм. Аша чапкан косметика, жасалма тырмактар, жасалма тотугуу жана жасалма чачтар — мунун бардыгы алаксыта турган айла амалдар. Менимче, мындай кыздар өздөрүн гана ойлошот жана мамилени сактоо үчүн эч бир нерседен баш тартууга барышпайт».

- «Жигиттердин көңүлүн өзүңөргө буруу үчүн силерге эки жүздүү болууга туура келип жатса,

анда билип койгула — жигиттер мындай мамилеге татыксыз. Эгерде силер анткорлонууга, өзүңөрдү башка адамдардай кылып көрсөтүүгө мажбур болуп жатсаңар, анда билип койгула — чыныгы ырахатты бул нерседен таппайсыңар. Кээ бир кыздар убактыларынын бардыгын өздөрүнүн келбетине буруу менен өткөрүшөт жана жигиттердин жүрөктөрү менен ойношот. Кыздар өздөрүнүн сулуулугун жигиттерди азгырыш үчүн колдонушат, андан соң аларды таштап кетишет».

- «Мага бетинде тонналаган косметикасы жок... нукура кыздар жагат».

- «Эгерде сиз бетиңизге аша чапкан макияж колдонсоңуз, анда сиз ою жаман жигиттердин көңүлүн бурасыз. Ошондой эле сизди кандай болсоңуз ошол бойдон сүйө албаган адамды жактырып калышыңыз толук мүмкүн».

> *«Биз «иштетилбеген алмазды» таба алабыз жана колунан бардыгы келген кызды сүйүп кала алабыз деген ойдун өзү бизге абдан жагат».*

ЭМНЕДЕН БАШТОО КЕРЕК?

Сизге жаккан жигиттер сиз үчүн, — жакшы кыз үчүн, — ар дайым тынчсызданыша турганына жана сиздин индивидуалдуулугуңузду баалашаарына сиздин көзүңүз жетти деп үмүттөнөбүз. Бул бөлүм кээ бир нерселерге сиздин көздөрүңүздү ачып жана балким, аларды өзгөртүүгө каалоо пайда кылган күндө дагы, сиз өзүңүздү Кудай *сиздин* ичиңизде жараткан өзгөчө *инсанды* сыйлоо менен, абайлап мамиле кылууңузду жана ар кандай ыкмаларды колдонуудан мурун кылдаттык менен текшерүүңүздү абдан суранабыз. Эгерде сиз сырткы келбетиңизди жакшыртуу максатында кандайдыр бир кадамдарга барууну чечсеңиз, анда биз сизге жардам бере алган кээ бир сунуштарга көңүлүңүздү бурабыз.

Сиз ишене алган досуңуздун колдоосуна ээ болуңуз

Биздин адисибиз, доктор Минтлдин кеңештерин колдонуп, сиздин сырткы келбетиңизге жана жалпы эле дене боюңузга ачык баа бере алган, сиз ишене алган, сизден улуу аялдын кол-

доосуна ээ болуңуз. Балким сиз өзүңүздүн эң жакын, ишенимдүү жана ишенимге татыктуу болгон курбуңузга кайрылууну каалайсыз, бирок ал сизге чын жүрөгү менен жакшылык каалаган курбу болушу керек. Менин кызым Сара айткандай, «сиздин кайыш куруңуз кийип жүргөн блузкаңызга жарашпай жаткандыгы үчүн сизди шылдыңга алган кыздардан өзүңүздүн сырткы келбетиңиз тууралуу кеңеш сурабашыңыз керек; чыныгы досту таап, андан чынчыл жоопту угуңуз». Жан дүйнөңүздүн тынч болуусу үчүн, *реалисттик* жана *орто статистикалык* деген сөздөр ар дайым эсиңизде болсун. Бул сөздөр дене турпаты жакшы жана салмагы нормада болгон, бирок баары бир өзүнүн денеси менен ыраазы болбогон жана бир — эки килограмм салмактан арылуу керек деп ойлогон кыздарга өзгөчө тиешелүү.

Биз сизге атаңызга же жигитиңизге сырткы келбетиңиз тууралуу кеңеш сурап *кайрылбашыңыз* керек деп баса белгилеп айткыбыз келет. Себеби аталар өзүнүн кыздарын эч нерсеге карабастан сүйүшөт жана алар кыздарынын салмагы же сырткы келбети тууралуу сөз кылганда, аларга катуу тийээрин да жакшы билишет. Ал эми жи-

гиттер болсо кыздар бул теманы козгогондо, жөн гана маектешүүнү токтотушат, себеби алар мындай суроолорду талкуулаганда өздөрүн ыңгайсыз сезишет. Алар дагы курбу кызынын сезимдерин жаралап алуудан коркушат. Бир жигит айткандай, «бул сүйлөшүүдөн эч кандай жакшы натыйжа чыкпайт»!

Узак убакыт бою колдоно алган, акылдуу план түзүп алыңыз

Биз (Шонти жана Лиза) айтып кеткенибиздей, арыктоо жана салмакты бир калыпта кармап туруу абдан кыйын экендигин билдик, анткени мунун бардыгы өзүбүздүн башыбыздан өткөн. Бирок эгерде сиз ден соолугуңузга кам көрүп жатсаңыз, анда коюлган максатыңызга бүт күчүңүздү жумшап, туура тамактанып жана дени сак жашоо менен жашашыңыз керек. Биздин көпчүлүгүбүз аскерге жаңы келгендерди даярдоо планына окшобогон, бирок эффективдүү болгон, узак убакытка жеткендей планга муктажбыз.

Биздин бактыбызга бүгүнкү күндө жардамга ээ болуу үчүн көптөгөн булактар бар. Биз алардын кээ бирлерин өзүбүздүн www.foryoungwomenonly.com сайтыбызга чыгарып койдук.

Кудай сизди сүйөөрүнө жана Ал сизге жардам берерине ишениңиз

Бул чындык: эгерде сиз өзүңүздүн ден соолугуңузга жана дене турпатыңызга кам көрүү керек болгондугун түшүнсөңүз, Кудай сиздин максатыңызга жетүүңүзгө чындап эле жардам берет.

Бактыбызга Кудай бизди Барби куурчактарындай кылып жаратып койгон жок. Ошондуктан келгиле, Ал биздин ар бирибизге өзгөчө индивидуалдуулукту жана кайталангыс денени — күчтүү буттарды, бийик төштү жана калганынын бардыгын — бергендиги үчүн кубаналы жана өзүбүзгө берилген артыкчылыктарды колдонолу.

> *Ошондуктан келгиле, Ал биздин ар бирибизге өзгөчө индивидуалдуулукту жана кайталангыс дене бергендиги үчүн кубаналы жана өзүбүзгө берилген артыкчылыктарды колдонолу.*

Сиз өзүңүздү сыйлап жатканыңызды башкаларга көрсөтүүнү каалаcаңыз, анда Теңир сизди баталайт. Унутпаңыз, Кудай мындай деген: «...денеңер силердин ичиңерде жашаган Ыйык Рухтун ийбадатканасы...» (1 Кор. 6:19). Мына ошондук-

тан, эгерде сиз Теңирден жардам сурап, коюлган планыңызды ишке ашырууда, тактыкты жана туруктуулукту бекем сактасаңыз, анда Кудай Өзүнүн «ийбадатканасына» *ар дайым* кам көрүү үчүн сизге шыктануу берет.

Бул бөлүмдү сиз сыйынуу менен окуп чыктыңыз жана анын маңызын Кудайдын тынчтыгын кабыл алуу менен түшүндүңүз деген үмүттөбүз. Анткени биздин Кудай — тынчтыктын Кудайы. Ал биздин жеткилең эместигибизге карабастан сүйөт.

7

ДЕНЕНИН ТИЛИ

Анын денелик тартылуусу = экөөңөр үчүн эмоционалдык натыйжалар

> *Өспүрүмдөр денелик каалоолор менен ар дайым күрөшүшөт жана бул күрөш алардын эмоционалдык абалына чоң таасир берет. Экөөңөрдү бирдей коргоо үчүн жигитке сиздин жардамыңыз керек.*

«Джинсы — тумар» аттуу китепте жана тасмасында төрт курбу кыздар жөнүндө айтылат, алар өздөрүнүн жайкы эс алууларын бири биринен алыстыкта өткөрүүгө жана ар бирине куп жарашкан сыйкырдуу джинсы шымды кезек-кезек менен кийип жүрүүгө макулдашышат. Джинсыны жай бою бири бирине почта аркылуу жөнөтүүнү жана кат аркылуу өздөрүнүн окуяларын жазып турууну чечишет.

Көпчүлүк окуялар, албетте, жигиттер менен байланыштуу болот. Кээ бирлери акылдуу чечимдерди кабыл алышат, ал эми башкалары, жумшак айтканда, анча акылдуу эмес чечимдерди кылышат. Алардын бири Бриджет, сары чачтуу, он жети жаштагы сулуу кыз, Мехикодогу эс алуу лагерине барат. Ал жумуштан башы чыкпаган жана ага эч кандай көңүл бөлбөгөн атасынан кутулуп жатканына абдан кубанат. Өзүндөгү кайгыны жаап коюш үчүн Бриджет келбеттүү футбол тренеринин көңүлүн өзүнө буруу жана анын сүйүүсүнө ээ болуу максатын коет. Өзүнүн бардык бош убактысын ошол тренерди азгырууга жумшайт.

Жаш футбол тренери бир жагынан Бриджеттин жагынуу аракеттерине кызыгат, ал эми экинчи жактан тынчсыздана баштайт. Ал кыз сунуштап жаткан ырахатты татып көрүүнү каалайт, бул ага күч берип турат, бирок бул мамиле канчалык тереңдеп кетиши мүмкүн экендигин ойлогондо жаш жигиттин жүрөгүн коркунуч басат. Акыр аягында ал кызга багынат, Бриджет болсо кубанычка толгондун ордуна, кайгыга батат. Ал курбуларына бул жыныстык катнаштан кийин өзүн бактылуу сезгендин ордуна, боштук-

ту сезип жаткандыгын жазып жиберет. Бриджет: «Мен секс менин көйгөлөрүмдү чечүүгө жардам берет деп ойлогом, бирок андай болгон жок. Мен ушунчалык өкүнүп жатам», — деп жазган.

Телекөрүүчүлөргө келбеттүү жаш жигитке бул кичинекей көңүл ачуу эч кандай жоопкерчиликти жүктөбөгөндүгү үчүн жаккандай көрүнүшү мүмкүн, бирок чындыгында андай эмес. Тренер дагы көңүлү чөгүп, өкүнүп жатат, себеби ал дагы бир кайгылуу тажрыйбага ээ болду жана бул тажрыйба аны келечекте да коштоп жүрмөкчү. Ал чүрөктөй Бриджет менен жакындоого макул болуп жатканда, бул нерсени таптакыр күткөн эмес.

АНЫН ЭМОЦИОНАЛДЫК АБАЛЫ

Бул бөлүмдө биз жыныстык катнаштан кийин жигиттердин жан дүйнөсүндө эмне болуп жаткандыгы тууралуу (анын ойлорун жана сезимдерин) айтып беребиз. Кыздар көп учурда бул тууралуу билишпейт, бирок жигиттердин эмоционалдык абалы анын өзүн алып жүрүүсүнө, анан дагы сиздин өзүңүздү алып жүрүүңүз-

гө чоң таасир тийгизет. Биз бул бөлүмдө сөз кыла турган темалар тууралуу кыскача маалыматтар:

- Жигиттердин айтуусунда, эгерде кыз мамилени тереңдетүүгө макул болсо, анда жигиттер, өздөрүн токтотуу мүмкүн эмес же өздөрүн токтотуга милдеттүү эмес деп эсептешет. Ал эми *өздөрүнүн жоопкерчилигин сезген* жигиттер болсо, бул чечимди жалгыз эле алар кабыл алышы керек эмес деп эсептешет.

- Жигиттердин түшүнүгүндө, секс бул сүйүү жана\же кызга болгон жактыруу сезими менен эч кандай байланышы жок.

- Жигит сиз менен жыныстык катнашка барган соң, ал сизге ишене албай, шектене баштайт.

- Жигиттер, чынында, кыздыгы бузулбаган кыздар менен үй-бүлө курууну каалашат.

Эми бул пункттарды ирээти менен талдайлы.

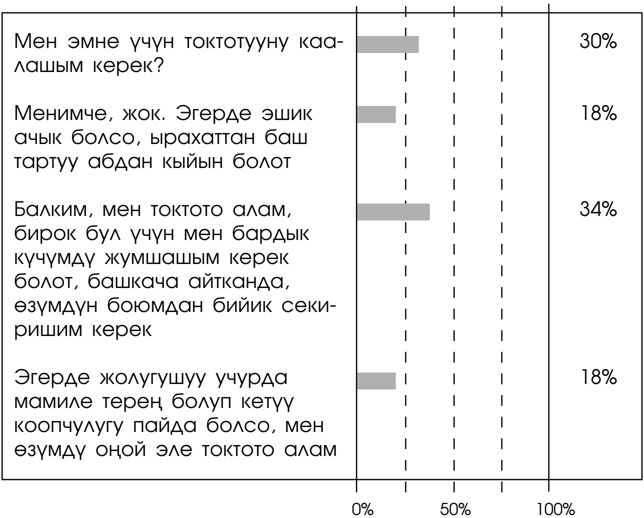
№1 Факт. Жигиттердин айтуусунда, эгерде кыз мамилени тереңдетүүгө жол берсе, анда жигиттер өздөрүн токтотуу мүмкүн эмес же өздөрүн токтотуга милдеттүү эмес деп эсептешет. Ал эми *өздөрүнүн жоопкерчилигин сезген* жигиттер болсо, бул чечимди жалгыз эле алар кабыл алышы керек эмес деп эсептешет.

Жигиттер өздөрү ачык айткандай, биринчиден, мамиле сексуалдык оюндарга жеткен учурда алар өздөрүн токтото аларынан шектенишет, экинчиден, алар өздөрүн токтотууга милдеттүүбүз деп эсептешпейт. Сурамжылоонун жыйынтыгы да ушул абалды далилдеди.

Күч жетишпейт...

Сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөтүп жаткандай, жигиттердин 82%нын айтуусунда — жолугушуу учурунда мамиле өтө жакын болуп кетсе, аларга кыйын боло баштайт! Кучактоолор, өбүшүүлөр кыздарга караганда жигиттердин делебесин тезирээк козгоп, аларды жыныстык жакындашууга түрткү берет жана жигиттер өздөрүн токтотуу үчүн *аскадай зор* аракет жумшашы керек болот.

Азыр сиздин сүйлөшкөн кызыңыз бар же жок болгондугуна карабастан, ачык айтыңызчы, эгерде кыз өзү терең мамилеге барууга даяр экендигин көрсөтүп жатса жана сизге токтотуу керектиги жөнүндө эч кандай белги бербесе, сиз өзүңүздү токтото аласызбы?



Жогорку класстын бир окуучусу айтып кеткендей: «Бетинен өөп коюу же дос катары кучактап коюу мен үчүн анча деле коркунучтуу эмес. Бирок мен колдорумду башкарбай койсом, анда өтө терең кирип кетүү коркунучу пайда болот. Көбүнчө мен өзүмдү башкара алам, бирок эгерде кыз өзү макул болсо...» — дейт.

Башка жигит мындай деди: «Эгерде силер, кыздар, өз убагында токтотууну каалласаңар, анда жигиттер менен ойноону таптакыр эле баштабай койгон жакшы».

> *«Эгерде сиз өз убагында токтотууну каалласаңыз, анда жигит менен ойногонуңузду таптакыр эле баштабай койгонуңуз жакшы».*

Жигиттер өздөрүн токтотуу үчүн зор күч аракетин жумшаш керек болгондуктан, эң адептүү жигиттер дагы өздөрүнүн *токтоткусу келбеген* каалоолорун ар кандай шылтоолор менен жаап жаткандыгы таң калаарлык эмес. Жогорку класстын окуучусу эмне дегендигин карасаңыз: «Көйгөйдүн бардыгы мында, эгерде мен өзүмдү токтотсом, анда кыз өзүн мен үчүн жетишээрлик жакшы эмесмин деп эсептеп калат».

Акыл — эстүүлүк жетишпейт...

Жигиттер кыздар менен жолугушуу мезгилинде мамиле тереңдеп кетүү коркунучу пайда болгон учурда өздөрүнүн денесин башкаруу кыйын

экендигине макул болуп эле калбастан, ошондой эле алар бул кооптуу оюнду токтотууга өздөрүн жооптуубуз деп эсептешпээрин да көп айтышты. Дээрлик көпчүлүк жигиттер так ушундай ойлошот экен.

Сурамжылоонун жыйынтыгы жогоруда көрсөтүп кеткендей, дээрлик ар бир үчүнчү жигит «Мен эмне үчүн токтотууну каалашым керек?» деген суроону тандашкан. Башкача айтканда, жигиттер мындай дешет: «Мен муну кылбайм, мен эмес, кыздар өздөрү токтотушу керек да!»

Биз интервью алган жигиттердин *көбү* ушул сөздөрдү кайталап жана дагы эгерде кыз өзү аны токтотпосо, башталган сексуалдык оюнду улантуу керектигинен эч шектенбей турганын кошумчалап жатышты.

Жогорку класстын окуучусу далысын кууштуруп, эч кандай шектенбеген түр менен: «Биз качан токтошубуз керектигин бир гана кыз чечет»,– деди. Буга байланыштуу башка жигиттердин да ойлору төмөндө:

- «Чектөөлөрдү бир гана кыздар киргизе алышат. Жигиттер үчүн чектөөлөр жок. Биз акыр аягына чейин барууга даярбыз».

- «Мен ачык эле айтам, эгерде денелик жактан жакындык жөнүндө сөз болгондо, мени токтотконго чейин, мен өз ишимди кыла берем».

- «Мен кыз мага канчалык жакындашыбыз керектигин айтканын ар дайым күтөм. Эгерде бардыгы менден көз каранды болсо, анда биз акыр аягына чейин барабыз».

Бакубат үй-бүлөдөн болгон жана өздөрүн динчил эмеспиз деп эсептеген жигиттерге өзүнчө сурамжылоо өткөрдүк жана өздөрүнүн жоопкерчилигин сезбегендердин пайызы мурункудан да жогору экендигин (38%) аныктадык. Ал эми жыйынга аптасына жок дегенде бир жолу барып жүрүшкөн машайакчы жигиттердин арасында өткөргөн сурамжылоонун жыйынтыгы аз болсо да сооροткудай болду (23%).

Бир өспүрүм мындай деди: «Жигиттин кызга карата келечектүү ойлору олуттуу болсо, анда ага өзүн башкаруу жеңилирээк болот, себеби мындай учурда бул алардын ортосундагы мамилеге кандай таасир тийгизип жаткандыгына өздөрүн жоопкерчиликтүү сезишет. Бирок эгерде сен эркин болсоң жана бир күнү бул кыз менен, башка

күнү башка кыз менен жолугушуп жүргөн болсоң, анда сага баары бир болот».

> *«Биз качан токтотушубуз керектигин бир гана кыздар чечет».*

Жигиттер болуп жаткан нерселердин жоопкерчилиги бир гана аларга жүктөлүшүн каалашпайт

Биз маектешкен жоопкерчиликтүү жигиттердин көбү *жалгыз гана* алар токтошу керектиги тууралуу чечимди кабыл алууну каалашапай турганын айтып жатышты. Кыздар аларга жардам берүүсүн, алар кыздардын жардамына *муктаж* экендигин, биз бир гана жигиттер күчтүү деп дебешибиз керектигин айтып жатышты. Кумардуу каалоолор жигиттердин баштарын тумандата элек учурларда, алар кыздарга абайлоосу керектигин *ынтаалык менен айтып жатышты*. Бул пикирди биздин сурамжылоого катышышкан жигиттердин көбү колдоп жатышты.

Аларга кымбат болгон кыздарга, ошондой эле карындаштарына бере турган кеңештерин жазып берүүлөрүн сурандык. Кеңештердин көбү секс менен байланыштуу болгондугу таң калаарлык

эмес! Бизди *таң калтырганы* бул болду, көп сандаган жигиттер кыздарга «абайлоосу керек», «этият болсун», «мамиледе сергек болуусу» керектиги жөнүндө кеңештерди беришти. Бул жалпы изилдөө мезгилинде пайда болгон, эң маанилүү темалардын бири болду. Анан чындап эле, ар бир бешинчи жигит кыздарга жолугушуу маалында этият болуусу керектигин айтып жатышты.

Сурамжылоого катышкан жигиттердин бири жолугушуулардагы опурталдуу учурларда эркектердин өздөрүн башкаруу жөндөмү тууралуу жана ошол абалга карата алардын жоопкерчилиги жөнүндө мындай деп жазган экен:

> Эркектерге бир гана нерсе керек. Өзүңүздү жигитиңиздин кандай адам экендигин аныктап алууга аракет кылыңыз жана этият болуңуз. Жеке мен кааласам өзүмдү токтото алам, бирок сиз өзүңүздү коопсуз абалда экендигиңизди билип алганыңыз жакшы.

Кудайга ишенген жигиттер

Топтук интервьюларды өткөрүп жаткан кезде биз жыйынга аптасына жок эле дегенде бир жо-

лу барып турган жана өздөрүн машайакчымын деп эсептеген жигиттер менен жыйынга барбаган жигиттердин кээ бир маанилүү учурларга болгон көз караштары ар башка экендигин байкадык. Машайакчылар жыныстык мамиледе өздөрүн жоопкерчиликтүү сезишет окшойт, же жыныстык мамиледе болуунун натыйжасы кандай болорун жакшы билишкендей көрүнөт. Төмөндө эки башка жыйындагы жаштар групласына барып жүргөн эки жигиттин түшүндүрмөлөрүн келтирдик.

- «Мен үчүн өбүшүүлөр да коркунуч туудурат, себеби мен сакташым керек болгон чекти мөөнөтүнөн мурда бузуп алуу тобокелине баргым келбейт. Бул кооптуу жол. Эгерде мен өбүшө баштасам, анда оңой эле терең кире баштайм… улам ары… дагы ары… Сиз биринчи кадам кылганга чейин гана абалды башкарып тура аласыз».

- «Сиз алдын ала чектөөлөрдү тактап алышыңыз керек. Себеби кумарга берилген кезде акыл — эстүү ой жүгүртө албайсыз. Жеке мен өзүмдүн колдорумду бекем сакташым

керек жана бул темадагы кыялданууларга берилбейм деп өзүмдү көндүрөм. Сиз жана сиздин досуңуз тыюу салынган чекти билип алышыңыз абзел, эгерде муну алдын ала белгилеп алган болсоңуз, анда аны сактоо мүмкүнчүлүгү көбөйөт. Эгерде сиз бул чектерди белгилеп албаган болсоңуз, анда абалды башкаруу мүмкүнчүлүгүн жоготтуңуз десек болот. Анткени аны жоготуу өтө оңой».

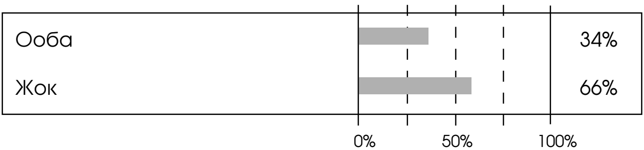
> *«Сиз жана сиздин досуңуз тыюу салынган чекти билип алышыңар абзел, эгерде муну алдын ала белгилеп алган болсоңуз, анда аны сактоо мүмкүнчүлүгү көбөйөт»*

№2 Факт. Эгерде жигит сизди жыныстык катнашка түртүп жаткан болсо, бул ал сизди сүйөрүнүн же жактыраарынын белгиси эмес

Бул сөздөрдү сиз мурда деле ата-энеңизден же жаштар группасынын жетекчисинен уккандырсыз, бирок азыр бул сөздөрдү жигиттердин өзүнөн угасыз. Биздин сурамжылоого жана топтук интервьюларыбызга катышкан жигиттердин айтуусунда, өспүрүмдөрдүн түшүнүгүндө секс бул

оюңду бүт бойдон ээлеген кызды сүйүү же аны менен олуттуу мамиле курууну каалоо менен байланышы аз (же таптакыр эле байланышы жок).

Айтыңызчы, эгерде сиз кыз менен жыныстык мамиледе болууну каалап жатсаңыз, бул сиз ага баш кошууга даяр экендигиңизди же өзүңүзгө кандайдыр бир жоопкерчиликти алдыңыз дегенди билдиреби?



Жигиттердин үчтөн бир бөлүгү *денелик жакындоо кызды чындап жактырып калуу же ага олуттуу мамиле кылуу дегенди билдирбей турганын* ачык айтышты.

Жигиттин так ушул жактырып калуусун максат кылган кээ бир кыздарды бул таң калтырышы керек жана аларга этият болуусуна түрткү бериши керек. Кыздардын түшүнүгүндө жыныстык жакындашуу — бул сүйүүсүн көрсөтүү дегенди билдирет, бирок жигиттер болуп жаткан абалга таптакыр башкача көз караште. Топтук интервьюларга жана сурамжылоого катышкан жигиттер мына мындай дешти:

- «Эгерде кыз мени сүйөм деп айтып жатса, менде: «Чынбы? Андай болсо, азыр эле жатып албайлыбы? Эң сонун!» — деген ой пайда болот».

- «Кыздар секстин жардамы менен сүйүүгө жетебиз деп ойлошот, ал эми жигиттер болсо сүйүүнүн жардамы менен сексе жетишет».

- «Эгерде жигит сизге сүйөм десе, ал чындап эле сүйөт дегенди билдирбейт».

Биздин сурамжылоого катышкан бир жигит кыздарга эскертүү катары мындай деди: «Абайлагыла. Сүйүп калуу — бул нормалдуу көрүнүш, бирок, эсиңерде болсун, жигиттер сүйүү жөнүндө ойлонушпайт, алардын көздөгөнү таптакыр башка нерсе. Бул дүйнөдө алданып калуу өтө жеңил. Бүгүнкү күндө көп жигиттер менен жыныстык мамиледе болуу көйгөй эмес, бирок убагы келгенде жана үй-бүлө курууга даяр болгонуңузда кылган ишиңиз үчүн өкүнөсүз».

Башка жигит дагы мындай деди: «Жигит катары мен кыздарга жигиттерге толугу менен ишенбегиле деген кеңеш берип кетем. Бул

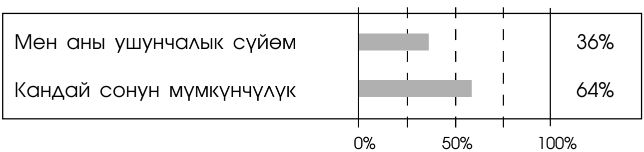
канчалык жаман угулбасын, бирок өспүрүм курагындагы жигиттерди кыздардын сезимдери анча деле кызыктырбайт. Албетте, андай кылбагандары деле бар, мына ошондуктан жашооңузга кимди киргизип жатканыңызды жакшыраак билип алууңуз керек — бирок сиз тандаган адам жалпы эрежеге баш ийбеген так ошол адам экен деген ойго эч качан берилбеңиз».

> *Өспүрүмдөрдүн түшүнүгүндө секс бул оюңду бүт бойдон ээлеген кызды сүйүү же аны менен олуттуу мамиле курууну каалоо менен байланышы аз (же таптакыр эле байланышы жок).*

Дагы бир жигит чечкиндүү түрдө мындай деди: «Жигиттер кызды төшөккө жаткыруу үчүн эмнени гана кылышпайт. Сиз «Сени сүйөм», «Сен өзгөчөсүң» деген сөздөрдү угушуңуз мүмкүн. Жигиттер үчүн бул сөздөрдү айтуу абдан оңой. Балким алар чындап эле ошондой ойлошот, бирок бул кыска гана убакытка созулат, себеби жигиттер өздөрүнүн денелик каалоолорун гана ойлошот».

Сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндөй, үч жигиттин экөөсү кыздар менен жыныстык мамилеге аны сүйүп калгандыгы үчүн эмес, жөн гана кумардуу сезимдердин ырахатына батуу үчүн барышат.

Азыркы учурда сиздин сүйгөн кызыңыз бар же жок болгонуна карабастан, кийинки суроого жооп бериңизчи. Эгерде, сиз менен эми эле таанышкан кыз жыныстык мамилеге даяр экендигин көрсөтүп жатса, сизде кандай ойлор пайда болот?



Жыйындагы жаштар группасына барган бир жигит мындай деди: «Кыздар: «Ал мени сүйгөндүгү үчүн өөп жатат» деп ойлошот, чындыгында жигиттер ошол учурда сүйүү сезимин таптакыр сезишпейт».

«Кыздар: «Ал мени сүйгөндүгү үчүн өөп жатат» деп ойлошот, чындыгында жигиттер ошол учурда сүйүү сезимин таптакыр сезишпейт».

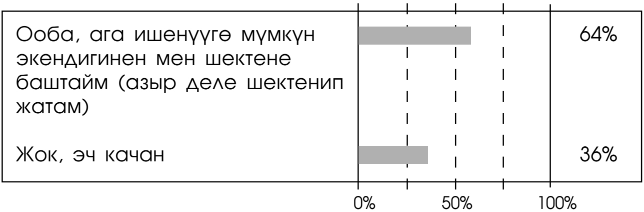
Биз маектешкен жигиттердин көбү жыныстык мамиледе болуу жигиттер үчүн сүйүүнү көрсөтүү дегенди билдирбей турганын ачык айтып жатышты. Көпчүлүк жигиттердин айтуусунда, алар кокустан тааныш болгон кыздар менен деле жеңил — желпи мамиле кура алышат. Бир жигит мындай деди: «Мен өзүмө кымбат болгон кыз менен кучакташып, өбүшүүнү каалайм, бирок ошол эле учурда, кандайдыр бир кечедеги бейтааныш кыздын тийишүүлөрүнө да каршы эмесмин».

№3 Факт. Жигит менен жыныстык катнашта болгон соң, ал сизден шектене баштайт

Эмесе бул кабар көптөгөн кыздарды таң калтырат чыгаар, бирок жигиттер үчүн бул ачылыш деле эмес. Жигиттердин көбү никеге чейин эле жыныстык катнашта болуп көрүүнү каалашат, бирок каалаган нерсесине жеткен мүнөттөн тарта алар кыздан шектене башташат. Ал эми буга окшогон шектенүүлөр өз кезегинде мамилени талкалайт.

Эгерде сиз курбу кызыңыз менен жыныстык мамилеге даяр болгон мезгилде, аны сүйгөнүңүзгө карабастан,

ага ишеним көрсөтүүдөн шектене баштайсызбы (же азыр шектенип жаткан жоксузбу)?



Жигиттер бул тууралуу мына буларды айтышты:

- «Эгерде кыз мага багынып берсе, анда мен аны мурункудай сыйлай албай калам. Анткени ал башка жигиттер менен мурда өзүн кандай алып жүргөндүгү жөнүндө ойлоно баштайм».
- «Мен билем, кыз менен бир төшөктө жаткан соң бардыгы бүтөт. Менде ал экөөбүздүн ортобузда эч кандай байланыш жоктой сезим пайда болот».
- «Эгерде кыз сени аны менен жыныстык мамилеге түртүп жатса, анда анын жашоосунда сен жалгыз эле эркек эмес экениңди түшүнөсүң».

- «Экөөңөрдүн мамилеңерде секс пайда болгон күндөн баштап, сүйүү менен дененин кумарлуу каалоосунун ортосундагы чек жоюлуп кетет. Ушул учурдан баштап сизди бул экөөнүн кайсынысы маанилүү деген суроо ар дайым кыйнайт. Сиз өзүңүздөн: «Бул кызды мен чындап эле сүйөмүнбү же жөн гана андан ырахат алууну каалаймынбы?» — деп сурай баштайсыз. Акыр аягында бул баш аламандык экөөңөрдүн ортоңордогу мамилени бузат».

Биздин сурамажылоого катышкан бир акылдуу жигит өспүрүм кыздарды этият болуусун суранып мындай деди: «Жигиттерден абайлагыла. Алардын көбү кыска мөөнөттүү ырахатты гана көздөшөт. Алардын жылуу сүйлөгөн сөздөрүнө азгырылбагыла. Ал сага инсан катары кызыгып жатабы же ага сенин денең эле керекпи — муну тактап билип алууга аракет кылгыла. Бардык жигиттер өздөрүнүн сүйгөн кызы менен үйлөнүү тоюна чейин бир төшөктө жатуу жөнүндө ойлошпой турганын ачык айтышат, себеби алар сүйгөн кызын сыйлашат».

Силер мындан да этият болууңар үчүн дагы мындай демекчибиз: никеге чейинки жыныстык

катнаш экөөндө бирдей күнөөлүү сезимди пайда кылат жана бул сезим экөөңөрдүн келечегиңерди караңгылатат. Бир жаш жигиттин бул тууралуу айткан сөзү:

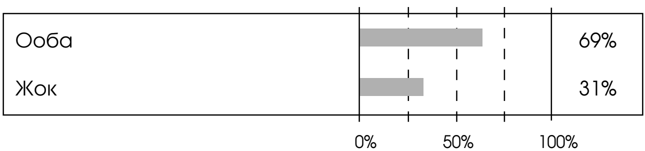
> Эгерде сен кыз менен жыныстык катнашта болууну чечсең, эсиңде болсун, бул нерсе силердин мамилеңерди татаалдаштырат же таптакыр эле талкалайт. Бардыгы жөнөкөй нерселерден башталат эмеспи, сен бул жөнөкөй мамилени сактап калууну каалайсың, бирок кийин мамиле тереңдеп кеткен соң, экөөңөр бирге болушуңар керек деген себептер өзгөрүп калганын экөөңөр тең түшүнөсүңөр. Биринчи жолугушуулар убагында сени абдан толкунданткан нерселер эми сенин жан дүйнөңдү козгобой калганын сезесиң. Эстесең, ал кыз сенин ийиниңе жөлөнүп уктаганы кандай сонун эле. Бул эң жөнөкөй мамиле эле. Ал эми өтө жакын мамилелер болсо сенин ичиңде күнөөлүү сезимди туудуруп, баштапкы каалоолоруңду чийип таштайт.

№4 Факт. Жигиттер кыздыгы бүтүн кыздарга баш кошууну каалашат

Кааласаңыз ишениңиз, каалсаңыз ишенбеңиз, бирок көпчүлүк жигиттер өздөрүнүн курбу кыздарын кыздыгы менен *кош айтышууга* көндүрүшкөнүнө карабастан, алар пакиза кызга үйлө-

нүүнү каалашат! Бул кош стандарттын арты ушунчалык олуттуу болбогондо, ал чоң күлкүнү жаратмак!

Сиз өзүңүздү, эгерде мүмкүн болсо, кыздыгы бузулбаган, пакиза кызга үйлөнүүнү каалайм деп айта аласызбы?



Силер көрүп тургандай, жигиттердин көбү эч ким менен жыныстык мамиледе болбогон кыздар менен баш кошууну каалашат. Кээ бир жигиттер бизге мына мындай дешти:

- «Биз кыздардын сексуалдык тажырыйбасы жок болушун каалайбыз, себеби анын жигиттеринин саны канчалык көп болсо, келечекте да ошончолук ойноштору көп болот дегенди билдирет».

- «Кайсы жигит болбосун, ал чынчыл болсо, кыздыгы бузулбаган, пакиза кызга үйлөнүүнү каалары айтат».

Анткен менен жигиттер кош стандарттын бар экендигин таанышпайт:

- «Келгиле реалист бололу. Биз өзүбүз көп кыздар менен жыныстык мамиледе болуп, өзүбүздүн пакизалык запастарыбызды коротуп жатсак, анда кыздын биз үчүн пакиза болушун кантип талап кыла алабыз?»

- «Биз өзүбүз кыздарды кыздыгынан арылтып, андан соң аларды таштап кетип, анан дагы кыздыгы бүтүн, пакиза кызга үйлөнүүгө үмүт кылып жатабыз».

- «Эгерде сиз секс тармагында адис болсоңуз, анда өзүңүздүн тажырыйбасы жок курбуңузду сиз кылганды кылууга көндүрөрүңүздөн шек жок. Андай болсо сиздин өзүңүздүн пакизалыгыңыз кайда?»

Кудайга ишенгени да, ишенбегени да пакиза кызга үйлөнүүнү каалашат

Кудайга ишенген жигиттер да, динге эч кандай тиешеси жок жигиттер да, — бирок жыйынга барып турган жигиттердин саны көбүрөөк экен, —

пакиза кыздарга үйлөнүүнү каалагандыгы биздин абдан таң калтырды. Машайакчылардын он-дон тогуз бөлүгү — 89% — чындап эле кыздыгы бузулбаган кыздар менен баш кошууну каалашат экен. Келечектеги жубайынын пакиза болушу, өздөрүн агностикпиз, атеистпиз же динге эч тиешебиз жок деп эсептеген жигиттердин 59% үчүн да абдан маанилүү экен. Төмөндө биздин интервьюларыбызга жана сурамжылоого катышкан жигиттердин айткан сөздөрү:

- «Үйлөнүү тоюна чейин жыныстык мамилени жыйыштыра туруңуз. Өмүр өтө кыска болгондуктан, аны өкүнүчкө коротуунун кажети жок».

- «Менин колуктум өзүн мен үчүн сактап келгендигин билүү мага абдан жагымдуу болмок. Бул ушунчалык сонун да».

- «Үйлөнүү тойдон кийин кыздыгынан арылуу — бул абдан толкунданткан сезим».

Аяктоонун алдында, биздин сурамжылоого катышкан жигиттердин бири бардык кыздарга кандай кеңеш бергендигине кулак салып көрүңүзчү:

Бул канчалык келесоодой угулса дагы, курбуларыңардын же досуңардын айткан сөздөрүн укпагыла, жөн гана үйлөнүү тоюна чейин күткүлө. Өзүңөрдүн өмүрлүк жолдошуңар менен үйлөнгөндөн кийинки биринчи бал айында кандай белек тартуулаарыңарды ойлоого аракет кылгыла. Силердин пакизалыгыңар — күйөөңөргө арналган белегиңер жана силер аны өмүрүңөрдө бир гана жолу тартуулай аласыңар. Ошондуктан акылдуу иш кылгыла. Бизди бузукулар деп эсептешсе да, бул эркектердин сизге айткан кеңеши.

Жүрөктүн тазалыгы

Жигиттердин көбү кыздыгы бузулбаган кыздарга үйлөнүүнү каалашканы менен, алардын кээ бирлеринин сөздөрүндө анчалык деле каршылык көрүнгөн жок:

- «Ооба, мен дагы кыздыгы бузулбаган кызга үйлөнүүнү каалайм, бирок жүрөктүн тазалыгы мен үчүн маанилүүрөөк. Адамдардын бардыгы катачылык кетиришет да… Кыз качандыр бир мезгилде катачылык кетирип алса дагы, мен ал үчүн баатыр болууну каалайм. Мен өзүмдүн болочок жубайыма так ушундай мамиле кылмакмын».

- «Мен кыздын таза жүрөгүн жана ички сапаттарын бийик баалайм. Бул кыйла маанилүүрөөк. Анан дагы, ал жыныстык катнашка басынтуулардын таасири менен барышы мүмкүн жана болуп өткөн нерсеге анын эч кандай күнөөсү жок. Мен үчүн анын кыздыгына караганда, өз жүрөгүн ушул мүнөттөн тарта таза сактоого умтулганы чоң мааниге ээ».

> *Үйлөнүү тоюна чейин күтө тургула. Силердин пакизалыгыңар — күйөөңөргө арналган белегиңер жана силер аны өмүрүңөрдө бир гана жолу тартуулай аласыңар. Ошондуктан акылдуу иш кылгыла.*

БУЛ ТЕМА ЭМНЕ ҮЧҮН БҮГҮНКҮ КҮНДӨ АКТУАЛДУУ?

Биздин сурамжылоо көрсөткөндөй, 15 жаштан 20 жашка чейинки жигиттердин тең жарымы сексуалдык тажырыйбага ээ (башка сурамжылоолордун жыйынтыгы боюнча, жигиттерден өзүнчө оралдуу секс жөнүндө сураганда, бул көрсөткүч мындан да жогору болгон). Көптөгөн башка изилдөөлөр жыныстык катнашта жашаган өспүрүм-

дөрдүн саны азайгандыгын көрсөтүп жатат, анан албетте бул бизди кубандырат. Бирок бул орто көрсөткүч болгондугун жана жашы улуураак өспүрүмдөр арасында сексуалдык тажырыйбага ээ болгондордун пайызы мындан да жогору экендигин билгениңизде, — тең жарымы, — бул дагы деле көп экендигине сиз дагы макул болосуз деп ойлойбуз. Кыздар да, жигиттер да никеге чейинки жыныстык катнаштын терс жактарын *билишсе* деле, эмне үчүн бул көрсөткүчтөр абдан бийик болуп жатат?

Мунун себептеринин бири айкын — өспүрүм жигиттер гормоналдык ташкындоолорду баштарынан өткөрүп жатышат жана башкаларга караганда алардын жыныстык тартылуусу өтө күчтүү болот. Ал эми башка себептер анчалык айкын эмес. Биз булар тууралуу кыскача талкуулап кетели.

Эмне үчүн *жигит* бул ишке барат

- ***Аны өтө көп азгырыктар курчап турат.*** Силер билгендей, жигиттер «көздөрү менен сүйүшөт» эмеспи жана көзгө көрүнгөн толкундаткан образдар алардын делебесин козгойт. Бул жөнүндө ойлонуп көрүңүз. Биз-

дин маданиятыбыздын шартында бул жигиттер ар дайым толкунданган абалда туруша турганын билдирет. Сыналгыны көргөн сайын же соода борборунда бара жатканда же мектеп коридорунда турганда, анын көзүнө көрүнгөн нерселер аны сексуалдык кыялдарга берилүү азгырыгына түртүп турат. Эгерде сексуалдык азгырыктар жигиттердин ар бир кадамында күтүп турса, анда бул азгырыктарга каршы туруу өтө кыйын экендиги таң калыштуу эмес.

- ***Анын курдаштары басым көрсөтүшөт.*** Эркектер чечинип кийинчү жайларында өздөрүнүн жеңиштери менен мактанганды, чындыгында эч кандай жеңиш болбосо да, жакшы көрөөрүн биз бардыгыз жакшы билебиз. Ушуга окшогон курдаштардын басынтуулары чындап эле өспүрүмдүн өзү менен өзү күрөшүүсүнүн себеби боло алат. Бизге бир жигит айткандай, «жигиттер бири бирине өтө катаал болушат. Алар сага: «Эмне? Сен ал кызды дагы деле төшөккө жаткыра албадыңбы? Сенин эмнең туура эмес, дос?» — дешет. Анан сен өзүңдүн эмнең туура эмес экендиги жөнүндө

ойлоно баштайсың». (Айтмакчы, бул китептин үстүндө иштерибиз аягына жакындап калган кезде, он алты жашар Саранын он жети жаштагы тааныш досторунун бири ага келип, ал ушу кезге чейин жыныстык катнашта болбогондугун айтыптыр. Анан ал Сарага аны чыныгы эркектик сапатка ээ кыла турган бактылуу кызды тандап алгандыгын, ал Сара экендигин айтты. Сүйүү жөнүндөгү эч кандай жалган сөздөрдү айтпастан... жөн гана курдаштарынын басынтууларынан кутулуу үчүн гана ушул ишти кылууга даяр экендигин айтты. Сара, биздин бактыбызга, ага «көзүмө көрүнбөй жогол» деп айтыптыр!)

- ***Ал секс тууралуу ойлогон мезгилде (ал секс жөнүндө абдан көп ойлойт эмеспи) гормондор акыл — эсти басып коет.*** Жигиттердин айтуусунда аларга кумардануу каалоосу келгенде мындай кылбашы керектигин билип турса дагы, ошол каалоолорго баш ийип, алардын артынан ээрчүүнү эңсешет. Ошондуктан кыздар аларды токтотпосо, алар өз оюндагысын уланта беришет.

Эмне үчүн *кыз* бул ишке барат

Кыздарда дагы жыныстык жактан тартылуу сезими бар, бирок өспүрүм курагындагы жигиттердикиндей күчтүү эмес. Кыздар жыныстык жакындашууга көп учурда ырахат алуу үчүн гана эмес, бирок жигитке жакын болуу үчүн барышат. Кыздар үчүн денелик ырахатка батууга караганда эмоционалдык жактан канааттануу маанилүүрөөк. «Джинсы — тумар» тасмасындагы Бриджет сүйүүгө жана түшүнүүгө муктаж болгондугу үчүн, тренердин көңүлүн өзүнө буруу аракетин кылган, ал эми тренер болсо, сулуу кыз анын артынан чуркап жүргөнү жаккандыктан, акыр аягында ага багынып берген.

Кыздар өздөрүнүн көңүлүн буруусу керек болгон дагы бир нече учурлар бар. Доктор Джулия Карбери, өспүрүмдөр менен иштеген психолог, төмөнкү көйгөйгө биздин көзүбүздү ачты.

> *Кыздар жыныстык жакындашууга көп учурда ырахат алуу үчүн гана эмес, бирок жигитке жакын болуу үчүн барышат. Кыздар үчүн денелик ырахатка батууга караганда эмоционалдык жактан канааттануу маанилүүрөөк.*

> Кыздар жигиттерди Кудайдан алган милдет катары коргоосу керек деп эсептешерин мен билем. Мисалы, адептүү машайакчы кыз ар дайым берилген угуучу болууга өзүн милдеттүүдөй, бардык учурда бардыгына жардам бериши керектей сезет. Кеп жигиттер менен болгон мамиле тууралуу болуп жатса, анда кыз жигиттин «сексуалдык муктаждыктарын» да канааттандырышы керек деп ойлошу мүмкүн. Кыздар эмоционалдык чектөөлөрдү бузганда, алар көп учурда тыюу салынган жыныстык мамиленин чектөөлөрүн да бузушат.

Көйгөйдүн олуттуулугу, албетте, кыздардын «капитуляциясы» терс натыйжаларды алып келгендигинде болот. Жигит өзүнүн курбу кызынан шектене баштайт жана алар экөө тең сактап калгысы келген сонун мамилелери талкаланат.

ТЕРС НАТЫЙЖАЛАРДАН КАЧЫШ ҮЧҮН ЖИГИТТЕР СИЛЕРДИН ЖАРДАМЫҢАРГА МУКТАЖ

Биз менен маектешкен жигиттердин арасында өздөрүнүн кыздары менен болгон мамилелерин бузууну каалабаган, татыктуу жигиттер да аз эмес эле. Алар никеге чейинки жыныстык жакындашуунун терс натыйжаларынан алыс болууну

каалашкан жигиттер. Бирок өздөрүнүн физиологоялык өзгөчөлүктөрүнөн улам, алардын айтуусунда, жөнөкөй мамилени сактоо үчүн жана чектөөлөрду бузбоо үчүн алар курбу кыздарынын жардамына муктаж экен.

Жигиттердин никеге чейинки жыныстык жакындашуунун эмоционалдык жактан терс таасири тууралуу алар билише турганы жөнүндө айткан сөздөрүн карап көрүңүзчү:

- «Кызды азгырып жатканда, мен анын сезимдери менен ойноп жатканымды билем... а бул болсо өзүмчүлдүк. Мунун арты дайыма жаман болуп бүтөт».

- «Жигиттер кызды биротоло талкалап кое аларын билишет».

Сурамжылоонун катышуучусу мына мындай кеңеш берди:

- «Никеге чейин эч кандай жыныстык жакындашууга барбагыла! Токтогула да, анын аягы кандай болорун ойлоп көргүлө. Мен так билем — сиз өкүнүп каласыз».

Ошол эле учурда жигиттердин көбү бизге сексуалдык оюндарды токтотуу жоопкерчилиги алардын колунда экендигин да айтышты. Кээ бирлерин бул жоопкерчилик чоочутат. Ошондуктан жигиттер кыз экөө бирдей алсыз болгон учурларда аларды коргоо максатында керектүү чектөөлөрдү киргизүү үчүн, алар кыздардын жардамына муктаж экендигин айтышат.

Андай болсо, жигиттерге жардам берүү үчүн сиз эмне кыла аласыз? Бул суроого жооп катары биз бир нече пункттарды белгилеп койдук.

Чектөөлөрдү киргизиңиз!

Өзүнүн кыз менен болгон мамилеси «өтө терең кирип кетпөөсү» үчүн өзүн жоопкерчиликтүү сезген дээрлик ар бир жигит уруксат болгон чектөөлөрдү киргизүүнүн муктаждыгын айтышкан. (Ал эми бардык жоопкерчилик кыздарда деп эсептеген жигиттер менен андан бетер ар бир чектөөлөрдү алардын өздөрү менен чечишип алуу канчалык маанилүү экендигин айтпай эле коелу!) Акыл эстүү жигиттер кыздардын канчалыкка дейре жакындашууга даяр болгондугун билишпесе, анда алардын мамилени терендетпөө чечкиндүүлүгү алсыз боло баштай турганын айтышкан.

Бир жигит бизге мындай деди: «Кыз экөөбүз канчалыкка чейин жакын боло аларыбызды алдын ала сүйлөшүп албасам, анда мендеги ишенимдүүлүк сезими жоголот. Албетте кыз менен жаңыдан таанышып, мамиле кура баштаган кезде бул ыңгайсыз тема, бирок биз уруксат берилген чектөөлөрдү киргизип алышыбыз керек».

Сурамжылоонун катышуучуларыны бири кыздарга жөнөкөй эле кеңеш берди: «Сиз чектөөлөрдү киргизип койгонуңузду тактап алыңыз жана аларды бекем сактаңыз. Жигиттерге мамилени тездетүүсүнө жана чектөөлөрдү бузуусуна эгерде сиз өзүңүз даяр болбосоңуз, жол бербеңиз. Жагымдуу тийишкендик чыныгы сүйүү менен барабар деп ойлобоңуз. Анткени бүгүнкү күндө *сүйүү* деген сөздү абдан көп колдонушат. Бир романдан экинчисине жулунбаңыз. Кээде жалгыз болуу дагы пайдалуу».

Кудайга ишенген жигиттер азгырылышпайт деп ойлобоңуз

Машайакчы жигиттер өздөрүн бекем кармап жүргөнүнө карабастан, аларды өзгөчө деп жана дүйнөдөгү башка жигиттерге окшош эмес деп эсептешкендиктен, алардын көбү стресске

кабылгандыгын айтышкан. Кудайга ишенген жигиттер дүйнөдөгү бардык эркектер *бирдей окшош* экендигин кыздар түшүнүүсүн каалашат. Башка жигиттерди азгырыктар ээрчиген сыяктуу, машайакчы жигиттерди алар Кудайга берилгендиги үчүн азгырыктар ээрчибейт дегенди билдирбейт. Кудайга ишенген жигиттер адилеттүү адам жөнүндөгү машайакчы кыздардын түшүнүктөрү туура эмес калыптанып жаткандыгынан абдан тынчсызданышат. Кыздардын түшүнүгүндө мындай адамда сексуалдык каалоолор жок жана анын оюна уятсыз нерселер келбейт деп ойлошот.

> *Кудайга ишенген жигиттер адилеттүү адам жөнүндөгү машайакчы кыздардын түшүнүктөрү туура эмес калыптанып жаткандыгынан абдан тынчсызданышат. Кыздардын түшүнүгүндө мындай адамда сексуалдык каалоолор жок жана анын оюна уятсыз нерселер келбейт деп ойлошот.*

Жакында эле биздин бир курбубуз ушул фактыны айкын сүрөттөгөн окуяны айтып берди. Курбубуздун кызы кыска шортасын кийип алып,

спортзалда керилүү көнүгүүлөрүн аткарып жатты. Анын бул кебетесин көргөн апасы аны четке жетелеп чыгып: «Бул көнүгүүлөрдү жасап жатканыңда этият болушуң керек, себеби башкалар сенин ич кийимиңди көрүп калышат. Бул жерде баскетболисттер машыгып жатышпайбы, алар сенден көздөрүн албай тиктеп турушат», — деди. Кызы болсо энесине: «Апа, сен эч нерседен кабатыр болбо. Бул деген машайакчылардын мектеби да, анан дагы бул баскетболисттер — машайакчылар. Алар мындай нерселер жөнүндө ойлонушпайт», — деп жооп берген.

Ал эми машайакчы жигиттер: «Кантип ойлонбой коймок элек!» — деп айтышат.

Жусуптан үлгү алгыла!

Ыйык Жазуу көп учурда бизди кайраттуу болууга, ишенимде бекем турууга, эч нерсеге алдырбоо керектигине чакырат. Бирок сөз сексуалдык азгыруу жөнүндө болгондо, Ыйык Жазуу бизге: «Качкыла!» деп айтат, себеби мындай азгырыктар менен күрөшүү биз үчүн кыйын экендигин Кудай жакшы билет. Мына ушул себептен Ал бизге сексуалдык азгырыктардын бардык түрлөрүнөн алыс болушубузду, ал эми азгырык сизге

жетип калган болсо — андан мүмкүн болушунча алыс жана тез качып кетүүбүздү буйруйт. Чындап эле, Ыйык Жазууда мындай деп жазылган: «Ойноштуктан качкыла...»*

Жаштар менен иштеген жыйындын жетекчиси сексуалдык азгырыктар жөнүндө кыздарга жана жигиттерге мындай деп кеңеш берчү экен: «Жусуп кылгандай кылгыла! Эски Осуятта Жусуп деген бир келбеттүү жаш жигит жөнүндө окуя бар, аны өзүнүн кожоюнунун аялы азгырууну каалаган. Ал аял Жусуптун артынан күн сайын ээрчиген, анан ал канчалык күчтүү азгырык менен күрөшкөндүгүн элестете аласыңарбы! Бир күнү тиги аял Жусупту кийиминен кармап алды, бирок ал анын колунан жулунуп чыгып, кийимдерин калтырган бойдон качып кетти. Эмне үчүн Жусуп качып кетти? Чын эле тиги аял Жусупту күч жумшоо менен жатууга *мажбур кылмак* беле? Жок... Анткени, бул опурталдуу абалдан *ошол замат* кутулуп чыгуусу керектигин Жусуп билген!»

Биз менен маектешкен жигиттердин көбү бул так эле алардыкына окшогон абал экендигин айтып жатышты. Кыздар менен болгон сек-

* 1 Кор.6:8 — *Ред.эскер.*

суалдык оюндары канчалык тереңдеген сайын, качып кутулуу ошончолук алар үчүн кыйынга турат. Ошондуктан, эгерде сиз чоң азгырыктын бийлигинин алдында турган болсоңуз, биз сизди Жусуптан үлгү алып, качып кетүүгө чакырабыз!

> *Сексуалдык азгыруу жөнүндө сөз болгондо, Ыйык Жазуу бизге: «Качкыла!» деп айтат.*

Сизден суранарыбыз бул иште өзүңүздүн жигитиңизге, ал канчалык адил адам болсо да, толугу менен таянбаңыз. Ал дагы азгырыктар менен күрөшө турганын эч качан унутпаңыз. Анын ордуна Кудайга кайрылып, Ал сизге бул опурталдуу абалдан кантип чыгуу керектигин сураңыз, анткени Ал Өзү жардам берем деген убада берген эмес беле. Корунтуктарга жазылган биринчи катта (10:13) мындай деген: «Сизге азгырыктар келгенде, Кудай куткарылуу жолун көрсөтөт»*.

Биз төмөнкү сыйынуу үлгүсү ар кандай азгырыктар менен күрөшүүгө жардам берерин билдик: «Теңирим, мени ________________ (азгы-

* Ыйык Жазуунун орусча Синодалдык котормосунда, Кудай: «...сыноону көтөрө алышыңар үчүн, сыноо учурунда чыгуу жолун да берет» деп жазылган .– *Ред. эскер.*

рыктын атын атаңыз) азгырыгы кыйнап жатат, мага убадаланган куткарылуу жолун көрсөтүп берүүңдү суранам. Сен мага жардам берем деп убада кылгансың, азыр ошол чыгуу жолун көрсөтчү! Мен азгырыкка багынууну каалабайм!» Бул сыйынуу аркылуу сиз азгыруунун оор жүгүн Кудайдын колуна тапшырган болосуз. Анан билесизби? Бул оор азгырыкты көтөрүүгө Анын күчү жетет.

ЖИГИТТЕР СИЗДИН ЖОЛУҢУЗДА ТОСКООЛДУК БОЛУУНУ ЭМЕС, СИЗДИН БААТЫРЫҢЫЗ БОЛУУНУ КААЛАШАТ...

Биздин маектерге катышкан жигиттердин дээрлик бардыгы кумардуу сезим алардын акылын тумандатпаган мезгилде, өздөрүнүн сүйгөн кызынын жолундагы аны өмүрүнүн аягына чейин өкүнүчкө толтурган тоскоолдук болууну эмес, ал үчүн чындап эле баатыр болууну каалаарын айтышты. Жигиттер чындап эле романтик болууну, кыздар аларга сый-урмат көрсөтүүсүн жана алардын ортосунда чыныгы достук мамиле болуусун каалашарын да айтышты. Көптөгөн жигиттер жалгыз ал үчүн жаралган сүйгөнүн табууну жана аны менен бирге Кудайга жага турган мамилени

курууну каалашат. Бул күн келгенге чейин алардын кыздар менен болгон мамилелери аларды ошол күнгө даярдай турганын жигиттер жакшы билишет, ошондуктан алар өздөрүн туура алып жүрүүгө аракет кылышат.

Карап көрүңүзчү, жигиттер кандай сонун сөздөрдү айтышкан:

- «Мен өзүмдүн сүйгөнүм үчүн баатыр болуунун самайм».

- «Жолугушуулардын аягы нике менен бүтүшү керек. Бирок жигит үйлөнгөндөн кийин деле аны азгырыктар таштап койбойт. Мен «башка жакты» караган көз караштардан баш тартууну азыртадан үйрөнүп алууну каалайм, анткени булар кийинчерээк менин кымбаттуу адамыма жараат алып келиши мүмкүн. Мен азыр, жаш кезимден баштап, берилген жана ишеничтүү адам болууга үйрөнүп жатам».

- «Менин сүйгөн кызымдын башын мага жөлөп отурганы абдан жагат. Анын чачтары менин моюнумду кытыгылап жатканын сезүү — укмуштуудай сонун. Мен үчүн азыр ушул эле

керек, биздин мамилебиз ушундай жөнөкөй боюнча сакталышын абдан каалайм».

- «Аны жактыраарымды уруксат берилген чекке чейин гана, аларды бузбастан көрсөтүү мага абдан жагат».

Сурамжылоонун катышуучуларынын бири бардык кыздарга төмөнкү сөздөрүн айтып коюубузду бизден суранды:

> Мен силерге жигиттердин бардыгы эле секс жөнүндө ойлонушпай турганын айткым келет. Бул стереотип. Абдан көп жигиттер кыздар менен болгон мамилеси олуттуу болушун каалашат жана алар ошол мамилени курууга даяр. Ошондуктан силердин оюңарда туура көрүнгөндөй нерселерге, майда-чүйдө нерселерге өзүңөрдү коротпогула. Силер өзүңөр күткөн, жалгыз сүйгөн адамыңарга кезиге турган күн келет.

Дагы башка жигит мындай деди: «Азыр эмне кылып жатканыңар тууралуу терең ойлонуп көргүлө... Бул нерсе өмүрдүн аягына чейин силер менен болот».

Биздин интервьюларыбызга катышкан жигиттердин көбү романтик, идеалист жана жакын

кыздары үчүн чындап эле кам көргөн адамдар экендигин билгенибизде биз абдан кубандык. Ушул жигиттерге окшош, сизди сыйлаган, никеге чейин күтүүгө даяр болгон жигитке жолукканга чейин күтүңүз.

Эгерде сиз катачылык кетирип койгон болсоңуз, анда Кудайдан бардыгын оңдоо үчүн сизге мүмкүнчүлүк берүүсүн сураңыз

Эгерде сиз кандайдыр бир шарттардан улам катачылык кетирип алган болсоңуз, анда Кудай бизге бардыгын оңдоо үчүн мүмкүнчүлүк берерин унутпаңыз. Өзүңүздүн мурунку жашооңузду Ага айтып бериңиз жана сүйүүнүн жаңы окуясын таза барактан баштап жазуу үчүн, Ал сизди ар кандай күнөөлөрдөн тазалап берүүсүн сураныңыз.

Биз менен маектешкен жигиттердин бири ушундай кыйын абалга туш болгон кыздарга мындай деп кеңеш берди: «Эгерде сиз өзүңүздүн кыздыгыңыз менен кош айтышкан болсоңуз — эсиңизде болсун, өзүңүздүн катачылыктарыңызды башка жигит менен бирге оңдой аласыз. Силер бардыгын башынан баштап, нике тоюн чогуу күтсөңүздөр болот. Ишенип коюңуз, бул күтүүгө арзыйт».

Сөзүбүздүн аягында...

Билип коюңуз, Кудай биздин баарыбыздын башыбыздан өтүп жаткан азгырыктар менен күрөшүүгө сизге жардам бере алат. Анткени Кудай Өзү сексти жараткан жана аны менен «туура» мезгилде гана — никеде ырахаттануу үчүн белек катары берген, ошол никеде гана денелик каалоолорду аткаруу бизге күнөөлүү, уялган жана ишенбестик сезимдерин эмес, зор кубанычты тартуулайт. Эсиңизде болсун, Теңир биздин жүрөгүбүздүн каалоосун аткаруу үчүн туура убакытты жана ылайыктуу учурду тандайт.

Эгерде сиздин ата-энеңиз никеден кийин гана жыныстык катнашта болгондугун айтышса, анда балким сизде: «Алар жөн гана биздин убагыбыздагы кандай басынтуулар болуп жаткандыгын билишпейт», — деген сыяктуу ой болгондур. Андай болсо биз ата-эне катары биздин кыздарыбыз билиши керек болбогон нерселерди ачык айтпастан, сиздики туура эмес экендигин айткыбыз келет. Биз дагы ошол басынтуулар канчалык оор экендигин билебиз, анткени алар биздин да башыбыздан өткөн.

Бирок *Кудай Өзү* сиз кандай убакта жашап жатканыңызды билет жана муну түшүнүп алуу

кыйла маанилүүрөөк. Себеби бул учур дагы Анын көңүлүнүн сыртында калган жок! Ал *кандай гана азгырыктар келбесин*, алар менен күрөшүүнү Өзү жеңилдетип берет.

Сиз Ага бардык учурда таяна аласыз. Сиздин ичиңиздеги каалоолорду Кудай берген, ал эми аларды иш жүзүнө аткаруунун жолун да Ал Өзү табат.

8

СИЗДИН ЖҮРӨГҮҢҮЗГӨ КАЙРЫЛУУ

Чындыгында эле жигиттер сизге айткысы келген нерселер

Биздин саякатыбыз аягына жакындап калды. Бирок биз силерге жигиттердин ички дүйнөсү жөнүндөгү акыркы жана абдан маанилүү чындыкты айтаардан мурда, бул сапарды силер менен чогуу басып өткөн учурда, биздин жүрөгүбүздүн абалы кандай болгондугу жөнүндө бөлүшүп кетүүнү каалadык.

Силердин кээ бирлериңер бул китепте жазылган маалыматтарга шек келтиришиңер мүмкүн. Бул ачылыштар сиздин жигиттер тууралуу түшүнүгүңүздөн да айырмаланышы толук ыктымал. Бирок эгерде биз жигиттер өздөрүнүн оор тандоосун кылышы керектигин каалаcак, анда биз да өзүбүздүн тандообузду кылышыбыз керек. Же биз жигиттердин «милдеттери» кандай болу-

шу керек деген идеалисттик түшүнүгүбүздү карманып жашай беребиз, же алдыга кадам таштап, чындыкты көзүнө карап — бул ачылыштар биз үчүн кандай мааниге ээ экендигин түшүнө алабыз.

Биз үмүт менен силердин муунга арналган чакырыкты кабыл алат деп жана көбүрөөк жоопкерчиликтүү, өзүнө ишенген, назик, ыймандуу аял боло аласыңар деп сыйынабыз. Сиз курчап турган жигиттер үчүн гана эмес, өзүңүздүн келечегиңиз үчүн дагы өзгөрүшүңүз керек. Эгерде сиз Теңирдин колундагы жумшак материал болууну кааласаңыз, анда Ал сизди да, курчап турган адамдар менен болгон сиздин мамилеңизди да баталайт. Ал муну кылганын себеби — сиз Ал үчүн кымбатсыз.

> *Же биз жигиттердин «милдеттери» кандай болушу керек деген идеалисттик түшүнүгүбүздү карманып жашай беребиз, же алдыга кадам таштап, чындыкты көзүнө карап — бул ачылыштар биз үчүн кандай мааниге ээ экендигин түшүнө алабыз.*

Мына азыр биз саякатыбыздын акыркы чекитине жакындап калдык, эми биз жигиттердин

ички дүйнөсү тууралуу эң маанилүү чындыкты билдик... мындар аркы сөз сурамжылоонун жыйынтыгы жөнүндө, ал бизди канчалык кубандырганы жана жагымдуу таң калтырганы жөнүндө болот.

ЭҢ МААНИЛҮҮ АЧЫЛЫШ

Силер билгендей, сурамжылообуздун аягында биз жигиттерге таза кагаз бердик да, дагы бир, акыркы сурообузга жооп берүүлөрүн сурандык.

> Элестетип көргүлө, силер кыздар толгон бөлмөдөсүңөр, алардын арасында силердин карындаштарыңар да бар, анан силерден аларга жигиттерди кантип түшүнүүгө болору тууралуу кеңеш берүүңөрдү сураныштты. Силер парданын ары жагында турасыңар, силердин бетиңер көрүнбөйт — бардыгы анонимдүү. Аларга чын жүрөгүңөрдөн кандай кеңеш берет элеңер?

Биз жүздөгөн жоопторду алдык, бирок жигиттердин көбү төмөнкү кеңешти берип жатышты:

Өзүңөр кандай болсоңор
ошондой бойдон калгыла, себеби силер
өзүңөр ойлогондон да жакшысыңар.

Биз таң калдык. Себеби сурамжылоого катышкандар өлкөнүн ар тарабынан келген, ар кандай жигиттер эле, чынын айтсак, биз жеңил ойлуу, орой же болбосо адепсиз кеңештерди угабыз деген элек. Андайлар да болду! Бирок жигиттердин көбү кыздарга сыйлоо менен аларды баалашарын жана алар суктанууга татыктуу экендигин айтып жатышты. Жигиттер кыздарды кандай болсо ошондой бойдон калууга, башкаларга окшош болууга аракет кылбоого жана алар каалабаган нерселерди жасабоого чакырып жатышты. Жигиттер кайра-кайра өздөрүнүн ойлорун жыйынтыктап: «Жөн гана кандай болсоңор, ошол бойдон калгыла», — деп жатышты.

Жигиттерден алган сонун жооптор менен биз дагы беш барактын бетин толтура алмакпыз, бирок биздин көлөмүбүз чектелгендиктен, биз алар берген кеңештердин кичине гана бөлүгүн киргиздик. (Бул китепке кирбей калган жоопторду www.foryoungwomenonly.com сайтынан окуй аласыңар.)

- «Кандай болсоңор ошондой калгыла жана башкалардын берген кеңештери менен эмес, өзүңөр туура деп эсептеген нерселерди кылгыла».

- «Өзүңөр кандай болсоңор, ошону сактагыла».

- «Өзүңөрдүн ичиңерде кандай болсоңор, ошондой боюнча калууга аракет кылгыла жана эч качан башкаларга окшош болууну ойлобогула».

- «Кандай болсоңор, ошондой калгыла! Бизге жагынуу үчүн анткорлонбогула».

- «Кандай болсоңор, ошондой калгыла! Өзүңөрдү коомчулук бекиткен рамкаларга «киргизүүгө» аракет кылбагыла. Силер качан өзүңөрдүн канзаадаңарды тапканыңарда, ал силерди кандай болсоңор ошол бойдон сүйөөрүн түшүнөсүңөр».

- «Кандай болсоңор ошол бойдон калуудан коркпогула. Эгерде силерди кимдир бирөө ушундай бойдон сүйбөсө, анда ал силердин көңүлүңөргө ээ болууга татыксыз. Жигитиңер менен көңүл ачкыла, бирок досторуңар жөнүндө унутпагыла, себеби жигиттер келишет, кетишет, ал эми достор дайыма силердин жаныңарда калат».

> *Жигиттер кайра-кайра өздөрүнүн ойлорун жыйынтыктап: «Жөн гана кандай болсоңор, ошол бойдон калгыла», — деп жатышты.*

- «Жигиттерге мүмкүнчүлүк бергиле. Романтикалык мамиледе биз силер сыяктуу эле такшалбаганбыз. Анан дагы, бизге жагынуу үчүн эч кандай ролдорду ойнобогула. Эгерде силер жыныстык жакындашууга даяр эмес болсоңор — бизге айткыла. Жигиттердин көбү буга түшүнүү менен карашат — эгерде андай болбосо, силер өзүңөрдү мажбурлоого жол бербегиле».

- «Өзүңөрдү сыйлагыла».

- «Эгерде силер өзүңөрдү сыйласаңар, анда жигиттер да силерди сыйлашат».

- «Жөн гана өзүңөргө ишенгиле жана өзүңөрдү жөнөкөй алып жүргүлө, ошондо гана силер жигиттерге жагасыңар».

- «Кандай болсоңор ошол бойдон калгыла».

- «Жөн гана кандай болсоңор ошондой калгыла, анан бардыгы жакшы болот».

- «Кандай болсоңор ошол бойдон калгыла! Силер жигиттер үчүн өзгөрбөшүңөр керек. Жигиттер кыздар үчүн өзгөрсө жакшы болмок... кыздар, силер бар болгонуңар үчүн биз ыраазыбыз».

- «Эң качан абийириңерге каршы чыкпагыла».

- «Эч качан колуңарды түшүрбөгүлө жана башка адамдардын силер кыз болгонуңар үчүн кыла албай турганыңарды жана силер кылып жаткан нерсе эркектердин иши экендигин айтуусуна жол бербегиле».

- «Силер ким экениңерди эч качан унутпагыла жана өзүңөрдүн кыялдарыңар менен үмүтүңөрдү таштабагыла».

- «Айланада эмне болуп жатканы маанисиз, жөн гана кандай болсоңор ошол бойдон калгыла».

Биз интервью алган жигиттер «кандай болсо, ошол бойдон калгыла» деген кеңештен тышкары, дагы башка, маанилүү сунуштарды айтып жатышты.

Сиз чындыгында ким экендигиңизди жакшы билип алыңыз

Топтук интервьюларыбыздагы Кудайга ишенген жигиттердин көбү кыздарды кандай болсо ошондой бойдон калуусун эле айтпастан, алар кыздарга өздөрүн Кудайдын балдары катары да кабыл алышы керектигин да кеңеш кылышты. Эгерде бул сиз үчүн жаңы нерсе болсо, анда машайакчы досуңуздан же сизге тааныш болгон жыйындын жетекчисинен Асмандагы Атасынын бейнеси боюнча жаралган Кудайдын баласы болуу эмне экендигин сизге түшүндүрүп берүүсүн сураңыз. Бул тууралуу бир жигит мындай деген:

> Сиздин чыныгы табиятыңыз кандай экендигин түшүнүүгө аракет кылыңыз. Сиздин ким экендигиңизди таанып билүүдөн мурда, Машайактын ким экендигин билип алыңыз. Жакшы баалоо, престиждүү колледж, курчап турган адамдар менен болгон мамиле — эгерде сизде Кудай менен байланышыңыз жок болсо, анда мунун бардыгы эч

кандай мааниге ээ эмес болуп калат жана сиздин кыялдарыңыз эч качан толугу менен орундалбайт.

Башка жигит дагы мындай деди: «Силер өзүңөр ойлогондон да жогору, баалуусуңар. Курчап тургандардын көз карашында баалуу болуу үчүн сизге өзгөчөлөнүп кийинүүнүн же өзүңүздү алып жүрүүнүн кажети жок. Кудай сизди сүйүү менен жараткандыктан, Ал сизден эч шектенбейт».

Өзүңүзгө ишенимдүү болуңуз

Жигиттер, ошондой эле, кыздардын *өзүнө — өзү ишенүүсү* жана алардын ар бири кайталангыс адам экендигин түшүнүүсү да маанилүү экендигин айтып кетишти. Биздин сурамжылоого катышкан жигиттердин бири өзүнүн бул тууралуу пикири менен бөлүштү:

Чынын айтсам, мен кыздарга өздөрүнө көбүрөөк ишенүүсүн кеңеш кылар элем. Себеби кыздар азыркы күнгө чейин, узун бойлуу жана арык супермоделдерге окшош болууну каалашат, ал эми аларга окшошпой калышса, анда өздөрүн түрү суук деп ишенишет. Аялдар сырткы келбети боюнчабы же эркектер менен мамиле түзүүдөбү, деги эле жашоонун бардык тармактарында өздөрүнө көбүрөөк

ишенүүсү керек. Эмнени каалап жаткандыгын жакшы билген жана өз каалоосун көрсөтүүдөн коркпогон кыздар баарынан сулуу көрүнөт.

> *Кудай сизди сүйүү менен*
> *жаратkandыктан,*
> *Ал сизден эч шектенбейт.*

Келечек жөнүндө ойлоңуз

Жигиттердин көбү азыркы күндө такыбаалыкты *сактап калуу* өтө кыйын экендигин ачык айтышкандыгын да айтып кетишибиз керек. Жигиттердин айтуусунда, кыздарга болгон басынтуулар жана алардын да бири-бирине болгон басынтуулар канчалык катаал экендигин билишет! Бирок биздин интервьюлар менен сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндй, жигиттер кыздарга ошол басынтууларга алдырбоону жана аларга каршы турууну өзгөчө баса белгилеп айтышты. Биз жигиттерден өздөрүнүн эң жакшы досуна кеңеш бергендей, кыздарга да кеңеш берүүсүн сураганыбызда, алардын дээрлик басымдуу бөлүгү кыздарга кам көрүшөөрүн жана кыздар эч нерсеге өкүнбөй турганын билүүнү каалаарын аныктадык. Бир өспүрүм жигит бул китепти окуган кыздарды келечек жөнүндө ойлонууга чакырды.

Мен ар дайым менин жыйынымдын жетекчиси Энди Стэнлинин мага берген кеңеши тууралуу ой жүгүртөм. Ал мага бизди күтүп турган азгырыктарга кантип каршы турушубуз керектигин айткан. Маанилүү чечим чыгарууга учур келгенде, чечимден кийин окуянын арты кандай болору тууралуу, бир нече жылдан кийин ал кандайча натыйжа берери тууралуу ойлонуп көргүлө. Бул окуяны башкаларга кантип айта турганыңарды элестеткиле... жана ал окуяда силер ким болууну каалайсыңар: каарманбы же... жараксыз адамбы деп терең ойлонгула.

Башка жигиттер да ушуга окшогон сөздөрү айтышты:

- «Жашагандан коркпогула. Бир жерде эле туруп калбагыла, силер колдонбой калган мүмкүнчүлүктөрдү карап көргүлө. Жүрөгүңөр айтып жаткандай жашоо менен жашагыла. Силер эмне кылуу керек экендигин билесиңер... Анда ошондой кылгыла».

- «Өзүңөрдүн талантыңарды башка адамдын кесепетинен жерге көмүп салбагыла. Эң башкысы, өзүңөргө бекем ишенгиле».

- «Азыркы учур чак жөнүндө сөз болгон жок. Мектепте силер окуп эле тим болбостон, келечекте эр жеткен жашоого даярданып жатасыңар. Кыздардын көбү маанилүү чечимди убактылуу нерселердин таасиринин астында кабыл алышат... мисалы, мектепти аяктагандан кийин эч качан көрбөй турган досу үчүн. Кыздар укмуштуу жигиттер деген ойдон улам, өбүүгө татыксыз болгон жигиттерди өбүшөт. Ушуга окшогон кыраакылык эместикти таштап, келечегиңер жөнүндө ойлогула».

- «Жигиттер келишет, анан кетишет. Чыныгы маанилүү нерселериңерди, бүгүн бар болуп, ал эми эртең алардын атын да эстей албай турган досторуңар үчүн курмандыкка чалбагыла».

КЕЛЕЧЕК АНЧА ДЕЛЕ АЛЫС ЭМЕС

Жигиттердин ички дүйнөсү тууралуу жаңы маалыматты алгандан кийин, бул билим *сиз* үчүн кандай мааниси бар экендигин ойлонуп көрөсүз деп үмүттөнөбүз. Китебибиздин эң башында, биз силерге бир нече кызыктуу маалыматтар-

ды берип эле тим болбостон, бирок сизди өсүп жетилүүгө жана жашооңуздун керектүү тармактарында өзгөрүүгө да ынандырууну кааларыбызды айтып кеткен элек. Эркек менен кантип туура мамиле курууну билүү, келечекте сиз үй-бүлөлүү болгон учурда сизге чоң жардамын тийгизет.

Сурамжылоонун катышуучусу болгон бир жигит буга макул болуп, кыздарга чын жүрөгүнөн кеңеш айтты:

> Жигиттер менен чынчыл болгула, аларга өзүңөрдүн сезимдериңерди ачык айткыла. Аларга ишенимдүү болгула жана эч качан аларды өз кызыкчылыгыңарга колдонбогула. Аларга кичипейил мамиле кылгыла жана алардын силерден шектенүүсүнө жол бербегиле.

> *Эркек менен кантип туура мамиле курууну билүү, келечекте сиз үй — бүлөлүү болгон учурда сизге чоң жардамын тийгизет.*

Аяктап жатып, биз колледжди 22 жашында бүтүрүп, андан соң үйлөнгөн жигиттен тааныш жигиттеринин жетиле электигинен жана кыраа-

кылыгы жоктугунан көңүлдөрү калган кыздарды кубаттап коюусун сурандык. Анан ал жигит өзүнө ишенимдүү, ыймандуу болуусуну жана өзүнүн чыныгы сүйүүсүн табууну каалаган кыздарга мындай деди:

> Мектептеги жаштардын көбүндө — жигиттерде жана кыздара — чыныгы сүйүү деген эмне экендиги жөнүндө эч түшүнүгү жок. Сүйүү — бул ууланып калган жубайыңдын жанында түн ортосу болсо да бирге болуу. Аялың кусуп жатса, жанында табак кармап туруу. Ал эми мектепте болсо бардыгы эмоциялардын жана силердин официалдуу эмес статусуңардын тегерегинде айланат. Ал жерде бир гана бул сулуу кыз же тигил келбеттүү жигит мага көңүлүн буруп койгону жөнүндө гана кеп кылышат. Жаштык кезде сүйүү эмне экендигин түшүнүү биз үчүн кыйын... ал эми сүйүү бул — курман болуу. Чыныгы сүйүү сиздин ичиңиздеги өзүмчүлдүктү көрүүгө жана андан арылууга түрткү берет. Мына ошондо гана бакыт келет. Ишенип койгула, бул бакыт күтүүгө татыктуу.

Бул китепти окуп жатып, сиз өзүңүздүн мүнөзүңүздүн үстүндө иштеп жатканыңызда, Кудай да сиз менен чогуу иштеп жаткандыгын эсиңизден чыгарбаңыз. Ал бир эле сизге жардам

бербестен, сизди курчап турган жигиттерди да өзүмчүл болбоого, Машайакка окшоп өзүн курмандыкка чалууга даяр болгон жана качандыр бир убакта эң сонун күйөө болууга жардам берип жатат.

Силер ушундай жигиттерге жолугасыңар деп үмүттөнөбүз, себеби алар күтүүгө арзыйт.

ЭСКЕРТҮҮЛӨР

Сурамжылоолорду, интервьюларды, жигиттер менен көп сандаган маектешүүлөрдү уюштуруу жана өткөрүү үчүн бир жылдан ашуун убакыт кетти, ушул убакытта биз көчөлөрдөн алган интервьюларыбызды жана башка маалыматтардын бардыгын жазып чыктык (макул, компьютердин ичине киргизип жаттык). Азыр артыбызды караганда, бул китептин басылып чыгышына канчалык көп адамдар эмгектенгенин таң калуу менен ыраазы болуп турабыз. Бул китептин жаралуусуна кошкон үлүштөрү үчүн толугу менен ыраазычылыгыбызды айтуу мүмкүн эмес, ошентсе да, биз алардын кээ бирлерин белгилеп кетүүнү жана уктабаган түндөрдүн айынан унутулуп, аты аталбай калгандардан кечирим сурап кетүүнү каалайбыз!

Бул китепте биз мисал катары колдонгон кээ бир кинотасмалардын жана сериалдардын аталыштары (алфавиттеги тартип менен):

- «Агент Коди Бэнкс», режиссер Харольд Цварт (MGM 2003). Ролдордо: Фрэнки Муниц, Хилари Дафф, Энджи Хэрман жана Кит Дэвид.

- «Джинсы — тумар», режиссер Кен Квопис(WarnerBros. 2005). Ролдордо: Амбер Тэмблин, Алексис Блендел, Америка Феррера, Блейк Лайвли, Дженна Бойд.
- «Жаман кыздар», режиссер Марк Уотерс (Paramount, 2004). Ролдордо: Линдсей Лохан, Рейчел Макадамс, Тина Фей, Тим Медоус.
- «Жөргөмүш — адам 2», режиссер Сэм Рэйми (Columbia Pictures, 2004). Ролдордо: Тоби Магуайр жана Кирстен Данст.
- «Жылдыздуу сапар: Кийинки муун», Джин Родденберри тарабынан тартылган телесериал (Paramount, 1987 — 1994), №260 эпизод-«Attached».
- «Сайнфельд», телесериал (Castle Rock Entertainment/NBC? 1990 — 1998).Ролдордо: Джерри Сайнфельд, Джулия Луи — Дрейфус, Майкл Ричардс, Джейсон Александр.
- «Сүйүү сокур», режиссерлор Бобби Фаррелли жана Питер Фаррелли (20th Century Fox, 2001). Ролдордо: Гвинет Пэлтроу, Джек Блэк, Джейсон Александр, Джо Витерелли.
- «Сүйүүгө шашыл», режиссер Адам Шэнкман (Warner Bros., 2002). Ролдордо: Шейн Уэст жана Мэнди Мур.
- «Супер үй — бүлө», режиссер Брэд Берд (Pixar, 2004).

Кээ бир адистердин баалангыс жардамы менен бизге ачылыштарды кылууга жана бул китепте талкууланган темаларды өнүктүрүүгө мүмкүн болду. Бул адистердин ысымдары «Адистерден сурайлы» аттуу бөлүктөрдө жана бөлүмдөрдөгү тексттердин арасында жазып кеттик.

2-Бөлүм: доктор Эмерсон Эггерих, «Сүйүү жана сый-урмат» миссиясынын негиздөөчүсү жана «Сүйүү жана сый-урмат» аттуу китептин автору (Integrity, 2004).

4-Бөлүм: Клейтон Кулл жана Шерил Кулл — ата-эне, консультанттар жана майланган кызматчылар, Атланта, Джорджия.

5-Бөлүм: Вики Кортни, www.VirtuosReality.com сайтынын негиздөөчүсү.

5-Бөлүм: Дэниел Вайс, ММКнын жогорку аналитиги, сексолог, «Максатыбыз — үй–бүлө» программасынын катышуучусу.

6-Бөлүм: Доктор Линда Минтл, психотерапевт жана «Overweight Kids» китебинин автору (Integrity, 2005), www.drlindahelps.com.

7-Бөлүм: Джулия Карбери, илимдер кандидаты, үй — бүлө, нике жана балдардын өсүп жетилүү көйгөйлөрү боюнча консультант, ошондой эле университет мугалими.

ЫРААЗЫЧЫЛЫК

Китептин үстүндө иштөөдө узак убакыт бою бизди сыйынуулары менен бир нече топтор колдоп турушту. Биз бул адамдарга өзгөчө ыраазыбыз, алардын арасындагы сыйынуу жоокерлерине да чоң ыраазычылык билдиребиз:

Марта жана Барри Абрамс, Курт Альме, Дайана Бейкер, Элизабет Байнхокер, Джули Блау, Дейвид жана Линда Борис, Майкл жана Дион Браун, Энн Брауни, Кэти Кэрнахан, Марк жана Криста Кроуфорд, Джерри жана Кейси Крит, Линда Крус, Элисон Даррелл, Майк Дигл, Занес Дункан, Бетти Данкум, Кэлвин Эдвардс, Крейг жана Лин Элам, Молли — Энни Эллиот, Джули Фидлер, Дерби Фергюсон, Сьюзан Флек, Ларисса Фонтено, Нэнси Френч, Лайза жана Рон Фрай, Нэтт жана Мередит Гэнт, Кейт Гейтс, Дэн Глэйз, Майкл жана Дебра Голдстоун, Дженифер Грейвс, Лора Гриндли, Дин жана Джен Харбри, Джуди Хитсон, Джон жана Моника Холкомб, Лин Хопкинс, Энн Хотчкисс, Виктор Джи, Джейн Джойнер, Одри Ламберт, Кристен Ламберт, Мэри Лодермил, Шарль жана Эльза Либенберг, Джен жана Джон Маклаури, Карен Мак-

кадамс, Джарт Монтавон, Лайза жана Джон Нэйгл, Брюс жана Сью Остеринк, Дарлен Пеннер, Элизабет Ноллер, Линда жана Джек Престон, Дик жана Джуди Рейдингер, Мельба Райс, Аннабелла Робертсон, Фил жана Сьюзан Роденберг, Энди жана Джинни Сандеки, Роджер Скарлетт, Альберт жана Уэнди Шешуа, Джим жана Крис Шарп, Дженни Ши, Барри жана Джанет Смит, Д.Дж. Снелл, Джоанн Терби, Лон жана Кэтрин Уэйтман жана Эд жана Джуэлс Уоррен. Ошондой эле окурмандардан турган көп сандаган сыйынуу топторунун мүчөлөрүнө, биз менен ар дайым сыйынууда бирге болгонуңуздар үчүн абдан ыраазыбыз.

Үчүнчү жолу өзүбүздүн ыраазычылыгыбызды биздин сурамжылообузду уюштуруубузга жардам бергендиги үчүн «Analytic Focus» тобунун мүчөсү Чак Коуэнге билдиребиз. Кийинчерээк бул ишти «Marketing Workshop» компаниясынан келген, Джим Нилемстин командасы эң жогорку деңгээлде уюштуруп беришти. Бул дүйнө ар бир ишти аягына чыгара билүүгө жана ар бир нерсени чындыктын жарыгында кароого Джим Нилемстей адамдарга абдан муктаж.

Биз маектешкен жигиттердин ысымдарын ачыкка чыгарбайбыз деп убада бергенбиз, бирок Атлантадагы топтук интервьюларды уюштуруп беришкен, кээ бир жигиттерге өзгөчө ыраазычылык билдирүүнү каалайбыз. Биз алардын аттарын гана атап кетебиз. Бул жигиттер бизди баалуу маалы-

маттар менен эле камсыздап эле турбастан, биздин көп сандаган суроолорубузга да кайра-кайра жооп берип жатышты. Анда алардын аттары: Адам, Эндрю, Брайан, Чарли чип, Крис, Дэн, Дейвид, Девин, Эрик, Фрэнк, Грег, Джеймс, Джеред, Джон, Джонатан, башка Джонатан, Джозеф, Кент,Кристофер, Ларри, Мэтт, Нэт, Натан, Робби, Росс, Стивен, Йотам жана Закарайя, өзгөчө ыраазычылыкты өзүнүн Смарт-стриттеги кеңсесин топтук интервьюларды өткөрүү үчүн колдонуубузга уруксат берген Марша Андерсон — Бомарга билдирип кетмекчибиз.

Биз бул китепти Шонтинин командасынын профессионалдык жана жеке жардамысыз жаза алмак эмеспиз, алардын ичинде Ванс Ханифен, Джинни Сандеки, Мэйлин Уилсон жана Шонтинин «оң колу» болгон — Линда Крус. Ошондой эле бизге тарапташтарды табууга баалуу жардамын берген Занес Дунканга чоң рахмат. Адаттагыдай бизге колдоо жана терең билими менен көмөк көрсөткөн адабият агентибиз Кэлвин Эдвардска терең ыраазычылык билдиребиз.

Чарчабас жана таланттуу биздин редакторлорго, Лиза Боуденге жана Дейвид Коппко, биздин кол жазмаларыбыздын үстүндө саат кечки он бирден кийин да, дем алыш күндөрү жана ооругандыгына карабастан иштеп бергендиги үчүн чексиз ыраазыбыз! Кол жазмалар алардын ишинен кийин кереметтүү түрдө өзгөрүп жатты. Ошондой эле укмуштуудай редакторлук тапкычтыгы үчүн Дайа-

на Йанкоскиге да ыраазыбыз. Дон Якобско жана анын «Multnomah» басмакана командасынын чеберчилик менен иштеп бергендигине, өзгөчө бизге окшогон, өзүнө көңүл бурууну каалаган авторлор менен иштегендиги үчүн чоң ыраазычылык билдиребиз.

Биздин ата-энелерибизге — Ричард жана Джуди Рейдингерлерге, Глен жана Ли Налтквисттерге — терең ыраазыбыз. Алар биздин китебибиз үчүн сонун жана позитивдүү көрсөтмөлөрдү берип турушту жана биз үчүн алар абдан маанилүү болду. Ошондой эле биз силердин таасириңер жана кубаттооңор үчүн ыраазыбыз. Дагы Сара менен Ханна Райска, биздин китебибизге баалуу салымдарын кошуп, бизге күч берип тургандыгы үчүн өзгөчө ыраазычылык. Ошондой эле бул китеп жазылып бүткөнгө чейин, бизге жардам берүү үчүн, бизди колдоп, өздөрүнүн каалоолорунан баш тартышкан Брэндон Райска жана Фельдандардын балдарына терең ыраазычылык.

Биздин терең ыраазычылыгыбызды сөз менен айтып бере алгыс болгон биздин күйөөлөрүбүзгө, Джефф Фельдан менен Эрик Райска чоң рахмат. Бул эки Кудайдан корккон адамдар жаш кезинде бизди мектептен табышып, биздеги кемчиликтерди көрүп турушса да, ошол жалгыз «иштетилбеген алмазды» тапканбыз деп эсептешкен укмуштуудай сонун адамдар. Алардын колдоосу, бардык учурдагы кубаттоо сөздөрү жана өз убагында айтылган

акылдуу кеңештери болбосо, биз бул ишти бүтүрө алмак эмеспиз.

Аяктап жатып, биз Кудайды даңктап, Ага ыраазычылык билдиребиз. Себеби Ал бизге бул китепти жазуу идеясын берген, Анын Руху бул китеп так ушундай болушу керек болгондой, Кудай көргүсү келгендей кылып жазуу үчүн, өспүрүмдөргө Ал аларды сүйө турганын айтуу үчүн бизди башкарып турду, анткени Ал аларды ушунчалык сүйөт.

Теңир бардыгыңыздарга мол батасын берсин!

Шонти жана Лиза

МАЗМУНУ

1-бөлүм. Чындап эле бул жигиттер эмне жөнүндө ойлонушат болду экен?. 5

2-бөлүм. Сиздин сүйүүңүз ага жетишсиз 20

Ал үчүн урматтоо сүйүүгө караганда маанилүүрөөк экендигин айткыңыз келип жатабы?

3-бөлүм. Өмүр бою уланган спектакль 51

Кекирейген Орой Мырза өзүнө өзү чындап эле ишене албайбы?

4-бөлүм. Оройбу же назикпи? 85

Мыктысынган жигиттин жүрөгүндө эмне катылган?

5-бөлүм. Көргөн образдарды сактоочу 120

«Эркектер көздөрү менен сүйүшөт» деген сөздүн чыныгы мааниси эмне... жана сиз үчүн мунун мааниси кандай

6-бөлүм. Ички жана сырткы сулуулук................. 172

Жигит үчүн кыздын сырткы келбетине караганда ички дүйнөсү баалуу болгону менен, ал өзүн тыкан алып жүрүшү да маанилүү. Эмне үчүн?

7-бөлүм. Дененин тили 213

Анын денелик тартылуусу = экөөңөр үчүн эмоционалдык натыйжалар

8-бөлүм. Сиздин жүрөгүңүзгө кайрылуу 257

Чындыгында эле жигиттер сизге айткысы келген нерселер

Эскертүүлөр 272

Ыраазычылык..275

ШОНТИ ФЕЛЬДАН
ЖАНА ЛИЗА РАЙС

ӨЗГӨЧӨ ЖАШЫРУУН:
КЫЗДАРГА ЖИГИТТЕР ТУУРАЛУУ