Uillard F. Harli, Jr.

Är-aýalyň mätäçlikleri

Uillard F. Harli, Jr.

Är-aýalyň mätäçlikleri

Mazmuny

1. Siziň nikaňyzyň berkligi

2. Näme üçin siziň söýgi bankyňyz hiç haçan ýapylmaýar?

3. Aýal üçin esasy gerekli zat — bu mähirlilikdir

4. Erkekler üçin esasy gerekli zat — bu jyns kanagatlanmasydyr

5. Aýalyna äriniň özi bilen gürleşenigerek

6. Erkege wagtyny geçirmek üçin adam gerek. Dynç alyş hemrasy

7. Aýalyň erkege doly bil baglamasy zerur. Akýüreklilik we açyklyk

8. Erkege aýalynyň gowy görünmegi gerek

9. Aýala gowy ýaşamak üçin ýeterlik köp pul gerek

10. Erkege asudalyk we rahatlyk zerur. Öý goldawy

11. Aýala äriniň gowy kaka bolmagy zerur. Maşgala berilmek

12. Erkege aýalynyň özi üçin buýsanmagy zerur. Guwanç

13. Maşgala durmuşyny biwepalykdan nähili saklamaly?

14. Ylalaşyksyzlykdan ýesir edijilige

Är-aýal islegleriniň analiziniň anketasy

1

Siziň nikaňyzyň berkligi

Men är-aýala bagtly durmuş ugrunda çalyşmalydygyny aýtmak isleýärin. Siz bilelikdäki durmuşa ýaňy başlandygyňyza, öz nikaňyzy şowly ýa-da şowsuz hasaplaýandygyňyza, haýsy-da bolsa biriňiziň biwepalyk edýändigiňize garamazdan, maşgala gatnaşygyňyzy gurup ýa dikeldip bilersiňiz. Siz munuň üçin, biri-biriňiziň islegleriňizi öwrenmelisiňiz we kanagatlandyrmalysyňyz.

Munuň diýseň sada bolup görünmegi we siziň “Bu ýerde näme çylşyrymly zat bar” diýmegiňiz mümkindir. Emma maşgala gatnaşygy — bu çylşyrymly gatnaşykdyr. Geliň, onuň özünde nämeleri jemleýändigine seredip geçeliň.

Haçanda, erkek we aýal nikalaşanlarynda, uly umytlara beslenýärler. Olar biri-birleriniň uly we çuň şahsy isleglerini kanagatlandyrmaga özlerini bagyşlaýarlar. Adamlaryň her biri, islendik beýleki kişilerden boýun towlamalydygyna razylaşýar, öz çuňňur şahsy isleglerini kanagatlandyrmakda ýanýoldaşlaryna aýratyn hukuklary berýärler.

Bu ýanýoldaşyň hemme isleglerini kanagatlandyrmalydygyny aňlatmaýar. Ýöne, käbir esasy islegler bar bolup, biziň köpümiziň edişimiz ýaly, olar diňe maşgala durmuşy üçin berk aýalyp saklanylýar.

Bu aýratyn islegleri adamlaryň köpüsi nikada kanagatlandyrýarlar. Meselem, haçanda erkek adam öz

aýalyna gatnaşygynyň aýratynlygyny ykrar edende, aýalyndan jynsy islegini kanagatlandyrmaga garaşly bolup başlaýar. Eger ýanýoldaşynda muny etmek doly başardanda, erkek adam aýalyň hemişelik çuňňur kanagatlanma çeşmesi bolýar we onuň söýgüsi ösýär. Munuň tersine bolan ýagdaýynda, erkek adamyň ýanýoldaşyndan göwni geçip başlaýar. Eger kanagatsyzlyk saklanylsa, onuň "aýalyma jynsy gatnaşyk ýaramaýar" diýen netijä gelmegi mümkindir we bu ýetmezçiligi başga ýollar bilen doldurmaga çalyşmagy ähtimaldyr. Şeýle bolsa, onuň jynsy gatnaşyga güýçli islegi kanagatlandyrylman galýar. Eger ol şol islegini aýaly üçin aýasa, netijede, jynsy durmuşdaky kanagatsyzlygy ýa-da ýanýoldaşyňa meýil etmegiň birini saýlamaly bolýar.

Käbir erkek adamlar hiç wagt ikinjä gitmeýärler. Olar köp ýyllaryň dowamynda hemme lezzeti öz nikalaryndan almaga çalyşýarlar. Köpler tersine, nikasyz gatnaşyklaryň öňünde ýan berýärler. Men öz konsultasiýalarymda şunuň ýaly köp ýanýoldaşlar bilen gürleşdim.

Erkek we aýal dürli isleglere eýedir.

Mälim bolşy ýaly, islendik nika jynsy gatnaşyga islegden başga-da, özünde dürli möhüm garaýyşlary jemleýär. Men konsultasiýa döwründe äriň aýalyndan, aýalyň ärinden ýerine ýetirilmegine garaşýan bäş islegini böldüm. Haçanda men müňe golaý är-aýalyň maşgala problemalaryny çözenimde, bu on isleg, köplenç, meniň üns merkezimde boldy. Şonda-da, her bir adamyň öz islegine dürli seretmegi mümkindir.

Ýöne meni iki toplumdan durýan bäş bölümiň ähli wagtda ýüze çykmagy hemişe geň galdyrdy.

Nikadan äriň isleýän esasy bäş islegi:

1. Jynsy kanagatlanmak;
2. Dynçlyk hemrasy;
3. Özüne çekiji aýal;
4. Öý hojalygyny alyp barmak;
5. Guwanç.

Nikadan aýalyň isleýän esasy bäş islegi:

1. Özüne çekijilik;
2. Gürleşmäge mümkinçilik;
3. Hakykatlyk we açyklyk;
4. Maliýe kömegi;
5. Maşgalaňa berilmek.

Görkezilen bölümleriň üýtgäp bilmegi mümkindir. Käbir erkekler we aýallar özlerine ol ýa-da beýleki islegleri ýerine ýetirmegiň gerek däldigini tüýs ýürekden aýdýarlar. Şeýle adamlardan görnüşi ýaly, olar özleriniň has zerur isleglerini ýanýoldaşyna gatnaşygynda kanagatlandyrýarlar.

Uzak wagtyň tejribesiniň maňa görkezen bir zady bar. Munuň bilen, jynsyna garamazdan, adamlaryň agramly bölegi razylaşýar. Haçanda gürrüň är-aýal gatnaşygy, meniň sanan isleglerim hakynda gidende — bu olaryň çuňňur islegleri bolup durýar.

Eger, äriň we aýalyň islegleri şeýle tapawutlanýan hem bolsalar, bu ýerde hiç hili geň galarlyk zat ýokdur. Sebäbi adamlara är-aýallyk durmuşyna uýgunlaşmak kyndyr. Erkegiň aýalynyň isleglerini kanagatlandyrmak üçin ýüreginde gowulyklary beslemegi mümkindir. Haçanda ol öz isleginiň aýalynyňky bilen meňzeşdigini bilende şowsuzlyga uçrar. Munuň tersine, ýagny aýalyň

şowsuzlyga uçramagy, erkege ýaraýan mähirli gatnaşygyň aýala hem ýaramagy bolup bilýän zatdyr.

Är-aýalyň isgleriniň kanagatlandyrylmasynda äriň we aýalyň ýygy şowsuzlygy özüne göwni ýetmezlikden, aýalyna üns bermezlikden däl-de, biri-biriň islegini bilmezlikden ýüze çykýar. Bu hemmesi däldir. Siz ýanýoldaşyňyzyň islegini kanagatlandyranyňyzda, özüňize düýbünden ýaramaýan zatlara-da dişiňizi gysmalysyňyz. Bu siziň özüňizde synap görmedik kanagatlanmagyňyzy hem almaga taýyn bolmalydygyňyzy aňladýar. Ýanýoldaşyňyzyň özüňizden düýbünden başga adamdygyna düşünseňiz, eger siz isleseňiz, ähl isini bilýän kişä öwrülersiňiz.

Är-aýalyň isleginiň kanagatlandyrylmadyk nikalarynda men är-aýalyň öz kanagatlandyrylmadyk nikalaryny şol bir usul ýagny, nikasyz gatnaşyk bilen kanagatlandyrýandygyny görüp, allaniçiksi boldum. Adamlar özleriniň güýçli ahlak ýa-da dini ynançlaryna garamazdan, hemişe nikasyz gatnaşyga ymtylýarlar. Näme üçin? Ýanýoldaş agzalan bäş islegiň islendik birinden kanagat tapmasa, onda şol islegini gandyrmaga teşnelik peýda bolýar. Eger är-aýal gatnaşygy gowulyga üýtgemese, adamda nikadan daşarda kanagat tapmaga isleg döredýär.

Biz nikamyzyň berkligini gazanmak üçin, bolýan zatlary görmezlige salmaly däldiris. Aýal ýa-da erkek adam öz jynsy gatnaşyk edýäniniň isleginiň kanagatlanmaýandygyna garamazdan, “hiç wagt biwepalyk etmez” diýip hasaplasa, haçanda bolsa, güýçli urgyny başyndan geçirer. Biz şu zatlaryň bolmazlygy üçin är-aýal biwepalygynyň ähtimallygynyň ýönekeýje alamatlaryny hem görmäge çalyşmalydyrys. Biz

biwepalylygyň öňüni almak üçin nikanyň gowşak ornuny berkleşdirmegiň ugurlaryny biwepalylyk başlanmanka bilmelidiris.

Näme üçin biwepalylyk özüne çekijikä?

Biwepalyk iki adamyň nikasyz gatnaşyga girmegini, ýagny jynsy ýakynlygy we ikitaraplaýyn ynjalyksyz çuňňur söýgüsini özünde jemleýär. Biz bu kesgitlemä jynsy gatnaşyga dahyly bolmadyk, biri-birine baglylyga, söýgi duýgusyna degişli bolmadyk jynsy gatnaşygy goşmadyk. Gatnaşygyň şu görnüşleri nikada çuňňur kynçylyklary döretse-de, olary düzetmek biwepalylykdan has ýeňildir. Muny meniň tejribäm görkezýär. Özünde güýçli jynsy gatnaşygy we düýpli söýgini jemleýän gatnaşyk nikanyň esasyna howp salýar. Sebäbi, nikasyz gatnaşyga girýänler hakyky ýakynlygy başdan geçirýärler we öz gatnaşyklarynda hakykatda ýanýoldaşlaryny kanagatlandyrmaly bir islegi az möçberde kanagatlanýarlar. Köplenç ýagdaýda, haçanda är-aýalyň biri beýlekisiniň biwepalyk edendigini bilse, nika bozulýar.

Adatça biwepalyk dostluk gatnaşygyndan başlanýar

Nikasyz gatnaşyk, düzgün bolşy ýaly, dostlukdan başlanýar. Siziň ýanýoldaşyňyz, köplenç, kim bilen biwepalyk edýändigiňizi bilýär. Köp babatda är ýa-da aýal ony özüniň oňat dostlarynyň biri hasaplaýar. Başga bir ýagdaýlarda ýanýoldaşyň biwepalyk edýän adamsy äriň ýa-da aýalyň maşgala agzalaryna degişli (onuň aýal dogany ýa erkek dogany), käbir halatda işgäri bolup çykýar.

Biwepalyk köplenç dostlukdan başlanýar. Siz kynçylyklaryňyzy biri bilen paýlaşýarsyňyz, ol bolsa öz kynçylyklaryny size gürrüň berýär. Nikadan daşary gatnaşyk adatça şundan başlanýar. Siz ol bilen işde ýa-da başga ýerlerde ýygy-ýygydan duşuşmaly, haýsy-da bolsa bir komitete, topara, birleşige we ş. m. girmeli bolarsyňyz. Bu siziň dostlugyňyzy has berkider.

Siziň dostlugyňyz çuňlaşdygyça, siz biri-biriňizi ruhlandyrarsyňyz. Bu, esasanam, siziň islegiňiz babatda şeýle bolar. Durmuş — kyn oýun. Adamlaryň köpüsiniň ondan göwni geçýär, göwnüçökgünlik derejesine etýär. Haçanda olar biriniň goltgy bermeginde ýa-da duýgudaşlygynda bolanlarynda, ol adam, ýagny, ýardam çeşmesi güýçli magnit ýaly olary özüne çekmäge başlaýar. Siz haçanda bolsa bir wagt, ir ýa-da giç özüňize ýardam berýän ýa-da ruhlandyrýan adamyň düşeginde peýda bolarsyňyz. Bu örän sadaja bolup geçýär. Siz we siziň dostlaşan adamyňyz muny islemese-de, şeýle bolýar.

Dostlugyň biwepalyga çenli ösüp etmegine mydama fiziki özüne çekijilik esas bolmaýar. Aýal äriniň oýnaşyny görende: “Nähili şol aýal ärimiň göwnüne ýarap bildikä?!” diýip geňirgenýär.

Muňa: “Özüne çekijilik diňe fiziki däl-de, duýgulaýyn hem bolup bilýär” diýip jogap berip bolar. Beýleki bir aýalyň daşky özüne çekijiliginiň bolmagy ähmiýetli zat däldir, esasy zat onuň erkegiň kanagatlandyrylmadyk islegini kanagatlandyrmagy başarýanlygyndadyr. Biwepalyk edýän adama oýnaşy iň aladaçyl adam bolup görünýär. Ýanýoldaşyna başartmaýan işi ol başarýan hasaplaýar. Biwepa oýnaşy hakynda alada etmek islegini özüniň öň hiç wagt bilmeýän çuňlugynyň derejesine çenli ösdürýär. Siz oýnaşyňyz bilen biri-biriňiziň hyjuwyňyzy

kanagatlandyrmaga islegiňizi bölüň. Bu isleg sizi özara söýgi bilen baglanyşdyrýar, joşgunly jynsy gatnaşyklara geçýär. Biri-biriňi kanagatlandyrmakdaky özara isleg ýakyn gatnaşyklarda biwepalylygyň mümkin boljak çägine getirýär. Siziň özara aladalaryňyzyň we hyjuwlaryňyzyň güýçlenmegi bilen, öz guran gapanyňyza özüňiz düşýärsiňiz. Siz akylyňyzy ýitirmek bilen salgyma kowalaşyp, gatnaşygyň ýesirligine düşýärsiňiz.

Birnäçe doktorlar şunuň ýaly ýakymly we özüne çekiji ýakynlygyň ýüze çykmagyna ýardam berýär.

1. Siz we siziň oýnaşyňyz, siziň pikiriňizçe, biri-biriňize hemme gowulyklary isleýärsiňiz.
2. Siz biri-biriňiziň etmezçilikleriňizi bellemeýärsiňiz.
3. Siz jynsy durmuşda öň hiç wagt almadyk lezzetiňizi alýarsyňyz.
4. Siz özüňizi täze gizlin oýnaşyňyz ýaly hiç kimiň gyjyndyryp bilmejek ynam duýgusyna eýe bolýarsyňyz.

Hakykatda, sizi ruhlandyrýan oýnaşyňyz däl-de, siziň göz öňüne getirmeleriňizdir. Siz duşuşyk belläniňizden hakyky durmuşy ýok edýärsiňiz. Siziň gatnaşygyňyz gizlinligini ýitirýänçä, ýeterlik derejede dowam etmegi mümkindir. Ol näçe uzak dowam etdigiçe, arasyny bölmek kyn bolýar.

Haçanda men maşgala biwepalygy onuň başlanyşy hakynda gürrüň edenimde, sizi masgaralaýan bolmagym hem mümkindir. Ýöne men belli sebäplere görä “siz” çalyşmasyny ulanýaryn. K622pleriň ýanýoldaşyňa ikilik etmegiň asla mümkindigini inkär etmegi ähtimaldyr. Ýöne hakyky durmuşda haýsy-da bolsa belli bir şertlerde we ýagdaýlarda biziň islendigimiziň esasy hyjuwymyzyň

kanagatlandyrylmaýandygy üçin pida bolmagymyz mümkindir.

Ýanýoldaşyňa biwepalyk etmek üçin, durmuşda haýsy-da bolsa bir öwrülişik gerek diýip pikir etmeli däldir. Tersine, erkekleriň we aýallaryň iň adatylary-da, ýönekeý durmuş hadysalarynyň netijesinde biwepalyga baş goşýarlar. Haçanda siziň esasy hyjuwyňyz kanagatlandyrylmasa, siz: “Bu nädogry, bu adalatsyz” diýip, pikir edip başlarsyňyz.

Siz şondan soň goltgy gözlemäge başlarsyňyz we öz-özüňize: “Men kim-de bolsa biri bilen gürleşsemdim” diersiňiz.

Şondan soň size maşgala gatnaşygyndan daşarda goltgy tapmak üçin, gysgajyk ädim ätmek galýar. Size ol adamyň yzyna düşüp ýörmek hökman däldir. Ol siziň gol astyňyza geler. Soň siz öz-özüňize: “Örän ajaýyp, biziň şeýle-de oturmaga we kynçylyklary bölüşmäge mümkinçiligimiz bar” diýip bilersiňiz.

Kä halatlarda şeýle ýagdaýyň birnäçe aýa, käwagt bolsa birnäçe ýyla çekmegi-de mümkindir. Men soňky 20 ýylyň içinde munuň müşderilerimiň durmuşynda nähili bolup geçýändigini gördüm. Nebsimiz agyrsa-da, eger ynsan dine ynanýan we haýsy-da bolsa bir ahlak ýörelgelerine daýanýan bolsa-da, bu zatlar oňa mydama gorag bolup bilmez. Ybadathananyň agzalary maňa özleriniň maşgala durmuşlaryndaky çykgynsyzlyklardan çykmaga kömek bermegimi sorap ýygy-ýygydan ýüz tutýarlar. Men konsultantlar bilen işläp başlanymda ýürekden dine ynanýan we ýokary ahlak sypatlaryna eýe adamlaryň ýanýoldaşlaryna biwepalyk etmegine ýygy-ýygydan öz çäresizligimi duýýaryn. Meniň özüm

ybadathananyň agzasy bolup, adamlaryň öz eýe bolan ynançlaryndan el çekip bilýändiklerine düşünemok.

Näme üçin ynam güýje eýe dälkä?

Men näçe köp mesihiler we beýleki adamlar bilen gatnaşyk etdigimçe, şonça-da bize berlen isleglerin güýjüne köp düşündim. Men öz isleglerimiň netijesinde ýüze çykýan gowşaklygymy we niýetimi görüp bildim. Haçanda men Joýsa öýlenenimde, oňa we özümiziň maşgala durmuşymyza bütinleý berlerin diýdim. Men öz beren wadama maşgala durmuşynyň 23 ýylynyň dowamynda wepaly boldum. Muny ak ýürekliligiň nusgasy hökmünde etmedim. Özara gatnaşyklarymyzyň üstünde, meniň pikir edişim ýaly, aýalym hem pikir etdi. Men geljekki baplarda munuň nähili başardandygyny size gürrüň bererin.

Häzir bolsa siziň maşgala isleglerinıň uly güýçdügine düşünmegiňiz gerek.

Siziň dini garaýyşlaryňyz we ahlak ynançlaryňyz kanagatlanmaýan esasy hyjuwyňyza basyşy hem-de talaby kesip geçmeýär. Umuman aýdanyňda, siz işleriňizi öz içki mehanizmiňizde, ýagny, Söýgi bankyňyzda alyp barmalysyňyz, onuň barlygy hakynda pikir hem edýän dälsiňiz.

2

Näme üçin siziň söýgi bankyňyz hiç haçan ýapylmaýar?

Nika — bu çylşyrymly özara gatnaşykdyr. Ony Ýer ýüzünde iň çylşyrymly diýip hem atlandyrmak hem mümkin. Gynansagam, köp adamlar nika dabarasynda “hawa” diýen sözüň nämeleri öz içine alýandygyna düşünmeýärler. Biz berk nikany — adamlaryň biri-birine laýyk gelýän nikasy diýip düşünýäris. Ýa-da tersine, eger nika şowsuz bolsa, biz ýanýoldaşlar biri-birine “laýyk gelenok” diýýäris. Elbetde, örän seýrek ýagdaýda biri-birine laýyk gelmeýän iki adamyň öz aralarynda baglanyşyk etmegi bolup biler. Köplenç, nikanyň bozulan ýagdaýynda ol ýa-da beýleki ýanýoldaş biri-biriň islegini nähili kanagatlandyrmalydygyny bilmeýär.

Nikanyň berkligi köp babatda haýsydyr bir hyýaly häsiýet gabat gelmesine bagly däldir. Adamlaryň köpüsi biri-biriniň isleglerini kanagatlandyrmaga çalyşýar. Eger siz islegiňizi kanagatlandyrmak isläp, ýöne onuň nähili edilýändigini bilmeseňiz neneň bolar? Bu eýýäm gowulygyň alamaty. Siz soňky çäkde hem ony güýçlendirmäge çalşyň, mümkin bolan hemme wagtda öwreniň. Men şu sebäpden haýsy-da bolsa ikilik eden ýanýoldaşlaryň biriniň aýrylyşmagy gerek diýip hasaplamaýaryn. Maşgala gatnaşyklarynyň biwepalyk bilen çaknyşan gämisini düýpleýin gark etmek bolmaz.

Ony gämi bejerilýän ýere eltip bejermeli. Şondan soň ol öňküden hem gowy hereket eder.

Meniň maksadym biwepalyk gaýalaryna büdrän maşgala gatnaşyklaryny dikeltmek bilen çäklenmeýär. Men has aňrylaryna giderin. Men size berk maşgala gatnaşyklarynyň nähili gurulýandygyny görkezmek isleýärin. Bu gatnaşyklarda romantika saklanyp, ýanýoldaşlar ýylba-ýyldan biri-birine has ýakynlaşarlar. Siz öz nikaňyzyň berkligini gazanmak üçin ýanýoldaşyňyzyň islegleriniň nämelerden durýandygyny we olary nähili kanagatlandyrmalydygyny bilmelisiňiz. Birinji başlamak isleýän zadym, hyjuwlar hemmeleri eňiji we maýyl edijidir.

Meniň birinji bapda aýdyp geçişim ýaly, hyjuwlar diýseň takyklykda hasap ýöredýärler. Men müşderilerimiň munuň nähili bolup geçýändigine düşünmegine kömek etmek üçin, Söýgi banky atly emeli usuly oýlap tapdym.

Her bir adamda söýgi banky bar. Çeper aýdylanda men her birimiziň söýgi bankymyz bar diýip hasaplaýaryn. Onda biziň bilýän her bir adamymyz dürli hasaplary ýöredýär. Haçanda biz gatnaşykda bolanymyzda, her bir adam banka goýum goýýar ýa-da goýan goýumyndan belli bir hasaplary aýyrýar. Kanagatlanma getirýän gatnaşyklar banka goýum goýýar, ýakymsyz duşuşyklar hasabyň peselmegine alyp barýar.

Meniň söýgi bankymyň gurluşynda her bir goýum ýa-da hasapdan çykarylmak söýgi birligi bilen ölçenilýär. Eger men dostuma duşsam (ony Jim diýip atlandyralyň) we biziň duşuşygymyz meni kanagatlandyrsa, şol

adamyň söýgi bankyndaky hasabyna bir söýgi birligi girer.

Eger biziň gatnaşygymyz meniň keýpimi göterse, Jimiň meniň bankymdaky hasaby iki birlik artar. Eger maňa örän ýakymly bolsa, üç birlik artar. Ol meni özümi diýseň gowy duýmaga duçar etse, hasaba dört birlik goşulýar. Men bu duşuşygy öz durmuşymdaky esasy wakalar hasaplaýaryn.

Aýdaly, meniň haýsydyr bir adam (ony Jeým diýip atlandyralyň) bilen duşuşygym gelşiksiz bolupdyr. Şonda onuň hasabyndan bir birlik aýrylýar. Eger onuň bilen duşuşyk maňa ýakymsyz bolsa, hasapdan iki birlik, örän ýakymsyz bolsa, üç birlik aýrylýar. Hasapdan dört birligiň aýrylmagyny men durmuşymdaky iň ýakymsyz duşuşyklaryň biri hasaplaýaryn.

Wagtyň geçmegi bilen bankdaky hasap üýtgäp durýar. Meniň tanyşlarymyň käbiri ýeterlik uly hasaplary eýeleýär. Beýlekiler uly goýumynda galýarlar. Üçünjileriniň bolsa, uly bolmadyk oňyn goýumlary bar. Olaryň men bilen bary-ýogy birnäçe gezek gatnaşyk eden bolmagy mümkin.

Uly hasaby bolmadyk adamlar — bular käwagt ýakymly duýgulary döreden, käwagt döretmedik adamlardyr.

Şeýle bergililer hem bar. Bu olaryň maňa kanagatlanmadan has köp ýakymsyzlyk getirendigini aňladýar. Maňa olar hakynda pikirlenmek ýakymsyz. Ýöne, men olar bilen duşuşmak ýa-da bir erde bolmak isleýärin. Gysgaça aýdanyňda, olar bergide otyrlar.

Söýgi bankyndaky “söýgi üçburçlygy”

Söýgi bankymyň nähili işleýändigini suratlandyranymda, siziň ondaky birnäçe zatlary emeli we şowsuz zatlary atlandyrmagyňyz mümkin. Bolaýjak zat. Söýgi banky matematiki takyk modelde däldir. Ol adamlaryň özara gatnaşygyny, maşgala gatnaşyklarynyň nähili ýol bilen ýaramazlaşmagynyň mümkindigini şöhlelendirýär. Adamlaryň köpüsiniň nika gyýylandaky tabyda çenli wepaly bolaryn diýen kasamy bagtly durmuşy kepillendirmeýär. Biziň hemmämizde nikada kanagatlandyrylýan ýa-da kanagatlandyrylmaýan maşgala islegleri bar.

Nikada söýgi bankynyň ikisiniň — äriň we aýalyň hereket edýändigine düşünmek kyn däldir. Geliň, Jonuň we Meriniň maşgala gatnaşyklarynyň mysalynda nämeleriň bolup geçýändigine seredeliň. Haçanda aýalynyň hasaby erkegiň bankynda birden azalsa, şol bir wagtda haýsy-da bolsa, başga bir aýalyň täze uly goýumy peýda bolýar. Şeýle ýagdaýda, öňden belli we özüniň hakykylygyny subut eden ýörelge hereket edýär. Kimdir biri bilen her bir duşuşyk siziň duýgyňyza nähilidir oňyn ýa-da tersin täsir edýär. Diýmek, siziň tanyşlaryňyz, dostlaryňyz ýa-da ýanýoldaşyňyz bilen her bir duşuşygyňyz söýgi bankynda şöhlelenýär.

Elbetde, siz bu hasaby düşünjeli ýöretmeýärsiňiz. Siz özüňize: “Ine, häzir biz ol ýere üç birlik alýarys” diýmäň. Oňa garamazdan, söýgi birlikleri hemişe hasaba girýärler we hasapdan çykýarlar. Her adamyň hasabynyň hemişelik däldigini meniň size aýdyp berjek wakam anyk görkezer. Biz Jonuň söýgi bankyna seredip geçýäris. Sebäbi ol şu pursatda öz ýanýoldaşyna biwepalyk edýär.

Haçanda Jon Merä duşanda derrew onda haýsydyr bir aýratynlygyň bardygyny duýdy. Ol diňe bir owadan däldi. Eýsem geň galdyryjy, sypaýy we ömrüniň men diýen wagtyndady. Jonuň söýgi banky dessine onuň hasabyna üç birlik geçirdi. Birnäçe günden soň Jon Merä jaň edip, duşuşmagy teklip etdi. Ol teklibi kabul edenden soň, Jon trubkany asanda Meriniň hasabyna ýene iki birlik geçirildi.

Duşuşyk wagtyny olar ertekilerdäki ýaly geçirdiler. Jon muny öz ömründäki iň oňat duşuşyklaryň biri hasaplady, Meriniň hasaby bolsa, ýene dört birlik artdy. Netijede, Meriniň goýumy dokuz birlik boldy. Ikinji duşuşyk hem edil birinji ýaly şowly geçdi. Indiki gezekde Jon Merä jaň edip, duşuşmagy bellemekçi bolanda, ol boýun gaçyrdy. Meri özüni bagyşlamagyny ýürekden haýyş edip, birnäçe hepde öňden şu gije-de boş bolmaýandygyny şertleşendigini, eger Jona amatly bolsa, ertir duşuşyp biljekdigini aýtdy. Bu Jona hakykatdan hem örän amatlydy we ony agşamlyk edinmäge çagyrdy.

Şu gürrüňleriň netijesinde Jonuň söýgi bankyndaky Meriniň hasabynda nämeler bolup geçdikä? Jon: "Ol şu günki duşuşykdan boýun gaçyrandaky günäsini belli bir gün duşuşyk bellemegine arkaýynlanyp bilmerin. Şeýle-de bolsa, ol maňa indiki gün duşuşmagy teklip etdi, diýmek, hakykatdan hem men oňa ýaraýaryn" diýip, pikir etdi.

Jon özüni oňyn ynandyrmaga çalyşmagyna garamazdan, ýakymly bolmadyk duýgusyny eňip geçdi. Meriniň bankdaky hasaby bir-birden kemeldi.

Soňky birnäçe aýda Jon we Meri yzygiderli duşuşyp durdular. Bu gowy we örän ýakymly duşuşyklaryň

netijesinde Meriniň hasaby 250 söýgi birligine çenli ösdi. Bu birlige Jonuň öňki jorasyna ýetmek başardypdy. Jon Merini söýýändigine diňe häzir düşünip galdy.

Ene ýarym ýyldan Meriniň hasaby 500 birlige çenli artdy. Bu onuň durmuşyndaky öňki hasaplaryny artdyrdy. Jon özüniň Merini söýşi ýaly, hiç kimi şeýle güýçli söýmändigini eýýäm duýdy. Onuň aýdyşyça, özüne duşan aýallaryň içinde Meri iň bir özüne çekiji, akylly, täsin, ýüregi ýuka we ajaýyp aýaldy.

Meri Jona söýgi bankyndaky lomaý hasaby üçin ýaraýar. Ony Meri bilen köp sapary oňyn, azajyk tersin, hatda ertekilerdäki ýaly duýgulary baglanyşdyrýar. Jon Meri bilen ýygy-ýygydan duşuşmaga çalyşýar we aýry ýaşanlarynda ol hakynda arzuw edýär, Jon eýýäm, haçanda bolsa bir wagt, Merini ýitirse näme boljagyny pikirlenmäge başlady. Ol özüniň galan ömrüni Merisiz göz öňüne getirip bilenok.

“Eger gapdalymda Meri bolsa, maňa bagt üçin başga hiç kim gerek däl” diýip, ol öz-özüne aýdýardy. Onuň aňynda nika hakynda ilkinji pikirler peýda bolýar.

Bu wagtda Meriniň söýgi bankynda Jonuň hasaby, esasan, hemişe şol birsydyrgyn bolmasa-da, ösýär. Haçanda olar duşuşanlarynda Meri Jondan özüneçekijilik tapdy. Birinji duşuşyk oňa kanagatlanma getirse-de, Jon oňa ýarasa-da, näme üçindir bulara ol ynanmaýardy. Meri Boby ol öz gatnaşygyny kesmänkä we başga aýala öýlenmänkä nähili söýendigini ýatlady.

Meri indiki duşuşyklaryň birinde Jona garaşylmadyk ýagdaýda biraz dynç almaklygyň gerekdigini aýtdy. Ol belli bir wagtyň dowamynda duşuşygy galdyrmagy teklip etdi.

Jon lapykeç boldy. Işiň beýle öwrümi oňa durmuşynda iň agyr duýgyny getirdi. Ol çaltlyk bilen Meriniň hasabyndan dört birligi aýyrdy. Birnäçe günden soň Jon Merä jaň etdi we ony pikirini üýtgetmäge yrmaga çalyşdy, ýöne ol öz sözüne wepalylygyna galdy. Ol soňky hepdede hem birnäçe gezek synanyşsa-da, Meri öz sözünde berk durdy we hakykatdan hem Jon bilen bir aýyň dowamynda duşuşmady. Meriniň hasaby takmynan, 25 birlik pese düşdi.

Jon bu wagty özüni diýseň ýalňyzlykda duýmak bilen geçirdi. Ol öňküsi ýaly, Merini çuňňur söýýärdi. Söýgi bankyndaky hasap hemişeliginde, 475 birliginde galdy. Jon başga aýallar bilen duşuşmaga synanyşdy, ýöne olar Meri bilen deňeşdireniňe degmeýärdi. Bu duşuşyklaryň hemmesi onda tersin duýgulary oýarýardy. Aýallar hiç-hili ýalňyşlyk goýbermeseler-de, hemme birsydyrgyn duşuşyklar olaryň Jonuň söýgi bankyndaky hasaplaryny azaldýardy.

Bir aýdan soň Jon Merä jaň etdi. Onuň hasaby, goýumy azaltmaga getirjek Jonuň haýsydyr bir ýakymsyz duýgyny başyndan geçirmändigine, hasaba görä 475-ligine saklanypdyr. Haçanda Meri oňa özüne gereklik edendigini, ertir agşam duşuşmakçydygyny aýdanda, Jony uly şatlyk gurşady. Onuň sözlerine görä, özüniň duýgulary hakynda pikirlenmäge wagt gerekdi.

Bir aý aýralykdan soňky birinji duşuşyk — bu belli wakady. Indiki duşuşyklar öňkülere garanyňda has gowy görünýärdi. Bir ýyldan soň Meriniň Jonuň söýgi bankyndaky hasaby 1000 birlige ýetdi. Şol bir wagtda Jonuň Meriniň söýgi bankyndaky hasaby 925 birlikdi. Jon hemme gatnaşyklarda Bobdan bütinleý ýokary geldi, Meri eýýäm toý jaňjagazlaryny göz öňüne getirdi.

Bir gün gije agşamlykdan soň olar öz söýgüli restoranlaryň birinde otyrkalar Jon Merä öz teklibini aýtdy. Ol Meriniň bagty üçin öz ömrüni bagyşlajagyny aýdyp, özüne durmuşa çyksa, onuň hiç haçan göwnüne degmejekdigini aýtdy. Meri onuň teklibini kabul etdi we uzaga çekmedik adaglanmakdan soň olar är-aýal boldular.

Bal aýyndan soň

Är-aýallygyň birinji ýyly diýseň bagtly geçýär. Jon we Meri biri-biriniň esasy kanagatlanmalary barada asla pikirlenmeýärdiler. Jon aýalynyň göwnüni awlaýan wagtynda aladaçyllygyna, mylaýymlygyna galdy. Söýgi bilen meşgullananlarynda Meri oňa duýgy bilen jogap berýärdi. Olar köp wagtlaryny bilelikde geçirýärdiler we umytlaryny, arzuwlaryny paýlaşýardylar. Meri Jon bilen dynç alýarka, onuň isleýşi ýaly, tennisden sapaklar berýärdi. Meri Jona daýanyp boljagyny bilýärdi, sebäbi ol hemme zada çyny bilen ýapyşýardy. Jonuň özüne göwni etýärdi. Sebäbi onuň özüne çekiji aýaly bardy. Ol esasan hem aýalynyň öý hojalygyny alyp barşyndan, şol bir wagtda işlemeginden razydy. Jon kompýuter boýunça spesialist bolup ýeterlik derejede köp pul alýardy. Olar Meri bilen, ol näçe islese şonça-da işlemeli diýen karara geldiler. Meri ýanynda Jonuň bardygy üçin özüni güýçli duýýardy, oňa öýde maşgalasy bilen bolmak ýakymlydy. Ol Jona buýsanýardy we ýygy-ýygydan bu barada onuň özüne aýdýardy.

Her bir ýanýoldaşyň söýgi bankynda maşgala durmuşynyň birinji ýylynda nämeler bolup geçýär? Gyzykly zat, Jon we Meri öz hasaplaryny öňki bolşundan ýokary galdyrmadylar. Esasan-da, duşuşyk

döwründäkiden has gowy we köp mukdardaky gatnaşyga girselerem hasap üýtgemedi. Indi olar bir erde gowynam, erbedem bile geçirýärdiler.

Olaryň söýgi banklaryndaky goýumlar we aýrylmalar olaryň bilelikdäki şatlygyna, durmuşdaky şowsuzlyklaryna baglylykda işleýärdi. Birnäçe ýyllaryň dowamynda olaryň biri-biriniň banklaryndaky hasaplary hemişelik ösüşde boldy. Toýdan soňky bäşinji ýylda Jon Merini öňküsi ýaly söýýändigini duýýardy. Olar çaga edinmegi karar etdiler we altynjy ýylda kiçijik Tiffany peýda boldy.

Bu maşgalanyň durmuşynda uly üýtgeşiklik bolup geçýärdi. Meri häzirem Jonuň durmuşynda bagtly bolsa-da, Jon ýakymsyz pursatlaryň ulalýandygyny belleýärdi. Tiffany entek kiçidi. Jon ony mähir bilen söýýärdi, ýöne şeýle-de bolsa, ol täze talaplary döredýärdi, ýakymsyz duýgulary getirýärdi. Jona iň ýaramaýan zadam onuň gije aglap turuzmagydy. Eneke saklamagy bolsa, Meri islemeýärdi. Jon gyzy bilen oýnamaly we ony çüýşejikden naharlamaly bolýardy. Üstesine, Meriniňki hem kyndy. Ol göwreli döwründäki semizliginden horlanjak bolýardy.

Bu kynçylyklaryň netijesinde, Meriniň hasaby Jonuň söýgi bankynda bir ýylda 100 birlige çenli aşak düşdi. Şeýle-de bolsa, Meriniň hasaby o diýen köp bolmadyk ýitgä garamazdan, entek beýikdedi. Jon ondan çuňňur söýgi duýýardy.

Tiffany iki ýaşyny dolduran pursatynda Meri rahatlygyny ýitirdi. Ol sekretar bolup işe erleşmek isleýärdi. Çagasynyň ösmegine, durmuş gurmagyna garaşmak islemän wezipe edinmek ugrunda çalyşýardy.

Ol Jondan kolleje dolanmaga, bakalawr derejesini almaga, mümkin soň magistrlige etmegine razylygyny soraýardy.

— Maňa okuw üçin alty ýyl gerek — diýip, Meri düşündirýärdi. — Men indiden beýläk sekretar bolup işlejek däl, gündiz çaga hakynda aladalanjak, gijäniň köp böleginde taýýarlanjak.

Jon onuň pikirine höwes bilen razylaşdy. Ol eýýäm ýeterlik durnukly gazanç edýärdi, şonuň üçin-de indi Meriniň sekretarlyk işiniň aýlygy gerek däldi. Jon haçanda Meri okuwa gidende we öý işlerini ýerine etirýän wagtynda çaga bilen oturmagy boýun aldy.

Gözetimde Norine peýda bolýar

Meri ýürekden taýýarlanýardy we ekzamenleri üstünlikli tabşyrýardy. Ýöne Jon ýuwaş-ýuwaşdan käbir üýtgeşmeleri duýmaga başlady.

Oňa hemmesinden köp joşgunly söýgi üçin Meriniň seýrek keýpliligi ýaramaýardy. Meri söýgini seýrek isleýärdi. Jon onuň kynçylyklaryna düşünýärdi. Okuw köp güýç talap edýärdi, galanjasy bolsa, öý işlerine gidýärdi.

Şol wagtlarda Meri düşekde ýatyrdy. Şunuň ýaly şertlerde ondan söýgi gazanmagyň zabunlyk we göz öňüne getirlip bolunmajak zatdygyny Jon gördi. Jon bu ýagdaýy gowulyga tarap özgertmäge çalyşdy, netijede, ol Meri bilen seýrek we gysga jynsy gatnaşyk edip başlady. Oňa Meriniň şenbe güni irden bile tennis oýnanlarynda berýän ünsi ýeterlik däldi. Indi Meri onuň bilen bile seýrek bolýardy. Dynç günleri Meri hojalyk işleri bilen

meşgullanýardy we duşenbedäki öe berlen ýumuşlara taýýarlanýardy.

Jon we Meri şu ýagdaýda iki ýyla golaý ýaşaşdylar. Meriniň Jonuň söýgi bankyndaky hasaby ýuwaşlyk bilen, ýöne ymykly çökdi. Jonuň öz ýürekden gowy görüp öýlenen aýalyna näme bolandygyny bilesi gelýärdi. Meri kitap okamaga düýpleýin berlipdi, ýöne iň bir ajy eri, ol öz okuwy barada-da Jon bilen maslahatlaşmak islemeýärdi. Üns beriň, Jonuň Meriniň bankyndaky hasaby hemişelik saklanýardy. Şeýle-de bolsa, Jon onuň durmuşdaky takyk isleglerini kanagatlandyrýardy, kömek edýärdi, şeýle hem bilim almagyna mümkinçilik berýärdi. Meri bilelikde az wagt bolýandyklaryny boýun alýardy, ýöne ol Jonuň hemme pidalaryna-maşgalanyň işine özüni bagyşlaýar diýip, çuňňur baha berýärdi.

"Haçanda men dereje alanymda iş ilerlär" diýip ol öz-özüne aýdýardy. Şeýdibem Meri bar ünsüni okuwa berip, äriniň duýgusyna baş galdyrmaýardy.

Şol bir wagtda hem Jon köp wagtyny işde, özüne çekiji işgär Norina bilen birlikde geçirýärdi. Kompaniýa ony Jonuň bölümine geçirdi, olar bile işläp başladylar. Haçanda Norinany äri taşlanda, Jon oňa göwünlik we goltgy bermäge elinden geldigiçe çalyşýardy. Birnäçe aýdan soň Jon bilen Norinanyň dostlugy berkedi. Netijede, Jonuň bankynda onuň hasaby birnäçe ýüz birlige ýetdi.

Haçanda olar bilelikde kofe başynda söhbet edenlerinde, Norina ol ýere goýum girizýärdi. Jon öz durmuşyndaky gowulyklary we erbetlikleri Norina bilen paýlaşanda wyždan yzasyny duýmaýardy. Käwagt bu söhbetdeşlikler oňa geçen günlerini, Meri bilen duşuşyklaryny ýatladýardy. Haçanda Jon Meriniň jynsy

gatnaşyga höwesiniň ýoklugyndan lapykeç bolanda (okuwdan başga, ýene şuňa meňzeşlerde), özüniň göwnüçökgünligini Norina bilen paýlaşýardy hem-de onuň özüne çuňňur düşünýändigini görýärdi. Norina aýrylyşandan soň özünde-de şol kynçylyklaryň bardygyny Jona düşündirýärdi. Hepdeler, aýlar geçdi, Meri bakalawr derejesini aldy we magistrlik derejesini almak üçin ekzamenlere taýýarlanyp başlady.

— Bary-ýogy iki ýyldan bularyň bary gutarýar — diýip, ol Jona gürrüň berýärdi.

— Sen görersiň, hemme zat gowy bolar.

Jon gülýärdi we eger hemme zat hut şeýle geçip gitse, şat boljakdygyny aýdýardy. Ýöne kalbynyň çuňlugy düýbünden başgany isleýärdi.

Indiki gün kofe başynda Jon Norina:

— Meri özüniň derejesine diýseň gyzyklanýar, şondan başga zady pikirlenmek islänok — diýýär. — Men hem onuň dereje almagyny isleýärin, ýöne, onuň bahasy diýseň ýokary bolaýjak ýaly.

Birnäçe hepdeden soň Meri aralykdaky ekzamenlere yhlasly taýýarlanmaga başlady. Edil şol bir wagtda Jon işinde köp wagt talap edýän haýsydyr bir proekt bilen meşgullandy. Oňa Norina kömek edýärdi. Bir gün Norina bilen Jon gijäniň bir wagtyna çenli işlediler. Jon Norina özüniň nähili ýalňyzdygyny gürrüň berdi. Indiki pursatda Norina eýýäm ony maýyl edipdi. Olar aýşy-eşretde boldular.

Haçanda hemme zat tamamlananda, olar öe gitmäge taýýarlandylar. Jon birahatlyk we wyždan yzasyny duýýardy. Norina onuň gaýgy edýändigini görüp, Meri

bilen arasyna düşmejekdigini we nikasyny bozmajakdygyny aýtdy.

Ol: “Gorkma, men adalatly çemeleşerin” diýdi. — Men seniň bagtly bolmagyňy isledim. Näme üçin biz wagtal-wagtal aýşy-eşretde bolup bilmeýäris? Maňa gerek zadyň bary şu.

Galyberse-de, Jon öe barýarka ýolda özüni agyr günäli hasaplamady. Ol hatda biraz dogumlandy. Eýsem Meri özüne bagly bolmadyk sebäplere görä, häzir onuň bilen hylwat işini edip bilmeýär, Norina bolsa onuň bilen wagtlaýyn keýp çekmekden başga zady islänok. “Näme üçin Meri öz meselelerini çözýänçä ony öz gününe goýmaly däl” diýip, Jon pikir etdi. “Bularyň bary wagtlaýyn, ýagny, Meri okuwyny gutarýança we ýygy-ýygydan hylwat işlerini ýerine ýetirip bilýänçä bolar”. Jonuň kanagatlandyrylmadyk höwesi onuň özüni ýuwaş-ýuwaşdan günäsiz hasaplamagyna getirdi.

Şol wagtlardan Jon bilen Norina azyndan hepdede bir gezek, käwagt bolsa has-da ýygydan aýşy-eşretde boldular. Bir ýyla etmän Norinanyň Jonuň söýgi bankyndaky hasaby Meriniňki ýaly boldy. Bolup geçýän zatlar üçin Norina hiç zat barada Jona şikaýat etmeýärdi. Jon Norinanyň ajaýyplygy üçin, eýýäm ony söýýändirin öýdüp başlady.

Jonuň Norina bilen gatnaşyga girmegi, eýýäm onuň aýalyny indiden beýläk söýmeýändigini aňlatmaýar. Onuň hylwatdan boýun towlamasynyň lapykeçligi başyndan geçirýändigine görä, Jonuň Merä gatnaşygy köp ýokarlandy. Indi olar hemme erde bile bolmaga çalyşýardylar. Ýanlaryna Tiffanini alyp, şäheriň daşyna gitmek üçin goşmaça tagallalar edip başladylar. Haçanda

Merä okuwlaryndan gysga wagtlyk boşamak başardanda, ol hylwatda bolmak isleýärdi. Jon hyjuw bilen muny ýerine ýetirýärdi. Gynansak-da, bu pursatlar seýrekdi.

Ýöne Jon bilen Norina bile işläp, hemişe ylym bilen meşgullanýardylar. Jon hiç haçan maşgala ýagdaýynyň çylşyrymlaşmagynyň pikirini etmäge wagt harçlamaýardy. Onuň işdäki başlan şol uly proekti hemme wagtyny alýardy. Meri oňa hiç zatda şübhelenmeýärdi.

Eger Meriniň oňat jorasy Jeýn bolmadyk bolsa, ol hakykatda Norinanyň barlygyny hiç haçan bilmezdi. Äri Jonuň bölüminde işleýän başga bir aýaldan Jeýn olaryň kofe başynda mylaýym gürrüň edýändiklerini eşidýär. Jeýnde şübhe döreýär we tiz wagtdan Jonuň Norina bilen gatnaşygyny bilýär. Şonda bu täzeligi habar bermek üçin göni Meriniň ýanyna gaýdýar.

Ilkibada Meri Jeýne ynanmaýar. Ýöne bu zatlary Jondan soranda onuň ýüzüniň reňkini görüp, hemmesiniň hakykatdygyna göz ýetirýär. Jon hemmesiniň üstüniň açyljakdygyna garaşmandygy üçin, tolgunmany başdan geçirýärdi. Eger Meri Norinanyň bardygyny bilmedik bolsa, onda bu gaýgy-gussa bolmazdy. Öňürti Jon özünde agyr günäni duýdy. Ol Meriden özüni bagyşlamagyny sorady we oňa näme üçin şeýle bolandygyny düşündirmäge synanyşdy:

“Men saňa okuwyň bilen nähili kyn düşýändigini gördüm. Seniň bilen hylwatda bolmak islegi meniň Norina bilen ähli gatnaşyklarym öz hyjuwymy kanagatlandyrmak üçin gerek boldy. Men seni ynjytmak islemedim. Men munuň indi gaýtalanmajakdygyna söz berýärin”.

Meri ýürekden tolgunýardy we gaharlanýardy. Näme üçin Jon oňa hiç zat aýtmadyka? Näme üçin öz hyjuwyny

kanagatlandyrmak üçin, öz maşgala gatnaşyklaryna biwepalyk etdikä? Birinjiden, Meriniň düşünen zady, dereje almak islegi onuň üçin duzak bolupdyr. Ol dynman aglaýardy. Jon düýpden umytsyzlyga düşüpdi. Ol Meriden özüni bagyşlamagyny soraýardy we mundan beýläk hiç haçan Norina bilen duşuşmajagyna ant içýärdi.

Özüniň güýçli söýgüsiniň hatyrasyna Meri Jony bagyşlady we haýsydyr bir özgerişlik girizmäge synanyşdy. Ol Jon bilen hepdede birnäçe gezek hyjuwly, islegli jynsy gatnaşykda bolmaga synanyşýardy. Jon ynama girýärdi, ýöne bu dawadan bir hepde soň ol öz ömründe iň düýpli pese düşmekligi başyndan geçirdi. Munuň hemmesi, Jonuň islegine garamazdan, onuň söýgi bankynda Norinanyň hasabynyň saklanýanlygyndady. Diýmek, ol indi Merini hem Norinany hem söýýärdi.

Jona Norinanyň otlukly söýgüsi ýetenokdy, ýöne Meriden hem boýun towlamak mümkin däldi. Sebäbi Meri onuň çuňňur hyjuwlaryny kanagatlandyrmagyny dowam etdirýärdi. Gysagaça aýdanyňda, Jon iki aýaly söýýärdi we olarsyz oňmaýardy.

Olaryň ikisiniň hem Jonuň söýgi bankynda uly hasaplary bardy. Olarsyz oňmak mümkin däldi. Ähli tagallalaryna garamazdan, Jon Norinadan daşlaşyp bilmeýärdi. Ahyrsoňy pese düşmek sowuldy, ol Norinanyň ýanyna öwrülip bardy hem-de onuň hem özüniň gelmezliginden çuňňur sussypesliginiň üstüni açdy. Ol Jony aýşy-eşretde bolmaga meýillendirdi we olar hiç kim bilmez ýaly anyk plan işläp düzdüler. Tizden Meride şübhe peýda boldy we ol äriniň öňküsi ýaly biwepalyk edýändigini bildi.

Indi näme bolup geçerkä?

Meniň konsultasiýamda Jon bilen Merininiňki ýaly ýagdaýly adamlar örän ýygy-ýygydan bolýarlar. Äri öýde bolýan galmagallar üçin är-aýal gatnaşyklaryny kesmek isleýär. Aýaly äriniň başga aýal bilen gatnaşygyny kesmegini talap edýär, şeýle gatnaşygyň özüni gazaplandyrýandygyny aýdýar.

Seýrek bolmadyk bu pursatlarda äriniň oýnaşy mertebesini we rahatlygyny saklamakdan eýýäm bizar bolýar. Ol oýnaşyny aýaly bilen aýrylyşmaga we özi bilen nikalaşmaga yrýar. Häzirki ýagdaýda erkegiň islendik aýal bilen arasyny kesmäge özüni mejbur etmegi mümkin däl, är — ýoluny urduran ýanýoldaş meselesi şundan ybaratdyr.

Oýnaş erkegiň hyjuwynyň bir bölegini kanagatlandyrmagyny dowam edýär, aýaly beýlekisini. Ol iki bede küdesiniň arasynda haýsyndan ilki iýjegini bilmän, ikisine-de birden barjak bolup aç ölen eşege meňzeýär. Munuň ýaly ýagdaýlara meniň kömegim käwagt degse, käwagt degmeýär. Bu hemişe aýralykdaky, ýoldan çykan ýanýoldaşa, onuň oýnaşyna, är-aýalyň biri-biriniň esasy är-aýallyk hyjuwlaryny kanagatlandyrmagy öwrenişlerine baglydyr.

Är-aýallyk borçlarynda nämeler bolup geçýär?

Siziň öz-özüňizden soramagyňyz mümkin: “Eger-de siz ýanýoldaşyňyzyň hyjuwyny kanagatlandyrmasaňyz, onuň size biwepalyk etmeginden gorkmak gerekmikä? Eger-de siziň hyjuwyňyz kanagatlandyrylmasa, ýanýoldaşyňyz siziň biwepalylygyňyzdan gorkmalymy?” Hyjuwa gatnaşygyň kitapdaky beýan edilişi boýunça “hawa” diýen jogaby alarys. Bu jogaby kabul etmegiň ýeňil däldigine men düşünýärin.

Siziň: “Birek-birege berlen söze, ynama näme boldy?” diýip, soramagyňyz mümkin. Eger ýanýoldaşlar biri-birine ynanyp bilmeýän bolsalar, nikanyň saklanmagy mümkinmi? Men durkum bilen är-aýallyga berlip: — ynamy islendik nikany berkitmek üçin hökmany ömürlik serişde hasaplaýaryn. Ýöne müňlerçe adam bilen ýigrimi ýyllyk iş tejribäm maňa çyn hakykaty öwretdi. Eger ýanýoldaşyň esasy bäş hyjuwynyň haýsy-da bolsa biri kanagatlandyrylmasa, onda ol adam nikasyz gatnaşyga girmek üçin ynjyk meýilli bolýar. Hyjuw toparlaryna aýratynlykda seredenimizde, är-aýal biri-birleri barada nähili alada etseler, olaryň nikasynyň biwepalyga durnuklylygynyň-da şonuň ýaly bolýandygyny bilip bilmeýärler. Olaryň är-aýallyk gatnaşyklarynyň öňkä garanda örän ýakymly, doly we ynamly bolup bilýändigini bellemek möhümdir.

Bu esasy on hyjuwy öwrenip biz erkek adamlaryň hem aýallara degişli bäş esasy hyjuwy küýseýändiklerini görýäris. Tersine, erkeklere mahsus bäş esasy hyjuwy aýallar hem isleýärler. Meselem, men aýallaryň köpüsiniň jynsy ýakynlyga hyjuwyny bilýärin.

Ýöne meniň aýallara degişli diýip hasaplaýan bäş hyjuwym aýallaryň är-aýallyk durmuşynda manysy boýunça ýokarydyr.

Aýallaryň we erkekleriň arasyndaky laýyk gelmezlik, olaryň hyjuwlarynyň manysy ýygy-ýygydan dürli jynsyň adamlaryna biri-biri üçin özüne çekiji bolmaga mümkinçilik bermeýär. “Siziň her biriňiz beýlekiňize — şol bäş zat seniň üçin şeýle möhümmi? Olardan hiç biri maňa oňup bilmez ýaly, bolmanda wagtlaýyn oňup bilmez ýaly möhüm däl. A sen näme üçin şolarsyz oňup bilmeýärsiň?”

Düşünmezlikden bu är-aýallar dürli taraplara akylsyz hereket edýärler. Olaryň her biri ýanýoldaşynyň duýmaýan, diňe özüniň duýýan hyjuwyny kanagatlandyrmaga çalyşýarlar. Munuň bölekleýin bolup geçýändigine görä, biz öz hususy hyjuwymyzy nähili kanagatlandyrmalydygymyzy ýanýoldaşymyzyň hyjuwyndan gowy bilýäris. Şonuň üçinem aýallar öz ärlerine örän ýygy-ýygydan mähirlilik görkezýärler, onuň gymmatyny bilýärler hem-de özlerine şeýle çemeleşilmegini isleýärler. Tersine, erkekler aýallaryna ýardam berip, olary jynsy gatnaşykda bolmaga höweslendirýärler, sebäbi bu jynsy gatnaşyk erkekleriň özleriniň hususy hyjuwlary bolup durýar.

Ýöne, taraplaryň her biri çekinýär. Haçanda ýanýoldaşyna meýil edende, käte ýumşaklyk bilen, käte-de gahar bilen jogap berýär. Ýanýoldaşlaryň biri beýlekisi hakynda alada edende, ol hem alada mätäç bolmasa, alada edýän öz-özüni iýýär we erbet ýagdaýa düşýär. Men islendik jübüt bilen işlänimde, erkegiň hyjuwynyň gymmatynyň we ähmiýetiniň aýalyňkydan tapawutlanýandygyny olaryň aňyna ýetirmäge çalyşýaryn.

Şonuň üçin-de olaryň her birisi beýleki ýanýoldaşyna hakykatdan hem näme gerekdigini bilmek üçin wagt sarp etmeli.

Geň galaýmaly, köpler muny ýöne bolýan zat hasaplaýarlar. Ýöne bu çuňňur gatnaşykdan we netijeli öwrenmekden soň mümkin bolýar.

Özlerini biri-biriniň hyjuwlaryny kanagatlandyrmaga bagyşlaýan jübütler öz är-aýallyk durmuş bagtynyň düýbüni tutýarlar.

Bu bagt ömürboýy dowam edýär we arzuw edýän islendik bagtyňdan çuňňur we köp kanagatlandyrmagy başarýar.

Biz indiki iki bapda iki möhüm hyjuwyň üstünde durup geçeris. Aýallaryň köpüsinde bu — mähirlilik, erkeklerde jynsy ýakynlykdyr. Biz aýallaryň hyjuwy bilen başlarys we erkekler üçin esas goýýarys. Görkezilen iki hyjuw kanagatlandyrylan halatynda, bu ýagdaý är-aýal üçin söweş meýdany bolmalydyr.

Konsultasiýalarda men ýygy-ýygydan mähirlilik görkezmekde başarnyksyz erkeklere duşýaryn. Şol bir wagtda, käbir kadadan çykmalara görä, bu erkekler aýaly bilen jyns gatnaşygynda seýrek bolýandyklaryna ýürekden gynanýarlar. Şol bir wagtyň özünde olaryň aýallary jynsy gatnaşygyň nähili doly bolýandygyna, söýgüden lezzet almagyň nähili mümkindigine düşünip bilmeýärler. Sebäbi olaryň ärlerine aýallarynyň diňe teni gerek. Olar mähirlilik görkezmek islemeýärler.

Iki tarapyň hem sezewar bolan lapykeçliginiň är-aýalyň biwepalygyna ýa-da aýrylyşma getirmegi gaty mümkindir. Ýöne bu hökmany zat däl. Maňa munuň näme üçin beýle bolýandygyny görkezmäge rugsat ediň.

3

Aýal üçin esasy gerekli zat — bu mähirlilikdir

Haçanda Jeýn Riçardy söýende, ahyrsoňy öz şazadamy tapdym diýip hasaplady. Ol institutyň basketbol meýdançasynda Riçardy görende, ony halady. 190 santimetr boýly, özüne ýeterlik göwreli, dik figuraly, 23 ýaşly Riçard güýçlüdi, salykatlydy, şu hem Jeýni özüne çekdi. Riçard bilen duşuşyk ony ruhlandyrdy, haçanda ol gujaklanda Jeýn özüni aňrybaş bagtly duýdy.

Är-aýallyk durmuşynda birnäçe aý ýaşaşylandan soň joşgun peselip başlady. Jeýn birnäçe düşnüksizlige üns berdi. Haçanda Riçardyň ýönekeý posa almak isläninde-de, onuň dessine gyjynýandygyny bildi. Jyns gatnaşygyny etmek üçin, olar göni ýatylýan otaga geçýärdiler.

Jeýn Riçardyň güýçliliginiň we salykatlylygynyň aňyrsynda hemişelik özbaşdaklyga hem-de tukatlyga ýykgynyň bardygyny bildi. Olar durmuş gurmankalar Riçard Jeýne on ýaşyndaka ejesiniň ölendigini aýdypdy. Ony iki uly dogany we kakasy terbieläpdi. Jeýn bu hakynda az oýlandy. "Şonuň üçinem, ol şeýle gaýratly we gödek" diýip, Jeýn pikir etdi.

Jeýn Riçardyň ejesiniň bar wagty mähiriň az, ejesi ölensoň bolsa, mähiriň düýbünden ýok bolan öýde ösendigini bilmeýärdi. Riçard nädip mähirli bolmalydygyny bilmeýärdi, sebäbi ol mähiriň nämedigini

bilenokdy. Riçard üçin är-aýallykdaky mähir, jynsy gatnaşyk bilen deň ähmiýetlidi. Netijede, Jeýn lapykeçlik duýdy we özüni diňe ulanylýan gural hasaplady. Olaryň är-aýallygynyň birinji ýyllygyna çenli, Jeýniň söýgi bankyndaky Riçardyň hasaby öz-özünden gutardy.

Işinde Jeýni täze bölüme geçirdiler. Ol erde Jeýn hemmeleriň söýýän, ýürekdeş we mylaýym ýigidi Boba duşdy. Bobda aýaldygyna ýa-da erkekdigine garamazdan, bile ýöreýän adamsynyň gerşine elini goýmak endigi bardy. Mundan hiç kim öýkelemezdi. Bu ýöne bir dostlugyňy görkezmekdi hem-de hemmelere ýaraýardy. Jeýn Bob bilen gezelenç etmegi ýüreginde beslände mydama keýpi göterilýärdi. Olar bir gün zalda gabat geldiler. Jeýn oňa, haçanda elini egnine goýanda, özüne ýaraýandygyny aýtdy. Bob gülüp jogap berdi-de, ene-de elini onuň egnine goýdy we Jeýniň ýaňagyndan ýuwaşja öpdi. Jeýn rahatlygyny saklajak bolsa-da, bu hereket onuň ýüreginiň urgusyny çaltlandyrdy. Soňra Bobdan kiçijik hatjagazlar alanda-da, onuň ýüregi gürsüldeýärdi. Hatlar mydama üýtgeşik mylaýym we mähirlidi. Olaryň birinde şeýle diýilýär: “Ertiriň haýyr. Şu günki günüň ýagşylyklardan doly bolmagyna umyt edýärin. Sen ajaýyp we gowulyklara mynasyp. Seniň dostuň Bob”. Jeýn bu hatlara jogap ýazyp başlady. Soňky wagtlarda oňa Bobdan gelýän hatlara garaşmak günüň esasy wakasy ýaly boldy. Käwagt Bob oňa uly bolmadyk gül dessesini getirýärdi. Bu ony özüni hakykatdan gyz ýaly duýmaga mejbur etdi.

Birnäçe gezek olar bile günortanlyk edindiler. Jeýniň söýgi bankynda Bobuň hasaby hemişe ösýärdi. Jeýn özüniň Bobdan alýany ýaly, islendik gyzgyn mähire teşnediginiň üstüni açdy. Arkasyna kakmak, gülmek, hatlar onuň göwnünden turýardy.

Ahyrsoňy ol Boba: “Men seni söýýän ýaly“ diýen ýazgyly hat ýazdy.

Bob oňa edil özüniňki ýaly anyk hat bilen jogap bermedi, ýöne oňa bolan mylakatlylygyny we mähirligini kesmedi. Birnäçe hepde geçdi. Bir gün olar işde çalt naharlanmak üçin, sowa burçjagazda sataşdylar. Haçanda olar gitmek üçin galan-gaçanlary ýygnaşdyryp bolanlarynda Jeýniň eli Bobuň eline galtaşdy. Jeýn onuň elini çalaja gysdy. Bob hem şeýle jogap berdi we ony mähirli gujaklady. Bu şeýle bir tebigy we ýakymly boldy welin, Jeýn muňa ynanyp bilmedi. Boba bolan söýgi onuň durmuşynda iň ýakymly lezzet boldy, sebäbi ol özi baradaky aladany duýdy.

Soňky hepdelerde olar hemme wagtlaryny diňe bilelikde geçirip, mümkin boldugyça ýygy-ýygydan söýgüden lezzet aldylar. Bob bilen bolýan söýgi ajaýypdy, Jeýn öz duýgularyny doly ýüze çykarýandyryn diýip hasaplaýardy we ol Boba berk baglanypdy. Bobuň ýürekden mähirliligi — ony söýýärler, ol hakynda adam ýaly alada edýärler — diýip, duýmaga ony mejbur edýärdi.

Näme bolup geçdi? Jeýn üçin är-aýalyň arasyndaky wada haýsydyr bir mana eýe bolmagyny bes etdimi? Ýa-da ol bu ýagdaýy ýöne, äriniň sanyny köpeltmek üçin ulandymyka? Beýle däl. Jeýn özüne mähiriň çuňňur ýetmeýändigini duýdy we ärine biwepalyk etmäge mejbur boldy.

Mähirlilik özara gatnaşygy berkidýär

Aýallaryň köpüsi üçin mähir — howpsuzlyk, goraglylyk, üpjünlik, makullanmak hasap edilýär. Bular

aýallar üçin ömürlik möhüm zatlardyr. Haçanda äri aýalyna mähir bildirende, şeýle zatlary aýdýar: 1. Men sen hakynda aladalanýaryn we seni goraýaryn, sen meniň üçin möhüm, men saňa bir zat bolmagyny islemeýärin. 2. Men seniň kynçylyklaryň hakynda aladalanýaryn, men seniň bilen. 3. Men seni hemme zady gowy başarýarsyň diýip hasaplaýaryn, men saňa buýsanýaryn.

Gujagyň ýokarda aýdylanlary durmuşa geçirmekde uly mana eýe bolmagy mümkindir. Aýallaryň gujaklanmaga nähili mätäçdiklerini erkekler hökman bilmelidirler. Hiç bir aýal erkegiň özüne juda mähirlidigini aýdyp bilmez.

Men ýygy-ýygydan gujaklaýardym we munuň sungatdygyna ynanýaryn. Bu sungaty erkekleriň köpüsi özlerinde ösdürip, aýallaryna mähir bildirmelidir. Bu ýeterlik derejede ýönekeý, aýalyň söýgi bankynda öz hasabyňy köpeltmek — munuň netijeli usulydyr.

Aýallaryň köpüsi, haçanda olary gujaklanlarynda halaýarlar. Olar biri-birlerini gujaklaýarlar, çagalaryny, garyndaşlaryny gujaklaýarlar.

Men aýallar islendik adamyň gujagyna özlerini oklaýarlar diýmek islemeýärin. Eger aýallar gujaklamagy jynsy gatnaşyk üçin diýip hasaplasalar, ony çuňňur ýigrenç bilen kabul edýärler. Ýöne galan ýagdaýlarda, ähli ýurtlarda we ähli medeniýetlerde olar özlerini gujaklatmak üçin gujaklaýarlar we söýýärler.

Mälim bolşy ýaly, erkekler mähirliligi aýallar üçin wajyp bolan başga ýollar bilen hem ýüze çykaryp bilerler. Gutlag otkrytkasy ýa-da söýgi bildirýän hatlar, aladalar ýönekeý bolsa-da, mähirliligi netijeli berip biler.

Gül dessesi ýaly köptaraply usulyň bardygyny hem ýadyňyzdan çykarmaň. Aýallar gül berilmegini ähli erde söýýärler. Men käwagtlarda özüne gül berilmegini halaýan erkeklere hem duşýaryn, ýöne olaryň köpüsi muňa ähmiýetsiz garaýarlar. Her niçik-de bolsa, aýallaryň aglabasy üçin güller söýginiň we aladanyň güýçli aňladylmasy bolup durýar.

Günortanlyga ýa-da agşamlyga çagyrmak hem mähirliligi ýüze çykarýar. Bu usul aýalyňyza şeýle diýmekdir: “Seniň men üçin mydama edýän zatlaryň hemmesini edip ýörmek hökman däl. Şu gün sen hakynda men alada ederin. Sen meniň üçin uly ähmiýete eýe, men saňa nähili söýýändigimi we sen hakda nähili alada edýändigimi görkezmek isleýärin”.

Ol hakynda köp degişme gürrüňler ýüze çykdy. Nika dabarasy gutaran dessine, awtomobillerden, çagyrylýan öýlerden, barylýan restoranlardan aýalyň gözüniň öňi gamaşyp özüni ýitirýär. Aladaçyl är şunuň ýaly wagtda-da, pursatdan peýdalanyp oňa: “Men seni söýýärin we sen hakynda alada ederin” diýýär.

Aýalyň elinden tutmak — bu mähriňi ýüze çykarmakda wagtyň synagyndan geçen netijeli usuldyr. Agşamlykdan soňky gezelençler, mähirli we mylaýym gürrüňdeşlikli telefon jaňlary — bularyň bary söýgi bankyndaky hasabyňyzy artdyrar.

Bir aýdymda aýdylyşy ýaly: “Men seni nähili söýýärin diýmegiň müň usuly ýüze çykýar”.

Aýallaryň nukdaýnazaryndan, mähirlilik — bu aýaly erkege berkidýän wajyp sementdir. Şonsuz aýal öz ärinden daşlaşar, mähirlilik bolsa, olary biri-birine baglar we siziň söýgi bankyndaky hasabyňyzy ýokarlandyrar.

Aýalym meniň o diýen mähirli däldigimi bilýär

Erkekler şu zatlary berk özleşdirmelidirler. Aýallar mähirliligi wajyp bolaýmaly zat ýaly hasaplaýarlar. Olar mähirliligi bildirýän duýgyny halaýarlar. Şol duýgynyň kimdir biri tarapyndan özlerine gönükdirilmegini isleýärler. Olar üçin bu zatlaryň jyns gatnaşygyna hiç hili dahyly ýok. Olaryň ýüze çykarýan we alýan mähirleriniň köpüsi, olaryň özleri üçin jyns gatnaşygy bilen asla baglanyşmaýar. Bu duýgyny olaryň çagalaryna ýa-da öý haýwanlaryna bildirýän duýgulary bilen deňeşdersek, has ynandyryjylykly bolar.

Bularyň bary erkek adamy şübhä goýýar. Ol mähir bildirmegiň jynsy gatnaşygyň giriş bölümidigini görýär we adatça ýüzugra gyjyndyrýar. Başga ýagdaýlarda erkek bu basgançagyň üstünden böküp geçýär we mähir bildirmän, dessine gyjynan halynda bolýar.

Geliň, biziň Brenda we Brýus diýip atlandyran är-aýal jübütimize seredip geçeliň. Olar soňky wagtlarda öz aralarynda agzalalygy başdan geçirýärler. Sebäbi Brenda Brýusyň hylwatda bolmak islegine höwes bildirmeýär. Brýusa seredende, onuň gözlerinde şol islegi görse, ol Brýusy rahatlandyrmaga çalyşýardy: “Brýus, men birnäçe minut özümi dürsäýin. Sen häzirlikçe ýöne meniň elimden tutaý ýa-da biz gujaklaşmaly. Men häzir hylwat işine taýyn däl. Maňa azajyk mähir gerek”. Brýus bolsa sabryny ýitirip, oňa: “Sen meni eýýäm näçe ýyldan bäri tanaýarsyň. Meniň asla mähire höwesim ýok. Bol, edip häzir başlamaly” diýýärdi.

Siz şu görnüşi ynandyryjylykly hasaplaýarmysyňyz? Men olar hakynda müşderileriň konsultasiýalarymda

aýdýanlaryny hemişe eşidýärin. Brýusa aýalyna mähir görkezmän, öz islegini ýerine ýetirmek başartmaýar. Bu ýagdaý gynançly hem gülkünç görünýär. “Mähirlilik kime gerek?” diýip, gödeklik edýän we diňe aýşy-eşret isläp aýalyna ýakynlaşýan adam söwdagäre meňzeýär. Söwdagär gürrüňi gutarmaga çalşyp: “Gürrüňiňizi köpeltmäň, harydy alyň-da ugraň, maňa ýene bir alyjy garaşýar” diýýär.

Erkeklere şu ýönekeý pikirlenmä düşünmek köp zähmet talap etmeýän hem bolsa, olar mydama är-aýallygyň birinji kanunyny ýatdan çykarýarlar: jynsy gatnaşyk we mähirlilik biri beýlekisiz mümkin däldir.

Her bir erkek adam mähirliligi öwrenip biler. Aýallar üçin mylakatlylyk şeýle bir wajyp, haçanda ärleri bolmalysy ýaly jogap bermedik halatynda, olar özlerini ýitirýärler. Meselem, aýaly äriniň iş ýerine ýöne gürleşmek üçin hem jaň edip bilýär. Ol äriniň hem özüne jaň edip gürleşmegini isleýär, äriniň özüni küýseýändigine ynanýar. Haçanda äri: “Meniň wagtym ýok, sagat bäşe çenli hemme işimi gutarmaly” diýip, jogap berende, aýaly köplenç özüni lapykeç duýýar. Bu ony äriniň söýmeýändigini aňlatmaýar, ýöne onda esasy islegleriniň jeminden gelip çykýan başga möhüm işler bar.

Haçanda men nirädir bir ýere gidenimde, öz çemodanlarymdaky zatlarymyň arasyndan aýalymyň salan hatlaryny tapýaryn. Ol hatlarynda meni söýýändigini ýazýar. Bu hatlarda başga ýene bir habar, ýagny Joýsuň menden hem şunuň ýaly hatlary isleýändigi görkezilýär. Men hem edil şonuň ýaly etmäge çalyşýaryn. Meselem, şäherden çykyp gidenimde, onuň ýassygynyň aşagynda hatjagaz galdyrýaryn.

Meniň goramakdaky, makullamakdaky we aladalanmakdaky islegim aýalymyňky bilen gabat gelmeýär, şeýlelikde, olar birmeňzeş görnüşde kanagatlandyrylmaýar. Men hemişe bu aýratynlyklaryň üstüni açmaly we şoňa laýyklykda hereket etmeli bolýaryn. Meselem, biz uniwermaga girenimizde ol biri-birimiziň elimizden tutmagymyzy isleýär, ýöne men muny üznüksiz gaýtalap bilmeýärin. Ol mydama menden öz elinden tutmagymy soraýar. Men onuň islegini şatlyk bilen ýerine ýetirýärin, munuň oňa ýakymlydygyny we menden şoňa garaşýandygyny bilýärin.

Haçanda men käbir erkeklere el tutuşyp gezmegiň gerekdigini düşündirjek bolanymda, olar munuň erkege nähili gelişýändigini soraýarlar. Bu meni aýalymyň çaga ýaly idip ýörmegini aňlatmaýarmy näme? Men pikirlenip, asla beýle däl diýip, jogap berýärin. Uniwermagda gezip ýörkäk, eger ol özüni söýgüli, özüne çekiji duýýan bolsa, mundan boýun towlamak akmaklykdyr. Men onuň mylakatlylyk görkezmek baradaky berýän pentlerine gymmatly baha berýärin. Haçanda men onuň bilen nikalaşanymda, aýalym hakynda aladalanmagy boýun aldym, şol sözümde hem durjak bolýaryn. Eger ol menden özüme gerek aladany etmegimi soranynda, muny eşitmegi bagt saýýaryn. Erkekleriň ählisine mylakatlylyk görkezmek hakynda öwüt hökmandyr. Eger-de erkekler mylakatlylyk görkezmek endigini doly ele alan bolsalar, onda olar ony haýsydyr bir trenerden, ýagny öňki joralaryndan öwrenendirler.

Eger erkek özüne kömek diýip aýdylýan ündewlere gulak assa, nikalaryň köpüsinde aýaly äri üçin gowy mugallym bolup biler. Hemmesinden öňürti siz ony söýýändigiňizi, ýöne köplenç çuňňur söýgiňizi we

aladalaryňyzy bolmalysy ýaly görkezmegiň başartmaýandygyny düşündirmeli. Soňra siz ondan mylakatlylyk görkezmegi öwretmegi haýyş etmeli, şeýtseňiz ol muny gymmatly zat hökmünde kabul eder. Ilkibada aýalyňyzyň siziň haýyşyňyzdan ýaýdanyp şeýle jogap bermegi mümkin: "Eger sen birini söýýän bolsaň, mylakatlylygyň özi, hiç bir okuwsyz, tebigy ýüze çykmalydyr". Ol mähirliligiň size garanda özüne has ýakyndygyny belki aňýan däldir. Ol muny siziň jynsy gatnaşyk üçin täze oýlap tapan ýoluňyzdyr diýip, pikir eder. Siz oňa şeýle jogap berip bilersiňiz: "Men sen hakdaky hakyky aladamy doly görkezip bilmeýän ýaly. Men öz aladamy işim, wagtal-wagtal seni agşamlyk naharyna çagyrmagym we öý işlerine kömegim bilen görkezýärin. Ýöne men saňa başga-da köp zatlary aýtmaly ýaly". Siziň muňa razylyk jogabyny eşitmegiňiz mümkin. Aýalyňyz size özi üçin has zerur bolan üns çekiji zatlaryň sanawyny düzmäge kömek eder. Aýallar özleriniň hyjuwlaryny fiziki ýakynlykda, gujakda, elinden tutulanda we ýakyn oturlanda ýüze çykarýarlar. Aýallaryň köpüsi üçin ol, özüňiziň oňa baglanandygyňyz, bagyşlanandygyňyz hakynda ýazylan otkrytka ýaly wajypdyr. Haçanda erkekler aýallary günortanlyk ýa-da agşamlyk nahara çagyranlarynda aýallara bu ýakymly bolýar. Adatça, aýallar magazine iýmit ýa-da başga zatlar satyn almaga gitjek bolanlarynda, erkekleriň goşulyşmasyna uly baha berýärler. Olar muny mylakatlylygyň belgisi diýip, kabul edýärler.

Men şu kitap arkaly diýjek bolýan zadymy ýene bir gezek gaýtalaýaryn. Siziň öz ýanýoldaşyňyza gerek zady bildigiňiz, siziň hyjuwyny kanagatlandyrandygyňyzy

aňlatmaýar. Siz özüňizde şu bilimi amala aşyrýan täze endikleri oýlap tapmalysyňyz.

Diňe şonda siziň hyjuwyňyz kanagatlandyrylan bolar. Aýalyňyzyň umytlaryny mylaýym meýilleriňiz bilen aklamaga çalyşmaň. Ýene bir ädim hökmanydyr. Mähirli bolmagy öwrenmeli. Eger siz aýalyňyzyň islegini bilip-de, ony kanagatlandyrmaga özüňizde endik kemala getirmeseňiz, onda siziň aragatnaşygyňyz aýalyňyzyň islegini bileniňizden öňküsinden hem erbet bolar. Onda size şol islegler barada bilmezlige salan bolmakdan gowusy ýokdur.

Endigi kemala getirmek üçin käwagt aýlar, käwagt ýyllar gerek. Munuň öz-özünden bolmaýandygy üçin, endigiňiziň üýtgemeginiň başda geň görünmegi mümkin. Diňe şu sebäpden hem köp kişiler ýygy-ýygydan täze endigi kemala getirmekden boýun towlaýarlar.

Mähirliligi ýüze çykarmagyň bir usuly, siziň öz islegiňiz bilen delile getirilmän, aýalyňyzyň islegini kanagatlandyrmagyňyz bilen bagly ýene bir päsgelçiligi emele getirýär. Ilkibaşda, mähirlilik barada özi ýaly gyzyklanmaýandygyňyzy bilip aýalyňyz göwnüne deglen hasap etmegi mümkin, ýöne soň-soňlar siziň täze endikleriňiz şeýle bir tebigy we özygtyýarly bolup gider weli, siz olaryň nädip kemala gelendigini ýatlamarsyňyzam. Şular amala aşanda, soňlugy bilen siziň aýalyňyz eňiji bolar. Ol “islegiňi kanagatlandyraryn” diýip, söz beren erkekden isleýän zadyny alar.

Size mylakatly är bolmaga kömek edip biljek birnäçe endikleri hödürleýäris:

1. Ir bilen düşekden turmankaňyz her gezek aýalyňyzy gujaklaň we öpüň.

2. Ertirlik edinýärkäňiz oňa söýýändigiňizi aýdyň.
3. Işe gitmänkäňiz ony öpüň.
4. Günüň dowamynda ýagdaýlaryny sorap jaň ediň.
5. Wagtal-wagtal oňa garaşylmadyk ýagdaýda gül beriň. (Gülüň içine söýýändigiňiz hakda ýazylan otkrytka salyň).
6. Baýramçylyklarda oňa sowgat beriň. (Doglan güni, ýyllyklarda, täze ýylda we ş.m). Bu sowgatlar duýga ýugrulan bolmalydyr. Aýala näme sowgat etmelidigini öwreniň.
7. Işden gaýtmazyňyzdan öňürti, onuň saňa haçan garaşmalydygyny bilmegi üçin jaň ediň.
8. Işden öe geleniňizde ony gujaklaň ýa-da ogşaň we bir-iki minudyň dowamynda günüň nähili geçendigini onuň bilen gürleşiň.
9. Agşamlykdan soňra gap-gaçlary ýuwuşmaga kömek ediň.
10. Her gün agşam uklamazyňyzdan öňürti, ony gujaklaň we öpüň.

Käwagt has güýçli çäreler gerek bolýar

Erkekleriň köpüsi aýalynyň islegini bilip, mylakatlylygy dessine öwrenýärler, käbirleri bolsa muny “erkeklik” däl hasaplap, öwrenmegi kiçilik bilýärler. Men bu ýagdaýlarda olaryň aýallaryny berk çäreler görmäge çagyrýaryn. Men Frank diýen adama durmuşa çykan Silwiýa atly aýala konsultasiýa berdim. Frank Silwiýany näçe güýçli söýse-de hiç hili mylakatlyk görkezmeýär. Silwiýa eýýäm, onuň özüne bolan geleňsizliginden, gödekliginden ýadady. Ol Franka bu isleg barada aýdyp bizar boldy we ony lapykeçlik eýeledi. Işinde bolsa ol özüne başga erkekler tarapyndan üns berilýändigini aňdy.

Men oňa: “Siz mährirliligi az wagtlyk aýralyk bilen gazanyp bilmermisiňiz?” diýip, teklip etdim. Ol: “Meniň aýrylyşasym gelenok” diýip, jogap gaýtardy. “Men size aýrylyşmagy teklip edemok, hatda maslahat hem beremok. Ýöne size onuň mylakatly garaýşyny gazanmak üçin, hakykatdan hem bir zat etmek gerek” diýdim.

Ol öz diýenini gögertdi. Bir gün Frank öe gelende, Silwiýanyň özüni taşlap gidendigini gördi. Başda ol Silwiýa aýrylyşjak bolýandyr diýip, şübhelendi, ýöne aýaly oňa söýýändigini, aýrylyşmak islemeýändigini, diňe mylakatlylyk isleýändigini aýtdy we maşgala konsultasiýasyna barýança öe gaýdyp barmajagyny duýdurdy. Frank: “Sen maňa hiç hili şert goýmaly däl” diýip, kesgin jogap berdi-de trubkany zyňdy. Silwiýa çuňňur gynansa-da öz diýeninde durýardy. Men oňa Frankyň gazaplanjakdygyny duýdurdym, ýöne garaşmalydygyny aýtdym.

Iki hepde geçenden soň, Silwiýanyň kireýine ýaşaýan kwartirasynyň gapysy kakyldy. Bu Frankdy. “Silwiýa seniň gitmegiň maňa örän agyr degdi, ýöne men seni bagyşlap biljek. Men özümi ýalňyz duýýaryn, maňa nämäniň gerekdigini sen bilýäň-ä.”

Silwiýa Franka näme gerekdigini bilýärdi, ýöne öz diýeninde durmagyny dowam etdirýärdi.

Meniň maslahatyma gulak asyp, ol tä Frank meniň ýanyma gelýänçä jyns gatnaşygyndan boýun gaçyrmalydy. Frank gahardan ýaňa ýarylaýjak bolup, onuňkydan çykyp gitdi, ýöne az wagtdan ýene gaýdyp geldi.

Güýçli närazylyk bildirip, munyňyz: “Jynsy girewe almak” bolýar diýse-de, ol üçünji gezekden soň konsultasiýa gelmäge boýun boldy.

Konsultasiýada birnäçe gezek bolandan soň, ol Silwiýa bilen gaýtadan ýaşap biljekdigini ýa-da bilmejekdigini anyklamak isledi. Men oňa: “Bu zatlar onuň özüne bagly. Siz bu täze ylma hakykatdan-da doly eýe bolýansaňyz, aýalyňyza mylakatlylyk görkezip ynandyrýançaňyz men Silwiýa garaşmagy teklip etdim” diýdim.

Haçanda Frank Silwiýadan öwrülmegini soranda, ol “entek wagty däl” diýip, jogap berdi. Frank ýene närazy bolsa-da, konsultasiýada bolmagyny dowam etdirdi. Birnäçe hepdeden soň, Silwiýa Frankyň özüni alyp barşynyň düýpli üýtgändigini duýdy we oňa gaýdyp bardy. Frankyň oýunjak aýa öwrülmedigi belli zat, ýöne ol jyns gatnaşygynda bolmazdan mylakatlylyk görkezmek endigini ele aldy. Olaryň jynsy gatnaşyklarynyň gowulanmagy hem tebigydyr.

Silwiýanyň öýünden gidip, üstünde hökümini ýöredendigi üçin, Frankyň özüni kemsidilen ýaly duýjagyny bilýärin. Öz şikaýatlaryna garamazdan, Frank Silwiýany hakykatdan-da söýýändigini boýun aldy, Silwiýanyň özüne, özüniň hem Silwiýa mätäçdigi dogrusynda bildi.

Arada men olary görenimde, köçeden el tutuşyp barýardylar. Frank bu ýagdaýda özüni diýseň arkaýyn duýýardy. Ýanýoldaşyň özüni alyp barşyny üýtgetmek üçin, aýralygy maslahat bermegimizi käbirleriniň oňlamazlygy mümkin. Eger-de bu plan başa barmasa!

Silwiýanyň özüniň Franka işdeş aýallarynyň biri bilen aýşy-eşretde bolmaga ýol berdigi bolmazmy?!

Hakykatdan-da şeýle howp bardy. Silwiýanyň Franky suratlandyryşyna hem-de özüniň mähire bolan hyjuwynyň ösüşine görä, nähilidir bir çäre görmeseň, onuň ärine biwepalyk etjegi ikuçsyzdy.

Haçanda aýalynyň ärine öz hyjuwlary barada janygyp aýdýanlary üstünliksiz bolanda we şol bir wagtda başga erkekleri maýyl etjek bolup jan edýärkäler, aýralyga nikany saklamagyň eke-täk ýoly diýip, çynlakaý seretmeli. Aýalyň öýden gitmegi: “Seret, maňa agyr, ýöne sen bir zady üýtgetmeli” diýilmegini aňladýar.

Aýratyn-da nikany dikeltmekde konsultanta jübüt bilen işlemek amatly mümkinçilik döredýär. Maňa ýanýoldaşlaryň biriniň biwepalyk etmegi netijesinde, emosional aljyraňňy jübüt bilen işlänimden, biri-birinden ýörite aýrylyşan jübüt bilen işlemek aňsat düşýär.

Eger ýanýoldaşlaryň haýsy-da bolsa biri, beýlekisiniň ünsüni çekmek üçin aýrylyşmak howpuny salsa, onda bu köp halatda netijesiz bolýar. Kim aýrylyşmagy ýüregine düwse, ol ony ýerine ýetirmelidir, soňra bolsa nikany dikeltmegiň üstünde işlemelidir.

Jyns gatnaşygy mähirlilikden başlanýar

Men uzak ýyllaryň dowamynda är-aýalyň bir jantenligini, nikasyny biwepalyk ýaly ýumurýan zat görmedim. Çuňňur gynansak-da, biwepalygyň köpüsi aýallara mähir bildirmegiň galmagyndan ýa-da erkek üçin jynsy ýakynlygyň etmezçiliginden bolup geçýär. Çykgynsyz ýagdaý emele gelýär. Aýaly özüne mähiriň

azlygyny duýup, äri bilen hylwatda bolmagyny hem çäklendirýär. Äri özüne jyns gatnaşygynyň ýetmeýändigi sebäpli, aýalyna mähir bildirmelidirem öýtmeýär.

Men mydama maşgala gatnaşyklary şol bir erden üýtgemän duran är-aýal jübütlerine duş gelýärin. Bu aýlanýan hiňňillikdäki ýagdaýy ýatladýar. Hiňňildik aýlananda ýene öňki ýeriňe gaýdyp gelýärsiň.

Men olara aýlanýan hiňňildikden düşüp, biri-biriňe talap bilen däl-de, ikitaraplaýyn alada arkaly aragatnaşygy guramagy teklip edýärin.

Haçanda men olara mähirlilik nikanyň ugrukdyryjy ýagdaýy, jyns gatnaşygy bolsa, bu nikanyň wakasydyr diýip düşündirenimde, käbir erkekler özlerini bagtsyz hasaplaýarlar. Diňe aýşy-eşret bilen meşgullanmaly däldigine, söýgä iň bir teşne erkekler-de razylaşýarlar. Siz biri-biriňize mähir görkezmelisiňiz, çünki ol är-aýallyk durmuşynyň atmosferasyny döredýär we söýgi gatnaşyklary üçin gaçybatalga bolýar.

Men jyns gatnaşyklaryndan daşgary-da, aýallaryna mähirli bolmalydygyny öwrenmäge erkekleri mejbur etmek üçin köp çalyşýaryn. Eger nika ýeterlik mähirlilige ýugrulan bolsa, jyns gatnaşygy tebigy we ýygy-ýygydan bolar diýip düşündirýärin.

Meniň planym ýönekeý. Erkek aýaly bilen özara gatnaşykda, mähirliligiň hemişelik formada bolmagyny öz maksady edip goýmalydyr. Ol mähire diňe jyns gatnaşygynda bolmak üçin ýüzlenmeli däldir. Haçanda är-aýal bilelikde barýarkalar, olaryň berk gujaklaşmasy ýa-da ogşaşmasy doly kabul edilmeli zatlardyr. Är-aýalyň arasyndaky islendik gatnaşyk, öz içine söz ýa-da üm bilen ýüze çykarylýan mähiri jemlemelidir. Maňa olaryň hemişe

gujaklaşmagyny, ogşaşmagyny ýa-da biri-biriniň gulagyna ýakymlyja pyşyrdaşmagyny göz öňüne tutýarmyka öýdýäňizmi? Asla ýok. Ýöne men islendik nika: “Men seni söýýärin, sen maňa ýaraýarsyň, men seni hakykatdan hem söýýärin we seniňem meni söýýändigiňi bilýärin” diýen atmosfera eýe bolmalydyr.

Aýallar mähire wagtal-wagtal we ýygy, azyndan, günde birnäçe gezek mätäçlik çekýärler. Ir bilen düşekden turan badyňa äriň gujaklamasy, işe gitjek bolanda onuň ogşamasy, gündizki wagtal-wagtal edilýän telefon jaňlary, poçtadaky otkrytka, öe girilendäki gujaklamak ýa-da ogşamak, bilelikde agşamlyk edinmek ýa-da telewizordaky kino seretmek — bularyň bary mähir atmosferasyny döredýär.

Jyns gatnaşygy — aýratyn hadysadyr. Onuň üçin wagt we er hökmandyr. Şeýle şertlerde mähir eýýäm, jynsy gatnaşygyň bölümi bolup durýar.

Şu erde köp erkekler howsalaly: “Haçanda men tebigy ýagdaýda, aýalymy ýöne bir gezek göz öňüme getirenimde, gyjynyp bilýärkäm, haýsydyr bir aýratyn ýagdaýlar sebäpli jynsy ömrüm çäklense, men näderkäm” diýýärler.

Erkeklere aňlaryny terbielemegi we özlerini alyp baryşlarynyň ugruny kesgitlemegi öwredýärin. Sebäbi mähir bildirmek we jyns gatnaşygy göni baglanyşykda bolmandylar.

Käbir erkekler üçin bu ýeňil. Olar menden “özüňi nähili köşeşdirmeli” diýip soraýarlar. Menem olara: “Aýalyňyza duşuşyk bellän wagtyňyzy ýadyňyza salsaňyz erbet bolmazdy” diýip, jogap berýärin. Olar gelinliklerine mähirli üns berýärdiler. Adatça olar

agşamlyk edinýärdiler ýa-da kino gidýärdiler, bolmasa-da başga hiliräk wagt geçirýärdiler. Agşamyň bütin dowamynda ýaş ýigit öz hemrasyny alada we hormat bilen gurşap alýardy. Olar öe gelýärkäler, bagyň içinde ýygy-ýygydan saklanyp, tebigatyň ajaýyp görnüşlerinden lezzet alýardylar. Ýaş ýigit gelinliginiň egnine elini goýup, olar sadaja duýgulardan lezzet alýardylar.

Köp erkekler joşgunly duşuşyklary ýatlap, näme üçin aýalynyň nikadan öňki ýagdaýy ýaly özüni alyp barmaýandygyna düşünmek isleýärler.

Men kanagatlylyk bilen: “Äriniň oňa öňki gatnaşygynyň bolmaýandygy üçin, aýaly özüni şeýle alyp barmaýar” diýip düşündirýärin. Durmuş gurmak, aýalyň mähire bolan islegini dessine aýyrýarmyka diýip pikir edýärmikä? Äri özüniň geljekki aýaly bilen duşuşyga gidendäkisi ýaly, är-aýallyk durmuşyna ýürekden we aladaly üns bermegini dowam etdirmelidir.

Munuň erkekleriň köpüsine diýseň ýönekeý bolup görünmegi mümkin. Meni olar ýeterlik derejede özleriniň arzuwçyl däldikleri üçin kötekleýändir öýdüp pikir edýärler we: “Sen haçanda, nikalaşanyňdan soň, arzuwçyllygyň durmuşy zat däldigini, onuň gerek däldigini bilmeýärmiň?” diýýärler.

Men muny bilmeýändigimi aýdýaryn. Men olaryň düýbünden garşylykly çykyş edendiklerini, sebäbi arzuwçyllykdan ýüz öwrüp, özlerine hakyky kynçylyklary döredendiklerini mälim edýärin.

Ärleriniň arzuwçyllyk bilen gatnaşyk etmeýän aýallary eýýäm, maşgala biwepalygyna taýyndyrlar.

Näme üçin? Köplenç ýagdaýda, aýallara äri bilen hylwatda bolmak üçin, ruhlarynyň birleşendigini duýmasy gerek. Är-aýal jübüti muňa, mähir bildirmegiň üsti bilen birnäçe wagtyň dowamynda ýetip bilýär. Aýalyň ruhlaryň birleşmesine bolan islegi, biwepalygyň nähili döreýändigine düşünmäge kömek berýär. Aýal erkek bilen fiziki birligi diňe özüne mähirlilik bildirlenden soň duýup biler. Ýöne mähirlilik jyns gatnaşygyndan öňürti gitmelidir.

Adaty ýüze çykýan biwepalykda aýal erkek bilen diňe, özüne söýgi we mähir bildirilende aýşy-eşretde bolup bilýär. Oýnaşynyň görkezýän şeýle aladasy, adatça fiziki ýakynlygy, lezzetiň ýokary derejesi bilen häsiýetlendirýär. Öň bu lezzet aýal üçin, maşgala durmuşynda belli däldi.

Bularyň bary är-aýal biwepalygyny ikuçsyz gadagan edilen miwä öwürýär, bu miwe hem islendik är-aýal gatnaşygyndan özüne çekijidir. Hakykatdan, islendik nika, eger onda ruhlaryň çuňňur birleşmesi bar bolsa, biwepalylyga durnuklydyr. Eger erkek mähirlilik görkezmegiň fundamentini goýan bolsa, oňa aýalyny hylwat işine çekmekde kynçylyk bolmaz. Haçanda siz nikada şu kynçylyklara duş gelseňiz, ony nikanyň esasynyň durnuksyzlygyndan gözlemeli. Mähirliligiň ýok atmosferasynda, jynsy durmuş aýal üçin ýakymly bolmaýar. Ol ýygy-ýygydan özi üçin ýakymlylygy duýmasa-da, erkek bilen hylwat işini etmäge boýun bolmaly bolýar. Aladanyň we mähiriň netijesinde alynjak lezzetiň kepili oňa ärine biwepalyk etmäge ýagdaý döredýär. Oýnaş dogry atmosferany döretmek üçin wagt sarp edýär. Netijede, aýal ol hakynda sähelçe oýlananda-da gyjynýar.

Men konsultasiýalarda är-aýal jübütleriniň köpüsinde aýalyň mähire teşneligini görýärin. Men aýaly üçin mähiriň onuň berip biläýjek başga zatlaryndan has manylydygyny, ärine görkezmäge çalyşýaryn. Mähiriň üsti bilen aýal ölçäp bolmajak lezzet alýar. Bu duýgular jynsy gyjyndyrmada we hylwatda alynýan lezzet ýaly däl hem bolsa, olar aýal üçin aragatnaşygyň ömürlik wajyp bölegini düzýär, sebäbi, aýal jyns gatnaşygynda özüne gerek duýgulary alyp bilmeýär.

Köp erkekler bu hakda hiç zat bilmeýärler. Olar özleriniň mähirsiz oňup bilişleri ýaly, aýallar hem oňup bilýändir diýip pikir edýärler. Aýallaryň köpüsi hylwat işi bilen gyjynmak üçin, düşünjeli meşgul bolýarlar. Adatça, bu mejbury karara gelmeklikdir. Men aýallar bilen konsultasiýa geçirenimde, olary ärleri bilen hylwatda bolmaga çagyranymda kynçylyk çekmeýärin. Aýal üçin hylwat işi fiziki hyjuw däl-de, esasan, aňly netijedir. Aýalynyň isleglerini piňine almaýan erkekler, aýallary meniň bilen gürrüňdeşlikde özleriniň islegleri hakda gürlemäge döwtalap bolarlar öýdüp aladalanýarlar. Olar men özlerine tehnika ýa-da özüne çekiji güýç ulanýandyr öýdüp şübhelenýärler.

Erkekler menden: “Aýalyma näme diýdiňiz” diýip soraýarlar. Aýallaryň ärleriniň mähiriniň öwrenilen däl-de, özerkli we tebigy bolmagyny isleýşi ýaly, erkeklerem aýallarynyň jyns gatnaşygyna bolan döwtalaplygynyň öz erkli bolmagyny isleýärler. Biri-biriň isleginiň kanagatlandyrylmagynyň öz erkli we tebigy ýagdaý hökmünde seýrek bolýandygyna düşünmek gerek. Size özüňi alyp barmagyň täze görnüşine girmek gerek. Eger äri mähir bildirmäge azda-kände çalyşýan bolsa, onda

meniň üçin aýaly äri bilen jyns gatnaşygyna çagyrmagyň has aňsat düşýändigini aýdasym gelýär.

Aýallar, söz söýgi hakynda barýarka saýlamaga hukuklydyrlar. Haçanda olara mähirlilik bildirilende, olar muňa hiç-hili garşylyk görkezmeýärler, sebäbi, ähtimal, mähirlilik olaryň iň çuňňur islegidir. Olaryň mähire bolan hyjuwyny göz öňünde tutup, men ärlerini mähirli bolmaga çagyrýaryn. Ýöne, bu işiň bir tarapydyr. Hylwat işinde aýal öz ärinde deň derejedäki hyjuwy aňmasa, meniň ähli aýdanlarymyň hiç hili gymmaty bolmaz. Indiki bapda men aýallara erkekler üçin jyns gatnaşygynyň agşamyny tamamlamagyň usullaryň biri bolman, onuň howa we suw ýaly gerekli zatdygyny düşündirjek bolaryn.

Jyns gatnaşygy olar üçin eke-täkdir. Eger aýaly äriniň şu hyjuwynyň çuňňurlygyna düşünmese, onda ol göwnüçökgün äri bilen çekeleşikli aragatnaşykda bolmaly bolar. Erbet erem daşyndan başga birini gözläp başlar, has gynançlysy bolsa, aýalynyň ýerine adam tapyp biler.

Eger äri aýalyna mähirlilik bildirse, ol hem onuň jyns gatnaşygyna çagyryşyna uly isleg bilen jogap berse, bu zatlaryň hiç birisem bolup geçmez. Harliniň maşgala durmuşynyň birinji kanunynda aýdyşy ýaly:

“Jyns gatnaşygyň we mähirliligiň biri beýlekisiz mümkin däldir.”

Erkekler üçin soraglar

1. 10 ball “örän mähirliligi” aňladýan 10 bally sistemada, siziň aýalyňyza näçeräk mähirlidigiňizi

we aýalyňyzyň ony näçe ball bilen bahalandyrjakdygyny anyklaň?
2. Mähirlilik siziň nikaňyzyň atmosferasy bolup durýarmy?
3. Siz öz mähriňizi öň jynsy gyjyndyrmada görkezjek bolduňyzmy? Näme üçin bu netije bermedi?
4. Siz nähili üýtgeşik usul bilen aýalyňyza mähir bildirýärsiňiz?
5. Siz aýalyňyzyň özüňize mähir bildirmegi öwretmegini isleýärmisiňiz?

Aýallar üçin soraglar

Siz üçin mähirlilik şu bapda aýdylyşy ýaly wajypmy?

1. Eger siz äriňizden ýeterlik mähir alyp bilmeýän bolsaňyz, gedemligi ýadyňyzdan çykaryp, oňa mähir bildirmegi öwredermisiňiz?
2. Äriňiziň çuňňur gyzyklanýandygyny we mähirli çemeleşýändigini duýsaňyz, jyns gatnaşygynda bolmak size aňsat düşermi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Mähirliligiň ýüze çykyşy hakynda aýtmak zerurmy? Eger “Hawa” bolsa, onda takyk nämäni ara alyp maslahatlaşmaly?
2. Biziň nika gatnaşygymyzda gerekli mähir ýüze çykýarmy? Muňa nähili mysallar getirip bileris?
3. Biz nädip mähirliligi ýüze çykaryp bileris? Biziň ikimiz üçin näme ýakymly bolup biler?

4

Erkekler üçin esasy gerekli zat — bu jyns kanagatlanmasydyr

“Biz durmuş guryǵançak, Jim edil Don Juan ýaly arzuwçyl we mähirlidi, ol indi bolsa, köp babatda ýabana meňzeýär”.

“Haçanda Jon hylwat işini islände, ony dessine ýerine ýetirýär. Meniň näme duýýanym onuň üçin ähmiýetsiz. Onuň hemme aladasy — diňe kanagatlylyk tapmak”.

“Bob düýbünden haýwana öwrülip barýar. Ol ýalňyz bir zat hakynda oýlanýar, bu hem — seks, seks, seks”.

Haçanda konsultasiýa wagtynda men, aýallardan şeýle sözleri köp eşidýärin we olaryň nähili lapykeç bolandyklaryna düşünýärin. Öň erkekler nädip mähirlilik bildirmegi bilýärkäler öz öňlerinde aýallary baş egdirýärdiler, ýöne bu erkekler durmuş guran batlaryna olaryň hemme mähirliligi gaýyp bolýardy hem-de diňe hyjuw galýardy. Ol aýalyň yzynda ylgaýarka, jynsy kanagatlanma üçin aýaly ýesir edýärmikä?

Men: “Siziň pikiriňizçe, äriňiz näme üçin özüni şeýle alyp barýar” diýip soraýaryn. Adatça bu soraga: “Sebäbi, ol ünssüz” diýip, jogap berýärler. Bu aýallar özlerinde hakyky we giň ýaýran kynçylyklary saklaýarlar. Men muny Harliniň birinji postulaty hökmünde teswirleýärin.

Adaty aýalyň jyns gatnaşygynda öz adamsynyň çuňňur hyjuwyny duýşy ýaly, adaty erkek öz aýalynyň mähire bolan çuňňur islegine düşünýär.

Eger iki tarap hem meni diňlemek we üýtgetmek islese, onda şol jübüt bu kynçylyklary uly kynçylyksyz çözer. Üçünji bapda men erkeklere anyk nesihat berip, olaryň mähir görkezip bilmezliginiň esasy kynçylyklarydygyna doly ynanýaryn.

Mähirliligiň nikanyň atmosferasydygyny, jyns gatnaşygynyň bolsa onuň hadysasydygyny ýatdan çykarmaň. Şol bir wagtda, aýallara erkekler üçin jyns gatnaşygynyň nähili wajypdygyna düşünmek örän çylşyrymlydyr. Bu onuň üstüne süýşeneklemek ýa-da gödek göz gyzdyrmak däldir. Äri adam iýijä öwrülenok, ol diňe aýşy-eşrete bolan ýiti islegi bilen aýalyna göz gyzdyrýar. Köp erkekler jynsy hyjuwlarynyň beýle bir güýçli bolmazlygyny isleýändigini aýdýarlar. 22 ýaşly bir erkek: "Men özümi samsyk hasaplaýaryn, sebäbi onuň öňünde dyza çökýärin ýa-da tersine, ony zorlaýaryn. Ýöne men özüme hiç zat edip bilemok. Maňa hylwat işini etmek zerur".

Näme üçin erkekler özlerini ýygy-ýygydan aldanan hasaplaýarlar?

Haçanda erkek özüne aýal saýlanda, özüniň oňa ömrüniň dowamynda wepaly boljakdygyna söz berýär. Bu olar ölýänçä, aýalyň erkegiň ýalňyz hemrasy boljakdygyny aňladýar. Onuň bu sözi berýändiginiň sebäbi, özüniň ol hakynda gyzyklanyşy ýaly, aýaly hem özi hakynda şeýle gyzyklanar diýip, pikir edýär. Ol özüniň islän wagty aýşy-eşret işi üçin, aýalynyň elýeterli

boljakdygyna ynanýar. Edil şonuň ýaly, aýaly-da är-aýal hyjuwynyň kanagatlandyryljakdygyna ynanýar.

Gynansak-da, köp erkekler ozal aýala ynanyp, ömürlerinde iň uly ýalňyşlyklaryň birini goýberendiklerini bilýärler. Ol aýalynyň ömürlik hyjuwyny kanagatlandyrmak islemän, özüniň aýalyna bolan jynsy durmuşyny çäklendirmäge razylaşýar. Eger onuň dini ýa-da ahlak ynançlary güýçli bolsa, ol bu ýagdaýdan çykmaga çalyşýar. Köp erkekler boýun bolsalar-da, köpüsi boýun bolmaýarlar, olar şonda gapdalyndan jynsy ýakynlygy gözleýärler.

Ynamsyz erkek özüni — aýalynyň hylwat işini islemeýändigi we borjuny ýerine ýetirmeýändigi — bilen aklamakçy bolýar. Haçanda aýaly ärini biwepalykda tutanda, onda ol aýal öz ýalňyşlyklaryny gowulandyrar, ýöne ol wagta çenli, bu hereket köp ýagdaýlarda örän giç bolar. Aýal özüni ruhy agyrdylan we ynjadylan ýaly duýýar, erkek bolsa, özüniň gapdala gatnaşygy bilen çuňňur gyzyklanýar.

Adamyň özüni alyp barşyny öwrenmegiň iň giň obъektleriniň biri-de, öz aýaly däl-de, başga aýaly seksual özüne çekiji hasaplaýan erkekdir. Ol ony ýygy-ýygydan özüniňki hasaplaýar. Men jynsy gatnaşyklar üçin, öz ýeten derejelerinden, wezipelerinden boýun towlaýan banklaryň prezidentlerini, işi şowuna syýasatçylary, köp kärleriň öňdebaryjy wekillerini bilýärin. Olar şol gatnaşyklarsyz, beýleki zatlar durmuşymdan öz manysyny ýitirýär diýip, maňa bulaşyk düşündirýärler.

Maňa bu jynsy durmuşyň hyjuwy bilen gurşalanlygy zerarly, aň derejesi nola gelen gaharjaň erkekleri diňläp oturaýmak galýar. Başga ýagdaýlarda men bu edeni

şowuna we intelligent adamlara guwanardym. Ýöne jynsy durmuşyň ýalan ýoluna düşülmegi, olaryň sypmaklygyna eltdi.

Är-aýal jübütleriň köpüsinde, ýagdaý olaryň biriniň beýlekisine biwepalyk etmeginde jemlenýär. Ýöne, men köp jübütleriň mundan gaçyp gutulyp biljegine ynanýaryn. Munuň üçin, erkegiň we aýalyň arasyndaky aýşy-eşretiň tapawudyna düşünmek gerek.

Tapawutlyk nämede?

Erkek öz aýşy-eşret islegini we jynsy durmuşyny aňlatmakda aýaldan nähili tapawutlanýar?

Men köp ýyllaryň dowamynda öz müşderilerimden olaryň jynsy durmuşynyň taryhy barada 15 müňe ýakyn anketa topladym.

Geçirilen soraglardan görnüşi ýaly, erkekleriň käbiri orgazm bilen meşgullanýar. Köpler bu bilen gaty ýaş wagtyndan başlap meşgullanyp başlaýarlar. (8 ýaşdan 10 ýaşa çenli). Aýallar bu bilen has gijiräk ýetginjeklik ýaşynyň soňunda ýa-da 20 ýaşdan soň meşgullanyp başlaýarlar. Mundan başga-da, meniň soran aýallarymyň ýarysy hiç haçan orgazm bilen meşgullanmandyrlar. Erkekleriň we aýallaryň arasyndaky birinji gatnaşyk şol bir wagtda (13 we 16 ýaşlaryň arasynda) bolup geçýär. Ýöne olaryň bu gatnaşyga bolan ünsi düýbünden tapawutlanýar. Her bir erkegiň şaýatlyk etmegine görä, ol özüniň birinji jynsy gatnaşygyndan lezzet alýar, aýallaryň köpüsi bolsa, onuň lapykeçlige eltýändigini aýdýarlar.

Men oglanlaryň we gyzlaryň jynsy gatnaşyga girýändiginiň sebäbini şu garşylyklar diýip hasaplaýaryn.

Oglanlaryň köpüsi bu jynsy meýli we öz täsirlenmelerini orgazm bilen delillendirýärler, şol bir wagtda gyzjagazlar özleriniň birinji jynsy gatnaşyklaryna haýsydyr bir zadyň öňünden ýüze çykmasynyň bolmazlygyndan girişýärler. Olaryň köpüsi nämä garaşýandyklaryny hem bilmeýär. Özlerini alyp baryşlaryny esasan, kawalerlerine gowy görünmek meýli ýa-da bilesigelijilik bilen delillendirýärler: "Näme üçin jyns gatnaşygy hakynda şeýle köp gürrüň edýärkäler?" Ýöne olar jynsy kanagatlanmada zerur hyjuwy başdan geçirmeýärler.

Jynsy durmuşdaky we tejribedäki laýyk gelmezlik biziň günlerimizde hem jynsy azatlygyň we jynsy bilimiň — emele gelendigine garamazdan, är-aýal kynçylyklarynyň köpüsiniň köki bolup durýar. Ýaş erkek we aýal nikada duşuşanlarynda, garşylykly polýuslarda bolýarlar. Erkekde uly jynsy tejribe we jynsy meýliň güýçli delillendirilmesi, aýalda bolsa az tejribe hem-de gowşak delillendirme bar (käwagtlar ol bu zatlar hakynda diýseň sada). Ondan başga-da, erkegiň tejribesi bilgeşleýin, öz-özünden bolýan diýen ýalydyr. Erkek adatça, aýal muny öwrenmelidir diýip hem düşünmeýär. Ol diňe aýalyňy nähili güýçli söýseň, onuň üçin lezzet, bolmanynda, kanagatlandyrma bolup biler diýip çak edýär. Ýaş är-aýallaryň köpüsi eýýäm ýakyn wagtyň içinde bu çaklamanyň ýalandygyny bilýärler. Diýmek, jynsy gatnaşyk, ýagny erkegiň başyndan geçirýäni, onuň aýaly üçin has az mana eýedir. Köp erkekler üçin bu lapykeçligiň çeşmesi bolup bilýär.

Är - aýal durmuşyna jynsy taýýarlyk

Bolmanda, soňky ýigrimi ýylda, nikadan öňki konsultasiýalar geçirmäge synanyşyklar edildi we täze durmuş guranlar üçin ýörite edebiýatlar çap edildi. Şol wagta çenli köp erkekler we aýallar jynsy taýýarlyksyz durmuş gurýardylar. Erkekler, dogrudan hem, özlerini örän gowy taýýarlykly diýip ynandyrýardylar. Ýöne seks bilen meşgullanmaga taýýarlyk we hylwat işine taýýarlanmak — bularyň ikisi dürli zatlardyr. Erkekler jynsy gyjynmany we orgazmy diýseň ýeňil başdan geçirýärler. Bu aýallara baglylykda alnanda garşylykly häsiýetlendirilýär. Şulara garamazdan, ýaşlar häzir jynsy durmuşa köp çekilen bolup, konsultantlygyň tejribesi, hatda jynsy pikirde aktiw bolan aýallar hem durmuşa çykanlarynda orgazmy ýa-da gyjynma duýgusyny seýrek başdan geçirýärler, köpüsi bolsa, nika çenli hiç haçan orgazmy başdan geçirmeýärler diýip görkezýärler.

Erkekler nikalaşanlarynda özlerinden aýallary jynsy durmuşy has gowy öwrenendirler diýip hasaplaýarlar. Aýallar özlerini ynanjaň görkezmek islemän, ärleri bilen kynçylyklar döretmeýärler. Onuň ýerine aýallaryň käbirleri özlerini hakykatda başdan geçirmedik hem bolsalar, çuňňur jynsy gyjynmagy we orgazmy başdan geçiren ýaly alyp barýarlar. Başgalary bolsa, sekse borjy ýaly çemeleşýär.

Aýallaryň köpüsi, öz jyns kanagatlanmasyny doly alyp bilmeýändigi üçin, ärleriniň özlerine golaýlaşmagyna ýardam bermeýärler, şonuň üçin hem ärleri bilen hylwatda bolmagy elhenç hasaplaýarlar. Köp är-aýallar hut özleriniň yzgytsyzlygy sebäpli, jynsy kanagatlanma alyp bilmeýärler.

Netijede, köp erkekler jynsy gatnaşyksyz oňmaly ýa-da öz hyjuwlaryny gaty seýrek kanagatlandyrmaly bolýarlar. Äri öz aýalyny näletleýär, ýöne jynsy laýyk gelmezligi diňe aýal däl-de, är-aýal bilelikde eňip geçmelidir. Aýaly hem edil özüniňki ýaly, kanagatlanmany başdan geçirmeýän bolsa, äri nikada jynsy kanagatlanma ýetip bilmez. Men erkekleriň jyns gatnaşygynyň aýalyňka garanyňda ýokary derejededir diýip nygtaýan hem bolsam, aýaly özüne goşulmasa we edil özüniňki ýaly lezzet almasa, äriň jyns gatnaşyga bolan hyjuwy kanagatlandyrylman galýar. Aýal öz tenini äriniň jynsy ymtylyşynyň hatyrasyna pida etse-de, bu onuň ärine düýbünden hyzmat etdigi bolmaýar.

Haçanda aýaly onuň bilen hylwatda bolup deňlik islände, äri jyns kanagatlanmasyny duýup biler. Aýal bilen erkegiň söýgüden alýan kanagatlanmasynyň dürli-dürli bolýanlygy sebäpli, nikada jynsy ylalaşyksyzlyk ýagdaýlarynyň köp duşýandygy geň däldir. Gatnaşygyň açary her bir jübüte yzgytsyzlygy we päsgelçiligi eňip, jynsy sazlaşyga etmäge ýol açýar. Men bu babyň galan sahypalarynda erkekleriň we aýallaryň käbir esasy aýratynlyklaryny aýdaryn. Olar bu hakda jynsy ylalaşyga ýetmek üçin bilmelidirler.

Jyns ylalaşygyna nädip etmeli?

Jynsy ylalaşygyň ýeten derejesi iki esasy zatdan durýar. 1. Öz yzgytsyzlygyňyzy eňip geçiň. Aýal hem, erkek hem öz aýşy-eşret şertlerine we aýratynlyklaryna düşünmelidirler. 2. Jynsy durmuş hakynda öz bilýänleriňizi biri-biriňiz bilen paýlaşyň. Är-aýal doly jynsy kanagatlanma ýetmek üçin, biri-birine jynsy

duýgulary hakda aýtmagy öwrenmelidirler. Men şu babyň soňunda jynsy ylalaşyga ýetmek üçin, adamyň jyns hyjuwlary hakynda kiçiräk sapak bermek isleýärin. Bu materiallaryň uly bölegi asla arzuwa ýugrulmadyk ýa-da medisina degişli hem bolsa, muny bilmek gerek. Siz getirilýän habarlary näçe gowy özleşdirip bilseňiz, biri-biriňiziň jynsy hyjuwlaryňyzy şonça-da kanagatlandyrarsyňyz. Eger är-aýal biri-birleri bilen aýşy-eşretde bolýarkalar, emosional we fiziologik planyň bolup geçýändigini duýsalar, köp jynsy kynçylyklar eňlip geçilerdi. Jynsy gatnaşyk aşakdaky dört basgançakdan durýar:

1. Meýil.
2. Gyjynmak.
3. Tüp.
4. Rahatlanmak.

Biri-birine meýil edende, erkek bilen aýal gyjynmaga başlaýarlar. Şonda olaryň jyns organlarynda fiziologik üýtgeşme bolup geçýär. Soňra olar gyjynmak derejesine gelip etýärler. Bary-ýogy birnäçe sekunda çekýän tüp jynsy gatnaşygyň iň ýokary derejesidir. Mundan soň är-aýalyň ikisiniň hem rahatlanma wagty gelip etýär. Erkek we aýal şol bir basgançagy geçýän hem bolsalar, olar şonda dürli fiziologik we emosional duýgulary başdan geçirýändirler. Erkege täsir edýän zat aýala täsir etmeýär we tersine. Jynsy ylalaşyklyga ýetmek isleýän jübütler bu aýratynlyklary bilmelidirler. Biz bu derejeleriň her birini maslahatlaşarys we wajyp aýratynlyklary görkezeris.

Hemme zat meýilden başlanýar. Eýýäm hylwat işiniň birinji derejesinde erkek bilen aýalyň arasyndaky

tapawudy, olaryň biri-birini gyjyndyryş we biri-birine täsir ediş usulyndan görmek bolýar.

Köp erkekler dürli usullar bilen gyjynýarlar, ýöne olaryň içinde iň köp ýaýran usuly görüş gyjynmasydyr. Ýalaňaç ýa-da ýarym ýalaňaç aýallary şekillendirýän žurnallaryň, kalendarlaryň, filmleriň, wideokassetalaryň we ş. m. köp sanlysynyň satyn alynmagy — erkekleriň ýalaňaç aýallara seretmegi söýýändiklerine şaýatlyk edýär. Konsultasiýa geçirýän wagtymda aýallar ärleriniň öz eşik çykaryşlaryna seredýändiklerini, haçanda olar çykarynýarkalar ärleriniň birnäçe sekuntda gyjynýandyklaryny aýdyp, meniň bilen öz gören zatlaryny paýlaşýarlar.

Erkekler çalt gyjynýarlar, onsoňam bu günde birnäçe gezek ýüze çykyp bilýär. Munuň üçin, oňa haýsydyr bir görüş ýa-da başga duýgulary başdan geçirmek, meselem, eskalatorda atyryň ysyny almak, ýöräp barýan aýala seretmek, ýarym ýalaňaç aýalyň suratyny synlamak ýa-da ýöne arzuw etmek ýeterlik bolýar.

Aýallar ärleriniň başga aýallary görenlerinde gyjynyp bilme ukybyny gorkunç bilen ýatlaýarlar, ýöne olar ärleri özlerine biwepalyk etmän, adatça erkekleriň fiziologik reaksiýasyny başdan geçirýändiklerini bilmelidirler.

Erkekler üçin gyjynmagyň ähmiýeti azdyr. Ol hiç bir güýç sarp edilmezden, hatda erkegiň özi islemese-de bolup bilýär.

Aýallara muňa düşünmegiň kyn bolmagy mümkin, sebäbi olarda gyjynma has çylşyrymly we bilgeşleýin bolup geçýär. Aýallaryň gyjynmagy köplenç ýagdaýda, görüş höwesine bagly däldir. Adaty aýal üçin gyjynmak, höwesiň netijesi, görüş ýa-da islendik başga zat bolman,

örän oýlanyşykly işdir. Aýal gyjynmagy isleýändigini ýa-da islemeýändigini haýsydyr bir erkege emosional baglylygyň garaşlylygynda çözüp biler. Mähirlilik, üns, ýylylyk we hoşgylawlylyk, şeýle-de aladaçyllyk duýgulary aýallary ärleriniň ulanmagy mümkin bolan ähli ýörite usullaryndan gowy gyjyndyrýarlar. Bu sypatlara eýe bolan erkekler aýallary nähili kanagatlandyrmalydygyna düşünýär we bilýär diýip duýmaga mejbur edýärler.

Aýallara erkekleriň şu sypatlarynyň hemmesini ýüze çykarany gerek. Ähtimal, sebäbi haçanda erkekleriň nämesini ilki nazara aldyňyz diýip, aýallardan soranyňda, olaryň köpüsi: “Onuň özüni” diýip, jogap berýär. Bir aýal özüniň adamsyna baglylygyny, onuň özüne diňe kanagatlanmakdaky hyzmatdaşy hökmünde däl-de, şahsyet hökmünde çemeleşýändigi bilen düşündirdi. Üýtgeşik zat ýaly görüp, erkegiň aýal hakynda alada etmegi olaryň aragatnaşygy üçin örän köp ähmiýetlidir. Biz jemgyetimizde gapdalyndan özüne çekiji aýal barýan owadan erkek adamy görmäge çalyşýarys, ýöne aýallaryň köpüsine erkekleriň nähili görünýänligi esasy zat däl. Aýal üçin aladaçyllyk bilen çemeleşeni ýa-da ýyly garaýyş — owadan ýüzden, dik synadan has köp ähmiýetlidir.

Erkegiň nähili galtaşýanlygyna baglylykda aýalyň jyns duýgusy galyp ýa-da pese düşüp biler. Onuň gujagy, onuň posasy, onuň mähri, aladaly ünsi aýratyn hormat görkezmelidir. Mähirlilik we arzuwçyllyk görkezmelidir. Mähirlilik we arzuwçyllyk siziň eliňize aýaly gyjyndyrmagyň açaryny berýär.

Eger aýal öz äriniň ýylylygy we mähire eýedigini duýsa, ol örän ýeňil ýagdaýda gyjynma derejesine baryp ýeter. Ony kanagatlandyrmak üçin, äriniň haýsydyr bir

aýratyn ýa-da ýörite zady etmegi hökman däldir. Hemişe diýen ýaly, aýallar nikadan daşky gatnaşyklarda oýnaşlaryny ärinden tapylmadyk aladalar, göwnaçyklyk görkezýänligi üçin üýtgeşik hasaplaýarlar. Biwepalygyň adaty ssenarisi erkegiň özünde aýalyň hyjuwyny synamagyndan başlanýar. Aýal köplenç ýagdaýlarda, öz oýnaşynda jemlenen ideal adam hakyndaky hyýaly oýlanmalary bilen belli bir adamy baglaýar. Ol adamyň gowulygynyň ýa-da erbetliginiň onuň üçin ähmiýeti ýokdur.

Esasy zat, aýal ony özi üçin onda mähirlilik we edýän hereketleriniň netijesinde döreýän nur bar diýip, göz öňüne getirýär.

Haçanda aýalyň gyjynasy gelen wagtynda, ol özüne laýyk mähri almaga we oňa jogap gaýtarmaga özüni taýýarlaýar. Ol öz tenine galtaşylmagyna şeýlelikde, täsir edilmegine taýýar bolýar. Şol täsir etme taýynlyksyz aýala ulanylanda, ony gyjyndyrman, tersine, gyjynasy gelmeýän aýaly gahar-gazaba mündürýär.

Ine-de, biz söýgi bildirmegiň ýene bir basgançagyna gelip ýetdik, ol hem jyns gyjyndyrmasydyr.

Gyjynmaklyk — jynsy gatnaşygyň iň gowy basgançagydyr

Aýal gyjynmaklyga ýetmek üçin aýratyn täsir etmeleri talap edýär, erkek bolsa muňa az ymtylýar. Erkekler üçin aýşy-eşretde bolmagyň özi ýeterlikdir, ýöne käbir erkekler bolsa, gyjynma ýagdaýyna hiç bir taýýarlyksyz etýärler.

Gynansak-da, aýalyň gyjynmak üçin köp wagt talap edýänligi sebäpli, erkekler beýleki basgançaga — tüpe —

aýallardan öňürti etýärler. Köp erkekler üçin gyjynma derejesinde dowamly saklanmak ýeňil däldir, ýöne şonda-da, biri-biriňe uýgunlaşyp, şu meseläniň çözgüdini tapmak zerurdyr.

Tüp — aşa joşgunlylykmy ýa-da birahatlyk?

Soňky wagtlarda köp kitaplarda we makalalarda tüpe aýratyn möhüm many berip ugradylar. Lezzetiň ýokary derejesini almak üçin, oňa är-aýalyň ikisi hem bilelikde etmelidir diýýärler. Bu düşündirmeleriň netijesinde, ol basgançak jyns gatnaşygynyň beýleki basgançaklaryndan has ýokardadyr.

Şeýlelikde, är-aýal lezzet almagyň deregine, biri-biriniň jynsy gatnaşygy hakynda aladalanman, birahat bolýarlar. Meniň konsultasiýa berýän aýallarymyň käbiri, bu basgançaga etmegiň asla geregi ýok, sebäbi tüp özüne güýç sarp edilmegine degenok diýýär. Elbetde, olar bu basgançaga etýärdiler, ýöne olar köplenç söýgi hadysasy bilen-de, kanagatlanýardylar we olaryň mundan aňry gidesi gelenokdy. Bu ýagdaýlarda erkek üçin aýalyň şu basgançaga etmegini gazanmak hökman däldir. Erkek aýalyň islemeýän zadyny onuň boýnuna dakmaly däldir.

Islendik ýagdaýda, jynsy gatnaşygyň bu basgançagy, käbir aladalara ýa-da birahatlyga däl-de, ikitaraplaýyn lezzete getirmelidir.

Rahatlanmak — şatlygyň soňumy ýa-da ýigrenç?

Hakykatda, är-aýal bu basgançakda biri-biriniň gujagynda doly boşaňlygy duýup ýatmalydyr, ýöne aýal bilen erkegiň bu basgançagy dürli-dürli başdan geçirmegininiň netijesinde, şeýle hakykat maşgala jübütiniň köpüsinde ýokdur. Aýal üçin rahatlanmak erkegiňkiden has haýaldyr, köp erkekler bolsa, tersine, şol minutdan başlap aýala bolan gyzyklanmasyny ýitirýärler. Käwagt erkekler düşeginden böküp turup ýuwunmaga gidýärler ýa-da gapdala öwrülip uklaýarlar. Olar tarapyndan edilýän şeýle duýgusyz hereketler, köp jübütleriň bal aýynyň bozulmagyna getirýär.

Bu kynçylyklary her bir jübüt özüçe eňip geçmelidir. Olar bir-birine mähir bildirip, gürleşmeklerini ýene 15–20 minut dowam etdirmelidirler. Aýaly özünden ünsi sowlan erkegi görüp, özüni ýigrenilýändir öýtmeli däldir. Ol erkegiň beden gurluşynyň başgadyna we şu hereketiň aýaly asla söýmeýändigini aňlatmaýandygyna düşünmelidir.

Jyns gatnaşygyndaky kynçylyklaryň çözgüdi

Jynsy kynçylyklar nikada betbagtçylyga we dartgynlylyga eltýän hem bolsa, muny çözmek siziň göz öňüňize getirişiňizden aňsatdyr. Köp ýagdaýlarda, bu hakda ýönekeýje bilim zerurdyr. Är-aýala öz jyns gatnaşyklary hakynda, haýsy hem bolsa maşgala baradaky gollanmadan bilmek zerurdyr. Kynçylyklar has düýpli bolan ýagdaýynda, psihologa ýa-da konsultanta ýüz tutmak wajypdyr. Kitaplara galsa, olarda statistik

maglumat bilen maslahatdan köp zat ýok, ýöne siz öz gatnaşygyňyzy olara tarap kowman, olardan özüňize laýyk we peýdaly zatlary saýlap almalysyňyz. Nikada doly derejä ýetmek üçin, hemme kişi ýaly bolmak hökman däldir.

Ajy ýaňsylama bilen ýatlaýan maşgalalarym meniň praktikamda duş gelipdi. Meniň ýanyma jynsy ylalaşyksyzlygyndan şikaýat edip, 60–70 ýaşly är-aýallar gelýärdiler. Olaryň içinde köpüsi öz kynçylyklaryny birnäçe hepdäniň içinde çözdi we nikalaryndan kyrk — elli ýyldan soň jyns ýakynlygyň doly lezzetini almaga mümkinçilikli boldy. Olar: “Eger biz siziň ýanyňyza öň gelen bolsak, durmuşymyz nähili gowulanjak eken” diýýärdiler. Görnüşi ýaly, olar şeýle eden bolsalar, jynsy ylalaşyksyzlyga bagly lapykeçlikden, gazapdan we günälilik duýgusyndan dynardylar.

Biri-biriň hyjuwyny kanagatlandyrmak

Meniň eýýäm birinji bapda aýdyp geçişim ýaly, är-aýal özleriniň esasy, bäş isleglerine düşünip, olary kanagatlandyrmagy öwrenmelidirler. Men ara alyp maslahatlaşmagy hoşniýetli maşgala gatnaşyklaryndan aýryp bolmajak — aýala bolan mähirden we erkegiň jynsy kanagatlanmasyndan başladym. Meniň şu bapdaky aýdýan zatlarymyň käbiriniň sizi gaharlandyrýan bolmagy-da mümkindir. Belki, men käbir aýallara özleriniň jyns gatnaşygynyň aýratynlyklaryny bilmelidigini aýdyp, olary masgaralaýandyryn. Men muny bilgeşleýin edýändirin, sebäbi bu meniň pikirimçe, örän wajyp. Haçanda men yzly-yzyna jübütlere konsultasiýa berýärkäm, şonda-da bu esasy kynçylyklar

duş gelýärdi. Siz bu kynçylyklary özüňizi gaharlandyrýan, gyjyndyrýan hasaplasaňyz-da, subutnamalar şeýleligine galýar:

1. Erkekleriň köpüsi özleriniň jynsy gatnaşykdaky esasy isleglerini bilmek isleýärler, olara jyns gatnaşyklaryndaky endikler etmezçilik edýär. Munuň sebäbi, erkekler aýallaryň mähre bolan isleglerine düşünmek islemeýärler. Haçanda erkekler mähirlilik görkezmegi ele alanlarynda, olaryň aýallaryna bolan gatnaşygy düýbünden özgerýär. Özüniň “açlygyny” kanagatlandyrmak üçin aýalyny zorlaýan erkek adamyň, aýalyna bolan gatnaşygynda mähir ýokdur. Ol öz aýalynyň tenini öz hususy kanagatlanmasy üçin peýdalanýar, bu bolsa aýalyny gitdigiçe gaharlandyrýar.

2. Munuň tersine bolmagy hem mümkin. Aýallaryň köpüsi özlerinde ärleriniň hyjuwyny kanagatlandyryp biljek ukyplarynyň bardygyny aňmaýar. Ärini kanagatlandyrmak üçin, aýalam edil şonuňky ýaly lezzeti başyndan geçirmeli. Men aýallara özleriniň şol gatnaşyklarda edil ärleriniňki ýaly lezzet almaklyklaryny öwretmäge çalyşýaryn.

Maşgala gatnaşyklarynyň altyn düzgüni

Jyns gatnaşygyndan aýalyň lezzet almagy üçin, mälim bolşy ýaly, oňa äriniň kömegi zerurdyr. Eger ol aýaly hakynda oňa gerekli bolan mähirliligi we aladany etmese, onda ol, äri özi hakynda asla alada etmeýär diýip netije çykarýar. Bu ikitaraplaýyn garaýyş kitabyň bütin dowamynda beýan edilýär.

Siz maşgala gatnaşyklaryndaky maksadyňyza, haçanda ýanýoldaşyňyz öz maksadyna ýetende eýe bolup

bilersiňiz. Eger siz öz ýanýoldaşyňyz hakynda alada edýän bolsaňyz, onda özüňi bilmek duýgusy ýa-da yzgytsyzlygyňyz sebäpli, ony ulanmarsyňyz ýa-da ýigrenmersiňiz.

Nika hakyndaky köp kitaplarda erkek bilen aýalyň arasyndaky “şertsiz söýginiň“ hökmanlygy bellenilýär. Men şu erde nämäniň göz öňünde tutulýandygyny bilýärin. Hemme zatdan öňürti maşgala gatnaşyklarynyň şertlidigini boýun almaga-da taýýar. Eger men onuň islegini kanagatlandyrmasam, ol hem meniň islegimi kanagatlandyrmaga çalyşmasa, onda biz diňe ýasama är-aýal hasaplanarys, ýöne, maşgala gatnaşygyna berilýän dolulygy we bagty duýup bilmeris.

Bu altyn düzgün hemme asyrlarda we medeniýetlerde adalatlydyr.

Isa Mesih: “Adamlaryň özüňize näme etmegini isleýän bolsaňyz, siz hem olara şeýle ediň” (Luk. 6:31) diýip öwredýär. Şu wagta çenli bolup geçen ýagdaýlar hakda oýlanyp we maşgala gatnaşyklarynyň sekiz islegini bilip, öwrenip, muny altyn düzgün bilen deňeşdirmegiňizi haýyş edýärin. Men muny maşgala durmuşynyň ikinji kanuny diýip atlandyrýaryn:

Öz islegiňiziň kanagatlandyrylmagyny isleýşiňiz ýaly, sizem ýanýoldaşyňyzyň islegini kanagatlandyryň.

Aýallar üçin soraglar

1. 10 bally şkalada äriňiz bilen hylwatda bolmagyňyzyň dört basganҫagynda siziň gatnaşygyňyzyň ikitaraplaýynlygynyň näçedigini bahalandyryň:

— Meýil.
— Gyjynma.
— Tüp.
— Rahatlanma.

2. Eger siz bu dört basgançagyň hemmesini örän pes bahalandyran bolsaňyz, onda siziň pikiriňizçe kynçylyk nämede? Ol kynçylyk siziň ýanýoldaşyňyzdamy ýa-da ikiňizdedemi?
3. Siz şu baby okap, jyns gatnaşygynda äriňiziň islegleri hakynda nämeleri bildiňiz?

Erkekler üçin soraglar

1. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz jyns gatnaşygyndaky başarnygyňyz we islegiňiz barada wraça ýüz tutan bolsa, näme dierdi?
2. Siz öz jyns gatnaşyklaryňyzy nähili ýagdaýlarda suratlandyrardyňyz? Olar:
   a) Sizi kanagatlandyrýar;
   b) Siz üýtgeýän kanagatlanma alýarsyňyz;
   ç) Size olar etmeýär.
3. Şu kitabyň awtorynyň pikirine görä, aýal mähirden we ünsden, ýylylykdan hem aladadan şeýle-de äriniň duýgurlygyndan gyjynýar. Siz bu sypatlaryň hemmesini aýalyňyz bilen gatnaşykda elmydama ýüze çykarmaga çalyşýarmysyňyz? Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz bu soraga nähili jogap bererdi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Biziň ikimizi hem jynsy gatnaşyklar kanagatlandyrýarmy? Eger “ýok” bolsa, bu

kynçylyk haýsy basgançakda ýüze çykýar, ýagdaýy nädip üýtgetmeli?
2. Maşgala gatnaşyklary hakyndaky gollanmadan öwrenmeklik gerekmi?
3. Awtoryň pikirine görä, maşgala gatnaşygy şertli baglanyşykdyr. Eger men aýalymyň islegini kanagatlandyrmaga çalyşmasam, onda biziň nikamyz ýasama bolar we maşgala gatnaşygynyň berýän bagtyny we dolulygyny bilmeris. Siz şunuň bilen ylalaşýarmysyňyz? Şu tassyklama baradaky pikirleriňizi ara alyp maslahatlaşyň.
4. Gürrüň mähir we söýgi barada gidýärkä biz “altyn düzgüni” ulanyp bilýärismi?

5

Aýalyna äriniň özi bilen gürleşenigerek

Haçanda Jil bilen Garri duşuşanlarynda uzyn gürrüňdeşlik başlanýardy. Ýüzbe-ýüz duşuşyp bilmedik günleri, olar örän ýygydan telefonda sagatlap gürleşýärdiler. Duşuşyklar mydama bolýardy, sebäbi olar Jil bilen Garriniň çuňňur gyzyklanmasydy, olar hökman duşuşmaly we biri-biri bilen gürleşmeli diýip jemlenipdi. Käwagt, haçanda olar gürrüňe başlanlarynda şol günki etjek diýip, öňünden belläp goýan işleriniň hemmesini ýatdan çykarýardylar.

Nikadan soň Jil bilen Garriniň gürrüňdeşlik üçin wagtlarynyň birden azalandygy äşgär boldy. Olarda köp wagtlaryny alýan başga aladalar ýüze çykdy. Haçanda olara bilelikde oturmak we gürleşmek miesser edende, Jile özi bilen Garriniň gitdigiçe pikirini az paýlaşýandygy mälim boldy. Garri işden gelende, adatça, gazete güýmenýärdi, telewizora seredýärdi ýa-da ir uklap galýardy. Bu Garriniň Jile gyzyklanmasynyň ýitendigini ýa-da nikadan lapynyň keç bolandygyny aňlatmaýardy.

Ýöne ol agyr iş gününden soň dynç almak isleýärdi. Jil bir gün: "Gadyrdanym, maňa seniň bilen aragatnaşyk etmezçilik edýär, men öňkimiz ýaly, köp gürleşmegimizi isleýärin" diýdi. Garri: "Hawa, maňa-da, şol wagtlardaky bolşumyz ýaraýar, ýöne sen näme hakynda gürrüň etmek isleýärsiň?" diýip sorady.

Bu jogap Jiliň söýgi bankyna hiç bir san girizmedi. Ol geplemedi, ýöne: “Eger sen öz soraglaryňa jogap berip bilmeýän bolsaň, bize gürrüň edere zat ýok” diýip, pikir etdi.

Jil öz gatnaşyklarynyň näme üçin üýtgändigi bilen gyzyklanyp başlady. Garri özüniň islän wagty, gürrüňçil bolup bilýärdi. Meselem, ol futbol oýnuna gidýärkä, adamlar bilen köp gürleşýärdi. Diýmek, ol özüniň dymmalygyny aýalyna galdyran bolup çykýardy, bu bolsa Jil üçin örän kemsindirijidi.

Garri hem Jil ýygy-ýygydan wagtlaryny öz ýaşlaryndaky goňşulary Tom we Keýt bilen bilelikde geçirýärdiler. Jil Tomuň öz gepleşiklerinde yzygiderli diňe özüne ýüzlenýändigine üns berdi. Ol Jiliň gözüne gürleşmek mümkin bolan temalarda kynçylyk çekmeýän ýaly bolup göründi.

Birnäçe wagtdan soň, Tom bilen Keýte duşulmagynyň hepdäniň iň gowy wakasynyň bolýandygy Jile mälim boldy.

Ol bu duşuşyklara howlugýardy, duşuşyklarda Jil pikir edýän zatlary hakynda çynlakaý gürrüň edip bilýärdi. Tom mydama ünsli diňleýärdi we gürrüňdeşlige ýeňil girişip bilýärdi. Haçanda olar uly kompaniýalarda, meselem agşamlyklarda bolanlarynda, Tom adatça diňe Jil bilen gürleşýärdi. Ol Jiliň ýanynda oturýardy-da, ony haýsy-da bolsa, özlerini gyzyklandyrýan bir wakany ara alyp maslahatlaşmaga çagyrýardy. Olar dostlaşdylar. Elbetde, Jiliň söýgi bankyndaky Tomuň hasaby has ösdi.

Wagtyň geçmegi bilen olaryň dostlugy çuňlaşdy we Jil munuň özi üçin dostlukdan has uludygyny aňdy. Ahyrsoňunda ol, Toma, özüniň oňa baglanandygyny

aýtdy. Tom oňa: “Jil, men seni birinji gezek duşuşanymyzda söýdüm” diýip, jogap berdi.

Birnäçe günden Jil bilen Tom öz ýanýoldaşlaryna biwepalyk etdiler. Jil düýbünden üýtgedi. Tom onuň durmuşyna aralaşyp, nikalaşýança, Garriden eden ajaýyp islegini berjaý edip başlady.

Köp sebäplere görä, nikadan soň Garriniň gürrüňdeşliklere ünsi gaçdy. Jil öz-özüne: “Meniň Garri bilen gürrüňdeşlikde bolup bilmeýänligim nähili erbetlik? Şeýle bolupdy, ýöne, näme üçin bu geçip gitdi?” diýdi.

Näme üçin ärim meniň bilen gürleşmek islemeýär?

Maňa: “Näme üçin aýalym meniň bilen gürleşmek islemeýär?” diýip, soraýan erkek adamlar örän seýrek duşýar. Şol bir wagtda: “Näme üçin ärim meniň bilen gürleşmek islemeýär?” diýilýänini ýygy-ýygydan eşidýärin. Erkeklere öz aýallary bilen gürleşmegiň köp zerurlygy ýok. Aýallara bolsa, tersine, olar ýöne gürrüňleriň hatyrasyna gürrüňdeşlikden lezzet alýarlar.

Aýallaryň köpüsi biri-birlerine diňe gürrüňleşmek üçin, ýa-da işleriniň nähili gidýändigini soramak üçin jaň edýär. Duşuşyklar, agşamlyklar we beýleki gatnaşyklar bolanda, özleriniň şahsy aladalary baradaky gürrüňler aýallara köp kanagatlanma getirýär. Erkekler bilen bilelikdäki duşuşyklarda, olar dürli zatlar hakynda, meselem, maşynyň bejerilişi, balyk tutmak üçin gowy ýerler, kimiň sport ýaryşynda näçenji ýer alandygy barada gürlemäge höweslidirler. Şeýle-de olar ýomak atyşmagy,

şorta sözler aýtmagy söýýärler, ýöne özleri öz duýgulary barada geplemäge meýil bildirmeýärler.

Olar duşuşyk bellänlerinde, näme üçin erkeklere gürleşmek ýeňil düşýärkä? Munuň sebäbi belli, olar özleri hakda oňat duýgy döretmek isleýärler, aýallaram edil şonuň ýaly islege eýedirler. Duşuşyklarda iki tarap hem öz ukyplaryny: ýiti akyllylygyny, şatlygyny we ş.m. ýüze çykarmaga çalyşýarlar. Iki tarapyň hem özleriniň halaýan we halamaýan zatlaryny aýtmaga höwesleri bardyr. Erkek adam öz hemrasynyň duýgusyna aýratyn ünsli bolýar. Ol aýalynyň dürli zatlar hakyndaky pikirini bilmek we onuň aladalary barada diňlemek isleýär. Erkek adam ony nämäniň bagtly we razy edip biljekdigini bilmek isleýär.

Ol şeýle ýollar bilen aýalyň gyzyklanmasyny bilmäge çalyşýar. Erkek aýal üçin nähili özüne çekiji bolmalydygyny bilmek isleýär. Ol haçanda, aýala jaň edeňde oňa ýakymly bolýandygyny bilen badyna, dessine, yzygiderli jaň etmäge başlaýar. Bu onuň söýgüsini we ol hakdaky pikirini subut edýär.

Aýallar gürrüňleşmegi gowy görseler-de, diňe öz meseleleri we üstünlikleri hakynda bütin gijeläp gürleýän erkekleri halamaýarlar. Olar hakynda aýallardan men ýygy-ýygydan: “Bu ýigit diýseň ýüregedüşgünç. Ol diňe özi hakynda gürleýär” diýen gürrüňleri eşidýärin. Bu aýallaryň islegini kanagatlandyrýan gürrüňdeşligiň, olaryň gündelik wakalarynyň, olaryň duşýan adamlarynyň, baryndan hem beteri olara bildirýän duýgularynyň çäginde bolmalydyr. Ol äriniň, özi we edýän işleri hakynda dilewarlyk bilen berýän gürrüňlerini uly üns bilen, lezzet alyp diňleýär hem-de, özüne şeýle üns berilmegini isleýär.

Esasy zat — aýal öz ýanynda özüne düşünýän özi hakynda çuňňur alada edýän adamyň bolmagyny isleýär. Haçanda aýal muny bilende, gürleşýän adamsyna ýakynlyk duýýar. Aýalyň ruhy dünýäsinde gürrüňdeşlik we gatnaşyk mähire utgaşyp gidýär hem-de, başga adam bilen özüni birlikde duýmaga kömek edýär.

Mähir bilen gatnaşyga bolan isleg erkek tarapyndan yzygiderli we gündelik ýüze çykarylanda, aýal özüni şol adama bagly duýýar.

Eger äriňiziň işleýän eri daş bolsa, telefonyň duýgy ýakynlygyny emele getirip bilmegi mümkindir. Eger äri her gije jaň edýän hem bolsa, onuň aýalyna äri gitmeziniň öňüsyrasyndaky gatnaşyklaryny dikeltmek üçin birnäçe gün gerek. Käbir erkekler maňa aýallarynyň gitmänkäler ajy gözýaş dökýändiklerini, gaýdyp gelenlerinde bolsa biparhdygyny ýa-da jyns gatnaşygyna üns bermeýändiklerini aýdýarlar. Syýahatda gezýän biznesmenlere durmuşa çykýan aýallar, ärleri gaýdyp gelenden soň, oňa uýgunlaşmagyň agyr düşýändigini maňa aýdýarlar. Olaryň biri: “Maňa onuň bilen ýakynlygy gaýtadan duýmak üçin, bir-iki gün gerek bolýar” diýýär.

Meniň konsultasiýa beren maşgalalarymyň köpüsi işi bilen bagly kynçylyklary başdan geçirýärdiler. Eger onuň işi ýygy-ýygydan gitmekligi talap edýän bolsa, onda bu maşgala gatnaşyklaryna bulaşyklyk getirýär. Haçanda ýanýoldaşy mydama gelip-gitmeli işde bolsa, bu olaryň gatnaşygyny kynlaşdyrýar, olary has çydamsyz edýär we olaryň birlik duýgusyny ýumurýar. Eger ýanýoldaşlaryň ikisi hem, ýabany ýatylyp işleýän işde bolsa, olara bile bolmak iki esse kyn bolar.

Gatnaşyk üçin wagt gerek

Eger äriniň aýalynyň ýakynlyk duýgusyndaky islegini kanagatlandyrasy gelýän bolsa, onda ol bu meselä ýeterlik üns we wagt sarp eder. Adatça, men erkeklere olar öz aýallaryna hepdede 15 sagada golaý bölünmeýän üns bermelidir diýýärin. Muny eşidip erkekler, onda biziň sutkamyz 24 däl-de 36 sagatdan bolmaly diýýärler. Men olar bilen jedele girmek islemeýärin, ýöne gelinliginiň yzynda selpeýärkäler olaryň näçe wagt sarp edýändiklerini soraýaryn. Islendik sallah öz taýyna hepdede 15 sagat sarp etmese, onda ol ony ýitirer.

Adaty duşuşyklarda nämeler bolýar?

Jübütler bu pişäni iki bolup wagt geçirmek diýip atlandyrýarlar. Adatça, olar dynç alýarlar, haýsydyr bir zat oýnaýarlar, kino gidýärler ýa-da agşamlyk edinýärler. Ýöne bu iş tötänlikdendir. Hakykatdan, olar diňe biri-birine üns bermek üçin bilelikde bolmak isleýärler. Duşuşyklaryň köpüsi — bu, biri-biriňe üns bermek we söz bilen gatnaşyk etmeklikdir.

Haçanda adamlar duşuşyga gidenlerinde, olar özleriniň esasy, mümkin bolan aňly isleglerini kanagatlandyrmaga meýil edýärler. Olar biri-birleri bilen ýakyndan tanyşmak hem-de biri-birlerine bolan aladalaryny görkezmäge çalyşýarlar. Bu maksatlar nikadan soň näme üçin ýok bolup gidýärkä?

Bagtly nikany isleýän erkekler bu maksady we işi nika dabarasyndan soň hem saklaýarlar. Hemmesinden öňürti olar aýalynyň hatyrasyna biri-birileri bilen duşuşmak üçin wagt galdyrýarlar. Bu erde meniň maslahat beren 15 sagadym gerek. Bu 15 sagada hylwat işlerini hem goşmak bolar, ýöne öňürti ysnyşyk bolmalydyr. Şahsy we jynsy

gatnaşyklar çagalar ýa-da dostlar bolmazdan amala aşyrylmalydyr.

Haçanda bu är-aýalyň endikleri bolup gidende, 15 sagadyň edil özlerine gerek wagtdygy olara äşgär bolýar. Şunuň ýaly bilelikdäki wagt bolmasa, aýallar özlerine ýaraýan we gerek bolan, ýakynlyk duýgusyny ýitirýärler, söýgi banky bolsa goýumyny ýitirip başlaýar. Men köp aýallardan — özlerine adamsy bilen ýakynlyk we amatlylyk duýmaga, jyns gatnaşygynyň lezzetini almaga näçe wagt gerekdigini soradym. Adatça, hepdede 15 sagada golaý wagty görkezýärler.

Eger siz soraga tassyklaýjy jogap berseňiz, islendik iş şol 15 sagadyň bölümine girip biler. Bu iş hemme zatdan öňürti, biri-biriňe gönükdirilmegiňe mümkinçilik berýärmi? Üç sagatlyk kinoda bolmak bu şert bilen anyk laýyk gelmeýär. Siziň filme seredýän wagtyňyz mähiriňiziň gatyşan bolmagy mümkin hem bolsa, köp ýagdaýlarda siziň biri-biriňize gönükdirilenligiňiz hakynda takyk aýtmak mümkin däl. Şeýle işler — gezelençler, agşamlyklar, gaýykly gezelenç, dürli oýunlar ýa-da plýažda güne ýanmak bu — maksatlar üçin has laýyk gelýär. Özüne ýokary derejeli üns berilmegini talap edýän islendik dynç alşyň ýa-da gatnaşygy kynlaşdyrýan haýsydyr bir güýçlendirilen işiň bu programma girmegi mümkin däldir.

Eger siz gezelenç wagtynda biri-biriňiz bilen maşynda gürrüňdeşlik etseňiz, muny görkezilen 15 sagada goşup bolar. Haçanda siziň ünsüňizi çagalar ýa-da haýsydyr bir başga zatlar sowmasa, agşamlyk naharyny bilelikde edinmegiňizem muňa girýändir.

Gelinliginiň yzynda selpeýärkä, adamlarda söýgi duýgusy peýda bolýar. Şonuň netijesinde-de, olar wagtlaryny gürrüňdeşlikde geçirýärler we biri-birine mähirlilik görkezýärler. Eger jübütler biri-biriniň göwünlerini awlamagyny dowam etdirseler hem-de biri beýlekisini öňde goýsa, onda bularyň nikalary hoşniýetli bolar. Haçanda iki adam durmuş guranda, olaryň her biri nikadan soň, nikadan öňki şol bir mähir we söýgi aladasynyň saklanmagyna garaşmaga haklydyrlar. Gynansak-da, köpler üçin ulanylýan stereotip nikalaryň aglabasyna mümkindir. Bu hem ýanýoldaşlaryň biriniň ýa-da ikisiniň hem öz hereketlerine we gatnaşyklaryna has gyzyklanyp başlaýandygyny görkezýär. Şu stereotipiň gaty bir absolýut däldigi belli zatdyr, sebäbi ýagdaýyň üýtgemegi üçin, adatça birnäçe aýlar, hatda ýyllar hem gerek bolýar. Ýagdaý hakykatdan-da üýtgeýär. Näme üçin?

Sebäbi, adamlar nikada biri-birine geregiçe üns bermeýärler. Biz ýanýoldaşymyzy bolmaly zat ýaly kabul etmäge ýykgyn edýäris. Nikadan soňky döreýän haýsydyr bir täze meseleler biziň ünsümizi özüne çekýär. Şeýdip hem biz, söýgümizi bagyş edýän adamymyz hakynda aladalanmagy ýadymyzdan çykarýarys. “Men ýanýoldaşymy bolaýmaly zat ýaly kabul edýärin” diýen ýagdaý, aşakylary düşündirýär: Näme üçindir, nikadan öň hyýaly ýaly bolan gürrüňdeşlikler, gatnaşyklar, nikadan soň bulaşýar we adamy göwnüçökgün ýagdaýa eltýär. Her bir erkekden we aýaldan oturyp: “Meniň ýanýoldaşym nikadan öňki bolan ýakymly zatlar dowam eder umydy bilen nikalaşdy. Men öz beren sözüme nikadan soň wepalymy?” diýip pikirlenmek talap edilýär.

Adamlaryň köpüsi, nikadan öňki göwün awlamagyň hyýalydygyny, nikadan soň, köplenç bu zatlaryň hakyky elhençlige eltýändigini çak hem etmeýärler. Olar nikadan öňki göwün awlamalardan lezzet alyp, munuň ömürboýy dowam etmegini isläp öýlenýärler. Ýöne durmuş gurlandan soň, ýagdaýlaryň üýtgemegi mümkindir.

Bilelikde ýaşap başlanymyzda Joýs ikimiz malie kynçylyklaryna gabat geldik. Men entek hem okaýardym. Meniň aýalymy hem-de çagalarymy goldamagym gerekdi. Joýs çagalar bilen öýde galdy, biz her bir dollary hasaplaýardyk. Joýs sowmak üçin puluň ýa-da meniň bilen wagt geçirmegiň, haýsysyny gowy görerkä — diýip , öz-özümden soradym. Eger men bu soragy onuň özüne beren bolsam, ol "puly" diýip jogap bererdi, sebäbi, bize hasap boýunça tölemek we öý hojalygyny alyp gitmek üçin pul gerekdi (aýallaryň köpüsiniň ýene bir esasy islegine biz 9-njy bapda duşarys). Bagtymyza, men pula mätäçlik çekýändigimize garamazdan, Joýs bilen wagt geçirmek meselesini çözdüm. Men eýýäm aýal bilen gatnaşygyň möhümdigine düşünýärdim. Soňky ýyllardaky konsultasiýa sapaklarym wagtynda men şeýle hakykata düşündim: pul ýa-da mertebe maşgala gatnaşygyna gulluk edýär, ýöne är-aýal gatnaşygy hiç haçan pula ýa-da mertebä gulluk etmeli däldir. Men bozulan nikalaryň köpüsinde baýlyk toplamak üçin, özara gatnaşyklary berkitmekden är-aýalyň boýun towlaýandygyny gördüm. Olar ahyrsoňunda bu baýlyga nikalaryny pida etmek arkaly eýe bolýardylar.

Amerikalylaryň baýlyk toplamakdaky beýik islegi, maşgalanyň ýykylmagynda iň güýçli duşman bolup durýar. Nikada näme esasy zat bolmaly? Erkek bilen

aýalyň arasyndaky özara gatnaşykmy ýa-da durmuş derejesi?

Biziň hemmämiz dogry jogaby bilsek-de, köp jübütler näme-de bolsa garşylykly tarapa gidýärler. Olar durmuş derejesini ýokarda goýup, eger gowy ýaşasak biz bagtly bolarys diýen ýalňyş düşünjä eýerýärler. Köp ýagdaýlarda tersine bolup geçýär. Olar ýokary durmuş derejesine elhenç bahalaryň hasabyna etýärler.

Men Joýs bilen köpräk wagt geçirmegi karar edenimden soň, durmuşymyzda birnäçe üýtgeşikler bolup geçdi. Maşgalanyň berk bolýandygyny gördüm, ýöne maňa bergilerimi üzmek gerekdi. Bu hem biziň durmuş derejämiziň pese düşýändigini aňladýardy.

Täze markaly maşyn almak üçin azap çekýän we haýsydyr bir işi maşgala gatnaşyklaryndan ýokarda goýýan jübütler, maşgala gatnaşygyny urga sezewar edýärler. Biz özara gatnaşygyň durmuş derejesinden öňde goýulmalydygyna düşünmelidiris.

Näme üçin gatnaşyk şeýle wajypka?

Haçanda siz äriň we aýalyň on sany esasy islegini öwreneniňizde, olaryň biri-biri bilen berk baglydygyny görersiňiz. Şonuň üçinem ýanýoldaşyňyzyň islegini kanagatlandyrmakda uçuran şowsuzlygyňyz, onuň başga bir islegini kanagatlandyrmakdaky ukybyňyza täsir etmegi mümkin.

Siz öz ýanýoldaşyňyzy jynsy gatnaşykda we mähir bildirmekde kanagatlandyrmaga synanyşýarsyňyz, ýöne munuň üçin söz gatnaşygyny ulanmaýarsyňyz diýip, çak

edeliň. Gürrüňdeşliksiz ýanýoldaşlaryň arasynda ýyly atmosfera ýa-da çuňňur fiziki birlik döredip bolmaz.

Käbir adamlar özleriniň är-aýallyk borçlaryny aýratynlykda ýerine ýetirip bolar öýdüp pikir edýärler. Gürrüňdeşlik isleýän äriň ýa-da aýalyň, munuň ýerine gürleşmek üçin haýsydyr bir dosty, jorany tapyp bolar diýip, pikir etmegi mümkindir. Hylwata meşgul bolnanda, är-aýalyň gatnaşygy başda aram ýagdaýda bolýar. Ýöne kynçylyklaryň netijesinde näme-de bolsa, är-aýal gatnaşyklary dargaýar hem-de gatnaşygyň çäginde aýal öz äri bilen baglanyşygyny ýitirýär.

Haçanda äriniň özi bilen gürleşende, birligiň boljakdygyny, aýal düýpli bilýär.

— Jorj, hany gürleşeli.

— Sen meniň bilen näme hakynda gürleşmek isleýärsiň?

Şeýle günäsiz sorag aýallaryň köpüsiniň gaharyny getirýär, bu-da, örän az erkekleriň gatnaşygyň aýalyň çuňňur islegine degişlidigini bilýändigini görkezýär.

Eger gürrüňdeşlik şunuň ýalyrak gitse, äriniň aýalynyň näme üçin gaharynyň gelýändigine düşünmegi mümkindir:

— Meri, hany hylwat işini etmerismi?

— Ol näme gerek Jorj? Be, sen ýene bir çaga isleýärsiňmi?

Ikinji gepleşigiň mysalynda, biz Jorjuň aýaly bilen gürrüňdeşliginde soraýan zadynyň gülkünç görünýändigini aňyp bileris. Şol bir wagtda-da, adatça

erkekleriň köpüsi gürrüňdeşlige ýygy-ýygydan birinji mysaldaky ýaly girişýärler. Näme üçin?

Men olary öz aýallarynyň nähili ýol bilen gatnaşyga girýändiklerine düşünmeýärler diýip hasaplaýaryn.

Edil şonuň ýaly-da, Jorja hylwat işinden kanagatlanmak gerek, Meri bolsa, gatnaşyk talap edýär. Aýallaryň köpüsinde bolşy ýaly, gatnaşyk, Merä Jorja bolan romantiki söýgi berýär. Şoňa görä-de ol, durmuşyny äri bilen çuňňur bölüşýär. Gatnaşyk döredýän atmosfera bagta ýardam edýär. Aýaly bilen gürleşmäge wagt tapýan erkek, onuň ýüregine ýol açýar.

Jorj gürrüňdeşligi özüne maksat edinmän, gatnaşyk hemmesinden öňürti maksadyňa etmegiň serişdesi diýip baha berýär. Eger ol näme üçin özleriniň bankdaky hasaplarynyň çalt aşak düşýändigine düşünmek islese, Meri bilen gürleşmäge mümkinçilik tapar. Ýöne şonda ol onuň bilen kassir aýalyň näme geýnendigini ara alyp maslahatlaşmaz. Aýallar hem gatnaşygyň, haýsydyr bir anyk işler üçinem bolup biljekdigine düşünýärler. Ýöne, käwagt olara erkekler gürrüňdeşlikdäki lezzeti diňe gürrüňiň temasyndan dälem bolsa, almak mümkin diýip, düşündirmek örän çylşyrymly bolýar. Gürrüňdeşlik aýallara gerek bolan ýyly atmosferany döretmek islegini kanagatlandyrýar, şeýle-de ýanýoldaşa kömek berýär:

1) öz isleglerini biri beýlekisi bilen paýlaşýar;
2) biri-biriniň islegini nähili kanagatlandyrmalydygyny bilýär.

Haçanda är-aýal öz islegleri hakyndaky informasiýanyň aýdylýan gürrüňdeşligine gatnaşanlarynda, olar has ylalaşykly gatnaşýarlar. Olar

özleriniň duýgularyny we täsirlerini paýlaşmalydyrlar. Şunuň ýaly gürrüňdeşlige başlanymyzda ýanýoldaşyňyzdan, onuň näme duýýandygyny ýa-da näme hakynda pikirlenýändigini soraň. Siz gürrüňdeşligi şeýleräk soraglardan başlap bilersiňiz: “Näme üçin sen şu gün şeýle şähdaçyk?” ýa-da “Bu gün seni näme gaharlandyrdy?” Soň öz ýanýoldaşyňyza şu gün özüňize nämäniň ýarandygyny, nämäniň gaharlandyrandygyny aýdyň.

Haçanda siz şunuň ýaly görnüşde informasiýalary paýlaşaňyzda, öz ýanýoldaşyňyzyň dünýäsinde näme bolup geçýändigine we ikiňiziň hem goşulýan wakalaryňyzyň täsirine düşünersiňiz.

Eger-de haýsydyr bir edýän işim meniň aýalyma ters täsir edýän bolsa, men ol pursaty özümi alyp barşymdan nähili aýyrmalydygym ýa-da oňa nähili ýakymly bolar ýaly etmelidigim hakynda bilmelidirin. Tersine, eger haýsydyr bir dogry iş edýän bolsam, bu hereketi dowam etdirmegim ýa-da ony güýçlendirmegim üçin muny-da bilmelidirin.

Şeýle gürrüňdeşliklere kembaha garamak bolmaz, sebäbi eger siz haýsydyr bir akgöwünli iş etmekçi bolsaňyz, şeýle görnüşde gatnaşyk etmeseňiz ol işiňiz şowsuzlyga uçrar.

Meselem, men durmuş guranymyzyň yzysüre oýun satyn aldym, ol oýun är-aýalyň has çuň tanyşmaklary üçin, biri-birine berilmeli soraglar ýazylan kartoçkalardy. Men oýny öe getirdim-de: “Joýs, mende saňa ýaraýjak haýsydyr bir zat bar, ol biziň biri-birimize has çuň düşünmegimize kömek eder” diýdim.

Joýs stoluň ýanyna geldi we biz oýna başladyk. Meniň üçin onuň bu oýna gatnaşygyna düşünmäge köp wagt gerek bolmady.

Üç minuda ýakyn wagt geçenden soň ol: “Maňa bu gürrüňdeşlik usuly tebigy däl ýaly. Men indiden beýläk oýnamak islämok” diýdi.

Joýs bu oýundan asla kanagatlanma tapmady. Oýun oňa öňünden gurnalan ýaly bolup göründi. Biziň biri-birimize düşünmegimiz üçin gatnaşygyň başga usuly gerek boldy.

Bu erde meniň eýýäm düşündirmäge synanyşan birnäçe düzgünlerim ýüze çykdy.

1. Joýs öz islegleri hakynda maňa ýürekden gürrüň berdi. Meniň hereketlerimiň netijesinde ol özüni erbet duýýardy. Ol maňa häsiýetimi üýtgetmek hakynda aýdyň düşünje berdi.

2. Biz gürrüňleşige başlanymyzda, men düýbünden pikirlenmän, ýalan meýli saýlap alypdyryn. Joýs bilen maňa öz duýgularymyzy paýlaşmak üçin başga ýoly tapmaly boldy. Är-aýal gürrüňdeşligine başlamaga höwes döretmegiň köp usullary bardyr. Her bir jübüt özleri üçin iň usullysyny tapmalydyr.

Nädip aýrylyşmanyň öňüni almaly?

Eger olar gatnaşyga üns bermek islemeseler, är-aýalyň nähili ýeňillik bilen biwepalyk edýändigine we aýrylyşýandyklaryna meniň hut özüm şaýatlyk edip bilerin. Haçanda biz durmuş guranymyzda, men ýaňy kolleji gutarypdym. Joýs bolsa kollejiň ikinji kursunda okaýardy. Maşgala durmuşymyzyň ikinji aýyndan soň,

Joýs okuwyny taşlap, sekretar bolup işlemegi karar etdi. Men aspiranturanyň ikinji kursuny tamamlanymda, biziň birinji çagamyz boldy. Şondan soň Joýs dolulygyna öý hojalykçy bolup galdy. Ýene üç ýyldan men doktorlyk derejesini aldym, şol wagt eýýäm biziň iki çagamyz bardy.

Joýs özüniň saza bolan gyzyklanmasyny we ukybyny ýüze çykaryp başlady, meniň mertebäm bolsa, psihologiýa bilen baglydy. Joýs ruhy aýdymlary ýazýardy, şonuň üçin ony ýygy-ýygydan nirededir bir erde aýdym aýtmaga çagyrýardylar. Men psihologiýadan okadýardym, barlaglar geçirýärdim we konsultasiýalar bilen meşgullanýardym.

Tizden men özümiz üçin gürleşmäge zadyň galmandygyny gördüm. Haçanda, men oňa öz işlerim hakynda gürrüň bermäge synanyşanymda ol meni on sekunt diňleýärdi, ondan soň onuň gyzyklanmasy ýok bolýardy. Ol haçanda öz täzeliklerini suratlandyranda, menem edil şonçarak wagt diňläp bilýärdim. Biziň söýgi bankyndaky hasaplarymyz azalyp başlady. Onuň gyzyklanýan zatlarynyň çägi, meniňkiden düýpli tapawutlandy. Biz munuň çynlakaý meseledigini aňdyk we nähilidir bir çözgüt tapmagy karar etdik. Biz gatnaşygymyzda mertebä ýetmek üçin gyzyklanmalarymyz gabat geler ýaly etmelidik.

Biziň ikimiz hem biri-birimizi gyzyklandyrýan işleriň üstünde köp wagt geçirmäge synanyşdyk. Şoňa görä-de men, eýýäm azajyk saz bilen gyzyklandym. Maňa Joýsuň konsertleri ýarady we oňa konsertlere hem-de çykyşlara taýýarlanmaga kömek etdim. Joýs maňa öz sungata ukyplylygyny ulanyp kömek berdi. Ol meniň klinikamy we kabul ediş kabinetimi bezedi hem-de seminarlarda ýa-da oturlyşyklarda hojalykçy bolup çykyş etdi.

Biz öz gyzyklanmalarymyzyň çäginde biri-birimize gulluk etmegi öwrendik. Bu biziň biri-birimize görkezme bermäge özümizi mejbur edendigimizi aňlatmaýar. Üýtgeşmeleriň hemmesinden soň, biziň gyzyklanmalarymyzyň çäginiň kesişip başlandygyny gördük. Meniň çägimde haýsydyr bir zat onuň üçin syrly bolup galdy. Bu ýagdaý onda-da, tersine bolup geçdi. Häzir biz ikitaraplaýyn gyzyklanmanyň umumy çägine eýe bolduk. Bizde toýa çenli bar bolan, birlik duýgusy ýaňadan dowam edip başlady. Söýgi bankyndaky hasaplarymyz ýene ösüş ýoluna düşdi.

Iş sferalarymyzy ýene has birikdirmek üçin, bize hususy sferalarymyzy biraz azaltmak gerek boldy. Ýöne biz şatlyk bilen biri-birimize öwrenişdik. Öwrenişmegiň özeni — hemme är-aýal jübütleri üçin hereket edýän açardyr.

Biz sferanyň umumylygyna we işine indiki bapda çuňňur seredip geçeris. Ol erkegiň dynç alyş üçin hemra edinmek islegine baglydyr. Gyzyklanma we gatnaşyk hakynda aýdanmyzda, erkekleriň şeýle esasy düzgünleri ýatlamalydygyny bellemek isleýärin:

1. Meniň öz gyzyklanma sferam bar, aýalymyň özüniňki. Eger olar kesişmeýän bolsalar, biz biri-birimizden diňe has üzňeleşeris.

2. Günüň we hepdäniň çäklendirilen sagatlardan durýanlygy üçin, men saýlamaly bolýaryn. Men umumy gyzyklanmamyzyň hem, aýrybaşgalaşýan gyzyklanmamyzyň hem yzyna eýermegi başarýaryn. Biz soňky ýagdaýda aýrylyşýarys, birinjide bolsa birlikde ýaşaýarys.

3. Şuňa görä-de, meniň köp gyzyklanmalarym aýalymyň gyzyklanmalaryna meňzeş gelýär. Bizde gürleşmek üçin köp temalar ýüze çykýar. Aragatnaşyk — ýönekeý we gyzykly bolýar. Biz örän az güýç bilen aragatnaşyga bolan islegi kanagatlandyryp bilýäris. Aragatnaşyk tebigy we erkin bolýar.

Görkezilen ideýalar biraz aňsatlaşdyrylan ýaly-da bolsa, täsin eri, är-aýalyň köp sanlysy ony bilenoklar. Onuň ýerine olar, dördünji ýa-da bäşinji gezek nikalaşýanlardan “hoşniýetli maslahatlar” alýarlar. Şeýle “hoşniýetli maslahatçylar” äri we aýaly bilkastlaýyn, özlerine gyzyklanmanyň dürli sferasyny saýlap almaga çagyrýarlar. Olar aralaryň açyk saklanmagy biri-biriňden garaşsyzlyk gazanmagyňa elter diýýärler, ýagny: “Siz haçanda güýçli özara gatnaşykda bolanyňyzda, hususy şahsyetiňizi ýa-da hususy gymmatyňy ýitirýärsiň” diýip ýaýratmaga çalyşýarlar.

Men muny biziň günlerimiziň iň heläkleýji ideýalarynyň biri hasaplaýaryn. Eger sizde dürli gyzyklanmalar bar bolsa, siz umuman nähili gürleşip bilersiňiz? Gyzyklanmalaryň dürlüliginiň peýdasynyň bardygyny şeýle delillendirýärler: Haçanda är-aýal düýpli tapawutlanýan işlerine gyzyklananlarynda, olarda gürleşmek üçin köp mesele emele gelýär. Şeýle bolan bolsady. Bu meniň konsultantlyk işimde köp wagt tygşytlardy.

Är-aýalyň gyzyklanma sferasynyň aýrybaşgalaşmagynyň jübütleriň arasynyň has açylmagyna getirýändigini meniň tejribäm görkezýär.

Men är-aýalyň her bir pursaty bile geçirmelidigi we her bir işi bile etmelidigi hakynda gürrüň etmeýärin.

Ýöne olar hakyky gowy gatnaşyk edenlerinde, her bir nika är-aýalyň haýsydyr bir umumy gyzyklanmalaryna mätäçlik çekýär diýip hasaplaýaryn. Är-aýalyň dürli gyzyklanmalara ýykgyn etmegindäki nikanyň ýaşamagy mümkin bolsa-da, şeýle şertlerde gülläp ösýän nikany men görmedim.

Siz özüňizi bilelikdäki gatnaşyga bagyş etdiňiz dieli. Duýgyňyzy we gatnaşygyňyzy ýüze çykarýan soraglary ulanyp, biri-biriňize nämäniň ýaraýandygyny, nämäniň ýaramaýandygyny bilmäge kömek edýärsiňiz we bilelikdäki gyzyklanmalary ösdürip, bilelige ýetmek üçin mümkin bolan hemme usullar bilen çalyşýarsyňyz. Bularyň bary gowy maksat, ýöne siziň öňüňizde hemmesinden öňürti, hakykata esaslanan we peýda getirýän aragatnaşygy nähili etmek meselesi dur. Käbir jübütler, öňürti ýeterlik erbet aragatnaşyk edendiklerine görä, daşa büdüremäniň öňüsyrasynda durlar.

Gowy aragatnaşygy näme hökmünde göz öňüne getirýärsiňiz? Nähili edip, är-aýalyň ikisi-de kanagatlanma alar ýaly, olary aragatnaşyga girizip bolar? Olar öz söýgi banklaryndaky hasaplaryny ýokary götermek üçin, aragatnaşygy nähili peýdalanmagy başardylar?

Är-aýalyň aragatnaşygy barada köp kitaplar bardyr. Bu bap aragatnaşygyň hemme temalaryny, usullaryny açyp görkezmekde bäsdeşlik etmeýär. Şeýle-de bolsa, men aragatnaşykdan nämäni aýyrmalydygyna degişli birnäçe mysallary getirýärin. Haçanda men är-aýallara konsultasiýa berenimde, şu pursata gaýta-gaýta duş gelýärin.

Gowy aragatnaşygyň duşmanlary

Ilkibada, siziň hasabyňyza ýanýoldaşyňyzyň söýgi bankynda ýokary galmaga mümkinçilik bermeýän gowy gatnaşygyň duşmanlaryna seredeliň.

1. Aragatnaşygy biri-biriňe jeza hökmünde ulanmak.

Siziň ýanýoldaşyňyzyň söz bilen berýän jezasy, siziň hasabyňyzdan uly sanlary aýyrýar. Siz onuň akylyna ýa-da duýgusyna ters täsir edýärsiňiz, adatça şeýle jeza fiziki jezadan has köp zyýan getirýär. Men ýanýoldaşlaryň biri-birine has agyryly bolmagy üçin, ýörite sözleriň toplumyny oýlap tapýandyklaryna şaýat boldum. Ýanýoldaşlaryň biri şeýle jümläni aýdan badyna, özara masgaralaşmak başlanýar. Olaryň ikisem özlerine erk etmegi ýitirýärler we şol wagt kellelerine gelýän has masgaralaýjy aňlatmalary biri-birine aýdýarlar.

Bu ýagdaý är-aýal gatnaşyklaryndan öň, köplenç, bolmaýar. Ýöne är-aýallykda öýkeden gaçmak mümkin däldir, wagtyň geçmegi bilen söz uruşlarynyň netijesinde, är-aýalyň biri-birine bolan ýigrenji olaryň duşmançylykly garaýyşlaryny emele getirýär.

Eger siz gaty gören ýa-da närazylyk duýýan bolsaňyz, öz duýgyňyzy, ýanýoldaşyňyzdan nämä garaşýandygyňyzy düşündiriň. Ýöne söz bilen jezalandyrmagyň bolmaýandygyny ýadyňyzda saklaň. Bu ýanýoldaşyňyzyň geljekde siziň islegleriňizi kanagatlandyrmaga höwesiniň pes bolmagyna elter.

2. Beýleki tarapy, öz pikiriňi kabul etmäge mejbur etmek üçin, gürrüňdeşligi ulanmak.

Örän köp gürrüňdeşliklerde kimdir biri sizi öz pikirine baglajak bolsa, gaharyňyzy getirýär. Bu adam

görnüşi ýaly, sizi netije çykarmak hukugyndan mahrum edýär. Eger siz ýanýoldaşyňyzyň öz duýgularyňyza düşünmegini isleseňiz, ony nähilidir bir ýol bilen ýüze çykaryň. Ýöne öz duýgyňyza ýanýoldaşyň duýgusynyň uýgunlaşmagyny talap etmäň. Beýle etseňiz, siziň ýanýoldaşyňyz hususy gymmatyny ýa-da öz pikirini ýitirer.

3. Öňki ýa-da häzirki ýalňyşlyklar hakynda pikir ýöretmek.

Nikada ýa-da nikadan daşarky gatnaşyklarda adamlaryň köpüsi, haçanda olary ret edenlerinde, tankytlanlarynda örän halamaýarlar. Eger-de size, haýsydyr bir ýalňyşlyk etdiňiz diýseler, öz şowsuzlygyňyzy aklamaga ýa-da günäňizi kimdir biriniň üstüne atmaga örän ýygydan synanyşýarsyňyz.

Şol bir wagtda, eger kimdir biri hakynda alada edýän bolsak, ol biziň şahsy islegimizi kanagatlandyrmak islese, oňa adatça kömek bermek isleýäris.

Haçanda bizi tankytlamaýarkalar, özümizi alyp baryşymyz arkaly, başgalara uýgunlaşmaga islegimizi bildirýäris.

Ýalňyşlyklary subut etmek kyn. Ony bir adam ýalňyş hasaplaýar, beýlekä dogry ýaly bolýar. Ýalňyşyňyzyň islegini kanagatlandyrmakdaky şowsuzlyklar has aýdyň ýüze çykýar. Eger meniň aýalym Joýs maňa, özüne gerek zady ýerine ýetirmändigimi aýtsa, men onuň tassyklamasyny onuň bahasy boýunça kabul etmelidirin. Ahyrsoňunda ol, öz isleginiň kanagatlandyrylýanlygy ýa-da kanagatlandyrylmaýanlygy hakynda gowy bilýär. Haçanda ol şeýle tassyklamany aýdan-da, meni tankytlamak islemeýär. Onuň ýerine aýalym, özüniň

duýgusyna meniň özümi alyp barşymyň täsirini maňa açyp görkezýär. Meniň ol hakyndaky aladam, hödür edýän peşgeşimdir, ýöne borjum däldir.

Eger men onuň duýgulary hakynda aladalansam, onuň öz islegini kanagatlandyrar ýaly özümi alyp barmagy öwretmegini isleýärin. Eger ol meniň özümi alyp barşymda şu üýtgeşmeleri talap edýän bolsa, onda meniň aladamy, ünsümi öz-özünden bolaýmaly zat ýaly kabul edýär, şeýdip hem ol meni goranmaga mejbur edýär.

Maşgala durmuşynyň üçünji kanuny Alada edýän är-aýal aladaly gatnaşyk edýärler diýmekligi aňladýar.

Hoşniýetli gatnaşygyň dostlary

Häzir nämäniň hoşniýetli gatnaşyga ýardam edýändigine we siziň söýgi bankyndaky hasabyňyzy ýokary galdyrýandygyna seredip geçeliň.

1. Gürrüňleriň iň söýgüli temasyndan saýlanan gyzyklanmalar.

Meniň konsultasiýa işimde, hatda, iň dymma adamlaryň hem, haçanda biz aýratyn temalary ara alyp maslahatlaşanymyzda geplemsek bolýandygynyň üsti açyldy, aýallar üns berseler, olaryň dymma ärleri öz hoşniýetli dostlaryna duşanlarynda gürrüňdeşlige girýändirler.

Bir gün men aýrylyşmaga taýýarlanýan jübütlere konsultasiýa berdim. Onda aýaly äriniň dymmalygyna indiden beýläk çydap bilmejekdigini aýtdy. Meniň kabinetimde ýüzbe-ýüz bolanymyzda äri meniň bilen dynman gepleşdi, haçanda, aýaly bize gelip goşulanda

bolsa ol lal açdy. Gürrüňdeşlikde ol giň çäkdäki predmetler hakynda gürleşmegi başarýardy.

Köp adamlar üçin olary geplemsek edýän gürrüňlerden başlamak gerek. Haçanda temalar galtaşanda, amatsyz temalara geçmek mümkin bolup, şondan soňam gürrüňdeşligi saklap bolýar.

2. Gürrüňdeşligi sazlamak.

Getirilen ýagdaýlarda, men erkek bilen aýalyň on minutlyk gepleşige girmegini soradym. Biri-birine gürlemek üçin wagtyň ýarysyny bermeklerini haýyş etdim. Başda, aýaly ärini hemme wagtyny dymyp geçirer diýip, pikir etdi. Haçanda temalar galtaşanda, äri özüne berlen wagtda gyzyklandyrýan zatlar barada gürledi.

Ärine gürrüňleşmek üçin deň möçberde wagt berilmegi, gürrüňdeşlikde deňlik talap edilýänçä, ol äriniň sözüni bölmek endiginiň bardygyny aňmandy.

Kim gürrüňdeşligi monologlaşdyrsa, ol öz ýanýoldaşynda islenilmeýän endigi, dymmalygy döredýändir. Şonuň üçinem, eger siz gowy gatnaşyk isleýän bolsaňyz, biri-biriňize geplemekdäki hukugy öwrediň. Siziň ýanýoldaşyňyza sözlerini aýdyp bolmaga wagt gerek bolmagy mümkin, ýöne şonda-da, oňa näçe wagt diýse, şonça wagty hem beriň. Şeýle-de, siz ýanýoldaşyňyzyň öz pikirini gutarmagyna garaşmagy ýadyňyzdan çykarmaň, şondan soň onuň pikirleri hakynda öz garaýyşlaryňyzy aýdyň.

3. Täzelikleri paýlaşýan, ýanýoldaşyň haýsydyr bir bilýän we gowy düşünýän gürrüňlerini peýdalanyň.

Maşgala gürrüňdeşligini peýdalanmagyň iň gymmatly görnüşleriniň biri — bu emosional ýakynlygyň

döredilmegidir. Siziň gürrüňdeşlik üçin saýlaýan temaňyz özara gatnaşygyňyzyň ýakynlygyna örän güýçli täsir edýär.

Eger siziň gatnaşyklaryňyz ýüzleý bolsa, munuň sebäbiniň biri-biriňize uýgunlaşmaga kömek etjek gürrüňlerden gaçýanlygyňyzdan bolmagy mümkin. Siziň biri-biriňizi bilgeşleýin aldamagyňyz mümkindir. Siz şeýle-de, biri-biriňizi tanamaga päsleg berip bilersiňiz.

Siz ýanýoldaşyňyza düşünmekden gorkup hem bilersiňiz. Bu etmezçilik çynlakaý we ýumrujy hadysa eltip biler. Hadysa — munuň özi, biri-biriň islegine uýgunlaşyp bilmezlikdir. Eger siz nikadan gowulyk isleýän bolsaňyz, ýanýoldaşyňyzy habarly etmek üçin, siz oňa düşünersiňiz, ol hem sizi habardar eder.

Öz hususy gyzyklanmalaryňyz we işleriňiz barada biri-biriňizi habardar ediň. Özüňiziň gyzyklandyrmalaryňyzyň çäginde biri-biriňizi tanamaga isleg örediň. Ýanýoldaşyňyzdan syr saklamaň. Biri-biriňziň şahsy duýgularyňyzy we gatnaşyklaryňyzy öwreniň, beýle diýilse, biri-biriňizi üýtgetjek bolmaga çalyşmaň.

Ýanýoldaşyňyzyň üýtgemegine garaşman, siz biri-biriňiz hakynda köp zatlar bilip bilersiňiz. Eger siz, ýanýoldaşyňyzyň duýgusyny we gatnaşygyny tankytlaýan bolsaňyz ýa-da üstünden gülýän bolsaňyz oňa gelejekde gatnaşygy alyp barmak has kyn düşer. Munuň ýerine öz duýgyňyzy we hormatyňyzy açyp görkezmek üçin biri-biriňizi ruhlandyryň. Durmuşda biri-biriňiziň esaslandyrmalaryňyza düşüniň, ol siziň bagtly ýa-da tukat bolmagyňyza ýardam edýär. Ýanýoldaşyňyzda gowy zady ýüze çykaryp, ýaman

zatdan gaça durmak üçin, biri-biriňiziň güýçli we gowşak taraplaryňyzy biliň. Ýanýoldaşyňa uýgunlaşmak üçin, özüňi alyp barşyňy üýtgetmek, ýanýoldaşyň hakyndaky aladanyň wajyp usullarynyň biridir. Şeýle etseňiz, ýanýoldaşyňyza lezzet berersiňiz we oňa agyryly täsir etmekden gaça durarsyňyz.

4. Biri-biriňize üznüksiz, doly üns beriň. Haçanda siz futbola seredýän pursatyňyz aýalyňyz bilen gürleşseňiz, bu onuň gaharyny getirmegiň iň ýakyn ýoludyr. Ol özüne gerekli ünsi bermeýänligiňiz üçin gaharlanar, sebäbi äri şol wagtda futbol oýnuny özüne has gyzykly saýýar. Äri tarapyndan aýalyna gerek bolan gürrüňdeşlik, äriniň üznüksiz ünsüni talap edýär. Her hepdede maşgala jübütleriniň biri-birine üznüksiz üns berip, 15 sagady bile geçirmeklerini babyň ahyrynda, adatça, ýatladýaryn.

Är-aýalyň gatnaşykdaky kömekçileri

Aladaçyl är öz aýaly bilen gürleşende, oňa çuňňur duýgularyny açmak üçin mümkinçilik berýär. Gürrüňdeşligiň üsti bilen ol aýalyň köp isleglerini kanagatlandyrmagy öwrenýär. Gürrüňdeşligiň özi-de eýýäm, aýalyň çuňňur är-aýallyk islegleriniň birini kanagatlandyrýar. Aýal äriniň özi bilen diňe gürleşmegini isleýär.

Men bu baby, öz aýalyňyz bilen gürrüňdeşlikde size, aladaňyzy ýüze çykarmaga kömek etjek usullary sanamak bilen tamamlaýaryn. Biz olara eýýäm degip geçdik. Indi bolsa, şol usullary herekete getirmegiň wagty geldi.

1. Siz haçanda duşuşyga gatnaýarkaňyz, hemme zadyň nähili bolandygyny ýatlaň. Ikiňizem ilki bilen biri-

biriňize şol iň güýçli gyzyklanmaňyzy, ýagny diňe duýýan we aýdýan zadyňyza gyzyklanmaňyzy ýüze çykaryň.

2. Aýallar özleriniň düşünjesinde özleri hakda çuňňur alada edýän adamlar bilen, öz aladalary hem-de gyzyklanmalary baradaky gürrüňdeşligi alyp barmak-da duýuş islege eýedirler.

3. Erkekler, eger siziň işiňiz, sizi öýden köp wagtlap üzňelikde saklaýan bolsa, gowusy işiňizi üýtgetmek hakynda pikirleniň. Eger siz işiňizi çalşyp bilmeýän bolsaňyz, aýalyňyzyň siz bilen ýene ýakynlyk duýmagy üçin, haçanda köp wagtdan soň öe gaýdyp geleniňizde, her gezek är-aýal gatnaşygyňyzyň ýakynlygyny dikeldýän usullary gözläň (eger aýalyňyz uzak wagtlap gidýän bolsa, onda-da, şu düzgünleri ulanmak maslahat berlýär).

4. Biri-biriňize üznüksiz üns berip, özüňizde hepdede 15 sagady bilelikde geçirmäge endigi emele getiriň. Bu wagtyň köp bölegini tebigy, ýöne gerekli gürrüňlere sarp ediň.

5. Ýadyňyzda saklaň, aýallaryň köpüsi, özlerine mähir bildirip gürrüňdeş bolmak üçin başga işlerini gyra süýşürýärler, erkeklere söýgi duýgusyny bildirýärler. Olar şu islegi kanagatlandyrmagy dowam edýän erkeklere, öz söýgülerini saklaýarlar.

6. Maddy meseleler gürrüňdeşlige gönükdirilýän wagtyň, möçberine täsir etmeli däldir. Eger siziň ekelikde gürleşmäge wagtyňyz ýok bolsa, onda siziň bahalandyryş sistemaňyz ynandyryjylykly däldir.

7. Hiç haçan gürrüňdeşligi jeza görnüşi hökmünde ulanmaň (üstünden gülmek, sögünç ýa-da tankyt üçin).

Gürrüňdeşlik ýumrujy däl-de, döredijі bolmalydyr.

8. Hiç haçan gürrüňdeşligi, öz ýanýoldaşyňyzy pikiriňize goşulmaga mejbur etmek üçin ulanmaň. Öz aýalyňyzyň pikiri siziňkiden tapawutlanýan wagty, onuň garaýşyny we duýgusyny hormatlaň.

9. Hiç haçan gürrüňdeşligi biri-biriňiziň ýalňyşlygyňyzy ýatlatmak üçin ulanmaň. Şonuň ýaly-da, diňe bir öňki ýalňyşlary däl-de häzirki ýalňyşlaram ýatlatmaň.

10. Biri-biriňiziň islendik temadaky gürrüňleriňize gyzyklanma dörediň.

11. Öz gürrüňdeşligiňizi sazlaşdyrmagy öwreniň. Biri-biriňiziň gürrüňleriňizi bölmekden gaça duruň, biri-biriňize gürleşmek üçin deň möçberdäki wagt bermäge synanyşyň.

12. Öz gürrüňdeşligiňizi biri-biriňizi habardar etmek, öwrenmek we düşünmek üçin ulanyň.

Aladaly gürrüňdeşlik gatnaşygy berkitmäge uly ýardam edýär. Ol biziň eýýäm ara alyp maslahatlaşan beýleki ähli isleglerimize täsir edýär. Är-aýal gürleşýän wagty, tüýs ýürekden mähirlilik we ylalaşyklyk duýgusyny başdan geçirýärler. Her bir isleg bilnende we ýerine ýetirilende är-aýal gatnaşyklary öňküsinden has baýlaşar.

Erkekler üçin soraglar

1. Men aýalym bilen gürrüňdeşlige wagt sarp edýärinmi? Biziň bilelikdäki wagtymyz 15 sagada etýärmi? Biz haýsydyr bir zady üýtgetmelimi?

2. Men öz gyzyklanmalarymy aýalym bilen paýlaşýarynmy? Men ony nähili edip gowulandyryp bilerin?
3. Meniň işim, meni aýalymdan daşlaşdyrýarmy? Men muny nähili edip üýtgedip bilerin?

Aýallar üçin soraglar

1. Nika baglanyşylmagyna çenli bolan duşuşyklarda hemme zat oňatdy diýip hasaplaýarynmy? Biz öňkümiz ýaly aragatnaşyk saklaýarysmy?
2. Men gatnaşygymyzy kynlaşdyrýan haýsydyr bir zat edýärinmi? Meniň işim uzak wagtlyk öýden gitmegi talap edýärmi? Men köp gürleýärmikäm? Ýagdaýy gowulandyrmak üçin men nämeler edip bilerin?
3. Ärim bilen meniň umumy gyzyklanmalarymyz barmy? Biz bilelikde näme hakynda gürrüň edýäris? Biziň üçin umumy bolmaly durmuşyň başga pudagy barmy?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Biziň gyzyklanma çägimiz düýbünden tapawutlymy ýa-da bölekleýin gabat gelýärmi? Eger olar bölekleýin gabat gelýän bolsalar, bizde nähili umumy gyzyklanmalar bar? Biz olar hakynda ýeterlik gürrüň edýärismi?
2. Hepdede gatnaşygymyz 15 sagada ýeter ýaly, biz öz iş planymyzy nähili düzmeli?
3. Gatnaşygy gowulandyrmak barada şu bapda beýan edilen haýsy maslahatlary biz öz nikamyzdaky gatnaşygymyzy gowulandyrmakda ulanmaly?

6

Erkege wagtyny geçirmek üçin adam gerek. Dynç alyş hemrasy

— Sindi, bu jaň edýän men, Alan.

— Gündiziň haýyr, seniň jaň edeniň nähili gowy boldy.

Onuň sesi şatlykly ýaňlandy.

— Mende şenbe günündäki futbola bilet bar. Meniň bilen gitmek isleýärmiň?

— Ajaýyp. Haýsy wagtda?

Olar duşuşmak hakynda wadalaşdylar. Alan şatlyk bilen trubkany asdy. Ol Sindi bilen tanşaly bäri, dört hepdäniň içinde iki gezek duşuşdylar. Bu olaryň futboldaky birinji duşuşygydy. Oňa Sindiniň ol ýere gitmäge isleg bildirmegi ýakymly boldy. Alanyň futboly söýýän tanyş gyzlary azdy.

Olar oýun wagtynda özlerini oňat duýdular. Sindi bolup geçýän zatlaryň hemmesine düşünýän ýaly görünýärdi we oýundan soň olar kafede, hatda, oýnuň käbir pursatlaryny ara alyp maslahatlaşdylar.

Olaryň güýzde kino gitmeklerini hasaplamasaň, ýene birnäçe gezek futbola gitdiler. Sindiniň filmlere

gyzyklanmasy Alana ýaraýardy. Olaryň gatnaşygy belli-külli berkleşdi. Gyşyň ortasynda Alan öz diýen gyzyny tapandygyny duýdy. Ekşenbe güni onuň maşyny döwlende, ol Sindä jaň etdi we ýagdaýy düşündirdi.

— Ýagşy, men goňşymdan seniň ýanyňa eltmegini soraýyn. Men saňa maşynyňy bejermäge kömek ederin, kofe we buterbrotlar elterin.

Maşyn bejermek olaryň durmuşynda iň ýakymly wakalaryň biri boldy. Sindi Alana gurallary äberip durdy we oňa gürrüň hem-de degişme bilen kömek bermäge jan etdi.

— Bu gyz diňe meniň üçin — diýip, Alan pikir etdi.

Olar adaglamany maýyň başyna bellediler. Bal aýynda olar biraz alpinizm bilen meşgullanmak üçin daga gitdiler. Tomus örän oňat geçdi. Olar plýažda güne ýandylar. Futbol döwri başlanýança, hemme zat oňat boldy. Soňky minutda Sindi Alandan “Arizondaky” futbol oýnuna özüni alyp gitmezligini haýyş etdi. Futbol döwrüniň ahyrynda Sindiniň özi Alan bilen iki oýna gatnaşdy.

Dekabryň başlarynda bir gün agşam nahar wagtynda Alan Sindi bilen bularyň bary hakynda garaýşyny paýlaşdy:

— Men saňa futbol ýaraýandyr diýip, pikir edipdim.

— Gadyrdanym, futbol maňa hakykatdan hem ýaraýar. Men ondan seniňki ýaly lezzet alýana meňzeýärin, ýöne her futbol döwründe maňa iki-üç oýna seretmek doly ýeterlik diýip, ol jogap berdi.

Alan bu garaşylmadyk täze habara nähili garajagyny bilmedi.

— Men senden bir zat haýyş etmek isleýärin — diýip, Sindi dowam etdi: — Häzir muzeýde Island Täzeden döreýiş döwrüniň hudožnikleriniň sergisi geçirilýär. Sen ol ýere meniň bilen gitmek islemeýärmiň?

— Hawa, elbetde, isleýän — diýip, Alan jogap berdi.

Indiki ýylyň dowamynda Alan öz gyzyklanmasy bilen Sindiniňkiniň arasynda tas, hiç hili umumylygyň ýoklugynyň üstüni açdy. Onuň awtomobil bejermäge bolan gyzyklanmasy ýitip gitdi, Alan Sindiniň bolmanda käwagt bile futbola gidýänligi üçin özüni bagtly saýdy. Şol bir wagtda, Sindi onuň özi bilen bilelikde, muzeýe, konserte, opera gitmegi üçin öz diýenini gögertdi. Alana bu medeni çäreler düýbünden ýaramaýardy we gitdigiçe olaryň arasynda seýrek bolýan agşamlyk naharyny hasaplamasaň, hiç bir umumy gyzyklanma galmady.

Maşgala durmuşynda iki ýyl geçen soň olar şeýle şertleşdiler: hepdede bir agşamy Alan öz dostlarynyň arasynda geçirýär, Sindi hem özüniňkileriň arasynda bolýar. Alan köp wagtyny Sindi bilen geçirmek isleýärdi. Görşümiz ýaly, şeýle ylalaşyk oňa-da ýaraýardy. Öýkeli Alan örän ýygy-ýygydan: “Gyzykly zat. Ony şeýle üýtgemäge näme mejbur etdikä?” diýip, öz-özünden soraýardy.

Dynç alyşda nähili umumy gyzyklanmalar zerur?

Men öz konsultasiýalarymda ýygy-ýygydan Sindi bilen Alanyň arasyndaky özara gatnaşyklaryň temasyndan dürli hili üýtgeşmeler eşitdim. Sindi, elbetde, hiç hili üýtgemedi. Aýallar üçin adaty ýagdaýlaryň biri,

haçanda olar ýalňyzlykda bolanlarynda erkeklere birleşip dynç alyşlaryny olara gyzykly bolar ýaly geçirýärler. Özleri hiç wagt barmadyk hem bolsalar, aýallar awa, balyk tutmaga, futbol oýunlaryna, filmlere gidýärler. Nikadan soň aýallar, özlerini has gyzyklandyrýan dynç alşyň görnüşleri bilen, ýygy-ýygydan ärlerini gyzyklandyrmaga çalyşýarlar. Eger olaryň synanyşyklary başa barmasa, olar ärlerini özleri bolmasa-da, dynç almaga ruhlandyryp bilýärler. Men bu warianty nika üçin örän howply hasaplaýaryn, sebäbi erkekler aýallary bilen bilelikde dynç almaga çendenaşa ähmiýet berýärler. Telewizon nusgalarda diýseň gapma-garşylykly suratlandyrylyşy ýaly, erkek öz çagalary bilen balyk tutmaga gidýär we özüni “şundan gowy bolup bilmez” diýen derejede gowy duýýar. Meniň tejribelerim munuň tersinedigini görkezýär. Hakykatda, erkegiň bäş sany esasy isleginiň arasynda aýaly bilen bilelikde dynç almak, zerurlygy boýunça jynsy gatnaşykdan soň ikinji orunda durýar.

Adamlar ýygy-ýygydan meniň aýdýan bu zatlarymy kabul etmeýärler. Olar gyzyklanmalary dynç alşyň dürli görnüşlerinde doly tapawutlanýan, köpsanly bagtly är-aýaly bilýändiklerini aýdýarlar. Ýöne bu adamlar är-aýalyň gatnaşygyny, haçanda olar özlerini ýürekden ýüze çykaran pursatlarynda görüp bilmeýärler. Men edil aýrylyşmany ajaýyp ýagdaýda görkezip bilen ýanýoldaşlara konsultasiýa berdim. Olar özleriniň çuňňur isleglerini özlerindenem, beýlekilerden hem aňrybaş giç ýagdaýa gelýänçä üstünlikli gizlediler.

Käwagt, göwün açmaga teşnelik çuňňur şahsy islegi basmarlaýar. Erkegiň we aýalyň tebigaty, eger gürrüň dynç alşa baryp direse, örän ýygy-ýygydan tapawutlanýan höwese eýedir. Görnüşi ýaly, erkekler

aýallara garanyňda, özünde köp töwekgellik, başdan geçirmeler we ýowuzlyklar jemleýän dynç alşa gowy sarpa goýýarlar.

Erkekler adatça futboly, boksy, awy, balyk tutmagy, paraşýutly bökmegi we başga dürli sport güýmenjelerini söýýärler. Olar pynhan sahnaly kinolara, jyns gatnaşygy hakyndaky degişmelere we ýowuzlyklara hormat goýýarlar. Erkekler adatça, öz güýmenjelerinde deriň, kiriň, bedeniň ysynyň bolmagyna garşy bolmaýarlar, ýöne aýallaryň köpüsi munuň hemmesini ýakymsyzlyk we lezzetsizlik hasaplaýar.

Men köp ýyllaryň dowamyndaky işimde, aýallaryň ýüzlerçesinden sorap şeýle netijä geldim: hemme wagtlarda olaryň dynç almakdaky iň söýgüli görnüşi bilelikde agşamlyk nahar edinmekdir. Olar şeýle-de, dynç alyşlary, gezelençleri, arzuwçyl filmleri, medeni çäreleri we magazinlere aýlanmagy söýýärler. Sporta gezek gelende aýallar, komandalyk oýunlardan, atletika has hormat goýýarlar. Işjeň aýallaryň köpüsi golfa, tennise, aerobika, suwda ýüzmäge ýokary baha berýärler. Tomaşaçylyk barada aýdylanda ýagdaý üýtgeýär. Aýallaryň örän köpüsi häzir futboly, basketboly, beýsboly we birnäçe beýleki belli oýunlary gowy görýärler. Erkek bilen aýalyň arasyndaky synpy göreşleriň biri-de, aýalyň äriniň özüni alyp barşyny gowulandyrmaga synanyşygydyr. Ol ärini sakgalyny syrmaga, has sypaýy geýinmäge, çeper geplemäge we ş. m. mejbur edýär. Haçanda aýal erkegiň dynç alşyna gatyşanda, erkek ol dynç alşyň lezzetini bozar, iň bolmanda, dynç alşyň şatlygyny azaldar diýip kesgitleýär. Ol ony öňküsi ýaly söer, ýöne aýal onuň güýmenjelerini bozup başlar. Şondan gaçyp erkekler kompaniýasynda geçirer. Bu onuň erkeklik

mertebesini saklamagyna ýardam edýärdi, ýöne onuň dynç alşynyň birnäçe görnüşi aýalynyň gatnaşmazlygynda geçýärdi.

Erkegiň ygtyýarynda belli bir wagtyň bolanlygy üçin we oňa maşgalany ýa-da dostlaryny saýlamaly bolýanlygy sebäpli, üstesine-de, maşgala borçlary ony dartgynly ýagdaýa getirýär.

Meselem, haçanda zähmet rugsady golaýlanda oňa dostlary bilen awa gitmelimi ýa-da öýde maşgalaň bilen galyp, "medeniýetli dynç" almak üçin parka gitmeli diýen meseläni çözmek gerek bolýar.

Haçanda erkekler öz wagtlaryny bu iki wariantyň arasyny bölmäge synanyşanlarynda, dostlary bilen geçirýän wagtlaryny maşgalasynyň (aýratynam aýalynyň) oňlamaýandygynyň şaýady bolýarlar. Hatda ýylda bir gezek güýzde gidilýän üç günlük awa gidişligi-de, aýaly: "ol hökman däl" diýip hasaplaýar.

Aýaly adatça: "Eger onuň nähilidir bir dynç alasy gelýän bolsa, onda ol wagtyny men ýa-da çagalary bilen geçirsin" diýip, pikir edýär.

Sindä we Alana näme boldy?

Erkekler örän ýygy-ýygydan, aýallary dynç alyşdaky hemralary bolup, oňa bolan güýçli isleglerini kanagatlandyrar umydy bilen durmuş gurýarlar. Olar örän ýygy-ýygydan Alanyň ýagdaýyna düşüp, lapykeçlige uçraýardylar.

Alan bilen Sindiniň arasyndaky problema haçan başlady? Haçan olar dürli ugurlara gitdiler? Haýsy wagtdan Alan lapykeçlik duýdy we Sindiniň näme üçin

şeýle üýtgändigi bilen gyzyklandy? Erkekler käbir nikalarda, Alan ýaly, öz dostlarynyň üýşmeleňinden, futbola eke gitmekden ýaňa bizar bolýarlar. Mundan başga hilisi hem bolýar. Ol dostlary bilen haýsydyr bir ýaryşlara gitmäge başlaýar we ol erde sportuň şol görnüşini söýýän, meselem, Barbara duşýar. Onuň Barbara bilen kofe içmegi, oýnuň gidişini maslahatlaşmagy mümkin. Hemmesinden öňürti, olar özleriniň eýýäm hoşniýetli dostlar bolandyklaryna düşünmäge etişýärler.

Eger Alan özüne esewan etmese, ol Barbara söýgi bildirýär. Barbara Alana dynç alyşda isleginiň hemmesini kanagatlandyrmaga söz berýär. Alan bu kanagatlandyrma Sindiden garaşypdy. Eger şu sahna aňrylara gidiberse, Alan Sindi bilen aýrylyşýar we Barbara öýlenýär. Siziň eýýämden çak edişiňiz ýaly, Barbara düýbünden garaşylmadyk ýagdaýda, konsertlere ýa-da, mümkin, korkete futboldan has uly hormat goýup başlaýar. Men ykbalyň şunuň ýaly oýnuna az duşmadym. Haçanda erkekler öz ýanýoldaşlaryna dönüklik edip, aýrylyşanlarynda we täzeden öýlenenlerinde, olar ony öz problemalarynyň çözüldigi hasap edýärler.

Men ýene bir gezek belläp geçýärin. Alan ýaly adamlar ýanýoldaşlaryna ar almak ýa-da gahar duýgusyndan biwepalyk etmek islemeýärler. Alan Sindiniň özüni alyp barşynyň üýtgemeginden öýkeledi, ýöne ol Sindiniň şahsy gyzyklanmalarynyň bolmak hukugyny ogurlamak islemedi.

Howp — olaryň ikisiniň biri-birinden has daşlaşýanlygyndan ybaratdyr. Özara gatnaşygyň bu adaty nusgasy, erbet ýagdaýlarda biwepalyga we aýrylyşmaklyga eltýär. Pähimli jübütler, nämäniň bolup

geçýändigine düşünen batlaryna, işiň ýagdaýyny üýtgetmäge çalyşýarlar.

Wagtal-wagtal men Hank ýaly, öz aýalyny, toýdan soň dynç alyş hemrasy bolmakdan boýun gaçyrany üçin ret eden adamlara duşýaryn. Bir gün ylgalýan ýodajykda, Hank Joanna duşdy we olar bilelikde, biri-biriniň ýakynynda bolmak üçin, birnäçe mil ylgadylar. Joannanyň bir mili 8 minutda geçmek ukyby Hanky aňk etdi. Bir hepdeden gowurak wagtdan soň, ol Joanna tennis meýdançasynda duşup, onuň oýnaýşyna üns berende, ikinji gezek geň galdy, sebäbi käbir purstlarda Joanna Hankdan has gowy oýnaýardy. Olar tiz wagtdan hemişe bilelikde ylgap başladylar, şeýle-de tennis klubunyň gatyşyk jübütleri boldular. Garaşmakdan soň, olar biri-birini söýdüler we nika baglanyşdylar. Toýdan soň, Joanna Hank bilen bilelikdäki gündelik ylgawyny kesdi. Ol şenbe gününde bolýan tennis oýunlaryndan hem boýun gaçyryp başlady, bary-ýogy birnäçe aýdan soň, Joannada bedenterbiýä bolan gyzyklanma dolulygyna gaçan ýaly boldy. Ol öýde galmagy we telewizora seretmegi gowy gördi.

Hank öz gözüne ynanmaýardy. Geň zat däl, ol bu bilen öwrenişmek islemeýärdi. Ahyrsoňunda ol meniň ýanyma, konsultasiýa geldi. Olaryň ikisini hem diňläp, men Joannadan soradym: "Siz nika baglanyşmagy karar edeniňizde, görnüşi ýaly, bile ylgamagyňyzy soňam dowam etdirjegiňize söz beripsiňiz. Häzir näme üçin bu size agyr bolup galdy?"

"Men onuň bilen öň, onuň ýanynda bolmak üçin bile ylgadym" diýip, Joanna düşündirdi. — Ýöne men bilelikdäki ylgawyň ony meni söýmäge mejbur etjegini bilmändirin. Biz ylgawda tötänleýin duşuşdyk. Men ol

meniň şeýle bolşumy söýendir diýip hasapladym. Haçanda, biz durmuş guranymyzda, men, bilelikdäki ylgawyň biziň gatnaşygymyzyň bir bölegi boljakdygyny pikir hem etmedim. Maňa indi ylgamagyň geregi ýok, men indi bu bilen gyzyklanmak islemeýärin”.

Men birhili alada galdym. Hemmesinden öňürti, Joanna bu gatnaşykda är-aýal gatnaşygyny dikeltmek üçin hiç-hili gepleşik geçirmek islemeýärdi. Aljyrap, ol maňa işiň düýp özenine düşünmäge kömek berjek birnäçe düşündirişler berdi. Olaryň bilelikdäki ylgaw baradaky jedelinde Hank şeýle bir gaharly bolupdyr. Joanna onda öň pikir etmedik ýakymsyz taraplaryny görüp başlapdyr. Ol Hankyň şeýle bolmagynyň mümkindigi hakynda pikir hem edip bilmeýärdi. Haçanda Hank özüni şeýle alyp baranda onuň Joannanyň söýgi bankyndaky hasaby belli-külli azalýardy. Haçanda, Joanna ylgawdan we tennis oýnamakdan gönüläp boýun gaçyranda, onuň Hankyň söýgi bankyndaky hasaby-da pese düşýärdi. Ynanar ýaly däl, olar biri-birine kömek etmekden boýun gaçyrdylar. Şonuň üçinem, olar indiden beýläk bilelikde ylgap bilmediler, olaryň nikasy dargady.

Bu taryhlar näme hakynda aýdýarlar? Her bir jübütde şeýle saýlaw bolup biler: kanagatlandyrylmadyk islegler olaryň özara gatnaşygyny kynlaşdyrýar, hatda doly ýykýar ýa-da erkiň güýji bilen nika saklanylýar. Nikanyň bozulmagy är-aýal meselelerini çözmäge seýrek sebäp bolýar.

Eger siz lapykeçlige we azara galsaňyz, olar sizi gowulyga eltmez. Biri-biriňiziň islegiňizi kanagatlandyrmagy bilelikde çözmek, mydama gowy çözgüt bolup durýar. Eger bizde erkegiň dynç alyşdaky

hemrasyna islegiň görnüşi bar bolsa, ony nähili etmegiň mümkindigine seredip geçeliň.

Ene bir gezek gyzyklanma sferalaryna seredeliň

Meniň geçen bapda görkezen gyzyklanma sferalarym seniň ýadyňdamy? Şol erde men bilelikdäki gyzyklanmanyň zerurlygyny, onuň gatnaşykdaky oýnaýan roluny görkezipdim. Haçanda Joýs ikimiziň är-aýallyk gatnaşygymyzda azajyk gyşarmalar bolanda, biz käbir gyzyklanmalarymyzy we işlerimizi öz gyzyklanma sferalarymyzyň biri-birimiziňkä ýakynlaşmagy üçin üýtgetdik, ahyrsoňunda gyzyklanmalarymyz biri-birimiziňki bilen kesişdi. Şeýle bolan badyna, bizde umumy gyzyklanmalar peýda boldy we gatnaşyk gowulandy.

Gatnaşyk üçin ýaramly düzgün, dynç alyş üçinem ýaramlydy. Men Joýs bilen bu kynçylyklary başdan geçirdim. Mysal üçin, men ýaş wagtymda küşt oýnamagy söýýärdim. Men oýnap başlanymdan 4 ýyl geçenden soň, ahyrsoňy, uniwersitetiň klubunyň prezidenti boldum. Bu erde men birinji gezek oýnapdym.

Nikalaşanymdan soň men küşt ýaryşlaryndan boýun gaçyrdym, sebäbi, Joýs küşt oýnamaýardy we oýnamagy öwrenmek hem islemeýärdi. Küşt oýnuna diýseň köp wagt gidýär. Muňa garamazdan, men küşt oýnamagy söýüpdim. Men bilelikdäki dynç alşymyzy gowy geçirmek üçin, biziň ikimize-de bilelikde ýakymly zady edýärin. Biziň ikimize-de tennisiň ýaraýandygyna görä, wagtymyzyň köpüsini meýdançada geçirýäris. Biziň är-aýallyk durmuşymyzyň birinji ýylyndan Joýs: “Bill, maňa

bir hili tennis ýaraman başlady. Bize başgaça wagt geçirmek gerek ýaly" diýdi. Joýsuň tennisden boýun gaçyrmagy meniň üçin garaşylmadyk zatdy. Durmuş gurýançak duşuşan alty ýylymyň içinde men ony doly tanaýaryn diýip hasaplaýardym. Biz beýleki sport ýaryşlary ýaly tennisden hem çuňňur lezzet alýardyk. Men olardan Joýsdan has gowy lezzet alýandygyma düşünmändirin. Şoňa görä-de, ol meniň bilen bilelikde bolmagy isledi, maňa ýaraýan zatlary etmäge özüni taýýarlady. Joýsuň mydama diýen ýaly maňa utdurmagy, kynçylyk döretdi. Biziň tennis ýa-da haýsydyr başga zat oýnaýandygymyza garamazdan, Joýsy seýrek utýardy. Şonuň üçinem, ol maşgala durmuşymyzyň başynda dogry hereket edip, munuň özüne hiç hili kanagatlanma bermeýändigi hakynda maňa düşündirdi. Şol wagtdan başlap, biziň dynç alyşymyz az ýaryşly boldy. Biz köp komandada oýnap bolýan oýna geçdik. Şeýle-de, kino, teatr, konsertler, bilelikdäki agşamlyk nahary ýa-da ýöne tebigatda gezelenç etmek bilen gyzyklanyp başladyk.

Şonuň üçinem biz, dynç alyş gözleginde birlik sakladyk, şu gün hemme dynç alşymyzy diýen ýaly bilelikde geçirýäris. Eger men tennis we küşt oýunlarynyň üstünde duran bolsam we Joýsy aýratyn dynç almaga çagyran bolsam, netije gapma-garşylykly bolardy. Men haçanda, jübütlere konsultasiýa berenimde, meňzeş ýagdaýlardan döreýän ýalňyşlyklary mümkin bolan açyklykda gözkezmäge çalyşýaryn.

Bilelikdäki dynç alyş bilen biri-biriň söýgi bankyna goýum goýmagyň ýerine, jübütler daşlaşmaga başlaýarlar we ajaýyp mümkinçiliklerini ýitirýärler.

Ýanýoldaşlar öz durmuşlarynyň iň ýakymly pursatlaryny başga birleriniň kompaniýalarynda

geçirseler, olaryň biriniň söýgi bankynda başga bir adamyň ýeterlik uly hasabynyň emele gelmegi mümkindir. Şoňa görä-de, her bir tanşyňyz siziň bankyňyzda hasap açmakçy bolýar. Siziň bilelikde dynç alýan we kanagatlanma eýe bolýan adamyňyzyň iň uly hasaba eýe boljakdygy diýseň düşnüklidir.

Eger siz är-aýal gatnaşygynda dolulyk isleýän bolsaňyz, şol adam siziň ýanýoldaşyňyz bolmalydyr.

Haýsy dynç alşyň ikitaraplaýyn gyzyklydygy nähili kesgitlenilýär?

Haçanda konsultasiýalarda men bilelikdäki dynç alşyň zerurlygyny düşündirenimde, käbir ýanýoldaşlar özlerine nämäniň has laýyk gelýändigini pikirlenmän kesgitleýärler. Başgalary, şeýle-de bolsa, diýseň aljyraňňy bolýarlar. Olar: "Ärimiň öz söýgüli futbolyndan aýrylasy gelmez" ýa-da "Aýalym barybir, ikinji gün agşam brij oýnamaga gitmegini dowam eder" diýýärler.

Men ýylgyryp: "Munuň üçin hiç hili kynçylygy ýok. Göz öňüňize getiriň, siziň her biriňiziň daşyňyza göze görünmeýän tegelek çyzylandyr. Ol öz içine lezzetiň çeşmesini we siziň dynç alyşdaky gyzyklanmalaryňyzyň hemmesini alýar. Siziň her biriňiziň tegelekleriňiziň içinde belli bir gyzyklanmalaryňyzyň toplumy erleşendir. Siz olardan deň derejede lezzet almasaňyz hem, ol zatlar haýsy-da bolsa bir derejä çenli ikiňize-de lezzet berer. Siz kanagatlanmanyň çeşmesini tapan badyňyza, şol tapan gyzyklanmaňyzy bilelikde alyp barmalysyňyz.

Ondan soň men, ýanýoldaşlardan özlerine ýaraýan zatlaryň hemmesiniň doly sanawyny düzmeklerini haýyş

etdim. “Ýaraýan” diýdigim, kanagatlanmada belli bir derejä eýe bolup, ýöne absolýut lezzetli ýa-da şatlykly diýdigim däldir. Emma, bu sanawa ýanýoldaşlara täsiri bolmadyk zatlary goşmak bolmaz.

Äri öz sanawyny düzýär, aýaly hem özüniňkini. Her bir sanaw mümkin boldugyça, uzyn we hatda siziň entek synamadyk, ýöne geljekde özüne çekjek ýaly görünýän dynç alşyňyzyň görnüşlerini-de öz içine almalydyr. Käbir ýanýoldaşlaryň düzen sanawynda dynç alşyň 50, hatda ondan hem köp görnüşleri bar. Ine, bilelikdäki dynç alşyň käbir görnüşleri: akrobatika, drama kružogy, aerobika, gadymy zatlary ýygnamak, ýaýdan ok atmak, suratlary ýygnamak, awto söýüjilik, badminton, balet, beýsbol, basketbol, welosipetde gezelenç etmek, boks, brij, turizm, küşt, teňňe ýygnamak, kompýuter programmasy, konsertler, kulinariýa, kroket, krosswordlary çözmek, tanslar, stoluň üstünde oýnalýan tennis, dizaýn, öýden başga erde agşamlyk edinmek, surat çekmek, balyk tutmak, futbol, bagbançylyk etmek, golf, gandbol, hokkeý, alpinizm, atly gezelenç etmek, awa gitmek, konkide gezelenç etmek, dzýudo, karate, örmek, gazona gözegçilik etmek, modelleşdirmek, teatr, poeziýa, marka ýygnamak, tapmaçalar, okamak, ok atmak, aýdym, lyžada gezelenç etmek, gurjaklar, göreş, suwda ýüzmek, telewizor, agajyň ýüzüni oýup nagyş etmek, döredijilik, ýahtada gezelenç etmek.

Mälim bolşy ýaly, getirilen bu sanaw doly däldir. Meselem, men oňa muzeýi ýa-da dynç günündäki gezelenje gitmegi goşmadym. Ýöne, düzülen sanawyň dürli görnüşliliginiň görkezişine görä, her bir adam azyndan kyrk-elli zat hakynda pikirlenmelidir. Ol zatlar onuň meşgullanasy gelýän zatlardyr. Bu sanawlar taýýar

bolan badyna, onda umuman, dynç alyşyň görnüşleri 70-80-e etýär. Ondan soň, men är-aýaldan onuň her punktuny 8 bally sistema boýunça bahalandyrmagy haýyş etdim. Onda -4 (absolýut ýaramaýar), +4 (örän ýaraýar) aralygynda baha berilýär.

Sanawdaky bu görnüşlerden tersin hasaplanylýanlaryny är-aýal ikisi bilelikde çyzýar. Aýal özüniň halamaýan işiniň erkek hem öz halamaýan işiniň üstüni çyzýar. Iki ýanýoldaşyň bilelikde položitel hasaplaýan meşgullanmalary, olaryň ikisine-de ýaraýan işlerdir.

Netijede, är-aýalyň bilelikde bolup biljek işleriniň 9–15 sanysynyň ady ýazylan sanaw düzülýär. Indiki hepdelerde men olardan öz boş wagtlarynda görkezilen işleri planlaşdyrmagy haýyş edýärin. Käbirlerine bu iş beýlekilerden has gowy ýaraýar, käbirlerine tersine bolýar, ýöne her bir ýagdaýda-da, olaryň ikisi-de, boş wagtlaryny bilelikde ulansalar, kanagatlanma alarlar. Hiç kim durmuşda hemişe özüne gerek zady edip bilmeýär. Her bir adamyň dynç alşy, oňa kanagatlanma getirýän işlere meşgullanmagy bilen bellenilýär. Onda, näme üçin dynç alşyň umumy görnüşlerini saýlamaly däl?! Bu sizi ganygyzmalyga eltmezdi. Hakykatdan, her bir jübüt dynç alyş wagtynda bilelikdäki gyzyklanmalaryny tapmalydyrlar.

Erkegiň öz aýalynyň gowy dosty bolup bilmegi mümkinmi?

Köp halatlarda, haçanda ýanýoldaşlar özleriniň gyzyklanmalarynyň esasy sanawyny düzenlerinde, oňa hiç haçan meşgul bolup görmedik işlerini hem goşýarlar.

Şonda-da, işiň bu görnüşleri olara ýaraýar. Men ikitaraplaýyn özüne çekişiň wajyp prinsipiniň üstünden bardym we maşgala durmuşynyň anyk düzgünlerini işläp düzdüm. Muny men öz konsultasiýalarym wagtynda gazanyp bildim. Meniň ikinji tassyklamam şeýle ýaňlanýar:

Eger islendik dynç alyş, ýanýoldaşlaryň birine kanagatlanma getirse, beýlekisini gaharlandyrsa ýa-da ol bilen meşgullanmagy mümkin bolmasa, beýle dynç alyşdan gaça duruň.

Şu düzgüniň üsti bilen köp sanly kynçylykly meseleler döreýär. Meselem, köp erkekler telewizordaky futbol oýnundan boýun gaçyrmaly bolýar.

Netijede, meniň ýygy-ýygydan tankyt ediljegim tebigydyr. Adamlar: “Meniň şahsyetim nähili bolar? Siz işleri tersine öwürýärsiňiz, men özümiň şahsyet ýaly ýaşadýan zatlardan ýüz öwürmeli bolýaryn” diýýärler.

Men siz hemme zady edip bilersiňiz diýip, gaýtadan jogap berýärin.

Mümkin bolan işleriň müňlerçe görnüşiniň içinde, aýalym ikimiziň örän söýýän birnäçe ýüz görnüşimiz bar. Meniň aýalym ikimiziň lezzet alýan işlerimiziň hemmesine wagtymyň ýokdugy tebigydyr. Beýle bolsa, men näme üçin aýalyma kanagatlanma getirmeýän zatlara meşgullanmaga wagt sarp etmeli? Ikitaraplaýyn gyzyklanylýan işe çekilmek ýörelgesi, öz şahsyetiňden öwrülmäge çagyryş däldir. Bu ýörelge aýalyň duýgularyny hasaba alyp, özüň hem lezzet alar ýaly işleri saýlamalydygyny aňladýar. Ikimiz bilelikde bähbit alyp bilýärkäk, men näme üçin onuň hasabyna bähbit alaýyn?

Meniň är we aýal gowy dostlar bolmalydyr diýmegim bilen, käbir maşgalanyň ylalaşmazlygy mümkindir. Käbirleri bu düzgün güýje daýanylyp, boýna dakylmaly däldir, meniň şu bapdaky girizen prinsipimi — erkegiň we aýalyň dostlugyny, bu bilelikdäki dynç alşyň we lezzetiň üsti bilen mejbur etmek diýýärler. Meniň bilelikdäki gyzyklanmadaky birlik ýörelgäm — är we aýal bilelikde bolmasalar, dynç alyp bilmeýärler. Bu düzgünden çykylýan bir kada bar. Erkegiň we aýalyň diňe birine ýaraýan iş bilen meşgullanmagyna, şol işiň üsti bilen iki tarapa zerur bolan maksada etiljek bolsa, ýol berip bolar.

Bu kadadan çykmanyň esasy mysaly, çagalar bilen wagt geçirmekdir. Biziň maşgalamyzda Joýs oglum bilen dynç almagymyň has tarapdary. Stiw we men stoluň üstünde oýnalýan oýny oýnamagy öwrendik. Şeýle-de biz aw awlamak, lyžada gezelenç etmek we sportuň beýleki görnüşleri bilen meşgullandyk. Haçanda men Stiw bilen wagty şeýle geçirenimde, Joýs meniň ýanymda bolmasa-da, özüni çetde saklamady. Biz bilelikdäki maksadymyza — oňat kaka terbiesine etdik. Şonuň üçin Joýs, haçanda biz wagt geçirenimizde, özüni ýürekden bagtly duýýardy.

Edil şonuň ýaly-da, bu zatlar Joýsa-da, haçanda ol gyzymyz Jeniferiň atçylyk sporty bilen meşgullanmasyna kömekleşýän wagty degişlidir. Olar birnäçe sagatlaryny bilelikde atçylyk sergisinde geçirdiler. Men ýene gaýtadan olaryň tagallalaryna goltgy berdim, bu tagallanyň üsti bilen aýalym öz maksadyna — gowy çaga terbiesine ýetdi.

Söýgi bankynda hemme ýagdaýlarda jübütler bilelikdäki özüne çekijilik işiniň düzgünlerini saklamalydyrlar. Munuň nähili bolýandygyna seredip geçeliň.

Haçanda dynç alşyň islendik görnüşi bilen meşgullananymda, özümiň haýsydyr bir gowy duýgularymy başdan geçirýärin. Eger men bu wagty aýalym bilen bilelikde geçiräýsem, onda hoşniýetli duýgularymy onuň bilen baglanyşdyrýaryn. Oňa bolan söýgimiň ösdügiçe, biziň maşgala gatnaşyklarymyz berkleşýär. Eger men bu duýgulary aýalymyň däl-de, başga biriniň aňynda başymdan geçirsem, onda ony başga adam bilen baglanyşdyraryn. Şeýle ýagdaýda men aýalyma bolan söýgümi berkitmek mümkinçiligini ýitirýärin we munuň biziň nikamyza howp salmagy-da mümkin.

Eger aýalym ikimiziň bile meşgullanýan işimiziň özüne ýaramaýandygyny aýtsa, men bu işiň dowam edilmelidigini ondan talap etmeli däldirin. Haçanda biz bilelikde wagt geçirýärkäk, onuň hoşal bolmagy üçin özümi jogapkär duýýaryn. Şol sebäpden hem, men onuň kanagatlanma almaýan işi bilen meşgullanmakdan gaça durmaga çalyşýaryn. Biz dynç alanymyzda ikimiziň hem bilelikde lezzet aljak işimizi gözlemeli.

Köp ýanýoldaşlar — esasan hem erkekler, bu sözleri durmuşa ornaşdyrmagy çylşyrymly hasaplaýarlar. Köp erkekleri, söýgüli dynç alşy bolan, aw etmek ýa-da futbol oýunlaryndan boýun gaçyrmaly diýen pikiriň özi durgunlyga eltýär.

Men muňa düşünýärin, sebäbi erkeklere öz durmuşlarynda hökman dynç almak gerek. Olar bütin günüň dowamynda ýürekden işläp, özleriniň düzen birnäçe sagatlyk lezzetlerine etmäge howlugýarlar. Nika boýunça konsultant bolsa, gelýär-de olar üçin ýaşamaga kömek edýän ýaly görünýän zada "etmeli däl" diýýär.

Ýöne näme-de bolsa, şeýle erkegiň meniň planymy bolmanda birnäçe aý kabul etmegini isleýärin, ýadyňyzdan çykarmaň, men dynç alşyň hemme kanagatlanmasyndan boýun towlamaga çagyramok. Men diňe olara öz meşgullanýan dynç alyşlaryna aýallaryny-da çekmegi maslahat berýärin. Bu — hemme zatdan boýun towlap, telewizoryň öňünde ýa-da diwanda aýalyň bilen oturmagy aňlatmaýar. Munuň ýerine erkekler, aýallary bilen bilelikde meşgullanmak üçin, özleriniň öňki boş wagtlaryny hökman çalyşmalydyrlar.

Aýallar, erkekleriniň lezzet alýan dynç alyşlarynda endigiňi üýtgetmegiň, erkeklere örän ters täsir etmeginiň mümkindigini ýatdan çykarmaly däldir. Erkege haýsydyr bir zat, käwagt örän güýçli etmezçilik edýär, ýöne ol dogry ýoluny saýlan badyna, ýanýoldaşlar dynç alyşdan lezzeti bile alyp bilerler.

Aýaly babatda aýdylanda bolsa, ol ýagdaý üýtgeýänçä ýakymsyz pursatlary başyndan geçirmeli bolar. Ol ärinden futbola gitmän, özi bilen bolmagy haýyş edýär. Ilkibaşda aýala munuň ýalňyş iş ýaly görünmegi mümkindir. Ol äri bilen agşamy bile geçirmäge çalyşsa-da, ony güýç bilen saklamak islemeýär. Agşamyň ýarysy geçende aýalyň, ärine: “näme bolsa-da futbola git” diesiniň gelmegi mümkindir, sebäbi, ol özünde: “ärimiň çuňňur lezzet alýan dynç alşyny bozdum” diýip günä duýýar. Aýalyň näme-de bolsa, muny gazanmagy gerek we olar bilelikde özleriniň umumy gyzyklanmalaryny öwrenerler. Onuň ärine bolsa, aýalynyň halaýan dynç alşynyň görnüşine özüni öwrenişdirmek üçin sabyrly bolmak gerekdir.

Eger olaryň biri ýa-da ikisi üçinem bu iş, birnäçe gezekde başartmasa, ondan ýüz öwürmeli däldir. Gerekli

endikleri ele almak üçin wagt beriň. Aýdaly, aýaly öz äriniň göwnüne ýaramak üçin, lyžada gezelenç etmäge başlamak isleýär. Munuň üçin oňa talap edilýän muskulaturasyny ösdürmek we lyžada gezmegiň tehnikasyny öwrenmek üçin wagt gerek. Eger äri ony bu işe has çalt çekmekçi bolsa, tizden aýalda lyža ýigrenç peýda bolar hem-de sportdan düýpli ýüz öwrüp, özüne lezzet berýän zada meşgullanyp başlar. Eger-de aýal lyžada gezmegini dowam etdirip, biraz tejribe toplasa-da, bu oňa ýakymsyz bolar, hem-de onuň öz ärine: “Men mundan ýadadym. Maňa lyža düýbünden ýaranok. Gel, ene-de nämedir bir zada synanyşaly” diýmäge haky bardyr. Islendik işe endik etmäge ýa-da täzesine synanyşmaga wagt gerekdir. Size mümkin, ýöne siz serediň, maşgala gatnaşyklaryňyzda, näme-de bolsa, harçlanan tagallalar dur. Men konsultasiýa döwründe öz nikalaryny berkitmäge çynlakaý synanyşýan jübütlere duş geldim. Olar şeýle synanyşyklary ýigrençsiz ýerine ýetirýärler.

Siz dynç alşa näçe wagt harçlamaly?

Men haçanda erkegiň aýalyň yzynda selpeýärkä, olaryň hepdede 15 sagatdan hem köp, bile dynç alýandyklaryny belledim. Käbir okyjylaryň: “Häzir Harli meniň hepdede 15 sagat aýalym bilen gürleşmegimi we ýene 15 sagat onuň bilen dynç almagymy isleýär. Maňa nikamy saklamak üçin işimi taşlaýmak galýar” diýýändiklerini eşidýärin.

Men muny düýbünden tassyklamaýaryn. Bu 15 sagady ikitaraplaýyn gyzykly işlere sarp ediň. Siz şol bir wagtda ol kynçylyklary, gowy gatnaşygy we dynç alşy

geçirmegiň ikitaraplaýyn gyzyklandyryjy bolmagyny çözüň. Men öz şahsy nikamda, Joýs bilen 15 sagatlyk plany hemişe saklaýarys, bizde berk maşgala gatnaşyklary döredi. Biz bilelikde dynç alýarys we biri-birimiz bilen gyzyklanýarys. Meselem, aýalym şu kitaby ýazanymda meniň hemişelik maslahatçym boldy (käwagt tankytçy-da boldy).

Çözgüdiň açaryny nireden tapmaly?

Biz hemme işi bilelikde etmäge çalyşýarys we bu biziň baş maksadymyz bolup durýar. Haçanda bizi bir işe gatnaşmaga çagyranlarynda, ol iş bizi aýra düşürýän bolsa, ondan boýun towlaýarys. Eger haýsydyr bir borç bizi aýra salmaga başlasa, ol borçdan el çekýäris.

Elbetde, bu ýönekeý ýeňil däl. Bizde işli gün ýeterlik bolany üçin, “Mende seniň bilen bolar ýaly wagt ýok” diýip, jogap berýäris. Elbetde, biz bir-birimize şeýle diýmeýäris we muňa az ynanýarys, sebäbi, bu ýalan. Aýalyň bilen oňat gatnaşyga we dynç alyşa 15 sagat bermek örän kyn ýaly bolup görünse-de, ony etmäge çalyşýaryn. Aýalym hem edil şonuň ýaly edýär. Köp jübütler hepdede 15 sagatlyk gatnaşyga we dynç alyşa birbada özleriniň başlap bilmeýändiklerini aýdýarlar. Men olara birinji aýyň dowamynda hepdede 5 sagat bilelikde wagt geçirmegi maslahat berdim. Ikinji aýyň dowamynda bu sany hepdede 6 sagada çenli artdyrmaly we soňundan aýda bir sagat artdyryp, 15 sagada çenli barmaly. Bir ýylda ýa-da ondan hem az wagtda, olar dynç almak üçin iň gowy wagta — 15 sagada ýeterler. Ol wagt size indiki hepde üçin güýç berer. Men onuň köp maşgala jübütleri bilen nähili işleýändigini gördüm. Ol meniň şahsy nikamy sagdyn we berk edendigi bilen anyk takyklanandyr.

Biziň ýanýoldaşymyzy dynç alşymyzyň iň esasy hemrasy etmek zerurlygymyz, beýleki adamlar bilen gatnaşygymyza asla päsgel bermeýär. Onuň ýerine ýanýoldaşlaryň ikisini hem haýsydyr bir täze tanyşlyga girmäge çagyrýar, şol bir wagtda-da biri-biriňe lezzet berýär. Maşgala gatnaşyklarynyň dördünji kanunyny şeýle görnüşde beýan edip bolar:

Bilelikde dynç alýan jübütler, bile-de ýaşaýandyrlar.

Aýallar üçin soraglar

1. Hakykatdan hem siziň äriňiz, şu bapda aýdylyşy ýaly, özüniň dynç alyşdaky hemrasy bolmagyňyzy isleýärmi?
2. Eger siz "ýok" diýip jogap berseňiz, pikirleniň, onuň sizi muňa çagyrmagy mümkindir, ýöne siz onuň höwesini kabul etmeýän bolaýmaň?
3. Şu aşakdaky hödürlenýän ýagdaýlaryň haýsysy siziň nikaňyz üçin adalatly?
   a) ärim öz ýoly bilen gidýär, men öz ýolum bilen,
   b) biz, görşümiz ýaly, är-aýal jübütleriniň köpüsiniň wagt geçirişiçe, wagtymyzy bilelikde geçirýäris.
   ç) biz hemme boş wagtlarymyzy bile geçirýäris ýa-da 15 sagatlyk derejä ýetdik.
4. Siz äriňiz bilen köpräk wagt geçirmek üçin, boýun towlap biljek dynç alşyňyzyň görnüşi hakynda oýlanyň.

Ol hem edil şunuň ýaly edip bilermi?

Erkekler üçin soraglar

1. Şu aşakdaky hödürlenýän ýagdaýlaryň haýsysy siziň nikaňyzy görkezýär:
   a) ol öz ýoly bilen gidýär, men hem öz ýolum bilen;
   b) maňa erkekleriň oturlyşyklaryndaky dostlarym bilen duşuşmazlyk örän kyn boljak;
   ç) biz hepdede 15 sagatlyk derejeden daşda, ýöne men oňa etmäge çalşaryn;
   d) biz 15 sagatlyk bellige etmäge golaýlaşýarys.
2. Eger siziň dynç alşyňyz aýalyňyz bilen gatnaşykdan çäklense, siziň pikiriňizçe, bu size nämedir bir zat bilen howp salarmy? Eger "hawa" bolsa, onda sizi nämäniň aladalandyrýandygyny takyk görmek üçin, öz duýgyňyzy kagyz ýüzünde beýan etmäge çalşyň.
3. Aýalyňyz bilen köpräk dynç almak üçin siz nämeden boýun gaçyryp bilerdiňiz? Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz nämeden boýun gaçyryp bilerdi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Bu bapda örän wajyp işler gozgalypdy. Dynç alyşyň görnüşleri boýunça öz sanawyňyzy düzüň. Soňra saýlaň, deňeşdiriň. Size bilelikde dynç almak üçin nämäniň has ýakyndygyny saýlaň we aşagyny çyzyň. Esasan hem, dynç alşyň täze görnüşlerini, siziň entek hiç biriňiziň meşgul bolmadyk, emma siziň ikiňize-de gyzykly görünýän dynç alyşy tutanъerli saýlajak boluň.

2. Bilelikdäki gyzyklanmalaryňyzy kesgitläp, size kömek edip biläýjek, ýokardaky görkezilen soraglary bile ara alyp maslahatlaşyň.

7

Aýalyň erkege doly bil baglamasy zerur. Akýüreklilik we açyklyk

Dorotinini Frankyň syrlylygy aladalandyrýardy. Ol munuň ýaly syrly adama heniz duşmandy. Frank onuň soraglaryndan ýygy-ýygydan gaça durýardy. Duşuşygyň gutarmagyň öňüsyrasynda, Doroti ondan nirä gitjek bolýandygyny we näme işlejekdigini soranynda, Frank köpmanyly ýylgyrýardy-da: “Men saňa ertir jaň ederin” diýip, jogap berýärdi.

Frankyň özüni alyp barşy birhili geň ýalydy, ýöne Doroti: “Her kimiň özüniň şahsy gyzyklanmasyna hukugy bar” diýip, özüni ynandyrýardy. Elbetde, Frankyň beýlekilerden nämedir bir zady gizlemäge hukugy bardy.

Dogrusyny aýdanyňda, Frankyň gizlemeli zady — onuň başga gyzlar bilen duşuşýanlygydy. Ol muny Dorotiniň bilmegini islemeýärdi. Haçanda ol jogapdan sypaýçylyk bilen sowulmagy başarmadyk wagtynda, Dorotini ýalňyşlyga salyp, haýsydyr bir göz öňünde tutulmadyk planlar hakynda gürleýärdi. Hakykatdan-da, ol başga aýallar bilen duşuşmagy planlaşdyrypdy. Käwagt Doroti onuň başga kimdir biri bilen duşuşýandygyna şübhelenip başlanda, Frank öz şahsy durmuşyna hukugyny gazanýardy we onuň adalatlylygyna müňkürlik edende, özüni günäli duýar ýaly edýärdi.

Bulardan başga-da, Frankda Dorotiniň erkeklerde gowy görýän örän köp sypatlary bardy. Ol mähirlidi we owadandy. Haçanda olar haýsydyr bir agşamlyga baranlarynda, aýallar göriplik nazary bilen seredýärdiler. Frank uzyn boýludy we ýakymly görünýärdi. Mundan başga-da, ol köp gazanýardy we Doroti üçin zat gaýgyrmaýardy. Haçanda Frank oňa durmuş gurmagy teklip edende, bu sypatlar onuň şahsy gyzyklanma hukugyndan agyr geldi.

Doroti: "Ol maňa hemmesini toýdan soň gürrüň berer" diýip, pikir etdi. Ýöne belli bolşy ýaly, Frankyň özüni alyp barşy toýdan soňam üýtgemedi. Olaryň häzir bile ýaşaýandyklary üçin, Frankyň özüni alyp barşy uly kynçylyklary ýüze çykarýardy. Frankyň indi özüni has syrly alyp barmagy zerurdy.

Syrlylygyň Frankyň başga aýallar bilen duşuşýandygyny aňlatmaýandygy gyzykly zatdy. Ol nikalaşan badyna, beýleki joralary bilen duşuşmagy bes etdi. Ýöne göwnünininiň islän wagty öe gelmek hukugyny özünde saklaýardy. Bu onuň işiniň belli bir iş wagty bilen baglanyşmaýandygy üçindi. Doroti nämedir bir zady seýrek planlaşdyryp bilýärdi. Frankyň jaň edip: "Men giç bararyn, mümkin sekiziň ýaryna, ýöne ol hem belli däl" diýmegi mümkindi. Doroti öz paýyna nahary plitanyň üstünde ýyly saklamagyň galýandygyna düşünýärdi. Frank öe gelende, onda nikadan öňki bar bolan özüne çekijilikler bolmaýardy. Haçanda gürrüň haýsydyr bir zady planlaşdyrmak hakynda gidende, ol az gürleýärdi.

Doroti: "Kimdir birini şenbe güni agşam agşamlyk naharyna çagyryp bilerismi?" diýip soraýardy.

Frank, adatça: “Näbileýin-dä, bu meseläni soňa goýaýaly, meniň şu hepdäm gaty dartgynly” diýip, jogap berýärdi. Bu zatlaryň hemmesi mydama şeýle bolup geçýärdi. Doroti umytdan düşdi. Frank wepalylygynda durýardy, oňa gizläre hiç zat ýokdy. Diňe özüne belli sebäplere görä, ol pikirini we edýän işini paýlaşmak islemeýärdi.

Doroti öz jorasy Marjyň ýanynda: “Pastor nika dabarasy wagtynda: “Nikada iki adam bir bütewi bolmalydyr” diýdi, emma Frank bilen men bir bütewi bolup bilmeris, sebäbi, ol meniň bilen hiç zady maslahatlaşmady. Men oňa pastorymyzyň ýanyna gideli diýdim, ýöne ol bu hakda diňlemek hem islemedi we maňa onuň ýanyna gitmegi ýene gadagan etdi. Frank: “Ybadathana maňa düşünmez we nädogry baha berer diýdi” diýip zeýrendi.

Ynamsyzlyk aýallaryň howpsuzlyk duýgusyny ýykýar

Eger Frank öz başyndan geçirýän zatlary hakynda pikirlenmese, Doroti bilen Frank has ýakynsyzlyklara eýe bolmalydylar. Frank hemme zadyň öňküsi ýaly dowam etdirilmegini gazanansoň, onuň söýgi bankyndaky hasaby ýuwaşlyk bilen aşak düşüp ugrardy. Haçanda onuň söýgi bankyndaky hasaby ýeterlik azalanda, Doroti oňa ynam bildirmegi we duýgy howpsuzlygyny üpjün etmegi bilýän haýsydyr bir erkekler üçin näzik maksat bolardy.

Duýgy howpsuzlygy — aýallaryň esasy bäş isleginiň hemmesini birleşdirýän altyn sapakdyr. Eger erkek ol bilen adalatsyz, özüni ýeterlik açyp görkezmeýän bolsa, onda ol aýalyň ynamyny dargadýar we ahyrsoňunda ony

howpsuzlyk duýgusyndan mahrum edýär. Aýalyň özüni howpsuz duýmagy üçin, ol äriniň, özüniň geçmişi, häzirki wagty, geljegi, onuň näme edendigi, näme hakynda pikirlenýändigi, häzir näme bilen meşgullanýandygy, nähili planlarynyň bardygy barada berýän maglumatlarynyň dogrudygyna ynanmaly, eger aýal onuň aýdanlaryna ynanmasa ýa-da (Frankyň bolşy ýaly) ol aýtmakdan boýun gaçyrsa, aýallara berk özara gatnaşyk gurmak üçin esas bolmaýar. Onuň ýerine aýal erkege uýgunlaşsa, aýala hemme wagt deňagramlylygy saklamak gerek bolýar. Şeýlelikde, ol özbaşdak ösmegiň ýerine, erkek bilen bile ösýär. Aýal erkegiň aýdýan haýsydyr bir maglumatlaryna ynanmasa, olar gepleşige girişip bilmezler. Är-aýalyň arasyndaky gepleşikler bolsa, maşgala durmuşynda we är-aýallyk gatnaşyklarynda üstünlige etmegiň esasy bölümidir. Akgöwünli we açyk bolmazdan, jübütler öz meselelerini çözüp bilmezler.

Aýdaly, aýaly maşgalanyň indiki zähmet rugsadyny planlaşdyrmakçy bolýar. Ol ärinden: “Sen turistik gezelenje ýa-da kurorta gitmek isleýärmiň?” diýip soraýar (Özüne gezelenç ýaramasa-da, ärine we iki ogluna ýaraýandygy üçin soraýar).

Äri: “Saňa gezelenç ýaramaýar, şonuň üçin-de biziň kurorta gitmegimiz mümkin” diýip, jogap berýär. Aýaly: “Hawa, gezelenç maňa ýaranok, ýöne ýene bir gezek synanyşyp biljek”. Biz adaty çadyry ulanmanyň ýerine, tirkegde gurnalan çadyry satyn alaly” diýýär. Äri: “Ýok, ýok, hemmesi kanagatlanarly. Biz kurorta gidýäris. Meniň üçin munuň hiç hili ähmiýeti ýok” diýýär. Olar kurorta gidýärler. Iki hepdäniň içinde äri, bu erde işsiz gezip ýörenimden, maşyna tirkeg satyn alan bolsam gowy bolardy” diýip, gaharly hüňürdeýär.

Getirilen sahnany birazajyk şatlykly edip hem bolardy, ýöne akgöwünliligiň we adalatlylygyň ýetmeýän är-aýal gatnaşygyndaky rollar aktýorlara örän az şatlyk getirýär.

Ýanýoldaşyňyz sizi başga kimdir birlerinden gowy tanaýarmy?

Men konsultasiýa berýän jübütlerime akýüreklilik — nikada üstünlik gazanmagyň iň zerur sypaty diýip aýdýaryn. Haçanda siz nikalaşanyňyzda biri-biriňize hakykaty aýtmalysyňyz we hakyky jogaby almalysyňyz. Ýanýoldaşlaryň biri ýa-da ikisi hem ýygy-ýygydan uly ýalňyşlyk goýberýärler. Olar, haçanda, bir duýgyny başdan geçirenlerinde, hamala, başga duýgyny geçirýän ýaly bolýarlar. Haçanda size öz hakyky duýýan zadyňyzy ýüze çykarmak başartmasa, siziň ýanýoldaşyňyz size uýgunlaşýar, ýöne ýalan maksady nazarlaýar. Är-aýal biri-biriniň duýgusy hakynda örän seýrek ýagdaýda bilmek isleýärler we "Sen özüňi nähili duýýarsyň" diýip soraýarlar. Eger siz: "Bolmalysy ýaly däl" diýip, jogap berseňiz-de, siziň ýanýoldaşyňyz özüni alyp barmalysy ýaly alyp barmaz. Netijede, oňa maksadyna ýetmek başartmaz we ikiňiz hem lapykeç bolarsyňyz.

Ýönekeý mysal. En Garriden: ″Sen indi özüňi gowy duýýarmyň?" diýip soraýar. Garri dişini gyjap: ″Hawa, örän gowy" diýip jogap berýär.

— Onda, kino gidäýsek nädýär?

— Sen maňa rahatlyk berjekmi ýa-da ýok? Men bütin gün işleýärin, sen bolsa biziň häzir kino gitmegimizi isleýärsiň.

Nirede we haçan hem bolsa, ýanýoldaşyňyz özüňizi duýuşyňyzy sorasa, oňa dogryňyzy aýdyň. Gorkudan, biderek aldanyňyz bilen ýanýoldaşyňyza ýakymsyzlyk getirersiňiz (ýa-da öz şahsy buýsanjyňyza zyýan etmegine sebäp bolarsyňyz). Ýanýoldaşyň seniň iň gizlin pikirleriňi we seni dünýädäki hemmelerden, hatda ene-atańdan hem gowy tanamalydyr.

Ýanýoldaşyňy tanamak — onuň hemme gowulyklaryny we erbetliklerini bilmeklikdir: näme onuň gaharyny getirýär; onuň nähili kynçylyklary bar; ol nämeden gorkýar; onuň kellesinde nähili hyýallar bar; Injil muňa: “ikiňiz bir bolmaly” diýýär. Biz, psihologlar bolsa, muny — oňat är-aýal jebisligine etilmegi diýip atlandyrýarys.

Jynslaryň ikisinde-de, dogruçyllyk bilen bagly meseleler bardyr. Ýöne erkekleriň hemmesi öz aýallarynyň ýanynda açylmaga gorkýardy. Munuň näme üçin şeýle bolýandygyna düşünmek kyndy. Men berilýän jogabyň böleginiň biziň jemgyetimizde kiçijik oglanlaryň gödek ösdürilmegi, güýçli we jogapkärçilikli bolmaga mejbur edilmegi bilen baglanyşýandyr diýip çak edýärin.

Äri aýalyna, birnäçe sebäplere görä, adalatsyz ýa-da iki manyly jogap berip biler:

1. Onuň uly bolmadyk zatlar hakynda çagalyk ýaşyndan aldaýan bolmagy mümkindir. Ol aldaw onda öňden galandyr.
2. Ol gowşak, samsyk ýa-da ene-de bir hili görünmek islemän, özüniň hakyky duýgularyny açmakdan gorkar. Ol kynçylyklardan gaçmak isleýär.

3. Ol ýanýoldaşynyň duýgusyny masgaralamakdan gorkýar, şonuň üçin-de hakykaty ýaşyrmak bilen ony goraýar.

Ol ýanýoldaş üçin hakykaty bilmegi, eýýäm, aňry geçmek hasaplaýar.

Şeýle çemeleşmek, utulyşa eltýär. Hemme ýagdaýlarda, iň gowusy dogryňy aýtmaly. Haçanda aýal öz ärinden onuň näme hakynda pikirlenýändigi, näme etmekçi bolýandygy, näme bilen meşgullanýandygy barada hakykaty eşidende, ol oňa howpsuz we ynamly jogap berip biler. Aýaly oňa täsir edip, öz gyzyklanmasyny hasaba almaga boýun edip biljekdigini we onuň göwnüne düwen pikirini üýtgedip biljekdigini bilýärdi. Haçanda äri öz aýaly bilen adalatly gürleşende, aýalyna geljekde has takyk we jogapkärçilikli planlary — aýallaryň köpüsi üçin iki sany zerur hadysany pikirlenmäge ygtyýar berýär.

Aýaly ärinden ýalan sözleri eşidende, bu ony adaty düzgünlerinden çykarýar. Aýdaly, Barri Barbara onuň saçyna timar berşiniň özüne ýaraýandygyny aýdyp aldaýar. Bir aýa ýakyn wagtyň içinde, Barbara saçyna edil şonuň ýaly timar bermek üçin ýene 65 dollar harçlaýar. Ol gelip: ”Men saçyma timar berdim. Saňa ýaraýarmy?” diýýär. Äri: “Hawa, ajaýyp, elbetde, ajaýyp” diýip, jogap berýär. Barbara saçyna berýän timaryndan onuň aýratyn şatlyk almaýandygyny duýýardy we munuň näme üçindigine düşünip bilenokdy. Hakykatdan, Garrä bu saç timary düýbünden ýaranokdy. Ol diňe aýalynyň özüni bagtly duýmagy üçin, “gowy” diýýärdi. Häzir Barbara onuň sesindäki haýsydyr bir otrisatel gizlin äheňi aňyp, özüni düýbünden bagtly duýmaýardy. Ol geplände bir zat

diýýärdi, ýöne düýbünden başga zat duýýardy. Barbara şeýle gapma-garşylykdan howsala düşdi.

Ýalan sözleýän erkekleriň üç görnüşi

Men konsultasiýa ýyllarynda erkekleriň özüni alyp baryşlarynda ýalançy bolmagyň üç sany esasy görnüşini belledim.

1. Dogabitdi ýalançy. Ol kiçi ýaşlaryndan başlap, mydama az ähmiýetli mümkinçiliklerde aldaýar. Şeýle ýalançy, hakykatda ýatan hem bolsa, okadym diýip aldaýar. Ol geçen zatlar hakynda nähilidir bir gürrüňler oýlap tapýardy we hakykaty haýsydyr bir ownuk zatlar bilen ýoýýardy. Oňa birinji gezek seredeniňde, bildirip hem durmaýardy. Dogabitdi ýalançyny ýalanynda tutmak adatça kyn bolmaýar. Oňa habardar bolup, birnäçe sorag berip göräýmeli. Haçanda ol ýalançylykda tutulanda, özüniň ýatkeşliginiň erbetligine salgylanýar. Öňden ýalan sözleýänlere özi hakdaky hakykaty hemişe boýun alyp gezmek başartmaýar. Şeýle adamyň häsiýeti çynlakaý kynçylyklara eýedir we öz hereketi arkaly nikany pähimsizlik bilen kesýär. Sebäbi onuň özüni alyp barşy tertipsiz bolup, onuň üýtgemezligi-de ähtimaldyr. Beýle adamlaryň käbiri ýaşlary ulalşanda üýtgäp başlaýar we özleriniň öňki ýalançylyklary üçin, nähilidir günä duýýar. Başgalary bolsa, özleriniň soňky günlerine çenli ýalançylygyna galýarlar.

2. Ýakymsyzlykdan gaçýan ýalançylar. Şeýle adam hemme wagt aldamaýar. Ol haçanda gyssaga düşende ýa-da düýpli kynçylyk bilen çaknyşanda ýalan sözleýär. Alyp görsek, äri bütin hepdeläp öz işi bilen meşgullanýar we şenbe güni agşama çaga seretmek üçin eneke çagyrmagy

ýadyndan çykarýar. Şenbe güni ir bilen aýaly ondan: “Gadyrdanym, şu gün agşam enekäniň gerek boljakdygy ýadyňdamy” diýip soraýar. Ol: “Gadyrdanym, hemme zat taýýar” diýip jogap berýär. Soň bolsa özi hakynda pikirlenýär: “Häzir meniň jogapkärsizligim hakynda maslahatlaşmanyň geregi ýok. Men enekäni gündiz jaň edip çagyryp bilerin”. Ol ir bilen aladaly bolýar. Soňra bolsa telewizorda futbola seredip, jaň etmelidigini düýbünden unudýar. Agşam düşýär, eneke bolsa ýok.

— Näme boldy? — diýip, aýaly soraýar.

— Hemme zat gürleşilen, onuň ýadyndan çykaran bolmagy mümkin — diýip, äri aldaýar.

Aýaly enekä jaň edýär we oňa hiç kimiň jaň etmändigini bilýär. Ol trubkany oklaýar we düşündiriş talap edýär.

— Men hiç zada düşünemok. Näme üçin ol dogrusyny aýtmaýarka? Meniň göwnüme bolmasa, biziň şony indi çagyrmagymyz gerek däl ýaly — diýip, äri ýene aldaýar.

Ýakymsyzlykdan gaçýan ýalançy bilen dogabitdi ýalançynyň arasynda bir umumylyk bar.

Olaryň aldawy örän seýrek ýagdaýda pikirlenip edilen bolýar. Ol aldaw ýygy-ýygydan göçgünli we erbet planlaşdyrylandyr. Bu adamlar özleriniň aldawlarynyň üsti açylýança, wyždansyzlyk bilen hakykata şek ýetirýärler. Soňra olar özlerini adatça müýnli duýýarlar we adamlardan ýalançylyklaryna geçirimlilik etmeklerini hem-de ýatdan çykarmaklaryny soraýarlar. Dogabitdi ýalançydan tapawutlanyp, ýakymsyzlykdan gaça durmak isleýän ýalançy, haçanda gysaja düşmek duýgusyny başdan geçirende, aldaýar. Aýalynyň, ärini gysaja salýan,

ýollary bilen oňa adalatsyzlyk täsirini ýetirmäge mejbur edip, bu hili adamlar bilen käwagt ýürekden gürleşip bolar. Ol az zor salmak bilen-de, halys ýürekden gürrüňdeşlige ýetip biler.

3. Halas bolmak üçin aldaw. Şeýle adam: “Hakykat aýal üçin diýseň agyr bolýar” diýip, hasaplaýar. Ol aýalyny tolgundyrmazlyk üçin aldaýar. Meselem, maşgala malie kynçylyklaryna sezewar bolýar, ýöne bu hakynda, çek kitapçasy öz elinde bolandygy üçin, diňe äri bilýär. Goragçy-ýalançy aýalyna duýdurmazdan, “pul karz almaly” diýen karara geler. “Näme üçin, ol şu sebäpli gije ýatmaly däl” diýip, äri pikir eder. “Bu kynçylyk wagtlaýyn, mundan baş alyp çykjagymy men bilýärin” diýip, oýlanyp, “hemme zat gowy” diýip, aýalyny aldamagyny dowam eder. Äri bergisini bermek üçin ýürekden çalyşýar, ýöne bu oňa agyr degýär. Bu hakynda eşitmänsoň aýaly hiç zat bilenok. Ýalançylaryň birinji iki görnüşinden goragçy erbet häsiýete eýe bolmagynyň hökman däldigi bilen tapawutlanýar. Ol: “Aýalym meni sylasyn ýa-da daşky görnüşim gowy bolsun” diýip aldamaýar. Adatça, ony ýalançylyk birahat edýär, ýöne ol ýalanyň şol birahatlyga degýändigini duýýar. Ol aýalynyň birahat, lapykeç, ynamsyz bolmagyny islemeýär. Äri aýalyna howpsuzlygyň gerekdigini aňýar we şol howpsuzlygy döretmäge çalyşýar. Ol gämi gark bolup barýan hem bolsa, asuda deňzi göz öňüne getirýär.

Aýaly äriniň başyndan geçirýän zor salmasy hakynda hiç zat bilmeýär, şu erde-de problema ýüze çykýar. Haçanda durmuşyň zor salmasy ony gaharly edende ýa-da keýpini gaçyranda, aýaly munuň nämeden beýle bolýandygyna düşünmeýär. Eger äri “tölärin” diýip, gizlin saklap ýören bergisini üzüp bilmese näme bolup geçýär?

Onda onuň aýaly hiç-hili öňünden duýdurylmazdan, garaşylmadyk ýagdaýda, örän çylşyrymly we tolgundyryjy meseleler bilen çaknyşýar. Men, haçanda polisiýanyň gapyny kakyp, suda çagyrmagyna bir gün galýança, ärleriniň syryny aýtmadyk aýallaryna konsultasiýa berdim. Goragçy ýalançynyň döreden delillerini ýoýýan ýalan howpsuzlyk duýgusy, birnäçe sekundyň içinde dargap, ynamly är-aýal gatnaşygyna düzedip bolmajak zyýan ýetirip biler.

Uly bolmadyk ýalanyň söýgi bankyny boşadyşy

Eger adamyň öz malie işlerindäki aldawynyň üsti açylsa, bu onuň aýalynyň söýgi bankyndaky hasabyny dört birlik azaldar. Haçanda adam öz duýgusynyň adyndan aýalyny kiçi zatlarda aldasa-da, aýalynyň onuň bankyndaky hasaby azalýar.

Aýaly özüniň semreýändigi aladalandyrýar. Bu onuň ärini has-da alada goýýar. Ýöne äri özüniň lapykeçligini oňa aýtmagyň manysyzdygyny bilýär. Şeýle-de bolsa, ol aýalynyň ajaýyp görünýändigini tassyklaýar. Aýaly: “Birnäçe kilogram artyk agram maňa zyýan ýetirenok” diýip, pikir edýär.

Aýal agram “ýitirmegini” bes edip, hatda, semremäge başlaýar. Ärini onuň beden gurluşynyň semizligi näçe gaharlandyrsa-da, ol muny aýtmakdan özüni saklaýar. Şol wagtda bankdaky hasap düýbünden gapma-garşylykly üýtgeşme edýär. Äriniň sabyr käsesiniň dolup, onuň hasabynyň näme üçin azalýandygyny aýdýança, aýalyň erkegiň söýgi bankyndaky hasaby gün-günden aşak düşýär.

Öz aýalyny goramak üçin aldawa ýüz urýan erkek, örän ýygy-ýygydan şowsuzlygyň iň erbet görnüşinde günäkärlenilýär. Men: “Aýallarymyza dogrusyny aýtsak, özüni ýitirýärler” diýip düşünýän erkeklere konsultasiýa berdim. Ol erkekler: “Aýallar — duýgy saklanýan er, olar hakykatdan baş alyp çykmaga ukypsyz” diýip hasaplaýarlar. Köp erkekler aýallar hakda bu umumy pikirde durmaga çalyşýarlar, şonuň üçin hem, olar käwagt bu pikir bilen özleriniň ajaýyp duýgularyny berkidýärler.

Haçanda erkek aýaldan goranmak üçin aldanda, aýalym özüni alyp barşyny ýeňil üýtgedýär diýip hasaplaýar. Pikirlenmäniň bu görnüşi aýallaryň häsiýetine pes garaýşyň bardygyny şöhlelendirýär. Bu erkekleriň aýallara gatnaşygynyň ýene bir adaty görnüşidir. Käbir aýallar şu ýagdaýda maksatlaryna ýetmek üçin, şeýle ýalan düşünjeleri güýçlendirýärler. Olar: “Eger men özümi kömeksiz samsyk görkezsem, Garriden öz isleýän zadymy alyp bilýärin. Şoňa görä-de, men näme üçin beýle etmäýin?” diýip düşünýärler.

Näme üçin etmeli däl? Bu soraga jogap bermek örän ýeňil. Haçanda aýal özüniň kömege mätäçdigini ýa-da başga dolandyrylýan özüni alyp baryşlaryny ulananda, onuň söýgi bankyndaky hasaby köpelmeýär, gaýta, ýuwaş-ýuwaşdan azalýar. Onuň özüni alyp barşy ärinde aýalynyň kömeksizligi hakynda ýalan görnüşi döredip biler, ýöne aýalyna hormat döredip bilmez.

Aýalyňa emosional sabyrly adam hökmünde anyk ýa-da anyk däl gatnaşyk, öz-özünden ýerine ýetýän bilgiçlige meňzeýär. Bu — aýaly samsyk etmegiň iň ynamly ýoludyr.

Haçanda äri aýalyna hakykaty aýdanda, onda emosional sabyrlylygy döredýär. Äri mydama oňa hakykaty aýtsa we öz ynamlylygy hakynda habar berse, aýaly haçan gerek bolsa, wakalary gowy duýýar hem-de hakykatdan gowy baş çykarýar. Hakykat ýalan görnüşleri we göze görünmeleri dargadýar. Aýalynyň indi äriniň özüni alyp barşyna düşünýänligi sebäpli, durmuş has öňdengörüjilikli we oýlanyşykly bolýar. Käwagt, hakykatyň ajy bolmagy-da mümkindir (äri ony ýumşaklyk bilen aýtmaga çalyşmalydyr), ýöne şonda-da, bu, aýalyň özüni ýitirmegine getirmeli däldir.

Tersine, aýal ýagdaýy üýtgetmek, täze maksatlary goýmak we ş.m üçin näme gerekdigini bilýär hem-de öz erkini duýýar. Haçanda äri aýalynda özüne söýgi bolar ýaly hem-de howpsuzlyk duýar ýaly, goramak üçin aldaýarka, oňa hiç hili hormat goýmaýar. Ahyrsoňunda gapma-garşylykly ýagdaý bolup geçýär. Erkek adam özüni aýalyna aslynda bolşy ýaly görkezmelidir. Şondan soň, aýaly ol bilen gepleşige başlamaga we ýakyn bolmaga ýaramly bolýar.

Adama şahsy durmuş gerekmi?

Köp adamlar menden: “Haçanda siz öz ýanýoldaşyňyz bilen adalatly boluň diýeniňizde, meni şahsy durmuşymdan mahrum edýän-ä dälsiňiz?” diýip soraýarlar.

Eger adam şahsy durmuşyny özüniň gizlin bölegi diýip atlandyrýan bolsa, şeýle şahsy durmuş är-aýalyň arasyndaky gatnaşykda ýüze çykmaly däldir diýip, men öz pikirimde berk durýaryn. Köp müşderilerim we işdeşlerim meniň bilen ylalaşmaýarlar. Ýöne men köp

maşgala heläkçiliklerini yzarlanymdan soň, adamlaryň bu prinsipe egilşik edýändiklerini gördüm. Siziň ýanýoldaşyňyzyň hatyňyzy okamaga, sumkaňyzda näme bardygyna seretmäge hukuk almagyndan gorkmagyňyz mümkin. Men açyklygyň bu görnüşini sagdyn maşgala gatnaşygynyň aýrylmaz bölegi hasaplaýaryn. Maňa onuň nähili işleýändigini görkezmäge rugsat ediň.

Haçanda men öz şahsy durmuşymy goranymda, bu meni aýalymyň öňünde açyk edýär.

Joýs — meni hemmetaraplaýyn bilmeli eke-täk adamdyr. Meniň oňa iň soňky jikme-jikligine çenli gerek bolan, ähli maglumatlary bermegim gerekdir. Men oňa diňe bir ýürekden jogap bermän, ýalandan dymmaklykdan hem gaça durmalydyryn we meýletin maglumat bermäge taýyn bolmalydyryn. Başgaça aýtsam, men ähli usullar arkaly ol bilen bölüşmelidirin.

Köp ýyllaryň dowamynda Joýs ikimiz uly bolmadyk duýduryş işläp düzdük. Eger bize doly hakykat gerek bolsa, biz biri-birimize şol duýduryşy berýäris. Biz mydama biri-birimizi ýaňsylap gezýäris, ýöne bize hakykaty bilmegiň gerek wagty-da bolýar. Haçanda şeýle isleg emele gelende, biz biri-birimizden: “Hakyky söz ber” diýip, soraýarys. Men Joýsdan, haçanda şu sözi eşidenimden, oňa haýsydyr bir oýnuň ýa-da sapalagyň däl-de, doly hakykatyň gerekdigini bilýärin.

Her bir är-aýal jübütine şunuň ýaly duýduryş edinmek zerurdyr. Ýanýoldaşyň özüniň bilen adalatlylygyna ynamsyzlyk etseň, maşgala gatnaşygy agsar we ahyrsoňunda olarda dartgynlylyk peýda bolar. Haçanda men ýanýoldaşlar bilen söhbetdeş bolanymda, olaryň biri-biriniň öňünde doly dogruçyllygyny örän

seýrek görýärin. Şol sebäpden hem men, adatça, erkek we aýal bilen ilkibada aýratynlykda duşuşýaryn. Ýanýoldaş şonda, meniň bilen dogruçyl bolmaga, haçanda aýaly bilen bilelikde bolandakysyndan, azyndan iki sebäbe görä has ymtylýar.

1. Ol hakykaty kimdir birine aýtmaga, içki zor salma duýýar.
2. Olar meniň konsultasiýa berýänligim üçin hak töleýärler we meniň problema has çalt düşünmegimi isleýärler.

Haçanda ýanýoldaş meniň öňümde içini dökende, ýygy-ýygydan olaryň biri-birine berip biljeginden hem gowy durmuşyň suraty göz öňüme gelýär. Köp ýyllaryň dowamynda, olar biri-biriniň öňünde döreden tüsse perdesinde büdreýärler. Olar meniň bilen gürleşenlerinde, bu tüsse perdesine islegleriniň ýokdugyny aýdýarlar we problemanyň özi oňat görnüp başlaýar.

Biziň her birimiziň problemalarymyz bar

Adamlar barada anyk düşünje almakda Harweýanyň we Mak-Kinminiň Minnesote uniwersitetinde çykarylan testi örän gymmatly serişdedir. Psihologlar ony köp ýyllaryň dowamynda peýdalandylar. Testde şahsyetiň bellenilen zada höwesliligini anyklamaga kömek etjek ballaryň sistemasy peýdalynylýar. Ballaryň sanlarynyň islendik çäklerde köp bolmagy, sizde problemanyň bardygyny tassyklamaýar, ýöne sizde onuň bardygyny çak edýär. Psihologlara ýüze çykýan meseleleri tassyklamak ýa-da ret etmek üçin soňraky subutnamalar gerekdir. Meselem, birinji şkalada, örän ýokary

bahalandyrylýan adam, hemme taraplary boýunça ipohondrik hasaplanylýar. Men özümi birinji şkala boýunça ýokary bahalandyrýaryn, ýöne siz meni dynç alyş wagtymda görseňiz, ipohondriýa bolan ýykgyny tapyp bilmersiňiz. Haçanda men zor salynma sezewar bolanymda, ipohondriýam ýüze çykyp başlaýar, şoňa görä-de men başga köp adamlar bilen meňzeş ýagdaýda-da, olardan öz saglygym barada has köp şikaýat edýärin. Joýs haçanda kesellänimde ýa-da emosional zor salynmada meniň howsala düşýänimi ýatlamagy söýýär. Onuňky hakykat. Tiz wagtdan mende kynçylyk peýda bolanda, adatça, özümi gowy duýýaryn. Bu prinsipiň manysyndan görnüşi ýaly, basym, är-aýal gatnaşyklary üçin mese-mälim bolup duran zatdyr. Häsiýetiň esasy çäkleri bu testde (0-dan 9-çenli) şeýle şöhlelenýär:

0 — garasöýmezlik niýeti, halkyň üýşýän ýerine barmaýar, ýygra;

1 — öz saglygyna aladaçyl, ölümden we güýjüňi gowşadyjy ýa-da güýçden gaçyryjy keselleriň, şeýle-de, olaryň azajyk alamatlarynyň haýsydyr bir düýpli kesele eltmeginden gorkýar;

2 — durgunlyk, utançsyzlyk duýgusy, ruhdan düşmäge meýil;

3 — duýgynyň basyklygy, öz-özüň we başgalar bilen öz ýagdaýyňa düşünişiň ýaly ýürekdeş bolmazlyga meýil;

4 — sosial ýigrenç, höküm etmek problemasyny edinmäge meýil, haçanda iş öz isleglerini kanagatlandyrmak bilen bagly bolanda, beýlekileriň gyzyklanmalaryna adalatlylyk etmegi başarmazlyk;

5 — erkeklik we aýallyk, beýlekileriň isleglerini duýmaklyk we aladaňy ýüze çykarmaga isleg;
6 — ýakyn özara gatnaşyklarda duýgurlyk, başgalary ideallaşdyrmaga meýillilik, adamlaryň gowulygy we erbetligi hakyndaky garaýşyňy öňünden kesgitlemek;
7 — birahatlyk we gorky, kämil dällige, aýgytsyzlyga ýykgyn etmek ýa-da günä duýmak;
8 — özünden razy bolmazlyk, gaharlanmaga we zor salynmakdan garaşsyzlyga meýil;
9 — işjeňlik we güýçlülik, hyjuwly bolmaga we uly möçberdäki işler bilen diýseň gyzyklanmaga meýil.

Men bu ýere testirlemegiň şu kiçi kursuny goşdum. Haçanda jübütler haýsydyr bir anyk gatnaşyga girenlerinde, erkegiň ýa-da aýalyň şunuň ýaly häsiýetleriniň goşulmagy, olary çylşyrymly päsgelçiliklere alyp barar. Eger olar bagtly nika ýetmek isleseler, olaryň bu ýagdaýa uýgunlaşmalary gerekdir.

Meniň bu beýan eden, on çägimde, üçünji ýa-da dördünji şkala boýunça ýokary ballar açyşlyk we adalatlylykly problemalary aňladýar. Aýratyn hem, dördünji şkala boýunça, ýokary mukdardaky baly bolan erkek çykgynsyz ýagdaýda durýar. Onuň aýaly nämä garaşyp biler?

Onuň diňe özüni bilýän adam bilen duşuşmagy mümkindir, aýal onuň iň bir kiçijik mümkinçiliklerde-de gaharlanmaga başlaýandygyny, ol bilen gürleşmekde kynçylygyň bolýandygyny biler. Üstesine-de, ol aldaýar, ýalan-ýaşyryk gepleýär, bu-da onuň diňe özüni bilmäge meýlini ýüze çykarýar. Aýaly onuň häsiýetini şeýle sözler

bilen umumylaşdyrýar: “Ol maňa dogrusyny aýdandan, diňe özüni bilip ýaşanyny has gowy görýär”. Şol bir wagtda adamyň dogabitdi ýalançy bolmazlygy-da mümkindir. Ol meniň öň beýan eden, ýalançylaryň üç toparynyň islendigine degişli bolup biler.

Mälim bolşy ýaly, eger aýalyň ýokary baly altynjy şkalada bolsa, ol ýokary duýujylyga meýli ýüze çykarar, eger erkegiň ýokary baly dördünji şkalada bolsa, ol adatça är-aýal agzalalygyny emele getirer. Aýaly, haçanda göwnüne deglende, öz duýujylygy bilen göreşmeli bolýar. Erkege bolsa, özüniň öňden bar bolan, ýöne ýürekden bolmadyk, diňe özüni bilme häsiýetiniň we gepleşmek islemezliginiň ýerini dolmaly bolýar.

Bularyň hemmesi, siziň dessine psihologyň ýanyna baryp, bu sistema barada şikaýat edýändigiňizi görkezýärinmi? Men bu sistemany düýpleýin ret etmeýärin, sebäbi onuň örän peýdaly netijeleri bar. Siziň öz şahsyetiňizi üýtgetmekde köp zat etmezligiňiz mümkin, ýöne siz ýanýoldaşyňyzyň şahsyetiniň nähili uýgunlaşýandygyny biliň.

Islendik şahsyetiň gowşaklygynyň we dürli problemalara ýykgyn etmek endiginiň bardygyny olara laýyk testler subut edýärler. Şonuň üçinem biz biri-birimiz bilen mümkin boldugyça açyk we ýürekden bolalyň. Biz biri-birimize uýgunlaşmak üçin, öz ýanýoldaşymyzyň problemalaryny bilmelidiris. Eger siz öz ýanýoldaşyňyzda dördünji şkala boýunça balyň köpdügini bilseňiz-de, howsala düşmäň. Onuň ýerine bu gowşaklygyň tebigatyna düşünjek boluň we onuň ornuny dolmagy öwrediň.

Özara ýürekdeşligiň nikany halas etmegi mümkinmi?

Haçanda nikada ýürekdeşlik etmezçilik edip, bu-da är-aýal biwepalygyna getirse, näme bolup geçer? Size ýanýoldaşyňyzyň tobasynyň kömek etmegi mümkinmi ýa-da ol özara gatnaşygyň doly bes edilmegine getirermi?

Adatça, şeýle bolup geçýär. Konsultasiýada erkek özüniň aýalyna biwepalyk edýändigini maňa göni aýdýar. Ol bu hakynda aýalyna hiç haçan hiç zat aýtmandyr, ýöne öz biwepalygy üçin, ol günäkärlik duýýar. Men ony hemme zady aýalyna aýtmaga çagyrýaryn. Käbir gorky we howsala bilen ol günäsini boýun alýar. Aýaly oňa anyk öňünden garaşylan täsirler — gahar, rahatsyzlyk, durnuklylyk bilen jogap berýär. Birnäçe wagtdan soň ol ýuwaşlyk bilen özüni ýitirmekden we agyrydan saplanýar. Ondan soň olaryň gatnaşygy ikitaraplaýyn ýürekdeşlik esasynda gaýtadan döreýiş etapyna geçýär. Munuň olaryň bilelikde ýaşaýan döwürlerinde birinji gezek bolmagy mümkin.

Haçanda ýanýoldaşlar är-aýal biwepalygynda ýaşamakçy bolanlarynda, men olara biri-biriňe nähili edip bilkastlaýyn adalatly bolmalydygyny öwredýärin. Olar duýýan ýa-da pikir edýän zatlaryndan hiç zat gizlemeli däldirler. Akýürekli gatnaşyklaryň doly açyklygyň üsti bilen ýokary galmagy mümkindir. Eger-de, haýsydyr bir egilişige gitseňiz, onuň döreýiş prosesine zyýan ýetirersiňiz.

Siziň “Biwepa ýanýoldaşyň öz aýalynyň öňünde günäsini boýun almagy mydama akyllylykmy?” diýip, soramagyňyz mümkin. Meniň tejribelerime görä, biwepalygyň boýun alynmagynyň aýrylyşmaga sebäp

bolan ýagdaýyna duşmadym. Käbir ýanýoldaşlar nämede bolsa, är-aýal biwepalygy üçin aýrylyşmaklyga ýykgyn edýärler, ýöne olar ahyrsoňunda ýürekden öz etmişlerini boýun alýarlar. Adatça, munuň ýerine, biwepalyk eden ýanýoldaş, başlangyç özüni ýitirmekden maşgala problemalaryny çözmegiň usullaryna seretmek we düşünmek islegi bilen çykýar. Jübütleriň döremeginde köp zat, peýdaly gurşap alyşlara baglydyr. Konsultant jübütleri öz problemalaryny çözmek üçin gözleglere itermelidir, şondan soňra, är-aýal biwepalygy açyk we düşnükli bolar.

Tüýs ýürekden dällik haçan açylyp görkezilýär, men jübütlere hemme görnüşi anyk görkezmek üçin, aýratyn güýç sarp edýärin.

Durnukly we berk gatnaşyklara etmäge ýanýoldaşlar eke-täk mümkinçinlik berýän arassalanmak islegini duýýarlar. Men olara ynamy dikeldýän ugrukdyryjy görkezmeleri bermelidirin. Öz aýalyny aldaýan erkek, özüniň biwepalygyny boýun alandygyny, özüniň üýtgändigini subut edýär diýip, tassyklap bileris. Onuň aýalynyň başdan dessine özüne ynanmagyny islemegi mümkin. Ýöne bu erde men, ynam jaýdaky çyra däl, açyp goýberer ýaly diýip adamlary ynandyrýaryn. Tiz wagtda ynam birnäçe täsirleri döredýär, şol adam özüne ynamy gazanan ýaly görkezýär. Bu ýagdaýda, aýaly özüni ýeňil we ýönekeý barlar ýaly, erkek özi hakyndaky habarlary aýaly bilen gündelik paýlaşmalydyr. Bu biwepalygy boýun almaklykdyr.

Men aýallaryny aldaýan erkeklere özleriniň günüň dowamyndaky etjek işleriniň ýazgysynyň göçürmesini aýallaryna galdyrmagy maslahat berýärin. Eger bu plan günüň dowamynda üýtgese, bu barada äri dessine

aýalyna habar bermelidir. Şunuň netijesinde, aýaly jaň edip, plan boýunça onuň boljak ýerini barlap biler. Adatça, bu barlagy äriň ýa-da aýalyň närazylygyndan gaça durmak üçin etmek mümkin.

Örän ýygy-ýygydan erkeklere şeýle plan düzmek ýaramaýar. Erkek ýygy-ýygydan kanunylyk we çaga tertibi gerek däl diýip, şeýle zatlary aýdýar: "Bu barlaglar diňe aýalymyň maňa ynanmaýandygyny aňladýar".

Hakykatdan hem, problema — oňa aýalynyň ynanmaýanlygynda jemlenýär.

Men jogap hökmünde, gowy guramaçy adam, islendik ýagdaýda öz hereketini planlaşdyrýar diýip bilerin. Näme üçin ol şeýle ýagdaýda öz planyny aýaly bilen paýlaşmaly däl. Haçanda äri bilen aragatnaşygynda özara ynam gaçmadyk ýagdaýynda-da aýalynyň ärine günüň dowamynda birnäçe gezek jaň etmek mümkinçiligi bar. Meniň görkezen tertibim käwagt köp ýyllary talap edýär. Ýöne ýuwaş-ýuwaşdan aýaly, birnäçe hemişelik gaýtalanýan barlaglardan soň, äriniň özüne dogrusyny aýdýandygyna göz ýetirýär. Şonda we diňe şonda, aýaly ondan şeýle bir derejede arkaýyn bolup, ony barlamagy indi zerur hasaplamaz.

Aýal öz äri bilen gündiziň we gijäniň islendik wagty gatnaşyk etmek üçin mümkinçilige mätäçlik çekýär. Ol muny açyklyga we ýürekdenlige öz ynamyny berkitmek üçin edýär. Aýallaryň köpüsi bu ýeňilligi erbet niýet bilen ärlerine jaň edip, olary zerur ýygnakdan çagyrmak ýa-da işlerini bölmekde ulanmaýar. Aýal islendik ýagdaýda, diňe özüne gerek bolanda jaň etmelidigini bilmelidir. Haçanda ol jaň edende, ärine bolan ynamy ödelýär.

20 ýyllyk konsultasiýa işimde men hiç wagt birkemsiz nika duş gelmedim. Men hiç haçan nika baglanyşýanlaryň arasynda hemme babatda kämil ýanýoldaşa duş gelmedim. Her bir ýanýoldaş, ol ýa-da beýleki taraplardan, etmezçilige we gowşaklyga eýedir: göwniçökgünlige ýykgyn etmek ýa-da öz-özüňi hormatlamakda etmezçilik, basyşa ýan bermäge ýykgyn edýän ýa-da jogapkärsizlik, ipohondriýa ýykgyn, ýokary duýgurlyk ýa-da egoizm. Bu düzümi uzaltmak mümkin, ýöne hiç bir är-aýal gatnaşygy iki zatsyz — akýürekliligiň we hyzmatdaşlygyň bolmazlygynda ýaşap bilmez.

Haçanda nikada akýüreklilik we hyzmatdaşlyk bar bolsa, diýmek bu jübütler täzelikleri biri-biri bilen paýlaşmaga we bile ýaşamaga isleg bildirýärler. Nämedir bir zady ýaşyryp, garaşsyz şahsy durmuş ugrunda çalyşmak gerek däldir. Ýanýoldaşlaryň içinde hiç birisi, beýlekisini "goramak" üçin aldamak ýa-da hakykaty ýaşyrmak islemeýär. Haçanda nika ynam arkaly gurlanda, siz ömrüňiziň hemrasy hökmünde saýlanyňyz bilen hemme şahsy duýgularyňyzy paýlaşmaga şatlykly islegi duýarsyňyz. Harliniň maşgala durmuşynyň bäşinji kanuny şeýle:

Ýürekdeşlik — islendik nikanyň daýanjydyr.

Netijede, men aýalyň öz ärine ynanmalydygyny ýene bir gezek belläp geçýärin. Haýsydyr bir sebäplere bagly bolmagyna garamazdan, bir zady gizleýän ýa-da tüýs ýürekden bolmaýan adam näme-de bolsa, aýalynyň howpsuzlyk duýgusyndan we doly är-aýal gatnaşygyndan utulyş alar. Aýaly onuň öňdengörüjilik hereketine ynanmalydyr we olaryň gatnaşygy aýalyň "pikir okaýan" derejesinde ýakyn bolmalydyr.

Haçanda aýal ynamyň şol derejesine ýetip bilse, ol söýgi ýagdaýynyň doly çäginde bolar.

Erkekler üçin soraglar

1. Öz aýalyňyza ýürekdeşligiňiziň näçedigini şkalada 1-den 10-a çenli (10 doly ýürekdeşlik) belläň. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz sizi bu şkalada nähili bahalandyrar?
2. Haýsy sfera siziň üçin aýalyňyz bilen doly tüýs ýürekden bolmaga kynçylyk döredýär? Haçanda siz onuň bilen öz çuňňur duýgularyňyzy paýlaşanyňyzda, onuň size bolan ünsi nähili?
3. Siz: "Maşgala durmuşyňda şahsy gizlinlik bolmaly däl" diýlen tassyklama bilen razylaşýarsyňyzmy ýa-da ýok? (siziň hiç biriňiz beýlekiňizden nämedir bir zat gizlemeli däl). Bu soraga razy we garşy bolsaňyz, sebäbini ýazmaça beýan ediň.

Aýallar üçin soraglar

1. Äriňize daýanmaga bolan isleg siziň hususy, şahsy ierarhiýaňyzda näçeräk wajyp? Siz şu islegiň nikaňyzda esasylygy bilen razylaşýarsyňyzmy? Näme üçindigini düşündiriň.
2. Haçanda bolsa bir wagt, äriňiz sizi goramak üçin aldadymy? Eger "hawa" bolsa, siz onda näme duýduňyz?
3. Eger şeýle ýagdaý bar bolsa, haýsy çäklerde äriňiz siz bilen has ýürekden gatnaşykda bolmaly?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Ýokardaky soraglara beren öz jogaplaryňyzy maslahatlaşyň. Bu siziň biri-biriňize näçeräk ýürekdeşligiňizi barlamaga gowy barlag bolar.
2. Eger siz häzire çenli “hakyky söz” ýaly signaly işläp düzmedik bolsaňyz, edil şu wagt näme üçin ony etmeýärsiňiz? Haçanda araňyzda doly açyklyk bolsa, biri-biriňize näme aýdardyňyz?
3. Özüňizi bilelikde Minnesoty testinde on bal boýunça barlaň. Siziň haýsy-da bolsa biriňizde, belli ýagdaýlarda ýüze çykýan problemalary gördüňizmi? Bu testden alan bilelikdäki jogaplaryňyzyň gymmatyny maslahatlaşyň.

8

Erkege aýalynyň gowy görünmegi gerek

Nensi özüniň 26 ýaşynda agramyny 90 kilograma ýetirdi. Ony duşuşyga seýrek çagyrýardylar. Soňky iki ýylyň dowamynda bolsa, ony bir gezek hem çagyrmadylar. Onuň durmuş gurmasyndaky geljegi örän azdy. Onda köp islegler we owadan şahsyet bar bolsa-da, ol bilen örän az erkek duşuşmak isleýärdi.

Bir gün Nensi üýtgemek gerekdigini berk ýüregine düwdi. Ol eýýäm öz işinden ýadapdy we durmuşa çykmak isleýärdi.

Ol: "Eger-de kimdir biri men hakynda alada etse, men işimi taşlap, bütin ömrümi öe bagyşlardym, bu maňa ýaraýar" diýip, pikir edýärdi.

Nensiniň maksadyna ýetmek üçin birinji saýlap alan usuly fiziki maşklar we açlyk çekmek boldy. Şunuň netijesinde ol 35 kilogram eňledi. Ondan soň ol özüniň dik synasyny görkezip biljek täze eşikleri satyn aldy. Saçyny täzeden timarlatmagy we özüne laýyk gelýän kosmetiki serişdeler bilen düýbünden üýtgemegi üçin oňa bir ýyl gerek boldy.

Artykmaç agramynyň aýrylmagy bilen Nensi hiç bir bäsdeşsiz galdy. Indi ony çar tarapdan duşuşyga çagyrýardylar. Ýöne Nensi durmuşa çykmak maksadyny ýadyndan çykarmaýardy. 8 aýa golaý wagtdan Garold oňa bu teklibi etdi hem-de razylyk jogabyny aldy. Nensi öz

eden arzuwyna çalt ýetdi. Haçanda men Garold bilen Nensä konsultasiýa berenimde, olaryň durmuş guranyndan bäş ýyl geçipdi. Men olar bilen aýratynlykda gürleşip başladym. Garold maňa şeýle gürrüň berdi: “Birinjiden, biz durmuş guranymyzdan soň, ol işini taşlady. Ol öýde bolup, bütin gününi hemişe iýip geçirýädi. Nensi edil rezin şar ýaly çişip barýardy, ol bir ýylda 40 kilogram semredi we agramy 100 kilograma golaýlady”.

Sen oňa: “Öz agramy hakynda aýtdyňmy?” diýip soradym.

— Hawa, men oňa örän ýygy-ýygydan aýdýaryn, bu biziň gatnaşygymyzyň agyryly tarapydy. Ýöne ol: “Sen meni bolşum ýaly söýüpdiň. Eger sen meni söýmegiňi dowam etdirseň we ykrar etseň, men gaty ýeňillik bilen horlanaryn” diýip, jogap berýärdi.

— Men eýýäm bokurdagyma çenli doýdum — diýip, Garold dowam etdirdi. — Men kime ýüz tutjagymy bilemok, men nikamy bozmagyň problemalary çözjegine ynanamok, ýöne şeýle ýagdaýda indiden beýläk ýaşap hem biljek däl. Nämedir bir zady düýbünden üýtgetmeli.

Men gürrüňimizi dowam etdirmek bilen, Garoldyň öňünde, hakykatdan hem iki kararyň birini saýlap almagyň zerurlygynyň durandygyny gördüm. Konserwatiw buthananyň terbiesini alansoň, ol “bütin ömrüňe çenli nika wepaly bolmaly” diýen pikirde durýardy. Eger öň ol öz aýaly bilen bagtly geljege umyt baglan bolsa, häzir Nensi onuň üçin türme hökümine öwrülipdi. Bu aýal bilen onuň nikadan garaşany çykmady . Ol nirede ýalňyş goýberdikä?

Ondan soňra men, Nensiniň garaýşyny bilmek üçin, ol bilen gürleşdim. Men onuň durmuşa çykmakda erkekde islegleri döretmek barada programmasyny, öz-özüňi kämilleşdirmekdäki çäreler baradaky gürrüňlerini diňledim. Ol hiç haçan Garolda öň semiz bolandygy hakynda hiç zat aýtmandyr. Nensi durmuşa çykandan soňra, öz agramynyň artmagyna parhsyz garapdyr. Onuň üçin açlyk çekmek ejir berýärdi. Nensi inçe billiligini saklamak üçin, açlykda oturmak islänokdy. Haçanda ol Garolda durmuşa çykanynda onuň dini garaýyşlaryny, gatnaşyklarynyň berk bolmagyna ýardam eder diýip hasaplapdy. Edil şol wagt ol Garolda başga äheň bilen çemeleşip başlady: “Ol meni öz bolşum ýaly söýenok we kabul edenok. Bu adalatsyzlyk”.

Özüne çekiji aýala öýlenmegi, onuň hem şeýle bolup galmagy, Garoldyň adalatlydygyny aňlatmaýar.

Men ýene bir gezek Garold bilen duşuşyp, oňa şeýle diýdim: “Men siziň düşen ýagdaýyňyza düşündim. Aýrylyşmagyň dörän ýagdaýdan çykalga dälligi bilen men razylaşýaryn, ýöne siziň aýalyňyzda çynlakaý problema bar. Käbir pikirlerde Nensi size tarap üýtgär. Ol işlemegi ýigrendi we nikanyň öz kynçylygyny çözýändigini gördi”.

Garold: — Men näme edip bilerin — diýip sorady. Men oňa şeýle jogap berdim:

— Aýrylyşmagyň köp är-aýallar üçin hiç bir zady çözmändigini bilýärin. Ýöne käbir ýagdaýlarda men wagtlaýyn başga erde bolmagy maslahat berýärin. Häzir men size-de şony hödürleýärin. Siz Nensiniň ynandyryjylyksyz özüni alyp barşyny maslahatlaşyň we

aýrylyşmak üçin arza beriň. Haçanda, ol öz agramyny ýitirýänçe, aýralykda boljakdygyňyzy aýdyň.

Garold aljyrady, hatda gorkdy:

— A, eger ol agramyny ýitirmek islemese we aýrylyşmakçy bolsa?

— Men Nensi bilen gürleşip, onuň aýrylyşmak islemeýändigini açyk bildim. Oňa nika edil saňa gerek bolşy ýaly gerek, ýöne dogrusyny aýtsak, ol ýalta. Nensä haýsydyr bir tolgunma gerek we onuň başgaça ýaşajak bolup synanyşmagy mümkin.

Öz ruhanyňyz bilen gürleşiň, onuň size düşünjegine ynanyň, siz Nensini taşlap, başga aýal bilen nikalaşmagy planlaşdyrmaň. Siz aýallaryň ünsüni çekmäge synanyşýandygyňyzy düşündiriň.

Garold meniň maslahatym boýunça hereket etdi we ruhany bu plan bilen birnäçe ikirjiňlenmeden soň ylalaşdy. Birnäçe günden soň, Nensi meniň konsultasiýama, düýbünden menden närazy ýagdaýda geldi.

— Siz muny beýtmegi nähili başardyňyz? — diýip, ol gaharlandy.

— Näme üçin siz biziň nikamyzy bozmak isleýärsiňiz?

— Tersine, men onuň bozulman saklanmagyny isleýärin.

Nensi haýran galmakdan ýaňa agzyny açdy. Ol är-aýalyň biri-biriniň islegini kanagatlandyrmaga bagyşlanmalydygy baradaky düşündirmelerimi ünsli diňledi. Ol Garoldyň ýeterlik pul gazanmagyny, özüni birinji planda goýmagyny we ş.m. isleýärdi, ýöne ol şertnamada öz roluny ýerine ýetirmek islemeýärdi.

— Bu şertnamada öz rolumy ýerine ýetirmesem näme bolar? — diýip, ol soraýardy. — Men gowy naharlar bişirýärin, öýi arassa saklaýaryn, ärim bilen mähirli.

— Munuň hemmesi dogry, ýöne sizde uly bir etmezçilik bar, ol hem siziň agramyňyz. Siz äriňiz üçin fiziki özüne çekijiligiň näçeräk wajypdygyna düşünmeli. Bu haýsydyr bir geň gylyk ýa-da ynjyklyk däldir. Siziň özüne çekijiligiňiz, äriňize örän zerur. Onuň öýlenen owadan aýaly, häzir siziň artykmaç agramyňyzda gizlenen. Haçanda siz özüňiz hakynda aladalansaňyz, öz äriňiz hakynda-da aladalanýarsyňyz. Bu oňa siziň ol hakynda edýän uly aladaňyzy görkezýär. Öňürti Nensi meni diňlemek islemedi we jedele başlady:

— Garold meni edil bolşum ýaly söýmeli. Siz näme diýýärsiňiz — bu haýýarlyk.

Ýöne men öz pikirimde durdum, ahyrsoňy Nensi üýtgemegi karar etdi. Garoldsyz durmuş oňa kanagatlanma bermeýärdi. Ol durmuşa çykmanka horlanmak üçin eden ädimi bilen, Nensi ene-de şol öňküsini gaýtalaýandygyny duýdy. Ol açlykda oturdy we birnäçe hepdäniň içinde 16 kilogram eňledi. Garold onuň ýan berýändigini gördi hem-de ýene onuň ýanyna öwrülmegi ýüregine düwdi. Mende: Nensi ýene horlanmagyny (onda ýene 20 kilogram artyk agram bardy) dowam edermikä diýen ikirjiňlenme döreýärdi. Ýöne ol açlyk çekmegini dowam etdirýärdi. Esasy bellemeli zat, ol horlanyp, gerek agramyna çenli gelende, diňe bir Garolda däl, öz-özüne-de ýarap başlady. Birnäçe kynçylyklardan soň, oňa diňe bir öz syratyny däl, nikasyny hem saklamak başartdy. Nensiniň problemasynyň adaty däl bolup görünmegi mümkin hem bolsa, ol köp aýallarda ýygy-ýygydan duş gelýär. Şeýle bir ýagdaýlaryň bolup bilmegi

mümkin, aýal durmuşa çykan badyna semräp başlaýar we özüne çekiji görünmeýär. Ýöne, şeýle-de bolsa, özüniň nähili görünýändigine garamazdan, äri söýýändir öýdýär. Bu düýbünden beýle däldir.

Erkege özüne çekiji aýal gerekmi?

Haçanda men özüne çekijiligi maşgala gatnaşygynyň sanawyna iň esasy isleg diýip goşanymda, bu barada jedel döreýär. “Maňa bu düýbünden tersine bolýar” diýýärler. Erkeklerde hyýaly islegini ýerine ýetirmekden ýa-da öwünjeňlikden has zerur islegler bar. Ondan başga-da bu isleg aýallaryň egninde güýç etmejek ýük bolup durýar. Hemmeleriň Miss Amerika ýaly bolup görünmegi hökman däl ahyryn. Eger onuň saçyny timarlamaga mümkinçiligi bolmasa näme etmeli? Erkeklerde-de edil şeýle, dürli isleglisi bar ahyryn”.

Men aýal hemmetaraplaýyn hökman Miss Amerika ýaly görünmeli diýmekçi bolmaýandygymy bellemelidirin. Ýöne beýleki tarapdan, äri aýalynyň haýsydyr bir sölpi ýaly görünmezligini gazanmalydyr. Aýallary özüne çekiji bolmaklyga çagyrýaryn. Men aýallaryň ähli güýçleri bilen özleriniň durmuşa çykandaky ýaly görünmeklerine çalyşmaklaryny göz öňünde tutýaryn. Äri ony haýsydyr bir kino ýyldyzy ýa-da öz göwün ýüwürtmesi däl-de aýaly hökmünde söýsün.

Diýmek, aýallar hemişe ýaşlygynda galmaly-da? Elbetde, ýok. Ýöne ýaş Nensiniňki ýaly artykmaç agram ýygnamaga, saçyňy timarlamaga, gerek görnüşde geýinmäge bahana bolup bilmeýär. Bagtyna, Nensi özüniň artykmaç agramyny we ýaltalygyny aýyrmakda belli bir maksat goýdy we oňa ýetmekde durnuklylyk görkezdi. Ol

öz nikasyny halas etmek üçin düýbünden üýtgemegi karar etdi we onuň ykbaly bagtly guruldy.

Ýöne başga, köp aýallaryň ykbaly özge hili boldy. Men üýtgemekden boýun gaçyrýan aýallara konsultasiýa berdim. Köp ýagdaýlarda, är-aýallyk agsap başlaýar. Äri aýalyndan ýüz dönderip, jyns gatnaşygynda bolmak islemeýär we mähir bildirmegini bes edýär. Ol töweregine seredip, çeňňegine başga aýallaryň düşmegini isläp başlasa, has-da erbet bolýar.

Köp erkekler, siziň pikiriňizdäkiden has köp, nikadan daşary gatnaşyga eýedirler. Olar hakykatdan hem, aýallary bilen ýaşaýarlar, ýöne, lezzet we dostluk gapdalda goýulýar. Käbir aýallar meni: “Hemme erkekler birmeňzeş, olar dogabitdi biwepalar” diýip, ynandyrmaga çalyşýarlar. Men muňa “düýbünden beýle däl” diýip, jogap berýärin. Köp ýagdaýlarda, haçanda, erkek töweregine seredip başlasa, onuň maşgalasynda kanagatlandyrylmaýan isleg bar. Onuň bu islegi özüne çekiji ýanýoldaşdyr. Aýallar muny öz hasaplaryndan aýyrmaly däldirler. Erkek aýalynyň özüne çekiji bolmagyny azyndan iki sebäpden isleýär. Biz olaryň hersine aýratynlykda serederis.

Eger siz erbet görünseňiz, äriňiz size üns bermesini bes eder

Biz 4-nji bapda, görnüşiň erkekleri ýygy-ýygydan gyjyndyrýandygyny aýdyp geçipdik. Eger onuň aýaly gowy görünse, ol oňa ýygy-ýygydan seredýär hem-de ýakymlylyk duýýar. Eger-de aýaly erbet ýa-da ortaça görünse, ol oňa seýrek seredýär hem-de ýakymlylyk

duýmaýar. Birden seredäýse-de, soň ýüzüni sowýar, hatda gaharlanýar.

Haçanda erkek öz aýalyna seredip, göreninden lapykeç bolsa, bu ony erbet ýola ýykgyn etdirýär. Birinjiden, ol haçandyr bir wagt duýgusyny oýandyran fiziki özüne çekijiligiň hemişelik gidendigi barada oýlanyp başlaýar. Ikinjiden hem, özüne oňat görünýän başga aýallary synlap başlaýar. Bu onuň özüni günäkär duýmagyna mejbur edýär. Beýle erkekleriň aýallaryna biwepalyk etmezligi mümkin, ýöne ol eýýäm öýkelidir.

Aýallar bu howp bilen, özüne çekiji bolmaga akylly synanyşyklar edip, göreşip bilerler. Aýalyň özüne çekijiligini barlamagyň iň ýönekeý usuly — äriniň onuň bilen mähirli bolýan wagtynyň ýygylygydyr. Biz eýýäm aýallaryň mähirlilige bolan islegini ýerine ýetirmekde erkeklere mähirliligi ýüze çykarmagy öwrenmegiň gerekdigini maslahatlaşypdyk. Erkek mähirliligi haýsydyr bir romantik gatnaşyklarda däl-de, aýratyn hem aýaly tarelkalary ýuwýarka ýa-da öý işlerini edýärkä ýüze çykarmalydyr. Onuň özüne çekiji aýala seretmekden alýan görüş höwesi ony gyjyndyrýar. Hatda iň bir duýga üns bermeýän erkekler hem wagtal-wagtal öz aýallaryna laýyk gelmeýän purstlarda-da, mähir bildirip başlaýarlar.

Köp aýallar ärleriniň fiziki özüne çekijiligi gowy görýändigine garşy bolmaýarlar.

Özüňe çekijiligi barlamagyň başga bir usuly — äriňiz siz hakynda gürlände, siz ony ýadyňyzda saklaň. Erkekler örän ýygy-ýygydan özleriniň aýallarynyň daşky görnüşleri hakyndaky hakyky şatlyklaryny siz özüne çekiji görneniňizde ýüze çykarýarlar. Eger erkekde özüne

çekijilik hakynda aýtmaga zat bolmasa, ol hiç zat gürlemez.

Haçanda aýal gowy görnende, erkege lezzet berýär

Erkek aýalynyň özüne çekiji bolmagyny isleýär, şoňa hem buýsanýar. Bu köp erkeklerde lenç edilen ýa-da aşaky görnüş ýaly bolup görünse-de, köp erkekler üçin uly mana eýedir.

Beýle tassyklamanyň sada görünmegi mümkin bolsa-da, adamlar örän ýygy-ýygydan erkegiň ukybyny we üstünligini onuň aýalynyň özüne çekijiligi bilen kesgitleýärler. Erkekde özüne çekiji aýal barmy, diýmek, onda şeýle aýaly gazanmaga ukyp we talant bar. Haçanda aýal özüne çekijiliksizlige ýol berse, onuň özi şeýle anyk informasiýany berýär: ärim özüne mendan gowusyny tapyp bilmez, ol diňe maňa mynasyp. Adamlar şeýle erkegiň aýalyna hiç zat bermegiň gerek däldigini, sebäbi onuň aýalyndan beren zadynyň ýerine hiç zat alyp bilmejekdigini aýdýarlar.

Aýal özüne çekiji äriniň bolmagyny isleýärmi? Hawa. Aýallaryň köpüsi erkegiň özüne çekijiligini möhüm zat hasaplamaýar. Aýalyň semiz, mydama öýde oturan, gelşiksiz geýinýän ärini söýmegi mümkindir. Ol äriniň şahsyetiniň hilini, rehimliligini, duýgurlygyny we ş.m. kabul edýär.

Men semiz, ýylçar erkegi mysal getirip biljek. Onuň ýüzünde birnäçe siňňil bar, üstesine-de, ol örän özüne çekiji aýalyndan ýigrimi ýaş uly. Şoňa garamazdan, aýaly ony ýürekden söýýär, olar söýgüden doly lezzet alýarlar.

Näme üçin? Aýaly ondan näme tapdy? Hemme gürrüňem şunda. Aýaly daşky sypatlarynyň ýerine, onuň içine — ýyly, rehimli, hoşniýetli, akgöwünli we ýürekden aladaçyl adamlygyna seredýär. Onuň daşky görnüşi aýalyny aladalandyranok. Aýaly üçin ol özüne çekiji.

Munuň biraz birtaraply görünmegi mümkin, ýöne erkekleriň köpüsi aýallara diňe içki häsiýetleri bilen baha bermek mümkin däl diýip hasaplaýar. Erkek çuňňur islegi içki özüne çekijilikde däl-de, fiziki özüne çekijilikde başdan geçirýär.

Islendik aýal öz äri üçin özüne çekiji bolup biler. Häzirki dükanlarda aýallara (we erkeklere) synaňy düzetmäge, döwrebap geýinmäge, saçyňy geregiçe timarlamaga we ş.m.-lere kömek edip biljek kitaplar, wideokassetalar, programmalar we beýleki dürli serişdeler örän köp. Her hepdede aýallar üçin geçirýän konsultasiýalarymda özüne çekiji bolmak ýa-da özüne çekijiligiňi saklamak üçin aýratyn wajyp bolan, bäş sany esasy sypaty ýüze çykardym. Men bu sypatlaryň haýsydyr biri bilen maksadyňa ýetmekde ýörite hünärli däl hem bolsam, olara gysgaça seredip geçeliň. Eger size has köp maglumat gerek bolsa, özüne laýyk edebiýaty tapyň.

Syratlylygyňy saklamagyň syrlary

Her ýyl açlykdan boýun gaçyrmaýan we horlanmak üçin serişdeleri hödürleýän birnäçe meşhur kitaplar ýüze çykýar. Ine, meniň syrym ýa-da Harliniň üçünji postulaty.

Sarp edilýän kaloriýanyň sany fiziki agramyň sanyna laýyk gelmelidir.

Gynansam-da, men sensasiýa döredýän ýeňil we hilegär zatlary goýup biljek däl. Ýöne agramyňy saklamagyň başga syry ýokdur. Köp yhlas we erjellik talap etse-de, bu serişde asyrlaryň dowamynda her birimize bellidir.

Men özüme ynanmaýan aýallaryň köpüsine konsultasiýa berdim. Olar agramyňy azaltmakda hemme päsgelçilikleri kynçylyksyz çözjek rewolýusion serişdäniň ýüze çykmagyna umyt baglaýarlar. Bolmasa-da, olar açlyk çekmek bilen gyzyklanýarlar we ony basym taşlaýarlar. Şowsuzlyk olaryň yzyna düşýär. Açlyk çekip, iýmitden saklanmak fiziki agram bilen utgaşdyrylmasa, onuň organizimine zyýan hem getirmegi mümkindir.

Hemme bedenimiz, şol bir wagtda aýalyňky hem, ýangyç ýakýan maşyndyr. Has köp ýangyç sarp etseň, beden ony özleşdirip etişmeýär we ol ýaga öwrülýär. Ýagdan gaça durmak üçin maşklar, aýratyn hem aerobika görnüşli maşklar zerurdyr. Şonda siziň ýüregiňiz we öýkeniňiz belli bir sazlaşykda hereket edýär. Eger siz agramyňyzy kemeltmek isleseňiz azyndan ýarym sagatlap, hepdede 4–5 gezek aerobika bilen meşgullanmaly. Agramyňyzy azaltmak üçin hepdede 3 gezek ýarym sagatlyk aerobika bilen meşgullanmak, ylgamak, gezelenç, ýüzmek, welosiped sürmek (ähli güýjüňizi pedala berip) we aerobika görnüşindäki tanslar hyzmat edip biler. Öz ýüregiňizi iň ýokary çäkde 60 ýa-da 70% işletmäge mejbur etmegi islemek zerur däldir. (Iň ýokary pulsy kesgitlemek üçin, 220-den öz ýaşyňyzy aýyryň, ondan soňra öz ýaşyňyz üçin aerobika sapagyndaky iň gowy pulsy kesgitlemekde, iň ýokary pulsy 7-den10-a çenli köpeldiň).

Artykmaç agramy parallel aýyrmak üçin aýallar maşklar bilen meşgullanmalydyrlar. Şonda Hudaýyň beren syratlylygy gaýdyp geler, hatda öňküden hem gowy bolar. Käbir aýallarda şeýle ýogyn bil bolup, hiç bir maşk onuň inçelmegine kömek etmeýär. Ýöne bu hökman däldir. Äriňiz sizi şeýle ýagdaýda söýýän bolsa, siziň syratlylygyňyzdan razy bolsa, siz artykmaç agram toplamaň. Jeýn Fond ýaly görünmäge synanyşmak ýeterlik derejede samsyklykdyr. Özüňize laýyk derejede görünmäge çalşyň.

Kaloriýanyň möçberini barlag ediň, gowy edip iýmitden saklanmak üçin iýmiti sazlaşdyrmalydyr we üpjün etmelidir. Kitap dükanlarynda dogry iýmitlenmäge degişli maslahat berýän kitaplar örän köpdür.

Siziň iýmitden we fiziki maşklardan emele gelen syratyňyz siziň üçin amatly bolmalydyr. Ol siziň äriňiz üçin hem amatly gyzyklanma döredýär.

Ýöne bularyň hemmesi tertip-düzgüni talap edýär. Eger siziň işiňiz uzak oturyp işlemeklige degişli bolsa, haýsydyr bir görnüşde bu işiň öwezini doluň. Mümkinçiligiňize görä, äriňiz bilen bilelikde, programma düzüň we hepdedäki 15 sagatlyk wagtyňyzyň haýsydyr bir bölegini fiziki maşklar bilen bilelikde geçiriň.

Joýs ikimiz üç ýyl bäri, berhiz tutmakdan peýdalanýarys. Biz şeýle-de, haçanda mümkin bolanda, bedenterbie bilen meşgullanýarys. Hepdede bir gezek woleýbol oýnaýarys. Biz biri-birimizi öz agramlarymyz hakyndaky aladada goldaýarys. Ikimiz hem örän semiz maşgalanyň wekilleri bolsak-da, bizde ondan gaçmaga çalyşmak barada şertnama bar.

Eger aýaly iýmitden saklanýan bolsa, äri aýalynyň gowy görýän iýmitini getirmekden gaça durmalydyr. Onuň ýogsa, aýalyny hem gyzyklandyrmagy mümkindir. Şoňa görä-de, äriniň hususy gyzyklanmasy üçin agramyny kemeldýän aýala, äri iýmitden saklanmak we maşk etmek üçin haçan mümkinçiligi bolsa, hökman kömek etmelidir.

Kosmetikany iň oňat görnüşde ulanyň

Roza meniň kabinetime girende, sypaýy aýaldan masgarabaza has ýakyn görünýärdi. Onuň özüne çekiji ýüz keşbi bar hem bolsa, ol göze ilginç kosmetikanyň perdesiniň aşagynda gizlenipdir. Mälim bolşy ýaly, ol özüni özüne çekiji etmek isläpdir, ýöne bu başartmandyr. Ol kosmetikany özüniň artykmaçlygyny görkezmek üçin peýdalanmandyr.

Men ýygy-ýygydan Meggi ýaly aýallary görýärin. Ol eýýäm 30 ýaşa ýetip barýan hem bolsa, oňat görünýän aýal.

Ilki bilen siz onuň gaşlaryna syn ediň. Onuň ýüzüniň islendik beýleki ýerleri, kosmetik alada bilen gurşalan, emma bu eri bolsa, ýa idelmedik ýa-da ýatdan çykarylan. Bular dargadyjy täsir döredip, özüne çekijiligini öz-özünden ýitirdýär.

Kosmetikany Gadymy Müsürde-de ulanypdyrlar. Biziň asyrymyzyň 80-nji ýyllarynda, kosmetiki önümçiligiň şeýle güýçli ösen wagtynda hiç bir aýal ony özüne elýeterli däl diýip hasaplap bilmez. Şonuň üçinem, köp ýagdaýlarda, aýallaryň biliminiň azlygyndandyr diýip, çak edýärin.

Käbir aýallar hiç haçan kosmetika peýdalanmaýarlar we ony çalynmagyň esasy usullaryny bilmeýärler.

Roza bilen bolan ýagdaýdaky ýaly, men käwagt olaryň şahsyetleriniň örän näzik we ýuka sferalaryna aralaşýaryn hem-de hünärli kosmetikden konsultasiýa almagy maslahat berýärin. Käbir kömegi kosmetik kabinetler ýa-da dükanlardaky ýörite konsultasiýalar berip biler.

Men köp aýalyň öz daş görnüşini örän kämilleşdirendigini gördüm. Bu üýtgeşiklikler mydama erkekleriň ünsüni has artdyrýar. Aýal haçanda durmuşa çykanda, ony äri üçin etse, äri muňa ýokary baha berýär we üýtgeşiklikgi pugtalandyrýar.

Siz has özüne çekijiligi äriňiz üçin etmek islemändigiňizi ýadyňyzda saklaň.

Saçyňyzy äriňize ýarar ýaly timarlaň

Saçyňy timarlamak we saçyň reňki aýallar üçin agyryly meseleleriň biridir. Olar ýylda tuşa, şampuna, gyrkmaga, buýralamaga giden bir emläk harçlaýarlar. Men olardan: “Bu kim üçin?“ diýip soryaryn.

Eger aýal wagt we pul ýitirip, ärine ýaranmak we özüni oňat duýmak üçin muny edýän bolsa, bu dogrudyr. Eger aýaly öz dellegine, ärine ýaramajak edip saçyny gyrkdyrsa, öz-özüne we öz nikasyna garşy işläp başlaýandyr. Saç üçin boýagy reklama edenlerinde, onuň uly bahasyny aklap: “Siz muňa mynasyp” diýýärler. Şeýle baha siziň äriňiz mynasyp diýseň, has dogry bolardy. Eger äriňize haýsydyr bir saç timary ýa-da reňki ýaramaýan bolsa, siz olardan boýun towlamalysyňyz. Olara tarap

öwrülmänkäňiz, äriňiziň makullamasyny almalysyňyz. Ahyrsoňunda hemme zat ony özüňe çekmek üçin edilmelidir. Käbir aýallar bu garaýyş bilen razylaşmaýarlar. Olar öz-özleriniň göwnüni tapmaga hukuk gazanmakçy bolýarlar we şeýle görnüşde ärleriniň göwnüni tapmagy adalatsyzlyk, hatda özleri üçin masgaraçylyk diýip tassyklaýarlar.

Men aýallar özlerine asla gelişmeýän görnüşde saçlaryny timarlamaly diýip, hasap etmeýärin. Haýsydyr bir derejä çenli ol öz daşky görnüşinden lezzet almalydyr we özüneçekijiligini duýmalydyr. Eger ärine ýarap, özüne asla ýaramaýan bolsa, hökman gepleşiklere başlamalydyr. Mümkin bolan saç timarlarynyň arasyndan ikiňize-de ýaraýanyny tapmalydyr. Men saç timarynyň hem beýlekiler ýaly, siziň äriňiziň söýgi bankyndaky hasabyňyzy köpeltmäge we kemeltmäge ukybynyň bardygyny aýtmak isleýärin. Eger aýal öz äriniň özüne çekiji ýanýoldaş islegine düşünse, ol bu maksada ýetmek üçin äri bilen hyzmatdaşlyk eder. Ol ärinde pähimliligi we ýeterlik oňat lezzeti ýüze çykarar.

Aýal eşikleri

Köne gürrüňlerde “Erkegi eşik adam edýär” diýilýär. Ýöne biziň jemgyetimizde “Aýal eşiginden görünýär” diýlip, adalatly bellenilýär. Bu eşik ony mertebeli, etmezçilikli edip biler ýa-da öz manysyny ýitirer.

Kosmetika we saç timarlamakdaky ýaly şol bir prinsipi ulanalyň. Äriň göwnünden turmak üçin geýinmeli.

Moda gelýär we gidýär. Aýratyn ýyllarda eşikler diýseň samsyk görnüşden iňňän gymmat bahalylyga çenli

üýtgeýärler. Käbir modelerleriň daýanç bolup, originallygy saklajak bolmagyna garamazdan, bir adalatly düzgün saklanýar. Haçanda aýal eşikleri erkekler üçin özüne çekijiligini bes edende, ol üstünlik gazanmagyny bes edýär.

Men belli modeler bolmanym üçin, aýallaryň adamlara nähili görünmelidikleri hakyndaky pikirimi aýtmakdan saklanýaryn. Ýöne olaryň öýdäki geýnişleri barada az-kem aýdyp geçmek isleýärin. Aýal özüniň öýde geýnişine hiç kim görmeýän hem bolsa, işdäki ýa-da ybadathanadaky ýaly, ýogsa-da ondan hem köp üns bermelidir. Bu wagt ol diňe öz äri üçin geýinmelidir. Könelen we ýyrtyk eşikler siziň söýgi bankyndaky hasabyňyzy düýbünden ýokary götermez. Siz şeýle görnüşde örän wajyp zady ýadyňyzdan çykaryň. Adamyňyz sizi näme-de bolsa, görmegini dowam etdirýär. Näme üçin siz onuň üçin özüneçekijilikli nämedir bir zat geýinmek isläňzok? Bu siziň äriňize ýakymly bolar we ol hatda monça bolar.

Kosmetiki hirurgiýanyň hyzmatyndan peýdalanmak gerekmi?

Meniň konsultasiýalarymda aýallar ýygy-ýygydan kosmetiki hirurgiýanyň mümkinçiliklerini soraýarlar. Olar öz ýüzlerini üýtgetmegiň we daş görnüşlerini owadanlamagyň boljakdygy bilen gyzyklanýarlar. Bu erde adalatly anyk düzgün bar: öz tebigy görnüşiňizi üýtgetmek üçin hiç zat etmäň. Öz gurluşyňyzy üýtgetmek üçin däl-de, öz isleýän syratlylygyňyza ýetmek üçin açlygy we maşklary peýdalanyň. Eger siz näme-de bolsa, kosmetiki operasiýany zerur hasaplasaňyz, karara

gelmeziňizden öň äriňiziň razylygyny soraň we ýeterlik professional konsultasiýa alyň. Men kosmetiki operasiýany ýüzdäki gasynlary aýyrmak üçin hödürläp biljek. Bu düzgün ýeterlik peýdaly we howpsuz. Men şeýle-de, burnuň görnüşini üýtgetmek üçin, bu operasiýany salgy berip biljek. Käwagt eňegiň görnüşini hem howpsuz üýtgedip bolýar, ýöne daş görnüşiňi has özgertmek örän çylşyrymly kosmetiki işdir.

Özüne çekijiligiň aýalyň garşysyna öwrülmegi mümkindir

Haçanda aýal bar güýji bilen özüne çekiji bolmak islände, näme bolup geçýär? Äri, netijede, parahatlykdan aýrylýar we ony saklap bolmaz öýdüp gorkýar. Men öz praktikamda şeýle problema bilen örän ýygy-ýygydan çaknyşýaryn. Käwagt äriniň şeýle rahatsyzlygy ýeterlik esaslandyrylan bolýar. Onuň aýaly äri üçin däl-de, başga erkekler bilen oýnaşmak üçin geýinýär.

Her bir ärli aýal öz-özünden: “Haçanda ärime duşanymda örän oňat görnüşde görünýärin we haçan öýden çykanymda nähili görünmeli?” diýip soramalydyr. Gabanjaň adamsy bolan aýallaryň tas hemmesi, problemany aradan aýyrmak üçin, diňe äriniň islegi boýunça geýinmelidir. Eger ol çuňňur dilikli bluzka bilen köpçülige çykmagyňa garşy bolýan bolsa, şeýle bluzkany onuň bilen ekelikde bolanyňyzda geýiň, köpçülige çykanyňyzda äriňiziň gowy görýän, salyhatly görkezýän eşigiňizi geýiň.

Özüne çekijilikli bolmak — bu gowy zat

Men erkekler üçin fiziki özüne çekijiligi ykrar etmek islemän, aýrylyşmaklyga çenli baryp ýeten aýallara konsultasiýa berdim. Käbir ýagdaýlarda bu aýallar öz-özlerini aldamagyň ýoluna düşýärler we bir adam özüne çekiji dogulýar, beýleki biri dogulmaýar diýip tassyklaýarlar. Munuň ýerine men size Harliniň dördünji postulatyny hödürleýärin:

Özüne çekijilik — özüňizde bar bolan zatlaryňyzyň üstünde işlemegiňiziň netijesidir.

Meniň haçanda bolsa bir wagt duşan has özüne çekiji aýallarym fiziki talaplara eýe bolmak bilen, özlerine laýyk gelmeýän owadanlygy-da alypdyrlar. Ýöne ondan hem gowy etmek üçin olarda hemme zat bar. Bu aýallar daşyndan öňüni alyp bolmaýan bolýarlar.

Lidiýanyň durgunlyga çenli barmany anyk görnenden soň, aýalyň daşky görnüşini gowulandyrmagy bilen nähili peýda alyp bolýandygy belli boldy. Bu diýseň owadan aýal öz ýaşyndaky erkek adam bilen duşuşmak isleýärdi. Ýöne ol örän ir garrapdy. Onuň çal saçlary we ýüzünde gasynlary bardy, eşikleri onuň syratyny özüne çekiji görkezmeýärdi. Şonuň üçinem, erkekler oňa üns bermeýärdiler.

Haçanda men oňa ikinji ýa-da üçünji gezek duşuşanymda ol maňa: "Maňa olar üçin özüne çekiji bolmak gerek ýaly" diýdi. — Siz — erkek. Siz maňa näme teklip edýärsiňiz?

— Siz näme eşitmek isleýärsiňiz?— diýip, onuň hakykatdan hem meniň maslahatymy almak isleýändigine göz ýetirmek üçin soradym. Men muny haýsydyr bir

öwgüli söz soraýandygyny ýa-da däldigini bilmek üçinem şeýle etdim.

— Meniň aýdýan görnüşimdäki erkekleriň ünsüni çekmek üçin, men näme etmeli?

— Maňa siziň oňat syratly, owadan aýaldygyňyzy, özüne çekijiligiňiziň wagtyndan öňki ýygyrtlar we çal saçlar tarapyndan ogurlanandygyny aýtmaga ygtyýar beriň.

Ol maňa seretmegini dowam etdirdi we men bu sözleriň oňa hiç hili täzelik getirmändigine ynandym.

Lidiýa: “Dowam ediberiň” diýdi.

— Plastik operasiýa siziň ýüzüňizden ýygyrtlary aýyrmagy mümkin, oňat dellek siziň saçyňyzy tertibe salar, şeýlelikde siz hakykatdan hem gündelik görýän erkegiň ünsüni özüňe çekip bilersiň. Ondan soňra size dükana gitmek gerek we öz eşikleriňizi üýtgedip, olary synaňyza şaplaşyp durar ýaly etmeli.

— Men siziň hödürleýän reseptiňizi kabul etmäge taýyn ýaly, doktor, ýöne, muňa ynanamok. Men erkekleri özüne çekýän saç timaryndan we eşiklerden örän gowy baş çykarýaryn. Olar hakynda hiç wagt pikirlenmändim.

— Ýagşy. Men saňa dogry netije çykarmaga kömek edip biljek adamlary bilýärin.

Lidiýa meniň teklibim bilen razylaşdy we öz daşky görnüşiniň üstünde işläp başlady. Men ony ýygyrtlaryndan dynmak üçin, belli hirurg kosmetologyň ýanyna iberdim. Haçanda şol işler bolandan soň, ol saçyna timar berdi we ýaş hem-de özüne çekiji boldy. Ol özüne has oňat gelişýän eşikleri geýindi. Bu üýtgemeleriň hemmesi üçin alty aý gerek boldy. Ondan soň Lidiýa

diýseň özüne çekiji aýala öwrüldi. Men oňa bu hakynda aýtdym, oňa meniň tassyklamam zerurlyk etmedi. Dynç güni onuň işgärleriniň üçüsi, bilelikde wagt geçirmegi teklip etdi. Onuň durgunlylygy dessine aýryldy we indi oňa meniň hyzmatym wajyp bolmady. Ol Harliniň altynjy kanunynyň janly şaýady boldy:

Aýal özüne çekiji bolup dogulmaýar, ol özüne çekijiligi döredýär.

Aýallaryň özüne çekijiligi olaryň nikada üstünlik gazanmagy üçin ömürlik wajypdyr. Eger islendik aýal, ony dürli sebäpler arkaly ret etse, betbagtçylykly ýagdaýa düşmäge töwekgellik edýändir. Men aýallar üçin diýseň kyn serişdeleri ýazmaýaryn, şoňa görä-de, oňat daşky görnüş onuň içki ýagdaýyna täsir edýär. Äriň üçin özüne çekiji bolmaklygy goldamaklygyň netijesi, aýallaryň ahlak ýagdaýyny diňe ýokary göterýär.

Haçanda özüne çekijiligine äriniň jogap berýänini aýaly görende, aýaly doly kanagatlanma duýýar, şoňa görä-de, äriniň çuňňur we esasy isleglериniň birini kanagatlandyrýandygyny bilýär. Aýalyň erkegiň söýgi bankyndaky hasaby her gezek ol aýalyny görende ösýär.

Aýallar üçin soraglar

1. Siz erkegiň özüne çekiji aýally bolmak islegini çynlakaý kabul edýärsiňizmi? Eger “ýok” bolsa, näme üçin?
2. Hakykatdan hem siziň äriňize siz nähili görneniňizde ýaraýar? Bu size ýaraýarmy?
3. Seredip görmäge siz näçeräk ünsüňizi bölýärsiňiz? Siziň syratyňyz nähili? Siz kosmetikany gowy görnüşde ulanýarsyňyzmy? Äriňize ýaraýany üçin

saçyňyzyň timaryny üýtgedýärsiňizmi, ol öz daşky görnüşiňizi azajyk üýtgedýärmi?

Erkekler üçin soraglar

1. Siz bu islegi, özüňiziň maşgalaňyzdaky esasy islege goşmak isleýärsiňizmi? Eger "ýok" bolsa, näme üçin?
2. Siziň aýalyňyzyň daşky görnüşi toýdan soň peseldimi? Onuň nähili görünýändigi hakykatdan hem size ýaraýarmy? Ýa-da siz ýöne, "ýaraýar" diýip, aýdýarsyňyzmy, hakykatda tersinemi?
3. Eger siziň aýalyňyz öz daşky görnüşinde haýsydyr bir zady üýtgetmek islese, siz nämäni üýtgetmek islärdiňiz? Näme üçin?
4. Haýsy görnüşde siziň daşky sypatyňyz aýalyňyza täsir edýär? Oňa siziň daşky görnüşiňiz ýaraýarmy? Siz onuň nähili görünýändigine diýseň göwnibir çemeleşýärsiňizmi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Siz suratly albomyňyza serediň, aýratyn hem toýa çenli we dessine toýdan soňky suratlaryňyza serediň. Olar bilen şu günki görnüşiňizi deňeşdiriň. Size daşky görnüşiňizi deňeşdirmek gerekmi, aýratyn hem nämäňizi?
2. Ýokarda berlen soraglara jogaplarlaryňyzy biri-biriňiz bilen maslahatlaşyň. Biri-biriňize hormat goýuň we açyk boluň.

9

Aýala gowy ýaşamak üçin ýeterlik köp pul gerek

Sandra malie kynçylyklaryny başdan geçirmedik maşgalada ösdi. Ol Jorj ýaly uniwesitete girdi we sungaty hem taryhy öwrendi. Olar okap ýörkäler durmuş gurdular.

Jorž özüniň diplom işini gutardy we sungat magistri derejesini aldy. Ýöne ol okuwyny tamamlanda, öz bilimine laýyk iş tapyp bilmedi. Ol kommersiýa sungaty sferasynda işlemäge synanyşdy, ýöne ol erde ýowuz bäsdeşlik bardy. Hatda iki ýyl geçensoňam, ol bütin günlük iş tapyp bilmeýärdi. Jorj köp wagtyny surat çekmäge sarp etse hem, onuň girdejisi hemişelik we uly däldi. Är-aýallygyň başky alty ýylynda ol ýylyň dowamynda alty aýdan köp işlemedi.

Sandra günlerini dolamak üçin, sekretar bolup işleýärdi. Ol çaga edinmek isleýärdi. Olar ýeterlik ortaça az pully ýaşaýardylar we öň ulanylan maşyn satyn almagy zordan başardylar.

Sandra edarada ýaş sekretarlara duşdy. Olar eýýäm üstünligiň birinji basgançagynda berk ornaşypdylar. Olar Sandra höwes bilen seredýärdiler. Olaryň kostýumlary 300 dollara durýardy, girdejileri Jorjuň haçanda bir wagt almagy başaran girdejisinden birnäçe esse köpdi.

Aýratyn hem Sandra bilen Allan dostlaşdy. Birnäçe ýagdaýlarda Sandra oňa müşderiler bilen düşewüntli şertnamalar baglanyşmaga kömekleşdi. Bu olary iş meselesinde ýakynlaşdyrdy, wagtal-wagtal ol Sandranyň stolunyň ýanynda saklanýardy ýa-da gürleşip oturýardy.

Söhbetdeşlik wagty Allan Sanradan ýygy-ýygydan şeýle görnüşdäki şikaýatlary eşidýärdi: “Men Jorj üçin örän rahatsyzlanýaryn. Ol edýän işleriniň hemmesini örän gowy edýär, ýöne onuň üçin iş tapmak düýbünden mümkin däl”. Bir gün ol hatda aglady.

— Sandra.

Allanyň sesinde, galagoplukdan beter ýüregi awamak bardy.

— Men hiç wagt bagtly bolman — diýip, Sandra şikaýat etdi.

— Jorjuň özüne ýaramaýan zat bilen meşgullanmagy mümkin däl. Şonuň üçin hem, bizde hiç wagt, hiç zat bolmaz.

— Eger ol öz durmuşyny şeýle ýagdaýa garşy bolmadyk kimdir biri bilen baglanyşdyrsa, has gowy bolmagy mümkin diýip, Allan çak etdi. Seniň bilşiň ýaly, adamlar dürli bolýarlar. Jorj, ähtimal, öz işinden has uly sylag alar, bu hem onuň durmuşyny has berkider. Onuň häzirki alýany seniň üçin däl, şonuň üçinem sen işlemeli bolýarsyň, hasaplara töleýärsiň seniň öz hudožniklik zehiniňi ýüze çykarmaga mümkinçiligiň ýok.

Sandra pikirlendi. Onuň Jorj bilen durmuşyny birleşdirip ýalňyşlyk goýberen bolmagy mümkin. Olar biri-birilerine niýetlenen däl bolmagy mümkin. Allan bolsa başga tarapdan, oňa tüýs gerek adamlardan. Ol

hatda Sandra öz barly, sypaýy kakasyny ýatlatdy. Allanyň eke özüniň ýaşaýandygyna garamazdan hususy öýi, iki maşyny we ýahtasy bardy.

“Näme üçin Jorj maňa goltgy berenok?” diýip, Sandra öz-özünden sorady we öz maksadynyň jogabyny tapdy. Jorj hiç wagt ony ekläp biljek däldi, şonuň netijesinde-de olar hiç haçan çaga edinip biljek däldiler.

Sandranyň sungata bolan köne gyzyklanmalary biznese bolan gyzyklanmalara öwrüldi. Sandra we Allan biri-birlerine gitdigiçe ýakynlaşýardylar. Sandra Allan bilen malie hakynda ýygy-ýygydan gürleşýärdi. Ilki bilen öz iş stolunda, soň kofeniň başynda gürleşdiler. Soňlugy bilen olar bile günortanlyk edindiler. Netijede, Sandranyň söýgi bankynda Allanyň hasaby döredi. Öňden çak edilişi ýaly, Sandranyň we Allanyň dostlugy maşgala biwepalygyna ösüp geçdi. Bir ýyla ýakyn wagtdan Sandra Jorjdan aýrylyşdy we Allan bilen maşgala gurdy.

Aýallar pul üçin durmuş gurýarlarmy?

Pul üçin durmuş gurýan aýallar hakynda köp sanly şorta sözler bar.

Ýöne meniň praktikam, bu tendensiýa şorta söz hökmünde seretmezligi öwredýär. Hakykatda, aýallar pul üçin ýygy-ýygydan durmuşa çykýarlar. Bolmanynda olar ärleriniň şonça (hatda köp), ýagny öýlerinde ýaşanlarynda, kakalarynyň gazanyşy ýaly gazanmagyny isleýärler.

Men Sandranyň problemasyna meňzeş problemaly aýal bilen gürrüňdeşligi ýatlamak isleýärin. Onuň hususy nikasy äriniň ujypsyz gazanjy sebäpli diýseň betbagt

bolupdyr. Ýöne ol bu problema üçin, ärinden hiç-haçan aýyrylyşmajakdygyny nygtaýardy.

— Jorj örän akýürekli we mähirli. Men hiç wagt şeýle özüni bilýän we özüni söýýän bolup bilmerin. Ondan pul etmezçiligi bardygy sebäpli, aýrylmaryn.

— Siz mydama diňe şeýle duýgyny başdan geçirýäňizmi?

— Elbetde, hawa. Az pul gazanýar — diýip, äriňi taşlamaklyk — bu örän peslik we diňe özüňi bilmeklikdir.

Alisa özüniň näme isleýändigini bilýärdi we öz sözünde durjakdygyna meni ynandyrýardy. Iki hepdeden soň ol meniň bilen duşuşyga gelmedi. Sebäbi ol aýrylyşmak üçin arza beripdir we bu hakynda maňa aýtmakdan örän utanypdyr. Ol aýrylyşandan soň, öňki ärinden has köp pul gazanýan adama durmuşa çykdy.

Näme üçin Alisa aýrylyşmanyň garşysyna şeýle batly çykyş etdi we soňundan nikany saklamaga ýeterlik güýç tapmady? Hakykatdan onuň özüni alyp barşy adatydy. Men ýygy-ýygydan dänmezinden öňürti özlerini sözde örän berk alyp barýan adamlara konsultasiýa berýärin. Alisanyň yzygiderliliksiz hereketini onuň öz gymmaty bilen malie goldawynyň arasyndaky çuňňur içki göreş hasaplaýaryn. Ýeterlik pul edinmäge bolan aňsyz isleg, onuň wepalylygyndan we ýagşy niýetlerinden üstün çykdy.

Äre çykan aýallar işlemäge mejbur edilmegini islemeýärler

Durmuşda aýallar, özleri gazanmak isleýändikleri hakynda açyk aýtsalar-da, ekelik-de gürleşenlerinde,

munuň düýbünden tersinedigini eşitdim. Äre çykan aýallar işlemek islemeýärler, hatda şol iş düýbünden gerekli bolsa-da, aýallar bu işi etmek islänoklar. Haçanda olar iň az ýaşaýyş derejesini ýokary götermek üçin işleseler-de, hatda doly däl iş güni hem olary gaharlandyrýar. Bu gün köp aýallar hususy abraý edinmek üçin işlemek isleýändiklerini yglan edýärler. Men olar bilen razylaşýaryn, ýöne olar maşgalalarynyň iň az ýaşaýyş derejesini ýokary galdyrmak üçin hem pul gazanmalydyr diýip hasaplaýaryn. Olar öz pullaryny gerek ýerine özleri harçlamak isleýärler. Şol bir wagtda, maşgalany saklamak üçin puly olaryň ärleri gazanmaly diýip hasaplaýarlar. Haçanda äri öýi saklamak, eşik, iýmit, transport we beýleki islegler üçin ýeterlik girdeji gazanyp bilmese, bu ýygy-ýygydan maşgala dartgynlygyny emele getirýär.

Meniň gürleşen aýallarym, adatça öý hojalygy bilen meşgullanmagyň we abraýyň arasynda azat saýlaw etmek isleýärler. Olaryň bu işleri sazlaşdyrmagy hem mümkindir. Aýallar ýaş wagtlary, çagalary entek ýaşka, öý-hojalykçy bolmak isleýärler. Haçanda çagalary ulalansoň, olar örän ýygy-ýygydan öýden daşarky abraýy gazanmak isleýärler. Üns beriň, men arzuwymy aýdýaryn. Şu gün köp aýallar üçin agyr hakykat bar. Olar maşgalanyň gününi dolandyryp bilmezligi üçin işlediler. Beýle aýallaryň ärleri öz aýlyklary bilen hemme hasaplara töläp bilenoklar.

Men aýallaryň "deňhukuklylyk" üçin işledilmegine mejbur edýän birtaraplylyga düýbünden garşy. Bu erde hasaplary tölemekdäki jogapkärçilik hakynda aýdamok. Köp jübütler, bagtly bolmak üçin özlerine gereginden artyk harçlaýarlar. Bu birtaraplaýynlyk ykdysady we

psihologik zerurlygyň prinsiplerinde esaslandyrylan däldir. Ýene bir zat mälimdir. Äri köp gazansa, ýa-da aýalyny işlemäge mejbur etse, bu maşgalanyň ýeterlik derejede bir aýlyga ýaşamagy mümkin bolanda, harçlanýan puluň derejesi aşak düşer. Käwagt bu uly bolmadyk üýtgeme aýallary işlemek zerurlygyndan dyndarýar. Şonda aýal özi üçin zerur bolan, öý hojalygy bilen işlemegiň ýa-da abraý gazanmagyň haýsydyr birini saýlamaga mümkinçilik alýar.

Baş üstüne, meni abraý gazanmak isleýän aýallara garşy çykýar diýip pikir etmäň, men durmuşynyň başyndan abraý gazanýan aýallaryň garşysyna çykyş etmeýärin (meniň gyzym psihologiýa doktorynyň derejesini almak isleýärdi, ol durmuşa çykanyndan bir ýyl geçensoň, çagalaryny ösdürmekden öň, mugallymyň mertebesine gerekli taýýarlyklary tamamlamak isledi).

Tizden men aýallaryň özleriniň işlemek isleýändikleri ýa-da islemeýändikleri saýlamalydygy hakyndaky ýörelgäni öňe sürmek isleýärin: eger olar mertebäni saýlasalar, olaryň gazanan pullary maşgalanyň esasy çykdajylaryna gitmeli däldir. Maşgala äriň öz hemişelik işinde gazanýan girdejisi bilen nähili ýaşamalydygyny gürrüňsiz öwrenmelidir.

Eger jübütler hakyky durmuşynyň derejesine ýetip bolmazlygy gowşatmak hakynda çagyryş kabul etseler, bu äre hakyky ykdysady maksatlarynda maşgalanyň esasy malie isleglerini goýmaga azatlyk berýär.

Ýöne, haçanda onuň ýaly işlemegi dowam etdirse, olar bilelikde uly öý alyp bilerler, täze maşynlara eýe bolarlar we özleriniň hemme isleglerini kanagatlandyrarlar. Muny äriniň edip bilmegi mümkinmi?

Men öz sözlerimiň köp ýanýoldaşlar tarapyndan kabul edilmejegini aňýaryn. Köpler meniň hakykatdan we häzirki durmuşdan daşdygymy aýdarlar. Eýsem jübütleriň bir aýlyk bilen ýaşap bilmejegini men bilmeýändir öýdýäňizmi? Ýok, men hakykatdan hem muny bilemok, näme üçin bilmeýändigimi şu babyň, yzyragynda düşündirerin. Ýöne men maşgalanyň bir aýlyk bilen ýaşap biljekdigini bilýärin we munuň nähili edilýändigini size görkezerin. Häzir bolsa, aýallaryň malie üpjünçilik isleginiň çuňňur we çynlakaý islegdigini belläp geçesim gelýär. Köp erkeklerde şeýle isleg ýokdur. Tersine, haçanda aýaly ony pul bilen üpjün edende, äri seýrek ýagdaýda özüni oňat duýýar. Eger onuň gazanjy hasaplary tölemäge doly etse, ol adatça aýalynyň az ýa-da asla gazanmazlygyndan kanagatlanýar. Munuň garşysyna aýallaryň äriniň az gazanjyndan ýa-da asla zat gazanmazlygyndan razy bolýandygyna duşmadym.

Käbir adamlar ýagşy niýet bilen, aýallaryň hukugyny ýasama goraýjylar bolup, ähli aýallary mertebe edinmäge çagyrýarlar, işde ýeňilliklere hukukly hasaplaýarlar. Ýöne olar aýalyň öý aladalaryna we hemme wagt öz enelik borçlaryny ýerine ýetirmelidiklerine hukuklaryny we ýeňilliklerini ýatdan çykarýarlar. Kim aýallary mertebe gazanmaga has ukyply hasaplasa, ol aýalyň islegine düşünmeýär. Men aýallaryň öý işleri bilen meşgullanmagyny ýa-da mertebe edinmegini özleriniň saýlamagy gerek diýip hasaplaýaryn. Haçanda şeýle saýlawy olaryň ýerine äri, aklawçysy ýa-da kimdir biri etse, bu aýaly maşgala durmuşyndan düýpli mahrum edýär.

Eger aýaly ärinden köp gazansa, nähili bolar?

Men gulluk basganç aklaryndan üstünlikli öňe süýşýän köp aýallara konsultasiýa berdim. Olaryň käbirleri öz ärlerinden köp gazanýardylar we her biri, hatda ärleriniň girdejisi az hem bolsa, onuň gazanjyna ýaşaýandyklaryny aýdýardylar. Bu aýallar öz hususy girdejilerini başga maksatlar üçin ulanmak isleýärdiler. Meselem: goýum goýmak ýa-da çagalaryny hususy mekdeplerde okatmak üçin.

Mertebe edinen aýallaryň köpüsi maňa, eger olar öýde galyp, çagalary terbielemek isleseler, özlerini duzaga düşen ýaly duýýandyklaryny, durmuşda özleriniň derejelerini artdyrmak isleýändiklerini gürrüň berdiler. Äriň girdejileri, maşgala saýlananda, olar maşgala köp girdeji getirmäge borçlanan bolsalar, maşgalanyň durmuş derejesine goltgy bolup bilmez. Olar ärleriniň çykdajylaryň zerur bölegini ýapmak üçin ýeterlik gazanmagyny isleýärler.

Mertebesiniň üstünlikli bolmagyna garamazdan, aýallar adatça ärleriniň ýeterlik gazanmaklaryny we özlerini goldaýandygyny hem-de özleri hakynda alada edilýändigini duýmakçy bolýarlar.

Bu goldaw duýgusynyň aýalyň öň nähili ýaşandygyna baglylykda çalyşýandygy tebigydyr. Eger onuň kakasy ýylda 80000 dollar gazanýan bolsa, äri bolsa ajaýyp gazanç edip, 40000 dollar gazansa, aýal barybir rahatsyzlygy başdan geçirer, haçanda bir wagt maşgalanyň durmuş derejesiniň atasynyň öýündäki ýaly boljakdygyna ynanmaz.

Beýleki tarapdan, eger adam ýylda 40000 dollar gazanýan bolsa, öýlenen aýalynyň kakasy ýylda 20000 dollar gazansa, hatda ol ýylda 10000 dollary gürrüňsiz harçlamasa-da, aýaly hiç hili tolgunmaz, sebäbi ol galan pul bilen ýeňil ýaşap biljeklerini bilýär.

Başga çykalga ýokmy?

Geliň, erkek maşgalanyň esasy çykdajylaryny ýapmaga-da, ýeterlik pul gazanyp bilenok diýip, çak edeliň.

Biz eýýäm mümkin bolan 3 warianta seredip geçdik:

1. Onuň köp işlemegi mümkin — meselem ýene bir iş alyp, öýünde bolmazlyk
2. Onuň aýalynyň işe başlamagy mümkindir, ýöne bu ikuçlydyr.
3. Maşgala öz durmuş derejesini peseldip biler.

Men eýýäm, durmuş derejäniň peselmeginiň köp maşgalalar üçin örän ýakymsyz görnüş bolýandygyny aýtdym. Hususan-da, aýaly tizden özüniň durmuş derejesiniň peseleninden, işe gidenini gowy görer.

Men bu duzaga düşen, sansyz köp jübütlere duşdum. Äri mümkin boldugyça köp işleýär we her agşam öe ýadaw gelýär, ýöne barybir, olara gazanylan pul ýetenok. Aýal şunuň ýaly çylşyrymly ýagdaý bilen çaknyşanda, oňa näme täsir edýär? Äriniň onuň söýgi bankyndaky hasaby peselip başlaýar we aýal öz-özünden: “Men bu ýagdaý bilen näçeräk wagt ylalaşyp gezmeli bolarkam?” diýip soraýar.

Meniň munuň ýaly ýagdaýdaky erkeklere ýüregim awaýar. Ol hemme mümkin bolan zatlary edýär, ýöne näme-de bolsa, öz aýalynyň nikadaky bu wajyp islegini ýerine ýetirip bilmeýär. Aýallaryň köpüsi haýsydyr bir malie taýdan ýokary galmagy, elbetde, isleýärler. Köpler maňa, eger ärleri ene-de aýda müň dollar gazanmagy başarsa, özlerini has bagtly duýjakdyklaryny aýdýarlar.

Jübütleriň bu ýagdaýdan çykmagy üçin hiç-hili başga çykalga tapmagy mümkin dälmikä? Men mümkin, diýip hasaplaýaryn. Muny şeýle hekaýa gowy suratlandyrýar. Haçanda, Sin bilen Mindi meniň ýanyma konsultasiýa gelenlerinde, Siniň mertebesi etjek derejesine ýetipdi. Ol öz mümkinçiliklerini işe sarp edipdi. Men ilki Mindi bilen gürleşdim we ol aglap söze başlady: "Şunuň ýaly ýagdaýyň meniň bilen bolmagy mümkin däl, ýöne meniň Sinä bolan hormatym ýitip başlady. Ol hasaplary tölemek üçin, ýeterlik köp pul gazanyp bilenok. Häzir bolsa ol meniň ýene işe dolanmagymy we bergileri üzmegimi isleýär. Çagalarymyz entek ulalanok, şonuň üçinem, işlemek islemeýärin."

— Eger siz çykdajylaryňyzy azaltsaňyz nähili bolar? — diýip soraýaryn.

— Biz şeýle-de, pes derejede ýaşaýarys. Bize uly öý gerek däldi, ýöne ony satyn aldyk. Biziň ikinji maşynymyz bolmasa, ýaşap bilmeris. Biz örän uzakda ýaşaýarys, men öýde haýsydyr bir transportsyz oturýaryn.

Men Mindi bilen durmuş derejäňi peseltmek hakyndaky gürrüňiň düýbünden netijesizdigini gördüm we başga usuly peýdalanmaga synanyşdym.

— Eger Sin öz bilimini artdyrsa, onuň biraz köp gazanmagy mümkin. Siz oňa ýene iki ýyl okuwyň

galandygyny aýdyň. Siz işe başlap, oňa kömek etmek islemeýärsiňizmi?

— Hawa, men muny pikirlenýärin, ýöne hemişelik bolmasa — diýip, Mindi jogap berdi. — Men Sindi bilen gürleşip, onuň bu hakdaky pikirini bileýin — diýdi.

Birnäçe hepdeden soň Sin bilen Mindi bu problemany çözdüler. Mindi bütin günlük iş tapdy, Sine bolsa kompaniýa kolleje gatnap, bilim almak üçin ýarym günlük iş tapyp berdi.

Bu täze plan olaryň maşgala gatnaşyklaryny halas etdi. Mindä Siniň öz girdejisini artdyrmak üçin nähili synanyşýandygyny görmek ýakymlydy. Ol pidanyň garşysyna goýulmagyna garşy bolmady, sebäbi olaryň hemişelik däldigini bilýärdi. Mindä öz işi ýaraýardy, ol Sin okuwyny tamamlap ýeterlik pul gazanansoň işlemegini dowam etdirdi. Ahyrsoňy Mindi ärine hormat goýdy, özüne bolsa, gymmatly mertebe aldy.

Az gazançlarda erkek özüniň hünärini ýokarlandyryp biler. Okuw döwründe maşgala wagtlaýyn durmuş derejesini peseldip biler. Aýalynyň işe başlamagy mümkin ýa-da ikitaraplaýyn üýtgeşikler edilmegi ähtimal. Men adatça, finans krizisi wagtlaýyn bolsa, ony çözmek üçin durmuş derejesini peseldýän we maşgala goldaw bermek üçin işe gidýän aýallary bilýärin. Hakykatda, wagtlaýyn pidanyň bu görnüşleri örän ýygy — ýygydan maşgalany berkidýär we ýürekdeşligi hem-de mähirliligi güýçlendirýär. Haçanda är-aýal bilelikde işläp, umumy maksada gulluk edenlerinde, olaryň gyzyklanma sferalary has köp kesişýärler, olaryň biri-biri bilen söhbeti has joşgunly bolýar. Gysgaça aýdanyňda, olar eňiş

gazanýarlar. Bilelikde eňiş gazanýan sprotsmenler, adatça biri-birini söýýärler, hormatlaýarlar.

Býužet — bu zerur bähbit

Girdejiniň derejesine garamazdan, her bir maşgala, özüne nämäniň rugsat edilýändigini, nämäniň edilmeýändigini anyk bilmelidir. Käbir jübütler býužeti gutulgysyz bela hasaplaýarlar, men bolsam, býužeti zerur bähbit diýip, atlandyrmak isleýärin. Men býužeti jübüt bolup düzmegi maslahat berýärin we malie kynçylyklaryna konsultasiýa berýärin. Men entek, özlerine ygtyýar edilenden köp zat satyn almak islemeýän maşgala jübütlerine duşmadym.

Men ruhubelentlik bilen býužet düzmegi salgy berýärin, ol hakykatdan hem siziň durmuş derejäňiziň kesgitlenen çäginiň näçedigini bilmäge kömek eder. Hakykatda, men iki býužet düzmegi salgy berýärin. Biri siziň üçin zerur, beýlekisi siziň isleýän býužetiňiz.

Býužet zerurlygy bilen diňe hakyky gerekli zatlary basyrmalydyr. Onda, olar bolmasa-da, oňup boljak haýsydyr bir predmetler ýa-da zatlar bolmaly däldir. Islenilýän býužete bolsa, özüňize durmuşda kanagatlanma getirýän köp zatlary goşup bilersiňiz. Hatda şu erde-de, siz realist bolup galmalysyňyz. Siz bu býužete, eger ýaşaýyş derejäňize laýyk gelmeýän bolsa, daça ýa-da limuzin goşup bilmersiňiz.

Haçanda men býužet düzmäge kömek edenimde, ol ýere aýlyk we aýlykdan daşary çykdajylary goşýaryn. Konsultasiýa berýän jübütlerimden görşüm ýaly, olar iki sferada kynçylyklary başdan geçirýärler. Olar ýygy-ýygydan öý üçin diýseň köp töleýärler (aýlyk çykdajy) we

ýygy-ýygydan gerekli ýoldan gyşarýarlar. Haçanda gürrüň aýlykdan daşary çykdajylar hakynda gidende, şeýle zatlary goşmak bolar: Maşyn bejertmek we öýi oňartmak, eşik, sowgatlar, dynç alyşlary geçirmek , göwün açmak. Býužete girişenimde mende hiç hili gizlinlik ýa-da syr ýok. Men konserwatiw ýol bilen gidýärin. Siz bu zatlaryň baryny olaryň aýlyk gymmatlyklary nukdaýnazaryndan bahalandyrmalysyňyz.

Oňat býužet şulary çaklaýar: siz öý üçin özüňiziň arassa girdejiňiziň 25%-ni, iýmit üçin 20%-ni, ýylylyk, kommunal hyzmatlar, transport, medisina hyzmatlary üçin 30%-den köp bolmadyk bölegini goýberýärsiňiz. Netijede, size sowgat, haýyr — sahawat, göwün açmak , bilim almak we öýi oňarmak üçin 25% galýar. Bu ortaça sanlar. Siziň nirede ýaşaýandygyňyza, şoňa görä durmuşyň ýaşaýan eriňize baglylykda üýtgeýşine-de baglydyr. Ýöne bu size nirede has köp çykdajy edendigiňizi görkezmegi mümkin. Biziň häzirki ykdysadyetimizde iň uly ýalňyşlygyň — ýaşaýşyň gymmaty bolmagy mümkindir. Köp maşgalalar öz birinji öýlerini ýa-da has gowy öý satyn alanlarynda gulaklaryna çenli bergä batýardylar. Olar ýygy-ýygydan , elbetde isleglerine etýärler, ýöne, netijede, olarda hiç hili pul galmaýar.

Haçanda men maşgalalara malie problemalary boýunça konsultasiýa berenimde, olara muny düşündirmek üçin we dogry býužeti kesgitlemek üçin, adatça, ýarym ýyl gerek bolýar. Olar isleýän býužetlerine başlamaga ýykgyn edýärler, ýöne zerur býužete üns bermeýärler. Tizden hakyky çykdajylar olaryň üpjünçiliginiň derejesi bilen laýyk gelmeýär. Haçanda olar gerek däl çykdajylary ýok edenlerinde, olar gazançlarynyň

belli bir bölegini endik edilen, gerek bolmadyk zatlara harçlandyklaryny bilerler.

Ahyrsoňunda olaryň girdejilerine we hususy islegine laýyk gelýän býužet emele gelýär. Býužeti alyp barmak, köp jübütlerde bolşy ýaly, berk tertibi talap edýär. Käwagt olara finans konsultantynyň kömegi gerek bolýar. Köp şäherlerde siz şeýle konsultasiýany alyp bilersiňiz.

Haçanda men býužetini planlaşdyrýan jübütler bilen işlänimde, özümde aýratyn kanagatlanmany başdan geçirýärin. Bu öň är-aýala erbet ýaly görnen işi alyp barmaga kömek edenim üçin şeýle bolýar. Köp ýagdaýlarda men jübütlere maşgala krizisinden çykmaga kömek edýärin. Olar şondan köp gazanýan, ýöne az harçlaýan bolup galdylar. Olar diňe ýaňy zerur býužet bilen, islenýän býužetiniň tapawudyna içgin girişdiler. Durmuş derejesiniň peselmegini olar, öňki edişleri ýaly, indi ret edenoklar. Biri-biriňi hormatlamak, aýratyn hem aýalyň erkege hormaty, onuň gazanjyna, hatda, bir sent goşmazdan hem ýola goýulýar.

Aýda 500 dollara nädip ýaşap bolar?

Malie meselelerini çözmekde, men durmuş derejesini azda-kände hakykylyga çenli, islegden — zerurlyga azaltmagy makullaýaryn. Eger bu mümkin bolmasa, ikinji, iň amatly wariant erkege girdejisini artdyrmaga kömek, ýagny, ahyrky hasapda köp pul gazanmak ulanylýar. Meniň garaýşymça, iki dürli wariantda — haçanda, aýaly güni bilen işleýär ýa-da äri gapdalyndan tä giç agşama çenli işleýär we uzak wagtlap ygtyýarsyz bolýar. Olaryň hiç biri aýalyň esasy islegini — äri tarapyndan zerur bolan goltgyny kanagatlandyrmaýar. Maňa Harliniň edinji

kanunyny subut edýän ýaş maşgala jübütleri hakynda gürrüň bermek ýakymly. Harliniň edinji kanuny:

Bagtly ýanýoldaşlar özleriniň isleýän däl-de, özlerine zerurlyk edýän puly harçlaýarlar.

Haçanda men öňräk Sarra bilen Jime birinji gezek duşanymda olar malie kynçylyklaryny başdan geçirýärdiler. Olaryň ikisem doly gün işleýärdiler, ýöne olaryň iki girdejiden alýan zatlary olara az kanagatlanma getirýärdi. Olar narkotik we alkogol ulanyp, abraýdan düşdüler. Ahlak gymmatlyklaryndan mahrum bolup, öz-özlerini dargamaga höküm etdiler.

Haçanda olar meniň ýanyma konsultasiýa gelenlerinde, olaryň ikisine-de durmuşda täze ugruň gerekdigine ynandym. Kollejde okamak şol ugra tarap hereket etmegiň gowy usulydy. Olarda diňe bir problema bardy — olar umumy girdejiniň, aýda 3000 dollaryň hasabyna ýaşamaga endik edipdirler. Olar kollejde okap, hiç haçan beýle puly gazanmagy başarmaýardylar.

Men aýgytly çözgüt hödürledim:

— Siz haçandyr bir wagt aýda 500 dollara ýaşap gördüňizmi — diýip soradym.

Olar seredişdiler we güldüler:

— Hiç kim aýda 500 dollara ýaşap bilmez.

— Tersine. Dünýädäki adamlaryň köpüsi ondan hem az pula ýaşaýar.

Size, bu pula bütin dünýäniň nähili ýaşaýandygyny görmegiň we synlamagyň gyzykly bolmagy mümkin.

Olaryň ikisem meniň üstümden gülüp gitdiler, ýöne men öz diýenimi gögertdim. Olar birnäçe hepdeden soň

näme-de bolsa, karara geldiler. Biz bir aýlyk şeýle býužeti işläp düzdük.

Öýi saklamak we öý üçin tölegler — 200 dollar, iýmit — 100 dollar, eşik — 50 dollar, nämedir bir zat satyn almaklyk we duýdansyz zerurlyk üçin — 150 dollar. Jemi 500 — dollar. Olar okaýan uniwersitetleriniň golaýyndan, iýmit taýýarlar ýaly eri bolan aýratyn otagy kireýine aldylar. Maşynlaryny satdylar hem-de okuwa gidişin we gaýdyşyn awtobusly ýa-da welosipedli gatnadylar. Arzan bahaly, ýöne güýçli iýmitleri satyn aldylar. Eşiklerini komission magazinlerden aldylar. Mebel olarda eýýäm bardy. Olaryň maşynyny we geregi bolmadyk goşlaryny satyp alan pullary-da işe girizildi. 500 dollar gazanmak üçin, olar hepdede 15 sagat işlemeli bolýardylar. Olar has köp gazansalar hem, 500-den köp sowmaly däl diýip razylaşdylar. Häzir olar özlerini narkotiki jisimlerden we alkogoldan yza çekdiler, endiklerini eňip geçmäge mejbur boldular. Haçanda olar bilim alanlarynda, olardan ene-de pul galdy.

Men olaryň durmuşyndaky üýtgeşikleriň şaýady boldum. Olaryň söýgi bankyndaky hasaplary ösdi hem-de bilelikde jedelsiz bagtly boldular. Elbetde, çagaly maşgalalary şu ýagdaýa gönükdirmek, çynlakaý problemalara elter, ýöne, hemme maşgala häzirki sowýan pulundan az pul sowup, bagtly ýaşap biler.

Men siziň ideýanyň aňyrsyna göz ýetirmegiňizi isleýärin. Adamlaryň köpüsiniň zerur hasaplaýan zatlary bolmasa-da, doly oňmak mümkin. Zatlar käwagt, adamlaryň ganym duşmany bolýar.

Adamlar özleriniň är-aýal gatnaşyklarynda finans islegleriniň pidasy bolýarlar. Olar durmuş derejelerini

şeýle bir derejä galdyrýarlar welin, ony özüne laýyk gazanç bilen üpjün edip bilmeýärler. Käbir erkekler maşgalasynyň şonsuz oňmagy mümkin däl bolan durmuş derejesini gabra eltýärler. Käwagt öz durmuş derejäň ýokary galmagy, durmuşyň iň gymmatly baýlygynyň ýitmegine getirýär. Şu gün siz Harliniň bäşinji postulatynyň hakykylygyna göz ýetirip bilersiňiz.

Haçanda nika pul garyşanda, olaryň peselmeginiň peýda getirip bilmegi mümkindir.

Aýallar üçin soraglar

1. – 4-den (iň ynamsyzlyk) +4-e (doly howpsuzlyk) çenli şkalada, äriňiziň malie goldawyny bahalandyryň.
2. Siz äriňiziň girdejisiniň durmuş derejäňize täsirini pikirlenip gördüňizmi? Eger, "hawa" bolsa, siziň oňa nähili degişliligiňiz bar?
3. Size äriňiz bilen maşgala girdejileriniň otrisatel tarapyny bölüşmek amatlymy? Siz oňa, öň öz garaýşyňyz hakynda aýdypmydyňyz?
4. Siz öz durmuş derjäňizi peseldip, diňe äriňiziň girdejisine ýaşamak isleýärmisiňiz? Siz mertebe bilen, doly öý hojalygynda meşgullanmagyň arasyndaky saýlawy edinmäge mümkinçilik isleýärmisiňiz?

Erkekler üçin soraglar

1. – 4-den (örän erbet) +4-e (örän gowy) çenli şkalada, häzirki işiňizden näçeräk razydygyňyzy bahalandyryň.

2. Haçanda siz öýlenen badyňyza, aýalyňyz siziň malie goldawyňyza bil baglar diýip hasapladyňyzmy? Siz ol işlär diýip, çak etdiňizmi?
3. Işiňiz adaty wagtlyk bolanda, aýalyňyz siziň häzirki alýan aýlygyňyzdan razymy?
4. Siz hünäriňizi ýokarlandyryp, köp pul berilmegi hakyndaky meselä seredip görmediňizmi? Öý hojalygyndaky şol bir çykdaýjylaryň azaldylmagy maksada getirmeýärmi?
5. Siziň aýalyňyz çykdajylaryň peseldilmegine nähili garar? Eger, siz çykdajylaryňyzyň derejesini azaltsaňyz, ol razy bolarmy?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Siziň häzirki durmuş derejäňiz nähili? Ikiňizem ondan razymy? Size hakykatdan hem, bu durmuş derejesini saklamak üçin, pul etýärmi?
2. Size haýsydyr bir üýtgeşiklik geçirmek gerekmi? Eger "hawa" bolsa, haýsy ýol siziň islegiňiz üçin has amatly? Size zerur bolan şol üýtgeşikligi nähili görnüşde durmuşa geçirmelidigi barada bilelikde pikirlenip başlaň?

10

Erkege asudalyk we rahatlyk zerur. Öý goldawy

Fil ýeterlikli, barly sallahdy. Oňa işde oňat töleýärdiler. Ol maşyn üçin az pul töledi, onuň öýi amatly erde erleşip, gowy mebeller bilen bezelendi. Fil Karlin bilen duşuşmanka, köp gyzlar bilen duşuşýardy. Karlin onuň üçin aýratyn bolup göründi. Olar gowy dost boldular we sekiz aýdan soň, Fil oňa nikalaşmagy teklip etdi.

Toý oktýabrda boldy. Ilki olar pul toplap öý satyn alýançalar, Filiň jaýynda ýaşadylar. Karliniň hem gowy işiniň bardygyna görä, olara öý satyn almak kyn bolmady.

Indiki ýyl tomus olar özlerine laýyk er tapdylar we sentýabrda göçüp bardylar. Fil öe seretmekde, bejermekde, mellegi tertiplemekde we ş.m.-de köp borçlary ýerine ýetirýärdi.

Olaryň birinji çagasy dünýä inýänçä, hemme zat gowy boldy. Şondan soň Karlin belli bir wagt işlemezligi karar etdi. Bu hem olaryň girdejilerini aşak düşürdi, şol bir wagtda-da çykdajylary ösdi. Eke-täk zat, Karliniň girdejisiniň öwezini dolmak üçin, Fil ikinji işe girdi. Ol 12 sagatlyk iş wagtynda, ilki öz bölüminde menejer, soňra başga bir kompaniýada işgär bolup işleýärdi.

Bäş ýyl geçenden soň Fil bilen Karlin üç çagaly boldular. Fil öňürti iki işde işleýärdi, ýöne öz ikinji işinden öýüne gaýdyp gelenden soň, ol öň hiç wagt bolmadyk talaplara duşýardy. Karline ilki onuň çagany terbielemäge we haýsydyr bir zady bejermäge kömegi zerurdy. Ilki bilen gazony gyrkmak wajypdy, Karlin bolsa, olara iki otagly öýüň, eýýäm, maşgalasyna darlyk edýändiginden zeýrenýärdi.

Fil üçin haçandyr bir wagt ýakymly bolan durmuş çekip çydar ýaly bolmady. Zeýrençleriň jogabyny ol telewizora seretmek we gazet okamak bilen berip başlady. Ýöne munuň peýdasy degmedi, Karlin näme-de bolsa, onuň ýüregine düşüp, telewizordan aýrylyp, öe kömek bermäge mejbur etdi. Soň Fil işde saklanyp başlady. Ýöne bu diňe Karlini gaharlandyrdy. Ol, haçanda öe işden giç gelende we ilki bilen öý işlerine kömek bermäninde, gaharlandy.

Tizden Fil Janet atly işgärine duşdy. Olaryň söhbetdeşlikleri we dynç alyşlary ýakymly geçdi. Bir ýyla ýakyn wagtdan Fil aýalyna biwepalyk edip başlady. Filiň aýtmagyna görä, Janetiň alty çagasy bar ekeni. Fil onuň öýünde, ikinji işini gutarandan soň, ýarygije töwerekleri peýda bolýardy. Janetiň çagalary eýýäm ýatýardy, File bolsa, ajaýyp bifşteks garaşýardy. Janet Filiň oňat dynç almagy we razy bolmagy üçin hemme zat edýärdi.

Birnäçe aý şeýle dowam etdi. Fil öýüne dolanmady. Onuň aýaly gaharda bolup, ony yzyna getirmek üçin işine bardy, ýöne hiç-hili netije bolmady. Şoňa görä-de Karlin mydama gaharly boldy.

Onuň Janetden alýan gyzgynlygy we mähiri hakynda gürrüňem bolup bilmedi.

Karliniň başdan geçirýän dartgynlylygy güýçli bolup, onuň saglygyna çynlakaý täsir etdi.

Men Fil bilen gürrüňdeşlikde oňa:

— Eger siz eke bolan bolsadyňyz, oýnaşyňyz tarapa, hatda, seretmezdiňizem. Ol semiz, diýseň öýdeçil, alty çagaly. Size ol hemmetaraplaýyn gabat gelmeýär — diýdim.

— Ýöne men ony söýýärin. Men hiç haçan aýaly şeýle güýçli söýmändim.

— Ýagşy — diýip, men jogap berdim.

— Haçanda, aýalyňyz siz bilen aýrylyşanda, öz kararyňyzy üýtgetmegiňiz mümkin. Siziň Janeti söýmeýän bolmagyňyz hem mümkin, nähili pikir edýärsiňiz. Ol:

— Ýok, siz maňa düşünmeýärsiňiz — diýdi. — Men özümi öň hiç haçan häzirkim ýaly duýmandym. Bu düýbünden täze we ajaýyp.

Ahyrsoňy Karlin Filden gitdi we meniň öňünden aýdyşym ýaly, soňrak Janet bilen gatnaşyk hem bozuldy. Men Janetiň Fil üçin edýän aladasynyň Karlin bilen ýaryşyň hatyrasynadygyny bilýärdim. Haçanda bu ýaryş gutarandan soň, Janeti höweslendirýän zatlar hem sumat boldy. Ondan başga-da, Janet erkegiň yzynda şeýle bir selpedi, hiç bir ärli aýal öz ýanýoldaşy üçin beýle alada etmeýärdi.

Janet Fil öz elimde diýip oýlandy we özi bilen şeýle gatnaşygy gazandy diýip, karar etdi. Agşamky bifşteksler ýok boldy. Janet Filden alty çagany alada bilen gurşamagyny talap edip başlady.

Fil bu zatlardan gaçdy. Ol Janet bilen duşuşmagyny kesdi we birnäçe aý geçenden soň birleşmek isläp Karliniň ýanyna dolandy. Diňe şonda Karlin Filiň islegine, meniň "öý goldawy" diýýänime düşündi. Olaryň özara gatnaşygy düýbünden gowulandy. Men Fil we Karlin bilen söhbetdeş bolup, olara çykdajylaryny azaltmaga kömek berdim we Fil diňe bir işde işläp başlady. Fil öe kömek etmek islemeýär diýmek bolmaz. Haçanda Fil täzeden bir işde işläp başlanda, öňki äsgermedik öý borçlarynyň köpüsini öz üstüne aldy. Şol bir wagtda Fil aýalynyň öýde işleýändigini we çagalary oňat terbielenýändigini gutarnykly duýdy. Karlin öý işleriniň goşmaça borçlaryny öz üstüne almak islemedi we özüniň öýdäki işlerini azaltmak üçin Filden talaby güýçlendirdi. Haçanda Fil artykmaç işlemeli bolanda, Karliniň talaplary çäksiz bolup göründi. Bu ony aýalyndan aýrylyp, Janet bilen gatnaşyk etmäge mejbur etdi.

Öý eşreti her bir erkegiň göwün ýüwürtmesidir.

Erkegiň öý goldawyna islegi örän çuňňur bolup, ol ýygy-ýygydan göwün ýüwürdýär: aýaly söýgi bilen oňa gapyny açýar, oňat terbielenen çagalary edil şol şatlyk bilen, görenlerine begenip, ony amatly öýde garşylaýarlar. Soňra, onuň göwün ýüwürtmesinde, aýaly ony tagamly agşamlykdan öňürti, oturyp dynç almaga çagyrýar. Naharyň ysy töwerege ýaýraýar.

Agşamlykda olar düýbünden hiç zat hakynda jedelleşmeýärler. Gijiräk maşgala bolup gezelenje gidýärler we hiç hili aljyraňlyksyz we galmagalsyz öwrülip gelýärler, çagalary ýatyrýarlar. Soň olar dynç

alýarlar, söhbet edýärler, biraz telewizora seredýärler we ýeterlik wagtda ýatmaga gidýärler.

Aýallaryň köpüsiniň bu ssenarini okap gülmekleri mümkin. Ýöne köp erkekleriň hyýalynda hut şeýledigine men sizi ynandyrýaryn. Şu günlerki köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň habarlaryndan erkekleriň öý işlerine bolan gatnaşygyndaky rewolýusiýany bilýärin.

Erkekler ýalan düşenjelerden azat boldular we öý işlerine deň derejede gatnaşýarlar diýýärler. Men öz işimde, bu rewolýusiýanyň haýsydyr bir çäklendirilen etaplarda bolandygyny eşitdim. Ýygy-ýygydan erkekleriň hyýaly ýap-ýaňy ýazylana meňzeýär. Erkeklere aýalynyň öý hakynda we özi hakynda aladalanmagyny duýmak zerurdyr, bu zerurlyk hemişelik we giňden çuň ýaýrandyr. Men onuň aýgytly üýtgeýändigini öz neslimizde görmedim.

Erkekleriň zeýrenmeýändigine biziň nebsimiz agyrmalymy?

Düzgün bolşy ýaly, erkekler dymma bolýarlar. Olar öz kynçylyklaryny seýrek bölüşýärler, ýöne olar ýygy-ýygydan konsultantlar bilen açyk gürleşýärler. Haçanda erkekler kömek isläp gelenlerinde, men olary özlerini hakykatdan hem tolgundyrýan zatlar hakynda gürleşmäge çagyrýaryn. Ýygy-ýygydan bu geplemeýän erkeklerden işde, klubda ýa-da öýde nahar stolunyň başynda nämeleriň bolýandygyny eşidýärin.

Meniň gürleşen erkeklerimiň köpüsi işden ýadaýandyklaryndan zeýrendiler. Olar maşgalalaryny pul bilen üpjün etmek üçin örän köp zat edýändirin we

aýallaryny özleriniň mynasyp boluşlaryna görä ýaşamaga mümkinçilik berýändirin diýip düşünýärler. Erkekleriň aýtmaklaryna görä, olaryň köp güýji şu maksada ýetmek üçin gidýär.

Men olaryň köp problemalary hakynda bilýärin. Erkekler batyr we özlerine eýelik etmäge synanyşýarlar. Olar tennis oýny, irki ylgaw hakynda, eger öz ellerinde bolsa nähili hereket etjekdiklerini aýdýarlar.

Emma bu sagdyn sypatyňy gizläp, gark bolmazlyk üçin kelläňi suwdan çykaryp saklamak diýildigidir. Men gaty köp adamlar bilen duşuşýaryn we konsultasiýa berýärin. Olar ahyrsoňunda haýsydyr bir adamdan daşary ýagdaý ýa-da krizis üçin maýa goýmagyň çäginde işlemeýändiklerini boýun alýarlar.

Sansyz köp orta ýaşly adamlar meniň ýanyma krizis döwründe geldiler. Olar mejbury özleri üçin gymmatly, ömürboýy zähmet siňdirilen hemme zatlaryndan boýun towlaýarlar. Grek köp ýyllyk pidadan soň, ahyrsoňy bankyň prezidenti boldy. Meniň barlaglarym onuň emosional ýagdaýynyň aşa ýokary derejede rahatsyzlykda we pese düşmekdedigini görkezdi. Gregiň muny günüň dowamynda düzedip, saklaýşy meniň üçin gyzyklydy. Ol, göräýmege, diýseň parahat ýaly görünýärdi. Grek ýylgyrýardy, özüne kemsiz geýinýärdi, örän mylaýymdy we özüne doly erk edip bilýärdi. Ýöne onuň içki dünýäsi düýbünden beýle däldi.

Aýaly Nensi üçin ol, ýeterlik durmuşda öz maşgala awtomobiliniň bagtly sürüjisidi. Eger Grek aýalyna girdejileriniň kemelmeginiň mümkindigini, ýa-da indiden beýläk şol bir bady bilen işläp bilmejekdigini aýtsa, aýaly özüni ýitirerdi. Näme üçindir, Grek Nensini öý işlerine

kömekçi ýa-da çagalaryna terbieçi hökmünde goýýardy. Muňa bolsa Nensi asla düşünmeýärdi. Grek muny Nensiniň durmuş ugrundaky göreşe biparhlygy ýa-da ýaltalygy üçin etmeýärdi. Ol diňe dartgynlygy gowşatmaga çalyşýardy.

Gysgaça aýdanyňda, nikalaryň köpüsinde erkek bilen aýalyň arasynda ýazylmadyk kanun bolýar. Erkek aýalyndan durmuşyny eňletmegini, iýmitini taýýarlamagyny, eşiklerini ýuwmagyny we ütüklemegini, öý hojalygyny ýöretmegini, haçanda zerur bolanda öýi bejermek üçin ussa çagyrmagyny we çagalaryny terbielemegini isleýär.

Aýaly öý goldawynyň bu görnüşini näçe üstünlikli ýerine ýetirdigiçe, ärine maşgalany zerur bolan girdeji bilen üpjün etmek ýakymly bolýar. Men aýallary tabynlykdan halas etmekligi goraýjylaryň köpüsiniň gözъetimi boýunça XIX asyryň ýa-da ondan hem irki döwrüň adamlaryna meňzedilýändigini pikir edýärin.

Eýsem men şu günki aýallaryň köpüsiniň işlemelidigine, olaryň has köpüsiniň bolsa, doly gün işlemek isleýändiklerine düşünmeýärinmi? Elbetde, düşünýärin ähli gürrüňem şu erde-dä. Erkekleriň şowinizm (milletçiligiň iň erbet görnüşi) hakyndaky boş sözlügine garamazdan, hakykat şeýle bolýar. Aýalyň doly iş gününde işleýän maşgalalarynda-da, äri aýalynyň ýaňky aýdyp geçen aladalarymyzy etmegini isleýär. Onuň üýtgemeleri islemegi-de mümkindir.

Käbir nikalarda ol bu üýtgeşmeleriň hatyrasyna gahrymançylykly tagallalar edýär. Ýöne aýallaryň we erkekleriň çuňňur esasy islegleri ýitip gitmeýär. Olar öz

kanagatlanmalaryny ýüze çykaryp, hereketlerini dowam etdirýärler.

Eger är-aýal ondan-oňa ýetirinmek üçin bilelikde işleýän bolsalar, näme etmek mümkin? Beýle ýagdaýda aýallar çynlakaý problemalar bilen çaknyşýarlar. Olar öe örän ýadaw ýagdaýda dolanyp gelýärler, ärleri bolsa, olardan agşamlyk taýýarlandyr, gap-gaçlary ýuwandyr, eşikleri ütükländir we çagalary güýmeýändir diýip garaşýar. Ol özüni göz-göterle ýakymsyz alyp barýar. Ýogsam, aýalynyň bu işleri bir wagtda edip bilmejekdigine ol logiki taýdan hem düşünýär. Erkek mertlerçe birinji edimi ädip, öý-hojalygyny dolandyrmaga we çagalary terbielemäge kömegini hödürleýär, ýöne muňa garamazdan, öz işjeňligini durmuşa geçirmäge howlukmaýar. Gahar-gazaplylygyň ýüze çykmagy, olaryň özara gatnaşyklaryny bulaşdyryp biler. Bularyň hemmesiniň içki ýakymsyzlyga we umytsyzlyga şaýatlyk etmegi mümkindir. Haçanda erkegiň haýsydyr bir islegi ýerine ýetmese, bu şeýle bolup biler.

Maşgalada zähmetiň bölünişi

Erkegiň öý goldawyna çuňňur islegi hemme aýallar üçin, aýratyn hem öýden daşary işleýän aýallar üçin, kynçylyklaryň gözbaşy bolup durýar. Men bu problemany çözmekde, zähmeti dogry bölmekligi göz öňünde tutýaryn. Öý goldawyna islegiň, erkegiň öýde hiç zat etmän, ýalta bolmalydygyny aňlatmaýandygyny ýadyňyzdan çykarmaň. Bu gatnaşyk köp erkeklerde hakykata laýyk gelmeýär. Erkekler ýygy-ýygydan nikanyň öz durmuşlaryny köp derejede ýeňilleşdirendiklerini aýdýarlar. Eger olar toýa çenli ene-

atalary bilen ýaşamadyk bolsalar, hemme öý işlerini özleri edýärdiler. Eke ýaşaýan sallah öýi arassalamagyň nämedigini bilýär. Ol hökman gap-gaçlary ýuwmaly, düşegini tertiplemeli we eşiklerini arassalamaly. Şonuň üçin-de, haçanda erkek nikalaşanda, ol adatça öňki edýän işlerini dowam etdirýär, bu-da öý hojalygyndaky borçlary aýaly bilen bölüşdigi bolýar.

Ýaş çatynjalar, adatça, gap-gajy bile ýuwýarlar, düşegi bile tertipleýärler we öýdäki köp işleri bölüşýärler. Ýaňy öýlenen, kömekçi gelniniň öz durmuşyny ýeňilleşdirýändigini görýär.

Ondan soňra näme bolup geçýär? Näme üçin erkegiň öý goldawyna islegi ahyrsoňunda birinji ýere çykyp, dartgynlylyga eýe bolýarka? Jogap adaty — çagalaryň peýda bolmagy. Haçanda maşgalada çagalar peýda bolanda, olar adatça uly öý aladalaryny we şol bir wagtda maşgalanyň uly girdejisini talap edýär. Şol pursatda erkek nähili edip köp pul gazanyp boljakdygy we işde berk ornaşyp biljekdigi hakynda biynjalyk bolup başlaýar. Ol öý hojalygyndaky öz ýerine ýetirýän işine ýykgyn etmäge başlaýar, sebäbi, ol ähli iş gününi ýaşaýyş ugrunda göreşip geçirýär. Eger aýaly-da işleýän bolsa, onda-da şeýle ýagdaý ýüze çykýar. Eger jübüt bu problemalaryň hemmesiniň öňünde açyk we ýürekden durup bilmese, olaryň söýgi banky boşap başlaýar, är-aýal gatnaşyklary bolsa gowşaýar.

Her bir jübüt zähmetiň, meniň aýdyp geçişim ýaly, adalatly bölünişini özleşdirmelidir. Oňa ýetmek üçin, maşgaladaky ähli iş kim tarapyndan amala aşyrylýan bolsa, hökman hasaba alynmalydyr. Haçanda men jübütlere konsultasiýa berenimde, işleri şeýle kategoriýalara bölýärin:

1. **Girdeji almaga ugrukdyrylan işler**. Maşgalanyň durmuş gyzyklanmalary üçin peýdalanylýan pullary gazanmakdaky edilen hemme işler şu kategoriýada erleşýär. Muňa hak tölenmeýän zähmeti goşmak gerek däl.
2. **Çagalar hakynda alada**. Muňa çagalar bilen baglanyşykly hemme zatlar: çagalary iýmitlendirmek, geýindirmek, terbilelemek, oýnatmak girýär.
3. **Öýdäki borçlar**. Muňa nahar bişirmek, arassalamak, ýuwmak, geýimleri ütüklemek we öýdäki işler girýär.
4. **Öýi, awtomobili we maşgaladaky dürli hyzmat ediş gurallaryny bejermek**. Muňa gazony gyrkmak, öýi reňklemek, maşyny bejermek ýa-da döwülen oýunjaklary düzetmek girýär.

Indi geliň, maşgalada zähmeti adalatly bölmäge nähili etmegiň mümkindigine seredeliň. Hemmesinden öňürti size gullukçy Keni we onuň aýaly Judini tanyşdyrmaga rugsat ediň. Olar 6, 3 we 1 ýaşyndaky çagalaryň ene-atasy. Bu jübüt işleriň sanawyny düzüp, şol sanawda zähmet bölünişiginiň nähili bolmalydygyny kesgitleýär.

Birinji ädim. Işleriň sanawy. Öňürti maşgala üçin edýän işleriňiziň sanawyny düzüň. Işiň hemme görnüşlerini sanaň we olary bölüň, şol bölen kategoriýalaryňyz boýunça özüňiziň näme edýändigiňizi görkeziň. Ken bilen Judi şeýle sanaw düzdüler.

Ken

Zähmet haky

1. Kontorada gullukçy
2. Malie meselesi boýunça konsultant

Çagalary hakynda alada

1. Çagalary oýnatmak

Öýdäki borçlar

1. Hapa dökmek
2. Gap-gaçlary ýuwmak

Düzetmek we bejermek

1. Maşyny ýuwmak
2. Gazony gyrkmak
3. Maşyny düzetmek
4. Öýi bejermek
5. Zatlary bejermek

Judi

1. Söwda işgäri

Çagalar hakynda alada

1. Çagalary oýnatmak
2. Çagalary naharlamak
3. Çagalary geýindirmek
4. Çagalary suwa düşürmek

Öýdäki borçlar

1. Öýi arassalamak
2. Ювmak
3. Gap-gaç ýuwmak
4. Nahar taýýarlamak

Düzetmek we bejermek

1. Zatlary düzetmek

Siziň görşüňiz ýaly, Ken bilen Judi hemme edýän zatlaryny sanaman, onuň ýerine, sanawa has köp wagt alýan zatlary girizdiler. Öýi bejermek ýaly käbir işler özlerinde işiň köp görnüşini jemleýärler. Bu erde hemme işler sanalyp geçiljek bolunmaýar-da, siziň maşgalada wagt ýitirýän umumy işleriňiz görkeziljek bolunýar.

Ikinji ädim. Guralan zähmet bölünişigine baha. Bu gönükmäniň ikinji bölüminde siz, işiň her bir görnüşine näçe wagt harçlaýandygyňyzy ýatlamaga synanyşarsyňyz. Jübütleriň köpüsi özleriniň harçlaýan wagtlaryny ulaldýarlar, ýöne bu gönükmäniň ylmy takyklygy talap etmeýändigine görä, biziň hasaplamalar kabul edenimizde käbir günälere galmagymyz mümkindir. Ken bilen Judi öz sanawlaryny şeýle görnüşde düzdüler (sagatlarda).

Ken

1. Kantoradaky gulluk – 45
2. Malie konsultanty – 15
3. Çagalary oýnatmak – 5
4. Hapa dökmek – 1/4
5. Gap-gaç ýuwmak – 1/4

6. Maşyn ýuwmak – 1
7. Gazony gyrkmak – 2
8. Maşyny düzetmek – 1/4
9. Öýi bejermek – 1/4
10. Zatlary düzetmek – 1
Jemi: 70

Judi

1. Söwdada işlemek – 10
2. Çagalary oýnatmak – 10
3. Çagalary naharlamak – 20
4. Çagalary geýindirmek – 10
5. Çagalary ýuwundyrmak – 10
6. Öýi arassalamak – 5
7. Gap-gaç ýuwmak – 3
8. Eşik ýuwmak – 2
9. Nahar taýýarlamak – 10
10. Zatlary düzetmek – 2
Jemi: 82

Haçanda Judi öz sanawyny tamamlanda, Ken dessine onuň çagalary suwa düşürmek üçin 10 sagady nähili harçlaýandygy bilen gyzyklandy. Judi Kene çagalary bir gezek suwa düşürmegi we sarp eden wagtyny edä, ýagny Judiniň çagalary suwa düşüren gününiň sanyna köpeltmegi teklip etdi. Haçanda Ken muňa synanyşyp görende, her bir çagany bir gezek suwa düşürmek üçin 2 sagat sarp etdi, şonuň üçinem, Judi üçin 10 sagat oňat diýip, karar etdi.

Judä Keniň gap-gaç ýuwmaga hepdede 15 minut harçlaýandygy, asla ynandyryjylyksyz boldy, ýöne ol

aýalyna geçen hepdede gap-gaç ýuwandygyny aýdan-da, Judi ony ruhlandyrmak üçin garşy bolmasyny goýdy.

Üçünji ädim. Adalatly zähmet bölünişigini gazanmak. Üçünji we jemleýji ädim — iň çylşyrymly ädimdir. Ilki siziň ýanýoldaşyňyzyň her bir iş kategoriýasy üçin sanap geçen tapawutly wagtyny kesgitläň. Ýanýoldaşyňyza siziň pikiriňizçe ol ýa-da beýleki iş bilen näçeräk meşgullanmalydygyny aýdyň. Ikinjiden, siziň sanawyňyzdaky sagatlaryň jemi ikiňize-de kabul ederlikli bolmalydyr.

Ken bilen Judiniň sanawy haçan-da, olar bu işiň birinji bölümini gutaranlarynda şeýle görnüşde boldy:

Ken

1. Kantorada işlemek – 45 – 45
2. Malie konsultanty – 15 – 20
3. Çagalary oýnatmak – 5 – 9
4. Hapa dökmek – 1/4 – 1/4
5. Gap-gaç ýuwmak – 1/4 – 1/2
6. Maşyn ýuwmak – 1 – 1
7. Gazony gyrkmak – 2 – 2
8. Maşyny düzetmek – 1/4 – 1/4
9. Öýi bejermek – 1/4 – 1
10. Durmuş enjamlaryny düzetmek – 1 – 1

(Birinji san erkegiň bahasy, ikinji san aýalyň islegi).

Judi

1. Söwdada işlemek – 10 – 5
2. Çagalary oýnatmak – 10 – 8
3. Çagalary naharlamak – 20 – 20
4. Çagalary geýindirmek – 10 – 10

5. Çagalary ýuwundyrmak – 10 – 10
6. Öýi arassalamak – 5 – 0
7. Eşik ýuwmak – 2 – 2
8. Gap-gaç ýuwmak – 3 – 3
9. Nahar taýýarlamak – 10 – 10
10. Zatlary düzetmek – 2 – 2

Jemi: 82 – 70

(Birinji san aýalyň bahasy, ikinji san erkegiň islegi).

Ondan soňra Ken Judiniň edýän hemme zadyny bildi. Ol aýalynyň söwdada işlemek üçin wagtyny azaldyp biljekdigini pikir etdi. Ken öýi arassalamak üçin öý işgärini tutup, oňa sarp edilýän 5 sagat wagty harçlamazlygy teklip etdi. Bu üýtgeşiklikleriň hemmesi Judiniň iş hepdesini 2 sagat azaldyp, Keniň iş hepdesi bilen deňleşdirdi.

Eýsem-de bolsa, Judi söwdadaky iş wagtyny azaltmak islemedi, şeýle-de, kimdir biriniň öýi arassalamagyny göwnemedi. Ýöne Judä doly iş wagtyny haýsydyr bir görnüşde kemeltmek ýa-da Keniň iş wagtyny uzaltmagy hakynda gürleşmek gerekdi. Şeýle edilse, zähmeti adalatly bölüp boljakdy.

Ken çagalary bilen köp wagtyny geçirmek islese-de, işde bolýan umumy wagtyny azaldasy gelmeýärdi. Şol bir wagtda, Ken bilen Judi bilelikdäki wagtlaryny 70 sagada çenli gysgaldanlarynda gowy bolýandygyny gördüler.

Eger ol çagalar hakyndaky aladasyny 9 sagada eltse, ol özüne goýberilen wagty 4 sagada çenli ýokary galdyrýar.

Olar çynlakaý gürleşiklerden soň, şeýle eglişiklere gitdiler:

1. Judi özüniň işde gazanan puluny 5 sagatlap çagalar bilen boljak, 3 sagatlap öýi arassalajak, 2 sagatlap nahar taýýarlajak eneke üçin peýdalanar. Ol özüne kanagatlanma berýän işini saklamak isleýärdi. Şoňa görä-de, onuň maşgala harçlaýan pullaryna maşgala borçlulygy hökmünde seretmek bolar. (Eger iş diňe öz kanagatlylygyň üçin edilýän bolsa we gazanylan pul hususy wajyplyklaryňa harçlanýan bolsa, muny maşgala borçlulygy hasaplap bolmaz).

2. Eger şol sagadyň dowamyndaky iş üçin Keniň jogapkärligi bolmasa, Judi öz iş wagtyny bir sagadam kemeltmek islemedi. Judi Keniň çagalar bilen iki sagat artyk meşgullanmagyny, özüniň bolsa, ol işden iki sagadyny kemeltmegi teklip etdi. Ken bolsa, öz malie konsultasiýasyny 2 sagat gysgaltmaga razylyk berdi.Olaryň gutarnykly planlary şeýle görnüşde boldy:

Ken

1. Kontorada işlemek – 45
2. Malie konsultasiýasy – 13
3. Çagalary terbielemek – 7
4. Hapa dökmek – 1/4
5. Gap-gaç ýuwmak – 1/4
6. Maşyny ýuwmak – 1
7. Gazony gyrkmak – 2
8. Maşyny düzetmek – 1/4
9. Öýi bejermek – 1/4
10. Zatlary bejermek – 1

Jemi: 70

Judi

1. Söwdada işlemek – 10
2. Çagalary terbielemek – 3
3. Çagalary naharlamak – 20
4. Çagalary geýindirmek – 10
5. Çagalary ýuwundyrmak – 10
6. Öýi arassalamak – 2
7. Юwmak – 2
8. Gap-gaç ýuwmak – 3
9. Nahar taýýarlamak – 8
10. Zatlary düzetmek – 2

Jemi: 70

Aýratyn problemalar

Ken bilen Judiniň gowy gatnaşyklarynyň barlygy sebäpli, olara zähmetde adalatly bölegi gazanmak kyn düşmedi.

Ýöne nikalarynda erbetlikler bolan adamlar üçin, bu işiň şeýle ýönekeý bolmazlygy mümkindir. Ine, käbir aýratyn meseleler we olary çözmekde meniň tekliplerim.

1. Size eýýäm nikada ýerine ýetirýän borçlaryňyz ýaramaýar. Iş sagatlarynyň deňligi siziň şol bir wagtda lezzet alýandygyňyzy hasaba almaýar. Zähmetiň adalatly bölünişi, siziň diňe birmeňzeş mukdardaky sagatda işlemegiňizi däl-de, öz borçlaryňyzdan deň derejede lezzet almalydygyňyzy hem göz öňünde tutmalydyr. Men size özüňize ýaramaýan borçlardan gaça durmagy maslahat berýärin, ýöne bu ýakymsyz borçlary ýanýoldaşyňyzyň boýnuna dakmaly dälsiňiz. Siz hemmesinden öňürti, ýanýoldaşyňyzyň özüňize bolan söýgüsine goltgy

bermegi ýatdan çykarmaň. Şonuň üçin hem, haçanda, siz zähmet bölünişigi problemasyny çözmäge synanyşaňyzda, birek-biregiň duýgusy hakynda aladalanmalysyňyz. Siz özüňizi azat etmek üçin ýakymsyz işi ýanýoldaşyňyza baglasaňyz, onuň size söýgüsi azalar. Haçanda borçlary böleniňizde, öz söýgi nikaňyzy ýatlaň.

2. Ýakymsyz işi kime tabşyrmaly? Öý-hojalygynyň tas islendiginde ýakymsyz işleriň köpüsi bardyr. Olary kim etmeli? Ilki bilen öz çagalaryňyzy ýakymsyz işleri etmäge mejbur etmäň. Käbir ene-atalar borçlaryň adalatsyz bölünmegini çagalara jogapkärçiligi öwretmek diýip aklaýarlar. Şonda çaga dessine: “Siz näme üçin mydama öz islemeýän işiňize meni mejbur edýärsiňiz?” diýip, jedele başlar.

Bu erde bir çykalga bar — ol hem beýle işi edesi gelýän adama bermeklikdir. Eger işi etmek hiç kime ýaramasa, men adatça, bu işi etdirmek üçin haýsydyr bir sowgat, baýrak arkaly höweslendirmäniň tarapdary. Hatda, iň bir gorkunç işlerem, onuň üçin bir zat alynsa, lezzet berip bilýär. Maşgalada kimdir biri ol işi öz üstüne almajak bolsa, başyny-gözüni aýlap boýnuna dakmak jogapkärçiliginden gaça duruň. Ol adama bu ýakymsyz işi etdirmek size başartsa-da, ahyrsoňunda ol sizden ýüzüni öwürer.

3. Mende ýanýoldaşymyňkydan uly güýç barmyka? Zähmet bölünişiginde esasy öwrenmeli zat, bu her biriňiziň gündelik edip biljek işiňiziň mukdarydyr. Men 10 sagady hemmetaraplaýyn wagt hökmünde peýdalanýaryn. Aýallaryň we erkekleriň köpüsi, biziň zähmet meselelerimizi hepdäniň hemme 7 gününde 10 sagatdan çözüp bilerler. (Siz 15 sagady ýanýoldaşyňyz bilen ekelikde geçirmelidigiňizi ýadyňyzdan çykarmaň.

Bu wagt zähmet kategoriýasyna girmeýär we zähmet wagtyna goşmaça bolýar. Käbir nikalarda aýal bilen erkegiň arasynda zähmete ukyplylyk dürli bolýar. Beýle ýagdaýlarda ýanýoldaşlaryň biriniň iş wagty beýlekiniňkiden köp bolup biler. Mende aýalymyňkydan köp güýç bar, we men ondan az wagt ýatyp bilýärin. Men hatda ukymy doly almasam-da, özümi seýrek ýadaw duýýaryn. Men adatça ýadamda däl-de, wagty gelende ýatýaryn. Joýs her gün günortanlykdan soň, galan wagtda güýjüni dikeltmek üçin hökman ýatýar. Nikalaşanymyzda Joýsuň meniň işleýän wagtymça, işläp biljekdigine garaşmandym.

Zähmeti bölüşmeklik, ynansaňyz we üns berseňiz ikiňiz bilelikde işi gutaranyňyzda özüňizi oňat duýdurýandyr, arkaňyzdan dag aýrylan ýaly bolýandyr. Käbir ýagdaýlarda umumy sagatlaryň deň bolmazlygy mümkin, ýöne siz näme-de bolsa, zähmetiň şeýle bölünmeginden razy bolmalysyňyz. Harliniň maşgala durmuşynyň sekizinji kanuny şeýle ýaňlanýar:

Adalatlylyk, siziň ikiňiziňem adalatly hasaplamagyňyzdyr.

Özara goldaw

Bu bapdaky ýazylan zähmeti bölmek düzgüni köp nikany halas etdi. Munda erkek aýalyndan öý goldawyny alýar (özüne geregini), ýöne ol öz islegini açyk aýtsa-da, talap etmeli däldir. Aýaly oňa höwes bilen goşulmalydyr. Men borçlaryň we wagtlaryň bölünmegindäki üýtgeşmeleriň köpüsiniň şu borçlara harçlanýandygynyň şaýady boldum. Şeýle gönükmelerden soň, aýal adatça, äriniň iň gowy bahalandyrýan işine köp wagt sarp edýär.

Men şeýle-de, erkekleriň aýallaryna ýaraýan öý işlerine has gyzyklanýandyklaryny we özlerine köp borçlar alýandyklaryny gördüm. Bu erkekler şeýle-de pikirlenmäge mejbur edýän we haçanda öý işlerine kömek berenlerinde döreýän ýigrenç duýgularyny ýitirýärler. Iň soňky netije bolsa, islegiň kanagatlandyrylmagy bolýar.

Aýallar üçin soraglar

1. Siz äriňizi öz öý islegleri üçin sizi mejbur edýär diýip duýýarsyňyzmy?
2. Siziň gündelik edýän hemme işleriňizi ol hasaba almaýar diýip hasaplaýarsyňyzmy?
3. Siz oňa diňe ony goldamak üçin öz islegiňizi däl-de, hemme borçlaryňyzdaky kynçylyklar hakynda nähili habar berýärsiňiz?

Erkekler üçin soraglar

1. Siz özüňize aýalyňyz öýde mynasyp kömek bermeýär diýip duýýarsyňyzmy?
2. Siz özüňize has köp kömek etmelidigini nähili aýdýarsyňyz? Ol size nähili jogap berdi.

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Birinjiden, siziň ikiňiz hem bu bapdaky zähmeti bölmek baradaky gönükmeleri ýerine ýetirmelisiňiz. Munuň iň soňky netijesiniň ikiňiz üçin hem adalatly boljagyny duýýarsyňyzmy?
2. Siziň gatnaşyklaryňyzda size ýüklenilýän ýüküň sebäplerini maslahatlaşyň:

a) durmuşyň derejesi işde siziň islegiňizden köp wagt geçirmegi talap edýär;
b) çagalar siziň garaşyşyňyzdan has köp ünsi talap edýärler;
ç) ybadathana ýa-da meýletin işler öý borçlaryndan wagt alýar;
d) gyzyklanmalar we dynç alyşlar has möhüm işleri yza tesdirýär.

11

Aýala äriniň gowy kaka bolmagy zerur. Maşgala berilmek

Enn bilen Terri otuz ýaşdan uly dälkäler duşuşdyrlar. Şol wagta çenli olaryň hiç biri nikada bolmandy. Olar ykballaryny baglamaga taýýarlyk görüp başladylar. Olaryň gatnaşyklary bir zady hasaplamasaň örän gowudy, ol hem Terrä Enniň ene-atasy ýaramaýardy. Enn mundan närazy boldy, ýöne beýleki jübütlerde mundan hem uly problemalaryň bardygyny bildi. Enn bilen Terri durmuşyň beýleki ugurlarynda gowy gatnaşyga eýediler. Olar bu problemany çözmäge synanyşýardylar. Enn wagtyň geçmegi bilen ýagdaýyň üýtgejekdigine umyt edýärdi. Terri nikalaşanlaryndan soň, Ennleriň maşgalasyndan uzaklaşjak bolýardy. Enn öz garyndaşlaryndan gutlaglary kabul eden badyna, olar syýahata ugradylar. Durmuşa çykanyndan soň, bir ýylyň dowamynda Enn Terrini maşgalalaryna gyzykdyrjak boldy, ýöne bu netijesizdi. Tizden, äriniň öz ene-atasy bilenem tas gatnaşyksyzdygyny bildi. Iki çaganyň bolmagy bilenem, Enniň pikir edişi ýaly, problemalar çözülmän, gaýta has çylşyrymlaşdy. Haçanda çagalar ýaşka, Enn Terriniň özbolușly erkekdigine çagalara üns bermezligine düşünmedi. Ol: “Terri, haçanda çagalar ulalanda, olar bilen has gyzyklanar” diýip pikir etdi.

Ýöne Terri olar bilen gyzyklanmady. Onda olar üçin wagt ýokdy. Haçanda çagalar özlerine ünsi çekmäge

synanşanlarynda ol gaharlanýardy. Ahyrsoňunda Enn umyt etmesini goýdy we özi üçin öý bilen işi ýok äri saýlandygyny bildi. Ol çagalar bilen, esasanam kaka isleýän Tommi bilen nähili boljakdygyna rahatsyzlanyp başlady.

Enn düýbünden islemese-de, Terriniň sallah doganoglany Dru çagalara, kakasyndan hem ýakyn boldy. Dru olara käwagt dynç günlerinde, baýramçylyklaryň bolsa hemmesinde gelýärdi. Ol çagalar bilen örän mylaýymdy, şonuň üçin olar oňa Dru daýy diýýärdiler. Ahyrsoňunda, Terri bilen Enn agşamlaryna nirädir bir ýere gidenlerinde, Dru olaryň söýgüli enekesi bolup galýardy. Enn ýuwaş-ýuwaşdan Drunyň çagalaryň atasy bolup barýandygyny görüp, rahatsyzlanyp başlady. Ýöne ol rahatlygyny saklady, sebäbi çagalara erkek terbiesini almak gerekdi. Bir gün gündiz Enn magazine gidende Druny gördi. Birnäçe minutlyk söhbetdeşlikden soň Dru: "Nirädir bir ýere gidip, naharlanmaly" diýdi. Enn: "Ýagşy, gideli" diýip, jogap berdi. Olar ofisanta nahar buýranlaryndan soň Dru: "Meniň çagalarym nähili ýaşaýarlar?" diýip sorady. Şeýle ýürekden çykan aladadan, Enniň gözüne ýaş aýlandy. Ol: "Men hiç wagt ol meni birahatlandyrýar diýmerin" diýip başlady.

Enn birnäçe minutdan soň oňa Terriniň maşgalasy hakynda alada etmeýändigini we mundan gorkýandygyny aýtdy hem-de sözlerini açyklyk bilen jemledi:

— Käwagt, Dru, sen meniň çagalaryma Terriniňkiden has köp kakalyk edýän ýaly.

Dru azajyk gyzardy, ýöne ýylgyrdy:

— Men ol çagajyklary söýýärin, olar meniň hususy özümiňki bolsadylar. Ol elini stoluň üstünden geçirdi-de, Enniň elinden tutdy:

— Diňle, men kömek etmek isleýärin. Maňa olary görmek üçin ýygy-ýygydan size gatnamak gerek däl. Eger men olary alyp, şenbe güni haýsydyr bir baga gitsem sen garşy bolmarsyň-da.

— Bu ajaýyp bolar — diýip,Enn güldi. — Men hem size goşulyp bilerin.

Enn olaryň şenbe günündäki gezelençlerine goşuldy. Dru öz doganoglanynyň çagalaryna ýat bolmagynyň öwezini dolmaga ýürekden synanyşdy. Terri muňa garşy däl ýalydy. Ol Drua maşgalanyň agzasy we köne dosty hökmünde ynanýardy. Bilelikdäki naharlanmalardan iki ýyla golaý wagt geçensoň, Enn bilen Dru barha ýygy-ýygydan duşuşyp başladylar. Olar ýygy-ýygydan bile naharlanman, üstesine, çagalar bilen-de bilelikde gezelenç etdiler. Enn öz durmuşyna Drunyň zerurlygyny duýdy. Ol çagalary terbielemek hakynda kakanyň borçlaryna goltgy berdi. Ю́waş-ýuwaşdan dostluk söýgä öwrüldi we nika dönüklik edilmegine getirdi. Söýgi Enne haýsydyr bir öňküsinden has uly gorky getirdi. Enne garşylyklaryň arasynda bolmak çekip-çydar ýaly däldi.

Bir tarapdan ol, aýrylyşmak sebäpli, çagalarynyň hakyky atasyny ýatdan çykarmagyny islänokdy, beýleki tarapdan bolsa, ol eýýäm söýen erkeginiň goldawy bolmasa, çagalaryny terbielemegi başaranokdy.

Enn Terrinyň öz biwepalygyny bilýänçä, duýgulary bilen göreşdi. Ol masgara we gaharly boldy. Bagtyna, edil şol wagtda Dru örän oňat işe bellenildi we başga, daş ştata gitdi. Indi Enn özüni iki esse boşlukda duýdy. Onuň

söýgüli äri, edil şeýle-de, çagalaryna atasy ýaly alada edýän adamsy gitdi. Indi ol nirä giderkä?

Aýala berk maşgala gerek

Enniňki ýaly biwepalyk aýratyn adaty ýagdaý däldir, ol bolup geçýär. Men Enn bilen Terri ýaly birnäçe maşgalalara konsultasiýa berdim, her bir ýagdaý aýallaryň maşgala isleginiň güýçlüdigini takyklamaga kömek berdi. Käbir ýaş jübütleriň çaga edinmezlige ýykgyn edýändigine garamazdan, birinji nobatda, durmuşa çykan aýallar çaga edinmäge we öýli bolmaga güýçli islege eýedirler, diýip hasaplaýaryn. Aýallaryň köpüsi, ärleriniň maşgalada esasy roly oýnamagyny we özlerini çagalaryny akyl hem-de ahlak tarapdan çaga terbielemäge bagyşlamagyny isleýärler.

Aýallar üçin elъetmez wariant — çagalaryňy terbielejek, özüňi hormatlajak, düşünjek adama durmuşa çykmaklykdyr.

Injilde ene-atalara maslahat berilýär: “Çagany gitmeli ýoluna öwrenişdirseň, ulalanda hem ondan aýrylmaz” (Suleýmanyň tymsallary 22:6) diýilýär. Meniň konsultasiýa beren aýallarymyň köpüsi, dini ynançlarynyň nähilidigine garamazdan, mydama bu parasatly sözleri ykrar etmäge taýýardylar. Olar çagalaryna halypalyk etmekde, ärleriniň çözüji ähmiýete eýe bolmagyna garaşýarlar. Biz psihologlar praktiki barlaglarda, atanyň öz çagalaryna çuňňur täsir edýändigini aýallaryň aňşyrmazdan bilýändiginiň üstüni açdyk. Meniň kakam meniň bilimime, ahlak terbielerime güýçli täsir etdi. Bu hakynda onuň özi bilmeýärdi, sebäbi, men örän ýygy-ýygydan köp meselelerde onuň bilen

ylalaşmaýardym. Ýöne, haçanda men ulalanymda, köp ýagdaýlarda onuň garaýyşlaryny tutýandygymy bildim. Meniň şeýle ahlak ösüşlerimiň gymmaty ejem üçin örän wajypdy. Men ejemiň özüniň isleýşi ýaly kakamyň terbieländigine örän guwanýandygyny bilýärdim.

Kakasy çagalaryny terbielemek bilen gyzyklanmaýan maşgalalarda ejesi ony üýtgetmäge hemme güýji bilen synanyşýar. Aýaly çagalary terbielemek baradaky kitaplary satyn alýar we olary amatly ýerlerde goýýar. Olar erkekleri terbie hakyndaky kurslara, seminarlara gatnaşdyrmak isleýärler. Aýallar hatda ärlerinden maşgala konsultantlary bilen gürleşmegi haýyş edýärler we olaryň muňa ruhlanmaklaryna bil baglaýarlar. Ýöne olaryň tagallalary diňe bölekleýin üstünlik getirip bilýär. Adatça, äri “etişmändigi”, “işde saklanandygy” üçin ötünç soraýar we onuň tekliplerini höwesli ýüze çykarmaýar.

Şeýle ene ýygy-ýygydan bu islegi kanagatlandyrmak üçin, öz maşgalalaryndan ýa-da dostlaryndan başga adam tapmaga çalyşýar. Ol çagalaryna gerek hasaplasa-da, hakykatda, ol onuň özüne gerek. Oňa çagalaryna hoşniýetli täsir edýän adam gerek. Käwagt bu roly daýysy oýnap başlaýar. Käwagt bolsa, çagalaryň kakasynyň ýerini tutýan Dru ýaly adam peýda bolýar. Aýal üçin bolsa, ol äriniň ýerini tutýar.

Aýallaryň hakykatdan hem, çagalar üçin gowy kaka gerek diýýänleri dogrumy? Bu bölekde äriň üstüne ýüklenilýän jogapkärçilik gizlenýär. Ýeterlik ýaňsyly, ýöne bu jogapkärçilik, biziň geçen bapda aýdyp geçen öý goldawymyz bilen örän ýygy-ýygydan garşy gelýär. Bu ýagdaýlary düzetmek üçin jübütler wagty bölmegi öwrenmekde öz aralarynda açyk we ýürekdeş bolmalydyrlar.

Terbie wagt, onda-da köp wagt talap edýär

Adam aýaly bilen bolýan 15 sagadynyň üstüne 70 sagatlyk öý we öýde däl işlerini goşup bu wagtlaryndan başga-da wagty maşgalasyna bagyşlamalydyr.

Meniň “maşgalanyň hil wagtlary” atlandyrýan wagtlarym maşgalanyň bilelikde bolýan we nämedir bir zat edýän, adamyň öz maşgalasy hem-de çagalary bilen baglanyşygyny berkidýän wagtlaryna degişlidir.

Geçen bapdaky “Çagalar hakyndaky alada” diýen kategoriýany ýatlaň. Şol wagtyň dowamyndaky borçlary maşgala bolup geçirilýän wagta goşup bolmaz, sebäbi, muňa maşgala agzalarynyň hemmesi gatnaşmaýar. Çagalar hakyndaky alada her bir ýanýoldaşyň aýratynlykda çagalary terbieländäki wagtyny öz içine alýar.

Men ýene hepdede 15 sagady maşgala bilen gürrüňdeşlik üçin salgy berýärin. Ilkibada bu wagt ýetip bolunmasyz ýaly görner. Ilkibaşda, birinji hepdede, diňe 5 sagady maşgalaňyza beriň, soň bu wagty aýda bir sagat artdyrsaňyz, 10 aýdan öz maksadyňyza ýetersiňiz.

Bu wagtda nähili hereketler we işler edilmeli? Şeýle işlere serediň!

1. Bilelikdäki nahar.
2. Gezelenç we welosipedli gezelenç.
3. Ybadathana barmak.
4. Maşgala ýygnanyşygy.
5. Stoluň üstündäki oýunlar.
6. Sport çärelerine gatnaşmak.
7. Uklamazyndan öňürti çagalara kitap okap bermek.
8. Çagalara malie planlary boýunça kömek.

9. Çagalara öý işleri boýunça kömek.
10. Maşgala taslamalary. (Bu taslamalar çagalara atlyk getirmelidir).

Siziň sanawyňyza özüňize ýaraýan başga işleriň hem goşulmagy tebigydyr. Her bir maşgalanyň öz artykmaçlygy bardyr. Siziň maksadyňyz bilelikde wagt geçirmeklikdir. Bu wagtyň dowamynda maşgalanyň beýleki agzalaryny, bir ruha birleşdirmek üçin ruhlandyryň. Bu wagty çagalar bilen şatlykly we bagtly geçiriň, ony öwretmek üçin harçlamaň. Haçanda siziň çagalaryňyz özlerine kakasynyň ýa-da ejesiniň üznüksiz ünsüni duýsa, olaryň özleri wagtlaryny şeýle geçirmek islärler.

Eger siziň çagalaryňyz 12 ýaşdan kiçi bolsa, olary şeýle ýagdaýda wagt geçirmäge çekmek size kyn düşmez. Eger olar eýýäm ýetginjeklik ýaşlarynda bolsalar, olar siziň ugurtapyjylygyňyzy synap başlarlar. Şol döwürlerde çagalar köp wagtlaryny öz dostlary bilen geçirýärler we maşgala olary örän seýrek görýär. Munuň öwezini dolmak üçin ýetginjeklere niýetlenen çäreleri planlaşdyryň. Tersine bolan ýagdaýynda, olar öz närazylyklaryny açyk bildirerler.

Eger siziň çagalaryňyz öz ünsüňizde terbielenen bolsa, bu praktikany olaryň dowam etdirmegini gazanmak kyn däldir. Bu ýetginjekleriň siziň planyňyzy indi bozmajakdygyny aňlatmaýar. Siziň düzetmeli nämedir bir zadyňyza ýetginjekleriň razylaşmagyna uly güýç sarp etmegiňiz hem mümkindir.

Bilelikde wagt geçirmäge başlan maşgalalarda munuň ýaly wagt geçirmek bilen ýetginjekler düýbünden ylalaşmaýarlar. Ene-atalar bilen çagalaryň arasynda

gazaply jedeller ýüze çykanda, bu göreş diňe zyýan getirer. Şonuň üçinem bu hili maşgalalarda bilelikde wagt geçirmegi ýatdan çykarmak gerek, gynansak-da, olar bu mümkinçiligi eýýäm ýitiripdirler.

Köp sanly terbieçiler çagalara ýetginjeklik ýaşyna etmeginden öň has ýeňil täsir edip bolýandygyny bilýärler. Olaryň durmuş kitabynda öz sahypaňyzy dolduryň. Eger siziň çagalaryňyz entek ulalmadyk bolsa, öz iň gowy ukyplaryňyzy çagalaryňyza ahlak sypatlaryny bermekde we durmuş prinsiplerinde terbieläň. Bu çagalara geljekde peýda getirer. Siz çagaňyzyň terbiesi we onuň geljekki islegleri bilen gyzyklanyň. Eger siz çagalaryňyzyň başlangyç durmuşyndan maşgalaňyz bilen bilelikde wagt geçirseňiz, soň çagalaryňyzda öň aýyrmaly zatlaryňyz bilen baglanyşykly problemalar bolmaz.

Enäniň maşgala berilmegi zerur

Men haçanda aspirantkam, Joýs bilen bilelikde çaga edinmegi maslahatlaşdyk. Çaga biziň nikamyza başdan peýda getirmelidi. Men maşgalany malie kömekleri bilen goldamany we okuwymy dowam etmegi, şol bir wagtda Joýs bilen çaganyň terbiesine jogapkärçiligi doly boýnumyza aldym.

Başda Joýs meniň saglygym hakynda aladalandy:

— Sen örän köp işleýändigiňi pikirlenmeýärmiň? Men seniň halys bolmagyňy islemeýärin.

— Ýok, muny ikimizem isleýäris — diýip, men jogap berdim.

Men ýeterlik gazanmalydygymy bilýärdim. Joýs işini taşlap, doly öý hojalygyna we çagalary terbielemeklige

berlipdi. Biz öz planlarymyzy herekete girizdik. Hemme zat hamala gowy barýan ýalydy. Bir gün agşam Joýs menden çagamyzy gundamagy haýyş etdi. Men oňa şeýle diýdim:

— Joýs, sen ertir meniň ekzamenimdigini bilýärsiň. Eger men şu gün dynç almasam, ertir ýadaw bolaryn.

— Sen hiç haçan maňa kömekleşeňok, işden gaçýarsyň. Hemme zady meniň özüm etmeli bolýaryn we çaga hakda diňe özüm aladalanýaryn.

— Ýöne Joýs men okuw bilen bilelikde nähili pul gazanaýyn, eger çaga hakynda sen alada etmeseň?

— Ýöne sen maňa çagany terbielemäge kömek edeňok — diýip, ol gaharlandy. — Seniň işiň we okuwyň çaga bilen hiç hili bagly däl.

Şol wagt men, indiki gündäki ekzamenden başga zady bilmek islemeýärdim. Joýs çagany gundady, men bolsa çalt ýatyp galdym. Ýöne mesele çaga gundamakdan uludy. Ikinji çagamyz bolandan soň, Joýs biziň şertnamamyza has närazydygyny bildirdi. Ol meniň çaga terbiesine gatnaşmalydygym barada hem düşündirip ugrady we meniň muňa islegim emele geldi. Ol maňa dissertasiýa üstünde işlemegiň we dört adamlyk maşgalany goldamagyň kyndygyny bilsedi. Joýs nämede bolsa bu islegi başdan geçirýärdi.

Ony, hakykatdan hem, çagany gundamak tolgundyrmaýardy. Oňa meniň özümi maşgalama we çagalaryma, olaryň terbiesine bagyşlamagymy duýmak gerekdi. Onuň ýerine men, olara gyzyklanmamyň we wagtymyň ýokdugyny aýtdym. Bu ony örän gazaplandyrdy. Men özümi burça gabadym. Sebäbi,

meniň planlarymda onuň islegine üns bermeklik, maşgala durmuşyna gatnaşmak kabul edilmändi. Haçanda men Joýsa okuwymy gutaranymdan soň çagalaryň arasynda boljakdygymy aýdamda-da, Joýs rahatlanmady.

— Olara seniň meşgullanmagyň şu wagt gerek, bu ýaşdan ýokary çykanlaryndan soň örän giç bolar.

Bir ýyldan men dissertasiýa goradym we eýýäm öz wagtymy maşgalama bagyşlamagy başardym. Munuň netijesi häzirem belli, şol ýüz öwürmeklik barada birnäçe ýyl geçen hem bolsa ol, meniň çaga terbielemäge gatnaşmadyk wagtymy ýatlaýar.

Men sizi öz maşgalaňyz üçin hepdede 15 sagatdan az wagt bermezlige ruhlandyrýaryn, bu gowy terbie üçin zerur wagtdyr. Näçe çaganyň bardygyna garamazdan, siz öz üstüňize malie gatnaşygyny hem almalysyňyz. Eger siz olar bilen az wagt geçirseňiz ýa-da düýbünden wagt geçirmeseňiz, özüňizi gowy kaka diýip atlandyryp bilmersiňiz.

Terbielemek üçin öwrenmek, onda-da köp öwrenmek gerek

Eger siz çagalary gowy terbielemek isleseňiz, bu ugurdan oňat bilim gerekdir. Hiç kim öz-özünden çaga hakynda nähili alada etmelidigini, özüniň oňa nähili garaýandygyna garamazdan, bilip bilmez.

Erkeklere, şeýle-de aýallara, okuwdan peýda gelýän bolsa, görnüşi boýunça, erkek has köp okamalydyr. Köpler terbiýäni aňşarmazdan edilýän (instinkt) hereket bilen baglanyşdyrýarlar, ýagny oňat ýa-da erbet ene-atadan dogulýan adamy terbielemek mümkin däl. Şoňa görä-de,

adamlar meniň maslahat berýän okuwlaryma garşy çykýarlar.

Enniň äri Terri özüne okuwyň peýda getirjegine ynanmady. Onuň erbet endikleri, ony erbet kaka etdi, ol çagalary bilen wagtyny bile geçirmekden gaçdy. Dru ähli tarapda Terriden başgaçady. Dru näme etmelidigini Terriden gowy bilýärdi. Şonuň üçinem Terri öz elinden gelýän işem, onuň üstüne ýükledi. Näme bolandygyna garamazdan, Terri hakyky kaka bolmagy başarmady. Eger Terri özüne gerek bu sungaty öwrenmelidigine diňe düşünsedi. Onuň muny öwrenmegi mümkindi. Ol gowy kitaplary okap we haýsydyr bir kurslarda bolup, terbie barada bilimini ýokarlandyryp bilerdi. Eger ol has tejribeli bolup etişse, çagalar köp derejede onuň bolmagyndan lezzet alardylar. Terri özüni has oňat duýýardy, esasy zadam, ol aýalynyň isleglериniň birini kanagatlandyrardy.

Her ýyl kitap magazinleriniň we kitaphanalaryň tekjelerinde terbiýä degişli ýüzlerçe kitaplar peýda bolýar. Olaryň içinden öz garaýşyňyza gabat gelýänini,peýdaly maslahatlar berýänini, çagalaryňyz bilen gatnaşykda ösdürýänini we size olary dolandyrmaga çagyrýanyny gözläň. Wagtyň geçmegi bilen bu ideýany siz has güýçli taparsyňyz.

Sansyz seminarlar çagalary nähili terbielemelidigini öwretmäge synanyşýarlar. Eger şeýle seminarlar çagalara ene-ata hormaty we gatnaşygy nähili güýçlendirmegi görkezse, olaryň peýda getirdigidir. Men bilelikdäki hormat we düşünişme, öwretmegiň netijeli esasyny düzýär diýip hasaplaýaryn. Okuw kitaplary we kurslar terbie boýunça maglumatlar bilen hemmeleri habarly edýärler. Olarda hemme zat hakynda — çagalara hajathana gitmegi nähili öwretmek, ukudan turmagy

nähili öwretmek hakynda bar. Ýöne, aýallaryň çagalary üçin gowy kaka islegini olar galdyrýarlar.

Ene bir esasy zat — kaka öz aýaly bilen çaga terbelemegi öwrenmelidir. Ine kakalar üçin birnäçe maslahatlar:

1. Durnukly bolmagy öwreniň. Köp kakalar durnukly bolman ýalňyşlyk goýberýärler. Çagalar düzgüniň we talabyň kakasynyň keýpine baglydygyny bilýärler. Haçanda kakasynyň keýpi gowy bolanda, olara tas hemme zada rugsat edýär; öýde ylgamagy, zatlary zyňmagy, düşege bökmegi, biri-biriň bilen uruşmagy we garagolluk etmegi. Haçanda kaka öe gaýgyly gelende, habardar bolmaly. Islendik hereket gahar-gazaby başladyp biler.

Çagalar kabul edilýän we edilmeýän özüňi alyp baryşlaryň tapawudyny bilmelidir. Çagalary terbielemekdäki durnuksyzlygy ene-atalaryň köpüsi mydama ynandyryjy hasaplamaýarlar, meselem, kakasynyň keýpi ýok wagty, haçanda çaga gaty gygyrmaga rugsat berilmeýän bolsa, ol muny dykgatly ýerine ýetirmelidir.

Kakalar çagalarynda durnuklylygy terbielemegiň düzgünlerini işläp düzmelidirler.

2. Dogry temmi bermegi öwreniň. Haçanda men zabunlygyň garşysyna çykyş edenimde-de, çagalara şarpyk çalmaga garşy däldirin. Hiç wagt urulmadyk çagalar örän ýygy-ýygydan öňüni alyp bolmaýan adam bolup etişýärler. Ten jezalaryny, pähimli, ýerini, ýaşyny bilip ulanmaly (adatça ene-atalar, çagalary 7–8 ýaşa ýeteninde ýuwaş-ýuwaşdan ten jezalaryny aýyrýarlar).

Tensiz jezalar ýygy-ýygydan täsirli bolýarlar, ýöne ol çagany masgaralamaly däl-de, kömek etmelidir. Adatça, çaganyň hukugyny elinden alyp, jezalandyrýarlar, ýöne munda ägälik zerurdyr. Käbir ene-atalar eýýäm, ulalan çagalary köp hukuklardan mahrum edýärler. Şonda ýetginjekler öýden gaçyp, özlerini öldürýärler.

Ýadyňyzda saklaň, öwüt bermegiň iň täsirli usuly — sylaglamakdyr. Sylagy dogry peýdalanyň, çaga para berýän däl-de, ony sylaglaýandygyňyzy ynandyryň. Çaga her bir gowy özüňi alyp baryş üçin bir zat almalydygyna garaşmaly däldir. Başga bir tarapdan, pähimli sylaglamak çaganyň özüni alyp barşyny, aýratyn hem, çaga eýýäm erbet endiklere başlan bolsa, olary üýtgetmäge ruhlandyrýar.

3. Öz aýalyň bilen ylalaşmagy öwreniň. Erkek adam çagany aýaly bilen bilelikde terbielemelidir. Eger bu başa barmasa, çaga kakasyndan sowap, ejesi bilen ylalaşar. Haçanda çaga bir zat sorasa, ejesi we kakasy ekelikde maslahat edip, ylalaşylan jogaby bermelidir. Siz çagaňyza nähili terbie bermek isleýändigiňiz hakynda ylalaşyga geliň. Bilelikdäki maslahat çaga-da uly hormat döredýär we olar üçin has ynandyryjylykly bolýar. Haçanda çaga siziň ikiňiziňem terbieleýändigini bilse, ol siziň çözgüdiňizi taşlamaga az ýykgyn edýär.

Köp maşgalalarda men ene-atalaryň birini üstünlikli öz tarapyna çeken çagalary gördüm. Aýdaly, kakasy Merini gowy görýär, ejesi bolsa Joannany gowy görýär, şoňa görä-de, Merä pul gerek bolanda, kakasyna ýüz tutýar we muny ejesiniň bilmezligini isleýär. Haçanda Joanna muny bilen-de, ol hem şony talap edýär. Ejesi kakasyna oňa-da şol mukdardaky puly bermegini talap edýär. Bu olaryň arasyna garşylyk getirýär. Hemme

çözgütler bilelikdäki ylalaşyk esasynda bolmalydyr. Eger siz ylalaşyp bilmeseňiz, hiç hili hereket etmäň.

Erkegiň çagasyny terbielemegi, aýalynyň söýgi bankyndaky hasabyna täsir edýär. Aýallar nädogry ýa-da diýseň gödek terbiýäni derrew duýýarlar. Eger erkek çagasyny aýalynyň hut özüne gönükdirip jezalandyrsa, olar muny duýarlar. Erkegiň söýgi bankyndaky hasaby peselýär. Şonuň üçin äri haýsydyr bir düzediş çärelerini geçirjek bolsa, öňünden aýaly bilen ylalaşmalydyr. Eger onuň plany aýalyna agyryly boljak bolsa, aýalyň bu plany üýtgetmegi gerekdir. Aýal şeýle-de, özüne bolan söýgini berkitmekde erkegi ruhlandyrmalydyr. Haçanda aýalyň söýgi banky täze goýumlary alanda, bu erkegiň aýalyna duýgy bildirýändiginiň aladasyny şöhlelendirýär.

4. Düzgüni dogry düşündirmegi öwreniň. Çagalar näme üçin şeýle hereket etmelidiklerine düşünmelidirler. Aýratyn hem erkekler anyk we sabyrly öz düzgünlerini öwretmelidirler. Käwagt gepleşik şeýle gidýär;

— Joanni, ýokary çyk-da, öz ýatan eriňi tertiple.

— Näme üçin?

— Sebäbi, biz seniň özüň sypaýy we ýakymly bolmagyň gerekdigini bilmegiňi isleýäris.

— Näme üçin?

— Sebäbi, arassa we ýakymly adamlar seniň bilen bile ýaşanlarynda özüni oňat duýmaklary üçin.

— Näme üçin?

— Häzir ýokary çyk-da eriňi düzet, sebäbi, men saňa şony et diýýärin.

— Ýagşy.

Kakasynyň bu tükeniksiz soraglara gyjynmagyna düşünmek kyn däl, ýöne “sebäbi, men saňa şony et diýýärin” çaga köp peýda getirmeýär. Haçanda siz gaharlananyňyzda, siziň atalyk güýjüňiz işläp başlaýar we siz çagany gerekli herekete mejbur edýärsiňiz. Ýöne siz, şeýle-de, näme üçin şeýle hereket etmelidigini düşündirmek mümkinçiligiňizi ýitirýärsiňiz. Şunuň ýaly ýagdaýlarda, siz ýeňil we açyk ýagdaýda öz ahlak, medeni, hususy gymmatlyklaryňy aýdyp, onuň “näme üçinlerine” sabyrly jogap bermelisiňiz.

5. Öz gaharyňyzy ýatyrmagy öwreniň. Haçanda erkek närazylygy başdan geçirende, ony gahar bilen ýüze çykarýar, käbirleri bolsa, käwagt zabunlygyny, hatda, çagany urmak bilen görkezýär. Ene-atalaryň şeýle gaýgyly täsirleri oňat netijelere getirmeýär. Hiç bir spesialistiň çaga psihologiýasy baradaky kitaby haýsydyr bir görnüşde, çaga terbiesinde zabunlygy ulanmagy maslahat bermeýär. Islendik çagany terbieläp başlanyňyzda, öz gaharyňyzdan saklanyň. Öz duýgularyňyzy terbieçilik hereketlerinden aýralaşdyrsaňyz, siz ene-ata hökmünde has täsirli bolarsyňyz.

Kakalyk maşgala berilmegi talap edýär

Köp erkekler maşgala berilmäge artykmaç zat hökmünde seredýärler. Olar eýýäm mähirli, aýallary bilen gürleşip, adalatlylygy ýüze çykaryp, pul bilen goldaw berip, hem-de gowy kaka bolup, terbie üçin wagt harçlamalydyrlar. Köp erkekler özlerine muny diýseň kyn görüp, hemme terbiýäni aýallarynyň eline berýärler.

Kakalyk rolunyň peselmegi, erkekleri aýallarynyň guwanjyndan mahrum edýär we onuň söýgi bankyndaky

hasabyny azaldýar, hem-de aýalynyň oňa bolan hormatyny gaçyrýar. Beýleki tarapdan, hoşniýetli kaka bolmaga synanyşmaklyk, nikanyň berkemegine şaýatlyk edýär. Onuň tagallalary aýalynyň guwanjy bilen gurşalýar. Harliniň maşgala gatnaşyklaryndaky dokuzynjy kanuny şeýle ýaňlanýar.

Gowy är bolmak üçin, gowy kaka bolmalydyr.

Nähili bolup gowy kaka bolmalydygy hakyndaky kitaplary tapmaga çalşyň, çagalaryňyz bilen wagtyňyzy geçiriň, siz ondan lezzet alyň.

Erkekler üçin soraglar

1. Siz maşgalaňyza wagt bölýäňizmi? Maşgalanyň hil wagty näme?
2. Sizde gaharyňyzy ýüze çykarmak meselesinde, temmi bermek we onuň netijeleri problemasynda, çagalaryňyzy terbielemekde aýalyňyz bilen birlik barmy?
3. Siz borçlar bilen güýçli ýüklenenmi? Siz öz ýüklenenligiňizi aýalyňyza nähili aýdýarsyňyz? Ol size düşünýärmi?
4. Siziň aýalyňyz bilen bilelikde maşgalaňyza bagyşlaman, terbie meselesini çözýän birnäçe aýa niýetlenen planlaryňyz barmy? Eger ýok bolsa, siz aýalyňyzdan bu meseleleri çözmek üçin haýsydyr bir kömek almaga synanyşdyňyzmy?

Aýallar üçin soraglar:

1. Äriňiziň çaga terbiesinde ulanýan birnäçe başarnygyny sanaň. Siziň pikiriňizçe, çaga

terbiesinde onuň ele almaly başarnyklarynyň sanawyny düzüň.

2. Siz her hepdede maşgalaňyz bilen bile geçirmäge näçe wagt sarp edýärsiňiz?
3. Siz äriňiziň maşgala bagyşlanmagynyň gerekdigini nähili ynandyrmaga synanyşýarsyňyz? Siz haýsydyr bir täsirli ynandyrmak usulyny işläp düzüp bilersiňizmi?
4. Siz äriňizi her hepdede maşgala üçin haýsydyr bir wagt bölmäge ruhlandyrýarsyňyzmy? Bu erde haýsy usul has täsirli?
5. Siz äriňiziň çaga terbiesine degişli bilimini ýokarlandyrmak üçin ony ruhlandyrmaga synanyşdyňyzmy? Muny has täsirli etmek mümkinmi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Siziň çagany nähili terbielemegiň gerekdigi baradaky ylalaşygyňyz barmy? Eger ýok bolsa, bu soragy maslahatlaşmak üçin wagt bölüň. Ikiňiziň hem adalatly hasaplaýan netijäňize geliň.
2. Öz ahlak gymmatlyklaryňyzy biri-biriňize beýan ediň. Bu siziň çagalaryňyza muny düşündirmäge kömek eder.

12

Erkege aýalynyň özi üçin buýsanmagy zerur. Guwanç

— Çarlz, köp sag bol.

Luizanyň gözleri guwançly ýylgyrdy.

— Nähili ajaýyp surat! Şu wagta çenli maňa hiç kim şeýle täsin işi bermändi. Sen-de uly zehin bar.

— Bu şäherde zehinli adamlar köp, Luiza. Men öz edýän işimden örän hoşal, bu maňa ýakymly, şunuň üçin maňa pul töleýärler.

— Sen özüňi bahalandyryp bileňok, gadyrdanym. Sen ajaýyp. Men sungatdan gowy baş çykaranym üçin şeýle netijä gelýärin. Sen ajaýyp çekýärsiň, sen oňat suratçy, men saňa buýsanýaryn.

Haçanda Çarlz bilen Luizanyň adaty duşuşýan günleri, olaryň söhbetdeşligi şeýleräk mysaldady. Luiza onuň mydama ajaýyp görünýändigini tekrarlaýardy. Oňa hiç kim şu wagta çenli şeýle öwgüli sözleri aýtmandy.

Toýdan soň Luizanyň gepleýşi ýuwaşlyk bilen üýtgäp başlady. Çarlz öz işine, ýagny kommersiýa bezeginden doly karъera äsgermezlik bilen garaýardy, Luiza bolsa, onuň belli suratçy bolmagyny isleýärdi. Ýöne ol äriniň hiç wagt öz ukybyny bir gezegem ýüze çykarmandygyny duýdy. Onuň ärine guwanjy azaldy we ahyrsoňunda ýok bolup gitdi.

Bu wagtda Çarlz öz iş ýerinde Linda bilen duşuşyp başlady. Linda çyzgydan örän gowy baş çykarýardy, olar bilelikde birnäçe sergi taýýarlapdylar. Bir gün, nahar wagtynda, Çarlz öz gaýgysyny Linda bilen paýlaşyp başlady.

— Linda, sen bilýärmiň näme, meniň aýalymyňky dogry. Men uly suratçy bolmaga asla synanyşamok. Men ýalta.

— Düýbünden beýle däl — diýip, Linda garşy çykdy. — Ol nähili beýle diýip bilýär?! Ol munuň nähili çylşyrymly işdigini bilmeýärmikä? Men seniň ýaşyňda, seniňki ýaly abraýa eýe bolan suratçyny görkezip biljek däl. Seniň aýalyň bu zatlaryň nämedigine düşünenok. Mundan başga-da, sen meniň duşan erkeklerimden, iň bir ýakymly adam. Seniň aýalyň şeýle ýakymly erkege durmuşa çykanyna bagtly bolmaly.

Çarlz näme diýjegini bilmedi.

— Sag bol, Linda — diýip, ol ahyrsoňy dillenmegi başardy. — Sen, hakykatdan hem hoşniýetli.

— Bu hoşniýetlilik däl. Men hakykatdan hem şeýle hasaplaýaryn.

Çarlz bütin gününi bu hoş sözleriň täsirinde geçirdi. Ahyrsoňy, kimdir biri oňa geljegine däl-de, häzirki ýagdaýynda baha berdi. Ol has ýokarlara ýetmek isledi.

Tizden, Çarlz aýalyna biwepalyk edip başlady. Bu hakynda olaryň kompaniýalarynyň prezidenti bildi-de, Çarlz bilen Luizany meniň ýanyma konsultasiýa ugratdy. Olar nikalaryny dikeltmegi maslahat etdiler. Ahyrsoňy Linda kompaniýadan başga ştatdaky oňat işe gitdi. Luiza

uly üstünliklere ýetmekde gerek bolan guwanjy ýüze çykarmagy öwrendi.

Erkeklere guwanç nämä gerek?

Ine, meniň Luiza öwreden ýörelgelerimiň biri — ýürekden guwanmak erkekleriň köpüsi üçin uly höwesdir. Haçanda aýal erkege onuň işi hakynda ajaýyp garaýyşlar aýtsa, ol erkegi uly üstünliklere ruhlandyrýar. Ol özüni ukyply hasaplaýar we öz başarnyklaryny has ýokarky derejelere ýetirýär. Ruhlandyrmak oňa durmuşda täze üstünliklere etmäge kömek berýär.

Guwanç duýgusy erkegi diňe bir höweslendirmän, ýeten derejesi bilen sylaglaýar. Haçanda aýaly oňa bitiren işini nähili bahalandyrýandygyny aýdanda, ol erkege puldan hem gowy kanagatlanma berýär. Aýal öz äriniň eýýäm eden zadyny bahalandyrmalydyr, onuň edip biljek zadyny bahalandyrmaly däldir. Bulary aýal öz islegi ýaly ýaşajak bolsa, etmelidir.

Käbir özlerine az baha berýän erkeklere guwanç özüňe ynamly bolmaga kömek edýär. Onsuz olar öz etmezçiliklerini aňşaruwsyz maslahatlaşmazlyga çalyşýarlar. Ýygy-ýygydan olara konsultasiýa gitmek ýaramaýar, sebäbi ol erde özleriniň tankytlanylmagyny islemeýärler. Olar örän ýygy-ýygydan meniň ýanyma gelip, “aýallarynyň duýgy kynçylyklaryna kömek etmegimi” soraýarlar.

Tankyt erkegi goranmaga mejbur edýär, guwanç bolsa oňa güýç we höwes berýär. Erkek aýalyndan özüniň iň gowy bahalandyryjysy bolmagyna garaşýar. Bu oňa zerur. Ol aýalynyň goldawyndan ynam alýar we uly üstünliklere ýetip bilýär.

Özüňi bahalandyrmak öýden başlanýar

Iň kiçi özüňi bahalandyrmak, örän ýygydan duşýan kynçylyklaryň biri bolup, ir çagalykdan, ene-atanyň öýünden başlanýar. Köp adamlar özüňi bahalandyrmagy, öz etmezçiliklerini tankyt edýän dostlaryndan we maşgalalaryndan eşidýärler. Ol ýygy-ýygydan, aýaly ene-atasynyň ýerine bolup, özüniň şowsuzlyklaryny we etmezçiliklerini ýatladar diýip garaşýar.

Munuň ýaly ýagdaýlarda, men müşderilerime tersin bahalara ähmiýet bermezligi maslahat berýärin we ony dostlarynyň, garyndaşlarynyň gurşap almagyny gazanýaryn. Bu üýtgeşiklik ýygy-ýygydan täsinlik döredýär we bir hepdäniň dowamynda özüňi bahalandyrmak birden ösýär. Size yrsaraýan we tankyt edýän adamlar bilen gurşalmagyňyz siziň psihikaňyz üçin howpludyr. Sizi goldaýan we ruhlandyrýanlar siziň hakyky gorlaryňyzy durmuşa çagyrýar, siziň geniňize uçgun berýär.

Men öz hususy durmuşymda enemiň guwanjynyň güýçli täsirini başdan geçirdim. Meniň örän gowy ýadyma düşýär. Ol maňa, kiçijikkäm dünýädäki geniý we talantly diýýärdi. Onuň şol diýenleri maňa çagalar bagyndan ynam beripdi. Haçan-da men akyl taýdan ösüşimiň koeffisientini kesgitlemek üçin testden geçenimde, konsultant şeýle netijä geldi. “Sen kolleji gutaryp bilmeýärsiň, geljekki okuwlara-da çynlakaý gatnaşyp biljegiň hem gümana”. Meniň enem bolsa, tersine, meniň kolleji has gowy gutarjakdygymy aýdýardy. Ahyrsoňunda men bakalawr derejesini aldym. Men enemiň bahasyny hasaba alman, konsultant bilen ylalaşan bolsam, soň okamak mümkinçiligimi ýitirerdim. Siziň: “Her bir beýik adamyň gapdalynda, beýik aýal dur”

diýlen atalar sözüni eşiden bolmagyňyz mümkin. Men muny Harliniň altynjy kanuny etmek isleýärin:

Her bir erkege onuň aýalynyň guwanmagy gerekdir.

Beýik adamlaryň terjimehallarynyň subut edişi we tejribeleriň görkezişi ýaly, erkek aýalyň guwanjyndan çalt ösýär. Erkekleriň köp bölegi bu duýgy goldawy üçin aýallarynyň öňünde borçludyrlar. Eger ol bolamasa, üstünligiň esasy sebäbi, özüňe ynam bolmaz, bu-da geljegiňden mahrum eder.

Guwanjy nähili edip ýürekden çykarmaly?

Siz haçanda ýanýoldaşyňyz üçin söz saýlap başlamazyňyzdan öňürti, men size käbir zatlary öňünden duýduraýyn. Haçanda guwananyňyzda, hiç wagt aldamaň. Eger siz äriňizi ýöne, aldasaňyz, ol peýdadan köp zyýaly bolar. Mysal üçin, meniň enem meni ajaýyp çaga hasaplanda, ol muny ýürekden etdi. Onuň ynamy maňa güýç berdi.

Men köp aýallaryň öz-özlerine: “Bularyň hemmesi elbetde gowy, doktor Harli, ýöne eger meniň ärim mydama meni gaharlandyrýan bolsa, eger ol mydama öe tertipsizlik getirýän bolsa, men şeýle äre nähili guwanaýyn?” diýýändiklerini eşitdim. Bu örän zerur soraglar parasatly jogaplary talap edýär.

Guwanjy nähili başdan geçirmeli?

Size söz oýunlaryny ýa-da ýalan haýsydyr bir zatlary däl-de, diňe ýürekden we adalatly duýgyny — guwanç

duýgusyny ýüze çykarmagy öwrenmek üçin plan zerurdyr.

Siz biri-biriňiziň är-aýallyk isplegleriňizi kanagatlandyrmagy başaranyňyzda söýgi duýgusynyň söýgi bankyny nähili işledýändigini gördüňiz. Aýala bolan hormat duýgusy şeýle görnüşde ýüze çykýar. Haçanda erkek aýalyň iň wajyp bäş islegini kanagatlandyrmagy öwrense, aýaly oňa uly hormat bilen gaýtargysyny berer. Munuň tersine bolup bilmegi-de mümkin, eger erkek bu islegleri ýerine ýetirmese, aýaly erkegiň isleýän guwanjyny ýürekden çykaryp bilmez. Şonuň üçin hem aýalyň guwanjy erkegiň aýalyň esasy isleglerini kanagatlandyryp bilmek ukybyna baglydyr.

Şu plan aýala maşgala isleglerininiň kanagatlandyrmasyny görmäge kömek eder.

Birinji ädim. Guwanjy dikeldýän we ýykýan sypatlary düşündiriň.

Aýalyň iki sany sanaw düzmegi zerurdyr. Olaryň birine ärine guwanç döredýän sypatlary, beýlekisine, bolsa, ony ýykýan sypatlary ýazmaly. Iki sanawda-da aýal ýokarda aýdylan öz esasy bäş islegini görkezmeli. Ol sypatlar bu sferalara täsir etmeseler, aýal bu islegleri oňat usul bilen häsiýetlendirmäge çalyşmaly.

Geliň, Raşeliň öz äri Jony bahalandyrýan sanawyna seredeliň.

Meniň guwanýan sypatlarym

Mähirlilik

1. Biz bile gezelenç edenimizde ol meniň elimden tutýar.
2. Meni işden gelenimde gujaklaýar.
3. Maňa otkrytkalar, gutlaglar, güller iberýär.

Gatnaşyk

1. Meniň işimi, güni nähili geçirenimi soraýar we olar hakda gürleşýär.
2. Meniň gündizki eden işlerim bilen gyzyklanýar, işimi maslahatlaşýar.

Malie goldawy

1. Gowy girdejili, meni we çagalarymy ekleýär.

Açyklyk we ýürekdeşlik

1. Ol maňa mydama boljak ýeriniň telefonyny gerek bolan ýagdaýda ony tapmak üçin goýup gidýär.

Maşgala berilmek

Maňa guwanmaga päsgel berýän sypatlar

Gatnaşyk

1. Haçanda men gaýgyly bolanymda, ol işe gidýär we meniň bilen gürleşmek islemeýär .

Malie goldawy

Açyklyk we ýürekdeşlik

1. Haçanda ony bir zat bizar edende, ol düýbünden hiç zat bilen meşgullanmak islemeýär, hatda men gürleşjek bolanymda-da ol keýpsiz bolýar.

Maşgala berilmek

1. Ol meniň we biziň çagalarymyz bilen bile az wagt geçirýär.
2. Ol çagalaryny terbielemeýär, olaryň terbiesini düýbünden maňa taşlaýar.
3. Ol biziň çagalarymyzyň durmuşyna hiç wagt gyzyklanma ýüze çykarmaýar we ene-atalar ýygnagyna barmaýar.

Getirilen mysallardan görnüşi ýaly, Jon aýalynyň maşgala berilmek islegini doly kanagatlandyrmasa, aýaly oňa doly guwanyp bilmez. Onuň gatnaşykdaky kynçylyklary ony maşgala berilmekdäki başarnyksyzlyga getiren bolmagy mümkin. Raşel ärinden çagalary bilen gyzyklanmaýanlygy, olar hakynda gürleşmeýänligi üçin närazy. Jon işden soň özüni ýadaw duýýar we çagalar bilen meşgullanmaga wagty ýok hem-de aýaly bilen olar hakynda gürleşmeýär. Haçanda onuň maşgala berilmek islegi kanagatlandyrylsa, olaryň gatnaşykdaky kynçylyklary hem ýakyn wagtdan ýitip gider.

Adalatly we praktiki başarnykly bolmak üçin erkeklere-de, şeýle iki sany sanaw düzmegi maslahat berýärin.

Erkek özüne nämäniň ýaraýandygyny, bäş sany esasy är-aýal islegleriniň toplumy boýunça beýan etmelidir.

Ikinji ädim. Ylalaşyga ýetmek.

Käwagt är-aýal meselelerini çözmek ýeňil bolýar. Haçanda är we aýal biri-biriniň ukyplaryny ösdürmek üçin aladalananlarynda bu iş kyn däldir. Sizi özüňiziň ekelikde üýtgemeli däldigiňiz hakyndaky pikir ruhlandyrsyn, siziň äriňiz ýa-da aýalyňyz hem üýtgemelidir. Praktiki tarapdan siz has üstünlikli öz ýanýoldaşyňyzy, eger üýtgemäge taýýar bolsa, üýtgemäge gyzyklandyryň. Ondan başga-da, ýanýoldaşyňyzyň siziň sanawyňyzy okap, goranjakdygyna-da taýýarlanyň. Siz ýumşaklyk we sabyr bilen äriňizi size şatlyk getirmek isleýär diýip, ynandyryp bilersiňiz, bu erkegi üstünlige eltýär. Onuň hemme gorkusynyň biderekdigini subut ediň.

Siz ýaňy bir ädim ätdiňiz öz güýçli we gowşak ýerleriňizi sanaň, siziň tarapyňyzdan guwanç ýüze çykarmaga päsgel berýän zat hakynda maslahatlaşyň. Siziň ylalaşygyňyz, sanap geçen hemme sypatlaryňyzy hasaba alýar.

Birnäçe ýyl ozal Ben bilen Şarlotta meniň ýanyma konsultasiýa geldiler, Men olara şeýle sanaw düzmäge kömek berdim. Şarlotta maňa äriniň özüniň guwanmagyna päsgel berýän 24 sahypalyk sanawy gowşurdy. Ben bolsa, aýalyndan diňe bir närazylyk aýtdy: “Aýaly oňa guwananok”. Ýanýoldaşlar biri-birileriniň isleglerini kanagatlandyrmak üçin köp zat etdiler, ýöne bu Bene başartmady. Şarlotta ärine guwanyp bilmedi. Men kyn ýagdaýa düşdim, nähili gürleşjegimi bilemokdym.

Ahyrsoňy men Bene aýalyny ýitirjekdigini aýdanymda, ol inisiatiwany eline aldy. Ol bir ýyla golaý aýalynyň şikaýatynyň üstünde işledi, häzir sanawdakylaryň hemmesiniň üsti çyzylmadyk hem bolsa, Şarlotta oňa guwanyp başlady, ahyrsoňunda-da ärine buýsanýandygyny aýtdy.

Eger aýal Ben bilen Şarlottanyň ýagdaýyna düşse, gurleşik netije bermez. Sebäbi siz äriňiziň hemme islegini ýerine ýetirýärsiňiz, oňa diňe guwanç duýgusynyň galandygyny düşündiriň. Eger siziň äriňiz bu esasda siz bilen işlemek islemese, ony bu işe ruhlandyrmaga konsultantyň kömegi gerek bolýar. Siz gürleşemek we aýalyňyzyň şikaýatlarynyň üstünde işlemegi islän badyňyza indiki ädime geçiň.

Üçünji ädim. Siz dogabitdi sypatyňyzy üýtgedip bilmersiňiz, ýöne, endigiňizi üýtgedip bilersiňiz

Indi, siz adamlar baradaky, esasan hem aýalyňyz baradaky pikiriňizi üýtgetmeli. Biz adamlary olaryň sypatlary we häsiýetleri boýunça bölmäge ýykgyn edýäris. Nämedir bir zat ýakymly, a nämedir bir zat bolsa ýakymsyz. Biri akylly, biri samsyk. Adamlaryň özlerini alyp baryşlary bilen meşgullanýan psihologlar dogabitdi sypatlar bilen işlemegi söýmeýärler. Olar onuň ýerine endikler bilen işlemegi halaýarlar. Psiholog size: “Men size has ýakymly bolmagy öwredip bilerin, şoňa görä-de, ýakymlylyk dogabitdi sypatdyr. Ýöne men size ýygy-ýygydan ýylgyrmagy we az tankyt etmegi öwredip bilerin. Biziň bu endigi üýtgetmegimiz mümkin” dier.

Eger siz şeýle psihologa: “Men horlanmak isleýärin” diýseňiz, ol size: “Men size nähili horlanmalydygyny öwredip bilmerin, sebäbi semizlige ýykgyn etmeklik

dogabitdi sypatdyr, ýöne men size az iýmegi öwredeýin, köp iýmek endik” dier.

Siz dogabitdi sypatlary ýadyňyzdan çykarýançaňyz, endige üns bermäň, onda ýanýoldaşyňyzyň özüni alyp barşyny üýtgedip bilmersiňiz. Haçanda biz ýygy-ýygydan ýanýoldaşymyzdan şikaýat edenimizde, biz olaryň sypatyna seredýäris-de, endiklerine seretmeýäris. Şol bir wagtda biz diňe endigi göz öňünde tutýarys, endigi bolsa, üýtgetmek mümkin. Şonuň üçin-de, iň ýeňil çözüliş närazylygy endigiň nazaryndan kesgitläp, ikiňiziň nämäni üýtgedip we bahalandyryp bolýandygyny bilmekligiňizdir.

Meselem, siz ýanýoldaşyňyzyň maşgala köp wagt sarp etmegini isleýärsiňiz. Onuň hökmany ele almaly şeýle endiklerini sanaň:

1. Ene-ata ýygnaklaryna gatnaşmak;
2. 15 sagatlap maşgalada bolmak;
3. Çagalara ýatmanka kitap okap bermek.

Siziň äriňiz bu endikleri ele almaga çalşyp, muny üýtgetmekde çäre hökmünde ulanar. Siz bilelikde onuň hereketindäki tapawudyny görersiňiz. Ýöne ägä boluň. Eger siziň ýanýoldaşyňyz endik döredýän bolsa, onuň endige gatnaşygynyň täze özüňi alyp barşa laýyk gelmezligi mümkindir. Onuň üýtgeýşiniň dogrudygyny duýmazlygy mümkindir. Köp ýagdaýlarda, ol endigini işletmäge ýaňy başlan bolsa, siz öňde goýan zadyňyza ýetip bilersiňiz.

Häzir bolsa, psihologyň täze endigi işläp düzmäge kömek edişine seredeliň.

Dördünji ädim. Täze endigiň emele gelmegi. Psihologlaryň köpüsi adamlara täze endikler işläp düzmekde kömek bermek üçin ýeterlik ýönekeý usullary ulanýarlar.

1. Siz işläp düzmek isleýän endigiňizi kesgitläň;
2. Siz bu maksadyňyza ýetmek üçin plan düzüň.
3. Bu plana serediň.
4. Planyň täsirliligine serediň, özüňizi alyp barşyňyzyň üýtgändigini barlaň.

Häzir bolsa, munuň Jon bilen Raşelde nähili bolup geçendigine seredeliň. Haçanda olar öz sanawlaryny düzenlerinde, Raşel Jonda çagalaryň durmuşyna gyzyklanmanyň kemterdigini we munuň oňa guwanç döretmäge mümkinçilik bermeýändigini aýtdy. Köp wagtlap pikirlenenden soň, Raşel bu sypaty — çagalaryň durmuşyna gyzyklanmagyny — endige öwürdi, ýagny hepdede bäş sagady çagalar bilen geçirmeli diýdi. Jon bu teklibi kabul etdi. Olar endigi bellän batlaryna, ony döretmek üçin plan düzmäge mümkinçilik boldy. Olar plan üç bölekden durmaly diýip maslahatlaşdylar.

1. Dynç güni agşam sagat 7-de Jon çagalardan indiki hepdede näme işlejeklerini soramaly;
2. Ol haýsydyr bir iş saýlap, ony her bir çaga bilen ýerine ýetirmeli;
3. Ol bu işe hepdede 5 sagat goýmaly.

Islendik çemeleşiş täze endik üçin sylagdyr. Jon bilen Raşel ylalaşdylar. Eger Jon geçen hepde-de 5 sagat çagalar bilen bolan bolsa, duşenbe güni olar bilelikde futbola seredýärler. Eger Jon çagalar bilen bolmadyk bolsa, ol

indiki hepdede telewizordan hiç bir sport gepleşigine seretmeýär.

Adamlaryň täze endik işläp düzüp bilmeýänliginiň bir sebäbi, olar oňa ýeterli wagt bermeýärler. Jon we Raşel bu çemeleşişi 5 aýyň dowamynda awgustdan dekabra çenli geçirdiler.

Olar bu plan hakynda çagalara aýdanlarynda wagtyň sanawy başlandy. 8 hepdäniň dowamynda Jon gürleşilen wagty çagalar bilen geçirdi. Dokuzynjy hepdede ol beýle etmedi. Onda ýeterlik köp sebäpler bardy. Ol keselledi we iş bilen diýseň başagaý boldy. Oňa girelgäni bejermek gerek boldy. Üstesine-de, Raşeliň aýal dogany iki günlük myhman bolup geldi. Bulara garamazdan Jon indiki hepdede sport gepleşiklerine seredip bilmedi, Raşel hem onuň bilen futbola seretmedi.

Programmanyň soňky bölegi planlaşdyrylyşy ýaly boldy, dekabryň soňunda ýanýoldaşlar bu täze endigi bahalandyrdylar, olaryň çemeleşişi jüpüne düşüpdir. Jon çagalar bilen diňe bir 5 sagat wagt geçirmän, olar bilen täze işler planlaşdyrýar we oňa has uzak gatnaşmakçy bolýar. Oňa duşenbede futbola seredeniňden, çagalar bilen bolmak has ýaraýar.

Päsgelçiliklere taýýar bol

Haçanda men täze endikler döredýän jübütler bilen işlänimde, olar ilkinji synanyşyklaryndan lapykeç bolýardylar. Başlangyç planyň birnäçe düzediş talap etjegi mälimdir. Bu ýanýoldaşlaryň maksadyna etmegi täze endigiň öňünden bolup geçýär. Eger mesele professional kömegi talap etmese, çözmek aňsat bolýar. Ýöne käbir

meseleler örän kyn bolup, hatda professionala-da kyn düşýär, ahyrsoňy biz bilelikde olary çözmäge çalyşýarys.

Biri-biriňiziň endikleriňizi ösdürmäge synanyşanyňyzda, size sabyrlylyk, ruhybelentlik zerurdyr Ýöne prosessiň özünde siziň är-aýal gatnaşyklaryňyzy ýokarlandyryp bolýar. Siz özüňizde guwanjyň nähili döreýändigini duýup bilersiňiz.

Men ärime guwanamda näme edýärin?

Birinjiden, äriňe ol hakynda aýtmaly. Bu täsin hereket mydama ýönekeý däldir. Siziň äriňize guwanýandygyňyzy nähili aýtmalydygyny bilmeýän bolmagyňyz mümkin. Ony söz bilen aýtmaly, duýgy bilen gurşamaly. Oňa beýleki endiklerde öwrenişiňiz ýaly, taryply söz aýtmagy öwreniň. Ýürekden däl we samsyk zatlary aýtmaly däldigini ýatdan çykarmaň. Özüňizi ýürekden alyp baryň, duýýan zadyňyzy aýdyň. Ilkibaşda munuň geň bolup görünmegi mümkin, ýöne siziň endigiňiz ösdügiçe ol tebigylyga öwrüler. Şonda siz maksadyňyza ýetersiňiz. Äriňiz sizden isleýän guwanjyny alar.

Käwagtlar aýallar taryplamagy çalt ýüze çykarmakdan gorkýarlar. Sebäbi, ärleriniň muňa endik eden däl bolmaklary mümkin. Men äriniň sähelçe guwanjy sylag hökmünde duýmadyk mahaly, ony öwmegi (munuň üçin başga usullary hem ulanyp bolar), ýöne, gürrüňsiz, makullaýjy bahany maslahat berýärin.

Erkeklere makullamanyň gerekdigini ýatdan çykarmaň. Ol makullama bilen ösýär. Meniň ýanym a maşgala meselesiniň çylşyrymlylygy bilen gelýän erkekleriň köpüsi, aýallarynyň buz ýaly tankydyna

garanyňda, tanyş aýallarynyň guwanjynyň ýylyjak şemal ýalydygyny belleýärler. Munuň beýle garşylyklylygy nämedenkä? Öz äriňizi maşgala durmuşynyň daşyndan problemanyň çözgüdini gözlemäge mejbur etmäň. Oňa siziň makullamaňyzyň berýän geljegi zerur. Bu size onuň galypyna girmeli diýildigi däldir, siz gaharyňyz gelip durka “söýýän” diýmek islemeseňiz, bu hökman däldir. Bilelikde kanagatlandyrýan islegiňiziň üstünde işläň. Netijesinde guwanç döredýän çemeleşiş işläp düzüň. Size ol näçe isledigiçe taryplamak, guwanmak gerek. ЮOmşaklyk we sabyrlylyk bilen äriňizi özüňiziň islegiňizi kanagatlandyrmaga ruhlandyryň. Oňa özündäki üýtgeşiklikleriň size nähili güýçli ýaraýandygyny aýdyň.

Aýallar üçin soraglar

1. Size äriňize bolan guwanjyňyzy çykarmak kynmy? Ol senden haçandyr bir wagt seniň az tankytlamagyňy we özüni öwmegiňi soramadymy?
2. Saňa işläp düzmek üçin, guwanç duýgusy ýa-da guwanç bildirýän endik gerekmi?
3. Siz äriňizde isleýän üýtgeşiklikleriňiziň sanawyny düzüň. Ondan soňra şahsy sypatlaryňyzy aýryň we oňa endik emele getiriň. Soň zerur we ikinji derejeli üýtgeşmeleri bölüp, sanaw düzüň. Siz äriňize gerek bolan guwanjy, ol siziň islegiňize görä üýtgese, ýüze çykaryp bilermisiňiz?

Erkekler üçin soraglar

1. Siz özüňizde guwanja bolan isleg duýýarmysyňyz? Käbir erkekler ol hakynda pikirlenmeýärler, ony gerek däl zat hasaplaýarlar? Siziň durmuşyňyz

çuňňur guwanja islege we aýallaryň tarypyna şaýatlyk edýärmi?

2. Siz aýalyňyza bolan islegiňizi nähili bildirmäge çalyşýarsyňyz? Ol size nähiili jogap berýär.
3. Siz şu bapdaky plan hakynda nähili pikir edýärsiňiz? Siz öz maşgala durmuşyňyzda kabul ederlikli edip, ony nähili üýtgedip bilersiňiz?
4. Aýalyňyzdan isleýän üýtgeşmeleriňiziň sanawyny düzüň. Oňa şahsy sypatlaryňyzy beriň we olary endik bilen çalşyň. Soň sanawy zerur we ikinji derejeli üýtgeşmeleriň toparlaryna bölüň. Siz aýalyňyzyň isleýän üýtgeşmelerini ýerine ýetirmegi, (ol hem siziň islegiňizi ýerine ýetirmäge taýýar bolsa) isleýärsiňizmi?

Bilelikde maslahatlaşmak üçin soraglar

1. Öz saýlan endikleriňizi işläp düzmäge çemeleşişi işläp düzüň. Munuň üçin wagt bölüň we öz çemeleşişiňiziň şowsuzlygyna uçraýmagyna seretmäge taýýar boluň.
2. Biri-biriňiziň tankydy gatnaşyk pursatyňyzyň tersin tarapyny maslahatlaşyň. Siz biri-biriňizi tankytlamazdan, nähili edip üýtgedip bilersiňiz?

13

Maşgala durmuşyny biwepalykdan nähili saklamaly?

Menden: “Siz, ýanýoldaşlaryň biri biwepalyk edende nikany saklamaga nähili kömek edýärsiňiz? Bu ýagdaý durmuşda bolanda ýanýoldaşlara näme diýýärsiňiz” diýip, örän köp adamlar soraýarlar. Meniň är-aýallyk biwepalygyna seretmäge çemeleşişim iki söze daýanýar: ýumşak, ýöne, gaty boluň. Är-aýal dönükliginiň kerebine çolaşanlar söýgi aladalaryna, aýratyn hem biwepa ýanýoldaşlarynyň aladalaryna mätäçlik çekýärler. Şol bir wagtda, siz özüňize dönüklik edilýändigini bilseňiz, däliremäň ýa-da hemme zady tamamlandy hasaplamaň. Eger siz öz nikaňyzy halas etmekçi bolsaňyz herekete başlaň.

Birinji ädim. Siz nikaňyzy saklamak isleýärsiňizmi?

Ilki bilen öz-özüňizden maşgala tupanyny ýürekden saklajak bolýandygyňyza islegiňizi soraň. Siziň maşgala gatnaşyklaryňyzyň birwagtdan bäri howp astynda bolup, ony siziň bilmeýänligiňiz mümkin. Siziň biriňiz ýa-da ikiňiz bilelikde, esasy islegiňizi kanagatlandyrman, maşgala biwepalygy üçin şert döreden bolmagyňyz mümkin. Biwepalyk edýän ýanýoldaş (mydama samsyklyk bilen öňünden) diňe aýrylyşmagy talap edýär. Maňa konsultasiýa gelýänlere dönüklik eden ýanýoldaşyň diňe özüniň hemme zada günäkär däldigini görkezmäge

çalyşýaryn. Biwepalyk söýgi bankyndaky hasabyň ýuwaş-ýuwaşdan azalmagyndan başlanýar. Ýakymsyz bolsa-da, maşgala biwepalygynyň pidasy mejbury şeýle soragy berýär: “Meniň söýgi bankyndaky hasabym biwepalyga çenli nähili görnüşde aşak düşdi? Men haýsy islegi kanagatlandyryp bilmedim?”

Ikinji ädim. Hereketi aýyryp goýmaň.

Siz biwepalyk hakynda bileniňizde, ony geljek üçin aýyryp goýmaň. Siziň ýanýoldaşyňyzyň belli bir islegini kanagatlandyryp bilmezligiňiz mümkin, ýöne bu eliňizi sallap, köşeşmelidigiňizi aňlatmaýar: “Ýagşy, ol bu islegini başga erde kanagatlandyrýar” diýmek bolmaz. Meniň size 1-nji bapda aýdyşym ýaly, nika — bu gutarnykly özara gatnaşyk, munda iki adam bir bolup galýar, eger üç bolsa, eýýäm üýşmeleň bolýar.

Meniň konsultasiýalarymdaky ýazgylarda, köp sanly ýagdaýlarda, aýallar diňe ärli bolup galmak üçin, öz ärleriniň biwepadyklaryna boýun bolýarlar. Ýygy-ýygydan dine güýçli ynanýan adamlar maňa: “Oňa ybadathana aýrylyşmaga ýol berenok. Hudaý biziň maşgala bolup galmagymyzy isleýär. Injilde aýrylyşmak günä diýlip, anyk ýazylypdyr” diýýärler. Men bu aýdylýanlaryň hemmesi bilen ylalaşýaryn, sebäbi, olar meniň şahsy ynanjyma laýyk gelýär. Hudaýyň bile eden haýsydyr bir maşgalasy, aýaly ýa-da erkegi eýýäm, bölünýär. Eger olary gaýtadan birleşdirmekçi bolsaňyz, kesgitleýji hereketler etmeli bolarsyňyz. Men aýallary ärlerinden şol işi bilelikde etmegini talap edip, ony edýänçä, berk we garaşsyz orny eýelemäge çagyrýaryn. Aýal öz biwepa ýanýoldaşyna, özüniň biwepalyk bilen oňuşmajakdygyny aýtmalydyr.

Üçünji ädim. Nika boýunça gowy konsultant tapyň.

Haçanda men şulary hödürlämde, hemme zady çözüp biljek usul diýip çaklamaýaryn. Adamyň köriçegisi tutanda, size gowy hirurgyň gerek bolşy ýaly, şu sebäpden-de adama gowy konsultant gerek. Siziň özüňiziň biwepalygy aýyryp bilmejekdigiňiz mälimdir. Şeýle-de siz bu problemany iki ýa-da üç hepdede çözüp bilmersiňiz. Haçanda men şu ýagdaýdaky jübütleri konsultirläp başlanymda, olara biziň öňümizde azyndan bir ýyllyk programmanyň bardygyny düýdurýaryn. Maňa biwepalyk eden ýanýoldaşy hepdede iki gezekden az bolmadyk şerti bilen kesgitlenen wagtyň içinde görmek gerek.

Men öz zabun talabymy bildirýärin. Biwepalyk edýän ýanýoldaş hiç haçan oýnaşy bilen duşuşmaly däldir. Muny ýanýoldaşy arakkeş bilen deňeşdirip düşündirýärin. Arakkeş arak içmesini näçe köpeltse-de, bejerip boljakdygyna bil baglaýar. Nikadan daşary gatnaşyk edýän adamda-da, şunuň ýaly umyt bardyr. Şonuň üçinem, ony oýnaşyndan mümkin boldugyça uzak saklamaly. Men biwepalyga ýykgyn edýän adamyň öz oýnaşy bilen arasyny doly we gutarnykly üzmegi başarmaýandygyna gaýta-gaýta ynanýaryn. Olar bir minutlyjagam bolsa, täzeden duşuşmak isleýärler. Ýöne bularyň hemmesi, biwepalygyň ýene bir pursatydyr. Olar haçanda duşuşanlarynda, düýbünden üstün çykyp bolmaýan güýç olary baglaýan bolmaly. Haçanda iş biwepalyga dirände, men ýanýoldaşlara şulary düşündirmek isleýärin. Haçanda nikanyň çäginden daşarda söýgi baglanyşygy ýüze çyksa we nika mydama täsir etse, barybir inkär etmeli däldir. Biwepalyk edýän ýanýoldaş hiç haçan beýleki ýanýoldaşyna söýgi

duýgusyny kemeldenok. Onuň söýgi bankyndaky hasaby hemişelik saklanýar. Şoňa görä-de onuň azalmagy üçin örän az sebäp gerek bolýar. Adamyň hasaby ýanýoldaşynyň biwepalygy üçin azalsa, bu adam haýsydyr bir ýakymsyz ýa-da agyryly hereketler edýär, köp ýagdaýlarda bu tersin hereketleri döretmek kyn bolýar we olar öz-özünden geçmeýär.

Är-aýal biwepalygynyň anatomiýasy

Biwepalygyň güýçli daýanjyny görkezmek üçin, Aleksiň, Eleniň we Garrietiň mysalynda adamyň är-aýal biwepalygynyň anatomiýasyna seredeliň.

Aleks yşygy öçürmäge gelip, ony öçürdi-de uludan demini aldy. Soň Eleniň boýnundan ogşady-da: “Agşamyň haýyr, gadyrdanym” diýdi. Elen jogap bermedi. Ol eýýäm ýatypdy. Bu ony täsin galdyrmady. Aleks ony hylwat işi üçin oýarsaň nähili gaharlanjakdygyny bilýärdi. Ol ýorgany başyna çekdi. Öňden bäri onuň özi bilen bile ýatmaýandygyna Aleks özüni günäli duýmagyny goýdy. Elen çagalary bolýança özüni başgaça alyp barypdy.

Ir bilen 7.30-daky otla etişdi we wagonda bir firmada bile işleýän Garriet bilen Frede duşdy. Irki gazeti açan Aleksiň nahar wagty edere işiniň ýokdugy ýadyna düşdi we kimdir biriniň bile naharlanmagyny sorady. Fred ötünç sorady we şäherden çykyp gitjekdigini aýtdy, uzyn boýly, dik syratly Garriet bolsa aladalylyk bilen: “Men seniň bilen naharlanaýyn” diýdi. “Ony köp wagt bäri göremok” diýip, Aleks pikir etdi. Olar kollejde bile okapdylar, soň birnäçe ýyllap biri-birini ýitiripdiler. Ýaňy-ýakynda bolsa, bir kompaniýada işläp başladylar. Olaryň dostlugy

birnäçe aý mundan öň bir bölümde işläp başlanlary bäri has berkäpdi. Soň bolsa, olar ýene dürli bölümlerde işlediler. Aleks bäşinji gatda, ol bolsa edinji gatda işleýärdi.

— Bilýäňmi?! — diýip, Aleks oňa nahar wagtynda aýtdy. — Çarliniň şu gün şäherden gidenine men şat.

— Menem şat — diýip, Garriet ylalaşdy we ýylgyryp: — Maňa seniň iki gat aşakda bolmagyň ynjalyk berenok. Bize irräk duşuşmak gerekdi — diýdi.

— Hawa, şol temada işlemek gyzykly.

Haçanda olar hoşlaşanlarynda, ene-de, indiki hepde duşuşmagy gurleşdiler. Tizden naharlanmak olaryň iş gününiň yzygiderli bölümine öwrüldi. Haçanda Garriet oňa kompýuteriň programma kitabyny sowgat berenden soň, birnäçe hepde geçirip ol Garriete çynlakaý sowgat bolan owadan sagat bagyny sowgat etdi. Ol nahar wagty sagat bagyny sowgat eden-de, Garrietiň ýüzi gyzardy. Ol stola egildi-de, Aleksiň ýaňagyndan ogşady.

— Garriet, seniň bilen adalatly bolasym gelýär. Sen maňa örän gerek, bu dostlukdan ýokary bolmalydyr — diýip, Aleks aýtdy.

— Aleks, mende-de şol duýgy bar -diýip, ol ýuwaş ses bilen jogap berdi.

— Men seniň bilen hiç wagt maşgala problemalarymy paýlaşmaryn.

— Saňa ony paýlaşmagyň geregi ýok -diýip, Aleks jogap berdi.

— Ýöne men paýlaşmak isleýärin. Öň hiç wagt men hiç kim bilen muny edip bilmändim, muny häzir etmek isleýärin.

— Onda meniň bilen paýlaş, bolýarmy?

— Haçanda men oňa öýleninimde, näme edýändigime düşünmändirin. Men biz umumylyga eýe bolup, köp wagtymyzy bile geçireris öýdýärdim, ýöne bularyň bary bir ýyldan uçup gitdi. Häzir ol öz işi bilen meşgullanýar, men öz işim bilen. Ol özüniň işi hakynda gürleşmegimi islemeýär, meniň az gazanýanlygymdan zeýrenýär. Men agşam öe, baranymda dälihana baran ýaly bolýaryn.

Garriet sesini çykarman, üns berip diňledi. Ondan soň Aleks onuň öýüne "gürleşmek" üçin gitdi.

Ir bilen Aleks Garrietiň düşeginde oýandy we onuň nähili ajaýyp görünýänligi barada oýlandy. Ol onuň gerşinden ogşady we ol gülüp gözüni açdy. Bu gijeden soň Aleks bilen Garriet biri-birine baglandylar. Aleks öň hiç wagt ömründe söýgüden şeýle ruhlanma almandy.

Öňürti Elen haýsydyr bir gowşak çaklama etse-de, tizden onuň ikirjiňlenmeleri şübhä öwrüldi. Aleks ilki agşamlaryna şäherde bolup ýörse-de, soň dynç günlerini-de şol erde geçirdi. Ahyrsoňy, Elen öz şübhesini barlamak üçin Aleksiň agşam boljak diýen ýerine — Jeklere jaň etdi. Jek Elene adamsynyň gelmändigini ynandyrmaga synanyşdy, ýöne Elen muňa ynanmady. Haçanda ol gijräk jaň edende hiç kim telefony almady.

Elen Aleksiň Garriet bilen haýsydyr bir kompýuter proekti hakynda örän mähirli gürleşenini eşidipdi. Ol şeýle-de Garrietiň ýakynda ýaşaýandygyny bilýärdi. Ol Aleksiň şol erdedigine berk ynandy. Bir gün şenbede Aleks gidende, Elen goňşy oglanjyga çagalara seretmegi tabşyryp, Garrietiň öýüne gitdi. Haçanda Elen onuň öýüne baranda, burçda Aleksiň maşynyny gördi. Elen maşynyny saklady, Garrietiň jaýyny tapdy-da, şol bir ruhda gapynyň

jaňyny basdy. Oňa gapyny gijeki halatly Garriet açdy. Elen ol erden Aleksi hem tapdy. Jaýdan ylgap çykan Elen gaharly maşynyna mündi we öe geldi. Onuň üçin eke-täk ýol aýrylyşmakdy.

Haçanda Aleks öe gelende ýolda işläp duran Eleniň maşynyny gördi. Ol maşyny öçürdi we açary jübüsine saldy. Ol çagalaryň aglaýandyklaryny eşitdi. Aleks ýokary galdy we Eleniň otagynyň içinden ýapykdygyny bildi, ilki bilen çagalary köşeşdirmek gerekdi. Ol çalt nahar taýýarlap çagalary naharlady we düşeklerine geçirdi. Soň ene-de Eleniň gapysyny kakdy. Oňa jogap beren bolmady.

— Elen, haýyş edýärin — diýip, ol mylaýym sorady. Gapynyň gulpy açyldy we ol düşekde oturan, gözi ýaşdan ýaňa çişen Eleni gördi. Aleks onuň ýanyna bardy.

— Maňa nähili utanç, gadyrdanym.

— Meni gadyrdanym diýip atlandyrmaga het etme — diýip, ol haşlady.

— Ýöne Elen, men seni we çagalarymyzy söýýärin. Sen meniň ömrümiň hemme zady. Men seni şeýle öýkeledenime düşünýärin.

Elen ene-de aglap başlady, Aleks ony köşeşdirmäge synanyşdy.

— Maňa degme! — diýip, ol siltenjiredi we ony itekledi. Sen nähili beýle edip bildiň? Men seni görmek islämok. Elen, haýyş edýärin, bu indi hiç haçan gaýtalanmaz. Men ýöne, akylymdan azaşdym, haýyş edýärin, maňa ýene bir gezek mümkinçilik ber.

— Sen ýalançy? Sen hemme agşamlary Jeklerde geçirdim diýip meni aldapsyň! Sen indi ýalan sözleseň, diňe erbetlik edersiň.

— Seniňki dogry, men seni indi aldamaryn. Men diňe munuň hiç wagt gaýtalanmajakdygyna söz berip bilerin. Sen we çagalar meniň hemme zadym. Hemme zat geçdi, Elen, hakyky sözüm.

Şeýle gürrüňleri olar daňdan üçe çenli etdiler. Aleks Elenden özüne düşünmegini isläp, ötünç sorady, Elen bolsa gahar-gazaba münýärdi. Ahyrsoňy ýadawlykdan ýaňa ol, wagtlaýyn, ýaraşyga golaýlaşan ýaly boldy we Aleksiň ýatmagyny sorady.

Soň birnäçe günüň dowamynda Aleks özüni günäkär duýup, Eleni belli bir derejede köşeşdirmäge synanyşdy. Hepdäniň ahyrynda ol munuň Garriet bilen biwepalyk etmeginiň wagtlaýyn mejbur eden telbeligidigine we munuň indi gaýtalanmajakdygyna ynandy. Aleks Garriet bilen bile naharlanmagyny kesdi we birinji amatly mümkinçilikde oňa jaň etdi:

— Men seni görmeli, ýöne muny häzir edip biljek däl. Men seni örän söýýärin, ýöne näme etjegimi bilemok.

— Aleks, menem seni söýýärin, muňa şübhe bolup bilmez, ýöne seniň nikaň saklanmagyny isleýärin. Men aýrylyşmanyň tarapdary däl, sebäbi, nikaňy bozmak islemeýärin.

— Garriet, sen altyn. Birahatlanma. Hatda bu aýrylyşmak bilen gutarsa-da, seniň günäň bilen bolmaz.

Aleks iki hepde saklandy, ýöne soň Garriet bilen bile nahar başynda duşuşanda şeýle diýdi:

— Men sen hakynda pikirlenmän bilemok. Men hiç haçan öz durmuşymda şeýle laýyklyga duşmandym. Şeýle zadyň indi bolmajagyny bilýärin.

Garrietiň Aleksi berk gysasy geldi. Indiki hepdeden olar Jekiň jaýynda duşuşyp başladylar, olaryň gatnaşygy täze güýje eýe boldy. Olar hatda aýralyk hepdelerinde has köp güýje eýe bolan ýalydylar. Soň olar mümkin boldugyça, her gezek naharda duşuşyp başladylar. Aleksiň agşamyna şäherde galmagy Eleni ene-de şübhelendirip başlady. Bir gün şenbede Alekse öýden çykyp, Garrietlere gitmek başartdy. Ol muny Eleniň görendigini we yzyna düşüp gelýänini güman hem etmeýärdi. Gabanmagyň şol öňki sahnasy gaýtalandy we Elen düýpli gaýga gitdi. Ol Aleksi öýden kowdy we aýrylyşdy.

Aleks Garrietiň ýanyna gitmegiň pikirini etdi, ýöne soň beýle etmezligi karar etdi. Onuň ýerine ol otagy kireýine aldy we özüne Eleniň we çagalarynyň etmezçilik edýändigini pikirlendi. Oňa ýene köp zatlar, özünden ýüzüni sowan maşgalasy hem-de dostlary hakynda pikirlenmek gerekdi. Aleksiň ýuriste köp pul töläp, aliment tölemegi zerurdy. Onuň işleýän kompaniýasy maşgalasyny saklamaga çalyşmazlygyny, maşgala biwepalygyny gowy görmedi. Aleksiň işini ýitirmegi, bolmanda, gulluk wezipesiniň ösmegini bes etdirmegi mümkindi. Öýden gidenine bir hepde geçensoň, bir gün agşam Aleks Elene jaň etdi:

— Haýyş edýärin, maňa ýene bir mümkinçilik ber. Maňa biziň nikamyz tä şu ýagdaý bolýança howp astynda bolan ýaly görünýär. Men haýsydyr bir zady bellemändirin, bu dogry. Men sen we konsultant bilen açyk, hemme zady paýlaşasym gelýär. Elen, men hakykatdan hem maşgalamyzy we nikamyzy halas etmek isleýärin. Ilki, Elen näme diýjegini bilmedi. Aleksiň hakykatdan hem dogry bolmagy mümkindi. Eleniň hem

nämedir bir zatda günäsiniň bolmagy mümkindi. Aleks konsultanta ýüz tutmak hem isleýär.

— Ýagşy, gel, synanyşaly — diýip, Elen ahyrsoňy jogap berdi. Hepdäniň ahyryna çenli Aleks öýüne dolandy. Onuň öňüsyrasynda oňa Garriet bilen gysgaça gürleşmek başartdy. Oňa öňküsi ýaly söýýändigini, ýöne aýrylyşmak bilen ylalaşyp bilmejekdigini aýtdy.

Konsultasiýa döwründe Aleks näme üçin nikalarynyň nädogrudygyny, Eleni näme üçin ýigrenýändigini düşündirmäge synanyşdy.

— Aleks, seniň pikiriňçe, nämäniň nädogrudygyny takyk bilmegiň gerek — diýip, konsultant aýtdy.

Geliň, hemme zada anyk seredeliň. Aleks Eleniň hylwat işine perwaýsyzlygy, onuň abraýyna gyzyklanmaýanlygy, bile dynç almak islemeýänligi hakynda aýtdy. Ondan soň ol gutarnyksyz dawalary, öý problemalaryny, Eleniň hiç wagt işe başlamaga itergi bermeýändigini gürrüň berdi.

Elen problemanyň uly günäsiniň öz üstüne düşýändigini bilýänçe, geplemän, pikirlenip oturdy.

Soň konsultant Aleksden ýürekden jogap bermegini haýyş edip, Garrieti häzir hem söýýändigini ýa-da söýmeýändigini sorady.

— Söýýärin — diýip, Aleks utançly jogap berdi. Ýöne häzirem, Jeklerde ol bilen duşuşyp, naharlanýandygyny aýtmady. Konsultant bu barada soramady.

Soňky aýlarda Alekse birwagtda konsultasiýada bolmak we Garriet bilen duşuşmak başartdy. Ol Eleni we konsultanty aldady, olary aýalyna doly wepaly diýip

ynandyrdy. Aleks Garriet bilen duşuşanda örän habardar bolmagy öwrendi.

”Söýgi üçburçlygy” ömürlikmi?

Aleks, Elen we Garriet ömürlik üçburçluga düşdüler. Munuň nähili bolup geçendigine düşünmek kyn däldir. Haçanda Aleks bilen Elen durmuş guranlarynda olaryň söýgi bankyndaky hasaplary adaty derejededi. Ýöne islegi kanagatlandyrmakda olaryň garaşany çykmansoň, Eleniň Aleksiň söýgi bankyndaky hasaby aşak gaçdy. Birinji gezek bile naharlananlaryndan soň, Garrietiň Aleksiň söýgi bankyndaky hasaby düýpli ösdi. Aleks aýalyna biwepalylyk etdi we biriniň ýerine iki aýaly söýdi. Şeýdip ol öz özüni duzaga düşürdi. Ol aýallaryň hiç birinden aýrylyp bilmeýärdi.

Şeýlelikde, Aleks, Elen we Garriet ýagdaýy nämä alyp bardy? Meniň praktikamyň başynda, Aleks ýaly adamlara meni aldamak başardýardy, ýöne Aleks we Elen ýaly jübütlere kömek edip men olarda örän çalt hereketiň anyk görnüşiniň üstüni açdym.

Biwepalyk edýän ýanýoldaş nikadan daşarky gatnaşygyndan boýun towlap bilmez. Men dürli çemeleşişi, usullary ulansam-da, hiç haýsysy peýda bermedi. Men ýalňyşan ýanýoldaşy haýsydyr bir wagt pikirlenmäge mejbur edýärin. Olary ahlak terbieýesine çagyrmak üçin pastoryň ýanyna iberýärin. Men Aleks ýalynyň özüni alyp barşyndan gelip çykýan täze zatlary öwrendim. Tejribäm bolsa, başga zady subut etdi.

Ahyrsoňy men arakhory bejermegiň praktikasyndaky pikirlerimde saklandym. Eger Aleks bilen Elen meniň ýanyma şu gün gelen bolsadylar, men Aleksden Garriet

bilen hiç haçan duşuşmazlygy talap ederdim. Men Alekse Elene nirede boljakdygyny hökman habar bermelidigini tabşyrdym. Eger muňa ör-gökden gelip, adalatsyzlyk hasaplap, gygyryp ugrasa, men oňa şeýle jogap bererdim: "Men munuň çaga aýdylyşy ýaly adalatsyz ýaňlanýandygyny bilýärin, ýöne sizde örän çynlakaý problema bar. Siz Garriet bilen indi duşuşmaryn diýýärsiňiz. Eger siz diňe öz işiňiz bilen meşgullanýan bolsaňyz, öz planlaryňyz hakynda Elene aýtmazlyga hiç hili sebäp ýok. Goý, ol siziň bilen islendik wagt gatnaşyk edip boljakdygyny bilsin. Ondan başga-da siz oňa wagtal-wagtal jaň edip, näme bilen meşguldygyny bilersiňiz".

Hakykatdan hem bu 24 sagatlyk hasabat bermeklik iş bitirýärmikä? Ol Aleksiň ýönekeý ynamyndan has köp iş edýär. Aleks ýaly adamlaryň barlagynda bir çynlakaý etmezçilik bolýar. Eleniň söýgi bankyndaky hasaby ýuwaş-ýuwaşdan ösýär, munuň sebäbi onuň wagtly-wagtynda telefon edip, gepleşip durýanlygyndadyr. Bu hereketler başda söýgi bankyndaky hasaby azaldýar, çünki olar Aleksiň gaharyny getirýär.

Biziň Aleksi öz duýgulary bilen ekelikde galdyrmajakdygymyz mälimdir. Adatça, biwepalyk edýän ýanýoldaş şeýle ýagdaýlarda olardan doly durgunlygy duýýar. Ol şeýle-de, öz nikasyny halas etmäge çalyşýar, ýöne özüne doly zulum edilen ýaly duýýar. Häzir Garriet bilen bölünen Aleks doly durmuşa etmegi söýýär we özüni duzakda duýýar.

Dördünji ädim. Biri-biriňiziň islegiňizi kanagatlandyryp başlaň.

Meniň programmamdaky dördünji ädim bu duzakdan çykmagy üpjün etmekden we maşgala

gatnaşygyny saklamakdan ybaratdyr. Iki ýanýoldaş hem özleriniň häsiýetlerini gowulyga üýtgedip, biri-biriniň islegini kanagatlandyrmak üçin, ýürekden tagalla etmelidir. Aleks bilen Eleniň ýagdaýynda şeýle iş bolupdy. Aleks oňa biwepalyk etse-de, Elen onuň islegi, onuň kanagatlanmandygy bilen hökman ylalaşmalydyr.

Eger hemme zat oňatlyga gitse, Elen özüne Aleksi has ýakynlaşdyrýar, haçanda Aleks dynç almak islände, Elen oňa goşulyşyp başlaýar. Arzuw edilýän ssenariniň görkezişi ýaly, Elen kompýuterler we olaryň programmirlenilişi hakyndaky kitaplary okar, çünki ol Aleksiň durmuşda näme gazanýandygyny bilesi gelýär.

Bu pikirde doly kämillige ýetip bolar. Oňa öý goldawyny berip bolar we az gazanýaň diýip, zeýrenmegini hem goýmagy mümkin. Bularyň hemmesi köp aýlara we hepdelere çekýär. Aleksiň Elene ýeterlik mähirlilik görkezmedigi belli, hut şonuň üçinem ol Aleksden ýüzüni öwürýär. Munuň üstesine-de, Aleks Elen bilen gürleşmek üçin haýsydyr bir endikleri ele almaly. Elene kompýuter bilen gyzyklanmagyň yza galýar diýmegiň ýerine, Alekse onuň gyzyklanmalary we duýgulary barada gürlemegi öwretmeli. Elene Aleks bilen Garrietiň arasyndaky gatnaşyk etmezçilik edýär.

Eleniň aýallyk islegleri ýürekdeşligi, açyklygy şu ýagdaýda çynlakaý ünsi talap edýär. Alekse özüne ynam gazanmak üçin uly tagalla etmek gerek. Şondan soň onuň muny etmegi mümkin.

Bäşinji ädim. Munuň ýeňil boljakdygyna duşüniň!

Eger men Aleks bilen Eleniň konsultanty bolan bolsam, Eleniň uzak we agyr ýola başlandygyna aýratyn üns bererdim. Ol başda gowulyga üýtgedýän uly

bolmadyk arakesmä garaşýar, ýöne ol Aleksiň birden has söýgüli, aladaçyl, ynamly bolmagyna garaşmaly däldir. Hakykatda, meniň aýdyşym ýaly, Aleks başda durgunlylyk bilen jogap berdi. Eger ol köp wagtyny Garriet hakynda pikirlenýändigini ýürekden Elene aýdan bolsady. Eleniň Aleks käbir wagt aldaýandyr öýtmegi-de mümkindi. Ol herekete gözegçilik etmeginden boýun gaçyrsa, Aleksiň ene-de Garriet bilen duşuşmaga synanyşmagy mümkindi.

Elen hiç zada garamazdan, Aleksiň islegini kanagatlandyryp başlandan soň, onuň Garrieti käbir derejede söýüp biljekdigini bilmelidi we boýun almalydy. Aleks bilen Elen öz är-aýal gatnaşyklaryny täzeden başlamalydyrlar. Özleriniň bäş esasy isleglerini kanagatlandyryp başlanlaryndan soň, olar öçen söýgüleriniň ýalnyny täzeden tutaşdyryp bilerler, ýöne olaryň hemme tagallalary Garriet bilen Aleksiň arasyndaky söýgini ýok etmeýär. Arakkeşiň ömrüniň ahyryna çenli araga bagly bolşy ýaly, Aleks hem Garrieti ömrüniň ahyryna çenli söer.

Haçanda men aýallar bilen gürleşenimde, biwepa är öz oýnaşyny mydama söer, bu ýagdaýdaky adamyň täsiri onuň ýeňillik duýmagydyr diýýärin.

Adatça maňa: — Onda, näme üçin men onuň bilen ýaşamaly? — diýip, sorag berýärler.

— Sebäbi, siz ony söýüň we nikaňyzy hasaplaşyk gününde halas etmek isläň — diýip, jogap berýärin. — Men bularyň baryny köp gezek gördüm. Siz öz äriňiziň başga aýaly söýmegini, özüňiz bilen güýçli söýgüsi bolup bilmez diýip düşünmäň. Men maşgala gatnaşyklaryny saklamagyň kyn meseledigini aýtmak isleýärin. Bu örän

kyn problema bolup, ýöne köp çözgütlere eýe däldir. Adatça, är bilen oýnaşynyň dargamasy, aýal bilen oýnaşynyň dargamasyndan çylşyrymlydyr. Men munuň näme üçin beýledigini bilemok. Aýallar özlerini iki erkegiň söýmegini has gelşiksiz duýýan bolmagy mümkin. Şol bir wagtda, erkekler iki gatnaşyga gowy ýöriteleşýärler. Taryhyň dowamynda erkekler köp aýal saklap bilseler-de, köp jemgyet munuň ýaly etmegi aýallara rugsat bermändir. Adatça, sosiologlar muny ykdysadyet bilen delillendirýärler (erkekler aýallara goldaw berip bilerler, aýallar bolsa muny edip bilmezler). Ýöne, munuň sebäbi, duýgy bilen-de baglydyr: erkege birnäçe aýal edinmek ýakymly, ýöne aýala birnäçe är edinmek ýakymsyz.

Haçanda erkek aýalyna biwepalyk edenden soň, aýalynyň islegini nähili kanagatlandyrmalydygyny bilmeli, ýöne olar bu hakynda asla aladamanmaýarlar. Meniň konsultantlyk tejribämiň görkezişine görä, biwepa aýal ärine gaýdyp gelende, islegi kanagatlandyrylsa, öňki oýnaşyny küýsemeýär. Ýöne biwepa erkekleriň ýagdaýynda biz has çynlakaý problemalar bilen çaknyşýarys. Men öz aýaly bilen gaýtadan ajaýyp gatnaşyklar döreden erkegiň 5–6 ýyldan soň oýnaşyna gaýdyp baranyny gördüm. Haçanda men olardan näme üçin diýip soranymda, olara ol aýal diýseň etmezçilik edýärmiş. Şol bir wagtda-da olar öz aýallaryny söýýändiklerini we ony taşlamak islemeýändiklerini aýdýarlar. Men şeýle erkek dogrusyny aýdýar diýip hasaplamaýaryn. Ol ynamsyz duzakda bolup, oňa hemmetaraplaýyn kömek gerek. Bu kömek ony oýnaşyndan daşlaşdyryp, aýalyna ynamy saklatmalydyr. Men ýygy-ýygydan has gowy usul hökmünde, islendik adamyň, bir gezegem bolsa, aýalyna biwepalyk eden

erkegiň ýöne gürleşmek üçin 3–6 aýdan bir gezek konsultasiýama gelmegini maslahat berýärin. Biz bu erde işleriň gidişi, oňa oýnaşyndan daşda durmagyň başardýanlygy barada gürleşeris. Ol galan ömründe özüni şonsuz, hemme durmuşyndan şonuň etmezçilik etmegini islemän özüni alyp barmalydyr. Onuň islegi hiç wagt ýok bolmaýar, şonuň üçinem hiç haçan oýnaşyny görmeli däldir. Ol oýnaşy bilen bir erde işlemeli däldir hem-de dürli şäherlerde ýa-da ştatlarda ýaşamalydyr. Şu çäklendirmeler onuň oýnaşy bilen duşuşmak islegini saklap bilýär.

Altynjy ädim. Siziň nikaňyz hiç wagt beýle berk bolmandy.

Men jemlemede, kim biwepalykdan soň maşgala gatnaşyklaryny saklajak bolsa, olar ýalynyň özlerine doly kontrollyk etmeklerini, şonda söýgüleriniň öň hiç wagt bolmadygyndan berk boljakdygyny aýdýaryn. Meniň iň uly meseläm — adamlara ýagdaýýň islendik tagallalara baglydygyny ynandyrmakdyr. Ýanýoldaşynyň biwepalyk edýändigini bilýän adam iň zabun urgyny başdan geçirýär. Iki ýanýoldaşy-da düýgy tarapdan garşydaş edýän hemişelik göreş başlaýar. Ýöne, has erbedi, olar biri-birlerini asla söýmändiklerini ýüze çykarýarlar. Köp ýanýoldaşlar maňa özleriniň oňat söýgi gatnaşyklaryny döredendiklerini, ýöne olaryň biriniň biwepalygynyň bu gurluşa arakesme berendigini aýdýarlar. Olar soňky hasapda, biwepalygyň öz gatnaşyklaryny ýykmandygyny, gaýta ösdürendigini duýýarlar. Biwepalyk güýçlendiriji kesel bolup, soňky hasapda, ýanýoldaşlary biri-biriniň isleglerini kanagatlandyrmak üçin işlemäge mejbur edýär. Siz bu islegleri

kanagatlandyryp başlan badyňyza, siziň nikaňyz bolmalysy ýaly dikelýär.

Her bir ýagdaýda, meniň konsultasiýa berýän jübütlerim meniň düzen programmama ynansalar, özlerinde hiç wagt bolmadyk gowy gatnaşyga ýetip bilerler. Adamlar maňa, hiç wagt özlerine biwepalyk eden ýanýoldaşlaryny söýüp we ynanyp bilmejekdiklerini aýdýarlar. Ýöne, men munuň nädogrudygyny bilýärin. Özara gatnaşygy dikeltmek uzak we kyn prosess bolup, ýöne mümkindir.

14

Ylalaşyksyzlykdan ýesir edijilige

Biz iki sany zerur sözüň: ylalaşyksyzlygyň we ýesir edijiligiň manysyny öwreneliň. Bu sözleriň kesgitlemesi maşgala durmuşyňyzda meniň kitabyma düşünmegiň we ulanmagyň açary bolup durýar. Sözlüklerde bu sözler ylalaşyksyz — sazlaşyksyz, garşylykly, ýesir ediji bolsa — aşa özüne çekijiligi aňladýar. Haçanda är-aýal bir erde ýaşanlarynda, biz muny ylalaşykly sözi bilen aýdyp bileris. Ýöne, haçanda bir wagt olar biri-birine ýesir edijilikli bolup, ol hem bu iki adamy nika baglaşmaga mejbur edipdir diýip bileris. Är-aýallyk ýanýoldaşlaryň biriniň beýlekisini ýesir etmeginden başlanýar, eger biri-biriniň islegleri kanagatlandyrylmasa, ylalaşyksyzlyk bilen gutarýar. Haçanda nikadan daşary baglanyşykda bu isleg ýerine ýetse, biwepalyk bolýar. Onda ýesir ediji, oýnaş bolýar.

Ýöne oýnaşy ýesir ediji atlandyrmak sizi ýalňyşlyga elter. Oýnaş örän seýrek ýagdaýda ýesir ediji bolýar. Köp ýagdaýlarda, biwepalykdaky üçünji adam, adatça, bir ýa-da iki islegi kanagatlandyrýar. Biwepalyk edýän ýanýoldaş ilki bilen galan üç ýa-da dört islegi doldurýar.

Men birnäçe gezek biwepalyk edýän ýanýoldaşyň biwepalygyň kerebine çolaşyp, iki adamy-da gerekleýändigini görkezmäge synanyşdym. Olaryň islendiginiň ýitirilmegi oňa kynçylyk döredýär.

Meniň konsultasiýa berýän käbir ýanýoldaşlarym bu iki adamyň arasyndaky saýlawda bolýar. Biri ýanýoldaşyny saýlaýar beýlekisi oýnaşyny. Iki ýagdaýda-da olar günä, utanja we gaýga barýarlar. Olar özlerini durgunlykda duýýarlar, özleriniň isleglerini kanagatlandyryp, durmuş hemralary hökmünde saýlan adamlary, indi kanagatlandyrmaýan bolup galýarlar. Meselem, biwepalyk eden erkek aýalynyň ýanyna gaýdyp gelende, ol ýygy-ýygydan öz maşgalasyna uly pida getirýändigini duýýar. Köp ýagdaýlarda ol isleýän jynsy gatnaşygyndan boýun towlaýar. Onuň ömründe birinji gezek kanagatlanma getirmegi-de mümkin ahyryn. Hatda ol “dogry çemeleşdim” diýip hasaplasa-da, bu onuň gussasyny eňledip we azaldyp bilmeýär, onuň biwepalyk döwründe ýitiren zatlarynyň ýerini tutmaýar. Eger biwepa erkek öz oýnaşynyňka gitmegi karar etse-de, ol söýen we köp gatnaşykda aladalanan aýalyny galdyrýandygy üçin, utanç duýgusyny başdan geçirýär. Eger muňa çagalar gatyşsa, günä we utanç has uly bolýar. Teleprogrammalar, kitaplar we makalalar aýrylyşmaklyk çagalara zyýan ýetirip bilmeýär diýip, ýalan aýdýarlar. Käbir ýagdaýlarda, maşgala gatnaşyklary serhoşlyga, çagalara ýa-da aýala zabunlyga baran bolsa, munuň şeýle bolmagy mümkin. Ýöne maşgalada, köp ýagdaýlarda, meniň konsultasiýalarymdan görnüşi ýaly, çagalar dargaýar. Islendik beýleki usullarda pikirlenmek diňe bir samsyklyk hem, zabunlyk hem däldir. Men tejribämde biwepalygyň kerebine düşen ýanýoldaş, ondan sagdyn çykyp maşgalasyny taşlap, maşgala durmuşyny dikeltmäge çalyşmaýan, güýçli günäni duýýan, nikasyny berkitmäge mümkinçiligini ýitiren adamlara konsultasiýa berdim. Ol adamlaryň köpüsi bir ýyldan soň, öz maşgala gatnaşyklaryna öňki oýnaşlarynyň gatyşýandygyny

aýdyp gelýärler. Ýöne olar näme-de bolsa, problemalary ikinji gezek çözmäge synanyşanlarynda, birinji nikany halas etmek üçin, şol bir prinsipleri ulanmalydygyna düşünýärler.

Ylalaşyksyzlykdan gaça durmak üçin, öz hemme wagtyňy biri-biriň islegini kanagatlandyrmaga bagyşlamaly

Ylalaşyksyzlygy iň çalt bejerip, ýesir edijilige barmagyň iň ýakyn ýoly är-aýalyň isleglerini kanagatlandyrmagyň üstünden geçýär. Bagtly ýaşaýan är-aýal jübütleri bu prinsiplerden özleriniň birinji derejeli işleri hökmünde habarlydyr. Bu jübütler muňa tagalla etmeýärler, ýöne berk wadalar edýärler. Men bu prinsipiň köp dürli ýagdaýlarda işländigini gördüm. Meselem, men bir gün nika çenli döwürden konsultasiýa berdim. Bu konsultasiýa adamlaryň biri-birine golaýlaşmagyna, umumy gyzyklanmalarynyň we maksatlarynyň ösmegine kömek edendir diýip, çak edýärin. Men bu işe başlanymdan soň, bir hakyky problemany gördüm. Sapaga gatnaşan 500-e golaý adam diňe bir biri-birini görmek islegi bilen gelmändi. Olaryň hemmesi diýen ýaly, beýlekileriň isleginiň nähili kanagatlandyrylýandygynyň endiklerini ele almaga mätäçdiler. Şol bir wagtda isleglerini kanagatlandyrjak we özleri hakynda aladalanjak adam tapmaga ýürekden synanyşýardylar. Olar özlerine diňe özüni bilýän, duýgusyz adamlaryň duşýandygyndan zeýrenýärdiler. Meniň pikirimçe, olar özleriniň diňe özüni bilmelerini we duýgusyzlygyny görüp bilmeýärdiler. Şonuň üçinem men öz konsultasiýamy başgaça düzdüm. Men olaryň özlerine laýyk adamlar bilen duşuşmagyny guradym. Men olara öz

şahsyetlerini analizlemegi öwretdim, soň olarda garşylykly jyns üçin özüne çekiji edýän başarnyklary we beýleki sypatlary ösdürdik. Meniň konsultasiýama gatnaşan adamlaryň köpüsi, täze tekliplerim üçin gerek bolan güýç sarp edip, beýlekileriň isleglerini kanagatlandyrmagy öwrendiler. Bu aýallar we erkekler üçin meniň konsultasiýalarym uly kömek boldy.

Hakykatdan, olar başga adama duşmagyň gereginiň ýokdugyny bildiler. Bu täze sypatlar, olary garşylykly jyns üçin hemme baran ýerlerinde özüne çekiji etdi. Olaryň köpüsi, soňky iki ýylyň içinde durmuş gurdular.

Meniň pikirimçe, biziň jemgyetimizde adamlaryň beýlekileriň isleglerini kanagatlandyrmazlygy, esasan hem öz aýalynyň isleglerini kanagatlandyrmazlygy aýrylyşmanyň sanynyň köp bolmagynyň sebäbidir. Är-aýallyk diňe bir sosial institut bolman, adamlaryň birleşip, ahyrsoňunda söýgi arkaly maşgala durmuşyna başlamakdyr. Biz är-aýallygyň çylşyrymly gatnaşykdygyny, garşylykly jynslaryň isleglerini kanagatlandyrmagyň usullaryny we ýörite okuw talap edýändigini görýänçäk, gaýgy getiriji we dargadyjy aýrylyşmanyň ýokary derejesine eýe bolarys.

Çagalara ýaşlykdan başlap, nika baglanyşanlarynda gerek boljak islegleri kanagatlandyrmagy we garaşmagy öwretmek hökmandyr. Şeýle edilmese, adamlar erbet ýaşarlar ýa-da aýrylyşarlar.

Bu kitabyň köp bölegi, adamlaryň erbet maşgala gatnaşyklary diýip atlandyrýan aýrylyşmaklyga, biwepalyga degip geçýär. Men biwepalykdan nähili gaça durmalydygyna maslahat bermäge synanyşýaryn. Siz bu maslahatlary ulanyp ortaça ýa-da gowy nikany has

ösdürip, örän gowy gatnaşyk döredip bilersiňiz, şonda her bir ýanýoldaş biri-biri üçin ýesir ediji bolar. Elbetde, munuň size haýsydyr bir atyr ýa-da şampun ýaly täsir etjekdigine bil baglamaň. Geliň, erkegiň ýa-da aýalyň ýesir ediji bolmagy üçin, gerek bolan gysgaça umumylaşdyrma düzeliň.

Ýesir ediji erkek

Islendik erkek aýalynyň bäş esasy islegini kanagatlandyrsa, ol üçin ýesir ediji bolup biler.

1. Ol aýalynyň mähirliligä bolan islegini kanagatlandyrýar, ony her bir amatly ýagdaýda gujaklaýar we ogşaýar. Aýaly hakynda aladalanýandygyny aýdýar, mydama ony söz, hat, gül, sowgatlar bilen gutlaýar, rysarlygy ýüze çykarýar. Men ýene bir gezek aýdýaryn: mähirlilik ajaýyp nika döredýän atmosferadyr.

2. Erkek aýaly şahsy söhbetdeşlikde kanagatlandyrmalydyr. Äri aýalynyň wakalara gatnaşygy, geçiren güni, gyzyklanmalary we aladalary hakyndaky gürrüňlerini diňlemelidir. Bu söhbetdeşlikleriň hemmesi onuň düşünmäge, ýöne üýtgemezlige bolan islegini ýüze çykarýar.

3. Äri aýalynyň ýürekdeşlige we açyklyga islegini kanagatlandyrýar. Ol aýalynyň göni gözüne seredip, hakyky pikirini aýtmalydyr. Erkek öz planlaryny deň paýlaşmalydyrlar we hereketleri hakynda doly hem-de anyk aýtmalydyr. Erkek aýalynyň özüne daýanmagyny we howpsuz bolmagyny islemelidir.

4. Är öz aýalynyň malie islegini kanagatlandyrmalydyr, ýaşaýyş jaýyna, iýmit we maşgala üçin eşik aladasyny etmelidir. Eger onuň girdejisi aýaly üçin ýeterlik däl bolsa, ol özüni günäkär duýmaly däldir. Onuň ýerine girdejini köpeltmegiň takyk ýollaryny agtaryp, bilimini artdyrmaly ýa-da çykdajylary azaltmalydyr. Munuň özi maşgalada doly nika we howpsuzlyga ýetmek üçin gerekdir.

5. Är aýalynyň maşgala berilmek islegini ýerine ýetirip, maşgalany birinji erde goýmalydyr. Ol öz wagtyny we güýjüni çagalarynyň ahlak hem aň taýdan ösüşine bermelidir. Meselem, ol çagalary bilen kitap okamaly, sport bilen meşgullanmaly, tebigata gezelenje gitmeli. Ol işde hemme wagtyny geçirmän, aýaly we çagalary özlerini taşlanan hasaplamaz ýaly, öýüne dolanmaly.

Haçanda aýaly ärini şu bäş sypatda görse, ol ýesir ediji bolýar. Eger äri bu islegleriň dördüsini ýerine ýetirse, aýaly haýsydyr bir etmezçiligi başdan geçirip, ol kanagatlanma etmäge çalyşýar. Haçanda gürrüň bäş esasy isleg hakynda gidende, onuň 80% kanagatlandyrylmagy ýeterliksizdir. Her bir erkek 100%-e etmäge çalyşmalydyr.

Ýesir ediji aýal

Aýal hem äriniň bäş esasy islegini kanagatlandyrsa, onuň üçin ýesir ediji bolar.

1. Ol äriniň jynsy islegini kanagatlandyrmalydyr. Aýal bu ýagdaýda özüni iň gowy görnüşde görkezmäge çalyşmalydyr. Olar öz jynsy gatnaşyklaryny deň alyp baryp, ikisine-de kanagatlylyk we şatlyk getirer ýaly etmelidir.

2. Aýal äriniň dynç alyş hemrasy islegini ýerine ýetirmelidir. Olaryň umumy gyzyklanmalary ösmelidir. Ol äriniň bu ugurda näme bilen gyzyklanmak isleýändigini bilmäge çalyşmalydyr. Eger aýala bu işlerden kanagatlanma almak başartsa, ol ärine birleşer. Eger bu aýala şatlyk getirmese, ol ärine dynç alşyň başga görnüşlerine geçmegi teklip edip, olar bilelikde kanagatlanma almalydyrlar. Aýal äriniň mydama dynç alyş hemrasy bolmalydyr we äriniň halaýan zady bilen meşgullanmalydyr.

3. Aýal äriniň öý goldawyna islegini kanagatlandyrmalydyr. Öý hojalygynda onuň atmosferasy rahat bolmalydyr. Ol hojalygy doldurmaly we çagalary hakynda aladalanmalydyr. Bu erkege dynç günleri aýaly we çagalary bilen bile geçirmäge mümkinçilik berýär.

4. Aýal äriniň özüne çekijilikli hemra islegini kanagatlandyrmalydyr. Ol dolmuş bolmazlyga, berhiz saklamaga, bedenterbie bilen meşgullanmaga wagt tapmalydyr. Aýal saçyny bejerdip, kosmetika ulanyp, äriniň halaýşy ýaly eşik geýnip, ony adamlaryň arasynda, hatda iki bolup otyrka-da, buýsanar ýaly etmelidir.

5. Aýal äriniň guwanç we hormat islegini kanagatlandyrmalydyr. Oňa özüniň manysyny we beýlekilerden ýokarydygyny düşündirmelidir. Aýal ärine ukyplary hakynda ýatlatmalydyr we onuň özüne ynamyny goldamaga kömek etmelidir. Aýal ärine borjy boýunça däl-de, ýürekden guwanyp, oňa durmuşyny baglamalydyr.

Haçanda aýal erkegiň esasy bäş islegini ýerine ýetirse, ol aýaly ýesir ediji hasaplaýar. Ýöne ýene öňünden

habardar bolmaly zat bar, eger aýal erkegiň bäş isleginden dördüsini ýerine ýetirse, erkek etmezçilik duýar, onuň problema döretmegi mümkindir. Erkek ýaly aýal-da 100 % maşgala isleglerini ýerine ýetirmäge çalyşmalydyr. Ýöne bu üç ýa-da dört isleg bilen çäklendirilse, aýal doly ýesir ediji bolmaz.

Özüňiziň we ýanýoldaşyňyzyň esasy är-aýallyk isleglerini öwreniň

Siziň häzire çenli meniň ýazyp beýan eden bäş esasy islegime ynanmaýan bolmagyňyz mümkin. Meniň konsultasiýa beren ýanýoldaşlarymyň köpüsiniň esasy islegi şolar bolsa-da, dogrymy aýtsam, diňe şol islegleriň esasydygyny aýdyp bilmerin. Men bu meseläni özüm üçin çözmegi maksat edinip, är-aýal isleginiň analizi boýunça iki sany anketa goşdum. Olar size maşgala bagty üçin iň gerekli islegleri kesgitlemäge kömek eder. Bu anketalarda men on sany esasy är-aýallyk isleglerine degip geçip, olara iki tarapdan seredýärin.

Birinjisi, siziň duýgyňyz, ol haçan kanagatlandyrylmaýar.

Ikinjisi, siziň ýanýoldaşyňyzyň islegiňizi kanagatlandyryşynyň bahasy.

Anketanyň soňky sahypasynda size hemme on islegi sanamaga mümkinçilik we olaryň siziň üçin möhümligi berilýär. Olaryň erleşişi siziň ýanýoldaşyňyza bu islegleri geljekde görmäge kömek eder. Eger siz öz islegleriňiziň zerurlygynyň derejesini ýürekden ýazsaňyz, maşgala bagtyna ýetmek üçin, kimiň uly tagalla etmelidigini bilersiňiz. Bu sanawda, sizi kanagatlandyrmaýan islegden

gaça duruň. Käbiriňiziň iň esasy islegiňiz eýýäm kanagatlandyrylan bolmaly. Bu sanawy aýalyňyzyň ünsüni çekmek üçin ulanmaň. Ony diňe öz islegleriňizi takyk ýazmak üçin ulanyň. Meniň kitabymyň bütin dowamynda, aýal bilen erkek on esasy islege eýe bolsa-da, olaryň zerurlygy adatça tapawutlydyr. Erkegiň esasy bäş islegi aýal üçin ikinji derejeli bolmagy mümkin, ýa-da tersine. Haçanda siz ýanýoldaşyňyza öz islegleriňizi anyk düşündireniňizde, ol öz güýjüni we ünsüni has uly peýda geljek ýere gönükdirer.

Biri-biriňi birnäçe duşuşykda söýmek mümkin. Ýöne köp jübütlere söýginiň mydama iýmit we alada talap edýändigini düşündirip bolmaýar. Men size bu aladany nähili ýüze çykarmak we är-aýal gatnaşyklaryny gurmak barada esasy maslahatlary bermäge çalyşdym. Sizden daýançly işlemeklik we täzäni hökman okamaga isleg talap edilýär. Ýöne siz mundan durmuşyň iň gymmatly sapaklarynyň birini öwreniň. Siz we siziň ýanýoldaşyňyz anketanyň özüňize laýyk bölümini dolduryp, biri-biriňize islegleriňizi we ol islegleri nähili kanagatlandyrmalydygyny aýdyň. Men bu maglumatlary öz araňyzda paýlaşyp, siz biri-biriňize oňat düşünersiňiz we berk hem-de şowly nika ýetersiňiz diýip, tama edýärin.

Goşundy
Är-aýal isleglerini analiz etmek üçin anketa

Bu iki anketa siziň är-aýal islegleriňiziň derejesini kesgitlemek we onuň maşgalada kanagatlandyrylyşynyň täsirini bahalandyrmak üçin işlenilip düzülendir. Anketa gaýtalanýandyr, ýöne onuň birinjisi aýalyňyz, ikinjisi äriňiz tarapyndan doldurylmalydyr. Mümkin boldugyça

soraglara ýürekden jogap bermäge çalşyň. Sizi kanagatlandyrmaýan islegiň roluny ýokarlandyrmaga synanyşmaň.

Haçanda anketany dolduranyňyzda, öz jogaplaryňyzyň duýgyňyzy şöhlelendirýändigini bilmek üçin ýene bir gezek serediň. Ýöne siz üýtgeseňiz, nämedir bir zady bozmaň ýa-da çyzmaň. Birinji jogabyňyzy galdyryň, sebäbi, beýleki ýanýoldaşyňyz wariantlary görsün we olary siz bilen maslahatlaşsyn.

Käbir adamlaryň jogaplary ýygy-ýygydan yzygiderli bolýar. Bu adatça, islegiň ýa-da duýgynyň ýeterlik bilinmeýändigini şöhlelendirýär. Eger siz islegiň laýyk gelmeýän ýerine isleg goýsaňyz, ony anketanyň soňuna süýşürseňiz özüňizi samsyk hasaplamaň. Ýöne bu hakynda yzygiderliligi pikirleniň we öz esasy islegiňizi ýüze çykaryň.

Soraglara jogap bereniňizde, eger sorag giňişleýin jogap talap etmeýän bolsa, sanlaryň ýa-da punktdaky harplaryň daşyny tegeläň.

Är-aýal islegleriniň analiziniň anketasy

Mähir
Näz islegi

1. Siz näz islegine näçeräk isleg bildirýäňiz?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg bildirlenok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Siziň pikiriňizçe, äriňiz size näçeräk mähir bermeli:
   a) günde bir gezek;
   b) hepdede bir gezek;
   ç) aýda bir gezek.

3. Eger size adamyňyz ýeterlik derejede mähir bermeýän bolsa, ilkinji soragyň jogabynda görkezilişi ýaly, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh;
   d) size mähir bildirmeýäni üçin, bagtly.

4. Siz öz adamyňyzdan başga adamyň size mähirli üns bermegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Adamyňyzyň mähriniň bahasy

1. Adamyňyz size näçeräk mähir bereninde siz kanagatlanarsyňyz:

-3	-2	-1	0	1	2	3
Aşa kanagatlanarsyz			Biparh gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

2. Adamyňyz size:
   a) isleýşiňiz ýaly mähir, üns berýär, şonuň üçin size örän ýaraýar;
   b) ýeterlik üns, mähir berenok, eger ýüze çykaraýsa-da, isleýşiňiz ýaly berýär;
   ç) isleýşiňiz ýaly, ýöne size ýarar ýaly derejede däl;
   d) ýeterlik däl, ol ony ýüze çykaran wagtynda hem isleýşiňizçe däl.

3. Siziň nikaňyzda mähri, ünsi, islegiňizi nähili edeniňde gowy kanagatlandyryp bolar.

Jyns gatnaşygy

Jyns gatnaşygyndaky isleg

Jyns gatnaşyklarynyň islegi.

1. Sizde jyns gatnaşygyna bolan isleg näçeräk?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg bildirilenok			Ortaça isleg			Ullakan isleg

2. Siz adamyňyz bilen näçeräk jyns gatnaşygynda bolmak isleýärsiňiz?
   a) … günde bir gezek;
   b) … hepdede bir gezek;
   ç) … aýda bir gezek.

3. Eger bu gatnaşyk ikinji soragdakydan has seýrek bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh;
   d) durmuşyňyzda şol gatnaşyklaryň ýoklugy üçin bagtly.

4. Siziň adamyňyzdan başga adam bilen jyns gatnaşygynda bolasyňyz gelýärmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Är-aýalyň jynsy gatnaşyklarynyň bahasy

1. Siziň adamyňyz bilen jynsy gatnaşyklaryňyz nähili derejede kanagatlanarly.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Ikitaraply gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

2. Adamyňyz size berýär:
   a) bütinleý, şol planda gerek zatlaryň hemmesi we onuň şol edýän zatlary size ýaraýar;
   b) ýeterlik däl, ýöne gatnaşyk bolan wagty, ol size ýaraýar;

ç) bütinleý, size gerek zatlar, ýöne size geregi ýaly derejede däl;
d) ýeterlik däl, size geregi ýaly däl.

3. Adamyňyz nähili bolanda siziň islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Gepleşik

1. Size näçeräk derejede gürrüň (gepleşik) gerek?

0	1	2	3	4	5	6
Ortaça isleg			Uly isleg		Isleg ýok	

2. Siziň pikiriňizçe, adamyňyz siziň bilen näçeräk ýygy-ýygydan gürleşip durmaly?
a) … günde bir gezek;
b) … hepdede bir gezek;
ç) … aýda bir gezek.

3. Eger siz adamyňyz bilen gürleşmeýän bolsaňyz, näçeräk gürleşesiňiz gelýär, onda siz:
a) örän betbagt;
b) betbagdrak;
ç) biparh garaýaňyz;
d) adamyňyz bilen gürleşmeýändigiňiz üçin bagtly.

4. Siziň adamyňyzdan başga adam bilen gürleşesiňiz gelýärmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Ýoldaşyň bilen gepleşigiň bahasy (lary)

1. Adamyňyz bilen gepleşigiňiz nähili derejede kanagatlanarly.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Goşulmasyz gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

2. Adamyňyz siziň bilen:
   a) geregiçe gürleşýär, onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   b) ýeterlik gürleşenok, ýöne onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   ç) ýeterlik gürleşýär, ýöne size geregi ýaly däl;
   d) ýeterlik gürleşmeýär, size geregi ýaly däl.

3. Adamyňyz siziň gepleşik islegiňizi näme edende gowy kanagatlandyryp biler.

Dynç alyşdaky hemra

Dynç alyşda ýoldaş islegi.

1. Size dynç alyşda nähiliräk ýoldaş (hemra) gerekdigini görkeziň.

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg			Ullakan isleg

2. Dynç alanyňyzda, adamyňyz size näçeräk ýakyn durmaly:
   a) günde bir gezek;
   b) hepdede bir gezek;
   ç) aýda bir gezek.

3. Eger siz dynç alanyňyzda adamyňyz siziň isledigiňizçe goşulyşmaýan bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh;
   d) dynç alanyňyzda adamyňyzyň goşulyşmaýandygy üçin siz bagtly.

4. Dynç alanyňyzda başga bir adamyň size goşulmagyny isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Adamyňyzyň dynç alyş ýoldaş hökmündäki bahasy (hemra)

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Biparh gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

1. Adamyňyz siziň bilen dynç alýar:
   a) hemişe size gerek wagty we onuň şeýle edişi size ýaraýar;
   b) hemişe islegiňiz ýaly däl, ýöne haçanda adamyňyz dynç alşyňyza goşulmanda, ol size ýaraýar;
   ç) siziň isleýşiňiz ýaly, ýöne size gerekli derejede däl;
   d) ýeterlik däl, adamyňyz bile dynç alanyňyzda, öz wagtyňyzy isleýşiňizçe geçireňzok.

2. Siziň nikaňyzda dynç alyşdaky ýoldaş islegini nähili edip kanagatlandyryp bolar.

Maddy goldaw

Maddy goldawdaky isleg

1. Size maddy goldaw näçeräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Siz çagalaryňyzy eklemek üçin adamyňyzdan näçeräk pul almaly?

3. Eger adamyňyz siziň isleýşiňiz ýaly ýeterlik pul gazanmaýan bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz;
   d) adamyňyzyň pul gazanmaýany üçin bagtly.

4. Siz öz adamyňyzdan başga bir adamynyň maddy goldaw bermegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Adamyňyzyň maddy goldawyna baha

1. Siz adamyňyzyň maddy goldawyndan näçeräk kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Biparh gatnaşyk		Ullakan kanagatlanma	

2. Siziň adamyňyz:
   a) ýeterlik gazanç edýär, onuň gazanç edişi size ýaraýar;
   b) ýeterlik gazanç edenok, ýöne onuň gazanç edişi size ýaraýar;
   ç) ýeterlik gazanç edýär, ýöne onuň gazanç edişi size ýaranok;
   d) ýeterlik gazanç edenok we onuň gazanç edişi size ýaranok.

3. Siziň maddy islegiňizi nähili edeniňde gowy kanagatlandyryp bolar.

Ýoldaşyňyzyň özüne çekijiligi

Ýoldaşyň özüne çekijilik islegi

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Uly isleg	

1. Siziň adamyňyz:
   a) özüne çekýär we onuň şeýle edişi size ýaraýar;
   b) özüne çekenok, eger-de özüne çekende pul şoňa kömek edip size örän ýaraýar;
   ç) özüne çekýär, ýöne onuň şony ýüze çykarmakdaky hereketleri size ýaranok;
   d) özüne çekenok, haçanda şeýle bolanda ol size ýaranok.

2. Siziň özüne çekijilik islegiňizi näme edilende has gowy kanagatlandyryp bolar.

Ýürekdeşlik we açyklyk

1. Size ýürekdeşlik we açyklyk nähili derejede gerek:

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Siziň adamyňyz nämede has özüni küýsedýär: ýürekdeşlikdemi ýa-da açyklykda;
   a) ol siziň bilen hemme zat barada gürrüň edýär, gowy zat barada-da, erbet zat barada-da;
   b) haçanda ol özüniň geçen durmuşy barada gürrüň berende paýlaşýar;
   ç) haçanda özüniň gündeki durmuşy barada gürrüň berende paýlaşýar;
   d) adamyňyz geljekki planlaryny bile paýlaşýar;
   e) ýa-da näme-de bolsa başga bir zat.

3. Eger adamyňyza ýokarda görkezilen halatlarda açyk bolup bilmeýän bolsa:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) muňa biparh garaýaňyz;
   d) sizi öz işlerine goşmaýandygy üçin bagtly.

Adamyňyzyň ýürekdeşliginiň we açyklygynyň bahasy

1. Adamyňyzyň ýürekdeşligi we açyklygy nähili dereje bolanda siz kanagatlanýarsyňyz:

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Biparh gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Adamyňyz:
   a) siziň bilen ýürekdeş we açyk, onuň şol häsiýetleri ýüze çykaryşy size ýaraýar;
   b) ýürekdeş däl, ýöne ýüze çykaran wagty onuň ýüze çykaryşy size ýaraýar;
   ç) açyk, ýürekdeş, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
   d) ýürekdeş däl, açyk hem däl, ýüze çykaran wagty-da siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Adamyňyz açyk, ýürekdeş bolmak üçin näme edeninde siziň islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Öý işlerine kömek

Öý işlerine kömek islegi

1. Öý işlerini etmekde, size adamyňyzyň kömegi näçeräk gerek:

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok	Ortaça isleg	Ullakan isleg

2. Siziň pikiriňizçe, adamyňyz öý işlerine näçeräk wagt sarp etmeli:
   a) … günde bir sagat;
   b) … hepdede bir sagat;
   ç) … aýda bir sagat.

3. Eger-de adamyňyz öý işlerine ýokarda görkezilişi ýaly wagt sarp etmeýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz;
   d) adamyňyzyň öý işlerine kömek etmeýändigi üçin bagtly.

4. Siz adamyňyzdan başga bir adamyň öý işleriňize kömek etmegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, sebäbini düşündiriň.

Äriňiziň öý işlerine kömeginiň bahasy

1. Siz adamyňyzyň öý hojalygyňyza kömek etmeginden nähili derejede kanagatlanýarsyňyz:

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Neýtral gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Adamyňyz:
   a) öýde hemme işleri siziň isleýşiňizçe edýär;

b) öý hojalygy bilen ýeterlik derejede meşgullanmaýar, ýöne meşgullansa, siziň isleýşiňiz ýaly edýär;
ç) hojalykda hökmany etmeli zatlaryň hemmesini edýär, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Adamyňyz öý işlerine nähili edeninde size has gowy kömek edip biler.

Maşgala berilmek

Maşgala berilmek zerurlygy

1. Adamyňyz özüni näçeräk derejede maşgala bagyşlamaly?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok Ortaça isleg Ullakan isleg

2. Siziň pikiriňizçe, adamyňyz näçeräk wagtyny maşgala bagyşlamaly:
a) günde bir sagat;
b) hepdede bir sagat;
ç) aýda bir sagat.

3. Eger siziň adamyňyz ýokarda agzalyp geçen wagtyňyzy maşgala sarp etmeýän bolsa, onda siz:
a) örän betbagt;
b) betbagdrak;
ç) biparh garaýaňyz;

d) onuň maşgala bilen meşgullanmaýany üçin bagtly.

4. Siz adamyňyzdan başga bir adamyň maşgala durmuşyňyza gatnaşmalygyny isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündüriň.

Adamyňyzyň maşgala durmuşyna berilmeginiň bahasy

1. Siz adamyňyzyň maşgala berilmeginden nähili derejede razy?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Ikitaraply gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Siziň adamyňyz:

a) ýeterlik derejede özüni maşgala bagyşlaýar we onuň şony edişi size ýaraýar;
b) maşgala ýeterlik wagt sarp edenok, ýöne meşgullanan wagty onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
ç) maşgala ýeterlik üns berýär, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
d) maşgala ýeterlik wagt sarp edenok, onuň maşgala bilen meşgullanýan wagty hem size ýaranok.

3. Adamyňyz maşgala bilen meşgullanmak meselesinde näme edeninde sizi kanagatlandyryp bilerdi?

Geň galmak

1. Haýran galmak size näçeräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok   Ortaça isleg   Ullakan isleg

2. Siziň pikiriňizçe, adamyňyz näçeräk ýygylykda size haýran galmaly:
   a) günde bir gezek;
   b) hepdede bir gezek;
   ç) aýda bir gezek.

3. Eger adamyňyz ýokarda görkezilişi ýaly, ýygy-ýygydan geň galmaýan bolsa onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) muňa dürli garaýaňyz;
   d) size geň galmaýany üçin bagtly.

4. Siz adamyňyzdan başga adamyň size geň galmagyny isleýärsiňizmi?

Adamyňyzyň sizden lezzet almagynyň bahasy

1. Adamyňyzyň sizden lezzet almagyndan nähiliräk kanagatlanýarsyňyz

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz   Biparh gatnaşyk   Ullakan kanagatlanma

2. Siziň adamyňyz:

a) adamyňyz sizden bolmaly derejesinde lezzet alýar we onuň ýerine ýetirişi size ýaraýar;

b) ýeterlik derejede lezzet alanok, ýöne haçanda lezzet alanda onuň şony bildirişi size ýaraýar;

ç) ýeterlik derejede lezzet alýar, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;

d) ýeterlik derejede däl, lezzet almakçy bolýar, ýöne onuň şony ýerine ýetirişi size ýaranok.

3. Adamyňyz näme edeninde siziň lezzet almakdaky islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler?

Siziň islegiňiziň gatnaşygy

Siziň doly maşgala bagtyňyz üçin men är-aýal gatnaşygynyň esasy on sany islegini sanap geçdim we ene-de başga islegler bar bolsa ýazar ýaly er goýdum. Her bölümiň adynyň öňünden 1-den 10-a çenli san ýazyň, ýagny siziň islegiňize gabat gelýän sany goýmaly 1 birlik sany esasy islegiňiziň öňünden goýuň, 2-ligi ähmiýetliligi boýunça ikinji we ş.m., ýagny siz hemme sanlary goýup çykýaňyz. Islegleriňiz, ýagny siziň 1-den 5-e çenli goýan sanlaryňyz, siziň pikiriňizçe, adamyňyzyň ullakan üns bermeli sanlary.

Mähirlilik (Näziklik).

Jyns gatnaşygy.

Gepleşik.

Dynç alyş ýoldaşy (hemrasy).

Ýoldaşyňyzyň özüne çekijiligi.

Ýürekdeşlik we açyklyk.

Öý işleri.
Maşgala berilmek.
Lezzet almak.
Näme-de bolsa başga bir zat.
Erkekleriň är-aýal isleginiň analiziniň anketasy.

Mähirlilik

1. Siz mähirliligi näçeräk isleýärsiňiz?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz size näçeräk mähir bildirmeli:
   a) günde bir gezek;
   b) hepdede bir gezek;
   ç) aýda bir gezek.

3. Eger aýalyňyz size ikinji soragyň jogabyndaky ýaly, siziň isleýşiňiz ýaly mähir bermeýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh;
   d) size mähir bildirmeýäni üçin bagtly.

4. Siz aýalyňyzdan başga bir adamyň size mähir bildirmegini isleýärsiňizmi?

Aýalyňyzyň mähirliliginiň bahasy

1. Siz aýalyňyz tarapdan mähir näçeräk bolanynda kanagatlanýarsyňyz.

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Biparh gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Ýanýoldaşyňyz size:
   a) ýarar ýaly, isleýşiňizçe mähir berýär;
   b) ýeterlik mähir berenok, ýöne beren wagty siziň isleýşiňiz ýaly edýär;
   ç) size isleýşiňizçe mähir berýär, ýöne onuň şony ýerine ýetirişi size ýaranok;
   d) ýeterlik mähir berenok, mährini ýüze çykaran wagty hem siziň isleýşiňiz ýaly edenok.

3. Nähili edilende siziň mähir islegiňizi has gowy kanagatlandyryp bolar?

Jyns gatnaşygy

Jyns gatnaşygyndaky islegler

1. Size näçeräk jyns gatnaşygy gerk?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok	Ortaça isleg	Ullakan isleg

2. Aýalyňyz size:

a) bütinleý şol planda gerek zatlaryň hemmesini berýär we onuň şolary ýerine ýetirişi size örän ýaraýar;

b) ýeterlik däl, ýöne gatnaşyk bolan wagty onuň şolary ýerine ýetirişi size ýaraýar;

ç) bütinleý siziň isleýşiňiz ýaly, ýöne onuň ýerine ýetirişi size ýaranok;

d) ýeterlik däl, siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Nähili bolanda aýalyňyz siziň islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Gepleşik islegi

1. Size gepleşik näçeräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok Ortaça isleg Ullakan isleg

2. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz siziň bilen näçeräk gürleşmeli?

a) … günde bir gezek;

b) … hepdede bir gezek;

ç) … aýda bir gezek.

3. Eger siz ýanýoldaşyňyz bilen isleýşiňizçe gürleşmeýän bolsaňyz, onda siz:

a) örän betbagt;

b) betbagtlyrak;

ç) biparh;

d) aýalyňyz bilen gürleşmeýändiňiz üçin bagtly.

4. Siz aýalyňyzdan başga bir aýal bilen gürleşmek isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündüriň.

Ýanýoldaş bilen gürrüňiň bahasy

1. Siz aýalyňyz bilen näçeräk gürleşeniňizde kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Ikiýüzli gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Aýalyňyz:
   a) siziň bilen isleýşiňiz ýaly gürleşýär we onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   b) ýeterlik gürleşenok, ýöne gürleşen wagty onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   ç) ýeterlik gürleşýär, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
   d) ýeterlik gürleşenok, ýöne gürleşen wagty hem siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Siziň aýalyňyz nähili edeninde, siziň gepleşik islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Dynç alyş hemrasy

1. Size dynç alyş ýoldaş nähiliräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok — Ortaça isleg — Ullakan isleg

2. Dynç alanyňyzda, aýalyňyzyň size näçeräk goşulmaga haky bar.
   a) … günde bir gezek;
   b) … hepdede bir gezek;
   ç) … aýda bir gezek.

3. Eger aýalyňyz isleýşiňiz ýaly, dynç alşyňyza goşluşmaýan bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) ikitaraplaýyn;
   d) dynç alanyňyzda aýalyňyzň size goşulyşmaýandygy üçin siz bagtly.

4. Dynç alanyňyzda aýalyňyzdan başga adamyň size goşulmagyny isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň?

Dynç alyş hemrasy hökmünde aýalyňyzyň bahasy

1. Aýalyňyz nähili derejede dynç alyş ýoldaş bolup bilýär?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Ikiýüzli gatnaşyk (neýtral)			Ullakan kanagatlanma

2. Aýalyňyz siziň bilen dynç alýar:
   a) hemişe size gerek wagty we onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   b) hemişe isleýşiňiz ýaly däl, ýöne haçanda size goşulmaýan wagty ol size ýaraýar;
   ç) hemişe size gerek wagty, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
   d) ýeterlik däl, a haçanda bile dynç alan wagtyňyz, dynç alşyňyzy öz isleýşiňiz ýaly geçirip bolanok.

3. Nikaňyzda dynç alyş islegiňizi nähili edilende has gowy kanagatlandyryp bolar.

Maddy goldaw

1. Size nähili derejede maddy goldaw gerek?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok — Ortaça isleg — Ullakan isleg

2. Siz öz maşgalaňyzy ortaça eklär ýaly, aýalyňyzdan näçeräk pul kömegini almaly?

3. Eger aýalyňyz isleýşiňizden az gazanç edýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz;
   d) aýalyňyzyň gazanç etmeýändigi üçin siz bagtly.

4. Aýalyňyzdan başga bir adamyň size maddy kömek bermegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň?

Aýalyňyzdan malie kömeginiň bahasy

1. Siz aýalyňyzyň malie goldawyndan nähili kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz — Ikiýüzli gatnaşyk — Ullakan kanagatlanma

2. Aýalyňyz:
   a) ýeterlik gazanç edýär we onuň gazanç edişi size ýaraýar;
   b) maşgalany goldamakda ýeterlik gazanç edenok, ýöne onuň gazanç edişi size ýaraýar;
   ç) ýeterlik gazanç edýär, ýöne onuň gazanç edişi size ýaranok;
   d) ýeterlik gazanç edenok we onuň gazanç edişi size ýaranok.

3. Näme edileninde siziň maddy islegiňizi has gowy kanagatlandyryp bolar.

Aýalyňyzyň özüne çekijiligi

Özüne çekiji aýala isleg

1. Size nähiliräk özüne çekiji aýal gerek.

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok　　Ortaça isleg　　Ullakan isleg

2. Siz aýalyňyzda özüne çekiji häsiýetleriň haýsylaryny göresiňiz gelýär.
   a) fiziki kämil we kadaly agram;
   b) özüne gelişýän egin-eşik;
   ç) laýyk gelişýän bejeriş;
   d) laýyk kosmetika;
   e) arassaçylyk, özüne seretmek;
   ä) ene-de başga bir zatlar.

3. Eger aýalyňyz talaplaryňyza laýyk gelýän bolsa, ýagny ikinji soragdaky daşyny çyzan jogabyňyzdaky ýaly däl bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz.

4. Aýalyňyzdan başga bir aýalyň özüne çekmegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Aýalyňyzyň özüne çekijiliginiň bahasy

1. Aýalyňyzyň özüne çekijiliginden nähili kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Neýtral gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

2. Siziň aýalyňyz:
   a) özüne çekýär we onuň şol özüne çekişi size ýaraýar;
   b) özüne çekenok, ýöne özüne çeken wagty onuň özüne çekişi size ýaraýar;
   ç) özüne çekýär, ýöne onuň özüne çekişi size ýaranok;
   d) özüne çekenok, haçanda özüne çeken wagty onuň özüne çekişi size ýaranok.

3. Näme edilende özüne çekiji ýanýoldaş islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Ýürekdeşlik we açyklyk

Ýürekdeşlik we açyklyk islegi

1. Size ýürekdeşlik we açyklyk näçeräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6

Isleg ýok Ortaça isleg Ullakan isleg

2. Siz aýalyňyzyň ýürekdeş we açyk bolmagyny nähiliräk isleýäňiz?
   a) durmuşyň gowy hem erbet zatlary barada siziň bilen gürrüňleşýär, paýlaşýar;
   b) özüniň geçen şahsy durmuşy barada;
   ç) özüniň gündeki aladalary, durmuşy barada;
   d) geljekki planlary we taslamalary barada;
   e) näme-de bolsa başga bir zat.

3. Eger-de aýalyňyz ýokarda görkezilişi ýaly, ýüekdeş we açyk bolup bilmeýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz;
   d) aýalyňyzyň öz işlerine goşmaýandygy üçin siz begenýärsiňiz.

Ýanýoldaşyň ýürekdeşliginiň we açyklygyň bahasy

1. Ýanýoldaşyňyzyň ýürekdeşliginden we açyklygyndan näçeräk kanagatlanýarsyňyz.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Örän kanagatlanarsyz			Neýtr gatnaşyk			Ullakan kanagatlanma

2. Ýanýoldaşyňyz:
   a) siziň bilen ýürekdeş we açyk, onuň şol häsiýetleri ýüze çykaryşy size ýaraýar;
   b) siziň bilen ýürekdeş bolanok, ýöne bolan wagty onuň şony ýüze çykaryşy size ýaraýar;
   ç) ýürekdeş hem, açyk hem, ýöne onuň şony ýüze çykaryşy size ýaranok;
   d) ýürekdeş hem, açyk hem däl, ýöne onuň şol häsiýetleri ýüze çykaran wagty onuň şony ýüze çykaryşy size ýaranok.

3. Nähili edeninde aýalyňyz siziň ýürekdeşlik we açyklyk islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler?

Öý işleri

Öý işlerinde isleg

1. Size öý işlerinde ýanýoldaşyňyzyň goldawy näçeräk gerek?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg			Ullakan isleg

2. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz öý işlerine näçeräk wagt sarp etmeli.
   a) … günde bir sagat;
   b) … hepdede bir sagat;
   ç) … aýda bir sagat.

3. Eger aýalyňyz şol wagty sarp etmeýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) biparh garaýaňyz;
   d) aýalyňyzyň öý hojalygy bilen meşgullanmaýandygy üçin bagtly.

4. Siz aýalyňyzdan başga adamyň öý işlerine kömek etmegini isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Ýanýoldaşyňyzyň öý işlerine goldawynyň bahasy

1. Siz ýanýoldaşyňyzyň öý hojalygyny alyp barşyndan nähiliräk kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Ikiýüzli gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Ýanýoldaşyňyz:

a) öýde size zerur zatlaryň hemmesini edýär we onuň şol zatlary ýerine ýetirişi size ýaraýar;

b) öý hojalygy bilen ýeterlik meşgullananok, haçanda meşgullanan wagty onuň şol zatlary ýerine ýetirişi size ýaraýar;

ç) öýde zerur zatlaryň hemmesini edýär, ýöne onuň şol zatlary ýerine ýetirişi siziň isleýşiňiz ýaly däl;

d) öý hojalygy bilen ýeterlik meşgullanmaýar, meşgullanan wagty hem siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Aýalyňyz näme edende hojalygy has gowy ýöredip biler?

Maşgala berilmek

Maşgala berilmek islegi

1. Siziň ýanýoldaşyňyz maşgala näçeräk berilmeli?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Siziň pikiriňizçe, aýalyňyz näçeräk wagtyny maşgala sarp etmeli:

a) … günde bir sagat;

b) … hepdede bir sagat;

ç) … aýda bir sagat.

3. Eger aýalyňyz ýokarda agzan wagtyňyzy sarp etmeýän bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) muňa ikiýüzli garaýaňyz;
   d) maşgala bilen meşgullanmaýandygy üçin hoşal.

4. Siz aýalyňyzdan başga adamyň maşgala durmuşyňyza goşulmagyny isleýärsiňizmi.

Aýalyň özüniň maşgala berilmesiniň bahasy

1. Siz aýalyňyzyň özüniň maşgala berilmeginden nähiliräk kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Ikiýüzli gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Siziň aýalyňyz:
   a) maşgala ýeterlik wagt sarp edýär we onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   b) maşgala ýeterlik wagt sarp edenok, ýöne eden wagty siziň isleýşiňiz ýaly edýär;
   ç) maşgala ýeterlik wagt sarp edýär, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
   d) maşgala ýeterlik wagt sarp etmeýär, eden wagty hem siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Siziň aýalyňyz näme edeninde siziň maşgala berilmek bilen meşgullanmak islegiňizi has gowy kanagatlandyryp biler.

Lezzet almak

Lezzet almak islegi

1. Size nähiliräk lezzet gerek?

0	1	2	3	4	5	6
Isleg ýok			Ortaça isleg		Ullakan isleg	

2. Ýanýoldaşyňyz sizden näçeräk lezzet almaly.
   a) günde bir gezek;
   b) hepdede bir gezek;
   ç) aýda bir gezek.

3. Eger aýalyňyz siziň görkezişiňiz ýaly, ýygy-ýygydan lezzet almaýan bolsa, onda siz:
   a) örän betbagt;
   b) betbagdrak;
   ç) neýtral garaýaňyz;
   d) lezzet almaýandygy üçin hoşal.

4. Aýalyňyzdan başga adamyň sizden lezzet almagyny isleýärsiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda sebäbini düşündiriň.

Aýalyňyzyň sizden nähili lezzet alşynyň bahasy

1. Aýalyňyzyň sizden lezzet alşyndan nähiliräk kanagatlanýarsyňyz?

-3	-2	-1	0	1	2	3

Örän kanagatlanarsyz	Neýtral gatnaşyk	Ullakan kanagatlanma

2. Ýanýoldaşyňyz:
   a) ýeterlik derejede lezzet alýar we onuň şony ýerine ýetirişi size ýaraýar;
   b) ýeterlik lezzet alanok, ýöne lezzet alýan wagty onuň şony edişi size ýaraýar;
   ç) ýeterlik lezzet alýar, ýöne siziň isleýşiňiz ýaly däl;
   d) ýeterlik lezzet alanok, onuň lezzet aljak bolşy siziň isleýşiňiz ýaly däl.

3. Aýalyňyz siziň lezzet almak islegiňizi näme edeninde has gowy kanagatlandyryp biler?

Siziň islegiňiziň gatnaşygy

Men siziň maşgala bagtyňyz üçin är-aýal isleginiň esasy zerur bolanlaryny aşakda sanap geçdim we ene-de başga islegleriňizi ýazar ýaly er goýdum. Her bölümiň adynyň öňünden islegiňize gabat gelýän sany goýmaly. 1-birlik sany esasy islegiňiziň öňünde goýuň, 2-ligi ikinji ähmiýetliligi boýunça we ş.m. ýagny siz hemme sanlary goýup çykýarsyňyz. Islegleriňiz, ýagny siziň 1-den 5-e

çenli goýan sanlaryňyz, siziň pikiriňizçe, aýalyňyzyň ullakan üns bermeli sanlarydyr.

Mähirlilik.
Jyns gatnaşygy.
Gepleşik.
Dynç alyş hemrasy.
Maddy goldaw.
Ýoldaşyňyzyň özüne çekijiligi.
Ýürekdeşlik we açyklyk.
Öý işleri.
Maşgala berilmek.
Lezzet almak.
Näme-de bolsa başga bir zat.