

Обложка

# ЭРКАК ЭҲТИЁЖИ, АЁЛ ЭҲТИЁЖИ

*ХИЁНАТДАН ҲИМОЯЛАНГАН  
ЭР-ХОТИНЛИК МУНОСАБАТЛАРИНИ ЎРНАТИШ*

**Кичик Уиллард Ф.Харли**

1 000 000 НУСХАДАН КЎПРОҚ СОТИЛГАН МЕГАБЕСТСЕЛЛЕР

# ЭРКАК ЭХТИЁЖИ, АЁЛ ЭХТИЁЖИ

*ХИЁНАТДАН ҲИМОЯЛАНГАН  
ЭР-ХОТИНЛИК МУНОСАБАТЛАРИНИ ЎРНАТИШ*

**Кичик Уиллард Ф.Харли**

Ягонам бўлмиш  
**Жойсга**  
бағишланади

## **МУНДАРИЖА**

Нашрнинг ўн беш йиллиги муносабати билан сўзбоши  
Кириш

1. Никоҳингиз хиёнатдан қанчалик ҳимояланган?
2. Нега Севги Банкингиз ҳеч қачон ёпилмайди?
3. Меҳрибонликнинг намоён бўлиши
4. Жинсий алоқадан қаноатланиш
5. Мулоқот
6. Биргаликдаги ҳордик
7. Ростгўйлик ва очиклик
8. Жозибадор турмуш ўртоғи
9. Молиявий мадад
10. Хонадон саришталиги
11. Ота–оналик вазифаларини бажариш
12. Завқ-шавқ
13. Хиёнатга қандай бардош бериш мумкин
14. Қарама–қаршиликдан енгилмасликкача  
Илова А. Муҳим ҳиссий эҳтиёжлар  
Илова Б. “Ҳиссий эҳтиёжлар” анкетаси  
Илова В. Қўшимча маълумот варақаси  
Муаллиф ҳақида

## НАШРИНГ ЎН БЕШ ЙИЛЛИГИ МУНОСАБАТИ БИЛАН СЎЗБОШИ

Ўн тўққиз ёшда эканимда, коллежда мен билан бирга таҳсил олган танишим оилавий ҳаётда қийинчиликларга дуч келаётганини айтиб, маслаҳатимни сўради. Менинг маслаҳатим, афсуски, фойдасиз бўлган – уларнинг никоҳлари ажрашиш билан яқунланди. Хўш, мен нега ёрдам беролмадим? Қандай муаммо дўстимнинг никоҳини муқаррар барбод бўлишга олиб келди?

1960 йилда мен жамиятда камчилик одамларгина кутган ўзгаришни – америкача оиланинг анъанавий “уй гуруҳлари” (ячейка) андазалари яқунланишининг бошланишига гувоҳ бўлаётгандим. Мазкур фожеанинг кўринишлари кейинги йигирма йил мобайнида кўпайиб борганди. Ажрашишлар даражаси 10 фоиздан 50 фоизгача ўсган бўлиб, ёлғиз эркак ва аёллар сони 6,5 фоиздан 20 фоизгача ортган. Гарчи 1980 йилда ажрашишлар даражаси ниҳоят 50 фоиз атрофида қолган бўлсада, ёлғиз инсонлар сони ҳозирги кунгача кўпайишда давом этмокда. Ҳозир бу кўрсаткич 30 фоизга етиб, кўтарилишда давом этмокда, ўзларини якка-ю ягона турмуш ўртоғига бағишлаш истагидаги одамлар сони эса тобора камайиб бормокда.

Мен ўша пайтда дўстимнинг омадсиз оилавий ҳаёти кейинчалик “уй гуруҳлари” оилаларини қамраб олган анъаналарнинг бир бўлаги эканлигини билмасдим. Ўйлашимча, унинг бебахтлигига тажрибасизлигим сабаб бўлган – ҳарқалай, қисман бўлса ҳам. Мен ўзимни айбладим. Унга маслаҳат беришга уриниб кўрмаслигим керак эди деган фикрга бордим. Менимча, бу масалани мутахассисга ишониб топширгани маъқул бўларди.

Бироқ кейинги бир неча йиллар мобайнида кўплаб эр-хотинлар никоҳ масалалари бўйича менга мурожаат қилишда давом этдилар, айниқса, психология бўйича, ижтимоий фанлар бўйича доктор даражасини олганимдан сўнг мурожаатлар сони кўпайиб кетди. Зеро психология – оилавий турмушнинг муаммоларини тушунади дея ҳисобланарди. Мен айнан шу боис одамларга ёрдам бериш учун етарлича билим олишга қарор қилдим. Бу мен учун ҳақиқий муаммога айланиб кетишини ўйламаган эканман. Мен ўшанда, олимлар одамни Ойга учуриш учун етарлича ақлли бўлсалар, кимнингдир оилавий ҳаётини сақлаб қолишни ҳам аниқ билишлари керак, деб ўйлардим.

Мен оилавий шифо топиш мавзусидаги китобларни ўқидим, мазкур соҳанинг мутахассисларидан таълим олиб, Миннесотада шу йўналишга ихтисослашган энг яхши клиникаларда ишладим. Аммо барибир инсонлар никоҳини асраб қолишга кучим етмасди. Менга ёрдам сўраб мурожаат қилган кишиларнинг деярли барчаси ўз никоҳларини худди ўша танишимдек ажрашиш билан яқунлашди.

Мен мағлубиятларимни енгиб ўтишга уриниб, ўзим учун жуда муҳим кашфиёт қилдим. Қаранг–а, эр-хотинларга ёрдам беришни удалай олмаган фақат мен эмас эканман. Клиникадаги деярли барча ҳамкасбларим муваффақиятсизликка учраган эканлар. Бошлиғим бўлмиш клиника директори ҳам, шунингдек, мен билан бирга ишлаган никоҳ бўйича бошқа маслаҳатчилар ҳам оилавий жуфтликларга ёрдам беришга ожизлик қилишибди.

Ана шундан сўнг менга очилиши мумкин бўлган барча кашфиётлардан энг ҳайратомузи рўй берди. Америкадаги никоҳ бўйича мутахассисларидан аксарияти ҳам оилавий жуфтликларга ёрдам беришни удалай олишмаган экан. Ўз мағлубиятини тан олишга тайёр бўлган кимнидир топиш осон эмасди, аммо аниқ мижозларнинг ҳужжатлари билан танишиш имконига эга бўлганимда, ўз ютуғини исботлай оладиган ёки бошқаларга оилавий ҳаётни муваффақият билан кутқаришга ўргатадиган бирор-бир ҳам терапевтни тополмадим.

Аслида мен терапиянинг барча усуллари орасида оилавий даволанишнинг самараси энг қуйи даражада эканини аниқлаб олгандим. Бир тадқиқот маълумотларига кўра, сўровда қатнашганларнинг деярли 25 фоизи никоҳ бўйича маслаҳатлар ўзларига бирор–бир фойда бермаганини айтишган, янада кўпроғи эса бундай маслаҳатлар фойдадан кўра кўпроқ зарар берганини ҳис этганлар. (Дарвоқе, психотерапия тадқиқотлари ҳақидаги 1995 йилгача

бўлган Истеъмолчилик тўғрисидаги маълумотномада оилавий ҳаёт йўналишидаги терапия ханузгача энг самарасиз эканлиги хабар қилинган.)

Ҳа, бу ҳолатлар никоҳни сақлаб қолиш учун ҳаракатлар бошлашга даъват эди! Ажрашишлар даражаси ҳаддан зиёд ошган, ҳеч ким бу билан қандай курашиш кераклигини билмасди. Шу боис мен ўз олдимга жавоб топишни мақсад қилиб қўйдим. Жавобни эса китоблар ва илмий мақолалардан эмас, балки ана шу масалалар билан менга мурожаат қилган, ажрашиш бўсағасида турган эр-хотинлар орасидан изладим.

Мен маслаҳат беришни бас қилиб, эр-хотинларнинг нега ажрашишга тайёр эканликлари ҳақидаги изоҳларини тинглай бошладим. Улар турмуш қуришга аҳд қилганлар—у, аммо ярим йўлда нимани йўқотиб қўйишди экан? Мен улардан сўрадим: “Нима деб ўйлайсизлар, никоҳда яна биргаликда бахтли бўлишларингиз учун сизларга нималар керак бўлади?”

Мен оилаларни кутқариб қолиш маҳоратини ҳали ўрганиб етмаганимни билардим, шу боис ўзим маслаҳат берган эр-хотинларга бунга лаёқатсиз эканимни рўйи—рост тан олдим. Ва буни керакли тарзда тушунтирдим ҳам. Ҳеч қайси жуфтликдан сарф қилган вақтим учун ҳақ олган эмасман. Мен психологиядан сабоқ бериб тирикчилигим учун пул топардим, иш вақтимнинг қолган қисмини эса ўз идорамда эр-хотинлар билан суҳбат қуриб ўтказардим. Гарчи самарасиз бўлсада шу йўсинда тўловсиз маслаҳат берганим боис оилавий ҳаётларида муаммоларни ҳис этаётган жуфтликлар қабул қилишим мумкин бўлганидан кўпроқ даражада олдимга келишарди.

1975 йилда мен ва кўплаб бошқа терапевтлар ҳам никоҳни сақлаб қолиш учун қилаётган уринишларимизда нега бундай қийинчиликларга дуч келаётганимизни тушуниб қолдик. Биз бахтли никоҳнинг омиллари нималарда эканини англамаган эканмиз. Биз оилавий ҳаётни барбод этадиган сабабларни излаш билан чуқур банд эдик, шу боис бахтли никоҳга нималар асос бўлаётганига эътибор қаратмасдик. Ҳар доим хонамга эр-хотинлар келишганида, улар бир—бирларидан тўхтовсиз арз қилишарди. Шу боис мен ҳам аксарият психологлар каби уларни ўзаро мулоқот қилишга, муаммоларни имкон қадар самаралироқ ҳал этишга ва бир—бирларини ҳар қандай масалада ҳақорат қилмасликка ўргата олсам, никоҳларини сақлаб қолиш мумкин деб ўйлардим. Аммо қарангки, ечим бунга боғлиқ эмас экан.

Барча жуфтликларнинг айтишича, улар бир—бирлари билан яхши тил топишганлари, ихтилофларни самарали бартараф этганлари ёки жанжал қилмаганлари учунгина турмуш қуришмаган. Улар бир—бирларини беқиёс инсон дея ҳисоблаганлари учун никоҳдан ўтишган — улар севиб қолишган. Аммо менинг қабулимга келишган пайтларида севги туйғусини йўқотиб бўлишганди. Аслини олганда, энди улар бир—бирларида нафрат ҳиссини уйғотишарди. Ва ўзаро мулоқотларидаги муаммоларнинг, жанжал ва келишмовчиликларининг асосий сабаби шунда эдики, улар севги туйғусидан айрилиб қолишганди.

Мен улардан сўрардим: “Никоҳда яна бахтли бўлишларингиз учун сизларга нима керак?” Кўпчилик жуфтликлар бунинг қандайдир иложи борлигини ҳатто тасаввур қилишолмасди. Аммо саволимни қайта—қайта берганимда, эр-хотинлар ўйга ботишар ва одатда бир хил жавобни эшитардим: “Биз бир—биримизни яна севиб қолишимиз керак”.

Албатта, ўзаро тушунишнинг йўқлиги, низоли вазиятларни бартараф этишга лаёқатсизлик ва жанжал—тўполоқлар севги туйғусининг йўқолишига таъсир этади. Бироқ бу муаммолар севгининг йўқолганидан ҳам дарак беради. Бошқача айтганда, никоҳни кутқариш учун эр-хотинлар ўртасидаги муносабатни яхшилашимнинг ўзи кифоя қилмасди. Мен уларга севгини қайтаришни ўрганиб олишим керак эди.

Мен ана шундай хулосага келиб, оилаларда юзага келаётган рационал муаммолар билан эмас, балки ҳиссий муаммолар билан фаол шуғулланишни бошладим. Оилавий терапиядаги биринчи даражали вазифам низоларни бартараф этиш эмас, балки севгини қайтаришга айланди. Фикримча, агар одамларга севги туйғусини қайтара олсам, муносабатлар, низо—ихтилофларни ҳал этиш катта муаммоларни келтириб чиқармасди.

Психолог сифатида билардимки, йирик уюшмалар одамларни энг аввало ҳиссий реакцияларга мослаштиришади. Хусусан, бирор–бир ҳаракат ўзининг таъсирчан ҳиссиётлари билан бирга такрорланса, бу ҳаракат ўз–ўзидан ҳиссиётлар келтириб чиқаришни бошлайди. Дейлик, сизга кўк рангни кўрсатиб, электр токи билан азоблашса–ю, қизил рангни кўрсатиб юпанч маъносида елкангизни силаб қўйишса, охир–оқибат, кўк ранг ғазабингизни қўзғашни бошлайди, қизил ранг эса сизни тинчлантиради.

Мен севги ҳис–туйғулари қондасини қўллаган ҳолда, севги – нуфузли уюшмаларнинг айнан ўзгинаси деган назарияни олдинга сурдим. Агар кимнидир тез–тез кўрганимда ўзимни яхши ҳис қилсам, демак, унинг бирров кўриниши ҳам менда севгининг ёқимли ҳис–туйғуларини ҳосил қилиши учун етарли бўлади.

Қарангки, менинг таҳлилларим тўғри бўлиб чиқди. Менинг бир–бирларининг бахти учун имкон қадар барча ишни қилиш ва турмуш ўртоғини бебахт қиладиган амаллардан нари бўлиш ҳақидаги маслаҳатимга кўра, қабулимда бўлган навбатдаги эр–хотинлар ўртасида севги туйғуси пайдо бўлди. Уларнинг никоҳи сақлаб қолинди.

Мен ўша пайтдан бошлаб қайси жуфтликни кўрсам, эр ёки хотинидан турмуш ўртоғи ўзини бахтли ҳис қилиши учун унинг нималар қилиши мумкинлиги ҳақида сўрардим. Ва бу ҳар қандай масалада уларнинг асосий мажбурияти эканлигини қайд этардим. Албатта, ҳамма жуфтлик ҳам ўзларини нималар бахтли қилишини аниқ билмасди. Ҳамма турмуш ўртоғи ҳам буни бажаришга тайёр эмасди. Шу боис менинг ҳаракатларимнинг барчаси ёппасига муваффақият келтиргани йўқ.

Аммо ушбу муаммога ёндашувимни такомиллаштириб борганим сайин, эр–хотинлар бир–бирларида севги туйғусини уйғотиш учун умр йўлдошидан нимани олишлари зарурлигини тушуна бошладим. Мен улардан ҳар бири нимага муҳтож бўлса, ана ўшани яратишларига ёрдам бердим. Шунингдек, ҳаттоки уларда бундай қилиш учун заррача хоҳиш бўлмасада, муайян эҳтиёжларни қондиришга ҳаракат қилишлари учун уларни бунга янада самарали тарзда йўналтиришни ҳам ўрганиб олдим.

Кейинчалик мен деярли ҳар бир жуфтлик бир–бирларини тагин севиб қолишлари ва шу тариқа никоҳларини сақлаб қолишларига ёрдам беришга муваффақ бўлдим. Услубим шунчалик муваффақиятли чиқдики, мен психологиядан сабоқ беришни ташлаб, тўлиқ иш кунида маслаҳатлар беришга ўтдим. Фаҳмлаб олганингиздек, менга шунчалик кўп оилавий жуфтликлар ёрдам сўраб мурожаат қилишардики, барчасини ҳам қабул қилиш имкониятига эга эмасдим.

Мазкур усулни қўллай бошлаганимдан ўн йил ўтгач, ниҳоят ўзимнинг “Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи: хиёнатдан химояланган эр–хотинлик муносабатларини ўрнатиш” номли илк китобимда ана шулар ҳақида ёздим. Китобнинг биринчи нашри дунё юзини кўрганидан ўн беш йил ўтиб, ҳозирда у миллионлаб нусхада чоп этилган ва ўн уч тилга таржима қилинган. Кўпчилик одамлар уни никоҳ ҳақидаги энг яхши китоб деб айтишади. Эҳтимол, шундайдир, ҳарқалай менинг билишимча, у барча китоблар орасида эр–хотинлар учун бир–бирларига қайтиш ва севгини асрашнинг синондан ўтган ва ишончли режасини таклиф этадиган ягона китоб бўлиб қолмоқда.

Ушбу китоб шу боис ҳам фойдалики, у никоҳнинг пойдевори – севги туйғусининг моҳиятини ёритиб беради. Бахтли оила ўзаро мулоқотда бўлишни ва муаммоларни бартараф этишни эплай олиш муҳим, аммо бу энг асосийси эмас. Энг кераклиси севги туйғусидир. Никоҳ масалаларига оид бутун фаолиятим мобайнида бир–бирларини севувчи эр–хотинлар ажрашмоқчи эканликларига асло гувоҳ бўлмаганман. Аммо мулоқот қилиш ва муаммоларни ҳал этишдек ажойиб лаёқатга эга бўлган ҳолда, ажрашиш ёқасида турган кўплаб жуфтликларга маслаҳатлар берганман.

Мени нотўғри тушунманг – мен никоҳда мулоқот кўникмаларини такомиллаштириш ва муаммоларни ҳал этиш ғояларини мутлақо қўллаб–қувватлайман. Бироқ бу кўникмалар севги туйғусини қўллаб–қувватлашга ёрдам бермаса, эр–хотинлар ўзларини алданган ҳис қилиб, кўп ҳоллардан ажрашишни истаб қолишади.

Мазкур китоб сизни оилавий ҳаётнинг энг муҳим омилларига – севиб қолишга ва бир–бирларингиз учун севимли бўлиб қолишга ўргатади. Мен сизга ва жуфтингизга

китобни биргаликда ўқиб чиқишларингизни, анкеталарни тўлдириб, ҳар бир бобнинг охиридаги саволларга жавоб қайтаришингизни таклиф этаман. Сиз ҳаттоки ўқиб чиқаётганингизда бир–бирларингизга кўрсатиб бориш учун ўзингиз учун муҳимроқ сатрларни икки хил рангли маркерлар билан ажратиб чиқишингиз мумкин.

Мен айтиб бераман арафасида келгуси йил бир–бирларини кўллаб–қувватлаш борасида нима қилиш кераклигини эслатиб туриши учун мазкур китобни ўқиб чиқадиган катта миқдордаги оилавий жуфтликлардан мактублар оламан. Ҳа, китоб мутолаасига бундай ёндашув ёрдам беради. Ушбу китоб шахсий мутолаа учун мўлжалланган, негаки унда жуфтликлар бир–бирларининг энг муҳим эҳтиёжларини қондиришни қай тарзда ўрганиб олишлари ҳақида ёзилган.

## КИРИШ

Никоҳдаги ихтилофликлар иккита сабабга кўра пайдо бўлади: (1) жуфтликлар бир–бирларини бахтли қилишга лаёқатли эмаслар ёки (2) жуфтликлар бир–бирларини бебахт қилишади. Эр–хотинлар биринчи ҳолатда умидсизликка тушадилар, негаки уларнинг эҳтиёжлари қондирилмайди. Иккинчи ҳолатда эса улар бир–бирларига атайин азоб беришади. Келишмовчиликнинг биринчи сабабини мен ғамхўрлик қилишга лаёқатсизлик, иккинчи сабабини эса ҳимояланишга лаёқатсизлик деб атайман.

Мазкур китобда жуфтликларнинг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини қондиришга лаёқатсизлик мавзуси очиб берилади. Бундай лаёқатсизликка бир–бирини тушунмаслик ҳам таъсир қилади, негаки эркаклар ва аёллар бир–бирларининг эҳтиёжлари муҳимлиги ҳақида баҳо беришлари жуда қийин бўлади. Эркаклар ўз назарларида муҳим кўринган эҳтиёжларни қондиришга уринишга мойил бўладилар, аёллар ҳам худди шундай. Муаммо шундаки, эркак ва аёлнинг эҳтиёжи аксарият ҳолда бир–биридан катта фарқ қилади, биз эса зарур бўлмаган эҳтиёжни қондириш учун бекорга куч сарфлаймиз.

“Тўғри” эҳтиёжлар шунчалик муҳимки, улар никоҳ ичида қондирилмаган ҳолатда, одамларда никоҳдан ташқарида ана шу эҳтиёжларни қондириш васвасаси пайдо бўлади. Менинг қабулимда бўлган одамларнинг аксарияти “бошқаларни инкор этиш” ҳақидаги муқаддас аҳдларини бузиш васвасасига берилганлар.

Аммо хиёнат хавфидан эҳтиёт бўлиш билан бирга, ҳиссий эҳтиёжларни қондиришга ҳам эътиборсизлик қилмаслик керак. Никоҳ маҳсус муносабатларни талаб қилади. Зеро умр йўлдошига ана шу муҳим эҳтиёжлардан айримларини қондириш учун алоҳида ҳуқуқ берилади. Бу эҳтиёжлари қондирилмаган эр ёки хотин адолатсизлик ичида яшашга мажбур бўлишади, негаки уларни ахлоқан мақбул бошқа йўллар билан қондиришнинг иложи йўқ.

Мазкур китоб жуфтликларга бу муҳим эҳтиёжларни мувофиқлаштириш, бир–бирларига бу ҳақда маълум қилиш ва қондиришга ўрганишлари учун ёрдам беради.

Никоҳдаги низоларнинг иккинчи сабаби – ҳимоя қилишга лаёқатсизлик – тўпلامга кирувчи иккинчи китобнинг мавзуси бўлиб, мен уни шундай номлаганман: “Севгининг қотили: романтик севгини барбод қиладиган кўникмалар билан кураш”. Эҳтиёжлари қондирилмаган жуфтликлар кўп ҳолларда бепарво ва эътиборсиз бўлиб қолишади. Бундай вазият юзага келганида, оилавий ҳаёт ўзида даҳшатли ва қайғули кўринишни акс эттиради. Бу эҳтиёжларни қондиришга лаёқатсизлик атайлаб юзага келтирилмайди, аммо қониқтирилмаган эҳтиёжларга нисбатан жавоб ҳаракати атайин қилинадиган хиёнатгача ортиб боради. Бу ўз навбатида тез–тез чидаб бўлмас азобларга, охир–оқибат эса ажрашишларга олиб боради.

Жуфтликларга никоҳдаги ихтилофларни бартараф қилиш учун ёрдам беришга қаратилган менинг стратегиям низоларнинг иккала сабабини – ғамхўрлик қилишга ва ҳимоялашга лаёқатсизликни – эътиборга олади. Ушбу китоб сизга тўлақонли ва ишончли никоҳни сақлаб қолишингизга ёрдам беради.

Иккала китобда тақдим этилган машғулотлар мен амалий маслаҳатларимда фойдаланадиган анкеталар асосида ишлаб чиқилган. Бу анкеталардан аксарияти мазкур китобда чоп этилган бўлсада, сиз уларни мана бу иловаларда тўлиқ ҳажмда топишингиз мумкин: “Романтик севги томон беш қадам: мустаҳкам оила қуриш мақсадида “Севгининг қотили” ва “Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи” китобини ўқийдиганлар учун машғулотлар тўплами”. Никоҳдаги муносабатларини яхшилашга жиддий киришган эрлар ва хотинлар учун ушбу китобда тақдим этилган барча машғулотларни бажариш фойдали бўлади.

Бахтли никоҳ маҳоратни – сиз бутун умрингиз мобайнида ардоқлашга ваъда берган инсонингизга ғамхўрлик қилиш маҳоратини – талаб этади. Эзгу ниятларнинг ўзи камлик қилади. Ушбу китоб ўз турмуш ўртоғингизга ғамхўрлик қилишга сизни ўргатиш мақсадида ёзилган. Сиз барча бу сабоқларни ўзлаштириб олганингиздан сўнг, турмуш ўртоғингиз сизни бекиёс инсон дея ҳисоблай бошлайди, бу эса бахтли ва омадли никоҳнинг зарурий бўлган шартидир.

## **1–БОБ НИКОҲИНГИЗ ХИЁНАТДАН ҚАНЧАЛИК ҲИМОЯЛАНГАН?**

Мен ушбу китобни никоҳда бахтли бўлишни истаган кишилар учун ёздим. Сизнинг яқиндагина турмуш қурганингиз, узоқ йиллардан буён дурустгина оилавий ҳаёт кечираётганингиз ёки муносабатларингиз мутлақо қовушмаётгани муҳим эмас – агар сиз қуйидагиларни ўрганиб олсангиз, оилавий турмушда бахтли бўлишингиз мумкин:

*Бир–бирингизнинг ҳиссий эҳтиёжларингизни тушуниш ва уларни қондиришни ўрганиш.*

Бу оддийгина баёнот бўлсада, лекин мазкур қондани оилавий ҳаётнинг мураккабликларига қўллаш алоҳида эътиборни талаб этади. Келинг, бу ўзида қандай маънони акс эттириши ҳақида ўйлаб кўрайлик.

Эркак ва аёл турмуш қуришганида, иккаласида ҳам катта–катта умидлар бўлади. Улар бир–бирларининг муайян муҳим ва чуқур шахсий эҳтиёжларини алоҳида бир тартибда қондириш мажбуриятини оладилар. Эр ёки хотин бир–бирларига “бошқаларни рад этиб”, ардоқли эҳтиёжларини қондириш ҳуқуқини беришади. Бунинг маъноси барча эҳтиёжлар эр ёки хотин томонидан қондирилиши шарт дегани эмас, аммо бу кўпчилигимиз бир қанча асосий эҳтиёжларини никоҳдаги алоқалар учунгина сақлаб келаётганимизни билдиради. Кўпчилик одамлар фақат турмуш ўртоқлари томонидан бу ўзига хос эҳтиёжлар қондирилишини кутишади, зеро улар бошқа ҳеч кимга бундай қилиши учун йўл қўймасликка ваъда берганлар.

Мисол учун, эркак фақат ўз рафиқаси билан алоқаларга розилик билдирганида, хотини унинг жинсий эҳтиёжларини қондиришидан умидвор бўлади. Агар аёл унинг бу эҳтиёжини қондирса, эркак хотинида чуқур лаззат манбаини топади ва унга бўлган севгиси мустаҳкамланади. Аммо эрнинг бу эҳтиёжи қондирилмаса, бу ҳолда бутунлай қарама–қарши ҳолат юзага келади. Эр ўз хотинини умидсизлик тимсолига таққослай бошлайди. Мабодо бундай умидсизлик давом этса, у “хотинимга жинсий алоқа ёқмайди” деган хулосага келиши мумкин ва энди бу вазиятни ўзгартириш учун қўлидан келган барча ишни қилади. Бироқ шунда ҳам унинг жинсий алоқага бўлган улкан эҳтиёжи қондирилмасдан қолаверади. Хотини билан ўртасидаги ўзига хос бундай жинсий муносабатлар эрга иккита танлов беради: жинсий алоқадан қониқмай яшаш ёки турмуш ўртоғига хиёнат қилиш. Айрим эркаклар узоқ йиллар давомида чекланган жинсий ҳаловатга рози бўлиб асло чекинишмайди. Аммо барибир кўпчилик эркаклар никоҳдан ташқари жинсий алоқа қилиш васвасасига берилишади. Мен ўзимнинг қабулхонамда бу каби юзлаб эркаклар билан суҳбат қилганман.

Бошқа мисол – ўзининг чуқур шахсий мулоқотга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳуқуқини фақат эрига топширадиган хотин. Жуфтликлар бир–бирлари билан рўйи–рост ва

очикчасига, бошқа ҳеч ким билан аралашмайдиган суҳбат қилганларида, хотин ўз эрида улкан лаззат манбаини кўради. Бироқ эр унга нисбатан алоҳида эътибор кўрсатмаса, хотин у билан қовушишга рўйхушлик бермай кўяди. Айрим аёллар доимий қониқмасликни ҳис этган ҳолда эрлари билан яшашда давом этишади, бошқалари эса бу муҳим ҳиссий эҳтиёжларини бошқа бирор эркак қондириши васавасасига бардош беролмайдилар. Ва шундай ҳолат юз берганида, бу кўпинча хиёнатга айланиб кетади.

### **Эркак эҳтиёжи – аёлнинг эҳтиёжи эмас**

Жуфтликлар мендан ёрдам сўраб мурожаат қилишганида, энг аввало, уларга бир–бирларининг энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини – эр ёки хотин бир–бирларига тўлиқ бахт ва қониқиш туйғусини бериши учун нималар қилиш мумкинлигини – аниқлаб олишларига ёрдам беришга уринаман. Мен узоқ йиллар мобайнида баъзан шундай савол берардим: “Сиз мутлақо бахтли бўлишингиз учун турмуш ўртоғингиз нималар қилиши мумкин?” Мен ўн тоифадаги ҳиссий эҳтиёжларга – мақтов, меҳрибонлик намоён этиш, мулоқот, хонадон саришталиги, ота-оналик мажбуриятларини бажариш, молиявий кўмак, ростгўйлик ва очиклик, ташқи жозоба, биргаликдаги ҳордиқ ва жинсий қониқиш – кўплаб жавобларни тақсимлаб чиқишга муваффақ бўлдим.

Кўриниб турибдики, жуфтликларнинг бахти учун улардан ҳар бири бошқасининг энг муҳим эҳтиёжларини қондириши зарур. Бироқ мен бундай мулоқотлар ўтказганимда, нега уларни бажариш осон кечмаслигини аниқлаб олдим. Мен деярли ҳар сафар жуфтликлардан ўз эҳтиёжлари ҳақида сўраганимда, эркаклар бир тартибда, аёллар эса мутлақо қарама–қарши тартибда ёзиб чиқишарди. Ўнта асосий ҳиссий эҳтиёжлар орасидан эркаклар энг муҳим деб ҳисоблаган қайсидир бештаси аёлларнинг назарида энг аҳамиятсиз ва бунинг тескарисини бўлиб туюларди.

Бу мен учун кашфиёт эди! Ҳа, эрлар ва хотинлар бир–бирларининг эҳтиёжларини қондиришлари бунчалик қийин эканига ажабланмаса ҳам бўлади. Улар ўзлари энг кўпроқ қадрлайдиган нималарнидир бир–бирлари учун бағишлашга тайёрлар, аммо оқибатда барча ҳатти–ҳаракатлари керакли тарафга қаратилмаган бўлиб чиқади, негаки эр ёки хотин ўзи энг юқори қадрлайдиган эҳтиёжини кўпроқ даражада муҳим деб ҳисоблайди.

Энди эса навбатдаги баёнотга алоҳида эътиборингизни қаратинг, негаки у дастуримнинг энг тушунарсиз жиҳатларидан бири. Биласиз, ҳар бир одам ўзига хос равишда ноёб. Агар эркаклар ўртача бешта эҳтиёжни энг муҳим деб ҳисобласалар, аёллар эса ўртача бошқа бешта эҳтиёжни танлашади. Умуман олганда, ҳар бир киши ўнта асосий эҳтиёжлардан истаганини танлаши мумкин. Шу боис мен эркак ва аёлнинг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини мувофиқлаштирган бўлсамда, дунёдаги ҳар бир эркак ва аёлнинг ҳиссий эҳтиёжлари менга номаълум. Менинг вазифам эса ўртача эмас, балки аниқ–равшан тарзда никоҳни асраб қолишдан иборат бўлгани учун, айнан ўз оилангизга хос бўлган эҳтиёжлар тузилишини аниқлаб олишингиз зарур. Мен барча ўнта эҳтиёжларнинг қисқача баёнини А иловасига ва “Ҳиссий эҳтиёжлар” анкетасини В иловасига жойлаштирдим. Улар сиз ва турмуш ўртоғингиз учун ноёб бўлган барча энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларингизни аниқлаштириб олишингизга ёрдам беради.

Аксарият ҳолларда эркак ва аёллар бир–бирларининг ҳиссий эҳтиёжларини қондиришга лаёқатсизлигининг сабаби ўз жуфтига эътибор қаратишни истамасликда эмас, балки ана шу эҳтиёжларни билмасликда яшириниб ётади. Ушбу эҳтиёжларни қондириш тишини тишга босиб ўзингизга номаълум қандайдир ишни қилишга бор кучингиз билан уринишингиз кераклигини англамайди. Бу турмуш ўртоғингизнинг сиз учун унчалик муҳим туюлмаган эҳтиёжларини қондиришга тайёр бўлишингиз лозимлигини билдиради. Ўзингиздан бутунлай фарқ қиладиган умр йўлдошингизни тушунишни ўрганиб, сиз тўлақонли равишда унинг ҳиссий эҳтиёжларини қондиришни ўрганишингиз мумкин.

Мен никоҳдаги одамлар ўзларининг қониқтирилмаган эҳтиёжларини ҳар сафар ўша бир хил усул – никоҳдан ташқаридаги алоқа билан қаноатлантиришни афзал кўрганларини изтироб ва даҳшат билан кузатганман. Одамлар ахлоқий ва диний қарашлари қанчалик мустаҳкам бўлишидан қатъий назар, ғайриникоҳий алоқаларга ҳайратомуз равишда



берилиб кетишади. Нима учун? Жуфтликдан бирортаси ўша бешта эҳтиёжнинг бирортасидан қоникмай бошласа, у қаттиқ чанқоқликни ҳис этади. Мабодо никоҳдаги муносабатларда ҳеч нима ўзгармаса, ўз эҳтиёжини қондира олмаган одамда бу камчиликни никоҳдан ташқарида қондириш васвасаси пайдо бўлади.

Бизнинг никоҳимиз хиёнатдан ҳимояланган бўлиши учун бошимизни қумга тикиб яширинмайлик. Ўз умр йўлдошини “бошқалардек бекарор эмас” дея ҳисоблайдиган ва эҳтиёжлари қондирилмаса ҳам бегоналар билан никоҳдан четда алоқа қилмайдиган одам бир кун келиб нохуш қарахликка тушиши мумкин. Аксинча, биз никоҳдан ташқарида алоқалар бўлиши мумкинлигининг огоҳлантирувчи белгиларини ва бу каби муносабатлар нимадан бошланиши мумкинлигини тўғри тушунишимиз лозим, шунингдек, умр йўлдошининг хиёнат қилиши хавфи қаршида никоҳимиздаги заиф жойларни мустаҳкамлашга ҳаракат қилишимиз зарур.

### **Хиёнат нима ўзи?**

Одатда хиёнат деганда иккита одамнинг никоҳдан ташқарида жинсий алоқа ва чуқур севги туйғуси билан ўзаро боғланиб қолишлари назарда тутилади. Шунингдек, хиёнат нафақат жинсий алоқани, балки гоҳида четдаги кимгадир бўлган севгини ҳам ўзида акс эттиради. Гарчи бундай тоифадаги хиёнатлар ҳам оилада жиддий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин бўлсада, тажрибаларим шуни кўрсатдики, бундай ҳолатларга ечим топиш жинсий алоқа (ҳар ҳолда, ўта эҳтиросли жинсий алоқа) ва чинакам севги билан боғлиқ муносабатларни ҳал этишдан кўра анча осонроқ. Бундай муносабатлар никоҳни жиддий хавф остига қўяди, негаки бошқалар билан ҳис этилган чуқур яқинлик туйғуси никоҳдан ташқари алоқага киришган эр ёки хотиннинг ҳеч бўлмаганда битта ҳиссий эҳтиёжини қондиради. Аксарият ҳолларда алданган турмуш ўртоқ ўз жуфтнинг никоҳ аҳдини бузганини билиб қолса, оила бузилиб кетади.

### **Хиёнат одатда “шунчаки дўстлик”дан бошланади**

Хиёнат одатда дўстликдан бошланади. Кўпинча алданган турмуш ўртоқ ўз жуфтнинг ўйнаши билан таниш бўлиб чиқади. Шундай ҳолатлар ҳам бўладики, сиз қайсидир жуфтликни жуда яхши биласиз ва уларни “энг яқин дўстларингиз” деб ҳисоблайсиз, аммо қачондир улардан бири ўртада ортиқчалик қилиб қолади. Кўпгина ҳолатларда ўша ортиқча одам турмуш ўртоғининг қариндоши – опа–синглиси ёки ака–укаси – бўлади. Ёки сиз ўз хушторингиз ёхуд маъшукангиз билан ишхонада танишган бўласиз.

Никоҳдан четда севги ришталари боғланганида, одатда, бунга дўстлик ҳамроҳлик қилади. Сиз бошқа одам билан муаммоларингизни баҳам кўрасиз, у эса сиз билан. Одатда севги гуллаб–яшнаши учун сиз ўша одамни тез–тез кўриб туришингиз керак: ҳар куни ишхонада ёки икқалангиз ҳам аъзо бўлган қандайдир кўмита ёки кенгашда, шунингдек, сизларни қандайдир тарзда бир жойда учраштирадиган бошқа мажбуриятларни бажарасиз.

Дўстлигингиз мустаҳкамланиб боргани сайин, сизлар бир–бирларингизга кўмак беришни ва қўллаб–қувватлашни бошлайсиз, айниқса, қониктирилмаган эҳтиёжларингиз масаласида. Ҳаёт мураккаб. Кўпчилик одамлар ўз ҳаётлари тўғрисидаги ҳалокатли сохта тасаввурларга берилишади. Улар ўзларини руҳлантирадиган ва қўллаб–қувватлайдиган кимнидир учратиш қолганларида, бу одам уларни оҳанрабо каби ўзига тортади. Эртами–кечми сиз ана шу дўст ёки дугонангиз билан бир тўшакда бўлиб қоласиз. Бу худди ўз–ўзидан “рўй берган”га ўхшайди, зеро сиз ҳам, ўша одам ҳам бундай қилмоқчи бўлмагандингиз.

Никоҳдан ташқаридаги севги алоқалари баъзан ташқи чиройга асосланмайди. Хотин ўз эрининг маъшукасига қараб хитоб қилиши мумкин: “Эримга унинг нимаси ёқиб қолди экан–а?”

Жавоб – “осон”, негаки маъшуканинг жозибадорлиги унинг ҳис–туйғуларида. Эр учун аёлнинг бақалоклиги, анойилиги ва ҳатто ростакамига хунук экани ҳар доим ҳам муҳим бўлавермайди. Эрак учун чиндан ҳам муҳими шуки, аёл унинг қондирилмаган

эхтиёжларини қаноатлантисин. Хиёнаткор эр ўз маъшуқасини ҳаётида учратган энг ғамхўр инсон деб ҳисоблайдиган ҳолатлар ҳаётда кўплаб рўй беради. Энди эрқакда аввал ўзи ҳеч қачон ҳис қилмаган чуқур истак – жавоб тариқасида маъшуқасига ғамхўрлик қилиш хоҳиши пайдо бўлади.

Сиз ва маъшуқангиз (хушторингиз) никоҳдан ташқари алоқага киришганингизда, бир–бирларингизнинг эҳтиёжларингизни қондиришга бўлган бир хилдаги кучли интилишни ҳис этасиз. Бу интилиш жўшқин жинсий алоқали ўзаро севгини ҳосил қилади. Бир–бирларингизни бахтли қилиш истагида никоҳдан ташқари қилган ўзаро кўнгилхушликларингиз сиз учун ҳам, ўша инсон учун ҳам ёқимли ва чуқур кечинмаларга айланади.

Ўзаро боғлиқлик ва эҳтирослар кучайиб боргани сайин, сиз ўз тўрингизга илиниб қолганингизни пайқайсиз. Сиз вазиятга ҳолис баҳо бериш қобилиятини йўқотасиз, негаки ҳаётийликка эмас, балки орзу–хаёлларга асосланган муносабатларга киришиб, бир–бирларингизга бутунлай боғланиб қоласиз.

Муносабатларни шундай қувончли ва ёқимли қиладиган бир қанча омиллар мавжуд:

- Сиз ва маъшуқангиз/хушторингиз бир–бирларингизда энг яхши фазилатларни ҳосил қилаётгандек бўлиб туюлади.
- Сизлар бир–бирингизнинг камчиликларингизни эътиборга олмайсиз.
- Сиз кучли жинсий жўшқинликни ҳис этасиз.
- Сиз жинсий алоқа борасида ҳеч ким янги хуфёна хушторингиз/маъшуқангиз билан тенг келолмаслигига ишонасиз.

Бироқ сизни аслида янги жазманингиз эмас, балки орзу–хаёлларингиз “жунбушга келтиради”. Сиз ва маъшуқангиз (хушторингиз) яна учрашиш учун режалар тузаётганингизда, ҳаётий мавжудликларга эътибор бермай, жўшқин эҳтиросларга бериласиз. Кимдир сизларни билиб қолмагунича, севги қиссангиз узоқ давом этиши мумкин. Бу алоқалар қанчалик узоққа чўзилса, уларни узиб ташлашингиз шунчалик қийин бўлади.

Мен хиёнат ва унинг қандай бошланишини тасвирлаганимда, эҳтимол, тўғридан–тўғри “сиз” дея мисол тариқасида мурожаат қилганимдан (балки айримлар) хафа бўлгандирсиз. Аммо мен атайлаб шундай йўл тутдим. Гарчи кўпчилик одамлар четда хуфёна кўнгилхушлик қилишга мойил эканликларини рад этсаларда, аччиқ ҳақиқат шуки, қулай (ёки ноқулай) шароитларда ҳар биримиз ҳам васваса қурбони бўлишимиз мумкин, айниқса, асосий эҳтиёжларимиз қондирилмай келаётган бўлса.

Ишқий муносабатлар боғланиши учун ҳеч қандай ғайриоддийликнинг ҳожати йўқ. Айнан бунинг акси, баъзан ҳатто дуппа–дуруст эрқаклар ва аёллар ҳам оддий ҳолатлар туфайли кимлардир билан боғланиб қолишади. Сизнинг асосий эҳтиёжларингиз қондирилмаган бўлса, шундай хаёлларга борасиз: “Бу нотўғри. Бу ноҳақлик”.

Сўнгра эса мадад излай бошлайсиз ва айтасиз: “Агар кимдир билан юракдан гаплашиб олсам яхши бўларди”.

Ана шундан сўнг сизни оиладан ташқарида кўмак излаш ҳаракатидан қисқа бир қадамгина ажратиб туради. Бу кундузи машғала кўтариб юрагингизга мос келадиган инсонни излашга тушишингиз кераклигини англамайди – ўша одам ҳаётингизда ўз–ўзидан пайдо бўлиб қолади. Ва шунда айтасиз: “Ахир бизлар ўз фикр–хаёлларимизни баҳам кўриб, ҳамсуҳбат бўлишимиз ажойиб эмасми?”

Айрим ҳолатларда юқорида қайд этилган жараён бор–йўғи бир неча ойларни, бошқа вазиятларда эса узоқ йилларни ташкил этиши мумкин. Аммо бу юз бериши мумкин. Мен кейинги йигирма беш йил мобайнида бу ҳолат мижозларим ҳаётида қандай содир бўлишини кузатдим. Минг афсуски, бу ҳолат инсоннинг бирор–бир динга эътиқоди ёки ахлоқий қадриятларидан қатъий назар юз беради.

Мен маслаҳатчилик фаолиятимнинг илк палласида имони ва ахлоқи қатъий одамларнинг никоҳдан ташқари алоқада бўлганларини эшитиб кўпинча даҳшатга тушардим. Мен ўзим жамоат аъзосиман ва масиҳийлик эътиқодига оид қарашларга маҳкам

таянаман. Худди шу қоидаларга амал қиладиган одамлар ҳақиқат йўлидан қандай тойиб кетишлари мумкин? Наҳотки уларнинг имони шунчалик суст бўлса?

Мен масиҳий–мижозлар ва чуқур ахлоқий қоидаларга таянадиган бошқа одамлар билан қанчалик кўп учрашганим сайин, асосий ҳиссий эҳтиёжларимиз шунчалик кучли эканига тобора кўпроқ ишонардим. Жойс билан турмуш қурганимизда, ўзимни унга ва оиламга тўлиқ бағишлашга қарор қилдим. Мен ўз аҳдимга мана ўттиз саккиз йиллик никоҳдаги ҳаётимиз мобайнида содиқ бўлиб келяпман. Бу менинг темир иродали қандайдир эзгу фазилатлар эгаси эканимни англамайди. Бунинг боиси шундаки, биз Жойс билан бир–биримизнинг муҳим ҳиссий эҳтиёжларимизни қондириш заруриятини тўғри баҳолаймиз.

Қисқача айтганда, сизнинг эҳтиёжларингиз ҳисоб–китобни юритади. Бунинг амалда қандай ҳаракат қилишини кўрсатиш учун, мен сизларни Севги Банки – ички ҳисоб–китоб қурилмаси билан таништираман – эҳтимол, унинг мавжудлигини ҳаёлингизга ҳам келтирмагандирсиз.

## **2–БОБ НЕГА СЕВГИ БАНКИНГИЗ ҲЕЧ ҚАЧОН ЁПИЛМАЙДИ?**

Никоҳ – бу ўзаро муносабатлар орасидаги мураккаб ва энг чигали бўлса керак. Афсуски, бизларнинг кўпчилигимиз розилик бериб никоҳдан ўтаётганда ўзимизни нимага боғлаётганимизни тўлиқ тушуниб етавермаймиз. Бизнинг фикримизча, бахтли никоҳнинг ривожланиши бир–бирига “мос келадиган” одамларнинг қандайдир сирли бирикмасига боғлиқ бўлади. Агар никоҳ муваффақиятли чиқмаса, биз бу иккаласи бир–бирига “мос келмаслиги”ни айтаемиз. Аммо бир–бирига мутлақо мувофиқ келмайдиган одамларнинг оила қуриши ҳам ғаройиб эканлиги рост. Кўпинча никоҳлар жуфтликдан бирортасида ёки иккаласида ҳам бир–бирларининг эҳтиёжларини қондириш зарурлиги ҳақидаги тушунча ва маҳоратнинг йўқлиги боис бузилиб кетади. Кўпинча сизнинг мувофиқлигингиз ўзаро боғлиқликнинг қандайдир сирли кўрсаткичига эмас, балки шу инсоннинг эҳтиёжларини қондиришга хоҳишингиз ва лаёқатингиз бор–йўқлигига боғлиқ бўлади.

Хўш, мабодо сизда хоҳиш бўлса–ю, аммо уддалай олмасангиз ва маҳоратингиз етарли бўлмаса, нима қилиш керак? Ажойиб янгилик бор! Ҳали ҳаммаси йўқотилмаган. Ҳеч қачон ўрганиш учун кеч эмас. Ана шу сабабга кўра, мен хиёнат зарбасига учраган “никоҳ қайиқлари” чўкмай қолишларига ишонаман. Уларни ҳали қуруқликка чиқариб, таъмирлаш ва қайта жиҳозлаш мумкин. Улар қайта жиҳозлангандан сўнг, аввалги пайтларда бўлганидан ҳам олдинроққа ва тезроқ боришлари мумкин.

Бироқ менинг мақсадим хиёнат қояларига бориб урилган никоҳларни қутқариш билан чекланиб қолмайди. Мен янада узоқларга қарайман. Мен сизларга эр–хотинлар йиллар ўтгани сайин бир–бирларига тобора яқин бўлиб борадиган, романтика сақланиб қоладиган муносабатларни яратиб, никоҳингизни қай тарзда хиёнатдан асраб қолишингизни кўрсатмоқчиман. Никоҳингиз хиёнатдан ҳимояланган бўлиши учун, бир–бирларингизнинг асосий эҳтиёжларингизни тушунишингиз ва уларни қондиришни ўрганишингиз зарур. Бироқ дастлаб мен эҳтиёжлар қай тарзда бунчалик қудрат ва заруриятга айланишини тушуниб олишингизга ёрдам беришни истайман. Мен биринчи бобда айтиб ўтганимдек, эҳтиёжлар бешафқат ҳисоб–китобни юритади. Мижозларим бу кўрсаткич қандай ишлашини тушунишларига ёрдам бериш учун мен Севги Банки деб атаган тизимни ишлаб чиқдим.

### **Севги Банки ҳаммада бор**

Мажозан айтганда, мен ҳар биримизда ўз Севги Банкимиз борлигига ишонаман. У ўзида кўплаб турлича кўрсаткичларни – ҳар бир таниш инсонимизга биттадан – ўзида акс эттиради. Ҳар бир одам биз билан муносабатда бўлганида ёки “улуш кўшади ёхуд “ҳисобдан қанчадир маблағни “ечиб олади”. Ёқимли муносабатлар маблағ кўпайишига, нохушлари эса унинг камайишига сабаб бўлади.

Севги Банки қоидаси ҳаракатларига кўра, ҳар бир улуш ёки ундан ечиб олинган маблағ муайян микдорда “севги бирлиги” билан баҳоланади. Агар мен оғайним билан учрашганимда (уни Жим деб атай қолайлик), у менда ёқимли таассуротлар қолдирса, менинг Севги Банкимда Жим ҳисобига битта бирлик қўшилади. Агар у билан мулоқот менда яхши таассуротлар уйғотса, Жим менинг банкимга севгининг иккита бирлиги қийматида улуш қўшган бўлади. Жуда яхши мулоқот роппа–роса уч бирликка тенг. Мен ўзимни у билан ҳайратомуз даражада яхши ҳис этсам, бу тўрт бирлик ҳисобида баҳоланади.

Аммо фараз қилайликки, мен кимнингдир ёнида (уни Жейн деб атайлик) ўзимни ғалати сезишни бошламан. Жейннинг ҳисобидан битта бирлик олиб ташланади. Агар у нохуш ҳолатни ҳис қилишимга мажбурласа, ундан иккита бирлик олинади. Ўта салбий муносабат туфайли ҳисобдан уч бирлик ечиб олинади. Агар мен Жейн билан учрашувимни ҳаётимдаги энг ёқимсиз кечинма деб билсам, бу унга тўрт бирликдан айрилишига сабаб бўлади.

Ҳаёт давом этаверади, менинг Севги Банкимдаги ҳисоблар ўзгараверади. Айрим танишларим салмоқли маблағ тўплашга эришганлар. Бошқалар “даромад” олиб туришади, аммо уларнинг ҳисоби катта эмас – ҳойнаҳой, мен билан камроқ учрашганлари туфайли бўлса керак. Учинчи тоифадагиларнинг ҳисоби янада кам, негаки бу одамларнинг мен билан муносабатлари бир хилда эмас – баъзан ёқимли ҳиссиётларни бахш этишса, баъзан оғриқ беришади. Бундай одамларнинг қўйган маблағи деярли ечиб олинган маблағлари билан тенг.

Бошқа одамлар эса менинг қарздорларим бўлиб қолишган. Бу эса уларнинг менга ёқимли туйғулардан кўра кўпроқ азоб беришганини билдиради. Мен ҳатто улар ҳақида ўйлаганимда ҳам ўзимни нохуш ҳис этаман. Уларни кўриш ва ёнида бўлишга тоқатим йўқ. Қисқача айтганда, менинг Севги Банкимдаги уларнинг кредит ҳисоблари кўпайиб кетган.

### **Севги Банки ҳақидаги севги тарихи**

Албатта, Севги Банкининг моҳияти математик аниқликда эмас. У бизларнинг деярли ҳар бир учрашувда бир–биримизга ҳиссий таъсир кўрсатишимизни таъкидлаш учун мўлжалланган. Ижобий ва салбий таассуротларнинг тўпланиши бизнинг танишларга бўлган ҳиссий жавоб ҳаракатимизни белгилайди. Албатта, бу англамаган ҳолда юз беради. Сиз ўз–ўзингизга айтмайсиз–ку: “Уҳ, қойил! Мана бу одам уч бирлик олишга муносиб экан!” Ёки “Эҳ! У ҳисобда тўрт бирликдан айрилди”. Айни паллада эса севги бирликлари келиб–кеетишда давом этаверади.

Оилавий ҳаётда доимо иккита (эркак ва аёлнинг) Севги Банки мавжуд. Келинлар, эрнинг Севги Банкидаги хотинининг ҳисоби тезликда камайиб, айни вақтда шу эрни яхши тушунадиган бошқа бир аёл ишхонада кутиб турганида нималар юз бериши мумкинлигини Жон ва Мэри мисолида кўриб чиқайлик. Биз ушбу мисолда Жоннинг Севги Банкига эътиборни қаратамиз, негаки айнан у охир–оқибат четда бошқа биров билан қўнғилхушлик қилади.

Жон Мэри билан танишганида, дарҳол унга нисбатан илиқ туйғуларни ҳис этади. Мэри нафақат гўзал, балки мафтункор, ақлли ва жўшқин. Жоннинг Севги Банкидаги унинг ҳисобига бир зумдаёқ уч бирлик келиб тушади.

Орадан бир–икки кун ўтиб Жон Мэрига қўнғироқ қилиб, уни учрашувга таклиф этади. Қиз таклифни қабул қилади. Жон гўшакни қўйган заҳоти Мэрининг ҳисобига икки бирлик қўшилади.

Учрашув ажойиб тарзда ўтади. Жон уни ҳаётидаги энг яхши дамлардан бири деб ҳисоблайди. Мэрининг ҳисоби яна тўрт бирликда кўпаяди ва шу тариқа энди тўққиз бирликни ташкил этади. Иккинчи учрашув ҳам деярли худди шундай яхши ўтади. Мэри яна уч бирликка эга бўлиб, ҳисоб ўн икки бирликка етади.

Аммо кейинги сафар Жон Мэрига қўнғироқ қилиб, учрашувга таклиф этганида, қиз рад этишга мажбур бўлади. Қиз чиндан ҳам жуда афсусда эканини, лекин бир неча ҳафта аввал режалаштириб қўйган муҳим ишлари борлигини айтади. Мэри шошганча, агар Жонни бу гапи қизиқтирса, эртага оқшомда вақти бемалол эканини қўшиб қўяди. Жон чиндан ҳам

рухланиб кетади ва эртага соат саккизда унинг олдига боришини ҳамда биргаликда кечки овқатни баҳам кўришларини келишиб олади.

Бу жуда ҳам ёқимли бўлмаган вазиятда Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисобида нималар рўй берди?

“У мен билан учраша олмаётганидан хафа бўлаётганга ўхшайди, – мушоҳада қиларди Жон. – Мен ахир у ҳар дақиқада бўш бўлишига умид қилолмайман–ку. Боз устига, унинг ўзи эртага кечқурун бирор жойга боришимизни таклиф этди. Ишончим комил, мен унга жуда ёқаман...”

Жон ўзини ишонтиришга қанчалик уринмасин, бу ҳолат унинг қалбида барибир ноқулай ҳисларни қолдирди. Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби битта бирликка камаяди.

Жон ва Мэри кейинги бир неча ойда мунтазам ва тез–тез учрашиб туришади. Яхши ва ажойиб таассуротлар ҳисоби энди камчилик салбий дамлар ҳисобидан анча ўзиб кетади ва тез орада Мэрининг ҳисоби 250 севги бирлигини ташкил этади. **Фақат Жон билан бир йил аввал алоқасини узган собиқ маъшуқаси Сарагина** унинг Севги Банкида бир қанча бирликлар йиғишга эришганди. Жон ўйлай бошлайдики, у Мэрини севиб қолган.

Ярим йилдан сўнг Мэрининг ҳисоби 500 бирликни ташкил этади, бу Жоннинг ҳаётидаги ҳар қандай аёлнинг, хусусан, Саранинг ҳисобидан ҳам анча кўпроқ. Жон ана шу паллада ҳали ҳеч кимни Мэрини севганчалик кучли севмаганини ҳис этади. У ўзи қачондир учратган барча аёллар орасида унинг энг жозибадор, ақлли, сезгир, мафтункор ва қувнок эканлигини айтади.

Жоннинг Севги Банкида Мэрининг ҳисоби кўпайиб боргани сайин қизнинг мафтункорлиги ҳам ортади. Йигит уни кўплаб ижобий – ҳатто беқиёс – ҳиссий кечинмалар ва бор–йўғи бир нечта салбий хотиралар билан эслайди. Жон Мэри билан ҳар бир учрашувни интиқ кутади ва қиз ёнида бўлмаганида ҳамиша севгилисига ҳақида ўйлайди.

Жон мабодо Мэрини йўқотиб қўйса, нималар қилиши ҳақида ўйлай бошлайди. У ҳатто ўз ҳаётининг қолган кунларини Мэрисиз қандай ўтказишни тасаввур қилолмайди.

“Агар ёнимда Мэри бўлмаса, бутунлай бахтли бўлишим учун бошқа ҳеч ниманинг ва ҳеч кимнинг кераги йўқ”, – дейди ўз–ўзига Жон. Унинг бошида тўй ҳақидаги ёрқин фикрлар туғилади.

Айни вақтда Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби бетўхтов ўсиб боради, гарчи эндиликда унчалик катта тезликда бўлмасада. Улар эндигина танишганларида, Мэри Жонни анчагина ёқимтой деб биларди. У биринчи учрашувда қизда кўпгина ажойиб таассуротлар уйғотган бўлиб, ҳозир эса ўзига кучли жалб қилиб турибди, бироқ қиз ҳали тўлиқ ишончга эга эмас. Мэри ҳали ҳам Бобни эслаб туради. У Бобни жуда ёқтирарди, аммо у тўсатдан қизни ташлаб, ўзи биргаликда юқори синфда ўқиган таниш қизга ўйланиб олганди.

Мэри кейинги учрашувда Жонга ўзига бироз вақт кераклигини тўсатдан айтиб қолади. У бир ой ёки тахминан шунга яқин вақт учрашмай туришни таклиф этади ва ана шу пайтда бошқалар билан учрашувга бориш–бормаслиги билан қизиқди.

Жон ўзини тушқунликка тушиб қолгандек ҳис қилади. Бу учрашув унга бутун ҳаётидаги энг азобли кечинмаларни берганди. Тўртта бирлик Мэрининг йирик ҳисобидан бир зумдаёқ ўчирилади. Жон икки кундан сўнг Мэрига қўнғироқ қилиб, қизнинг қарорини ўзгартиришга уринади. Мэри сўздан қайтмайди. Жон уни бир ой безовта қилмасликка қарор қилишидан аввалроқ Мэрининг ҳисоби тўлиқ йигирма беш ўринга пасаяди.

Жон бир ой давомида ўзини бахтсиз ҳис қилиб юрди. У ҳали ҳам Мэрини ақлдан озгудек даражада севади. Йигитнинг Севги Банкида қизнинг ҳисоби ҳамон юқори ўринда – 471 бирлик. Жон бир қанча бошқа аёллар билан учрашишга уринади, аммо йигит уларда ўзини ром этадиган ҳеч нима тополмайди. У Мэрини ақлдан озгудек севиб қолгани учун, бошқа қизлар билан учрашувни салбий тажриба сифатида баҳолайди. Гарчи Жон учрашувга таклиф этган қизларнинг бунда асло айблари бўлмасада, улар ўз ҳисобларига қарздан бошқа ҳеч нима тўплай олишмайди.

Жой ой туганидан сўнг Мэрига кўнғироқ қилди. Қизнинг ҳисоби ҳамон 471 бирликни ташкил этади. Зеро у қизни соғиниб ўтказган пайтда унинг ҳисобидан севги бирликларини ечиб олиши мумкин бўлган ҳеч қандай ноҳушлик рўй бермади. Мэри йигитга уни жуда–жуда соғингани айтганида, Жон бахтиёрликдан ўзини йўқотиб кўяди ва эртаси уни кечкуруннинг ўзида бирор жойга боришни таклиф этади. Мэри унга фақат ҳаммасини обдон ўйлаб кўриш ва ўз туйғуларига узил–кесил ишонч қилиши лозим бўлганини айтади.

Узоқ айриликдан кейинги илк учрашув унутилмас бўлди. Шундан сўнг давом этган барча учрашувлар аввалгисидан яхшироқ бўлиб туюларди. Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби 1000 бирликкача кўтарилди. Айни вақтда Мэрининг Севги Банкида ҳам Жоннинг ҳисоби узлуксиз кўпаяверди, ҳозир унинг ҳисоби ҳеч қачон бўлмаган даражада – 92 бирлик. Жон Бобни барча масалада ортда қолдирган. Мэри ҳам энди тўй кўнғироқчалари ҳақида ўйлапти.

Бир куни оқшомда севимли ресторанида ўтиришганида Жон Мэрининг қўлини сўради. У Мэрини бутун умр бахтли қилмоқчи эканини айтиб, агар қиз унга турмушга чиқса, ҳеч қачон ва ҳеч нима билан азоб келтирмасликка ваъда берди. Мэри йигитнинг таклифини қабул қилди. Улар тез орада ўтказилган унаштирув маросимидан сўнг эр–хотин бўлдилар.

### **Асал ойдан сўнг**

Тўйдан кейинги дастлабки йилда келин–куёвлар ниҳоятда бахтли эдилар. Жон ва Мэри бу ҳақда узоқ ўйлаб ўтирмасдан, бир–бирларининг эҳтиёжларини ажойиб тарзда қондиришарди. Жон илк учрашув чоғида қандай бўлса, худди шундай мулойим, сабр–тоқатли ва эътиборли эди. Улар жўшқин эҳтиросларга берилганларида, Мэри Жоннинг эркалалашларига жўшиб–тошиб жавоб қайтарарди. Ёшлар кўп вақтларини биргаликда ўтказишар, узоқ суҳбатлари чоғида ўз орзу–умидларини баҳам кўришарди. Мэри Жоннинг севимли машғулотида ундан ортда қолмаслик учун теннисдан сабоқ оларди.

Мэри Жонга ишониш мумкинлигини билади, негаки турмуш ўртоғи у билан барча масалада очиқ муносабатда. Жон ўзининг гўзал рафиқаси билан фахрланади ва унинг хонадондаги саранжом–саришталигидан, шунингдек, айни вақтда ярим иш ўрнида котиба бўлиб ишлаётганидан хурсанд. Жон компьютер таҳлилчиси вазифасида ишлаб дурустгина даромад қилади, лекин у хотини қанча хоҳласа – ҳеч бўлмаса, ҳозирча – ишлаб туриши ҳақида Мэрининг ўзи билан келишиб олган.

Мэри ўзини Жон билан биргаликда “худди тош девор ортида тургандек” ҳис қилади, йигит эса барча ҳаракатлари билан ниҳоят оилавий бахтга эга бўлганидан хурсанд эканини кўрсатади. У Жон билан фахрланади ва бу ҳақда тез–тез унинг ўзига айтиб туради.

Хўш, никоҳдан кейинги биринчи йил мобайнида эр ва хотиннинг бир–бирларининг Севги Банкидаги ҳисоблари билан нималар юз берди? Қизиғи шундаки, Жон ва Мэри энди тўйгача бўлганидек шиддат билан “балл” тўплашмаяпти. Энг асосийси, уларда учрашув пайтларига нисбатан янада кўпроқ умумий таассуротлар ва кечинмалар пайдо бўлган. Энди улар яхши ва ёмон пайтларда ҳам биргаликда. Уларнинг Севги Банкидаги қарзлари ва даромадлари ҳаётдаги юксалиш ҳамда ортга чекинишлар билан мувофиқ келади.

Ҳисобни тўлдиришдаги пасайишларга қарамай, Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби ўсишда давом этади. Бир йиллик оилавий ҳаётдан сўнг “тоза даромад” юз бирликка кўпаяди. Шу тариқа, у 1100 бирликни ташкил этади. Адолатли равишда Жоннинг маблағи ҳам ортади. Навбатдаги тўрт йил мобайнида иккаласининг ҳам Севги Банкидаги ҳисоблари ўсишда давом этади.

Оилавий турмушларининг бешинчи йилида ҳам Жон Мэрини ниҳоятда севади, хотини ҳам унга нисбатан ана шундай туйғуларни ҳис этади. Улар ота–она бўлишга аҳд қиладилар ва олтинчи йилда қизалоқ Тиффани дунёга келади.

Ана шу олтинчи йилда муҳим ўзгаришлар бошланади. Мэри ҳамон Жоннинг ҳаётидаги хурсандчилик бўлиб қолмоқда, аммо йигит “қора чизиклар” тобора кўпайиб бораётганини пайқайди. Гарчи Тиффани гўдак бўлсада, Жон уни бағоят яхши кўради. Чақалоқ эса кўп эътиборни талаб қилиб, бир талай ноҳуш вазиятларга сабабчи бўлади. Тун

ярмида қизалоқнинг таглигини алмаштириш навбати Жонга келганида, бу унинг учун энг ёқимсиз дамларга айланади. Боз устига, Мэри чақалоқни кўкрак сути билан эмизмагани боис Жон қизчаси билан сайрга чиққанида уни шиша идишдан озиқлантириши керак. Бундан ташқари, Мэрига ҳомиладорлик пайтида ортирган ортикча вазнидан кутулиши осон бўлмаяпти.

Тақдирнинг барча бу одатий ўзгарувчанлиги оқибатида Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби йил давомида юз бирликка пасаяди. Талофат унчалик катта эмас, зеро Мэрининг ҳисоби аввалгидек юқори бўлиб, Жон уни бутун қалби билан севади.

Тиффани икки ёшга тўлиши арафасида Мэрида янги фикрлар аланга олади. У ярим иш ўрнидаги котибалик вазифасидан кўра кўпроғига эришишни истайди. Аёл кўпроқ аҳамиятли касбни эгаллашни истайди ва токи болалари улғайиб, ота-она уйини тарк этгунларича кутиб ўтирмоқчи эмас. У бакалавр даражасини олиш учун, эҳтимол, маъмурий ишлар бўйича магистр даражасини ҳам олиш учун коллежга қайтиш фикрига Жон эътироз билдирмайдими?

“Ўқишим учун олти йил кетади, – тушунтиради Мэри. – Мен кундуз пайти чақалоққа кўпроқ эътибор қаратишим учун котибалик ишини ташлашим керак, сабоқларимнинг кўпроқ қисмига кечкурун қатнашиб тураман”.

Жон хайрихоҳлик билан хотинининг фикрини маъқуллайди. Бу пайтга келиб у мунтазам равишда дурустгина даромад олмоқда, Мэрининг ойлиги эса умуман унчалик муҳим ҳам эмас. У Мэрига коллежда бўлганида ва уй вазифаларини бажариш учун вақт керак бўлганида чақалоққа қараб туришини ўзи таклиф этади.

### **Нориннинг пайдо бўлиши**

Мэри машғулотларга киришиб, тезда аъло баҳоларни қўлга киритади. Бироқ бу ҳолат қурбонликларни талаб этади – Жонни буларнинг бари асло хурсанд қилмайди. Уни чиндан ҳам ташвишга солаётгани шуки, Мэри энди шахвоний эҳтиросларга тобора камдан кам берилмоқда. Жон унинг икки хил вазият ўртасида қолганини тушунади. Сабоқлар катта қувват сарфлашни талаб этади, қолган кучни эса хўжалик ишларига ва Тиффанига ғамхўрлик қилишга қаратиш керак. Мэри тунга яқин ўзини бутунлай ҳолдан тойгандек ҳис этади. Жон бундай вазиятда уни жинсий алоқа қилишга ундаш худбинлик эканини тушунади.

Жон хотини билан фақат мувофиқ келадиган вазиятларда бўладиган камдан кам ва шошилинч жинсий алоқа қилишдан қониқишга уринади, аммо бундан ташқари, Мэри аввал унга қаратган эътибор ва шанба тонгидаги биргаликда теннис ўйнашлар етишмайди. Энди Мэри у билан камроқ вақт ўтказади, шанба кунлари тобора камроқ теннис ўйнайди. Шу билан биргаликда, Мэри дам олиш кунлари доимо хўжалик юмушлари билан банд ва ўқув даргоҳидан душанба кунига берилган топшириқларни бажаради.

Жон ва Мэрининг кейинги икки йилдаги ҳаёти ана шу тартибда давом этди. Жоннинг Севги Банкидаги Мэрининг ҳисоби секинлик билан бўлсада бўшаб боради. Жон ўзи уйланган бу ажойиб аёлга нима бўлганини тушунолмай ҳайрон. Хотини боши билан ўз китобларига шўнғиб кетганга ўхшайди, аммо тақдир ҳазилини қарангки, эри билан таълим олиши ҳақидаги масалаларни муҳокама этишни асло истамайди.

– Сен буларнинг барини бир неча йил аввал ўргангансан, – дейди унга Мэри. – Боз устига, касбинг математикага ихтисослашган, мен эса бу билимларни ўзлаштиришга кўп вақт ажрата олмаяпман.

Эътибор беринг–а, Мэрининг Севги Банкидаги Жоннинг ҳисоби ўзгармай турибди, чунки Жон унинг жуда муҳим эҳтиёжини қондиришга – олий маълумот олишига ёрдам берапти. Мэри эри билан ҳозир камроқ вақт ўтказаётганини англайди, бироқ Жон унинг учун қилаётган фидойиликларини ва оилага бўлган очиқ-равшан садоқатини теран қадрлайди.

“Мен диплом олганимдан сўнг ҳаммаси ўз ўрнига тушади”, – аёл шундай фикрлар билан ўзини тинчлантиради. Демак, Мэри бу ҳолатда эри нималарни ҳис қилаётганини тўлиқ тушунмаган ҳолда, билимлар уммонида шўнғийди.

Айни вақтда эса Жон ишхонада тобора кўпроқ вақтини Норин исмли мафтункор бошқарувчи аёл билан ўтказади. Компания раҳбарияти аёлни унинг бўлимига ўтказади ва иккаласи биргаликда ишлай бошлайдилар. Нориннинг эри бошқа аёл билан илакишиб уни ташлаб кетганида Жон бор кучи билан ҳамкасабасини тинчлантиришга ва далда беришга ҳаракат қилади. Кейинги бир неча ойларда Жон ва Норин ўртасидаги дўстлик кундан кун мустаҳкамланиб боради. Эндиликда Жоннинг Севги Банкида бу аёлнинг ҳисоби бир неча юзлаб бирликларни ташкил этарди.

Норин бир финжон қаҳва устида иккаласи суҳбат қилганларида ёки бошқа ёқимли дамларда “даромад” қўйишда давом этди. Жон асло шубҳа қилмаган ҳолда Норин билан ўз ҳаётининг қувонч ва қайғуларини баҳам кўрарди. Уларнинг суҳбатлари баъзан йигитга Мэри билан ўтказган “эски ажойиб даврлар”ни ёдига соларди.

Шу боис Жон Мэрининг жинсий алоқага (умуман олганда, гўё ўқишдан ташқари бошқа ҳеч нимага) вақти етишмаслигидан тушкунликка тушганида, ўз ҳиссиётларини Норин билан баҳам кўрар ва унинг самимий ҳамдардлигини қабул қиларди. Норин эса Жонга сўз ва ишоралари орқали ўзи ҳам эри билан ажрашганидан сўнг жинсий алоқага эҳтиёж сезаётгани ҳақида тушунча берарди.

Орадан ҳафталар, ойлар ўтиб, Мэри бакалавр дипломини олиб, магистр даражасини олиш дастурига киришди.

– Яна бор–йўғи икки йил – ва ҳаммаси тамом, – у Жонни кўндиришга уринади. – Сен мўъжизанинг ўзгинасисан, ахир сабоқ олишимга ёрдам беряпсан.

Жон жилмайиб ўзининг бахтиёр эканини айтади, аммо қалбининг туб–тубида ўзини мутлақо бошқача ҳис қилади.

“У илмий даража олиш фикри билан шунчалик бандки, бошқа ҳеч нима ҳақида ўйлай олмайди, – дейди Жон эртаси куни Норин билан қаҳва ичиб ўтирганларида. – Мен унинг диплом олишини истайман, бироқ бунинг баҳоси жуда қимматга тушмаяптими деб ўйлаб қоляпман”.

Мэри бир неча ҳафтадан сўнг оралик имтиҳонларига тайёрланиш жараёнига янада кўпроқ кўмила бошлайди. Айни шу вақтда Жон зиммасига алоҳида бир лойиҳа юкланган бўлиб, ишхонада тез–тез ва узоқ ушланиб қолишига тўғри келади. Лойиҳани тайёрлашда эса унга Норин ёрдам беради.

Бир куни кеч оқшомда иккаласи ишхонада ёлғиз қолишади. Жон қайсидир дақиқада Норинга ўзини қанчалик ёлғиз ҳис қилаётганини айтади. Кейинги дамдаёқ аёл Жоннинг кучоғида бўлади ва улар жинсий алоқа қиладилар.

Ҳаммаси яқунланиб улар уйга кетиш учун ҳозирланганларида, Жон ҳаяжонга тушиб, виждон азобини ҳис этади. Норин унинг ҳолатини тушуниб, Жоннинг оиласини бузмокчи эмаслигини ва Мэри билан унинг ўртасига тушиш нияти йўқлигини айтади.

– Гапимни эшит, – дейди Норин, – сенга ростини айтишим керак. Мен сени севиб қолдим ва бахтли бўлишингни истайман. Хўш, нега имкон бўлганида, шунчаки лаззат олиб турмасак? Мен бор–йўғи шунга истайман, холос.

Жон уйга қайтаётганида қилмиши унчалик ҳам уятли эмаслиги ҳақидаги қарорга келади. Қайсидир маънода у хаттоки руҳланиб кетади. Мэри айбдор эмас, лекин у ҳозирча Жоннинг қовушишга бўлган эҳтиёжини қондиrolмайди. Норин эса ортиқча ҳеч нима талаб қилмасдан, унинг билан қанчадир муддат жинсий алоқада бўлиши мумкин. “Хўш, нега энди Норинни рад этишим керак, ахир бу унинг ҳам эҳтиёжи қондирилишига ёрдам беради–ку? – Жон мантиқан фикр юритади. – Албатта, бу ҳаммаси вақтинчалик. Бу ҳаммаси Мэри ўқишни тугатиб, жинсий алоқа билан шуғулланиш учун кўпроқ куч тўплаб олгунча”. Жоннинг виждони қанчалик қийналмасин, у ўзининг қондирилмаган эҳтиёжлари ҳақидаги фикрни тезда ўз хаёлларидан қувиб юборади.

Шундан буён Жон ва Норин ҳафтасида камида бир марта, баъзан эса кўпроқ ҳам жинсий алоқа қилиб туришади. Бир йилга ҳам етмай Жоннинг Севги Банкидаги Нориннинг ҳисоби минг бирликкача кўтарилади – бу деярли Мэрининг ҳисоби билан баробар. Нориннинг ҳисоби муайян миқдорда кўпайганининг сабаби шуки, бу аёл Жонни ноқулай ҳиссиётларга туширадиган ҳеч нима қилмайди ва бирор сўз айтмайди. Улар ҳар сафар



қизғин эҳтирос билан қовушадилар. Қисқача айтганда, Жон Норинни ажойиб аёл деб билади ва уни телбаларча севиб қолади.

Жоннинг Норинга кўнгил қўйиши ўз хотинини бошқа севмай қўйганини аңлатмайди. Жинсий алоқадан қоникмаслик ҳисси бартараф этилганида, Жон ва Мэри ўртасидаги муносабатлар анча яхшиланади. Улар кичкинтой Тиффанини ўзлари билан барча умумий тадбирларга олиб боришади ва оилавий сайрлар уюштиришга алоҳида эътибор қаратишади. Мэрининг сабоқ жараёнида қисқа танаффус пайдо бўлган вақтларда ишқий эҳтиросларга берилишни истайди, Жон бундай паллада жўшқин ошиққа айланади. Аммо афсуски, бундай вазиятлар камдан кам бўлади.

Айни вақтда Жон ва Норин ўзларининг кундалик машғулотларини тўлиқ бир фанга айлантириб юборишади. Йигит ҳеч қачон вазиятнинг нозик эканлигини ёдидан чиқармайди ва ҳаммасини олдиндан яхши–ёмон тарафларини чамалаб кўради. Жон ўз зиммасига олган улкан лойиҳа устида ишлаш қўшимча вақтни талаб этади, шу боис Мэри ҳеч нимадан шубҳаланмайди.

Аслида Мэри Норин исмли аёлнинг борлигини ҳеч қачон билмаган бўларди, агар яқин дугонаси Жейн бу ҳақда айтиб қўймаганида. Жон билан битта бўлимда ишладиган бошқа йигитнинг хотини орқали Жейн уларнинг қаҳвали танаффус чоғларида қандай дилкаш суҳбатлар қилишини эшитиб қолади. Унда шубҳа пайдо бўлиб, кичик бир кузатувни уюштирамоқчи бўлади. У Жон ва Норин ўртасидаги алоқаларни аниқлаб, шу янгиликни Мэрига етказди.

Мэри дастлаб Жейнга ишонмайди, аммо шахсан суриштириб, Жоннинг уятдан қизариб кетган ҳолатини кўради.

Жон ҳаяжонга тушади, негаки ҳеч қачон фош бўлишини кутмаганди. Агар Мэри унинг Норин билан алоқаларини ҳеч қачон билмаса, аёлнинг қалби бунчалик озор чекмаган бўларди. Жон илк бора ўзини ўта гуноҳкор ҳис қилади. У Мэридан ёлвориб кечирим сўраб, ўз ҳаракатини изоҳлашга тушади.

– Мен машғулотларинг устида қанчалик қаттиқ ишлаётганингни кўриб, худбин бўлишни ва сендан тўшакда бирга бўлишни талаб қилишни истамасан. Норин билан ҳаммаси ўз–ўзидан рўй берди, сўнгра бу ҳолат давом этишига йўл қўйиб бердим, хойнаҳой, бу менга зарур бўлган. Мен сенга азоб беришни асло истамайман. Энди ўта худбинларча ва аҳмоқона иш қилганимни тушуняпман. Сенга ваъда бераман, бу бошқа қайтарилмайди.

Мэрининг қалби тилка–пора бўлиб ғазабга тўлди. Нега Жон унга дарҳол бирор нима демади? Ўз эҳтиёжини қондириш учун никоҳга хиёнат қилиш шартмиди? Мэри илк маротаба диплом олишга бўлган ҳаракати тузоққа айланиб қолганини тушуна бошлади. Аёл тинчлана олмай ўқиради, Жон ҳам ўзини қалби тилка–пора бўлгандек ҳис қиларди. У Мэридан кечирешини сўраб ёлворар ва Норин билан бошқа кўришмасликка ваъда берарди.

Мэри Жонни чиндан ҳам севгани боис уни кечиради ва ўз ҳаётларига бир қанча ўзгаришлар киритишга ҳаракат қилади. У яна теннис билан шуғулланишга вақт топиш учун ўқув дарсларини камайтиради. У Жон билан ҳафтасига бир неча марта эҳтирос ва завқ–шавқ билан қовушади. Жон аёлига содиқ қолишни истайди, аммо можаро бўлиб ўтганидан кейинги бир неча ҳафта мобайнида ўз ҳаётидаги оғир тушкунликни бошидан кечиради. Кўряпсизки, у хоҳлайдими–йўқми, унинг Севги Банки йўқотишга учраган. Жон эндиликда Мэрини ҳам, Норинни ҳам севади. Жон Норинни соғинади, аммо Мэрини ташлаб кетолмайди. Қисқача айтганда, Жон иккала аёлни ҳам севиб, уларга муҳтож бўлади. Унинг Севги Банкида иккаласининг ҳам салмоқли ҳисоби бор ва у иккаласидан ҳам кечиб кетолмайдиганга ўхшайди.

У қанчалик ҳаракат қилмасин, Нориндан узоқлашиб кетолмайди. У ўзидаги дилгирликни енгиллатиш учун яна Нориннинг олдига боради. Маълум бўлишича, аёл ҳам унинг йўқлигида тушкун ҳолатга тушган. У Жонни қучоқ очиб кутиб олади. Улар тийиқсиз эҳтирос билан қовушадилар ва эндиликда фош бўлмасликлари учун учрашиб туришнинг усулларини ўйлаб топишади. Бироқ Мэри тез орада гумонсирай бошлади ва Жон кўнгилхушлик қилган ўша аёл билан ўз эрини баҳам кўраётганини билиб қолади.

### **Хўш, кейинчи?**

Жон ва Мэри каби ана шундай вазиятларга тушиб қолган одамлар тез–тез менинг қабулимга келиб туришади. Эркак оиласида кучайиб бораётган таранглик туфайли маъшуқаси билан алоқани узмоқчи бўлади. Хотин эса эрининг бошқа аёлдан воз кечишини истади, негаки бу ҳолатлар туфайли ақлини йўқотиб қўйиш даражасига келган. Ва маъшуқа ҳам доимо олижаноб ва сабр–тоқатли бўлаверишдан чарчаган: у эркакнинг хотини билан ажрашиб, унга уйланишини талаб қилади.

Ҳамма муаммо шундаки, бепарво эркак – бу ҳолатда оилали эркак – иккала аёлдан ҳам воз кечишга ўзини мажбурлай олмайди. Маъшуқа унинг бирор эҳтиёжини қондирса, хотини бошқа эҳтиёжини қаноатлантиради. У иккита пичан ғарами ўртасидаги эшак, – очдан ўлишни истамайди, аммо қайси бирини танлашга ожиз бўлиб, иккала ғарамдан ҳам юлиб олишга уринади.

Мен баъзан ёрдам бера оламан, баъзан – йўқ. Адашган турмуш ўртоғини маъшуқасидан айриб, унинг эҳтиросларини сўндириб бўладими? Эр–хотин бир–бирларининг асосий эҳтиёжларини қондиришни ўргана олишадими? Ҳаммаси ана шуларга боғлиқ.

### **Хўш, никоҳга садоқат аҳди нима бўлади?**

Эҳтимол, сиз хануз ўзингизга савол бераётгандирсиз: “Агар мен хотинимнинг эҳтиёжларини қондирмаётган бўлсам, унинг бошқа одам билан алоқада бўлишидан хавотирланишим ўринлими? Мабодо турмуш ўртоғим эҳтиёжларимни қондирмаётган бўлса, менинг хиёнат қилишим мумкинлигидан у қўрқиши керакми?” Мазкур китобда қайд этилган эҳтиёжлардан келиб чиқсак, бу саволларга жавоб шундай: ҳа.

Тушунман, бу янгилик унчалик ёқимли эмас. “Хўш, никоҳга садоқат аҳди нима бўлади? – деб сўрашингиз мумкин. – Ишонч керак эмасми? Агар жуфтликлар бир–бирларига ишона олмасалар, никоҳ қай тарзда шаклланиши мумкин?”

Мен никоҳ мажбуриятларига содиқ қолиш тарафдориман ва ҳар қандай никоҳда ишонч муҳим ҳаётий боғловчи бўғин эканини маъқуллаймаман. Аммо минглаб одамлар билан ўтказган йигирма беш йиллик иш тажрибам мени рад этиб бўлмас ҳақиқатга ўргатди: оилалик одам бешта асосий эҳтиёжларнинг бирортасидан қониқиш ҳосил қилмаса, у никоҳдан ташқарида алоқага киришиш васвасасига асир бўлиб қолади. Эр–хотин ҳар бир эҳтиёж жабҳасини алоҳида ўрганиб чиқсалар, бир–бирлари ҳақида ғамхўрлик қилишни шундай ўзлаштириб олишлари мумкинки, никоҳлари хиёнат хавфи қаршисида бардош бера олади. Яна бир муҳим жиҳат шуки, ана шунда никоҳдаги муносабат янада жўшқин, тўлақонли ва ишончлироқ бўлиши мумкин.

Мен биринчи бобда эркак ва аёлларнинг ўнта ҳиссий эҳтиёжлари ҳақида ёзгандим. Гарчи иккала жинс аъзоларига барча ўнта эҳтиёжлар хос бўлсада, улардан бештаси кўпроқ аёллар учун, бошқа бештаси эса эркаклар учун муҳимроқдир.

Эркаклар ва аёлларнинг бу ўнта эҳтиёжларга ўз устунликлари нуқтаи назарлари туфайли ҳосил бўладиган нотенгликда иккала жинс вакиллари ҳам бир–бирларининг туйғуларига киришиб кетишлари осон эмас. “Нега, – сўрайди бирови бошқасидан, – бу бешта нарсалар сенга бунчалик керак? Уларнинг ҳеч бири менга уларсиз яшолмайдиган ҳаётий зарурият бўлиб туюлмапти, жиллакурса, бир қанча вақтга. Сенга нималар бўляпти ўзи?”

Мана шу каби тушунмовчиликлар туфайли жуфтликдан ҳар бири ўзи англамаган ҳолда ўзининг иккинчи ярми ҳис қилаётган эҳтиёжни эмас, балки ўзи ҳис қилаётган эҳтиёжни қондиришга зўр бериб уринади. Шу тариқа, хотинлар кўпинча эрларини осонлик билан ёқимли гап–сўзларга кўмиб ташлашади, зеро уларнинг ўзлари ҳам меҳрибонликни қадрлаб, эрларидан шундай муносабатни кутишади. Ва аксинча – эрлар хотинларини шахвоний эҳтирослари билан қуршаб олишади, негаки жинсий алоқа эркакларнинг энг асосий эҳтиёжларидан биридир. Эр ҳам, хотин ҳам турмуш ўртоғининг зўрма–зўраки қувончини кўрганида яхши томонлама таажжубга тушади, ёмон томонлама эса аччиқланади, ғазабланади ёки қиёфаси совуқ тус олади.

Жуфтликдан бири бошқасига унчалик зарур бўлмаган ниманидир беришига қаратилган ҳатти–ҳаракатлар муваффақиятсизликка ва барбод бўлишга олиб келади. Эркакнинг эҳтиёжлари аёлнинг эҳтиёжларидан фарқ қилгани боис, жуфтликдан ҳар бири бошқасининг энг муҳим эҳтиёжларини, яъни у юқори ўринга кўядиган афзалликларни пайқаш ва аниқлаб олиш учун вақт ажратиши керак. Ҳайратли томони шундаки, кўплаб одамлар буни сезиш мумкин деб ўйлашади, бироқ мен бу фақат ўзаро бир–бирини тўлиқ тушуниш ва самарали амалиёт орқали содир бўлишига ишонаман.

Бир–бирларининг эҳтиёжларини қондиришга ўзларини бағишлайдиган эр ва хотин бутун умрлик – ўзлари қачондир орзу қилганидан ҳам теранроқ ва мукамалроқ – оилавий бахт учун пойдевор қўядилар.

Биз кейинги иккита бобда аёлларнинг энг муҳим эҳтиёжини (меҳрибонлик намоён этишни) ва эркакларнинг энг муҳим эҳтиёжини (жинсий алоқани) кўриб чиқамиз. Биз меҳрибонликка бўлган эҳтиёждан бошлаймиз, негаки мазкур эҳтиёж қондирилганида, у жинсий алоқага бўлган эҳтиёжни қондиришга асос яратади.

Мен жуфтликларга маслаҳат берган кўплаб вазиятларда эркаклар ўз хотинларига нисбатан меҳрибонлик кўрсатишни умуман билмасликларини пайқаганман. Бу эркакларнинг аксарият қисми “жинсий алоқа етишмаслиги”дан қайғуриб шикоят қилишади. Айни вақтда тўлақонли жинсий алоқани қандай ташкиллаштиришни ёки ишқий эҳтиросларидан қай тарзда лаззат олишни тўлиқ тушунмайдиган хотинлар арз қилишади: “Унга фақат менинг баданим керак, у ҳеч қачон менга шунчаки меҳрибонлик қилишни истамайди”. Охир–оқибатда иккаласининг ҳам ҳафсаласи пир бўлиб, бу осонгина хиёнатга, эҳтимол, ажралишга ҳам олиб келиши мумкин. Бундай бўлиши асло шарт эмас! Нега шундай эканлигини сизларга кўрсатишим учун менга рухсат беринг.

### **3–БОБ** **МЕҲРИБОНЛИК НАМОЁН ЭТИШ** **Аёлнинг биринчи ҳаётий эҳтиёжи**

Жейн Ричардни севиб қолганида, ўз шаҳзодасини топганини биларди. Бўйи олти фут уч дюйм (1 метр 90 см атрофида) ва вазни 195 фунт (деярли 88 кг) бўлган Ричард ўзининг йигирма уч ёшида худди аввалгидек – юқори синфлигида баскетбол майдонида Жейн ундан қанчалик завқланган бўлса худди ўшандек – хушбичим ва мускулдор йигит эди. Қадди–қоматида жасорат акс этиб турган кўркам Ричард кучли ва камгап бўлиб, бу Жейннинг назарида уни янада жозибадор қилиб кўрсатарди. Ричард билан учрашув ажойиб бўлган. Йигит қизни бағрига босганида ҳаддан зиёд кучли эҳтирослар жўш урган.

“Биз кимёвий даражада бир–биримизга яқинмиз”, – Жейн шу сўзлар билан ўзини ишонтирди.

Бироқ бир неча ойлик оилавий ҳаётдан сўнг эҳтирослар сўна бошлади. Жейн бир қанча ғалати ҳолатларни пайқади: у ҳар сафар эрининг бағрига бош кўйганида ёки ўпганида, Ричард бир зумдаёқ эҳтиросга тўлиб–тошарди. Иккаласининг бир–бирларига жисмонан яқинлашувлари деярли ҳар доим уларни ётоқхонага бошлаб борарди.

Шунингдек, Жейн Ричарднинг “кучли, камгап” услубдаги кўнгил овлашлари ортида унинг тез ўзгарувчан кайфияти ва деярли барча ҳис–туйғуларини ўзида ушлаб туришга мойиллик яшириниб ётганини тушунди. Ричард тўй бўлишидан аввалроқ Жейнга ўн ёшда бўлганида онаси вафот этганини, унинг тарбияси билан отаси ва иккита акаси шуғулланганини айтганди. Жейн ўшанда бу гапга унча аҳамият бермаганди. Эҳтимол, шу боис у бунчалик дағал ва жасур бўлса керак, деганди қиз ўз–ўзига.

Жейн Ричарднинг ҳали онаси ҳаёт бўлган пайтида ҳам меҳрибонлик камдан кам кўрсатиладиган оилада улғайганини англаб етмаганди, онанинг ўлимидан сўнг меҳр деярли йўқолиб кетганди. Йигит мулоим бўлишни мутлақо билмасди, негаки унга болалигидан буён жуда кам меҳр беришган. Ричард учун никоҳдаги меҳрибонлик жинсий алоқага ўхшаш

эди. Бу эса Жейнни тушкун аҳволга солиб, у ўзини гўёки ундан фойдаланишаётгандек ҳис қиларди. Никоҳларининг биринчи йили якунида Жейннинг Севги Банкидаги Ричарднинг ҳисоби деярли бўшаб қолаётганди.

Ишхонада Жейнни янги бўлимга ўтказишди. Аёл бу ерда барчага ёқимли муносабатда бўладиган очиккўнгил ва самимий Боб исмли йигит билан танишди. Бобда ўзи билан ҳамсухбат бўлган – хоҳ аёл, хоҳ эркак бўлсин – ҳар бир одам елкасига қўлини қўйиш одати бор эди. Ва бу одат ҳеч кимнинг нафсониятига тегмасди – ахир, у бор-йўғи ҳаммани ёқтирадиган улфат йигит эди.

Жейн ўз қалбида Бобнинг бир нафаслик қучишларини бесабрлик билан кутаётганини пайқаб қолди. Бу қучишлар аёлга ҳамиша яхши туйғуларни – илиқлик, қулайлик ва ғамхўрлик ҳиссиётларини бахш этарди. Улар бир куни кутиш залида учрашиб қолишди.

– Салом, Жейн! Аҳволинг яхшими? – уни оҳиста қучоқлаб саломлашди Боб.

– Биласанми, Боб, – деди аёл, – мен аллақачондан буён мана шундай қучишларингни ёқтиришимни айтмоқчи эдим. Қучоқлашни ёқтирадиган эркак билан учрашиш қандай ажойиб.

– Қани бўлмаса, ёнимга кел–чи! – йигит жилмайганича уни қучоқлаб чаккасидан ўпиб қўйди.

Жейн ўзини қўлга олишга ҳаракат қилди, аммо бу енгилгина ўпич унинг қалбини қаттиқ уришга мажбур қилганди. Бу қалб Бобдан қисқача мактублар олишни бошлаган кейинги ҳафтада ҳам гурсиллаб уришда давом этди. Мактублар ҳамиша жозибали ва ёқимли бўларди. Улардан бирида шундай ёзилганди: “Хайрли тонг! Кунинг ажойиб бўлишини тилайман! Сен мўъжизанинг ўзгинасисан ва энг яхши нарсаларга муносибсан. Дўстинг Боб”.

Жейн унга жавобан ёзишни бошлади. Аёл тез орада Бобнинг янги ёзишмасини куннинг энг яхши воқеаси сифатида кутадиган бўлди. Йигит баъзан унга гулдаста олиб келар ва ана шунда аёл ўзини ҳақиқий маликадек ҳис қиларди.

Улар бир неча марта биргаликда тушлик қилдилар ва Жейннинг Севги Банкида Бобнинг ҳисоби бир маромда кўпайиб борди. Жейн Бобдан илтифотнинг ҳар бир кўринишини – қучоқлашни, табассумни, ёзишмаларни – интиқ кутаётганини пайқаб қолди. Охир–оқибат, аёл унга шундай ёзди: “Мен ўзимни бошқара олмаяпман – ўйлашимча, сени севиб қолаётганга ўхшайман”.

Боб унга шу тарзда жавоб қайтармаган бўлсада, Жейнга нисбатан яхши муносабатини ва қизга боғланиб қолганини кўрсатишда давом этди. Ҳафталар ўтди. Улар бир куни тушлик пайтида қисқа тамадди қилиш учун ўзлари танлаган жойларида ёлғиз қолишди. Эндигина кетиш учун чоғланганларида Жейн ва Бобнинг қўллари бир–бирларига тегиб кетди. Аёл унинг қўлларини маҳкам ушлаб олди. Боб ҳам шундай нозик қучиш билан жавоб қайтарди. Кейин эса ҳаммаси жуда табиий ва ажойиб тарзда рўй бердики, Жейн ҳатто бунга ишонгиси келмасди. Боб билан қовушиш Жейннинг ҳаётидаги энг ҳаяжонли кечинма бўлди, негаки аёл Боб ҳам уни севишини биларди.

Улар кейинги ҳафталарда бировга сездирмай пинҳона учрашиб юришди ва имкон қадар кўпроқ тарзда қизгин жинсий алоқа қилишди. Боб билан қовушиш аъло даражада кечарди, негаки Жейн барча ҳис–туйғуларига эрк бериб, ўзини эҳтирослар оғушига бутунлай топшириб қўйиши мумкин эди. Бобнинг самимий меҳрибонлиги аёлга уни севишлари ва ғамхўрлик қилишлари ҳақидаги ҳиссиётларни берарди.

Нималар бўлди ўзи? Наҳотки Жейн учун никоҳ аҳди ҳеч нимани англатмаса? Наҳотки у эридан фақат аламини олиш учун қулай фурсатни кутган бўлса? Бундай эмас. Жейн шунчаки меҳрибонлик кўрсатишларига ўта муштоқ эдики, бегона эркакнинг қучиб қўйиши уни хиёнат сари етаклади.

### **Меҳрибонлик – ўзаро алоқаларни боғлайдиган бўғин**

Кўпчилик аёллар учун меҳр–муҳаббатни намоён этиш хавфсизликни, ҳимояни, қулайлик ва қўллаб–қувватлашни, яъни уларнинг назарида муносабатларнинг ҳаётий муҳим

жиҳатларини ўзида акс эттиради. Эр ўз хотинига эътибор қаратганида, аслида куйидаги белгиларни кўрсатган бўлади:

- Мен сенга ғамхўрлик кўрсатиб, химоя қиламан. Сен мен учун қадрлисан ва сен билан бирор ёмон ҳодиса рўй беришини истамайман.
- Сенинг муаммоларинг мени ташвишлантиради ва барча қийинчиликларда сен билан бирга бўламан.
- Менимча, сен жуда ажойибсан ва сен билан фахрланаман.

Шунчаки кучоқлашиш мазкур фикрлардан бирортаси ёки бирваракайига ҳаммасини ўзида акс эттириши мумкин. Эркаклар аёлларнинг севги ва ғамхўрликнинг амалда тасдиқ топишига кучли эҳтиёж сезишларини тушунишлари зарур. Яхши хотин учун бундай тасдиқловлар ҳеч қачон ортиқчалик қилмайди.

Мен кучоқлаш ҳақида кўп бора эслатиб ўтдим, зеро кўпчилик эркаклар ўз хотинларига меҳрибонликни намоён этишлари учун ана шу муҳим маҳоратни ўзлаштириб олишлари лозим. Бундан ташқари у оддийгина усул бўлиб, хотиннинг Севги Банкидаги ҳисобни тўлдиришда жуда самаралидир.

Аксарият аёллар кучоқлашишни ёқтиради. Улар бир-бирлари билан учрашганларида кучоқлашадилар, болаларни, ҳайвонларни, қариндошларини ва ҳатто бахмал ўйинчоқларини кучишади. Мен уларни кимки дуч келса барчасининг бағрига ўзларини ташлашга тайёр демокчи эмасман: аксинча, агар уларнинг назарида бу жинсий алоқага ишора маъносида бўлса, кучоқлашишдан ўзларини осонгина тийишлари мумкин. Бироқ дунёнинг деярли барча мамлакатларида, маданий ҳаётларида ва бошқа барча вақтларда аёллар ўзларини кучоқлашларини ёқтиради, ўзлари ҳам ҳам бошқаларни бажонидил кучоқлашади.

Албатта, эркак аёл учун шу даражада қадрли бўлган бошқа усуллар билан ҳам илтифот кўрсатиши мумкин. Табрикнома ёки севги изҳори битилган мактублар оддийгина ёндашув бўлсада, аммо ўша ҳис-туйғуларни самарали етказиб беради. Унутманг, ҳамма вақтларда энг яхши усул – гулдаста. Деярли барча аёллар истисносиз тарзда гул ҳада этишларини ёқтиради. Гулларни ёқтирадиган эркакларни ҳам баъзан учратиб қоламан, лекин аксарият эркаклар гулларни унчалик ҳам хуш кўравериб қўймайди. Бироқ аксарият аёллар учун гуллар севги ва ғамхўрликнинг яққол ифодасидир.

Кечки овқатга таклиф этиш ҳам илтифот белгиси. Бу рафиқага шундай сўзларни айтиш усулларида бири: “Одатда сен мен учун қиладиган ишларни бугун бажаришинг керак эмас. Энди мен сенга зиёфат уюштираман. Сен мен учун ягонасан. Мен сени қанчалик кучли севишимни ва ғамхўрлик қилишимни кўрсатмоқчиман”.

Тўйдан кейиноқ аёлларга машина, уй, ресторан эшикларини ўзлари очиб-ёпишларига тўғри келиши ҳақида кўплаб латифалар бор. Бироқ эътиборли эр имкон бўлгани заҳоти хотини қаршисида эшик очиб, шундай дегандек бўлади: “Мен сени севаман ва сенга ғамхўрлик қиляпман”.

Кўлидан ушлаб олиш – эътибор кўрсатишнинг асрлар мобайнида маълум бўлган белгиси. Кечки овқатдан кейинги сайр, нозик тегиниш, севги изҳори йўлланган телефон қўнғироқлари ва илтифот кўрсатиш – буларнинг барчаси Севги Банкига бирликларни кўшади. Худди бир кўшиқда куйлангани каби: “Сени севаман деб айтишнинг мингта усуллари бор”.

Аёллар нуқтаи назаридан, меҳрибонлик кўрсатиш эркаклар билан муносабатнинг ҳаётий бир қисми ҳисобланади. Мушлақ аёнки, аёл меҳр-илтифотсиз ўзини жуфтидан айрилгандек ҳис қилади. Эътибор белгилари акс этганида эса, аёл унга боғланиб қолади. Эркак эса айни вақтда рафиқасининг Севги Банкидаги ўз ҳисобини янги бирликлар билан тўлдиради.

**Бироқ хотиним нозик туйғуларни ифода этиш феъл-атворимга хос эмаслигини билади**

Эркаклар ўз мўйловларига ушбу фикрни ўраб қўйишлари шарт: аёллар меҳрибонликни жуда муҳим деб ҳисоблашади. Улар жинсий алоқага асло дахлдор бўлмаган эътибор белгиларини ўзлари узатиб ёки қабул қилаётганда кечирган ҳиссиётларни ёқтиришади. Улар кўрсатадиган ёки қабул қиладиган кўплаб меҳрибонликлар жинсий алоқага ишора қилмайди. Буларнинг ҳаммасини улар ўз болалари ва севимли уй ҳайвонлари билан баҳам кўрадиган ҳиссиётлар билан таққослаш осонроқ.

Бундай нарсалар оддий эркакни чалкаштириб қўяди. Ахир у меҳрибонликнинг намоён этилишини жинсий алоқанинг бошланиши деб ҳисоблайди ва бир зумлик илтифотнинг ўзидан эҳтиросга тушади. Бошқа ҳолатларда эса эркаклар аввал меҳр–илтифот ҳам кўрсатмасликка тайёр – улар шундоқ ҳам эҳтиросга тўладилар.

Келинг, вазиятга тасаввуримиздаги жуфтликлар мисолида қарай қолайлик – уларни Бренда ва Брюс деб атаемиз. Кейинги пайтларда улар ўртасида келишмовчиликлар юз берган, негаки Бренда Брюснинг жинсий алоқа ҳақидаги таклифига унчалик рўйхушлик бермаган. Ва биз аёл эркакнинг кўзларида хирс олови ёнганини пайқаб, уни ҳовуридан туширишга уринаётган пайтга гувоҳ бўляпмиз: “Брюс, бир–икки дақиқа шошмай турайлик. Кейин эса балки менинг қўлимдан ушларсан ва биз кучоқлашармиз. Мен дарров сен билан қовуша олмаман. Мени аввал меҳр билан эркалатгин”.

Брюс ҳақиқий мачо каби бетоқатлик билан қаддини тик ростлаб дейди: “Сен мени узоқ йиллардан буён биласан. Мулойим бўлиш менинг феъл–атворимга хос эмас ва мен ҳозир уни ўзгартирмоқчи эмасман!”

Бу ишонарсиз ва ўйлаб топилган гапдек бўлиб эшитиляптими? Мен ўз хонамда бундай вазиятларнинг турлича кўринишлари ҳақида мунтазам эшитаман. Брюс жинсий алоқа қилиш истагида ҳеч қандай менсимасликни кўрмапти, аммо айни вақтда хотини билан мулойим бўлмоқчи эмас. “Меҳрибонлик ўз феъл–атворида хос эмас”лигини бидирлаб, хотинининг баданига қўл чўзганча ўзининг шаҳвоний нафсини қондирмоқчи бўлаётган эркак мана бу сўзларни айтиб келишмоқчи бўлаётган савдогарга ўхшайди: “Дўстлик менинг феъл–атворимга хос эмас – мана бу ерга имзо чек, аҳмоқвой. Менинг яна битта учрашувим бор”.

Гарчи бу оддийгина мантикни тушуниш унчалик қийин бўлмаса ҳам, эркаклар барибир Уиллард Харлининг Никоҳ ҳақидаги Биринчи Қонунини унутиб қўйишади:

*Масала жинсий алоқа ва меҳрибонликка бориб тақалар экан,  
бу иккаласини бир–бирдан ажратиб бўлмайди.*

### **Ҳар қандай эркак меҳрибонлик кўрсатишни ўрганиши мумкин**

Эътибор белгилари аёллар учун шунчалик муҳимки, эрлар ўзларини шунга мувофиқ тутмаганларида, улар чалкашиб қолишади. Мисол учун, хотин шунчаки гаплашиш учун ишхонадаги эрига қўнғироқ қилади. Аёл эрининг қўнғироғини кутганиди, лекин у эрининг ҳам айнан шуни ҳис қилаётганига ишонади. Эр суҳбатни кескин узиб қўйганида аёл умидсизликка тушади, чунки “барча ишларимни соат бешгача тугатиб олишим керак”. Бу ҳолат эр хотинини севмаслигини англатмайди, – шунчаки ҳозир уни бошқа асосий эҳтиёжлари кучи бошқармоқда.

Мен сафарга чиққанимда, Жойс жомадондаги юкларим орасида қолдирган ёзувларни тез–тез кўриб қоламан. Албатта, рафиқам бу билан мени севишини билдиради, аммо бу хабарлар бошқа маънога ҳам эга. Жойс мендан ҳам шундай хатлар олишни истайди. Ва мен шаҳардан чиқиб кетиш олдидан, мисол учун, ёзганларимни унинг ёстиғи остида қолдираман.

Менинг ҳимояга, қўллаб–қувватланишга ва ғамхўрликка бўлган эҳтиёжим унинг бу каби эҳтиёжларидек катта эмас ва турлича йўсинда қондирилади. Менга бу фарқларни аниқлаш ва ўзимни мувофиқ тарзда тутишимга тўғри келган вазиятлар бўлган. Дейлик, биз савдо маркази бўйлаб кетаётганимизда қўл ушлашиб юришимиз унинг учун муҳим. Бу фикр эса хаёлимга ўз–ўзидан ёки табиий равишда келмаган бўларди. Хотиним қўлидан ушлашимни сўрайди ва мендан қандай гапларни эшитмоқчи бўлаётганини айтади. Мен шундай қилишдан хурсандман, негаки бу унга ёқинини биламан.

Мендан маслаҳат сўраб келган айрим эркакларга хотиннинг қўлидан ушлаш қанчалик муҳимлигини тушунтиришга уринганимда, улар менинг жасурлигимга бироз шубҳа билан қарай бошлашади. Наҳотки мен хотинимга “бурнимдан тортиб юриши”га йўл қўйиб берсам? Мен бу фикрнинг ҳақиқатдан узоқ эканлиги ҳақидаги ўз фикримни айтаман. Агар биз савдо марказида қўл ушлашиб юрганимизда Жойс ўзини севимли ва ардоқли ҳис этар экан, буни рад этиш мен томондан аҳмоқлик бўларди. Жойс мени илтифот кўрсатишга ўргатганини қадрлайман. Уни хотинликка олганимда, ғамхўрлик қилишга ваъда берганман ва ҳар бир сўзимнинг устидан чиқмоқчиман. Агар рафиқам унга зарур ғамхўрликни қай тарзда кўрсатиш яхшироқ эканини тушунтирса, ўзлаштириб олишга тайёрман, негаки унинг бахтли бўлишини истайман.

Деярли барча эркакларга қандай қилиб меҳрибон ва ширинсўз бўлиш ҳақидаги қўлланма зарур. Ўзида ана шу кўникмаларни ривожлантирган эркаклар одатда буни яхшигина мураббийлардан – кўпинча ўзига аввал яқин бўлган бошқа аёллардан – ўрганиб олишади. Кўплаб оилаларда хотинлар яхши мураббий бўлишлари мумкин, агар эр керакли тартибда ундан ёрдам сўраса, албатта.

Биринчидан, уни ниҳоятда севишингизни, аммо ўзингизнинг чуқур туйғуларингизни изҳор этишни ва ғамхўр эканингизни намоён этишни кўпинча эплай олмаслигингизни тушунтира олишингиз зарур. Сўнгра эса қалбингизда ҳис қилаётган меҳр–муҳаббатни унга ёқимли тарзда қандай намоён этишни ўргатишини аёлингизнинг ўзидан сўрашингиз керак.

Эҳтимол, у дастлаб бундай илтимосдан ўзини йўқотиб қўяр. “Агар бирор кишини севсанг, ғамхўрлик ва меҳрибонлик мутлақо табиий–ку”, – аёл шундай жавоб қайтариши мумкин. У балки нозик туйғуларни ифода этиш сиздан кўра аслида унинг учун табиийроқ эканини англаб етмас.

Эҳтимол, хотинингиз сиз фақат жинсий алоқани ўйлаётганингиз, тўшакдаги муносабатларингизни яхшилаш учун қандайдир янги муғомбирлик ўйлаб топганингиз ҳақида фикрлаётган бўлиши ҳам мумкин.

– Назаримда, мен учун қанчалик қадрли эканингизни сизга доимо ҳам тушунтириб беролмаяпман, – дейишингиз мумкин. – Мен буни шундоқ ҳам биласан деб ўйлабман, негаки мен пул топяпман, сени сайрга таклиф этиб, уй ишларида ёрдам берапман. Сизга севгимни исботлашим учун кўпроқ нималардир қилишим керак экан.

– Бу жуда қизиқ эшитилипти. Қачон бошлаймиз?

Рафиқангиз ўзи учун энг муҳим ғамхўрлик ва эътибор белгиларининг рўйхатини тузиб сизга ёрдам бериши мумкин. Аёллар одатда жисмоний яқинликка бўлган эҳтиёжларини, мисол учун, қучоқлашиш, қўл ушлашиш ва эрлари билан ёнма–ён ўтиришни ёқтиришлари орқали ифода этишади. Кўпчилик аёллар учун ўпич жуда муҳим, шунингдек, қалбан боғланганингиз ва садоқатингизни англатувчи рамзий совғаларни ҳамда откриткаларни қадрлашади. Аёллар эрлари томонидан кечки овқатга таклиф этилишни хуш кўришади, эрларининг гирдикапалак бўлиб жон куйдиришини юқори баҳолашади ва бу ҳолатда ўзларига ғамхўрлик қилинаётганини кўриб улар билан озиқ–овқат ва кийим–кечак харид қилишда бирга иштирок этишга рози бўлишади. Мен меҳрибонликка эҳтиёжни ифодалаш мавзусида аёлларга маслаҳат бераётганимда, “Меҳр–илтифотни кўрсатиш ҳисоботи” анкетасидан фойдаланаман. Бу уларга ўзлари учун эътибор кўрсатишнинг энг муҳим белгиларини аниқлаб олишларига ёрдам беради.

Мана, меҳрибон ва ғамхўр эр бўлишингизга ёрдам берадиган бир қанча одатлар:

- Ҳали тўшакда эканингизда, ҳар тонгда хотинингизни қучоқлаб ўпиб қўйинг.
- Биргаликдаги нонушта чоғида унга бўлган севгингиз ҳақида айтинг.
- Ишга кетишингиздан аввал уни ўпиб қўйинг.
- Кундузи унга қўнғироқ қилиб, аҳволини сўранг.
- Вақти–вақти билан унга қутилмаган совға тариқасида гуллар олиб келинг (севги иқрори битилган номани қўшиб қўйишни ҳам унутманг).
- Алоҳида ҳолатлар учун совғалар (туғилган кун, юбилей, Мавлуд байрами, Оналар Кунини ва Севишганлар Кунини) қандайдир фойдани эмас, балки ҳис–туйғуларни ифодалаш лозим.

- Ишдан сўнг уйга йўл олишингиздан аввал унга кўнғироқ қилиб қўйинг, токи сизнинг қачон қайтишингизни билсин.
- Уйга қайтгач, уни кучоклаб ўпинг ва бир неча дақиқа аёлингиз кунни қандай ўтказгани ҳақида суҳбатлашинг.
- Кечки овқатдан сўнг идиш–товоқларни ювишда унга ёрдам беринг.
- Тунда уйкудан аввал уни ўпиб қўйинг.

Рафиқангиз ўзининг меҳрга бўлган эҳтиёжини қондирадиган эътибор белгиларини аниқлаб олишингизга ёрдам берган заҳоти, бу кўникмаларни ўзлаштириб олишингизга кўмак берадиган режани ишлаб чиқинг. Такрорлаб ўтаманки, мазкур китобда умр йўлдошининг эҳтиёжларини билиш ҳали бу уни қониқтириш эмаслигига асосий урғу берилган. Сиз бу ушбу билимларни янгича тарзда ҳаракатга келтирадиган кўникмаларни ўзлаштириб олишингиз керак. Фақат ва фақат ана шундагина бу эҳтиёжлар қондирилади. Хотинингизни ўзингизнинг яхши мақсадларингиз билан умидланторманг. Бир қадам олдинга юринг: меҳрибонлик сизнинг одатингизга айлансин. Агар сиз рафиқангизга нима кераклигини билиб туриб ўша эҳтиёжларини қондирмасангиз, муносабатларингиз унга нима зарурлигини билмаган вақтдагидан ҳам ёмон тус олади. Ахир аввал бу ҳақда билмаслигингизни рўқач қилишингиз мумкин эди.

Сизнинг меҳрибонлик кўрсатиш кўникмасини ўзлаштириш режангиз – белгиланган йўналишдан аниқ боришингиз учун – ёзма тартибда батафсил келтирилган бўлиши лозим. Менинг мижозларим бундай режани тузиш учун “Меҳр–илтифот кўрсатишга бўлган эҳтиёжни қондириш стратегияси” сарлавҳали анкетадан фойдаланишади. Анкета жуфтликлар ўзлари ўзлаштириб олишни истаган кўникмаларни мувозанатга солиб, уларни эгаллаш режасини тузиб олишлари учун керак бўлади.

Одатда кўникмаларни ўзлаштириб олиш учун вақт – баъзан ҳафтала, баъзида эса ойлар – талаб этилади. Сизнинг режангиз “машғулот” учун сарфлашга мўлжаллаган вақтни ўзида жамлаши лозим. Сизга ҳузур бағишлайдиган ниманидир ўрганиш ҳаммасидан осон, сизга қийинчилик туғдирадиган бирор нимани ўрганиш эса ҳаммасидан мушкул. Дастлаб ҳатти–ҳаракатдаги кўплаб ўзгаришлар сизга беўхшов бўлиб туюлади. Ҳатти–ҳаракатлар табиий ва бир маром эмас, аксинча, сунъий равишда кечади. Бу гап айниқса ортиқча меҳрибонлик кўрсатиб юборишга тааллуқли. Айнан шу боис кўпчилик тезда таслим бўлиб, бу кўникмаларни ривожлантиришга бўлган уринишларни тўхтатади. Бироқ муайян бирор–бир ҳаракат кўп мартаба такрорланганидан сўнг унинг табиийроқ ва ўз–ўзидан содир бўлишини пайқаб қоласиз. Дастлаб сизга ноқулай бўлиб туюлган ҳаракат иккинчи табиатингизга айланиши мумкин.

Яна бир тўсиқ шундан иборатки, меҳр–илтифот кўрсатиш кўникмалари сизнинг ўз эҳтиёжларингизни эмас, балки рафиқангизнинг эҳтиёжларини қондириш истагига асосланган. Дастлаб аёлингиз учун муҳим бўлган эътибор белгилари сизни унчалик қизиқтирмагани уни хафа қилиши мумкин. Аммо вақт ўтгани сайин сиз меҳрибонлик кўрсатишдан ўзингиз ҳам роҳат олишни бошлайсиз. Ва ана шунда, аёлингиз учун бу даражага қандай келганингиз аҳамиятсиз бўлиб қолади. Ахир иккалангиз ҳам муваффақиятга эришдингиз: аёл ўз эҳтиёжи қондирилганидан мамнун, эркак эса ана шу эҳтиёжни қондирганидан хурсанд.

### **Жинсий алоқа меҳрибонликдан бошланади**

Мен кўп йиллар мобайнида оилани хиёнатдан ортиқ даражада бузадиган ҳалокатлироқ ҳеч нимани кўрмадим. Афсуски, аксарият хиёнатлар (хотин учун) эътибор етишмаслиги ва (эр учун) жинсий алоқа етишмаслиги туфайли келиб чиқади. Бу ёпик доира. Аёл эридан етарлича меҳр кўрмаётгани учун уни жинсий алоқада чеклаб қўяди. Эркак етарлича жинсий алоқа қилолмайди, негаки аёлига мулозим бўлишни унчалик хоҳламайди.

Бу номақбул доирани кимдир бузиб ташласагина, ундан чиқиб кетиш мумкин. Мен оилавий маслаҳатчи сифатида хотинларга, агар улар эрларининг шаҳвоний иштиёқини



қондирсалар, эрлар ҳам жавобан уларнинг меҳрга бўлган эҳтиёжини, шунингдек, бошқа ҳар қандай эҳтиёжларини ҳам қондиришга тайёр эканликларини айтиб, аёллар ўртасида дурустгина ҳурматга сазовор бўлганман. Мазкур қоида шунчалик аниқ ишлардики, эртаси тонгдаёқ амалий маслаҳатим ўз натижасини беришни бошларди.

Агар эр дастлаб хотинининг меҳр–илтифотга бўлган эҳтиёжини қондирса, ҳаммасини аксинча ҳам қилиш мумкин. Мен аёлнинг эҳтиёжи қондирилганида, табиий равишда, у эркакнинг эҳтиёжини қондиришга кўпроқ мойил бўлади деган хулосага келганман. Мазкур китобни хотинларнинг мулоим муносабатга бўлган эҳтиёжидан бошлаганим боис, эркакларга агар уларнинг шахвоний эҳтиёжи қондирилмаётган бўлса, ташаббусни ўз қўлларига олиб, дастлаб ўз хотинларининг меҳрибонликка бўлган эҳтиёжларини қондиришни ўрганишларини тавсия этаман.

Меҳрибонлик – бу оила муҳитидир, жинсий алоқа эса айни вақтда – воқеа ҳисобланади. Меҳрибонлик – бу никоҳни ўраб оладиган ва ҳимоя қиладиган тўплам, яъни ҳаёт тарзидир. Бу жинсий алоқага тўғри талқин берадиган севгининг яққол ва ишончли ифодаси. Кўпчилик аёллар учун жинсий алоқа катта аҳамият касб этишидан аввал меҳрибонлик кўрсатиш зарур.

Эркаклар меҳрибонликни жинсий алоқага осонгина буриб юборишларидан келиб чиққан ҳолда, мен меҳрибонликни жинсий алоқасиз намоён этишга урғу бермоқчиман. Мен эрларни хотинга нисбатан муносабатда меҳрибонлик жинсий алоқани акс эттирмасликка ўргатмоқчиман. Эр фақат қовушишни истаганида меҳрибон бўлиб қолмайди. Ҳар гар эр ва хотин ёнма–ён бўлиб қолганларида, маҳкам кучоқлаб қўйиш ва ўпич одат тусига кириши лозим. Аслида улар ўртасидаги деярли барча мулоқот ширин сўзлардан ва имо–ишоралардан ташкил топиши шарт. Мен ҳар бир оилада эр–хотинлар бир–бирларига сўзсиз шундай тушунчани берадиган муҳит бўлиши кераклигига ишонаман: “Мен сени жуда севаман ва мени ҳам севишингни биламан”.

Мен жинсий алоқасиз меҳрибонлик ҳақида гапирганимда, кўплаб эркаклар саросимага тушишади. Хўш, меҳрибонликнинг деярли ҳар қандай кўриниши кўзгаши мумкин бўлган ҳирс туйғусини қандай енгил мумкин? Эркакнинг боши қотади, наҳотки ҳирсни сўндириш учун “совуқ сувни қабул қилиш”га тўғри келса? Ана шунда мен никоҳгача бўлган учрашувлари чоғида унинг ҳозиргидек, ҳатто бундан кучли даражада эҳтиросга тўлганини эслатиб қўяман. Бироқ у ўша пайтларда қаллиғига тегинмаса ҳам унга зўр эътибор ва ғамхўрлик кўрсатган.

Кўплаб эркаклар кўнгил овлаб юрган пайтларида юз берган жўшқин дамларни эсга олиб, ўзларига савол беришади: “Нега энди у аввалгидек эҳтиросга тушмаяпти?”

Мен эрнинг эндиликда хотини билан аввалгидек муносабатда бўлмаётганини шошмасдан тушунтираман. Эр тўйдан сўнг кўнгил овлаб ўтирмасдан дарҳол асосий мақсадга ўтиш мумкин деган қарорга келган. Аммо шундай бўлиб чиқяптики, “дастлаб кўнгилни овлаш” нафақат тўлақонли жинсий муносабатлар учун, балки ҳар ёқлама зарурият экан. Эр кўп вазиятларда кўнгил овлаш деб ҳисоблайдиган ҳолат аёл учун айнан “асосий воқеалик” бўларкан.

Аксарият ҳолларда аёллар жинсий алоқа билан машғул бўлишларидан аввал эр билан бир тан – бир жон эканликларини ҳис этишлари зарур. Жуфтликлар ўзаро силаб–сийпашлар ва фақат бир–бирларига қаратилган эътибор билан бундай ҳиссиётга етишадилар.

Қалбларнинг бундай бирдамлигида аёлнинг эҳтиёжи хиёнат қай тарзда юзага келишини тушунишимизга ёрдам беради. Никоҳдан ташқаридаги алоқада аёл эркак билан жинсий алоқа қилишининг сабаби шуки, эркак уни меҳр–илтифотга кўмиб ташлаб, ўз севгисини намоён этади. Ошиқ эркак унга шундай эътибор кўрсатгани боис, жисмоний қовушув одатда аёлга никоҳининг ичида ёт бўлган жўшқин эҳтироси билан ажралиб туради. Аёл хушторининг ўзи учун яратилганлиги ҳақидаги хулосага келади, негаки у эри билан қовушганида ана шундай жунбушга келмайди.

Ростини айтганда, агар қалб ришталари мустаҳкам боғланса, худди оиладан ташқаридаги севги тарихи каби, ҳар қандай никоҳда ҳам қизғин эҳтирос аланга олиши

мумкин. Аёлларнинг қайсидир паллада ўз ҳиссиётларини таққослаб кўриб, эрларининг ўзларига тўғри келмаслиги ҳақидаги фикрлари даҳшатли хатодир. Агар эр меҳр–муҳаббат мавжуд бўлган пойдевор яратиш ҳақида жон куйдирганида, уларнинг ҳамжиҳатликлари тикланган бўларди. Четдаги ишқий муносабатлар эса аслида қандай бўлса – муҳим ҳиссий эҳтиёжларни қондириш учун сохта ҳатти–ҳаракатлар – шундай намоён бўлган бўларди.

Никоҳингизда жинсий алоқага дахлдор муаммолар пайдо бўлганида, етишмаётган қисмни – меҳрибонликни ахтаринг. Агар бу йўқ бўлса, ишқий машғулотлар билан шуғулланиш кўпчилик учун мажбурийликка ва нотабиийликка айланади. Тобора кўпроқ хотинлар ўз эрлари билан қовушишга истаб–истамай рози бўлишяпти. Четдаги ишқий муносабатларда эса ҳирсени қондиришга кафолат берувчи шароит бор, зеро меҳр–илтифотга бўлган эҳтиёж қондирилганида алоқа ришталари боғланади. Жазман жинсий алоқа қилиш учун вақт ажратиб, қулай вазият яратиш учун ҳаракат қилади. Ўз навбатида, аёлда бу эркак ҳақидаги фикрларнинг ўзиёқ эҳтирос кўзғатади.

Менинг қабулимда бўлган кўпчилик аёллар оддийгина меҳрибонликни кўмсашади, холос. Мен уларнинг эрларига бу эҳтиёж қондирилганида, хотинлар қанчалик роҳатланишларини тушунтиришга уринаман. Албатта, бу жинсий алоқа қилаётган вақтдаги туйғуларнинг ўзгинаси эмас, аммо барибир меҳр–илтифот кўрсатиш ишқий муносабатларнинг катта қисмини ташкил этади. Аёлларнинг жинсий алоқали ҳаёти назокатсиз ва меҳрсиз тўлақонли бўлмайди.

Кўпчилик эркаларда ҳаммаси бутунлай тескари юз беради. Шаҳвоний кўзғалиш уларни янада меҳрибонроқ қилиб қўяди. Эрлар ўз хотинларига меҳр кўрсатишга рағбат олишлари учун тез–тез жинсий алоқа қилиб туриш муҳимлигини тушунтиришга уринишади. Аммо бу баҳоналар, одатда, у кулоқдан кириб бунисидан чиқиб кетади. Айрим аёллар ўз эрлари билан қовушиш жараёнида олишадиган меҳр–илтифот учунгина жинсий алоқада бўладилар, аммо бу кўпинча уларда ранж–алам туйғуларини қолдиради. Жинсий алоқа тугаган заҳоти эрлар меҳрибонликни йиғиштириб қўйишади ва бу билан хотинлари ўзларини севилмагандек ҳис қилишларига сабабчи бўладилар. Улар эрлари фақатгина жинсий алоқани ишташаётганини, бошқа барча масалаларда уларга бефарқ эканликларини ҳис этишади. Бундай муносабат уларнинг яқинлик ва ҳамжиҳатлик туйғусини барбод қилади. Аммо эрлар севги ва ғамхўрликнинг узлуксиз оқимини таъминловчи кўникмаларни ўзлаштириб, меҳр–муҳаббат муҳити яратишни ўрганиб олсалар, бу муносабат ўзгариши мумкин.

Эрлар хотинлари томонидан жавоб тарзида кўзғаладиган шаҳвоний эҳтиросни кутганлари каби, хотинлар ҳам эрларининг ўз хоҳишлари билан меҳрибонлик кўрсатишларини афзал билишади. Бизнинг ҳатти–ҳаракатларимиз кўникмаларга айланганидан сўнг бу муайян даражада ўз–ўзидан беихтиёр юз беради, лекин биз ҳатти–ҳаракатнинг янги кўринишини ишлаб чиқишга уринганимизда, у сунъий ва нотабиий бўлиб туюлади. Дастлаб мулойим бўлишга уринишлар унчалик ишончли чиқмаслиги ва натижа эркинлик ҳиссини бермаслиги мумкин. Аммо тажрибалар ошгани сайин мулойим муносабатлар эрнинг ўз хотинига нисбатан ҳис қилаётган туйғуларини аниқ ифодалай бошлайди. Бу ўз навбатида хотин томонидан янада табиийроқ жинсий алоқага чорловчи зарур муҳитни яратади.

Аёлнинг меҳрибонлик кўрсатилишга бўлган эҳтиёжи, хойнахой, унинг чуқур ҳиссий эҳтиёжи ҳисобланади. Агар хотин эрида жинсий алоқага нисбатан шунчалик чуқур эҳтиёж борлигини тушунмаса, менинг ушбу бобда айтганларим беҳуда бўлиб қолаверади. Мен навбатдаги бобда аёлларга эрлар учун жинсий алоқа – окшомни кўнгилли яқунлашнинг бир неча вариантларидан шунчаки биттаси эмаслигини тушунтиришга уринаман. Дуппа–дуруст эркак учун жинсий алоқа худди ҳаво ёки сувдек зарур. У бу заруриятдан кечиб ўтолмайди.

Агар аёл жинсий алоқанинг эркакка қанчалик кучли таъсири кўрсатишини тушунмаса, бу яхшироқ ҳолатида ҳам эрнинг доимий зўриқиши ва тушқунлиги билан яқунланади. Ёмонроқ кўринишида эса эркакнинг эҳтиёжини қондирадиган бошқа аёл топилиб қолади. Минг афсуски, жамиятимизда бундай ҳолатлар кам эмас. Агар эрлар мулойим бўлишни ўзлаштириб олишса, хотинлар эса қовушиш таклифига зўр иштиёқ билан

рози бўлишни ўргансалар бундан ҳолатлардан қутулиш мумкин. Уиллард Харлининг Никоҳ ҳақидаги Биринчи Қонуни шундай:

*Масала жинсий алоқа ва меҳрибонликка бориб тақалганида,  
бу иккаласини бир–биридан ажратиб бўлмайди*

**Эркак учун саволлар:**

1. Ўн балл “ўта меҳрибон”ликни ифодалайдиган ўн балли тизимда баҳоланганимда мен рафиқамга нисбатан қанчалик меҳрибонман? Рафиқам менга неча баҳо қўйган бўларди?
2. Никоҳимизда меҳрибонлик оила муҳити ҳисобланадими?
3. Мен ўтмишимда меҳрибонликнинг намоён этилишини жинсий алоқанинг бошланиши сифатида таққослашга мойил бўлганманми?
4. Мен қандай алоҳида усуллар билан хотинимга меҳрибонлик кўрсатаман?
5. Хотиним мен томондан ўзига кўпроқ ёқадиган меҳр–илтифот кўрсатилишини менга ўргатишига розиманми?

**Аёл учун саволлар:**

1. Меҳрибонлик мазкур бобда қайд этилганидек мен учун жуда муҳими?
2. Агар мен етарли даражада меҳрибонлик кўрмасам, мағрурлигимдан воз кечиб, эримга меҳрибонликни сабр–тоқат билан ўргатишга розиманми?
3. Мабодо эрим менга нисбатан чиндан ҳам мулоийм ва эътиборли эканини ҳис қилсам, у билан жинсий алоқа қилишга кўпроқ мойил бўламанми?

**Эр ва хотин учун фикр–мулоҳазалар:**

1. Биз меҳрибонлик кўрсатиш ҳақида суҳбатлашиб олишимиз зарурми? Агар шундай бўлса, биз айнан нимани муҳокама қилиб олишимиз керак?
2. Никоҳимизда меҳр–илтифот етарлими? Биз бунга қандай мисол келтиришимиз мумкин?
3. Биз қай тарзда “меҳрибонлик бўйича машғулотлар ўтказиш”имиз мумкин? Иккаламизга ҳам нималар ёқади?

## 4–БОБ

### ЖИНСИЙ ҚОНИҚИШ

#### Эркакнинг биринчи ҳаётий эҳтиёжи

– Биз турмуш қурмасимиздан аввал Жим худди Дон Жуан каби романтик ва меҳрибон эди. Энди эса у кўпроқ Ваҳший Аттилага ўхшайди.

– Жон жинсий алоқани истаб қолса, “ҳозирок ва шу ерда” бўлишини истайди. Мен ўзимни қандай ҳис қилаётганимни унга фарқи йўқ. Уни фақат ўз ҳирсининг қондирилиши қизиқтиради.

– Боб ҳайвонга айланиб қолгандек. У фақат ва фақат жинсий алоқа ҳақида ўйлашга қодир, холос.

Мен қабулхонамда хотинлардан бу каби эътирозларни эшитганимда, уларнинг умидсизликка қанчалик ботиб қолганларини тушунаман. Қачонлардир бу эркаклар аёлларга ўз меҳрибонликлари ва ғамхўрликларини кўрсатиб, уларнинг қалбларини забт этишганди. Аммо тўйдан сўнг дарҳол бу меҳр–илтифотларнинг ҳаммаси йўқолди, энди эса фақат шахвоний нафс қолганга ўхшайди. Наҳотки кўнгил овлаш палласидаги барча эътибор шахвоний қониқтириш учунгина аёлни учун забт этиш мақсадида қўлланган ҳийла–найранглар бўлса?

– Сизнингча, эрингиз нега ўзини бундай тутяпти? – деб сўрайман.

– Чунки у менга бефарк, – мен шу фикрни ифода этадиган жавобларни ёки шунга ўхшаш бошқа сўзларни эшитаман.

Бу аёлларда битта умумий ва кенг тарқалган муаммо бор. Мен уни шунчаки Уиллард Харлининг Биринчи Хулосаси деб атайман:

*Яхши хотин эрининг жинсий алоқага бўлган  
кучли эҳтиёжини қанчалик даражада тушунса,  
яхши эр рафиқасининг меҳрибонликка бўлган  
кучли эҳтиёжини ҳам шу даражада тушунади.*

Агар иккала томон ҳам тинглашга ва ўзгаришса интилса, жуфтлик бу қарама–қаршилиқни катта қийинчилиқсиз ҳал қилиши мумкин. Мен учинчи бобда эркакларнинг меҳрибонлик кўрсатишга лаёқатсизлиги анча жиддий муаммо эканлигини етарли тарзда қатъий билдириб ўтгандим. Ёдингизда бўлсин, меҳрибонлик – оилада ҳукм сурадиган муҳит, жинсий алоқа эса – ўзига хос воқеалиқдир.

Айни вақтда хотин жинсий алоқани эри қанчалик қадрлашини англаб етганида, ўша аёл билан мўъжиза рўй беради. Эр ҳирси кўзиган маҳлуққа айлангани учун уни “ушлаб–тегиниб” тўшакка тормаётган экан. Аслида эр буни ўзига нимадир керак бўлгани учун – боз устига, жуда керак бўлгани учун – қилаётган экан. Кўплаб эркаклар ўзларининг шаҳвоний майллари бу қадар кучли бўлишини истамасликларига иқрор бўлишган. Бир компаниянинг ўттиз икки ёшли бошлиғи буни шундай ифода этганди: “Мен ўзимни аҳмоқдек ҳис қиламан – хотинимдан жинсий алоқани гўё илтимос қилаётгандекмен ва ҳатто уни мажбурлаётгандек бўламан, аммо ўзимни бошқара олмаяпман. Мен жинсий алоқа қилиб туришим зарур!”

### **Эркаклар нега ўзларини тез–тез алдангандек ҳис қилишади?**

Эркак ўзига рафиқани танлаганида, унга бутун умр содиқ бўлишга қасам ичади. Бу шуни англатадики, демак, “токи ўлим уларни ажратмагунича” хотини унинг ягона тўшакдоши бўлиб қолишига ишонади. У ўзига шундай мажбуриятни олади, негаки хотини ҳам худди ўзи каби жинсий алоқага мойил эканлигига ишонади. Эркак қачон ишқ лаззатидан баҳраманд бўлишни истаса, хотини унинг учун ҳамиша тайёр ва барча шаҳвоний эҳтиёжларини қондиради, дея ҳисоблайди, худди рафиқаси ҳам ўзининг барча ҳиссий эҳтиёжларини эри қондиришига таянгани каби.

Афсуски, кўпгина оилаларда эр мана шу аёлга ишониб, ҳаётида энг катта хато қилгани ҳақидаги хулосага келади. У ўзининг муҳий ҳаётий эҳтиёжини қондиришни истамаётган хотин билан жинсий алоқа қилишни камайтиришга рози бўлади. Машҳур бир масалда айтилганидек, у гирдобга тушиб қолган ва ҳеч нимадан ушлаб қололмайди. Агар унинг диний ва ахлоқий қоидалари мустаҳкам бўлса, эҳтимол, у вазиятни яхши томонга ўзгартиришга уриниши мумкин. Кўплаб эркаклар ўзини тийишади, аммо талайгина бошқа эркаклар бунга қарши куч тополмай қолишади. Улар жинсий алоқани бошқа жойдан топишади.

Хиёнаткор эр хотини унинг олдидаги бурчини бажара олмани билан ўзини оқлайди. Аёлга эрининг хиёнати ошкор бўлиб, у ўз хатосини тузатишга ва эри билан тўшакдаги муносабатларини яхшилашга уриниши мумкин, лекин кўпинча бу пайтга келиб ҳаммаси жуда кеч бўлади. Хотин азоб ва хафагарчиликни ҳис этади, эрининг бошқа аёл билан кўнгилхушлиғи эса ниҳоятда чуқурлашиб кетган бўлади.

Инсон ҳатти–ҳаракатларини ғалати кўринишларидан бири – оилали эркакнинг бошқа аёлга шаҳвоний қизиқишидир. Кўпинча эркак бу йўлга бутун вужуди билан берилиб кетгандек бўлади. Мен қандайдир шаҳвоний алоқалар туфайли эришган мавқеларини ташлаб, ўз муваффақиятларини пучга чиқарган банк президентлари, нуфузли сиёсатчилар, илғор жамоатларнинг чўпонлари ва турли жабҳаларнинг етакчиларини танийман. Улар жинсий алоқасиз бутун ҳаётлари бемақсад туюлиши ҳақида менга аниқ–тиниқ тушунча беришган.

Мен жинсий алоқа қилиш эҳтиёжига қаттиқ боғланиб қолган, миялари гўёки бўтқага айланган бу аянчли ва гангиб қолган одамларни тинглаб ўтираман. Бошқа вазиятда мен бу ақлли, муваффақиятли ва масъулиятли одамларга завқли хайрат билан қараган бўлардим. Аммо уларнинг керакли томонга йўналтирилмаган шахвоний иштиёқлари аслида кимликларини дарҳол маълум қилиб қўйди.

Гарчи ҳаётда бундай воқеаларнинг кетма–кет юз бериши чинакам телбалик бўлсада, менинг психологик тажрибамга кўра, барча эр-хотинларнинг деярли ярми хиёнатдан азоб чекишади. Мен жуфтликлар кўпгина ҳолларда осонлик билан фожеанинг олдини олишлари мумкинлигига ишонаман. Олдиндан бартараф этиш эса эркак ва аёл ўртасидаги жинсий алоқага оид фаркни тушунишдан бошланади.

### **Ўртадаги фарқ нимада?**

Эркаклар ва аёллар жинсий алоқага мойиллик ва ўзларининг шахвоний иштиёқлари масаласида бир–бирларидан қандай фарқ қилишади?

Мен узоқ йиллар мобайнида мижозларимнинг жинсий алоқага оид тажрибалари ва шахвоний ҳатти–ҳаракатлари тўғрисидаги саволлар тўпланган 40000 дан ортиқ анкеталар тўплаганман. Бу анкеталардаги натижаларга кўра шуни аниқ хулоса қилиш мумкинки, деярли барча эркаклар ўз тана аъзоларига тегиб ҳирсларини қондиришади, улардан кўпчилиги эса буни ҳали болалик пайтидаёқ бошлайди (8–10 ёш). Бошқа томонлама эса, қизлар мастурбация (ўз таналарига тегиб лаззатланиш)ни анча кеч бошлайдилар, бу кўпроқ катта ўсмирлик ёшига ёки йигирма ёшдан кейинги паллага тўғри келади. Менинг сўровномада иштирок этган аёлларнинг ярмидан кўпроғи ҳеч қачон бундай қилмаганларини билдиришган.

Сўровномага кўра, икки жинс ўртасидаги илк жинсий алоқа (гетеросексуал) тажрибаси эркак ва аёлларда деярли бир хил ёшда юз берган (ўн уч ёш ва ўн олти ёшлар орасида). Аммо уларнинг бу борадаги тажрибаларига оид жавоблари бир–бирларидан анчайин фарқ қилади. Деярли ҳар бир эркакка биринчи гетеросексуал яқинлик ёққан бўлса, айна вақтда аксарият аёллар бундан умидсизликка тушганлар.

Мен ўсмир йигит ва қизлар ўртасида юзага келадиган жинсий алоқага оид бундай тафовут сабабларини қисман тушунтириш мумкинлигига ишонаман. Ўсмирлар кўп ҳолларда шахвоний иштиёқ кучига ва мастурбация вақтидаги шахвоний реакцияга бўйсундилар. Қизлар эса биринчи шахвоний яқинликка ҳеч қандай тажрибага эга бўлмасдан келишади. Уларнинг кўпчилиги ўзларини нима кутаётганини билишмайди. Бунинг сабаби жинсий алоқага ҳаддан зиёд эҳтиёжни ҳис қилиш эмас, балки дўсти бўлмиш ўғил болага ёқиш истаги ёки шунчаки қизиқиш бўлади (“Хўш, аслида жинсий алоқа ўзи нима экан?” – улар ўзларидан сўрашади).

Жинсий алоқага бўлган эҳтиёж ва тажриба нуқтаи назаридан бундай номуносиблик ҳатто сохта жинсий алоқа эркинлигига йўл қўйилган ва оммага кенг ёритиладиган бугунги кунда ҳам эр-хотинлар ўртасида кўплаб муаммоларнинг асоси бўлмоқда. Кўплаб ёш қизлар ва йигитлар оилавий ҳаётга бошқа–бошқа “сеп–сарполар” билан кириб келишмоқда: йигитнинг жинсий алоқа борасида тажрибаси кўпроқ ва ҳирси кучлироқ кўзғалган; қиз камроқ (кўпинча жуда оз) тажрибага эга, жинсий алоқа қилишга сабаблари кам ва баъзан жуда содда. Бундан ташқари, йигитнинг ҳиссиётлари шунчалик жўшқин ва деярли ўз–ўзидан ҳосил бўлгани туфайли у кўпчилик аёллар эрларининг шахвоний ҳаракатларига тўғри ёндашишга ўрганишлари зарурлигини одатда ҳаёлига ҳам келтирмайди, ўзи эса ёш хотинини аёллик эҳтиросидан завқ олишга ўргатишга тайёр эмас. У ўзига жинсий алоқа ёқишини билади, холос. Ва ўзига нимадир ёқса, бу ҳеч бўлмаганда хотинига ҳам манзур бўлади дея ҳисоблайди. Аксарият ёш эрлар бундай фарзнинг хато эканлигини жуда тез фурсатда тушуниб қолишади. Аччиқ ҳақиқат шуки, улар жинсий алоқанинг ўзларича кашф этган ғаройиботлари хотинлари учун анча кам аҳамиятли бўлган экан. Кўпчилик эркаклар учун бу ҳиссиёт ҳеч нима билан таққослаб бўлмайдиган умидсизлик манбаига айланади.

## **Жинсий алоқага тайёргарликсиз оила куриш**

Гарчи кейинги ўттиз йил мобайнида никоҳгача бўлган жинсий алоқа тўғрисида кўплаб маслаҳатлар берилган ва ёш келин–куёвлар учун фойдали адабиётлар чоп этилган бўлсада, кўплаб инсонлар ханузгача жинсий алоқага тайёргарликсиз ҳолда никоҳдан ўтишмоқда. Албатта, эркалар ўзларини роса тайёрланган каби ҳис этишади, аммо жинсий алоқага тайёргарлик ва севги билан машғул бўлишга тайёргарлик – иккаласи бошқа–бошқа масаладир.

Эркалар жинсий кўзғалишни ва оргазмни анча енгил ҳис этишади. Аёлларда эса барчаси мутлақо тескари равишда рўй беради. Ёшлар ўртасида жинсий яқинлик қизғин кечаётгани ҳақидаги маълумотларга қарама–қарши ҳолда, менинг маслаҳатчи сифатидаги иш тажрибам шундан далолат берадики, ҳатто фаол жинсий алоқада бўлган аёллар ҳам одатда шахвоний кўзғалиш ёки оргазм борасида тажрибага эга бўлмай туриб, никоҳдан ўтишмоқда. Бу аёллардан кўпчилиги турмушга чиққунларича оргазмни ҳеч қачон ҳис этишмаган.

Эркалар кўпинча никоҳдан ўтаётганда хотинларининг жинсий алоқага иштиёқлари анча кучли эканини фараз қилишади, ваҳоланки аслида ҳам шундай. Улар содда ва севги санъатида ҳали анча нўноқ бўлиб кўринишни истамаганлари туфайли, айрим хотинлар ўз эрларига тўлиқ очилишмайди. Бунинг ўрнига улар ўзларини жинсий кўзғалган ва оргазмни ҳис қилаётгандек тутишади, гарчи амалда бундай бўлмасада. Кўплаб аёллар эрлари билан жинсий алоқани ҳалоқат дея ҳисоблашади, негаки улар ўзларининг шахвоний иштиёқларини унчалик яхши тушунишмайди, бу эса эрларига жинсий алоқадаги ўзаро қовушишларига ёрдам бермайди. Бошқа барча масалаларда ўзаро тил топишган кўплаб жуфтликлар ўзларининг қўполлиги ва ёлғонлари туфайли жинсий алоқа лаззатидан тўлиқ баҳра олишга лаёқатсиз бўлиб чиқишади.

Натижада эса кўплаб эрлар жинсий алоқани четлаб яшашади ёки (ўзларининг фикрича) “ўта қаттиқ парҳез сақлашади”. Албатта, эр ҳамма масалада хотинини айблади, аммо ҳақиқий айбдор – нафақат аёли, балки иккаласининг биргаликдаги ҳаракатлари билан енгил ўтишлари керак бўлган жинсий алоқадаги номувофиқлик ҳисобланади.

Эркак, агар хотини ҳам жинсий алоқадан қониқиш олмаса, тўлиқ шахвоний қониқишга эришолмайди. Гарчи мен эркалар аёлларга нисбатан қовушишга кўпроқ муҳтож эканликларини таъкидласамда, барибир агар хотин эрининг шахвоний кечинмаларини баҳам кўрмаса, унинг жинсий алоқага бўлган эҳтиёжи қониқарсиз аҳволда қолаверади. Ўз навбатида, хотин ўз танасини эрининг ҳирси учун бағишлаб, унга катта илтифот кўрсатмайди. Хотинда ҳам шахвоний эҳтирослар худди эрида бўлгани каби ёқимли кечганидагина, эркак жинсий алоқадан тўйиб қаноатланиши мумкин.

Эркалар ва аёллар жинсий алоқадан лаззат олишни бошлаганларидаёқ бир–бирларидан кескин фарқ қилишар экан, демак, эр–хотинлар ўртасида жинсий алоқанинг номутаносиблигини тез–тез қайд этаётганимиз ҳайрон қолдирмайди. Мулоқот калити қўполлик эшигини очиб, ҳар бир жуфтликка жинсий алоқа уйғунлигини тақдим этади. Мен ушбу бобнинг охириги саҳифаларида эркалар ва аёллар жинсий алоқа уйғунлигига келишишлари учун бир–бирларига маълум қилишлари зарур бўлган энг муҳим ғояларни сизларга ҳавола этаман.

### **Жинсий алоқадаги уйғунликка қандай эришиш мумкин?**

Жинсий алоқадаги уйғунликка эришиш иккита муҳим босқичдан иборат:

1. Жинсий алоқадаги қўполликни енгил ўтиш. Эр ва хотин ўзларининг шахвоний иштиёқларини ва ўз шахвоний реакцияларини тушунишлари лозим.
2. Бир–бирингиз билан жинсий алоқа ҳақидаги тушунчаларингизни баҳам кўринг. Эр ва хотин жинсий алоқадан биргаликда қониқиш ва лаззат олишлари учун ўз шахвоний реакциялари ҳақида билиб олганларини баҳам кўришни ўрганишлари керак.

Никоҳингизда жинсий алоқадаги уйғунликка эришмоғингизга ёрдам бериш учун ушбу бобнинг қолган қисмида одамнинг шахвоний хусусияти мавзусида қисқача сабоқ берилади. Гарчи тақдим этилган материаллардан айримлари сизга шукуҳсиз ва ҳатто бефойда бўлиб туюлса ҳам, менга сабр–тоқат билан ёндашинг. Сиз куйидаги маълумотни қанчалик яхшироқ тушунсангиз, бир–бирларингизнинг шахвоний эҳтиёжларингизни шунчалик яхши қондиришингиз мумкин бўлади.

Эр ва хотин бир–бирлари билан севги ишратидан – ҳиссий ва руҳий даражада – баҳраманд бўлаётганларида аслида нималар юз бераётгани ҳақида ягона тушунчага келсалар, жинсий алоқага тааллуқли кўплаб муаммолар ечим топади.

Жинсий яқинлик тўрт босқичга бўлинади: кўзғалиш, плато, оргазм ва тикланиш.

Кўзғалиш босқичида эркак ва аёллар шахвоний ҳиссиётларни ҳис этишади. Одатда эркак олати кўтарилади, аёлнинг қини эса суюқлик чиқара бошлайди. Агар эркакнинг олати ва аёлнинг қини керакли равишда кўзғалса, улар стадо босқичига ўтишади. Ушбу босқичда эркакнинг олати анча таранглашади, аёл қинининг мушаклари қисқариб, жинсий алоқа пайтида катта қаршилик ва юқори сезгирликни ҳосил қилади. Бор–йўғи бир неча сония давом этадиган оргазм жинсий алоқанинг энг юқори нуқтаси ҳисобланади. Бу пайтда олат уруғни чиқариб юборади, қин эса бир неча марта қисилиб яна очилади. Сўнгра эркак ҳам, аёл ҳам тинчланиш ва хотиржамликни ҳис қиладиган тикланиш палласи келади; олат юмшаб қолади, энди суюқлик чиқармаётган қин эса бўшашади.

Эркаклар ҳам, аёллар ҳам бу тўрт босқичдан ўтишларига қарамай, уларда бу жисмоний ва руҳий нуқтаи назардан турлича кечади. Нимадир эркак учун одилона бўлса, аёл учун адолатли деб бўлмайди. Ва аксинча, аёл учун нимадир одилона юз берган бўлса, эркак учун адолатсизлик дейиш мумкин. Жинсий алоқада ўзаро уйғунликка эришмоқчи бўлган жуфтликлар бу тафовутларни тушунишлари ва қадрламоқлари лозим.

Биз ҳар бир босқични алоҳида кўриб чиққан ҳолда, айрим муҳим тафовутларни аниқлаб оламиз.

### **Кўзғалиш: ҳаммаси қандай бошланади?**

Жинсий яқинликнинг биринчи босқичидаёқ эркаклар ва аёлларда кўзғалиш қандай бошланиши ва уларнинг ҳар бири бунга қандай муносабат билдиришига қараб, иккала жинс вакиллари ўртасидаги фарқни кўриш мумкин.

Эркакларда кўзғалиш турлича тарзда бўлиши мумкин, аммо уларнинг аксариятида шахвоний кўзғалиш кўриш орқали осон ва тез кечади. Сон–саноксиз журналлар, постерлар, фильмлар ва шу каби маҳсулотлар яланғоч ёки ўз танасини қисман ёпиб турган аёлларнинг суратларига тўлиб–тошган бўлиб, буларнинг ҳаммасидан битта мақсад кўзланган: эркаклар яланғоч аёлларни томоша қилишни ёқтиришади. Менинг маслаҳатимда бўлган хотинлар эрлари уларнинг ечинган ҳолда кўришни ёқтиришларини айтишган, бу ҳолатда эркакларда кўзғалиш сониялар ичида рўй беради.

Эркак осонгина кўзғалади ва бу бир кунда бир неча маротаба содир бўлиши мумкин. Кўплаб кўзга кўринадиган ва кўринмайдиган омиллар эркакни кўзғатиши мумкин: лифтдаги атир ҳиди, аёлнинг қадам ташлаши, ярим яланғоч аёлнинг фотосурати ва ҳатто ўй–хаёллар ҳам.

Хотинлар баъзан ўз эрларининг бошқа аёл туфайли эҳтироси жўшганидан ташвишда эканликларини билдиришади, лекин улар шуни тушунишлари лозимки, бу ҳолат эрнинг зехни пастиги ёки хиёнаткорлигини аңлатмайди. Улар шунчаки эркакларга хос бўлган реакцияни бошдан кечиришади. Кўзғалиш ўз-ўзидан эркак учун катта аҳамиятга эга эмас: кўзғалиш эркакнинг ортиқча ҳаракатсиз – баъзан эса буни у хоҳлайдими–йўқми – содир бўлиши мумкин.

Эҳтимол, буни тушуниш аёлларга қийин бўлса керак, негаки улар кўзғалишни эркаклардан бутунлай бошқача тарзда ҳис қилишади. Улар мураккаброқ ва бир маромда бўлганлари боис, аксарият ҳолларда кўриш орқали эҳтиросга тушмайдилар. Гарчи аёллар журналида босилган суратлар катта эътиборни ўзига тортсада, кўпчилик аёллар уларни ҳақиқий шахвоний ҳиссиётлардан кўра кўпроқ ҳазил сифатида қабул қилишади.

Ўрта меъёрдаги аёл учун қўзғалиш – бу кўриш орқали ёки бошқача тарзда бўлмасин – муайян даражадаги ақл–идрокнинг ифодаси бўлиб ҳисобланади. Аёл муайян бир эркакка қалбан боғланганига қараб эҳтиросга тушиш–тушмаслигини ўзи танлаши мумкин. Меҳрибонлик, эътибор, феъл–атворнинг юмшоқлиги, яхшилик ва сезгирлик каби хусусиятлар фақат эркаклар ўйлаб топиши мумкин бўлган ҳар қандай айёрона усуллардан кўра кўпроқ даражада уни эҳтиросга солади. Юқорида қайд этилган хусусиятларга эга бўлган эркаклар аёлга эркак уни тушуниши ва у ҳақда ғамхўрлик қилишни истаётгани ҳақидаги ҳиссиётларни беради.

Аёл бу ҳиссиётларнинг белгиларини эркакнинг нигоҳидан излайди. Эҳтимол, айнан шу боис аёллар дастлаб эркакнинг нимасига эътибор беришлари ҳақидаги саволга шундай жавоб қайтаришади: “Унинг кўзига”. Бир хотин эри томонидан унга тўшакдош каби эмас, балки “мени инсон сифатида баҳолай” олишидек алоҳида бир муносабатда бўлишини тасвирлаган. Эр хотинига назар ташлаб намоён этган ғамхўрлик худди муайян бир ҳодисадек уларнинг муносабатларида катта маънони англаган. Замонавий жамият кўркам эркаклар гўзал аёллар билан учрашишлари ҳақидаги фикрларни кўпиртиради, бироқ кўпчилик аёллар учун эркакнинг ташқи кўриниши энг асосийси эмас. Нозик тегиниш ёки ширин муносабат кўркам қиёфа ёки хушбичим қадди–қоматдан кўра каттароқ аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Эркак ўз рафиқасига яқинлашидан аввал унинг эҳтироси қўзғалиши ёки сусайишига катта таъсир қилиши мумкин. Эркакнинг кучоқлаши, бўсалари ва эркалалари аёлга меҳрибонлик, эътибор ва алоҳида бир ғамхўрликдан дарак бериши лозим. Дикқат–эътибор, меҳрибонлик ва ғамхўрлик – аёл қўзғалишининг сир–синоатидир.

Мабодо аёл эрининг бу мулоим ва нозик хусусиятларга эга эканлигига ишончи комил бўлса, у жинсий қўзғалиш жараёнида иштирок этишга рози бўлади. Аёллар ўзларининг никоҳдан ташқаридаги ишқий алоқаларида жазманларини беқиёс дея ҳисоблашади, негаки бу эркак аёлнинг эри бермаётган меҳрибонлик ва ғамхўрликни намоён этади. Севги алоқаларидаги кенг тарқалган сценарий бўйича аёлнинг эҳтирослари ва шаҳвоний шиддати эркакни забт этади. Кўпгина ҳолларда аёл ўз орзусидаги эркак тимсолида жамланган жазман билан ишқий муносабатда бўлади – унинг яхши одам ёки ўтакетган аблаҳ эканлигининг аҳамияти йўқ. Бу ўринда ўша эркак ўз мулоимлиги ва ўйлаб топган ҳатти–ҳаракатлари билан яратган муҳитни аёл қандай қабул қилиши муҳим.

Аёл қўзғалишга қарор қилган заҳотиёқ баданни силаб–сийпашларни (айниқса кўкракни ва кўкрак учи безларини) ва қин атрофидаги тегинишларни қабул қилиб, таъсирланишга тайёр бўлади. Ҳиссиз аёлга нисбатан худди шундай қўзғатишлар умуман таъсир қилмайди. Қўзғалишни ҳис этишни истамайдиган аёлни бу фақат жаҳлини чиқаради. Жинсий алоқа бошланганида, аёл қиннинг кучли қўзғалиши ва очилишига мадад керак бўлади. Аёл янада кучли қўзғатишни келтириб чиқаришни қуйидагилар орқали ўрганиб олади: (1) қов–думғаза мушакларининг қисқариши – қинга кирганида олатни қисиш жараёни, (2) тос–думғазанинг тез итарувчан ҳаракатлари ва (3) танасини шаҳват дўмбоғи (клитор)га босимни кучайтирадиган ҳамда олатнинг қинда ҳаракатланишига тўсқинлик қиладиган ҳолатда ушлаб туриш.

Бир неча дақиқалик бундай жисмоний қўзғалиш одатда аёлни (ва унинг эҳтиросга тўлган эрини) навбатдаги босқичга – платога олиб боради.

### **Плато: жинсий яқинликнинг ажойиб босқичи**

Аёлларга ўзига хос ва қизғин эҳтирос керак бўлган айни вақтда эркакларнинг платога етишишлари учун анча камроқ қўзғалиш керак бўлади. Эркакларга деярли ҳамиша жинсий алоқанинг ўзи етарли, кўпчилиги эса платога озгина қўзғалиш билан эришадилар.

Афсуски, аёлнинг кучлироқ қўзғалишга эҳтиёжи ва эркакнинг бунга камроқ эҳтиёжи жинсий алоқадаги одатий муаммони келтириб чиқаради: барвақт эякуляция. Бу ҳолат эркакнинг оргазмни жуда барвақт ҳис қилиши демакдир. Аёл плато босқичига етиш учун эҳтиросни оширадиган тезкор ҳаракатлар қилаётганида эркак бу шаҳвоний қўзғалишларга



етарлича жавоб беролмай қолади. Эркак оргазмни ҳис қилади, эрекция эса аёл платога ёки оргазмга етишидан аввалроқ йўқолади.

Бошқа томондан олганда, агар эркак оргазмни ушлаб туришга ҳаракат қилса, у плато босқичидан кўзғалиш босқичига қайтади ва унинг олати қаттиқлигини йўқотади. Гарчи у жинсий алоқани давом эттирсада, хотинини зарурий кўзғалиш билан таъминлаши учун олати етарлича мустаҳкам бўлмайди.

Кўпчилик эркаклар учун оргазмга етиб бормасдан плато босқичида ушланиб туриш ёки кўзғалиш палласига қайтмаслик ҳақиқий муаммога айланади. Эркаклар жинсий алоқа пайтида плато босқичида тахминан ўн дақиқа қолишлари керак – хотин иана шу босқичга етишиши учун айнан шунча вақт керак. Сўнгра аёл оргазмга етиши учун яна беш дақиқа керак бўлиши мумкин. Эркаклар, одатда, хотинлари платодан лаззатланишлари ёки оргазмга эришишлари учун етарли даражада кўзғалишларидан аввалроқ оргазмни ҳис қилишади. Эркаклар ўз олдиларига қанчалик яхши мақсадни қўйган бўлмасинлар, буни уддалаш учун машқ қилишларига тўғри келади.

### **Оргазм: беҳад лаззатми ёки безовталиқ?**

Охирги йилларда кўплаб китоб ва мақолаларда жинсий алоқанинг юқори босқичи (ёки оргазм) жуфтликлар кўпроқ роҳат олишлари учун бир вақтнинг ўзида эришишга интилишлари керак бўлган беҳад лаззатбахш ҳолат сифатида ёрқин тасвирланмоқда. Барча бу шов-шувлар боис оргазм тушунчасига ахлоқий бузуқлик тариқасида қаралмоқда, айрим жуфтликлар эса юқори мақсади – оргазмга етишиш бўлган жинсий яқинлик жараёнига қизиқишларини йўқотганлар. Жуфтликлар қувонч ўрнига безовталиқни ҳис қилишганида, улар “сифатли ижрога” жуда катта аҳамият беришади ва бир–бирлари билан яқинлашишдан кам роҳатланишади.

Плато босқичига қандай етишни биладиган аёл оргазмдан фақат биргина қадам нарида туради – унга кўпроқ вақт ва эҳтирос уйғониши керак, холос. Бироқ айрим мижозларим оргазмга эришиш учун ортиқча ҳаракатлар қилиш шарт эмаслигига иқроп бўлишган. Улар вақти–вақти билан оргазмни ҳис этишади, бироқ аслида жинсий алоқанинг ўзидан тўлиқ каноат ҳосил қилиб, эрлари уларни оргазм ҳолатига олиб боришга тез–тез мажбур қилмасликларини афзал кўришади. Мен одатда эркакларга оргазмни ҳис қилишни иштан–иштанмасликни хотинларнинг ўзларига ҳавола этишларини маслаҳат бераман.

Ўз тажрибаларим мобайнида қувватга тўлиб–тошган аёлларнинг жинсий алоқа вақтида ҳар доим оргазмга етишишни афзал кўришларини кузатганман. Ҳаракати сустроқ ёки узок ва оғир иш кунидан сўнг чарчоқ сезадиган аёллар кўпинча оргазмгача боришни иштанмайди. Эркаклар эса куч–қувватга тўлган ёки чарчаган бўлишмасин, оргазмдан баҳра олишни маъқул кўришади, негаки бу улардан ортиқча ҳаракатларни талаб этмайди.

Ёқимли жинсий муносабатларда бу фарқ қилинган ҳаракатлар натижасида янада ортади. Эътиборли эр ўз рафиқасини оргазмни муқаррар ҳис этишга мажбурламайди, негаки у аёлига жинсий алоқа ҳатто оргазмсиз ҳам кўпроқ ёқишини тушунади. Тўлақонли жинсий муносабатларда оргазмгача бориш шарт эканлиги ҳақидаги хавотирга ўрин йўқ.

Агар сиз ҳеч қачон оргазмни ҳис қилмаган бўлсангиз ёки сизда айниқса қовушиш пайтида қийинчилик туғилган бўлса, мен олий маълумотли тиббиёт ҳамшираси Жоржия Клайн-Грэйбер ва тиббиёт доктори Бенджамин Грэйбернинг “Аёл оргазми: Шаҳвоний қониқишга эришиш бўйича қўлланма” (New York: Warner Books, 1975) китобини тавсия этаман. Муаллифлар ўқувчини жараён билан қадамба–қадам таништириб борганлари боис, бу китоб айниқса оргазм олишни билмайдиган аёллар учун фойдали. “Жинсий алоқа вақтида оргазмга етиш учун ўн қадам” сарлавҳали боб ажойиб тарзда ёзилган бўлиб, оргазмга етишишни биладиган, аммо буни жинсий алоқа вақтида эплай олмайдиган аёлларга фойдаси катта. Мен тавсия этилган барча қадамлар ҳам ижобий натижага эришиш учун зарур бўлавермайди деган хулосага келдим. Сиз уларни ўзгартиришингиз ёки ўз қадриятларингиз ва ҳиссиётларингизга мослаштиришингиз мумкин.

### **Тикланиш: ёқимли хотираларми ёки афсус–надомат?**

Тикланиш босқичи учун энг яхши атама – “ёқимли хотиралар” бўлиб, бунда эркак ва аёл бир–бирларининг кучоқларида ётиб, тўлиқ қониқишни ҳис қилишади. Аммо эркак ва аёлнинг сезгилари оргазмдан кейин турлича ишлаши боис, кўплаб жуфтликлар бу ажойиб ҳолатни қўлдан бой бериб қўйишади.

Аёллар учун оргазмдан сўнг плато ҳолатига қайтишлик хос бўлиб, агар ўзи хоҳласа, бунда у яна оргазмни ҳис қилиши мумкин. Мабодо у яна оргазмгача боришни истамаса, тезда кўзғалиш босқичига, сўнгра эса эҳтирос кўзғатилмаган ҳолатга қайтади. Бундай ҳолат содир бўлганида, аёл чуқур хотиржамликни ҳис этади ва ўз навбатида, меҳрибонлик кўрсатилишини интиқлик билан кутади. Менинг маслаҳатимда бўлган кўплаб аёллар бу ҳиссиёт жинсий алоқа тугаганидан сўнг бир соатгача сақланиб қолишини тасдиқлашган.

Эркаклар тикланиш палласидан бошқача ҳиссиётлар билан ўтишади. Эркак иккинчи оргазмни унчалик хуш кўрмайди, нега бунинг учун биринчисидан кўра – агар эркак биринчи оргазмга етишолган бўлса, албатта – кўпроқ ҳаракат қилишига тўғри келади. Кўпчилик эркаклар учун қисқа вақт оралиғидаги учинчи оргазм деярли имконсиз. Аёллардан фарқли равишда эркак оргазмдан сўнг плато босқичига қайтмайди – у одатда кўзғалиш босқичига қайтади ва бу ҳаттоки бир неча сониялар ичида рўй беради. Кўплаб эркакларни оргазм вақтида жинсий алоқа умуман қизиқтирмайди. Бундай эркаклар томонидан тўшакдан сакраб туриб ювиниш хонасига кетиши ёки ёнбошга ўгирилиши ва ухлаб қолиш ҳолатлари тез–тез учраб туради. Бу каби лоқайд муносабатлар асал ойларини неча марталаб бузмаган дейсиз.

Ҳар бир жуфтлик тикланиш босқичида ўзи учун мувофиқ келадиган ҳиссиёт палласини ишлаб чиқиши лозим. Эркак хотинининг ўзи хоҳласа уни тегиниш орқали оргазмгача олиб боришга тайёр туриши ёки камида ўн беш–йигирма дақиқа мобайнида нозик муносабатда бўлишни давом эттириши керак. Ғамхўрлик ва майинлик кўрсатишнинг ана шу муҳим палласи сизни ҳам четлаб ўтмасин.

Бошқа томондан олганда, аёл эри томонидан жинсий алоқага қизиқиши йўқолганини рад этилганлик сифатида қабул қилмаслиги лозим. Аёл шуни тушуниши зарурки, эрининг шаҳвоний иштиёқи жисмонан ўзини тийиш пайтидан сўнг ортади ва оргазмдан сўнг тезда пасаяди. Бу эса эрининг шаҳвоний иштиёқи сўнганига қарамай, уни энди севмай қўйганини аңлатмайди.

### **Жинсий алоқадаги муаммоларнинг ечими**

Гарчи жинсий алоқадаги муаммо оиладаги таранглик ва тушкунликнинг сабаби бўлсада, бу қийинчиликларни туюлганидан кўра енгиб ўтиш анча осон. Кўпчилик ҳолатларда оддийгина тайёргарлик талаб этилади. Бундай муаммоларни ҳал этиш учун эр-хотинлар бу ҳақда билишлари ва биргаликда синаб кўришни ўрганишга тайёр бўлишлари лозим. Ана шунда улар қониқишга етишадилар. Айниқса хотинлар ўзларининг жинсий алоқага хос жиҳатларини кўпроқ билишлари муҳим. Улар эрларининг қовушишга бўлган эҳтиёжларини қондиришларидан аввал мен баён этган тўрт босқичга эришишни ўрганиб олишлари зарур.

Кўпчилик мендан сўрайди: “Хўш, қандай қилиб ўрганиш мумкин?” Барчаси сизнинг олдингиздаги муаммоларнинг қанчалик мураккаблигига боғлиқ. Сиз уларни эр-хотинлар ўртасидаги интим яқинлик тасвирланган ва баён этилган ажойиб китобларни ўқиб ҳал қилишингиз ҳам мумкин. Бу мавзу ушбу китобим қамровидан ташқарида бўлгани учун мен севги санъати маҳоратини қай тарзда ишлаб чиқиш борасида батафсил тўхталишга уринмадим.

Ўз қаршингизда ҳар иккалангиз учун нима яхшироқ эканлигини аниқлаш мақсадини қўйиб, жинсий алоқа ҳақидаги ҳар қандай қўлланмани ўқиб чиқинг. Кўплаб бундай китоблар сизга жинсий алоқанинг турли хил усулларини қалаштириб ташлашади. Бироқ ёдингизда бўлсин, улардан баъзилари сизга тўғри келса, айримлари мос келмайди. Ҳар бир алоҳида жуфтлик мутлақо ўзгача тарзда муносабат билдиради. Сиз севги ва туйғуларга тўла бўлган қониқиш ҳиссидан бошқа “андаза”ларга интилишга мажбур эмассиз.

Агар сизнинг жинсий алоқадаги муаммонгиз жиддий бўлса, бу йўналишдаги тажрибали мутахассисга мурожаат қилишингиз зарур. Мен жуфтликларга бу борадаги муаммоларини ҳал қилишда ёрдам бериш учун жинсий ҳаёт соҳасидаги усуллардан фойдаланганман. Бироқ мен тўкнаш келган ҳар бир ҳолат ўзига хос табиатга эга бўлиб, мижозларим билан даволаш жараёнини муҳокама қилмаганман. Агар сиз ўз муаммонгиз жинсий ҳаёт мутахассиси томонидан алоҳида эътиборга лойиқ деб ҳисобласангиз, мен юқорида тавсия этган китобни ўқиб чиқишингиз оқилона иш бўларди. Ана шунда сиз ўз муаммоларингизни тўғри тушунтириб, бу муаммони енгишингизга ёрдам бериши учун етарли билимга эга бўлган маслаҳатчини танлай олган бўлардингиз.

Мен ўз ишимнинг аччиқ ҳазилини етмиш ёшдан ошган жуфтликларга жинсий алоқадаги ўзаро номувофиқлик ҳақида маслаҳат бераётган пайтимда пайқаб қоламан. Уларнинг деярли барчаси муаммони бир неча ҳафта ичида ҳал этишади, улардан аксарияти эса қирқ ёки эллик йиллик оилавий ҳаётларида мобайнида илк бора жинсий алоқадан қониқиш ҳосил қилганларини айтишади. “Бу бизнинг никоҳимизни анча ўзгартирган бўларди-я”, – улар тез-тез шундай деб қолишади. Гарчи улар охир-оқибат ўз никоҳларидаги бу муҳим ва жиддий муаммони ҳал этган бўлсаларда, ўтган йиллари давомида кўпинча жинсий алоқадаги номувофиқлик туфайли айбдорлик, ғзаб ва тушқунлик ҳолатларига чидаб яшашларига тўғри келгани ҳақидаги фикрлардан қайғуга тушаман.

### **Бир–бирларининг эҳтиёжларини қондириш**

Мен биринчи бобда айтиб ўтганимдек, эрлар ва хотинлар бир–бирларининг энг муҳим бешта ҳиссий эҳтиёжларини ўрганиб, уларни қондириб яшашларини истайман. Асосий эҳтиёжларни муҳокама қилишни мен ўзим ишонч ҳосил қилган мустаҳкам никоҳнинг мутлоқ таянчи бўлган эҳтиёжлардан бошладим: аёл учун меҳрибонлик ва эркак учун жинсий алоқа.

Эҳтимол, мазкур бобда баён этилганлардан нимадир сизда норозилик ва ҳатто жирканиш туйғуларини уйғотгандир. Балки айрим хотинларга ўзларининг шахвоний иштиёқларини “кўпроқ билишлари” кераклигини айтиб хафа қилгандирман. Бироқ мен таваккал қилишга тайёрман, зеро бу масаланинг баҳоси жуда баланд. Мен жуфтликларга бирин–кетин маслаҳат берар эканман, иккита асосий муаммолар юзага қалқиб чиқаверади:

1. Ўз шахвонияти ҳақида яхши хабардор бўлганига қарамай, – шахвоният эркакнинг физиологиясига хос – кўпчилик эркакларга тўшакда ўзларини қандай тутиш маҳорати етишмайди, негаки улар аёлнинг меҳрибонлик кўрсатилишига бўлган эҳтиёжини жинсий алоқа жараёнининг бир қисми сифатида тушунишмайди. Эркак мулойим бўлишни ўрганганида, унинг ҳаракатлари жинсий яқинлик пайтида анча ўзгаради. Фақат ўз ҳирсини қондиришни ўйлайдиган эркак хотинига хиралик қилишдан нарига ўтолмайди, негаки у рафиқасининг ҳис–туйғуларини эътиборга олмайди. У хотинининг танасидан ўз ҳузур–ҳаловати учун фойдаланади, бу эса аёлни янада кўпроқ жаҳлини чиқаради.
2. Ва аксинча, кўплаб аёллар эрларининг жинсий алоқага бўлган жўшқин эҳтиёжларини қондириб, лаззатлана олишлари учун ўз шахвоний лаёқатларини унчалик яхши тушунишмайди. Эрнинг ҳирсини қондириш учун хотин ҳам қониқишни ҳис этиши лозим. Мен хотинларни нафақат эрлари билан имкон қадар тез–тез қовушиб туришга, балки турмуш ўртоғи жинсий алоқалардан қанчалик роҳатлангани каби, улар ҳам шунчалик лаззат олишни ўрганишлари зарурлигига даъват этаман.

### **Эр-хотинлик муносабатларининг олтин қондаси**

Албатта, хотинга жинсий алоқа ёқиши учун унга эрнинг ёрдами керак бўлади. Агар хотини эҳтиёжманд бўлаётган нозиклик ва меҳрибонликни эр бермаётган бўлса, аёлнинг назарида эри унга нисбатан ҳиссиз ва лоқайд бўлиб кўринади. Бу ўзаро бирлашиш қондаси бутун китобимиз мобайнида давом этади. Агар турмуш ўртоғингиз ўз шахвоний лаёқатидан қониқиш олмаса, сиз никоҳдаги ўз ўрнингиздан роҳатлана олмайсиз. Агар сиз умр

йўлдошингиз ҳақида қайғурсангиз, худбинлигингиз ёки қўполлигингиз сабаб уни рад этмаслигингиз, ундан фойдаланмаслигингиз лозим.

Деярли барча маданиятларда ва барча даврларда бизга Исо Масиҳ берган Олтин Қоида маълум бўлган: “Одамлар сизларга нима қилишларини истасангиз, сизлар ҳам уларга ўшани қилинглар” (Луқо 6:31). Мазкур китобда тақдим этилган ғоялар устида мулоҳаза юритиб ва қолган саккизта эҳтиёжга тайёрланган ҳолда, марҳамат қилиб, бу Олтин Қоиданинг бироз қайта ишланган, мен Уиллард Харлининг Никоҳ ҳақидаги Иккинчи Қонуни деб атаган намунасига эътиборингизни қаратинг:

*Турмуш ўртоғинг сенинг эҳтиёжингни қандай қондиришини истасанг,  
сен ҳам унинг эҳтиёжини ана шундай қондир.*

#### **Аёл учун саволлар:**

1. Ўн балл “жуда қониқарли” деб баҳоланадиган ўн баллик даража бўйича жинсий алоқа вақтидаги ўз шахвоний реакциянгизнинг тўрт босқичини қандай баҳолаган бўлардингиз?  
Кўзғалиш \_\_\_\_\_ Плато \_\_\_\_\_ Оргазм \_\_\_\_\_ Тикланиш \_\_\_\_\_
2. Агар сиз шу тўрт босқичдан бирортасига анча паст баҳо қўядиган бўлсангиз, сизнингча, муаммо нимадан иборат? Унда, сизда ёки иккалангиздами?
3. Сиз мазкур бобни ўқиб, эрингизнинг жинсий алоқага бўлган эҳтиёжи ҳақида нималарни билиб олдингиз?

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Агар жинсий ҳаёт мутахассиси қабулида хотинингиз сизнинг шахвоний ҳавасларингиз ва жинсий алоқа қилиш усулларингиз ҳақида изоҳ берганида, нималарни айтган бўларди деб ўйлайсиз?
2. Жинсий алоқа билан шуғулланиш тартибингизни қандай тасвирлаган бўлардингиз?  
Барқарор \_\_\_\_\_ Номунтазам \_\_\_\_\_ Чанқоқ \_\_\_\_\_
3. Муаллифнинг сўзларига кўра, эри томонидан кўрсатилган меҳрибонлик, эътибор, илиқ муносабат, мулойимлик ва сезгирлик аёл эҳтиросини кўзгатади. Сиз ўзингизда бу хусусиятларни ривожлантиришга ва намоён этишга ҳаракат қиляпсизми? Нима деб ўйлайсиз, хотинингиз бу саволга нима деб жавоб берган бўларди?

#### **Эр-хотинлар учун фикр–мулоҳазалар:**

1. Биз иккаламиз ҳам жинсий алоқадан қониқиш ҳосил қиламизми? Агар қониқмаётган бўлсак, қайси босқичларда бизда муаммо пайдо бўлади ва буни қай тарзда ўзгартиришимиз мумкин?
2. Иккаламиз биргаликда жинсий алоқа ҳақидаги мазмунли қўлланмани ўрганишимиз зарурми?
3. Биз Олтин Қоиданинг муаллиф томонидан меҳрибонлик ва жинсий алоқага доир бироз ўзгартирилган ушбу намунасига амал қиламизми: “Турмуш ўртоғинг сенинг эҳтиёжингни қандай қондиришини истасанг, сен ҳам унинг эҳтиёжини ана шундай қондир”?

## **5–БОБ**

### **МУЛОҚОТ**

#### **Эрининг гаплашиб туриши хотин учун зарур**

Жил ва Гарри учрашганларида, бир–бирлари билан тинимсиз суҳбат қилишарди. Улар юзма–юз учраша олмаган кунларда қўнғироқ қилишар ва узоқ гаплашиб қолишарди – баъзан суҳбатлари бир соатдан ёки ундан ҳам кўпга чўзилиб кетарди. Улар расман учрашишни камдан кам режа қилишарди, негаки энг муҳими бир–бирларини кўриб,

суҳбатлашиш эди. Баъзан улар суҳбатга шунчалик берилиб кетишардики, оқшомга нимани режалаштирганлари ёдларидан чиқиб кетарди.

Тўйдан сўнг Жил ва Гаррининг мулоқотлари кескин камайиб кетди. Иккаласида ҳам вақтларининг катта қисмини эгаллайдиган бир талай ишлар топилди. Улар учун қачондир ўтириб гаплашишга имкон бўлганида, Жил Гаррида суҳбат қилиш учун мавзу тобора камайиб бораётганини пайқади. Йигит ишдан қайтиб келгач, боши билан газета ўқишга шўнғир, телевизор кўрар ва барвақт ухлагани ётарди. Бу ҳолат Гаррининг Жилга умуман қизиқмай қўйганини ёки қандайдир босим остида қолганини аниқлатмасди. У бор-йўғи ишхонадаги оғир меҳнат кунидан сўнг дам олишни хоҳларди, холос.

– Азизим, – деди бир куни Жил, – сен билан суҳбатларимизни жуда соғндим. Худди аввалгидек кўпроқ гаплашиб ўтиришни хоҳлайман.

– Ҳа, – жавоб берди Гарри, – бу менга ҳам ёқади. Хўш, нималар ҳақида гаплашмоқчи эдинг?

Бу охириги жумла Жилнинг Севги Банкидаги эрнинг ҳисобини кўпайтирмади. Аёл бирор сўз айтмай, ўйга ботди: “Агар сен ўзинг бу саволга жавобни билмасанг, демак, чиндан ҳам гаплашадиган ҳеч нима йўқ экан”.

Жил шундан сўнг нега ҳаммаси бунчалик ўзгариб кетгани ҳақида ўйлай бошлади. Гарри ҳозир ҳам ўзи хоҳлаган пайтда гапдон бўлиши мумкин – мисол учун, бирорта ўйинда мухлислар билан бирга бўлганида. Гўё эр ўзининг сукут сақлашини хотини учун асраб кўядиганга ўхшайди. Аёл бундан қандай қилиб хафа бўлмасин ахир?.

Гарри ва Жил ёшлари тенг бўлган ён кўшнилари Том ва Кэй билан тез-тез биргаликда вақт ўтказишади. Жил суҳбатлари давомида Томнинг тез-тез унга мурожаат қилишини қайд этиб қўйди. Ҳойнаҳой, Том учун суҳбатга мавзу топиш унчалик қийин эмасга ўхшайди.

Орадан қанчадир вақт ўтгач, Жил бутун хафта мобайнидаги энг олий дамлар Том ва Кэй билан ўтказган мулоқот онлари бўлаётганини ҳис қилди. Аёл ўзининг бор фикр-ўйлари билан ўртоқлашадиган дамларни орзиқиб кутарди. Том ҳамиша диққат билан тинглар ва суҳбатни ажойиб тарзда қўллаб-қувватлашни биларди. Улар бирор-бир давра ичида бўлиб қолганларида – масалан, оқшом зиёфатларида, – Том доимо уни ўз суҳбатдошини сифатида танларди. У жамоат хизматларида Жилнинг ёнидан жой олар ва иккаласига ҳам қизиқарли бўлган махсус тадбирларга таклиф ётарди. Улар яхши дўстларга айланишди ва албатта, Жилнинг Севги Банкида Том салмоқли “даромад” тўплади.

Вақт ўтиб уларнинг дўстлиги мустаҳкамланди ва Жил ўзи учун бу муносабатлар оддий дўстликдан юқорироқ даражага кўтарилганини аниқлади. Ниҳоят, аёл журъатсиз оҳангда Томга ўзининг боғланиб қолаётганига иқроқ бўлди.

– Жил, – жавоб берди Том, – мени сени деярли биринчи кўрганимдаёқ севиб қолгандим.

Бир неча хафта оралиғида Жил ва Том ўртасида жиддий ишқий муносабатлар боғланди.

Жил кескин бурилиш ясади: аёлни эҳтиёжларини тўйгача Гарри ажойиб тарзда қондирган бўлса, энди бунинг учун унинг ҳаётида Том пайдо бўлганди. Қандайдир номаълум сабабга кўра Гарри тўйдан кейин суҳбат чоғида эътиборсиз бўлиб қолди. Жил буларнинг барчаси ҳақида мулоҳаза юритарди: “Афсус, мен Гарри билан шундай суҳбат қилолмайман. Ахир аввал биз кўп гаплашар эдик-ку. Ҳозир нималар юз берди?”

### **Эрим нега мен билан гаплашмайди?**

Эркаklar мандан гоҳида сўраб туришади: “Нега хотиним мен билан суҳбатлашмайди?”, аммо мен хотинлардан тез-тез шундай саволни эшитаман: “Эрим нега мен билан гаплашмайди?” Ҳойнаҳой, эркаklar ўз хотинлари билан мулоқот қилишга хотин эрининг суҳбатига муштоқ бўлганчалик катта эҳтиёж сезишмайди. Хотинлар эса суҳбатлашишдан роса мамнун бўлишади. Кўплаб аёллар бир-бирлари билан телефон орқали соатлаб гаплашадилар, эркаklar эса шунчаки “лақиллашиш” ва сўнгги янгиликлардан хабардор бўлиш учун гоҳ-гоҳида кўнғироқ қилиб қўйишади. Ўз шахсий

ишлари ҳақида гаплашиб олиш учун уюштириладиган учрашувлар, тушликлар ва бошқа тадбирлар аёлларга улкан ҳузур бағишлайди. Эркаклар йиғилишганларида эса одатда амалий мавзуларни муҳокама қилишади, мисол учун, автомобилни таъмирлаш, балиқлари энг кўп бўлган жойлар ёки бирор–бир спорт турида кимнинг етакчилик қилаётгани ҳақида. Бундан ташқари, улар бир–бирларига ҳазил ва латифалар айтишни хуш кўришади. Бироқ улар ўз шахсий ишлари ва ҳис–туйғулари ҳақида гапиришга мойиллик билдиришмайди.

Бироқ нега бу ҳолда эркаклар аёллар билан учрашув чоғида энгил тил топиб кетишади? Маълум сабаблардан бири шуки, улар ўзлари ҳақида яхши таассурот қолдиришни исташади, – аёллар ҳам шуни исташади, албатта. Учрашувлар ва кўнгил овлашлар даврида иккаласи ҳам ҳазилкашлик маҳоратларини, ақлли эканликларини, жозибаторликларини ва шунга ўхшаш сифатларини зўр бериб намоён этишади. Иккаласи ҳам бир–бирларига нималар ёкиши–ёқмаслигини аниқлаб олиш ҳаракатида бўлишади. Эркак кўпинча аёлга нисбатан ўта қизиқиш билдиради. У аёлнинг ҳаётдаги ҳамма нарсаларга бўлган туйғуларини билишни ва унинг муаммолари ҳақида эшитишни истади; у аёлни нима бахтли ва мамнун қилишини билгиси келади.

Эркак аёлнинг нималарга қизиқишини билишга ҳам интилади. У аёлни ўзига мафтун этишни ўрганишни истади. Аёлнинг телефон орқали гаплашишни хуш кўришини тушунган эркак учрашиш имкони бўлмаганда ўз вақтида ва мунтазам равишда унга кўнғироқ қилади. Бу билан эркак аёлни қанчалик кучли севишини ва у ҳақда ўйлашини кўрсатган бўлади.

Аёллар мулоқот қилишни қанчалик ёқтиришмасин, уларга бутун оқшом фақат ўзларининг муаммолари ва ютуқлари ҳақида гапирадиган эркаклар ёқмайди. Мен ҳудудимиздаги айрим таништирув клублари хизматидан фойдаланадиган бир қанча аёлларга маслаҳатлар бериб тураман. Таништирув хизматларига мурожаатдан сўнг кўпинча шундай сўзларни эшитаман: “Бу йигит жуда мижғов экан. У фақат ўзи ҳақида гапиришни билади”.

Бу шундан далолат берадики, аёлнинг эҳтиёжини қондирадиган суҳбат унинг ўтказган кунига, у билан учрашиб қолган одамларга ва – энг асосийси – унинг бу ҳақдаги ҳис–туйғуларига қаратилган бўлиши лозим. Аёл сўз орқали билдириладиган эътиборни истади, бироқ у худди шундай эътиборни эрига кўрсатишга ҳам тайёр бўлади. Баъзан эрининг ўзи ҳақида, нималар қилгани ҳақида эшитганида ҳам юрагида қониқиш туйғусини ҳис этади.

Энг муҳими шуки, аёл ёнида (ўз назарида) уни чуқур севадиган ва у ҳақда ғамхўрлик қиладиган эркак бўлишни истади. У шундай ғамхўрликни ҳис этганида, ўзи билан гаплашаётган эркакка яқинлик туйғусини сезади. Аёлнинг онг ва руҳиятида суҳбат меҳрибонлик намоён этилиши билан қўшилиб кетгани боис у бошқа бир инсон билан яқдиллигини ҳис қилади. У бу одам билан боғлиқлик туйғусини ўзига меҳр–илтифот кўрсатилиб, суҳбатлар давом этаётган кунлар мобайнида ҳис қилиб туради.

Мабодо эр хизмат юзасидан тез–тез шаҳардан чиқиб туришига тўғри келса, телефон мулоқотни ва яқинлик туйғусини асраб туришга ёрдам бериши мумкин. Агар у сафардан қайтиб келгунича ҳар оқшом уйига кўнғироқ қилган бўлса ҳам, эр сафарга кетишидан аввалги муносабатни тиклаш учун хотинига икки кун муҳлат керак бўладиган ҳолатлар учрайди. Эрлари сафарда кўп бўладиган хотинлар менга турмуш ўртоқлари қайтиб келганидан сўнг яна мослашиб олишлари қийин кечилишини айтишади. Улардан бири шундай деганди: “Фақат бир ёки икки кундан сўнг эрим билан қовушиш учун етарлича яқинликни ҳис этаман”.

Менинг маслаҳатимда бўладиган кўплаб жуфтликларнинг муаммолари – ҳойнаҳой, бу муаммоларнинг аксарияти, – у ёки бу ҳолатда иш билан боғлиқ. Махсус сафарларни талаб этадиган хизмат лавозимлари, масалан, савдо–сотиқ, бошқарув, ҳаво йўллари ва ҳоказолар, аста–секин никоҳларни бузиб боради. Агар жуфтликдан бирортаси ҳамма вақт келиб–кешиб тураверса, иккинчисига – агар бунинг иложи бўлса – яқдиллик туйғусини сақлаб қолиш қийин бўлади. Агар эр ҳам, хотин ҳам доимо сафарда юрсалар, қалб ришталарини асраб қолиш икки баробар мураккаблашиб кетади.

### Мулоқот вақт талаб этади

Агар эр хотинининг ўзи билан яқинлик ҳиссига эҳтиёжини қондирмоқчи бўлса, у бунинг учун етарлича вақт ва эътиборини қаратади. Мен эркак мижозларимга хотинлари учун ҳар ҳафта тўлиқ унинг ўзига ўн беш соат вақт ажратишларини маслаҳат бераман. Кўплаб эркаклар менга худди телбага қарагандек қарашади ёки шунчаки кулиб айтишади: “Демак, менга бир суткада ўттиз олти соат вақт керак бўлар экан”. Одатда кўринишимни ўзгартирмай, улардан кўнгил овлаб юрган пайтларида бўлажак рафиқаларига қанча вақт ажратишганини сўрайман. Ўз маъшуқасига ҳафтасига камида ўттиз олти соат вақт ажратмайдиган ҳар қандай бўйдоқ тез орада уни йўқотиб қўйишидан жиддий хавфсирашига тўғри келади.

Хўш, кўнгил овлаш давридаги оддий учрашувларда нималар бўлади? Жуфтлик биргаликда бўлишлари учун асос яратадиган бирор машғулот топади. Одатда бу ракетбол ўйини (тенниснинг бир тури – *тарж.изоҳи*) каби қандайдир биргаликдаги кўнгилхушлик ёки кинотеатр ёхуд ресторанга бориш бўлади. Бироқ машғулот энг асосийси эмас. Асосийси, улар бирга бўлишни ва бир–бирларига ўз эътиборларини қаратишни ниҳоятда исташади. Аксарият учрашувлар меҳрибонлик намоён этилишини ва бир–бирлари билан мулоқотни ўзида акс эттиради.

Севишганлар биргаликда вақт ўтказганларида, улар олдида ҳамиша ҳам ўзлари доимо англаб етавермайдиган иккита асосий мақсад туради. Улар (1) бир–бирларини яхшироқ билиб олишга ва (2) бир–бирларига қанчалик кучли ёқишлари ҳақидаги тушунчани бермоқчи бўлишади.

Хўш, нега энди тўйдан сўнг бу мақсадлар йўқолиб кетиши керак?

Ўз никоҳларини бахтли қилишни истаган эркаклар бу вазифа ва мақсадни бутун умрлари мобайнида бажариб борадилар. Энг асосийси, улар аёллар учун учрашув вақтларини ажратишлари керак. Мана, мен ўзим тавсия қилаётган ўн беш соатни қаёқдан оляпман. Жуфтлик бу давр ичига бошқа тадбирларни ҳам қўшиши мумкин, аммо асосий машғулот суҳбат – дўстларсиз ёки болаларсиз яккама–якка ўзаро мулоқот – бўлиши керак.

Жуфтликлар биргаликда кўп вақт ўтказмай қўйсалар, аёллар одатда ўзларига ўта ёқимли ва зарур бўлган яқинлик ҳиссини йўқотиб қўядилар, Севги Банки эса маблағидан айрила бошлайди. Мен ўз мижоз–аёлларимдан жинсий алоқадан етарлича яқинлик ва роҳат олишлари учун эрлари билан қанча вақтни бирга ўтказишлари кераклиги тўғрисида сўраб олгач, ҳафтасига ўн беш соат зарурлиги ҳақидаги хулосага келганман.

Агар сиз мана бу саволга қатъий жавоб бера олсангиз, жинсий алоқа билан шуғулланиш ўн беш соатлик мақсаднинг бир қисми сифатида баҳоланиши мумкин: “Бу машғулотимиз бир–биримизга асосий аҳамият қаратиш учун диққатимизни жамлашга имкон берадими?” Кинотеатрда уч соатлик фильмни томоша қилиш ушбу мезонга тўғри келмайди. Сизлар томоша вақтида ўзаро меҳр–илтифот кўрсатишингиз мумкин, аммо аксарият ҳолатларда фақат бир–бирингизга эътибор қаратганингизни рўйи–рост айтолмайсиз.

Биргаликдаги сайр, ресторанга бориш, сокин кўлда қайиқда сузиш, гольф ўйнаш, пляжда қуёшда тобланиш – табиатда юз берадиган ҳодисаларнинг барчаси, – мулоқот қилиш учун қулайроқ. Ўзаро суҳбатлашишни қийинлаштирадиган зўр эътиборни талаб этувчи ҳар қандай кўнгилхушлик тадбирлари ёки ҳаддан зиёд жисмоний машғулотлар бу ҳисобга кирмайди.

Бироқ машинада биргаликда кетаётганда суҳбат қилсангизлар, бу вақт ўн беш соатлик даврга кириши мумкин. Агар сиз фарзандларингизга ёки бошқа нималаргадир чалғиб қолмасангиз, биргаликда овқатланиш вақти ҳам ана шу даврга тааллуқли.

Аёллар гулдаста ва ширинликлар ҳад этиладиган давр мобайнида эркакларни суҳбат ва меҳрибонлик намоён этганлари боис севиб қолишади. Агар жуфтлик уларни бирлаштирган машғулотлар билан шуғулланишда давом этсалар, никоҳлари мустаҳкам бўлиш эҳтимоли катта. Инсонлар оила қуришганида, улардан ҳар бири бир–бирларига

никоҳгача қандай меҳрибонлик ва эътибор кўрсатган бўлсалар, энди ҳам худди шундай давом этишини умид қилишга ҳақлидир.

Афсуски, кўпчилик жуфтликларга – афтидан, аксариятига, – улардан бирининг ёки иккаласининг ҳам ҳатти–ҳаракати ёхуд муносабати тантанали никоҳ қасамёди ўқилган заҳотиёқ кескин ўзгарганидан сўнг кенг тарқалган андазани қўллайдилар. Албатта, бу андазани мутлақо аниқ деб бўлмайди, негаки вазият ўзгаришидан аввал одатда бир қанча ойлар ва ҳаттоки йиллар ўтади – бироқ ҳолат барибир ўзгаради. Нима учун? Негаки одамлар никоҳдан ўтишаётганида бир–бирларига вақт ажратишга ваъда беришмайди. Ўзимиз бунини биламиз, аммо барчамиз турмуш ўртоғимизни маълум бир андаза бўйича қабул қилишга мойилмиз. Тўйдан сўнг юзага келадиган уй–рўзғор ташвишлари бизни кўпинча саросимага солиб қўяди ва севиш учун ваъда берган инсонимиз ҳақида ғамхўрлик қилишга вақт тополмай қоламиз.

“Мен турмуш ўртоғимни маълум андаза бўйича қабул қиламан” деб аталмиш синдром бизга кўнгил овлаш давридаги “қойилмақом суҳбатлар” оилада нега орзуларнинг барбод қиладиган ва тушқунлик келтирадиган жўн мулоқотга айланишини тушунтириб беради. Ҳар бир эр ва хотин мана нималар ҳақида ўйлашлари керак: “Турмуш ўртоғим мен билан оила қурганининг сабаби, учрашувларимиз чоғида мен қилган барча ёқимли ҳолатлар бутун умр давом этади деб ўйлаган. Мен келишувимизнинг ана шу шартларини бажаряпманми?”

Кўпчилик одамлар никоҳ қураётганларида учрашув даврларини қандайдир ғаройиб давр дея ҳисоблашмайди ва тўйдан сўнг барчаси ёмон аҳволга тушиб қолиши ҳақида ўйламайдилар. Уларга учрашув чоғида юз берган кечинмалар ёқиб қолган бўлиб, энди бундан умр бўйи лаззат олиб яшаш учунгина турмуш қуришади.

Албатта, тўйдан сўнг вазият ўзгариши мумкин. Жойс билан никоҳимизнинг илк йилларида таранг молиявий вазият пайдо бўлган. Мен сабоқ олишни давом эттирган ҳолда, хотин ва болаларимни боқишим керак эди. Жойс болалар билан уйда ўтирар, ҳар бир долларни ҳисоб–китоб қилиб яшардик. Мен норози бўлиб ўзимга савол берардим: “Жойсга унинг учун сарф қилиши мумкин бўлган пулларим муҳимми ёки мен билан ўтказадиган вақтимми?” Агар мен вазиятни унга шу йўсинда тақдим этсам, ҳойнаҳой, у пулни танлаган бўларди, негаки биз тўловларимизни амалга ошириб, оилани таъминлашимиз керак эди. Бу кўпчилик аёлларнинг асосий эҳтиёжларидан бири бўлиб, биз уни тўққизинчи бобда батафсил кўриб чиқамиз. Хайриятки, биз молиявий қийинчиликларнинг ўртамизга ғов бўлишига йўл қўймадик. Мен кейинги йиллардаги психологик тажрибаларим мобайнида битта ҳақиқатни англаб етдим: пул ёки хизмат мавқеи оилани сақлаш учун хизмат қилиши керак, бунинг акси бўлмасин. Мен бойлик йиғиш учун ўзаро муносабатларидан воз кечиб, бузилиб кетган кўплаб никоҳларни кўрганман. Улар охир–оқибат никоҳларини қурбон қилиб моддий бойликка эга бўлишган.

Моддий бойлик ортидан америкача буюк қувлашмачоқ “омад зинапояси”дан юқорига кўтарилгани сайин у ҳар қандай оиланинг ашаддий душманига айланиб бормоқда. Сизнинг никоҳингизда нима биринчи ўринда туриши керак: эркак ва аёл ўртасида бўладиган муносабатларми ёки яшаш даражасими? Биз ҳаммамиз бу саволга “тўғри” жавоб беришни биламиз, аммо кўпчилик жуфтликлар барибир “аравани отнинг олдига қўйишади”. Улар яшаш даражасини ўз муносабатларидан устун қўйиб, хато фикрлашади: “Агар биз ривожланиб кетсак, бахтли бўламиз”. Кўпинча бунинг қарама–қаршиси бўлиб чиқади. Улар “ҳаётнинг юқори даражаси”га эришадилар, аммо бунинг учун даҳшатли тўлов қилишади.

Биз Жойс билан биргаликда кўпроқ вақт ўтказишга қарор қилганимиз боис ҳаёт тарзимизда айрим ўзгаришлар бўлиши керак эди. Мен буюмларга фақат молиявий нуқтаи назардан баҳо бериш қанчалик нотўғри эканини илгари кўрганман, аммо ҳар доимгидек тўловларни амалга ошириб туришим керак бўлган. Бу биз учун яшаш даражамизнинг пасайишини билдиради.

Ишхонада қўшимча икки соатлаб ишлайдиган ёки четда пул ишлаб топадиган кишилар, никоҳлари барбод бўлгани ҳақидаги шаҳодатномани имзолашлари ёки ҳеч



бўлмаганда никоҳларини касалликка мубтало қилишлари мумкин. Улар ўзаро муносабатлари яшаш даражаларининг энг муҳим қисми эканини тушунишлари зарур.

### **Сухбат нега бунчалик муҳим**

Биз эркак ва аёлларнинг ўнта асосий эҳтиёжларини кўриб борганимиз сайин уларнинг барчаси бир–бирига қалин боғлиқ эканини пайқай бошлайсиз. Ана шу сабабга кўра, агар сиз турмуш ўртоғингизнинг бирор эҳтиёжини қондирмасангиз, бу унинг бошқа эҳтиёжларини қондириш лаёқатингизга таъсир қилиши мумкин. Мисол учун, тасаввур қилинг, сиз жуфтингизни жинсий алоқага бўлган эҳтиёжини қондиришга ёки оғзаки мулоқотсиз меҳрибонлик кўрсатишга зўр бериб уриняпсиз. Эр ҳам, хотин ҳам эҳтиёж сезадиган севгини ва чуқур жисмоний алоқалар муҳитини мулоқотсиз сақлаб қолишнинг имкони йўқ.

Айрим одамлар эр-хотинликнинг асосий эҳтиёжларини алоҳида–алоҳида тарзда қондириш мумкин деб хато ўйлашади. Агар эр хотини билан гаплашишни истамаса, хавотирли ҳеч нима йўқ, аёл бу ҳолатда шунчаки мулоқот учун ўзига бошқа шерикни топиб олади. Дастлаб мулоқотга бўлган эҳтиёжини қондиришни бошқа одамга топширган ҳолда, жинсий алоқа масаласида эрига содиқ қолиш мақбул ҳолатдек бўлиб туюлади. Аммо муаммо шундаки, эри билан шахсий муносабатларида тузадиган ҳиссий алоқаларини йўқотиб, беихтиёр ўз никоҳини барбод қилади. Аёл қалбининг туб–тубида агар эркак билан бирга бўлишни истаса, унинг ўзи билан гаплашиши кераклигини билади.

– Жорж, гаплашиб олайлик.

– Нима тўғрида гаплашмоқчи бўляпсан?

Жоржнинг бундай беғубор саволини ўз эрларидан эшитган кўпга аёллар ғазабга тўлишлари мумкин, негаки бу билан эркак сухбат аёлнинг муҳим эҳтиёжини қондиришидан беҳабар. Агар улар ўртасида шундай бир мулоқот бўлганида, эркак кишига Мэрининг норозилигини тушуниш анча енгил бўлиши мумкин:

– Мэри, кел, севги лаззатидан баҳраманд бўлайлик.

– Нималар деяпсан, Жорж? Ахир биз фарзандли бўлишга тайёрмизми?

Биз Жоржнинг жинсий алоқа қилиш ҳақидаги таклифига Мэрининг жавобини эшитганимизда, гарчи кўпчилик жуфтликлар орасида бундай мулоқотлар тез–тез учраб турсада, гаплашиб олиш ҳақидаги таклифга Жоржнинг реакцияси аёлга қанчалик бемаъни туюлганини яхшироқ тушунишимиз мумкин. Нега? Менимча, бунинг сабаби шуки, жуфтликдан биттаси бошқасининг мулоқотга бўлган эҳтиёжга қандай қарашини тушуниб етмаяпти.

Жорж ўз табиатига кўра жинсий алоқани ёқтиргани каби, Мэри ҳам ўз табиатига кўра сухбатлашишга муштоқлик сезади. Кўпчилик аёлларда бўлгани каби, бу эҳтиёж аёлда Жоржга нисбатан романтик туйғуларни ҳис қилишига ёрдам беради, негаки аёл ҳаётида юз бераётган барча ҳолатларни эри билан баҳам кўриши мумкин. Мулоқот туфайли яратиладиган муҳит аёлга бахтни ҳис этишига таъсир қилади. Рафиқаси билан гаплашиш учун вақт ажратадиган эркак унинг қалбига кўринмас йўл топади.

Жорж мулоқотга асосан мақсад сифатида эмас, балки мақсадга эришиш учун восита сифатида қарайди. Агар у ўзининг банкдаги ҳисобида қай тарзда қарздорлик ошиб кетганини аниқлашни хоҳласа, бу ҳақда Мэри билан гаплашиб олишига шубҳа қилмасангиз ҳам бўлар, бироқ у охири марта борганида банк хизматчиси унга қанчалик илтифот кўрсатганини аёли билан муҳокама қилиши даргумон. Аёллар ҳам сухбат амалий аҳамиятга эга эканлигини тушунишади, лекин одамлар билан гаплашиш уларга ёкишини кимгадир тушунтириб беришлари қийин бўлади.

Сухбат аёлнинг ҳиссий эҳтиёжларини чиндан ҳам қондириш билан бир вақтда ўзаро муносабатларни яратиш борасидаги бошқа мақсадларга хизмат қилади. Мулоқот жуфтликларга (1) бир–бирларининг эҳтиёжлари ҳақида хабар беришларига ва (2) бу эҳтиёжларни қандай қондиришни билиб олишларига ёрдам беради. Агар эр ва хотин сухбат мобайнида ўз эҳтиёжлари ҳақидаги маълумотларни ўзаро баҳам кўрсалар, уларнинг муносабатлари янада уйғунлашади. Бундай сухбатни бошлаш учун турмуш ўртоғингиз

нималарни ўйлаб, нималарни ҳис қилаётганини сўранг. Бирор оқшом мана бундай саволни беришингиз мумкин: “Бугун кайфиятингни нима кўтарди? Сени бугун нима хафа қилди?” Сўнгра эса ўз жуфтингизга бугун кайфиятингиз кўтарилишига ва дилингиз оғришига нималар сабаб бўлганини айтиб беринг.

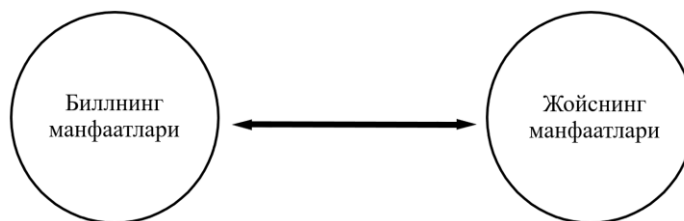
Сизлар бир–бирингиз билан ана шу каби маълумотларни ўзаро баҳам кўрганингизда, умр йўлдошингизнинг оламида нималар юз бераётганини билишингиз ёки иккалангизга ҳам таъсир қиладиган вазиятга унинг реакциясини яхшироқ тушуниб олишингиз мумкин. Агар бирор–бир ҳаракатим хотинимга салбий таъсир қилса, келгусида бунга йўл қўймаслик ва эндиликда унга ёқимли нимадир қилишим учун бу ҳақда билишим керак. Ва аксинча: агар мен ҳаммасини тўғри бажарсам, худди шу тарзда ёки ҳатто бундан яхшироқ йўсинда давом этишим учун, бу ҳақда ҳам билишим зарур. Жуфтликлар бунинг устида жуда узок ёки ҳаддан зиёд қаттиқ ишлай олишмайди, негаки ҳатто энг хайрли мақсадлар билан йўғрилган ҳатти–ҳаракатлар ҳам, мабодо бир–бирингиз билан бу каби мулоқотларни давом эттирмасангиз, тескари натижаларга олиб келиши мумкин.

### **Бир–бирларидан узоқлашишдан қандай қутулиш мумкин?**

Мабодо жуфтликлар яхши муносабатни сақлай олишмаса, қай тарзда ўзгаришлари ва бир–бирларидан узоқлашиб кетишлари мумкинлигига шахсан гувоҳлик бераман. Биз Жойс билан турмуш қурганимизда, мен эндигина коллежни тугатгандим, у эса иккинчи курсни. Икки ойлик оилавий ҳаётдан сўнг Жойс коллежни тугатмасликка қарор қилди ва тўлиқ иш кунида котиба бўлиб ишлай бошлади. Мен магистратурада икки йилик сабоқни яқунлаганимдан сўнг биринчи фарзандимиз туғилди ва Жойс ўзини бутунлай уй ишларига бағишлади. Магистратурада яна уч йил таълим олиб, ижтимоий фанлар доктори даражасини олганимда биз икки фарзандли бўлгандик.

Жойс мусиқага қизиқиб, ўзининг мусиқий қобилиятларини ривожлантира бошлади, касбий юксалишларим эса ўша пайтларда мени психологияга бошлаб келди. Аёлим таниқли хонандага айланди, “госпел” (масихийча диний кўшиқ – *тарж.изоҳи*) услубида яккаҳон концерт альбомларини чиқарди, шунингдек, суҳандон бўлиб ишлади. Мен психологиядан дарс бердим, тадқиқотлар ўтказиб, хусусий равишда амалий маслаҳатлар беришни бошладим.

Мен тез орада бизда суҳбат учун мавзу деярли қолмаганини пайқадим. Мен унга ўз ишларим ҳақида гапириб беришга уринганимда, рафиқам мени роса ўн сония диққат билан тинглар ва сўнгра ўзи ҳақида гапиришга тушарди. Жойс ўзининг янги муаммоларини тасвирлаганида, мен ҳам уни тахминан шунча вақт эшитардим. Севги Банки маблағини йўқота бошлади. Аёлимнинг манфаати доираси менинг манфаатларимдан кучли фарқ қиларди. Вазият диаграмма кўринишида 1–суратда акс этган ҳолатда эди.



1-сурат

Биз қаршимизда ҳазилакам муаммо турмаганини тушуниб, уни бизга чап бериб кетишидан аввалроқ бартараф этишга қарор қилдик. Бизнинг муносабатларимиз касбий ютуқларимиздан кўра анча муҳим эди. Биз тушиб қолган вазиятни 2–суратда тасвирлангани каби кечиктирмай тўғрилашимиз зарур эди.



Биз иккаламиз ҳам бир–биримизнинг ҳаётимиз билан кўпроқ қизиқишга имкон қадар ҳаракат қилдик. Мен мусиқага қизиқиб қолганим ва Жойснинг концертларидан мириқиб роҳатланганим учун унинг концертга ва тадбирларига тайёргарлик кўришига ёрдам беришни хоҳладим. Ўз навбатида, Жойс бадиий маҳоратини ишга солиб, менинг дизайнер интерьерим бўлди. У клиникадаги менинг барча иш жойларимни безаб, биномизда мен ўтказадиган семинарлар ва тантанали маросимларда маъмурий ишларни бажарди.

Биз манфаатларимизнинг мувофиқ доирасида бир–биримизга хизмат қилишни ўргандик. Бу бизнинг яккаҳон ҳукмронликка эга бўлиб, нима қилиш кераклигини бир–биримизга ўргатишни ёки сўралмаган маслаҳатларни бериш дегани эмас. Биз янги вазиятларда қизиқишларимиз доираси тез–тез мувофиқ келаётганини пайқаб қолдик. Менинг манфаатларимдан қайси биридир аёлим учун қоронғиликка бурканган сирлигича қолган бўлса, аксинча ҳолат ҳам худди шундай эди. Бироқ эндиликда ўзаро баҳам кўрадиган бир қанча умумий қизиқишларимиз пайдо бўлди. Бизга романтик учрашувларимиз чоғида ўртамазда бўлган бирдамлик туйғуси қайтиб келди. Севги Банкимиздаги ҳисобимиз яна кўпая бошлади.

Бир–биримизнинг ишларимиз билан кўпроқ қизиқиб кўриш учун ўз шахсий қизиқишларимиз доирасини қисқартиришга тўғри келди. Бундай тарздаги келишув ўзаро уйғун муносабатларни яратиш учун каттагина аҳамият касб этди.

Асосий ҳолатларни жамлаймиз:

1. Менинг ўз қизиқишларим доираси бор, турмуш ўртоғимда эса – ўзининг. Агар қизиқишларимиз ўзаро боғланмаса, биз фақатгина бир–биримиздан яна узоқлашиб кетишимиз мумкин.
2. Бир суткада фақат муайян миқдордаги соатлар бўлгани учун танлашимга тўғри келади: мен иккаламизга ҳам қизиқ бўлган машғулот билан шуғулланишим ёки фақат ўзимга ёқадигани билан машғул бўлишим керак. Агар фақат ўзимга ёқадиганини танласам, бир–биримиздан узоқлашамиз; агар иккаламизга ҳам ёқадиганини танласам, биз яқинлашамиз.
3. Мен ўз қизиқишларимни умр йўлдошим билан баҳам кўришни бошласам, бизда мулоқот учун кўпроқ мавзу пайдо бўлади. Мулоқот енгил ва қизиқарлироқ тус олади. Мен аёлимнинг суҳбатга бўлган эҳтиёжини тобора камроқ куч сарфлаб қондиришим мумкин. Мулоқот табиий ва эркин равишда кечади.

Юқорида келтириб ўтилган фикрлар ҳаттоки ўта оддий эшитилади, аммо шуниси ҳайрон қолдирадигани, кўпчилик жуфтликлар бу ҳақда ҳануз билишмайди, шекилли. Жуфтликлар бунинг ўрнига оммабоп психология йўналишидаги китоблар муаллифлари ёки ток–шоуда тўртинчи ёки бешинчи марта турмуш қурган тасодифий меҳмонлар таклиф этадиган бўлмағур маслаҳатларга амал қилишади. Бундай қалбаки “маслаҳатчилар” эрлар ва хотинларни “ўз ҳудудларини сақлаш” ва бир–бирларидан мустақил бўлиб олиш учун турли хил манфаатларни ўзларига танлаб олишга даъват этишади. Улар агарда сизлар бир–бирларингиз билан ҳаддан зиёд мулоқот қилсангиз ва ўта кучли даражада боғланиб қолсангиз, ўз “мен”ингизни ва шахсиятингизни йўқотишингиз ҳақидаги фикрни сингдиришга уринишади.

Мен буни ҳозирги кунимизда тарқалган энг ҳалокатли фикрлардан бири деб ҳисоблайман. Агар ҳар бирингизда фақат ўз қизиқишларингиз бўлса, сизларда қандай қилиб суҳбат учун умумий мавзу бўлиши мумкин? Қизиқишларни баҳам кўришнинг яна бир афзаллик жиҳати шундаки, жуфтликлар бир–бирларидан алоҳида вазиятда нималар

қилганликлари ҳақида бир–бирларига гапириб бераётганларида суҳбат учун мавзу янада кўпаяди. Бу шундай бўлса қанийди – бу мени катта миқдордаги маслаҳатчилик ишларимдан қутқарган бўларди. Бироқ менинг тажрибам кўрсатишича, агар жуфтликларнинг қизиқиш доиралари фарқ қилса, уларнинг бир–бирларидан узоқлашиш эҳтимоли шунчалик кўп бўлади.

Мен эр ва хотин ҳар бир сонияда бирга бўлиб, ҳамма ишни биргаликда қилишлари керак деб айтмаяпман, лекин ишончим комилки, агар улар яхшироқ мулоқотни хоҳласалар, ҳар бир оилада иккаласи учун ҳам умумий қизиқишлар бўлиши керак. Эр ва хотиннинг қизиқишлари бир–биридан кучли фарқ қиладиган оилалар бузилиб кетмаслиги мумкин, аммо мен бундай вазиятда гуллаб–яшнаб кетишга эришган оилаларни камдан кам учратганман.

Бўпти, сиз никоҳдаги умумий қизиқишларингизни ривожлантириш йўли билан уйғунликка эришиш учун имкон қадар ҳамма ишни қилиш ҳамда ҳис–туйғулар ва реакцияни тушуниш учун сизга нималар ёқиши–ёқмаслиги ҳақида бир–бирингизга гапириш учун суҳбатлашишга вақт ажратишга рози бўлдингиз дейлик. Бу мақсадларнинг барчаси яхши, бироқ қаршингизда ҳамон аввалгидек суҳбатингизни ижобий ва фойдали қилиш вазифаси турибди. Кўплаб жуфтликлар, эҳтимол, ўтмишда салбий ёки камчил мулоқот қилганлари туфайли бир уюм ҳис–туйғулар ва комплекслар билан курашишни ўз олдларига мақсад қилиб қўйган бўлишлари мумкин.

Хўш, “яхши мулоқот” тушунчасига нималар киради? Эрлар ва хотинлар иккаласига ҳам ёқимли бўладиган суҳбат қилишни қандай ўрганишлари мумкин? Улар бир–бирларининг Севги Банкидаги ўз ҳисобларини бўшатишни эмас, балки тўлдириш лозимлигини қандай ўрганиб олишади?

Эр-хотинлар ўртасидаги мулоқот мавзусига бағишланган беҳисоб китоблар мавжуд бўлиб, мазкур бобнинг ҳажми барча мавжуд бўлган мавзуларни ва сабоқларни ёритиб беролмайди. Аммо барибир мен қуйида суҳбатда нималардан нари бўлиш ва нималарга интилиш кераклиги ҳақидаги бир қанча маслаҳатларни тақдим этаман. Мен эр-хотинларга маслаҳат бераётганимда, бу мавзулар такрор ва такрор юзага қалқиб чиқаётганини кўраман.

### **Яхши суҳбатнинг душманлари**

Келинг, дастлаб бир–бирингизнинг Севги Банкингиздан ҳисобингиздаги севги бирликларини ечиб оладиган салбийликни, яъни яхши суҳбатнинг душманини кўриб чиқайлик.

### ***№1 душман: Турмуш ўртоғининг ҳисобидан ўз хоҳишига эришиш учун суҳбатдан фойдаланиш***

Эр ва хотин бир–бирларидан ниманидир илтимос қилишса, бунинг ҳеч қандай айбли тарафи йўқ. Бироқ сизнинг илтимосларингиз талабга айланганида, ҳаддингиздан ошган бўласиз ва Севги Банкидаги “даромад”ингиз камайишига йўл очиб берасиз.

Сиз ҳар сафар талаб қилаётиб, турмуш ўртоғингиз бу талабингизни бажараётганида ўзини умуман қандай ҳис қилиши сизга аҳамиятсиз эканини айтгандек бўласиз. Сиз учун фақат ўз истагингизга эришиш муҳим. Албатта, умр йўлдошингиз сизнинг истагингизни бажариши тўғри ва адолатли экани ҳақидаги ўнлаб сабабларни келтиришингиз мумкин. Аммо аслида сиз ўз мақсадингизга эришишни хоҳлаяпсиз, бу ҳатто турмуш ўртоғингизга зиён келтирган тақдирда ҳам.

Бироқ талаб умр йўлдошингизнинг сизга бўлган севгисини шунчаки ўлдириб қўйганидан ортиқроқ ишни қилади. Шунингдек, бу ҳолат орадан вақт ўтиб турмуш ўртоғингиз сизнинг хоҳишингизни бажариш эҳтимолини ҳам камайтиради. Ҳаттоки бир сафар эр ёки хотинингизни ўз талабингизни бажаришга мажбур қилсангиз ҳам, ишонаверинг, у кейинги гал сизнинг зарбангизга зарба билан жавоб қайтаришга ҳозирланиб туради. Сизнинг талабингиз натижасида тўқнашув юзага келиши деярли аниқ – бу сафар бўлмаса ҳам, кейинги гал. Талаб нафақат яхши суҳбатнинг душмани, балки оилада сиз

муҳтож бўлган ва ҳатто ўзингиз олишга муносиб бўлган ниманидир қўлга киритишнинг аҳмоқона усулидир.

### ***№2 душман: Бир–бирини жазолаш учун суҳбатдан фойдаланиш***

Турмуш ўртоғининг сўз билан жазолаши унинг Севги Банкадаги ҳисобидаги катта йўқотишга сабабчи бўлади. Бу онгли равишда ёки ҳиссий тарзда ҳақоратлашдан асло кам бўлмаган ҳолда, ҳатто жисмоний зўравонликдан ҳам кўпроқ зарар етказди.

Мен жуфтликлар бир–бирларини хафа қилиш учун атайин равишда оғриқ қўзғовчи жумлаларни ўйлаб топган ҳолатларни биламан. Эр ёки хотин бундай жумлани айтган заҳоти, даҳанаки тортишувлар бошланиб, иккаласи ҳам ўзларини назорат қилолмай қолишади ва хаёлларига келиши мумкин бўлган барча ҳақоратларни бир–бирларига ағдаришади.

Бошқа аксарият инсоний ўзаро муносабатларда одатда бундай ҳол юз бермайди. Аммо оилавий ҳаётда бундан қочиб қутулиб бўлмайди; вақт ўтган сайин даҳанаки жанглار туфайли етказилган эски хафагарчиликлар никоҳда бирга яшаётган инсонларни бир–бирларидан нафратланишга мажбур қилади.

Агар сиз ғазаб ёки хафагарчиликни ҳис қилаётган бўлсангиз, турмуш ўртоғингизга орзу–мақсадларингизни тасвирлаб, ўз ҳис–туйғуларингизни билдиринг. Лекин ёдингизда бўлсин: ҳеч қачон сўз билан жазолашдан фойдаланманг. Бу ҳолат турмуш ўртоғингиз келажақда сизнинг эҳтиёжларингизни қондиришни истамай қолишига сабаб бўлиши мумкин.

### ***№3 душман: Ўз фикрларини мажбуран ўтказиш учун суҳбатдан фойдаланиш***

Ҳақат айрим суҳбатларгина кимдир сизга ўз фикрини ўтказишга уринишидан кўпроқ даражада жаҳллантириши мумкин. Бундай одам ўзингиз қарор қабул қилишга ҳақли эканингиз баҳосини ўзига қабул қилишга қодир эмас. Агар умр йўлдошингиз ҳис–туйғуларингизни тушунишини хоҳласангиз, уларни қандайдир тарзда ифода этиш керак. Аммо сизнинг туйғуларингизнинг тушунилиши турмуш ўртоғингиз ўз шахсий қарашлари ёки фикрларидан воз кечишини талаб этмаслиги лозим.

Ҳеч қачон эр ёки хотинингизни ўз фикрингизга қўндиришга мажбур қилманг. Мабодо сиз келиша олмасангиз, унинг фикрини ҳурмат қилишни ўрганинг ва бу фикрининг бошланғич сабабларини яхшироқ тушунишга интилинг. Охир–оқибат бу каби ҳурмат Севги Банкидан бирликлар йўқолишини хавфини туғдирмай, ўз нуқтаи назарингизни айтиш учун катта имконият беради.

### ***№4 душман: Ўтмишдаги ёки ҳозирги вақтдаги хатоларга тўхталиш***

Кўпчилик одамлар оилада ёки ундан ташқарида таъна–маломатлардан, танқид ва эътирозлардан хафа бўлишади. Агар бошқалар бизга хатоларимизни кўрсатишса, кўпинча ўз омадсизлигимизни оқлашга ёки айбни кимгадир ағдаришга уринамиз.

Аксинча, бизга қадрли бўлган инсон ўзининг бирор–бир эҳтиёжи қондиришини илтимос қилса, биз одатда, ёрдам беришдан хурсанд бўламиз. Токи бизни танқид қилмагунларича, биз бошқаларнинг ҳатти–ҳаракатларимиздаги ўзгаришларга кўникишларига бажонидил ёрдам беришимиз мумкин.

Хатоларни исботлаш осон эмас. Бир кишига хато бўлиб туюлган нимадир бошқа одамнинг нуқтаи назарида тўғри бўлиб туюлиши мумкин. Аксинча ҳолатда, биз бошқа одамнинг эҳтиёжларини қониқтирмай қолишимизни осонроқ тушунамиз. Агар хотиним Жойс менга жаҳлим чиқаётганини айтса, мен бу гапни тўғри маънода қабул қилишим керак. Ваҳоланки охир–оқибат унинг ҳис–туйғуларини унинг ўзидан бошқа ҳеч ким яхшироқ муҳокама қилолмайди. У бундай эътироз билдирганида, бу унинг мени танқид қилишга мажбур эканини билдирмайди – аксинча, аёлим бу билан менинг ҳаракатларим унинг ҳис–туйғуларига қандай таъсир қилаётганини кўрсатмоқда. Менинг унга ғамхўрлик қилишим – бу талаб эмас, балки инъом. Агар унинг ҳис–туйғулари менга аҳамиятсиз бўлмаса, мен унинг эҳтиёжлари қондирилиши учун ўзимни қандай тутишим кераклигини ўрганишимга у

ёрдам бериши керак. Бироқ аёлим менинг ҳатти–ҳаракатларимда ана шундай ўзгаришларни талаб этса, демак, у менинг ғамхўрлигим ва сахийлигимни фақат мажбуриятимдек қабул қилади ва мен бу ҳолатда ҳимояланишни истаб қоламан.

Шу тариқа, Уиллард Харлининг Никоҳ ҳақидаги Учинчи Қонуни шуни билдиради:

*Севадиган эр-хотинлар*

*ўзаро севги ила суҳбат қилишади*

### **Яхши суҳбатнинг дўстлари**

Энди эса Севги Банкидаги ҳисобингизда сизга севги бирликларини қўшиши мумкин бўлган яхши суҳбатнинг дўстларини кўриб чиқайлик.

#### ***№1 дўст: Қизиқишни намоён этиш -***

#### ***севимли мавзуларда ўзаро суҳбатлашиш учун***

Мен жуфтликларга маслаҳат бериш амалиётим мобайнида ҳатто энг тунд одамлар ҳам муайян бир мавзулар муҳокамасида гапга тушиб кетганларини кузатганман. Аёллар одатда жимгина юрадиган эрлари яхши дўстлар даврасига тушиб қолишганида ўз қобикларидан чиқишларини пайқашлари мумкин.

Мен бир маротаба ажрашмоқчи бўлган жуфтликка маслаҳат бергандим. Ажрашиш сабаби – хотин эрининг сукут сақлаб юришига асло кўника олмаётган экан. Хонамда мен билан ёлғиз қолганида бу эркак шунчалик гапга тушиб кетдики, тўхтатиш амримаҳол эди. Бироқ хотини хонага кириб келганида, у жим бўлиб қолди. Қизишларнинг муайян доираси ҳақида гап бошланганда, эркакда яна гапириш истаги пайдо бўлди. Биз бу мавзуга тўхталганимиз заҳоти, у суҳбатни турли хил бошқа мавзуларда ҳам давом эттирди.

Кўпчилик одамлар учун мулоқотни “моторни қиздирадиган” мавзулар орқали бошлаш керак бўлади. Суҳбат бошланганидан сўнг улар бошқа қизиқарли мавзуларга ўтишлари ва мамнуният билан мулоқотни қўллаб–қувватлаб туришлари мумкин.

#### ***№2 дўст: Суҳбатнинг тенг кечиши***

Мен юқорида келтириб ўтган ҳолатда эр ва хотиндан улардан ҳар бири қанча вақт гапиришини баҳолашларини сўрадим – хотин ўн дақиқалик суҳбат мобайнида эрига тахминан беш дақиқани бериши керак эди. Аёл дастлаб эрининг бу вақт ичида ҳеч нима демаслигини кутганди. Бироқ улар эрнинг қизиқарли мавзусидан гап очганлари заҳоти, эркак суҳбатнинг ўзига тегишли қисмини осон уддалаб қўйди. Хотиндан бу суҳбатни мувозанатга келтириш ва эрга мулоқот чоғида тенг миқдорда вақт беришини сўрагунимча, эри гапираётганда аёл гапни тез–тез бўлиб тураётганди.

Мулоқот давомида турмуш ўртоғининг ҳам гапириб туришига имкон бермайдиган одам унда ёқимсиз одатни – сукут сақлаш кўникмасини ривожлантиради. Агар сиз яхши мулоқотни истасангиз, ўз навбатида, бошқаларнинг ҳам гапиришига имкон беринг. Турмуш ўртоғингиз сўзни бошлаши учун балки икки–уч сония кифоя қилиши мумкин, лекин сиз унга керак бўлганича вақт беринг. Шунингдек, умр йўлдошингиз ўз фикрини изоҳлаб бўлмаганича, уни кутиб туриш кераклигини унутманг.

#### ***№3 дўст: Суҳбатдан фойдаланиш -***

#### ***маълумотни хабар қилиш, қабул қилиш ва умр йўлдошини тушуниш учун***

Эр-хотинлар ўртасидаги суҳбатни бошлашнинг энг қимматли усулларида бири – ҳиссий яқинликни яратишдир. Сиз мулоқот учун танлайдиган мавзу муносабатларингизнинг яқинлигига улкан таъсир кўрсатади.

Агар сизнинг муносабатларингиз юзаки бўлса, хойнаҳой, бир–бирингизга мослашишга ўрганишингиз учун ёрдам берадиган суҳбатлардан қочаётганга ўхшайсиз. Сиз бир–бирингизга атайин сохта маълумотлар беришингиз мумкин. Сиз маълумот олишга ҳалақит беришингиз мумкин. Сиз турмуш ўртоғингиз учун тушунарли инсон бўлишдан кўрқингиз мумкин. Бу оддийгина заифликлар бир–бирингизнинг эҳтиёжларингизга мослашишга жиддий ва ҳалокатга даражадаги имконсизликни келтириб чиқариши мумкин.

Агар никоҳингиз тўлақонли бўлишини истасангиз, маълумотларни хабар қилиш ва қабул қилиш, умр йўлдошингизни тушуниш учун мулоқот қилишга муайян вақт ажратишингиз лозим.

Бир–бирингизни ўз қизиқишларингиз доирасига киритишга ҳаракат қилиб, ўз кўнгил очар ўйинларингиз ва машғулотларингиз ҳақида билдиринг. Ҳар кунлик машғулотларингиз ва келгуси режаларингиз ҳақида таквим юритиб, бу ҳақда бир–бирингизга маълум қилинг. Ҳаётингизни ўз турмуш ўртоғингиздан яширманг.

Бир–бирингизни ўзгартиришга уринмаган ҳолда, ҳис–туйғуларингиз ва фикрларингизни ўртоқлашинг. Сизлар ҳеч қандай ўзгаришларни асло кутмасдан, бир–бирингиздан кўп нарсаларни ўрганишингиз мумкин. Агар сиз турмуш ўртоғингизнинг ҳис–туйғулари ва фикрларини танқид қилсангиз ёки масҳара остига кўйсангиз, келажакда буларни ифода этиши унга оғир бўлади. Бунинг ўрнига бир–бирингизни кўпроқ очиқ ва ҳиссиётли бўлишга, ҳурмат ва эътибор кўрсатишга рағбатлантиринг.

Бир–бирингизнинг ҳаётий асосларингизни– сизларни нималар қувонтириб, нималар қайғуга солишини – тушунишни ўрганинг. Бир–бирингизда ижобий туйғулар уйғотиб, салбий ҳислардан қочиш учун ҳар бирингизда “иссиқ” ва “совуқ” тугмачалар қаерда жойлашганини аниқланг. Турмуш ўртоғи ҳақида ғамхўрлик қилишнинг энг ажойиб усулларида бири – ўз ҳатти–ҳаракатингизни шундай ўзгартирингки, бу ўзгаришлар умр йўлдошингизни ташвишлардан қутқариб, унга қувонч олиб келсин.

#### ***№4 дўст: Бир–бирига бўлган алоҳида эътибор***

Эр учун хотинини қаттиқ жаҳллантирадиган энг оддий усуллардан бири – футбол ўйини томошаси вақтида суҳбат қилишдир. Аёл эрининг фақат унга эътибор бермаётганидан жаҳли чиқади. Эрни бу пайтда кўпроқ футбол қизиқтиради.

Хотинга зарур бўлган мулоқот эрнинг унга нисбатан алоҳида диққат–эътиборини талаб этади. Мен ушбу бобда айтиб ўтганимдек, жуфтликлар фақат бир–бирларига эътибор қаратиш учун ҳафтасига ўн беш соат вақтларини ажратишни тавсия қиламан. Ана шу пайтда футбол томоша қилманг!

#### **Эркак ва аёллар ўртасидаги мулоқот учун фойдали маслаҳатлар**

Эркак ғамхўр турмуш ўртоғи сифатида хотини билан суҳбат қилганида, аёлга ўз қалбидаги энг ардоқли ҳис–туйғуларини баҳам кўришига имкон беради. Эркак суҳбат чоғида унинг кўплаб эҳтиёжларини қондиришни ўрганади. Аммо суҳбатнинг ўзи ҳам никоҳдаги аёлнинг муҳим эҳтиёжларидан қондиради: аёл эрининг у билан мулоқот қилишини истайди, холос.

Мен ушбу бобни ўз рафиқангизга суҳбат ёрдамида қандай ғамхўрлик кўрсатишингиз мумкинлиги ҳақидаги рўйхат билан яқунлайман. Биз уларнинг барчасини кўриб чиққандик: энди уларни амалга киритиш вақти келди.

1. Аввал учрашиб юрганларингизда ҳаммаси қандай бўлганини эсланг. Сиз иккалангиз ҳам бир–бирингизга шундай қизиқишни намоён этишингиз ва мулоқот чоғида – айниқса ўз туйғуларингиз ҳақида – айтишларингиз керак.
2. Аёл ўз ташвишлари ва қизиқишлари ҳақида ким (аёлнинг фикрича) уни чиндан севса ва у ҳақда ғамхўрлик қилса, ўша билан суҳбатлашишга чуқур эҳтиёж сезади.
3. Эркаклар, агар иш сизларни сурункасига бир неча кунлаб уйга боришингизга имкон бермаса, иш жойингизни ўзгартириш ҳақида ўйлаб кўринг. Агар сиз бундай қилолмасангиз, уйга қайтганингизда хотинингиз сизнинг ёнингизда ўзини қулай ҳис қилиши учун, оилангизда яқинлик ҳиссини тиклаш усуллари топинг. ( Агар хотин хизмат сафарларида кўпроқ юрса, унга ҳам шу қондани қўллаймиз.)
4. Бир–бирингизга алоҳида эътибор кўрсатиш учун турмуш ўртоғингиз билан танҳоликда ҳафтасига ўн беш соат вақт ўтказиш қондасини қўлланг. Ушбу вақтнинг катта қисмини эркин, аммо мазмунли суҳбат билан ўтказинг.

5. Аксарият аёллар ўзларига мулойим муносабат кўрсатадиган ва суҳбат учун вақтини аямайдиган эркакларни севиб қолишлари ёдингизда бўлсин. Улар бу эҳтиёжларини қондиришда давом этадиган эркакларни севишдан тўхтамайдилар.
6. Моддий фаровонлик мулоқотга тегишли бўлган вақтнинг ўрнини босмайди. Агар танҳо қолиб гаплашиш учун вақтингиз бўлмаса, демак, ўзингизга керак бўладиганларини жой–жойига қўймабсиз.
7. Ҳеч қачон суҳбатдан жазо тарикасида (хўрлаш, ҳақорат қилиш, қарғиш ёки аччиқ танбеҳлар) фойдаланманг. Мулоқот қуруқ гап–сўзлар эмас, балки амалий тарзда бўлиши керак.
8. Ҳеч қачон турмуш ўртоғингизни ўз фикрингизга рози қилишга мажбурлайдиган суҳбат ўтказманг. Умр йўлдошингизнинг ҳис–туйғулари ва фикрларини ҳурмат қилинг, айниқса, улар сизникидан фарқ қилганида.
9. Ҳеч қачон бир–бирингизнинг ўтган хатоларингизни эслатадиган суҳбат қилманг. Шунингдек, ҳозирги хатоларга ўралашиб қолманг.
10. Бир–бирингиз билан суҳбатлашиш учун ҳар қандай мавзуга қизиқиш билдириг.
11. Мулоқотларингизда мувозанатни сақлашни ўрганинг. Бир–бирингизни гапингизни бўлмасликка ва турмуш ўртоғингиз гапириб олиши учун тенг миқдорда вақт беришга ҳаракат қилинг.
12. Бир–бирингизни тушуниш, маълумотни хабар қилиш ва қабул қилиш учун суҳбатдан фойдаланинг.

Сиз хотинингизнинг суҳбатга бўлган эҳтиёжини қондирганингизда, бир–бирингизни яққолроқ тушунишни бошлайсиз ва бир–бирингизнинг эҳтиёжингизни қондириш учун нималар талаб қилинишини билиб оласиз. Бу ўз навбатида, романтик севги ҳис–туйғуларини ҳосил қилиб, бир–бирингизнинг Севги Банкингиздаги ҳисобни тўлдиришингиз учун имкон беради. Мулоқот маҳорати – бу зарурият, агар бир–бирингиз учун энг керакли инсон бўлишни истасангиз, албатта.

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Рафиқам билан суҳбатлашиш учун вақт ажратаманми? Биргаликда ўтказадиган вақтимиз ўн беш соатга яқинлашадими? Ниманидир ўзгартириш керакми?
2. Мен хотинимнинг қизиқишларини баҳам кўраманми? Қандай қилиб тўғри йўлга тушишим мумкин?
3. Иш мени хотинимдан чалғитиб қўймаётими? Қай тарзда ўзгаришим мумкин?

#### **Аёл учун саволлар:**

1. Романтик учрашувларимиз давридаги нималардир менга етишмаяптими? Биз ҳозир ҳам худди аввалгидек мулоқот қиляпмизми?
2. Мен суҳбатимизга халақит берадиган нимадир қиляпманми? Менинг ишим хизмат сафарлари билан боғлиқми? Мен ҳаддан зиёд кўп гапирмаяпманми? Бундай вазиятни тўғрилаш учун нималар қилишим мумкин?
3. Мен ўзимнинг қайси қизиқишларимни эрим билан баҳам кўряпман? Биз нима ҳақда гаплашяпмиз? Қизиқишларимизнинг биз баҳам кўришимиз зарур бўлган яна қандайдир тарафлари борми?

#### **Эр-хотин учун мулоҳазалар:**

1. Бизнинг қизиқишларимиз доираси бир–биридан бутунлай фарқ қиладими ёки қайсидир тарафлама мос тушадими? Агар мос тушса, бизнинг ўзаро манфаатларимиз қандай бўлади? Биз бу ҳақда етарлича гаплашиб оляпмизми?
2. Ҳафтасига ўн беш соатни бир–биримиз билан чинакамига мулоқот қилиб ўтказишга ҳаракат қилиш учун ўз жадвалимизни қандай қилиб қайта тузиб чиқиш мумкин?
3. Биз оиладаги мулоқотни яхшилаш учун мазкур бобда келтирилган қайси фойдали маслаҳатларни қўллашимиз мумкин?



## 6–БОБ

### БИРГАЛИКДАГИ ҲОРДИК

#### Эркак учун аёл унинг қизиқишларини баҳам кўриши муҳим

– Салом, Синди, бу мен, Алан.

– Салом! Қўнғироқ қилганинг жуда яхши бўлди. – Аёлнинг овози меҳр ва қувонч билан янгради.

– Менда шанба оқшомига “Пушти ранг қадах” стадионида “Айиқлар” жамоасининг ўйинига чипта бор. Мен билан борасанми?

– Ажойиб таклиф! Соат нечада экан?

Улар учрашишга келишиб олишгач, Алан жилмайганича гўшакни илиб қўйди. У Синди билан тўрт ҳафталик танишуви мобайнида икки марта учрашди. Бу уларнинг илк бора “спорт учрашуви” бўлади. Алан ўз таклифини Синди иштиёқ билан қабул қилганидан хурсанд. У таниган қизларнинг ҳаммаси ҳам футбол ўйинини ёқтиравермайди.

Улар ўйин давомида вақтни хушчақчақ ўтказишди. Синди майдонда нималар бўлаётганини жуда яхши тушунадиганга ўхшайди. Улар кейинчалик кафеда ўтиришганида, ҳаттоки ўйиннинг бир қанча ҳолатларини биргаликда муҳокама этишди.

Улар ўша кузда яна бир қанча футбол ўйинларини, шунингдек, олтита кинофильмларни томоша қилишди. Алан ҳам Синдининг кинога бўлган қизиқишларини қўллаб–қувватларди ва уларнинг ишқий муносабатлари бағоят ажойиб тарзда ўрнатилганди. Алан қиш ўрталарига келиб ўзига энг яхши қизни ниҳоят топиб олганига шубҳа қилмай қўйди. Йигит бир куни кечкурун машинаси бузилиб қолганида, бу фикрининг тўғри эканига тўла–тўқис ишонч ҳосил қилди. Алан вазиятни тушунтириш учун Синдига қўнғироқ қилди.

– Азизам, узр сўрайман. Машинам умуман юрмапти, мен эса душанба куни ишга бориш учун уни тузатишим керак.

– Ташвишланма. Мен сенга ёрдам бериш учун ҳозир қўшнимдан сенинг олдинга олиб бориб қўйишини сўрайман. Сенга қаҳва ва бутербродлар олиб бораман.

Машина таъмири энг яхши учрашувлардан бирига айланди. Синди Аланга асбобларни узатиб турар ва умуман йигитнинг барча ишларига ёрдам берарди. Улар иш орасида суҳбатлашиб, бир–бирларига ҳазил қилишарди.

“Бу қиз, – мулоҳаза қиларди Алан, – чиндан ҳам жуда ғаройиб экан”.

Улар унаштиришни майнинг биринчи ҳафтасига белгилашди. Асал ойида тоққа саёҳатга чиқдилар. Ёз ниҳоятда ажойиб ўтди, бир неча марта денгизга бордилар ва барчаси навбатдаги футбол мавсумигача жуда яхши давом этди. Калифорния олийгоҳи жамоасининг Аризона жамоасига қарши ўйинига боришлари олдидан сўнгги дақиқада Синди Аландан ўзининг футбол томошасига бормаслигини сўради. Аёл мавсум охирида эри билан фақат иккита ўйинга борганди – Орегон штати жамоаларининг бир–бирларига ва Жанубий Калифорния Олийгоҳи жамоаларининг катта ўйинига.

Шу боис, декабрь оқшомидаги овқатланиш чоғида Алан Синдининг нега бунчалик ўзгариб кетганига эътибор қаратди.

– Футбол сенга ёқади деб ўйлардим, – деди шикоятмуз оҳангда.

– О, албатта, азизим, тўғри. Аммо мен футболни сенчалик яхши кўрмайман, шекилли. Мавсум давомида иккита ўйинни томоша қилиш менга етади, – жавоб берди аёл.

– Шунақа дегин, – деди Алан маъюслик билан бу кутилмаган янгиликка қандай муносабат билдиришга ҳайрон қолганча.

– Мен аллақачондан буён сендан бир нарсани сўрамоқчи бўлиб юргандим, – сўзида давом этди аёл. – Округ тасвирий санъат музейи шу ойда Уйғониш даври испан рассомларининг маҳсус кўргазмасини ўтказди. Мен билан борасанми?

– А–ҳа, албатта. Борсам керак, – жавоб берди Алан.

Алан кейинги йил мобайнида ўзининг ва Синдининг қизиқишлари ўртасидаги умумийлик жуда кам эканлигини ҳайрат билан пайқади. Аёлнинг автомобиль таъмирига бўлган қизиқиши бир кечада деярли ғойиб бўлди. Йигит энди аёлини ҳеч бўлмаса битта футбол ўйинини биргаликда томоша қилиш учун боришга кўндиришни ўзи учун катта омад деб ҳисоблай бошлади. Айтилган вақтда эса аёл эридан уни тез-тез музейга, баъзан эса концерт ёки опера театрига олиб боришини қатъий илтимос қиларди.

Алан бу маданиятларнинг ҳаммасига бефарқ эди ва улар охир-оқибат баъзан қаяққадир кечки овқатга боришдан ташқари камдан кам ҳолатда ниманидир биргаликда қиладиган бўлишди.

Никоҳларининг иккинчи йили охирида улар келишиб олдилар – йигит ҳафтасида бир ёки икки оқшомни дўстлари билан ўтказди, аёл эса ўз дугоналари билан. Алан бўш вақтларини кўпроқ Синди билан ўтказишни маъқул кўрарди, аммо аёлни уларнинг ўзаро келишувлари тўлиқ қаноатлантирадиганга ўхшайди.

Хафагарчилик ва таажжубда қолган Алан кўпинча тушуниб етмайди: “Қизиқ, уни бунчалик ўзгариб кетишига нима мажбур қилди?”

### **Умумий қизиқишларга эга бўлиш қанчалик муҳим?**

Мен ўз қабулхонамда “Синди ва Алан” мавзуси каби ўзгаришлар ҳақида тез-тез эшитиб тураман. Аёллар ҳали турмушга чиқмасларидан аввал ўз манфаатларини кўзлаган ҳолда эркаклар билан турли тadbирларга биргаликда бориб туришади. Улар эркаклар билан овга, балиқ овига боришади, футбол ўйнашади ва ўзларига қолса ҳеч қачон танламайдиган фильмларни биргаликда томоша қилишади. Тўйдан сўнг эса хотинлар одатда эрларини ўзларига кўпроқ ёқадиган машғулотларга жалб қилишга уринишади. Агар ҳаракатлари муваффақиятли чиқмаса, эрларидан уларсиз ҳам ўз ишлари билан шуғулланишда давом этишларини сўрашлари мумкин. Мен бундай муқобил йўлни оила учун ўта хавфли деб ҳисоблайман, негаки эркаклар хотинларининг кўнгилочар машғулотларда ўзларига ҳамроҳ бўлишларига фавқулодда катта аҳамият бериб қолишади. Телевидение қарама-қарши андазани сингдирмоқчи бўлади: эрлар ўз ўғиллари билан биргаликда балиқ овига шундай сўзларни айтиб жўнашади: “Бундан яхшиси бўлиши мумкин эмас”. Менинг иш архивимдаги файллар эса ҳаммаси анча яхшироқ бўлишини исботлайди. Аслида эркакнинг бешта асосий эҳтиёжлари қаторида хотини билан биргаликда дам олиш ва кўнгил ёзиши унинг жинсий алоқага эҳтиёжидан кейин иккинчи ўринни эгаллайди.

Одамлар ўз қизиқишлари мутлақо мос келмайдиган қанчадир бахтиёр жуфтликлар ҳақида билишларини айтиб, кўпинча менинг сўзларимга шубҳа қилишади. Бироқ бу одамлар, эҳтимол, ҳеч ким кўрмайдиган ҳолатда бу жуфтликларнинг ҳаётида нималар бўлишини билишмайди. Менинг миждларим орасида бошқалар назарида бахтли эр-хотинлар тасаввурини токи ажрашгунларича сақлаб қолган одамлар учрайди. Улар токи бутунлай кеч бўлиб қолмагунча, ўзларидан ва бошқалардан энг муҳим эҳтиёжларини моҳирлик билан яшириб келишади.

Биз баъзан бўш вақтларимизни ўз эҳтиёжларимизни беркитишга сарфлаймиз. Масала кўнгилхушликка бориб тақалганида, эркаклар ва аёлларда табиатан турлича майл-хоҳиш бордек туюлади. Эркаклар аёлларнинг кўнгилочар машғулотларига нисбатан каттароқ таваккал, саргузашт ва зўравонлик мавжуд бўлган кўнгилхушликларни афзал кўришади. Эркакларга одатда футбол, бокс, ов, балиқ ови, дельтапланда учиб, акваланг билан сувга шўнгиш, снегоходда сайр қилиш ва парашютдан ҳавода узоқ вақтга чўзиладиган сакрашлар ёқади. Улар кўпроқ шахвонийлик ва шавкатсизлик лавҳалари бўлган фильмларни ёки шу мавзудаги латифаларни афзал кўришади. Эркаклар одатда тананинг терлаши, ифлослик, ёқимсиз ҳид ёки кекиришга эътироз билдиришмайди. Аксарият аёллар эса буларнинг барини ноҳуш ва кўполлик деб билишади.

Мен кўп йиллар мобайнида аёл-миждларимдан норасмий тарзда сўраб, кўпчилик аёллар барча даврларда ва ҳозирда ҳам бўш вақтларини ресторанда ўтказишни афзал кўришлари ҳақидаги хулосага келганман. Шунингдек, улар зиёфатларни, сайрни, романтик фильмларни, маданий воқеаларни ва дўконларга боришни яхши кўришади.

Аёллар спорт жабҳасида жамоавий ўйинлардан кўра, якка тартибда иштирок этишни маъқул кўрадилар. Гольф, теннис, енгил атлетика, аэробика, сузиш ва ракетбол – фаол аёлларнинг кўнгил очар машғулотлари рўйхатида юқори ўринларни эгаллайди. Одамлар диққатини ўзига жаб этувчи ўйинлар масаласида вазият ўзгармоқда. Агар оммабоп ўйинлар ҳақида гапирадиган бўлсак, аёллар футбол, баскетбол ва бейсболга тобора кўпроқ қизиқиш билдиришмоқда.

Аёл эридан ақллироқ бўлишини сўраши, уни соқолини олишга, батартиб кийинишга, мулойимроқ гапиришга ундаши одатий кўринишлардан биридир. Аёл унинг майл–қизиқишларига аралашганида, эрнинг назарида, хотини ҳаммасини барбод қилмоқчи бўлаётгандек ёки ҳеч бўлмаганда ундан кўнгилхушлигини тортиб олишга ҳаракат қилаётгандек бўлиб туюлиши мумкин. Эр хотинини ҳамон севади, бироқ аёл унинг ҳаёт тарзини чеклашга киришган. Эркак бундай вазиятга тушиб қолмаслик учун бир қанча вақтини фақат эркаклар даврасида ўтказиши керак. Бу унга эркак сифатида ўзига хослик ҳиссини сақлаб қолишга имкон беради, аммо бу шунингдек, у ўзининг бир қанча сеvimли машғулотларида ёнида рафиқаси бўлмасдан иштирок этаётганини билдиради.

Бундан ташқари, оиладаги вазият таранглик ҳосил қилади. Фақат эрда бўш вақт бор экан, демак, у оғайнилари ёки оиласидан бирини танлашга мажбур. Масалан, таътил вақти келганида у дўстлари билан овга бориши керакми ёки уйда оиласи билан қолиши ва аттракцион паркига бориши керакми? Мана энди у бир қарорга келиши лозим.

Эркак икки ўт ўртасидан чиқиб олишга уринганида, у дўстлари фойдасига танлов қилгани учун кўпинча оиласи (айниқса хотини) ундан хафа бўлганини пайқайди. Одатдагидек, хотин эрининг куз мавсумида уч кунлаб овга кетиб қолишини барибир истамайди.

“Агар у таътилга чиқмоқчи экан, – мулоҳаза қилади аёл, – у вақтини мен ва болалари билан ўтказиши керак”.

### **Синди ва Алан билан нималар юз берди?**

Эркаклар кўпинча биргаликдаги кўнгилхушликлари ва дам олишлари вақтида хотинлари уларнинг энг кучли эҳтиёжини қондиришига умид қилган ҳолда уйланишади. Биз бобимизнинг кириш қисмида ҳикоя қилган Алан каби улар ҳам умидсизликка тушадиган ҳолатлар тез–тез учраб туради.

Хўш, биз қаҳрамонларимиз Алан ва Синдини қолдириб кетган дамлардан бошлаб келгуси воқеалар қандай кечди? Ҳар бири ўз йўлидан кетяпти, Алан эса Синди нега бунчалик “ўзгариб” кетганидан ҳайрон. Айрим оилаларда Алан каби эркаклар ёлғиз ўзи “Айиқлар”ни томоша қилгани кетиб, имкон қадар кўпроқ қувонч олишга уринган бўларди. Бироқ аксарият ҳолатларда Алан ўз оғайнилари билан боулинг машғулотларига қатнайди, бу ерда эса спортнинг барча турларини ёқтирадиган Барбарани учратиб қолади. Улар бир финжон қаҳва устида ўз очколарини таққослаб кўришади. Ва кўз очиб–юмгунингча, уларнинг қадрдон дўстларга айланиб қолишганини кўрасан. (Нима ҳам дердинг, боулинг бўйича мусобақалар бир неча ойлаб давом этади.)

Агар Алан эҳтикорлик кўрсатмаганида, унинг кўнгил очар машғулотлардан кутаётган барча эҳтиёжларини қондиришга ваъда бераётган Барбара билан (ҳолбуки, йигит ўз хотинидан бу истакларининг қондирилишини кутарди) ишқий алоқалар ўрнатилиши мумкин эди. Агар воқеалар шундай кинояли яқун топса, Алан Барбарага уйланиш учун Синди билан ажрашади ва – ҳа–ҳа, топдингиз – энди Барбара тўсатдан, мисол учун, крикет ўйинлари ўзи учун футбол ёки боулингдан кўра анча қизиқарли эканлиги ҳақидаги фикрга келади. Мен ишқий муносабатлар, ажрашиш ва янгидан турмуш қуриш билан ўз муаммоларини ҳал қилишига ишонган эркаклар ҳаётида тақдирнинг ана шундай киноясини кузатганман.

Ва такрор эслатиб ўтаманки, Алан каби эркаклар жаҳл устида ва ўч олиш мақсадида четда хуфёна алоқага киришмайдилар. Синдининг ҳатти–ҳаракатлари ва ўзгаришлар Аланга оғриқ келтирди, лекин у аёлидан ўзининг ҳақиқий қизиқишларига қайтиш ҳуқуқини тортиб олмади. Барча хавф–хатар шундаки, жуфтликлар энди бир–бирларидан кўпроқ вақт узокда

бўлишарди. Бундай кенг тарқалган ҳолат ёмон томонлама хиёнатга ва ажрашишга олиб келиши мумкин. Ақлли жуфтликлар буни пайқаганлари заҳоти, ўз никоҳларидаги бундай вазиятдан қочишга ҳаракат қилишади ёки муаммони ҳал қилиб қўя қолишади.

Мен вақти–вақти билан Хэнк каби уйлангани заҳоти хотини ўзи билан дам олиш ва кўнгилиқликларда иштирок этмай кўйгани учун жиддий хафа бўлган эркакларни барибир учратиб қоламан. Хэнк соғлом турмуш тарзи ва спортнинг ашаддий мухлиси эди. У бир куни югуриш йўлагига Жоаннани учратиб қолди. Улар икки милни шунчаки мулоқот қилиш учун биргаликда югуриб ўтишди. Бироқ йигитга бу қизнинг доимий тезликни – ҳар бир милни саккиз дақиқада босиб ўтиш маҳорати қойил қолдирган. Орадан бир ҳафта ўтиб у Жоаннани теннис кортида учратганида янада кўпроқ ҳайратга тушди ва қизнинг ўнг кўлидан кўра чап кўлида бераётган зарбалари яхшироқ чиқаётганини эътироф этди. Улар шу тариқа доимо биргаликда югурадиган бўлишди ва теннис клубидаги эркак–аёл жуфтлиги ўйинларида анча танилиб қолишди. Уларнинг бир–бирларини севиб, турмуш қуришганига ажабланмаса ҳам бўлади. Бироқ Жоанна тўйдан сўнг Хэнк билан ҳар кунлик югуришлардан бўйин товлай бошлади. Бундан ташқари, аёлга ҳар шанба куни теннис машғулотига бориш ноқулайлик туғдирди. Жоанна бир неча ой ичида жисмоний тайёргарликка бўлган қизиқишини бутунлай йўқотганга ўхшарди. У уйда қолиб, телевизор томоша қилишни афзал кўрарди.

Хэнkning бунга сира ишонгиси келмасди. Албатта, у осонгина таслим бўлишни истамади. Йигит хотинидан ўзи билан биргаликда югуриш таклифига рад жавоби олганида қаттиқ ғазабланди. Ва охир–оқибат, иккаласи менинг олдимга маслаҳатга келишди.

Мен уларнинг тарихини тинглаб, Жоаннага дедим:

– Никоҳ шартномангиздаги асосий шартлардан бири у билан бирга югуришингиз бўлганга ўхшайди. Наҳотки у билан баъзи–баъзида югуриб туриш сизга оғирлик қилса?

– Мен унинг ёнида бўлиш учун, – тушунтирди Жоанна, – аввал шундай қилганман. Аммо югуришлар уни сеvim қолишга мени ундаши ҳақида асло ўйлаб кўрмагандим. Биз шунчаки бирга югурдик, холос, мен эса қандай бўлсам, у шундайлигимча севиб қолганига ишонгандим. Биз турмуш қурганимизда, югуриш “келишув”имизнинг асосий қисмига айланиши хаёлимга ҳам келмаган. Ҳозир эса менда югуришга зарурият ҳам, хоҳиш ҳам йўқ.

Мен дастлаб аёлда ўз никоҳларини сақлаб қолиш учун ҳатто кичик ён беришларга ҳам хоҳиш йўқлигидан бироз ташвишга тушдим. Бироқ кейинроқ бу аёл муаммони яхшироқ тушунишимга ёрдам берадиган яна баъзи бир изоҳлар берди. Баҳслар чоғида унинг югуришга хоҳиш билдирмаганлиги Хэнкни шундай ғазаблантириб юборганки, Жоанна бу пайтда эрининг унга мутлақо ёқмаган даҳшатли тарафларини кўрган. Аёл эрининг ўзини бундай тутиши мумкинлигини ҳеч қачон хаёлига келтирмаган. Хэнк ғазабдан титраб турганида, Жоаннанинг Севги Банкадаги эрининг даромади улкан йўқотишга учраётганди. Жоанна эрига нисбатан бор жаҳлини тўкиб–сочганида эса, Хэнк вазиятга ўзича баҳо берди. Жоаннанинг югуришни давом эттиришга ёки теннис ўйнашга қатъий норозилиги ҳам Хэнkning Севги Банкадаги хотинининг даромадига жиддий зарар етказди. Бу балки ақлга сиғмас, лекин улар менинг барча маслаҳатларимни рад этишди. Эрининг хотини билан бирга югуриш истаги туфайли бу никоҳ суднинг ажрашиш қарори билан яқунланди.

Хўш, бундай воқеалар бизни нимага ўргатади? Ҳар бир жуфтликда танлов бор: қониқтирилмаган эҳтиёжларнинг мураккаблашиб кетишига ва ҳатто ўзаро муносабатларнинг барбод бўлишига имкон бериш ёки ўз оиласини сақлаб қолишга ҳаракат қилиш. Ажрашиш – агар умуман шундай бўлса – камдан кам ҳолларда никоҳда юзага келадиган муаммоларни ҳал этишнинг афзалроқ йўли бўлиб чиқади. Ранж–алам туйғуси ва аччиқ–чучук умидсизликлар билан ҳаётда оқсаб қолиш ҳам бу ҳолатдан яхши эмас. Доимо энг тўғри қарор – бир–бирингизнинг эҳтиёжларингизни қондириш учун розилик билдириш. Келинг, эркаkning биргаликдаги ҳордиқ ва кўнгили очар машғулотларга эҳтиёжи мисолида бунга қандай эришиш мумкинлигини кўриб чиқайлик.

**Ва яна қизиқишлар доираси ҳақида**

Мен аввалги бобда тасвирлаб ўтган қизиқишлар доираси ёдингиздами? Мен унда икки тарафлама қизиқишларнинг муҳимлигини ва мулоқотда қандай аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб ўтгандим. Биз Жойс билан бир–биримиздан узоқлаша бошлаганимизда, қизиқишларимиз доираси яқинроқ бўлиши ва охир–оқибат қисман мувофиқ келиши учун ўзимизнинг айрим кўнгил очар машғулотларимизни қандай қилиб ўзгартирганимизни кўрсатгандим. Бундай ҳолат юзага келган заҳоти, бизда умумий қизиқишлар пайдо бўлди ва муносабатимиз тикланди.

Биз суҳбатга нисбатан қўллаган қоидаларни дам олиш ва кўнгилхушликларга ҳам жорий этганимизда Жойс иккаламиз қийинчиликларга тўқнаш келдик. Масалан, мен ёшроқ бўлганимда, шахмат ўйнаш жону–дилим эди. Мен тўрт ёшимдан бошлаб ўйнаб, вақт ўтгани сайин ўзим мутлоқ етакчи бўлган олийгоҳ клубининг президенти даражасига кўтарилгандим.

Тўйдан сўнг шахмат турнирларидан воз кечдим, негаки Жойс бу ўйинни билмасди ва ўрганишга ҳам хоҳиш билдирмасди. Шахмат ўйини ҳаддан зиёд кўп вақтни талаб қилгани боис, у менга қанчалик ёқмасин, мен бўш вақтларимни иккаламизга ҳам ёқадиган бирор машғулот билан ўтказиш яхшироқ деган қарорга келдим. Мен бизга теннис ёқади деб ўйладим, негаки тўйдан аввалги пайтларда иккаламиз кортда беҳисоб соатларни бирга ўтказгандик. Бироқ оилавий ҳаётимизнинг биринчи йилидаёқ Жойс шундай деди: “Билл, аслида мен теннисни ҳозир хуш кўрмайман. Фикримча, мен вақтни қандайдир бошқача тарзда ўтказишни афзал кўраман”.

Жойснинг теннисга муносабатидаги бундай кескин ўзгаришни мен асло кутмагандим. Жойс билан турмуш қургунимизча олти йил учрашиб юргандим ва назаримда уни биладигандек эдим. Биз мамнуният билан узоқ вақт теннис ўйнардик, шунингдек, спортнинг бошқа турлари билан ҳам шуғулланардик. Мен бу машғулотлар Жойсдан кўра ўзимга кўпроқ ёқиши ҳақида тушуниб етмаган эканман. У мен билан бўлишни истагани учун менга мослашган ва менга нималар ёқса, ана шу билан шуғулланишни бошлаган. Муаммо шунда эдики, у деярли ҳамиша енгиларди. Биз нимаики ўйнамайлик – бу теннис, боулинг, шашка ёки бошқа яна нимадир бўлмасин – у камдан кам ютиб чиқарди. Ва мана, у никоҳимизнинг бошидаёқ тўғри йўл тутди. Аёлим менга бу ўйинлар энди уни умуман қувонтирмаслигини тан олди. Ўша палладан бошлаб бизнинг кўнгил очар машғулотларимиз аксарият ҳолларда рақобатчилик руҳини йўқотди. Биз спортнинг битта жамоада ўйнаш мумкин бўлган волейбол каби жамоавий турларига ўтдик ва фильмларни, театр, концертларни, ресторанларга боришни, табиат гўзаллиги ва диққатга сазовор жойларни томоша қилишни қизиқишларимиз доирасига киритдик.

Биз кўнгилхушлик излаган ҳолда биргаликда қолган эканмиз, ҳозирги кунда ҳам бўш вақтларимизнинг аксарият қисмини биргаликда ўтказамиз. Мабодо мен ўз теннисим ва шахматимга боғланиб қолиб, Жойсга ўз ишлари билан машғул бўлишига имкон берганимда натижа бутунлай бошқача бўлиши мумкин эди. Биз бир–биримиздан йироқлашиб кетган бўлардик, негаки ҳар биримиз ўзимизнинг энг қувончли ва хушчақчақ дамларини бир–биримиздан айро ҳолатда ўтказган бўлардик. Мен жуфтликларга маслаҳат берганимда, бу қанчалик даҳшатли хато бўлиши мумкинлигини эслатиб ўтишдан чарчамайман. Эр ва хотин биргаликда хурсандчилик билан вақт ўтказиб, бир–бирларининг Севги Банкларига доимий даромад қўшиб туриш ўрнига бошқа–бошқа кўнгилхушликларга берилиб, бундай ажойиб имкониятни қўлдан бой бериб қўйишади. Улар кўпинча ўз Севги Банкларидаги кимнингдир ҳисобини тўлдиришга таваккал қилиб, ўзларининг энг қувончли дамларини бошқа одамлар билан ўтказишади. Мабодо Севги Банкингизда ўша одамнинг ҳисоби бор бўлса, ўз–ўзидан аёнки, сиз хурсандчилигингизни баҳам кўраётган киши энг йирик “маблағ” тўплайди. Агар сиз тўлақонли оилага эга бўлишни истасангиз, ўша одам сизнинг турмуш ўртоғингиз бўлиши керак.

Мен қабулимдаги жуфтликларга умумий қизиқишга эга бўлиш қанчалик муҳим эканини, баъзи эр–хотинлар учун биргаликда қилинадиган машғулотни топиш асло қийинчилик туғдирмаслигини тушунтираман. Бошқалар эса ўзларини бутунлай йўқотиб қўйишади. Улар шунчаки бутунлай бошқа–бошқа, яъни “эр боулинг бўйича жамоасини

ташлаб кетишни истамайди”, “хотин пайшанба кунлари ўз бридж–клубига бориб туриши шарт”.

Мен кулиб жавоб бераман: “Муаммо йўқ. Тасаввур қилинг–а, ҳар бирингизнинг атрофингизда барча сеvimли машғулотларингизни, кўнгилхушлик ва роҳат манбаингизни қуршаб турган кўринмас доира чизилган. Бу доиралардан ҳар бирида қисман мувофик келадиган айрим машғулотлар бўлиши лозим. Эҳтимол, сиз улардан бир хилда лаззат ололмайсиз, лекин улар қайсидир даражада иккалангизга ҳам ёқади. Сиз ҳузур–ҳаловатнинг бу манбаларини топганингиз заҳоти, сизларда биргаликда интиладиган умумий қизиқишлар айланаси пайдо бўлади”.

Мен сўнгра жуфтликдан “Сеvimли машғулотлар рўйхати” анкетамни тўлдиришларини сўрайман (сиз буни В иловасида топасиз). Бу 125 хил кўнгилхушликлар рўйхати. Ҳар бирининг ёнида эр ва хотин ўзларига қанчалик ёқиш–ёқмаслигини кўрсатиши керак бўлган жой бор. Жуфтликлар бу рўйхатга бошқа ишқивозликларини ҳам қўшишлари ва баҳолашлари мумкин.

Анкета тўлдирилганида, қайси машғулотлар эрга ҳам, хотинга ҳам ёқишини аниқлаш мумкин. Бундай тест ўтказиш натижасида одатда эр ва хотин биргаликда шуғулланишлари мумкин бўлган ўн ёки ўн беш хил кўнгилхушликлар рўйхати пайдо бўлади. Мен кейинги ҳафтада бу машғулотларни бўш вақтни ўтказиш жадвалига киритиб қўйишларини сўрайман. Бу машғулотлардан айримлари аёлдан кўра эркакка кўпроқ ёқиши мумкин ёки аксинча, бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам улар биргаликда дам олиб, кўнгилхушлик қилишар экан, иккаласи ҳам ўз ҳисобларини сеvги бирликлари билан тўлдириб боришади.

Ҳаётдаги ҳамма нарсалардан баҳраманд бўлишнинг имкони йўқ. Бунга шунчаки вақт етишмайди. Ҳар бир одамда бирор–бир машғулотни танлаб, бошқасидан воз кечиш учун бўш вақт етарли. Хўш, нега иккалангиз ҳам биргаликда шуғулланадиган машғулотни танламаслик керак экан?

### **Хотин эрининг энг яхши дўсти бўлиши мумкинми?**

Эр ва хотин иккаласига ҳам ёқадиган машғулотлар рўйхатини тузганларида, кўплаб кутилмаган совғалар – сюрпризлар – чиқиб қолади. Бу машғулотлардан айримларини улардан ҳеч қайси аввал синаб кўрмаган бўлади. Бу уларни шунчаки ўзига жалб этадигандек бўлиб туюлади. Яна бир сюрприз – жуфтликларга бирорта ишқивозликни иккаласи ҳам ёқтириши тўсатдан маълум бўлиб қолади, бу эса аввал уларнинг хаёлларига ҳам келмаган. Ҳар бири бу машғулотнинг турмуш ўртоғига ёқмаслиги ҳақидаги фикрда бўлган.

Бироқ эр ҳам, хотин ҳам биргаликда қиладиган қандайдир машғулотларининг иккаласига ҳам ёқмаслигини билиб қолишлари янада таажжубли эмасми? Хўш, улар қандай йўл тутишлари керак? Мен тузган “биргаликдаги кўнгилхушликлар қойдаси” бундай вазиятни ҳам эътиборга олган:

*Сиз ва турмуш ўртоғингиз фақат биргаликда  
лаззат оладиган кўнгил очар машғулотларда қатнашинг*

Бу мураккаб қоида, бироқ мен қабулимга келган жуфтликларга бу қоидага амал қилишларини тайинлайман. Бу қоида сизлар биргаликда иштирок этишингиз мумкин бўлган айрим кўнгилхушликларни соқит қилибгина қолмай, сиз алоҳида қатнашадиган ёки фақат биттангизга ҳузур бағишлайдиган ишқивозликларни ҳам рўйхатдан ўчиради.

Бир тасаввур қилинг–а, менга йўлланган қанчадан–қанча гапларни жим туриб эшитишимга тўғри келади. Бу демак, мисол учун айтсак, эрнинг “Душанба оқшомидаги футбол” кўрсатуvidан воз кечишини англатади. Менинг ёрдам беришга ҳаракат қилаётганимни тушуниб, хотинларининг сеvimли машғулотларида ўзлари ҳам бирга иштирок этишларини сўраган эркакларга бундан мутлақо воз кечишлари учун имкон туғилади. Мен бу туфайли кўплаб нуфузли тарафдорларимнинг ҳурматини йўқотганман. Кўпчиликнинг назарида, мен бундай фикрларим билан ҳаддимдан ошиб кетаёгандек бўлиб туюламан.

Бироқ ўйлаб кўрсангиз, менинг фикримга кўшилишингизга тўғри келади, ҳеч бўлмаганда ҳам мана шу қоида масаласида. Агар ҳозир севимли машғулотиңгиздан завқ олаётганиңгиз каби турмуш ўртоғиңгиз билан биргаликда машғул бўлиб, ана шундай роҳат олишингиз мумкин бўлган кўнгилхушликни топиш керак бўлса, албатта, бир–бирингизга бўлган туйғуларингиз яхши томонга ўзгарган бўларди. Мен айнан ана мақсадни назарда тутаяман. Сизга оиладаги муносабатлар муҳимроқми ёки “Душанба оқшомидаги футбол?” Одамлар кўпинча айнан шундай танлов қаршисида бўлиб қолишади.

Сиз ҳаммасига улгура олмайсиз. Кўп минг сонлик хилма–хил ишқивозликлар орасидан, ҳойнаҳой, фақат бир неча юзтасигина бизга ва хотинларимизга ёқиши мумкин. Аммо менга ҳам, хотинимга ҳам роҳат бағишлайдиган барча машғулотиңларниңг ҳаммасини синаб кўришимизниңг асло иложи йўқ. Бу ҳолда савол туғилади: мен нега қимматли вақтимни ўзимга ҳам, хотинимга ҳам ёмайдиган нималаргадир сарфлашим керак? Иштирок этишниңг мазкур қоидаси иккалангизга ҳам хуш ёқадиган ишқивозликларга тааллуқли бўлиб, бу асло бир умрлик қийинчилик дегани эмас. У шунчаки мен хотинимниңг ҳис–туйғуларини эътиборга олиб, ўзимга ёқадиган машғулотиңни танлашим лозим эканлигини билдиради. Мен нега энди биргаликда эгаллашимиз мумкин бўлган ҳолда, хотинимниңг зиён кўриши эвазига уни қўлга киритишим керак?

Гарчи никоҳ масалалари бўйича айрим маслаҳатчилар менинг фикримга кўшилишмасида, мен эр ва хотин яхши дўстлар бўлишлари кераклигига ишонаман. Кимдир бунга мажбурламаслик кераклигини айтади, бироқ мен ушбу бобда келтирган қоида аслида эр ва хотинни биргаликда вақт ўтказиш орқали дўст бўлишга “мажбурлайди”. Менинг “фақат ўзаро манфаатлар” тизимимга кўра, эр ва хотин аксарият кўнгил очар машғулотиңларда фақат биргаликда иштирок этишлари лозим. Ушбу қоидадаги ягона истисно шундан иборатки, эр ва хотин иккаласи ҳам бир хил жўшқинлик билан қўллаб–қувватлайдиган қандайдир муҳим мақсадга эришиш учунгина алоҳида тартибда машғул бўлишлари мумкин.

Бу ўринда болалар билан биргаликда вақт ўтказиш асосий намуна бўлиб хизмат қилади. Бизниңг оиламизда Жойс менинг ўғлимиз билан турли кўнгил очар машғулотиңларда иштирок этишимни тўлиқ қўллаб–қувватларди. Биз Стив билан биргаликда сув остида сузишни ўргандик. Шунингдек, биз снегоходда айландик, дельтапланеризм билан шуғулландик, овга бордик ва чанғида учдик. Мен бўш вақтларимни Стив билан ана шу тарзда ўтказганим учун Жойс ҳеч қачон эътироз билдирмади, ҳеч қандай хафагарчилик ёки тушунмовчиликни ҳис этгани йўқ. Биз гарчи Жойс билан жисмонан бу кўнгилхушликларда бирга иштирок этмаган бўлсакда, муҳим умумий мақсадга – ота–оналик мажбуриятларини бажаришга – эришдик. Албатта, вақтни бундай машғулотиңлар билан ўтказганим учун аёлим чин қалбдан хурсанд бўлиши мумкин эди.

Худди шундай ҳолат Жойс қизимиз Жениферга отда юришга қизиқиш ва маҳоратини ривожлантиришга ёрдам берганида юз берди. Улар штатимизниңг барча бурчакларидаги от спорти байрамлари ва мусобақаларига бориб, биргаликда юзлаб соатларни ўтказишди. Ва бу масалада мен униңг интилишларини тўлиқ қўллаб–қувватладим, зеро буниңг натижасида аёлим яхши она бўлиш мақсадига эришди.

Сиз ўзаро кўнгилхушликлар қоидасига амал қилиб, турмуш ўртоғиңгизниңг Севги Банкидаги ўз ҳисобингиз мунтазам ошиб боришини қафолатлаган бўласиз. Мабодо мен бу машғулотиңни хотиним билан баҳам кўрсам, бу ҳолда ёқимли ҳис–туйғулар унда ҳосил бўлишни бошлайди ва унга бўлган севгим ортгани сайин никоҳимиз мустаҳкамланиб бораверади. Агар мен бу ҳис–туйғуларни бошқа биров билан баҳам кўрсам, бу ҳолда ўша ҳиссиётлар менда шу одам билан бирлашишни бошлайди. Мен шу тариқа йўл тутганимда, ўз хотинимни кўпроқ севиш имкониятини йўқотаман ва бошқа аёлни севиб қолиш хавфи билан тўкнашаман.

Кўплаб жуфтликлар – асосан эрлар – менинг ўзаро ишқивозликлар қоидамни амалда қўллаш қийин эканлигини айтишади. Ов қилиш ва футбол каби севимли машғулотиңлардан воз кечиш ҳақидаги фикрниңг ўзиёқ кўпчилик эркакларни умидсизликка тушириб қўяди. Мен буни тушунишим мумкин, негаки эркаклар яшашда давом этишлари учун

кўнгилхушлик ва ҳордиқ керак. Улар кун бўйи қаттиқ меҳнат қилишади ва ўзлари режалаштиришлари мумкин бўлган бир неча соат бўш вақтни интиқлик билан кутишади. Ана шунда баногоҳ никоҳ ишлари бўйича қандайдир маслаҳатчи пайдо бўлиб, уларга яшашларига ёрдам берадиган машғулотни қилмасликлари кераклигини айтиб қолади.

Аммо барибир бундай эркакларни менинг режамга бир неча ой давомида амал қилишларига даъват этаман, ўшанда ҳам, мен уларни дам олиш ва кўнгилхушлик билан боғлиқ хузур–ҳаловатларидан бутунлай воз кечишлари ҳақида айтмаётганимни эслатиб ўтаман. Мен уларга хотинларини ёнларига олиб, икковларига ҳам ёқадиган машғулотларни танлашларини маслаҳат беряпман, холос. Бу ўринда гап ҳаётнинг барча қувончларидан юз ўгириш ҳақида кетмаяпти. Эркак бунинг ўрнига ўзининг аввалги ишқивозлигини хотини билан баҳам кўриши мумкин бўлган бошқа кўнгилхушликка алмаштириши керак ёки ўзи мамнуният билан иштирок этаётган кўнгил очар машғулотга хотинини ҳам жалб этиши керак, холос.

Ўзгаришлар жараёни вақтида одатий кўникмаларнинг бузилиши айрим эркакларда бефарқлик ҳолатини келтириб чиқариши мумкинлигини хотинлар эътиборга олишлари лозим. Эркакка дастлаб ўзининг хуш кўрган машғулотларисиз қийин кечиши мумкин, бироқ у мазкур босқичдан ўтган заҳоти, иккаласига ҳам ёқадиган кўнгилхушликлардан катта завқ олишни бошлайди. Бунинг сабаби шундаки, эрнинг асосий ҳиссий эҳтиёжларидан бири кўнгил очар машғулотларда хотини унга шерик бўлганида қондирилади.

Хотин ҳам бу ўзгаришлар жараёнида қарама–қаршиликлар билан тўқнаш келиши мумкин. Аёл эрининг ёнида бўлиши учун ундан боулингни ташлаб қўймаслигини сўраганида, дастлаб бу ўзи томонидан хатолик бўлган–бўлмаганини тушунмаслиги мумкин. У эри билан мулоқот қилишни истаган бўлсада, унга ёпишиб олишга асло уринган эмас. Биргаликда илк бора ўтказилган оқшомдан сўнг аёл эридан унинг ўйин лигасига қайтишини хоҳлаётганини айтиб қолиши мумкин, негаки у эри чиндан ҳам ёқтирадиган ва унга муносиб бўлган ниманидир ундан тортиб олгани учун ўзини айбдор ҳис қиляпти.

Аёл турмуш ўртоғи билан биргаликда янги қизиқишларни ривожлантиришгани сайин қатъийлик кўрсатиб бориши керак, эр эса хотини уни ўз севимли машғулотларига ўргатишга уринганида, сабр–тоқат кўрсатиши зарур. Агар дастлабки иккита уринишдан сўнг иккалангиздан бирингизда ёки иккалангизда ҳам ҳеч нима юзага чиқмаса, таслим бўлманг. Мувофиқ келадиган кўникмаларни ўзлаштириш учун кераклича вақт ажратинг. Дейлик, хотин эрига ёкиш учун чанғида учмоқчи бўлади. Аёл бу машғулотнинг устасига айланишига ёрдам берадиган учиш усулларини ўзлаштириб олиши учун мушакларини кучайтириши керак. Агар эр бу масалада унга кучли босим ўтказса, у хафа бўлиши ва бу спорт турини ташлаб кетиши мумкин. Ваҳоланки вақт ўтиб бу спорт тури унга жуда ёқиб қолса ажаб эмас.

Шундай бўлсада, агар у чанғида учишга уриниб кўрса, айрим кўникмаларни ўзлаштириб олади, лекин аёлга бу машғулот ҳамон ёқмаётган бўлса, эрига шундай дейишга тўла ҳаққи бор: “Мен синаб кўрдим. Барибир менга ёқмаяпти. Бошқа бирор нимани синаб кўрайлик”.

Ўзингизга ишқивозликнинг янги турларини синаб кўришга ва мослашиб олишингиз учун вақт беринг. Эҳтимол, сиз бу ўзгаришларга кўникишингиз учун айрим қийинликларга тўқнаш келарсиз, бироқ тушунинг, оилангиз учун ҳар қанча уринсангиз арзийди. Мен ўзимнинг психологик амалиётим давомида ўзлари биргаликда иштирок этадиган кўнгилочар тадбирлар билан чекланиб қоладиган жуфтликлар никоҳларида ажойиб уйғунликка эришишларини пайқаганман. Бундан ташқари, улар ўз ҳисобларига талайгина “севги бирликлари”ни кўшиб қўйишади.

### **Дам олиш ва кўнгилхушликлар учун қанча вақт сарфлаш керак?**

Самарадорликнинг сирларидан бири – бир қанча ишни бир вақтнинг ўзида бажаришни ўрганишдир. Бироқ оилада бундай уриниш тушунмовчиликни келтириб чиқариши мумкин. Мисол учун, сиз ва турмуш ўртоғингиз ҳафтасига бир–бирингизга тўлик



ажратишни режалаштирган ўн беш соат мобайнида сизларни бир–бирингиздан чалғитадиган ишга боғлиқ кўнғироқлар ёки топшириқлар бўлмаслиги лозим.

Бошқа тарафлама, агар бу тадбирлар ўта чалғитиб қўймаса, хафагарчиликка йўл қўймаган ҳолда, кўнғил очар машғулотлар ҳам бу вақтнинг бир қисмини ташкил этиши мумкин. Севишганлар ҳали учрашиб юрган пайтларида уларга кўнғилхушликлар билан бирга суҳбатни мувофиқлаштириш ва меҳрибонлик намоён этиш хос бўлади. Бу жуфтликлар бирга бўлишганида, лаззатланиш туйғусини оширадиган ўта табиий бирлашув бўлади.

Мен жуфтликларни бу ўн беш соатнинг ҳеч бўлмаса бир қисмини биргаликдаги кўнғилхушлик ва дам олишлар учун ажратиш учун уриниб кўришга даъват этаман. Ягона зарурий шарт – машғулот жуфтликларнинг фақат бир–бирларига алоҳида эътибор қаратишларига ҳалақит бермасин. Агар сеvimли машғулот жуда катта эътиборни талаб қилса, жуфтлик бу машғулотни биргаликда мулоқот қилиб ўтказишга тегишли бўлган ўша ўн беш соатлик муҳлатдан ташқарида режалаштиришлари лозим.

Биз турмуш ўртоғимизни кўнғилхушлик ва ҳордиқ олишларимизда асосий шерик қилиб олишимизга асосланган қоида асло чидаб бўлмас ёки бажариб бўлмайдиган даражада эмас. Аслида биз бу қоидани эндигина севиб қолган пайтимизда амалга киритганмиз. Аксинча, ўзаро қизиқишлар қоидаси жуфтликларни бир–бирларининг иштирокидан қувониш ва яқинликнинг янги даражасига кўтаради. Мен ўзим тузган Никоҳнинг Тўртинчи Қонунида бу фикрни шундай ифодаладим:

*Биргаликда кўнғил ёзадиган жуфтликлар – биргаликда қолишади.*

#### **Аёл учун саволлар:**

1. Мазкур бобда қайд этилганидек, эрингиз кўнғил очар машғулотларда сизнинг шерик бўлишингизга аҳамият беради деб ўйлайсизми? Агар “йўқ” деб жавоб берсангиз, эҳтимол, бу ҳолда эрингиз сиз учун ўзингиз пайқамаган муайян имо–ишоралар қилгандир?
2. Қуйидаги фикрлардан қайси бири никоҳингизни аниқроқ тасвирлайди?
  - а. у ўз йўлидан боради, мен эса ўз йўлимдан;
  - б. менимча, бошқа эр-хотинлар биргаликда қанча вақт ўтказишса, биз ҳам шунча вақт биргаликда бўламиз;
  - в. биз ҳафтасида ўн беш соат ёки шунга яқин вақтни биргаликда ўтказамиз.
3. Эрингиз билан кўпроқ вақтни бирга ўтказиш учун воз кечишга тайёр бўлган бирор–бир кўнғилхушлигингизни айта оласизми? Эрингиз ҳам шундай қилиши мумкинми?

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Қуйидаги фикрлардан қайси бири оилангизни аниқроқ тасвирлайди:
  - а. у ўз йўлидан боради, мен эса ўз йўлимдан;
  - б. оқшомни оғайниларимсиз ўтказа олишим мумкин деб ўйламайман;
  - в. биз ҳафтасига ўн беш соатни биргаликда ўтказишдан йироқмиз, бироқ мен уриниб кўришни истайман;
  - г. биз ўн беш соатлик кўрсатмага яқинмиз.
2. Фақат хотинингиз билан бўш вақтни ўтказиш имконияти сизни чўчитади? Агар шундай бўлса, сизни айнан нималар безовта қилишини тушуниш учун қоғозга ўз ҳиссиётларингизни ёзишга урининг.
3. Бўш вақтингизни кўпроқ хотинингиз билан ўтказиш учун нималардан воз кечишга тайёрсиз? Сизнингча, аёлингиз нималардан воз кечиши мумкин?

#### **Эр-хотин учун мулоҳазалар:**

1. Мазкур бобда энг муҳим вазифа тасвирланган. Иккалангизга ҳам ёқадиган машғулотни топиш учун С иловасида жойлашган “Sevimли машғулотлар рўйхати” сарлавҳали анкетадан фойдаланинг.

- Иккалангизга ҳам ёқадиган машғулотларни аниқлаб, ҳар бирини синаб кўриш учун вақт ажратинг. Сизларга кўпроқ хуш келадиган машғулотлар доирасини бешта ёки ўнтагача камайтинг.

## 7–БОБ РОСТГУЙЛИК ВА ОЧИҚЛИК Аёл эрига тўлиқ ишониши керак

Дороти Фрэнкнинг сирли–синоатли тимсолидан хавотирга тушар ва айнаи вақтда унга мафтун бўлганди: аёл аввал ҳеч қачон бунчалик ички дунёси ёпиқ одамни кўрмаганди, йигит эса кўпинча унинг саволларидан ўзини олиб қочарди. Учрашув якунланай деб қолганида аёл ундан қаёққа бормоқчи эканлигини ва нима билан машғул бўлишни режалаштираётгани ҳақида сўради. Йигит кўз қисиб кўйганча маънодор жилмайиб деди: “Эртага кўнғироқ қиламан”.

Фрэнкнинг ўзини тутиши анча ғалати кўринарди, лекин Дороти ҳар ким шахсий ҳаётига эга бўлишга ҳақли эканига ўзини ишонтирди. Албатта, Фрэнк айрим нарсаларни пинҳон тутишга ҳақли эди.

Ростини айтганда, Фрэнкнинг яширадиган сирлари бор эди, хусусан, у бошқа аёллар билан яқин муносабатда эканини Дороти билиб қолишини истамаганди. Йигит саволларга тутилиб қолганида, гўёки ишхонада якунлаши керак бўлган қандайдир номавжуд лойиҳалар ҳақида гапириб, суҳбатни сохта йўналишга буриб юбориши учун зўр бериб ҳаракат қилишига тўғри келарди. Аслида эса бу “лойиҳалар” бошқа аёллар билан учрашувлардан иборат эди. Дороти унинг яна кимдир билан учрашиб юрганлигини гумон қилганди, аммо йигит шахсий ҳаётнинг дахлсиз эканлиги тўғрисидаги ўз ҳуқуқини шу даражада кўпиртириб гапирардики, аёл унинг ҳалоллига шубҳа қилиб қолганида, ҳар сафар ўзини айбдордек ҳис қиларди.

Бундан ташқари, Дороти эркакларда қадрлайдиган кўплаб сифатлар Фрэнкда мавжуд эди. У илтифотли ва мафтункор. Дороти шундай баланд бўйли кўркем йигит билан кечки базмларга борганида, бошқа аёллар уларга ҳасад билан боқишарди. Боз устига, йигит яхшигина даромадга эга бўлиб, унинг учун пулни сира аямасди. Фрэнк ундан ўзига турмушга чиқишини сўраганида, ана шу барча ижобий жиҳатлар “Мен шахсий ҳаётга ҳақлиман” деб номланган салбий жиҳатдан устун келди.

“Турмуш курганимиздан кейин, у менга ҳаммасини айтиб беради”, – деб ўйларди Дороти.

Бироқ тўйдан сўнг ҳам Фрэнкнинг ҳатти–ҳаракатлари ўзгармади. Аслида муаммо янада чуқурлашгандек эди, негаки улар бирга яшай бошлаганларидан сўнг Фрэнк янада ёпиқ одамга айланди.

Қизиғи шундаки, барча бу “шахсий ҳаётга дахлсизлик” Фрэнкнинг бошқа аёл билан учрашувига тааллуқли эмасди. Йигит уйланишга қарор қилган заҳоти, “вазмикроқ бўлиш” учун бошқа қизлар билан алоқасини йиғиштирди. Аммо шундай бўлсада, у ўзи хоҳлаган пайтда уйга қайтиш “ҳуқуқ”ини ўзида сақлаб қолди. Унинг иш жадвали ўзгарувчан бўлгани боис, Дороти камдан кам ҳолларда бирор нимани олдиндан режалаштириши мумкин эди. Фрэнк кўнғироқ қилар, лекин кўпинча шундай дерди: “Мен кечроқ бораман, эҳтимол, соат олти яримда – бунини ҳозир аниқ билмайман”. Дороти тез орада ўзини “кечки овқатни тайёрлаб тур” деб номланадиган таркибнинг бир қисми эканлигини тушунди. Фрэнк ниҳоят уйда пайдо бўлганида, аёлини тўйдан аввал мафтун этган бор жозибасини йўқотгандек бўлиб туюларди. Бирор–бир масалани режалаштириш ҳақида гап кетганда, у оғиз жуфтлаб кўярди, холос.

– Шанба куни Морганларни кечки овқатга таклиф этсам майлими? – сўрайди Дороти.

– Билмадим, – бир хил жавоб қайтарарди Фрэнк, – ўша куни маълум бўлади – бу ҳафтада ишларимиз кўп.

Дороти учун ҳаммаси – умидсизликдан токи тушкунликкача – шу тариқа кечди. Фрэнк унга содиқ эди, зеро чиндан ҳам хотинидан яширадиган ҳеч нима йўқ. Аммо барибир фақат ўзига маълум сабаб туфайли нима билан шуғуллангани ва нималар ҳақида ўйлаганини айтишни истамади.

– Бизнинг жамоатимиз чўпони унашувимиз чоғида никоҳда иккита тана бир бутун бўлишини айтганди, – Дороти ўз дугонасига ҳасрат қилди. – Бироқ Фрэнк мен билан келишиб яшашни истамас экан, биз асло бир бутун бўлолмаймиз. Мен чўпонимиз билан гаплашиб олиш учун иккаламиз унинг олдига боришимизни сўрадим, лекин у бу ҳақда эшитишни ҳам истамаяпти ва ўзимнинг боришимни ҳам таъқиқлаб қўйди. Фрэнkning айтишича, жамоатдаги одамлар барчасидан хабар топиб, бизни нотўғри тушунишар эмиш.

### **Ишончсизлик ҳимояланганлик туйғусини барбод қилади**

Агар Дороти ва Фрэнк ўзгариш вақти келганини англаб етмасалар, тез орада нохушликлар юзага келади. Агар Фрэнк ўз чизиғидан бораверишда давом этса, рафиқасининг Севги Банкадаги ўз ҳисобини тобора камайтириб боради. Унинг ҳисоби ҳалокатли даражада паст кўрсаткичга тушиб кетганида, Дороти ишонч ва ҳимояланганлик туйғусини уйғотадиган эркаклар учун осонгина ўлжага айланади.

Ҳимояланганлик туйғуси – бу аёлларнинг бешта асосий эҳтиёжлари орасидан ўтадиган ажойиб тилла илдир. Агар эр хотини билан ҳалол ва очиқ мулоқотни қўллаб–қувватламаса, у аёлининг ишончини йўқотади ва охир–оқибат унинг ҳимояланганлик туйғусини барбод қилади.

Хотин ўзини хавфсизликда ҳис қилиши учун эр унга ўзининг ўтмиши, бугунги куни ва келажаги ҳақидаги барча ҳақиқатларни айтиши лозим. У нималар қилган? У нималар ҳақида ўйлаб, ҳозир нима билан машғул? Унинг режалари қандай? Агар аёл эри йўллаётган ишораларга ишона олмаётган (ёки Фрэнк билан бўлгани каби, эр ишора қилишдан бош тортган) бўлса, аёлда мустаҳкам муносабатлар куриш учун мумкин бўлган асослар йўқ. Хотин эрига мослашиш ўрнига доимий беқарорликни ҳис этади, эри билан бирга ривожланиш ўрнига ундан тобора йироқлашиб кетади.

Эри аниқ зарурий маълумотлар бермагани учун унга ишона олмайдиган хотиннинг гаплашиб олиш учун имконияти ҳам етишмайди. Эр ва хотин ўртасидаги ўзаро келишувни излаш ҳар қандай никоҳнинг омадли бўлишини таъминлайдиган ҳаётий зарур унсурни яратади, бироқ жуфтликлар ростгўйликсиз ва очиқ муносабатларсиз ниманидир ҳал этишлари ёки ягона фикрга келишлари қийин.

Дейлик, хотин навбатдаги оилавий дам олишни режалаштирмоқчи бўлади. Аёл эридан сўрайди:

– Қаёққа боришни истайсан: кемпинггами ёки курортга?

Эр ўзича ўйлайди: “Биламан, у жон–жон деб курортга борган бўларди, менинг эса курортга тоқатим йўқ”. Бироқ овозини чиқариб айтади:

– Бўпти, курортга борамиз.

Ва мана, улар курортга кетишмоқда, эр эса икки ҳафта мобайнида қовоғини солган ҳолда, “замонабоп” бўлишлари учун сарф қилишадиган ўша пулларига кемпинг учун яхшироқ аслаҳа–анжом сотиб олишлари мумкин бўлгани ҳақида мингирлаб юради.

Бу кўриниш комедия сериалидаги эпизодга ўхшайди. Бу каби воқеалар томошабинларнинг ҳиссиётини кўзғатади, негаки жуда ҳаётий бўлиб туюлади. Тўғрисўзлик ва очиқлик етишмайдиган оилаларда “актёр”ларнинг луқма ташлашлари унчалик кулгили янграмайди.

### **Турмуш ўртоғингиз сизни бошқа бировдан кўра яхшироқ биладими?**

Мен ўз миждозларимга ҳалоллик – омадли никоҳ учун зарур бўлган энг муҳим фазилатлардан бири эканлигини айтаман. Сиз турмуш курган бўлсангиз, бир–бирларингизга аниқ имо–ишоралар йўллаб, уларга аниқ жавобларни олишингиз керак.

Жуфтликдан бири ёки иккаласи ҳам бошқа туйғуни ҳис қилиб, бошқа гапни айтишганида улкан хатоликка йўл қўйишади. Сиз ўз туйғуларингизга мувофиқ бўлмасангиз, сизнинг иккинчи ярмингиз кайфиятингизни пайқай олмайди. Эрлар ва хотинлар ўз жуфтнинг қандай кайфиятда эканини аниқлаш учун кўпинча шундай жумладан фойдаланишади: “Қаёқдан келяпсан?” Агар тайин бирор жойдан “келаётганингизни” айтсангиз, турмуш ўртоғингиз ўша тарафга диққатини қаратади ва вазиятга қараб мослашади. Агар сиз чиндан ҳам “яна бошқа қаёқдандир келаётган бўлсангиз”, турмуш ўртоғингиз мақсадига етолмай қолади ва иккалангизнинг ҳам кайфиятингиз бузилади.

Мана оддий мисол, Хелен Гарридан сўраяпти:

– Ўзингни қандай ҳис қиляпсан – яхшироқми?

Гарри жавобан тўнғиллайди:

– А-ҳа... ҳа, ҳа, аҳволим жуда яхши.

– Ундай бўлса кинога кетдик.

– Мен кун бўйи тинмай ишлайман, ошқозоним оғрияпти, энди эса ҳамма нарсани ташлаб, сен билан кино кўргани югуриб кетишимни хоҳлайсан–а!

Умр йўлдошингиз қачон ва қаерда сизнинг кечинмаларингиз ҳақида сўраганида, ҳамиша ростини айтинг. Эр ёки хотиннинг ҳиссиётларини (ёки иззат–нафсини) шикастлаб қўйишдан кўрқиб туфайли ёлғон гапириш аҳмоқликнинг ўзи. Турмуш ўртоғингиз сизнинг энг яширин фикрларингизни билишга ҳақли. У сизни дунёдаги бошқа ҳаммадан – ҳатто ота–онангиздан ҳам яхшироқ билиши керак.

“Сизни билиши” сўзлари сизнинг яхши ва ёмон фикрларингизни, тушкунликларни, муамолар ва кўрқувни – ҳаёлингиздаги барча–барчасини билиш лозимлигини англатади. Мукаддас Китобда бу “иккита тана бир бутун бўлади” деб аталади, биз психологлар эса буни “никоҳдаги яхши мувофиқликка эришиш” деб номлаганмиз.

Хотин ўз эридан ёлғон эшитганида, бу унинг ички сезги механизмини ишдан чиқаради. Мисол учун айтсак, Барри Барбаранинг соч турмаги ўзига ёқишини айтиб алдайди. Ва мана, орадан тахминан бир ой ўтиб, Барбара сочини қирқиб, турмаклаш ва текислаш учун олтиш доллар сарф қилади. Аёл уйига келиб дейди:

– Мен сочимни турмақладим. Ёқяптими?

– Э-э... Ҳа, азизам, ажойиб, жуда ажойиб.

Барбара эрининг ҳайратга тушмаганини ва ҳеч нимани тушунмаганини сезади. Аслида йигит Барбаранинг соч турмагини умуман ёқтирмасди. У хотинини хурсанд қилиш учун айтиб қўйгани, холос. Аёл эса унинг овозидаги салбий оҳангни пайқаб, энди хурсандчилигини умуман йўқотади. Эрнинг гапи бошқа, ҳиссиётлари бошқача. Барбара бундай қарама–қаршиликдан ҳайрон.

### **Эркак–ёлғончиларнинг уч тоифаси**

Мен психологик тажрибаларим давомида инсофсиз эрларнинг учта асосий тоифасини аниқлаганман

#### ***1. “Туғма” ёлғончи***

У эрта болалигидан бошлаб ҳар қандай майда–чуйдалар ҳақида ёлғон гапиради. Бундай ёлғончи аслида ухлаб қолган бўлсада, мутолаа қилганини айтади. У ўтган воқеалар ҳақида ўйдирмалар ўйлаб топади ва шундай маҳорат билан ҳақиқатни камайтирадики, биринчи қарашда ёлғон деярли сезилмайди. Туғма ёлғончини ҳеч қийинчиликсиз оддий синов орқали қўлга тушириш мумкин. Аммо эҳтиёт бўлинг. Уни юзма–юз қилишганида, хотираси чатоқ эканлигини айтиб ўзини оқлайди. Доимо алдайдиган одам амалда ҳеч қачон ўзи ҳақидаги ҳақиқатни тан олмайди.

Бундай ёлғон оилани қаттиқ майиб қиляди. Бундай ҳатти–ҳаракатлар унинг қон–қонига сингиб кетгани учун ўзгариши амри маҳол. Бу каби айрим эркаклар катта ёшга кирганларида ўзларининг аввалги ёлғонлари учун муайян айбдорлик туйғусини ҳис қилишади, бошқалари эса умрларининг охиригача ёлғончи бўлиб қолаверишади.

## **2. “Муаммодан қочиш” учун алдайдиган ёлгончи**

У ҳамиша ҳам эмас, фақат босимни ҳис этганида ёки жиддий муаммога тўқнаш келганида алдайди.

Дейлик, жуфтлик ҳафта бошида келаётган шанба оқшомида қаёққадир боришни режалаштирган, бироқ эр ана шу паллада болага қарашиб туриши учун энагани чақириш шартига бефарқ бўлган. Хотин шанба кунни эрталаб сўрайди:

– О, азизим, боламизга бугун оқшомда қарашиб туриши учун Гейлга қўнғироқ қилдингми?

– Мен ҳаммасини бажариб қўйганман, азизам, – жавоб беради эр ва ўйга ботади: “Масъулиятсизлигим ҳақидаги таъналарни эшитишга тоқатим йўқ. Мен Гейлга кейинроқ ҳам қўнғироқ қилиб, ҳаммасини ҳал қилишим мумкин”.

Бироқ тонг палласи уй ишлари билан ўтиб кетади, кундузи эса “кутича”дан севимли жамоанинг ўйини кўрсатилади ва энагага қўнғироқ қилиш ҳақидаги фикр анча ортга чекинади. Оқшом тушади, энагадан эса дарак йўқ.

– Нима гап ўзи? – жавоб талаб қилади хотин.

– Мен ҳаммаси ҳақида келишиб қўйганман, – безбетларча ёлгон гапирари эр, – эҳтимол, у унутиб қўйгандир.

Хотин Гейлнинг телефон рақамини теради, бироқ энага унга қўнғироқ бўлмаганини айтади. Хотин гўшакни қўйиб, эридан изоҳ талаб қилади.

– Тушунмаяпман, – ўзини оқлайди ёлгончимиз. – Нега у алдаяпти? Менимча, биз энди унинг хизматларидан бошқа фойдаланмаслигимиз керак.

“Муаммодан узоқроқ бўлиш” учун ёлгон гапираридиган киши ва туғма ёлгончи ўртасида қандайдир умумийлик бор. Уларнинг уйдирмалари камдан кам ҳолларда пухта ўйланган бўлади, кўпинча беихтиёр ва ёмон режалаштирилган бўлиб чиқади. Бу одамлар одатда психологлар томонидан шахсиятнинг бузилиши деб атайдиган кўринишдан азият чекишади. Мабодо уларни ёлгонлари устида фош қилсангиз, одатда ҳеч виждонлари қийналмай ҳақиқатни камайтиришга уринишади. Сўнгра эса улар одамлар уларни “кечиришлари ва унутишлари” учун ўзларини кўпинча виждон азобидан қийналаётгандек қилиб кўрсатишади.

“Туғма ёлгончи”дан фарқли равишда, нохушликдан қочишга интиладиган ёлгончи оилада фақат босимни сезган пайтидагина вақти–вақти билан алдаб туради. Баъзан хотини уни кучли ҳаяжон вақтида фирромлик қилишидан хабардор этиб, бундай ёлгончини тўғри гапиришга мажбур этиш мумкин. Агар унинг ҳаётида зўриқиш ҳолатлари камайса, хотини кўпроқ даражадаги ҳалол муносабатларга умид қилиши мумкин.

## **3. Ёлгончи – “ҳимоячи”**

Бу эркакнинг назарида хотини ҳақиқатга бардош бера олмайдигандек бўлиб туюлади. Шу боис у хотинини “ҳимоя қилиш” учун ёлгон гапирари.

Дейлик, оила молиявий қийинчиликка дуч келди, бироқ бу ҳақда фақат эр билади, негаки чек дафтари унинг қўлида. Ёлгончи–“ҳимоячи” рафикасини бундан хабардор қилмай, қарзга пул олишга қарор қилиши мумкин. “Нега бундай майда–чуйдалар учун хотинимнинг уйқусини бузишим керак, – мулоҳаза юритади у. – Бу муаммо вақтинчалик. Уни ҳал қилишни ўзим биламан–ку”.

У гарчи ўзини ҳаддан зиёд зўриқишга йўлиқтирган бўлсада, ҳамма ишлар яхши кетаётганини айтиб хотинига ёлгон гапиришда давом этади. У ўта оғир уринишлар натижасида кредитни тўлайди, лекин буларнинг бари хотини учун номаълум бўлиб қолаверади. Ушбу ҳолатни яшириш эрга қанчалик қимматга тушганини бир тасаввур қилинг–а.

Дастлабки иккита тоифадаги ёлгончилардан фарқли равишда, ёлгончи–“ҳимоячи” шахсияти бузилишидан деярли азоб чекмайди. У хурматини йўқотмаслик ёки хотинини ҳайратга солиш учун ёлгон ишлатмайди. Одатда уни ўз ёлғони безовта қилади. Бироқ у ёлғони шунга арзишини ҳис қилади, негаки хотинини ҳар кунлик умидсизлик ва мавҳумлик

туфайли келиб чиқадиган ортиқча безовталиқдан халос этишни истайди. У хотинига ҳимоя зарур эканини англайди ва чиндан ҳам таҳликали кунлар келганида, тўлиқ хотиржамлик кўринишини яратиб уни ҳимоялашга уринади.

Бироқ муаммо шундаки, хотин эрининг қандай босим остида эканидан беҳабар бўлиб қолаверади. Эрни ҳаётий вазиятлар жаҳлдор ёки тушқун ҳолга солиб қўйганида, хотин нималар бўлаётганини тушунишга қийналади. Агар унинг бу усули ўзига қарши чиқса ва ўзи ўйлаганидек яширин қарзни тезда тўлай олмасачи? Бу ҳолда унинг хотинига оғохлантиришсиз, мутлақо қутилмаган жиддий муаммо билан юзма-юз тўқнашишига тўғри келади. Менда шундай мижоз аёллар бўлганки, улар токи уйи остонасида шериф мол-мулкни мусодара қилиш ҳақидаги хабарнома билан пайдо бўлмаганича, эрлари ҳақиқатни улардан яшириб келишган. Ёлғончи–“ҳимоячи”нинг ўз ёлғони ва далилларни хаспўшлаш орқали яратадиган сохта ҳимояланганлик туйғуси сониялар ичида йўқолиб кетиб, эр-хотинлар ўртасидаги ўзаро ишончли муносабатларга амалда қайта тўлдириб бўлмайдиган даражада зарар етказиши мумкин.

### **Зарарсиз кичкина ёлғон қандай қилиб Севги Банкини бўшатиши мумкин**

Ўз-ўзидан аёнки, агар молиявий ҳалокат тўғрисидаги ёлғон оилада фош бўлиб қолса, эр рафиқасининг Севги Банкидаги ўз ҳисобидан турган тўрт бирликдан айрилиб қолиши мумкин. Бироқ эрнинг хотинига нисбатан ҳис-туйғулари ва муносабатларидаги “зарарсиз кичкина ёлғони” эрнинг Банкидаги хотинига тегишли бирликларни ҳам камайтириши мумкин.

Дейлик, хотин ўзининг ортиқча вазнидан ташвишда. Эрнинг безовталиги янада кўпроқ, лекин у ўзининг дили қанчалик хира бўлганини хотинига айтишни бефойда деб билади. У бунинг ўрнига хотинининг кўриниши гўзал эканини айтади.

“ҲМ, – ўйлайди аёл, – эҳтимол, ортиқча икки килограмм унчалик ҳам ёмон эмасдир”. Аёл шу боис вазини камайтирмайди, балки оширишда давом этади. Эр унинг хунук бақалоқ қоматидан баттар норози бўлади, аммо сукут сақлашни маъқул кўради. Энди эрнинг Севги Банкидаги хотиннинг даромади пасайиб боради. Ҳар куни аёлнинг ҳисобидан бирликлар ечиб олинаверади, унинг ўзи эса токи эрнинг тоқати тоқ бўлиб, хотинига вазн юзасидан захарли эътирозлар билдирилмагунча, бу ҳақда тушуниб етмайди. Бунинг оқибатида аёлнинг Севги Банкидаги эрнинг ҳисоби катта йўқотишга учрайди.

Хотинини “ҳимоя қилиш” учун алдайдиган эр кўпинча ашаддий ўзибилармон бўлади. Мен мабодо хотинлари барча ҳақиқатни билиб қолишганида, уларни ташлаб кетишларига шубҳа қилмайдиган кўплаб эркакларга узоқ йиллар мобайнида маслаҳат бериб келганман. Бундай эркак ўз хотинида ҳақиқатнинг кўзига тик қарашга лаёқатсиз жазавадор аёлни кўради. Умуман олганда, кўплаб эркаклар барча аёллар ҳақида шундай фикрлашга мойилдирлар, негаки, бундай фикрлаш эркакларга ўзларининг устунлиги туйғусини беради.

Эркак ўз хотинини ташвишлардан ҳимоялаш учун ёлғон гапирганида, бу билан у аёлининг ўз кўникмаларини қийин назорат қилишини ва ўз ҳатти-ҳаракатларини ўзгартиришга лаёқатсиз эканини билдираётгандек бўлади. Бу тарздаги мулоҳазалар аёл феъл-атворида паст баҳо берилганини – эркаклар ўртасида тарқалган яна бир фикрлаш тарзини – акс эттиради. Ўз-ўзидан тушунарлики, айрим аёллар бу сохта тасаввурга мувофиқ бўлишга интилишади, негаки бу тасаввур уларнинг мақсадларига хизмат қилади. Улар шундай мулоҳаза қилишади: “Агар мен Гарридан ўзимга керакли ниманидир олишим учун вақти-вақти билан ҳимоясиз аҳмоқ бўлиб кўринишим лозим бўлса, нега шундай бўлмаслиги керак?”

Мана шу “нега шундай бўлмаслиги керак?” саволига оддийгина жавоб бор. Аёл ҳимоясизликдан чора излаганида ёки бошқа ҳийла-найранг ишлатганида эрининг Севги Банкидаги ўз ҳисобини оширмайди, балки аста-секин муқаррар бўшатиб боради. Бундай ҳатти-ҳаракат эрнинг “ҳимоясиз аёл” ҳақидаги сохта тасаввурини мустаҳкамлайди, аммо унга бўлган ҳурматини оширмайди.

Агар сиз оз-оздан – ёки кўпроқ даражада – хотинингиз билан гўёки у ўз ҳис–туйғуларини бошқаролмайдиган аёл каби муносабатда бўлсангиз, бу тахминимиз амалга ошади. Бу эса аёлни бироз ақлдан оздиришнинг қулай усули.

Бироқ эр хотинига ҳақиқатни айтганида, ҳиссий барқарорлик муҳитини яратади. Хотини билан ҳамиша ростгўй бўлган эркак бундай ҳолатдан чиқиши мумкинлигини ва ўта зарур бўлганида унинг ўзгаришини билади. Ҳақиқат сохта тасаввур ва иллюзияни ювиб ташлайди. Ҳаёт кўпроқ тушунарли ва оқилона тус олади, негаки аёл энди эрининг ҳатти–ҳаракатларини тушунади. Баъзан ҳақиқат аччиқ бўлиши мумкин (эр бундай ҳолда ҳақиқатни меҳрибонлик билан етказишга уриниши керак), аммо бу ҳолат аёлни ақлдан оздирмайди. Аксинча, аёл вазият назорат остида эканини ҳис қилади, негаки энди вазиятни ўзгартириш учун нима қилиш кераклигини билади.

Эр хотини ўзини ҳимояланган ва сеvimли ҳис қилиши учун унга “қутқариш” мақсадида ёлғон гапирганида яхшилик қилмаган бўлиб чиқади. Охир–оқибат айнан тескарисини бўлиб чиқади. Эр аслида қандай бўлса, хотини қаршида худди шундай ҳолда кўриниши керак. Аёл ана ўшанда мослашиши, келишувга йўл топиши ва эрига яқин бўлиши мумкин.

### **Никоҳда махфийлик учун ўрин борми?**

Кўпчилик мендан сўрайди: “Хотиним билан очиқ мулоқотда бўлишим зарурлиги ҳақида гапирганингизда, бу билан шахсий ҳаётим дахлсизлигига бўлган ҳуқуқимга тегиб кетмаяпсизми?”

Агар бу одам шахсий ҳаётнинг дахлсизлиги остида ўзи ҳақидаги ниманидир яширишни назарда тутаётган бўлса, мен бундай тушунча эр ва хотин ўртасида мавжуд бўлиши керак эмаслиги ҳақидаги фикримда қатъий қолавераман. Кўпчилик – ҳамкасбларим ҳам, мижозларим ҳам, – бу фикрга қўшилишавермайди, бироқ мен ўз ҳаётимда эр–хотин ана шу қондан бузганларидан сўнг бузилиб кетган анча–мунча оилаларни кўрганман. Гарчи турмуш ўртоғингиз хатингизни ўқиш ва сумкангизни кавлашга тўлиқ ҳақли экани ҳақидаги фикр сизни чўчитса ҳам, бундай очиқлик тўлақонли соғлом оила учун мутлақо зарур эканлигига ишонаман. Ижозат берсангиз, бунинг қандай амал қилишини сизларга кўрсатиб бераман.

Мен “шахсий ҳаётга бўлган ҳуқуқимни ҳимоя қилганимда”, хотиним учун камроқ даражада “шаффоф” бўламан. Жойс – мени бошқалардан кўра яхшироқ билиши керак бўлган инсон, мен эса унга барча маълумотларни, хусусан, камчиликларим ҳақида ҳам етказиб туришим керак. Мен унинг саволларига нафақат ҳаққоний жавоб беришим, балки “сукут сақлаб алдаш”дан қочишим ва ўзим бажонидил унга ҳаммасини айтишга тайёр бўлишим лозим. Бошқача айтганда, мен имкон қадар барча усуллар билан ўзимни у билан баҳам кўришим шарт.

Биз Жойс билан оилавий турмушимиз мобайнида мутлоқ ростгўйликка эҳтиёж сезганимизда, бир–биримизга берадиган кичкина ишорани ишлаб чиқдик. Биз баъзан бир–биримизнинг жиғимизга тегишни ёқтираемиз, аммо бошқа биримиз “қаерда эканлигини” аниқ билиш зарур бўладиган вазиятлар бўлиб туради. Бизда ана шундай эҳтиёж туғилганида, шунчаки деймиз: “Тилингдан илантираман”. Мен бу жумлани Жойсдан эшитганимда, унинг тантиқлик қилмаётганини ёки ялинмаётганини биламан.

Ҳар бир жуфтлик ўзи учун ана шу каби ишорани ишлаб чиқиши зарур. Агар турмуш ўртоғингизни гапидан илантириб олишга ишончингиз бўлмаса, никоҳдаги ҳаёт оқсайди ва вақт ўтиб қоқилганча нохушлик сари қулайди. Мен оилада муаммога тўқнаш келган жуфтликларга маслаҳат бераётганимда, уларнинг бир–бирларига нисбатан тўлиқ ростгўй эканликлари камдан кам маълум бўлади. Шу боис мен одатда эр билан ҳам, хотини билан ҳам алоҳида гаплашаман, айниқса мулоқотимизнинг бошида. Биз хонада ёлғиз қолганимизда, ўша одамнинг менга осонроқ ишониши учун камида иккита сабаб бор: (1) у кимгадир ҳақиқатни айтишни ич–ичидан хоҳлайди ва (2) мижозлар мен улар учун сарфлайдиган вақтимга қараб пул тўлашади ва мен муаммони иложи борида тезроқ тушунишимни исташади.

Жуфтликдан ҳар бири ҳаммасини рўйи рост айтиб беришганида, мен кўпинча уларнинг бир-бирлари ҳақидаги тасаввурларидан кўра иккаласи ҳақида ҳам кўпроқ тасаввурга эга бўламан. Улар йиллар мобайнида ҳар бири ўз атрофида ҳосил қилган тутунли пардаси ичида кўр-кўрона изғиб юришади. Улар мен билан гаплашганларида, бу тутун пардасига бўлган заруриятлари йўқолади. Ана шунда муаммо ёки масаланинг моҳияти ойдинлашади.

### **Ҳаммамизда ўз муаммоларимиз бор**

Одамлар ҳақида янада тиникроқ тасаввурга эга бўлиш учун мен бир ўта муҳим воситадан фойдаланаман. Бу С.Р.Хэттауй ва Ж.К.МакКинли томонидан ишлаб чиқилган ва Миннесоти олийгоҳи томонидан чоп этилган Шахсиятни Кўпёклама Текшириш Тести (ШКТТ) ҳисобланади. У ўзида психологлар кўп йиллардан буён фойдаланиб келаётган бир қолипдаги шахсий тестни ўзида акс эттиради. ШКТТ инсоннинг мойиллигини муайян хусусиятларга барқарорлаштиришга ёрдам берадиган бир қатор “даража”ларга жойлайди. Бу даражалардан ҳеч қайсидаги юқори қайдлар сизда муаммо борлигини исботламайди, аммо бўлиши мумкинлигини тахмин қилади. Психолог мутахассис муаммолар борлигини исботлаши ёки рад этиши учун бошқа маълумотларни ҳам олиши керак. Мисол учун, 1 рақамли даража бўйича энг юқори баллини кўрсатган одам ипохондрияга (ўзини касал деб ваҳимага тушиш ва шунинг натижасидаги асабий умидсизлик ҳолатига) мойил. Менинг ўзимда ҳам 1 рақамли даража бўйича кўрсаткичларим юқори, бироқ мени хотиржам ва ҳордиқ олаётган пайтимда кўриб қолсангиз, ипохондрияга мойиллигимни пайқашингиз амри маҳол. Мен қачонки босим остида бўлганимда, мендаги “ипохондрия” намоён бўлади, негаки мен кўплаб одамлар каби бунга ўхшаш вазиятларда шикоят қилишни ва соғлигим ҳақида кўпроқ гапиришни бошлайман. Менга ўзим касалланиб қолгандек бўлиб туюлганида ёки ҳиссий босимни сезганимда қандай ваҳимага тушишимни Жойс эслатиб туришни ёқтиради. У ҳақ. Одатда мен ўзимни яхши тутаман, аммо руҳий зўриқиш ҳолатида муаммоларим юзага қалқиб чиқади. Оилавий ҳаёт учун бу “зўриқиш қондаси”нинг аҳамияти яққол аён. ШКТТ (0–9) даражаси бўйича аниқланган асосий хусусиятлар орасида қисқача қилиб қуйидагилар келтирилган:

0. Одамови, уятчан, одамларнинг катта даврасидан қочиш одатини аниқлайди.
1. Ўз соғлигидан хавотирланиш ва ўлим кўркуви, жиддий касалликлар ёки оғир хасталикларга айланиши мумкин бўлган енгил аломатлар даражасини аниқлайди.
2. Тушкунлик, умидсизлик туйғусини ва пессимизмга мойилликни аниқлайди.
3. Ҳис-туйғуларни яширишга уринишни, ҳозирги ҳис-туйғуларингиздан келиб чиққан ҳолда ўзингиз ва бошқа одамлар билан нопок муносабатда бўлишга мойилликни аниқлайди.
4. Жамиятга бегоналик туйғусини, ҳукумат билан нифоқ чиқаришга ва шахсий эҳтиёжларини қондириш жараёнида бошқалар билан келишмасликка мойилликни аниқлайди.
5. Эркаклик ва аёллик хусусиятларини, бошқаларнинг эҳтиёжларига сезгирлик ва ғамхўрлик қилишга тайёргарликни аниқлайди.
6. Яқин муносабатларга нисбатан ҳис-туйғуларни, бошқаларни мукамал инсон сифатида улуғлаш ва одамларга аввалдан (ҳам салбий, ҳам ижобий маънода) баҳо беришга мойилликни аниқлайди.
7. Хавотирга тушиш ёки кўрқув даражасини, қатъиятсизликка, перфекционизмга ёки ич-ичида айбдорликни йиғиб боришга мойилликни аниқлайди.
8. Ўз-ўзидан қониқмасликни, адашишга ва зўриқиш ҳолатларида ишончсиз бўлишга мойилликни аниқлайди.
9. Фаоллик ёки жўшқинлик даражасини, таъсирчанликка ва ҳаддан зиёд кўп ишларга мойилликни аниқлайди.

Мен бу ерга тестни киритганим сабаби, оила қурган иккита инсон муаммони ҳал этишга уринганларида машаққатлар келтириб чиқариши мумкин бўлган ана шундай феъл-атворга эга бўлишлари мумкин. Агар улар ихтилофни муваффақиятли тарзда ҳал қилмоқчи



бўлсалар, бир–бирларидаги таранг вазиятларда юзага келадиган ҳиссий заифликларини билишлари зарур. Ноҳалоллик ана шундай заифликлардан биридир.

Агар мен ҳозиргина тасвирлаган ШКТТ асосида қарасак, №3 ва 4 даражалар одамда ҳалоллик ва очқлик масаласида муаммолар борлигини кўрсатади. Мабодо эрда юқори кўрсаткич тўртинчи даража бўлса, бу ҳолат анчайин жиддий. Хўш, бу ҳолда хотинидан нимани кутиш керак? Аёл, ҳойнаҳой, эрининг фақат ўз манфаатлари устида жон куйдираётганини кўради, эри билан келишиб олиши қийин, эр эса арзимаган майда–чуйдалар сабабли дарров жаҳлланиб кетади. Боз устига, унинг ёлғонлари ва чала–ярим ҳақиқатлари ўзининг ашаддий худбинликка мойиллигини юзага чиқаради. Аёл унинг феъл–атворини шундай тасвирлаши мумкин: “Эрим ҳақиқатни айтишдан кўра ҳаммасини ўзи билганидек қилишни муҳим деб ҳисоблайди”.

Ўз–ўзидан аёнки, агар эрда тўртинчи даража бўйича, хотинда эса олтинчи даража бўйича ҳаддан зиёд ҳиссиётга берилишга мойиллик кўрсаткичлари юқори бўлса, одатда бунинг оқибати никоҳдаги ўзаро келишмовчиликлар бўлади. Айни бир вақтда аёл ўзининг хафагарчилик ҳиссиётлари билан курашмоғи лозим бўлса, эр ўзининг ноҳалоллик, ашаддий худбинлик ва қайсарликка мойиллигини босишга ўрганиши керак.

Буларнинг ҳаммаси шу заҳотиёқ маҳаллий психолог олдига югуриб борганча, ШКТТ дан ўтиш зарурлигини англатадими? Менинг фикрларим тахминий, бироқ бу тестнинг натижалари сизга жуда фойдали бўлиши мумкин. Сиз ўз феъл–атворингизни ўзгартириш учун кўп нарсалар қилолмаслигингиз мумкин, бироқ турмуш ўртоғингизнинг феъл–атворига мослашишни ўрганиб олсангиз ажаб эмас. ШКТТ каби тестлар ҳар биримизнинг феъл–атворимизда ўзига хос танқидлик, заифлик ва эҳтимолий муаммоларга нисбатан рағбат борлигини “исботлаб беради”, холос. Мана шунинг учун ҳам бизлар бир–биримизга имкон қадар очик ва ростгўй бўлишимиз зарур. Ҳаттоки умр йўлдошингиз тўртинчи даража бўйича юқори балл олган бўлсада, ваҳимага тушманг. Яхшиси турмуш ўртоғингиздаги ожизликнинг моҳиятини чуқурроқ англаб, унинг ўрнини тўлдиришни ўрганинг.

### **Ўзаро ҳалоллик қандай қилиб оилани сақлаб қолиши мумкин?**

Оилавий ҳаётда ҳалоллик ва очқлик етишмаганида нима бўлади? Ноҳалликнинг энг тубан кўриниши – хиёнат қилишга нима сабабчи бўлади? Ўз умр йўлдоши билан тўлик очқлик ёрдам берадими ёки муносабатларни муқаррар ҳалокатга олиб борадими? Менинг ўзимда шунга ўхшаш вазият бўлган. Менинг маслаҳатимда бўлган эркак, мисол учун, никоҳдан ташқаридаги кўплаб ишқий муносабатлари ҳақида гапириб қолади. У буларнинг ҳеч бири ҳақида хотинига айтмаган, аммо ҳар бири учун “жуда–жуда уялади”.

Мен унга руҳиятини соғломлаштириш жараёнида барчасига хотини олдида иқроп бўлишини таклиф этаман. Эр хавотир ва ташвиш билан шундай қилади, аёлнинг реакциясини эса олдиндан ҳам айтиш мумкин: ғазаб, безовталиқ ва охир–оқибат тушқунлик. Бироқ аёл вақт ўтиб карахтлик ҳолати ва оғриқни енгиб ўтади. Кейин эса – эҳтимол, ҳаётларида илк бора – уларнинг никоҳлари ўзаро ҳалоллик асосида барпо бўлишни бошлаши мумкин.

Жуфтликлар хиёнатни енгиб ўтишга уринаётганларида, мен уларни бир–бирларига бутунлай самимий бўлишга ўргатаман. Улар ўзларининг ҳеч қандай фикрларини ва ҳис–туйғуларини яширмасликлари керак. Фақат мутлоқ очқлик шарофати билан ҳалол муносабатлар пайдо бўлиши мумкин. Мабодо жуфтликлар қайсидир паллада ўз ҳурматларига доғ тушириб қўйсалар, бу фақатгина муносабатларни қайта тиклаш жараёнининг бузилишига олиб келади.

Ҳойнаҳой, сиз бепарво эрнинг хотини олдида ўз гуноҳларига иқроп бўлиши ҳамиша ҳам тўғри ёки нотўғри бўлиши ҳақидаги саволни берсангиз керак. Менинг амалиётимда ҳеч қачон хиёнаткор турмуш ўртоғининг иқрорлиги ажрашиш учун биринчи даражали сабаб бўлмаган. Айрим жуфтликлар бир–бирлари билан охир–оқибат очқчасига гаплашиб олганлари учун эмас, балки яшириб келинган хиёнат туфайли бир–бирлари билан ажрашиб кетишади. Аксинча, кўпинча алданган эр ёки хотин хиёнат туфайли кечирган биринчи карахтликдан сўнг ўзларига келиб, оиладаги мавжуд муаммоларни ҳал этиш усулларини

топишни ва амалда қўллашни истаб қолишади. Кўп нарсалар эр-хотин томонидан таъминланадиган тузатилиш ҳолатларига боғлиқ. Психолог эр ва хотин ўртасида хиёнат ошкор бўлганидан сўнг мавжуд муаммоларни ҳал қилиш усулларини иккаласи биргаликда муҳокама қиладиган муҳитни яратиб бериши лозим.

Хиёнат ошкор бўлган заҳотиёқ мен жуфтликларга вазиятни тиниқ баҳолашларига ёрдам бериш учун алоҳида эътиборимни қаратаман. Улар ўзларига мустаҳкам ва бир умрлик оилавий ҳаётни яратиш учун ягона имконият берадиган зарурий покланиш жараёнидан ўтишади. Мен энди уларга ўзаро ишончни тиклашлари учун тавсия беришим керак.

Кўплаб ёлғонлар гапирган эр бунга иқдор бўлаётганини таъкидлаб, гуноҳкорлигини исботлаганини айтиши мумкин. Эҳтимол, у рафиқасининг шу заҳотиёқ унга яна ишона бошлашига умид қилар. Аммо шу ўринда мен аксинча эканлигини уқтираман. Сиз худди чироқни ёққандек дарровгина ишончга эриша олмайсиз. Одам ишончни ўзининг ишончли эканлигини исботлайдиган беҳисоб вазиятлар орқали яратади. Дейлик, эр хиёнатига иқдор бўлганидан сўнг хотини бўлиб ўтаётган барча воқеаларни осонгина текшириб туриши учун ҳар куни нималар бўлаётгани ҳақида унга хабар бериб туришини қатъий тавсия қиламан.

Мен алдоқчи эркакка хотини унинг ҳар бир куни қандай ўтаётганидан хабардор бўлиб туриши учун унга кунлик жадвалининг бир нусхасини тайёрлаб беришини таклиф этаман. Мабодо кунлик режа ўзгарадиган бўлса, эр хотинини бу ҳақда хабардор қилиш учун имкон даражасидаги барча ишларни қилиши лозим. Аёл эрининг айнан ўша ерда эканини билиши учун эри жадвалда кўрсатган бир қанча жойларга кўнғироқ қилиш имкониятига эга бўлсин. Одатда жуфтликлар бундай жараёни эр ҳам, хотин ҳам ҳеч қандай ноқулайлик сезмасликлари учун ташкил этишади.

Эрлар бундай жадвал тузишга тўғри келгани учун менга кўпинча таъна қилишади. Улар аксарият ҳолларда бунинг легализм эканига, қонданинг болалар ўйинига ҳос эканлигини айтишади: “Барча бу текширувлар хотинимнинг барибир менга ишонмаётганини исботлайди, холос”.

Аммо ҳамма гап ҳам ана шунда: аёл чиндан ҳам ишонмайди.

Мен жавоб ўрнида батартиб одам одатда ўзининг кунлик жадвалини режалаштириши ҳақида таъкидлаб ўтаман. Хўш, нега энди у хотини билан ўз кунлик жадвалини баҳам кўрмаслиги керак? Агар уларнинг ўзаро муносабатларида ишонч борасидаги яққол муаммолар йўқ экан, хотин эрига кунлик иш пайтида кўнғироқ қилишдан тортинмаслиги лозим.

Мен қисқача тасвирлаган бу жараён баъзан йиллар мобайнида давом этади. Хотин доимий текширувлар давомида эрининг ҳалол эканлигига ишонч ҳосил қилади. Фақат ва фақат ана ўшандагина аёл эрини назорат қилишга ҳожат қолмайдиган даражада унга кўпроқ ишона бошлаши мумкин.

Ҳар қандай оддий аёл очиклик ва ростгўйлик туйғусини сақлаши учун эри билан кундузи ҳам, кечаси ҳам мулоқот қилиб туриш имкониятига эга бўлиши керак. Кўпчилик аёллар бундай афзалликка эрларини муҳим йиғилишлардан ёки ишдан бошқача тарзда чалғитиш сифатида қараб, ундан фойдаланишмайди. Аммо барибир хотин хоҳлаган пайтда эрига кўнғироқ қилиш мумкинлигини билиши ва бу кўнғироқлар билан эрига ишонишини тасдиқлаётганига ишониши лозим. Мен ўзимнинг “Севги қотиллари” китобимда ҳалол муносабатларни қай тарзда яратиш ҳақида батафсил ёзганман. Бу ҳақда кўпроқ билиб олишларингиз учун “Ноҳалоллик” бобини ўқиб чиқишингизни маслаҳат бераман.

Мен йигирма беш йиллик психологик амалиётим мобайнида бирор марта ҳам мукамал никоҳни кўрмадим. Ҳар бир эр ёки хотинда у ёки бу хилдаги камчилик ва заифликлар бор: тушкунликка тушишга мойиллик, ўзига паст баҳо бериш, таранг вазиятларда босим остида таслим бўлишга мойиллик, масъулиятсизлик, ипохондрияга мойиллик, ҳис–туйғуларга ҳаддан зиёд берилиш ёки перфекционизм. Бу рўйхатни яна узок давом эттириш мумкин. Аммо бирорта ҳам оила иккита нарсага – ростгўйлик ва ўзаро қўллаб–қуватлашнинг мавжуд бўлмаслигига бардош беришга қодир эмас.

Никоҳ ичида ростгўйлик ва ўзаро қўллаб–қувватлаш бўлганида, эр-хотинлар бир–бирлари билан барчасини баҳам кўришга ва биргаликда яратишга тайёр бўлишади. Улар учун ўз туйғуларини яширишга ёки “шахсий ҳаётлари дахлсизлиги”ни ҳимоя қилишга ҳожат қолмайди. Эр ҳам, хотин ҳам ўз жуфтини “асраш учун” ёлғон гапиришни ёки ҳақиқатни яширишни истамайди. Сиз ўз оилангизни ўзаро ишонч асосида курганингизда, барча ички кечинмаларингиз ва ҳис–туйғуларингизни ўзингиз танлаган умр йўлдошингиз билан баҳам кўришдан қувонишни истаб қоласиз.

Уиллард Харлининг Бешинчи қонуни шундай дейди:

*Ростгўйлик – никоҳнинг энг яхши кафолатидир.*

Мен боб якунида аёл эрига ишонишга эҳтиёж сезишини яна бир бора таъкидлаб ўтмоқчиман. Эркак ўзининг дамдузлиги, ичимдаги топ дейдиган бўлиши ёки ҳатто ноҳалоллиги ортидан қандай устунликларга эга бўлмасин, у буларнинг барига хотинининг хавфсизлиги ва аёлининг оилавий ҳаётдаги муносабатлардан қониқиш олиши ҳисобига эришади. Эр хотини учун бутунлай тушунарли бўлиши лозим; аёл эрининг нима ҳақда ўйлаётганини билиши учун уларнинг фикрлари ҳамжиҳат бўлиши керак. Аёл эрига шу даражада ишона олгагина, у эрини янада қаттиқроқ севиши мумкин.

### **Эркак учун саволлар:**

1. Ўн баллик кўрсаткич бўйича хотинингиз билан қанчалик ростгўй эканингизни баҳоланг (ўн балл мутлоқ ҳалолликни билдиради). (Хотинингиз бу кўрсаткич бўйича сизга қандай баҳо бериши мумкин?)
2. Сиз учун хотинингиз билан қайси жабҳаларда мутлоқ ростгўй ва очиқ бўлишингиз қийинроқ? Нима учун қийин? Хотинингизга нозик мавзуларда очиқчасига гапирганингизда, у ўз ҳис–туйғуларини қандай бошқаради?
3. Сиз оилавий ҳаётда асло сир бўлмаслиги кераклиги, яъни эр ҳам, хотин ҳам ўз жуфтидан ҳеч нимани яшириши шарт эмаслиги ҳақидаги фикрга қўшилиасизми? Нега бу фикрга қўшилишингиз ёки қўшилмаслигингиз ҳақидаги хулосаларингизни қоғозга туширишга ҳаракат қилинг.

### **Аёл учун саволлар:**

1. Сизнинг бошқариш ва бўйсунушга бўлган шахсий эҳтиёжингизда эрингизга ишонишингиз қанчалик муҳим? Бу никоҳдаги бешта асосий эҳтиёжлардан бири эканлиги ҳақидаги фикрга қўшилмасизми? Бунинг нега шундай эканлигини ёки бунга бошқача фикрингизни изоҳланг.
2. Эрингиз сизни ҳимоя қилиш учун қачондир сизни алдаганми? Агар шундай бўлса, ўша пайтда ўзингизни қандай ҳис қилгансиз?
3. Қайси жабҳаларда, агар шундайлари бор бўлса, эрингиз сиз билан янада очиқроқ ва ростгўй бўлишини истайсиз?

### **Эр-хотин учун мулоҳазалар:**

1. Бир–бирларингиз учун мувофиқ келадиган жавобларни биргаликда муҳокама қилинг. Бу никоҳда қанчалик ҳалол ва очиқ эканлигингизни билиб олишларингиз учун яхшигина текширув бўлади.
2. Агар сиз ҳанузгача “тилингдан илинтираман” каби ишораларни ўйлаб топмаган бўлсангиз, ҳозир буни ишлаб чиқишнинг айна фурсати эмасми? Мутлоқ ростгўйликни кутаётганингизни бир–бирингизга тушуниб олишларингиз учун сиз нималар деган бўлардингиз?
3. Шахсиятни Кўпёқлама Текшириш Тестининг барча ўнта даражасидан ўтинг. Сиз таранг вазиятларда бирортангиз нимагадир мойил эканини кўряпсизми? Биргаликда бу тестдан ўтиш қанчалик фойдали эканлигини муҳокама қилинг. Сиз ортиқча қийинчиликсиз тахминан етмиш беш доллар эвазига сизни ушбу тестдан ўтказадиган психологни топишингиз мумкин.

4. Биргаликда “Севгининг қотиллари” китобининг “Ноҳалоллик” сарлавҳали олтинчи бобини ўқинг. Сизнингча, никоҳингизда росттўйликнинг қайси тоифаси мукаммал бўлишга кўпроқ муҳтож?

## **8–БОБ**

### **ЖОЗИБАДОР РАФИҚА**

#### **Эрга гўзал хотин керак**

Йигирма олти ёшидаёқ 86 килограмм вазнга эга бўлган Нэнсини учрашувларга камдан кам таклиф этишарди, яъни кейинги икки йил мобайнида икки марта таклиф этишган бўлиб, биринчи учрашувдан кейин бирор марта ҳам қўнғироқ қилишмаган. Гарчи у кўркамгина ва кўп тарафлама қизиқишлари бўлсада, у билан учрашишни истайдиган эркаклар санокли эди.

Нэнси кунлардан бирида ўзининг ўзгариш вақти келгани ҳақида қарор қилди. “Агар кимдир менга ғамхўрлик қилганида эди, – фикрлади қиз, – мен ишдан кетиб, кун бўйи уйда бўлишим мумкин. Бу менга ёқади”. Нэнси бу мақсадга эришиш йўлидаги биринчи кадамни спорт залига қатнашдан бошлади. Парҳез таомлар билангина овқатланиб, 27 килограмм вазн ташлади. Сўнгра эса у ўзининг хушбичим қадди–қоматига янада кўрк бағишлайдиган янги либослар сотиб олди. Бошқача кўриниш касб этиш янги соч турмаги ва шунга мос келадиган макияж билан яқунланди.

Нэнси 27 килограмм вазн ташлаб ва ўз кўринишига бошқа ижобий ўзгаришлар киритиб, мисоли бир хурилиқога айланди. Энди у эркаклар билан тўғри келган вазиятларда учрашиб турсада, ўз мақсади – эр топишни унутиб қўймаганди. Орадан саккиз ой ўтгандан сўнг Гарольд унинг қўлини сўраганида, у “ҳа” деб жавоб берди. Қиз ўз мақсадига жуда тез эришди.

Мен Нэнси ва Гарольдга тўйларидан беш йилдан сўнг маслаҳат берганимда, дастлаб ҳар бири билан алоҳида–алоҳида гаплашдим. Гарольд менга деди:

– Хотинимнинг тўйдан кейинги илк қўйган қадами – ишдан кетиш бўлди. У шундан сўнг уйдан чиқмай, кун бўйи телбаларча еб–ичиб ўтирарди. Кейин эса худди ҳаво шаридек тўлишиб қолди – никоҳимиз давомида у тахминан 45 килограмм семирди.

– Сиз унга вазни ҳақида бирор нима дедингизми? – сўрадим мен.

– Ҳа, кўп марта. Умуман олганда, бу биз учун катта масала. У шунчаки қўл силтаб қўяди: “Мен қандай бўлсам, шундайлигимча севишингни истайман. Агар мени севиб, ҳеч қандай шартларсиз қабул қилганимда, мен осонлик билан вазн ташлашим мумкин эди”. Яқинда сабр косам тўлиб–тошади. – Гарольд бир муддат жим қолиб, яна сўзида давом этди: – Мен қаёққа мурожаат қилишни билмаяпман. Мен ажрашишга қаршиман, аммо бунга ортиқ чидолмайман. Нимадир ўзгариши керак.

Мен суҳбатимиз мобайнида Гарольднинг чиндан ҳам икки танлов қаршисида қолиб кетганини тушундим. Жамоатнинг кўҳна анъаналари руҳида тарбияланган йигит никоҳ бир марта ва бир умрга тузилишига қатъий ишонади. Бироқ у қачондир барчанинг кўзини қамаштирган хотини билан бахтли келажакни орзу қилганди ва энди эса Нэнси билан ҳаёти кўпроқ қамоқхонадаги маҳкумлиқка ўхшарди. Бу аёл билан никоҳи орзуларга деярли мувофиқ келмаганди. Йигит нимани нотўғри қилди экан?

Мен шундан сўнг Нэнсининг вазиятга муносабатини билиш учун у билан суҳбатлашдим. Аёл ошиқларни ва эрни қўлга киритиш учун ўзи иштирок этган ўз–ўзини мукаммаллаштириш дастури ҳақида менга гапириб берди. Нэнси ҳеч қачон Гарольдга аввал кўпроқ оғирликка эга бўлганини ҳам, тўйдан сўнг ўз вазнини назорат қилишга кўзи етмаслигини ҳам айтмаган. Парҳез қилиш унинг учун азобга, қадди–қоматини умр бўйи хушбичим кўринишда сақлашга кўниш эса жуда катта қурбонликка айланган. У Гарольдга турмушга чиққанида, эри уни вазнидан қатъи назар севишига, яна тўлишиб, бахтли

бўлишига умид қилган. Шу боис эри агар озишга рози бўлмаса, уни ташлаб кетмоқчи эканини айтганида, аёл унга нисбатан эри томонидан адолатсизлик қлаётганини ҳис қилган.

Гарольдга ҳам буларнинг барчаси ноҳалоллик бўлиб туюлган. У қадди–қомати жозибатор қизга уйланган ва унинг доимо шундай бўлиб қолишини фараз қилган. Нэнсининг фикрича эса, Гарольд уни яхшироқ билиб олгани сайин севиб қолади ва ўзининг вазни эри учун аҳамиятсиз бўлади. Бироқ аёл адашганди.

Ҳа, айрим эркаклар ташқи кўринишга парво қилишмайди. Уларнинг хотинлари семиз бўладими ёки озгин – умуман фарқи йўқ. Бу эркакларда жозибатор хотинга эҳтиёждан кўра анча ҳаётий ҳиссий эҳтиёжлар мавжуд. Аммо Нэнсининг эри бу тоифадан эмас. Аксинча, бу аёлга уйланган эркак ташқи кўринишнинг кўркамлигини энг биринчи ўринга қўярган. Унга жозибатор хотин керак бўлган экан.

Айрим аёллар ҳам хушрўй эркакларга эҳтиёжни ҳис қилишади. Менинг маслаҳатимда бўлган кўплаб аёллар эрларига кескин талаб қўйишган: сен ориқлайсан ёки ажрашамиз. Мижоз аёлларимдан бири эри ток йигирма икки килограмм вазн йўқотмагунича, у билан бирга яшашни рад этган.

Агар инсон ўзининг энг муҳим эҳтиёжларидан бирини жозибатор умр йўлдошига эга бўлиш дея ҳисобласа, демак, ташқи кўриниш – жиддий масала. Гарольд ва Нэнсининг никоҳида бу ниҳоятда жиддий тус олганди.

Мен турмуш қуриш ўзи танлаган инсонининг эҳтиёжини қондириш кераклигини тушунтирганимда, Нэнси диққат билан тинглади. Аёл эрининг кўп пул ишлаб топишини, унга нисбатан мулойим бўлишини, у билан тез–тез гаплашиб туришини ва шу кабиларни истаган, лекин ўзига тааллуқли бўлган мажбуриятни бажармаган.

– Бу билан нима демоқчи бўляпсиз – мен ўз мажбуриятимни бажармаяпманми? – қизишиб кетди аёл. – Мен мазали овқатлар қиламан. Уйни тартибга келтираман. Эримни севаман ...

– Буларнинг ҳаммаси ажойиб, аммо сиз ниманидир эътибордан четда қолдирыпсиз, – таъкидладим мен. – Сизнинг ташқи кўринишингиз эрингиз учун жуда муҳим. Бу унинг қандайдир тантиқлиги ёки инжиқлиги эмас. Бунга у кучли эҳтиёж сезади. У турмуш қурган ўша ажойиб аёл ана шу ортиқча килограммлар остида яшириниб турибди. Ўз қадди–қоматингиз ҳақида жон қуйдирсангиз, бу билан эрингизга меҳрибонлик қилган бўласиз.

Ҳойнаҳой, Нэнси дастлаб мени эшитмаганга ўхшади. У қатъий туриб таъкидлади:

– Гарольд мени қандай бўлсам, шундайлигимча севиши керак!

– У сизни нималар қилишингизга қараб эмас, балки қандай бўлишингиздан қатъий назар севишини истаяпсиз, – дедим мен. – Биз ҳаммамиз ҳам шуни хоҳлаймиз. Бироқ сиз Гарольднинг қанақа эканлиги учун эмас, балки айнан у нималардир қилгани учун турмушга чиқишга қарор қилгансиз. Агар у билан учрашиб юрган пайтингизда кўплаб ҳиссий эҳтиёжларингизни қондирмаганида, ҳаттоки уни умр йўлдоши бўлишга номзод тариқасида ҳам кўрмаган бўлардингиз. Агар у тўйдан сўнг сизнинг эҳтиёжларингизни қондирмай қўйганида, унга нисбатан бўлган ҳис–туйғуларингиз амалда ўзгарган бўларди. Унга бўлган севгингиз шунчаки сўниб қолган бўларди.

Кўплаб эркаклар меҳрибонлик кўрсатишга бўлган эҳтиёжни юзаки дея ҳисоблашади. Кўплаб аёллар эса жинсий алоқага бўлган эҳтиёж ҳақида ана шундай фикрда. Айрим эркак ва аёллар мақтовга бўлган эҳтиёжни юзаки дея ҳисблайдилар. Аммо бу эҳтиёжлардан ҳеч бири унга муҳтож бўлган инсон учун юзаки бўлиб туюлмайди. Нэнси ташқи жозибаторликка бўлган эҳтиёж юзаки эмаслигини тушуна олмасди. У барчасига Гарольднинг майда ахлоқий мезонлари айбдор эканига ишонишни хоҳларди. Агар Гарольд ақлан улғайиб, атрофига теранроқ қараганда эди, аёлининг фақат ташқи кўринишини пайқаш билан чекланиб қолмасди.

Бироқ биз гапимизда туриб олдик ва Нэнси ниҳоят вазн ташлашга қарор қилди. У Гарольдни йўқотиб қўйишдан чўчиди ва қалбининг туб-тубидан бу ўзининг соғлиги учун ҳам фойдали эканини тушунди. Аёл яна спорт машғулотларига қайтди, парҳезга ўтиб, уч ой мобайнида 18 килограмм вазн ташлади. Гарольд рафиқасининг жиддий киришганини кўриб, у билан бирга машғулотларга қатнай бошлади.

Нэнси тўйдан сўнг ортирган барча килограммлардан қутулишни истади, шу боис, спорт залидаги машғулотларга бинойидай қатнаб, парҳезга амал қилди. У ўзи истаган вазнга келганидан сўнг Гарольдга ҳам, ўзига ҳам қизиқишни бошлади. Бу унинг ўзига берган баҳоларини анча кўтарди ва аёлнинг жозибадорлиги Гарольднинг бахтни ҳис қилишига ўта муҳим таъсир қилди.

Кўплаб аёллар (ва эркеклар) Нэнсида бўлгани каби – баъзан унчалик жиддий бўлмаса ҳам – муаммолардан азият чекишади. Улар тўйдан сўнг турмуш ўртоқларининг барибир севишини (ташқи кўриниш аҳамиятга эга эмаслигини) фараз қилиб, вазн ортиришни ёки оддийроқ кийинишни бошлайдилар. Кўпчиликнинг, айниқса эркекларнинг, фикрича, бундай фаразлар ҳақиқатга асло тўғри келмайди.

### **Ташқи кўриниш масаласидаги барча ортиқча ҳаракатлар нега керак?**

Мен жозибадор турмуш ўртоғига бўлган эҳтиёж энг муҳимларидан бири эканини айтганимда, одамлар менга шубҳа билан қарашади. Ахир, қанақасига, дейишади улар, эркекда кўркем ташқи кўринишдан юқорироқ турадиган кадриятлар бўлиши керак. Зеро биз ҳалоллик, ишонч ва ғамхўрлик каби муҳимроқ инсоний фазилатларга чуқурроқ назар ташлашимиз керак эмасми? Тўғри, битта истисно бор, қайсидир хотин бу фазилатларга шунчаки эга бўлмаслиги ҳам мумкин.

Албатта, гўзаллик ҳақида ҳар кимнинг ўз тушунчаси бор ва мен хотинимдан гўзаллик қироличаси каби кўриниши кераклигини талаб қилмайман. Мен фақатгина аёл эрига ёқадиган даражада кўринишга интилиши лозимлигини назарда тутяпман. У эри билан турмуш қурган пайтдаги аёлга ўхшаши керак.

Бу гаплар аёл бир умр ёшдек кўринишда бўлиши кераклигини англатадими? Албатта, йўқ, бироқ кексайиш – вазн ортириш ва уйсиз гадоёга ўхшаб кийиниш учун вазн бўлмаслиги лозим. Нэнси айнан шундай йўл тутди ва ҳаммаси шу қадар чуқурлашиб кетдики, эр-хотин иккаласи биргаликда менинг қабулимга келишди. Хайриятки, Нэнсида ортиқча килограммлардан воз кечиб, мақсадига эриши учун қатъият бор экан. Мен ўзгаришдан кескин воз кечган бошқа аёлларга (ва эркекларга) ҳам маслаҳатимни берганман. Бундай оила ҳеч бўлмаганда ҳам ҳаётда оқсаб қолади, эрда эса кўпроқ жозибали аёлни топиш истаги тез–тез пайдо бўлаверади.

Агар эр ортиқча вазндан халос бўлиш ўзининг энг муҳим эҳтиёжларидан бири эканини айтса, эрингизнинг бу эҳтиёжини қондириш учун етарлича ҳаракат қилаётган–қилмаётганингиз ҳақида аниқ қарорга келишингиз лозим.

### **Аёл чиройли кўринганида, эркек ўзини яхши ҳис қилади**

Жозибадор рафикага эҳтиёж сезадиган эркек гўзал хотинига қараб, ўзини яхши ҳис этади. Аслида ҳиссий эҳтиёж ҳам ана шундан иборат. Эр ўз ҳиссий эҳтиёжларидан бири қондирилганида, чуқур лаззатни ҳис этади, қондирилмаганда эса умидсизликка тушади. Эҳтимол, бу гапларим ғўр ёки ҳавойи эшитилиши мумкин, бироқ мен кўпчилик эркеклар жозибадор аёлга муҳтож бўлишларини пайқаганман. Улар аёлни фақат ички фазилатлари учунгина кадрлашмайди. Улар, бундан ташқари, аёлнинг ташқи кўринишини ҳам кадрлашади.

Хўш, аксарият аёлларда ҳам ўз эрларининг жозибадор бўлишларига эҳтиёж сезиладими? Йўқ. Улар эрларининг муносиб кўринишда бўлишларини ишташлари мумкин, лекин кўпчилик аёллар кўркем эрга бўлган талабни ўзларининг бешта муҳим ҳиссий эҳтиёжлари қаторига киритишмайди. Аёллар кўп ҳолларда бақалоқ, кўримсиз ва пала–партиш кийинадиган эркекларни севиб қолишади, негаки бу эркеклар аёлларнинг меҳрибонлик кўрсатиш, суҳбат ва молиявий ёрдам сингари муҳим ҳиссий эҳтиёжларини қондиришни яхши уддалашади.

Ўзидан йигирма ёш кичик жуда гўзал аёлга уйланган бир хўппасемиз кал одам ёдимга тушяпти. Ваҳоланки аёл уни телбаларча севарди ва ўрталаридаги жинсий алоқалар ўта жўшқин кечган. Нега? Аёл унинг нимасига шайдо бўлиб қолганди? Ҳаммагап ҳам ана шунда. Аёл эрининг ташқи кўринишига эмас, балки ботинига назар солиб, унда мулойим ва

диққат–эйтиборли, меҳрибон ва саховатли инсонни топган. Аёл эрини қанчалик севса, эр ҳам уни шунчалик кучли севган. Аёлнинг назарида унинг “ташқи кўриниши анчагина ёқимли” бўлган.

Наҳотки аёл ўзини шак–шубҳасиз ташқи кўриниши учун ёқтириб қолган эридан кўра ақллироқ фикрлаган бўлса? Йўқ. Аёлда шунчаки бошқача тўпламдаги ҳиссий эҳтиёжлар бор эди. Унинг учун жисмоний кўркемлик, эридан фарқли равишда, унчалик катта аҳамиятга эга бўлмаган. Аёл яхши кўриниш учун ҳаракат қилган, негаки эрига чиройли ташқи кўриниш ёқинини билган. Ва аксинча, эр аёлнинг меҳрибонлик кўрсатиш, мулоқот ва молиявий қўллаб–қувватлашга бўлган эҳтиёжларини қондиришга уринган.

Ҳар қандай аёл эри учун янада жозибадор бўлиши мумкин. Аёлларнинг (эркакларнинг) ўзларини тартибга келтиришларига, батартиб кийинишларига, сочларини тўғри бўяшларига ва шу каби масалаларга ёрдам бериш учун мўлжалланган кўплаб китоблар, видеолар, парҳез сақлаш ҳақидаги дастурлар ва бошқа маҳсулотлар мавжуд. Мен ҳар ҳафтада аёлларга маслаҳат бериб борар эканман, жозибадорликни сақлаш ёки унга эришишда ўта муҳим аҳамиятга бўлган бешта асосий жиҳатларни қайд этишимга тўғри келади. Келинг, уларнинг ҳар бирини қисқача кўриб чиқамиз.

### **Вазни назорат қилиш “сир”и**

Ҳар йили пештахталарда парҳез тутиш ва вазни назорат қилувчи янги “синовдан ўтган ва ишончли” кўплаб оммабоп асарлар пайдо бўлади. Ва мана, бу менинг режам, Уиллард Харлининг Учинчи Хулосаси:

*Жисмоний машқлар сонига мувофиқ тарзда  
калориялар истеъмол қилишни мувозанатга келтиринг*

Сизга зўр ҳаракатларни талаб қиладиган ёки қизиқтириб қўядиган шов–шувли ҳеч нимани ҳикоя қилолмаслигимдан афсусдаман, аммо вазни ва қадди–қоматни назорат қилиш борасида ҳеч қандай “сир”нинг ўзи йўқ. Тартиб–интизом керак, холос, бу эса неча–неча асрлардан буён маълум.

Кўпгина миждозларим менга шунчаки ишонилмайди. Улар кичик ҳаракатлар билан ёки умуман ҳеч нима қилмасдан вазн билан боғлиқ муаммони ҳал этадиган қандайдир янгича инқилобий кашфиётлардан ҳамон умид қилишади ёки парҳезни бузишади ва ташлаган барча килограммларини яна тўплаб олишади. Сўнгра эса яна парҳезга ўтишади ва яна иштаҳаларига эрк беришади. Улар эртами–кечми таслим бўлишади ва ҳар қачонгидан кўра ҳам семизроқ бўлиб қолишади.

Ҳақиқат шуки, вазни назорат қилиш дастури фақатгина ҳаёт тарзига айлангандагина таъсир қиладди. Тана, шу жумладан аёл танаси, – ёқилғи талаб қиладиган машина. Мабодо тана ҳаддан зиёд “ёқилғи” тўплаб, уни ишлатмаса, бу ёқилғини ёғ сифатида сақлайди. Демак, агар семиришни истамасангиз, танангиз қабул қиладиган барча ёқилғини ишлатиб юборишингиз керак. Озиш учун эса янада кўпроқ ёқилғини сарфлашингизга тўғри келади.

Ёқилғи бу сиз истеъмол қилаётган маҳсулотлар, албатта, уни эса жисмоний ҳаракатлар билан ишлатиб юборасиз. Сиз унинг қанчадир миқдорини ҳеч нима қилмасдан ҳам сарфлаб юборасиз, лекин у машқлар туфайли тезроқ ишлатилади. Агар сиз тез–тез шуғулланиб турсангиз, кўпроқ истеъмол қилишингиз мумкин, негаки сиз кўпроқ ёқилғи сарфлайсиз. Бироқ, менинг фикримча, камроқ еб, кўпроқ шуғулланиш осонроқ.

Ҳа, биламан, сизнингча, иштаҳангиз чакки эмас. Бироқ барчамизда ҳам овқатланишга бўлган талаб бор – биз егуликсиз очликдан ўлиб қоламиз. Очлик туйғуси – вазни йўқотишга қаратилган мақбул реакция, негаки танамиз вазни йўқотишининг олдини олишга дастурланган. Лекин бу камроқ истеъмол қилиш мумкин эмаслигини англамайди – бу фақатгина айни вақтда очликни ҳис этишингизни билдиради, холос.

Сиз мева–сабзавотлардан кўпроқ истеъмол қилишингиз мумкин. Совутгични ҳаммаша уларга тўлдириб қўйинг. Терингиз токи тўқ сариқ рангга кирмагунча сабзи чайнанг (ҳазил). Имкон қадар шакар ва ёғ истеъмол қилишни камайтинг. Агар ўта калорияли

нимадандир (мисол учун, музқаймоқдан) тўйгунча еб олишга иштахангиз очилган бўлса, умуман сотиб олмаганингиз маъқул. Эҳтимол, бу ўз устингиздан назорат йўқотмаслигининг ягона усулидир. Фарзандларингиз ва эрингиз шикоят қилишлари мумкин, аммо бу уларнинг ўзларига яхши, негаки улар шу тарзда сиз каби соғлом бўлишади.

Аэробика ортиқча килограммлардан қутулишингизга ёрдам беради, шу билан биргаликда ўпкангиз ва юрагингиз соғлом ҳолатда бўлади. Бунинг учун икки кунда бир маротаба тахминан 30 дақиқа мобайнида юрак уришини энг юқори кўрсаткичидан 60–70 фоизгача ошириш учун жисмоний машғулотлар ўтказиш етарли. (Юрагингиз уришининг энг юқори даражасини аниқлаш учун 220 коэффицентидан ўз ёшингизни чиқариб ташланг; сўнгра аэробика машғулотларида ёшингизга тўғри келадиган энг қулай юрак уришини аниқлаш учун энг юқори даражадаги юрак уришингизни 0,7 коэффицентига кўпайтиринг.)

Биз Жойс билан бир хил тартибда парҳез сақлаймиз, шунингдек, имкон бўлганида биргаликда жисмоний машқлар бажарамиз. Биз бир–биримизга вазнимизни назорат қилишимизга ёрдам берамиз. Менинг ҳам, хотинимнинг ҳам қариндошларида кекса ёшда семиришга мойиллик бор, Жойс иккаламиз эса бунга йўл қўймазликка келишиб олганмиз.

Агар сиз ортиқча вазндан қутулишга ва энди бошқа семирмасликка келишиб олган бўлсангиз, парҳез ва жисмоний машқларни ўз ичига оладиган янги ҳаёт тарзини бошлашингиз лозим ва бунда эрингизнинг ҳам иштирок этиши зарур. Бу эса эрингизнинг парҳезингизга кирмайдиган озик–овқатлардан ўзини тийиши ва сиз билан биргаликда спорт залига боришини аниқлатади. Қачонки сиз иккалангиз ҳам ана шундай ҳаёт тарзига асосан яшашга қарор қилганингизда, муваффақият қозонишга бўлган имконият анча ортади.

### **Қадр–қимматнинг афзаллигини билдириш учун косметикадан фойдаланинг**

Роуз қабулимга келганида батартиб аёлдан кўра кўпроқ масхарабозга ўхшарди. Гарчи унинг қандайдир ёқимтой жиҳатлари ҳам бўлсада, барчаси бошқалар эътиборини тортиш учун қўлланилган қуюқ бўёқлар остида қолиб кетганди. Аёл жозибадор кўринишга қанчалик уринган бўлишига қарамай, нимадир ўхшамаганди. Макияж унга ёрдам беролмаганди.

Пардоз–андоз қилиш Қадимги Миср давридан буён мавжуд. Кўп миллиардли пардоз–андоз маҳсулотлари саноати тараққий этган бугунги кунда ҳеч бир аёл гўё унга ҳеч нима ёрдам беролмаётганини айтиб ўзини оқлай олмайди. Пардоз–андоздан фойдаланмайдиган ёки нотўғри фойдаланадиган кўпчилик аёллар ундан ўзларига зарур бўлган ёрдам олишни исташмайди, холос.

Айрим аёллар ҳеч қачон макияж қилишмаган ва буни қандай қилишни тушунишмайди. Худди Роуз билан бўлганидек, мен баъзан “бегона худудда қадам қўяман” ва ёрдам учун ўз ишининг усталарига мурожаат қилишларини таклиф этаман. Баъзи бир пардоз–андоз салонлари ёки йирик универмаглар аёлларга илк қадамни қўйишларига ёрдам бериш учун бепул маслаҳатларини таклиф этишади. Кўп нарсалар маслаҳат берадиган инсоннинг билимдонлигига боғлиқ, аммо кўплаб мутахассислар аёлларга пардоз–андоз маҳсулотларидан фойдаланишда яхши натижаларга эришишларига ёрдам беришлари мумкин. Бундан ташқари, кўпгина журналларда бу мақсадга эришиш йўлида кўмак берадиган мақолалар чоп этилади.

Мен кўплаб аёлларнинг ташқи кўринишлари ҳайратомуз тарзда ўзгарганларига гувоҳ бўлганман. Ёлғиз аёллардаги бу ўзгаришлар натижасида деярли ҳамиша ёлғиз эркакларнинг уларга нисбатан диққат–эътиборлари ортар ва тез–тез учрашувларга таклиф этишарди. Оилали аёлларга келсак, агар улар эрлари учун гўзаллашмоқчи бўлсалар, эрлар бундай ўзгаришларни кадрлашади ва қўллаб–қувватлайдилар. Ишончингиз комил бўлсин, бу нафақат *сизга* ёқади – эрингиз ҳам пардоз–андоз билан қилган ўзгаришларингизни жозибадорлик деб баҳолайди. Сизнинг мақсадингиз *унинг* сиздаги ташқи жозибадорликка бўлган эҳтиёжини қондириш эканлиги доимо ёдингизда бўлсин.

### **Эрингизга ёқадиган соч турмаги қилинг**



Соч турмаги ва сочининг ранги – аёллар учун яна бир нозик мавзу. Улар ҳар йили бўёқлар, чайқатмалар, шампунлар, сочни жингалак қиладиган сувоқликлар, сочни текислаш ва кестириш учун миллиардлаб доллар харажат қилишади. Мен сўрайман: нега ва ким учун?

Агар аёл эрига хуш ёқадиган нимадир қилиш учун шунча вақтини ва пулини сарфлаб, ўзига қулай туюладиган нимагадир эга бўлишни истаса ажойиб ва қойилмақом эмасми? Бироқ аёл қандайдир сартарошга ўзи билган ҳолда эрига ёқмайдиган соч турмаги қилишига рухсат берса, у ўз-ўзига ва эрига қарши ҳаракатни бошлаган бўлади. Соч бўёқлари ишлаб чиқарувчи машҳур саноатчи ўз маҳсулотларининг нархи баландлигини оқлаш учун аёлларга дейди: “Ахир сизлар бунга муносибсизлар”. Янада аниқроқ қилиб айтсак, эрингиз бунга муносиб. Мабодо унга сочни қандайдир турмаклаш ёки ранги ёқмайдиган бўлса, ана ўшаларни танламанг. Соч турмагини ёки рангини ўзгартиришдан аввал эрингиз билан маслаҳатлашиб, унинг фикрини билиб қўйсангиз яхши бўларди. Зеро охир–оқибат бунинг моҳияти шундаки, сиз унга жозибатор бўлиб кўринмоқчисиз.

Ёки шундай эмасми? Айрим аёллар бу фикрга қўшилмасликлари мумкин. Улар ўзларига нима ёкса, шуни қилишга ҳақли эканликларига туриб олишади ёки эрларига шу тарзда ёқишга мажбур бўлсалар, бунинг ноҳалоллик ва ҳатто таҳқирлаш эканини таъкидлашади.

Мен аёлларни ўзларига ёқмаган соч турмаклари қилишларига чорламоқчи эмасман. Албатта, аёлларга ўзларининг ташқи кўринишлари ёқиши керак ва улар ўзларини жозибатор ҳис этишлари лозим. Мабодо эрга хотини тоқат қилолмайдиган нимадир ёкса, келишув йўллари топишга тўғри келади. Ишончим комилки, улар кўплаб соч турмақларидан иккаласига ҳам ёқадиганини танлашлари мумкин.

Худди бошқа барча нарсалар каби, соч турмаги ҳам эрининг Севги Банки ҳисобидаги маблағларини кўпайтириши ёки камайтириши мумкин. Агар хотин эрининг жозибатор турмуш ўртоғига бўлган эҳтиёжини тушунса, кўзланган мақсадга эришиш учун унинг хоҳишларини эътиборга олади. Шу тариқа аёл эрини дурустгина дидга эга бўлган ақли расо одам сифатида тан олишига имконият яратилади (буни ўз тажрибамдан биламан).

### **Либос аёлни намоён этади**

Кўҳна мақолда айтилган: “Эркакни кийим эркакка ўхшатади”, аммо бизнинг жамиятимизда либос аёлни намоён этади. Либос аёлни кўркавроқ ва ёқимлироқ кўрсатиши ёки аксинча, ҳаммасини барбод қилиши мумкин. Биз пардоз–андозга ва соч турмақларига нисбатан қўллайдиган қондани либосларга ҳам қўллаймиз: шундай кийинингки, эрингиз учун жозибатор бўлинг.

Урфлар келиб–кетаверади, баъзан либослар урфи бемаъниликдан токи ҳалокатли даражагача ўзгаради. Мазкур соҳанинг айрим мутахассислари доимий равишда ижодий изланишга чорласалар ҳам, битта асосий қоида ҳукмронлик қилади: аёлларнинг бирорта либоси аксарият эркаклар учун кўримсиз бўлиб қолганида, бу либос урфда узоқ қолиб кетмайди.

Аёл кўча–қуйда қандай либослар кийиб юришига қанчалик аҳамият берса, тунги кўйлақлар ва пижамалар танловига ҳам бундан кам эътибор қаратмаслиги керак. Аёл тунги кийимни фақат эри учун кияди. Сиз бигуди (сочингизни жингалак қиладиган мослама) ва юзингиздаги ёпишқоқ пардоз–андоз ниқоби билан эскирган тунги кўйлақда тўшакка ётар экансиз, ҳисобингизга “севги бирликлари” қўшмайсиз. Агар тўшакда “ҳеч ким кўрмайди–ку” деган хаёлда тўзгиган эски тунги кўйлақ киядиган бўлсангиз, энг асосийсини эътибордан четда қолдирибсиз: сизни битта жуда муҳим ва махсус инсон кўради, хўш, нега энди чиройлироқ нимадир киймаслик керак? Албатта, эрингиз буни қадрлаган бўларди.

### **Шахсий гигиенага нима дейсиз?**

Ростини айтганда, шахсий гигиена масаласида ёрдамга муҳтож бўлган аёлларни камдан кам учратганман, лекин кўплаб эркакларга бу муаммони ҳал этишларига ёрдам

берганман. Зеро аёллар ҳам баъзан кўркам турмуш ўртоғига эҳтиёж сезишар экан, мазкур бобда шахсий гигиена масаласига эътибор қаратишга тўғри келади.

Кент ишлари анча юришган фермер бўлиб, унинг кўп миллионли бойлиги бор эди. У Жессикадан ўзига турмушга чиқишини сўраганида, аёлни фақат унинг миллионлари қизиқтирган. Кент тартибли одам эди, лекин ҳаётининг катта қисмини бўйдоқликда ўтказгани учун ўз ташқи кўринишига эътибор қаратишга кўникмаганди. Жессика унинг ташқи кўринишига бармоқ орасидан қарашга ва фақат ундаги ички сифатларни – ва пулини – севишга қарор қилди. Аммо барибир тўйдан сўнг аёл эрининг ташқи кўринишидан кўнгли айниётганини тушунди.

Улар илк маротаба қабулимга келишганида, Кент хотини у билан тўшакда бирга бўлишдан бош тортаётгани ҳақида арз қилди. Аёл ҳар хил баҳоналарни ўйлаб топган ва эр ўзларига маслаҳатчининг ёрдами кераклиги ҳақидаги хулосага келади.

– Мен у билан шунчаки жинсий алоқа қилолмайман, ахир, – тушунтирди аёл. – Мен унга турмушга чиқаётганимда, аста–секин ёқиб қолади деб ўйлагандим, лекин аслида у тобора ёқимсиз бўлиб боряпти. Эҳтимол, у мен билан ажрашар, лекин мен ўзимни мажбурлай олмайман.

Кент менинг хонамга кирганида, ундан таралаётган хиддан ҳушимни йўқотишимга сал қолди. У тамаки чайнаб турар, қолаверса, тишлари тамакининг қуюқ қатлами билан қопланганди. Сочлари тўзғиган, кийими эса шу туришда ухлагандек ғижим эди. Мен тозалик билан муаммоси бўлган бошқа эркакларга аввал ҳам маслаҳат берганман, аммо Кент кутганимдан ҳам ошиб тушганди.

– Хотинимга жинсий алоқа ёқмайди, – у муаммонинг сабабини шундай деб биларди.

Менда эса бошқа ча тахмин бор эди.

– Менимча, сизга ёрдам беришим мумкин, – жавоб бердим мен. – Аммо барча тавсияларимни бажаришингизга тўғри келади. Бир неча ҳафта ана шунга амал қилсангиз, муаммонгиз ҳал бўлади.

Мен унга шундай топшириқ бердим:

1. Ҳар куни эрталаб ва кечкурун душ қабул қилинг.
2. Жессикадан кийим–кечагингизни янгилашга ёрдам беришини сўранг. Ҳар куни нимани кийишингизни аёлингиз танлашига рухсат беринг. Агар кеча кийган бирор кийимингиз ювилмаган бўлса, уни ҳеч қачон кийманг.
3. Тиш шифокори ҳузурига бориб, тишингиздаги қатламаларни олиб ташланг. Жессика олдида ҳеч қачон тамаки чайнаманг ва у билан учрашишдан аввал тишларингизни тозалаб олинг.
4. Эрталаб нонушта олдидан соқолингизни олиб, сочингизни таранг.

Бу топшириқни бажариш Кентдан чинакамига қатъиятни талаб қиларди. У ҳафта мобайнида ювинмай юришга кўникканди. У ҳар куни ўша–ўша шим ва кўйлақда юрар ва ўсмирлик ёшидан буён бирор марта ҳам тиш доктори олдида бормаганди. Бироқ мен бу топшириқ унга Жессика билан жинсий алоқаларини тиклашга ёрдам беришини айтганимда, тавсияларимни бажаришга рози бўлди.

Сўнгра эса Жессикага бу вазифанинг бир қисмини топширдим: Кентга янги кийимлар сотиб олиш, ҳар куни нималар кийишини танлаш ва кийимлари тоза–озода эканлигини назорат қилиб бориш. Шунингдек, мен ундан Кент ўз зиммасидаги вазифани бажарганидан сўнг, бир ҳафта мобайнида ҳар куни эри билан қовушиб туришининг имкони бор–йўқлигини сўрадим.

Биз келишиб олдик ва Кент тиш доктори олдида ва кийим–кечаклар дўконига борди. У келишувнинг ўзига тегишли қисмини бажарди, Жессика ҳам худди шундай. Эрининг тишлари, танаси ва кийимлари тоза бўлганида, Жессика у билан ҳафта мобайнида ҳар куни қовушиб турди.

Уларнинг навбатдаги ташрифида Кентни зўрға таний олдим. Қанчалик кескин ўзгариш! Улар қабулхонада мени кутганча, бир–бирларининг кўлларидан ушлаб ўтиришарди. Эр–хотин менинг ёрдамимсиз ҳам узоқ муддатли келишув тузиб олишибди: агар эр ўз тозалигини сақлаб юрса, хотини уни тўшакда ишқ лаззатидан баҳраманд этишда

давом этаверади. Уларнинг жинсий алоқага оид муаммолари ана шу тарзда муваффақиятли ҳал бўлди.

Ишончим комилки, улар ўшандан буён ҳар куни қовушиб турганлари йўқ, аммо иккаласи ҳам ўзларининг жинсий алоқага бўлган эҳтиёжлари қондирилганидан хурсанд. Кент Жессика ҳақида ўта муҳим масалани билиб олди. Эрнинг ташқи кўриниши, айниқса, ундан тараладиган ҳид хотини учун жинсий алоқа борасида муҳим экан. Дастлаб аёл ташқи кўриниш аҳамиятсиз эканига ва эрининг қандай кўринишига эътибор бермай севишига ишонганди. Аммо эрнинг ўз тозалиги борасида амалга оширган ўзгаришлари аёлнинг жозибатор турмуш ўртоғига бўлган эҳтиёжи эрини шу ҳолича қабул қилишга бўлган тайёргарлигидан кўра кучлироқ эканини исботлади.

Кўпчилик эркаларда тозалик муаммоси Кент билан бўлгани каби даражага етиб бормайди, лекин бундан кичикроқ муаммолар ҳам хотинларга салбий таъсир қилиши мумкин, айниқса, тўшақдаги ишқий машғулотлар пайтида. Аёл сеvimли эркак билан жисмоний яқинлик қилишни истайди, агар эркак яхши кўринишда бўлиб, ёқимли ҳид таратаётган бўлса бу янада кўпроқ лаззат бағишлайди.

### **Жозибаторлик, бу эҳтиёж демакдир**

Сизлардан қайси бирингиз жисмоний кўркамликка интилишнинг зарур эканлигига ишонсангиз, ташқи кўриниш аслида нима эканлигини билишингиз лозим. Бу кимгадир ёқимли туйғулар бахш этишни англатади, холос. Сиз ўз ташқи кўринишингиз билан ҳиссий эҳтиёжни қондирасиз. Одамлар кўп нарсаларда жозибатор бўлишлари мумкин. Кимда ўзига жалб этиш хусусияти бўлса у бошқаларнинг ҳиссий эҳтиёжини ҳам қондиради, бироқ улар аслида ўз ташқи кўринишлари ҳисобидан эмас, балки кўпроқ даражада мулоқот қилиш ва меҳрибонлик кўрсатиш маҳорати орқали ўз ҳисобларига севги бирликларини қўшиб қўйишади. Аслида кимдир бизнинг ҳиссий эҳтиёжларимизни қондирганида, биз унинг жозибатор инсон эканлигини айтамыз. Агар ташқи кўркамлик турмуш ўртоғингизнинг ҳиссий эҳтиёжларини қондирар экан, нега унга эътиборсиз бўлишимиз керак? Нега бундай имконият берилганида, ўз ҳисобимизни тўлдириб олмаслигимиз керак?

Айрим одамлар учун – масалан, биз бобнинг аввалида гапириб ўтган Нэнси каби кишилар учун, – жисмонан жозибатор бўлиш истиқболга умуман етишиб бўлмайдигандек туюлади. Баъзи ҳолатларда бунинг сабаби шундаки, бу каби аёллар уйдирмаларга, яъни кимларнингдир жозибатор, бошқаларнинг эса кўримсиз бўлиб туғилишига ишонишади. Бироқ ҳақиқат Уиллард Харлининг Тўртинчи Хулосасида келтирилган:

*Жозибаторлик – бу ўзингизда нимаки бор бўлса,  
ундан фойдаланиш демакдир.*

Ҳар қандай аёлга ташқи кўринишининг – қадди–қоматини, соч турмагини, кийиниш услубини, ҳатти–ҳаракатларини, макияжини ва шу каби – жиҳатларини баҳолаб олиши фойдали бўларди. У эридан ўзини холисона баҳолашини сўраши керак, агар иложи бўлса, мутахассислардан ёки ишончли дўстларидан маслаҳат олсин. Сўнгра эса аёл қайси жиҳатларда ўзгариши зарурлигини аниқлаб, ўз олдида бу ўзгаришларга эришишни мақсад қилиб қўйиши лозим. Баъзиларда ўзгариш учун йиллар талаб этилса, айримлар бир ҳафтада ўзгаришлари мумкин. Аммо охир–оқибат ташқи ўзгаришлар шунчалик аҳамият касб этадики, бутун ҳаётингизни яхши томонга буриб юборади.

Тушкунликдан азият чеккан Лидия исмли мижозим аёл кишининг ўз ташқи кўринишини яхшилаш орқали ютиб чиқиши мумкинлигини яққол намоён этди. Бу ўта ёрқин ва мафтункор аёл ўзига чиндан ҳам муносиб бўлган эркалар билан учрашишни истарди, лекин у ташқи кўринишига унчалик ҳам эътибор бермасди. Мен унга кўпчилик эркалар учун ташқи кўриниш қанчалик муҳим эканлигини эслатиб ўтдим. Ўз–ўзидан тушунарлики. Аёл учун бу бешта асосий эҳтиёжларидан бири эмасди – хушторларининг ташқи кўриниши уни мутлақо қизиқтирмасди. Аммо, ҳарҳолда, аёл орзу қилган эркакнинг ўзи гўзал хотинга эҳтиёж сезган. Мабодо аёл уни ўзига жалб этмоқчи бўлса, эркакнинг бу эҳтиёжини қондиришига тўғри келарди.

Аёлга ўзидаги бутунлай ўзгаришни охиригача етказиши учун олти ой керак бўлди. Шу вақт оралиғида Лидия ҳайратомуз даражада гўзал аёлга айланди. Аёл билан аввалдан таниш бўлган ва унга ёқадиган эркаклар учрашувга таклиф этишни бошладилар. Аёлнинг тушқунлигидан асар ҳам қолмади ва энди менинг хизматимга ортиқ муҳтож эмасди.

Мен Лидияни охирги марта кўрганимда, унга Нэнсининг хатосини қилмаслигини эслатиб қўйдим (Нэнси эркакни маҳлиё этиш учун ўзига оро берган ва тўйдан сўнг эса ўзини “ташлаб” қўйганди). Лидия эр топиш учун ўзида қилган ўзгаришлар узоқ муддатли бўлиши кераклигини биларди, негаки эрнинг ташқи гўзалликка бўлган ҳиссий эҳтиёжи тўйдан сўнг ҳам йўқолиб кетмайди.

Агар сиз умр йўлдошингизга ёқимли ниманидир қилишни билсангиз, буни ҳар қандай вазиятда ҳам амалга ошириш мантиқан тўғри эмасми?

Хотиннинг жозибadorлиги кўпинча бахтли оиланинг муҳий ҳаётий қисми ҳисобланади ва бунга кўз юмган хотин – бунинг сабаби қандай бўлмасин, – олов билан ўйнагандек бўлади. Бу айрим эркакларга ҳам тааллуқли. Мен ўз мижозларимда кузатган ташқи ўзгаришлар турмуш ўртоқларининг эҳтиёжларини қондирибгина қолмай, ўзларига берадиган баҳоларини ҳам оширган. Бу ўзгаришлар уларга ишларида омад келтириб, саломатликларини яхшилаган. Бу оилавий турмуш билан биргаликда ҳаётнинг бошқа кўплаб жабҳаларида натижаси кўришиб турадиган ютуқлардан биридир.

Аёл ташқи кўринишидаги ижобий ўзгаришларга нисбатан эрининг реакциясини кўрганида, тўғри қарор қабул қилганини тушунади, бу эрининг энг муҳим эҳтиёжларидан бирини қондириш имконини беради. Эр хотинини ҳар сафар кўрганида, унинг Севги Банкидаги аёлининг ҳисоби ортиб бораверади.

#### **Аёл учун саволлар:**

1. Эримнинг мендаги жозибadorликка бўлган эҳтиёжини жиддий қабул қиляпманми? Агар шундай бўлмаса, бунинг сабаби нимада?
2. Аксарият пайтлардаги ташқи кўринишим эримга чиндан ҳам ёқадими? Менинг ўзимга–чи?
3. Мен ташқи кўринишим учун қанча вақт сарфлайман? Қадди–қоматим қандай? Ўз гўзаллигимни яхшироқ кўрсатиш учун пардоз–андоздан фойдаланаманми? Ташқи кўринишимдаги айрим ўзгаришлар билан эримга завқ бағишлаш учун вақти–вақти билан соч турмагимни ўзгартириб тураманми?

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Бу никоҳдаги асосий эҳтиёжлардан бири эканини тан олишга тайёрманми? Агар шундай бўлмаса, бунинг сабаби нимада?
2. Тўйимиздан сўнг хотинимнинг ташқи кўриниши ёқимсизроқ бўлдимми? Унинг кўриниши менга чиндан ҳам ёқадими ёки ранжитмаслик учун фақат шундай дейманми?
3. Мабодо хотиним ташқи кўринишида қандайдир ўзгаришлар қилмоқчи эканини айтса, ундан айнан нимани сўраган бўлардим? Нима учун?
4. Менинг ташқи кўринишим хотинимга қандай таъсир қилади? Ҳозирги кўринишим унга ёқадими? Мен ташқи кўринишимни яхшилаш масаласида эринчоқлик қилмаяпманми?

#### **Эр-хотин учун фикр–мулоҳазалар:**

1. Фотосуратларингизни – айниқса, учрашиб юрган пайтларингизда ва тўйда туширилганларни – олинг. Ҳозирги кўринишингиз билан ўша пайтдаги ташқи кўринишингизни таққосланг. Ташқи кўринишингизни ўзгартиришингиз керакми? Қай тарзда?
2. Юқорида берилган саволларга берган жавобларингизни бир–бирингизга кўрсатинг. Хушмуомала, аммо ростгўй бўлинг.

**9 БОБ**  
**МОЛИЯВИЙ МАДАД**  
**Аёлнинг қулай яшаши учун етарлича пул керак**

Сандра фаровонликда, ўртаҳол даражадан юқорироқ таъминланган америкача оилада улғайди. У давлат университетида таҳсил олиб, санъатшуносликни, тарихни – ва Жоржни ўрганди. Улар талабалик даврларида турмуш куришди.

Жорж нафис санъат бўйича бакалавр даражасига, сўнгра эса магистрликка эришди. Бироқ у ўқишни яқунлагач, ўз мутахассислиги юзасидан иш тополмади. У тижорат санъати оламида ўз ўрнини топмоқчи бўлди, лекин бу ерда рақобат ўта кучли эди. Жорж университетни тугатганига икки йилдан ошса ҳам, ўзига доимий ишни тополмади. У ўз картина ва суратлари устида кўп ишлади, лекин даромади кам бўлиб, олдиндан қанча бўлишини билмасди. Улар никоҳининг дастлабки олти йилида Жоржнинг қилган ишлари ёки бажарган буюртмалари ҳеч қачон ярим йилдан ортиққа чўзилмаганди.

Бундай аҳвол натижасида Сандра ҳеч бўлмаса рўзғорни учма–уч эплаб туриш учун қабулхонада котиба бўлиб доимий ишга жойлашди. Аёл фарзанд кўришни истар, аммо иқтисодий шароити бунга имкон бермасди. Улар оддийгина квартирада яшашар, пуллари кам бўлиб, фақат битта арзон машинани ўзларига раво кўришлари мумкин эди, холос.

Сандра омад пиллапоясидан кўтарилаётган бир қанча ёш раҳбарлар билан таниш эди. Минг долларли башанг костюм кийган бу одамларнинг бари Сандранинг назарида бағоят кўркам бўлиб кўринишарди. Айримларининг даромади Жоржда қачондир бўлган маблағдан кўра бир неча баробар ортиқ эди.

Аёл Аланни ҳам ўзига жалб қилди. Сандра харидорлар билан телефон орқали ва қабулхонада мулоқот қилиш маҳорати туфайли бир неча бор унга шартномалар тузиб олишига кўмаклашди. Шу боис Алан у билан яқинроқ ҳамкорлик қилишни истар ва баъзи–баъзида аёлнинг иш столи ёнига бориб шунчаки гаплашарди. У аёлни қанчалик кўп билгани сайин, уни шунчалик кўпроқ ёқтириб борарди.

Ана шундай суҳбатлар вақтида Алан Сандрадан тез–тез шундай гапларни эшитиб қоларди: “Жоржга жуда ачинаман. У ўз ишининг устаси, аммо рассомга доимий иш топиш қийин бўларкан”. Аёл бир куни йиғлаб ҳам юборди.

– Сандра! – йигитнинг овозида хавотирдан кўра кўпроқ ҳамдардлик оҳанги сезилди.

– Ўйлашимча, Жорж ҳеч қачон дурустгина пул ишлаб тополмайди, – хўрсинди аёл. – Бизда ҳеч қачон ҳеч нима бўлмайди.

– Ҳойнаҳой, бу менга тааллуқли масала эмас, аммо умуман олганда Жорж ўзига қулай шароит яратиб олибди, – шама қилди Алан. – У кун бўйи санъатдан лаззатланиши мумкин, сен эса уни боқиш учун ишляпсан. Агар у сенга уйланмаганида, бошқа ҳамма одамлар каби ишлаган бўларди. Менимча, у сенга нисбатан ноҳақлик қиляпти.

Сандра шундан кейин ўйга толди. “Жорж мендан фойдаланяпти! – ўйлади у. – Унга менинг ҳисобимдан қилаётган ишлари ёқади. Агар у мени севганида, рассомчилигини ташлаб, даромад келтирадиган касбни эгаллаган бўларди”. Аёл бундай тузоққа тушиб қолгани учун янада кўпроқ таажжубга тушарди.

Вақтлар ўтди, Сандра ва Алан яқин дўстларга айланишди. Бўш дақиқалар бўлганида, аёл Алан билан деярли ҳар куни иш жойида, сўнгра эса қаҳва ичиб олинадиган танаффуслар ва тушлик пайтида гаплашиб оларди. Йигит Сандрага ўзи ҳам бизнесмен бўлган – мақсадга интилувчан ва омади чопган – отасини эслатарди. У Аланни қанчалик кўпроқ билгани сайин, Жоржга турмушга чиққанидан афсусланаётганини шунчалик кўпроқ ҳис қиларди.

Олдиндан башорат қилиш мумкин бўлган бу дўстлик ишқий муносабатларга айланди. Жорж дам олиш кунлари ярим иш ўрнида ўқитувчилик қилиш учун суҳбатдан ўтиш мақсадида шаҳардан четга чиққанида, Алан Сандрани ўзи билан яхтада сайр қилишга таклиф этди. Бу уларнинг кейинчалик давомий бўлиб турган илк бора қовушишлари эди.

Жоржни ишга қабул қилишмади, аммо Сандра эри бошқа жойдан иш топиб олиши мумкинлиги ва шу тариқа Аландан айрилишига тўғри келиши ҳақида ўйланиб қолди. Ёки бундан ҳам ёмонроғи, Жорж уларнинг алоқалари ҳақида билиб қолиши мумкин. Аёл бундай нохуш келажакнинг олдини олиш учун ажрашишга қарор қилди. Сандра бир йилдан сўнг Аланга турмушга чиқди.

### **Аёллар пули учун турмушга чиқишадими?**

Эркакнинг пули учун унга турмушга чиққан аёллар ҳақида кўплаб латифалар маълум, аммо менинг психологик тажрибам бу анъанага ҳазил тариқасида ёндашмасликка ўргатган. Моҳиятан, аёл чиндан ҳам эркакка пули учун турмушга чиқади – ҳеч бўлмаганда ҳам, аёл ўзини таъминлаши учун етарлича пул ишлаб топишини истайди.

Худди Сандра каби айнан шу муаммога дуч келган бир аёл билан суҳбатим ёдимга тушяпти. Эри жуда кам маблағ топгани боис аёлнинг оилавий ҳаёти ўта бахтсиз эди, лекин у бу муаммони ҳал этиш учун ҳеч қачон “ажрашишгача бормаслигини” таъкидлаганди.

– Жорж вафодор ва мени севади. Мен уни етарлича пул топмаётгани учун ташлаб кетиш даражасида худбин ва юраксиз эмасман.

– Шунақа денг, – жавоб қайтардим мен. – Сиз ўзингизни ҳамиша шундай ҳис қиласизми?

– Албатта, шундай! Етарлича пул ишлаб топмаётган эркакдан воз кечиш пасткашлик ва худбинлик, ахир.

Кўринишдан Элис ўзига ишонадигандек бўлиб туюларди ва охиригача бардош беришга қодир эканига мени ҳам ишонтиргандек эди. Орадан икки ҳафта ўтиб у қабулимга келмади, негаки ажрашишга ариза берган бўлиб, бу ҳақда менга айтишдан қаттиқ уяларди. Ажрашиш жараёни тугаганидан сўнг аёл собиқ эридан кўра кўпроқ пул топадиган бшқа эркакка турмушга чиқди.

Хўш, Элис охир–оқибат никоҳ ришталарига содиқ бўлиб қолмаган бўлсада, нима учун “ажрашишгача бормаслигини” бунчалик баландпарвозлик билан таъкидлади? Умуман олганда аёл унчалик ҳам одатий бўлмаган ҳатти–ҳаракатлар кўрсатди. Мен “оғзаки қатъий” деб атайдиган одамларга таслим бўлишларидан бироз аввалроқ ўзим маслаҳат беришимга тўғри келадиган вазиятлар бўлиб туради. Менимча, Элиснинг бемантиқ ҳатти–ҳаракатлари унинг кадриятлари ва молиявий қўллаб-қувватлашга бўлган эҳтиёжи ўртасидаги чуқур ички кураши натижасида келиб чиққан. Етарлича пулга эга бўлишдек ўта кучли эҳтиёж аёлнинг барча қатъияти ва яхши мақсадларидан устун чиққан.

### **Эрлик аёллар ишлашга тўғри келганида баъзан хафа бўлишади**

Аксарият эркаклар бутун умр мобайнида ўзларининг молиявий қўллаб–қувватлашларига умид қилган аёллар билан бажонидил турмуш куришади. Аммо ҳар қандай аёл ҳам ўзи молиявий таъминлашига тўғри келадиган эркакка тегишга рози бўлавермайди. Кўпчилик аёллар муайян даражада эрлари олий маълумот олишгунича, ўзларига ёқадиган бирор ишни топгунларича уларни қўллаб-қувватлашга тайёр. Аммо эрлар олий маълумотли бўлишганидан сўнг аёллар уларнинг ишга жойлашишларини кутишади.

Аммо барибир истикболдаги ўзгаришлар хотинлар эрларининг иш билан машғул бўлишлари керак деб ҳисоблашлари ва айни вақтда хотинларининг ишламаслиги эрларни мутлақо қониқтириши билан чекланиб қолмайди. Кўпчилик аёллар эрларининг ишда шунчаки банд бўлиб юришларини эмас, балки оилани таъминлаш учун етарлича пул ишлаб топишларини истайди.

Оилалик аёллар баъзан ўзларининг ишлашга мажбур эканликларидан менга шикоят қилиб қолишади. Бу аёллар одатда хизматдаги юксалишларни ва оилани ўртасида биттасини танлаш имконига эга бўлишни хоҳлайдилар ёки иккаласини ҳам танламоқчи бўлишади. Фарзандлари ҳали ёш бўлганида, хотинлар одатда уй бекаси бўлишга ҳаракат қилишади. Болалар улғайиб қолишганида, хотинлар уйдан ташқарида ҳам ўз нуфузларини кўтаришни истаб қоладиган ҳолатлар бўлиб туради.

Аммо бугунги шафқатсиз ҳаёт кўплаб аёлларни ҳали болалари ёш бўлса ҳам оилани таъминлашга кўмаклашиш учун ишга жойлашишга ундамоқда. Эрларнинг ўзлари ҳатто ойлик тўловларни тўлашга ҳам қурби етмай қоляпти.

Мен шунчаки “Жоунслардан орқада қолиб кетмаслик учун” аёлларни ишлашга ундаган моддий анъаналарга мутлақо қаршиман, ўз вақтида банк ҳисобларини ва кредит карталарини тўлаш ҳақида гапирмай қўя қолай. Кўплаб жуфтликлар ўзларига бахтли ҳаёт учун зарур бўладиган даражадан юқорисини мақсад қилиб қўйишади. Агар улар ўзларининг яшаш даражасини шунчаки оддий қулайликкача туширсалар, кўплаб оилаларда эрлар белгиланган иш тартибидан кўпроқ ишлашларига, хотинлар эса қўшимча пул топишга мажбур бўлишмасди. Баъзан ҳаёт тарзига киритилган ягона тузатиш аёлларга хизматда юксалиш ва оиладан бирини эркин танлаш имконини беради, бу эса улар учун катта аҳамиятга эга.

Илтимос, мени тўғри тушунинг: мен хизматда юксалишлар қилмоқчи бўлган аёлларга қарши эмасман ва ҳали ёшлик давридаёқ хизмат мавқеини танлаган аёлларни муҳокама қилмоқчи эмасман. Менинг турмушга чиққан қизим иккита фарзанди ҳали ёш бўлганида ижтимоий фанлар доктори даражасини олган ва олий маълумотли психологдир. Мен унинг ютуқларидан фахрланаман, қизим эса ҳам уй бекаси, ҳам психолог вазифасини бажараётганидан бахтиёр. Унинг эри ҳам бундан хурсанд.

Мен аслида кўпчилик аёллар фарзандлари туғилган заҳоти ишлаш ёки ишламаслик ўртасида танлов қилишлари зарур эканлиги ҳақидаги қоидага урғу беришга интиляпман. Агар улар хизмат мавқеини танласалар, ишлаб топадиган пуллари оилани таъминлашга қаратилмаслиги керак. Оддийроқ қилиб айтсак, кўплаб оилалар эрнинг ҳафталик белгиланган ишлар бўйича топадиган пулларига яшашни ўрганишларига тўғри келади.

Агар жуфтликлар “белни тортиб боғласалар” ва ўзларининг юқорилаган яшаш даражасини пасайтира олсалар, бундай вазият эрнинг ўз олдига оиланинг муҳим молиявий эҳтиёжлари учун аниқ иқтисодий мақсадлар қўйишига имкон беради. Бироқ уларнинг хотинлари каттароқ уй, яхши машина олиш ва кредит карталаридаги харажатларни тўлаш учун биргаликда пул топиш мақсадида ишлашда давом этаркан, қандай қилиб камроқ харажат қилиш мумкин?

Тушунаман, бу сўзларимни кўплаб жуфтликлар қўллаб–қувватлашмайди. Кўпчилик бу маслаҳатларимни ҳақиқатдан йироқ деб ҳисоблаб, шунчаки амал қилмай қўйишади. Наҳотки мен ҳозирги давримизда жуфтликлар биргина ойлик билан яшай олмасликларини билмасам? Йўқ, ушбу бобда бунга ўзингиз гувоҳи бўласиз, мен буни чиндан ҳам билмайман. Аслида эса мен оила биргина ойлик маош билан кун кечирishiга ишонаман ва буни қандай амалга оширишни сизларга кўрсатаман. Аммо бу ўринда молиявий қўллаб–қувватлашга бўлган талаблари жуда юқори бўлган аёллар борлигини ва бунга ўта жиддий ёндашиш кераклигини таъкидлаб ўтмоқчиман, холос. Аксарият эркакларда бундай зарурият йўқ. Умуман олганда, хотини молиявий таъминлашидан мамнун бўладиган эркаклар камдан кам учрайди. Мабодо хотин кам пул топса ёки умуман ишламаса, эр ўзининг маоши тўловлар учун етарли бўлганидан тўлиқ қаноат ҳосил қилади. Бунга қарама–қарши тарзда эрининг кам пул топаётганидан ёки умуман ишламаётганидан чинакамига рози бўлиб яшаётган аёлларни камдан кам учратганман.

Айрим инсонпарварлар аёллар ҳуқуқини ҳимоялашни ўртага солиб, уларни хизматда юксалишлар қилишга даъват этишади, негаки улар иш билан бандликни қандайдир ҳуқуқ ва афзаллик сифатида кўришади. Аммо улар аёлларда ҳам уй бекаси бўлиш ва кун бўйи оналик қилишга ҳуқуқ ҳамда афзалликлар борлигини эътибордан четда қолдиришади. Аёлларга хизматдаги юксалишлар яхшироқ эканлигини таъкидлаётган кишилар баъзан уларнинг оналикка бўлган эҳтиёжларини тушунишмайди. Мен ишонманки, аёлларда оилани ёки хизмат мавқеини танлаш борасида танлов бўлиши шарт. Хотинларнинг ўрнига эрлар, аёллар ҳуқуқи ҳимоячилари ёки бошқа кимлардир бу танловни қилишганида, улардан кўпчилигини оилавий бахтдан маҳрум қилиб қўйишади.

**Бюджет – зарурий манфаат**

Ҳар бир оила ўзига нималарни раво кўриши мумкинлигини тушуниши керак. Айрим жуфтликлар бюджетга худди “зарурий офат” каби қарашади. Мен бюджетни “зарурий манфаат” деб аташни маъқул кўраман ва ўзим маслаҳат берадиган деярли барча эр-хотинларни уни тузишларини тавсия этаман. Мен ҳалигача баъзан ўзига имкони даражасидан кўпроқ ниманидир сотиб олишни истамаган бирорта жуфтликни учратмадим.

Бюджет аслида у ёки бу даражадаги ҳаёт тарзи нималарга муносиб эканини кўришга ёрдам беради. Ўзингизга қай даражада яшашни раво кўришни яхшироқ тушунишингиз учун, мен учта бюджет тузишни тавсия этаман: улардан бирида сизга нималар зарур эканлиги, иккинчисида нималарни *сотиб олмоқчи бўлганингиз* ва учинчисида эса *сотиб олишингиз мумкин* бўлган нарсалар ёзилади.

*Зарурият* бюджетига қулай яшашингизни таъминловчи барча ҳаётий эҳтиёжларни қондирадиган нарсаларнинг ойлик нарх–наволари киритилган бўлиши лозим.

*Истаклар (сотиб олмоқчи бўлганингиз)* бюджети барча хоҳиш ва эҳтиёжларингизни қондиришнинг – ҳаётда сизга алоҳида завқ бағишлайдиган нарсаларнинг – қийматини ўзида акс эттиради. Аммо мазкур бюджет ҳаётийликка тўғри келиши шарт: агар сизнинг чўнтагингиз кўтармаса, ҳеч қанақа данғиллама ҳовли ёки шахсий ҳайдовчиси бўлган лимузинни рўйхатга киритманг.

*Ижозат (сотиб олишингиз мумкин бўлган)* бюджети даромадингиз даражасидан бошланади ва энг аввало муҳим ҳаётий эҳтиёжларингизни қондирадиган нарсаларнинг қийматини ўзида акс эттириши керак. Агар асосий эҳтиёжларингиз учун сарфланадиган маблағдан ташқари яна пулингиз қолса, токи харажат даромад билан мувофиқ келмагунича ушбу бюджетга ўзингиз эга бўлишни кўпроқ истаган нарсаларни киритиш мумкин.

Бу учта бюджетни молиявий қўллаб–қувватладиган эҳтиёжлар қаторига жойлаштириш учун мен зарурият бюджетига фақат эрнинг даромадини киритишни тавсия этаман. Бошқача айтганда, агар эр ишлаб топаётган пуллар оила эҳтиёжларини қондиришга етарли бўлса, у ўз–ўзидан оиланинг молиявий талабларини қондираётган бўлиб чиқади. Умуман олганда, эрнинг даромади сотиб олмоқчи бўлаётган нарсаларининг харажатини ҳам қоплаши мумкин. Мазкур бюджетларсиз хотиннинг молиявий мададга бўлган эҳтиёжларини эри муваффақият билан қондириб келаётгани аёл учун мавҳум бўлиб қолиши мумкин.

Эрнинг ҳам, хотиннинг ҳам даромади ижозат бюджетига кўшилади, зеро хотиннинг даромади оиланинг турмуш тарзини асосий эҳтиёжлар даражасидан юқори кўтаришга ёрдам бериши тушунарли бўлсин. Айрим аёллар хизмат мавқеи учун ишлашни хоҳлашади, бошқалари учун эса бу бола боқишдан қочишнинг бир усулидир. Бироқ қандай сабаб бўлмасин, агар эр оилани барча зарурий нарсалар билан таъминлаш учун етарлича пул топаётган бўлса, хотин ҳеч бир ҳолатда оилани ёки ўзини молиявий таъминлаш мақсадида ишламаган бўларди. Хотин куйиб–пишиб ишламаган ҳолда, юқорироқ даражада ҳаёт кечиришга қарор қилиши мумкин. Эҳтимол, аёлда камроқ пул бўлиши мумкин, аммо у кўпроқ вақтини оилада ўтказиш имконига эга бўлади. Мен талайгина аёлларнинг ўзлари ва фарзандларини таъминлаш учун етарли даромадлари борлиги туфайли эрларига анча баланд таъриф берганларидан ҳайратга тушганман. В иловасидаги “Молиявий мадад” анкетаси сизга зарурият, истаклар ва ижозат бюджетини тузиб олишингизга ёрдам беради.

### **Эр кўпроқ пул топиши мумкинми?**

Хўш, эрнинг даромади зарурият бюджетини қоплаш учун етмайдиган бўлса, нималар юз беради? Мен турмуш даражасининг пасайиши кўпчилик аёллар учун ўта нохушлик эканини тан олгандим. Қанчалик хафа бўлишмасин, аммо улар турмуш кечиришнинг асосий даражасини туширгандан кўра, ишга чиқишни афзал кўрадиган ҳолатлар тез–тез учраб туради.

Мен ана шу тузукқа тушган катта миқдордаги жуфтликлар билан учрашганман. Эр кўл–кўлига тегмай ишлайди ва ҳар куни кечқурун роса ҳолдан тойиб уйга қайтади. Бироқ унинг маоши барча эҳтиёжларни қондирмайди. Хотин мураккаб танлов қаршисида қолади: у ўртадаги тафовутни бартараф қилиш учун ишлашга мажбур бўлади ёки турмуш



машаққатларига кўникишига тўғри келади. Аёлнинг Севги Банкада камомад юз беради. “Бунга яна қанча чидашим мумкин?” – сўрайди аёл.

Мен бундай вазиятга тушиб қолган эркакларга ҳамдардман. Эр қўлидан келганини қилса ҳам, барибир хотинининг молиявий кўмакка бўлган ҳиссий эҳтиёжини қондира олмайди. Наҳотки бундай боши берк кўчадан чиқишнинг асло иложи бўлмаса? Эр оиласига бағишлаши керак бўлган вақтини сарфламаган ҳолда қайсидир йўллар билан даромадини ошириши керак? У маошини кўтаришлари учун ҳаракат қилиши, кўпроқ ҳақ тўланадиган бошқа ишга ўтиши ёки касбини ўзгартиришга таваккал қилиши мумкин. Навбатдаги воқеа бир жуфтликнинг бу муаммони қандай ҳал этганини кўрсатади.

Шон ва Минди олдимга маслаҳат учун келишганида, Шоннинг хизматдаги ишлари жуда муваффақиятли кетаётганиди. У компанияда эришиши мумкин бўлган деярли энг юқори даражага эришганиди. Дастлаб олдимга кирган заҳотиёқ йиғлаб юборган Миндини хонага таклиф этдим.

– Менимча, бу мен томондан унга нисбатан ноҳақлик, лекин Шонга бўлган ҳурматимни йўқотаяпман. У ҳисоб–китобларимиз учун тўлашга етарли миқдорда пул ишлаб тополмаяпти, энди эса ўртадаги тафовутни ёпиш учун менинг ҳам ишга қайтишимни хоҳлаяпти. Ҳозир болаларимиз ёш, мен ишга чиқмоқчи эмасман.

– Агар харажатларни камайтирсангиз нима бўларкан? – қизиқиб сўрадим мен.

– Шаҳсан ўзим ҳозир жуда кам харажат қиляпман. Ўйлашимча, каттароқ уй сотиб олишга қурбимиз етмайди, аммо энди бу ниятимиздан қайтишга кеч бўлди. Иккинчи машинамиз бўлмаса асло илож йўқ. Мен уйда бирорта транспортсиз ёлғиз қолишим мумкин эмас, негаки шаҳардан анча узоқда яшаймиз.

Мен Минди билан қулай яшаш даражасини пасайтириш ҳақида гаплашиш беҳуда эканини тушундим, шу боис ягона асосли таклифимни ўртага ташладим.

– Эҳтимол, Шон университетни якунласа янада кўпроқ пул ишлаб топар, – ёдингизда бўлса, унга яна икки йилгина ўқиш муддати қолганини айтгандингиз. Уни қўллаб–қувватлаш учун иш бошлашга тайёрмисиз?

– Менимча, эпласам керак, фақат бу бир умрга чўзилмаса бас, – рози бўлди Минди. – Мен Шондан бу ҳақдаги фикрларини сўрайман.

Шон ва Минди бир неча ҳафта ичида ҳамма муаммоларини ҳал этишди. Аёл тўлиқ иш кунида ишлай бошлади, Шоннинг компанияси эса унинг коллежга қатнаши ва диплом олиши учун хусусий бандлик билан шуғулланиш вазифасини топширди.

Уларнинг оиласи янги режа шарофати билан асраб қолинди. Миндига Шоннинг даромад олишга бўлган ўз куч–қувватини оширишга интилаётганини кўриш ёқимли эди. Аёл ўз бошидан кечираётган машаққатларга эътироз билдирмади, негаки бунинг вақтинчалик эканини биларди. Шуниси қизиқки, Минди ўз ишини қаттиқ яхши кўриб қолгани боис Шон университетни якунлаб, уни таъминлаш учун етарлича пул топа бошлаганидан сўнг ҳам ишлашда давом этди. Натижада аёлда эрига ва севимли касбига нисбатан ҳурмат пайдо бўлди.

Мабодо эрнинг даромади етмаса, у ўзининг касбий маҳоратини ошириши лозим. У янги вазифага кўтарилиш учун малакасини ошираётган пайтда оиласи вақтинчалик қулай турмуш даражасини пасайтириши, хотини эса ишга жойлашиши керак ёки бу иккала мақсадни ҳам бир вақтнинг ўзида амалга ошириш лозим. Мен шуни пайқадимки, агар бу молиявий инқирозни ҳал этишнинг вақтинчалик усули бўлса, аёллар одатда қулай яшаш даражасини пасайтиришга ва оилани таъминлаш учун ишлашга рози бўлишади. Бундай вақтинчалик фидойилик кўпинча ўзаро бир–бирини тушунишнинг қудратли омилига ва никоҳдаги меҳрибонликка сабаб бўлади. Эр ва хотин биргаликда умумий мақсад сари интилганларида, улар қизиқишларининг доираси бир–бирига мувофиқ келиши, мулоқотлари эса иккаласи учун ҳам мароқли бўлиш эҳтимоли жуда катта. Қисқача айтганда, улар ўйинчилари одатда бир–бирларини севиб, ҳурмат қиладиган ғолиб–жамоага айланишади.

**Бир ойда 1000 долларга қандай яшаш мумкин?**

Мен Шон ва Минди каби кўплаб жуфтликларга маслаҳат бераётганимда, бахтли бўлиш учун кўп нарсалар шарт эмаслигини тушуна бошлайман. Вақтинчалик чора сифатида эр ёки хотин олий маълумот олиш учун ўқиётганида, жуфтлик ўз харажатларини энг кам миқдорда камайтиришни ўрганади. Турмушларига ўзгаришлар киритилган заҳоти жуфтлик кўпинча бунчалик оз маблағ билан ҳам яхши яшай олганларидан ўзлари хайрон қолишади.

Мен Сара ва Жимни илк бора учратганимда, уларнинг оила қайиғи ҳаёт тўлқинлари оралаб сузишга тушган ва ҳозирнинг ўзидаёқ молиявий қояларга урилиб, чил–парчин бўлиш арафасида эди.

Иккаласи ҳам тўлиқ иш кунда меҳнат қилишарди, лекин умумий даромадлари ҳисобига харид қилган нарсалари ўзларини унча хурсанд қилмасди. Улар гиёҳванд моддалар ва спиртли ичимликларга ружу қўйишди, ахлоқий кадриятларини бой беришди ва ўзларини хароб қилишга маҳкумлардек бўлиб кўринишарди.

Улар қабулимга келишганида, иккаласига ҳам ҳаётда янги йўналиш керак эканлигини ва олий маълумотли бўлиш бу йўналишни топиб олишларига ёрдам беришини уқтирдим. Уларда фақат битта муаммо бор эди: эр-хотин ойига 9000 доллар миқдоридаги умумий даромад эвазига яшашга кўникишганди, лекин мабодо айни вақтда университетда таълим оладиган бўлсалар, бунча пулни асло ишлаб топишолди.

Мен уларга кескин қарорга келишни таклиф этдим.

– Сизлар қачондир ойига 1000 доллар сарф қилиб яшаганмисиз? – суриштирдим мен.

Улар бир–бирларига қараб жилмайишди.

– Ойига 1000 доллар билан яшаб бўлмайди, – жавоб қайтарди Жим.

– Балки шундай тажриба ўтказиб, дунёдаги бошқа одамлар буни қандай уддалаётганларини кўриш сизларга қизиқ бўлар.

Улар ўша кун менинг хонамни бошларини чайқаб ҳамон кулганларича тарк этишди, бироқ мен мулоҳаза уруғини ташлаб қўйгандим. Уларнинг аниқ қарорга келишлари учун бир неча ҳафта керак бўлди. Ишончим комилки, иккаласининг фикрича, бу тажриба худди Тинчлик корпуси ёки “Америка хизматидаги кўнгиллилар” каби уюшмага аъзо бўлишнинг ўзгинаси эди. Шу билан биргаликда, биз ҳар ойлик бюджетни ҳам ишлаб чиқдик:

Турар жой ҳақи ва коммунал хизматлар .....	400 доллар
Озиқ–овқатлар .....	200 доллар
Кийим–кечак .....	100 доллар
Бошқа ва назарда тугилмаган харажатлар .....	300 доллар
<b>Ҳаммаси .....</b>	<b>1000 доллар</b>

Улар ўзлари таҳсил олган университет яқинидаги ғарибона ошхонали уйни ижарага олишди. Ўз машиналарини сотиб юборишгани учун ишга ва университетга автобус ёки велосипедда боришарди. Улар арзон озиқ–овқат сотиб олишарди. Кийим–кечакни фақат хайрия дўконларидан харид қилишарди. Мебель ўзларида бор эди. Машина ва кераксиз буюмлар сотувидан йиғилган пулларни омонат кассасига қўйишди.

Улардан ҳар бири керакли минг долларни ишлаб топиш учун ҳафтасида бор–йўғи ўн беш соатдан ишлашарди. Умуман олганда, улар баъзан кўпроқ ҳам топишарди, аммо бу миқдордан ортиқча харажат қилмасликка келишиб олишди. Энди улар гиёҳванд моддалар ва спиртли ичимликларни ўзларига раво кўришолмасди ҳамда ёмон одатларига қарши курашишга мажбур эдилар. Таълим олишга деярли тўлиғича грантлар билан тўлов қилишди. Улар ўқишларини яқунлашганида, омонат кассада яна пуллари бор эди.

Мен уларнинг ҳаётидаги ажойиб ўзгаришларга гувоҳ бўлдим. Иккаласининг ҳам Севги Банкидаги ҳисоблари тўлиб боргани учун, Сара ва Жим чиндан ҳам бахтли эдилар. Улар илк бора олдимга келишганида бузилиб кетиш арафасида бўлган никоҳлари энди гуллаб–яшнаганди. Ва бу ўзгаришларнинг барчаси улар ойига 1000 доллар ҳисобига яшаган *пайтда* рўй берди.

Ҳозир биз сарф қилиб яшаётган пул миқдоридан анча камига ҳам яшаш мумкин. Мен сизларни ойига 1000 доллар билан яшашга кўндирмоқчи эмасман. Ёш болалари бўлган оилалар жиддий муаммоларга тўқнаш келиши турган гап. Бироқ деярли ҳар қандай оила

ҳозирги кунда сарф қилаётганига нисбатан камроқ пулга ҳам кулай *яшаши мумкин*. Мен кўпчилик одамлар назарида муҳим бўлиб туюлган нарсалар аслида унчалик ҳам муҳим эмаслигини сизлар тан олишингизни истайман, холос. Баъзан улар ўз-ўзларининг ашаддий душманларига айланишади. Улар ўзлари бас келолмайдиган турмуш тарзини яратиб, молиявий қўллаб-қувватланишга бўлган эҳтиёждан баҳра ололмайдилар. Эркаклар баъзан оилалари воз кеча олмаётган турмуш даражасини сақлаб туриш учун ҳаддан ташқари куч сарфлайдилар. Баъзан биз юқори турмуш тарзи учун ҳаётимиздаги энг азиз нималарнидир қурбон қиламиз.

Сизлар биргаликда Уиллард Харлининг Бешинчи Хулосасида келтирилган ҳаққониятни исботлашингиз мумкин:

*Масала пул ва никоҳга бориб тақалганида,  
улардаги кичик нарсалар ҳам катта бўлиши мумкин.*

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Ҳозирги ишингиз сизга қанчалик ёқишини  $-4$  (жуда норози)дан  $+4$  (жуда мамнун) даражаси бўйича баҳоланг.
2. Энди уйланган пайтингизда, хотинингиз молиявий қўллаб-қувватлашингизга умид қилишини ҳисобга олганмисиз? Унинг ишлашини кутганмидингиз?
3. Нима деб ўйлайсиз, хотинингиз ҳозирги одатий иш ҳафтаингизда топаётган пулларингиздан қаноат ҳосил қиляптими?
4. Кейинги пайтларда янада кўпроқ ҳақ тўланадиган ишга ўтишга тайёргарлик кўриш ҳақида ўйлаганмисиз? Оилавий бюджетни қисқартириш пулни тежашга ёрдам берадими?
5. Хотинингиз айрим харажатлардан воз кечишга рози бўлганми? У шундан сўнг ҳам ўзини бахтли ҳис этганми?

#### **Аёл учун саволлар:**

1. Эрингиз айни вақтда таъминлаётган молиявий кўмак орқали ўзингизни қанчалик ҳимояланган ҳис этаётганингизни  $-4$  (ўта ҳимоясиз)дан  $+4$  (жуда ҳимояланган) даражаси бўйича баҳоланг.
2. Эрингизнинг даромади ҳаёт тарзингиз даражасига қанчалик таъсир қилаётгани ҳақида ўйлаганмисиз? Агар шундай бўлса, бу борада нималарни ҳис этияпсиз?
3. Турмушингиз даражаси туфайли ҳис қилаётган салбий кечинмаларингизни эрингизга билдириш сизга ноқулай эмасми? Аввал ҳам ўз кечинмаларингизни у билан баҳам кўрганмисиз?
4. Эрингиз ишлаб топаётган пул сизларга етиши учун яшаш даражангизни пасайтиришга тайёرمىсиз? Хизматда юксалиш ва ўзингизни оилага тўлиқ бағишлаш ўртасида танлаш имконига эга бўлишни истайсизми?

#### **Эр-хотин учун фикр-мулоҳазалар:**

1. Ҳозирги турмуш даражангиз қандай? Турмушингизнинг ҳозирги ҳолатидан розимисизлар? Мана шу даражага мувофиқ яшаш учун пулларингиз чиндан ҳам етарлими?
2. В иловасидаги “Молиявий мадад” анкетасидан зарурият, истак ва ижозат бюджетини ишлаб чиқишда фойдаланинг.
3. Ниманидир ўзгартиришларингиз керакми? Агар шундай бўлса, қайси режа эҳтиёжларингизга кўпроқ мос келади? Зарурий ўзгаришларни қандай амалга оширишни биргаликда ўйлаб кўринглар.

## Эрга тинчлик ва ҳаловат керак

Фил омади юришган ёш бўйдоқ эди. Ишидан яхшигина пул топарди. У кредит бўйича анчагина бадал киритгани учун энди машина сотиб олишга унчалик катта пул тўламади. Унинг ажойиб ҳудудда чиройли жиҳозлари бўлган шинам квартираси бор эди. Йигит Шарлин билан танишгунича бир қанча аёллар билан учрашганди, аммо бу қиз унга ўзгача бўлиб туюлди. Улар яхши дўстларга айланишди, тахминан саккиз ойлик романтик учрашувлардан сўнг йигит ундан ўзига турмушга чиқишини сўради.

Тўй октябрь ойида бўлиб ўтди. Улар бўлиб–бўлиб тўлаш шarti билан уй сотиб олишларига керакли маблағни тўплагунларича дастлаб квартирада яшаб туришди. Шарлинда ҳам дурустгина иши бор эди, шу туфайли уларнинг уй эгаси бўлишлари учун маблағ йиғишлари қийинчилик туғдирмади.

Улар кейинги ёзда қулай жойни топиб, сентябрь ойининг ўзида кўчиб келишди. Фил уйни бошқариш билан боғлиқ кўплаб мажбуриятлардан – ҳовлини тартибга келтириш, таъмирлаш, янги мосламаларни ўрнатиш ва шу каби юмушлардан – завқ оларди.

Биринчи фарзандлари туғилгунича ҳаммаси яхши кечаётганди. Шарлин энди тўлик бўлмаган иш жадвалига кўра ишлашга қарор қилди. Бу оила ҳамёнига салбий таъсир қилди, зеро айтилиб вақтда харажатлар ортиб бораётганди. Фил Шарлиннинг даромади камайганининг ўрнини тўлдириш учун иккита жойда ишлай бошлади. У кунига ўн икки соатлаб меҳнат қиларди: дастлаб ўз бўлимининг бошлиғи бўлиб, сўнгра эса бошқа компанияда ярим иш ўрнида кутубхоначи вазифасида.

Фил ва Шарлин беш йиллик оилавий ҳаётлари мобайнида уч фарзандлик бўлишди. Фил ҳамон иккита ишда ишлар, бироқ иккинчи ишидан сўнг уйга қайтиб келганида уни бир уюм хўжалик юмушлари кутиб турарди. Шарлин эрининг бирор нарсани таъмирлаб беришини сўрарди, шунингдек, аёл болалар тарбиясида ҳам эрининг ёрдамига кўз тикканди. Уй олдидаги ўтлоқни яна қиртишлаб қўйиш керак, боз устига, Шарлин оила учун иккита ётоқхонали уйлари торлик қилаётганидан шикоят қилишга тушарди.

Қачонлардир жуда ажойиб бўлган ҳаёт тезда Фил учун ҳақиқий қийноққа айланди. У телевизор кўриб ва газета ўқиб ҳаловат топмоқчи бўларди. Бу унга ёрдам бермади, негаки Шарлин уни дивандан туриб, уй ишларига ёрдам беришига мажбурлаб, барибир жонига тегиши мумкин эди. У шундан сўнг ишда ушланиб қоладиган ва айрим ҳамкасблари билан вақт ўтказадиган бўлди. Аммо бу ҳолат Шарлиннинг ғазабини кўзғатди, холос. Аёл эр ўз вақтида ишдан келиб унга ёрдам бермагани учун хафа бўлиб, ғазабдан тутоқарди.

Орадан бир қанча вақт ўтгандан сўнг Фил хизматдоши Жанетни учратди. Йигит бу аёл билан ўзини эркин ҳис қилар ва гаплашиб турарди. Мен Фил билан суҳбатимизда Жанетнинг олти фарзандли ёлғиз она эканлигини билиб олдим. Фил унинг олдида иккинчи ишидан бўшагач ярим тунга яқин ўз машинасида борарди. Жанетнинг болалари бу пайтга уйқуга кетган бўлишар, йигитни эса мазали кечки овқат ва шоҳона муносабат кутиб турарди. Кечки овқатдан сўнг улар тўшақда ишқ лаззатидан баҳраманд бўлиб уйқуга кетишарди. Жанет Филнинг ҳаловати ва хурсандчилиги учун қўлидан келганча ҳаракат қиларди.

Шу тариқа бир неча ойлар ўтди ва Фил ҳеч қачон уйига қайтмади. Хотини жаҳл ва тушқунлик билан уни ортга қайтариб олишга уринди, бунинг учун иш кунининг ўртасида жинсий алоқа қилиш учун эрининг ишхонасига ҳам борди. Бироқ хотин бундан нарига ўтолмади, негаки у Фил Жанетдан олаётган илиқлик ва назокатни беролмайдиган даражада ғазабланганди. Боз устига, Шарлин бошидан кечирган кучли зўриқиш унинг соғлигига жиддий шикаст етказганди.

Биз Фил билан суҳбатлашганимизда унга дедим:

– Агар сиз бўйдоқ бўлганингизда, Жанетта томонга бошқа қайрилиб ҳам қарамаган бўлардингиз. У семиз, кўримсиз ва олтига боласи бор. У мутлақо сизга тўғри келмайди.

– Лекин мен уни севаман, – эътироз билдирди у. – Ҳаётда ҳеч бир аёлни у каби каттиқ севамаганман.

Охир—оқибат Шарлин буларнинг барисига бардош беришдан чарчади ва у Филдан воз кечган заҳотиёқ йигитнинг Жанет билан ишқий алоқалари ҳам ниҳоясига етди. Мен шундай бўлишини билардим, негаки Жанет Шарлин билан беллашган ҳолда Филга ёқишга уринарди. Бу кураш тугаганидан сўнг Жанет ўзини рағбатлантириб турган омилни йўқотди. Бундан ташқари, Жанет ҳеч бир никоҳдаги аёл эри учун қилишга ёниб интилмайдиган олий тоифада хизмат кўрсатди. Жанетнинг фикрича, у Филни ўз тузоғига илинтирганди ва энди ўзини шоҳона илтифотга муносиб деб ҳисобларди. Ярим тундаги зиёфатлар барҳам топди, Жанет энди талаблар қўйишни бошлади ва Филга ўзининг олти нафар фарзандлари даврасида вақт ўтказишнинг баъзи бир қувноқликларини тақдим этди.

Фил ортга чекинди. У Жанет билан орани очиқ қилди ва бир неча ойдан сўнг оиласини соғиниб, яна бирга бўлиш учун ўзаро ён беришларга тайёр бўлган ҳолда Шарлиннинг олдига қайтди. Хотини Филнинг мен “уй фароғати” деб атайдиган эҳтиёжини тушунганидан сўнг уларнинг муносабатлари анча яхшиланди. Шунингдек, мен Фил ва Шарлинга бюджетни ишлаб чиқиш ва Фил биттагина ишда ишлай олиши учун харажатларни камайтиришларига ёрдам бердим. Фил хўжалик юмушларида хотинига ёрдам беришдан хурсанд бўлибгина қолмай, балки фақат биттагина ишда ишлагани туфайли кўплаб уй ишларига боши билан шўнғиб кетди, ваҳоланки Шарлиннинг айтишича, эри аввал бундай юмушларга ҳафсала қилмасди. Айтиш керакки, Фил хотинининг оилага ва болаларга ғамхўрлик қилишни самарали уддалаётганини бутун қалби билан ҳис этиши керак эди. Шарлин аввал хўжалик юмушларини бажаришни истамасди, бунинг ўрнига Филдан ўз зиммасидаги вазифаларни бажаришда ёрдам беришини ортиқча талаб этарди. Филнинг оилани таъминлаш учун неча соатлаб ишлашини назарда тутадиган бўлсак, Шарлиннинг талаблари ҳаддан зиёд бўлиб туюларди. Бу эса эркакни ўйламасдан қадам қўйиб, Жанет билан муносабатлар боғлашига сабаб бўлганди.

### **Оилавий бахт: ҳар қандай эркакнинг орзуси**

Қониқтирилмаган ҳиссий эҳтиёжлар тез—тез дастлаб тасаввуротлар ҳосил қилади, хонадон саришталиги ҳам бундан истисно эмас. Эркаклар кўпинча зўриқиш ва безовталиқдан холи бўлган оилавий ҳаётни орзу қилишади. Эр ҳар куни ишдан қайтганида хотини уни остона олдида меҳр билан кутиб олади, мўмин—қобил болалари ҳам бундан хурсанд бўлишади. Эр тартиб—интизом ҳукм сураётган шинам уйга киради, рафиқаси эса ёқимли хид таратаётган кечки овқат олдидан унинг бироз дам олиб ўтиришига кўндиради.

Кечки овқат устидаги суҳбат ёқимли ва келишмовчиликлардан холи. Сўнгра бутун оила кечки сайрга йўл олади, қайтганларидан сўнг эр болаларини ҳеч қандай тортишувсиз ёки тўполонларсиз уйқуга ётқизади. Кейин эса эр—хотин биргаликда ҳордиқ олиб, суҳбат қилишади, телевизор кўришади ва ишқ лаззатидан баҳра олиш учун ётоқхонага боришади — ҳаммаси ўз вақтида бўлиб ўтади.

Айрим хотинлар юқорида тасвирланган ҳолатлар ҳақида ўқиб, эҳтимол, кулиб қўйишар, аммо сизларни ишонтириб айтаманки, агар оилангизнинг ҳақиқий ҳаёти ва ушбу орзу ўртасида улкан жарлик мавжуд бўлса, менда жиддий муаммолар юзага келиши мумкин. Дейлик, эркакларнинг хўжалик юмушларига нисбатан муносабатларида инқилоб содир бўлди ва эркаклар хотинлари билан тенгма—тенг уй ишларига бажаришга жон—жаҳдлари билан киришганлар. Менинг маслаҳатимда бўладиган кўплаб эркаклар ўзларига аввалгидек хонадон саришталиги зарур эканига иқрорликларини сир тариқасида билдириб тилишади.

Агар ҳатти—ҳаракатларни муносабатлар ўзгаришига қараб муҳокама этадиган бўлсак, мен эркакларнинг хўжалик юмушларига нисбатан энди бошқача ёндашаётганларини кўрмаймман. Улар юз йил аввал қилганларига нисбатан энди уй ишлари билан кўпроқ шуғулланаётганлари йўқ. Улар аёлларга барча уй—рўзғор ташвишларини ағдариб қўйиш ноҳақлик эканини кўп муҳокама қилишлари мумкин, аммо амалда қилишга келганда эса эрлари қуруқ гапдан нарига ўтмасликларини хотинлар яхши тушунишади.

### **Меҳнатни адолатли тақсимлашга қандай келишиш мумкин?**

Ҳозирда кўп оилаларда эр ҳам, хотин ҳам хизмат мавқеини ошириш билан банд бўлаётганларида, хўжалик юмушларини тақсимлаш оиладаги ихтилофларнинг асосий манбаи бўлиб қолмоқда. Маданий кадриятларимиздаги ўзгаришлар ушбу муаммони аслида чуқурлаштириб юборди, негаки эр ва хотин бу мажбуриятларни ўзаро бўлишиши кераклиги, айниқса болалар ҳақида ғамхўрлик қилиши борасида деярли битта ягона тушунча мавжуд. Аммо ҳатти-ҳаракатлардаги ўзгаришлар кадриятлар ўзгаришига нисбатан секинроқ кечади.

Анъанавий тарзда уй-рўзғор ишларининг катта қисмини ва болаларга қарашни хотин ўз зиммасига олади, айни вақтда эса эрлар оилани моддий таъминлаш учун масъулдирлар. Жуфтлик ўз хонадонидан уй хизматчилари ва энагаларни сақлаш имконига эга бўлганида, хотин зиммасидаги бу ташвишлар енгиллашиб қолади.

Аммо бугунги кунда, ҳеч бўлмаса Америкада, уй хизматчилари ва энагалар тобора камайиб боришмоқда, аёллар эса кўпроқ вақтларини уйдан ташқаридаги ишлар билан ўтказишмоқда. Ҳолатларнинг бундай мажмуи эрлар – кўмак берувчилар эканини янада очикроқ кўрсатиб беради. Гарчи эркаклар ҳозир аввалгидан кўпроқ тарзда болаларнинг тагликларини алмаштираётган, полювгич билан қуролланган ва тез-тез ўзлари таом тайёрлаётган бўлишсада, одатда барибир буларнинг бари камлик қилиб қоляпти. Эр ҳам, хотин ҳам ишлайдиган оилаларда хотинларнинг хўжалик юмушлари ва болаларга ғамхўрлик қилиш мажбуриятларининг ярмидан ҳам камроғини эркаклар ўз зиммаларига олишган.

Кўпчилик аёллар тушуниб етганидек, эркаклар уй ишларини бажариш истагида ёниб-қуймайдилар. Кўплаб эрлар ҳар қандай хўжалик ишига ўзлари томонидан бериладиган катта қурбонлик сифатида қарашади. Аммо хотиннинг нуқтаи назарига кўра эр хўжалик юмушларининг арзимас қисмини бажаради, холос. Бу каби аксарият оилаларда эр хотинидан уйдаги ишларнинг катта қисмини бажаришини талаб этади, хотин ҳам эрига шу талабни қўяди. Улардан ҳеч қайси бу ишларни ўз мажбурияти деб билмайди.

Хўжалик юмушлари – бу секин ҳаракатга келадиган бомба. Оилавий ҳаёт одатда эрнинг ҳам, хотиннинг ҳам бу мажбуриятларни ўзаро бўлиб олишга тайёргарлигидан бошланади. Келин-куёвлар одатда биргаликда идиш-товоқ ювишади, кўрпа-тўшакларни тартибга келтиришади ва кўплаб уй юмушларини тақсимлаб олишади. Куёв мамнуният билан рафиқасининг ёрдамини қабул қилади, негаки тўйгача бу ишларнинг барини унинг ўзи бажарган. Никоҳнинг бу босқичида эр ҳам, хотин ҳам уй юмушларини оилавий ҳаётнинг муҳим жиҳати тариқасида қабул қилишмайди. Аммо соатли мослама аллақачон ҳаракатга келтирилган бўлади.

Хўш, порлаш қачон юз беради? Фарзандлар қачон пайдо бўлишади? Болалар улкан эҳтиёжлар яратишади: пулга ва уй юмушларини бажаришга бўлган талаб ортади. Ишни аввалгидек тақсимлаш энди анахронизм (одат)га айланади. Эр ҳам, хотин ҳам ўз зиммаларига янги мажбуриятларни олишади. Хўш, улар нимани эътиборга олишлари керак? Аксарият оилаларда эр ҳам, хотин ҳам даромаднинг оширилиши учун кўпроқ интилишади, хўжалик юмушларини эса қайси бири бажармоқчи бўлса, ана ўшанга қолдиришади. Бу ҳалокатга элтувчи муқаррар йўл – ҳар ҳолда кўпчилик аёллар учун шундай, – негаки охир-оқибат уларнинг зиммасига уй юмушларини бажариш ва болаларга қарашнинг асосий қисми юкланади. Хотинлар бу ҳолатда эрларининг уларга кам ёрдам бераётганидан хафа бўлишади.

Агар хўжалик юмушларини кимдир ўз зиммасига олмоқчи бўлса, ҳеч ким бу масалада бармоғини ҳам қимирлатмайди. Агар жуфтликдан биттаси бошқасидан ёрдам талаб қилса, бу нохуш оқибатларга олиб келади. Аммо эр-хотин уй-рўзғор юмушлари масаласида ўзаро келишувга эришсалар, ҳаммаси силлиққина кечади. Мен сизларга муаммонинг ечимини таклиф қилмоқчиман. Менинг маслаҳатларим муаммонгизни ҳал этибгина қолмай, хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжингизни ҳам қондиради.

Бу сиздан аксарият муаммоларни ҳал этишда жуда муҳим кадам қўйишингизни – уюшган ҳолда бўлишларингизни талаб этади. Бу ўз муаммонгизни обдон ўйлаб кўришингиз лозимлигини англатади. Сизлар ўз мақсадингизни қоғозга тушириб, бир-бирингизнинг

ҳиссиётларингизни эътиборга олган ҳолда муаммони ҳал этиш йўллари топишингиз керак. Гарчи бу сизга ноқулай ва умуман “руҳингизга бегона” бўлсада, бунинг бошқа йўллари йўқ. Бундан ташқари, ҳаммаси ўз ўрнига тушганидан сўнг бунинг фараз қилганингиздан кўра анча қулайроқ эканини пайқаб оласиз.

### **1 қадам: Ўзингизга тегишли хўжалик юмушларини белгилаб олинг**

Дастлаб болаларга ғамхўрлик қилиш вазифасини ҳам киритган ҳолда хўжаликдаги қилиниши лозим барча мажбуриятлар рўйхатини тузинг. Мазкур рўйхатда (1) барча мажбуриятлар киритилган бўлиши, (2) нимани ва қачон қилиш кераклиги қисқача ёзилган бўлиши, (3) бу мажбуриятларни бажаришни истайдиган эр ёки хотиннинг исми кўрсатилган бўлиши ва (4) турмуш ўртоқнинг бунинг учун муҳимлик даражаси белгиланган бўлиши зарур (0 рақами аҳамиятсиз, 5 рақами ўта муҳимлик даражасини билдирадиган 0 дан 5 гача бўлган даражадан фойдаланинг).

Мазкур рўйхатни эр-хотинлар биргаликда ишлаб чиқишлари керак ва бунга барча асосларни киритиш учун бир неча кун талаб этилади. Сиз турли ишларни қандай бажарганингиз ва бунга иштиёқингиз ортгани сайин ҳар куни бу рўйхатга ниманидир қўшиб қўясиз.

Ҳар сафар рўйхатга янги вазифа ва унинг баёни қўшилганида, уни бажармоқчи бўлган турмуш ўртоқнинг исмини ҳам, шунингдек, бу вазифага унинг берган баҳосини ҳам киритиб қўйиш лозим. Аммо унинг жуфти ҳам ўз умр йўлдоши у ёки бу вазифани бажаришга қанчалик хоҳиш билдираётганини ҳам эътиборга олиши шарт. Шу боис эрнинг ҳам, хотиннинг ҳам вазифанинг муҳимлигига берган баҳолари рўйхатнинг ҳар бир бандида қайд этилиши керак.

Мисол учун, рўйхатда қуйидаги бандлар бўлиши мумкин:

Нонуштадан сўнг идишларни ювиш – нонуштадан сўнг столдан идишларни йиғиштириб олиш, ювиш, қуритиш ва нонушта тайёрлаш учун ишлатилган ошхона жиҳозларини тартибга солиб қўйиш – Бекки (4); Жон (2).

Мушукларни овқатлантириш – мушукларнинг идишига егулик ва сув қўйиш; эрталаб соат 08.00 да ва кечқурун соат 05.00 да – Жон (5); Бекки (0).

Рўйхатни тузиб бўлганингизда, иккалангиз ҳам бунга хонадон юмушлари ва болаларга қараш каби барча мажбуриятлар киритилганидан қаноат ҳосил қилишингиз керак. Рўйхатда юзтача уй–рўзғор юмушларини киритилган бўлиши мумкин. Бу вазифаларнинг бир қисмигина сизга назарингизда бажарилиши зарур бўлган ишларга нисбатан муаммоларингизни кўриб олишингизга ёрдам беради.

### **2 қадам: Ўзингизга бажаришингизни афзал кўрган ёки бажариш сизга ёқимли бўладиган мажбуриятларни қабул қилинг**

Энди эса иккита янги рўйхат тузинг, улардан бирини “Эрнинг мажбуриятлари”, иккинчисини эса “Хотин мажбуриятлари” деб номланг. Сўнгра эса ўз зиммангизга олишга тайёр бўлган вазифалар ҳақидаги бандларни танланг. Бу сиз мамнуният билан бажарадиган, бажаришга ўзингиз қарши бўлмайдиган ёки бу вазифалар муайян тарзда бажарилиши учун ўзингиз мустақил қиладиган ишлар бўлади. Бу янги иккита рўйхатлардан биттасига бандлар қўшган ҳолда, уларни дастлаб тузилган рўйхатдан ўчириб ташланг.

Агар сиз ёки умр йўлдошингиз бир хил мажбуриятларни ўз зиммангизга олишни истасангиз, уларни навбати билан ёки ихтиёрий тарзда ўзаро бўлишиб олишларингиз мумкин. Аммо сизлар бу вазифалар узил–кесил сизники бўлишидан аввал бир–бирингизнинг розилиқларингизни олишингиз керак. Агар бировингиз иккинчингизнинг у ёки бу вазифани бажара олмайди дея ҳисобласа, оқил инсон эканлиқларингизни кўрсатиш учун бир–бирингизга синов муддати беришингиз мумкин. Сиз рўйхатдаги бандлардан бирини бажариш учун жавобгарликни ўз зиммангизга олган заҳоти, турмуш ўртоғингиз бажарган ишингиз унинг дидига қанчалик тўғри келганини текшириш имконига эга бўлсин.

Энди сизда учта рўйхат бор: (1) эрнинг мажбуриятлари рўйхати, (2) хотиннинг мажбуриятлари рўйхати ва (3) ҳали сизлар тақсимламаган уй–рўзғор юмушлари рўйхати.

### **3 қадам: Қолган вазифалар бажарилишини кўпроқ истаган кишини ана шу ишларга масъул этиб тайинланг**

Агар ўзларингиз бажаришга розилик билдирадиган барча уй–рўзғор ишларини рўйхатдан ўчириб ташласак, сиз ҳам, турмуш ўртоғингиз ҳам унчалик рўйхуш бермайдиган мажбуриятлар қолади, холос. Бу иккалангиз ҳам қилишни истамайдиган вазифалардир, аммо ҳеч бўлмаганда иккингиздан бировингиз уларнинг бажарилишини муҳим деб ҳисоблайди.

Эҳтимол, айна шу паллада менинг тавсияларим сизни ҳайрон қолдириши мумкин. Мен бу ёқимсиз вазифаларни жуфтликдан қайси бири кўпроқ бажарилишини истаса, ана ўшанга топширишни таклиф этаман. Бу оқилона қарор, негаки акс ҳолда бу мажбуриятлар уларга мутлақо алоқаси бўлмаган эр ёки хотин зиммасига тушади.

Нега бошқа одам сиз учун бу ёқимсиз ишларни қилишини истаётганингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Гарчи айнан сиз бу вазифаларни бажаришни истаётган бўлсангизда, уларни мустақил бажараётганингизда тортадиган қийинчиликлардан сизни турмуш ўртоғингиз халос этишини истайсиз. Бошқача айтганда, сиз бу мажбуриятларнинг бажарилганидан мамнун бўлишни истайсиз, лекин ўзингиз бунинг учун қийналишни истамайсиз. Сиз бунинг учун турмуш ўртоғингиз қийналганини кўришни афзал билган бўлардингиз. Сиз бу ёқимсиз ишларни турмуш ўртоғингиз ҳисобидан бажарилиши орқали манфаатдор бўлишни истайсиз.

Сиз бу мажбуриятларни бажаришни умуман *хоҳламаслигингизни* айтиб эътироз билдиришингиз мумкин, аммо уларни *бажаришга* тўғри келади. Масалан, сиз бу болаларнинг фойдаси учун эканлигини айтасиз. Аммо бу далилни ишлатган ҳолда сиз турмуш ўртоғингизнинг ўта лапашанг эканлигини, ўз оиласидан шунчалик узоқ бўлгани туфайли болалар учун нима яхши ёки тўғри эканини ҳатто фаҳмлаб етмаслигини ёки қизиқиб ҳам кўрмаслигини назарда тутган бўласиз.

Ҳаттоки аҳволнинг айнан шундай эканини ҳис қилишингиз мумкин бўлса ҳам, барибир бу ўта ҳурматсизликдир. Сиз бу билан вазиятни турмуш ўртоғингизга нисбатан яхшироқ кўраётганингизни таъкидлагандек бўляпсиз. Сиз умр йўлдошингизни ўз истагингизга мослаштиришга уриняпсиз. Бироқ сизнинг хулосаларингиз қувонч билан қабул қилинмаслигига қафолат бераман. Сиз турмуш ўртоғингизга фикрлаш тарзингизни сингдиришга уринганингизда, уни ранжитиб қўясиз, бу эса севги бирликларини камайтиради. Ва худди шундайин, сиз барибир баҳса ғолиб чиқолмайсиз. Хўш, бундай беллашувни бошлашнинг нима кераги бор ўзи?

Сиз ушбу қоидага амал қилган ҳолда, ўз рўйхатингиздаги айрим мажбуриятларга нисбатан ўзгартириш киритишга қарор қилишингиз мумкин. Сиз нимагадир эришишнинг ягона усули – буни мустақил бажариш эканини билиб олганингизда, буни бажариш умуман олганда унчалик шарт ҳам эмаслиги ҳақидаги хулосага келишингиз мумкин. Моҳиятан, сиз шунини тушуниб етдингизки, бирор–бир ишнинг муҳимлигига ишонч ҳосил қилишингиз учун бу ишни турмуш ўртоғингиз бажариши керак экан.

Биз шу пайтгача меҳнатни одилона тақсимлаш ҳақида гапирдик, аммо ҳануз хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжга юзланганимиз йўқ. Шу боис менинг режамда яна бир босқич бор. Эҳтимол, бу сизни мен таклиф этган қарорга яхшироқ ёндашишга ундабгина қолмай, балки турмуш ўртоғингизнинг энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларидан бирини қондиришингизда сизга ёрдам беради.

### **4 қадам: Сиз севги бирликларини кўпроқ оладиган мажбуриятларни бажариб, Хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжни қаноатлантиринг**

Бу пайтда хўжалик юмушлари одилона тақсимланади. Сиз вазифаларни ким уни бажаришни кўпроқ исташи ва кўпроқ манфаатдор бўлишига қараб тақсимлайсиз. Аммо никоҳ – буларнинг ҳаммасидан кўра кенроқ: сизлар бир–бирларингиз учун нимадир қиласизлар, негаки сизлар учун бунинг бажарилиш истаги эмас, балки ҳар бирингизнинг



ҳиссиётларингиз муҳим. Мабодо сиз уларни тўғри ёндашув билан ҳал этсангиз, тонналаб севги бирликларига эга бўласиз.

Интилишларингиз беҳуда эмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун иккалангиз ҳам ўз мажбуриятларингиз рўйхатига яна нималарнидир қўшиб қўйишингиз керак. Ҳар бир мажбурият ёнига агар умр йўлдошингиз бу вазифаларни бажарса, унинг ҳисобига қўшилиши мумкин бўлгандек туюлаётган севги бирликларини кўрсатиб ўтинг. 0 рақами сизга ҳеч қандай қувонч бермайдиган, 5 рақами эса сиз учун энг юқори даражада ёқимли ва беҳад миннатдор этадиган 0–5 даражасидан фойдаланинг.

Агар бу баҳолар аниқ бўлса, умр йўлдошингиз томонидан 4 ёки 5 балл даражасида бажарилган вазифалар сизнинг ҳисобингизга талайгина севги бирликларини қўшиб қўяди. Умуман айтганда, айрим жуфтликлар учун хонадон саришталиги асосий эҳтиёжлардан бири ҳисобланади. Кимдир бу мажбуриятларни бажарганида эса севги ҳиссиётларини уйғотиш учун ўша одамнинг ҳисобига етарлича бирликлар қўшилади.

Оилавий бахтингиз учун жиддий аҳамиятга эга бўлган қондани такрорлаб ўтишимга изн беринг. Агар сиз ва умр йўлдошингиз бир–бирингизни севсангиз, оилавий турмушингиз бахтли бўлади. Мабодо севмайдиган бўлсангиз, ўзингизни алдангандек ҳис қиласиз. Шу боис севишганлик туйғусини уйғотишга қодир ҳар қандай воситалар яхшидир.

Агар кечки овқат тайёрлаш, қўйлакни дазмоллаш ёки ҳар қаёққа ташлаб қўйилган пайпоқларни йиғиш турмуш ўртоғингизда севги ҳисларини кўзғатса, нега шундай қилмаслик керак? Умуман айтганда, агар бу китобимда баён этилган ҳар қандай ҳиссий эҳтиёжларнинг қондирилиши чиндан ҳам севги ҳисларини уйғотса, нега энди одамлар уларни қондиришга қаршилик кўрсатишлари керак? Бу ғамхўрлик намоён этишгина бўлиб қолмай, олий мақомдаги донолик ҳамдир. Ўзингиз кўпроқ қадрлайдиган бирор ишни бошқалар учун қилган ҳолда, сиз кўпчилик оилаларда мавжуд бўлмаган ҳиссиётга – бутун умр мобайнидаги севги ҳис–туйғуларига эга бўласиз.

Аmmo яна бир муҳим қондани такрорлашимга ижозат беринг. Унчалик аҳамиятли бўлмаган эҳтиёжларни қондириш учун вақтингизни сарфламанг. Қувватингизни сизга кўпроқ севги бирликлари олиб келадиган ишларга йўналтиринг ва Севги Банкингизга асло фойдаси тегмайдиган нарсаларга ҳафсала қилманг.

Агар турмуш ўртоғингиз қадрига етмаса, унинг ўрнига хўжалик юмушлари ёки болаларга ғамхўрлик қилиш каби ишлар билан шуғулланманг. Ёдингизда бўлсин, турмуш ўртоғингиз рўйхатидаги мажбуриятлар – бу сизнинг эмас, унинг вазифаси. Сиз унга бу мажбуриятларни бажариши учун муҳим ва ягона бир сабаб билан, яъни Севги Банкада ўз ҳисобингизни тўлдириш учун ёрдам берасиз. Агар сиз турмуш ўртоғингизга ёрдам бериш учун муайян мажбуриятларни ўз зиммангизга олганингизда ҳам бу сизга севги бирликларини келтирмаса, беҳудага вақт сарфламанг. Сизга кўпроқ фойда келтириши учун бошқа ишларга куч–ғайратингизни сарфланг.

Турмуш ўртоғингизнинг ёрдамингизга нисбатан жавоб ҳаракати ҳисобингизга севги бирликлари қўшилган–қўшилмаганлигини исботлаб бериши керак. Агар умр йўлдошингиз қандайдир вазифани бажарганингизда миннатдорчилик билдирса ва меҳрибонлик билан ўз эътирофини билдирса, сиз тўғри йўлда эканингизга ишонч ҳосил қилишингиз мумкин. Аммо турмуш ўртоғингиз бирор юмушни бажарганингизни назар–писанд қилмаса, қандайдир сабабга кўра севги бирликлари ҳисобингизга келиб тушмайди. Бундай вазиятда умр йўлдошингизнинг мажбуриятлари туширилган дастлабки рўйхатга қаранг ва унга кўпроқ таъсир қиладиган бошқа ниманидир танланг.

Турмуш ўртоғингизга тегишли у ёки бу мажбуриятларни бажаришига ёрдам беришга қилган қарорингиз бу мажбуриятни сизга тегишли қилиб қўймайди. Аслида ҳиссий эҳтиёжларнинг қондирилишига айнан шу тарзда тўлақонли қараш жуда муҳим. Агар қандайдир ҳиссий эҳтиёжларнинг қондирилишига бир мажбурият каби қарайдиган бўлсак, бу ҳолда уларнинг қондирилиши унчалик қадрли бўлмай қолади. Ҳиссий эҳтиёжларнинг қондирилиши инъом сифатида кўрилсагина, у Севги Банкага юқори даражада таъсир қилади. Агар сиз ёки умр йўлдошингиз ҳиссий эҳтиёжларнинг қондирилиши ўз–ўзидан бўлиши керакдек қабул қилсангиз, бу билан унинг таъсирини сусайтирган бўласиз.

Агар умр йўлдошингиз ўзига малол келадиган вазифани ўзига тегишли мажбурият деб билса-ю, бу мажбуриятни сиз бажарадиган бўлсангиз, у ёрдамингизни албатта кадрлайди. Бошқа томондан олганда, агар турмуш ўртоғи бу мажбуриятни сизники дея ҳисобласа, ҳаракатларингиз анча камроқ натижа беради. Шу боис умр йўлдошингизнинг хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжини қондириш режамнинг дастлабки уч босқичида асосий аҳамиятга касб этади. Мабодо қандайдир ишни қилиш масъулияти турмуш ўртоғингизнинг зиммасига юклатилмаган бўлса, сизнинг ҳатти-ҳаракатларингиз мажбурият тариқасида қабул қилиниши ҳақиқатга яқинроқ.

Мен битта хулосамни билдиришим керак. Мабодо турмуш ўртоғингизнинг хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжини қондиришга уриниш сизга қийинчилик туғдирадиган бўлса, сизда ҳеч қачон бу эҳтиёжни қондирадиган кўникма шаклланмайди. Умр йўлдошингизнинг Севги Банкига қўшиладиган “даромад” эса ҳисобингиздаги йўқотилишлар орқали қопланади. Шу боис ўзингиздаги севги бирликларини йўқотмаган ҳолда, турмуш ўртоғингизнинг эҳтиёжларини қондириш усулларини излаб топишингиз лозим.

Турлича ишларни бажаришнинг кўплаб усуллари мавжуд бўлиб, сиз улардан энг яхшилари ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаган бўлишингиз мумкин. Сиз турмуш ўртоғингиз билан биргаликда ўта малол келадиган вазифаларни энг қулай усуллар билан ҳал этишингизни муҳокама қилишларингизга тўғри келади. Эҳтимол, сизлардан бирортангиз кечки овқатни тайёрлаш жараёнининг қандайдир таркибий қисмини бажаришга қарши бўлмас, бошқангиз эса яна бошқа қисмини. Ёки ресторанга бориш муаммони ҳал этишнинг яхши йўли эканига рози бўлишингиз мумкин (сиз эҳтиёжни қондирасиз, аммо бунга тааллуқли ишни қилишингизга тўғри келмайди).

Айрим хўжалик юмушлари эр учун ҳам, хотин учун ҳам шу даражада ёқимсизки, иккаласи ҳам тўлиқ иш кунида ишлаганлари боис кимнидир бу ишлар учун ёллаш энг оқилона мувоқил йўл бўлиб чиқади. Ҳафтасида бир мартаба энг ёқимсиз ишлар учун уй хизматчисини ёллаш – пулни тўғри маънода сарфлаш демакдир. Бу фикримиз ҳовлини тартибга келтиришга ҳам тааллуқли. Агар ёлланган ишчи ўтларни ўриб, майсазорни тартибга келтирса, ташвишга кўмилган шанба куни оила даврасида ажойиб тарзда ўтказиладиган кунга айланиб кетиши мумкин.

Айтиш мумкинки, ўзингиз ҳам, умр йўлдошингиз ҳам ўз зиммаларингизга олишни истамайдиган мажбуриятларни болаларингизга топширмасликка ҳаракат қилинг. Ўзингизга ноҳуш бўлган ишларни фарзандларингиз қилишига мажбур этсангиз, бу билан уларнинг феъл-атворини тобламайсиз, балки хафагарчилик ва ғазаб-нафратни келтириб чиқарасиз. Агар болаларингиз уй ишларида ёрдам беришини истасангиз, рўйхатингиздан ўзларига ёққанларини танлай қолишсин. Ўзингизга ва турмуш ўртоғингизга тузган рўйхатингиз каби улар учун ҳам рўйхат тузинг. Бу рўйхатда уларнинг қўл қовуштириб ўтирмасликлари учун етарлича вазифалар кўрсатилган бўлсин.

Шу тариқа, сиз уй юмушларини тақсимлайдиган режа тузаётганингизда имкон қадар кўпроқ севги бирликларига эга бўлишга ва иложи борида камроқ йўқотишга қаратилган қоидаларга амал қилишингиз керак. Турмуш ўртоғингиздан кўра шахсан сизга кўпроқ ёқадиган мажбуриятларни ўз зиммангизга олинг. Сўнгра эса турмуш ўртоғингизнинг хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжи рўйхатидаги ўзи қондиришини кўпроқ кадрлайдиган айрим вазифаларни бажаринг. Ва шундай бажарингки, шахсий Банкингиз севгини йўқотмасин.

Уй ишларини тақсимлашга бундай ёндашув биргаликдаги жонқуярликни кафолатлайди, айниқса, сиз меҳнат қилишни истамаётган пайтингизда. Бундай ёндашув турмуш ўртоғингизнинг зарари ҳисобига сизнинг манфаат кўришингиз имконини бермайди ва унга ёқимсиз ҳаёт тарзини тиқиштирмайди. Бундай ёндашув иккалангизга ҳам бахт, ҳузур ва энг асосийси, бир-бирингизга бўлган севги туйғусини беради.

**Аёл учун саволлар:**

1. Эрингиз сиздан ҳаддан зиёд нималарнидир кутгандек бўлиб туюлмаяптими? Сизнинг кун давомида қанча уй юмушларини бажаришга интилаётганингизни у тушунадими?
2. Сиз хонадон саришталигини таъминлашни истаётганингизни, аммо бунинг ҳаммаси учун вақт топишга қийин бўлаётганини эрингизга қандай тушунтиришингиз мумкин? Хонадон саришталигини яратиш мақсадида бўш вақт топиш учун айрим мажбуриятларингиздан воз кечишга тайёрмисиз?

#### **Эркак учун саволлар:**

1. Сиз хотинингизга тегишли деб ҳисоблайдиган уй ишларида унга ёрдам беришингизни хоҳлаганингиз учун унинг томонидан сизга босим ўтказилишини ҳис этасизми? Унга ўз туйғуларингизни қандай қилиб тушунтиришга уринасиз?
2. Хотинингизга уй ишларини бажаришда ёрдам беришингиз учун сизга нима туртки бўлади? Унга ёрдам беришингизда сизга осон бўлиши учун хотинингиз нима қилиши мумкин?

#### **Эр-хотин учун мулоҳазалар:**

1. Қуйидаги мажбуриятлар билан бир–бирингизга қанча оғирлик тушираётганингиз ҳақида муҳокама қилинг:
  - а. ўз истагингиздан кўра ишда кўпроқ вақт ўтказишни талаб этадиган ҳаёт тарзининг таъминланиши;
  - б. ўзингиз фараз қилганингиздан кўпроқ кучни талаб этадиган турли тадбирларда болалар билан бирга иштирок этиш;
  - в. оилангизга бағишлашингиз мумкин бўлганидан кўпроқ даражада вақтингизни оладиган жамоат хизматлари ва кўнгилли юмушларни бажариш;
  - г. сиз муҳимроқ ишларга бағишлашингиз мумкин бўлган вақтни ва имкониятларни банд қиладиган турлича тадбирлар ва кўнгилхушликларда иштирок этиш.
2. Агар сиз хонадон саришталигига эҳтиёж сезадиган бўлсангиз, бу эҳтиёжни қондириш учун шундай режа тузингки, иккалангиз ҳам бунга тўла рози бўлинглар. Режани тузиш учун мазкур бобда таклиф этилган қадамлардан фойдаланинг.

## **11 БОБ**

### **ОТА–ОНАЛИК БУРЧЛАРИНИНГ БАЖАРИЛИШИ**

#### **Аёл учун эрнинг яхши ота бўлиши муҳим**

Энн ва Терри танишганларида, иккаласининг ёши ҳам ўттизга яқинлашиб қолганди. Иккаласи ҳам шу пайтгача турмуш қуришмаган бўлиб, энди вазминроқ бўлишга тайёр эдилар. Уларнинг муносабатлари жуда яхши шаклланди, аммо битта ёқимсиз ҳолат бор эди. Терри Эннининг ота–онаси билан мулоқот қилмасди. Бу ҳолат аёлни қаттиқ ташвишлантирар, бироқ у янада жиддий муаммолари бўлган бошқа жуфтликларни ҳам биларди. Улар Терри билан бошқа барча масалаларни шунчалик енгил ҳал этишдики, аёл бу муаммога ён беришга қарор қилди.

“Эҳтимол, вақт ўтиб ҳаммаси яхши бўлиб қолар”, – ўзини юпатди аёл.

Террининг Энн оиласи билан мулоқот қилишни истамаслиги уларнинг унаштирилувини анча дилгир вазиятга солди. Қариндошлар эндигина табриклай бошлашганида, куёв тўй саёҳатига жўнаш учун аёлини шоша–пиша бу ердан олиб кетди.

Никоҳларининг биринчи йилида Энн Террини сўз орасида ота–онаси билан яқинлаштиришга уринди, аммо бу ҳаракатлар асло фойда бермади. Аёл тез орада эрининг ўз ота–онаси билан ҳам умумий жиҳатлари камлигини пайқади, аёлнинг ота–онаси билан эса бу жиҳатлар янада камроқ эди.

Муаммо “ўз–ўзидан ҳал бўлмади” – аксинча, икки фарзандли бўлишгач вазият янада ёмонлашди. Болалари ҳали гўдак бўлишганида, Энн Террининг ҳатти–ҳаракатларини оддий

бир эркакка хос бўлган муносабат сифатида баҳолади. “Болаларимиз улғайишганида, эримга улар билан вақт ўтказиш қизиқарлироқ бўлади”. – ўйлади аёл.

Бироқ Террига бу ҳам қизиқарли бўлмади. У фарзандларига кам вақт ажратар, улар отасидан эътибор талаб қилишганида жаҳли чиқарди. Энн охир–оқибат ҳар қандай умидларини йўқотди ва оила учун яратилмаган одамга турмушга чиққанини тан олди. Аёл болаларидан хавотирда эди, айниқса, отасига чиндан ҳам муҳтож бўлаётган кичкинтой Томмидан кўпроқ ташвишланарди.

Энн бу ҳолатни асло тан олишни истамасди, лекин эрининг бўйдоқ амакиваччаси Дрю оталик вазифаларини Терридан ҳам яхшироқ бажарарди. Дрю байрам кунлари, баъзан якшанбада уларни йўқлаб турарди. У болалар билан шунчалик киришиб кетгандики, улар уни Дрю амакижон деб аташарди. Вақт ўтгани сайин Дрю яхши “энага”га айланди, айниқса Энн ва Терри оқшом пайтлари қаёққадир кетишганида. Болаларининг Дрюга боғланиб қолишгани Энида қарама–қарши туйғуларни келтириб чиқарди. Гарчи аёл Дрюнинг қандайдир маънода фарзандларининг “отаси” бўлиб қолганидан ташвишлансада, аммо барибир анча хотиржам эди, негаки болалар ўзлари ўта муҳтож бўлаётган эркакча тарбия ва мулоқотга эга бўлишаётганди.

Бир куни Энн дўконга борганида Дрюни учратиб қолди. Улар икки дақиқа суҳбат қилишгач, Дрю таклиф қилиб қолди:

– Иккаламиз бирга тушлик қилсак нима дейсан?

– Бажонидил!

Улар таомга буюртма қилганларидан сўнг Дрю сўради:

– Хўш, менинг болажонларим соғ–саломатми?

Унинг нозик ғамхўрлигидан Эннинг кўзлари ёшланди.

– Мен улардан қанчалик ташвишда эканимни сенга ҳеч қачон айтмаганман, – сўз бошлади аёл. У бир неча дақиқа орасида Террининг оилага анча бепарқ эканлигидан қанчалик кўрқаётгани ва ташвишланаётганини айтиб ташлади. Сўзининг охирида аёл иқроп бўлди: – Баъзан, Дрю, сен болаларим учун Терридан кўпроқ даражада яхши ота эканлигини хис қиламан.

Дрю бироз қизариб кетган бўлсада, аммо барибир жилмайиш учун куч топди.

– Биласанми, мен ҳам уларни ўз болаларим каби яхши кўраман. – У Эннинг қўлини ушлади. – Мен сенга ёрдам бермоқчиман. Улар билан кўришиб туриш учун уйлариңгизга тез–тез бориб туриш ҳақида ўйлапман. Дарвоқе, улар билан шанба куни ҳудудий ярмаркага борсам нима дейсан?

– Бу жуда ажойиб бўларди! – Эннинг юзи ёришди. – Ҳатто ўзим ҳам сизлар билан боришим мумкин.

Ва чиндан ҳам Энн шанба куни Дрю ва болалари билан ярмаркага жўнади. Бу оддий ҳолдек кўринарди, негаки Дрю бор кучи билан амакиваччаси ўз фарзандларига бермаётган оталик меҳрини тўлдиришга уринарди. Терри бунга асло қарши эмасдек бўлиб кўринарди. У Дрюга яхши дўст ва оила аъзоси сифатида ишонарди.

Ўша ёдда қоладиган тушлиқдан кейинги икки йил мобайнида Энн ва Дрю кўп мулоқотда бўлдилар. Улар болалар билан бирга вақт ўтказишдан ташқари иккаласи биргаликда тез–тез тушлик қилишарди.

Энн ўзига Дрю керак эканлигини қалбан тан олишни бошлади. Дрю аёл назарида энг муҳим туюлган масалада ёрдам берарди: болаларга ғамхўрлик қилиш ва уларни ривожлантиришда иштирок этиш. Бир неча ой мобайнида уларнинг дўстлиги аста–секин ишқий муносабатларга айланди. Аёл уни шунчалик кучли ва қизғин севиб қолдики, ҳаётида бирор эркакни бу даражада асло севмаганди.

Эннинг қалбида туғилган келишмовчилик тоқат қилиб бўлмайдиган даражага етди. Бир томонлама олганда, аёл болаларининг ота–она ажрашувидан азоб чекишларини ва ҳақиқий оталаридан айрилиб қолишларини истамасди, аммо бошқа томонлама, унга сеvimли инсонининг ёрдамисиз болаларини тарбиялаш чидаб бўлмайдиган аҳволгача борганди.

Терри токи хиёнатни фош этмагунича, Энн ўз хис–туйғулари билан курашди. У ўзининг амакиваччаси хиёнат қилганидан қаттиқ ранжиб, ғазабланганди. Дрю Террининг ва оиланинг бошқа аъзоларининг қаҳр–ғазабига кўмилиб қолмаслик учун бошқа штатга кўчиб кетди. Энди эса Энн ўзини икки бора янчилгандек хис этди. Унинг хуштори қочиб кетди, у билан бирга болалари учун оталик вазифасини бажарган инсон ҳам йўқолганди. Хўш, аёл энди нима қилсин?

### **Хотинга мустаҳкам оилавий ришталар зарур**

Энн ва Дрю ўртасидаги каби ишқий муносабатлар тез–тез бўлмасада, ҳарҳолда учраб туради. Мен уларга ўхшаган бир қанча жуфтликларга маслаҳатлар берганман ва ҳар сафар хотин кишининг оилавий ҳамжиҳатликка нисбатан улкан эҳтиёж сезишига янада кўпроқ ишонч ҳосил қиламан. Кўплаб ёш жуфтликлар амал қилаётган фарзанд ортирмаслик замонавий анъанасига қарши ўлароқ аксарият аёлларда оила барпо қилишга бўлган кучли инстинкт мавжуд. Хотинлар энг аввало эрларининг оилада етакчи бўлишларини ва болаларининг ахлоқий–ақлий ривожланишлари учун ўзларини бағишларини исташади. Ҳар қандай хотин учун мукамал вариант – у ўзи ҳурмат қилиб, ибрат оладиган эркакка турмушга чиқишни истайди ва бу эркак тарбиясини олган болалар улғайганларида отасига ўхшайдиган бўлсинлар.

Муқаддас Китобда ота–оналарга шундай маслаҳат берилган: “Болани тўғри йўлга солиб тарбияла, шунда қариганда ҳам йўлидан адашмайди” (Ҳикматлар 22:6). Уларнинг диний эътиқодлари қандай бўлмасин, менинг маслаҳатимда бўладиган кўпчилик хотинлар бу сўзларнинг оқилона эканлигини осонгина тушуниб етишади. Улар ҳам ўз эрларининг “болани тўғри йўлга солиб тарбиялаш”да асосий вазифани бажаришларидан умид қилишади.

Шундай туюладики, аёллар биз психологлар тадқиқотлар ва тажрибалар орқали келган хулосани хис–туйғулари орқали билишади: ота ўз фарзандларига улкан таъсир кўрсатади. Менинг отам ҳам тарбиямга ва ахлоқий ривожланишимга кучли таъсир этган. Эҳтимол, у ўшанда бу ҳақда билмагандир, негаки мен у билан кўплаб масалаларда бир фикрга келмаганман. Аммо улғайганим сари унинг нуқтаи назарини рад этишдан кўра тобора кўпроқ унга мойиллик билдираяпман. Ахлоқий қадриятларимдаги бундай ривожланиш онам учун ўта муҳим эди ва ишончим комилки, отам мени онам хоҳлаган йўлдан боришга ундагани учун онам ундан чуқур миннатдор бўлган.

Ота фарзандларининг тарбияси билан кам шуғулланадиган оилаларда аёл уни бу масалага кўпроқ қизиқтиришга уринади. Аёл тарбияга оид китоблар сотиб олиб, уларни кўринарли жойларда қолдиради. У эрини жамоат ёки ота–оналар кўмиталари томонидан ташкил этиладиган семинарларга боришга ўргатади. У ҳатто оила бўйича маслаҳатчилар катта қизиқиш ва фидойиликни уйғотиши учун эридан уларнинг олдига боришини сўраши мумкин. Аёл ҳатти–ҳаракатларининг фақат бир қисмигина муваффақиятли бўлади. У кўпинча эри томонидан бўладиган эътирозлар, сусткашлик ва бошқа салбий реакциялардан хафа бўлади. Бундай она ўзининг ана шу эҳтиёжини қондириши мумкин бўлган қариндошлари ёки дўстлари орасидан бошқа эркакни излайдиган ҳолатлар учраб туради. Аёл болаларининг ҳам бунга эҳтиёж сезаётганига ишонади, лекин аслида бу фақат унинг ўзига керак. Унинг ёнида болаларини бахтиёр қилишга қодир эркак керак. Баъзан бобоси ёрдам беради, баъзида эса Дрю каби эркаклар пайдо бўлиб, болалар учун ота ўрнини, аёл учун эса эр ва хуштор ўрнини эгаллайди.

Аёл болалари учун “яхши ота”ни истагини айтганида, у аслида нималарни назарда тутуди? Мазкур жумла ортида муайян мажбуриятларнинг бажарилишига бўлган умид яшириниб ётибди. Ҳаётнинг ҳазили шундаки, бу мажбуриятлар биз аввалги бобда кўриб ўтган масала, яъни эркакнинг хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжи билан тез–тез келишолмай қолади. Бу вазиятни тўғрилаш учун жуфтликлар иккита муҳим жабҳа – вақт ва тайёргарлик – борасида очиқликка ва ўзаро тушунчага эришишлари лозим.

### **Болалар тарбияси вақтни – кўп вақтни – талаб этади**

Эркак ҳафтасида тахминан эллик соат ишлаши ва хотинига ўн беш соат алоҳида эътибор бериладиган вақт ажратиш билан бирга оиласига ҳам вақтини бағишлаши керак. У хотини билан ҳам, болалари билан ҳам мен “оила даврасида мазмунли вақт ўтказиш” деб атайдиган усул орқали ўз алоқаларини мустаҳкамлаши мумкин.

Буни ота–оналар овқатлантирадиган, кийинтирадиган ва улар билан бирор кўнгилсизлик юз бермаслиги учун болаларига кўз–қулоқ бўлиб турадиган ғамхўрлик билан адаштирмаслик керак. Оила билан мазмунли вақт ўтказиш – бу бир–бирига ғамхўрлик қилиш ва қўллаб–қувватлаш муҳим эканлигига болаларни ўргатиш мақсадида аниқ мақсадлар билан оила аъзоларининг тўпланиши демакдир.

Мен ҳафтасида ўн беш соат вақтни оила даврасида мазмундор вақт ўтказиш учун тавсия этаман. Дастлаб рўйхатдан бунча вақтни эплаштириб олиш имконсиздек бўлиб туюлади. Ҳойнаҳой, сиз биринчи ҳафтада оилангиз учун фақат беш соат ажрата оларсиз, аммо ҳар ҳафтада бу вақтга бир соатдан кўшадиган бўлсангиз, камроқ ҳаракат қилган ҳолда ҳам ўн ҳафта ичида мақсадга эришмоғингиз мумкин.

Хўш, бу вақтда нимани режалаштиришингиз керак? Мисол учун, мана бундай машғулотларга:

- Нонушта, тушлик ва кечки овқат пайтида бутун оила билан бирга бўлиш.
- Сайр ва велосипедда айланиб келиш.
- Жамоат хизматларига қатнашиш.
- Оилавий йиғинлар ташкил этиш.
- Бутун оила билан биргаликда стол ўйинларини ўйнаш.
- Спорт мусобақаларини бориб томоша қилиш.
- Уйку олдидан болаларга китоб ўқиш.
- Молиявий режалаштиришда болаларга ёрдам бериш.
- Оилавий лойиҳалар (бу лойиҳалар болалар учун қизиқарли бўлишига ва болалар бунинг устида ёлғиз ўзлари ишламаслигини кузатиб бординг).

Албатта, бу рўйхат сизнинг ҳам сеvimли машғулотларингизни ўз ичига олади. Ҳар бир оиланинг бошқалардан ажралиб турадиган афзалликлари бор. Сизнинг мақсадингиз ҳамжиҳатлик, шу боис бу вақт ичида оилангиз аъзолари бир–бирларини яқдиллик ва ўзаро ёрдам руҳи асосида қўллаб–қувватлашларини рағбатлантиринг. Болалар ота–оналарининг фақат ўзларига қаратилган эътиборини тушуниб етганларида, улар буни интиқлик билан кутишни бошлайдилар.

Агар сизда ўн икки ёшдан кичик фарзандлар бўлса, уларни оила даврасида бундай вақт ўтказиш билан осонгина қизиқтиришингиз мумкин. Аммо улар ўсмирлик ёшига етганларида, сизнинг топқирлигингизни синовдан ўтказишни бошлашади. Энди улар аксарият вақтларини дўстлари билан ўтказишади, шу боис ота–оналари уларни тобора камроқ кўрадиган бўлишади. Оралиқдаги мувозанатни яратиш учун ўсмирларга мўлжалланган тадбирларни обдон ўйлаб, режалаштириб чиқинг – акс ҳолда улар аниқ ва улкан жўшқинлик билан ўз норозилиklarини билдиришади.

Агар фарзандларингиз оила даврасида вақт ўтказиб улғайишса, уларга бу анъанани давом эттиришлари унчалик қийин бўлмайди. Аммо бу ўзларининг режаси бўлган болаларингиз билан муаммолар келиб чиқмаслигини англамайди, лекин бирозгина ўйлаб кўрсангиз – балки озгина харажат ҳам қилсангиз, – ўсмир фарзандларингиз ўзлари давом эттиришга рози бўладиган нималардир режалаштириб қўйишингиз мумкин.

Бутун оила билан биргаликда вақт ўтказишни эндигина бошлаган эр–хотинлар фарзандлари ўсмирлик ёшига етганида ёшлар мутлақо қарши бўладиган масалалар билан тўкнаш келишлари мумкин. Ота–оналар ва болалари ўртасида қизгин баҳслар бўладиган вазиятлар шундай зиён келтириши мумкинки, мен оила даврасида вақт ўтказиш ҳақидаги таклифимни баъзан шунчаки нутишларини тавсия этаман, – айтиш мумкинки, бу ота–оналар ўз вақтида имкониятларини қўлдан бой бериб қўйган бўлишади.

Кўпчилик мураббийлар ўсмирлар ёки ёши катталарга нисбатан ёш болаларга таъсир ўтказиш осонроқ эканлигини фаҳмлашади. Буни эътиборга олиб қўйинг ва агар болаларингиз ҳали ёш бўлса, уларга келгусида асқотиб қоладиган ахлоқий андазаларни ва

ҳаётий қоидаларни сингдириш учун кўлингиздан келган барча воситаларни ишга солинг. Боланинг келгусидаги эҳтиёжларини ҳам унутмаган ҳолда, уни “йўлга бошлаш”га ундашни ўз олдингизга мақсад қилиб қўйинг. Агар сиз боланинг ана шу улғайиш даврида оила даврасида вақт ўтказишга жиддий ёндашсангиз, шу ҳал этувчи босқичда уларнинг тарбиясига беписанд қарамаганингиз учун кейинчалик нохушликлар билан тўқнаш келишга мажбур бўлмайсиз.

### **Болалар тарбияси тайёргарликни – пухта тайёргарликни талаб этади**

Агар сиз фарзандларингизга яхши тарбия бермоқчи бўлсангиз, бу борада сизга яхши тайёргарлик керак бўлишини тан олишингизга тўғри келади. Сизга муайян андазалар нималарни уқтирмасин, ҳеч ким ўз–ўзидан болага ғамхўрлик қилишни эплаб кетолмайди.

Гарчи эркакларга ҳам, аёлларга ҳам болалар тарбиясига оид машғулотларга қатнаш фойдали бўлсада, мен ўз тажрибамдан келиб чиққан ҳолда эркаклар бу борада кўпроқ шуғулланишлари кераклигини биламан. Кўпчилик ота–она бўлиш инстинкт эканлиги ҳақидаги хато фикрларга боради, яъни уларнинг фикрича инсон ёмон ёки яхши ота–онадан туғилади ва ҳеч қандай тарзда бу омилларга боғлиқликни ўзи назорат қилолмайди. Уларга шундай туюлгани учун мен тавсия этадиган тайёргарликка қарши чиқишади.

Эннинг турмуш ўртоғи Терри тайёргарликдан бирор–бир фойда бўлишига ишонмади. У ўзини ёмон отага айлантирган кўникмаларини тан олди ва шу сабабга кўра болалари билан вақт ўтказишдан қочди. Ҳойнаҳой, Дрю буни яхшироқ биладиганга ўхшайди, шу боис Терри бу вазифани унинг ўз зиммасига олишига изн берди. Аммо нимаики бўлиб ўтмасин, фақатгина Терри ҳақиқий ота бўлиши мумкин эди. Эҳ, Терри ўзига зарур кўникмаларни ўзлаштириб олиши мумкинлигини билса қанчалик соз бўларди–я! Ҳар қандай бошқа маҳоратлар каби, у болалар тарбиясига оид китобларни ўқиш ёрдамида оталик кўникмаларини яхшилаши ёки махсус курсларга қатнаши мумкин. У кўпроқ даражада тушунчага эга бўлса, болалари ҳам у билан вақт ўтказишдан бениҳоя қувонишар, Терри эса улар билан вақт ўтказишдан ўзини енгилроқ ҳис қилган бўларди. Асосий ютуқ сифатида эса Терри хотинининг энг муҳим эҳтиёжларидан бирини қондирган бўларди.

Ҳар йили кутубхоналар тоқчаларида болалар тарбиясига бағишланган юзлаб янги китоблар пайдо бўлади. Улар орасидан муаллифлари болаларни назорат қилишни тавсия этадиган китобларни эмас, балки фарзандлар билан муносабатни яхшилашга қаратилган оқилона маслаҳатларни топишингиз мумкин бўлган китобларни танланг. Зеро охир–оқибат ўзингиз бу фикрларнинг самаралироқ эканига ишонч ҳосил қиласиз.

Мураббийлар сонсиз–саноқсиз семинарларда болаларни қандай тарбиялаш кераклигини тушунтиришга уринишади. Агар улар ота–она томонидан болага нисбатан ҳурматли муносабатга урғу бериб, ўзаро муносабатларни яхшилаш усулларини кўрсатишса, албатта, ёрдам беришлари мумкин. Ишончим комилки, ўзаро ҳурмат ва тушунча тарбиянинг самарали тизимидир.

Шунингдек, ота–оналар учун болани ҳожатга қандай ўргатишдан бошлаб уни белгиланган вақтда ухлашга ўргатиш билан яқунланадиган маълумотлар тақдим этувчи кўплаб қўлланмалар, дарсликлар ва курслар ҳам мавжуд. Аммо аёлларнинг фарзандлари учун яхши отага бўлган эҳтиёжларига келсак, шубҳасизки барча эркаклар бунинг устида ишлашлари зарур бўлган энг муҳим жиҳат – болаларни тартиб–интизомга тўғри ўргатишдир. Янада муҳими эса, улар хотинларини ҳам болалари билан биргаликда тартиб–интизомга ўргатишни ўрганиб олишлари керак. Қуйида оталар учун айрим кўрсатмалар берилган.

#### *1. Изчил бўлишни ўрганинг*

Кўплаб оталар изчиллик борасида хатога йўл қўйишади ва болалар тез орада қоидалар отанинг кайфиятига боғлиқ бўлиши мумкинлигини тушуниб қолишади. Отанинг кайфияти шодон бўлса, болалари кўнгилларига ёқадиган деярли барча шўхликларни – уйда югуриш юришни, буюмларни уёқ–буёққа улоқтиришни, каравотда сакрашни, бир–бирларига бақриш ва сув тўппончадан отишмани – уюштиришлари мумкин. Ота уйга

хўмрайган қиёфада қайтса – эҳтиёт бўлинглар! Ҳар қандай ноқулай ҳаракат жаҳл оловини ёқиб юборади.

Болалар мақбул ва номақбул ҳатти–ҳаракатлар ўртасидаги фарқни тушуниб олишлари зарур. Узлуксиз давом этмайдиган тартиб–интизомда бир хилдаги ҳатти–ҳаракатлар ҳамиша ҳам ота–оналар назарида тўғри бўлиб кўринмайди – агар ота бирор масалада фикрини жамлаб олиши керак бўлса ёки ўзини ноқуш ҳис қилаётган бўлса, Жоннинг бундай пайтда бор овози билан бақариши яхши эмас. Қоидаларни ўрнатадиган ота уларни қатъий ушлаши ва болаларини тартиб–интизомга изчил ўргатиб бориши лозим.

## *2. Керакли тарзда жазолашни ўрганиш*

Мен гарчи куч ишлатишга қарши бўлсам ҳам, ота–оналар фарзандларини шапалоқлаб қўйишларига қарши эмасман. Агар ота–оналар болаларини ҳеч қачон таъзирини бериб қўймайдиган бўлса, улар бебош бўлиб кетишлари мумкин. Бунинг ўрнига болани қачон ва қайси ёшида жисмоний жазолаш ўринли эканидан оқилона фойдаланиш. (Мен одатда ота–оналарга болалари етти–саккиз ёшга тўлганларидан сўнг шапалоқни тобора камайтириб боришларини тавсия этаман.)

Ножисмоний жазолар ҳам кўпгина вазиятларда самарали таъсир кўрсатади. Аммо бундай жазолардан болага оғриқ бериш учун эмас, балки ёрдам бериш учун фойдаланиш. Ота–оналар баъзан фарзандларини улар ёқтирган нимадандир маҳрум қилиб қўйишади, буни эса эҳтиёткорлик билан қилиш лозим. Ота–оналар яхши мақсадда ўсмир фарзандларидан айрим асосий ҳуқуқларини тортиб оладиган ҳолатлар ҳам учрайди, сўнгра эса болалар уйдан қочиб кетишади ёки ҳаттоки ўз жонларига қасд қилмоқчи бўлишади.

Тарбиялашнинг айрим вазиятларда қўлланиладиган энг самарали усулини унутманг, бу – рағбатлантириш. Болани “сотиб олиш”га уринманг, балки уни рағбатлантиришдан оқилона фойдаланиш. Болалар яхши ҳатти–ҳаракатлари ҳар сафар муқофотланиши ҳақидаги фикрлар билан улғаймаслиги керак. Бошқа томонлама, донолик билан тақдирлаш кўпинча боланинг ўз ҳаракатларини ўзгартиришига, айниқса ўта мослашиб қолган хатарли одатларидан қутулишига ёрдам беради.

## *3. Рафиқангиз билан келишиб олишни ўрганиш*

Эркаклар болалар тарбиясига хотинлари билан биргаликда бажариш керак бўлган ишдек ёндашишлари лозим. Агар шундай бўлмаса, болалар отани лақиллатиш учун она билан “келишиб олишади”. Бола ўзига ёқадиган нимагадир эга бўлишни истаганида, ота–она алоҳида маслаҳатлашиб олиб, розилик билдиришлари керак.

Бундан ташқари, болаларингизни тартиб–интизомга қандай ўргатмоқчи эканликларингизни келишиб олишлар. Болалар яқдил фикрни кўпроқ ҳурмат қилишади ва бу улар учун салмоқли аҳамиятга эга бўлади. Болалар сизларнинг биргаликда бирор–бир қарор қабул қилганингизни билишганида, бу қарорнинг тўғрилигидан деярли шубҳа қилишмайди.

Мен кўплаб оилаларда болалар ўзларига хайрихоҳ муносабатда бўладиган отаси ёки онасини ўз йўриғига солиб қўйишганига гувоҳ бўлганман. Отанинг эркатоий – Мэри, она эса доимо Жоаннинг тарафини олади. Шу боис Мэри отасидан пул сўрайди, у эса боланинг онасини бундан хабардор қилмай пулни беришга уринади. Жоан бундан хабардор бўлганида, ўзига ҳам худди шундай муносабатда бўлишларини талаб қилади. Она Жоанга ҳам шунча пул беришга отани мажбур қилмоқчи бўлади, бу эса эр ва хотин ўртасида ихтилофни келтириб чиқаради. Бундай ҳолатга йўл қўймаслик учун барча қарорлар ўзаро келишувларнинг натижаси бўлиши керак. Агар сизлар яқдил фикрга келолмасангиз, ҳеч қандай ҳаракатлар қилманг.

Эр фарзандларни тарбиялаганида, бу хотиннинг Севги Банкига кучли тарзда таъсир қилади. Аёллар номақбул ёки ҳаддан зиёд кўпол жазоларга жуда таъсирчан бўлишади. Баъзан хотин эри болаларни эмас, унинг ўзини жазолаётгандек муносабат билдиради, бу кўнгилсизлик Севги Банкидаги бирликлар камайишига олиб келади. Шу боис эркаклар болани жазолашдан аввал хотини билан келишиб олиши зарур. Агар бу режа хотинни хафа



қиладиган бўлса, унга ўзгартириш киритиш учун аёлда имкон бўлсин. Шунингдек, аёл эрини унга нисбатан севги туйғуларини уйғотадиган ҳаракатлар қилишга тайёрлаши лозим. Ана шундан сўнг аёлнинг Севги Банкига эрининг унга бўлган туйғуларини акс эттирадиган янги маблағлар келиб қўшилади.

#### *4. Қоидаларни тушунтиришни ўрганинг*

Болалар бирор–бир нарсани нега қилишлари кераклигини тушунишлари зарур. Айниқса, эркаклар қоидаларни аниқ ва сабр–тоқат билан ўргатишни ўрганиб олсинлар. Баъзан шундай суҳбат бўлиши мумкин:

– Жонни, хонангга бориб, кўрпа–тўшагингни тартибга келтир.

– Нега?

– Чунки, биз сенинг улғайиб, ўз нарсаларингни тартибга солишга ўрганишингни истаймиз.

– Нега?

– Чунки сен тоза–озода бўлсанг, атрофингдаги одамларга сен билан яшаш ёқади.

– Нега?

– Чунки хонангга бориб, тўшакларингни тартибга келтир, негаки мен шундай дедим!

– А... ҳа майли.

Сизга отанинг гўёки бу охири йўқ саволларга реакцияси тўлиқ тушунарли бўлса керак, шундайми? Аммо “негаки мен шундай дедим” жавоби боланинг фойдасига ишламайди. Сизнинг ҳафсалангиз пир бўлганида, ота–оналик кучини кўрсатиб қўйишингиз мумкин – бу билан болани қилиниши керак бўлган ишга мажбурлаган бўласиз, – аммо сиз ўз фикрларингиз йўналишини тушунтириш имконини бой бериб қўйишингиз ҳам мумкин. Сиз бундай вазиятларда мабодо барча “нега” саволига сабр билан жавоб берсангиз, эҳтиёткорона, аммо аниқ–тиник қилиб ўз мулоҳазаларингизни, ахлоқий ва шахсий кадрятларни тушунтириш имконига эга бўласиз.

#### *5. Жаҳлни бошқаришни ўрганинг*

Эркакларда тез–тез ўз норозилиklarини билдириш учун ғазабдан фойдаланиш васвасаси кўзгаб туради. Айримлари ҳаттоки бешафқатликкача боришади ва болаларига оғриқ беришади. Ота–оналар томонидан бундай ҳатти–ҳаракатлар кутилган натижани бермайди. Мен ишларини ўрганиб чиққан психологларнинг барчаси ҳар қандай ҳолатда ҳам бола тарбиясида ғазабни восита қилиб олмасликни тавсия этишади. Болани жазолашдан аввал жаҳлингизни босиб олинг. Ҳиссиётларингизни тартиб–интизом чораларидан ажратсангиз, сиз кўпроқ даражада самарали ота–она бўласиз.

#### **Оталик бағишланишни талаб этади**

Кўплаб эркаклар оталик мажбуриятлари бажарилишига бўлган эҳтиёжда қайдайдир малолликни – баъзан ўта малолликни – кўришади. Ваҳоланки энди улар ўз рафиқаларини меҳрибонлик, мулоқот, ростгўйлик ва молиявий кўмак билан таъминлайдиган яхши эр бўлибгина қолмай, балки бунинг учун кераклича вақт ва куч–ғайрат сарфлайдиган яхши оталар ҳам бўлишлари лозим. Улар бу вазифани бажаришдан кўрқиб, бола тарбиясига оид барча машаққатларни хотинга топширган ҳолда оталик мажбуриятига бефарқ қарашлари мумкин. Эркак оталик вазифасидан ўзини олиб қочганида, хотини унга бўлган ҳурматини йўқотади ва Севги Банки йўқотишларга учрайди.

Бошқа томонлама, яхши ота бўлишни ўз зиммасига олган оталар оилавий ҳаётда кўпроқ ҳузур–ҳаловат топишлари ҳақида гапиришади. Уларнинг ҳаракатлари хотинлари томонидан кўп бора завқ–шавқ билан тақдирланади. Уиллард Харлининг Никоҳ ҳақидаги Тўққизинчи Қонунида шундай дейилган:

*Энг аъло эр – яхши отадир.*

Сиз яхши ота бўлишингизга ёрдам берадиган китобларни ва курсларни изланг. Болаларингиз билан биргаликда вақт ўтказинг. Бундан асло афсусланмайсиз!

### **Эркак учун саволлар:**

1. Сиз ўзингизни оилангизга бағишлаганмисиз? Бу бағишлов оила билан мазмунли вақт ўтказиш масаласида нимани англатади?
2. Сизда ўз жаҳлингиз борасида бирор–бир муаммонгиз борми? Жазо билан–чи? Изчиллик масаласида нима дейсиз? Тарбия усуллариغا нисбатан хотинингиз билан ҳамфикрмисиз?
3. Сиздаги мажбуриятлар кўпайиб кетмаганми? Хотинингизга “акробатик трюклар” қилишингизга тўғри келганини тушунтиришга уринганмисиз? Сизнингча, аёлингиз буни тушунадими?
4. Сизда оилавий ва ота–оналик мажбуриятларига оид муаммоларни кейинги бир неча ой мобайнида ҳал этишга ёрдам бериши мумкин бўлган ва иккалангиз ҳам маъқуллайдиган режа борми? Агар йўқ бўлса, бу муаммони ҳал этишда бирор–бир ёрдамдан умид қиляпсизми?

### **Аёл учун саволлар:**

1. Эрингиз болаларни тарбиялаш борасида ўзлаштирган билим ва кўникмаларининг рўйхатини тузинг.
2. Болаларни тарбиялаш борасида сизнинг фикрингизча эрингиз ривожлантириши керак бўлган билим ва кўникмаларининг рўйхатини тузинг.
3. Сиз оилангиз билан мазмунли вақт ўтказиш учун ҳафтасига қанча вақт ажратасиз?
4. Эрингиз ўзини оилага бағишлаши зарурлигига уни қандай қилиб ишонтиришга уринасиз? Янада самарали бўлган усулни ўйлаб топишингиз мумкинми?
5. Эрингиз ҳар ҳафтани ўз оиласи билан ўтказиши учун уни рағбатлантиришга уринганмисиз? Қайси усул самарали бўларди?
6. Эрингиз оталик маҳоратини ўзлаштириб олиши учун уни қандай қилиб рағбатлантиришга урингансиз? Сиз қай тарзда бунга самаралироқ эришишингиз мумкин?

### **Эр-хотин учун фикр–мулоҳазалар:**

1. Сизларда болаларни тартиб–интизомга ўргатиш масаласида ўзаро келишув борми? Агар йўқ бўлса, бу масалани муҳокама қилишга вақт ажратинг ва иккалангиз учун ҳам одилона бўлган хулосага келинг.
2. Бир–бирларингизга ўз ахлоқий қадриятларингизни айтиб беринг. Бу ўша қадриятларни болаларингизга тушунтириб беришга кўмаклашади.
3. Вақтни оила даврасида ўтказишнинг кўплаб фойдали усуллари топишингиз мумкин бўлган “Family Fun” журналига обуна бўлинг.

## **12 БОБ ЗАВҚ-ШАВҚ**

### **Эркак учун аёлнинг у билан фахрланиши зарур**

– О, Чарльз, раҳмат сенга! – Луизанинг кўзлари бахтдан порлади. – Қандай ажойиб сурат! Менга ҳеч ким ўз санъат асарларини ҳады этмаганди. Сен жуда иқтидорлисан.

– Бу борада бирор нарса билмайман, Луиза. Мен ҳали кўп нарсаларни ўрганишим керак.

– Сен ўзингни қадрламаяпсан, азизим. Сенда ҳаммаси қойилмақом чиқяпти. Мен тасвирий санъатни анча яхши тушунаман. Сен ҳамиша ўта жон куйдириб ишлайсан. Сен буюк мусаввирсан ва мен сен билан фахрланаман.

Чарльз ва Луизанинг ўртасидаги учрашувлар пайтида бундай суҳбатлар тез–тез бўлиб турарди. Аёл доимо уни кўкларга кўтарар, йигитга эса бу жуда ёқарди. Уни ҳеч ким аввал бундай мақтамаганди.

Тўйдан сўнг Луизанинг мулоҳазалари аста–секин ўзгара бошлади. Реклама йўналишидаги дизайнерлик фаолиятдан мамнун Чарльз ўз мавқеининг ортишига ўта бефарқ бўлиб қолгандек туюлар, бундай ҳолат эса Луизани қониқтирмасди. Аёл эрининг машҳур рассом бўлишини истарди. У эрининг ўз имкониятларини кенгайтиришга уринмаётганини ҳис этганида, тобора камроқ мақтайдиган бўлди ва ниҳоят, умуман олқишламай қўйди.

Айни пайтда эса Чарльз студияда Линда билан ҳамкорликда кўпроқ ишлаётганди. Бу қиз графика ва композиция қисмлари борасида иқтидорли бўлиб, улар биргаликда бир қанча муваффақиятли кўргазмалар ташкил этишди. Бир куни тушлик чоғида Чарльз унга кўнглидаги гапларни айтди.

– Биласанми, Линда, хотиним ҳақ экан. Мен рассомлик йўналишида ривожланиш учун етарлича ҳаракат қилмаяпман. Ўта ялқовман.

– Ялқов?! – ҳайрон бўлди Линда. – Хотининг қандай қилиб бу гапларни айтиши мумкин? Нима, у бунинг нақадар қийин иш эканлигини билмайдими? Мен ахир сенинг ёшингда сен каби ютуқларга эришган бирорта ҳам рассомни билмайман. Хотининг буларнинг бари нималарга арзишини шунчаки тушунмайди. Бундан ташқари, мен шу пайтгача таниган эркаклар орасида энг ёқимтойларидан бирисан. Аёлинг сен каби инсоннинг хотини бўлгани учун ўзини бахтиёр деб билиши керак.

Чарльз зўрға жавоб топди.

– Раҳмат, Линда, – ниҳоят сўзга оғиз жуфтлади йигит. – Сен жуда илтифотлисан.

– Бу шунчаки илтифот эмас. Мен чиндан ҳам шу фикрдаман.

Чарльз кун бўйи унинг мақтовларидан завқланиб юрди. Ниҳоят кимдир уни келажакда бирор–бир даражага эришиши мумкин бўлгани учун эмас, ҳозирги ҳолатида баҳолади. Кўнгилда турфа хил ҳиссиётлар жўш уриши учун кимнингдир орзуларига мувофиқ келиш ёқимли эди.

Орадан бироз вақт ўтгач, Чарльз ва Линда ошиқ–маъшукларга айланишди. Компаниянинг президенти бу ҳақда хабар топгач, Чарльз ва Луизага менинг олдимга маслаҳат учун боришлари кераклигини айтган. Луиза энди эрига нисбатан ҳис қилаётган завқ–шавқини ифода этишни ўрганди ва бундан ортиғига эришмоғини талаб қилмайдиган бўлди.

### **Эркаклар нега завқ-шавқга муҳтож?**

Мен Луизага ўргатган қоидаларимдан бири шуки, аксарият эркакларга самимий завқ–шавқ билдирилиши улар учун улкан рағбат ҳисобланади. Аёл эркакка унинг қойилмақом эканини айтганида, бу уни навбатдаги жасоратлар сари руҳлантиради. Эркакка унинг янги мажбуриятларни ҳал этишга қодирлиги ва маҳоратини ҳозирги даражасидан кўра янада мукаммаллаштириш тақдим этиляпти. Бундай руҳланиш унга ҳаётида кутиб турган мажбуриятларга тайёрланишига ёрдам беради.

Завқ-шавқ фақат асосни яратибгина қолмай, эрнинг муваффақиятларини мукофотлаш учун ҳам хизмат қилади. Хотини унга қилган ишлари учун миннатдорчилик билдирса, бу унга хизмат ҳақи олганидан кўра кўпроқ қувонч бағишлайди. Аёл эрини ўз орзусидаги эркак бўлиши учун эмас, балки қандай бўлса, шундайлигича қадрлаши керак.

Завқ-шавқ ўзларига ўта беқарор баҳо берадиган айрим эркакларнинг ҳам ўзларига ишонишларига ёрдам беради. Бундай эркаклар руҳий мададсиз кўпинча ишқал жиҳатлари билан ҳимояланишга ўтиб олишади. Психолог билан маслаҳатлашиб олишдан кўпинча воз кечишади, негаки уларни кимдир танқид қилишини исташмайди. Аксарият ҳолларда менинг олдимга гўё “хотинларининг ҳиссий муаммоларини ҳал этишга ёрдам” бериш баҳонаси остида келишади.

Танқид эркакларни ҳимояга ўтишга мажбурласа, завқ-шавқ уларга қувват ва рағбат беради. Эркак рафиқаси унинг энг ашаддий мухлиси бўлишидан умид қилади ва бунга

эхтиёж сезади. Аёлнинг қўллаб–қувватлаши унга ишонч бағишлайди ва одатда, рафикасининг мадади билан эркак анча катта ютуқларга эришиши мумкин.

### **Одамнинг ўзига баҳо бериши оилада шаклланади**

Одамнинг ўзига паст баҳо бериши эрта болалик даврида, оилада бошланади ва мен ўз мижозларимга ана шу муаммони енгиб ўтишларига ёрдам бераман. Ўзи ҳақида ёмон фикрда бўладиган кишига кўпинча дўстлари ёки қариндошлари унинг омадсиз эканидан шикоят қилишади ва бу одам бошқалар ҳам уни танқид қилишда давом этишларини кутади. Хусусан, ота–онаси ундан қай тарзда айб излашган бўлса, ўша одам хотини ҳам шундай қилишини, унинг хато ва омадсизликларини эслатишда давом этишини кутади.

Мен бундай вазиятларда шахсиятларига берадиган салбий баҳоларини рад этишларига, ўзларини ютуқ ва муваффақиятларини кўрадиган дўстлар ва қариндошлари билан куршаб олишларига даъват этаман. Бундай ўзгаришлар мўъжиза яратадиган ҳолатлар кам учрамайди ва бир неча ҳафтанинг ўзидаёқ уларнинг ўзларига берадиган баҳолари анча ортади. Доимий камситиш ва танқидлар сизнинг ақлий саломатлигингиз учун хавfli. Сизни қўллаб–қувватлайдиган ва руҳлантирадиган одамлар сиздаги ҳақиқий имконият ва истеъдодингизни юзага чиқаришади.

Мен ўз ҳаётимда бувим мени мақтаган пайтларда завқ-шавқнинг қудратли самарасини сезганман. Ҳали ёш бола эканимда, у менинг даҳо эканимни ва бутун оламда мен каби иқтидор эгаси йўқлигини айтарди. Гарчи бу қайсидир даражадаги ногўғри ишонч болалар боғчасида болалар билан муносабатимда айрим муаммоларни келтириб чиқарган бўлсада, бувимнинг бундай завқ-шавқи менинг қалбимга ишонч уруғларини қадаганди.

Юқори синфда ўқиб юрган пайтимда бир психолог менга берилган баҳолар ва тест натижаларимга кўра менинг коллежда ҳеч қачон муваффақиятли ўқий олмаслигимни хулоса қилиб, яхшиси, малакали ишчи бўлишим ҳақида жиддий ўйлаб кўришимни айтганди. Аммо бувим бундай деб ўйламагани учун мен барибир коллежга ўқишга кирдим, бу ерда ўша психолог тахмин қилганидан анча катта муваффақиятларга эришдим ва докторлик даражасини олиш учун таълим олиш дастурида давом этдим. Агар бувимнинг менга билдирган завқ-шавқи бўлмаганда, психологнинг фикрига қўшилишим ва менга олий таълим берган барча–барчасига эриша олмаган бўлардим.

Сиз шундай матални эшитгандирсиз: “Ҳар қандай буюк эркакнинг ортида буюк аёл туради”. Мен бунга ўзгариш киритиб, Уиллард Харлининг Олтинчи Хулосасини эълон қиламан:

*Ҳар қандай эркак ортида завқ–шавққа тўлган хотин туриши керак*

Бу фикрни буюк эркакларнинг тарихи исботлаб турибди, барча эркакларнинг ҳаёти эса шуни кўрсатмоқда: аёл эркакка қойил қолганида, эркак бундан руҳланиб кетади. Эркаклар муайян даражада ўз хотинларидан бундай руҳий мадад учун миннатдорчилик туйғуларини ҳис этишади, негаки аёл ёрдамсиз эркакнинг ўзига ишончи – муваффақиятнинг асосий манбаси – дарз кетади ва аста–секин йўқолиб кетади.

### **Ҳақиқий завқ–шавқни қандай кўрсатиш мумкин?**

Турмуш ўртоғингизни сўзлар уюмига кўмиб ташлашингиздан аввал мен сизларни огоҳлантирмоқчиман. Ҳеч қачон ўзингизни гўёки қойил қолаётгандек қилиб кўрсатманг. Умр йўлдошингизга тилёғмалик қилиш орқали фойда ўрнига кўпроқ зиён келтирасиз. Бунинг қандайдир самараси бўлиши учун, мақтов ҳис–туйғуларингизни аниқ акс эттириши лозим. Мисол учун, бувим менинг жуда аққли эканимни айтган ва унинг ўзи бунга ишонгани учун ана шу ишонч менга ҳам ўтган.

Мен кўплаб хотинлардан ўзлари ҳақида шундай дейишларини эшитаман: “Буларнинг ҳаммаси яхши ва ажойиб, доктор Харли, аммо эр ҳамини жаҳлингизни чиқариб турса нима қилиш керак? Агар у доимо ҳамма нарсани барбод қилсачи? Мен бундай одамдан қандай қилиб завқланишим мумкин?”

Бу муҳим саволлар пухта ўйланган жавобларни талаб этади.

Завқ–шавқни ифода этишни ўрганиш учун биринчи қадам уни ҳис этишни ўрганишдан бошланади. Агар бунга эришсангиз, ага шунга мувофиқ ҳиссиётларни ифода этишингиз мумкин.

### **Завқ–шавқ туйғуларини ҳосил қилиш режаси**

Сизга ҳақиқий завқ–шавқ туйғуларини ифода этишингиз учун режа зарур. Бу эса ҳеч қандай сўзлар ўйини, ҳеч қандай сохталик бўлмаслигини, фақат ҳақиқий, самимий туйғулар бўлишини лозимлигини аниқлатади.

Сиз Севги Банкининг қандай ишлашини ва эр-хотиннинг бир–бирларига бўлган эҳтиёжини қондириш маҳорати севги ҳис–туйғуларини ҳосил қилишини кўрдингиз. Хўш, аёлда ҳурмат туйғуларини ҳосил қилиш жараёни ҳам худди шу тарзда кечади. Эр ўз рафикасининг бешта асосий эҳтиёжларини қондиришни ўрганиб боргани сайин, у бунга табиий ва бутун қалбини қамраб олган ҳурмат билан муносабатда бўлади. Ва аксинча, агар эркак бу эҳтиёжларни қондирмаса, аёл ўзидан талаб этиладиган самимий завқ–шавқ туйғусини ифода этолмайди. Ўз навбатида, аёлнинг мақтови эри унинг асосий эҳтиёжларини қондириш лаёқатига боғлиқ.

Ана шу кузатувларга асосан, бизнинг режамиз аёлга ушбу эҳтиёжлардан қониқиш олишига ёрдам бериши лозим.

### **1 ҚАДАМ: Завқ–шавқни кўзгайдиган ва барбод қиладиган феъл–атворни аниқлаб олинг**

Хотин иккита рўйхат тузиши керак: у биринчисига эрининг завқ–шавқ уйғотадиган фазилатларини ёзиши, иккинчисига эса уларни барбод қиладиган салбий жиҳатларни киритиб қўйиши шарт. Аёл иккала рўйхатга ҳам аёлларнинг биз юқорида айтиб ўтган бешта асосий тоифалардаги сифатларини гуруҳларга бўлиб чиқсин. Агар бирор–бир сифат ҳеч қайси тоифага тўғри келмаса, аёл бу эҳтиёжини имкон қадар аниқроқ тасвирлашга ҳаракат қилиши керак.

Биз намуна тариқасида Рэйчел эри Жонни баҳолаган рўйхатини кўриб чиқамиз.

#### **Мени завқлантирадиган сифатлар**

#### **Завқ–шавқимни барбод қиладиган сифатлар**

#### ***МЕХРИБОНЛИК***

1. Биз бирга эканимизда, у менинг қўлимдан ушлайди.
2. Ишдан қайтиб келганида бағрига босади
3. Кутилмаган қувончлар бахш этиш учун менга откритка ва гуллар юборади

#### ***МУЛОҚОТ***

4. Кунни қандай ўтказганини ва мен қай тарзда ўтказганим ҳақида суҳбат қилади
5. Менинг ҳар кунлик ишларим билан қизиқади ва мен билан бирга муҳокама қилади
1. Мен хафа бўлган пайтларда эрим ишга боши билан шўнғийди ва мен билан гаплашмайди.

#### ***МОЛИЯВИЙ ҚЎЛЛАБ–ҚУВВАТЛАШ***

6. Мени ва болаларимни таъминлаш учун яхшигина пул топади

#### ***РОСТГЎЙЛИК ВА ОЧИҚЛИК***

7. Ҳамиша қаерда бўлганини менга айтади
2. У нимадандир безовта бўлса ҳам буни

ва зарурият бўлиб қолганида қўнғироқ қилишим учун телефон рақамларини қолдиради

яширади, ҳатто дили ғашлиги сезилиб турганда ҳам

### **ОТА–ОНАЛИК МАЖБУРИЯТЛАРИНИНГ БАЖАРИЛИШИ**

3. У мен билан ва болалари билан оиласи тариқасида етарлича вақт ажратмайди
4. У болаларни тартиб-интизомга ўргатмайди, фарзандлар тарбиясини бутунлай менинг зиммамга юклаб қўяди
5. У болаларнинг нима билан шуғулланаётганига ҳеч қачон қизиқиш билдирмайди ва ота–оналар йиғилишларига асло бормайди

Ушбу намунадан кўриниб турибдики, хотини ундан тўла–тўқис завқланиши учун Жон хотини ундан истаётган оталик вазифасини бажаришига бўлган эҳтиёжини қондиришни бошлаши керак. Мулоқотдаги қийинчиликлар Жоннинг оиллага ўзини етарлича бағишламаётгани билан тўғридан тўғри боғлиқ бўлиши мумкин: Рэйчел эрининг болаларга қизиқиши йўқлигидан ранжийди, эр эса бу ҳақда гапиришни истамайди. Зеро эр бир қанча вазифаларга боғланиб қолгани боис болалар билан шуғулланишга вақти йўқ ва бу ҳақдаги суҳбатлар асло ёрдам беролмаслиги ҳақидаги хулосага келган. Рэйчелнинг ундан кутаётган оталик вазифасига бўлган эҳтиёжини қондира олгандагина, мулоқот билан боғлиқ муаммолари ҳал бўлиши мумкин.

### **2 ҚАДАМ: Ўзаро фойдали алмашув**

Баъзан эр-хотинлик муаммоларини бир–бирларига ғамхўрлик қилиш қобилиятини мукаммаллаштириш орқали ҳал этиш осонроқ кечади. Агар сиз ўзгариши шарт бўлган ягона одам фақат ўзингиз эмаслигини, турмуш ўртоғингиз ҳам ўзини тузатадиган айрим чораларни қабул қилиши кераклигини билсангиз, анча хотиржам бўласиз. Шу боис амалий нуқтаи назардан умр йўлдошингизни ўзгаришларга анча муваффақиятли равишда йўналтиришингиз мумкин, агар ўзингиз ҳам баъзи ўзгаришлар қилишга тайёр бўлсангиз, албатта. Бундан ташқари, у сизнинг рўйхатингизни ўқиганида, ўзини ҳимоя қилишга ўтиб олишига тайёр турунг. Сиз сабр–тоқат туйғуси билан сизга ёқмоқчи бўлаётган эркакка бу унинг қўлидан келишини исботлашингиз мумкин. Унда унинг қўрқувини инкор этинг.

Сизлар биринчи қадамни яқунлаган ҳолда, ўзингизнинг заиф ва кучли томонларингизни ёзиб олинг ҳамда бирортангиз феъл–атворидаги завқ–шавқ туйғусини йўқ қиладиган хусусиятлар билан курашиш учун ўзаро келишиб олинглар. Алмашув мукаммал кўринишда рўйхатингиздаги барча бандларни қамраб олган бўлиши лозим.

Бундан бир неча йил муқаддам Бен ва Шарлотта менга маслаҳат сўраб мурожаат қилишганида, уларга ана шу каби рўйхат тузишларига ёрдам бергандим. Уларнинг оилавий ҳаётларидаги муаммо шу заҳотиёқ аниқ бўлиб қолди. Шарлотта эрининг қилмишлари баёнини, яъни ўзининг эрига бўлган ҳурматини барбод қилган ҳолатлар келтирилган йигирма тўрт саҳифали рўйхатни менга берди. Эрнинг рўйхатида эса битта банд бор эди, холос: аёл уни етарлича руҳлантормаганди. Шарлотта унинг эҳтиёжларини қондириш учун ҳаддан зиёд ҳаракат қилди, Бен эса ҳатто аёлининг эҳтиёжини қондиришга уринмади. Унинг ана шу хатоси боис Шарлотта эридан завқлана олмасди. Бу вазиятни ўта ёмонлаштириб қўйди, негаки бу ўринда ҳеч қандай ўзаро алмашув ҳақида гап ҳам бўлмаганди. Охир–оқибат, мен Бенга хотинидан айрилиб қолиши мумкинлигини айтганимда, унда нималарнидир яхшилаш учун рағбат пайдо бўлди. Бен йил мобайнида аёлининг арзларини қаноатлантирмагунича, бирин–кетин уларнинг устида ишлади. Эр

вазифасини қойилмақом уддалаб қўйганида, аёлида завқланиш туйғуси гуллаб–яшнади. Ва ниҳоят, Бен хотини ундан фахрланаётганини менга маълум қилди.

Агар сиз Бен ва Шарлотта тушган вазиятда бўлиб қолсангиз, ўзаро фойдали алмашувнинг иложи бўлмайди, негаки сиз шундоқ ҳам эрингизнинг эhtiёжларини қондириб боряпсиз, бу ҳолда уни фақат мақтаб қўйишингиз мумкинлигини тушунтиринг. Мабодо эрингиз сиз билан ана шу келишув асосида ҳамкорлик қилишга рози бўлмаса, демак, сизга эрингизни қотиб қолган ўрнидан қўзғатишингиз учун мукамал ёрдам керак бўлади.

Сиз алмашувни йўлга қўйсангиз (агар бунинг иложи топилган бўлса) ва умр йўлдошингизнинг арзларига жавоб қайтаришга тайёр бўлганингизда, навбатдаги босқичга ўтасиз.

### **3 ҚАДАМ: Фейл–атвор хусусиятларини ўзгартириш мумкин эмас. Кўникмаларни ўзгартириш мумкин**

Энди эса сиз бошқа одамлар ҳақидаги, хусусан, умр йўлдошингиз ҳақидаги фикрларингиз тарзини ўзгартиришингиз зарур. Биз одамларни хусусиятлари ва сифатларига қараб тоифалашга мойилмиз. Кимдир ёқимтой, кимдир ёқимсиз, бошқа кимдир ақлли ёки аҳмоқ. Психолог–бихевиорист (ҳатти–ҳаракатлар хусусияти бўйича мутахассис) фейл–атворга тегишли хусусиятлар билан иш қўришни истамайди. У кўникмалар билан ишлашни афзал қўради. У дейди: “Мен сизни ёқимтой бўлишга ўргата олмайман, негаки ёқимтойлик – бу кўникма эмас, балки хусусиятдир. Бироқ мен сизларни кўпроқ қилишга ва одамларни камроқ танқид қилишга ўргатишим мумкин, негаки улар кўникмалардир, кўникмаларни эса биз ўзгартира оламиз. Бу сизга маъқулми?”

Агар сиз бихевиористга хушбичим бўлишни истаётганингизни айтсангиз, у шундай жавоб беради: “Мен сизни хушбичим бўлишга ўргата олмайман, негаки бу гавда тузилиши, аммо мен сизни камроқ овқатланишга ўргатишим мумкин, зеро овқат истеъмол қилиш – бу одат”.

Бу, сиз фейл–атвор хусусиятларини унутиб қўймаслигингиз лозимлигини ва диққатингизни кўникмаларга йўналтирсангиз, турмуш ўртоғингиз ҳатти–ҳаракатларини ўзгартира олишингиз мумкин, дегани, холос. Биз ўз умр йўлдошимиздан шикоят қиладиган ҳолатлар тез–тез бўлиб туради, негаки биз уларнинг кўникмаларига эмас, балки фейл–атворидаги хусусиятларга қараймиз. Шу билан биргаликда, биз одатда айнан кўникмаларни назарда тутамиз, уларни эса ҳар ҳолда ўзгартириш мумкин. Шу боис кўникмалар нуқтаи назаридан шикоятларни билдириб қўйиш масалани ҳал этишнинг оддийгина ечими ҳисобланади – ана шунда иккалангизда ҳам ўзингиз қадрлайдиган нарсалар бўлади.

Дейлик, турмуш ўртоғингиз оилага катта қизиқиш намоён этишини истайсиз. Эрингиз ўзлаштириб олиши керак бўлган аниқ кўникмалар рўйхатини тузинг:

- Ота–оналар йиғилишига бориш.
- Ҳар ҳафта оилавий тадбирларда иштирок этган ҳолда биргаликда ўн беш соат вақт ўтказиш.
- Болаларга ухлашлари олдидан китоб ўқиб бериш.

Энди эрингиз ушбу кўникмаларни ўзлаштириб олиш, амалда қўллаш ва улардан ўзгаришлар мезони сифатида фойдаланиш мақсадида интилади. Эрингиз ҳатти–ҳаракатларидаги ўзгаришларни унинг ўзи ҳам, сиз ҳам пайқайсиз.

Аммо ҳушёр бўлинг: эрингиз бирор–бир кўникмани ўзлаштириб олганида, унинг муносабати янги ҳатти–ҳаракатлари билан мувофиқ келмаслиги мумкин. У ўзгаришлар натижасида ўзини “ноқулай” ҳис қилиши мумкин. Аммо аксарият ҳолларда у кўникмаларни лозим даражада ўзлаштириб олганида, унинг муносабати янги кўникмаларга мувофиқ равишда қайта шаклланишни бошлайди ва сиз ўзингиз энг кўпроқ истаган мақсадингизга эришасиз.

Энди эса, келинг, психолог–бихевиорист бу янги кўникмаларни қай тарзда ўзлаштириб олишга ёрдам беришини кўриб чиқайлик.

#### **4 қадам: Янги кўникмаларни ўзлаштириш**

Кўпчилик бихевиористлар одамларга бу янги кўникмаларни ўзлаштириб олишларига ёрдам бериш учун мана шу оддий ва осон усулдан фойдаланишади:

1. Ўзингиз ўзлаштириб олишни истаган кўникмани аниқлаштиринг.
2. Бу кўникмани ўзлаштириш режасини ишлаб чиқинг.
3. Ушбу режага амал қилинг.
4. Ҳатти-ҳаракатингиз ўзгарганини тушуниш учун режанинг самарадорлигини баҳоланг.

Бу усулни Жон ва Рэйчел қандай қўллаганларини кўриб чиқайлик. Улар рўйхат тузганларида, Рэйчел Жоннинг болалар тарбиясига бефарқ эканлигини ва бу ҳолат унинг эридан завқланишини барбод қилганини айтганди. Рэйчел жиддий ўйлаб кўриб, “болалар нима билан шуғулланишларига эътибор қаратиш” хусусиятини “болалар билан биргаликда уларнинг тадбирларида иштирок этиб, ҳафтасида ўн беш соат вақтни ўтказиш” кўникмасини билан алмаштирди. Жон аёлининг бу таклифини қабул қилди.

Жон ва Рэйчел кўникмаларни аниқлаштириб олиб, уларни ўзлаштириб олишларига ёрдам берадиган режани ишлаб чиқишди. Улар мазкур режа уч қисмдан иборат бўлишига қарор қилдилар:

1. Улар шанба кунни окшомда болаларидан бу ҳафта нимани режалаштирганлари ҳақида сўрашади.
2. Ота ҳар бир фарзандига ўзи ёрдам бериши мумкин бўлган машғулотни танлайди.
3. Ота бу машғулотлар учун беш соат вақт ажратади.

Режанинг ҳар бир банди янги кўникмаларни ҳосил қилувчи асосларни ва эски одатларга қайтишга тўсқинлик қиладиган огоҳлантирувчи чораларни ўзида акс эттириши керак. Жон ва Рэйчел “Душанба окшомидаги футбол”ни биргаликда кўришлари, эр эса бунинг эвазига сўнгра болалари билан ҳафтасида беш соат вақтни ҳамжихатликда ўтказиши ҳақида келишиб олдилар. Агар эр бу шартни бузса, хотин ҳафта мобайнида телевизордан ҳеч қандай спорт дастурларини умуман томоша қилмайдиган бўлди.

Одамлар кўникмаларни ўзлаштирамасликларининг ягона сабаби шуки, улар бунга кўпинча етарлича вақт ажратишмайди. Жон ва Рэйчел ўз режаларини беш ой мобайнида – август ойдан декабрь ойигача – қўллашни келишиб олишди.

Улар болаларига ўз режаларини билдириб, дарҳол амалда қўллашни бошлаб юбордилар. Жон кетма-кет саккиз ҳафта давомида болалари билан бирга вақт ўтказди. У тўққизинчи ҳафтада бу масофадан йироқлашди. Жонда бунинг асосли сабаблари бор эди: у касал бўлиб қолди ва ўз ишини бажаришга улгурмади; у кириш эшигини таъмирлаши керак эди; боз устига, Рэйчелнинг сингиси уларнинг уйида икки кун меҳмон бўлиб турди. Барча бу асосли сабабларга қарамай, у кейинги ҳафталар мобайнида телевизордан футбол томоша қилолмади ва Рэйчелнинг ҳам томоша қилиб ўтиришига тўғри келмади.

Дастурнинг қолган қисмлари эса режа бўйича давом этди ва декабрь охирига келиб улар ўз режаларининг самарадорлигига ишонч ҳосил қилиш учун Жоннинг янги кўникмасини баҳолаб кўрдилар. Кўрсаткичлар дуруст эди. Энди Жон ҳафтасида беш соат вақтини болалари билан турли тадбирларда бирга ўтказибгина қолмай, фарзандлари учун ўзи янада фойдалироқ бўлиши мумкин бўлган янги машғулотларни режалаштира бошлади. Унга “Душанба окшомидаги футбол”ни томоша қилгандан кўра, болалари билан биргаликда вақт ўтказиш кўпроқ ёқарди.

#### **Муваффақиятсизликларга тайёрланинг**

Мен жуфтликлар билан янги кўникмаларни шакллантириш устида ишлаётганимда, уларни биринчи уриниш натижа бермай қолиши мумкинлиги ҳақида огоҳлантириб қўяман. Эҳтимол, жуфтлик мақсадга эришишдан – янги кўникмани ўзлаштириб олишдан аввал дастлабки режани қайта кўриб чиқишларига тўғри келар. Албатта, агар муаммони осонлик билан ҳал этиш мумкин бўлганида, уларга менинг малакали ёрдамим керак ҳам бўлмасди. Айрим муаммолар ҳатто мутахассислар учун ҳам мураккаб бўлиб туюлади, аммо охир-оқибат одатда уларни биргаликда бартараф этишимиз мумкин бўлади.



Сизлар бир–бирларингизнинг кўникмаларингизни яхши тарафга ўзгартиришга уринаётганингизда сабр–тоқат ва умид–ишонч туйғуларига эга бўлишингиз лозим. Агар ҳаттоки кичкинагина силжиш ҳам оилавий ҳаётингизни яхшилашни пайқасангиз, завқ–шавқ туйғуси сизда ортиб бораётганини ҳис қилишни бошлайсиз.

### **Мен ундан завқланишни бошлаганимда, нима қилишим керак?**

Яхшиси, бу ҳақда унинг ўзига айтинг! Аммо бу аниқ–тиниқ жавобимиз ҳамиша ҳам кўриниб тургани каби оддий эмас. Сизнинг фахр ва завқ–шавқ туйғуларини ҳис қилиб турганингиз унга ҳозирча бу ҳақда билдирганингизни англамайди. Эҳтимол, сиз ҳали эрингизга қойил қолаётганингизни унинг ўзига айтишни ўрганиб олмагандирсиз. Ўзингизни бошқа ишларга қандай ўргатган бўлсангиз, мақтов сўзларини айтишни ҳам худди шу тарзда ўрганиб олинг. Ва тагин такрорлайман, ҳеч қандай ёлғон ёки ҳақиқатга тўғри келмайдиган гапларни айтмаслик кераклигини унутиб қўйманг. Самимий туйғуларингизни ифода этинг. Бу дастлаб беўхшов бўлиб туюлиши мумкин, лекин кўникмаларни шакллантириб борганингиз сайин мақтовлар табиий ва ўз–ўзидан келиб чиқади. Сиз ана шунда ўз мақсадингизга – эрингиз ҳамиша сиздан кутган самимий завқ–шавқ туйғусига – эришасиз.

Аёллар баъзан ўз завқ–шавқ туйғусини жуда барвақт ифода этиб қўйишдан чўчишади, негаки эр ўзи учун кўникмага айланмаган янги ҳатти–ҳаракатларини шакллантириш устида изланмай қўйиши мумкин. Мен бундай аёлларга озгина завқланиш туйғусини сезсалар ҳам, эрларини мақтай бошлашларини маслаҳат бераман – улар эрларининг ўзгаришлари натижасида тақдирланишлари учун эмас (бунинг учун бошқа усулларни ҳам топиш мумкин), балки шунчаки ўз самимий туйғуларини ифода этиш учун шундай қилишлари лозим.

Эркак уни қадрлашларига чиндан ҳам муҳтож эканлигини ёдингиздан чиқарманг. У ўзини мақташларидан яйраб кетади. Хотинга хиёрати сабабли менадан маслаҳат сўраб келадиган кўплаб эркаклар маъшуқаларининг илиқ баҳор шабадасига монанд мақтовларини хотинларининг Арктика совуғидек танқидлари билан таққослашади. Хўш, бунга бардош бериб бўлармикан? Эрингизни никоҳдаги ҳаётдан ташқарида кўллаб–кувватлашни излашига мажбурламанг – унга *сизнинг* мададингиз зарур. Бу айёрлик йўлига ўтиб, сизни ақлдан оздиргудек даражада нималардандир завқланишингиз ҳақида гапиришингиз кераклигини англамайди, аммо биргаликда завқ–шавқ туйғусини ҳосил қиладиган усуллардан фойдаланган ҳолда бир–бирларингизнинг эҳтиёжларингизни қондириш учун ҳаракат қилинг. Унга қанча керак бўлса, сиз уни шунча улуғлашингиз керак. Эрингиз сизнинг эҳтиёжларингизни қондириши учун ундаги ўзгаришлар сизга қанчалик ёқаётганини айтиб, меҳрибонлик ва сабр–тоқат билан уни рағбатлантиринг.

### **Аёл учун саволлар:**

1. Эрингизга ўз завқ–шавқингизни ифода этишда қандайдир ўзига хос муаммоларингиз пайдо бўлганми? У сиздан қачондир камроқ танқид қилишингизни сўраганми ёки “ўзининг марҳаматини санашга”га чорлаганми?
2. Сизга завқланиш туйғусини ривожлантиришингиз ёки ўз мақтовингизни шунчаки ифода этишни ўрганиш зарурми?
3. Ўз эрингизда сиз кўришни истаган ўзгаришлар рўйхатини тузинг. Сўнгра эса кўникмалар сифатида кўришни хоҳлаган хусусиятларни белгилаб қўйинг. Энди рўйхатни муҳим ва аҳамиятсиз ўзгаришларга ажратиб чиқинг. Мабодо эрингизда бу муҳим ўзгаришларни кўраётган бўлсангиз, сизнингча, у жуда муҳтож бўлаётган мақтовларни унга ифода этишингиз мумкинми?

### **Эркак учун саволлар:**

1. Сизни мақташларига бўлган кучли эҳтиёжни ҳис қилганмисиз? Айрим эркаклар ҳеч қачон бу ҳақда ўйлаб кўришмайди, шунингдек, ўзларига нима зарур экани ҳақида мулоҳаза қилишмайди. Хотинингиз сизни мақташига чуқур эҳтиёж сезаётганингизни ҳаётингиздаги қандай ҳолатлар кўрсатиши мумкин?

2. Сиз қай тарзда хотинингизга мақтовга бўлган эҳтиёжингизни маълум қилишга урингансиз? У бунга қандай муносабат билдирган?
3. Мазкур бобда такдим этилган режа ҳақида қандай фикрдасиз? Бу режа никоҳингизга кўпроқ мос келиши учун уни қай тарзда ўзгартиришингиз мумкин?
4. Хотинингизда ўзингиз кўришни истаган ўзгаришлар рўйхатини тузинг. Сўнгра эса кўникмалар сифатида кўришни хоҳлаган хусусиятларни белгиланг. Энди эса рўйхатни муҳим ва аҳамиятсиз ўзгаришларга ажратиб чиқинг. Агар хотинингиз сиз хоҳлаганингиздек ўзгарса, у ўзингиздаги айрим жиҳатларни ўзгартиришингизни таклиф этишига тайёрмисиз?

#### **Эр-хотин учун фикр–мулоҳазалар:**

1. Ўзингиз ўрганиб қолган кўникмаларни ўзгартириш режасини ишлаб чиқинг. Бу режалар учун вақтинчалик муддат ўрнатинг ва самарадорлигини текшириб кўриш учун уларни қайта баҳолашни режалаштиринг.
2. Бир–бирларингизга нисбатан танқидий муносабатларингиздаги камчиликларни муҳокама этинг. Ўзаро танқидга берилмаган ҳолда, ўзгариш қилишларингиз учун бир–бирингизни қай тарзда рағбатлантиришингиз мумкин?

### **13 БОБ**

#### **ХИЁНАТГА ҚАНДАЙ БАРДОШ БЕРИШ МУМКИН?**

Мендан тез–тез сўраб қолишади: “Одамлар хиёнатга бардош беришлари учун сиз қандай ёрдам берасиз? Жуфтликлар ҳаётида шундай бўлганида, уларга нима деб айтасиз?”

Хиёнат билан боғлиқ муаммони ҳал этишга бўлган менинг ёндашувим иккита гапда жамланган: *мулойим бўлинг, аммо қатъий бўлинг.*

Никоҳдан четдаги ишқий алоқалар тўрига тушиб қолган одамлар – айниқса, алданган эр ёки хотин – севги ва ғамхўрликка муштоқ бўлишади. Мабодо турмуш ўртоғингиз сизга хиёнат қилаётганини пайқаб қолсангиз, қўлни қўлтиққа уриш ёки ваҳимага тушишнинг кераги йўқ. Агар оилангизни сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, ҳаракат қилиш вақти келди.

#### **1 ҚАДАМ: Никоҳингизни сақлаб қолишни истайсизми?**

Энг аввало, сиз ўзингиздан ҳаётнинг бундай бўҳронига бардош бериб ўтишни ишташингиз–истамаслигингиз ҳақида сўранг. Сиз буни англаганмисиз ёки йўқми, оилавий ҳаётингиз узоқ вақтлар мобайнида жиддий нохушликни ҳис қилиб келаётган бўлиши мумкин. Иккалангиздан бирингизда ёки икковингизда ҳам қайсидир асосий эҳтиёжлар қондирилмагани боис никоҳдан четдаги ишқий алоқалар бошланган. Жабр кўрган эр ёки хотин турмуш ўртоғини айбларга кўмиб ташлаш васвасаси билан ёнади ва деярли ҳамиша мулоҳаза қилиб ўтирмай, енгилтаклик билан қасд олмоқчи бўлади. Менинг олдимга маслаҳат сўраб келадиганларга бепарво турмуш ўртоғи юзага келган вазиятнинг ягона айбдори эмаслигини кўрсатиб беришга уринаман. Четдаги ишқий алоқалар Севги Банкининг аста–секин бўшаб бораётганлиги туфайли юзага келади. Бу қанчалик ёқимсиз бўлмасин, хиёнат қурбони ўзига савол бериши керак: “Умр йўлдошимнинг Севги Банкадаги маблағим қай тарзда бунчалик бўшаб қолди? Мен унинг қандай эҳтиёжини қондира олмадим?”

#### **2 ҚАДАМ: Хиёнат - мурасага келманг**

Иккинчидан, хиёнатга шу заҳотиёқ ён босманг. Эҳтимол, сиз турмуш ўртоғингизнинг муайян эҳтиёжларини қондирмагандирсиз, аммо бу ҳолат унинг ўта номақбул қилмиши учун жавобгар эмаслигини англамайди. Мен биринчи бобда айтиб

ўтганимдек, никоҳ – бу икки киши бирлашиб, ҳамжихатликда қолиши керак бўлган махсус муносабатдир. Уч киши эса – бу энди оломон.

Менинг архивимда аёллар никоҳни сақлаб қолиш учун эрларининг хиёнатига кўниккан ҳолатлар кўплигидан ўзим таажжубга тушаман. Қатъий диний қарашларга эга бўлган одамлар дамба–дам менга шундай деб қолишади: “Менинг жамоатимда ажрашишга рухсат беришмайди”, “Худо бизнинг никоҳда қолишимизни истайди”, “Муқаддас Китоб ажрашиш – бу гуноҳ эканлигини аниқ–тиниқ айтган”.

Мен бундай нуқтаи назарларга қўшиламан, чунки улар менинг ҳаётим қадриятларим ва қоидаларимга жуда ўхшаш. Айни вақтда одамлар никоҳдан ташқарида ишқий алоқалар бошлангани заҳоти оилавий ҳаёт бузилганини тушунишлари лозим. Худо икки кишини бир-бирига кўшиб қўйган бўлса, айрим одамлар эса уларни ажратиб юборади. Агар сиз бу бирликни тикламоқчи бўлсангиз, муайян чоралар қўллашингизга тўғри келади. Мен, айниқса, хотинларни токи бу муаммони биргаликдаги ҳатти-ҳаракатлари билан ҳал этмагунларича, қатъий, холис ўринни эгаллашларига, эрлари билан вақтинча яқинлашмай туришларига даъват этаман. Хотинлар нимаики қилишмасин, хиёнатни асло кечирмасликларини ноқобил эрларига аниқ тушунтириб қўйишлари керак.

### **3 ҚАДАМ: Нималарни кутиш мумкинлигини билинг**

Кўпчилик никоҳдан ташқаридаги алоқалар ажрашишга эмас, балки мурасага олиб боради. Аммо ойлар ва йиллар ўтиши билан хиёнат ва мураса ўртасидаги барча жараён сизга чидаб бўлмас азоб-укубатлар келтириши мумкин. Агар сиз келгусида нималар бўлиши мумкинлигига ўзингизни тайёрласангиз, нафақат камроқ азият чекасиз, балки никоҳингиз сақланиб қолиши учун кўпроқ имкониятлар ҳам пайдо бўлади. Тайёргарликнинг энг яхши усулларидан бири – нималарни кутиш мумкинлигини билишдир. Мен кўплаб хиёнатларни кузатиб, уларнинг аксариятида айрим умумий анъаналарни пайқадим. Энг кўп тарқалган анъаналардан бири эса эр ёки хотиннинг ўз ўйнашидан воз кечишни истамаслигидан иборат.

Мен темир қоидага мойилман: адашган турмуш ўртоғи жазмани билан ҳар қандай алоқаларни узиб ташлаши ва у билан бошқа ҳеч қачон яқинлашмаслиги керак. Менинг миждоларим бу қоида битта маънога эгаллигини ва қатъий эканлигини тушунишлари учун никоҳдан четдаги алоқаларни бир қарамлик сифатида кўришимни айтаман. Ичкиликбоз, мисол учун, агар ўзининг ичкиликка қарамлигини назорат қилмоқчи бўлса, спиртли ичимликлардан ўзини тийиши лозим. Худди ичкиликбоз вазиятида бўлгани каби, хуштор ёки маъшуқанинг олдига қайтиш васвасаси ҳаминша назорат остида бўлиши керак. Никоҳдан ташқи алоқалардан қутулиб чиқишнинг яхши усули – ўйнаш билан ҳар қандай алоқалардан қочишдир.

Мен такрор–такрор хиёнаткор турмуш ўртоқлари ўз ўйнашлари билан муносабатларни кескин ва қатъий узиб ташлашга қодир эмасликларини кузатаман. Улар қанчадир муддат учрашмай юришни уйдлашсада, аммо барибир ўз жазманларининг қучоғига қайтишади. Бундай одамлар ҳақида гап кетганда, улар бичиб–тўқилган нотўғри фикр–мулоҳазаларни билдиришаётгани, уларни ўйнашлари сари енгиб бўлмас куч тортаётганини ҳис қиласан.

Эр ёки хотин хиёнатининг узоқ давом этадиган оқибатларига беписанд қараб бўлмайди. Бевафо турмуш ўртоқларнинг ўз ўйнашларидан бутунлай кўнгиллари совуб қолиши камдан–кам бўлиб туради. Туйғулар илк янги учрашувдаёқ яна ловуллаб ёнишга тайёр бўлган ҳолда мудрайди, холос. Севги Банкидаги ўйнашнинг маблағи ҳамон анча салмоқли, негаки ҳисобдан бирликларни ечиб олиниши учун сабаблар кўп эмас. Фақат ёқимсиз ёки оғрикли вазиятига севги бирликларини камайтира олади, маъшуқа эса хушторининг хотини билан беллашаётганида, нохуш ҳолатлардан қочишга атайин ҳаракат қилади.

Агар бевафо турмуш ўртоқ ўз ўйнаши билан алоқаларни узишни истамаса, унинг алданиб қолган жуфти узоқ давом этиши мумкин бўлган айрилиққа тайёрланиши лозим. Менинг бу маслаҳатим асосан алданган умр йўлдошининг ҳис–туйғуларни ҳимоя қилишга

қаратилган, лекин баъзан хиёнат одамни шу даражада мувозанатдан чиқариб юориши мумкинки, ўша инсоннинг ўзи бевафо умр йўлдошидан химоя излаб қолади. Албатта, бу фақат қалб жароҳатини чуқурлаштиради ва алданган турмуш ўртоғини айрилиб яшаш зарур эканига кўндириш учун психологнинг ёрдами керак бўладиган ҳолатлар учраб туради. Улар ўртасида айрилиш юз берган заҳоти, маслаҳатчи алданган бу инсон тўғри йўл тутганига ишонтириш учун унга ёрдам беришга давом этади.

Айрилиқ алданган турмуш ўртоқнинг ҳиссиётларини химоя қилишга ёрдам беради. Аммо айрилиқнинг яна бир сабаби шуки, у ўз жуфтнинг эҳтиёжини токи хиёнатгача қондириб келган бўлса, энди уни бундан маҳрум қилади – аксарият ҳолларда ўйнаш битта ёки иккита ҳиссий эҳтиёжни қондирса, умр йўлдоши икки ёки учта эҳтиёжини қаноатлантириб келаётган бўлади. Адашган турмуш ўртоғи ўз жуфти дурустгина қондириб келаётган эҳтиёжини ўйнаши қондира олмаслигини тушуна бошлайди, бу эса баъзан “бир вақтнинг ўзида иккита стулга ўтириш мумкин эмас”лигини англашга олиб боради. Шунингдек, жуфтликларнинг бир–бирларидан айро яшашлари бевафо турмуш ўртоғи ва ўйнаш ўртасида нохуш вазиятларни келтириб чиқариши ва бу билан унинг ҳисобини қамайтириши мумкин, аммо яхшиси бунга умид қилмаган маъқул.

Ва ниҳоят жуфтлик мурасага келишга ва ўйнаш билан алоқада бўлмасликка қарор қилишганида, улар одатда буни шу пайтгача жазман ўша эр ёки хотинга нисбатан анча осонлик билан қондириб келган эҳтиёжни энди алданган эр ёки хотин удалашига умид қилишади. Эрнинг ўз маъшуқасига ён беришига йўл қўймайдиган муҳим тўсиқ – бу фарзандлар ва оила аъзоларининг кўпайиши. Маъшуқа (хуштор) ҳеч қачон хотиннинг (эрнинг) ўрнини босолмайди, хотин (эр) эса маъшуқанинг (хушторнинг) ўрнини босиши мумкин.

Охир–оқибат, ҳаётини мавжудлик енгиб чиқишини кутиш мумкин. Бироқ бу вазиятда нима қилиш кераклигини айтишимдан аввал, Алекс ва Элейн, улар билан биргаликда Гарриет мисолида нималар бўлиши мумкинлигини сизларга кўрсатиб ўтишимга ижозат беринг.

### **Ишқий алоқалар тузилмаси**

Алекс сокин тин олиб, чироқ ўчиргичга қўлини узатиб чироқни ўчирди. Сўнгра Элейн томонга бурилиб, аёлниг ёноғидан ўпди.

– Хайрли тун, азизам, – шивирлади у.

Жавоб бўлмади. Элейн қаттиқ уйқуга кетган. Бу ҳолат Алексни асло хайрон қолдирмади. Ахир у фақат қовушишлари мақсадида аёлини уйғотса, унинг жаҳли чиқиб кетишини билади. У чўзилиб аёлининг устига адёл ёпди. У аллақачон ўзига ачинмай қўйган – фақат омадсизларгина шундай қилишади. У Элейннинг жинсий алоқага нисбатан ҳар қандай қизиқишни йўқотганини тан олишга мажбур. Хотини аввал – оилавий ҳаётларининг илк йилларида, ҳали фарзандлари бўлмаган пайтларда – жинсий алоқа қилишга иштиёқи бордек туюларди.

У эртаси куни эрталаб соат етти яримда электрчиқага ўтирганида, ўзининг фирмасида ишлайдиган Гарриет ва Фред билан саломлашди. Алекс эрталабки газетани кўлига олиб, кундузи бўш вақти борлигини эслаб қолди.

– Эй, сиз иккалангиз, – чақирди у, – мен билан доимо бирга тушлик қиладиган оғамним бугун шаҳарда йўқ. Бирортангизда бўш вақт борми?

– Кечирасан, – деди Фред, – мен бу пайтда шаҳарнинг нариги бурчагида бўламан.

Алекс ўртамеёна ва расмий тусда кўринадиган узун бўйли озгин аёлга – Гарриетга қаради.

– Мен бажонидил сен билан тушлик қиламан, – жилмайди аёл.

“У билан анчадан буён кўришмагандик”, – ўйга толди Алекс. У Гарриет билан мактабнинг юқори синфида бирга ўқиган, сўнгра эса битта компанияда ишлай бошлашгунича бир неча йил бир–бирлари билан алоқани йўқотишганди. Уларнинг дўстлиги бундан бир неча ой аввал компьютер тизимини ўрнатиш бўйича бирга ишлаган

пайтларида қайта тикланди. Тўғри, бу топшириқ бажарилгач, Алекс бешинчи қаватдаги ўз вазифасига қайтди, Гарриет эса еттинчи қаватдаги иш жойида қолганди.

– Биласанми, – деди Алекс унга ўша куни тушлик чоғида, – умуман олганда, мен Чарлининг бугун шаҳарда эмаслигидан ҳатто хурсанд бўляпман.

– Мен ҳам, – жилмайганча унинг гапини маъқуллади аёл. – Сени бошқа қаватга ўтказишганидан буён йўқлигинг сезилиб турганди. Биз аввалроқ учрашишимиз керак экан.

– Аҳа. Ўша лойиҳа устидаги иш анча вақт оралиғидаги энг кувноқ воқеа бўлганди мен учун.

– Тизим ҳам жуда яхши ишляпти. Бўйруқлар бажарилишига энг киска муддат кифоя қиляпти.

– Бундан ҳайрон қолмаслик керак, – тиржайди Алекс. – Лойиҳа барбод бўлиши мумкин эмас, ахир биз иккимиз унинг устида ишлаганмиз–ку.

Алекс ва Гарриет хайрлашаётганларида кейинги ҳафтада яна учрашишга келишиб олдилар. Тез орада ҳафта ўртасида бирга тушлик қилиш улар жадвалининг бир қисмига айланди. Гарриет бир куни Алексага компьютер дастури ҳақидаги китобни совға қилди, орадан бир неча ҳафта ўтгандан кейин эса йигит унга арзон, аммо жуда чиройли билагузук ҳада қилиш орқали жавоб қайтарди. Алекс тушлик чоғида камтарона совғасини берганида, аёлнинг чехраси табассумдан ёришиб кетди. Аёл стол устига энгашиб, йигитнинг ёноғидан меҳрибонлик билан ўпиб қўйди.

– Гарриет, сенга ростини айтишим керак, – хижолатомуз деди йигит. – Мен сенга ўта боғланиб қоляпман. Бу... ҳалиги, бу дўстликдан ҳам ортиқ туйғу.

– Алекс, – жавоб қайтарди аёл оҳистагина, – мен ҳам сенга нисбатан шундай туйғуни сезяпман.

– Мен сенга Элейн билан муносабатларимиз ҳақида асло гапирмагандим...

– Бунинг ҳожати йўқ, – уни тинчлантирмоқчи бўлди Гарриет.

– Аммо гапиргим келяпти. Бу ҳақда кимдир билан гаплашиб олишга ҳеч қачон имконим бўлмаган. Ҳозир шундай қилмоқчиман.

– Майли, гапирақол. Кўнглинг хотиржам бўлсин.

– Мен унга уйланганимда, нимага боғланиб қолганимни англаб етмаганман. Бизда жуда катта умумийлик бўлади, биргаликда кўп вақт ўтказамиз деб ўйлагандим, аммо бу ниятларимнинг барчаси бир йил ичидаёқ ҳавога совурилиб кетди. Энди у ўз ишлари билан банд, мен эса ўз ишларим билан. Унга ишларим ҳақида гапирсам ёқмайди, ўзи эса кам пул топаётганимдан шикоят қилади. Деярли ҳар сафар кечкурун уйга қайтганимда, худди телбахонага тушиб қолгандек бўляпман ...

Гарриет уни ҳамдардлик билан жимгина тинглади, кейин эса йигит унинг уйига “суҳбатлашиб олиш” учун борди.

Алекс эрта тонгда Гарриетнинг тўшагида уйғонганида, бу аёлнинг қанчалик гўзал эканлигини ўйлади. Йигит унинг яланғоч елкасидан қучиб ўпганида аёл кўзини очди.

– Салом, гўзал йигит, – шивирлади у.

– Салом, гўзал қиз.

– Алекс ва Гарриет ўша оқшомдан сўнг бир–бирларига боғланиб қолишди. Алекс ҳаётида ҳали ҳеч қачон бунчалик қизғин ва тез–тез жинсий алоқа қилмаганди.

Элейнда дастлаб Алексага нисбатан ғира–шира гумонлар пайдо бўлди, бироқ эри уйга тобора камроқ келаверганидан сўнг бу гумонлар шубҳага айланди. Йигит аввал вақти–вақти билан шаҳарда тунаб қоларди, сўнгра эса дам олиш кунлари ҳам уйда турмайдиган бўлди. Охир–оқибат, Элейн ўз шубҳаларини текшириб кўрмоқчи бўлиб Жейк исмли йигитга кўнғироқ қилди, негаки Алекс унинг уйида тунаб қолмоқчи эканини айтганди. Жейк Алекснинг гўёки ҳали етиб келмаганини айтишга уринди, лекин унинг изоҳлари Элейнни ишонарсиздек бўлиб туюлди. Аёл кейинроқ яна кўнғироқ қилганида, гўшакни ҳеч ким кўтармади.

Элейн Алекснинг Гарриет иккаласи компьютер лойиҳаси устида ишлаганларини ўзгача илиқлик билан гапирганини эслади. У Гарриетнинг яқин атрофда яшашини биларди, демак, эри унинг олдида бўлиши мумкин. Ҳафтанинг шанба куни Алекс яна ғойиб бўлиб

қолганида, Элейн кўшни қиздан болаларига қараб туришини илтимос қилиб, ўзи Гарриетнинг уйига машинасида йўл олди. Аёл унинг кварталига бурилган заҳотиёк муолишда турган эрининг машинасига кўзи тушди.

Элейн машинасини жойлаштириб, Гарриетнинг уйини излади. Топиб келгач чуқур тин олиб эшик қўнғироғини босди. Эшикни енгилгина уй кийимига ўраниб олган бека очди.

– Элейн! – деди у жуда баланд овозда. – Буни қара–я, қандай кутилмаган учрашув...

– Гарриет, бу сизга сурбетлик бўлиб туюлса ҳам, мен уйингизга кириб ниманидир ўз кўзим билан кўришим керак.

У Гарриетни чеккага сурди ва бутун уйни айланиб ўтиб тўғри ётоқхонага борди. Аёл бу ерда шоша–пиша иштонини қияётган Алексни кўрди. Эрининг бошқа кийимлари ҳали ҳам каравот ёнидаги стулда тўпланиб ётарди.

– Элейн! ...

Аёл ортга бурилиб, бир сўз айтмасдан уйдан чиқиб кетди. Гарриет гўё шамолда учиб кетгандек кўзга кўринмасди. Элейн уйдан чиқаётганида эшикни очиқ қолдириб кетганди. У машинасига ўтириб йиғлаб юборди. Аёл машинасини уйи томон беихтиёр ҳайдаб кетаркан, қарахт бўлиб қолган миясини ишлатишга уринарди. Ажрашиш унга ягона тўғри қарор бўлиб туюларди.

Алекс ва Гарриет дераза олдида туриб Элейннинг қандай жўнаб кетаётганини кузатишди.

– Энди нима қиласан? – қизиқиб сўради Гарриет.

– Мен унинг олдида бориб тинчлантиришга уриниб кўраман. Бу ҳақда ташвишланма, севгилим. Ҳаммаси яхши бўлади.

Алекс уйига яқинлашганида йўлда эшиги очиқ қолдирилган ва мотори ҳамон ишлаб турган Элейннинг машинасини кўрди. У машинани ўчириб калитни чўнтагига солди ва эшигини ёпди. Уйга катта зал орқали кирганида болаларнинг йиғисини эшитди. Қаттиқ таажжубга тушган энага Элейннинг тепа қаватга чиқиб кетганини айтди. Алекс унга пул бериб уйига жўнатди ва хотинини излашга тушди. Элейн хонага беркиниб олганди. Йигит уни бир неча бора чақиргач, энг аввало болаларни тинчлантириш маъқулроқ эканини тушунди. У болаларни овқатлантириб уйкуга ётқизди. Бу ўтган барча вақт мобайнида ётоқхонанинг эшиги берклигича қолаверди.

Алекс яна эшикни тақиллатди. Жавоб бўлмади.

– Элейн, илтимос, – паст овозда чақирди у.

Эшик қулфи шиқирлади ва йигит яна тутқичдан ушлаб тортди. Эшик очилганида, Алекс йиғидан кўзлари шишиб кетган Элейннинг каравотда ўтирганини кўрди. У хотинининг олдида яқинлашди.

– Мен жуда уятдаман, азизам...

– Мени “азизам” дея кўрма! – вишиллади аёл.

– Лекин, Элейн, мен сени ва болаларимни яхши кўраман. Сизлар менинг бутун борлиғимсиз. Сенга нисбатан нега бундай қилдим, ўзим тушунмаяпман.

Элейн тагин хўнграб юборди. Алекс уни беихтиёр тинчлантиришга уринди.

– Менга тегма! – аёл каравот ўртасида унинг кучоғидан чиқмоқчи бўлиб ўшқирди. – Бунга қандай ҳаддинг сиғди? Сени кўргани кўзим йўқ.

– Элейн, илтимос... Бу бошқа ҳеч қачон такрорланмайди. Мен аҳмоқлик қилдим. Ўтинаман, менга яна бир имкон бер.

Йигитнинг кўзлари ёшланди.

– Сен ёлғончисан! Сен ҳар сафар Жейкнинг уйида оқшомни ўтказганигни айтганигда мени алдагансан, шундай эмасми?

– Элейн, илтимос қиламан, йўқ...

– Алдама! Бу сен учун янада ёмон бўлади!

– Сен ҳақсан, мен энди бошқа ёлғон гапирмайман. Сен менга ишонишинг керак! Мен фақат сенгагина бу бошқа қайтарилмаслигини ваъда беришим мумкин. Мен учун сен ва болаларим жуда қадрлисизлар. Ҳаммаси тугади, Элейн, бу рост.

Улар эрталабки соат учгача баҳсни давом эттиришди: Алекс хотинидан шафқат қилишини ва тушунишини ёлвориб сўрар, аёл эса ғазабнок ҳолатда унга айбловлар билан ташланарди. Ниҳоят, буларнинг баридан чарчагач, Элейн ярашиб олишганини айтди ва Алексга ўзи билан ёнида ётишига рухсат берди.

Кейинги бир неча ҳафта мобайнида Алекс виждон қийноғидан азобланаётганини кўрсатишда давом этди ва ҳар ҳолда Элейнни тинчлантиришга эришди. У ҳафта охирида хотинига ўткинчи тубан хаёллар уни Гарриет билан боғланиб қолишга ундаганини ва бошқа ҳеч қачон бунинг такрорланмаслигини айтди.

Алекс Гарриет билан биргаликда тушлик қилмай қўйди, аммо илк имконият пайдо бўлган заҳоти унга кўнғироқ қилди.

– Мен сен билан учрашишим керак, лекин ҳозирча бундай қилолмайман. Мен сени шундай севаманки ... ҳатто нима қилишимни ҳам билмаяпман ...

– Алекс, мен ҳам сени севаман. Бунга шубҳа қилма. Бироқ мен оилангни асраб қолишингни истайман. Мен туфайли хотининг билан ажрашиб кетишингни хоҳламайман.

– Гарриет, сен тилланинг ўзисан. Ташвишланма. Мен ҳаммасини қойилмақом уддалайман. Лекин масала ажрашишгача бориб етса, бунда сенинг айбинг йўқ.

Алекс икки ҳафта чидагач, Гарриет билан тушлик чоғи пана жойда учрашди.

– Сен ҳақингда, бизни боғлаб турган севгимиз ҳақида ўйламасдан яшай олмаяпман. Ҳаётимда сенгача бунақаси менда бўлмаган ва бошқа бўлмаслигини ҳам биламан.

Гарриет Алекснинг қўлидан тутганча, бир сўз демай йиғлаб юборди. Кейинги ҳафта улар тагин Жейкнинг уйида учрашишди ва ишқий алоқалар қизгин эҳтирос билан яна тикланди. Гўё бир неча ҳафталик айрилиқ чоғида уларда янги куч–қувват тўпланиб қолгандек эди. Улар шундан сўнг имкон бўлган заҳоти тушлик чоғи учрашадиган бўлдилар. Шаҳарда тунаб қолиш мумкин эмас, негаки Элейн шубҳаланиши мумкин. Аммо барибир шанба куни Алекс тоқат қилолмади ва астагина Гарриетнинг уйига кетди. Йигит Элейн унинг қандай чиқиб кетаётганини кўргани ва ўзининг ортидан тушгани ҳақида билмасди. Хиёнат фош этилган аянчли кўриниш яна такрорланди ва бу сафар Элейнни умуман тинчлантириб бўлмасди. У Алексни уйдан ҳайдаб юборди ва ажрашишга ариза берди.

Алекс Гарриетнинг уйига кўчиб боришни ўйлаб кўрди, аммо кўчишга қарор қилмади. У бунинг ўрнига ёш масихийлар Уюшмаси ётоқхонасидан хона олиб, торгина каравотда ўтирганча юзага келган вазиятга танқидий баҳо берарди. У нафақат Элейн ва болаларини соғинганини, шунингдек, кўп нарсалар ҳақида ўйлаб кўриши лозимлигини англади: ундан яқинлари ва дўстлари юз ўгиришди, адвокатлар учун, хотини ва болаларига алимент учун катта пул тўлашига тўғри келди. Бундан ташқари, у компанияси ва бу ердаги турмуш ўртоғига хиёнат қилиб, оилани асрашга таянадиган қоидалар ҳақида ўйлади. У ишини йўқотиши ёки ҳеч бўлмаганда яқинда ошадиган хизмат мавқеини қўлдан бой бериши мумкин эди.

Алекс уйни тарк этганидан тахминан бир ҳафта ўтиб оқшом чоғи Элейнга кўнғироқ қилди:

– Ўтинаман, менга яна бир имкон бер. Менимча, бу воқеалар юз беришидан анча аввал никоҳимизда ҳаммаси ҳам дуруст бўлмаган, шекилли. Биламан, мен эътибор беришга уринмаган нималардир бор, бу масалада ноҳақ бўлганман. Мен бу ҳақда сен билан ва психолог билан гаплашиб олишим керак эди. Мен билан бир кишининг олдига боришга йўқ демайсанми?

Элейн дастлаб нима деб жавоб беришни билмади. Наҳотки Алекс ҳақ бўлса? Эҳтимол, бу масалада унинг ҳам айби бордир. Қолаверса, Алекснинг ўзи психолог билан маслаҳатлашиб олмоқчи бўляпти.

– Майли, – ниҳоят жавоб қайтарди аёл. – Уриниб кўрсак бўлади.

Орадан бир ҳафта ўтмай, Алекс ётоқхонадан уйига қайтиб келди. У Гарриет билан бир мартагина қисқа гаплашди, холос: йигит уни ҳамон севишини, лекин ажраша олмаслигини – ҳеч бўлмаса, ҳозирча, – билдирди.

Алекс маслаҳат чоғида уларнинг оиласида нимадир бошқача эканлигини ҳис қилганини ва Элейндан ранжиб юрганини тушунтиришга уринди.

– Алекс, – деди психолог, – сиз ўз назарингизда нималар тўғри бўлмаганини мукамал ифодалаб беришингиз керак. Аниқроқ гапиринг.

Алекс аниқ гапиришга ўтиб, Элейннинг жинсий алоқага бефарқлиги, унинг ишлари билан қизиқмаслиги ва севимли тадбирларида бирга иштирок этишни хоҳламаслиги ҳақида психологни хабардор қилди. Сўнгра у хотини – гарчи Элейн бирор ишга жойлашиш учун ҳеч қачон уйдан чиқмаган бўлсада – уй–рўзғор муаммоларидан тинимсиз арз қилишини изоҳлаб ўтди.

Элейн буларнинг барини эшитиб, ўйлай бошлади: эҳтимол, муаммолар сабабининг катта қисми унинг ўзи эмасдир–а.

Маслаҳатчи сўнгра Алексга диққат билан тикилиб, ундан бир саволига мутлақо очик жавоб беришини сўради: “Сиз хали ҳам Гарриетни севасизми?”

– Ҳа, севаман, – деди Алекс уят ва эҳтиётсизлик туйғулари қоришиб кетган оҳангда. У Гарриет билан яна муносабатларини тиклаганлари ва Жейкнинг уйида ҳамон тушлик чоғлари учрашиб туришлари ҳақида айтишга уринмади. Маслаҳатчи эса буни қизиқиб сўрамади.

Алекс кейинги ойларда маслаҳатга бориб, бу орада айёрона тарзда Гарриет билан ҳам ишқий муносабатларни давом эттирди. У Элейнни ҳам, маслаҳатчини ҳам гўё хотинига содиқ бўлмоқчи эканига ишонишларига мажбур қилиб лақиллатиб юрди. У энди Гарриет билан бўладиган кўплаб учрашувларида янада эҳтиёткор бўлиб қолганди.

### **Севги учбурчаги доимо ечилмайдиган масалами?**

Алекс, Элейн ва Гарриет севги учбурчагига тушиб қолганга ўхшашади ва бунинг қандай юз берганини тушуниш қийин эмас. Алекс ва Элейн турмуш қуришганида уларнинг Севги Банкларидаги маблағлари жуда юқори кўрсаткичда эди. Бироқ умидлар оқланмагани, эҳтиёжлар қондирилмагани сабабли Алекс унинг ҳиссий эҳтиёжларини қондира олган бошқа аёлнинг қурбонига айланди. Гарриет билан қилинган биринчи тушликдан сўнг бу аёлнинг Севги Банкидаги Алекснинг маблағи шиддат билан кўпайишни бошлади. Ишқий алоқалар ривожланиб боргани сайин Алекс бир аёлнинг ўрнига биратўла иккита аёлни севиб қолди. Энди у гўё қафас ичида тикилиб қолгандек эди – унга бу иккала аёл ҳам ҳаёт каби муҳим эди. Улардан ҳар бири йигитнинг бошқаси қондирмаган ҳиссий эҳтиёжини қаноатлантириб турганди.

Хўш, энди Алекс ва Элейн (Гарриет ҳам) нима қилишлари керак? Психологик иш фаолиятининг дастлабки йилларида Алекс каби эркаклар мени осонгина аҳмоқ қилишлари мумкин эди, бироқ Алекс ва Элейн каби жуфтликларга ёрдам беришга интиланганим боис, тез орада битта алоҳида хусусиятни фарқлаб олдим. Бевафо турмуш ўртоқ ўз ўйнашидан шунчаки воз кечиб кетолмайди. Мен турлича усул ва ёндашувларни қўлладим, аммо бирортаси ҳам фойда бермади. Мен йўлдан озган жуфтликларни ҳаммасини обдон ўйлаб кўришлари учун ёлғиз қолишлари мумкин бўлган жойларга юбордим; уларни қўллаб–қувватлаш ва ахлоқий мадад беришлари учун имкон қадар жамоат чўпонларини таклиф этдим. Мен, янгича муҳит Алекс каби эркакларнинг ўзини тутишларини ўзгартиради, деган фараз асосида ҳаракат қилдим. Аммо бу тажрибаларим менинг фаразларим нотўғри эканлигини кўрсатди.

Ниҳоят, мен тасодифан ичкиликбозликни даволашда қўлланиладиган “ўзини бутунлай тийиш” нуқтаи назарига келдим. Мабодо Алекс ва Элейн бугун олдимга келишганида, мен Алексга Гарриет билан учрашишини қатъий таъқиқлаган бўлардим. Шартноманинг ўзига тегишли қисмига амал қилишининг қафолати сифатида Алексдан Элейнга сутканинг ҳар бир сониясида қаерда бўлишинининг аниқ жадвалини тақдим этишини талаб қилардим. Агар Алекс таажжубга тушиб, “бу тўғри эмас” ёки “бу ноҳақлик” дейдиган бўлса, жавобим оддий: “Биламан, бу болалар гапидек ва ноҳақликдек бўлиб эшитилади, аммо сизларда ўта жиддий муаммо юзага келган. Сиз Гарриет билан бошқа кўришмаётганингизни айтаясиз. Демак, агар рост гапирётган бўлсангиз, Элейн хоҳлаган пайтда сиз билан боғланишига ишониши учун унга ўз жадвалингизни бериб қўйиш оғирлик



қилмайди. Бундан ташқари, сиз унга вақти–вақти билан кўнғироқ қилиб туришингиз керак, шунчаки қаерда эканингизни билдириб туриш учун, албатта”.

Нахотки кун мобайнидаги текширув қоидаси чиндан ҳам иш берса? Сизни ишонтириб айтаманки, Алекса шунчаки ишониб қўйгандан кўра бу қоида яхшироқ самара беради. Тан олиш керакки, Алекса ўхшаган одамлар учун бундай текширув тизимида битта жиддий камчилик бор. Аёл эрига шундай кузатувни ташкиллаштирганида, эр эса вақти–вақти билан хотинига кўнғироқ қилиб туришга тўғри келганида эрининг Севги Банкада хотиннинг маблағи шиддат билан кўпаймайди. Аслида бундай ҳаракат аввал бошданок эрининг Севги Банкадаги аёлниги маблағи камайишига олиб боради, негаки эр ранж–алам ва ғазаб тўйғуларини ҳис этади.

Кўриниб турибдики, биз Алексни гўё унинг тепасига назоратчи ўрнатиб қўйгандек аҳволга туширгандан кўра ортиқроқ нимадир қилишимиз керак. Бевафо турмуш ўрток бундай вазиятда оғир тушкунликка тушади. У оиласини асраб қолишга уринади, лекин ўзини ўта бебахт ҳис қилади. Энди у Гарриетдан – жуда севадиган ва унинг айрим ўта муҳим ҳиссий эҳтиёжларини қондирган аёлдан ажратиб қўйилганида ҳамда уни мунтазам назорат қилиб турганларида, ўзини тузоққа тушиб қолгандек ҳис қилади.

#### **4 ҚАДАМ: Бир–бирингизнинг эҳтиёжларингизни қондиришни бошланг**

Хиёнат оқибатларини енгиб ўтишга оид дастуримнинг тўртинчи босқичи боши берк бурчакдан чиқиб кетиш йўллари кўриб чиқади. Элейн энди шу пайтгача эрининг Гарриет қондириб келган эҳтиёжларини қаноатлантиришни ўрганиб олиши керак. Мен Алекснинг хиёнат қилганини жуда яхши англаб турибман, бироқ Элейн қайси қондирилмаган эҳтиёжлар эрини ранжитиб қўйганини тушуниб етиши шарт.

Мабодо ҳаммаси яхши кечса, Элейн Алекс билан кўпроқ жинсий алоқа қилиб туради ва унинг айрим севимли машғулотида иштирок этади. Энг яхшиси, аёл эрининг қандай меҳнат билан пул топаётганини яхшироқ тушуниши учун компьютерлар ва дастурлашлар ҳақидаги китобларни ўқиши, “қўшимча” сифатида эса уни кўпроқ қўллаб–қувватлай бошлаши ва унинг кам даромад қилаётгани ёки уй–рўзғор ишларида етарлича ёрдам бермаётганидан шикоят қилавермаслиги лозим.

Буларнинг бари кўплаб ҳафтала ва ойларни талаб қилиши мумкин. Ҳойнаҳой, Алекс Элейнга нисбатан меҳрибонлик кўрсатмагани боис аёл у билан жинсий алоқа қилмай қўйган. Бундан ташқари, Алекса Элейн билан мулоқот қилиш бўйича бир қанча машғулотлар ўтказишига тўғри келади. Унинг компьютер оламига бўлган қизиқишига Элейннинг бефарқлигини муҳокама қилиш ўрнига, Алекс аёлининг қизиқишлари ва ҳис–туйғулари ҳақида унинг ўзи билан гаплашишни ўрганса яхши бўларди. Элейн Алекснинг Гарриет билан ўрталаридаги бўлган каби мулоқотга чуқур эҳтиёжманд бўлган.

Кўриниб турибдики, Элейннинг ростгўйлик ва очиқликка бўлган асосий аёллик эҳтиёжи узоқ вақтлардан буён қондирилмаган. Алекс аёлининг ишончини қозониш учун роса тер тўкишига тўғри келади, аммо буни уддалаш мумкин.

Агар мен Алекс ва Элейнга маслаҳат берганимда, Элейннинг узун ва ўнқир–чўнқир йўллардан кетганига алоҳида эътибор қаратган бўлардим. Моҳиятан, дастлаб бу аёл ўз интилишлари учун катта мукофот кутиши керак эмас. Элейн ўз ҳатти–ҳаракатларидаги барча ўзгаришлар натижасида Алекснинг шу заҳотиёқ кўпроқ севадиган, ғамхўр ва вафодор эрга айланиб қолишидан умид қилмасин. Аслида, мен айтиб ўтганимдек, Алекснинг бунга нисбатан илк реакцияси тушкунликка тушиш бўлади. Агар у ўз фикрларини очиқ тасвирлаб берганида, Элейнга Гарриет ҳақида жуда кўп ўйлашини айтган бўларди. Қайсидир паллада Алекс Элейнни ҳатто алдаши мумкин. Алекс Гарриет билан яна учрашиш учун уйдан билдирмай чиқиб кетиш васвасасига йўликади.

Элейн Алекснинг эҳтиёжини қанчалик яхши қондирмасин, йигит яна қанчадир вақт Гарриетдан кўнғил узолмайди. Алекс ва Элейн бир–бирларининг бешта асосий эҳтиёжларини қондиришни бошлаб, ўз оилаларини қайта тузишлари мумкин. Улар ўзларининг севги оловини яна ёқишлари мумкин, бироқ барча ҳаракатлари Алекс ва Гарриет ўртасидаги севги алангасини буткул ўчиролмаслиги ҳам эҳтимолдан холи эмас. Бу

аланга гуриллаб ёнмаслиги, аммо ҳеч қачон бутунлай ўчиб ҳам қолмаслиги мумкин. Худди ичкиликбоз умрининг охиригача спиртли ичимликларга қарам бўлсада, шишани олиш учун қўл узатишга ботинмагани каби, Алекс ҳам бутун умр Гарриетга қалбан боғланиб қолади, негаки у билан яна учрашиши энди мумкин эмас.

Мен бевафо эркакнинг хотинига унинг эрида ўз маъшуқасига нисбатан илик туйғулар ҳамиша сақланиб қолишини айтганимда, одатда умидсизликка тушиб қолади.

– Нега бўлмаса мен у билан яшайверишим керак? – одатий савол шундай бўлади.

– Негаки сиз уни севасиз ва барча бу даҳшатларни енгиб ўтишни истайсиз, – жавоб бераман мен. – Сизга буни эшитиш ёқмаганидек, уни айтиш ўзимга ҳам ёқмайди, лекин мен бундай вазиятларга тез–тез тўқнаш келганман. Сиз эрингизнинг кўнглида бошқа аёл сақланиб қолишига кўникишингиз лозим. Аммо бу ҳолат иккалангиз ўртангизда янада мустаҳкам севги пайдо бўлмайди дегани эмас.

Мен эр-хотин ярашиб олишганларидан сўнг аёлни ўз хушторидан воз кечишидан кўра эркакнинг ўз маъшуқасидан бутунлай юз ўгириб кетиши қийинроқ эканини пайқадим. Бунинг сабаблари менга тугал маълум эмас. Ҳойнаҳой, аёлга бир вақтнинг ўзида иккита эркакни севиши ноқулай бўлса керак, айтиш вақтда эса эркаклар кўплаб аёллар билан муносабатда бўлишга осонроқ мослашиб олишади. Ўтган даврлар мобайнида кўп никоҳли тизимда яшаган эркакларнинг талайгина хотинлари бўлган, лекин аксарият жамиятларда аёлларга бу таъқиқланган. Жамиятшунослар фикрича, бундай ҳуқуқий тенгсизлик молиявий сабабларга эга (эркаклар кўплаб хотинларни боқиши мумкин, аёллар эса одатда эркакларни боқиш имкониятига эга эмас), бироқ бунга ҳис–туйғулар ҳам сабаб бўлиши мумкин – эркаклар бир неча хотинга эга бўлишни ёқтиришади, аёллар эса бир қанча эркаклари бўлишини хуш кўришмайди.

Эркак ўз хотинининг эҳтиёжларини қондиришни ўрганиб, уни хуштордан ажратиб олганидан сўнг ҳеч нимадан ташвиш тортмаса ҳам бўлади. Менинг маслаҳатчи сифатидаги иш тажрибам шуни кўрсатдики, бевафо хотин эрига бутунлай қайтиб, ўз эҳтиёжларидан қониқиш олганида, собиқ хуштор уни энди ўзига жалб этолмайди.

Бироқ бевафо эрлар жиддий муаммо туғдиришади. Мен эрларнинг ўз хотинлари билан яна ажойиб муносабатлар ўрнатганини, аммо беш–олти йиллик оилавий бахтли ҳаётдан сўнг яна маъшуқаларига олдига қайтганларини кузатганман. Мен улардан нега бу ҳол юз бераётганини сўраганимда, улар маъшуқаларини ниҳоятда соғинишганини ва ҳали ҳам севишларини доимо айтишади. Улар айтиш вақтда хотинларини ҳам самимий севишларини ва ташлаб кетишни хаёлларига ҳам келтирмасликларини таъкидлашади.

Мен бундай эркакнинг ҳақиқатни гапирётганига ишонаман. У умидсиз ёпишиб қолган ва маъшуқасидан узоқроқ бўлиб, хотинига садоқатини сақлаб қолиш учун ҳар қандай ёрдамга муҳтож. Мен никоҳдан ташқарида ишқий муносабатда бўлган эркакларга ҳар уч ой ёки ярим йилда мунтазам олдига келиб, вазият қандай кечаётганлиги, ўз собиқ маҳбубаларидан узоқроқ юришни қанчалик уддалаётганлари ҳақида шунчаки гаплашиб туришлари кераклигини тез–тез тавсия қилиб тураман. Эркак маъшуқасидан бир умрга воз кечиши мажбур. У маҳбубаси билан муайян бир жойда ишламаслиги керак, балки бошқа шаҳар ёки штатга кўчиб кетгани маъқулроқ бўлар. Бироқ ҳатто бу каби чекланишлар бўлсада, барибир унда маъшуқасининг ёнида бўлишга кучли иштиёқ сақланиб қолади.

### **Никоҳингиз ҳар қачонгидан кўра мустаҳкам бўлади**

Сизлар бир–бирингизнинг энг муҳим эҳтиёжларингизни қондиришни ўрганиб олганларингизда, ўзаро севгингиз ва никоҳингиз ҳар қачонгидан кўра мустаҳкам бўлади. Ўз турмуш ўртоғининг хиёнатидан хабардор бўлган одамнинг ўзига берадиган баҳосига – кўтариши мумкин бўлган даражада – қаттиқ зарба урилади. Шунингдек, бу зарба эрнинг ҳам, хотиннинг ҳам ҳис–туйғулари “американча баландликлар”га кўтарилиб қоладиган доимий курашни бошлаб беради. Аммо улар энг ёмон вазиятни бошдан ўтказиб, бир–бирларини ҳар қачонгидан ҳам ортиқроқ севишларини тушуниб қолишади. Аслида кўплаб жуфтликлар агар хиёнат уларни амалий ҳаракатлар қилишга ундамаганида ўзаро муносабатлари бу қадар яхшиланиб кетмаган бўлишини тан олишади. Хиёнат жароҳат

етказадиган туртки беради ва охир–оқибат жуфтликларни бир–бирларининг асосий эҳтиёжларига эътибор қаратишларига мажбурлайди. Сиз бу асосий эҳтиёжларни қондиришни бошлашингиз билан, никоҳингиз доимо қандай бўлиши керак бўлган бўлса, шу ҳолатга тушади.

Деярли ҳар сафар жуфтликлар мен уларга тайинлаган дастурга қатъий амал қилганларида, уларнинг муносабатлари аввалгидан кўра анча яхшиланади. Одамлар менга ўз турмуш ўртоғи хиёнат қилганидан сўнг уни яна севиб қолмасликлари ёки асло ишонч билдирмасликлари ҳақида айтиб қолишади. Мен бунинг ҳақиқат эмаслигини биламан. Муносабатларни тиклаш катта куч ва вақтни талаб этади, аммо буни уддалаш мумкин!

## 14 БОБ НОМУВОФИҚЛИҚДАН ЖОЗИБАДОРЛИҚКАЧА

Биз китобимиз якунида иккита муҳим сўзни қисқача ўрганиб қўйишимиз зарур, улар: *нумувофиқлик* ва *жозибадорлик*.

Мазкур сўзларнинг тафсифида ушбу китобда баён этилганларни оилавий ҳаётга қўллаш ва тушуниш калити бор. Америка мероси Луғатида (*American Heritage Dictionary*) кўра, *нумувофиқлик* “бир–бирига тўғри келмайдиган, муросасиз” маъноларини англатади. *Жозибадорлик* сўзи эса “жуда истараси иссиқ” маъносига эга.

Эр ва хотин бир–бирлари билан келиша олишмаса, уларни нумувофиқ деб айтиш мумкин. Бироқ уларни қачонлардир бир–бирлари учун жозибадор бўлишган деб ҳам айтиш мумкин. Улар бир–бирларида жозибадорликни топганлари учун бир умрлик никоҳ мажбуриятини ўз зиммаларига олганлар. Дастлаб бир–бирлари учун жозибадор бўлган жуфтликлар ўзаро эҳтиёжларни қондирмай қўйишганида мувофиқ бўлмай қолишади. Бошқа учинчи киши бу эҳтиёжларни қондиришни таклиф этганида эса никоҳдан ташқаридаги ишқий алоқалар бошланади. Энди ўша хуштор ёки маъшуқа “жозибадор”га айланади.

Аммо жазманга бу унвонни бериш жуда ҳам тўғри эмас. Жазман камдан кам ҳолларда “бутунлай жозибадор” бўлади. Никоҳдан ташқаридаги аксарият ишқий муносабатларда ўйнаш бевафо турмуш ўртоқнинг фақатгина айрим – одатда битта ёки иккита – асосий эҳтиёжларини қондиради, холос. Алданган турмуш ўртоқ эса аввалгидек уч ёки тўртта асосий эҳтиёжларини қондиришда давом этади. Мен бевафо турмуш ўртоқ хиёнат тўрига илиниб қолганида, иккала кишига ҳам – уйда ўтирган жуфтига ҳам, жазманга ҳам кучли эҳтиёж сезишини такрор ва такрор кўрсатиб ўтишга уринаман. Улардан бирортасини йўқотишга тоқат қилиб бўлмайдигандек туюлади.

Менинг баъзи мижозларим вазиятга кўникиб, улардан бирини танлашнинг уддасидан чиқишган. Кимдир турмуш ўртоғини танлайди, кимдир эса хушторини ёки маъшуқасини. Улар ҳар қандай ҳолатда ҳам айбдорлик ва уят туйғусини эмас, балки азоб ва алам туйғусини ҳис этишни бошлайдилар. Улар ўзларини руҳан тушкунликда ҳис қилишади ва шу кайфиятда юришади, негаки улар ташлаб кетган кишилар аввал қайсидир эҳтиёжларини қондириб келишганди, энди эса ана шундай қониқишдан бебахра қолдилар.

Мисол учун, хиёнаткор эр хотинининг олдига қайтишга қарор қилганида, ўз оиласи учун катта қурбонлик қилганлигини камдан кам ҳис қилади. Аксарият ҳолатларда у жинсий қониқишдан воз кечишга мажбур, эҳтимол, ҳаётида илк бора бундай қониқишни олган бўлса ҳам. “Тўғри йўл тутганлиги” ҳақидаги ҳар қандай ёқимли туйғу никоҳдан ташқари алоқалари туфайли олган азобларини ёки ранж–аламларни босишга кучсизлик қилиб қолади.

Агар бу бевафо эр маъшуқасини танласа, ўзини севган ва унга ғамхўрлик қилган хотинини ташлаб кетгани учун гуноҳ ва уят туйғулари билан яшашга мажбур. Мабодо уларнинг фарзандлари бўлса, айбдорлик ва уят ҳисси кўп бора ортади. Телевизион ток–

шоулар ва оммавий психология бўйича китоблар ажрашиш болаларга гўё шикаст бермай қўйиши ҳақидаги ёлғонларни тарқатишади. Айрим истисно ҳолатларда ажрашиш иккита ёмонликдан – мисол учун, жуфтликдан бирортаси ичкиликбоз ёки руҳий касаллиги туфайли фарзандига (турмуш ўртоғига) шафқатсиз муносабатда бўлиш – камроқ ёмон бўлганини танлаш бўлиши мумкин, аммо жуда кўп ҳолларда ота–онанинг ажрашиб кетиши болаларга салбий таъсир ўтказганини кузатганман. Бундан бошқача ўйлаш нафақат аҳмоқлик, балки шафқатсизлик ҳамдир.

Ўз тажрибамга асосан айтишим мумкинки, ғайриникоҳий алоқалар тўрига илинган турмуш ўртоқ ўз жуфти билан ўртасидаги номувофиқликни бартараф этиб, оилавий ҳаётини қайта тикламоқчи бўлганида ўз кечинмаларини осонгина енгиб ўтади. Оилавий ҳаётларини яхшилаш ўрнига ундан воз кечган мижозларим бас келиб бўлмайдиган айбдорлик ҳиссини бошдан кечирадилар ва никоҳда бахтли бўлишни ўрганиш имконини бой бериб қўйишади. Улардан кўпчилиги орадан йиллар ўтиб энди янги оилавий турмушларида ўз хушторлари ёки маъшуқалари билан юзага келган ўша муаммолар билан олдимга келишади. Улар бу муаммони ҳал этишгач, бу қоидаларни биринчи никоҳлари учун ҳам қўллаш мумкин бўлганлигини тушуниб етишади.

### **Номувофиқликка қарши дори: бир–бирининг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини мунтазам қондириб бориш**

Номувофиқликка қарши энг тез таъсир қиладиган дори ва жозибатор бўлиш учун энг тўғри усул – жуфтлик бир–бирининг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини қондиришидир. Бахтли жуфтликлар бу қоидадан хабардор ва улар ўз никоҳларига юқори устунлик беришган. Бундай жуфтликлар ҳаракат қилибгина қолмай, балки бу ҳаракатларни зарур бўлган жойда амалга оширишади.

Мен ушбу қоидадан амалий ҳаракатларини турлича вазиятларда кўрдим. Мисол учун, бир вақтлар Твин Ситиз туманида танишувлар бюросини бошқарганман. Танишувлар бюроси умумий қизишлари бўлган одамларга ёрдам бериш ва бир–бирларини топишлари мақсадида ташкил этилганди. Мен мазкур бюрони очганимдан сўнг жуда жиддий муаммони пайқадим. Ариза берган одамлар (улар беш юзга яқин эди) ўзининг иккинчи ярми билан шунчаки учрашмоқчи бўлган кишилар сонидан кўпроқ бўлиши керак эди. Уларнинг деярли барчаси бошқасининг эҳтиёжини қондиришни билмасди. Шундай бўлсада, улардан ҳар бири ўзининг эҳтиёжини қондириб, ғамхўрлик қилишни биладиган бошқа одамни зўр бериб изларди. Улар фақат ўзларига худбин ва ҳис–туйғусиз одамлар дуч келиши ҳақида шикоят қилишарди. Ва албатта, улар ўз худбинликларини ва бошқаларга бефарқ эканликларини пайқашмасди.

Мен шу боис танишувлар бюросини янгидан ташкил этдим. Мижозларимга ўзлари учун жуфт танлашда ёрдам бериш ўрнига энди уларни танлашлари учун муносиб бўладиган одамларга айланишларига ёрдам беришни бошладим, бу борада уларни қарама–қарши жинс вакиллари учун жозибатор қиладиган кўникма ва бошқа сифатларини ривожлантиришга аҳамият қаратдим.

Танишувлар бюромнинг айрим мижозлари янгича моҳият билан қизиқиб қолиб, бошқа одамларнинг эҳтиёжларини қондиришни ўрганиш учун зарурий ҳатти–ҳаракатлар қилишди. Бу эркак ва аёлларнинг ҳаётида танишув бюроси хайратомуз ўзгаришлар қилди. Умуман айтганда, улар ўзларини кимгадир тақдим этиш учун танишув бюросининг ёрдами энди керак эмаслигини тушуниб етишди. Улар қаерда бўлишмасин, яна ўзлаштириб олган қобилиятлари бу одамларни қарама–қарши жинс вакиллари учун ёқимли қилиб қўйди. Бюромнинг кўплаб мижозлари икки йилнинг оралиғида оилавий ҳаёт куришга эришдилар.

Ишончим комилки, ажрашишларнинг юқори даражада эканига сабаблардан бири – жамиятимиз одамларни бошқаларнинг, айниқса умр йўлдошларининг эҳтиёжларини қондиришга ўргатмайди. Никоҳ – бу охир–оқибат ҳамма кирадиган оддийгина умумий институт эмас, негаки инсон “севиб қолади ҳамда узоқ ва бахтли яшайди”. Биз токи никоҳга қарама–қарши жинс вакилининг эҳтиёжини қондириш лаёқатини талаб этадиган мураккаб

ўзаро муносабатлар тариқасида қарашни бошламас эканмиз, ажрашишлар ҳақидаги ташвишли маълумотларни кузатишда давом этаверамиз.

Болаларни эрта ёшлигидан бошлаб оилавий турмуш қурганларида ўзлари тўқнаш келадиган орзу–ҳавасларни ва эҳтиёжларни қондиришга ўргатиш лозим. Биз жуфтликларнинг қандай қийинчилик билан оилани сақлаб қолишаётганига ёки никоҳдан ташқарида ишқий алоқаларга берилиб кетишига хотиржам қараб туришимиз мумкин эмас.

Мазкур китоб кўп тарафлама одамлар “бебахт” никоҳ деб атайдиган, хиёнат ва ажрашиш билан яқунланадиган никоҳлар мавзусини ёритади. Мен хиёнатдан қандай қочиш ва уни енгиб ўтиш борасида маслаҳатлар беришга интилдим. Бироқ сиз оддий ва бахтли оилада жуфтликларни жозибатор қиладиган бу маслаҳатлардан амалда фойдаланишингиз мумкин. Хайриятки, сиз “жозибатор” бўлишни орзу қилиш билан чекланиб қолишингиз шарт эмас, умид қиламанки, айнан шундай бўлади, агар сиз ўзингизга яхши шампунь, дезодорант ёки атирни танлай олсангиз, албатта. Келинг, қандай қилиб жозибатор инсон бўлиш ҳақида қисқача тушунча олайлик.

### **Беқиёс эркак**

Ҳар қандай эр бешта асосий ҳиссий эҳтиёжларни қондириб, рафиқаси учун беқиёс бўлиши мумкин.

1. *Меҳрибонлик кўрсатиш.* Эр сўзлар, отриткалар, гуллар, совғалар ва оддий тақаллуфлар билан рафиқасини севишини билдиради. У хотинига бўлган севгисини аниқ ва мунтазам ифода этадиган меҳрибонлик муҳитини яратган ҳолда уни кун мобайнида кўп бора кучоқлаб ўпади.
2. *Мулоқот.* У ҳар кун хотини билан гаплашиш учун вақт ажратади. Улар ҳаётларидаги турли воқеалар, болалари, ҳис–туйғулари ёки режалари ҳақида суҳбат қилишлари мумкин. Улар нима ҳақда гаплашишмасин, аёл мулоқотдан завқ олади, негаки бу суҳбат ҳеч қачон юзаки бўлмайди, балки маълумотлар алмашинадиган ва амалий бўлади. Аёл хоҳлаганича эри билан суҳбатлашади, эр эса бажонидил жавоб беради. Эр “шунчаки гаплашиб кўйиш” учунгина ўта банд бўлмайди.
3. *Ростгўйлик ва очиқлик.* Эр келгусида ўзига ноқулайлик келтириши мумкин бўлган бирор нимани ташлаб ўтмасдан, хотинига ҳамма нарсани айтиб беради. У рафиқаси билан ўзининг ижобий ва салбий ҳиссиётларини баҳам кўради, ўтган воқеаларни, ҳар кунлик ишларини ва келгуси режаларини тасвирлаб беради. У хотинини ҳеч қачон ёлғон тасаввурлар билан қолдирмайди ва ўз фикрлари, туйғулари, мақсадлари ва ҳатти–ҳаракатлари ҳақида ростини айтади.
4. *Молиявий қўллаб–қувватлаш.* Эр оиласини турар жой, озиқ–овқат ва кийим–кечак билан таъминлашни ўз зиммасига олади. Агар оилани энг зарурий нарсалар билан таъминлаш учун даромади етарли бўлмаса, у бу муаммони даромадини ошириш мақсадида касбий малакасини ошириш орқали ҳал этади. У хотини ва болалари билан ўтказадиган вақтини қўшимча ишлашга сарфламайди, лекин ҳафтасига қирк беш соатдан ишлаб зарурий қўллаб–қувватлашни таъминлашга қодир бўлади. Гарчи у хотинини хизмат мавқеи юксалишига рағбатлантирсада, оила харажатларини қоплаш учун унинг маошига кўз тутмайди.
5. *Оталик мажбуриятларининг бажарилиши.* У фарзандларининг ахлоқан ривожланиши ва таълим олиши учун етарлича вақт ҳамда куч сарфлайди. У болаларига китоб ўқиб беради, спорт билан шуғуллантиради ва тез–тез турли тадбирларга олиб боради. У адабий асарлар ўқийди ва тарбияни яхши йўлга қўйиш мақсадида хотини билан биргаликда болаларни ривожлантириш мавзусига оид маърузаларни тинглаш учун боради. Улар ўзаро келишиб олмагунларича тарбия усулларида кўзланган мақсадларни муҳокама қилишади. Эр хотини маъқулламаган ҳеч қандай жазо чораларини қўлламайди. У ўзининг болаларга ғамхўрлик қилиши аёли учун жуда муҳим эканлигини тан олади.

Хотин эрида бешта фазилатларнинг барчасини кўрганида, эр унинг учун беқиёс эркакка айланади. Бироқ эҳтиёт бўлинг: мабодо эр бешта фазилатдан фақат тўрттасини намоён этса, хотин аввалгидек бўшлиқни ҳис этади ҳамда қатъий ва мунтазам равишда бу бўшлиқнинг тўлдирилишини талаб этади. Масала бешта асосий эҳтиёжларни қондиришга бориб тақалганида, 800 балл йиғиш камлик қилади. Ҳар бир эр 1000 балл тўплашга интилиши керак.

### **Жозибадор аёл**

Аёл эрининг бешта энг муҳим эҳтиёжларини қондирганида, унинг учун жозибадор хотинга айланади.

1. *Жинсий алоқадан қониқиш.* Хотин эрининг эҳтиёжини қондириб, унинг учун ажойиб тўшакдошга айланади. Аёл ўзига нима кўпроқ лаззат бағишлашини англаш ва тушуниш учун ўз шахвоний реакциясини ўрганиб чиқади. Сўнгра бу маълумотларни эри билан баҳам кўради ва улар жинсий муносабатларда бир-бирларига доимо ҳузур-ҳаловат бахш этишни биргаликда ўрганадилар.
2. *Биргаликдаги ҳордиқ.* Хотин эрининг севимли машғулотлари билан қизиқа бошлайди ва уларга имкон қадар чуқурроқ киришиб кетишга интилади. Агар аёл бу машғулотлардан лаззатлана олмаса, эрини иккаласига ҳам ёқадиган бошқа машғулотлар топишга илҳомлантиради. Аёл кўнгилхушликларда эрининг севимли шеригига айланади, эр эса хотинини ҳордиқнинг энг қувончли дамларига ошно этади.
3. *Жисмоний кўркамлик.* Аёл ўзининг қадди-қоматини парҳезлар ва машқлар ёрдамида назорат қилиб боради, шунингдек, соч турмаги, макияж қилади ва эри томонидан чиройли ва дид билан танланган деб баҳоланган кийимлар кияди. Улар ёлғиз ўзлари бўлишганида хотин эрини ўзига мафтун этади ва эр бошқалар назарида шундай хотини борлигидан фахрланади.
4. *Хонадон сарипталиги.* Хотин эрига ҳаёт босимларидан бошпана бўлиб хизмат қиладиган оилавий муҳит яратади. У хўжалик юмушларини шунчалик саранжом-саришта қилиб бажарадики, эри вақтни хонадонда оиласи билан ўтказишни истайди.
5. *Завқ-шавқ.* Хотини эрини бошқа ҳар кимдан кўра кўпроқ тушунади ва қадрлайди. У эрининг иқтидори ва ютуқлари ҳақида эслатиб туради ва ўзига ишончини сақлаб қолишига ёрдам беради. У эрини танқид қилмайди. Аёл мажбурликдан эмас, балки ўзига турмуш ўртоғи қилиб танлаган эркакка бўлган чуқур ҳурмати боис ундан фахрланади.

Эркак ана шу барча бешта фазилатларни ўзида мужассам этган аёлни учратганида, уни жозибадор деб билади. Аммо эркаклар қанчалик эҳтиёт бўлиши зарур бўлса, аёллар ҳам эҳтиёткорликни унутмасликлари лозим. Агар хотин эрининг бешта ҳиссий эҳтиёжлардан фақат тўрттасини қондирадиган бўлса, эр муаммолар манбаига айланиши мумкин бўлган бўшлиқни ҳис қилиши мумкин. Хотин худди эри каби асосий эҳтиёжларни қондиришнинг 1000 баллик кўрсаткичига интилиши лозим. Агар сиз улардан уч ёки тўрттасини қондириш билан қаноатланиб қолсангиз, ўз эрингиз учун жозибадор бўлолмайсиз.

### **Ўзининг ва турмуш ўртоғининг энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларини аниқлаш.**

Эҳтимол, ҳозирги якуний паллада ҳам мен ушбу китобда баён этган ҳиссий эҳтиёжлар сиз учун ёки турмуш ўртоғингиз учун энг муҳимлари эканига ҳали ҳам ишонч ҳосил қилмагандирсиз.

Очиғини айтганда, мен тўла ишонч билан бу эҳтиёжлардан қайси бири сизга ёки турмуш ўртоғингизга тегишли эканини айта олмайман. Шу боис буни мустақил аниқлашингиз учун сизларга имкон бераман.

Мен А иловасида ўнга ҳиссий эҳтиёжларнинг ҳар бирига қисқача таъриф бердим. Навбатдаги Б иловасида сиз тўлдиришингиз мумкин бўлган “Ҳиссий эҳтиёжлар”

анкетасини топасиз. Бу анкета ўнта асосий эҳтиёжлардан қайси бири сиз ва турмуш ўртоғингиз учун муҳимроқ эканини аниқлаб олишингизга ёрдам беради.

Сиздаги қоғозда жавоблар учун кўпроқ жой қолиши учун “Ҳиссий эҳтиёжлар” анкетасини кўчиргич қоғоз ёрдамида катталатишингиз мумкин. Мазкур анкетадан иккита нусха қилишингиз лозим – ўзингиз ва турмуш ўртоғингиз учун. Уларни тўлдиришдан аввал барча ўнта ҳиссий эҳтиёжлар билан танишиб чиқишингиз учун А Иловасини ўқиб чиқишни унутманг.

“Ҳиссий эҳтиёжлар” анкетасининг сўнгги саҳифасида сиз барча ўнта эҳтиёжларни уларнинг ўзингиз учун муҳимлигига қараб қўйиб чиқишингиз мумкин. Бундай тоифалаш турмуш ўртоғингизга сизнинг эҳтиёжларингизни эътиборга олишига ёрдам беради. Агар сиз бу эҳтиёжларни тўғри баҳолаб чиқсангиз, умр йўлдошингиз сизни бахтли қилиш учун қайси жабҳаларга алоҳида аҳамият қаратиши кераклигини билади.

Фақат қондирилмаган эҳтиёжларни юқори қаторларда жойлаштириш васвасасига берилманг. Эҳтимол, энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларингиздан айримлари қондирилатган бўлиши мумкин. Бу рўйхатдан турмуш ўртоғингизнинг эътиборини тортиш учун фойдаланманг – ундан ўз эҳтиёжингизни аниқ баён этиш учун фойдаланинг. Ёдингизда бўлсин, қондирилганида сизга кўпроқ қувонч келтирадиган, қондирилмаганида эса кўпроқ қайғуга соладиган эҳтиёжларни сиз рўйхат бошида келтириб ўтишингиз лозим.

Мен бутун китоб мобайнида гарчи эркаклар ва аёллар бу ўнта асосий эҳтиёжларнинг аксариятини баҳам кўришсаларда, уларда бу эҳтиёжларга бўлган устунлик одатда қарама–қарши эканлигини гапириб келдим. Эркаклар рўйхат бошида қўйган бешта эҳтиёжни аёллар охирида жойлаштиришади, аёллар учун муҳимроқ бўлган бешта эҳтиёжни эса эркаклар ҳаммасидан камроқ қадрлашади. Сиз турмуш ўртоғингиз учун эҳтиёжларингизнинг устунлик жиҳатларини аниқ тартибда жойлаштириб чиқсангиз, у куч–қувватини ва диққат–эътиборини сиз учун кўпроқ фойда келтирадиган тарафларга йўналтириши мумкин.

Севишиш туйғуси билан барча ҳиссиётлар ҳам тенглаша олмайди. Аммо кўпчилик жуфтликлар севги доимий озуқа ва ғамхўрлик талаб этишини тушунишмайди. Мен буни қандай таъминлаш ва тобора яхшиланиб бориши мумкин бўлган оилани қандай қуриш юзасидан сизларга айрим кўрсатмалар беришга ҳаракат қилдим. Янги кўникмаларни ўзлаштириш учун қаттиқ меҳнат ва истак зарур, аммо уларни ўзлаштириб олганингизда, ҳаётдаги энг қиммали сабоқлардан бирига эга бўласиз.

Сиз ва турмуш ўртоғингиз ўз эҳтиёжларингизни қандай ҳал этаётганингиз ҳақида бир–бирларингизни хабардор қилиб туриш учун ушбу анкетанинг нусхасини тўлдиришларингиз лозим. Умид қиламанки, мулоқотлар орқали яхшироқ ўрнатиладиган ўзаро тушунчалар шарофати билан никоҳингиз узоқ ва бахтли бўлади.

## **ИЛОВА А.** **МУҲИМ ҲИССИЙ ЭҲТИЁЖЛАР**

Б иловасидаги “Ҳиссий эҳтиёжлар” анкетасини тўлдиришдан аввал навбатдаги ўнта муҳим ҳиссий эҳтиёжларни эслаб ўтамыз.

### **Меҳрибонлик кўрсатиш**

Жуда оддий: меҳрибонлик – бу севгининг ифодасидир. У ўзида ҳар қандай муносабатлардаги ҳаётий муҳим жабҳаларни – ҳимояни, хавфсизликни, таскинни ва қўллаб–қувватлашни ўзида акс эттиради. Инсон ўзининг умр йўлдошига меҳрибонлик кўрсатганида, бу билан қуйидагиларни билдиради:

1. Сен мен учун кераксан, мен сенга ғамхўрлик қилиб, ҳимоя этаман.
2. Мен сенинг муаммоларингга бефарқ эмасман, ёрдамим зарур бўлганида ёнингда бўламан.

Изоҳ ўзида ана шундай мазмунни ифода этиши мумкин. Биз дўстларимиз ва қариндошларимизни кучоқлаганимизда, ўз ғамхўрлигимизни намоён этамыз. Аммо меҳрибонликни кўрсатишнинг бошқа усуллари ҳам бор: табрик откриткалари, “мен сени севаман” сўзлари битилган қоғоз, кечки овқатдан кейинги сайр, гулдасталар, тегиниш, телефон қўнғироқлари ва кўп маъноли нафис жумлалардан иборат бўлган суҳбатлар – буларнинг бари сизнинг илтифотли муносабатингизни кўрсатиб бериши мумкин.

Кўпчилик учун меҳрибонликнинг ифода этилиши муносабатларни боғловчи бўғин ҳисобланади. Кўплаб одамлар уларсиз ўзини бутунлай бегона ҳис қилишади. Бироқ меҳр–илтифот намоён этилганида, эр–хотин ўртасида ҳиссий алоқалар ўрнатилади. Агар умр йўлдошингиз сизга нисбатан илтифотли бўлганида ўзингизни яхши ҳис этиб, меҳрибонлик этишмаганида ёмон кайфиятга тушсангиз, демак, сиз меҳрибонлик кўрсатилишига бўлган ҳиссий эҳтиёжни сезаётган бўласиз.

### **Жинсий қониқиш**

Биз кўпинча “жинсий алоқа” ва “меҳрибонлик” тушунчаларини аралаштириб юборамиз. Меҳрибонлик – севгининг жинсий алоқа билан боғлиқ бўлмаган ифодаси бўлиб, дўстлар, қариндошлар, фарзандлар ва ҳаттоки уй ҳайвонлари томонидан намоён бўлиши мумкин. Бироқ меҳрибонлик ифода этиши мумкин бўлган ҳатти–ҳаракатларни – мисол учун, кучоқлаш ва бўса, – жинсий алоқага сабабкор бўлади дея ҳисоблашади, аслида эса бунда меҳр–илтифот кўрсатилиши эмас, балки жинсий алоқа назарда тутилган бўлади.

Кўпчилик одамлар жинсий алоқага муҳтож бўлишларини ўзлари билишади, аммо мен сизда бирор–бир шубҳа юзага келишини назарда тутган ҳолда кўпроқ аён бўладиган айрим аломатлар ҳақида айтиб ўтаман.

Сизнинг ҳозирги муносабатингиз одатда жинсий алоқага эҳтиёжни ҳосил қилсада, қайсидир маънода бунга боғлиқ ҳам эмас. Гарчи сиз турмуш ўртоғингизни севиб қолганингиздан буён у билан қовушишга кучли эҳтиёж сезишингиз мумкин бўлса ҳам, буни жинсий алоқага бўлган тўғридан–тўғри эҳтиёж билан таққослаш керак эмас. Биз севишган инсонлар бўлганимизда қовушиш истаги шунчаки ҳиссий ва жисмоний яқинликни исташимизни акс эттиради, холос.

Шаҳвоний тасаввуротлар одатда жинсий алоқага бўлган эҳтиёжнинг аниқ белгилари бўлишади. Тасаввуротлар умуман олганда ҳиссий эҳтиёжларнинг яхши кўрсаткичларидир – зеро, сизнинг одатий тасаввуротларингиз энг муҳим эҳтиёжларни ўзида акс эттиради. Агар сиз шаҳвоний эҳтиёжларингизни қандай қилиб кўпроқ қондиришни ўз–ўзингизча тасаввур қилсангиз, ҳойнаҳой, сиз амалда ҳам буни удалашга қодирсиз. Ҳаёлий ҳавасларингиз қанчалик илгарилаб кетса, демак, эҳтиёжларингиз ҳам шунчалик чуқур. Эҳтиёжларингизнинг қай тарзда тасаввуротларингизда қондирилиши эса одатда сизнинг мойиллигингиз ва йўналишингизнинг яхши кўрсаткичлари ҳисобланади.

Сизлар турмуш қурганларингизда, умр йўлдошингиз билан бир–бирингизга содик бўлишга онт ичгансиз. Бу эса “токи ўлим сизларни ажратмагунича” бир–бирларингиз учун



якка–ю–ягона тўшакдош бўлишга рози бўлганингизни англатади. Сиз шундай ваъда бергансиз, негаки бир–бирингизнинг шахвоний эҳтиёжларингизни қондиришларингизга, жинсий алоқа қилишга тайёр бўлишга ва бир–бирларингизнинг истакларингизга ҳозиржавоб бўлишга ишонгансиз. Жинсий алоқага бўлган эҳтиёж шу тарзда алоҳида аҳамиятга эга ва сизда шундай эҳтиёж бўлса, бу эҳтиёжни қондирилиши борасида сиз бутунлай турмуш ўртоғингизга боғлиқсиз. Сизда бошқа ахлоқий муқобил йўллар йўқ.

### **Мулоқот**

Жинсий алоқадан фарқли равишда мулоқот фақатгина никоҳ ичида қондирилиши мумкин бўлган эҳтиёж ҳисобланмайди. Бизнинг мулоқотга бўлган эҳтиёжимиз ахлоқий тарафлама ҳар қандай одам томонидан қондирилиши мумкин. Бироқ бу сизнинг муҳим эҳтиёжларингиздан бири бўлса, уни яхшироқ тарзда қондирадиган киши Севги Банкингизда кўпроқ бирликларга эга бўлади ва сиз уни севиб қолишингиз мумкин. Шу боис агар сиз мулоқотга эҳтиёж сезсангиз, турмуш ўртоғингиз бу эҳтиёжни яхшироқ ва бошқалардан кўпроқ равишда қондириб туриши учун ҳаракат қилинг.

Эркаклар ва аёллар учун никоҳгача бўлган қўнғил овлаш палласида бир–бирлари билан суҳбатлашиш катта қийинчилик туғдирмайди. Бу паллада иккаласи ҳам бир–бирлари ҳақида батафсил маълумотларни билиб олишади. Улардан ҳар бири сеvimли инсонига нима ёқиш–ёқмаслигини, унинг аввалги, ҳозирги қўнғилхушликлари ва қизиқишлари, келажак ҳақидаги режаларини аниқлаб олишга уринишади.

Бироқ тўйдан сўнг кўплаб аёллар ўзи билан соатлаб телефонда гаплашган эркакнинг у билан суҳбатлашишга қизиқишини бутунлай йўқотганини, бўш вақтларини телекўрсатувларни томоша қилиш ва китоб ўқиш билан ўтказаяётганини пайқаб қолишади. Агар суҳбатга бўлган эҳтиёжингиз учрашувлар палласида қондирилган бўлса, сиз бу эҳтиёжнинг оилавий ҳаётингизда ҳам қондирилишини кутган бўласиз.

Агар сиз мулоқотга амалий зарурият нуқтаи назаридан ёки мақсадга эришиш воситаси сифатида қарайдиган бўлсангиз, ҳойнаҳой, сизда унга нисбатан катта эҳтиёж йўқ. Аммо сиз ким биландир гаплашишни истасангиз, шунчаки гаплашиш учун телефон гўшагини кўтарсангиз, агар сиз шундай суҳбатдан қониқиш олсангиз, демак, суҳбат сизнинг энг асосий эҳтиёжларингиздан бири экан.

### **Биргаликдаги ҳордик**

Биргаликдаги ҳордикқа бўлган эҳтиёж ўзида иккитасини бирлаштиради: қўнғилочар тадбирларда иштирок этиш эҳтиёжи ва шерикка бўлган эҳтиёж.

Тўйгача бўлган учрашувлар палласида сиз ва турмуш ўртоғингиз, ҳойнаҳой, турли тадбирларда бир–бирларингиз учун сеvimли шерик бўлгандирсизлар. Аёллар ўзларига қолса асло бормайдиган овга, балиқ овига, футбол ўйинларига ва бошқа тадбирларга эркаклар билан бирга боришларини кузатиш мумкин. Улар шунчаки ўзларига ёқадиган эркак билан кўпроқ вақт ўтказишни исташади, бу эса эркак қаёққа борса, ўша ёққа боришни англатади.

Бу масала эркакларга ҳам тааллуқли. Севиб қолган эркаклар савдо марказларига боришни канда қилмай қўйишади. Шунингдек, улар ўз сеvimлиларини ресторанга олиб боришади, романтик фильмлар томоша қилишади, улар билан концертга ва театрда боришади. Улар сеvimли аёлга ёқадиган бирорта ҳам имкониятни қўлдан бой беришмайди ва келгусида яна учрашишга эришиш учун барча тадбирлардан ҳузур олишга интилишади.

Мен оилавий ҳаётнинг муносабатларга муҳим ўзгаришлар киритишини инкор этмайман. Бироқ наҳотки никоҳ ўзаро муносабатларни уйғун бўлишига ёрдам берган тадбирларга нуқта қўйиши керак бўлса? Наҳотки хотин (эр) биргаликдаги ҳордик олишларда эри (хотини) учун сеvimли шерик бўлолмаса?

Агар қўнғилочар машғулотлар сиз учун муҳим бўлса, дам олишдан юқори даражада қониқиш олиш учун кимдир билан биргаликда иштирок этишни афзал кўрсангиз, бу ҳолда ҳордик чиқаришни эҳтиёжларингиз рўйхатига киритинг. Сиз бунга Севги Банки нуқтаи назаридан қаранг. Бу тадбирлар сизга қанчалик ёқади ва турмуш ўртоғингиз ҳар сафар сиз

билан бирга иштирок этганида қанча “севги бирликлари”ни тўплай олди? Ахир бу бирликларни бошқа биров эгаллаб олганида қандай йўқотиш бўларди–я! Агар бу “бошқа биров” қарама–қарши жинс вакили бўлса, вазият очикчасига хавфли тус олади.

Бу севги бирликларининг ҳаммаси кимнинг ҳисобига тушиши керак? Сиз кўпроқ севишингиз керак бўлган инсоннинг – турмуш ўртоғингизнинг. Мен айнан шу сабабга кўра эр ва хотинларни биргаликдаги кўнгилхушликлар ва ҳордиқ чиқаришларда бир–бирлари учун сеvimли шерик бўлишларига даъват этаман. Бу севги бирликларини ишлаб олишнинг энг оддий усулларида биридир.

### **Ростгўйлик ва очиклик**

Бизларнинг аксариятимиз умр йўлдошимиз билан ҳалол муносабатлар ўрнатишни истаимиз. Аммо айримларимизда бундай муносабатга эҳтиёж бор, негаки ростгўйлик ва очиклик бизга ҳимояланганлик туйғусини беради.

Ўзимизни ҳимояланган ҳис этишимиз учун турмуш ўртоғимиз нимани ўйлаб, ҳис қилаётганини, унинг кўникмалари, қизиқишлари, нималарни хуш кўрмаслиги, ўтган шахсий ҳаёти, ҳар кунлик тадбирлари ва келгуси режадари ҳақида аниқ билишни истаимиз. Агар турмуш ўртоқ ростгўй бўлмаса ва очик мулоқот қилмаса, ишончга дарз кетади ва ҳимояланганлик туйғуси охир–оқибат барбод бўлади. Биз бунга тааллуқли имо–ишораларни кутиб ўтирмаслигимиз керак ва бизда муносабатларни қуришимиз керак бўлган пойдевор йўқ. Биз бир–биримизга мослашиш ўрнига беқарорликни ҳис этами, яқинлашиш ўрнига йироқлашамиз.

Ростгўйликнинг ва очикликнинг амалий аҳамияти билан бир қаторда, айримларимиз бизга турмуш ўртоқларимиз энг ардоқли фикр–ўйларини очишганида, қувонч ва мамнуният туйғуларини ҳис этамиз. Улар биздан ниманидир яширишганида эса кўнглимиз совуб кетади. Бундай реакция никоҳ ичида қондирилиши мумкин ва шарт бўлган ҳиссий эҳтиёжимизнинг белгиси бўлиб хизмат қилади.

### **Жозибатор турмуш ўртоқ**

Кўпчилик учун ташқи кўркемлик “севги бирлиги”нинг муҳим манбаларидан бири бўлиши мумкин. Агар сизда шундай эҳтиёж бўлса, бу ҳолда жозибатор инсон сизнинг эътиборингизни ўзига қаратибгина қолмай, қилаётган ишингиздан ҳам сизни чалғитиб юбориши мумкин. Ҳойнаҳой, биринчи навбатда айнан шу эҳтиёж сизни бўлғуси умр йўлдошингизга – унинг ташқи кўринишига – эътибор қаратишингизга сабабчи бўлгандир.

Айримлар бу эҳтиёжни вақтинчалик ва фақат муносабатларнинг илк палласида муҳим деб ҳисоблайди. Жуфтликлар бир–бирларини яхши ўрганиб олганларидан сўнг баъзилар ташқи кўркемлик орқа ўринга чекинишини ва янада жиддийроқ, шахсий эҳтиёжларга жой бўшатиб беришини тушунишади.

Бироқ менинг иш тажрибамда бундай бўлмаганини кўпчилик мижозларим, айниқса эркаклар мисолида айтишим мумкин. Уларнинг кўпчилигида жозибатор хотинга бўлган эҳтиёж бутун оилавий ҳаётлари мобайнида сақланиб қолади ва аёлнинг биргина ораста, гўзал кўриниши унинг ҳисобини севги бирликлари билан тўлдиради.

Ташқи кўркемликнинг турлича жиҳатлари орасида энг муҳими одатда вазн ҳисобланади. Шу билан биргаликда либос танлаш, соч турмаги, макияж ва шахсий гигиена ҳам одамни жозибатор қилишга ўз ҳиссасини қўшади. Бу тушунча ўта бир ёқлама туюлиши мумкин, аммо шахсан сизни ким ўзига жалб этаётганини ўзингиз муҳокама қилинг.

Агар умр йўлдошингизнинг ташқи кўркемлиги сизни хурсанд қилиб, жозибаторлигини йўқотиши кўнглингизни жуда совутиб юборадиган бўлса, ҳар ҳолда, бу тоифани рўйхатингиздаги энг муҳим эҳтиёжлар қаторига киритиб қўйишингизга тўғри келади.

### **Молиявий мадад**

Одамлар ўзларига эри ёки хотини таъминлаб берадиган молиявий барқарорлик учун никоҳ шартномалар тузадиган ҳолатлар тез–тез учраб туради. Яъни улар турмуш

кураётганларининг сабабларидан бири, бу – пул. Хўш, молиявий мадад сизнинг асосий ҳиссий эҳтиёжларингиздан бири ҳисобланадими?

Эҳтимол, сизга молиявий мадад қанчалик зарур эканини тушунишингиз қийиндир, айниқса турмуш ўртоғингиз доимо юқори ҳақ тўланадиган ишда ишлаб келган бўлса. Лекин тўйдан аввал у сизга ўзининг пулларидан асло умид қилмаслигингизни айтиб қолиши мумкин. Бу гаплари сизнинг ана шу инсон билан оила қуриш ҳақидаги қарорингизга таъсир қиладими? Ёки умр йўлдошингиз иш тополмай, бутун умр мобайнида уни моддий таъминлашингизга тўғри келса–чи? Бу ҳолат Сизнинг Банкингиздаги унинг севги бирликларини камайтирадими?

Хойнаҳой, агар сиз турмуш ўртоғингизнинг тирикчилик учун пул топишига кўз тиккан бўлсангиз, сизда молиявий мададга эҳтиёж бўлади. Аммо ўзингиз мустақил пул топишга ҳаракат қилмас экансиз, сизда бу эҳтиёж ҳеч бўлмаганда ҳам оилавий ҳаётингизнинг қайсидир давригача мавжуд бўлади.

Хўш, “молиявий мадад” тушунчасига нималар киради? Хоҳлаган нарсани сотиб олиш учун етарлича маблағ топишми ёки ҳеч бўлмаганда рўзгорни учма–уч етказиш учун пул ишлаб топиш? Бошқа–бошқа жуфтликлар бу саволга турлича жавоб қайтаришган бўларди ва ҳатто битта жуфтликнинг ўзи ҳаётларининг турли босқичларида ҳар хил жавоб қайтариши мумкин. Аммо молиявий мададга боғлиқ ҳиссий эҳтиёжлар кўплигини ва қандайлигини айтиш осон эмас. Хулосаларга кўра, кўплаб жуфтликларда яширин умидлар, ниятлар ва хафагарчиликлар бўлади. Сиз қониқишни ҳис этишингиз учун турмуш ўртоғингиздан молиявий масалада нималарни кутаётганингизни тушуниб олишга урининг. Ва ҳафсалангизни пир қилиш учун нима керак бўлади? Сизнинг шахсий таҳлилингиз молиявий мададга эҳтиёжингиз бор–йўқлигини аниқлаб олишингизга ёрдам беради.

### **Хонадон саришталиги**

Хонадон саришталигига бўлган эҳтиёж – секин ҳаракатга келадиган бомба. У дастлаб аҳамиятсиз, илк палладаги қандайдир ўткинчи эҳтиёждек бўлиб туюлади. Бироқ кўплаб оилаларда бу эҳтиёж оила қурилгандан сўнг неча–неча йиллар ўтиб, эрни ҳам, хотинни ҳам таажжубга солганча юзага чиқади.

Хонадон саришталиги ўзида овқат тайёрлаш, идиш–товоқларни ювиш, кийимларни ювиш ва дазмоллашни, саранжом–саришталикни ва болаларга ғамхўрлик қилишни ўзида акс эттиради. Агар турмуш ўртоғингиз бу юмушларни бажарганида қувониб, бажармаганида эса жаҳллансангиз, демак, сизда хонадон саришталигига эҳтиёж бор экан.

Ўтган авлодларда барча эрлар бундай эҳтиёжни ҳис этиши, хотинлар эса бажонидил уни бажаришлари лозим дея ҳисобланган. Давр ўзгарди, шу билан биргаликда эҳтиёжлар ҳам ўзгарди. Энди эса менинг кўплаб эркак мижозларим хотинлари уларнинг меҳрибонликка ва мулоқотга – анъанавий тарзда аёлларга хос эҳтиёжларга – бўлган эҳтиёжларини кондиришларини афзал кўришади. Кўплаб аёллар эса, айниқса хизмат мавқеини кўтариш билан машғул аёллар эрлари уйда сокин ва тартиб–интизомли муҳитни яратишганидан улкан ҳузур олишади.

Оилавий ҳаёт одатда эрнинг ҳам, хотиннинг ҳам уй юмушларини ўзаро бўлиб олишларидан бошланади. Келин–куёвлар одатга кўра биргаликда идиш–товоқ ювишади, биргаликда кўрпа–тўшакларни тартибга келтиришади ва биргаликда кўплаб хўжалик юмушларини бажаришади. Куёв бўйдоқлик чоғида ўзи бажаришига тўғри келган ишларда хотинига мамнуният билан кўмаклашади. Оилавий ҳаётнинг ана шу палласида эр ҳам, хотин ҳам хонадон саришталиги ўзларининг муҳим ҳиссий эҳтиёжлари эканини айтишмайди. Бироқ соат механизмли бомба вақтни ҳисоблаётган бўлади.

Хўш, қачон портлаш юз бериб, хонадон саришталигига бўлган эҳтиёж юзага чиқади? Болалар улкан эҳтиёжни – пулга бўлган юқори эҳтиёжни ва катта миқдордаги хўжалик юмушларини – ҳосил қилишади. Ишни аввалги тарзда тақсимлаш эскилик қолдиғига айланиб қолади. Эр ҳам, хотин ҳам энди ўзларига янги мажбуриятларни қабул қилиб олишлари керак. Хўш, улар қайси мажбуриятларни ўз зиммаларига олишади?

Умуман айтганда, сиз илк фарзандингиз дунёга келишини кутаётгандаёк устунликларингиз қанчалик кучли ўзгариб кетаётганидан ҳайратга тушасиз.

### **Ота–оналик вазифаларининг бажарилиши**

Пулга ва хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжнинг ортиши билан биргаликда фарзандларнинг пайдо бўлиши кўплаб одамларда ота–оналик мажбуриятларини ҳам юзага келтиради. Мабодо фарзандларингиз бўлмаса, эҳтимол, сиз бундай заруриятни ҳис қилмассиз, аммо биринчи гўдак туғилиши билан сиз учун кутилмаган ўзгаришлар рўй бериши мумкин.

Ота–оналик мажбуриятларининг бажарилиши болаларга ғамхўрлик қилиш – овқатлантириш, кийинтириш ва бирор кор–ҳол юз бермаслиги учун қарашиб туриш – билангина чекланиб қолмайди. Болаларга ғамхўрлик кўпроқ “хонадон саришталиги” тоифасига тўғри келади. Бошқа томонлама, ота–оналик мажбуриятларининг бажарилиши болаларни ривожлантириш, уларни бир–бирлари ҳақида ғамхўрлик қилиш ва қўллаб–қувватлаш муҳим эканлигига ўргатишни ҳам англатади. Бу уларнинг муносиб инсонлар бўлиб улғайишларига ёрдам бериш мақсадида фарзандлар билан вақтни фойдали ўтказиш демакдир.

Бундай эҳтиёжнинг мавжуд эканлигига эр ёки хотиннинг фарзандлар тарбияси ва ахлоқан ривожланишида иштирок этишига бўлган хоҳиш–истаклари гувоҳлик беради. Турмуш ўртоғингиз болаларингизга ғамхўрлик қилишингизда ёрдам берганида, сиз чуқур қониқиш ҳиссини туясиз, унинг болалар тарбиясига бўлган бефарқлигидан эса дилингиз ранжийди.

Биз барчамиз фарзандларимизнинг муваффақиятга эришишларини истаймиз, лекин умр йўлдошингиз оталик ёки оналик мажбуриятларини бажаришига бўлган эҳтиёж мавжуд бўлса, унинг оилавий тадбирларда иштирок этиши ўзининг ҳисобига тонналаб севги бирликларини қўшиб қўяди. Унинг фарзандларга бўлган эътиборсизлиги эса Севги Банкингиздаги бу бирликлар сонини анча камайтириб юборади.

### **Завқ-шавқ**

Агар сизда завқ-шавқ учун эҳтиёж бўлса, ҳойнаҳой, турмуш ўртоғингиз сизни мақтагани учун уни севиб қолган бўлсангиз керак. Айрим одамларга уларни кадрлашлари ҳақидаги гапларни эшитиш ёқади. Эҳтимол, умр йўлдошингиз сизни ҳам танқид қилмасликка уринган бўлиши мумкин. Мабодо сиз олқишланишга эҳтиёж сезсангиз, танқид сизни оғир жароҳатлаб қўйиши мумкин.

Кўпчилигимизда турмуш ўртоғимиз бизни ҳурмат қилиб, юқори баҳолаши ва биздан ҳайратланишига бўлган чуқур истак мавжуд. Биз бу туйғуларнинг ўзимизга аниқ ва тез–тез ифода этиб турилишига муҳтожмиз. Бу ўринда ҳеч қандай ноҳўялик йўқ. Ҳатто Худо ҳам бизнинг Ундан завқланишимизни истайли!

Завқ-шавқга бўлган эҳтиёж – бажариш энг осон бўлганларидан бири. Бор–йўғи битта мақтов – ва сиз кун бўйи умр йўлдошингизга яхши кайфиятни таъминлаб қўйдингиз. Бошқа тарафлама, танқид қилиш ҳам осон. Оддийгина таъна айрим одамларнинг кўнглини қаттиқ оғритиб қўйиши, кун мобайнида кайфиятини бузиши ва унинг ҳисобидан улкан миқдордаги севги бирликларини ечиб олиши мумкин.

Турмуш ўртоғингиз икки оғиз сўз билан Севги Банкингизни тўлдириши ёки бўшатиб қўйиши мумкин. Агар бу сизга енгил таъсир қилса, завқ-шавқни муҳим ҳиссий эҳтиёжлар рўйхатига дадил киритиб қўйишингиз мумкин.

**ИЛОВА Б.**  
**“ҲИССИЙ ЭҲТИЁЖЛАР” АНКЕТАСИ**

©1986 йил, Кичик У.Ф.Харли.

Исм \_\_\_\_\_ Сана \_\_\_\_\_

Мазкур анкета сизнинг энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларингизни аниқлашга ёрдам бериш ва бу эҳтиёжларни турмуш ўртоғингиз томонидан қондирилиши сифатини баҳолаш мақсадида ишлаб чиқилган. Барча саволларга имкон қадар рост жавоб беринг. Сизнингча қондирилмаётган бирор–бир эҳтиёжингизни камайтиришга уринманг. Агар жавобларингиз кўпроқ жойни талаб қилса, қўшимча варақни қистириб қўйинг.

Сиз турмуш ўртоғингизнинг эҳтиёжларини аниқлай олишингиз ва уларнинг ўзингиз томонидан қондирилиши самараси баҳолаш учун унинг ўзи “Ҳиссий эҳтиёжлар”нинг алоҳида анкетасини тўлдириши керак.

Сиз анкетани тўлдириб бўлганингизда, жавобларингиз сизнинг ҳиссиётларингизни аниқ акс эттирганига ишонч ҳосил қилиш учун яна бир бора қараб чиқинг. Дастлабки жавобларингизни ўчириб ташламанг, турмуш ўртоғингиз тузатишларингизни кўриб, уларни сиз билан биргаликда муҳокама қилиши учун устидан енгилгина чизик тортиб қўйинг.

Анкетанинг охириги варағида ўнта эҳтиёждан бештасини тартиб билан жойлаштириш ва тенглаштириш тақдим этилади. Энг муҳим ҳиссий эҳтиёжлар – қондирилганида сизга кўпроқ ҳузур бағишлайдиган, қондирилмаганида эса кўпроқ ранжитадиган эҳтиёжлардир. Ҳозирги пайтда турмуш ўртоғингиз қониқтирмаётган эҳтиёжингизни энг муҳим эҳтиёжлар рўйхатига киритиб қўйиш васвасасига берилманг. Кўпроқ муҳим бўлганларини аниқлашда барча эҳтиёжларингизни ҳисобга олинг.

Нашриёт никоҳдаги ҳаётингизда мазкур анкетадан фотонусха олишингиз учун сизга руҳсат беради. Мен сизда жавоблар учун кўплаб жой керак бўлишини назарда тутиб, уни 125 фоизгача катталаштиришни тавсия қиламан.

- 1. МЕҲРИБОНЛИК.** Севгининг сўзлар, откриткалар, совғалар, кучоклаш, бўса ва ширин тақаллуфлар ёрдамида ифода этилиши; аниқ ва доимий севгини ифода этадиган муҳитни яратиш.

**А. Меҳрибонликка эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, сизга меҳрибонлик қанчалик зарур эканлигини кўрсатинг.



Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан мулоим муносабатда бўлмаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтсизман*
- б. Қайсидир даражада бахтсизман*
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман*
- г. Мпеҳрибонликни ҳис этмаганимдан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан мулоим муносабатда бўлса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтиёрман.*

- б. Қайсидир даражада бахтлиман.
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман.
- г. Меҳрибонликни ҳис этишдан хурсанд эмасман.

**В. Турмуш ўртоғининг меҳрибонлигини баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, турмуш ўртоғининг сизга муносабатидан қанчалик мамнун эканингни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим менга керак бўлганича меҳрибонлик ва севгисини беради. *Ҳа / Йўқ*

Агар сиз “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиздан меҳрибонликни қанчалик тез–тез қабул қилишни истагансиз?

Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг).

Турмуш ўртоғимнинг менга меҳрибонлик кўрсатаётгани ёқди. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, оилада меҳрибонликка бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкин? \_\_\_\_\_

## 2. ЖИНСИЙ АЛОҚАДАН ҚОНИҚИШ. Фақат иккалангизга тегишли ва ҳамиша сизларга ҳузур берадиган интим яқинлик.

**А. Жинсий алоқадан қониқишга эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, жинсий алоқадан қониқишга қанчалик эҳтиёжманд эканингни кўрсатинг.



Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан жинсий алоқа қилишни истамаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтсизман
- б. Қайсидир даражада бахтсизман
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман
- г. Жинсий алоқа қилмаслигимдан хурсандман

Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан жинсий алоқа қилса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтиёрман
- б. Қайсидир даражада бахтиёрман
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман
- г. Жинсий алоқа қилишдан хурсанд эмасман

**Б. Турмуш ўртоқ билан бўладиган жинсий муносабатларни баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингиз билан бўладиган жинсий алоқадан қанчалик мамнун эканингизни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим менга керак бўлганича тез–тез интим яқинликда бўлади. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиз билан қанчалик муддат ичида жинсий алоқа қилишни истайсиз?

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг)*

Менга турмуш ўртоғим билан жинсий алоқа қилиш ёқади. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, жинсий алоқага бўлган эҳтиёжингиз никоҳингизда қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкин? \_\_\_\_\_

**3. МУЛОҚОТ.** Кун воқеалари, ҳис–туйғулар ва режалар ҳақида суҳбат; ёмон фикрларга ва муҳокамаларга йўл қўймаслик ёки ўтган хатоларни эсламаслик; суҳбатлашиш учун сеvimли мавзуга қизиқиш билдириш; суҳбат мувозанатини сақлаш; суҳбатда сизга алоҳида қаратишиш, сизни яхшироқ билиш ва тушуниш, маълумотларни етказиш мақсадида фойдаланиш.

**А. Мулоқотга бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, мулоқотга қанчалик муҳтож эканингизни белгиланг.



Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан гаплашишни истамаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтсизман*
- б. Қайсидир даражада бахтсизман*
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман*
- г. Мулоқот қилмаслигимдан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан мулоқотда бўлса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда бахтиёрман*
- б. Қайсидир даражада бахтиёрман*
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман*
- г. Мулоқот қилганимдан хурсанд эмасман*

**Б. Турмуш ўртоқ билан мулоқот қилишни баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингиз билан қиладиган мулоқотингиздан қанчалик мамнун эканингизни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим менга керак бўлганича тез–тез мулоқот қилиб туради. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиз сиз билан қанчалик тез–тез мулоқот қилиб туришини истайсиз?

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг)*

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ соат (рақамни кўрсатинг)*

Турмуш ўртоғимнинг мен билан суҳбат қилиш тарзи ёқади. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, мулоқотга бўлган эҳтиёжингиз никоҳингизда қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкин? \_\_\_\_\_

**4. БИРГАЛИКДАГИ ҲОРДИҚ.** Сизнинг сеvimли машғулотларингизга қизиқиш билдириш, уларни яхши тушуниш ва бу машғулотларда биргаликда иштирок этиш. Агар улардан қайси бири турмуш ўртоғингизга ёқмаса, иккалангизга ҳам қизиқарли бўлган бошқа иашғулотларни изланг.

**А. Биргаликдаги ҳордиқа бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, биргаликдаги ҳордиққа қанчалик муҳтож эканингизни кўрсатинг.



Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан кўнгилочар тадбирларда иштирок этишни хоҳламаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни танланг.)

- а. Жуда бахтсизман*
- б. Қайсидир даражада бахтсизман*
- в. Бахтли ҳам, бахтсиз ҳам эмасман*
- г. Иштирок этмаганидан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан кўнгилочар машғулотларда иштирок этса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни танланг.)

- а. Жуда хурсанд бўламан*
- б. Қайсидир даражада хурсанд бўламан*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам бўлмайман*
- г. Иштирок этганидан хурсанд эмасман*



**Б. Турмуш ўртоғи билан биргаликдаги ҳордиқни баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингиз билан биргаликдаги ҳордиқдан қанчалик мамнун эканингизни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим менга қанча зарур бўлса, шу даражада кўнгилочар машғулотларда мен билан бирга бўлади. *Ҳа / Йўқ*

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг)*

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ соат (рақамни кўрсатинг)*

Турмуш ўртоғим мен билан биргаликда кўнгилочар машғулотларда иштирок этишини ёқтираман. *Ҳа / Йўқ.*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, биргаликдаги ҳордиққа бўлган эҳтиёжингиз никоҳдаги ҳаётингизда қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

**5. РОСТГҲЙЛИК ВА ОЧИҚЛИК.** Ўзининг ижобий ва салбий ҳис–туйғулари, ўтган воқеалар, кунлик ҳодисалар ва келгуси режалар ҳақида айтиб бериш, сизда сохта тасаввур қолдирмаслик, саволларингизга тўғри жавоб бериш.

**А. Ростгўйлик ва очикликка бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамларни танлаб, сизга ростгўйлик ва очиклик қанчалик зарур эканини кўрсатинг.



Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан тўғрисиўз ва очик бўлмаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда ранжийман*
- б. Қайсидир даражада ранжийман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Тўғрисиўз ва очик бўлмаганидан жуда ранжийман*

Агар турмуш ўртоғингиз сиз билан тўғрисиўз ва очик бўлса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда хурсанд бўламан*
- б. Қайсидир даражада хурсанд бўламан*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам бўлмайман*
- г. Тўғрисиўз ва очик бўлганидан жуда ранжийман*

**Б. Турмуш ўртоқнинг ростиқлиги ва очиклигини баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамларни танлаб, турмуш ўртоғингизнинг сизга нисбатан ростиқ ва очик эканлигидан қанчалик мамнун эканлигини кўрсатинг.



Турмуш ўртоғингизнинг ростиқлик ва очиклик борасидаги қайси жабҳаларида яхшиланишини кўрмоқчисиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Ҳаётнинг муҳим жабҳаларида ижобий ва салбий ҳис–туйғуларни баҳам кўриши*
- б. Ўтган шахсий ҳаётига тегишли маълумотларни баҳам кўриши*
- в. Унинг кунни қандай ўтказгани ҳақидаги маълумотларни баҳам кўриши*
- г. Келажак режалари ва лойиҳалари ҳақидаги маълумотларни баҳам кўриши*

Агар сиз юқорида қайд этилган жавоблардан бирортасини белгиланган бўлсангиз, ростиқлик ва очикликка бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда никоҳдаги ҳаётингизда яхшироқ қондирилиши мумкин. \_\_\_\_\_

**6. ТУРМУШ ЎРТОҚНИНГ ЖОЗИБАДОРЛИГИ.** Қадди–қоматни парҳез ва машқлар ёрдамида сақлаш; сиз жозибатор ва дидли деб ҳисоблайдиган (агар гап аёл киши ҳақида бораётган бўлса) соч турмагини, кийим–кечакларни ва макияжни танлаш

**А. Жозибатор турмуш ўртоғига эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамларни кўйиб, сизга жозибатор турмуш ўртоғи қанчалик зарур эканлигини кўрсатинг.



Агар умр йўлдошингиз ўта жозибатор бўлиб кўринишга ҳаракат қилмаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда ранжийман*
- б. Қайсидир даражада ранжийман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Унинг жозибатор бўлишига интилмаганидан хурсандман*

Умр йўлдошингиз ўта жозибатор бўлишга интилганида, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда хурсандман*
- б. Қайсидир даражада хурсандман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Унинг жозибатор бўлишига интилаётганидан хафаман*

**Б. Турмуш ўртоқнинг жозибаторлигини баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингизнинг жозибаторлигидан қанчалик мамнун эканлигини кўрсатинг.



Турмуш ўртоғингизнинг қуйида келтирилган қайси жиҳатларини ўзгартиришни истайсиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни танланг.)

- а. Жисмоний тайёргарлик ва мақбул вазн*
- б. Кўркам либослар танлаши*
- в. Чиройли соч турмаги*
- г. Шахсий гигиенага амал қилиши*
- д. Чиройли макияж*
- е. Бошқа \_\_\_\_\_*

Агар юқорида келтирилганлардан бирортасини белгилаган бўлсангиз, оилавий ҳаётда жозибадор умр йўлдошига бўлган эҳтиёжингизни қай тарзда яхшироқ қондириш мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7. МОЛИЯВИЙ МАДАД.** Молиявий манбалардан оилани турар жой билан, ўзингизга маъқул даражада озиқ-овқат ва кийим-кечак билан таъминлашга ажратиш, бироқ сизга тўғри келмайдиган хусусий сафарлар ва қўшимча иш соатларини олмаслик.

**А. Молиявий мададга бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, сизга молиявий мадад қанчалик зарурлигини кўрсатинг.



Агар турмуш ўртоғингиз сизни молиявий қўллаб-қувватламаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда ранжийман*
- б. Қайсидир даражада ранжийман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Молиявий мадад олмаганимдан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сизни молиявий қўллаб-қувватласа, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда хурсандман*
- б. Қайсидир даражада хурсандман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Молиявий ёрдам олишдан хурсанд эмасман*

**Б. Турмуш ўртоғингиз берадиган молиявий мададни баҳоланг.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингиз бераётган молиявий мададдан қанчалик мамнун эканлигингизни кўрсатинг



Сизни молиявий қўллаб–қувватлаш учун турмуш ўртоғингиз қанча пул ишлаб топишини истайсиз? \_\_\_\_\_

Турмуш ўртоғингиз ҳафтасида неча соат ишлашини истайсиз? \_\_\_\_\_

Агар турмуш ўртоғингиз сиз истаганча пул ишлаб тополмаётган бўлса, сиз хоҳлаган даражада меҳнат қилмаётган бўлса, бюджетни сиз истагандек режалаштирмаётган бўлса ёки сиз истагандек кўшимча даромад топмаётган бўлса, оилавий ҳаётингизда молиявий мададга бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

**8. ХОНАДОН САРИШТАЛИГИ.** Ҳаётий зўриқишлардан сизга ҳимояни таъминлайдиган оила муҳитини яратиш; хонадонга ва болаларга ғамхўрлик (агар улар ҳануз сизлар билан яшаётган бўлса), шунингдек, овқат тайёрлаш, идиш–товокларни ювиш, кир ювиш, кийимларни дазмоллаш ва уйни тоза–озода сақлаш ва ҳоказо.

**А. Хонадон саришталигига бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, сизга хонадон саришталиги қанчалик зарур эканлигини кўрсатинг.



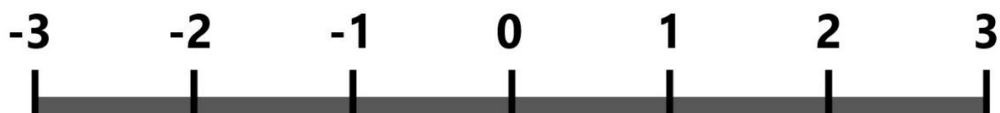
Агар турмуш ўртоғингиз сизга хонадон саришталигини таъминлаб бермаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда ранжийман*
- б. Қайсидир даражада ранжийман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Хонадон саришталиги бўлмаганидан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сизга хонадон саришталигини таъминлаб берса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда хурсандман*
- б. Қайсидир даражада хурсандман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Хонадон саришталиги бўлганидан хафаман*

**Б. Турмуш ўртоғингиз таъминлаётган хонадон саришталигини баҳоланг.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, турмуш ўртоғингиз таъминлаётган хонадон саришталигидан қанчалик қаноат ҳосил қилаётганингизни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим мен эҳтиёжманд бўладиган хонадон саришталигини таъминлайди.  
*Ҳа / Йўқ*

Турмуш ўртоғим хонадон саришталигини қай тарзда таъминлаб бераётгани менга ёқади. *Ҳа / Йўқ*

Агар сиз юқорида келтирилган саволлардан бирортасига “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, оилавий ҳаётда хонадон саришталигига бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда яхшироқ таъминланиши мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

**9. ОТА–ОНАЛИК МАЖБУРИЯТЛАРИНИНГ БАЖАРИЛИШИ.** Фарзандларингизнинг тарбияси ва ахлоқан ривожланиши учун етарлича миқдорда вақт ва куч–қувват ажратиш, уларга китоб ўқиб бериш, турли тадбирларга тез–тез олиб бориш, тўғри келадиган педагогик усуллар билан тарбиялаш ва бу усулларни сиз билан муҳокама этиш, сиз маъқулламаган қандайдир тарбия усуллари ва жазо чорадарини қўлламаслик.

**А. Ота–оналик мажбуриятларининг бажарилишига бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, турмуш ўртоғингизнинг ота–оналик мажбуриятларини бажариши сизга қанчалик зарур эканлигини кўрсатинг.



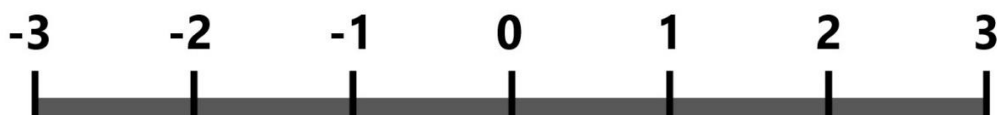
Агар турмуш ўртоғингиз ота–оналик мажбуриятларини бажаришни истамаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда ранжийман*
- б. Қайсидир даражада хафа бўламан*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Унинг оилага қизиқиши йўқлигидан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз ота–оналик мажбуриятларини бажаришни истаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- а. Жуда хурсандман*
- б. Қайсидир даражада хурсандман*
- в. Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- г. Унинг оилага қизиқиши борлигидан хафаман*

**Б. Турмуш ўртоғингизнинг ота–оналик вазифаларини бажаришига берилган баҳолар.** Мувофиқ келадиган рақамни танлаб, унинг ота–оналик мажбуриятларини бажаришидан қанчалик мамнун эканлигингизни кўрсатинг.



Турмуш ўртоғим оилага етарлича вақт ажратади. *Ҳа / Йўқ*

Агар сиз “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, умр йўлдошингиз оилавий тадбирларда тез–тез иштирок этишини хоҳлаган бўлармидингиз?

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг)*

*Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_ соат (рақамни кўрсатинг)*

Турмуш ўртоғим оила билан биргаликда вақт ўтказишини ёқтираман. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, оилада турмуш ўртоғингизнинг ота–оналик мажбуриятларини бажаришига бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

**10. ЗАВҚ-ШАВҚ.** Ҳурмат қилиш, кадрлаш ва сиздан миннатдор бўлиш, камдан кам танқид қилиш, сиздан завқланаётганини тез–тез ва аниқ ифода этиш.

**А. Завқ олишга бўлган эҳтиёж.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, сизга завқ-шавқ қанчалик зарур эканлигини кўрсатинг.



0 Мен завқ-шавқга муҳтож эмасман

3 Менда завқ-шавқга чекланган эҳтиёж бор

6 Мен завқ-шавқга жуда муҳтожман

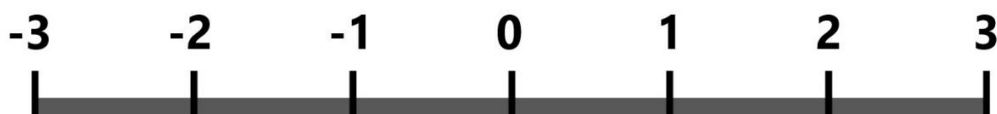
Агар турмуш ўртоғингиз сиздан завқланмаса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- Жуда ранжийман*
- Қайсидир даражада ранжийман*
- Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- Унинг мenden завқланмаганидан хурсандман*

Агар турмуш ўртоғингиз сиздан завқланса, нимани ҳис этасиз? (Мувофиқ келадиган ҳарфни белгиланг.)

- Жуда хурсандман*
- Қайсидир даражада хурсандман*
- Хурсанд ҳам, хафа ҳам эмасман*
- Унинг мenden завқланганидан хурсанд эмасман*

**Б. Турмуш ўртоғининг мақтовини баҳолаш.** Мувофиқ келадиган рақамни белгилаб, турмуш ўртоғингиз сизни мақташидан қанчалик мамнун эканлигингизни кўрсатинг.



-3 Умуман мамнун эмасман

0 Мамнун эмасман

3 Жуда мамнунман

Турмуш ўртоғим менга керакли завқ-шавқга бўлган эҳтиёжимни қондиради. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиз сизни мақташи учун нимани хоҳлаган бўлардингиз?

Кунда/ҳафтасида/ойида (биттасини белгиланг) \_\_\_\_ марта (рақамни кўрсатинг)

Турмуш ўртоғим мени мақташини ёқтираман. *Ҳа / Йўқ*

Агар “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз, оилада мақтовга бўлган эҳтиёжингиз қай тарзда яхшироқ қондирилиши мумкинлигини тушунтиринг. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ҲИССИЙ ЭҲТИЁЖЛАРИНГИЗНИ БАҲОЛАШ

Қуйида ўнта асосий эҳтиёжлар келтириб ўтилган. Шунингдек, сиз оилавий бахтингиз учун муҳимлигини ҳис этадиган бошқа ҳиссий эҳтиёжларни ҳам ёзишингиз учун бўш жойлар қолдирилган.

Ҳар бир эҳтиёж олдидаги тушириб қолдирилган жойда бахтингиз учун у ёки бу эҳтиёжнинг муҳимлигини баҳолаб, 1 дан 5 гача бўлган рақамларни ёзиб чиқинг. “1” рақамини энг муҳим эҳтиёж қаршисига қўйинг, “2” – муҳимлиги жиҳатидан кейингисининг қаршисига ва ўзингиз учун бешта энг муҳим ҳиссий эҳтиёжларни аниқлаб олмагунингизча шундай давом эттиринг.

Ушбу эҳтиёжларни баҳолашингиз осон бўлиши учун оилавий ҳаётда фақат биттагина эҳтиёжингиз қондирилишини тасаввур қилиб кўринг. Агар бошқа барчаси қондирилмай қолишини биладиган бўлсангиз, улардан қайси бирининг қондирилиши сизга кўпроқ қувонч келтирган бўларди? Ана шу эҳтиёжнинг қаршисига “1” рақамини қўйинг. Агар фақат иккитагина эҳтиёжингиз қондирилганида, қайси бирини иккинчи ўринга қўйган бўлардингиз? Қайси бешта эҳтиёжларнинг қондирилиши сизни кўпроқ бахтиёр этган бўларди?

- \_\_\_\_\_ Меҳрибонлик кўрсатиш
- \_\_\_\_\_ Жинсий алоқадан қониқиш
- \_\_\_\_\_ Мулоқот
- \_\_\_\_\_ Биргаликдаги ҳордиқ
- \_\_\_\_\_ Ростгўйлик ва очиклик
- \_\_\_\_\_ Турмуш ўртоқнинг жозибадорлиги
- \_\_\_\_\_ Молиявий мадад
- \_\_\_\_\_ Хонадон саришталиги
- \_\_\_\_\_ Ота–оналик мажбуриятларининг бажарилиши
- \_\_\_\_\_ Завқ-шавқ
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

**ИЛОВА В.**  
**ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР БАРАҚАСИ**

**Севимли машғулотлар рўйхати**

Марҳамат қилиб қуйида келтирилган машғулотлардан ҳар бири сизга қанчалик ёқишини (ёки ёқиши мумкинлигини) кўрсатинг. Мувофиқ келадиган устунчадаги (эрнинг ёки хотиннинг баҳолаши) ҳар бир кўнгилочар машғулотнинг қаршисига ҳиссиётларингизни акс эттирадиган навбатдаги рақамлардан бирини белгиланг: 3 = жуда ёқади; 2 = ёқади; 1 = қайсидир даражада ёқади; 0 = ҳеч қандай ҳиссиёт уйғотмайди; -1 = қайсидир даражада ёқмайди; -2 = ёқмайди; -3 = умуман ёқмайди. Пастада эса бу рўйхатда бўлмаган, аммо сизга ёқадиган кўнгилочар машғулотларни ёзинг. Учинчи устунчага тўплаган баҳоларингизнинг йиғиндисини ёзиб қўйинг, лекин иккала баҳолашлар ҳам ижобий бўлган тақдирдагина киритинг. Сизлар биргаликдаги ҳордиқни режалаштираётганингизда, юқори балл тўплаган машғулотларни танлашингиз маъқул бўларди.

Машғулот	Эр белгилаган баҳо	Хотин белгилаган баҳо	Умумий баҳо
Актёрлик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Аэробика	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кўнгилочар парклар	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Қадимий буюмлар йиғиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Камондан ўқ отиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Астрономия	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Автомобилни қайта йиғиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Автопойга (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бадминтон	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бейсбол (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бейсбол (ўйнаш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Баскетбол (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Баскетбол (ўйнаш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Муқаддас Китобни ўрганиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Велосипедда сайр қилиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Сув спорти	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бодибилдинг	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Боулинг	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бокс (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Бридж	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кемпинг	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Арқон тортиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Эшкак эшиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Шашка	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Шахмат	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Жамоатга бориш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Тангалар йиғиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Компьютер дастурлари	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Компьютер ўйинлари	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Компьютер _____	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Концертлар (рок-музыка)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Концертлар (мумтоз музыка)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Концертлар (кантри-музыка)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Криббидж <sup>1</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Крокет	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рақслар (бал рақслари)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рақслар (кадриль)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рақслар (рок)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рақслар _____	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ресторанда кечки овқат	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Балиқ овлаш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Учиш (учувчи сифатида)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Учиш (йўловчи сифатида)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Футбол (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Футбол (ўйнаш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Боғдорчилик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Дарахтнинг келиб чиқишини ўрганиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Гольф	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Радиоҳаваскорлик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Гандбол	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Туризм	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____



Хоккей (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Хоккей (ўйнаш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Отда юриш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
От спорти мусобақаси (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
От чоптириш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Отларни такалаш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ҳаво шарида учиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ов	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Муз тешиқдан балиқ овлаш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Конькида учиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Югуриш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Дзюдо	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Каратэ	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Тўқиш машғулоти	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Металл конструкция	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Андазалар яратиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
“Монополия”	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Чўққига чиқиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кино	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Музейлар	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Опера	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рассомлик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Фотография	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Пинокл <sup>2</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Театр	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Шеърят (шеър ёзиш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Поло (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Пул ёки бильярд	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Қавик адёллар тикиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ракетбол <sup>3</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Таъмир (квартира ёки уй)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Тошлар йиғиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Роликда учиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Эшқак эшиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Рамми <sup>4</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кемани бошқариш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ҳайқалтарошлик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ўқ узиш (нишонга)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ўқ узиш (тўппончадан)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Харид қилиш (кийим)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Харид қилиш (озик-овқатлар)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Харид қилиш (транспорт)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Харид қилиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Шаффлборд <sup>5</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кизикарли жойлар томошаси	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Вокал	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Чанғида учиш (сузда)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Чанғида учиш (тепадан тез тушиш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Чанғида учиш (масофани босиб ўтиш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Сув остида сузиш (махсус асбоблар билан)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Скайдайвинг <sup>6</sup>	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Снегоходда сайр	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Софтбол (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Софтбол (ўйнаш)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Найза билан балиқ овлаш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Марка йиғиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Серфинг	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Сузиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Стол тенниси	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Таксидермия	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Телевидение	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Теннис	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Чанада учиш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Видеоўйинлар	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Видеофильмлар (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Тўқимачилик	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Ёғочни қайта ишлаш	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Кураш (томоша)	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
Елқанли спорт	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
_____	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
_____	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____
_____	-3 -2 -1 0 1 2	-3 -2 -1 0 1 2	_____

<sup>1</sup>Криббидж (cribbidge) – одатда икки кишига мўлжалланган қартали қимор ўйини; қарталар қозикчали махсус доскаларга ташланади.

<sup>2</sup>Пинокл (pinochle) – Қарта ўйини тури

<sup>3</sup>Ракетбол (racquetball) – ўйинчилар коптоқчани деворга уриб ўйнайдиган теннис тури.

<sup>4</sup>Рамми (gummy) – қарта ўйини; ўйинчилар кучли ёки фойдали қарталарни ташлашади.

<sup>5</sup>Шаффборд (shuffleboard) – спиртли ичимликлар сотиладиган барлардаги оммавий стол ўйини; тангаларни ёки металл дискларни шақиллатиб досканинг ажратилган ёки тўққизта катагига суришади.

<sup>6</sup>Скайдайвинг (skydiving) – парашютда узок чўзиладиган сакраш.

## Молиявий мадад: зарурият ва истак бюджети

Мазкур бюджет сизнинг молиявий мададга бўлган эҳтиёжингизни оидинлаштириш учун мўлжалланган. Эр ёки хотиндан қайси бирида ана шундай эҳтиёж бўлса, бу анкетани тўлдириши лозим.

Марҳамат қилиб учта бюджетни ишлаб чиқинг ва уларни жадвалнинг бўш катаklarига ёзиб чиқинг. “Зарурият бюджети”га яшаш учун керак бўладиган, уларсиз ўзингизни қулай ҳис этмайдиган энг зарур нарсаларнинг ойлик харажатини кўрсатинг. Бу устуннинг “Даромадлар” бўлимида фақат турмуш ўртоғингизнинг даромадлари кўрсатилган бўлиши керак.

“Истаклар бюджети” устунчасига эҳтиёжларингиз ва истаклар – зарурий нарсалардан кўра қимматроқ турадиган оқилона истаклар – қониқтирилишининг баҳосини кўрсатинг. Бу истаклар имкон қадар ҳаётийликка яқин бўлиши керак. Агар сиз янги уй, автомобиль ёки ҳашаматли буюмлар каби нарсаларга эга бўлишни аллақачондан буён орзу қилмай қўйган бўлсангиз, истакларингизда улар бўлмаслиги керак. Ушбу устунда сизнинг ҳам, умр йўлдошингизнинг ҳам даромади кўрсатилган бўлсин.

“Ижозат бюджети” устуни барча зарур харажатларни, сизнинг ва умр йўлдошингизнинг даромади билан ёпилиши мумкин бўлган фақатгина исталган харидларни ўз ичига олсин. Бошқача айтганда, даромадларингиз харажатлар билан тўғри келиши, охир–оқибат “Даромадлар минус харажатлар” бўлими “Ижозат бюджети” устунининг охирида нолни ташкил этиши керак. Бу “Ижозат бюджети”дан агар сиз ва умр йўлдошингиз кўрсатилган суммага рози бўлсангиз, оилавий молиянгни бошқариш сифатида фойдаланиш лозим.

Кейинги бир неча ойдаги (агар иложи бўлса, охириги йилдаги) тўловлар сизга ҳисоб–китобларнинг тўғри натижасига келишингизга ёрдам беради. Ҳар ойда тўланмайдиган харажатлар бўлими учун, масалан, уй таъмири, таътил ва совға–саломлар учун ўртача ойлик кўрсаткичларидан фойдаланинг. Ипотека кредити каби айрим бўлимлар “Зарурият бюджети” ва “Истак бюджети” да бир хил суммани ташкил этиши керак. Бошқа бўлимлар, мисол учун, таътил харажатлари заруриятдан кўра кўпроқ хохиш–истакни билдиради. “Зарурият бюджети”га қатъий ҳолда умумий бюджетингиздан 10 фоиз миқдорида фавқулодда фонд ажратиш керак. Кўзда тутилмаган вазиятлар учун пул сарф қилишингизга тўғри келмаган ойлarda уларни келажак учун асраб қўйган маъқул. Кўплаб оилалар бюджетда муқаррар юз берадиган фавқулодда вазиятларни ҳисобга олмаганлари боис беҳуда молиявий тарангликни бошдан кечиришади. Агар яна қандайдир муҳим харажатларни эслаб қолсангиз, уларни махсус ажратилган катакка ёзиб қўйинг.

Агар турмуш ўртоғингизнинг даромади “Зарурият бюджети” устунидаги харажатлар суммасига тенг ёки ундан ошадиган бўлса, оилани барча керакли нарсалар билан таъминлаш ва молиявий мададга бўлган эҳтиёжингизни қондириш учун етарли бўлади. Бундан ташқари, у сизнинг айрим истакларингизни ҳам қондириши мумкин. Ҳойнаҳой, буни шу пайтгача билмагандирсиз, негаки аввал ҳисобни “зарурият” ва “истак” бюджетига бўлмагансиз. Сизнинг молиявий мададга бўлган эҳтиёжингиз ҳатто даромадингиз турмуш ўртоғингизнинг топганлари билан тўлаб бўлмайдиган айрим “истак”лар учун сарфланганида ҳам қондирилади.

Аммо зарурий нарсалардан кўпчилигига тўлаш учун турмуш ўртоғингизнинг даромади етарли бўлмаганида, ўзингизнинг асосий эҳтиёжларингиздан воз кечмаган ҳолда оила харажатларини камайтиришингиз ёки эр бу эҳтиёжларни қондириш учун касбини

Ўзгартириши ёхуд бошқа ишга ўтиб маошининг кўтарилиши ҳисобига даромадини ошириши керак бўлади.

Оила харажати ва даромади	Зарурият бюджети	Истақ бюджети	Ижозат бюджети
<b>Солиқлар</b> Даромад солиғи Молк–мулк солиғи Бошқа солиқлар	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<b>Фондлар</b>	_____	_____	_____
Ипотека кредити фоизи	_____	_____	_____
Кредит картаси фоизи	_____	_____	_____
Автомобиль қарзи фоизи	_____	_____	_____
<b>Сўғурта</b>	_____	_____	_____
Уй–жой сўғуртаси	_____	_____	_____
Хаёт сўғуртаси	_____	_____	_____
Фуқаролик мажбурияти сўғуртаси	_____	_____	_____
Тиббий ва стоматология сўғуртаси	_____	_____	_____
Бошқа сўғурталар	_____	_____	_____
<b>Уй харажатлари</b>	_____	_____	_____
Уйни таъмирлаш	_____	_____	_____
Уйни қайта қуриш	_____	_____	_____
Тураар жой хавфсизлиги	_____	_____	_____
Йиғштириш	_____	_____	_____
Ўқловнинг таъминоти	_____	_____	_____
Ўқлов (газ ва электр қуввати)	_____	_____	_____
Телефон	_____	_____	_____
Чикиндиларни чиқариш	_____	_____	_____
Бошқа ҳўжалик харажатлари	_____	_____	_____
<b>Мебель ва маиший техника</b>	_____	_____	_____
Мебель сотиб олиш	_____	_____	_____
Маиший техника сотиб олиш	_____	_____	_____
Мебель ва маиший техникани таъмирлаш	_____	_____	_____
<b>Автомобиллар</b>	_____	_____	_____
Эр автомобилнинг амортизацияси	_____	_____	_____
Эрнинг автомобили учун бензин	_____	_____	_____
Эрнинг автомобилни яхши сақлаш	_____	_____	_____
Хотин автомобилнинг амортизацияси	_____	_____	_____
Хотин автомобили учун бензин	_____	_____	_____
Хотин автомобилни яхши сақлаш	_____	_____	_____
Автомобилнинг бошқа харажатлари	_____	_____	_____
<b>Егулик ва кўнғилхўшлик</b>	_____	_____	_____
Озиқ–овқатлар	_____	_____	_____
Уйдан ташқарида овқатланиш	_____	_____	_____
Таътил	_____	_____	_____
Ўрдик учун елканни ижарага олиш	_____	_____	_____
Фотография	_____	_____	_____
Журнал ва газеталар	_____	_____	_____
Кабелли телевидение	_____	_____	_____
Бошқа егулик ва кўнғилхўшликлар	_____	_____	_____
<b>Саломатлик</b>	_____	_____	_____
Тиббий хизмат (сўғуртадан ташқари)	_____	_____	_____
Стоматология хизмати (сўғуртадан ташқари)	_____	_____	_____
Рецепсиз бериладиган дори–дармонлар	_____	_____	_____
Спортзалга қатнашганлик тўлови	_____	_____	_____
Махсус пархез учун тўлов	_____	_____	_____
Саломатни асраш учун бошқа харажатлар	_____	_____	_____
<b>Кийим–кечак</b>	_____	_____	_____
Эрга кийим харид қилиш	_____	_____	_____
Хотинга кийим харид қилиш	_____	_____	_____
Болаларга кийим харид қилиш	_____	_____	_____
Кимёвий тозалаш	_____	_____	_____
Қайта тикиш ва ямаш	_____	_____	_____
Кийим учун бошқа харажатлар	_____	_____	_____
<b>Шахсий харажатлар</b>	_____	_____	_____
Эр учун чўнтак пули	_____	_____	_____
Хотин учун чўнтак пули	_____	_____	_____
Болалар учун чўнтак пули	_____	_____	_____

<b>Совғалар</b>			
Хайрия (диний ташкилотларга ушр бериш)	_____	_____	_____
Нодиний хайриялар (бошқа хайрли мақсадлар)	_____	_____	_____
Махсус ҳолатлар учун совғалар (тутилган кун, Мавлуд ва х.к.з.)	_____	_____	_____
<b>Уй ҳайвонлари</b>			
Уй ҳайвонлари учун егулик	_____	_____	_____
Ветеринар хизмати	_____	_____	_____
Уй ҳайвонлари учун бошқа харажатлар	_____	_____	_____
<b>Жамғарма</b>			
Болалар таълими учун жамғарма	_____	_____	_____
Кексалик учун жамғарма (шахсий нафақа ҳисоби)	_____	_____	_____
Бошқа мақсадлар учун жамғарма	_____	_____	_____
<b>Оиланинг бошқа харажатлари</b>			
Банк хизмати	_____	_____	_____
Ҳуқуқшунос хизмати	_____	_____	_____
Бухгалтерия ва солиқ ҳисоботи	_____	_____	_____
Фавқулодда фонд (10%)	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<i>Оиланинг жами харажатлари</i>	_____	_____	_____
<b>Даромадлар</b>			
Эрнинг маоши	_____	_____	_____
Эрнинг бошқа даромадлари	_____	_____	_____
Хотиннинг маоши	_____	_____	_____
Хотиннинг бошқа даромадлари	_____	_____	_____
Сармоядан даромад	_____	_____	_____
Фондлардан даромад	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<i>Оиланинг умумий даромади</i>	_____	_____	_____
<i>Даромадлар – харажатлар</i>	_____	_____	_____

## Муаллиф ҳақида

Ижтимоий фанлар доктори, кичик Уиллард Ф.Харли никоҳ масалалари бўйича амалдаги психолог ва маслаҳатчи бўлиб фаолият кўрсатади. У кейинги йигирма беш йил мобайнида минглаб эр-хотинларга оилада юзага келган ихтилофларни бартараф этиб, бир-бирларига бўлган севгини қайтаришларига ёрдам берган. У маслаҳатчилик бўйича ўзининг илғор усулларини китоб ва мақолаларида ёзиб чиқаради. “Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи” китоби илк бора 1986 йилда чоп этилгач, бестселлерга айланди ва немис, француз, голланд ва хитой тилларига таржима қилинди. Бундан ташқари, доктор Харли никоҳдаги жуфтликлар ва оила масалалари бўйича маслаҳатчилар учун семинарлар ўтказди ҳамда юзлаб радио–телевизион дастурларда чиқишлар қилади.

Уиллард Хард ўттиз саккиз йилдан буён бирга яшаб келаётган рафиқаси Жойс билан Миннесота штатининг Уайт Беар Лэйк (Оқ Айиқлар Кўли) гўшасида истиқомат қилади. Уларнинг эндиликда ўзлари оила қурган икки нафар фарзандлари бўлиб, улар ҳам никоҳ масалалари бўйича маслаҳатлар бериб боришади.

Доктор Харли сизнинг фикр–мулоҳазаларингизни мамнуният билан қабул қилади. Унинг веб–сайти ушбу манзилда жойлашган: <http://www.marriagebuilders.com>

Оила  
*ўчоғидаги*  
алангани асраш учун нималар зарур?

“Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи” китоби оила ҳақидаги энг яхши китоб сифатида рейтингни такрор ва такрор бошқариб келмоқда, негаки бу китоб бошқа асарлардан фарқли равишда эрлар ва хотинлар нимага кўпроқ муҳтож бўлаётган бўлсалар, айнан ўшани бир–бирларига беришларига кўмаклашади.

“Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи”ни ўқиган миллион нафардан кўп жуфтликлар оила ўчоғидаги алангани сақлаб туришни ўрганиб олдилар ва энди китобни бошқа одамларга ҳам тавсия этишмоқда. Доктор Харлининг самарали маслаҳатлари ва тажрибалари шарофати билан оилавий ҳаётларида ажойиб ўзгаришлар юз берган инсонлар сафига кўшилинг. Сиз бахтли никоҳнинг фақат орзу бўлибгина қолмай, балки ҳақиқий ҳаётингизга айланишини кўрасиз.

---

**“Эркак эҳтиёжи, аёл эҳтиёжи” китоби ҳақида  
эр-хотинлар нималар дейишади:**

*“Биз турмуш қурганимиздан сўнг оилавий ҳаётга мослашишга уриниб,  
қийинчиликларга дуч келдик. Мен бу китобни ўқидим ва барчаси  
дарҳол яхши томонга ўзгарди”.*

*“Мен бу китобни ҳамма дўстларимга тавсия қилдим.  
Бу китоб ҳар бир хонадондаги стол устида туриши керак”.*

*“Биз бу китобни ўқиб чиққанимиздан сўнг  
оиламиз қанчалик ҳаловат ва севгига тўлганига ишониш қийин.  
Биз ажралиши арафасида эдик, аммо бизга энди учрашган пайтимизда  
ҳис қилган ўша севги ва қувонч яна қайтиб келди”.*