

ОИЛА ҚУРИШ - ЎЙИНЧОҚМИ???

*Ўзбекистон психологлар ассоциацияси аъзоси,
Чирчиқ ОТҚМБЮ “Ҳарбий психология” кафедраси
ўқитувчиси Эргешов Махмуд Мислимович*

Оила мустаҳкамлиги икки томонлама севги, ҳурмат – эҳтиромга таянади. Оналар бу борада янада ўрнатилган бўлишлари мақсадга мувофиқдир. Хотин эрини ҳурмат қилмас экан, вақт ўтиб, бола ҳам отанинг ҳурматини жойига қўймайди. Оқибатда онага ҳам ҳурматсизлик кўрсатади ва шўрлик она азият, хўрлик жабрни тортишига маҳкум бўлади. Ҳа, очиқ чехра, гўзал ахлоқ, ҳалимлик сифатлари билан безаниб, яхши инсон бўлайлик.

Умар Форух Сайда ал-Жазарий

Оилали бўлиш, турмуш кўриш ҳаётнинг воз кечиб бўлмас парчаси саналади. Ҳар бир инсон маълум ёшга келиб имконияти бўлган пайтда турмуш қуриши лозим. Турмуш жамиятнинг бош бўғини бўлмиш оиланинг бошланғич нуқтаси саналади. Турмуш инсонга бир қатор гўзалликлар ато этади, айти чўғда қийинчиликларни ҳам туғдиради. Бунинг учун эса турмуш қурган келин – куёвлар турмушни жиддий қабул қилиб, унинг моҳиятини англаб етишлари шарт.

Оила муаммоси азалдан инсониятнинг диққат марказида бўлиб келган. Чунки оила мустаҳкамлиги жамият фаровонлигининг асосий негизларидан биридир. Шу сабабли Республикамиз раҳбарияти ҳар бир хонадоннинг тинч – тотувлигини, оилаларда фарзандларнинг бахтли, баркамол ўсишини таъминлашга қаратилган қатор тадбирларни амалга оширмоқда.

Инсон ҳаётда турли қийинчиликларга дуч келиши мумкин. Афсуски, турмуш кўрганга қарамай, ўз вазифасига маъсулиятсиз ёшлар ёки фарзандли бўлишларига қарамай ота – оналик бурчини бажара олмайётган инсонлар мавжуд. Хатто бир неча йил тинч ҳаёт кечириб, сўнг кичик бир муаммо сабаб турмушлари бузилган инсонлар ҳам бор.

Оилавий ҳаёт меҳр – муҳаббат ва нафратдан, бахт ва азоб – уқубатдан, психотерапевтик ва психоген омиллардан, ўта ширин ва аччиқ дамлардан, қалбга малҳам бўлувчи ва ҳаётни захарловчи, ижодга илҳом берувчи ва инсон ҳафсаласини пир қилувчи ҳолатлардан, айримларга ғурур, шон – шуҳрат, хурсандчилик, бошқаларга иснод, ғам, қайғу келтирувчи кунлардан иборат тақдир жараёнидир. Оилавий ҳаётда авлодлар, ота – оналар, яқин

дўстлар тажрибаси асосида яқинларнинг тинчлиги ва хотиржамлигини сақлашга интилиш, уларга имкон доирасида бахтли дамларни кўпроқ инъом қилиш, ақл – идрок билан йўл тутиш, оилани мустаҳкам этишга бор кучни сарфлаш инсоннинг нохуш вазиятларга тушишдан асровчи омиллардандир.

Никоҳ бўлиши учун асосийси ҳис-туйғулар ҳисобланади. Айнан севги – муҳаббат ҳислари оила қуришга ундайди. Ҳатто шубҳали бўлган "ҳисоб – китобли никоҳда ҳам севги пайдо бўлиши эҳтимоли бор. Ҳар бир одам ноёб ва такрорланмасдир, ушбу ноёбликнинг иккинчи томони ёлғизлик қисматидир (инсоннинг ўз шахсий хусусиятларини такрорланмаслигини ва турмушини ноёблиги).

Инсоннинг ўз турмуш тарзини ноёблиги ва шахсий хусусиятлари ва кўринишларини такрорланмаслигини анланганлиги ёлғизликни енгишга ундайди. Кимдир уни тушуниши, қабул қилиши ва кимгадир керак бўлиши керак. Инсон севиш ва севилишни хоҳлайди. Буни эса у никоҳ ва оиладан топишни мўлжаллайди, таҳмин қилади.

Мирзо Улугбекнинг фикрича, боланинг билим олишга кизикишини оширишда у тарбияланаётган муҳит муҳим ўрин эгаллайди. Оилада ота-оналар ўз фарзандларининг ҳақиқий инсон бўлиб етишишларига эътибор беришлари лозим, дейди.

Шундай экан, ота-боболаримизнинг ўғитларига амал қилайлик!

Келинга мактуб

- Эрингизга ёқтирадиган исм ва сифатлар билан мурожаат қилинг.
- У яхши кўрадиган таомларни ширин қилиб пиширинки, у уйини соғинсин.
- Эрингиз уйдан чиқаётганида уни кузатиб қўйинг, кечқурун ишдан қайтганида эса очиқ юз билан кутиб олинг.
- Эрингизга гўзал кўринишга ҳаракат қилинг.
- Ифбат ва ҳаёнгизни сақланг. Энг гўзал либос тақво эканини унутманг. Ҳар бир ишимизни кузатиб турадиган Аллоҳни уйланг.

- Эрингиз ва фарзандларингиздан меҳр-муҳаббатингизни аяманг. Уйнинг суянчиғи бўлинг. Эрингиз уйда йўқлигида бежавотир – кўнгил хотиржам бўлсин.

- Эрингизга доимо ташаккур айтишни унутманг. Кучи етмайдиган ишларга ундаманг, бошқаларга шикоят қилманг [2.13 - 29 б.].

- Эрингизнинг ишларидан бохабар бўлинг. Унинг қувонч ва қайғуларига шерик бўлинг.

- Эрингизнинг рухсатисиз у изн бермаган жойларга борманг.

- Камхарж бўлинг, исрофгар бўлманг. Оғир дамларда ҳам эрингизга қарши бош кўтарманг.

- Озода ва тартибли бўлинг. Эрингизнинг кийимларини тоза ва дазмолланган ҳолатда сақланг.

- Эрингизнинг қариндошлари ва яқинларига яхши муомалада бўлинг.

- Қайнонанинг тажрибали она сифатида кўриб ҳурмат қилинки, эрингизнинг сизга нисбатан меҳри ошсин.

- Онанинг уйига кераксиз ва кўп бормангки, уйдаги ишларингиз оқсамасин.

- Фарзандларингизни одоб-ахлоқли қилиб вояга етказингки, бошқалар ҳам сизни яхши инсон сифатида тилга олсин [1.45 - 68 б.].

Куёвга мактуб

- Уйдан чиқаётганингизда хотинингиз билан хайрлашинг. Унинг кўнглини хуш тутинг.

- Хотинингизнинг камчиликларини бошқаларга айтманг, унинг яхши томонларини эсланг.

- Хотинингиз кўзлари тўрт қилмай, ўз вақтида ишдан вақтлироқ қайтинг.

- Оиланинг пулсиз қолдирманг, уларни бошқаларга мухтож қилманг [2.30 - 45 б.].

- Ишдаги муаммоларни уйга кўтариб келманг [1].

- Уйга салом бериб, табассум билан келинг. Уйдагилар сизнинг келишингиздан севинсин.

- Кутилмаган совғалар бериб унинг кўнглини олинг.
- Ташқарида еб – ичганларингиздан уйингизга ҳам олиб келинг.
- Тўй ёки саёхатга борганда, иложи бўлса, хотинингизни ҳам олиб боринг.

- Ғайратли бўлинг. Рашқчи бўлинг. Аммо ёмон шубҳада бўлманг. Айб ва камчилик қидириш билан машғул бўлманг.

- Инсофли бўлинг. Кучи етмайдиган ишларни хотинингиздан кутманг. Зарур бўлса, унга кўмаклашинг.

- Бирор нарсага қарор қилишда хотинингиз билан ҳам маслаҳатлашинг.

ЭСИНГИЗДА БЎЛСИН!!!

Оилавий ҳаётингизни бахтли қилишга оид қоида

1. Хархаша қилманг, айб топишга уринманг.
2. Ўз умр йўлдошингизни ўзгартиришга ҳаракат қилманг.
3. Асло танқид қила кўрманг.
4. Бир-бирингизга чин юракдан ўзингизнинг миннатдорчилигингизни билдириб туринг.
5. Бир-бирингизга иложи бориचा мўъжазгина эътиборга молик белгилар кўрсатинг.
6. Сертакаллуф, хушмуомилали бўлинг.
7. Эр-хотинлик ҳаётига оид нозик муносабатлар туғрисидаги яхшироқ китоб мутолаа қилинг.

Психолог томонидан фикрлар, таклифлар, маслаҳатлар

- Яхши аёллар эркакни қуйидаги йўллар билан ўзларига қаратадилар: ***уларнинг тиллари гоаят ширин бўлади. Ўзлари ораста ва тутумлари покиза бўлади. Таомни ширин тайёрлайдилар.***

- Жуфтидан қасд оладиган аёл – эси йўқ аёл! Чунки ота-она ўтади, бола-чақа ўз йўлига кетади. *Умрингнинг охиригача бирга-бирга кетадигани* – шу жуфтинг.

- Жуфтингизни фарзандларингизнинг энг инжиғи, эътибор талаби деб билинг. Унинг тилини топишга ҳаракат қилинг. Яхши эр тутиш учун энг *яхши артист* бўлинг!

- Эркаклар мақтовни яхши кўрадилар. Жуфтингга ёқай десанг, жуфтингни *ўзини ўзига* мақта.

- Онанг олиб келган совғани бир марта, умр йўлдошинг уруғи олиб келган совғани эса *минг марта* айтиб мақта.

- Жуфтингни жон қадар сев, аммо унга ҳеч қачон муҳаббат изҳор қилма. Инсон ҳам альпинистга ўхшайди, эгаллаган чўққининг унинг учун кизиғи қолмайди. Жуфтинг учун ҳамиша *сирли сандиқ* бўл.

- Яхши келини бор хонадон *бош тараган қиздек* ярақлаб туради.

- Агар ўғиллар ота ҳовлини сотсалар ёки ер талашиб жанжалхонага айлантисалар, *келинлар қаттиқ айбдордирлар*.

- Гап қайтармаган келин – ҳақиқий боланг, чунки у *сени аяди!*

- Бу дунёнинг фалсафаси – *қилмиш – қидирмиш*. «Ҳаракатим кўп – у, нега омадим келмайди?» дея надомад қилма, баъзан кўлингнинг меҳнатини дилозор, ёлғончи ёинки мақтанчоқ тилинг ювиб кетади. Гоҳида эса адоватга моил дилинг ювиб кетади. Баъзан филнинг ишини қиласан. Аммо уни ҳаром-харишни ажратмаган феълинг ювиб кетади. Тавба қил ва яхшилик изидан чиқма.

- Ҳеч кимга ҳасад қилмайман, деб ният қил. Бу иллатни ўзингда сезган захотинг ҳаёт-мамот учун қандай курашсанг, юрагингдан уни шундай ситиб чиқар. *Бахиллик аввал эгасини ўлдиради*. Яна шуни билгинки, сен қанча ҳасад қилсанг, ёмон кўраётган одамнинг шунча гуркираб ўсаверади.

Яшаш бу – қийинчиликларни мардона енгиш дегани, яшаш бу – ўтган ҳаётинг билан фахрлана олиш дегани, яшаш бу – фарзандларга муносиб ном қолдириш дегани [3.64 б.].

Адабиётлар рўйхати:

1. А.Тилавов. М.Тўхлиев. Бахтли келин – куёв бўлиш учун 40 қадам. – Тошкент: “Сано - стандарт”, 2013. – 160 б.
2. М.Қоратош. Бахтли оила саройини кўраётганларга тўрт мактуб. – Тошкент: “Насаф”, 2010. – 66 б.
3. З.Хамдамова. Оилам омонатим (психолог ва мутахассислар маслаҳатлари). – Тошкент: “Насаф”, 2010. – 47б.

OILA QURISH - O'YINCHOQMI???

*O'zbekiston psixologlar assotsiatsiyasi a'zosi,
Chirchiqotqmbuyu "Harbiy psixologiya"
kafedrasi o'qituvchisi **Ergeshov Maxmud
Mislimovich***

Oila mustaxkamligi ikki tomonlama sevgi, hurmat – ehtiroimga tayanadi. Onalar bu borada yanada o'rnak bo'lishlari maqsadga muvofiqdir. Xotin erini hurmat qilmas ekan, vaqt o'tib, bola ham otaning hurmatini joyiga qo'ymaydi. Oqibatda onaga ham hurmatsizlik ko'rsatadi va sho'rlik ona aziyat, xo'rlik jabrni tortishga mahkum bo'ladi. Ha, ochiq chehra, go'zal axlok, halimlik sifatlari bilan bezanib, yaxshi inson bo'laylik.

Umar Forux Sayda al-Jazariy

Oilali bo'lish, turmush ko'rish hayotning voz kechib bo'lmas parchasi sanaladi. Har bir inson ma'lum yoshga kelib imkoniyati bo'lgan paytda turmush qurishi lozim. Turmush jamiyatning bosh bo'g'ini bo'lmish oilaning boshlang'ich nuqtasi sanaladi. Turmush insonga bir qator go'zalliklar ato etadi, ayni chog'da qiyinchiliklarni ham tug'diradi. Buning uchun esa turmush qurgan kelin – kuyovlar turmushni jiddiy qabul qilib, uning mohiyatini anglab yetishlari shart.

Oila muammosi azaldan insoniyatning diqqat markazida bo'lib kelgan. Chunki oila mustahkamligi jamiyat faravonligining asosiy negizlaridan biridir. Shu sababli Respublikamiz rahbariyati har bir xonadonning tinch – totuvligini, oilalarda farzandlarning baxtli, barkamol o'sishini ta'minlashga qaratilgan qator tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Inson hayotda turli qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Afsuski, turmush ko'rganiga qaramay, o'z vazifasiga ma'suliyatsiz yoshlar yoki farzandli bo'lishlariga qaramay ota – onalik burchini bajara olmayotgan insonlar mavjud. Xatto bir necha yil tinch hayot kechirib, so'ng kichik bir muammo sabab turmushlari buzilgan insonlar ham bor.

Oilaviy hayot mehr – muhabbat va nafratdan, baxt va azob – uqubatdan, psixoterapevtik va psixogen omillardan, o‘ta shirin va achchiq damlardan, qalbga malham bo‘luvchi va hayotni zaharlovchi, ijodga ilhom beruvchi va inson hafsalasini pir qiluvchi holatlardan, ayrimlarga g‘urur, shon – shuhrat, xursandchilik, boshqalarga isnod, g‘am, qayg‘u keltiruvchi kunlardan iborat taqdir jarayonidir. Oilaviy hayotda avlodlar, ota – onalar, yaqin do‘stlar tajribasi asosida yaqinlarning tinchligi va xotirjamligini saqlashga intilish, ularga imkon doirasida baxtli damlarni ko‘proq in‘om qilish, aql – idrok bilan yo‘l tutish, oilani mustahkam etishga bor kuchni sarflash insonning noxush vaziyatlarga tushishdan asrovchi omillardandir.

Nikoh bo‘lishi uchun asosiysi his-tuyg‘ular hisoblanadi. Aynan sevgi – muhabbat hislari oila qurishga undaydi. Hatto shubhali bo‘lgan "hisob – kitobli nikohda ham sevgi paydo bo‘lishi ehtimoli bor. Har bir odam noyob va takrorlanmasdir, ushbu noyoblikning ikkinchi tomoni yolg‘izlik qismatidir (insonning o‘z shaxsiy xususiyatlarini takrorlanmasligini va turmushini noyobligi).

Insonning o‘z turmush tarzini noyobligi va shaxsiy xususiyatlari va ko‘rinishlarini takrorlanmasligini anglanganligi yolg‘izlikni yengishga undaydi. Kimdir uni tushunishi, qabul qilishi va kimgadir kerak bo‘lishi kerak. Inson sevisish va sevilishni xohlaydi. Buni esa u nikoh va oiladan topishni mo‘ljallaydi, tahmin qiladi.

Mirzo Ulugbekning fikricha, bolaning bilim olishga qiziqishini oshirishda u tarbiyalanayotgan muhit muxim o‘rin egallaydi. Oilada ota-onalar o‘z farzandlarining xaqiqiy inson bo‘lib yetishishlariga e’tibor berishlari lozim, deydi.

SHunday ekan, ota-bobolarimizning o‘gitlariga amal qilaylik!

Kelinga maktub

- Eringizga yoqtiradigan ism va sifatlar bilan murojaat qiling.
- U yaxshi ko‘radigan taomlarni shirin qilib pishirinki, u uyini sog‘insin.
- Eringiz uydan chiqayotganida uni kuzatib qo‘ying, kechqurun ishdan qaytganida esa ochiq yuz bilan kutib oling.
- Eringizga go‘zal ko‘rinishga harakat qiling.

- Iffat va hayongizni saqlang. Eng go‘zal libos taqvo ekanini unutmang. Har bir ishimizni kuzatib turadigan Allohni o‘ylang.

- Eringiz va farzandlaringizdan mehr-muhabbatingizni ayamang. Uyning suyanchig‘i bo‘ling. Eringiz uyda yo‘qligida bexavotir – ko‘ngil xotirjam bo‘lsin.

- Eringizga doimo tashakkur aytishni unutmang. Kuchi yetmaydigan ishlarga undamang, boshqalarga shikoyat qilmang [2.13 - 29 b.].

- Eringizning ishlaridan boxabar bo‘ling. Uning quvonch va qayg‘ulariga sherik bo‘ling.

- Eringizning ruxsatisiz u izn bermagan joylarga bormang.

- Kamxarj bo‘ling, isrofgar bo‘lmang. Og‘ir damlarda ham eringizga qarshi bosh ko‘tarmang.

- Ozoda va tartibli bo‘ling. Eringizning kiyimlarini toza va dazmollangan holatda saqlang.

- Eringizning qarindoshlari va yaqinlariga yaxshi muomalada bo‘ling.

- Qaynonangizni tajribali ona sifatida ko‘rib hurmat qilinki, eringizning sizga nisbatan mehri oshsin.

- Onangizning uyiga keraksiz va ko‘p bormangki, uydagi ishlaringiz oqsamasin.

- Farzandlaringizni odob-axloqli qilib voyaga yetkazingki, boshqalar ham sizni yaxshi inson sifatida tilga olsin [1.45 - 68 b.].

Kuyovga maktub

- Uydan chiqayotganingizda xotiningiz bilan hayrlashing. Uning ko‘nglini xush tuting.

- Xotiningizning kamchiliklarini boshqalarga aytmang, uning yaxshi tomonlarini eslang.

- Xotiningiz ko‘zlari to‘rt qilmay, o‘z vaqtida ishdan vaqtliroq qayting.

- Oilangizni pulsiz qoldirmang, ularni boshqalarga muxtoj qilmang [2.30 - 45 b.].

- Ishdagi muammolarni uyga ko‘tarib kelmang [1].

- Uyga salom berib, tabassum bilan keling. Uydagilar sizning kelishingizdan sevinsin.

- Kutilmagan sovg‘alar berib uning ko‘nglini oling.
- Tashqarida eb – ichganlaringizdan uyingizga ham olib keling.
- To‘y yoki sayohatga borganda, iloji bo‘lsa, xotiningizni ham olib boring.
- G‘ayratli bo‘ling. Rashqchi bo‘ling. Ammo yomon shubxada bo‘lmang.

Ayb va kamchilik qidirish bilan mashg‘ul bo‘lmang.

- Insofli bo‘ling. Kuchi etmaydigan ishlarni xotiningizdan kutmang. Zarur bo‘lsa, unga ko‘maklashing.

- Biror narsaga qaror qilishda xotiningiz bilan ham maslahatlashing.

ESINGIZDA BO‘LSIN!!!

Oilaviy hayotingizni baxtli qilishga oid qoida

1. Xarxasha qilmang, ayb topishga urinmang.
2. O‘z umr yo‘ldoshingizni o‘zgartirishga xarakat qilmang.
3. Aslo tanqid qila ko‘rmang.
4. Bir-biringizga chin yurakdan o‘zingizning minnatdorchiligingizni bildirib turing.
5. Bir-biringizga iloji boricha mo‘jazzgina e‘tiborga molik belgilar ko‘rsating.
6. Sertakalluf, xushmuomilali bo‘ling.
7. Er-xotinlik hayotiga oid nozik munosabatlar to‘g‘risidagi yaxshiroq kitob mutolaa qiling.

Psixolog tomonidan fikrlar, takliflar, maslahatlar

- Yaxshi ayollar erkakni quyidagi yo‘llar bilan o‘zlariga qaratadilar: ***ularning tillari g‘oyat shirin bo‘ladi. O‘zlari orasta va tutumlari pokiza bo‘ladi. Taomni shirin tayyorlaydilar.***

- Juftidan qasd oladigan ayol – esi yo‘q ayol! Chunki ota-ona o‘tadi, bola-chaqa o‘z yo‘liga ketadi. ***Umrining oxirigacha birga-birga ketadigani*** – shu jufting.

- Juftingizni farzandlaringizning eng injig‘i, e‘tibor talabi deb biling. Uning tilini topishga harakat qiling. Yaxshi er tutish uchun eng *yaxshi artist* bo‘ling!

- Erkaklar maqtozni yaxshi ko‘radilar. Juftingga yoqay desang, juftingni o‘zini o‘ziga maqta.

- Onang olib kelgan sovg‘ani bir marta, umr yo‘ldoshing urug‘i olib kelgan sovg‘ani esa *ming marta* aytib maqta.

- Juftingni jon qadar sev, ammo unga hech qachon muhabbat izhor qilma. Inson ham alpinistga o‘xshaydi, egallagan cho‘qqining uning uchun qizig‘i qolmaydi. Jufting uchun hamisha *sirli sandiq* bo‘l.

- Yaxshi kelini bor xonadon *bosh taragan qizdek* yaraqlab turadi.

- Agar o‘g‘illar ota hovlini sotsalar yoki er talashib janjalxonaga aylantirsalar, *kelinlar qattiq aybdordirlar*.

- Gap qaytarmagan kelin – haqiqiy bolang, chunki u *seni ayadi!*

- Bu dunyoning falsafasi – *qilmish – qidirmish*. «Harakatim ko‘p – u, nega omadim kelmaydi?» deya nadomad qilma, ba‘zan qo‘lingning mehnatini dilozor, yolg‘onchi yoinki maqtanchoq tiling yuvib ketadi. Gohida esa adovatga moil diling yuvib ketadi. Ba‘zan filning ishini qilasan. Ammo uni harom-xarishni ajratmagan fe‘ling yuvib ketadi. Tavba qil va yaxshilik izidan chiqma.

- Xech kimga hasad qilmayman, deb niyat qil. Bu illatni o‘zingda sezgan zaxoting hayot-mamot uchun qanday kurashsang, yuragingdan uni shunday sitib chiqar. *Baxillik avval egasini o‘ldiradi*. Yana shuni bilginki, sen qancha xasad qilsang, yomon ko‘rayotgan odamning shuncha gurkirab o‘saveradi.

Yashash bu – qiyinchiliklarni mardona yengish degani, yashash bu – o‘tgan xayoting bilan faxrlana olish degani, yashash bu – farzandlarga munosib nom qoldirish degani [3.64 b.].

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. A.Tilavov. M.To‘xliev. Baxtli kelin – kuyov bo‘lish uchun 40 qadam. – Toshkent: “Sano - standart”, 2013. – 160 b.

2. M.Qoratosh. Baxtli oila saroyini ko'rayotganlarga to'rt maktub. – Toshkent: “Nasaf”, 2010. – 66 b.

3. Z.Xamdamova. Oilam omonatim (psixolog va mutaxassislar maslahatlari). – Toshkent: “Nasaf”, 2010. – 47 b.