Ба шакли электрони гардонандаи китоб

АҲМАД

Дастраси ба китобҳои дигар дар ин сомона:

https://yadi.sk/d/rYjQfWNu3Pv8N5

Саволҳои иловагӣ: amin46@inbox.ru

ББК 74.200+74.90 (2 тоҷик)
Д-13

Саидмурод Давлатов. ***Муҳаббат. Зан дар бораи мардон чиро намедонад ва мард дар бораи занон чиро бояд бидонад?*** Силсилаи асарҳои «Фалсафаи мӯрча». - Душанбе: 2017. - 244 саҳ.

Саидмурод Давлатов – доктори илмҳои равоншиносӣ, коршиноси муносиботи байни марду зан, муаллифи силсилатренингҳое дар иртиботи беҳсозии муносибатҳои оилавии «Зан дар бораи мард чиро медонад ва мард дар бораи зан чиро бояд бидонад» - 1 ва 2.

Дар тренингҳои ӯ беш аз 500 000 нафар шунавандагони ИДМ омӯзиш дидаанд. Дар натиҷаи тренингҳои мазкур, услубҳои махсуси таълимӣ бисёре аз шунавандагони мо тавонистанд оилаҳои худро аз вайронӣ нигоҳ доранд, тавонистанд муносибатҳои хешовандиро бо наздиконашон барқарор намоянд, тафаккури худро дигар намуда, аз фикрҳои қолабӣ даст кашида, зиндагии худро аз нав оғоз намоянд.

Китоби мазкур барои муносибати хуб пайдо кардан бо ҳамсариояндаатон ба Шумо кӯмак мерасонад, ки байни ҳамдигар бе айнаки сурх нигоҳ намоед, то аз мунозираи пайдошуда зуд раҳоӣ ёфта, пойдевори оиларо устувор бисозед.

Китоб ба Шумо тавсия медиҳад, ки ҳаёти оилавиатонро ба кулли тағйир дода, онро ғанӣ ва лабрез аз шодмонӣ бисозед.

Китоб барои ҳар нафаре, ки зиндагии хушбахтонаро мехоҳад, судманд аст.

ISBN 978-99975-945-0-1

© Давлатов С., 2017

7 САБАБ,
барои чӣ шумо бояд ин китобро бихонед:

1. Маҳорати муоширатро ба даст оварда, дарки забони муҳаббати мардону занонро омӯзед.
2. Ба мард барои дастовардҳои зиёд ва диловарии бузург илҳом бахшиданро омӯзед.
3. Ҳикматеро ба даст оред, ки ба шумо барои раҳоӣ аз ҳар гуна низоъ кӯмак намуда, оиларо аз вайронӣ нигоҳ медоред.
4. Донишҳои амиқро барои чӣ тавр омӯхтани қонунҳои оилаи мард/зани оянда ба даст оред, то ки аз аввал ҳамсафари ҳаётро дуруст интихоб намоед.
5. Китоб ба занон барои боз ҳам матлуби мардон шудан мусоидат менамояд.
6. Услубҳои тарбияи кӯдакони нобиғаро аз худ намоед.
7. Бисёр сирҳоро аз китоб фаҳмида, шумо зан ё марди пуршавкӯ шӯр мегардед, ки ин, албатта, дар оилаи Шумо ҳамоҳангиро пайдо месозад.

МУНДАРИҶА

1	Аз муаллиф..	5
2	Пешгуфтор..	7
3	**Қадами аввалин**: «Ман мехоҳам оилаи худро ба чиҳати хубтаре тағйир диҳам»	16
4	**Қадами дуюм:** «Мард ва зан. Ман худро мард меҳисобам!/ Ман худро зан меҳисобам! »..	35
5	**Қадами сеюм**: «Ман хатоҳои ниёгони худро бартараф месозам».........................	113
6	**Қадами чорум:** «Ман бо забони муҳаббат ҳарф мезанам».........................	146
7	**Қадами панҷум:**«Чӣ гуна тавассути мардон пул кор кардан мумкин аст».........	166
8	**Қадами шашум:** «Ман оромиро дар алоқаҳои шаҳвонӣ ба даст меорам»..........	188
9	**Қадами ҳафтум:** «Ман фарзандони худро тарбия мекунам»...........................	204
10	**Хулоса**...	215
11	Маркази байналмилалии рушди инсон «САМО»..	216
12	Лоиҳаи ҳарсолаи сафарҳо.........................	218
13	Тақризҳо..	223
14	Омӯзиш тавассути Интернет дар низоми вақти воқеӣ..	231
15	Конференсияи телевизионӣ бо С. Давлатов..	234
16	Курси «Саводнокии молиявӣ ва оқилона идоракунии сармояи шахсӣ»...	236
17	Силсилаи китобҳои «Фалсафаи мӯрчагон»..	233 238

АЗ МУАЛЛИФ

Хонандаи гиромӣ!

Имони комил дорам, ки Шумо наздиктарин инсонҳои ҳаёти ман ба шумор меравед... Китоберо, ки ин лаҳза Шумо дастрас кардаед, бо як меҳру муҳаббати хос иншо кардаем. Бо боварии том метавонам арз намоям, ки дониш ва маълумоти аз ин китоб гирифтаи Шумо дар оянда метавонад сифати зиндагии шуморо хубу гуворо намояд.

Ман наметавонам бигӯям, ки ин китоб – китоби намунавӣ аст, вале метавонам бигӯям, ки маълумоту маводи он натиҷаи меҳнати дуру дарози ҳафтсолаи ман мебошанд. Дар ин ҷо ман муносибатҳои байниҳамии инсонҳоро дуру дароз омӯхта, пешкаши Шумо кардаам.

Даҳҳо ҳазор одамон дар баромаду машваратҳои мо иштирок намуда, оиди ин мавзӯъ омӯзиш гирифтаанд ва тавонистанд, ки оилаҳои худро аз вайронӣ эмин доранд. Ҷавонон низ дар машваратҳои мо иштирок карда, дар барпо кардани оила ва интихоби дурусти издивоҷ ба муваффақиятҳои назаррас ноил мегарданд. Ҳар яки мо лоиқи зиндагии сазовор ва хушбахт мебошем. Бигзор ин донишҳо ба Шумо хушбахтӣ ва зиндагии ороми дилнавоз оранд. Маҳз ба ҳамин мақсади наҷиб ин китобро нашр кардаем.

Бисёр мехоҳам ба одамоне, ки дар ин ҷода ба мо кӯмак кардаанд, изҳори миннатдорӣ намоям. Аз самими қалб ба устод Норбеков Мирзокарим Санақулович – инсоне, ки кӯмакаш дар ҳаёти

имрӯзаи ман бебаҳо ҳаст, ба Бодо Шеффер, ки дар соҳаи муваффақиятҳои молиявӣ ба ман хизматҳои бузург кардааст, изҳори сипос намоям. Маҳз ҳидоятҳо ва роҳнамоиҳои ин инсонҳои бузург буд, ки имрӯз ман ба қуллаҳои баланди зиндагӣ расидам. Мехоҳам ба Людмила Малошонок, Эдуард Пода, Иван Рибкин, Стивен Кови, Брайн Трейси ва ба гурӯҳи ҳамкоронам, ки дар табъу нашри китоб кӯмакам намуданд, миннатдорӣ намоям. Сипос мегузорам аз рассом, санъатшинос, доктори илм – Ҷумадилхон Каримбек барои суратҳои зиндаи офаридааш, ки эҳсосоти дурусти ҳаёти оилавиро инъикос менамоянд, ба назарам, бе ин суратҳо китоб чунон, ки ҳаст, ҷолиб намебаромад. Аз Алексей Демешин – устоди Донишгоҳи бозсозии инсони шаҳри Маскав - инсонеро, ки барои ҷамъ кардани маълумотҳои лозимаи ин китоб заҳмати зиёд кашиданд, сипоси фаровон иброз менамоям.

Ба оилаам ва панҷ фарзанди зебои мушфиқам, ки ҳамарӯза маро дастгирӣ мекарданд, изҳори ташаккури бепоён менамоям.

Аз ҳама зиёдтар миннатдорам аз ҳаётбахши худ - модари бузургворам, ки маро ба қоида ва қонунҳои ҳаёти оилвӣ, ҳикматдонӣ, пуртоқатӣ, боварӣ ба оила ва хушбахтии оилавӣ ҳидоят намуданд. Албатта, ташаккур мегӯям ба ҳамаи устодонам – шунавандагонам, ки доимо ман аз онҳо чизе меомӯхтам ва ба шумо хонандагони ниҳоят меҳрубонам, ки маҳз ин китобро интихоб карда мутолиа намудед.

Бо эҳтироми самимӣ
Давлатов Саидмурод Раҷабович

«Ҳамаи оилаҳои хушбахт якранг хушбахтанд, вале ҳамаи оилаҳои бадбахт бо тарзи худ бадбахтанд».
Л.Н. Толстой

ПЕШГУФТОР

Дар тамоми кураи замин мумкин нафаре ёфт нашавад, ки дар бораи оила фикр накунад. Ҳар кас мехоҳад, ки бо дӯстдоштагонаш муносибати дуруст дошта бошад. Гумон аст касе ёфт шавад, ки ақаллан як маротиба ба худ савол надода бошад, ки чаро ин мард ё ин зан маро дӯст намедорад? Аз чӣ сабаб вай маро фаҳмидан намехоҳад? Чаро мо тез-тез ҷанҷолу хархаша мебардорем? Чаро ҳамсари ман доимо норозӣ аст? Чаро шавҳарам ба хона дер меояд? Чаро бо ҳар баҳона зуд-зуд ба назди рафиқонаш меравад? Чаро завҷаам маро доимо маломат мекунад? Чаро ӯ маро доимо киноя мезанад? Чаро хонаи мо ба майдончаи муштзанӣ мубаддал гаштааст?..

Ҳаёти инсон дар доираи муносибатҳои шахсии ӯ ташаккул меёбад. Ҳамаи шеъру сурудҳои инсоният ба муҳаббат ва ишқ бахшида шудаанд. Аммо, мутаассифона, дар васфи муҳаббат ва ишқе, ки сабабгори якҷояшавии дилдодагон нагаштааст ва ба ҳаёти хушбахтонаи оилавӣ мубадлал нагаштааст. Ҳар яки мо ишқу муҳаббатро орзу мекунем. Орзу мекунем, ки донаки хурдакаки ин муҳаббат ба дарахти азими ишқи пок мубаддал гардад.

Ҳар ривоят ва қиссаҳои диние, ки аз таърихи инсоният ба мо маълуманд, моро ба намояндагони сарчашмаи зиндагӣ – Бобои Одам ва Момо Ҳаво рӯ ба рӯ менамоянд. Ҳар инсоне, ки хоҳ мард бошад ё зан, дар вуҷуди худ дорои хислатҳои умумии хоси мард ва зан мебошад. Ҳар яки мо бо вуҷуди Инсон буданамон ё мард ё зан ҳастем. Китоби мазкур маҳз ба муносибатҳои байни мард ва зан бахшида шудааст. Мо кӯшиш мекунем, ки донишу малака ва дигар таҷрибаҳои лозимиро ба воситаи ин китоб пешкаши шумо гардонем. Баъди ба охир расонидани қироати китоб Шумо метавонед сирри оилаи хушбахт ё сирри интихоби дурусти издивоҷро кашф намоед.

Албатта, ин аввалин китоб дар бораи муносиботи марду зан нест. Муҳим будани он дар мавҷудияти таҷрибаҳои дар давоми ҳазорсолаҳо ҷамъоварикардаи инсоният мебошад. Кӯшишҳои ман дар ин китоб исботи ягон чизе нест, балки кӯшиши ман ба шумо нишон додани роҳу услубҳои махсус мебошад, ки метавонанд ҳаёти оилавии шуморо ба самти хушбахтӣ равона созанд.Агар шумо ягон таҳқиқоти илмӣ ё назарияи амикро интизор бошед, маҷбурам шуморо дар хиҷолат гузорам, чунки чунин мавод дар ин китоб ҷой надоранд. Ҳар чизе, ки ман ин ҷо иншо кардаам, натиҷаи таҷрибаҳое мебошанд, ки дар зиндагиатон истифода карданашонро ба шумо пешниҳод менамоям. Боварӣ дорам, ки аз манфиат холӣ нестанд. Ин аз қарори қабулкардаи шумо вобастагӣ дорад, ё ба гуфтаи ман амал карда, ҳаёти оилавии худро ба самти беҳбудӣ равона месозед, ё ҳеҷ чизро тағйир надода бо ҳамон мушкилоти ҳаррӯзаатон як умр бо дарду ғам зиндагӣ мекунед! Ягон амал бе боварӣ иҷро намешавад ва ягон

пайроҳаро бе боварӣ тай карда наметавонем. Бинобар ин пеш аз оне, ки ин китобро мекушоед, қаблан қалби худро кушоед ва хеле бодиққат бошед! Дар ин китоб ягон сухани тасодуфӣ ё камаҳамият роҳ дода нашудааст ва нест!

Дар давоми мавҷудияти хеш инсоният бар зидди ҳар гуна маризиҳо мубориза бурданро омӯхт, ҳар гуна таҷҳизоти муҳими зиндагиро ихтироъ кард, шаҳрҳои бузург офарид ва кашфиёти муҳими илмӣ кард. Дар замони муосир мо метавонем масофаҳои дурро дар муддати якчанд соат тай намоем. Сарҳадҳои байнидавлатӣ қариб, ки рӯ ба нестӣ овардаанд. Мо метавонем тариқи интернет ва дигар муҳимоти коммуникатсионӣ бо тамоми одамони рӯи олам муошират намоем.

Ба назар чунин менамояд, ки инсоният роҳи бузургеро дар пешравӣ тай кардааст, вале дар ҷодаи муносибот мо хеле ақиб мондаем. Мо дар ҳамон сатҳе, ки гузаштагони мо қарор доштанд, қарор дорем. Мо дар назди муаммои рӯҳу ҷон ва бахти инсонӣ бекудратем ва гумроҳ мондаем. Аз рӯи санҷишҳои мо зуд-зуд бо оилаҳое вомехӯрем, ки дар онҳо дард, ғам ва руҳафтодагӣ ҳукмфармоанд. Сарфи назар аз оне, ки онҳо чӣ фикру андешаҳои даркориро интизор набошанд, оилаҳои онҳо пурра ва хушбахти ҳақиқӣ нестанд. Ҳарчанд аксарияти онҳо дорову соҳибмансаб ҳам бошанд, аммо хушбахт нестанд.

То ин дам касе ҷавоби ягонаро фикр накардааст, ки саволҳои шуморо қонеъ гардонад. Ягон таҳқиқоти илмӣ ё санҷишҳои мушаххас ҷавоби сирфи муносиботи байниҳамии оиларо дода натавонистааст.Одамон тӯли асрҳо аз таҷрибаҳо муносибатҳои байни ҳамдигарро ҷамъ оварда, кӯшиш кардаанд, ки «сирри тиллоӣ»-и хушбахтиро

дар оила кашф намоянд. Ин шабеҳи он аст, ки алхимикҳои асримиёнагӣ «дурри қиматбаҳои фалсафа»-ро кашф кунанд.

Факат як чиз маълум гашт. Ин ҳам бошад, дар муносибатҳои байниҳамӣ, мушкилот миёни тамоми халқиятҳо, новобаста ба ранги пӯст ва чокии чашмони онҳо якхела ва рӯзмарраанд. Албатта, ин дар ҷодаи бахти оилавӣ.

Китоби мазкур дар асоси санҷиш ва таҷрибаҳои бузурги инсоният, новобаста аз миллат, дин ва маданияти онҳо, таҳия шудааст. Вақте ки сухан дар бораи муносибати инсон ва оила меравад, фарқият байни одамон, новобаста аз миллат ва нажод ва дину маданият ҳис намешавад. Миёни онҳо ин мушкилот якранг мемонанд.

Биёед, як ба таърихи дур назар кунем. Маликаи испании асри XVII доимо дар ғаму ғусса мезист. Мушкилоти ин зан он буд, ки шавҳараш ӯро намефаҳмид ва ба ӯ ҳам диққат намедод. Духтари пешвои қабилае аз Гвинеяи Экваторӣ ё деҳқонзани губернияи Псков низ аз чунин мушкилот азият мекашиданд.

Китоби мазкур барои он рӯи чоп омадааст, ки ҳар нафаре хоҳиши «илм»-и мураккаби бахти оилавиро аз худ кардан дорад, барои онҳо ҳамчун дастур кӯмак кунад. Мо саъй ва кӯшиш дорем, ки ҳалли ин мушкилотро бо суханони оддӣ ва фаҳмо пешкаши шумо гардонем. Ин ҷо шумо бо ибора ва калимоти илмӣ, бо назария ва қоидаҳои илман асоснок кардашуда дучор намеоед. Аз нуктаи назари ман ҳамаи мо аллакай дорои таҷрибаҳои муайяни хушбахтии оилавӣ ҳастем. Ин ҳолат дар ботини мо дар сатҳи ғенетикӣ ҷой гирифтааст.

Ногаҳонӣ менамояд, ҳамин тавр не? Вале ин ҳатман ҳамин тавр ҳаст! Мо ҳама барои хушбахт

будан дар оила офарида шудаем. Вале аз чӣ сабаб бошад, ки инро фаромӯш сохтаем ва кӯшиши зиёде ҳам мекунем, ки ин хушбахтиро дар муносибатҳои шахсиамон шиканем ва вайрон намоем.

Инсони ҳозиразамонро ба он нисбат додан ҷоиз аст, ки қасдан дар пойафзоли худ шишапораҳоро ҷой кардааст, ки тамоми ҳаёт дардманд ва гирифтори ранҷ бошад. Гӯё ин одати ҳатмии инсонӣ бошад. Гӯё бе дард зиндагӣ кардан имкон нест. Вале инсон бо якҷоягӣ бо инсони дигар хушбахт буда метавонад, дар сурате, ки оилаи хушбахт барпо карда тавонад. Дар ботини ҳар фард истеъдоди хушбахт будан мавҷуд аст. Аммо ин истеъдод ниҳон мебошад. Биёед, ин истеъдодро ошкор намоем ва ҳамаи он дарду ғам, андӯҳ ва дилшикастагиҳоро аз ҳаёти худ барандозем!

Танҳоӣ – чизи зебост. Вале дар паҳлӯи одами танҳо бояд каси дигаре бошад, ки мо ба вай бигӯем: «Танҳоӣ – чизи зебост». (Оноре де Балзак).

Ҳар он чизеро, ки мо дар китоб пешкаши шумо мекунем, аз таҷрибаи оилаҳои хушбахт асос мегиранд. Агар шумо мушоҳида карда бошед, фарзандони оилаҳои хушбахт, баъди барпо кардани оила, ба мисли волидони хеш хушбахтанд. Ба онҳо мушкилоти муносибати байни зану шавҳарӣ дучор намеоянд. Сабаб он аст, ки онҳо аллакай заминаи тайёр дар мисоли волидони худ доранд. Аз таҷрибаи онҳо бо муваффақона истифода мекунанд. Вале фарзандони оилаҳои нопурра ва бадбахт дучори як қатор мушкилиҳо мешаванд. Онҳо аз хурдӣ дар муҳити ҷанҷолу хархаша ба воя расидаанд. Ҳатто баъди оила барпо кардан онҳо гӯё пешакӣ огоҳанд, ки кадом вақт «чӣ чизе рух медиҳад». Қаблан худро ба танҳоӣ омода месозанд. Муносибати онҳо дар оила бо рангҳои

аст, то шумо бояд оилае барпо созед, ки дар он мардҳо худро мард ҳис кунанд ва занҳо худро бо маънои томаш зан ҳис карда тавонанд. Оилае бояд барпо созед, ки дар он фарзандони нобиға бошанд ва хуррамиву шодмонӣ, муносибати нек миёни хешовандон ҳукмфармо бошад.

Мавод

Маводи китоб натиҷаи суханронӣ ва машваратҳои 14 соли охири ман мебошанд. Мавзӯъи ин суханрониҳо «хушбахтии оилавӣ» буд. Дар ин давом ба як қатор муаммо ва мушкилоти оилавӣ дучор гаштаам. Баъди омӯзиш ва ҳалли роҳҳои ин мушкилот ман онҳоро ҷамбъаст карда, ҳамчун дастур пешкаши шумо гардондаам. Аз ин китоб метавонанд ҳам ашхосе, ки аллакай соҳиби оилаанд ва ҳам ашхосе, ки мехоҳанд оила барпо кунанд, истифода баранд. Донишҳои аз ин китоб гирифтаи шумо имкони интихоби дуруст ва имкони мукаммал гардидани рафтори шуморо фароҳам месозад. Аз ин имкониятҳо истифода карда метавонед, диққати шавҳар ё завҷаи худро ҷониби худ ҷалб намоед. Ин донишҳо шуморо муттаҳид месозанд.

Китоб аз ҳафт «қадам» иборат аст. Ин «қадам»-ҳо тамоми паҳлӯҳои муносибатро дар бар мегиранд. Дар ин ҷо шумо дар бораи муносибат бо волидон, хешовандон, зану шавҳар, некуаҳволӣ, тарбияи фарзандон, дар бораи муносибати маҳрамонаи зану мард маълумоти мушаххас меғиред. Ман барои он ин бобҳои китобро «қадам» ном гузоштам, ки барои шумо сода ва осон бошад. Яъне шумо ҳар як «қадам»-ро паи ҳам гузошта, ба қуллаи мурод мерасед. Ин «қадам» - ҳо дар

алоҳидагӣ маънӣ надоранд ва гумон аст, ки чизеро дигаргун созанд.

Қалби кушода доштан

Ман аз шумо хоҳиш дорам, ки дар давоми хондани ин китоб самимӣ бошед. Гумону нобовариро як тараф гузоред. Дониста бошед, ки ин китоб барои қонеъ кардани ҳисси кунҷкобӣ ва машқ додани ҳисси шаҳвонии шумо навишта нашудааст. Мақсади ягонаи китоб расонидани кӯмаки ҳақиқӣ ва фоидаовар мебошад. Агар шумо ин ҳафт «қадам»-ро паи ҳам гузошта аз маслиҳатҳои муфиди мо истифода намуда, ин роҳро тай намоед, барои фоиданок буданашон боварии комил ҳосил менамоед! Исботи ин гуфтаҳо ҳаёти шахсии ман аст. Ғайр аз ин ҳамчун далел, мисолҳои бешумори шунавандагони машваратҳои мо хизмат мекунанд.

«Масофаи роҳро ҳаракаткунанда тай мекунад» - гуфтааст ҳикматдони хитой. Агар шумо хоҳиши хушбахт будан дошта бошед, пас биёед вақтро беҳуда сарф накунем. Ман шуморо даъват мекунам, ки дар ҳақиқат инсони хушбахт шавед!

Қадами аввалин:

«МАН МЕХОҲАМ ҲАЁТИ ОИЛАВИИ ХУДРО БА САМТИ БЕҲБУДӢ РАВОНА СОЗАМ!»

«Мӯрча на танҳо ҳиссиётро дорост, балки дорои ақл, ҳуш ва хотира низ ҳаст».
Ситсерон.

...ё таҷрибаи ҳаётӣ

Ба ман маълум аст, ки ҳар шахс худро дар ҳаёти оилавӣ донотарин меҳисобад. Ҳар яки мо фикр мекунем, ки мо медонем кадом чиз чизи лозимист ва кадом кор кори даркорист, ин тавр зиндагӣ кардан дуруст аст ва чи тавр зиндагӣ кардан нодуруст аст. Мо барои худ иқрор кардаем, ки ба ғайр аз ҳаёти оилавӣ ҳуқуқи хато ё иштибоҳ кардан дар дигар ҷодаи зиндагиро дорем! Ҳар фард дар он ақида ҳаст, ки агар дар муносибатҳои ӯ ягон нофаҳмие ҷой дошта бошад, ин айби ӯ нест, балки ҳолатҳо ва ҳамшарики ҳаётиаш айбдор мебошанд. Ӯ ҳеҷ гоҳ худро гунаҳгор ҳисоб намекунад. Мо тайёрем, ки гуноҳро ба дӯши дигарон вогузорем. Вале ҳеҷ гоҳ иқрор намекунем, ки сабабгори ҳама зуҳуроти номатлуби зиндагӣ дар ниҳоди худи мо ниҳон мебошанд. Иқрор намекунем, ки носозгорӣ аз рафтори шахсии худи мо вобастагӣ дорад.

Дар назари инсон чунин менамояд, ки фикри ӯ доимо дуруст аст. Ва ҳар кас фикр дорад, ки ҳеҷ гоҳ фирефта намегардад ва доимо ҳақ аст. Дигар кас бошад майлаш, вале ман ин қадар одами оқилу доно, наметавонам чизеро нодуруст бифаҳмам! Вале бо мурури замон ин одам ба ҳаёти вазнин ва пур аз бадиҳои зиндагӣ одат мекунад, доимо аз мардумони атроф норозӣ мебошад, ба андоми хеш ниқоби дарду аламро мепӯшад, ҳатто худаш аз худаш норозӣ мегардад. Ин қабил одамон дар мағзи худ чунин фаҳмишро ҷой додаанд, ки гӯё ҳаёт ҳамин гуна бошад, вале агар ӯ назари худро ба ҷаҳони ҳастӣ дигар намояд, ӯ метавонад дунёи худро дигар бисозад. Ба назди ман чунин одамон бисёр меоянд. Онҳо дар қисмати қафои толор менишинанд. Аз симои мағруронаи онҳо чунин нидо меояд: «Канӣ як санҷида бин, маро гумроҳ сохта метавонӣ! Ҳама корҳо бад аст, чунки ин як меъёри муқаррари ҳаёт аст!». Медонед, ман ин гуна инсонҳоро, «оҷизони ихтиёрӣ» номгузорӣ кардаам. Онҳо бо дастони худ чашмони худро бо донишҳои бардурӯғашон пӯшидаанд. Намехоҳанд ин пардаро аз дидаҳои хеш бартараф созанд ва ҷаҳонро бо рангҳои ҳақиқияш бубинанд.

Шинохти бахт

Ҳар фард, ки бемор шуд, ба назди табиб меравад. Албатта, табиб ӯро муоина намуда, ба дарди ӯ ташхис (диагноз) мегузорад. Ягон бемор оиди ташхиси табиб бо ӯ баҳс ва мунозира намекунад. Аммо дар ҷодаи муносибот, хусусан дар муносибати оилавӣ, ҳар шахс нуқтаи назари хоси худро дорад. Ҳамин «нуқтаи назар» ё «мавқеъ»-и шумо ҳамон пардаи сафеде ҳаст, ки

чашмони шуморо пӯшонидааст.Агар ин пардаи сафедро дур насозед, шумо ҳаракат карда наметавонед.

Бидонед ва огоҳ бошед, чун ин китобро ба даст гирифтаед, новобаста аз дониш ва таҷрибаи ҳаётиатон шумо хоҳише доред, ки ҳаёти оилавии худро беҳтар намоед. Магар ин тавр нест? Шояд, дар натиҷаи таъсири баъзе сабабҳо шумо наметавонед ва ҳатто дарк намекунед, ки чаро оила барпо карда наметавонед.

Чаро шумо ҳамчун инсони оқилу доно ва соҳибмаълумот наметавонед як мушкилоти «хурдакак»-ро бартараф созед ва инсони хушбахт шавед? Барои он ки ташхиси аниқ нисфи табобат мебошад.

Вазифаҳо

Мушкилоте, ки бо шумо рӯ ба рӯ мешавед, метавонанд ҳар гуна бошанд. Баъзе ҳолатҳо онҳоро фаҳмидан ва дарк кардан гарон ва мушкил аст. Вале назаррас аст, ки кадом чизе намерасад. Шумо аз он хиҷолат мекашед, ки ҳамшарики ҳаётатон шуморо намефаҳмад. Аз он ғамгин мегардед, ки вай ба шумо диққати даркорӣ намедиҳад. Доимо дар андӯҳ ва ғам мебошед, ки чаро хонаи шумо аз ҷанҷолу хархашаҳои беохир лабрез аст. Ҳатто дарк намекунед, ки чаро хоҳиши ба хона рафтанро надоред. Сабаб чӣ бошад, ки нисбати шавҳари худ доимо даргазабед. Оқибат, чаро касе намехоҳад ба шумо хонадор шавад? Шумо ин саволҳоро ба худ дода ҷавоб намеёбед? Таҷрибаи ҳаётӣ ва донишҳои аз китобҳо гирифтаи шумо ягон роҳи дурустро ба шумо нишон намедиҳанд? Он зебосанаме, ки соатҳои дароз чашм наканда диданашро мехостед

ва ҳатто тайёр будед, ки барояш аз осмон ситораи дурахшандатаринро канда биёред, яку якбора ба як зани дағал ва бадхусн мубаддал мегардад. Мехоҳед, ки ҳар чи зудтар аз ӯ дур шавед, мумкин то ба ҳамон ситораи дурахшон бирасед. Шоҳзодае, ки дар назар оқилу доно менамуд ва бисёр зӯру тавоно буд, метавонист шуморо аз ҳама хатарҳо эмин нигоҳ дорад, якуякбора дар назари завҷааш ба як марди ноӯҳдабаро ва бадхулқу бадрафтор мубаддал мегардад. Ин шоҳзода тайёр аст, ки ба ҳама амалҳои дигар сару кор дошта бошад, на ба кору бори оилааш.

Рӯзи аввал ва саршавии ишқу муҳаббати аввали худро дар хотир доред? Чӣ тавр хушу гуворо буд! Чаро имрӯз ҳама якуякбора дигаргун гашт? Чаро имрӯз аз муҳаббати дирӯза фақат нофаҳмӣ ва ранҷишҳо боқӣ мондааст? Замоне ду дилдода дар назди дигарон бо овози баланд «ҳа, ман розӣ» мегӯянд, дар гӯшаи хаёлашон фикри «фардо ҳама чиз дигар мешавад» ҷой надошт. Фикр намекарданд оилае, ки онҳо барпо месозанд, аз онҳо талаб мекунад, ки пуртоқат ва тобовар бошанд. Ҳар кадоми шумо бахтро меҷӯед. Умед аз он доред, ки иттифоқи шумо бо дӯстдоштаатон бояд шодиву хурсандӣ биорад. Новобаста аз меҳру муҳаббат ва кӯшишҳои самимӣ чӣ сабабе бошад, ки ҳаёти оилавӣ дард ва дилшикастагиро пеш меорад. Дар ҳаёти оилавӣ миёнаҷо нест ё сарчашмаи хушбахтии бузург, ё дарду ранҷи доимӣ насиби шумо мегардад.

Доруи хушбахтиро меҷӯем

Биёед, як мафҳуми муҳимро дар хотирҳоямон нигоҳ дорем. Дар ҳар як оила ҳам дард, ҳам солимӣ

ва ҳам хушбахтӣ ҷой доранд. Ин маънои онро надорад, ки доимо бояд чунин бошад. Ин маънои онро дорад, ки шумо бояд дарк намоед, ки дар оила мушкилот ва дилшикастагӣ ё нофаҳмӣ ҷой доранд. Бояд дарк кунед, ки сабаб дар ҷаҳони беруна нест, балки сабаб дар худи шумо мебошад. Ҳеҷ гоҳ бо дигаргуниҳои мушаххаси мусбат ноил намегардед, агар худро дигаргун насозед. Албатта, ин дигаргуниҳо бояд дар ҷодаи муносибат бошанд. Ҳар амалу ҳаракат ва кӯшишҳои шумо баҳри ҳалли мушкилот ва муносибати байниҳамӣ, ин фақат кӯшиши дармон бахшидан ба оқибат аст, на дармон бахшидан ба сабаб. Яъне ин маънои онро дорад, ки баъди муддати муайян боз ҳама чиз аз нав ба ҷои худ меояд ва ин боис ба дилшикастагӣ ва дарду алами бузургтар мегардад.

Дар китоби мазкур мо савол намедиҳем, ки «аз чӣ сабаб ин рух медиҳад» ва мо санҷиши мушаххас оиди мушкилоти муайян ва ҳодисоти муайян намегузаронем. Мақсади олии мо кӯмак кардан барои дигар сохтани мафкураи шумо ва тасаввуроти шумо оиди оила ва муносибати мард ва зан мебошад, то шумо тавонед дар ҳақиқат ба муносибати хуб ва таҳкурсии мустаҳками хушбахтӣ ноил гардед. Ва ягон мушкилот ва ҳолатҳои ногувор дар оила садди роҳи шумо нагарданд. Мумкин гуфтаҳои нависандаи машҳури рус Лев Толстойро аксарияти шумо дар хотир доред. Толстой гуфта буд, ки **«ҳамаи оилаҳои хушбахт якранг хушбахтанд, вале ҳамаи оилаҳои бадбахт бо тарзи худ бадбахтанд»**. Ҳамин аст «дору» -и оила барои ҳамаи оилаҳо дар рӯи олам. Барои инро донистан шарт нест, ки академик, профессор ё инсони фавқулода бошӣ. Танҳо бояд худ барои худ бошӣ, кофист. Ҳар қадар зуд он дониш, эҳсосот ва

маълумоте, ки аз тариқи телевизион, мактаб, донишгоҳ ё аз китобҳои хондаатон гирифтаед, фаромӯш созед, ҳамон қадар тез ва зуд дониши инсони хушбахт буданро аз худ мекунед ва метавонед шавҳар ё завҷаи худро ва дигар аъзоҳои оилаи худро хушбахт сохта, оилаи солим барпо созед. Инсони хушбахт шабеҳи шарораест, ки дигаронро дар оташи муҳаббати хеш даркашида метавонад, роҳи онҳоро равшан созад.

Эътироф ё беҳбудӣ

Ҳамин тавр, қадами аввали мо бояд аз эътирофи оне, ки шумо метавонед чизеро ҷониби беҳбудӣ дигаргун созед, иборат бошад. Албатта, дар ҷодаи муносибот. Инро ба худ бигӯед! Дар ин бора равшану возеҳ ва бо самимият иқрор намоед. Метавонед инро дар рӯи коғаз нависед ё якчанд маротиба бо овози баланд такрор намоед. Бо ин услуб метавонед тасмими гирифтаи худро қайд намоед ва барои дигаргунсозиҳо омодагӣ гиред. Дар ин ҳолат диққати худро ба он равона насозед, ки «ҳоло корҳо бад аст», диққати худро ба он равона созед, ки «фардо ҳама чиз хуб мешавад». Ин бисёр муҳим аст, дар акси ҳол дар вуҷуди шумо рӯҳшикастагӣ, на боварӣ, омодагии манфӣ, на омодагии мусбат ҷой мегирад ва ба мисли лангари вазнин шуморо ба қаъри бадбахтиҳо мекашад.

Бояд ба худ иқрор шавед, ки ранҷишҳо ва ҷанҷолҳои шумо тасодуфӣ ё натиҷаи табъи нохуш ё натиҷаи таъсири боду ҳавои бад нестанд. Онҳо оқибати он мебошанд, ки ҳаёти оилавии шумо дар рукни худ як нуқсони якравии хосро дорост. Ва агар ин нуқсонро бартараф насозем, ҳеҷ чизро мо дигаргун сохта наметавонем. Аз рӯи ҳақиқат ба худ

бигӯед, ки барои сохтани оилаи хушбахт ва нигоҳ доштани оилаи худ шуморо шарт ва зарур аст, ки дар ботини хеш хатман табаддулоте намоед.

Лозим меояд, ки аз он тасаввурот ва ғояҳое, ки шумо дар бораи оила доштед, даст кашед. Чунки таҷрибаи ҳаётии шумо нишон медиҳад, ки он фаҳмишҳо қудрати бартараф кардани мушкилотро надоранд. Қобили қайд аст, ки донишҳои навро аз сарчашмаҳои нав аз худ карда ҳамоҳангии оилавӣ ва хушбахтии оилавиро соҳиб шавед, то тавонед дар паҳлӯи ҳамшарики ҳаёти хеш инсони хушбахт бошед.

Акнун як нафаси чуқур кашида, лаҳзае китобро як сӯ гузоред ва инро худ ба худ бо овози баланд бигӯед. Бе ин гуна иқроршавӣ омӯзиши мо фоидае надорад. Шумо маблағ ва вақти пурқимати худро барои хондани ин китоб барабас сарф мекунед. Сарфи маблағ ва вақт он қадар хузновар нест. Аз ҳама ҳузновар он аст, ки авзои оилаи шумо ягон дақиқа дигар намешавад. Бинобар ин мо аз шумо хоҳиш дорем, ки шурӯъи қироати китобро аз иқрори он ки шумо бахри фардои хушбахтӣ ва ҳамоҳангии оилаатон омода ҳастед, оғоз намоед.

Мақсад ё ният

Мақсади ин китоб аз қонеъ кардани ҳисси кунҷковӣ ва нақл дар бораи услубҳои нави илми равоншиносӣ аст. Мақсади ин китоб аз он иборат аст, ки оилаи шуморо умрбод хушбахт созад! Кунҷков будан ин хеле хислати хуб аст, агар мароми шумо беҳбудии оилаатон ва муносиботи оилавиатон бошад. Огоҳ бошед, ки оила ва ҳаёти оилавӣ ин гузаронидани санҷиш ё таҷриба нест. Оила ин худ як рукни ҳаёт аст ва онро барои дигар вақт қатъ намегардонанд. Ба шавҳар баромада

якчанд кӯдак таваллуд карда, баъди 10 сол беягон ҳиссиёт қарор диҳӣ, ки таҷриба натиҷа надод ва аз нав ин таҷрибаро такрор кардан аз имкон берун аст. Чунки аллакай аз ҳаёти пурқимати шумо муддати муайяне сарф шуд. Ин вақтро пас гардонида намешавад. Дар ин муддат на танҳо солҳои ҳаёти худро беҳуда исроф кардед, балки қувват ва неруи худро низ беҳуда сарф кардаед. Дар қалби шумо он қадар қаҳру ғазаб ва ранҷишу дилшикастагӣ ҷамъ омадааст, ки аз онҳо ба осонӣ халос намеёбед.

Дониста бошед, ки як қадами хато, дар мунсоиботи оилавӣ, метавонад дар ҳаёти шумо талхиҳои номатлуби зиндагиро пеш оварад. Инсоне, ки дар оилаи худ хушбахт нест, наметавонад дар дигар ҷодаҳои ҳаёт муваффақ бошад. Ҳеҷ чиз ӯро қаноатманд намесозад, ҳарчанд ӯ сарвату мол дошта бошад, ҳарчанд ӯ дар ҷомеа дар сатҳи боло бошад. Мумкин ман ҳақ набошам, вале ин гуфтаҳои ман аз хулосаи таҷрибаҳои шахсии худам мебошанд.

Оила ҳеҷ вақт аз таъсири беруна вайрон намегардад, оиларо шавҳар ё завҷаҳо бо дастони худ вайрон мекунанд ва аз натиҷаи амали бехирадонаи худ тамоми умр азият мекашанд. Ҳамин тавр, дар ҳар оилаи бадбахт, ҳар нафар нисбати худ ҳам қотил ва хам қурбонӣ ба ҳисоб меравад.

Вазифаи аввалиндараҷаи мо аз он иборат аст, ки барои вайрон накардани оилаҳоятон ба шумо кӯмак расонем. Баъд аз оне, ки шумо ин китобро хонда ба итмом мерасонед, мефаҳмед, ки чи қадар ба натиҷаҳои каснобовар ноил мегардед. Албатта, бояд ба ҳамаи он қоидаҳои оддие, ки мо ба шумо мефаҳмонем, риоя кардан лозим аст.

Болидарӯй будан

Инак, аз он огоз мекунем, ки худро дар сатҳи болидарӯӣ ҷӯр месозем. Ин ба мисли он аст, ки ҳайати навозандагон пеш аз консерт худро омода месозанд. Аз шумо хоҳиш дорам, ки дар як ҳолати дуруст нишаста, бадан ва китфҳои худро рост нигоҳ дошта, ниҳоят ором шавед. Ҳамаи сарчашмаҳои содаро, ки шуморо асабонӣ мекунанд, телевизион, телефон, радио ва магнитофонҳоятонро хомӯш карда, чашмонатонро пӯшед ва лаҳзае аз мушкилоти ҷорӣ фориғ бошед. Аз муҳити атроф худро «хомӯш» созед. Акнун оҳиста чашмонатонро кушоед... табассуми нозук ва ширин намоед. Бигзор ин лабханди зебо то анҷоми қироати китоб шуморо ҳамроҳӣ намояд. Табъи хуши худро бо ин баланд бардоред, дар бораи он фикр кунед, ки чи гуна ин зиндагӣ дилрабост!

Ба воситаи як қиссаи мардуми машриқзамин, ки дорои панду андарз аст, муҳим будани омодагии мусбатро ба шумо ба осонӣ мефаҳмонам.

Замоне дар як мамлакат ҳокиме салтанат меронд. Ин ҳоким ба ҳақпарастиаш машҳур буд. Ӯ вазире дошт. Вазир доимо бо табассуми хеле зебо ва табъи хуш дар дарбор мегашт. Ҳолати хушҳолии ӯ дар вуҷуди бархе аз дарбориён ҳисси бухлу кинаро бедор мекард. Он ҳасудон дар дарбор овоза паҳн карданд, ки ин вазир ҷосуси кишвари дигар мебошад. Вай ҳар бегоҳ дар утоқи танҳову холӣ даромада, дарҳоро аз дохил маҳкам карда, ба кадом коре овора мешавад. Ин амали ӯ бе мақсад нест. Овоза бар гӯши ҳоким мерасад. Рӯзе аз рӯзҳо султон ба он утоқ пинҳонӣ ворид мешавад. Он ҷо

ғайр аз вазир ва як ҷомаи ҷандаву як ҷуфт мӯзаи кӯҳнаи дарида дигар чизе набуд.

Султон дар ҳайрат монда аз вазир мепурсад:

-Ту дар ин ҷо ба чӣ кор машғулӣ? Ин либосҳои ҷандаву дарида ба ту чӣ лозиманд?

Вазир боодобона ба султон посух медиҳад:

-Эй султони султонҳо! Ман ҳар вақт ба ин ҷо барои дидани ин ҷомаи ҷанда ва ин мӯзаҳои дарида меоям. Замоне ин либосҳо дар тани ман буданд ва бо онҳо ман назди шумо омадам. Эй султони бокарам, Шумо маро вазир интихоб кардед. Ва ин чизҳои кӯҳна кӣ буданамро ба хотир меоранд. Ба онҳо назар карда, аз он шукр мекунам, ки ҳоло ҳозир ман кӣ ҳастам. Ман шодӣ ва хурсандӣ мекунам, ки ҳаёти хуш дорам. Ин аст асоси болидарӯҳии ман».

Ин қисса дар бораи чист? Аз рӯи ин қисса мо ба хулосае меоем, ки ҳама чизро дар натиҷаи муқоиса шинохта мешавад. Агар ҳозир ҳолу аҳволи шумо андак бад бошад, вале замоне ҳолу аҳволи шумо хеле бад буд. Агар ҳозир шумо мариз бошед, метавонед онҳоеро ба ёд оред, ки аллакай дар қайди ҳаёт нестанд. Онҳо аз касалиҳои хеле бад фавтидаанд. Барои ба хушбахтии комил ноил шудан доимо норасоие мавҷуд аст. Замоне ин «норасоӣ»-ро дарёфт мекунед, боз кадом «заррача»-е намерасад. Гӯё ин шиори ҳаёт бошад, ки то даме, ки мо дар қайди ҳаётем, доимо аз ҳама чиз норозием, вале баъди фавтидан мегӯем, ки «ман соҳиби ҳама чиз будам».

Акнун як бор нафас гиред ва нафас бароред. Ҳоло кӯшиш кунед, ки ин нафасҳоро қафо гардонед. Инро фаромӯш насозед, ки ҳар чизеро он лаҳза ҳис ва дарк кардед, қафо гардонда наметавонед. Боз як бор нафас кашед ва нафас

бароред. Тасаввур кунед, ки нафаси оянда мумкин, ки набошад. Ҳар гоҳ, ки умр ба охир мерасад, ҳар як лаҳза ғанимат аст. Ҳар як нафас ин як умри инсонист. Ҳар як нафасбарорӣ бошад, ин умрбодист. Биёед имрӯзу ҳозир зинда бошем. Хушбахт буданро ба худ раво донед, фақат аз ҳамин нуқтаи назар! Бо ин табъи хушу гуворо дар ботини хеш дигаргунсозиро огоз намоед.

Ҳар он чизе, ки мо мегӯем, дар таҷрибаи ҳаётӣ асоснок шудаанд. Дар таҷрибаи ҳаёти тоифаҳо халқият ва фарҳангу мазҳабҳо асоснок шудаанд. Ин таҷриба ба таҷрибаи ҳаётии шумо ниҳоят монанд аст. Бинобар ин ҳангоме ки машғули хондани китоби ман ҳастед, аз пеши назари худ ҳамаи он маълумотро мисли филм гузаронед. Чунки таърихи ҳаёти шумо ва умуман ҳаёти шахсии шумо як ҷузъи таркибии ҳаёти мардумони олам мебошад.

Ин китоб барои он навишта шудааст, ки як чизи муайянро ба таври мушаххас ба шумо хабар диҳад. Ин китоб барои як гурӯҳи номуайяни ҷамъият навишта нашудааст.

Ҳамеша бозӣ бикунед, бо бозӣ зиндагӣ бикунед!

Инсон зиндагониро ба бозӣ оғоз мекунад. Ту ҳам доимо нақшбозӣ кун ва бо ин бозӣ зиндагонӣ кун. Одам ҷаҳонро бо бозӣ кардан мешиносад. Вай аввалин муносибатро барқарор месозад. Ин ҳам натиҷаи нақши бозидаи ӯст. Бо мадади бозӣ, инсон аз ҳама мушкилот ва вазниниҳо фориғ мемонад ва нисбати дигар амалҳо аз ин бозии худ доимо хушнуд аст. Ҳатто дар ҳаёти «ҷиддӣ»-и ҳаррӯзаи мо як қатор бозиҳо мавҷуданд. Агар дигар чизе илова накарда метавонем, аз забони классике бигӯем: «Ҳаёти мо чист? Ҳаёти мо бозӣ!». Ман ин ҷо мисолҳоро номбар намекунам. Вале ба атроф

нигаред, ки чи чизро мебинед. Шумо мебинед, ки чи гуна директор нақши «директори бузург»-ро мебозад. Занҳои кӯчарӯб мусобиқакунон роҳу паскӯчаҳо мерӯбанд, савдогар дар мағоза нақш мебозад ва кӯшиш мекунад, ки дили харидорро нарм созад. Мисолҳои зерин бениҳоят бисёранд! Вале аксарият дар он ақидаанд, ки мафҳуми «бозӣ» дар ҳаёти оилавӣ ҷоизи истифода нест. Ба ақидаи онҳо ҳаёти оилавӣ ин як машғулияти ҷиддӣ мебошад ва ин ҷо бо ченакҳои махсуси зиндагӣ бояд сару кор гирем. Вале ин тавр нест! Оила – ин худ бозӣ аст! Маҳз барои ҳамин оила сарчашмаи тамоми хушиҳои ҳаёт мебошад.

Мафҳуми ибораи «ҳаёти хуррам»-ро аз ёд набароред, ки маънои «хуррамии ҳаёт»-ро дорад. Оила нисбати дигар рукнҳои ҳаёт руҳбахши инсонҳост. Мо вориди хонаи худ, баҳри дамгирӣ ва фароғат аз кору бори зиндагӣ мешавем. Ва аз ин ҷой мо интизорем, ки орому осуда мегардем. Намехоҳем мо дар хонаи худ ба мавқеъ истодагарӣ кунем. Намехоҳем чизеро дар хонаи худ баҳри ҳақ буданамон исбот созем. Намехоҳем дар хонаи худ мушкилот ва масъалаҳои мураккабро ҳал намоем. Хона ин худ як ҷойгоҳи хос аст. Ҷойгоҳе аст, ки ин ҷо мо ҳаловат бурдан мехоҳем. Ҳамин тавр не? Маҳз барои ҳамин мо дар ин китоб ба шумо ана ҳамин хона обод карданро меомӯзонем. Дар ин гуна хонадон доимо фазои хуррамӣ ва сулҳбунёд ҳукмфармо ҳаст. Барои ин як чизи муҳимро бояд фаҳмид. Хона ин ҷое нест, ки дар мавзуъи муносибот баҳсу мунозира кунед, ё ки барои «ҳақиқат»-ро рӯи об баровардан фиғону мунокиша бардоред. Бигзор қоидаи ҳаёти оилавӣ бозӣ бошад. Ин бозӣ набояд бозии дурӯғу фиреб бшад, балки бозие бошад, ки шодиву хурсандӣ биорад.

Муносибати шумо бо хона бояд бо қалби саршори муҳаббат ва ақли расо бошад. Дар хона аллакай мо на роҳбарему на мутахассис ва на сардори корхонаи калон. Дар хона мо ё шавҳарем ё завҷа. Мард ё зане ҳастем, ки бо ҳам нақш офарида дунёи гарму роҳатбахш ва равшани худро меофарем. Агар чунин хонаро хоҳиш дошта бошед, пас баҳсу мунозираро баҳри ҳамдигарфаҳмӣ хотима диҳед. Бигзор дар хонадони шумо садои баланду дағал набошад. Ҳамаи ноқомиҳо паси дари хона боқӣ монанд. Чунончӣ, доимо дар пушти дар пойафзоли пур аз хоку гил ё чатр тари обдор боқӣ мемонад. Албатта, ифлосиҳои кӯчаро вориди хонаи худ кардан намехоҳед!

Дар хотир дошта бошед, ки ҳаёти оилавӣ ин бозӣ аст. Барои бозӣ чӣ лозим аст? Барои бозӣ шумо бояд сохтакорӣ ва вонамудсозиро ёд гиред.

Оё шумо мушоҳида кардаед, ки ҳангоми бозӣ дар мағзи мо фикрҳои «боақл» кам пайдо мешаванд, вале зиндагии мо дорои рангҳои нав ва ҳиссиёти идона мегардад.

Худро ба шодиву хурсандӣ омода созед. Шумо бояд «касалманди инсони хушбахт» бошед. Яъне пайваста шоду хуррам умр ба сар баред.

Агар шавҳаратон хаставу беҳол аз ҷои кор ба хона ояд, шумо чунон амал кунед, ки омадани ӯро дер боз интизоред ва аз омаданаш бениҳоят хурсанд ҳастед.

Ин амалҳои шумо дурӯғу фиреб нестанд, балки хоҳише ҳастд, ки дӯстдоштаи худро хушиву шодӣ бахшиданиед. Агар шавҳар ба завҷаи худ хиёнат кунад, дар ин сурат зан на танҳо ба шавҳари худ боварӣ надорад, балки тамоми мардҳои оламро бовар намекунад, ҳарчанд хиёнат аз тарафи як мард буд!

Худро ба даст гиред ва баҳсу мунозираро бо дӯстдоштаи худ қатъ гардонед!

Ин амал иҷро кардан бисёр осон аст, танҳо барои ин хушбахт будан лозим! Дар бораи мушкилотҳои худ тамоман фикр накунед. Дар бораи норасоӣ ва дарду ғам ҳам аслан фикр накунед.

Акнун таваҷҷӯҳ кунед, ман ба шумо усулҳоеро пешниҳод мекунам, ки аз равони хеш ҳамаи дарду аламро дур созед.

Дард чӣ маъно дорад? Дард ин худ – дарк накардани бахт мебошад. Ҳар инсон хислатҳои ба худ хосро доро мебошад. Масалан, ӯ доимо нисбати худ эрод мегирад, дар вуҷудаш худтанқидкуниро ҷой медиҳад, нисбати ҳақ буданаш гумони бад дорад ва оҳиста-оҳиста дар ботини ӯ ҳисси беҷуръатӣ ва нобоварӣ ба худаш инкишоф мeёбад. Надоштани боварӣ нисбати хеш ӯро бо торҳои бадбахтӣ печонида мегирад. Ва ӯ худро инсони комил намеҳисобад. Дар натиҷа дар ҳаёти ӯ чунин «торҳои бадбахтӣ» бисёр мешаванд. Медонам, ки бо онҳо шумо дар зиндагиатон вохӯрдаед ё дучор омадаед!

Одамоне ҳастанд, ки доимо аз ҳама кас ва аз ҳама чиз норозианд. Қаҳваи онҳо гоҳ талх асту гоҳ ниҳоят ширин, рӯзҳо дар назари онҳо ё тафсон ё хеле хунук менамоянд. Роҳбари корхонаи онҳо доимо «аҳмақ» мебошад. Ҳамсояҳояш дағалу нобакор мебошанд. Фақат ӯ худро қурбони ҳамаи ҳолатҳои зараровар мешуморад. Шумо бо чунин касон вохӯрдаед? Ман фикр мекунам, ки вохӯрдаед! Агар бо чунин одам ақаллан муддати ним соат ҳамсӯҳбат шавед, дар назари шумо ҳам чунин менамояд, ки офтоб он қадар равшании зиёд надорад ва аслан он манбаи нурҳои ултробунафши

зараровар мебошад. Бо ин гуна инсонҳо кас гуфтугӯ кардан намехоҳад…

Аммо, баръакс ҳастанд инсонҳое, ки дар лаҳзаҳои дилшикастагӣ шуморо дастгирӣ карда, метавонанд табъи шуморо болида созанд. Онҳо дар ин лаҳзаҳо аз захираи суханҳояшон истифода карда, шуморо бо сухан маҷбур месозанд, ки ба зиндагӣ назари дигар дошта бошед. Ба шумо суханҳои лозимие мегӯянд, ки хоҳу нохоҳ дар лабонатон табассум пайдо мегардад. Онҳо ҳамон суханҳои муқаррариро истифода мекунанд, вале ин суханҳо ба шумо бисёр аҳамияти муҳим доранд! Шумо дар кадом ҳолат будан мехоҳед! Мехоҳед як инсони доимо табъи хира дошта, доимо аз ҳама чиз норозию дилхаста бошед, ё ин ки як инсоне, ки метавонад шодиву хурсандӣ кунад ва зиндагии саодатманду хуррам дошта бошад?

Агар роҳи авваларо интихоб намоед, пас метавонед ин китобро як сӯ гузоред, вале агар роҳи дигарро интихоб кунед, пас ин китобро бодиққат хонда, аз донишҳои ӯ баҳра гиред. Фикр мекунам, ки шумо роҳи дуюмро қабул кардаед. Ман аз ин иқдоми гирифтаатон ниҳоят шодам!

Биёед, машқеро иҷро намоед.

Эзоҳ

Дар оянда чунин машқҳо ва таҷрибаҳо якчандто мешаванд. Барои осон шудани муносибати шумо бо китоб мо онҳоро бо рақамҳо ишора кардаем. Ман тавсия медиҳам, ки ҳатман ин машқҳоро иҷро намоед, чунки онҳо ба шумо кӯмак мерасонанд, то ҳар чи зудтар шуморо ба мақсаду ҳадафҳои гузоштаатон расонанд. Моҳияти омӯзиши мо ба рафторҳои шумо таҷрибаҳои амалии фоидаоварро талқин кардан

мебошад.Аз худ кардани маълумоти нав он қадар аҳамият надорад. Муҳим он аст, ки дар шуури шумо оиди масъалаҳои ҳалталаб фаҳмишҳои мусбат бедор карда шавад. Бинобар ин аз шумо хоҳиш мекунам, ки дастурамали машқҳоро бодиққат аз худ намоед ва ҳатман онҳоро дуруст иҷро намоед. Ин ба шумо бисёр хуш меояд!

Машқи 1

Офаридани омодагии мусбат ва ба самти беҳбудӣ равона кардани фазои муҳити хона.

Аз доираи одамони ба шумо шинос шахсеро интихоб кунед, ки ӯ доимо бадбахт ва табъи хира дошта бошад. Ба назди ӯ биравед ва ба ӯ бигӯед, ки чи қадар инсони зебо ва хуб аст. Муддати панҷ дақиқа бо вай ҳамсӯҳбат бошед ва кӯшиш кунед, ки тамоми суханҳои шумо ҷиддӣ ва бо як эҳсоси хос гуфта шаванд! Ӯро бигӯед, ки чи гуна чашмони зебои дилфиреб дорад, ақли расо ва нигоҳи дилрабо дорад. Дар вуҷуди ӯ доимо ҳақиқат, самимият, ҷасурӣ ва ростгоиро мушоҳида менамоед. Агар суханҳои шумо қадре ҳақиқӣ ҳам набошанд, шумо бояд бо самимият ва ҷиддият ҳарф занед. Бо эҳсоси садои таъсиркунанда ва баландшаванда, доимо ба чашмонаш назар кунед, ҳатто метавонед дастони ӯро бо дастатон гиред ва бигӯеду бигӯед! Кӯшиш кунед, ки ақаллан муддати ду дақиқа ӯ сухани шуморо набурад. Дақиқ, бурро ва ҳатман самимӣ ҳарф занед!

Акнун мушоҳида кунед, ки ба кадом натиҷа мерасед. Мебинед, ки чи гуна авзоъ ва табъи ин одам дигар мешавад? Табъи худи шумо чӣ хел хуб шуд? Магар рост нест, ин бисёр қобили хушӣ аст! Дар мавриди он, ки дар кӯча зимистон ҳукмфармост ва аз бозор барои бегоҳ харид кардан, умуман фаромӯш кунед!

Ҳамин тавр, аз ҳама муҳим он аст, ки табъи ӯро болида сохтед ва дигар ҳолатҳо худашон ба самти хубӣ равона мешаванд. Бовар кунед, ин, албатта, чунин аст! Барои ҳамин мо дар мавзӯи мушкилот и шахсӣ баҳс намекунем. Гунаҳкорро намеҷӯем. Ҳатто сабабҳоро муайян намесозем. Ҳеҷ касро сафед ё айбдор (сиёҳ) намекунем. Дар бораи ҳеҷ чиз ранҷ намекашем ва нола намекунем. Ин амалҳо умуман лозим нестанд. Онҳо шуморо ба ягон натиҷаи нек намеоранд. Баръакс зарар доранд. Ин зуҳурот шуморо дар ҳамон доираи қарор доштаатон нигоҳ медорад.

Танҳо мову шумо оилаи нави хушу хурсандро барпо менамоем. Мову шумо хонае обод месозем, ки дар он ҳама аз якдигар розиянд ва аз ин хона ба ягон ҷо рафтан хоҳиш надоранд. Мо муносибате бунёд менамоем, ки асоси онро бозӣ ташкил медиҳад. Ин бозии дилхушкунандаю аҷоиб мебошад. Аз лиҳози гурӯҳбандӣ чанд намуд оилаҳо мавҷуданд. Мавҷудияти мушкилот низ дар ин оилаҳо ҳархелаанд. Барои мисол ҳаст оилаи пуртоқат. Дар ин оила инсон то дараҷае камқувват мешавад, ки ҳатто худҳиссиётиро гум мекунад. Ҳастанд оилаҳои мусобиқавӣ. Ин ҷо инсон асабонӣ ва хаста мегардад. Боз оилаҳое ҳастанд, ки шодикунон мусобиқа мекунанд ва якдигарро фаҳмида ва бахшида метавонанд. Ин ҷо ҳама чиз мерасад ва ҳамоҳангӣ бо замон ва ҳолат ҳукмфармост. Ҳамин гуна оиларо мо барпо кардан мехоҳем!

Ман фикр мекунам, ки акнун шумо дар ҳолати омодагии мусбат қарор доред. Рӯҳи шумо болида мебошад ва дигаргуниҳои беҳтаринро дар ҳаёти худ интизоред. Барои ба ин беҳбудӣ ноил гаштан аз шумо меҳнати зиёд талаб карда намешавад. Метавонед орому осуда гашта аз таҳти дил

табассум карданро ба худ раво донед. Мо фазои хуррамеро барпо месозем. Барои ин фақат хоҳиш лозим ва андак заҳматкашида мушакҳои андоми худро таранг карда табассумро эҳё созед.

Мо медонем, ки фикри дар сари мо пайдошуда ба воситаи ҳиссиёт ва ҳаракатҳои мушакҳои андоми мо инъикос меёбад. Пеш аз амал кардан, омодагии инсони хушбахти абадиро бунёд созед. Ба назди оина омада қаду қоматро рост намуда, ба дандонҳои худ назар карда, вонамуд созед, ки аз ҳама инсони хушбахттарин шумоед ва ҳама ҳасад мебаранд, ки ба шумо монанд бошанд.

Биёед, акнун боз як машқи дигарро иҷро мекунем. Ин машқ хеле-хеле сода аст ва ба шумо хеле хуш меояд.

Машқи 2

Ин машқ ҳамагӣ якрӯза вақти шуморо дар бар мегирад.

Барои санҷиш дар давоми рӯз ба ҳар инсоне, ки дучор мешавед (рӯ ба рӯ мешавед) табассум кунед. Сарфи назар аз он, ки ӯ шиносатон ҳаст ё не. Ин амалро метавонед дар кӯча, дар идора, дар дохили нақлиёт, дар хона, дар магазин, дар қаҳвахона, хулоса дар ҳама ҷо иҷро намоед. Танҳо табассум кунед. То он даме, ки ба ӯ «рӯз ба хайр» мегӯед ё ки харид мекунед, ҷониби ӯ табассум кунед. Баъд ба табъи худ ва ҳиссиёти атрофиён аҳмият диҳед.

Шумо дарк мекунед, ки як табассуми оддӣ чӣ қадар қудрату тавоной дорад!

Бигзор аз симои шумо ҷиддият ва ҳашамат дур шавад. Порчаи филми М.Захаровро, ки он ҷо барон Мюнхаузен гуфта буд: «Ҳамаи нохушиҳои дунё аз тарҳи ҷиддии андоми шахс рух медиҳад»-ро ба хотир оваред. Барои мо чунин тарҳи симо доштан умуман лозим нест. Он барои ҳаёти оилавӣ ва

барои муносибатҳои мард ва зан зиёновар мебошад. Мо машғули барпо кардани муносибате мешавем, ки дар он ҳисси ҳазл бошад. Ин нисбат ба донишҳои дидактикӣ ва физикаи квантӣ аълотар аст. Аз ҳамин сабабҳо кӯшиш намоед, ки ҳама он дониш ва ҳаракатҳое, ки баҳри беҳ гардондани ҳаёти оилавӣ доштед ва мекардед, аз хотир бароред. Хоҳишмандро тақдир ба пеш мебарад ва инсони бехоҳишро тақдир ба пеш кашола мекунад.

Оила ягона маконест, ки инсон мехоҳад роҳат кунад. Аз ҳамин сабаб ба шумо шарт ва зарур аст, ки фазоро дар муҳити оила дигар созед ва замина барои роҳат кардан тайёр намоед. Акнун хулоса мебарорем. Инак, ҳар куҷое, ки шумо ҳозир бошед, ҷаҳд намоед, ки фазои муҳитро дар атрофи худ бо роҳи барпо кардани омодагии мусбат дигаргун созед. Дар ҳама ҷо ҷониби ҳама табассум кунед ва дар фикри он бошед, ки ҳама чиз мақбули шумост. Бо мурури вақт ин санъат як хислати неки шумо мегардад...

Китобҳои зиёд ҳастанд, ки аз рӯи адолат ва аз рӯи виҷдон зиндагӣ карданро меомӯзонанд, вале шумо тарзе зиндагӣ кунед, ки ба ҳаёти мӯрчагон дар мӯрчахона шабоҳат дошта бошад.

Қадами дуюм:

МАРД ВА ЗАН: «МАН ХУДРО МАРД ЭҲСОС МЕКУНАМ - МАН ХУДРО ЗАН ЭҲСОС МЕКУНАМ»

Шумо мушоҳида кардаед, ки новобаста аз оне, ки ватани инсон куҷост: Амрико, Бразилия, Россия ё Қазоқистон дар рӯ ба рӯи мо кӣ буданро зуд муайян мекунем, ки ӯ зан аст ё мард. Ҳатто тарзи либоспӯшӣ ё тарзи рафтори ӯ, ё ранги пусти ӯ ё мавқеи ӯ дар ҷомеа, ё аз оне, ки ӯ дар бораи худ чӣ мегӯяд, ба мо мушкилӣ намеорад. Ҳамаи инро сарфи назар карда, мо зуд кӣ будани ӯро муайян мекунем, ки зан аст ё мард.

Фарқияти мазкурро худи табиат дар вуҷуди мо офаридааст. Таҷрибаҳо исбот кардаанд, ки барои муайян кардани ҷинси инсон донистани забон ё аз назар гузаронидани либоси ӯ зарурат надорад. Ин на танҳо бархурди физиология аст, балки бархурди дигар нишонаҳои ҳаёт аст.

Гуфтан ҷоиз аст, ки мард ва зан, ҳеҷ чизро як гуна қабул намекунанд. Дар ягон маданияти ҷаҳон ё дар ягон давру замон мард ва зан якгуна набуданд. Онҳо ҳамеша бо иҷро кардани нақшҳои гуногуни иҷтимоӣ ва бо тарзи ҳар гуна қабул кардани ҳадафҳои зиндагии марду зан аз якдигар фарқ мекунанд. Мутаассифона, дар ҷаҳони муосир фарқияти марду зан андаке коҳиш ёфтааст. (Дар ин бора мо дертар шарҳ медиҳем).

Пештар онҳо боз ҳам бараъало маълум буданд. Аз оғози мавчудияти инсон чаҳон ба мард ва зан чудо шуда буд. Ҳеҷ кас дар фикри он набуд, ки машғулияти занро ба мард вогузорад.

Барои мисол, ғамхории хонавода, рӯбучини хона, тарбияи фарзанд, хӯрондани кӯдак бар дӯши занҳо буд. Ҳеҷ гоҳ зане, ки корҳои мардонаро ичро мекард, қобили таърифу тавсиф намегашт. Рафтан ба шикор ва дастрас кардани хӯрок, дар муҳорибаҳо чангидан ё таъмири хона фақат мутааллиқи мард бурд.

Барои чӣ ин рух медиҳад? Чаро марду зан ин қадар фарқияти сахт доранд? Барои он, ки марду зан тамоман чузъиётҳои ҳар гунаи инсоният мебошанд! Агар мардҳо ва занҳо аз дигар сайёра ба сайёраи Замин фуруд оянд, ҳатто онхоро зуд аз рӯи дороии лавозими хосашон ба марду зан чудо карда метавонем. Дар интихоби онҳо иштибоҳ намекунем. Чунки фарқияти онҳо ниҳоят бузург аст.

Одамон ин фарқиятҳоро аз замонҳои қадим мушоҳида кардаанд. Ҳатто рамзҳои махсус ихтироъ кардаанд, ки ба кадом чинс тааллуқ доштани онҳоро нишон медиҳанд. Масалан, ҳамаи одамон дар бораи рамзҳои «лаълича» ва «дастак» огоҳӣ доранд. Асоси ин рамзҳо секунчаи боло ва секунчаи поён мебошанд. Ҳоло ҳозир ин рамз ҳамчун «Маген Давид» маълум аст. Ситораи Давид ҳамчун рамзи давлатии Исроил қабул шудааст. Аммо дар ҳақиқат бошад, ин яке аз рамзҳои қадимаи инсоният ба шумор меравад, кадоме, ки дар ҳама чо ҳамчун ваҳдати табиати марду зан нишон дода шудааст. Аксарияти нафароне, ки асари бузурги Ден Браун «Код да Винчи»-ро хонда бошанд, бо ин рамз шиносанд.

Ин ягона рамз нест. Инсоният бисёр рамзҳоро эҳё кардааст, ки фарқияти марду занро ишора мекунанд. Ин рамзҳо ба ҳамаи маданият ва халқиятҳо мансубанд. Вале ғояҳои ин рамзҳо аз он иборатанд, ки марду зан гурӯҳҳои алоҳидаи инсонӣ мебошанд ва бо ичро кардани вазифаҳои хоси худ якдигарро пурра месозанд. Албатта, ин дар чодаи муносибатҳои байниҳамии онҳо ба амал меояд. Иттиҳоди марду зан асоси ҳамаи чаҳонро пешниҳод менамояд. Иттиҳоди онҳо ҳамаи чаҳонро пешниҳод менамояд. Иттиҳоди онҳо давоми мавчудияти насли инсониятҳоро аз худ боқӣ мегузорад.

Ин маънои онро дорад, ки оилаи шумо як чузъи нақши хурдакаки коинот ё кайҳон мебошад. Дар ин чо ҳам оғози мардона ва оғози занона мушоҳида мешавад. Акнун бояд бидонем, ки вазифаҳои онҳо аз чӣ чиз иборатанд ва чӣ гуна ба он ҳамоҳангӣ бирасед, ки рамзи ин ҳамоҳангиҳо оилаи шумо шуда тавонад?

Эзоҳ

Дар хотироти худ инро чой диҳед, ки хондани ин китоб барои шумо ачиб ва форам аст! Ин қоидаи муҳим барои он ҳатмист, ки шумо мураккабии ҳаёти оилавиро аз худ кардаед ва барои он ҳатмист, ки барои нигоҳ доштани муваффақияти оилавӣ ҳатман бояд вонамуд созед.

Моҳият

Биёед дида мебароем, ки таркиби мард ва таркиби зан аз чӣ чизҳо иборатанд?

Ба мард назар карда дар навбати аввал нерӯи ҷисмонии ӯро мушоҳида мекунем, вале ин нерӯи ҷисмонӣ дар занҳо дида намешавад. Ҳатто зани пурқуваттарини дунё дар назди марди камқувват заиф менамояд. Зан заиф ва нозук офарида шудааст. Барои мисол дастони марду занро муқоиса кунед. Панҷаҳои мард паҳн ва қавӣ, дастони зан бошад борик ва нозук мешавад. Бубинед, чӣ гуна мушакҳои ӯ пурқуввату бузург ва овози паст доранд мардҳо. Назари оқилона доранд ва ширинсухан ҳастанду метавонанд мақсаду мароми худро хуб идора кунанд.

Мард дорои фикррониии мантиқӣ мебошад. Дар занҳо ҳама чиз дигар аст. Зан неруи ҷисмонӣ надорад, мантиқ дар фикррониии он дида намешавад, барои ҳамин бисёр вақт зан бо ҳиссиётҳои худ зиндагӣ мекунад. Аммо дар зиндагӣ мақсадҳои худро дорост ва ниҳоят ширинсухан аст.

Ҳар гоҳе ман дар машваратҳо мепурсам, ки аз ҳама муҳим барои зан дар зиндагӣ чӣ чиз аст, онҳо дар бораи хона, шавҳари хуб, фарзандон, бурдборӣ ва расоии ашёи хона ҳарф мезананд. Мардҳо бошанд, дар бораи кор, пешрафт, маош ва пешрафти касбӣ ҳарф мезананд.

Маротибае як зани бисёр ҳассос ва кунҷков, иштирокчии машварат ба ман қисса кард, ки ҳар сол худи ӯ дар хона таъмир мегузаронад. Ин амалро вай аз соли аввали ба шавҳар баромаданаш иҷро мекардааст. Вақте ӯ фаҳмид, ки таъмирро дар дигар оилаҳо мард мекунад, вай аз шавҳари худ талаб кард, ки ошхонаро тоза ва деворҳояшро сафед кунад.

«Аз ҳамон вақт инҷониб ман дигар ошхонаро сафед накардаам. То ҳол аз он замон бист сол сипарӣ гашт. Мумкин, то охири умрам иҷрои ин корро аз шавҳарам интизор шавам!», - гуфт он зан. Ин зан занест, ки муддати бист сол дар вуҷуди шавҳараш мавҷуд будани имкониятҳои ҷисмониро эътироф накард. Ӯ бояд аз соли аввали хонадоршавиашон ин чизро дар вуҷуди шавҳараш ҳамчун мард эътироф мекард.

Медонед ин чӣ маъно дорад? Ин он маъноро дорад, ки табиат мардро барои иҷрои корҳои ҷисмонии вазнин офарид ва ба ӯ қувваю нерӯ бахшид.

Табиат мардро ҳамчун мубориз ва заминрон офаридааст. Аз замонҳои қадим мард ба шикор ё ба замини кишт мерафт, то ки барои хона хӯрок дастрас карда биёрад. Вай ӯҳдадор буд, ки хӯрок пайдо кунад, зану фарзандонро сер кунад, пӯсти ҳайвонҳоро коркард карда тану бадани онҳоро гарм нигоҳ дорад. Дар замони ҳозира бошад хӯрок ва пӯшок дар бозорҳо болои ҳам қабат-қабат чида шудаанд. Онҳоро аз хона набаромада ба воситаи телефон киро карда метавонем. Мард ба сарф кардани қувваи зиёд ин маводро дастрас карда метавонад. Гармиро бошад аз маркази гармидиҳӣ ба мо таъмин мекунанд. Вале мард мард боқӣ монд! Табиати ӯ дигар нашуд ва ба ӯ лозим меояд, ки қувваи ҷисмонии худро истифода намояд. Барои ҳамин маҳз мард бояд ба таъмири хона сару кор дошта бошад, ӯ бояд ашёи вазнини хонаро ҷо ба ҷо гузорад, борҳои вазнинро бардорад ва дигар корҳои хонаро иҷро кунад. Мард ин амалҳоро бояд иҷро кунад на зан! Дар мардҳо табиат хислати намоиш додани нерӯ ва қуввати ҷисмонӣ ҷой кардааст. Нерӯи мард бояд қобили талаб бошад, бояд истифода шавад ва бояд барои зан хеле лозим бошад, дар акси ҳол мард худро такягоҳи зан ва муҳофизи зан ва умуман мард ҳис намекунад. Агар

зан хона таъмир кунад, ӯ бо ин амалаш ӯҳдадориҳои мардро мегирад ва бо ин роҳу услуб нишон медиҳад ба қувваи ҷисмонии мард эҳтиёҷ надорад ва умуман ба худи мард эҳтиёҷ надорад. Зан инро ба воситаи амалҳои худ ба мард исбот мекунад. Акнун биёед, хулосаҳоро натиҷагирӣ менамоем. Мард пурқувват офарида шудааст. Ин тасодуф нест. Қувва ва нерӯи мард бояд мавриди истифода қарор гирад. Бо истифодаи ин қувва мард худро эҳё месозад, ҳамчун мард менамояд.

Зан бошад дорои нерӯ ва қувва нест, вале маҳз зан бояд нишон диҳад, ки қувва ва нерӯи мард барои ӯ ниҳоят зарур аст. Дар акси ҳол байни онҳо кайфияти ҳаловат дида намешавад. На мард ва на зан мансубияти худро истифода карда наметавонанд, агар барои ин замина надошта бошанд.

Хулосаи аввали мо ин аст, ки неруи мардона доимо қобили талаб бошад, агар шумо хоҳиши боқӣ гузоштани оилаи худро дошта бошед. Дар машварат ва бахшҳои омӯзишӣ ба ман зуд-зуд савол медиҳанд, ки чаро худи мардҳо иҷрои корҳои вазнини ҷисмониро намехоҳанд? Масалан, дар як машварат зане ба ман чунин савол дод: «Ман хоҳиши зиёд дорам, ки шавҳарам дар корҳои вазнини хона, ки қобили қуввату дармони ман нестанд, ба ман кӯмак расонад. Масалан, ҳафт сол мешавад, ки ман ӯро барои таъмири хона талқин мекунам, вале ӯ ҳатто аз ҷояш намеҷунбад! Пурсишҳои ман шавҳарамро асабонӣ мекунанд. Ӯ тамоман хоҳиши кӯмак кардан надорад. Илтимос, ба ман фаҳмонед, ки дар вуҷуди шавҳарам чӣ чиз инкишоф наёфтааст, ё табиати мардона надорад, умуман гап сари чӣ меравад?»

Ин як ҳолати муқаррарӣ аст, ки ҷавоби он хеле сода ва осон аст.

Аввал ман ба шумо як ҳодисаро нақл мекунам.

Ба назди як сагшинос сагеро оварданд. Аз ӯ хоҳиш карданд, ки сагашро барои ҷангидан омода созад. Сагшинос қарор медиҳад, дар аввал бояд рӯҳи ҷангии сагро инкишоф диҳад. Вай дастур медиҳад, ки ҳар рӯз сагро бо равғани моҳӣ сер кунанд. Соҳиби саг ҳар рӯз сари сагро миёни зонуҳояш дошта ба воситаи зарфи махсус мехост ба саг равғани моҳӣ диҳад. Ӯ мехост маҷбурӣ равғанро ба халқи саг резад. Саг доимо муқобилият нишон дода, худро аз миёни зонуҳои соҳибаш раҳо кардан мехост.

Боре ба саг муяссар гашт, ки аз соҳибаш халос шуда гурезад. Зарфи пур аз равғани моҳӣ дар рӯи фарш чаппа шуда мерезад. Ҳайратовар барои соҳиби саг он буд, ки ҳамаи равғани рехтаро саг бо иштиҳо аз рӯи фарши хона лесида мехурад.

Маълум гашт, ки саг ба хӯрдани равғани моҳӣ муқобилият нишон надодааст, балки ба услуби равғанхӯронии соҳибаш муқобилият кардааст!

Дар оила ҳеҷ кас ба муҳаббат ва осудаҳолӣ зид нест, танҳо муҳим он аст, ки бо кадом услуб шумо ин муҳаббатро пешкаш менамоед!

Боз як мисол:

Дар вақти хӯроки бегоҳ зан аз шавҳараш хоҳиш мекунад, ки рӯзи оянда кӯдакашонро аз боғча бигирад. Шавҳар розигӣ медиҳад. Дар ҷои хоб, ки онҳо ба ишқварзӣ машғул буданд, зан боз ба шавҳараш хотиррасон мекунад, ки кӯдакро аз боғчаи бачагон бигирад. Шавҳараш бо изҳори розигӣ сар меҷунбонад. Саҳаргоҳон ҳангоми

субҳона хӯрдан занаш мегӯяд: «Ту гирифтани кӯдакро аз боғча фаромӯш накардаӣ?». Мард ҷавоб медиҳад, ки фаромӯш накардаст. Ҳангоме, ки шавҳараш либосҳояшро пӯшида ба назди дари баромад меояд, завҷааш боз мепурсад: «Ту дар ҳақиқат кӯдакро аз богча мегирӣ ё фаромӯш мекунӣ?». Мард асабонӣ шуда хомӯшона баромада меравад. Завҷааш аз тиреза ҷониби шавҳараш фарёд мезанад: «Бигӯ, ту кӯдакро аз боғча мегирӣ ё не, бигӯ, то ки ман осуда бошам?». Дар ин вақт шавҳараш ба ғазаб ҷониби завҷааш дод мезанад: «Худат рафта бачаро бигир, агар ин қадар бетоқат шуда бошӣ!». Завҷааш бо садои дағали ғазаболуда мегӯяд: «Ҳа, ман медонистам! Ман дар ҳамин андеша будам, ман ҳамин тахминро доштам, ки оқибат ту хоҳиши маро рад мекунӣ. Ту ҳеҷ гоҳ, ҳеҷ корро карда наметавонӣ! Ана чӣ хел ман бадбахту бетақдирам!»

Агар зан хоҳши худро зуд-зуд такрор кунад, рӯз ба рӯз дар бораи чизе ғур-ғуркунон чизеро талаб кунад, доимо шавҳари худро барои иҷрои хоҳиши худ маҷбур созад, дар ин сурат зан ҳамаи хоҳиш доштанҳои шавҳаращро рад сохта, ба нестӣ мебарад. Дигар мард ягон хоҳиши занро иҷро намекунад. Шумо мепурсед, ки барои чӣ? Барои он, ки чунин рафтори зан аз нобоварӣ нисбати ӯ дарак медиҳад. Ӯ фикр мекунад, ки ба ӯ шубҳа мекунанд ва барои иҷрои амале ӯро маҷбур месозанд. Ин амалҳо зидди табиати мард мебошанд. Дар дигар ҳолатҳо пайдо кардани неру ва қувва барои мардҳо ҳатмист, чунки ӯ бояд бартарияти худро ҳис намояд, ки ҳалли мушкилоти оилавиро идора карда метавонад.

Рафторҳои бешууронаи мардҳо

Ба шумо лозим аст як чизи муҳимро дар хотир нигоҳ доред, ки ҳеҷ вақт набояд аз мард бо роҳи истодагарӣ чизеро талаб кунед. Дар акси ҳол мард мавқеи муҳофизатиро ишғол мекунад. Шавҳаратон шуморо ҳамчун зан ё завҷае эътироф намекунад, ки аз ӯ кӯмак ва нерӯи мардонаро интизоред. Ӯ шуморо ҳамчун зане қабул мекунад, ки сардори оила будани ӯро дар хатар мегузорад. Барои дастрас кардани манфиат, бо роҳи кӯшиши фармон додан ба шавҳаратон, гумон аст, ки ба натиҷаи мусбат ноил бигардед. Бо чунин услуб амал кардани зане, ки бист сол таъмири хонаро аз шавҳараш интизор аст, ҳайратовар нест!

Бо забони мард чи гуна гуфтугӯ бояд кард?

Бо мард гуфтугӯ кардан забони махсусро талаб мекунад. Ғайр аз ин боз як ҳақиқати дигарро дар хотир дошта бошед. Дар оилаи шумо писаратон зиндагӣ мекунад ва ӯ низ мард аст. Инчунин бародари шумо мард мебошад! Шумо ҳамкор доред. Вай ҳам мард мебошад. Аз сабабе, ки табиати ҳамаи мардҳо якхелаанд, ин фаҳмиши муҳими қобили қабул нисбати онҳо мебошад. Он механизмҳое, ки дар ботини онҳо қарор дораду мардҳоро ба амалу кирдор тела медиҳанд, низ якхела мебошанд. Дар соҳаҳои гуногун мардҳо аз якдигар фарқ мекунанд. Ин фарқият аз тарбияи онҳо вобастагӣ дорад. Инчунин аз ҳолати иҷтимоӣ синну сол, таҷрибаи ҳаётӣ низ вобастагии зич дорад. Вале он донише, ки мо дар ин ҷо меомӯзем, аз ин омилҳо вобастагӣ надорад.

Ҳар чизе, ки мо меомӯзонем, аз худи табиат гирифта шудааст, дар тафаккури ҳар як мард ҷой гирифтааст, ҳатто дар ҳолате, ки ӯ худаш инро дарк намекунад. Вале баъди хондани ин ҷумлаҳо мумкин ба хулосае биёед: «Аҷаб сафсаттае».

Ман шуморо бовар мекунонам, ки дар муддати таҳқиқоти чандинсолаам ва дар муддати ҳафт соли гузаронидани машварат ва бахшҳои омӯзишӣ оиди хушбахтии оила ман ба нафаре вонахӯрдаам, ки дорои чунин хислатҳои ба мард хос набошанд.

Ҳамин тавр, дар бораи он мардҳое, ки шуморо хизмат кардаанд, фаромӯш накунед. Дар ҳамаи онҳо неруи ҷисмонӣ маҷуд аст ва ин неру бояд қобили талаб бошад. Онҳо мехоҳанд ва ҳамеша ҳаракат мекунанд, ки ин неруро истифода баранд. Онҳо имкони намоиш додани ин неруро меҷӯянд. Мехоҳанд онро ба шумо – ба ҷонзоде, ки мӯҳтоҷи кӯмак ва дастгирӣ аст, нишон диҳанд. Боварии худро ба имконотҳо ва неруи мард намоиш дода, он мушкилотро, ки ба шумо рӯ ба рӯ мешавад, ҳал намоед.

Илтимос кунед, талаб накунед, бо як хушӣ ва сипосгузорӣ кӯмаки ӯро қабул кунед, вале истодагарӣ накунед. Бо ҳамин услубҳо дилбастагии худро ба мард изҳор намоед. Бо мардҳо таклифомез гуфтугӯ кунед, вале ҳеҷ гоҳ ба далелҳо такя накунед. Агар чунин рафтор кунед, мардҳо мантиқан қавианд ва шумо оқибат дар канор қарор мегиред. Дар дигар ҳолат мард шуморо ҷиддӣ қабул намекунад, балки шуморо таҷовузкор меҳисобад. Ба шумо лозим меояд, ки ба муқобилияти сангин дучор шавед ё ин ки ба беаҳамиятӣ рӯ ба рӯ гардед ва аз ҳама бадтар ин аст, ки мард кӯшиши аз шумо дурӣ ҷустанро мекунад.

Зан – равшангари хонадон

Зан, барои мисли асп меҳнат кардан офарида нашудааст! Аксари занҳо зан будани худро аз хотир баровардаанд. Хусусан, ин ҳолат дар кишварҳои Аврупо мушоҳида мешавад. Занҳои Аврупоӣ гӯё дидаву дониста зан буданашонро намехоҳанд. Маҳз бо ҳамин сабаб ин мамлакатҳо бо мушкилоти даъвати занҳо аз кишварҳои Осиё, Америкаи Лотинӣ ва Африқо дучор мешаванд.

Агар занҳое, ки мӯйҳои кӯтоҳ доранду нохунҳои нобурида, онҳо аз он дарак медиҳанд, ки доимо ба кор ва баланд бардоштани сатҳи обрӯяшон машғуланд. Ва имкони нигоҳубин кардани худро надоранд. Агар онҳо барои нигоҳубини худ вақт надошта бошанд, пас барои аҳамият додан ба шавҳари худ аз куҷо вақт ҷудо мекунанд?

Ман намехоҳам шуморо хафа созам, агар шумо мӯйҳои кӯтоҳ дошта бошед, вале дар асл ин ҳамин тавр мебошад.

Зан бояд тӯли як рӯз ҳамагӣ чор соат кор кунад. Ин кор бояд барои ӯ ба хости дилаш бошад. Он зан бояд дар иҳотаи чизҳои зебову дилрабо бошад. Дар шароити орому осуда қарор дошта бошад. Ин муҳит дар ӯ ҳисси хурсандӣ ва табъи хушу гувороро пурра менамояд.

Ба зан лозим аст, ки асабҳои худро эмин нигоҳ дорад. Аз ҳолатҳои асабоният ва хафа шудан даргурез бошад. Чунки табиат занро барои дар батни худ ҳаёти навро бардошта гаштан вазифадор кардааст. Бардоштани ҳаёти нав дар батни худ ба ӯ имкони модар шуданро медиҳад. Ҳолати руҳии модар барои фарзанди оянда ниҳоят муҳим арзёбӣ мешавад.

Агар шумо фарзанди оқилу пурқувват доштан хоҳед, пас завҷаҳои худро эҳтиёт кунед. Бо онҳо имкони кори ҳаштсоатаро надиҳед, махсусан агар ӯ бо компютер сару кор дошта бошад.

Машғулиятҳои идоравӣ дар назар осон ва бехатар менамоянд. Агар аз рӯи ҳақиқат назар кунем, он кори пуршиддати майна ва дар ҳолати номуқаррар қарор доштани бадан, касро зуд ба хасташавӣ дучор мекунад. Онҳо нисбати касоне, ки кори ҷисмонӣ мекунанд, бисёртар хаста мегарданд. Бинобар ҳамин дар Ҷопон аз 4 соат зиёд ҳеҷ кас бо компютер кор намекунад, чунки ин дар он ҷо манъ карда шудааст. Барои занҳо ин қатъиян манъ шудааст, чунки ҳам ҷисмонӣ ва ҳам рӯҳан барои зан зараровар мебошад.

Зани ҷанҷолӣ ногаҳон пайдо мешавад

Сабаби асабоният ва ғамхӯрии зан дар чист? Барои чӣ зан ғазаболуд ва қаҳролуд мешавад? Агар мушоҳида карда бошед, дар ҳолате, ки зан орому осуда бошад, пушти ӯро бо панҷаҳоятон молиш диҳед, ӯ ба ин молиши шумо дарҳол ҷавоби хушҳолӣ медиҳад ва ӯ як кайфияти хосеро ҳис мекунад. Баръакс, агар ӯ хаставу монда бошад, аз ин молиши шумо ба ғазаб меояд ва ин расиши панҷаҳо барои ӯ хуш намеояд. Сабаб чист? Сабаб дар он аст, ки системаи асаби ӯ таранг аст. Вай монда аст ва аз ҳар расиши шумо ба ғазаб меояд.

Ҳама метавонад хаста шаванд, ҳам мард ва ҳам зан. Вале занҳо дар навбати аввал зуд хаста мегарданд ва дар навбати дуюм ин барои ҳолати рӯҳии ӯ оқибати калони манфӣ дорад.

Сарфи назар аз ин, аз назари ҷисмонӣ зан нисбатан пуртоқаттар аст. Зан нисбати гуруснагӣ, ташнагӣ, гармӣ ва хунукӣ пуртоқат мебошад. Нисбати машғулияти гарони ҷисмонӣ камтоқаттар аст. Дар ин ҳолат асабҳои ӯ хароб мегарданд, ӯ баробарвазниро гум мекунад ва аз ҳамин лиҳоз ӯ бадбахту ғазабнок мешавад ва аз дарди сари гарон азият мекашад.

Барои чӣ зан дар ҷойҳое, ки бӯи бад вуҷуд дорад ва чиркинии экологӣ зиёд аст, бояд машғули кор набошад? Барои он, ки дар гарданаи бинии онҳо ҳискунандаҳои махсусе ҷойгиранд, ки барои асаби онҳо ҷавобгар мебошанд. Ин найчаҳои ҳискунанда барои саломатии зан бисёр муҳим аст.

Ҳамин тавр, илман исбот шудааст, ки занҳое, ки ҷарроҳии пластикӣ мекунанд, дорои ретидиви барвақтии климаксӣ ва фридгидӣ мегарданд.

Маҳз бо ин муҳаббат ва иштиёқи занҳо ба хушбӯиҳо муайян карда мешавад. Табобат бо услуби хушбӯӣ қодир аст баробарӣ ва баробарвазнии асабро барқарор намоянд. Мо тавсия медиҳем, ки худро бо бӯйҳои хуш иҳота намоед, дар он сурат шумо метавонед худро баъди меҳнати вазнину хастакунанда барқарор созед. Барои занҳо зарур аст, ки худро бо бӯйҳои хуш иҳота намоянд. Мардҳо бояд инро фаҳманд ва ҳамчун ноз ин ҳолатро қабул накунанд. Баракс, завқи завҷаи худро биомӯзед ва ба онҳо хушбӯҳиҳоро тӯҳфа кунед. Гузашта аз ин, бо ин услуб шумо ба завҷаи худ меҳрубонӣ мекунед ва нисбати барқарории асаби завҷаатон ғамхорӣ менамоед. Ин низ чунин маъно дорад, ки нисбати оромии худ ғамхорӣ кардед. Марде, ки дар бораи бӯйҳои дӯстдоштаи завҷааш маълумот надорад, маълум мегардад, ки аз мавҷудияти худ фаромӯш кардааст.

Занҳои мухтарам, инро ба шавҳархои худ омӯзонед! Мард бояд огоҳ бошад, ки кадом намуди косметикро завҷааш истифода мекунад ва дар вақти хариди ин мавод бояд иштирок дошта бошад. Вай бояд аниқ бидонад, ки кадом хушбӯиро завҷааш истифода мебарад. Барои он ки бӯйҳои шумо шавҳаратонро хавотир насозанд, барои харид якҷоя биравед ва он хушбӯие, ки ба шавҳаратон писанд аст, аз он харидорӣ кунед. Ин ба он хотир аст, ки байни шумо хархаша сар назанад ва шумо нагӯед, ки «он коре, ки ман мекунам, ба ту маъқул нест». Шумо бо шавҳаратон маслиҳат карда харид кунед, то ки ӯ худро даркорӣ ва сарвари оила ҳис кунад. Шавҳаратон ба шумо ҳама чизро иҷозат медиҳад, вале шумо, албатта, аз ӯ маслиҳат пурсед. Ҳамроҳ ба мағоза рафта, ба фурӯшандаи дилхоҳ ворид шавед ва аз ӯ пурсед, ки ин ё он чиз ба ӯ маъқул аст. Вай бо шумо дар ҳолати розигӣ қарор мегирад, илоҷи дигар надорад!

Замоне, ки мард барои шумо хушбӯӣ ё косметик мехарад, ӯ худро марди саховатманд ҳис мекунад. Ҳамин тавр, мард бояд ҳамаи корҳои вазнини ҷисмонии хонаро ба ӯҳда гирад. Хуб! Кӣ бояд таъмири хонаро иҷро кунад? Зане, ки хона таъмир мекунад, ӯ ба асп шабоҳат дорад, на ба зан. Занҳо ба таври автоматӣ аз меҳнати вазнин норозигӣ баён мекунанд, вале мардҳо тамоман аз ин хурсанд нестанд, ки каси дигар ба ҷои онҳо меҳнати ҷисмониро иҷро кунад. Барои ин рафтор мардҳо нисбати занҳо сипосгузорӣ намекунанд! Шумо метавонед ба корҳои вазнин машғул шавед, барои оила тайёред борҳои гаронро аз ҷое ба ҷои дигар бардошта баред, ба хотири он, ки аҳли оилаатонро хӯронеду пӯшонед. Дониста бошед, ки барои ин

амалҳоятон мардҳо шуморо арҷгузорӣ нахоҳанд кард. Ҳар гоҳе, ки зан чунин рафтор мекунад, ба иззати нафси мард мерасад. Барои он, ки фақат мард дорои неруи ҷисмонӣ мебошад ва ин нерӯ қобили талаб бояд бошад.

Рӯҳбаландии зуд-зуд ин марҳами ҷону рӯҳ аст

Аз он сипосгузор ва рӯҳбаланд гардед, ки шавҳари шумо кадом амалеро бо хубӣ анҷом дод. Ҳеҷ гоҳ ба ҷои ӯ кореро иҷро накунед! Худро зани нозук ва нотавон ҳис кунед. Доимо мӯҳтоҷ ба нерӯи мард бошед!

Ин он ҳақиқати табиӣ таваҷҷӯҳи зан ба мард аст. Зан нерӯи пурқуввати мардро ҳис кардан мехоҳад, ки ин ҳолат занро осуда ва ором мекунад. Вақте зан дӯст медорад, ҳамеша мегӯяд – мехоҳам дар оғӯши ту бошам. Ин маънои онро дорад, ки зан бояд қувва ва нерӯи дастони мардро бояд ҳис кунад. Занҳои меҳрубон ва мухтарам, шумо набояд боқуввату нерӯманд бошед, шумо камқуввату заиф ҳастед. Вале ҳолатҳое мешаванд, ки ҳаёт шуморо маҷбур месозад, ки пурқувват бошед.

Барои мисол, ҳамаи мардҳо медонанд, ки гоҳ-гоҳе занҳо бесабаб қаҳролуд мешаванд ва ғур-ғур карда дам мекунанд. Вале саволе ба миён меояд, ки оё дар чунин ҳолат онҳо худро чӣ қадар нигоҳ дошта метавонанд? Ман фикр мекунам, дуру дароз дар ин ҳолат будан дар гумон аст. Бадтарин чиз он аст, ки вақте зан ғазабнок мебошад ва ӯ ғазаби худро мувофиқи қоида фаҳмонида наметавонад. Ҳар қадаре, ки ӯ гап занад, дар назараш чунин менамояд, ки чизеро то ҳол нагуфтааст. Дар ин

лаҳзаҳо ӯро гӯш кардан фоида надорад ва ба мақсад наздик ҳам нест.

Ҳолатҳои гуфтугӯи муқаррарӣ!

Шавҳар мегӯяд: «Азизам, ман фаҳмидам, биё, акнун бас кун, илтимос ором бош».

Зан мегӯяд: «Ана дидӣ, ту наметавонӣ маро бифаҳмӣ! Ба фикри ту ман бесабаб ғазаболуд шудаам! Ҳамин хел? Ба фикри ту ман девонам? Ҳа? Ту мардонагие надорӣ, ки дар бораи паҳлӯҳои заифи худ гап занӣ ва дар бораи норасоиҳоят гапҳоро гӯш андозӣ? Ё ки мумкин ман ба ҷонат расидаам?! Ба ман бигӯ, ту аз ман безор шудаӣ?

Худо накунад, ки мард ба вай бигӯяд: «Ҳа, аз ин ҷанҷолу хархаша безор гаштаам!». Дарҳол зан ба вай ҷавоб мегардонад: «Ман медонам, ки ту дигар он касе нестӣ, ки ман ба ту ба шавҳар баромада будам. Ту ниҳоят дигар шудаӣ ва ту дигар маро дӯст намедорӣ!».

Ба мард лозим меояд, ки ҳангоми ғазаби зан чӣ гуна бо ӯ рафтор кунад? Мардҳои муҳтарам, илтимос, дар ин ҳолатҳо ба завҷаи худ чизе нагӯед ва чизеро напурсед! Ба ягон ҷавоб ноил намегардед! Ин лаҳза зан аз тасдиқи мавҷудияти қувваи мардӣ хабар медиҳад ва аз он огоҳ месозад, ки ин қувваро ӯ талаб дорад!

«Ба ман муҳофизат ато кун!»- гӯё чунин хабар доданро хоҳиш дорад. Акнун огоҳӣ пайдо кардед, ки ба завҷаи шумо нерӯи ҷисмонӣ лозим аст ва сабаби газабаш низ ин мебошад, ба назди ӯ омада, ӯро дар бағал кашед ва то садои оҳиста баровардани қабургаҳояш зер кунед. Ӯро бӯсида баъд раҳояш кунед.

Баъди ин амал, амале, ки иҷрои онро аз шумо интизор буд, камакак «маст» мегардад ва оҳиста-оҳиста ором мешавад. Ба зиддият нишон доданаш аҳамият надиҳед. Гарчанде шуморо тела диҳад ва ҳатто агар шаппотӣ занад, ё кӯшиши чизеро ба шумо фаҳмонидан кунад, бепарво бошед ва ӯро сахт оғӯш кунед.

Замоне, ки шумо ба вай қуваи ҷисмониатонро намоиш додед, завҷаатон дар назди шумо худро нотавон ҳис мекунад. Аз амали шумо як кайфияти хос мебардорад! Дар ҳамин лаҳзаҳо бадани ӯ ба ваҷҳ медарояд. Ба мисли гурбае, ки ҳангоми хоридани гӯшҳояш хир-хир карда роҳат мекунад, ӯ бо тамоми ҳастияш ба шумо ҷафс мешавад. Ҳар зан ҳавасу армон дорад, ки дар назди шавҳараш худро заифу нотавон ҳис кунад. Ин аз маълумотнокии вай, аз синну сол, аз қобилият ва дараҷаи дониши ӯ ягон вобастагӣ надорад. Бонуи шумо ҳамеша ҷониби ин ҳолати форам майл дорад. Бинобар ҳамин сабаб, агар шумо хоҳиш дошта бошед, ки дар оилаи шумо сулҳу оромӣ ҳукмфармо бошад, пас ҳангоми ба хурӯш омадани завҷаатон ӯро маҳкам оғӯш намоед. Баъд мебинед, ки он ҳама нофорамӣ ва қаҳру ғазаб чӣ тавр аз вуҷуди ӯ бухор мегардад. Чун шумо ба ӯ қувваи ҷисмонӣ ато кардед, ӯ дар навбати худ худро заиф ва камқувват эҳсос мекунад. Ба воситаи истифодаи ин услуб шумо ба ҳамсари худ имкони эҳсоси зан буданашро медиҳед.

Орзу ва ҳақиқат дар як симо

Аз хотир набароред, ки ҳар зан орзу дорад, ки дар паҳлӯяш марди пурқувват ва нерӯманд қарор дошта бошад. Ҳарчанде, ӯ даҳ адад маълумоти олӣ

ҳам дошта бошад, ҳангоми эҳсос кардани қувваи мард зан ҳаловат мебарад. Чунки ин табиати зан мебошад. Бо ӯ баҳс накунед, балки сахт оғӯшаш гиред.

Як маротиба барои фаҳмидани сабаби ранҷишҳояш таҷриба гузаронед. Ҳар он сухане, ки барои ором карданаш мегӯед, ӯ суханҳои шуморо намешунавад. Ӯро боз ҳам ба ғазаб оред ва баҳси тӯлонӣ кунед. Ана мебинед, ки бе ягон сабаб ғазаболуд ва қаҳролуд шудани зан ба чӣ оварда мерасонад. Дар назари зан чунин менамояд, ки ҳамаи суханҳояшро ҳоло нагуфтааст. Харчанде, ки ӯ мегӯяду мегӯяду мегӯяд. Ҳатто аз хафагиҳои соли гузашта ёдовар мешавад. Рӯзи тӯй, рӯзи таваллуди волидонаш ва дигар ранҷишҳои кӯҳнаашро ба хотир оварда, хархашаву ҷанҷол мебардорад.

Бинобар ҳамин ҳангоми дар ғазаб буданаш ҳатман лозим аст, ки ӯро ба тарафи худ гардонида, сахт оғӯш гиред ва баъд оҳиста раҳояш кунед. Аввал каме ҳақоратҳо карда, баъд орому осуда мегардад. Ана мебинед, ки баъди чанд лаҳзае вай оромона аз шумо мепурсад, ки хоҳиши кадом хӯрокро хӯрдан доред. Дар хона бо симои меҳрубонона табассум карда мегардад. Ҳатто, агар шумо ба коре банд бошед ҳам, ӯ шуморо барои хӯрок хӯрдан мехоҳад розӣ кунад ва мехоҳад, ки шумо ақаллан як маротиба ҷониби ӯ нигоҳ кунед. Ӯ саршори изҳороти миннатпазирой аст. Ва дар ин лаҳзаҳо хеле-хеле хушбахт менамояд! Агар шумо дар чунин мавриди ғазаби зан ӯро оғӯши сахт накунед, зан худро заифу нотавон ҳис намекунад. Дар вуҷуди ӯ талабот ба нерӯи мард ва ҳисси норозигӣ нисбати мард афзун мегардад. Ӯ барои нагирифтани қувват аз ҷониби мард хеле ғазабнок мегардад. Сарфи назар аз ин, ҳеҷ гоҳ ба сари зан

мушт набардоред. Ин барои зан намоиши нерӯ не, балки намоиши таҷовуз шуморида мешавад. Қувваи ин таҷовуз манфӣ ва харобкунанда ба ҳисоб меравад. Таҷовуз қувва ва нерӯро не, балки заифии мардро инъикос менамояд. Зан нисбати марде, ки ӯро лату кӯб мекунад, як дараҷаи ҳисси дилбастагӣ дорад. Вале мувофиқи таҳқиқоти ҳаётӣ оилаҳое, ки дар он таҷовуз ҷой дорад, ин дилбастагии мард занро хушбахт намекунад.

Ин ҳиссиётро муҳаббати пуразоб ё муҳаббати шикаста номидан мумкин. Ин муҳаббат ё муносибат ягон ҳамоҳангӣ ва мусбиятро ба вуҷуд оварда наметавонад. Танҳо ин оҳиста-оҳиста ҳам таҷовузкор ва ҳам таҷовузшударо ба нестӣ ва ҳалокат бурда мерасонад. Албатта, онҳо он хислатҳои табиие, ки дар марду зан мавҷуданд, ба ин ҳол меоранд. Дар хотир дошта бошед, зан ҳамчун як махлуқи заиф ва нозук офарида шудааст. Онҳо дорои нерӯи ҷисмонӣ нестанд, ҳатто агар духтаре, ки қаҳрамони ҷаҳон дар варзиши вазнбардорӣ аст, дорои ин нерӯ нест. Дар рӯҳу ҷони ӯ заифӣ ва нотавонӣ ҷой дорад. Ӯ мӯҳтоҷи кӯмак ва қувваи мард аст.

Дар ҳаёти ман чунин воқеа буд, ки духтаре ба бахшҳои омӯзиши ман омад. Ин духтар дар соҳаи варзиши муштзании касбӣ машқ мекард. Ӯ бо ҷавоне вомехӯрд. Ҷавон ба ӯ хеле маъқул буд. Касби ӯ муаллими таърих будааст. Рӯзҳои аввал онҳо бо якдигар хеле муносибати хуб доштаанд. Вале замоне, ки ҷавонмард аз варзишгар будани духтар огаҳӣ пайдо мекунад, кӯшиш мекунад, аз ин духтар дур шавад. Ба саволи духтар, ки чаро ӯ аз вай дурӣ меҷӯяд, чунин ҷавоб мегирад: «Мумкин мо лоиқи якдигар набошем». Духтар бисёр ғамгин мегардад ва намехоҳад дӯстдоштаашро аз даст

диҳад. Тамоман ғайричашмдошт ӯ дар машваратҳои ман иштирок доштааст. Баъди суханроние, ки ман дар бораи қувваи ҷисмонии мард ҳарф мезадам, духтар ба назди ман омад. Ӯ бисёр хавотирпарешон менамуд. Духтар қиссаи ишқи худро ба ман нақл карду баъд пурсид: «Ман чӣ кор кунам, медонам, ки ман аз ҷиҳати ҷисмонӣ пурқувватам, мумкин аз он ҷавон пурқувват бошам. Наход ба ман лозим меояд, ки каси дигарро биҷӯям, ки нисбати ӯ заиф ва нотавонтар бошам?»

Ҳатман не! Ман ба ин духтар фаҳмондам, ки вай ба нерӯи худ боварӣ ҳосил кардааст. Вале ӯ нерӯманд нест, нисбати он ҷавон. Мард ҳамеша нисбати зан пурқувваттар аст! Ман ба он духтар гуфтам, ки ӯ метавонад қувваи худро дар майдончаи муштзанӣ ё дар ҷои дигар намоиш диҳад, вале дар ҳаёти муқаррарии инсонӣ ӯ доимо нисбати мард заиф ва нотавон мебошад. Қувва дар мағзи мард ҷойгир аст, дар табиати мард ҷой дорад. Он ҷавон эҳсос кунад, ки ин ҷинси латиф ва зебо ба қувва ва нерӯи ӯ эҳтиёҷ дорад. Ман ба он духтар гуфтам, ки ин ҳолатро оҳиста-оҳиста дар вуҷуди дӯстдоштааш ҷой диҳад. Бе кӯмаки он ҷавон наметавонад мушкилоти зиндагиро бартараф созад.

Масалан, аз ӯ хоҳиш кунад, ки дарзмолро таъмир кунад ё ки рафҳои ошхонаро мехкӯб кунад ё ягон кори дигари ӯро дар хонааш иҷро намояд. Ин хоҳишҳояшро тавре пешниҳод кунад, ки он ҷавон заифӣ ва нотавонии ӯро эҳсос намояд. Ҳеҷ гоҳ кӯшиши намоиш додани онро, ки аз ӯҳдаи ислоҳ кардани камбудиҳо худаш мебарояд, накунад. Ин духтар бояд ҳеҷ гоҳ борҳои вазнинро набардорад, ҳеҷ вақт садои баланд набарорад ва «ба болои миз бо мушташ назанад». Зан будани худро нишон

диҳад ва дар бораи хислатҳои марди дӯстдоштааш ҳамду санохонӣ кунад. Бо ин амалҳо дар соҳаи муносибатҳояшон ҳамоҳангиро барқарор менамояд. Он духтар шогирди арзандае будааст. Аз омӯзишҳои додаи ман истифода карда, бо он ҷавон як оилаи хушбахтро барпо карданд. Онҳо ба назди ман якҷоя омада изҳори сипос карданд.

ИҶШС (СССР) занонро фиреб дод

Мутаассифона, мушкилоти ин духтар ягона нест ва танҳо ба вазишгардухтарон тааллуқ надорад. Дар замони Шӯравӣ тарғиботе буд, ки фарқ дар байни зану мард нест. Онҳо баробарҳуқуқанд. Онҳо метавонанд, ки дар ҳама соҳаҳо кору фаъолият кунанд. Меҳнат ба занон ва мардон ҷудо нашуда буд. Дар ҳамаи корҳои вазнин занҳо сафарбар карда мешуданд. Ҳама он расме, ки зан бо либосҳои гарми корӣ машғули кашонидани релсҳои гаронвазн ҳаст, дар хотир доранд.

Ҷунин тарғиби кор ба он оварда расонд, ки аксарияти занҳо аз иҷрои меҳнати ҷисмонӣ, ҳатто аз иҷрои меҳнати вазнин даст кашидан намехостанд. Онҳо бо камоли майл ба дастони нозукашон путку болға ва дигар асбобҳои вазнинро мегирифтанд. Ба конҳои пур аз чангу ғубори ангишт фуруд меомаданд, ҳатто тайёр буданд, ки коргарони корхонаҳои оҳангудозӣ, ҳавопаймоӣ ва ҳарбӣ бошанд.

Аслан ин корҳоро ба ӯҳда гирифтан лозим нест! Ин на танҳо ба саломатии зан зарар дорад, бадки ин таркиби табиии занро халалдор мекунад ва худи занҳоро аз зан буданашон дур месозад. Имконияти барпо кардани муносибатҳоро бо мард маҳдуд мекунад. Исботи ин заҳмати зиёдро талаб

намекунад, фақат ба шумораи бекор кардани ақди никоҳҳо дар кишварҳои собиқи шӯравӣ назар кардан кофист. Ин ҳолат бо як суръати зиёд боло раҳсипор буд. Духтар зани «зарбдори меҳнат» қолиби модари худро қабул мекунад ва ин муқаррарист, ки бо ҳамон услуби модараш вориди майдони зиндагӣ мешавад. Вақтҳои охир шумораи оилаҳое, ки дар онҳо зан ӯҳдаи кору бори вазнини зиндагиро бар дӯши худ мегиранд, хеле зиёд шудаанд. Вале мардҳо дар канор мемонанд. Қувваи мард, ки қобили талаб намегардад, онҳоро маҷбур ба майзадагӣ мекунад. Охир, онҳо худро дар ҷамъият нолозим ҳисоб мекунанд. Ман ақида дорам, ки чунин оилаҳо ҳеҷ касро хушбахт карда наметавонанд.

Чунин ҷойгиршавии нодурусти муносибатҳо ба солимии аҳли оила зиён доранд ва ҳатто ба ҳолати равонии онҳо таъсир мерасонанд. Занҳо аз мӯҳлат пештар пир мешаванд. Аз дарду маризиҳо азоб мекашанд, аз он ҷумла аз маризиҳои геникологӣ ва онкологӣ. Масалан, касалии зиёд паҳншуда – саратони пистони занҳо – заминаест барои вайрон гаштани асоси ҳамоҳангӣ дар муносиботи оилавӣ.

Имрӯз мушкилоти оилаи вайронгашта рӯзмарра гаштааст. Ин мушкилот дар кишварҳои зиёде, ки ҳаракати эмансипатсивӣ ба он оварда расонд, ки аксар занҳо ба касбҳои анъанавии мардона соҳиб шудаанд. Ҳамаи ин дар якҷоягӣ бо тараққиёти собиқ индустриалии ҷомеа ба он овард, ки имрӯз нерӯ на танҳо ҷисмонӣ, балки нерӯи иҷтимоӣ буда метавонад. Тавре маълум аст, боз такрор мекунам, нерӯи ҷисмонӣ барои муносиботи байни мард ва зан муайян шудааст, вале ҳозир ин муносибот андаке мураккаб гаштааст. Далели ин мураккабӣ ҷуброни нерӯи иҷтимоӣ бо нерӯи ҷисмонӣ мебошад

ва ҳатман барои мавқеи иҷтимоӣ пайкари мустақилият ва роҳбариро соҳиб шудааст.

Мумкин ҳама филми машҳури «Москва ба ашк бовар надорад»-ро дар хотир дошта бошанд. Ғамнок будани Гошаро (ӯ ҳам Гога, ҳам Григорий Иванович мебошад) нисбати мавқеи баланд доштани зани дӯстдоштаашро ба ёд оред. Умуман ҳамаи лаҳзаҳои филм дар доираи он сохта шудааст, ки қаҳрамони асосӣ мегӯяд: «Зан набояд аз мавқеъи шавҳараш мавқеи баландтар дошта бошад». Ин ҷо як қоидаи муҳими беисботи ҳамоҳангии оилавӣ ҷой дода шудааст. Ин маънои онро надорад, ки назари ман дар он аст, ки зан набояд роҳбар бошад ё ягон вазифаи баландро ишғол созад. Албатта, метавонад! Мо низ инро ҳамеша мушоҳида карда дида истодаем, ки занҳо ин корҳоро бар дӯши хеш гирифтаанд. Вобаста ба ин зуд ё дер маълум мегардад, ки онҳо хушбахтии занонаи худро қурбон месозанд. Ин зан ҳамчун зан қобили талаб намегардад. Шумо чӣ фикр доред? Агар Гоша мефаҳмид, ки ин зани тасодуфан шинос шудааш сарвари завод аст, муносибати худро бо ӯ давом медод? Ман фикр мекунам, не! Ва ин боис мегашт, ки ягон қиссаи ишқу муҳаббат ба вуқӯъ намеомад. Дар қаҳрамонзане, ки Вера Алентова ном дошт, хиради занонаи намоиш надодани нерӯи иҷтимоии худ мавҷуд буд ва бо ин услуб муносиботро нигоҳ дошта тавонист. Умуман ин филм ниҳоят аҷиб аст, махсусан барои пурра сохтани ин китоб. Дар филм шумо ҳар гуна умқи қонунҳои муносибот ва рафтори мард занро барои дарёфт кардани хушбахтии оилавии худ мушоҳида карда метавонед.

Се қиссаи се нафар зан се намуди рушди муносиботро пешкаш мекунад. Аз вохӯрии аввал

муайян мегардад, ки ин муносибот хушбахт ё ин ки бадбахт арзёбӣ шавад. Ҳамчунон боз нишон медиҳад, ки кадом хатогиҳоро роҳ додаанд ва чӣ гуна оқибати ногуворро гирифтор мегарданд.

Зани муосир (бонуи тиҷорат)

Занҳои муосир худашон қодиранд, ки ба муваффақият ва пешравӣ ноил гарданд, худашон мушкилоти худро ҳал намоянд, худашон барои худ заминаи дамгирӣ ташкил намоянд. Ғояи «озод» ва «нерӯманд» будани зан мӯд шудааст ва васеъ паҳн гаштааст. Вале мушоҳида накардаед, ки бо болоравии шумораи чунин «занҳои мустақил» мушкилоти ҷустуҷӯи ҳамзист барояшон ҳамарӯза ва нигоҳ доштани никоҳашон хеле мушкил гардидааст.

Шумораи бекории акди никоҳ ва шумораи фарзандони танҳо, ки дар оилаҳои нопурра тарбия мегиранд, хеле зиёд шудааст. Танҳо дар ҳудуди шаҳри Маскав аз 100% оилаҳое, ки акди никоҳ бастаанд, 83% барҳам мехӯранд ва вайрон мешаванд.

Оид ба ин мавзӯъ як латифа:

Шавҳар ба хона дер меояд.

-Куҷо будӣ? – мепурсад завҷааш.

-Ман инсони озодам, кадом вақте ки мехоҳам меоям,- худтасдиқона мегӯяд шавҳараш.

Рӯзи дигар мард каме дертар аз ҷои кор ба хона меояд, вале занаш дар хона набуд. Вай дар хиҷолат мешавад, вале завҷааш чанд рӯзи дигар ба хона намеояд. Оқибат рӯзи панҷум завҷааш пайдо мешавад.

-Куҷо будӣ? – мепурсад шавҳар.

-Ман инсони озод нестам, замоне, ки ҷавобам доданд, ҳамон вақт омадам! -мегӯяд зан.

Ба машварату бахшҳои омӯзиши мо духтарони зиёде ташриф меоранд. Онҳо ниҳоят зебо ва дилрабоянд. Албатта, соҳибмаълумот ва муваффақ ҳам ҳастанд. Онҳо хоҳиши сӯзони оила барпо карданро доранд, вале наметавонанд ба шавҳар бароянд.

Ҳар кадоми ин қиссаҳо, фоҷиаи ҳақиқӣ ба ҳисоб мераванд. Чунки зани танҳо аз ҳама чизи муҳими ҳаётро аз даст медиҳад. Ин ҳам бошад иҷро кардани нақши асосии зан – модар ё завҷаи касе будан аст. Ман ба он бовар надорам, ки мегӯянд зани танҳо метавонад хушбахт бошад. Медонед барои чӣ? Вақте ки бо духтаре, ки дар бораи ин бо ман ҳамсӯҳбат мешавад, вомехӯрам, дар чашмони ӯ ман ғам ва дардро мушоҳида мекунам.

Ман медонам, ҳангоми ба хона омадан, албатта, баъди меҳнати душвору вазнин, одатан онҳо дар ҷои корашон бисёртар меистанд, он сон ки ба хонаи холӣ ва сард баргаштан гарон аст, онҳо дар назди телевизион нишаста ба тамошои филмҳое машғул мешаванд, ки саршори ишқу муҳаббат ҳастанд. Ин ҳангом дар дили нозуки онҳо орзуҳои ширин ва бурдани ҳасад ба қаҳрамони филм пайдо мегардад. Албатта, пагоҳӣ ин духтар боз «нерӯманд», «мустақил» ва «муосир» мешавад, вале дар ҷону рӯҳи ӯ андӯҳ ва ғам ҷой гирифта, ӯро заиф ва дардманд мегардонад. Ин қабил занҳо аксар аз асабоният ва дигар маризиҳо азият мекашанд. Ин оқибати он аст, ки онҳо тақдири шахсии «занона»-ро доро нестанд. Онҳо яккаву танҳо мондаанд. Пас соҳиб гаштан ба молу сарвате, ки ҳеҷ гоҳ ба шумо самимӣ ва хушбахтии одии инсониро оварда наметавонанд, чӣ маънӣ дорад? Бо гунае ки

нависандаи фаронсавӣ Оноре де Балзак гуфтааст: **«Танҳоӣ чизи ниҳоят зебост, вале дар паҳлӯи шумо бояд касе бошад, то ки инро ба ӯ гуфта тавонӣ – танҳоӣ чизи ниҳоят зебост!»**

Чунин мушкилот пеш омад: духтаре, ки ҳама чиз дорад, ҳама корро ӯҳдабаро аст, бояд ба шавҳар барояд. Сарфи назар аз ин ин духтар ба шавҳар баромада наметавонад, ҳарчанд ӯ ниҳоят оқилу доно ва зебо мебошад. Сабаб чист? Агар гапро дуру дароз накарда бигӯем, номи ин сабаб «Мусибат аз ақл» мебошад.

Барои занҳои мо иродаи бузурге лозим аст, ки тавонанд ҳамаи корро худашон накунанд. Вале сабаб бисёр оддӣ ва заминӣ аст ва ин сабаб дар табиати марду зан вогузор карда шудааст. Зане, ки барои иҷрои корҳо худашро одат кунондааст, мардҳоро аз паҳлӯи хеш дур месозад. Яъне мард дар назди чунин зан худро ноҷӯр эҳсос менамояд. Ӯ худро нодаркор ҳисобида, аз назди ин зан баромада меравад ё як фазои таҷовуз ва номуайяни муҳитро барпо месозад.

Ин ҷо қоидаҳои алоҳидаи махсус амал мекунанд. Яъне нерӯи ҷисмонӣ ва иҷтимоии мард бояд дар мадди назари талабот қарор дошта бошад. Дар акси ҳол бо чунин зане, ки қувва ва нерӯи мардро мӯҳтоҷ нест, якҷоя будан зарурат надорад ва ҳатто аҷиб ҳам нест. Зани пурқувват мардро метарсонад, аз оне, ки ин зан имкони истифодаи нерӯ ва қувваашро ба мард намедиҳад. Агар чунин муносибат бо таъсири қувваи ҳолати алоҳида ва ё бо таъсири қувваи одат боқӣ монад, пас шавҳар ҷониби майзадагӣ майл мекунад ё зуд-зуд бо роҳи хиёнат ба зан раҳсипор мегардад. Ин зарбаи дардноки мард ба зан ҳисобида мешавад. Дар навбати худ зан ҳам ҳеҷ гоҳ худро хушбахт

эҳсос намекунад дар чунин оила. Сабаби асосӣ ҳис накардани ғамхорӣ, муҳофизат ва диққат надодани шавҳар ба зан мебошад. Зан доимо фикр мекунад, ки «чизе намерасад». Ӯ доимо ғазаболуд аст ва доимо норасоии ҳаловатро ҳис мекунад. Ин гуна оилаҳо «танҳоии дукаса»-ро ба ёд меоранд. Ба ҷои он ки онҳо якдигарро дастгиру пушту паноҳ бошанд, баракс ин ду нафар якдигарро азобу уқубат дода, аз якдигар дар канор монда ва барои якдигар бегона мегарданд.

Сабаби зиддият дар худи онҳо мавҷуд мебошад, на дар нахостани дигар сохтани рафтор ва «қоидаҳои бозӣ» дар оилаи худ.

Ман мехоҳам як мисол биорам. Боре ман бо зани 50-солае вохӯрдам. Ин қиссаро ӯ ба ман нақл кард. Мо дар дохили ҳавопаймо будем. Шавҳари зан ҷавон буд. Вақте ки ман ин ҷавонро дар майдони парвоз, дар ҳолати гусел кардани завҷааш дида будам, ба фикрам ба ҷавони 30-сола монанд буд. Ин зан бо зебоӣ ва хушрӯии худ, ки махсус бошад, фарқ намекард. Умуман зебо набуд. Вале дар чашмони равшани ӯ як назокати занона нурпошӣ мекарданд. Онҳо ба якдигар бисёр меҳрубон буданд. Аз сӯҳбат бо ин зан ман фаҳмидам, ки ӯ бисёр соҳибкори муваффақ будааст. Ақди никоҳи ӯ бо ин ҷавон аввалин набудааст. Ба фикрам, суоли хомӯшро аз чашмони ман пай бурда қиссаи худро ба ман нақл кард. Ҳамин тавр, вай бо шавҳараш дар ҳолате вохӯрдааст, ки хоҳиши сокини шаҳри Маскав шудан доштааст ва розӣ будааст, ки ақди никоҳи бардурӯғ кунад ва ҳатто ақди никоҳи пулакӣ кунад. Дар навбати худ ин зан дар ҳаёти худ дар соҳаи муносибат ба шавҳари аввалааш таҷрибаи манфӣ доштааст. Он мард ин занро бо кӯдаки хурд гузошта мегурезад. Ва ин

бону дар як ҳолати вазнин қарор мегирад. Аз маблағҳои пасандози занаш дуздида нопадид мегардад. Баъди ин зан, албатта, бо дигаре вомехӯрад. Ҳодиса боз такрор мешавад. Ҳамаи онҳо ё мегурехтанд ва бори вазнине ба гардани ин зан мегаштанд. Аксарашон ба назди занҳои ҷавон мерафтанд.

Ин бону ба хубӣ дарк карда будааст, ки дар муносибати онҳо бо ин ҷавоне, ки хоҳиши дар қайди шаҳр мондан дошт, муҳаббат ва ишқ вуҷуд надорад. Вале ин дафъа вай қарор додааст, ки дигар хел рафтор кунад. Роҳбари боваринок дар ҷои кор, ҳангоми дар хона буданаш осудаву ором ва пуртоқаттарин завҷа буд ва ба суханони шавҳараш бо майли том гӯш меандохт. Вай аслан қувва нерӯи худро дар назди шавҳари ҷавонаш намоиш намедод. Баръакс, нишон медод, ки ба тамоми ҳастиаш аз шавҳараш вобастагӣ дорад. Ба дастгирии шавҳараш бисёр мӯҳтоҷ аст. Аз рӯзҳои аввал аз шавҳараш дар бораи тиҷораташ маслиҳат мепурсид. Ҳангоме шавҳараш ба ӯ мегуфт:

-«Чаро ту аз ман мепурсӣ, ман дар ин соҳа тасаввуроте надорам! Ту худат ба осонӣ аз ҳалли ин мушкилот баромада метавонӣ». Вале зан бо муродиф ба шавҳараш ҷавобҳои ҳархеларо гуфта таклиф мекард, ки кадом ҷавобро шавҳараш маъқул мешуморад. Зан муҳим будани қарори қабулкардаи шавҳарашро қайд мекард. Ғайр аз ин намоиш медод, ки бо маслиҳатҳои шавҳараш амал мекард. Ғайр аз ин намоиш медод, ки бо маслиҳатҳои шавҳараш амал мекунад. Ҳатто ин қарори дуруст барои пешравии тиҷорати ӯ набошад ҳам, ӯ бо гуфтаи шавҳараш амал мекард. Шавҳараш дар ҳақиқат ба ҳамаи ҳолатҳо оҳиста-оҳиста сарфаҳм рафтанро омӯхт ва эҳсос мекард, ки

ӯ барои ин зан лозим ва даркор мебошад ва кӯшиш мекунад, ки интизориҳои он занро мавриди боварӣ қарор диҳад. Он зан ҳеҷ гоҳ шавҳари ҷавонро муҳокима намекард, фарқи мавқеъҳои ишғолкардаашонро ба ёд намеовард, дар бораи зиёд будани донишаш ва таҷрибаи ҳаётиаш ҳарф намезад. Ҳар рӯз ба вай мегуфт, ки ман аз оқиливу донои ту ба ваҷҳ меоям, шукр аз он мекунам, ки ту ҳастӣ ва ин қадар муносибати хуб бо ман мекунӣ! Баъди гузаштани муддати муайян вай ба ҷавон таклиф мекунад, ки тиҷорат ва корҳои тиҷоратиро идора кунад ва худаш ба шавҳараш кӯмак мекард. Акнун шавҳараш ҳаёти худро бе диққати ин зан, бе маслиҳатҳои вай, бе суханҳои нерӯдиҳандаи ӯ ва бе фазое, ки дар он муҳаббат ва гармӣ эҳсос мешавад, тасаввур карда наметавонист.

Ман ба чашмони ин зани боҳирад нигаристам ва дар он чашмон бахтро дидам. Дар ҳақиқат хеле хушбахт буд. Ин зан ҳам дӯст медошт ва ҳам дӯстдошта буд. Хонадон ва оилаи онҳо пур аз ҳамоҳангӣ ва ҳамдигарфаҳмӣ буд. Зиёда аз 80% ин хизматҳову заҳматҳои ин зани оқил буд. Ин қисса нишон медиҳад, ки ҳамоҳангии марду зан вобаста ба нерӯи мард мебошад, ки агар ин нерӯро зан талабгорӣ карда тавонад. Қудрати зан дар заифии ӯ мебошад, ки мардро водор месозад ба муҳофиз будан. Аммо агар зан кӯшиши намоиш додани қувваи худро кунад ва ё ба мард имкони истифода ва сафарбар кардани нерӯи ӯро надиҳад, дар ин ҳолатҳо мард дар муносибат мавқеи худро намеёбад ва худро нороҳат эҳсос мекунад.

Ҷаззобият

Занҳоро ҳамеша кадом қуввае ба тарафи марди нерӯманд теле медиҳад ва баръакс, ин қувва мардҳоро ба тарафи зани заиф ва мӯҳтоҷ мебарад. Мард мехоҳад бо зане бошад, ки имконияти эҳсос кардани нерӯи мардро бидиҳад. Рӯзномангори машҳури амрикоӣ Генри Луис Менкен гуфта буд: **«Мард касеро меҷӯяд, ки дар назди ӯ ифтихор карда тавонад - Зан касеро меҷӯяд, ки тавонад ба ӯ такя намояд».**

Латифа барои андеша

Шавҳари ҷавон баъди кор ба хона меояд. Завҷааш либосҳои шинаму зебо пӯшида худро бо хушбӯҳо оро додааст. Тамоми рӯз ба нигоҳубини худ машғул будааст ва барои бегоҳ хӯрок напухтааст.

-Мо чӣ мехӯрем? – мепурсад шавҳар.

-Ман имрӯз туро бо муҳаббат сер мекунам!- мегӯяд завҷааш ва ӯро ҷониби рахти хоб мекашад.

Рӯзи дигар ҳам ҳамин гуна такрор мешавад. Рӯзи сеюм шавҳари гурусна аз кор баргашта мебинад, ки завҷаи беларвояш дар назди тиреза ба таҷҳизоти гармидиҳанда такя карда нишастааст. Вай бо қаҳр ба завҷааш мегӯяд:

-Ҳа, аблаҳ, хӯроки бегоҳро гарм карда истодаӣ?

Бо муҳаббат шавҳарро фақат ду рӯзи аввал сер кардан мумкин, вале рӯзи сеюм чунин «хӯрок» ғазабу асабониятро ба миён меорад. Ба мард ғамхорӣ ва эҳтироми зан лозим аст.

Хислатномаи дигари мард ин хирад ва мантиқӣ будани вай ба шумор меравад. Мардҳо асосан ҳамаи ҳаракатҳои худро мавриди санҷиши қарор медиҳанд ва дар он қонунияти мантиқии дунёро меҷӯянд.

Ин аз он сабаб рух медиҳад, ки табиати мардро қисмати чапи нимдавраи майна идора мекунад. Ин қисмати майна ҷавобгӯи фикррονии мантиқӣ мебошад. Аз ҳамин сабаб таърихан дар бисёр маданиятҳо «тарафи мардона», гарафи чапи майна ба ҳисоб меравад. Ин услуби мардонаи дарки ҷаҳон ё олам аз санҷиш ва коркарди хабару маълумотҳо бармеояд. Маҳз барои ҳамин мардҳо аз ӯҳдаи фанҳои дақиқ хеле хуб мебароянд. Нақшаҳо, диограммаҳо ва баробариҳоро хуб мефаҳманд. Майнаи онҳо ҳамин гуна офарида шудааст.

Барои мисол, солҳои мактабхонии худро ба ёд биёред. Хонандагони беҳтарин киҳо буданд? Киҳо аз фанҳои математика ва геометрия беҳтарин буданд? Албатта, писарбачаҳо! Мувофиқи қоида духтарон боодобтару хушахлоқтар буданд, вале онҳо фақат дар ҷое, ки такрори машқҳо ва меҳнати пурмашаққат буд, пешқадам буданд. Барои писарбачаҳо бошад, ҳалли масъала хеле осон менамуд, албатта, дар маконе, ки сухан дар бораи илмҳои дақиқ равад. Ин бисёр як фарқи муҳим аст, ҳарчанд ба назар менамояд, ки ба мавзӯи мо ягон алоқамандӣ надорад. Вале сонитар мефаҳмед, ки ин фарқи марду зан ва нерӯи ҷисмонӣ барои барпо кардани муносиботи ҳамоҳангӣ бисёр зарур ва муҳим мебошад.

Ҳамин тавр, мардҳо доимо фикр карда ва занҷираҳои мантиқиро месозанд. Мардҳо ҳамчун як махлуқи маълумотӣ монанди сканер ҳастанд ва ҳамаи суханро қабул мекунад, ки гуфта шуда буд. Ишораҳо, нимсадоҳо, ҳиссиёт, ҳазли сабук барои онҳо бегонаанд. Онҳо инро намефаҳманд.

Мумкин он чизҳое, ки шумо мегӯед, занҳои муҳтарам, дар назари шумо шӯхӣ ё ҳазл тобанд ё метавонанд амале бошанд, ки бо воситаи дил ё

қалб гуфта шудааст. Шумо ба тарқиши эҳсоси худ аҳамияти калон намедиҳед. Мардҳо бошанд дар ин ҳолат метавонанд сахт хафа шаванд. Чунки онҳо танҳо калимаҳоро мешунаванд. Ин калима хабаре ҳаст, ки шумо ба мард пешкаш кардаед. Агар ба ӯ гӯянд, ки «аблаҳ», ӯ танҳо «аблаҳ»-ро мешунавад, на «ту маро имрӯз озор додӣ»-ро.

Масалан, агар зан бигӯяд, ки: «Ман ба ҳеҷ кас лозим нестам», ин мард мегӯяд: «Ин дурӯғ аст ва ҳақиқат нест! Ман аз барои ту ҳам вақт ва ҳам нерӯи худро сарф мекунам!» Бо забони занона ин маънои «ба ман аҳамият бидеҳ»-ро дорад, ё ки маънои «табъи ман имрӯз хуш нест»-ро дорад. Вале мард он чизеро мавриди санҷиш қарор медиҳад, ки ба вай гуфта шудааст, он дар бораи чиро дар назар доштани зан фикр ҳам намекунад. Фикр намекунад, ки барои чӣ зан ин калимотро талаффуз кардааст. Вай маълумоти гирифтаашро бо ҳақиқат муқоиса менамояд ва қайд мекунад, ки ин маълумот ба ҳақиқат ҷавобгӯ нест.

Зан мегӯяд: «Барои мо доимо пул басанда нест». Мард мегӯяд: «Ин ҳақиқат нест! Дар хотир дорӣ, ки моҳи гузашта мо чӣ қадар хариди зиёд карда будем! Ҳама чиз мувофиқи меъёр буд!» суханҳои занро мавриди санҷиш қарор дода, фикр мекунад, ки вай аз ӯҳдаи таъмини оила намебарояд. Яъне ӯро ба ин кор муттаҳам кардан мехоҳад. Ин гуна мисолҳоро бисёр овардан мумкин, вале аз ҳама асосӣ он аст, ки шумо бояд бидонед, ки майнаи мард дигар хел сохта шудааст, вай ҷаҳонро мавриди санҷиш қарор медиҳад ва онро ба воситаи маълумот дарк месозад, ба воситаи қонунҳо онро мефаҳмад, ба воситаи қонуният ва ба воситаи алоқаҳои сабабӣ – қарор қабул мекунад. Вай бо қафомонии зиёд ва мушкил мавзую мазмуни суханҳои занро мефаҳмад.

Ҷаҳони эҳсосот ин мантиқи зан аст.

Дар фарқи марду зан зан махлуқи эҳсосӣ ҳисоб мешавад! Рафторҳои ӯро қисмати рости нимдавраи майна идора мекунад, ки ҷавобгӯи эҳсосот мебошад.

Ин маънои онро надорад, ки зан ақл надорад. Ӯ дорои ақл ҳаст ва ин ақл, ақли хос мебошад. Ақле, ки на ба мантиқ асоснок карда шудааст, балки ақле, ки ба эҳсосот асоснок карда шудааст. Зан ҷаҳонро ҳис мекунад, мард бошад онро мавриди санҷиш қарор медиҳад. Зан ба табъ диққатпазирой мекунад ва …гоҳе онро худаш барпо месозад, дар ҳоле мард ормон ва фарзияҳо месозад. Мард барои амал кардан қарор қабул карда метавонад. Ҷаҳони эхсоси мардҳои эҳсоснок ду маротиба аз ҷаҳони эҳсоси духтараки қаторӣ хароботар аст.

Дунёи занҳо пур аз ҳиссиётҳои ҳарранга ва ҳиссиётҳои пешбарандаву муносибатҳои тира мебошад. Дар ҳолате, ки мард мегӯяд: «Ин куртачаи рангаш сабз буд». Зан мегӯяд «ваҳ, он зан дар тан куртае дошт, ки бо рангҳои баҳрӣ ва рангҳои барги аввалини баҳорӣ оро дода шуда буд. Аз ҳама наздик ин як ранги зумрадин буд, ниҳоят ранги баҳорӣ буд!».

Бинобар ин занҳо аксар вақт дар дараҷаи зиёдтар побанди тағйири табъ мебошанд. Онҳо зиёдтар ҳассосану нисбати эҳсоси одамони дигар, фазои умумӣ ва чизҳоро нафаҳмида метавонанд аз сабабҳои ин ё он амалҳо бохабар шаванд.

Фаросати занона

Мафҳуми «фаросати занона»-ро ҳама чун писханди ниҳонӣ нисбат додаанд. Аммо занҳо дар ҳақиқат дорои фаросати пешакии фавқулода ва

мустаҳкам мебошанд. Ин ҷуброни табиат мебошад, ки барои надоштани қобилияти мантиқан таҳлил кардани ҷаҳон ба ӯ насиб гаштааст. Ин фаросатро табиат барои он ба зан додааст, ки тавонад аз дигар паҳлуҳо рӯйдодҳоро бе таҳлил дарк намояд.

Боре дар як вохӯрии навбатӣ оиди мавзуи хушбахтии оила ман аз як иштирокчизан пурсидам, ки оё ӯ дар хислати худ вобаста ба табъаш, ноустуворӣ ва тагйиротро ҳис мекунад. Вай ба ман ҷавоб дод: «Дар ҳолати ҳомиладор буданам!». Не, занҳои азизи ман, шумо на танҳо дар ҳолати ҳомила буданатон, балки дар давоми тамоми умр чунин хислатҳоро доред. Ин ҳиссиёт ҳангоми тағйирёбии боду ҳаво, вақт ва муҳити атроф дар вуҷуди шумо мушоҳида мешавад. Ин хислатро табиат ба шумо додааст. Аз ин шарм надоред. Ин сифати ҳолати хосро барои фоидаи худ ва хоҳишҳои худ истифода намоед.

Зан нисбат ба ҷузъҳои муносибат ва рафторҳои шарики худ ниҳоят эҳсосманд мебошад.Эҳсос ин чизест, ки зан дунёи худ ва муҳити атрофи худро бо воситаи он ташкил ё эҳё месозад. Бинобар ин занҳо нисбати кирдори дӯстдоштаи худ хеле бо ҳис ва эҳсосӣ ҳастанд. Онҳо бисёртар ба он нигаронанд, ки ҳиссиёти худро нишон диҳанд. Ғайр аз ин, хоҳиши нишон додани муҳаббат ва дилбастагиро ба дӯстдоштаашон низ доранд. Занҳо хотираи латиф доранд. Онҳо зуд ва ба таври оҷил ба ҷӯшу хурӯш меоянд ва зуд сарду ором мегарданд. Онҳо ба орзу кардан ва ҳиссиёти хаёлӣ доштан моиланд.

Як шиноси ман, ки муаллими адабиёт буд, боре бо таври писханд ёдовар шуд, ки дар давоми дарсҳои адабиёт дар мактаб фаҳмидааст, ки дар романи Лев Толстой «Ҷанг ва Сулҳ» писарон фақат дар бораи ҷанг мехоҳанд, духтарон бшанд дар

бораи сулҳ. Занҳо асосан ба он чизҳое таваҷҷуҳ зоҳир мекунанд, ки ба эҳсосот вобастагӣ дошта бошад. Ин эҳсос ва муносибат байни одамон, муносибатҳои ишқии мард ва зан ба ҳисоб меравад.

Дар фикрронии бошуурона бо ҳамсарат ҳамфикр бош

Ба онҳо на танҳо қувва ва нерӯ бубахшед, балки дар фикрронии мантиқӣ якҷоя иштирок кунед. Зан қобилият надорад тафаккур бикунад ва муҳокимаи айнӣ намояд. Аз ҳамин сабаб ҳар зан орзу дорад, ки дар паҳлӯяш марди оқилу доно қарор дошта бошад. Ин мард тавонад эҳсоси занро ба баробарии мунтазам биорад, бо далелҳои мантиқӣ ӯро ба боварӣ ҳидоят кунад ва сафарбар кунад. Аз рӯи фаҳмише, ки мард ба зан нерӯ мебахшад, инро мо «ба зан ақл додан» номгузорӣ мекунем.

Ин ҳама чӣ тавр ба вуқӯъ меоянд? Дар хотир дошта бошед! Ҳар амали занро мард бояд маъқул шуморад. Ин барои он аст, ки зан бояд дастгирии мардро ҳис кунад ва ба фикрҳои шумо розӣ шуда тавонад. Ҳатто агар фикру гуфтаҳои шумо танқид нисбати он зан бошад ҳам, ӯ тайёр аст ба суханҳои шумо гӯш диҳад. Агар шумо норозигии худро намоиш диҳед, вай дар ҳолати ғазаб ва қаҳр қарор мегирад. Зан зуд меранҷад ва шуморо аз худ тела медиҳад.

Мард бояд гӯяд: «Ҳа, ту дуруст кардӣ». Ҳамин вақт зан шуморо ҳамчун иттифоқчӣ қабул мекунад ва фикри шуморо аҳамият дошта мепиндорад. Зан дар фикр кардан қарор мегирад, ки кадом чизҳо дар рафтори ӯ ва суханҳои ӯ ба шумо маъқул шудааст. Вақте ӯ ба фикр фурӯ рафт, оҳиста-оҳиста бо шумо маслиҳат карданро хоҳиш пайдо мекунад.

Мардҳои азиз, агар завҷаи шумо бе маслиҳати шумо ягон рафтори дағал ё нодуруст кунад, ки ба шумо маъқул нест, аслан ӯро сарзаниш накунед, фақат он кореро кунед, ки мо ба шумо мегӯем. Аҷоиб, вале ин дар таҷрибаи одамони зиёд тасдиқ шудааст.

Масалан, агар завҷаатон дар ҳақиқат ягон чизи лозимӣ ва фоидаовар харидорӣ кунад, албатта ба вай бигӯед: «Ба ман ин чизи харидаат хеле маъқул шуд». Агар завҷаатон саҳван ягон чизи нолозиму нодаркорро харид кунад ё чизеро ба таври даркорӣ тайёр карда натавонад ё рӯбучини хонаро дуруст анҷом надиҳад ё ягон либосро нодуруст дарзмол кунад, бигӯед: «Барои кӯшишҳоят ташаккур, ҳарчанд ту аз ӯҳдаи ин кор набаромадаӣ. Вале ман ниҳоят сипосгузорам, ки ту кӯшиши зиёд кардаӣ». Ин барои ӯ як одати муқаррарӣ мешавад, ки ҳангоми иҷрои коре ё амале шуморо аз мадди назар дур насозад. Шумо барои ӯ ҳамчун «маслиҳатгари тавоно ва ҳамадон» ба ҳисоб меравед. Бинобар ин ӯ доимо боварӣ дорад, ки ба ӯ мантиқ ва зеҳни волои шумо кӯмак мекунад. Ӯ доимо худро озод ҳис меунад. Завҷаатон ҳурмату эҳтиром кардани шавҳари дӯстдоштаашро шурӯъ мекунад. Дар хотир дошта бошед, ки шумо,албатта, барои ӯ доимо фазои эҳсосоти мусбатро омода созед. Барои ин доимо гуфтугӯи худро бо ӯ, аввал бо суханони қаноатмандӣ аз рафторҳояш оғоз намоед. Шумо доимо бо чунин суханҳо ҷониби ӯ муроҷиат намоед: «Бале, хеле хуб». Масалан, вай ба наздатон меояд ва мегӯяд: «Биё, ту ба рухсатии меҳнатӣ баро ва мо барои истироҳат ба Туркиё биравем». Ба ӯ ҷавоб диҳед: «Майлаш» ва муддат ним соат ё якуним соат интизор шавед. Новобаста ба он, ки дар ин муддати вақт шумо корҳои худро ба нақша

мегиред, дар бораи беҳбуди аҳволи коргоҳатон андеша мекунед, баъди муддате завҷаатон боз ба наздатон омада мегӯяд: «Азизам, беҳтар намешавад, ки бо ин маблағ модари маро ба куҷое равон кунем» бигзор ин дар ҳолате бошад, ки шумо дар бораи мушкилоти андоз ё моҳонаи коргаронатон андеша мекардед, вале ба ҳамаи ин нигоҳ накарда ҷавоб диҳед – «майлаш». Бовар кунед, ин таклифу пешниҳоди охирин нест, вай боз ба наздатон меояд ва чизеро пешниҳод карда мепурсад: «Дар ин бора фикри ту чист?» Ана ҳамин лаҳза маънои онро дорад, ки завҷаатон роҳгум задааст ва ба вай лозим аст қарори дуруст қабул кунад. Ӯ ба қарорҳои қатъии мард эҳтиёҷ дорад. Акнун шумо дар бораи он ҳарф занед, ки ҳозир барои ҳалли мушкилоти ҷойдошта қарор қабул карданро қодиред.

Ин на танҳо ба завҷаатон дахл дорад, балки ба ҳамаи занҳои дигаре, ки шуморо иҳота карданд, дахл дорад. Мардҳо! Ба занҳо додани мантиқ ва ақли худро ёд гиред! Ғайр аз занатон шумо духтар, хоҳар ва модар доред. Ҳамаи инҳо зан мебошанд. Ҳамаи онҳо ҷаҳонро якхела дарк мекунанд. Онҳо низ ба дилпурие эҳтиёҷ доранд, ки он аз эҳсоси ақл ва мантиқи мардон сарчашма мегирад. Доимо ҳангоми сӯҳбат бо зан, хоҳ завҷаатон, хоҳ хоҳаратон, хоҳ духтаратон, хоҳ модаратон ва ё ҳамкоратон бошад, дар аввал ба ӯ ҷавоби мусбати «ҳа»-ро диҳед. Ҳеҷ гоҳ калимаи «не»-ро истифода набаред. Каме сонитар фикрҳои муқобили худро изҳор намоед!

Фаромӯш насозед, ки занҳо эҳсосианд ва доимо дар фазои табъи хуш қарор доранд. Аз ин вобаста аст ҳолати ҷаҳонбинии онҳо. Аз «ҳа» гуфтан ба онҳо натарсед ва инро ба дил наздик ҳам нагиред.

Дар хотир дошта бошед, ки «вонамуд» карда тавонистан яке аз истеъдодҳои муҳими оилавӣ мебошад.

Зан ба наздатон омада дар бораи нақшаҳои худ ҳарф мезанад. Мард бояд чунин рафтор кунад: «Бале, офтобаки ман, ту ҳақ мебошӣ!». Вай боз ним соат чарх зада боз меояду мегӯяд: Ман фикр карда баромадам, ки бояд ана инро ин гуна кунем ва инро ин гуна». Дар занҳо эҳсосҳо ба маркази нутқ мегузарад, баъд ба ҷониби мантиқ равон мешавад. Вай аввал гап мезанад, баъд фикр мекунад.

Барои ҳамин ӯ ҳамеша қарори пешгирифтаи худро иваз менамояд. Аз ин нуқтаи назар, шумо ба вай ҷавоби «ҳа» дода, имкони дигари безиддият фикр карданро медиҳед ва ним соат интизор шавед ӯ фикру андешаашро иваз мекунад!

Агар баъди якуним соат зан хоҳиши худро омада такроран бигӯяд, дар ин сурат хоҳишашро иҷро намоед, чунки ин қарори қатъии ӯ мебошад. Дар ҳудуди ним соат ва якуним соат зан қарори худро чанд маротиба иваз менамояд. Вай дар муддати ҳар ним соат ба назди мард барои маслиҳат омада метавонад. Ин амалро барои он мекунад, ки аз амал ё қарори пешгирифтааш дилпур нест. Ҳангоме, ки ӯ бо дили пур қарор қабул мекунад, шумо метавонед, ки дар амалӣ гаштани ин қарор иштирок кунед.

Занҳо мардеро эҳтиром намекунанд, ки ҳар хоҳиши ӯро дарҳол иҷро намояд. Тасаввур кунед, ки зан мехоҳад, шумо иҷро мекунед ва боз мепурсад, мард иҷро мекунад. Дар оқибат ин ба дили зан мезанад ва он мардро ҳурмату эҳтиром намекунад. Ин аз он сабаб рух медиҳад, ки зан касеро меҷӯяд, ки аз ӯ бошууртар аст ва касе меҷӯяд, ки метавонад тағйироти тобеияти ӯро ба

низом дарорад, тавонад дар дунёи ӯ муайянӣ ва оромиро ворид созад. Марди иҷрокунандаи хоҳиш ӯро қонеъ карда наметавонад ва ӯ ба мардҳои дигаре эҳтиёҷ пайдо мекунад, ки ба фикри ӯ нерӯманд ва қатъӣ мебошанд.

Мард кӯшиш мекунад, вале кӯшишаш фоида надорад

Мард фикр дорад, ки агар ҳар амалеро барои иҷро кардани зани дӯстдоштааш мекунад, дуруст аст. Ӯ фикр мекунад, ки бо ин амалаш муҳаббату ғамхории худро нишон медиҳад. Вале ин тавр нест. Аммо баъди ним соат зан аллакай қарори худро иваз кардааст ва фикр дорад, ки қарораш дар саросемагӣ буд, акнун чизи дигареро мехоҳад. Барои ин қарори бошитоби худ шавҳарашро гунаҳгор ҳисоб мекунад, ки ӯ дарҳол ин хоҳишашро иҷро кардааст ва маблағи оиларо беҳуда сарф кардааст.

Агар шумо эҳтироми завҷаатонро интизор бошед, пас ҳеҷ хоҳиши ӯро дарҳол иҷро накунед. Ҳатто, агар ин зан модаратон ё хоҳаратон бошад, ҳеҷ гоҳ хоҳишашонро зуд иҷро накунед. Ҳатман аз ним соат то якуним соат интизор шавед ва баъд иҷрои хоҳишро шурӯъ кунед. Зан гуфтугӯро дӯст медорад, мард бошад оромиро.

Ҳолате, ки ба зан «ҳа» гуфтан лозим нест

Якчанд чизҳои дигаре вучуд доранд, ки ба онҳо «ҳа» гуфтан мумкин нест. Ин он чизҳое мебошанд, ки метавонанд хушбахтии шуморо барҳам диҳанд. Ҳеҷ гоҳ ба саволи «Ман ба ҷони ту задам?» ва «Ман барои ту фарқ надорам», «ҳа» нагӯед. Бо ин саволҳо ин зан аз шумо фақат диққатро интизор

аст, на ҷавобҳои рӯйростро. Ҳеҷ гоҳ ба фикри зан, ки мегӯяд: «Биё ҷудо мешавем» розӣ нашавед. Аслан «ҳа» нагӯед. Зан зуд меранҷад ва мегӯяд: «Ман медонистам, ки чунин гуфтани маро интизор будӣ! Ту инро мехостӣ ва маро маҷбур сохтӣ, ки чунин бигӯям!». Ҳатто дар ҳолате, ки ӯ худаш ин гуна таклифҳоро ба миён мегузорад, вале шуморо айбдор мешуморад, ки ту ҷудошавиро интизор будӣ, «ҳа» нагӯед».

Вале, агар зан дар бораи ҷудошавӣ гап занад, «не» гуфтан лозим нест. Дар майнааш ҷой додааст, ки ҷавоби манфӣ шунавад. Ба ӯ чунин гуфтан лозим: «Ман туро мефаҳмам, биё каме фикр кунем». Калимаи «не» дар оила як қатор садди роҳро ва мушкилҳоро пеш меорад. Мана тасаввур кунед, ки зан ба назди ман меояд ва чизеро мепурсад, ман не мегӯям ва боз ӯ меояд, ман не мегӯям. Дафъаи сеюм ӯ хоҳиши омаданро мекунад?

Ҳарчанд одам хуб бошад, дар ин ҳолат зан он мардро эҳтиром намекунад ва ӯро ҳамчун як душман қабул мекунад. Доимо кӯшиш мекунад, ки дар як амалу кирдор ва суханҳои ӯ нуқсоне пайдо кунад ва ин боиси хархаша гардад.

Агар зан чизеро гуфт, ки боиси вайронии оила ва хушбахтии шумо бошад, «ҳа» нагӯед. Тақрибан чунин ҷавоб диҳед: «Ман туро мефаҳмам. Ҳозир, на он қадар ҳолати хуб дорем, биё, андак фикр карда интизор шавем». Бо ин роҳ мо ба вай имкони дарки суханҳояшро медиҳем, ки фикраш то майнааш омада расад».

Дар хотир дошта бошед, ки зан метавонад мардеро, ки кӯшиши кор кардан дорад ва агарчи кӯшишҳояш ба мақсад нишонрас нестанд, бубахшад. Вале касеро намебахшад, ки барои наҷоти киштии оила коре накардааст. Ба вай

нишон диҳед, ки шумо кӯшиши фаҳмидани сабабҳоро карда истодаед. Нишон диҳед, ки барои хоҳишҳои вай ва гумонҳои вай беаҳамият нестед.

Ҳалли масъаларо ба «баъд» гузоред, то ки вақт омодагии ӯро тағйир диҳад. Дар акси ҳол шумо ба вай имкон медиҳед, ки «хостаашро» ба ҳар роҳе, ки хоҳад, гирифта тавонад, ҳатто агар дар ин бора пагоҳ пушаймон ҳам шавад. Аксар вақт зан ҳама чизро дар зери таъсири эҳсос мегӯяд. Баъди чанд муддат ӯ дарк месозад, ки ҳама гуфтаҳояш дар ҳолати қаҳру ғазаб буданд ва ӯро як ҳисси пушаймонӣ ва дилшикастагӣ фаро мегирад. Вале ӯ дар он лаҳза аз «истодагарӣ»-аш даст кашида наметавонист. Он лаҳза ӯро эҳсос идора мекард.

Истеъдоди зан

Зан эҳсоси худро баён карда, ба суханони гуфтаи худ боварии қатъӣ дорад. Дар ин бора вай бо нутқи бурро ва боварии том ҳарф мезанад, он гуна занҳо суханро хеле хуб эҳсос мекунанд ва гап заданро дӯст медоранд. Бурросуханӣ ин як ҳиссаи хислати зан буда ва истеъдоди муҳими ӯ мебошад. Ин истеъдоди ӯ метавонад оқибатҳои мусбат ва оқибатҳои манфӣ дошта бошад. Агар шумо ҷиддӣ оиди таркиби суханҳои ӯ андеша кунед, ин фаҳмишро дарк месозед!

Давоми эҳсосияти зан ин забонутқии ӯ мебошад. Агар барои мард муҳим бошад, ӯ чӣ мегӯяд, барои зан он муҳим аст, ки сухан мегӯяд.

Суханҳои зан дорои як нерӯи бузурганд, ки дар онҳо эҳсос мавҷуд аст. Аз ҳамин сабаб онҳо касро маҷбур месозанд, ки ғамгин шавад ва суханҳои ӯ метавонанд сарчашмаи хурсандӣ бошанд.

Занҳо ҳарфзаниро дӯст медоранд. Вай табиати эҳсосӣ будани худро истифода карда метавонад, чизҳои муҳим ва чизҳои тамоман муҳим набударо муҳокима менамоянд.

Агар зан кӯшиши ба даст овардани «ҳақиқат»-и худро кунад, маълум мегардад ӯ аз ин «ҳақиқат» дилпур нест. Ҳамаи эродҳои ӯро метавонем мавриди ҳазл қарор диҳем, бихандем ва бо бӯса ҷавоб гардонем. Дар лаҳзаҳои ҷанҷол хомӯшона аз ӯ дур шавем ва баъд бо ӯ дар ҳолати осудагияш ҳарф занем. Мард бояд бахшиш напурсад, вале кӯшиш кунад, ки аз ҳолати «узрхоҳӣ» барояд. Ин дар ҳолатҳои алоҳида бояд қарор гирад. Барои он ки дар оила якдигарфаҳмӣ бошад, мард набояд аз зан бахшиш ва узр пурсад. Ин маънои онро дорад, ки зан мехоҳад ӯро дар ҳолати кӯдакӣ ҷиноят содир карда гузорад ва доимо сазовории ӯро таҳқир намояд. Ҳеҷ гоҳ ба зан имкони бартариро дар ин ҳолат надиҳед. Вай дигар шуморо эҳтирому писанд намекунад. Зан бояд худаш аз узрхоҳӣ кардан шавҳарро манъ кунад. Ӯ бояд сухани ӯро бурида гӯяд: «Лозим нест, ман ҳамаашро фаҳмидам». Мардҳоро барои саҳву хатоҳо сарзаниш кардан мумкин нест. Дар назди мардум фикру ақидаи ӯро рад кардан лозим нест. Дар байни мардум шавҳари худро аз ҷиҳати обрӯ баланд бардоред.

Қиссаи қадимае, ки дар бораи офтоб ва шамол мебошад

Боре офтобу шамол шарт карданд, ки кадоме аз онҳо занро бараҳна сохта ӯро аз худ менамоянд.

Шамол ба зебосанаме дарафтода либосҳои ӯро лахт-лахт карда даронда гирифт. Зебосанам аз шамол гурехта дар ҷое пинҳон мешавад ва худро сахт бо либосҳояш мепечонад. Шамол бӯрон хезонд, баъд боди сахти чангро ба ҳаво хезонд. Зебосанам ҳамоно аз ӯ дар гурез буд ва бар тани худ либосҳои боқимондаи худро мепечонид. Ҳар қадар шамол сахт мешуд, вай ҳамон қадар муқобилияти сахт нишон медод. Як ҳафтаи дароз шамол кӯшиш кард, он духтарро бараҳна карда натавонист.

Пагоҳии дигар офтоб сар бароварда ба замин гармӣ дод. Духтар дар лаби баҳр нишаста аз нурҳои гарми офтоб ҳаловат мебурд. Оҳиста-оҳиста офтоб гармиву равшаниашро зиёд кард. Духтар боз ҳам аз он гармӣ ҳаловат мебурд ва ба офтоб наздик мешуд. Каме дертар он санам худаш либосҳояшро кашида худро ба оғӯши офтоб партофт. Замоне, ки фазои ҳаловат ва гармӣ барпо мекунед, зан қалби худро мекушояд ва он чизеро пешкаши шумо мегардонад, ки бо зӯриву таҳдид ҳеҷ гоҳ аз ӯ гирифта наметавонед.

Чунин суханҳоро тез-тез шунидан мумкин: «Ман дигар ба ту бовар карда наметавонам». Вале агар ҳақиқати ҳолро бигирем, дар ҳаёт нобаробариҳои ҳайратоваре вуҷуд доранд. Вақте ки ҷавон духтареро фиреб медиҳад, ин духтар на танҳо ба худи ин ҷавон боварӣ намекунад, балки тамоми мардҳоро дар симои он ҷавон бовар намекунад. Тасаввур кунед, ин духтар бо доштани як мисоли манфӣ боввариро нисбати аҳли башар гум мекунад. Ин маънои онро дорад, ки ҳар инсон ҳангоми иҷро кардани ин ё он амал дар худ бояд ҷавобгарии тамоми инсониятро дошта бошад. Як мисоли алоҳида метавонад ранҷиши бузургеро барои тамоми мардҳо тавлид намояд. Дар навбати худ як мисоли алоҳидаи манфии занҳо метавонад ҳамин ранҷиши бузургро нисбати занҳо тавлид созад.

Барои ҳамин бояд доимо огоҳ бошӣ, ки чӣ гуна рафтор намоӣ, то ки ҳамбастагии дуҷониба ва боварии дуҷонибаро халалдор накунӣ. Барои ҳамдигар марди намуна ва зани намуна бошед!

Зан ҳассос ва захмпазир

Мардҳо бояд фаромӯш насозанд, ки занҳо эҳсосотиянд ва ниҳоят захмпазиранд. Аз ҳамин сабаб шумо бояд онҳоро аз ин нигоҳ доред ва кӯшиш кунед, ки бо беаҳмиятии худ боиси дарди онҳо, нагардед. Дар эҳсосот ниҳоят қавианд.

Маҳз занҳо дар оила метавонанд муҳитро ба ҳолати манфӣ ва мусбат гардонанд. Барои ҳамин ба занҳои мухтарам, дар хусуси доро будани ин кувва дар вуҷудатон фаромӯш насозед. Аз сухандонии хеш истифода карда, ба дӯстдоштаатон неш назанед. Ҳеҷ гоҳ кӯшиш накунед ба ҷойҳои ҳассоси ӯ зер карда, ба ӯ зарару зиён расонед.

Дар хотир дошта бошед, ки танҳо шумо метавонед ҳаёти оилавиро ба шароб ва ё ба сирко мубаддал гардонед.

Занҳо метавонанд муҳитро дар оила идора намоянд. Мувофиқи қоида онҳо метавонанд, ки пешрави он бошанд, ки ман онро «мусобиқаи нафрат» ном гузоштаам. Аз ҳамин сабаб навиштаҷоти поёнро бо диққат мутолиа намоед. Ҳар як нафари шумо сазовори бахт мебошед, вале аз чӣ сабаб бошад, ки тез-тез эҳсосоти шумо ба тавзи эрод ва кинаву адоват нисбати инсони дӯстдоштаатон баён мегардад.

Ба хотир биёред, он суханҳоеро, ки шумо ба якдигар ҳангоми ҷанҷол ва эродгириҳоятон талаффуз мекунед. Он суханҳоеро, ки боиси азият

кашидани шарикатон мебошад ва он ҳангом инро худи шумо мехостед.

«Ман туро эҳтиром мекунам, ту бошӣ ба рӯи ман туф мекунӣ».

«Ман туро дӯст медорам, вале ту маро фаҳмида наметавонӣ».

«Магар ман туро дӯст намедорам? Онро ба ёд биёр, ки ман ду-се маротиба рӯзи 8 март барои ту тӯҳфа оварда будам!»

«Ту зани аблаҳӣ, ту ҳеҷ чизро намефаҳмӣ!»

«Ту ба мисли таккаӣ, ту ба ман умуман лозим нестӣ!»

Наход ин суханҳо бо муҳаббат гуфта шуда бошанд? Магар чунин ҳарфзанӣ ишқу муҳаббатро ба вуҷуд меорад? Пас барои чӣ мо чунин мегӯем?

Масалан, зан мегӯяд: «Чи хеле ки ман ҳастам, маро ҳамон тавр қабул кун!»

Шавҳар дар ҷавоб мегӯяд: «Ман медонам, ки ту аблаҳӣ ва туро чун аблаҳ қабул дорам!».

Шавҳар мегӯяд: «Ман ана ҳамин хел мебошам ва маро аз нав тарбия кардан аз имкон берун аст ва фоида ҳам надорад!»

Завҷааш мегӯяд: «Ту таккаӣ ва ман туро ба мисли он такка қабул мекунам ё мепиндорам!»

Маро фаҳмонед, ки баъди ин суханон оё муносибати некро интизор буда метавонем? Не! Баръакс, инсоне, ки чунин суханони хафакунанда мегӯяд, фиребгар ва нобакор мебошад. Вай ба шумо он чизеро, ки ваъда карда буд, дода натавонист ва надод. Ин ваъда ваъдаи муҳаббат буд! Шумо дар бораи ин мард чунин андеша мекунед: «Ин инсон хиёнаткор будааст, ӯ маро фиреб дод!».

Рӯз ба рӯз ин андешаи шумо калон шудан мегирад. Ранҷишҳои дуҷониба рӯз ба рӯз рӯи ҳам

омада ва дар байни шумо як девори калони нобоварӣ пайдо мешавад. Ин «мусобиқаи нафрат» мебошад, ки гуфтушуниди шуморо дастнорас кардааст. Ғайр аз ин, он дар тафаккури шумо фаҳмиши раднопазиреро ҷой мекунад, ки ҳамзисти шумо душман ва хиёнаткор мебошад.

Шумо ин одамро аз ҷиҳати манфӣ қабул мекунед ва доимо кӯшиш мекунед, ки дар ҳаракатҳои ӯ ҷиҳатҳои нуқсондорро пайдо намоед. Ва дар ҳолате, ки инсон дорои боварии сахти бадбинӣ мегардад, нисбати шахси дигаре, ки ӯро бояд дӯст дорад, барояш ниҳоят душвор мегардад. Муҳаббат нест мешавад.

Агар дар ботини шумо нисбати дигар кас ҳисси нобоварӣ ташаккул ёбад, ки ин одам ба корҳои бад ва рафторҳои бад қодир аст, шумо бо вай ҳамсӯҳбат шудан намехоҳед ва ӯро аз назди худ тела дода дур месозед. Ва доимо дар вуҷуди шумо хоҳиши ба вай зарари дарднок расонидан пайдо мешавад. Агар дар оила нигоҳи шумо сард бошад, дар ин ҳолат муносибатҳо ба хубӣ анҷом намеёбанд. Душманӣ байни шумо пайдо мегардад. Чунин муносибат яку-якбора ташаккул намеёбанд, онҳо ба муддати дурудароз мустаҳкам ва пойдор мегарданд, ки ин бисёр боиси бадбахтӣ мебошад.

Акнун марҳилае оғоз мешавад, ки бояд хулосаи дуюмро барорем, яъне суханҳои умумӣ ва кинагирии дуҷониба фазои ба нестӣ расонидани муҳаббатро дар муносиботи ду шахс барпо меосзанд.

Мо аллакай қайд карда будем, ки оила ин маконест, ки инсон мехоҳад дар он орому осуда бошад ва истироҳат карда тавонад. Ва лаҳзае аз дунёи беруна фориғ монад, оила набояд саҳнаи зиддият ё ки ба театри бадбинии ду шахс мубаддал

гардад. Инсон ба хона омада мехоҳад дар хона гармӣ ва осудаҳолиро пайдо кунад. Барои он намеояд, ки барои зинда мондан мубориза барад. Ин мубориза берун аз пойгоҳи дари хона мавҷуд аст.

Лозим меояд, ки ҳамаи эҳсосоти манфии худро аз дарвозаи хона берун монем ва баъд вориди хона гардем. Ба суханҳои худ ва ба рафторҳои худ ҷавоб гуфтанро омӯзед. Ва худро идора карданро ёд гиред. Бовар кунед, ин он қадар мушкилӣ надорад ва дар оянда мебинед, ки чи гуна хушу гуворо мебошад.

Дар ҳолате, ки шумо табассум менамоед, ҳамаи он чизҳое, ки шуморо метарсонд ва ниҳоят дағал будаанд, барои шумо ягон аҳамияти муҳимдошта намешаванд. Дар андешае қарор гиред, ки аз вобастагии табъи шумо бахти оилаи шумо вобастагии сахт дорад! Чи қадар оилаҳои хуб аз байн рафтанд. Ин аз он сабаб буд, ки дар ин оилаҳо табассум ва суханони гарму нарм ва тоқату сабр мавҷуд набуд!

Тасаввур кунед, ки касе доимо дар гирди шумо чарх зада пай дар пай такрор ба такрор чунин мегӯяд:

-Чӣ тавр ин ҳама ба дилам зад!

-Доимо пул намерасад!

-Ман на танҳо туро дидан намехоҳам, балки тоқати туро дигар надорам!

-Ту метавонӣ лахзае хомӯш бошӣ?

-Ман барои касе лозим нестам!

-Дар хонаи мо доимо тартиб нест! Бетартибӣ!

-Чӣ хел ман аз ҳамаи ин монда ва хаста гаштам!

-Бубин, одамони бофаҳму боидрок чӣ хел тӯҳфаҳо мекунанд.

-Як бор рафта бубин, ки дигарон чӣ хел зиндагӣ доранд.

-Ту чӣ корро карда метавонӣ? Ту ягон корро карда наметавонӣ?

Ё ки:

-Оҳ, Худоё, кӣ ин тавр дарзмол мекунад?

-Кӣ ин хел хӯрок мепазад? Ин хӯрок барои хук аст!

-Э чиркинаке, хонаи ту доимо чиркин аст!

-Ин чӣ бало аст, дар мо ҳама чиз мисли дигар одамон нест!

Шумо чунин гапҳоро дар оилаҳои худ шунидаед? Агар шумо доимо чунин ҷараёни суханҳоро шунидан гиред, табъи шумо чӣ гуна мешавад? Ман фикр дорам, ки табъи шумо хуш ва гуворо намегардад!

Акнун тасаввур кунед, ки тамоми рӯз корҳои одам ба хубӣ анҷом намеёбад, он тавре, ки ӯ мехост. Инсон ба мағоза меравад ва дар ҷайби ӯ маблағи даркорӣ нест, ки барои кӯдак ягон чизи даркориро харидорӣ кунад, дар ҷойи кор бошад, гӯё қасдан моҳонаро ба қафо партофта бошанд ва боз дар нақлиёти шаҳрӣ тугмаҳои ӯро канданд. Боз аз куртаи дӯстдораш ин тугмаҳо канда шудаанд. Вай ба хона меояд. Дар назди дар ӯро пешвоз мегиранд. Завҷааш барои кашидани либосҳояш ба вай кӯмак мекунад. Ва бо як меҳрубонӣ завҷааш ба ӯ мегӯяд:

-Медонӣ, барои ман муҳим нест, ки ту имрӯз кадом корҳоро ба анҷом расонида натавонистӣ ё ки харид карда натавонистӣ, барои ман муҳим аст, ки ту дар ин ҷой! Ҳеҷ гап не, ин мушкилот муваққатӣ мебошад, мо-ку ду нафар ҳастем, метавонем дукаса якҷоя ин мушкилотро бартараф созем.

Як андеша кунед, табъи инсон аз шунидани чунин суханҳо чӣ гуна мегардад? Вай чунин занро эҳтиром мекунад ва ин занро бисёр дӯст медорад, ки ӯро доимо дастгирӣ менамояд! Магар метавонад баъди чунин суханҳо нисбати ӯ ҳисси бадбинӣ дошта бошад?

Барои дигар кардани фазои манфӣ ва табъи нохуши шавҳари худ ӯро дар гирдоби фазои хубӣ қарор додан шарт аст. Баъди ин ӯ доимо ҷониби хона дар зери муҳофизати ин фазо давон-давон омада тавонад! Албатта, ба ин танҳо занҳои меҳрубон қодиранд. Ва ин ҳамон чизест, ки аз дасти зан ба хубӣ меояд.

Саршорсозӣ ин маънии ҳастии мо мебошад

Агар зан ба нерӯи мард эҳтиёҷ дошта бошад ва баръакс, мард хоҳиши ба зан додани ин нерӯро дошта бошад, нисбати муносибат ба эҳсосот ҳама чиз дигар мебошад. Зан метавонад ба мард эҳсосоти мусбат диҳад ва муҳити мусбате барпо созад, ки дар он гармӣ ва оромӣ мавҷуд мебошанд. Зан эҳтиёҷ дорад, ки эҳсосоти худро баён созад, ӯ мехоҳад, ки ҳарфҳои ошиқона гӯяд, ки дар муҳаббат истифода бурда шудаанд, ӯ мехоҳад хонаро аз рангҳои зебо бо чизҳои зебо пур кунад, ки аз ишқу муҳаббат дарак медиҳад, аз наздикшавӣ хабар медиҳад. Вай мехоҳад ширинсухании худро истифода карда, шавҳари худро ором созад ва ҳолати рӯҳии ӯро ба сӯи музаффарият равона кунад. Хоҳиш дорад шавҳараш ҳис кунад, ки ӯ барои завҷааш хеле лозим аст.

Дар навбати худ мард ба эҳсосот эҳтиёҷ дорад, ки доимо барои ӯ ин эҳсосот камӣ мекунад. Зан

дунёи мардро боз ҳам равшантар мекунад ва гарм месозад, мард бошад истироҳат карда, ҳаловат мебарад дар фазо роҳату муҳаббат. Ин фазоро зан барпо карда метавонад. Танҳо дар ин ҳолат онҳо худро одамони қаноатманд ҳис мекунанд.

Акнун мо кӯшиш мекунем, ки боз як машқи дигарро иҷро намоем. Ин машқ пеш аз ҳама барои занҳо ҳатмист, ки чи тавр барпо кардани фазоро дар оила омӯзанд. Ин машқ ба машқҳои пешинаи мо каме монандӣ дорад, вале ин дафъа мақсади шумо аз он иборат аст, ки барои баромадани эҳсосоти худ имкон пайдо намоед ва тавонед, ки ин эҳсосро ба шавҳари худ ё ба дӯстдоштаи худ бидиҳед. Барои иҷрои он кӯшиш кунед, ҳатто агар бо шавҳари худ дар ҳолати қаҳр қарор дошта бошед.

Машқи 3

Як лаҳзаи дурустро, ки шавҳари шумо ё дӯстдоштаи шумо ба коре машғул набошад, интихоб намоед. Дастони ӯро гирифта муддати 40 сонияи бо ӯ хушгӯӣ ва ҳамду санохонӣ кунед. Ҳар чизе, ки дар ин боб гуфта метавонед, бе танаффус бигӯед. Самимӣ ва бо эҳсоси баланд шарм надошта, кӯшиш кунед, ки ҳамаи хушиҳоро ба хотир оварда сухан кунед. Ҳамаи эҳсосатонро ба суханҳоятон гузоред ва ҳарф занед.

Ба вай бигӯед, ки ӯ хеле одами аҷиб аст. Гӯед, ки табассуми ӯ нафасгирии шуморо қатъ мегардонад. Дастони ӯ шуморо маҷбур месозанд, ки оиди оғӯши гарм андеша кунад. Бигӯед, ки ӯ метавонад шуморо хушбахттарин инсони рӯи олам гардонад ва шумо ба ӯ ифтихор доред. Бигӯед, ки шумо боварӣ доред, ки ӯ ба ҳама чиз ноил мегардад. Ҳатман ба чашмони ӯ нигоҳ карда ва дар ҷустуҷӯи суханҳое бошед, ки эҳсоси ҳақиқии худро баён созед. Ӯро маҷбур созед, ки

шуморо гӯш диҳад ва бовар намояд. Бигзор ҳар як сухани гуфтаи шумо аз қалбатон барояд. Бигзор дар ҳама суханҳои шумо муҳаббат ва сипосгузор будани шумо садо диҳад. Ӯро бо дилу ҷон ба оғӯш кашед.

Суханҳои Суқротро ба хотир оред: -«Ҳар он чизе, ки бо забон гуфта метавонеду аммо ин чиз дар қалби шумо нест, шуморо ҳеҷ кас гӯш намедиҳад. Барои ҳамин аз самими қалб ҳарф занед ва иқрор намоед, ки шумо дар ҳақиқат ба вай хушбахтӣ меоред.

Акнун ба ҳолати асабии ӯ диққат диҳед. Вай дар ҳайрат аст? Вай хиҷолатзада шуд?

Ӯ хеле хушбахт менамояд ва ин ба ӯ хеле хуш меояд, ҳамин тавр не? Суханҳои истифодашударо аз хотир набароред, онҳо барои дарки ҳиссиёт гуфта шудаанд ва ин бисёр неруи бузурге мебошад!

Файласуфи аҷоиб ва бузурги олмонӣ Иммануил Кант замоне суханеро гуфта буд, ки онро на аз дарвеш ва на аз донишманди донишмандон касе интизор набуд: «Рӯҳе, ки лабрези ҳиссиёт аст, ин аз ҳама қуллаҳои баланди дастовард ба ҳисоб меравад». Аз талаффуз ва баён кардани ҳиссиёти хеш наҳаросед. Бе тарс муҳаббат ва дилбастагии худро изҳор намоед. Он эҳсосоти мусбат ва хушгӯиҳои шумо метавонанд инсонро ба ҳаёти хушу хуррам пос гардонанд. Агар инсон дар ҳолати дилшикастагии ҳаётӣ қарор гирифта бошад. Ин он чизе ҳаст, ки метавонад ӯро ба боварӣ доштан ба худаш маҷбур созад, фақат каси дастгирикунандаи наздиктаринаш намерасад.

Ин бисёр машқи муҳим аст ва онро, албатта, бояд иҷро намоед. Бо писханд ва сохтакорӣ ба ин машғулият муносибат накунед. Ва ниҳоят дар иҷрои он ҷиддӣ бошед! Хеле самимӣ бошед ва тамоми эҳсосу ҳисро дар суханҳоятон ҷой кунед! Худро ва қалби худро кушоед, ҳама ранҷишҳо ва адоватҳову норозигиҳоро як тараф гузоред. Бигзор дар суханҳои гуфтаи шумо муҳаббат ва дилбастагӣ ҷой дошта бошад.

Акнун ба худ диққат диҳед. Баъди гуфтани ин суханҳо табъи шумо болида гашт ва шумо мебинед, ки чи гуна худро нағз ҳис мекунед. Гӯё ҳамаи ин хушгӯиҳоро ба шумо гуфта бошанд!

Қоидаи 40 сония

Инсон муддати бист сонияи аввал бовар намекунад, ки ин суханҳоро ба ӯ гуфта истодаанд ва баъди бист сонияи дигар дар ҳайрат мемонад, ки шумо ҳамаи хақиқатро дар бораи ӯ аз куҷо медонед. Ана инсон ҳамин тавр ҳолати равонӣ дорад! Ин ҷо аз ҳама муҳим он аст, ки шумо ошро шӯр насозед! Ин хушсуханиҳо танҳо дар муддати 40 сония қабул мешаванд. Ягон сонияи дигар ба ин зам накунед. Шумо бояд дар муддати ин чил сония, ҳамаи чизҳои асосиро, ки шавҳари шумо ба онҳо эҳтиёҷ дорад, бигӯед. Талаботи ӯро қонеъ гардонед ба вай эҳсосеро, ки даркорӣ ҳаст, диҳед. Баъди ин ӯ ба шумо бовар мекунад! Вай инро мехоҳад!

Суханҳои умумиро гуфтан лозим нест, фақат он суханоне, ки ӯ ба онҳо эҳтиёҷ дорад. Бояд шумо боваринок ва самимӣ харф занед, набошад машғулияти мо ба машғулияти фиреб, на машғулияти рӯҳбаландӣ табдил меёбад. Дар ин хусус фаромӯш накунед!

Вазифаи зан – додани эҳсос ба мард аст. Ва ин он чизест, ки навакак шумо анҷом додед. Ҳар хел набошад ҳам, шумо ба ӯ ҳисси боварӣ ба худ ва дар қалби ӯ муҳаббат ҷой карда, барои муҳаббат ва ишқ рӯҳбаландаш кардаед!

Тавре табассум намоед, ки гӯиё хушбахттарин зани рӯи замин мебошед ва мебинед, ки шавҳари шумо ҷониби шумо бо чунин табассум ҷавоб медиҳад! Ба чунин ҳолат худро мутобиқ карда аз ин

ҳолат берун нашавед. Оила –ин ҳаёт аст, на омӯзиш. Ин ҳолатест, ки инсон онро барои худ раво мебинад ва ё ҳеҷ гоҳ раво намебинад! Ин ҳолати равониро то охири умр дар ботини худ ҷой диҳед ва доимо онро дар хотири нигоҳ доред. Ин ҳолатест, ки барои ҳаёти оилавӣ ниҳоят муҳим аст.

Бигзор ин ҳолат як порчаи фазои шаҳвонӣ барои шавҳари шумо ба ҳисоб равад. Ва барои ӯ ҷое бошад, ки доимо барои ба ин ҷой баргаштан тайёр бошад. Бигзор дунёи рангине бошад, ки шавҳари шумо ҳар куҷо, ки бошад, барои дидани ин дунё ғам хӯрад. Ин машқ бисёр фоиданок мебошад. Ман умед дорам, ки ба шумо хуш меояд. Аз ҳамин рӯз сар карда ба дӯстдоштаатон гуфтани суханҳои хушу форамро оғоз кунед. Доимо омода шавед, ки дар лаҳзаҳои мувофиқ онҳоро бигӯед.

Қоидаи аввали ҳаёти оилавӣ

Мо дар бораи ду фарқи асосии мард ва зан, ки табиати онҳо мебошад, маълумот дорем. Акнун вақте расид, ки ман ба шумо дар бораи қоидаи аввали ҳаёти оилавӣ маълумот диҳам.

Ин қоида чунин аст – инсонро ба боварӣ рӯҳбаланд сохтан ниҳоят ҳатмист. Баъди ин ӯ метавонад ба осонӣ дар бораи шумо ғамхорӣ зоҳир намояд.

Ин чӣ маъно дорад? Замоне ки шумо инсонро рӯҳбаланд сохта, табъи ӯро хуш мегардонед, замоне ки шумо ба вай ҳисси хуррамии ҳаётро медиҳед ва ҳиссиёти худбоварии ӯро баланд мебардоред, ҳамон вақт барои ӯ дар бораи шумо ғамхорӣ кардан осон мегардад.

Дар вуҷуди ӯ хоҳиши барои шумо ягон амали хубро иҷро кардан пайдо мешавад. Дар бораи

шумо ғамхорӣ мекунад. Ба шумо доимо диққат медиҳад. Барои ба ӯ додани ҳисси хуррамию шодӣ аз шумо сипосгузор мегардад. Ӯ аз шумо ҳамеша розӣ мебошад, чунки ин ҳама эҳсосоти мусбатро ба ӯ додаед.

Машқ

Симои худро хушу хандон намуда дар бораи сифатҳои хуби инсонӣ андеша кунед. Вазифаи шумо аз он иборат аст, ки аз марди дилхоҳ чизеро хоҳиш намоед. Дар аввал бояд он мардро бовар кунонед, ки ӯ хеле инсони хуб ва дилсӯз мебошад. Бояд ба ӯ бигӯед, ки раҳмдил мебошад. Баъд аз самими қалб иқрор созед, ки ба ӯ боварӣ доред, бо ӯ бо суханҳои хушу дилрабо ҳамсӯҳбат шавед, лекин мӯҳлати сӯҳбат аз 30 сония зиёд набошад. Сонӣ чизи мехостагиатонро хоҳиш намоед.

Инсоне, ки ин суханони самимиро дар бораш шунаваду хоҳиши шуморо рад кунад, ба фикрам, вуҷуд надорад. Барои ягон амалро иҷро кардани мард, фақат зан метавонад ӯро рӯҳбаланд ва омода созад. Агар тавонад ин рӯҳбаландсозиро моҳирона ба анҷом расонад.

Зан ба мард эҳсос ато карда метавонад, дар рӯҳияи ғамхор будан ӯро қарор диҳад. Ин як нишони асосие мебошад, ки ба оилаи шумо имкони хушбахт буданро медиҳад. Агар шумо хоҳиши бо роҳи арбада ва баҳс ҳақиқатро ҷӯё бошед, ин ихтиёри шумост. Вале набояд фаромӯш кард, ки кӯшиши дар оила гузоштани нуқтаи калони «сиёҳ» метавонад дар ҳаёти оилавӣ нуқтаи охирин гузорад. Ин ба фикрам, андак ногаҳонӣ садо медиҳад, вале ҳақиқат нишонаи асосии хушбахтии оила нест. Мо аллакай гуфта будем, ки дар ҳаёти

оилавӣ лозим аст, ки ҳамеша дар ҳолати таҳлилоти доимӣ набошед, вале доимо дар ҳолати бозидани нақш бошед. Замоне, ки инсон фикр намекунаду балки нақш мебозад, зиндагӣ барои ӯ озоду сабук мегардад. Бинобар ин дар ҳаёти оилавӣ бояд доимо дар ҳолати бозии нақш буд. Вай дар ин, албатта, як чизи ниҳоят муҳимро меёбад. Рӯҳбаландсозии бошуурона ва ғамхорӣ ба шавҳар занро аз худ розӣ менамояд. Ин натиҷаи дарк кардани он аст, ки зан худро «боқигузори манбаи оила» меҳисобад. Ва ин барои зан нақши асосӣ мебошад. Ба симои хушбахти шавҳари худ назар карда, гӯё ин симо мегуфта бошад – «Оҳ, чӣ хел бахт ба ман дастрас шудааст!» - зан худаш хеле хушбахт мешавад.

Албатта, мард ҳам бояд баён кардани эҳсосоти худро омӯзад, вале зан дар ин ҷода бояд омӯзгори ӯ бошад, чунки дар ҷодаи эҳсосот фаҳмиши зан ниҳоят баланд аст. Пуртоқат бошед, ба вай имкон диҳед, ки дар майнааш ҳамаи чизро таҳлил намояд ва ба ҳолатҳо баҳо дода тавонад, баъди ин бо оҳистагӣ ӯро барои баён кардани эҳсосаш талқин намояд.

Эҳсос ва ҳолати худро ташаккул диҳед, чунки онҳо аз дигар ҷо намеоянд, онҳо дар қалби шумо ҷой гирифтаанд.

Ҳар яки мо лабрези муҳаббат ва хоҳишманди баён кардани он ҳастем. Вале чӣ сабаб бошад, ки ба ҷои суханони хушу дилангез, мо лозим мешуморем, ки киноя ва суханони ғазаболударо бигӯем. Барои шумо гуфтани хатогиҳо ва танқид кардан, эрод гирифтан, баёни норозигиҳо хеле осон мебошад, вале чаро барои гуфтани арзишҳои шахси дӯстдоштаатон ва дар бораи хислатҳои неки ӯ ҳарф задан душворӣ мекашед ё ки шарм медоред.

Дар он лаҳзае, ки инсон муҳтоҷи раҳм ва рӯҳбаландӣ мебошад, мо гоҳе наметавонем шарми бардурӯғи худро бартараф кунем, то ки ба дӯстдоштаамон ва наздикамон муносибати раҳмдилона кунем ва изҳоротамонро расонда тавонем. Дар рӯҳи ҳар инсон захираи бузурги муҳаббат ва эҳсосоти равшан мавҷуд мебошад. Ва мо наметавонем ин захираи бузургро ба инсони дигар пешкаш намоем. Эҳсосоти равшан ва муносиботи неки худро дар рӯҳи худ нигоҳ медорем ва дар бораи онҳо ҳарф намезанем. Барои мо танқид кардан ва неш задан ба инсоне, ки доимо дар паҳлуи мо қарор дорад, хеле осонтар мебошад. Мо бо мушкилӣ худро метавонем аз он нигоҳ дорем, ки атрофиёнамонро зери танқид қарор диҳем, вале ин хеле осон аст! Дар ҳолате, ки мо бояд арзишҳои шахси дигарро мавриди таърифу санохонӣ қарор диҳем, мо ба ҳолати шахшавӣ меоем.

Бо ҳамин табъ ва ҳолати нохуш мо оила барпо месозем. Ин оила зуд гирифтори фазои ҳиссиёти гумонбарӣ ва бадбинии дучониба мегардад. Ана ҳамин тавр нигоҳ доштани ҳамоҳангӣ ва муҳаббат дар оила, номумкин мегардад. Дер ё зуд чунин оилаҳо ба ҷудошавӣ омада мерасанд ё ба дӯзах мубаддал мегарданд!

Аввал ин ва рукни муҳими ҳаёти оилавӣ ин барқарорсозии «қоидаҳои» муҳим аст ки бе риояи онҳо ҳамаи кӯшишҳои оянда бенатиҷа мешаванд. Қоидаи аввали ҳаёти оилавӣ ҳам ба мард ва ҳам ба зан, хусусан ба зан, тааллуқ дорад.

Пурсиш

Ҳар гоҳе ман аз шунавандагони худ мепурсам, ки барои онҳо кадом намунаи олии зан вуҷуд дорад, онҳо ҷавоб медиҳанд: латиф ва дӯстдоштанӣ. Онҳо намегӯянд, ки ман мехостам, ки завҷаи ман худбовар бошад, онҳо намегӯянд, ки ман мехостам завҷаи ман «зани машҳур» ё нобиғаи физикаи квантӣ бошад. Дар бораи зане, ки онҳоро аз ҳамаи ғамҳои хонадон халос кунад, орзу намекунанд. Дар бораи зане, ки ситораи машҳур бошад, орзу намекунанд. Мардҳо занҳоеро орзу доранд, ки бо табассум ва навозиш онҳоро дар назди дари хона пешвоз гиранд ва барои ба хона омадани онҳо хеле шодмон шаванд. Зане, ки дорои табассум ва дорои суханони форам ва гуворо ҳаст ва доимо хӯроки болаззат тайёр карда метавонад, қобили қабули мард мебошад. Мардҳо ҷониби ин хонадон доимо шитоб мекнунанд, то ки он ҷо истироҳат кунанд ва аз рафторҳои завҷаи зебояшон ҳаловат баранд ва худро дар ин муҳит нерӯманд ва инсони даркорӣ ҳис кунанд.

Ман мехостам дар бораи мисоле ҳарф занам, то ки омӯзиши фарқи байни зану мардро ба итмом расонам.

Ҳиссиёти моликият

Айёми бачагиро ба ёд биёред. Писарбачае, ки ҳамагӣ 3-4 сол дорад. Ҳангоме ки ҷавонон мехоҳанд бо хоҳари калонии ӯ ҳамсӯҳбат шаванд ва шинос шудан мехоҳанд, ин писарак ин ҳолатро мушоҳида карда, дар як ҳолати ғазаб ва мубориза қарор мегирад. Симои ӯ ҷиддӣ гашта бо як нигоҳи таҳдидомез ба он ҷавон назар мекунад. Доимо тайёр аст, ки бо ӯ даст ба гиребон шавад. Ин марди

хурдакак, аллакай дар ин синну сол ҳисси соҳиб будан ба чизе ё касе дорад. Ӯ ин моли хусусиро дар шакли хоҳар ё модар мебинад ва тайёр аст онҳоро аз дигарон муҳофизат намояд.

Муҳофизаткунии ӯ на ба воситаи гиря ва доду фиғон, балки бо воситаи мубориза ва истифодаи қувва баён мегардад. Яъне вай ин моли худро бо дигарон тақсим кардан намехоҳад. Ӯ тайёр аст, ки моли ба ӯ таалluқ доштаро муҳофизат намояд. Ин ҳисси моликият дар вуҷуди ҳар мард ҷой дорад ва ин ҳиссиёт барои оила бисёр сифати хуб ба ҳисоб меравад.

Бубинед, мо писаронро чи гуна тарбия мекунем:

«Гиря накун, охир, ту мард мебошӣ! Ғазаби худро ё ранҷидану хафагиатро нишон надех, ту мард мебошӣ-ку! Дар суханҳои гуфтаат устувор бош ва ваъдаи додаатро иҷро намо! Ба касе, ки туро меранҷонад, метавони мушт бардорӣ!»

Ба занҳо, табиати ширинсуханӣ ва эҳсос ато шудааст. Онҳо бо ин хислатҳояшон метавонанд дар дунёи худро содатар ва табиӣ эҳсос менамоянд. Онҳо мубориза карданро намеписанданд. Занҳо тайёранд дар ҳолатҳои ҳарб ба мувофиқа омаданро қабул кунанд.

Занҳо набояд эҳсоси худро пӯшида қарор диҳанд. Аз кӯдакӣ мо ба онҳо меомӯзонем, ки эҳсоси худро баён созанд. Мо ба гиря кардани онҳо иҷозат медиҳем, ки дили худро ором намоянд. Ба духтаракон дилсӯзӣ карда, мо дарду алами онҳоро бо ҳам мебинем ва аз сабаби ранҷишашон огоҳ мешавем. Мо онҳоро водор месозем, ки эҳсосоти худро баён кунанд ва ҳар чизеро, ки ҳис мекунанд, нишон диҳанд! Аз ҳамин сабаб занҳо андак муқаррарӣ ва дар рафторҳои худ кушодатар мебошанд. Онҳо ба зарбаҳои дард хеле осон

дастболо мегарданд ва ба касалиҳои қалб кам гирифтор мегарданд. Мумкин аст, ки ҳар кас аз таҷрибаҳои шахсии худаш хулосае баровардa бошад, ки занҳо назар ба мардҳо пуртоқаттаранд!

Занҳо нисбат ба рафтори худ ниҳоят нарм ва мулоим мебошанд. Онҳо қобилият доранд, ки ба осонӣ ба мутобиқати нав ноил гарданд ва тайёранд, ки ба ваъдаҳои нав бовар дошта бошанд. Рӯҳи занона хайрхоҳ аст! Дар вуҷуди зан як муаммои ҷаҳонсозӣ ниҳон аст. Муаммое, ки чӣ сон ҳаёт эҳё мегардад ва чӣ гуна ҳиссиёти баланди зебогии ҳастӣ эҳё мегардад.

Зан – ин офаридаи аҷиби табиат мебошад! Кӣ мардро бузург сохт? Чӣ гуна зан ба ин муваффақ шудааст? Бо ширинсуханӣ? Барои он, ки аз мардҳо фақат бо ширинсуханӣ ба ҳама чиз ноил гаштан мумкин аст. Фаромӯш насозед, ки ба воситаи сухан ба бисёр чизҳо ноил мегардед ва ба воситаи сухан метавонед ҳама чизро барбод диҳед!

Эзоҳ

Ҳар сухане, ки дар ин китоб нашр шудааст, натиҷаи таҳлилҳои таҷрибаҳои амалие мебошанд, ки ман бо онҳо дар давоми гузаронидани омӯзишҳоям рӯ ба рӯ омадаам ва натиҷаи таҷрибаҳои бисёрсолае мебошанд, ки мо бо ҳамроҳии устодонамон омӯхтаем. Ин ҳамаҷониба мебошад ва ба ҳар шахс таалluқ дорад. Бинобар ин ҳама он чизе, ки ман ба воситаи ҳиссиёти шахсии шумо ва ба воситаи чизҳои дар ҳаёт сарукор гирифтаи шумо менависам, аз пеши назар гузаронед ва онҳоро бо якдигар муқоиса намоед. Таҷрибаи ман назарияи илммонандӣ номуайян нест, ин таҷрибаи оилаи ман ва таҷрибаи оилаҳои хушбахти дигар мебошад.

Мардҳои бузургро кӣ корношоям кард – албатта боз ҳамон зан

Ҳамин тавр ба мардҳо лозим нест, ки баробарвазнии ҳолати рӯҳии занро халалдор намоянд, чунки ин ҳолати рӯҳии зан дар лаҳзаҳои ҳиссиёт сохта шудаанд. Аз ҳамин сабаб ба иззати нафс расидан лозим нест. Ӯро аслан зери танқид нагиред, ки ин ё он амалаш ё қарораш нодуруст аст. Дар мавриди муайяни вақт, мундариҷаи эрод ва хоҳишҳоро ҳамчун намоиши нерӯи шумо ва баҳодиҳии дурусти ҳолатҳо, аз ҳама беҳтараш, чун талаботи диққат ва навозиш нисбати зан қабул кардан лозим мебошад.

Аз фарқи байниҳамӣ халоват баред ва фаромӯш насозед, ки шумоён фарқияти хосе доред. Барои бар дӯши шарики худ бор кардани тасаввуроти худ оиди ҷаҳон ҳеҷ гоҳ кӯшиш накунед, онро тавре, ки ҳаст, қабул кунед ва бо забони ӯ бо ӯ гуфтугӯ намоед. Барои дигар сохтани вай ҳаракат накунед, чизи номумкинро талаб накунед, вале ба вай чизҳои даркорӣ ва лозимиро ато намоед!

Мақсади ҳаёт

Акнун ба марҳилаи дигари фарқияти марду зан мегузарем, ки ин, албатта, ба ду қисмати пешина алоқамандӣ дорад, вале боз як ҳудуди дигари табиати марду занро кашф менамояд. Ҳар гоҳе ман аз одамон мепурсам, ки онҳо пайгири кадом ҳадафҳоянд, дар зиндагӣ, онҳо каме худро ноҷӯр ҳис мекунанд. Ман аз онҳо мепурсам, ки барои тадбиқ ё ки амалӣ кардани истеъдод ва маҳоратҳои худ барои онҳо чизи муҳимтарин чист? Дар ҳақиқат, муайян кардани ҳадаф дар зиндагии шумо он қадар кори осон нест. Вақте ки мо ба

шунавандагони худ савол медиҳем, ки онҳо чӣ гуна мақсади олии худро дар ҳаёти муайян месозанд, мардҳо ва занҳо ду ҷавоби ба ҳам муқобилро медиҳанд. Мардҳо бе тағйирот чунин ҷавобҳо пешкаш мекунанд: (ман ин ҷо муаммоҳои умумиро интихоб кардаам):

- сарватмандӣ;
- ишғоли ҷой дар ҷомеа;
- тиҷорати бомуваффақият;
- қуллаи баланди касбият;
- пешравӣ дар меҳнат;
- шараф;
- муваффақияти молиявӣ;
- таъмин будан.

Акнун ҷавобҳои занҳоро муқоиса мекунем, ки онҳо аз зиндагӣ чӣ мехоҳанд?

- ақди никоҳи хушбахт;
- бомуваффақият ба шавҳар баромадан;
- муносиботи хуб бо шавҳар;
- хушбахтии фарзандон;
- муваффақияти оилавӣ, некӯаҳволии оилавӣ;
- оилаи дӯст будан;
- фарзандони зиёди хушбахт доштан;
- хонадони «косаи пуру лабрез».

Агар ин ҷавобҳоро муқоиса намоем, ба зудӣ дарк мекунем, ки зан некӯаҳволӣ ва оиларо дар мадди назари аввал қарор медиҳад. Яъне ӯ мехоҳад оилаи худро барпо кунад ва некӯаҳволии оилавиро ташкил намояд, чунки дар ҳамин қисмати зиндагӣ хушбахтии ҳақиқии ӯ асос мегирад. Ин аз рӯи меъёр аст, ҳамин гуна буд ва ҳамин гуна хоҳад шуд.

Як духтарчаҳоро ба хотир оваред. Онҳо замоне, ки ҳоло хурдакак ҳастанд, бозии «духтару модар» мекунанд. Хоначаҳои майда месозанд, аз регҳову қумҳо «хӯроки нисфирӯзӣ» тайёр мекунанд ва бо як шавқ ба духтараконн худ «инчиқ» набуданро меомӯзанд, онҳо худро волидоне тасаввур мекунанд, ки аллакай соҳиби фарзанд мебошанд. Ин лаҳзаҳо писаракон ба ҷангу муҳорибаҳои беохир банд мебошанд ва гоҳ –гоҳе ба ин хоначаҳои майда ҳуҷум ҳам меоранд. Ягон кас махсус ба писарбачаҳо ҷангу муҳорибаҳоро дар он синну сол намеомӯзонанд, вале дар тамоми олам ин ҳамин тавр мебошад. Лӯхтак барои духтаракон, камону найза барои писаракон.

Ин дар одамон ифодаи одатҳои қабулшудаи табииро ташкил медиҳад ва дигар он, ки зан ва мард барои нақшҳои алоҳидаи иҷтимоӣ омода карда шудаанд.

Агар шумо каме барои алоқаманд будан бо он чизҳое, ки мо аллакай дида баромадаем, ҳаракат кунед, пас зуд пайхас менамоед, ки онҳо тасодуфӣ нестанд. Табиат ба зан истеъдоди махсус ҷудо кардааст. Ин истеъдодҳо дар навбати аввал барои нигоҳдошти оташи рӯҳӣ ва моддӣ дар хонадон истифода мешаванд. Истеъдодҳои мард бошад, берун аз оила барои ҳаёт истифода мешаванд.

Табиат – устод ва муаллими ҳақиқӣ

Дар табиат ягон чизи тасодуфӣ нест, ҳатто ҷузъҳои хурдтарин дар он фикр карда шудаанд, ки таъиноти худро доранд. Дар бораи ин андеша намоед! Ҳамин тавр ҳар рустанӣ ва ҳар ҳайвон барои он офарида шудаанд, ки ба қадри муносиб ворида муҳити иқлимӣ ва табиие шаванд, ки онҳоро иҳота

кардаанд. Чи тавр боақлона ва оқилона, ҳамоҳангона муносибатҳои ҳар гуна ҳайвонҳо сохта шудаанд. Чи тавр нозук ва оқилона танзими зиёдшавӣ дар дохили галла ташкил шудааст. Наход нисбати одам табиат камақлӣ кардан бошад, зеро чунин қоидаҳои муҳимро ато накард, то ҳар одам ҷои худро дар зиндагӣ медошт ва нақши худро мебозид? Набошад зан ва мард барои чӣ офарида шудаанд.Ман боварӣ дорам сирри хушбахтӣ дарки таъинот ва нақши пешакие, ки табиат барои мо муайян кардааст ва низ ба он додани имкони пурраи боз шудан аст. Дар ин сурат ҳама чиз ҷо ба ҷо мегардад ва шумо соҳиби оромӣ ва сулҳ дар қалби худ хоҳед гашт.

Хуб, акнун мо медонем оила барои зан ҳамеша дар ҷои аввал меистад ва мард бошад дарёфткунанда аст. Вазифаи аввалиндараҷаи ӯ таъмин кардани оила мебошад. Ана аз ҳамин сабаб ӯ дар бораи тиҷорат ва сарвату мол фикру андеша дорад. Занҳо бошанд, ягон мушкилотро ҳис намекунанд, дар сурате, ки фазои ҳаётии ӯ фазои хонадон бошад. Баръакс, ба вай хуш меояд, ки дар бораи фарзандон ва шавҳараш ғамхорӣ намояд. Барои мард ин мавриди қабул нест, чунки майдони амалиёти ӯ берун аз хона мебошад, ба ӯ лозим аст, ки барои пешоҳанг будан мубориз бошад, ба вай лозим аст, ки ба кадом ҳадафҳо расад, ким-чиро барпо созад, набошад ӯ ба монанди паланги дар панҷара буда мебошад ва дар ҷустуҷӯи роҳи баромад мешавад.

Озодӣ – аз ин хушбахтии мард вобастагӣ дорад

Дар хотир дошта бошед, ки озодӣ ё ҳис кардани озодӣ – ин нисфи бахти мард аст. Инро набояд

маҳдуд ва кӯтоҳ кард. Барои зан бошад, муҳим аст, ки ҳиссиётеро барпо созем, ки ӯ ҳисси аз хатар эмин будан дошта бошад. Албатта, аз хатари ҷаҳони беруна. Агар ҳама чиз дар ҳолати муътадил бошад, ба зан хуш меояд. Вале ба мард он маъқул аст, ки агар чизе барои ба дасторӣ бошад.

Агар занҳоро дар дунё чи ҳодисаҳо рух медиҳад ё «дар Марс ҳаёт ҳаст ё не» кам ба ҳайрат орад, вале ӯро пеш аз ҳама масъалае ташвиш медиҳад, ки оё фарзандони ӯ серанд ё гуруснa. Ӯро фақат андешаҳое азоб медиҳанд, ки ба оила тааллуқ дошта бошанд. Тафаккури мардҳо тамоман дигар хел мебошад. Онҳо тамоман дигар хел фикру андеша доранд. Занҳои шиноси худро ба ёд биоред. Оё барои ҳамаи онҳо дар кадом сатҳе, ки набошанд, оила аз ҳама дигар чизҳо аввалин дараҷаи ҳаёт ба ҳисоб намеравад? Аммо ин хона бояд холӣ набошад? Агар хона холӣ бошад, зан аз мақсади ҳақиқии зиндагӣ маҳрум мемонад, ки инро ба ҳеҷ чизи дигар иваз када намешавад. Ҳатто дар хонаи зеботарин ӯ танҳоии худро ҳамчун ҷазо ҳис мекунад. Вай аз зоҳир кардани эҳсоси худ маҳрум мегардад, аз зоҳир кардани ғамхорӣ маҳрум мегардад, вай аз ҳаёти сохташуда норозӣ ва хафа боқӣ мемонад. Барои мисол, ман мехостам, ки филми Элдар Резанов «Муҳаббати хизматӣ»-ро ба хотир оваред. Ман ин филмро хеле дӯст медорам, чи хеле ки филми «Москва ба ашк бовар надорад»-ро дӯст медорам. Дар ин филм, таҳаввулоти занро намоиш медиҳанд. Дар ҷараёни филм дигаргуншавии имиджи қаҳрамон Алиса Фрейндлихро ба фикрам ҳамаи шумо мушоҳида кардаед. Ҳангоме, ки ӯро дар хонаи истиқоматиаш нишон медиҳанд, ӯ дар назар нотавон ва заиф менамояд, барои он ки хонаи ӯ холӣ буд. Дар ҷои

кор бошад, ҷиддӣ ва ҳоким, вале дар хона худро зиндонӣ ҳис мекард ва ҳангоми омадани мард хонаи ӯ зинда мешуд. Вай маҳз дар хона худро ба рӯи мард мекушояд. Аз ӯ ҳамаи ҳисси чун «роҳбар» рафтор кардан дур мешавад ва дар назди назари мо зани оддӣ ва муқаррарӣ пайдо мегардад, балки ӯ ҳамоне мешавад, ки моҳиятан кӣ ҳаст! Зани оддӣ хоҳишманди ишқу муҳаббат ва ғамхорӣ, зане, ки мехоҳад нигоҳубини хонаро ба ӯҳда гирад ва ба шавҳари худ нигоҳубин кунад, албатта, ба фарзандон «писар ва боз ҳам писар». Вай дар назар дигар «доно» ва роҳбаре, ки ҳама эҳтиромаш мекунанд, наменамояд, балки зани муассир ба бемуҳофизатии худ менамояд. Ва ин бемуҳофизатӣ ва парешонӣ ӯро хеле зебо мегардонанд!

Зан бояд «аблаҳи» арзанда бошад

Аммо шумо чӣ чизро интихоб мекардед? Ниҳоят «доно» бошед, ки ҳама шуморо эҳтиром кунанд ё «аблаҳаки оддӣ», кадомеро, ки дӯст медоранд? Агар шумо ҷавоб диҳед, ки мехоҳед хеле доно бошед ва худро зани пурқувват ҳисобед, пас шумо мавриди дилсӯзии ман қарор мегиред. Шумо худатон ба худатон дурӯғ мегӯед ё аз тақдири худ сахт ранҷидаед ва мехоҳед аз ин тақдир интиқом ситонед. Ин корро накунед! Бахт ҳамеша дастрас аст ва дунё доимо нав аст ва дар ин ҷаҳони нав ҳамеша барои шумо ҷой ва мақом ёфт мешавад. Ба даъвати ӯ бояд ҷавоб диҳед, вале барои худ ҳар гуна ҳадафҳои сохтаву бофта наофаред, ки ба ягон натиҷаи хуб оварда намерасонанд.

Барои зан кор кардан ва ба даст овардани қуллаи баланди эҳтироми касбӣ, умуман лозим нест. Меҳнат ва кор метавонад тарзи иловагии

мустахкамкунӣ ё тасдиққунӣ бошад, вале на тарзи асосӣ. Шартан, нақши соҳиби хона, модар ва завҷа бо пуррагӣ талаботи ҳаётии дилхоҳи занро қонеъ гардонда метавонад.

Дар ҷаҳони муосири озодӣ ин метавонад каме аҷиб намояд, вале мо барои баҳс кардан бо онҳое, ки ҳуқуқҳои занро муҳофизат мекунанд, тайёрӣ надидаем. Мо фақат ба шумо муроҷиат мекунем ва мегӯем, ки бахти зан дар хона ва дар оилаи ӯ мебошад. Ҳамеша чунин буд ва ҳамеша чунин мешавад. Бинобар ҳамин сабаб, агар шумо хушбахт будан хоҳед, бояд шумо нерӯ, фикр ва андешаҳои худро ба оила нигарон намоед. Ана ин он чизе мебошад, ки мард мехоҳад дар вуҷуди зан бубинад.

Ба шавҳаратон ё одами дӯстдоштаатон нишон диҳед, ки шумо кӯшиши барпо сохтани хонаи тозаву озода, гарм ва равшанро доред, баъд худро ҳамчун кордони муваффақ муаррифӣ намоед. Бо мард дар ҷодаи пешравии касбӣ ё обрӯ, мусобиқа накунед, ин ягон манфиат надорад.

Дар навбати худ мард аз он хушбахт мегардад, ҳам дар муваффақият ва ҳам дар дастовардҳо, агар дар ин вақт шумо хеле бадбахт ба назар намоед.

Биёед, акнун чунин натиҷагирӣ мекунем, мард ба ҷаҳони беруна нигаронида шудааст, вай бисёртар дар бораи чизҳои дидааш ва чизҳои ӯро иҳотакарда андеша мекунад. Ҷаҳони зан бошад, ҷаҳони оилаи ӯ мебошад ва ӯ дар бораи чизҳое, ки ба шавҳар ва фарзандон тааллуқ доранд, бисёртар андеша мекунад.

Дар оянда мо меомӯзонем, ки чӣ тавр зан дилпур бошад, ки ӯ зебо ва хирадманд мешавад ва чӣ гуна аз ақидаҳои бардурӯғ фориғ монад, ки табиати занонаи худро нишон дода тавонад. Ана ҳамин ҳолатҳо дар мардҳо ҳам вомехӯранд. Вай

метавонад дар ин ё он ҷода донову оқил бошад, метавонад тоҷири муваффақ ва барҷаста бошад, ё каси дилхоҳи дигар бошад. Вале мушкилоти асосӣ барои вай он аст, ки ин ҳама дастовардҳо мавриди баҳогузорӣ ва мавриди талабу дархости касе намегарданд, чунки ин мард оила надорад. Оянда мо дар бораи он мегӯем, ки мард бояд кадом амалҳоро иҷро кунад, ки зарур будани худро ва давлатмандии худро дар ин муҳит эҳсос намояд.

Тасаввур кунед, ки марду зан ба як гул шабоҳат дошта бошанд!

Ҳа, албатта, ба гулмонанд бошанд, гуле бошанд, ки дар ин ҷо зан қисми боло ва мард – тана бошад. Зан хӯшаи гул мебошад, ки бояд шукуфон бошад ва ҳаёту зиндагии моро бо тароват ва зебоияш рангин намояд. Вай бояд дидаҳои моро хурсанд ва дилкаш намояд. Мард бошад навдаи гул аст. Ва ҳамчун поя ин ғунчаи гулро бо ҷаҳони беруна алоқаманд месозад ва гизо дода ӯро медорад. Ин поя бояд мустаҳкаму пурқувват бошад.

Замоне ки пояи гулро шикананд ё буранд, бо ин ғунчагул чӣ ҳодиса рух медиҳад? Вай пажмурда мегардад. Дар ҳолати дигар, агар ғунчаи гулро аз поя ҷудо кунанд, ба поя чӣ рух медиҳад? Он поя барои ҳама нодаркорӣ мегардад, мавҷудияти вай маънӣ надорад. Ин нодаркорӣ дар тӯли як рӯз ошкор мегардад. Гулғунча нигоҳубин ва диққати ғамхоронаро талаб мекунад.

Ҳар он чизе, ки мо ҳозир мегӯем, дорои аҳамияти фавқулода мебошад, чахд кунед, то ки инро дуруст фаҳмед! Ҳам ғунча ва ҳам пояи гул будан умуман имкон надорад. Аллакай нақш ва таъиноти шуморо табиат муайян кардааст. Кӯшиши табиати хешро рад кардан накунед, чунки ҳамаи мушкилоти ҳаёти

оилавӣ аз ҳамин сар мезанад! Ман махсус мисоли гул овардаам, ки шумо бо тарзи хушобуранг тавонед тасаввур намоед, ки чӣ гуна ҳаёти оилавӣ метавонад хушрангу зебо бошад, агар дар ин оила ҳама чиз бо тарзи таъиноти табиии худ равон бошад.

Бонувон, як ба худ назар кунед! Шумо зебо ва дилрабоед! Шумо чунон зебоед, ки хангоми ба шумо нигоҳ кардан сари одам чарх мезанад. Шумо дорои садои оҳангдор мебошед. Пӯсти шумо махмалин менамояд ва ҳар кас хоҳиши ба он даст расонданро дорад. Тароватн мӯйҳои шумо васвасакунанда ва масткунанда мебошад ва кас мехоҳад, ки ба ин тароват ғӯтта занад. Шумо ин қадар латиф ва сабук мебошед ва дар вуҷуди шумо ин қадар таннозии табиӣ мавҷуд аст. Шумо аз ғуруби офтоб шавқ бурданро метавонед, метавонед аз муҳаббат ва завқи он мутассир шавед. Ҳатто шумо дар ҳолати ғамгиниатон дилрабову дилкаш менамоед.

Ҳамин тавр, ҷониби шумо назар кардан дар лаҳзаҳое, ки худро зан ҳис мекунед, хеле-хеле хушу гуворо мебошад!

Шумо сазовори ғамхорӣ ва дастгирӣ мебошед. Ба марди пурқувват эҳтиёҷ доред, ки метавонад барои муҳофизати шумо тайёр бошад. Дар ин сурат шумо тайёр ҳастед, ки тамоми меҳру муҳаббати худро ва латофату назокати худро ба ин мард бидиҳед. Охир шумо барои ҳамин офарида шудаед, магар ин тавр нест? Ин аз ҳама мақсади олӣ ва аз ҳама бахти калону бузург барои шумо ба ҳисоб меравад, ки барои марде, ки сазовори хуррам будан ва ғамхор будани шумо бошад.

Мардҳо, шумо худро ба ин сазовор меҳисобед?

Пас ҳамин гуна мард шавед! Мо гуфтем, ки мард решаи гул аст, вай аз ҷиҳати ҷисмонӣ пурқувват ва

метавонад ғизои гулро таъмин созад. Таъиноти табии мард, нақш ва вазифаву ӯҳдадории ӯ дар коинот ҳамин ба ҳисоб меравад. Аз ҳамин сабаб мардҳо ҳеҷ гоҳ розӣ буда наметавонанд, ки занҳо машғули меҳнати вазнини ҷисмонӣ бошанд.

Дар ин ҳолат мард худро хушбахт ва сипосгузор ҳис карда наметавонад. Мардро аз рӯи ин баҳо медиҳанд, ки завҷаи ӯ дар кадом сатҳи хушбахтӣ ва хушиву хуррамӣ қарор гирифтааст.

Шумо метавонед ба бисёр дастовардҳо ноил гардед! Магар ин дастовардҳо ягон маънӣ надоранд, ки зане набошад дар хона шуморо интизорӣ кашад, зане набошад, ки барои ӯ кӯмак ва ғамхории шумо лозим ва зарур бошад? Шумо ба он эҳтиёҷ доред, ки баъди хатару ташвишҳои ҳаррӯза, ҳатто, агар ҳар рӯз пур аз нобарорӣ ва асабоният буд, ба хона омада он суханҳоеро шунавед, ки дар вуҷуди шумо боварӣ, қувва пайдо кунанд ва кумак каунанд, ки табассум кунед, шунавед ва орому осуда гардед. Ва, албатта, ҳеҷ чиз барои назари шумо аз дидани бадани зебои занона, таровати зан ва латофати зан ҳаловатбахштар нест!

Бе иштироки равшану аёни занона ҳаёт талх ва нофорам менамояд.

Андарзи қадимаи шарқӣ чунин мегӯяд: «Зан бе мард пажмурда мешавад ва мард бе зан қурби худро гум мекунад».

Мард – девпайкар

Дар хотир дошта бошед, мард ҳеҷ гоҳ занеро, ки вазифаҳои ӯро иҷро мекунад, кори ҷисмонии гарон мекунад, аз қафои обрӯву эътибор бошад ва дар талоши ба даст овардани муваффақият бошад, қабул намекунад. Занеро қабул намекунад, ки ӯро

танқид карда мехоҳад ба болои сари ӯ ҳукмфармо бошад. Вай барои ӯ, пеш аз ҳама рақиб ба ҳисоб меравад! Мард вонамуд мекунад, ки ҳамин хел бояд бошад, вале ин барои ӯ хушбахтӣ намеорад, дар қалби ӯ як ҳисси бадбинӣ калон шудан мегирад, гӯё ки ин зан мехоҳад ҷои ӯро ишғол намояд. Шумо ба он мард имкони иҷро кардани вазифаҳои табии худро намедиҳед.

Барои ҳамин як қоидае ҳаст, ки барои зан бояд асосӣ бошад. Зан бояд завқи хонаро баланд бардорад, онҳоро аввалиндараҷа намояд;

-дар назди манфиатҳои кор;

-дар назди шавқи ҳаловат ва ғурури шахсӣ;

-дар назди манфиатҳои дӯст ва дар назди дигар манфиатҳо. Ҳамаи ин чизҳо дорои аҳамияти муҳим нестанд, нисбати он ки дар назди зан хонааш ва оилааш аҳамият дошта бошанд ва ин қоида дар обод сохтани оилаи хушбахт бояд дастур шавад.

Дар хотир дошта бошед! Мард дорои нерӯи ҷисмонӣ мебошад ва истифодаи ин нерӯ ба вай хурсандӣ мебахшад. Чун зан дорои чунин нерӯ нест, вай аз меҳнати ҷисмонӣ хаста гашта, худро бадбахт ҳис мекунад. Ва чунин зан наметавонад ҳалиму меҳрубон бошад ва нисбати шавҳараш диққатдиҳанда бошад.

Дар чунин гирифторию хастагӣ вай асабӣ буда, метавонад эрод бигирад ва тамоми ранҷишҳое, ки давоми рӯз ҷамъ омада буданд, бигӯяд. Зан мондаву хаста гашта, гирифтори касалӣ гашта, аз дарди сар ва дарди нимсара азоб мекашад.

Ба ҳеҷ кас эроду танқид намефорад, вале ба мардҳо нисбати занҳо хеле зиёд намефорад.

Ин ҷо мо боз ба як фарқи муҳими мард ва зан наздик мешавем – худписандии мард.Худписандии мард дар ҳақиқат беандоза аст ва ниҳоят бо эхсос!

Андаке ба худписандӣ расед ё ки ноҳурматӣ ва нописандӣ кунед, бисёр асабонӣ мешавад ва ба як душмани ашаддӣ мубаддал мегардад. Нисбати шумо ҳисси бадбинӣ пайдо мекунад.

Як ба таърих назар кунед! Магар ҳамин худписандӣ набуд, ки Менелайро маҷбур созад, ки бо қӯшуни бешумор дар назди деворҳои Троя қарор гирад? Магар худписандӣ набуд, ки Михаил Ломоносовро маҷбур кард, ки бо корвон ё қофила ба Маскав рафта, ба донишгоҳ дохил шавад? Магар худписандӣ набуд, ки салибдорон маҷбур созад, ки ба Йерусалим барои муҳориба алайҳи шаҳри муқаддас раванд ва ҷанговарони бовиқори Салоҳиддин ҷони худро дар назди деворҳои он қурбон намоянд?

Ҳамаи муҳорибаҳои инсоният ин побанди худписандии мардона буданд ва онҳо аз дастовардҳои худ ифтихор мекарданд, , ки талаботи амиқи ҳар мард мебошад. Барои ҳамин ба худписандии мард ҳеҷ гоҳ даст нарасонед, то ки дар оила саҳнаи хурдакаки гладиаторӣ барпо насозед! Ба худпарастӣ ва худбинии шавҳаратон таҳқир накунед, вагарна ӯ шуморо ҳеҷ гоҳ намебахшад!

Мардро ба он одат кунонед, ки шахсан ӯ метавонад қарор қабул намояд, бо ӯ баҳс накунед, балки аз вай доимо иҷозат пурсед. Ягон корро бе иҷозати шавҳаратон иҷро накунед! Мумкин дар назари шумо чунин намояд, ки ман чизеро мегӯям, ки малолкунанда ва номаъқул гуфта истода бошам. Гӯё ки аз шумо ҳиссиёти озодиатонро кашида мегирифта бошанд. Не шумо саҳв мекунед! Ҳоло дар хотир дошта бошед, ки ҳамин тавр худбинии шавҳаратонро қонеъ мегардонед. Ҳар боре, ки барои иҷрои он ё ин амал аз ӯ иҷозат мепурсед. Шумо ӯро рӯҳбаланд месозед, ки қарор қабул

кунад! Албатта, ӯ худро барои қабули қарор ҷавобгар ҳис мекунад. Вай ба фикр фурӯ меравад: «Оҳ, чӣ гуна завҷаи ман оқилу доно мебошад!». Вай иштироки шуморо зиёдтар қадр мекунад, нисбати оне, ки бо ӯ баҳс мекунед. Бо ӯ баробар шудан ҷоиз нест, як зинача поин бояд бошед. Бо вай тақобул накунед, фикри ӯро мавриди гумон қарор надиҳед, кӯшиш накунед, ки ба ӯ фишор оред ё ин ки аз фикраш гардонед, ин ҳама беҳуда мебошад, вай шуморо гӯш кардан намехоҳад. Вай шуморо намефаҳмад ва худпарастии ӯ озор меёбад.

Шумо маро нағзакак фаҳмидед? Замоне ки шумо мегӯед ва нишон медиҳед, ки дар ҳақиқат барои шумо фикри ӯ муҳим аст ва ин фикр қатъӣ мебошад. Бо ин восита ба шавҳаратон имкони дарки ҳисси устуворӣ ва ҳисси арзандагӣ медиҳед. Вай ба мушкилоти шумо диққати ҷиддӣ зоҳир мекунад. Бовар кунед, агар хоҳед, ки ба шавҳаратон ягон таъсир намоед, метавонед аз ҳамин усул истифода намоед.

Ҳеҷ гоҳ ба шавҳаратон фишори рӯйрост наоред, айёртар ва бофаросат бошед, ин бозиро истифода карда, ба натиҷаҳои осмонбӯс хоҳед расид.

Оқилии зан баҳо надорад

Ба шумо чунин менамояд – о, ин қадар осон будааст! Ман ҳамеша аз ӯ иҷозат мепурсам. Вале дар ҳақиқати ҳол, баъд лаҳзае мешавад, ки вай худро магруру доно ва таҷрибадор мегирад, агар аз ӯ оиди ҳар масъала пурсиданро қатъ кунанд, , касали осмонӣ «меқапад» ва ба ҳар чиз касалмандона мутаассир мешавад,.

Дар ин ҳолат шумо мефаҳмед, ки ҳатто агар ба назар намояд, ки шумо худро тобеи мард

гардондаед, вале дар ҳақиқат бошад, худи шумо донотар мешавед ва ба шавҳаратон таъсиррасон мегардед. Шумо ҳеҷ гоҳ худбинӣ ва худпарастии ӯро кӯмак накардаед ва «ғизо» ҳам надодаед. Шумо танҳо худро кӯмак кардаед! Шумо боз ҳам занонатар мегардед! Шумо мебинед, ки чи гуна ӯ аз шумо ба ваҷд меояд, чи тавр ба шумо назар медӯзад. Вай доимо ба шумо эҳтиёҷ пайдо мекунад ва дар бораи шумо фикр мекунад: Чӣ хел ман завҷаи зебо ва оқилу доно дорам. Худоё, бахт ба ман омад кард!» Магар ин нигоҳ арзиши онро надорад, ки аз барои он ҳамон ҳавобаландӣ ва такаббури хурдакакро қурбон намоед?

Албатта, дар аксарият занҳо як такаббурии даруние ҳаст, ки осудагӣ ва имкони додани ҳуқуқи қабул кардани қарорҳоро ба мард диҳанд. Вале ин фақат такаббур мебошад, ин ифтихор нест, ки дар ҳақиқат аз ӯ бояд даст накашид. Камакак оқилу доно гашта шумо мебинед, ки дар ин ҷо мушкилие нест ва шумо чизеро ин ҷо аз даст намедиҳед. Андеша кунед, барои ду нафаре, ки якдигарро дӯст медоранд ва мехоҳанд оилаи хушбахт барпо намоянд, лозим аст, ки мустақилии нохуши худро боқӣ гузоранд? Магар ягон зараре ба шумо мерасад ё мушкилие пеш меорад, ки шумо якҷо бо маслиҳат масъалаҳои худро ҳал намоед? Оддӣ карда бигӯем, чунин ҳалли масъалаҳо бо маслиҳати шавҳаратон ниҳоят оқилона менамояд. Ин ҷо кадом вазнинӣ ҳаст? Ба назари ман, ин ҷо ягон мушкилӣ пеши назар намеояд!

Баракс, он далеле, ки шумо нопурсида ҳамаи корҳоро худатон иҷро мекунед, ба он оварда мерасонад, ки дар оилаи шумо вайроншавии азиме ба вуқуъ меояд. Як маротиба, ду маротиба... даҳ-понздаҳ маротиба шумо мустақилона қарор қабул

менамоед ва оҳиста-оҳиста шавҳари шумо ғазаболуд гашта, аз беқувватии худ, ки ба шумо таъсир расонда наметавонад, дилшикаста мегардад. Вай худаш мумкин нафаҳмад, ки чаро нисбати шумо ғазаб дорад, барои чӣ рафторҳои шумо ӯро асабонӣ мекунанд. Вале вақте ки мард худро метавонад дар додани маслиҳат масъул ҳисобад, ӯ иваз мешавад ва худро тамоман дигаргун нишон медиҳад. Барои он ки ин ҳодисаҳои нохуш рӯй надиҳанд ва барои боқӣ гузоштани муносибатҳои хуб, қоидаеро дар хотир доред: «хона аз ҳама волотар аст!». Нисбатан аҳмиятдошта ва муҳим аст, ки дар хонаи шумо осудагӣ ва субот ҳукмфармо бошад, нисбати оне, ки шумо худатон қарор мебароред ва худатон медонед, ки чӣ кор кардан лозим аст ва кадом қароре барои шумо мувофиқ мебошад, қабулаш кунед. Ин ҷо бисёр чизҳоро аз даст медиҳед, агар аз шавҳар маслиҳат напурсед.

Умеди дурӯғ

Баъди он ки мард хонадор мешавад, ӯ ба он умед мебандад, ки завҷааш ҳамон тавре ки буд, ҳамон тавр мемонад, яъне вай доимо ба ҷониби ӯ ба мафтунӣ менигарад ва ба ақидаҳои ӯ гӯш медиҳад, ба монанди он ки замони то хонадоршавӣ диққат медод. Зан бошад, замоне ки ба шавҳар мебарояд, гирифтори фиребе мешавад, ки шавҳараш ба ҳаёти ӯ дахл намекунад ва ба қарорҳои пеш гирифтаи ӯ кордор намешавад.

Мард барои он ӯро интихоб мекунад, ки зебову дилрабо мебошад. Вай мебинад, ки ин духтар бодиқат ва эҳтиёткор, раҳмдил, нозуку латиф ва ба ӯ таваҷҷӯҳ зоҳир мекунад. Вай он духтарро барои

он дӯст дошт, ки ҳамон тавр ӯро дида буд ва баъд бо ӯ хонадор шуд. Зан бошад ба он умед мебандад, ки ба ӯ ҳатман муяссар мегардад, ки шавҳарашро бо услуби хостааш дигаргун месозад ва бо мурури вақт «Намоиши хислатҳояшро оғоз мекунад», озодӣ ва мустақилияти худро намоиш дода метавонад. Ана ҳамаи хатогӣ ҳам дар ҳамин мебошад! Ин хато – хатои бузург аст! Дар назари шумо ин назарногир метобад, вале ин чизи хурдакак дар умқи қалби шавҳар чун як ҳиссиёти манфии бузург садо мебарорад.

Ҳамин тавр як хулосаи на он қадар калон мебарорем. Мо аллакай дар бораи мард ва зан бисёр чизҳоро аз худ кардаем.

Мард дорои нерӯ аст ва ин нерӯ бояд мавриди талаб кардан қарор гирад ва дорои ақл мебошад. Вай доимо ба ҷаҳони беруна нигаронида шудааст, ба озодӣ эҳтиёҷ дорад, ба худамалкунӣ дар кори худ эҳтиёҷ дорад ё дар касбу ихтисоси худ. Мард камтар эҳсоснок аст, нисбати зан ва ба он эҳтиёҷ дорад ё дар касбу ихтисоси худ. Мард нисбати зан камтар эҳсоснок аст ва ба он эҳтиёҷ дорад, ки зан ӯро рӯҳбаланд созад ва ба ӯ эҳсос ато намояд. Вай дар навбати худ хеле худбин ва худпараст мебошад. Барои сер кардани ин худбинӣ мӯҳтоҷи зан аст. Ҳамеша азият мекашад ва аз худ дур месозад, касеро, ки ин худбиниро даст мезанад ва ба вай муносибати беэҳтиромона мекунад.

Зан – махлуқи заиф ва латиф офарида шудааст, ӯ ба дастгирӣ ва ғамхории мард мӯҳтоҷ аст. Вай бо эҳсосоти ивазшаванда ва тағйирёбанда зиндагӣ мекунад, метавонад аксарияти онҳоеро, ки аз фаҳми дурусти мард ғежида мераванд, қабул дошта бошад. Ба ҳамаи ин нигоҳ накарда, фикрронии мантиқии зан ҳам нисбат ба мард тараққӣ

кардааст. Занҳо истеъдоди ширинсуханӣ доранд, метавонанд мардро рӯҳбаланд созанд ба вай барои ба душвориҳо ғолиб омаданашон эҳсосоти худро диҳанд ва метавонанд оиди оила ғамхорӣ зоҳир кунанд. Занро ҷаҳони беруна кам муттаҳайир месозад, маҳз дар оила вай бахти ҳақиқии худро меёбад.

Дар бораи фарқияти мухими таъиноти марду зан маълумоти кофӣ гирифта, мо ба қоидаи дуюми ҳаёти оилавӣ – ба инсон он чиз лозим аст, ки ӯ ин чизро надорад, расида меоем. Дар назар хеле қоидаи сода менамояд! Ба мард эҳсосоти зан лозим аст, ки ӯ рӯҳбаланд гардад ва ба зан нерӯ ва ақли расои мард лозим аст, ки такягоҳ ва дастгирии вай ва фарзандони вай шавад. Ба мард ширинсухании зан лозим аст, ки худбинии ӯро ғизо дода мустаҳкам нигоҳ дорад ва худбоварии ӯро ба худ, вале ба зан ғамхории сипосгузоранда ва навозиши мард зарур аст.

Мард ва зан гуногун мебошанд, вале махлуқе ҳастанд, ки якдигарро пурра месозанд. Онҳо ба якдигар лозиманд ва иттифоқи онҳо ҳамоҳангии ҳақиқиро дар бар мегирад. Танҳо алоқаи онҳо ба марду зан имкони иҷро кардани таъиноти худро медиҳад, вале иҷроиш ва амалкунии вазифаҳои табиии худ ҳардуи онҳоро хушбахт мегардонад.

Акнун мо аллакай ду қадами аввалро тай кардем, кадомҳое, ки ҳама медонанд, чӣ қадар мушкил мешаванд ва хеле вазнин ҳам ҳастанд. Роҳи худро идома медиҳем ба сӯи ҳаёти оилавӣ. Умедворам, акнун ин роҳ осонтар мешавад, тавре ки мо аллакай дорои дониш ҳастем, ки мо кӣ мебошем, мо аз хуррамҳаётӣ қувва гирифта мехоҳем, ки ҳама чизро ба самти хубӣ ва хушӣ дигаргун созем, дар ҳаёти ҳақиқии худ ва

ҳамшарики худ ин дигаргуниро ҷой диҳем. Аммо ин хеле афзун мебошад. Чи хеле ки медонем, дар ҳаёти мо танҳо ду роҳ мавҷуд мебошад, ё мо он чизеро дорем, ки дӯсташ медорем ё ба мо лозим меояд, ки ҳар чизе, ки дорем, дӯсташ дорем.

Ҳамин тавр биёед чанд чизҳоро ёд гирем, ки имкон медиҳанд мо зиндагии худро дӯст дорем. Мо дар навбати аввал дар бораи ҳаёти шахсии худи шумо гап мезанем. Бинобар ин дар навбати аввал шумо аз болои худ кор кунед. Агар шумо худатон муваффақ бошед, метавонед ҳамзисти худро дигар созед ва вайро омӯзонед, ки муваффақ бошад, рост аст? Агар шумо худатон хушбахт бошед, шумо метавонед ба каси дигар таъсир расонед, ки ӯ хушбахт бошад. Шумо медонед бархе аз одамон фикр доранд: «Ман он қадар зебо нестам ва хушбахт ҳам нестам, вале агар барои худ инсони хуб, марди зебо, сарватманд, боақлу оқил ва боқувввату нерӯмандро пайдо кунам, аз ҳама хушбахттарин зан ба ҳисоб меравам! Замоне ба шавҳар бароям, ҳама корҳо хуб мешаванд».

Шумо чӣ фикр доред, муддати чанд вақт ин зан хушбахт мемонад?

Мумкин дар муддати моҳи асалин вай худро хеле хуб ҳис кунад. Вале баъди ин «яку якбора» ҳама чиз «вайрон» мешавад, гӯё ҳиссиёти «нохушбахтӣ»-ро вай ҳамчун маҳри занона бо худ овардааст.

Мард ҳам мегӯяд:«Ман зебоям, вале худам ба таври худам танҳоям, ман барои худ ҳамин занеро меёбам, ки хуб, бофаҳм, меҳрубон ва нозуку латиф бошад ӯ маро хушбахт месозад». Мумкин аст касеро тӯйи арӯсӣ хушбахт созад? Аз ҳама тантанаи беҳтарин ва аҷоибу ғароиб ҳеҷ касро хушбахт карда наметавонад. Муҳим аст дар ҳаёт хурсанд

буданро ёд гирем. Омӯзем, ки бо мард чӣ гуна муносибат дошта бошем, ё бо зан. То давраи тӯю сур муҳим аст, ки дар худ қобилияти ҳис кардани шодиву хурсандии ҳастӣ ва хурсандии иҷроиши таъиноти худро омӯзем ва ёд гирем. Баъди тӯй шумо бо донишҳои мавҷуд ва хуррамии ҳаёт муҷаҳҳаз гашта, метавонед осон ва хурсандона оилаи худро барпо намоед.

Қадами сеюм:

МАН ХАТОИҲОИ НИЁГОНАМРО БАРТАРАФ МЕСОЗАМ»

«Созгории амалҳои муштарак ба мӯрчагон имкон медиҳад, ки вазифаҳои аз ҳама мушкил ва қариб номумкинро иҷро намоянд.

Инсон ба ин дунё тасодуфӣ намеояд. Вай ба ин ҷаҳон ба ҳайси самараи муносибатҳои волидонаш меояд. Маҳз ҳамин падару модар инсонҳое мебошанд, ки мехоҳанд фарзанди худро хушбахт бинанд. Розӣ шавед, ҳатто аз ҳама падару модари бадтарин ба фарзанди худ насибаи бадро намехоҳанд. Ҳарчанде ҳаёти худи онҳо он қадар хуб нест, онҳо барои ӯ орзуи тақдири махсусро доранд, Волидон фарзанди худро дӯст медоранд ва ӯро интизоранд ва орзуву умед доранд, ки тақдири нек ва хушбахт ин кӯдаки онҳоро насиб гардад. Фарзандеро, ки намехоҳед таваллуд намешавад, инро дар хотир гиред. Агар падари фарзанди шумо бо сабабҳои гуногун оиларо партофта рафт, ҳеҷ гоҳ кӯшиш накунед, ки дар тафаккури кӯдакатон симои манфии падарашро ҷой кунед. Дар навбати аввал ин ҳақиқат нест ва дар навбати дуюм шумо бо ин роҳ метавонед зарбаи сахт ба кӯдак расонида, ӯро маъюб созед. Дар назди кӯдак падараш ва ҳамшарики ҳаётии ҳозираи худро зидди ҳам

нагузоред. Падари ҳақиқӣ ҳамеша ба писар алоқаманд аст. Ин алоқамандӣ бо риштаҳои нодиданӣ пайваст мебошад. Дар бораи падари кӯдак бад гуфта, шумо маълумоти манфиро ба кӯдак медиҳед.

Волидайн дар муҳаббати худ ба фарзандонашон омили муваффақият ва бахтро медиҳанд ва дар он интизориҳои худро ҷой медиҳанд. Дар симои он лундачаи хурд онҳо симои марди пуркувват ё зани зебоеро дида, ӯро ҳамчун шахсияти оянда ташаккул медиҳанд, роҳиояндаи ҳаёти ӯро месозанд. Барои ҳамин зарур аст ба хотир бигиред, ки дар аввали ҳаёти мо муҳаббати волидон ҷой мегиранд. Чашмони падару модар ҳамон «шахсияти беҳтарин»-ро дар симои кӯдаки худ мебинанд, кадомеро, ки дар вақти таваллуд онҳо хостор буданд.

Бинобар ин, агар писар одамкуш шавад, модар мегӯяд: «писари ман одами хуб аст», ӯро дӯстонаш одамкуш кардаанд. Ин модар дар ҳамин лаҳзаҳо дурӯғ намегӯяд ва фиреб ҳам намехӯрад, вай дар ҳақиқат давраи хуби саршавиро мебинад. Маҳз дар зери таъсири ин қувва волидайн қодиранд ҳамаи амалҳои хатою камбуди фарзанди худро бубахшанд. Аз нуқтаи назари онҳо ин камбудҳо ба шумо мансуб нестанд, онҳо ким-чӣ хел чизи зиёдӣ ё ниқоби дигареанд. Симои ҳақиқии шумо – ин ҳамон симои интизориҳои хуб ва умедҳои нек мебошад. Умуман волидон дар бораи ҳаёти худ ва таҷрибаҳои худ ба кӯдак маълумот медиҳанд, вале на танҳо аз ҳаёти худ, балки ҳамаи хубиҳоро медиҳанд.

Акнун бо диққат назар кунед – шумо аз волидайни худ ба дунё омадед, волидайни шумо аз

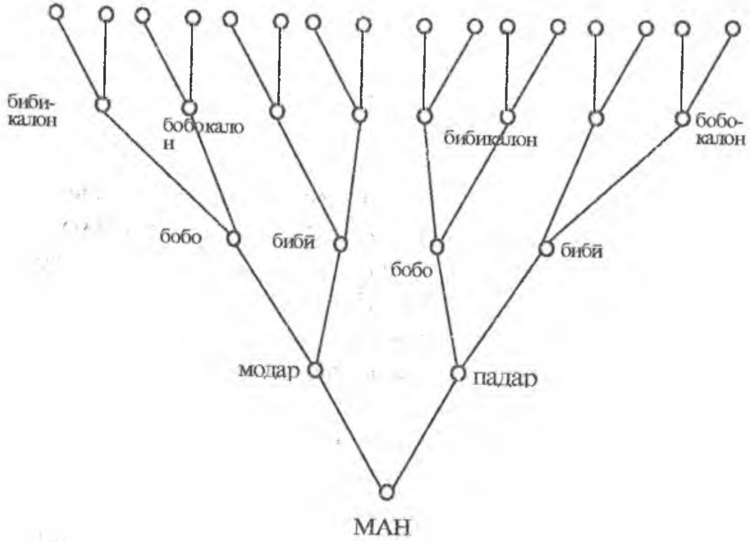
волидони худ ва волидони онҳо аз волидони худ, хулоса ҳамин тавр то ба охир…

Маълум мешавад, ки барои ба олами ҳастӣ омадани шумо як сулолаи бузург меистад. Шумораи онҳо аз миллионҳо ҳам зиёд аст, ки дар ҳар вақти алоҳидаи таърих умр ба сар бурдаанд ва ҳамаи онҳо бо шумо алоқамананд. Дар бораи ҳамаи онҳо шумо аз волидони худ маълумот гирифтаед. Бо як фаҳмиши дигар шумо самари ана ҳамин силсилазанҷир мебошед, намояндаи пасини онҳо. Аҷоиб, оё ин ҳақиқат нест?

Ҳамин гуна ин инсонҳо гуногун буданд, қисме аз онҳо хушбахт буданд ва қисми дигаре не. Вале аз ҳама муҳим ва ҷолиб он аст, ки ҳамаи онҳо дар бораи оилаи хушбахт орзу мекарданд. Онҳо ҷуфти худро меҷустанд, онҳо кӯшиш мекарданд, ки бо якдигар забон як кунанд ва муносиботи рангинро барпо созанд, хулоса ба корҳое машғул буданд, ки ҳозир мову шумо машғул ҳастем.

Онҳо бахт меҷустанд, бо гуруснагӣ мубориза бурдаанд, ҷангу муҳорибаҳоро аз сар гузаронидаанд ва азият кашидаанд, вале дар ҳама ҳолат мехостанд сулолаи худро идома диҳанд ва маълум гашт, ки дар охир шумо ба дунё омадед. Ин инсонҳо дар бораи ба дунё омадани шумо дуо кардаанд, дар бораи бахти шумо дуо кардаанд, чуноне ки бибиён ва бобоён дуо мекунанд. Имрӯз шумо орзуи ин қадар одамҳо мебошед! Дар пушти шумо ин қадар инсонҳо дуо кардаанд. Ва он дуоҳои онҳо имрӯз шуморо муҳофизат мекунанд. Ба шумо фақат лозим аст, ки инро дарк карда фаҳмед. Шумо фикр мекунед ин авлоди пешинаи шумо аллакай нестанд? Онҳо намемиранд, онҳо дар ботини шумо зиндагӣ доранд ва ба воситаи шумо зинда мебошанд.

Суханони Лев Толстойро дар хотир доред: «Хислат хусусияти ниёгон мебошад, ки дар авлод такрор меёбад...». Ва ҳамин тавр ҳам ҳаст! Дар вуҷуди худ - шумо тамоми таърихи авлоди худро ва оилаи худро доред.



Зимнан тавассути Шумо лаҳзаҳои манфии таърихи ҳаёти ниёгони шумо мегузаранд ва арзи ҳастӣ менамоянд. Масалан, агар дар асри XIX ниёгон аз бемории домана ё нағзак хеле тарсида бошанд, пас дар онҳо тарси бемории ташаккул ёфтааст. Зеро, агар падару модар бемор шуда бошанд, онҳо чизе надоштанд, ки худро табобат намоянд ва онҳо метарсиданд, ки аз эпидемия мемуранд. Дар тӯли ҳаёти худ метарсиданд. Ин тарс тарси ҳаёти онхо гашт. Мувофиқат мекунед? Ин тарс дар онхо ташаккул ёфта, ба авлод интиқол

меёбад ва то ин дам мо бо шумо метарсем, ки Худо накарда бемор шавем...

Дар натича, ҳар қадаре ки мо худро ҳифз накунему барои ҳаёти хеш натарсем, дар воқеъ одатан чунин тасодуф меафтад, ки мо шахсан гӯем: бояд дигар натарсем, чунки тибби муосир назар ба асри XIX дорои имкониятҳои зиёде мебошад ва тарси воҳимаангез дар назди бемориҳо дар мо набояд бошад.

Мисоли дигари тарс- тарси аз даст додани муҳаббат мебошад.Чунончи, агар волидайн ё ҳатто аҷдоди хеле дур чунин таҷрибаро аз сар гузаронида бошанд, пас он боқӣ мемонад. Масалан, агар кадом аҷдоди дур шахси камбағал бошад, аммо духтари дӯстдоштаи ӯ ба марди нисбатан бойтар ба шавҳар баромада бошад, ин ҳодисаи истисноӣ дар таърих набудааст. Чуноне шумо медонед, дар сари одам ин дард ва тарси аз даст додани муҳаббат тақвият дорад, вай онро ба наслҳои хеш интиқол медиҳад. Агар шавҳарро ба артиш сафарбар кунанд, сипас вай дар ҷанг вафот кунад, дар зан ҳам тарси танҳоӣ ҷо мегирад.

Аз ин рӯ, хулосаи муҳими аввалинро мебарорем- **мо дар худ на танҳо таҷрибаи мусбат, балки манфии ниёгони хешро дорем: тарсҳо, нокомиҳо ва ноумедиҳои онҳо.**

Барои бартараф кардани оқибатҳои вазнин чӣ бояд кард? Сабабҳои аз куҷо «маншаъ гирифтани» тарсу нобовариҳои моро дониста, ин масъаларо метавон ба осонӣ ҳал намуд. Агар ногоҳ дар шумо тарси он пайдо шавад. ки касе шуморо мепартояд ё Шумо касеро метавонед аз даст диҳед, дарҳол худро ба даст гиред ва гӯед: «Не, ин шахси дӯстдоштаи ман мебошад. Ин тарс- тарси бибии ман, на тарси ман аст».

Ба мухабббат мутамаркиз шавед ва муҳабббат зиёдтар шудан мегирад. мутаносибан одаме, ки дар паҳлӯи Шумо мебошад, онро ҳис менамояд. Аҳволи Шумо беҳтар шудан мегирад. Аз ин тарс ҷудоӣ намуда, бо он хайрбод гӯед!

Агар шумо мушоҳида карда бошед, вожаи русии «простить-бахшидан» ва «проститься- хайр хуш гуфтан» аз як решаанд. Барои он ки бо чизе ё касе хайр хуш намоӣ, бахшидан зарур аст ва он вақт дигар ин муносибатҳо ё вобастагӣ аз болои шумо фармонравоӣ карда наметавонад. Хулосаи муҳими дуюме, ки мо дар ин кисм хоҳем кард, чунин садо медиҳад- мо бояд волидайн ва ниёгони худро бибахшем, то ки аз таҷрибаи манфии он халос шавем. Барои чӣ мо бояд волидайни худро бибахшем? Барои халос шудан аз одатҳо, аз интизориҳои нодуруст, хатоиҳо, тарзи ҳаёти нодурст ва махсусан, аз тарзи нодурсти тафаккури онҳо.

Ҳар духтар хатоии модари худро такрор мекунад, ҳамчунин ҳар ҷавонписар хатоии падари худро такрор мекунад. Истисно ҳаст, вале он на зиёда аз 2% мебошад.

Биёед, машқи зеринро иҷро мекунем, ки ба мо барои бахшидани аҷдоди худ, дар баробари ин барои бартараф намудани он таҷрибаи таърихии манфии авлодие, ки ба мо додаанд, кӯмак менамояд. Ин машқи бисёр муҳим мебошад, аз ин рӯ кӯшиш намоед, ки онро на тавассути ақли худ, балки ҷисми хеш гузаронед.

Шумо ба воситаи ақл бисёр чизҳоро медонед. Ақли Шумо микдори бузурги иттилоотро нигоҳ медорад, вале ин донишҳо ҳоло барои Шумо чизе нестанд, бигзор ҷисми Шумо машқеро иҷро

намояд, ки ман тавсиф мекунам. Аввалан ҳамаро бодиққат хонед, сипас тамоми онро иҷро кунед.

Машқи 5

Дар ҳолати мусоид истода, айнакҳоро гирифта, телефонро хомӯш намоед, мусиқӣ монда кӯшиш кунед, ки тамоми ғаму ташвиш ва изтироби ҷориро фаромӯш созед. Чашмонро пӯшед ва кӯшиш намоед даврони кӯдакиро ба ёд оварда, хаёлан худро кӯдак тасаввур кунед.

Кӯшиш намоед ҷисми худро ҳамон тавре эҳсос намоед, ки дар давраи кӯдакӣ буд. Тавассути пӯст ҳолати одами оддии хурдакакеро ҳис кунед, ки бори аввал бо олам шинос шуда, онро дарк менамояд. Он вақт дар шуури Шумо ҳама чиз нав буд, Шумо кӯшиш кардед, ки нахустин бор фаҳмед, ки Шумо кистед. Ба хотир оред, ки Шумо чӣ гуна ба волиданйи калонсоли худ нигох мекардед.Баъзан, хоҳ-нохоҳ онҳоро мазаммат (таъна) мекардед. Модар ҳақ асту падар ноҳақ, метавонад, баръакс, падар ҳақ бошад.

Гоҳо ба назаратон чунин менамуд, ки онҳо нодуруст зиндагӣ мекунанд. Шумо фикр мекардед: «... ман калон шавам, он вақт оилаи худро барпо карда, тамоман дигар хел зиндагӣ хоҳам кард». Шояд, маҳз дар он лаҳза, вақте ки Шумо дар бораи вохӯрӣ бо духтаре карор қабул кардед, ин қарори кӯдакӣ бешуурона ба Шумо талқин мекард, ки чӣ бояд кунед ва Шумо духтарро ба худ наздик ё баръакс дур мекардед, ки бо ягон чизе ба модаратон монанд буд. Ё, шояд, муносибат нисбати падар чунин буд, ки маҳз имрӯз он ба Шумо барои интихоби дӯст халал мерасонад. Шумо сидқан аз ин мутаассир мешавед, аз ин рӯ ба худ гӯед- ман бо ин хотима медиҳам, ин тарзи гузаштаи ҳаёти кӯдакии ман мебошад.

Ман намехоҳам бо хатоиҳои дигарон зиндагӣ кунам, ман мехоҳам ҳаёти шахсии худро пеш барам. Ман хеле хуб мефаҳмам, ки кай бояд гӯям: ту ба

модарам монандӣ. Ё касе ба ман мегӯяд: чашмони ту ба падарат шабоҳат дорад. Шояд, қаду басти ман ба бобоям монанд бошад, вале ман худам намехоҳам ба касе монанд бошам. Ҷисми ман кадоме аз хешовандонро ба хотир меорад, бигзор ин инъикоси он бошад, ки ман дар ин маҳал ҳафтод дар сад тарзи ҳаёти онҳоро идома медиҳам, вале ман дигар инро намехоҳам.

Хаёлан худро дар олами кӯдакӣ гузоред, тамоман хурдакак, чӣ гуна Шумо ба волидайн нигоҳ мекунед. Шумо фикран ба онҳо мегӯед: «Бале, модарҷону падарҷон, ман хурд будам, ман медонам, ки шумо намехостед, ки ман хатоиҳои шуморо содир кунам, вале баъзан хоҳ-нохоҳ онҳоро такрор мекардам. Ман аз шумо бисёр чиз, чизҳои зиёди хуб, вале ҳамон миқдор манфиро гирифтам. Ин ба ман халал мерасонад, ман оилаи хуб бунёд карда наметавонам. Ман ба мардон ё баръакс, ба занон бовар карда наметавонам, вале барои ман оила лозим аст. Ман бисёр мехоҳам, ки шумо маро барои ҳамаи чиз бубахшед, чуноне ки ман шуморо мебахшам. Ман шуморо барои тамоми чиз мебахшам, волидайни меҳрубони ман!

Ман медонам, ки шумо чӣ қадаре ки тавонистед, кӯшиш кардед. Шумо маро чӣ қадаре ки метавонистед ,дӯст доштед. Ман шуморо ба чизе гунаҳгор намекунам. Вале баъзан ба ман мушкил аст, ман наметавонам роҳи баромадро пайдо кунам. Чунин кирдорҳо дар ман аз куҷост? Ман гоҳо ниҳоят таҷовузкор мебошам. Баъзан ҷанҷолҳои шуморо ба хотир меорам, барои ман дарднок аст. Ман гоҳо беэътиқод ҳастам, ман муҳаббатро ҷустуҷӯ мекунам ва онро интизорам, дар бораи он фикр мекунам. Вале ман намедонам барои чӣ баъзан ман худро чунин танҳо ҳис мекунам, ки гӯё ман барои касе лозим набошам.

Падарҷон, ман медонам, ки ту маро дӯст медоштӣ, агарчи байни мо бисёр мухолифатҳо буданд. Ба ин

нигоҳ накарда, ки ту аз оила рафтӣ, аммо ман хурд будам, он вақт ту инро намефаҳмидӣ. Вақте ки ман калон шудам, ман ҷудоии шуморо бо модарам ба дил бисёр наздик қабул кардам, ман инро ба ту бахшида наметавонистам».

Иҷозат диҳед ба худ чунин гӯям: «Вақте ки ман хурдсол будам, низоъҳоро ба дил хеле наздик қабул мекардам. Ман гумон мекардам, ки ба касе лозим нестам ва то ҳоло ман гоҳо дар ин ҳолат қарор мегирам. Ман ҳис мекунам, ки ман ба касе лозим нестам ва бешуурона ин ҳиссиёт маро бо ҳаёт ҳамқадам мебошад. Ман дигар ин хел намехоҳам. Ман дигар ин гуна наметавонам. Ман бо ин интиҳо мебахшам. Ман шуморо барои чизе гунаҳгор намедонам, волидайни азизи ман!».

Хаёлан ба онҳо гӯед: «Бале, падарҷон, бале модарҷон, ман ба хотир овардам, ки кӯдакии шумо низ чандон сабук набуд, шумо ба бибию бобо эътимод доштед, вале барои онҳо низ осон набуд. Ман шуморо мебахшам.

Ман нисбати худ даъво дорам, дар ман нисбати худам печидагиҳое пайдо шудаанд. Шояд, ман чизеро нодуруст карда истодаам? Ман хатти рафтори кӯдакиро такрор карда истодаам? Ман ҳанӯз фаҳмида наметаовнам, ки барои чӣ ин гуна шуда истодааст».

Ё, шояд, дар кӯдаки Шумо волидайнатон на ҳамеша бароятон вақт меёфтанд? Аз ҳамин аст, ки то ҳоло дард дар нафасатон боқӣ монда бошад? Шояд, кӯдакии Шумо дар ғамхории вазнин, интизориҳо, мушкилиҳо, дар эҳсоси нарасидани таваҷҷуҳ гузашта бошад? Аммо ҳаёти калонсолӣ боз ҳам бадтар шуда бошад?

Ҳар вақте ки Шумо инро ба хотир меоред, қалбатон дарднок ва номақбул мегардад. Вале дақиқан Шумо метавонед ба волидайни меҳрубони хеш чунин гӯед: « Ман шуморо мебахшам. Бале, ман акнун шахси калон ҳастам, акнун шуморо бахшидан ва дарк кардан

бароям осон аст, зеро ман фаҳмидам, ки инҳо танҳо хатоиҳо набудаанд».

Бигӯед: «Бале, падару модари меҳрубони ман, ман тамоми чизҳои хубро аз шумоён мегирам. Ман аз шумо ирода, боварӣ, меҳнатдӯстӣ, такаббур, садоқатро мегирам, шумо маро чунин тарбия намудед, шумо барои ман кӯшиш намудед. Ман аз шумо хушҳолӣ, некӯӣ, муҳаббат, эҳтиром, одамгарӣ, ғамхорӣ, тамоми чизҳои хубро мегирам, вале дар зиндагии худ мушкилиҳои шуморо намегирам.

Ман мехоҳам ба ин интихо диҳам. Ман намехоҳам, ки фарзандонам хатоиҳои шуморо такрор кунанд! Ман намехоҳам кӯдакони ман бо гуноҳи ман азоб кашанд, ман роҳ намедиҳам, ки дар оилаам ҷанҷолҳои зиёд ва нофаҳмиҳо бошанд. Ин абрҳо ва боронҳо, ки дар хотири ман мондаанд, бояд бо офтоб ва боди форам иваз шаванд.

Ман намехоҳам инҳо дар сари кӯдаки ман зуҳур кунанд. Ман ба вай рӯзҳои офтобӣ мехоҳам, аммо ин рутубат, ин туман бигзор дар ҳамин ҷо боқӣ монанд. Ман аз шумо шаъну шараф, эҳтиром, бахшиш ва фаҳмишро мегирам, зеро агар фаҳмиши шумо намешуд, ман ба ин дунё намеомадам. Ман аз шумо орзуҳои амалинашудаатонро намегирам, ман акнун худам тақдири худро месозам. Ман ҳеҷ гоҳ фикри худро ба фарзандонам бор намекунам. Ман ба онҳо имконият медиҳам, ки бо ҳаёти шахсии худ зиндагӣ кунанд. Ман нисбати дирӯз хирадмандтар мешавам.

Қувваи ман ба ин мерасад! Қалби ман лабрези муҳаббат ба худ мебошад ва он пур аз муҳаббат ба шавҳар ё зан аст. Ман шахси ба худ аз ҳама наздикро дӯст медорам, намехоҳам, ки аз хатоиҳои шумо ӯро (зан ё мард)-ро аз даст диҳам. Ман намехоҳам нисбати вай даъво намоям. Ман мехоҳам ӯро зиёдтар дӯст дорам ва хона бунёд кунам, ки он ҷои хушбахтии ман мегардад.

Ман шуморо барои ҳамаи чиз мебахшам! Ман ҳар дуи шуморо дӯст медорам ва ман худро бе шумо

танҳо ҳис мекунам! Вале имрӯз бароям осон аст, зеро ман ҳис мекунам, ки тағйир ёфтаам».

Бархезед, чашмро накушода, сутунмӯҳраи худро рост кунед ва баробар нигоҳ доред, китфонатонро бардоред, қафаси синаро боло бардоред, кафҳоро ба берун кушоед. Ҳолати ҷисми худро таҳлил кунед. Дар кадом ҳолат ба Шумо осонтар мегардад? Дар кадом ҳолат барои Шумо хуб аст? Тахтапуштро бо ифтихор рост намоед!

Бигӯед: «Ман инҷо ҳастам! Бибию бобои ман, тамоми авлодони ман, ман аз шумо орзу ва ҷидду ҷаҳди шуморо мегирам. Ман барои ин ба шумо изҳори миннатдорӣ мекунам ва ман бо ин ифтихор дорам! Сидқан, аз самими қалб ман шуморо барои ҳама чиз мебахшам!».

Дар ин ҳолати хуб боз як бор китфонро ба боло бардоред, сутунмуҳраро рост карда, кафҳоро кушоед. Боз як бор барои ҳис кардани боварӣ нафас кашед. Ҳис кунед, ки чӣ тавр дар тамоми ҷисм боварӣ паҳн мегардад. Агар Шумо ба эҳсосот «тамоми панҷаи дасту по ваҷаррос мезанад» ноил шуда бошед, хеле хуб аст. Ин эҳсосот ҳис кунед!

Ба худ гӯед: «Бале, ман акнун ором ҳастам, ман ҳоло медонам, ки ин камбудҳо аллакай бартараф шуданд. Ман дигар аз онҳо вобаста нестам». Чашмонатонро кушоед. Чун ғолиби тақдир, бихандед.

Олам оина аст

Чунин ҳақиқати оддӣ мавҷуд аст. Агар Шумо ба олам табассумро диҳед, олам ба Шумо табассумро бармегардонад. Агар Шумо ба олам даъво, бадбахтӣ диҳед, олам ба Шумо онҳоро бармегардонад. Аз ин рӯ, бихандед, ба олам худро муаррифӣ кунед, бо қалби пур нафас кашида нафас бароред.

Эхсос намоед, ки чӣ гуна зиндагӣ кардан хуб аст! Озодии худро ҳис намоед- бар дӯши Шумо дигар бори вазнини хатоиҳои аҷдоди Шумо нест. Шумо метавонед ҳаёти худро аз саҳифаи нав оғоз кунед. Шумо барои чунин зебо гаштан, чуноне ки мехоҳед, иқтидор доред!

Акнун, вақте ки мо бо шумо аз хатоиҳои аҷдод халос шудем ва таҷрибаи манфии чандинасраи онҳоро бартараф намудем, вақти фаҳмидани он расидааст бигӯем, ки чӣ тавр забони муҳаббати модару падар фарқ мекунад ва барои чӣ ҳар дуи ин забон барои ташаккули шахсияти одами инкишоёфта зарур мебошад.

Забони муҳаббат

Умуман забони муҳаббат ин мавзӯи алоҳида мебошад, вале мо онро ҳатман баррасӣ хоҳем кард, аммо ҳоло шуморо дар хотир нигоҳ доштан зарур аст, ки падар як забони муҳаббат, вале модар- тамоман забони дигар дорад. Шахси дӯстдоранда бо шахси дӯстдошташуда бо забони махсус ҳарф мезанад. Кӯдак, вақте ки дӯст медорад, забони худро истифода мекунад.

Нигоҳ кунед, масалан, падар чунин мегӯяд: «Канӣ, хез, рав супориши маро иҷро кун! Барои чӣ то ҳоло хобӣ? Ту инро кардӣ ё не?». Ё ба таври дигар: «То соати 6 дар хона бошӣ!». Ин- забони муҳаббати падар мебошад. Дар хотир нигоҳ доред! Ин- бадбинии падар нест, вай мехоҳад, ки Шумо дар ҳақиқат қавӣ гардед. Ӯ намехоҳад, ки Шумо фардо дар ҳаёт роҳгум занед. Зеро пагоҳ дар ҳаёт на ҳар кас ва на ҳамеша сари Шуморо сила мекунад. Шумо бояд барои посух гуфтан ба касе, ки бо шумо қатъӣ ва дағал муносибат мекунад, тайёр бошед.

Аммо модар мегӯяд: «Камтари дигар хоб кун, писарҷонам! Ту хаста шудӣ. Мехоҳӣ, ба болоят боз кампалро гузорам, ту хунук нахӯрда истодаӣ?». Ин забоне мебошад, ки модар бо он муҳаббати худро ифода менамояд. Ҳар яки онҳо ба худ забони хоси муҳаббатро доранд! Мо аксаран фикр мекунем, ки танҳо забони модарӣ дар бораи муҳаббат сухан меронад, аммо падар «ҳақиқӣ» дӯст намедорад. Ин тавр нест. Падар танҳо намехоҳад, ки пагоҳ муҳаббати модар Шуморо заиф ва беҳимоя гардонад. Ва агар ҳозир падар ба хестан маҷбур накунад, пас пагоҳ ҳаёт шуморо ба ин маҷбур мекунад.

Тило бояд тавассути оташ гузарад, то ки тило шавад. Вале барои он ки аз он маҳсулот тайёр шавад, он бояд мулоим бошад. Падару модар ба шахс муҳаббатҳои гуногунро медиҳанд, онҳо якдигарро пурра карда, шахсияти ҳамаҷониба инкишофёфтаро ташаккул медиҳанд, ки метавонад ғамхорӣ намояд ва мубориза барад. бибихшад ва ғолибояд, мехрубону боқувват бошад. Ба кӯдак ҳар дуи ин забони муҳаббат лозим аст ва мавҷуд набуни яке аз онҳо ҳамеша барои вай оқибати манфӣ дорад. Вай дар назди хатарҳои олам ё бисёр заиф, ё баръакс, бисёр дағал дар муносибат ба худ ва наздикони хеш мегардад. Ин ба ҳама мушкилӣ эҷод мекунад.

Шумо дар хотир доред, ман ба шумо дар бораи он нақл карда будам, ки марду зан барои он халқ шудаанд, ки бо ҳам бошанд, якдигарро пурра кунанд ва ба якдигар он чизеро диҳанд, ки дар дигарӣ мавҷуд нест. Аммо ин боз як лаҳзаи муҳим аст, вақте ки моҳияти онҳо дар шахсияти кӯдаки

онҳо, барои якдгар дутарафа ҷуброн карда мешавад. Кӯдак ба муҳаббати онҳо эҳтиёҷ дорад, ки бо ду забон ифода меёбад- забони падар ва модар.

Ҳар яки мо дар худ иттилоотеро дорад, ки аз аҷдод ва падарони мо дода шудааст. Аз ин рӯ, вакте ки Шумо ба худ шарик, шавҳар ё зан интихоб мекунед, фаромӯш накунед, ки Шумо низ бо тамоми ҳамон чиз- хуб ва бад зиндагӣ мекунед,- ки дар вай ё дар сари ӯ таърихи оилааш ҷо кардаааст.Ин ҳангоми интихоби шарик бисёр муҳим маҳсуб мешавад.

Сукрот гуфта буд: «То тӯй бо чашми кушода бингар, баъди тӯй як чашматро пӯш». Ин он маъноро дорад, ки то тӯй бояд ба он касе нигоҳ кард, ки бо вай ба шавҳар мебароянд, бо нафаре, ки зиндагӣ хоҳӣ кард. баъдан чашмро пӯшидан лозим аст, то ки камбудҳои оилаеро набинӣ ва мушоҳида накунӣ, ки бо ту ба хешу акрабо шудааст. Оила - ин ҷойи таҷриабомӯзӣ нест, оила- ин ҳаётест, ки шумо онро якумра зиндагӣ мекунед.

Аммо ҳоло бошад, мо дар бораи он суҳбат мекунем, ки чӣ тавр дар аввал он касеро интихоб бояд кард, ки бо вай тамоми ҳаёти боқимондаи худро гузарондан лозим меояд. Барои он ки чашмони шумо ба таври доимӣ дар «айнаки гулобӣ» боқӣ монад ва набояд бигӯӣ, ки «Вай то тӯй тамоман дигар буд, сипас тағйир ёфт».

Барои ташкили оила шарикро чӣ тавр бояд интихоб кард ва хатоӣ содир намуд, ки барои Шумо бисёр вазнин меафтад?

- Ҳамсари ҳаётро танҳо аз рӯи хислатҳои зоҳирӣ интихоб кардан мумкин нест.

- Аз рӯйи тарзи хислат интихоб кардан мумкин нест, зеро хислатро то тӯй шинохтан номумкин аст.
- Шарики ояндаро танҳо аз рӯи рафтор, аз рӯи гуфтор шинохтан номумкин аст - он на ҳамеша ҳақиқӣ мебошад, метавонад сохтакорона бошад.

Оё шумо мувофиқ ҳастед, ки аз гург гург, аз буз буз таваллуд мешавад ва ҳеҷ гоҳ аз шер хар таваллуд мешавад? Одам ба ин дунё тасодуфӣ намеояд ва баъзан «вараки тоза» ба ҳисоб намеравад. Дар вай ҳамеша таърихи аҷдод ва оилаи вай зиндагӣ мекунад.

Аз ин рӯ, агар Шумо ба духтаре хонадор шудан хоҳед, аз оғоз ботаваҷҷуҳ ба модари ӯ нигоҳ кунед, ки модари вай чӣ гуна аст. Шумо ба ин боварӣ мекунед ё не, вале ӯ ба модараш монанд хоҳад шуд. Ҳамин тавр аст!

Агар ба Шумо хушдомани ояндаатон писандояд, ба духтараш хонадор шавед, чунки вай мисли модараш мешавад ва ин барои Шумо маъқул мешавад. Ва шавҳари Шумо низ ба монанди падари худ мешавад- инро шумо мехоҳед ё не. Шумо аз ман пурсед, пас бо нафароне, ки умуман бе волидайн ба воя расидаанд, ё дар оилаи нопурра - бе яке аз волидайн, масалан падар тарбия гирифтаанд, бояд чӣ кор кард?

Агар Шумо ба ҷавоне хонадор шавед, ки падар надошта бошад, пас бодиққат ба оилаи вай нигоҳ кунед. Чунки ҳар як оила қонуни шахсии худро дорад. Ба он диққат кунед, ки кадом муносибатҳо дар ин оила қабул шудааст, кадом фазо ва тарзи рафтор барои шавҳар ё ҳамсари ояндаи Шумо хос мебошад. Кӯшиш кунед, ки инро дар худ «андоза

намоед». Оё шумо худро хуб ҳис мекунед? Агар Шумо дар ин зиндагӣ карда тавонед, қабул намоед!

Агар не, фикр кунед ва ба он чизе омода бошед, ки ба Шумо бунёд намудани оила хеле мушкил мешавад. Шумо бояд саъю кӯшиши бештаре кунед, то ки мутобиқат ва оромиро дар дохили муносибати худ бо он нафаре пайдо кунед, ки вай аз олами тамоман муқобил ё номусоид барои Шумо баромадааст. Марҳамат карда дар хотир нигоҳ доред, агар Шумо анъанаҳои оилавии шавҳар ё зани худро қабул карда тавонед, хонадор шавед, шумо соҳиби оилаи хуб мешавед, вале агар не, ҷиддан фикр кунед. Он чизеро, ки мушаххас ба Шумо писанд нест, таҳлил кунед, оё Шумо метавонед аз уҳдаи он бароед.

Ин чизи аз ҳама муҳим дар вақти интихоби шарик ба ҳисоб меравад, вале боз як қатор чизҳое ҳаст, ки мехостам дар бораашон сухан ронам.

Масалан, агар Шумо аз шаҳр бошед, ба духтари деҳотӣ, ба соҳибхонаи одии деҳотӣ аз оилаи анъанавӣ хонадор шавед. Ин хеле аҷоиб менамояд,- не? Вале ба ман бовар кунед! Ин хулоса ҳеҷ гоҳ тахайюл ё бадгумонии ман нест, ин чизе мебошад, ки таҷриба ва омӯзиши тӯлонии оилаҳои гуногун нишон медиҳанд.

Ман кӯшиш мекунам, ки инро ба шумо хозир фаҳмонам. Ҳамин тавр дар деҳот, дар муқоиса бо шаҳр, одатан, ҳанӯз муносибатхои анъанавӣ ва арзишот ҳифз шудаанд. Ҷаҳонбинии онҳо ва арзишҳои ҳаёт дар таносуб ба шаҳр то ҳанӯз хеле маҳдуд ва бо табиат алоқаманд аст. Ҷамъият ва оила дар некӯаҳволии оила нақши асосиро мебозанд, зеро дар он ҷо алоқаҳои боз ҳам зичро бо хешовандон ва ҷомеа дар маҷмӯъ ҳифз мекунанд.

Нигоҳ кунед, одамон дар деҳот орзуи меҳмондорӣ кардани ҳамаро доранд. Дар он ҷо меҳмонро бар хилофи шаҳр бо хурсандӣ ва меҳмоннавозӣ қабул мекунанд. Дар шаҳр ҳар нафар мехоҳад дар фазои пӯшидаи худ зиндагӣ кунад ва меҳмонро чун дӯст, ки бо он метавонад таом хӯрад ё ҷашнро гузаронад, ҳамчун истилогаре қабул менамояд, ки ба марзи он ворид мешавад.

Дар деҳот одамон гузаронидани ҷашнҳо ва идҳоро муштаракан дӯст медоранд, онҳо орзу доранд, ки ақаллан як тӯйи хуб гузаронанд, ки ба он тамоми хешовандон ва ҳамсоягонро даъват кунанд.

Дар шаҳр бисёр вақт ҳамсоягони худро намедонанд ва идҳоро дар кадом тарабхонаи бемасъулият ё клубҳои шабона мегузаронанд, ки дар он ҷо ҳеҷ кас ба он ки ту кӣ ҳастӣ ва аз куҷоӣ, рағбат надорад. Дар шаҳр ба одамон тамоман фарқ надорад, ки берун аз хонаи шахсӣ ё ҳатто сарашон чӣ ҳодиса рӯй медиҳад. Вақте ки тарафи баръакси озодии шахсӣ бефарқият ва танҳоӣ мегардад, онҳо шахсони пӯшида мешаванд ва ба бемории «инфиродият» гирифтор мегарданд. Ҳеҷ набошад, сокинони шаҳр ба чунин рафтор одат мекунанд.

Ин барои он рӯй медиҳад, ки асоси ҳаёти шаҳрӣ арзишҳои моддӣ гаштаанд, аммо дар деҳот ҳанӯз муносибатҳое боқӣ мондаанд, ки дар виҷдон ва алоқамандии рӯҳӣ асос меёбанд. Агар дар шаҳр тамоми маҳдудиятҳо ва қоидаҳо вайрон шуда бошанд, пас дар деҳот ҳанӯз ин пояҳоро эҳтиром ва эътироф мекунанд.

Масалан, ман медонам, ки дар деҳот одамон метавонанд маблағи зиёд надошта бошанд, ки ба таври муқаррарӣ фарзандони худро бихӯронанд, вале агар меҳмонон оянд, пас соҳибхона тамоми он

кореро мекунад, ки онҳоро хуб истиқбол намояд ва дастархони хуб орояд. Ба деҳа сафар намуда, худ бубинед! Ба он чиз дар тааҷҷуб мешавед, ки чӣ гуна одамон метавонанд чунин меҳмоннавоз ва дилкушод бошанд!

Дар ин ягон грам сохтакорӣ ё манфиатдории тамаъҷӯёна мавҷуд нест, онҳо ба чунин зиндагӣ одат кардаанд, меҳмоннавозӣ ва хурсандии онҳо комилан самимӣ мебошад. Барои одамон дар деҳот он чиз хеле аҳамияти бузург дорад, ки онҳо дар назди дигарон чӣ гуна менамоянд. Онҳо ба худ имкон намедиҳанд, ки шаъну шарафашон дар назди атрофиён паст гардад ва ҳамеша бо ҳаяҷон ба ҷанбаи ахлоқӣ ва маънавии рафтори хеш муносибат мекунанд, ҳамеша дар хотир доранд, ки шуҳрати бад дер арзи ҳастӣ намекунад, ҳеҷ чиз бадтар аз он нест, ки бо сабаби содир намудани кадом кирдори ношоям ва паст аз тарафи ҷамъияти худ пешкардашуда ва рондашуда бошад.

Ман худ дар деҳа ба дунё омадаам ва медонам, ки дар он ҷо чӣ гуна тарзи фикррони мавҷуд мебошад. Ҳар яке аз ҳамсарон, пеш аз он ки мушкилии худро оммавӣ кунанд, сад бор фикр мекунанд, албатта, нақш байни ҳамсарон, ғолибан, тибқи анъанаҳо ба танзим даровварда муайян карда мешавад.

Арзиши оила ва эҳтироми тарафайн аз арзиши мустақилияти шахсӣ ё озодӣ болотар меистад. Одамон худро, масалан, бо ҷанҷолҳо ё ғавғоҳо шарманда намекунанд, вале талоқ ё бевафоии ҳамсарон илоҷи охирин ва фоҷиавии муносибатҳое мебошад, ки албатта, маъқул дониста намешавад. На танҳо ҳамсарон, балки одамони атрофи онҳо кӯшиш мекунанд, ки тамоми роҳҳои ҳалли низоъро истифода намоянд, то ки оиларо нигоҳ доранд. Аз

оила ҷудо шудан, чи барои занон ва чи барои мардон фоҷиаи бузург маҳсуб мешавад.

Мард ё зани калонсоле, ки натавонистанд оиларо ташкил ва ҳифз намоянд, ҳеҷ гоҳ аъзои комилҳуқуқи ҷомеа ҳисоб карда намешаванд. Онҳо ғамхорӣ ва дилсӯзиро талаб мекунанд, аммо ҳаёти онҳо аз тарафи ҳамагон бадбахтона ҳисоб мешавад. Барои як кас дар деҳа зиндагӣ кардан душвор мебошад, чунки хонаи калон, фарзандон, хоҷагӣ ва тамоми ин ғамхории дилсӯзонаи муштараки шавҳару занро талаб мекунад. Аз инрӯ, агар ту (зан ё мард) танҳо бошӣ, хонаи худро сохта наметавонӣ ва ҳамеша дар хонаи волидайни худ, қариб дар вазъияти «кӯдаки аз ҳамсабақонат калонтар» боқӣ мемонӣ.

Дар деҳа оиларо қадр ва ҳифз мекунанд!

Аз ин рӯ, дар деҳа қариб ҷанҷолҳо намешаванд. Онҳо мисли ду асп дар як аробае мебошанд, ки замин шудгор мекунанд. Ҳамчунони замине, ки бояд шудгор шавад ва кишт гардад, об доду нигоҳбин намуда то он самар оварад, ҳамон тавр бояд ба оила ғамхорӣ намуд. Дар деҳа одамон ҳамин гуна зиндагӣ мекунанд, зеро дигар роҳи халосӣ нест. Ҳеҷ кас фикр намекунад, кӣ ба кӣ чӣ қарздор аст, вале баръакс, ҳамеша кӯшиш мекунанд, ки дар ҳама кор ба якдигар кӯмак кунанд, чунки барои онҳо «умумӣ» нисбати «худӣ» аҳамияти зиёдтар дорад.

Вақте ки зан ба тозакунии полиз оғоз мекунад, мард ба обмонии он сар мекунад, зан хонаро рӯбучин мекунаду мард ҳавлиро тоза менамояд. Дар деҳа ҷанҷол нест, зеро дар он дигар арзишҳо мавҷуд мебошад, аммо дар шаҳр, агар зан ду маротиба ҷойро резаду мард як маротиба, зан дарҳол эрод мегирад: «Барои чӣ ту ба ман як

маротиба чой рехтӣ, ман-ку ба ту ду маротиба чой рехтам!». Дар шаҳр ҳама чиз чунин сохта шудааст, ки ҳама чизи хурдтарин тақсим ва ба ҳисоб гирифта мешавад. Ту ба ман, ман ба ту. Ин муносибати инсониро мешиканад.

Аз ин рӯ, агар Шумо ҷавонед ба духтари деҳотӣ хонадор шавед, агар духтаред ба ҷавоне, ки ба шаҳр барои хондан меояд, ба шавҳар бароед. Ман мефаҳмам, агар шумо аллакай дар шаҳр таваллуд ва калон шуда бошед, пас шумо дар деҳа зиндагӣ карда наметавонед. Қувваи рӯҳи шумо намерасад, чунки дар он ҷо бояд мисли санг боқувват буд, то ки зиндагӣ бикунӣ. Вале бо барпо кардани оила бо касе, ки чунин навъи рафтор дорад, шумо хоҳед донист, ки ҳифзи муносибат ва барпо кардани иттиҳоди қавӣ ва хушбахтона бароятон осон мегардад. Дар симои зан ё шавҳар шумо на танҳо ҳамсар, балки як иттифоқчии хуб пайдо мекунед. Ҳамин тавр ҳама чиз хеле сода ва осон ба даст меояд!

Иттиҳоди Шӯравӣ

Боре маро ба шимоли Ёқутистон бурданд, он ҷо хеле хунуки даҳшатбор буд- -58 дараҷа. Шароити зиндагӣ ва иқлим дар он ҷо чунон сахт буд, ки фикри аввалин ман ин буд: «Бигзор ҳатто ба ман агар миллион доллар диҳанд, вале ман дар ин ҷо ҳеҷ гоҳ ба зиндагӣ кардан розӣ намешавам! Шояд, бисёре аз шумоён дар хотир доред, ки дар даврони шӯравӣ одамон «ба Шимол» сафар мекарданд, то ки пул кор кунанд.

Мутаассифона, одатан чунин мешуд, ки ҳатто маблағи муайянеро кор мекарданд, аммо дар чунин иқлим ва шароитҳои маишии сахти зиндагӣ кор

карда, ин одамон ба шахсони ғанӣ табдил намеёфтанд. Онҳо, одатан, бемор мешуданд ва ба ватан баргашта, то охири умр бистарӣ шуда, танҳо мемонданд. Албатта, мақсади аввалини онҳо таъмини ба ном зиндагии сазовори оилаи худ ё кӯшиши ҳарчи зиёдттар ба даст овардани маблағ буд, то ки ба хона баргашта хонадор шаванд.

Вале онҳо ба муддати солҳои тӯлонӣ дар ҷудоии ихтиёрӣ бо хешовандон ва ақрабои худ, бо оила ва наздикони худ қарор мегирифтанд. Дар охир чӣ натиҷа ба даст меомад? Дар анҷом чунин мешуд, ки дар вақти ҷудоӣ алоқаҳо заиф шуда, барои шахси баргарданда оила акнун мавҷуд набуд, чунки муносибат- ин китобе нест, ки онро дар раф гузошт, то ки баъдан қироат кард. Оила ғамхорӣ ва иштироки доимиро талаб мекунад. Доштани оила ба таври ғоибона ва вертуалӣ номумкин мебошад, магар одамоне, ки дар воқеъ оилаи худро дӯст медоранд, оё ба ин роҳ мераванд?

Аз ин рӯ, ба шимол махсус он одамонеро даъват мекарданд, ки оила надоштанд, вале мақсади яғона ҷамъ овардани маблағ буд. Ин як навъ моҷароҷӯён, ба монанди «тиллоҷӯёни амрикоӣ» буданд. Онҳо ба он умед доштанд, ки метавонанд дар муддати кӯтоҳ соҳиби пули зиёд шаванд. Онҳо орзу мекарданд, ки пулҳоро дар бонк гузошта, умрбод худро бо зиндагии беғамона ва гайрикамбағалона таъмин менамоянд. Дар амал бошад чунин мешуд, ки аксарияти онҳо то боигарии худ зинда намемонданд, мемурданд ё ба арақ дода мешуданд, ҳамин тавр наметавонистанд аз натиҷаи меҳнати сангини худ истифода баранд.

Ба ҳар ҳол, пулҳои меҳнатии онҳо ба таври оддӣ ба ҳисоби давлат мегузаштанд, чунки худи «тиллоҷӯён» фарзанд, оила, хешовандон

надоштанд, ки ҳуқуқи худро ба мерос пешниҳод намоянд. Мутаассифона, одамоне, ки тақдири онҳо бо интихоби нодурусти кор ва аз паси «пули зуд» вайрон шуда буд, кам набуданд, ва каси аз ин бурдкунанда, давлати коммунистӣ буд.

Ман бисёр одамонеро дидам, ки оила надоштанд, вале онҳо танҳо бо орзуи кор кардани пули зиёд буданд. Ин тасодуфӣ не, балки сиёсати бошууронаи давлат буд. Дар даврони шӯравӣ идеологияи махсусе барои идора кардани одамон таҳия мешуд. Ин барои он кор карда мешуд, ки одамон барои ғоя мутаассибона барои ҳама кор аз ҷумла фидо кардани ҳаёти худ ва оилаи хеш омода буданд. Барои худ ҳамсар ё шавҳарро аз рӯйи боигарӣ интихоб накунед, он хому пуч ва абадӣ нест.

Системаи арзишҳо ба таври сунъӣ гардонида шуда буд, дар ҷои аввал манфиатҳои ҷамъият ва давлат гузошта мешуданд, арзишҳои оила маҳдуд (мешанӣ) ва буржуазӣ ҳисоб мешуданд. Ҳамин тавр тадриҷан аз оилаҳои шӯравӣ арзишҳои оила ва анъанаи ёрии мутабодила ва таҷрибаи муносибатҳо бардошта шуданд. Агар Шумо ба шахсе аз ин гуна оила хонадор шавед, пас тамоми ин арзишҳоро аз сари нав бояд барқарор намуд.

Ин чунин сода нест, хубтараш ҳамсаратонро дар байни он нафароне ҷустуҷӯ кунед, ки дар оилаи онҳо тасаввуроти воқеӣ дар бораи он, ки оила чист, ҳанӯз боқӣ мебошад. Тамоми одамон, шояд, бибиҳо ё бобоҳо, намояндагони насли калонсол дошта бошанд, ки онҳо ҳанӯз дар замони Ҷанги Бузурги Ватанӣ зиндагӣ мекарданд.

Барои чӣ одамон ин гуна фикрҳои тахайюлотӣ доранд? Барои чӣ онҳо то ҳанӯз ин фикрҳоро ҳифз мекунанд? Чунки ин натиҷаи тарғиби бисёрсола

мебошад. Дар ҳар давру замон чунин суханон садо медоданд: «Ба шарофати бобои Ленин, мо зиндагӣ мекунем!». «Худо нагӯед, Ленин гӯед!». Ҳатто дар деҳаи хурдакак аз пагоҳ то бегоҳ радио садо медод ва ақидаи ҳизбиро тарғиб мекард! Аммо одамон танҳо як тарзи хислат доранд - даҳ маротиба ба вай бигӯ: «Ту сагӣ», дар маротибаи ёздаҳум вай аккос мезанад.

Агар шумо пайваста ба одамон суханони хуб гуфтан гиред, онҳо шахси хуб мешаванд, агар суханони бад гӯед, бад мешаванд. Ман ба Шумо аз ин зиёдтар мегӯям-дар бораи касе бад фикр кардан мумкин нест! Чунки агар дар як сол касе даҳ-бист маротиба дар бораи каси дигар бад фикр кунад, пас ҳамон одам шахси бад мешавад. Мо ба таври бешуурона ҳамагуна муносибатро нисбати худ қабул мекунем ва ба танзим медарорем ва ин хислати шахсӣ рафтори моро ташаккул медиҳад, ҳарчанд он на ҳамеша мушоҳида мегардад.

Шояд, дар сари ҳар касе як замоне метавонад фикре ба миён ояд ва шумо доимо дар бораи он фикр мекардед ва аз ин фикрҳои дунболагир халос шуда наметавонистед. Дар ин ҳолат, Шумо гӯё фақат ба як фикр бандед ва пайваста ба он эътимод мекунед. Сипас ҳолатҳое мешуд, ки шахси беихтиёрона дар зери ин фикр монда, тамоман чизи дигареро дар назар дорад, вале дар сари Шумо ин фикри «басташуда» аллакай фурӯ рафта, ба таври мустаҳкам ҷойи худро гирифтааст.

Латифаи машҳуреро дар бораи он, ки як одам ба дӯсташ занг зада гуфт:

«Дигар ба назди ман набиё ва ба ман занг назан!»

Дӯсташ ҳайрон шуда мепурсад: «Чӣ воқеа рӯй дод?»

Одам ҷавоб медиҳад: «Дар хотир дорӣ, ту ҳамроҳи ҳамсарат ба меҳмонӣ омада будӣ? Ана баъди ҳамин, шаддаи марвориди зани ман гум шуд».

Дӯст ба ғазаб омада гуфт: «Хайр, барои чӣ мо?»

Телефонкунанда ба ин асоснок посух медиҳад: «Мефаҳмӣ, шаддаро-ку мо пайдо намудем, вале камтар дилсиёҳии ноҳорам боқӣ мондааст!».

Инчунин ҳаргуна иттилоот ва тамоми вожаҳои шунидашуда ба шуури одам таъсир менамояд. Онҳо як сӯ канор гузошта шуда, боэътиқодӣ ташаккул меёбад.

Одам қобилияти дар кадом-як фикр ё тасаввурот баста шуданро доро мебошад. Аз ин рӯ агар ба ӯ доим гуфта шавад, ки ту хуб ҳастӣ, вай ба ин бовар мекунад ва дар ҳақиқат фикр мекунад, ки ӯ шахси аз ҳама беҳтарин мебошад. Агар дар оила ба шахс доим гӯянд, ки вай нобакор мебошад ва ба ягон чизи хуб лоиқ нест, пас вай пас аз чанд муддат худаш чунин фикр мекунад ва мутаносибан чунин рафтор мекунад. Кӯшиш кунед ба аҳли оилаатон талқин намоед, ки онҳо одамони хеле хубанд ва сазовори тақдири беҳтарин мебошанд! Шумо мебинед, ки ҳатто марди дар умқи қалбаш худро бачаи даҳсола тасаввуркунанда китфонашро паҳн намуда, амиқ нафас кашида, дар хона ба монанди шоҳ қадам мезанад!

Таърифу таҳсин барои ҳама, аммо, махсусан барои мардон муҳим мебошад. Мард гоҳо вакте ки ӯро таъриф мекунанд, метавонад чунин афту андом кунад, ки ба худаш писанд нест, , вале пас аз чил сонияе, ки Шумо таърифу таҳсини ӯро мекунед, вай бозуовнашро паҳн карда, табассум намуда ба Шумо мегӯяд: «Канӣ, чӣ мехоҳӣ? Ман барои ту, офтобакам чӣ карда метавонам?!» Дар оила, вақте

ҳамагон суханони таърифу таҳсин ва дастгириро мешунаванд, кӯдакон бо он боварӣ ба воя мерасанд, ки онҳо одамони хубанд ва омодаанд, ки дар ҳаёт ҳамчун шахсони бовиҷдон ва дуруст рафтор кунанд. Ин меъёри рафтори онҳо мегардад, кӯшиш ба ин меъёр дар онҳо аз кӯдакӣ гузошта шудааст! Ин гуна одамон нисбати худ ягон хел ранҷиши амиқ ва изҳори норозигӣ надоранд, аз ин рӯ онҳо нисбати дигар атрофиён ҳам шахси кушодарӯ мебошанд. Ин маънои онро дорад, ки онҳо ҳеҷ гоҳ аз шарики худ аз одатҳо ва ранҷишҳои кӯдаконаи худ интиқом намегиранд.

Ҳамин тавр мо дар бори он сухан рондем, ки чӣ гуна шавҳар ё ҳамсарро дуруст интихоб намоем. **Дар хотир нигоҳ доред, ки принсипи аз ҳама муҳим-чунин шавҳар ё ҳамсареро интихоб намоед, ки қонуни оилаи онҳоро Шумо метавонед қабул кунед.**

Ба тартибе, ки дар оилаи ҳамсар ё шавҳари интихобкардаи Шумо ҷорӣ мебошад, бодиққаттона назорат намоед. Ба он чиз нигоҳ кунед, ки волидайни онҳо байни худ чӣ гуна ҳарф мезананд, чӣ тавр нисбати фарзандони худ ва волидайни худ, бибиҳо ва бобоҳо муносибат менамоянд.

Зан метавонад хеле зебо ва дилрабо бошад, вале агар дар оила ба ӯ ҳалли ҳамагуна масъаларо бо доду фарёд ёд дода бошанд, пас аз ду ҳафта Шумо ба зебогии вай кор надоред. Агар вай ҳамин қадар ба худаш бовар надошта бошад, ки наметавонад аз ягон ҷанбаи ҳаёт лаззат бурда метавонад, ҳамеша худро гунаҳгор медонад! Ба чунин хислат тоқат кардан душвор мебошад, ҳарчанд ки ӯ ба монанди Анҷелино Ҷолӣ рӯ ва ҷисми зебо дошта бошад ҳам! Шумо мехоҳед бо чунин шахс зиндагӣ кунед, аммо ба вай ҳамчун ба расм нигоҳ намекунед! Беинтиҳо

тоқат намудан, ҳамагуна шахсро хаста мекунад ва ӯ қувваашро аз даст медиҳад. Мо шарикро аз рӯйи кадом қисми ҷисмаш интихоб намекунем. Вай ин гуна чашм, абрӯвон, андом дорад, албатта, ин қобили қабул аст, вале пас аз як моҳ Шумо ба ин дигар таваҷҷуҳ намекунед.

То тӯй «бо чашмони кушоду равшан» ба оилаи ҳамсари хеш назорат намуда, кӯшиш кунед, ки ба таври воқеӣ он чизеро қабул намоед, ки Шумо дар ҳаёти оилавӣ рӯ ба рӯ хоҳед шуд. Вагарна сипас Шумо маҷбур мешавед, ки мувофиқат ва тоқат кунед ва аз ҳама вазнинтар ҳамсар ё шавҳари худро аз сари нав тарбия хоҳед кард. Аммо тағйир додани одати айёми кӯдакӣ, хеле кам мумкин мегардад.

Қаҳрамонро интихоб намо

Ба духтарон мехостам чунин машварат диҳам-ба он ҷавононе ба шавҳар бароед, ки ба шаҳр аз ноҳияҳо ё дигар вилоятҳо ба хонданӣ меоянд. Ба онҳо бодиққаттар таваҷҷуҳ кунед! Бале, ман медонам, бисёре аз шумо мегӯед, ки чунин ҷавонон деҳотӣ мебошанд ва «мӯдпараст нестанд», вохӯриро бо ҷавонписари шаҳрии нозук, соҳибмаълумот ва «пешрафта» меписандед. Вале танҳо фикр кунед, агар ҷавон тавонист оилаи худро тарк кунад ва дар шаҳр иқомат намуда, бе кӯмаки касе ба чизе ноил гашт, пас маънои онро дорад, ки вай шахси қавӣ мебошад!

Вай ба ном интихоби табииро гузашт. Агар вай хоҳад ягон чизро дар ҳаёташ тағйир диҳад, агар вай аллакай барои ин чизеро анҷом дод, пас дар оянда ӯро касе ва чизе манъ карда наметавонад! Вай метавонад дар назди худ мақсад гузорад ва

мушкилиҳоро паси сар намояд. Масъалаҳо ва мушкилиҳои пайваста дар ин олами нави шаҳрӣ ба миён омада, барои ӯ одатӣ намебошанд. Вале, агар вай тавонист мустақилона роҳи худро ёбад ва ҷойи худро дар олами барояш аз ин пеш номаълум ишғол кунад, шумо мебинед, ки пас аз ним сол чунин ҷавон нисбати нафаре, ки қобилияташ дар ин олам маҳдуд аст, ба натиҷаи баландтаре ноил мегардад! Ана мебинед, пас аз ним сол, вай тамоми мушкилиҳои зиндагиро, дар таносуб ба ҷавонони шаҳрӣ, хубтар паси сар мекунад ва баъди ду сол ман шуморо бовар мекунонам, ки вай дар таносуб ба ҷавонони шаҳрӣ дар тамоми корҳо хубтару беҳтар сарфаҳм рафта, дар тиҷорат низ ба комёбиҳои назаррас ноил мегардад. Барои чӣ? Чунки қувваи рӯҳии вай бештар аст!

Дар ин ҳол вай чунон боқувват аст, ки нозунузи Шуморо тоқат мекунад! Шумо маро фаҳмидед? Вай шахси боқувват мебошад, ӯ инро мушоҳида намекунад, зеро ба Шумо нигоҳ карда аллакай фикр мекунад- зан, заиф мебошад, ӯ нозунуз мекунад, нозунуз кун, чӣ қадар хоҳӣ, ин чизи асосӣ нест! Вай дар олами оилаи анъанавӣ тарбия ёфта, бо Шумо ҷанг кардан намехоҳад, ҳатто гӯш мекунад, ки Шумо дар бораи чӣ бо вай ҷанҷол мекунед. Вай натанҳо дар бораи ҷудоии эҳтимолӣ фикр намекунад, балки фаҳмише дар бораи он надорад.

Мардон, дар хотир доред, ба занон баъзан ба нозуноз кардан иҷозат диҳед! Бигзор вай дар бораи чизе мехоҳад гап задан гирад, ба вай озодии то охир баён кардани фикрашро диҳед! Изҳори кардани эҳсосоти худ талаботи занон мебошад - изҳори он ҳиссиёте, ки онро вай на ҳамеша сарфаҳм

меравад, вале вай хоҳиши дар бораи он нақл карданро дорад.

Ман ҳамеша ратфори тағои худро дар хотир нигоҳ медорам, ки вай дар он лаҳзаҳое, ки дар хона низоъ сар мезад ва занаш норозигии худро камтар нишон дода, доду вой мекард, вай ҳамеша аз дасти ман гирифта мегуфт: « Дар хотир дор, писарам, ҳеҷ гоҳ ба он чизе, ки зан мегӯяд, гӯш макун, махсусан вақте, ки вай дар эҳсосот қарор дорад. Рафтем». Ана ин аст марди ҳақиқӣ, ман ҳеҷ гоҳ надидаам, ки вай зани худро ҷанг кунад.

Маълум мешавад, ки зан барои ҷанг кардан ба дунё наомадааст, вай барои он таваллуд шудааст, ки ӯро дӯст доранд. Инро бояд дар хотир нигоҳ дошт! **Зан барои ҷанг кардан таваллуд нашудааст, вай барои дӯст доштан чашм ба олами ҳастӣ кушодааст!** Аз ин рӯ ҳеҷ гоҳ бо зан баҳс накунед, вайро танқид накунед, эҳсосоти худро идора карда танҳо табассум намоед, вақте ки вай меҳоҳад бо шумо ҷанҷол кунад. тамоми чизро ба шӯхӣ табдил диҳед, ӯро гарм ва сахт ба оғӯш гиред,вай ором мешавад!

Тарси аҷдод баъзан имкони ба қувваи худ бовар намуданро намедиҳад

Мардон фикр мекунанд: «Агар мо **муқобилият** нишон надиҳем, онҳо дар гардани мо савор мешаванд ва доим қаллобӣ карда, моро идора мекунанд, вале дар чунин ҳолатҳо онҳоро тарсу ҳароси афзалиятро аз даст додан пахш мекунад. Марде, ки ба худаш боварӣ дорад, ҳеҷ гоҳ ин тавр намекунад. Ба зан имкон диҳед, ки норозигии худро изҳор кунад ва ё нозунуз кунад! Ин талаботи табиии вай мебошад, вале нозунузи ӯро ҷиддӣ

қабул накунед. Хубтараш дур шавед ё равед, то ки гашта омада ӯро ба оғӯш кашида гӯед: «Мана акнун, азизам ҳамааш хуб аст, биё, чой нӯшем. Марҳамат карда ба ман як пиёла рез!».

Шумо тасаввур намекунед, ки барои занон чӣ гуна вазнин аст, вақте ки шумо, мардон ба ҳаяҷон меоед, ё вақте ки дилатон нотинҷ аст ва шумо ба қувваи худ боварӣ надоред! Дар ин лаҳзаҳо занон беихтиёрона худро бо шумо «ҳамчун аз қафои девори сангин» ҳис намекунанд. Онҳо қувваи шуморо аз даст медиҳанд, ҳар вақте ки шумо кӯшиш менамоед, ки онҳоро бо қувва пахш кунед ё ба чизе бовар намоед, ба таври худкор ва бешуурона эҳтиромро нисбати шумо аз даст медиҳанд. Ин занонро дурмесозад. Ҳар зан дар бораи марди боқувват орзу мекунад, ки ҳар чизе, ки ӯ нагӯяд, вай метавонад ӯро бо худ барад, ба вай эҳсосоти боварӣ ва қувваро диҳед.

Вай дар бораи марде орзу мекунад, ки роҳро хеле хуб медонад ва медонад, ки ӯро ба куҷо барад, вале ҳеҷ гоҳ кӯшиши ӯро ба чизе маҷбур кардан ё тавассути қувва ба вай фишор оварданро намекунад. Вале дар ин замина агар мард ақаллан ду маротиба ба вай дарҳол розӣ шуда бошад ва фикри ӯро баръакси фикри хеш ба инобат гирад, зан дигар ӯро эҳтиром намекунад ва ӯро ҳамчун шахси заиф, тобеъ, ки талаботашро дар қувва ва ақл қаноатманд карда наметавонад, қабул мекунад.

Занон худро бо марде нороҳат ва нохуш ҳис мекунанд, ки ба худаш боварӣ надорад. Онҳо айнан онро «бо пӯсти худ ҳис мекунанд». Вале барои он ки мард бовариңок бошад, ба ӯ ёрии зани хирадманд лозим мешавад. Шумо, занони мӯҳтарам, бояд ба онҳо ёрӣ расонед! Ягон чиз

чунин сода карда намешавад, кӯмак ва иштироки ҳама зарур мебошад.

Дар ин китоб мо бо шумо дар бораи он ки хусусияти табиати мардон дар чӣ зоҳир мешавад, бисёр фикрронӣ намудем. Шумо бисёр тавсияҳоро дар бораи он ки мардро бояд чӣ таври фаҳмид, хондед, ман шуморо, занони муҳтарам, бовар мекунонам, ки агар шумо ин тависяҳоро риоя кунед, пас ҳама гуна мард шуморо болои даст мебардорад, хама гуна мард дар паҳлӯи шумо боқувват ва меҳрубон мегардад!

Ҳозир мо дар бораи он ки чӣ тавр дуруст ҳамсафари ҳаётро интихоб намоем, фикррронӣ кардем. Шумо бояд ба он оила майл намоед, ки зан ё мард аз он баромада бошанд, то ки ба Шумо ҷорӣ намудани муносибати мувофиқ осон гардад, инчунин ҳамеша ба каме тағйир додани онҳо ноил шудан лозим аст. Шумо мегӯед, ки тағйир додани ягон чиз дер шудааст, вале ин нодурст аст, агар шумо якдигарро дӯст доред. ***Муҳаббат ин чизе мебошад, ки дар бораи зан ё марди худ ҳама чиз, қавигӣ ё заифии ӯро дониста, ту хоҳ-нохоҳ ин шахсро эҳтиром ва дӯст медорӣ.***

Ман мехоҳам, ки Шумо донед,- Шумо соҳиби марди хеле хуб ҳастед! Ман мехоҳам, ки Шумо донед,- Шумо дорои марди арзанда ҳастед! Ва Шумо инро мефаҳмед. Зан ё шавҳари хуб доштан на ба ҳар кас ноил намешавад! Марди арзанда танҳо зани арзанда дошта метавонад ва баръакс марди нолоиқ зани арзанда дошта наметавонад! Инро дар хотир нигоҳ доред!

Инак, мо дар бораи он нақл кардем, ки чӣ тавр бояд дуруст зан ё шавҳарро интихоб кунем, ки фардо пушаймон нашавем. Саросема нашавед, агар Шумо мехоҳед чизеро иваз кунед, боз ҳам

оҳистатар шавед! Бисёр-бисёр оҳиста, хеле-хеле бодиққат бошед ва дақиқан нигоҳ кунед, ба донишҳои нав ва ҷасорати ба беҳтарин ҳолат тағйир додани ҳаёти худ такя намоед! Ҳама чиз дар дасти Шумост!

Рафтор

Ҳамсафари ҳаётро аз рӯйи рафтор интихоб накунед, зеро рафтор тагйирёбанда мебошад. Мо на ҳамеша сабаби рафтори шахсони дигарро медонем! «Агар хуб рафтор кунӣ, дӯст медорам, агар не, дарҳол бад мебинам!». Чунки метавонад чунин бошад, ки маҳз дар ҳамин ҳолат шахс худро хаста ё танҳо аз хоб сер нашуда ҳис мекунад. Оё маънои онро дода метавонад, ки вай Шуморо дӯст намедорад, ҳатто агар рафтори вай дар ҳамин ҳолат аҷоиб намояд ҳам? Албатта, вай Шуморо дӯст медорад, аммо рафтори ӯ танҳо натиҷаи ҳолати вай дар лаҳзаи мушаххаси кӯтоҳи вақт мебошад! **Аз ин рӯ ҳамсари хешро аз рӯи рафтор интихоб накунед.**

Инчунин **ҳамсарро аз рӯи хислат низ интихоб кардан лозим нест.** Ҳама мегӯянд: «ҳай-ҳай, чӣ хел вай ғамхор, меҳрубон, боэътимод, қатъӣ, махсус... мебошад» ва ғайра, вале дар воқеъ, ин ҳама он сифтаҳое мебошанд, ки машваратчиёни (зан ё мард) шумо мехоҳанд дар симои шахси дӯстдоштаи худ бубинанд. Шахс бо мурури замон тағйир меёбад, инчунин бо гузашти вақт, зери таъсири ҳолатҳо хислати вай низ тағйир меёбад. Пас чӣ гуна бояд интихоб намуд?

Одамро аз рӯйи моҳияташ интихоб кунед! Моҳият чист? Ин- чизи аз ҳама муҳимтарин барои ҳаёти шахс, на танҳо дар лаҳзаи муайяни мушаххас

ё дар кадом ҳолати мушаххас, балки дар тамоми таърихи худ, дар таърихи оила ва авлоди худ мебошад. Ҳамсариояндаи худро интихоб карда, ана, ба ҳамин бояд нигоҳ кард! Талаботи ҳаёти одамро биомӯзед: вай бештар ба чӣ майл дорад. Ба шаъну шараф, сиёст, пул, ғамхорӣ, оила, рӯҳоният…

Моҳияти шахс, ҳатто агар вай дар дигар мамлакат зиндагӣ кунанд, ҳатто агар хислат ва вазъи иҷтимоии вай тағйир ёбад ҳам, бетағйир мемонад. **Аз ин рӯ ҳамсарро аз рӯйи моҳият интихоб кунед.**

Ин маънои онро дорад, ки ҳақиқати табиатро дониста, қонунҳои онро қабул намуда, олами атрофи худро дӯст доред. Ӯро бо табассум ва омодагӣ ба ҷавоб додан ба тамоми чизҳои хайр ва равшани ин олам қабул намоед. Ҳамин тавр Шумо метавонед олами хоси худро ташкил кунед, ки он пур аз муҳаббат ва нур бошад ва он аз тамоми оқибатҳои манфии таърихи гузаштаи Шумо ва таърихи пешини ҳамсар ё шавҳари Шумо муҳофизатшаванда мебошад.

Агар Шумо бубахшед ва тамоми хатоиҳо, ноумедӣ ва тарси аҷдоди Худро дар гузашта мавриди авф қарор диҳед, пас метавонед ҳаёти шахсии худро дар асоси қонунҳои воқеии офариниши олам ташкил намоед. Шумо тамоми чизҳои хубро нигоҳ доред-боварӣ, муҳаббат, саъю кӯшиш ва хоҳиши идома додани таърихи ниёгони хеш. Шумо тамоми лаҳзаҳои манфии ҳаёти мураккаби онҳоро паси сар мекунед, зеро тамоми он нафаронеро, ки дар паси зуҳури аҷоиби Шумо ба дунё ҳасатанд, сидқан бубахшед ва дӯст доред!

Ҳаёти шахсии Шумо аз авлодони Шумо вобаста нест. Он нодир буда, ҳозир ва дар ҳамин ҷо байни

Шумо ва он нафаре мегузарад, ки Шумо тайёред бо вай роҳи ҳаёти боқимондаи худро тай намоед. Дар бораи он чизе фаромӯш накунед, ки барои ҳаёти худ ҳамсафарро интихоб карда, Шумо натанҳо ҳамсуҳбатро барои як соат, ё барои як шаби ҳузуру ҳаловат, вале инчунин он нафареро интихоб мекунед, ки тамоми иттилооти таърихи оилаи хешро ба фарзандони Шумо месупорад!

Қадами чорум:

«МАН БО ЗАБОНИ МУҲАББАТ ҲАРФ МЕЗАНАМ»

Мӯрча хиёнат карда наметавонад. Мӯрчагон дар мутобиқат бо табиат зиндагӣ мекунанд.

Шумо қоидаи дуюми ҳаёти оилавиро медонед? **«Ба одам чизе лозим аст, ки ӯ надорад».** Ин маънои онро дорад, ки марду зан барои он халқ шудаанд, ки ба якдигар он чизеро диҳанд, ки барои ҳар яки онҳо намерасад.

Мард орзу мекунад, ки бо зани муносибе вохӯрад, ки тавонад барояш тамоми ҳаёти худро бахшад. Аммо зан орзӯи вохӯриро бо он мардеро мекунад, ки вай ба ӯ эҳсоси оромӣ ва ҳимоят диҳад ва барои он тавонад, ки аз баҳри озодии хеш барояд.

Аммо мо чӣ тавр инро нишон дода метавонем? Мо чӣ тавр зарурати худро нисбати вай (мард ё зан) изҳор мекунем ва нишон дода метавонем? Чӣ гуна кушоду равшан ба ӯ (мард ё зан) моҳияти мардӣ (занӣ)-и худро нишон додан мумкин аст? Ман дар ин боб ба чунин саволҳо посух медиҳам.

Ман аллакай гуфтам, ки дар олами муосир мо ҳарчи бештар бо он чизе рӯ ба рӯ мешавем, ки занон ба худ вазифаи иҷтимоӣ ва нақши мардро мегиранд. Ман дар хотир дорам, ки як шинос, ба зани кордоне, ки дар костюми хушдӯхт ҷасурона ба кадом бино медаромад, нигоҳ карда, бо шӯхӣ ба

ман гуфт: «Дар назди чунин зан ҳеҷ як одам дарро кушода наметавонад...». Ман аз ӯ савол кардам: «Барои чӣ?»,ин зан ба ман хеле диққатҷалбкунанда ва чашмбаранда намудор шуда, сазовори эҳтиром ва таваҷҷуҳ аз тарафи мардон мебошад. Вай ба ман хеле сода ва равшан ҷавоб дод: «Муваффақ намешаванд!»

Ин ҳақиқати мутлақ мебошад! Занон аз мардон нисбатан дар масъалаи молиявӣ ва иҷтимоӣ мустақилтар шудаанд ва нишон додани он барояшон хеле гуворост. Онҳо худашон қарор қабул мекунанд, худашон масъалаҳои хешро ҳал менамоянд, онҳо бомуваффақона бо мардон дар мансаб рақобат мекунанд, аз болои худ хуб нигоҳубин карда, либоси шинам мепӯшанд, аммо барои чӣ дар ҷустуҷӯйи ҳамсафари ҳаёти оилавӣ хеле кам хушбахтанд. Бе муболиға метавонам гӯям, ки чунин занон аксарияти донишҷуёни бахши маро ташкил медиҳанд.

Ман шуморо, занон даъват намекунам, ки кор накунед ё дар касби худ муваффақ нашавед, ҳарчанд ки дар боби пештара ман фаҳмонда будам, ки ин барои хушбахт шудан муҳим нест. Ман даъват мекунам- зан дар симои зан нигоҳ дошта шавад, вагарна ба ҳаёти хушбахтонаи оилавӣ ҳатто умедвор шудан намеарзад. Ҳаёти оилавӣ он вақт хуш мегузарад, агар танҳо ҳар як марду зан дар ҳудуди худ қарор дошта, вазифаи хешро иҷро намоянд, он чизеро ба якдигар диҳанд, ки дар шарикашон мавҷуд нест.

Агар зан дар бораи он фикр кунад, ки вай «қавӣ» аст ва вақте лозим аст ё не, қувваи худро нишон медиҳад, дар ҳаёти вай барои мард ҷо намемонад ва вай ӯро тарк мекунад. Вай ҳатмӣ меравад! Имрӯз не, пас фардо. Дар вай ягон хоҳиш ва ҳавасмандие оид

ба ғамхорӣ ва таваҷҷуҳ намудани нисбати ин зан боқӣ намемонад, чунки худи зан тамоми чизро анҷом дода метавонад! Моҳияти мардии ӯ дар чунин алоқаҳо талаб карда намешавад.

Аммо зан мардро ба иҷрои амали наве рӯҳбаланд намекунад ва ба вай эҳсоси муҳаббаташро изҳор намекунад, зеро дар симои вай минбаъд ҳимоятгар ва пуштибонро намебинад.

Оилаеро тасаввур кунед, ки мисли банкаест ва дар он ду анкабуте бо якдигар дар муборизаанд. Барои он ки чунин рӯй надиҳад, Шуморо зарур аст асолати заниро ба худ баргардонед, хислатҳои заниро эҳё намоед ва моҳияти зании хешро дар алоқа бо мардон нишон диҳед, то ки мард худро дар ин муносибат намоён кунад. Ба мард он имкониятҳоеро диҳед, ки вай дар онҳо боқувват мебошад.

Қоидаи аввал- ҳеҷ гоҳ аз мард зиёд кор накунед! Фарз кардем, ки таносуби беҳтарин 3 маротиба аз мард кам кор кардан мебошад. Масалан, вай 12 соат кор мекунад, Шумо- 4 соат, вай -4 соат, Шумо- 1 соат ва ғайра. Шумо фикр мекунед: «Пас вай чӣ тавр оиларо таъмин карда метавонад?!». Вале Шумо бовар кунед, ки ин на танҳо мумкин аст, балки маҳз ҳамин тавр ҳам мешавад! Марди Шумо маблағи бештареро кор мекунад, чунки Шумо имрӯз ба вай боварӣ доред, саъю кӯшиши вай барои Шумо ва фарзандон лозим мебошад ва ӯ ҳама корро мекунад, ки сазовори орзуи Шумо ва муҳаббати Шуморо гардад.

Вазифаи Шумо-ба вай дар ин кор илҳом бахшидан мебошад! Ба ӯ имкони додан лозим аст, то ҳис намояд, ки вай чӣ қадар боқувват мебошад. Ба ӯ имкони додан лозим аст, то ҳис намояд, ки вай ин корро карда метавонад. Ба ӯ бовариро ба худаш

талқин ва ба ӯ сипосгузории худро барои коре, ки вай анҷом медиҳад, нишон додан зарур аст. Шумо қоидаи аввали ҳаёти оилавиро дар хотир доред? Дар он ҷо мегӯяд - шарики худро илҳом бахшед, то ки барои ӯ ғамхорӣ нисбати шумо осон гардад.

Биёед, кӯшиши иҷрои як машқеро кунем, ки ба Шумо илҳомбахширо ба мард омӯзонад.Он ба он чизе, ки пештар мо карда будем, монанд аст. Вале барои илҳом бахшидан машқ кардан ҳеҷ гоҳ зиёдӣ нахоҳад буд.Акнун ҳадаф он аст, ки марди Шуморо ба он чиз илҳом бахшидан лозим аст, то ки вай масъулияти некӯаҳволии оиларо бар дӯши хеш гирад. Ибораҳои зарурир‌о интихоб намоед ва таваҷҷуҳро ба онҳо равона созед, ки чӣ тавр Шумо худро дар паси китфони вай ором ва боэътимод ҳис мекунед ва ба он ки вай барои оилаи Шумо чӣ гуна тамоми чизҳои лозимаро дода метавонад. Биёед, бисанҷем.

Машқи 6

Кӯшиш кунед, ки машқро бегоҳӣ пас аз хӯроки шом ё дар лаҳзаҳои қулай, вақте ки шавҳари Шумо бемадор ва ором аст, иҷро намоед. Ба вай наздик шуда, ҳамсуҳбат шавед. Кӯшиш кунед ба вай дар бораи он чиз нақл кунед, ки вай шахси қавӣ мебошад ва ӯ барои Шумо чӣ гуна арзиш дорад. Аз самими қалб бо нафосат, бо ҳиссиёт ва муҳаббат ҳарф занед. Ба ӯ гӯед, ки Шумо аз тақдир розӣ ҳастед, ки ба Шумо имкони вохӯриро бо чунин мард муҳайё кард, акнун Шумо худро зани аз ҳама хушбахтарини олам ҳис мекунед. Ба ӯ гӯед, ки Шумо ҳамеша маҳз чунин мардро ҷустуҷӯ мекардед, чунки танҳо вай худаш метавонад ба Шумо чизҳои мехостагиатонро диҳад. Ба ӯ гӯед, ки Шумо худро бо вай чун «аз паси девори сангин» ҳис мекунед. Шумо ба он бовар доред, ки вай

ҳамаи корро мекунад на Шумо, на фарзандонатон ҳеҷ гоҳ дар ягон коре, камбудӣ ва танқисиеро набинед.

Кӯшиш намоед, ки дар вақти суҳбат бо вай алоқаи сабуки ҷисмонӣ муқаррар кунед. Масалан, аз дасташ гирифта ба чашмонаш нигоҳ кунед. Модари Александри Македониро ба хотир оред, ки доим ба писараш мегуфт: «Ман касеро ба дунё овардам, ки оламро наҷот медиҳад» ва ба тамоми олам изҳор кард, ки Худоро таваллуд кардааст! Ва писари подшоҳаки деҳотии юнонӣ сарлашкари бузург ва истилогари ҷаҳон гашт. Калимаи бо эҳсоси гарм гуфташуда, метавонад ҳама гуна мардро тағйир диҳад! Ҳеҷ гоҳ инро фаромӯш накунед! Қувваи зандар хушгуфтории ӯст!

Ин машқро метавон ҳар рӯз, масалан, дар тӯли ҳафта иҷро намуд.

Ман боварӣ дорам, вақте ки Шумо тағйиротҳои ҳайратангези гуворо дар муносибати шавҳаратон нисбати худ мебинед, чунин муносибат дар алоқаҳои шумоён таҷрибаи доимӣ мегардад.

Сухане, ки аз он дар мард қувва пайдо мешавад

Якчанд иборахои «калидӣ» ва «афсунгаронае» мавҷуд ҳастанд, ки занон онро талаффуз намуда, мардонро рӯхбаланд мекунанд ва ба онхо боовариро ҷо менамоянд. Ҳозир ман онҳоро номбар мекунам, аммо Шумо кӯиш кунед, ки ҳарчи бештар онҳоро истифода намоед. Дар ин замина фаромӯш накунед, ки дар суханони худ эҳсосоти ҳақиқиро ҷо намоед, ки мардон ба онҳо сахт эҳтиёҷ доранд. Бомулоҳиза ин ибораҳоро хонед, ва агар Шумо қадамҳои нахустинро бодиққат гузошта бошед, мазмуни онҳо барои Шумо нав нахоҳанд буд. Шумо мебинед, ки онҳо зич ба он чизе алоқамананд, ки мардон аз

занон интизоранд. Аз ҷониби дигар, ман боварӣ дорам, ки маҳз ҳамин иборахо талаффуз мегарданд ва занон ҳаловати ҳақиқиро мечашанд.

«Ту сазоворӣ, ту боқувватӣ, ту боақлӣ, ту саъю кӯшиш кунандаӣ, одами улфатӣ, мустақилӣ, бойӣ». Ин калимаҳоро мумкин ва бояд на танҳо нисбати марди дӯстдошта ё шавҳар, балки нисбати тамоми дигар мардони дар атрофи Шумо буда: писар, бародар, ҳамкор талаффуз намуд.

Ҳамин тавр Шумо дар онҳо ҳисси боовариро дар худ ташаккул медиҳед ва онҳо, дар воқеъ, худро ҳамчун марди ҳақиқӣ муаррифӣ мкунанд.

«Ман-танҳо аз они ту, ман бо ту хушбахт мебошам ва осмонҳоро барои он миннатдорӣ мекунам, ки онҳо ба ман иҷозати вохӯриро бо чунин мард, ба монанди ту насиб гардонданд!»

«Ман бо ту ба ваҷд меоям ва ифтихор дорам. Ту олами ман ва давлати ман ҳастӣ!»

«Ман бо ту чун дар паси девори сангин қарор дорам ва ба қувваю дастгирии ту эҳтиёҷ дорам!»

«Ту тамоми кореро мекунӣ, то мо бо фарзандонамон ба чизе муҳтоҷ набошем».

«Ман бо ту ягон мушкилие надорам».

«Бо ту бисёр хуб аст».

«Ман бе ту буда наметавонам, ту ба ман бисёр лозим ҳастӣ!»

«Бе ту хонаам холист».

«Ту ҳукмфармои қалби манӣ».

«Ту қувва ва умеди ман дар ин олами ноошной!»

«Ман ҳамеша ба муҳаббат ва меҳрубонии ту эҳтиёҷ дорам!»

«Ман аз ақлу қувваи ту ба ваҷд меоям».

«Дар болои дастони ту гӯё об мешавам».

«Оилаи мо- аз ҳама хушбахттарин ва хубтарин мебошад, ту ба ман тамоми чизи лозимро медиҳӣ.

Ман чизе намехоҳам, магар он ки ту ҳамеша дар паҳлӯям бошӣ».

«Бе ту бароям душвор. Ту хӯҷаини ман ва сардори оилаӣ».

Инчунин «ташаккур» гуфтанро фаромӯш накунед, масалан «ташаккур ба чунин шоми зебо ва хаёлӣ».

Албатта, ин луғати мукаммали «забони муҳаббат» нест, вале ба ин ибораҳо такя намуда, Шумо метавонед «луғати» шахсии худро ташкил кунед ва онро ҳарчи зиёдтар истифода намояд. Ҳеҷ гоҳ гуфтани ин суханро ба шахси дӯстдошта фаромӯш накнуед.

Ба якдигар суханони дилписанд гуфта, рӯҳияи хуберо фароҳам созед, дар бораи муҳаббати худ ҳарф занед. Фазои муҳаббати тарафайн ва меҳрубонӣ, ки тавассути суханони хуб, боварибахш фароҳам оварда шудаанд, тадриҷан бадӣ ва нофаҳмиҳоро аз алоқаи шумо дур месозад.

Зарбумасал мегӯяд: «Равшанӣ торикиро фурӯ мебарад, вале торикӣ наметавонад равшаниро фурӯ барад». Ин чунин маъно дорад, ки чун гармӣ ба миён меояд, дилбастагӣ ва муҳаббат, ки равшаниро ба бор меоранд, пас торикии озурдахотириҳо ва нофаҳмиҳо худ ба худ нест мешаванд. «Барои чӣ» пурсидан, муҳокима намудани сабабҳои рафтори аҳли хонадонатон мумкин нест, фаҳмидани он барои мо лозим нест, танҳо кӯшиш кунед дар атрофи худ оламеро созед, ки дар он тамоми чиз бо забони муҳаббат ва гамхорӣ ҳарф зананд.

Эзоҳ

Кӯшиш кунед дар таҷриба ҳамаи он чизеро, ки мо мегӯем, амалӣ созед. Тамоми машқҳоро якчанд маротиба иҷро карда, саъй намоед, ки дигар тавсияҳое, ки Шумо дар ин ва дигар китобҳо вомехӯред, истифода намоед! Ҳарчи бештар «калимаи муҳаббат»-ро ба забон оред. Вагарна, Шумо ба назди дигар одамоне хоҳед рафт, ки дастурамали таъоми болаззатро медонанд, вале ин донишҳо онҳоро дигар сер намекунад. Донистан кифоя нест, ки чӣ миқдор равган, биринҷ, гӯшт ва чӣ тавр ба дег андохта мешавад, муҳим он аст, ки ақаллан як маротиба онро таҷриба намоӣ. Танҳо ба такмил додани маҳорати худ кӯшиш намуда, шумо, ахиран, метавонед таъом бипазед, сер шавед ва маззаи аҷоиберо ҳис намоед.

Аз гуфтани суханони хуб ва суханони таҳсин нисбати тамоми нафароне, ки Шуморо иҳота мекунанд, натарсед. Шумо фазоро дар атрофи хеш иваз мекунед, шукргузорӣ карда, сипосгузориро ҷамъоварӣ менамоед.Мутаассифона, ҳозир мо хеле хуб таънazaниро ва ҳимоя намудани худро аз даъвоҳо ва озурдахотириҳое ёд гирифтаем, ки сабаби беморӣи қалби нафаре мешавад, ки онҳоро мешунавад.

Вале фаромӯш накунед, ки суханони озурдагӣ гуфта, Шумо барои худ ҳам мушкилӣ эҷод мекунед. Шумо фаромӯш кардед, ки суханони самимии миннатдорӣ ва таҳсин чӣ тавр гуфта мешаванд, ки фазои гарм ва сулҳро муҳайё месозанд. Беҳуда зарбулмасали кадима намефармояд: «Вақте ки ту механдӣ, тамоми олам бо ту механдад, аммо вақте мегирӣ танҳо худат гиря мекунӣ».

Нуқтаи ниҳоии охирин

Шояд, касе маро пурсидан мехоҳад, барои чӣ маҳз зан бояд қадами аввалинро гузорад? Барои чӣ мард не, охир. вай боқувват ва боақл мебошад? Ба

ин савол ҷавоб дода, ман бояд ба шумо як чизи муҳимро гӯям- оила ҳудуди зан ҳисоб мешавад. Мард чизеро анҷом дода, дар бораи он фикр мекунад, ки ин зан ба вай маъқул мешавад ё не. Мана як мисоли хурди оддӣ- пардаовезакро овезон кардан лозим аст. Мард ба хубӣ аз уҳдаи ин мебарояд, вале то он даме зан намегӯяд: «Бале, ин хуб аст!» - вай дар ташвиш мешавад, ки оё ҳамааш дуруст карда шудааст ё не.

Ҳамин тавр оила - ин мулки меросии занон мебошад ва тамоми чизҳои хубу бад дар он- 90% аз онҳо ва хирадмандияшон вобаста мебошад. Мард метавонад манзил харад, лекин хона бунёд карданро танҳо зан метавонад!

Дӯстон - ин боигарӣ барои мардон

Нигоҳ кунед, агар ду мард забони якдигарро ёфта, манфиатҳо ва ҳадафҳои умумиро ҷудо намоянд, агар онҳо барои якдигар дӯстони ҳақиқӣ шуда бошанд, пас ин далел ва ин муносибатхо барои мардон аҳамияти хеле муҳим дорад. Барои мард эҳтиром ва эътирофи дӯстони вай зарур мебошад, вай имконияти барои онҳо чизеро кардан ва ба онҳо кӯмак расонданро қадр менамояд. Дӯстии байнии мардон-ин қисми муҳими табиати инсонӣ аст ва баръакс, марде, ки дӯст надорад, худро ба он баробар мекунад, ки ӯ рақобат ва таҳсин дар «ҷомеаи мардон» надорад.

Зан дар ин бора чӣ фикр мекунад? Вай фикр мекунад: «Барои ту назар ба оилаат дӯстонат муҳимтар мебошанд», вале дар воқеият ин тавр нест. Ҳама гуна намояндаи «ҷинси қавӣ» мегӯяд, ки барои мард шаъну шарафи вай ва мардонагӣ хеле муҳим аст, вале танҳо тавассути дӯстии мардона

барои онҳо тасдиқ ёфтан мумкин аст. Вале муносибат дар оила барои вай аҳамияти камтареро доро намебошад.

Муносибат бо занон ва оила дар «як қутби» олами вай меистад. «Қутби дигар»-и хислати мард бошад, мубориза, нишон додани мардонагӣ ва қадру қиматро талаб мекунад, ки онҳо дар дӯстӣ тафтиш мегарданд. Занро маҳз ҳамин қадру қимат ҷалб менамояд, зан ҳамеша аз ҷанговарони нисбатан ҷасур ва бошараф ба ваҷд меояд, вале бо вуҷуди ин вай ҳеҷ гоҳ нисбати шавҳари худ ба ин «олами мардона» рашк намекунад.

Олами мардон берун аз хона, вале олами занон худи оила мебошад, аз ин рӯ вай сутун ва «нигоҳдоранда»-и он мебошад, чуноне ки барҳақ ниёгони мо гуфтаанд. Набояд мардро ба он чизе рашк кард, ки ӯро ин қадар ба дӯстон ё ҳамкорон мекашад, сарзаниш набояд намуд,- табиати вай чунин аст. Вай бояд худро озод ҳис кунад.

Ҳамин тавр кунед, ки марди Шумо бибинад, ки Шумо дӯстон ва манфиатҳои ӯро қадрдонӣ мекунед, вай дар сипосгузорӣ тамоми чизро мекунад, то ки хонаи Шумо ҳифз ва пур бошад. Вай ба ин озодӣ берун аз хона ниёз дорад, марди аз озодӣ маҳруммонда заифтар гашта, қувва ва қудрати ҳаётиро аз даст медиҳад. Ин он маънoро дорад, ки вай наметавонад барои Шумо пуштибони боэътимод бошад. Вакте ки мард озод аст ва метавонад худбинии худро амалӣ намояд, метавонад мардонагии хешро нишон диҳад, вай мехоҳад ғамхорӣ зоҳир кунад, вай омода аст тамоми он чизеро кунад, то ки дар рӯи Шумо табассуми хушбахтонаро бубинад!

Олиҳаи хушбахтӣ

Дар бораи фарқи марду зан сухан ронда, мо таъкид карда будем, ки зан зебо ва меҳрубон мебошад. Зоҳири зан ин боз як забони муҳаббат аст. Аз таъкиди назокати худ бо ёрии ороишҳо ва сару либоси зебо натарсед. Бигзор либос барои палмосидан шинам ва сабук бошад,- эҳсоси навозиши парниён ба пӯсти ҳассос ва нарми шумо фараҳ мебахшад. Мондани мӯи дарозро ба худ иҷозат диҳед, дақиқан онҳоро нигоҳубин кунед, чунки мӯйҳо, ба ғайр аз он, ки худ як ороиши махсус ва сабаби ифтихори ҳар як зан мебошад,- он ҳамчунин боз як хусусияти хос маҳсуб мешавад. Гуфтан мумкин аст, ки мӯй- силоҳи занон мебошад.

Доираи гардан, ки бо мӯйҳо пӯшонда шудааст, яке аз минтақаҳои нисбатан шаҳвонии ҷисми занон маҳсуб мешавад, аз ин рӯ онро бояд ҳимоя кард, то ки қобилияти ҳиссии худро нигоҳ дорад. Ба зулфони печони зан нигоҳ карда, дар сари мард худ ба худ фикре меояд, ки аз паси он пӯсти нарм ва хушбӯйи вай меистад ва хоҳиши расидан ба лабони ӯ пайдо мешавад. Нисбати чунин олоти дилрабоӣ беэътиноӣ кардан нашояд. Аммо зан бояд ҳатман мафтункунанда бошад.

Мардро мафтун карда, ба вай эҳсосро дода, ӯро ба бозии ҳаяҷоновар бикашад. Ба ҳама маълум аст, ки мард «бо чашмонаш дӯст медорад», ин дар ҳақиқат чунин аст, чунки зоҳири Шумо ҳамеша чизеро ба мард хабар медиҳад. Шумо шинам либос пӯшидаед, аз Шумо бӯйи хуши атр ва тароват меояд, мӯйи сари Шумо ба тарзи бисёр хуб ороиш дода шуда, дасту рӯй бо дастпонаҳо, гӯшворҳо ва ҳалқаҳои зебо зиннат дода шуда, аз чашмонатон шарораи ишқ медурахшад, лабон бошад ҳамеша ба

табассум ва бӯсидан омода ҳастанд. Шумо бо намуди зоҳирии худ гӯё ба мард хабар медиҳед, ки Шумо аз дидори ӯ хушнуд ҳастед, вай барои Шумо лозим аст ва Шумо дар он манфиатдоред.

Аммо вақте ки Шумо дар тан «либоси корӣ» доред, хилъати ифлоси халтамонанд ё шими дағал ва свитери бе шакли муайян мепӯшед? Агар дар пойҳои Шумо туфлиҳои вазнин, ба монанди аскарон бошад, мӯйи сар кӯтоҳ ва ношуста бошад? Агар дар рӯй чунин қиёфа бошад, ки гӯё тамоми ғамму ғуссаи олам банохост ба сари Шумо рехт ё Шумо навакак лимонро гумон накарда, ки он чӣ гуна турш аст, хӯрда бошед, пас Шумо ба таври равшан ба тамоми мардони атроф хабар медиҳед, ки Шумо ба онҳо коре надоред ва онҳо низ ҳаргиз диққаташонро ба Шумо ҷалб намекунанд!

Кӯшиш кунед, ки гардероби худро нафис кунед! Ба ҷойи шимҳои дағал юбка ва блузка (куртаи нимтанаи занона) пӯшед. Барои худ ороиши равшанро интихоб намоед ва бо он зебоии рӯйу ҷисми худро нишон диҳед ва Шумо мебинед, ки муносибат ба Шумо на танҳо аз тарафи шавҳар, балки он мардоне, ки дидани Шуморо ҳар рӯз дар ҷойи кор ва дар ҳамсоягӣ одат кардаанд, чӣ гуна тағийр мёбад. Бигзор ин машқи ба худ хосе шавад ва ман фикр мекунам, ки аз ин пас Шумо дигар ҷинс пӯшидан намехоҳед! Шумо шустани мӯйи сар ва ороиш додани онро пеш аз он ки шавҳаратро вомехӯред ё ба кор меравед, фаромӯш накунед.

Чӣ қадар гуворост эҳсос намудани ин ҳиссиёти латофат ва мафтункунандагии хеш! Вале ҳатто зани аз ҳама зеботарин зебо намешавад, агар рӯйи ӯро рӯйтуршкунии бад «ороиш диҳад», аз ин рӯ табассум карданро ёд гиред. Пагоҳӣ хеста, ба рӯзи нав ва худ ба худатон табассум намоед, бигзор

акнун табассум дар рӯйи Шумо абадӣ, махсусан, вақте ки Шумо бо мард ҳарф мезанед, боқӣ монад.

Ҳар зан дорои як талабот - талаботи бузург мебошад, то ки ӯро дӯст доранд ва аз зебоии ӯ ба ваҷд оянд. Оё касе аз шумо медонад, ҳатто як нафар аз намояндагони «ҷинси латиф»-ро, ки ин ба вай хуш набошад! Ман ягон нафар занро, новобаста аз синну сол- аз духтари хурдакаки 5-сола сар карда, то бибие, ки аз 80-сола болост, вонахӯрдам! Ин шакли махсуси «қувваи» занон аст! Ҳамин тавр ба марди худ иҷозати тавсиф намудани зебоии дилрабои худро диҳед, бигзор вақте ки вай ба Шумо нигоҳ мекунад, назари вай аз хурсандӣ аз ҳаракат боз истод! Ва Шумо ҳис мекунед, ки ин нигоҳ бо кадом мусиқии гуворо ва ширину ҷаззоб ба дили Шумо роҳ меёбад!

Чизи аз ҳама муҳим дар ҳаёти занон

Ҳар мард бояд дар хотир нигоҳ дорад- барои зан нақши муҳимро дар муқоиса бо дигар занони олам эҳсоси он чизе мебозад, ки он барои Шумо аҳамияти хос дорад! Барои вай ҳатто садоқати Шумо чандон муҳим нест. Ҳар чизе, ки ӯ нагӯяд, оё Шумо ба вай бевафоӣ мекунед, дар воқеъ, барои ӯ чандон муҳим нест, аз ҳама асосӣ- вай худро зани аз ҳама муҳимтарин дар ҳаёти Шумо ҳис намояд! Ҳамин ки вай ҳис мекунад, ки ӯ дар назди Шумо қадр дорад, пас қалби ӯ низ пур аз муҳаббату сипосгузорӣ мегардад.

Мисоли хурди ҳаётиро меорам. Вақте ки Шумо ҳамроҳи занатон ба меҳмонӣ меравед, ӯ қадри худро хеле хуб ҳис мекунад. Вақте ки вай метавонад либоси зебои махсусеро пӯшида, худро дар намуди нисбатан диққатҷалбкунанда нишон дода, назари

мафтуншавии атрофиёнро нисбати худ ҳис кунад. Шояд, тамоми занон дар бораи он ҳиссиёти махсуси қаноатмандие медонанд, ки чунин «баромадҳо ба равшанӣ»-ро ба бор меоранд. Вале чунин ташрифҳо, агар мард ба зани худ таваҷҷуҳи зурурӣ надиҳад, ба дараҷаи муайян метавонанд ҳиссиёти озурдахотирӣ ё ноумедиро ба бор оваранд.

Аз ин рӯ мардон, вақте ки ба хонаи Шумо меҳмон меояд, ё вақте ки худи шумо ба ҷамъият мебароед, кӯшиш намоед, ки бештари таваҷҷуҳи худро дар муқоиса бо дигарон ба зани худ равона созед! Ҳар чи қадар занони сазовор дар атроф ё мавзӯъҳои аҷоиб барои гуфтугӯҳо бисёр бошанд ҳам, ҳеҷ гоҳ зани худро бе таваҷҷуҳ намонед! Ӯро эҳтиром ва ғамхорӣ намоед.

Медонед, ки зани дар шабнишинӣ «фаромӯшшуда» дар бораи чӣ фикр мекунад? Зани аз ҳама оддӣ,вақте ки мард ӯро дар байни гурӯҳи калону сермағал бе таваҷҷуҳ мемонад, дар бораи чӣ фикр мекунад? Вай худро таскин менамояд, ки ҳама чиз хуб ва муътадил аст. «Ман худро хуб ҳис мекунам, ман медонам-ку, вай маро дӯст медорад, ман бошам ӯро дӯст медорам! Хайр, кифоя, ба гуфтугӯҳо дода шудам, мешавад-да», - вай худро чунин тасалло медиҳад. Вай худро чунин вонамуд мекунад, ки гӯё ҳама чиз хуб аст.

Вале ин хеле нодуруст мебошад! Занон, ҳеҷ гоҳ дар худ эҳсосоти манфиро нисбати каси дигар фурӯ нанишонед! Зеро бо мурури замон, Шумо дақиқан эҳсосоти мусбатро нисбаи шахси дӯстдошта фурӯ менишонед ва эҳтиром ва муҳаббатро нисбати вай аз даст медиҳед... Чунки дар умқи қалби Шумо ғубори манфӣ тахшин ва пайваста зиёд мегардад, ки ҳаёти шуморо вайрон ва заҳролуд мекунад.

Шумо мушоҳида кардед, агар ҳар вақте ки Шумо ҳиссиёти озурдахотириро дар худ пахш кардед, баъдан он хоҳ-нохоҳ дар сари Шумо гардиш мекунад? Шумо дар хотир нигоҳ доштани ҳолати ногуворро идома медиҳед, Шумо лаҳзаи мусоидро ҷустуҷӯ менамоед, то ки дар ин бора ба шавҳаратон гап занед, вале маълум мешавад, ки вай ҳатто он ҳодисаро тамоман дар хотир надорад! Дарду озурдахотириҳо намегузаранд, ҳамин тавр нест?

Аммо шумо, мардон, фаромӯш накунед, ки агар зан хомӯш буда, норозигии худро нисбати бетаваҷҷуҳиҳои «майда» ихтиёр кунад, пас дар рӯзи «хуб» ин норозигӣ хоҳ-нохоҳ рӯ мезанад ва ҷараёни нутқи бадқаҳронаи занро манъ кардан номумкин мешавад!!! Агар баъд аз чанд муддат ҳамаааш такрор шавад ва ӯ аз сари нав худро хомӯш мекунад, пас баъдан аллакай ду намунаи бетаваҷҷуҳӣ афкори манфии ӯро нисбати шахси дӯстдошта ду баробар меафзояд. Вай дар озурдахотирии худ «давр мезанад», шабу рӯз дар бораи он фикр мекунад. Муҳаббат қариб намемонад. Лутфан дар хотир доред.

Худро қурбон намуда, муҳаббатро аз даст медиҳед

Ман ҳозир мефаҳмонам, ки дар ин вақт дар сари зан чӣ мегузарад, барои чӣ занон ин гуна рафтор мекунанд. Ин гуна рафторро он касоне мекунанд, ки дар навбати аввал на дар бораи худ, балки дар бораи шарики худ фикр мекунанд. Онҳо фикр мекунанд- аз ҳама асосӣ барои ӯ бо ман будан бароҳат ва хуб бошад! Онҳо дар бораи худ фаромӯш мекунанд. Онҳо кӯшиш мекунанд, ки

бошуурона ва итоаткорона рафтор намоянд, фақат барои он ки «барои ӯ хуб бошад», худро қурбон менамоянд. Шумо чӣ фикр доред, барои чӣ?

Ҷавоб хеле содда аст. Ин муҳаббат нест- ин тарс мебошад. Тарси аз даст додани муҳаббате, ки ӯро идора мекунад. Ин ҳамон тарсе, ки шояд, «меросӣ» аз кадом-як бибӣ ё модари танҳо бошад. Дар он лаҳза, вақте ки бо зан чунин мегузарад, тарси бибӣ ё модар «кор мекунад». Интизорӣ меравад, ки зуд ё дер шавҳар меравад! Мана аз куҷост чунин рафтори ӯ.

Занон, дар хотир доред! Аз тарси ниёгони худ халос шуда, аз худ ин тарсро дур созед. Аз ҳаёт лаззат баред. Ин ҳолатро як сӯ гузошта, ба муҳаббати худ ва марди худ бовар кунед, вай бо Шумо ҳамеша аст, шумо метавонед аз ӯ лаззат баред.

Олами боақл (боандеша)- муносибат ба он

Мард боақл ва соҳиби иттилоот мебошад, аз ин рӯ бо мард бо далелу бурҳон сухан набояд сухан гуфт, ба ӯ ҳеҷ чизро исбот ё суханони ӯро рад кардан нашояд. Нисбати вай ҳеҷ гоҳ бояд эрод нагирифт.Вай хоҳ-нохоҳ «ҳақ» мебарояд ва вазъиятро чунон тоб медиҳад,ки маҳз Шумо гунаҳгор ҳисоб мешавед. Вай бо ин ба Шумо дард эҷод мекунад, вале Шумо чунон заиф ҳастед, ки ин дард барои Шумо тамоман лозим нест,оё ҳамин тавр не?

Мантиқ, ҳисобҳо ва таҳлилҳо - минтақаи мардона аст, аз ин рӯ вай доим дар он ғолиб ҳисоб мешавад. Шумо аз ман пурсед, ки агар нисбати вай эрод гирифтан мумкин набошад, агар ба вай исбот

кардани ҳақ буданаш тавассути далелу бурҳонҳо мумкин набошад, чӣ бояд кард, ки хатоиҳоро ислоҳ карда, ба ӯ мушкилиҳоро ишора намуд? Бояд пешниҳод карда шавад! Чунки, агар озодӣ нисфи аввалини хушбахтии мард бошад, пас нисфи дуюми хушбахтӣ ин ҳиссиёти моликият мебошад.

Забони ҷинси мард «сифат»-ро дӯст медорад! Бовар накунондан, ишора нанамудан, фармон ва нишон надодан, балки пешниҳод намудан. Мард он занеро дӯст ва эҳтиром менамояд, ки пешниҳод менамояд, табассумро дар рӯйи худ нигоҳ дошта, имконияти нишон додани боварии худро ба мард дар қабули қарор аз даст намедиҳад. Дар ин замина хеле муҳим аст, ки маҳз қарори ниҳоии ҳамагуна масъала аз ҷониби мард бароварда шавад, ҳатто агар онро вай ба шарофати пешниҳоди Шумо ва роҳбарии хуби Шумо қабул карда бошад. Дар ин маврид Шумо чунин вонамуд кунед, ки ҳамаи ин танҳо ба шарофати сари равшани вай амалӣ гаштааст.

Вале ӯ бояд ҳатмӣ қарорро худаш қабул намояд. Салоҳиятнокии ӯро дар ин ва ё он соҳа таъкид намуда, аз мардон машварат пурсед, ки бе вай барои шумо интихоб кардан мушкил аст, ки кадом вариант хубтар мебошад ва ҳамин тариқ низоъҳои бартарафнашавандаи пештара тамоман нест мешаванд. Масалан, гумон кунед,ки чӣ тавр ба вай маъқул нест, ки Шумо ба ягон курс меравед. Ҳар рӯз вай бо намуди нохоҳам гусел мекунад, ҳар рӯз Шумо кӯшиш менамоед, ки ба ӯ исбот кунед, ки ба Шумо ин дар ҳақиқат лозим аст. Озурдахотириҳо ва хашмгиниҳо ҷамъ мешавад ва Шумо аллакай «тарзи истеро қабул мекунед», чуноне ки шавҳари Шумо истодааст. Шумо ҳар ду аз он хафа ҳастед,

ки «шуморо намефаҳманд» ва манфиатҳои шумо поймол мешаванд. Хеле нофорам аст, оё рост не?

Акнун тасаввур намоед, пеш аз ба курсҳо рафтан, шумо аз шавҳаратон маслиҳат пурсед, ки оё ин таълим барои Шумо лозим аст ё не? Иҷозати ӯро дар бораи сарф намудани ду соат барои иштирок дар лексия гиред. Бифаҳмед,ки вай дар бораи онҳо чӣ фикр дорад. Истодагарӣ кардан лозим нест, танҳо инро бо тарзи дӯстона ва меҳрубонона дархост намоед. Шумо чӣ фикр доред, оё аксуламали вай ҳамчунин мешавад?

Ман фикр мекунам, ки вай на танҳо бо хурсандӣ розӣ мешавад, аниқтараш, ҳатто худаш Шуморо ба машғулият мебарад ва пас аз он вомехӯрад. Машқи зеринро иҷро карда, биёед, инро бовар кунем.

Машқи 7

Кӯшиш кунед лаҳзаи муносиберо интихоб намоед, вақте ки шавҳар намедонад, кай вай ором ва заиф машавад. Ба вай наздик шавед, ягон сухани хуб гӯед, кадом чизи дар ҳамин лаҳза барои ӯ муҳим ва писандидаро гӯед. Ман боварӣ дорам, ки чунин суханон фазои табии хонаи Шумо гаштаанд! Сипас аз вай маслиҳат пурсида, гӯед, ки бе шумо қарор қабул карда намешавад ва ба дастгирии ӯ эҳтиёҷ доред. Пуртоқатона ва дӯстона фаҳмонед, ки хоҳиши Шумо мушаххасан аз чӣ иборат аст, дар баробари ин таъкид кардан лозим аст, ки ба пуррагӣ ба вай ва қарораш боварӣ доред. Самимӣ бошед, вале безоркунанда нашавед, ба баҳс надароед ё ба бовар кунондани вай кӯшиш накунед, балки танҳо он чизеро, ки ӯ мегӯяд, бодиққат гӯш намоед.

Акнун он чизеро, ки дер боз мехостед, ҳарчанд хурд бошад ҳам, то барои Шумо туҳфаи хуб гардад. бипурсед. Бигзор ин ҳамчун нозунуз ё девонагӣ зоҳир нагардад, балки маҳз хоҳиши самимии Шумо бошад.

Ҳеҷ гоҳ ин тухфаро талаб накунед, балки маҳз дар бораи он пурсида гӯед, ки агар вай ба Шумо онро тухфа намояд, барояш гуворо мешуд.

Ман фикр мекунам, ки натиҷаи ин машқи сода Шуморо ба маънои томаш дар тааҷҷуб мегузорад. Ва ман мехоҳам таъкид намоям, ки агар дар оилаи Шумо писар ба воя расад, пас ӯро омӯзонед, ки вай мард аст, бигзор хурд бошад ҳам, вале аллакай ҳозир Шумо дар қабули қарор ба ёрии ӯ эҳтиёҷ доред. Аз ӯ пурсед, ки кадом либосро Шумо пӯшед. Фикри ӯро дар бораи ин ва ё он филм пурсон шавед. Аз вай пурсед, ки дар таъоми нисфирӯзӣ ва шом барояш чӣ омода кунед. Ҳамин тавр дар вай шарафи мардӣ ва боварӣ, аммо дар баробари он- хоҳиши изҳори ғамхорӣ ба Шумо тарбия мешавад. Мардро зан мард мекунад- дар ин бора фаромӯш накунед. Метавон бо боварӣ гуфт, ки барои ин гуна писар модар ҳамеша намунаи зани ҳақиқӣ мегардад ва метавонад ба он намунаи муносибатҳое, ки модараш ба ӯ додааст, такя намуда, оилаи худро дуруст ташкил намояд. Ман фикр мекунам, ки чунин писар ҳамеша нисбати модар ғамхорӣ ва таваҷҷуҳ зоҳир хоҳад кард ва албатта худаш ҳам марди хушбахт ва бомуваффақият мегардад.

Сардори оила

Ба мард имконият диҳед, ки худро сардори оила ҳис кунад, ҳиссиёти моликиятии ӯро қаноатманд намоед ва дар шумо минбаъд сабабе барои ҷанҷол ва мунокиша боқӣ намемонад. Тамоми қарорҳоро бигзор вай қабул намояд, чунки тамоми он чизе, ки ӯ мекунад, барои некӯаҳволии умумии шумо ва хушбахтии Шумо равона шудааст. Албатта, дар ӯ хоҳиши радкунӣ, нозунуз ва дархостҳои Шумо боқӣ намемонад, зеро Шумо хушбахтӣ ва

хурсандии ҳаёти вай ҳисоб мешаванд ва касе мебошед, ки вай барояш зиндагӣ дорад!

Касе, ки қарор кабул мекунад, масъулиятро бар дӯши худ мегирад. Инро ба марди худ биомӯзонед ва дар ӯ эҳсоси моликиятро ҷонибдорӣ намоед! Хушбахтии мард 30-40% аз ҳиссиёти моликият вобаста мебошад, пас онро ба ӯ диҳед! Ҳар чӣ қадаре метавонед тез-тез ба вай гӯед: «Ман аз они туам!».

Қадами панҷум:

«ЧӢ ГУНА ТАВАССУТИ МАРДОН ПУЛ КОР КАРДАН МУМКИН АСТ»

Ҳадафҳои мӯрчагон танҳо бо воситаи амалҳои муштарак ба даст оварда мешавад.
Мутобиқати амал шарти зарурии муваффақият мебошад.

Чуноне аз номи боб бармеояд, ин қадам, пеша аз ҳама, ба зан лозим аст, ҳарчанд ман ба мардони низ тавсия медиҳам, ки ин бобро хонанд, то ки барои худ бисёр чизҳои муҳим ва аҷибро фаҳмиданд.

Ҳамин тавр барои он ки оилаи Шумо аз нигоҳи моддию молиявӣ бомуваффақият бошад, ҳамёни худро бамард диҳед! Тамоми пули худро ба мард диҳед ва бигзор аз ҳамин рӯз сар карда танҳо ӯ онҳоро идора намояд. Ҳоло мо мефаҳмонем, ки барои чӣ?

Шумо дар хотир доред, ки мо дар бораи он сухан рондем, ки қаноатманд кардани ҳиссиёти моликияти ӯ зарур мебошад? Ҳамин тавр агар Шумо хоҳед, ки вай қарор қабул кунаду нисбати Шумо ғамхорӣ намояд, аз марди худ тамоми чизро пурсед: «Барои хӯроки шом чӣ омода созам?», «Мумкин аст, ман ба ту кумак намоям?», «Мумкин аст ман туро масҳ намоям?». Дар шавҳари худ он ҳиссиётро ташаккул диҳед, ки вай дар оила калон ва маҳз вай қарор қабул мекунад. Ҳиссиёти моликияти ӯро қаноатманд кунед, ба вай имкон

диҳед, то худро хӯҷаини оила ҳис намояд. Албатта, ягон мард худро хӯҷаини оила ҳис намекунад, агар вай соҳиби буҷаи оила набошад.

Пул чист? Қувва! Пул- ин қувваи пуриқтидор. Масалан, агар Шумо ягон корро анҷом додед ва барои ин маблағ гирифтед ё муомилотеро анҷом дода, аз он фоида гирифтед, пас дар Шумо хоҳиши аз ин зиёдтар ба даст овардани маблағ ба миён меояд. Оё ҳамин тавр нест? Пул - ин кӯшиш ва қувваи моддикардашуда мебошад. Он гӯё он хоҳишу кӯшиши инсониеро, ки дар гирифтани онҳо гузошта шудааст, ҳифз мекунад. Пулро гирифта, мо қувваеро мегирем ва он ба мо хоҳиш ва шавқмандии анҷом додани ин ва ё он корро медиҳанд.Ба таври маҷозӣ гӯем, - ин шакли хӯрок барои ҷисми энергетикии шумо ба ҳисоб меравад. Набояд пулро танҳо ҳамчун кадом коғазак ё порчаи филизот фаҳмид, ин як чизи бузургтар мебошад. Инро қувваи моддикардашуда меномем.

Акнун таваҷҷуҳ кунед! Барои чӣ мардон кам пул кор мекунанд? Барои чӣ занон пулро идора мекардагӣ шуданд? Зан ҳамин гуна халқ шудааст, ки вай қувваро сарф мекунад, аммо мард бошад онро ҳифз мекунад, аз ин рӯ зан чӣ қадаре пул надошта бошад, онро наметавонад нигоҳ дорад. Ҳеҷ гоҳ. Мард дар нигоҳдорӣ – зан дар сарф намудан қувваи баробар доранд, аз ин рӯ занон харидро бисёр дӯст медоранд! Зан пулро сарф намуда лаззат мебарад барои ӯ муҳим нест, ки пулро дар чӣ кор сарф мекунад. Мард бошад ба ҳамин дараҷа метавонад қувва ва захираҳои пулиро ҷамъ намояд. Албатта, зан метавонад бо муваффақият пул кор кунад, вале то он замон, ки вай пайваста кор карданро идома дода, ё дигар тиҷорати худро ба роҳ монда, барои он музд

мегирад. Вале дар баробари гирифтан миқдори пули муайян дар даст, пулҳо дарҳол аз даст меравнанд. Зан ба ғирболи қувва монанд аст, тамоми чиз тавассути вай, ба таъхир намонда, мегузаранд. Мард бошад, оҳанрабоеро мемонад, ки қувваро мекашад ё метавонад онро, аз ҷумла, пулро нигоҳ дорад.

Аз ин рӯ, агар шумо, занони мӯҳтарам, хоҳед, ки дар оилаи шумо пул ҷамъ шавад ва онҳо доимо бошанд, бояд пулкоркуниро тавассути мардон биёмӯзед. Шумо бояд як дарси муҳимро аз худ намоед ғайр аз он ки ман аллакай нисбати қувваи пул фаҳмонда будам. Вақте ки зан аз мард дида мабалағи зиёдтар кор мекунад, худро тамоман ба таври дигар нишон медиҳад. Новобаста аз он ки вай ӯро дӯст медорад ва эҳтиром менамояд ва омода аст ҳама чизро барои шавҳар анҷом диҳад, вай худро ба таври дигар нишон медиҳад. Ин ҳамин тавр рӯй медиҳад, на ба он сабаб, ки вай дигар ӯро дӯст намедорад ё эҳтиром намекунад, балки барои он ки табиаташ ҳамин аст. Зане, ки соҳиби пул аст, вазифаҳои мардонро ба худ мегирад ва аллакай наметавонад муносибатҳои лозимро бо марди худ ба роҳ монад.

Ҳамин тариқ, дар хотир доред, пул ин қуввaест, ки ба худ пулро ҷазб менамояд. Агар ҳамён дар дасти шавҳар бошад, чунин оила маблағи зиёд кор мекунад ва бой мегардад. Инчунин, агар мард соҳиби «ҳамён» бошад, хиссиёти моликиятии ӯ дар ҳақиқат қаноатманд гардонда шавад, ӯ худро хӯҷаини оилаи худ эҳсос мекунад. Ин ду лаҳзаи аз ҳама муҳиме мебошад, ки ба масъалаи пул дар оила дахл дорад ва ҳоло мо дар бораи онҳо пурратар ҳарф мезанем.

Ҳатто агар зан зиёдтар музд гирад, вай бояд ҳамёнро ба шавҳари худ диҳад ва бе иҷозати шавҳар як сумро набояд гирад. Ҳатто агар ҳамён дар дасти зан бошад, одатан шавҳар ба зан маблағи коркардаашро медиҳад, то ки вай онҳоро нигоҳ дорад, пас вай аз ду сар ҳуқуқ надорад, ки бе иҷозати шавҳар ягон сумро сарф намояд. Агар Шумо хоҳед, ки тавассути мард пул кор кунед, ба дасти вай ҳамёни оиларо диҳед, вай худаш ин пулҳоро идора мекунад ва Шумо мебинед, ки вай ду маротиба зиёдтар пул кор мекунад.

Ба Шумо кӣ гуфт, ки Шумо пул кор карда метавонед, аммо вай-не? Мо гуфта будем, ки занон ҳисси пешакӣ доранд, аммо мардон-акл, аз ин рӯ, агар Шумо ба шавҳар иҷозати бозӣ кардани нақши худашро диҳед, дар оила ҳамдигарфаҳмии ҳақиқӣ ҳукмрон мегардад. Шумо тасаввур намекунед, ки чӣ тавр рӯз ба рӯз Шумо боло меравед, чӣ гуна даромадҳои Шумо зиёд мегарданд. Ба шарофати чӣ? Ба шарофати он, ки Шумо ӯро илҳом мебахшед ва ҳатто агар мард худаш ҳанӯз наметавонад пул кор кунад, намедонад, чӣ тавр он зан ба вай кадом қарорро пешниҳод намуда ё бо ӯ машварат намуда, гӯё фикри ӯро пурсида, ӯро ба ҷараёни дуруст равона мекунад. Вале дар ин замина маҳз шавҳар бояд буҷаи оиларо назорат ва идора намояд.

Ҳиссиёти моликиятии ӯро қаноатманд намоед, имкони худро хӯҷаини оила ҳис карданро ба ӯ диҳед! Ман боварӣ дорам, ки зарурат ба ҳаёти сазовори моддӣ , хонаи обод, шароити мусоид ва озодии молиявӣ кӯшишҳои муътадил ва табиии ҳар одам ба ҳисоб меравад. Бояд кӯшиш намуд, ки аз ҳаёт тамоми чизро гирифт, чунки ҳаёт кӯтоҳ аст ва ман бо эхтироми бузург ба чунин одамоне муносибат мекунам, ки ҳаёти худро қадр карда,

кӯшиш менамоянд, ки онро бе камбуд ва ҳузуру ҳаловат гузаронанд. Муҳлати ҳузури мо дар ин замин бе ҳамин ҳам кӯтоҳ мебошад, ки онро ба оворагардӣ сарф намуд. Тасаввур намоед, ки олам чандин миллиард сол арзи ҳастӣ дорад, аммо мо дар он ҳамагӣ якчанд рӯз зиндагӣ дорем, аз ин рӯ бояд саъй намуд, ки ин ҳаётро бо хурсандӣ ва ҳузуру ҳаловат пур намоем.

Одам ҳуқуқ надорад, ки бемор, безеб ва камбағал бошад. Одам бояд дар осудаҳолии моддӣ зиндагӣ намояд, то ки хушбахт бошад. Набояд ҳуқуқи худро маҳдуд намуд ё бошуурона худро аз шодиҳои зиндагӣ маҳрум сохт. Дар ин маъно анъанаҳои Шарқу Ғарб аз якдигар фарқ мекунанд, зеро дар фалсафаи ғарб ҷисм ва рӯҳ чизи мухталиф мебошанд ба ҳисоб мераванд. Ҷисмро бояд пайваста ҷазо дод ва назорат бурд- «манбаи қувваи шаҳвониро нобуд кард», то фазоро ба рӯҳ дод. Аз ин рӯ дар анъанаи Ғарб ғояи шахси рӯҳан рушдёфта ин зоҳиди жандапӯш ва бо асо мебошад, ки тавассути азобҳои ҷисмонӣ ва маҳрумият ба камолоти рӯҳӣ мерасад. Анъанаи Шарқ рӯҳу ҷисмро дар одам аз ҳам ҷудо намекунад ва хурсандии ҷисм, сурури манзили обод ва хӯроки болаззатро инкор намекунад. Баръакс, мувофиқат дар он зоҳир мегардад, то ки тавассути хурсандии ҷисмонӣ ба хушбахтии рӯҳӣ ба оромӣ расад. Дар анъанаи Шарқ ҳаким ин шахсест, ки ба фаҳмиши қонунҳои ҳастӣ тавассути тамоми унсурҳои он расидааст.

Мо ҳамеша барои он мардону заноне хурсанд мешавем, ки меҳнат мекунанд ва тавонистаанд зиндагии боарзишро барои худ ва фарзандонашон таъмин намоянд. Медонед, вақте ки Шумо фикри хуб ва кори қаноатмандкунанда доред, Шумо бо

касе ҷанҷол нахоҳед кард! Дар ҳаёт арзанда зиндагӣ намуда, бо ягон маҳдудиятҳои моддӣ таҳқир нашуда, Шумо ҳеҷ вақти ҷустуҷӯи камбудҳоро дар дигарон намеёбед, нисбати он, ки Шумо ба фарзандон ин ва ё он чизро дода наметавонед, ҳасад намехӯред ва ғамгин намешавед.

Аз ин рӯ, занони меҳрубони ман, таваҷҷуҳ кунед! Барои он ки мард бисётар пул кор кунад, ба ӯ имконияти идоракнуии пулҳоро диҳед. Бигзор пул пурра дар ихтиёри ӯ гардад: тамоми пулҳои оила, аз ҷумла музди шахсии Шумо. Натарсед, ки вай ҳамаашро сарф мекунад! Агар мард донад, ки вай хӯҷаини оила ва хона мебошад, ин ҳеҷ гоҳ рӯй намедиҳад. Ҳатто баръакс, аниқтараш чунин мешавад, ки ба Шумо мегӯяд: «Биё, пулҳо дар дасти ту истанд». Мардон бисёр вақт ҳамин тавр мекунанд. Мард пулеро, ки вай меҳнат кардааст, оварда ба занаш дода мегӯяд: «Нигоҳ дор!» Ин тамоман маънои онро надорад,ки акунун ин пулҳо пурра ба Шумо тааллуқ дорад, чуноне ки ин аксаран дар оилаҳои шӯравӣ рух медод, ки дар он мард бояд аз зан тангаеро барои ягон эҳтиёҷоти худ пурсад. Ҳеҷ вақт аз вай ҳуқуқи соҳибӣ ва идоракунии ин пулҳоро нагиред. Шумо дар навбати аввал ба худатон зарар мерасонед, аз ин рӯ ба ӯ фаҳмонед, ки Шумо боварии ӯро қадр мекунед ва пулро нигоҳ медоред, вале худатон ҳеҷ чизро бе иҷозати вай сарф намекунед.

Дар курсҳо аксаран ба ман мегӯянд: «Дар мисоли ман ин ғайривоқеист! Агар ман тамоми пулҳоро диҳам, вай ҳамаашро шароб менӯшад ва мо тамоман ба ҳолати душвор меафтем». Дар ҳақиқат, вобастагӣ баръакс мебошад- мард барои он шароб менӯшад, ки Шумо аз вай пулҳоро

гирифтед. Биёед, таҳлил кунем, барои чӣ мард шароб менӯшад ё бемасъулиятона ба бучаи оилавӣ муносибат мекунад?

Барои чӣ мард шароб нӯшид? Шумо чӣ фикр доред? Мард барои он шароб менӯшад, ки ӯро аз ҳиссиёти ҳокимият ва эҳсоси хӯҷаинӣ маҳрум мекунанд. Агар вай дигар ба ҳамёни оила хӯҷаинӣ накунад, ӯ худро ҷабрдида шуморида, худро ноком меҳисобад. Мард шароб менӯшад, агар худро аз занаш вобаста донад ва агар вай донад, ки занаш аз вай зиёдтар маблағ мегирад, маънои онро дорад, ки вай дигар хӯҷаини оила нест, балки «шахси дуюм» ҳисоб мешавад. Мард шароб менӯшад, агар вай донад, ки аз болои занаш ҳукм надорад. Аз ин рӯ зарур аст, ки пайваста дар вай эҳсоси моликият ва ҳокимиятро дар дохили оила дастгирӣ шавад. Зан бояд пайваста нишон дода гӯяд: «Ту мард ва ту хӯҷаини оилаи мо ҳастӣ. Чӣ хеле ки ту гӯӣ, ҳамон мешавад!»

Дар вай ҳиссиёти ҳокимиятро ташаккул диҳед! Бигзор вай ба он бовар кунад, ки Шумо ба ӯ итоат мекунед, ба он, ки вай ба ҳамаи кас ва чизи хонаи Шумо соҳиб аст ва идора мекунад, аз ҷумла вай хӯҷаини ҳақиқӣ мебошад ва бояд дар бораи нафароне, ки дар зери ҳокимияти вай мебошанд, ғамхорӣ намояд. Агар Шумо ин ҳиссиётро дастгирӣ накунед, ё тамоми ҳуқуқи ӯро дар мавриди идоракунии пулҳо ва корҳои хона мегиред, пас вай ин эҳсосоти аз даст медиҳад. Он ҳамеша барои ӯ намерасад.

Марди шаробнӯш аз ҳама шахси боваридошта (дилпур)

Шумо мушоҳида кардед, вақте ки шавҳари Шумо, ё дӯст, ё бародар шароб менӯшад, нисбатан дилпуртар шуда, худро ҳамчун хӯҷаин нишон медиҳад. Ана ин аст, сирри он, ки барои чӣ мард менӯшад! Ҳамин тавр вай ҳиссиёти бовари дар оила намерасидагиро ҷуброн мекунад. Тааҷҷуҳ намоед! Ҳатто марди аз ҳама дар ҳаёти муқаррарӣ таҳқиршуда, дар ҳолати мастӣ қарордошта, нохост зӯрии худро нишон дода, талаб мекунад, ки ба вай ҳамчун ба хӯҷаин муносибат намоянд. Маҳз машруботи спиртдор ин талаботи амиқ, дохили мардро ба ҳокимият ва хоҳиши ӯро оид ба хӯҷаини ҳаёти худ будан зоҳир менамояд.

Ибораи машҳурро дар хотир доред: «Ту маро эҳтиром мекунӣ?» Ҳеҷ гоҳ фикр накунед, ки барои чӣ маҳз инро мардони маст мепурсанд, ана, масалан, занон тамоман ба додани ин савол майл надоранд, ҳатто дар ҳолати мастӣ? Зеро ба мардон доимо эҳсоси исботи ин эҳтиром зарур мебошад. Вай мехоҳад, ки ақаллан дар ҳамин лаҳза Шумо чунин гӯед: «Бале, ман туро эҳтиром мекунам». Албатта, мастигарӣ- ин ҷуброни он чизе аст, ки ба мард дар ҳаёти осуда намерасад. Вай ба таври сунъӣ бо ёрии машруботи спиртдор барои худ вазъияти мусоид ва табиии ҳокимиятро ташкил мекунад, ки онро дар оилаи худ аз даст дода буд. Вай ба осонӣ эътироф карда наметавонад, ки вай аз ҳаёт як чизи муҳимеро нагирифтааст, ҳамин тавр ақаллан ҳангоми маст будан, вай худро хӯҷаин ҳис мекунад.

Аз ин рӯ занони меҳрубон дар хотир доред, - вақте ки мард худро дар оила хӯҷаин ҳис

намекунад, шароб менӯшад. Ба вай ҳамёнро дода, ҳиссиёти боварӣ ва ҳокимиятро дар ӯ баргардонед, вай дигар наменӯшад!

Зан қадр мекунад, вақте ки пул мегирад, сипас ба осонӣ онро сарф мекунад, аммо мард бошад қадр намекунад, вақте ки мегирад, вале ҳангоми сарфкунӣ хеле ба қадри онҳо мерасад. Акнун Шумо маро фаҳмидед? Вақте ки Шумо пулро ба шавҳар медиҳед, вай онҳоро дар таносуб бо Шумо хеле боақлона сарф мекунад. Зан дар зери эҳсосот пули бисёрро сарф мекунад, чунки ин кор барояш писанд аст! Ана ҳамин тавр ба кадом зан бандчаи пули зиёдеро дода, ӯро ба мағоза фиристед, Шумо мебинед, ки вай ҳама гуна бастаи чизҳои нолозимро харидорӣ мекунад, ки барои онҳо ҳеҷ гуна зарурат нест.

Дар вақти курсҳо ин мавзӯъ одатан ба миқдори зиёди норозигиҳо ва саволҳо рӯ ба ӯ мешавад. Аксаран ба мо ин навъи мисолро меоранд: «Ман оилаи хуби шинос дорам, мард пул кор намекунад, зан пули зиёд мегирад, онҳо хуб зиндагӣ мекунанд, бо якдигар тифоқ ҳастанд, дар оила серию пурӣ ҳаст». Шунавандагон аз ман мепурсанд, ин чӣ гуна мумкин аст, ки ин одамон аз рӯйи тарзи тавсияҳои Шумо амал намекунанд, вале бо вуҷуди ин оилаи онҳо хушбахт буда, камбизоат нестанд? Шояд,ин маънои онро дошта бошад, ки Шумо дурӯғ мегӯед?

Ман ҳамеша ҷавоб медиҳам, ки Шумо ба маслиҳатҳои ман гӯш медиҳед, ё не, ин интихоби Шумост. Вале тамоми тавсияҳои ман ба таҷрибаи зиёде такя мекунанд, ки ба як оҳанг садо медиҳанд, ки дар он оилае, ки мард худро хӯҷаин ҳисоб намекунад, ҳеҷ гоҳ хушбахт шуда наметавонад. Ман фикр мекунам, ки дар ҳолати мисолҳои овардашуда, аммо ин, албатта, истисноҳои нодире

мебошанд, мард фарқ надорад, чунин ё ба роҳи дигар оиларо идора мекунад. Зан метавонад маблағи зиёд кор карда, пули зиёде дошта бошад, масалан, агар вай аз оилаи бой бошад, вале хӯҷаини асосӣ дар оила ва касе, ки қарор қабул мекунад, албатта, мард ҳисоб мешавад. Қоидаи аз ҳама асосӣ на дар он ифода меёбад, ки зан ҳеҷ гоҳ пул кор карда наметавонад, балки дар он аст, ки вай наметавонад пулҳоро идора карда, онҳоро нигоҳ дорад. Ин бояд ҳамеша ҳуқуқ ва ӯҳдадориҳои мард бошад, ки аз он боварӣ ва ҳиссиёти масъулиятнокии вай нисбати хона ва оилаи хеш пайдо мешавад. Ба ҷаҳон нигаред: дар он бисёр миллионерҳо ҳастанд, вале хеле кам зан-миллионерҳо мавҷуд мебошанд. Онҳо ангушт шуморанд, ки ин далели гуфтаҳои болост.

Танҳо агар мард сардори оила ҳисоб шавад, оила хушбахт ва осудаҳол мегардад. Агар вай қарор қабул накунад ва оилдаро идора накунад, ин маъноро дорад, ки зан ӯро эҳтиром намекунад ва онҳо ҳатто агар барои бегонагон вонамуд кунанд, ки гӯё дар оилаи онҳо ҳама чиз хуб аст, дер ё зуд оила ба вайронӣ рӯ ба рӯ мешавад. Чунин оилаҳое низ бисёранд, ки оила расман мавҷуд мебошад, вале дар воқеият ҳамчун ҳамзистии ба ном дар як ҳудудро мемонанд. Чунин муносибатҳоро, ҳатто, таҳлил кардан намеарзад, зеро ин, аниқтараш, муомилот ва муносибатҳои шарикӣ мебошад,аммо онҳо тамоман бо дигар қоидаҳо ва қонунҳо тавсиф меёбанд.

Барои чӣ, ба ақидаи шумо, Худованд мардро сардори оила халқ кард?

Охир, нигоҳ кунед, мағзи сари мард имконияти хондан надорад, он танҳо аз рӯйи иттилооти дар даст дошта кор мекунад. Занон имконияти

фаҳмидани чизи навро доранд, дар онҳо ҳиссиёти фаҳмиш ва кунҷковӣ мавҷуд мебошад. Вале маҳз мард дар муносибатҳо хӯҷаин мебошад. Занон нисбатан эҳсосӣ буда, имконияти дигаргун кардани олами атрофи худро дошта, онро бо нур пур мекунанд, дар онҳо мақсади асосии ҳаёт - ин фарзандон ва оила, мавҷуд мебошад ва ахиран, онҳо нисбатан зиндадиланд, вале ба ҳамаи ин нигоҳ накарда, Худованд мардро сардори оила халқ намуд.

Пас аз ин мебарояд, ки Худованд асосҳои худро дошт, онҳоро ба инобаг гирифта, маҳз мардро хӯҷаин ва сардори оила гузошт. Худованд медид ва медонист, ки мард нисбатан кӯҳнапараст буда, нисбатан устувор ва мустаҳкам мебошад, аз ин рӯ мард ҳамеша кӯшиш ба харҷ медиҳад, ки оиларо нигоҳ дорад. Мард- ин бинои оила, асоси таҳкурсӣ ва девори он аст, аммо зан- ҳамаи он чизе, ки хона бо он пур мешавад, мебошад.

Талоқ- кори дасти зан

Ман аллакай ба шумо гуфта будам, ки оиларо танҳо зан вайрон карда метавонад. Чуноне ки бисёр рӯй медиҳад, мард ҳанӯз чизеро намедонад, аммо зан барои талоқ додан медавад. Зан бешуурона мардро ба он омода мекунад, ки вай инро кунад. Вай махсус худро чунин нишон медиҳад. Аммо вай танҳо баъд аз якчанд вақт дар ин бора медонад. Ташаббуси талоқ ҳамеша ба зан тааллуқ дорад, вале ба ҳар хол маҳз мард ба он гунаҳгор аст, ки оила аз ҳам ҷудо мешавад, зеро қарорро вай қабул мекунад.

Агар зан рафта бошад, вай метавонад баргардад, вале агар қарорро мард қабул намуда

бошад, пас вай дигар барнамегардад. Ин нуктаи охирин аст. Аз ин рӯ мард ҳеҷ гоҳ оиларо вайрон намекунад, танҳо зан. Зан оташин мебошад, вале ин ҳиссиёт тарафи дигар низ дорад- ҳардамхаёлӣ. Оё ин тавр нест? Кунҷковӣ ва оташинии вай ба он оварда мерасонад, ки зан ҳамеша имкониятҳои наверо ҷустуҷӯ мекунад, вай ба тарафҳо нигоҳ мекунад ва ҳамеша бешуурона дар ҳаёти худ ба ин гуна тағйирот омодааст. Дар муқоиса бо вай, мард омода аст тағйир диҳад, вале барои ӯ тағйир ёфтан хеле душвор мебошад!

Хушбахтии зан

Хушбахтии зан аз миқдори хушомадгӯиҳое вобаста мебошад, ки вай мешунавад! Агар марди дӯстдоштаи вай банохост хушомадгӯиро бас кунад, зан пайваста ба он нафаре рағбат пайдо мекунад, ки ба вай ин хушомадҳоро мегӯяд. Аз ин рӯ дар тамоми олам заноне нестанд, ки ба дили онҳо роҳ ёфтан мумкин набошад. Зеро Худованд мардро сардори оила халқ кард. Ҳамин тавр зан нигоҳдорандаи хонавода, вале сардори оила ва хӯҷаини хона мард мебошад!

Ба мавзӯи худ бармегардем. Ҳамён бояд дар дасти кӣ бошад? Дурусташ дар дасти шавҳар ва танҳо боиҷозати вай ё бо хоҳиши ӯ зан метавонад аз он ҷо пул гирад.

Шояд, Шумо бо он розӣ набошед, ки ман мегӯям ё ба назари Шумо беадолатона мебошад. Хуб, ин ҳама оқибатҳои ҳамон тарбияе мебошад, ки, мутаассифона, дар кишвари мо вақтҳои охир ҳукмфармон буд. Биёед, дар хотир орем, танҳо он таълимот ба манфиат мебошад, ки бе танқид меравад. Шумо мехоҳед чизеро омӯзед? Мехоҳед

хаёти худро тағйир диҳед? Пас дар бораи танқиди худ фаромӯш кунед. Баъдан иваз кунед ва аз он чизе, ки мо гуфтем, пайравӣ кунед.

Замоне дар Қазоқистон, дар яке аз курсҳо шунавандазани хеле бодиққат ба ман нақл кард, ки вай ба Россия бисёр ба меҳмонӣ меравад. Вай дар он ҷо тамоюлеро мушоҳида кардааст, ки занон мардонро идора мекунанд. Пули зиёд кор мекунанд, ба худ боварӣ доранд, ҳама чиз дар оила ба онҳо такя мекунад, вале бисёре аз онҳо пахш шудаанд. Вай аз ман пурсид, вақте ки Шумо дар он ҷо баромад мекунед, ин чӣ тавр ба онҳо таъсир мекунад?

Дар Москва мо суханони хеле сахт мегӯем. Масалан, изҳор мекунем, ки занон тамоман мағзи сар надоранд!

Эзоҳ

Фаромӯш намекунем, ки зан, пеш аз ҳама, «бо эҳсосот фикр мекунад» ва барои он ки ӯро оид ба чизе фикр кардан маҷбур кунем, бояд аввал ӯро пуртаъсир ба ҳаяҷон оварем.

Ҳамин тавр вақте ки ман инро ба занони рус гуфтам, чашмони онҳо «аз косахонаи сар баромад», онҳо ба ғазаб омадаанд. Вале вақте ки ман пурсидам, ки аз шумо кист он зане, ки хушбахтии худро меҷӯяд,- ҳамагон даст бардоштанд. Медонед, барои чӣ? Вақте ки ман дар Россия мегӯям, ки занон мағзи сар надоранд, ин ба онҳо сахт мерасад, вале баъди чанд вақт онҳо мефаҳманд, ки мағзи сари онҳо нисбат ба мағзи сари мардон дар ҳақиқат дигар хел ҷӯр гаштааст. «Наберагони бобои Ленин» бояд иродаи хеле қавӣ дошта бошанд, то ки

худро ба он маҷбур намоянд, ки мустақилона чизеро ба анҷом нарасонанд!

Аз ин рӯ вақте ки ман дар Россия баромад мекунам, ман ҳамеша дар бораи он мегӯям, ки зани шӯравӣ бояд иродаи хеле қавӣ дошта бошад, то ки худро ҳамчун зан ҳис кунад! Вай бояд худро ҳар як дақиқа маҷбур кунад, ки ба хонаи оташгирифта надарояд ва дар роҳ ҳар аспро манъ накунад, балки имкон диҳад, ки онро мард иҷро кунад. Аммо занон мехоҳанд, ки ҳамаашро худашон кунанд. Ин ба он оварда расондааст, ки мардон танбал шудаанд, бисёриҳо боварӣ ва эҳтиромро ба худашон аз даст додаанд, аз ин рӯ шароб менӯшанд.

Ба ҳар кадом деҳаи русӣ дароед ва шумо мебинед, ки ҳама чизро занон мекунанд, аммо мардон танҳо дар назди девори тахтагин нишаста, сигор мекашанд ва шомро интизор ҳастанд, ки шароби дастӣ харанд. Онҳоро касе гӯш намекунад, онҳо чизеро ҳал намекунанд, аз ин рӯ онҳо бояд таназзул ёбанд. Дар ин замина чунин тарзи рафтор дар кӯдакон аз кӯдакӣ омӯзонда мешавад. Аммо ин хеле бад аст, чунки худи принсипи оила вайрон шуда истодааст. Аммо шумо мушоҳида кардед, ки ҳамагон-ҳам мардон ва ҳам занон рӯҳафтода шудаанд.

Занон аз мавҷуд набудани «мардони муқаррарӣ» азоб мекашанд, ҳарчанд онҳо бо дастони худ тамоми он чизи имконпазиреро мекунанд, ки мардон мард набошанд! Барои чӣ ин рӯй дод? Ин пас аз ҷанг рӯй дод, вақте ки миқдори мардон якбора кам гашт ва онҳо мавзӯи рақобати байни занон шуданд. Ҷанг тарзи ҳаёти одамонро тағйир дод ва бисёр занон маҷбур шуданд, ки касби вазнинро аз худ кунанд, бисёре аз онҳо дар

амалиёти ҷангӣ иштирок доштанд, ки ба хислат ва психологияи онҳо бетаъсир намонд.

Марду зан ҳуқуқи баробар доранд

Иттиҳоди Шӯравӣ одамонро фиреб дода, гуфт, ки ҳама ҳуқуқи баробар доранд, чунки баробарӣ-ин айният нест! Дар кишвраи мо бошад, он ба таври хато маҳз ҳамин тавр фахмида мешавад. Занон ба фикр фурӯ рафтанд: «Мо ба монанди мардон ҳастем». Ин тақсимоти анъанавии муносиби нақшҳоро дар ҷомеа вайрон кард, ки пештар мавҷуд буд.

Зан бояд боақл набошад, вай бояд аблаҳ бошад! Ҳатто агар ин аламовар бошад ҳам, шумо ба қарибӣ мефаҳмед, ки «аблаҳ» будан барои зан чист? ин камбуд не, балки афзалияти зиёдтар мебошад. Зан ҳақи ягона дорад, ки «дӯстдошта бошад», вай дигар ҳуқуқ надорад. Тамоми дигар ҳуқуқ ба мардон тааллуқ дорад. Агар вай ба дигар ҳуқуқе дахолат кунад, ки ба мард тааллуқ дорад, пас ин ҳуқуқи *«дӯстдошта будан»*-и ӯро вайрон мекунад. Тамоми ҳаёт пас аз ин вай кӯшиш менамояд, ки аз сари нав ба худ ҳуқуқи дӯстдошта буданро баргардонад, вале ба гумон, ки ин ба ӯ муяссар шавад.

Ҳуқуқи хӯҷаин будан, ҳуқуқи сардори оила будан, қабул кардани қарор ва ғамхорӣ намудан дар бораи некӯаҳволии оила, муҳофизат намудан, дӯст доштан ва масъулиятро бар дӯш гирифтан барои зану фарзандони худ-тамоми ин ҳуқуқ ба мард тааллуқ доранд.

«Зани аблаҳ» оилаи хуб ва хушбахтро ташкил мекунад, аммо боақл тамоми ҳаёт дар танҳоӣ зиндагӣ мекунад. Ба шумо чӣ бисёр маъқул аст,

онро интихоб кунед. Боақл бошед, ҳама шуморо эҳтиром мекунанд ва мегӯянд: «Салому алейк, Лариса Ивановна, гузаред...». Аммо «зани аблаҳ»-ро дӯст медоранд! Барои он ки зан худро аблаҳ вонамуд созад, гапшунав ва мутеъ бошад, бояд донишмандии бузург дошта бошад.

Мард ҳар чӣ нагӯяд ҳам, зан бояд ҷавоб гӯяд-бале, ту рост мегӯӣ, ту аз ҳама боақлӣ. Ман ҳамеша медонистам, ки ту одами хирадмандӣ, аз ин рӯ ба ту ба шавҳар баромадам. Тасаввур кунед шавҳаре, ки бо вай чунин гуфтугӯ мекунанд, чӣ тавр аз хурсандӣ парвоз мекунад?!

Боварирo ба мард ташаккул диҳед

Бисёриҳо фикр мекунанд, ки агар ба пуррагӣ тамоми пулҳоро ба мард диҳанд, пас вай онҳоро беҳуда ва ба чапу рост сарф мекунад. Аз ин натарсед! Чунин рӯй намедиҳад! Вай пулро ба чапу рост сарф намекунад. Шумо чунин мегӯед, чунки ҳоло ҳамёнро ба вай надодаед ва тарсҳои бешууронаи Шумо чунин таҷрибаро ба худ мекашад. Вақте ки дар бораи вай чунин фикр мекунед, Шумо бешуурона марди худро ба беҳуда сарфкунӣ барномарезӣ менамоед.

Шумо ҳамёнро диҳед ва ба ӯ бовар кунед. Агар Шумо ба вай бовар надошта бошед, бовар надоред, ки ин мард метавонад ба Шумо ҳаёти хушбахтонаро туҳфа намояд, барои чӣ Шумо ба ӯ ба шавҳар баромадед? Агар Шумо ба зан бовар дошта бошед, ки дар паҳлӯи шумост, агар Шумо фикр мекунед, ки зан- олиҳаи Шумо нест, барои чӣ ӯро дар паҳлӯи худ нигоҳ медоред? Занон барои чӣ бошад доим мехоҳанд мардонро тафтиш кунанд, ман намедонам барои чӣ. Онҳо бешуурона инро мекунанд, то ки бифаҳманд. Сипас вақте ки вай меравад, онҳо мегӯянд- ман медонистам, ки ту

меравӣ. Дар хотир дошта бошед, ки дар ҳақиқат набояд ӯро тафтиш кунед, ба ӯ бояд бовар намуд. Кӣ тамоми мардони бузургро ба дунё овард, аз як тараф, тамоми мардони бузургро ба нокомӣ овард, - аз ҷониби дигар? Занон! Бо дастгирии худ, бо суханони хуби мехрубонона, бо пешниҳодоти хуб ё мавҷуд набудани онҳо. Саъй карда, чунин кунед, ки маҳз марди Шумо шахси бузург бошад.

Ба вай ҳамёнро дихед- ва ба ӯ бовар кунед. Бовар намоед, ки вай ҳама чизро дуруст иҷро менамояд! Дар бораи он фикр накунед, ки Шумо тамоми пулҳоро ба вай додед, аммо вақте ки барои роҳкиро пул мепурсед, вай мегӯяд: «Имрӯз пиёда рав». Аз ҳамон лаҳзае, ки Шумо ба вай ҳамён, идоракунӣ ва сардориро дар оила медиҳед, рӯз ба рӯз муҳаббати вай нисбати Шумо зиёд мегарадад. Вай Шуморо дӯст хоҳад дошт ва бештар-бештар эҳтиром мекунад. Аз ин рӯ, кӯшиш кунед, ки шавҳари худро боло бардоред, ӯро шахси бузург намоед, аз ин рӯ ҳамеша бо ӯ маслиҳат кунед.

Хонумони муҳтарам, шумо розӣ ҳастед, ки то талоқ, ҳамаи он пулеро, ки шавҳар кор мекунад, шумо метавонед истифода намоед? Ин 100%- аз они шумост ва баъди талоқ-50%- пулҳои Шумо ҳисоб мешавад. Аз ин рӯ, ба шавҳарони худ барои шахси бузург шудан ёрӣ расонед ва оромона аз ин истифода намоед.

Ҳоло ман ба Шумо дар бораи як машқе сухан хоҳам ронд, ки барои инкишоф додани хусусиятҳои хос дар хислати Шумо ёрӣ мерасонад. Занро барои итоаткор шудан ва ба мардон боқувват шуданро меомӯзонад. Онро ҳамроҳи шавҳар ё зани худ бояд иҷро намоед.

Машқи 8

Рӯйи Шумо бояд хаёлпарастона бошад, рӯҳияи хаёлпарастонаро муҳайё месозем.

Агар Шумо, рӯйтуршкунии шубҳаомезро аз рӯйи худ нагирифта, бо шавҳар ҳарф заданӣ бошед, дили вай аз Шумо беҷо мешавад. Инак, шумо бояд бо якдигар он чизеро, ки мехостед дар ҳамсари худ бубинед, гуфтугӯ намоед.

Мардон мегӯянд: «Ту итоаткор, ту хуб, ба ман маъқул аст, ки ту метавонӣ боандешона гӯш кунӣ». Занро барои итоаткор будан омӯзондан лозим аст, чунки дар зери таъсири эҳсосот вай умуман чизеро шунида наметавонад. Мегӯем! Бо садои нисбатан боваринок. Боз хайрхоҳонатар, боз боқувваттар ва боз ҳам фаъолноктар. Ҳамин чизро зан низ бояд кунад. Бигзор вай ба шавҳари худ гӯяд: «Ту боқувватӣ, ман бовар дорам, ки ту қарори дуруст қабул мекунӣ ва ба оиламон ғамхорӣ зоҳир менамоӣ, ман ба ту шубҳа надорам ва медонам, ки ту марди аз ҳама боқувват ва боақлӣ».

Бо ёрии ин машқ шумо интизории дурусти якдигарро ташаккул медиҳед ва нақши худро муайян мекунед!

Таҳсил-чизи хуб

Мардро аз давраи аввали шиносоӣ биомӯзонед, ки бароятон пул сарф намояд. Бигзор вай барои Шумо тухфаҳо диҳад, харчанд хурд ё рамзӣ бошад ҳам, ҳамин тавр вай ғамхорӣ карданро нисбати Шумо меомӯзад. Аз ин рӯ тухфаҳоро интизор шавед ва бо онҳо хурсандӣ намоед, вазифаи мардро, ҳатто агар тухфаи ӯ- танҳо як шоколад ё як дона гул бошад ҳам, қабул намоед. Аз вохӯрии аввалин биомӯзонед, ки мард барои шумо пул сарф намояд. Дар ин замина ҳеҷ гоҳ пули худро барои

вай сарф накунед ва худатон барои худ пардохт накунед! Чунки агар Шумо пули худро сарф кунед пас он вақт мебахшед, Шумо аллакай ҳеҷ гоҳ ба вай барои шумо сарф намуданро намеомӯзед! Сипас гиря накунед - оҳ, барои чӣ вай ба ман чизе ёрӣ нарасонида истодааст! Зеро Шумо худатон чизеро ба ӯ омӯхтед, ки ба Шумо ёрӣ ва пули вай лозим нест.

Ба ин ӯро чӣ тавр омӯхтан лозим аст? Ҳамён ҳамеша бояд дар дасти мард бошад, вале ӯро барои сарф намудани пул барои Шумо биомӯзонед, ӯро барои ин ҳавасманд гардонед. Дар хотир доред, агар Шумо мардеро вохӯрдед, ки барои Шумо ақаллан 5 тин сарф накарда бошад, пас ин маънои онро дорад, ки Шумо фаромӯш кардаед, ки Шумо-зани сазоворед ва худи Шумо ин мардро омӯхтед, ки Шуморо эҳтиром накунад ва нисбати Шумо ғамхорӣ зоҳир нанамояд.

Сипас пурсидани вай бефоида мебошад: «Ту метавонӣ ягон чизи хуберо иҷро кунӣ?» Албатта, вай чизеро намекунад. Вақте ки сайругашт мекунед ва аз пеши мағозаи гулфурӯшӣ мегузаред, пешниҳод кунед, ки бароятон гули садбарг, шоколад ё чизеро барои нӯшидан бихарад. Бигзор он як гули садбарг бошад, набояд дарҳол ангуштарини бриллиантдорро талаб кард! Аз ӯ чизи бисёр напурсед, балки кам-кам пурсед.

Вай барои Шумо пул сарф карда, китфони вай рост мешаванд ва вай худро мард мегӯяд ва Шуморо қадр мекунад. Шумо дар вай шаъну шарафи мардиро тарбия мекунед. Бигзор дар Амрико ҳар кас барои худ пардохт намояд, агар ба чойи зан дар он ҷо пардохт намоянд, ин таҳқир ҳисоб мешавад, зан хафа мешавад. Онҳо чунин

тарзи фикрронӣ (менталитет) доранд, онҳо чунин фаҳмиш дар бораи ҳаёт доранд.

Ман мефаҳмам,ки ҳозир дар мо тадриҷан кӯшиши мекунанд, ки тарзи фикррони ғарбро тавассути филмҳо ва васоити ахбори омма, ба воситаи барномаҳо ва тарғибот қабул кунанд. Амрико ва дигар кишварҳо филмҳои махсусе меофаранд, ки дар телевизиони мо нишон медиҳанд. Дар Амрико онҳоро тамошо намекунанд. Нигоҳ кунед, ки диққати аксарияти мардуми моро чӣ ба худ ҷалб мекунанд, дар бораи чӣ онҳо ҳарф мезананд. Пас аз тамошои филмҳо одамон ба харидани соатҳое сар меунанд, ки актёри голливудӣ дар даст доранд, мӯйи сарро ба монанди ягон ситораи санъати кинои голливудӣ ороиш медиҳанд. Ва ҳамаи мо дар ин ҷо кӯшиш ба тарзи ҳаёти америкоии ба сари мо боршуда мекунем. Нигоҳ кунед, дар он ҷо онҳо танҳо он барномаҳоро тамошо мекунанд, ки дар онҳо танҳо мӯд на зиёда аз онро нишон медиҳанд!

Ҳамин тавр ҳар тарзи фикррони барои мо бегона одат мешавад. Аз ин рӯ агар хоҳед, ки оилаи солим дошта бошед, пас ин барои Шумо лозим нест. Ҳатто агар Шумо кайҳо шинос бошед ҳам, марди худро бо он чизе, ки ба пулу тухфаҳо ва таваҷҷуҳи ӯ эҳтиёҷ доред, биомӯзонед. Пурсед, ки дар ҳар як вохӯрӣ вай бароятон ақаллан як гул биёрад. Шумо медонед, ки хеле гуворост!

Рамзи муҳаббат

Як идда мардон ба занон танҳо дар рӯзи таваллудашон гул тухфа мекунанд. Барои он ки ин бо Шумо рӯй надиҳад, барои худ қоида карда кӯшиш намоед, ки дар хона доим танҳо барои Шумо ақаллан

як гул истад. Ҳар ҳафта дар ин бора ба шавҳаратон хотирраосн кунед. Бо ин Шумо диққаткориро дар ӯ ташаккул медиҳед. Ду ҳафта таъкид мекунед, дар ҳафтаи сеюм вай худаш фаромӯш намекунад!Вай хоҳад донист, ки дар хона на махлуқи одии зинда ӯро интизор аст, балки зане ҳаст, ки зебоиро дӯст медорад ва гирифтани тухфа аз ӯ барояш писанд аст.

Сипас агар шумо банохост чанҷол намоед, гул бароятон хамчун рамзи оштӣ ва муҳаббати шумо хизмат мекунад. Агар шавҳар хақ набошад, дод занад, ин гулро гирифта ба ӯ нишон диҳед. Аммо агар Шумо мунокиша кунед, вай ба Шумо ин гулро нишон медиҳад. Ин рамзи равшанӣ дар оилаи Шумо мебошад. Гул барои ҳар дуятон барои он чизе кумак менамояд, ки дар шумо зиндагӣ мекунад. Охир гул чӣ маъно дорад? Поя ин мард, ғунча- зан мебошад. Зан бояд ҳамин тавр ҳамчун гул меҳрубон, хушбӯ, кушода ва зебо бошад! Зан бояд дар чунин рӯҳияи эҳсосӣ, ба мисли гул қарор дошта бошад. Ҳамеша бояд ҳамин тавр бошад. Гулро дар рӯҳияи хуб бихаред. Ва шумо якдигарро муҳаббат биомӯзед.

Ҳаёти оилавӣ- ин дастгирии муштараки ду одам, ин дастгирии ду ҷониб мебошад. Ба як одам ин вазнин мебошад. Бояд якдигарро дастгирӣ кард, ба якдигар дӯст доштанро омӯзондан ва нисбати якдигар ғамхорӣ кардан лозим аст!

Вақте зан аз Шумо пул мепурсад чӣ бояд кард?

Ин масъала ҳамеша дар тренингҳо мавриди баррасӣ қарор мегирад. Занон мегӯянд, ки ба онҳо бояд ҳама чиз дода шуда, пурсида нашавад, ки онҳоро кучо карданд. Мардон бошанд омода ҳастанд, ки пул диҳанд, вале мутаносибан мехоҳанд

донанд, ки ин пулҳо ба кучо сарф мешаванд. Ин боз як далели тасдиккунандаи он чизе мебошад, ки мардон дорои кобилияти зиёдтари нигоҳдории пул дар оила мебошанд.

Ба занон бояд танҳо 10% аз микдори умумии музди меҳнат дода шавад. Ин пулҳое мебошанд, ки онҳо метавонанд барои хузуру ҳаловат ва ороиши худ сарф намоянд. Ба ин ҷо косметика, вохӯрӣ бо дугонаҳо, ташриф ба толорҳои кошонаи хусн ва ғ. дохил мешаванд.

Ҳама он чизе, ки ба либос, пойафзоли занон тааллуқ дорад- ҳамаи инро бояд ба ӯ мард бихарад. Сайругашти якҷоя муносибати оилавиро наздик мекунад. Мо хуқуқи баробар надорем, вале ухдадориҳои якхела дорем. Бароҳатии хонаро зан муҳайё месозад, аммо мард хонаро ҳифз месозад ва пул кор мекунад. Дар китоби оянда шумо дар бораи ухдадориҳои мардону занон пурратар хоҳед фаҳмид.

Қадами шашум:

«МАН МУВОФИҚАТРО ДАР АЛОҚАҲОИ ШАҲВОНӢ БА ДАСТ МЕОРАМ»

Акнун ба мавзӯи нав мегузарем - чӣ гуна абадӣ одами хушбахт шуд - ва онро аз машқҳо оғоз мекунем.

Машқи 9

Машқи «барӯйхатгирӣ» ном дорад.

Китобро як тараф гузошта, ба шумоaccording сар кунед: «ман фалон чиз дорам, ман фалон чиз дорам, аммо пас аз 3-4 маротиба калимаи «ман хушбахтам», «ман фалон чиз дорам, ман фалон чиз дорам, ман бо худ фахр мекунам, ман фалон чиз дорам, ман фалон чиз дорам, ман қаноатмандам»-ро гӯед».

Шумо мушоҳида мекунед, ки ҷавонони имрӯза метавонанд, аз мусиқии баланд хаста нашуда, то саҳар сайру гашт намоянд. Барои чӣ чунин аст? Барои он ки онҳо дорои қувва мебошанд! Шумо низ ҳоло соҳиби қувва мешавед! Шумо ҳис мекунед,ки ҳозир бо Шумо чӣ рӯй медиҳад. Дар хотир доред, қувваи аз ҳама хубтарин- ин ҳиссиёти мусбат мебошад, ки кори мағзи сарро ба танзим медарорад.

Шаҳват- <u>ин ҳам</u> хуб аст, аммо дигар чизҳои хуб низ мавҷуд мебошад. Вале қувваи аз ҳама хубтарин барои организм эҳсосоти мусбат мебошад! Ҳар чизе, ки доред, бигӯед! Таваҷҷуҳ, биёед сар мекунем!

Ҳолати кунунии худро дар хотир доред, сипас ҳар рӯз пагоҳӣ ин машқро иҷро кунед! Инак, дар худи ҳамом, вақте ки дандонҳоятонро тоза мекунед! Он

вақт ҳар рӯз Шумо доимӣ шахси хушбахт мешавед! Рафтем!

- Ман ду калӯш дорам, ман шавҳар дорам, ман ихлос дорам, ман муҳаббат дорам, ман ғамхорӣ дорам, ман тамоми чиз дорам... Ман хушбахтам! Ман дӯстони бехтарин, чашмони зеботарин дорам...

- Ман аз худам розӣ ҳастам, ман хона, мошини зебо, писар дорам...

- Ман бо худ ифтихор дорам! Ман падару модаре дорам, ки маро дӯст медоранд, ман хушбахтам.

Худро хушбахт ҳис кардед! Ҳаётро барои орзуҳо сарф кардан лозим нест, ба он чизе, ки намерасад, бояд розӣ шуд! Қоидаи аз ҳама муҳими ҳаёт дар он ифода меёбад, ки то он вақте мо зиндаем, норозигии худро аз ҳаёти худ изҳор мекунем. Аммо вақте ки замони мурдан мерасад, мефаҳмем- оҳ, зиндагӣ кардан чӣ қадар хуб мебуд! Хешовандон байни худ ҷанг мекунанд, якдигарро чашми дидан надоранд, аммо вақте ки касе мемурад, гиря мекунанд! Ту барои чӣ гиря мекунӣ? Ту маро дӯст дор, вақте ки ман зиндаам, аммо вақте ки мурдам- ҳатто набиё. Мо аз хешовандон, наздикони хеш хурсанд мешавем, эҳтиром мекунем ва дӯст медорем, то он даме ки онҳо дар паҳлӯи моянд,ҳамроҳи моянд!

Сирри хушбахтии оилавӣ

Инак, мавзӯе, ки ман дар ин қисми китоб накл мекунам- хеле муҳим мебошад, зеро ин мавзӯъ мағзи хушбахтии оилавиро ташкил мекунад. Ҳама чиз барои мардон занон хуб буда метавонад, аммо агар вазъ дар хонаи хоби онҳо бад бошад, хушбахтиро дар оила ҳеҷ гоҳ ба даст овардан мумкин нест! Аз се як қисми ҳаёт дар бистар мегузарад, аммо боқимонда ду қисми онро мо барои он сарф мекунем, ки касеро ба он ҷо биёрем!

Физиология физиология мебошад ва то 30 солагӣ занон- сарданд, онҳо авҷи лаззати ҷинсиро ҳис намекунанд, танҳо кӯшиш мекунанд ва вонамуд менамоянд, ки ба онҳо писанд аст. Мардон дар ин вақт аз нигоҳи шаҳвонӣ азоб мекашанд, аз ин рӯ занон, вақте ки ба мардон дод мезананд: «Ба ту танҳо як чиз лозим аст», фикр мекунанд, ки ба вай шахси дигар, касе, ки ба вай нафси ӯ, зебоӣ ва ғ... лозим мебошад.

Пас то 30-солагӣ барои занон бистар афзалиятҳои аз ҳама охирин ба ҳисоб меравад, аммо баъди 30-солагӣ он лаззат мебахшад. Мушоҳида кардед? Дар баробари даст дароз кардан чашмонаш оташ мегирад. Занон, чуноне ки табиат онҳоро офаридааст, тағйир меёбанд. То 30-солагӣ онҳо мегӯянд-аввал маро соҳибӣ кун, ба ман ҳадяҳо деҳ, дар болои даст бардор, аммо баъди 30-солагӣ маъқул мешавад, рафтам ва тамом.

Ин табиат аст ва ман дар бораи он мегӯям, ки дар воқеият мегузарад, бигзор ҳатто суханони ман сахт бароянд ҳам, вале он ҳақиқат аст! Пас аз 30-35-солагӣ зан нисбатан озод мешавад, зеро ҳис мекунад, ки баъди 10 сол вай дигар ба касе даркор намешавад. Зан, махсусан пас аз таваллуди аввалин, нисбатан боақлтар, маҳбубтар мешавад, вай бештар ба ваҷд меояд ва бештар дар бораи алоқаи шаҳвонӣ фикр мекунад. Аммо мард пас аз 30-35 соалгӣ, баръакс, нисбатан танбалтар мешавад.

Вазифаи мо- нигоҳ доштани мувозинат мебошад. Бояд чунин кард, ки дар алоқаҳои шаҳвонӣ хузуру ҳаловат бошад, вагарна табассумҳо дар рӯй намудор намешаванд.

Ту интихобкардай?

Дар хотир доред, одамон танҳо барои фарзанд таваллуд кардан алоқаи шаҳвонӣ намекунанд. Тасаввур кунед, чӣ мешуд, агар ҳар маротибае, ки алоқаи ҷинсӣ мекардед, кӯдак таваллуд мешуд? Олимон муайян намуданд, ки ҳар як марди 45-сола, ки пайваста ҳаёти шаҳвонӣ мегузаронад, ҳамон миқдори сперматозоидро хориҷ мекунад, ки миқдори онҳо аз миқдори умумии сокинони олам зиёдтар аст. Ҳар як сперматозоид дорои иттилооти худ мебошад, ҳар яки он арзи ҳастӣ мекунад ва мехоҳад одам шавад, вале танҳо як миқдори онҳо ба ҳадаф мерасанд ва ба ин олам меоянд!

Акнун Шумо розӣ ҳастед, ки Шумо интихобкарда ҳастед? Ба Шумо бахт ёр шуд, ки таваллуд шуда зиндагӣ кунед! Агар ҳадафи алоқаи шаҳвонӣ таваллуди насл ва идома додани авлод набошад, пас барои чӣ Худованд алоқи ҷинсиро дар одам халқ кард? Дар мисоли ҳайвонот ҳама чиз фаҳмост, ҳаёти шаҳвонии онҳо аз тарафи майли табиӣ танзим карда мешавад ва дар худ танҳо вазифаи идома додани наслро доро мебошад. Ҳайвонот ба алоқаи шаҳвонӣ шабу рӯз машғул намешаванд, аммо одам инро карда метавонад. Ҳайвонот мавсими муайян доранд, вале одам надорад. Ба одам Худованд алоқаи ҷинсиро барои он додааст, то ки гарм бошанд. Ҳатто вақте ки оила дар ҳолати рӯҳафтодагӣ ва ҷанҷол қарор дошта бошад ҳам, мард тавонад ба вай наздик шуда, ба оғӯш кашад, бӯса кунад ва сипас бо занаш алоқаи шаҳвонӣ намояд, баъди ин дар оила сабукӣ фаро мерасад, низоъ тадриҷан ором мешавад. Оё ҳамин тавр нест?

Бистар муҳаббат, бахшиш ва гармист

Худованд алоқаи ҷинсиро барои он халқ кард, то ки мо аз якдигар дар бораи он пурсем, то ки бароям зиндагӣ кардан оддӣ ва осон гардад. Ҳамин тавр одамон бо якдигар муколама мекунанд ва муҳаббати худро ба якдигар изҳор менамоянд. Махз барои ҳамин мо «ишқварзӣ кардан» мегӯем. Ин қисми муҳими алоқаи марду зан, «сирр»-и ин муносибатхо ва ганҷинаи онҳост.

Агар дар байни ҳамсарон ҳаёти шаҳвонӣ набошад, зан ҳамеша асабонӣ мешавад. Тадриҷан ба «лундаи мағзи сар» табдил меёбад, пайваста нисбати хама даъво пешниҳод мекунад ва худро бадбахт ҳис менамояд. Ва вазифаи мо ҳозир расонидани ёрӣ ба мард дар он чиз, то ёд гирем, ки занро қаноатманд намоем.

Дар хотир доред, зан ҳуқуқи ба мард радкуниро надорад. Агар онҳо хоҳанд соҳиби оилаи хуб ва самимӣ бошанд - зан ҳуқуқи радкуниро надорад. Зеро, агар мард дигар занро бинад ва мард бо чашм диданро дӯст медорад, вай ба ваҷд меояд, вай ба хона омада алоқаи шаҳвонӣ кардан мехоҳад, вале ҷавоби рад, ки шунид, вай таваҷҷӯҳашро ба дигар занон равона мекунад. Аммо агар ӯро дар хона муҳаббати занаш интизор бошад, пас бо мурруи замон вай дигар ба зани бегона нигоҳ намекунад. Ҳамин тариқ, агар ду маротиба вай ояд, аммо Шумо барои алоқаи шаҳвонӣ бо вай даст кашед, вай ҳатман ба ҷонибҳо назар менамояд.

Шумо бояд ба якдигар ёрӣ расонед. То синни 30-35-солагӣ тамоми мардон мушаввашанд, баъзеҳо шабу рӯз зан мехоҳанд, ин зухуроти муқаррарӣ мебошад, ӯро бояд дастгирӣ намуд. Албатта, сӯистифода кардан мумкин нест.

Медонед, ки чӣ рӯй медихад, вақте ки сӯистифода мекунанд? Бофтаи устухон монда мешавад. Ба пойи мардон нигоҳ кунед, он мардоне, ки дар ҷавонӣ бисёр «бечогардӣ мекарданд», дар калонсолӣ пойҳои ланг доранд. Пойҳо монда мешавад, мағзи устухон хаста ва заиф мегардад. Вале вақте ки шумо ба меъёри муайяншуда алоқаи шаҳвонӣ мекунед- ин хеле хуб аст.

Равоншиносони амрикоӣ нишон доданд, ки яке аз услубҳои аз ҳама хубтарини аз рӯҳафтодагӣ баровардани одам- ин додани имконият барои алоқаи шаҳвонӣ мебошад. Аз ҳама муҳим, дар хотир доред,- ҳеҷ гоҳ ба алоқаи шаҳвонӣ, ҳамчун ба ҷараёни ифлос муносибат накунед.

Психологияи шӯравӣ

Оё магар шуда метавонад, ки модару падар бо алоқаи «ифлос»-и шаҳвонӣ машғул шуданд ва дар натиҷа ман, чунин зебояк ба дунё омадам?! Аз ин рӯ дар алоқаи шаҳвонӣ ҳеҷ чизи шармовар ва ифлос нест. Баръакс, ба ишқварзӣ машгул шудан- ин эҷоди ҳаёт, ин сарчашмаи ягонаи ҳаёт мебошад.

Ман дар як маъбад дидам, ки чӣ гуна роҳибон ба олоти мардона саҷда мекунанд. Ман ҳайрон шудам! Аммо роҳиб ба ман нигоҳ карда гуфт: «Агар аз они ту нахезад,- ту ҳеҷ гоҳ дар ҳаёт худро мард ҳис нахоҳӣ кард». Ман дар бораи он нафароне фикр кардам, ки фаразанд надоранд, чӣ гуна даҳшат аст барои мардон! Онҳо барои ин ҳама чизро қурбон карданӣ ҳастанд. Ин сарчашмаи ҳаёт аст! Ин муқаддас аст!

Танҳо бо ҳар нафари тасодуфӣ алоқаи шаҳвонӣ кардан лозим нест, чунки алоқаи шаҳвонӣ ин муколама ва табодули иттилоот мебошад. Дар

бадани шумо изи ҳар як ҳамхоб, ҳар нафаре, ки шумо бо вай алоқаи шаҳвонӣ мекунед, боқӣ мемонад. Ин қувваи Шуморо вайрон мекунад. Ба он духтароне нигоҳ кунед, ки бероҳагардӣ мекунанд, ба рӯйи онҳо назар намоед, ранги рӯи онҳо, ба монанди шахсони шаробнӯш, тағйир меёбад. Барои он, ки касе шароб менӯшад, қувваи шаҳвонии худро аз даст медиҳад. Нигоҳ кунед! Ранги рӯй тағйир меёбад, пӯст кашола мешавад, чунин одамон ҳатто махсусан «бӯйи бад мекунанд».

Саодат - дар нигоҳ ва рӯи шахси дӯстдошта

Барьакс, медонед, кӣ рӯи тобон ва шукуфон дорад ва ба кӣ нигоҳ кардан, гуворост? Ба он нафароне, ки қувваи шаҳвонии худро танҳо бо шахси дӯстдоштаи худ истифода мекунанд, онҳо на танҳо «бо алоқаи шаҳвонӣ машғул мешаванд», онҳо бо муҳаббат зиндагӣ мекунанд. Бо нафаре, ки бо вай хеле хуб аст, бо касе, ки дар воқеъ барояш маъқул аст. Ана ин вақт шахс шукуфон аст. Аз ин рӯ, ҳеҷ гоҳ қувваи шаҳворо махлут насозед, агар шахс ба Шумо маъқул набошад, бе муҳаббат, танҳо барои қаноатманд кардани талаботи ҷисм, бо ин машғул нашавед! Ҳарчанд ки таваҷҷуҳ зарур аст, то ки аз муколама, аз бӯи шарик, аз суханони вай қаноатмандӣ гирӣ, то ки Шумо ба пуррагӣ ӯро ҳис кунед, то ки шаъну шарафи худро аз даст надиҳед!Аз алоқаҳои доимӣ, муқаррарии шаҳвонӣ одамон табобат меёбанд. Ин қувваи бузург аст.

Ҳамин тавр, чӣ бояд кард, ки пас аз 30-солагӣ мардон сард нашаванд, аммо занон барои алоқаи шаҳвонӣ хубтар омода бошанд, дар изҳори хоҳишҳои худ озодтар гарданд? Дар хотир доред,

агар тамоми минтақаҳои ҳиссиёти шаҳвонии мардон дар як ҷо бошад, пас дар занон он ба тамоми ҷисми онҳо партофта шудааст. Зан ғайри фаъол аст ва тамоми ҷисми вай сарчашмаи ҳузуру ҳаловат мебошад.

Табиат занро чунин офаридааст, то дар таносуб бо мард барои ба даст овардани авҷи лаззати ҷинсӣ ба ӯ вақти зиёдтаре лозим аст. То вақте ки зан гарм мешавад, марди аллакай метавонад ҳамаашро тамом кунад. Вай аллакай истироҳат мекунад, аммо зан навакак ба ҳис намудани чизе оғоз мекунад. Аммо чашн аллакай ба анҷом расидааст! Аз ин рӯ марди ҳақиқӣ ва фаъол он касе мебошад, ки метавонад ба зани худ лаззати ҳақиқӣ бахшад.

Навозиш кардани якдигарро омӯзед

Дар ҳар як сантиметри пӯст қариб 30 ресепторҳое (гиранадҳое) мавҷуданд, ки ба мо эҳсосоти гуногунро медиҳанд: гармӣ, дард, хунукӣ, хашмгинӣ ва қаноатмандӣ. Инак, вазифаи мард таваҷҷуҳ намудан ба зан ва тамоми ҷисми ӯ мебошад. Мардонро лозим аст, ки навозиш ва ламс намудани занонро, бидуни фаромӯш накардани ягон порчаи ҷисми ӯ, биомӯзанд. Занон, дар хотир доред, либоси дурушт напӯшед, либоси танги нозуки гуворо пӯшед, ба эҳсосоти навозиш, дилписандӣ одат намоед. Зеро, агар Шумо либоси дурушт пӯшед, пас тадриҷан имконияти ҳис кардани баваҷдоиро аз даст медиҳед, репсепторҳои Шумо дурӯштиро изҳор мекунанд.

Сипас ҳар ду нафар, чун андовагар, ду шабонарӯз мебояд Шуморо ҳамвор кунанд, танҳо барои он ки Шумо ҳис кунед, ки Шумо зинда ҳастед! Мардон, дар хотир доред, пас аз ҳайз

тамоми минтақаҳои шаҳвонии занон аз тарафи рост, аммо то ҳайз бошад- аз тарафи чап ҷойгир шудаанд. Аз ин рӯ, кӯшиш намо, ки он қисми ҷисми занро масҳ кунӣ, ки дар ин давра нисбатан ҳассос мебошад. Агар Шумо аз тарафи дуруст молед, вай ақлашро гум мекунад, агар не, пас як шабонарӯз кӯшиш намоед ҳам, зан ба Шумо чун ба сутун нигоҳ мекунад!

Занон, худатон ҷисми хешро омӯхта, ба шавҳари худ ёрӣ расонед. Дар ин ҳеҷ чизи баде нест! Ҳатто агар Шумо шарм доред, ки дар бораи алоқаи шаҳвонӣ то он даме, ки вай дар болини Шумо роҳ меёбад, ҳарф занед, худро омода намоед. Як-ду маротиба, баъдан худи организм ба кор медарояд. Дар хотир доред, занон, агар шумо худро аз нигоҳи эҳсосӣ омода накунед, шумо хеле камтар ҳузуру ҳаловат мебаред. Бояд, ки системаи асаб ором бошад. Зан дар бистар бояд худро мағлуб ҳис кунад. Ҳар зан бешуурона орзу мекунад, ки ӯро касе чунон сахт гирад, ки вай аз ҳузуру ҳаловат парвоз намояд. Вай сад маълумоти олӣ нагирад, аз ду сар вай бешуурона дар ин бора фикр мекунад. Вай дар бораи марди қавӣ, оғӯшҳои гарму самимӣ орзу мекунад. Ин аз тарафи табиат дода шудааст.

Либос: майли (инстинкт) табиӣ ё маданият

Барои чӣ мо либос мепӯшем ва танҳо рӯйро кушода мемонем? Мо он қисмеро мекушоем, ки бо он ба олам майлҳои табиии ҳайвонии худро нишон медиҳем... Одам нисф ҳайвон мебошад. Шумо тасаввур кунед, ки ҳама урён мегарданд! Шумо ягон вақт дидед, ки касе аз расми урёни саг ҳаловат бурда бошад? Барои чӣ тамоми маҷаллаҳои

«шаҳвонӣ» ташкил шудаанд? Барои худи ҳамон ҳайвоне, ки дар дохили мо нишастааст. Ҳамаи мо либосро на барои он мепӯшем, ки хунук мехӯрем, балки барои он ки дар худ ҳайвониро бипӯшонем.

Аз ин рӯ занони мухтарам, худро омода кунед. То 30-солагӣ бояд ба мард кумак намоед. Марди боқувватро мехохед? Ӯро дастгирӣ намоед! Кӯшиш намоед, ки таъмин намоед, агар вай пайваста бо Шумо ишқварзӣ кунад, пас вай ҳамин тавр тамоми ҳаёт идома медиҳад.

Медонед, ки барои чӣ дар Аврупо дар байни мардони баъд аз 35-солагӣ хез ҳастанд? Ман тибби тасаввуфро омӯхтам ва чунин чизи ҳакимонаеро аз худ намудам, ки барои мардумони зиёд хеле кам маълум мебошад. Масалан, шумо чӣ фикр доред, ки дар Ислом мардонро ба нишаста пешоб кардан маҷбур мекунанд? Зеро пешобдон пурра холӣ намешавад, агар истода пешоб намоӣ, чун дар натиҷа, ғадуди таносули олоти мард варам мекунад. Оҳиста-оҳиста ин ба хезӣ оварда мерасонад, аз ин рӯ дар кишварҳои аврупоӣ, мардони зиёд пас аз 40-солагӣ аз беқувватии мардӣ азоб мекашанд! Ҳатто дар нишастгоҳи халоҷо нишастан, ғадуди таносули олоти мард суст намегардад, бояд дар он ҳолате пешоб кард, ки кӯдаконро медоранд.

Шарм надоред, чунки ин чизҳои муҳим ба саломатӣ ва хушбахтии Шумо алоқаманд мебошанд! Ниёгони мо бисёр хирадманд буданд ва қонунҳои табиат ва саломатии одамро медонистнад, аз ин рӯ дар ин ҷо ҳеҷ чиз тасодуфӣ нест, бакли мушоҳидаи амиқ ва тӯлонӣ бар одамон ва фалсафаи андешакоронаи ҳаёти харрӯза мебошад.

Мисоли дигар- намоз дар Ислом. Мохиятан намоз- ин машқи варзишии воқеӣ мебошад, ҳаракатҳои он имкон медиҳанд, ки мушакҳои муҳимтарини ҷисм дар тонус (дараҷаи фаъолият ва қувваи ҳаётии организм ва узвҳои алоҳидаи он) нигоҳ дошта шаванд, аммо мунтазамӣ ва миқдорпанҷ маротиба дар як рӯз- чунин ба ҳисоб гирифта шудааст, инсон хаста нашавад, балки оқилона аз болои ҳолати ҷисми худ назорат намояд. Аз ин рӯ, ниёгони мо саломатии худро то пиронсолӣ нигоҳ медоштанд ва 10-15 нафар фарзандони солим, боқувват ва зебо доштанд.

Ба мавзӯамон бармегардем. Мардон дар хотир доред, занро бояд навозиш кард. Ба он нигоҳ накарда, ки вай ғайрифаъол мебошад, ба вай имкон диҳед, ки дар бистар фаъол шавад, ба вай қаноатмандӣ ва имконияти кушода шуданро диҳед. Чунки, вақте ки вай тафс дорад, вақте тамоми нуқтаҳои шаҳвонии вай кушода мешаванд, вақте ки вай қаноатмандии шаҳвониро гирифта, беҳол мегардад, вай худро хеле хуб ҳис мекунад. Зан ҳеҷ гоҳ мардеро фаромӯш намекунад, ки бо ӯ дар бистар барояш хуб буд. Вай метавонад, ки мардони зиёд дошта бошад, вале ҳар вақте ки вай орзу ва фикр мекунад, танҳо дар бораи вай хоҳад буд. Зан метавонад якеро дӯст дораду дар бистар дигареро хоҳад. 90%-и занон ҳамин тавр зиндагӣ мекунанд. Онҳо якеро дӯст медоранд, дигареро дар бистар мехоҳанд, вале ба шахси сеюм ба шавхар мебароянд...

Аммо ҳоло ман нақл мекунам, ки чӣ гуна ҷисми худро ба ишқварзӣ омода кард, чӣ гуна ба наздикшавӣ тайёрӣ дид, то ки дар алоқаи шаҳвонӣ ҳаловат бурд. Барои иҷрои машқ Шуморо лозим аст, ки вақт ва ҷоро интихоб намоед, ки дар он касе

ба Шумо халал нарасонад. Аввал ҷараёни амалро хонда, сипас иҷро намоед.

Машқи 10

Суст кардани пӯстро меомӯзем. Ба миз нишинед, чашмонро пӯшед, пойҳо ва дастонро суст кунед, тасаввур намоед, ки Шумо дар кадом ҷойи муносиб ва гуворо қарор доред. Нафас кашед ва дар нафасбарорӣ пӯстро суст кунед. Тавассути даҳон боқувват, 2-3 маротиба зиёдтар нафас баровarда, қувваи нафасбарориро зиёдтар кардан гиред, ҳаворо пурра аз шушҳо берун бароред ва пӯстро суст кунед. Маҳз пӯст, на ҷисмро! Дар минтақаи қадкашак гармӣ ҳис карда шуда, ба тамоми ҷисм паҳн мешавад. Тадриҷан сусткуниро зиёдтар намоед. Акнун дастрасониро тасаввур кунед, шумо оғӯши боқувват ва гарми мардро ҳис мекунед, Шумо зиёдтар сусттар мегардед, расиши дастро ба сина, сурин, ламскунии тамоми ҷисмро тасаввур кунед, пӯстро боз сусттар ва нафаскаширо мунтазам намоед. Ором шавед, ба Шумо гуворост, ҳиссиёти худро ҳис ва ба қайд гиред. Нолиш ва овозро изофа кунед, бе овоз Шумо ором намешавед. Ҷисми худро маҷбур намоед, ки онро ҳис намояд.

Минтақаи пешобдонро таранг кунед, ин чунин мушак аст, ки таранг мешавад ва дар вақти пешобкунӣ суст мешавад. Ин мушак дар ҳама мавҷуд мебошад. Онро суст ва таранг кунед. Пӯстро суст, дасту пойҳоро сар диҳед, Шумо ором гаштед, камтарак таранг ва суст шавед, аммо вақте ки суст мешавед, ин сустшавиро ба тамоми ҷисм партоед, анусро таранг ва ҳамчунин суст кунед ва кӯшиш намоед, ки ин сустиро ба тамоми ҷисм паҳн намоед. Муштро дар байни зону,зер кунед ва суст намоед, ин мушакро таранг ва суст кунед.

Суринро таранг ва суст кунед. Тамоми панҷ минтақа: зери шикам, ҷатан (байни олати таносул ва мақъад), минтақаи пешобдон, анус ва суринро таранг намоед. Камтар ба миз такя намоед, ҳис кунед, худро тела диҳед ва акнун ором шавед.

Ин бисёр муҳим аст! Ба худ гӯед: «Ту танҳо як кори муҳим дорӣ» ва ҳар рӯз ин машқи варзиширо 50-200 маротиба иҷро кунед. Дар ин ҳолати ниҳоят хуб чашмонатонро пӯшед, ӯро дар хотир доред! Чунин занро мард ҳамеша мушоҳида менамояд. Мард низ барои пеш наомадани мушкилӣ, бояд чунин машқҳоро иҷро кунад. Барои ҳадди аксар инкишоф додани занӣ ё мардии худ кӯшиш намоед, то ки боз ҷаззобтар гардед.

Ба пуррагӣ ором шуда, мавқеи мусоидро қабул кунед, шаби ситоразорро тасаввур намоед, дар пеши Шумо гулхан, дар зери Шумо пӯсти аз ҳама зебо, аз ҳама ҷазобу нодир, нафаси амиқ кашед, ҳангоми нафасбарорӣ пӯстро суст карда, ин оромиро ҳис намоед.

Тасаввур кунед, ки ба ҷисми зебои Шумо равшании гулхан меафтад. Тасаввур намоед, ки Шумо аз ҳама ҷаззобтарин, боғайрат, пуршаҳват мебошед, боз нафас кашед, аммо ҳангоми нафасбарорӣ пӯст, нолиши занона ва мардона, мавҷи шаҳвониятро боз сахттар ором кунед.. Дар ин ҳолати ниҳоят хуб, тасаввур намоед, ки шахси дӯстдошта, шахсе, ки дер боз интизораш будед, аз ҳама зан/марди дӯстдошта, хеле сабук ба пӯсти Шумо мерасад, чӣ он зебост! Вай пойҳои шуморо мемолад, аз ин дастрасӣ Шуморо мавҷи майлу хоҳиш фаро мегирад. Нолиш, ба садои худ озодӣ диҳед.Шумо худро марди аз ҳама боқувваттарин, сазовортарин ҳис мекунед! Нолиши хоҳиш ва мавҷ аз минтақаи ҷатан (байни олати таносул ва мақъад) ба тамоми бадан пахн мешаванд. Ҳис мекунед, ки он чӣ тавр ба тамоми ҷисм паҳн мешавад ва дар ин ҳолати ниҳоят гуворо мушакҳои

пешобдонро таранг намоед. Сипас мушакҳои анусро илова кунед. Ҷатанро таранг ва суст кунед.

Акнун тамоми панҷ гурӯҳи мушакҳо дар ҳолати шиддатнок қарор доранд. Онҳоро суст намоед, мавҷи ҷунунӣ аз тамоми бадан мегузарад. Боз таранг ва суст карда, боз аз сари нав мавҷи ҷунуниро ҳис мекунед. Шиддатнокии тарангшавӣ ва сустшавиро тақвият дода, инро якчанд маротиба иҷро кунед. Шиддатнокии тарангии мушакҳо, расиши лабонро ҳис карда, минтақаи қафаси сина, миёнро сахттар, мулоимтар суст намоед. Шумо бо ҳар як ҳаракат ҳис мекунед, ки хубтар шуда истодаед, Шумо – зани аз ҳама сершаҳват ва ҷаззобтарин мебошед. Мушакҳои бачадон ва сустшавиии тамоми баданро то ҳадди ниҳоӣ расонед. Мардон, мушакҳои ҷатан ва анусро таранг карда, мушакҳои олоти таносулро то ҳадди ниҳоӣ суст намоед. Ба худ ҳадди аксари озодиро диҳед. Овоз ва тахайюлоти худро истифода баред. Манзараи равшанеро хаёл намоед. Тамоми гурӯҳҳои мушакҳоро таранг карда, акнун суст намоед, якчанд маротиба тела диҳед, тарангшавӣ ва сустшавиро нигоҳ доред. Акнун ба пуррагӣ ором шавед.

Дастону пойҳоро озода сар диҳед, ҳатто сарро ба мизи мулоим гузоред. Тасаввур кунед, ки гули тару тоза оромона ба бадани шумо хоб меравад. Тасаввур намоед, ки субҳидам шуд, ҳис кунед, ки чӣ тавр барои Шумо хуб аст! Манзараи равшанеро хаёл намоед: Шумо дар назди баҳри гарм ва қадам ба қадам Шумо ба об фурӯ меравед! Шумо ҳис мекунед, ки чӣ гуна об Шуморо ламс мекунад, шумо шино мекунед, бо якдигар давр мезанед, озодии пурра, якдигарро ба оғӯш гиред, об меҳрубонона аз нӯги синаҳо чакида, бо пойҳои шумо, бо пӯсти Шумо ҷорӣ мешавад, дар баробари аз дасти якдигар гирифта ба соҳил баромадан шумо ба сӯйи муҳаббат ва ҳаловат меравед. Тасаввур намоед, ки чӣ гуна шумо даст ба даст гирифта, бо роҳи ҳаёт қадам мезанед.

Гӯед:

«Ту шахси аз ҳама дӯстдоштаи манӣ, ман дер боз туро интизор будам, бе ту хонаи ман холист, ту равшании хонаи ман ҳастӣ». «Ту-маънои ҳаёти ман, бе ту ман худро тасаввур карда наметавонам, ҳар як дақиқа дар бораи ту фикр мекунам, дар кучое, ки ту набошӣ, танҳо дар бораи ту, танҳо дар бораи ту фикр мекунам». Тасаввур намоед, ки шумо чӣ тавр бо ин роҳи ҳаёт қадам мезанед! Мардон, ибораҳоеро гӯед, ки ба занон гуфтан лозим аст, то ки ба вай қувва ва муҳаббати худро диҳед.

Ба зан гӯед: «Ту-ишқ ва орзуи манӣ. Ту-равшании хонаи манӣ. Ту гармии қалби манӣ. Ту медонӣ, ки ҳадафи ягонаи ҳаёти ман- туро хушбахт кардан аст. Ман ҳамеша танҳо дар бораи он фикр мекунам, ки ҳарчӣ тезтар туро бубинам! Ту-маънои ҳастии оилаи моӣ. Ман барои чунин зани зебо аз тақдир миннатдорам. Ту-олиҳаи манӣ. Афкори ман ҳамеша танҳо дар бораи ту мебошад. Барои фарзандони ниҳоят олиҷаноб ва зебо барои ту ташаккури зиёд. Ман аз тақдир розӣ ҳастам, ки ту- модари фарзандонамӣ!» Ҳамеша ин ибораҳоро сидқан ба зани худ гӯед, дар чашмони вай ҳамеша хушбахтӣ медурахшад!

Хаёлан манзараи равшани оилаи хушбахтро тасаввур намоед. Ишқ ин қувва, иқтидор, садои Шумост, ки дар саросари олам танинандоз мегардад: «Ман туро, ҳаётро дӯст медорам, ман туро, оилаи ман, дӯст медорам!»

Акнун чашмонатонро кушода, ангуштонатонро чунбонида, хамёза кашед, ҳис мекунед, ки чӣ гуна барои Шумо гуворост ва чӣ тавр Шумо шаҳватпараст, зебо ё чӣ гуна мард шудаед! Бо овози шаҳвонӣ «мияв» гӯед! Дидед, ки дар ҳаёт чӣ

намерасад? Ҳис кардед, ки чӣ тавр ором гаштед? Шумо тасаввур намекунед, ки шумоён чӣ гуна хубед ва ғаюред!

Ҳамин тавр занон фаҳмидед, ки чӣ бояд кард? Бояд ба мардон ёрӣ расонид ва пешакӣ худро сусту ором карда, пешакӣ худро омода намуд. Дар бистар бояд меҳрубон бошед, бистар бояд доим тоза бошад, ҳадди аққал дар се рӯз як маротиба бистарро бояд иваз кард. Зан бояд фазои хаёлпарастонаро фароҳам орад, бояд дар хона либоси зебо пӯшад. Дар хотир доред, ишқварзӣ кардан ин барои саломатӣ хуб ва боманфиат мебошад. Мард барои ором шудани Шумо кӯмак менамояд.

Зан саҳарӣ бояд аввалин шуда хезад, то ки мард ӯро доим зебо ва ороста бубинад. Агар зан дигар орзу накунад, айби кӣ? Мард. Зан бояд орзу кунад, чунки вай хаёлпараст мебошад. Дар оилаи хуб зан ҳамеша чизе мехоҳад, то ин, то он… Ба вай имкон диҳед, ки чун кӯдак хаёл намояд. Занони худро эҳтиёт кунед, аммо шумо, занон, ба мардон кӯмак намоед, то ки Шуморо хушбахт гардонанд.

Пас аз наздикшавӣ ҳамеша гӯед, ки шавҳари Шумо аз ҳама хуб аст. Ба вай миннатдорӣ кунед, аз қувва, тану тӯш, қобилияти ӯ ба ваҷд оед. Ҳамеша ҳангоми ба кор гуселкунӣ ва пешвозгирӣ ӯро бӯса кунед.

Қадами ҳафтум:

«МАН ФАРЗАНДОНИ ХУДРО ТАРБИЯ МЕКУНАМ»

Дар ин боб мо дар бораи тарбияи фарзандон ҳарф мезанем, зеро хонаи хушбахт ин хонае мебошад, ки пур аз овози кӯдакон аст. Кӯдакон қисми муҳими ҳаёт буда, тарбияи дурусти онҳо қарзи мо ба ҳисоб меравад.

Ба худ роҳи ростро тасаввур кунед, кӯдаки Шумо айни ҳол дар аввали роҳ қарор дорад, аз он ки Шумо чӣ тавр ӯро роҳнамоӣ мекунед, тамоми ҳаёти боқимонади ӯ вобаста мебошад.

Барои ин Шумо ҷавобгарии бузург доред. Аз сифр то ҳафтсолагӣ- дараҷаи аввал. Тарбияи кӯдакон аз лаҳзае огоз мегардад, ки кӯдак дар батни модар меҷунбад. Аз ҳамин лаҳза бояд нисбати зан ғамхорӣ намуд, дар бораи он ки вай ҳамеша дар рӯҳияи хуб қарор дошта бошад. Як дафъа озмоиш гузаронида шуда буд. Аз зан хоҳиш намуданд, ки ҳар рӯз дар вақти муайян ҳамон як сурудро гӯш намояд, то ки муайян карда шавад, ки оё кӯдакон дар батни модар гӯш карда метавонад. Маълум гардид, ки пас аз таваллуд, вақте ки кӯдак гиря мекард, пас аз гӯш намудани ин суруд, дарҳол хомӯш мешуд. Аммо вақте ки вай худаш гузоштани кассетаҳоро ба магнитафон ёд гирифт, дар бораи «таърих»-и ин суруд чизе надониста, вай дар байни дигар сурудҳо маҳз онро интихоб карда, онро бо қаноатмандӣ гӯш мекард.

Як одами хирадманд, вақте ки намоз мехонд, ба зани худ гуфта буд: «Дар паҳлӯи ман нишин» ва вақте ки кӯдаки онҳо таваллуд шуд, аллакай дар 7-моҳагӣ ба сухангӯӣ оғоз намуд! Ҳама дар ҳайрат буданд! Суханони аввалине, ки тифл ба забон овард, ояҳои Қуръон буданд, вай сураҳоро медонист ва онҳоро аз ёд қироат мекард. Охир, падари вай, вақте ки намоз мехонд, аз Аллоҳ дархост намуд: «Парвардигоро, марҳамат намуда чунин кун, ки кӯдак соҳибмаърифат бошад» ва кӯдак вайро мешунид. Дар хотир доред, тарбияи кӯдак аз он вақте оғоз мегардад, ки вай ҳоло дар батни модар қарор дорад!

Баъдан чанд марҳиларо ҷудо кардан мумкин аст ё онҳоро чун марҳилаи синнусолии кӯдак меномем.

Аз 0 то 7-солагӣ **император** номида мешавад, вайро бояд нигоҳубин кард. Вайро ҷанг кардан мумкин нест, аз ҳеҷ чиз манъ кардан мумкин нест. Агар Шумо мебинед, ки вай мехоҳад дарзмоли тафсонро дорад, пас натарсед-вай ҳамин тавр оламро аз худ менамояд,- ба ӯ имкон диҳед, ки онро анҷом диҳад! Мо худамон чунин мекардем. Кӯдакон бояд бояд тамоми 5 узви ҳисси худро истифода намоянд, то ки дониста шавад, ки оё онҳо чӣ хел кор мекунанд. Барои чӣ кӯдак- император? Барои он, ки дар ин синну сол чизеро барои ӯ манъ кардан мумкин нест! Баъзан ба дасти кӯдак задан мумкин нест,- хоҳиши фаҳмидани олам аз вай гум мешавад.

Чунин латифае ҳаст: *«Духтар аз мактаб меояд ва модар аз ӯ мепурсад, ки чиро вай дар он ҷо ҳифз намудааст. Кӯдак ба вай посух медиҳад: «Ман имрӯз донистам, ки номи ман «Мумкин не» набуда, балки «Аня» будааст.*

То 7-солагӣ ҳар одам ҳадди аксар худпараст мебошад, чунки вай заиф аст ва метарсад, ки муҳаббатро аз даст медиҳад. Вай бисёр рашковар мебошад. Агар Шумо наздик шуда гӯед: «Ин модари ман», дарҳол гиря карда мегӯяд: «Не, ин модари ман!» Кӯдак ҳатто модари худро ба падараш рашк мекунад. Мушоҳида кардед? Бешуурона вай фикр мекунад, ки падар мехоҳад модари ӯро бигирад. Дар кӯдак худбинӣ хеле хуб инкишоф ёфтааст. Одам ҳамчун худпараст таваллуд мешавад. Сипас бисёриҳо худпарастиро бартараф мекунанд, вале, мутаасссифона, як идда ҳамин тавр худпараст боқӣ мемонанд.

Ҳамин тавр, то 7-солагӣ, кӯдак чӣ коре накунад, ӯро боз надоред. Масалан, агар вай ба учоқ (духовка) наздик шавад, ба вай нагӯед, ки «мумкин нест», балки гӯед: «хатарнок». Вақт ки Шумо «мумкин нест» мегӯед, дар вай муносибати манфӣ нисбати олам пайдо мешавад. Бигзор кӯдак шиканад, ҳама чизро бинад, сипас ором гардад. Кӯдакон ба донишҳо майли сахт доранд, агар бисёр вақт «мумкин нест» гӯед, пас кӯдак фикр мекунад, ки «ту хуб, аммо ман бошам, бад» ва дар вай маҷмӯи гуноҳҳо ташаккул меёбад.

Ҳатто агар вай дар либосаш пешоб кунад, вай аз ҷазодиҳии волидайн метарсад. Ва ин тарс тамоми умр бо ӯ боқӣ мемонад. Ҳеҷ гоҳ кӯдакро назанед! Баъзан сахтгирӣ лозим аст, ман мегӯям, кай ва чӣ гуна сахтгирӣ лозим аст, вале ҳеҷ гоҳ назанед! На бочӯб, балки бо сухан омӯзондан лозим аст. Агар тавассути чӯб биомӯзонед, кӯдакон тарсончак ба воя мерасанд. Дар онҳо ҳисси бадбинӣ ба тамоми олами атроф ташаккул меёбад. Агар ӯро бо суханон таълим диҳед, кӯдакон ҳамчун диловар, ҷасур ба воя расида. метавонанд суханро шунаванд!

Ҳатто агар чизе накунед ҳам, Шумо метавонед ҳаёти кӯдакро бадтар ё хубтар кунед. Вай хоҳ-нохоҳ ба воя мерасад, ин аз Шумо вобаста нест. Ҳаёти вай идома меёбад. Худованд ба ӯ дандон додааст! Беҳуда Шумо дар бораи тақдири фарзандонатон ташвиш мекашед! Кӯдак ҳанӯз хурд аст, вале Худованд ба ӯ хурсандии таваллуд шудан, ба ин дунёи равшан омаданро додааст!

Кори дигар - то ҳафтсолагӣ кӯдак хеле худпараст мебошад, аз ин рӯ ӯро бо муҳаббат таъмин бояд кард. Агар то 7-солагӣ муҳаббат ва таваҷҷуҳи пурра нагирад, вай тамоми умр ҳис мекунад, ки ба вай чизе намерасад. Чанд қадаре ки набошад, барояш ҳама чиз кам аст! Ба он кӯдаконе нигоҳ кунед, ки дар оила ва дар кӯдакистон ба воя расидаанд. Он нафароне, ки дар хона ба воя расиданд, сипосгузориро нисбати волидайн ҳис мекунанд ва ба ҳама гуна таваккул мераванд, то ки волидайнашон розӣ бошанд, аммо нафароне, ки дар кӯдакистон ба воя мерасанд, бисёр вақт бо волиданйи худ ҷанҷол мекунанд. Кам-кам пул кор карда мегӯянд: «Ман аллакай ба воя расидам, ман аллакай ба шумо эҳтиёҷ надорам, шумо, махсус барои ман, чӣ кор кардед?! Охир, ҳама ҳамин хел мекунанд!»

Аз ин ҷо нарасидани муҳаббат оғоз мегардад

«Хайр, ту маро таваллуд кардӣ, тарбия намудӣ, маълумот додӣ, дар ин ҷо чӣ чизи ғайри оддист? Ҳама ҳамин хел мекунанд...». Меҳнати шуморо ҳамчун муносиб қабул карда, онҳо сипосгузориро ҳис намекунанд. Чунки дар кӯдакӣ таваҷҷуҳ ва муҳаббати лозимаро нагирифтаанд. Аз ин рӯ

кӯдаконро ба назди бибию бобоҳо, чӣ гуна ки бисёриҳо мекунанд, нафиристед. Кӯдак дар он ҷо бисёр вақт нишаста гиря мекунад: «Кай падару модарам меоянд?!»

Ман бо кӯдакон дар интернати нобиноён кор кардам ва шумо тасаввур намекунед, ки чӣ тавр ҳамаи онҳо мегирянд. Ман дар кӯдакӣ чунин гиря накардаам. Ин кӯдакон дар синфи 4 мехонанд, вале дар умқи дил хеле калонсоланд, зеро азобро дарк кардаанд!

Аз ҷониби дигар, дар аксари шаҳрҳо бисёриҳо кӯдаконро чунин тарбия мекунанд, онҳо дар 21-солагӣ худро чунин нишон медиҳанд, ки гӯё дирӯз аз даҳони онҳо пистонакро гирифта бошанд! Масалан, як зани москвагӣ ба ман чунин ходисаро нақл кард.

Вай ба хона омада, мебинад, ки ду писараш дар ошхона нишаста хомӯшанд. Сипас яке аз онҳо ба назди вай давида омада бо тарс ба чашмаш нигоҳ карда мегӯяд: «Модарҷон, ту моро ҷанг намекунӣ?» Маълум гардид, ки онҳо чойники гармро ба рӯйи клёнка монда, онро сӯзонидаанд. Писарам 24-сола аст. Шумо тасаввур мекунед! Барои чӣ вай чунин аст? Чунки вай дар кӯдакӣ бо муҳаббат таъмин набуд, модар ба ӯ ҳисси бовариро надода буд. Албатта, дар ҳаёти калонсолии худ вай ҳамон тавр аз ҳама чиз метарсад! Ҳозир вай аз зангирӣ метарсад, зеро ин «масъулият ва ин қарз мебошад!»

Аксарияти мардони муосир кӯдак намехоҳанд, онҳо танҳо барои қаноатмандии шаҳвонии худ зиндагӣ мекунанд. Махсусан, бисёре аз мардон дар кишварҳои тараққикардаи ғарбӣ чунинанд. Масалан, ба Олмон сафар карда, бубинед! Духтаре ба назди ман омада шикоят мекунад, ки 4-5 сол шуд бо марде зиндагӣ дорад, вай кӯдак мехоҳад, вале

мард-не. Аз нуқтаи назари вай номафҳум аст, ки умуман кӯдак барои чӣ лозим аст, хоҳ-нохоҳ вай бисёр хуб зиндагӣ дорад ва аз зиндагӣ ҳузуру ҳаловат мебарад. Аммо сабаби ҳақиқӣ дар он аст, ки чунин мардон худашон кӯдакони калон боқӣ мондаанд ва аз ҳар гуна масъулият метарсанд.

Боз як лаҳзаи муҳиме, ки бояд дар хотир дошт, дар он ифода меёбад, ки агар кӯдак то 7-солагӣ аз нигоҳи моддӣ таъмин набошад, агар вай бозичаҳое дорад, ки табъи дилаш нестанд, либосҳояш низ ба худаш писанд намебошанд, вай дар пеши ҳамсолонаш бо чизе фахр карда наметавонист, - ин ҳолати «ҷабрдидагӣ» бо ӯ ҳамеша боқӣ мемонад.

Эҳсоси нокифоятӣ хислатро ташаккул медиҳад

Агар кадом ҳамсоя дар кӯдакӣ ба Шумо нок дода бошад, пас Шуморо онро то ҳоло дар хотир доред! Як нок дода танҳо гуфта буд- ту бача ё духтари хубӣ... Ман то ҳанӯз якчанд бибиҳоеро дар хотир дорам, ки, шояд, аллакай вафот карда бошанд, вале замоне онҳо сарамро сила карда гуфтабуданд: «Ту писари хубӣ». Инак, агар кӯдак аз нигоҳи моддӣ таъмин набошад, вай ҳамеша ба худ боварӣ надорад, гӯё ба вай доим чизе намерасад. Ба ҳамон рафиқон ё хешовандони ҳамсинну солатон нигоҳ кунед, ки дар оилаҳои начандон ғанӣ зиндагӣ мекунанд. Агар онҳо каме бой шаванд, пас барои онҳо хоҳ-нохоҳ чизе намерасад, чашмони онҳо «гурусна» аст. Ба онҳо чизҳои хубе лозим нест, ба онҳо чизи «бисёре» лозим мебошад.

Аз ин рӯ кӯдакро аз нигоҳи моддӣ пурра таъмин кардан лозим аст, вай набояд худро дар муқоиса бо дигарон ҷабрдида ҳис накунад!

Кӯдакон ҳеҷ гоҳ ба он чизе, ки шумо мегӯед, боварӣ надоранд, онҳо ба чизе боварӣ доранд, ки Шумо мекунед. Онҳо ҳама чизҳоро ҳис мекунанд. Онҳо дарҳол муайян мекунанд, ки ба назди ин одам рафтан мумкин аст, аммо ба назди онаш мумкин нест. Дар назди кӯдакон ҳеҷ гоҳ ҷанг кардан лозим нест, вақте ки онҳо ба синни 14-21-солагӣ мерасанд, онҳо идоранашаванда мегарданд. Аз он ҷанҷоле, ки онҳо дар кӯдакӣ шунидаанд, дар онҳо ҳиссиёти таҷовуз бармеангезад-

Оқибати нофаҳмӣ

Дар замони шӯравӣ як қоидаи бад вуҷуд дошт: «Тамоми чизҳои хуб-барои кӯдакон!». Волидайн ба мағоза рафта, чизеро мебинанд, барои худ намехаранд, вале агар кӯдак хоҳиш кунад, пас ҳама чизро мехаранд! Дар натиҷа чӣ рӯй дод? Дар натиҷа «Хонаи пиронсолон» ба миён омад! Пештар, охир, ин гуна набуд. Одам меҳнат мекард, то ки ӯро бо эҳтиром гусел кунанд. Ман ба шумо мегӯям, ки он нафар хушбахт аст, ки фарзандони солим дорад!Хушбахт он кас аст, ки дар хона хушбахт мебошад. Хушбахт он нафаре мебошад, ки дар болои дасти фарзандонаш аз дунё мегузарад. Маълум мешавад, ки вай дар олам ягон амали хубе кардааст ва ӯ дӯстдоштаи Худованд мебошад. Аз ин рӯ, дар бораи принсипи «ҳама чиз барои кӯдакон» фаромӯш кунед. Ба мағоза равед, як шоколад барои ӯ, аммо дуто барои худ харед. Агар пурсад: «Барои чӣ, падарҷон барои ту, - дуто. Вале барои ман-як-то?». Бояд ба ӯ фаҳмонда шавад: «Ин

барои он аст, ки ман аз ту калонтар, ман аз ту бузургтар мебошам ва барои ман зиёдтар муқаррар шудааст».

Мана мисоле аз ҳаёти ман. Ман 37 ҷиян дорам, ман онҳоро барои як, ду ҳафта барои зиндагӣ кардан бо худ мегирам. Як замон бародарам омада гуфт, ки духтари калонии вай намехоҳад бо бародарони хурди худ тақсим кунад, вай бисёр боақл аст, ман ягон вақт чунин кӯдаки боақлро надидаам, вале тамоман намехоҳад, ки бозичаҳо ё ширинҳои худро бо касе тақсим кунад. Ман ӯро бо худ ба мағоза бурдам, то ки биомӯзам, ки чӣ гуна бояд тақсим кард. Агар Шумо инро ба кӯдак намедонед, ки ғамхорӣ чист, тақсимкунӣ бо дигарон чист? Ҳамин тавр онҳо меомӯзанд, масъулият ва ғамхориро ҳис менамоянд.Ман омадам ва барои вай як шоколад ва барои худ 2 шоколад харидам. Вай дарҳол ба ман гуфт: «Оҳ, падарам ҳеҷ гоҳ ин хел намекард, барои худ намехарид!» Ман ҷавоб додам: «Барои он, ки ман низ мехоҳам». Вай боз пурсид: «Барои чӣ барои худатон дуто харидӣ?» Ман гуфтам: «Барои он, ки ман боз бародаре дорам ва ман якеро барои вай харидам. Агар ман нисбати вай ғамхорӣ кунам, он вақт вай низ дар бораи ман фикр мекунад».

Вай ба фикр фурӯ рафт ва ман рӯзи дигар мушоҳида кардам, ки вай нисбати бародарони хурдаш ва хоҳаронаш таваҷҷуҳ намуда, ғамхорӣ мекард.

Ҳамин тавр мо то 7-солагӣ кӯдакро тарбия мекунем, ки дар рафтор ва нозунузи худ озод мебошад. Вай метавонад ҳамаи он чизеро, ки мехоҳад, гирад ва ҳар чизеро бинад, бипурсад Вай нисбати худ таваҷҷуҳи зиёдтаринро талаб мекунад.

Шумо аз кор хаста меоед, кӯдак дар зери пойи Шумо давр зада мехоҳад бо Шумо бозӣ кунад, дар ин вақт Шумо бояд чӣ кор кунед? Мумкин аст, ки ӯро бо коре ба назди модараш фиристод, то ки вай ба Шумо начаспад, аммо модар дар навбати худ ба ӯ мегӯяд: «Монед, падаратон истироҳат кунад, часпиданро бас кун! Фарзандони хуб ин корро намекунанд!» Вале дар ҳақиқат Шуморо зарур аст, ки ӯро сахт ба оғӯш гиред, бисёр бӯса намоед. Вай дарҳол худро аз шумо ҷудо карда, ба бозикунӣ мешитобад. Вай аз расиши ҷисмонӣ бо Шумо қувва мегирад. Агар Шумо ӯро бо супоришҳо фиристондан гиред, таваҷҷуҳ накунед, вай аз Шумо хафа мешавад, чунки рӯзи дароз интизор шуд, ки кай Шумо аз кор бармегардед. Дар ин синну сол ба кӯдак робитаи ҷисмонӣ бо волидайн, гирифтани қувва аз онҳо, эҳсоси ҳузур доштан, ки шуморо аз олами беруна ҳифз мекунад, лозим аст.

Хизматгор дар хона

Аз 7 то 18-солагӣ Шумо бояд кӯдаки худро ҳамчун хизматгор тарбия кунед. Кӯдакро меҳнат кардан биомӯзед. Пайваста ӯро бо супоришҳо банд намоед. Дар ин синну сол вай бояд доимо ба корҳои хона, корҳои шумо, ба таъмири мошин, рӯбучини ҳавлӣ ёрӣ расонад. Шумо бояд ӯро пул кор карда, ба хона овӯрданро биомӯзед.

Ман воқеаеро медонам, вақте ки волидайн аз ҳамсоя хоҳиш карданд, ки барои рӯбучини хонаи нафақахӯрзан писари онҳоро киро кунад. Онҳо худашон ба ҳамсоя пул медоданд, то ки вай барои рӯбучин ба онҳо пул диҳад. Вале онҳо боақлона рафтор карданд, чунки писари онҳо арзиши пули меҳнатиро фаҳмид.

Дар ин синну сол Шумо бояд ба кӯдаки худ фаҳмонед, ки аз кадом даромадҳо буҷаи оила ташкил мешавад. Саҳми аъзои оила дар он чӣ гуна аст. Кӯдак бояд фаҳмад, ки саҳми вай дар буҷа ҳанӯз нест, вале бо мурури замон аз вай умедворанд.

Пас аз он, ки кӯдак 21 сола мешавад, Шумо бояд фаҳмед, ки вай шаҳрванди озод гаштааст ва ба ӯ барои дар ҳаёт мустақилона рафтор кардан иҷозат диҳед. Пас аз 21-солагӣ вай ба ҳаёти озод аз волидайн ҳуқуқ дорад, маслиҳати волидайн барои ӯ ҳатмӣ намегарданд.

Маълум аст, ки фарзандони бузург- генералҳои сахтгиранд, онҳо боақланд ва медонанд, ки ба хурдсолон амр диҳанд. Онҳо тасаввур менамоянд, ки бояд нисбати хурдсолон ғамхорӣ намоянд, нисбати тақдири онҳо ҷавобгар бошанд. Кӯдакони калон аз хурдсолон дида худро боақлтар медонанд, аз ин рӯ дар оила генерал мешаванд ва ба хурдсолон фармон медиҳанд.

Кӯдакони дуюм- равоншиносони қалбии оила мебошанд. Онҳо зудранҷ, эҳсосӣ, хафашаванда мебошанд. Онҳо ҳамеша дигаронро дар хатоиҳои худ айбдор мекунанд, вале кӯшиш менамоянд, ки бо рафтори худ волидайнро хафа насозанд.

Кӯдаки сеюм - аз ҳама ҳилагар, вале аз ҳама нобиғатар_мебошад! Ин одатан кӯдаки аз ҳама боваринок мебошад. Вай хомӯш аст, аз ҷанҷол бо дигарон мегурезад, вале ҳаргиз муҷозоте намегирад. Вай аз паси ду бародарони калонӣ ва хоҳарон истода, «хунукбашара» мебошад, вақте ки волидайн онҳоро барои шӯхиҳо ҷанг кунанд, дар пеши онҳо ҳамчун фариштаи ҳақиқӣ баромад мекунад.

Кӯдаки сеюм ҳамеша қарорро нисбати вазъияти душвор қабул карда метавонад ва ҳатмӣ ба олами берун созгор шуда метавонад. Вай ба имкониятҳои худ дар ҳаёт боварӣ дорад ва ҳама гуна роҳи баромадро меёбад, то ки намоён гардад ва ба волидайни эҳсоси ифтихорро барои ӯ меорад.

Тамоми кӯдакони минбаъда боақл ва обутобёфта мешаванд, ҳарчанд кӯдаки шашум ва ҳафтум одатан «ҳеҷ чиз» намебошанд, зеро ба тайёрхӯрӣ одат мекунанд, зеро ғайр аз волидайн, тамоми бародарони калон ва хоҳарон ба ӯ гамхорӣ мекунанд ва саъй менамоянд, ки тамоми мушкилиҳои ӯро ҳал кунанд.

Дар хотир доред, одам пас аз 40-солагӣ соҳиби кӯдаки аз ҳама хирадманд ва хеле боқувват мешавад, ки дар ҳаёт ба Шумо бисёр хурсандӣ ва шаъну шараф меорад.

Дар оилаи солим ҳатмӣ бояд фарзандон бошад, зеро бо мурури солҳо Шумо мефаҳмед, ки маҳз зуҳури онҳо дастоварди аз ҳама бузурги ҳаёти Шумо мебошад ва маҳз онҳо оилаи Шуморо дар ҳақиқат хушбахт ва ғанӣ гардонданд!

ХУЛОСА

Хонандагони муҳтарам, агар Шумо ин китобро хонда бошед, пас Шумо қувваи ҳузуру ҳаловатро дар худ ҳис кардед. Эътимод дорам, ки машқҳои дар ин ҷо навишташуда ба Шумо дар фароҳам овардани фазои хуб дар хонаи Шумо мусоидат намуданд. Боварӣ дорам, вақте ки Шумо ба хонаи худ медароед ё аз он мебароед, ҳар рӯзи ҳаёти Шумо хушбахтона мегардад,. Боварӣ дорам, ки некӯаҳволии оилаи Шумо, ин саломатии фарзандони Шумо мебошад. Зиндагии худро шоҳкорӣ кунед ва ба олам исбот намоед, ки Шумо метавонед зиндагӣ кунед ки метавонед кӯмак бикунед,то дар паҳлӯи Шумо наздиконатон хушбахт бишаванд.. Медонам Шумо намунаи хубе барои фарзандонатон ва одамони атрофиёни худ мегардед. Дар ин китоб ман танҳо ҳикояҳоро дар бораи табиати мардон ва занон ворид намудам. Аз китоби оянда Шумо мефаҳмед, ки чӣ гуна дар худ маҳорати фаҳмиши олами мардону занонро бояд тарбия намуд ва чӣ тавр пурра кардани якдигарро омӯхт. Аз китоби «Кӯдаки нобиғаи *ман» Шумо барои худ сирри тарбияи дурусти фарзандонро мекушоед. Силсилаи китоби «Фалсафаи мӯрча» ба Шумо барои ба даст овардани хушбахӣ, саломатӣ ва сарват ёрӣ мерасонад. Агар Шумо мардед, дасти Шуморо мефишорам ва ба оғӯш мегирам ва , агар Шумо зан бошед, дастони шуморо мебӯсам.*

Бо эҳтироми самимӣ
С. Давлатов

САМО

Маркази байналмилалии рушди инсон «САМО» яке аз марказҳои пешбари индустрии тренингҳо дар ИДМ мебошад. Марказ тренингҳоро бомуваффақона дар Руссия, Украина, Қазоқистон, Қирғизистон, Ӯзбекистон, Тоҷикистон, Туркия, Чин ва Малайзия мегузаронад. Дар онҳо зиёда аз 500 000 нафар аз омӯзиш гузаштанд.

Маркази тренингии «САМО» дар асоси омӯзиши барномавӣ аз рӯи самтҳои асосӣ махсус гардонда шудааст: саводнокии молиявӣ, рушди шахсӣ ва беҳтарсозии муносибатҳои оилавӣ.

Таъсискунандаи марказ - Саидмурод Давлатов, доктори илмҳои психологӣ, соҳибкор-мураббии байналмилалӣ, соҳибкори муваффақ, шогирди профессорони психология ва соҳибкорони машҳур, монанди Мирзокарим Норбеков, Бодо Шефер, Брайн Треси, Стивен Кови - муаллифи силсилаи китобҳои пурфурӯштарини «Фалсафаи мӯрча», варзишгар, оҳангсоз ва овозхон.

Фалсафаи ширкат

Дар фалсафаи худ мо кӯшиш мекунем, ки бо истифода аз маҷмӯи донишҳо ва таҷрибаи одамони муваффақ барои хушбахт шудани одамон ёрӣ расонем. Бомуваффақ будан, имкониятҳои нуҳуфтаи эҷодиро инкишоф додан, ташаккул додани психологияи халлоқи **тақдири худ, шахсияти мутаносиб ва рӯҳан ғанӣ будан.**

Рисолати ширкат: «Мо барои он хизмат мекунем, ки ҳар нафаре, ки назди мо ояд, сарвати шахсии худро кушояд».

Шиор: Дар ҳар як хона нобиғаи оянда мавҷуд мебошад, ки ба кумак эҳтиёҷ дорад.

Ҳадаф: Дар тӯли 5 сол омӯзондани саводи молиявӣ ва рушди шахсии 1 миллион нафар одамон дар ҳар кишвари ИДМ.

Стратегияи дастовардҳо: қисми таълими ҳатмӣ гардондани омӯзиши саводи молиявӣ ва рушди шахсӣ ва ҷорӣ намудани системаи стандартии идораи буҷаи оила, монанди риояи қоидаи роҳ, дар ҳаёти аҳолӣ, то ки дар ҳаёти одамон устувории молиявӣ пайдо гардад.

Стратегияи пешбинӣ: ба ҳазорҳо нафар одамон омӯзондани қоидаҳои асосии муваффақият, бо онҳо ҳамроҳӣ кардан.

Лоиҳаҳои сафари ҳамасоларо ман дар натиҷаи таълими 18 солаи соҳибкорон, омӯзиши 8 солаи тандурустӣ, омӯзиши 24 солаи сохтори тафаккури шуури одамон таҳия ва омода намудам.

Саидмурод Давлатов

Мастер Класс

УСТОДИ МОҲИР

Асри нав-тафаккури нав

Сатҳи тахассусии пешбурди соҳибкорӣ

Дар худ донишҳои нодирро фаро мегирад, ки дар он ташкили соҳибкории бомуваффақият ва тӯлонӣ бо таҷрибаи кори бисёрпаҳлӯ аз болои худ алоқаманд мебошад. Ба Шумо барои даҳҳо маротиба қавитар гаштани фаъолнокии мағзи сар, мустаҳкам кардани қувваи ақлонӣ, кушодани тамоми сарчашмахои илхомбахш кумак менамояд:

- Шумо 21 рӯз дур аз ташвишҳои зиндагӣ, дар оғӯши зебоиҳои бошукӯҳи Иссиққӯл қарор хоҳед гирифт. Ҳар қисми устоди моҳир (мастер-класс) дар ҷойҳои нодири минтақаҳои истироҳатӣ кӯҳҳои боҳашамат мегузарад. Ин ба Шумо имкон медиҳад, ки дар танҳоӣ бо табиат, дар ҳолати мавҷуд набудани робита ба ҳадди аксар худро ба беҳтар намудани саломатӣ, рушди шахсӣ ва рӯҳӣ,

азхудкунии маҳоратҳои нави такмили соҳибкорӣ бахшед;

- имконияти беҳтарин барои он нафароне мебошад, ки мехоҳанд дар гурӯҳи мутахассисон, дар ҷамоати соҳибкорони муваффақ ва фаъоли кишварҳои ИДМ ҳамаҷониба инкишоф ёбанд;
- омодагии тахассусӣ, ки барои ҳама гуна ташаббусҳои соҳибкорӣ ҳусни оғоз мебахшад;
- барномаи беҳтарин барои он касоне, ки мехоҳанд тобистонро самаранок истифода бурда истироҳат, омӯзиш, саёҳат, табодули таҷриба, пайдо намудани дӯстони навро бо ҳам тавъам намоянд.

Соҳибкориро бояд басо хуб ба роҳ монд, набояд ба ҳоли худ раҳо кард, то ки соҳибкорӣ тӯлонӣ бошад ва ба оилаҳои ояндаи мо барои раҳо шудан аз муҳтоҷиҳо ва одамони арзанда гаштан ёрӣ расонад.

Ҳамаи ин якҷо ба шумо дар ташкил кардани соҳибкории қавӣ ёрӣ мерасонад, ки ба донишҳои тахассусӣ ва принсипҳои равонӣ асос ёфтааст. Он дар зиндагӣ ба натиҷаҳои НАЗАРРАС оварда мерасонад.

Шумо барои ин шоистаед! То дидор дар қуллаҳои баланд!

УСТОДИ МОҲИР

Сатҳи тахассусии пешбурди соҳибкорӣ
ДАР МАРКЕТИНГИ ШАБАКАӢ

Таълифоти нодири Давлатов дар натиҷаи 10 соли кор бо ширкатхои шабкаии гуногун, таълими кормандон дар бештар аз 50 ширкати шабакаии доруӣ ва маҳсулоти мухталиф, ба миён омадааст.

Барои он нафароне пешбинӣ мешавад, ки мехоҳанд иқтидори зеҳнӣ ва равонии худро амалӣ карда, ба инкишофи қобилиятҳои гуногунсоҳаи худ кӯшиш намоянд, то ки шахси муваффақ, дар ихтисоси худ пешвои эътирофшуда гарданд, орзуи ба даст овардани озодии молиявӣ ва комёбии воқеиро бикунанд. Ҳар қисми 7 рӯзаи устоди моҳир (мастер-класс) дар ҷойҳои нодири Иссиққӯл мегузарад, ки дар он ҷо роҳбарони ширкатҳои шабакаии тамоми кишварҳои ИДМ ҷамъ мешаванд.

Ҳадафи устоди моҳир (мастер-класс) ёрӣ расондан ба касонест, ки ба маркетинги шабакавӣ машғул мебошанд. Миллионҳо нафар бо маркетинги шабакаӣ машғул шуданро таҷриба мекунанд, вале аз бедонишӣ онро тарк мекунанд. Дар воқеъ, маркетинги шабакаӣ- ин системаи қавӣ, ин роҳ ба сӯи озодии молиявии ҳар нафаре, ки ба он сайъу кӯшиш мекунад, ба ҳисоб меравад.

КОНФЕРЕНСИЯИ БАЙНАЛМИЛАЛӢ

Яке аз лоиҳаҳои калонмиқёси соҳибкории тобистона дар соҳили кӯли зебои баландкӯҳи Иссиққӯл мегузарад, ки ба он ҳарсола зиёда аз 400 нафар одамон аз кишварҳои ИДМ ва хориҷи наздик меоянд: Қирғизистон, Қазоқистон, Русия, Тоҷикистон, Ӯзбекистон, Туркия, Чин, Покистон, Ҳиндустон.

Гузаронидани конференсияи байналмилалӣ дар Иссиққӯл аллакай дар тӯли 5 сол анъанаи нек гаштааст. Он ҳар сол дар зери унвони нав барпо мегардад.

Конференсия дар худ фалсафаи зеринро фаро мегирад: 80 дар сади муваффақият аз ва муносибатҳои байниҳамдигарӣ ва 20% аз касбият вобаста мебошад. Иштирок дар конференсия ба инкишофи муошират, маҳорати кор бо одамон, рӯҳияи роҳбарӣ ёрӣ расонда, технологияи гузаронидани гуфтушунидҳоро боз мекунад.Танҳо ин не. Иштирокчиёни конференсия омӯзишро дар тамоми самтҳо, ки **ҳам иқтидори шахсӣ ва ҳам молиявии одамро инкишоф медиҳад**, мегузаранд, чунки ақли молиявӣ бевосита аз кайфияти ақлонӣ ва ҳолати ҷисми мо вобаста мебошад. Шумо ҳар саҳар дар давоми чор рӯз ҳолати ҷисмонии худро беҳтар намуда, ҷисм, ақл, рӯҳро тақвият дода, машқ кардан мегиред, дар баробари ин дар тренингҳо ширкат варзида, ақли молиявии худро инкишоф медиҳед.Пас аз чунин омӯзиш имконияти Шумо барои таҷриба кардани донишҳои андӯхташуда ва самаранокии амали шумо 100% зиёд мегардад.

САИДМУРОД ДАВЛАТОВ
МАСТЕР КЛАСС

УСТОДИ МОҲИР
Асри нав-тафаккури нав
Роҳи кӯдак ба озодии молиявӣ

Имрӯз дар кӯдак тарбия намудани рӯҳия, боварӣ ва тафаккури воқеӣ мураккабтар гашта истодааст, зеро вай айни замон фарогири иттилооти зиёд, аксаран нолозим ва зараровар тавассути филмҳо ва интернет мебошад. Ҳеҷ вақт чун имрӯз вайрон кардани шахсияти одам осон набуд. Махсусан, кӯдакон, ки шахсияти онҳо ташаккул наёфтааст, аммо дар атроф васвасаҳо хеле зиёданд. Ҳамаи ин ба кӯдак таъсири манфӣ мерасонад: хоҳиши тез бой шудан, мавҷуд набудани эҳтироми калонсолон ва волидайн.

Кӯдакон аз насиҳатҳои мо пайравӣ намекунанд, онҳо аз мо пайравӣ мекунанд.

МКД (мастер-класс) - ин роҳ ба сӯи маҳорат ва рушди кӯдаки шумо мебошад. Ба кӯдаки худ имкони хубтар омода шудан ба он ҳаётеро диҳед, ки вай сазовор мебошад.

МКД қувваи ақлониро инкишоф медиҳад, ки он ба дурбинӣ ва фаъолнокии ақлонӣ, зиракӣ, ташкилотчигӣ, инкишофи қувваи дохилӣ, инчунин ба рушди қувваҳои беруна оварда мерасонад. Ин ҳадяро танҳо тавассути кори ҳаматарафа аз болои худ инкишоф додан мумкин аст.

Дарахтро сари вақт шинонда, мо ҳосили пухтарасидаро дар мавсим ба даст меорем. Кӯдакро сари вақт таълим дода, ба роҳи дуруст ҳидоят намуда, мо ба муваффақияти ояндаи вай мусоидат мекунем. Дар акси ҳол, ҳаёти ӯ сарфи таҷрибаю озмоишҳо мегардад.

ТАҚРИЗҲО

УСТОДИ МОҲИР (МАСТЕР-КЛАСС)-и «АСРИ НАВ-ТАФАККУРИ НАВ
Сатҳи тахассусии пешбурди соҳибкорӣ»

Жандарбек Исмагулов, соҳибкор,
шаҳри Атирау, Қазоқистон

Яке аз ақидаҳои бисёр хуби замони мо, ки роҳро ба муваффақияти шахсӣ, мустақилияти молиявӣ, боигарии арзишмандии рӯҳӣ, дар як вақт ба мустаҳкам кардани саломатӣ нишон медод, омӯзиш дар курсҳои устоди моҳир (мастер-класс)-и соҳибкор-мураббии байналмилалӣ Давлатов Саидмурод Раҷабович буд, он дар соҳили кӯли боҳашамати Иссиққӯл моҳи июни соли 2013 гузашта буд, Ман тасодуфан ба бизнес-тренинг «Устоди моҳир» нарафта будам: тӯли 20 соли соҳибкорӣ дар назди ман саволҳои зиёде оид ба пешбурди муосири соҳибкорӣ пайдо шуданд ва ман ба ҳамаи ин саволҳо посухро дар ҷараёни машғулиятҳои 21-рӯза гирифтам. Ҷавобҳо дар баландтарин саҳеҳияти эътимод буданд.

Тамоми қадамҳои нодуруст дар соҳибкорӣ ба сустии он ва дар натиҷа ба муфлисӣ оварда мерасонад, ки ба ин гуна ҳолат ман дар ҳаёти хеш бисёр рӯ ба рӯ шудаам. Мушоҳидаҳои ман дар тӯли 20 соли соҳибкорӣ, чунин нишон доданд, ки аз 100 нафари ба соҳибкорӣ машғулшаванда, танҳо 3-4 нафар муваффақ мешаванду халос. Тӯли солҳои ба соҳибкорӣ машғул шуданам, ман бисёр курсҳои омӯзиширо дар кишварҳои аврупоӣ гузаштам, ки дар онҳо рӯҳияи яккасардорӣ ҳукфармо буд.

Аз рӯи таълимоти Давлатов нисбати тақдири атрофиёнат туро ҳиссиёти нороҳатӣ фаро мегирад. Ман фикр мекунам, вақте ки ҳар яке аз ин одамон муваффақ ва бой гарданд, ин пешравии пурарзиштарини ақида мебошад.

Барои нафароне, ки ба соҳибкорӣ машғул ҳастанд, таълимоти Давлатов барои боз ҳам фоиданоктар шудани соҳибкорӣ мусоидат менамояд.

Ман ба ҳамаи он нафароне, ки тақризи маро дар устоди моҳир (мастер-класс)-и Давлатов Саидмурод мехонанд, касе, ки орзуи бой ва муваффақ шуданро мекунад, худро арзиш мегузорад, ба шоистагӣ ҳаёти худро беҳтар тағйир додан мехоҳад, тавсия медиҳам, ки дар тамоми омӯзишҳо ва тренингҳое, ки дар шаҳрҳои ҷумҳурии мо аз тарафи соҳибкор-мураббӣ Давлатов гузаронида мешаванд,иштирок намоянд.

Казбек Какенов, директори генералии ШДММ «Ак-Орда»-и ш. Павлодар, Қазоқистон

Ман бо соҳибкорӣ 20 сол боз машғул ҳастам. Соли 2010, вақте ки ман бо сафари корӣ дар Тоҷикистон қарор доштам, китоби «Ман ва пул»-ро ба даст овардам. Росташро гӯям ман аз сифати донишҳо, услуби нигориш ва мавзӯъҳо дар тааҷҷуб будам, ки муаллифи китоб фарзанди Осиёи Миёна мебошад. Худи ҳамон сол дар тренинги вай дар Остона иштирок кардам. Дар тренинг тамоми хатоиҳои худро дар соҳибкорӣ, аз стратегия сар карда то ҳисоботи бухгалтерӣ дидам.

Пештар дар ягон ҷо омӯхтан мумкин набуд, ки чӣ тавр соҳибкориро ба роҳ мондан лозим аст, аммо имрӯз имконияти нодир муҳайё гаштааст. Ҳамаи мо чӣ хеле ки медонем, ба соҳибкорӣ аз нигоҳи худ машғул мешавем, ва чунин мешуморем, ки дуруст аст. Дар воқеъ натиҷаҳое, ки мо бо роҳи меҳнати устувор ва вазнин тӯли 15-20 сол ба даст меорем, мумкин аст дар тӯли 5 сол, тавассути ин донишҳо ба даст овард. Солҳои 90-ум- замони соҳибкории «ваҳшиёна» гузашт, дар кӯча асри XXI, ки муносибати тамоман дигарро талаб менамояд. Ман бисёр тренингҳоро, аз ҷумла дар назди мураббиҳои хориҷӣ гузаштам, вале донишҳо ва ҳалли аз ҳама беҳтаринро дар тренингҳои Давлатов С. гирифтам. Аз ҳамон лаҳза ин ҷониб ман аз ҳамин одам меомӯзам. Ман ба ӯ барои донишҳои боарзиш, ҳикматҳо ва мероси маънавӣ миннатдорам, ки вай онҳоро бо садҳо ҳазор нафар одамон медиҳад. Ман курсҳои устоди моҳир (мастер-класс)-ро барои соҳибкорон гузашта, се меҳмонхона, сехи мебелсозӣ, маркази тиҷоратӣ ва бозорро такмил ва васеъ намудам. Ба қарибӣ тиҷорати қимизро кушодам. Имрӯз ба ҳадаф-сохтмони силсилаи тарабхонаҳо қадам монда истодаам. Дар айни замон сохтмони тарабхонаи аввал ба анҷом расида истодааст. Консентрати донишҳо дар тренингҳои С.Давлатов имкон медиҳад, ки ба услубҳои кӯҳна такя накарда, соҳибкориро босаводона тезтар васеъ гардонд ва такмил дода ва бехато истеҳсолоти навро ташкил намуда ва он роҳро барои ноил шудан ба мақсадҳо кӯтоҳ мегардонад.

УСТОДИ МОҲИР (МАСТЕР-КЛАСС) САТҲИ ТАХАССУСИИ ПЕШБУРДИ СОҲИБКОРӢ ДАР МАРКЕТИНГИ ШАБАКАӢ

Мурзаматова Кайним, пешвои ҷоизаи «Оҳуии тиллоӣ»-и иттиҳодияи IRAPBIOTECH» ш. Ош, Қирғизистон

Ман, дар синни 60-солагӣ, аз сарнавишт розӣ ҳастам, ки бо шахси аҷоиб ва маъруф Давлатов Саидмурод вохӯрдам. Пас аз омӯзиши он ман ҳамаҷониба «ба воя расида», ба фардои худ эътимод пайдо намудам. Дар назди дигар устодон ва мураббиҳо бисёр омӯхтаам, вале чунин таълиме, ки хости дил бошад, мавҷуд набуд. Ман бахшидани дигарон ва қабул кардани онҳоро, чуноне ки ҳастанд, аз ӯ омӯхтам. Қоидаҳои асосии соҳибкорӣ, маҳорати ташкил кардани дастаи боқувват ва тарбияи роҳбарон, чӣ тавр минтақаҳои навро барои васеъ гардондани соҳибкорӣ кушодан, чӣ гуна пулро нигоҳ доштану онҳоро афзун гардондан, махсусан чӣ тавр бо маркетинги шабакаӣ машғул шуда, соҳиби амволи ғайриманқул шуданро омӯхтам.

Тусипбекова Шолпан, директори минтақавии ШДММ «ZEPTER International», ш.Актау, Қазоқистон

10 рӯз дар Иссиккӯл. Июл. Гармои тобистон. Истироҳат. Вале тамоми ин барои одами оддӣ.

Барои иштирокчиёни курсҳои Устоди моҳир (Мастер-класс) ин 10 рӯзи тамоман нав ва афсонавӣ буданд! Як лаҳзаи ниҳоят кӯтоҳ ва микроскопии вақт барои анҷом додани корҳои бузург, вале ИН РӮЙ ДОД!!!

Рӯй додани инқилоби ақлҳо, табаддулот дар шуурҳо, тозакунии тасаввурот ва инкишофи фавқулодаи рӯҳӣ, ки онҳоро бо сухан ифода кардан номумкин аст!

Фатҳи қуллаи кӯҳҳо, оббозӣ дар дарёчаи кӯҳӣ, табобат тавассути қимиз, арчаҳои ҳамешасабз, хунукии шабнами саҳар, накҳати алафҳо ва гулҳои кӯҳӣ ва бо тамоми ин зебоиҳо мо бо табиати қадима омехта шуда, худро ҷузъи ин Олам ҳисоб кардем.

Чӣ гуна одамон моро иҳота кардаанд! Дар фазо муҳити дӯстона, тозагӣ, садоқат, гармӣ ва муҳаббати саросарӣ ҳукфармо буд! Тамоми иштирокчиёнро бо ҳам ҷазби бузург ба донишҳо, худтакмилдиҳӣ ва худшиносӣ муттаҳид мекунад. Одамон худро аз сари нав кушода, иқтидори ҷисмонии фанонашавандаи хешро дарк намуда, дар назди худ вазифаҳои нав гузоштанд!

Маро шахсан кори дастаи САМО, ботартибӣ, интизом, якдигарфаҳмӣ, муносибати меҳрубонона ба иштирокчиён дар тааҷҷуб гузошт, оворагӣ набуд, ҷавонон худро чун ҷанговарони ҷабҳаи махфӣ нишон медоданд, барои ин ба онҳо сад ташаккур!

Муваффақияти беназири тренинг, фикр мекунам, ба шахсияти ҷаноби Давлатов асос меёбад, се рукни асосии хислати вай маънавиёти баланд, асоснокии илмии фаъолияти ӯ, кордонӣ ва хизмат ба кори хеш мебошад!

Ба ҳамаи дастаи САМО сиҳатии комил, комёбиҳо дар ҳаёти шахсӣ ва фатҳи қуллаҳои қалби инсонро орзумандам!

Инчунин иштирокчиён роҳбарон ва паҳнкунандагони ширкатҳои зерин мебошанд: Zepter International, IPARBIOTECH, Happiness, HuaShen, Oriflame, MaryKay, Amway, HayatBeauty, Саломатии Сибир, Юан Гуан, Тянши, Шанс, Forever Living Products (Алоэ вера), Fohow, Smart&Rich, Faberlic, TianDe, Витамакс, Тенториум ва ғайра.

КОНФЕРЕНСИЯИ БАЙНАЛМИЛАЛӢ ДАР ИССИҚКӮЛ

Елена Книженсева,
табиби ҳайвоноти беморхонаи «Фауна”,
Уст-Каменогорск, Қазоқистон.

Ба шахсе, ки тамоми ҳаёти маро дигар кард, изҳори миннатдорӣ менамоям. Ин Саидмурод Давлатов мебошад. Расми вай ҳамеша дар пеши назари ман мебошад. Ба вай нигоҳ мекунам ва дар ман ҳамон қадар қуввае пайдо мешавад, ки онро бо сухан ифода кардан номумкин аст.

Шаш сол ман кори худро пеш мебурдам, чуноне ки барои ман менамуд, гӯё бад набуд,. Ман беморхонаи байторӣ ва шабакаи начандон калони мағозаҳои байторӣ дорам. Вале ҳамеша дар қарзҳо ғӯтида будам. Пас аз тренинги аввал дар мавзӯи саводи молиявӣ дар тӯли се моҳ тамоми қарзҳоро пӯшонидам. Дигар кардани тафаккури хеш бароям хеле мушкил буд. Вале ман кӯшиш мекардам, ки ҳам бо «мушакҳои пулӣ» ва ҳам бо услуби ҳисобҳо машқ намоям. Пас аз тренинги дуюм ман аллакай 2 қитъаи заминро аз рӯйи қоидаи хариди амволи ғайриманқула харидорӣ кардам. Сипас ба Конференсияи байналмилалии «САМО» ба Иссиқкӯл сафар карда, дар бораи супорише фикр мекардам, ки дар тренинги дуюм пешниҳод шуда буд. Ин вақте ки мо ба дӯстон занг зада гуфтем, ки мо чӣ гуна онҳоро дӯст медорем ва хоҳиши худро бо МУҲЛАТХОИ МУШАХХАС иброз доштем. Ман ба худ гуфтам-барои иҷро накардани он кӣ ба ман иҷозат намедиҳад, ба хусус дар назди дӯстонам айб хоҳад буд?! Ман ба ҷустуҷӯйи вариантҳо шудам. Ду моҳ ба ин машғул шудам. Сипас ба бонк бораи фаҳмидани қарзҳо рафтам, зеро ман бояд «қарзи боақлона» мегирифтам.

Эътироф мекунам, ки мушкил буд. Алалхусус, ман ба сифати гарав амвол надоштам. Ба ҳар ҳол пас аз радкунӣ дар яке аз бонкҳо ба дигараш рафтам. Росташро гӯям, гиря кардам. Бо вуҷуди ин моҳи феврал ман соҳиби мағоза шудам. На иҷора, балки шахсӣ, ки фоида меорад. Аммо хоҳиши ман-пас аз як сол соҳиби бино шудан, ҳатто як сол нагузаша, амалӣ гашт. Тамоман ба қарибӣ ман мошини нави хуберо аз салон харидам, ки бароям фоида меорад. Ман ҳар сол ба Конференсияи байналмилалӣ ба Иссиқкӯл меравам, дониши хеш, худро такмил медиҳамва аз ҳама муҳим ин ба корва ҳаёти м ан фоида меорад. Ман хеле хушбахтам! Бо миннатдории бузург Елена Николаевна.

Элдар Алакбаров, соҳибкори муваффақ,
ш.Боку, Озорбойҷон

Ҳар яки мо дар ҳаёт комёбиро ҷустуҷӯ мекунад. Як нафар дар соҳаи молиявӣ, дигаре дар маънавиёт ё мансаб. Аз он даме, ки ман бори аввал бо САМО ва ташкилкунандагони он, соҳибкори муваффақ ва соҳибкор-мураббӣ Давлатов Саид Раҷабович, дар шаҳри Атирау (Қазоқистон) се сол пеш шинос шудам, фаҳмидам, ки роҳи аз ҳама тез барои ба муваффақият ноил шудан - ин гирифтани дониш маҳз аз ҳамон одамоне мебошад, ки аллакай онро ба даст овардаанд. Аз ҳамон лаҳза ман пайваста дар тренингҳо ва семинарҳои Давлатов иштирок мекунам. Яке аз чунин семинарҳо дар соҳили Иссиқкӯли бошукӯҳ, тобистони соли 2011 гузашт. Ҳар рӯзи тренинг дар худ ҷараёни бузурги нав, иттилоотро оид ба молияи шахсӣ ва рушди соҳибкорӣ фаро мегирифт. Маълумоти гирифташуда ҳамон лаҳза дар ҷояш бо машқҳои

махсус ва бозиҳо мустаҳкам мегаштанд, ки самаранокии онҳоро баҳо додан хеле мушкил аст. Иштирок дар семинар ва муколамаи садфоиза бо иштирокчиёни он интизориҳои маро воқей гардонданд, инчунин дар назди ман оид ба рушди минбаъдаам як қатор саволҳо гузоштанд, ки барои онҳо бояд посух биҷӯям. Ман аз Саид барои иҷрои он рисолати на чандон сабук оид ба беҳтаркунии саводи молиявии аҳолӣ, ки вай бар дӯши хеш гирифтааст, сипосгузорам ва ба ӯ ҳама гуна комёбиҳоро дар ин ҷода таманно дорам.

ОМӮЗИШ ТАВАССУТИ ИНТЕРНЕТ ДАР НИЗОМИ ВАҚТИ ВОҚЕӢ

Имрӯз, дар асри технологияи баланд ва суръати тези ҳаёт, бо вуҷуди хоҳишҳои сахти омӯхтан ва зарурати гирифтани донишҳои нав агар мураббӣ дар дигар кишвар, махсусан дар сафари дур қарор дошта бошад, на ҳамеша вақтро барои рафтан ба маркази тренинг, қарор дошта бошад, ҷудо кардан мумкин аст.Мо тарзи чӣ гуна гирифтани донишҳои заруриро дар назди компютер нишаста дарёфт намудем. Вебинар (семинари онлайн) – ин усули инноватсионии таълим мебошад, ки имкони бевосита аз хона аз мураббӣ таълим гирифтанро фароҳам меорад, дар ин замина сифати таълим коста намешавад. Ҳамаи он чизе ки барои иштирок зарур аст- ин хоҳиши шумо ва дастрасӣ ба интернет мебошад!

Имкониятхои нави худро барои таълим баҳогузорӣ кунед!

ВЕБИНАР

I. Озодии интихоби ҷойи таҳсили Шуморо медиҳад:

1. Шумо барои иштирок дар тренинги <u>дилхоҳ</u> ё курсҳо, ба куҷое рафтанатон лозим нест. Шумо метавонед, дар куҷое набошед- дар хона, ҷойи кор, сафари корӣ, ё саёҳат дар минтақаи дилхоҳи дунё, дар вебинар иштирок намоед.

2. Шумо ба шаҳратон омадани мураббиро дигар интизор намешавед. Акнун шумо метавонед дар назди мураббӣ, вақте ки вай дар дигар шаҳр ё дар дигар кишвар қарор дошта бошад ҳам, таълим гиред.

II. Вақт ва маблағи Шуморо сарфа мекунад:

1. Шуморо дигар зарур нест, ки вақт ва маблағро барои рафтан то қароргоҳи «САМО», илова бар ин барои парвозҳои дур ва сафарҳои тӯлонӣ сарф намоед.

2.Шумо аз кори худ ҷудо нашуда, метавонед ба таълим ҳамроҳ шавед.

3. Хароҷот барои ташкили раванди таълим зиёд нест- компютер, пайвастшавӣ ба шабакаи Интернет, баландгӯякҳо ва ҳангоми зарурат веб-камера.

III. Имконияти гирифтани САБТИ ПУРРАИ омӯзишро медиҳад:

1.Пас аз ин таълими онлайн, Шумо метавонед сабти пурра вебинарро гиред ва онро барои мустаҳкам кардани маълумоти гирифташуда истифода намоед. Шумо дигар ташвиш намекашед, ки лаҳзаҳои бароятон зарурро сабт накардаед Шумо дар вақти дилхоҳ метавонед ба сабт баргашта, онро гӯш намоед.

2. Агар касе натавонист сари вақт аз ҷойи кории худ ба семинар пайваст шавад, баъдан метавонад аз сабт истифода намояд.

IV. Имконияти таълими интерактивиро фароҳам меорад:

1. Шумо метавонед ба осонӣ дар ҷараёни маърӯза, аз чат, ё камера ва баландгӯяк истифода намуда, бевосита ба мураббӣ савол диҳед.

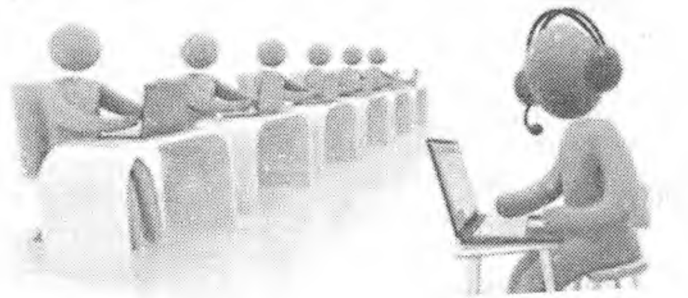
2. Таълим ҳамроҳ бо ҳамақидаҳо аз дигар кишварҳо ҷараён мегирад. Шумо имкон доред тавассути чат дар ҷараёни вебинар бо онҳо ҳамсуҳбат шуда, зимнан алоқаи боманфиат барқарор кунед.

Ба шарофати вебинар таълим дастрас ва хеле самаранок мегардад!

ДАР ҲОЛИ ҲОЗИР ба вебинар дар сомонаи мо: **www.worldsamo. com.** аз қайд гузашта, **АМАЛ КУНЕД!**

Имкониятҳо интизор намешаванд!

Агар саволҳо пайдо шуданд ва кумаки мо лозим бошад: ба почтаи webinar@worldsamo.com нависед.



КОНФЕРЕНСИЯИ ТЕЛЕВИЗИОНӢ БО ДАВЛАТОВ

Хонандагон ва шунавандагони азизи Саидмурод Давлатов!

Тибқи дархости зиёди шумо дар бораи доимӣ гузаронидани тренингҳо дар шаҳри Шумо, Маркази байналмилалии рушди инсон «САМО» бо хушнудӣ аз ПАХШИ МУСТАҚИМИ ТРЕНИНГҲОИ соҳибкор-мураббии сатҳи байналмилалӣ, мутахассиси муносибатҳои оилавӣ, мушовир, доктори илмҳои психологӣ Саидмурод Давлатов аз оғози соли 2014 ДАР ШАҲРИ ШУМО хабар медиҳад.

Акнун имконият даст медиҳад, ки дарсҳои пурарзиш ва донишҳои амалиро ҳар ҳафта аз мураббӣ гиред!

Ҳар ҳафта МБРИ «САМО» тавассути алоқаи моҳворай дар шаҳри Шумо конференсияи телевизиониро бо Давлатов ташкил мекунад- ин гузаронидани тренингҳо дар самтҳои зерин мебошад:

I. Саводи молиявӣ ва рушди шахсӣ

1. Курси «Нигоҳдорӣ ва афзункунии пул»
2. Курси «Ташкили сарчашмаҳои даромад»
3. Курси «Қонунҳо ва қоидахои сармоягузорӣ»

***II.* Беҳтарсозии муносибатҳои оилавӣ**

Курси «Зан дар бораи мард чиро намедонад ва чиро бояд мард дар бораи зан донад».

***III.* Курсҳо барои кӯдакон**

Курси«Саводи молиявӣ барои КӮДАКОНИ 11+»

IV. Клуби саломатӣ

Маҷмӯи машқҳои тибби қадимаи шарқӣ, ҳиндӣ ва тибетӣ. Машқҳо аз ҳама натиҷадор барои мустаҳкам кардани саломатӣ, ки тӯли ҳазорсолаҳо муҳимияташонро имрӯз низ аз даст надодаанд.

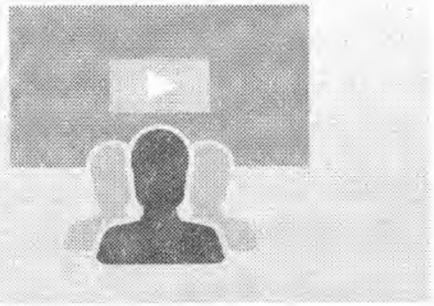
V.Киноклуб

Филмҳои махсуси бадеӣ ва ҳуҷҷатӣ, ки барои самаранокии таълими шумо таҳия шудаанд.

Барои ёфтани тамос бо намояндагиҳо дар шаҳратон, нисбатан пурратар шинос шудан бо барномаи таълимӣ, шумо метавонед ба сомонаи мо муроҷиат намоед: www.worldsamo.com, инчунин ба дафтари асосӣ тамос гиред:

Қирғизистон: +996 312 89 13 22, +996 555 32 30 20;
Қазоқистон:+7 727 317 90 20, +7 701 959 66 29;
Россия:+7 968 404 03 77, +7 929 513 32 61;
Тоҷикистон: +992 888 88 40 60, +992 935 729 229.

Конференсияи телевизионӣ дар кишварҳои ИДМ тавассути намояндагиҳои МБРИ «САМО» дар шаҳрҳои муайян ташкил карда мешавад. Лутфан бо рӯйхати пурраи шаҳрҳо дар сомонаи www.worldsamo.com шинос шавед.



КУРСИ «САВОДИ МОЛИЯВӢ ВА ОҚИЛОНА ИДОРАКУНИИ САРМОЯИ ШАХСӢ»

Курси нигоҳдории пул ва афзункунии он

№	Тренингҳо
1	Стратегияи тафаккури одамони бой ва камбағал
2	Ман ва пул
3	Сармоя аз сифр
4	Нақшаи молиявӣ
5	Бартарафсозии саддҳо дар шуури одамон

Курси «Ташкили сарчашмаҳои даромад»

№	Тренингҳо
1	Ба монанди миллионер фикр кун
2	Кӯдаки нобиғаи ман
3	Гузоштани мақсад
4	Идоракунии вақт (Тайм-менеҷмент)
5	Қонун ва қоидаҳои пул
6	Пешвои асри нав

Курси«Қонунҳо ва қоидаҳои сармоягузорӣ»

№	Тренингҳо
1	Банақшагирии соҳибкорӣ
2	Пешвоӣ ва дастаофарӣ
3	Нақшаи маркетинг
4	Реклама ва PR
5	Тиҷорати амволи ғайриманқул
6	Қонунҳо ва қоидаҳои сармоягузорӣ
7	Фишангҳои молиявӣ

Устоди моҳир (Мастер-класс)

№	Тренингҳо
1	Соҳибкорӣ-меъморӣ
2	Стратегияи идоракунӣ
3	Муштарӣ-маҳсулот
4	Ҷараёни соҳибкорӣ
5	Кормандон
6	Захираҳо
7	Бақайдгирии молиявӣ
8	Бренд (ҷойгоҳ)
9	Маркетинги сатҳи миқёсӣ
10	Реклама
11	Технологияи гузаронидани гуфтушунидҳо
12	Рушди шахсӣ
13	Пешвоӣ
14	Санъати суханварӣ
15	Соҳибкорӣ дар шароити буҳрон
16	Рушди соҳибкорӣ дар асри XXI
17	Технологияи соҳибкории японӣ ва чинӣ

Таълими инфиродӣ

№	Номгӯй
1	Соҳибкорӣ-меъморӣ
2.	Қонунҳо ва қоидаҳои пул
3	Стратегияи идоракунӣ
4	Муштарӣ-маҳсулот
5	Ҷараёни соҳибкорӣ
6	Кормандон
7	Захираҳо
8	Бақайдгирии молиявӣ
9	Бренд (ҷойгоҳ)
10	Маркетинги сатҳи миқёсӣ
11	Реклама ва PR
12	Технологияи гузаронидани гуфтушунидҳо
13	Рушди шахсӣ (Дар худ шахсият-алмосро бедор кун)
14	Пешвоӣ (Пешвои босамар)
15	Санъати суханварӣ
16	Соҳибкорӣ дар шароити буҳрон
17	Соҳибкории асри XXI
18	Соҳибкории японӣ ва чинӣ
19	Фишангҳои молиявӣ
20	Идоракунии захираҳои инсонӣ
21	Ҳисси пешакӣ

СИЛСИЛАИ АСАРҲОИ «ФАЛСАФАИ МӮРЧА»

1. **Китоби «Ман ва пул»** ба Шумо донишҳоро дар иртиботи саводи молиявӣ дода, идоракунии пулҳои шахсиро омӯзонда, машваратҳоро дар бораи афзункунии даромадҳоятон ва камкунии хароҷот пешниҳод карда, ба Шумо дар қабули қарорҳое кумак менамояд, ки метавонанд ҳаёти Шуморо тағйир диҳанд, Шуморо ғанӣ ва муваффақ гардонад. Охир, бисёре аз одамон танҳо барои он камбағал мемонанд, ки бо вазъи худ мутеъ шуда, ҳеҷ чизро тағйир додан намехоҳанд. Онҳо далелро дар камбағалии худ меёбанд, намефаҳманд, ки бо ин амалашон дареро мепӯшанд, ки ба некӯаҳволӣ мебарад! Дар воқеъ қарори бой шудан ё камбағал боқӣ монданро ҳар шахс худаш қабул мекунад, зеро одам зуд ё дер дар он маконе қарор мегирад, ки дар он ҷо фикраш ҷойгир аст. Агар вай дар бораи камбағалӣ фикр кунад, ҳеҷ гоҳ бой намегардад ва аммо агар дар бораи он фикр кунад, ки чӣ гуна даромадашро афзун намояд, барои ин имконият пайдо мекунад. Имкониятҳо барои комёбӣ бо донишҳое муайян мегарданд, ки одам соҳиб аст. Китоби мазкур ба Шумо барои ба даст овардани донишҳое мусоидат менамояд, ки чӣ тавр бояд зиёдтар маблағ кор кард, чӣ гуна боақлона онро нигоҳ дошт, чӣ гуна маблағгузорӣ кард, чӣ тавр аз пулҳо манфиат бурд, чӣ гуна боақлона ба радкуниҳо ва мушкилиҳо муносибат намуд, чӣ гуна худмаҳдудкуниро бартараф кард, чӣ хел дуруст вақти

худро ба нақша гирифт, чӣ гуна ба ояндаи худ маблағгузорӣ намуд ва ғайра. Он барои нафароне пешбинӣ гардидааст, ки мехоҳанд аз нигоҳи молиявӣ озод бошанд ва орзуҳои худро амалӣ намоянд.

3. **Қонунҳои маънавии боигарӣ-** қонунҳои асосии маънавие, ки нобаста аз он мо дар ин бора медонем ё не, арзи ҳастӣ мекунанд. Принсипҳои маънавӣ асоси комёбии тӯлониро ташкил мекунанд, ки бидуни он имконнопазир мебошад. Хоҳиши ниҳоят сахти муваффақ шудан хеле муҳим мебошад, муҳимтар боз он аст, ки барори кор ва хоҳиши Олам ва Худованд бошад. Шумо дар ин китоб принсипҳои маънавиеро пайдо мекунед, ки ба Шумо ва оилаи Шумо саломатӣ, комёбӣ ва боигарии ҳақиқиро таъмин менамояд. Ин принсипҳо асрҳо боз аз тарафи хирадмандон истифода гаштаанд ва бо шарофати онҳо ҳаёт дар Замин идома дорад.

4. **Бозубанди ғолиб-** мо ҳар дақиқаи ҳаёти худро метавонем танҳо як маротиба истифода барем. Ягона чизе, ки дар дасти мост- ин ҳаёти мо мебошад, чизе, ки ба кадом дараҷа мо онро шоҳкорӣ карда метавонем. Донишҳое, ки дар ин китоб дода шудаанд, сармояи муҳимтарини Шумо

мегарданд, аммо маҳорати истифода кардани ин донишҳо дар ҳаёт, Шуморо ба инсони соҳибэҳтиром мубаддал мегардонад.

5. **Стратегияи тафаккури одамони бой ва камбағал** - Стратегияи тафаккур муайян мекунад, ки мо дар зиндагӣ кӣ хоҳем буд- бой ё камбағал, комёб ё ноком. Инсон зуд ё дер, имрӯз ё фардо ба маконе меафтад, ки дар он ҷо фикраш қарор дорад – на барои он камбағал ҳаст, ки чунин зиндагӣ кардан мехоҳад, балки барои он ки намедонад чӣ гуна вазъиятҳо, ҳодисаҳо, пулҳоро идора кунад. Камбағалӣ ва боигарӣ аввал дар сари одам пайдо мешавад. Тамоми он чизе, ки моро иҳота мекунанд (техника, шаҳрҳо, ҳавопаймоҳо), кадом вақте афкори нафаре буданд. Ба монанди шахсони бой фикр намоед, Шумо ғанӣ мегардед!

6. **Кӯдаки нобиғаи ман-** Имрӯз беш аз ҳарвақта омӯзиши асосии саводи молиявӣ ва рушди шахсӣ барои кӯдакон хеле муҳим ва зарурӣ мебошад. Ҷомеаи муосир аз мо талаб мекунад, ки нисбатан боэътимод, мустақил ва қобили меҳнат бошем. Кӯдакони мо-маънои ҳаёти мо, онҳо ояндаи мо ҳастанд. Вақти зиёде нагузашта, кӯдакони имрӯза тақдирҷунбони мо хоҳанд

гашт. Аз ин рӯ қарзи ҳар яки мо рушд додани тафаккури эҷодӣ, меҳнатдӯстӣ, росткорӣ, қобилияти худомӯзӣ, боварӣ ба қувваи худ ба ҳисоб меравад. Танҳо ҳамин тавр мо метавонем донишмандонеро тарбия кунем аз додани идоракунии имкониятҳои фаровоне ба дасти онҳо наметарсем, ки пайваста аз тарафи инсоният ташаккул ва такмил дода мешаванд. Таълими асосҳои саводи молиявӣ, рушди шахсӣ, муносибати оилавӣ, пешвоӣ, дуруст идора кардани вақт, пешгузории мақсадҳо, услубҳои гузаронидани гуфтушунидҳо, кӯдакони моро боз ҳам қаввитар ва мустақил намуда, дар онҳо ҳиссиёти қарз дар назди Ватан ва волидайнро тарбия мекунанд. Формулаҳое, ки дар ин китоб дода шудаанд, ба Шумо дар тарбияи кӯдаки Шумо ҷиҳати аз нигоҳи молиявӣ дар синни 22-солагӣ озод шудани вай кӯмак менамоянд.

Ман ва пул, қисми 2.

Ин китоб донишҳои зиёди амалиро фаро мегирад. **Дар қисми аввал** мо дар бораи услубҳои нигоҳдории пул ва тафаккури пул навиштем, то ки дар хонанда ягон сармояи аввалия пайдо шавад. **Қисми дуюми китоби «Ман ва пул»** мефаҳмонад, ки чӣ тавр ҷараёни пул ташкил карда шавад, чӣ хел маҳсулотро интихоб намуд, чӣ гуна самтро интихоб кард, аз чӣ бояд оғоз намуд, чӣ гуна азсангҳои зериобӣ гузашт, бисёре аз хатоиҳои стандартӣ ва мушкилиҳоро баррасӣ шудааст, ки бо онҳо соҳибкор рӯ ба рӯ хоҳад шуд. Ин масъалаҳо кор бо кадрҳо, бақияи маҳсулот, рекламаи пардохтнашаванда, норасоии молия, фурӯши суст ва ғ. мебошанд. Ин китоб барои он нафароне ҳатмӣ мебошад, ки мехоҳанд даромади ғайрифаъол дошта бошанд, 90% корро барои он касоне осон мекунад, ки ба соҳибкорӣ машғуланд ва 100% ба нафароне, ки нав ба кори худ сар кардаанд.

Ба нашр китобҳои нав аз силсилаи «Фалсафаи мӯрчагон» омода шуда истодаанд

1. **Услубҳои самараноки ба роҳ мондани соҳибкорӣ дар маркетинги шабакаӣ**

Ин китоб дар натиҷаи кор бо ширкатҳои гуногуни шабакаӣ зиёда аз 10 сол навишта шудааст. Бо ширкатҳои мухталиф ҳамчун соҳибкор-мураббӣ фаъолият карда, ман дидам, ки дар ҳар яки он чизи ба худ хосе мавҷуд мебошад. Дар баъзеҳо дастаи қавӣ, дар дуюмӣ маркетинги сахт, дар сеюмӣ системаи боқуввати таълим. Ҳар ширкат тарафҳои мусбат ва манфии худро дошт.

Дар ин китоб тамоми чизҳои хубе, ки мо дар ширкатҳои гуногун дидем, ҷамъоварӣ шудаанд. Барои одамоне, ки бо маркетинги шабакаӣ машғул мебошанд, ин китоб метавонад ҳамчун як роҳнамое барои пешво шудан гардад.

2. **Қарзҳо: чӣ тавр аз онҳо халос шуд ва чӣ гуна ба онҳо наафтид**

Китоб дар асоси таҷрибаи амалӣ чизеро меомӯзад, ки чӣ тавр ба қарзҳо наафтид ва дар ин замина соҳибкории хубро ба роҳ монд. Дар китоб системаи услубҳои новобаста аз дараҷаи даромади шумо чӣ тавр аз қарзҳо баромадан гузошта шудааст.

Аз комёбӣ то нокомӣ як қадам, аз боигарӣ то муфлисӣ- ҳамчунин. Тамоми машваратҳои амалӣ аз ҳаёт гирифта шудаанд ва муаллиф вақте ки худи вай дар қарзҳо ғутида буд. Онро дар тӯли панҷ сол аз сар гузаронидааст. Китоб тамоми принсипҳои маънавиеро меомӯзонад, ки имкон медиҳанд ҳарчӣ

тезтар аз қарзҳо ғӯтида буд, халос шуд. Дар он системаи дақиқе гузошта шудааст- чӣ гуна қарз гирифт, кай қарз гирифтан мумкин аст ва онро чӣ гуна идора кард.

Оид ба тамоми саволҳо бо телефонҳои зерин тамос гиред:
Қирғистон: +996 312 8913 22, +996 555 32 30 20.
Тоҷикистон:+992 935 429 650, +992 935 729 229.
Қазоқистон: +7 727 317 90 20, +7 701 959 66 29.
Россия: +7 968 404 03 77, +7 929 513 32 61.
E-mail:worldsamo@mail.ru
Web: www.worldsamo.com

Мо дар шабакаҳои иҷтимоӣ!
Бо мо дар Facebook, Одноклассники, Мой мир, Twitter, дар Контакт ва Instagram пайваст шавед.

Тамоми чизҳои нав ва аҷоиб аз дасти аввал:
www.facebook.com/worldsamo
www.odnoklassniki.ru/worldsamo
my.mail.ru/mail/worldsamo
www.twitter.com/World_Samo
www.vk.com/worldsamo
instagram.com/worldsamo

ДАВЛАТОВ

Саидмурод Раҷабович

доктори илмҳои психологӣ
бо таҷрибаи 19-сола (*мавзӯи рисола: "Муносибатҳои оилавӣ"*),
коршиноси масоили
байни марду зан,
соҳибкор-мураббии байналмилалӣ,
муаллифи китоби пурфурӯши
"Ман ва пул" аз силсилаи
"Фалсафаи мӯрча", ки беш
аз 2 000 000 нусха
харидорӣ шудааст.

Ин китоб барои барқарор кардани муносибат бо ҳамсари оянда, ҳал намудани ҳолатҳои ҷанҷолӣ ба ҷуфтҳои оила ва барои мустаҳкам намудани алоқаи зану шавҳар кӯмак мекунад.

Охир, зани аз ҳама беҳтарин - ин зани Шумо мебошад. Дар олам аз шавҳари Шумо дида беҳтаре нест. Ҳангоми мутолиаи китоб донишҳои амалӣ ва машқҳоеро пайдо мекунед, ки калиде барои кушодани муносибатҳои ояндаи Шумо, ташкили хушбахтӣ, боигарӣ ва саломатӣ мегардад.

Китоб ба Шумо психологияи мардону занонро кушода, забонеро мефаҳмонад, ки мард мегӯяду зан мефаҳмад.

Маводи ин китоб дар асоси таҷрибаи чандинсолаи таълимӣ дар мавзӯи "Беҳсозии муносибатҳои оилавӣ" ва пас аз омӯхтани ҳаёти 540 нафар марду зан таҳия шуда, барои ҳар касест, ки зиндагии хушбахтонаро мехоҳад.

Саидмурод Давлатов

ISBN 978-99975-945-0-1

9 789997 594501