A.A.Nohurow, A.Nohurow

MAŞGALA PSIHOLOGIÝASY

Aşgabat – 2011

Annotasiýa

Okuw kitabynda maşgalanyň we nikanyň jemgyýetçilik taryhy, döwrebap maşgala we är-aýalyň psihologiki gatnaşyklary, maşgala agzalarynyň orunlary, ata-eneler bilen çagalaryň gatnaşygy, maşgaladaky hoşgylawlylyk, ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak, är-aýalyň seksual gatnaşygy, şonuň ýaly-da, maşgala abadançylygyny bozýan hadysalar ýaly maşgala durmuşyndaky wajyp aspektlere psihologiki seljerme berilýär hem-de maşgalada ýüze çykýan kynçylyklardyr meseleleri düzetmegiň ugurlary ylmy nukdaý nazardan beýan edilýär.

Bu okuw kitap Türkmenistanyň döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň hem-de Lukmançylyk ýörite orta mekdebiniň talyplaryna niýetlenendir. Şeýle-de, bu okuw kitapdan maşgala lukmanlary, orta mekdepleriň mugallymlary hem peýdalanyp biler.

Okuw kitaby sada hem-de çeper dilde ýazylandygy üçin, giň okyjylar köpçüligi gündelik maşgala durmuşynda hem peýdalanyp biler.

“Maşgala – baş gala”

GIRIŞ

Täze özgertmeler we beýik Galkynyşlar zamanamyzda ýurdumyzda halkyň ýaşaýyş-durmuş derejesi yzygiderli gowulanýar. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Döwlet adam üçindir!» diýen, çuňňur ynsanperwer ýörelgesine laýyklykda, ýurdumyzda halkyň durmuş üpjünçiligi babatynda-da örän uly işler amala aşyrylýar.

Adamyň psihologik ýagdaýy onuň saglygyna, daş-töwereginiň amatly ýaşaýyş şertine, sosial üpjünçiligine, ýaşaýşynyň hiline, özara maşgalaq gatnaşygynyň derejesine baglydygyny görnükli lukmanlarymyz Abu Aly ibn Sina, Seýit Ysmaýyl Gürgenli, Muhammet Gaýmaz Türkmen dagylar hem öz işlerinde belläp geçipdirler.

Ykdysady ösüşlere beslenen ýurdumyzda ilatyň iş bilen üpjünçiligi, gazanç-girdejisi yzygiderli ýokarlanýar. Her öýde giňden ýazylýan saçaklaryň rysgal-bereketi gün saýyn artýar.

Bu zatlar halkyň ýaşaýyş derejesiniň gün-geldigiçe has ýokarlanýandygynyň alamatydyr. Munuň özi, adamlaryň maşgala durmuşyna hem uly täsirini ýetirýär. Her bir maşgala döwlet tarapyndan doly goraglylygyny duýup ýaşaýar. Adamlaryň durmuş taýdan üpjünçiligi, saglygy we beýleki möhüm zerurlyklary barada yzygiderli aladalaryň edilmegi, maşgalanyň has-da berkemegine, agzybirligine, rysgal-bereketiniň artmagyna getirýär.

Şonuň üçin häzirki döwürde maşgala we nika, maşgalada är-aýalyň psihologiki gatnaşyklary, çaga terbiýesi we başgalar hakynda gürrüň etmek has-da möhüm. Sebäbi jemgyýetiň dürli maşgalalaryň jeminden düzülýändigi üçin maşgala meselesi dünýä derejesinde hemişe ünsde durýan meseleleriň biridir.

Maşgala – her bir adamyň dünýäde iň eziz we mukaddes görýän ýeri bolan öýi – ojagy. Şeýle-de, maşgala adamyň şahsyýetiniň, medeniýetiniň, işjeňliginiň ýüze çykýan, kemala gelýän ýeri bolup durýar. Maşgala geljekki nesliň edep-terbiýe, görüm-görelde gözbaşydyr.

Maşgala gurmak barada arzuw edýän ýaş juwanlar ýa-da, başgaça aýdanyňda, ýigit bilen gyz durmuş meselesinde iň süýji arzuw-höweslere beslenýärler. Olar maşgala gurup, bir jan – bir ten bolup ýaşamagy, ýaşaýşyň hözirini, lezzetini duýmagy, perzentlerini dünýä indirip, olary kemally adamlar edip ýetişdirmegi

maksat edinýärler. Şonuň üçin, maşgala gurmak baradaky pikir, duýgy adamlaryň iň bir çuňňur ynsanperwerlik aň-düşünjeleri bilen berk baglanyşykly bolup durýar.

Maşgalada är-aýal bolup, agzybirlikde, asudalykda, bilelikde ýaşamak, elbetde, her bir adamyň baş arzuwy bolup durýar. Ençeme adamlaryň bu hoş niýetli arzuwlary üstünlikli amala aşýar. Şeýle adamlar ilat arasynda "iň bagtly maşgala" diýip atlandyrylýar.

Maşgala gatnaşyklarynyň hemişe jemgyýetçilik ykdysady ösüşiň täsiri bilen ösüp-özgerip gelýändigi mälim zat. Biz şu okuw gollanmada, aýratyn-da döwrebap maşgalalar we ondaky özara psihologiki gatnaşyklar, maşgala abadançylygyna päsgel berýän hadysalar hakynda durup geçmegi makul bildik. Gollanma «Maşgala» we «Nika» atly bölümler bilen başlanýar. Bu bölümlerde maşgalanyň ýüze çykyşynyň taryhy, maşgalanyň görnüşleri, nika bilen bagly milli däp-dessurlar, nika mukaddesligi barada ýönekeý hem özboluşly ylmy nukdaý nazardan gürrüň edilýär. «Ynsanyň päk duýgulary» atly bölümde durmuşyň manysy, maşgalanyň esasy daýanç sütüni hem-de ynsanlaryň ýüreklerini biri-birine berk baglanyşdyrýan söýgi duýgulary barasynda durlup geçilýär. ***Söýgi*** – filosofiki düşünje bolup, ol örän giň we çuň many-mazmuna, duýgy-düşünjelere eýedir. Ynsan durmuşyna düşünmek üçin, elbetde, söýgi ahwalatynyň syrlaryna aralaşmak, oňa jogapkärçilikli çemeleşmek möhüm zat bolup durýar.

«Är-aýalyň psihologiki gatnaşyklary» atly bölümde: «Türkmen maşgalasynda är-aýalyň özara düşünişmegi, sylaşygy esasynda, maşgalada är-aýalyň her biriniň öz mertebesi, şonuň ýaly-da, jemgyýetde möhüm orny eýeleýän maşgalanyň mertebesi, hormat-sarpasy belent tutulýar. Äri aýalyny eziz ýanýoldaşy, öýüniň nur çyragy, çagalarynyň käbesi, maşgalanyň görki-görmegi hasaplasa, aýaly ärini ýalňyz söýen ýary, arkadagy, çagalarynyň kyblasy, maşgalanyň howandary saýýar» diýlip, är-aýalyň maşgalada tutýan orunlary, ikitaraplaýyn sylanyşyk ýollary bellenilýär. Elbetde, bu bölümde är-aýal gatnaşyklary hakynda milli garaýyşlar, öňden gelýän ýol-ýörelgeler we döwrebap gatnaşyklar barasynda gürrüňler hem edilýär.

«Maşgalanyň döwrebap gurluşy» atly bölüm hem bu barada beletlik bilen söhbet edilýändigi üçin örän üns çekijidir. Mälim bolşy ýaly, häzir dünýäde «maşgala gurluşy» diýlen düşünje barha giňeýär. Maşgalanyň agzybirligi üçin onuň agzalarynyň hersiniň öz ornunyň bolmagy we olaryň jebis hereketi möhümdir. Sebäbi, öňden belli bolşy ýaly, jebislik arkaly köp kynçylyklardyr nogsanlyklar

ýeňlip geçilipdir. Diýmek, jebisligiň bar ýerinde agzybirligiň bolýandygy ýene bir gezek subut edilýär. Bu bolsa maşgala gurluşy babatda örän wajyp bolup durýar.

Maşgala adamlaryň özüni iň bir rahat, erkin, asuda saýýan ýyly hem mährem ojagydyr. Maşgala agzalarynyň birek-birege sylag-sarpaly hem-de mähriban bolmagy maşgalanyň iň gymmatly baýlygydyr. «Maşgaladaky hoşamaýlyk» atly bölümde, hut, şular hakynda söhbet edilýär. «Ene-atalar bilen çagalaryň gatnaşygy» atly bölümde çaga psihologiýasy, onuň maşgaladan gözbaş alyp gaýdýan terbiýesi, olaryň dürli hünärlere ugrukdyrylyşy, çaga terbiýesinde ýüze çykýan meseleler we beýlekiler hakynda durlup geçilýär.

«Ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak» atly bölüm hem özüniň döwrebaplygy hem-de maşgala gurulmazdan öňki bu meselä düýpli düşünmekligiň hem-de jogapkärçilikli çemeleşilmekligiň wajyplygy bilen täsirlidir. Umuman aýdanyňda, ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak, olary durmuşa ugrukdyrmakdyr. Ýanýoldaş saýlamak, maşgala jogapkärçiligini öz üstüňe almak ýaly möhüm mesele hemişe-de uly taýýarlygy we jogapkärçiligi talap edýär.

«Seksual gatnaşyk we oňa päsgel beriji ýagdaýlar» atly bölümde hem är-aýalyň pynhan hem-de inçe duýgulary hakynda durlup geçilýär. Döwür, durmuş adamlaryň seksual gatnaşygy hakynda-da giň aň-düşünjeli bolmagynyň möhümdigini subut edýär. Şeýle-de, bu bölümde seksual gatnaşyga päsgel beriji fiziologiki we psihologiki ýagdaýlara ylmy nukdaý nazardan seljerme berilýär.

Agzybir hem asuda maşgala durmuşyny bozýan hadysalar hakynda-da durup geçmezlik mümkin däl. Çünki, ajaýyp maşgala durmuşyna awy gatýan neşekeşlik, arakkeşlik ýaly nogsanlyklar häli-häzir hem öz oňaýsyz täsirini bildirýär. Elbetde, häzirki beýik Galkynyş hem täze özgertmeler zamanamyzda bu babatda uly işler amala aşyrylýar. Döwlet tarapyndan bu nogsanlyklary köki-damary bilen ýok etmek meselelesine hemişe uly üns berlip, halkyň hem her bir maşgalanyň asuda ýaşamagy üçin edilýän tagallalar örän buýsandyrýar.

«Maşgala abadançylygyny bozýan ýaramaz endikler, zäherli neşe serişdeleri» atly bölümde, neşe serişdeleriniň ilki bilen adamyň saglygyna we durmuşyna, tutuş jemgyýetimize ýetirýän zyýanlary barada düşündirişler berilýär.

Okuw kitap, esasan hem geljekki maşgala lukmanlaryna niýetlenýär. Maşgala lukmanynyň ilat arasynda bolmagy üçin, onuň maşgala däp-dessurlaryny, mukaddesliklerini, maşgala agzalarynyň hersine mahsus psihologiki özboluşlyklary bilmegi zerurdyr. Maşgalabaşy, öý bikesi, ogul, gyz, gelin, agtyk … – bularyň ählisi bilen özara dil tapyşmagy, olaryň umumy hal-ýagdaýyny sorap bilmegi, öz

gezeginde olara hemaýat etmegi lukmanyň uly başarnygydyr hem-de hünär üstünligidir. Şeýle bolanda lukman özüniň garamagyndaky maşgalalaryň her bir agzasynyň psihologiki aýratynlygyna göz ýetirip biler. Lukman şunuň ýaly halatda maşgalanyň her bir agzasynyň saglygy we olary alada goýýan agyry-ynjy, şeýle-da, maşgala asudalygyna päsgel berjek ýa-da berýän meseleler barasynda-da ýeterlik maglumat, düşünje alýar. Maşgala lukmanynyň esasy wezipe-borjy, ýagny ol baran öýünde näsagyň keselini anyklap, diňe däri-derman bermek, ony bejermek däl-de, eýsem ol näsagyň kesellemegine getiren sebäpleri, dörän ilkinji näsazlyklary hem bilmegi örän wajyp bolup durýar. Sebäbi, belki-de ol kesel maşgaladaky haýsydyr bir näsazlyk esasynda ýüze çykandyr. Eger şeýle bolsa, lukman maşgaladaky dörän psihologiki dartgynlygy aradan aýyrmak üçin gönükdirilen çäreleri, ýagny adam psihikasyna agram salmazdan, ýönekeýlik bilen düşündiriş işlerini geçirme bolup durýar. Bu hadysa amala aşyrylanda lukman näsagy özüne çekmegi başarmaly, ony biynjalyk edýän näsazlyklary öz islegi bilen beýan etmegini gazanmaly. Şeýle edilende dartgynly ýagdaýdaky näsag özüne kömek ediljek bolunýandygyna düşünip, lukmanyň oňaýly amalynyň netijeli ýerine ýetirilmegine ýardam berýär. Diýmek, näsag bilen umumy dil tapylan ýagdaýynda bejergiň ýa-da berilýän kömegiň täsirli bolmagy gazanylyp bilner. Bu lukman üçin örän wajyp zat.

Näsagyň ýarawsyzlygy maşgala ýagdaýyna bagly däl halatynda-da, oňa göwünlik bermek, dürli peýdaly maslahatlary bermek hökmandyr. Sebäbi üstünlikli bejergiň gazanylmagy ynsanperwerlik gatnaşyklara hem-de ruhy taýdan mylaýym hemaýatyň berilmegine belli bir derejede bagly bolup durýar.

Görnükli gündogar alymlarynyň biri näsaga ýüzlenip, şeýle diýipdir: «Biz üç, ýagny men, sen we seniň keseliň. Sen maňa taraplaýyn bolsaň, biz iki bolup, keseliňi ýeňeris. Eger-de sen kesele taraplyk bolsaň, onda siziň ikiňize meniň güýjüm ýetmez, saňa kömek edip bilmerin». Dogrudan-da, lukman näsag bilen näçe içgin hal-ahwal soraşyp, ony ynandyryp bilse, näsagy bejermek, oňa kömek-goldaw, göwünlik bermek has-da ýeňil düşýär. Il içinde aýdylyşy ýaly, lukman ilki hoş sözi bilen bejerýär. Hut şonuň üçin, okuw kitabynda maşgalanyň we ony emele getirýän maşgala agzalarynyň gündelik durmuşyna degişli ähli ýagdaýlar hakynda giňişleýin durlup geçilýär.

Okuw kitap işlerinde hem-de durmuşlarynda özleri üçin peýdaly maslahatlar taparlar diýen niýet bilen, geljekki maşgala we beýleki lukmanlara, talyplara hödürlenilýär. Onuň ähli okyja düşnükli ýeňil, çeper dil bilen beýan edilendigi, her bir adamyň durmuşynda möhüm bolan maşgala meselelerini öz içine alýandygy

üçin gollanmanyň giň okyjylar köpçüliginiň arasynda-da uly gyzyklanma döretjekdigine ynanýarys.

Kitabyň köp ýyllyk ylmy-durmuş tejribe esasynda ýazylandygyna okan okyjynyň her biri göz ýetirer.

I BÖLÜM

MAŞGALA

Maşgalanyň jemgyýetçilik taryhy

Nika ýa-da ganybir garyndaşlyk esasynda dörän hem-de olary durmuş umumylyklary, özara ahlak jogapkärçiligi, birek-birege kömek bermek ýaly şertler bilen esaslanan kiçi topar maşgalany emele getirýär.

Ilkidurmuş jemgyýetçilik gurluşyndaky gatnaşyklary mysal getirmek arkaly, *«maşgala»* diýen düşünjäni özara seksual gatnaşyklara rugsat edilen toparlar bilen baglanyşdyrýarlar. Şeýle topar – maşgala *«endagam»* öz ýakyn garyndaşlary bilen seksual gatnaşyk we *«ekzagam»* ýatlar bilen seksual gatnaşyk görnüşlerine bölünýär hem-de jübütleýin gatnaşyklary, ýagny bir erkek bilen bir aýalyň arasyndaky seksual gatnaşyklary göz öňünde tutulýar. Ýöne bu gatnaşyklaryň ol diýen berk bolmandygyny, onuň aňsatlyk bilen bozulyp bilnendigini belläp geçmek gerek.

Dünýä dinleriniň ýaýramagy maşgalany berkidýän wagyz-ündew, ýagny ideologiýa gatnaşyklaryny güýçlendirdi. Erkekleriň hökümdarlygy keramat, aýallaryň kaýyllygy hem-de janaýamazaklyklary bolsa, iň ýokary päk ahlaklylyk hasaplanylýardy. Jemgyýetçilik we ykdysady öňe gidişligiň netijesinde ozalky maşgala gurluşlary barha has kämilleşdi. Köp maşgalalar diňe är-aýal hem-de olaryň çagalaryndan ybarat bolup durýardy. Aýallar dürli kärhanalarda hem-de hyzmat ediş çäklerinde işlemäge mümkinçilik aldy. Munuň özi, maşgalany ekläp-saklamaga oňaýly mümkinçilikleri döretdi.

Häzirki döwürde köp halatda är-aýallar bilelikde zähmet çekip, maşgalanyň geljegi, bol-elinlikde, oňaýly şertde ýaşamagy üçin deň-derejede aladalanýarlar. Maşgala özara geňeşilip, tagallalar birleşdirilip berkidilýär.

Maşgala gurmak meselesi adamyň iň ähmiýetli we jogapkärli wezipesi hökmünde öz gözbaşyny gadymy döwürlerden alyp gaýdýar. Maşgalanyň döreýiş taryhyna ser salsaň, onda onuň ilkidurmuş adamlarynyň ýaşan jemgyýetinde köpaýallylyk we köp erkeklilik gatnaşyklaryny başdan geçirendigini görüp bolýar. Ilkidurmuş adamlarynyň jemgyýetinde bir zenan birnäçe erkek adamlar bilen seksual gatnaşykda bolup bilipdir. Şeýle gatnaşygyň netijesinde emele gelen çagalar diňe ene tarapyndan ideg-esewan edilip, terbiýelenipdir we şol döwürde

aýallar – matriarhat liderlik edipdir. Ýagny wagtyň geçmegi bilen liderlik erkek adamyň eline geçip, patriarhal döwri başlanypdyr. Erkek adam birnäçe aýala är bolupdyr, ýagny birnäçe aýallar bilen seksual gatnaşykda bolmak bilen, aýallara öz şahsy emlägi hökmünde garapdyr.

Maşgala taryhy-jemgyýetçilik ösüşiň önümi hasaplanýar. Her bir jemgyýetçilik, ykdysady döwür özüne mahsus nika we maşgala gatnaşyklaryna eýedir. Maşgalanyň ösüş ýoly önümçilik gatnaşyklarynyň häsiýetine bagly bolupdyr. Baryp ilkidurmuş jemgyýetinde hususy eýeçiligiň döremegi bilen maşgala, ýagny özbaşdak jemgyýet bir aýalyň we erkegiň gatnaşmagynda döräpdir. Ýöne şeýle esasda emele gelen maşgala berk bolmandyr. Ol aýal ýa-da erkek kişi tarapyndan islendik wagtda bozulyp bilnipdir. Maşgala nika gatnaşygynyň bu görnüşinde dünýä inen çagalar edil öňki döwürdäki ýaly enä degişli bolupdyr. Maşgalanyň özbaşdak hojalygy bolmandyr. Hojalyk köpçülik tarapyndan dolandyrylypdyr. Wagtyň geçmegi bilen hojalykdaky zähmet işi maşgalanyň agzalarynyň arasynda bölünipdir. Hojalygyň önümçiliginiň artmagy bilen jübüt maşgala öz tiresiniň özbaşdak bir bölegine öwrülipdir. «Täze emele gelen» maşgala öňki maşgala gurluşyndan düýpli tapawutlanypdyr. Eger-de birinji maşgala şertinde iýmit üçin ähli önümler deň bölünen bolsa, onda eýýäm täze emele gelen, ýagny bir aýal we erkekden ybarat maşgalada emläk deňsizligi bolupdyr. Ähli emläk maşgalabaşa – erkege degişli edilipdir.

Gul eýeçiligi döwründe jübüt maşgala, esasan, gul eýesiniň maşgalasynda bolupdyr, çünki gullaryň köpüsi maşgalasyz ýaşapdyr. Sebäbi, gullaryň maşgala saklamagy gul eýesine hiç hili bähbit getirmändir. Gul eýesiniň maşgalasy diňe bir ilat sanyny artdyrmak we ykdysady, terbiýeçilik wezipesinden başga-da döwleti dolandyrmak işine işeňňir gatnaşypdyr. Ol goşunyň sanyny artdyryp, döwletiň syýasy ösüşine-de öz goşandyny goşupdyr.

Gul eýeçilik döwründäki bir aýaldan we erkekden ybarat maşgala örän köp görnüşliligi bilen tapawutlanýar. Erkek adamynyň maşgalabaşy bolan maşgalasynda ol onuň ähli agzalaryna ýolbaşçylyk edipdir. Maşgalabaşy özüni edil köpaýallylyk bolan maşgaladaky ýaly alyp barypdyr. Onuň borjy hasaplanýan işleri göz öňüne getirseň, onda ol özbolușly hökümdar ýaly bolup görünýär. Maşgalanyň ähli agzalaryna baş bolmakdan başga-da, ol birnäçe aýallary – gyrnaklary öz aýratyn emlägi hökmünde saklapdyr. Senetçileriň maşgalasy we ilatyň beýleki gatlaklary beýle görnüşdäki maşgaladan öz garyplygy bilen düýpli tapawutlanypdyr. Olaryň maşgalasynda baş bolmak wezipesi bölünmändir.

Maşgala jemgyýetiň dürli gatlaklary boýunça emele gelipdir. Maşgalany emele getirýän aýalyň we erkegiň gelip çykyşyna köp zat bagly bolupdyr.

Maşgala gatnaşyklary jemgyýetçilik we ykdysady ösüşleriň netijesinde özgerişlikleri başdan geçirýär. Mysal üçin, häzirki döwürde maşgalada är-aýalyň bilelikde, deň-derejeli maşgalanyň aladasyny edýän, ony dolandyrýan görnüşi kemala geldi. Muňa ***egalitar maşgala*** diýilýär. Şeýle maşgala är-aýalyň arasynda oňat düşünişilende, hersiniň öz sylag-sarpasyny bilip, birek-birege ynanyşylanda, maşgalanyň aladasy – ýüki deň çekilende we olary päk söýgi birleşdirende oňaýly bolup biler. Ýöne «Baş bolmasa göwre läş» hem diýlipdir.

Gudaçylyk

Türkmen däp-dessurlaryna görä, keseki maşgaladan gyz alynjak bolnanda, nähili maşgaladandygyny bilmek maksady bilen oglan tarapyndan sawçy iberilýär. Ol alynjak gyzyň goňşy-golamyndan, olaryň maşgalasyna beletlerden, şol ýaýlanyň abraýly aksakallaryndan guda bolunjak maşgala hakynda sorag-ideg edýär. Eger-de çar tarapyndan alynjak gyzyň abraýly maşgaladandygy makullanylsa, onda gudaçylyga barylýar. Ozal belet ýerleri bolsa, (dogan-garyndaşlary, dost-ýarlary, goňşulary…) onda ýokarda beýan edilen sorag-ideg geçirilmeýär, ýagny sähetli gün guda bolunjak ýere oglanyň ejesi, gelnejesi (umuman, ýakyn hossarlaryndan), şeýle-de, ýakynlarynyň biri-ikisi saçakly barýar. Şonda garyndaşlyk açmaklyk maksady bilen gelnendigi duýdurylýar. Gyz ýer tarapyndan çaý-suw berlip, maslahatlaşylandan soňra gyzyň ejesi: “Bizem oýlanyşalyň, atasyna, gyzyma sala salaýyn. Siz hakda, ogluňyz hakda sorag-ideg edip göreliň, ýene bir aýlanyp görüň” ýaly jümleler aýdylýar.

Birnäçe wagt geçenden soňra oglan tarapy dolanyp gelenlerinde, gyz tarapyň razylygy aýdylýar. Şonda (soňky däplere görä) ýaşlary hem duşuşdyrýarlar we gürleşdirýärler. Ýaşlaryň sulhy alşyp, razydyklary aýdylanda gyza ýaglyk daňylýar. Toýuň sähedi alynýar. Gyz, ýagny gelin alynmaga bezelen birnäçe maşynlar (köne döwürde kejebe) bilen gyz tarapa barylýar, muňa il arasynda “gelinalyjy” diýilýär. Kürteli gyzy almak üçin onuň töwereginde oturan birnäçe garyndaşlaryna, palasdan düşürmek üçin serpaý berlip, gyz öýden çykarylýar, bezelen maşynyň içine oturdylýar. Gyz oglanyň öýüne getirilenden soňra nika gyýylýar.

Halkyň arasynda «adaglamak», «dakylmak», «emişdirmek» ýaly däpler hem bolupdyr.

«Adaglamak» däbiniň manysy biri-birini köp wagt bäri tanap, dostlukly gatnaşykda bolan maşgalalar ýa-da daşgyn garyndaşlar heniz öz çagalary dünýä inmänkä öňünden özara äht edýärler. Olaryň haýsy hem bolsa biri özüniň ogly bolsa, onda dostunyň öz gyzyny nika ýaşyna ýetip kemala gelende şol oglana bermelidigi barada wadalaşýarlar. Bu ýagdaý dessanlarymyzda köp gabat gelýär.

«Adaglamak» däbi boýunça kämillik ýaşyna ýetende öňünden adaglanan gyzyň boýnuna ýörite altyn çaýlan bezeg şaýy dakylýar. Ene-ata biri-biri bilen şeýle görnüşde äht edip, geljekde täzeden emele geljek maşgalanyň durnukly boljakdygyna ynam döredýär. Sebäbi, uzak ýyllaryň dowamynda biri-biriniň häsiýetine belet, göwün-göwünden suw içip, dostlukly gatnaşykda bolup, durmuşyň ýowuz synaglaryny bilelikde öz gerdeninde çeken iki maşgala garyndaşlyk açyp, dostlugy has-da berkleşdirmäge döwtalap bolýar. Wagtyň geçmegi bilen «adaglanan» ýaş ýigide we gyza birnäçe ýyl mundan ozal baglaşylan äht barada aýdylýar. Ähtiň many-mazmuny sada dilde düşündirilýär.

Heniz çaga wagty adaglanan ýaş ýigit we gyz toý tutulyp, nika gyýylmazyndan ozal biri-biri bilen duşuşyp, pikir alşyp bilýär. Duşuşmak, pikir alyşmak ýaşlara toýdan ozal biri-birini içgin tanamaga mümkinçilik berýär.

Her bir ene-ata öz çagasynyň bagtly bolmagyny isleýär. Şol isleg esasynda «adaglamak» däbi boýunça täze maşgalany emele getirmäge döwtalap bolýan ene-ata käwagt öz ähtinden dänýär. Mysal üçin, heniz mana düşmez çaga wagty adaglanan oglanyň ýa-da gyzyň haýsy hem bolsa biriniň nika ýaşyna çenli agyr keseller bilen kesellemegi, seresapsyzlyk sebäpli tene agyr şikesiň ýetmegi, akylynyň kemter bolmagy bu ähtden dänmäge esas döredýär. Halk arasynda seýrek bolup geçýän ähtden dänmegiň öňüni almak üçin «adaglamak» däbini çagalaryň belli bir ýaşa ýetenlerinde amal etmek kem görülmeýär.

«Dakylmak» däbi öz gözbaşyny gadymy döwürden alyp gelse hem biziň günlerimizde oňa örän seýrek duş gelinýär. «Dakylmak» däbi käbir dawa-jenjelleri, kemsidilmeleri aradan aýyrýar. Eger-de ikinji gezek durmuşa çykýan gelin hamyla bolsa, onda oňa nika düşmeýär. Nika gyýýan dini wekil gelniň çagany sag-aman dünýä indermegini we täze dünýä inen çaganyň kyrk çilesinden çykmalydygyny aýtmalydyr. Agasy dünýäden gaýdyp, dakylmak däbi boýunça merhumyň inisi onuň aýalyna öýlenmek islese, onda ol eger maşgalaly bolsa, bu barada öz başdaş aýalyna sala salmalydyr. Diňe başdaş aýalyň razy bolmagy, ikinji gezek öýlenýäniň başdaş aýalyna we ikinji gezek nikalaşyp öýlenjek aýalyny jaý we maşgala durmuşy üçin gerek zatlary bilen üpjün etmäge mümkinçiligi barada kepil

geçmeginde nika gyýylyp bilinýär. Ikinji gezek bir adama nika gyýýan din wekili onuň başdaş aýalynyň öz üstüne aýal alynmagyna berýän razylygyny öz gulagy bilen eşitmelidir.

Bu däbiň manysy birnäçe erkek dogandan ybarat maşgalada erkek doganyň aradan çykmagy sebäpli, onuň aýalynyň merhumyň doganlarynyň birine dakylmagydyr. «Dakylmak» däbi maşgalada birnäçe ýyl ýaşap, nesil daragtyny ýaýradan gelniň ýat birine ikinji gezek durmuşa çykmagynyň öňüni alýar. Ýagşy dileg edip, üstünden ak nogul seçilip, nika gyýylyp, açan işigini ömürlik ýapmagyny islemän, merhumyň hossarlary gelip, ol gelniň garyndaşlary bilen bu mesele boýunça maslahatlaşýarlar. «Dakylmak» däbiniň many-mazmunyna düşünen gelin, öz merhum ýanýoldaşynyň doganlarynyň haýsy hem bolsa biri bilen ikinji gezek nikalaşmaga rugsat berenden soňra, däp-dessur boýunça nika gyýylýar.

Ýanýoldaşy aradan çykan ýaş gelniň ikinji gezek ýat bir ýere durmuşa çykanda yzy bilen alyp barjak çagalarynyň, ýagny birinji nikadan bolan çagalarynyň täze barjak ýerlerinde sygdyrylmazlygy mümkin. «Dakylmak» däbi şunuň ýaly sebäpler bilen baglanyşykly ýüze çykypdyr.

«Emişdirmek» däbi iki sany ýaş çaganyň bir aýal tarapyndan emdirilmegidir. Sagdyn, çaga emdirmäge mümkinçiligi bolan aýal öz çagasy bilen deň wagtda dünýä inen çagany emdirse, onda ol çagalara «emişenler» diýilýär, ýagny olara bir göwrede bile ýatan doganlar ýaly garalýar. Olara nika düşmeýär, çünki bir enäni emen iki sany çaga jynsyna garamazdan dogan hasaplanýar. Käwagt bu däp heniz mana düşmeýän wagty emdirilen iki sany çaganyň nika ýaşyna ýetip, biri-birine öýlenmeginiň öňüni almakda hem ulanylýar.

«Garşa guda» bolmak däbi boýunça ene-ata ogly üçin guda boljak maşgalasyna öz nika ýaşyna ýeten gyzyny durmuşa çykarmany borç edinýär. Ýöne bu şertde gyýlan nika köplenç durnukly bolmaýar. Sebäbi «garşa guda» bolnandan soňra iki maşgalanyň haýsy birinde düşünişmezlik ýüze çyksa-da onuň iki maşgalanyň hem agzybirligine täsirini ýetirmegi mümkindir. Tersine, munuň iki tarapyň hem agzybirlikde ýaşamagyna sebäp bolmagy-da mümkin. Ene-ata bu borjy ýerine ýetirmezden ozal nikadan geçip täze maşgalany emele getirjek ýaşlara toýdan öňürti biri-birini içgin tanamaga mümkinçilik bermelidir.

Iki gyz doganyň bir maşgala durmuşa çykarylmagy, munda iki sany gyz dogan iki dogana durmuşa çykarylýar. Beýle nikanyň sebäpleri dürli-dürli düşündirilýär. Kim ozal bir maşgaladan öz ogluna gelin alyp, onuň hüý-häsiýetiniň amatlydygy

sebäpli şeýle nika razy bolsa, ýene birleri iki doganyň hemişe biri-birine ýakyn bolmagyny isleýär.

Maşgala gurlanda esasy ýigit bilen gyzyň biri-birini sulhy almagy möhümdir. Her hili ýagdaý bolanda-da şu hakykata uly ähmiýet bermek gerek. Ata-babalarymyzyň: «Aşy ajygana ber, gyzy aşygyna» diýen pähimini hergiz unutmaly däl.

Nika gyýylyp täze maşgala emele gelenden soňra, agzybir, eşretli durmuşda ýaşamak ugrunda yzygiderli aladalanmak bolsa her bir adamyň borjudyr. Täze emele gelen maşgalanyň töweregini gurşap alýan adamlar we bütin jemgyýet onuň bagtyýar maşgala öwrülmegi üçin özüniň gymmatly täsirini ýetirýär.

Maşgalanyň görnüşleri

1. *Döwletli maşgala* – bu ene-ata, ogul-gelin we agtyklardan ybarat. Beýle maşgalada ata il içinde abraýly, sylag-hormatly, medeniýetli adam bolýar. Ene hojalykda maslahatçydyr. Maşgalanyň beýleki agzalary hersi öz orunlarynda bolup, öz işleri bilen gümra bolup ýörýärler, gerek ýerinde biri-birine goldaw berip, sylag-hormatda bolýarlar. Atalarynyň sözünden çykman, biri-birine aňsat düşünişip, agzybirlikde ýaşaýarlar. Şunuň ýaly maşgalany görenler maňlaýyna sylýarlar. Döwletli maşgaladan asylly, salyhatly ogul-gyzlar çykýar. Olar maşgala guranlarynda hem öz abraýly ata-enelerinden görelde alýarlar.

2. *Adaty doly hojalyk* – bu maşgala hem ata-ene, ogul-gelin we agtyklardan ybarat. Atalary lider bolsa-da, az-kem gowşagrak bolany üçin, şeýle maşgalada kähalatlarda onuň agzalarynyň arasynda bir-birege düşünişmezlik ýüze çykýar. Düşünişmezlik ýüze çykanda hem ýaz gününiň ýagşy ýaly derrew geçip gidýär. Şeýle maşgalada her hili çaganyň ýetişmegi mümkin.

3. *Agzala maşgala* – ene-ata, ogul-gelin we agtyklardan ybarat. Ýöne bu maşgalada «Baş bolmasa göwre läş» diýlişi ýaly, maşgalabaşy gowşak bolýar. Ene-ata, eje-kaka sala salynmaýar, ula hormat-sylag bolmaýar. Maşgala agzalary biri-birine gulak asmaýarlar, agzala bolýarlar. Çala bir zadyň üstünde sene-mene edişip, dawa-jenjel turýar. Bu hili hojalygy görenler: «Bu nähili maşgala, it-eşek ýaly» diýýärler. Maşgaladaky çagalar kime gulak asmalydygyny, kimden görelde almalydygyny bilmeýärler. Beýle maşgaladan köplenç gowy terbiýeli çaga çykmaýar. Emma kähalatlarda maşgaladaky agzalalygy sapak edinip, ondan has ýokary adamkärçilikli adamlaryň-da çykýan wagty bolýar.

4. *Doly däl maşgala* – är-aýalyň birisiniň dünýäden ötmegi ýa-da olaryň nikasynyň bozulmagy sebäpli doly däl maşgala ýüze çykýar. Beýle maşgalada çagalara hossarlyk edýän eje ýa-da kaka bolýar. Bular ýaly maşgalada ejäniň ýa-da kakanyň çagalary hor etmejek bolup köp wagtyny işde geçirýänligi sebäpli, çaga gözegçilik kemter bolýan ýagdaýlaram bolýar. Käbirleri şeýle ýaşaýşa çydaman durmuşa çykýarlar ýa-da öýlenýärler. Maşgala täze goşulan adam çagalaryň göwnüni tapyp ysnyşsa, maşgala öňküsi ýaly dikelýär. Beýle bolmadyk ýagdaýynda maşgala öňküden hem agyr ýagdaýa düşýär.

Maşgalanyň maşgalabaşysy boýunça görnüşleri

1. Patriarhal maşgala – bu maşgalada maşgalabaşy erkekdir.

2. Matriarhal maşgala – bu maşgalada maşgalabaşy aýaldyr.

3. Egalitar maşgala – bu maşgalada belli bir maşgalabaşy bolmaýar. Ýüze çykýan meseleleri är-aýal öz aralarynda bilelikde çözýärler.

Maşgalanyň çaga sanyna görä görnüşleri

Köp çagaly maşgalada 3 we ondan köp çaga bolýar.

Käbir daşary döwletlerde köpçagalylyk belli bir meseleleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýar diýip düşünýärler. Olar maşgalanyň durmuş üpjünçilik ýagdaýlaryny, ylym-bilim terbiýesiniň kynçylyklaryny göz öňünde tutýarlar. Ýöne biziň döwletimizde ylmyň, bilimiň mugtlugy, durmuş üpjünçilik ýagdaýlarynyň halkyň bähbidine çözülýänligi sebäpli, köp çagalylyk kynçylyk döretmeýär. Köp cagaly maşgalalara döwlet tarapyndan maddy kömekler berlip durýar.

Türkmenlerde «Her çaga doglanda öz yrsgaly bilen dünýä inermiş» diýýärler. Köp çagaly maşgalada ene-ata öz iş-aladasy bilen gümra bolsa, uly ýaşly çagalary özünden kiçi jigilerine göz-gulak bolup, olara ýaşyna görä etmeli işini öwredýärler, terbiýe berýärler. Şeýle hojalykda ösýän çagalar köplenç kiçigöwünli, zähmetsöýer, ula-kiçä hormat goýýan adamlar bolup ýetişýärler.

Az çagaly maşgala diýip, bir ýa iki çagaly maşgala aýdylýar. Beýle maşgalada ene-ata öz çagalarynyň bähbidi ugrunda alada edegen bolýar. Şeýle artykmaç alada käbir ýagdaýda çaganyň lälik ösmegine getirýär we olar öz diýenini etdirýän lälik, kesir bolup ýetişýärler. Beýle çagalar özbaşdak durmuşda ýaşanlarynda dürli kynçylyklar duş gelende kösenýärler. Sähelçe bökdençliklerden geçmegi hem başarmaýarlar. Bu ýagdaýa, elbetde, ata-ene günäkär bolýar. Diýmek, gadymy ata-babalarymyz "Çaga eziz, edebi ondanam eziz" diýip, ýöne ýerden aýtmandyrlar.

Nesilsiz maşgala. Käbir ýagdaýlarda saglyk ýagdaýy sebäpli är-aýalyň perzendi bolmaýar. Beýle maşgalada är-aýal takdyra kaýyl bolup, biri-birine

göwünlik we goldaw berip, agzybir ýaşaýarlarlar ýa-da öz ýakyn hossarlaryndan ogullyk, gyzlyk alyp, şu ýagdaýdan çykalga tapýarlar. Ýene birleri çagasyzlygyna kemsinip, il-arasyna kän bir çykyp bilmän, gaýgy-gussa düşýärler. Munuň özi olaryň dürli kesellere sezewar bolmagyna getirýär. Bu ýagdaýda iň gowy çykalga, ogullyk ýa-da gyzlyk alyp, durmuşda ruhubelent bolup ýaşamaga çalyşmakdyr. «Ýagşy niýet – ýarym döwlet» diýlişi ýaly, ogullyk ýa-da gyzlyk alýanlaryň soňra çagalarynyň bolýandygyna-da duş gelinýär.

Maşgalanyň ýykgyn edýän kesp-käri boýunça görnüşleri

Ylym-bilim bilen höweslenýän maşgala – beýle maşgalada ylym-bilim esasy maksat bolup durýar. Maşgala agzalarynyň hemmesi diýen ýaly sowatly bolýar. Gazet-žurnallary okaýarlar, radio diňleýärler, telewizora seredip, dünýä täzelikleri bilen gyzyklanýarlar, wagtynyň köpüsini okamak, görmek, eşitmek bilen geçirýärler. Şeýle maşgalaryň köplenç gözýetimi giň bolýar.

Sport bilen höweslenýän maşgala – bu hili maşgala agzalarynyň hemmesi diýen ýaly sport bilen meşgullanýarlar. Olaryň esasy bileni-biteni sport bolýar. Sportuň üsti bilen keşbini gowulamak, ruhubelent, sagdyn bolmak, ömrüňi uzaltmak esasy maksat bolup durýar. Olar köp wagtyny sporta sarp edýärler. Sport üstünlikleri olaryň baş buýsançlary bolýar.

Aýdym-saz bilen höweslenýän maşgala – bu hili maşgalanyň agzalarynyň hemmesi diýen ýaly aýdym-saz bilen meşgullanýarlar. Bular aýdym-sazyň üsti bilen öz mümkinçiliklerini, başarnyklaryny, zehinini açyp görkezmäge çalyşýarlar. Dogabitdi aýdym-saza bolan zehinini-ukybyny artdyryp, öz asylly maksatlaryna ýetip, halky guwandyryp, durmuşda öz ornuny tapýarlar.

Tehnika bilen höweslenýän maşgala – bu hili maşgala agzalarynyň hemmesi diýen ýaly tehnika bilen gyzyklanýarlar. Çagalar-da eje-kakasyndan gylaw alyp, ýaşlykdan tehnika bilen meşgullanmaga höwesli bolýarlar. Fizikany, matematikany düýpli öwrenip, tehnika bilen gyzyklanyp, şol ugurdan ýokary hünärli adamlar bolup ýetişýärler.

Çeperçilik bilen höweslenýän maşgala – şeýle maşgala agzalarynyň hemmesi diýen ýaly suratkeşlik, zergärçilik, heýkeltaraşlyk bilen meşgullanýarlar. Bularda tebigy taýdan şu ugurlara bolan ukyp bolýar. Wagtyň geçmegi bilen olar şol ukyplaryny ösdürip, öz ugurlaryndan tanymal adamlar bolup ýetişýärler.

Harby iş bilen höweslenýän maşgala – bu hili maşgala agzalary harby hünärleri saýlap alýarlar. Olaryň berk bedenli, bilimli-sowatly bolmak, harby gullukda üstünlik gazanmak höwesi hemme zatdan ýokarda durýar.

Medisina, biologiýa bilen höweslenýän maşgala – bu hili maşgala agzalary lukmançylyga, biologiýa ylymlaryna ýykgyn edýärler. Olar belli lukmanlar, alymlar bolup ýetişýärler.

Bulardan başga-da taryh, edebiýat, himiýa, astronomiýa, geografiýa, metereologiýa, psihologiýa, geologiýa, daýhançylyk, maldarçylyk ýaly dürli ugurlar bilen meşgul bolýan, bu ugurlara ýykgyn edýän maşgalalar köpdür. «Ata kesbi – ogla halal» diýlişi ýaly, köp halatlarda maşgalada ene-atanyň görüm-göreldesine eýerilýär.

Ýokarda agzalan maşgalalaryň 1 bölegininiň ýykgyn edýän ugurlary nesilden-nesle geçýän bolsa, käbir maşgalalarda önüp-ösýän çagalaryň hünär-kesp saýlamagyna kiçilikden haýsydyr bir tötänlik ýa-da ýoldaşlarynyň, mugallymlaryň, ene-atanyň bir ugra höweslendirmegi sebäp bolýar.

Maşgalanyň durmuş tejribesi boýunça bölünişi

Durmuş tejribesi az maşgala – muňa ýaş çatynjalardan başlap, birnäçe çagaly maşgalalar degişlidir. Olaryň aglabasy psihologik gapma-garşylyklardan üstün çykyp ýaşap ýörenlerdir.

Durmuş tejribesi ýetik maşgala – şeýle maşgalanyň eýesi bolan är-aýalyň çagalary ýetişip, okap, işläp ýören, hatda käsi agtykly hem bolýar. Bu ene-atalar köp zatlary başdan geçirip, öz ýalňyşlyklaryny, kemçiliklerini çagalary gaýtalamaz ýaly öwüt-nesihatyň üsti bilen olara ýol görkezýärler. Öz durmuş tejribelerini nesillerine nusga etmäge çalyşýarlar.

Ýokary tejribeli maşgala – bu gartaşyp, garrap agtyk-çowluk gören adamlaryň maşgalasydyr. Olar öz agtyk-çowluklary bilen bile bolýarlar. Ýakyn maslahatçy bolup, maşgalanyň agzybirligini saklaýarlar.

Maşgalanyň ýaş tapawudy boýunça görnüşleri:

- örän ýaş maşgala – 1ýyldan 4 ýyla çenli bilelikde ýaşaşanlaryň maşgalasy;
- ýaş maşgala – 5 ýyldan 9 ýyla çenli ýaşaşanlaryň maşgalasy;
- orta ýaşly maşgala – 10 ýyldan 19 ýyla çenli ýaşaşanlaryň maşgalasy;
- uly ýaşly maşgala – 20 ýyldan köp ýaşaşanlaryň maşgalasy.

Maşgalanyň köpçülige goşulyşy boýunça bölünişi

Ile-güne az gatyşýan maşgala – bu hili maşgala töweregi bilen känbir aragatnaşyk saklamaýar. Olar köpçülige goşulmany halamaýarlar.

Ile-güne goşulyşýan maşgala – olar töweregi bilen aragatnaşykda bolup, ýakyn-ýatlar, goňşular bilen ysnyşykly gatnaşýarlar, toý-tomaşaçy bolýarlar.

Maşgalanyň gazanjyň sarp edilişine görä bölünişi

Baýlyga gyzýan maşgala – bu hili maşgala bol-elinlikde, diňe özüni bilip, emläk toplamagyň aladasy bilen ýaşaýar. Olar her bir zatdan diňe gazanç etmegiň ýollaryny gözleýärler.

Şu güni bilen ýaşaýan maşgala – bular maýa toplaman, gazananlaryny sowup, birjik-de ertesi hakynda pikirlenmeýärler.

Adaty maşgala – bular gazananyny ýagdaýa görä harç edip, oňat ýaşaýarlar, niýet etdigine görä hojalygynda maýa saklaýarlar.

Maşgalanyň ýaşaýan ýerine görä bölünişi

Şäherli maşgala – beýle maşgalada köplenç çaga sany azrak bolýar. Şäherli adamlaryň öz çagalaryny döwrebap çagalar bagyna, ýöriteleşen mekdeplere gatnatmaga, sport, saz we beýleki ugurlar boýunça okatmaga mümkinçiligi artykmaçdyr.

Obada ýaşaýan maşgalalar – beýle maşgalalarda uly adamlar ekin-dikin, mal-gara bilen meşgul bolýarlar. Ýaşlar mekdepden soň öz ukubyna görä ene-atasyna kömek berýärler. Maşgala agzalary fiziki zähmete werdiş bolýarlar we halal zähmetiň hözirini görýärler.

Maşgalalaryň bilim-sowat derejesi boýunça bölünişi

Daşary ýurtly maşgala psihologlary döwrebap maşgalalary bilim-sowat derejesi boýunça 3 topara bölýärler:

1. *Bilim-sowady pes derejeli maşgala.* Şeýle maşgalada är-aýalyň ikisi hem kitap, ylym, edebiýat-sungat bilen gyzyklanmaýarlar. Olaryň gündelik işi, kesp-käri hem munuň bilen bagly däldir. Emma olar şonda-da teleýaýlymlara tomaşa etmek arkaly ýurduň, dünýäniň ösüşi, medeni durmuşy bilen tanyşýarlar. Ogul-gyzlarynyň okuwa ýetişigi barada gyzyklanmasalar-da, geljekde dogruçyl, zähmetsöýer adamlar bolup ýetişmegi ugrunda aladalanýarlar.

2. *Bilim-sowady orta derejeli maşgala.* Şeýle maşgalada är-aýalyň işi, hünär-kesbi doly bolmasa-da bilim-sowat bilen baglanyşyklydyr. Olar adatça, çeper, ylmy häsiýetli kitaplary, gazet-žurnallary okamagy halaýarlar. Çagalarynyň okuwa ýetişigi, olaryň geljekki saýlap aljak hünärleri barada gyzyklanýarlar.

3. *Bilim-sowady ýokary derejeli maşgala.* Bu ýokary bilimli, işi, kesp-käri ylym-bilim bilen baglanyşykly är-aýalyň maşgalasydyr. Şeýle maşgalada her gün öýde ylym-bilim, edebiýat-sungat barada söhbet edilýär. Çagalarynyň gündelik okuwa ýetişigi, özleri ýaly öňdebaryjy, ylymly-bilimli, medeniýetli adamlar bolup ýetişmegi üçin yzygiderli aladalanýarlar.

II BÖLÜM

NIKA

Nikanyň jemgyýetçilik taryhy

Nika sözüniň manysyny sadaja dilde beýan etseň, bu nikalaşýan iki tarapyň, ýagny aýal bilen erkegiň matlap-maksadynyň il öňündäki gözden geçirilişi, onuň resmileşdirilmegi diýmekdir. Sebäbi binika duşuşyk – seksual gatnaşyk asyrlaryň dowamynda köpçülik tarapyndan asla oňlanylmaýar.

Ine, muňa ýekeje bir mysal alalyň. Türkmeniň gündogar halklarynyň arasynda giňden ýaýran "Şasenem - Garyp" dessanynyň baş gahrymanlary Şasenem bilen Garyp bir-birege aşyk-magşuk. Eseriň käbir epizodynda bolsa, Şasenem öz aşyk ýigidi bolan Garyby gizlin ýagdaýda birnäçe günläp, hatda hepdeläp, aýlap diýen ýaly, öz köşgünde saklaýar. Näme, eýsem şeýle ýagdaýda olara seksual gatnaşygyny, ýagny är-aýallyk işi bolan ýanaşmagy berjaý etmeklige wagt bolan däldir öýdýärsiňizmi? Elbetde, bolandyr. Onuň ýaly işi olar her bir ädimde ýerine ýetirip bilerdiler. Ýöne, ýokarda belläp geçişimiz ýaly, beýle ýagdaýdaky, ýagny binika işi ýerine ýetirmeklik häzirki ýaly, şol döwürlerde-de asla-da halanylmandyr.

Şu hili ýagdaý beýleki dessanlarymyz bolan "Zöhre-Tahyr", "Saýatly-Hemra", "Şirin-Perhat", "Leýli-Mežnun" we ş.m. eserlerde-de beýan edilýär.

Türkmençilikde, köp halklarda bolşy ýaly, köneden gelýän däbe görä mollanyň we iki sany pyýada kazylaryň gatnaşmagynda nika gyýylýar. Nika gyýma däbine gatnaşýan mollanyň we pyýada kazylaryň kalbynyň halal, teniniň arassa bolmagy hökmandyr. Ynsan ömrüniň iň ähmiýetli we jogapkärli çäresine gatnaşýanlaryň, ýagny mollanyň, pyýada kazylaryň il arasynda abraýynyň uly bolmagy nika öz täsirini ýetirýär diýip düşünilýär. Bu möhüm wezipäni ýerine ýetirýänler ak ýürekden Allatagala uýup, onuň adyndan nika gyýyp, nikanyň halaldygyna güwä geçýärler. Nika gyýylyp durka oglanyň hossarlary şeýtanyň sapagyny gaýçy bilen kesýärler. Ýaşlara ýagşy dilegler aýdylyp, «Süýjülik suwy» içirilýär. Kä kişiler öňden gelýän yryma uýup, ýamanlyk edilmesinden gorkup, «baglaýmasynlar» diýip, toýdan birnäçe gün öňünden gizlinlikde nika gyýdyrýarlar.

Toý gijesi guşak çözdürmek üçin ýaşlary jaýa salýarlar. Guşak çözdürilende:

Ak-gök geýdirme, arpa çörek iýdirme,

Agyzla gapdyrma, toýnakla depdirme

– diýen ýaly sözler aýdylýar. Guşak çözülenden soň oglan guşagy alyp töweregindäkileri urup kowýar. Öz saýlany bilen bile galýar – şu gijä-de birinji gije diýilýär.

Adatça nika gyýmak üçin sähetli gün bellenilýär. Öňünden ýyldyzlara garap, haýsy günüň bu möhüm wezipe üçin amatly, şowly gün bolýanlygy kesgitlenilýär. Ýaş çatynjalaryň nikadan soňky durmuşy köplenç nika gyýlan güne bagly bolýar diýlip düşünilýär. Eger-de, nika şowly bolup, ýigit we gyz täze maşgalany emele getirip, bagtly ýaşasalar, onda halk arasynda «Sähetli gün gyýlan nika», «ýyldyzlarynyň gowşan güni» diýlip, kanagatlanma bilen bellenilýär.

Nika, nikalaşmak ençeme döwri, ençeme ýyllary däl-de, ençeme asyrlary başdan geçiren prosesdir, sebäbi aýal-erkegiň seksual aragatnaşygynyň bar ýerinde nika-da bolaýmalydyr. Ol hakykat ýüzünde şeýle bolup, häzirki zamanda hemmetaraplaýyn ösen her bir jemgyýetde diňe är-aýalyň seksual gatnaşygy aýyp görülmeýär. Eýsem, ol hökman ýerine ýetiriläýmeli kadaly iş hasaplanylýar. Nikadan öň ýa-da binika geçirilýän seksual gatnaşyklaryň hiç biri hem adamlar tarapyndan ykrar edilmeýär, beýle işi kanun hem penalamaýar. Munuň sebäbini seljermekçi bolsak biz taryha – bir ärlilik, bir aýallylyk netijesinde emele gelen maşgalanyň gelip çykyşyna, onuň taryhyna göz aýlamaly bolýarys.

Bäş müň ýyllyk taryhy bolan türkmen halkynyň geçmiş durmuşynda-da nika mukaddes hasaplanypdyr. Oguz hanyň öýlenişi, «Gorkut ata» eposynyň gahrymanlarynyň öz ýanýoldaşlaryny saýlaýşy, olaryň belli kada-düzgünlere eýerendigini görkezýär. Özüne laýyk gyzy saýlan ýigit, gyzyň razylygyny alyp nika gyýdyrýar. Köplenç başdaş aýalyň üstüne alnan aýallar hem bolupdyr. Köp aýallylyk hadysalarynyň bolandygyny-da bilýäris. Gündogarda giňden belli bolan «Kowusnama» atly kitapda: «Aýaly asylly maşgaladan almak gerek. Aýal keýp-sapa çekmek üçin däl-de, hojalygy ýöretmek üçin alynýandyr. Keýp-sapa çekmek üçin pul berip bazardan çory hem alsa bolar: bu bir alada-da, ummasyz çykdajy hem talap edip duranok» diýlip bellenýär. Munuň özi nika gyýlyp alnan başdaş aýalyň hormat-mertebesiniň şol döwürde-de belent tutulandygyny subut edýär.

1793-nji ýylda Fransiýada erkek kişiler bilen aýallaryň deňhukuklylygy adamzat taryhynda ilkinji gezek jar edildi. Nikalaşýanlaryň iki tarapynyň hem razylygy, nika bozmagyň kadalary bu kanuna girizilýär, nikaly, binika dünýä inen çagalaryň aratapawudy ýatyrylýar. Ýöne bu üstünligiň, deňligiň ömri juda gysga

bolýar. Ol 1794-nji ýylda garşydaşlaryň güýçleri tarapyndan ýatyryldy. Emma wagtyň geçmegi bilen bu deňlik ýene-de dikeldildi.

Häzirki döwürde-de binika çagalar dünýä inmän duranok. Elbetde, olaryň köpüsiniň durmuşa jogapkärçiliksiz çemeleşýän, bady-howa oglan-gyzlar tarapyndan dünýä inýändikleri düşnükli bolsa gerek.

Häzir ýurdumyzda döwlet tarapyndan resmileşdirilýän nikalaryň iki tarapyň hem razylygy esasynda geçirilýändigini sosiologiki barlaglar subut edýär. *Nikalaşmak* – bu taryhy taýdan esaslandyrylan, ykrar edilen, erkek adam bilen aýal maşgalanyň öz biri-birlerine, çagalara bolan baglanyşygynyň, aragatnaşygynyň, jemgyýet tarapyndan kadalaşdyrylyp gelnen görnüşidir. Nikalaşmagyň ýuridiki, hukuk taýdan ähmiýetiniň uly bolmagy hökmandyr. Şonuň üçin hem, bu iş, ýagny nikany resmileşdirmeklik döwletiň ýörite edarasynyň – nikalar öýüniň ygtyýaryna berilýär.

Nikalaşmak üçin öýlenjek ýigidiňem, durmuşa çykjak gyzyňam meýletin razyçylygy gerek. Nikalaşmak işine üçünji bir adamyň (oglanyň ýa-da gyzyň dogan-garyndaşlaryndan biriniň, şol sanda ene-atasynyň-da) garşy çykmagyna kanun ýol bermeýär. Bardy-geldi nikany başa bardyrmazlyk maksady bilen gyzyň ýa-da oglanyň üçünji bir adamyň, şol sanda hossarlaryndan kimem bolsa biriniň hereket etmegi jenaýat işiniň gozgalmagyna getirip bilýär. Beýle diýilse, täze durmuş gurjaklaryň ata-enesiniň, hossarlarynyň bu işe asla dahyly bolmaly däl diýip düşünmek bolmaz. Ene-ata öz ýerinde, dogan-garyndaş öz ornunda durmuş tejribesi esasynda, ýaşlara ýalňyşmazlyk, nika berkligi, onuň mukaddesligi ýaly ýerlikli maslahatlary berip bilerler. Ýöne baş birikdirmegi ýüregine berk düwen ýaşlar bilen edilen gürrüňleriň, olara berlen maslahatlaryň hiç birinde olaryň ýüregini bulap, aralaryna çöp atyp biljek äheň duýulmaly däldir. Şeýle intrigalaryň – hileleriň ýaşlara erbet täsir etmegi mümkin.

Kanun psihiki taýdan näsag, kemakyl adamlaryň nikalaşmagyna ýol bermeýär. Nikalaşmak üçin päsgel berýän bu ýagdaýyň ýuridiki taýdan esasly bolmagy üçin, ýagny onuň (öýlenýäniň ýa-da durmuşa çykýanyň) durmuşa ukypsyzdygyny subut edýän resmi esas bolmalydyr. Bu işi bolsa diňe kazyýet kesgitläp bilýär. Ata tarapyndan hem, ene tarapyndan hem gandüşer garyndaşlygy bolan doganlaryň uýalary bilen, şeýle hem ogullyk alnan oglan bilen gyzlyk alnan gyzyň arasynda nika baglaşmaga kanunda rugsat berilmeýär. Edil şunuň ýaly enebir ata başga ýa-da atabir ene başga doganlara-da nika düşmeýär.

Şeýle gadagan etmeler medisina nukdaýnazaryndan (nikalaşýanlaryň bähbidi aralyp) garalyp, mediki-biologik esaslara esaslanylyp, kanuna girizilýär. Munuň asyl sebäbi hem psihiki keselleriň, kemakyllylygyň we ş.m. nesil yzarlaýandygyndan ybaratdyr. Bu babatda biziň eýýamymyzdan ozal baryp IV asyrda musaýylaryň durmuşyny dini esasda düzgünleşdiren Töwratda hem aýdylyp geçilýär.

Afrikada ýaşaýan käbir taýpalarda gandüşer garyndaş bilen nikalaşmak ýörgünli däp-dessura öwrülip gidipdir. Şeýle maşgalalar bilen adybir garyndaşlarda emele gelen maşgalalarda önýän çagalar deňeşdirilende, gandüşer maşgalalarda emele gelen çagalarda şizofreniýa keseliniň (däliremäniň agyr görnüşlerinden biri) has agdyklyk edýändigi takyklanylypdyr. Hakykatdan hem, ylmy seljermelere görä, dogan, doganoglan (türkmenlerde daýy-ýegenem), dolananlar ýaly gandüşer garyndaşlar baş birikdirseler, olardan kemli, ýetmez çagalar emele gelip bilýär.

Gandüşer garyndaşlyk näçe ýakyn boldugyça, şonça-da nesil yzarlaýan keselleriň howpy artýar. Nikalaşan gandüşer garyndaşlardan emele gelen maşgalalaryň ýagdaýy barlanylyp görlende, şeýle maşgalalarda öli dogýan, çaga aýrylmagyň seýrek bolmaýandygy, diri doganlarynyň bolsa çagalyk, ýetginjek ýyllaryndaky ölüm-ýitimi adybir garyndaşlygy bolmadyk maşgalalardan önen çagalaryňkydan iki esse köpdügi äşgär boldy. Nesil yzarlaýan kesellerden gan keseli, çaga şelligi, dogabitdi kemakyllyk, kerlik, sokur körlük, önelgesizlik ýaly ençeme keseller gandüşer garyndaşlaryň maşgalasynda has köp duş gelýär.

Ýewropa şalarynyň durmuşyndan alnyp, toplanylan maglumatlardaky deliller munuň şeýledigine has aýdyňlyk bilen güwä geçýär. Ýewropa şalary diňe bir şazadalary öýlendirmek ýa-da şa gyzlaryny durmuşa çykarmak aladasyny edip oňman, wagty gelip tagta çykjak şazadalaryň ganynyň päkligi (aslynyň arassalygy) barada hem çuňňur oýlanmaly bolupdyrlar, has dogrusy, şa nesliniň ganynyň garamaýagyňky bilen gatyşmazlygynyň hem aladasyny etmeli bolupdyrlar. Ine, şonuň üçin hem gandüşer garyndaş şazadalar nikalaşmaly bolupdyrlar. Olaryň keselleriniň gelip çykyşyny öwrenen genetiklere şazadalar maşgalasynda nesil yzarlaýan keselleriň ençemesiniň ýüze çykyp başlandygyny takyklamak başardypdyr.

Şeýle ýagdaý türkmenleriň arasynda hem duş gelýär. Nikalaşmakda ýaşlaryň (aýratyn hem ýigit tarapyň) aslyny seljermek henize bu güne çenli dowam edip gelýär. Aýratyn hem «öwlatlar» («asly pygamberler neberesinden hasaplanylýanlar») «igler», «gullar» bilen guda bolmakdan çeke durýarlar. Olar öz

biri-biri bilen guda bolup, gandüşer garyndaş ýaşlaryň başyny çatýarlar. Ine, şonuň üçinem şeýle däbe eýerýänleriň arasynda nesil yzarlaýan keseller az bolmaýar.

«Kowusnamada» bolsa: «Kesekini garyndaş ediner ýaly, aýalyňy başga taýpadan algyn, çünki ýakyn ýanyňdakylar seniň garyndaşlaryňdyr» diýilýär. Täze maşgalalar bilen garyndaşlyk açmak agzybirlige, neberäň ýaýrawly bolmagyna getirýär. Garyndaşlaryň çagalarynyň baş birikdirmegi hiç wagt hem oňlanmandyr.

Nikalaşmak meselesinde döwlet kanunlary adamynyň meňzine (ol akmeňizmi, sarymeňizmi ýa-da garameňiz) milletine, dinine ähmiýet bermeýär.

Kanunda nikalaşmaga demokratik esasda doly hukuk berlişi ýaly, aýrylyşmaga-da rugsat edilýär. «Eger diňe söýşüp nikalaşmak ahlaga laýyk nika bolýan bolsa, onda diňe söýgini özünde dowam etdirýän nika ahlaga laýyk nika hasaplanýar. Emma indiwidual aýal-erkeklik söýgüsiniň dowamlylygy dürli indiwidlerde, ylaýta-da erkek kişilerde örän dürlüdir we bardy-geldi söýgi duýgusy bütinleý gutaraýsa, ol söýgini täze bir hyjuwly söýgi gysyp çykarsa, onda talaklaşmak är-aýal üçin hem, jemgyýet üçin hem haýyr iş bolýar. Ýöne adamlary talaklaşmak prosesiniň bigerek zibiliniň içi bilen geçmek zerurlygyndan halas etmek gerek» diýip, F.Engels belläpdi.

Bu ýerde ara sowuklyk düşse, başga biri ýüze çyksa, talaklaşmak är-aýal üçin hem, jemgyýet üçin hem haýyr iş bolýar diýilmesine nähili düşünmeli?! Çünki, şunuň ýaly ýagdaýda äriň hem, aýalyň hem güni anyk bulaşýar. Iki tarap hem durmuşyndan närazylykda ýaşap, tiz göwün şatlygyny – saglygyny, işe ukyplylygyny ýitirýär. Şeýle ýagdaýda öýde – maşgalada asudalyk, mähribanlyk ýitýär. Çagalaryň şatlygy, arkaýynlygy ýok bolýar. Şonuň üçin hem aýrylyşmaga has degerli sebäp ýüze çykanda onuň äre-de, aýala-da amatly boljakdygy bellenilýär. Emma maşgala mukaddesdir, mukaddeslik bolsa, köplenç näçe gymmat düşse-de goralýar.

Maddy taýdan özüni oňarýan aýallar köplenç aňyrsyna göz ýetirmän, aýrylyşmaga, nika bozmaga ýykgyn edýärler. Şeýle aýallaryň kinoteatrlarda, telewizorda görkezilýän filmlere tomaşa edip, ondaky hojalyk işlerine kömekleşip ýören erkek kişä ýa-da ýeňil ýaşaýşa syny oturýar. Olarda kem-kemden öz adamsy hem şolara meňzemelidir, näme üçin ol «tur-otur kersen getirim» bolmaly dälmişin. «Eýsem men ondan az gazanç edýänmi» diýen ýalňyş pikirler döreýär. Ýagny, şeýle düşünjä eýerýän aýallar A.S.Puşkiniň «Balykçy we altyn balyk hakyndaky» ertekisindäki kempir bolmagyň kül-külüne düşýär. Nika bozulmagyna sebäp bolýan aýallaryň aglabasynyň soňky ykbaly şol kempiriňkä kybapdaş hem bolýar.

Sebäbi «özüni oňaryp» başlan aýalyň kä halatlarda gyýgy ajaýar, iňirdisi artýar, ol maşgalabaşynyň ornuna geçmäge dawa salyp başlaýar. Şeýle ýagdaý käbir maşgalalarda bir gün däl, iki gün däl, aýlap, ýyllap gaýtalanýar. Bu bolsa, elbetde, erkek adamynyň degnasyna degýär. Bu dawanyň (eger erkek adam juda eserdeňlik edäýmese) iň soňy nikalar öýünde gutarýar.

Nikanyň görnüşleri

Soňky döwürlerde käbir döwletlerde *şertnamalaýyn nika* hem barha giň gerime eýe bolýar. Munuň özi, nika arkaly goş birikdirýänleriň bardy-geldi aýrylyşmaly bolan halatynda maşgala emlägine kimiň nähili derejede eýe bolmalydygy hakyndaky şertnamadyr. Elbetde, adamlaryň baýlygynyň artmagy nikalaşmagyň kada-düzgünlerine şunuň ýaly täzelikleri girizýär. Şeýle-de, şertnamalaýyn nikada är-aýal bolup ýaşamagyň möhleti görkezilýär. Är-aýallar ol möhleti ylalaşsa ýene uzaldyp bilýärler ýa-da bellenen möhletde aýrylyşýarlar. Bu şertnamada görkezilendigi üçin hiç hili kynçylyk döretmeýär.

«Raýat nikasy» diýlen düşünje-de köplere düşnükli bolsa gerek. Şeýle nikada är-aýal resmi taýdan nikalaşman, özara ylalaşyp, bilelikde ýaşaýarlar. «Raýat nikasy» bile ýaşaýanlaryň hiç birini hiç zada borçly etmeýär. Wagtyň geçmegi bilen olaryň köpüsi biri-birini sulhy alyp, resmi taýdan nikalaşýarlar.

Käbir ýurtlarda *köpaýallylyk nikasy* hem saklanyp galypdyr. Elbetde, nikanyň dünýäde köp görnüşleri bar. Käbir ýurtlarda är-aýala ömürlik nika gyýýarlar. Resmi taýdan olara bütin ömründe aýrylyşmaga we başga birine öýlenmäge ýa-da äre barmaga rugsat berilmeýär.

Her döwletde, jemgyýetde nika bolan özboluşly garaýşyň, düşünjäniň we dürli şertleriň bolmagy tebigydyr.

Maşgala näçe berk bolsa, şol ýerde adamlar bagtlydyr, jemgyýet sagdyndyr. Nikanyň bozulmagy döwlete, maşgala maddy, ahlak taýdan uly zyýan ýetirýär. Ene-atanyň aýrylyşmagy, ilkinji nobatda, çagalaryň ruhy dünýäsine zarba urýar. Şeýle ýagdaýa düşen çagalar ataly ýa-da eneli ýetimdigi üçin her ädimde kemsinýärler, olaryň sustupes, egni gysyk, boýny buruk bolýarlar.

Bagtly, şowly nika, agzybir maşgala barada, olary nädip gazanmak hakda köp asyrlar bäri adamlar dürli pikirleri öňe sürýärler. Bu babatda ençeme ylmy hem çeper kitaplar ýazyldy. Adam durmuşynda möhüm bolan özüňe taý tapmak, biri bilen maşgala gurmak, soňra agzybirlikde ýaşamak meselesi hiç haçan öz

ähmiýetini ýitirmeýär. Emma bu barada ähli aýdylanlary, durmuş tejribesini jemläniňde:

«Şowly nika – mynasyp adamy tapmak başarnygyndan-da has uly zatdyr, bu özüň hem şeýle adam bolmaga ukyply bolmakdyr» diýen sözler biygtyýar ýadyňa düşýär.

Häzirki zamanda adamlar üçin okamaga, öwrenmäge, bilmäge köp mümkinçilikler bar. Dürli kitaplary, metgubat neşirleri giň okyjylar köpçüligi üçin elýeterli edilen. Şol sebäpli ähli ýaşlara, talyplara we uly ýaşly ildeşlerimize şowly nika, bagtly maşgala hakynda ýazylan kitaplary köpräk okamagy maslahat berilse ýerlikli bolar. Ähli zat üçin ilki bilmek, düşünmek möhümdir. Ynsan durmuşynda örän möhüm bolan agzybir, kämil maşgala gurmagyň, ony gorap saklamagyň ýollary, inçe syrlary hakynda näçe köp bilinse, şonça-da gowy bolar. Şowly nika agzybir maşgalanyň, agzybir maşgala bolsa, ösen, kämil jemgyýetiň sakasydyr.

III BÖLÜM

YNSANYŇ PÄK DUÝGULARY

Söýgi

Söýginiň asyl manysy pynhan, çuňňur ýürekden biriniň başga birine bolan duýgusydyr. Gadymy Hindistanda söýginiň gelip çykyşy üç çeşmeden ybarat diýlip bellenýär:

Ruhy küýseg dostlugy döredýär,

Akyla bolan küýseg sylagy döredýär,

Tene bolan küýseg islegi döredýär,

Üçüsi birleşip, söýgini döredýär.

Şeýlelikde, söýgi çylşyrymly akyl – emosional erk bilen bagly dinamiki sistema bolup, ol birnäçe üýtgäp durýan elementlerden düzülendir. Ýüzleý geçip gidýän duýgudan hakyky söýgi düýplüligi, bitewiligi, berkligi we çuňňur emosionallygy bilen tapawutlanýar. Söýginiň döremegi we ýitip gitmegi akyl-paýhas, erk bilen baglanyşyklydyr. Robetr Heýnleniň aýtmagyna görä: «Söýgüde bagtly bolmagyň üçin söýgüliň bagtly bolmagy zerurdyr». Söýgüde iki ýürek birleşmelidir. Ý.Frommuň aýtmagyna görä: «Söýgüde iki ýürek birleşse-de, olar öz şahsy aýratynlygyny saklaýandyr».

Sternbergiň söýgi triadasy:

1. Ýakynlaşmak – bu birek-birege emosional taýdan goldaw bermek, gaýgyny we begenji paýlaşmak, açyk, çyn ýürekden sözleşip, bagtly bolmak, söýgini aýap saklamakdyr.

2. Hyjuw.

3. Çözgüt. Bu iki hili bolýar:

a) Gysga wagtda oýlanyp, aňyrsynda uly jogapkärçilikli borjuň ýatandygyna göz ýetirip, netijä gelmek.

b) Uzak wagtlap oýlanyp, aňyrsynda uly jogapkärçilikli borjuň ýatandygyna göz ýetirip, netijä gelmek.

Eýsem, söýgi näme? Ol haçan, nähili ýagdaýda döräpdir? Belkem, ol bary-ýogy bedende emele gelen hoş höwes joşgunyny köşeşdirmekdir? Ýa-da bu bedende özboluşly himiki reaksiýanyň ýüze çykmasynyň netijesimikä, ýa-da bize näbelli başga bir zatmyka? Bu sowallar ýüzýyllyklaryň dowamynda adamlary, soňky wagtlarda bolsa aýratynam, edebiýatçylary, şahyrlary, dramaturglary,

režissýorlary gyzyklandyryp gelýär. Şeýle-de bolsa, bu sowallara henize-bu güne çenli alymlar takyk jogap berip bilmeýärler. Olar bu meseläniň bir tarapyny – sähel salymda söýginiň adamy perwana edýändigini agzybirlik bilen ykrar edýärler.

Eýsem, näme üçin adamlar şeýle gysga pursatda belli bir karara gelýär? Gürrüňdeşimizi ýa-da ilki duşan adamymyzy birden sulhumyz alýar, näme üçin adamlaryň arasynda aýratyn biri gözüňe yssy görünýär? Ýa-da onuň hüý-häsiýeti, kaddy-kamaty, özüni alyp barşy göwnümizden turýarmyka?

Biz ýolda-yzda, köçede, toý-tomaşada aýal-erkek diýmän, biri-birimize seredişýäris. Munuň sebäbi näme? Sebäbi göreç adama görmek, seretmek üçin berlipdir. Adam biri-birine seredende hökman aşyk bolmak üçin däl, garşydaşynyň göze «gelýän» hem «gelmeýän» taraplaryny takyklamak üçin seredýär. Adam hemmetaraplaýyn «göze gelýän» bolsa ol garşydaşynda höwes, hoşallyk duýgusyny, ýagny položitel emosiýa emele getirýär. Amerikaly psihologlardan ikisi – Karen Dion bilen Eýlin Berşid bu meseläni anyklamak üçin çagalar bagynda terbiýelenýänlerden olaryň kimi gowy görýändigini, kim bilen oýnasynyň gelýändigini sorap görüpdirler. Şonda sorag berlen çagajyklaryň aglabasy ýuwaşja, sypaýyja geýnen, arassaja – hemmetaraplaýyn, «göze gelýänlere» barmajyklaryny çommaldypdyrlar.

Biologlaryň käbiri bolsa bu meselä başgaça düşündiriş berýär. Olar söýgini adamzat nesliniň dowam etmegi üçin tebigat tarapyndan berlen atykmaçlykdyr diýip düşündirýärler. Sebäbi, haýwanyňkydan tapawutlylykda adam çagasyna aýak «bitmek» (ýöremegi) üçin azyndan bir ýyla golaý wagt gerek. Nesil öndürmek, çaga ýetişdirmek üçin aýal bilen erkek adam goşulyşmaly, şonuň üçinem olar söýüşýändirler, öýlenýändirler diýip düşündirýärler. Emma alymlardan käbiri bu düşünjä garşy çykýar. Olar bizi ähli adamzat nesliniň önmegi, ösmegi däl-de, öz şahsy neslimiz, şahsy genimiz gyzyklandyrýar diýen netijä gelýärler.

«Ilkinji söýgi, ilkinji ysnyşyk» diýen kitabyň awtory Keý-Uelling söýgi döwrüni üçe bölýär. Ol ilkinji döwri alasarmyk döwri hasaplaýar. «Munda söýen adamyň hyjuwy artýar, ýüregi gürsüldeýär, ol ganat baglana dönýär. Bu döwürde fiziki höwes juda güýçlenýär. Onuň soňunyň nähili gutarjakdygy hem belli däl» diýip, awtor belleýär. Eger söýgi ýürekden bolsa, onda ol dowamly wagtdan soň ikinji döwre geçýär. Eger söýşen juwanlar bir-birini öz ene-atasy, dost-ýary, dogan-garyndaşy bilen tanyşdyryp başlasalar, olaryň durmuşda höwesi, garaýşy deň bolsa, bu söýginiň üçünji döwrüniň alamatydyr.

Il arasynda «Yşk odunyň ojagy garakdyr» diýen düşünje bar. Bu düşünjäniň hakdygyna Keý Uellin hem güwä geçýär: «Ilkinji garaýyşda hakyky söýgi seýrek emele gelýän bolsa-da, söýgi diýen zat ilki bilen garaýyşdan başlanýar» diýip, awtor nygtaýar. Her hili ýagdaýda bolsa-da seretmegiň, garaýşyň uslyp tarapyndan kesgitlenilen öz belli möhleti bolýar. Mysal üçin: «Eger siz kimem bolsa birine bir sekuntdan artyk göz gyýtaklasaňyz, onda «Sizde hyýalym bar!» diýdigiňizdir».

Şeýlelikde, iki nazar kaklyşýar, olar biri-birine gizlinlikde habar ýollaýarlar. Şeýle halatda «habarlaşýanlaryň» göreji giňeýär, bedeninde jümşüldi emele gelýär.

Aziýa, Afrika halklarynyň aglabasy söýginiň döwrüni däl-de, özüni üçe bölüpdirler: ten söýgüsi, ýürek söýgüsi, ynsanparazlyk söýgüsi.

Ten söýgüsi – bu duýgy, durmuş kadalaryna, adam ykbalyna känbir ähmiýet bermeýän, diňe özüni bilýän adamlara mahsusdyr. Şeýle adam isle aýal maşgala bolsun, isle erkek kişi «söýýäniniň» içki dünýäsine, akylyna, adamkärçiligine däl-de, onuň beden gurluşyna, kaddy-kamatyna hyrydar göz bilen garaýar. Ten söýgüsi aşa bolan adam diňe bir zada – öz hyjuwyny köşeşdirmek maksadyna eýerýär, ony başga zat düýpden gyzyklandyrmaýar.

Ýürek söýgüsi – bu duýgy paýhasly, at-abraýly, etjegini-goýjagyny seljerýän, niýeti päk, ynsaby arassa adamlarda bolýar.

Ynsanparazlyk söýgüsi – duýgynyň bu görnüşi aýal bilen erkegiň, erkek bilen erkegiň, hatda kämillik döwrüni başdan geçirýän ulugyz bilen ýaşy durugşan adamlaryň arasynda-da döräp bilýär. Ynsanparazlyk söýgüsi iň päk, iň pähimli – kirşensiz duýgudyr. Bu duýgy köplenç halatda erkek kişi bilen aýal adamynyň seksual gatnaşygyny aradan aýyrýar. Şeýle adamlar biri-birini özüniň göwün kuwwaty, aram-karary, bu dünýäde durary, çölde ýodasy, ummanda saly hasaplaýar. Olaryň durmuşda özlerini alyp barşy bir eneden, bir atadan doglan ekizleriňkä çalym edýär. Eger syn eden bolsaňyz ekizler (aýratyn hem bir öýjükden emele gelen ekizler) nirä gitseler hem, nirede bolsalar hem bileje ümmüldeşip ýörendirler.

Häsiýeti kybapdaş, göwni päk, asylly, arassa adamlaryň şeýle gatnaşygy är ömründe bir ýa-da iki ýola gabat gelýär. Ynsanparazlyk duýgusy köplenç erkek kişilerde güýçli bolýar. Sebäbi olarda rehimdarlyk, halasgärlik duýgusy agdyklyk edýär. Şeýle adamlar juda gowy görenini öz myrat-maksady, iň ýakyn adamsy, durmuş baýdagy hasaplaýarlar.

Söýgini ýaşa görä-de, üç tapgyra bölýärler:

1. **Platoniki söýgi** – arassa söýgi, päk söýgi. 7-12 ýaş töweregindäki oglanjyklarda, gyzjagazlarda bir-birege bolan mähirli garaýyşlar döreýär. Olar biri-birini gündelik görmegi höwes edýärler. Mysal üçin, mekdepde bir gün biri-birini görmeseler, bir zady ýetmeýän ýaly daş-töweregine seredip, onuň ýoluna garaýarlar.

2. **Erotiki söýgi** – bu 12-15 ýaş aralygyndaky ýetginjekleriň bir-biregiň görküne, owadanlygyna maýyl bolmagy, käbir erotiki kinolarda görkezilýän pynhan gatnaşyklara, suratlara gyzyklanmasydyr. Bu döwür gyzyň ýa-da oglanyň jynsy taýdan ýetişip başlaýan wagtydyr. Ýetginjekleriň daşky keşbi owadanlaşyp, durnuklaşyp başlaýar.

3. **Seksual söýgi** – 15-18 ýaşyndaky ýaşlaryň seksual gatnaşyga bolan höwesidir. Bu döwürde gyza hem oglana mahsus bolan daşky we içki aýratynlyklar doly ösüp ýetişýär. Jyns mäzleri işläp ugrap, libido (küýseg) barha artýar. Şol sebäpden düýşünde oglanlar-gyzlar bilen ýakynlaşýarlar we olarda polýusiýa (il içinde aýdylyşy ýaly, «şeýtany» bolmak) bolup geçýär. Şu ýagdaý oglanyň genetipiki konstitusiýasyna (nesilden geçiş gurbatyna, ukybyna) baglylykda güýçlülerde häli-şindi, gowşaklarda aýda-ýylda bolýar. Polýusiýa gyzlarda-da seýrek hem bolsa, duş gelýär.

Şu döwürde oglanlaryň köpüsi, gyzlaryň käbiri libido gün bermedik halatynda köşeşmek üçin masturbirleme bilen meşgullanýarlar. Masturbirleme öňden-ahyr bar bolup, ynsan saglygy üçin zeleli ýokdur. Bu ýaşlaryň toý etmegi bilen öz-özünden galýan zatdyr. Är-aýal hepdeläp-aýlap aýra düşende ýa-da ýalňyz galanda olar köplenç ýene masturbirlemä ýüz urýarlar.

Adaty adamlaryň söýgi heserini başdan geçirmedigi, onuň hupbatyny çekmedigi ýok bolsa gerek. Halk arasynda henize-bu güne çenli dowam edip gelýän rowaýatlar, atalar sözi hökmünde dilden-dile geçip gelen aňlatmalar söýginiň gadym eýýamlardan bäri adamlaryň arasynda ýaşap gelendigine güwä geçýär.

Söýgi öz kötel ýollarynda, uzak asyrlaryň dowamynda ýowuz günleri başdan geçiripdir. Onuň halaýyk tarapyndan ykrar edilmegi üçin progressiw pikirli adamlar – nusgawy şahyrlar, ýazyjylar, edebiýatyň dürli žanrlaryna degişli eserler döredipdirler. Ýöne ol eserleriň, köplenç dessanlaryň soňy pajygaly ýagdaýda – baş gahrymanlaryň ikisiniňem özüni söýgä gurban etmegi bilen ýa-da juda köp kynçylyklardan, horluklardan soň maksadyna ýetmegi bilen tamamlanýar. Dessan

dilinde aýtsak, «hak aşyklara» köplenç bir gudrat, uly güýç (aslynda söýgi gudraty – yşk odunyň alawy) kömege gelýär.

Söýgi barada zamananyň öňdebaryjy, pähimli adamlary öz gelen netijelerini aýdyp geçipdirler:

Söýgi hökmürowany hem kösseksiz dyza çökerýär.

Gerbert.

Söýgi hem uruş ýalydyr: ony gorjamak aňsat, tutaşansoň welin, öçürmek kyn.

Menken.

Söýgi – gyzamyk ýalydyr: ol näçe giç gelse, şonça-da howpludyr.

Jerrold.

Yşk derdini kim salan bolsa, dermanam şonuň elindedir.

Publliý Sir.

Söýginiň bagt, abadan durmuş, agzybir maşgala, kemally, menikli nesil öndürmäge uly ýol arçaýandygyny, kähalatda bolsa onuň söýşenleri güzaply güne goýup, jowrandyrýandygyny, aýry-aýry halatlarda söýginiň, biziň şu günlerimizde-de, şu ajaýyp durmuşymyzda-da «aşyk-magşugy» kyn günlere salýandygyny aýdyp geçsek ýerlikli bolar.

Emma durmuş zabun, onuň girdaby rehimsiz, ol diňe öz kada-kanuny esasynda hereket edýär. Ol şeýle näzenin, ajaýyp, başyňa täç edinäýmeli gyzlaryň hem, il içinde aýdylyşy ýaly, gül ömrüni kül edýär. Munuň ilkinji sebäbi bolsa, gyzlaryň sadalygyndan, aýratyn hem olaryň ynanjaňlygyndan ýa-da özüne erk edip bilmeýänliginden, käbir ýigitleriň bigaýratlygyndan gelip çykýar.

Gizlinlik, syr saklamak söýenden hem, söýlenden hem edilýän ilkinji talapdyr. Bu ýagdaý saklanylmadyk wagtynda, ilkinji nobatda, gyzyň aýagynyň astyndaky durmuş «basgançaklary» çagşap, kem-kemden opurylmaga başlaýar.

Muňa düşünýän, at-abraýa, ar-namysa, belent adam mertebesine uly hormat goýýan gyzlar özüne buýurmagy, erk etmegi başarýarlar. Şeýle gyzlar köplenç göwni giden ýigidiniň daş sypatyna, onuň maşgalasynyň sosial ýagdaýyna az üns berip, ýigidiň içki dünýäsine – onuň ygrarlylygyna, lebzine, mertligine, ýokary adamkärçiligine, gujur-gaýratyna üns berip, ony öz ýanlaryndan öwrenmäge başlaýarlar. Bu baradaky syry berk saklaýarlar, hiç kime syzgyn bermeýärler. Bu ýagdaý bardy-geldi oglanyň kemçiligini, ahlak derejesini, sabyr-takatyny halaman, olaryň agzy alaryp, biri-birinden sowaşaýanda-da, gyzyň aýak basan ilkinji durmuş «basgançagy» şol durşuna, mäkämligine galýar – il arasynda onuň ýamanlyk bilen ady tutulmaýar, abraýy kemsidilmeýär. Şeýle gyzlar ene-atanyň bütin

hossarlarynyň, obanyň, uly iliň abraýydyr. Şeýle gyzlar «söwdasy» oňman, iki-üç ýigit bilen duşuşanda-da durmuş «basgançaklarynyň» birinjisinden, ýagny ýigit bilen tanşyp görmek, onuň kimdigini, nähili adamdygyny takyklamakdan – synlamakdan aňryk asla geçmeýärler. Eger ýigit nikadan öň suwjuklyk, gödeklik, ýeňillik etmäge hyýallanaýsa, gyz onuň bilen ikinji duşuşyga barmaýar – beýle ýigitden daşlaşýar, ondan ýüz dönderýär.

Ýeri gelende bellemeli zat, ýaşlaryň her hili ýagdaýda-da, söýseň hem, söýülseň hem, ene-atany çagalarynyň geljekki ykbaly barada aladalanmak hukugyndan mahrum etmezlige çalyşmaly.

Şahyr Aman Kekilow meşhur «Söýgi» romanynda:

Dostlarym söýgüdir durmuşyň täji,
Duşuşmak süýjüdir, aýrylmak ajy.
Gülsüz-ä tiken ýok, tikensiz gül ýok,
Gül yşgynda saýramadyk bilbil ýok.

- diýip ajaýyp setirleri ýazýar. Elbetde, söýgi diňe süýjülik däl, onda ajy günler-de, agyr pursatlar-da bolup biler. Şonuň üçin söýgide sabyrly hem durnukly, päk hem wepaly, parasatly bolmak gerek.

Syrdaşlyk

Iki gowy görüşýän (syrdaş) adamynyň öz aralarynda içki syrlaryny, duýgularyny, pikirlerini, etsem-goýsamlaryny bölüşmegine, paýlaşmagyna *syrdaş gatnaşyk* diýilýär. Syrdaş gatnaşykda begenç, goldaw, lezzet, dostluk we ş.m. duýgular peýda bolýar. Şu ýagdaýy uzak wagta çekdirmek uly meseleleriň biridir. Birek-biregiň gylyk-häsiýetini öwrenip, uýgunlaşylsa şu gatnaşyk hakykatdan hem müdimilige öwrülip biler. Şu gatnaşyk gyz bilen gyzyň, gyz bilen oglanyň ýa-da oglan bilen oglanyň arasynda bolup biler. Syrdaş gatnaşykda birek-birege ynam, wepalylyk, hakykylyk duýgusy bolmalydyr. Bu gatnaşyk edil bir söýgi hem, romantiki gatnaşyk hem däl. Syrdaşlyk situasiýalaýyn hem, uzak wagtlaýyn hem bolup biler. Şu gatnaşyk birtaraplaýyn bolanda ol uzaga çekmeýär. Syrdaşlyk köp şatlyk, begenç, guwanç duýgusyny berse-de, ol ömürlik bolman, üýtgäp durýar.

Syrdaşlygyň elementleri:

* Näziklik – bu söýýän adamyňa döreýän ýagdaý bolup, köplenç birek-birege ynam dörände, şatlyk-gaýgy paýlaşylanda ýüze çykýar.

* Aç-açanlyk – bu syrdaş gatnaşygyň gözbaşydyr. Bu ýagdaý ýuwaş-ýuwaşdan birek-biregiň häsiýeti öwrenilenden soň ýüze çykýar.

* Ynam – syrdaşlygyň bir komponenti. Haçan-da, syrdaşlaryň pikiri, özüni alyp barşy özara gabat gelse, ynam has hem berkeşýär.

* Wepalylyk – syrdaşlygyň bir komponenti bolup, näzliligiň, aç-açanlygyň, ynamyň esasynda ýüze çykýar. Munda taraplar (partnýorlar) elmydama her hili ýagdaýlarda birek-birege goldaw berip durýarlar.

* Dogruçyllyk – bu syrdaşlygyň bir komponentidir. Bu häsiýet iki adamyň arasyndaky ynamy berkidýär.

Syrdaşlykda bir zady ýaşyrmak, ýalan sözlemekden näme-de bolsa gowrakdyr. Ýaşyrma syrdaşlyk gatnaşygyny gowşatmaýar. Ýalan sözleme welin, ony gowşadyp biler.

* Gaýgyny paýlaşma – bu birek-biregiň aladasyny, dünýägaraýşyny paýlaşmakdyr. Bu ýagdaý birek-birekden daşlaşmakdan, gyzmalykdan, oňşuksyzlykdan gorap saklaýar.

Syrdaşlygyň päsgelçilikleri:

- çekinjeňlik – diňe bir syrdaşlyga päsgel bermän, eýsem beýleki gatnaşyklaryda kynlaşdyrýar.

- agressiwlik – özüniň agressiwligi sebäpli beýleki adamlary ürküzýär ýa-da gorag pozisiýasyny almaklyga mejbur edýär. Agressiw adamdan «Üstümden höküm sürer, meni guly eder» diýip, ýoldaşy heder edýär.

- men-menlik – şu häsiýetli adamdan töwerekdäkiler gaça durýar. Bu hili adam lider hökmünde iliň ünsüni özüne çekegen, özüniňkini öňe sürüp, ýoldaşyna gulak asman, onuňkyny inkär edegen bolýar.

- egoizm – men-menlik bilen syrdaşlyk gatnaşygyna has hem zyýan ýetirilýär. Egoistler «oýnap», mekirlik edip, töweregindäki ynanjaň, päk ýürekli adamlaryň üsti bilen öz bähbidini gazanýar.

- gaýgyny paýlaşyp bilmezlik – bu hili adam ýoldaşynyň garaýşyny, pikirini paýlaşyp bilmeýär ýa-da paýlaşmak islemeýär. Sebäbi ýoldaşynyň sözüni diňlemegi başarmaýar. Ýagdaýa şonuň gözi bilen seredesi gelmeýär.

- real (hakyky) däl zada garaşmak. Köp adamlarda syrdaşlyk barada ideal göz öňüne getirmeler bolýar. Şunlukda olar bolmajak ýa-da mümkin däl zada garaşýar. Netijede, syrdaşlyga bolan isleg gaçýar. Ondan sowaşýar, boýun gaçyrýar.

Ýokarda agzalanlardan başga-da, ýene birnäçe faktorlar syrdaş gatnaşyga päsgel berip biler: depressiýa, narkomaniýa, agyr somatiki keseller we ş.m.

- syrdaş gatnaşyga bolan gorky – bu ýygy duş gelýän ýagdaýdyr. Munuň esasy sebäbi, käbiriniň özüne bolan ynamsyzlygy, özüne pes baha berip, olarda: «Men mynasyp däl, men başarman, özüme erk edip bilmerin, şeýlelikde ýoldaşym meni taşlar» diýen gorky döreýär. Şonuň üçin hem syrdaş gatnaşykdan gaça durýarlar.

Hakyky däl syrdaş gatnaşyk (psewdoinitlik). Aşakdaky alamatlar bilen häsiýetlendirilýär:

1. Syrdaşlykda biriniň aladalarynyň we jogapkärçiliginiň köp bölegini beýlekisiniň üstüne atmagy.
2. Diýilýän zat bilen iş ýüzünde edilýän zadyň gabat gelmezligi.
3. Biri-birine bolan ynamsyzlyk.
4. Şu gatnaşykda bitaraplaýyn ýa-da fantastiki göz öňüne getirmeler.
5. Biriniň özüni egoistik alyp barmagy, şeýle-de, beýlekisiniň gyzyklanmalaryna ünssüz garamagy.
6. Birtarap ýagdaýda söhbetdeş bolmaklygy.
7. Biri-biriniň üstünden agalyk etjek bolup, biri-birine ýumuş buýrup, ol hem ýerine ýetirmese, biri-birini tankytlamagy.
8. Elmydama jedelleşip, dawalaşyp, netijede köp wagt, güýç sarp edip, meseläniň çözgütsiz galmagy.

Syrdaşlyk köplenç aýal maşgalalarda duş gelýär. Durmuşda gabat gelen adam bilen syrdaş gatnaşyk saklanylmaýar. Syrdaşlyk ruhy hem gylyk-häsiýeti, pikir-düşünjeleri deň gelýän adamlarda ýüze çykýar.

Wepalyylyk

Söýgi hem wepalylyk biri-birinden aýrylmazdyr. Wepa, messep, ygrar ýok ýerinde kämil, päk söýgi bolup bilmez. Watana, ene-ata, il-güne, dost-ýara söýgiňi diňe olara bolan wepaň bilen subut edip bolar. Il içinde biriniň ogul-gyzyna dileg edilende: “Il-güne, ene-atasyna wepaly adamlar bolup ýetişsin!” diýilýär. Çünki, wepalylyk, ygrarlylyk bar ýerinde söýgi päk bolýar.

Her çaganyň tebigy taýdan öz hossarlaryna bolan söýgi-mähir duýgusy bar. Emma şol söýgiň, mähriň çuňlugy diňe olar hakda edýän aladaňa, özüňde duýýan jogapkärçiligiňe baglydyr.

“Wepalylyk” diýlende Beýik Watançylyk urşunda mertlerçe söweşip, wepat bolan gerçek ýarlaryna garaşyp, ýalňyzlykda bütin ömrüni ötüren nurana türkmen zenanlary ýadyňa düşýär. Ol zenanlar söwer ýara wepalylygyň, abraý-mertebäňi gorap, ýar ojagyny saklap oturmagyň beýik nusgasydyr. Olar bary-ýogy bir-iki ýyl ýa-da sanalgyja gün bile ýaşaşan ýanýoldaşlaryna bütin ömür boýy garaşdylar.

Bu merdana zenanlaryň köpüsi öz çagalaryny ulaldyp, öýlendirip, agtyk-çowlukly boldular. Käbiri bolsa, ýekeje perzendi bolmasa-da, öz ýaryna garaşyp, mukaddes ojagyny saklady. Olaryň ençemesi indi aramyzda ýok. Ol uruşdan bäri aý-ýyllaryň kerweni geçip dur. Näçe ýyl, asyr geçse-de, urşuň yzynda galyp, ýeke-ýalňyz ýar ojagyny saklan merdana zenanlaryň söwer-ýara, öý-ojaga wepalylygy hemişelik il-güne nusga bolup, hakydalarda ýaşar.

Biz şol zenanlaryň nusgalyk görkezen wepalylygy hakynda häli-şindi ýatlaýarys. Çünki, biz olara guwanýarys, buýsanýarys.

Zenan wepasy mydama-da maşgalanyň sütünidir. Çeper eli bilen nepis halylary döredýän zenanlarymyzyň köňli, göwni hem has gözeldir, näzikdir, tämizdir.

Gökdepe urşunda türkmen zenanlary söweş meýdanynda gerçek ýigitler bilen deň durup gaýduwsyzlyk görkezipdirler. Şonuň bilen bir hatarda-da olar abraý-mertebäni goramagyň, ojagyna, iline, söwer ýaryna wepalylygyň ajaýyp nusgasyny biziň günlerimize miras goýupdyrlar. Şol söweşde gala ýykylyp, duşmanlar gala çozanlarynda garry gaýynatasydyr çagalaryny ýany bilen alyp, guma gaçyp barýan türkmen zenany yzyndan ýeten bir basybalyjy bilen ar-namysyny goramak üçin uruşmaly bolupdyr. Basybalyjy gelniň goşaryndan tutupdyr. Muňa namys eden gelin öz goluny duşmanyň eliniň degen ýerinden kesip aýrypdyr-da, basybalyjyny öldüripdir. Munuň özi türkmen zenanynyň watansöýüjiliginiň, ar-namyslylygynyň, söwer ýara wepalylygynyň, özüniň ar-namysyny şirin jany bilen hem goramaga taýýardygynyň belent nusgasydyr.

Halk döredijiliginde-de wepalylyk barada köp aýdylýar. “Zöhre-Tahyr” dessanynda Tahyr sandygyň içinde derýadan akyp barýarka, ony şanyň gyzy Mahym öz kenizleri bilen görüp, ony sandykdan çykarýar. Mahym Tahyry gören

dessine oňa aşyk bolýar. Tahyry köşge alyp gelýärler. Soňra Mahymyň Tahyra durmuşa çykmak isleýändigini, atasy hem öz gyzyny Tahyra bermekçidigini aýdýar. Şeýle owadan, ajaýyp şa gyzy söýüp, köşkde, meniň bilen gal Tahyr diýip dursa-da, hak aşyk: “Saňa köňül bersem, onda ýar aglar” diýip, öz Zöhresinden dönmejekdigini aýdýar. Şa gyzy hem, belent dag hem hak aşygyň öňüni saklap bilmeýär. Onuň ýüregi Zöhre diýip urýar. Bu hem päk söýgüniň şeýle beýik wepalylyga eýedigini görkezýär. Söýgi wepa bilen mizemezdir. Elbetde, ýar wepasy owadanlyk ýa-da baýlyk bilen satyn alynmaýar.

Durmuşda käte söýen ýürekler birleşip bilmeýärler. Ykbal işi bilen gyz başga birine durmuşa çykýar. Ýigit başga gyza öýlenýär. Maşgala gurlup, çaga dünýä inýär. Ýürek welin köşeşmeýär, söýgi öçmeýär. Emma gyz öz baran ýeri bilen bolup, öz pynhan duýgusyny, ilkinji söýgüsini ýüreginde gizläp saklaýar. Durmuşa çykan ýigidiniň sarpasy, çagalary, dogan-garyndaşynyň abraýy üçin öz başky söýgüsini ýüreginiň çuň ýerinde hemişelik bentläp, diňe maşgalasy bilen bolýar. Ýigit hem şeýle edýär. Bu hem maşgala, abraý-mertebe üçin öz duýgyňa basalyk etmegi başarmakdyr, mertlikdir, asyllylykdyr.

Çünki, arada şeýle çuňňur söýgi bolsa-da, ykbala kaýyllyk bilen gyz öz durmuşa çykan maşgalasy, ýigit hem öz maşgalasy bilen galýar…

Watana, ene-ata, mukaddes ojaga, halal duza, maşgala wepalylyk mukaddesdir. Iýen duzuna ikilik edeniň mertebesi ýokdur. Biwepalyk, wepalylygyň tersine, päk ýoldan çykmakdyr, mukaddesligi harlamakdyr. Biwepalylyk etmek – bu ilki bilen öz wyždanyňy, mertebäňi kiçeltmekdir. Könelerimiz “Imanymy al welin, abraýymy alma” diýipdirler. Abraý – ýokary adamkärçilik häsiýetlerine eýe bolmakdyr, halallyga, päklige wepalylykdyr.

Gözellik

Töwerege siňe syn etseň guralyşy, döredilişi, ýaradylyşy juda ajaýyp, täsin, owadan gözellikler kändir. Gözellik öz gezeginde iki görnüşden – göwün hem göz gözelliginden ybaratdyr.

Göwün gözelligi uludan-kiçä ähli adama mahsusdyr. Ýagny, her kimiň öz-özünden göwni hoşdur. Bu bolsa adam durmuşynda biçak uly ähmiýeti bolan özboluşly gözellikdir, ýagny tebigatyň bize beren peşgeşleriniň iň ajaplarynyň biridir. Sebäbi, öz-özünden göwnühoş bolmadyk adam ýaşap bilmeýär. Sähel zat – durmuş şowsuzlygy, kemsidilme, irginsiz igenç, üznüksiz iňirdi, dawa-jenjel, ýanamak – şeýle adamlary özüni ilden egsik, betbagt, gereklenmeýän mahluk saýmaga mejbur edýär. Şeýle pikir bolsa ir-u-giç owsarlap, ony ýaman matlabyň eline tutduryar.

“Gözel” diýlende biz köplenç, ynsan ajaplygyny däl-de, owadan, ajaýyp gelin-gyzlary göz öňüne getirýäris. Ine, şonuň üçin hem «gözel» diýlen söz gulagymyza ilende, biziň gözümiziň öňünde galam gaş, inçe bil, hünji diş, badam gabak, pisse dahan, kirpikleri ok, «allajy» ala gözleri jan almagyň kastyna çykan, «zalym» hunhorlar ör boýuna galýarlar.

Owadan, görmegeý gyz-gelin heniz gözel däldir. Görk-görmegiň üstüne adamkärçilik sypatlarynyň ählisi: sadalyk, sypaýylyk, mylaýymlyk, ak ýürek, päk göwün, akyl-huş, arassalyk-arymsyzlyk, lebzi halallyk, ojagyna wepadarlyk, rehimdarlyk... goşulanda, diňe şonda gözel gözellik derejesine ýetip bilýär. Şeýlelikde, tebigat tarapyndan eçilen husna baýlyk, görk-görmek gözelligiň sudry bolup galýar. Bu ýerde esasy zat – adamyň içki dünýäsiniň owadanlygydyr, päkligidir, tämizligidir. Içki dünýäsi päk adamynyň gözünde nur, ýüzünde yşnak, mähirlilik-nuranalyk mese-mälim bildirip durýar. Şeýle adama baran ýeriniň bary hyrydar bolýar, öz ýanyndan her kim oňa uzak ömür, rowaçlyk arzuw edýär. Ýöne gözelsiremek welin, gözellik däldir. Ýasama zatlar: ýalan gülki, gopbamsylyk, suwjuk hereket, geplemseklik, dilewarsyramak... hiç kime-de ýaraşmaýar. Hususan-da, zenanlara. Şeýlelikde, jemläp aýtsaň, adamkärçilik sypatlarynyň jemi hem-de görk-görmek gözelligiň gözbaşyny emele getirýär.

Magtymguly Pyragynyň şeýle goşgy setirleri bar:

«Hozuň daş gabygyn, gülälek suwun,
Saça çalsaň gara reň bolar».

Her bir zadyň tebigylygy ajaýyp, gözel bolýar. Munuň üstesine-de adam bedeninde jinnek ýaly hem kem ýa-da artyk zat ýokdur. Şeýle-de bolsa gadymdan bäri gyz-gelinler özlerine timar berýärler, öňküsinden-de owadan görünmäge çalyşýarlar.

Ylmy maglumatlara görä, adamyň ýüzüniň hamy ýedi gatlakdan ybaratdyr. Onuň daşky gatlaryna tozga diýilýär. Tozga tozgalanyp aýrylyp, ýene emele gelip,

täzelenip duran juda näzik, ýukajyk gatlakdyr. Ondan aşakda pers – aýna şekilli, ýalpyldawuk – dirilik nyşany gatlagy ýerleşýär.

Pers çalymtyl aýna şekilli, özi hem çeýe, juda ýukajyk gatlakdan ybaratdyr. Gan damarjyklarynyň eriş-argaç bolup geçýän hem daş tarapa iň golaý ýeri – ýaňaklaryň üstüdir. Howa sowuk bolsa hamyň gatlagy dartylýar, şeýle ýagdaýda gan damarjyklary görnere golaýlap, al ýaňaklar gyzarýar. Adamyň ýüzüne öwüşgin çaýylýar – ol nurlanýar. Şeýlelikde, howanyň belli bir sowuklyk derejesinde adam görküne gelene dönýär.

Häzirki wagtda bezenmeklik, ýüz-gaş, saç bejertmek, boýatmak üçin dürli görnüşli, düzüminde himiki maddalary saklaýan serişdeleri köp ulanylýar. Şu ýerde gyz-gelinler dürli timarlaýjy serişdeleri ulananlarynda ätiýaçly bolmagy unutmazlyklary gerek. Alynýan kremiň, boýagyň hiline üns bermek, ol serişdeleri kadaly ulanmak möhümdir. Il içinde aýdylyşy ýaly, gynansak-da, «Gaş bejerjek bolup göz çykarýanlar-da» bar.

Aslynda, gözellik ynsanyň içki hem daşky nuranalygyna, şähdiaçyklygyna, ruhy çaglyna baglydyr. Arassa-tämiz geýnüwli, ýüzi açyk, göwni şat adam gözüňe ýakymly görünýär. Şeýle-de, adam özüniň kalbynyň we töweregininiň gözelligi hakynda hemişe aladalanmalydyr. Tebigat bilen sazlaşykly ýaşamagy endik edinmelidir. Daglaryň, baglaryň, deryalaryň, deňizleriň özboluşly gözelliklerinden ruhy taýdan lezzet almagy başarmaly. Bahar aýlary daga gezelenje çykan adamyň nähili göwnüniň şatlanýandygyny duýmak kyn däl. Şunuň ýaly halatlarda göwnüň göterilýär, şähdiň açylýar. Munuň özi ynsan saglygynyň sakasydyr. Il arasynda “Gezmek ömürden…” diýlişi şonuň üçindir.

Gözel kalply bolmak – bu gözelligi duýmagy başarmakdyr. Ussat şahyr Gara Seýitliýew şeýle ýazýar:

– Bahar, bahar, jan bahar, sende niçiksi syr bar?
Sen geleňde dünýämiz bolýar bütin lälezar,
Dolýar bütin ýürekler söýgi bilen, saz bilen,
Saýraýar bilbiller-de, müň dürli owaz bilen,
Sen geleňde görkezýär bize güller ýaňagyn,
Gözelligiň dünýäsi senden alýar sapagyn.

Gözellik üçin daş-töwerekden nusga almagy unutmaly däl. Daş-töweregimizi gurşap alýan tebigat gözelligiň özboluşly mekdebi diýsek ýalňyşmasak gerek. Ýagşy niýet, päk ýürek, gözellik gözi bilen seretseň durmuş, tebigat, dost-ýar,

hemmeler… gözeldir. Söýgi gözelligiň, agzybirligiň, bagtyň gözbaşydyr. Arassa-tämiz, abadan öýe gadam goýanyňda, şol öýde bagtyýar maşgalanyň ýaşaýandygyny duýmak kyn däl. Agzybir maşgala gözelligiň iň naýbaşylarynyň biridir. Agzybirlik söýgi, bir-birege ynanyşmak arkaly gazanylýar. Söýýän-söýülýän adamyň ýüzi hem, ýüregi hem nuranadyr, gözeldir.

Bagt

Ilki bilen adamyň jany sag, kalby rahat, durmuşy asuda bolsa, şol iň uly bagtdyr. Her bir adam öz ömründe köp arzuw-hyýallara beslenýär, başardygyça has bagtly ýaşamaga çalyşýar. Bu örän dogrudyr. Her bir ynsanyň esasy maksady ýaşaýyş durmuşyny öňküsinden has gowulandyrmakdan ybaratdyr. Adamyň durmuşda bagtly ýaşamagyna mydama höwes, yhlas, zähmet, döredijilik baradaky ajaýyp arzuw-islegleri itergi berýär.

Eger-de her bir adam bagtly bolsa, onda bütin halk bagtlydyr. Şonuň üçin biz öz şahsy durmuş bagtyýarlygymyz barada alada edenimizde, munuň diňe biziň üçin däl, eýsem hemmeler üçin ähmiýetlidigini ýatdan çykarmaly däldiris. Elbetde, töweregimizden aýrylyp, ýekelikde özümiziň bagtly bolup bilmejekdigimiz mälimdir. Bagtly durmuş ozaly bilen biziň düşünjämize we häsiýetimize baglydyr.

Durmuşda gazanan zatlaryň gadyr-gymmatyny bilip, hözirini görüp ykbalyňdan razy bolup ýaşasaň, bu seniň üçin uly bagtdyr. “Kanagatly gul rahat, kanagatsyz şa birahat” diýipdirler. Rahatlygyň özi uly baýlykdyr. “At çapmaz, bagt çapar” diýilýär. Näçe alada-yhlas etsem-de göwnümdäki arzuwlaryma ýetip bilmeýärin, işim, durmuşym rowaç almaýar diýmeli däl. “Yzygiderli bagtlylyk ýa-da yzygiderli şowsuzlyk bolmaýar” diýilýär. Ýagşy niýetli, yhlasly adam mydama maksadyna ýetýär. “Yhlasa – myrat” diýlen mukaddes söz bar. Ol ata-babalaryň paýhas eleginden geçen hakykatdyr. “Bagt ýokdur göreşsiz” diýlişi ýaly arzuwymyz bagtly bolmak bolsa oňa ýetip bolar. “Her kim gözlän zadyny tapar” diýipdirler. Bagty gözlesek bagty taparys. Munuň üçin biz ilki bilen özümizi terbiýelemeli, kämilleşdirmeli. Özüňi terbiýelemek, kämilleşdirmek hakynda aýdanymyzda bir aýal maşgalanyň durmuşyndan şeýle bir mysaly getiresimiz gelýär. Onuň ýaşlygynda ýanýoldaşy aradan çykýar. Iki çagasy bilen ýanýoldaşsyz galan bu zenan bilini berk guşap, kysmatyna kaýyl bolup eliniň hünäri bilen ýeke özi çagalaryny ösdürip-ulaldýar. Mertlik bilen başyna düşen kynçylyklary ýeňip geçýär. Onuň hojalygynda kem zady ýok. Abraýly maşgalanyň eýesi bolup otyr.

Täzeden birine durmuşa çykmak barada soralanda: “Dokuzy düzüw adam ýok. Ähli zady eliňde tutup bolmaýar. Durmuşyň bu synagyny mertlik bilen çekmek gerek. Täzeden durmuşa çykmak barada pikir hem edemok. Meniň bagtym, abraý-mertebäm dogan-garyndaşlarymyň arasyndaky sylag-sarpam, ömrümi dowam etdirjek perzentlerimdir” diýip jogap berýär.

Durmuşda her biz zadyň gadyr-gymmatyna dogry baha berip, töweregi gözel görnüşde görüp, duýup ýaşamagy başarmagyň özi hem bagtlylykdan bir nyşandyr. Bagt diýen düşünjä her bir adam özüçe düşünýär. Kim bagty agzybir, asuda maşgala bolup ýaşamakdan gözlese, kimler bagty maddy taýdan baý ýaşamakdan gözleýär. Kim jan saglygyň, on iki synaň sagatlygynyň özi hem Allatagalanyň bendesine eçilen uly bagtydyr diýip ýaşasa, kimler daşky görk-görmekden, owadanlykdan bagty gözleýär. Bagtly ýaşamagyň açary belli bir derejede biziň öz elimizdedir. Elbetde, durmuşda her hili biziň özümize bagly däl pursatlar hem bolýar. Ýöne şol pursatlardan hem baş alyp çykjak bolmaly. Hiç bir çykalgasyz ýagdaý bolmaýar. Ine, biz şeýle kyn günlerde özümiziň akyl-paýhasymyz bilen, ruhubelentligimizi elden bermän, dargursaklyk etmän, şol pursatlardan baş alyp çykmagy başarmaly. “Mert özünden, namart ýoldaşyndan” diýlenini edip günäni daş-töweregimizdäkileriň üstüne atyp, ajymyzy pürkip, ejizlemeli däl-de, mertlik, parasatlylyk edip ýüze çykan kynçylygy ýeňip geçmegiň alajyny gözlemeli. Şeýle ýagdaýlardan baş alyp çykmagam bagtdyr. Hoşniýetlilik, giňgöwünlilik, sabyr-kanagatlylyk, zähmetsöýerlik, birek-birege ynanmaklyk, ynsanyň ýagşy gylyklaryny görüp bilmeklik, oňa baha berip bilmeklik, ýolundan azaşany dogry ýola ugrukdyrmagy başarmaklyk we ş.m. köpsanly ýagşy gylyk-häsiýetlere eýe bolmagyň özi bagta barýan iň beýik ýoldur. Ajaýyp eserleri bilen türkmen edebiýatyna goşant goşan görnükli şahyrymyz Italmaz Nuryýew özüniň goşgusynda şeýle diýýär:

Begenýän ýürekden,
Jandan begenýän.
Sebäbi men düşünýärin bir zada.
Uly Bagta aşyk bolup gezmäniň
Özi-de bir Bagt ahyryn dünýäde.

Elbetde, adam üçin ynsan balasynyň bu ajaýyp dünýä jägildäp dogulmasynyň özi bagt, eýjejik çaganyň “Eje” diýip dil çykarmasynyň özi bagt, ak mekdebe eziz

perzendiňi ilkinji ýola alyp gitmegiň, ýaşy ýetip ogul öýerip, gyz çykaryp gapyňda toý tutmagyň özi bagt, agtykly-çowlukly gol doly maşgala bolup ýaşamagyň özi bagt.

Ynsan balasy Allatagalanyň bendesine peşgeş beren bu gözel tebigatynyň her bir ösümliginde, her bir janly-jandarynda gözelligi görmegi, oňa guwanmagy başarsa, ertiriň säherinde, agşamyň şapagynda özüniň bu ajaýyp dünýäde ýaşaýandygyna, onuň arassa howasyndan dem alýandygyna buýsanyp ýaşamagy başarsa bu-da bir bagt.

Durmuşyň dürli öwrümleri bar. Şol sebäpli durmuşda "Ähli zadym ýerbe-ýer bolsun, ýekeje-de kem zadym bolmasyn" diýip, oda-köze düşüp ýörmän, sabyrly-kanagatly bolmak bagtly ýaşamagyň altyn açarydyr. "Sabyrly gul dura-bara şat bolar" diýipdirler. Gynansak-da, käbir ýaş ýigitlerdir gyzlarymyz özlerine ýanýoldaş saýlanlarynda geljekki ýanýoldaşynyň dünýägaraýşyna, aň-düşünjesine däl-de, esasan onuň maddy taýdan baýlygyna hem-de daşky owadanlygyna, görmegeýligine üns berýärler. Emma olaryň durmuşda baýlygyň, daşky owadanlygyň däl-de, ruhy baýlygyň, ýürek owadanlygynyň esasy zatdygyna düşünmekleri gerek. Şu ýerde Kerim şahyryň goşgusyny getirsek ýerlikli bolar:

Bir topar ot-suwdan geçeniňden soň,
Ýetmiş ýanyp, segsen öçeniňden soň,
Ajyny-süýjini içeniňden soň,
Bir ýigidi saýlap-seçeniňden soň,
Seçeniňden soň hem ol ýigit bilen
Nije menzil ýoly geçeniňden soň –

Men diňe şondan soň,
Şondan soň diňe,
Owadanmyň, dälmiň –
Aýdaryn saňa.

Özüň owadan bolanyň bilen ýa-da owadan ýanýoldaş saýlanyň bilen iş gutarmaýar. Onuň bilen bagtly hem bolup bolmaýar. Bagt adamyň daşky owadanlygynda däl-de, onuň ruhy taýdan baýlygyndadyr. Şahyr aýtmyşlaýyn owadanlygyňy seniň geçen durmuş ýoluň görkezmeli.

Elbetde, ynsan balasynyň esasy arzuwlarynyň biri özüne durmuşyň ajysyny-süýjüsini deň çekişjek wepaly ýanýoldaş saýlamak. Emma bu meselede

howlukmaçlyk etmeli däldir. Geljekki ýanýoldaşyň köp babatda seniň bilen pikirdeş, ýürekdeş bolmagy gerek. Şonuň üçin hem maşgala gurmazdan öň oňatja oýlanmaly. Maşgala mukaddes ojak. Bu gün durmuş gurup, ertir şol ojak dargadylmaýar. Bu ajap dünýäniň owadanlygynyň gadyryny bilmek üçin hem ilki bilen maşgalada birek-biregi söýýän ýürekler, bir garaýyşdan bir-birege düşünýän gözler gerek. Eger şeýle bolanda adam özüni bagtly saýyp, durmuşyň her bir gözelligini görmegi, duýmagy başarar. Ýanýoldaşy ýürek isleýşi ýaly duşmadyk adam üçin bolsa durmuş ajaýyplygy öz manysyny ýitiren ýaly duýlar. Işden soň öz maşgalasynyň arasyna uly şatlyk bilen guş deýin uçam-uçam bolup dolanyp barmaýan adamy göz öňüne getirip görüň. Şeýle ynsan erkek adam bolsun, ýa aýal maşgala, tapawudy ýok, biziň ýokarda ýatlap geçen gözelliklerimizi duýmagy başarmaz. Şonuň üçin hem biz ýaşlarymyza durmuş gurmazdan öň bagtyň nämedigi hakynda oňatja oýlanmagy, ýedi ölçäp bir kesmegi, bu ýagty jahanda bagtly ýaşamagyň esasy özeniniň mukaddes maşgala ojagyndan başlanýandygyna düşünmeklerini ýene bir ýola ýatladasymyz gelýär.

Bagt sowgat berilmeýär, bagt gazanylýar. Bagt gözellikdir, oňa mynasyp bolmak üçin bolsa özümiz gözel bolmalydyrys.

IV BÖLÜM

ÄR-AÝALYŇ PSIHOLOGIKI GATNAŞYKLARY

Maşgala durmuşy her bir halkyň ruhy-ahlak kadalaryna, edep-ekramyna, medeniýetine görä, özboluşly aýratynlyklara eýe bolýar. Türkmen halkynyň hem öz köküni müňýyllyklardan alyp gaýdýan özboluşly maşgala gurluşy, maşgala durmuşy bar. Ozaly bilen maşgala gurlanda ýigit tarapy gyzyň ilhalar adamlaryň maşgalasyndandygyna üns berýär. Gyz bilen ýigidiň bir-birini söýmegi, halaşmagy, sulhy almagy esasynda maşgala gurulýar. Maşgalada kimiň özüni nähili alyp barmalydygy, maşgalanyň agzybirligini nädip berkitmelidigi barada öňden gelýän birnäçe edep-ekram kadalary, pikir-düşünjeler, öwüt-ündewler, durmuş tejribesi biziň halkymyzda ýeterlikdir. Halk içinde kemala gelen şol asylly ýol-ýörelgelere eýerýän maşgalalarda agzybirlik hem, bagt hem hemişelik mesgen tutýar.

Türkmen maşgalasynda är-aýalyň özara düşünişmegi, sylaşygy esasynda, hersiniň öz mertebesi, hormat-sarpasy belent tutulýar. Äri aýalyny eziz ýanýoldaşy, öýüniň nur çyragy, çagalarynyň käbesi, maşgalanyň görki-görmegi hasaplasa, aýaly ärini ýalňyz söýen ýary, arkadagy, çagalarynyň kyblasy, maşgalanyň howandary saýýar. Şu mukaddes gatnaşyklar hem halkyň asyrlar boýy kemala getiren maşgala durmuşynyň berkligini saklaýan kadalardyr. Şeýle maşgalada agzybirlik, döwlet-rysgal barha berkemek, artmak bilen bolýar. Bu maşgaladan çykan perzentler ilhalar adamlar bolup ýetişýärler. Şeýle maşgalada ýaşaýan är-aýalyň mydama ýüzünden nur ýagyp durýar, olar hemişe juwan hem mähriban görünýärler.

Türkmen halkyna mahsus bolan sabyrlylyk, geçirimlilik, wepalylyk, edep-haýalylyk ýaly häsiýetler hem maşgalany, är-aýal gatnaşyklaryny berkidýän möhüm häsiýetlerdir. Maşgala abraýy ähli zatdan ileri tutulýar. «Är-aýalyň urşy, ýaz gününiň ýagşy» diýlişi ýaly, maşgalada ýüze çykan dartgynlygyň, är-aýal dawasynyň tiz ýatdan çykarylmagy hem geçirimlilikden, göwni päklikden, hoşniýetlilikden nyşandyr. Şunuň ýaly halatda uz owadan gelniň ýeke mylaýym ýylgyryşy ara düşen dartgynlygy el bilen aýran ýaly zym-zyýat edýär. Biziň ýigitlerimize hem giň göwünlilik, merdanalyk häsiýetleri mahsusdyr. Olar öz söwer ýary, maşgalasy üçin mydama kökenekdir.

Türkmen zenanlarynyň öz ýanýoldaşyna, öý-ojagyna wepalylygy, örän maşgalaçyldygy hakynda gaty köp zatlary aýdyp bolar. Öz gerçek ýaryny Beýik Watançylyk urşuna ugradan ýaş gelinleriň bütin ömrüne ýeke-ýalňyz ýar

wepasyny, öý-ojagyny saklap oturandygy baradaky hakykat tutuş dünýäniň halklaryna nusgadyr.

Türkmen halkynyň zenana goýýan hormaty çäksiz uludyr. Şahyr Kerim Gurbannepesow şeýle ýazýar:

Aýal diýilýän zat – Ýerdäki taňry,
«Aňry otur!» diýip, aýdylmaz Taňra.
Aýal diýilýän zat – bir ene gumry,
Ýanyndan ýer bermez
Üçünji gumra.

Bu goşgy setirlerine halkyň ýüreginden çykan ses, aýala berlen baha diýilse ýalňyş bolmaz. Türkmen zenany şeýle beýik ynama, söýgä öz nuranalygy, mylaýymlygy, wepadarlygy bilen eýe boldy. Maşgala durmuşynda her näçe kynçylyk başyna düşse-de ýanýoldaşynyň maşgala abraýyna şek ýetirmän, başyny belent tutup ýaşamak türkmen aýallaryna mahsus häsiýetdir. Şonuň üçin, biziň mylaýymzada, asylly, görkana, päk, eli çeper zenanlarymyz durmuşymyzyň manysydyr, bezegidir.

Elbetde, är-aýalyň arasyndaky gatnaşyklar ilkibada hemme maşgalada öz-özünden ugrugyp gidibermeýär. Olaryň bir-biriniň dünýäsine düşünmegi üçin, elbetde, wagt gerek, maşgala bolup ýaşaşylmagy, ysnyşylmagy netijesinde bu gatnaşyklar kem-kemden kämilleşýär.

Wagtyň geçmegi, döwürleriň üýtgemegi hem maşgala gatnaşyklaryna öz täsirini ýetirýär. Mysal üçin, soňky ýyllarda adamlaryň teleýaýlymlara has köp üns berip, oňa wagtlaryny sarp etmekleri är-aýalyň birek-birek bilen pikir alşyp, birek-biregiň dünýägaraýşyna has oňat düşünmeklerine, ysnyşmaklaryna, ümmüldeşmeklerine azda-kände öz täsirini ýetirýär. Uzakly gün işde bolup gelen ýanýoldaşynyň ýene şol telewizora seredip oturmagy, öýde çagalary bilen içeri-daşary çykmaga wagty bolmadyk, içini gysdyryp oturan gelni kejikdirýär. Bu ýagdaý aýratyn-da şäherli maşgalalara mahsusdyr. Bu ýerde aýalyň äri bilen gürrüňdeş bolaýmasa, başga gaýynenesi ýa-da baldyzlary, ýeňňesi onuň ýanynda ýok. Köplenç halatda söhbetdeş hökmünde onuň jorasynyň, hossarlarynyň ýerini äri tutmaly bolýar. Ara telewizoryň, kompýuteriň we başgalaryň düşmegi är-aýalyň özara çaý başyndaky söhbetdeşligine wagt goýmaýar. Ýürekdeş, messawy gürrüňdeşligiň bolsa, är-aýal gatnaşyklarynyň kadaly, hoşamaý häsiýete eýe bolmagy üçin ähmiýeti uludyr.

Durmuşda kä halatlarda işden geldigi, çaý-naharyny edinip, has gijä çenli kompýuteriň başyndan galman oturýan erkekler bar. Gelni hem güýmenje tapman, telefonda joralary bilen gürleşýär. Bu ýagdaýda biri-biriniň halyndan habarsyz är-aýalyň arasyna kem-kemden sowuklyk aralaşýar. Netijede maşgalada durnuksyzlyk ösýär. Sylag, hormat, ysnyşykly ýaşaýyş ýitip başlaýar.

Birek-biregiň derdini paýlaşmak, birek-biregiň käbir ýetmezçiliklerine göz ýummagy başarmak, geçirimli bolmak är-aýal gatnaşyklarynyň özeni bolup durýar. Maşgala gatnaşyklarynda birek-birege gadyrly bolmak, hatda dünýägaraýşyň deň gelmedik halatynda hem düşünişmäge çalyşmak, maşgala binýadynyň berkligine öz oňaýly täsirini ýetirýär.

Gynansak-da, şeýle düşünişmekligi hemme maşgalada gazanyp bolmaýar. Är-aýalyň birek-birege düşünişmäge çalyşman, tersine, öz diýenini gögertjek bolmagy, özüniň bähbidini ýanýoldaşynyňkydan ýokarda goýmagy maşgaladaky düşünişmezlikleriň esasy sebäpleriniň biridir. Maşgaladaky düşünişmezlik sowuk-salalyga, birek-birekden daşlaşmaklyga, durmuşyň manysyny başga zatlardan gözlemeklige, lapykeç hala, adamyň nerw sistemasynyň gowşap, newrotiki ýagdaýa düşmegine getirýär. Şeýle ýagdaýda adam öz aýdýan sözlerine üns bermän, gaharyna kellesine gelen sözleri aýdýar, gödek hereketleri edýär. Gaharyny çykaryp, köşeşenden soň bolsa, öz eden hereketlerine ökünýär, puşman edýär.

Maşgaladaky düşünişmezlikleriň esasy sebäpleri we şahs aýratynlyklary

– maşgaladaky aýalyň hem-de erkek adamyň ýerine ýetirmeli işleri, olaryň hukuklary we borçlary babatda är-aýalyň hersiniň bir pikire uýmagy; birek-birege düşünişmeklige däl-de, talap etmeklige gulluk edip ýaşalmagy;

– maşgala gurulmazdan öň ýaş juwanlaryň bir-biriniň kemçiligini görmän, diňe gowy häsiýetlerini görmekleri, maşgala guranlaryndan soň bolsa, birek-birekden garaşýan zatlarynyň çykmazlygy, şunuň netijesinde bolsa, bir-birege bolan mähir-muhabbetiň kemelmegi;

– öýke-kine, biri-biregiň mertebesiniň peseldilmegi, birek-birege bolan ynamsyzlyk, birek-biregi sylamazlyk;

– maşgalabaşynyň spirtli içgilere, humarly oýunlara gyzykmak ýaly, zyýanly endiklere ýüz urmagy netijesinde maşgalanyň maddy ýagdaýyna zyýan ýetirilmegi;

– maşgala birek-birege bolan mähir-muhabbete ýugrulan mähirli gatnaşygyň ýetmezçiligi, birek-birek bilen içki syryňy paýlaşyp bilmezlik.

Ynsan durmuş gurmazyndan öň eýýäm onuň özüniň durmuşa garaýşy, özüni alyp baryş endikleri kemala gelýär. Şu sebäpli hem maşgalada ilkibaşda düşünişmezlikler ýüze çykýar. Ýöne bu meselä akylly-paýhasly çemeleşilse onuň dogry çözüljekdigi gümansyzdyr.

Maşgala gatnaşyklarynda ýüze çykýan şeýle näsazlyklar dürli jedellere ýa-da dawa-jenjele getirýär. Jedel bilen jenjeliň aratapawudy bardyr. Jedelde öz pikiriňi dogry hasaplaýan hem bolsaň gahar-gazabyňy saklap, ýanýoldaşyň pikirini hem diňlemegi başarmak parasatlylykdan nyşandyr. Jenjel diňe öz diýeniňe tutup durmakdyr. Maşgalada jedel oňyn tarapyna çözülen halatynda hakykat ýüze çykarylýar.

Birek-birek bilen iç döküşmek, isleg-arzuwyňy açyk aýdyp bilmek, şatlygyňy-gaýgyňy deň paýlaşmak ýaly ynsançylyk häsiýetlerine uýup ýaşaýan maşgalada mydama agzybirlik höküm sürýär. «Agzybire Taňrybiýr...» diýlişi ýaly, şeýle maşgala bagtly, iliň gözi gidýän maşgalasy bolýar.

Emma käbir maşgalada häli-şindi düşünişmezlik ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýda bu näsazlygy öz wagtynda çözmekden gaçman, eýsem meseläniň esasy sebäbini bilmelidir we ony akylly-başly çözmelidir. Sebäbi meseläni ula ýazdyrmazlyk üçin ondan gaçmaklyk düşünişmezligi has hem çuňlaşdyrýar. Netijede maşgaladaky dartgynlyk uzaga çekýär, kähalatlarda ýagdaý örän çylşyrymlaşyp, sylanyşyk aradan aýrylýar.

Maşgalada dawa-jenjeliň ýüze çykmagyna köplenç halatda, hojalykda dörän islendik meseläni özüniň ýüzleý düşünjesi bilen çözmeklige, diňe öz diýenini gögertmeklige çalyşýan, kesir häsiýetli aýal maşgala sebäp bolýar. Bu babatda Gorkut ata şeýle diýýär: «Şu öý gura! Äre çykalym bäri, doýa garnym doýmady, ýüzüm gülmedi, aýagym paşmak, ýüzüm ýaşmak görmedi. Şu bir ölse, men hem başga birine barsam» diýýän aýal ýigitlere duşmasyn, gapyňyzdan gelmesin... Diýseň diýeniň bitmez, äriniň sözüne bakmaz. Bu zeýilli aýallardan Alla sizi saklasyn». Şu günler hem «iňirdili, kesir aýalyndan gaçyp, oňarsa öýüne gelmejek, ondan uzagrakda boljak bolup ýören erkekler bir ýa-da iki däldir.

Keçjal, kesir aýallaryň maşgalada döredýän hupbatlary hakynda Deýl Karneginiň: «Dosty neneňsi gazanmaly we adamlara nädip täsiriňi ýetirmeli» diýen kitabynda-da ýörite durlup geçilýär. Awtor muňa degişli birnäçe täsirli mysallary

getirýär. Ynha, olaryň biri: «Lew Tolstoýyň ömrüniň tragediýa bolmagyna sebäpkär bolan onuň aýalydyr.

...Haçan-da, Lew Tolstoý bir meselede aýalyna garşy çykanda, onuň kesir aýalynyň kakyny tutupdyr, içi zäherli çüýşejigi agzyna salyp, özüni öldürjekligine ant içip, poluň üstünde togalanypdyr. «Guýa özümi oklaryn» diýip, haýbat atypdyr. Ahyrda, Lew Tolstoý segsen iki ýaşynda, maşgala tragediýasyna çydap bilmän, 1910-njy ýylyň garly oktýabr gijesinde – tüm ýaly, sowuk gijede nirä gitjegini bilmän, öz aýalyndan gaçypdyr».

Kitapda ABŞ-nyň meşhur prezidentleriniň biri Awraam Linkolnyň durmuşynyň iň agyr hesreti hem onuň ýassykdaşy bilen bagly bolandygy beýan edilýär. Linkolnyň aýaly çärýek asyryň dowamynda diýen ýaly iňirdäp, igenip azar ýamanyny beripdir. Oňa aýaly tükeniksiz nägilelik bildiripdir, «Meniň günüm göwnüme görä bolanok» diýip, ony ýadawsyz igeläpdir.

Linkolny öwreniji görnükli Albert J.Beweriž: «Hanym Linkolnyň gulagyňy deşip gelýän şaňňy sesini köçäniň beýle tarapyndan hem eşitmek bolýardy, olara golaý ýaşaýanlaryň bary onuň hemişe turuzýan gopgunlaryna beletdiler. Köplenç halatda bolsa, hanymyň kakynly galmagaly çekip-çydap bolmajak derejä ýetýärdi» diýip ýazypdyr.

Şu mesele bilen baglanyşykly Missis Daroş bolsa: «Eger-de ýaş gelinler keseki adamlar bilen mylakatly boluşlary ýaly, öz ärleri bilen-de mylakatly bolaýsadylar!» diýip janygypdyr.

Beýik rus ýazyjysy W.Turgenýew: «Eger-de nirededir bir ýerde bir zenan meniň nahara gijä galmazlygym barada biynjalyk bolsady, şonda men zehinimden we kitaplarymdan el çekerdim» diýipdir.

Deýl Karnegi şunuň ýaly birnäçe mysallary getirmek bilen iňirdiniň, jenjeliň aýala hiç hili peýdanyň bermeýändigini, gaýta munuň äriň ýüregine erbet sowuklyk salýandygyny, ärini bizar edýändigini nygtamak isleýär. Şu ýerde ata-babalarymyzyň: «Äri är edýän hem, gara ýer edýän hem aýaldyr» diýen sözleri biygtyýar ýadyňa düşýär.

Mylakatly aýal maşgalanyň daýanjydyr. Eli süýji, dili süýji aýal ömrüň bagtydyr. Deýl Karnegi bütin ömründe süýjülikde ýaşaşan är-aýallar barada-da mysallar getiripdir. Kitapda Angliýanyň taryhynda iňňän abraýly döwlet işgäri bolan Dizraeliň öz ýassykdaşyndan örän hoşal, minnetdar adamlaryň biri bolandygy hakynda gürrüň edilýär. Dizraeli 35 ýaşynda özünden 15 ýaş uly Meri-Enni atly baý zenana öýlenipdir. Awtor şeýle gürrüň berýär: «...Öýi onuň

(Dizraeliň) uly höwes bilen dynç alýan hem-de Meri-Enniň yhlasynyň hözirini görýän ýeridi. Gartaşyp barýan aýaly bilen geçiren sagatlary onuň ömrüniň iň bagtly pursatlary bolupdy. Meri-Enni onuň dostudy, syrdaşy we maslahatçysydy.

Meri-Enn otuz ýyllap diňe Dizraeli diýip, diňe şonuň üçin ýaşady. Hatda ol baýlygyna-da onuň diňe adamsyny galkyndyrýandygy üçin sarpa goýdy.

Dizraeli: «Biz otuz ýyl ýaşaşdyk, ol ýanymdaka meniň hiç haçan içim gysmazdy» diýýär. Meri-Enni öz maşgalalarynyň, dostlarynyň ýanynda: «Adamymyň mähremligi bilen meniň durmuşym tükeniksiz bagt bilen beslendi» diýip häli-şindi gaýtalapdyr.

Elbetde, şeýle maşgalalar durmuşda näçe diýseň bar. Maşgala bagty ynsan üçin, megerem, bagtyň ulusydyr. Emma şeýle ykbal ýalkawy hemmelere nesip etmeýär. Köp maşgalalarda dürli düşünişmezlikler, öýke-kineler ýüze çykyp durýar.

Är-aýal gatnaşygynda düşünişmezligiň iki görnüşi, ýagny konstruktiw we destruktiw görnüşi bardyr.

Konstruktiw – bu ilki bilen maşgala agzalarynyň birek-biregiň bähbidini göz öňünde tutup, ylalaşyga gelmegidir. Düşünişmezligiň konstruktiw çözgüdi maşgalada dörän dartgynlygy, ynjalyksyzlygy aradan aýryp, özara gatnaşyklary berkidýär.

Destruktiw – munda birek-birekden daşlaşmak, sowuklyk, bialaçlyk, özüňi ýalňyz duýmak, biynjalyk bolmak ýaly ýagdaýlar döräp, newrozyň, depressiýanyň ýüze çykmagyna getirýär.

Giň göwünlilik

Halk arasynda ynsan gylyk-häsiýetlerine degişli birnäçe ajaýyp jümleler, parasatly atalar sözi döredilipdir. Munuň mysalynda “Göwni açygyň – ýoly açyk” diýlen pähimi alyp göreliň. Giň göwünlilik – göwnaçyklyk, ýüregi päklik, ynsaplylyk, ynsanperwerlik, ruhubelentlik ýaly düşünjeleri özünde jemleýär we şu parasatly jümläniň many örüsini has-da giňeldýär. Päliňi gowy tutmak, jemgyýete we döwlete peýdaly işleri bitirmek, durmuşda halallyk hem-de ynsaplylyk ýörelgelerine eýermek, sabyrlylyk etmek ýaly asylly häsiýetleri döredýän giň göwünlilik düşünjesi ynsanyň terbiýe mekdebiniň esasyny goýýar. Biziň pikirimizçe, şu aýdylanlar hakyky adamyň sypatlaryny görkezýär. Niýetiň, päliň, kalbyň päk bolanda işiň ugruna bolýar, yhlasly tutumlaryň ýol alýar. Her bir

meselede dargursaklyk, sabyrsyzlyk etmeklik gowy netije bermeýär. Diýmek, giň göwünlilik hem kalby päklikden, niýeti gowy tutmakdan, göwnaçyklykdan gözbaş alýar.

Adamlar giň göwünli bolmagyň iň gowy häsiýetdigini ykrar edýärler. Emma, gynansak-da, olaryň käbiri giňligi başarmaýar. Başa sähel iş düşse, bir meselede kynçylyk çeksek göwnümize giňlik bermän, çykgynsyz ýagdaý hasaplap, dargursaklyk edýäris, ýüregimize ýel düşüp, gam-gussa batýarys. Sabyrly bolmagy unudyp gaharlanýarys. Giň göwünlilik adam üçin ruhy baýlyk bolsa, dargursaklyk paýhasyň, asyllylygyň duşmanydyr. Şonuň üçin “Sabyrly gul dura-bara şat bolar” diýlen parasatly atalar sözüne eýerip, giň göwünlilik bilen sabyrlylygy elden bermezlige çalyşmak gerek.

Şahyrlaryň köpüsiniň döredijiliginde ynsanlaryň göwünleriniň umman ýaly giň bolmalydygy dogrusynda çeper beýan edilýär. Ynsanyň çagalykdan giň göwünli, pes päl häsiýetli bolup kemala getirilmeginde ulularyň görüm-göreldesiniň ähmiýeti uludyr. Hünär öwrenmek, köpçülikde özüňi salykatly alyp barmak, sylaşykly bolmak, arzuw-maksadyňa ýetmek üçin hem giň göwünli, sabyr-takatly bolmaly.

Dargursak kişi oňşuksyz bolýar. Onuň durmuşda özüne mahsus hünäri saýlap almaga takaty ýetmeýär. Netijede, şol adamyň häsiýetinde gyzmalyk ýaly ýaramaz gylyklar azlyk etmeýär. “Gahar gazapdyr” diýilýär. Gaharjaňlyk dargursaklygyň alamaty. Adam gaharlananda gan damarlary dartylyp, üzülere gelýär. Ýüzi lap-lap gyzýar. Gaharjaňlygyň töweregiňe-de, özüňe-de örän ters täsir edýändigi görnüp dur. Gaharjaňlyk, gyzmalyk işe, tutulan maksatlaryň amala aşmagyna bökdençlik döredýär. Şeýlelikde, özüňe erk edip bilmezlik ýaly ýaramaz häsiýetler ýüze çykýar. Ýaşlykdan şeýle häsiýetleriň döremezligine ynsan terbiýesinde kök urmazlygyna garşy göreşmek, ozaly bilen, ene-atalaryň, soňra bilim-terbiýeçilik işgärleriň wezipesine degişlidir.

Paýhasly Platondan: “Käte siz hem gaharlanýarsyňyzmy” diýip soranlarynda ol: “Gutarnykly kämil adam ýok” diýip jogap beripdir. Akyldar sähelçe gyzmalygy özüniň uly kemçiligi hasaplardyr. Diýmek, ynsan manyly ömrüniň tutuş dowamynda özüni asylly sypatlar bilen kämilleşdirmeli. Kämilleşmek üçin bolsa gundaglykdan bütin ömrüniň ahyryna çenli okamaly, öwrenmeli.

Adam näçe köp okasa durmuş tejribesi ýeterlik, giň göwünli häsiýete eýe bolýar. Şeýle häsiýetli adamlar bilen iş salyşmak ýakymlydyr. Olaryň edeni oňuna bolup barýandyr.

Adam dargursaklyk edende, gaharlananda bu ýagdaý onda birnäçe keseliň ýüze çykmagyna, öňden bar bolan derdiň beterlemegine getirýär. Eger-de bazarda iki sany satyjynyň biri dargursak, beýlekisi göwnaçyk bolsa, onda adamlar göwnaçyk bilen söwdalaşanlaryny gowy görýärler. Bu bolsa giň göwünli, parahat, asuda adamyň häsiýetini ýüze çykarýar. Dargursak, gaýgyçyl, aladaçyl adam her bir işde kynçylyk çekýär. Ol sähel kynçylyk ýüze çyksa öz-özüni çykgynsyz ýagdaýa salyp başlaýar. Bu örän nädogry hereket. Bu häsiýet öňi bilen-ä ýagdaýy has kynlaşdyrýar hem-de belleýşimiz ýaly, saglygyna ýaramaz täsirini ýetirýär.

Ýaşuly parasatly adamlar: “Gaýgy-alada özüňizi basdyrmaň, göwnüňizi giň tutuň, saglyk bolsa aý-gün köpdür, ýagşy niýetde bolup, halal işiň başyny tutsaňyz ähli zat gülala-güllük bolýandyr. Ata-babalarymyz: “Müň gaýgy bir iş bitirmez” diýipdirler-ä” diýip, öwüt edýärler. Bu sözler durmuş eleginden geçen, tejribesi ýetik adamlaryň ýaşlara öwüt-nesihatydyr.

Tanyşlarymdan biri asla gaharlanmaýar, dargursaklyk etmeýär, tersine göwnüni giň tutýar. Haýsydyr bir durmuş, iş meselesi bilen ünji-alada özüni basmarlatmaýar. Gahar bilen ýüzüne gelýän adamlara-da gaty-gaýrym sözleri aýtmaýar. Ol öz halal işi, ynsaby, giň göwünliligi, paýhasy bilen ýaşaýar. Wagt bolsa ähli zady hiç kimden ýüz görmän ýerli-ýerinde goýýar. Halk aýtmyşlaýyn “Guş bar etini iýmeli, guş bar et bermeli”.

Öňi bilen her bir işde “Ýedi ölçäp, bir kes” diýlen pähimden ugur almaly. Galyberse-de, durmuş düýpsiz umman, özboluşly mekdep. Kynçylyk dörän pursatynda özüňe erk edip, niýetiňi, päliňi dogry tutsaň, kalbyňy, göwnüňi açyk etseň, köp üstünlikler saňa hemra bolar. Öz ukybyňa, başarnygyňa görä kär saýlamaly, gaýratyňa görä kişiniň möhümini bitirmeli. Her bir babatda-da pasaratly bolmaly, oýlanyşykly hereket etmeli. Eliňden gelmejek işiňi barybir bitirip bilmersiň. Özüňe bagly bolmadyk işe täsiriňi ýetirip bilmersiň. Giň göwünlilik durmuşyň şular ýaly paýhaslaryndan gözbaş alýandyr.

Kalbyň rahatlygy

Ozal hem bir dana: “Iň gowy mekan, parahat, asuda ýurt” diýipdir. Rahatlyk ynsan durmuşynyň bezegi, saglygynyň gönezligidir. Asudalyk ýok ýerinde şatlyk, rysgal-bereket, ösüş bolmaýar. Şonuň üçin bolsa mydama aladaly kişilere “giň bol”, “darykma” diýlip sargyt edilýär.

Aýdylyşy ýaly "dünýä ýaly giň" adamlar bolýar. Olar gündelik durmuş, iş bilen bagly ownuk aladalara üns bermeýärler. Daşyndan seredip, olara köpüň gözi gidýär. Darygyp, howlukmaçlyk eden, hiç bir işine ýetişmese, özüni arkaýyn alyp barmaga endik eden kişi welin, hemme etjek işine-de ýetişýär. "Ajygan ölmez, alňasan öler" diýlişi ýaly, kalby rahat kişi islendik kynçylygy-da ýeňillik bilen ýeňip geçýär. Mysal üçin, beýik bir diwaryň üstünde iki kişi duran bolsa, şol ýerden ilki bilen alňasan adam ýykylýar. Özüniň rahatlygyny saklap bilene welin, bela ýok. Aşa alada, ünji basanda adamyň pikiri aňy bulaşýar, ysgyn-mydary peselýär. Şeýle adamlar ogul-gyzy okuwdan gijiräk gelse ýa-da uzak bir ýere giden bolsa, wagtynda yzyna dolanyp gelmese, zowzanaklap bir ýerde durup bilmeýär. Her hili närseleri oýuna-huşuna getirip, oda-köze düşýär. Gereginden artyk aladalanýar. Şu hili adamlar ýaşy birçene baryberenlerinde esasan hem düşewüntli işinden çykarylsa, ölüm-ýitim bolsa, aýallarda klimaks ýüze çyksa kalby rahatsyzlyk has hem möwjände ikuçsyzlyga, keýpsizlige, howsalalyga, janyna jaý tapmazlyga, gorka sezewar edip, psihiki näsazlyga uçraýarlar.

Mydama akylly-başly oýlanmak, sabyrly, giňräk bolmak gerek. Darygana dardyr dünýä, göwni giňe dünýä-de giňdir. Giň bolmak diýmeklik biparh bolmaklygy aňlatmaýar. Giň bolmak – her bir zada, meselä paýhas ölçegi bilen baha bermegi başarmakdyr.

Pähimdarlar: "Oňarsaň bar zady oňatlyga ýor" diýýär. Öz eliň, pikiriň-paýhasyň, baýlygyň serişdäň bilen düzedip bolýan zady alada-ünjä galman düzedip bolar. Eger-de çözgüdi saňa bagly bolmadyk mesele ýüze çykanda-da adatdan daşary galpyldama, oda-köze düşme!

Kalbyňy rahat tut. Wagt ähli zady ap-aýdyň eder. Nesip bolsa, göwün niýetiňe, yhlas-mähriňe görä, her bir kynçylygyň öz oňyn çözgüdi tapylar. Tejribesi köp adamlaryň aýdyşy ýaly, "Ozaly bilen özüňi dürsemek, özüňi ele almak, ýagşy dileg, umytda bolmak" gerekdir.

Durmuş şeýle, aladaçyl kişi üçin ünjä galmaga mydama bahana-delil tapylar. "Görogly" şadessanynda "Ertirini gaýgyran türkmen däl" diýilýär. Munuň manysy, artyk gaýgy-alada özüňi basdyrmagyň adamçylyga mahsus däldigini nygtamakdyr. Hatda, Beýik Watançylyk urşundan öýüne hat ýollan pederlerimiz hem: "Meni alada etmäň, janym sag, ertir hem uly toýa ugraýarys…" diýip ýazypdyrlar. Olar uly söweşi "toý" diýip atlandyrypdyrlar. Başlaryny belent tutup, gorka-ünjä üstüni basdyrmandyrlar. Ine, durmuş hem kämillik mekdebi şeýledir.

Käbir kişi durmuşda bir agyr kynçylygy başdan geçirse uzak wagtlap, aýňalyp, özüne gelip bilmän gezýär, özüni gynaýar. Bu ýagdaý onuň saglygyna uly zeper ýetirýär. Töweregindäkileriň hem oňa ýüregi gyýylýar. Şol sebäpli her zadyň çeni-çaky ýagşydyr. Durmuşda şatlanmaga, guwanmaga hemişe-de sebäp bar. Säher bilen irden turup, guşlaryň ýaşaýyşa söýgüden doly jürküldilerine gulak salyp, säher howasynyň tämizligini jana tenekar bilip, gününi-aýyny ýagşy niýet, halal zähmet, ýagşy maksatlar bilen garşylaýan adamlar iň bagtly ynsanlardyr. Olaryň her bir hereketi göwne laýyk, aýdan sözi agramly, eden işi nusgalykdyr. Beýle kişiniň hereketinde artykmaç zat hem, kem zat hem ýokdur.

Adamyň köňül rahatlygy, asudalygy altyndan-da gymmatlydyr. Altynyň aşa bolsa-da, köňlüňde rahatlyk bolmasa, durmuş hezilligi seniň üçin ýatdyr. Her kim gözlänini tapar ýa-da nämäni özüňe ýaran edinseň, şol seniň hemraň bolar. Şol sebäpli mydama özüňe şatlygy, hoş niýet-maksatlary ýaran edinmäge çalyşmak gerek.

Ynam

Adam durmuşynyň özgermesi köp babatda onuň pikir-garaýyşlary bilen baglanyşyklydyr. “Ýagşy niýet ýarym döwlet” diýmek bilen, pederlerimiz hem gowy pikir-duýgy bilen ýaşamagyň möhümdigini nygtapdyrlar. Şahyryň aýdyşy ýaly gökde ýyldyz süýnse, biz ine ýene bir çaga dünýä indi diýip ony oňatlyga ýormaly.

Dünýäniň, tebigatyň, töweregiň gözel bolşy ýaly her bir ynsan öz durmuşynyň eşretli hem manyly, gözel boljakdygyna ynanyp ýaşamaly.

Her bir ynsana ömrüniň dowamynda jan saglygyny tut ýaly berkidip, rysgal bereketini artdyryp, sylag-sarpaly bolup ýaşamaga ýüzlerçe şert-mümkinçilik bar. Bir zada ynanyp, umyt edip ýaşamak üçin, ilki oňa akyl ýetirmeli. Näme edeniňde şol maksadyňa ýetip bolýar we durmuşda ol hakykatdan-da bolup biljek zatmy diýen sowala jogap tapmaly. Ine, şonda ynam-umyt örän berk, maksadyň myrat bolýar. Emma mydama maksadyňa ýetmegiň, üstünlik gazanmagyň batyrlyk, edermenlik, tutanýerlilik talap edýändigi düşnüklidir. Adamyň mümkinçiligi örän uludyr. Şu ýerde biz öz ýaryna ýetmek üçin dagy ýaran Perhady, ýüregindäki yşky duýup, alnynda dagyň ikä bölünen Tahyry ýatlap bileris.

Adamyň saglygy babatynda-da şeýle. Käbir berk häsiýetli näsaglaryň has agyr hasap edilen dertleri hem ýeňip bilýändigine lukmanlar häli-şindi şaýat bolýarlar.

Batyrgaý, durmuşa yhlasly adamlar az syrkawlaýarlar ýa-da olar bir derde ulaşsa-da tiz gutulýarlar. Käbir adamlar asyl ömründe däri-derman ulanmaýandygyny aýdýar. Şeýle adamlar özüni zähmetsöýerlik, işjeňlik, beden berkidiji maşklar, iýmit berhizi, dürli gezelençler bilen taplaýandygyny nygtaýarlar. Munuň saglygyň sakasydygyna ynanýarlar. Saglygyň, üstünligiň köp babatda öz elindedigine ynanyp ýaşaýan adamyň ýüzi açyk, işi rowaç, öý-ojagy abadan bolýar. Şeýle adamyň gursagy mydama arzuw-maksatdan, etsem-goýsamdan doludyr. Lukmana ýüz tutanda: "Öýkeniňde hopwly çiş döräpdir, kesmeseň boljak däl", ýene biriniň aýagyna şikes ýetip iriňlände (osteomiýelit) "Aýagyňy kesmesek bolanok" diýlende näsaglaryň operasiýadan ýüz öwrüp, özlerinde ýaşaýşa, gelejege, sagaljakdygyna bolan uly ynamlary, ruhubelentlikleri, erjellikleri bilen bu derde garşy göreşip, ondan halas bolýan, ýagny howply çişiň ýa-da osteomiýelitiň öz-özünden ýok bolýan ýagdaýlary seýrek hem bolsa hakykatdyr. Çünki, ata-babalarymyz "Çykmadyk janda umyt bar" diýipdirler. Ýokarda belläp geçenlerimiz adamyň hiç haçan umytdan düşmeli däldiginiň, hemişe ruhubelent bolmalydygynyň aýdyň subutnamasydyr.

Käte adam durmuş kynçylygy bilen ýüzbe-ýüz bolýar ýa-da onuň ýakynlarynyň biri agyr derde uçraýar. Şonda köplenç adam ejizleýär. Ol gam-gussa batyp, onuň öňki şatlygy edermenligi galmaýar. Bu ýagdaý adamyň saglygyny-da düýpli ýoýýar. Ine, adamyň ejizligi, umytdan düşmegi oňa şeýle ters täsirleri ýetirýär. Her birimiz durmuşda şu hakykata akyl ýetirmeli we dürli ýagdaýa uçranymyzda-da ýagşy pikirde, umytda bolmaly. Näsaglyk ýa-da başga alada bolsun, ol adamy ejizletmeli däl-de, gaýta has-da tijendirmeli. Biziň pikirimiz şol dertden gutulmagyň oňyn ýollary hakynda bolmaly. Şonda islendik dert hem dep bolar.

Bir lukman hassahanada çökder derde uçran ýaly "ah-wahlap" uly alada galýan näsagy beýleki has agyr näsaglaryň otagyna aýlaýan eken. Şonda "Ah-wahlap" oturan näsagyň sesi-üýni tapba kesilipdir. Sebäbi ol özünden-de agyr dertlileriň bardygyny görýär. Özüniň ýersiz ýere ahy-nala çekýändigine göz ýetirýär, gününe şükür edýär. Başyňa nähili agyr dert düşse-de göwnigiňlik bilen kabul etmeli we bar güýjüňi yhlasyňy basym gutulmaga gönükdirmeli. "Ah-wah" bilen öz derdiňi özüň artdyrmaly däl.

"Umytly guş käbä ýetmiş" diýipdirler. Adamy ýaşadýan arzuw-umyt, ynam. Şol bolmasa, adamyň saly gowşaýar. Säher bilen penjireden daş-töwerege seretseň, tebigatyň janly hereketini, guşlaryň saýraýşyny, adamlaryň gyssanmaç ýöräp

baryşlaryny görýärsiň. Ýaşaýyş şeýle bir hyjuwly görnüşde dowam edýär. Şol hyjuwdan öz gursagyňa-da uly paý ýetýär. Şeýdip, töweregi duýup, oňa goşulyşyp, işjeň hereketde bolmak, ýagşy pikir-niýetler bilen ýaşamak gör, nähili hezil. Durmuşyň şeýle ajaýyplygynyň gadyr-gymmatyny bilip, onuň hözirini görüp ýaşamak üçin bolsa adamda hemişe ýaşaýşa, durmuşa bolan söýgi, ruhubelentlik bolmaly. Ruhuňyz belent, janyňyz sag bolsun!

Halallyk

Çaga dünýä inende onuň ýüregi päk-tämiz bolýar. Sebäbi, adamzadyň asly päkdir. Biz säheriň tämizligine, çeşmäniň durulygyna, asmanyň asudalygyna, ynsan kalbynyň arassalygyna guwanýarys. Durmuşyň görki hem berki päklik, halallyk.

Islendik gözellik tämizlige beslenendir. Çeşmäniň owadanlygy onuň durulygynda bolsa, adamyň kalbynyň arassalygy onuň halallygyndadyr. Halallyk, ynsaplylyk düşünjesi umuman aýdanyňda ýagşy oý-pikirleri, arzuw-maksatlary, hoşniýetli hereketleri öz içine alýar. Şahyryň:

Biz hemmämiz şatlyk üçin doguldyk,
Şoň üçinem geçdik ine şunça ýol.

diýip aýdyşy ýaly ynsan durmuşynyň manysy ýagşylykdyr. Biz kalbymyzyň asyl durkundaky gözelligini saklamak üçin diňe ýagşy oý-pikir, halal işimiz-hereketimiz bilen ýaşamalydyrys. Suw näçe dury, tämiz bolsa, ol şonça owadandyr, içmek üçin ýaramlydyr. Pikirimiz we hereketimiz näçe asylly, hoşniýetli bolsa, ýüregimiz we aňymyz üçin şonça ýakymlydyr. Ynsanyň bedeni diňe ýagşy duýgulardan, asylly hereketlerden güýç we gujur alyp biler. Biz ýagşy pikiriň janymyza aram berýändigine, nädürs pikiriň, hereketiň süňňümizi agyrlaşdyrýandygyna düşünýäris. Şol sebäpli akyldarlar “Diňe ýaman işi etmekden däl, ýaman pikir-duýgydan hem saklanyň” diýip öwüt edýärler.

Halallyk, ýagşylyk bizi goraýar. Bir lukman şeýle gürrüň berýär: “Hiç wagt ile ýamanlyk etmedim. Diňe işimi bildim. Hatda meni halamaýan adamlara-da ýamanlyk etmekden saklandym. Ogluma hem şeýle maslahat berýärin. Sen diňe işiňi bil, halal zähmet çek, ýamanlyk etme. Seni halamaýan kişileriň-de saňa ýamanlyk etmäge eli barmaz diýip sargaýaryn”. Ine, durmuşda şunuň ýaly ýagşylygyň güýjüne ynanyp ýaşamak gerek. Biz ata-babalarymyzyň

müňýyllyklaryň tejribesinden geçirip aýdan sözlerine, pähimlerine hemişe uýmalydyrys. Olar şeýle diýipdirler: “Ýagşy adamda ýagşy ýüz”, “Ýagşydan at galar, ýamandan set (çirk)”, “Ýagşylyk et ýanyňda gör, ýamanlyk et alnyňda gör”, “Ýagşy niýet – ýarym döwlet”, “Ýagşylyk et, derýa at, balyk biler, balyk bilmese, Halyk biler”.

“Ýagşy adamda ýagşy ýüz” diýlişi ýaly, özeni ýagşylykdan düzülen durmuşda diňe ýagşylyga beslenip, halal işimiz, rysgal-bereketimiz bilen ýaşanymyzda ýaşaýşyň tebigy sazlaşygyna goşulyşyp, hakyky bagtyýarlyga ýetip bileris.

Ýamanlyk, şer işler ynsanyň päk kalbyny garaldýar, ýüregimizi agraldýar. Tebigatyň sazlaşygyna goşulyp, asuda, parahat ýaşamagyna uly päsgelçilik döredýär. Ýalňyşlyga, betbagtçylyga uçran kişiniň goýberen hatalary öwrenilende onuň eden ýagşylyklary barada söz açylýar. Ýagşylyk adamy mydama gorap gezse, ýamanlyk adamy mydama yzarlap gezýär. “Haramy halala gatma” diýipdirler. Bir damja garanyň ak süýdi garaldyp bilşi ýaly, sähelçe galplygyň päk durmuşa uly zyýanyny ýetirip biljekdigi mälimdir. Her kim öz hereketlerini we töweregindäkileriň özüni alyp barşyny seljerip göreninde ýagşylyk bilen galplygyň nähili netijelere getirip bilýändigine göz ýetirer. Sebäbi dessine bolmasa-da, wagtyň geçmegi bilen ýagşylyk, galplyk ikisi-de öz netijesini berýär. Dogry ýoldan barýan kişi ýoldan çyksa büdürär, ýykylar, garaşmadyk zadynyň üstünden barar. Adamzadyň nädogry, zelelli hasap eden närselerine baş goşup başlan kişi hem ir-u-giç bir gün awunar.

Adamlar köplenç özüne gereginden-de artyk köp zat toplamak, harsydünýälik ýa-da kimdir birine göriplik etmegiň esasynda haramlyga baş urýar. Öz rahat gününi bulaýar. Halal rysgal-bereketine galplygy ýanaşdyrýar. Bet işler halal gazanjy artdyrmaýar-da gaýta oňa awy-zäher bolup gatylýar. Adam käte şeýdip öz eli bilen öz durmuşyny ýykýar. Halallyk rahat, bereketli durmuşyň sütüni-diregi bolsa, galplyk onuň iň uly ganymydyr. Şol sebäpli “Galpyň gazany gaýnamaz, gaýnasa-da baýnamaz” diýlipdir.

Anuşirwan Adyl: “Asylly adam saýylaýyn diýseň nebisjeň bolmagyn, asyl nebisjeňligi oýuňa-da getirmegin” diýip nesihat edipdir. Nebisjeň adamlaryň ýetime-ýesire kömegi degýän däldir, akylly-paýhasly, eli açyk adamlar özleriniň rehimdarlygy bilen il arasynda uly hormata, abraýa eýedirler. Musulmanlarda her oraza aýynda adamlar öz gazanjynyň bir bölegini pitre paýlaýarlar, ýagny ýetde-

gütde ýaşaýanlara, ýetim-ýesirlere, maýyplara hemaýat edýärler. Ine, şeýle rehimdarlyk bolsa halallykdan bir nyşan bolup, adamyň rysgal-bereketini artdyrýar.

Durmuşda sabyr-kanagatly bolmak halallygyň iň möhüm şertleriniň biridir. Halallyk biziň kalbymyza nur, durmuşymyza ýagtylyk çaýýar.

Üşüklilik

"Dünýäde näçe adam bar bolsa, şonça hem olaryň özlerine mahsus bolan gylyk-häsiýetleri bardyr. Käbir adamlara aýdyp-diýip düşündirmeli bolsa, käbir adamlara diýip-aýtmak gerek däl. Olar özlerinde bar bolan üşükleri bilen töweregindäkileri haýran galdyrýarlar. Şeýle adamlara il arasynda "Öňden görüp goýan ýaly" diýilýär. Elbetde, üşüklilik barada köp zatlary aýtmak bolar. Ýokarda belläp geçişimiz ýaly hemme adamyň üşügi, ukyp-başarnygy deň däldir. Şonuň üçin üşükliligi adamyň çagalykdan düşünjesini artdyryp biljek, üşügini, pikirlenişini, ýatda saklaýjylygyny ösdürip biljek oýunjaklardyr dürli görnüşli depderler, kitaplar bilen üpjün etmeli, gyzyklandyrmaly. Ulalandan soň çeper eserlerdir beýleki gyzykly kitaplary okamaklyga höwes döretmeli.

Emma muňa garamazdan "Guýmagursak bolmasa, dürtme gursak neýlesin" diýlişi ýaly käbir çagada, hatda ol ulalansoň hem üşügi pesräk bolýar. Şeýle üşüksizlere esasan, düşünjesi pes, hemişe diýip etdirmeli adamlar degişlidir. Üşüksizleriň pikirlenişinde akyl ýetmezçiligi az-kem duýulýar. Olar töwereginde bolýan hadysalara, umuman, hereketlere geň garaýarlar, durmuşda adaty ýagdaýlaryň ýüze çykmasyna oňly düşünmeýärler. Ol ýa-da beýleki çylşyrymly meselelerin ýönekeý çözgüdini hem tapmaýarlar. Olar üçin hemme zat müşgil bolup durýar. Üşüksizleriň köpüsi keç hem hötjet bolýar. Şonuň üçin olara diýen etdirmek hem kyn.

Ozal hem bir adama temmi berip, ony obanyň içine aýlaýarmyşlar. Her kim muny görüp "Temmi berer ýaly munuň näme etmişi bar?" diýip soraýarmyş. Şonda olar "Bu adam diýleni edýär" diýipdirler. Adamlar "Diýleni edýän bolsa näme armanyňyz bar" diýip geňirgenipdirler. Bir gelin obaň içinde tamdyra çörek ýapyp duran eken. Bu gelin hem temmi berip ýörenlere "Näme üçin ony urýarsyňyz?" diýip ýüzlenipdir. Olar bolsa "Bu diýleni edýär" diýip jogap beripdirler. Ol gelin hem säginmän "Diýleni edýän bolsa, onda tä özünden bilip edýänçä temmi beriň" diýipdir. "Diýleni edýäni" oba içine aýlap ýören adamlar bu sözi eşidip, onuň üşükli-paýhasly gelindigine göz ýetiripdirler.

Adamlar bu rowaýaty ýatlamak bilen, “Diýlen işi her kim edýär, aýtdyrylyp edilen işiň ýüzüne köz degsin” diýýärler. Özüne erk edip bilen adamyň uly üstünliklere ýetip bilşi ýaly, etmeli işiňi özüňden bilmek hem sylag-sarpaly bolmagyň talaplarynyň biridir.

Asylly, düşbi kişi turuwbaşdan haýyrly käriň başyny tutýar. Onuň eden işi şowuna bolýar. Ukyply-üşükli adamlar töweregindäkileriň göwnüni tapmagy-da başarýarlar.

Guýmagursaklyk, üşüklilik aýratyn-da maşgala durmuşynda ýaş gelinlere mahsus häsiýet bolmalydyr. Ataň öýüňde alan edep-terbiýäň, görüm-göreldäň gelin bolup düşen maşgalaňdaky bilen deň gelmezligi mümkin. Eneň-ataň öýünde alan asylly terbiýäňi, görüm-göreldäňi gelin bolup düşen öýüňde dowam etdirmek üçin hem üşüklilik, seresaplylyk gerekdir. Şunda sähel ýalňyşlyk goýberseň gaýyn öýüňdäkileriň göwnüne degmegiň ähtimaldyr. Sebäbi her kim öz ene-atasyndan alan terbiýesini, öz maşgalasynda ýola goýlan düzgünleri dogry hasaplaýar. Maşgala bolup ýaşamagyň çylşyrymly ýollaryny bilmeýän, heniz çarkandakly ýollary görmedik ýaş gyzyna ene-ata, esasan-da ejeler gyzynyň gelin bolup düşen ýerinde sabyr-kanagatly bolmalydygyny, her bir meseläni howlukman, birek-biregi diňlemek, sala salyşmak arkaly çözmelidigini, gaýyn öýüniň düzgün-kadasynyň atasy öýüniňki bilen deň gelmeýän halatlarynyň boljakdygyny, şunda öz diýeniňi gögertjek bolup durmaly däldigini ata-babalarymyzdan biziň günlerimize asyrlar aşyp gelen atalar sözleridir nakyllary mysal getirmek arkaly düşündirmeli, gulagyna guýmalydyr. Edil şunuň ýaly ýaş ýigitlerimize hem maşgala gatnaşyklaryndaky çylşyrymly pursatlardan baş alyp çykmagyň ýollaryny görkezmeli, düşündirmeli. “Gyz eneden görelde almasa öwüt almaz, ogul atadan görelde almasa saçak ýazmaz” diýipdirler. Ene-atasyndan asylly edep-terbiýäni, görüm-göreldäni alan ýigitdir gyzlarymyz maşgalany dolandyrmakda özleriniň alan terbiýelerine laýyklykda üşüklilik, ukyplylyk bilen hereket ederler.

Durmuşda her hili ýagdaý bolýar. Bir ýaşuly şeýle gürrüň berdi. Ol ogluny öýerende gelnine: “Sen biziň öýmüziň hem gelni, hem gaýyn enesi, hem uýasy. Öýde gaýyn ene-de, baldyz-da ýok. Sen şolaryň ýerini tutarsyň” diýip nesihat edipdir. Ol bir gün gelnine penjiräniň öňündäki tozany görkezipdir. Ýaş gelin bolsa görkezilen penjiräni tämizläp oturyberipdir. Öýüň beýleki ýerlerine seretmelidir hem öýtmändir. Oňa her bir işi diýip etdirmeli bolupdyr. Ýaşulynyň aýtmagyna görä, ol gelin çaga wagtynda ýetim galypdyr. Ol eje mährini, edep-terbiýesini görmändir. Bu gelin görüm-göreldäni gaýyn öýünde görmeli bolupdyr. “Gyz kişi

maşgalasy” diýilýär. Şonuň üçin gyz çaga wagtynda edep-terbiýe bermegi unutmaly däl. Eger gyz maşgala atasy öýünde degişli görüm-göreldäni almadyk hem bolsa gaýyn öýünde onuň hiç zady bilmeýändigini aýdyp, onuň mertebesini kiçeldip oturmaly däl-de, ony öz çagaň ýaly görüp, süýji sözleriň bilen ýuwaş-ýuwaşdan öwredibermeli. Türkmen aýtmyşlaýyn “Gowy gelin gerek, düşen ýerem gowy gerek”.

Üşüklilik, her bir zada ukyp-başarnyk bilen çemeleşmek diňe bir maşgala gatnaşyklarynda däl, eýsem durmuşyň ähli pursatlarynda gerekdir. Hala işde, hala toý-märekede, hala köpçülik ýerlerinde ýa-da ýas tutulýan ýerde garaz islendik ýerde üşüklilik, ukyp-başarnyklylyk gerekdir. Munuň üçin hem çagany ýaşlykdan dogry terbiýelemegi başarmaly. Çagaňa kiçiliginden köpçülik ýerlerinde, toýda-ýasda özüňi nähili alyp barmalydygyny öwretmeli, bilmedik ýerlerini gaýtalap düşündirmeli. Ýaltalyk etmän çagaňa ýaşlykdan dogry terbiýe bermäge çalyşmaly. Çagaňda üşükliligi, çalt pikirlenip bilmegi, kyn pursatlardan özbaşdak baş alyp çykmagyň ýollaryny öwretmeli. Eger şeýle edilse munuň berjek höziri başgadyr.

Harsydünýälik

“Altyn alma, alkyş al, alkyş ondan zyýada” diýip, ata-bababalarymyz, ene-mamalarymyz il içinde alkyş almagyň, abraý gazanmagyň baýlykdan has ýokarda durýandygyny parasatlylyk bilen nygtap geçipdirler.

“Çekseň zähmet, ýagar rehnet” diýlen pähime eýerip, zähmet çekip gazanylan baýlyk hemişe ynsan üçin süýji hem onuň ýaşaýyş durmuşy üçin örän gymmatly bolýar. Bu rysgal çeşmesiniň gözbaşy döwletlilikden nyşan. Emma, haçan-da adam baýlyk gazanmagy durmuşyň manysy diýip, öz ýaşaýşynyň başynda goýsa, onda onuň soňy, gynansak-da, harsydünýälige baryp ýetýär. Bu babatda dürli edebiýatlarda köp tymsallar beýan edilýär. Ol edebiýatlarda harsydünýälik bilen ömrüňi ötürmegiň nädogrulygy, durmuşyň manysynyň baýlykda dälligi tekrarlanýar. Emma käbir adamlar ynsan paýhasyna, durmuş hakykatyna eýermezden, diňe mal-baýlyk, emläk toplamagyň aladasy bilen ýaşaýar. Olar üçin durmuşyň manysy zat, ýagny baýlyk bilen ölçelýär. “Paýhasly iş – ganatly guş” diýlipdir. Elbetde, adam harsydünýälige sezewar bolandan soň paýhasy elden berýär, hakykatdan-da, onuň bagt ganaty gyrylmak bilen bolýar. Onuň gözýetim, dünýägaraýyş taýdan örisi diňe harsydünýälik bilen toplan emläginiň çäginden çykmaýar.

Gadymy rowaýatlaryň birinde beýan edilişine görä, bir kişi itiniň başujunda gözýaş döküp aglap otyrmyş. Geçip barýanyň biri ondan näme üçin aglap oturanyny soraýar. Ol itiniň açlykdan öljek bolup ýatandygyny aýdýar. Ýolagçy oňa: "Ite ýantorbaňdaky gaty çörekden bir döwüm beräýmeli ekeniň-dä" diýýär. Ol ýolagça şeýle jogap berýär: "Çöregi gazanmak üçin azap çekmeli. Ony ite berip biljek däl. Barybir gözýaş mugt ahyry" – diýip, jogap berýär. Elbetde, şunuň ýaly husyt, harsydünýä adamlaryň ýaşaýşy daşyndan seretseň kä gülki, kä halatlarda bolsa gaty nebsagyrynç ýagdaýda bolup görünýär.

Dünýä belli bir daşary ýurtly tütjar baýyň "alakelle" lakamy bolupdyr. Ol gaty husyt bolanson, dellege pul bermejek bolup, aýnanyň öňüne geçip, saçyny hem özi deňleýär eken.

Dogry, harsydünýälik hem özboluşly keseldir. Onuň gündelik durmuşy üçin ýeterlik serişdesi – emlägi bar. Emma şonda-da emläk toplamak hyjuwy, oý-pikiri ony tutuşlygyna gurşap alýar. Ol diňe zat toplamakdan lezzet alýar. Emläk onuň üçin hatda ene-atadan, dogan-garyndaşdan, perzentden hem has ýakyn bolup durýar. Köplenç halatlarda, harsydünýä adamlar emläk toplamak üçin her hili bet işlerden gaýtmaýarlar. Bu ýerde "Altyn görüp azma, kümüş görüp gyzma" diýen ata-babalarymyzyň müň kerem mamladygyny nygtasyň gelýär.

Olar ruhy taýdan göýdük, kalby boş, tekepbir adamlar bolup, iň soňunda öz toplan emläginiň pidasy bolýarlar. Toplan emläklerini näme maksat üçin ulanjakdyklaryny hem bilmeýärler. Sebäbi husytlyk maksatly tutumlara ýol bermeýär. Has takygy, emläk maksatsyz toplanyp, ony ýaşaýyş, maşgala üçin sarp edilmelidigi gyzyklandyrmaýar.

Keý Kowus "Kowusnama" kitabynda öz ogluna şeýle diýýär: "Elpe-şelpelik isleseňiz jepakeş boluň, döwletli bolaýyn diýseňiz kanagatly boluň, dostuňyz köp bolsun diýseňiz polady ýumşak boluň" diýip aýdypdyr. Jepakeş bolup, zähmet çekip, halal gazanç, abraý bilen ýaşaýyş-durmuş derejäňi gowulandyrmak, "Eliňi uzadan ýeriňe ýeter ýaly" yhlas etmek örän ýerliklidir. Durmuşyň many-maksady hem şonda jemlenýär. "Zähmet soňy rehnet" diýipdirler. Emma iýmän-içmän ähli ünsüňi zat toplamaga gönükdirmek nädogry gulluk. Beýle kişi dost-dogan, tanyş, garyndaş bilen gatnaşyklardan hem daşda bolýar. Toý-märekä-de känbir gatnaşmaýar. Türkmene mahsus bolan myhmansöýerlik ýaly ýokary adamkärçilik häsiýetler olardan daşda bolýar. Jepa çekip, kösenip, gysylyp, hars urup, hannaslyk edip toplan emlägine diňe daşyndan guwanyp ýaşaýar.

Harsydünýäniň mal-emlägi näçe köp bolsa, ol şonça-da husyt-gysyk bolýar. “Eli uzadan ýerine ýetse-de” ýaşaýyş-durmuş şertlerini gowulandyrmagyň, jan saglygyny berkitmegiň gamyny iýmeýär. Hiç kime kömek-ýardam etmeýär. “Puly çyksa jany çykjak” diýleni bolup, mydama uly alada bilen ýaşaýar. Munuň özi adamyň jan saglygyna uly zyýan ýetirýär. Mydama özüni dartgynly, gaharly, aljyraňňy ýagdaýda alyp barýar. Hemişe bir zady ýetmeýän, bir peýdadan galyp barýan ýaly duýgyda, ünjüde ýaşaýar. Öýünde ýekeje käse döwülse uzakly gije ýatyp bilmeýär. Şeýdip öz saglygyny özi ýitirýär. Emläk onuň janyna dert bolýar. Ýakynlaryndan daşlaşdyrýar. Paýhasly hereketler oňa ýat bolýar. Belki-de, şular ýaly harsydünýä adamlaryň bolmagy bilen hem “Berimsiz beglere barandan, keremli daglara bar” diýen parasatly setirler dörändir…

Aslynda, paýhasly adamlar maddy baýlyga däl-de ruhy, medeni baýlyga eýe bolmaga ymtylýarlar. Olar maddy baýlygy, ruhy baýlyga ýetmegiň serişdesi hökmünde garaýarlar. Aý-gün geçip dur. Maddy baýlyk hemişelik däl. Hatda Karun ýaly dünýäniň iň köp baýlygyna eýe bolan adamlar hem bu dünýäden iki eli boş gidipdirler. Diýmek, ýaşan ömrüňi manyly geçirmäge çalyşmaly. Durmuşda iň uly baýlygyň kanagatly, asuda, giň göwünli, gaýgysyz, jan saglygyň, öý-ojagyň, maşgalanyň gadyr-gymmatyny bilip ýaşamakdygyny unutmaly däldir.

Rysgal-bereketlilik bilen mal-emläk toplamak ugrunda hallan atmaklyk aýry-aýry zatlardyr. Rysgal-bereket päk zähmetiň, agzybirligiň miwesidir, ýagşylygyň ýaranydyr, asuda durmuşyň güwäçisidir. Harsydünýäler ondan has daşdadyrlar, olara bu zatlar ýatdyr. Şonuň üçin olaryň toplan emlägi näçe köp bolsa-da, onuň mazasy bolmaýar. Bereket çeşmesi ýitip başlaýar. Şol sebäpli hemişe parasatly, oýlanyşykly ýörelgelere ýykgyn etmeklige çalyşmaklyk, manyly ömrüň açarydyr.

Maşgalada dörän dartgynlylygy çözmegiň usullary

– birek-birege ýakyn bolmak, birek-biregiň isleglerini kanagatlandyrmak;

– ýanýoldaşyň keýpli ýa-da keýpsiz ýagdaýdadygyny duýup, şoňa görä hereket etmek, onuň hojalykda, işde ýüze çykan meseleler ýa-da özüni ýaramaz duýmagy sebäpli keýpsiz bolan halatynda oňa köşeşdiriji sözleri aýtmak, keýpini götermek, ruhy goldaw bermek;

– birek-birege hormat goýmak, gadyrly-sylaşykly bolmak, birek-birege göwün göteriji, mylaýym sözleri aýtmak, diňe gowy pursatlary ýatlamak;

– maşgaladaky ýürekgysgynç ýagdaýy aradan aýyrmak üçin bälçireşmek, birek-biregiň gowy taraplaryny unutmazlyk.

Maşgalada ýanýoldaşlar bir-biregi gün-günden has içgin öwrenmelidirler, ýüze çykarylan gowy häsiýetler, birek-birege bolan söýgini çuňlaşdyrýar. Maşgalada bir-biregiň kemçiliklerini gözlemän, diňe gowy häsiýetlerini tapmak, gowy zatlara garaşmak iki tarapyň hem bagtly bolmagyna ýardam berýär. Il içinde «Bir zada gowy diýseň gowy bolar, erbet diýseň erbet bolar» diýen düşünje bar. Şonuň üçin ilki bilen adamyň gowy häsiýetlerini görjek-biljek bolmaly. «Nika gaýypdan» diýilýär. Müňlerçe – millionlarça adamlaryň içinden saýlap-seçip, ykbalyň emri bilen duşuşyp-sataşyp toý tutan adamyň bilen gadyr-gymmatly bolmak, bagtyň ulusydyr. Ýitirilen zady tapmak kyn. Şonuň üçin bir-birege bolan söýgi-yhlasy, mähiri elden gidermejek bolmaly. Ara bir sowuklyk düşse, täzeden ysnyşmak kyn düşer. Aýdylyşy ýaly, «Bar zadyň gadyryny bilmeli, ýok zat öz gadyryny özi bildirer». Bar zat ol siziň päk söýgüňizdir, mähriban ýanýoldaşyňyzdyr, agzybir maşgalaňyzdyr.

Ozal hem bir ýaşuly: «Wah, diri wagty aýalymyň gadyryny bilmändirin, oňa azar ýamanyny berip ýörüpdirin, indi bolsa giç, ol ýanymda ýok...» diýip, çyn ýürekden ahmyr çekipdir. Şonuň üçin bir-biregi eliňden gelse, söýmeli-sylamaly. Ynsan durmuşynda süýji günler ajy günler bilen çalşyp durýar. Ýöne bu ajy günleri ýeňip geçmek her maşgalada bir hili amala aşýar. Emosional taýdan durnuklylygy, parasatlylygy bilen tapawutlanýan, meseläni akylly-başly çözmekligi başarýan, birek-birege goldaw berilýän maşgalada ajy günler tiz geçýär. Emma gyzma, dargursak, aňsat çözüläýmeli meseläni hem uly bir kynçylyk ýaly hasaplap, aljyraňňylyga düşüp, günäniň birek-birekden gözlenilýän ýerinde ajy günler uzaga çekýär. Şeýle ýagdaýyň uzaga çekmegi ýa-da gaýtalanyp durmagy maşgala agzalarynyň psihikasyna erbet täsir edýär.

Är-aýal gatnaşygyndaky çaprazlyk döwürleri

Är-aýal gatnaşyklarynda esasan hem iki döwürde ýiti çaprazlygyň ýüze çykýandygy mälimdir. Onuň birinji döwründäkisine *psihologiki*, ikinji döwründäkisine *seksual gatnaşykdaky çaprazlyk* diýilýär.

1. Psihologiki çaprazlyk köplenç ýaş çatynjalaryň bilelikde ýaşap başlan ilkinji ýyllarynda ýüze çykýar. Ýaş juwanlaryň hüý-häsiýetleri, gündelik durmuş endikleri, edep-terbiýesi, pikir-garaýyşlary biri-biriniňkä çapraz gelýär. Durmuşy

kino ýaly diňe gowulykdyr, süýjülikdir, şadyýanlykdyr öýden ýaş çatynjalaryň öňünden her dürli näsazlyklar, päsgelçilikler, özara düşünişmezlikler, öýke-kineler, kemsitmeler çykyp başlaýar. Ozal eje-kakanyň aladasy bilen gurşalyp ýören ýaşlara, bir-biregiň diňe gowy taraplaryny görüp, söýgiň jadysy bilen bir-birege ýüzlenip ýören ýaş çatynjalara bu zatlar garaşylmadyk «şarpyk» ýaly bolup görünýär. Şu döwürde ýigit bilen gelne ýakyn hossarlarynyň kömegi, ýardamy möhümdir. Eje-kakalar olara öwüt-ündew etmeli. Munuň ýaly öýke-kineleriň her kimiň durmuşynda-da gabat gelýändigini düşündirmeli. Ownuk-uşak dawa-jenjel zerarly göwne sowuklyk salmagyň gerek däldigini nygtamaly. Aglaba, türkmen maşgalalarynda bu hut şeýle-de edilýär. Ýaş çatynjalar wagtyň geçmegi bilen birek-birege içgin öwrenişip, bilelikde maşgalanyň keşigini çekip, perzentleri dünýä inip, durmuş atly derýa goşulyşyp gidýärler.

Käbirleri bolsa, ilkinji psihologiki çaprazlyk döwründe «buz üstünde tozan arap» nikany bozýarlar we soň-soňlar ýalňyşyna düşünip, puşman edip gezýärler.

2. Seksual çaprazlyk döwri, bu är-aýalyň 40 ýaşa golaý döwründen soňky durmuşyna degişlidir. Şu döwürde är-aýallaryň arasynda seksual islegiň kanagatlandyrylmazlygy zerarly maşgalada her hili dawa-jenjeller döräp başlaýar. Doktor Batterfiod: «Seksual gatnaşyklary är-aýalyň arasynda kanagatlanma döredýän köpsanly ýagdaýlaryň diňe biridir, ýöne şol kadaly bolmasa, başga hiç bir zat kadaly bolup bilmez» diýýär. Şol sebäpli hem maşgala durmuşyndaky seksual çaprazlyk döwrüniň çylşyrymly döwürdigini unutmaly däl. Seksual kanagatlanmany başga ýerden gözlemeli däl-de, birek-birege has içgin düşünişmäge, ýagny är-aýalyň arasyndaky gizlin gatnaşyklarda birek-biregi kanagatlandyrmagyň dürli görnüşlerini gözlemeklige çalşylmalydyr. Şeýle edilende seksual çaprazlygyň bu ýaşlardaky kynçylygy ýeňlip geçilýär.

Şonuň ýaly-da, şu ýaşlarda birek-birege öwrenişip, öňki mähirli gatnaşyklar kütelişýär. Är-aýalyň hersi öz ýanyndan akyllysyrap, biri-birini äsgermän, kemsidiji, gödek sözler aýdyp günäni ýanýoldaşyndan gözleýär, bir kemçilik tapaýsa dagy säginmän ýüzüne basýar. Mähir, hormat, sylanyşyk ýaly ýokary adamkärçilik taraplar ýitip başlaýar. Nitejede, är-aýalyň arasyndaky dartgynlyk maşgalanyň törüni eýeleýär.

Şunuň ýaly ýagdaýlarda aşakda görkezilenlerden ugur almak zerur:

– maşgala durmuşyndaky gaýtalanyp durýan birsyhly düzgünlere täze, oňaýly üýtgeşiklikleri girizmeli;

– maşgala bolup dag çeşmelerine, tebigatyň gözel ýerlerine ýa-da göwnüňi göterýän ýerlere, teatrlara gitmek ýaly dynç alyşlary gurnamaly; ruhy lezzeti baýlaşdyrmaga çalyşmaly; ruhy göýdükligi ýeňmeli;

– birek-biregiň islegine dogry düşünmeklige çalyşmaly;

– birek-birege bolan sylag-hormaty unutmazlyga endik etmeli;

– birek-birege kämilleşmäge, erkinligini duýmaga ýol bermeli;

– birek-biregiň halyndan habar alyp durmaly, ruhy goldaw bermeli:

– birek-birege täze-täze ukyplaryňy we başarnyklaryňy görkezmeli, birek-birege gerekdigiňi duýup, maşgalada wagtyňy hoş geçirmeklige çalyşmaly.

Aýallardan tapawutlylykda erkek adamyň 40 ýaşa golaýlanda çagalaryny okatmak, gözli-başly, öýli-işikli etmek ýaly borçlar, maşgalada ýüze çykýan dürli meseleler babatdaky aýalynyň igençleri uly bir hupbat bolup, onuň başyndan inýär. Şu krizis döwründe olaryň hereketleri azalyp, birneme garyn salýar, fiziki taýdan gowşaýar, saçy düşüp ýa agaryp başlaýar, gözleriniň nury öçüşýär, ýüzlerine az-kem ýygyrt düşýär. Şunuň ýaly gowşamanyň öwezini dolmak üçin olar spirtli içgilere, ýaş aýal maşgalalara gyzygyp başlaýarlar.

Şu ýaşda erkek adam ruhdan düşmän, tersine, özüni ele alyp, maşgalasy üçin täze-täze sepgitlere ýetmeklige çalyşmaly. Maşgalada abraýyny saklap, çagalaryna görelde bolup, maşgalanyň öňündäki borçlaryny ýerine ýetirmäge erjellik bilen çemeleşmeli. Bu işleri amala aşyrmak üçin bolsa fiziki taýdan taplanan bolmaly, ruhubelent bolup, öz daş keşbiňe seretmeli, hojalykdaky ýüregedüşgünç, birsyhly günleri üýtgetmek üçin işden boş wagtlarda maşgalaň bilen dynç almaga gitmeli, maşgaladaky agzybirligi, maşgalanyň il içindäki öňden gelýän abraýyny saklamaly.

Şu döwürde aýal maşgalanyň ýanýoldaşyna düşünmegi, goldaw bermegi, hemaýaty örän wajyp bolup durýar. Aýal maşgala bu ýaşda özüni diňe çagalaryna, hojalyga bagyş etmän, eýsem, özüne hem serenjam bermelidir, göze ýakymly görünmelidir. Ykjamdan arassa, göze ýakymly geýinmek ýaly häsiýetlere endik etmelidirler.

Jemläp aýdanyňda, är-aýal durmuşyndaky seksual çaprazlyk döwründe köp aýallar asyllylygy, sabyrlylygy, päk ýürekliligi, ýanýoldaşyna, öý-ojagyna şeksiz wepalylygy bilen maşgalanyň agzybirligini, abadanlygyny gorap saklamagyň nusgasyny görkezýär. Käbir aýallar bolsa şu döwürde belli sebäbe görä, ýüze çykan nägileligini, dawa-jenjelini ömrüniň ahyryna çenli dowam etdirýär. Ýanýoldaşyny kemsidip, göwnüne degip, onuň infarkt, kellä ganinme ýaly kesellere uçramagyna sebäp bolýarlar. Erkek adamlaryň köpüsi bolsa, şular ýaly maşgala ýagdaýa

düşenlerinde mejbury ýagdaýda araga-şeraba özüni urýarlar. Dawa-jenjel tutup ýören aýallar newroz, göwüsde howply täze döremeler ýaly kesellere uçraýarlar. Şu döwürde käbir aýallaryň gizlin ýagdaýda öz ärlerine ikilik edýänleri-de bolýar. Seksual çaprazlyk döwründe ençeme ýyl bilelikde ýaşan, birnäçe ogul-gyzlary terbiýeläp ýetişdiren är-aýallaryň aýrylyşýanlary hem ýüze çykýar. Sebäbi, alynýan maglumatlaryň aglabasynda nika bozmalaryň köpüsi seksual gatnaşygyň näsazlygy zerarly ýüze çykýar diýip bellenilýär. Şonuň üçin şu döwürde iki tarapyň hem özlerinde uly jogapkärçiligi duýmagy, parasatly netijä gelmäge çalyşmaklary möhümdir.

Aýal maşgalalarda 50 ýaş töwereklerde klimaks döwri başlaýar. Bu döwürde aýal maşgalalar gaharjaň, aglagan, özüne erk edip bilmezek, oňşuksyz bolýarlar. Hamala ýanyp barýan ýaly duýgy peýda bolup, olary der basýar, howsala düşýärler. Şu ýagdaýda olar nähili kyn hem bolsa, özlerini ele almalydyrlar. Ýanýoldaşynyň bolsa aýalynyň ýagdaýyna düşünmegi we oňa goldaw bermegi örän zerur bolup durýar.

Maşgala mukaddes hasaplanylýar. Ynsan öz bagtyny agzybir, abadan maşgaladan tapýar. Şeýle maşgalada önüp-ösýän perzentler hem kemally adamlar bolup ýetişýärler. Agzybir maşgala ýurduň, döwletiň hem daýanjydyr. Bagtly maşgalany gurmak, berkitmek, gorap saklamak är-aýal gatnaşyklarynyň ähli babatda kämilligine, sazlaşyklylygyna gös-göni baglydyr. Häzirki döwürde adamlar är-aýal gatnaşyklarynyň dürli meseleleri hakynda köp okaýarlar, bilýärler. Çünki bu möhümdir. Maşgalany gorap saklamak, durmuşda bagtyýar ýaşamak üçin biziň her birimiziň aladalanmagymyz gerekdir.

Nikadan kanagatlanmagyň derejesini görkezýän test sowalnama (W.W.Stomin, T.L.Romanowa, G.T.Butenko)

1. Maşgala durmuşynda siziň ýanýoldaşyňyza bolan duýgyňyz nähili derejede özgerdi?
   a) güýçlendi;
   b) üýtgemedi;
   ç) peseldi;
   d) ýitdi.

2. Eger-de geçeni gaýtaryp bilseňiz, şonda siz:
   a) öýlenmezdim, asyl durmuşa çykmazdym;
   b) düýbünden başga adamy saýlardym;

ç) öz ýanýoldaşyňyza meňzeş adamlary saýlardyňyzmy;
d) ýene ýanýoldaşyňyzyň özüni saýlardyňyzmy?

1. Siziň dostlukly maşgalaňyz bar diýip bolarmy?
   a) ýok;
   b) hawa diýenden, ýok diýmegim ýakyn;
   ç) ýok diýenden, hawa diýmegim ýakyn;
   d) hawa.

4. Dostlaryňyzyň baha berşi ýaly, siz mydama ýanýoldaşyňyz bilen ylalaşýarsyňyzmy?
   a) hawa;
   b) ýok diýenden hawa diýmegim ýakyn;
   ç) hawa diýenden, ýok diýmegim ýakyn;
   d) ýok.

5. Siz ýanýoldaşyňyz bilen öz hossarlaryňyz ýa-da onuň ýakynlary bilen nähili gatnaşyk saklamalydygy barada käte ylalaşýarsyňyzmy?
   a) hiç wagt ylalaşmaýarys;
   b) örän seýrek ylalaşýarys;
   ç) käte-käte ylalaşýarys;
   d) hemişe.

6. Siziň araňyzda maşgala çökder we uzak wagtlaýyn täsirini ýetiren dawa-jenjel boldumy (ýanýoldaşyňyzyň sizi goýup gitmegi ýa-da ş.m.):
   a) hiç wagt;
   b) 1 gezek;
   ç) 2 gezek;
   d) 3 gezek we ondan-da köp.

7. Siziň ýanýoldaşyňyzyň maşgaladaky borçlaryny ýerine ýetirmeginden närazy bolýan wagtlaryňyz bolýarmy?
   a) hiç wagt;
   b) seýrek;
   c) wagtal-wagtal;
   d) mydama razy.

8. Siziň maşgala girdejisini, ýagny puly haçan we nämä sarp etmelidigi barada ylalaşmaýan wagtlaryňyz bolýarmy?
   a) hemişe;
   b) wagtal-wagtal;
   c) seýrek;
   d) hiç wagt ylalaşmaýarys.

9. Öýde siz wagtal-wagtal bir-biriňiziň nerwiňize degýärsiňizmi?

a) hiç wagt;
b) seýrek;
ç) wagtal-wagtal;
d) mydama.

10. Siziň işden soň öýňüze dolanasyňyzyň gelmeýän wagty köp bolýarmy?
a) her gün diýen ýaly;
b) wagtal-wagtal;
ç) seýrek;
d) asyl beýle ýagdaý bolmaýar.

11. Siz ýanýoldaşyňyz bilen bilelikde geçirýän wagtyňyzyň möçberini nähili hasaplaýarsyňyz?
a) örän köp;
b) gereginden köp;
ç) göwnümdäkiden az;
d) örän az.

12. Haçandyr bir wagt aýrylyşmak baradaky pikir oýuňyza gelýärmi?
a) hiç wagt;
b) seýrek;
ç) wagtal-wagtal;
d) mydama.

13. Size özüňizi öýňüzde rahat we ynjalykly duýýarsyňyz diýip bolarmy?
a) ýok;
b) hawa diýenden ýok diýmegim ýakyn;
ç) ýok diýenden hawa diýmegim ýakyn;
d) hawa.

14. Siz ýanýoldaşyňyza wagtal-wagtal mähir-mylakatlylyk görkezýärsiňizmi?
a) hemişe;
b) käte-käte;
ç) seýrek;
d) hiç wagt.

15. Ýanýoldaşyňyz size diňe käte-käte mähir-mylakatlylyk bildirýärmi?
a) hiç wagt;
b) seýrek;
c) käte;
d) hemişe.

16. Siziň ýeke özüňiziň biraz wagtlyk nirädir bir ýerlere gidesiňiz gelýärmi?
a) ýok;
b) seýrek;

ç) käte;
d) hemişe.

17. Siz öz nikaňyza nähili baha berýärsiňiz?
   a) şowsuz;
   b) şowly diýenden şowsuz diýeniň ýakyn;
   c) şowsuz diýenden şowly diýeniň ýakyn;
   d) şowly.

Jogap berlende a-0, b-1, ç-2, d-3 bala deňdir. 1, 4, 6, 8, 9, 12, 14-nji sowallaryň jogaplaryna ball munuň tersine berilýär. Nikadan kanagatlanmagyň görkezijisi 0-dan 51 bala çenli hasaplanýar.

Nikadan kanagatlanmagy ýa-da kanagatlanmazlygy görkezýän test sowalnama

1. Bir maşgalada uzak wagtlap ýaşaşmagy netijesinde är-aýalyň özara düşünişmegi we oňşugy kem-kemden gowşaýar:
   a) dogry;
   b) ynanmaýaryn;
   ç) nädogry.

2. Är-aýallyk gatnaşyklary size name berdi?
   a) alada we görgi;
   b) jogap bermek kyn;
   c) şatlyk we hoşallyk;

3. Hossarlaryňyz we dostlaryňyz siziň nikaňyza nähili baha berýär?
   a) ýerine düşen;
   b) ortaça;
   ç) ýerine düşmedik;
4. Eger eliňizden gelse:
   a) siz öz ýanýoldaşyňyzyň köp häsiýetlerini üýtgederdiňiz?
   b) jogap bermek kyn;
   ç) hiç zady üýtgetjek bolmazdym?

5. Döwrebap nikada ýüze çykýan esasy mesele, ähli zadyň irizýänligidir, hatda seksual gatnaşykda-da:
   a) dogry;
   b) aýtmak kyn;
   ç) nädogry.

6. Haçan-da öz maşgala durmuşyňyzy dostlaryňyzyň maşgala durmuşy bilen deňeşdireniňizde siziň göwnüňize:
   a) siz beýlekilere garanda betbagt;
   b) aýtmak kyn;

ç) siz başgalardan bagtly.

7. Doly özbaşdaklykda ýaşamagyň hatyrasyna maşgalasyz, ýakyn adamsyz ýaşamak örän uly ýitgi:
   a) dogry;
   b) aýtmak kyn;
   ç) nädogry.

8. Siziň pikiriňizçe siz bolmasaňyz ýanýoldaşyňyzyň durmuşy manysyz bolardy?
   a) hawa şeýle;
   b) aýtmak kyn;
   ç) ýok, beýle hasap etmeýärin.

9. Adamlaryň köpüsi nika baradaky oý-pikirleri bilen bagly belli bir derejede aldanýarlar:
   a) dogry;
   b) aýtmak kyn;
   c) nädogry.

10. Diňe dürli durmuş ýagdaýlary size aýrylyşmak barada pikirlenmäge päsgel berýär:
   a) dogry;
   b) aýdyp biljek däl;
   ç) nädogry

11. Eger-de nikadan geçen wagtyňyz täzeden dolanyp gelse, onda siziň ýanýoldaşyňyz kim bolup bilerdi.
   a) kim bolsa-da häzirki ýanýoldaşym däl;
   b) aýtmak kyn;
   ç) mümkin, ýene häzirki ýanýoldaşym.

12. Siz şeýle adamyň öz ýanýoldaşyňyzyň mydama ýanyňyzdadygyna buýsanýarsyňyzmy?
   a) hawa;
   b) aýtmak kyn;
   ç) ýok.

13. Gynansak-da, käte siziň ýanýoldaşyňyzyň kemçilikleri onuň gowy taraplaryndan agdyklyk edýärmi?
   a) hawa;
   b) aýtmak kyn;
   ç) ýok.

14. Esasy är-aýallyk durmuşyňyza päsgel berýän zatlar:

a) ýanýoldaşyňyzyň käbir häsiýetleri;
b) aýtmak kyn;
ç) özüňiziň käbir ýetmezçilikleriňiz.

15. Sizi nika iteren duýgy:
a) güýçlendi;
b) aýtmak kyn;
ç) peseldi.

16. Nika adamyň döredijilik ukyplaryny küteldýär:
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
ç) nädogry.

17. Siziň ýanýoldaşyňyzyň käbir artykmaç taraplary, onuň kemçilikleriniň öwezini dolýar diýip bolarmy?
a) hawa;
b) ortaça;
c) ýok, beýle däl.

18. Gynansak-da, siziň maşgala durmuşyňyz birek-birege duýgudaşlyk etmek babatda onçakly şowly däl:
a) dogry;
b) aýtmak kyn:
ç) nädogry.

19. Siziň pikiriňizçe, ýanýoldaşyňyz köplenç samsyklaç hereketler edýärmi, ugursyz gürläp ýerliksiz degişýärmi?
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
ç) nädogry.

20. Siziň göwnüňize maşgaladaky durmuş siziň erkiňize tabyn däl:
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
ç) nädogry.

21. Siziň maşgala durmuşyňyzda ozal göwnüňizde beslän tertip-düzgüniňiz saklanmaýar:
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
ç) nädogry.

22. Adam maşgalada uly hormat-sarpa garaşyp durmaly däldir diýýänler ýalňyşýarlar:

a) ylalaşýan;
b) aýtmak kyn;
ç) ylalaşmaýan.

23. Elbetde, ýanýoldaşyňyzyň töweregindäkiler size ýaraýar:
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
c) nädogry.

24. Dogrusyny aýtsaň, siziň maşgala durmuşyňyzda ýekeje-de ajaýyplyk bolmady we ol ýok:
a) dogry;
b) aýtmak kyn;
ç) nädogry.

1, b, 2, b, 3, a, 4, b, 5b, 6b, 7a, 8a, 9b, 10 b, 11a, 12a, 13b, 14b, 15a, 16b, 17a, 18b, 19b, 20b, 21b, 22a, 23a, 24b – şu belliklerdäki jogaba 2 ball, 2 – belliklerdäki jogaba 1 ball berilýär.

Köp ball nikadan kanagatlanmany görkezýär:
0 - 16 ball – asyl şowly däl;
17 – 22 – şowly däl;
23 – 26 – şowsuza ýakyn;
27 – 29 – üýtgäp durýan;
30 – 32 – şowlulyga ýakyn;
33 – 38 – şowly;
39 – 48 – has şowly.

V. BÖLÜM

MAŞGALANYŇ DÖWREBAP DÜZÜMI

Maşgalanyň gurluşy

Häzirki döwürde «maşgala gurluşy» diýen düşünje barha giňeýär. Adaty «maşgala gurluşy» diýip, «Erkek erkek ýerinde, zenan zenan ýerinde» diýlen düşünje boýunça gurlan we şol düşünjä eýerip ýaşaýan maşgalalara aýdylýar. Häzirki döwürde är-aýalyň arasynda borç ýa-da olaryň üýtgeşik tapawut goýulmaýan maşgala gurluşy boýunça ýaşaýanlar-da köp. Resmi taýdan däl-de, diňe däp-dessurlar boýunça nikalaşyp ýaşaýanlar, hiç hili biri-birine borçly bolmadyk erkek bilen zenanyň bilelikde ýaşaýan maşgala gurluşlary hem käbir ýurtlarda gabat gelýär.

Adatça, maşgala onuň birnäçe agzalaryndan we öý-hojalyk emläklerinden ybaratdyr. Bu bolsa öz-özünden maşgala agzalarynyň guramaçylykly hereket etmek, öýe serenjam bermek, hojalygy ýöretmek ýa-da dolandyrmak zerurlygynyň döremegine getirýär. Munuň üçin maşgala agzalarynyň hersiniň öz ornunyň, wezipe-borçlarynyň kesgitlenmegi möhümdir. Şeýle-de, maşgala agzalarynyň öz kesgitli wezipe-borçlary bolsa-da, olar islendik wagtda birek-biregiň işine kömekleşmäge, maşgalada kimdir biriniň ýok wagty, onuň öwezini dolmaga taýýar bolmalydyr.

Maşgalada uly uly ornunda, kiçi kiçi ornunda bolup, agzybirlik saklanan halatynda, şol maşgalada abadançylyk hem, döwlet-rysgal hem bolýar. Şol sebäpli maşgala agzalarynyň hersiniň öz ornuna dogry düşünmegi, hersiniň öz wezipelerini jogapkärçilikli berjaý etmegi, hojalygy ýöretmegiň usullaryny bilmegi örän wajyp bolup durýar.

Elbetde, ozaly bilen maşgalany esaslandyrýan ene bilen atadyr. Erkek kişi bilen zenanyň maşgaladaky orunlary jemgyýetiň ykdysady gurluşy bilen kesgitlenip gelýär. Jemgyýetiň ösmegi bilen onuň täze döreýän her bir basgançagyndaky gymmatlyklara täzeçe baha berilýär. Häzirki zaman maşgalasy ylmyň dürli pudaklarynyň üns merkezinde durýar. Bu pudaklar maşgalany her bir aýratyn ugur boýunça öwrenýärler. Ol ugurlaryň biri maşgala agzalarynyň içerki gurluşy, ýagny olaryň onda tutýan orunlaryna köp üns berilýär. Eýsem orun nämekä? Psihologiki sözlükde «Orun – bu şahsyýetiň kabul edilen kadalara laýyk

gelýän durmuş çygrydyr. Adamlaryň jemgyýetdäki orny, olaryň bir-birleri bilen gatnaşyklar ulgamyndaky ygtyýarlyklaryna we eýeleýän orunlaryna baglylykda özlerini alyp baryş usulydyr» diýlip düşündirilýär.

Adaty türkmen maşgalasynda erkek adam maşgala baş bolýar. Maşgalabaşydan soňra esasy wezipäni onuň aýaly ýerine ýetirýär. Birinji çaga ogul perzent bolsa, onda ol öz kakasynyň gönüden-göni kömekçisine öwrülýär. Eger-de gyz çaga nesil daragtyny ýaýradyjy hökmünde birinji doglup, soňra onuň yzyndan ogul perzent dünýä inen bolsa, onda ol öz gyz doganyndan öňe geçýär. «Oguldyr döwletiň başy, gyz hem bolsa göwün hoşy» diýýän halkyň aňynda maşgala agzalarynyň orny baradaky mesele bir wagt çözülene meňzeýär.

Gyz maşgala kişi maşgalasy. Beýle diýlende, ýagny gyz maşgalanyň ene-atasynyň tutan ojagyndan, öz dünýä inen maşgalasyndan ir-u-giç durmuşa çykyp gitmelidigi göz öňünde tutulýar. Şonuň üçin, adatça ol hemişe öz ejesiniň ýanynda bolup, geljekki uly durmuşa taýýarlanýar. Bu babatda ene gyzy üçin durmuşa taýýarlaýyş mekdep hökmünde wajyp orny eýeleýär. Şol sebäpli hem köneden gelýän parasatly atalar sözi dörän bolmaly: “Enesini gör-de gyzyny al, …”.

Kakasyna «kömekçiniň» ornuna bolan maşgaladaky uly erkek dogan gowşagrak bolanda, onda onuň inileriniň ekabyrragy, dogumlysy, başarnyklysy doganlarynyň içindäki liderlik ornuny eýeleýär.

Köp çagaly türkmen maşgalasynda ýetişip kemala gelen çagalary öýli-işikli bolanlaryndan soňra, ýagny gyzlaryň durmuşa çykmagy, oglanlaryň öýlenmegi bilen maşgaladaky orunlara «az-kem düzediş» girizilýär. Maşgaladaky uly erkek dogan we onuň gelni gaýynatanyň hem-de gaýynenäniň wezipesini eline alýarlar. Uly erkek dogan özünden kiçi uýalaryna, inilerine göz-gulak bolup, olaryň ýetmezini ýetirmäge çalyşýar, ýagny maddy we ahlak taýdan kömek berýär. Şu babatda beýlekilere garanda onuň boýnuna has uly jogapkärçilik düşýär. Kömegiň bu görnüşi kakasynyň wezipesini alan oglunyň başarnygyna baglydyr. Onuň dogumly bolup, “basan ýerinden ot çykarmagy”, özünden kiçi ýaşly uýalaryna we inilerine has köp bähbit getirýär. Maşgalanyň uly gelni öz gaýynenesiniň ornuna geçip, beýemçi bolup çykyş edýär. Uly gelniň bu wezipä mynasyp, görelde alarlyk bolmagy has zerurdyr. Sebäbi onuň özi gowşak, emelsiz bolup, dogumly oglana durmuşa çykan bolsa, onda ol öz ärine kömekçi bolmagyň deregine, «ýük» bolýar. Maşgalada kiçi uýalar we iniler durmuşda gabat gelýän dürli meseleler bilen oňa ýüz tutýarlar. Bu meseleleriň oňyn çözgüdi onuň durmuş tejribesiniň baý we gözýetiminiň giň hem parasatly bolmagyny talap edýär.

«Gaýynene bilen gelniň topragy bir ýerden alnarmyş» diýen gadymy türkmen pähimi kähalatda hakykata gabat gelýär. Köp gelinler öz gaýynlarynyň häsiýetine eýe bolýarlar. Oturyp-turşy, manyly gürrüňi bilen maşgala agzalaryny, ulyny-kiçini özüne çekmäni başaran gelne dogumly, akylly-paýhasly diýilýär. Onuň ýerine ýetirýän wezipesiniň çygry giňelýär. Ol häzirkizaman dünýäsindäki kiçi we uly telekeçilikde birnäçe wezipäni öz akyly, başarnygy bilen ýerine ýetirýän dolandyryjy (menejer) hökmünde çykyş edýär. Elbetde, maşgalada dolandyryjy wezipäni alyp barýana köp zat bagly bolýar. Onuň çözgütleriniň netijesinde maşgalanyň ruhy hem maddy durnuklylygy saklanýar.

Käbir är-aýalyň deň ygtyýarly maşgalasynda (egalitar) ähli orunlar, aglaba är bilen aýalyň arasynda deň bölünişilýär. Maşgalanyň bu görnüşine durnukly diýip aýdyp bolmaz. Sebäbi är-aýalyň ikisiniň hem maşgalada deň ygtyýarly bolmagy, maşgalanyň maddy gaznasynyň aýry bolmagyna getirýär. Şeýle maşgalada çagalaryň arasyndaky «uly-kiçi» sylaşygy-da saklanylmaýar.

Maşgalada wezipe-orun gatnaşyklaryny gurmagyň tutuş jemgyýet üçin bir bitewi usulynyň bolmagy göz öňünde tutulmaýar. Her kimiň öz ornuna mynasyp eýe bolmagy maşgala agzalarynyň ukyby, durmuş tejribesi, özara meýletin ylalaşmasy boýunça kesgitlenilýär.

Maşgala gurluşy we maşgala agzalarynyň orny baradaky mesele häzirki döwürde has özüne çekijidir. Sebäbi jemgyýetde erkek bilen aýalyň ikisiniň-de deň-derejede özüni işjeň alyp barmagy, olaryň maşgaladaky tutýan orunlaryna-da öz täsirini ýetirýär. Mysal üçin, erkek adam özüni aýal maşgaladan kuwwatly, batyr, zor, edernikli duýsa-da, aýal mähriniň ýanynda ol düýbünden ejizdir. Ylaýta-da, häzirki döwürde erkekleriň özüniň aýallaryň garawyna mätäçdigini, bu babatda aýallara doly baglydygyny alnan seljermeler görkezdi. Emma ondan tapawutlylykda aýallar erkeksiz hem gün görüp biljekdigini, gazanç edip, çaga ekläp, dürli-dümen iýip, geýnip biljekdigine düşündiler. Zenanlaryň durmuşda maddy taýdan erkeklere mätäç bolmazlygy, olaryň psihologiýasyna, özüni alyp baryşlaryna täsirini ýetirýär. Ynha, şunuň özi hem aýallaryň käbiriniň maşgalada öz hukugynyň erkegiňki ýaly bolmalydygyny talap etmegine getirýär. Emma durmuş zenanyň hem maddy taýdan üpjün bolsa-da, erkeksiz özüni ýeke-ýalňyz duýýandygyny subut edýär.

Käte erkek tarapyndan näme diýilse, şony dogry tapyp oturan, howlyny süpürýän, mallara seredýän, nahar bişirýän, ýanýoldaşynyň eşiklerine seredýän… agzy ýaşmakly aýal gowy aýaldyr öýdülýär. Olaryň maşgaladaky orny babatynda-

da şuňa meňzeş häsiýetnama berýänler az däl. Pikir edip görseň, bu «gowy aýalyň» keşbi orta asyr gyrnagynyň keşbini ýada salýar. Zenanyň maşgaladaky ornuna hem şu nukdaý nazardan baha bermek häzirki döwürde dogry däldir.

Bu gün aýal diýen düşünje özüne düýbünden başgaça garaýşy talap edýär. Biz jemgyýetiň ähli ugurlarynda zähmet çekýän aýallary görýäris. Olar erkekler toparyna-da ýolbaşçylyk edýärler, döwlet işlerinde-de öňde barýarlar. Dogry, köp meseläni çözmäge gatnaşmak, gije-gündiz diýen ýaly aýak üstünde bolmak, ýygnaklara, maslahatlara gatnaşmak... aýalyň köp wagtyny alýar. Emma türkmen zenanyna mähremlik, namysjaňlyk diýen ýaly häsiýetler bilen bir hatarda çalasynlyk, ýetişiklik hem mahsusdyr. Sebäbi türkmen zenany öz ojagyny mukaddes hasaplaýar. Onsoň hem maşgalanyň keşigi diňe bir aýal maşgalanyň üstüne düşmän, maşgalabaşy bolan erkek adamlara-da degişlidir. Olar hem çaga terbiýesine-de, öýüň hojalyk işlerine-de kömek-goldaw bermeli. Şeýle edip maşgalada agzybirligi, ylalaşygy saklamaly. Çünki, ojakda ylalaşygyň ýiten wagty onuň ody sönmek bilen bolýar. Maşgalada her kim öz sarpasyny bilip, ylalaşykda ýaşamaly. Ylalaşyk – bu birek-birege bolan söýgüň kepili. Söýüp-söýlüp ýaşamak iň uly bagtdyr. Söýüp-söýlüp ýaşamak beýleki ähli derwaýyslyklardan has ýokardadyr!

«Jemgyýetiň medeni kämilligi zenana goýulýan sarpa bilen ölçelýär» diýen düşünje bar. Bu düşünjäni maşgala babatynda-da ulanyp bolar. Maşgalada zenan asylly, sylag-sarpaly, mertebeli bolsa, şol maşgalada erkegiň bagtynyň getirdigidir. Şeýle maşgalada zenanyň öz sarpasy, erkegiň öz hormaty has belent tutulýandyr. Şu belent sarpanyň höküm sürýän ýerinde maşgalanyň beýleki agzalary – ogul-gyzlar, gelinler, agtyk-çowluklar hem hersi öz ornunda mertebelidir. Şeýle sarpa bar ýerinde maşgalanyň hojalygy sagat ýaly saz ýöredilýär, hemişe durnuklylyk, asudalyk saklanylýar.

Maşgala agzalarynyň orny

Bir ýaşuly maşgalada är-aýalyň orny, agzybirligi barada öz durmuş tejribesini şeýle beýan etdi:

– Maşgala durmuşynda öňden ýörite ýazylan düzgün-tertip ýok. Ony başarmak gerek, turuwbaşdan özüňi erkek kişi ýaly alyp barmaly, şonda hemme zat öz-özünden boluberýär. Biz hiç haçan är-aýal bolup «sene-mene» eden ýerimiz ýok. Her kim öz borjuny ýerine ýetirip ýör, aýtmak gerek däl.

Haçan öýe gelsem, öýüň içi gül pürkülen ýaly, artykmaç ýatan zady hem görmersiň. Çaý taýýardyr, nahar bişip durandyr. Aýalym güler ýüz bilen: «Hany geçiň, ýadansyňyz, suw akydaýyn welin, eliňizi ýuwuň, bir käse çaý içiň, ynha, nahar hem bişip barýar» diýip, daşymda hozanak bolýar. Şundan uly bagt barmy!?

Asudalyk bilen hojalyk meselelerini gozgaýar, ony hem biz bilelikde näme edeniňde gowy boljakdygyny pikirleňýäris. Biziň birek-birekden hiç hili gizlin syrymyz bolmaz, hiç bir meselede dawa-jenjel eden ýerimiz hem ýok. Men-ä işden soň öýe gelsem aladam azalyp, ýüküm ýeňleýär. Aýalym edil içime giren ýaly meniň hal-ýagdaýymy bilip dur. Edil psihoterapewt ýaly, göwnümden turjak sözleri aýdýar. Sebäbi ol üşükli, akylly-başly, salyhatly hem mylaýym. Şonuň üçin haçan näme etmeli, nähili etmeli, näme edeniňde gowy boljakdygyny bilýär. Hiç wagt ters zady etmeýär.

Sizem şeýdip agzybirlikde, biri-biriňize hormat goýup, sylag-hormatly, maslahatly, süýji-ajy günleri deň paýlaşyp, birek-birege ýarym sözde düşünişip ýaşasaňyz, bagtyýar durmuşda ömür sürersiňiz.

Şu ýerde ejem pahyryň aýdan bir gürrüňi hem ýadyma düşdi. Ol: «Kakaň işden gelmänkä, onuň haçan geljegini, oňa näme nahar bişirsem ýarajagyny ýüregim syzardy» diýip gürrüň bererdi. Bu aýalyň öz ýanýoldaşyna goýýan uly sylag-sarpasyny, zenanyň öýüň çyragy, bikesi hökmünde öz ornuna-borjuna tebigy halda çuňňur düşünişini aňladýar. Durmuşda şunuň ýaly tigirlenipjik öz işi bilen gümra bolup ýören eneler köp.

Maşgalada är-aýalyň orny diýen mesele köp psiholog lukmanlaryň ünsüni özüne çekýär. K.Kirkpatrik maşgalada är-aýalyň ornunyň üç görnüşini ýagny, adaty, ýoldaşlyk, hyzmatdaşlyk görnüşlerini belleýär.

Maşgalada aýalyň adaty öz ornuna düşünişi:

– perzent dünýä indermek we ony terbiýelemek;

– öý gurmaga we onuň abadançylygyny berkitmäge gatnaşmak;

– maşgala hyzmat etmek;

– öz isleglerini äriniň isleglerinden aýry göz öňüne getirmezlik;

– äriň sözüni diňlemäge endik etmek.

Maşgalada erkek adamyň adaty öz ornuna düşünişi:

– çagalarynyň ejesine wepalylyk;

– maşgalany maddy taýdan üpjün etmek we ony goramak;

– maşgalabaşynyň wezipesini dogry hem adalatly ýerine ýetirmek;

– esasy çözgütleri kabul etmek;

– özüniň aýdan-diýenine dogry düşünýändigi, gulak asýandygy üçin aýalyna bolan hormatyny duýdurmak;

– aýrylyşan halatynda, çagalaryna aliment tölemek;

Maşgalada aýalyň äriniň ýoldaşy hökmünde öz ornuna düşünişi:

– daşky görk-görmegiňi, özüňe çekijiligiňi gorap-saklamak;

– äriňi ahlak-ruhy taýdan goldamak we ony seksual gatnaşykda kanagatlandyrmak;

– äri üçin peýdaly durmuş gatnaşyklaryny saklamak;

– äri we öýe gelýän myhmanlar bilen janly, gyzykly gürrüňdeş bolmagy başarmak;

– durmuşy şatlyk-şagalaňa, dürli ýakymly wakalara besläp bilmek.

Maşgalada erkegiň aýalynyň ýoldaşy hökmünde öz ornuna düşünişi:

– aýalyna guwanmak;

– aýalyna ýokary mertebeli gatnaşyk;

– söýülişi ýaly, göçgünli söýgi;

– aýalyň owadan geýinmegini, durmuşynyň gyzykly bolmagyny üpjün etmek;

– aýaly bilen öz wagtyny hoş geçirmek.

Maşgalada hyzmatdaş hökmünde är-aýalyň ikisinden hem şu aşakdakylar talap edilýär:

– zähmet hakyňa görä, maşgalanyň üpjünçiligine goşant goşmak;

– çagalar üçin umumy jogapkärçilik;

– öý işlerine işjeň gatnaşmak;

– maşgalanyň öňündäki jogapkärçilik duýgusyny deň paýlaşmak;

– her bir babatda birek-biregiň pikirini diňlemek;

– ýeri gelende ýalňyşyňy boýnuňa almak we ötünç soramak;

– maşgalada umumy bähbitler üçin pikirdeşligi saklamak.

Şeýle-de aýaldan şu aşakdakylar talap edilýär:

– äri gowşagrak bolup, maşgalabaşy wezipesini ýerine ýetirmese-de, onuň bilen sylanyşykly ýaşamak;

–maşgalanyň abraýyny gorap saklamaga deň derejede jogapkärçilik
çekmek;

– nika bozulan halatynda, eger çaga ýok bolsa, maddy kömege garaşmazlyk, asuda aýrylyşmaga çalyşmak;

Erkekden şular talap edilýär:

–maşgalada aýalyň mertebesini özüňki bilen deň tutmak we islendik meseläni onuň bilen bilelikde çözmek;

–maşgalabaşy hökmünde ähli babatda borjuňy berjaý etmegi maksat edinmek.

Daşary ýurtly psihologlar döwrebap ýaşlaryň maşgalada är-aýalyň deň-derejeli hukugynyň, mertebesiniň bolmalydygyny, şol bir babatda erkegiň maşgalanyň üpjünçiligini öz üstüne almalydygyny nygtaýarlar diýip belleýärler. Bu hadysa esasan hem uly şäherleriň ýaşaýjylaryna mahsusdyr. Şäherli maşgalalarda köplenç aýal hem, erkek hem işe gidip-gelip, gazanç edýär. Şonda-da erkekleriň aglabasy maşgalabaşynyň ornunyň özlerine degişli bolmalydygyny tekrarlaýarlar. Oba ýerlerinde welin, köp halatda eklenç hem maşgalabaşynyň orny hem erkeklere degişli bolup, aýallar özleriniň öý bikesi hökmündäki borçlaryny höwes bilen ýerine ýetirýärler. Biziň bu aýdýanlarymyz dünýäniň ençeme ýurtlarynyň döwrebap ýaşaýyş-durmuş gatnaşyklaryndan getirilen mysallardyr. Şeýle hadysalar diňe bir ýurduň däl, dünýäniň ähli ýaşaýjylaryna-da mahsus ýagdaýlardyr.

Maşgalada «ol seniň işiň, bu meniň işim» ýa-da «meniňki dogry, seniňki nädogry, sen düşünmeýäň, men düşünýän» diýen ýaly gatnaşyklaryň ýüze çykmagy, maşgalada her kimiň öz ornunyň, hormat-sarpasynyň bolmazlygy agzalalyga getirýär. Bu ýerde iki tarapa hem paýhaslylyk, sabyrlylyk, giň göwünlilik gerekdir. Türkmen maşgalasynda adatça, aýal ärini özüniň arkadagy, erkek hem öz aýalyny köňlüniň aramy, öý-ojagynyň çyragy, perzentleriniň mähriban ejesi hasaplaýar. Bu türkmen maşgalasynyň binýadynyň berkliginiň, agzybirliginiň kepilidir.

Maşgalada durmuş tejribesi ýetik bolan pähim-paýhasly ene-atanyň, gaýynene-gaýynatanyň, eje-kakanyň sarpasy mydama belent tutulmalydyr. Olar öý-ojagy, maşgalany guran, rysgal-döwlete, agzybirlige, abraýa ýetiren mähriban adamlardyr. Olaryň maksady, islegi-arzuwy ogul-gyzlarynyň, agtyk-çowluklarynyň jan-saglygy, abraýly-eşretli durmuşda ýaşamagydyr.

Elbetde, ýaşuly adamlar köplenç biraz ynjyk, talapkär bolýarlar. Şol sebäpli olaryň ogul-gyzlary, agtyk-çowluklary bilen arasyna käýarym oňşuksyzlygyň düşmegi hem ähtimaldyr. Şonda başardygyňdan ene-atanyň, gaýynene-gaýynatanyň gaharyny köşeşdirmäge çalyşmaly. Sebäbi ynjyklyk, öýkeleklik sebäpli ýüregi ýuka ýaşulularyň göwni galyp, olaryň saglygynyň hem pese düşmegi mümkindir.

Käbir maşgalada ene-atalar öz ogul-gyzlarynyň, gelinleriniň her bir işine içgin goşulyşyp, olaryň lapyny keç edýärler. Öýe bir zat satyn almaly bolanda ýa-da

başga bir şunuň ýaly mesele ýüze çykanda ogluň-gelniň isleg-meýline büs-bütin garşy çykylýar. Şeýle halatda köp adamlar çykgynsyz ýagdaýa düşýärler, käbirleri bolsa dargursaklyk edip, ýaşy bir çene baran ejesidir kakasy bilen tersleşýärler. Olaryň ynjyk göwnüni ýykýarlar. Şol sebäpli pähimi durlanan kaka, ak saçly eje oglunyň, gelniniň isleg-maksadyna dogry düşünmäge, olaryň işine içgin gatyşmazlyga ýykgyn etmelidir. Ýaşlary köplenç diňe öwüt-nesihat bilen goldamak ýerliklidir. Şu ýerde il arasynda ýörgünli bolan: “Düýe garrasa köşegine eýerer” diýlen atalar sözüni ýatlamak gerekdir.

Elbetde, durmuşda görelde, nusga alarlyk maşgalalar köp. Uly maşgalalarda ene-ata, eje-kaka, ogul-gyz, gelin, agtyk-çowluk bolup, bir supranyň başynda jemlenýärler. Şu hem maşgalada her kimiň asyllylyk bilen öz ornuny bilmegi esasynda gazanylýar. Birisi işe gidýär, birisi öýüň içersini-daşarsyny tämizleýär, birisi dükana gidip gerek harytlary getirýär, birisi çagalaryna seredýär, nahar-aş taýýarlaýar. Şunuň ýaly işler hem sazlaşykly alnyp barylsa, netijeli bolýar. Elbetde, maşgalanyň agzybirligini, rysgal-döwletliligini, maşgalada eşretli-sapaly ýaşaýşy üpjün etmek üçin şunuň ýaly ähli durmuş zerurlyklaryny üstünlikli ýerine ýetirmek gerek. Üstünlikleriň gözbaşynda hem yhlas ýatyr. Yhlas bilen tutulan işiň başa barmaýany az-azdyr.

Öýe täze gelen gelin

Öýe täze gelen gelniň maşgala doly girişmegi üçin ilki bilen onuň oturyp-turşuny, edep-terbiýesini, gylyk-häsiýetini içgin öwrenmek gerek. Sebäbi täze gelniň göwnüne degilmez ýaly oňa ýarajak-ýaramajak sözi, gürrüňi bilip aýtmaly. Sebäbi gelen gelniň başga maşgalada terbiýe alandygyny unutmaly däl. Her bir maşgalanyň hem özboluşly terbiýesi, girim-çykymy bar. Şol aýratynlyklary göz öňünde tutup, ony öz maşgalaňa öwrenişdirmeli. Bu ýerde ene-atanyň durmuş tejribesi, paýhasy möhümdir. Gelni özgertjek bolmaly däl-de, onuň bilen düşünişjek bolmaly.

Täze gelen gelin ilki çekinýär, täze maşgala bilen öwrenişmek elbetde, ýeňil däl. Ol bir iş etse ýalňyşaýjak ýaly, biraz aljyraýar. Şonda oňa gaýynene ýakyn ýardamçy, kömekçi, dogrusy durmuş mugallymy bolup biler. Şol bir wagtyň özünde gelin hem bir işi aýtdyryp etjek bolmaly däl-de, başardygyndan öý-içeriniň iş-aladasy bilen bolmagy başarmaly. Il arasynda mydama bir işi aýtdyryp etdirmegiň halanmaýan zatdygyny nygtaýarlar. Özünden bilip, gaýynenäň,

gaýynataň daşynda pyrlanyberse, öýüň ody bilen girip, küli bilen çyksa, gelin basym maşgalanyň hormat-sarpasyny gazanar. Sebäbi zähmetsöýerlik, galjaňlyk, yhlas adamy bezeýär we oňa nur çaýýar. Şeýle gelne dil ýetirmäge hiç kimiň bogny ysmaz.

Gaýynene, gaýynata durmuş tejribesi ýetik, şeýle-de öz perzentlerine, tutuş maşgala agzybirlik, bagtyýarlyk isleýär. Şonuň üçin durmuşda olaryň öwüt-ündewini diňlemek, olara gulak asmak parzdyr. Ata-baba gelýän däbe görä, ýaşulularyň diýenini etmezlik halanmaýar. Şonuň üçin ýaş gelin gaýynene-gaýynatany ýaşulydygy üçin hem sylamalydyr. Gaýynlaryny nähili sylasa, ýaş gelniň sylagynyň hem şonuň ýaly boljagy ikuçsuzdyr.

Asylly görüm-görelde görmedik, edep-terbiýe almadyk käbir ýaş gelinler ulyny-kiçini bilmän, baran ýerinde kesirlik edip, gaýynene-gaýynata "Bir diýse, iki diýip" dikleşip, jogap gaýtaryp durýarlar. Şular ýaly halatlarda, belki, şeýle gelniň öz ejesidir kakasy hem dawalaşyp, gygyryşyp duran adamlardyr diýen piker döreýär. Käbir maşgalada ogul-gyz hem ejesidir kakasyna dil gaýtaryp, olar bilen dikleşip durýar. Şeýle maşgaladan çykan ýaş gelinler täze gelen öýünde ulyny-kiçini bilmän, "ot gorsaýarlar". Kä halatlarda gelniň ene-atasyna "Gyzyňyz oňşuksyzrak, gaýrat edip oňa haý-küş etseňiz, düşündirseňiz" diýip ýüzlenilse, olar gyzlaryna öwüt berenden geçen, gaýta tersine, edip gyzlarynyň tarapyny tutýarlar. Bu bolsa gelniň ene-atasynyň ýalňyşlygydyr. Sebäbi olar gyzyna baran ýerinde ylalaşykly ýaşamagyny öwüt-ündew etse, onda mümkin ýaş gelin kesirlik etmegiň nädogrudygyna düşüner we geljekki bagtly ýaşaýşy üçin öz gylyk-häsiýetini düzetmäge, özüne tankydy göz bilen garamaga çalşar. Çünki, kesir, keçjal, gedem adamyň hiç wagt şatlykly durmuşda ýaşap bilmejegi hakdyr.

Bir gün Güller daýza diýen goňşymyz gelip, eneli-gyzyň arasyndaky wakany gürrüň berdi: "Durmuşa çykan gyzym öýe gelse, ony uzak saklaman, şol gün yzyna ugradýaryn. Bar gyzym ýanýoldaşyň işden ýadap geler, oňa çaý-nahar ber, ýanynda bol diýip sargaýaryn". Şunuň ýaly däp-dessur, durmuş kadasy köp maşgalalarda ýörgünlidir. Ýaşulular hem gelniň ýatymlaýyn atasy öýüne gitmegini, gyzynyň hem ýatymlaýyn gelmegini halamaýarlar. Munuň özi ara gep-gürrüň düşmegi, är-aýalyň arasynyň sowaşmagy mümkin diýen ýaly düşünjeler bilen baglydyr.

Şeýle bir wakanyň şaýady bolduk. Täzelikde durmuşa çykaran gyzyna ejesi aýnadyp, günde-günaşa dürli tagamlary bişirip ugradýar. Onsoň ýigidiň ýaşuly atasy bu ýagdaýy bilip, gelniň ejesine: "Beýdip sen biziň gelnimizi läliksiretme, aýnatma. Ol şu öýde näme bişse, şony hem iýer. Bize bolan oňa hem bolar" diýip

berk kaýýäpdir. Ynha, şeýdip durmuşa çykaran gyzynyň daşyndan aýrylman ýörenler hem bar. Bu bolsa ýaş gelne meçew berýär. Munuň soňy agzalalyga barýar.

Durmuşda örän salyhatly, asylly gelinler-de köp. Käbir gelinleriň yzyndan gelip, her hili gep bermek isleýän ejelerine dogumlylyk bilen ýüzlenip: “Eje, oňat niýet, oňat gep-gürrüň bilen gelseň-ä gel, bolmasa asyl öýümize gelme. Biziň aramyza tow saljak bolma, günümi-durmuşymy bozma” diýip bilýänleri-de gabat gelýär. Maşgalanyň agzybirligini goramak üçin käte şeýle aýgytly hereketler-de gerek. Özüň eje bolaňsoň pikirlenip hereket etmeli. “Ejem-ejem” diýip, eje näme diýse şony etjek bolup ýörmeli däl. Esasy maksat maşgalanyň agzybirligini saklamak bolmaly.

Maşgalada her kimiň öz orny, öz mertebesi bar. Käbir gelinler näçe gowy bolsa-da, kem-kemden maşgalada öz diýenini gögertmäge ýykgyn edip başlaýarlar. Ýigit hem gelni näme diýse şonuň bilen bolup, onuň diýeninden çykyp bilmeýär. Ene-atasy ogluna “Edermenräk bol, gelniňi başyňa çykarsaň, soňy gowulyk bilen gutarmaz…” diýip, näçe öwüt-nesihat etse-de, netijesiz bolýar. Şeýlelik bilen ene-ata ne ogluna, ne gelnine sözüni geçirip bilmän, çäresiz ýagdaýda galyberýär. Ýigit ozaly bilen ene-atanyň ýersiz-ýere janyny ýakmaýandygyna düşünmelidir. Ene-atanyň öňdengörüjilik bilen aýdýan sözüniň aňyrsynda gaty köp zatlaryň durandygyna akyl ýetirmegi başarmalydyr.

Meşhur rus ýazyjysy, kärdeşimiz A.P.Çehow: “Eger birini söýýän bolsaň, onda onuň itini hem söý” diýipdir. Eger-de maşgalada iki taraplaýyn sylaşyk bolmasa, onda ýigit bilen gelniň arasyndaky söýgüniň hakykylygyna şübhe döreýär. Şeýle ýagdaýda maşgalada süýji durmuş uzaga çekmez. Munuň durmuş hakykatydygyna ýaşlar ilki düşünmeýärler. Olar soňra ene-atasynyň näme üçin “janyny ýakandyklaryna” düşünip galýarlar, emma ol giç bolýar.

VI BÖLÜM

ATA-ENELER BILEN ÇAGALARYŇ GATNAŞYGY

«Çaga eziz, edebi ondan hem eziz» diýilýär. «Terbiýäniň iň ähmiýetlisi görüm-görelde görkezmekdir» diýlen düşünje-de bar. Ata-babalarymyz «Çagany ýaşdan…» diýip, ajaýyp sargyt edipdirler. «Her kim ekenini orar» diýilmegi hem gös-göni çaga terbiýesi bilen baglanyşyklydyr. Maşgalada perzent dünýä inmegi bilen ene-atanyň guwanjy, mähir duýgusy, alada-ünjüsi, esasan hem dünýä inen çaga dogry terbiýe bermek meselesinde jogapkärçiligi hem borjy öňküsinden-de artýar. Çünki, her bir ene-ata öz perzendinde durmuşynyň, nesliniň dowamatyny görýär. Turuwbaşdan, perzendiniň göwün islegine görä, gowy adam bolup ýetişmegi barada alada edip başlaýar. Çaga terbiýesi irki döwürlerde-de möhüm meseleleriň biri bolupdyr. Häzirki döwürde-de çaga terbiýesi ene-atalaryň durmuşynyň özeninde durýar.

«Gorkut ata» şadessanynda hem ogul-gyz terbiýesi esasy wezipeleriň biri bolup orta çykýar. Gorkut ata şeýle diýýär:

– Gyz eneden görelde almasa, öwüt almaz. Ogul atadan görelde almasa, saçak ýazmaz. Ogul atasynyň iki gözüniň biridir. Ogul döwletli çyksa, ojagyň közüdir.

...Ata-enäniň diýenini etmeýän, oňa hormat goýmaýan ogluň doganyndan dogmadygy ýeg. Atanyň ýurdunda galan ogluň döwletli bolany ýeg.

Hawa, Gorkut atanyň bu aýdanlary halk pähiminiň beýany bolup, ol häzirki döwürde-de öz ähmiýetini ýitirmän gelýär.

«Görogly» şadessanynda Jygalybeg öz agtygy Röwşeni (Göroglynyň çagalykdaky ady) bar üns-aladasyny gönükdirip terbiýeleýär. Oňa edep-ekram, hünär öwredýär. Iline-ýurduna, Watanyna wepaly bolmak barada gije-gündiz öwüt-ündew edýär. Ynsanperwerlik, jomartlyk, mertlik, edermenlik häsiýetlerini öz agtygyna siňdirýär. Netijede, ýaşajyk Görogly atyny seýislemegi, ok-ýarag tutmagy... ähli zady atasy Jygalybegden öwrenýär. Munuň özi ullakan terbiýeçilik mekdep bolup, şol zamanalaryň adamlary üçin çaga terbiýesinde gymmatly gollanma, özboluşly çeşme bolup hyzmat edipdir. «Görogly» şadessanyny bilen adam nesil dowamatyny terbiýelemegiň, mert, batyr, edermen edip ýetişdirmegiň ugur-tärlerini hem bilipdir.

Gündogarda uly meşhurlyga eýe bolan «Kowusnama» kitabynda-da «Çaga terbiýelemek we onuň kadalary hakynda» atly ýörite bölüm bar. Bu bölümde

aýratyn-da, ozaly bilen çaga gowy at dakmagyň (häzirki döwürde-de çaga gowy at daksaň, ol şol ada mynasyp bolmaga çalyşýar, gowy adam bolup ýetişýär diýip ynanýarlar), oňa edep-terbiýe, bilim, hünär öwretmegiň möhümdigi tekrarlanýar. «Perzent üçin terbiýeden gowy miras ýokdur» diýilýär. Kitapda baý-begleriň öz perzentlerine dürli hünärleri öwretmegiň juda bir zerurlygy ýok hem bolsa, öňden gelýän adata görä, olara onlarça hünäri öwredendikleri ýazylýar. Çünki, baýlyk-mülküň ýetik, güzeranyň gowy bolsa-da, bir günden bir gün kynçylyga uçrap ýa-da ýolda-yzda saňa hünäriň gerek bolmagy mümkin diýlen düşünjeden ugur alnypdyr. Beýan edilýän mysala görä, bir patyşa tagtyndan agdarylypdyr we ýat ýurtda pulsuz, işsiz halda galanda, çagalykda demirçi ussalardan öwrenen kesbi bilen eklenipdir. Ol gaýdyp gelip ýurdunda ýene tagta çykanda bolsa, hemmelere perzentlerine hökman hünär öwretmelidigi hakda perman çykarypdyr.

«Kowusnamada» gyz ene-atasynyň ýesiridir, gyz alaçsyzdyr, nämäň bar bolsa, ilki bilen gyzyňa harçlagyn, onuň aladasyny etgin diýlip öwüt-ündew edilýär. Gyz maşgala durmuşa çykarylanda hem onuň özüne muwapyk birine berilmelidigi nygtalýar. Kitapda «Körekeniň mürewetli bolsun diýseň, ynsanlyk borjuňy berjaý etmek isleseň, gyzyňy satmagyn» diýlip ýazylýar.

XI asyrda Hazar deňziniň günorta kenarynda ýaşap geçen gilýanly Keý-Kowusyň öz ogly Gilan-şaha sargyt hem öwütnama hökmünde ýazan «Kowusnama» kitabynda perzent terbiýesi hakynda aýdanlary göýä, şu ýakyn ýyllaryň gürrüňi ýaly bolup dur. Çünki, ynsanperwerlik diýlen düşünje ähli asyrlarda-da birmeňzeş bolupdyr. Perzent terbiýesiniň hem baş maksady ogul-gyzyňy sagdyn, ynsanperwer, ukyply, başarjaň adam edip ýetişdirmekden ybaratdyr.

Döwletmämmet Azadynyň öz ogly Magtymgulynyň beýik şahyr bolup ýetişmeginde uly täsiriniň bolandygyny biz bilýäris.

Beýik rus şahyry A.S.Puşkini çagajyk wagty enekesi sallançakda ýatyryp hüwdülände dürli goşgulary, aýdymlary aýdar eken, halk ertekilerini gürrüň berer eken. A.S.Puşkin heniz çagajyk wagty, onuň gulagyna aýdylan şol goşgular, aýdymlar, ertekiler ony soňra şahyr edip ýetişdiripdir. Dogrusy, Puşkiniň özüniň hem ýatlaýşy ýaly, enekesi onuň şahyrlyk zehininiň açylmagyna uly täsirini ýetiripdir.

Şeýlelikde, ene-atalaryň çaganyň kemally adamlar bolup ýetişmegine uly täsirini ýetirýändigi ozaldan mälimdir diýip belläsimiz gelýär. Perzent terbiýesi halkyň ruhy, aň, ahlak kadalaryny özünde jemleýän halk döredijiliginiň içinden

hem eriş-argaç bolup geçipdir. Çünki, ertirine ynamly, arzuw-umytly bakýan adamzat hemişe perzentleriniň geljekki ykbaly bilen gyzyklanypdyr, bu babatda uly alada edipdir.

Ene-atalar bilen çagalaryň gatnaşygy näçe kämil bolsa, bu perzent terbiýesi üçin şonça-da ähmiýetlidir. Könelerimiziň «Çagany başdan…» diýşi ýaly, terbiýe turuwbaşdan başlanmalydyr. Türkmenleriň irki döwürlerden bäri nesil terbiýesine şindi ol göwredekä başlaýandygy mälimdir. Çünki, göwreli aýal iýmitlenende çaganyň sagdyn, görmegeý bolup dogulmagy üçin ýaramly iýmitleri iýipdir. Dünýä injek perzendiniň kemally çaga bolmagyny arzuw edipdir. Şol döwürde iýmitiň päk-tämizligine, halallygyna hem uly üns beripdirler. Çaga sallançakda ýatanda aýdylýan hüwdüler mylaýym hem many-mazmunlydyr. Ene öz perzendiniň nähili adam bolup ýetişmegini arzuw edýän bolsa, şoňa laýyk hüwdüleri aýdýar. Medisina nukdaý nazaryndan çaga üme düşmez wagty hem eşidýän zatlary onuň aňyna belli bir derejede ornaýar. Çaga aýdylýan gepe jogap berip, gepläp bilmese-de, özüne aýdylýan sözüň ýakymyny, täsirini duýýar. Şonuň üçin ene-mamalarymyz mydama çagajyklara gowy, nurana, şirinden-şirin mylaýym sözleri aýdypdyrlar.

Çaga duýgur bolýar. Ol gün-günden ulaldygyça öýde aýdylýan gürrüňleri diňleýär, edilýän hereketleri görýär. Aýdylyşy ýaly, ähli gören-eşidenlerini aňyna ýazyp dur. Soňra daşarda başga çagalar bilen oýnanda, çagalar bagyna gatnanda tanyşýan deň-duşlary, enekeleri hem oňa öz täsirini ýetirýär. Şonuň üçin mydama onuň gowy täsirleriň, wakalaryň arasyna düşmegi barada alada etmeli. Bir eneden 4-5 çaga dünýä inýär. Emma olaryň hersi bir hili häsiýete eýe bolýar. Olaryň hersiniň özboluşly gylyk-häsiýetiniň bolmagyny belli derejede arkama-arka nesil yzarlamanyň, şeýle-de, daş-töweregiň täsiri bilen düşündirilýär.

Maşgalada perzendi terbiýelemekde är-aýalyň, uly doganlaryň maksatlary biri-birine gabat gelmeli. Çaga her kim öz pikir-düşünjesine görä terbiýe berjek bolup, oňa «eýle bol, beýle bol» diýip, hersi birýana çekjek bolmaly däl. Ene-ata, uly doganlar biri-birisiniň aýdanlaryny goldap, çagany belli bir ugra gönükdirmeli. Kakasy çaga «Bu boluşyň bolmaýar» diýse, ejesi ara düşüp, «Kakaňy diňleme guzym, ol bilenok, şol bolşuň bolýar» diýen ýaly gapma-garşylyklar çagany aljyradýar, onuň terbiýesine ters täsir edýär. Netijede, çagada özüne eziz bolan adamlarynyň haýsy biriniň ynamdarlygyna ýa-da näme üçin olaryň dürli maslahatlary berýändigine düşünmezlik döreýär, olara bolan ynamy gowşaýar. Bu onuň durnukly, tutanýerli, ýokary ynsanperwer häsiýetli bolup ýetişmeginde erbet görelde bolýar.

Terbiýe meselesinde esasy maksat, çagany belli bir ugra ugrukdyrmakdyr. Ilkibaşdan «Arassaçyl, dogruçyl, zähmetsöýer...» bolmaly diýen möhüm terbiýe sapaklaryny gündelik ýatladyp, diňe şeýle bolanda onuň gowy adam bolup ýetişjekdigine çagany berk ynandyrmaly. Onuň kalbyna şu ynamy salmagy başarmak, terbiýäniň uly üstünligidir. Çaganyň ähli oňat hereketlerini yzygiderli goldap durmaly. Her gün onuň ulalanda gowy adam bolup ýetişjekdigi hakynda iň bolmanda bir sapar hökman aýtmaly.

Çaga maşgalada özüniň uly alada, mähir, söýgi bilen gurşalyp alnandygyny duýmalydyr. Çaga öýde özüni erkin, rahat alyp barmalydyr. Käbir çaganyň eje-kakasynyň ýanyndan aýrylasy gelmeýär. Çünki, olar ony yssy mähir bilen gurşap alýar we çaga bilen gürrüňleşip, onuň deň-duşuna öwrülmegi başarýar. Käbir çaganyň mydama öýden daşary çykasy gelip durýar. Sebäbi ol öýüň içinde özüne gerek bolan üns-aladany duýup bilmeýär. Daşarda köpräk eglenesi, süýji dilli goňşusynyňkyda oýnasy gelýär.

Çagalar bilen ýürekdeş gatnaşyk bolmasa, terbiýe meselesinde dürli kynçylyklar ýüze çykýar. Ene-atalar bilen çagalaryň özara düşünişmegi, birek-birekden habarly bolup durmaklary, olaryň kadaly gatnaşyklarynyň möhüm şerti bolup durýar. Şeýle ýagdaýda okuwa bolan gowy gatnaşyk emele gelýär. Ene-atalar bilen çagalaryň birek-birekden habarlylygy özara düşünişmäge getirýär. Birek-biregiň pikirine hormat goýmaga mümkinçilik berýär.

Bilelikdäki bu hereketde diňe bir ene-atalar çagalaryň häsiýetlerine göz ýetirmän, eýsem çagalar hem ulularyň çylşyrymly dünýäsine aralaşýarlar. Olaryň şatlyk-gussalaryna, oý-pikirlerine akyl ýetirýärler. Ene-atalarynyň häsiýetlerine gowy düşünýärler. Şeýlelikde, ene-atalar çagalaryna wagtlaryny sarp edip, öz duýgularyny, syrlaryny açyp, olardan özlerine goldaw-hemaýat alyp bilýärler. Maşgalada açykgöwünlilik, eserdeňlik, birek-birege sylag-sarpa, söýgi bar bolsa, olaryň çagalarynda-da şol häsiýetler kemala geler.

Çagalaryň hersiniň özboluşly häsiýeti bolýar. Şonuň üçin olaryň her birine häsiýet aýratynlyklaryny göz öňünde tutup, özboluşly çemeleşmeli. Birisine öwseň, birisini biraz tankytlasaň peýdaly bolýar. Mekdepde bir okuwçyny höweslendirmek maksady bilen oňa biraz ýokarlandyryp bäşlik baha goýsaň, ol begenip, ertir öňküsinden-de oňat okap gelýär. Beýleki birine welin, bu usul ters täsir edýär. Ol asla arkaýynlyk, men-menlik edip ozalky okaýşyndan-da pese düşýär. Oňa biraz talap edijilikli çemeleşmek oňat ýaraýar. Çaganyň özüni alyp barşynyň sebäplerine dogry düşünmek üçin, olaryň isleglerini, bilim, başarnyk derejelerini bilmeli.

Yzygiderli kemsitmek, köteklemek çaganyň terbiýesine ters, ýagny oňa çaga mertebesi kiçeldilýän ýaly täsir edýär. Çaganyň ýüzüni almaly däl, esasan hem köpçülikde beýle hereket etmek düýbünden nädogrydyr. Bu ýagdaý ony göwnüçökgün hala getirýär. Çaga aljyraňňy ýagdaýa düşýär. Näme etse-de ýalňyş bolaýjak ýaly duýgy ony gorkak edýär. Çagada özbaşdak pikirlenmek, belli bir netijä gelmek ukyplary peselýär.

Çaganyň ynjalyksyzlyga ýykgyn etmegi, özüni nämedir bir zatda kemçilikli duýmagy onuň ruhy taýdan ösüşine şikes ýetirip biler. Ruhy göýdüklik bolsa çaganyň ösüşine hemme babatda uly böwet bekleýär. Şeýle ýagdaýlar çagany nerw bozulmalara ýa-da ata-enä doly gulak asmazlyga eltip bilýär.

Çaganyň akyl taýdan doly ösmegi üçin oňa ulularyň düşünmegi hem-de ruhy taýdan goldawy gerek. Maşgalanyň hem-de deň-duşlarynyň ykrar etmegi möhümdir. Beýlekiler bilen gatnaşyklarda dogruçyllyk, özüne ynamlylyk, birek-birege mätäç edilmezlik – erkin gatnaşyk, şähdaçyklyk ýaly häsiýetleriň köpüsini çaga maşgalada alýar.

Çagada jogapkärçilik, öz-özüňe hormat goýmak, zerur mahalynda öz ýalňyşlyklaryňy boýun almak duýgusyny döredip, onuň bilen maşgala, jemgyýetçilik meselelerini ara alyp maslahatlaşmak, pikirine gulak asmak, hormat goýmak, ony durmuş akymyna gönükdirmek möhümdir.

Çaga kiçilikden boş wagtlary tans etmek, saz çalmak, surat çekmek, sport bilen türgenleşmek ýaly ugurlar boýunça meşgullanyp başlasa, onuň beden hem aň taýdan sagdyn ýetişmegi üçin has gowudyr. Galyberse-de, çaganyň ukyp-başarnygyny näçe ir açyp bilseň, şonça-da netijeli bolýar. Çaganyň nämedir bir zada güýmenmegini, gyzyklanmagyny ýola goýmagy başarmaly. Saz çalmagy öwrenen ýa-da sportuň bir görnüşi boýunça türgenleşýän çaga öz deň-duşlarynyň ýanynda-da özüni arkaýyn alyp barýar. Onuň ruhy belent bolýar. Şeýle-de, çagalykdan hünär edinmek endigini ele alýar. Çagalykdan özüne ynamy artýar.

Çagalykda eşiden ertekiň hiç wagt ýadyňdan çykmaýar. Çagalara erteki aýdyp bermek, kitap okap bermek hem örän peýdalydyr. Çaga ertekileriň gahrymanlarynyň keşbine girmäge çalyşmak höwesi mahsusdyr. Çagalarda dürli päk arzuwlar bolýar. Ol gezelenç etmegi halaýar. Tebigata gezelenje çykylanda olary hökman ýanyň bilen alyp gitmeli. Köp zatlary gürrüň bermekden, öwretmekden ýadamaly däl. Çaganyň kiçilikde aňyna guýlan zatlar, onuň gören-eşdenleri ulalanda nähili adam bolup ýetişjekdigine uly täsirini ýetirýär.

Il içinde «Ata kesbi ogla halal» diýilýär. Sebäbi çaga atasynyň hünärine kiçilikden belet bolýar. Çaganyň ilki görýän zady mydamalyk ýadynda galýar. Şonuň üçin perzendiňi nähili adam edip ýetişdirmek isleseň, şoňa görä, täsirleriň içinde terbiýelemeli. Mysal üçin, sazandanyň ogly sazanda bolýar. Hiç bolman-da saz guralynda bir-iki sazy ýerine ýetirip bilýär. Sebäbi ol çagalykdan saz guralyny görüp, eline alyp, saz diňläp, saz bilen gyzyklanyp ulaldy.

Käbir halatlarda çagalar köp wagtyny garry atasynyň, enesiniň ýa-da mamasynyň-babasynyň ýanynda geçirýärler. Şeýle çagalar ulalanda köplenç edep-terbiýeli, köne däp-dessurlara belet, salyhatly adamlar bolup ýetişýärler. Sebäbi garrylar öz agtygyna mydama bir zatlary gürrüň berýärler, oňa öwredýärler, nirä gitse, ýoldaş edip agtygyny hem ýany bilen alyp gidýärler. Durmuş tejribesine baý bolan bu adamlar çaganyň aňyna köp zatlary siňdirýärler.

Käbir halklarda öýe myhman gelende, saçagyň başynda çagalar-da oturýar. Sebäbi öýe gelen myhman bilen iş, durmuş hakynda hoşamaý gürrüňler edilýär. Çagalaryň hem bu gürrüňleri diňläp oturmagy peýdalydyr. Çünki, çaganyň bu gürrüňler mydamalyk ýadynda galmagy mümkin. Munuň özi çaganyň eje-kakasynyň dostlary, işdeş ýoldaşlary bilen içgin tanyşmagyna, olar bilen ysnyşmagyna hem getirýär. Şeýle-de, çaganyň ýanynda edilmesiz gürrüňleri etmezlige çalyşmak hem örän wajyp zat. Olaryň psihikasynyň dogry kabul etjek gürrüňlerini etmeklik terbiýe üçin, aňyýet, pikirleniş ukybyny artdyrmak üçin dogry ýoldur.

Dostlukly maşgalalar birek-biregiňkä gelip-gidende öz çagalaryny hem ýany bilen getirse, olaryň çagalary-da tanşyp, dostlaşýarlar. Bu bolsa, maşgala dostlugynyň uzak ýyllar dowam etmegine getirýär. Çaganyň tanaýan-bilýän adamlarynyň köp bolmagy hem onuň geljekde açyk göwünli, köpçülik bilen girişgen, ilhalar adam bolup ýetişmegine öz täsirini ýetirýär.

«Arassaçylyk saglygyň girewidir» diýilýär. Arassaçylyk ynsan terbiýesiniň hem girewidir. Üst-başy arassa, tämiz kişi mydama göze ýakymly bolýar. Arassaçylyk hem adamyň gündelik durmuş endigi, terbiýesi bilen baglydyr. Şol sebäpli çaga ýaşlykdan arassaçylyk endiklerini öwretmelidir. Gowy endikler, gylyk-häsiýetler çagalykdan öwrenilmese, soň kyn bolýar. Magtymguly Pyragy hem:

Ulalanda iş hoş ýakmaz,
Ýaşlykda köýmän ýigide.

diýip sargapdyr.

Adatça, köp çaga ertir-agşam ýuwunmagy halamaýar. Howluda oýnaýan çagy eşiklerini hapalagan bolýar. Eger-de onuň ejesi iş söýmezräk bolsa, köplenç çagalary arassa-tämiz bolmadyk eşikde oýnaýar. Munuň özi çaganyň terbiýesine oňaýsyz täsir edýär. Ol ulalanda hem köne endigi boýunça üst-başyna onçakly üns bermeýär. Çagalykdan arassaçylyga endik edenleriň ulalanda üst-başy, öý-içerisi tämiz, edýän işleri düzgün-tertipli bolýar.

Hiç wagt çaganyň ýanynda gödek sözleri aýtmaly däl. Edep-ekramly adamyň sözleýän dili arassa, salyhatly bolýar. Çaga hem kiçilikden gödek sözleri aýtmagy öwrenmeli däldir. Ol gürlände sypaýy bolmalydyr. Daş-töwerekden gulaga ýat sözleri eşidip gelip, öýde hem şony aýtjak bolsa, munuň gelşikli däldigini dessine oňa düşündirmeli. Şeýlelikde, dil hem möhüm terbiýe serişdesidir.

«Bagtyň açary zähmetde» diýlen düşünje bar. Şol sebäpli çagada zähmetsöýerlik endiklerini döretmegi birjik-de unutmaly däl. «Terbiýäniň täsirlisi endik döretmek» diýlişi ýaly, çaga ýeňil-ýelpaý ýumuşlary ýerine ýetirmäge başdan endik etmelidir. Ene-ata öz perzendine käbir babatda berk talap edijilikli çemeleşmelidir. Muny gorkuzmak arkaly däl-de, düşündirmek, endige öwürmek arkaly talap etmeli. Çaga okuwçy bolsa, gündelik sapaklaryna taýýarlanmagyny, öýüň içinde käbir ýeňil-ýelpaý işleri ýerine ýetirmegini ýola goýmaly. Käbir ene-atalar çagalarynyň artykmaç ýükünden howatyrlanyp, olary öý borçlaryndan halas edýärler. Şeýlelikde, uly ýalňyşlyga ýol berýärler. Çaga garasöýmez bolup ýetişýär. Çaga wagtly-wagtynda ýatyp-tursa, iýip-içse, özüne degişli ýumuşlary öz wagtynda ýerine ýetirse, ulalanda zähmetsöýer hem-de tertip-düzgünli, özünde jogapkärçiligi duýmagy başarýan adam bolup ýetişer.

Çagalaryň häsiýetindäki we özüni alyp barşyndaky näsazlyklar aglaba ýagdaýda maşgala gatnaşyklaryndaky, maşgala terbiýesindäki kemçilikler netijesinde döreýär. Ata-eneleriň ýa-da olaryň birisiniň özüni alyp barşynyň üýtgemegi maşgalada dawaly ýagdaýlaryň ýüze çykmagyna getirýär. Çagalary terbiýelemekde kyn ýagdaý döreýär. Terbiýe meselesinde ata-eneleriň özlerine bolan talapedijiligi çagasyna bolan talapedijiliginden has ýokary bolmalydyr.

Ata-eneler öz şahsy meselelerini çagalaryny birahat etmezden çözmegi başarmalydyr. Şol bir babatda çagalary üçin öýde abadan, asuda ýagdaýy döredip, olary hemmetaraplaýyn goldamak başartsa, şonda ata-eneler we çagalaryň arasynda örän oňat gatnaşyk hem-de düşünişmek ýagdaýy höküm sürer.

Il içinde öňden aýdylyp gelinýän şeýle düşünje bar:

Ene-atañ göwni
Ogulda, gyzda,
Ogul-gyzyň göwni,
Dag bilen düzde.

Aýdylyşy ýaly, ogul-gyz hemişe ata-enäniň göwün islegiçe olaryň umyt-arzuwlaryny ödäp durmaýarlar. “Ogul-gyzyň göwni dag bilen düzde” diýlişi ýaly, ýaşlar köplenç öz oý-hyýallary bilen ýaşaýarlar. Käte bolsa ene-ata bilen ogul-gyzyň arasynda düşünişmezlikler-de ýüze çykýar. Ata-enäniň göwnüne degilýär. “Gara goýundan ak-da dogular, gara-da” diýlişi ýaly, çagalaryň käbiriniň ulalyp oňalman, ata-enesiniň ýüzüne gelip: “Dünýä inderip, kemala getirendigiňiz üçin biz size borçly däl. Dogrusy, arza berip, haýyş edip dünýä inmedik…” diýýänleri hem ýok däl.

Elbetde, ata-enäniň göwnüni tapmak, olaryň ýaşy bir çene baranda aladasyny etmek perzentleriň iň bir asylly parzydyr, borjudyr. Adamyň ynsanperwerligine onuň öz ata-enesine goýýan hormat-sarpasy boýunça baha bermek ýerliklidir. Ata-ene bilen perzentleriň arasyndaky şu sylaşykly gatnaşyk hem adamzat nesliniň dowamlylygyny üpjün edýär. Biz öz ene-atamyzdan gören yhlas-aladamyzy, görüm-göreldämizi ýerine salyp, wagty gelende ene-atalarymyzy alada, mähir bilen gurşap alýarys, kemally häsiýetimiz, hereketlerimiz bilen olary şatlandyrýarys.

Halk arasynda aýdylyp gelinýän ýörgünli bir hekaýatda şeýle beýan edilýär: “Gadym zamanlarda eklenç kynçylygy zerarly ogullar işden, gurbatdan galan kakalaryny ýylgyr dagyna taşlap gaýdýar ekenler. Bir ýaşulyň ogly garran kakasyny ýylgyr dagyna taşlamak üçin alyp barýarka, ýadap bir daşyň üstünde dynç almaga oturypdyr. Şonda haltanyň içindäki kakasy boýnuny çykaryp, ajy ýylgyrypdyr. Ogly kakasyndan munuň sebäbini sorasa, ol şeýle jogap beripdir: “Men hem kakamy daga taşlamaga gelýärkäm, şu daşyň üstünde oturyp, dynç alypdym. Bu gün bolsa, sen meni alyp gelýärkäň bu daşyň üstünde dynç almaga oturdyň” diýipdir. Şondan soň ogly bir gün bu zatlaryň özüniň hem başynda boljakdygyna, öz oglunyň ony hem ýylgyr dagyna taşlap gitjek gününiň gutulgysyzdygyna göz ýetirip, kakasyny arkasyna alyp, yzyna dolanyp gaýdypdyr. Şol wakadan soň hem garran adamlary daga taşlamak düzgüni galypdyr.

Elbetde, “Eliň bilen edeniňi egniň bilen çekersiň” diýleni. Ene-atasyny ynjydan adamlaryň hem soňra baýnamaýany ile mälim hakykat. Şol sebäpli hem çaga turuwbaşdan ene-atany, ulyny-kiçini, dogan-garyndaşy, dost-ýary, il-güni

sylamagy öwretmeli. Sylag-hormat bar ýerinde ynsanperwerlik, adamkärçilik, abraý-mertebe, rysgal-döwlet hem bardyr.

Käbir eneler ürç edip gyzlaryny kiçilikden durmuşa taýýarlaýarlar. Bu göýä ýörite okuw-sapak görnüşli bolýar. Sebäbi elinden tutup diýen ýaly tikin-çatyny, dürli el işlerini öwredýärler. Edil okuwçynyň harplyk geçişi ýaly, hamyr edilişini, ýaýylyşyny, aş kesilişini, dürli beýleki tagamly naharlaryň bişirilişini ýekän-ýekän edip görkezýärler. Ýanynda durup, gyzjagazyň bu işleri ele alşyna gözegçilik edýärler. Öý-içerini, gap-gajy arassa-tämiz saklamagyň usullaryny, özüne timar bermegi, arassa-tämiz bolmagy öwredýärler. Myhman gelende olara güler ýüzli hyzmat etmegi, mylaýym gürleşmegi, hoşgylawly bolup, adamlar bilen sylag-sarpaly bolmagy, ulyny-kiçini bilmegi turuwbaşdan onuň edep-terbiýesine siňdirýärler. Şu edep-kadany bilýän gyz bir ýere durmuşa çyksa-da, baran ýerinde kynçylyga duş gelmeýär.

“Edip beren ýeňňemden edep beren ýeňňem ýagşy” diýipdirler. Gyz hem ýaş wagty öz ejesinden, ýeňňesinden, doganlaryndan näçe köp zatlary öwrense, onuň durmuşy şonça-da rowaç alar. Gynansak-da, kä gelinler baran ýerinde biş-düşi, arassaçylygy, ulyny-kiçini sylamany bilmän kösenýärler, mydama gep eşidýärler.

Akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragy hem “Durasyň geler” diýen goşgusynda şeýle nygtaýar:

Bardyr gözel sirke basar saçyny,
Artmaz, ýuwmaz tabagyny, daşyny,
Sylamaz atasyn, ene ýaşyny,
Anyň hyzmatyndan gaçasyň geler.

Gözel bardyr, ak kagyzdan bilegi,
Jan içinde bile bolar ýüregi,
Şeýle gözel bolar merdiň geregi,
Ne hajat istese beresiň geler.

Şahyryň bu setirleri ýaşlar üçin möhüm durmuş sapagydyr.

Käbir psihologlar: “Eje köplenç öýderäk bolýar, şonuň üçin çagalar aglaba ejeden terbiýe alýarlar” diýip belleýärler. Elbetde, bu aýdylýan hem dogrudyr, emma ogul-gyza kaka, ýagny ata terbiýesi, görüm-göreldesi hem möhümdir. Aýratyn-da, oglanlar öz kakasynyň ýanynda köpräk bolmaga, olardan edep-terbiýe

almaga ýygkyn etmelidir. Umuman, eje terbiýesiniň-de, kaka terbiýesiniň-de öz ýeri, öz gymmaty bardyr.

Perzentleriň ata-enesiniň öňündäki kyrk borjy babatda Döwletmämmet Azadynyň “Wagzy-azat” eserinde paýhasly pentler beýan edilýär:

Gel, ata birle eneňni kyl ryza,
Razy bolgaý, şübhesiz, sensen huda.

Hak ryzasy diýmiş ol şahy-jahan,
Firyzaul-walideýndir ýok güman.

Bu ikew perzendiden bolsa ryza,
Razydyr hak ol kişiden mutlaka.

Bergeninden istemez taňry öwez,
Mähzi-bendelikden özge ýok garaz.

Hem ata birle ene perzendiden
Istemez muzd eýlegen yhsanydan.

Bes ata birle enedir nury-aýn,
Anlaryň haky erir boýnuňda din.

Ata-ene haky hem taňry haky,
Parz turur boýnuňda bil , eý muttaky!

Taňry haky bolsa, parzydan eda,
Ata-ene haky hem kyrk, eý dede!

Kyl eda, ata-enäniň kyrk hakyn,
Hak tagala dergähige bol ýakyn.

Ten biledir on haky, dahy ony
Tilge wabeste bolar, bilgil muny!

Onusy köňül biledir, ony mal,
Barçasyn hyzmatda kylgyl paýy-mal.

Diňle indi tendäki haky anyň
Biri hyzmat, biri hormatdyr biliň.

Birisi permanyny tutmakdyr ol,
Biri nehýinden yrak bolmakdyr ol.

Biri razy bolmasa kylma sapar,
Her tarapdan gelse biri, garşy bar.

Bol şerik, ýedinji ger gitse ýola,
Çagyrarsa, sekizinji, tiz gele.

Dokuzynjy, onunjy möhümmatyn anyň
Kylmaýyn tahyr-u tagsyr bitgeriň.

Diňle imdi tilge wabeste haky,
Bolsa ger ataň-eneň, eý muttaky!

Biri owazyndan öz owazyňy
Bar, belent kylmaý, götergil näzini.

Birisi güstahwar söz diýmegil,
Birisi adyn tutup çagyrmagyl.

Söz dimekni aňa gatyg eýlemeý,
Ýüzüne bakyp, garaz söz söýlemeý.

Hoşlug-u ýumşaklyk ile söz diýgeý,
"Et" diýip, "etme" diýip söz diýmegeý.

Ýüzüne garşy anyň tüýkürmeýe,
Gülmek ile ýanyda pyňkyrmaýa.

Köňlüge wabeste haklar bu turar,
Biri anyň mähriden köňli erer.

Ikilenji, dost tutmaklykdyr any,
Bilgeý any bu köňülniň soltany.

Şadymanlyk kylsa, şat bolgaý olar,
Gaýgyly bolsa tukat bolgaý bular.

Köp sözi birle anyň dar olmagaý,
Hem jepalar etse, gahry gelmegeý.

Derdi birle hem anyň dertli bola,
"Ynjydar" diýp, ini gorkuly ola.

Kowluna hem päline anyň taky,
Hiç hylawat niýet etme, eý ahy!

Ajyz-u pir olsa herçent ol ata,
Bar, uzyn ýaşyn dilegil, eý peta!

Mala hem wabeste bolgaý haklary,
Aýdaýyn gel, indi sen diňle beri.

Biri budur ol atanyň örtüsin,
Ýahşy etgeý özüniň örtüsiden.

Hem tagamyn öz tagamyndan ýene,
Ýahşyrak etgeý muny, diňlesene!

Mahazarda her tagamy ýahşyrak,
Gel, towazyg birle alnynda byrak,

Aryzusy herne bolsa kim anyň,
Bes daryg etmeý, serenjam eýlegin,

Hem magyşatynda ne bolsa gerek,
Sagý edip, ol nesneni tapsa gerek.

Dünýesi bary, anyň sary saçyk,
Hem tasatdyk eýlegeý ýarlaryna.

Hem gardaşlary alarnyň dostlary,
Myhmanlyk eýlegeýler anlary.

Hasta bolsa, istegil sagatlygyn,
Hem doga birle tasatdyk kyl ýagyn.

Üşbu kyrkdan bolmasa biri bja,
Haky ödelmez alarnyň mütdaga.

Kim meger taňry üçin ötgeý bular,
Ogla, gyza ýa bahyl etgeý bular.

Ötse anlar hiç kişiniň işi ýok,
Ol näkes perzentleriň teşwüşi ýok.

Pedagogyň ýazuw üsti arkaly çagasy hakda ene-atalar bilen pikir alyşmasy

Çagalar durmuşynyň kynçylykly pursatlarynda ene-atalarynyň goldawyna hem-de düşünmegine ynamly bolmalydyr. Ene-atalar öz çagalarynyň iň ýakyn hossary bolup, olaryň içki dünýäsiniň ähli çylşyrymlylyklaryna, gapma-garşylyklaryna düşünmelidirler. Hut, şu esasda-da çagalary bilen özara gatnaşyklaryny guramalydyrlar.

Okuwçylaryň okuwa ýaramaz ýetişmekleriniň, tertipsizliginiň sebäplerine gowy düşünmek üçin maşgalada çagasynyň özüni alyp barşy dogrusynda pedagog-psiholog ata-eneleriň pikirlerini bilmeli.

Munuň üçin ýörite ýazuw üsti bilen pikir alyşmalar geçirilýär. Çagada şu aşakda beýan ediljek häsiýetler barmy ýa-da ýok, oňa ata-eneler birin-birin jogap berýärler:

* ýerine ýetirijilik we gulak asyjylyk;
* ene-atalaryň tabşyryklaryny ýerine ýetirmek;
* özüni öýde nähili alyp barýar;
* ene-atalaryna, ýakynlaryna eserdeňlik we rehimlilik, zähmetsöýerlik etmek;
* hossarlary, ýakynlary bilen gatnaşyklarda sadalyk hem-de salyhatlylyk, özgelere tankydy göz bilen garamak;
* öz-özüňi tankyt etmek;
* öý işlerini ýerine ýetirmäge bolan gatnaşyk;
* jemgyýetçilik tabşyryklaryny ýerine ýetirmäge bolan gatnaşyk;
* çaganyň öz synpyna, mekdebine bolan gatnaşygy.

Pikir alyşmanyň netijeleri maşgalada çaganyň özüni alyp barşyny, onuň okuwa bolan gatnaşygyny, ýaramaz ýetişmeginiň, tertipsizliginiň sebäplerini seljermäge kömek edýär. Çagada özüňi alyp barmagy, okuwa gatnaşygy düzetmäge mugallyma, mekdep psihologyna, ata-enelere uly mümkinçilik berýär.

Maşgala terbiýesinde gabat gelýän ýagdaýlar:

* Käbir ene-ata dartgynly duýgularyny (nerw ýagdaýlaryny) çaga bolan gatnaşykda köşeşdirjek bolýar. Aglaba halatda gykylyga hem-de fiziki täsire geçýärler. Çagalary diňe öz gözegçiliklerinde saklap, olaryň howuny basýarlar.

* Ene-atalar öz kemçiliklerini görmän, saýgaryp-seljermän, özlerine köre-körlük bilen öýkünýän, öz günälerine düşünmeýän çagalarda şu zeýilli kemçilikleriň ýok edilmegini talap edýärler.

* Ene-atalaryň käbiri dilinde bir zat diýýär, durmuşda başga hili hereket edýär. Netijede bolsa, çagalaryň oý-pikirlerini petige diredýärler.

* Ene-atalar çagalar bilen syr alşyp-berişmän, ynamly hem-de mähirli gatnaşyklary ýola goýup bilmezler.

Şu ýagdaýlarda terbiýäniň bozulmagynyň esasy çelgilerini şeýle sanaw etmek bolar:

* çagalaryň içki dünýäleriniň özboluşlylygyna düşünmek;

* çagalaryň diňe özüne mahsus özboluşlylyklarynyň hasaba alynmazlygy.

* ene-atalaryň çeýe bolmazlygy;

* çagalaryň durmuşynyň dürli döwürlerinde olar bilen gatnaşyklaryň deň ýagdaýda bolmazlygy:

* çagalar bilen gatnaşykda yzygiderliligiň bolmazlygy;

* ene-atalaryň arasyndaky gatnaşyklarda ylalaşylmazlygy;

* göçgünliligiň, ýagny gyzmalygyň, nägileligiň, gorkynyň, ynjalyksyzlygyň döremegi;

* howsalalylyk;

* dominantlyk – çagalaryň doly tabynlygy;

* gipersosiallyk – çaganyň özüne mahsuslyklaryny (indiwiduallyklaryny) hasaba almazlyk;

* çagalaryň mümkinçiliklerine ynanmazlyk;

* eserdeň bolmazlyk;

* gapma-garşylyk.

Bu seljerme maşgala terbiýesiniň dogry ýa-da nädogry ugra gönükdirilendigini anyklamaga mümkinçilik berýär.

Maşgalada berilýän nädogry terbiýe

Agzybir maşgalada çaga ösüşiniň tapgyrlaryndaky kynçylyklar aňsat ýeňilip geçilýär, ýagny ene-ata tarapyndan bu meselä çynlakaý garalyp, ony çözmegiň ýollary gözlenilip tapylýar. Hatda, psihiki kesellerden soňky ýüze çykýan häsiýet ýoýulmalar hem agzybir maşgalada çalt düzelmek bilen bolýar. Bu, elbetde, ene-atanyň üstünligi, ýokary başarnygy bolup durýar.

Çaga terbiýesi hakynda gürrüň edenimizde şol çagalaryň nähili maşgalada önüp-ösendigi barada durup geçmek zerurdyr:

1. Döwletli maşgalada onuň ähli agzalary agzybirlikde ýaşaýarlar. Sebäbi bu hojalykda maşgalabaşynyň sözi kanun ýaly hasaplanýar. Maşgalabaşy özüni alyp barşy, hereketi, ümi bilen maşgala agzalaryna nähili bolmalydygyny öwredýär. Şeýle maşgalada dogry terbiýelenen çagalar «Ula hormat, kiçä sylag» diýen atalar sözünden ugur alyp ýaşaýarlar. Şular ýaly birek-birek bilen ýokary sylanyşykda ýaşaýan maşgalada dawa-jenjele, bolgusyz gep-gürrüňlere ýer ýok.

2. Adaty maşgalada onuň agzalarynyň her biri öz ornunda bolup, biri-birine goldaw berip, ysnyşyp ýaşaýarlar, känbir basdaş bolmaýarlar. Bu hili maşgalada atasy lider bolýar, emma käte düşünişmezlikler hem ýüze çykýar. Tertip-düzgün berk häsiýete eýe bolmaýar, durnuklylyk gowşak bolýar. Şonuň üçin bu maşgaladan kemally we ýek-tük bikemal çagalaryň çykmagy-da mümkin. Bu hem, gynansak-da, ene-atanyň maşgalada sazlaşyklylygy, durnuklylygy ýerlikli goýup bilmeýändiginiň netijesinde bolýar.

3. Agzala maşgala – bu hili maşgalada maşgalabaşy gowşak bolup, är-aýalyň ikisi hem maşgalada öz sözlerini ýöretjek bolýarlar. Şu ýerde ata-babalarymyzyň aýdyp geçen “Iki goçuň kellesi bir gazanda gaýnamaz” diýen parasatly sözleri ýadyňa düşýär. Şeýle hojalykda maşgalabaşyny diňlemek, birek-biregi goldamakha aňyrda dursun, hatda maşgala agzalary öz etmeli işlerini hem beýlekileriň üstüne atýarlar. Agzala maşgalalaryň biri ömür boýy goh-galmagalda geçse, beýlekileri aýrylyşyp, maşgalasyny bozýarlar. Köp halatda agzala maşgalalarda ösüp-ulalan çagalarda, özünden ululara hormat goýmak ýa-da sylanyşyk diýen düşünje bolmaýar, emosional taýdan birek-birege sowuk-sala garaýarlar, durnuksyz bolýarlar. Olarda hemme zada bolan biparhlylyk häsiýetleri ösýär.

4. Doly däl maşgalada ýa kakasy, ýa ejesi, ýa-da ikisem bolmaýar. Şeýle ýagdaýda çaga maşgalada doly we dogry terbiýe alyp bilmeýär. Çaganyň kakasynyň bolmadyk ýagdaýynda ejesi maşgalany eklemek üçin gijesini gündiz edip işleýär. Şeýlelikde, çaga gözegçilik ýetmezçilik edýär. Bu bolsa çaganyň terbiýesine öz ýaramaz täsirini ýetirýär. Şol ýaramaz täsir çaganyň öweý ejäniň ýa-da öweý kakanyň elinde doly mähir görmän ulalmagy sebäpli hem bolup biler.

Nädogry terbiýäniň görnüşleri:

1. Gowşak tutmaklyk. Bu görnüşde çaga terbiýesi ene-ata tarapyndan ünsden düşürilýär. Ene-ata çagasynyň näme bilen meşgullanýandygy, kimler bilen tirkeşýändigi, nähili aladasynyň bardygy bilen gyzyklanmaýar. Bu hili terbiýede çaga ene-atanyň mähri, söýgüsi ýetmezçilik edýär. Ene-atasynyň gözegçiliginde bolmandygy sebäpli, olar öz ugruna ýaşap ýören çagalara öwrülip, islän

hereketlerini edýärler. Olar ýaly çagalarda hiç bir zada bolan jogapkärçilik bolmaýar.

2. Aşa bek tutmaklyk. Terbiýäniň bu görnüşinde ene-atalar çagalaryny hemişe göz astynda saklaýarlar. Olaryň her bir ädimini, her bir pikirini yzarlaýarlar. Olaryň islendik hereketlerini gadagan edýärler. Çagalaryna hiç hili özbaşdaklyk bermeýärler. Şeýle yzygiderli gadagan etmeler, çagany özbaşdaklykdan mahrum edýär. Olar näme hereket etseler öz hereketlerini ters hasaplaýarlar. Özlerine bolan ynamlary pes bolýar. Şondan hem kynçylyk çekýärler. Olarda jogapkärçilik we borçlulyk duýgusy ýitirilýär. Aşa berk tutulýan çagalaryň gaharjaň, emosional taýdan durnuksyzlary ene-atalarynyň zor salmagyna çydaman, olaryň garşysyna gidip, ýaramaz terbiýeli çagalaryň arasyna goşulýarlar. Aşa berk tutulýan çagalaryň ejizlerini, gowşaklaryny, özüne ynamsyzlaryny zabun tutmaklyk has hem ejizledýär, gowşadýar, ruhdan düşürýär. Netijede olar ruhy taýdan aşa göýdük bolup ýetişýärler.

3. Lälik tutmaklyk. Bu görnüşde çagany aşa lälik saklaýarlar. Her bir eden işinde, aýdan sözünde ony götergiläp, öwüp arşa çykarýarlar. Şol öwgi atmosferasynda ýaşan çaga diňe özüni bilegen bolýar. Bar kişiniň ünsüni özüne çekesi gelýär. Bir tarapdan lider bolasy gelýär, beýleki tarapdan ony başarmaýar. Soňra işi rowaç bolmadyk halatynda her hili mekirlige ýüz urýar. Şu häsiýet onuň durmuşda zähmete bolan ukybyny, maksada okgunlylygyny, iş başarjaňlygyny peseldýär. Köpçülik bilen gatnaşygy juda erbet bolup, sähel zat üçin oňşuksyzlyk döredýär.

4. Sowuk-sala garamaklyk. Şeýle görnüşli terbiýede çaga özüniň ene-atasy tarapyndan gowy görülmeýänligini duýýar. Hemişe: «Men dogulmadyk bolsam enem-atam özüni gowy duýardy, men olara ýük bolup ýörün» diýip pikir edýär. Haçan-da özüniň doganyna köp üns berlip, ol gowy görülse bu ýagdaý has hem agyrlaşýar. Şu çagalaryň ene-atalary özleriniň çagalaryny hakykatdan hem ýüregi bilen gowy görmeýärler, ýöne muny duýdurmazlyga çalyşýarlar, ýasama söýgüleýärler. Ýöne muňa garamazdan çaga ýüregi bu ýasamalygy aňýar.

5. Zabun tutmak. Terbiýäniň bu görnüşinde ene-atalar çagalaryny «Gamşy gowşak tutsaň eliňi gyýar» diýen nakyldan ugur alyp terbiýeleýärler. Çagalaryny berk saklap, olaryň kiçijik ýalňyşlyklaryna hem uly temmi berýärler. Ene-atalar öz aralarynda bolan dawa-jenjel sebäpli dörän gaharlaryny çagalaryndan çykarýarlar. Şeýle ýaramaz hereketlerini hem il-günden gizleýärler. Şeýle terbiýe alan çagalaryň aglabasy ene-atalary ýaly zabun bolup ýetişýärler.

6. Ýokary tamada tutmak. Bu hili terbiýede ene-ata öz çagasyndan köp zada garaşagan bolup, öz amala aşyryp bilmedik arzuw-hyýallaryny çagasy ýerine ýetirer diýen pikir bilen ýaşaýar. Çagalar hem ene-atalarynyň özlerinden uly zada garaşýandyklaryny duýýarlar. Bu hili terbiýelenen çagalar ulalanlarynda jogapkärçilikli bolýarlar.

7. Gapma-garşylykly terbiýe. Bu terbiýede maşgala agzalarynyň hersi özüçe terbiýe berjek bolýar, ýagny atasy bir terbiýe, enesi başga bir terbiýe, kakasy bir terbiýe, ejesi bir terbiýe berýär. Şu terbiýede çaga «Çaşyň gözüne sereden ýaly» bolup, haýsynyňkyň dogrudygyny, haýsynyňkyň nädogrudygyny saýgarmaýar, haýsyna gulak saljagyny bilmän kösenýär.

8. Maşgaladan daşarky terbiýe. Bu terbiýe internatlarda terbiýe alýanlara degişlidir. Kähalatlarda çaga üçin agzala maşgaladan wagtlaýynça çykyp gidip, internatda ýaşamak peýdaly bolýar. Şonda çagalar özbaşdak ýaşamany, durmuşa uýgunlaşmany öwrenýärler. Başga bir tarapdan, internatda terbiýelenip, ene-atanyň terbiýesini almadyk çagalar, ol ýerdäki ýaramaz endikli çagalaryň ugruna gidýärler, terbiýeçileriň çaganyň her biri hakda özbaşdak meşgullanmadyk, olaryň dünýäsi bilen gyzyklanmadyk ýagdaýynda çaga mähir ýetmezçilik edip, onuň ters terbiýe almagyna getirýär.

9. Dözmezçilikli terbiýe. Bu terbiýe ene-atalar tarapyndan saglygy gowşak, keselli çagalara berilýän terbiýedir. Şol keselli çaga maşgalanyň hemme agzalarynyň ünsünde bolýar. Şu sebäpli hem çagada: «Men keselli, näme etsem bolýar» diýen düşünje döreýär. Olar özlerini hemme kynçylyklardan boşadylmaly, aýdan zatlarynyň hemmesi ýerine ýetirilmeli hasap edýärler. Şu ýagdaý olarda egoizmi döredýär. Olar şeýle terbiýelenendikleri sebäpli kynçylyklary ýeňip geçmegi başarmaýarlar.

Çaga rehimsizlik

Zor salynma meselesi diňe bir hukuk goraýjy edaralaryň işgärlerine dahylly bolman, ol lukmançylyk ulgamynda işleýänlere-de degişlidir. Çaga rehimsizlik meselesiniň üstünde düýpli ylmy iş geçiren Kempdir. Onuň «Ýenjilen çaganyň sindromy» diýen ylmy işi 1962-nji ýylda neşir edilipdir.

Şu adalganyň üsti bilen Kemp kiçi ýaşly çagalara zor salnanda ýüze çykýan kliniki alamatlary görkezipdir. Çaga rehimsizligiň 4 görnüşi bolýar:

1. Fiziki zor salynma – muňa çaganyň bedenine şikes ýetirmek degişlidir (urup, bir ýerini döwmek, çykarmak, kellesine urup, sarsdyrmak, içki organlaryna zeper ýetirip, olaryň funksiýasyny bozmak).

2. Seksual zor salynma.

3. Emosional zor salynma – muňa terbiýeçi tarapyndan çagany hereketden kesmek, ýagny hiç ýerik goýbermezlik, erbet sözler bilen mertebesini peseltmek, üstünden gülmek, gorkuzmak, adam hasap etmezlik ýaly hereketler girýär.

4. Ideg etmezlik – bu ene-atanyň çagasyny sagdyn saklap, bilim berip, iýjek-içjegini berip, howpdan gorap, ruhy ýagdaýyny ösdürip we ýaşaýyş-durmuşynda möhüm bolan şertleri döredip bilmezligidir.

Zor salynmagyň netijesinde içki organlarda gepatit, gastrit, baş, pnewmoniýa, bronhit, inçekesel we ş.m. somatiki keseller, psihiki ýoýulmalar (depressiýa, ýürek howlama, agressiýa, autoagressiýa, utanjaňlyk duýgusy, pelteklik, akyl-paýhasynyň peselmesi) ýüze çykýar. Şeýle-de, stressiň netijesinde ukusyzlyk peýda bolup, ýeldirgemeler hem döräp biler.

Çaganyň ösüşiniň tapgyrlaryna laýyklykda zor salynmanyň güýjüne, hiline, dowamlylygyna, zor salýan bilen çaganyň arasyndaky gatnaşyga baglylykda, fiziki we emosional zor salynmalaryň görnüşleri dürli-dürli bolup biler.

Zor salnan käbir çagalar çuňňur gam-gussa düşýär. Onda yzygiderli, köp wagtyň dowamynda otrisatel täsiriň netijesinde çydamsyzlyk ýüze çykýar. «Dünýeden doýdum» diýip, özüne kast etmek pikiri döreýär ýa-da özüne dürli derejede zeper ýetirýär.

«Suisid» adalgasyny ilkinji bolup lukman filosof Tomas Broun 1642-nji ýylda ulandy. «Sui» – özüňe, «saýedere» – kast etmek diýmekdir. Käbir ýurtlarda suisidiň köpelmegi netijesinde ol ylmy ösdürmek üçin ylmy-barlag institutlar iş alyp barýar.

Uruşda, terrorçylykda çagalara bolan gözegçiligiň peselmesi, sosial ýagdaýyň erbetleşmesi, şeýle-de, lukmançylyk gullugynyň kömeginiň azalmasy netijesinde çagalara zor salynma köpelýär. Şeýle-de, ýokanç keseller ýüze çykyp, çaga ölümi artýar.

Çagalara rehimsiz ene-atalar köplenç halatda sowatsyz, ýaş, işsiz, aýalsyz ýa-da ärsiz terbiýe berýän, neşekeş, arakhor maşgaladyr. Köp çagaly maşgalalarda zor salynma az çagaly maşgalalara garanda köp bolýar.

Çagalara rehimsiz ene-atalaryň aglabasy pes baha berýänlerdir, öz edýän hereketini jylawlap bilmeýänlerdir, ruhy taýdan näsaglardyr.

Çagalara rehimsizligiň käbir döwletlerde ösýänligi sebäpli Bütindünýä Saglygy Goraýyş guramasynyň döredileni bäri ençeme gezek beýleki wajyp meselelere garalyşy ýaly bu meselä-de uly üns berilýär.

Dünýä ýurtlarynyň köpüsinde çagalaryň hukuklaryny goramak üçin uly işler alnyp barylýar. Şunuň bilen baglanyşykly kanunlar kämilleşdirilýär, täze kanunlar döredilýär. Mysal üçin, çagany zamunlykda saklaýanlar, olary kemsidenler, mertebesini peseldenler, bir ýerine şikes ýetirip, maýyp edenler, keselbentlige ýetirenler hukuk goraýjylar tarapyndan öz çagalaryna bolan hukuklaryndan mahrum edilýär. Şonuň ýaly-da, olara uly jerimeler salynýar. Hatda kä halatlara azatlykdan hem mahrum edilip bilinýär.

Biziň Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanymyzda çaga rehimsizlik ýok diýen ýalydyr. Türkmenler öz çagasyna dowamat, geljekki ýurt eýeleri hökmünde garap, göz üstünden orun berip, olary aýap saklaýarlar. Ýek-tük çagasyna rehimsizler bar bolsa-da, olar ýa arakhordur ýa neşekeşdir, ýa-da psihiki näsagdyr.

Ilkinji perzent

Maşgalada ilkinji dünýä inen perzent uly şatlyk-begenç, guwanç-mähir bilen gurşalýar. Ol ejesiniň, kakasynyň çäksiz söýgüsine we aladalaryna beslenýär. Maşgalada ikinji çaganyň dünýä inmegi ilkinji perzendiň “eliň aýasynda” ýaly saklanýan ýagdaýyny üýtgedýär. Bu onuň töweregindäkilere bolan garaýşyna-da täsirini ýetirýär. Psiholog-pedagog A.Adler ilkinji perzendiň bu ýagdaýyny “täjinden aýra düşen patyşanyň güni” bilen deňeşdirýär. Şeýle ýagdaý çaganyň psihologiýasyna gödek täsirini ýetirip biler diýip belleýär.

Toumeniň bellemegine görä, şindi 5 ýaşyny doldurmadyk ilkinji perzent üçin maşgalada ikinji çaganyň peýda bolmagy özüne öňki ýaly üns-aladanyň kemelmegi sebäpli, diýseň oňaýsyz täsir edýär. Bäş ýaşyndan soňra welin, çaganyň maşgaladan daşarda-da öz orny bar. Şeýle-de, ol indi köp zada düşünýär. Şonuň üçin ol maşgalada täze dünýä inen çaganyň täsiriniň artmagy bilen özüni kemsidilen hasaplap durmaýar. Eger-de täze dünýä inen caga başga jynsdan bolsa ilkinji perzende bu ýagdaý gaty bir oňaýsyz täsirini ýetirmeýär. Sebäbi olaryň arasynda gönüden-göni basdaşlyk bolmaýar. Emma ilkinji perzent bilen täze dünýä inen çaga bir jynsdan bolsa, onda onuň öz jigisine bolan garaýşy gatnaşygy gödeksi häsiýete eýedir. Toumeniň pikiriçe, bu ýagdaý uly çaganyň umumy häsiýetlerine mahsuslykda täsirini ýetirip, ilkinji perzent eje-kakasynyň özüni jigisinden has

gowy görmegi üçin elinde baryny edýär. Ene-atalar ýörite bolmasa hem ilkinji perzendiň iň gowy bolmak baradaky yhlasyna goldaw berýärler. Özlerinde öý işlerinde kömekleşmegi üçin onuň jigilerinden uly hem-de akyllydygyny, ondan her bir babatda görelde almagy ýygy-ýygydan tekrarlaýarlar. Şunuň netijesinde köp halatda maşgaladaky uly çagalar ene-atasynyň häsiýetlerine eýe bolýarlar. Olar terbiýeçi bolmagy, jogapkärçiligi öz üstüne almagy, liderlik etmegi başarýarlar. Olara ýokary derejelere ýetmäge bolan hyjuw, dogruçyl, päk ynsaply bolmak ýaly häsiýetleriň mahsus bolýandygy bellenilýär. Gowy bolmak we jogapkärçilik duýgulary ilkinji perzendiň kähalatlarda has biynjalyk bolmagyna-da getirip bilýär. Çünki, olar eje-kakasynyň diňe hoşallygyny gazanjak bolup çalyşýarlar. Käte bu ýagdaý tersine bolup, käýinç eşitmeli bolsalar, örän ýokuş görýärler. ABŞ-nyň Prezidentleriniň ýarysyndan gowragynyň maşgalada ilkinji perzentler bolandygyny, amerikaly ilkinji astronawtlaryň 23-sinden 21-siniň maşgalada ilkinji perzent ýa-da ýeke-täk çaga bolandygyny belleýärler. ABŞ-nyň Kongresiniň agzalarynyň arasynda-da ilkinji perzentleriň aýratyn köp bolýandygyny, olaryň lukmançylyk we filosofiýa ylymlarynda uly üstünlik gazanýan zenanlaryň arasynda-da köp bolýandygyny ýazýarlar.

Adleriň ilkinji perzent (uly caga) baradaky garaýşy Toumeniň garaýşyndan biraz tapawutlanýar. Adler, haçan-da uly dogan (çaga) eje-kakasyna ýaranmak ýaryşynda jigileriniň üstün çykýandygyny synlan halatynda, ol doganlarynyň arasynda özüniň artykmaçlygyny subut etmäge çalyşýar diýip ýazýar. Emma Adler munuň şowsuzlyk bilen gutarýandygyny belleýär. Sebäbi, näçe jan etse-de ilkinji perzent eje-kakasynyň özi hakdaky öňki ýaly çäksiz mähir-söýgüsini, üns-aladasyny gazanyp bilmeýär. Çaga tiz wagtdan onuň ozalkylar ýaly läliksiredilmäge wagtyň ýoklugyny, olaryň başga-da iş-aladalarynyň ýetikdigine göz ýetirýär. Üstesine eje-kaka gerek bolsa, oňa käýemekden-de, temmi bermekden-de gaýtmaýar. Netijede, ilkinji perzent özüni ýekelikde ýaşamaga, hiç kimiň üns-aladasyna, öwgüsine garaşman ýaşamaga uýgunlaşyp başlaýar. Adler şeýle-de, maşgaladaky uly doganyň liderlige ýykgyn edýän konserwator adamlar bolup ýetişýändigi baradaky pikiri öňe sürýär. Uly doganyň maşgala gurluşyny we ahlak kadalaryny gorap saklaýjylardygy barada welin, Adleriň, Toumeniň we Riçardsonyň pikirleri biri-birine gabat gelýär. Riçardson hatda, uly dogany özünden kiçi doganlaryna maşgala däplerini we ahlagyny ilkinji öwredijiler hökmünde häsiýetlendirýär, çünki olar çagalykdan özlerini ene-atanyň ornunda duýmaga

endik edýärler. Şeýle-de, maşgaladaky iň uly çagalaryň başga biriniň ýalňyşlygyny gözden salmazlyk, ony düzetmäge çalyşmak häsiýetine eýedigini belleýärler.

Maşgaladaky iň kiçi doganyň ulularyňka garanyňda çagalygynyň rahat geçýändigini nygtaýarlar. Çünki, ol özünden ulular bilen gaty bir basdaş bolmaýar. Kiçi çagalar köplenç özünden ulularyň diýeni bilen bolýar. Olar özbaşdak netije çykarmakda biraz kynçylyk çekýärler. Türkmen maşgalasynda hem iň uly doganyň we iň kiçi körpe çaganyň özboluşly orny, sarpasy bolýar. Şonuň üçin bu babatda ýokarda getirilen dünýä tejribesi hakykatdan-da örän ünsi çekijidir.

Ekizler

Ekizleriň ösüşinde we beýlekiler bilen gatnaşygynda uly özboluşlylyk bardyr. Eger-de maşgalada başga çaga bolmasa, olar uly we kiçi doganyň häsiýetlerine eýe bolýarlar. Ekizleriň haýsysy ozal doglan bolsa, ol beýleki taýynyň uly dogany hasaplanylýar.

Ekizler bir-birine has ýakyn bolýarlar. Eger olaryň ikisi hem bir öýjükden, ikisi hem gyz ýa-da oglan bolsa, onda bir adam ýaly meňzeş bolýarlar. Olar aýratyn bir topara öwrülýärler. Beýleki doganlary, synpdaşlary olara hiç hili täsir edip, arasyna düşüp bilmeýärler. Olara bir-birinden aýrylyşmak kyn düşýär. Ekizleriň ikisiniň hem şol bir adam bilen dostlaşmagy ýa-da oňa aşyk bolmagy geň zat däldir. Sebäbi olar bir bitewi adam ýaly pikirlenýärler.

Ekizler maşgaladaky beýleki çagalara uly sarpa goýýarlar. Şonuň ýaly-da, olar biri-biriniň gowy ýa-da erbet ýagdaýlaryna duýgur bolýar, soramazdan beýlekisiniň täsirini alýarlar.

Basdaşlyk

Basdaşlyk, esasan, çagalaryň biri-birinden ýaş aratapawudyna baglylykda ýüze çykýar. Eger-de maşgalada iki ýaş aratapawudy bolan çagalar önüp-ösýän bolsa, onda olaryň arasyndaky basdaşlyk onçakly ýiti bolmaýar. Sebäbi, olaryň ikisi hem ýaş çaga hökmünde deň-derejede eje-kakasynyň üns-aladasy bilen gurşalýar. Şeýle ýagdaýda uly çaga kiçi jigisini oýnatmak wezipesi ýüklenmeýär. Eger-de uly çaga oglan, kiçisi gyz bolsa, umuman, her çaga aýry jynsdan bolanda eje-kaka üçin, olaryň her biri “ilkinji ogul” ýa-da “ilkinji gyz” hökmünde has mähriban bolýarlar.

Eger-de çagalaryň ýaş aratapawudy 4-5 ýyl bolsa, onda uly çaga: “”Sen uly, jigiňe geçirimli bol!”, “Sen näme utanaňokmy, sen uly ahyry” diýen ýaly sözleri häli-şindi eşitmeli bolýar. Şindi özi çaga bolan uly dogana bu ýagdaý ýaramaýar. Uly çaga özüniň kiçi jigisinden, bu babatda berilýän duýduryşlardan halys ýadaýar. Çünki, ol köplenç jigisine öýde, daşarda gözegçilik etmeli bolýar. Käte ony çagalar bagyna äkidip getirýär. Ilkinji çaga wagtyndan has ir ulalmaly bolýar. Şonuň üçin onda öz kiçi jigisine bolan göriplik, gahar, gabanjaňlyk döräp başlaýar. Bu ýagdaý käbir eje-kakalaryň nädogry terbiýe usuly sebäpli has-da ýitileşýär. “Sen uly, süýjini jigiňe ber” diýen ýaly sözleriň ýerlikli-ýerliksiz gaýtalanmagy uly çaga oňaýsyz täsirini ýetirýär. Uly çaga oglan bolaýsa, öz jigisi bilen oňşuksyzlyk ýüze çyksa, dessine oňa temmi berilýär. Kiçi jigi bolsa, özüne zat diýilmejegini bilse, her hili bahana arap, uly doganyna käýinç eşitdirmäge ýykgyn edýär. Il içinde ýaşuly nesil mydama öz öý-işikli ogul-gyzlaryna çaga terbiýesinde eserdeň bolmagy tabşyrýar. Ulynyň uly, kiçiniň kiçi ornunda bolmagy çaga terbiýesiniň möhüm özeni bolup durýar. Çagalykdan olaryň basdaş bolmazlygyny gazanmaga ýykgyn etmeli. Çagalara biri-birine täze geýim, oýunjak we ş.m. alnyp berlende “Maňa-da alyp ber” diýip jenjel turuzmaga endik etdirmeli däldir. Öýde her çaganyň aýratyn özüne degişli ýumuşlar buýrulmalydyr. Olaryň birini öňe sürüp, beýlekisini ýazgarmaly däldir. Öz çagalaryňa deň göz bilen garamaklyk olaryň kemsinmezliginiň öňüni alýar.

Çagalykdan basdaş bolup ulalan doganlaryň uly adam bolup ýetişenlerinde-de bu häsiýetleriniň galmazlygy mümkin. Harby gullukda bolup gelen ýigitleriň hem basdaşlyk netijesinde ýumruklaşyp uruşýan wagtlary, biri-birine boýun bolmagy, biri-birini sylamagy halamaýandygy durmuşda gabat gelýär. Agzybir, sylaşykly bolmak häsiýetleri çagalykdan kemala gelmeli. Şonuň üçin maşgalada çagalaryň arasynda ýüze çykýan basdaşlyga hiç hili meçew bermeli däl, akyl-paýhaslylyk bilen onuň öňüni almaly.

Maşgalada ýeke çaganyň ýagdaýy

Gyz hem oglan dogany bolmadyk ýeke çaga birnäçe artykmaçlyklara we ýetmezçiliklere eýe bolýar. Ol maşgalada iň uly hem iň kiçi çagadyr. Şol sebäpli onda iň uly doganyň häsiýetleri-de bolýar, oňa çaga häsiýeti-de mahsus bolýar. Oňa maşgalada ene-atanyň «berekellasyny» almak babatda hiç hili bäsdeş ýok. Mydama ene-atanyň aladasy bilen gurşalan ýeke çaga deň-duşlary bilen gatnaşyk saklamak

kynrak düşýär. Emma ol özüne baha beregen bolýar. Ene-atasynyň ähli umydy özi bolandygy üçin, okuwyna ökde bolýar, ähli ýerde mydama üstünlik gazanmaga ýykgyn edýär.

Ýeke çaga başgalar bilen gatnaşyk saklamakda çylşyrymlylyk ýüze çyksa, iň gowusy ýekelikde bolanyny gowy görýär. Bu onuň tanyşmagy, dostlaşmagy halamaýanlygy sebäpli däl-de, onuň özüni ýekelikde rahat duýýandygy üçindir. Sebäbi onuň tebigatyna şol häsiýet ýakyn bolýar. Kä halatlarda bolsa onuň tersine, maşgaladaky ýeke çaga köpçüligi gowy görýär. Goşulyşyp-garylyşmaga jan edýär, beýleki özi ýaly deň-duşlary bilen gatnaşasy gelýär. Kä ýagdaýda olaryň maşgala agzalarynyň köplügine gözi gidýär.

Önelgesizlik

Toý tutmak – ogul öýermek, gyz çykarmak adamyň uzak ýyllap tutan maksadynyň, eden süýji-süýji arzuwlarynyň berkarar bolmagydyr. Emma bu heniz göwün diýen maşgalanyň guruldygy däldir. Öýlenmek, durmuşa çykmak uly durmuşyň, onuň kötel ýollary külterläp başlaýan ýodalarynyň başlangyjydyr.

Toý tutulyp, nika gyýlansoň öýlenen ýigidiňem, durmuşa çykan gyzyňam, olaryň ene-atalarynyňam, hossarlarynyňam birbada ýüki ýeňlän ýaly bolýar. Uly il üýşüp, toýy sowýarlar. Ýaşlara uzak ömür, agzybirlik, «goç-goç ogul-perzent» arzuw edýärler.

Emma bularyň hemmesi heniz arzuwlygyna galýar. Arzuwlar amala aşýança aý aýlanyp, ýyl geçýär. Ýaşlara edilen arzuwlar ilkinji gijeden başlap, kem-kemden durmuşa geçip başlaýar. Toý gününiň ertesi öýlenen ýigidiň ökjesi ýeňläp, ýüzi ýagtylýar, gyzyň gözleriniň nury artyp, süňňi ýeňleýär. Bu ýagdaý birbada ýaşlaryň göwnüne aram berýär, ýagny olaryň ikisiniň hem biri-birinden göwnüniň hoşdugyny aňladýar.

Emma olaryň ene-atalaryny, hossarlaryny gaýgy-gam, ünji gurşap alýar. Olaryň aňynda: «Soňy nähili bolarka? Agzybirje ýaşaşarlarmyka? Gelnimiz sypaýy, arymsy, mylaýymmyka ýa-da arabozar, garadan gaýtmaz bir zatmyka? Gyz tarapynyň hossarlary hem gaýgy-gamsyz aýagyny uzyn salyp, arkaýyn oturyp bilmeýär. Ene-atany ýüz dürli alada basmarlaýar: «Körekenimiziň gylyk-häsiýeti nähilikä? Çagamyz aglap gapymyzdan geläýmez-dä hernä?». Şeýle oý-pikirler gudaçylyk gatnaşygyny açan ata-eneleriň iki tarapynyň hem gündiz huşy, ýatsa düýşi bolýar.

Täze gelen gelniň her bir hereketini, özüni alyp barşyny gaýynene-de, gaýynata-da ogrynlyk bilen synlaýarlar. Ol maşgalanyň ody bilen girip, küli bilen çykýar. Gaýnynenesini, gaýynatasyny, düşen ýeriniň beýleki agzalaryny hormatlap düňk ýasaýar, ylgaşlap iş edýär. Ony has içgin tanamak üçin gaýynene haýsy hem bolsa bir meselede oňa sala salyp görýär. Eger gelin: «Maňa öz edeniňiz bolar» diýäýse, özüne şeýle gelniň duşanyna monça bolup, gaýynenäniň ökjesi ýeňleýär, ol ganat baglap uçaýsam diýýär. Maşgala ýene bir aladany arka atýar.

Mundan soň gaýynenede bäbek huwwalamak, gaýynatada agtyk küşşüklemek arzuwy artýar. Olar gelniniň agzynyň üýtgärine, aş saýlaryna, çaganyň ýakymly «iňňäsine», guda tarapy bolsa «Buşluk!» sesine uly umyt bilen garaşýarlar.

Aý aýlanyp, ýyl geçýär. Gaýynata, gaýynene ogrynlyk bilen häli-şindi gelinlerine göz aýlaýarlar. Emma onuň garnyny garybyň gapjygy ýaly edip, hojalyk hysyrdysy bilen şol ylgaşlap ýörşi...

Bu ýagdaý gudalaryň gorkusyny, howatyryny gün geldikçe artdyrýar, ýigidiň, gelniň depesinden daş bolup inýär.

Önelgesizlik gadym eýýamlardan bäri, hatda häzirki maşgala üçin uly betbagtçylyk hasaplanýar. Munuň şeýledigine ata-babalarymyzyň bu barada aýdyp geçenleri hem şaýatlyk edýär. Olar çagaly öýi gyzgalaňly, şagalaňly bazara, çagasyz öýi ses-sedasyz ýatan mazara deňäpdirler.

Önelgesizlik derdi hemmeden beter aýal maşgalany çykgynsyz güne salýar, sebäbi onda enelik mähri möwç urýar, üstesine-de, gadym eýýamdan bäri önelgesizlik «günäsi» aýal maşgalanyň üstüne atylyp gelnipdir, kä halatlarda bu düşünmezlik henizem dowam edip gelýär.

Köplenç halatda, aýratynam gaýyneneler önelgesizligi gönüden-göni gelniniň günäsi hasaplap, oňa gygyny pürkmekden, iňirdemekden çekinmeýärler. Bu ýagdaý «Daş düşen ýerine» diýen ýaly, ýaş maşgala iki tarapdan zarba urýar. Özüniň «şeýledigine» gynanyp, «ölüp bilmän» ýören gelne şeýle gürrüňleri eşitmek juda agyr degýär.

Adamlaryň aglabasy, heniz-henizlerem gelinlerini «önelgesizlikde» aýyplap ýörler. Şonuň üçinem lukmana ýüz tutmaga synanyşan ogullarynyňam, gelinleriniňem öňüni gabalaýarlar. Ogullaryny dul hem bolsa, başga gelne öýermegiň kül-külüne düşýärler.

Bu meselä gelinleriň hem aglabasy köre-körlük bilen çemeleşip, günä özlerindedir öýdüp kösenip ýörler. Şeýle gelinleriň köpüsi bu derde özleriçe em

etjek bolup, bolgusyz zatlara baş urýarlar, üstesine-de «paltasy» halys daşa degensoň lukmana ýüz tutýarlar. Şeýle gelinlerden biriniň beren gürrüňi:

– Adamym bilen ýaşaşyp gelýänime ýedi ýyl boldy. Adamymdan agyrypynjadym diýsem ýalançy bolaryn. Ol üstümde ölüp-öçüp barýar, är küýsedenok. Göwrämde çaga galman, iki-üç ýyl gezenimden soň, özümi barladaýsam boljakdy welin, bolgusyz gürrüňlere gulak gabartdym, gaýynenemiňem ýüzüne gelip bilmedim. Meni öwlüýä aýladylar, molla okadyp gördüler – diýip, ýene bir zatlar edendigini aýtmakdan çekinýän ýaly, ol gözlerini elek-çelek etdi. Biziň herimiziň ýüzümize soragly nazaryny dikdi.

Onuň ýagdaýyny aňan kärdeşlerimiz:

– Aýdyber, aýdyber! Şu ýerde edilen gürrüň şu ýerde-de galýandyr – diýdiler.

Ol gelin öz günäsini ýuwmarlajak bolýan ýaly äheňde zordan gepledi:

– Men ömrümde «eje» sesini eşitmesem, yzymyň ýitjekdigine gözüm ýetip durka... – Onuň tegelek owadan gözlerine ýaş aýlandy. – Çagaň bolar diýseler tüýlek çal möýüň üstünden üç gezek suw akydyp, içip gördüm, bolmady... Üç gün bassyr, keşdim çekmese-de, zorluk bilen iner siýdiginem içip gördüm. Doglanyňda gara bagt bolup dogulsaň bolmajak eken.

Medisina barlagy bu gelniň saglygyny, çaga öndürmäge doly ukyplydygyny subut etdi.

Şeýle ýagdaýda özüni barlatmagy köp maşgala, aýratyn hem erkek kişi özüne kiçilik bilýär, ony namys hasaplaýar. Sebäbi, olar ärlik borjuny kemsiz ýerine ýetirip bilýän bolsaň, çaga hökman bolaýmalydyr öýdýär.

Durmuşda bolan bir wakany ýaşulularyň biri bize şeýleräk gürrüň berdi:

– Bu öňräk bolupdy. Ýurdumyzda ady belli bir ýigide işdeş gelinlerimizden biri: «Günä özüňde bolaýmasyn, barladyp göräýmeli ekeniň!» – diýdi. Indi aýaly bilen on ýyla golaý wagt bäri ýaşaşyp gelýän ol ýigit, bu gürrüňi juda ýokuş gördi. Gaharyna ýüzi ak tam boldy, elleri, aýaklary – bütin göwresi saňňyl-saňňyl etdi.

Önelgesizligiň asyl sebäpleri nämelerden ybaratka, bu meselede, eýsem diňe aýal maşgala günäkärmikä? Aýal maşgalanyň göwreli bolmazlygynyň dürli-dürli sebäpleri bar. Şeýle bolansoň ony dürli hünärli lukmanlar: endokrinologlar, ginekologlar, urologlar bejermeli bolýarlar. Olaryň hersi bejergi işine öz ugrundan çemeleşmeli bolýar. Şonuň üçin hem bu keseli bejermek hemişe oňat netije berip durmaýar.

Täze çatynjalar maşgalasynda köplenç bir ýylyň dowamynda gelin göwreli bolýar. Eger 1-2 ýylyň dowamynda aýal adamynyň göwresinde çaga galyp, dünýä

inmese, bu maşgala önelgesiz hasaplanylýar. Eger maşgalada bu ýagdaý ýüze çyksa, olaryň ikisi hem, äri hem, aýaly hem özlerini lukmana görkezip, barlagdan geçmelidirler. Eger şu döwürde lukmana ýüz tutup, önelgesizligiň sebäbiniň kimdedigi, nämedendigi anyklanyp, ol bejerilse maşgala bu betbagtçylykdan halas bolup biler.

Emma bu ýagdaýa düşenler köplenç näme üçindir, bu gün-bu gün, erte-erte edip, işi gijikdirip, keseliň beterleşmegine hemaýat edýärler. Bu bolsa köplenç halatda, asla çaga bolmazlygyna çenli alyp barýar.

Ýokarky getiren mysallarymyzdaky ýaly, bolgusyz gürrüňlere güp gidip, keselliligiň wagtyny öz elleri bilen uzaldyp, onuň ötüşmegine mümkinçilik döredýärler.

Çaga önmezligine sebäp bolýan ýagdaýlar aýallarda-da, erkek kişilerde-de bolup biler.

Geliň, has aýyl-saýyl, düşnükli bolar ýaly bu sebäplere aýry-aýrylykda seredip geçeliň!

Aýal maşgalalarda önelgesizlik döredip biljek sebäpler: gyzlarda 18 ýaşa çenli aýbaşy görünmese ýa-da başda görnüp, soň onuň kadasy bozulyp, wagtlaýynça arasy kesilse, pyştlarda jyns öýjükleri öndürilmese, öndüriläýende-de olaryň hili ýaramaz bolsa, ýatgynyň içki gatlagyna zeper ýetse, onuň kesel zerarly ortaky myşsa gatlagy şikeslense, ýatgy doly kemala gelip bilmän, göýdügip galsa, abort edilen wagty onuň diwarlarynyň ýüzi sypjyrylsa (esasan hem aýal maşgala ilkinji gezek göwreli bolanda) ýa-da ýatgynyň lüleleri keselläp, olaryň içi dykyn alsa, eplense, sepleşse aýal maşgala önelgesiz bolup biler. Sebäbi şeýle ýagdaýda erkek kişiniň tohumy bilen aýal maşgalanyň jyns öýjügi duşuşmakdan mahrum bolýar.

Ýatgynyň bogazjygy çişip ýa-da ol ýerde ýara emele gelen pursatynda-da tohumy ýatga geçip bilmän, ýarpy ýolda galýar.

Aýal maşgala ýa-da erkek kişi inçekesel, bagyragyry, guragyry, brusellýoz, hapgyrtma, çendenaşa semizlik ýaly agyr keselleri başdan geçirende ýa-da şeýle kesellerden heniz saplanyp bilmedik wagty çaga önmezligi ähtimaldyr.

Erkek kişilerde: ýetginjeklik çagynda ýumurtgalar doly kemala gelip bilmän, göýdügip galsa, olar tohum öndürmäge ukypsyz bolsa, ukyply bolaýanda-da tohumlaryň çykyş ýollary petiklense, ýagny olaryň mukdary kemterlik etse, hili ýaramaz bolsa, göwrede çaga galmak mümkinçiligi aradan aýrylýar.

Eýsem munuň sebäpleri nämelerden ybarat? Bu iki ýagdaýda bolup bilýär. Heniz oglanlykdan saýlanyp ýetişmänkä çaga agyr somatiki – içki organlaryň

keselleri ýa-da agyr ýokanç keseller bilen kesellese, şonuň ýaly hem şol döwürde mäzleriň sazlaşykly işi ýoýulsa, maşgalada önelgesizlik ýagdaýy ýüze çykyp biler. Muňa önelgesizlik döredip bilýän ilkinji ýagdaý diýilýär.

Çagasy bolup ýörenlerde-de bu ýagdaý bolup biler, ýagny çaga bolmagynyň arasy birden tapba kesilip biler. Beýle ýagdaý erkek kişiniň ýumurtgalary doly bahaly tohumlary çykarsa-da, kesel zerarly lülejikleriň (turbajyklaryň), tohum haltajygynyň çişmegi sebäpli olar hereket edip, öňe gidip bilmän, ýarpy ýolda galýarlar.

Erkek kişileriň käbirinde maşgala ýanaşan wagtynda är-aýal bir wagtda heýjana gelmese ýa-da bu iş kemter gaýdyp, döl uýat lüläň içine dökülmese göwrede çaga galmaýar diýen ýalňyş düşünje bar. Bu düşünje çemini tapyp, gyzlyk perdesine zeper ýetirmän biri-biriniňkä sürtäp oýnaşan ýigit bilen gyzy köplenç ýok güne salýar.

Şu ýerde biz ýene bir wajyp meseläni ýatlatmalydyrys. Ol hem bolsa aýal ýa-da erkek kişi önelgesizlige duçar bolsa, wagtynda lukmana ýüz tutulsa, köplenç bu ýagdaýdan çykalga tapylýar.

Perzentlige almak

Perzentlige almak – ýuridiki akt bolup, haýsy hem bolsa bir sebäpden degişli döwlet edaralary tarapyndan resmileşdirip çaga edinmekdir. Çagany perzentlige alan tarap ony öz perzendi ýaly ekläp-saklamaga, terbiýe bermäge, adam edip ýetişdirmäge hukuk-ahlak taýdan borçludyr. Ozallar hem önelgesizler çaga edinmek üçin, käbir öňden çagaly adamlar hem her dürli betbagtçylyklarda ýetim galan, hemaýata mätäç bolan çagalary perzentlige alypdyrlar. Eger-de çaganyň ene-atasy diri, ýöne psihiki taýdan keselli bolup, çagasyna oňly seredip bilmedik ýagdaýynda, ene-atasy neşekeş, arakhor bolup çaga seretmek, terbiýe bermek hukugyndan mahrum edilende, ene-atasy ölende ýa-da ýitip gidende, çagany ekläp-saklamak, terbiýe bermekden boýun gaçyrylanda çaga perzentlige berlip bilner.

Ýöne bir zady bellemeli, eger çaga 10 ýaşdan uly bolanda bu meselede onuň özüniň razylygy hökmandyr. Perzentlige alýan tarap hökmany suratda kämillik ýaşyna ýeten bolmalydyr. Çaga perzentlige alnanda eger bar bolsa, onuň enesiniňem, atasynyňam razylygy gerekdir. Perzentlige alýan tarapyň haýyşy boýunça, alnan çaga olaryň familiýasyna we atasynyň adyna geçirilip bilner. Perzentlige almak proseslериniň käbiri kanun tarapyndan gizlinlikde saklanylýar.

Eger-de şol gizlinlik aýan edilen ýagdaýynda, ol jenaýat jogapkärçiligine çekilýär. Perzentlige alnan we ondan bolan çagalar perzentlige alan tarapyň öz hakyky we ýakyn garyndaşlary ýaly, hususy emläge we beýleki zatlara deň hukuklydyr. Perzentlige almak prosesiniň şertleri bozulanda, galp bolanda ýa-da çaga ulalyp, närazylyk bildirse, perzentligiň ýatyrylmagyny talap edende, kazyýetiň üsti bilen şertnama hakyky däl diýlip yglan edilip bilner.

Çagalara hossarlyk etmek

Haçan-da çagalaryň ene-atasy aradan çykanda, agyr kesellände, dürli sebäplere görä, ene-atalyk hukugyndan mahrum edilende we şuňa meňzeş beýleki ýagdaýlar ýüze çykanda çaga hossarlyk etmegi resmi ýagdaýda onuň ýakyn garyndaşlary ýa-da başga biri öz üstüne alýar. Munuň maksady ýaşy 15-e ýetmedik çaga ideg hem-de onuň ene-atasyndan galan emläklerine gözegçilik etmekden ybaratdyr. Hossarlyga alan tarap çaganyň sagdyn, edep-terbiýeli, sowatly-bilimli bolup ýetişmegine, onuň ähli babatda goraglylygyna jogapkärdir.

Çaganyň ene-atasyndan galan emlägi, ol ýetginjeklik ýaşyna ýetýänçä hökümet tarapyndan gözegçilikde saklanylýar.

Ýetimler öýünde terbiýelenýän çagalara hossarlyk bellenilmeýär. Olara hossarlyk borjuny ýetimler öýüniň özi üstüne alýar. Çaga 15 ýaşyna ýetende hossarlyk öz-özünden aýrylýar.

Mirasdüşer

Çaganyň çagalykdan saýlanyp özbaşdak durmuşa gadam basmagy bilen, onda öz emlägi barada pikir döreýär. Ene-ata maşgala emläginiň haýsy çagasyna galdyryljakdygy barada öňünden oýlanmalydyr. Oýlanyşykly gelnen netije öz miwesini berýär. Maşgalanyň şahsy emlägine çagalaryň haýsynyň eýe boljakdygy öňünden belli edilip, onuň kime galdyryljagy öz wagtynda mirasdüşer çaga we beýleki çagalara düşündirilmelidir. Miras barada gürrüň orta atylanda, bu inçe meselä hemmetaraplaýyn garalmalydyr.

Adatça, öňden türkmen maşgalasynda mirasdüşer körpe çaga, ýagny körpe ogul hasaplanýar. Ol öz ene-atasynyň ýurt eýesi, mirasdüşeri hökmünde beýleki doganlarynyň göwnüni tapmagy borç edinýär. Merhumyň belli günleriniň haýsy hem bolsa bir güni il arasynda halallygy bilen uly abraýa eýe bolan kethuda ýaşula

miras meselesi bilen ýüz tutulmagy netijesinde bu mesele çözülýär. Dünýäden gaýdan ene-atanyň ähli emlägi hasaplanýar. Bu barada maşgala agza bolýan çagalaryň hemmesi habarly edilýär. Bir maşgalada dünýä inip, biri-birine dogan bolan uly ýaşly adamlar bu meselede paýhasly bolup, ene-atasynyň mirasyndan ýüz öwren mahalynda ähli mirasa körpe ogul eýe bolýar. Ol mirasdüşer diýlip ykrar edilýär. Doganlar öz gelen netijeleri barada kethuda we mirasdüşere öz islegleri hakynda aýdýarlar. Kethudanyň bu netije barada beren sowallaryna kanagatlanarly jogap berip, körpe ogul mirasdüşer hökmünde ene-atasynyň ýagty ýadygärligine hormat hökmünde uly doganlaryna nähilidir bir sowgady berýär. Sowgat mirasdüşeriň maşgalasynyň maliýe serişdelerine görä bolup biler. Mirasdüşer öz doganlaryna sowgat hökmünde nähilidir bir göze ýakymly, maşgalada bolaýjak zady taýýarlap, ony gowşurýar. Gyz dogan erkek dogandan ileri tutulýar. Onuň ejizligi, ýat birine durmuşa çykyp ýaşamagy göz öňünde tutulyp, erkek dogana garanyňda oňa sowgat artygrak berilýär. Döwletli ene-atasynyň ojagyndan nämedir bir zady ýadygärlik almaga isleg bildiren doganlaryň haýyşy kanagatlandyrylýar. Bu çäre ýagşy niýet-yrymy göz öňünde tutýar. Ene-atasynyň döwletinden, olaryň soňraky nesil daragtyna hem geçsin diýlip yrym edilýär.

Ene-atalaryň maşgala durmuşynyň dürli taraplaryna garaýşyny ölçerýän test sowalnama (Ýe. Şeffer, P.Bell, T.W.Neşret)

1. Gowy eje üçin öý we maşgala – iň ýokary gymmatlyk.
2. Çagalar hossarlarynyň özleri hakda ähli aladany edýändigine düşünmelidir.
3. Gowy maşgalada hiç-hili düşünişmezlik ýokdur diýýän adamlar, megerem, durmuşy bilmeýär.
4. Çaga haçan-da ulalanda berk edep-terbiýe berendigi üçin, öz hossarlaryna minnetdarlyk bildirer.
5. Öý hojalykçy ene üçin iň erbedi öz işleriniň tükeniksiz bolup görünmegidir.
6. Eger-de kakalar päsgel bermeýän bolsa, ejeler çaga terbiýesine örän ýeňillik bilen hötde gelerdiler.
7. Eger eje maşgala, adamsyna, çagalaryna baştutanlyk etmeýän bolanlygynda, onda guramaçylyk biraz pes bolardy.

8. Ýaş eje üçin iň kyn zat ilkinji çagasy bolanda ilkibaşda öýde ýeke galmakdyr.
9. Aladasyz durmuşda ýaşaýan aýal, gaty gowy eje däl.
10. Eje balasynyň bagtynyň hatyrasyna öz bagtyndan geçmelidir.
11. Är-aýallar öz hukugyny berkitmek üçin käte-käte jedelleşmeli.
12. Çaga bolan berk gatnaşyk onuň häsiýetini güýçlendirýär.
13. Ejäniň mydama çagalary bilen bolmagy, onda çaga terbiýesine ýeterlik ukyp-başarnygyň ýokdugy hakdaky pikiri döredýär.
14. Eger-de erkek diňe özüni bilmekden daşda boljak bolsa, maşgala durmuşyna işjeň gatnaşmalydyr.
15. Eger aýal durmuş meselelerini özbaşdak çözmäge ukyply bolsa, ol çagalar üçin hem, ýanýoldaşy üçin hem gowy.
16. Eje çaga seretmek, oňa terbiýe bermek aladalaryny ýeke özi etmeli bolsa, bu iş ýeňil däl.
17. Aýallar öý hojalyk aladalary bilen wagtyňy hoş geçirmegiň haýsy-da bolsa birini saýlamalydyr.
18. Gaty az eneler öz yhlas-aladasy üçin çagalarynyň minnetdarlygyna eýe bolýar.
19. Ýaş çatynjalaryň söýgi duýgulary ýiti bolsa-da, olarda jenjele ýazýan oňşuksyzlyklar ýeterlik bolýar.
20. Umumy kadalara uýgunlaşan çagalar oňat, durnukly, hormatly adamlar bolup ýetişýärler.
21. Ýaş ejeler ähli zatdan beter "öý tussaglygyndan" jebir çekýärler.
22. Eger eje öz çagalarynyň öňündäki borçlaryny oňat ýerine ýetirmeýän bolsa, onuň ýanýoldaşy maşgalany ekläp-saklamak baradaky borjuny oňly ýerine ýetirýän däldir.
23. Meýilnama düzmek ejäniň işi, çünki öý hojalyk ýagdaýlaryny ol hemmeden gowy bilýär.
24. Akylly eje çaga dogulmazyndan öň we soňra çaganyň oňat şertlerde ösmegi üçin ähli mümkinçilikleri döredýär.
25. Köp aýallar özleriniň esasy ornunyň öýdedigini unudýarlar.
26. Çagalar özleri üçin eden yhlas-aladasy üçin ejesine has köp minnetdar bolmalydyr we olaryň aladasyny etmelidir.
27. Maşgala durmuşynda asuda halda çözüp bolmaýan köp meseleler ýüze çykýar.

28. Çagalaryň köpüsine köplenç durmuşda bolşundan has berkräk terbiýe gerekdir.
29. Dogrusy ýaramaz ýagdaýlaryň biri, ejeleriň öz göwün söýen pişesi bilen meşgullanmaga wagtynyň örän az bolmagydyr.
30. Her bir aýal maşgalanyň esasy islegi oňa öz adamsynyň düşünmegidir.
31. Eger eje öýe ýolbaşçylyk etse we ähli aladany öz üstüne alsa, onda hemmeler üçin gowulyk.
32. Köp aýallar çaga dünýä inenden soňra hem dynç almak üçin hemme wagtdakysyndan artyk rahatlyk küýseýär.
33. Oňat eje üçin öz maşgalasy bilen bile bolmakdan elýetmez bagt ýok.
34. Ejeler çaga üçin ähli zatdan geçýärler.
35. Elbetde, gapma-garşy garaýyşlary bolan är-aýallar dawalaşýarlar.
36. Berk düzgün-tertip bilen terbiýelenmek çagalary geljekde bagtly edýär.
37. Ýaş eje özüni betbagt saýýar, sebäbi höwes edýän zatlary oňa elýetmezdir.
38. Diňe käbir erkekler çagalarynyň ejesine-de durmuşda şatlygyň gerekdigine düşünýär.
39. Durmuşa çykýan zenan geljekde oý hojalyk işlerini özüniň alyp barmalydygyna düşünmelidir.
40. Ejeden çagalar babatda çensiz-çaksyz jogapkärçiligi talap etmek nädogrudyr.

Sowalnamadaky pikirlere bolan gatnaşygyňyzy şeýle beýan edip bilersiňiz.

a) Doly ylalaşýan;
b) Ýok diýenimden ylalaşmagym ýakyn;
c) Ylalaşanymdan ýok diýmegim ýakyn;
d) Asyl ylalaşmaýaryn.

Jogaplara – a-4, b-3, ç-2, d-1 bal berilýär. Ballar 20-ä çenli toplansa ýokary, 5-e çenlisi pes dereje hasaplanýar.

VII BÖLÜM

MAŞGALADAKY HOŞGYLAWLYLYK

Emosional gatnaşyk

Aslynda, öý-maşgala adamyň özüni iň rahat saýýan mekany bolmalydyr. Il içinde: «Öýüňde rahatlyk bolmasa, dünýäniň parahatlygyndan ne peýda» diýen jümle bar. Maşgalada özüňi rahat, arkaýyn, göwniçag duýmak üçin agzybirlik, ylalaşyk, hoşgylawlylyk gerek. Är-aýalyň, perzentleriň arasyndaky birek-birege hoş sözlülik, sylag-sarpalylyk, hoşgylawlylyk maşgalanyň abadançylygynyň, rahatlygynyň, asudalygynyň, yssy-mähribanlygynyň, ezizliginiň girewidir.

Är-aýalyň birek-biregi sulhy almagy, olaryň arasyndaky gündelik durmuş gatnaşyklarynyň ysnyşykly ýagdaýda dowam etmeginiň esasy şerti bolup durýar.

Adama görk-görmegi, pikir-düşünjeleri, garaýyşlary, häsiýeti, hoşgylawlylygy, göwnaçyklygy, güler ýüzlüligi boýunça baha berilýär. Erkek adamlary ondan başga-da hünär-kesp, zähmetsöýerlik, iş başarjaňlyk, eli açyklyk, jomartlyk, degişgenlik... ýaly häsiýetler bezeýär. Aýal maşgalanyň owadanlygyna, mylaýym-näzikligine, asyllylygyna, diliniň hem eliniň süýjüligine, geçirimliligine, arassaçyllygyna... esasan üns berilýär. Ynha, şu häsiýetler hem maşgalada är-aýallary birek-biregine kökerýär, olary jadyly sapaklar bilen birek-birege berk baglaýar. Birek-biregi sulhuň almagy hem şunuň ýaly häsiýetler bilen baglanyşykly bolsa gerek.

Maşgalasynda işe gidip-gelip, çagalaryny daşyna üýşürip, iýip-içýän, mesawy söhbetler edýän, telewizora seredýän, çagalarynyň okuwyna taýýarlygyna kömekleşýän... ene-atalar, megerem, dünýäde iň bagtly adamlardyr. Adamyň durmuşynda maşgala abadanlygy, bagty örän möhümdir. Çünki maşgala adamyň bütin günüň dowamyndaky aladalaryny unudyp, rahatlyk tapýan, öz mähribanlarynyň arasynda bütin dünýäsi bilen dynç alýan, ömrüne-durmuşyna guwanýan ýyly hem mukaddes ojagydyr. Ojagyň ýyly bolsa, bütin göwräňe, aňyňa, duýgyňa ýylylyk, nur çaýylýar. Ojak odunyň ýagtysy durmuşyňy ýagtyldýar. Bu ojakda mähriban perzentleriň dünýä inýär. Belki-de, şu zatlar üçin hem ojak mukaddes saýylýandyr!

Öz maşgalaňda duýýan mähir-nuruňy başga hiç ýerde duýup bolmaz. Şonuň üçin mydama öz öýüňde ýaz ýaly günleriň dowam etmegini gazanmaga çalyşmaly.

Şu dünýäde: «Adam jenneti öz elleri bilen döredýär» diýilýär. Är-aýal bileleşip, öýüňi abadan, gelşikli, arassa-tämiz edip saklamak hakda aladalanmaly. Birek-birege geçirimli, sylag-sarpaly bolmaly. Maşgala abadançylygynyň, agzybirliginiň bähbidine özüňde geçirimli, sabyrly bolmak endiklerini kemala getirmeli. Çünki, aý-gün köp, arasynda her hili «sene-mene» ýüze çykmagy mümkin. Iň şowly, bagtly maşgalalarda-da «sene-menäniň» ýüze çykyp durýandygy hiç kime geň zat däldir. Iki sany doganyň hem käte-käte sözi azaşýar. Şonuň üçin är-aýalyň arasynda-da her hili öýke-kine döremegi mümkin. Iň gowusy ony öýden daşaryk hem çykarman, basym unutmakdyr. Ata-babalarymyzyň aýdyşy ýaly, «Är aýalyň urşy, ýaz gününiň ýagşy» diýlenine uýmaly. Ýaz gününiň ýagşy hem gaty bir üstüňi-de ezmeýär, gaýta baglary, töweregi ýuwup tämizleýär. «Çekişmän-bekişmez» diýlişi ýaly, är-aýalyň urşy hem ýaz ýagşy ýaly, gaýta, köňülden käbir öýke-kineleri ýuwup aýyrmalydyr, birek-biregi öňküden hem jebisleşdirmelidir.

Halaşyp toý tutulanda-da ýa-da başgarak ýagdaý bolanda-da, maşgala gurlanda süýji arzuw-hyýallar, päk maksatlar bilen baş birikdirilýär. Maşgala durmuşynda ençe wagtlap ýaşalyp ýörülse, käte birek-biregi ilkibaşda gaty içgin tanamaýandygyňa göz ýetirýärsiň. Pikir-düşünjäňde, ahlak gatnaşyklaryna, däp-dessurlara garaýyşlaryňda aratapawutlaryň ýüze çykmagy, ara ýek-ýarym oňşuksyzlygyň düşmegi mümkin. Ynha, şunuň ýaly ýagdaýda hem akyl-paýhasa, giňgöwünlilige, sabyr-takatlylyga, ata-baba öňden gelýän durmuş tejribesine bil baglamaly. Il içinde: «Ilki bagtym, soňky görgüm» diýen paýhasly jümle bar. Mukaddes maşgalanyň gymmaty ownuk öýke-kineden, wagtlaýyn oňşuksyzlykdan we gaýrylardan has ýokarda durýar diýip düşünmek zerurdyr. Il içinde: «Öýüň-maşgalaň, perzentleriň, ýanýoldaşyň, işiň bolsa, iýseň-geýseň tapylyp dursa, näme aladaň bar» diýilýär. Şu paýhasly, köňle aram beriji, durmuş tejribesinde synalan sözleri hiç wagt ýadyňdan çykarmaly däl.

Dünýäniň maşgala psihologlary maşgalanyň asudalygyna durmuş üpjünçiligi ýaly meseleleriň hem täsirini ýetirýändigini belleýärler. Adatça, erkek adam mydama ozaly bilen maşgalany ekleýji hökmünde göz öňüne gelýär. Erkek adamyň kesp-kärindäki şowsuzlygy, gazanç-girdejisiniň azalmagy onuň özüniň keýpini gaçyryşy ýaly, maşgala agzalaryna-da ýaraman biler. Maşgala psihologlary hatda munuň är-aýalyň arasyndaky seksual gatnaşyga-da sowuk-salalyk salýandygyny belleýärler. Munuň özi maşgaladaky sazlaşygy saklamak üçin päk, öndürijilikli zähmet çekmegi hem başarmalydygyny aňladýar. Türkmençilikde nusgawy şahyrlarymyzyň goşgularynda bellenilişi ýaly, «Ýigit başy mally bolar, malsyz

bolar» diýipdirler. Durmuşda bolçulykda ýaşamak barada alada-yhlas etmek, päk zähmet çekmek mydama-da gerek. Ýöne «Her kimiň öz nesibesi bar» diýipdirler. Baýlyk-gazanjy hiç wagt öň hatarda goýmak bolmaz. Şu ýerde ýekeje bir zady bellemek ýeterlik bolsa gerek. Bir ýerik gyzyny durmuşa çykaranlarynda hossarlary: «Bize baýlygy-begligi gerek däl, gyzymyzy aglatmasa-ynjatmasa bolýar» diýip, nygtaýarlar. Munuň özi maşgalada, esasan agzybirlikde, süýjülikde ýaşamagyň ähli zatdan ilerde durýandygyny aňladýar. Goşa gumry ýaly, ysnyşykly ýaşap ýören är-aýaly gören adamlaryň ählisiniň olara gözügidijilik bilen bakýandygy aýan hakykatdyr. Çünki, birek-birege söýgi, mähir, düşünişmek bar bolsa, agzybirlik bilen islendik baýlygy gazanyp bolar. Emma baýlyk-hazyna bilen söýgini, mähri, agzybirligi gazanyp bolmaýandygy mälimdir.

Her adamyň häsiýeti-de, islegi-de aýry-aýry bolýar. Maşgala durmuşynda käbiri ýanýoldaşynyň görk-görmegine, owadanlygyna, käbiri maddy üpjünçiligine, käbiri pikir-düşünjesine, medeniýetliligine, käbiri ýanýoldaşy bilen düşünişip, ylalaşykda ýaşamaga, käbiri ýanýoldaşy bilen seksual gatnaşygynyň ýokary derejede bolmagyna üns berýär. Elbetde, ýanýoldaşda bu häsiýetleriň ählisi-de bolsa gowy. Emma «Bir kemsiz gözel bolmaz» diýlişi ýaly, ýanýoldaşyň bir häsiýeti saňa ýarasa, ýene bir häsiýetiniň ýaramazlygy mümkin. Şol sebäpli esasy gowy häsiýetleri üçin ýanýoldaşyňa sylag-hormat goýmagy başarmak gerek. Göwnüňe ýaramadyk häsiýetleriňe üns hem bermeli däl. Esasan, zenanlar ýanýoldaşynyň giň düşünjeli, köpçülikde, iş ýerinde abraýly adam bolmagyny isleýär. Erkek adam bolsa, öz aýalyndan, esasan, gyzgyn söýgä, mähre garaşýar.

Maşgaladaky şowlulyk adamlaryň işindäki üstünliginiň hem gözbaşydyr. Öýünde sylag-hormata, yssy mähre, nura, şatlyga beslenen adam işdeş ýoldaşlarynyň arasynda-da özüni ynamly, arkaýyn alyp barýar. Öýüň nury bilen güýçlenen, gujurlanan adamyň öňünde hiç bir işiň müşgili bolmaz.

Bir işdeş ýoldaşym şeýle gürrüň berdi: “Öýde-de goh-galmagal ýetik. Men-ä öýde däl-de, mydama iş ýerimde dynjymy alýaryn”. Başga bir ýoldaşym bolsa: “Öýe baranymda bir käse gök çaý içip, agtyklarym bilen oýnaşyp gülüşemde ähli ýadawlygym aýrylyp, işdäki dartgynlyk zym-zyýat bolaýýar” diýdi.

Ýanýoldaşyňyzyň durmuşdaky we işdäki şowlulygy siziň öz eliňizdedir. Söýüň hem-de öz ýanýoldaşyňyzyň özüne bolan ynamyny goşalandyryň! Şonuň ýaly-da, birek-birege bolan ynamy berkidiň.

Ýanýoldaşyň psihologiýasyny, ýagny hüý-häsiýetini, isleýän-islemeýän zatlaryny öwrenmeli. Onuň içki dünýäsine düşünmäge çalyşmaly. Çünki,

ýanýoldaş durmuşda iň ýakyn adamdyr. Ýanýoldaş bilen bir maşgalada bile ýaşalýar, arzuw-hyýallaryňy, maksatlaryňy amala aşyrmak üçin onuň bilen bilelikde oýlanýarsyň, bu babatda tagallalary birleşdirýärsiň. Perzent dünýä indirip, olaryň kemally adamlar bolup ýetişmegi üçin, bilelikde yhlas edýärsiň. Durmuşda kyn hem şatlykly günleri onuň bilen garşylaýarsyň. Toý-baýramlara bilelikde gidip-gelýärsiň. Ynha, şunuň ýaly gündelik durmuş är-aýaly birek-birek bilen berk baglanyşdyrýar. Perzentleriň dünýä inmegi bilen är-aýalyň arasyndaky gatnaşyk has-da ýakyn gatnaşyga öwrülýär. Perzentler iki ýanýoldaşy hemişelik bir-birlerine baglaýarlar. Sebäbi, ogul-gyzyň biriň ejesi, biriň kakasy bolýarsyň. Şonuň üçin ýanýoldaşyň bilen sylag-hormatly, ylalaşykly, mähirli, ak ýürekli bolmak has wajypdyr. Bu adamlary tükeniksiz maşgala bagtyna ýetirýär. Şeýle bagt üçin çäksiz yhlas edip, oňa özüňi bagyş etmek bolar. Maşgala babatda iki tarapyň hem şeýle pikirde, ynamda bolmagy möhümdir.

Maşgalada geçirimlilik (bagyşlamak) häsiýeti hem örän zerurdyr. Aslynda, uzak wagtlap göwünde öýke-kine saklamagy halamaýarlar. Geçirip boljak zady uzaga çekdirmeli däl.

Geçirimlilik duýgusy adamyň psihiki we fiziki saglygyna zyýan ýetirýän öýke-kineleriň zym-zyýat bolmagyna ýardam edýän güýçdür. Geçirimlilik halas ediş halkasy ýaly, öýke-kineleriň çişen wagty gaharyň girdabyna gark bolmakdan halas edýär. Hakyky geçirimliligiň netijesinde öýkelem, öýkeledenem utýar. «Iki adam jedel etse, kim jedelini ilki goýsa, şol akylly» diýilýär. Maşgalada hem kim ilki geçirimlilik etse şol giň göwünli, mertebelidir. Maşgalada päk ýüreklilik, wepalylyk, hormat-sarpa bar bolsa, onda ol ýerde geçirip bolmajak zadyň ýoklugy öz-özünden düşnüklidir. Geçirimlilik we bagyşlamaklyk ýanýoldaşlaryň hiç biri üçin hem kiçilik däldir. Tersine, bu parasatlylykdan nyşandyr.

Deýl Karnegi bolsa, öz kitabynda şeýle ýazýar: «Berjaý etseňiz, siziň maşgala durmuşyňyzy bagtly etmäge mümkinçilik berjek ýedi düzgün:

1-nji düzgün. Hergiz igeniji bolmaň.

2-nji düzgün. Ýanýoldaşyňyzy özgertjek bolmaga synanmaň.

3-nji düzgün. Käýinmäň, tankytlamaň.

4-nji düzgün. Birek-birege tüýs ýürekden minnetdarlygyňyzy aýdyň.

5-nji düzgün. Görer göze ähmiýetsiz ýaly zatlary-da gözden salmaň, birek-biregiň göwnüni göteriň.

6-njy düzgün. Hoşamaý boluň.

7-nji düzgün. Är-aýal durmuşynyň seksual gatnaşyklary baradaky gowy kitaplary okaň».

Bu aýdylanlar maşgala binýadyny berkidýän esasy güýçleriň biriniň birek-biregi sylamak we hoşamaýlykdygyny aňladýar. Hoşamaýlyk hakda aýdanymyzda, ulynyň hem kiçiniň mydama özüne sylag edilýän, hoş sözleriň aýdylýan ýerine barasynyň gelip durýandygyny ýatlasyň gelýär.

Şeýle-de:

Goç ýigitler mesgen tutmaz,
Sulhy söýülmegen ýerde

diýipdir, şahyr. Il içinde «Bugdaý nanyň bolmasa, bugdaý sözüň ýokmudy» diýlen nakyl hem mydama ýörgünli. Bugdaý sözli adamyň mydama öz mertebesi-de belent tutulýar. Bugdaý sözli öýde, maşgalada agzybirlik, asudalyk, rysgal-döwlet hem hemişelik mesgen tutýar.

Maşgalada är-aýalyň medeniýetli, bilim-düşünjeli bolmagyna hem köp zat bagly. Şol sebäpli yzygiderli ýurduň, dünýäniň medeni durmuşy, ösüşi, edebiýat, sungat, dürli kitaplar bilen gyzyklanmagy endige öwürmeli. Bilmekden zyýan gören ýok. Bilseň durmuşyň ýagty, gyzykly bolar, gözýetimiň giňär, perzentleriň kemally adamlar bolup ýetişer.

Är-aýalyň ruhy ýakynlygy, däp-dessurlara bolan gatnaşygy, birek-biregi bolşy ýaly kabul edip bilmegi, maşgala-hojalyk işleriniň bilelikde, ylalaşykly ýola goýulmagy, çagalary terbiýelemekdäki garaýyşlaryň deň gelmegi, beden saglygynyň, görk-görmegiň, seksual islegiň hem bir-biregi kanagatlandyrmagy ýaly ýagdaýlar hem maşgalany berkidýär.

Her maşgalada umumy kabul edilen tertip-düzgünler-de bolýar. Bu düzgün-tertipler maşgala agzalarynyň öýde edep-ekramly, ýerlikli hereket etmegini üpjün edýär. Mysal üçin, «Çagalar ulularyň gürrüňine goşulmaly däl», «Hiç wagt bir-birege sesiňi gataltmaly däl», «Gyz maşgalany urmak bolmaýar», «Gyzlar öý işlerini ýerine ýetirmegi ýaşlykdan öwrenmeli, oglanlar erkek adamlara mahsus işleri ýerine ýetirmeli» diýen ýaly, umumy düzgünler hem maşgala abadançylygynyň girewidir.

Goňşuçylyk gatnaşyklary

“Kyýamat güni goňşudan” diýipdirler. “Ýanyňdaky goňşynyň alysdaky garyndaşdan ýakyndygyny” hem aýdýarlar. Goňşy arada agzybir, sylag-hormatly gatnaşyk möhümdir. Goňşy gowy bolanda oňa dogan-garyndaş ýaly öwrenişilýär. Toý-märekede, kyn günüňde, şat günüňde ozaly bilen goňşyň ýetip gelýär.

Il içinde goňşy gatnaşyklary hakynda aýdylýan gürrüňler, rowaýatlar, atalar sözi, nakyllar örän köp. Olar halkyň durmuş tejribesinde synalan pikir-garaýyşlar bolup, goňşy gymmaty hakynda has çuň pähim-paýhasa ýugrulandyr. Ozal hem biri bazarda haly satypdyr. Halyny başgalar gymmat bahadan sorasalar-da, goňşusy haýyş etse, ol oňa arzan bahadan beripdir. Munuň sebäbini bolsa, “Goňşymyňka çaýlaşmaga baranymda, men hem şol halynyň üstünde oturaryn” diýip düşündiripdir.

Goňşy gatnaşyklary barada atalar sözi, nakyllar hem mydama il içinde aýdylyp gelinýär:

Goňşa geldi, gola geldi.

Goňşy goňşudan giç ýatyp, ir turmany öwrener.

Goňşy iti goňşa üýrmez.

Goňşyň azar berse göçüp gutul,

Dişiň azar berse çekip gutul.

Goňşyň ýagşy bolsa, kör gyzyň äre gider.

Gülme goňşyňa, geler başyňa.

“Bar okaram, gel okaram, gitmeseň, gelmeseň, orta ýolda döwül okaram” diýilmesi hem goňşularyň duz-tagamly gatnaşykda bolmalydygyny aňladýar. Goňşusy bilen agzybirlikde ýaşaşýan adam, köpçülik, il bilen hem agzybirlikde ýaşamagy başarar. Şonuň üçin goňşular arasyndaky agzybirlik, il agzybirligidir. Ýurdumyzda bellenip geçilýän “Goňşokara baýramçylygynda-da goňşular arasynda duz-tagam alşylýar, dostluk-doganlyk berkidilýär.

Goňşular işe, myhmançylyga, gezelenje gidende birek-birege öýe, çagalara, mal-gara seretmegi haýyş edýär. Maşgalada iş-alada bolanda kömekleşilýär. Her gün irden, daşary çykanyňda ozaly bilen goňşyňa duşýarsyň. Oňa salam berýärsiň, hal-ahwal soraşýarsyň. Goňşyň bilen sylaşykda bolsaň, göwnüň rahat, işiň rowaç bolýar.

Eger-de iki goňşyň arasyna tow düşse, iki tarap üçin hem kyn bolýar. Il içinde iki goňşy oňuşman, biri-biriniň gepini edip, aýbyny açyp ýörse gowy däl.

Ýamanlyk edip goňşy goňşynyň gül ýaly durmuşyny hem bulap bilýär. Şonuň üçin sabyrly, geçirimli, giň göwünli bolup, goňşular bilen agzybirlikde, dost-dogan ýaly bolup ýaşamaklyk goňşuçylykda sarpaly gatnaşykdan, uly sylanyşykdan nyşandyr .

"Öý alma, goňşy al" diýilýär. Goňşyň oňat bolsa, oňa taý geljek näme bar?! Käbir ýurtlarda jaý-öý satyn aljaklara, täze göçülip baryljak ýeriniň goňşusynyň nähili adamlardygyny anyklap berýän tölegli gulluklar bar eken. Jaý aljaklar hökman ol gulluga ýüz tutýarlar diýlip nygtalýar.

Elbetde, ähli ýerde ähli adama gowy goňşy gerek.

VIII BÖLÜM

ÝAŞLARY MAŞGALA DURMUŞYNA TAÝÝARLAMAK

Ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak meselesi her bir ene-ata we jemgyýet üçin möhüm işleriň biridir. Sebäbi täze gurulýan maşgala jemgyýetiň bir bölegi bolup, onuň sagdyn, kämil maşgala bolmagy, diňe ene-ata üçin däl, umumy halk üçin wajypdyr. Maşgalada agzybirlik, abadanlyk höküm sürse, şol maşgalada ýaşaýanlar bagtlydyr. Agzybir maşgala näçe köp bolsa, bagtyýar adamlaryň köpdüginiň hem-de halkyň ýaşaýyş-durmuş derejesiniň kämilliginiň nyşanydyr. Ýaşlar ähli babatda-da terbiýäni ozaly bilen öz ene-atasyndan alýar. Şonuň üçin ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak hem ilki bilen ene-atanyň özara gatnaşyklaryndan gözbaş alyp gaýdýar. Ýaşlaryň pikir-düşünjesiniň, dünýägaraýşynyň, terbiýesiniň, medeniýetiniň kemala gelmegine daş-töwerek uly täsirini ýetirýär. Ýyllaryň geçmegi, döwürleriň üýtgemegi, täze durmuş şertleriniň, mümkinçilikleriniň ýüze çykmagy-da ýaşlaryň pikir-düşünjeleriniň özgermegine getirýär. Sebäbi jemgyýetiň hyjuwly hem-de işjeň bölegi bolan ýaşlara döwür bilen deň gadam urmaga ýykgyn etmek häsiýeti mahsusdyr. Şunuň ýaly halatda ýaşlara islendik durmuş meselesinde maslahat bermek, olary ugrukdyrmak möhümdir.

Maşgala gurmak barasynda aýdanymyzda, ýaşlaryň häzir bu babatda öňkülerden has erkindigini bellemelidiris. Köpler özüniň durmuş gurmak isleýän ýigidi ýa-da gyzy barasynda ene-atasy bilen maslahatlaşýan bolsa, birnäçeler bolsa, bu meselede çürt-kesik öz diýenine tutýandygy mälimdir. Şol sebäpli, ýaşlary kiçilikden maşgala durmuşyna taýýarlamak gerek. Ýigit ýa-da gyz täze maşgala gurmagyň ähli jogapkärçiligini göz öňüne getirip bilmeli, şeýle uly jogapkärçiligi nähili häsiýetli, ukyp-başarnykly adam bilen bileleşip öz üstüne alyp biljekdigi hakynda pikir öwürmeli.

Maşgala durmuşy diňe toý-dabara, süýji arzuw-islegler, eşretli-sapaly günler däl. Maşgalada täze durmuş guran ýaş çatynjalar bütin ömürlik bir maksada gulluk edip, bir pikir-düşünje, bir ýürek, bir jan-ten bolup ýaşamaly. Adatça gelin öý işlerini etmäge, dürli tagamlary taýýarlamaga, ýanýoldaşynyň göwnüni tapmaga, perzent dünýä inse, oňa enelik mährini siňdirmäge, ýakyn hossarlary, goňşulary bilen agzybirlikli gatnaşyklary ýola goýmaga, işe gidip gelmäge we beýlekilere ukyply bolmaly. Ýigit hem maşgalanyň arkadagy, gelniniň guwanjy, hoşgylykly,

hojalykçy, perzentleriniň salyhatly kakasy... bolmaly. Elbetde, bu işler ozaldan has taýýarlykly bolmagy talap edýär.

Ene-atasy öz ýerinde bolan maşgalada önüp-ösen ýaşlaryň maşgala durmuşyna taýýarlygynyň belli derejede ýokary bolýandygyny belleýärler. Sebäbi ol çagalykdan öýde ene näme işleri edýär, ata haýsy wezipeler boýunça jogapkärçilik çekýär, şuňa has belet bolýar. Şonuň üçin maşgala guranda çagalykdan aňynda galan hereketleri gaýtalaýar, öz ene-atasynyň durmuş tejribesinden ugur alýar. Maşgalada öz saýlap-seçen ýary bilen agzybir ýaşaşýar.

Ejesiz ýa-da kakasyz önüp-ösen ýaşlar maşgala guranda, olaryň ýeke bolup maşgalany ekläp-saklap boljakdygy, ýeke – ýanýoldaşsyz hem ýaşap bolýandygy baradaky pikir aňynda mydamalyk ýaşaýar. Daşary ýurtlarda nikany bozup, ýanýoldaşsyz ýaşaýanlaryň sanynyň köpelýändigini şunuň bilen düşündirýärler.

Munuň özi ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak meselesiniň olaryň esasan önüp-ösen, kemala gelen maşgalasyndaky ýagdaýlar bilen baglanyşyklydygyny aňladýar. Ene-atanyň maşgalada agzybirlikde ýaşamagy, olaryň perzentleriniň hem geljekde maşgala bagtynyň girewidigine düşünmegi hökmandyr.

Çaga synçy bolýar. Ol maşgaladaky ähli zatlary synçy nazaryndan geçirip durýar. Ynha, muňa has aýdyň bir mysaly getirmek mümkin. Maşgalada gyz çaga hemişe öz ejesiniň ýanynda bolýar. Ejesiniň her bir hereketini içgin synlaýar. Kem-kemden ol öz ejesiniň hereketlerini gaýtalamaga çalyşýar. Türkmeniň uludan tutýan gelin, sünnet, galpak, diş toýlaryna gatnaşan gyz çaga bu toýlardan alan täsirini gurjaklaryň üsti bilen ýa-da öz deň-duşlary bilen «sahnalaşdyrýar». Heniz ol ýaňy ýöräp başlandan özünden uly ýaşly gyz doganlarynyň, ejesiniň geýim-gejimini geýip görmäge başlaýar. Bu hereketiň üsti bilen bolsa, uly ýaşly zenanyň keşbine bolan islegini beýan edýär. Çöplerden gurjak ýasap, täze ýasan gurjaklaryny dürli mata bölekleri bilen geýindirýär. Gurjaklar taýýar bolandan soňra, olar bilen göýä ene süýdi bilen aňyna we kalbyna giren däp-dessurlary dowam etdirýär. Görelde alarlyk derejedäki ene bolup ýetişmegine ýaş gyzjagazyň öz ejesi bilen gatnaşygy täsir edýär. Gyzjagaz tikin-çatyny, biş-düşi, arassaçylygy, girim-çykymy öz ejesinden öwrenýär. Eger-de ene öz gyzyna ters görelde görkezse, ýagny gödek, yzgytsyz bolup, ýaş çaganyň ýanynda paýyş sözleri ulansa, onda gyzjagaz durmuşda hakykatdan hem şeýle bolmalydyr diýen pikire eýerýär. Enäniň mylaýym häsiýetli, ýagşy gylykly bolmagy geljekde ene bolmaly ýaş gyzjagaza uly mekdep bolup hyzmat edýär. Türkmen halkynda: «Enesini görde gyzyny al...» diýen pähim

şu esasda dörän bolmaly. Hytaý halkynda bolsa, «Eger-de gyzjagaz çagalykdan öz gurjagyny söýmese, onda ol ýagşy häsiýetli ene bolmaz» diýen nakyl bar.

Maşgalada oglan çaga hem mydama kakasynyň edenlerini gaýtalamaga höwesekdir. Kakasynyň gylyk-häsiýeti-de öz ogluna geçýär.

Ýanýoldaş saýlamak

Il içinde gyz çykaryljak ýa-da gelin edinjek bolnanda şol maşgalanyň gelip-çykyşyna, ene-atasynyň nähili adamlardygyna aýratyn üns berilýär. Şeýle adat-düzgün dünýäniň köp halklarynda bardyr. Çünki, ýaşlar nähili maşgaladan bolsa, köp halatda şonuň ýaly adamlar bolmaga ýykgyn edýärler. Bu ýagdaýa üns bermek, ýaşlar özlerine ýanýoldaş saýlanynda-da möhümdir.

Käbir halklarda toýdan ozal öýlenjek ýigit gelinliginiň ýa-da gelinlik ýigidiň öýüne baryp görýär. Birek-biregiň ene-atalary bilen tanyşýarlar. Munuň özi geljekki ýanýoldaşyň nähili maşgalada terbiýelenendigine, onuň öz hossarlarynyň arasynda özüni alyp barşynyň nähili derejededigine, gylyk-häsiýetlerine içgin düşünmäge oňaýly şert döredýär. Çünki, gyzyň ýa-da ýigidiň daşdan göräýmäge has oňat bolsa-da, ony içgin tanasaň başgaça bolup çykmagy-da mümkin. Şonuň üçin bütin ömrüňe bile ýaşaşjak adamyňy näçe gowy tanasaň şonça-da gowudyr. Çünki, «Adam alasy içinde, haýwan alasy daşynda» diýipdirler.

Häzir özüne ýanýoldaş gözleýän ýaşlaryň talaplarynyň has ýokarydygyny belleýärler. Ýigitler özüne ýokary ahlakly, akylly, owadan, medeni düşünjeleri giň, bilimli, hünärli, durnukly, güler ýüzli, myhmansöýer, näzik, maddy taýdan üpjün, sagdyn gyzlar bilen maşgala gurmagy arzuw edýärler, maksat tutýarlar. Gyzlar bolsa, giň düşünjeli, jogapkärçilikli, akylly, maddy taýdan üpjünçiligi gowy, adamkärçilikli, görmegeý, degişgen, zähmetsöýer, sabyr-takatly, hossar, erkin häsiýetli, terbiýeli, daýaw, hojalykçy ýigitleri maşgala gurmak üçin mynasyp diýip hasaplaýarlar.

Geljekki ýanýoldaşa bildirilýän talaplar ýigidiň we gyzyň öz häsiýetleri bilen berk baglanyşyklydyr. Şunda, esasan ýürekdeşlik, girişgenlik, açyk göwünlilik we medeniýetlilik häsiýetlerine aýratyn üns berýärler. Aýratynlykda, gyzlar güýçli, maksada okgunly ýigitleri, ýigitler agras gyzlary halaýarlar.

Maşgala durmuşyna taýýarlyk meselesinde gyz bilen oglanyň arasyndaky özara tanyşlyk, dostlaşmak ýaly hadysalara-da üns bermek zerurdyr. Bu ýagdaý 7-8-nji synp okuwçylarda diňe deň-duşluk gatnaşyklary hökmünde ýüze çyksa, 9-10-

njy synplarda okaýan okuwçy gyz-oglanlaryň arasynda öňküden has içgin-emosional gatnaşyklara öwrülýär. Wagtyň geçmegi bilen bu gatnaşyklar çuňlaşmaýar-da diňe soňky ýüze çykan beýleki ýagdaýlar bilen utgaşýar. Bu gatnaşyklarda oglan bilen gyzyň häsiýetleriniň kem-kem biri-biriniňkä meňzemän, olaryň hersiniň özboluşly aýratynlyga eýe bolmagyny terbiýelemäge çalyşmaly. Şu döwürde ýaşlara ene-atanyň, mugallymlaryň maslahaty, kömek-ýardamy zerurdyr. Oglanlar kem-kemden özlerinde erkek adamlara mahsus häsiýetleri emele getirmäge ýykgyn edip başlaýar. Gyzlar özüniň görküne-keşbine üns bermäge, töwerege we oglanlaryň gözüne owadan bolup görünmäge ýykgyn edýärler. Bu bolsa, oglan-gyzlaryň söýgi we maşgala barasynda oý-hyýallarynyň, garaýyşlarynyň kemala gelmeginde wajyp döwür bolup durýar.

Muňa garamazdan alymlaryň pikiriçe ýanýoldaş saýlamaklygyň umumylaşdyrylyp alnan bäş sany ýörelgesi bar. “Kim gaýkyny söýer, kim küýkini” diýlişi ýaly ýaş juwanlaryň özüne ýanýoldaş saýlamakda olaryň hersiniň öz isleg-arzuwlary bolýar. Her bir durmuş gurmakçy bolýan ynsanyň agzybir maşgala bolup ýaşamakda zerur diýip hasaplaýan pikiri, düşünjesi bar. Olar esasan aşakda görkezilen bäş ýörelgeden ybarat:

Fiziki talaplar – ýaş juwanlaryň bir topary, esasan geljekki ýanýoldaşynyň fiziki keşbine, ýagny syrdam boýly, daýaw, görmegeý, owadan, oňat geýnüwli, özüni alyp barşy medeniýetli we ş.m. talaplaryna üns berip, şeýle ýanýoldaşy arzuw edýärler. Olar ýanýoldaşynyň dünýägaraýşyna, maddy ýagdaýyna we durmuşda zerur bolan beýleki häsiýetlere üns berip barmaýarlar. Olara: “Pylanynyň owadan, görmegeý ýoldaşy bar eken” diýdirip bilseler bolany.

Maddy talaplar – ýaş juwanlaryň beýleki bir topary bolsa biziň ýokarda agzap geçen häsiýetlerimize beýle bir üns bermeýärler. Olaryň esasy isleg-arzuwlary bol-elinlikde, baýlykda, daş-töweregindäkilere göz edip ýaşamak.

Medeni talaplar – ýaş juwanlaryň bu topary bolsa ýanýoldaşynyň daş keşbine, maddy ýagdaýyna seretmän, esasan onuň ylymly-bilimli, sowatly, giň dünýägaraýyşly, medeniýetli bolmagyna üns berip, şeýle häsiýetli ýanýoldaşyň duşmagy barada arzuw edýärler.

Seksual talaplar – ýaş juwanlaryň ýene birleri geljekki ýanýoldaşynyň daş keşbine, maddy ýagdaýyna, ruhy baýlygyna üns bermeýärler-de, esasan onuň seksual tarapdan güýçli, fiziki tarapdan özüni kanagatlandyrýan bolmagyny arzuw edýärler.

Psihologiki talaplar – ýaş juwanlaryň ýene bir topary maşgala durmuşynda geljekki ýanýoldaşynyň daş keşbi, maddy ýagdaýy, ruhy baýlygy, seksual taýdan güýçlüligi ýaly talaplara uly bir üns bermän, esasan häsiýetleri birek-birege gabat gelýän, sulhy aljak, agzybir ýaşaşjak, durmuşda ýüze çykýan kynçylyklary agzybirlikde ýeňip geçip biljek, mylaýym, hoşgylaw, mähriban, “Arkasynda dag duran ýaly” diýdirip bilýän ýanýoldaşy arzuw edýärler. Psihologiki taýdan kybapdaş duşan ýanýoldaşlar has agzybir ýaşaýarlar. Psihologiki talaplar esasy talap bolup, ýokarky talaplaryň arasynda esasy orny eýeleýär.

Şu ýokarda belläp geçen talaplarymyz, ýagny isleg-arzuwlar gabat gelen ýagdaýynda maşgala köplenç halatda berk bolýar.

Häzirki wagtda käbir dünýäniň ösen ýurtlarynda maşgala we ahlak gatnaşyklarynda uly özgerişlikleriň bolup geçýändigini ýazýarlar. Ýaşlar beden taýdan ir ýetişýärler (akselerasiýa) we seksual gatnaşyga ir başlaýarlar. Nikadan öňki gatnaşyklar artýar. Ýanýoldaş saýlamak, nikalaşmak baradaky garaýyşlar üýtgeýär. Nikadan geçmegi zerurlyk hasaplamaýan, ýekelikde ýaşamaga ýykgyn edýänler köpelýär. Ene-atalaryň ýaşlaryň ýanýoldaş saýlamak meselesine gatnaşmaklygy peseldi. Maşgala durmuşyna gadam basýan ýaşlardan edilýän talaplar artdy. Ýanýoldaş saýlamak meselesinde şowsuzlyga uçrap, öýlenmedik ýigit ýa-da durmuşa çykmadyk gyzlar köpeldi.

Köpçülikde özüni alyp barmaga ökde, girişgen, başga adamlar bilen tanyşlyk açmaga ukyply adamlara maşgala gurmak kyn düşmeýär. Köpçülige çykmaýan adamlar bu meselede kynçylyk çekýär. Aýratyn-da, uly şäherlerde ýaşlara birek-birek bilen görüşmek, tanyşmak, ýanýoldaş saýlamak kyn. Häzirki wagtda ýaşlaryň nikadan geçmegi üçin öňe sürülýän talap hem ýokary. Häzirki zaman nikasy ruhy taýdan ýakynlygy, gylyk-häsiýetiň we seksual islegleriň gabat gelmegini, ýaşaýyş-durmuş üpjünçiligini talap edýär. Käbir daşary ýurtlarda ýigit bilen gyz ep-esli döwür bilelikde ýaşaýarlar we şondan soňra nikadan geçip, maşgala gurýarlar. Munuň özi maşgalanyň berk bolmagyna belli bir derejede öz täsirini ýetirýär. Emma muňa garamazdan, nika bozulmalaryň sany ol ýurtlarda-da asla az däldir. Sebäbi maşgala durmuşy diňe arzuw-hyýallara we isleg-höweslere esaslanýan däldir. Maşgalanyň berkligi är-aýalyň ynsanperwerlik, ahlak sypatlary, söýgi-wepa duýgulary, nesil öndürmek we ony kemala getirmek jogapkärçiligi ýaly bir topar gymmatlyklar bilen goralyp saklanýandyr. Hut şu sebäpli hem ähli ýurtlarda bu meselelere degişli ýörite ylmy işleriň uly toplumlary ýazylýar. Ýaşlary maşgala

durmuşyna taýýarlamak, ýaş çatynjalaryň psihologiki, seksual gatnaşyklary barada abraýly neşirleriň çap edilmegi öz oňyn netijesini berýär.

Türkmen halky däbe görä toýlaryny uludan tutýar. Gurbanlyk, Oraza baýramlary köp märekeli bolýar. Ýaşlar hiňňildik uçýarlar, birek-biregiňkä myhmançylyga barýarlar. Gelin toýy, sünnet we beýleki toýlarymyz hem dabaraly geçýär. Munuň özi ýaşlaryň öz deň-duşlary bilen tanyşlyk açmagyna, olaryň geljekki ýanýoldaşlaryny saýlamagyna oňaýly şert döredýär. Oba ilatynyň has agzybirlikde ýaşamagy, birek-biregi içgin tanamagy ene-atalar üçin hem gelin edinjek gyzyňy saýlamaga, gyzyňy çykarjak ýigidiňi we olaryň maşgalalaryny ýakyndan tanamaga kynçylyk döretmeýär. Şeýle-de, türkmençilikde adamlar köpler bilen maşgalaly gatnaşýarlar. Birek-biregiň maşgala durmuşyna, ogul-gyzlaryna belet bolýarlar.

Halkymyzyň içinde ata-babadan geçip gelýän ruhy-ahlak däp-dessurlary, adatlary asla unudylmaýar. Ulyny sylamak, kiçä sarpa goýmak, ene-atanyň öwüt-ündewlerine eýermek... ýaly öňden gelýän edep-ekram kadalary berk saklanýar. Ýigitlere salyhatlylyk, gyz-gelinlerimize agraslyk, asyllylyk bezeg berýär. Munuň özi ýurdumyzyň ýaşlarynyň maşgala gurmak meselesinde käbir ösen ýurtlaryň ýaşlarynyň gabat gelýän kynçylyklaryna uçramaýandygyny aňladýar. Ýurdumyzda maşgala däp-dessurlary berk saklanýar we şol bir wagtda maşgala agzalary özlerini örän rahat, erkin duýýarlar.

Eger-de käbir ýurtlarda ene-atalar öz ogul-gyzlary bilen ýanýoldaş saýlamak, maşgala gurmak barada aç-açan gürrüňdeşlik geçirýän bolsa, türkmen halky bu meselede öz ogul-gyzy bilen gaty bir içgin gürrüň etmeýär. Elbetde, ýaşlaryň bu meselede näçe düşünjesi giň bolsa, şonça gowy bolýar. Şol sebäpli ene-ata öz ogul-gyzyna nika ýaşy, nikalaşmak, nikadan soňky ýaşaýyş barada dürli mysallary ulanyp, sada dilde düşündirmäni başarmalydyr. Eger ene-atanyň düşündirişi çagada uly täsir galdyryp, onuň jogap tapman ýören sowallaryny kanagatlandyrsa, onda düşündirişiň ýerine düşdügi bolar. Maşgala durmuşyna degişli uly tejribesi bolan ene-atanyň maslahatlaryny köpler ünsli diňlese, birnäçeler oňa uly ähmiýet bermän, öz diýenini tutup durýar. Bu ýerde söýgi hadysasy-da ara düşýär. Aýratyn-da, ýanýoldaş saýlananda ene-ata ýa-da ululara sala salynmaýar. Köplenç duýga artykmaçlyk berilýär. Paýhas hem duýgy utgaşykly bolar ýaly, ýaşlara durmuş tejribesi ýetmezçilik edýär. Bu bolsa, olaryň bu meselede maslahata, bilim-düşünjä mätäçdigini görkezýär.

Nika gijesi

Il içinde uly ýaşly adamlar: «Ogul öýerip, gyz çykarmak eliň bilen düzelýän zat däl» diýýärler. Durmuşda maşgala gurmak bilen bagly dürli wakalar bolup geçýär. Kimler bagtly bolýar, käbir ýaş çatynjalar bolsa, köp wagt bile ýaşaşman aýrylyşýarlar. Ilkinji nika gijesi köplerde ýeňil geçse, kähalatlarda dürli kynçylyklara duş gelinýär. Il içinde bu durmuş hadysalary hakynda gep-gürrüňler ýaýraýar. Şu halatda ýaşlara aýdyň, düşnükli maslahatlar gerek. Olar ilden eşiden gürrüňleriniň haýsysynyň dogrudygyny, haýsysynyň nädogrudygyny bilmeýärler. Nika, ilkinji gije, çaganyň dünýä inmesi ýaly meseleler boýunça, ene-ata ýaşlara jikme-jik gürrüň bermese-de, şoňa degişli kitaplary okamagy, kinofilmlere, sahna oýunlaryna tomaşa etmegi maslahat berip biler.

Mysal üçin, türkmen gyzlary öz ejeleri bilen geljekki durmuşy barada içgin gürrüň etmeýärler. Käwagt gyzyň ejesi onuň eýýäm ýetişenligini, abraýly bir ýeriň söz aýdyp gelmegi bilen, durmuşa çykarjakdygyny degişme äheňinde aýdýar. Gyz maşgala özüniň geljekki ýanýoldaşynyň kim we nähili keşpde bolmalydygy barada içgin pikir etse-de, bu pikiri daşyna çykarmaýar.

Ene öz gyzyna maşgala durmuşy, onuň kada-kanuny, artykmaç we ýetmez ýerleri barada gürrüň berse-de, nika gijesi hakynda zat aýtmaýar. Sebäbi aňyrdan däp bolup gelşi ýaly, bu gije barada oňa öz wagtynda ejesi däl-de, gelnejesi ýa-da goňşy gelinleri gürrüň berýärler. Nika gijesi her kimde bir hili bolup geçýär. Kimler bu gijäni ýeňil geçirse, kime bu gije hasrat getirýär.

Ýaş gyz üçin onlarça aýalyň nika gijesi barada gürrüň bermegi hökman däldir. Ol diňe biriniň gürrüňinden hem özüne gerek düşünjäni alyp bilýär. Bu gije barada gürrüň berýän aýal maşgala ony jikme-jik beýan etmän, esasy mazmuny gysgajyk aýtsa-da ýeterlikdir.

Edil gyzyň durmuşynda bolşy ýaly, ataly-ogul-da bu gije barada jikme-jik gürleşmeýär. Ýaş ýigit özüni gyzyklandyrýan ähli soraglaryň jogabyny özünden ýaşy uly dost-ýarlaryndan tapýar. Ýokarda bellenilip geçilişi ýaly, bu gije her kimde tapawutly bolýar. Ýaş ýigide öz bilenini öwredýänden bolup, gürrüň berýän öýli-işikli ýigitleriň kähalatda öte geçýänligine-de duş gelinýär.

Ýigit bu gije «gyza göz görkezmeli» diýýärler. Olaryň pikirine görä, «Çagany ýaşdan, aýaly başdan» berk tutmaly diýen pikir esasy bolmalymyş. Bu gije barada özüni bilermen saýýan ýigidiň gyz bilen ikiçäk galýan gijesinde gödeklik etmegi-de

mümkin. Onuň bolsa ýaş gelniň ýüregine bitmejek ýara salmagy bolup biläýjek hadysadyr.

Köpi gören ýaşulularyň aýtmagyna görä, gadymy döwürlerde ýigit ýigrimi bäş ýaşap, iki çaganyň atasy bolmasa geň görüpdirler. Şol döwürde ýaşy ýetip, heniz öýlenmedik ýigit kakasynyň ýüzüne ýygy-ýygydan seredýän eken. Emma «Oglan howlugar, tudana wagtynda bişer» diýlişi ýaly, hemme zat diňe bagtyň açylan güni amala aşyrylýar.

Toý bolan güni ýaňy iňrik garalyp ugrandan soňra nika gyýylýar. Nikadan soňra ýigit bilen gyz ikiçäk galýar. Bu gije olaryň durmuşynda ýatdan çykmajak gijä öwrülýär. Ýaşlar bu gije hakynda köp gürrüňleri diňlän hem bolsalar, «Eşiden deň bolmaz, gören göz bilen» diýlişi ýaly, bu gije olaryň her birinde özboluşly bolup geçýär. Ýaşlaryň nika gijesi barada köp oýlanýandygy hemmä mälimdir. Emma bu gije hem ynsan durmuşynyň ajaýyp bir pursaty hökmünde köplerde şowly geçýär.

Iňlis dramaturgy Uilýam Şekspiriň «Romeo we Julýetta» atly tragediýasynda Julýettanyň Romeo garaşyp aýdýan sözleri nika gijesini şeýle suratlandyrýar:

Mährem gijäm, Romeony getir sen!
Huzurynda birden ömrüm ötürsem,
Parlak ýyldyzlara öwür sen ony!
Şonda ynsan bary terk edip Güni,
Seni küýsär, gijäm, jan gijäm, seni!

Ynsan ömrüniň iň möhüm, aýgytly sepgidi bolan bu gijede ýigit öýlenen erkek adama öwrülse, gyz gelinlik durmuşyna başlaýar.

Öýlenýän ýigidiň içki duýgularyna bäs gelip bilmän, alkogol içgileri içmegi, neşe serişdelerini ulanmagy onuň geljekki nesil daragtynyň saglygyna güýçli zyýan ýetirip bilýär. Öýlenýän ýigidiň içki duýgularyna bäs gelip bilmezligi onuň psihologiki gowşaklygyny aňladýar. Eger öýlenýän ýigit howsala düşse, onda onuň seksual gatnaşyga bolan ukybynyň ýeterlik däl bolmagy mümkin.

Käte güýçli howsala düşüp, nerw sistemasyna zyýan ýetiren ýigit nika gijesi ukypsyz bolup bilýär. Sebäbi onuň howsalasy artyp, ol erk-ygtyýaryna gözegçilik edip bilmeýär. Bu ýagdaýy özünde duýan ýigit ýanýoldaşy boljak gyz maşgala degişme äheňinde birnäçe şorta sözleri aýdyp, ýadawdygyny, şol sebäpden hem ähli bolup geçmeli hadysalaryň ertirki güne geçirilýändigini düşündirse kem bolmaz.

Özi üçin ýat maşgala gelip düşen nika gijesinde mähir-muhabbete garaşýan gyz ýanýoldaşynyň ýagdaýyndan bihabar bolup, onuň ýigide mahsus wezipäni ýerine ýetirmeýänliginden nägile bolup biler. Ol bu ýigit maşgalanyň keşigini çekip bilmez. Başy näsazlykdan başlan durmuş hiç hili mähri eçilmez diýen karara geler. Ýigidiň öz düşen ýagdaýyny degişme äheňinde düşündirmegi, täze emele gelen diýlip hasaplanan maşgalanyň üstündäki gara bulutlary dargadar.

Nika ýaşyna ýetip, birek-birege köňül beren ýaşlary goldap, olary nikalaşdyrmak uly sogap işi hasaplanýar. Bu sogap işi ýerine ýetirmek üçin ýigidiň we gyzyň diňe beden taýdan däl, eýsem, ruhy taýdan taýýar bolmagy zerurdyr. Käbir çaga nesil yzarlamak boýunça ýa-da dürli kesellere sezewar bolmagy netijesinde göýdük bolup ýetişýär. Öz deň-duşlaryndan boýunyň kiçi bolmagy ýa-da ýene nähilidir bir ýetmezi bolan çaganyň susty pes bolýar. Ol nika ýaşyna golaýlandan öz geljekki taýy barada aladalanýar. Ruhy göýdük, sustupes oglan ýa-da gyz bilen ýörite usul boýunça düşündiriş işleri alnyp barylsa has netijeli bolar. Olar beýleki adaty ýaşlara garaňda çekinjeň bolýarlar. Şeýle ýaşlar maslahata, kömek-goldawa has mätäçdirler.

Käbir ýaşlaryň öz saýlany bilen toý etmegine hossarlary garşy çykýarlar. Olar soňra gizlinlikde nikadan geçmäge mejbur bolýarlar. Türkmençilikde eger-de ýigit bilen gyz biri-birini söýüp, ýagny gyz oglana gaçyp baryp, durmuş gursalar, onda «nikasy gyssapdyr» diýilýär.

Gyzyň öz köňül beren ýigidine gaçyp barmagy «nikanyň gyssamagy» bolsa-da, ol onuň hossarlary üçin erbet urgy bolýar. Olary, ýagny gyzyň hossarlaryny il içinde gyzyna ýeterlikli terbiýe berip bilmedik görnüşde aýyplaýarlar. Gyza bolsa ýeňilkellelik edip, ene-atasynyň ýüzüne gelen, olary namysa goýan, kemakyl hökmünde baha berýärler. Köplenç gaçyp baryp, maşgala guryan ýaşlaryň nikasy durnukly bolmaýar. Onuň sebäbini gyzyň ene-atasyny ynjytmagyndan, ýagny närazy etmeginden, ene-atasynyň nalasyndan görýänler-de bolýar. Oglanyň köňül beren gyzyna onuň ene-atasynyň göwni ýetmese, ýagny gyzyň, oglanyň hossarlarynyň göz öňünde tutan maşgalasyndan pes görülmegi, nikanyň durnuksyz bolmagynyň sebäpleriniň biridir.

Nika ýaşyna ýeten gyzyň ýa-da oglanyň wagty bilen bagty açylmasa, onda bu ýagdaý ene-atany uly alada goýýar. Onuň dürli-dürli sebäpleri öwrenilýär. Dürli yrymlara ynanylýar. Bu ýagdaý köplenç kalbynda yşk gaýnaýan pursatda hiç kime köňül bermedik oglanyň ýa-da gyzyň durmuşynda bolýar. Ene-ata öz oglundan ýa-da gyzyndan gizlinlikde çagasynyň bagtynyň açylmagyny dileg edip Alla

ýalbarýar. Ylmy taýdan alnan tejribelere görä, alymlar gyz maşgala üçin nika ýaşy näçe ir bolsa şonça gowy diýýärler. Gyz ýaşlyk möwsümi paýawlamanka durmuşa çyksa we nesil daragtyny ýaýratsa saglygy we terbiýesi üçin hem peýdalydyr. Köplenç gyz maşgala özünden ýaşy uly oglana durmuşa çyksa, olar bagtly ýaşaýarlar diýilýär. Sebäbi oglan ýaşy boýunça gyzdan uly bolup, maşgala durmuşy babatda baý tejribeli bolýar diýen pikire uýýarlar. Ol gyza köp meselede esasy maslahatçy bolup çykyş edýär. Ýöne, gyzyň we ýigidiň ýaşlarynyň biri-birinden has uly tapawutly bolmagy, köplenç maşgalada düşünmezlikleriň döremegine sebäp bolýar. Ýaşy boýunça uly ýigit özünden birnäçe ýaş kiçi gyz bilen nikalaşanda onuň, ýagny ýigidiň dünýägaraýşy gyzyňkydan tapawutlanýar. Sebäbi onuň ýaşy uly, ol gyzyň köňül islegine düşünmeýär. Oňa öz deň-duşlary bilen pikir alyşmak amatly bolup, öz aýalynyň boýdaşlarynyň ýanynda sessiz oturýar. Lukmanlar ýigit gyzdan 5-10 ýaşdan köp uly bolsa, olaryň nikasyny durnukly diýip hasaplamaýarlar. Zenanyň ýaşy öz ärinden 5-6 ýaş uly bolsa, onda olar seksual gatnaşyk meselesinde özara düşünişýärler.

Türkmen maşgalasynda, köplenç çagany ýörite maşgala durmuşyna taýýarlamaýarlar. Emma Ýaponiýada, Hytaýda we beýleki ýurtlarda çagalary ýörite usul boýunça maşgala durmuşyna taýýarlaýarlar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow ýurdumyzyň ýaş neslini sagdyn, kämil adamlar edip ýetişdirmek barasynda uly işleri durmuşa geçirýär. Orta we ýörite, ýokary okuw mekdeplerinde ýaşlary sagdyn durmuş ýörelgelerine ugrukdyrmak boýunça ýörite sapaklaryň geçirilip başlanmagy hem munuň aýdyň mysalydyr. Bu bolsa, öz gezeginde, ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamakda uly ähmiýete eýedir. Ene-atalaryň hem ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak meselesine ýyl-ýyldan içgin girişmäge ýykgyn edýändigini bellemelidiris. Sebäbi ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak, olary bagtyýar ýaşaýşa ugrukdyrmakdyr.

Kemsinme

Beýik Taňry adamzady ýaradanda birini inçemik, gowşak, tagaşyksyz ýaradan bolsa, ýene birini gysga boýly, el-aýaklary inçe, göwresi dykyz, gysga boýunly, ýene birini uzyn boýly, agaç etli, eginlek, göze ýakymlydan owadan ýasapdyr. Temperament (hyjuw) boýunça birini çalasyn, hyjuwly, gyzma, başarjaň eden bolsa, ýene birini dogumly, hereketliräk, akylly-başly, gujurly ýasan bolsa, başga

birini äwmezek, erjel-tutanýerli, salyhatly edipdir. Beýlekisini gowşak, ukyby pes, öýkelek, ejiz, köpçülige känbir goşulmaýan edip ýaradypdyr.

Çaganyň hüý-häsiýeti ene-atasynyň terbiýesine görä ýaşlykdan kemala gelýär. «Pylanynyň oguljygynyň oturşy-turşy, özüni alyp barşy, ýüz keşbi edil kakasy-da» diýilýär. Bu adamyň hereketiniň, häsiýetiniň nesilden-nesle geçýändiginden habar berýär.

Kemsinme – bu daş-töwerekdäki adamlaryň özünden üstün duýgusyndan ejir çekýän şahsyýetlerde ýüze çykýar. Kemsinme ýalňyşmalaryň we şowsuzlyklaryň netijesinde ýüze çykyp, adamyň özüni alyp barşyna güýçli täsir edýär. Ilkinji bolup kemsinmäni wenaly psihoanalitik Alfred Adler öwrenipdir.

Kemsinmäniň sebäpleri bilen baglanyşykly gadymy hytaý filosofy Lao-Szi: «Haçan-da ýer ýüzünde gowulygyň nämedigi bilinmänkä erbetlik ýokdy, haçan-da ýer ýüzünde owadanlygyň nämedigi bilinmänkä betnyşanlyk ýokdy, bar zat deňeşdirme netijesinde ýüze çykýar» diýipdir. Kemsinýänler özünden uzyny görse özüni girdenek, semizi görse özüni hor, akylly-başlyny görse özüni samsyklaç, edermeni görse özüni gowşak, dereksiz, owadany görse özüni betnyşan, batyry görse özüni gujur-gaýratsyz diýip kemsinip ýör. Adam töweregindäkiler bilen özüni deňeşdirip, käsi öz keşbine göwni ýetmän, öz güýçsüzliginden, aň derejesiniň pesliginden kemsinip biler. Bu duýgy adamy öz kemçiliklerini düzetmäge itergi berip biler ýa-da tersine, ýerine gowuşmadyk islegleri we jogapsyz duýgularyň esasynda aňda ýaramaz pikirleri döredip, geljekde özüne we ýakynlaryna zyýan berjek şahsyýeti hem kemala getirip biler. Kemsinýän bus-busrak, az gürlegen, çekinjeň, gorkak we dartgynly bolýar. Kemsinme käwagt erksiz sakawlamanyň döremegine sebäp bolsa, kähalatda onuň tersine sakawlama kemsinmä sebäp bolup biler.

Zabun terbiýe alan çaga utanjaň, gowşak, ýygra, başarjaňlygy pes, känbir ile goşulmazak, pes göwünli, ile çyksa kemçiligi görünäýjek ýaly, köpçülikde özüni oňaýsyz duýýar. Özünde kem bar ýaly, ol hem ile aýan bolaýjak ýaly bolup, özüni bus-bus alyp barýar.

Kemsinme, şol sebäpli döreýän göwnüçökgünlik duýgusy çagalyk döwründen başlaýar. Çaga ýeterlik üns berilmezligi ýa-da yzygiderli tankyt edilmegi onuň mertebe duýgusynyň sagdyn ösmegini bökdäp biljekdigi ylmy taýdan subut edildi. Bu ýagdaý çagany ruhy taýdan göýdüklige eltip bilýär.

Kemsinme, esasan, ýaşlykda ýüze çykýar. Sebäbi, ýaş çaga entek ejiz, her hili daşky täsirlere duýgur bolýar, göwnüne alagan bolýar. Mekdebiň başlangyç

synplarynda okaýan okuwça mugallym ýa-da ýakynlarynyň biri «samsyk», «lellim», «pöwhe», «emelsiz», «hargulak» ýaly sözleri aýdanda, göwnüne alagan okuwçy hakykatdan hem özünde ýetmezçilik bar ýaly duýup başlaýar. Onda ýuwaş-ýuwaşdan kemsinme duýgusy döreýär. Ýetginjeklik döwründe kemsinýänler aýnaň öňüne häli-şindi baryp, özüne seredip, burny somalyp duran, gulaklary harry, elleri-aýaklary uzyndan betnyşan, damarlary çykyp duran ýaly duýup, «meniň iliňki ýaly durkum ýok» diýip, kemsinmeklik has-da beterleşýär. Kähalatlarda gorkup, howatyrlanyp, lapykeç bolýar. Käbir oglanlaryň köpçülikde öz seksual ukyplary barada öwünip, üstüne goýup geplemegi şol ugurdan pesi öz ukybynyň onuňkyça ýokdugyna kemsindirýär. Söhbetdeşlikde eşidende ýa-da hammamda görende özünden göwni geçip öýlenmän ýörenler, gyzlaryň içinde bolsa «ol menden owadan, görmegeý, men onça ýok, menden ene bolmaz» diýip, kemsinip durmuşa çykman ýörenler hem bar. Kemsinýänleriň köpüsi öz ýagdaýyna düşünip, takdyryna kaýyl bolup, känbir üns bermeýän bolsalar, beýlekileri takdyryna kaýyl bolman, ýüregine salyp, alada edip, özüni gynap, oňly ýatman, horlanyp, newrotiki ýagdaýa düşýär.

Kemsinmeden ejir çekýänleriň seýreginde özüni has kemisli duýup, göwniçökgünlik (depressiýa) ýüze çykyp, olarda şu durk, görk-görmek bilen ýaşanyňa degýärmi diýen ýaly, pessimistik pikirler döreýär.

Maslahat:

* Hiç wagt bir kemsiz gözeliň ýokdugyny unutmaly däl;

* Çagalara hiç wagt oýun edip hem kemsidiji sözleri aýtmaly däl;

* Kemsinýänlere kem ýeriniň ýokdugyny ynandyrmaly;

* Adamyň daş keşbi esasy bolman, onuň içki dünýäsi esasydyr, ýanýoldaş saýlananda onuň daş keşbi däl-de, onuň içki dünýäsiniň gözelligi – adamkärçiligi göz öňünde tutulýar;

* «Her gülüň öz ysy bar» diýlişi ýaly, her bir adamyň hem özboluşly görki, gözelligi bar;

* Tebigatyň ýaradyşyna kaýyl bolup, özüňe buýsanyp ýaşamaly.

IX BÖLÜM

SEKSUALLYGYŇ KEMALA GELIŞI, SEKSUAL GATNAŞYK WE OŇA PÄSGEL BERIJI ÝAGDAÝLAR

Seksuallygyň kemala gelişi

Adamyň indiwidual ösüş prosesinde seksuallygyň ýaş boýunça döreýiş döwürlerini we dinamikasyny şertleýin aşakdakylara bölmek bolar.

1. *Parapubertat döwür* (1-7 ýaş). Bu döwürde çagalar bir-birleriniň jyns agzalaryny synlamak, elläp görmek, deňeşdirmek arkaly özüniň haýsy jynsa degişlidigi barada düşünje toplaýar.

2. *Prepubertat döwür* (7-13 ýaş) jynsy taýdan özüňi alyp baryş stereotipiniň saýlanyp alynmagy we kemala gelmegi bilen häsiýetlenýär, ýagny parapubertat döwürden tapawutlylykda, bu döwürde gyzjagazlar oglanjyklardan aýratynlykda, özi hem hersi özlerine mahsus bolan oýunjaklary oýnaýarlar.

3. *Pubertat döwür* (12-18 ýaş), adam bedeniniň seksual ösüşinde iň bir aýgytly döwür, bu döwürde jynsy taýdan kemala geliş we *platoniki*, *erotiki* hem-de *seksual küýsegiň başlangyç döwri* ýüze çykýar. *Platoniki* küýsegde gyzjagazlar oglanjyklar bir-birlerini ak ýürekden çaga dünýäsi bilen gowy görýärler, dostlaşýarlar, bir-birlerini görmeseler bir zady kem ýaly duýýarlar. Bu döwür jyns mäzleriniň ýaňy bir oýanyp ugran döwrüne gabat gelýär. *Erotiki* küýsegde bolsa ýetginjek oglan-gyzlarda garşydaş jynsyň daş keşbine, durkuna gyzyklanma döräp, oglanlar ýarym-ýalaňaç gyzlaryň suratlaryna höwes bilen seredýärler. Bu döwürde ýetginjek oglanlaryň jyns mäzleri, jyns agzalary belli bir derejede kemala gelip, boýlary ösüp, eginleri ýaýrap, sesi ýognap, sakal-murtlary ösüp başlaýar. Gyzlarda bolsa egni gysylyp, göwsi ulalyp, bili inçelip, butlary, syrty ýognap uýat ýerleri tözlenip, aýbaşy görnüp ugraýar. Ýetginjek oglan-gyzlar gijelerine düýşünde garşydaş jynsy görüp “şeýtany” (pollýusiýa) bolýarlar. Düýş görmeýänleriň birnäçeleri bolsa masturbasiýa bilen meşgul bolýarlar. *Seksual küýsegiň başlangyç döwründe* oglan-gyzlaryň arasynda seksual gatnaşyga bolan höwes döreýär. Psihoseksual düşünjesi bolup, ukyby ýokarylar ýakynlaşmagy başarsalar, beýleki utanjaň ýygralary bolsa masturbasiýa bilen meşgullanmagy dowam etdirýärler. Bu döwür jyns mäzleriniň, jyns agzalarynyň doly ösüp ýetişen döwrüne gabat gelýär.

4. *Seksuallygyň kemala gelen döwri* (16-26 ýaş). Şu döwrüň başynda masturbasiýa bilen meşgullanmak dowam edip, soňra ol seksual durmuşa sepleşip gidýär. Bu döwürde masturbasiýa bilen meşgullanmak kem-kemden galyşyp, möwç alýan seksual gatnaşyga başlanylýar. Seksual gatnaşygyň ýetmezçilik eden wagtynda bolsa ukusyzlyk, keýpsizlik, ynjyklyk, janyna jaý tapmazlyk ýaly azarlama alamatlary ýüze çykýar.

5. *Kämil seksuallyk döwri* (26-55 ýaş) köplenç jynsy syrdaş bilen yzygiderli gatnaşykda bolunýanlygy bilen tapawutlanýar. Erkeklerde 30 ýaşdan 40 ýaşa çenli aralykda jynsy işjeňlik az-kem gowşap, ozal günüň dowamynda islendik wagtda, ýagny ertir, günortan, agşam, gije, daňdan jynsy gatnaşygyny tertipsiz amala aşyrýan bolsa, indi köşeşip günde, günaşa ýa-da iki aşadan jynsy gatnaşykda bolup tertipleşen görnüşe geçýär. Emma bu döwürde aýallarda tersine, jynsy gatnaşyga bolan höwesi artýar.

6. *Inwolýusion döwür* (51-70 ýaş). Bu döwürde küýsegiň gowşamagy netijesinde seksual gatnaşyga bolan gyzyklanma peselýär. Şunuň bilen bir hatarda erkek adamyň mümkinçiligi (ereksiýa) gowşaýar. Ýöne erkek adamyň genetiki konstitusiýasy güýçli bolup seksual ritmi saklanan halatynda, şeýle-de jynsy syrdaşynyň isleg-küýsegi ýokary bolan ýagdaýynda 80-90 ýaşlarda-da seksual gatnaşyklar bolup bilýär.

Adamyň ösüşinde kynçylykly döwürleri belläp geçmek möhümdir (“kynçylykly döwürler”, “ýaş krizleri”). Bu döwürde kesellemek howpy artýar, dürli faktorlara bolan duýgurlyk ýokarlanýar, organizmiň rezistentligi, ýagny garşy durujylygy gowşaýar.

Ýaş krizleri seksuallygyň kemala gelmegine we jynsy bozulmalaryň ýüze çykmagyna öz ýaramaz täsirini ýetirýär.

Prenatal ontogenezde kynçylykly döwür, göwredäki çagaň ösüşiniň 6-32-nji hepdesine gabat gelýär. Şu döwürde bolup geçýän jynsy differensirlenme diňe bir gonadalara we jyns agzalaryna täsir etmän, eýsem jynsy özüni alyp barşa jogap berýän beýni gurluşlaryna, enelik duýgurlygyna, agressiwlige, hereket ediş işjeňligine we ş.m. hem täsir edýär.

Adamyň psihiki ösüşindäki aýratynlyklaryň üýtgemegi netijesinde postnatal ontogeneziň ýaş boýunça krizleri döreýär, ýagny postnatal ontogenezdäki ýaş krizleri adamyň psihiki ösüş aýratynlyklaryna baglydyr. Seksuallygyň kemala geliş we jynsy bozulmalaryň döreýiş prosesindäki ýaş krizleriniň has ähmiýetlileri: 1) parapubertat (2-4 ýaş), 2) prepubertat (7-8 ýaş), 3) pubertat (12-15 ýaş), 4) geçiş

(16-24 ýaş). Inwolýusion ýaşda hem (50 ýaşdan soň) seksual kemala gelişiň çäklerinden çykýan hem bolsa pubertat ösüş döwründäki bozulmalar mundan soňky ýaşaýyşdaky patogen täsirlere bolan rezistentligi gowşadýar.

Psihoseksual ösüşiň 3 tapgyry:

1. Jynsy taýdan özüne akyl ýetirmegiň kemala gelmegi, haýsy hem bolsa bir jynsa degişlidigiňe düşünmek (1-5 ýaş) mikrososial sredanyň täsiri astynda bolup geçýär. Ýöne belli bir derejede prenatal döwürdäki beýniniň jynsy differensirlenmegi bilen determenirlenendir. Bu döwürde özüniň we töweregindäkileriň haýsy jynsa degişlidigine düşünmek, ony üýtgedip bolmaýanlygyna akyl ýetirmek ýaly düşünjeler kemala gelýär. Bu ýaşda çaga gürlemegi öwrenýär, zatlary bir-biri bilen deňeşdirip we garşy goýup, şeýle-de öz-özüne akyl ýetirip, ýagny özüniň beýleki adamlar ýaly özbaşdak bir adamdygyna doly düşünip başlaýar. Bu döwürde çaga bilesigelijiligi artyp, olaryň ünsi çagalaryň nädip peýda bolýandygyna düşünmeklige we jynsy alamatlary öwrenmeklige (bedeniň gurluşy, jyns agzalary we beýlekilere) gönükdirilýär; çagalaryň aglabasy jyns agzalaryny synlaýarlar, elläp görýärler we olary bir-birlerine görkezýärler. 4-12 ýaş aralykdaky çagalar “lukman” bolup aýratynlykda oýnaýarlar. Kada boýunça alanymyzda şu tapgyryň tamamlanýan döwründe çagalar tarapyndan daş-töwerekdäkileriň haýsy jynsa degişlidigi kesgitlenende munuň hemme alamatlary hasaba alynýar (daş görnüşi, egin-eşikleri, bedeniniň we jyns agzalarynyň gurluşy).

Bu döwürde mikrososial gurşaw ýakyn garyndaşlar we az sanly ýaşdaşlar bilen çäklendirilýär. Olaryň arasynda çaganyň ejesi esasy orny eýeleýär. Eje bilen çaganyň ysnyşygy çaga doglan gününden başlanýar. Ýagny ene her gezek çagasynyň arlygyny täzelände onuň arkasyny, döşlerini, satanynyň aralaryny sypalaýar, şeýle-de emdirýär. Şeýle edilmegi bolsa çagada erogen zonalaryň emele gelmegine ýardam berýär. Çaganyň ejä bolan ysnyşyklylygyň güýçli ösmegi 6-7 aýlykdan başlap, takmynan 3 ýaşa çenli dowam edýär. Ejä bolan ysnyşyklylygyň kemala geliş prosesi daş-töwerekdäkiler bilen hem şeýle gatnaşyklary ýola goýmaga esas bolup durýar. Eje wagtynyň köpüsini çagasy bilen geçirýär we ilki bilen sensor gatnaşygyň, ýagny taktil (endamyň degmegi), temperatura, eşidiş, görüş we beýlekileriň esasy çeşmesi bolup hyzmat edýär. Bu bolsa beýniniň aýry-aýry gurluş, belli bir wezipäni ýerine ýetiriş ulgamynyň kemala gelmegine ýardam berýär. Ömrüniň ilkinji aýlarynda eneden aýra düşen çagalarda adamlar bilen kadaly gatnaşyklaryň çäklendirilmeleri, ýagny agressiwlik, zalymlyk, gahar-gazaplylyk, özüni alyp barşynyň impulsiwligi ýaly psihiki ösüşiň bozulmalary

mahsus bolup biler. Şu ýaşda çaganyň ejeden aýra düşmegi, onuň mundan beýläk ýat adamlara gorky we çekinjeňlik bilen garamagyna getirýär. Mundan beýläk şu çagalarda hyýala getirmek, abstrakt ideýalary beýan etmek ukyplary peselýär, olar özlerine dost saýlamakda kynçylyk çekýärler, ýagny belli bir maksatlara eýerip bilmeýärler, ýoldaşlary bilen gatnaşyklary ýüzleý bolýar. Oňat ene-atalar tarapyndan perzentlige alnyp, şeýle-de çagalar öýünde mähir we alada bilen gurşalyp, oňat terbiýelenen çagalar göreldeli, tertipli raýatlar bolup ýetişýärler.

2. Jynsy rolda özüni alyp baryş stereotipiniň kemala gelmegi. Bu tapgyrda (5-12 ýaş) çaga özüniň gyzdygyna ýa-da oglandygyna, şeýle hem daş-töwerekdäkileriň aýal we erkek keşpleriniň olaryň jynsyna laýyklykda gabat gelýändigine düşünýär. Bu döwürde çaganyň ýaşytdaşlary bilen gatnaşyk etmegi netijesinde onuň emosional reaksiýalary kämilleşýär we differensirlenýär, çaganyň häsiýeti haýsy tarapa ýykgyn edýän bolsa (gaharjaňrak, ýuwaştap, tutugrak, şadyýan), şol häsiýet hem kemala gelýär. Bu ýaşdakylara ýeterlik derejede ösmedik erk we özüňi alyp barşyň impulsiwligi, bilesigelijilik, ynanjaňlyk, öýkünmeklik, ýagny beýlekilere meňzejek bolmaklyk häsiýetlidir. Abstrakt-logiki, düşünjelilik bilen pikir ýörediş elementleri ösýär. Çaganyň şahsy özbaşdaklyga eýe bolmagy onuň ata-enelerinden daşlaşýandygyny aňlatmaýar. Tersine, ata-eneleri we olaryň öz aralaryndaky gatnaşyklary çaga tarapyndan üns merkezine alynýar we çaga ata-enesine meňzemäge çalyşýar. Ata-eneleri we olaryň öz aralaryndaky gatnaşyklary çaga tarapyndan hakyky erkek adam bolmagyň ýa-da hakyky aýal maşgala bolmagyň nusgasy hökmünde kabul edilýär.

Ene-atalaryň dogry jynsy rolda özüni alyp barmagy aglaba çagalarda dogry jynsy roluň kemala gelmegini kesgitleýär. Maşgalada erkek kişi ýaly talapkär, gödek ejesi bolan gyzjagazlarda erkek adamyňky ýaly; ýumşak, mähirli kakasy bolan oglanjyklarda bolsa aýal maşgalanyňky ýaly häsiýet kemala gelýär. Çagalar öz ýaşytdaşlary bilen dürli oýunlary oýnanlarynda, esasan hem belli bir roly, ýagny ejäniň, kakanyň, durmuşa çykýan gyzyň, öýlenýän oglanyň roluny ýerine ýetirmeli bolan “maşgala” oýnuny oýnanlarynda çagalar ejäniň, kakanyň we beýlekileriň roluny oýnamak bilen şol jynsda özüni alyp barmagy barlap görýärler hem-de şol häsiýetleri aňynda berkidýärler. Eger şeýle “maşgala” oýunlaryna dürli ýaşdaky çagalar gatnaşýan bolsa, kiçi ýaşdaky çagalar gyzjagazyň ýa-da oglanjygyň roluny, eýýäm köp zatlardan habarly bolan uly ýaşdaky çagalar bolsa ene-atalaryň roluny ýerine ýetirýärler. Çaganyň mekdebe gatnap, köpçülige çykmagy bilen onuň nusga alarlyk adamlarynyň sany köpelýär, düşünjesi artýar. Oňat gurnalan kollektiwde

terbiýe alan çagalarda, hatda kiçiliginden ejesiz ösüp terbiýelenen hem bolsa çaganyň aňynyň ösüşindäki bökdelme alamatlary diňe 10-12 ýaşlarda bolup, çaga 15-17 ýaşa ýetende düzelip gidýär. Bu tapgyrda çagalar jynsy alamatlaryna görä bir-birlerinden çetleşýärler. Olarda “men oglan” ýa-da “men gyz” diýen pikir, ýagny jynsyna laýyklykda özlerini alyp barmak häsiýetleri has güýçlenýär.

3. Psihoseksual oriýentasiýanyň kemala gelmegi. Eger ilkinji iki tapgyr jyns mäzleriniň ýagdaýyna görä “asuda” geçen bolsa, onda bu tapgyrda (12-26 ýaş) endokrin ulgamyň, hususan-da jyns mäzleriniň funksionirlenmegi başlanýar we iň ýokary derejä ýetýär. Temperamentiň we häsiýetiň hususy aýratynlyklarynyň esasynda şahsyýet kemala gelýär. Aňyna guýlan dogmalara gaýtadan seredilýär we ýetginjek özüniň maşgaladaky we jemgyýetdäki ornuna düşünmäge çalyşýar, çaganyň öz dünýägaraýşy kemala gelip başlaýar, ýokary paýhasly emosiýa ösýär. Jemgyýetçilik we sosial gatnaşyklara akyl ýetirmeklik, öz ukyp-başarnyklaryna baha bermeklik kemala gelýär.

Tapgyra häsiýetli aýratynlyklar – psihoseksual oriýentasiýanyň kemala gelmegi, ýagny munda küýselýän obýekt (adam, haýwan, fetiş) özüniň hususy aýratynlyklary bilen şertlenýär (haýsy jynsa degişlidigi, daş görnüşi, beden gurluşy, özüni alyp barşy we beýlekiler).

Seksual gatnaşygy ýerine ýetirmek üçin ony amala aşyrmakdan hem has zerur bolan güýçli hyjuw hem-de neýrogumoral üpjünçilik möhümdir.

Ene-atalar çagasynyň dogulandan tä 14 ýaşyna çenli jynsy taýdan özüni alyp barşyna, jyns organlarynyň kämilleşişine aýratyn üns bermelidirler.

Ýokarda belleýşimiz ýaly, 3-5 ýas töwerekleri çagalar özleriniň haýsy jynsdygyna düşünmäge çalyşýarlar. Bu döwürde ene-atalar çagalarynyň garşydaş jynsyň oýnaýan zatlaryna, egin-eşiklerine, özlerini alyp baryşlaryna, gyzyklanmalaryna ýykgyn etmekleriniň öňüni almalydyrlar. Şeýle edilmedik ýagdaýynda perwerziýalaryň döremegi ähtimaldyr.

Şeýlelikde, çaga ep-esli bolup ugranda diňe bir olaryň daş keşbine (on iki süňňüne) däl-de, eýsem jyns taýdan ösüşine-de üns bermelidir. Şeýle edilmedik ýagdaýynda ýaş ýetginjegiň jyns agzalarynyň ösmän galmagy we olaryň soň önelgesizlik derdine uçramaklary mümkindir. Sebäbi, şeýle ýagdaý seýrek hem bolsa duşýan ýagdaýdyr. Emma wagtynda lukmana ýüz tutulyp barladylan halatynda bu derdiň öňi alynýandyr.

Seksual gatnaşyk

Är-aýalyň seksual gatnaşygy pynhan we örän duýguçyl gatnaşykdyr. Bu gatnaşyga iterýän zat ozaly bilen ynsanyň tebigy yşk-höwesidir. Adamda gündelik durmuşda öz ýanýoldaşynyň oturyp-turşuna, görküne-mährine kökerilmegi seksual islegi döredýär. Şeýle islegiň döremegine lukmançylykda «*libido*» diýilýär. Ol adamyň neýroendokrin ulgamy bilen baglanyşykly bolýar. Seksual isleg umumylaşdyryp aýdanyňda işdädir. Seksuallygy döredýän bolsa, erkeklik mäzidir. Şu isleg erkek kişiniň nesilden geçiş ukybyna bagly bolup, kimde häli-şindi, kimde bolsa seýregräk ýüze çykýar.

Ýokarda beýan edilen seksual isleg ikinji tapgyra täsir edýär, itekleýär. Bu tapgyr psihologiki-psihiki tapgyrdyr. Birinji tapgyrda dörän isleg-höwes netijesinde erkek kişi hyjuwlylyk görkezip, ýanýoldaşyna gowy sözler aýdýar, ýaramly sözler bilen ony öwýär. «Zenan gulagy bilen söýýär» diýlişi ýaly, zenan erkek kişiniň hoşamaýlygyna maýyl bolýar. Erkek öz näzenini gujagyna salýar, bagryna basýar. Aýal yşk-mähir jadysyna doly berlip, seksual hyjuwyň joşuna düşýär. Bu bolsa, üçünji tapgyra täsir edýär we itekleýär.

Üçünji tapgyr seksual gatnaşygyň esasy işjeňlik pursaty bolup, oňa hyrşlamak tapgyry diýilýär. Hyrşlamak tapgyry ilkinji gezek 1-3 minut çemesi dowam edýär. Soňky gezeklerde ol barha uzaga çekýär.

Hyrşlamak tapgyry dördünji tapgyra itekleýär, bu tapgyra ýokary aýş lezzetini almak, ýagny eýýakulýator — «ýüküňi ýeňletmek» tapgyry diýilýär. Şu tapgyr rahatlanmak bilen gutarýar.

Erkek kişi «ýüküni ýeňledenden» soň, hyjuwy köşeşip, indifferent – parhsyz hala düşýär. Ilki ýanýoldaşyna ýaranjak bolup, pyrlanýan, ony bagryna basyp ölüp-öçüp barýan erkegiň «ýüküni ýeňleden» dessine, parhsyz ýagdaýa düşmegi, ýanyndaka hiç hili üns bermezligi, aýalyň göwnüne asla ýaramaýar. Ol «Näme menden göwni galdymyka, bir zat oňa ýaramadymyka ýa-da başga bir zenan bilen tanyşdymyka» diýen ýaly oý-pikirleriň girdabyna düşýär.

Emma bu parhsyzlyk adamyň fiziologiýasy bilen baglanyşykly ýüze çykýan adaty ýagdaýdyr. Ondan gorkmak ýa-da munuň üçin erkek adama käýinmek gerek däldir. Çünki, erkeklik mäzleriniň işeňňirleşmegi netijesinde ganyň düzümindäki androgenleriň mukdary köpelse, ýene erkek kişiniň seksual isleg-hyjuwy artýar. Ol ýene öz ýarynyň daşynda perwana öwrülýär. Bu psihologiki – fiziologiki isleg bilen baglanyşyklydyr.

Är-aýal durmuşynda seksual gatnaşygynyň kadaly, lezzetli ýagdaýda gaýtalanyp durmagy örän wajypdyr. Bütin ömründe är-aýaly birek-birege has ysnyşdyrýan, olara saglyk, owadanlyk, hyjuwlylyk, ruhubelentlik peşgeş edýän seksual gatnaşygynyň kadalaryny, şertlerini bilmek has-da peýdalydyr. Seksual gatnaşygy mähir-muhabbet bilen yzygiderli amala aşyrylyp ýörülse, adamlaryň 80-90 ýaşda-da oňa bolan islegi-ukyby galmaýar. Seksual gatnaşygyny yzygiderli amala aşyrýan adamlar sagdyn hem görmegeý bolýarlar.

Gyjynma hem orgazm

Gyjynma garşydaş jynsa fiziki we psihiki ymtylmada (islegde) döreýär. Ol gyjynma diňe bir galtaşma esasynda ýüze çykman, görüş, ys alyş merkezleri oýananda, şeýle-de, birini oý-pikiriňe getireniňde döräp biler.

Aýal maşgalada gyjynmanyň alamaty onuň uýat lülesiniň, uýat ýerleriniň çygjarmasydyr. Çygjarma seksual gatnaşygynda agyry-ynjynyň ýüze çykmagynyň öňüni alýar. Şeýle-de, şol wagtlar gan damarlary giňelip, uýat ýerleriniň organlary gabakçaklanýar, zenanyň göwsi az-kem ulalýar.

Erkek adamlarda gyjynma başlandan ujytdaky öýjükleriň içi gandan dolýar we dyňzap gelen ganlar yzyna gaýtmaz ýaly, ýörite klapanlar ýapylýar. Şonda ujyt 1,5 esseden 2-3 essä çenli uzalýar we ýognaýar. Şol daýanma ereksiýa diýilýär. Şeýlelikde, zenan hem, erkek kişi hem seksual gatnaşyga taýýar bolýar. Seksual gatnaşyk wagtynda ujydyň daýanmasyny daşky we içki otrisatel täsirler gowşadyp, ony ýatyryp hem biler (takyrdy sesler, telefon sesi, gapy kakylma, ulag signaly, pozanyň üýtgedilmegi, içegäniň jugurdysy we ş.m.).

Seksual gatnaşygyň öň ýanynda ysnyşylmaly, iki ýürek birleşmeli, ýarym sagada golaý birek-biregi sypalamaly, öpmeli. Ondan soň seksual gatnaşyga başlamaly. Şol seksual gatnaşykda hereketi bir-birege ýaraşykly etmeli. Hereketiň uzaklygy 3-5 minut bolup, seksual gatnaşygyň lezzeti gitdigiçe süýjäp, barjak derejesine baranda, orgazm ýüze çykýar. Ol güýçli süýjülikli döwür erkeklerde birnäçe sekunt bolýar. Aýallarda ýanaşyk döwründe çömmegi, göwsi, dyllyklary gyjynma netijesinde çygjarýar, güberçeklenýär. Soň uýat lülesiniň başlangyç üçden biri sudorog bolup ýygrylýar. Kiçi we uly dyllyklar tipirdäp lezzet berip başlaýar. Şol lezzet alma döwri aýallarda birnäçe minuda çekýär. Ýöne bir zady belläp geçmek gerek. Şol alynýan lezzet käbir aýallarda erkegiňki ýaly birnäçe sekunt, ýagny gysga hem bolup biler. Aýal maşgala orgazm alýan wagty erkek kişi orgazm

alyp ýetişmän, hereketini dowam etse, aýal maşgalanyň orgazmyny bozýar. Şeýlelikde, erkek kişä bolan nägilelik döreýär.

Orgazm erkek kişide-de, aýal maşgalada-da her hili geçýär. Käsinde güýçli süýjülikli geçse, käsinde rahadrak geçýär. Güýçli geçende beden dartgynly ýagdaýda bolup, ýokarda agzalan jyns organlaryndaky bolup geçýän özgermelerden başga-da, yňňyl-çyňňyl, dem alşyň üýtgemesi, ýüregiň çalt urmasy ýaly pursatlar döräp, adam rahatlanyp indefferentlik (biparhlyk) ýagdaýyna düşýär.

Seksual işjeňlik

Seksual gatnaşygyň iki maksady bolýar, biri nesil dowam etdirmek bolsa, beýlekisi lezzet almakdyr. Ýigitdir gyzlar baş birikdirende tebigy halda birek-biregiň owadanlygyna, näzikligine, mylaýymlygyna, görmegeýligine, sagdynlygyna, gujur-gaýratlylygyna üns berýärler. Sebäbi bu geljekki nesliň görmegeýligi, sagdynlygy hem-de är-aýalyň durmuşynyň isleglerine görä, süýjülikli geçmegi barada edilýän arzuw-alada bilen baglanyşyklydyr. Saýlap-seçip maşgala gurmagyň är-aýal durmuşynda wajyp bolan seksual gatnaşykda-da ähmiýeti uludyr.

Ähli janly jandarlar hem seksual gatnaşygyň öňýanynda ysgaşyp-oýnaşýarlar. Erkekler hem edil şonuň ýaly zenana ýanaşmazdan öň söhbetdeş bolup, bir-birine göwün göteriji, mähirli sözleri aýdyp, kalbyny götermeli. Gyjynýan (errogen) ýerlerini sypaň-sermeň edip, ogşaşdyryp, mazaly gyjynma barjak derejesine baranda, seksual gatnaşyk başlanylsa, iki tarap hem hezil edip lezzet alýarlar. Seksual gatnaşyk mahalynda iki tarap hem lezzet almak üçin gerek bolan ýagdaýynda özlerine oňaýly pozany saýlap almaly. Ýene-de bir bellemeli zat, eger-de erkek adam tiz gyjynagan bolup, ýoldaşyna lezzet berip bilmese, onda erkek başga bir zada ünsüni bölüp, hereketini haýallatmaly. Şeýle etmek bilen seksual gatnaşygyň wagtyny uzaldyp, lezzet alyp bolar. Erkek kişi «ýüküni ýeňlendenden» soň, biparh ýagdaýa düşýär. Şondan soň ukybyna görä, sowuk-salalar – «islegi pesler» seksual gatnaşygy dowam etdirmeýärler. Ukyplylary, aýaly işjeňleri bolsa, ýene-de yzly-yzyna seksual gatnaşygy dowam etdirmäge höwesli bolýarlar.

Durmuşda bolan bir waka barada durup geçeliň. Bir erkek adam dostuna aýalynyň oňa soňky wagtda sowuk-sala garaýandygy barada arz edýär. Dosty ondan aýaly bilen arasyndaky seksual gatnaşygyň nähili ýagdaýdadygy barada soranda, ol oňa «ugrum ýok, hepdede bir-iki gezek ýanaşaýmasam kän bir islegim

ýok» diýip, jogap berýär. Dosty oňa: «Munyň-a bolmaýar. Iň bolman-da her gün bir ýanaşmaly» diýýär. Ol hem soňra dostunyň aýdyşy ýaly edýär. Aýaly ony ertesi irden ýuwaşlyk bilen, süýji sözler aýdyp turuzýar. Ol aýalyna ýüzlenip: «Saňa näme boldy, nahar bişip dur, öý-içeri gül ýaly, diliňem süýjäpdir» diýip soranda, aýaly oňa: «Sen nähili bolsaň, men hem şonuň ýaly» diýipdir.

Seksual gatnaşyga hyýallanan mahaly iki tarap hem süýji-lezzetli pursatlary göz öňüne getirip, birek-birege hyjuwly, ynamly ýakynlaşmaly. Käbir aýallarda erkek kişini görenden ýa-da seksual gatnaşyga başlap-başlamanka olaryň uýat ýerleri mazaly çygjarýar. Şeýle aýallar uýat ýerlerini bir-iki sapar marly bilen süpürmeli. Şonda sürtülme netijesinde iki tarap hem gowy lezzet alýar.

Adaty ýagdaýda erkek kişiniň seksual gatnaşygynyň uzaklygy 1-nji gezeginde 3 minuda çekse, käbirinde 1 minut, ýene birinde 5 minuda çenli çekýär. Soň yzyndaky 2-nji ýanaşygyň uzaklygy 7-10 minuda çekse, ondan soňkulary has hem uzaga çekýär.

Erkek kişiniň nebsi çaltlaşyp biler, haçan-da:

– birnäçe wagtlap aýal maşgalany görmedik ýagdaýynda;
– nerwisi çalt gyjynýanlarda;
– çalt hereket edilende;
– aýal maşgalanyň uýat ýerleri guraksy bolup, sürtülme gowy geçende;
– aýal maşgala höwesli hereket edende.

Onuň tersine erkek kişiniň nebsi haýallap biler, haçan-da:

– aýal maşgala hereket etmän, passiw bolanda;
– erkek kişi haýal hereketlenende ýa-da arasyny kesip hereket edende;
– psihoaktiw serişdeler ulanylanda:
– jyns mäzleriniň önümleriniň ýetmezçiliginde;
– aýal maşgalany erkek kişiniň sulhy almadyk ýagdaýynda;
– aýal maşgalanyň uýat ýerleri aşa çyg bolanda.

Seksual gatnaşygyň arasynyň ýygjamlygyna getirýän oňyn ýagdaýlar:

– aýal maşgala mährem bolup, sypaň-sermeň edip, işjeň bolanynda;
– ep-esli wagt bäri seksual gatnaşykda bolmadyk ýagdaýda;
– nesilden geçiş ukyby ýokary bolanda;
– ruhubelentlikde;
– «Az iý, uz iý» diýlişi ýaly, gurplandyryjy iýmitler iýlende.

Seksual gatnaşygyň seýrekligine getirýän ýagdaýlar:

– nesilden geçiş ukybynyň gowşagrak bolmagy;

– aýal maşgalanyň düşekde sowuk-sala bolmagy;

– jyns mäzleriniň önüminiň ýetmezçiligi;

– erkek kişiniň aýal maşgalany sulhy almazlygy;

– ruhy peslik.

Häli-şindi ýanaşmaklyk, esasan, nesilden geçiş ukyby güýçli erkeklerde, aýal maşgala işjeň bolanda, 17-27 ýaşlarda gije-gündiziň dowamynda 9-18 gezege çenli ýetýär. Ýanaşmaklyk ýygjamlygy 30-40 ýaşlarda 8-e, 40-50 ýaşlarda 6-a, 50-60 ýaşlarda 4-e, 60-70 ýaşlarda 2-ä, 70-80-de günaşa ýa-da ikaşa, 80-90-da hepdede 1-e çenli gelýär.

Ýanaşmaklyk nesilden geçiş ukyby aram erkeklerde, aýal maşgala işjeň bolanda, 17-27 ýaşlarda gije-gündiziň dowamynda 6-8 gezege ýetýär. 30-40 ýaşlarda onuň sany azalyp, 3-4-e, 40-50 ýaşlarda 2-3-e ýetýär, 50-60 ýaşlarda 1-2-ä gelýär, 60-70 ýaşlarda ikaşa, 70-75-de aýda 1-2-ä gelýär.

Ýanaşmaklyk nesilden geçiş ukyby peslerde, aýal maşgala işjeň bolanda, 17-27 ýaşlarda gije-gündiziň dowamynda 1-2, 30-40 ýaşlarda onuň sany azalyp günaşadan, ikaşadan 1-e gelýär, 50 ýaşlarda aýda 1 gezek bolýar. Bu erkekler ortaça 50 ýaşdan soňra seksual gatnaşykdan galýar.

Aýal passiw bolanda, nesilden geçiş ukyby güýçli erkekleriň seksual hyjuwlylygyny aramlaryňky ýaly ýagdaýa getirýär. Aramlaryňkyny pesleriňki ýaly ýagdaýa getirse, nesilden geçiş ukyby pesleri bolsa, 40 ýaşa ýetmän seksual gatnaşykdan galdyrýar.

Munuň özi seksual gatnaşykda zenanlaryň näz-kereşmeli, ukyply, taýýarlykly bolmagynyň möhümdigini aňladýar. Zenanlaryň öz mylaýymlygy, dürli näzleri bilen erkegi öz jadysyna salyp bilýändigi öňden mälimdir. Zenan jadysy erkege güýç-kuwwat, hyjuw, gujur berýän täsin gudratdyr.

Seksual islegiň ýüze çykýan we has möwjeýän, peselýän döwürleri

Mekdepde 4-5-nji synplarda okaýan çagalaryň aglabasy platoniki söýgini (daşyndan guwanmak, söýmek) başdan geçirýärler. Ol söýgi arassalygy, päkligi bilen tapawutlanýar. Şonda olar bir-birini görmeseler, bir zady kem ýaly, daş-töweregine garanjaklap, özlerini bimaza duýýarlar.

Soňra 12-14 ýaşlarda olaryň jyns organlary kämilleşip, kemala gelip başlanda, platoniki söýgi, erotiki söýgä geçýär. Şol döwürde oglanlar gijelerine düýşünde gyzlary görüp «şeýtany» bolsalar, gyzjagazlar görüm görüp başlaýarlar. Isleglerini

kanagatlandyrmak üçin oglanlaryň aglabasy, gyzlaryň bolsa bäşden birisi masturbirleme bilen meşgullanýarlar. Şeýle-de, göz öňüne getirmegiň üsti bilen (oglanlar çyplaň geýnen gyzlaryň suratlaryna ýa-da erotiki telefilmlere we ş.m. gyzykýarlar. Gyzlara-da şeýle häsiýetler mahsus bolýar.) lezzet almaga çalyşýarlar.

Endokrin mäzler mazaly kämilleşip, seksual ukyby durnuklaşanda, erotiki söýgi seksual söýgä geçýär. Şeýlelikde, oglanlar öýlenýär, gyzlar durmuşa çykýar. Şol döwürde ilki başda gyzlaryň aglabasy seksual tarapdan sowuk-sala bolsa, oglanlar işjeň bolýar. Şonuň üçin oglanlar bu döwürde başga zenanlara göz gyzdyragan bolýarlar.

Erkekleriň seksual taýdan has güýçli döwrüniň möwriti 17-30 ýaşlarda bolup, soň ýuwaş-ýuwaşdan peselmek bilen bolýar. Onuň tersine, aýal maşgala ýaşka sowuk-sala bolsa, otuz bäş bilen kyrk bäşiň arasynda olaryň islegi ýokarlanyp, barjak derejesine barýar. Emma zenanlaryň ýaşy 50-ä golaýlanda aýbaşysynyň kesilmegi bilen baglylykda, olaryň köpüsiniň islegi peselýär, birnäçeleriniňki bolsa, şol öňki derejedesinde galýar, hatda möwç alýanlary hem bolýar.

Gartaşan är-aýalyň seksual gatnaşyklary

Är-aýalyň seksual gatnaşyklary soňky döwürde köp gozgalýan meseleleriň biri. Emma şeýledigine garamazdan, bu mesele baradaky maglumatlara her kim birhili düşünýär. Şonuň ýaly temalaryň biri-de gartaşan är-aýalyň seksual gatnaşygydyr. Öňki wagtlarda gartaşan ýaşdaky adamlary bu mesele gyzyklandyrmaýardy. Ol gyzyklandyrmaly däl hasaplanylýardy. Eýsem-de bolsa, gartaşan ýaşdaky adamlarda seksual gatnaşyga näme päsgel berýär hem-de ony nädip uzaltmaly?

Oňa bolan isleg näme üçin peselýär?

Gartaşylan ýaşda göräýmäge, indi özüň ýaşabermeli ýaly. Sebäbi çagalar ulaldy, özbaşdak boldy. Öňküler ýaly olara gözegçilik etmek üçin köp wagtyňy sarp etmeli däl. Şeýle-de bolsa, näme üçindir geçilen ýollar, öňki söýgi ýatlanylýar. Ýöne, seksual gatnaşyk hakynda köp pikirlenilmeýär. Saglygam ýaşlykdaky ýaly däl.

Seksual gatnaşygyň gowşamagynyň sebäpleri köpdür. Lukmançylyk tarapdan alyp görsek, arakesme, agyr somatiki keseller, är-aýalyň arasyndaky oňşuksyzlyk, aýalyň sowuk-salalygy, damarlaryň sklerozlary, arakhorluk, neşekeşlik,

çilimkeşlik, käbir dermanlary uzak wagtlap ulanmak seksual gatnaşygy kynlaşdyrýar.

Eger-de seksual gatnaşyk saglyk ýagdaýy bilen baglanyşykly gowşan bolsa, ony bejerip bolýar. Seksual gatnaşyk etmekden psihologiki taýdan ýüz öwrülen bolsa, onda onuň gartaşan ýaşdakylaryň özlerine bagly däl bolmagy-da mümkin.

Fiziologiki sebäpleri

Seksual gatnaşygyň gowşamagynyň esasy sebäbi erkeklere hem-de aýallara mahsus bolan testosteron gormonynyň bölüp çykaryşynyň peselmegi bilen bagly bolýar. Aýalyň klimaks döwründe testosteron gormonynyň bölüp çykaryşynyň peselýändigi barada birnäçe maglumatlar bar. Emma erkekleriň klimaks döwründe welin, gormonyň bölüp çykaryşynyň peselýändigi barada maglumat az. Muňa garamazdan, fiziologiki klimaks erkeklerde-de, aýallarda-da ýüze çykyp, olaryň ikisiniň hem şol döwürde seksual gatnaşyga bolan islegi azalýar. Eger-de klimaks patologiki bolup, agyr geçse, ol hökmany suratda barlanylyp, bejerilmelidir.

Seksual gatnaşyga bolan öňki islegi nädip döretmeli?!

Ilki bilen seksopatolog lukmana ýüz tutup, seksual gatnaşygyň näme üçin gowşandygyny anyklamaly. Seksual gatnaşyga islegiň azalmagyna impotensiýa, somatiki kesellerinde ulanylýan käbir dermanlar sebäp bolup bilýär.

Seksual gatnaşyklara bolan höwesi artdyrmak, klimaksyň täsirini peseltmek üçin köpräk seksual gatnaşyk etmek maslahat berilýär. Seksual gatnaşygyň dowamly, uzak wagtlap bolmagy üçin ony yzygiderli amala aşyrmaly.

Bilşimiz ýaly, köplenç halatda daşary ýurt meşhur aýdymçylary, kino artistleri ýaşy birçene baranda-da, ýaş-ýeleňler bilen toý edýärler. Olar ep-esli ýaşasa-da, ýaşlar bilen baş birikdirip, ýene ýaş boljak bolýarlar. Ýaşlar bilen günüň şagalaňly geçişi ýaly, özlerinde öçüşip barýan seksual islegiň-de täzeden artjakdygyna, güýçlenjekdigine göz ýetirýärler. Elbetde, her ýeriniň, her kişiniň öz ýaşaýşy, öz medeniýeti bar. Daşary ýurtlarda lukmanlar-da ýaşy birçene baran adamlar bu mesele bilen ýüz tutanlarynda, olara ýaş-ýeleňler bilen baş birikdirseler seksual isleginiň we ukybynyň ýene artjakdygyny aýdýarlar. Munuň özi ýaş bolsun, ýaş bolmasyn, seksual ukybyň işjeňleşmegi üçin ýanýoldaşyň ýakymly hem hyjuwly bolmagynyň möhümdigini aňladýar.

Bu meseledäki aň-düşünjäňi, bilimiňi artdyryp durmaly. Yzygiderli seksual gatnaşyk edýän adam, başda onuň peýdasyny bilmese-de, soňa-baka ol diňe bir lezzet bermän, oňa bolan küýsegi çalt hem-de köp döredýär. Bu hem adamyň umumy sagdynlygyna oňyn täsir edýär.

Göwrelilik döwründe seksuallyk

Göwrelilik döwründe birnäçe aýallarda seksual talap artsa, beýlekilerinde seksual talap peselýär, käsinde öňküsi ýaly bolup, üýtgeşiklik ýüze çykmaýar. Göwreliligiň 1-nji, 3-nji aýlarynda toksikoz geçirýänlerde seksual isleg azalsa, toksikozdan ejir çekmeýänlerde seksual isleg öňküsi ýaly bolýar. Göwreliligiň 2-nji, 3-nji aýlarynda zenanlaryň 80 göteriminde seksual isleg artýar. Göwreliligiň 3-nji 3 aýlygynda seksual talap ýene-de peselýär.

Çagasy düşegen aýallara göwreli wagtynda seksual gatnaşygy geçirmek maslahat berilmeýär. Seksual işjeňlik (çaga saklanmasy kyn bolanlarda) çaganyň düşmegine getirip bilýär. Göwrelilik döwründe göwredäki çaga hapa düşmez ýaly, seksual gatnaşyk juda arassaçylykly geçirilmelidir.

Rezus konflikti (oňşuksyzlyk)

Rezus faktor – eritrositleriň toplumynyň häsiýeti bolup, öz düzüminde antigen rezusy saklaýar. Ol nesilden-nesle geçip, ynsanyň bütin ömrüniň dowamynda saklanýar. Adamlaryň 85 göterimi rezusy položitellerdir, 15 göterimi otrisatellerdir.

Rezus faktor adatça, haçan-da enäniň rezusy otrisatel, göwresindäki çaganyňky bolsa, kakasyndan geçen položitel bolanda döreýär. Bu ýagdaý haçan-da çaganyň eritrositleri plasentanyň üsti bilen enäniň ganyna geçip, onuň ganynda rezus antitelalary döredende ýüze çykýar. Şol antitelalar yzyna plasentanyň üsti bilen çaganyň ganyna geçende, onuň ganyny gemolizleýär. Şeýlelikde, çagada gemolitiki kesel döreýär. Onuň esasy alamatlary sarygetirme, anemiýa, ýellenme. Rezus konflikt birinji göwrelilikde adatça bolmaýar. Soňky göwrelilikde çaga rezusy položitel bolanda, şeýle-de, rezus otrisatel ganly ejä, rezus položitel gan goýberlende, onuň ganyndaky antitelalaryň mukdary artýar. Ol esasan hem göwreliligiň soňky aýlarynda artyp bilýär. Bu bolsa rezus konfliktiň döremeginiň mümkinçiligini artdyrýar. Şu ýagdaý döremez ýaly lukmanlar tarapyndan göwreli aýallar hasaba alnyp, rezus faktoryny anyklap, öňüni alyş we bejeriş çärelerini geçirip durmaly.

Göwredäki çaganyň ösüşi

Seksual gatnaşykda hromosomlaryň nähili goşulyşyna baglylykda, geljekki nesliň jynsy kesgitlenilýär. Erkegiň X bilen aýalyň X birleşse gyzjagaz, erkegiň Y-i bilen aýalyň X-sy birleşse oglanjyk dünýä inýär. Çaga göwredekä onuň jyns ösüşi biologiki faktorlaryň täsirinden kämilleşýän bolsa, doglandan soň oňa psiho-sosial

täsir ýetirilýär. Oglanjygyň embriony 8 hepdä ýetende ýumurtgajyklary kämilleşip, ol 2 görnüşli erkek adama mahsus bolan sekret bölüp çykarýar: testosteron, digidrotestosteron. Digidrotestosteron daşky jyns organlaryň, erkeklik mäziň, inegiň, ujydyň ösmegini stimulirleýär, testosteron bolsa, içki jyns organlaryň ösüşini üpjün edýär. Ýokarda agzalan iki sekrede androgenler diýilýär. Gyzjagazyň embriony 12 hepdä ýetende olaryň daşky we içki jyns organlary ýüze çykyp, kämilleşip başlaýar. Jyns differensirlenýän döwründe androgenleriň täsiri astynda erkek adama häsiýetli bolan gipotalamus formirlenýär. Androgenleriň mukdary juda pes bolanda-da aýal adama mahsus bolan gipotalamus formirlenýär. Gormonal programmirleme pubertat we soňky döwrüni gipotalamusyň, şeýle-de gipofiziň nähili ýagdaýda funksionirlemegi kesgitleýär. Şeýlelikde, gyzjagazlarda jyns gormonlarynyň sikliki sistemasy emele gelip, aýbaşy aýlawy döreýär, erkek adamlarda gormonlaryň işleýşi känbir üýtgäp durmaýar. Jyns gormonlarynyň embrionyň beýnisine täsiri soň kämillik ýaşyna ýetende-de öz täsirini ýitirmän, onuň häsiýetini kesgitleýär. Prenatal döwürde daşky we içki otrisatel täsirleriň netijesinde jyns differensirlenmesi ýoýlup, anomaliýalara eltýär. Klaýinfelteriň sindromynda 1 X hromosoma artyk bolup, ol oglanjyklarda testosteron ýetmezçiligi netijesinde ýumurtgajyklary ösmän, sperma çykarylmaýar – önelgesiz (tök) bolýar. Olaryň boýlary uzyndan myşşalary gowşak ösen bolup, göwüsleri aýallaryňky ýaly uly bolýar. Olaryň häsiýeti passiw bolýar.

Terneriň sindromynda 1 X hromosom kem bolýar. Gyzjagazlaryň ýumurtgalyklary kadaly ösmeýär, aýbaşy gelmeýär. Daşky jyns organlaryň ösüşi kän bir kadadan çykmasa-da, olar önelgesiz bolýar. Boýnunyň iki gapdalynda ganat şekilli gasyn bolýar, olar girdenek bolýarlar.

Androgenital sindromy – embrion döwründe androgeniň mukdarynyň artykmaç çykarylmasy netijesinde döreýär. Şonda çaganyň daş keşbi oglanjyga meňzese-de, onuň jyns organlarynyň gurluşy gyzyňky ýalydyr. Germafraditizmde daşky jyns agzalary aýalyňkyny hem erkegiňkini ýatladýar.

Seksual sowuk-salalyk

Seksual islegi döredýän bir tarapdan jyns mäzleriniň önümi bolsa, başga bir tarapdan psihiki işdämenlik bolup, ýöne munuň ýüze çykmagynda ýene-de birnäçe sistemalaryň işi gatnaşýandyr. Seksual islegiň esasy maksady söýmek, söýdürmek,

bir jan-bir ten bolup, seksual gatnaşykdan iki taraplaýyn lezzet alyp, «ýüküňi ýeňledip», meýmiremekdir.

Erkekleriň aýal maşgala bolan gatnaşyklary käte gödek, sabyr-takatsyz bolýar. Zenanlaryň erkeklerden tamasy bolsa, düýpgöter başgadyr. Olar özleriniň bagra basylyp, ezizlenmegini isleýär. Sabyr takatly iki taraplaýyn tä eräp-akyp barylmak ýagdaýa çenli öpüşme, soňraky seksual gatnaşygy ýiti derejede, mähirli geçirýär. Iki taraplaýyn alnan lezzet, soňam ýürekleri küýsedip durýar.

Seksual gatnaşyga bolan isleg hemme aýal maşgalada deň-derejede bolmaýar. Käbir aýallarda frigidlik – seksual isleginiň, gyjynmasynyň parhsyzlygy, lezzet alyp bilmezligi ýaly ýagdaýlar duş gelýär. Seksual sowuk-salalyk wagtlaýyn hem, mydamalaýyn hem bolup biler. Seksual sowuk-salalyk ilkibaşda ýa-da soň-soňlar hem döräp biler.

Seksual sowuk-salalygy döredýän sebäpleriň esasylary şulardyr:

– Kämilleşmek döwründe seksual ösüşiniň formirlenmesiniň gijä galmagy sebäpli dörän seksual sowuk-salalyk, munuň soň-soňlar kadalaşmagy mümkin.

– Ýygralyk sebäpli, bu ýaşlykdan utanjaň, ýygra, seksual gatnaşygy hakynda dogry informasiýa almadyk zenan maşgalalarda bolýar. Olar diňe soň-soňlar seksual lezzeti duýup başlaýarlar.

– Kesel zerarly dörän seksual sowuk-salalyk. Bu dürli keseller bilen baglanyşykly bolýar. Beýniniň, oňurga-ýiliginiň, içki mäzleriň, ginekologiýa keselleriniň, her hili zäherlenmäniň, yzygiderli surnukdyryjy agyr iş, ukusyzlyk, aç-horluk, witaminleriň we mikroelementleriň ýetmezçiligi we şuňa meňzeşler seksual sowuk-salalyga getirip bilýär.

– Erbet psihiki täsirlerden dörän seksual sowuk-salalyk, ärine haýsy hem bolsa bir sebäpden pisindi oturmazlykdan, ýüreginiň almazlygyndan, durmuşa çykmazdan ozal oňa bolan ynamynyň ödelmezliginden, bile uzak ýaşap biljekdigine ynamsyzlykdan, ýanýoldaşynyň birinji gije özüni gödek alyp barmagyndan we beýlekiler bilen baglanyşykly döräp biler.

– Nesil yzarlaýan seksual sowuk-salalyk, dogabitdi psihoseksuallygyň doly däldigi, ýetmezligi bilen häsiýetlendirilýär. Bu hili sowuk-salalyk aýal maşgalalaryň 15-20 göteriminde dagy bardyr. Şeýle zenanlarda şu ýetmezçilikden başga kemçilik bolmaýar diýen ýalydyr. Olaryň ähli zenana mahsus synalary sagat bolýar. Ähli zenanlar ýaly, öz ärini söýýär hem, gül ýaly, öz çagalaryna seredip, öý-içeriniň aladasy bilen ýaşap ýörýärler. Olar hiç haçan är-aýal gatnaşygyndan lezzet almaýarlar, almalydyr hem öýtmeýärler. Käte olara, «seksual lezzet almaýan

bolsaň, äriň gowşakdyr, ondan hem durmuş bolarmy» diýip, gep berýänler-de tapylýar. Şunuň netijesinde maşgalada agzalalygyň döräýmegi-de mümkin. Seksual sowuk-salalygyň bu görnüşinde aýal maşgala erkek nähili güýçli bolanda-da, hiç haçan lezzet almaýar.

Şu hili zenanyň äri "meniň gelnim şeýle ýagdaýda" diýip, gam çekip hem ýörmeýär. Şu ýagdaýa soň-soňlar uýgunlaşyp, oňa kän bir üns bermeýär. Ýöne käbirleri welin, men aýalyma lezzet berip bilemok diýip, özlerini günäkärläp, gam çekip, psihikasyna agram salyp, newroz keseline duçar bolýar. Käsi bolsa, aýalym menden lezzet alyp bilenok, onda ol başga birinden ony alýan bolmagy ähtimal, bolmanda-da ol uzak wagtlap lezzet alman oňly gezip bilmez diýip, özüniň ýüregini çişirip, howsala düşüp, gaban-gaban bolup, gelnini yzarlap, nähak ýerden igenip, urup-sögüp, azar ýamanyny berýär.

Meniň aýalym «gyzgyn däl», «ýanaşygyň gadyryny bilmeýär» diýip, aýrylyşyp ýörenler-de bolýar.

Seksual sowuk-salalygyň şu aşakdaky görnüşleri bolýar:

- lezzet almaýanlar;
- gowşak lezzet alýanlar;
- çala lezzet alýanlar;
- çalaja lezzede meňzeş täsiri duýýanlar;
- käwagtlar çalaja lezzet alýanlar;
- seksual islegi juda güýçli, ýöne lezzet alyp bilmeýänler.

Seksual sowuk-salalygy aradan aýyrmak üçin şu aşakdaky şertler zerurdyr:

- ýaşlykdan dogry seksual gatnaşyk barada düşünje almak;
- söýşüp durmuş gurmak;
- şu meselede birek-birege dogry düşünmek;
- seksual gatnaşygynda lezzet alar ýaly ýarym sagat birek-biregi gyjyndyrmak;
- ünsi sowujy ýagdaýlary aradan aýyrmak;
- günüň dowamynda näçe köp seksual gatnaşygynyň ajaýyplygy, onuň möhümligi, onsuz dünýäniň gyzygynyň ýoklugy barada oýlanmak, ünsüňi şoňa bermek.

Seksual lezzeti alyp bilmezlik (anorgazmiýa)

Irki döwürlerde «frigidlik» diýip, aýal maşgalanyň seksual taýdan bozulmalaryna aýdylypdyr. Ýagny, bu söz olaryň seksual lezzeti alyp bilmezligini

ýa-da jynsy gatnaşyga höwesiniň ýoklugyny aňladýar. Bu adalganyň sinonimi hökmünde «Anorgazmiýa» seksual gatnaşykdaky lezzet almanyň ýoýulmagy diýen sözi hem ulanýarlar.

Edil beýleki seksual bozulma kesellerinde bolşy ýaly, seksual gatnaşykda lezzet almanyň ýoýulmasynyň hem birnäçe görnüşleri bar:

1. Ilkinji sapar seksual gatnaşyk mahaly lezzet almanyň ýoýulmasy, bu görnüş hiç haçan lezzet almadyk aýallara degişli.

2. Seksual gatnaşykdan soň ýüze çykýan lezzet almanyň ýoýulmasy, bu ozal seksual gatnaşykdan lezzet alyp, soňra ondan jyda düşen aýallara degişli.

3. Situasion seksual gatnaşykdaky lezzet almanyň ýoýulmasy, oňa haçan-da aýal maşgala seksual lezzete belli bir şertlerde ýetip, şol şert bolmasa lezzeti alyp bilmeýän ýagdaýlary, meselem, seksual lezzeti öz-özüni sypalamagy (masturbirleme) bilen gazanmagy ýaly hadysalar degişli.

4. Adaty seksual gatnaşykda lezzet alyp bilmezlik, bu görnüşde aýal maşgala öz ýoldaşy bilen seksual gatnaşygyň adaty bolmadyk görnüşleri arkaly lezzet alýar.

5. Epizodlaýyn seksual gatnaşykda lezzeti alyp bilmezlik, aýal maşgalanyň seksual gatnaşygynyň käbir görnüşinde lezzet alyp, ýöne onuň elmydama üstünlikli bolmazlygy.

Şu näsazlyklary bolan aýallar seksual lezzeti alyp bilmeseler hem olar ýanýoldaşy bilen seksual gatnaşygy saklamaly bolýarlar. Sebäbi är-aýallyk we nesil öndürmek borjy muňa mejbur edýär.

Seksual gatnaşykda bolup, lezzet alyp bilmezligi aýal maşgalany sustupeslige, depressiýa getirmegi mümkin. Seksual lezzeti alyp bilmezlik bilen ejir çekýän aýallaryň sanyny anyklamak örän çylşyrymly mesele bolup durýar. Käbir maglumatlara görä, aýal maşgalalaryň 10-15 göterimi dogabitdi seksual sowuk-sala bolsa, 20 göterimine golaýy durmuşa çykmanka seksual gyzyklanmalaryň netijesinde neýrogumoral ýagdaýy işjeňleşip başlany üçin, ilkinji seksual gatnaşykda seksual lezzeti alyp başlaýar. Galan 65 göterimi wagtyň geçmegi bilen yzygider seksual gatnaşygyň netijesinde seksual lezzete ýetip bilýär. Mysal üçin, 10-15 göterimi 6 aýdan soň, 15 göterimi 1 çaga dogandan soň, 20 göterimi 2 çaga dogandan soň seksual lezzeti alsa, galan 15 göterimi başga erkek adamlar bilen seksual gatnaşykda bolanda seksual lezzeti alýarlar. Ýöne bu görkezijiler boýunça, ol aýal maşgalalarda seksual taýdan bozulma bar diýip aýdyp bolmaýar.

Seksual lezzeti alyp bilmeýän aýallary bejermekde iň esasy zatlaryň biri, olarda şol lezzete bolan höwesi we oňa ymtylma hyjuwyny döretmekdir. Şeýle-de onuň sebäbine görä, dürli çäreleri görmek wajypdyr.

Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindrom

Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindrom köplenç psihiki taýdan bozulmalary bolan aýallarda, şonuň ýaly-da psihiki taýdan sag aýallarda hem bolup bilýär. Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindrom ortaça alanyňda aýallaryň 80 göteriminde duş gelýär we şolaryň diňe 5-10 göteriminde ol agyr geçýär. Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindrom psihiki we somatiki bozulmalar bilen, esasan hem alyş-çalyş, endokrin we wegeto-damar funksiýalarynyň bozulmagy bilen ýüze çykýar.

Bu sindrom aýbaşynyň gelmezinden 2-12 gün öň ýüze çykyp, aýbaşynyň gelmegi bilen aýrylýar. Has aýdyň bolan psihiki bozulmalar aýbaşynyň öň ýanynda ýüze çykýar. Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň sebäbi ahyryna çenli doly öwrenilmedik, emma munda prostoglandinleriň has artyk çykýandygy we aýbaşy aýlawynyň lýutein fazasyndan aldosteronyň derejesiniň ýokary galýandygy, şeýle-de B_6 witamininiň derejesiniň birbada peselýändigi bellidir. Käbir lukmanlar otnositel giperestrogeniýany aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň esasy bolup biläýjek sebäp diýip hasaplaýarlar.

Bu sindromyň ýüze çykmagyna itergi berýän sebäpler nesilden-nesle geçijilik, emosional nerw dartgynlygy, zorlanmak, alkogolly içgileri aşa köp içmek, psihiki kesellerdir.

Sindromy güýçlendiriji (öjükdiriji) sebäpler ýatgynyň aýrylmagy, ýatgy turbalarynyň çigilmegi, kontraseptiwleriň içilmeginiň bes edilmegi.

Sindromyň ýüze çykmagyna ýardam beriji sebäpler aşa köp kofe içmek, çilim çekmek, emosional dartgynlylyk, köp oturyp, az hereketde bolmak.

2000-2005-nji ýyllarda aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromy bolan (aram we agyr derejeleri) 28-45 ýaş aralygyndaky aýallaryň 27-sinde sorag-barlag işleri geçirilipdir. Olaryň 12-si durmuşa çykan we 15-si durmuşa çykmadyk. Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň agyrlyk derejesi boýunça aram agyrlyk deresinde – 9 aýal, agyr derejesinde – 18 aýal. Barlagdan geçirilen aýallaryň ählisinde göwnüçökgünlik, gaharjaňlyk, çalt ýadamaklyk, kellagyry, uky bozulmasy, meteorizm, süýt mäzleriniň gatamagy, içgi dartgynlygy duýmaklyk, özüni gazaply alyp barmak, işe ýarawlylyk ukybynyň hem-de seksual gatnaşyklaryna höwesiniň

peselmegi, işdäsiniň açylmagy we agramynyň artmagy, iç gatamaklyk, aýaklaryň çişmesi ýaly alamatlar bellenilipdir.

Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň aram agyrlykdaky derejesi bolan aýallarda, bu ýüze çykmalar has aýdyň bolup, olar aýallaryň umumy işe ýarawlylyk ukyplaryna täsir etmeýärler. Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň agyr derejesi bolan aýallarda bu bozulmalar güýçli bolup, olar hatda aýallaryň işe ýarawlylyk ukybynyň peselmegine getirýär.

Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindromyň ýeňil geçmegi üçin, şol döwürde şekeri, duzy, spritli içgileri, kofe, ajy çaý içmezlik, şokolady, suwuklyklary, eti, ýaglary çäklendirmek maslahat berilýär.

Görüm görmeden galma (klimaks)

Gyz maşgala ýetişip ugranda, takmynan, 12-14 ýaşda aýda 1 gezek görüm görüp (aýbaşy) başlaýar. Onuň dowamlylygy kimiňki 3 gün bolsa, kimiňki 5-7 güne çekýär. Pyştdan aýda 1 sapar ýumurtga öýjügi çykyp, ýatgyň turbasynda tohum bilen duşuşyp, düwünçek düwülse, zenan göwreli bolup, ol wagtlaýyn görüm görmeden galýar. Eger-de göwreli bolmasa, onda görüm görmäni ýene-de başdan geçirýär.

Görüm görme – muňa göwreli bolmadyk ýatgynyň «ganly gözýaşy» diýip hem aýdylýar.

Zenanlaryň şu sikli tä görüm görmeden belli-külli galynýança dowam edýär. Görüm görmeden galmak döwri tebigy ýagdaý bolup, ol 45-55 ýaşlary öz içine alýar.

Bu döwür 3 fazada geçýär:

1. Klimaksyň başlangyç fazasy görüm görmeden galmagyň 2-5 ýyl öňüsyrasyny öz içine alýar. Şu döwürde pyşdyň işleýiş ukyby ýuwaş-ýuwaşdan tapdan düşüp peselýär, görüm görme wagtly-wagtynda bolmaýar.
2. Ikinji fazada zenan görüm görmeden gutarnykly galýar.
3. Klimaksyň gutarnykly fazasy görüm görmeden galmakdan soňky 5 ýyly öz içine alyp, şu döwrüň dowamynda aýal maşgalanyň organizmi täze ýagdaýa uýgunlaşýar. Çaga öndürme umydyndan galyp köşeşýär.

Pyşt igläp, follikulalar azalýar, ol bolsa öz gezeginde estrogenleriň azalmagyna getirýär. Şeýlelikde, bu ýagdaý uýat lülesiniň, ýatgynyň ujynyň, peşew haltanyň, siýdik akaryň epiteliýalarynyň mürşmegine getirýär.

Bu döwrüň agyr geçişi böwrek üsti mäzleriň çykarýan estrogenleriniň mukdaryna-da baglydyr.

Görüm görmeden galýan zenanyň birden-birden endamy gyzýar, gijelerine der basýar, ýüregi çalt urýar, başy aýlanýar, kellesi agyrýar, gaharjaň, keýpsiz bolýar, tiz ýadaýar, ýüregi howlap, aglaýar, ünsi, ýatkeşligi peselýär, ukusy ýoýulýar, özüne ynamsyzlyk döreýär, seksual höwesi peselýär, çalt-çaltdan buşukýar, myşsalary, bogunlary agyrýar, derisi guraksyraýar, tüý örýär, her hili üýtgeşik duýgular döreýär, göwüsleri mürşýär, süňk dokumasynyň dykyzlygy azalýar, süňki inçelip portlaşýar.

Ýokarda aýdylan alamatlar ýeňilräk geçse, oňa lukmançylykda newroza meňzeş ýagdaý diýilýär, eger agyr geçse ol zenany ýeldirgedip hem biler.

Şu döwürde seksual gatnaşygy kesmeli däl, uýat lülesi guraksyranda ýumşadyjy kremleri ulanmaly. Bedenterbiýe bilen meşgullanmaly, agşamlaryna gezelenç etmeli, spirtli içgileri we kofeni, mal ýaglaryny az ulanmaly, süýt we gök önümlere, balyk, künji, çigit, hoz, funduk, dorog ýaly iýmitlere ýykgyn etmeli.

Görüm görmeden galma agyr geçende hökman lukmanlara ýüz tutmaly.

Waginizm

Waginizm - bu seksual bozulmalaryň bir görnüşidir. Ol zenanyň uýat girelgesiniň güýçli gysylyp-daralmagy netijesinde seksual gatnaşygyň kynlaşmagy ýa-da düýbünden bolmazlygydyr. Waginizm dürli ýaşdaky aýallarda ýüze çykyp bilýär. Şol sanda hem dürli derejede bolýar. Onuň agyry-yza döredijilik derejesi uýat ýeriniň girelgesiniň gysylyp-daralmasynyň güýji bilen häsiýetlendirilýär. Waginizmiň agyr görnüşinde uýat ýeriniň girelgesi şeýle bir daralýar, hatda oňa barmak salyp hem bolmaýar. Ýeňil görnüşinde, ýokarda görkezilişi ýaly, güýçli daralma bolmasa-da, seksual gatnaşyk kynçylyk bilen bolup, aýal maşgalanyň çanaklyk töwereginde agyry-ynjy döräp, ony bimaza edýär. Waginizmiň aýal-gyzlaryň arasynda ýüze çykmak ýygylygy doly anyklanmadyk. Käbir maglumatlara görä, aýallaryň arasynda gabat gelýän seksual bozulmalaryň 10 göterimi waginizme degişlidir. Şeýlelikde, ýaş aýal maşgalalaryň ortaça 2-3 göterimi waginizm keselinden ejir çekýärler.

Bu kesel bilen ejir çekýän aýallaryň käbirlerinde seksual gatnaşykdan öň gorky alamatlary döreýär. Ol hem zenanlaryň seksual gatnaşyga bolan islegini peseldýär. Waginizm bilen ejir çekýän aýallaryň käbirleri şeýle keseliniň

bardygyna garamazdan, seksual gatnaşykdan ýeňil lezzet alýarlar. Köplenç seksual gatnaşyk döwründe uýat ýeriň çyglanmasy hem-de seksual lezzet adaty ýagdaýda saklanyp bilner.

Waginizm bilen ejir çekýän aýalyň ýanýoldaşy seksual gatnaşygynyň kynçylygynyň nämedendigini bilmeýär. Onda aýalynyň öz erkine bagly bolmadyk myşsa ýygrylmagynyň barlygy hakynda düşünjesi bolman, öz-özüni günäkärleýär. Ýagny, ol öz aýalynyň göwnüne degendigi üçin, onuň uýat ýerinde ýygrylma bolýandyr ýa-da «aýalym meni halaýan däldir» diýip, pikir edýär. Aýalynda agyry-ynjy duýgusyny döretmezlik maksady bilen, känbir oňa ýanaşmaýar. Şeýlelikde, erkeklerde aýallaryna sowuk-salalyk döreýär we gün-günden seksual gatnaşyga bolan islegi gaçýar. Aýallar seksual gatnaşykda döreýän agyry-yza barada ýa-da uýat ýerine tampon salmagyň kyndygy hakynda lukmanlara ýüz tutanlarynda, olaryň waginizm keseline uçran bolmagynyň mümkindigi aýdylýar. Emma bu keseli doly ýüze çykarmak üçin, uzak wagtyň dowamynda gözegçilige almaly we barlaglardan geçirmeli.

Koitofobiýa (miksofobiýa)

Koitofobiýa – seksual gatnaşykdan gorkmak. Şu ýagdaýy seksual tarapdan özüne göwni ýetmezlik, masturbirlemäniň zyýany ýeter öýtmeklik, zorlanmaklyk, halamaýany bilen şowsuz gatnaşykda bolmaklyk, mertebäni peseldýän oňaýsyz söz eşitmeklik ýaly sebäpler döredip biler. Şeýle-de, erkegiň özüni gödek alyp barmagy, üstünden gülmegi, özüçe görmezligi, oňaýsyz şertlerde bolunmagy, dürli kesellere uçraryn öýdüp gorkmaklyk ýaly ýagdaýlar hem koitofobiýany döredip bilýär. Ýokarda agzalan sebäpler seksual gatnaşykda şowsuzlyga eltýär. Bu ýagdaý bolsa, utanjaňlaryň, ýaýdanjaňlaryň aňynda berk ornaşyp, indiki boljak seksual gatnaşyk barasynda-da öňünden gorky döredýär.

Gorky adamyň erkini elinden alýar. Birnäçe gyzlar gyzlygy alnanda güýçli agyry bolar, gan akar, göwreli bolaryn, ýokanç kesel ýokuşar, ýakynlaşmagy başarmaryn öýdüp gorkýarlar.

Koitofobiýa köplenç durmuşa çykan gyzlaryň ilkinji hepdesinde döreýär. Olar sypaşyp-öpüşip, biri-birlerini gowy görüp, ölüp barsalar hem seksual gatnaşygyna welin, güýçli garşylyk görkezýärler (aýaklaryny gysýarlar, balyk ýaly eýläk-beýläk süýşýärler, gorkudan ýaňa titräp, saňňyldap, ýigidiň döşünden itip, özüne goýbermeýärler).

Zenan maşgalada şeýle hadysa ýüze çyksa, tiz psihoterapewte ýa-da seksopatolog lukmana ýüz tutmak wajypdyr.

Baglanma

«Baglanmany» il içinde nika gyýlan mahaly içigara adamlardan biri eline sapak ýa-da saçyň bir gylyny assyrynlyk bilen düwse, nika düşmän, oglan «baglanýarmyş», ýagny erkeklik gaýraty gaçýarmyş diýip düşündirýärler. «Baglanany» bolsa, diňe okap açmak bolýar diýip ynanýarlar. «Baglanmadan» kösenýänler şu günler hem bar. «Baglanmak» köplenç ýygra, ýaýdanjaň, utanjaň, sada ýigitlerde susty basylyp, tolgunma netijesinde ýüze çykýar. «Baglanmanyň» ýüze çykmagyna ýigidiň oglanlykdan jyns synasynyň gowşaklygy hem sebäp bolup biler.

«Baglanmak» adatça, üç ýagdaýda ýüze çykýar.

Birinjisi, «begendik», bu ýagdaýda, ýigit ilkinji gije öz öýlenen gyzynyň ýanyna girip, ony törüne geçirendigine aşa begenip tolgunýar. Şeýlelikde, “baglanma» ýagdaýy ýüze çykýar.

Ikinji ýagdaý, ozal il içinde «baglanma» barada eşidip, özi hem şu hala düşmekden gorkup ýöreniň, nika gijesi meni hem «baglan» bolaýmasynlar diýip howsala, gorka düşüp «baglanma» döreýär.

Üçünji ýagdaýda ýigit utanjaňlygy, ýygralygy, ilkinji gije gelninden susty basylyp, tolgunmagy, howsala düşmegi sebäpli «baglanýar».

Nika gijesi şeýle şowsuzlyga uçranlar, keýpi gaçyp, gaýgy-gama batýar. Aňynda her hili oýlary aýlaýarlar, il-günden, daş-töwerekden heder edýärler. Öz aýbynyň açylmagyndan gorkýarlar. Şeýle-de, «men bu dertden hiç wagt gutulyp bilmezmikäm» diýip howatyrlanýarlar. Mydama aňynda şeýle howsala bardygy üçin olaryň soňky synanyşyklary-da şowsuz bolýar. Sebäbi olar, ozaly bilen özüňe ynanmalydygyna düşünmeýärler.

«Baglanan» ýigitleriň köpüsini, ýagny ynanjaňlaryny molla okadyp, belli bir däp-dessurlara uýup, köşeşdirip, tijendirip, bu ýagdaýdan çykarýarlar. «Baglanma» derdi dürli sebäplere görä öz-özüňden gorka düşmek, özüňe ynamsyzlyk etmek bilen baglydyr. Şol sebäpli ondan açylmak üçin ruhy-psihiki taýdan tijenmek, öz-özüňe ynanmak, başyňdaky gerekmejek oýlary-aladalary unutmak gerek. «Baglananlaryň» köpüsi bolsa seksopatolog lukmanlara ýüz tutup, bu ýagdaýdan

saplanýarlar. Lukmanlar «baglanmagyň» jynsy kesellilik bilen bagly däldigini belleýärler.

«Baglanma» hadysasynyň birnäçe ýyl är-aýal bolup ýaşap ýören erkeklerde-de gabat gelýän mahaly bolýar. Bu är-aýalyň arasynda dörän ýiti dawa-jenjel, erkek adamyň öz aýalyndan düýpli göwnüniň galmagy ýaly pursatlar bilen baglanyşykly ýüze çykyp bilýär.

Seksual gatnaşykda seýrek duş gelýän ýagdaýlar

Bu lezzetli gatnaşygyň dürli neýroendokrin, psihiki näsazlyklar sebäpli has uzaga çekýän ýa-da basym tamamlanýan ýagdaýlary gabat gelýär. Onuň çenden aşa uzaga çekmesi, örän lezzetli boljak ýaly bolup görünse-de, tiz kanagatlanma tapýan zenanlara asla ýaraman biler. Käte aýallar ärinde ýüze çykýan bu ýagdaý sebäpli, «Belki, ärimiň meni sulhy alýan däldir, bu şondan bolaýmasyn» diýip, iňkise gidýärler.

Seksual gatnaşygyň has uzaga çekmesiniň, ýagny erkegiň öz «ýüküni ýeňledip» bilmän kösenmeginiň dürli sebäpleri bolýar. Beýle ýagdaý köplenç ýadawlyk, dartgynlylyk, näsaglyk, arakhorlyk, neşekeşlik, käbir dermanlaryň ýerliksiz köp ulanylyşy hem-de är-aýallyk gatnaşygynyň örän ýygjamlaşmagy ýaly hadysalar bilen baglanyşykly döreýär. Elbetde, muňa erkegiň öz aýalyny sulhy almazlygy, bu işe islegsiz bolmagy hem sebäp bolup biler.

Bir gezek toý tutanyna ýaňy 4 aý geçen ýaş çatynjalar bize ýüz tutup geldiler. Olar är-aýallyk gatnaşygynyň uzaga çekýändigini, ýigidiň öz işini bitirýänçä 6-7 sagadyň gerek bolýandygyny aýtdylar. Ýaş gelin ilkinji gijeden soňky bir-iki hepdede är-aýal ýanaşygy kadaly bolsa-da, soň-soňlar ýigit işini bitirýänçä, özüniň dört sapar dagy aýşy-lezzetlenýändigini, munuň soňra agyry-yza ýazýanlygyny gürrüň berdi.

Ýigit bilen gelin bu ýagdaýyň ikisi üçin hem has jepaly derde öwrülendigini aýtdylar. Olara degişli maslahatlar we bejergi berildi.

Bu ýagdaýyň tersine, ýigitleriň käbiriniň seksual gatnaşykda öz höwesini has çalt kanagatlandyrýandygyny hem belläp geçmeli. Köplenç ýigitler ep-esli wagtlap seksual gatnaşygynda bolmanynda, erkeklik mäziniň keselinde, beýnidäki seksual öýjügine zeper ýetirilende we beýleki halatlarda şeýle ýagdaýa uçraýarlar. Beýnidäki seksual merkeze zeper ýetirilende erkek kişi hatda aýalyna ýanaşyp-ýanaşmanka «öz işini» bitirýär. Bu ýagdaýda hökman lukmana ýüz tutmak gerek.

Bir gezek biziň iş ýerimize çekinjiräp, 36 ýaşly aýal maşgala geldi. Onuň utanjyndan ýaňa ýüzi çym-gyzyldy, özi hem aljyrap, nädip söze başlajagyny bilmän durdy. Men oňa ýüzlenip: «Tolgunman, näme mesele bilen gelen bolsaňyz, çekinmäň-de aýdyberiň» diýdim. Ol az-kem dymyp oturandan soň: «Men-ä size nädip düşündirjegimi bilemok, utanç zat» diýdi. Men oňa: «Ýarawsyzlygyň hem utanjy bolarmy, aýdyberiň» diýip, sözümi tamamlamankam, ol: «Men gije uklap ýatyrkam, bile okan synpdaş ýigidim düýşüme girdi, onuň bilen gujaklaşyp öpüşemde, «şeýtany» bolup, juda süýji ýagdaýda lezzet alypdyryn. Men adamym bilen 18 ýyl ýaşap, şonuň ýaly ýagdaýa düşmedim, ömrüm haýp geçipdir» diýip aglamjyrady. «Men şondan soň ärimden şonuň ýaly ýagdaýa her gezek ymtylyp garaşýan, emma onuň ýerine gasygymyň töwereginde agyry, ynjy peýda bolup, bimaza bolýan. Soňky wagtlarda bulardan başga-da gaharjaňlyk, keýpsizlik, lapykeçlik, ukusyzlyk, agy ýüze çykyp, adamymy görenimde myrryhym atlanyp, oňa jabjynyp, ýüzüni alýan, ýanyma getiremok, emma ol özüni bimamla duýansoň, känbir gaýtargy hem bermeýär. Şu ýagdaý uzaga çekiberse, güýçleniberse nerw keselli bolup galarmykam diýip gorkýaryn. Şu mesele bilen barmadyk gapym ýok. Siz hakda şu ugurdan tejribeli lukman diýip eşidip, siziň kömegiňize mätäç bolup geldim» diýip, gözünden paýyr-paýyr ýaş dökdi.

Bu gelniň adamsy bilen söhbetdeş bolanymda, onuň nebsiniň çalt gelýändigi, şeýle-de, gelnini lezzetlendirip bilmeýänligi üçin ruhdan düşüp, özüni gynaýandygy ýüze çykaryldy. Ol sözüni dowam etdirip: «Doktor men aslynda basym gyjynagan, gatnaşykda gelnim bir zatlary hyýalyna getirip, duýup-duýmanka men öz işimi bitirýän» diýip zeýrendi.

Şunuň ýaly ýagdaýa düşýänlere şeýle maslahat bermek dogry bolar:

– seksual gatnaşykda zenan lezzet alaryn diýen ynam-niýetde bolmaly;

– seksual gatnaşykda arzuw-hyýalda bolup, göz öňüne gowy zatlary getirmeli;

– seksual gatnaşygynyň öňüsyrasynda aýal maşgalanyň duýgur ýerlerini gyjyndyrmak üçin, ýarym sagada golaý sypaň-sermeň etmeli;

– zenanyň ýagdaýyna görä hereket etmeli;

– erkek haýal hereket etmeli, hatda pikirini başga zada sowup, gerek bolsa wagtlaýyn togtamaly.

Gabanjaňlyk

Gabanjaňlyk – munuň özi haçan-da kimdir biriniň söýýändigine, wepadarlygyna, durky bilen berilendigine şübhelenmedir. Gabanjaňlyk hemme kişä mahsusdyr. Ýöne biri gizlin gabansa, beýlekisi aç-açan gabanýar. Biriniň gabanjaňlygy seresapdan çalaja bolsa, beýlekisiniňki gödekden namysa degiji bolýar. Gabanjaňlyk köplenç bir taraplaýyn bolýar – äri gelnini ýa-da tersine gelni adamsyny gabanýar, iki taraplaýyn gabanjaňlyk gaty seýrek duş gelýär.

Gabanjaňlyk diňe bir är-aýal arasynda bolýar diýip düşünmek bolmaz. Käbir halatlarda gaýynene, gaýynata hem gelnini özgelerden gabanýarlar. Ogluna gep berip, onuň ýüregini çişirip, oglunyň ýüreginde gabanjaňlyk duýgusyny döredýärler, öz elleri bilen çagasynyň gününi bulaýarlar. Ýene bir ýagdaýda ogluny gelninden gabanýarlar, gelni ogluny azdyrýan, ony özlerinden sowaşdyryp duşman edip, ellerinden ogluny alyp barýan ýaly duýýarlar.

Gabanjaňlygyň ýene bir görnüşi bolýar. Ol hem erkegiň ýa-da aýalyň ýoldaşyny ýürekden söýüp, ony ýelden-günden, sowukdan, dilden-gözden gorap, agyr surnukdyryjy işden gorap, şoňa bir zatlar bolaýmasyn diýip, alada-ünjüde, ýanýoldaşyny yzarlap ýaşamakdyr.

Kähalatlarda çalaja, ýönekeýje gabanma birek-birege bolan mähir söýgini artdyrýan, ysnyşygy has hem berkidýän bolsa, gabanjaňlygyň gödek, ezýet beriji, zalym, namysa degiji görnüşi maşgala agzalylyk aralaşdyryp, hojalygy yrandyrýar, dargadýar. Esasly gabanmada erkek gelniniň ýüz-gözüni reňkläp, üýtgeşik geýnip, işden gijiräk gelip başlasa, biri bilen ýylgyryp, gülüşip duranyny göreninde ýa-da öýünde del adam görende müňkürlik döreýär, gabanyp başlaýar.

Gabanjaňlyk seksual gatnaşygyň peselmegi esasynda, ýagny oňa nädogry düşünmeden müňkürlik döräp hem ýüze çykyp biler. Muňa mysal, gaýgy-gussadanmy, näsaglykdanmy seksual islegi peselen gelni ärini ýanyna goýbermeýär. Gelniň bu bolşuna äri özüçe düşünip «äh-ä, bu birini tapypdyr öýdýän» diýip, şübhelenip, gabanyp başlaýar. Edil şunuň ýaly-da äri haýsy hem bolsa bir sebäpden seksual islegi peselip, gelniniň ýanyna barmasyny seýrekletse, gelni adamym birini tapypdyr diýip, müňkür bolýar, gabanýar.

Adamyň terbiýesi, bilimi, akyl-paýhasy, medeniýeti pes boldugyça, şonça-da gabanjaňlyk, gödek häsiýete eýe bolýar.

Gabanjaňlygyň birnäçe görnüşleri bar:

– erkegiň gelnine öz hususy zady ýaly garaýyş bilen gabanmagy;

– gabanjaňyň her bir adama öz bäsdeşi hökmünde garamagy;

– sütemli gabanma – bu gabanjaňyň gabanýanyna sütem bermeden köşeşmegi;

– erkek adamyň özüni kemis hasaplamagy netijesinde ýüze çykýan gabanjaňlykda – gelnim haçan hem bolsa bir wagt meni taşlar, men ýaly gowşak äri bilen uzak ýaşasy ýok – diýip pikir edýär we mydama howsalaly ýaşaýar;

– är-aýalyň özüne osup gabanmasynda, olaryň birden-biri gezýän bolsa, ýanýoldaşym hem menden gowy däldir, ol hem gezýändir diýip beýlekisi gabanýar;

– adaty gabanjaňlykda aýalyň ýa-da erkegiň biwepalyk etmeýäni barmy diýen pikire gulluk edilýär.

Ýönekeý adaty, sagdyn gabanjaňlyk, ruhy taýdan kesellileriňkiden nähili tapawutlanýar? Ýönekeý, sagdyn gabanjaňlyk köplenç anyk sebäpli, şübhelenme esasynda döreýär. Gabanýana müňkür bolmaga delil, subutnama ýokdugyny, munuň biderek ýere alada galmakdygyny düşündirseň, ol muňa ynanýar. Olar adatça, assyrynlyk bilen yzarlaýar, şübhelenmesine logiki esas bolýar, emma şonda-da gabanjaňlyk zerarly hetden aşmaýarlar.

Ruhy keselli kişileriň gabanjaňlygy düýpgöter başgaça bolýar. Olar esas ýok ýerinden ugur-utgasyz gabanyp, hetden aşyp, juda gödek bolýarlar. Şeýle adamlara ýalňyşýandygyny, muňa hiç hili esasyň ýoklugyny asla düşündirip, ynandyryp bolmaýar. Ruhy kesellilerdäki gabanjaňlykda, olaryň gulagyna gelni biri bilen pynhan gürleşýän, ogşaşýan... ýaly sesler ýa-da kimdir biriniň gelniniň adyny tutup gygyrýan ýaly sesler gulagyna gelýär. Bu hili gabanjaňlar öz gelinleriniň yzyndan aýrylmaýarlar, her ädimini yzarlap ýörýärler. Bardy-geldi erkek kişi bilen duranyny, onuň bilen ýylgyryşanyny göräýse, gödeklik edip, gelnini urmakdan, oňa dürli agyr sütemleri etmekden birjik-de çekinmeýärler. Käte olar gelni işden gelse, onuň eşiklerini ysgap, bedeninden nähili bir yz-yşarat tapjak bolup gözlemekden gaýtmaýarlar.

Eger-de kimdir biri gabanjaňlyk zerarly şu ýagdaýlara düşse, onda hökman psihiatr lukmana, seksopatologa ýüz tutmak zerurdyr.

Gabanjaňlyk duýgusy aýal-gyzlaryňka garanyňda erkeklerde has agdyklyk edýär. Aýal-gyzlarda erkek adamlara garanyňda müňkürlik, was-waslyk az. Munuň tersine olarda söýgi gabanjaňlygy agdyklyk edýär.

Gabanjaňlygyň islendik söýgä-de özüniň ölüm howply hanjaryny urup bilýändigini belleýärler. Şeýle-de, gabanjaňlyga öz-özüňi kösemeklik diýip baha berýänler-de bar. Eger-de ýersiz-ýere gabanylmaga uçrasaňyz, bu mesele boýunça uzaga çekdirmezden ýakyn hossarlaryňa, lukmana ýüz tutmak gerekdir.

Ýatda saklaň!

1. Sagdyn durmuş kadasyny saklaň.
2. “Az iý – uz iý” diýlenine eýer.
3. Zyýanly endiklerden daş dur.
4. Ýanýoldaşyň bilen ysnyşykly bol.
5. Seksual gatnaşygyň yzygiderliligini sakla.
6. Seksual gatnaşygyny dürli fantaziýalar bilen baýlaşdyryp, gyzykly geçir.
7. Seksual bozulmalar dörände gaýga batman, seksopatolog lukmana ýüz tut.
8. Seksual gatnaşyklary baradaky edebiýatlar bilen tanyşyň.
9. Her edip-hesip edip, bir-biregi kanagatlandyrjak boluň.

X BÖLÜM

MAŞGALA ABADANÇYLYGYNY BOZÝAN ÝARAMAZ ENDIKLER, ZÄHERLI NEŞE SERIŞDELERI

Maşgala gurmak we onuň abadançylygyny berkitmek, goramak üçin köp yhlas edilýär. Ene-ata maşgalanyň eşretli ýaşaýşy, perzentleriniň edep-ekramly, sagdyn, bilimli-sowatly adamlar bolup ýetişmegi üçin elinde baryny edýärler. Geljekki durmuş barada ýürekde hoş arzuw-niýetler besleýärler. Maşgala agzalarynyň hersiniň öz ýerinde etmeli işini edip, agzybirlikde ýaşalyp ýörlen maşgalada ähli zat gül ýaly bolup, durmuş süýjülik, bagtyýarlyk bilen dowam edýär. Durmuşda şatlykly günleriňi bulaşdyrjak hadysalar-da ýok däl. Şonuň üçin adam saglygyna, maşgala asudalygyna ýaramaz täsirini ýetirjek endiklerden, pişelerden daşda durmaly. Bir pursatlyk keýp-sapa, lezzet üçin, ömürlik bela sataşmaly däl. Olara bir sataşsaň, aňsat-aňsat ondan halas bolup bilmejegiň aýandyr. Aýratyn-da neşekeşlik, arakkeşlik ýaly hadysalar köp adamlaryň gül ýaly durmuşyna zäher gatýar. Çilimkeşlik, naskeşlik ýaly nogsanlar hem adamyň sagdyn bedenine, sagdyn durmuş ýörelgesine ýuwaş-ýuwaşdan çökder zelelini ýetirip, keselbent edýär, ömrüni ýakýar. Maşgalanyň asudalygyna, rysgal-bereketine gybatkeşlik, gep bermek, ýaltalyk kimin zatlaryň hem uly zyýan ýetirýändigi mälimdir.

Maşgalaňy, otly ojagyňy, rysgal-bereketiňi, abraý-mertebäňi, nesliňi şunuň ýaly belalardan goramak üçin, ozaly bilen, olaryň nädip içiňe aralaşýandygyny, olaryň garşysyna nähili ýol bilen göreşmelidigini bilmek zerurdyr. Erbet endiklerden, ýokarda agzalan keýp beriji serişdelerden saklanmagy başaryp, özüňe erk etmek gerek. Şu zatlaryň soňunyň erbetlige baryp, maşgalany dargamak derejesine ýetirjeginiň uly betbagtçylykdygyna düşünmeli.

Gep bermek – gybatkeşlik

Adamlaryň arasyna agzalalyk, maşgala sowuklyk salýan zatlaryň biri hem gep bermeklik we gybatkeşlikdir. “Dagy-daşy ýel bozar, adam arasyny dil bozar” diýlipdir. Käbir adamlar has gepe gidegen bolýar. Onsoň oňa goňşusy, dosty ýa-da ýanýoldaşy bilen urşup-sögüşmegine ýekeje gep ýeterlik bolýar. Gep, gybatkeşlik hem töhmet belasy ýalydyr. Gybatkeşiň gepi är-aýal arasyna müňkürlik hem salyp biler.

Atalarymyz şeýle diýipdir:

Gep başy iňňejik.

Gep ýel bolmasa-da ýürek çişirer.

Gep oýundan dörär.

Gep gezdireniň atasyna nälet.

Gep yzarlan bela barar, ýol yzarlan oba.

Gep ýamany ünji, dert ýamany sanjy.

Gepden gep çykar.

Gybatkeş hakykaty aýtmaz.

Adam bar, gep bar,

Arpa bar, çöp bar.

Ata-baba paýhasa eýerip, ozaly bilen gepe gulak gabartmazlygy öwrenmeli. “Dil süňksiz, nämäni diýmez” diýipdirler. Gybatkeş hem, gybat hem gabat geler. Emma oňa üns bermezlik gerek, ol öz eliňizde. Gep üçin ýüregiňi çişirmezlik paýhasdan nyşandyr.

“Gepi aýdan gepçi däl, gepi yzarlan gepçi” diýlen sözi hem hiç wagt unutmaly däl. Eger-de, üns bermeseň, gep gury gepligine-de galar. “Diliň sakasy ýürekden bolar” diýilýär. Şonuň üçin hiç wagt oňat adam ýaman gep aýtmaz. Akylly adam galp gepe ynanmaz.

Gepe gidip köp adamlar dogan-garyndaşy, dost-ýary, ýanýoldaşy bilen jetleşýär. Käte ogul-gyzyň ene-atasynyň, ene-atanyň perzentleriniň garşysyna gidýän wagtlary-da bolýar. Şonuň üçin, gep bermek, gepe gitmek belasy örän howpludyr.

Il içinde, diliň gowy söz sözlesin, gulagyň diňe ýagşyny diňlesin diýilýär. Hiç wagt gepe däl-de, anyk işe, herekete, maksada gulluk etmeli, diňe şolara ynanmaly. “Döwletli aş üstünde, bidöwlet gep üstünde” diýlişi ýaly, gepçiniň hiç wagt işi rowaç almaz, maly iki bolmaz.

Neşekeşlik

Adam tötänden neşekeş bolmaýar. *Neşekeşlige eltýän ýoluň ilkinjisi* ine, şudur – ony äsgermezlik etmekdir. Munuň şeýledigine neşekeşler bilen edilen gürrüňler, olara berlen sowallar hem güwä geçýär. Neşekeşlik belasyndan dynmak üçin saglygy goraýyş edaralaryna ýüz tutan adamlaryň köpüsi, bu işe baş goşmagyna mejbur eden ilkinji sebäpler barada gürrüň berenlerinde, olaryň söhbeti köplenç

şeýle sözler bilen başlanýar: «Bir gezek çekeniň bilen hiç zat bolar öýtmedim», «Bir toýda oturylyşykda, ilki içipdiris, soň çekipdiris...». Şeýlelikde, adamlar özüniň bu erbet gylyga baş urandygyny, neşekeşligiň ilkinji döwrüni eýýäm başdan geçirendigini duýman galýarlar.

Neşekeşligiň ikinji ýoly – dar düşünjeli adamlaryň tiryegi «müň derdiň dermany» hasaplamagydyr. Käbir adam çala başy agyryp, baldyry syzlasa dessine derman, melhem hökmünde tiryege ýapyşýar. Baş agyrmak, baldyr syzlamak ýeke gezek bolup aýrylanok. Ol häli-şindi gaýtalanyp durýar. Netijede, tiryegi «derman» hasaplan kişi onuň toruna düşýär.

Mälim bolşy ýaly, hassahanada agyr operasiýanyň ýeňil geçmegi, näsagyň agyry-ynjy duýmazlygy üçin, olara ýörite sanjym urulýar. Käbir näsaglar soňra hem agyry-ynjyma çydap bilemok diýip, jögülik edip, şol sanjymy ýene etmegini lukmandan özelenip haýyş edýär. Lukman hem oňa dözmän, ýene sanjym edýär. Düzüminde belli bir çäkdäki tiryegi bolan şol sanjyma näsag şeýlelik-de öwrenişýär. Ol oňa ýene-ýene gerek bolýar. Netijede näsag neşekeşlige uçranyny, lukman hem oňa dözmezçilik edip, täze dert tapyp berendigini duýman galýar.

Elbetde, her niçik-de bolsa neşe maddalaryna bir gezek agyz uranlar şol bada neşekeş bolup gidýär diýip kesgitli aýdyp bolmaz.

Üçünji bir ýagdaýda neşekeşlige uçraýanlar köplenç halatda durumsyz, özüne erk edip bilmeýän, sustupes, sada, ynanjaň, gowşak ýaşlardyr.

Neşekeşlige uçramagyň ýene bir, dördünji hili bolsa, käbir adamlaryň şahsy durmuşynda, işinde şowsuzlyga düşmegi netijesinde, neşäniň täsiri bilen gam-gussadan dynmak, rahatlanmak üçin bu bela baş goşmagydyr.

Käbirleriniň bolsa, tiryege ýüz urmagyna düýbünden başga zat – samsyk gürrüň sebäp bolýar. Ýagny, käte «tiryek aýal-erkek gatnaşygyna oňaýly täsir edýär, erkeklik ukybyny artdyrýar» diýen ýaly gürrüňlere gulak gabardýarlar. Onsoň bu sözüň magadyna ýetmek üçin tiryekden üç-dört ýola sorup görýärler. Birbada aýdylanlar dogry ýaly hem bolýar. Şunlukda, tiryek çekmäge başlaýarlar. Soňra az wagtlyk keýp-sapa üçin süpük neşekeşe öwrülýärler. Şeýlelikde, olarda seksuallyk üzül-kesil peselýär, hatda ýitýär.

Käbir ýaş-ýeleňler ene-atasynyň günäsi bilen, ýagny çagalaryna oňly gözegçilik etmän, olary lälik saklaýandygy, näçe pul-harajat diýse, ölçermän bermegi netijesinde neşekeşlik belasyna uçraýarlar. Sebäbi ýaşlykda «nirde bolduň, nirden geldiň» diýilmeýän, näçe islese pul gysganylmaýan oglan-gyzyň neşe ýaly,

daşdan göräýmäge, örän özüne çekiji belanyň toruna düşmegi bolup biläýjek zatdyr.

Neşe derman däldir, ol agyry-ynjyny diňe wagtlaýyn aýyrýar, köşeşdirýär. Neşe beýniniň duýgy merkeziniň agyry duýýan bölümlerini wagtlaýynça gowşadýar. Degişli beýni merkezleriniň küteleşmegi, birbada duýgularyň peselmegi bilen alada-ünji, gam-gussa aýrylana dönýär.

Neşekeş kesellände lukmanyň işini juda kynlaşdyrýar. Sebäbi tirýek köp keselleriň aýry-aýry alamatlarynyň geçişini ýoýýar. Keseliň nähili dertdigini wagtynda we dogry kesgitlemäge päsgel berýär. Meselem, tirýek köriçegäniň sanjysyny peseldýär, onuň agyrsyny doly duýmakdan mahrum edýär. Şeýle ýagdaýda neşekeşiň özünde agyry-ynjyny duýmazdan, onuň köriçegesiniň içinde ýarylmagy gaty mümkindir. Neşekeşiň başga-da dürli keseller babatynda şunuň ýaly ýagdaýa düşüp biljekdigi geň zat däldir.

Tirýek we ondan alynýan önümlere baş goşulanda kähalatlarda ujypsyzja günden, kähalatlarda bolsa, birnäçe hepdeden oňa bakna bolunýar. Tirýege bir öwrenişeniňden soň, ony taşlasaň azarlama alamaty ýüze çykýar. Ýatyp bilmezlik, endam-janyň kül-owram bolup barmagy, ýürek howlama, janyňa jaý tapyp bolmazlyk ýaly ýagdaýlar döreýär. Bu azarlama iki hepde çydam edip bilseň, kem-kem gowulaşyp, neşekeşlikden halas bolunýar. Ýöne psihiki küýseg welin, birnäçe aýdan, hatda ýyldan özüni bildirip durýar. Emma mertlik edip, bu küýsegden el çekmegi başarmak gerek. Neşekeşlik belasynyň adamlaryň saglygyny «küle çökerýändigi», «maşgalasyny tozdurýandygy”, indi has köp döwürlerden bäri bellidir. Neşe zerarly gör, nähili abraý-mertebeli adamlar sandan galýar, gör, näçe ene-atalar ganly gözýaş dökýär, gör, näçe gül ýaly çagalar hor-homsy güne düşýär, gör, näçe maşgalalar dargaýar.

Geroin belasy hem häzirki döwürde dünýäde ençeme adamlaryň durmuşyny bulaýar. Geroin himiki usul bilen tirýekden alynýan sintetiki narkotik analgetikdir. Geroin esasan ysgamak, çekmek ýa-da sanjym görnüşinde ulanylýar. Tirýekden tapawutlylykda, geroin ulanýan adamda uýgunlaşma, azarlama alamaty gysga döwürde başlaýar we beden agzalarynyň işjeňliginiň gödek bozulmalaryna eltýär. Geroine sataşanyň öýi-hojalygy basym boşap-gugaryp galýar. Çünki, ony gündelik tapmak hem örän köp çykdajyny talap edýär. Geroin çekýän adam uzak wagta gitmän, öz saglygyny düýpli ýitirýär. Geroin adam üçin örän howpludyr.

Beňkeşlik

Beňiň düzümi birnäçe kannabinoidlerden ybaratdyr. Esasy zäherleýji işjeň kannabinoidleriň biri tetragidrokannabinoldyr.

Beň adamyň nerw ulgamyna güýçli täsir edýän awydyr. Şeýle-de bolsa, ýaşlaryň käbiri onuň täsirini özünde duýmak üçin, beň çekmäge ýüz urýar. Ol uzak çekilende bolsa, oňa tabynlyk döreýär. Beň çekilende onuň zäherlenmesinden, aňyň işleýşi ýoýulýar. Töwerekdäki zatlaryň kabul ediliş funksiýasy bozulyp, gözüne dürli zatlar görünýär. Gözüne görünýän zatlar uly ýa-da kiçi, başga görnüşde görünýändigi sebäpli, beňkeşde gorky döräp, ol howsala düşýär, göçgünli ýagdaýda bolýar. Beňiň täsiri peselenden soň tapdan düşüp, gan basyşy peselip, ýüzi ak-tam bolup, ahyry hem usurganyp ýatyp galýar. Ukudan oýanandan soň, kellesi güňläp, keýpsiz, lapykeç halda, ysgynsyz ýagdaýda bolýar. Beň aýlap-ýyllap yzygiderli ulanylanda kä kişi şizofreniýa meňzeş ýagdaýa düşýär. Ýagny, ýylgyryp ýatan samsyklaç bolýar.

Beň taşlananda azarlama döreýär. Ol azarlamada agyry-ynjy bolmaýar. Diňe psihiki küýseg bolýar. Şol sebäpli hem ondan dynmak gaty ýeňildir. Ýöne şol ýürek küýsegi welin, soň-soňlar hem bimaza edip biler. Beňi goýmak üçin sagdyn pikirleniş, sagdyn erk gerekdir.

Häzir dünýäde psihotrop serişdeler – adamyň beýnisine güýçli täsir edýän neşe serişdeleriniň başga-da dürli görnüşleri bar. Emma biziň ýurdumyzda adamyň saglygyna, durmuşyna düýpli zeper ýetirýän neşe serişdeleriniň görnüşleri barmak büküp sanaýmaly, juda azdyr. Hormatly Prezidentimiziň halkymyzyň saglygy, abadan durmuşy barada edýän tagallalary netijesinde ol zyýanly serişdeleriň ýurdumyzda düýbünden ýok ediljekdigine-de şek-şübhe ýokdur.

Çilimkeşlik

Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasynyň maglumatlaryna görä, häzirki wagtda planetamyzyň erkek adamlarynyň ýarysyna golaýy we aýallaryň dörtden bir bölegine golaýy çilimkeşdir.

Çilim çekýän adam temmäkiniň tüssesi bilen birlikde nikotini, sinil kislotasyny, ugar hem kömürturşy gazyny, myşýagy, kükürtli wodorody, ammiýagy, efir ýagyny, benzpireni, has aýylganç poloni ýaly radioaktiw elementleri we adamyň organizmine zyýanly bolan beýleki himiki maddalaryň

ençemesini içine dartýar. Çilim çekilende bu maddalaryň hemmesiniň 25 göterimi ýanýar, 50 göterimi atmosfera gidýär, 5 göterimi çilimiň galyndysynda galýar, ýöne 20 göterimi adamyň organizmine düşýär we ony zäherleýär. Ýokarda agzalan himiki maddalaryň arasynda nikotin we ugar gazy has zäherlidir. Nikotin agzyň, burnuň, aşgazanyň, içegäniň, öýkeniň nemli bardalary tarapyndan özleşdirilýär we gana geçýär, şol bada bütin bedene ýaýraýar. 20-25 papirosdaky nikotin adam üçin ölüm howpludyr, ýagny ol 25 milligramdan ybaratdyr. Çilimkeş bu möçberi adatça bir gije-gündiziň dowamynda kabul edýär.

Adamyň öýkeniniň dem alyş turbalarynda maýsa ýaly ygşyldap duran, silindrik-epiteliýa bar. Ol özüniň ygşyldamasy bilen dem alyş ulgamyna düşen hapalary öýkenden daşyna çykarýar. Mundan başga-da şol epiteliýalar öz neminiň üsti bilen immunoglobulinleri çykarýar, ol bolsa öz gezeginde adamyň kesele garşy goraglylygyny artdyrýar. Çilim çekilende onuň awusy epiteliýalary gyjyndyryp, wagtyň geçmegi bilen zaýalaýar. Ýagny, dowamly bronhit keselini döredýär. Şol çişli bronhidiň üstüne çilimiň gara gäzi ýelmeşýär. Onuň üstesine-de, şol ýere tüsse bilen baran radioaktiw poloni öz şöhlesini ýetirip, dokumany ýoýup, howply çiş döredýär. Ýüz adam öýkeniň ragyndan kesellese, şonuň 80-si çilimkeşler bolup çykýar.

Çilimiň ýürek-damar ulgamyna-da zyýany uludyr. Çilimiň zäheri böwrek üsti mäze ýetip, ondan köp mukdarda kateholaminler çykarylýar. Olar gana düşenden soň, adrenaline, noradrenaline öwrülip, gan basyşyny artykmaç ýokarlandyrýar. Ol bolsa öz gezeginde damarlary gysyp, adamyň gan basyşyny ýokarlandyrýar – gipertoniýa eltýär. Gan damarlary daraldygyça çilimkeşlerde, esasan hem mal ýagyny köp iýýän, orta ýaşly adamlarda atroskleroz döreýär. Ol öz gezeginde ýürek-damarlaryna gan ýetmezçiligi sebäpli işemiýanyň döremegine getirýär. Bu hem infarkta ýykgyn edýär. Çilimiň derdinden çetki gan damarlar gysylyp, aýaklaryň barmagynda endroartridiň döremegine getirýär.

Maşgalada bir çilimkeş bolsa, onda onuň öýüň içinde burugsadyp çilim çekmegi beýlekileri-de özi bilen des-deň zäherleýär. Çilimkeşiň üst-başyndan hem çilimiň ýakymsyz ysy gelip durýar. Çilimiň bahasy hem gaty arzan däl. Gündelik çilime berilýän puly adam saglygy üçin gerek bolan witaminli iýmitlere, çagalara sarp etseň, gör nähili saglyga peýdaly boljak. Çilimi taşlamak başartmaýan iş däl. Ol adamyň özüne bagly. Şonuň üçin ony hökman taşlamak hakda oýlanmaly we bu barada belli karara gelmeli. Çilim uzak wagtlap çekilende oňa tabynlyk döreýär. Çilimi taşlajak bolsaň, oňa bolan küýsegi, azarlamany ýeňmeli bolýar. Ol azarlama

şundan ybaratdyr – kelleagyry, ynjyklyk, tukatlyk, az-kem gaharjaňlyk, rahatsyzlyk, üsgülewük, kähalatlarda ukusyzlyk. Şu ýeňiljek azarlamany dört-bäş gün başdan geçirip bilseň, ondan düýpgöter dynsa bolar. Çilimi goýanlaryň ýene çilim çekýäni görse, oňa bolan küýsegiň artýandygy mälimdir. Emma özüňe dözümli bolup, ondan arany açjak bolmaly. Çilimi hatda bir zarbada taşlaýan adamlar-da köp. Sebäbi çilimiň beýleki neşeler ýaly adamy oda-köze goýýan azarlamasy ýokdur. Ony taşlamak üçin artyk güýç-alada gerek däl.

Çilimi taşlap bilmeýän ejiz adamlar, narkolog lukmana ýüz tutmalydyrlar. Olar çilimi taşlamaga kömek ederler. Çilimi taşlamakdan çürt-kesik boýun towlaýan adamlara iň bolmanda ony çekmegi azaltmagy maslahat berýäris. Ýagny, bir guty çilimi birnäçe güne ýetirip bolar. Şonda onuň saglygyna ýetirilýän zyýan ep-esli azalar.

Çilim adamlaryň saglygyna bildirniksiz ýagdaýda uly zeper ýetirýär. Bu hakda dünýäde lukmanlar yzygiderli çykyş edýärler, jemgyýetçilik işgärleri, ýazyjy-şahyrlar çilimiň adam saglygyna we onuň durmuşyna ýetirýän zyýany barada dürli eserleri döredýärler. Ýagny, çilimkeşligiň adam saglygyna we onuň durmuşyna ýetirýän uly zyýany doly subut edilendir. Biziň ýurdumyzda-da çilimkeşlik giňden ýazgarylýar. Şu nukdaýnazardan Türkmenistanyň Hormatly Prezidentiniň «Jemgyýetçilik ýerlerinde çilim çekmekligi gadagan etmek baradaky» Permany halk tarapyndan uly goldawa eýe boldy.

Naskeşlik

Nas hem özboluşly zäherleýji neşedir. Nas diňe temmäki ýapragynyň guradylyp, owradylan külkesi däldir. Oňa adam saglygy üçin zyýanly bolan birnäçe maddalar goşulýar. Şeýlelikde, ýaşyl reňkli nas emele gelýär.

Käbir adam nasyň neşesi çilimkeşlikden hem beter diýip, gürrüňçilikde töweregindäkilere ýeň berenok. Eýsem nasyň neşesi nämeden ybarat. Şeýle keýp berýän neşe nasda barmyka berin? Bu sowala nasda-da, çilimde-de şeýle neşe ýok diýip, çürt-kesik aýdyp bolmaz. Sebäbi nasyň özboluşly neşe pisint häsiýeti bardyr. Käbir adamlar nasy gutaran dessine çabalanyberýär.

Başga-da naskeşiň nasyň awusyna, onuň nerw damarlaryny gyjyndyryjy tagamyna halys endik edýändigini bellemek gerek. Şol belli bir wagtyna gaýtalanyp, organizme azda-kände täsir edip bilýän zat yzygiderli, uzak wagtyň dowamynda edilip gelinse, ol şol adam üçin şahsy kanuny endige – pişä öwrülýär.

Nasy öwrenmegiň hem dürli ýollary bar. «Nas ýüregiň suwuny sorýarmyş», «Nas sary gaýnamagyň bire-bir dermanymyş», «Bir neşesizlik erkek adama gelşiksiz» diýen ýaly bolgusyzja bahanalar sebäpli nas atyp başlaýarlar.

Adamlaryň käbiri bolsa, çilimi goýjak bolup nasa endik edýär. Şeýlelikde, birinden dynjak bolup, ikisine baş goşýarlar.

Nas atan adam birbada özüniň az-kem başynyň aýlanyp başlaýandygyny duýýar. Ol başga zatlardan pikirini, ünsüni sowup, birneme köşeşen, galkynan ýaly bolýar. Nasyň şujagaz aldawyna düşenler ondan has uly keýp hantama bolup, nasy yzygiderli atyp başlaýarlar we ahyrsoňunda baryp ýatan naskeşe öwrülýärler.

Nas atylanda onuň düzümindäki maddalar adamyň diliniň aşagyny, agyz boşlugynyň düýbündäki mäzleri gyjyndyrýar, şol mäzleriň işini tijendirip, olaryň bölüp çykarýan suwuklyklaryny artdyrýar. Dil we eňek astyndaky mäzleriň nahar iýlende ony öllemekde hem-de iýmit siňdiriş kadasyna getirmekde we özleşdirmekde möhüm ähmiýeti bardyr. Naskeşde şol mäzleriň işleýşine uly zeper ýetirilýär.

Netijede aşgazanyň iýmit siňdirişi düýpli kynlaşýar we aşgazan, bagyr, içege kesselleriniň döremegine getirýär. Naskeşiň agyz boşlugynda, köplenç dodakda leýkoplakiýa – howply täze döremäniň bir görnüşi we beýleki dürli keseller ýüze çykýar.

Nas atylanda onuň belli bir mukdarynyň aşgazana düşýändigi mälimdir. Şonda ol aşgazany gyjyndyryp, aşgazan turşulygynyň köp mukdarda bölünip çykmagyna getirýär. Netijede ol aşgazanyň çişmegine, hatda onda ýara emele gelmegine sebäp bolýan wagty hem az bolmaýar. Mundan başga-da nasyň düzümindäki zäherleýji maddalar: ojaryň küli, temmäki, hek, ýag, diliň aşagyndan, agyz boşlugyndan sorulyp gana düşýär. Şol zäherleýji maddalar nerw damarlaryny, olaryň işleýşini güýçlendirýär hem-de oýarýar. Şonuň netijesinde adamyň gan basyşy ýokarlanýar. Ýüregiň urşy, dem alşy çaltlanýar. Soňra bolsa ýuwaş-ýuwaşdan ýürek-damar kesselleriniň döremegine oňaýly şert döredýär.

Nas hem uzak wagtlaýyn atylanda, adamy özüne tabyn edýär. Ony goýjak bolsaň, çilimkeşlikdäki ýaly azarlama alamatlary döreýär. Ýöne ol ýeňiljek azarlama bolandygy üçin isleseň, naskeşlikden dynmak kyn däldir.

Naskeşlik hiç wagt hem il içinde halanmandyr. Türkmenistanyň Hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň 2008-nji ýylda gol çeken «Temmäki önümi bolan nasy Türkmenistanda öndürmegi, ýerlemegi, ulanmagy we Türkmenistana getirmegi gadagan etmek barada» ýörite Permany hem halk

tarapyndan uly goldawa eýe boldy. Şondan bäri ýurdumyzda naskeşligiň düýpgöter seýrekländigini bellemek gerek. Nesip bolsa, adamyň saglygyna we arassa-tämizligine, abraý-mertebesine öz zyýanly täsirini ýetirýän naskeşlik tiz wagtdan ýurdumyza ýat bolar diýip berk ynanýarys.

Arakhorluk

Arakhorlugyň döremegine getirýän sebäpler hökmünde narkotik häsiýetli bolan spirtli içgileriň özüne çekijiligini, onuň nerw ulgamynyň ençeme merkezlerini tijendirip, wagtlaýyn bolan aldawçy duýgulary döredip, içeniň keýpini göterýändigini, şähdini açyp, şadyýan edýändigini, süňňüni ýeňledýändigini belläp geçmek bolar.

Arakhorlugyň maşgala ýagdaýy öwrenilende, olaryň aglabasynda oňaýsyz şertleriň, ýagny agzalalygyň barlygynyň, adaty maşgala durmuşyna mahsus bolan asudalygyň, kadaly düzgün-tertibiniň ýoklugynyň üsti açyldy. Arakhorlaryň tas ýarpysynyň diýen ýaly dawa-jenjelli, agzala maşgalada önüp-ösendikleri hem takyklanyldy. Şeýle şertlerde ýaşaýan maşgala agzalarynyň arasynda, öňi bilen är-aýalyň arasynda elbetde, dartgynlyk, oňuşmazlyk döreýär. Tükeniksiz uruş-sögüşli dawalardan, göwün synyşyklardan çykalga gözläp, öýünde rahatlyk tapmaýan adam şolary bahana edip araga ýüz urýar. Çüýşedeş ülpetleriniň arasyndan, özi ýaly ýoluny urduranlardan hemaýat isleýär, «synan göwnüni» seýikläýjek tesellini agtarýar. Beýle ýagdaý maşgala agzybirliginiň bozulmagyna, är-aýalyň aragatnaşyklarynyň has hem ýaramazlaşmagyna getirýär. Çagalaryň biedep terbiýelenmegine ýardam edýär.

Spirtli içgiler adamyň iş öndürijiligini-de peseldýär. Içilen badyna gujur-kuwwaty artan ýaly hem bolsa, ol örän tizlikde gowşaklyk, ysgynsyzlyk bilen çalyşýar. Çekilen zähmetiň netijesi bolsa adatdakysyndan pes bolýar.

Içgiler akyl-paýhasy küteldip, aňyň işini peseldip, ýaramazlaşdyrýar. Adamyň gylyk-häsiýetinde özgerişler döredýär, kähalatlarda özüni ýaramaz, gödek alyp barmaga mejbur edýär.

Adamyň süňňünde spirtli içgileriň zyýan ýetirmeýän ýekeje-de ýeri ýok. Onuň derdinden iç agzalarynyň hemmesi zaýalanýar, nerw ulgamy gowşaýar. Deriasty damarlaryň giňelmegi netijesinde bolsa, teniň ýylylygy gereginden has artykmaç sarp edilýär. Onuň üstesine-de ýylylygyň emele gelmegini we sarp edilişini rejeläp ugrukdyrýan beýni merkeziniň işiniň ýoýlup gowşadylmagy zerarly ten has hem

beter sowap, bu ýagdaý birnäçe halatlarda dümewlemäniň hatda, heläk bolmanyňam gönümel sebäpkäri bolýar.

Spirtli içgiler iýmit siňdiriş organlarynda-da dürli keselleri döredýär. Aşgazana düşen arak garyn gasynlaryna siňip, onuň iň içki gatlagyna adatdan daşary ýiti ötüp, awudyjy, gyjyndyryjy täsir edýär. Şeýle adaty bolmadyk güýçli täsirden aşgazanyň işi birden batlanyp güýjeýär, şire çykarylyşy artýar. Şu ýagdaýyň dynuwsyz bolup durmagy ahyrynda aşgazanyň dokumasynyň özgerip, ilki ýellenmegine, soňra galňap gataňsylanmagyna, öýjükleriniň zeperlenmesi netijesinde, çykarylýan şiräniň mukdarynyň ep-esli derejede azalmagyna getirýär. Bu bolsa iýmit özleşdirilmesiniň ýaramazlaşmagyna sebäp bolýar. Aşgazanyň nemli gatlagynyň azyp, ýellenmesi gastrit, aşgazan-içege başy ýaly kesselleriň döremegine sebäp bolýar.

Aragy hemişe içip ýörenleriň 75 göteriminiň haýsy-da bolsa garyn-içege keseliniň birinden ejir çekýändigi mälimdir. Bu bolsa spirtli içgileriň iýmit siňdiriş organlar bolan aşgazana we içegelere iňňän zyýanly täsir edýänliginiň şübhesiz subutnamasydyr. Alkogoly yzygiderli içýänlerde wagtyň geçmegi bilen içegeleriň funksiýasy ýoýulýar, soň olaryň çykarýan şireleri azalýar, motorikasy peselýär. Şeýlelikde, ýogyn içegede täret köp saklanyp kolit döreýär. Bedeni her hili zäherleýji maddalardan arassalaýan möhüm goraýjy serişde bolan bagyr ýaly organyň işine spirtli içgiler has hem uly zeper ýetirýär. Gana siňen arak bagyra baryp onuň hut özüni zäherleýär, işjeňligini bökdeýär. Şeýle bolansoň awuly maddalar bagyrdan süzülip, gandan saýlanylmaýar, beden zäherden saplanylmaýar. Ol maddalar gan bilen aýlanyp bedeniň hemişe zäherlenip durmagyna getirýär. Aýlap, ýyllap dyngysyz zäherleýän alkogolyň täsirinden bagyryň işjeň dokumasy özgerýär, ony ýag alyp ilki çişirýär, soňra zeperlenen dokumasynyň deregine peýdasyz – birleşdiriji dokuma öwürýär. Şeýle proses bolup geçende bagyr mürşerip kiçelýär, onuň gysylan damarlarynyň gözleri bitişip, içinden geçirýän ganynyň mukdary azalýar ýa-da düýbünden kesilýär. Bu bolsa bagyr sirrozy diýilýän keseliň döremegine getirip, bagyry gatadýar. Damarlary petikläp, garyn boşlugyna ep-esli suwuň ýygnanmagyna sebäp bolup, asside getirýär.

Alkogolyň zyýanyndan ýüregem, damarlaram ejir çekýär. Aragyň zäherleýji täsirinden ýüregiň myşşasy gowşap salparýar, gabarýar, ony ýag alýar, sklerozlaşan damarlary gatap olaryň çeýeligi peselýär. Gabaryp ulalan şeýle ýürek gan aýlanyşygyny ýeterlik üpjün edip bilmeýär. Skleroz ýürek damaryna geçende bolsa ýüregiň işemiýasy we infarkt ýaly jana howply kesellerem döräp bilýär. Şol

sebäpli-de spirtli içgileri içmek köneden ýürek keseli barlara, ganynyň basyşy ýokary bolan gipertoniýa kesellilere aýratyn howpludyr. Sebäbi şolar ýaly ýürek kesellileriň we gipertonikleriň halyny agyrlaşdyrmak üçin spirtli içgileriň az mukdaram ýeterlikdir. Içileninden soň gan basyşy birbada aşak düşýänem bolsa, soňundan ol birden ýokary galyp, näsagyň halyny teň edýär, hatda beýnä gan öýülmegine, beýnide gan inmä getirýän, aýaklarda damar daralyp, endarteriitlere eltýän wagtlary-da bolýar.

Alkogol nesile-de zyýan ýetirip, kemakyl we süňňi şikesli çagalaryň dünýä inmeginiň degerli sebäpleriniň biridir.

Alkogol beýleki narkotikleriň hatarynda merkezi nerw ulgamynyň işine-de bökdeýji täsirini ýetirýär. Gana siňen etil spirti beýnä ýetirilip onuň işjeň, näzik öýjüklerini zeperleýär, beýni merkezleriniň işini haýalladýar. Şonuň netijesinde beýnide bolup geçýän aň-huş işiniň döremegi we ugrukdyrylmagy üçin gerek bolan oýanyş we togtaýyş ýaly möhüm hadysalaryň kadasy bozulýar. Köp ýyllaryň dowamynda ol adamyň aň-huşuny, akyl-paýhasyny peseldip, ensefalopatiýa, soňra bolsa kemakyllyga, psihozlara getirýär.

Spirtli içgi içilende, adam serhoş bolýar. Emma arak yzygiderli içilse, wagtyň geçmegi bilen, oňa öwrenişilip başlanýar. Arak içýän aýda 2-3 sapar içmese, onuň bir zady kem ýaly bolup durýar. Şonda ol içse, kanagatlanma tapýar, ýöne içmän hem bilýär. Şu ýagdaýa problemaly serhoşluk diýilýär.

Eger şu döwürde onuň ünsüni spirtli içgiden sowup bilseň, belli-külli ony arakhorlukdan halas etdigiň bolýar. Emma şuňa üns berilmese, ol içmegini dowam etdirse, 3-5 ýyldan arakhora öwrülýär. Şu birinji döwürde onda psihiki tabynlyk döreýär. Ýagny, göwni mydam «içsem» diýip durýar. Bu döwürde içgini goýsaň, azarlama alamaty onçakly bolmaýar. Ol içmäýin diýse, içmän hem bilýär. Işden boş wagty içeni üçin, işinden kowulmaýar. Aýlyk-günlügini getirip durandygy, seksual gatnaşygyny ýerine ýetirip durandygy sebäpli maşgalada känbir agzalalyk döremeýär. Onuň il içinde-de abraýyna uly bir şikes ýetip duranok. Şu döwür hem içgini taşlamak üçin gaty bir giç däl.

Şunda hem öňi alynmasa 10-12 ýyldan arakhorlugyň ikinji döwri başlanýar. Bu döwürde arakkeş juda köp içýär. Onda azarlama alamaty döreýär. Şol sebäpli hem öýde-de, işde-de içýär. Şol sebäpli bar beden agzalary haraplanýar. Seksual ukypdan doly gaçýar. Işden galýar, içgi satyn almaga puly-serişdesi bolman, öýüni tozdurýar, ogurlyga başlaýar. Il-günden, abraýdan jyda düşýär. Aragy goýjak bolanda azarlama güýçli bolýar we ol içgini özbaşdak taşlap bilmeýär. Içmese

ýatyp bilmeýär, ýüregine howsala düşýär, janyna jaý tapmaýar. Endam-janynda agyry döreýär. Şu ýagdaýa çydap bilmän ýene içip başlaýar. Bu döwürde küýi arak-şerap bolup, akyl-huşy peselýär. Azarlama agyr geçende, tutgaý ýa-da däliremäniň görnüşleri ýüze çykýar (biriniň gözüne zat görünse, beýlekisiniň gulagyna ses eşdilýär, ýene biri müňkür bolýar, tukatlykda özüne kast etme döreýär).

Şu döwür gitdigiçe beterleşip, takmynan, 20 ýyl geçenden soň, üçünji döwür başlaýar. Onda ensefalopatiýa döreýär. Akyl-huşdan jyda düşýär. Öýsüz-owzarsyz galýar.

Arak-şerap hem maşgala, jemgyýete uly zelel ýetirýän nogsanlyklaryň biridir. Şol sebäpli ondan näçe daş durulsa, şonça gowudyr. Ene-atalar, mugallymlar... tarapyndan aýratyn-da ýaşlara bu beladan goranmaga, olaryň aňynda spirtli içgileriň täsiriniň ýetirýän zyýanlary hakda pikir-düşünjeleri döretmäge mydama uly üns berilmelidir.

Türkmen nakyllary we atalar sözi

At alsaň ýorga bilen ýöriş al,
Aýal alsaň, akyl bilen huş al.

At arryklykda, gyz garyplykda.

Ata bolmadyk ata gadyryny bilmez.

Ata gören ýol keser, ene gören don.

Atadan nesihat alan ogul kethuda bolar,
Eneden nesihat alan gyz keýwany.

Atadan ogla miras, eneden gyza.

Ata barka ogul ýaş, aga barka ini.

Ata kesbi ogla halal.

Ata alkyşy – altyn.

Ata öýüm meýdan eken,
Gaýyn öýüm zyndan eken.

At alma eýer al, aýal alma hossar al.

Atany söýen watany söýer.

Atań zag (gara garga), eneń zag, nirden dogduń beýle ak?

Atasy bolmadyk bir gün aglar,
Enesi bolmadyk her gün aglar.

Atasyz oglan aglamaz, gapaksyz gazan gaýnamaz.

Atasyz oglan ýetim – enesiz oglan ýesir.

Ata-enäniń göwni ogulda-gyzda,
Ogul-gyzyń göwni dag bilen düzde.

At aljak bilen, ogul öýerjege Hudaý ýetirer.

Atyń barka ýol gazan,
Atań barka at gazan.

Atyń ýaman bolsa, satyp gutularsyń,
Aýalyń ýaman bolsa, niçik gutularsyń.

Aýal adam, uýal adam.

Aýal gaýratly bolsa, är gorkak bolar.

Aýal ońsa – hazyna, ońmasa – kaza.

Aýalsyza rehnet ýok, ogulsyza – döwlet.

Aýalyń gaty seslisinden gork, erkegiń çala seslisinden.

Aýalyń ýaman bolsa ýurt parahatlygyndan ne peýda.

Baýyń gyzy kel bolsa-da är dannar.

Betlagam äre baryńçań, gazylgy göre bar.

Biz geýerin, düz gezerin.

Bilseń baş al, bilmeseń ýaş al.

Bir başa bir ölüm,
Bir başa bir är.

Bir heleýiň hilesi kyrk eşege ýük bolar.

Bir goýundan ak hem dogar, gara-da.

Bir gyz äre gider, müň gyz – ýele.

Bir dogan ýanar, bir-de dogran.

Bir durmuş bar, akyl getir,
Bir durmuş bar, akyl ýitir.

Biri-birinden beter, gyzy enesinden beter.

Bir kemsiz gözel bolmaz.

Bir oba bir gybatkeş bes.

Bir tikensiz gül bolmaz.

Bir äre giden görünmez, bir-de göre giren.

Bir ýazykdan är ölmez,
Bir ýazyksyz är bolmaz.

Boljak oglan bolşundan belli.

Boýuma görä boý tapdym,
Göwnüme görä göwün tapmadym.

Boýuňam ortasy ýagşy, toýuňam dabaralyşy

Bäş barmagyň deňmi?

Wepaly dost ýüz ýyl gorse-de ýat bolmaz,
Biwepa dost bir gün görmese-de ýat bolar.

Gadyr gaýyn bilen giýewde.

Gazygynda garrasyn.

Gaýyn atam ganarym – dolup durar dulumda,
Gaýyn enem gazanym – getirip goýar ýanymda.

Gaýyn-gelin – gapakly gazan.

Gara ýürek ak bolmaz.

Garyp çatmam – aýagymy uzyn salyp ýatmam.

Garram bolsa gyz ýagşy,
Egrem bolsa ýol ýagşy.

Garry oýnasa, gaý turar.

Garry öwünjeň bolar, hassa käýinjeň.

Garryly il dargamaz.

Garryly öý gazna.

Garry öý diregi.

Garry serçe köpege aldanmaz.

Garry eli gatańsy.

Garşydan ýel öwser, daglaryň gary gider,
Kişi gepine gideniň, söýgüli ýary gider.

Garyndaşym – gara gazanym, doganym – doly çuwalym.

Garyp ogly demir dyrnak bolar,
Baý ogly ýelgamak bolar.

Gahar öňden ýörär, akyl yzdan.

Gahary ýuwutsaň gant bolar.

Gelin bolmasak hem gädiginden garapdyk.

Gelni gelin edýän düşen ýeri.

Gelin ýaşynar, dili dag aşar.

Gep başy iňňejik.

Geçenden geç.

Giç ýat-da ir tur, alty pişegi artyk ur.

Goňşyň ýagşy bolsa, kör gyzyň äre gider.

Goňşy iti goňşa üýrmez.

Goç ýigidiň ýagşysy az sözlär, köp diňlär.

Guýma gursak bolmasa, dürtme gursak neýlesin.

Gülki gülkini döreder, gaýgy-gaýgyny.

Gülme goňşyňa, geler başyňa.

Gülüň biten ýerinde gadyry bolmaz.

Güman imandan aýyrar.

Günem hemmäniň göwnüni tapyp bilmändir.

Gyzarana gyz dýerler, agarana – biz.

Gyz gizlin, syr gizlin, zer gizlin.

Gyz galyňy – gyrawça.

Gyzly gapy – şa gapysy.
Müňi geler biri äkider.

Gyzly gyzyldan doýmaz.

Gyzly öýde iş galmaz.

Gyz satyp baý bolan ýok.

Gyzyl ýüzli ýigidiň gyz uýasy bolmasyn.
Gyz uýasy bolsa-da, gyzyl ýüzi solmasyn.

Gyzy saklama, güň bolar,
Ýüpegi saklama, ýüň bolar.

Gyzym öýde, gylygy daşda.

Gyzyň göwni gyl bolar, çigilse-de çözüler,
Ýigidiň göwni ýüpekdir, düwülse-de çözülmez.

Gyz eneden görelde almasa, öwüt almaz.

Daşyňy bezeme, içiňi beze.

Didardan doýma ýok, mähre – ganma.

Dik bolsa başym – tabakda aşym.

Dil gylyçdan ýiti.

Dogan donumyň başy, ogul ýüregmiň başy.

Dogan bolsaň, dogryňy aýt.

Dogan meniňki, akyly özüniňki.

Doganyma dilegim düşdi, berse-de doganym, bermese-de.

Dogdugymdan düşdügim.

Dost dogrusy – kinesiz.

Dost dostuň aýnasy.

Dostuňa bereniňi sorama, goňşyňa bereniňi agzama.

Döwletliniň perzendi meýdan gezer, çöp getir,
Bidöwletiň ogly oba gezer, gep getir.

Duz iýen ýeriňe kast etme.

Ýegen ujy ýagy, ýagy hem bolsa gowy.

Jan bar, gam bar.

Zarym bar-da, zorum ýok.

Çekseň zähmet ýagar rehnet.

Iki aýakly iki günde.

Iki dogan urşar, akmak oňa ynanar.

Il aman – men aman.

Ir öýlenen ogul-gyzyna guwanar.

It ata, är daýa.

It öz öýünde batyr.

Işi gaýdan aýalyň üstüne aýal alnar.

Işlidigiňi bilerin, gaýyn eneň ölensoň,
Gözeldigiňi bilerin, ýeke çagaň bolansoň.

Ýigit başy esen bolsa, mally bolar, malsyz bolar.

Ýagşy söz diliň gülüdir, ýaman söz tiken ýalydyr.

Ýigit başy gaýgysyz bolmaz.

Ýüwürjim ýüwrük atym.

Kümüşiň-gyzylyň könesi bolmaz,
Atanyň-enäniň bahasy bolmaz.

Müň daýza bir ejäniň ornuny tutmaz.

Myhmana “gel” diýmek bar, “git” diýmek ýok.

Myhman gelmeýän öýüň ýykylany ýagşy.

Oglany ýaşdan, aýaly başdan.

Ogluň bolsa, adam et!

Ogly atasy tanar, aty – eýesi.

Ogulla bir gerek bolsa, gyzla müň gerek.

Ogul – süýt, agtyk – gaýmak.

Oýnasa, ogly ýeňer, çynlasa atasy.

Öz söýeniň özüňe peri.

Özüni öwen kiçi akmak, aýalyny öwen uly akmak.

Öýi başganyň küýi başga.

Öýüň işi öýden uly.

Sabyr eden myrada ýeter.

Saglyk bolsa beglik bolar.

Söýenişen ýykylmaz.

Söýdüren-de dil, köýdüren-de dil.

Süýji aşyň bolmasa, süýji diliň bolsun.

Sylaşyk iki ýandan.

Suwuň siňňin akandan,
Ýigdiň ýere bakandan.

Tagan aýagy üç bolar,
Bir-birine güýç bolar,
Biri döwülse hiç bolar.

Türkmen goşy dura-bara.

Uzumsyran gyzdan gork, ýazymsyran gyşdan.

Çaga eziz, edebi ondanam eziz.

Çilim çekeniň hem içi ýanar, hem daşy.

Ejem öldi, başdaragy maňa galdy.

Ejesiniň ukusy gelse, oglany "uhha" diýer,
Ejesiniň gezesi gelse, oglany "hopba" diýer.

Emelsiz aýal alsaň, zehiniň ýanar.

Ene-atany horlanyň dony otdan bolarmyş.

Ene – gap, ata – sap.

Enem-atam şirin dilli ussadym.

Enesizi gelin etme, atasyzy – giýew.

Enesini gör-de gyzyny al,
Gyrasyny gör-de bizini.

Erkegiň höwri – aýaly.

Är weziri – aýaly.

Ärde gaýrat bolsa işi kyn bolmaz.

Äri ölüp, äre baran – il töresi,
Äri bolup äre baran – il ýüzügarasy.

Äri är edýän hem aýal,
Äri gara ýer edýän hem aýal.

Är ölse hatyn talak.

Ýagşy aýal arpa nany kebap eder,
Ýaman aýal bugdaý uny harap eder.
Ýagşy gyz ertir turup, başyn darar,
Ýaman gyz irden turup, çörek dilär.

Ýagşy zenan öý içini gül eder,
Ýaman zenan gazananyňy kül eder.

Türkmene mahsus häsiýetler

1. Sadalyk
2. Mertlik
3. Gaýduwsyzlyk
4. Jogapkärçilik
5. Adamkärçilik
6. Dogruçyllyk
7. Tutanýerlilik
8. Gaýratlylyk
9. Namysjaňlyk
10. Sypaýçylyklylyk
11. Agraslyk
12. Medeniýetlilik
13. Erkanalyk
14. Adalatlylyk
15. Ynsanperwerlik
16. Göwnaçyklyk
17. Päkizeçillik
18. Mylakatlylyk
19. Asyllylyk
20. Rehimdarlyk
21. Parasatlylyk
22. Geçirimlilik
23. Hoşniýetlilik
24. Jepakeşlik
25. Maksada okgunlylyk
26. Pespällik
27. Myhmansöýerlik
28. Dertdeşlik
29. Jomartlyk
30. Alçaklyk
31. Sabyrlylyk
32. Dinçi (dinewürlik)

EDEBIÝATLAR

1. **G.Berdimuhamedow.** «Eserler ýygyndysy». – Aşgabat, 2007.
2. **Nohurow A., Nohurow A.** «Maşgala durmuşy». – Aşgabat, 1992.
3. **Nohurow A., Geldiýew R.** «Neşekeşlik we arakhorluk howpy». – Aşgabat, 2009.
4. **Шнейдер Л.Б.** «Психология семейного отношения». «ЭКСМО - Пресс» – 2000.
5. **Deýl Karnegi.** «Dosty neneňsi gazanmaly we adamlara nähili täsiriňi ýetirmeli». – Aşgabat, 1993.
6. **Gurbannepesow K.** «Menzil». – Aşgabat, 1979.
7. **Seýitliýew G.** Bir tomluk. – Aşgabat, 1970.
8. **Kekilow A.** «Söýgi». – Aşgabat, 1988.
9. «Gorkut ata». – Aşgabat, 1990.
10. «Kowusnama». – Aşgabat, 1992.
11. «Görogly». – Aşgabat, 1980.
12. **Magtymguly.** Goşgular ýygyndysy. – Aşgabat, 1983.
13. “Türkmen nakyllary we atalar sözi”. – Aşgabat, 1983

MAZMUNY

Giriş ……………………………………………………………………
I bölüm. Maşgala………………………………………….…….. 8
Maşgalanyň jemgyýetçilik taryhy……………………………… 8
Gudaçylyk……………………………………………………….. 10
Maşgalanyň görnüşleri……………………………………….. 13
I bölüme bellikler ……………………………………………….. 17
II bölüm. Nika……………………………………………………… 18
Nikanyň jemgyýetçilik taryhy………………………………… 18
Nikanyň görnüşleri…………………………………………… 23
III bölüm. Ynsanyň päk duýgulary……………………………… 25
Söýgi……………………………………………………………… 25
Syrdaşlyk……………………………………………………… 30
Wepalylyk……………………………………………………… 32
Gözellik………………………………………………………… 34
Bagt ……………………………………………………………… 37
IV. Bölüm. Är-aýalyň psihologiki gatnaşyklary ……………….…. 41
Maşgaladaky düşünişmezlikleriň esasy sebäpleri we şahs
aýratynlyklary ………………………………………………… 43
Giň göwünlilik ……………………………………………….. 46
Kalbyň rahatlygy ………………………………………..…… 48
Ynam …………………………………………………………… 50
Halallyk……………………………………………………….. 52
Üşüklilik ………………………………………………………… 54
Harsydünýälik ………………………………………………… 56
Maşgalada dörän dartgynlygy çözmegiň usullary……………..... 58
Är-aýal gatnaşygyndaky çaprazlyk döwürleri……………….…. 59
Nikadan kanagatlanmagyň derejesini görkezýän sowalnama …….…. 62
Nikadan kanagatlanmagy ýa-da kanagatlanmazlygy
görkezýän sowalnama ………………………………………. 65
V. Bölüm. Maşgalanyň döwrebap düzümi …………………………. 69
Maşgalanyň gurluşy……………………………………….. 69
Maşgala agzalarynyň orny……………………………………. 72
Öýe täze gelen gelin………………………………………… 76

VI. Bölüm. Ata-eneler bilen çagalaryň gatnaşygy…………………… 79
Pedagogyň ýazuw üsti arkaly çagasy hakda ene-atalar bilen
pikir alyşmasy……………………………………………………… 91
Maşgalada berilýän nädogry terbiýe…………………………….. 92
Çaga rehimsizlik…………………………………………….. 95
Ilkinji perzent ……………………………………………………… 97
Ekizler……………………………………………………………… 99
Basdaşlyk………………………………………………………… 99
Maşgalada ýeke çaganyň ýagdaýy……………………………… 100
Önelgesizlik………………………………………………………… 101
Perzentlige almak………………………………………………… 105
Çagalara hossarlyk etmek……………………………………… 106
Mirasdüşer…………………………………………………….. 106
Ene-atalaryň maşgala durmuşynyň dürli taraplaryna garaýşyny
ölçerýän test sowalnama ………………………………………… 107
VII. Bölüm. Maşgaladaky hoşgylawlylyk……………………… 110
Emosional gatnaşyk …………………………………………… 112
Goňşuçylyk gatnaşyklary……………………………………… 115
VIII. Bölüm. Ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak………………… 117
Ýanýoldaş saýlamak ………………………………………….. 119
Nika gijesi ………………………………………………………… 123
Kemsinme………………………………………………………… 126
IX. Bölüm. Seksuallygyň kemala gelişi, seksual gatnaşyk we
oňa päsgel beriji ýagdaýlar……..…………………………... 129
Seksuallygyň kemala gelişi ……………………………………… 129
Seksual gatnaşyk ……………………………………………….. 134
Gyjynma hem orgazm…………………………………………… 135
Seksual işjeňlik…………………………………………………… 136
Seksual islegiň ýüze çykýan we has möwjeýän, peselýän döwürleri….. 138
Gartaşan är-aýalyň seksual gatnaşyklary……………………… 139
Göwrelilik döwründe seksuallyk……………………………… 141
Seksual sowuk-salalyk………………………………………… 142
Seksual lezzeti alyp bilmezlik (anorgazmiýa)…………………….. 145
Aýbaşynyň öň ýanyndaky sindrom………………………..…… 146
Görüm görmeden galma (klimaks)……………………….….. 147

Waginizm………………………………………………………………… 148
Koitofobiýa (miksofobiýa)………………………………………… 149
Baglanma………………………………………………………………….. 150
Seksual gatnaşykda seýrek duş gelýän ýagdaýlar……………………… 151
Gabanjaňlyk……………………………………………………………… 153
X bölüm. Maşgala abadançylygyny bozýan ýaramaz endikler,
zäherli neşe serişdeleri………………………………………………… 156
Gep bermek – gybatkeşlik ……………………………………………….. 156
Neşekeşlik……………………………………………………………… 157
Beňkeşlik……………………………………………………………… 160
Çilimkeşlik……………………………………………………………….. 160
Naskeşlik……………………………………………………………… 162
Arakhorluk…………………………………………………………… 164
Türkmen nakyllary we atalar sözi …………………………………….. 167
Türkmene mahsus häsiýetler …………………………………………….. 175