

ХАДИЧА КУБРО ТОНГАР

# БАҚИРМАЙДИГАН ОНАЛАР

ҚЎРҚИТМАСДАН, УРИШМАСДАН  
ФАРЗАНД ЎСТИРИШНИНГ УСУЛЛАРИ



Китоб  
Бақирмайдиغان  
оналарнинг  
қўлишга  
қўлдан келган  
барча  
оналарнинг  
гўзал  
ваъдасидир

ТУРК  
АДАБИЁТИ-  
ДАН ЯНА БИР  
МАШХУР  
КИТОБ



ХАДИЧА КУБРО ТОНГАР

# БАҚИРМАЙДИГАН ОНАЛАР



Бақирмасдан, уришмасдан  
фарзанд ўстириш усуллари



УЎС 173  
КЎК 877  
7-8

# Қалбимни жунбишга келтирган Энес ва Эйменга...



УЎС 173  
КЎК 877

УЎС 173  
КЎК 877



Орадан йиллар ўтиб  
ҳеч ким уйимизнинг бетартиб  
бўлгани, ёйилиб ётгани ҳақида  
гапирмайди, бироқ биз бугун  
тарбия қилаётган, қалбларига  
меҳр уруғини қадаётган бола-  
жонларимиз умр бўйи хотир-  
ланадиган, хайрли ишларни  
амалга оширадилар.





УЎХ: 173

КБК: 87,7

Т - 66

Тошга, Халқча Кўбоо

Бақирмасдан оналар / Халқча Кўбоо Тошга

Болани бақирмасдан, жаҳл қилмасдан, урмасдан тарбиялаш педагогика бугун кашф қилган услуб эмас. Бу Пайғамбаримиз (с.а.в.) томонидан бундан 1400 йил олдин кўрса-тиб берилган ота-оналик шаклидир. Бизга эса бу таълим «дин» тушунчасига фақатгина ибодатлар (намоз, рўза, закот) сифатида қарамасдан, ҳаётимизни қамраб олган ролларимизда ушбу вазиятда «Пайғамбаримиз қандай йўл тутган бўларди?» деган саволни бериш орқали ўтади, чунки бу сўроқ ортида «Аллоҳ қандай қилишимни истаган бўларди?» деган истиҳола ётади...

Тошга  
Халқча Кўбоо

ISBN 978-9962-30-871-1

Тошга, Халқча Кўбоо Тошга, Бақирмасдан оналар, 2021 йил



Фарзанд онаси томонидан хўрланган, камситилган, калтакланган, эзилган бўлса, бу бола онгига келгусида «сени куч билан эзадиган ҳаммага бўйин эг» деган фикрни сингдириши билан хатарлидир.





## МИННАТДОРЛИК МАКТУБИ

Бу китобни ёзар эканман, беғубор болалигимга қайтиб, гоҳ қўғирчоқ ўйнаб ўтирган бегард қизалоқнинг сочларини силадим, гоҳ арғимчоқ учаётган қизларнинг ёнига бориб ўзига хос суҳбатларига гувоҳ бўлдим, хуллас, ҳаммаси ажойиб. Баъзан оналигим томон йўл солиб, ўғилларимни бағримга босдим, юзини, кўзини силадим, елкасини сийпаладим. Ўттиз йиллик ҳаётимнинг ҳар онига алоқадор бўлиб, ичимда баъзан бақирган, баъзан йиғлаган, баъзида жилмайган, баъзан қайсидир бурчакларга яширинган оналигимнинг бугунги тажрибалари ҳақида ёздим.

Ёзганим сайин ўзимни ўқидим...

Ўқиганим сайин ўзимдан тошдим ва буни сиз азиз ва азизаларга ҳам улашгим келди.

Бақирришдан холи оналикнинг бир утопия, ширин бир орзу эмаслигини, уни ҳар бир оддий аёл ҳам юксак натижалар билан бажара олишини ҳаммага ҳайқириб, тўлиб-тошиб айтишни истадим. Келинг, хафагарчиликларимиз ҳақида, нима учун жаҳлимиз чиқиши тўғрисида, баъзан асабларимиз қуюшқондан чиқиб кетиши хусусида дардлашамиз. Ва биргаликда сукунатга тўла оналикнинг ҳали юрилмаган йўллари-ни кашф қиламиз. Мен ана шуларни ният қилдим. Бу ҳақда келишиб олишимиз эса ўтириб бафуржа суҳбат қилишимизга боғлиқ.



Менинг оналигимга шивирлаган ҳақиқатлар, балки сизнинг ҳам оналик йўлингизда йўлдош бўлиб, яраларингизга зора малҳам бўлса ажаб эмас. Балки бу ўғит ва маслаҳатларим йиқилган жойингизда қўлингиздан тутиб, ўрнингиздан туришингизга ёрдам берса. Ана шундай хайрли ниятлар билан ижтимоий тармоқлар орқали «атолья» дастурида «Бақирмайдиган оналик» сирларини қалбимдан китобга кўчирдим.

Ва сиз азизаларга омонат қолдирмоқдаман. Омонатлиги шундаки, бу арзимас фикрларимни, албатта, ўқийсиз ва унга бироз бўлса-да, амал қиласиз. Ўқиш давомида ҳамиша бақироқ она бўлмаслик бир жонсиз «бекат» учун айтилган оддий гаплар эмаслигини, бу менинг оналигимга ҳамроҳ бўлаётган йўловчи – шерикларимга айтилаётган ибратли ҳикоялар эканлигини тушуниб етасиз. Ушбу китобда ҳаётим давомида йўлларимда шерик бўлаётганлар ҳикояларимнинг қаҳрамонлари бўлдилар, албатта.

Аввало, отам ва онам... Бир умрлик дарду ҳасратлар, йўқчиликлар ва қийинчиликлар бўлган бўлса-да, ортимда ҳар доим қоядек соғлом турмаганингизда, кўмаклару дуоларингиз, насиҳатларингиз билан йўлдош бўлмаганингизда бу кунларни кўра олишим мумкин эмасди. Борлигингиздан миннатдорман ва сизларга юз минг бора раҳматлар айтаман! Ҳаётимда борлигингиз учун Аллоҳимга ҳар нафасимда шукр дейман.

**Суюкли турмуш ўртоғим!** Яратган пешанамга ёзган – руҳ эгизим, қадрлим... «Агар бир она «бақирмасликни», яхши она бўлишни ният қилган бўлса, ёнида унга хотиржамлик ва бахт тақдим этаётган ажойиб турмуш ўртоғи борлиги учундир». Бундай дея олишимнинг



ягона сабаби, менинг ёзувчилигимни кашф қилган, ёза олишим учун журъат топа олишимда кўмакчи бўлган, ҳаттоки ёзишга илҳомим келган онларда безовта бўлганимни тушуниб, болаларимизни секингина хиёбонга айлантиришга олиб чиқиб кетган ҳаётий ва ҳақиқий дўстим. Агар сизнинг ёрдамингиз бўлмаганда бу сатрларни бита олишим ҳам амримаҳол эди. Борлигингиздан миннатдорман...

**Фарзандларим...** Кўз қорачиқларим, оналик туйғусини юрагим сувайдосига жойлаганларим – Энесим ва Эйменим... Ҳали жуда кичкинасизлар, шунинг учун ҳам балки бу сатрлар сизлар учун ҳеч қандай маъно англатмас. Дуоим шуки, катта бўлиб, бу китобни ўқиганингизда ёки бирор ерда сизларга мени эслатадиган қўшиқ тинглаганингизда, ё бўлмаса бирор гулнинг ифори онангизни ёдингизга солганида қалбингизда пайдо бўладиган, дилингизни ўртайдиган туйғу ҳузур ва бахт бўлсин. «Она» деганингизда қалбингизда доим гўзал хотиралар жонлансин. Болажонларим, агар сиз бўлмаганингизда бугунгидек инсон бўлишим мумкин эмасди. Борлигингиздан миннатдорман! Бахтимга ҳамиша соғ ва саломат бўлинг...

Умр йўлидаги саёҳатим давомида бекатларда меҳмоним бўлган дўстларим, ҳамкасбларим, нашриётлар ва ноширлар, ижтимоий тармоқлардаги кузатувчиларим ва фикрларимни китоб ҳолида мутолаа қилаётган азиз ва қадрли инсонлар, ҳар бирингиз мен учун ҳаётимнинг бир парчасисизлар. Сизлар бўлмаганингизда ҳаётим нурсиз ва рангсиз бўлар эди. Бу дунёда борлигингиздан миннатдорман...

**Меҳрибон Роббим...**

Гўзал бўлган жамики нарсалар (маҳлуқоту мавжудотлар)ни яратиб, содир бўлган ёки бўлаётган воқеа



ва ҳодисалардан ҳам эзгу бир ҳикмат пайдо қилган Раҳмони Раҳим. Ҳар семинарда оналарга айтадиган холис бир фикрим бор: «Фарзандлар бизга бир омонатдир ва омонатни Бергувчи омонатига нималар қилганимиз ёки нималар қилишимизни (уларга нисбатан яхши ёки ёмон муносабатимизни) бир кун келиб, албатта, сўрайди. Мукаммал бўлишимиз мумкин эмас, аммо чумоли мисоли оловни сўндиролмасак-да, шу оловни ўчириш учун кам-камдан бўлса ҳам сув ташишга ғайрат қилишимиз, дилбандларимизни омонатчилик онги билан тарбиялашимиз керак».

Бу китоб бир она сифатида аввало менинг, кейин эса ушбу китобни мутолаа қилган, шу билан бир қаторда бақирмайдиган она бўлишга аҳд қилган барча оналарнинг, бизга берилган буюк неъмат – авлодлар ҳаққи билан омонатдор бўла олишнинг гўзал бир нишонасидир.

*Шоҳид бўл, Ё Роб...*

*Шоҳид бўл, Ё Роб...*

*Шоҳид бўл, Ё Роб...*

*Шоҳид бўл, Ё Роб...*

**Энес ва Эйменнинг онаси...**

**Хадича Кубро Тонгар**



Бақирмай диган она бұлиш дегани, умуман  
ғазабланмаслик, ҳар қандай ҳолатда ҳам ваҳима  
қилмаслик, фарзандларимизга тўсиқ – маълум бир  
чегара қўймаслик дегани эмас. Фақат жаҳлимиз  
чиққанида, яъни «ақл»имизни йўқотганимизда буни  
инсонга хос йўллар билан ифодалай олишдир.





## Болалигингизда онангиз сизга бақирармиди ёки урармиди?

Бир неча йиллар мобайнида давом этиб келаётган «Бақирмайдиган оналар атоल्याси»да гап зўравонлик, жазо ҳақида кетганида фарзандларига бақириб-чақириб муомала қилган ёки қилаётган оналардан, албатта, сўрайман:

*«Кичкиналигингизда, бирор қоидага амал қилмаганингизда, катталарнинг гап-сўзларига қулоқ солмаганингизда; уйга вазифаларни бажармаганингизда ёки опа ва укаларингиз билан уришиб қолганингизда онангиз нима қиларди? Яъни қандай йўл тутарди?»*

Семинарлар ўтказаетганимда хонада бир неча сония жимлик ҳукмронлик қиларди, бирпасдан сўнг эса кетма-кет, бир-бирига ўхшаш жавоблар жаранг сочарди:

- бақирарди;
- шиппакни отарди;
- қўпол, ярамас, қобилиятсиз, аҳмоқ, тентак каби ҳақоратли сўзларни эшитардим;
- ўйин ўйнашни ёки телевизор кўришни, умуман, тақиқларди;
- урарди.



Йигирма, ўттиз ва ҳатто қирқ ёшлардаги оналар ҳам бу жумлаларни айтар экан, одатда, кўзлари ёшга тўлар, қовоқлари уйилиб, табассумларининг ўрнини аччиқ сукунат эгалларди.

Мен болалигимда болаларни уриш, ҳақорат қилиш, бақириб ота-оналарга хос қабул қилинган «оддий» ҳаракатлар деб тушунардим. У пайтлардаги оналар ўз фарзандларига нисбатан мана шундай ҳаракатларни амалга оширишганида ҳозирги оналар ҳис қилаётган пушаймонлик, виждон азоби ёки хато-ни тузатиш каби туйғуларни ҳис қилишмаган. Чунки у пайтларда «Қизини урмаган тиззасига уриб қолади» дейдиганлар замони эди. Улар мана шундай ўрганишганди. Ўша чоғларда бола хато қилганида жазо берилиши керак эди, ҳатто жазо қанчалик қаттиқ бўлса, шунча яхши эди. Масалан, болани уриш дегани ўша болага қарата «Қара, бу ҳаракатларинг шунчалар нотўғрики, шунинг учун ҳам сени уряпман, бошқа бундай қилмаслигинг учун, ҳатто жонингга азоб ҳам беряпман» дегани эди.

Ишнинг энг қизиқ тарафи, ҳозир мана шу сатрларни ёзар эканман, қайрилиб ўтмишимга боққанимда отам ёки онам мени урган, бақириб-чақирганда ўзимни худди ерга урилгандек ҳис қилган онларимни кўзларим ёшга тўлиб, эслайман. Шунга қарамай, нега бундай қилганларини, яъни менга бермоқчи бўлган дарсларини тушуна олмайман. Қизиғи, ўша онларни тўлиқ эслай ҳам олмайман. Аминманки, худди шу ўринда сизлар ҳам бир нарсаларни ҳис қилаётгандирсиз. Орадан йиллар ўтди, ота-онам бермоқчи бўлган дарслар унутилиб кетди. Ортимда эса фақат уй олдида ейилган калтак ва эшитилган сўқинишларнинг совуқ хотиралари қолган холос.



Ота-оналаримиз бу каби ҳаракатларни бизга ёмонлик бўлсин, дея қилишмаган, албатта. Мақсадлари бизни тартибли ва интизомли қилиш, яхши йўлларга бошлаш бўлган. Биргина қилган хатолари бу яхши ниятни амалга татбиқ қилар эканлар, фойдаланган усул ва услубларини таҳлил қилмаганликларида деб ўйлайман. Яъни ўзлари ота-оналаридан кўрганлари-дек ҳаракат қилишни танлашган ва қайсидир нуқта-ларда мана шу сабаб янглишишган. Худди бугунги кун ота-оналари сифатида биз «Нима қилай, асабийлашганимда кўзим ҳеч нарсани кўрмай қолади, ураман, хафа қиламан, кейин эса виждон азоби чекаман, жаҳлим чиққан вақтда худди онамга айланиб қоламан» деган пайтларимизда янглишганимиз каби...

Ваҳоланки, ҳамма ишни узоқ муддатдан бери ба-жарилиши бунинг тўғри қилинаётганлигини англатмайди. Худди Элизабет Пантлей ҳикоясида бўлгани каби:

*Ошхонада она бўрек пиширяпти. Қизи эса бу вақтда онаси шуғулланаётган ишни синчковлик билан кузатиб, томоша қилиб ўтирарди. Шу баробарида бўрек тайёрлаш сирларини ҳам ўрганаётганди. Қизалоқ қизиқиб онасидан сўрайди:*

*– Она, нега юпқани патнисга қўймасдан олдин бурчакларидан икки бармоқ кесяпсиз? Она шундай жавоб беряпти:*

*– Билмадим, онам шундай қиларди, – дейди онаси. Қиз бу жавобдан қониқмай бувисига кўнғироқ қилади ва яна шу саволни беради:*

*– Буви нега бўрек пишираётганда юпқани патнисга қўймасдан олдин бурчакларидан икки бармоқ кесасизлар?*

*У ҳам шу жавобни беради:*



– Онам шундай қиларди.

Қиз катта бувисига қўнғироқ қилади ва ундан ҳам юбқанинг бурчакларидан нега кесганлигини сўрайди. Катта буви жавоб беради:

– Чунки юбқа патнисимга ана шу шаклда сиғарди!

Бу мисол бизга ҳазрати Алининг пурмаъно сўзларини эслатади: «Фарзандларингизни ўз замонингиз таълимотларига кўра эмас, улар туғилган замон ҳақиқатларига мос тарбияланглар».

Ҳар бир ҳаракатни билиш, сабаблари ва сўнги натижаларини ўйлаш лозим. Онанг шундай қилди дегани, баъзан бу ҳаракатлар тўғри эканини англатмаслиги мумкин.

Мана шу контекстда бугунги ота-она сифатида фарзандларимизга нисбатан қилаётган ҳаракатларимизни, уларга бўлган муомаламизни, бераётган тарбиямизни бироз кўздан кечиришимиз, бу каби қўрсликлар айнан ўзимизга қилинганида ўзимизни қандай ҳис қилардик, дея ўйлаб кўришимиз лозим. Айниқса, амалга татбиқ қилишимиз мумкин бўлган нотўғри амалларни назорат қилишни ўрганишимиз лозим. Ҳақиқий ота-она бўла олиш фарзандни дунёга келтиришдан-да ортиқроқ масъулият эканлигини ҳар биримиз чуқур тушунишимиз керак.

Бу жумла биз учун қанчалик эриш туюлмасин, бир нарсани обдан ўйлаб кўрайлик: аслида ҳаётимиз давомида фарзандларимизга тарбия ва чуқур билим бериш борасида устозлар билан ёнма-ён ҳолатда умримиз давомида ўз устимизда ишлаймиз, уларга яна нималарни ўргатсак экан, дея бош қотиришда давом этамиз. Бироқ мукаммал ота-она бўлиш учун алоҳида ўқув даргоҳи йўқ, аммо ҳаётий тажрибаларимиз бизга бебаҳо устоз бўла олади. Тўғри-да, ми-



сол учун машина ҳайдамоқчи бўлсак гувоҳнома олиш учун автомактабларда ўқиймиз, бирор касб эгаси бўлишни истасак олий ўқув юртида таълим оламиз ва дипломга эга бўламиз. Турли хилдаги ширинликлар пиширишни истасак уларнинг қандай тайёрланиши ни ўрганиш учун ҳам бирор курсга бориб, сертификат оламиз. Лекин бу ҳаётда бўйнимизга олган энг муҳим ва жиддий иш «оталик ва оналик» бўлишига қарамай, бу борада ғайрат кўрсатишга, ўқишга, ўрганишга қунт қилавермаслигимиз ҳам бор гап. Ваҳоланки, бугунги кунда илм олиш, олимлар фикрлари ва тажрибаларидан фойдаланиш, ўқиш, тадқиқ қилиш жуда ҳам осон. Чунки кундан кунга янги-янги турли мавзулардаги ажойиб асарлар чоп этилмоқда. Кўплаб тажрибали инсонларнинг ижтимоий тармоқлар орқали бериб бораётган ажойиб фикрлари ҳам ўз ўрнида бизга қайсидир маънода фарзандларимизга таълим ва тарбияни тўғри беришимизда кўмакчи бўлса ажаб эмас. Шундай экан, онажонлар, бас, етар, энди елкамиздаги ҳаракатсизликни тушириб юборайлик ва янада яхшироқ ота-она бўлиш учун ҳар доим ҳаракат қилайлик. Қолгани эса ўз-ўзидан бўлаверади.





Фарзандларимиз кичкиналигида уларга бақириб-чақириб, баъзан уриб, қўрқитиб айтганларимизни қилдира оламиз. Хўп, улар биздан қўрқмайдиган ёшга етганларида-чи, унда нима қиламиз?



Кўрсаткич бармоғини фарзандига  
ниқтаб бақирадиган она билиб қўйсинки, у  
боласини тарбия қилаётгани йўқ,  
аксинча, боланинг  
қалбида илдиз отаётган айбдорлик  
туйғусининг илк уруғларини  
қадамоқда.





*Биринчи бۆلمә*

**ЎЗИ НЕГА  
БАҚИРАМИЗ?**



## Нега биз – оналар фарзандларимизга овозимизни кўтарамиз?

Оналарни хафа қиладиган, жаҳлини чиқарадиган, ғазабини келтирадиган жиҳат, бу – воқеалар ёки фарзандларимиздаги нуқсонлар эмас, ўша воқеа ёки фарзандимизга нисбатан онгимизда пайдо бўлган ижобий ёки салбий фикрлар. Яъни уларга нисбатан биз томонимиздан қаратилган нуқтаи назаримиз. Мисол учун ёмғир кимгадир «раҳмат», яна кимгадир «заҳмат» эканлигининг сабаби ҳам мана шундадир. Шундай қилиб, кўчада ёғиб турган ёмғир айнан ўша ёмғир бўлишига қарамай, баъзи инсонлар унга нисбатан қуйидагича фикр билдирадилар, биринчи тоифадаги одамлар ташқарига қарайди ва: «Уф, энди кўчаларда машиналар тиқилинч бўлади, болалар мактабга бораётганда ҳўл ва шалаббо бўлади, оёқ кийимлари ва уст-боши лой бўлади, қаердан чиқди бу ёмғир-а» дейди. Иккинчи тоифа эса худди шу манзарага қараб: «Беҳисоб шукр, устимизга Аллоҳимнинг раҳматлари ёғяпти, энди сув омборлари сувга тўлади,



тупроқларга барака инади, болажонлар эса мактабдан кейин боғларга бориб яхшигина ҳўл бўладилар, кўлмакларда баргларни қайиқ қилиб суздирадилар қабелида фикрлашлари мумкин. Ҳаётдаги ҳамма воқеа ҳам худди мана шунақа.

Энг юқори нуқтада ҳатто «ўлим» ҳам кимнидир тор-мор этар экан, кимдир учун эса бу ҳолат «шаҳодат мақомига етишиш» жумласи билан кутиб олинади ва улкан шукр қилишликка сабаб бўлишиям мумкин.

Фарзандларимиз ҳақида гап кетар экан, бунда ҳам вазият бир хил. Бизни хафа қилган, жаҳлимизни чиқарган, ғазаб гирдобларига ташлаган фарзандимизнинг айнан ўзи эмас, унинг ҳаракатларига нисбатан онгимизда пайдо бўлган нуқтаи назаримиз бор. Ким учундир «бошнинг тожи» бўлган болага яна бир уйда «бошга битган бало» сифатида қаралиб, унга ёмон муомала қилинади. Агар бу ишга чуқурроқ қарайдиган бўлсак, аслида биз шафқатли, фарзанди билан келишишга алоҳида эътибор қаратадиган ва керак бўлса бақириб-чақирмасдан ота-оналик қилишни ният қилган инсонлармиз. Аммо «нуқтаи назаримиз» бизга тўғри йўлни, воқеалардаги ҳақли сабабларни ва туйғуларни кўришимизга тўсқинлик қилади. Ва ичимизда ҳужум қилишга шай турган онани ҳаракатга келтиради. Сизлар уни жуда яхши биласизлар. Жаҳли чиққанида икки қўли белида, боласига қараб қарғаниб шиппак улоқтирадиган, асаби бузилганида кўзларидан ўт сачрайдиган, «Мен сенга айтмаганмидим», «Ҳозир ўша ерга борсам, ўзим билгандек қиламан» ва «Учгача санагунимча, қара, лекин»лар билан боласига ташланадиган ўша машҳур шахс...

Хўп, нима сабабдан фарзандининг бармоғига тикан кирса, жони оғрийдиган оналар бу вазиятлар қарши-



сида бунақа жонзотга айланиб қоламиз? Қуйида айнан биз тузатишимиз керак бўлган нуқтаи назарлар келтирилмоқда, танишамиз:

## 1. Болани ёшлигидан эзмасам, катта бўлгандан кейин эпллолмай қоламан

Икки ёшида бирор ўйинчоқни истагани учун сизга бақириб-чақирган, ўзини ерга отган, онасига мушт туширган ёки шапалоқ тортиб юборган, хархаша қилиб, йиғлаб ақлдан озаёзган болани кўрганимизда хаёлимизга келган биринчи фикр шундай бўлади: «Эй воҳ! Бу болага гапимни ҳозир ўтказа олмасам, катта бўлгандан кейин мени қандай куйга солар экан, буни қандай қилиб эплайман?».

Мана шу қарашда иккита асосий янглиш идрок бор: Биринчиси, фарзандимизни «эплаш» кераклигини ўйлаётганимиз. Мана шу фикр онгни жанг майдонига айлантиради. Фарзандимиз билан гўзал муносабатларимизни урушга айлантиради. Ахир шунақа эмасми? «Эплаш» учун куч ишлатиш керак, қаршингдаги киши билан уришиш, уни енгиш зарур. Мана шу фикр фарзандимиз билан ўртаимизда бир «рақиб» руҳиятини пайдо этади. Мана шу йўл билан аслида юзага келиши ният қилинган «эзгулик биноси» ҳали қурилмасдан бузилади.

«Эзгулик биноси» деган тушунча, фарзандимизга хавфсизлик ҳиссини беришдан бошқа нарса эмас аслида. Ва ҳам тилимиз, ҳам ҳолимиз ва дилимиз билан мана бу хабарни етказишни ўз ичига олади: «Фарзандим! Биз сен билан битта кемадамиз. Сен



хафа бўлсанг, мен ҳам хафа бўламан, сен зарар кўрсанг, мен ҳам зарар кўраман. Шунинг учун ҳаётнинг тўғри қоидаларини ва тўғри ҳаракатларини ўргатаётганимда сени уриб-синдириб, эгиб-букиб эмас, сенинг руҳиятингни тушуниб, сени тушунишга уришиб қиламан бу ишни, чунки сени яхши кўраман» деган маънода.

Сиз айтган бу гўзал жумлалар шунчалар сеҳрли таъсирларни юзага келтирадики, бир дақиқа олдин қайсарлик қилган боламиз «тегишли бўлиш туйғуси билан» ҳаракатга ўтиб, сизга мослаша бошлайди. Масалан, жуда кўп оналар боласининг ўйинчоқларини йиғиштириб юрмаслигидан нолийди. Агар меҳмон келиб қолса ва уй «бомба тушгандек» ёйилиб ётган бўлса, меҳмондан кейин уйни терга пишиб, йиғиштириш биз оналарни жиннига айлантириши мумкин. Сабаби кўп ҳолларда оналар ҳатто шу ишни ҳам ўз гарданларига оладилар. Кўп ҳолларда болажонларимизга: «Қани, хонангни йиғиштир» деймиз, улар эса: «Ҳозир йиғиштира олмайман, жуда чарчадим, мен қилмадим, Ойша қилди» деган жавобларни беришади ва бу жаҳлимизни чиқаради. Худди шу вазиятда уларга ўйин тариқасида: «Мана меҳмонлар ҳам кетди, келинлар, залда учрашамиз, бу оилавий йиғилишимиз бўлади» деб туриб залга ўтишса-да, бутун оила гилам устида ўтириб олиб, бошни бошга қўйиб фикрлашса ва она (ёки ота) энди 15 дақиқа вақт ажратиб, уйимизни тартибга келтириб оламиз дейиши керак. Она ошхонани ҳал қилсин, ота эса зални йиғиштира син, болалар эса хоналаридаги ўйинчоқларни қутиларига солсин, 15 дақиқадан кейин яна иш жойида учрашамиз» деса олам гулистон. Кейин қўллар устма-уст қўйилиб, «Бир киши ҳамма







Она буни билади ва боласининг қайсарлашган ҳолига у ҳам қайсарлашиб эмас, меҳрибонлик билан муносабатда бўлса, боладаги қайсарлик ўткинчи тус олади. Аммо тамоман аксинча, «Сен қайсар бўлсанг, мен сендан баттар қайсарман, қани, кўрамиз, ким ютар экан» дея ҳаракат қилинадиган бўлса, боланинг бу феъли шахсий намунага айланиб қолади. Мана шу сабабдан ҳам болалик даврининг оналар учун сеҳрли сўзлари бу – айнан тушуниш, ҳамдардлик, меҳрибонлиги, қатъий қарорлари ва сабридир.

## 2. Салбий ҳаракатларга дарров жавоб қайтармайлик

Биз оналарни бақириб-чақиришга мажбурлайдиган асосий сабаблардан бири хатони тузатиш рефлексимиздир. Фарзандимиз ёғли қўлларини гиламга суртар экан орқасидан сочини тортамиз, укасини ураётганлигини кўрганимизда оний бир ҳаракат билан бақира бошлаймиз. Ниятимиз ҳар қанча яхши бўлмасин, ҳаракатларимиз тазйиқи сабабли, одатда, биз ўзимиз истаган натижага эриша олмаймиз.

Мақсад: Боланинг салбий ҳаракатларини тўхтатиши ва уйда хотиржамликнинг ҳукм суриши.

Ҳаракат: Бақириш.

Натижа: Салбий ҳаракат тўхтади, чунки бола кўрқди, аммо энди йиғлай бошлади.

Ҳаракат: «Нега йиғлаяпсан?» деб бақириш.

Натижа: Бола баттар йиғлай бошлайди.

Фарзандимиз нотўғри ҳаракат қилаётганлигини кўрганимизда, агар ниятимизнинг асли яхшигина



бақирриш эмас, балки ўша янглишни тузатиш бўлса, биринчи қиладиган ишимиз ўзимизни босиб олиши- миз бўлади. Бунинг икки сабаби бор. Биринчиси, «ку- раш ёки қоч» механизмининг фаол бўлиш ҳолатидир. Биз ўзимизни таҳдид остида сезганимизда симпатик асаб тизими ишга тушади ва танамизда адреналин ишлаб чиқара бошлайди. Мана шу гормонал ажра- лиш сабабли идрок, муҳокама, ўрганиш қобилиятла- ри четда қолади, чунки адреналин «оний қарор меха- низмини» ҳаракатга туширган бўлади. Ана шу пайтда онгимиз шундай ишлайди: шу он таҳдид остидасан, қоч ёки кураш. Агар қўлингдан келадиган вазият бўл- са, уриш, агар қўлингдан келмайдиган вазият бўлса, қоч... Бу механизмни мана шу саҳнадан эслашимиз мумкин. Тасаввур қилайлик, ёруғликсиз, қоронғи бир кўчада кетар эканмиз қаршимиздан бизга қараб ҳу- риб, чопиб келаётган бир ит чиқиб қолса, нима қила- миз? Миллисониялар ичида ё қочамиз ёки уни тин- чита олишимизни ўйлаб, шунга кўра ҳаракат қиламиз. Тош отамиз, бақирамиз, «тур йўқол, кет» деймиз...

Худди мана шу мисолни она-бола муносабатлари- да ҳам ўйлаб кўрадиган бўлсак, кўрамизки, фарзан- димизга бақирганимизда унинг ўзини таҳдид остида- лигини ҳис қилишига сабаб бўламиз, симпатик асаб тизимини ҳаракатга келтиради, ўрганиш ва дарс олиш қобилиятлари четда қолади, қоч ёки кураш механиз- минини фаоллаштирган бўлади. Фарзандингиз оний бир рефлекс билан ё қоча бошлайди, яъни бизга тенг ке- лолмаслигини билиб пассивлашади ёки ўзини эшит- маганга олади. Гапингизга қулоқ солмайди ёки сиз билан баҳслаша олишини ўйлаб қарши кураш ҳара- катларини амалга оширади. Урганингизда «оғрима- ди» дейди, терс гапирди, қайтариб уришга уринади,



керак бўлса сизга қараб тупуриши ҳам ҳеч гап эмас ва бошқалар...

Биз бақираётганимизда боламиз бизга қарши нима ҳаракат қилса, қилсин, лекин бизнинг хаёлимизда бир фикр бўлади. Яъни у биздан дарс оляпти, янглиш иш қилиш керак эмаслигини тушуняпти, деб ўйлаймиз, ваҳоланки бу вақтда унинг ичидан, умуман, бошқа кечинмалар ўтаётган бўлади. Эҳтимол, у сизни қарғаётган бўлади. У калтакланаётгани, таҳдид остида қолганлиги учун бу вақтда унинг ўрганиш қобилияти беркилиб қолади. Шунинг учун фарзандимизни тарбияламоқчи бўлсак, аввалига, албатта ва албатта, ўзимизни қўлга олишимиз лозим бўлади.

Иккинчи сабаб эса модел бўлиш принциpidир. Биз инсонлар дунёга келганимизда жуда кўплаб ички кўникмага эга бўлган ҳолда яшашни бошлаймиз. Катталарда қандай кўникмалар, туйғулар, потенциаллар бўлса, ёш болада ҳам булар чақалоқликдан бошлаб бўлади. Аммо ҳали улар уруғ ҳолатида. Зотан, катталарнинг вазифаси мана шу ерда бошланади.

Ота-оналарга Аллоҳ ўзи яратган мана шу янги жон билан шундай демоқчи бўлади: «Сенга бир уруғ бердим. Унга униб-ўсиши учун яхши шароит яратиб бер, қуёшини, тупроғини, сувини ўз вақтида ва маромида бер. Шунда у кундан-кун каттариб борар экан, босаётган йўлларида қандай юриши кераклигини унга ўргат ва ўзинг бу йўлда унга ўртак бўл».

Ўртак бўлиш жуда ҳам муҳим, чунки боламизга нима қандай қилиши кераклигини, турли вазиятларда қандай ҳаракат қилиши зарурлигини айтиб эмас, ўзимиз амал қилиб ўргатамиз. Боламиз агар бизга қараб: «Ҳммм, демак, кимдандир жаҳлинг чиқса, бақириб-чақиришинг, ҳатто уришинг керак» деса, ана унда



«Жим бўлсин дея бақиряпман, укасини урмасин дея уряпман, яхши кўрганим учун калтаклаяпман» деган изоҳларимизнинг қанчалар кулгили эканлигини, гарчи аччиқ бўлса ҳам ўргатяпмиз деганидир. Мана шу сабабдан ҳам оналарга доим боламизда кўриб, бизга ёқмаган барча ҳаракатлар уйимизда биз ёки турмуш ўртоғимиз томонидан бажарилаётган ҳаракатлардир, дейман. Бир бола жаҳли чиққан пайтда онасига «аҳмоқ» деб бақирса, бунинг сабаби онаси ҳам ундан ғазаблангани учун худди шундай бақирганидир. Шунинг учун боланинг хатодан қайтишини истаганимизда бақириб гапиришимиз, унга ҳаёти давомида хато қилган инсонни кўрганида бақириши кераклигини ўргатади.

### 3. Болаларга ким хўжайин эканлигини кўрсатишим керак

Бир оиланинг хўжайини бўлиш деган тушунча йўқ, аслида. Аммо хонадон қонун-қоидаларини белгилайдиган, масъулиятни доимий равишда ўз бўйнига оладиган ва фарзандларини назоратига ушлаб турувчи шахслар, албатта, бу ота-оналардир. Болалар эса ҳар дақиқада буни ҳис этиб турадилар. Бугунги кунда фарзандларимиз «марказий ҳаёт»га ўтиш даврларида биз унутаётган, эътибордан четда қолдираётган, назар қилмаётган қисм ҳам мана шудир...

Кўп хонадонларда бу тизим издан чиққан. Болалар ўта эрка ва ўз сўзларини ўтказишга уринадиришга интиладилар. Бу вазиятда оналар боланинг



руҳиятига зарар етказмасдан қандай тарбия беришлари ёки йўлларида қандай давом этишлари мумкин?

Аввало қандай йўлни танлашимиз муҳим. Бунни тушунишимиз учун келинлар, аввало, «хўжайин бўлиш»ни таниб олайлик...

«Уйнинг хўжайини» деганда биринчи ўринда хаёлимизда кучи билан уй аъзоларини эзадиган, бақириб-чақирадиган, негатив тарбия усулларини амалда қўллайдиган, яъни урадиган, жазо берадиган ва қўрқув туйғуси билан каттаю-кичикни тартибга чақирадиган ота-оналик модели жонланади. Шундай эмасми?

Бир эслаб кўринг-а, болалигимизда отамизнинг ёнида оёқларимизни устма-уст чалкаштириб ҳам ўтира олмасдик. Агар шундай қилганимизда улардан аниқ калтак ердик. Ҳолбуки, ота-онамиз ёнида «ҳурмат» кўрсатиб туришимиз, гапиришимиз, ҳаракатларимизга эътибор қаратишимиз учун улардан қўрқишимиз шарт эмас. Аксинча, инсон қўрққан кишисини ич-ичидан ҳурмат қилмайди. Келинлар, бир мисол келтирамиз.

Бир ўқитувчимиз бўлса, ҳар куни бизни қатор қўйиб урса, уйга вазифани бажаришда хато қилганимиз учун дафтаримизни йиртиб ташласа, бизни камситса, «Сен аҳмоқ боласан» деса, синфдошларимиз ёнида ер билан битта қилса, ўша ўқитувчига нисбатан биз ҳис қиладиган туйғулар қанақа бўлади? Қўрқув, нафрат, кин... Ўша ўқитувчининг айтганини қиламизми? Ҳа, қиламиз, чунки зарар кўришдан ҳимояланишни истаймиз. Хўп, қилган ишларимизни ўрганамиз, сева-мизми, қабул қиламизми? Катта эҳтимол билан, йўқ. Аксинча, ўқитувчи ёнимиздан кетиши билан атайлаб «қил» деган нарсаларининг тескарисини қила бошлаймиз.



Она-бола муносабатларида ҳам худди юқорида келтирилган мисол каби ўнлаб ҳолатларга гувоҳ бўлдим. Ота-онам хафа бўлмаслиги учун «намоз ўқидим» деган, аммо аслида ўқимаган, таҳорат олаётгандек қилиб, сувни очиб қўйиб, бир четда туриб ёлғон гапирган, ота-онасининг ҳамёнидан пул олиб, олмадим деган ўнлаб воқеаларга дуч келдим. Оилавий ҳаётлари бошқача бўлса ҳам мана шундай ҳаракатларни амалга оширган болаларга нисбатан қўлланилган ота-оналик моделида ўхшаш бир ҳолат бор, бу ҳам бўлса, «қўрқув» билан тарбиялаш усулидир.

Ҳолбуки, бир болага хўжайин сиз эканлигинингизни кўрсатишингиз учун уни қўрқитишингиз эмас, билъакс, яхши кўришингиз ва мана шунини ҳис қилдиришингиз керак, чунки инсон фақатгина яхши кўрган одамидан ўрнак олади, уни хафа қилишни истамайдининг гапларига қулоқ солади. Бу худди мактаб йилларимизда энг яхши кўрадиган дарс – энг яхши кўрган ўқитувчимиз дарси эканлиги кабилдир. Яхши кўрсак тушунамиз, ҳаракат қиламиз, амалда қўллаймиз ва муваффақиятга эришамиз. Буларнинг барчасини бажараётганда роҳатланамиз, бахтли бўламиз ва қадрли эканлигимизни ҳис қиламиз.

Уйда хўжайин бўлишнинг иккинчи қадамида адолатли бўлиш талаб қилинади. Фарзандимиз учун тақиқланган, биз «йўқ» деган нарсалар ростданам кераклими, унинг манфаати учунми, бунга яхшилаб аниқлик киритиб олиш зарур. Ва фарзандимизда ноҳақликка учраш ҳиссини пайдо қилмасдан қоидаларга амал қилишни давом эттиришимиз керак. Бу ростданам муҳим, чунки бир бола агар онасининг қўлидан келса, истакларини бажо келтиришини билса, ана шунда онаси «йўқ» деса, буни қабул қилиши



осон бўлади. Унда мана бундай фикрлаш тизими пайдо бўлади: «Онам истакларимга эътибор қаратяпти ва бажаришга уриняпти. Ҳозир «йўқ» деганига қараганда бу ростданам қилиниши имконсиз бўлса керак, деб ўйлайди».

Хўжайинларнинг учинчи энг муҳим жиҳати – ҳурматдир. Ота-она фарзандига ўз талабларини қўяди ва шунга амал қилишини кутади, аммо дилбанди амал қилиши учун уни қийнамайди, ширин сўзлари билан қоидага амал қилишини юзага чиқаради. Бу эса фарзандингизнинг қарорлар қабул қилишига ва қилган қарорининг натижасини бошдан кечиришга рухсат бериш билан бўлади. Бир бола овқат ейиш учун дастурхон бошига келмаётган бўлса, унга бақирриш-чақирриш, «Овқат емасанг, сенга у йўқ, ёки бу йўқ» каби маъносиз жазолар бериш бунинг ечими эмас. Ечим натижасини кўришдир. Овқат емасликни танлаган бола кейинги сафарги овқатгача оч қолади. Мана шу пайт овқат сўраган вақтда онаси меҳрибонлик билан: «Кошки эди биз билан биргаликда овқат еганингда, ҳозир қорнинг очганини кўриб сиқилиб хафа бўлмасмидим, аммо афсуски, кейинги овқатгача кутишимизга тўғри келади» дейди ва бола ўз қарорининг натижасини кўриб афсусланади. Мана шу йўл билан кейинги сафар дастурхон бошига келмагани натижасида нима бўлишини билади ва шунга қараб иш тутаяди.

Хулоса сифатида шуни айта оламизки, ҳар уйнинг, албатта, бир хўжайини бўлиши шарт ва бу, албатта, ота ёки она бўлиши нур устига аъло нур. Лекин бу хўжайин ким бўлишидан қатъий назар, адолатли ва ақлли ҳамда муҳими меҳрибон бўлиши керак.



#### 4. Бақирриш зўравонлик эмас

Зўравонлик деганда хаёлимизга калтак, мушт, те-пиш, сочдан тортиш, тишлаш, чимчилаш каби жисмо-ний азоб берадиган нарсалар келади. Яъни кўпчили-гимиз бунда «жисмоний зўравонлик»ни тушунамиз. Зўравонлик тўла бу дунё ҳақида гап кетганда, онги-мизда жонланадиган тасвир «урушлар», хотин-қиз-ларга зўравонликка қарши кураш жараёнида дуч-келинадиган «калтак» ёки «жиноят» каби ҳаракатлар пайдо бўлади. Мана шунга ўхшаш ҳолат, болага ҳам зўравонлик десангиз, хаёлига биринчи келган нарса бошдан-оёқ жисмоний зўравонликлардир: мушт ту-шириш, қўлига чизғич билан уриш, қулоғидан тор-тиш, сочидан судраш, эксплуатация, тажовуз...

Ҳолбуки, зўравонликка қарши кечирган ҳаёт тарзи билан барчамизга маълум Махатма Ганди бошқача йўл тутди. «Жисмоний зўравонлик бир сабаб эмас, натижадир. Инсонни жисмоний зўравонликка олиб борадиган муддатлар бордир. Бу муддатларнинг умумий номи «пассив зўравонлик»дир ва дунёда сулҳ вазиятини таъминлаш учун, аввало, зўравонлик ота-шининг ёқилғиси бўлган пассив зўравонлик билан ку-рашишимиз керак» дейди.

Хўп, Ганди «зўравонлик ёқилғиси» деган пассив зўравонлик ҳаракатлари нималар?

Бу саволнинг жавобини синчковлик билан текши-риб кўрганимизда, биз оналик даврида фойдаланади-ган ва фақатгина бир интизом воситаси деб ўйлаган бир қанча ҳаракатларнинг болага пассив зўравон-лик ишлатиш эканлигини кўрамиз. Бу жуда катта му-аммо, чунки бир она пассив зўравонлик ишлатгани сайин боланинг қалбида шафқат, севги ва марҳамат-



дан озикланадиган уруғнинг атрофини қалин қобиқ ўраб ола бошлайди. Юмшоқ кўнгилли фарзандини кундан-кунга қаттиқлаштириб бораверади. Мана шу қаттиқлашиш муддати болада агрессия, жиззакилик, қайсарлик, ёмон ҳаракатларга йўналишига сабаб бўлади. Муддатнинг бир нуқтасида она: «Бошқа чи-долмайман, сабрим қолмади» деб жисмоний зўравонликка мурожаат қилади ва мана шу йўл билан ўз ичида ечими йўқ муносабатларга сабаб бўладиган она-бола кураши бошланади. Афсуски, бу курашда болалар энг кўп яраланади.

Пассив зўравонликка таъриф берадиган бўлсак, уни ҳиссий жиҳатдан азоб берадиган ва ҳиссий жиҳатдан азоб бериш ниятини ташийдиган ҳаракатлар деб ўйлаш ҳам мумкин. Аммо бу ерда яна бир муҳим жиҳат бор, яъни ҳар қандай ҳиссий азоб берадиган ҳаракатга зўравонлик деб таъриф бера олмаймиз. Бу ниятга кўра суҳбатдошига таъсир қилади. Масалан, бир бола кун бўйи телевизор кўришни истаса, онаси унга рухсат бермайди, чегара қўяди, буни фарзанди соғлом катта бўлиши учун қилади. Мана шу ерда бола истаган бир муддатда тўсиққа учрагани учун умидсизликка тушиши, йиғлаши ёки хафа бўлиши мумкин. Мана шу туйғуларни ҳис қилгани учун «Болага пассив зўравонлик ишлатилди» деб бўлмайди, чунки ҳаётда инсон вақти-вақти билан салбий туйғуларга берилиб туради. Бу эса табиий ҳолдир. Инсон руҳиятида яра пайдо қилиш бошқа, аксинча, руҳий соғломликни кучайтириш учун мана шундай туйғуларни бошдан кечириш ва уларни эплашни ўрганишимиз керак. Аммо ўша она боласи учун чегара яратиб, телевизорни ўчирар экан, ҳурматсиз ҳаракат билан, бир томондан: «Қанақа боласан, неча марта ўчир дедим, аҳмоқ, тентак, ҳеч бир



ишга ярамайсан» каби сўзларни айтди, боланинг қўлидан қаттиқ ушлаб, хонаси томон итаради. «Энди, умудман, телевизор кўрмайсан» деб жазо беради ва қоидаларни амалга киритар экан, мана шунақа ҳурматсизлик қилиб, бақириб-чақирса, мана шундай ҳолатда она пассив зўравонлик ишлатаётган бўлади, чунки қатъий ва меҳрибон сокинлик билан қўйилиши мумкин бўлган чегара мана шу ҳаракатлар сабабли боланинг кўнглини чўктирадиган, ранжитадиган, ғурурига тегадиган бир ҳолга айланади. Энди боланинг қалбида пайдо бўлган туйғулар аввалроқ айтганимиздек, оддийгина умидсизлик бўлмайди, балки қадрсизлик, айбдорлик, уят, яхши кўрилмаслик ҳислари каби болалик даврига худди бир саратон каби ёпишиб қолган ўсимтали туйғу қатламларини юзага келтиради. Бу бола учун катта драматик ҳолдир.

Мана шу ерда пассив зўравонликка таъриф бериш учун олтин қоида аниқ: оналар болаларига, албатта, қандайдир чегара қўйишлари керак, лекин бу чегараларни чизаётганда назокат ва ҳурмат сақланиб қолиши керак. Чунки руҳнинг ёши йўқ. Бир ҳаракат катта одамни қандай ранжитса, иззат-нафсига қандай тегса, ғурурини азобласа, мана шу ҳаракат қатламлари болаларда ҳам худди мана шундай таъсирларни юзага келтиради. Ҳатто бола дунёсидаги таъсири катталар дунёсидаги таъсиридан бир неча марта кўпроқ бўлиши ҳам мумкин. Зеро, катта одам яна бир одамга «аҳмоқсан» деса, нариги одам ўзини ҳимоя қилиш учун жисмонан ва ақлан етук бўлгани учун кўпам яраланмайди. «Бўлмағур гапларни айтяпти» дея ўз менини ҳимоя қила олиш ҳаракатини кўрсатади. Ҳолбуки, бола учун она мутлақ авторитетдир. У нима деса, тўғри. Шунинг учун она ўз боласини аҳмоқ деса, унга



икки хил зарар етказган бўлади. Ҳам фарзандига қаратилган ҳурматсиз ҳаракатлари билан пассив зўравонлик ишлатади ҳамда боланинг ичида: «Онам мени аҳмоқ деди, демак, аҳмоқман» деган ишончни пайдо қилади. Шунақа-да, бола учун она нима деса тўғри!

Демак, ота-оналар катта одамга айтмайдиган ҳеч бир гапини боласига айтмаслиги, катта одамга ишлатилмайдиган овоз оҳангини болага ишлатмаслиги керак, катта одамга қилинмайдиган ҳаракатларни, болаларига ҳам қилмаслиги шарт.

Бақирриш, ҳақорат қилиш, ерга уриш, қиёслаш, болани кераксиз жойда тақиқлаш, устидан кулиш, жазо бериш, мукофотлаш, ҳар истаган нарсасига рухсат бериш каби «пассив зўравонлик»ни қамраб олган ҳаракатлар тўпламларидан узоқ туриб, зўравонлик отабини оловлантирган кўр ёнғинни сўндиришга ҳаракат қилиши керак. Мана шу нуқтада уч турдаги зўравонлик ҳаракатини ажрата билиш лозим.

### **Бермуд шайтон учбурчаги: жисмоний, ҳиссий, руҳий зўравонлик**

Юқорида маълум қилганимиздек, жисмоний зўравонлик инсоннинг вужудига азоб берадиган уриш, шиппак отиш, чимчилаш, тепиш, сочдан тортиш каби ҳаракатларни қамраб олади. Бу ҳаракатлар ҳар қанча танани оғритаётгандек кўринса ҳам руҳий, ҳам ҳиссий азоб беради. Онасидан калтак еган бир боланинг, энг аввало, ғурури ва обрўси зарар кўради. Руҳий жиҳатдан азобланади ва жароҳатланади. Шу билан бирга, ҳиссий дунёси учун «эҳтиёткорлик ва ишонч» тимсоли бўлган онасига нисбатан меҳр боғи зарар кўради. Бу ерда асл ярадор бўлган жой боланинг шапалоқ



еган юзи эмас, «мен»и, ғурури, қадр-қиммати, ишонч туйғуси, эҳтиёткорлик ҳисси, руҳий ва ҳиссий дунёсидир. Бу ерда айтиш мумкинки, жисмоний зўравонлик айна пайтда ҳам руҳий ҳамда ҳиссий зўравонликдир.

Шу билан бирга, баъзан танага тегинилмаса ҳам ҳисларга тегадиган зўравонлик ҳаракатлари бор. Бир она болага: «Энди сенинг онанг бўлмайман», «Сени яхши кўрмайман», «Жонимга тегдинг», «Сендан хафаман» дейиши балки танага азоб бермайди, аммо ҳисларини ранжитади. Болада қадрсизлик, айбдорлик, қобилиятсизлик каби туйғуларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Онаси билан қурилган меҳр боғини ўртасидан бузиб, остин-устин қилади. Мана шу «ҳиссий зўравонлик»дир.

Яна «руҳий зўравонлик». Бу каби зўравонликда тана эмас, руҳ азоб чекади. Бузилган, синган, тўкилган жисмоний эмас, руҳий соғлиқдир. «Яна шундай қилсанг, сени бўғаман», «Сени ажиналарга бериб юбораман», «Укангни урсанг, сени ҳожатхонага қамаб қўяман» каби гаплар инсон руҳиятида оғир юк пайдо қиладики, кишига жароҳат еткази. Баъзан оналар: «Қамаб қўяман, дедим, аммо қамамасдим» дея ўзларини оқлашади ҳам. Ҳолбуки, бирор ҳаракатни қилишга кучи етадиган бир инсон гарчи ўша ҳаракатни қилмайдиган бўлса ҳам қилишини айтишининг ўзиёқ зўравонликдир. Бу худди бир террорчининг бошимизга қуролини тираб, шу ишни қилмасанг, сени ўлдираман дейишига ўхшайди. Гарчи ўлдирмайдиган бўлса ҳам ўлдириш эҳтимоли мавжудлигининг инсонда пайдо қилган руҳий босими зўравонлик сифатида кўрилади.

Қайси турда бўлса ҳам зўравонликка дуч келган болаларда уч хил ҳаракат юзага келади: ҳаддан ортиқ



кўникувчанлик, жиззакилик/тажовузкорлик (агрессивлашиш) ва бефарқлик (бефарқ бўлиш). Бу уч ҳолат ҳам бир бола учун энг оғир жароҳатларни бошдан кечирган саҳналардир. Оналар зўравонликнинг ҳар қандай кўринишидан узоқ туришга ғайрат кўрсатишлари лозимдир.

## 5. Болалар «катталар» каби ҳаракат қилишлари шарт

Йиллар давомида оналар олган ва муаммо сифатида ифода қилинган ҳаракатларга қараб, шундай хулосага келдимки, кўпчилигимиз болалик нима эканлигини билмаймиз. «Бола» деганда қандай дунё ҳақида гапираётганимизни, уларнинг қандай қобилиятга эга эканлигини, туйғуларини қандай ифодалашини ва қандай эҳтиёжи борлигини билмаймиз. Мана шундай бир борлиқнинг омонатчиси эканимиздан, минг афсуски, бехабармиз, чунки биз «муаммо» деб атайдиган йиғлаш, кўп ҳаракат қилиш, қайсарлик қилиш, айтганини қилдириш, нарсаларни ёйиб ташлаш, ковлаштириш, ака ёки укаси билан тортишиш, ухлашга қаршилиқ қилиш кабилар аслида болалиқда содир бўладиган ҳаракатлардир...

Ҳаммамиз бола бўлганмиз ва мана шу ёки шунга ўхшаш ҳаракатларни қилиб, «қилмасликни» ўргандик. Шарбатни ерга тўқдик, розеткага бармоғимизни тикдик, укамизни урдик, ўйинчоқларимизни бошқаларга бермадик, онамиз бизни оёғида тебратар экан, қайсарлик қилиб, ухлашга қаршилиқ қилдик, ўйинчоқ истасак, талаб қилиб туриб олдик, йиғладик, тортмаларни ағдар-тўнтар қилдик, деворларга чизиб ташладик...



Ҳозир фарзандимиз нима қилаётган бўлса, биз ҳам мана шу йўллардан юриб, шунга ўхшаш бурилишлардан бир замонлар қадам-бақадам ўтдик. Аммо нима бўлган бўлса ўтди ва биз уларни унутдик. Бу ерда муаммо, балки катта бўлганимиз эмас, аммо катта бўлиш жараёнида биз унутган болалигимизда қошлари чимирилган оналарни кўрдик. Шунинг учун фарзандимизга қандай қилиб бақирмаслик мумкинлигига жавоб излаётганда, келинлар, аввало, «бола бўлиш» нима эканлигини биргаликда ёдга оламиз...

Болалар йиғлайди: Йиғлаш боланинг муносабатга киришиш усулидир. Бола хафа бўлганида, умидсизликка тушганида, жаҳли чиққанида, ўзини ёмон ҳис қилганида, қўрққанида, уйқуси келганида, қорни очганида йиғлайди. Бу табиий ҳолдир. Ҳатто она учун шукр сабабидир. Ҳали етарлича гапириш ва ифода-лаш қобилияти бўлмаган бир бола агар йиғламаганида унинг муаммоси борлигини билишимиз мумкин бўлмасди. Бу ерда ғайритабиий бўлган нарса шуки, болага «жим бўл» деб, туйғуларини бостиришга уришиш ва йиғлаганида «йўқ»ларимизни «ҳа»га айлантириб, «йиғлаш истаги»ни юзага келтирган сабабларни изламасликдир.

Болалар қизиқади, улар биз катталар йўқотишга юз тутган муаззам бир туйғу билан дунёга келади – қизиқиш! Ҳамма нарсага қизиқади, тегинишни, ушлаб кўришни истайди, ковлаштиради, ўйнайди, оғзига солади ва билишга, танишга уринади. Бундай вазиятда боланинг чегарадан ўтиши, ошириб юбориши ёки ярамас бўлганлиги сабабли маълум бўлмайди. Аксинча, қизиқиш боланинг ҳаётни ўрганиш йўлига берилган ҳаракатнинг номидир. Бола қанча кўп қизиқса, ковлаштира, қанча кўп огоҳлантирувчи ҳолатларга



дуч келса, шунча кўп ўрганади, ривожланади ва катта бўлади. Ҳаётга нисбатан бегоналиги камайиб боради.

Болалар қайсарлик қилади. Мен ҳар доим оналарга айтадиган гапларимдан бири шу: «Болангизга қайсарлик қилманг, ютқазасиз». Чунки бола учун қайсарлик қилиш дегани: «Мен алоҳида шахс эканлигимни сизим. Сизга «йўқ» дейишим, ўз қароримни синаб кўришим керак. Мана шундай йўл билангина катта бўлишим мумкин» деганидир. Мана шу сабаб туфайли ҳам болалар ўз қарорларидан қайтмаслик учун ҳар қандай йўлни синаб кўришади. Жаҳл қилишади, йиғлашади, ўзларини ерга уришади ва қайсарликларини давом эттирадилар. Биз оналар мана шундай вазиятда бу ҳаракатдан «Мени хафа қилиш, жаҳлимни чиқариш учун қиляпти» деган хулосани чиқариб ташлаб, «Ҳозир фарзандим шахсияти ривожланмоқда» деган фикрга боришимиз ҳамда меҳрибончилигимизни давом эттиришимиз кўпроқ фойда беради.

Болалар синдиради, тўкади, ифлос қилади: «Бола» дегани «катта эмас» деганидир. Шундай экан, катта одамнинг қўлидан келадиган ишларни, узоқни кўра билишини, қобилиятини ва сезгирлигини кичкина боладан кутишнинг ўзи нотўғри. Бола кашф қилиши учун шароит яратилиши керак, масалан, синиб, тўкиладиган нарсалар болалар катта бўлгунча унинг атрофида бўлмаслиги лозим. Мабодо бирор нима тўкилиб, сочилиб кетганида ҳам боламиз кичкина бўлгани ва тўғри ишни қилиш қобилияти етарли даражада бўлмаганлигини инобатга олишимиз керак.

Болалар туйғуларини назорат қилолмайди: 7 ёшдан олдин болаларда чап мия яримшари ривожланмаган бўлади. Ўнг мия яримшари фаол бўлган бола туйғулари назорати остида бўлади, мантиқли фикр-



лай олмайди, ихтиёрсиз ҳаракатлар қилади. 5 ёшдан кейин аста-секин ҳаракатга келадиган чап мия билан биргаликда ҳамдардлик, кўниш, мантиқий фикрлаш уруғлари экилган бўлади. Мана шу неврологик ҳақиқат сабабли болалар 7 ёшдан олдин тартибга солиш қобилиятига эга эмаслар. Яъни салбий бир туйғунни ҳис қилганларида бу туйғунни эплай олмайди, боса олмайди ва салбий бир ҳаракат қилиб, туйғуларини енгиллаштиришга уринишади. Мана шу жараёнда онанинг сокин бўлиши жуда ҳам муҳимдир, чунки бола жиззакилашганида она ҳам жиззаки бўлса, ким сукут сақлайди?

Болалар ухлашга тихирлик қилишади. Дунёни кашф қила бошлагандан бир йил ўтиб, болаларнинг уйқу тартибида ўзгаришлар, уйқу жараёнида тихирлик қилиш вазиятлари кўзга ташланиши мумкин. Бунинг сабаби «Кашф қилинадиган шундай катта дунё турганида болалар уйқуни нима қилсин» деган туншунча ётади. Бола ўйинни, қовлаштиришни, кашф қилишни ташлаб, ухлашни истамайди. Бу жуда табиий ҳолдир. Шу билан бирга вақти-вақти билан болаларнинг ухлаш пайтида тихирликлари ҳам кузатилиб туради. Худди биз катталарда бўлгани каби болаларда ҳам мавсумий уйқусизлик ёки керагидан ортиқ ухлаш ҳолатлари содир бўлиши, табиийдир.

Болалар ўйнайди – уйин болаларнинг тилидир. Қушлар қандай учса, балиқлар қандай сузса, болалар ҳам мана шундай табиий равишда ўйин ўйнаши керак. Ўйнаб, ҳаётни синаб кўради. Шунинг учун биз оналарнинг асосий вазифаларимиздан бири фарзандларимиз ўйин ўйнай оладиган шароитни, ҳиссий пойдеворни ва керакли нарсаларни таъминлаш, ўйин ўйнаш вақтининг бекорчи вақт эмаслигини билишимиздир.



Болалар ҳам инсон. Ҳа, ҳа, болалар ҳам инсон. Худди биз каби уларнинг ҳам чиқиш-тушишлари, тартибсизликлари, хатолари, камчиликлари, ирода кўрсата олмайдиган пайтлари бўлади. Шунинг учун ҳам ҳеч бир одат давомийлигини «мутлақ давомийлик» деб бўлмайди. Бир хил тартибда овқат ейдиган болада ҳам орада иштаҳасизлик кузатилиши мумкин, дастурхон бошида овқатланиш ўрнига телевизор қаршисида овқатланишни исташи ёки орада бўлмағур нарсалар учун хархаша қилиши мумкинлигини билишимиз керак, чунки биз катталарда ҳам вазият худди мана шундай. Бу – инсондир. Бу ерда асосий масала «одатларимиз»нинг қандай эканлигидир. Мана шу ерда муаммо бўлмаса, «орада бир» пайдо бўлиб турадиган вазиятларда фарзандимиз катта бўлишида муаммога дуч келмаймиз.

## 6. Болалар ярамаслик қилмаслиги керак

Сизларга қизиқ бир нарсани айтиб бераман. Аслида ҳеч қайси бола ярамаслик қилмайди! Нима учун дейсизми? Чунки бола ҳаракатларининг сабабларини билмаганимиз учун биз мана шу ҳаракатларни ярамаслик дея изоҳлаймиз. Боланинг ҳаракатларига қандай ном берсак, берайлик, нияти асло «ярамаслик қилиш» эмас. Болалар кўп пайтларда қизиқади, ковлайди, йиғлайди, қўлларига ололмаган нарсани ушлашга ҳаракат қилади (худди токчага қўйилган зайтун ёғи каби), кўнгилхушлик қилишга уринади (шунинг учун ёйиб-сочиб, кир қилишади), сизга ёрдам



беришни истайди (бу ишни қилаётганда тўртбурчак совун деб ўйлаган сарёғ билан гиламни артади), сизга ўхшашга уринади (сизга ўхшаб қўлига крем суришга уринаётганда гиламга тўкиб юборади)... Биз оналар бўлса, бу ҳаракатларни кўрганимизда: «Ярамас бола, бундай қилма!» деб жаҳлимиз чиқади. Биз аслида қилинган ҳаракатларда маъқул эмас деб ҳисоблаган айрим қисмларини қилма, демоқчи бўлсак ҳам, бола ниятини ўйлайди ва унинг нотўғри эканлигини айт-япти, деб қабул қилади. Биз сариёғ билан гиламни артишига «бундай қилма» деймиз, у эса бизга ёрдам бериш фикридан жаҳлимиз чиқди, деб қабул қилади. Бу эса фарзандимизнинг яхши нияти ва ривожланишига тўсқинлик қилади.

Шу сабабдан фарзандимизга жаҳл қилишдан олдин ростданам жаҳл қилинадиган ишни қиляптими, йўқми, шуни яхшилаб ўйлаб кўришимиз керак. Бунга қила олиш учун эса бақириб-чақирмасдан аввал ўзимизни қўлга олиб, «Нега бундай қилдинг болам?» деб сўрашимизнинг ўзи етарли, чунки кўп ҳолатларда биз олган жавоб шунчалар маъсум бўладики, жавобнинг самимияти билан жаҳлимиз ҳаволарга учиб кетади.

Бир дугонам анча олдин бир воқеани айтиб бергани, ана шуни сизлар билан бўлишаман.

«Рамазон ойи эди. Ифторликка меҳмон келиши керак. Эрталабдан бери тозалик, овқат, тайёргарлик деб қаттиқ чарчатадиган ишларни қилаётгандим. Ошхонада охирги тайёргарликни тугатаётганимда 5 ёшдаги қизимнинг овози чиқмай қолганини сездим. Ичимда: «Эвоҳ, бир нарсалар қилаётган бўлса керак» деб ўйлаб, қўрқув билан ичкарига кирдим. Бир қарасам, ўриндиқлар, гилам ва каравотлар устига гиёҳлар



уруғларини сепиб чиқибди. Ўша он миямга қон қу-  
йилди. Бироздан кейин меҳмонлар келади ва мен  
шошилиш равишда уйни супуриб чиқишим керак.  
Энди қизимга бақирмоқчи бўлиб турганимда, ўзимни  
зўрға бўлса ҳам ушлаб, кўзларига тикилдим. «Болам,  
биласан, бироздан кейин меҳмон келади. Нега бундай  
қилдинг?» деб сўрадим. Маъсум бир ҳаракат билан  
кўзларимга қаради ва: «Сиз торт устига безаш учун  
мана шунақа нарсалар сепасизку, мен ҳам меҳмон  
учун уйимизни безадим, чиройли чиқибдимми ойи?»  
деди. Ана шу пайт боламга бекордан-бекор бақир-  
маганим, уни урмаганим учун ич-ичимдан шукр қил-  
дим, чунки мени хафа қилиш учун эмас, уйни безаш  
учун шундай қилган экан...»

Шу билан бирга, болалар дунёга ахлоқий меъёр-  
лар ва қоидаларини билиб келмайди. Буни биздан  
ўрганади. Бир муддатда ҳам имкон даражасида си-  
ниб кўриш – хато қилиш босқичини бошдан кечи-  
ришади. Ота-она сифатида мана шу муддатларда  
боламизга бошчилик қилиш, тўғри билан нотўғри  
ўртасидаги фарқни кўра олиши учун имкон бериш,  
ҳар ўзгариш даврида керакли бўлган эътибор ва са-  
брни бериш бизнинг ота-оналик вазифамиздир. Ху-  
лоса шуки, ота-боболаримиз айтганидек: «Бир муси-  
бат минг насиҳатдан қадрлироқдир». Агар уйимизда  
«40 марта айтдим, барибир қилмаяпти» деган гапни  
ортиқча ишлатаётган бўлсак, бунинг сабаби фарзан-  
димиз учун синаб кўриш ва хато қилишини тажри-  
бадан ўтказиш учун етарли шароит яратиб бера ол-  
маганимиздир.



## 7. Болам мени ақлдан оздирмоқчи

Бундай фикрга бўлган ишончимизнинг манбаси нима, тўғриси, жуда ҳам қизиқяпман. Чунки эътибор берадиган бўлсак, кўпчилигимиз ишлатадиган жумлаларда: «Мени жинни қилиш учун шундай қиляпти», «Жаҳлимни чиқариш учун қайсарлик қиляпти» деган изоҳлар бор. Болалар асабларни синаб кўради, но-мувофиқликларни эса ўз фойдасига ҳал қилишади, беқарор ҳаракатларни бузишади, бу тўғри. Бироқ буларнинг ҳеч бирини онасини «жинни қилиш» учун қилмайди. Шунинг учун ҳам педагогиканинг асосий пойдеворларидан бири шуки: «Қоидаларга амал қилмайдиган бола йўқ, тўғри интизом қоидаларини қўлай олмайдиган ота-оналар бордир».

Бўлмаса, ҳеч бир бола онаси бақирини, уришини, жазо беришини истамайди. Яна ҳеч бир бола ғазабингиз натижаси билан овора бўлишни хоҳламайди. Лекин болалар ота-онасининг эътиборини тортишни жуда-жуда орзулайди. Ота-онасининг эътиборига эҳтиёж сезган бола агар бу муносабатни позитив йўллардан ололмаётган бўлса, негатив йўллардан қидиришга ва улардан фойдаланишга ҳам рози бўлади. Ўзлари истамаган ҳолда қайси ҳаракатлари билан сиз барча ишингизни ташлаб, бутун эътиборингизни унга қаратишингизни билишни исташади. Эътиборга моликлик пайдо бўлган вақтда мана шундай ҳаракатларни амалга оширади. Она худди бола истаган-дек, бутун эътиборини мана шу ҳаракатларга қаратса, фарзандидаги негатив ҳаракат давомийлигини янаям орттиради. Бола ярамаслик қилади, она бақиради, бола ундан ҳам кўпроқ ярамаслик қилади ва она янада кўпроқ бақиради...



## 8. Боламнинг салбий ҳаракатларига тўсқинлик қилолмасам, мени ёмон она деб ўйлашади

Фарзандингиз билан бирга хиёбонга бордингиз. Ҳаммаси яхши кетаётганди, лекин бирдан фарзандингиз бошқа бир болани урганини кўриб қолдингиз. Нариги бола эса йиғлай бошлади. Хиёбоннинг у томонида ўтирган онаси эса боласининг ёнига чопиб келар экан, кўзларини катта-катта қилиб, сизга қарайди. Бир томондан: «Ким қилди буни, болам, қани, кўрсат менга» деб фарзандингизга ишора қилади. Ана шундай ҳолатда нимани ҳис қиласиз ва фарзандингизга нисбатан қандай ҳаракатларни амалга оширасиз?

Савдо марказига бордингиз. Ўйинчоқ сотувчисининг олдидан ўтаётганингизда фарзандингиз витринада ўзи кўрган мультфильм қаҳрамонининг ўйинчоғини кўриб қолди ва: «Ойи шу ўйинчоқни, олайлик» деб хархаша қила бошлади. Сиз кўнмасангиз ҳам фойдаси бўлмади, фарзандингиз хархаша қилишда давом этди. Шу онда мен йўлимда давом этаверсам, у қайсарлигини бас қилиб, ортимдан келади, деб ўйладингиз ва юра бошладингиз. Аммо уйдаги ҳисоб-китоб, бозорга тўғри келмади! Фарзандингиз йиғлаб, ўзини ерга отди ва ётиб олиб йиғлай бошлади. Атрофдаги ҳамма эътиборини болангизга ва сизга қаратмоқда. Ана шундай ҳолатда нимани ҳис қиласиз ва фарзандингизга нисбатан қандай ҳаракатларни амалга оширасиз?

Йиллар мобайнидаги касбий фаолиятим давомида оналарнинг ғазабини келтирган ва фарзандларига нисбатан салбий муомалада бўлишига сабаб бўлган шу ва шу каби кўплаб саҳналарнинг гувоҳи



бўлдим. «Меҳмонларнинг олдида қилинган эркаликлар», «Бир қўшнининг қўшни болага қилган танқиди», «Шумтакаларнинг кўчалардаги қайсарликлари», баққолда, маркетларда, ўйинчоқ дўконларида хархаша қилиб ўзини йўқотаётган болажонларнинг шўхликлари... Бу воқеаларнинг оналар учун ёқимсиз эканлиги аниқ. Лекин бизга ёқмаган ҳар бир воқеага бақириб-чақирришни бошляпмизми, демак, бундай саҳналарга дуч келганимизда жаҳлимизни назорат қила олмаслигимизнинг ягона сабаби фарзандимиз эмас, уни одамлар орасида бизни изза қилганлигидир. Бироқ шу ўринда қуюшқондан чиқиб, уларга бақирришимиз, дўқ-пўписа қилишимиз, қўрқитишимиз, уриб митти жонларига озор беришимиз «она»лик мақомимизга асло тўғри келмайди. Шунга қарамай, юқорида таъкидланган ҳаракатларни қилишимиз (фарзандимизга бақирришимиз ва калтаклашимизга сабаб бўлган асосий тушунча) бу – «Одамлар нима дейди?» деган фикридир.

Хиёбонга, боғларга, савдо-сотик марказларига айланишга боганимизда, кўчада юрганимизда, меҳмондорчиликда, қўшнининг ёнида боламиз салбий ҳаракат қилса, унинг ҳаракатидан бироз жаҳлимиз чиқади. Ичимизда «андиша ва уялиш» ҳамда «ноқулайлик»ларни ҳис қила бошлаймиз. Булар жуда мураккаб туйғулардир. Кўпинча бунини кўтара олмаймиз. Мана шунинг учун ҳам юкимизни фарзандимиз елкасига, унинг миттигина жуссасига ортамыз. Унга қараб бақирриб-чақирамыз. Ўша онда биз исботламоқчи бўлганимиз шу: «Фарзандим нотўғри ҳаракат қилаётган бўлиши мумкин, аммо куч ва назорат менинг қўлимда, деймиз. Ҳозир унга шунчаки интизомий жазо



чорасини қўллаяпман. Мен ёмон она эмасман. Мен ҳақимда бундай фикрга борманглар!» дегандек атрофга айбдорона боқамиз.

Бу ишнинг фожеий томони шундаки, фарзандимизга бақира бошлаганимизда ўзимизни янада ёмон ҳис қиламиз, чунки болага бақирини яхши онага хос эмаслигини жуда яхши биламиз. Шу туфайли бақира бошлаганимизда: «Одамлар мени фарзандига бақирадиган, ёмон муносабатда бўладиган бир она деб ўйлапти» дея ҳис қилиб, бундан баттар асабийлашамиз. Шундай қилиб, фарзандимизга яна бир қарра кўпроқ ва қўполроқ муомала қила бошлаймиз. Барча ҳурмат, интизом ва меҳр тушунчаларимизни тупроқ билан қориштириб, фарзандимизни калтаклаётган бўламиз.

Ҳолбуки, ҳеч бир она бошқа бир она ҳақида мана шундай вазиятда «ёмон она» деган хулосага келмайди, чунки унинг ўзи ҳам шунга ўхшаш вазиятларга тушган ва бола тарбия қилиш табиатида бу каби ҳолатлар борлигини яхши билади. Юқоридаги ҳолатни кузатиб турган, ҳали турмушга чиқмаган ёки она бўлиш шарафига улгурмаган ва биз ҳақимизда мана шундай ёмон фикрга борадиган, яъни «Яхши она эмас экан» деб ўйлайдиган хонимларга қарата: «Кутинг, аҳволингизни ўшанда кўрамиз» дегандек бўламиз. Чунки бир кун келиб, улар ҳам биз каби она бўлганларида, албатта, бизнинг кўйимизга тушиб кўрадилар ва тушунадилар, яъни ўйинчоқ дўконидан олдида содир бўлган она-бола курашини бошдан кечириш шарафига мушарраф бўладилар.

Фарзандимиз бирор ишни «дўндириб» қўйган онни бошқаришнинг энг осон йўли бу энг аввало, ўзимизни босиб олишдир. Буни қила олиш учун эса



Ўзимизга мана шу саволни беришимиз ўринли бўлади: «Бегоналарнинг мен ҳақимда нима деб ўйлаши муҳимроқми? Ёки фарзандимга бўлган муносабатимми?» Агар жавобингиз иккинчиси бўлса, демак, тўғри йўлдасиз, чунки бу танловдан сўнг бошқаларнинг муносабатини кўриб-кўрмасликка олишга ва фарзандингизга қилаётган ҳаракатларингизни қандай қилиб ижобийга айлантиришга эътибор қаратасиз. Бу ҳолат ўзини ерга отиб «ўйинчо-о-оқ» дея йиғлаётган фарзандингиз ёнига ўтириб: «Болажоним, қошки шу ўйинчоқни ҳозир олиб беролсам эди, афсуски, ҳозир уни олиб беролмайман. Чунки бунга имконим йўқ, вақти келиб яъни имконият бўлганда, албатта, олиб бераман. Ҳозир эса йиғлама, ўзингга келган бўлсанг айланишда давом этамиз. Мен сени кутяпман, қани кетдик» деса яна олам гулистон. Болангиз олдида ўзингизни ҳамиша хотиржам сезинг ва у ишонсинки, у истаган ўйинчоқни келажақда, албатта, олиб бероласиз. Ёки бошқа бир болага зиён етказган фарзандингиз ёнига келиб: «Жуда қаттиқ жаҳлинг чиққанлигини биламан, аммо бошқаларни урмаслик керак. Юр, биргаликда тўпни жойига қўямиз ва ўшани тепамиз» каби ҳар хил таклифлар беришингиз мумкин. Фарзандимиз учун, наҳотки шуни қила олмасак. Вақти келиб эса, у истаган барча нарсани муҳайё қилишимизга Яратганнинг ўзи йўл беради, имконият туғилади. Болага бақариб, таҳдид қилиб эмас, ўзимизни хотиржам тутган ҳолда қалбига йўл топсак, ана шунда энг тўғри ишни қилган бўламиз.



## 9. Бақирмасам, айтганимни қилмайди

Баъзан болаларга бирор ишни бажаришини ўн марта яхши гап билан айтамыз, аммо қилишмайди. Қачонки, ўн биринчи марта бақириб айтсак, ана шундагина фарзандимиз топшириқни қилишга киришганини кўрамыз. Шунинг учун ҳам: «Мен бақирмагунимча болалар айтганимни қилмайди, демак, бақирим керак» деб ўйлаймиз.

Болаларнинг бақирмасимиздан олдин айтганимизни қилмасликлари бош сабаби, одатда, бекорчи таҳдидлардан фойдаланишимиз ва тушунарсиз йўллар билан топшириқ беришимиздандир. Шундай қилиб, кўпчилигимиз фарзандларимиз салбий ҳаракатларини кўрсата бошлаган илк онда бекорчи таҳдидлар ва қоидаларни ишлата бошлаймиз. «Укангни уришни тўхтатмасанг, таблетда ўйнашингга рухсат бермайман» деган бир она амалга ошириш мумкин бўлмаган таҳдидни ишлатди. Бола: «Онам ҳам айтади, ҳам қайтади, айтганини барибир қилмайди, айтган гаплари жиддий эмас» деб ўйлайди. Чунки у бу каби ҳаракатингизга биринчи марта эмас, бир неча бор гувоҳ бўлган, шунинг учун ҳам у сизни жуда яхши билади. Аysi вақтда қандай ҳаракат қилишингизни жуда яхши синчков ўрганиб олган бўлади. Ундан ташқари, «Бундай қилсанг, онанг бўлмайман» десак ёки «Сени ажиналарга бериб юбораман» деб кўрқитсак, «Дарҳол овқатингни е, бўлмаса, кун бўйи ҳеч нарса бермайман» деб беш дақиқадан кейин фарзандимизга нон орасига бир нималар солиб берсак, фарзандимизнинг қоидаларимизга амал қилиш ва ҳокимиятга бўйсунуш қобилиятига раҳна солган



бўламиз. Ҳаётимиз давомида бекорчи таҳдидларимиз қанча кўп бўлса, сўзларимиз ҳам ўз таъсирини шунча йўқота бошлайди ва биз бақира-бақира: «40 марта айтдим, барибир қилмаяпти» деган гапга ўзимизни ўзимиз ишонтира бошлаймиз.

Яна биз берган кўрсатмаларнинг ноаниқ ва одамига қараб ўзгариши мумкин бўлган изоҳлари бўлиши ҳам бизни бақирадиган онага айлантиради, чунки фарзандимизнинг сўзларимизга қулоқ солиш қобилиятини камайтирган бўламиз. Масалан, бир она боласига: «Қани, бўлақол болам, мактабга бориш вақти бўлди» деганида телевизорни ўчир, мактаб кийимларингни кий, сумкангни тайёрла, пальтоингни, оёқ кийимларингни кий ва эшик олдида тайёр тур дейишни истаган бўлади ва «мактабга бориш вақти» дейиши билан бола мана шуларни тушунган деб фарз қилади. Ҳолбуки, бола бу кўрсатмадан фақатгина «телевизорни ўчир» деган маънони тушунади ва шу сабабли «Ҳозир ўчираман ойи» жавобини берган бўлади. Бу эса асабимизни бузадиган вазиятни юзага келтиради. Аслида она хонага кирганида боласининг олдида келиб: «Болам, мактабга бориш учун уйдан чиқишимизга 15 дақиқа вақт бор. Тез телевизорни ўчириб, кийимларингни кийишингни ва сумкангни тайёрлашингни истайман», деса, бола онаси ундан нима кутаётганлигини аниқ эшитади ва бунга амал қилиш имконияти ортади.



## 10. У учун мен қандай фидокорликлар қилмадим?!

Кўплаб ота-оналар фарзанди улардан қарздор деб ўйлайди. «Мен у учун нималар қилмадим?», «Емай – едирдим, киймай – кийдирдим, ичмай – ичирдим» деган хаёлларга борадилар. Фарзандим учун қанчалар азоб чекдим. Унинг учун не-не тунларни бедор ўтказдим. «Бир парча эт»лик вақтидан жонимни бериб қарадим деган ўйларга бориш ҳам мен унинг учун кўп бадал тўлаяпман» деганидир аслида. Мана шундай фикрлар болага ота-онасидан қалбан қарздорлик ҳиссини уйғотади ва фарзандлар ҳам ўз ўрнида ота-оналарига беминнат хизмат қилишга камарбаста бўладилар. Биз шунчалик фидокорлик қилган фарзандларимиз кун келиб, бизнинг ҳам эҳтиёжларимизни, албатта, қондирадилар.

Фарзанднинг дунёга келиши Яратганнинг қарори билан амалга ошади. Ҳа, ҳар бир ота-она фарзанди учун фидокорликлар қилади ва уларга садоқат кўрсатади. Гарчи бу йўлни ўзлари танлаган бўлсалар ҳам.

Болалар: «Она туғилишни истайман» деб ҳаётимизга кириб келишмайди. Шу сабаб «туғилиш» масъулиятини ҳам ўзларига олишолмайди. Бу фарзандларимизга бошқа инсонлар эҳтиёжларини ҳам инобатга олишни ўргатади, дегани эмас. Билъакс, бу ҳислат ҳар инсонда бўлиши керак бўлган «альтруизм<sup>1</sup>» хусусиятининг асосидир. Биз фарзандларимизга қанча яхшилик қилмайлик, қанча меҳр, қанча таълим ва тарбия бермайлик улар ҳеч қачон биздан қарздор

<sup>1</sup> Альтруизм – ўз манфаатларидан воз кечиб, бошқаларга яхшилик қилиш, ғамхўрлик кўрсатиш.



бўлмайдилар, чунки фарзандлар эҳтиёжларини қондириш ва уларни келажак сари соғлом ва бақувват ҳолатда йўллаш ота-онанинг асосий вазифаларидан бири саналади.

## 11. Мен унинг онасиман: истасам ураман, истасам эркалайман!

Фарзандларимизга ўз истаганимиздек муносабатда бўла олишимиз бизни қисқа вақтда бақириб-чақирадиган, зўравонлик кўрсатадиган зулмкор оналик сари бошлаши мумкин, чунки «Истаганимни қила олсам, унақада энг осонини қиламан» деб ўйлаймиз. Шундай қилиб, тилимизга кўчган «фарзанд соҳибид бўлиш» изоҳи ҳам бизга мана шуни айтади: «Фарзандингнинг эгаси сенсан, у сенинг молинг, истаганингдек муносабатда бўл».

**Ҳолбуки, оналик мақоми бошиданоқ омонатчилик курсисидир. Яъни соҳибликдан чиқиб, шоҳидликка кела олиш йўлидир, чунки ишнинг асли шуки, фарзандларимиз «бизники» эмас. Дунёга келишига восита бўлишимиз уларнинг бизнинг молимиз эканлигини англатмайди. Мана шу нуқтаи назар фарзандларимизга бўлган муносабатларимизни тубдан ўзгартиради.** Бир ўйлаб кўринг, дугонангиз таътилга кетаётганда сизга гуллари омонат қолдириб кетса ва: «Қуёшга қўй, ёруғлик олсин, ҳар куни сув қуйиб тур» деган бўлса, биз гул сўлиб қолмасин дея дугонамиз айтган ишларни бажарамиз. Зеро, таътилдан қайтишини ва биздан: «Гулларимни нима қилдинг?» дея сўрашини биламиз. Бола тарбияси ҳам худди мана шундай. Фарзандимизнинг



## БАҚИРМАЙДИГАН ОНАЛАР

асл соҳиби бизга «она» сифатида «қил» деганларини қилиш ва «қилма» деганларидан узоқда туриш билан амалга оширилади. Она ўз фарзанди унга омонат эканлигини тушуниб етганида фарзандига қилган ҳаракатларини яна бир бора кўздан кечиради ва инсоний йўл билан ота-оналикни жойига қўйишга ҳаракат қилади. Соҳибига ҳисоб беришини билгани учун ҳам қаровига ишониб қолдирилган гулларни сўлдирмасликка уринади.

**12. Фарзанд меҳри ота-она қалбида мангу муҳрланади, жумладан, ота-она меҳри ҳам фарзанд қалбида абадийдир!**



## 12. Фарзанд меҳри ота-она қалбида мангу муҳрланади, жумладан, ота-она меҳри ҳам фарзанд қалбида абадийдир!

Биз ота-оналар фарзандларимизни борича, ўз дунёси ва туйғулари, феъл-атвори билан қабул қилишимиз лозим, одатда, фарзандимизни тўғри тушунмаслик ора-мизда улкан тоғларни чегара қилиб қўйиши мумкин. Ота-она ва фарзандлар ўртасида бундай тоғлар бўлган тақдирда, табиийки, улар дўст бўла олмайдилар. Ва муаммоларини ишониб бир-бирларига айтмайдилар, сирлашмайдилар. Оилада ёлғон сўзлашнинг бошла-ниши ҳам айнан шу ерда шаклланади. Фарзанд ота-онасига ўз сирини айтмай қўяди. Айтганда ҳам ростини айтмайди ва яширади. Фарзандимизни дўст бўлиб тинг-ламас эканмиз, унда «Ойим мени тушунмаяпти» деган фикрига камига умидсизлик ҳам қўшилади.

Кўп ҳолларда ўғил фарзандимизга «Эркак киши йиғламайди» деб ўргатамиз. Ва тўғри қиламиз. «Ин-сон битта ўйинчоқ учун ҳам шунча йиғлайдими,



йиғлоқ» деб уришамиз, фарзандимиз эса буни ҳақорат деб тушунади. Ва бизга билдирмаган ҳолда биздан секин-секин қалбан йироқлашиб бораверади. «Сизни укамдан қизғоняпман деганинг нимаси, уни жуда яхши кўришинг керак», «Одам ҳеч замонда мактабдан ҳам нафратланадими? Ўқимасдан жоҳил бўлмоқчимисан?» «Кап-катта одам бўлдинг, ҳалиям ёлғиз ётишдан қўрқасан, ахир бу уят эмасми?» Бу каби сўзлар рўйхатини соатлаб давом эттириш мумкин. Лекин ҳеч бир ўйлаб кўрганмизми, бу каби гапларимиз бола руҳиятига қанчалар салбий таъсир қилишини, ваҳоланки, танганинг иккинчи томони ҳам бор. Бу гапларни чиройли тарзда болажонларга етказиш оналардан катта маҳорат ва ижодкорликни талаб қилади. Биз юқоридаги гапларни айтар эканмиз, фарзандларимизни ёмон хулқлардан узоқлаштиришни ният қиламиз. Ерга йиқилиб, жони оғриётган боламизга «Шуни нимасига йиғлайсан?» десак, оғриққа эътибор қаратмаслигини ва мана шу йўл билан ундан қутила олишини ўйлаймиз. Ҳолбуки, бу тушунча кўп вақтларда тамоман тескари таъсир кўрсатади.

Бола йиқилади ва жони оғрийди. Табиийки, жони оғриган инсон йиғлайди.

Она эса уни йиқилган онда турғизиш учун унга қўл узатади, уст-бошини қоқади, тозалаган бўлади ва «Жим бўл», «Йиғлама», «Йигит киши йиғламайди», «Бу сенга ярашмайди» каби гапларни гапиради.

Бола эса айнан шу ерда «бор» эканлигини, яъни жони оғриётганлигини кўрсатиш учун баттар йиғлайди. Ва бундан онанинг қаттиқ жаҳли чиқади.

Кейинги босқич эса биров вақт ўтиб бола оғриқни унутади, аммо бу сафар уни тушунмаганликлари ва



меншишмаганлиги учун йиғлай бошлайди (Бу бола-нинг фикри).

Қўрқув, ғазаб, қизғаниш, хафагарчилик каби туйғулар катталар дунёсида камроқ қабул қилинадиган ва кўп ҳолатларда инкор қилинадиган туйғулардир. Айниқса, фарзандимизда бу туйғуларни ифодалайдиган ҳаракатларни кўрганимизда ва жумлаларни эшитганимизда унга ном беришдан қочамиз, чунки унга бир ном берсак, унинг борлигини тан олишимиздан ва туйғунинг онийликдан чиқиб, шахсий хусусиятга айланиб қолишидан қўрқамиз.

Бир онанинг «Укамдан нафратланаман» деган фарзандига «Йўқ, укангни жуда яхши кўрасан» дейиши фарзандининг ҳар доим укасидан нафратланадиган катта одамга айланишидан қўрққани боисдир. Қоронғиликдан қўрққан болага «Ҳеч нарсадан қўрқма» деган она боласининг қўрқоқ бўлишидан тортингани учун мана шундай ҳаракат қилмоқда.

Ҳолбуки, туйғулар онийдир, одатга айланмайди, шахсият хусусияти сифатида ифодаланмайди. Масалан, мен ўргимчакдан қўрқадиган катта одам бўлишим мумкин, аммо бу қўрқув менинг шахсий хусусиятим сифатида қўрқоқ одам эканлигимни англатмайди. Шунчаки ўргимчакдан қўрқишимни кўрсатади, чунки бир нарсадан қўрқиш билан умумий маънода қўрқоқ бўлиш бошқа нарса. Мана шу фикр билан фарзандига яқинлашган ва унинг туйғуларини тушуниб, ифодалаган бир она фарзанди мана шундай туйғулар гирдобига тушиб қолганда уни яхши бошқара олади.

Ўша онда қўрққанлигини, йиқилганда жони оғриганлигини, дўсти уйига кириб кетгани учун хафа бўлганлигини, укаси дунёга келгач, ҳис қилган қизғанишни, онаси бирор нимага «йўқ» деганда тушган



умидсизлигини ёки ғазабни тан олишимиз фарзандимизни тинчлантиради. Янада осонроқ тасалли олишига имконият яратади. Онаси томонидан тушунилиши унга ички хотиржамликни бахш этади.

Фарзандимиз ҳисларини «кераксиз» ва «маъносиз» деб топиш фикримиз уларни, албатта, ранжитади.

Бехосдан ерга тушган ўйинчоқ учун тинимсиз, тўхтамасдан, ўн дақиқа давомида йиғлаган фарзандимизни овутиш осон эмас. Бу учун онанинг асаблари метиндек бўлиши лозим. Худди шундай вақтларда қалбингизга қулоқ солиб болага хотиржам муомалада бўлиш лозим.

Биз учун боланинг оддий ўйинчоқ деб кўз ёши тўкиши кераксиз ва арзимас бир ҳолатдир. «Шуни нимасига бунча йиғлайсан?», «Шунга ҳам йиғлайдими?» «Тур ва ол, нега йиғлаяпсан» каби жумлаларни ихтиёрсиз тарзда ишлатишимиз мана шу сабабдандир. Лекин боланинг туйғулари бола учун муҳим бўлган воқеа-ҳодисалар натижасида аниқ бўлади. Воқеа биз учун ҳеч қандай аҳамият касб этмаса ҳам, ҳатто кераксиз бўлса ҳам, ишнинг аҳамияти фарзандимиз учун қанчалар муҳим ва керакли эканлигидир. Зеро, «Ҳаётда шунақа катта муаммолар борки, сен йиғлаётган нарсангга қара» каби бу воқеани менсимаслик фарзандимизда тушунмаслик, эшитмаслик, қадр кўрмаслик каби ҳисларни юзага чиқариши мумкин. Атрофдагиларда безътиборлик сезган бола ўзини эшиттириш учун жиззакилашади. Бу эса биз оналарни янада кўпроқ жаҳлимизни чиқарадиган бир гирдоб сари етаклайди.



### 13. Фарзандим мен каби ўйлаши ва мен каби ҳис қилиш керак

Ҳар бир инсоннинг ҳаётга боқадиган ўз деразаси бордир. Деразадан кўринадиган манзара баъзан бир хил бўлса ҳам кимдир унга қараганда «гул боғини» кўрса, яна кимдир «тикан тўпламларини», бошқа би-ров эса боғ ортида уюлиб ётган чиқиндиларни кўра-ди. Хуллас, ҳаётга ҳар бир инсон ўз дунёсидан келиб чиқиб мурожаат қилади. Биз оналар фарзандларимиз билан, балки энг кўп, мана шу майдонда келишмай қолармиз. Фарзандимиз ўз нуқтаи назарини, тушун-чаларини, қарашларини бир чеккага қўйишини ва бизникини қабул қилишини, ўз ўрнида фақат биз билан ҳисоблашишларини истаймиз. Сабаби яшаёт-ган ҳаётимизни ягона ҳақиқат деб ўйлаймиз. Шунинг учун ҳам она-бола муносабатларида қуйидаги онлар-ни бошдан кечирамиз.

#### **Дастурхон бошида:**

Она: – Овқатни ўйнама, тезроқ е!

Бола: – Қорним тўйди.

Она: – Озгина еган нарсанг билан қорин тўймай-ди, бўл, ҳозир емасанг, ҳеч қаерга олиб бормайман, ёки ҳеч қандай ўйин ўйнамайсан. Кун бўйи ухлай-сан, кўчага чиқиш йўқ ва шу кабиларни гапирамиз. Боламизга уқтирмоқчи бўлганимиз эса мен нимани буюрсам айнан шуни бажарасан, чизган чизиғимдан чиқмайсан, деганимиз бўлади. Яна сен қорнинг қачон тўйишини ва қайси вақт нима истеъмол қилишингни ҳам билмайсан. Сен учун нима кераклигини сендан кўпроқ мен биламан. Ҳа, биз айнан шундай ўйлаймиз ва фарзандимизни бошқаришни истаймиз. Шу билан



бир қаторда она ва бола истаклари бир нуқтада жам бўлишини хоҳлаймиз.

**Уйқудан олдин:**

Она: – Қара, пайпоғингни яна ечибсан, оёқларинг музлаб қолади, тез кийиб ол!

Бола: – Аммо, терлаб кетяпман жуда иссиқ.

Она: – Иссиқ эмас. Бурнинг музлаб қолибди қарангин!

Бола: – Ойи, аммо...

Она томонидан болага тушунтирилмоқчи бўлинган ҳолат: Совқотяпсанми йўқми, сен буни билмайсан. Мен совуқ деётган бўлсам, демак шундай. Сен ҳис қилаётганингни эмас, менинг айтганимни қил, деймиз.

**Уйга вазифани бажараётганда:**

Она: – Ўйнаб ўтирма, вазифаларингни тезроқ тугат!

Бола: – Жуда қийин экан, бажара олмаяпман.

Она: – Бу бола дангасаман деёлмаяпти, қийин деяпти. Бошқа дўстларинг қандай бажаряпти? Аҳмоқлик қилмасдан, вазифаларингни каллангни бир жойга қўйиб, бажар!

Болага уқтирилмоқчи бўлингани: Бу вазифа мен учун осонми, демак, сен учун ҳам осон бўлиши керак деганидир. Агар бажара олмаётган бўлсанг бу дангасалигинг учундир, дейилмоқда.

Шу ва шу каби қатор мисоллар фарзандимизга «ўзбилармонлик» ва «ўзбошимчалик», катталарнинг гапига қулоқ солмаслик ёмон одатлардан бири эканлигини англатади. Ҳазабланиш, жаҳл қилиш, норозлилик кайфияти, нафратланиш ҳисси, айбдорлик туйғуси, ўзи ҳақида «Мен ёмон фарзанд эканман» деган хулосага боришига сабаб бўлади. Шундай натижаларга олиб келадики, баъзан 9–10 ёшга кирган боладан овқат пайти нима ейишини сўраганимизда



олган жавобимиз терс бир жавоб яъни «билмайман» жавоби бўлади.

Бир куни тамадди қилиш учун ошхонага бордим. Шунда бир ҳолатга гувоҳ бўлдим. Бир болакайга отаси буюртма бериш вақтида савол берди: «Сен нима ейсан, сенингча, қандай таом буюртирганимиз маъқул?» Болакайнинг негадир овози чиқмасди. Чунки у шу вақтга қадар онаси нима буюрган бўлса шуни бажариб юрган ва бунинг ортидан шу пайтгача онасининг кўрсатмаси билан яшаганлиги учун ҳалигача ўз овозини кашф қилолмаган.

#### 14. Чунки бақирришдан бошқа нима қилишни билмайман!

Биз митти қизалоқлигимиздан бошлаб турли ўйинлар орқали оналик тажрибасини эгаллашни бошлаймиз. Масалан қўғирчоқлар ўйнар эканмиз, уни кийинтирамиз, сочларини тараймиз, бешикка солиб алла айтиб ухлатамиз. Овқатлантириб жуда меҳрибон ва ғамхўр она эканлигимизни жонсиз бир матоҳга тунтирмоқчи бўламиз. У билан гаплашамиз, ҳатто таглигини алмаштиришга ҳам эринмаймиз. Шу орқали мурғак қалбимизга келажакда етук она бўлиш ниятини туга бошлаймиз. Оддий ўйинчоқларга ҳамроҳ бўлиб қадамба-қадам ичимиздаги «оналик турткиси»ни ҳам озиқлантирамиз ва катта қиламиз. Бироқ хаёлимиздаги оналик билан ҳақиқатда биз юзлашган оналик ўртасида тоғлардек фарқ бордир.

Биз оналар ҳамиша фарзандимиз кўз ўнгимизда шоду-хуррам ўйинлар ўйнаб юришини, хонадонларимиз ҳар доим уларнинг кулгуси билан тўлиб тури-



шини атрофимизни биз пишираётган ширинлик ҳиди тутиши-ю, ҳамма бир дастурхон атрофида севинч билан жамулжам бўлишини, мириқиб оила даврасида гўзал суҳбатлар қуришни орзу қиламиз. Аммо кўп ҳолатларда оддий ўйинчоқ устидан талашиб, уйни бошига кўтарган ака-укаларни жим қилиш билан, уларни тартибга чақириш билан овора бўламиз. Баъзида уларга бақиравериб овозимиз ҳам чиқмай қолади. Энг алам қиладигани шу қий-чувлар ичида ўйинга берилиб кетган болажонларимиз бизни эшитмайдилар ҳам. Чунки улар бизни бақириб-чақирсак ҳам аслида уларни яхши кўришимизни жуда яхши биладилар.

Дастурхон атрофига энди бемалол ўтириб бир қошиқ овқатимни тинчгина есам бўлади деб турган вазиятимизда кичкинамиз «Мен овқат емайман» деб хархаша қилади. Бундай вазият биз оналарни чуқур умидсизликка туширади ва бунинг натижасида жаҳлимиз чиқади. Жаҳлимиз чиқишининг сабаби фарзандимиз қилган ёки қилмаган ишдан кўра кўпроқ ҳақиқатларнинг орзуларимиздан жуда узоқлашиши бўлади. Биз эса чорасизларча ҳақиқатларни орзуларимизга томон яқинлаштириш учун «куч ишлатиш»ни, бақириб-чақиришни ва ҳаттоки фарзандимизга жазо беришни бошлаймиз.

Баъзан қани эди фарзандимиз ҳамма қатори дастурхон атрофига ўтириб, мультфильм кўраман деб тўполон қилмасдан, овқатини жимгина еса, деб ўйлаб қоламиз. Аммо жигаргўшамиз асло бундай қилмайди. Биз эса кўзимиздан ўт чақнаб, оғзимиздан кўпик сачраб болага ўшқира бошлаймиз. «Бундан буён бошқа телевизор кўрмайсан», «Тез дастурхон бошига ўт», деб бақирамиз.



Аслида эса бақирмасдан туриб ҳам кўпроқ таъсир этиш йўллари бор. Яъни инсонга хос йўллар. Бир она ҳеч бир педагогик маълумоти бўлмаса ҳам фарзандига махсус тақдимот тайёрлаб, дастурхонни янада чиройлироқ ҳолга келтириши, овқатланиб бўлганимиздан сўнг сизларга ҳикоялар айтиб бераман деб боланинг эътиборини тортиши мумкин. Фарзандини турли қизиқарли ўйинлар орқали дастурхонга таклиф этиши мумкин. Масалан, «Бугун сен емоқчи бўлган таом маликалар ёки шаҳзодалар таоми. Юр, бир еб кўр-чи, қирол ва қироличалар қанақа таомлар еган экан» деб қизиқтириши мумкин. Ёки дастурхонга келмасликни афзал кўрган гўдагига қарорининг натижаси яхши эмаслигини эртак қаҳрамонлари орқали очиб берса яна ҳам гўзал бўлади. Зеро, бақирини, автоматик рефлексларимиз бизга «қил» деган энг ибтидоий ҳаракат ва кўп ҳолатларда оний ечимни таъминлаган бўлса ҳам узоқ муддатли таъсирни таъминламайди.



Бақирманг...



Сиз фарзандингизга тўғри йўл кўрсатинг...





## Келинг, бақирадиган она бўлишдан сақланайлик, чунки...

### Бақирриш қўрқувни озиқлантиради

Катта одамнинг кичкина бола наздидаги қиёфасини хаёл қилиш учун қаршимизда бўйи 2 метр, вазни 150 кг бўлган мушакдор, танаси йирик бир инсон турганлигини кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Зеро, кичкина бир бола учун ота-онаси мана шундай кучли кўринади. Шу сабабли ҳам ҳар бир бола онасининг қўли юлдузларга етишига, ҳаттоки ойни олиб бера олиши мумкинлигига, отасининг эса бошқа барча оталарни ура олишига ишонади.

Улардан ҳам жисмоний ҳам ақлан устунлигимизга қарамай, бу ҳам етмагандек уларга овозимизни кўтарсак, тилимиз билан ҳужумга ўтиб, интизом ўрнатишга уринсак, бу ҳолат фарзандимизда биринчи навбатда «қўрқув» туйғуси юзага келишига сабаб бўлади. Болажонлар бунда «Менга итоат қилмасанг, сени қийнайман» деган маънони тушунадилар. Бу



эса улкан зулмдир. Биз фарзандимизни ўз қўллари-  
миз билан кучсиз ва қўрқоқ қилиб қўямиз. Шунда  
улар ўзидан кучли инсонларга бўйин эгишга ўргана-  
дилар. Биз ота-оналар эса келажакда фарзандимизда  
бу каби хусусиятлар бўлишини хоҳламаймиз, аммо бу  
шароитни уларга ўзимиз яратиб бераётганимизни эса  
тушунишни ҳам хоҳламаймиз.

Болани мажбурлаб бирор ишни қилишга йўналти-  
риш «Қилмасанг, ундай қиламан, бундай қиламан» де-  
ган таҳдид билан қўрқитиш, онгига сингдириш бола учун  
қўлланиши мумкин бўлмаган салбий ҳаракатлардир.

## Ишончни йўққа чиқаради

Инсонлар ҳаётида шундай бир ришталар борки,  
ҳеч бир туйғу унга тенг келмайди. Бу она ва фарзанд  
ўртасидаги меҳр риштаси. Бу йиллар давомида шакл-  
ланадиган инстинкт ҳисобланади. Бу худди пойдевори  
мустаҳкам, ҳеч қачон қуламайдиган бинога ўхшайди.  
Бу учун эса фарзандларимизни чиройли меҳр билан  
тарбия қилишимиз кифоя қилади. Бу ишончли боғла-  
ниш деб аталади. Ишончли боғланиш эса оналикнинг  
илк қўйилган тамал тошидир. Шу сабабли ҳам фар-  
зандлар бор экан, оналарига улкан эҳтиёж сезадилар.  
Бу эҳтиёж худди сувсаганда содир бўладиган чанқок-  
ликка ўхшайди. Ва қаттиқ чарчаган инсоннинг уйку  
истагандаги ҳолатига ҳам менгзаш мумкин. Оналар  
бахтига фарзандлар, фарзандлар бахтига оналар соғ  
бўлсин. Уларнинг ўзаро дўстлиги оилалар мустаҳкам-  
лигининг гаровидир. Худди шу ерда онанинг ёнида  
фарзанд учун энг хавфсиз жой мавжуд ва бунда бола  
ўзини чексиз бахтиёр ҳис этади. Кўрдингизми, оналар



фарзандини қанчалар бахтли қилишлари мумкин. Биз, наҳотки, шу бахтни уларга бериш учун ўзимизни тарбия қила олмасак. Биз буни, албатта, эплеймиз. Ахир дунё тақдири оналар қўлида. Шундай эмасми?!

Мана шу нуқтаи назардан қаралганда бир онанинг болага бериши керак бўлган туйғу «хавфсизлик» туйғуси саналади. Бола ўзини онасининг ёнида қанчалик хавфсиз ҳис қилса, мана шу даражада ҳаётга интилади. Тезроқ катта бўлишни, қўлидан кўп ишлар келишини ота-онасига исботламоқчи бўлади. Яхши тарбия кўрган, она меҳри булоғи билан суғорилган фарзанд асло ёмон инсон бўлмайди. Чунки у ёмон ишларга қодир бўлолмайди. Она тарбияси ҳар қадамда уни разилликлардан сақлаб туради. Бироқ ёмон иш қилмоқчи бўлса, онам ундай деган эди деган мулоҳазани ўзига ошно кўради. Лекин болани уриш, унга бақириш, қўрс муносабатда бўлиш боланинг онаси билан бирга шакллантиришни истаган хавфсизлик ҳиссини ер билан битта қилади. Ахир ўзига зарар берган катта одам портрети унга қандай қилиб ишонч ва хавфсизлик руҳини бериши мумкин? Мана шу сабаб билан боланинг ҳаёт пойдеворини мустаҳкам қўйишни истаган ҳар бир она негатив интизом усулларидадан узоқ туриши керак.

### **Фарзандимизни «яхши инсон» сифатида тарбиялашимизга тўсқинлик қилади**

Она сифатида фарзандларимизни катта қилар эканмиз, олдимизга қўйган мақсадлар аниқ – уч ёки бешта. Фарзандимиз ахлоқли, ҳалол, ишчан, ирода-



ли, фаол ва ўзи қарор қабул қила оладиган бўлиши лозим. Биз она сифатида фарзандимиз бошқача бир инсон бўлишини истаймиз. Унинг дунёларни кашф қила оладиган ақл соҳиби бўлишини чин дилдан орзу қиламиз. Мана шу мақсадга етишиш учун эса ҳаракатларимиз ва сўзларимиз билан уларга ўрناق бўламиз. Болага бақариш ёки уни уриш бизни мана шу «идеал фарзанд тарбиялаш» мақсадимиздан жуда ҳам узоқлаштиради. Зеро, фарзандига бақариш ва уни урган бир она боласига асабни бошқариш, ҳурмат билан муносабатда бўлишни, ўзидан кучсизни эзмаслик кераклигини, муаммоларни ўйлаб ҳал қила олишини, туйғуларини бошқаришни, «яхши инсон» бўлишни, марҳаматли ва виждонли бўлишни ҳар қандай шароитда таъминлаш кераклигини ўргата олмайди. Билъакс, эзишни, жонга озор беришни, уришни, зўравонлик қилишни, маккорликни, орқадан иш қилишни, ёлғон гапиришни, қандай кўрқитишни, уялтиришни, асабийлашганида бунинг аламини бошқасидан қандай йўл билан олишни ўргатади.

## Қалбларни узоқлаштиради

Бақариш, уриш, жавоб бериш каби усуллар фақатгина руҳиятга таҳдид қилмайди, шу билан бирга, она-бола ўртасидаги меҳр-муҳаббат ришталарига ҳам зиён етказади. Бола унга хоҳ жисмоний, хоҳ руҳий йўл билан азоб берган онасидан вақт ўтиши билан узоқлашади, онага бўлган севгиси ҳар томонлама зарар кўради. Қуйидаги ҳикоя мана шу ҳақиқатга ажойиб ўрناق бўла олади:



Кунларнинг бирида дарвиш муридларидан сўрайди:

– Одамлар нега жаҳли чиққанида, бақиради?

Муридлардан бири:

– Чунки жаҳли чиқади ва буни кимдан жаҳли чиққан бўлса, ўшанга эшиттиришни истайди, – деб жавоб қайтаради.

Дарвиш яна сўрайди:

– Яхши, лекин жаҳли чиқаётган киши ёнида бўлса, унга эшиттириш учун бақирининг нима кераги бор?

Муридлар шошиб қолишади ва ростданам бақирининг шарт эмаслигини ўйлашади.

– Хўп, унақада бақирининг сабаби нима? – деб дарвининг ўзидан сўрашади. Дарвеш бўлса:

– Инсонлар жаҳли чиққач, ўзларини эшиттириш учун бақирининг, бу тўғри, чунки уларнинг жаҳлини чиқарган кишининг танаси ёнларида бўлса ҳам, у қалбан узоқларда бўлади. Бақирининг мақсад қалб овозини қалбга эшиттиришдир. Аммо шуни унутишадими, киши бақирган сайин қалб янада узоқлашади. Қалблар узоқлашган сайин эса киши янада кўпроқ бақиради.

Мана шунинг учун ҳам қалби бир-бирига яқин инсонлар баланд овозда гаплашишмайди. Шивирлаш, кўз қарашлари билан бир-бирларини тушуниб кетаверадилар. Мана шу жойда ҳар бир онанинг нияти фарзандига «сўз» тинглатиш эмас, «кўз» тинглатиш бўлиши лозим.



## Бақирриш инсоннинг аслини фош этади

Болаликка қайтиб, онамизнинг бизга бақирриб-чақирганлигини, кейин эса: «Бор, хонангга чиқ, кўзим кўрмасин сени» деб хонамизга жўнатганлигини бир ёдга олайлик. Шунда биз онамизнинг қанчалар ҳақ эканлигини, нотўғри қилганимизни ва бундан хулоса чиқаришимиз кераклигини, онамизни хафа қилганимиз учун пушаймон бўлганимизни ўйлармидик? Ёки онамиздан қанчалар нафратланишимизни, бу ўйдан қутулиш кераклигини, бизга азоб берган онамизга озор бериш учун унга ёқмайдиган ҳаракатларни қилишимизними?

Бир она фарзандига бақирганида ёки уни урганида унинг ичидаги маъсумият уруғининг атрофини қаттиқ бир қобиқ ўраб олган ва кин, нафрат, ғазаб, интиқом каби туйғуларнинг учи оловланган бўлади. Ичида бириккан бу негатив туйғуларни эплай олмаган бола салбий ҳаракатлар қила бошлайди. Ёлғон гапириш, ўғрилиқ қилиш, иккиюзламачилик, агрессия, жиззакчилик, асаб бузилиши каби хулқ-атвор намуналари тамалида онанинг болага босим ўтказган мана шу негатив ҳаракатлари бордир.

## Бақирриш ҳамдардлик туйғусини ўтмаслаштиради

Ҳамдардлик бошқа бировнинг туйғуларини, ҳисларини, бошидан кечирганларини тушуна олиш қобилиятидир. Ҳар бир инсон ҳамдардлик билан дунёга келади. Бола икки ёшга тўлганидан кейин бошқаларда ҳам туйғулар борлигини тушуна бошлайди, тўрт



ёшида эса бу туйғуларнинг сабабларини ҳам англай боради. Албатта, биз айтган муддат ота-онанинг фарзандини қай даражада қўллаб-қувватлашига боғлиқ тарзда шаклланиб боради.

Фарзандимизда ҳамдардликни ривожлантиришнинг энг муҳим омили бу меҳрибон, меҳнаткаш, тушуниб ҳаракат қилиш ва унинг бошқа бир шахс эканлигини ҳис қилган ҳолда шахсиятига ҳурмат кўрсатишдан иборатдир. Масалан, фарзандимиз бирор салбий ҳаракат қилганида унинг бу ҳаракатлари бизга ёқмаганлигини кўрсатиш учун «Бундай ишни қилганинг учун жаҳли чиқди» дейишимиз бақирриш, уриш, жазо беришдан ҳам яхшироқ ёндашув бўлади.

Фарзандимизнинг ҳаракатларини бошқариш учун бақирриш ёки уришни танлаш эса тамоман аксинча, унда ривожланиб бораётган ҳамдардлик қобилиятини ўтмаслаштиради, чунки фарзандимизнинг ҳаракатларига қарши асабийлик гиламини тўшаганимизда унга бошқаларнинг туйғуларини менсимасликни ўргатган бўламиз. Бу натижа биз оналар узоқ туриши керак бўлган ҳолатларни юзага келтиради. Колорадо университетиде амалга оширилган бир тадқиқот икки ёшли боласи бўлган оналарнинг хулқ-атворлари билан болалардаги ҳамдардлик қобилияти бир-бирига боғлиқ эканлигини кўрсатади. Болага меҳрибон, раҳмдил ва тушунган ҳолда муносабатда бўлган оналарнинг болаларидаги ҳамдардлик қобилияти юқори бўлишини, асабий ҳаракат қилган ва назоратчи оналарнинг фарзандлари эса нарсаларни бўлишиш, дўстлари билан келишиб ўйнаш, жаҳли чиққанида зўравонлик ҳаракатларини кўрсатмасдан масалани ечишга ҳаракат қилиш қобилиятларининг анча паст эканлигини исботлади.



## Бақирриш уч ўсимтали туйғуни кўрсатади

Айбдорлик ҳисси болаликнинг энг нозик туйғуларидан биридир. Бу қадрсизлик ва қобилиятсизликдир. Мана шу туйғулар шунчалар чуқур илдизга эгаки, у доимий, фақатгина болаликда эмас, балки катта бўлганидан кейин ҳам худди бир қисқич каби инсоннинг бутун атрофини ўраб, ўз таъсири остига олади.

Айбдорлик ҳисси «Бирор иш нотўғри кетаётган бўлса, демак, масъулияти менда» деган туйғудир. Хонада бир ваза синса, бошини ҳам қилган ёки ўзини ҳимоя қилувчи рефлекс каби «Мен қилмадим» деган гапни ўзига қалқон қилган бир бола айбдорлик туйғуси билан танишдир. Бу туйғуни бошдан кечирадиган одамлар, нафақат ўз ҳаёти, балки дунёда бирор нима ғалати бўлса, ўзларини айблайдди. «Доим мен сабабли» деган гапни шунчалар кўп такрорлашадики, ўзлари сабаб бўлган яхшилик ва гўзалликни деярли сезишмайди. Бу туйғунинг маълум бўлиши сабаби эса болалик пайтида қилинган хатоларининг таъсири — танқид қилиниши, қиёсланиши ва бу хатолар сабабли бақириб-чақирилганидир. Кўрсаткич бармоғини болага қаратиб бақирган бир она болани тарбиялагани йўқ, аксинча, қалбида илдиз отадиган айбдорлик ҳиссининг илк уруғларини экмоқда.

Қадрсизлик эса инсон ҳаётининг илк йилларида ўзлик ҳиссини кўзларидан ўқийдиган онаси томонидан «нотўғри иш қилган киши» сифатида муомала кўришидир. Она ҳар қанча бақирса, ҳар қанча ерга урса ва калтакласа, болада ҳам ана шунча «Менинг қадрим йўқ» деган туйғу пайдо бўлади. Мана шу ҳисга эга бўлган фарзанд катта бўлганида ҳам атрофдаги



инсонлардан қадр кўриш мақсадида ҳаммадан фойдаланишга уринади, уларга яхшилик қилаётганда ҳам «Мен шундай қилайки, мени яхши кўришсин ва улардан қадр кўрай» деган нияти ва мақсади бўлади.

Болаликдаги яна бир нуқсонлардан бири бу – қобилиятсизлик туйғусидир. Биз фарзандимизнинг хатоларини унинг юзига солиб, «Хонангни йиғиштир дегандим, ётоғингни қара, бир аҳвол бўлиб ётибди?», «Битта ишни тўғри бажармайсан», «Буюрган ишни қачон ўз вақтида бажаришга одатланасан», «Мен сенга шундай ўргатганмидим?», «Сен қанақа боласан ўзи» энг ёмони – «Сен одам бўлмайсан» шу каби таҳқирлар билан унинг камчиликларига ишора қилганимизда ҳар он ичида бўй кўрсатиб бошлаётган қобилиятсизлик дарахти тагига сув қуйган бўламиз. Бунинг натижасида эса: «Менинг қўлимдан ҳеч иш келмайди» деган фикр бола онгига сингиб боради. Бу йўллар билан ўта пассив ва ҳаракатсиз бир инсонни улғайтираётган бўламиз. Бунақа инсонлар ҳаёти давомида уларни бошқа биров бошқаришига ҳам жим қараб тураверадилар. Ҳаттоки ишларига ёки оилаларига аралашганда ва назорат қилишларига ҳам қўйиб берадилар. Бу эса у инсон ҳақида атрофда кузатиб турган кишиларда салбий фикрлар уйғонишига сабаб бўлади. Мана шу уч туйғунинг ҳар бири фарзандларимизни бутун онгу ҳаёлига заҳарли печакка ўхшаб чирмашиб олади. Бу унинг болалик чоғларига ҳам, ёшлигига ҳам, ҳатто катта бўлганида ҳам ўз таъсирини аста-секин ўтказиб бораверади.

Мана шу сабабли ҳам биз оналар фарзандларимизга бақирмасдан гўзал тарбия берайликки, фарзандимизнинг беғубор онларига заҳарловчи туйғулар асло яқинлашмасин.



## Бақирриш ички интизомни ўлдиради

Бир болага бақиррилганида ёки калтакланиб, жазо берилганида болада онасининг ана шу ҳаракатларидан қочиш рефлекси пайдо бўлади. Болани яхши натижалар томон йўналтирадиган тушунча «Зарар кўришдан қочма» фикридир. Аммо аҳвол бундай бўлгач, ижобий ҳаракатлар ташқи негатив шароитларга боғланиб қолади. Бола: «Онамнинг ёнида укамни урмаслигим керак, аммо онам кўрмаган вақтда буни қилишим мумкин» деб ўйлайди.

## Виждонли бўлишга тўсиқ бўлади

Айтиш мумкинки, виждон инсон қалбига қўндирилган энг яхши полиция ходимидир. Ташқарида ҳар қанча катта тақиқлар қўйилса қўйилсин, бир инсонни зарарли ҳаракатлардан узоқ тутадиган асосий нарса мана шу тақиқлар эмас, виждоннинг, умуман, жим турмайдиган овозидир. Бир она фарзандининг виждони ривожланишини қанчалик қўллаб-қувватласа, ичидаги виждон овозини эшитишига қанчалик шароит яратиб берса, ахлоқли бир насл етишишига шунчалик ҳисса қўшган бўлади.

Фарзанди хато қилганида унга бақирадиган ҳар қандай она унинг уйғониши керак бўлган виждон овозини ўчирган бўлади. Ҳолбуки, салбий ҳаракат ортидан пайдо бўладиган айбдорлик ҳисси ўзгариш учун энг катта тўсиқдир. Янглиш қилганида бақириб-чақирилган, урилган, жазо кўрган бир бола қилган нотўғри ҳаракатининг бадалини тўлашни ўйлай-



ди. Бу тушунча виждон ривожланишига тўсқинлик қилади. Бу худди сигарет чекишга қўйилган жарима миқдорига нисбатан одамларнинг: «Бу пулни тўлаб, чекавераман» деган фикрда бўлиши кабидир. «Укамнинг жонини оғритдим, бунинг эвазига онам меникини оғритади, ҳисоб-китоб қилдик» деб ўйлаган бола виждонан ўзини ёмон ҳис қилмайди, қилган ишларидан эса айбдорлик ҳиссини туймайди.

Боламиз шунга лойиқ бўлгани учун эмас,  
биз ўзимизни яхши ҳис қилишимиз учун  
унга бақирамиз.

Инсон ўзини жуда яхши ҳис қилганидан, қувонганидан ёки хурсандчилигидан бақирмайди. Бақирриш «Ҳозир мен ўзимни жуда ёмон ҳис қиляпман, ичимда ғазаб, жаҳл, умидсизлик ва тушкунлик бор» ва мен ичимдаги негатив туйғуларни чиқаришни истайман деганидир. Ваҳоланки, бу ишни турли йўллари борлигини билсак ҳам, биз бақирришни танлаймиз ва бор аламмизни фарзандимиздан оламиз.

Биз кун бўйи турмуш ўртоғимизнинг, баъзида эса қайнонамизнинг гап-сўзларини ўзимизга олиб жаҳлимиз чиқади, баъзан уй ишларидан чарчаб, турли ижтимоий муаммоларни деб асабийлашган вақтларимиз кайфиятимиз ўз-ўзидан йўқолади. Худди шундай вақтда қайси фарзандимиз гапимизга кирмаса ёки айтганимизни қилмаса, масалан, уларга «Нега уйга вазифангни бажармаяпсан» дея бошланган зўравонлик марафонини ҳар хил салбий сўзлар, турли қўпол ҳаракатлар ва хурмача қилиқлар билан озиқлантирамиз.



## Асло фойда бермайди

Агар фарзандингизга бақирингизнинг бош сабаби – салбий хатти-ҳаракатларни бас қилиши ва бу ҳаракатларнинг нотўғри эканлигини тушуниб, қайта такрорламаслигини таъминлаш бўлса, унда бақирингизнинг ҳеч қандай фойда бермаслигини ҳам билиб қўйганингиз маъқул. Чунки кўп ҳолларда фарзандимиз бирор иш юзасидан бақирганимиздан сўнг ҳам аввалги хатосини яна такрорлайди. Бу иши учун огоҳлантирилган ва ҳатто калтакланган бўлса ҳам.

Бунинг эса икки сабаби бор. Биринчиси, бир она ўз фарзандига ҳурматсизларча муносабатда бўлса (яъни овозини кўтариб бақирган, урган, жазо берган онларда), фарзандига мана бундай деган бўлади: «Сен мана шундай муносабатга арзийдиган нолойиқ инсонсан!». Бола онасидан бу даққини эшитганидан кейин худди онаси ўйлаганидек «ёмон» ҳаракатларни қила бошлайди. «Чунки она боласи учун нима деса ҳам тўғридир» деганидир. Онаси фарзандининг бу ҳаракатларини кутаётган бўлса, бола ҳам онасини ёлғончига чиқармайди ва у кутган натижани беради.

Иккинчи муҳим жиҳат эса, боланинг қанчалар эътибор кўришидир. Бир она фарзандига етарлича вақт ажратмайди, аммо хато қилганида бақириб, уриб, эътиборини унга қаратса, ана унда бола ота-онасининг диққатини тортиш учун салбий ҳаракатларни қилишдан ҳам тап тортмайди. Бу бир болалик драмасидир гўё. Шунинг учун боланинг салбий ҳаракатларини кўриб унга жазо бериш, баъзи вазиятларда ўша ҳаракатларнинг ортишига хизмат қилади.



## Бақирриш «сени шу ҳолатингда яхши кўрмайман» деганидир

Болалар эҳтиёж сезадиган ягона жиҳат унинг бори-ча қабул қилинишидир. Ҳар бир бола кўлидан келадиган ва келмайдиган ишлари, қила оладиган ва эплай олмайдиган ҳаракат ва ҳолатлари ҳамда атрофда кечаётган воқеаларга нисбатан нуқтаи назари билан ўзига хос бир дунёдир. Уларнинг ота ва оналаридан кутган ягона истаги борлигича қабул қилинишни исташидир. Мана шунга «Ҳеч қандай шартларсиз муҳаббат» дейилади. Фарзандимиз уйга вазифасини ўзи бажарганида, мукофот олганида, укасига яхши муносабатда бўлганида уни, албатта, рағбатлантиришимиз лозим. Буни ҳам ота ва она томонидан фарзандига берилган муҳаббатининг оддийгина бир кўриниши, десак муболаға бўлмайди. Бола мустақил уй вазифасини бажарганида онасидан рағбат эшитишни истайди, яъни «Яша ўғлим ёки яша қизим, ўзимнинг ақллимиз» каби мақтовларни кутади. Бошини силаб, юзидан ўпиб қўйишларини хоҳлайди. Агар натижа у ўйлагандек бўлиб чиқса, ўзи ҳар куни канда қилмасдан топшириқларни бажаришга одатланади. Бунда онанинг унга берган қуввати куч беради. Шунда у «Уйга вазифани қилмасам менга меҳр кўрсатилмайди» деган хулосага келади ва ташвишлана бошлайди. Ушбу ташвишидан қутулиш учун ҳам вазифаларини бажаришга мажбур бўлади. Бу ўринда оналик назорати ва эътибори ўта муҳим аҳамият касб этади.

Вазифаларни тайёрлаш жараёнида она боладаги камчилик ва хатоларни ақлга ёндашиб бартараф этмасдан унга бақирса, бола зада бўлиб қолади ва та-



бий равишда дарс тайёрлашни ҳам онасидан даkki эшитишни ҳам истамайди. Чунки унда вазифаларимни бажарсам ҳам гап эшитар эканман, ундан кўра тайёрламаганим бўлсин, деган хулоса пайдо бўлади. Кўпинча биз фарзандларимизни ақлсиз, деб ҳисоблаймиз, аммо улар ўта ақлли бўладилар, агар уни шахс сифатида тушунмаган кимсаларни ҳатто таъзирини бериб қўйишни ҳам истаб қоладилар. Шу сабабли ҳам болага бақирининг, умуман, фойдаси йўқ. Бақирини гўёки она-бола ўртасидаги меҳр ва муҳаббат каналига тикилиб қолган тикинга ўхшайди. Она бақирган сайин бола уни борича қабул қилишмаётганлигини ҳис қилади. Унда мана шу фикр кунма-кун катталашиб бораверади. Бу бола учун жуда катта муаммо ҳисобланади.

## Бақирини инсофсизликдир

Неча йиллардан бери оналар билан қилган суҳбатларимда қуйидаги жумлага дуч келаман: «Мен боламга бақирини истамайман, аммо негадир ўзимни тўхтата олмайман, жаҳлимни назорат қилолмайман». Бу жумлани айтган оналардан шуни сўрайман: «Турмуш ўртоғингиз, ёки онангиз, қайнонанингиз; ишланганингиз, бошлиғингиздан жаҳлингиз чиққанида ҳам қазабингизни назорат қилишдек муаммога дуч келасизми? Уларга ҳам бақирини-чақирасизми, уларни калтаклайсизми?».

Тахмин қиляпсизки, бу саволларнинг жавоби одатда «йўқ» бўлади, чунки кўпчилигимиз катталарга хос ҳаётимиздаги муносабатларимизда жуда ҳурматли, чидамли ва жаҳлини назорат қила оладиган даражада муомала қиламиз. Аммо гап бола ҳақида кетганда



ишнинг ранги бирдан ўзгаради ва бутун ғазабимиз ўзанига сиғмаётган бир дарё каби тоша бошлайди. Бунинг икки сабаби бор ва ҳар икки сабаб ҳам инсофсизликдир.

Биринчи сабаб, катталарга кучимиз етмайди, аммо болаларга кучимиз етади, шундай эмасми? Ишхонада мабодо бошлиққа бақирсанг – ишдан ҳайдаласан, турмуш ўртоғингга бақирсанг – насибангни оласан, қайнонани бақирсанг, ҳурматсизлик қилган бўласан. Бундай вазиятларда бақириш сабаб исталган жойда катта кўнгилсизлик келиб чиқиши мумкин. Бироқ кўп оналар бугунги кунда жаҳли чиққанида боласига бақиришни «интизом» дея номлаб, ўзларига мослаштириб олмоқдалар. Ғазабни назорат қилиш шарт эканлигини тушунсалар-да, дилбандларига бақирмоқдалар. Нега бундай қиладилар? Биринчидан, боланинг кучи онага етмайди, деб ҳисоблайдилар. Иккинчидан, оналикдан бўшата олмайдилар. Болага қўллаган «тактика»ларини ўзларига қайтара олишга ожиз эканликларини жуда яхши англаб турадилар.

Иккинчи сабаб эса «бу ҳунар»имиз катталар дунёсида ўтмаслигини жуда яхши биламиз. Агар шундай қилсак, яъни катталарга ҳам бақириб-чақирадиган бўлсак яхши кўрилмасдан ёлғиз қолиб кетишимиз эҳтимоли юқоридир. Бироқ беғубор фарзандларимизга қанча бақириб-чақирмайлик, уни камситмайлик, дакки бермайлик, танқид қилмайлик, уришмайлик, ҳатто урмайлик, улар биздан асло кечиб кетмайдилар. Бизнинг оналигимиздан воз кеча олмайдилар.

Фаолиятим давомида неча йиллардан буён она ва бола муаммоларини таҳлил қилар эканман, болалар



оналаридан жисмонан кетмаган бўлсалар ҳам оналарини руҳан ташлаб кетишганига гувоҳ бўлдим.

– Онасини руҳан тарк этган бола ким? Онасининг бақиршиш-у дийдиёларидан тўйган, калтаклари зарбидан безган, энди ҳатто унинг меҳрига ҳам эҳтиёжи йўқ бир бечора гўдак.



Таҳдид қилманг...



Руҳлантиринг...





## Пандор қутисини

### очиш вақти: нега ғазабнокмиз?

Агар жаҳлдор она бўлиб қолган бўлсак, бунинг жуда кўплаб сабаблари бўлиши мумкин, албатта. Китобнинг кейинги бўлимларида мана шу сабаблар ҳақида гаплашамиз. Аммо у ерга ўтмасдан олдин ғазаб туйғусининг оддий эканлигини билишимиз керак, чунки ғазаб негатив, ёмон, салбий бир туйғу эмас. Аслида ҳеч бир туйғу ёмон эмас. Фақатгина туйғулардан «ёмонлик» ва «яхшилик» йўлида фойдаланиш бор.

Масалан, уйингизга бир ўғри кирди. Тиқирлаган овоздан уйғондингиз, ўғри билан юзма-юз бўлдингиз ва қўлингизга тушган бир жисм билан ўғрини уриб, қочишини таъминладингиз, яъни зўравонлик кўрсатдингиз. Мана шу сценарийда ҳеч ким сизни ёмон иш қилди демайди, аксинча, жонингизни, оилангизни, молингизни ҳимоя қилган бўлдингиз. Сизга мана шу жасоратни ва кучни берган туйғунинг номи айнан ғазабдир.

Иккинчи бир сценарийимизни ҳам кўрамиз. Сиз она-сиз. Ошхонада кечки овқатни тайёрлаяпсиз. Уч ёшли ўғлингиз питир-питир қилиб ёнингизга кириб келди



ва онасига ёрдам бермоқчи бўлди. Сиз унга: «Бундай қилма ўғлим» дедингиз, аммо у ўз ичидаги «Мен ҳам бир шахсман» деган фикри билан сизга қулоқ тутмади. Товоқларга қўл узатди, столга қўймоқчи бўлганида ерга тушди ва синди. Сиз эса унга бақира бошладингиз. «Сен қанақа боласан-а? Ахир сенга тегма, дедим-ку» дедингиз. Ҳатто орқасига бир шапалоқ туширдингиз ҳам. Фарзандингиз йиғлаб, ичкарига кириб кетди ва мазкур вазиятдан товоқларга тегинмаслиги кераклиги эмас, онасига ёрдам бериши керак эмаслиги ҳақида сабоқ олди. Сизга бу ишни қилдирган туйғу яна ўша ғазаб эди. Аммо бу сафар ғазабдан бекорга фойдаландингиз.

Бу сценарийлар ҳар бир туйғу учун алоҳида ёзилиши мумкин. Масалан, рашк, қизғаниш туйғуси... Кимдодир бор нарсага нисбатан «Менда йўқ бўлса, унда ҳам бўлмасин», дея қараш ҳасаддир ва у инсонни ёндиради, тамом қилади. Аммо «Унда бўлса, ишласам, менда ҳам бўлиши мумкин» деб ўйласа, бу бошқа масала. Қизғаниш туйғусидан мана шу ҳолатда фойдаланилганида инсонни ҳаракатга келтирадиган бир ёқилғига айланган бўлади.

Гап оналик ва ғазаб тенгламасига келганида вазият худди шундай. Бақирмайдиган бир она бўлиш дегани, умуман, ғазабланмаслик, ғазабни босиш, ҳамма нарсага Поллианна<sup>2</sup> каби муносабатда бўлиш дегани эмас. Бу ғазабланганимизда туйғуларимизни инсоний йўллар билан ифодалаш қобилиятига эга бўлиш деганидир. Фақатгина мана шу маълумот, яъни ғазабланишнинг нотўғри эмаслигини билишнинг, ҳис этишнинг ўзиёқ бизнинг ғазабимизни камайтиради, чунки

<sup>2</sup> Поллианна тамойили – рухий феномен бўлиб, бундай руҳиятдаги инсонлар ижобий ҳолатга эга бўлган вазиятларга биринчи навбатда рози бўлишади.



биз оналарни аччиқлантирган сабаблардан бири «Ғазабланмаслигим кераклигига ақлим етса-да, ғазабланман, мен қанчалар ёмон онаман» деган фикр ортидан пайдо бўлган «қобилиятсизлик» туйғусидир. Бу туйғуга яқинроқ разм солсак, оналарнинг ғазабини келтирган сабабларни биргаликда билиб оламиз.

## Қобилиятсизлик туйғуси сизни асир қилдими?

Бақирмайдиган оналар атоल्याсида рўйхатдан ўтиш учун кўнғироқ қилган оналарнинг деярли ҳаммаси мана бу саволни беради: «Сертификат берасизларми?». Кўпчиликнинг бундай саволни беришининг сабаби оналик қобилиятини исботлаш эҳтиёжига ўхшайди. Чунки машина ҳайдаш учун ҳам бир неча ҳафта давомида таълим, синов, тажриба каби муддатлар бор бўла туриб, оналикнинг на бир китоби бор, на олдиндан олиш мумкин бўлган бир дипломи...

- Фарзандимиз қачон касал бўлади?
- Қачонки унга яхши ғамхўрлик қилмасак, етарлича эътибор бермасак;
- Боламиз қачон йиқилади?
- Ўз вақтида унинг қўлидан маҳкам тутмаганимизда;
- У қачон ўғирлик қилиши мумкин?
- Уни ўз вақтида огоҳлантирмаганимизда;
- Бола қачон хатога йўл қўяди?
- Яна унга безътибор бўлганимизда.

Бу каби ҳолатларни юзлаб келтириш мумкин. Фарзандингиз ҳаётида муаммолар кўпми? Мактабда устозидан дакки эшитяптими, кўчада қўшнилари унинг чучвара қулоқчаларини чўзиб қўйяптими ёки кўча болаларидан калтак еб уйга йиғлаб киряптими – бун-



да асло боланинг айби йўқ. Бунда фақат ва фақат ношуд онани айблаш мумкин. Чунки онанинг боласига «дарс» бериши жараёнида пухталиқ қилинмаган. Агар бир касб деб қарайдиган бўлсак, болалиқ ҳундай экан, она ношуд бўлса, бола кўчада ҳам, мактабда ҳам, ҳатто катта бўлганида инсонлар орасида ҳам ўрнини асло тополмайди. Демак, тарбия инсон ҳаётида ўта муҳимдир. Бизнинг болажонларимизга тўғри тарбия бера олмаганимиз уларнинг ҳаёт тарзида бор бўй-басти билан намоён бўлади. Яъни фарзанд ўзини қаерда қандай тутишни асло билмайди. Керак бўлса, ота-онасига қаратилган таҳқирлашларни олиб келиши ҳам мумкин. Қуш уясида кўрганини қилади, деган мақол бежиз айтилмаган. Биз оилада ўзимизни яхши тутмас эканмиз, бунинг натижаси фарзандимизнинг жамиятда ўзини тутишида, юриш-туришларида намоён бўлади.

Яхши она бўлиш жуда муҳим. Бунинг эса ҳамма ҳам эплай олмайди. Эҳтимол, бирор бир соҳа бўйича профессордирсиз, аммо яхши она бўлмаслигининг мумкин. Қайси маънода ўз карьерангиз туфайли фарзандингиз учун кўп вақт ажрата олмайсиз, натижада фан доктори бўлмайсизми – мен болам учун яхши она бўлолмайдим, деган ҳаёлга борасиз ва чорасизлик туйғусини ҳис этасиз.

Бу каби чорасизликдан қутулишнинг бирдан-бир ягона йўли эса оналарнинг «Мен ҳаётда қобилиятлиман ва ҳаммасига улгураман» деб олға интилишларидир. Демак, чексиз ҳаракат, ўқиш ва изланишлар билан профессор даражасига эришган она фарзанди кўнглини ҳам, албатта, олишга қодир. Ҳатто



бунда фарзанд онаси билан чексиз фахрланади ва келажакда онасига ўхшашга ҳаракат қилиб шунга интилади.

Яна бир мисол. Бир аёл мақолалар ёзишни яхши кўради, у бу борада жуда қобилиятли. Мақолани ёзаётганида ўзини жуда яхши ҳис этади ва бундан бир дунё завқ ва қувват олади. Болага қарашга ҳам қизиқиб мақола ёзган аёл сингари киришсак, яъни «Мен болага қарасам завқ оламан» деб ёндашсак, асло қийналмас эканмиз. Мана шу йўл билан кун давомидаги бошқа ишларимизга нисбатан ҳам ҳавасимиз ортади ва ўз қобилиятимизни озиқлантирган бўламиз. Чунки бунинг натижасида «Мен яхши онаман, қобилиятим етарли ва қўлимдан ҳамма иш келади» деган гўзал туйғуларни ҳис қиламиз.

## Ҳаёт юки жуда ҳам оғирми?

Бугунги кунда жуда кўп оналарнинг ўзини «жаҳлдор» деб аташининг асосий сабаби болага эмас, ҳаётга нисбатан ғазаби, жаҳлидир аслида... Бошига келган имтиҳонлар, қийинчиликлар, умидсизликларни кўтара олмаган бир аёл елкасидаги бунча кўп салбий туйғулар оғирлиги билан оналикни эплотмай қолади. Ҳаёти билан келишолмаётган бир инсон учун фарзанди билан келишиб яшашининг деярли имкони йўқ, дейиш мумкин. Бу, албатта, жуда ҳам қийин ҳолат. Шунинг учун ҳаётга умиди, муҳаббати, бўлмаган оналарга фарзандлари бир «юк»дек ҳисобланади. Улар гарчи буни тан олмасалар-да, ич-ичларидан ҳис қиладилар ва кўнгилдан ўтказадилар.



Аёллар кўнгилдагидек оналик қилишлари учун, аввало, бахтли аёл бўлишлари лозим. Ўзларини атрофдаги ҳамма тўлиқ ва тўқис тушунишларини истайдилар. Кўп ҳолларда атрофидагилар, ҳатто ўз яқинлари аёлни тўғри тушунмаса, унга ёрдам қўлини чўзмаса, қўллаб-қувватламаса ундаги яхши она бўлиш орзуси ҳам орзулигича қолиб кетиши, фарзандлар сарсону саргардон бўлиши ҳам ҳеч гап эмас экан.

Бола бу руҳиятдаги она ёнига бориб бидирлаб гапирса, у: «Ўчир овозингни, бошимни оғритиб юбординг» дейди. Сакраса, ўйнаса, югурса ва эркалик қилса, «Озроқ ўтирсанг-чи, бошим айланиб кетди» дейди. Бирор нима сўраб, тихирлик қилса, «Ҳамма нарсага қизиқаверар экансан-да» дейди. Бирор нимага қизиқиб, батафсил билишни истаса, «Қўй уни тез, бор, ўйинчоқларингни ўйна, ярамас» каби жаҳл аралаш жумлалар янграйди. Боланинг болалик зарурати сабаб қилган мана шу каби мавсумий ҳаракатлари онанинг кўзига балодек кўринади. Зеро, онанинг қопи шусиз ҳам тўла. Чунки у бахтсиз. Ўзининг ғамларига ғарқ бўлган. Ўзи бахтсиз бўлган аёл фарзандига қандай қилиб бахтли болаликни тақдим эта олади. Шу сабабли боланинг майда ҳаракатлари ўзи тўлиб, шайиғлашга шай турган аёлнинг тошиб кетишига сабаб бўлади. Ва у бор аламини шу митти фарзандидан олади. Баъзан ғазабланганидан жаҳлга эрк бериб, ўз фарзандининг нобуд бўлишига сабаб бўлган аёллар ҳақида ҳам эшитиб қоламиз. Бундай аёллар эса, она деган муқаддас номга асло лойиқ эмасдирлар.

Ҳаётда арзимас нарсаларни деб асабийлашамиз ва гирдобга тушиб қоламиз. Бу гирдобдан чиқишнинг биргина йўли эса шукр қилишни кўпайтиришдир. Ҳа, ҳаёт имтиҳонларга тўла, бу имтиҳонларнинг баъзи-



лари «Бундан кўра ўлганим яхши» дейишга мажбур қиладиган даражада қийин. Лекин бу имтиҳонларни бошдан кечираётганда «Оҳ, бу ишлар мунча ёмон, жуда бахтсизман» дейиш бахтсизликни орттириш ва бу муддатни янада қийинлаштиришдан бошқага ярамайди. Бунинг ўрнига бошимизга тушган ҳар бир му-сibatга «ўткинчи» кўзи билан қараш, «Бу воқеа менга нимани ўргатяпти» деган саволнинг ортидан қувиш ва мана шу муддатдан муносиб равишда қутула олиш учун кўп дуо қилиш қийинчиликни тамоман йўқ қил-маса ҳам, унинг бизга кўрсатаётган таъсирини камай-тиришга, албатта, ўз ҳиссасини қўшади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг: «Ўзингиздан паст (та-бақадаги)ларга қарайверинглар-у, аммо ўзингиздан юқоридагиларга қараманглар. Мана шундай қили-шингиз Аллоҳнинг сизларга берган неъматларини паст санамаслигингиз учун муносибдир»<sup>3</sup> ҳадисида келти-рилганидек, биздаги имкониятларга эга бўлмаганлар-ни кўриш ва уларга ёрдам кўрсатишга ҳаракат қилиш бошимизга тушган муаммолар, дардларга унчалик ҳам эътибор қаратмаслигимизни осонлаштиради.

Ўғилларимни шифокорга олиб борганимда оғир касаллик сабабли операция қилинишлари керакли-гини маълум бўлди. Шу вазиятда иккиланиб қолдим, оғриган юрагимга доим мана бу сўзларни таскин деб билдим: «Бундан ҳам ёмони бўлиши мумкин эди-ку, шунисига ҳам шукр...». Чунки касалхонага борганимда аҳволи менинг аҳволимдан-да ёмонроқ бўлган инсон-ларни кўрдим. Худди шундай вақтларда, ҳатто шамол-лаб қолиб касалхонага тушганингизга ҳам шукр қилади киши. Мана шу ерда қуйидаги ибратли сўзларни айтиб

<sup>3</sup> Бухорий/Муслим ривоятлари.



ўтиш жоиздир: «Бахтли инсонлар ҳаётларида ҳаммаси ўз ўрнида бўлган инсонлар эмас, турли қийинчиликларни кўрган, синовларда тобланиб, аммо уларни енгиб ўтган инсонлар ҳақиқий бахтлидирлар».

## Болалик йиллари тарк этмаяптими?

Тан олишимиз керак, кўпчилигимиз қаттиққўл ота-оналарнинг тарбиясини олганмиз. Бу бир айблов эмас, шунчаки, ижтимоий исбот холос, чунки у пайтларда боласига шиппак отган она айбланмас, оталар эса «Қизингни ур, бўлмаса тиззангни уриб қоласан» каби қарашлар билан эртага боши эгилиб қолмаслиги учун ҳам қизларига жуда қаттиққўл эдилар. Лекин бу ижтимоий ҳақиқатнинг биз, яъни бугунги кун оналарига ҳам таъсири катта бўлмоқда. Биз болалигимизда баъзан калтак еб, калтаклашни ўргандик. Бақириниш, уриш, жазо бериш, озор етказиш каби ҳаракатлар «транс-генерация» ҳаракатларидир. Яъни ўрганилади ва авлодларга автоматик равишда етказиб келинмоқда. Шу сабабдан ҳам бугун фарзандини урадиган кўпчилик оналарга бу ишни қилдирган ғазабнинг сабаби ўзининг болалигида зўравонлик кўрганидир.

Бундай вазиятнинг олдини олишни истаган ҳар қандай она бирор терапевтдан ёрдам олиши мумкин ёки бўлмаса китобнинг кейинги бўлимларида сўз борадиган ғазабни назорат қилиш усуллари билан ғазабини жиловлаши мумкин. Зеро, аждодлардан бизга мерос қолган, бизни салбий ҳаракатларга йўналтирган туйғуларнинг олдини олиш фақатгина ўзимиз учун эмас, балки бизнинг ҳаракатларимиздан ўрнак олиб, шахсий намуна яратган авлодларимиз учун ҳам муҳимдир.



## Етарлича кўмак ололяпсизми?

Бир гўдакни дунёга келтириш, катта қилиш, улғайтириш ва тарбиялашнинг марказида она турган бўлса-да, бу жараёнларда у асло ёлғизланиб қолиши керак эмас. Бу бир она елкаси учун жуда ҳам оғир юк.

Бугунги кунда ҳафтада етти кун, кунда йигирма тўрт соат оналик қилаётган аёлларнинг ўзлари учун ҳам нафас олишга ҳақлари бор. Ўзлари ёқтирган гўзал либосларини танлаб саёҳатларга боришлари, кундалик ҳаётдан биров чалғишга, албатта, муносиб улар. Бу бо-рада эса турмуш ўртоқлари уларга кўмакчи ва ёрдамчи бўлиб, аёлларини ёлғизлатиб қўймасликлари лозим бўлади. Ва оталар англашлари лозимки, аёлсиз оила – садафсиз денгиз кабидир. Ҳурматли дадалар, сиздан бир нарсани илтимос қилиб сўраган бўлардимки, ҳеч бўлмаганда йилда бир бор жуфтингизга қарата: «Хонимим белингизга тақилган фартукни бугунча ечинг ва менга беринг. Бугунги кун сизнинг кунингиз, рўзғор ишларидан халоссиз, вазифангизни мен бажариб тураман, сиз биров ҳордиқ чиқаринг, яқинларингизни зиёрат қилиб келинг» деб кўринг, у бир зумда куёш қизига айланади. Унинг бу ондаги қувончини дунёларга алишмайсиз. Чунки аёлнинг вақти-вақти билан ўзи билан ўзи ёлғиз қолиши мумкин бўлган жимжит ва сокин майдонларга эҳтиёжи бор. Шунинг учун ҳам қулининг эҳтиёжини қули ҳис қилмасдан биладиган Аллоҳ оилани фақатгина она-бола эмас, ота билан «тўлик» бўладиган бир тизим сифатида яратган. Ҳатто, силаи раҳмни фарз қилиб, кенг оила моделининг онага кўмак кўрсатишини мажбурий қилиб қўйган.

Мана шу жойда оила ичида она бош рол, ота эса ёрдамчи актёр эмас. Онанинг бола учун аҳамияти



ва ривожланиши учун эҳтиёжи қанча бўлса отанинг ҳам аҳамияти ва муҳимлиги мана шундайдир. Зеро, бола онасидан бошқача, отасидан бошқача хусусиятларни ўрганиши лозимдир. Ота ҳаётнинг чеғараларини, қоидаларини ва қоидаларга амал қилиш нуқталарини кўрсатса, она эса шу иродани муддатга мослаштирадиган марҳамат, виждон ва меҳр-муҳаббат уруғларини экади.

Ҳозирги кунда «Нон – арслон оғзида» меҳнат қилган одам яхши ҳаёт кечиради. Олма пиш – оғзимга туш дейиши бугунги кунга асло тўғри келмайди. Рўзғор тебратиш учун оталар баъзан узоқ вақт давом этадиган ишларда ишлашларига тўғри келади. Шу туфайли тунги соатларда уйга қайтадилар ва бундан ташқари, баъзи ҳолатларда дам олиш кунлари ҳам ишда қолишга мажбур бўладилар. Уйда кам вақт ўтказишга мажбур бўладиган оталар учун эса болалари билан биргаликда вақт ўтказиш дақиқалари камайиб кетади. Шу сабабли бутун юк онанинг зиммасига тушмоқда. Шунини айтиш лозимки, ҳеч бир она отанинг ўрнини, ҳеч бир ота эса онанинг ўрнини боса олмайди. Ота бошқа, она бошқа. Узоқ вақт ишлайдиган оталар, албатта, фарзандларининг ривожланишидаги аҳамиятларини ҳис қилишлари ва уйда бўлган вақтни яхшилаб режалаштириб, вақтларини турмуш ўртоқлари ва болаларининг ҳиссий бўшлиқларини тўлдиришга ажратишлари лозим. Айниқса, ўғил болаларнинг ўтиш даврларида улар ҳис қиладиган ота фигураси жуда ҳам аҳамиятли.

Шу билан бирга, оиланинг катта вакиллари – бобо ва бувилар ҳам оналар учун кўзга кўринарли ёрдам канали ҳисобланади. Бир ҳовлида яшашмаса ҳам яқин атрофда яшашни танлаш она керак бўлганда ўзининг



онасига ёки қайнонасига неварасини қолдириш имкониятини яратиб беради. Мана шу йўл билан болалар кенг оила усули моделида ижтимоий қобилиятларини ривожлантиради ва муаммоларни ҳал қилиш каналларидан юқори даражада фойдаланган бўлади. Оналар эса ўз ўрнида бироз ҳордиқ чиқаришни истаганларида фарзандини бегона энагага қолдириб хавотир олишдан, безовталиқдан қутуладилар. Болажонлар ҳам бувиларининг қўлида хотиржам маза қилиб ўйнайдилар. Оналар ҳам кўнгил хотиржамлигига эришадилар.

### Она бўлишни истаганмидинг?

Она бўлиш ҳар бир аёлнинг ҳаётини бошдан-оёқ, тубдан ўзгартириб юборадиган бир умрлик масъулиятнинг бошқача номидир. Уйқу вақтидан ижтимоий ҳаётгача, карьера режаларидан уй бекалигигача бўлган ҳамма нарса она бўлгандан кейин бутунлай ўзгариб, кичкина чақалоқнинг яшаш тарзига қараб қайта режалаштирилади. Бу осон бир муддат эмас. Олдиндан билиниши, хоҳланиши ва хаёл қилиниши керак бўлган бир муддатдир.

Сизлар билан атоल्याларда тез-тез эслаб турадиган бир хотирамни бўлишаман. Катта ўғлимнинг жароҳатларга тўла туғруғидан кейин икки ярим йил давомида негадир ваҳимага тушиб қолдим ва шу хуружда яшадим. Мана шу муддатда мен борадиган бир шифокор қуйидаги гапларни айтиб берди:

– Ваҳима хуружи йўқотиш онларида пайдо бўлади. Масалан, фарзандингиз туғилади ва ундан айрилсангиз, ваҳимага тушиб қоласиз. Карьерангиз, пулингиз бор эди, лекин касодга учрасангиз, ваҳима хуруж қилади.



Мана шундан кейин қизиқиб сўрадим:

– Аммо мен она бўлдим, ҳеч нарса йўқотмадим-у? Доктор берган жавоб эса бутун оналик муддати руҳий пойдеворининг хулосаси эди:

– Озодлигингни йўқотдингиз...

Ҳақиқатданам оналик биз тагига имзоимизни қўйган ва ҳафтада етти кун, кунда йигирма тўрт соат давом этадиган бир умрлик масъулиятдир. Шунинг учун ҳам мана шу оғир муддатга тайёргарликсиз кириб келган бўлсак, кутилмаган бир онда оналик хабарини олган бўлсак, фавқулодда титроқ содир бўлиши, табиийдир. Шунингдек, бир фарзанд кутаётганда икки ёки уч фарзанд хабарини олиш яна бечора она номзодини чорасиз ҳис қилдириши мумкин. Бундай ҳиссиётларга берилишнинг ҳаммаси табиий ва инсонга хосдир, аммо муҳими шуки, туйғуларимизни назорат қила олиш бу ўта муҳим. «Мен оналикка тайёр эмасдим, энди ишларим нима бўлади, ҳаётим тамом бўлди, маҳв бўлдим» каби фикрлар бу муддатни осонлаштирамайди, аксинча, бир килолик юкимизни юз килога оғирлаштиради. Оғир юклар остида қолган ҳиссиётлар дунёимизда эса ғазаб портлашлари содир бўлиши мумкин.

Агар тайёр эмаслигимизни ўйлаган бир пайтда оналик хушxabарини олган бўлсак, бола билан кечадиган ҳаётнинг ижобий томонларини хаёл қилиб, ўзимизга мотивация бериб, бу жараёнга мослашишга уринишимиз энг тўғри иш бўлади. Она қорнидаги боланинг «исталган» ёки «исталмаган» бўлиши ўша боланинг бутун ҳаётига таъсир кўрсата оладиган ҳиссий юкларни пайдо қила олади.



## Турмуш ўртоғингиз билан муаммо борми?

Бир она бутун туйғулари захирасини очиб ва ўзини мана шу жараёнлар ичига ташлаб, оналик қила олишининг муҳим шартларидан бири унинг турмуш ўртоғи билан муносабатларидир. Чунки аёллар туйғуларга бой бўлади. Турмуш ўртоғи билан муносабатларида муаммоси бор онанинг ақли, юраги, туйғулари, одатда, мана шу муаммоли масала билан овора бўлиб қолади. Аёлнинг турмуш ўртоғи билан бошидан кечираётган муаммолардан қийин аҳволга тушиб қолиши фарзандининг ўзига хос кичкина эркаликларига бардош бера олмаслигига сабаб бўлади. Ҳатто шундай эҳтимол борки, она инстинктив йўналиш билан турмуш ўртоғи учун тўпланган ғазабини боласига сочиши мумкин.

Мана шу сабабдан ҳам отанинг боласи учун қилиши мумкин бўлган энг яхши ёрдами унинг онасини бахтли қилиш эканлигини билиши керак. Онанинг оналик юкларига оилага оид қийинчиликларни ҳам қўшмаслиги лозим. Зеро, тажрибавий ўйин терапиясини даволаш мактабига айлантирган Байрон айтганидек, бир боланинг уч ота-онаси бордир: онаси, отаси, ота-онасининг муносабатлари... Ҳар бир ота-она мана шунга амал қилган ҳолда эр-хотин муносабатларини ота-она алоқаларининг пойдевори бўладиган даражада бунёд этишга ҳаракат қилишлари зарур.



## Ҳамма нарса сиз айтгандек бўлишини истайсизми?

Биз оналарни ғазаб гирдобига судрайдиган сабаблардан бири «марказдаман» деб ўйлашимиздир. «Ҳамма нарса мен айтгандек бўлсин» деган ҳаракат, онани фарзандига қарши курашиш вазиятида қолдирган ягона ички ҳисдир. Бир нарса аниқки, ҳеч бир бола онасига мутлақ итоат қилмайди, бундай бўлмаслиги ҳам керак, чунки фарзандларимизнинг ҳам худди бизда бўлганидан бошқача қарорлари, шахсий хусусиятлари ва қизиқиш майдонлари бор.

Масалан, бир она педагогика китобида «Болалар бир кунда 12 соат ухлаши керак» деган гапни ўқиса ва фитратан уйқуни яхши кўрмайдиган боласини ухлатиш учун уни мажбурлаётган бўлса, ҳам ўзини уринтириб қўяди ҳамда болани «катта қилиш дастури» билан бекордан бекорга қарама-қарши бўлиб қолади. Ҳолбуки, оналикнинг асосий мақсади болани қандайдир китобга амал қилдириш эмас, боланинг мавжуд фитрат китобини саҳифа-саҳифа ўқишдан иборатдир.

Албатта, бу болаларга ҳеч қандай қоида татбиқ этилмасин, билганларини қилсин, чегара билишмасин дегани эмас. Албатта, ота-оналик вазифаларидан бири фарзанд зарар кўрмаслигини таъминлаш учун тўғри чегаралар қўя билиши лозим. Лекин ухлаш вақти, овқат каби «зарурий» эҳтиёжлар учун қатъий чизик тортиб қўйиш ва боланинг бу қоидаларга сўзсиз амал қилишини талаб қилиш она-бола ўртасидаги курашни бошлаб берган бўлади.

Агар она дугоналари билан ўтказадиган бир кунни болалари билан ўтказадиган бир кундан афзал кўра-



диган бўлса, ёки турмуш ўртоғига «Бўлди, ҳаммаси жонимга тегди, бугун болаларни сиз ухлатинг» деса, «болани юк» деб ҳисоблаган бўлади. Болани юк, деб ҳисоблайдиган онадан эса қандай қилиб меҳр кутиш мумкин.

## Яхши ухлай оласизми?

Ғазабнок ва бардошсиз оналикнинг муҳим сабабларидан бири бу – уйқусизликдир. Яхши ухлай олмайдиган уйқусиз бир инсон эътиборини жамлашда, зиммасидаги ишлар билан шуғулланишда қийинчиликларга дуч келади. Бу инсонларга хос вазиятдир. Айниқса, эмизикли оналар болалар кўп сут эмадиган илк ойлар уйқулари тартибсиз бўлиб қолади. Оналар «бақирмайдиган она» бўлиш учун яхши дам олишни биладиган бўлиши шарт. Хусусан, тунги уйқуси бўлинган она уй ишларига улгуриш ваҳимасидан бироз чалғиб, мумкин қадар «тушки уйқу» деб номланган уйқудан фойдаланишга ҳаракат қилиши зарур. Амалга оширилган илмий тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, тунда жуда ҳам кам ухлаган бир инсон тушдан кейинги ярим соатлик уйқу билан жисмоний дам олишни таъминлаши мумкин.

Мана шу ерда «уйқу» ва «дам олиш» деганда нимани тушунишимиз жуда ҳам муҳимдир. Масалан, бир она: «Мен умуман ухламайман» дейиш орқали «одатда узлуксиз тўққиз соат ухлашим керак, аммо болам сабабли беш соат ухляпман» деётган бўлса, муаммо онанинг уйқуга қандай кўз билан қарашидадир. Зеро, ёши катта одам кечаси беш соат ухласа, соғлом бўлиши учун етарли уйқу вақти ҳисобланади.



Беш соатлик уйқуга тушдан кейин қўшиладиган ярим соатлик «тушки уйқу» билан она ўзи учун зарур бўлган дам олиш вақтини таъминлаган бўлади.

## Кунни режалаштирасизми?

Онанинг ғазабини келтирган туйғулар қобилиятсизлик ва чорасизлик эканлиги ҳақида гапиргандик. Бизга бу туйғуларни берган бир сабаб режасиз яшашдир. Режасиз яшаш инсоннинг мотивациясини синдиради. Қувватини туширади. Онгида келгусида қиладиган ишларининг харитаси бўлмаган бир она кун бўйи чопади, аммо ҳеч нарсага улгурмайдигандек бир туйғуга берилади.

Ҳолбуки, бир кун олдин эртаси кун қилинадиган ишларни бандма-банд кичкина бир қоғозга ёзиб қўйган бўлганида ҳам эртаси кунги ишлар учун қанча вақт ажратиши кераклигини билган бўлади ҳамда боласи билан ўтказадиган вақтларни янада аниқроқ режалаштириш имконини қўлга киритади. Режалаштирилган ишлари тугагач, уларнинг ёнига қўйилган «бажарилди» деган ишоралар билан «бирор ишни якунига етказиш» берадиган муваффақият туйғуси билан танишади. Мана шу йўл билан яшашга, ҳаётга нисбатан қуввати ва мотивацияси ортади. Ўзига бўлган ишончи янгиланади. Зеро, бир ишни эплай олишнинг биринчи шarti ўша ишни эплай олишга бўлган ишончдир.



## Уй ишларини қанчалик эътиборга оласиз?

Касбий фаолиятим давомида оналарнинг фарзандлари билан келишмовчиликлари мавзуларига мурожаат қилганимда, кўпинча, қаршимдан «уй ишлари» чиқади. Ҳамма муаммолар ана шундан бошланади. Она фарзандига «Уйни ёйиб ташлама», «Ерга тўкиб ема», «Диван устига чиқиб, тахини бузма», «Ётоқда сакрама» каби жуда кўп бора айтилган таъкидлар тагида аслида «Мени уй ишлари билан овора қилма, деган биргина жумла яширин!».

Она бўлганимдан сўнг мен воз кечган орзулардан биринчиси худди бир шам каби уйда муқим яшаш бўлди. Чунки болалар бўлган муҳитда уйнинг тўзиб кетмаслиги – у ерда яшаётган болалар ковлаштирамайди, қизиқмайди, ўрганмайди, бир сўз билан айтганда, ривожланмаяпти деганидир. **Ё тартибли бир уйим бўлади ёки ақлли ва бахтли болаларим. Бундай ҳолатда мен иккинчи бандни танлашга қарор қилдим.**

Албатта, бу танлов уйимизнинг доим тарқоқ эканлигини, ҳамма жой кир-чир бўлиб ётадиган хонадонга айланганлигини кўрсатмайди. Уйни йиғиштирдим, аммо болалар ўйнаётганда эмас, ўйинлари тугагандан кейин. Ҳатто бирга йиғиштиришни бир ўйинга, кўнгилхушликка айлантириб, масъулиятни ошириш учун ҳаракат қилдим. Тозалик, супириб-сидиришни ҳар куни эмас, бир неча кунда бир марта, эҳтиёж туғилганда қилдим. Бу қароримни ҳаётга татбиқ этар эканман, ичимда титраган уй бекасининг қулоғига секингина мана бу гапларни шивирладим: **«Бир неча йиллардан кейин ҳеч ким уйингнинг тартибли**



бўлганлиги ҳақида гапирмайди, аммо бахтиёр ва шод катта бўлган бир бола узоқ йиллар гапириладиган муваффақиятлар уруғларини экади...»

## Қайнонангиз билан яшайсизми?

Албатта, ҳамма қайнона ҳам ижтимоий идроки-мизда бўлгани каби кишига салбий таъсирлар ўтказмайди. Билъакс, жуда катта ёрдамчи, доим дуода, келинини ўз қизидан айрича кўрмайдиган «қоим» волидалар ҳам бор. Сарлавҳани бундай қўйишимиздан мақсад ҳам фақатгина қайноналарни эмас, оналигимизга таъсир кўрсатувчи учинчи шахсларнинг руҳий ҳолимиздаги аксларини ҳис қила олишдир.

Баъзан жаҳлимиз чиқади, чунки одамлар нима дейди, дея керагидан ортиқ эътибор қаратамиз. Балки бир оилавий бинода яшаётганимиз юзага келтирган масъулият белимизни букиб қўйгандир ёки эҳтимол ҳаётимизда «дўст» номи билан яшаётган инсонлар елкамизга кераксиз юкларни юклаётгандир, аммо биз сезмаётгандирмиз.

Боласи жуда ҳам ҳаракатчан, унинг ортидан тинимсиз югурадиган бир дугонам бор эди. Кўриниб турибдики, кўп ҳаракат қиладиган боланинг ҳаракатларига мослашиш одамни жисмонан анча толиқтириб қўяди. Бир куни яқин дугонам билан бошқа бир муҳитда учрашдик. Ёнида унинг ҳам бир ўртоғи турар эди. Дугонам ўғлининг ҳаракатчанлиги ҳақида гапирар экан, яқин дугонаси уни тасдиқлаб, мана шуларни айтди:

– Қандай чидаяпсан билмадим, агар менинг шундай фарзандим бўлганида чидолмасдан урган бўлардим шекилли...



Баъзан бутунлай яхши ниятда (!) айтган сўзларимизнинг қаршимиздаги инсонга қандай таъсир қилишини билмаймиз. Гапимиз унга ёрдам беради деб ўйлаб турганимизда, балки ўша онанинг фарзандини бир «юк» сифатида кўришига сабаб бўлишимиз мумкин. Мана шунинг учун дўстлар муҳитини тўғри яратишдан тортиб, атрофимиздаги инсонлардан керагидан ортиқ таъсирланмайдиган бир руҳий ҳолатда бўлиш жуда ҳам муҳимдир.

Ҳозир элик ёшларда бўлган қўшнимиз Ойша хонимнинг қайнонаси билан бошидан кечирган ҳикоя бунга ажойиб мисол бўла олади. Ойша хоним 18 ёшида турмушга чиқибди, икки йил фарқи билан уч ўғил фарзанднинг онаси бўлибди. Қайнонаси эса ақлу ҳуши жойида эмас, аммо болалари уни касалхонада даволанишга кўндира олмаганликлари сабабли Ойша хонимлар билан бирга яшайдиган қария аёл эди.

Келинг, ҳикоянинг давомини Ойша хоним айтиб бера қолсин:

– Қайнонам болаларимга яхши тарбия бера олмаётганимни, эркалатиб юборганимни, бошимга чиқариб юборганимни айтиб, мунтазам равишда гапириб куйиб-пишарди. Мени жўштирар, асабимни бузарди, мен эса унинг сўзлари таъсирида ўғилларимга зўрлик ишлатардим. Бир кун яна қайнонамнинг гаплари билан ўғлимни урар эканман, қарши томондаги ойнадан ортимизда турган қайнонамга кўзим тушиб қолди. Мен кичина болага зўрлик ишлатардим, қайнонам эса бизни томоша қилиб, маза қилиб куларди. Ана шунда бошимдан қайноқ сув тўкиб юборгандек бўлди. Ақлу ҳуши жойида бўлмаган бир инсоннинг гаплари билан фарзандларимга зулм қил-



ганим учун неча йиллар давомида виждоним қийна-  
либ юрди. Ўша кун мен учун катта дарс бўлди, бола-  
ларимни қайта бирор марта ҳам урмадим, айниқса,  
бошқаларнинг гапига кириб...

Гарчи бу ҳикояда ақлу ҳуши жойида бўлмаганлар-  
дан бири ҳақида гапираётган бўлсак-да, атрофимизда  
фарзандимиз билан муносабатларимизни бузадиган  
гаплар айтадиган ҳар кишидан керакли хулоса чиқа-  
ришимиз учун ажойиб мисол бўлди. Билиб ёки бил-  
масдан бизни салбий ҳисларга берилишга йўналтир-  
ган инсон ўз онамиз, қўшнимиз, дугонамиз бўлса ҳам  
шуни унутмаслигимиз керакки, фарзандимиз билан  
муносабатларимиз фақатгина у ва бизга боғлиқдир.  
Бу борада гапиришга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ. Оналик  
масаласида тавсия берганларнинг ўғитлари эса биз-  
нинг оналик давримиздан ва виждон элагимиздан  
ўтгандан кейин фарзандимизга татбиқ этилиши керак  
ёки оиламиздан узоқроқда тутилиши керак.



Фарзандингиз сизга «йўқ» дея олмаса....



Бошқаларга ҳам «йўқ» дея олмайди...





## Ғазабимни қандай назорат қиламан?

Оналар менга ғазаблари ҳақида гапирар экан, ўзлари билмаган ҳолда бирдан эмас, ичларида аста-секинлик билан катта бўлган бир туйғу ҳолатининг расмини чизишади. «40 марта айтаман, қилмайди, натижада асабларим бузилади» дейиш «40 марта айтган пайтимда ғазабим назорат остида бўлади, аммо 41 да ўзимни тутолмай қоламан» деганидир. Ғазабнинг йўналиши ростданам шунақа: ошқозоннинг қизиши, юрак сиқилиши, мушаклар тортилиши, терлаш каби белгилар билан бошланади ва агар ўзимизни тинчлантира олмасак, «кўзим ҳеч нарсани кўрмайди, ўша пайтда нима қилганимни билмайман» дейдиган даражага етиб қоламиз.

Мана шундай ҳолатда ғазаб келганини сезиб, ҳеч қандай ҳаракат қилмасдан аввало фарзандимиз билан масофа сақлаш (биз бола деяпмиз, аммо катталар билан муносабатда ҳам худди шу ҳолат) ғазабни назорат қилишнинг биринчи одимидир. Бунни қилиш учун эса муҳитни ўзгартириш ва сокинлигимизни сақлайдиган ишлар билан чалғиш энг яхши натижа беради.



Кўпгина оналар кўзлари ҳеч нарсани кўрмайдиган даражада бир ғазабга берилгунга қадар вазиятни тушунмайди. Афсуски, натижада бақирришдан қизарган чеҳра, зўрайган ва оғриган юрак пайдо бўлади. Ҳолбуки, она жаҳли чиққан пайтда боласи билан масофа сақласа ва муҳитни ўзгартирса, икки нарсани таъминлаган бўлади. Биринчиси – бола онасининг жаҳли чиққанлигини сезади ва қилган ҳаракатларининг нотўғри эканлигини ўйлаш учун имкон топади. Иккинчиси – она унинг жаҳлини чиқарган воқеага монанд бир вазият билан юзлашиш ва зарур ишни қилиш учун тинчланишга вақт топган бўлади.

Биз ота-оналарнинг асосий мақсадимиз – «Тез жавоб қайтаришим керак», «Тез қарши курашишим керак» деган фикрда бўлади. Кутилмаган ҳолатни бошдан кечирамиз ва ана шу пайтда қарор қилишга уринамиз. Аслида эса ғазаб келган пайтда тўхташ, тинчланиш ва кейин воқеалар билан юзма-юз бўлиш энг тўғрисиدير.

10 яшар ўғлим Энес футбол ўйнашни жуда яхши кўради. Мен эса унинг ўйнаши учун қўлимдан келгунча шароит яратиб беришга уринаман. Бунинг учун эса уйимизда камроқ нарса бўлиши, синадиган нарсаларнинг четга олиб қўйилиши, болалар хонасига икки қаватли каравот олиб, ўйин майдонини кенгайтириш каби ишларни амалга ошираман. Бу ишларни бажаришдан мақсад, энг аввало, ҳар икки фарзандимизнинг ҳам бемалол ўйнай олишини исташимиздир. Лекин уй ичида битта жуда муҳим қоидамиз бор: залда оғир тўп билан ўйнаш йўқ, чунки ойна, телевизор ёки ичига гул солинган вазаларга тегиб кетиши ва уларга зарар етказиши мумкин. Ўтган ҳафта Энесни қўлида чарм тўп билан залга кираётганлигини кўриб



қолдим ва унга «Ўғлим қоидани биласан, залда тўп ўйнаш йўқ» дедим. Бўпти дегандек бошини силкитди, мен ҳам ишимни давом эттирдим. Ишимни орадан икки дақиқа ўтиб, залдан келган ойна синган овозини эшитгунимча қилдим. Залга кирганимда ёнма-ён турган вазалардан иккиси ҳам парчаланиб кетган, ер билан битта бўлиб ётарди. Гулларимиздан бирининг шохи синган, яна бирининг эса гуллари тўкилиб кетган. Ўша манзарани кўргач, жуда жаҳлим чиқди. Энесга қараб: «Тез хонангга бор!» дедим. Мақсадим унинг кўнглини қолдирадиган бир нарса деб қўймаслик учун вақтдан ютиш ва албатта, синган қолдиқлар ичидан бутунларини тозалаб олиш ниятим эди. Сопол вазанинг синган парчаларини ахлатга ташлагандан кейин Энеснинг ёнига бордим. Кўзларига қараб, «Қоидаларни билардинг, қоида мана шунақа воқеа содир бўлмаслиги учун ўрнатилганди» дедим. Узр сўради, ўзини тутиб туролмаганлигини айтди ва қайта такрорламасликка сўз берди.

Мен болалар ўзлари йўл қўйган хатонинг натижасини кўришларини ва пушаймонликни ҳис қилишларига эътибор қаратаман, чунки мана шу шаклда тўғри йўлни топа олишлари мумкин. Бу каби воқеалардан кейин бола учун онаси жаҳл қилган нарса «ўзи» эмас, балки унинг «ҳаракатлари» эканлигини тушуниши жуда ҳам аҳамиятлидир. Натижада, ҳеч бир она битта ваза сингани учун боласидан нафратланмаса керак, аммо нотўғри ҳаракатларидан нафратланишимизда бирор муаммо йўқ.

Биргаликда гулларимизни қатикдан бўшаган идишларга экдик. Кейинги кунларда Энеснинг харажатларидан ушлаб қолиш шарти билан янги ваза харид қилдик ва гулларимизни ўша вазаларга жойлаштир-



дик. Ўғлим бу воқеадан қоидаларга амал қилишнинг аҳамиятини, хатосининг бадалини тўлашни ва ғазабланган пайтда ҳам бағри кенг бўлишни ўрганди. Ғазабни бақриб кўрсатганимда ёки боламни урганимда, ишонаманки, бу дарсларнинг ҳеч биридан тегишли хулоса чиқарилмаган бўларди. Шунингдек, яна ўша воқеа жараёнида шошилиб бир сўз айтган ва ёки нотўғри ҳаракат қилганимда ғазаб билан ҳаракат қилганнинг қандай зарарлар кўришига гувоҳ бўлардик.

Шунинг учун ҳам тўхташ, тинчланиш ғазабни босишнинг илк одимидир. Ғазабни совутиш ва хотиржам бўлиш учун ўзимизга вақт беришдир.

Мана шундай ҳолатда баъзи оналар «Гарчи муҳитни ўзгартирсам ҳам ғазабим босилмаяпти, ичкари хоҳнада ўзимни еб битараман, ҳатто баттарроқ жаҳлим чиқади» дейди. Бунинг сабаби эса муҳитни ўзгартиргандан кейин «тинчланиш» эмас, «жаҳлимиз чиққанига» кўпроқ эътибор қаратишимиздир, чунки «ҳозир ғазабим чиққан, чиройли вазаларим синди ёки телевизорга текканида нима бўларди, мана кўряпсанми, бу бола сира гапга қулоқ солмайди» деган фикрларни ўйлаш ғазабни сўндириш у ёқда турсин, аксинча, баттар оловлантиради. Муҳит ўзгаришининг ортидан қилишимиз керак бўлган нарса «эътиборимизни чалғитиш»дир. 50 гача санаб, яхши кўрган кўшиғимизни айтиб, суҳбати бизга хуш ёқадиган дугонамизга кўнғироқ қилиб, таҳорат олиб Қуръон ўқиб, ёки душга кириб ўзимизни тинчлантиришимиз мумкин. Мана шу даврда чуқур нафас олиб, ғазабимиз чиққан пайтда тезлашган нафасимизни одатий ҳолатга қайтара оламиз. Фақатгина тўғри олинган нафас назорати ҳам ғазабнинг босилиши учун бизни зарур бўлган вақт билан таъминлайди.



Бир неча йиллар олдин бир устозимиз: «Кризис пайтида бирор қарор қабул қилмасдан, гапни бошласдан ва ҳар қандай бир ҳаракатни амалга оширмасдан олдин ўзингизга уч марта чуқур нафас олишга вақт беринг. Агар уч марта чуқур нафас олгандан кейин бир қарорга келсангиз, кўрасизки, илк онда берилган ҳар қандай қарордан ҳам тўғрироқ ҳаракат қилган бўласиз» деганди.

Мен оналик давримда бу техникадан тез-тез фойдаланар ва унинг доим фойдасини кўрардим. Чунки биладанки, жаҳлим чиққан пайтда тўғри қарор қилмайман ёки тўғри ҳаракат қилишим анча қийин бўлади. Шунинг учун нотўғри иш қилиб қўйиб, бир неча кун виждон азоби чеккандан кўра, ўзимизга уч марта нафас олиш учун имкон берганимиз ақлли иш бўлади...

## Хиёбондаги она сизмисиз?

Хиёбонга бордингиз. Қаршингизда бир она ўтирибди. Қўлида уяли телефон ижтимоий тармоқларда кезиб юрибди. Тахминан 3-4 ёшдаги боласи сирпанчиққа чиққач; «Ойи, мен сирпаняпман» деб бақирди ҳаяжон билан. Она бошини кўтариб: «Баракалла, эҳтиёт бўл, йиқилиб тушма» дейди. Бола сирпанчиққа бориб, онасининг эътиборини етарлича торта олмаганлигини ўйлайди. Сирпанганидан кейин энди тез югура бошлайди. Ҳаяжон билан: «Қаранг ойи, мен учяпман, мен самолёт бўлдим» дейди. Она яна бошини кўтариб, жавоб беради: «Баракалла, эҳтиёт бўл, йиқилиб тушма». Бола яна онасининг эътиборини тортолмаганлигини ҳис қилиб, югуришда давом эта-



ди ва кутилган нарса содир бўлади, бола йиқилади ва йиғлай бошлайди.

Ана энди онага назар ташлаймиз. Хўш, она нима иш қиляпти? Бу сценарийдаги она жаҳл билан туради. «Мен сенга эҳтиёт бўл демаганмидим, кўрмисан, бир нарса бўлса нима бўларди, умуман, гапимга қулоқ солмайсан, яна йиқиладиган бўлсанг, мендан кўрадиганингни кўрасан...» дея боласини ўрнидан турғизади. Онанинг ҳаракатларига қарасангиз, боланинг устини тозалаяптими ёки уни уряптими билиб бўлмайди. Қўполлик қилиб, болани уришаётгани етмагандек калтаклаяпти ҳам. Бола йиғлашда давом этмоқда. Кейинги гаплари боягидан ҳам баттарроқ. Она: «Жим бўл, ўзинг йиқилдинг, нега йиғлаяпсан?» дейди. Бола жим бўлмагач, жаҳл қилиб, уни хиёбондан уйига қараб судраб кета бошлайди. Шу ерда, айнан мана шу нуқтада асосий савол пайдо бўлади: Мана шу она ўрнида сиз бўлишингиз мумкинми?

Ғазаб шундай бир туйғуки, жаҳлимиз чиққан пайтда кўришимиз мумкин бўлмаган, агар мумкин бўлса ва ўзимизни ташқаридан кузатиш имкони бўлса, у ўз ҳолимиздан кўрқиб кетадиган ишлар қилдириши мумкин... Шундайки, тасаввур қилинг, бола зўр қийинчилик билан овқат ейди. Унга яна бир қошиқ овқат едириш учун қирқ хийла ўйлаган онага ташқаридан қарасангиз, бир қошиқ шўрвани қўлига олиб, болани устига чиқиб олган, мажбурлаб бошини ушлаган ва қизариб кетган ҳолда бақира-чақира болага овқат едираётгандек кўринади. Шунинг учун ғазабни назорат қилишнинг яна бир муҳим қадами «ташқи қараш»ни таъминлашдир.

Ташқи қараш деган нарса «Қилган ҳаракатларингга ташқаридан бир қара, ўзингни бошқанинг кўзи билан



кузат» деганидир. Фарзандимиз билан муаммо пайдо бўлган онларда қандай акс таъсир кўрсатамиз? Бақириш, таҳдид қилиш, қошларимизни чимириш, энг баланд овозда «аҳмоқ, ақли йўқ» каби ҳақоратларни ёғдириш...

Агар мана шу гапларни айтган, ҳаракатларни қилган биз эмас қўшнимиз бўлганида, яъни ён қўшнимизнинг кичкина қизига ташланаётганини, уни ураётганини, «Жонимга тегиб кетдинг, аҳмоқ» дея бақирганини кўрсак, ўша манзара қаршисида нималарни ҳис қилар ва қўшнимизнинг қандай оналиги ҳақида нималарни ўйлаган бўлардик?

Биз ҳам юқоридаги ҳаракатларни амалга оширсак, ташқаридан қараганда ана шундай кўринамиз. Фарзандимиз эса қўшнимиз ҳақида ўйлаганларимиздан ҳам кўпроғини «оналик»ка хос хусусият дея ўзи учун қайд этиб қўяди. Боламиз ўша онда ҳис қилган туйғулар келажакда ва ҳар қандай муҳитда «онаси»ни эслаганида қалбида пайдо бўладиган туйғулардир. Йиллар ўтиб, бир даволовчи шифокор курсисидан ўтирганимизда ва ундан «болаликка қайтайлик» жумласини эшитганимизда кўз ўнгимизда ўша йиллардаги ғазабнок, жаҳлдор қарашли, бардошсиз бир она сурати пайдо бўлади. Албатта, биз бу ҳаракатларимизни давом эттирадиган бўлсак...

### Нимани кутдик, нима топдик?

Биз аёллар ёш қизчалигимизданоқ кўғирчоқларимизни ўйнай бошлаймиз. Бу ўйинлар аслида ички инстинкт билан амалга ошириладиган оналик синовларидир. Кичик ёшлардан бошлаб оналикни «ўйнаш»



вақти келганда оналикни «бошдан кечириш» жараёнларини бирмунча осонлаштиради. Лекин бу муддат ичида муаммоларга тўла имтиҳонлар ҳам бор.

Болалигимиздан катта қила бошлаган оналик сиймоси онгимизда фарзанд сиймосини ярата бошлайди. Ҳали она бўлмасимиздан олдин хаёлимиздаги оналик ва болани дунёга келтириб, катта қила бошлаймиз. Ҳали туғилмаган фарзандимизнинг қош-кўзини, ўғил ёки қизлигини, катта бўлиб, доктор ёки муҳандис бўлишини тасаввуримизда шакллантираемиз... Айниқса, болаларимиздан кутганларимиз борган сайин ортиб, ота-оналикка ўз қадамимизни ташлаймиз. Ҳали боламиз туғилмасидан (ҳатто баъзан турмуш қурмасдан олдин) боламизнинг жинси, касби, қобилиятлари борасида ўз қарашларимиз пайдо бўлади. «Бизнинг оилада доктор йўқ, насиб қилса, доктор бўлади», «Ўғил бола бўлсинки, наслимиз давом этсин», «Қиз фарзанд – хос фарзанд», «Мен қилолмадим, болам қилсин» каби жумлалар бу дунё пайдо бўлганидан бери мавжуд ва ҳаммамизга таниш. **Аслида эса ҳеч бир бола ота-онасининг кутганларини амалга ошириш учун ёки ҳиссий туйғуларини қондириш учун дунёга келмайди. Чунки болалар ҳали ота-оналарининг ҳаётлари давомида эмас, балки ўз ҳаётларининг бошидадир.**

Мана шу идрок ва кутишлар ҳаётнинг табиий оқишмига мослашмаган тақдирда бизни ғазаб гирдобига ташлайди. Кутганларимиз ҳақиқатдан қанчалик узоқ ва утопия бўлса, ғазабимизнинг шиддати ҳам шунчалар чуқур ва зарар етказувчи бўлади. «Шу қизга уйланмасанг, сендан рози эмасман», «Мен сени расом бўлсин дея катта қилдимми, меъмор бўласан ёки билганингни қил», «Мана ундир, ўстир, катта қил ва у



бўлса, бошқа шаҳарда яшасин» каби гаплар «Сендан бошқа нарсаларни кутгандим ва сен уларни рўёбга чиқармадинг» деган маънони билдиради.

Албатта, булар жуда катта ниятлар ва боламизнинг ҳаётини бошқариш ҳаракатларимизнинг катта бир расмдаги кўринишларидир. Буларнинг кунда давом этадиганлари ҳам борки, бундай ниятлар ғазабларимизнинг ўчоғи ҳисобланади.

Масалан, бир онани фараз қилайлик. Бир-бирига яқин ёшларда, аммо бошқа-бошқа фитратдаги уч фарзанди бўлсин. Болаларидан бири уйқуни яхши кўрадиган, бири эса онаси уни оёғида тебратмаса, ухлолмайдиган ва яна бири эса фитратан кам ухлайдиган бола. Аммо она мана шу фарқларга қарамай, ўз онгида стандарт уйқу вақтини пайдо қилса ва «Болалар, соат тўққиз бўлганида ухлаймиз» каби бир қолип яратган бўлса, ўша вақтда болалар ухламасанинг жаҳли чиқади. Чунки болаларнинг бири ухлаган бўлади, яна бири ухлаш учун онасини кутаётган бўлади. Она иккинчи болага қараётганида учинчи бола уйқуси келмагани учун мультфильм томоша қилаётган бўлади. Аслида эса уйқу каби «табиий» бир ҳолат учун она онгида янада мослашувчан бир режатузиши мақсадга мувофиқ. Масалан, болалар истаган пайтда ётоққа киришини тарғиб қилса, хаёлида: «Уйқу вақти соат 9 билан 10:30 лар орасида» дея кенгроқ майдонни чизса, ана шунда болаларнинг ҳаракатлари онанинг асабини бузмайди, унинг ғзабини келтирмайди.

Чунки керак, шарт деган сўзлар кўшилган жумлалар инсонни мослашувчанликдан узоқлаштиради. Инсонларда болалар овқат еётганда дастурхондан туриб кетмаслик керак, кечаси аниқ ухлаш шарт,



онасининг ҳар айтганини қилиш лозим, соат тўққиз бўлганида ётиш шарт, ўйиндан кейин ўйинчоқларини йиғиштириб қўйиш, хонасини доим тоза тутиш керак, деган қарашлар қанчалик кўп бўлса, ана шунча асаббузарлик ва ғазабланиш имкониятлари ортган бўлади.

Боламиз мактабга борган илк ойларда кўпчилик оналар каби ўйлаган нарсам «Уйга келгандан кейин биринчи иш уйга вазифаларини қилиш бўлиши керак» эди. Ҳолбуки, ўғлим уйга келганда сираям «Уйга вазифамни қилай» деган ҳавасда кўринмасди. Қачон уйга вазифа десам, у бошқа таклифлар билан чиқарди «Курабия қилайлик ойи, ҳожатга боргим келяпти ойи, футбол ўйнайлик ойи, мультфильм кўрайлик, ойи...». У шундай қилган сайин менинг асабларим бузилар, натижада ғазаб билан: «Тез уйга вазифангни бажар» дердим.

Бир куни ўғлим мактабдалигида ўйладим: «Ўғлим соат 5 да уйга келади, 9:30да ухлайди. Уйга келгандан бошлаб 4 ярим соатимиз бор. Эрталаб еттида туради, ўн иккида мактабга кетади. Яна беш соат мактабгача бўлган вақт бор. Уйга вазифасини келганида қилмаса, кечки соат саккизда қилса нима бўлади? Тўққизда қилса-чи, нима бўлади? Эрталаб қилса-чи? Нега энди мактабдан келар-келмас, биринчи иш уйга вазифани қилиш бўлиши керак?».

Бу саволларни ўзимга қайта-қайта берганимда бунинг тагидаги асосий мотивация шу эканлигини сездим: «Тезда дарсларини қилишга киришган, кундалик ҳаёти ва мақсадлари уйга вазифа бўлган бир бола «муваффақиятли ва аълочи» боладир. Ва мен ҳам мана шундай кўринадиган боланинг онаси бўлишни истайман. Бу мени хурсанд, бахтли қилади».



(Сезяпсизми, аксарият вақтларда биз қўйган қоидалар фарзандимизга яхшилигидан кўра ўзимиз учун... Бўлмаса, бола уйга вазифасини бугун эмас, эртага эрталаб қилса, нима бўлади?).

Мана шу сезиш мени «Уйга вазифангни қил» дейдиган бир она бўлишдан қутқарди. Уйга вазифа фарзандимизнинг елкасидаги масъулият ва у истаган пайтда қилиши мумкин. Режани у тузиши керак. Албатта, кичкина бир бола катталар каби режалаштира олмаслиги мумкин ва мен унга раҳбарлик қилиб, ёрдам берардим. Аммо ёрдам беришдан ошиб кетган ҳар бир ҳаракат фарзандим билан муносабатларимни борсакелмас кўчага киритиб қўяди. Шу сабабли зеҳнимдаги фикрни ўзгартирдим. Олдинги зарур, шарт деган фикрлар ўрнига «Уйга вазифаларни мактабга боришдан олдин исталган пайтда қилиш мумкин» деган тавсияни қўйдим.

Бизни хотиржам қилган тил қолипи **-са** қолипига мос бўлганлардир.

«Болам тўққизларда ётса...», «Бу кеча уйғонмасдан ухласа...», «Овқатини эътирозларсиз еса...», «Уйга вазифаларини эртароқ бажарса...».

Чунки мумкин билан тугайдиган жумлалар зеҳнимизда «бўлиш имконияти»ни пайдо қилади. «Болам уйга вазифасини эрта қилса...» дейиш, қилмаслиги мумкин деганидир. Бу эса бизнинг яна бир сценарийга тайёр бўлишимизни ва воқеалар учун «Б» режамиз бўлишини таъминлайди. Бу нуқтаи назар биздан танловларимизни ўйлаб кўришимиз кераклигини талаб қилади...



## Келинг, ўз танловларимизни кўздан кечирамиз...

Йиллар давомида давом этган даволаш курсларида ўрганган ва даволаш қопимга солинган энг қийматли жумлалардан бири шу эди: «Танловларимизни кўриб чиқамиз...».

Масалан, ҳар нима бўлганда ҳам вазиятни кўргандан кейин қилиниши мумкин бўлган ва инсонни ечим сари етаклайдиган ягона савол мана шудир: «Кризисни бошдан кечиряпман, воқеага бир ташқаридан қарай ва нима қилишим мумкинлигини ўйлаб кўрай». Бу шунчалар ечимга қаратилган, шунчалар катталарга хос ҳаракатки, кўпчилик инсон ҳаёти давомида бу саволни ўзига умуман бермайди. Бошқа танловларимизнинг нима эканлигига эътибор қаратмай, ҳаёлига биринчи келган фикр билан ҳаракат қилади. Гап бола ҳақида борганда мана шу биринчи фикр билан бола-ни уриш, унга бақариш, жазо бериш ёки таҳдид қилиш ибтидоий ва инсоннинг кўнглини қолдирадиган усулдир.

Ҳолбуки, «зўравонлик» бир танлов эмас ва бўлмаслиги ҳам керак. Биз оналар фарзандимизнинг ҳаракатлари қаршисида нима қила олишимизни кўриб чиқар эканмиз, энг аҳмоқона танловнинг ҳам зўравонлик қилишдан яхшироқ натижаларга олиб келишини билишимиз керак.

Масалан, уйга вазифасини қилишга ўтирмаётган фарзандимизни олайлик ва бир ўйлаб кўрайлик.



## Нималар қилишимиз мумкин?

Нима истаётганимни тўғридан-тўғри айтишим мумкин: «Тезда уйга вазифаларингни бажаришингни истайман».

Нима ҳис қилаётганимни айтишим мумкин: «Уйга вазифангни бажармаганинг учун мактабда паст баҳо оласан ва бу мени хафа қилади».

Танлаш ҳуқуқини беришим мумкин: «Ё ҳозироқ уйга вазифаларингни бажаришни танлайсан ёки уйга вазифаларингни тугатгунингча хонангдан чиқмасликни».

Қизиқтиришим мумкин: «Тезроқ уйга вазифаларинг тугаса, биргаликда поп-корн еб, маза қилиб, кино кўрсак».

Китобларини гапиртиришим мумкин: «Салом Энес, менинг исмим жаноб китоб. Саҳифаларимда баъзи бўшлиқлар бор, шунинг учун фикрларим чалкашиб кетган. Сендан илтимос қилсам, мана бу жаноб қалам ёрдами билан шу бўшлиқларга тўғри сўзларни ёза оласанми?».

Ҳазилдан фойдаланишим мумкин: Уйга вазифани қилишни бошламаётган ўғлимнинг олдида ерга ўтириб, бошимни қўлларим орасига олиб, бир гапни такрорлашим мумкин «Вой, мен не қилай, не қилай, не қилай. Нима қилайлик, Энесни уйга вазифаларини қилишга юборай, ҳооой...».

Ўз режасини тузиши учун ёрдам беришим мумкин: «Ётгунча тўрт, беш соатча вақтинг бор. Уйга вазифаларинг тахминан бир соат вақтингни олади. Топшириқларингни қачон бажаришни истайсан?».

Унинг ишларига аралашмасдан қарорининг натижасини кўришини томоша қилишим мумкин: Уйга вазифасини кечга қолдирса, уйқусиз қолади ёки бажар-



масликни танласа, мактабда ўқитувчисининг олдида уялиб қолади, паст баҳо олади. Мен эса бу муддатда «Хафалигингни кўряпман, паст баҳо олиш сени қийнаб қўйибди, яна шундай аҳволга тушмаслигинг учун уйга вазифани бажариш вақтингни режалаштириб қўй» дейишим мумкин. Ахир, бир мусибат, минг насихатдан аълодир, тўғри, эмасми?

Хафа бўламан, бақираман, керак бўлса, ураман: Сизлар китобни ўқимаяпсизларми? Бундай танлаш имконимиз йўқ!

Воқеалар билан юзлашар экан, бирдан ортиқ танлаш имконимиз борлигини билиш бизни хотиржам қилади, чунки кўп вақтларда ўзимизни чорасиз, бир бурчакка сиқилиб қолган, имконсизликдан бир жойда депсинаётган ҳолда кўрамыз. Ҳолбуки, «Бу бўлмаса, бунисини синаб кўраман» дея ўйлаш инсонга ягона йўл бўлмаганлигини ҳис қилдиради. Бошиданок мана шу фикрлаш тарзи ғазабимизни камайтиради, сабримизни оширади. Ҳам вақт ўтиши билан топилган ечимга қаратилган тажрибалар ҳаётга, умуман, бошқа нуқтадан қарашимизни ва муаммолар ичида қолиб кетмаслигимизни таъминлайди. Яна нима керак?



Зўравонлик – энг ёмон меросдир...



Отадан ўғилга ўтади.





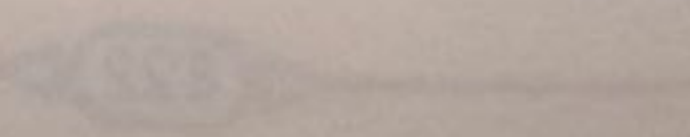
Фарзандимизнинг салбий  
ҳаракатни тарк этишининг сабаби  
жазодан кўрққани бўлса, жазо берадиган  
одам кўринмай қолганида уни бундай  
ҳаракатлардан ким қайтаради?





*Иккинчи бўлим*

# БАҚИРМАСЛИК УЧУН БИР ДАҚИҚА ДАМ





## Ҳаммасини қўйинг, энди сизнинг навбатингиз!

Бу ҳаётда бизнинг жуда ҳам кўп ролларимиз бор. Бир ота-онанинг фарзандимиз, кимнингдир турмуш ўртоғимиз, кимларнингдир дўсти, бировнинг қўшнисимиз, кимларнингдир жияни, невараси, укаси, аммаси, холаси, опаси, қайнопасимиз... Албатта, бунинг устига ишхонадаги ролларимиз ҳам бор, кимдир бошлиқ, иш берувчи, яна кимдир ишчи, маъмур, ходим...

Мана шу барча роллар ҳаёт саҳифаларимизни бирма-бир тўлдирар экан, ҳаётимиз марказида бир рол пайдо бўлиши билан ҳаммасининг мувозанати бузила бошлайди.

Оналик... Бу шундай бир ролки, турмуш ўрток ролимиздан тортиб ишдаги ролимизгача, дўстлигимиздан тортиб қариндошлик муносабатларимизгача бўлган ҳар бир нуқтага таъсир кўрсатади ва уларнинг янги кўринишини ҳосил қилади. Бунинг натижасида ўзимизни «кимнингдир онаси» сифатида кўра бошлаймиз. Ижтимоий тармоқларда аккаунт очадиган бўлсак, ўзимизга «Эйменнинг онаси», «Умму Эймен»,



«Эйменс мом», «Икки шаҳзода онаси», «Шаҳзоданинг онаси» каби ник номларни қўямиз, чунки оналик жуда қийматли. Биз ҳис қилишимиз мумкин бўлган энг чуқур туйғу ва жуда ўзгача руҳий ҳолатдир.

Лекин фарзандимиз билан бирлашиб кетган бу туйғулар «она» ролимизни худди терининг иккинчи қава-ти каби устимизга шунчалар ёпиштириб қўядики, биз бошқа ролларимизга, шунингдек, барча ролларимиздан ажратиб олинган «ўзимиз»га бепарволик билан қарай бошлаймиз. Бу ҳолат эса қисқа муддатда бизни нафассиз қолдиради, бўғиб қўяди.

Самолётга чиққанимизда ҳали самолёт кўтарилмасдан олдин қилинадиган эълон ҳаммамизга маълум: «Таҳлика онда кислород ниқобини олдин ўзингизга, кейин фарзандингизга тақинг...» Чунки сиз нафассиз қолсангиз, фарзандингизга ҳам фойда бўлмайди. Худди шиша идишлар ўртасидаги муносабатлар каби, сенинг ичинг бўш бўлса, идишнинг ичи ҳам бўш қолаверади. Сенинг ичинг қанчалик севги, бахт, ҳузур ва нафас билан тўла бўлса, фарзандинг ҳам шунчалар бахтли, ҳузурли ва севгига тўла бўлади.

Мана шу жойда айтиш керакки, ҳар куни ўзимизга, фақатгина ўзимизга, вақт ажратсак, яхши бир она, янада эътиборлироқ турмуш ўртоқ, кўпроқ фойда берадиган ходим, янада яқинроқ дўст, янада фойдалироқ бир фарзанд, қисқаси, янада тўғри қадамлар ташлайдиган ва ролларидан завқ оладиган бир инсон бўлишимиз мумкин.

Албатта, бундай қарорни қабул қилиш осон, аммо уни ҳаётга татбиқ қилиш қийин бўлиши мумкин. Ҳолбуки, кичкина ўзгаришлар, аниқ қарорлар, қилинадиган нозик режалар бизга керак бўлган «ўзимиз билан ёлғиз қолиш вақти»ни тақдим қилади.



## Уй ишларини камайтириб, ўзимизга вақт ажратишимиз мумкин

Бир жамият сифатида тартибли уйни яхши кўриш билан чегараланмай, бу хусусиятни заруриятга айлантириб, ҳаётимизнинг энг бошига чиқариб оламиз. «Яхши уй бекаси», «яхши она» деган изоҳлар бўлмаса бўлмайди, тоза ва ипдек текис бир уй... Ҳолбуки, болали бир ҳаёт кўп ҳолатларда тамоман бунинг аксини кўрсатади. Кунда 10 марта ёйиб ташланган ўйинчоқлар, доғ тушган ўриндиқлар ва гиламлар, доим ювилиб, дазмолланиши керак бўлган кийимлар, уйни ишғол қилган китоблар, бўёқлар, леголар, машиналар, қўғирчоқлар...

Модомики, ишнинг асли шу экан унақада бу билан яшашни ўрганиб, эплашимиз мумкин. Зеро, тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, ишлайдими йўқми фарқи йўқ, бир онанинг энг кўп вақти ва энг кўп қуввати уй ишларига кетади.

Хўп, нима қилиш керак?

Аввало, олишимиз мумкин бўлган барча ёрдамлар учун очиқ бўлишимиз зарур. Бу ёрдамни таъминлаган турмуш ўртоғимиз, онамиз ёки тозалик учун пул тўлаб ёлланган бир ёрдамчи ҳам бўлиши мумкин. Агар ёрдамни турмуш ўртоғимиз ёки онамиз каби яқинларимиздан сўрайдиган бўлсак, тўғри гаплардан фойдаланишимиз талаб қилинади. Одатда, кўпимиз мана бу ҳаракатларни амалга оширамиз: «ёрдам, ёниб кетди» нуқтасига келганимиздан бўлса керакки, «Бўлди бас, ҳамма ишни мен қиламанми? Туринг, болаларни ётқизинг» дея гапирамиз. Бу гапларни айтиш пайтида баъзи вақтларда ҳақ бўлсак-да, натижада кўрамизки,



бейафандиларга мана шундай мурожаат қиладиган бўлсак, улар ҳаракатга киришмайди, малол келади. Қилишса ҳам бу ишни бурнимиздан келтиришади.

Бунақа ёқимсиз ҳаракатлар ўрнига хурсанд ва серҳаракат пайтимизда, масалан, якшанба кунги ши-рин нонуштадан кейин турмуш ўртоғимиз олдига ач-чиқ чойни қўйиб: «Азизим, уй ишлари ва болалар-нинг масъулияти менга оғирлик қиляпти. Бу борада ёрдамингиз керак. Мана қаранг, мен уйда қилинади-ган ишларнинг рўйхатини тузиб чиқдим. Бир қаранг, булардан қайси бирини сиз қилишингиз мумкин?» дейдиган бўлсак, ижобий жавоб олиш эҳтимолимиз-ни янада орттирган бўламиз.

Яна биз фойдаланадиган тил «тўғри, аниқ ва лўнда» бўлмаса ҳам инсонларнинг биз билан ҳамкорлик қилиш имкониятини юксалтирган бўлади. Биз хоним-лар бир ип учи беришни, ишора қилишни яхши кўра-миз. Бир хоним: «Оҳ, бугун роса чарчадим» деганида, эрига: «Менга эътибор беринг, менга кераксиз» деган бўлиши мумкин. «Мени мақтанг» дейишни истар бал-ки, «Бирга бир пиёла чой ичсак» ҳам демоқчи бўлар эҳтимол. Аммо эркак эшитган ягона нарса турмуш ўр-тоғининг чарчаганлигидир, шунинг учун бир ҳаракат қилмайди.

Ҳолбуки, «Мен айтгандан кейин нима қизиғи бор» деган фикрдан қутулиш ва «Азизим, бугун роса чарчадим, чойни сиз дамласангиз, озроқ дам олган бўлардим» дея очиқ ифодалашни афзал кўриш тур-муш ўртоғимизнинг ҳаракатга ўтиш эҳтимolini бир неча мартага оширади.

«Менинг турмуш ўртоғим бунга кўнмайди» дей-диганлардан бўлсак, пул билан ёрдам олиш фикри-ни ўртага ташлашимиз мумкин. Агар кундалик хизмат



кўрсатадиган бирор ёрдамчи учун бюджетимиз имкон бермаса, масалан, қўшнимизнинг лицейда ўқийдиган қизидан «мактаб учун яхшигина тўлов» эвазига ёрдам сўрашимиз ақлли ечим бўлиши мумкин.

Бунинг ёнида уйда бизнинг вақтимизни оладиган ишларга малакали ечимлар топиш ҳам жуда кўп вақтимизни тежаш имконини беради. Масалан, кирларни ювгандан кейин дазмолламасдан жавонга солиб, фойдаланилаётган пайтда бир-бир дазмол қилиш ҳам фойдали бўлиши мумкин. Ёки сочиқлар ва ички кийимларни дазмоллашдан воз кечсак, дазмол учун кетган вақтимиз камаяди. Чойшаблар ҳақиқатданам ҳар ҳафта алмаштирилиши керакми? Балки икки ҳафтада бир чойшаб алмаштириш ҳам ювиш ҳамда уларни дазмоллаш ва уни қоплаш муаммоимизни озроқ енгиллатар.

Супуриш-чи? Ростданам ҳар куни супуриш шартми? Ёки уч кунда бир ёки бир ҳафтада бир марта супурсак ҳам етарли бўлиши мумкинми? Ўйинчоқларни ҳар сафар ёйилганда тўплаш бизга қандай фойда беради ёки болаларнинг ҳамма ўйинлари тугагандан кейин урни бир марта йиғиштириш яхшироқ бўладими?

Ҳар куни овқат пишириш ўрнига ҳафта бошида овқатларни музлатгичга қўйиш, ҳафталик овқатни якшанба куни тайёрлаб, порцияларга ажратиб қўйиш, ҳафтанинг 1-2 кунини «менемен куни», «макарон куни» дея эълон қилиш юкимизни камайтиради, ошхонада ўтказадиган вақтимизни камайтирган бўлади.

Албатта, ҳар бир оилада тартиб-қоида бошқабошқа. Лекин мана шу таклифлар билан йўлга чиқиб, ўтириб, бир ўйлаб кўрсак, албатта, бизга мос ва иш юкимизни камайтирадиган танлаш имкони мавжудлигини сезамиз. Албатта, бундай ҳолатлар умри-



мизнинг охиригача давом этмайди, чунки кун келиб, Аллоҳ умр берадиган бўлса, фарзандларимиз катта бўлади, ана шунда орзуимиздаги тартибли, топ-тоза ва жимжит уй муҳитига етишамиз. Аммо у пайтгача жунбишли, овоз ва ҳаракатга тўла бир ҳаётнинг масасини тотиш учун содда ечимлар топишимизнинг кимга зарари тегади?

### 3Тни камайтириб, ўзимизга вақт ажрата оламиз

Баъзан «Мен, умуман, телевизор кўрмайман, компьютер бошида ўтирмайман, телефонга кўп қарамайман» дейдиганларимиз ҳам ўтириб, технология бошида ўтказган вақтимизни ҳисоблаб кўрганимизда жуда кўп вақтни йўқотганлигимизни кўрамиз. Кўпинча дақиқаларни эмас, балки соатларимизни 3Т билан бирга ўтказамиз.

Балки фақатгина бир дастурни кўриш учун қўйилган телевизорда «Ааа, бироздан кейин буям бўлар экан, шуниям кўрай» дея ўтказилган вақт, ижтимоий тармоқларда бошқаларнинг ҳаётларига қараб, сарфланган вақт, компьютерда ўйинлар билан ахлатга ташланган вақтни устма-уст қўядиган бўлсак, қаршимизда жиддий исроф жадвали пайдо бўлади.

Ҳаётимизда, умуман, бўлишмасинми? Бу мумкин эмас ва кераги ҳам йўқ, чунки технологиялар асрида яшайпмиз, болаларимиз мана шу асрнинг фарзандлари ва шунинг учун «тўғри фойдаланиш» масаласини леҳал қилиб, кейин уларга мослашишга мажбурмиз. Леҳкин онгли истеъмолчи бўлиш билан бирга онгли фойдаланувчи бўлиш ҳам, менимча, ўта муҳим...



Ишни технология қаршисида ўтказилган вақтнинг қанча бўлиши кераклиги юзасидан бир қарорга келиш билан бошлаш мумкин. «Бир кунда қанча вақт телевизор кўришни истайман? Қайси дастурни кузатиб боришим керак? Ижтимоий тармоқларга ажратиладиган вақт қанча бўлиши зарур? Компьютер ва WhatsApp гуруҳларига-чи? Уларга қанча вақт ажратишим керак?» саволларининг жавобини топиб, бир рўйхат тузишимиз мумкин. Мана шу рўйхатга амал қилганимизга амин бўлиш учун қўлимизга ана шу мосламалардан бирини олганимизда, телефонимизнинг сигнаolini ўрнатиб, бизга вақт бўлди деган огоҳлантириш берилишини таъминлашимиз мумкин. Мана шу содда амалиёт ҳам кун давомида ўзимиз билан ёлғиз қолишимиз учун жуда кенг майдон оча олади.

## Оилада ишларни бўлишиб, ўзимизга вақт ажрата оламиз

Аслида эрлар ҳам, болалар ҳам уйда масъулиятни зиммаларига олишга розилар. Лекин бу масъулият уларга тақдим қилинмаганлиги учун ҳеч ким тош остига қўл қўймайди. Табиий равишда, барча ишлар онанинг бўйнида қолиб кетади. Мана шундай ҳолатда биз оналар уйдаги ишларга аниқлик киритиш ва бу ишларни ростданам биз қилишимиз керакми, дея кўздан кечиришимиз керак бўлади.

Бизнинг жамиятда «яхши уй бекаси»ни таърифлайдиган нуқтаи назар, одатда, ҳар ишга ўзи чопадиган, бир томондан уйи тартибли бўлиб, иккинчи томондан ширинлик пиширадиган ва болалари билан ажойиб вақт ўтказадиган портрет билан кўз ўнгимизда намо-



ён бўлади. Бу тушунчани ҳаётга татбиқ этиш у ёқда турсин, ҳатто ўйлаш ҳам бошиданоқ ҳоритувчи ва ҳийиндир ва биз оналарнинг янада кўпроқ чарчашга эмас, балки қувват олишга эҳтиёжимиз бордир.

Бунинг учун кичкина тузатишлар қилиш фойда беради. Масалан иш бўлишни режалаштириш учун доимий равишда «оилавий йиғилишлар» ўтказиб туриш яхши фикр.

Оилавий йиғилиш бутун оила аъзоларининг хонадондаги бир ишнинг бошидан тутишини таъминлайдиган «маслаҳат» муҳитидир. Оила аъзолари ҳафтанинг бир кунида тўпланиши ва уйдаги муаммоларни каттадан кичиккагача бўлишиши, онанинг барча ишларга чопишининг олдини олади. Масалан, оилавий йиғилишда қилинган «Ҳамма ўз ётоғини ўзи йиғиштиради қарори онанинг ишини анча камайтиради. Болалар хонасининг тозалиги ва йиғиштирилиши, болаларнинг ётоқхонадаги кийимларининг жавонга илиниши ва ётоқнинг ёпиб қўйилиши, ота ўтириладиган хонанинг йиғиштирилиши ва ошхона тозалиги онанинг вазифа рўйхатида аниқ бўлиши мумкин. Кечки овқат учун дастурхонни тайёрлаш, оила аъзолари ўртасида ўзгарувчан бир иш режасига айланиши мумкин.

Хўп, оилавий йиғилиш қандай ўтказилади?

Самарали ўтган оила йиғилиши қоидалари қуйидагича бўлиши мумкин:

- оилавий маслаҳат мажлислари ҳафтада бир марта ва аниқ бир соатда ўтказилиши керак;
- бу пайтга бошқа иш режалаштирилмаслиги зарур;
- мажлис раиси табиий равишда ота бўлиши керак;
- йиғилишда қатнашиш ва овоз бериш ёши 7 бўлиши лозим;



- қарорлар бир овоздан қабул қилиниши керак;
- овозлар етарли бўлмаса, келишув йўлидан юрилади ва ўрта нуқта топилиши керак;
- ҳаммага бир хил ҳурмат кўрсатилиб, ҳаттоки бола бўлса ҳам у айтаётган мавзу тугамасдан аралашилмаслиги маъқул;

Йиғилишда қилинган қарорлар фақатгина бир кишига қаратилган бўлмаслиги керак;

- мақсад фақатгина боладан ниманидир кутишга айланмаслиги лозим;
- ота-она сифатида боладан кутиладиганларни навбатга қўйиш керак;
- йиғилишлар меҳр билан ўтказилиши лозим ва болани айблайдиган суд мажлисига айланиб кетмаслиги керак;
- йиғилиш пайтида уяли телефонлар, телевизор ва эътиборни чалғитувчи ҳамма нарса ўчирилган бўлиши муҳим;
- қарорлар бир дафтарга ёзилиши ва кейинги ҳафталарда кузатиб борилиши мақсадга мувофиқ;
- булар билан бирга фарзандларимизнинг кундалик яшаш тажрибаларини орттирар эканмиз, ишларимизни осонлаштирадиган одимлар ҳам ташлай оламиз. Масалан, овқат ейилган идишни ювиш жойига қўймасдан, идиш ювиш машинаси ичига солиш, кийимларни ечгандан кейин кир идишга солиш, «ўйинчоқ тўплаш соати» каби шахсий масъулият майдонларини пайдо қилиш ҳам фойдали бўлади. Бунинг натижасида фарзандларимиз масъулият нималигини ўрганган бўлади ҳамда уй ишларидан ортган вақтлар бизга фойдага қолади.



## Меҳмонга бориш фикрини ўзгартириб, ўзимизга вақт ажрата оламиз

Меҳмон кутиб олиш худди меҳмонга бориш каби жамият ҳаётининг ажралмас бир қисмидир. Ота-она сифатида биз ҳам бундай одатлар фарзандларимизнинг ривожланишига ҳисса қўшади деб ўйлар эканмиз, демак, бу гўзал анъанани йўқотмаслик учун ҳаракат қилишимиз зарурлигини англаб етишимиз керак.

Зеро, меҳмон – барака. Уйга ҳам моддий ҳамда маънавий барака олиб келади. Меҳмон – тарбиядир, болаларимизга инсонлар билан муносабатга киришишни, «хуш келибсиз», «яхшимисиз» каби нозик муомала қоидаларига мос ҳол-аҳвол сўрашни, шиппак беришни, атир тутишни, икромни, одамларга аралаштиришни, одобни ўргатади. Меҳмон одатдир. Шоирнинг «истиқбол илдизлардир» дейиши мисоли бизнинг илдизига қаттиқ тутинган бир дарахт каби ўсишга ундайди.

Гарчи шундай бўлса ҳам меҳмондўстлик ҳиссимиз бизни ё бу ажойиб одатимиздан узоқлаштиради ёки вақтимизнинг кўпини оладиган бир заҳматга айлантиради. Чунки болали ҳаёт вақтни оладиган бир ҳаётдир. Айниқса, болалар сони бирдан кўп бўлса, ҳали унинг дарси, ҳали бунинг самарадорлиги, ҳали бунинг сининг ўйини, ҳали овқати дея соатларимиз мана шу каби тартибни сақлаш учун ўтиб кетади ва шунинг учун кўпинча меҳмонга, меҳмондорчиликка вақт тополмаймиз. Ҳолбуки, бизнинг ҳам «икки гапнинг белини синдирадиган» самимий дўст суҳбатига жуда ҳам эҳтиёжимиз бор.



Мана шу жараёнда меҳмондўстликдан воз кечмаслик шарти билан меҳмондўстлик ҳиссимизни ўзгартириш фойдали бўлади. Масалан, овқатни «Сен уч хил қилдинг, мен беш хил қилмасам айб бўлади» дея ўйлашнинг кимга, қандай фойдаси бўлиши мумкин? Бунинг ўрнига янги тайёрланган пишириқ, шу билан бирга кулар юзимиз ва хуш суҳбатимиз бўлсин, ҳеч ким айбламаслигини ўйлаш ишимизни анча осонлаштиради. Яна уйимиз доим топ-тоза бўлмаслиги ҳақиқати (ахир бу уйда болалар бор) бизни меҳмондан узоқлаштиради. Уйимизнинг тозаллиги, ойнамиз артилган ёки артилмаганлиги билан иши бўлмасдан, ҳатто бизникига келганида «Сен чарчагандирсан, шошма, мен супура қолай» дея оладиганлар билан дўст тутиниш меҳмондўстлик юкимизни камайтирган бўлади. Ахир бизга эмас, уйимизнинг кир-чири, тарқоқлигига эътибор қаратган дўст кимга ҳам керак?



Сиз қилмасангиз...



Фарзандингиз ҳам қилмайди!





## Ўзимизга вақт ажратиб нима қиламиз?

Ўзимизга вақт ажратиш деганда телевизор кўриш, тозалаш, фақатгина ухлаш, каналларни мақсадсиз алмаштириш, дугоналар билан учрашишларни тушунар эканмиз, ўзимизни кун ўтган сайин бўшаб бораётган графин бўлишга маҳкум қиляпмиз, демак. Ҳа, вақти-вақти билан телевизорда фильм кўриш маза бўлиши мумкин, аммо илк топилган фурсатда буни қиладиган бўлсак, асл қилишимиз керак бўлган ишимизни, яъни ўз руҳимизга ғамхўрлик қилишни унутаёзган бўламиз.

Ҳа, дугоналар билан учрашиб, гап ўйнаш жуда яхши бўлиши мумкин, аммо агар биз билан учрашмайдиган дугоналаримиз ёнига чопадиган бўлсак, яна руҳимизга ғамхўрликка бепарволик қиляпмиз, демак. Ҳа, айниқса, кечаси кам ухлайдиган фарзандимиз бўлса, кун давомида ухлаб олиш фойдали бўлиши мумкин, лекин туш пайтидаги уйқумиздан бир соат ўтиб кетса, қувватимиз ошиш ўрнига камайиб боради.

Хўп, унақада ўзимизга вақт ажратганимизда нима қилишимиз керак?



## Ўзимиз билан гаплашамиз

Гарчи ўзи билан ўзи гаплашганни «жинни» дейишса ҳам аслида ақлий ва руҳий соғломлигимизни сақлаб қолиш учун ўзимиз билан гаплашиб туришимиз керак. Мутахассислар ҳар куни ўртача 50 минг марта хаёлан ўзимиз билан ўзимиз гаплашишимизни таъкидлашади. Яъни аслида, биз сезсак ҳам, сезмасак ҳам ўзимиз билан гаплашамиз. Маҳорат, бу гаплашишни онгли ҳолга келтиришдир...

Хўп, ўзимизга ўзимиз нималар деймиз? Эрталаб уйғонганимизда «Уфф, яна кир, идиш-товоқ, дазмол, болалар, уфффф, ёт, ухла, ҳаммасига қўл силта» деймизми? Ёки «Янги кун бошланяпти, бугун ҳам уйғондик, Худога шукр, қани тур, ишларни бошлайлик» деб, ўзимизга қувват берамизми? «Мен жуда ёмон онаман, қара, одамлар нималар қиляпти, мен эса ҳеч нарсага улгурмаяпман» деймизми? Ёки «Ғайрат қилайлик, натижасига рози бўлиш ҳам имондандир» дея шивирлаймизми? «Мен ишлайдиган онаман, кун бўйи боламдан узоқдаман, қанчалар ёмонман?» деб ич-этимизни еймизми? «Кечқурун биргаликда вақт ўтказайликки, айрилиқ онларининг ўрни тўлсин» деб ғайрат кўрсатамизми?

Мана шу барча «ўз гапларимиз» кунимиз, ҳатто умримизни қандай ўтказишимизни белгилашда жуда ҳам муҳим ўрин тутди. Мотивацияни, ёқтиришни, меҳрни фақат қарши томондан кутадиган бири бўлсак, бақирмайдиган она бўлишимиз анча қийин бўлади, чунки ҳаёт бизни кўпинча гулдасталар билан эмас, тиканлари билан кутиб олади ва биз ўша тиканли гулни кўра олмасак, қўл-оёғимиз қон ичида қолади. Мана шу сабабдан ҳам қадр-қиммат, меҳр-муҳаббат,



мотивация каби фикрларни табиий манба сифатида бошқалардан кутишни бас қилиб, ўзимиздан топа олишимиз муҳим. Ойга тақлид қилишни четга суриб қўйиб, қуёш эканлигимизни сезмаётганлигимиз ҳақида фикрламоқдамиз...

Бунинг учун фойдаланишимиз мумкин бўлган майда, аммо таъсирчан ва катта усуллар бордир. Масалан, музлатгич каби кўзимиз тез-тез кўриб турадиган жойларга позитив сўзларни ёзиб, кун давомида ўзимиз сезмаган ҳолда мотивациямизни оширишимиз мумкин. Ёки сумкамизга қўйиш учун кичкина кичкина қоғозчаларга тасдиқларни ёзиб, куч-қувватимиз камайган пайтларда уларни очиб ўқишимиз мумкин.

**Бу тасдиқлар:**

Мен яхши инсонман.

Мен жуда чиройлиман.

Ҳаётдаги ролларимда ўта муваффақиятлиман.

Мен хотиржам ва меҳрибон бир инсонман/онаман.

Болаларимни яхши кўраман ва меҳримни улар билан биргаликда вақт ўтказиб, ҳис қилдираман.

Болаларим билан ўтказган вақтларимда завқ оламан.

Мен севаман ва севилишга муносиб инсонман.

Мен жуда қадрлиман ва атрофимдаги барча инсонлар ҳам худди мен каби қадрли ва қийматли... каби жумлалар бўлиши керак.

Нимага эҳтиёжингиз борлигини ҳис қилсангиз, мана шу мавзуда ижобий жумлаларни карточкаларга ёзиб, тайёрлашингиз мумкин. Муҳими, у ердаги маънони уқиш, эшитиш ва шунга ҳаракат қилишдир.



## Ўзимизни тинглайлик

Ўзимизни тинглайлик, чунки ўзини тингламаган эҳтиёжларини эшита олмайди. Ўз эҳтиёжларини эшитмаган одам эса доим бошқаларнинг эҳтиёжларини қондириш учун ҳаракат қилади ва натижада назардан четда қолган бир «мен»га айланиб қолади.

Ўзини эшитишнинг энг соғлом йўли воқеалар ва кишиларнинг бизга ҳис қилдирганлари ҳақида ўйлашдир, чунки ичимизда бириккан ғазаб, умидсизлик, алам, хурсандчилик каби туйғуларимиз қайсидир воқеа сабаб маълум бўлади ва бизга ана шу нуқтада «қизил чизиқ» борлигини эслатади.

«Бақирмайдиган она» бўлиш йўлининг бошида илк қилган ишим мана шу деб ўйлайман. Ўзимга қулоқ солдим, бетараф, танқид қилмасдан тушуниш учун тингладим. «Ўғлим ерга мева сувини тўкканида нега бунчалар асабийлашаман?» дея ўзимдан сўрадим ва олган жавобимни, бир дўстимни тинглаётгандек қалбим билан тингладим. Мана шу тинглаш оқибатида унинг тагида тартибли бир уй бекаси чиқди, уйининг ифлос бўлмаслигини ёки одамларнинг нима дейишини кўпроқ ўйлаган бир аёл чиқди, онасига фойдаси тегиши учун доим уйни тозалашга уринган кичкина бир қиз чиқди, «Нима, бола мева сувини тўкмасдан ичолмайдими?» дея оладиган, кишилар ёзғирадиган бир оналик хусусиятим чиқди, чиқди, чиқди...

Мен ўзимни тинглаган сайин шуни сездимки, ҳаммамиз матрушкага ўхшаймиз. Юнус: «Бир мен бор менда, мендан ичкарида» деганидек, ким билади, ичимизда оча-оча тугатиб бўлмайдиган неча қатлам қўғирчоқлар бор? Кейин худди бир шифокор каби



уларнинг ҳар бирини тинглай бошладим. Ичимдаги «кичкина қиз»нинг бошини силаб, онаси билан яраштирдим, ичимдаги уй бекасига «Сен жуда қадрлисан, камчиликларингнинг борлиги сени қийматсиз қилмайди» деб кўнглини олдим, ичимдаги онанинг ғайратини мақтаб, ёноқларидан ўпиб қўйдим... Ички овозларим мана шу йўл билан ҳузур топди, улар билан биргаликда эса мен, ўзлим ҳам ҳузур топди.

Ота-она сифатида замонавий аср бизга тақдим қилган «мукаммал бўлиш» ҳисси билан биргаликда ўзимизга ортиқча юк юкляпмиз. Хато қилиш инсонга хос махсус ҳол бўлмаслигига қарамай, ўзимиздан инсондан устунроқ мукаммаллик кутамиз. Шу сабабли бирор хатога йўл қўйганимизни ўйлаган ҳар онда чуқур айбдорлик ҳиссига бериламиз. Бу эса ўзимизни танқид қилишимизга сабаб бўлади.

Бу танқидларнинг тўғри эмаслигини, ўзимизга ноҳақлик қилганимизни сезишнинг йўли эса ўзимизни тинглашдан ўтади. Бетараф тинглаш учун «Мени бунчалар ғазаблантирган бу масала бир ҳафтадан кейин ҳам муҳим бўладими?» деб ўзимиздан сўрашимиз мумкин. Мана шу йўл билан кундалик оғирликларни енгиллаштирган бўламиз. Мана шу йўл билан ўзимизда асосий сабабларга эътибор қаратишга кучни топамиз ва ўтириб, қалбимизни тинглай бошлаймиз.

## Ўзимизни озиқлантирайлик

Озиқланишнинг икки тури бордир: жисмоний озиқланиш ва руҳий озиқланиш... Иккиси ҳам бизни тўйдиради ва бақирмайдиган бир она йўлимизни қувват билан давом этишимиз учун ёқилғи бўлади.



### 1. Қандай қилиб жисмоний озикланаман?

Ҳаётимизга назар ташлайдиган бўлсак, «Овқатнинг томатлиси, аёлнинг қоматлиси» ва «Бир грамм гўшт минг айбни бекитади» каби ибораларнинг қанчалар рост эканлигига гувоҳ бўламиз. Лекин қанча кўп вазн бўлса, шунча қийин ҳаракат, қанча вазн бўлса, шунча қувватсиз бир ҳаёт тенгламалари ҳам ошкордир ва биз оналарнинг ҳамма нарсадан кўра кўпроқ соғлиқ ва қувватга эҳтиёжимиз бор.

Мен озикланиш бўйича мутахассис эмасман. Сизларга парҳез бўйича таклиф ёки кундалик калория ҳисобларини ҳам ёзиб беролмайман, албатта. Лекин ўз ҳаётим давомида анчадан бери фойдаланиб келатган бир неча модда мутахассислар ҳам тўғри овқатланишга таъриф бераётганда тагига чизиб қўядиган моддалардан бўлгани учун сизларга улар ҳақида гапириб беришни истайман.

Аввало, «озуқа» дегани бу «ёқилғи» деганидир... Ошқозонимизга ниманинг, қанча миқдорда киргани бизнинг оналик сифатимизга ишониб бўлмас даражада таъсир кўрсатади. Одатда, соғлом озғин бўлиш «эстетик» зарурат каби қабул қилинади. Фарзандимиз билан ўйин ўйнай олишимиз учун ҳам ҳаракатимизга халақит қилмайдиган вазнда бўлишимиз шарт. Бир ўйлаб кўринг-а, икки одимдан кейин нафасимиз сиқилиб қоладиган бир аҳволда бўлсак, қандай қилиб, боламиз билан хиёбонга чиқиб, сўз топиш ўйинини ўйнаймиз?

Агар вазнимиз жиддий кўринишда ортиқча бўлса, бунинг учун мутахассис назоратида соғлом ва формада бўлиш учун йўлга чиқишимиз мумкин. Вазнимиз ўртача бўлса, лекин танамизга етарлича эътибор



берилмаяпти, деган фикрда бўлсак, бир неча майда нарсаларни ҳаётимизга қўшиб, янада қувватли ва соғлом бўлишимиз мумкин.

### **Оч қолгач е, тўймасдан тўхтат!**

Аслида ҳар биримиз дунёга мана шу механизм билан келамиз. Оч қолганимизда овқат еймиз, тўйгач эса тўхтатамиз. Кичкина бир гўдакни олайлик, оч қолганда онасининг кўкрагига қараб ҳаракат қилади ва қорни тўйгандан кейин кўкракни қолдириб, ўйинга берилиб кетади. «Қорним тўйди, аммо кўзим тўймади» каби қарашлари йўқ, чунки бу қараш фитрати, яъни яратилиш дастуримизнинг эмас, маданият таълимотларимизнинг натижасидир.

«Емасанг, ортингдан йиғлашади», «Оч бола бор жойда товоқда овқат қолдириб бўлмайди», «Мен учун е, хафа бўламан, қара, лекин», «Агар жим бўлсанг, шоколад бераман» каби гаплар билан катта бўлган бир авлод сифатида қорнимиз тўйганида ейишни тўхтатишимиз ёки овқат солаётганда қолиб кетмайдиган қилиб солиб, тўймасак, яна қўшимча қилишда муаммо кўрдик. Албатта, жамиятдаги «е болам, е» маданияти, «полвон бола соғлом бола» фикри бизни фитратимиздан узоқлаштирди. Ҳикоянинг мана шу нуқтасида кўпчилигимиз очқолганини сезмасдан кун ҳисобидан овқатланган, тўйса ҳам ейишда давом этадиган, ҳатто овқатлар ахлатга кетмасин, дея турмуш ўртоғидан, фарзандидан ортиб қолганларни ҳам ошқозонга ташлайдиган оналарни кўрдик. Натижа эса вазн... Натижа ҳаракатсиз бир ҳаёт..

Хўп, нима қилишимиз керак? Менимча, бугундан бошлаб бир қарорга келиб, очликка қулоқ солишим-



ни бошлашимиз керакмикан? «Қорним ҳозир очми?» саволини бериб, ростданам оч қолганимиздан кейин дастурхон бошига ўтиришимиз зарур. Фақатгина мана шу ишни қилишнинг ўзиёқ, яъни оч қолганимизда овқат ейишни бошлаб, тўйганимизда тўхтатиш ҳам қисқа муддатда натижа беради, қувватимизни, ҳаракатимизни оширади.

### Кўп-кўп сув ич!

Тан олишим керакки, сув ичиш ҳаётимга киритган энг қийин одатлардан бири бўлди... Юртимизда яшайдиган кўпчилик оналар каби чойни жуда яхши кўрадиган ва сув ўрнига чой ичадиганлардан бириман, чунки. Доимий равишда чой ичганимдан бўлса керак, сувсаганимни сезмайман. Албатта, бу соғлом турмуш тарзи эмас ва танамиздаги темир захираси нуқтаи назаридан жуда ҳам ёмон хабар...

Қачонки, яхшигина ҳолсизлашдим ва шифокорга борганимда темир захирасининг бўшалганини ва чойни камайтириш зарурлигини билдим, ана шундан кейингина ҳаётимга сувни кирита бошладим.

Ҳар бир одат каби сув ичишга ўрганиш ҳам вақт олди. Олдин кўзим кўрсин дея иш столим устига, сумкамга, машинага сув шишаларини қўйиб қўйдим ва ҳар тонгда янгилаб турдим. Инсон кўзи кўргач, осонроқ эслайди. Мен қатнашган семинарларга боришда унутганим учун ассистентим Зулейҳа хонимга мени огоҳлантириб туришини илтимос қилдим. У сув ичишни яхши кўради, бажонидил мени огоҳлантириб турди... Мана шундай қилиб, сув ичишни ўргандим.

Сув ичишни бошлагач, ҳаётимда нималардир ўзгараётганлигини кўра бошладим. Энг аввало, сув ичган-



да, айниқса, овқат еётганда ичсангиз, камроқ овқат ея бошлайсиз. Яъни табиий равишда вазни назорат остига олган бўласиз. Мана шу муддатда билдимки, танамизнинг очлик ва сувсизликка нисбатан таъсири бир хил экан. Оч қолганимизни ўйлаб, тортлар, бўрекларни ошқозонга туширган пайтларимизда, балки фақатгина сувсаган бўлишимиз ҳам мумкин экан. Шунинг учун оч қолиш сигналини олганимизда биринчи қилишимиз керак бўлган нарса, сув ичиш экан.

Бундан ташқари, сув ичиш, инсонни тозалайди ва қувват беради. Мунтазам сув ичишни бошлаганимизда эса кўрамизки, янада камроқ ейдиган, янада қувватлироқ ва янада стресслардан холи бир онага айланар эканмиз. Фақатгина кўпроқ сув ичиш орқали мана шу нуқтага келиш, менимча, ҳар биримиз синаб кўриш мумкин бўлган ҳолат...

### **Озгина ҳаракат ҳам керак!**

Мен, одатда, ортиқча вазн муаммосини юзага келтирмайдиган озиқланиш йўлидан юрдим. Деярли 16 ёшимдан бери бир хил оғирликдаман. Ҳомиладорликдан ташқари, доим 2-3 кило семирдим, оздим ва шу сабабли доим вазн назорати борасида унчалик ҳам кўп муаммога дуч келмаганман. Лекин гап ҳаракат ва машғулот ҳақида кетганда доим ортда қолдим.

Касбим талаби туфайли кунимнинг катта қисмини компьютер бошида бир нарсаларни ёзиб ўтказаман. 20 ёшларда ёшлик берган имкониятдан фойдаланиб, «Уй ичидаги ишлар, болалар деб чопамиз, бу ҳам машғулот, бу ҳам спорт» баҳонаси ортига яшириниш-



ни афзал кўрдим. Албатта, болалар билан ўйнаш ёки уйни супуриш спорт билан шуғулланиш ўрнига ўтмаслигини била туриб мана шу йўлни танладим. Ёшим 30 дан ўтиб, танамда оғриқлар, муаммолар пайдо бўла бошлагач ва икки ўғил фарзанднинг чопишларида айлананинг ярмини зўрға босиб ўтганимни сезгач, машғулотларни бошлаш вақти келганлигини тушуниб етгандек бўлдим.

Спорт залига аъзо бўлиб ўтирмадим. «Энг яхши спорт очиқ ҳавода юришдир» деган фалсафага амал қилдим ва мунтазам пиёда юришни одат қилдим. Ҳар куни ярим соатлик юриш қисқа фурсатда жиддий ўзгаришларни бошдан кечиришимга сабаб бўлди. Нафас йўлларим очилди, қувватим, ҳаракатларим ортди, болалар билан ўйнаш вақтим чўзилди... Юрмаган кунларим болалар билан хиёбонга чиқиб, фитнес ускуналаридан фойдаланиш, уйда мусиқа қўйиб, қора тер ичида қолгунча рақсга тушиш каби альтернативларни синаб кўрдим. Аммо у ёки бу кўринишда ҳаракатли бўлишни ҳаётимга киритдим ва мана шу муддатда кўрдимки, инсон ҳаракат қилгач эмас, тўхтагач чарчар экан.

## 2. Руҳимни қандай озиқлантирай?

Руҳни озиқлантириш камида танани озиқлантиришчалик муҳим аслида... Аммо ҳам ўзимиз учун, ҳам болаларимиз учун кўпинча бу моддани ташлаб кетамиз.

Аслида танадаги оғриқ кун келиб, ўтиб кетса ҳам руҳ оғриғи осонликча ўтиб кетмайди. Тана бир соатлик уйқу давомида дам олар, аммо руҳий ҳорғинлик бир умр давом этиши мумкин. Тана бир бўлак нонга тўяди, бироқ руҳни тўйдириш учун режали, тартибли



ва ҳузурли бир ҳаёт қуриш зарур. Мана шу ғайратни, меҳнатни ва садоқатни истайди.

Она бўлгандан кейин ҳаётингни режалаштира олмайсан ва бола эътибор марказида бўлган муддат давомида ўзимга «руҳий тўйиниш вақти»ни ажрата олиш учун биринчи навбатда дам олиш ҳақидаги фикримни ўзгартирдим, чунки оналик дегани чарчаш дегани. Аммо дам олиш дегани «ёнбошлаб ётиш» дегани бўлмаслиги керак, чунки кўпчилик оналарда бунинг учун вақт йўқ!

Аллоҳ таъриф берган «дам олиш»ни ҳаётимга татиқ қилдим. «Фориғ бўлсанг, (ибодатга) урингин. (Шарҳ сураси, 7-оят)». Мана шу табиий рол ўзгариш таклифи ҳаммамизга тўғри тинглаш ҳақида шивирлайди, чунки кун бўйи телевизор қаршисида ёнбошлаб ётганимизда ҳайрат билан кўрамизки, баттар чарчаганмиз. Ухлаган сайин уйқу босади, ётган сайин ётгимиз келаверади.

Бу ҳисни ўзгартирсак, вақтимизга жуда ҳам кўп барака киради. Уйқуларни камайтириб, эрталаб эрта туриш кунни узунроқ қилади ва биз оналарга зарур бўлган «ўзимиз билан ёлғиз қолиш вақти»ни беради. Уйдагилар соат 8 да турадиган оилада соат 6 да турган бир она икки соатлик «руҳий озиқланиш вақти»ни қўлга киритади...

Хўш, бундай пайтда нималар қилиш мумкин?

Бу вақтда қилинадиган ишларнинг «ишлаб чиқаришга» қаратилган бўлиши жуда ҳам муҳимдир. Шундай қилиб, мия тўлқинлари «дам олиш» режими бўлган «альфа» даражасидан ўтиш учун бунга эҳтиёж туяди. Яхши кўриб қилганимиз, фойдаси тегишини ўйлаганимиз бир нарса руҳимизни ҳам озиқлантиради.



Бунга мисол сифатида китоб ўқиш, мақол ёзиш, бирор нимани излаш, тўқиш, овқат пишириш, болаларимиз учун ўйин режалаштириш, турмуш ўртоғимиз билан суҳбатлашиш, бирор хоббини танлаш ва уни амалга ошириш, спорт билан шуғулланиш, бизга маъқул мажлисларга қатнашиш, семинарларга бориш, тикиш, дарахт бўяш каби қобилиятларимизни ривожлантириш, дугоналаримиз билан суҳбатлашиш каби ўнлаб мисоллар келтирилиши мумкин. Мана шу ерда муҳими, бир нарсани давомли қилишдан кўра бўш вақтларимизда ролни ўзгартириш мумкин бўлган мослашувчан режалар қила билишдир.

### Ўзимизни севайлик

Замонавий давр энг кўп ўзимизга бўлган муҳаббатимиз билан муносабатларимизни бузди. Аёлнинг қомати қанақа бўлиши кераклиги билан боғлиқ ўйинчоқлар, фильмлар, сериаллар ва «рол моделлари» шунчалар кўп ишлаб чиқарилди ва сервис қилиндики, озғин бўлишига қарамай, ойнага қараб: «Жуда семириб кетибман» дейдиган ёш қизлар ва 100 грамм семирса, парҳезни бошлайдиган аёллар ҳолига тушиб қолдик.

Соғлом бўлиш, ҳатто соғлом озғин бўлиш муҳим, лекин бу ҳаракат булимия, анорексия каби касалликларни олиб келгач, соғлиғимиз ҳам аста-секин қўлдан кета бошлайди. «Жуда чиройли бўлишим» керак деган тазйиқ ўзимизга фақатгина ташқи томондан қарашимизга сабаб бўлди. Ойнага қараб, қош-кўзимиз каби қалбимиз, ақлимиз, виждонимиз ва ички табассумимизни кўриш ўрнига, қорнимиздаги 100 граммлик ортиқчаликни, сочимиздаги оқни, сонимиздаги қаба-



риқ, оёғимиздаги варикозни ўйлаб куйдик. Ҳолбуки, биз фақатгина булардан иборат эмасмиз ва ҳеч қачон бундай бўлмаганмиз. Фақатгина шундай ўйлашимиз баъзи секторларга фойда келтирди, шунинг учун шундай ўйлашимиз исталди.

Ҳар доим айтиб келаман, бир боланинг хурсанд бўлиши учун, аввало, она хурсанд бўлиши керак. Онанинг хурсандлиги эса ўзига бўлган муҳаббати билан боғлиқдир. Албатта, эртанги кунга оид режаларимиз, биз ўзгартиришни истаган одатларимиз, бизга ёқмаган характерларимиз, ривожлантириш учун курашаётган қобилиятларимиз бўлиши керак. Лекин бу бугун бўлган кишини ёқтирмаслигимиз маъносини бермайди.

Ҳозироқ ойнага қараб, бошлашимиз мумкин ўзимизни севишни... Ойнага қараб ва ойнадаги аксимизда кўрганимиз – бир она, турмуш ўртоқ, бир уй бекаси, бир ходим, бир дугона, бир фарзанд ва бундан ортиғини ҳам кўзларимизни шартта юмиб, сева бошлашимиз мумкин.



## Уйимизда яна бир «бола» бор: оиламиз

Одатда педагогика китоблари ота-она-бола алоқалари, оилавий китоблар эса эр-хотин муносабатларига бағишланганлиги билан ажратилади. Ҳолбуки, оила ва ота-оналик шунчалар бир-бирининг ичига кириб кетган ва бир-бирига яқин майдонларки, «Бақирмайдиган она бўлишнинг йўли ҳузурли бир оиладан ўтади» дейиш мумкин. Аёл ҳам, эркак ҳам ҳузурли ва меҳр-муҳаббатга тўла бир оила қура олган ўлчовда сокин ва марҳаматли бир ота-оналикка қадам ташлаган бўлади.

Аминманки, шу он бу сатрларни ўқиган баъзи оналар: «Зотан, билардим, айб эримда, мана бу ерда ёзиб қўйилган. Ҳузур бўлмаса бўлмас экан, менинг оиламда ҳам ҳузур йўқ, демак, мен яхши она бўлолмайман» каби фикрга берилишди. Ҳолбуки, худди оналик ва оталик каби эр-хотин бўлиш ҳам бир қобилият ва ўрганилиб, меҳнат сарфланиб ривожлантирилиши мумкин.

Лекин кўп ҳолатларда биз хонимлар «она» бўлгандан кейин бўйнимиздаги «хотин» кўйлагини ечиб қўямиз. Боламиз билан ухлаймиз, бутун қувватимизни унга берамиз ва келгуси режаларимизни боламиз-



га атай бошлаймиз. Эр-хотин сифатида ўтказилган вақтлар худди кулфат замонлар каби туюлади. «Болам бўлгандан кейин эрим билан жинсий муносабатларимиз тугади, чунки доим қаттиқ чарчаган бўламан» дейдиган, эри билан кўчага чиққан бўлса, «Вой, боламни уйда қолдирдим, қанчалар ёмон онаман» дея виждон азоби чеккан хонимларнинг сони ҳам кам эмас. Аёлнинг «оналикка» бундай ўзини бериши жуда кўплаб бейафандиларга хуш ёқади. Зеро, ундан «хотин» сифатида кутганларим камайган сайин, ҳиссий эҳтиёжларимизни болаларга қаратганимиз сайин ўзи ҳам «ўзига оид» вақтни осонлик билан қўлга киритиши мумкинлигини ўйлайди.

Аслида эса ишнинг асли сираям кўринганидек эмас. Меҳнат сарфланмай қўйилган бир турмуш худди сув қуйилмаётган гул каби кун ўтган сайин сарғайиб сўлади, япроқларини тўқади. Турмуш ўртоғи билан якунига етказилиши учун яратилган ҳиссий эҳтиёжлари қондирилмагач, аёл ҳам, эркак ҳам асабийлашади, бардоши камаяди ва ҳузурсиз бўла бошлайди. Албатта, эр-хотин сифатида бошимиздан кечирган бу совуқ уруш истасак-истамасак фарзандимизда ҳам акс этади.

Шунинг учун шу бугундан бошлаб турмушимизга эътибор қаратишимиз зарур. Меҳнат сарфланган, дуо ва ният қилинган бир турмуш бизга яхши ота-оналикнинг эшигини ҳам очган бўлади.

Лекин кўпчилигимиз «Уйнинг барча ташвишлари менинг бўйнимда, ҳали болага, ҳали уй ишларига чопаман, энди турмушим билан ҳам шуғулланайми?» деб ўйлаймиз. Ҳолбуки, бу нотўғри фикрлаш тизимидир. Озиқлантирилмаган турмуш туйғулар дунёимизда пайдо қилган юклар ёки бу иш якунида ажрашиш эшиги олдига келтирган бир муддат турмушимизга



берадиган қувват ва ғайратдан кўра кўпроқ елкамизга юк ортиши мумкин.

Чунки болали бир аёл бўлиш ва болаларнинг ишларига қирққа бўлингудек бўлиб чопиш одамни чарчатади. Аммо болали ёлғиз аёл бўлиш ва болаларнинг ишларини бир ўзи қилиш ундан ҳам баттар чарчатади. Кундалик ишларимиз ичида болаларимиз билан аниқ вақтларни режалаштириш ғайрат ва кўп ҳолларда фидокорлик талаб қилади. Аммо бу фидокорликни қилаётганда камига турмуш ўртоғимиз билан содир бўлган салбий ҳолатларни юклаш янада каттароқ заҳматдир.

Мана шу сабаблар туфайли эркак-аёл фарқи йўқ, ҳар биримиз афиша қилиб олишимиз керак бўлган бир жумла бор: «Турмушимга алоҳида эътибор қаратаман ва биринчи ўринга қўяман. Худди чақалоқдек катта қилиб, турмушимни озиқлантираман, вақти-вақти билан қорнидаги даммини чиқариб, чиройли уйқуларга ётқизиб, аллалар айтиб катта қиламан...».

Бу ваъдани бериш кўп ҳолатларда қийин кўринади, аммо бир марта қарор қилдингизми, унинг ортидан ўзгариш, ривожланиш ва бахт бошланади. Буни таъминлаш учун эса жуда катта ўзгаришлар шарт эмас. Содда, осон ва кичкина қадамлар турмуш йўлингизни осонлик билан катта бахт ва ҳузур эртагига айлантириши мумкин.

## 1. Ҳар куни вақтни режалаштиринг

Меҳнат сарф қилинган бир муносабат учун ҳар куни ёлғиз вақт ўтказиш жуда муҳим. Бу таклиф она-бола, ота-бола ва эр-хотин учун алоҳида-алоҳида ўйланган вақтларни қамраб олади. Амалга оширилган



жуда кўплаб тадқиқотлар кунда 15 дақиқа алоҳида вақт ажратилган муносабатларнинг янада мустаҳкам, соғлом ва тажрибали ўтишини таъкидлайди.

Мавзу эр-хотин муносабатларига келганда ҳам аҳамиятини сақлаб қолади, чунки бутун вақтимизни ота-она сифатида ўтказиб, турмушимизни жонлантириш қийин. Шу сабабли хоҳ эрталаб эрта туриб, хоҳ болалар ухлагандан кейин, хоҳ болалар ўз билганларини қилиб юрган пайтларда телевизорни ўчириб, телефонларни четга олиб қўйиб «турмуш ўртоқ» сифатида вақт ўтказишимиз керак.

Баъзан ота ва оналик деб аталган устимиздаги «ягона» кўйлак ҳолига келиб қоладики, бундай ҳолатларда ўзимиз турмуш ўртоғимиз учун ажратган вақтимизда ҳам «ота-она соати» дейдиган ҳолга тушиб қоламиз. Ҳолбуки, бу вақт фарзандимиздан олдин ҳам бор бўлган ва аслида ҳали ҳам ўз ўрнида турган эр ва хотин ролимизни эслашимиз учундир. Турмуш ўртоқ сифатида кўнглимизга ёққан ишни қилиш, чой ичиб, суҳбатлашиш, қўлларимизни ушлаб, кўзларимизга тикилиш, бошимизни турмуш ўртоғимизнинг елкасига қўйиб, ҳузурдан нафас олиш учун яратилган кислородли ниқобдир.

Бу таклиф бугунги кунга ҳам, эртамизга ҳам мос келади. Зеро, ҳар томондан қараганда фақатгина фарзандларига аталган бир ҳаёт болалар ўз ҳаётини қуриб, уйдан чиқиб кетгандан кейин катта бўшлиққа тушиб қолишга сабаб бўлади, чунки орқада ҳеч қандай турмуш, оила қолмаган бўлади.

Бу тажрибани ҳаммаси ўтиб бўлгандан кейин эмас, балки бугуноқ турмуш, оила дарахтига сув қуйиш билан бошлашимиз мумкин... Кун давомида турмуш ўр-



тоғимизга кечки «турмуш ўртоқ соати»ни интизорлик билан кутаётганимизни ифодаловчи хабарлар юбориб, бу вақтда нималар қилишимизни режалаштириб, ўша вақт учун алоҳида кундалик ҳам тутиш мумкин ва орадан йиллар ўтгач, кўрамизки, кунда 15 дақиқалик бир вақт 15 йиллик оилавий ҳаётнинг ёқилғиси ва ҳузурига айланади-қолади.

## 2. Меҳрли бўлинг

Тананинг танага тегиши вужудда окситоцин, яъни боғлиқлик гармонини ишлаб чиқариши тажрибада синалган йўлдир. Қўллар бир-бирига текканида икки қўл эгалари ўртасида ҳиссий боғ пайдо бўла бошлайди. Лекин турмушнинг илк йилларида танаси бир-бирига жуда яқин бўлган жуфтликлар орасига вақт ўтиб болалар, кундалик ишлар ва технология киради. Ёнма-ён ўтириб, бир-бирини бағрига босган эр-хотинлар ўртасида чопиб юрган болалар баъзан улар ўртасида масофа пайдо қилади, уларни узоқлаштиради. Уй ишлари, кўчадаги ташвишлар сабаб турмуш ўртоқлар ётадиган жойларини билмай, бир-бирларини қучоқлаб ухлашни ўзларига юк деб ҳисоблай бошлайди. Турмуш ўртоғининг қўллари ўрнини телевизор пульти ва телефонлар эгаллайди. Мана шундай қилиб улар ўртасидаги масофа узоқлашади, ўртадаги қоялар юксалиб бораверади. Кун келиб муҳаббат билан қурилган оилада турмуш ўртоқлар бир-бирига бегона бўлиб қолади.

Бунинг олдини олишнинг энг осон йўли «тегиниш»дир. Қўл ушлаб юриш, қучоқлашиш, ёнма-ён яқин ўтириш, ухлаётганда қўл ва оёқларни қовуштириш



каби ҳаракатлар кун давомида табиий ва осонлик билан қилинадиган «тегиниш» усуллари дир.

Чунки инсоннинг бунга эҳтиёжи бор. Қилинган тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, меҳр билан қучилмаган, боши силанмаган болаларнинг иммун тизими вақт ўтиб бузилади ва бола ҳаётини йўқотиши мумкин бўлган касаллик сари йўналади. Тегинилмаган катталарда эса жисмонан ўлмаса ҳам, руҳан хасталаниб, ўлимга маҳкум бўлади. Туйғу дунёларининг жанозаларини ўтказишади. Шу сабабдан ҳам машҳур доктор Виржиния Сатир руҳан ҳаётда қолиш учун кунда камида тўрт марта, ҳаётимизни давом эттириш учун саккиз марта, катта бўлиш учун эса ўн икки марта қучоқлашимиз кераклигини таъкидлайди.

Жуфтликлар, албатта, телевизор кўришлари мумкин. Аммо бошқа-бошқа ўринда ўтиришдан кўра бир муддат ёнма-ён ўтириб, қўлларни ушлаш мумкин эмасми? Ҳар кун турмуш ўртоқлар ишдан келиб, уйда учрашганида бир дақиқа қучоқлашиш ва саломлашаётганда бир-бирини бағрига босиш муҳаббатимизни мустаҳкамлайди. Орқа ўгириб ётгандан кўра қўлларни ушлаб ётоққа кириш биз сезмаган ҳолда туйғу дунёимизга қўшимча қадр беради.

### 3. «Шикоят» эмас, «шукр» рўйхатини тузинг

Жамият аъзоларининг асосий фикри, минг афсуски, «олдимизда қиш» ғояси асосига қурилган.

Энг аввало, салбийни, негативни, хатони, камчиликни сезамиз. Турмуш ўртоғимиз, фарзандимиз, ҳаётимиз, биз яшаётган муҳитдан шикоят қилишга жуда



моҳирмиз, аммо ижобий хусусиятларни кўриш ва мақташ мавзусида кўпчилигимиз хасис ва консервативмиз. Ҳолбуки, ҳаётимиз афишасига жойлаштирсак, биз ҳузурни топадиган ва бахтли бўлишимиз мумкин бўлган бир гап бор: «Гўзал кўрган гўзал ўйлайди, гўзал ўйлаган ҳаётидан лаззат олади».

Дунёда шунча салбий ҳолатлар турганда, фарзандларимиз касал бўлаётганда, ярамасликлар қилаётганда, турмуш ўртоғимиз бизни тушунмаса, қайнонамиз ҳар ишга аралашаверса, қандай қилиб бахтли бўламиз, дейишингиз мумкин? Қандай қилиб, гўзал кўриб, гўзал қараймиз?

Позитив ўйлаш инсон ўзи ўрганиши мумкин бўлган қобилиятдир ва салбий ҳолатни йўқ, деб ҳисоблаш Поллианна каби доимий равишда жилмайиш ҳоли эмас. Турмушимиз ҳақида ижобий ўйлаш турмуш ўртоғимиз билан нега турмуш қурганимизни эслатиб туради ва шу сабабларнинг кўпроқ ҳис қилинишини таъминлайди. Ахир бир умр давом этадиган турмуш учун йиллар олдин бизга «розиман» деб айттирган сабаблар бор. Турмуш ўртоғимизга нисбатан муҳаббатни ҳис қилишимиз, у билан ҳаётимизни ўтказиш бизни кўнгилли қилган сабаблар...

Мана шу сабабларни қайтадан сеза олиш учун, аввало, салбий тушунчаларни кўздан кечириб, бу тушунчаларимизни ижобийга айлантириш билан бошлаймиз. Масалан, турмуш ўртоғимизнинг ишлари кўп ва кечқурун уйга жуда кеч келса ва бу ҳолат бизнинг асабимизни бузиб, ҳар кеч тортишишимизга сабаб бўлаётган бўлса, онгимиздаги: «Яна кеч келди, зотан, доим иши муҳим, менга умуман аҳамият бермайди» деган фикрни чиқариб ташлаб, унинг ўрнига



«Аллоҳ рози бўлсин, бизни таъминлаш учун кечгача ишляпти» деган ишончни қўйишимиз лозим.

Мана шунақа ўйлай бошласак, турмуш ўртоғимизнинг уйга кеч келиши бизнинг асабимизни бузмайди. Ҳатто уйга келган пайтда унга миннатдорлик ҳис қилиб, шукр билан хизмат қиламиз ва меҳрли ҳаракатларни амалга оширишимизга сабаб бўлади. Сиз ижобий фикрлаб, ижобий ҳаракатларни бошласангиз, турмуш ўртоғингиздан кўрадиган муомала ҳам ижобийга ўзгаради. У ижобий ҳаракат қилгач эса, сиз ижобий ўйлашга кўнглили бўласиз. Мана шу йўл билан кўнглимизни хотиржам қилган бўламиз.

«Турмуш ўртоғим бунақа ўйлаб, ҳаракат қилишимга арзимайди» жумласи кўпчилигимиз ишлатадиган жумладир. Ҳолбуки, қаршимиздаги инсон нимага арзиб-арзимаслигидан олдин шундай ҳаракат қилишга ва шундай ҳаракат қилинишга лойиқ бўлган бизмиз. Қаршимиздаги инсондан бизга муносиб чиройли ҳаракатларни кўра олишнинг йўли эса ўша чиройли ҳаракатлар уруғини тушунчаларимиз ва позитив муомаламиз билан экишдан бошланади.

Ҳаётда ҳамма нарсанинг ижобий томони бор. Энг ёмон бўлиб кўринган ҳодисалар ҳам бизга нималарнидир ўргатади, бизни ривожлантиради ва кучайтиради. Воқеаларга қараш нуқтаи назаримизни «Бу воқеадаги ижобий нарса нима?» саволининг жавоби ҳақида фикр қилганимизда ғазабимиз ва шикоятимиз камаяди, шукроналик ҳиссимиз ва бахтимиз ортади. Бу меҳнат ва ғайрат талаб қиладиган муддатдир. Лекин биз сарфлаган ҳар бир меҳнат ҳам турмушимизга, ҳам оналигимизга аста-секин қайтиб келади.



*Учинчи бўлим*

**БАҚИРМАСДАН  
БОЛА ТАРБИЯЛАШ  
ЙЎЛЛАРИ**



Қалби бир-бирига яқин бўлган инсонлар  
бақириб гаплашмайди, улар шивирлаб,  
кўз қарашлари, нигоҳлари билан  
бир-бирларини тушунишади. Мана шу нуқтада  
оналик – санъат дейиладиган жиҳат болани «сўз»  
эмас, «кўз»га қулоқ солдиришдир.





## Бақирмайлик ва улар бошимизга чиқиб олсинми?

Мен берган таълимларга қўшилган оналар таълимнинг илк кунда мана шу саволни беришганлигини кўрдим: «Аммо фарзандларимизнинг ҳар айтганини қиладиган бўлсак, улар бошимизга чиқиб кетмайдими?». Аслида жазолашни тавсия қилган жуда кўплаб мутахассислар ўртага ташлаган аргументнинг мана шу эканлигини ҳам кўрмоқдаман: «Болаларимизга жазо берайлик, бўлмаса тўймас ва гедонист<sup>4</sup>га айланиб қолишади».

Ҳолбуки, боламизга бақирмаслик, урмаслик, меҳр билан ҳаракат қилиш дегани уни чегараламаслик, интизомга даъват қилмаслик ўз ҳолига ташлаб қўйиш дегани эмас. Бундай нарса, яъни чегарасизлик инсон табиатига зид бўлгани каби, айниқса, болалик даври каби гедонистликка йўналган бир пайтда, албатта, бўлиши ва қатъий қарор билан босиб ўтилиши керак бўлган муддатдир. Чунки болани яхши кўриш, унга умуман «йўқ» демасликни англатмайди. Билъ-

<sup>4</sup> Гедонист – ҳузур-ҳаловатга интилиш инсонга хос олий хислат деб ҳисобловчи таълимотга бўйсунувчи шахс.



акс, боласини яхши кўрадиган бир она ўрни келганида айтган «йўқ»лари билан болага яхшилик қилган бўлади. Бу ерда муҳим бўлган жиҳат – чегараларни белгилаётганда ва фарзандларимиздан мана шу сарҳад доирасида ҳаракатланишни таъминлашларини кутаётганда ўртага қўйилган интизом усуллари-нинг нима эканлигидир.



## Интизом деганда нимани тушунамиз?

Муаммолар ота-оналикнинг табиатида бордир, чунки ёши катталик мавсумини туғруқ деб ҳисоблайдиган бўлсак, болалик даври мана шу гўзал туғруқнинг оғриқли муддатидир. Бола ички дунёсида Яратган томонидан бирма-бир очилган «ривожланиш» жўмраklarининг ҳайрати билан бўш бўлган жиҳатларини тўлдиришга уринади. Аммо буни тахминан қилади. Баъзан тушириб юборади, баъзан бўш қолдиради, баъзида сувни тўлдириб, чўкиш хавфини ҳам юзага келтиради... Мана шу муддатда онанинг вази-фаси ҳар бир идишнинг етарлича тўлдирилганлигига ишончи ҳосил бўлгунча боласига йўл кўрсатишдир.

Мана шу жараёнда «интизом» сўзи биз учун нима ифода этиши жуда ҳам муҳимдир. Интизом «қандай қилинишини ўргатиш» маъносини билдиради. Ҳолбуки, бақирриш, жазолаш, уриш, ерга уриш каби негатив усулларнинг ҳеч бири фарзандимизга «нима қилиши кераклигини» ўргатмайди. Аслини олиб қараганда бу усуллар боламизга «нима қилмаслиги кераклигини»



ҳам ўргатмайди. Бу усуллар фарзандимизга фақатгина «нимани биздан яширинча қилиш кераклигини» ўргатади. «Яна укангни урганингни кўрсам, кунингни кўрсатаман» дейдиган бир она боласига: «Мен кўрмаган пайтимда укангни уришинг мумкин» деган бўлади ва ишнинг сўнгида кўрадики, онасининг барча таҳдидларига қарамай, укасини уришда давом этаверади. Аммо яширинча!

Аслида бир инсон катта бўлгач, Ганди бўладими ёки Гитлер бўладими деган савол ўртасидаги фарқни пайдо қилган асосий масала ҳам айнан мана шу ерда, яъни болалигида оиласидан қандай ҳаракат қилиш услубларини ўрганганидир. Албатта, ҳеч ким болалигида кўрганларининг маҳкуми эмас. Киши катта бўлиш учун йўлга чиқар экан, ғайрат қилиб, ҳамма нарсани сезиб, билиб, керак бўлганида даволаниб, болалик яраларини тuzатишни ўрганиши мумкин ва аммо бугун кимлигимиз – болалигимизда ким каби муомала кўрганимиз билан боғлиқдир. Болалигида доим калтак еган киши катта бўлганида калтаклайдиган ота ёки онага айланмаса ҳам бугун боласини ураётган ота-оналарнинг катта қисми болалигида зўравонлик кўрган ёки оилада мана шундай ҳолатларга гувоҳ бўлган кишилардир.

Шу нуқтада барча узрларимизни четга суриб кўйиб, фарзандимизга «босим» илдизли интизомни татбиқ қилишдан қутулишимиз ва у билан «алоқа» ўрнатишни ўрганишимиз керак.

Тан олишимиз керакки, биз яшаётган асрда фарзандларимиз билан «алоқа-боғ» қуриш учун янада кўпроқ ҳаракат қилишимиз керак, чунки алоқа ўрнатишнинг асосий тушунчалари бўлган инсонлар билан яқин муносабат, нормал туғруқ, она сутини эмиш,



ҳаётнинг илк йилларини она билан яқин муносабатда бўлиб ўтказиш каби ҳолатлар бугунги кунда жуда ҳам қийин амалга ошмоқда. Бизнинг болалик пайтимизда оналаримиз ҳеч қанақа китоб ўқимасдан, бирор маълумотга эга бўлмасдан табиий алоқа йўлларига табиий шартларда эгалик қилган бир пайтда биз кесар кесиш усулида туғиш урф бўлган, болалар сунъий идишдан сут эмган, кичик ёшларданок боғча билан танишган, кўп ҳолатларда ишлайдиган оналардан тарбия кўрган бир замоннинг оналари сифатида ҳали кўп меҳнат қилишга ва ғайрат кўрсатишга мажбурмиз.

Табиий даврнинг «гедонистлик» ва «тезлик»ка йўналтирилган ҳаёт мусобақаси ҳам ишимизни осонлаштиргани йўқ. Улгуришимиз керак бўлган ишлар, йиғилишлар, бир томонда эса уй ишларининг стресси ва ҳорғинлиги бизни ота-оналик ролимиз заруратидан секин ва жимгина узоқлаштириши мумкин. Биз катталар, балки ичига тушиб қолган бандлик гирдобига мослашишим мумкин дир, аммо ўзгариб бораётган замон ҳақиқатлари «яратилишни» ўзгартирмаганлиги учун 50 йил олдин болалар нимага эҳтиёж туйган бўлсалар, бугунги кун болалари ҳам ўша эҳтиёжлар билан ота-оналарига мурожаат қилмоқда. Оналарнинг бандлиги, ҳорғинлиги ва ҳаёт югур-югурларининг уларга, умуман, қизиғи йўқ. Улар оилаларида меҳрга тўла, марҳаматли, ҳурматли ва шафқатли бир ота-онани кўришни истайди. Буни топа олишмаса, эҳтиёжлари қондирилмаслигидан юзага келган бўш идишларни тўлдириш учун ҳаракат қилишга ва шунга мослашишга уринишади. Яъни оналарига «қандайдир муаммо бор» деган хабарни бериб, ёрдам сўрашади.



Бугунги кунда яратилаётган кўплаб педагогика китоблари биз оналарга мана шу ҳаракат бузуқликлари қаршисида «Болам сенга нима бўлди?» деган саволни қўйишни ва жавоб сифатида «болаларни эплаш» усулларини беришни таклиф қилмоқда. Кўплаб талқин ва усуллар болаларимизнинг нимани нега қилганлигини тушунишимизни таъминлаш ўрнига қилган ишлари учун босим кўрсатиш ва уларни қўрқитиб, ўша вазиятдан қутулишга қаратилган. Танаффуслар, ўйлаш стуллари, жазолар, маҳрум қилишлар инсоний ва виждонга хос нарсалар эмас... Зотан, натижаларга қараб айтишимиз мумкинки, унчалик ҳам фойда бераётгани йўқ.

Ҳолбуки, фарзандларимизни чечак очиши кутилаётган бир уруғ деб тавсифласак, уруғ униб, гуллаши учун ҳосилдор тупроққа экиш, эҳтиёжи бўлганида сув бериш, унга мос вазага солиб, қуёш нуридан фойдаланишини таъминлаш ота-онанинг вазифасидир. Агар натижада уруғдан гул очилмаса, чириса ёки заиф бўлиб қолса, бу уруғнинг ёмонлигидан эмас, балки боғбоннинг нотўғри усуллари боис келиб чиқади.

- Агар ота-она фарзандидан жаҳли чиққанида бақириб-чақирса, уни урса, ғурурига тегувчи жазолар бериб, ғазабини инсоний йўллар билан ифодаламаса;

- Боласига ёлғон гапирса, устидан кулса, сўкинса, қўрқитса, таҳдид қилиш ва кўзини қўрқитиш каби куч кўрсатса;

- Уйдан ҳайдаб юбораман, сени ташлаб кетаман, онанг бўлмайман, жодугарга бериб юбораман, қўшнимнинг боласининг онаси бўламан каби номақбул ҳаракат қилса;

- Доим ўтиришини, жим бўлишини, уйни тўзғитмаслигини, қизиққан нарсаларини ковлаштирмасли-



гини, худди бир соядек уйда борлиги билинмаслигини истаса;

- Хафа бўлганида йиғлашидан, хурсандлигида кулишидан, жаҳли чиққанида ғазабини кўрсатишидан, ҳайрон қолганида савол беришидан, қўрққанида ундан ҳимоя сўрашидан безовта бўлса;

- Боланинг масъулиятларини унинг ўрнига бажарса, қобилиятларини ривожлантиришга йўл очиб бермаса, неча ёшда бўлса ҳам ёш боладек ҳаракат қилса;

- Керак пайтида «йўқ» демаса, чегара қўймаса, қоидаларга амал қилиш қобилияти ривожланиши учун ёрдам бермаса, бундай ота-онанинг интизом тунчасида катта бўшлиқ бор демакдир.

Асл мақсад қилинган интизом модели фарзандимиз бирор хатога йўл қўйганида унинг бу ҳаракатининг натижасини кўриш ва ўрнини тўлдириш қобилиятини кўрсата олишини қўллаб-қувватлаш билан амалга ошиши мумкин.

Боламиз овқат еётганда ерга тўкканида унга бақириш ўрнига қандай тозалашни ўргатишимиз мумкин.

Фарзандимиз уйга вазифасини бажармай, телевизор кўришни танлаганида мактабга бориб, паст баҳо олишини, мана шу йўл билан танловининг натижасини кўришини кутишимиз мумкин.

Боламиз деворларга чизганида койишдан кўра, деворни тозалашни бўйнига қўйишимиз мумкин.

Фарзандимиз укасини урганида уни уриб, «урмасликни» ўргатгандан кўра ғазаби чиққанида уриши мумкин бўлган ёстиққа йўналтиришимиз мумкин.

Мана шу жойда оналикнинг 5 олтин қоидасини унутмаслик бизга йўл кўрсатади.



## Оналикнинг 5 олтин қоидаси:

- Боламнинг туғилишдан бир шахсияти ва миждо-зи бордир. Буни билишим ва тан олишим керак. Ҳаракатчан болани ўтқизишга, ижтимоий фаол болани қобилига ўраб қўйишга, кўп гапирадиган болани жим қилишга, уятчан болани ижтимоий фаол қилишга уринмаслигим керак.

- Болам мендан фарқли бир инсон. Ўз қарорлари ва танловлари бор. Танловлари натижасини кўришга имкон яратишим керак. Масалан, уйга вазифасини бажармаганида унинг ўрнига қилишга ҳаракат қилмаслигим керак.

- Болам ўзини хавфсиз ҳис қилиши учун уйимизни меҳрга тўла, амалий танқидлар бўлган, ҳурмат-иззатга асосланган бир муҳитга айлантиришим керак. Меҳмон келганида қилмайдиган ҳаракатимни боламга ҳам қилмаслигим керак.

- Боламнинг қизиқиш туйғусига қарши чиқмаслигим лозим. У қизиққан, қовлаштиришни, ўрганишни истаган майдонларда назорат остида шароит яратишим керак, чунки бола дунёни мана шу йўл билан кашф қилади.

- Хатоларга чидашни ўргатишим, хатодан қайтиш учун олинган масъулиятда боламни қўллаб-қувватлашим муҳим. Масалан, сутни тўкиш муаммо эмаслигини ҳис қилдиришим керак, аммо кир бўлган тўшакни тозалаши учун йўл кўрсатишим лозим.



Уялтирманг...



Журъат беринг...





## Интизом фақат бола учунми?

Жуда кўп уйда «интизом» фақатгина болалар учун татбиқ этиладиган бир қоидадек гўё. Боланинг еган-ичгани, уйқу ва уйга вазифа соати, тозалик одатлари, ёмон одатлардан узоқ туриши, инсонлар билан муносабатга киришиш усули каби жуда кўп масалада болага оид чоралар, огоҳлантиришлар ва тадбирлар бор.

Ҳолбуки, болалар мана шу масалаларда нима қилишлари кераклигини биз ота-оналардан ўрганади. Айтганларимиздан кўра кўпроқ қилганларимизни ўзларида акс эттиришади. Бизга қараб, бизни кўришади, ҳаракатларимизни такрорлашади. Шу сабабли бир болага интизомли яшаш тарзини ўргатишнинг ягона йўли ўша яшаш тарзини ўзимиз бажаришимиздир.

Жуда кўплаб оилада боланинг сигарет чекмаслигини ишташади. Ҳатто ўрта мактаб, лицей пайтларида фарзандини сигарет чекаётганда ушлаб олса, жаҳли чиқади, бақиради, уни жазолайди. Аслида эса боласидан мана шу масалада жаҳли чиққан кўплаб ота-онанинг ўзи сигарет чекади. Шунинг учун ҳам улар берган насиҳат болалари наздида самарасиз ва қадрсиздир.

Яқин бир қўшнимизнинг ўғли сигарет чекадиган ота-онаси томонидан мунтазам огоҳлантирилади. Чекса, саратонга чалиниши, харажатлари учун пулни камайтиришлари, ҳатто отаси унга куч ишлатиши



мумкинлигига оид гапларни эшитарди. Аммо ҳали ёшлигидаёқ, яъни 13 ёшда эканлигида биринчи бор сигарет чекди. Ота-онаси ушлаб олганида эса у қўллаган ҳимоя тактикаси бизга «интизом»ни ўзимиз амалда қўллаб ўргатишимиз мумкинлигини кўрсатмоқда:  
– Аммо сиз ҳам чекасиз-ку...

**Болаларга интизомни ўргата олмай қийналаётган кўпчилигимиз йўл қўяётган хато «Айтганимни қил, қилганимни қилма» йўналишида ҳаракат қилишимиздир.**

Катталар болаларини уради, аммо бола укасини урганида чидаб тура олишмайди.

Катталар жаҳли чиққанида бақиради, сўкинади, ҳурматсиз ҳаракатлар қилади, аммо болалари бировни «аҳмоқ» деса, оғзига аччиқ қалампир суриш билан таҳдид қилади.

Катталар эрталаб эрта туришда қийналишади, аммо болаларининг мактабга бориш вақти келмасдан, ўзлари туришларини истайди.

Катталар ишлаб, чарчаб, таътил кунларини роса кутишади, аммо болалари мактабни яхши кўришини, уйга вазифани бажаришдан хурсанд бўлишини, таътилни кутмаслигини истайди.

Катталар вақтларини телевизор кўриб, компьютер олдида, телефонда бекорга ўтказади, аммо болалари бўш вақтларини фақатгина китоб ўқиб ўтказишини исташади.

Катталар уйқу вақтларини, овқат ейиш вақтларини тартиб билан давом эттиришмайди, аммо болалари ҳар куни соат 9 да ётишини, овқат пайти ипга тизилгандек дастурхон бошида бўлишларини истайди.

Мана шу барча қарама-қаршиликлар орасида қолган бола ҳам унга ўрнак бўлган биз катталар каби интизомли ҳаётда яшашдан қийналади.



## Жазо билан интизомга эришиб бўладими?

Интизом сўзи «қандай қилинишини ўргатиш» деган маънони билдиришини айтиб ўтгандик. Жазо эса ёши катта инсоннинг ўзидан кучсиз бўлган бир болага унга ёқмаган ҳаракат учун қўллаган оғриқ берувчи ҳаракатидир.

Жазолаш усулларини қўллайдиган ота-оналарнинг онги сиймоси бизга мана бундай дейди: «Болалар оғриқни ҳис қилишмаса ёки биздан қўрқмаса тўғри ҳаракат қилишмайди ва тўғрини ўргана олишмайди...».

Мана шунақа фикрлар бизни мукофот/жазо гирдобига ташлайди ва ундай ёки бундай фарзандларимизга азоб беришга йўналтиради. Бу ҳолатда жазо олган кишида интиқом, кин, нафрат, ўч олиш каби туйғуларни пайдо қилади. Ушбу ҳақиқатни илмий талқин қилишдан олдин ўзимизнинг болалик онларимизга бир назар ташлаш етарли.

Онамиз бизга: «Сени ўлдираман, жим бўл, бўлмаса бир тушираман, сени ташлаб кетаман, бўлди, жонимга тегиб кетдинг» деган гапларни айтиб, «ҳиссий жазо» берганида ёки уриб, калтаклаб, чимчилаб жисмоний



жазо берганида нимани ўйлаб, нимани ҳис қилардик?  
«Онажоним, яхшиямки мени урдингиз, мана шу шапа-  
лоқ билан ўзимга келдим, яхши инсон бўлишга қарор  
қилдим» дермидик? Ёки тамомила бунинг аксинча,  
қалбимиздаги нафратни, ноҳақликка учраш берган  
азобни, қадрсизлик туйғусини озиқлантирармидик?

Жазо масаласида ўтказилган кўплаб тадқиқотлар  
жазо берилиб катта қилинган болалар ўзларидан  
«яхши инсон» сиймосини яратишда қийналишларини  
тасдиқлайди. Ахир онаси унга бир латта, бўшанг бола  
каби муомала қилганида бола ўзини «қадрсиз» деб  
ҳис қилади, жонини оғритадиган усуллар қўллагани-  
да эса «айбдор» деб ўйлайди, доимий равишда хато-  
ларини гапириб, юзига солганида «қобилиятсиз»ман  
деб ўйлайди.

Мана шу ҳислар билан катта бўлган бола бола-  
лик йилларидан бошлаб ғазабнок ва асабий бўла-  
ди. Ташқаридан қараганда, «Бу болага нима бўлди?»  
деган саволларимиз сони ортиб бораверади, чунки  
атрофдан келган кичкина таъсирга жавобан қаттиқ  
асабийлашишининг сабаби унинг ички яралари бор-  
лигидир. Яраси қанча оғриси, бола ҳам шунча оғриқ-  
ни ташқарига намоён қилишга уринади.

Албатта, бундай усуллар боламиз кичкиналигида  
баъзи онларда фойдали таъсир қилар. Бу эса онада  
«Жазо беряпман, фойдаси тегяпти» деган фикрни уй-  
ғотиши мумкин. Аслида эса жазо олган бола ҳеч нар-  
сани ўрганмайди.

Жазо берилган болаларда ўтказилган невропсихоло-  
логик тадқиқотлар мия таҳдид остида эканлигида қон  
оқими қарор қилиш ва интеллектуал фикрлаш билан  
боғлиқ бўлимдан узоқлашиб, асосий яшаш бўлимла-  
рига қараб ҳаракат қилишини исботлаган. Яъни бо-



ламизга жазо берган пайтимизда унинг ўйлаш, муҳокама қилиш, ечим топиш қобилияти, муаммони ҳал қилиш иқтидорининг йўлини бекитган, мияларининг ҳаётда қолиш бўлимини ҳаракатга келтириб, автоном ҳаракатларни амалга оширишга йўл очиб берган бўламиз.

Жазо олган бола ё қўрққани учун ота-она айтганига кўнади ёки ўзини қадрсиз ҳис қилгани учун салбий ҳаракатларини тўхтатади. Ота-она гарчи буни «интизом» таъсири деб ўйласа ҳам, аслида болага босим ўтказилган бўлади. Шу сабабли асабийлашади, гапга қулоқ солмайди ва атрофга зиён етказувчи ҳаракатлари кўпаяди. Худдики, ҳукм ўқилган айбдорлар қамоқдан чиққанида яна жиноят қилиши ёки огоҳлантирувчи жазо чоралари бўлишига қарамай, баъзи инсонларнинг оғир жиноятлар содир қилишга йўналиши бизга негатив интизом усулларининг унчалик ҳам фойда бермаслигини кўрсатади. Шунингдек, фарзандимиз салбий ҳаракатни тарк этишининг сабаби жазодан қўрққанлиги бўлса, жазо берадиган одам кўринмай қолганида уни салбий ҳаракатлардан қайтарадиган мотивация нима бўлади?

**Фарзандига куч ишлатиб, интизомли бўлишни ўргатишни ўйлайдиган ота-оналар бош қотириши керак бўлган яна бир савол бор: «Унга кучимиз етган болалик йилларида жазо берадиган бўлсак, кучимиз етмайдиган ўсмирлик вақти учун қандайдир режамиз борми?».**

Жазо усули болалик даври мос каби кўриниб, четлаб ўтилган бўлса ҳам ўсмирлик йилларида отилган бир вулқон мисоли фарзандимиздаги қонаган ярани баттар қоната бошлайди. Ота-онасининг жонини оғритиш учун (чунки улар ҳам йиллар давомида фар-



зандларининг жонига озор бериб келган) гиёҳванд модда қабул қилиш, ибодатни тарк этиш, оиладан ташқари муносабатларга киришиш, ҳар хил гуруҳларга кириш каби нуқталарда ҳаракатларни амалга оширишлари мумкин. Жони оғриган ёш ўзи сезмаган ҳолда ота-онасига азоб бериш мотивацияси билан ҳаётга тирмашади. Ишнинг афсусланарли томони шундаки, буни қилаётганда яраларини тузатиш у ёқда турсин, аксинча, уларни янада батта чуқурлаштиради. Яра катталашган сайин асабий ҳаракатлари ортади, ҳаракатлар ортган сайин эса яра янада кўпроқ қонай бошлайди.

Мана шу жараёнда жазо олган болада уч ҳаракат йўналиши кўзга ташланади:

**1. Қаршилик қилиш/асабийлашиш:** Бола ё фаол равишда қаршилик кўрсатади ва зарар бера бошлайди (бақиради, уради, нарсалар/укасига зиён етказади, тупуради) ёки муносабатини нофаол йўллар билан билдиради (айтилган гапни эшитмаганга олади, айтганингизнинг тескарисини қилади, қулоғи гапларингизни эшитмай қолади, атайлаб салбий ҳаракатларни амалга оширади).

**2. Қочиш/узоқлашиш:** Қочиш/узоқлашиш ҳаракати жисмоний ёки руҳий бўлиши мумкин. Жисмоний узоқлашиш уйдан қочиш каби керагидан ортиқ тескари реакция кўрсатиш ҳам бўлиши мумкин, шунингдек, бу ҳаракатни хонасига қамалиб қолиш, оиласининг ёнида турмаслик, дўстлари билан алоҳида ҳаёт қуриш ёки ёлғиз қолиш каби йўллар билан амалга оширади. Руҳий узоқлашишда эса бола уйда бўлса ҳам кўзи бизни кўрмайди, атрофдагилар билан алоқани энг паст даражага тушириб оладиган бир ҳолатдир. Агар бунинг олди олинмаса, шахсий ривож-



ланиши, аутизм, эътибор етишмовчилиги гиперфаллик бузилиши каби касалликларга олиб келиши мумкин.

**3. Ортиқча итоат/десенсибилизация:** Жамиятимизда итоат маданияти мавжуд. Бу маданият катталарнинг ёнида гапирилмайди, оёқ чалиштирилиб ўтирилмайди, катталарнинг гапидан чиқилмайди ва муҳокама қилинмайди, ота-онанинг гапи икки қилинмайди, кичкина каттага доим итоат қилади деган қоидаларни ва уларнинг бажарилишини талаб қиладиган бир тизимни намоён қилади. Ахир биз оналар фарзандимиз ҳақида мақтаниб гапираётганда, албатта, қуйидагиларни айтамыз:

*«Мени сира хафа қилмайди, ҳар бир айтганимни бажаради».*

*«Сираям сўзимдан чиқмайди».*

*«Ҳар доим ёнимда бўлади».*

Албатта, бу тизим ота-оналар учун қулайлик яратади. Бола ўз фикрини айтмаса, ўйлаб ўтирмасдан фақатгина итоат қилса, ота-она ҳам камроқ уринган бўлади. Бунга эришишнинг энг яқин ва осон йўли эса болага жазо беришдир.

Ҳолбуки, итоатга ўрганган бола доимий равишда итоатга мойил бўлиб қолади. Болалигида ўргангани каби ўзидан кучли авторитетнинг бўйинтуруғи остига киришга уринади. Бу баъзан ёмон дўстлар гуруҳи, баъзан уни урадиган турмуш ўртоқ, баъзан эса салбий характерга эга жамоа бўлиши мумкин. У кирган гуруҳнинг яхши эмаслигини, улардан тезроқ кутулиши зарурлиги унга тушунтирилса ва онгли равишда бунга билса ҳам кўп ҳолатларда «йўқ» дейишга кучи етмайди. Уни урган эрига «тўхтанг» дея олмайди, дўст-



лари гиёҳванд модда қабул қилишга ундашса, қаршилик қилолмайди, ўзи яшаётган жамоанинг хатоларига қарши чиқиб, «бундай бўлмайди» дея огоҳлантиролмайди, чунки онаси томонидан мунтазам «ҳа» дейишга мажбурлаб келинган.

Бундан ташқари, негатив интизом усулларининг фақатгина руҳиятимизга эмас, жисмоний ҳолатимизга ҳам салбий таъсир қиладиган натижалари бордир. Ўтказилган тадқиқотларга кўра, жазоланган (босим остида бўлган) болалар ичида ғазаб ва хафагарчилик уруғларини озиқлантиришгани ва ҳаммага ёқиш ниятида «йўқ» дея олмаган шахсларга айланиб қолишганлиги сабабли астма ва аллергик муаммолар, саратон, альцгеймер, амётрофик латерал склероз каби мушак ва асаб касалликлари, экзема, садаф каби жигар ва тери касалликларига кўпроқ учрашлари исботланган. Позитив интизом усуллари билан меҳр ва марҳамат иқлимида катта бўлган болаларнинг иммунитет тизими бундай муҳитдан маҳрум болаларга нисбатан анча ривожланган ва соғлом бўлиши қайд этилган.

Бу жараёнда болаларимизнинг фақатгина руҳан соғломлиги учун эмас, жисмоний соғлиғи учун ҳам бақирмайдиган она бўлишни ният қилишимиз ўта муҳим.

### Жазонинг фойдаси йўқ чунки...

- Жазо олган бола ўзини салбий ҳаракатининг бадалини тўлаган ҳисоблайди. Шундай қилиб, бу ҳаракатини нотўғри деб ўйламайди, пушаймон бўлмайди, ўзгариш ва қайтиш амалга ошмайди.

- Жазо олган болада ота-онасига нисбатан ғазаб, жаҳл, кин, интиқом ва нафрат пайдо бўлади. Бу туй-



ғулар «қарши томонга» йўналтирилган ҳислардир. Одатда салбий ҳаракат қилган бола ўзини айблаб, тузалишни ният қилиш ўрнига жазо олганда синган ғурурини ҳимоя қилиш учун ота-онасини айблайди. Ўз ҳаракати эмас, ота-онасининг ҳаракатига эътибор қаратади.

- Зўравонлик юқумли касалликка ўхшайди. Зўравонлик кўрган бола зўравонлик қилишни ўрганади. Масалаларни зўрлик билан ҳал қилишга уринади. Салбий ҳаракатлари кўпаяди.

- Жазо берган ота-она бир онлик жаҳли аламини боласидан олиб, хотиржам тортгандек бўлса ҳам қисқа муддат ичида пушаймонлик, виждон азоби ва хафагарчилиқни ҳис қилади. Бу туйғудан қутулиш учун эса ҳаддан ташқари бағрикенглик, ортиқча меҳр кўрсатган ва ҳар масалада муроса қиладиган онага айланади. Кўп такрорланадиган бу туйғулар болани ҳушёр торттиради. Руҳий маънода чуқур яралар олишига сабаб бўлади.

- Жазо олган бола ўзи ва ҳаракатининг ёмон эканлигини ўйлайди. Ўзи ҳақида ана шундай салбий ҳулосага эга инсонлар ёмонларга хос кўринишда ҳаракат қилишдан тортинишмайди.



Ҳақорат қилманг...



Сабабини айтинг...





## Болалар нега салбий ҳаракатлар қилишади?

Ҳар бир ҳаракатнинг тагида кишига хос мотивация, эҳтиёж ва туйғу вазияти бўлса ҳам, салбий ҳаракатларнинг, асосан, уч сабаби бордир. Бу сабабларнинг биринчиси салбий туйғулардир.

Келинг, биргаликда ўйлаб кўрамиз, ёши катта одам қачон салбий ҳаракатни амалга оширади? Жаҳли чиққанида, чарчаганида, рашк қилганида, кимдир ҳақини еган деб ўйлаганида, уни тушунишмаётганлигини ҳис қилганида, стрессга тушганида, кимдир унга тўсиқ бўлганида каби салбий туйғулар бирлашган пайтларда, шундай эмасми? Чунки ҳеч ким «Бугун жуда хурсандман, бориб бир боламни урай» демайди. Бундай негатив ҳаракатга эга бўлишимиз учун ичимизда катта қилган ва эплотмаган салбий туйғуга эга бўлишимиз керак.

Гап бола ҳақида кетганда вазият мана шундай. Болалар салбий ҳаракатларни қилишлари мумкин, чунки уларнинг ичида салбий туйғулар бор ва болалар катталардан фарқли равишда уларнинг бу салбий туйғуларни жиловлаш қобилиятлари ҳали ривожлан-



маган. Айниқса, мактабга боришдан олдинги муддатда болалар жаҳл, қизғаниш, тўсқинлик қилиш каби туйғуларни бостира олишмайди. Бу туйғуларни бошқара олишмайди. Яъни бир бола укасини қизғанганидан кимнидир урса, буни нотўғри деб билмагани ёки сизнинг гапингизга қулоқ солмагани учун эмас. Бунинг энг муҳим сабаби қизғаниш туйғусини бошқариш қобилиятининг йўқлигидир. Туйғуларни бошқариш «чап мия»нинг ишидир ва чап мия етти ёшдан кейин ишлай бошлайди.

Мана шу маълумотга таяниб, фарзандининг салбий ҳаракатини йўқотишни истаган бир она биринчи навбатда, унинг ичида ижобий туйғуларни шакллантириши ва ўстириши лозим, чунки ҳеч бир бола салбий туйғуларни ҳис қила туриб, ижобий ҳаракат қила олмайди. Шу сабабли агар фарзандимизда энг салбий ҳаракатни кўрсак ҳам уни бағримизга босиб, инсонийлик ғурурини назарда тутиб, бу ҳаракатнинг сабабини тушунишга уринишимиз муҳимдир. Буни позитив интизом дейишади.

Позитив интизом болага «инсон» эканлигидан келиб чиқадиган ҳурмат ва меҳр бериш усуллари-нинг тўпламидир. Ўз ичига ҳеч қандай шартларсиз меҳр-муҳаббат, ҳурмат ва бағри кенгликни қамраб олган. Анъанавий усуллар болага худди бир буюм каби муносабатда бўлиб, уни доим жим қилган, уриб итарган, босим ўтказган ва ҳукмронлик остига олган усулларнинг тескари равишда уни эзиб, қадрсизлантирмасдан ва ҳар айтганини қилиб, орсизлантирмасдан, инсоний хусусиятларини ҳимоя қилган ҳолда катта бўлишини таъминлайди.

Иккинчи сабаб эса фарзандларимизнинг «ҳиссий эҳтиёжларининг тушунилмаслигидир». Тадқиқотлар



шуни кўрсатмоқдаки, болалар эҳтиёж туядиган меҳр, эътибор, ўйин, яқинлик қоплари етарлича тўлмаса, яъни болаларимизнинг ҳиссий ривожланиш эҳтиёжлари қондирилмаса, мослашиш ва ҳаракат муаммолари юзага чиқа бошлайди. Ичидаги туйғу бўшлиғини тўлдиришга уринган бола онасига ёпишади, суйкалади, эркаланади, ортиқча ҳаракатлар қилади. Баъзан онасининг эътиборини ўзига қаратиш учун ички инстинкт билан «ярамаслик» қилади, чунки мослашувчан ва сокин турганида онаси унинг ёнида эмасди. Ўзи билан овора эди. Қачонки, бола хархаша қилса, шундагина она эътиборини унга қаратади. Гарчи бу негатив эътибор бўлса ҳам бола учун бир натижадир. Худди янги пишган нон тополмаган боланинг қотган нонга рози бўлиши каби.

Пам Лео эҳтиёжлар қондирилиши борасида ҳаммамизга қарата хитоб қилган бир «ит» мисолини келтирган. Мисол қуйидагича:

*«Уйимизда бир итимиз бўлса ва ҳожатга чиқмоқчи бўлганида эшикни тирмаласа, қилинадиган иш аниқ. Унга эшикни очиб берамиз, чунки бирор эҳтиёжи бор ва уни қондириш учун бизга сигнал беряпти. Аммо биз бу сигнални тушунмасак ва эшикни очмасак, ит, барибир, ҳожатини чиқаради. Сизнингча, бу ерда муаммо ҳожатини шу ерга чиқарган итдами? Ёки эҳтиёжини сезмасдан эшикни очмаган биздами?».*

Муаммо гарчи итда бўлмаса ҳам минг афсуски, унинг эҳтиёжларига эътиборли бўлишга ҳаракат қилиш ўрнига кўп вақтларда «Ёмон ит, сассиқ ит, нега бу ерни ифлос қилдинг?» деган одамга айланамиз. Гап фарзандимиз ҳақида кетса ҳам вазият шундай. Эҳтиёжни кўра олиш, бола салбий ҳаракат қилганида, яъни эҳтиёжини маълум қилганида бақириб, чақирмаслик лозим!



Ҳолбуки, бизнинг бақирришларимиз на боламизнинг эҳтиёжини қондиради ва на унинг ечимига оид бир йўл кўрсатади. Шунинг учун фарзандларимизнинг салбий ҳаракатларига оид бериладиган илк савол: «Бу ҳаракатни қандай тўхтатаман?» эмас, балки «Фарзандимнинг нимага эҳтиёжи бор?» бўлиши керак. Мана шу йўл билан ҳаракатнинг асл маъносини ўқий оламиз ва боламизни тушунамиз.

Яна бир сабаб эса «билмасликдир». Чунки болалар билмайди. Маъсум кўринишда салбий ҳаракатни амалга ошираётганлигини билмайди. Зотан, ота-оналик деган нарса фарзандимиз бегона бўлган бу ҳаёт йўлида «йўлбошчилик» қилиш вазифасини бўйинга олишдир. Салбий кўринган ҳаракатни аввало ўзимиз қилмаслигимиз керак (ўртак бўлиш), кейин эса фарзандимиз қилмаслиги учун унга руҳий кўмак кўрсатиб (интизом), юрадиган йўлига тайёргарликни амалга ошириш лозим.



Интизомда 3Т усули:  
тўғри тил, тўғри ҳаракат, тўғри фурсат

## 1. Тўғри тил қанақа бўлиши керак?

### Ойи, мен билан тўғри гаплашинг!

Олдин ҳам айтиб ўтганимиздек, ҳеч биримиз янги кунда уйғонганимизда «Бугун фарзандимни яхшилаб савалай, унга бақирай, яхшилаб урай» дея ният қилмаймиз, чунки қайси давлат, ирқ, ёш, маданиятда бўлишидан қатъи назар, ҳеч бир истисносиз ҳар бир она боласини яхши кўради ва унга яхши бўлиши учун ҳаракат қилишни истайди. Бу қочиб бўлмас ҳолатдир, чунки гормонларимиз, туйғуларимиз, қалбимиз, ақлимизга бизга меҳр тўла бир оналик ҳақида ўғит беради. Шунинг учун ҳам ҳар янги кунни «Бугун фарзандимизга бақирмайман, унинг кўнглини қолдирмайман, уни урмайман» деган дуолар билан қарши оламиз. Лекин мана шу дуога қарамай, ҳали кун якунига етмасдан қўлимиз белимизда боламизга бақиримиз, унга таҳдид қилишимиз ёки кўнглини қолдирувчи танқидлар билан ерга уришимиз мумкин.



Бунинг икки муҳим сабаби бор. Биринчиси, фақатгина руҳий муаммолари бўлган оналар фарзандларини кўп қийнашлари ва уларга нисбатан нотўғри ҳаракатлар қилишларига бўлган ишончимиздир. Фарзандини яхши кўрадиган ва унинг яхшилигини истайдиган худди биз каби бир она фарзандида ҳиссий бўшлиқлар ёки руҳий муаммоларга сабаб бўлиши мумкинлигини ўйлашни истамаймиз.

Катта ўғлим уч ёшда эканлигида хонада турган югурадиган йўлакка чиқиб, ўйин ўйнарди. Бир куни ўйнаётган пайтда бехосдан қўли тегиб тезлик ошиб кетди, ўз навбатида, юриш жадаллашди. Йўлакнинг тезлашиши билан Энеснинг ерга йиқилиши бир бўлди. Йиқилаётганда ускуна бурчагига қўли сиқилиб қолган ва қўлининг устки териси шилинган эди. Ёнига чопиб бориб, қўлини кўрганимда мен ҳали ҳеч нарса демасдан, ўғлим ҳозир унга бақиримизни билгандек кўрқиб, менга қаради ва: «Ҳеч нарса қилмади ойи, оғримаяпти» дейиши, устимдан муздек сув куйиб юборгандек бўлди. Чунки, худди сизлар каби, мен ҳам фарзандини яхши кўрадиган, унга меҳрини ҳис қилдиришга ҳаракат қиладиган, ўзимча, омадли ва яхши бир она эдим. Аммо мана шу воқеа шуни кўрсатдики, энг яхшиларимиз ҳам баъзан фарзандимизга босим ўтказишимизни, у ҳатто оғриқни ҳис қилмасиданоқ бақиримизни ўйлашига сабаб бўлишимизни, қисқаси, уни кўрқитиб қўйганимизни билмаймиз. Руҳан ғоятда соғлом, меҳр тўла ва шафқатли бир она эканлигимизни ўйлаб, бир томондан фарзандимизга жавоб берамиз, устидан куламиз, таҳдид қиламиз, айблаймиз, пора берамиз, ерга урамиз.

Мана шу каби ҳаракатларни амалга оширишимизнинг сабаби эса бизни иккинчи сабаб сари етаклай-



ди. Фарзандларимизга шундай муносабатда бўламиз, чунки улар қанчалар чуқур из қолдириш мумкинлигини билмаймиз. Ўғлимнинг қўлидаги яранинг изи кетди, аммо ўша он: «Эҳтиёт бўлмайсанми, аҳмоқ, қўлинг узилиб кетарди, жонимга тегиб кетдинг» деган бир гапни айтганимда эди, орадан ўтган йилларга қарамай, унинг бир парча юраги ўртасида бир яра қолдирган бўлардим. Қобилиятсизлик, қадрсизлик ва меҳрсизлик яраси...

Ҳолбуки, ўйлаб кўрадиган бўлсак, ҳеч биримиз ўз онамиздан бундай сўзларни эшитишни истамаймиз ва трагикомик шаклда бизга қилинишини истамаган бу муомалани ҳеч иккиланмасдан фарзандларимизга йўналтирамиз. Бунинг сабаби меҳр ёки марҳаматимиз камлиги эмас, кўпинча тушуниш ва маълумотимиз етарли эмаслигидир, чунки «бақирмайдиган оналик» ҳақида гапира олиш учун меҳр ва ички оналик билан бирга уларнинг ёнида тўғри маълумот ҳақида гапира олишимиз зарур.

Натижада фарзандимизни яхши кўриш бир «туйғу», меҳримизни унга қандай кўрсата олишимиз эса оналикни санъатга айлантирган бир «маълумот»дир. Бир она боласини жуда яхши кўргани учун ўйинчоқ дўконининг олдидан ҳар ўтишганида боласига ўйинчоқ олиб берса, меҳрини нотўғри ифодаляётган бўлади, чунки унинг бу ҳаракати болани тўймас ва гедонистга айлантириб қўяди. Она боласи ўйинчоқ учун ўйлаганида меҳр билан «Олишни истаяпсан, сени тушунаман, аммо бугун ўйинчоқ оладиган кунимиз эмас» деса, ана шунда меҳрини тўғри ҳаракат билан кўрсатган бўлади. Буни қила олиш учун эса туйғуларни қандай ифодалаш зарурлигини билиш, яъни туйғуларни тўғри маълумот билан озиқлантириш керак.



Тўғри маълумот бизни тўғри сўзларга етказди, чунки болаларимиз билан муносабатларимизни қичинлаштирган энг муҳим одим воқеаларга нисбатан қандай таъсир кўрсатишимиздир. Зеро, ўз ҳисларимизни кўрсатиш давомида ишлатилган «сўзлар» суҳбатдошимизда ё ҳурмат ҳиссини уйғотади ёки қадрсизлик ва ерга уриш туйғуларини янада кўпайтиради.

Мана шу жойда айтишимиз мумкинки, интизомнинг энг муҳим воситаси биз фойдаланадиган сўзлардир. Фарзандимизга нимани қандай айтганимиз, қандай сўзларни танлаганимиз ё ўртамизда келишмовчилик сабаби бўлади ёки она-бола муносабатларининг кучига янада куч қўшади. Мана шу томондан қараганимизда аслида қандай гапиришимизни назорат остида ушлаб туриш биз оналарни ҳам интизомга чорлайдиган бир усулдир. Жаҳлимиз чиққанида, ғазабимиз ошиб кетганида, чегара стресс онларида «тўғри келган» сўзни айтишдан чекиниб, суҳбатдошимизга инсонийликнинг ҳурматига яраша хитоб қила олиш, ёши катта одам учун ривожлантириб борилиши зарур бўлган хислатдир.

Болалар улар билан ҳурмат доирасида муносабатга киришган, сўзларини назокат ва меҳр билан тинглаб, эътибор қаратган катталар билан ҳиссий боғланишади, чунки фақатгина мана шундай муносабат боғи билан уларга эътибор қаратилганлигини ва бошқа кўрганларини ҳис қилишлари мумкин. Бу ҳиссий боғ фарзандимиз бизнинг сўзларимизни жиддий қабул қилиши ва қоидаларимизга амал қилишини таъминлайдиган бир гулшандир. Ахир инсон меҳр алоқаси ўрнатилганларни хафа қилишни истамайди. Шу сабабли унга мослашиш ва хурсанд қилишга ҳаракат қилади.



Тамоман акс нуқтада, яъни бизни ерга урадиган, танқид қиладиган, кўрмасликка оладиган, уялтирадиган, қўрқитадиган, бақириб-чақирадиганлар билан қурилган муносабатлар негатив туйғулар устида бино бўлган муносабатлардир. Бир бола учун бундай вазият салбий ҳаракатлар қилиш, агрессивлашиш ва тескари ҳаракатлар қилишнинг эшиги очилган муддатни бошлатган бўлади. «Болам жуда асабий, умуман, гапимга қулоқ солмаяпти» дейиш аслида бир она сифатида у билан меҳрли алоқа қуролмаяпман деганидир, чунки алоқа қанча заифлашгани сайин онанинг боладаги таъсири камайиб кетаверади. Таъсир камиган сайин эса она босимни орттириб бораверади. Босим ортган сайин эса она-бола ўртасидаги риштаняда чўзилади ва узилиш нуқтасига қараб яқинлашаверади. Шунинг учун тез-тез ишлатиладиган баъзи оналарга хос жумлалар ва ҳаракатларни сезишимиз, кейин эса уларнинг ўрнига позитив муносабат ҳаракатларини амалга ошириб, ўзгартиришимиз зарур.

### **Боламизга нимани қандай айтиш керак?**

Таъсирчан ва тўғри муносабатда бўлиш жараёнида эътибор қаратишимиз керак бўлган аниқ одимлар, аниқ қолиплар бордир. Бу одимларга эътибор берадиган бўлсак, она-бола ўртасида ҳурматли ва инсоний муносабатлар юзага кела бошлайди. Агар уларни моддалар ҳолида кўриб чиқадиган бўлсак:

**1-модда: Катта одамга айтилмайдиган ҳеч бир гапни болага айтма.**

Бу тўғри муносабат қуришда илк одимдир ва тан олиш керак бўлса, энг қийинни ҳам шу. Зеро, биз она-



лар фарзандларимизни кўп ҳолатларда «одам» деб ҳисобламаймиз. Тушунмайди, хафа бўлмайди, ҳечқиси йўқ деб ўйлаймиз (ёки ҳеч бўлмаганда ҳаракатларимиз шундай фикрда эканлигимизни кўрсатади).

Ҳолбуки, болалар тушунади, хафа бўлади, уялади ва маҳжуб бўлишади. Шу сабабли катта одамга айтилмайдиган ҳеч бир гапни болага ҳам айтмаслик керак.

«Эшикни ёп, ғорда туғилганмисан?»

«Бор, ифлос қўлларингни тез ювиб кел!»

«Бир кун шу овқатни одамга ўхшаб еганингни кўрай!»

«Ерга қараб турма, бир урсам, ерга қулайсан!»

Бунақа гаплар «ҳурмат» ва «меҳрга тўла» бўлишдан анча узоқдир. Биз турмуш ўртоғимизга, дугонамизга, қўшнимизга, бошлиғимизга «айб бўлмасин дея айтмайдиган қолип гаплардир. Фарзандларимизга айтишимизнинг сабаби эса, шундай демасак, яъни кўрқитмасак, гапимизга кирмаслигига ишонишимиз ёки фарзандларимизнинг бегонага кўрсатилган ҳурматга муносиб эмаслигини ўйлашимиздир.

## **2-модда: Катта одамга ишлатилмайдиган оҳангни фарзандингга ҳам ишлатма**

Тадқиқотлар тил ва овозимиз оҳангининг айрилган сўздан кўра кўпроқ таъсирли ва муҳим эканлигини кўрсатмоқда. Яъни биз айтган гапда муаммо бўлмаса ҳам тилимиз ёки овоз оҳангимизда зўравонлик бўлиши мумкин.

Буни катталар дунёсида қилмаймиз, чунки бундай қилсак, катта эҳтимол билан бунга жавоб оламиз. Шу боис овозимизни пасайтириб, шафқатли бир оҳангга келтирамиз ва меҳр тўла тил билан муносабатга киришамиз.



Ҳолбуки, бир атрофимизга қарайдиган бўлсак, хиё-  
бонда ўйнаётган болага вақт бўлганлигини айтиш учун  
«Кетдик, уйга қайтамиз» деган онанинг овоз оҳанги-  
даги ғазабни бемалол сезиш мумкин. Ҳатто баъзан  
фарзандимизга «муаммо йўқ» деган сўзларимиз ҳам  
бир муаммо бордек қўпол ва стрессга тўладир:

*«Стакан синди, аммо муаммо йўқ ўғлим! Сенга ҳеч  
нарсга бўлмасин! Ишон, ҳечқиси йўқ!!!».*

### **3-модда: Ҳақорат қилма, уялтирма, насиҳат қилма**

Янги турмуш қурдингиз ва илк марта маржумак  
шўрвасини пиширяпсиз дейлик. Жуда ҳаяжондасиз,  
интернетдан рецептини топдингиз, қарай-қарай, катта  
меҳр билан пиширдингиз ва турмуш ўртоғингиз ол-  
дига қўйдингиз. Шўрвадан биринчи қошиқни олди ва  
юзини тириштириб, мана бу гаплардан бирини айтди:

*«Сенингдек бунчалар қўлидан иш келмайдиган  
аёлни кўрмадим! Шу шўрвами?» (ҳақорат).*

*«Ҳозир қайт қилиб юбораман, бу шўрва расво бў-  
либди, ҳазиллашяпсанми?» (уялтириш).*

*«Ҳечқиси йўқ, ҳамма нарсга қўлингдан келиши ке-  
рак деган нарсга йўқ, ойим шўрвани қандай пишириш-  
ни ўргатади» (насиҳат қилиш).*

Қайси бири сизга ёқди? Кун бўйи овора бўлганин-  
гиз, қилинган ҳаракатларнинг назардан четда қолиши  
ва фақатгина натижага қараб хулоса чиқарилишими  
ёки бу хулосалардан ҳар бирининг инсоний муноса-  
батлардан узоқ ва хафа қилувчи эканлигимиз?

Келинг, яна бошқа бир мисолни кўриб чиқамиз.  
Бир иш учун бошқа шаҳарга боришингиз керак бўлди  
ва у ердаги қариндошингизникида қоласиз. Уйга ке-  
либ, эшикни тақиллатдингиз. Қариндошингиз эшикни



очиб, хуш келибсан» дегандан кейин «Мана шу куртка-ни кийдингми, ҳаво совуқ, кошки қалинроқ кийинсанг эди» дейди. Оёқ кийимингизни ечаётганингизда «Биз у ерда эмас, мана бу ерда ечамиз, сен ҳам шу ерда ечақол» дейди. Сиз энди ичкарига кираётганингизда «Оёқ кийимингни жойига қўйишни ўйламаяпсанми кичкина хоним» дейди. Овқатлангани ўтирдингиз. «Сен учун кўкпиёзли овқат пиширдим» дейди ва сизга керагидан ортиқ солиб беради. Бу овқатни ёқтирмайсиз, аммо айб бўлмасин дея 1-2 қошиқ оласиз. «Ҳеч замонда товоқда овқат қолдириладими, қанчалар айб! Қани тез тугат, бўлмаса, ортингдан йиғлаб қолади. Африкадаги болаларни ўйла, сен овқатни танлаб ейсан, улар эса очлик гирдобида» дейди, кейин эса сизга овқатни мажбурлаб едиришни бошлайди...

Мана шундай назорат қилиш, танқид қилиниш, бошқариш сизга ёқадими? Ёки саволни бошқача берай, яна ўша қариндошингизникига борасизми? Менимча, йўқ!

Болаларимиз биздан кутадиган нарса аслида катта инсон сифатида биз кутадиган нарса билан бир хил. Уни хафа қилмасдан, кўнглини қолдирмасдан, қобилиятсиз ва иқтидорсиз ҳис қилдирмасдан қуриладиган бир муносабат... Бунини «тушуниш» дейилади. Бемаза шўрвани турмуш ўртоғимиз олдига қўйганимизда шўрвадан бир қошиқ олиб, нимтабассум чеҳра билан ҳамма танқидлардан олдин «Қўлларинг дард кўрмасин жоним, кунбўйи овора бўлибсан ва илк шўрвангни пиширибсан» дейиши, яъни бизни тушунишидир. Тузини кейинги сафар озроқ солишимиз зарурлиги, гўшт суви билан янада ширинроқ бўлиши, маржумак шўрвасига нўхат солинмаслиги кейинги босқичда айтиладиган гаплардир.



## Тўғри сўзлар ва тўғри жумлалар ҳақида таклифлар

### **Фарзандимизга бақирмасдан нима қилайлик?**

Бақирриш оналик давримизда «муаммони ҳал қилиш стратегияси»га айланганида, яъни қийналиб қолганимизда фарзандимизни тўхтатиш ва вазиятни назорат қилишни истаганимизда бақирришни бошласак, демак, фарзандларимизга «Назоратни қўлга олишни истасанг, бақир» деган бўламиз ва мана шу йўл билан «зўравонлик»ни ўргатган бўламиз.

Ота-она фойдаланган зўравонлик ҳаракатларига ҳар қанча «интизом», боланинг бошқа болаларга ишлатган зўравонлик ҳаракатларига «тенгдош зўравонлик» дейилса ҳам, ким кимга ва нима сабаб билан зўравонлик қилмасин, зўравонлик ҳаракатларини ишлатган киши мана шу сўзнинг том маъносида «зўравонлик» қиляпти дегани. Шу сабабли бақирриш ўрнига қилоладиган ҳаракатларимизни ўйлаш боламиз учун ишлаб чиққан муносабат қолипимиз нуқтаи назаридан ўта муҳимдир.

Бақирриш ҳаракати она ўзгартиришни истаган пайтида, яъни бугун бошлаб, эртага ўзгариб қоладиган одат эмас. Бақирадиган оналикдан жим оналикка ўтиш вақт олади ва бу катта ҳаракатни талаб қилади. Бу муддат ичида болаларимизга овозимизни кучайтириш ҳамда уларга гуруҳнинг бир парчаси эканликларини ҳис қилдириш учун «огоҳлантирувчи сўзлар»ни ишлатиш усули жуда катта фойда беради.

Боламизга «Мен энди бақирмайдиган бир она бўлишни истайман. Бу борада менга ёрдамнинг керак» деб, назоратни йўқотиб, бақира бошлаганимизда



бизни огоҳлантириш учун бир «код» белгилаб қўйишимиз мумкин. Ўртамиздаги махсус код баъзан қошларни қимирлатиш ёки қулоқларни бекитиб олиш каби «сўзсиз» бир ишора ҳам, «қизил, каркидон, қичқирини, севги» каби ўзаро белгилаб олган «шифр» ҳам бўлиши мумкин. Каттароқ ёшли боламиз бўлса, тўғридан-тўғри «Ойи бақиряпсиз ва бу мени қўрқитяпти» каби жумлани айтишини исташ ҳам фойдадан холи эмас.

Фарзандимиз мана шу сирли сўз/жумлани ишлатганида тўхташимиз, нафас олишимиз ва «Огоҳланганинг учун раҳмат, бирдан жаҳлим чиқди, ғазабимни оддий гаплар билан ҳам ифодалай оламан, бақирмаслигим керак эди» дейишимиз мумкин. Мана шу йўл билан фарзандимиз билан ўртамиздаги меҳр боғларини бузмасдан жаҳлимиз чиққанида гаплашиб оламиз ва муносабатларни ўрнатамиз. Ахир ғазабимизни кўрсатиш учун бақирини шарт эмас. Зотан, тилимиз, юз ифодамиз ғазабимизни боламизга керактан ортиқ ҳис қилдиради. Шунақа пайтларда хаёлимизга «Аммо болам хато қилди, бақирини эшитишга муносиб» деган фикр келадиган бўлса, ўзимизга мана бу гапни айтиш фойда беради: «Инсонлар хато қилди, хатолар ҳақида гаплашиб олинади, натижалари кўрилади, бадаллари тўланади, аммо ҳеч бир инсон бақирини ерга уришга муносиб эмас. Айниқса, қаршимиздаги кичкина бир бола бўлса...».

### **Боламизга қилма, демасдан нима қилайлик?**

Кўплаб тарбия стратегияси ва педагогика китобларининг кўпи «нима қилмаслигимиз керак»лиги йўналишида яратилган бўлса, биз ота-оналар ҳам кўп ҳолатларда фарзандларимизга улар қилишини истаган



нарсани эмас, қилмасликлари керак бўлганларни айтиш услубимиз ёқмайди. Укангни урма, кийимингни у ерга қўйма, сувни сачратма, ўйинчоғингни ҳар тарафга сочма, овозингни чиқарма, қимирлама, диван устида сакрама... каби ўнлаб ота-оналарга хос жумлалар она-бола ўртасидаги интизомсиз муносабатга замин яратади. Зеро, биз болаларимизни интизомга ўргатиш учун «қилма» дер эканмиз инсон зеҳни «ма» қўшимчасини йўқ деб билиб, «қил» қисмига эътибор қаратишга мойиллиги фарзандимизни янада интизомсизликка бошлайди. Биз «қилма» деймиз, боламиз эса «қилади».

Ҳолбуки, фарзандимиздан нима кутаётганимизни/ истаётганимизни айтишимиз боламизнинг сўзимизга қулоқ солиш имкониятини юқори даражада оширади. «Диванда сакрама» дейиш ўрнига «Диван ўтириш учун», «Укангни урма» дейиш ўрнига «Жаҳлинг чиқса, ёстиқни ур», «Пультни ерга отма»нинг ўрнига «Ўйинчоқ пултни ерга отсанг бўлади» дейиш янада тўғри ва ўргатувчи бўлади. Ахир кичкина болалар ҳатто баъзан катталар ҳам биздан янглишлардан кўра кўпроқ тўғриларни ўрганишга эҳтиёж туйишади.

### **Боламизга буйруқ бермасдан нима қилайлик?**

Буйруқ бериш буйруқ берган билан уни олган ўртасида зулм ва босимли бир боғни пайдо қиладиган негатив муносабат туридир, чунки инсон руҳи озод яратилган. Унга қилинган босимни ҳис қилади ва ўз манфаати учун битта сўз бўлса ҳам айтиб қаршилик кўрсатади. Оналар болаларига буйруқ беришганида болаларнинг қайсарлашиши, қарши чиқиши, эшитмасликка олишлари ёки буйруқни эшитса ҳам гапириниб, оёқ тираб бажариши мана шу сабаблидир.



Фарзандимизга бир нарса айтмоқчи бўлганимизда буйруқ бериш ўрнига янада таъсирлироқ усуллардан фойдаланишимиз мумкин. «Бирга қиламизми?» деб сўраш, «Шундан кейин шу бўлади» дея маълумот бериш ёки «Энди мана бунинг вақти» дейиш боламиз билан тортишмасдан ҳамкорлик қилишга кўниш эҳти-молини орттиради.

Масалан, боғдан уйга қайтган боламизга «Бор, ифлос қўлларингни тез юв» дейиш ўрнига «Қани, қўлларимизни ювамиз» дейиш инсонга хос ҳаракатдир. Яна олдин ҳеч нарса демасдан, бирдан жаҳл қилиб, «Телевизорни ўчир, ётиш вақти бўлди, кўрмаяпсанми?» дея бақириниш ўрнига «5 дақиқадан кейин телеви-зорни ўчирамиз, кейин эса ётамиз» дейиш боламиз-нинг мана ҳолатга ўзини тайёрлаши учун имконият туғдиради.

Бу ерда яна бир муҳим нарсани билиш фойдадан холи эмас. Мактабдан олдинги вақт, яъни 6 ёшгача бўлган пайтда болага ишлатилган тил «илтимос тили» бўлиши керак. Яъни боламиз қилиш мажбурий бўл-ган ҳаракатларни белгилаётганда «Мана буни қил» дейиш нотўғри, чунки бу ёшда чап мия, яъни мантиқ фаол бўлмайди. Боламизнинг қарорлари мантиқдан йироқ бўлади, ҳисларга мойил бўлади ва ёшидан ке-либ чиқиб, кўп ҳолатларда «завққа» берилади. Агар биз фарзандимизга дорини ичишини айтсак, олади-ган жавобимиз «йўқ» бўлади. Зотан, дорини ичиш ёки ичмаслик боланинг ихтиёрида эмас, онанинг назора-тида бўлиши керак. Шу сабабли бу ёш даврида бо-лага бирор қоидани ўргатар эканмиз «дори вақти», «ўйинчоқларни тўплаш вақти» каби усулларни қўл-лаш тўғри бўлади.



**Боламизни огоҳлантирмасдан нима қилайлик?**

Болалар ҳаётнинг тажрибасиз йўловчиларидан. Катта одам каби таҳликани олдиндан кўра олмаганликлари учун ҳам биз оналар уларни тез-тез огоҳлантириб туришимиз кераклигини ҳис қиламиз: «Эҳтиёт бўл, йиқиласан, жонинг оғрийди, эҳтиёт бўл...». Ҳолбуки, болага бундай дейиш қандай қилиб эҳтиёт бўлиш кераклигини ўргатмайди. Фақатгина «бу борада хато қиласан» деган хабарни беради холос ва фарзандимизнинг ўзига ишончига зарар етказади. Мана шунинг учун ҳам бир муддатдан кейин боламиз: «Бас қилинг, биламан» деб тескари таъсир кўрсата бошлайди.

Албатта, биз оналарнинг эҳтиёт бўлиш ҳақидаги огоҳлантиришимиз болаларимизни ҳимоя қилиш учундир. Лекин бу усулларни тўғри ифодалардан фойдаланиб, ҳаётга татбиқ қилсак, янада таъсирлироқ бўлади. Боламиз агар кичкина бўлса, унга «Эҳтиёт бўл, йиқиласан» дейиш ўрнига нима қилса йиқилмаслигини тушунтириш тўғрироқ бўлади. «Зинадан тушаётганда секин юр ва тутқичдан ушла» каби....

Каттароқ болалар эса ақл олишдан кўра ақл беришни кўпроқ ёқтиришади. Улар билан қурилган муносабатда «Сенингча, бувангларникига велосипеднинг билан кетаётганда машиналардан ҳимояланиш учун нима қилиш керак?» деган тарздаги фикр олиш жумлалари билан жавобни унинг ўзидан топилишини таъминлашимиз мумкин. Шундай йўл билан биз оналарнинг хавфсизлик эҳтиёжимиз қондирилади ҳамда боламиз жавоб бераётганда қилиши керак бўлган ишни ўзига ўзи эслатган бўлади.



## Боламизни қиёсламаслик қўлимиздан келади-ми?

Биз оналар сўзимиз таъсир қилиши, болаларимизни ғайратга келтириш ва шавқларини ошириш учун бирор ишни улардан яхшироқ иш қиладиган болалар билан қиёслаймиз. «Али ҳар куни хонасини йиғиштирар экан, сенинг хонанг бўлса доим ёйилиб ётади» деганимиз аслида «Онанг сифатида хонангни озода тутишингни истайман» деганимиздир. Аммо афсуски, бунинг ёмон йўл билан қилишни танлаймиз.

Қиёслаш ёқимсиз, чунки ҳар бир инсон ягона ва бошқаларда бўлган хусусиятларга эга бўлишга мажбур эмас. Қиёслаш ёқимсиз, чунки ҳеч бир она боласидан «Али»нинг онаси, умуман, бақирмас экан, кошки унга ўхшаган бўлсангиз эди» деган гапни эшитишни истамагани каби ҳеч бир бола ҳам бундай гаплар олдида ерга қараб қолишни истамайди. Айниқса, қиёсланган болаларда илдиз отадиган қобилиятсизлик туйғусини кўз олдимизга келтирганимизда бемалол айтишимиз мумкинки, бир болага уни кимгадир қиёслаб бирор хислатни юқтиришдан кўра, ўша хислатнинг умуман бўлмаслиги балки яхшироқдир. Натижада, бошқа бировга ўхшаган бўлганида онасидан мақтов эшитишини ўйлаган бир бола бўлиш ўзи каби бўлиб, баъзи масалаларда кам бўлишдан янада ёмон ва янада хафа қилувчи бир ҳолатдир.

Бунинг ўрнига фарзандимиздан истаган нарсаларни тўғри сўраш етарли бўлади. «У бундай дейди», «Дўстинг бунақа қилибди», «Унинг табели яхшироқ экан» каби гапларни айтишдан кўра, «Хонангни йиғиштиришингни истайман», «Дарсларингни яхшироқ қилишинг керак», «Шу масалада сенга ёрдам беришимни истайсанми?» каби гапларни айтиш янада тўғрироқ ва таъсирлироқ бўлади.



## 2. Тўғри ҳаракат қанақа бўлиши керак?

**Ойи, менга яхши кўриб муносабатда бўлинг!**

Бу жумла доктор Маршал Б.Розенбергнинг «Зўравонликсиз муносабат» усулларининг асосини ташкил қилади. Зеро, ота-она фарзандидан энг қаттиқ жаҳли чиққан, ғазабланган, хафа бўлган пайтда ҳам уни яхши кўради. Ўша пайтдаги туйғуларимиз қанча бўлса бўлсин, уни билдираётганда фарзандимизни «яхши кўрадиган инсон сифатида» ҳаракат қилишимиз муҳим.

Инсон яхши кўрганининг кўнглини қолдиришни, хафа қилишни, кўра-била туриб, жонига озор беришни, яралашни, касал қилишни, руҳиятини синдиришни истамайди. Мана шу нуқтада «тўғри ҳаракат қилишнинг» илк одими қаршимизда турганнинг «биз яхши кўрадиган инсон» эканлигини билиб, унга инсоний муносабатда бўлишдир. Бунинг учун эса эътибор қаратишимиз зарур бўлган аниқ моддалар мавжуд:



## Фарзандингизга эмас, хатти-ҳаракатларига

### қарши чиқинг

Ғазабланган пайтимизда биз ишлатадиган жумлалар, одатда, болага қарши чиқади, унинг шахсиятига тегади. Хонасини йиғиштирмаган болага «Аҳмоқ! Сенга ўхшаган бетартиб болани кўрмадим!» дейиш боланинг хонани йиғиштирмаганлигини эмас, шахсан ўзини нишонга олишдир. Мана шунақа ҳужумлар фарзандимизнинг иззат-нафсига зиён етказади. Тескари таъсир кўрсатади ва ҳимоя қобиғини пайдо қилади.

Ҳолбуки, фарзандимизга худди мушт каби ёпиштирилган мана шу негатив ёрлиқлар ўрнига фойдаланишимиз мумкин бўлган ўнлаб бошқача жумлалар бор:

«Йиғиштириш вақти келди! Беш дақиқа вақт бераман.

«Хонангни йиғиштирмагансан ва бу менинг жаҳлимни чиқаряпти».

«Хонангни йиғиштирмасанг, излаган нарсангни тополмайсан ва ёрдам сўрайсан. Аммо афсуски, ёрдам беролмайман».

«Хонангни йиғиштирмасанг, ердаги ўйинчоқларни босиб олиб, синдириб қўйишинг мумкин, билиб қўй».

Мана бу жумлаларнинг энг муҳим жиҳати шундаки, уларда «ҳукм» йўқ ва болани «айбламас»лигидир. Танбал, дидсиз, ифлос бола каби ёрлиқлар йўқ, бундан ташқари, болани ёмон ҳис қилдириб мақсадга эришиб бўлмайди. Фақатгина хонасини йиғиштириш ҳаракатнинг аҳамиятга урғу беради холос. Зеро, болани «дидсиз» дейиш унга озод бўлиш қобилиятини тақдим қилмаганидек, бир муддат ичида ҳақиқатга айланган башорат каби фарзандимизнинг бу ёрлиққа мос ҳаракат қилишига йўл очиб беради.



### **Ҳаракатга эмас, ниятга эътибор қаратинг**

Ўсмирликдан олдинги вақтда болаларнинг хатти-ҳаракатлари ҳар қанча салбий кўринмасин, ниятлари маъсум ва тозадир.

Бир неча йиллар олдин кичкина ўғлим билан бирга отасининг ишхонасига бордик. Бир йиғилишимиз бор эди ва Эйменни қолдириб кетадиган ҳеч ким йўқ эди. Ёнимизга баъзи ўйинчоқларни олдик, аммо ишхона кичкина бир бола йиғилиш давомида жимгина ўтирадиган бир муҳит эмасди, албатта... Эймен ҳам бир муддатдан кейин ўйинчоқларидан зерикди, отасининг мукофотлари турган жавон олдига бориб, уларни ўйнай бошлади. Биз сезмай қолдик, катта жавон ағдарилиб кетибди, хонанинг ҳар томонида мукофотлар, афишалар, териб қўйилган китоблар ёйилиб ётарди. Хонанинг аҳволини кўрган турмуш ўртоғим шундай деди:

– Ҳамма ёқни расво қилибсан!

Ҳолбуки, Эймен бу ишни расво қилиш учун қилмаганди, ҳатто ёйиб ташлаганини билмасди ҳам. Унинг нияти янги кўрган муҳитини кашф қилиш ва ўйин ўйнаш эди.

Фарзандларимизнинг эҳтиёжларини ва ниятларини кўра бошлаганимизда хотиржам тортамиз ва улардан ғазабланишдан воз кечамиз. Чунки «Ёйиб ташладинг» деганимизда «Мен йиғиштиргандим, сен атайлаб буздинг» деган маъно бор, «Қизиқдинг ва ўйнаяпсан» деганимизда эса фарзандимиз йиғилишни бўлмасдан ўзини чалғитиб тургани учун шукр қиладиган ҳолга келамиз.



### **Алоҳида вақт ажратинг**

Ҳар бола ота ва онаси билан алоҳида-алоҳида бир-галикда вақт ўтказишни истайди. Бу ўзаро муносабат ўрнатиш учун жуда ҳам муҳимдир. Ўзаро алоқа ўрнатмасдан интизом ўрнатиш мумкин эмаслиги учун ҳам бу хатти-ҳаракат интизомнинг пойдевори ҳисобланади.

Лекин бугунги кунда чопа-чоп қилиб яшаётган ота-оналар дунёси тезкор. «Ахир уч нафар фарзандим бор, қандай қилиб унга вақт ажратай?» дейди. Бирдан ортиқ фарзанди бўлган оналар учун барча фарзандига «болалар» дея ном бериб, ҳаммаси бир-галикда вақт ўтказса, янада яхшироқ бўлади. Ҳолбуки, улар «болалар» эмас, улар алоҳида-алоҳида Али, Ойша, Аҳметдир. Вақти-вақти билан бирга вақт ўтказиш заруратини туйишса ҳам ҳар куни оналари билан ёлғиз вақт ўтказишга эҳтиёжлари бордир.

Тадқиқотлар ҳар куни болалари билан 15 дақиқа бирга вақтини ўтказган оналарнинг сўзлари янада таъсирлироқ чиқишини, фарзандлари билан янада яхшироқ, эркинроқ муносабатда бўлишларини ва уларнинг янада бахтлироқ бўлишларини исботлаган. Шунинг учун бир кунда ҳеч бўлмаса, 15 дақиқа вақт ажратиш биз оналар учун овқат пишириш, уйқуни режалаштиришдек муҳим ва зарурдир.

### **Ўйин ўйнанг**

Боланинг тили ўйиндир. Гарри Лэндренх бола ва ўйин бир-биридан ажралмас, бир бутун дея таъриф беради ва уни шундай изоҳлайди:

«Қушлар учади, балиқлар сузади, болалар эса ўйин ўйнайди...».



Яъни боланинг ўйин ўйнаши қушнинг учиши ва балиқнинг сузиши каби табиий ва муҳимдир. Ривожланиши ва соғлиғи учун бўлиши лозим бўлган шартлардан биридир. Мана шу жойда бир она фарзанди билан ўзаро муносабатга киришининг энг мароқли ва таъсирли йўли ҳам ўйин ўйнашдир.

Яна гап интизомга бориб тақаладиган бўлса, ўйиннинг аҳамияти яхшироқ англашилади. Биз интизом деган нарса бир нарсани қилишни ўргатиш, фарзандимизнинг туйғу ва хатти-ҳаракати назоратини таъминлашига ёрдам бериш, ўзини ўзи таъминлашини ўргатишдир. Мана шуларнинг ҳаммасини болалар билан ўйин ўйнаб қўлга киритиш мумкин.

Бола бошқарадиган ота-она «жалб қилинган» эмас, «қатнашчи» бўлган бир ўйин пайтида бола фаоллашади, тили ривожланади, ўзига ишончи ортади, онаси билан муносабатлари мустаҳкамланади, муаммоларни ҳал қилиш қобилияти ривожланади, навбатда туриш, сабр қилиш, ғалабага эришиш, ютқазмиш каби вазият ва маҳоратларга эга бўлади. Мана шу йўл билан ота-она «тушунтириб», мажбуран ўргатиши мумкин бўлган хислатлар бир ўйин ичида кўнгилхушлик, «бошдан кечириш» орқали ўрганилади.

### **Қучоқланг**

Қучоқлаш гарчи жуда осон ва содда бир ҳаракатдек кўринса ҳам инсон руҳиятида жуда катта ҳиссаси бўлган муаззам бир таъсирни пайдо қилади.

Қучоқлашининг илк таъсири танада окситоцин пайдо бўлишига сабаб бўлишидир. Окситоцин инсон вужудига жуда катта таъсир ўтказади. Мана шу таъсирларнинг биринчиси, боғланиб қолиш гармо-



нининг бўлишидир. Она туғруқдан кейин боласини эмизар экан ва боласини бағрига босганида окситоцин ишлаб чиқилади. Бу гармон сабабли бола ҳам, онаси ҳам тинчланади ва уларнинг боғлиқлиги янада мустаҳкамланади.

Мана шу мўъжизавий гармоннинг иммунитет тизимини ҳаракатга келтирадиган ва инсонни янада соғломлаштирадиган томони ҳам бор. Инсон қанча кучоқласа, шунча соғлом бўлади. Болани бағрига бошиш унинг жисмоний соғлиғини ҳам ҳимоя қиладиган таъсир кўрсатади.

Окситоциннинг яна бир фойдаси эса «оғриқ қолдирувчи» эканлигидир. Бу гармон боланинг руҳий яраларига ва танадаги оғриқларига ҳам табиий бир дори ҳисобланади. Бир жойимиз оғриганида ўша жойни силашимиз бизга тегинилганда пайдо бўладиган гармонларга ишора қилади. Руҳий жиҳатдан азобланганимизда ҳам яқинларимиздан бирини кучоқлаб хотиржам бўлишимиз окситоциннинг оғриқ қолдирувчи таъсири билан боғлиқдир.

### **Бузадиган эмас, тузадиган она бўлинг!**

Танқид, қиёслаш, насиҳат, ўгит қанчалик бузғунчи бўлса, мақтов, журъатлантириш, жасорат бериш шунчалик қурувчи ва ривожлантирувчидир.

«Менимча, қўлингдан келади...».

«Мана бундай қилсанг, фойдалироқ бўлади».

«Кўряпманки, бугун янада яхшироқ қиляпсан».

«Ҳаракатинг учун табриклайман».

«Аминманки...» каби ифодалар фарзандимиз эътиборини «қилмаганларига» эмас, «қилганларига» қаратади. Мана шундай йўл билан онг масалани ҳал



қилиш йўналишида ишлай бошлайди. Муаммоларни эмас, ечимларни кўради. Баҳона эмас, альтернативни пайдо қилди.

### **Танлаш имконини беринг**

Танлаш имконини бериш фарзандимизнинг ҳаёти юзасидан масъулиятни олиш ва ўз қарорининг натижасига кўнишига имкон беради. Лекин танлаш имконининг тўғри таклиф қилиниши она-бола муносабатлари учун ўта муҳимдир.

**Танлаш имкони чегарасиз бўлмасин:** Қарор қилишни болага қолдириш муҳим, аммо чегарасиз қарор қилиш ҳаққи берилганда «демократия» эмас, «анархия» мавжуд бўлади. Мана шу сабабдан ҳам болага «Нонуштага нима истайсан?» деб сўраш ўрнига «Омлет ейсанми, менеменми?» деб сўраш боланинг ҳам, онанинг ҳам ишини осонлаштиради.

**Танлаш имконини чегараланг:** Айниқса, кичкина болаларда иккитадан ортиқ танлаш имконини бериш фарзандимизнинг фикрини чалғитиши мумкин ва муаммоларини кўпайтиради. Шу сабабли «Мана бу кўйлакни кийишни истайсанми ёки мана буними?» дея икки имкон ўртасида танлаш имконини бериш муҳим. Бозор ва ўйинчоқ дўконидан олинадиган нарсаларнинг аниқ бўлиши боланинг танлаш ва хурсанд бўлиш имконини жуда оширади.

**Қилишга мажбур бўлса, танлашга имкон берманг:** Ҳаётда баъзи нарсалар мажбуран бажарилади. Мактабга бориш, дори ичиш, эмланиш каби баъзи фаолият турлари. Мана шу ишлар гарчи бизга ёқмаса ҳам бажаришга мажбур бўлган ишлардир. Шунинг учун фарзандимизга танлаш имконини бераётгандек «Дорингни ҳозир ичасанми ёки кейинми?» каби са-



вол бериш тўғри эмас. Бунинг ўрнига «Дори ичиш вақти бўлди» деб, дорини бериш тўғри иш бўлади.

**Танлашнинг натижасини кузатинг:** Агар фарзандингизга «Уйда тўп ўйнаб бўлмайди. Тўп ўйнашни истасанг, боққа туш ёки уйда қолишни танласанг, бошқа ўйинчоқларни ўйнайсан» деган танлаш имконини берган бўлсак ва у уйда қолган бўлса, бундай ҳолатда унинг тўпни ўйнашни давом этишига йўл қўймаслигимиз зарур. «Агар уйда қолмоқчи бўлсанг, тўпни олиб қўяман» дея эътиборини бошқа ўйинчоқларга қаратиш тўғри бўлади.

### Рол ўйнанг

Ўзингизни фарзандингиз кўзида кўришни истасизми? Унақада бир муддат хоҳ ота, хоҳ она бўлсин, сиз ҳам болага айланинг. Сиз ҳам фарзандингизга ўхшаб ҳаракат қилишга урининг ва фарзандингиз сизни қандай акс эттиришига қаранг. Жаҳли чиқяптими, уряптими, бақиряптими, кулиб турган юзи борми ёки қошлари керилганми?

Мана шу ҳаракатлар боланинг зеҳнидаги ота-она сиймосини кўришимизни таъминлайди ҳамда биз катталарга бола бўлиш нима эканлигини эслатган бўлади.

### Аниқ, лўнда ва қисқа гапиринг

Болага «Одобли бўл» деганимизда нима демоқчи эканлигимиз жуда ҳам мужмал ва тушунарсиз бўлади, чунки одобли бўлиш ҳолати ҳар кимда ҳар хил бўлиши мумкин. Шунинг учун фарзандимизга бундай дейиш ўрнига «Ҳозир қўшнимизникига кетяпмиз, соат мана бу ердан мана бу ерга келгунча, ўша ерда бўламиз, мана шу муддат ичида ёнимдан турмаслигингни



истайман» десак, нима истаётганимизни болага аниқ тушунтирган бўламиз.

Кейин фарзандимизга узундан-узоқ: «Қара, хонанг яна тарқоқ бўлиб ётибди. Мен сенга неча марта хонани бундай қолдирма деб айтдим? Дидсиз! Бу ўйинчоқларни ахлатга ташлаб юбораман, кейин кўрасан!» деб койиниш ўрнига қатъий оҳангда: «Али, ўйинчоқларни қутига сол! Беш дақиқада, вақт кетди» дейиш янада кўпроқ таъсирли бўлади.

### **Ташқарига чиқинг**

Тадқиқотларга кўра, фарзандимиз ривожланиши учун энг тўғри жойлар табиат қўйни, дарахтлар, тупроқ, гуллар, ҳайвонлар кўп бўлган табиий муҳитлардир. Мана шунақа муҳитларда фарзандингиз «қилма», «тегма», «бас қил» деган гапларни эшитмасдан озод бўлиш мазасини тотиб кўради. Асоси тупроқ ва сув бўлган инсон сув ва тупроққа тегиниб, табиий хусусиятларини муҳофаза қилади, стрессдан қутулади, ижобий туйғулар билан озиқланади. Шу сабабли шаҳар ҳаёти ичида бўлсак, фарзандимизни тез-тез табиат билан учраштириб туришимиз, тоза ҳаво олиши учун ҳар куни ташқарига чиқаришимиз муҳим.

Баъзан оналар фарзандлари шамоллаши ва касал бўлиб қолишидан хавотирга тушиб куз ва қиш ойларида уйга қамаб қўйишни афзал билишади. Ҳолбуки, амалга оширилган тадқиқотлар уйга қамаб қўйилган болалар кўпроқ касал бўлишларини исботлаган. Мавсумга мос равишда кийинтириб, фарзандимизни ёз-қиш демасдан ҳар куни тоза ҳавога олиб чиқиш, уйнинг ҳавосини алмаштириб туриш, керак бўлса, ташқарига чиқиб, тоза кислороддан нафас олишини таъминлаш ҳар қандай ривожланиш майдони учун муҳимдир.



Ташқарига чиқишни канда қилманг, чунки:

- ташқи муҳит ёпиқ муҳитларга қараганда бола-нинг ривожланиш майдонларини керагидан ортиқ огоҳлантиради;

- фарзандингиздаги стресс ва қайғуларни камайтиради;

- кузатиш, кашф қилиш, тажриба қилиш каби муҳим қобилиятлар пайдо бўлишига имкон туғдиради;

- камроқ касал бўлишини таъминлайди;

- мувозанат, мувофиқлаштириш каби қобилиятлари: дўст топиш, ўйин ўйнаш, қоидаларга амал қилиш каби ижтимоий қобилиятлар; жамият ичида бўлиш каби жамоага мослашиш кўникмаларини ривожлантиради.

### Келишинг

Фарзандингиз яхши кўрадиган, доим қилишни истайдиган, аммо унинг яхшилиги ривожланиши учун чегараланиши керак бўлган мавзулар оилаларда пайдо бўладиган муаммоларнинг энг катта сабабидир. Мана шундай мавзуларда олдиндан икки томонлама келишиб олиш ва қоидаларга амал қилиш хотиржам ва тинч бўлиши учун жуда катта аҳамият касб этади.

Масалан, болалар компьютер ўйинларини яхши кўради. Қўйиб берсангиз, балки кунбўйи ўйнашни истайди. Аммо бунинг соғлиққа салбий таъсири бор, шунинг учун озроқ таҳдид қилиб қўйиш керак. Бола ўйин ўйнаётганда ҳатто унинг учун муҳим бир паллада онасининг бирдан: «Бўлди бас, неча соат бўлди, тўхтат, бўлмаса, ахлатга ташлаб юбораман» деган таъсирчан гапи болани ҳам, онани ҳам қийнайди. Зеро, таъсир кучи қайта таъсирни пайдо қилади. Она бун-



дай муносабатда бўлгач, бола ҳам худди шундай жавоб қайтаради.

Бундай муҳит пайдо бўлгандан кўра, аввало, оилавий йиғилишларда муҳокама қилинган, қайси кун, кунда неча дақиқа технологиялардан фойдаланилиши белгиланган бўлса ва кун ичида бу қоидага амал қилиниши учун она боласига журъат берган бўлса, мавзу муаммо бўлишдан чиқиб, ўз ичида доимийликка айланиб қолади.

Мана шу ерда муҳим ҳолат шуки, фарзандимиз қоидаларга амал қилиши учун қоидаларимиз қатъий ва доимий бўлиши керак. Масалан, кундалик компьютердан фойдаланиш давомийлиги 30 дақиқа бўлган фарзандимизга бугун меҳмон келади, оёқ остида ўралашмасин дея икки соатга рухсат берсак, эртаси кун 30 дақиқага бир дақиқа ҳам қўшмасак ва учинчи кун кўзимиз қиймай бир соатга рухсат берсак, фарзандимиз бу каби қоидаларга амал қилишда қийналади, ҳатто амал қилмаслик учун қайсарлик ҳам қилади.

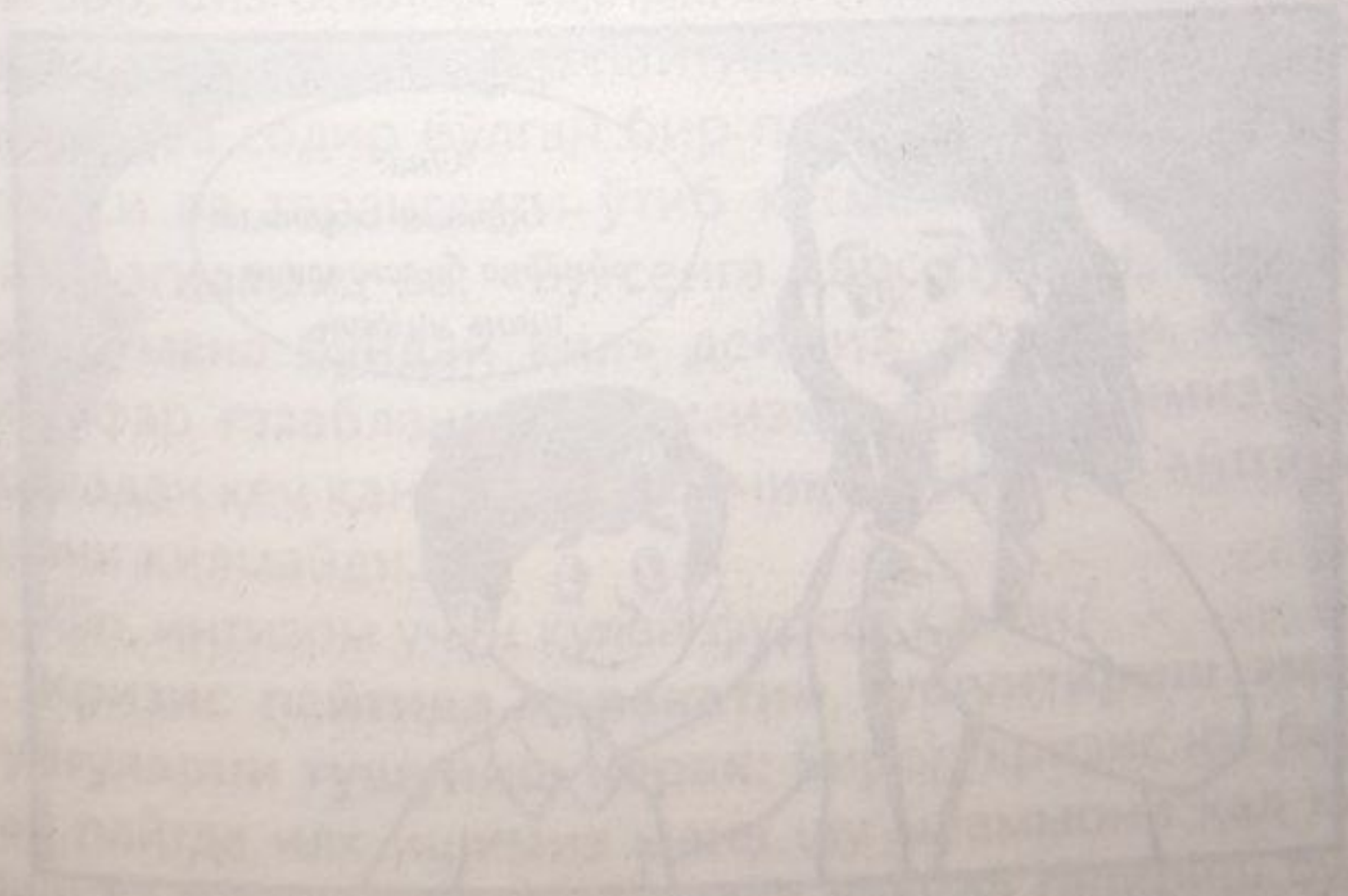
### **Кўрмаслик ҳуқуқингиздан фойдаланинг**

Биз оналарнинг асосий муаммоимиз ҳамма нарсани кўриб туришимизда. Ҳар қандай майда деталларни ҳам кўрамиз ва тузатилиши учун ё жаҳл қиламиз ёки насиҳат қила бошлаймиз. Ҳолбуки, болаларимизнинг ўз майдонлари ва майдонларида хатоларга йўл қўйиб, тўғриларни ўрганишларига имкон бўлиши керак.

Шунинг учун бизни безовта қилган майда нарсаларни кўрмасликка олиш энг тўғриси дир. Агар ҳаракат катта бадалларни тўлатадиган даражада жиддий бўлмаса, бошқа инсонларга, жониворларга ёки нарсаларга зиён етказмаса, кўрмаслик ҳуқуқимиздан



фойдалана олишимиз зарур. Мана шундай вақтда имкон қадар бошқа хонага ўтиб, бошқа нарсалар билан чалғиб, мавзуни ўзгартириб, бошқа масалага ўтиб кетиб, фарзандимизнинг салбий хатти-ҳаракатларини йўқ дея қабул қилишимиз мумкин. Бундай қараш бизни ҳам кераксиз асабийлашишдан ҳимоя қилади, ҳам фарзандимизнинг хато ҳаракатларига ортиқча эътибор қилмасдан ва қовлаштирмасдан четда турган бўламиз.





Ерга урманг...



Тушунтиринг...





### 3. Тўғри пайт қачон бўлиши керак?

Фарзандимизга гапимизни ўтказа олишимиз учун ўша гапни қачон айтишимизнинг жуда катта аҳамияти бор. Биз оналар, одатда, энг таъсирчан насиҳатларимизни муаммолар пайтида берамиз. Жуда катта бир воқеа содир бўлган бир пайтда ҳали воқеанинг стресси ва таранглиги ўтиб кетмасидан фарзандимизга эгиламиз ва: «Бу сенга дарс бўлсин, кейинги сафар мана бундай қил» деймиз. Ҳолбуки, кейинги сафар ғазабланиб кўрамизки, фарзандимиз ўша воқеадан ҳеч қандай хулоса чиқармайди ва айтганимизни қилмайди.

Хўп, интизом учун қулай фурсат қачон?

**Кризис пайтида ҳаракатни тушунтириш эмас, туйғуларни тушуниш керак:** Бирор кризис юз берган пайтда илк ишимиз мана шу муаммони ҳал қилиш ва тўғри хатти-ҳаракатлар ҳақида гапириш бўлмаслиги лозим. Аксинча, илк ишимиз фарзандимизни тўхтатиш ва тинчланиши учун унга ёрдам беришдир. Бунинг йўли эса туйғуларни тушунишдан ўтади.



Масалан, ака-ука уришиб қолса ва камига жанжал охирида бирининг жони оғриган бўлса, она сифатида асло айбдор изламаслик ва воқеани ким бошлаганлигини суриштирмаслик лозим. Бир-бирларига ғазабланиб туришган пайтда «Қани, ярашинглар, ахир сизлар ака-укасиизлар» дейиш ҳам тўғри бўлмайди. Бундай вазиятда биринчи ҳаракат фарзандларимизни бошқа-бошқа хоналарга чиқариш, диванга ўтиришни таклиф қилиш ва тинчланиши учун унга кенгрок майдон очиб бериш керак. Мана шу муддатда укаси ёки акасига бўлган ғазабини кўрсатиши табиий ҳол. Бундай ҳолатда уни жим бўлишга ундамаслик, «У сенинг уканг, яхши гапир» демасдан унга ғазабини тилга чиқаришига йўл қўйиб беришимиз лозим. Кейин иккиси ҳам тинчлангандан сўнг ечимларни гаплашиш ҳолатига келишади. Агар ота-она сифатида бундай вазиятда безовталанадиган бўлсак, ака-ука гаплашиб, келишиб, ярашиб олгандан кейингина уларни тилга чиқариш тўғри бўлади. Зеро, бундан олдин берилган ҳар бир талқин бир қулоқдан кириб, иккинчисидан чиқиб кетади.

**Уйқудан олдин ва уйқудан кейинги вақтнинг қийматини билиш керак:**

Болаларимиз муҳокамага тайёр бўладиган икки муҳим палла бор. Булардан бири уйқуга кетмасдан беш дақиқа олдин ва иккинчиси эса уйқудан тургандан кейинги биринчи беш дақиқа... Мана шу муддатда фарзандимизни бағримизга босиб, кўтаринки кайфият билан кунни бошлаб, юқори кайфиятда кузатиш кун давомида унга таъсир кўрсата олишимиз учун жуда катта аҳамият касб этади. Шунинг учун уйқуга кетаётганда нолиб, «Бўлди, боринг жойингизга» дея терс гапирган болалар ва тонгда тураётганда «Ҳалиям



ухлаяпсанми, дангаса», деб гап эшитган фарзандлар оналарининг сўзларини эшитмаганга олишга ва тескари ҳаракат кўрсатишга мойилдирлар.

**Кайфиятли бир онни юқори кайфиятли ҳикояларга айлантирамиз:**

Фарзандимиз билан яхши ўйин ўйнадик, кайфиятимиз жойида, куляпмиз, хурсандмиз. Худди мана шундай онлар уларга қилинадиган «насиҳат»ларимиз учун қулай фурсатдир. Бола ўзини яхши ҳис қилаётганда биз билан алоқага киришганда ва хурсанд пайтида гапларимиз унинг дунёсига худди бир дори каби шифо бўлади.

**Олдин жисмоний эҳтиёжларни қондириш зарур:** Худди катталар каби болалар ҳам қорни оч уйқусиз, ҳожатга боргиси келган, қондирилмаган эҳтиёжлари бор пайтда насиҳатга қулоқ солмайди. Шу боис болага таъсир кўрсатиш учун, аввало, унинг жисмоний эҳтиёжларини қондиришимиз зарур.





Тушунтирманг...



Тушунинг...





## Бақирмайдиган оналикни бақирмаган Пайғамбар (с.а.в.)дан ўрганамиз

«Бақирмайдиган оналар» атоल्याсида менга биринчи бериладиган савол: «Бақирмайдиган она бўлиш мумкинми?» бўлади. Гўёки янги бир нарса, утопия, ғайритабиий бир ҳолат каби мавзуга яқинлашиш мумкин. Ҳолбуки, бақирмасдан, жаҳл қилмасдан, урмасдан болани тарбиялаш педагогика бугун кашф қилган услуб эмас. Бу ҳолат Пайғамбаримиз (с.а.в.) бундан 1400 йил олдин тирик Қуръон сифатида бизга моделлаштирган ота-оналик кўринишидир. Биздан эса «дин» тушунчасини фақатгина ибодатлар (намоз, рўза, закот) сифатида кўрмасдан, ҳаётни қамраб олган ролларимизда ҳам бу йўл «Пайғамбаримиз қандай қилган бўларди?» деган саволни бериш орқали ўтади, чунки «Пайғамбаримиз қандай қилган бўларди?» дея сўраш «Аллоҳ қандай қилишимни истаган бўларди?» деб сўрашнинг пайида бўлишдир.



Мана шу жойда назар ташлайдиган бўлса, Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг тарбияловчи тизими илк қадами муҳаббатдан ўтганлигини кўрамиз.

Зеро, У (с.а.в.) фақатгина болаларни эмас, яратилган ҳар бир заррани Аллоҳ номи билан севган бир муҳаббат пайғамбаридир. Шундайки, бу севги Коинотнинг ҳар бир заррасида Аллоҳ деган қалбларни қамраб олгани каби унга тош отиб, қувлаган бахтсизларни ҳам қамраб олган.

Ҳатто Таифда юзидан қон оқаётган бўлса ҳам уни мана шу ҳолга солганларни дуоибад қилмаган, аксинча: «Билишмайди... Билишганида бундай қилишмасди» сўзлари билан қалбимиздаги туганмас муҳаббатнинг нишонасини юракларимизга сепгандир.

Мана шунинг учун ҳам «Муҳаббатдан Муҳаммад бўлди ҳосил, Муҳаммадсиз муҳаббатдан не ҳосил?» сўзлари Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг меҳр-муҳаббат тўла таълимотини бизга тушунтирган бир далил сифатида шоирнинг мисраларидан бугунгача армуғон бўлиб қолган.

Албатта, мана шу жойда муҳаббат дея нимани назарда тутганимиз жуда ҳам муҳимдир. Зеро, ҳар бир ота-она фарзандини яхши кўради, аммо ҳар бир фарзанд яхши кўрилишини ҳис қилмайди. Чунки бир болани яхши кўриш унинг яхши кўрилишини ҳис қилишига кафолат бермайди.

Мана шунинг учун ҳам Пайғамбаримиз (с.а.в.) «Севганингизга севишингизни айтинг» дея буюрган ва бу сўзларини шахсан ўзи бошдан кечирган. Мадина кўчаларида айланар экан, болаларнинг қўлларидан тутган:

«Сизларни жуда яхши кўраман» жумласини «Ростданам жуда яхши кўраман» муҳри билан қалбларида омонат қолдирган.



Аслида бу ҳақиқат фақатгина болалар учун эмас. Катталарнинг ҳам севгига эҳтиёжи билишдан эмас, ҳис қилиш орқали ўтади. Масалан, бир хоним турмуш ўртоғидан «Мени севасизми?» деб сўраганида у истаган нарса турмуш ўртоғининг жумлалари ва ҳаракатлари билан буни унга ҳис қилдиришидир. Лекин турмуш ўртоғи буни керак деб ҳисобламаса ва «Севмаганимда уйланмасдим» деса, бундай пайтда бу аёлнинг севгини ҳис қилиш эҳтиёжини қондирмаган бўлади.

Болалар ҳам, худди катталар каби, севилишни ишталарини ифода қилишади. Хўп, нима учундир ҳар бир ота-она гарчи фарзандини севса ҳам унга бу севгини ҳис қилдира олмайди?

Ота-она фарзандини сева туриб, буни унга ҳис қилдира олмаслигининг асосий сабабларидан бири севгининг бир шарт пардаси билан бекитилганидир. Бола фақатгина хонасини йиғиштирганида, имтиҳондан яхши баҳо олганида, меҳмонда ўзини яхши тутганида, укаси билан яхши муносабатда бўлганида севги ҳаракатларини кўрсатган бир она боласига мана шундай хабарни берган бўлади: «Сен фақатгина мана шу ҳаракатларни қилганигда севилишга муносибсан!».

Ҳолбуки, ҳеч қандай шартларсиз севилишига ишонган бола ўзини илгари суришдан, қандай бўлса, шундайлигича ҳаракат қилишдан қўрқмайди, чунки онасининг муҳаббати унинг ишчанлиги, одоблиги, баҳолари, муваффақиятларига боғлиқ эмаслигини ҳис қилади ва мана шу ҳиссиёт билан бирга ҳаётдан қониқиш ҳосил қилиб, тажрибаларини бирма-бир орттириш журъатини кўрсатади.

Бузади, тузатади...

Йиқилади, туради...



Онасининг чуқур муҳаббати муҳити ичида синаб кўриб, тўғрини топиш озодлигини бошдан кечиради.

Аксинча бўлган нуқтада болани танқид қилган, омадсизликлари, қила олмаганларига эътибор қаратган бир тутам болани чуқур бир ишончсизлик ичига суқади.

Зеро, ҳеч бир инсон мукаммал бўлмагани каби катталар ҳам бунга дохил, ҳеч ким фақатгина бир нарсанинг яхши эканлигини билиб, уни доимий қилишга қодир эмас. Яъни сигаретнинг соғлиққа зарар эканлиги тўғрисидаги маълумот баъзиларимизни уни ташлашдан қайтара олмайди. Шундай экан, агар яхшини билиш бажариш учун етарли бўлганида ҳар бир катта одам кам еб, доим спорт билан шуғулланиши керак эди.

Худди шу каби болалар яхши ва тўғри деб билган ҳамма нарсани доимий бажаришга қодир эмаслар. Уйга вазифанинг аҳамиятини билиш уни доимий бажариш ҳолатига олиб келмаганидек, кимнидир уриш ёмон эканлиги тўғрисидаги маълумот ҳам ҳар доим уришга тўсқинлик қила олмайди. Лекин биз ўзимиз қила олмаган тартиб ва тизимни кўп пайтларда болалардан кутиш хатосига қўл урамиз. Бир нарсани бир марта айтиш билан ҳаёти тартибга келишини истаймиз. Ҳолбуки, бу болаларни қўя турунг, ҳеч бир инсон учун ҳақиқатга мос кутиш бўлмайди.

Мана шундан хулоса қилиб айтиш мумкинки, болалар севги тўла ҳаракатларни бунга муносиб бўлишгани учун эмас, бошқа ҳеч бир шарт зарурати бўлмасдан «инсон» бўлишгани учун кўриши керак. Ҳатто муносиб ҳаракатларни амалга оширишганида ҳар доимгидан кўпроқ, номуносиб, жиззаки, агрессив ҳаракатларни намоиш қилишганида оналарининг



меҳр тўла ҳаракатлари билан тарбия қилиниши керак. Зеро, ҳеч бир усул меҳрнинг, муҳаббатнинг тарбиявийлиги каби таъсирчан эмасдир ва ҳеч бир болани ичида салбий туйғулар кўпайтирилиб, ижобийга йўналтириб бўлмайди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) бир куни масжидга қараб кетаётганда ўқиётган азон устидан кулаётган болаларни кўриб қолади. Йўл четидаги болаларга салом бериб, уларнинг ёнига боради. Болалар Пайғамбар (с.а.в.)ни кўргач, уларга жазо берилишини, жаҳли чиқишини ўйлаб, қўрқиб қолганди. Лекин салбийдан ижобий яратиш мумкин эмаслиги билган қутлуғ Набий болаларга «муҳаббат» билан тарбия бериш йўлини танлайди.

Азон устидан кулган болага табассум билан қараб: «Қанчалар чиройли овозинг бор» дейди.

Бола бир Пайғамбар (с.а.в.) қаршисида ўзини суҳбатдош сифатида кўргач, ҳайрон қолади. Бундан ташқари, мана шундай улуғ зотнинг мақтовига сазовор бўлмоқда. Ҳайратидан қутулиб улгурмасидан боланинг сочларини силаган Пайғамбар (с.а.в.) жилмайган чеҳра билан боладан сўрайди:

– Масжидда ҳам мана шу чиройли овозинг билан азон ўқийсанми?

Бола яна ҳайрон қолади. Кулгани учун озор бермаслик билан чегараланмай, унга буюк бир мукофот бўлган муаззинлик мақомини таклиф қилмоқда. Унга кўгани узатган Пайғамбар (с.а.в.)нинг кўлидан ҳаяжон ва уят билан ушлайди ва масжидга қараб йўл олади. Мана шу севги, меҳр тўла қараш унга шундай тарбия бўлган эдики, ҳозиргина азон устидан кулиб турган бир бола умрини азонга, Қуръонга атаган бир инсонга айланди».



Муҳаббат тамалли бола тарбиясининг мана шу даражада таъсирли бўлишига ягона сабаб ёмон ҳаракатларнинг салбий, яхши ҳаракатларнинг ижобий туйғуларни пайдо қилишидир.

Бир инсон ҳузурли, бахтли, юқори кайфиятни ҳис қилар экан, ёмон ҳаракат қилолмайди. Аксинча, қалбида бирикиб ётган жаҳлни, бахтсизликни, кинни, нафратни даволаш учун ёмонликка майл кўрсатади. Шунинг учун боланинг ичидаги ижобий туйғуларни ҳаракатга келтириш ёмон ҳаракатларни давом эттиришга тўсиқ бўлишга қаратилган бир усулдир.

Масалан, укасини урган болага жаҳл қилиш, озор бериш, ерга уриш бу ҳаракатга ечим бўла олмайди. Бола ўша пайтда уришни бас қилса ҳам имкон топиши билан укасини яна уришга ҳаракат қилади, чунки илк онда жаҳл чиқиши каби ёмон бир туйғу натижасида пайдо бўлган уриш ҳаракати онанинг жаҳли чиқиши билан катта бўлиб, нафратга, ўч олишга, қизғанишга айланган. Мана шу йўл билан тўпланган салбий туйғулар салбий ҳаракатлар туғилишига сабаб бўлади.

Ҳолбуки, бир она икки ака-уканинг жанжаллашганини кўрганида ҳар бирини алоҳида-алоҳида ёнига чақирса ва салбий ҳаракатларни кўрмасликка олиб, «Сен ажойиб боласан, сени жуда яхши кўраман, сенинг яхшиликларга тўла қалбинг бор» каби ижобий фикрлар билан уларнинг муҳаббат қопини тўлдирадиган бўлса, мусбат туйғулар билан озиқланган болалар жанжал қилишни бас қилишади ва ижобий ҳаракатларга йўналишади.

Бу худди турмуш ўртоғи ўзини ёмон ҳис қилгани учун фарзандига бақирганлигини сезган бир отанинг аёлига қараб: «Сен ажойиб онасан, сени болалар ҳам, мен ҳам севамиз» дейишига ўхшайди. Мана шунақа



жумлалар орқали қалбига оққан севги ва бахт туйғуси онанинг тушкунлигини камайтиради, қилаётган ҳаракатидан қайтишига сабаб бўлади.

Яна худди шу йўл билан бола тарбиясининг пойдевориغا муҳаббатни қўйиш онанинг ҳам юкини камайтирадиган бир усулдир. Шундай қилиб, муҳаббатга тўла муҳит боланинг мудофаасини, қаршилигини, қайсарлигини йўқотади. Яхши кўрилишини ҳис қилган бола онаси билан ҳамкорлик қилишга уринади, зеро, ўзини ҳимоя қилиш учун ҳеч қандай сабаб йўқ. Худди кўпчилигимиз энг яхши кўрадиган ва тушунган дарс энг яхши кўрган ўқитувчининг дарси бўлганидек, бола учун ҳам муҳаббат тўла муносабат қурган катта одам бир-бирига мос муносабатни пайдо қилади. Тарбия каналларини очади, ўрганишга ҳавасманд бўлади. Натижада боланинг огоҳлантирилиши, чегараларнинг эслатилиши, ҳаракатларининг тарбияланиши онларида жаҳл қилиш, бақирриш, ҳатто гапирришга ҳам ҳожат қолмайди.

«Бир куни Мадинада хурмо ҳосилини йиғишмоқда эди. Садақа сифатида олиб келинган хурмолар Коинот сарвари (с.а.в.)нинг ёнида бир хирмон кўринишида тўпланган. Кўз нурининг нурлари Ҳасан ва Ҳусайн хурмоларнинг ёнида ўйнашмоқда. Ўйин асносида Ҳасан хурмолардан бирини олади. Энди оғзига олиб борганида кўзлари бувасининг кўзларига тушади. Тезда қўлидаги хурмони ташлайди. Зеро, бувасининг қараши ҳар доимгидан бошқачароқ эди. Бола бу қарашдаги маънони дарров англайди. Қилмаслиги керак бўлган бир ҳаракат эканлигини сезиб, хурмони ерга қўяди».

Қараш билан тарбия фақатгина меҳр-муҳаббат билан гапирадиганлар ва меҳр-муҳаббат билан қа-



райдиганлар бера оладиган тарбиядир. Шундай йўл билан бола унга ҳар доим меҳр билан қараган катта одам қарашининг ўзгарганлигини сезади. **Доим гап эшитган, бақирилган, салбий қаралган бир бола-ни қараш билан тарбиялаб бўлмайди, чунки боланинг шахсияти ярадор бўлган, озор чеккан. Шунинг учун ўзини тарбия учун ёпиб қўяди ва таъсир қилмайдиган ёки эшитмайдиган бўлиб қолади.**

Албатта, ҳеч қандай шартсиз меҳр бериш дегани боланинг ҳар истагини бажо келтириш дегани эмас. Зеро, ҳаётда ҳеч ким ҳар истагини амалга оширолмайди, бундай бўлмаслиги керак ҳам. Масалан, ҳеч ким машинасини ўзи истагандек ҳайдолмайди. Агар фалокатсиз йўл ҳақида гапирадиган бўлсак, қоидаларга амал қилиш, чегара чизиш зарурати ҳам у билан бирга келади. Бошқа инсонларнинг эҳтиёжларига аҳамият бериш озодликка таҳдид қилинишини юзага келтиради. Бунинг меҳр-муҳаббатга алоқаси йўқ.

Шундай қилиб, боланинг ҳар истагини бажо келтиришга уриниш, унда ҳиссий қаршилик пайдо бўлишини ва кучайишини тўсиб қўйиши мумкин, чунки ҳаёт гул-гулистон бир жой эмас. Бола ижобий туйғуларини кўпайтиришни ўрганиш билан биргаликда салбий туйғулардан халос бўлишни ҳам ўзлаштиради. Бунинг йўли эса чегараларни чизадиган ота-оналарнинг қўллаб-қувватлаши, учраган умидсизликлари ва бахтсизликлардан оладиган дарслар билан мумкин бўлади.

Ҳолбуки, кўплаб ота-оналар фарзандининг ҳаётда сираям қалби яраланмасин, сира хафа бўлмасин дея «чироқ-фонар» ота-оналик қилишади. Фарзандини ҳимоя қилиш мақсадида майдонни торайтиради ва ҳаётни тажрибадан ўтказишга рухсат бермайди. Албатта, бундай қараш боланинг яхшилигидан кўра



ёмонлигига сабаб бўлади. Зеро, салбий туйғулар ва вазиятларни эплаш қобилияти эгалланиши керак бўлган муҳим хислатлардандир.

Мана шунинг учун ҳам қутлуғ Набий (с.а.в.) болаларни ҳаёт ичида тутган, ёмон воқеаларни йўқ деб ҳисобламай, аксинча, болани буни эплаши учун кўмак кўрсатган. «Игна оғритмайди» дея сохта гап айтиш ўрнига «Оғрийди, аммо мен ёнингда бўламан» деган рост гапи билан болалари билан муносабатда бўлган. Ўлимни юзага келтириши мумкин бўлган вазиятларда ёлғон у ёқда турсин, яширмасдан, роль ўйнамасдан боланинг ҳиссиётларига шерик бўлган.

«Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг фарзанди ҳазрати Зайд Мутаа жангида шаҳид бўлган. Зейднинг ҳалок бўлганлиги ҳақидаги хабар Мадинага етиб келганида қутлуғ Набий Зайднинг уйига боради. Манзара ҳазиндир... Зайднинг кичкина қизи бақириб йиғламоқда. Бу манзара кўнглида шафқат жараёнлари жўш урган Набийни тўлқинлантириб юборади. Кичкина қиз Пайғамбаримиз (с.а.в.)ни кўргач, унга қараб чопади ва янада баттар йиғлай бошлайди. Пайғамбаримиз (с.а.в.) уни бағрига босади. Раҳмат ёғаётган кўзларидан ёш оқа бошлайди. Кичкина қиз йиғлайди, Пайғамбар (с.а.в.) йиғлайди...

Манзарани кўрганлар ҳайрат билан сўрайди.

«Эй, Аллоҳнинг Расули бу ҳол недир?»

Пайғамбаримиз (с.а.в.) жавоб беради:

«Бу севганнинг севгилисини соғинишидир».

Фарзандимиз меҳрни, муҳаббатни ҳис қилолмаётганлигининг яна бир сабаби эса қаттиқ меҳр қўйсақ, деган фикрдир. Ҳолбуки, бир туйғу сифатида меҳр болани эркалатиб юбормайди. Лекин меҳр-муҳаббатнинг кўрсаткичи сифатида болага берилган чега-



расизлик уни эркалатиб юборади. Орадаги ингичка чизиқ туйғу эмас ҳаракат кўринишидадир. Шунинг учун ҳақиқий меҳр-муҳаббат фарзандимизга ёқмасаму ҳам унинг учун тўғри бўлган нарсалар хусусида йўл кўрсатиш ва унга зиён етказиши мумкин бўлган нуқталарда «йўқ» дея олишдир, чунки болани яхши кўриш дегани ҳар доим у севинадиган ҳаракатларни бажариш дегани эмас.

Бугунги кунда болаларни хурсанд қилиш учун ортиқча «моддий» нарсалар исташлари, уларга меҳр-ни-муҳаббатни «жисмоний нарсалар билан» кўрсатишимиз трагедик натижадир. Ҳиссий маънодаги қопини тўлдирма олмаганимиз болаларни ширинлик, шоколад, ўйинчоқ билан хурсанд қилишга уриниш эса ота-оналар йўл қўядиган асосий хатолардан биридир.

Мана шу нуқтада меҳрни, муҳаббатни қандай ҳис қилишини билиш ота-оналар учун муҳим қобилиятдир. Пайғамбаримиз (с.а.в.) болани қамраб олган меҳр-муҳаббатли муносабат каналларига қарасак, қаршимиздан чиқадиган биринчи усул бу ўйин тилидир.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) ҳар қандай вазиятда ҳам болаларнинг ўйинига эътибор қаратган, уларга шерик бўлган, ўйинга ундаган бир инсон эди. Зеро, ўйиннинг болалар тили эканлигини билмайдиган инсоннинг бола билан бир кенгликда бўлиши мумкин эмас.

Хуллас, боланинг меҳр-муҳаббат қопини тўлдиришнинг энг яхши йўлларида бири у билан ўйин ўйнашдир. Лекин болалар ўйнашни истайдиган ўйинлар кўп ҳолатларда катталар хоҳламайдиган машғулотлардир. Қочиб-қувлаш, бекинмачоқ, от бўлиш, елкада ташиш, кураш каби жисмоний ўйинлар ҳиссий



жиҳатдан болани ота-онага боғлайдиган ва муносабатни кучайтирадиган ўйинлардир. Шунинг учун ҳам Пайғамбаримиз (с.а.в.) ҳаёт саҳифасида туя бўлиб болаларни елкасига миндиргани, улар билан қувлашмачоқ ўйнагани ҳақидаги маълумотлар жуда кўп марта келтирилган.

«Ҳасан ва Ҳусайн бир куни ўйнамоқда. Қутлуғ бувалари невараларнинг ўйинига қўшилади. Бува-нева-ра қувлашмачоқ ўйинини ўйнар экан, Пайғамбаримиз (с.а.в.) Ҳасанга ён босади: «Қани, Ҳасан ўзингни кўрсат», дейди.

Буни кўрган Ҳазрати Али ҳайрон қолади. Зеро, бу ерда кичкина Ҳусайн эди. Унинг тарафини олиши кераклигини ўйлаб, амакисининг (с.а.в.) ўғлига нега Ҳасаннинг тарафини олаётганлигини сўрайди. Гул ифорли Набий ҳазратлари табассум билан жавоб беради:

– Кўрмаяпсанми, Ё Али? Жаброил Ҳусайн томонда. «Қани, Ҳусайн ғайрат кўрсат, ўзингни кўрсат, деяпти».

Бу афсона бизга шуни кўрсатмоқдаки, бола ўйини пайғамбарлар ва фаришталар шериклик қиладиган муҳим тарбия майдонидир. Тарбия номи Роб номи илоҳиясининг бир акси бўлса, болалар дунёсидаги акс эттиришнинг ягона ойнаси эса ўйин ўйнаш ҳолатидир. Мана шу сабабли фаришталар ҳам бирга бўладиган бу илоҳий ҳалқанинг бир парчаси бўлиш учун ҳар бир ота-она боланинг ўйинига қўшилиши керак.

Ҳолбуки, кўпчилигимиз бола ўйнаш учун ёнимизга келганида ўзимизча, муҳим ишни ташлаб қўймаслик учун унга «кейин» деган ваъда берамиз. Лекин ўйинни қолдириш бола учун овқатни, уйқуни қолдиришга



ўхшайди. Агар «Бугун эмас, дам олиш кунлари ўйнаймиз» деган гапни айтиш «ҳафта охиригача овқат ема» деган маънони билдиради, худди шундай таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, ўйиннинг жойи, вақти ва макони йўқдир. Бола туйғу дунёсини тўлдиришга эҳтиёж туйган, жисмоний қобилиятини ривожлантириш мақсади билан ҳаракат бошлаган он қачон бўлса, ўйин вақти айнан ўша пайтдир.

Бу ҳақиқатни билган гул ифорли Пайғамбар (с.а.в.)нинг болалар билан бола каби бўлгани, ўйинни вақт ва маконлардан устунроқ қўйган онлар эса ҳар биримиз учун ота-оналик дарси бўладиган ҳолатдир.

«Бир куни Пайғамбаримиз (с.а.в.) намоз ўқиётганда ашҳоби гузин<sup>5</sup> имомлик қилмоқда. Лекин қандайдир муаммо бор, зеро, сажда одатдагидан узоқроқ давом этибди. Саҳобалар қизиқа бошлашибди. Ажабо, ваҳий келдимикан ёки Набийга бир нарса бўлдимики?»

Саҳобалардан Шаддод ибн Ҳад ҳам мана шу андиша ичида кутаётганлар орасида. Пайғамбаримиз (с.а.в.)га бир нарса бўлишидан кўрқмоқда. Ниҳоят, қизиқиш устун келади ва чидолмасдан бошини кўтариб, қарайди. У бу манзарани кўриб ҳайрон қолади. Зеро, Ҳасан ва Ҳусайн буваларининг елкасида ўйин ўйнамоқда. Шунинг учун мушфиқ бува саждадан туролмаяпти. Болалар тушади ва Пайғамбар (с.а.в.) намозни тугатади...

Шаддод каби бунга қизиқаётган, ҳайратдан юзига қараётган ашҳобига мана шу жумлаларни айтади:

<sup>5</sup> Ашҳоби гузин – мумтоз ва энг машҳур саҳобалар.



– Ўғилларим елкамга минганди. Шошилиб, ўйинларини бузишни истамадим».

Намозни ҳаётининг маъносига айлантирган, оёқлари сув тўплагунча қиёмдан айрилмаган, саждаларда кўзларини ёшга тўлдирган Набийнинг болалар ўйинини бузмаслик учун саждани чўзиши ҳамда буни ёлғизликда эмас, имом пайтида қилиши болалар қалбини ардоқлаш қанчалар муҳим бир ҳолат эканлигини бизга исботламоқда.

«Яна бир бошқа куни Пайғамбаримиз (с.а.в.) невараси Умаме елкасида турган ҳолда намоз ўқиш учун масжидга боради. Саҳобалар қутлуғ буванинг неварасини елкасидан туширишини кутмоқда. Аммо бу кутиш бекор кетади. Зеро, гул ифорли Пайғамбар (с.а.в.) невараси елкасида ўтирган пайтда меҳробга ўтади. Ҳамма ҳайрат билан уни томоша қилиб турарди. Кичкина қизни елкасидан қачон туширади?»

Намозни бошлаш вақти келганида ҳайрат яна бир карра ортади. Зеро, шафқатли Пайғамбар (с.а.в.) невараси елкасида ўтирган пайтда намоз ўқишни бошлайди. Саждага кетганида неварасини тушириб, тураётганда яна елкасига олиб, намозини тугатади».

Суюкли (с.а.в.) энг суюклининг ҳузурига суюклиси – болалар билан чиқади. Мана шу йўл билан намозни жим турадиган, жаҳл қилинадиган ёмон бир туйғу номи билан эмас, аксинча, буванинг елкасида давом этиладиган бир ўйин номи билан болаларнинг зеҳнига муҳрлайди. Кўплаб катталар хушёқмаслиги учун намоз ўқиётганда болани ёнидан узоқлаштириши, озор бергани диний илмга қарши эканлигини мана шу ҳаракатлари билан кўрсатади.



Ҳеч кимнинг қўли етмайдиган пайғамбарлик муҳри билан болаларнинг ўйнашига рухсат беради. Бола ўйинини катталар дунёси истаган шаклида эмас, болаларга хос кўринишда ҳаётига қабул қилади.

«Саҳобалардан бири кечаси Аллоҳ Расулининг уйига боради. Пайғамбаримиз (с.а.в.)ни кўргач ҳайрон қолади ва қаттиқ хафа бўлади. Зеро, Расулуллоҳнинг қорнида бир шиш бор эди. Саҳоба Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг соғлиғида муаммо юзага келдимикан, деб ҳазин тортади. Лекин кўп ўтмасдан Аллоҳ Расулининг қорнида нимадир қимирлаётганлигини сезади. Кийим тагида бир нарса қимирлайди. Саҳобанинг қизиқиши ва хафалиги янада ортади. Кўзларини узмасдан Пайғамбаримиз (с.а.в.)га тикади, қорнидагининг нима эканлигини билишга уринади.

Саҳоба андиша билан қараб турар экан, қутлуғ буванинг кийимининг олди очилади. Ичидан «У (с.а.в.) райҳонларим» дейдиган неваралари чиқади.

Саҳобанинг кўнгли хотиржам тортади, аммо бундай манзара олдида ҳайратдан донг қотади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) невараларини қучоғига ўтқизиб, саҳобага қарайди, «Булар менинг райҳонларим, булар менинг ўғилларим, қизларимнинг ўғиллари...» дейди.

Кейин қўлларини очиб, меҳру муҳаббатига Яратганни шоҳид қилади:

– Эй, Роббим! Мен уларни яхши кўраман. Сен ҳам уларни ва уларни севганларни севишингни истайман».

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг тарбияловчи тизимининг иккинчи қадами эътибордир.



Эътибор болани билиш деганидир.  
Фарзанд учун муҳим нарсанинг аҳамиятини сезиб,  
болани эътиборга олишдир.

Жуда кўп катталар ўзи учун муҳим нарса орқали бола билан муносабатга киришади. «Уйга вазифангни бажардингми, хонангни йиғиштирддингми, мени яхши кўрасанми?» каби жумлалар биз аҳамият берадиган нарсалардир. **Жуда камдан-кам ота-оналарнинг боласидан: «Бугун ўйинларинг қандай ўтди ёки бугун сени хафа қилган бирор иш бўлдимми?» деб сўрашга ақли етади. Ҳолбуки, ҳар бир боланинг қалбини жунбишга келтирадиган қизиқ мавзуларда суҳбатлашишга, бўлишишга, гаплашишга ва вақт ўтказишга эҳтиёжи бордир.**

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг болалар билан ўйинини ва улар билан суҳбатини кўрган одам ҳайрон қолади. Абу Ҳурайра ҳам мана шундай ҳайратга тушганлардан биридир. Бир куни Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг болалар билан ўйинини шундай ёдга олади:

– Мана шу кўзларим билан кўрдим ва шу қулоқларим билан эшитдим. Қўллари билан Ҳазрати Ҳусайннинг қўлларидан ушлади. Оёқларини ўз оёқлари устига қўйиб, «чиқ» деди. Бола чиқа бошлади. Шундай бўлдики, оёқлари Аллоҳ Расулининг муборак кўкрагига қадар борганди.

Кейин Пайғамбаримиз (с.а.в.) болани ўпди ва «Аллоҳим, сен буни сев, зеро, мен уни севаман» деди.

Ундан кейин эса боланинг қўлларидан ушлаб, оёқларини оёқлари устига қўйиб, силкитиб, тез айтиш айта бошлади.



– Ожизгина, ожизгина, қани чиқ, кўзи кичкина...

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг болалар билан ўйинини кўрган бошқа бир саҳоба Саид ибн Абу Ваққосдир. Бу саҳоба кўрган манзарасини шундай атайди:

– Бир куни Расулуллоҳнинг ҳузурига бордим. Қорни устида Ҳасан ва Ҳусайнни ўйнатиб, ўтирган экан. Ҳазрати Ҳасан бувасининг муборак соқолини бармоқлари билан силар, ўйнарди.

Ўйинчоқлар ҳам, худди ўйин каби бола дунёсининг ажралмас бир парчасидир. Жуда кўплаб катталар болаларга қарар экан уларнинг ўйинчоқларини кўрмасликка олиб, сезмагандек тутишади ўзларини. Ҳолбуки, боланинг ўйинчоғини сезиш ва уни қадрлаш керак.

«Ҳазрати Ойша қўғирчоқлари билан ўйнар экан, Сарвари Коинот унинг ёнига келади. Ҳазрати Ойша ҳали ёш бола. Унга қаратилган эътибор бола дунёсини қамраб оладиган бир тилда бўлиши керак. Буни билган ва муносабатини суҳбатдошининг ёшига қараб кўрсатган Набий ўйинчоқ отни кўрсатади ва сўради:

– Бу нима?

Ҳазрати Ойша жавоб беради:

– От.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) яна сўрайди:

– Отнинг қанотлари бўладими?

Кичкина Ойша кулиб, билимдонлик қилиб жавоб беради:

– Нега бўлмас экан?! Сулаймон Пайғамбарнинг отининг қаноти бўлмаганми?

Гул ифорли Набий Ойшанинг бу жавобига кулиб, жавоб қайтаради».



Аммо минг афсуслар бўлсинки, «фойдалан ва ташла» маданияти чарчатган ўйинчоқ-бола боғи ўрнини завқ ва истеъмол номли инсоний муносабатларга бўшатиб берган. «Мен кўрмадим, болам кўрсин» фикрига асир бўлган жуда кўплаб ота-оналар фарзандининг нарсалар билан қуриши керак бўлган боғни заифлатмоқда, олдинма-кейин олинган ўйинчоқлар билан унга завққа мўлжалланган бир ҳаёт эшигини қия очмоқда.

Ҳолбуки, болалар ўйинчоқлари кўплиги билан эмас, туйғулар дунёсининг бойлиги билан хурсанд бўлади. Зеро, ҳис қила олган бир бола учун тош ҳам, дарахт ҳам, қуш ҳам, ҳашорат ҳам бир ўйинчоқ каbidир. Албатта, сезгир бола катта қилишнинг йўли меҳру муҳаббатдан ўтганчалик, ҳурмат тўла муносабатлар билан ҳам амалга ошади.

Шундай қилиб, Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг тарбияловчи тизимининг учинчи одими ҳурматдир.

Қадр-қиммат катта бўлганимизда қўлга киритиладиган бир нарса эмас. Ҳаммамиз инсонийлик ғурури, яъни қадр-қиммат соҳиби бўлиб дунёга келамиз.

Биз ҳурмат деётган нарса эса муносабатимизнинг қадр-қимматини туширмайдиган ҳаракатлардадир дегани. Яъни болани ҳурмат қилиш – боланинг ғурурига тегмайдиган бир муносабат тўрини яратиш, демакдир. Бу шунчалар муҳимки, она-бола ўртасида содир бўладиган суҳбат фақатгина ҳурматли муносабат билангина мумкин. Хуллас, ҳурматсизлик кўнгилни синдиради. Кўнгил синиши эса ота-она-бола алоқаларининг заифлашишига, ҳатто узилишига олиб келади.



Замонавий педагогика пайдо бўлган илк даврнинг чорагида боласи «кам» ватандошлар иккинчи фуқаролар сифатида кўрилган. Ҳатто, 1900 йилларнинг бошигача ғарбда «бола» деган бир тушунча йўқ ҳисоби эди. Инсонлар, аёллар ва эркаклар сифатида иккига ажратилган, боланинг бошқача эҳтиёжлари, туйғулари ва бошқача тили борлигини билишмасди.

Шунинг учун ҳам кўплаб ота-оналар «Болани кўр, аммо эшитма» деган фикр билан фарзанд тарбиялаб, уни одам ўрнида кўрмайдиган ота-она усули билан катта қилишди. Болага босим ўтказишни, синдиришни, алдашни ота-оналикнинг зарурати сифатида кўрган оқимнинг қолдиқларини ўзларига йўлбошчи деб билишди. Бу ҳам ота-она-фарзанд муносабатларининг ҳурматдан йироқ бир шаклда давом этишига сабаб бўлди. Ҳатто, кўпчилигимиз фарзандимизга айтган жумлаларнинг қанчалар ҳурматга йўғрилганлигини ёки аксинча эканлигини сезмадик ҳам...

Мана шу жойдан қаралганда, болага илтимос ва раҳмат дейиш учун босим ўтказиш, узр сўраши учун қайсарлик кўрсатиш, ўзи истамаган ҳолда катталарни ўпишга, қучоқлашга, бағрига босишга мажбурлаш, ўйинчоқларини бўлишмаганда асабийлашиш, мажбурлаб қўлидан олиш, унга тегишли бўлган нарсалардан унинг рухсатисиз фойдаланиш, сочиб ташлаш, бериб юбориш, бирор нима сўраётганда буйруқ бериш, гўёки у ерда йўқдек у ҳақида бошқаси билан гаплашиш, боланинг ёнида бола дарди билан ёниш... каби жуда кўп ота-она ҳаракатлари ҳурматдан узоқдадир.

Мана шунинг учун ҳам Сарвари Коинот (с.а.в.) болалар билан қурилган муносабатга ҳурмат айлана-



сини чизади. Катта одамга қандай ҳурмат кўрсатса, ҳурмат билан ҳаракат қилса, болага ҳам худди мана шу ҳурмат билан муомала қилади. Бунинг энг ажойиб ўрнакларидан бири хизматида ҳам бола қалбини илгари сурган нозиклик ортига яширганидир.

«Ибн Аббос кичкина бола эди. Бир куни бир мажлисда Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ёнига ўтиради. Орадан бироз вақт ўтади ва Аллоҳ Расулига бир совға келади. Иссиқ Мадина қуёшида қоврилаётган қурсоқларга совуқ сут икром қилинади. Пайғамбаримиз (с.а.в.) ҳар доимги одатига кўра, икромни тенг тақсимлашни истайди. Икромни ўнг томондан бошлайди. Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ўнг томонида кичкина бир бола – ибн Аббос ўтирибди. Лекин чап томонида ёши каттароқ бир зот бор. Гул ифорли Набий ибн Аббосдан сўрайди:

– Сен ўнг томонда бўлганинг учун сутни илк ичиш сенинг ҳаққингдир. Нима дейсан, чап томондаги кекса кишидан бошлаймизми?

Ибн Аббос ақлли бир бола эди. Пайғамбаримиз (с.а.в.) қўли билан келган икромнинг аҳамиятини биларди. Шунинг учун қайтариш, ҳаққини қўлдан беришни истамайди. Табассум югурган чеҳра билан Расулуллоҳ (с.а.в.)га қарайди:

– Йўқ, сиздан келадиган хайр ва баракани ҳеч кимга бермайман!

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг бу жавобдан жаҳли чиқмайди, болани бошқа нарсага мажбурламайди ёки кўндиришга уринмайди. Аксинча, жилмаяди ва сутни кичкина Аббосга узатади».

Буюк бир инсон каби ҳаққини ҳурмат қилган, ва саволини шунчаки эмас, фикрини билиш учун сўра-



ган, рухсат сўраган кичкина боланинг берган жавобини унинг қарори, деб ҳисоблаб икромни тарқатишда давом этади. Мана шундай ҳурмат билан бағишлов кичкина ибн Аббосни саҳобага айлантиради.

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг болалар билан ҳурматга йўғрилган муносабати фақатгина икром ва ўйин билан чегараланмаган.

«Амр ибн Селеме кичкина бир бола эди. Ёши кичкина бўлса ҳам, қалби Пайғамбар (с.а.в.)га ёшидан катта муҳаббат билан тўладир. Бу муҳаббат уни Қуръон билан учраштирган, кичкиналигидаёқ Қуръонни ўрганиш пайига туширган. Кичкина Амрнинг қавми бир келишув учун Пайғамбар юртига боради. Албатта, бу қарвонда Амр ҳам бор эди. Зеро, юраги шундай ёнардики, албатта, у Аллоҳнинг Расулини кўришни орзу қиларди.

Қавм гул ифорли Пайғамбар (с.а.в.)нинг ҳузурига келади. Амрнинг юраги ҳаяжонда, жойидан чиқиб кетаётгандек урарди. Пайғамбар (с.а.в.)нинг юзига қараш, овозини эшитишдан тўймайди.

Пайғамбар (с.а.в.) Амрнинг қавми билан учрашади. Учрашув давомида қавмга имом танлаш зарурияти пайдо бўлади. Имом танлашда энг муҳим шартлардан бири Қуръонни яхши билгани танлашдир.

Пайғамбар (с.а.в.) Қуръонни энг яхши биладиган Амрни танлайди ва кичкина болани қавмга имом қилиб тайинлайди.

Амр Пайғамбар (с.а.в.) имом сифатида тайинланган пайтда 8 ёшда эди.

Пайғамбарнинг ҳаёти, руҳининг азизлиги ва ҳурматли эканлигини кўрсатувчи бу каби ўнлаб мисоллар бор. **Қариётган руҳ эмас, тана эканлиги ҳақиқати**



**кичкина бир бола руҳининг ҳам камида катта одамчалик ҳурмат ва эътиборга муносиб эканлигининг далилидир.**

Мана шунинг учун ҳам Пайғамбар (с.а.в.) болаларни тарбиялайдиган Набавия таълимотини меҳр-муҳаббат ва ҳурмат устига барпо қилар экан, уларни эътибор, ўйин, яқинлик каби ҳаракатлар билан қўллаб-қувватлашни назардан четда қолдирмаган. Шундай йўл билан фақатгина ўз замонасига эмас, асрларга татийдиган бир тарбия усулининг муаллими бўлган.



Қадр-қиммат катта бўлганимизда  
қўлга киритиладиган бир нарса эмас.

Ҳаммамиз инсонийлик ғурури,  
яъни қадр-қиммат соҳиби бўлиб  
дунёга келамиз.





## Сўнгсўз

Китоб давомида ҳам ўз ҳаётим бекатлари, ҳам оналар сифатида бошимиздан кечирган ўхшаш зарбалар, тиканли йўллар, жарликлар ҳақида фикр юритишга ва ечимларни илгари суришга уриндим.

Қалбингизда «Бақирмайдиган она» бўлиш бир бекатнинг эмас, бир йўлнинг дуосидир дея шивирладим. Бу йўлнинг йўловчиси бўлишни ният қилиш ҳам ишонаманки, фарзандларимиз билан ўртамиздаги кўп нарсани ўзгартиради ва гўзаллаштиради.

«Бақирмайдиган она» бўлиш ниятингиз доим қаршингизда бўлсин дея «Бақирмайдиган она» ҳужжатингизни китобдан чиқариб, кўриниб турадиган бир жойга қўйишингиз мумкин.

Чунки сиз фарзанди учун энг яхшисини, чиройлисини, қувончни истайдиган ва фақатгина ишташ билан чекланиб қолмасдан, ҳақиқатга айланиши учун ғайрат кўрсатадиган яхши онасиз.

Қалбингиздаги севги, зеҳнингиздаги билим, ҳаракатларингиздаги марҳамат ортиб бориб, умрингизга ёйилиши ва фарзандларингизни қамраб олишини дуо қилиб...

*Хадича Кубро Тонгар*



Келинг, биргаликда бақирмайдиган

она бўлиш учун

ният қилайлик...





Kitob uchun @pushtirangbaxt ga  
o'z minnatdorchiligimni  
bildiraman!

Tayyorladi: @Apr\_14

@quvnoq\_ru