

Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:

<http://3dcoverdesign.ru/cover3d/categories>

ЭРИНГИЗ СИЗГА ХИЁНАТ ҚИЛАДИМИ?

Ҳақиқий сабаблар ва қандай қилиб хиёнат қилиш
эҳтимолини камайтириш мумкин?

Ада Кондэнинг шу номли видеоси таржимаси.

Манба: <https://womanur.com/budet-li-on-izmenyat/>

Диққат!

Сиз **SERENDIPITY** номли ажойиб курсимизни **БЕПУЛ**
олишни истайсизми?

У ҳолда ушбу китобни охиригача ўқинг!

Кўпгина аёллар, шунингдек айрим эркеклар ҳам турмуш
ўртоғи унга хиёнат қиладими ёки йўқ ва бунга қандайдир
таъсир кўрсатиш мумкинми ёки йўқ билишни истайдилар.
Ушбу китобча айнан шу ҳақда. Охиригача ўқинг.

АССАЛОМУ АЛАЙКУМ!

Сиз билан яна Ада Кондэ.

Бугунги мавзу жуда қизиқ. Аёллар, нафақат аёллар, турмуш ўртоғининг вафодорлиги ҳақидаги ўй-хаёллардан тез-тез қайғуриб туришади.

Бугун биз ҳаётингизда Сизга хиёнат қилиниш эҳтимолини қандай қилиб камайтириш мумкинлиги ва қачон жуда эҳтиёт бўлиш кераклиги ҳақида суҳбатлашамиз.

Ушбу китобдаги маълумотлар шу мавзуга ўхшаш китоблардан кескин фарқ қилади. Бу ерда эркаклар ва уларнинг аёлларга суяги йўқлиги борасида ҳам, аёлларнинг хийласи борасида ҳам баҳс юритилмайди. Бу китоб ўз ҳаётини бошқариш, ҳаётда ўзини бошқариш ва ўз воқеълигини бошқариш ҳақидадир.

Шунинг учун, агар менинг ишларим билан таниш бўлмасангиз ва эркаклар психологияси, табиати ва

инстинктлари ҳақида маълумот қидираётган бўлсангиз у ҳолда билингки китобимиз улар ҳақида эмас.

Биз ҳаётингизда содир бўлаётган айти шу нарсалар нима учун содир бўлишининг ҳақиқий сабаблари ва Сиз булар билан нима қилаётганингиз ҳақида гаплашамиз.

Агар Сиз диққат билан кулоқ солсангиз, у ҳолда ҳаётингиздаги турли вазиятлар учун жуда кўп ечимларни топасиз.

Биз Сиз билан информация (маълумотлар) орқали бошқариладиган, нозик олам билан бошқариладиган дунёда яшаётганлигимиздан бошлаймиз. Нозик оламнинг ростлаш мурватлари эса Сизнинг ичингизда жойлашган. Ташқи дунё нимани англатиши Сизнинг ичингизда нима содир бўлаётганлигига боғлиқ?

Мен ҳозир аслида қандай бўлса шундайлигича гапираман. Илтимос, диққат қилинг ва бу маълумотларни ўзингиздан ўтқазиб кўринг. Айрим нарсаларни эшитиш Сизга

ёқмаслиги мумкин. Шунинг билан менинг вазифам Сизга ёқимли бўлиш эмас, балки фикрлаш тарзингиздаги Сизни ўзингиз хоҳламаган вазиятларга олиб келадиган қолибларни (фикрлаш паттернларини) англашингизда Сизга ёрдам беришдир.

Ҳаётингиз ўз қўлингизда. Аниқроқ қилиб айтадиган бўлсак – бошингизда. Биз ана шундан бошлаймиз.

Аёл киши унга келажакда хиёнат қилиниши мумкинлигини қандай тушуниб олса бўлади? Хиёнат қилиниш хавфи бор гуруҳдаги аёлларни тўрт категорияга бўлиш мумкин:

1-категория: Бунга содиқликни идеаллаштириб олган аёллар киради. Улар хиёнат – бу даҳшат, бу энг пасткаш, қабих амал, бу эркак киши қилиши мумкин бўлган энг катта зарба деб ҳисоблашади.

Бундай аёллар *«Мен буни кўтара олмайман», «Агар менга хиёнат қилинса, у ҳолда мен кейинчалик бошқа эркак*

билан муносабат қура олмайман», «Мен ҳеч қачон буни кечира олмайман!» деган гапларни айтиб юришади.

Буларнинг бари содиқлик ғоясини идеаллаштириб олган одамларнинг гапларидир. Ва, Сиз буни интуитив равишда сезиб турган бўлсангиз ҳам керак, одатда бундай инсон ўз ҳаётида унга вафосизлик қилиниш ҳолатига дуч келади. Натижада унинг дунёси қулайди, унинг ҳаёти барбод бўлади.

2-категория: Бунга ўз эрининг вафодорлигини идеаллаштириб олган аёллар киради. Тўғрироғи бу эркакнинг унга содиқлигини идеаллаштириб олган аёллар.

Агар Сиз ўз эри унга хиёнат қилмаслиги аниқлигини, эри бундай иш қилишга умуман қодир эмаслигини, хиёнат деган нарса умуман унга алоқаси йўқлигини бир марта эмас, балки кўп бора гапириб юрадиган аёлни учратсангиз, билингки бу аёл ўз ҳаётида эри унга хиёнат қилишини ўз оғзи билан тилаб турган бўлади.

Қачонки у аёл бу ҳақда ишонч билан гапиришда давом

этар экан унинг эри бегоналар қучоғида бўлади.

Агар Сиз аёлнинг бу гапларига диққат билан қарасангиз унда такаббурлик, кеккайиш, димоғдорлик қолдирган изларни кўрасиз. *«Менга хиёнат қилиниши мумкин эмас! Мен ўзига хосман!»* Агар билсангиз, такаббурлик бор жойда кўркүв бор.

Ҳар қандай идеаллаштириш парчаланиши лозим. Биз ҳали содиқлик, вафодорлик нима учун идеаллаштирилишига, нима учун аёллар хиёнатдан ўтқир таъсирланишига қайтамыз.

3-категория: Бунга барча эркакларнинг хиёнат қилишига, бевафолигига ишончи комил бўлган аёллар киради. Улар эркакларни полигам, яъни кўп хотинликни яхши кўради деб ҳисоблашади ва бу ҳақда тез-тез айтиб туришади.

Улар: *«Барча эркаклар хиёнат қилади. Уларнинг бари шундай. Шунинг учун улар билан эҳтиёт бўлиб муносабат қилиши керак ва юракка жуда яқин олиб юбормаслик керак. Чунки улар эртами кечми уни (юракни) парчалаши аниқ»* дейишади.

4-категория: ҳаётида эри унга хиёнат қилишини пайдо қилишга мойил аёлларнинг бу категориясидагилари айнан уларга хиёнат қилишига ишончи комил бўлган аёллардир. Бунда гап эркак ва унинг табиати ҳақида эмас. Ҳамма гап бу каби аёлларнинг айнан уларга албатта хиёнат қилиниши ҳақидаги ишончларида.

Бу каби аёллар ҳозир бўлмаса кейинроқ хиёнат қилишни бошлайди деган ўй-хаёллардан қийналишади. Тўғри, бунда болаликдаги, ўтмишдаги травмаларнинг ўрни бор. Эҳтимол у аёл отасининг хиёнати ва ўз онасининг бошдан кечирганларига, қийналганларига гувоҳ бўлган бўлиши мумкин.

Ва бундай вазиятларни ўз онаси билан қайта-қайта бошдан кечиравериб, кечиравериб қайсидир даражада буни севги ўзи шундай бўлади деб тушуниб қолган бўлиши ҳам мумкин. У *«Мана севги қандай бўлади, агар мен севгини хоҳласам, у ҳолда мен азобланишга кўникишим керак. Хиёнат бўлиши кафолатланган. Эркак ва аёл ўртасидаги муносабат*

ўзи шундай бўлади» деб ҳисоблайди.

Бу гапларни унинг ботиний онги гапиради. Онги эса булар ёқимсиз ҳислар эканлигини тушуниб турибди. Аммо ботиний онги ўз ҳаётида бу ҳисларни талаб қилиб туради. Ўтмиш жароҳатлари ўтмишда ва Сиз уни ўзгартира олмайсиз. Нима бўлганда ҳам мен бугун бу ҳақда гапирмайман. Чунки бу бугунги мавзуимиз учун эмас.

Бошланғич нуқта сифатида ўтмишни ўзгартира олмасангизда, аммо ўй-фикрларни ўзгартира олишингиз ғоясини оламиз. Айнан ўй-фикрларингиз тақдирингиз қандай кечишини аниқлаб беради. Сизнинг бугунги кундаги ўй-фикрларингиз эртангиз ва эртадан кейинги кунингиз қандай бўлишини аниқлаб беради.

Агар умуман олиб қаралса кўпчилик аёллар «*Агар эрим хиёнат қилса нима бўлади?*» деган кўрқув остида яшашади. Яъни, аёлларни ташвишга соладиган ёки ҳаттоки даҳшатга соладиган нарса - бу хиёнатнинг содир бўлгани эмас, балки кейин нима бўлишини билмаслигидир.

Шунинг учун ҳам аёллар хиёнат ҳақидаги ғояларга берилиб қолиб уни хаёлларида қайта-қайта айлантираверишади, худдики бу ҳақиқий ҳаётда рўй берадигандек ташвишланишади. Бу унинг учун таниш ҳислар эканлиги аниқ. Ўтмишидаги таниш ҳислардир.

Айрим ҳолларда ҳаттоки тушуниб ҳам бўлмайди – улар бу ўй-хаёлларидан азобланишяптими ёки роҳатланишяптими. Ва Сиз хиёнат ҳақида (кўпинча завқ билан) фантазия қиладиган инсон аслида нималарни ҳис қилишини билсангиз ҳайратга ҳам тушишингиз мумкин.

Ўтириб олиб тасаввурда чизаётган, ўзини кейинчалик азоб ва қийналишларда бўлишини, ташлаб кетилган, хафа қилинган ҳолда тасвирлаётган инсон аслида ўзига нисбатан жуда ажойиб ҳисларни ҳис қилишни бошлайди.

Балким раҳмни, балким муҳаббатни, балким адоват, нафратни ҳис қилиши мумкин. Аммо бу ҳисларни, эмоцияларни инсон ўзига талаб қиладиган бўлади. Айнан

шунинг учун айрим аёлларга хиёнат ҳақида фантазия қилишдан воз кечиш қийин. Аммо воз кечишга тўғри келади.

Чунки Сиз ўтмишдаги жароҳатларнинг, руҳиятингиз талаб қиладиган носоғлом эмоцияларнинг Сизни қандай яшашингизни белгилаб беришига йўл қўймаслигингиз керак.

Мен ўйлайманки Сиз бахтли муносабатларда яшашни истайсиз. Ишончим комилки Сиз ҳақиқий севилишни ва севишни хоҳлайсиз. Ва ҳар куни эрингиз ҳақида у қаерда ва нима қиляпти, ўзи эркакларга ишонса бўладими дея қайғурмасликни хоҳлайсиз.

Бунинг учун нима қилиш керак? Ўз ўй-фикрларингизни, фантазияларингизни, бу фантазиялар натижасида пайдо бўладиган ҳис-туйғуларингизни кузатишни бошланг. Ва ўз фантазияларингизни тўхтатинг.

*Ўзингизга «Мен ҳозир нима учун буларни қиляяпман?
Наҳотки фантазия қилиш ҳозир мен учун роҳат бўлса?
Наҳотки ўзимни ташлаб кетилган, ҳеч нарсага арзимайдиган*

аёл сифатида ҳис қилаётган ҳолатимни тасаввур қилиши мен учун ҳозир роҳат, ҳузур бўлса? Наҳотки бу ҳузур бўлса?» деб айтинг.

Ана шунда мантиқингиз Сизга ёрдам беради ва *«Йўқ! Бу ерда ҳеч қандай ҳузур қиладиган жиҳати йўқ!»* дейди.

Агар Сиз бошқачасига қандай бўлиши мумкинлигини билмасангиз, у ҳолда *«Бошқачасига қандай бўлиши мумкин?»* дея излаб топишингизга тўғри келади. *«Қандай қилиб севимли, бахтли, эҳтиросли, хоҳланадиган бўлиши ва ўзини ҳис қилиши мумкин? Қандай қилиб хайрли шахсий ҳаётга ўзини муносиб кўрадиган бўлиши мумкин?»*

Хўш, бунда тўғри позиция қаерда? Ахир бизга барибир бўлиши мумкин эмаску?! Бунинг устига бизга содиқликни, эркаларнинг вафодорлигини идеаллаштирманг дейилаётган бўлса.

Сиз эрингизни хиёнат қилади дея кутманг. Чунки бундай қилсангиз хиёнат содир бўлади.

Хўш, у ҳолда олтин ўрталик қаерда? Биз онгимизнинг қайси ҳолатида туришимиз керак? Бизда қандай ўй-фикрлар бўлиши керак?

Сизга ҳаммаси барибир бўла олмайди ва бу тушунарли, бу тўғри. Мен Сизга бир нечта асосий қарашларни такдим қиламан. Улар Сизга бу вазият учун соғлом муносабатларни ишлаб чиқишингизга ёрдам беради. Агар Сиз бу қарашларга доимий мурожаат қилиб турсангиз тез орада Сизнинг эркакларга ҳам, хиёнатга ҳам, ўзингизга ҳам бўлган муносабатингиз кучли равишда ўзгарганлигини сезасиз.

Аммо такрорлаб айтаман – бу қарашларни такрорлаб, онгингизда айлантириб туришингиз керак бўлади, чунки булар қарашлардир. Бу қарашлар Сизга ўз воқеълигингизни ҳосил қиладиган ресурсли ҳолатни (яъни ўзингизга ишонч, кўтаринки руҳият, куч) беради.

Демак, англашингиз керак бўлган бир неча қарашлар билан танишишни бошлаймиз.

1. Мен бошқа инсон устидан назоратга эга эмасман. Бу нимани англатади? Бу шуни англатадики – ўзингизни эркин тутинг Сиз эркакни назорат қила олмайсиз. Бу керак ҳам эмас.

Сиз ўзингизни назорат қилишингиз керак! Ўз фантазияларингизни назорат қилишингиз керак! Ўй-фикрларингизни назорат қилишингиз керак!

2. Мен ўз реакцияларимни (нималардан таъсирланишимни) назорат қила оламан ва ўзимга муносиб бўлган қарорлар қабул қила оламан.

Сиз ўз реакцияларингизни назорат қилишингиз мумкин. Ва Сиз бошқа биров нима қилишини, ўзини қандай тутишини назорат қила олмайсиз. Бошқа одам – бу бошқа оламдир. Шунинг учун ҳаттоки уриниб ҳам кўрманг. Сиз фақатгина ўзингиз орқали таъсир кўрсатишингиз мумкин!

Қачонки Сиз қандай таъсирланиш кераклигини олдиндан билсангиз, ўзингизга муносиб равишда таъсирланиш ҳуқуқингиз борлигини олдиндан билсангиз, у ҳолда Сизда

хотиржамликни тақдим қилувчи ички ресурс пайдо бўлади. Ва Сиз назорат қилишни қўйиб юборасиз. Сиз ташқи оламни васвосларча назорат қилишни бас қиласиз.

Такрорлайман, ички оламингиз устидан назоратга эга бўлган заҳотингиз ташқи олмани назорат қилишга ҳожат қолмайди.

3. Унинг (яъни эрнинг) ҳатти-ҳаракатлари менинг кимлигимни белгилаб бермайди. Агар хиёнат содир бўлса, ҳа бу оғриқли бўлади, бу хафа қилади, ҳис-туйғуларни юпатиш ва бу оғриқлардан халос бўлиш вақт талаб қилади, аммо бу мени, менинг аёллик латофатимни, менинг ўзимга бўлган баҳоимни ва менинг бахтли муносабатларга бўлган ишончимни йўқ қилиб ташлай олмайди. Яъни, бу нимани англатади?

Нима бўлишидан қатъий назар бу бизнинг кимлигимизни белгилаб бермайди. Ҳа, бизга ўзимизга келиб олишимиз учун бир оз вақт керак бўлиши мумкин. Аммо бу Сизнинг ўзингизга бўлган муносабатингизни ўзгартиришингиз

кераклигини англамайди.

Нима учун аёллар уларга хиёнат қилинишидан жуда кучли кўрқишади? Мен олдинлари ўзимга шу саволни берардим. Бу кўрқувнинг сабаби аёлларнинг ўзларига бўлган муносабатини эркакларнинг уларга вафодар ёки вафодор эмасликларига боғлашидадир.

Кўпчилик аёллар ўзлари англамаган ҳолларида *«Агар менга хиёнат қилишган бўлса, демак мен ёмонман. Бу менинг хоҳланадиган аёл эмаслигим натижаси! Бу менинг назокатли эмаслигимдан, бу менинг аёллик хусусиятларим йўқлигидан!»* деб ҳисоблайдилар.

Яъни, улар вафодорликни идеаллаштиришади ва *«Менга хиёнат қилишдими, демак менда нимадир жойида эмас»* деб ҳисоблашади. Бундай пайтда инсоннинг бутун ички устун кулаб вайрон бўлади. Аслида бу устун олдиндан ҳам йўқ эди. Ва бу инсон чуқур депрессияга тушиб қолади ёки узок йилларгача муносабатларга кириша олмайдиган бўлиб қолади - бу инсоннинг ўзига бўлган муносабатининг вайрон

бўлганлиги натижасидир.

Бунда агрессия айнан ички оламга қаратилган бўлади. Шунингдек агрессия бу тантана сабабчисига қаратилиши ҳам тушунарли иш, аммо биринчи навбатда ўзига қаратилади.

Демак, Сиз англашингиз керак бўлган жиҳат:

Унинг (эримнинг) ҳаракатлари менинг кимлигимни белгилаб бермайди. Унинг ўзини тутиши менинг қанчалик назокатли, хоҳланадиган, гўзал ва қанчалик муносиб эканлигимни белгилаб бермайди.

Ва англашингиз керак бўлган охириги жуда муҳим жиҳат:

Менинг қадриятларим ва ўзимни севишим, эркакларга бўлган муҳаббатим ҳар доим мен томонимдан белгиланади. Бу ҳақиқатдан ҳам шундай.

Аёлларнинг «Агар у (эрим) менга хиёнат қилса, у ҳолда мен барча эркаклардан кўнглим қолади ва келажакда янги муносабатлар қура олмайман!» деб айтишлари кам учрайдиган ҳол эмас. Бу Сизга ўзингизга нисбатан жуда

шафқатсизликдек туюлмаяптими?

Қандай қилиб буткул автоном объект бўлган инсоннинг қўлига Сизнинг кимлигингизни белгилаб беришни топшириб қўйиш мумкин. Сиз у инсон ўзгарадими, хаёлига нима келади, у қай даражада тартибли ва ҳоказоларни олдиндан била олмайсиз.

Сиз

- эркакларга қандай муносабатда бўлишингизни,
- қандай оила кура олишингиз мумкинлигини,
- қандай муносабатларни ўзингизга раво кўришингизни,
- ўзингизни қанчалик қадрли ҳис қилишингизни ҳал қилиш ҳуқуқини қандай қилиб кимгадир бериб қўйишингиз мумкин!?

Буларни ҳал қилиш ҳуқуқини қандай қилиб кимгадир бериб қўйиш мумкин?! Бу ҳуқуқ фақат Сизнинг қўлингизда турибди! Ва буни англаб етиш куч ҳолатида яшашнинг ягона усулидир. Бундай ҳолатда турганда Сиз фантазияларингизни осонгина қўйиб юборасиз. Сиз идеалаштириш ҳолатини ҳам,

ўз-ўзини азоблаш (мазохизм) одатингизни ҳам енгилгина қўйиб юбора оласиз.

Шунингдек бошқа муҳим ишлар ҳам содир бўлади – Сизнинг хулқингиз, феъл-атворингиз ўзгаради. Сизнинг таъсирланишингиз (реакцияларингиз) ўзгаради. Ва Сиздаги кайфиятни, Сизнинг тўлақонли бўлганингизни эркак киши тезда сезади. У Сиздаги хулқ-атворни хис қилади ва сезади.

У аслини олганда тушуниб етадики – Сиз ўзига етарли бўлган аёлсиз. Ва Сиз ўзингизга хиёнат қилишини, у Сизни хафа қилишини ёки Сизни бахтсиз қилишини тиламаётганингизни сезади.

Сиз ўз йўлингизни мустақил танлаяпсиз. Сиз ўз бахтингиз учун, тақдирингиз учун, аёллик назокатингиз учун, ўзингизга бўлган муҳаббатингиз учун масъулиятни ўз зиммангизга олдингиз. Шунинг учун Сизга хиёнат қилиниш эҳтимоли жуда камаяди. Ва шунингдек вафосизликка мойил бўлган эркакни учратишингиз эҳтимоли ҳам жуда камаяди. 100 фоизгами? Йўқ, 100 % га эмас.

Агар аёл айёрлик қилмоқчи бўлса ва «Агар мен ҳозир ички ҳолатим билан шуғулланишни бошласам, ўзимга бўлган муҳаббатни ўстурсам, балки ана ўшанда у (эрим) менга хиёнат қилмаслиги аниқ кафолатланган бўлар?!» деб ўйласа. Сиз бу саволнинг қўйилишига қулоқ тутинг.

Бунда саволнинг қўйилишининг ўзи бу аёлнинг унга хиёнат қилишларидан қанчалик қўрқаётганини ва у, худо кўрсатмасин бу нарса содир бўлмаслиги учун ҳаттоки ўзини ривожлантириш ва ўзини яхши кўришнинг барча қийинчиликларига боришга тайёрлигини айтиб турибди.

Йўқ! Қачонки Сизда ўз ўй-фикрларингиз, қарорларингиз устидан назорат бор бўлса ва ўзингизга қандай муносабатда бўлишни, қанчалик қадрли эканлигингизни, муҳаббат ва бахтга қанчалик муносиб эканлигингизни Сиз ҳал қилсангиз, у ҳолда Сиздаги ташқи оламни назорат қилишга бўлган эҳтиёжингиз кетади. Шунинг учун Сизга хиёнат қилишадими ёки йўқми буни 100% билишингиз керак ҳам эмас.

Умуман аёл жуда интуитивдир, у жуда ҳиссиётлидир. Ва ҳар қандай аёл эри унга вафодорми ёки йўқми буни у ёки бу шаклда ҳар доим билган. Кўпинча аёл туяқуш мисоли бошини қумга беркитади ва очик ойдин фактларга эътибор қилмайди.

Агар эркакларнинг хулқ-атвори ҳақида гапирадиган бўлсак, вафодор бўлишга унчалик мойил эмаслиги ҳақида маълумот берувчи аломатлар бор албатта. Бу унинг ҳеч қачон ҳеч кимга вафодор бўлмаслигини англатмайди. Жуда кўп нарса унинг кимни учратишига ва у ўзгаришга қанчалик тайёрлигига ҳам боғлиқ. Аммо айрим ҳолларда ҳақиқатдан ҳам эҳтимоллик юқори.

Агар муносабатларингизнинг бошланғич палласиданок эркакнинг кўзи ўнга чапга ўйнаб турса ва ўтмишидаги хиёнатлари ҳақида гапирса, у ҳолда билингки бу пайтда кўнғирок жуда қаттиқ жиринлаган ҳолда Сизни бу инсон учун хиёнат нормал ҳолат эканлигидан огоҳлантираётган бўлади.

Бундай ҳолда бу огоҳлантиришга ишониш керак ва у инсон қанчалик яхши эканлигини, буни ўзи ҳам билмаслиги

ҳақида алдамчи хаёллар ўйлаб топишга уринмаслик керак. Бошингизни қумга беркитиб олманг!

Бошини қумга беркитадиган аёл очиқ-ойдин турган нарсаларни қайсарлик билан сезмайди. Аниқроғи сезади, аммо ўзини бунга кўрмасликка олади. Бу аёл ботиний онг даражасида ўзидаги идеаллаштириш ҳолатини бузишга интилаётган бўлади. Ёки эркаклар унга хиёнат қилиши ҳақидаги қарашини тасдиқлашга ҳаракат қилаётган бўлади. Бундан кўп ҳам, кам ҳам эмас.

Агар кимдир унга хиёнат қилмасликларига 100% ишонч ҳосил қилишни барибир жуда кучли хохлаётган бўлса, у ҳолда бунинг ноодатий усули бор. Балким бу кимгадир тўғри келар. Сиз уйингизда денгиз чўчқасини боқингиз керак.

Бу ўринда эркак билан денгиз чўчқасининг нима алоқаси бор? Қанақанги эркак? Эркак шунчаки бўлмайди – фақат денгиз чўчқаси бўлади. Албатта, мен ҳазиллашяпман, чунки биз агар муносабатларни хоҳласак, агар биз севишни ва очиқ юрак билан яшашни истасак у ҳолда биз ички устунимизни

қуришимиз зарурлигини тушунишимиз керак. Чунки севгида кафолат йўқ!

Умид қиламанки, Сиз юқорида айтилганларда кўмилган хазинани англаб етаясиз. Агар ҳалигача қазиб олмаган бўлсангиз, у ҳолда кўп марталаб бошқатдан ўқиб чиқинг ва бахтли бўлинг.

Биз айбдорларни топишга ҳаракат қилмаймиз ва ҳаммаси аёлнинг бошидаги ўй-фикрларида ва бу ерда эркаклар сабабчи эмас дейишдан йироқмиз. Эркаклар ҳам албатта сабабчи. Аммо аёл киши бундай вазиятга тушиб қолса, аниқки унинг ҳам содир бўлган ишларга қандайдир алоқаси бор. Ва ўзининг дахлдорлигини, алоқаси борлигини англаш инсонга ўз ҳаёти учун масъулиятни зиммасига олиш имконини беради.

Бу масъулият билан биргаликда эса эркинлик ҳам келади. Ўзи учун ҳал қилиш, қарор қабул қилиш эркинлиги. Шунинг учун ундаги (аёлдаги) кўрқув, бошқа инсоннинг (эрининг) бирор нарсани қилиши ёки қилмаслиги юзасидан бўлган доимий хавотири кетади. Чунки Сиз биласизки Сиз ўзингиз

учун ҳал қила оласиз.

Бахтли бўлинг!

Сиз билан Ада Кондэ бўлди!

Видео таржимаси шу ерда тугади.

Ушбу китобдан олинадиган фойдалар:

- ✓ Ташқи дунёни бошқаришнинг мурватлари эса Сизнинг ичингизда жойлашган. Ташқи дунё нимани англатиши Сизнинг ичингизда нима содир бўлаётганлигига боғлиқ?
- ✓ Ҳаётингиз ўз кўлингизда. Аниқроқ қилиб айтадиган бўлсак – бошингизда.
- ✓ Хиёнат қилиниш хавфи бор гуруҳдаги аёлларни тўрт категорияга бўлиш мумкин:
 - ◆ **1-категория:** Бунга содиқликни, вафодорликни идеаллаштириб олган аёллар киради.
 - ◆ **2-категория:** Бунга ўз эрининг вафодорлигини идеаллаштириб олган аёллар киради.
 - ◆ **3-категория:** Бунга барча эркакларнинг хиёнат қилишига, бевафолигига ишончи комил бўлган аёллар киради. Улар эркакларни полигам, яъни кўп хотинликни яхши кўради деб ҳисоблашади ва бу ҳақда

тез-тез айтиб туришади.

- ◆ **4-категория:** ҳаётида эри унга хиёнат қилишига ишончи комил бўлган аёллардир. Бунда гап эркак ва унинг табиати ҳақида эмас. Ҳамма гап бу каби аёлларнинг айнан уларга албатта хиёнат қилиниши ҳақидаги ишончларидадир.

- ✓ Ўтмишида травма олган аёллар бахтли муносабатлар сари ишни ўтмишни ўзгартира олиш иложи бўлмасада, аммо ўтмишга нисбатан бўлган ўй-фикрларни, қарашларни ўзгартира олиш мумкинлигидан бошлаши керак

- ✓ Айнан ўй-фикрларингиз тақдирингиз қандай кечишини аниқлаб беради. Сизнинг бугунги кундаги ўй-фикрларингиз эртангиз ва эртадан кейинги кунингиз қандай бўлишини аниқлаб беради.

- ✓ Аёлларни ташвишга соладиган ёки ҳаттоки даҳшатга соладиган нарса - бу хиёнатнинг содир бўлгани эмас, балки кейин нима бўлишини билмаслигидир.

- ✓ Сиз бахтли муносабатларда яшашни истасангиз ўз ўй-фикрларингизни, фантазияларингизни, бу фантазиялар натижасида пайдо бўладиган ҳис-туйғуларингизни кузатишни бошланг. Ва ўз фантазияларингизни тўхтатинг.

- ✓ Сиз эрингизни хиёнат қилади дея кутманг. Чунки бундай қилсангиз хиёнат содир бўлади.

- ✓ Англашингиз керак бўлган бир неча қарашлар:
 - ◆ Мен бошқа инсон устидан назоратга эга эмасман. Бу нимани англатади? Бу шунини англатадики – ўзингизни эркин тутинг Сиз эркакни назорат қила олмайсиз. Бу керак ҳам эмас.

 - ◆ Сиз ўзингизни назорат қилишингиз керак! Ўз фантазияларингизни назорат қилишингиз керак! Ўй-фикрларингизни назорат қилишингиз керак!

 - ◆ Мен ўз реакцияларимни (нималардан

таъсирланишимни) назорат қила оламан ва ўзимга муносиб бўлган қарорлар қабул қила оламан.

- ◆ Сиз бошқаларга фақатгина ўзингиз орқали таъсир кўрсатишингиз мумкин!
- ◆ ички оламингиз устидан назоратга эга бўлган заҳотингиз ташқи олмани назорат қилишга ҳожат қолмайди.
- ◆ Унинг (яъни эрнинг) ҳатти-ҳаракатлари менинг кимлигимни белгилаб бермайди. Унинг ўзини тутиши менинг қанчалик назокатли, хоҳланадиган, гўзал ва қанчалик муносиб эканлигимни белгилаб бермайди.
- ◆ аёлларнинг уларга хиёнат қилинишидан жуда кучли кўрқишининг асосий сабаби аёлларнинг ўзларига бўлган муносабатини эркакларнинг уларга вафодар ёки вафодор эмасликларига боғлашидадир.
- ◆ Менинг қадриятларим ва ўзимни севишим, эркакларга

бўлган муҳаббатим ҳар доим мен томонимдан белгиланади. Бу ҳақиқатдан ҳам шундай.

- ✓ Юқорида келган қарашларни такрорлаб, онгингизда айлангириб туришингиз керак бўлади, чунки булар қарашлардир. Бу қарашлар Сизга ўз воқеълигингизни ҳосил қиладиган ресурсли ҳолатни (яъни ўзингизга ишонч, кўтаринки руҳият, куч) беради.
- ✓ Сиз ўз йўлингизни мустақил танланг. Сиз ўз бахтингиз учун, тақдирингиз учун, аёллик назокатингиз учун, ўзингизга бўлган муҳаббатингиз учун масъулиятни ўз зиммангизга олдинг. Ана шунда Сизга хиёнат қилиниш эҳтимоли жуда камаяди. Ва шунингдек вафосизликка мойил бўлган эркакни учратишингиз эҳтимоли ҳам жуда камаяди.
- ✓ Агар аёл айёрлик қилмоқчи бўлса ва *«Агар мен ҳозир ички ҳолатим билан шугулланишни бошласам, ўзимга бўлган муҳаббатни ўстирсам, балки ана ўшанда у (эрим) менга хиёнат қилмаслиги аниқ қафолатланган бўлар?!»*

деб ўйласа. Демак у бу ҳаракатлари билан хиёнатдан жуда кўрқаётганини оламга жар солиб турган бўлади.

- ✓ Бошини қумга беркитадиган аёл очиқ-ойдин турган нарсаларни қайсарлик билан сезмайди. Аниқроғи сезади, аммо ўзини буни кўрмасликка олади.

**Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни
ўзлаштиришда Аллоҳ ёр бўлсин!**

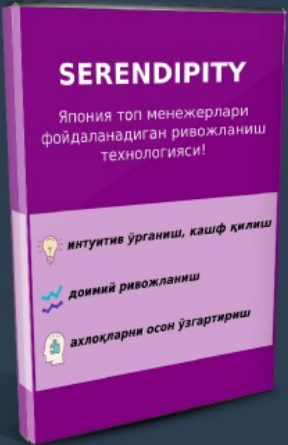
**Сиз SERENDIPITY номли ажойиб курсимизни
БЕПУЛ олишни истайсизми?!**

Марҳамат!

SERENDIPITY

Ҳаётни лаҳзада ўзгартириш
технологияси




БАТАФСИЛ ↓



SERENDIPITY
Япония топ менежерлари
фойдаланадиган ривожланиш
технологияси!

- интуитив ўрганиш, кашф қилиш
- домий ривожланиш
- ахлоқларни осон ўзгартириш

Serendipity технологияси бу:

-  интуитив ўрганиш, кашф қилиш
-  ҳар куни ва ҳар бир вазиятдан
фойдаланиб, ўзни ривожлантириш
-  ахлоқларни ўзгартиришнинг
осон ва самарали усулидир

Курсдан нималарни ўрганасиз?



миямизнинг ишлаш принципини ўз фойдамизга қандай йўналтириш мумкинлигини



фойдали ишлар қолиб бошқа ишлар билан шуғулланишимиз сабабларини



ўз ахлоқингизни бир лаҳзада ўзгартириш усулини



- кино кўриш, китоб ўқиш, одамлар билан муносабат вақтида қандай позицияда турилса кўпроқ нарса ўрганишни, оддий кўз билан кўриб бўлмайдиган жиҳатларини қандай кўриш мумкинлигини



ва бошқа кўплаб фойдали ва қизиқарли маълумотларни билиб оласиз

SERENDIPITY – бу япон ТОП менеджерлари фойдаланадиган ривожланиш технологиясидир.

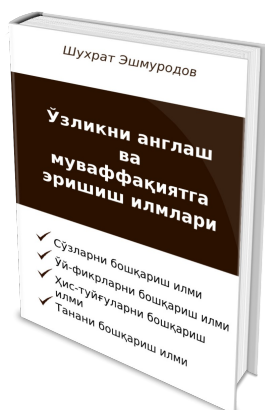
Ушбу ажойиб курсни **БЕПУЛ** қўлга киритиш учун қуйидагича йўл тутинг:

1. Бизнинг ушбу телеграм ботимизга аъзо бўлинг:

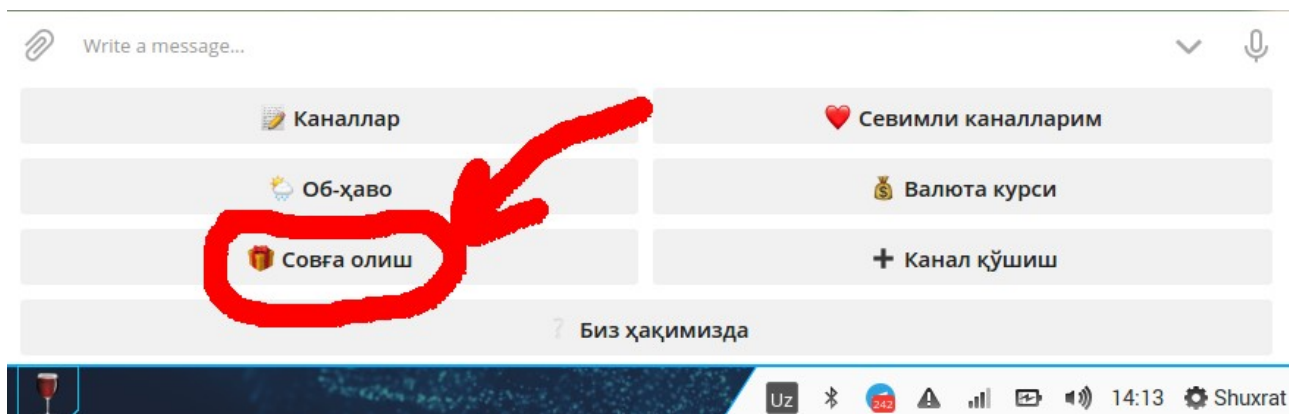
https://t.me/Hamma_kanallar_bot

2. «Start» тугмасини босинг

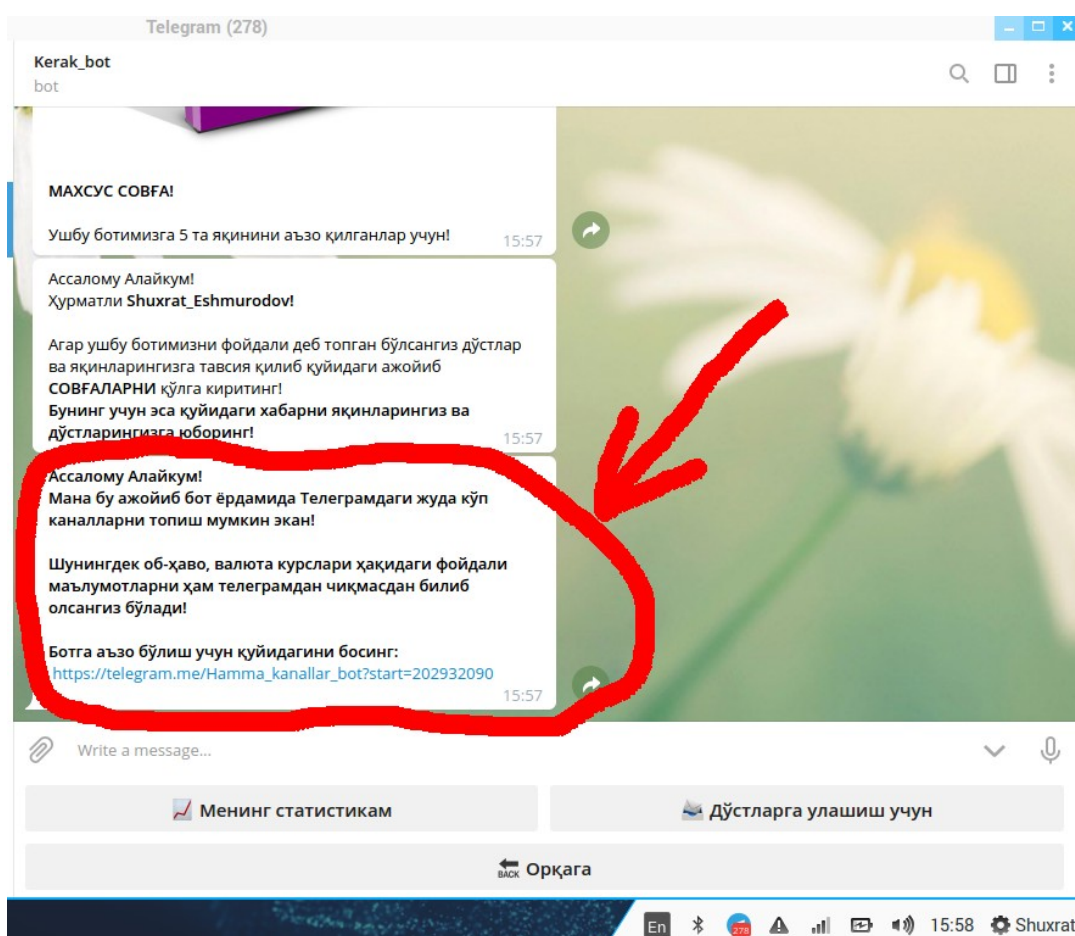
Аъзо бўлган заҳотингиз «Ўзликни англаш ва муваффақиятга эришиш илмлари» номли жуда зўр илмлар жамланган китобимиз берилади:



3. Кейин эса «Совға олиш» тугмасини босинг.



4. Келган хабарлар орасидан энг охиригини олиб яқинларингизга юборинг:



Бу хабардаги **махсус ссылка** фақат Сизга тегишли. Бу ссылка орқали ким ўтиб ботга аъзо бўлса – у одамни Сиз таклиф қилганингиз билинади.

5. Агар таклиф қилган одамларингиздан камида 2 таси ботга аъзо бўлса ушбу ажойиб китоб Совға қилиб берилади:



6. Ва ниҳоят, агар таклиф қилган одамларингиздан 10 киши ботга аъзо бўлса, у ҳолда Сиз кутган **SERENDIPITY курсини бот автоматик тарзда юборади.**

Бу курс 5 та қисмли видеоларга бўлинган.

Шартлар маъқул бўлган бўлса дарҳол ишга киришинг!



7. Агар Сизга яқинларингизни таклиф қилиш ноқулай бўлса – Сизни тушунамиз. У ҳолда бу курсимизни сотиб олишингиз ҳам мумкин.

Ҳозирда **SERENDIPITY** курсининг сотувдаги баҳоси – 200 000 сўм.

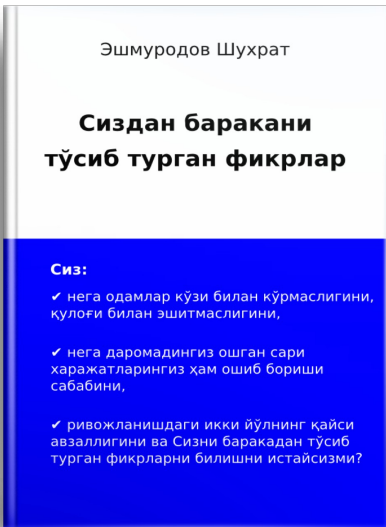
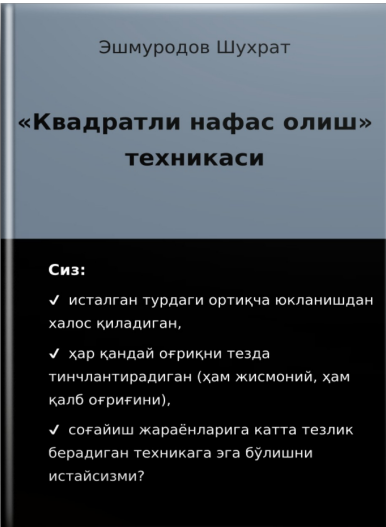
Тўловни Click ёки Рауме тизимлари орқали ҳам амалга оширишингиз мумкин. Сотиб олишни маъқул кўрганлар қуйидаги манзилларга мурожаат қилишлари мумкин:

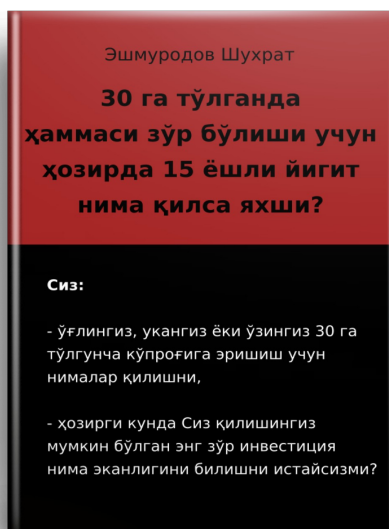
ҲОЗИРОҚ МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!

Тел.: +998 93 541 74 79

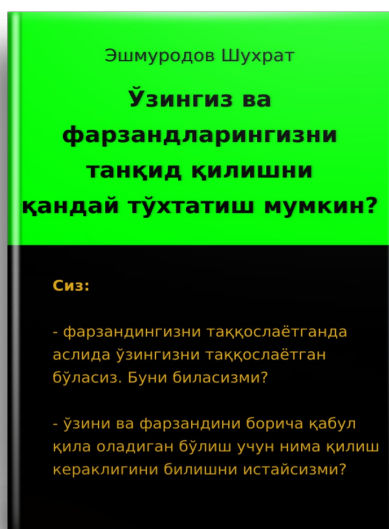
Телеграм: https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Мана бу китобларимизни ҳам ўқиганмисиз?

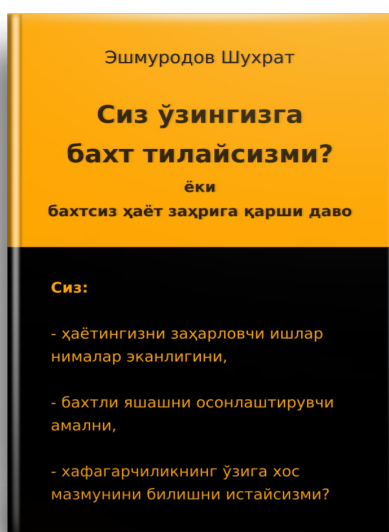
Китоб номи	Юклав олиш учун манзил:
 <p>Эшмуродов Шухрат</p> <p>Сиздан баракани тўсиб турган фикрлар</p> <p>Сиз:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ нега одамлар кўзи билан кўрмаслигини, кулоғи билан эшитмаслигини,✓ нега даромадингиз ошган сари харажатларингиз ҳам ошиб бориши сабабини,✓ ривожланишдаги икки йўлнинг қайси авзаллигини ва Сизни баракадан тўсиб турган фикрларни билишни истайсизми?	<p>https://t.me/trening_kitob/1583</p>
 <p>Эшмуродов Шухрат</p> <p>«Квадратли нафас олиш» техникаси</p> <p>Сиз:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ исталган турдаги ортиқча юкланишдан халос қиладиган,✓ ҳар қандай оғриқни тезда тинчлантирадиган (ҳам жисмоний, ҳам қалб оғриғини),✓ соғайиш жараёнларига катта тезлик берадиган техникага эга бўлишни истайсизми?	<p>https://t.me/trening_kitob/1579</p>



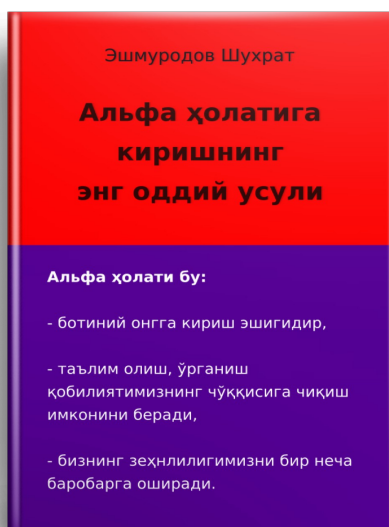
https://t.me/trening_kitob/1577



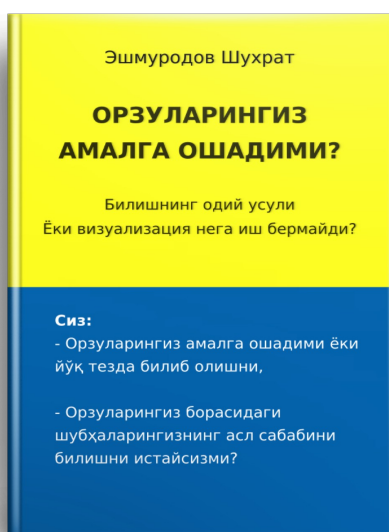
https://t.me/trening_kitob/1575



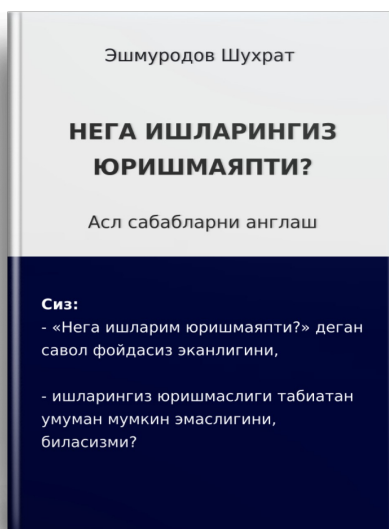
https://t.me/trening_kitob/1573



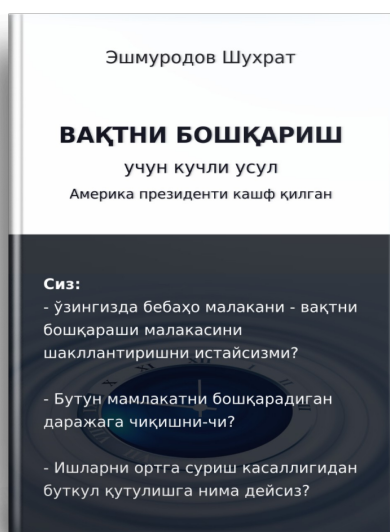
https://t.me/trening_kitob/1469



https://t.me/trening_kitob/1466



https://t.me/trening_kitob/1464



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

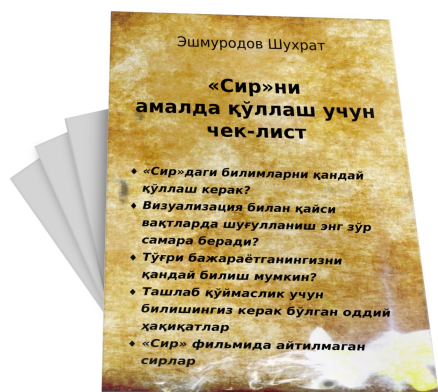
Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Тел.: +998 93 541 74 79



https://t.me/trening_kitob/1445



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

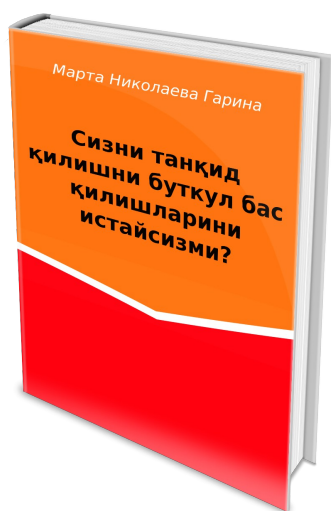
Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

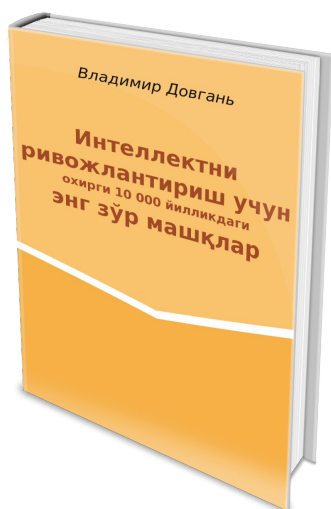
Тел.: +998 93 541 74 79



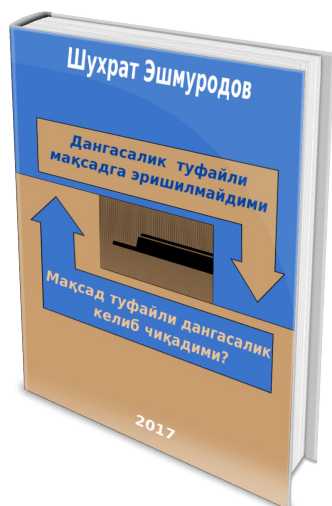
https://t.me/trening_kitob/1451



https://t.me/trening_kitob/125



https://t.me/trening_kitob/115



https://t.me/trening_kitob/101



https://t.me/trening_kitob/79



https://t.me/trening_kitob/64



https://t.me/trening_kitob/297



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

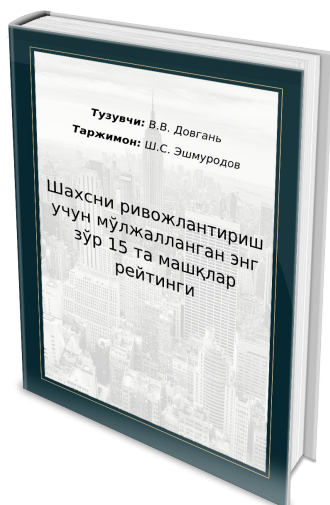
Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

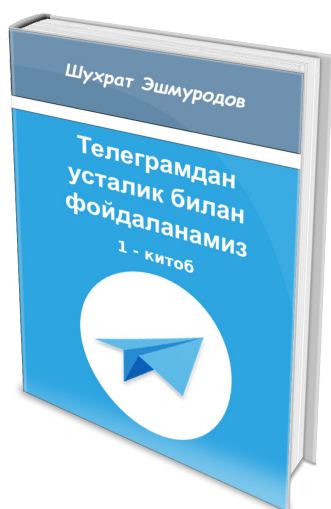
Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Тел.: +998 93 541 74 79



https://t.me/trening_kitob/232

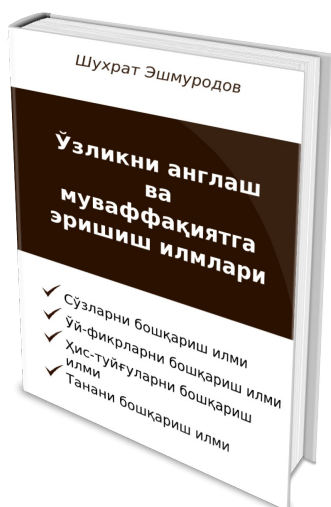


Бу китобни олиш учун махсус вазифани бажариш керак.

Вазифани олиш учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Тел.: +998 93 541 74 79



https://t.me/trening_kitob/210



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

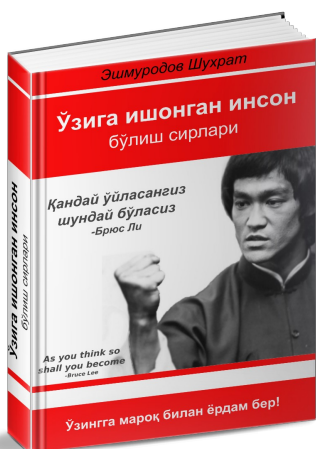
Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Тел.: +998 93 541 74 79



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

Тел.: +998 93 541 74 79



Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 5 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклар олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

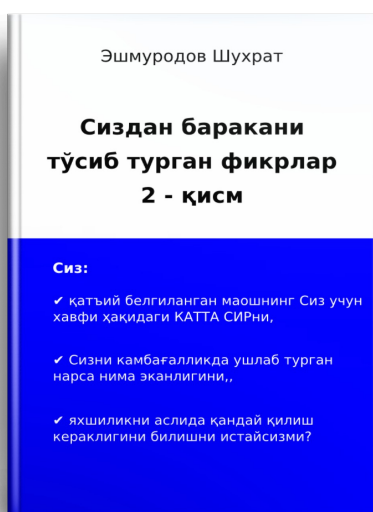
Мурожаат учун:

https://t.me/shuxrat_eshmurodov

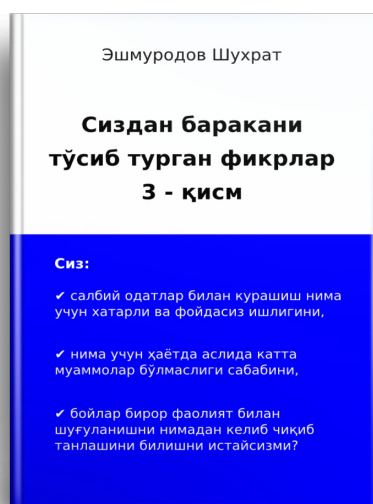
Тел.: +998 93 541 74 79



https://t.me/trening_kitob/163



https://t.me/trening_kitob/1587



https://t.me/trening_kitob/1594