

STRESSNI - XOMILADORLIKNI REJALASHTIRISHGA TA'SIRI

Ilmiy rahbar: Badriddinova Madina Baxromovna

Psixologiya fanlari nomzodi dotsent

Karimjonova Gulsanam

Namangan Davlat Universiteti

Pedagogika va Psixologiya Fakulteti

Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi

PPSDU - 19 talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqoladan siz quyidagilarni bilib olasiz:*

Postpartum depressiya, charchoq, stress, chaqaloqdan boshqa narsaga vaqt etishmasligi - bularning barchasi psixikaga bosim o'tkazadi va ko'plab yangi onalar o'zlariga: "Men homiladorman, lekin ona bo'lishga tayyor emasman" yoki "Bu emas" deyishadi. Men uchun, kimdir mening hayotimni mendan olganini his qilaman." Odatda jamiyat bunday ayollarni qoralaydi, ularga bularning hammasi o'tib ketadi, deyishadi, lekin haqiqatan ham shundaymi? Farzandli bo'lish qaroridan pushaymon bo'lgan ayol haqida nima deyish mumkin?

Kalit so'zlar: *internet, xomiladorlik, farzand, ilm, stress, tushkunlik, qo'rquv.*

Agar siz Internetga qarasangiz, onalik haqidagi suhbatlarning aksariyati homilador bo'lish, tug'ish, tug'ish va bolani tarbiyalash haqidagi savollarga to'g'ri kelishini ko'rishingiz mumkin. Nalikni tanlaganim uchun afsusdaman yoki nalik men uchun emas deb oddiygina gapiradigan ayolni topish qiyin. Ammo bu umuman olganda, bunday ayollar yo'qligini anglatmaydi va bu muammo so'nggi paytlarda tobora ko'payib bormoqda.

Umumiy afsonalar

Yosh qizlar orasida homiladorlik haqidagi barcha gaplar, odatda, baxtli bo'lgan "vanil" pushti orzulariga to'g'ri keladi oilaviy hayot va chiroyli itoatkor bolalar bu ota-onalarga quvonch keltiradi. Qoidaga ko'ra, homiladorlikning o'zi davomida ham, ayol hali ham davom etadi pushti ko'zoynak, u nimaga duch kelishi haqida ozgina tasavvurga ega haqiqiy hayot tug'ilgandan keyin darhol.

Muammoning ildiziga qarash va miflar haqida qanday fikr yuritish uchun ajoyib hayot, bu onalardan birining so'zlarini o'qishingiz mumkin. Natalya I. shunday deb yozadi: men ona bo'lishga qaror qilganimdan qachon afsuslana boshlaganimni aniq bilmayman. Birinchi muammolar homiladorlik paytida boshlangan, ammo keyin men hali ham meni nima kutayotganini to'liq tushunmadim. O'sha vaqt o'tdi, go'yo pushti tuman

ichida. Men qizimning tug'ilishini kutgan edim va uning tashqi ko'rinishi bilan hamma narsa yaxshi bo'lishiga amin edim. Atrofimdagi qarindoshlar, do'stlar shirin jilmayib, yordam berishga va berishdi.

Ammo qizim tug'ilgandan so'ng, men uning uchun barcha mas'uliyat yukini faqat men ko'tarishim kerakligini angladim, chunki har kimning o'z ishi va tashvishi bor. Erim har tomonlama yordam berdi, faqat ishdan keyin va men unga g'amxo'rlik muammosini o'tkaza olmadim, chunki u og'ir ish kunidan keyin dam olishga muhtoj edi. O'shanda men onalik men uchun emasligini, chuqur tushkunlik mening doimiy hamrohimga aylanganini achchiq-achchiq angladim.

Men buni hech kimga tan olmasdim, chunki atrofimdagilarning barchasi bola tug'ish va tarbiyalash katta baxt ekanligiga amin. Ammo men hamma narsani butunlay boshqacha his qildim, chunki tana juda o'zgargan va, albatta, unda emas yaxshiroq tomoni. Menda oddiygina bo'sh vaqtim yo'q edi, men haftada bir yoki ikki marta dam olish uchun qochib ketolmadim, shuning uchun shifokorlar ko'plab tekshiruvlardan so'ng sog'lig'im bilan bog'liq muammo topmaganiga qaramay, dastlab qizim tez-tez yig'lardi.

Hech narsa yaxshilanmadi. U biroz ulg'aydi va shunday giper faollik ko'rsata boshladiki, ota-onasi u bilan bir soatdan ortiq turolmadi. Shunda tushundimki, bolam, aslida mendan boshqa hech kimga kerak emas. Aniq yechim hamma narsani tuzatish uchun vaqtni kutish edi. Avvaliga uning yurishini, keyin gapirishini, keyin hamma narsani tushuna boshlaguncha kutdim. Ammo bu vaqt men uchun qaytarib bo'lmaydigan darajada yo'qolgan va hayot juda tez o'tmoqda ... "

Qanday bo'lish kerak

Natalya I. kabi ayollar to'satdan ularga tushadigan vazifalar yukini ko'tara olmaydi. Bu vaqtda ular ruhiy tushkunlikka tushib qolishadi, bu ko'pincha bolaning ruhiyatiga ta'sir qiladi. Bu ayollar aybdormi? Hechqisi yo'q, faqat ular uchun ochildi yangi tomoni o'z shaxsiyatida - onalik ular uchun emas. Bu vaziyatdan chiqish yo'li bormi? Ba'zan eshitishingiz mumkin klassik maslahat bunday hollarda kimdir bilan gaplashish kerak, lekin bu haqiqatan ham yordam beradimi?

Natalya I. bir marta u bilan his-tuyg'ulari haqida gapirishga harakat qildi eng yaqin do'st, ikki farzandning onasi. Natijada, Natalyaning o'zi aytganidek: "Men ochilganimdan tezda pushaymon bo'ldim, chunki do'stim nimani nazarda tutayotganimni umuman tushunmaganini darhol payqadam. U mendan vaqtni orqaga qaytara olsa, nima qilishini so'radi? Sofiyasiz hayotni tanlarmidim (qizimning ismi shu)?

Bu suhbat uning uchun ham, men uchun ham jirkanch ekanligini ko'rdim. Qanday his qilayotganimni aniq tushuntira olmadim. Albatta, men

qizimni yaxshi ko'raman, endi menda bor va uni hech kimga bermayman. Ammo, agar o'shanda men bunday qadam tashlashga qaror qilmagan bo'lsam, ehtimol hozir men baxtliroq bo'lardim va bu fikr meni tez-tez ta'qib qiladi. Men ikkinchi farzandga rozi bo'lmasligimni aniq bilaman, lekin men bu do'stim haqida gapira boshlamadim, shunchaki aytdim: "Men, shekilli, charchadim va o'z fikrimni to'g'ri ifoda eta olmayapman. Keling, bu mavzuni to'xtataylik." Shu tariqa men butunlay begonalik hissi bilan o'zimga yopishib oldim.

Odatda, ayollar farzandlari borligidan umidsizliklarini chin dildan tan oladigan bunday onalar haqida eshitib, ikkinchisini og'zaki hujumlar qurboniga aylantiradilar. Qoidaga ko'ra, agar ona farzand ko'rishni istamagan bo'lsa, unda u yomon ona ekanligi ta'kidlanadi. Lekin bu har doim ham shunday emas. Ko'p hollarda farzand ko'rganiga pushaymon bo'lgan ayollar o'z farzandlariga juda yaxshi munosabatda bo'lish orqali aybdorlik hissini qoplashga harakat qilishadi. Albatta, istisnolar bor, lekin baribir ular buni so'ramagan bolani dunyoga keltirganliklari uchun aybdorlik bunday ayollarni juda yaxshi va adolatli onalarga aylantiradi.

Natalyaning o'zi aytganidek: "Men Sofiyani sevmayman deb ayta olmaysiz. Men u bilan o'ynayman, hikoyalar aytaman, ertak o'qiyman va yana ko'p narsalar. Lekin ko'pincha men ichki norozilikni his qilaman. Masalan, o'yin maydonchasida bo'lganimda, xudo, men bu yerda nima qilyapman, bu qancha davom etadi? Mening qayerda eski hayot?"

Chiqish yo'li

Ma'lum bo'lgan ishicha, ona bo'lishga tayyor bo'lmagan, ammo baribir buni uddalagan ayollar pushaymon va nihoyat farzandi ulg'ayishini kutish muhitida yashashadi. Ya'ni, bu avvalgi faoliyatga qaytishga, yana mustaqil bo'lishga imkon beradi, bu sizni qamoqqa olish va qimmatbaho vaqtni yo'qotish tuyg'usidan xalos bo'lishga imkon beradi.

Bormi kalit taslim yechim, minimallashtirish uchun salbiy his-tuyg'ular? Albatta, avvalo, eski hayot qaytmaydi, degan fikrga kelish, baxt va erkinlik lahzalarini hozirdan izlash kerak. Ba'zan yechim blog yaratish yoki kitob yozish bo'lishi mumkin. Yordam beradi qiziqarli hobbi yoki ko'p vaqt talab qilmaydigan va uyda bajarilishi mumkin bo'lgan ish. Ba'zan, agar imkoniyat tug'ilsa, yolg'iz bir joyga borish sizni qutqaradi, bu o'zingizni zaryad qilish va tiklash uchun zarurdir. Agar vaziyatdan mustaqil ravishda chiqish yo'lini topish qiyin bo'lsa, lekin siz professional tarzda tiklashga yordam beradigan psixolog bilan bog'lanishingiz kerak. ichki uyg'unlik va intruziv fikrlardan xalos bo'ling.

Natija

Onalik roliga tayyor bo'lmagan ayollar, ular yolg'iz emasliklarini bilishlari kerak. Jamiyat odatda bunday bayonotlarni qoralasa-da, bizning

sayyoramiz juda go'zal, chunki u xilma-xil shaxslardan iborat. Shunga ko'ra, siz tushkunlikka tushmasligingiz kerak, lekin siz o'zingiz ichida tinchlik topishingiz va bolani munosib shaxs sifatida tarbiyalashingiz kerak, shunda bu missiyaning muhimligini anglashdan g'ururlanish sizga tug'ilgandan keyingi qiyin yillarda engishingizga yordam beradi.

Yoz kuni ertalab men noutbukda o'tirib, latte ichdim va birdan muzlab qoldim - qachonligini eslay olmayman. oxirgi marta oylik edi. Tushlik paytida men bir paket test sotib oldim va testdan o'tdim. Ijobiy.

Kunning qolgan qismini dovdirab qolgan holda o'kazdim. Men muhim yangiliklarni bilib oldim, lekin boshqa birov haqida. Homilador ekanligimga ishonmadim, farzandli bo'lardim. Men erimga bu haqda qanday aytishni bilmasdim, shuning uchun sotib oldim tabrik kartasi "Otalar kuni bilan." Men unga ezroq kel deb SMS yozdim va yana bir sinov qildim.

Yarim soatdan keyin erim uyga keldi, men unga otkritka berdim. U menga hayrat bilan qaradi. Men jim qoldim. U kartadagi mening matnimni o'qidi - "Kutish". "Bo'lishi mumkin emas", dedi u. Men ikkita ijobiy testdan o'tdim.

Homiladorlikga munosabat

I turmushga chiqqan ayol o'rta sinfdan o'ttiz yoshda, homiladorlik meni baxt bilan ettinchi osmonga olib borishi kerak edi. Men endi bola tug'ishni xohlamadim. Men qarama-qarshi his-tuyg'ular bilan ajralib ketdim, lekin siz bolaga shubha bildira olmasligingizni angladim. Jamiyat ayollarning faqat ikki turi borligiga ishonadi.

Agar siz birinchi turga mansub bo'lsangiz, bola siz uchun eng oliy maqsad, asosiy ustuvorlikdir. Sizning mavjudligingizdan maqsad - bu notinch sumkaga xizmat qilishdir. Kuniga 24 soat, haftada 7 kun siz ettinchi osmonda bo'lishingiz kerak. Bolani kechayu kunduz kuzatib borish uchun siz ishdan va sevimli mashg'ulotlardan osongina voz kechishingiz mumkin. Farzandlari bo'lmagan odamlarga: "Siz haqiqiy sevgi nimaligini bilmaysiz", deb kamsitmang.

Ikkinchi variant - siz rad etish, qo'rquv, qayg'u, umidsizlikni boshdan kechirasiz, bolani tug'ish va tarbiyalash uchun kuchni his qilmaysiz. Sizda nimadir noto'g'ri. Siz bilan aloqani yo'qotgan bo'lishingiz mumkin ayol tomoni? Balki ota-onangiz bolaligingizda sizga unchalik e'tibor bermagandir? Sizning munosabatlaringiz buziladimi? O'zingiz uchun yashashni xohlaysizmi? O'zingizni tanlang.

Bu oq-qora yondashuv adolatsiz, ammo aks ettiradi haqiqiy munosabat jamiyat. Har qanday munosib ayol hayot berishi kerak, bu bizning hayotdagi asosiy maqsadimiz.

O'z uyi bo'lgan va talabalik krediti bo'lmagan katta yoshli ayollar uchun onalik. Farzandli bo'lish fikri xayolimdan ham kelmagan.

Men qachondir ona bo'laman deb o'ylagandim, lekin tez orada emas. Men sayohat qilishni, viski va kuchli qahva ichishni, yoga qilishni, o'n kilometr yugurishni va hatto qasam ichishni yaxshi ko'raman. Onalik men uchun uzoq va notanish narsa. Onalik o'z uyi bo'lgan va talabalik krediti bo'lmagan katta yoshli ayollar uchundir. Farzandli bo'lish fikri xayolimdan ham kelmagan.

Mening bir qismim mas'uliyatli homilador ayol rolini o'ynashni xohladi. Men maslahatlarni tinglashga, epidural anesteziyaning afzalliklari va kamchiliklari haqida gapirishga, turli markadagi tagliklarni muhokama qilishga harakat qildim. Men tushundimki, homiladorlik - kelajakdagi nishon yoki to'yga tayyorgarlik kabi mashhur suhbat mavzusi. Ko'chilik o'z qiziqishlarini bildirish va qo'lab-quvvatlash uchun yaxshi niyatlar bilan suhbatni boshladi.

Lekin rostini aytsam, men bunga ahamiyat bermadim. Men chaqaloqning sog'lom tug'ilishini xohlardim. Men o'zimga g'amxo'rlik qildim va eng yaxshisiga umid qildim. Ammo tafsilotlar meni qiziqitirmadi, shuning uchun o'zimni aybdor his qildim. qilaman yomon onam? Koinot meni noshukurligim uchun jazolaydimi? Ko'p ayollar mening o'rnimda bo'lishni juda xohlashadi, nega men homilador bo'ldim? e'tiborni kuchaytirdi.

Men homiladorlik bilan bog'liq savollar va sharhlar bilan bombardimon qilindim.

Bolaning ahvoli qanday? bo'lajak bobom va buvim qornimni silab pirilladilar. "O'zingizni qanday his qilyapsiz?" - so'radi yoga studiyasidagi do'stlar. Uchrashuvga borishni unutganimda hamkasbim hazillashdi: "Onamning miyasi" zarur hujjatlar. Bu vaqti-vaqti bilan davom etardi. Birinchidan, odamlar mening oshqozonimga qarashdi, men qanchalik tez semirib ketayotganimni bilishdi, keyin menga maslahat berishdi yoki bola haqida so'rashdi.

Erim unchalik ahamiyat bermadi. Unga shunchaki aytishdi - tabriklayman. U kabi savollar bilan bombardimon qilinmadi: siz qidirapsizmi? yangi uy? Bola tug'ilgandan keyin qancha vaqt uyda qolasiz? Epidural qilmoqchimisiz? Sizni g'alati ta'mlar qiziqtiradimi? Siz endi sport zaliga bormaysizmi? Kofe ichish mumkinmi? Siz allaqachon qancha to'pladingiz? Ertalab ko'ngil ayniydimi? Siz hali bolalar bog'chasini tanladingizmi?

Men maslahatdan hayratda qoldim. Og'irlikni oshiring, lekin juda ko'p emas. Hamma narsani gormonlarda ayblang, lekin aqldan ozmang

Men ham maslahatdan dovdirab qoldim. Og'irlikni oshiring, lekin juda ko'p emas. Hamma narsani gormonlarda ayblang, lekin aqldan ozmang. Ko'proq dam oling, lekin ofisda 150% bering. Bolaga e'tibor qarating, lekin sherigingiz uchun shahvoniy bo'lib qoling. Kollej uchun tejashni boshlang,

lekin faqat organik sotib oling. Tanlang noyob ism lekin g'alati emas. Asosiysi, bola ekanligini unutmang.

Men bundan charchadim. Bu boshqa homilador ayollarda sodir bo'lmaganga o'xshaydi. Izohlar oqimi ularni bezovta qilmadi. Men yo'qolgan hayotdan, mustaqil birlik bo'lish imkoniyatidan afsuslandim. Bola tug'ilishi bilan ko'p narsa o'zgarishini bilardim, lekin u tug'ilishidan oldin bunday yolg'izlik, yolg'izlik va qo'rquv hissini kutmagandim.

Muammo shundaki, men tayyor emas edim. Men endigina turmushga chiqdim, yuqoriga ko'tarilishga harakat qildim martaba zinapoyasi, hayotiy maqsadlariga erishdi va orzularini amalga oshirishga harakat qildi. To'satdan bola yaxshi o'ylangan rejani buzdi. Men qo'rqib ketganim ajablanarli emas.

Stereotiplarni ag'darish

Aytmoqchimanki, bir lahzada hamma narsa ketdi - men kelajakdagi onalikni qabul qildim, qat'iyatsizlikdan xalos bo'ldim va tug'ilishni xursandchilik bilan kutdim. Lekin bu to'g'ri emas, aksincha, men bunga chidashga harakat qilardim.

Men bostirishni to'xtatdim istalmagan his-tuyg'ular va ular menga tushsin: qayg'u, minnatdorchilik, umidsizlik, quvonch, qayg'u. Men ularni yorilib, yo'qolguncha o'sishiga ruxsat beraman.

Agar siz chaqaloqni xohlayotganingizni bilmasangiz va homiladorlikdan xursand bo'lmasangiz, bu yaxshi.

Men tashqi umidlardan voz kechdim - qimmatbaho onalik kiyimlari, elita bolalar bog'chalari, jurnallar, onalik mavzusidagi maqolalar va kitoblar, to'g'ri o'yinchoqlar nima to'g'ri va nima noto'g'ri. Men o'zim uchun boshqa misollar topdim. Onalik mashaqqatlari haqida ochiq gapirgan ayollarni uchratdim. Ular homilador bo'lishdan hayajonlanib sakrashmadi, lekin bu haqda tashvishlanishmadi. Bolaga qo'shimcha ravishda ular shaxsiy manfaatlarga ega va o'z hayoti va ular o'zlarini xudbin deb hisoblamaydilar.

O'zimni qanday his qilyapman, degan savolga haqiqatga javob bera boshladim. Ayollar bir xil muammolarni qanday yengib o'tganliklari haqidagi hikoyalari bilan o'rtoqlashdi. Men qiyinchiliklarda yolg'iz emasligimni angladim. Men o'zimni engillashtirdim va o'zimni yaxshi his qildim.

Chalkashlik normal holat

Bir yil oldin men homilador bo'lishimni, farzand tug'ishimni, ona bo'lishimni tasavvur qila olmadim. Endi mening hayotim men tasavvur qilgandek emas. Biz ko'pincha boshqalar boshdan kechiradigan og'riq va noqulaylikni kam baholaymiz. Biz darhol hamma narsa go'zal va nazorat ostida bo'lgan baxtli yakunga o'tishni xohlaymiz.

Agar siz chaqaloqni xohlayotganingizni bilmasangiz va homiladorlikdan xursand bo'lmasangiz, bu yaxshi. Agar siz homiladorlikdan nafratlansangiz, lekin yakuniy natijani yaxshi ko'rsangiz - chaqaloq. Dunyoga yangi odamni berishga tayyorgarlik ko'rayotganda, siz turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirishingiz mumkin va ota-onalik jarayonida siz o'zingizning ko'tarilishlaringiz va tushishlaringiz haqida ochiq bo'lishingiz mumkin. Hukm qilishdan qo'rqmang.

Salom! Mening ismim Irina. Men 25 yoshdaman. Uylanganimga deyarli 3 yil bo'ldi. Yaqinda chiday olmay qolgan ishdan ketdim. Menda hech qachon farzand ko'rish istagi yo'q edi. Ya'ni, bu sodir bo'ldi, ya'ni bolalar uzoq kelajakda rejalashtirilgan edi. 20 yoshimda 25 yoshga kelib endigina katta bo'laman, onalik instinkti uyg'onadi, farzandli bo'lishni xohlayman, deb o'yladim. Ammo hozir men 25 yoshdaman, hatto deyarli 26 yoshdaman, lekin bola tug'ish istagi paydo bo'lmadi. Muammo shundaki, men allaqachon homiladorman - uchinchi oy, homiladorlik rejalashtirilmagan. Dastlab, homiladorlikni to'xtatish haqida gap yo'q edi, chunki men abortga qarshiman va qo'lim o'ldirish uchun ko'tarilmagan bo'lardi. o'z farzandi. Ammo men tez orada ona bo'lishimga mutlaqo tayyor emasligimni angladim. Men o'zimni butun borlig'imni bolaga bag'ishlashimga tayyor emasman, tunda uxlay olmayman va bunday mas'uliyat meni qo'rqitadi. Shu tufayli men doimo yomon kayfiyat, Men tez-tez yig'layman, asabiylashaman, erim bilan tez-tez janjallashaman, chunki men juda sezgir bo'lib qolganman va u menga boshqacha ohangda biror narsa aytgan bo'lsa ham, men hamma narsaga zo'ravonlik bilan munosabatda bo'laman. Men tug'ilajak bolamni sevishimni ham bilmayman, chunki men uni yaqinda tug'ishimdan hech qanday quvonch his qilmayman. Aksincha, hayotim tugaganini his qilyapman. Men endi o'zimga tegishli emasligim. Shu bilan birga, men bola haqida qayg'uraman va u bilan hamma narsa tartibda bo'lishini xohlayman. Bunday qarama-qarshi tuyg'ular. Menda toksikoz borligi hamma narsani og'irlashtiradi, shuning uchun men doimo kasal bo'lib qolaman, bundan tashqari, boshim tez-tez og'riy boshladi va negadir men tezda charchayman va uy yumushlari menga yuk bo'lib qoldi. Erim menga uy atrofida yordam beradi, har doim emas, albatta, lekin u harakat qiladi. Lekin uning menga unchalik e'tibor bermasligi, menga munosabati o'zgarmaganligi meni xafa qiladi. Endi homilador bo'lganimdan keyin u menga ko'proq g'amxo'rlik qiladi, mening farovonligim bilan ko'proq qiziqadi, kayfiyatim o'zgarishi mumkinligini tushunishini ko'rsatadi, deb umid qilgandim. Bundan tashqari, u doimo farzandli bo'lishni xohlardi. Lekin u bilan shu mavzuda gaplashgan bo'lsam ham undan nima kerakligini tushunmayotganga o'xshaydi. Ko'z yoshlarim oqishi bilan u meni tinchlantirish o'rniga jahli

chiqa boshlaydi, chunki ko'z yoshlarimga o'zi aybdordek tuyuladi. Va bu munosabat meni yanada yomonroq his qiladi. Keyin u o'z xatti-harakati uchun kechirim so'raydi, lekin menga uning kechirimi kerak emas, menga uning tushunishi va qo'llab-quvvatlashi kerak. Umuman olganda, hammasini umumlashtirib aytadigan bo'lsak, men hozir o'zimni juda yomon his qilyapman va jismonan emas, balki ma'naviy jihatdan ko'proq. Kechasi uzoq vaqt uxlay olmayman, shuning uchun hayotim tez orada keskin o'zgarishi, bo'sh vaqtim deyarli qolmasligi, men allaqachon qo'l-oyog'im uchun mas'uliyat bilan bog'langanman, degan fikrlar. bola, men yaxshi ona bo'la olamanmi, bolamni sevamanmi, qachon tug'iladi va hokazolar haqida ko'proq fikrlar. - bu menga tinchlik bermaydi. Men o'zimni faqat o'zini o'ylaydigan egoist kabi his qilaman. Garchi, menimcha, ko'pchilik bolalari bor ayollar meni shunday chaqirishadi, chunki hamma uchun oddiy ayollar homiladorlik va tug'ish hisoblanadi katta quvonch, ba'zilar uchun bu ham juda uzoq kutilgan, lekin men uchun emas. Men nima qilish bilmayman. Qanday qilib tinchlanish va bularning barchasidan asabiylashishni to'xtatish kerak. Men o'zimni juda baxtsiz va tushkun his qilyapman. Va ko'pincha men hamma narsaga befarqlik qilaman: men hech narsani xohlamayman va hech narsa menga yoqmaydi. Iltimos, hammasini tushunishga yordam bering. Menga bu his-tuyg'ular va his-tuyg'ular bilan qanday kurashishim mumkinligini ayting, aks holda men endi nima qilishni bilmayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kaykovus. Qobusnoma. - T.: «Istiqlol», 1994. -26-b.
2. Jalolov A. Kasb qanday tanlanadi. - T., 2010. -62-b.
3. Mahmud Hasaniy. Odob bo'stoni va axloq gulistoni. - T.: «Fan», 2014 y. -20-b.