

Suhbat

O'ZGARISHLAR

Balog'atga yetish davrini
tushunish uchun 7 ta Kalomiy
dars

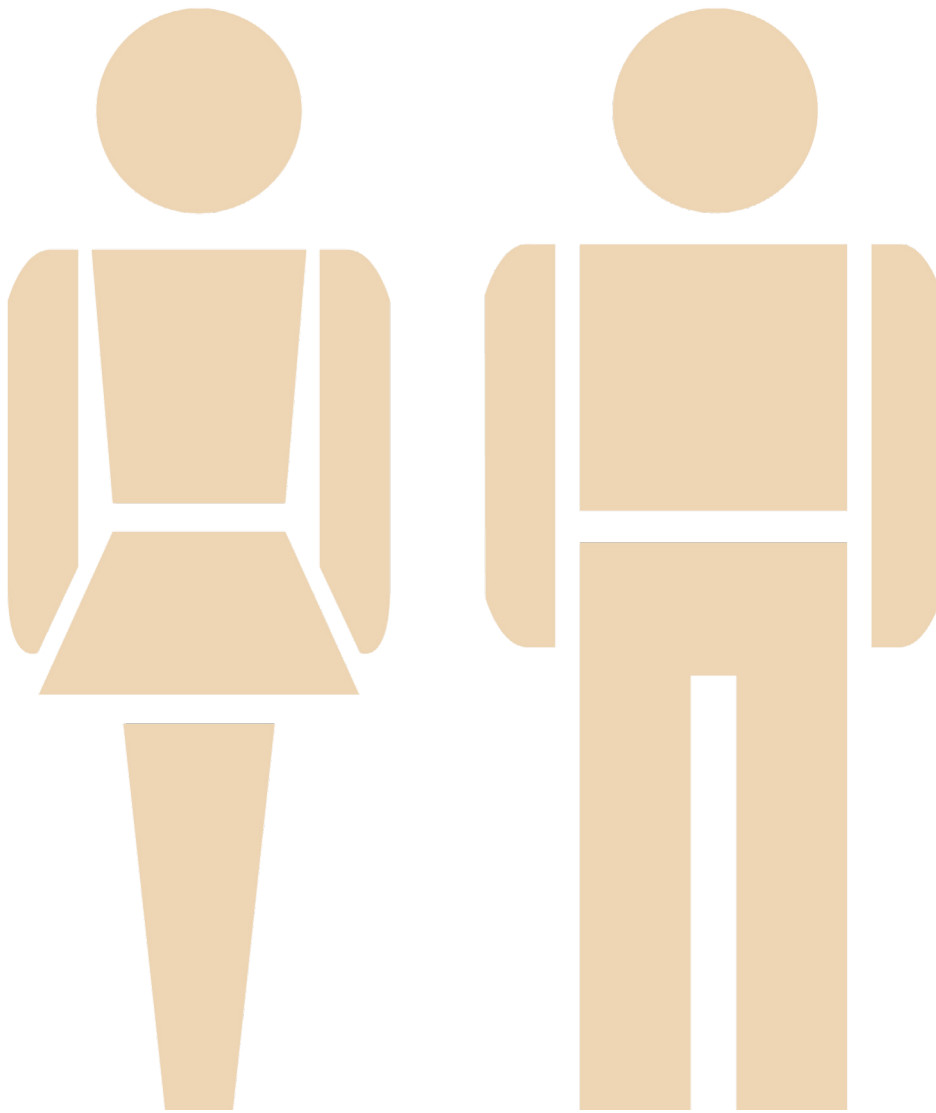
Mualliflar: Luqo va Trisha Gilkerson

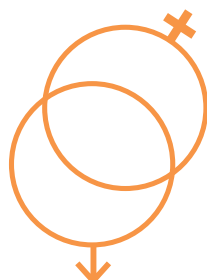
O'ZGARISHLAR



Mundarija

Kirish (Ota-onalarga)	4
Xuddi Isodek: ulg'ayish va dono bo'lish	15
Balog'at davri: ko'plab o'zgarishlardan biri	18
Gormonlar: O'zgarishlar sababchisi (katalizatori)	21
Qizlar va o'g'il bolalar: kutilgan o'zgarishlar	29
Qizlardagi o'zgarishlar: yetilish jarayoni	33
O'g'il bolalarda o'zgarishlar: yigitlik sari qadam.....	39
Xohishdagi o'zgarishlar: jinsiy jozibadorlikning yaxshi ekanligi	45
Bundan keyinchi?	49





Kirish (Ota-onalar uchun)

Bu qo‘llanma nima haqida va undan qanday foydalanish kerak?

Bu qo‘llanma farzandingiz bilan birga o‘qiladigan yettita Kalomiy dars to‘plami bo‘lib, u Xudoga ma’qul jinsiy tarbiya borasida asosiy tushunchani taqdim etadi. Bu Kalomiy asosga ega bo‘lgan jinsiy ta’limdir.

Bu darslar to‘plami sakkiz yoshdan o‘n ikki yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun maxsus tuzilgan bo‘lib, yetti kun davomida birgalikda muhokama qilinadi.

Nima uchun jinsiy tarbiya oilada beriladi?

Yaqinda, bu darslar to‘plamidagi birinchi qo‘llanmani kitobxonlar e’tiboriga taqdim qilgan edik. U, “*Suhbat: Farzandingizni kalomga mos jinsiy tarbiya bilan tanishtirish uchun 7ta dars*” deb nomlanadi. Ushbu birinchi qo‘llanma 6 yoshdan 10 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun maxsus yozilgan. Bu kitobni hayotimizdagi bir ikkita muhim vaziyatlar samarasi desa ham bo‘ladi.

Avval, to‘ng‘ich farzandimiz asta-sekin jinsiy mavzular bilan qiziqqa boshladi. O‘g‘limiz bilan jinsiy mavzularda bo‘ladigan suhbatlar anchagina tabiiy, lo‘nda, xotirjam kechardi, ammo hozir bu mavzuda jiddiy gaplashib, jinsiy yaqinlikning Muqaddas Kitobga asoslangan haqiqatlarini o‘rgatishning ayni vaqti ekanligini angladik.

Biz o‘z oldimizga qo‘ygan topshiriqni bajardik: ota-onalar farzandlariga jinsiy tarbiya berishi mumkin bo‘lgan anchagina, hatto masihiylik nuqtai nazaridan o‘rgatadigan ajoyib manbalarni ham topdik, biroq aynan biz istagan kitobni topmadik. O‘g‘limiz oilaviy Kalom o‘qish paytlarida, jinsiy tarbiya haqida ham o‘rganishini, hamda bu uyda olayotgan ta’limining bir qismi bo‘lishini istadik. Biz katta o‘g‘limiz hamda uning ukalari bilan kechqurunlari Kalom o‘qib, undagi

haqiqatlarni hayotimizga qo‘llash haqida suhbatlashardik. Biz aynan shunday paytlarda, farzandlarimiz Xudoning Kalomiga diqqat qilgan holda jinsiy yaqinlik haqida ham o‘rganishlarini istadik (biologiyaning sog‘lom hamda me‘yoriy o‘lchamida).

Suhbat, ko‘p jihatdan biz topa olmagan kitobni yaratish istagida vujudga keldi.

Bu kitobni yozishimga turtki bo‘lgan ikkinchi vaziyat, men (Luqo) Ahdning Ko‘zlari deb nomlangan raqamli ilova uchun ishlayotgan paytlarimda sodir bo‘ldi. Ko‘p yillar davomida odamlarni hamda oilalarni internetdagi onlayn xatarlar, ayniqsa pornografiyadan ehtiyot bo‘lishga chaqirib kelganman. O‘sha paytlarda farzandlari hali ularning do‘stlari yoki internetdan ma’lumot olmaslaridan oldin ular bilan jinsiy yaqinlik haqida gaplashishni istaydigan ko‘pgina ota-onalar bilan gaplashganman. Yana, oilalarida jinsiy yaqinlik mavzusi ta’qiqlangan, uyat hisoblangan va hatto ahloqsizlik deb qaralgan xudojo‘y oilalarda katta bo‘lgan erkak va ayollar bilan ham gaplashganman. Aynan shu ta’qiq ularning pornografiyaga, fantaziyaga yoki behayo xayollarga mukkasidan ketishining asosiy sababchisi bo‘lgan. Har hafta aynan shu mavzuga tegishli qayg‘uli va yurakni ezadigan hikoyalarni eshitaman.

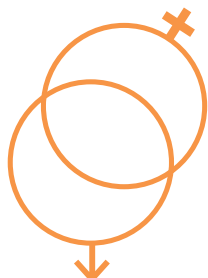
Ota-onalar sifatida biz farzandlarimizning bir kun kelib pornografiya ko‘rishlarini ozmi-ko‘pmi, oddiy hol deb qabul qilamiz. Biz bir kuni ular ommaviy ahborot vositalaridan jinsiy mavzuda ma’lumotlar olishlarini yoki atrofida gilar bilan behayo mavzularda suhbatlashishlarini bilamiz. Ammo gap jinsiy aloqa haqida borganda, imkon qadar farzandlarimiz eshitadigan birinchi va ustuvor ovoz biz bo‘lishimiz kerak.

Menga ma’ruza matnini bering

Suhbat deb nomlangan kitobimizni chop etganimizdan so‘ng, ota-onalarning javoblaridan hayratlandik. Albatta farzandlari yoshligida ular bilan jinsiy hayot yoki jinsiy munosabat haqida gaplashishni noto‘g‘ri deb o‘ylab, bizning fikrimizga qarshi chiqqanlar ham bo‘ldi. Ammo eng ko‘p eshitgan javobimiz: “Rahmat. Xavotirlarimni aritdingiz. Endi senariy bo‘yicha ish tutaman”, degan javoblar bo‘ldi.

O‘shanda ko‘plab oilalarda farzandlarga yoshligidan ushbu tarbiyani berishdagi eng katta to‘siqlar beparvolik va xavotir ekanini bilib oldik. Ehtimol, siz ham bu mavzuda gapirishga beparvolik bilan qararsiz, yoki muhim mavzularda farzandlaringiz bilan gaplashishni ortga surarsiz, biroq bu kitobni o‘qishga qaror qilgan ekansiz, demak endi unday qilmaysiz. Yoki siz bu mavzuda gapirishga qo‘rqadiganlar toifasidagi insondirsiz. Ich-ichingizdan farzandingiz bilan jinsiy tarbiya masalasida gaplashishi kerakligini, uning muhimligini bilasiz, ammo suhbat jinsiy munosabat haqida gap ketganda bu haqida ma’lumot berishga jur‘at qilolmaysiz. Biz sizni yaxshi tushunamiz.

Ushbu seriyadagi kitoblarning peshqadami hisoblangan *Suhbat* deb nomlangan kitob, sizga to‘siqlarni yorib o‘tishga yordam bersin. Uni so‘zma-so‘z ovoz chiqarib o‘qing yoki ovoz chiqarib o‘qib, fikrlaringizni ushbu kitobda yozilganlari bilan uyg‘unlashtiring. Yo bo‘lmasa, avval bu kitobni o‘qib chiqib farzandingizga aytmoqchi bo‘lgan gaplaringizni o‘ylab oling. Xullas, o‘zingizga va bolalaringizga ma’qul keladigan yo‘lni tanlang.



Ammo gap jinsiy aloqa haqida borganda, imkon qadar farzandlarimiz eshitadigan birinchi va ustuvor ovoz biz bo‘lishimiz kerak.

Muqaddas Kitobdagi jinsiy qadriyat borasidagi haqiqatning tamal toshlari

Bu kitobda berilgan darslar seriyasi voyaga yetish/ulg‘ayish borasidagi asosiy teologik/ilohiy va biologik fikrlarni o‘z ichiga oladi hamda bolalar uchun tushunishga oson qilib tayyorlangan. Har bir saboq Muqaddas Kalomdagi bir matnga asoslangan.

- **1-Darsda** Iso Masihning o‘smirlik yillariga e’tibor qaratilgan bo‘lib, Iso Masih yashagan madaniyatda voyaga yetish davri jismonan va ruhan rivojlanishning muhim davri deb hisoblangani o‘rgatadi. Bu darsdan maqsad farzandingizga o‘zida kechayotgan o‘zgarishlar g‘alati emas yaxshi ekanini o‘rgatishdir. Hatto Xudoning O‘g‘li Iso Masih ham shu bosqichdan o‘tgan.
- **2-Dars** esa insonning hayoti davomida tanasida bo‘ladigan o‘zgarishlar jarayoniga diqqatimizni qaratadi. Voyaga yetish esa, erkaklar ham, ayollar ham ulg‘aygani sari sodir bo‘ladigan bir necha jarayonlardan biridir. Jismoniy o‘zgarishlar har bir insonning hayotida bo‘ladigan oddiy hodisa, bundan cho‘chish kerak emas. Buning qo‘rqadigan joyi yo‘q.
- **3-Darsda** voyaga yetish davrida miyada hamda qalbda hissiyotlar bilan bog‘liq o‘zgarishlarga hamda tanamizning o‘zgarishiga sabab bo‘ladigan gormonlarga e’tibor qaratiladi. Bu darsning maqsadi oliyhukmron, dono va sevuvchi Xudo yaratgan tanamizda bizni voyaga yetishga boshlaydigan tabiiy ichki mexanizmlar borligini bolalarga tushuntirishdir.
- **4-Dars** esa o‘g‘il bolalarga ham, qizlarga ham birdek tegishli bo‘lgan umumiy, bo‘y-bast, tanadagi tuklar, tanadagi hidlar, husnbuzarlar kabi asosiy jismoniy o‘zgarishlarni ko‘rib chiqadi. Bularning hammasi yetuklikka o‘tishning tabiiy jarayoni hisoblanadi.

- **5-Dars** qizlarning voyaga yetish davridagi o'zgarishlar: vazn yig'ish, ko'kraklarining rivojlanishi, hayz ko'rish kabi mavzularni o'z ichiga oladi. Bu o'zgarishlar yetuklikning tabiiy qismidir.
- **6-Dars** o'g'il bolalarning voyaga yetish davridagi o'zgarishlar: mushaklar o'sishi, yuzdagi tuklar, ovoz o'zgarishi, moyaklar kattalashishi, jinsiy a'zodan ajralma oqishi kabi mavzularni o'z ichiga oladi. Bu o'zgarishlar yigitlikning bir qismi.
- **7-Dars** jismoniy joziba haqida chuqurroq fikr yuritadi. Muqaddas Kitob jismoniy jozibani yaxshi va qudratli deb o'rgatadi. Farzandlarimiz balog'atga yetish davrida jinsiy rivojlanishdan to'g'ri o'ta olishlari uchun ular jismoniy jozibaning yaxshi hamda kuchli ekanini tushunishlari lozim.

Muqaddas Kitob balog'atga yetish haqida nima deydi?

Muqaddas Kitobda balog'atga yetish haqida ko'p yozilmagan, sababi Muqaddas Kitob mualliflari bu davrni ozmi-ko'pmi, hayotning faktlari deb hisoblashgan.

Iso Masih davridagi yahudiy ustozlar hamda undan keyingi asrlarda ham 12 va 13 yosh yaqinlariga hisobdorlik, jismoniy yetuklik davri deb hisoblangan. Bu yoshlarda o'g'il-qizlar balog'at yoshiga yetib, yetuklik davriga o'tish boshlangan. Bu o'tish davridan keyin, yosh yigit yoki qiz Xudoning amrlarini hamda diniy vazifalarni bajarish javobgarligini olganlar.

Balog'at yoshiga yetishdan bir yil oldin o'g'il-qizlar Quddusda bo'ladigan diniy bayramlarga Ravvindan maxsus duo olish uchun olib kelingan. Shubhasiz, Iso Masihni ham o'n ikki yoshga to'lganida o'z madaniyatlariga ko'ra ma'badga olib kelishgan (Luqo 2:42). Isoning ota-onasi va U yashayotgan jamiyat Isoning katta bo'layotganini ko'rgan, shuning uchun ham uning ota-onasi ma'badga ataylab Xudoni ulug'lash uchun kelishdi.

Biz masihiy ota-onalar Iso Masihning shaxsidan hamda U yashagan jamiyatdagi madaniyatdan o'rganishimiz mumkin. Eng avvalo, bu pichirlab aytiladigan mavzu emas, u jismonan va jinsiy tomondan yetuklikka o'tish, hayotdagi maxsus va maqsadli o'zgarish paytidir, shunday ekan, u yaxshi narsa sifatida qabul qilinishi kerak. Ikkinchidan, Xudoning O'g'li yerga inson qiyofasida kelganida, o'zini baland olib, balog'atga yetish davrini chetlab o'tmadi. U ham balog'at davrida biz boshimizdan kechiradigan gormonlar va jinsiy o'zgarishlardan o'tdi. Bu haqiqat balog'at davrining faqatgina husnbuzarli va yoqimsiz hidli noqulay bir davr sifatida emas, aksincha, Xudo yaratgan yaxshi davr sifatida qadrini oshiradi.

Qachon hali juda erta hisoblanadi? (Nega so‘rayapsiz?)

Ko‘pgina ota onalar farzandi ikki yoshligida balog‘atga yetish haqida ular bilan gaplashishi bu juda erta, yigirma beshga kirganida esa, juda kech ekanligini bilishadi. Bundan boshqasini, ko‘pgina ota-onalar bilmaydilar. Biz bu darslikni 8 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar va ularning ota-onalari uchun yozdik, biroq yoshlar oralig‘i katta. Bu darslikni bolangizga qachon o‘rgatishingiz mumkin?

Keling, avvalo savolning o‘ziga emas, savolning ortida turgan ehtimoliy sabablarga diqqatimizni qaratamiz. Agar farzandingiz shu mavzuda suhbatlashishni istayotgan bo‘lsa, yoki uning aqliy rivojlanishi bu mavzuni qabul qilishga tayyor hamda diqqat qila olsa, unda berayotgan savolingiz to‘g‘ri. Berayotgan ma‘lumotingizni unutib yuboradigan yoki noto‘g‘ri qo‘llaydigan bo‘lsa, unga bu mavzuda ortiqcha ma‘lumot berishdan foyda yo‘q. Shuning uchun ham, 3 yoshli bolaga hisobni o‘rgatmaymiz.

Biroq agar savolingiz, bolaning “beg‘uborligini” o‘g‘irlamaslik sababidan berilgan bo‘lsa, taxminlaringizga qarshi chiqishingizga to‘g‘ri keladi. *Oilada Chaqaloq hamda Bola G‘amxo‘rligi Haqidagi Mukammal Kitob*, deb nomlangan kitobda quyidagicha dono maslahat berilgan:

“Bolaga reproduktiv/ko‘payish haqida faktlar, jumladan, jinsiy munosabatni tafsilotlarigacha tushuntirib berish bilan bolaning “beg‘uborligi” yo‘qolmaydi. Beg‘uborlik bu ma‘lumot emas, munosabatning funksiyasidir. Jinsiy munosabat yoki jinsiy rivojlanishning o‘ziga xos xususiyatlarini tushungan maktab yoshidagi bola bu harakatni to‘g‘ri fikr bilan, ya‘ni sevgini ifodalashning hamda yangi hayot yaratishning bir usuli sifatida ko‘radi va beg‘uborligini ham yo‘qotmaydi. Biroq bola bu mavzuda juda kam bilsa hamda allaqachon bu mavzu unga tahqirlaydigan, masxara qiladigan yoki haqoratli deb noto‘g‘ri o‘rgatilgan bo‘lsa, bunday bolaning ongi allaqachon buzilgan.”

Biz ota-onalar bolalarning jinsiy rivojlanish yoki munosabat haqida bilish ularni nimalardandir mahrum qiladi (johillikdan tashqari), degan, Kalomga mos kelmaydigan fikrdan voz kechishimiz kerak. Qo‘rqmang unday bo‘lmaydi.

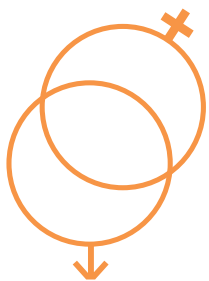
Bolaning beg‘uborligini o‘g‘iraydigan narsa bu jinsiy zo‘ravonlikka ochiq qoldirishdir. Biz bu muammo keng tarqalgan zamonda yashayapmiz, shuning uchun ota-onalar bor kuchlari bilan bolalarining ko‘zlari va quloqlarini jinsiy ekspluatatsion xabarlardan himoya qilish bilan birga oilada avvalgi avloddan ko‘ra oldinroq, o‘zlarining jinsiy ma‘lumotlar bo‘yicha to‘g‘ri hukmronligini o‘rnata bilishlari kerak. Olti yoshli bolangiz kelib, “og‘izga aloqa qilish” degan so‘zni,

ko'chada o'yin maydonchasida eshitib kelib, bu nima degani deb kelsa, yoki to'qqiz yoshli bola Gugldan ma'lumot qidirayotganida chiqib kelgan behayo suratlarni ko'rib hayratga tushganida ota-onalari bilan bu haqida bema'lol gaplasha oladigan bo'lishlari kerak. Bu bolalar o'z ota-onalari ularga har doim ochiq ekanliklari va samimiy, qo'rquv va uyalishlarsiz ular bilan gaplashish mumkinligini bilishlari kerak.

Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, sizga bu kitobdan farzandlaringiz uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan yoshlar oraliq'ini berdik, agar siz taqdim etilgan yoshning eng oxirgisini tanlaydigan bo'lsangiz, kech bo'lishi mumkin. Xudo jinsiy balog'at davrini juda aniq bir sabab bilan yaratgan. Bu bolalaringizni bolalikdan yetuklik davriga o'tishning Xudo yaratgan, tabiiy jarayonidir. Ular bir kun kelib kelajakda shu orqali ko'payishlari uchun yaratilgan. Farzandlarimiz jinsiy mavjudotlar – tug'ilishlaridan jinslari aniq bo'lgan va kelajakda yetuk erkak yoki ayol bo'lish jarayonida bo'lgan insonlardir. Ehtimol bu hazm qilishingiz qiyin bo'lgan bir mavzudir, biroq allaqachon hazm qilish payti keldi.

Xo'sh, qachon bolalarga balog'atga yetish jarayoni haqida aniq gapirish kerak? Qisqacha qilib aytadigan bo'lsak, *farzandlaringiz ma'lumotni to'g'ri ishlata oladigan payt, eng yaxshi paytdir*. Ko'pchilik bolalarga o'zlarida balog'atga yetish davrining belgilari endi ko'rinayotgan payt, yoki tengdoshlarida shunday o'zgarishlar kechayotgan payt eng to'g'ri payt bo'lishi mumkin. Farzandingizda hali balog'atning belgilari ko'rinmayotgani uchun bu mavzuda suhbatlashishni ortga surish to'g'ri emas, chunki uning atrofida gilar allaqachon shu davrga o'tgan va farzandingiz buni tushunishi kerak.

Pediatr va endokrinolog, dr. Jeyms Tenner "Tenner Bosqichlari" deb ataladigan balog'at yoshining besh bosqichini aniqlagan. Bu bosqichlar o'g'il bolalarda jinsiy a'zoning kattalashishi, qizlarda ko'kraklarning o'sishi yoki o'g'il bolalarda ham qizlarda ham jinsiy a'zolarida tuklarning paydo bo'lishida ko'rinadi.



Bu bolalar o'z ota-onalari ularga har doim ochiq ekanliklari va samimiy, qo'rquv va uyalishlarsiz ular bilan gaplashish mumkinligini bilishlari kerak.

Balog'atga yetish rasman 2-Bosqichda boshlanadi. Garchi ba'zi qizlarda ko'krak uchlarining o'sishi 7 yoshdan yoki hatto 6 yoshdan (oilasida bunday holat bo'lgan bo'lmaganiga qaraladi) boshlansada, qizlarda o'rtacha hisobda bu jarayon 8 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda boshlanadi. So'ng, bir necha haftalar yoki oylar o'tib jinsiy a'zoda tuklar o'sishi bilan davom etadi. O'g'il bolalarda esa, 9-11 yoshlarda (ba'zan kechroq 15 yoshda) moyaklar kattalashishi boshlanadi va moyak

xaltasi terisi yupqalashib, qizaradi. Biroq bu ham avvaliga jinsiy a'zolarida tuklar o'sishi bilan boshlanadi (agar farzandlaringizning jinsiy rivojlanishi davri haqida savollaringiz bo'lsa, pediatrikingizga yoki terapevtingizga murojaat qilishingiz mumkin).

Shu sabablarga ko'ra, farzandingizning jinsiy rivojlanishi qanday kechayotganiga yoki atrofidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi kabi omillarga qarab bu darsni 8 yoshdan, ko'p bolalar uchun 9-10 yoshdan boshlagan ma'qul. 12 yoshga yetguniga qadar, ko'pgina bolalar va ularning tengdoshlari allaqachon 2-Bosqichga o'tgan bo'ladilar va bu yoshda jinsiy rivojlanish haqida gaplashishga kech qolgan bo'lishingiz mumkin.

Bundan tashqari, o'z balog'at yoshingizni eslab, bu haqida gaplashishni ortga surmaslik kerak. Ko'pgina olimlarning aytishicha, avlodlar almashgani sari bolalarda balog'atga yetish davri tezlashmoqda. Bunga atrof muhitdagi zararli unsurlardan tortib bolalarning semizligiga sabab bo'layotgan oziq-ovqatdagi antibiotiklar ham sabab bo'lmoqda. Bu kabi kutilmagan mulohazalardan tashqari, har bir bola o'zgacha: siz yoshligingizda kechroq jinsiy yetilganingiz, farzandingizda yoki uning do'stlarida ham shunday bo'lishini kafolatlamaydi.

Bosqich	Ayol				Erkak				
	Yosh oralig'i	Ko'krakning kattalashishi	Jinsiy a'zoda tuklar	Boshqa o'zgarishlar	Yosh oralig'i	Moyaklar kattalashishi	Jinsiy a'zoning kattalashishi	Jinsiy a'zoda tuklar	Boshqa o'zgarishlar
I	0-15	O'smirlikdan oldin	Yo'q	O'smirlikdan oldin	0-15	O'smirlikdan oldin	O'smirlikdan oldin	Yo'q	O'smirlikdan oldin
II	8-15	Ko'krak uchlari ko'rinib, qoraygan qismi shishib qoladi	Jinsiy lablarda uzun tuklar paydo bo'ladi, bu ko'pincha ko'krak uchi ko'rina boshlashi bilan birga yoki undan bir necha hafta yoki oylar keyinroq paydo bo'ladi	O'sish tezligi 2-bosqichdan keyin sodir bo'ladi	10-15	Moyaklar kattalashadi; Moyak xaltasining rangi o'zgarishi	Kattalashmaydi yoki salgina kattalashadi	Moyaklar o'sishidan bir necha oy o'tib uzun tuklar paydo bo'ladi	Ko'rinmaydi
III	10-15	Ko'krak to'qimalari va ko'krak uchi atrofining qoraygan	Tuklar qorayib qalinlashadi	3-bosqichning oxirida keyin	11.5-16.5	Kattalashadi	Uzunligida ko'rinarli kattalashish	Jingalakroq bo'lib boradi	Ko'rinmaydi

		qismi ajralmagan holda kattalashishi davom etadi		hayz ko‘rish boshlanadi					
IV	10-17	Ko‘krak uchi va uning to‘q rangli aylanasi ko‘krakdan bo‘rtib chiqadi	Kattalarnikig a o‘xshash ammo yoyilmagan	Ko‘pgina qizlarda 4- bosqichda ko‘krak uchi kattalashgan dan 1-3 yil o‘tib hayz ko‘rish boshlanadi	Turlicha – 12-17	Kattalashadi	Uzunligida ko‘rinarli kattalashish	Kattala rnikide k ammo yoyilm agan	Qo‘ltiq ostidagi va yuzdagi tuklar o‘shishni boshlaydi
V	12.5- 18	Bo‘rtib chiqqan ko‘krak	Kattalarnikid ek yoyilgan	5-bosqichda birinchi hayz	13-18	Hajmi katta erkaknikidek	Hajmi katta erkaknikide k	Katta erkakni kidek yoyilga n	Tanadagi tuklar o‘shishda davom etadi, mushaklar bir necha oydan bir necha yilgacha o‘shishda davom etadi; o‘shish tezligi eng yuqori darajada bo‘ladi

Jinsiy rivojlanish haqida gaplashish qo‘rquvini yengish

Balog‘atga yetish davri bu jinsiy mavzu bo‘lib, ko‘pgina ota-onalar bu mavzuda farzandlari bilan suhbatlashishdan qo‘rqadilar. Ba’zilar chindan ham jinsiy mavzuni bema’ni deb hisoblashadi. Boshqalar esa jinsiy mavzuni yaxshi, ammo juda uyatli va o‘ta shaxsiy mavzu deb bilishadi. Bir so‘z bilan aytganda jinsiy mavzu *uyatli*, inson zotini davom ettirish uchun zarur faoliyat, ammo ular bu haqida suhbatlashmaslikni ma’qul ko‘radilar.

Biroq, dunyoda jinsiy aloqa ko‘pchilik uchun *xudodek*, lazzat olishning eng asosiy manbai, hayotining maqsadi va qadr-qimmatini hisoblanadi.

Yuqorida tasvirlanganlarning hech biri Muqaddas Kalomga to‘g‘ri kelmaydi. Jinsiy mavzu *uyatli* emas, u *xudo* ham emas. Ammo u *yaxshi*. Ota-ona sifatida nafaqat jinsiy mavzuda gapirish, shu bilan birga, bunga nisbatan xudojo‘yona *munosabat*da bo‘lishni o‘rganish ham vazifamizdir. Jinsiy mavzuni farzandlarimizga *yaxshi*, Xudoning marhamati deb o‘rgatar ekanmiz, so‘zlarimiz, ovoz ohangimiz ham shunga munosib bo‘lishi kerak.

Shuni tan olishimiz kerakki, bu mavzu haqida gaplashayotganimizda noqulaylikni his qilsak, uning noqulay ekanini ko'rsatamiz. Albatta noqulaylikdan qutulish bu axloqiy uyatni bema'ni suhbatga, ya'ni beadab bolalarning pana-panadagi suhbatiga almashtirish degani emas. Biroq biz ota-onalar farzandlarimizning ishonchli axborot, bilim manbai bo'lishimiz uchun ular bilan bu mavzuda ochiq va aniq-ravshan gaplasha olish uchun qulay bo'lishimiz kerak.

Biz bir gapda "jinsiy olat" va "qin" degan so'zni ishlatishga xijolat bo'lamiz, ammo biz bu so'zlarni ishlatishdan qo'rqib indamaganimizda dunyo bu so'zlarning o'rniga farzandlarimizning lug'atini behayo so'zlar bilan to'ldiradi.

O'g'il bolalar va qizlardagi o'zgarishlarni baravar aytishimiz kerakmi?

Ba'zi ota-onalar farzandlarining jinsiga qarab ularga o'zlarida kechadigan yoki kechishi kutilayotgan o'zgarishlarni aytishadi, ammo biz bunday qilmasligimiz kerak.

O'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham kechadigan o'zgarishlarning maqsadi bor. Xudoda ilohiy maqsadda bu o'zgarishlarni yaratgan. O'g'il bolalar qizlarda kechadigan o'zgarishlarni, qizlar esa o'g'il bolalarda kechadigan o'zgarishlarni bilishlari kerak. Bu bilim nafaqat boshqa jins vakillarining sirini ochib beradi, balki farzandingizga inson tanasining ajoyibotlarini, Xudovand erkak va ayolni qanday ajoyib qilib yaratganini ham tanishtiradi. Boshqa ma'lumotlarni aytmay turib urug' va tuxumlarning vazifasi nimadan iborat ekanini tushuntirish mushkulligi haqida aytmasa ham bo'ladi.

Farzandingiz *bu* darsga tayyormi?

Bu darslikdagi ma'lumotlarni farzandingizning yuragiga ekilayotgan urug'lar deb biling. Qanday *tuproq*da bu urug'lar yaxshi o'sadi?

Tanish tuproq

Bu darslarda anchagina biologik ma'lumotlar bor. Aslida, bolalar o'sar ekan, oilada tanamiz qanday ishlashi haqida suhbatlar tabiiy hol bo'lishi kerak. Bolalar hali yoshligidayoq, ota-onalar tana haqida ochiqchasiga ammo me'yorida hamda kamtarlik va adab bilan gapirishda farzandlariga o'rnak bo'lishlari kerak. Masalan, bolaga tana a'zolarining nomlarini to'g'ri tanishtirish va shaxsiy hayotga hurmat ko'rsatishni o'rgatish kerak.

Agar farzandingiz biz *Suhbat* deb nomlagan birinchi kitobimizda keltirilgan ma'lumotlarni hali o'rganmagan bo'lsa, hali ham kech emas, birgalikda o'rganishni boshlang. Chunki birinchi kitob bu kitobimizning Kirish qismi hisoblanadi. Birinchi kitobda boshlang'ich biologik ma'lumotlar, ayol va erkak tanasi o'rtasidagi farqlar (ichki va tashqi), farzandlar qanday paydo bo'lishi, jinsiy aloqa nima, zino nima va nima uchun jinsiy aloqa faqat turmush qurganlar uchun ekanligi haqida ma'lumot berilgan. Inson jinsiy hayoti haqidagi bunday boshlang'ich ma'lumotlar, voyaga yetish haqidagi suhbatlarga yo'l hozirlaydi. U ma'lumotlarsiz voyaga yetish haqida gaplashish tushunarli bo'lmaydi.

Shakllanib boruvchi ta'lim tuprog'i

Bu darslik ota-onalar farzandlari bilan doimiy ravishda Kalom o'qiydigan, birga ibodat qilib, muayyan fikrlarni muhokama qiladigan oilalarga mo'ljallangan. Bu darslikni oilaviy Kalom o'qish vaqtining *odatiy* va *tabiiy* bir qismi sifatida ishlatish mumkin. Agar birgalikda Kalom o'qishni odat qilmagan bo'lsangiz, bu kitobni boshlashga hali erta. Birinchi bo'lib, birgalikda ibodat qilib Kalom o'qish odatini shakllantiring. Oilangizda ruhiy yetakchi vazifasiga qulay joylashib oling. Bir necha oydan so'nggina bu darsni boshlashingiz mumkin.

Oilaviy sevgi tuprog'i

Jinsiy tarbiya haqidagi darslar shunchaki o'qitilmaydi. U amalda ko'rsatiladi. Ota-onalar romantik sevgini – hurmat qilish, bir-birini ardoqlash, tasodifan bo'sa olishlar, mehmonxonada raqsga tushish, maqtov so'zlar va sovg'alar kabi sevgini ko'rsatuvchi ishlarni amalda ko'rsatib farzandlariga o'rnak bo'lishlari kerak. Yolg'iz ota yoki onalar esa, turmush qurmaslik, jinsiy aloqa va qarama-qarshi jinsdagi insonlar bilan uchrashuvlarda Xudoning standartlarini hurmat qilishlari kerak. Ota-onalar kamtarlikda va boshqalarning qadr-qimmatini hurmat qilishda farzandlariga o'rnak bo'lishlari kerak. Masalan, boshqalar haqida gapirganimiz, media tanlovlarimiz va munosabatlarimiz orqali namuna bo'lamiz. Bunday o'rnak ko'rsatishning qadri va ahamiyati juda katta.

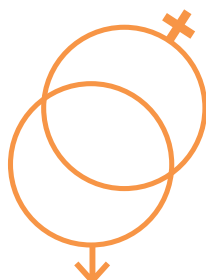
Ko'plab suhbatlarning birinchisi

Agar ota-onalar farzandlari bilan qachonlardir jinsiy aloqa haqida bir marta suhbatlashib so'ng bunga eshik yopgan bo'lsalar, u kunlar o'tib ketdi. Bolalarga jinsiy munosabat haqida gapirish bir martada bitadigan ish emas. Ota-onalar farzandlariga Xudoning amrlarini qayta-qayta, har kunlik holatlarda, "uyda o'tirganda ham, yo'lda yurganda ham, yotganingizda ham, turganingizda ham" gapirish kerak (Qonun 6:7).

Suhbat deb nomlangan kitobimiz hamda ushbu saboqlar orqali farzandingiz jinsiy o'zgarishlar haqida asosiy bilimlarga ega bo'ladi, biroq boshlang'ich bilimdan so'ng ko'proq ma'lumotlar berish kerak. Takrorlash bilim olishning asosidir. Ushbu darslar vaqt o'tishi bilan, har qadamda sodir bo'ladigan hayotiy vaziyatlardan foydalangan holda mustahkamlanishi kerak. Farzandingiz ulg'aygani sayin, uning o'sib borayotgan jinsiy qiziqishlari sabab ko'proq ma'lumot berishni istaysiz.

Balog'atga yetish yaxshi

Masihiylar, umuman hamma, balog'atga yetishni xursandchilik bilan qabul qilishlari kerak. Hayotdagi boshqa o'zgarishlar tufayli bu ham noqulay holatlarni keltirib chiqarishi mumkin, ammo bu noqulayliklarning o'z maqsadi bor. Farzandlaringizni bu o'zgarishlarga dono Yaratuvchisi, mutlaq hukmron Xudoning nazari bilan qarashga undang. Bu darslar sizga qanday gapirishni o'rgatishi uchun ibodat qilamiz.



Xuddi Isodek: Ulg'ayish va dono bo'lish

Kirish:

Muqaddas Kitob Iso Masih haqida juda ajoyib ma'lumotni aytadi: U ham inson ham Xudo edi. Bu azaldan U Xudo bilan birga bo'lganini va Unda Xudoning hamma sifatlari bor bo'lganini anglatadi. U har narsaga qodir, har joyda hozir, har narsani biladigan, o'zgarimas, boqiy, hech narsaga va hech kimga bog'liq emas. Biroq bir kuni U yerga inson bo'lib keldi. Bundan ko'rinib turibdiki, U O'z ulug'vorligidan kechib inson tabiatini qabul qildi.

Demak, shunday savol paydo bo'ladi: Iso Xudo bo'lsa ham jismoniy og'riqlarni his qilganmi? (*Ha.*) Charchaganmi? (*Ha.*) U ham och qolganmi? (*Ha.*) Chanqaganmi? (*Ha.*) Iso Masihda ham biz insonlarda bo'lganidek hissiyotlar bo'lganmi? (*Ha.*) U ham shu o'zgarishlarning barini boshidan kechirdi, biroq shu payt davomida Otasini ranjitadigan birorta ham gunohli ish qilmadi.

Iso ham boshqa bolalar kabi o'sib ulg'aygan. Keling bu haqda o'qiymiz.

Kalomdan o'qish: Luqo 2:41-52

Izoh: Bu parcha Iso Masihning ulg'ayishi haqida. Iso Masih 12 yoshga to'lganida muhim bir voqea sodir bo'ldi. Iso Masih ota-onasi bilan qayerga ketayotgani yodingizdami? (*Quddusdagi ma'badga.*) Ular Iso Masih unib-o'sgan joy Nosiradan uzoq yo'l bosib, do'stlari bilan Quddusga keldilar. Nosira Quddusdan 130 km uzoqlikda joylashgan. O'sha paytda shuncha uzoq yo'l bosib, Quddusga kelish uchun 3-4 kunlab piyoda yurishga to'g'ri kelgan. Isoning oilasi Xudoni ulug'lab, Fisih bayramini ma'badda nishonlash uchun shuncha uzoq yo'l bosib kelishdi.

Muallif nima uchun Iso Masihning yoshini ataylab aytib o'tganini bilasizmi? Bu tafsilot zarur edimi? *(Bu savolga farzandingiz qanday javob berishini kuting.)* Bu muhim haqiqat. O'sha vaqtlarda o'g'il yoki qizning 12 yoki 13 to'lishi juda muhim hisoblanardi. Bu yoshgacha seni shunchaki boladay ko'rishgan bo'lsa, 13 yoshingda senga kattalardek munosabatda bo'lishgan. Iso Masihning davrida 13 yoshida bolalar kattalar bilan bir qatorda turib mehnat qilib, oilasidagi hunarni o'rganganlar. Bu yoshda bolalar diniy bayramlarga, marosimlarga qatnashib, xuddi kattalardek Xudoning amrlarini bajarganlar. Ba'zilar esa hatto 13 yoshida uylantirganlar. Tasavvur qilyapsanmi?

Bu yillarda maxsus o'zgarishlar sodir bo'lgani uchun, muhim hisoblanardi. Nima uchun Iso Masihning davrida odamlar bu vaqtni muhim o'zgarish vaqti deb hisoblashgan? Sababi, ular shu vaqtdan boshlab tanamizda butun o'smirlik yillariga cho'ziladigan ko'pgina o'zgarishlar sodir bo'lishini bilganlar. Bu o'zgarishlarning ko'pchiligi senga ko'rinmagan holda ichingda sodir bo'ladi. Boshqa o'zgarishlar esa, tanangning tashqarisida sodir bo'ladi. Xudo tanamizni bosqichma-bosqich, ulg'ayadigan qilib yaratgan – shunday bosqichlardan biri balog'atga yetish davri hisoblanadi. "Balog'atga yetish" degan so'zni avval eshitganmisan? *(Farzandingizning javobini kuting.)*

Suhbat mavzulari:

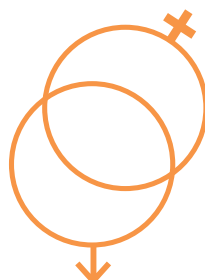
- Tanangda turli jinsiy a'zolar bor. Bular erkakni erkak qiladigan va ayolni ayol qiladigan a'zolaridir. Ular qanday a'zolar ekanini bilasanmi?
(Farzandingiz o'z tanasidagi jinsiy a'zolari – tashqi jinsiy a'zolar – olat yoki qinni, ichki jinsiy a'zolar – moyaklar yoki tuxumdonlarni aytib bera olarmikan?!)
- Balog'atga yetish bu jinsiy ulg'ayish davri. Demak, bu davrgacha tanang ko'payishga qodir emas. Biroq bu davrdan so'ng, tanang ko'payish uchun yetilgan bo'ladi. Bu o'sha zahoti farzand yaratishing kerak degani emas. Xudo oila qurib, bir kuni farzand ko'rishing uchun tanangni tayyorlayotgan bo'ladi. Bu paytgacha tanang voyaga yetgan kishinikidek bo'lib ulg'ayib boradi.
- Bu o'zgarishlarning ba'zilar g'alati tuyulishi mumkin, biroq Xudo bizni shunday o'zgarishlardan o'tadigan qilib yaratgan. Aslida, Iso Masih ham shunday o'zgarishlardan o'tgan. Hozirgina sen bilan birga o'qigan hikoyamizda Iso ulg'ayib, dono bo'lib borardi, deyilgan. Bu – Uning tanasi ham ulg'ayib, kamolga yetgani, ongi ham zakovatda o'sganini bildiradi. U bolalikdan kattalikka qadam qo'ydi. Balog'atga davridan o'tish bu yo'ning muhim bir bosqichidir.
- Shuning uchun ham tanamizda kechayotgan o'zgarishlardan qo'rqmasligimiz hamda sarosimaga tushmasligimiz kerak. Tanamizni Xudo yaratgan. Hatto Xudoning O'g'li ham shu o'zgarishlardan o'tdi. Bu

o'zgarishlar inson tanasida kechishi kerak bo'lgan tabiiy jarayonlar. O'sib-ulg'ayish va katta bo'lish yaxshi.

Bolangiz uchun savollar:

1. O'zingni tanangda yoki sen tengi va sendan yoshi kattaroq do'stlaringning tanasida o'zgarishlarni sezdingmi? *(Farzandingiz o'zining, tengdoshlarining tanasida biror o'zgarishni sezgan-sezmaganini aytsin.)*
2. Muqaddas Kitobdagi Iso Masih haqidagi hikoyada "jismonan ulg'aydi" degan so'z nimani bildiradi? *(Bu uning katta bo'lganini, tanasi ancha ulg'ayib, voyaga yetganini bildiradi.)*
3. Muqaddas Kitob Iso donolikda o'sdi, deganda nimani nazarda tutgan? *(U o'rgandi va aqlliyoq bo'ldi. 11-12 yoshlarda faqat tanang emas, miyang ham rivojlanadi. Iso Masihdek ulg'ayib, Samoviy Ota bilan chuqurroq munosabatda o'sish qanday yaxshi!)*
4. Balog'atga yetish davri haqida o'rganar ekansan, yodingda tut, Xudoning O'g'li Iso Masih ham senda bo'layotgan o'zgarishlardan o'tgan. Shunday ekan, bular tabiiy. Xudo bizni shunday yaratgan. Bu haqida ko'proq o'rganishni istaysanmi? *(Farzandingizda balog'atga yetish haqida yana savollar bo'lishi mumkin. Farzandingizga keyingi darslarda/ suhbatlarda siz bu haqida ko'proq tushuntirib berishingiz mumkinligini ma'lum qiling.)*

Ibodot: Xudoyim, biz bola bo'lganimizda boladek gapiramiz, boladek fikrlaymiz va boladek mulohaza qilamiz. Biroq katta bo'lib erkak va ayol bo'lganimizda bolaligimizni qoldiramiz (1-Korinfliklar 13:11). Jismonan ulg'ayayotganimizda, dono bo'lishimiz uchun ham yordam ber. Xuddi O'g'ling Iso Masihdek biz ham Sening va boshqalarning mehrini qozonaylik (Luqo 2:52). Iso, Sen ham bizdek turli sinovlar va vasvasalarga uchragansan, ammo gunoh qilmagansan. Shuning uchun, hozir Senga jasorat bilan yaqinlashib, bu muhim mavzuni o'rganishda bizga marhamat ko'rsatishingni so'raymiz (Ibroniylar 4:15-16). Omin.



Balogʻat davri: Koʻplab oʻzgarishlardan biri

Kirish:

Bu dars tanangda sodir boʻladigan oʻzgarishlar haqida. Balogʻatga yetish oʻzgarishlarning katta bir bosqichi. Balogʻatga yetish degan soʻz nimani anglatishi esingdami? *(Farzandingiz yodida qolganini aytishga imkon bering. Balogʻatga yetish bu jinsiy rivojlanish davridir. Bu davrda tanang bir kuni kelib farzand koʻrishga va gʻamxoʻrlik qilishga tayyorlanadi.)* Balogʻat davrida jismoniy, aqliy va hissiy oʻzgarishlar tezlik bilan rivojlanadi.

Biroq aslida, oʻzgarish yangilik emas. Oʻzgarishlar ona qornida paydo boʻlganingdan to hozirgacha davom etib kelmoqda va bu jarayon umrimizning oxirigacha davom etadi. Biz hayotimiz davomida oʻzgarib boramiz. Oʻzgarishlar hayotimizning bir qismi.

Kalomdan oʻqish: Hikmatlar 20:29

Izoh: Muqaddas Kitobning hamma joyida oʻzgarishlar hayotimizning bir qismi ekani haqida yozilgan. Bu oyatda yigitning baquvvatligi, keksa kishining esa sochlari oqarganini koʻramiz. Bu oq sochlar keksa kishining uzoq yashaganini va bizga saboq boʻla oladigan tajribaga ega ekanini koʻrsatadi. Yigitlar doim ham dono boʻlmasada, bolaligidan to yigitlik yoshigacha boʻlgan oʻzgarishlar sababli kuch-quvvatga toʻlgan boʻladi. Keksalar kuchli boʻlmasa-da, hayotlarida koʻrgan tajribalari sabab dono boʻladilar. Sochlari oqargan kimni bilasan? *(Farzandingiz javob berishini kuting.)* Butun hayotimiz davomida tanamizda oʻzgarishlar boʻladi.

Suhbat mavzulari:

- O‘zgarish tuxum hujayraning urug‘lanishidan boshlanadi. Otaning spermatozoidi/spermasi onaning ichidagi tuxumini urug‘lantirishidan yangi inson paydo bo‘ladi. Bu ikki maxsus hujayralar birlashishidan bir insonning hayoti boshlanadi. Sperma va tuxumlar nimaligi yodingdami? (*Farzandingiz sperma va tuxumlar va ularning qanday birlashishi haqida nimalarni eslab qolganini aytsin.*)
- Onaning tuxumi urug‘lanishi bilan o‘zgarish boshlanadi. Bir hujayrali inson zigota deb ataladi. Urug‘langanidan 24 soat o‘tib ikkiga ajraladi. Keyin esa bu ikki hujayra to‘rt hujayraga bo‘linadi. To‘rt hujayra esa sakkizta hujayraga bo‘linadi va bu jarayon shunday davom etaveradi. Ona qornidagi chaqaloqning muhim organlari shakllanishi uchun 10 hafta vaqt kerak bo‘ladi.
- Bir hujayrali hayot to‘liq chaqaloqqa aylanishi uchun 9 oy vaqt kerak bo‘ladi. 40 haftaga (9 oyga) to‘lmay tug‘ilgan chaqaloqlar ham hozir ona qornidan tashqarida zamonaviy tibbiyot yordamida tezroq rivojlanishlari mumkin.
- Chaqaloqlik va yosh bolalik paytida juda ko‘p jismoniy o‘zgarishlar bo‘ladi. Bu vaqtda bolalarning bo‘yi ikki barobarga, vazni esa to‘rt barobarga oshadi. Shu vaqtda biz atrofimizdagilarni taniymiz, gapirish orqali boshqalar bilan muloqot qilish mumkinligini bilib olamiz. Sen chaqaloqligidan beri biladigan odamlarning hayotlarida qanday o‘zgarishlarni ko‘rgansan? (*Farzandingiz kichik ukasi, singlisi yoki do‘stida ko‘rgan o‘zgarishlarni aytsin.*)
- Bolaligimizning dastlabki yillarida o‘samiz va jismonan rivojlanamiz. Yana boshqalar bilan muloqot va munosabat qilishni o‘rganamiz. Bu vaqtda aqliy jihatdan ham o‘samiz va bizni o‘rab turgan olam haqida o‘rganib, qiziqishlarimizni rivojlantiramiz.
- Balog‘at yoshidagi o‘zgarishlar o‘smirlik yillaridan boshlanadi. O‘smirlik bu o‘sish degani. Bu bolalikdan kattalikka qadam qo‘yadigan davr. Tanang ko‘p jihatdan o‘zgaradi. Boshqacha o‘ylayotganingni ham sezasan, endi atrofingdagilar bilan bolaligingdagidan ko‘ra boshqacha munosabatda bo‘lasan.
- Keyingi bir nechta darslar davomida balog‘at yoshida senda va boshqa o‘g‘il/qiz bolalarda qanday o‘zgarishlar bo‘lishi haqida bilib olasan. Biz tanangda bo‘layotgan o‘zgarishlarga hamda hissiyotlaringga tegishli savollarga ham javob beramiz.
- Bu jarayondan keyin kattalik davri keladi. O‘zgarishlar tugamaydi. Ular kattalik yoshidan to umrning oxirigacha davom etadi. Miyalarimiz rivojlanishda davom etadi. O‘zing ham oila qurib ota yoki ona bo‘lasan. Tanalarimiz qariydi va avval his qilmagan kuchsizlikni his qilamiz, asta-sekin juda qarib, o‘lamiz. Sen bilgan eng qari inson kim? (*Farzandingiz qari*

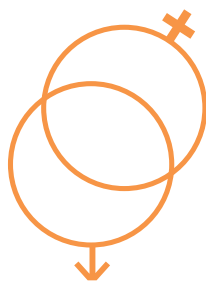
insonning tanasidagi qarilik alomatlarini sanab bersin. Qanday o'zgarishlar uning qariligidan dalolat beradi?)

Keyingi darsimiz tanamizda kechadigan o'zgarishlarga nima *sabab bo'lishi* haqida bo'ladi.

Bolangiz uchun savollar:

1. Ba'zilar balog'at yoshidagi o'zgarishlar g'alati va noqulay deb hisoblaydi, ammo o'zgarishlar butun hayotimizning bir qismi. Shu paytgacha qanchalik o'zgarding? *(Farzandingiz qanchalik o'zgarganini aytsin. Birinchi nimani eslaydi? Farzandingiz bo'yi kichikroq bo'lganini eslaydimi? O'zg'inroq bo'lganini-chi? Avvalgi o'yinlarini hozir yoqtirmay qolganmi?)*
2. Men ham juda o'zgarganman. Sen tug'ilganingda men necha yosh bo'lganman? *(Farzandingiz hisoblab ko'rsin. O'zingizda kechgan jismoniy o'zgarishlarni farzandingizga aytib bering. Masalan, bolaligingizdagi, o'smirlik yoshingizdagi, 20-25 yoshlaringizdagi o'zgarishlarni eslang. Bularni aytayotganingizda ularning yoshida bo'lgan paytingizdagi rasmlarni ko'rsatsangiz ham bo'ladi. Hayotingizning o'sha qismiga tegishli eng yaxshi xotiralarigizni farzand(lar)ingizga aytib bering.)*

Ibodot: Xudoyim, tanamizni yaratganing uchun raxmat. Biz juda ajoyib qilib yaratilganmiz (Zabur 138:14). Ulg'ayganimiz sari bizning tanamiz qariydi (xazon bo'ladi), ammo ichki borlig'imiz kundan-kunga yangilanadi (2-Korinfliklar 4:16). Qanchalik qarib, kuchsizlanib qolsak ham, yuraklarimizni O'g'ling Iso Masihnikiga o'xshash qilib o'zgartirayotganing uchun raxmat. Yosh yoki qariligimizga qaramay, tanamizni Senga tirik qurbonlik qilib bag'ishlashimizga yordam ber. Qiladigan har bir ishimiz bilan Senga ulug'vorlik keltiraylik (Rimliklar 12:1-2; 1-Korinfliklar 10:31). Omin.



Gormonlar: O'zgarishlarning sababchisi (katalizatori)

Kirish:

Katalizator degan so'z nimani anglatishini bilasanmi? Katalizator bu reaksiya bo'lishiga sababchi bo'ladigan biror narsa. Masalan, agar dominolarni bir tekisda terib chiqib birinchisini barmog'im bilan itarsam, nima bo'ladi?

(Farzandingizga dominolarning terilgan rasmini ko'rsating, yoki o'zingiz haqiqiy dominolarni terib chiqib barmog'ingiz bilan birinchisini itarib ko'rsating.)



gormonlardir.

Hamma dominolar qulaydi. Bu jarayonda mening barmog'im katalizator vazifasini o'taydi, ya'ni sababchi bo'ladi. Gormonlar tanamiz o'zgarib voyaga yetishiga sababchi bo'ladigan katalizatorlardir. Bolalikdan to katta kishi bo'lib o'zgarguningcha bo'ladigan jismoniy o'zgarishlarga eng katta sababchi

Kalomdan o'qish: Zabur 103:21-28

Izoh: Bu sanoda/parchada bir nechta jonzorlar haqida yozilgan: masalan, sherlar o'lja axtaradi, dengiz jonivorlari dengizdan o'lja qidiradi. Agar bu hayvonlarni kuzatsang, ular qanday ovqat topishini ko'rsan: ular atrofga yurib/suzib o'lja qidiradi va ovlaydi. Ular juda ham mohir ovchilardir. Biroq bu sanoda boshqa qiziq narsa yozilgan. Muallifning yozishicha, bu hayvonlarning hammasi Xudoga ko'z tikadi va Xudo ularga rizqini beradi. Xo'sh, ular nima qiladi? Ov qilib ovqat

topadimi yoki Xudo ularga rizqini beradimi? (*Farzandingiz qanday javob berishini kuting.*)

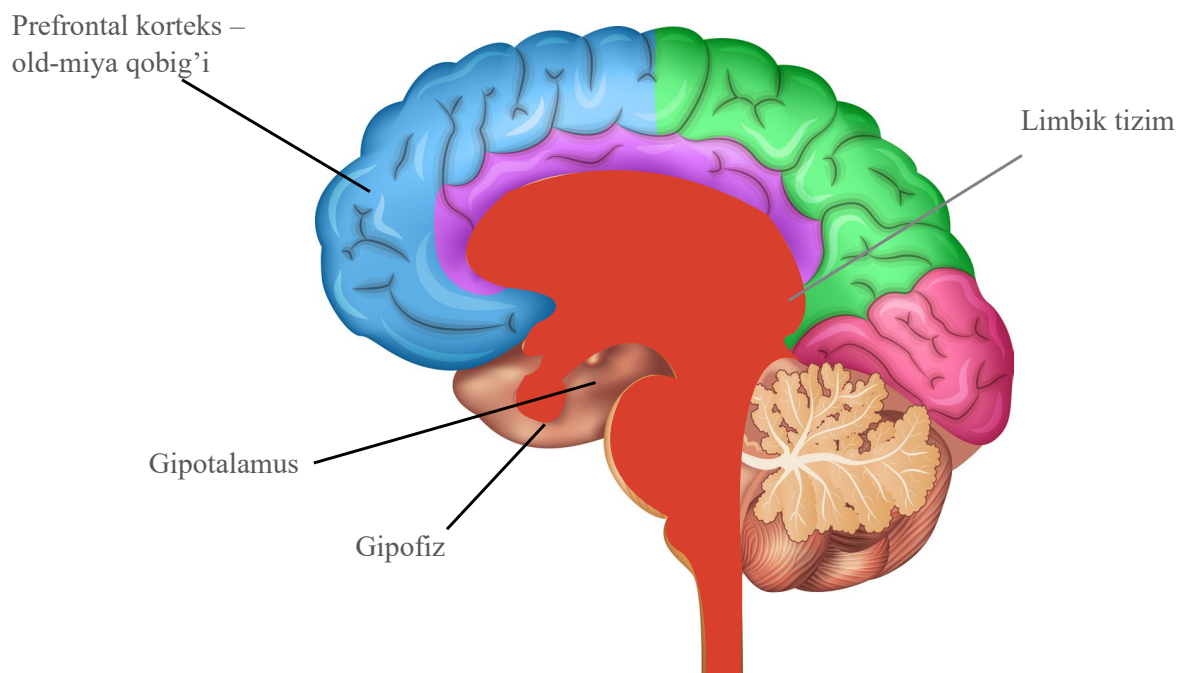
Ikkala javob ham to'g'ri. Xudo tabiiy jarayon orqali ishlaydi. Xudo sherni ov qilish uchun yaratgan dengiz hayvoni ham suzib o'lja tutadi. Demak, bu hayvonlar qanday yaratilgan bo'lsa, shunday harakat qilganlarida Xudo ularni boqadi. U O'zi yaratgan tabiat qonunlari orqali ishlaydi.

Bu bizning tanamizga ham tegishli. Xudo tanamizni balog'at yoshida bo'ladigan o'zgarishlar bilan yaratgan, biroq U hammasini boshqarib turadi.

Suhbat mavzulari:

(*Quyidagi muhokama mavzularida miyaning diagrammasini, erkak va ayol anatomiyasini ko'rsating.*)

Miya diagrammasi



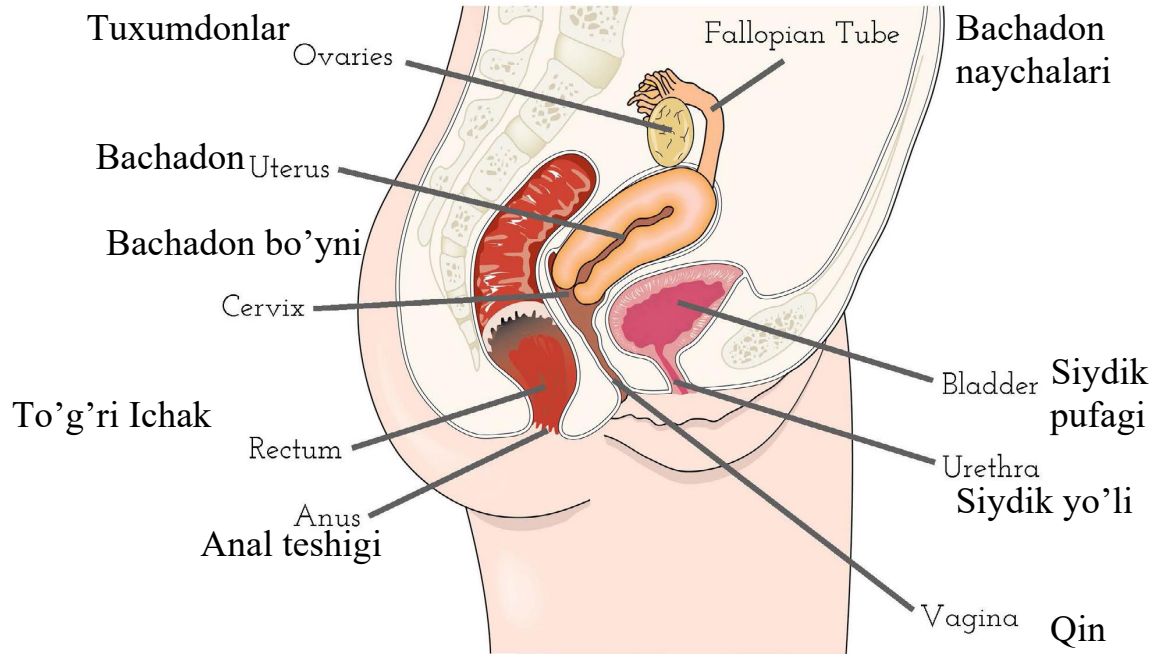
Miyadan boshlanadi

- Dominolar va ularni yiqitishda barmog'im sababchi bo'lgani yodingdami? Xudo tanamizdagi o'zgarishlarga sababchi bo'lishi uchun gormonlarni yaratgan. Gormonlar juda ham mitti kimyoviy xabarchilardir. Tanangdagi turli organlar mana shunday mitti kimyoviy xabarchilarni ishlab chiqaradi. Ular tanang bo'ylab yurib, unga nima qilish kerakligini aytadi. Balog'at davrida esa tanang o'zgarishlarga sababchi bo'ladigan gormonlarni chiqaradi. Bu gormonlar ishlashni boshlashi bilan, tanang ham o'zgara boshlaydi.
- Tanamizda turli gormonlar bor ammo balog'at yoshida tanamiz ba'zi maxsus gormonlarni ishlab chiqara boshlaydi. Miyamizning ikki qismi: gipotalamus va gipofiz balog'at davrining boshlanishiga sababchi hisoblanadi. Balog'at davrining boshlanishiga miyamizning ikki qismi gipotalamus va gipofiz sababchi bo'ladi.
- Miyamizdagi gipotalamus GICHG (Gonodotropin ishlab chiqaradigan gormon desak tushunarliroq bo'ladi) deb nomlangan gormon ishlab chiqaradi. GICHG esa gipofizga ko'proq gormonlar ishlab chiqarish kerakligini yetkazadi, shunday qilib bu gormonlar balog'at davridagi o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.
- Gipofiz bu markaziy boshqaruvga o'xshaydi; bu tanangdagi boshqa bezlarga (tana uchun kerakli yoki keraksiz moddalarni ishlab chiqaruvchi organ) nima qilish kerakligi haqida xabar beradi. U mana shunday maxsus gormonlarni ishlab chiqarganida o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham jinsiy rivojlanish boshlanadi. Gipofizning qanchalik kichikligiga qara, no'xotdek keladi. Shunday kichkina organ hamma narsani boshqarishi ajoyib-a? (*Farzandingizga diagrammani ko'rsating va no'xot qanchalik kattalikda bo'lishini ko'rsatsin.*)

Jismoniy zanjir reaksiyasi

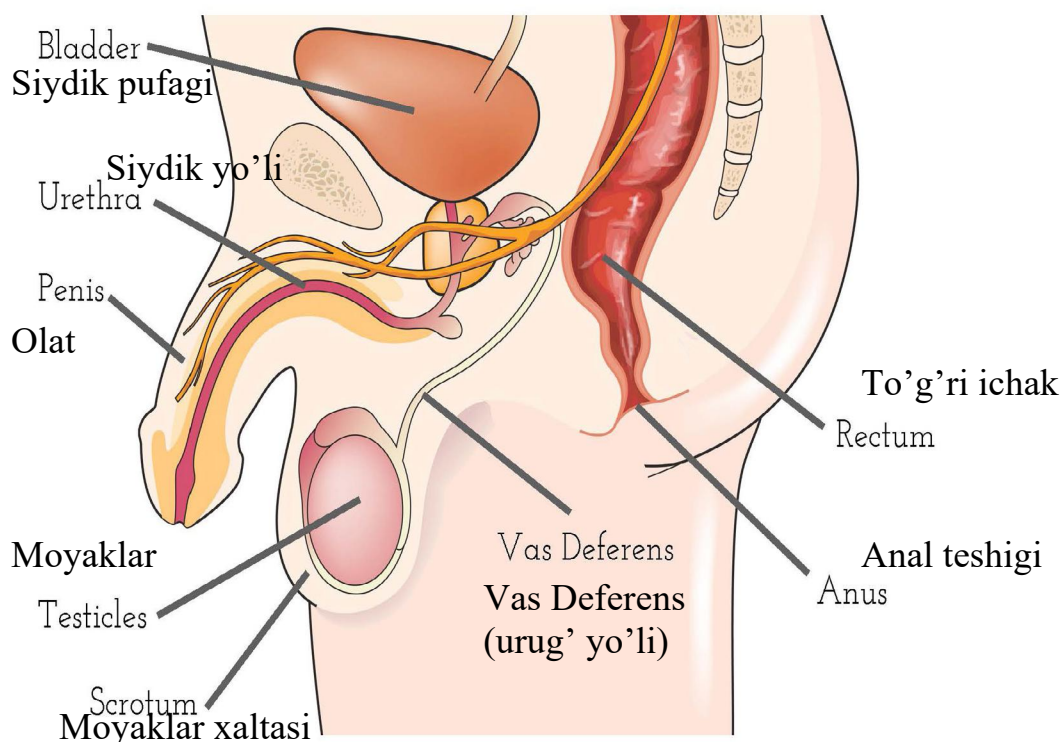
- Qizlarda bu gormonlar tuxumdonlariga ta'sir qiladi. Bu haqida keyingi darslarimizdan birida gaplashamiz, biroq hozircha tuxumdonlar tanaga estrogen va progesteron (*bachadonni homiladorlikka tayyorlaydigan gormon*) kabi boshqa gormonlarni chiqarishini bilsang yetarli. Estrogen qizlarning balog'at yoshida sodir bo'ladigan jismoniy o'zgarishlarga sabab bo'ladigan asosiy gormon.

AYOL ANATOMIYASI



- Xuddi qizlarda bo'lgani kabi, o'g'il bolalarda ham miyadagi gipofiz gormonlar ishlab chiqarishni boshlaganda balog'at yoshi boshlanadi. Biroq qizlarnikidan farqli ravishda o'g'il bolalarda bu gormonlar moyaklarda ishlaydi. Bu haqida ham boshqa safar gaplashamiz, biroq hozir, moyaklar testosteron deb nomlangan gormon ishlab chiqarishini bilsang yetarli. Testosteron balog'at yoshida o'g'il bolalarda bo'ladigan jismoniy o'zgarishlarga sabab bo'ladigan asosiy gormon.

ERKAK ANATOMIYASI



Aqliy va hissiy o'zgarishlar

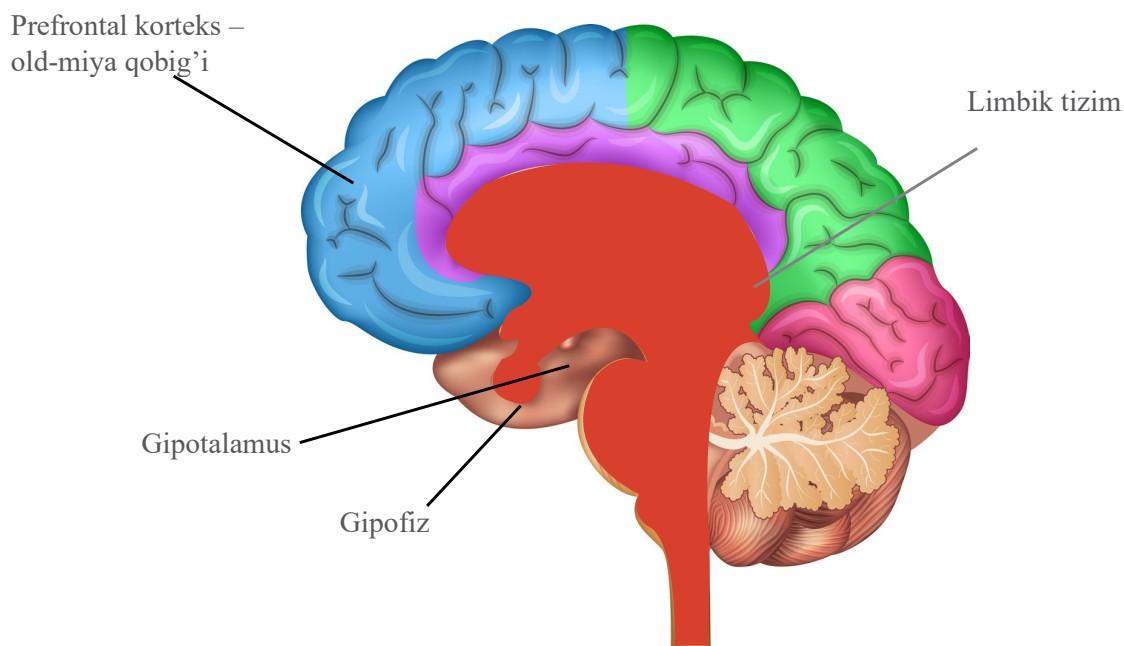
- Balog'at davrida tanangda bu gormonlar ishlashni boshlaganida miyangning ba'zi qismlarida katta o'zgarishlar sodir bo'ladi. Odatda qizlarda bu o'zgarishlar 11 yoshlar atrofida kuzatilsa, o'g'il bolalarda sal kechroq boshlanadi. Miyadagi o'zgarishlar sodir bo'ladigan joylardan biri bu "limbik tizim/nerv va tarmoqlar tizimi" deb nomlanadi. Limbik tizim juda muhim ishlarni bajaradi. Shulardan biri hissiyotlarimizni boshqarishdir. Shu sabab ko'pincha uni, "his qiluvchi miya" deb ham atashadi.
- Balog'at davrida mustahkamlanib boradigan miyamizning yana bir qismi old-miya qobig'i (prefrontal korteks) deb ataladi. U peshona sohasida joylashgan bo'ladi. Uni "o'ylovchi miya" deb atasak ham bo'ladi. Miyaning

bu qismi rejalar tuzadi, tanlovlarni ko‘rib chiqadi va oqibatlarini o‘ylaydi. Sening his qiluvchi miyangda hislar paydo bo‘lganida aynan mana shu o‘ylaydigan miya unga tanaffuslar berib, to‘g‘ri munosabatda bo‘lishga yordam beradi.

- Biroq balog‘at davrida, sendagi o‘ylaydigan miya, his qiluvchi miyadan ko‘ra sekinroq rivojlanadi. O‘smirlikning oxirgi yillarida esa, o‘ylaydigan miya rivojlanishda his qiluvchi miyaga yetib oladi va 20 yoshgacha o‘shida davom etadi. Biroq o‘sha paytgacha, hislaringiz nazoratdan chiqib ketadigan vaziyatlar bo‘lishi mumkin, masalan, jahl, qo‘rquv yoki hayajon hissi kutilmaganda paydo bo‘ladi. Hech bir sababsiz yig‘lagingiz kelishi mumkin. Kimdir nimadir aytsa, hech bir sababsiz jahlingiz chiqishi yoki xafa bo‘lib qolishingiz mumkin. Ko‘pchilik buni, “kayfiyat o‘zgarishi” deb ataydi. Chunki bu paytda hech bir sababsiz hislaringiz almashib turadi.
- Hislarimizning bunday o‘zgarishi Xudoga qarshi gunoh qilishimizga yoki kimnidir xafa qilishimizga bahona bo‘ladimi? (*Yo‘q.*) Bu hislar oila a‘zolaringizga yoki do‘stlaringga yomon munosabatda bo‘lishingga yoki quloqsizlik qilishingga sabab bo‘la oladimi? (*Yo‘q.*) Balog‘at yoshi Muqaddas Kitobda yozilgan o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi hislatni amalda qo‘llash uchun eng yaxshi vaqt hisoblanadi. O‘z-o‘zini nazorat qilish bu hislarni boshqarish degani emas, bu hislar paydo bo‘lganida hislar seni boshqarishidan oldin to‘xtab o‘ylash degani. Bu davrda kuchli xafalik hissini yoki qattiq jahlni his qilayotgan bo‘lsang, bu hislarning paydo bo‘lishi oddiy hol ekanligini o‘zingga eslat va Xudodan hislarni boshqarishga yordam berishini so‘ra. Gormonlar bizga ta‘sir qilishi mumkin, ammo bizni boshqarmasligi kerak.
- Sendagi his qiluvchi miya rivojlangani sari, o‘zingni dovyurak his qilasan va avval qilmagan ishlaringga tavakkal qilib qo‘l urasan. His qiluvchi miya o‘sayotganida xatti-harakatlar va ularning oqibatlari haqida o‘ylab ko‘rishni o‘rganasan. Demak, balog‘at davri qiziqishlaringga qo‘l urib o‘rganib ko‘rish uchun ajoyib vaqt ekan-a? Nima uchun? (*Ha. Yangi mahoratlarni o‘rganish jarayonida chindan ham qiziqadigan narsalar haqida o‘rganasan, nimaga qobiliyating borligini bilib olasan. Bu esa seni katta bo‘lishga tayyorlaydi.*)
- Albatta, tavakkal qilish ham yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ba‘zan, xavfli ishlarni qilib ko‘rging keladi. Shuning uchun ham Xudo bizga ota-onalarni bergan. O‘shib, dunyoni o‘rganayotgan paytingda ota onalar senga dono qarorlar qilishingga yordam beradi.
- O‘ylaydigan miya rivojlanayotganda esa boshqalarning nuqtai nazari bilan qarab o‘ylab ko‘rishni, muammolarni turli tomondan ko‘rishni o‘rganasan. Bu yaxshi, u miyang o‘sayotganini ko‘rsatadi. Biroq buning ham muammoli tomoni bor. Bu paytda odamlar *men* haqimda nima deb o‘ylaydi, deya haddan tashqari ko‘p o‘ylaysan. Sen, “Bu odam meni yoqtiradimi? Bu odamlarning jig‘iga tegyapmanmi? Ular meni zo‘r bola/qiz deb o‘ylashyaptimi? Ular men bilan do‘stlashadimi?”, deb o‘ylashni boshlaysan. Bunday fikrlarning bo‘lishi tabiiy, ammo yodingda bo‘lsin, odamlarning

emas Xudoning sen haqingdagi fikri muhim. Agar biz Iso Masihga ishonsak, Xudoning mukammal sevgisi va marhamatiga egamiz. Bu ajoyib haqiqat!

Miya diagrammasi

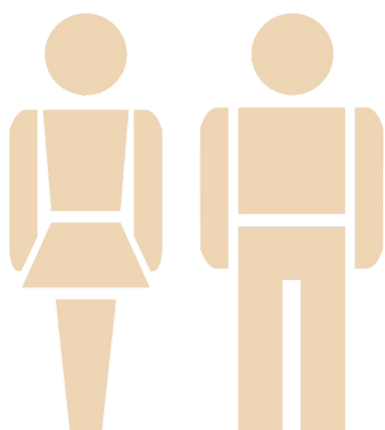


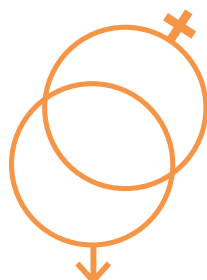
Bolangiz uchun savollar:

1. Xo'sh, balog'at yoshidan o'tishimizga gormonlar sababchi bo'lar ekanmi yoki Xudomi? *(Ikkalasi ham. Xudo yer va suv hayvonlarini yaratganida ov qilish instinktlari bilan yaratgani kabi, bizda ham turli gormonlarni ishlab chiqaradigan a'zolarimiz orqali balog'at yoshini paydo qiladi.)*
2. Balog'at yoshida o'g'il va qiz bolalarning tanasida qanday bir xil o'zgarishlar sodir bo'ladi? *(O'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham miyadagi maxsus qismlar gormonlar ishlab chiqaradi. Har ikkisi ham shu gormonlarga javob beradigan ko'payish organlari bor. Miya o'sayotganida ikkalasida ham hissiy o'zgarishlar sodir bo'ladi.)*
3. O'g'il va qiz bolalarning tanasida qanday farqlar bor? Hozir o'rganganlarimizga qarab, o'ylab javob ber. *(O'g'il bolalarda testosteron*

gormonini ishlab chiqaradigan moyaklar bor. Qizlarda esa estrogen gormonini ishlab chiqaradigan tuxumdonlar bor.)

Ibodati: Xudoyim, xuddi hayvonlarning rizq-roʻzini berganingdek, qargʻa bolalari qagʻillaganda ularga oziq berganingdek (Zabur 146:9), bizning tanamizni ham tabiiy oʻzgarishlardan oʻtib voyaga yetadigan qilib yaratgansan. Sen inson zotini yaratib, ulardan mamnun boʻlib, “juda yaxshi” deding (Ibtido 1:31). Bizni jinsiy balogʻatga yetadigan qilib yaratding. Sen bizga Oʻzingni butun ongimiz bilan sevishni buyurding. Shuning uchun miyamiz turli hissiy qiyinchiliklardan oʻtayotganda bizga oʻzimizni boshqara olishimizga kuch bergin. His-tuygʻular bizni emas, biz his-tuygʻularimizni boshqara oladigan boʻlaylik. Tanamizning murakkabligi va goʻzalligi Sening qanchalik dono, qudratli va ajoyib Xudo ekanligingni koʻrsatadi. Omin.





Qizlar va o'g'il bolalar: kutilgan o'zgarishlar

Kirish:

O'tgan darsda gormonlar haqida gaplashgan edik. Tanamiz ishlab chiqaradigan gormonlar balog'at davrida kechadigan hamma o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Eng avvalo miyamizning qaysidir qismlari birinchi gormonlarni ishlab chiqaradi. Balog'at davrida qizlarning qaysi a'zolari ko'proq gormonlar ishlab chiqarishi yodingdami? (*Tuxumdonlar.*) O'g'il bolalarning qaysi a'zolari gormonlar ishlab chiqarishi-chi? Ular ham yodingdami? (*Moyaklar.*)

O'tgan safar balog'at davrida miyangda qanday katta o'zgarishlar sodir bo'lishi haqida ham gaplashgan edik. Bu davrda bolalarda kechadigan ruhiy/aqliy yoki hissiy o'zgarishlarning qay biri yodingda qoldi? (*Kayfiyat o'zgarishi, yangi narsalarni qilib ko'rish istagi, jasur bo'lish yoki tavakkal qilish, o'z-o'zini anglash/yoki haddan tashqari boshqalarning o'zi haqidagi fikridan tashvishlanish.*)

Bilasanmi, miyamiz hayotimiz davomida ikki marta eng katta o'sish davrini boshidan kechiradi. Eng katta o'sish davri bu chaqaloqlikda bo'lsa, ikkinchi rivojlanish davri balog'at yoshida sodir bo'ladi.

Havoriy Pavlus Korinfliklarga yozgan maktubida balog'at davrida o'zida bo'lgan o'zgarishlar haqida yozadi.

Kalomdan o'qish: 1-Korinfliklar 13:8-12

Izoh: Maktubida Pavlus balog'at davri haqida eslaydi. Balog'at davriga yetmasdan oldin u bolalarcha o'ylaganini, so'ng esa tanasi va miyasi o'sgach, kattalardek o'ylab fikr qilganini aytadi.

Pavlus bu parchada o'xshatish qilyapti. U Iso Masih yerga kelganida qanday bo'lishimiz haqida tushuntiryapti. Iso Masih yerga kelganida bu dunyo yana mukammal bo'ladi va Pavlus Uni yuzma-yuz ko'rib U haqida to'liq biladi. Iso Masih kelganidan keyin ortga qarab shunday deymiz: "Iso Masih haqida ko'p narsa bilardim, ammo hozirgiday bilmaganman. Iso Masih bilan yuzma-yuz ko'rishishdan oldin biz bolalardek fikrlaymiz, ammo Uni ko'rib, Uni to'liq bilganimizda esa xuddi katta bo'lib qolgandek bo'lamiz." Iso Masihni ko'rish qanday bo'ladi? *(Farzandingiz, Isoni yuzma-yuz ko'rish qanday bo'lishini tasvirlab bersin.)*

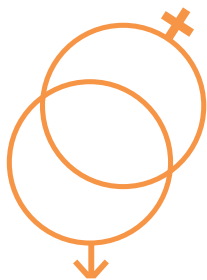
Pavlus, maktubini o'qiydiganlarning hammasiga tushunarli bo'lgan misol/o'xshatishdan foydalangan. Bu parchani o'qigan kattalarning hammasi, bolalikdan katta odam bo'lish jarayoni qanday bo'lishini biladi. Ularning hammasi balog'at davridagi aqliy va jismoniy o'zgarishlarni yaxshi eslaydi. Bu parchada Pavlus oxirida Isoni ko'rganimizda, oxir-oqibat dunyo o'zgarganidan keyin xuddi katta odam bo'lgandek, boshqacha fikrlaymiz, boshqacha his qilamiz va boshqacha tushunamiz.

Endi esa, balog'at davrida o'g'il va qiz bolalarda kechadigan eng katta jismoniy o'zgarishlarni ko'rib chiqamiz.

Suhbat mavzulari:

- Bu davrda tanangda ham anchagina o'zgarishlar bo'ladi. Eng katta o'zgarish bu bo'yingning o'sishi. Bo'ying tug'ilganingdan beri o'syapti, to'g'rimi? *(Ha.)* To'g'ri, eng ko'p balog'at davrida o'sasan. 2-3 yil ichida juda tez o'sasan. Odatda qizlarning bo'yi 10-14 yoshgacha bo'lgan davrda tez o'sadi. O'g'il bolalarda esa bu jarayon qizlardan ko'ra kechroq boshlanadi, lekin to voyaga yetib katta odam bo'lgunlarigacha davom etadi. Biroq qizlarda bo'y o'sishi ertaroq to'xtaydi.
- Shu bilan birga, yodingda bo'lsin, har bir bola balog'at davridan turlicha o'tadi. Ba'zilar bu davr ertaroq boshlansa, boshqalarda kechroq boshlanadi. Har bir bolaning tanasi o'zgacha. Shuning uchun boshqa bolalarda bo'layotgan jismoniy o'zgarishlar ustidan hech qachon kulmaslik kerak. Ularning tanalarini Xudo yaratgan, Xudo esa hech qachon xato qilmaydi.
- Yana bir jismoniy o'zgarish bu tuklarning o'sishi. Balog'atga yoshiga yetganida jinsiy a'zolar va qo'ltiq tagida tuklar paydo bo'ladi. Boshida bu tuklar siyrak va mayin bo'lsa, keyinroq ular qalinlashib, dag'allashadi, to'qroq tusga kirib, jingalakroq bo'lib boradi. Bu tanangda gormonlar to'g'ri ishlayotganidan, jinsiy a'zolarining rivojlanayotganidan darak beradi. Bu tuklar nima deb atalishini bilasanmi? *(Farzandingiz qanday javob berishini kuting. Agar topolmasa, jinsiy a'zodagi tuklar deb atalishini ayting.)*

- Tanang boshqacha terlaydi. Butun tanang terlashini bilasan, biroq tuklar bor joyda, ya'ni qo'ltiq ostida va jinsiy a'zolarida apokrin bezlari bor. Balog'atga yetmasingdan oldin bu bezlar faol emas edi, ammo endi balog'at davrida faollashib, umringning oxirigacha ishlaydi.
- Bu bezlar boshqacha yog'liroq terlarni ishlab chiqaradi. Bu ter tanangdan tashqariga chiqqanida tanangdagi bakteriya uni yeydi va yoqimsiz hid chiqaradi. Bu tana hidi deb ataladi. O'zidan kuchli, yoqimsiz hid chiqaradigan o'smir yoki katta kishining yonida turganmisan?
(Farzandingizning javobini kuting.)



O'g'il va qiz bolalar uchun gigiena qoidalari: Ota-onalar, farzandlaringizga o'zingiz ishlatadigan dezodorant yoki antiperspirantlarni ko'rsatib, qachon va nima uchun ishlatish kerakligi haqida ayting.

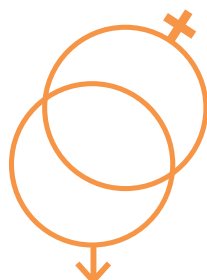
- Agar tanangdan yoqimsiz hid kelishini istamasang, cho'milib, chayinib turish kerak.
- Bundan tashqari, ba'zi o'smirlarda yuzidan bo'rtib chiqib turadigan qizargan toshmalar – husnbuzarlar paydo bo'ladi. Ular odatda yuzda, bo'yinda, yelkada yoki orqada paydo bo'ladi.
- Tering teshiklar bilan qoplangan, o'sha teshiklardan tuklar o'sib chiqadi. Tanangdagi terining deyarli hamma joyida teshiklar bor, ba'zi joylarda tuklar juda kalta va rangsiz bo'lgani uchun ularni ko'rish qiyin. Bu teshiklardagi bezlar sebum deb nomlangan yog'li modda ishlab chiqaradi. Bu modda teringni, sochlaringni qurib ketishdan saqlaydi.
- Biroq, ba'zida, ayniqsa balog'at davrida tanang keragidan ortiqcha yog' ishlab chiqaradi. Shunda o'lgan teri hujayralari esa chiqib ketish o'rniga teshiklarga tiqilib qolib, ularni berkitib qo'yadi. Ba'zida terimizda yashaydigan bakteriyalar ham o'sha teshikka kirib, o'sha yerda ko'payadi va infeksiyaga sabab bo'ladi. Mana shu husnbuzardir.
- Ertalab va kechqurun yuzni yaxshilab yuvish husnbuzar chiqishining oldini oladi. Teringga g'amxo'rlik qilish va parvarish qilish uchun meva, sabzavotlar, oqsil va foydali yog'lar kabi sog'lom ovqatlar bilan oziqlanish juda muhim. Haddan tashqari ko'p shakar yeyish, husnbuzarlarni ko'paytiradi. Agar yuqorida aytganlarimiz yetarli bo'lmasa, teringni sog'lom qilishning boshqa yo'llarini qarab ko'ramiz.
- Ba'zan tanangda bunday o'zgarishlar bo'lishini istamaydigan paytlaring ham bo'ladi. Agar shunday hislar bo'lgan bo'lsa, hech qisi yo'q, bu oddiy hol. Yodingdami, o'sish va katta odam bo'lish marhamat degan edik. Tanangda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning qay biri senga qiziq tuyulyapti?
(Farzandingizning fikrini biling.)

- Ba'zan tanangda kechadigan o'zgarishlar senga yoqmasligi mumkin, yoki tashqi tomondan bo'layotgan o'zgarishlar sening ko'rinishingni buzib qo'ydi, deb o'ylashing mumkin. Biroq, hech qachon o'zingni boshqalar bilan solishtirma. Bu dunyodagi chiroylilikning standartlari/tamoyillari har doim o'zgarib turadi, biroq Xudo o'zgarmaydi. Xudoning biz haqimizda aytganlari boshqalarning biz haqimizda nima deb o'ylashlaridan muhimroq.

Bolangiz uchun savollar:

1. Aka opalaringda yoki yoshi senikidan kattaroq bo'lgan do'stlaringda shunday o'zgarishlarni ko'rganmisan? *(Farzandingiz o'zidan katta bo'lgan bolalar haqida o'ylab ko'rishga vaqt bering. Qanday ko'rinarli o'zgarishlar bor? Bo'yi? Tanasi? Qo'ltiq ostidagi tuklar? Kayfiyatning o'zgarishi? Mustaqil bo'lishga istak? Husnbuzarlar?)*
2. Qaysi o'zgarishlar senga g'alati tuyuladi? *(Bu darsda aytib o'tilgan ma'lumotlardan qay biri unga g'alati tuyulishi yoki gapirishga noqulay ekanligi haqida o'z fikrini bildirsin. Bu o'zgarishlarning hammasi tananing ulg'ayishiga xos jarayon ekanligini aytib, uni ishontiring.)*
3. Ko'pgina o'zgarishlar asosan tanangning shaxsiy a'zolarida kechadi va biz uyda bir-birimizning shaxsiy hayotimizni hurmat qilishimiz kerak. Oilada kiyinayotganda yoki cho'milayotganda bir-birimizga qanday yordam berishimiz mumkin? *(Eshiklarni qulflash, kirishdan oldin taqillatish, zarurat tug'ilganda yolg'iz qolishga ruxsat so'rash, va hokazolar.)*
4. Seni ko'rinishing ham fikrlash tarzining ham ancha o'zgardi. Tanangda shuncha o'zgarishlarning bo'lishiga kim sababchi? *(Xudo. Miyamiz va tanamizda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning tabiiy jarayonini Xudo yaratgan.)*

Ibodati: Xudoyim, biz ajoyib qilib yaratilganmiz, buning uchun Senga raxmat aytaman (Zabur 138:14). Sen bizning Yaratuvchimizsan. Bizni yaratgan Sensan, biz Sening xalqing va yaylovingdagi qo'y-larmiz (Zabur 99:3). Biz ulg'ayib, bolalikni ortda qoldirganimizda, bolalarcha odatlarimiz va fikrlarimizni qoldirib, Sen istaganingdek inson (ayol/erkak) bo'lishimizga yordam ber. Necha yoshda bo'lsak ham, o'z tanamizni tirik, muqaddas va Senga manzur bo'ladigan qurbonlik qilib topshirishni istaymiz (Rimliklar 12:1). Omin.



Qizlardagi o‘zgarishlar: yetilish jarayoni

Kirish:

Qaysi jihatlarda o‘g‘il va qiz bolalar bir-biriga o‘xshash? *(Bu savolga bolangiz o‘zi javob berishga harakat qilsin. Ba’zi ko‘rinarli o‘xshashliklarni eslatib: o‘g‘il bolalarda ham qizlarda ham ikkita ko‘z, bitta burun, og‘iz, ikkita oyoq, yurak, miya va boshqa a’zolar bor. Farzandingiz o‘tgan safargi darsda o‘tilgan balog‘atga o‘tishdagi o‘zgarishlarni eslashi mumkin.)*

O‘g‘il bolalarda va qizlarda qanday katta farqlarni ko‘rish mumkin? *(Farzandingiz qanday farqlarni topar ekan. Farzandingiz turli xil kiyim kiyish kabi madaniyatga xos farqlarni, qiziqishlardagi farqlarni yoki tana shaklidagi o‘zgarishlarni aytishi mumkin.)*

Dunyodagi umurtqali jonzoatlarning deyarli hammasi ikki jinsli bo‘ladi: erkak va urg‘ochi. Insonlarda ham shunday. Xudo bizni shunday yaratgan. Bugun balog‘at davrida aynan qizlarda bo‘ladigan o‘zgarishlar haqida gaplashamiz.

Ko‘pincha balog‘at yoshi qizlarda 8-15 yoshlar oralig‘ida boshlanadi. Tanang qachon balog‘at yoshiga o‘tishni boshlashini aniq bilolmaysan. Balog‘at davri o‘zgarishlari 2 yildan 5 yilgacha davom etadi. Bu hammada har-xil boshlanadi, biroq balog‘at davridagi o‘zgarishlar hamma qizlarda bir xil bo‘ladi.

Kalomdan o‘qish: Ibtido 1:26-27

Izoh: Xudo odamlarni erkak va ayol qilib yaratdi. Erkaklar va ayollar ko‘p jihatdan bir-birlariga o‘xshaydi. Erkak ham, ayol ham Xudoning suratida yaratilgan, demak, ikkalasi ham birdek hurmatga loyiq.

Ikkalasida ham o'xshash xususiyatlar bor. Biroq juda muhim farqlarimiz ham bor. Xudo erkaklarni ham, ayollarni ham ba'zi boshqacha ichki va tashqi tana a'zolari bilan yaratgan. Xudo erkakni ham, ayolni ham balog'at davrida boshqacha rivojlanadigan/ulg'ayadigan qilib yaratgan.

Biz o'g'il va qiz bolalarda bo'ladigan o'zgarishlar, masalan, bo'y o'sishi, jinsiy a'zolarida tuklarning paydo bo'lishi, tanadan hid ajralishi va husnbuzarlar haqida gaplashganmiz. Endi esa, faqat qizlarda bo'ladigan o'zgarishlar haqida gaplashamiz. Bu o'zgarishlar juda ajoyib, chunki ular qiz bolaning ayol sifatida shakllanayotganini, tanasi va ongi voyaga yetayotganini anglatadi.

Suhbat mavzulari:

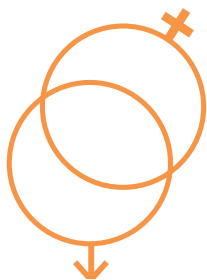
Ulg'ayish

- Estrogen gormoni haqida gaplashganimiz yodingdami? (*Farzandingiz bu mavzuda nimalarni eslab qolgan ekan?*) Estrogen balog'at davrida qizlarda kechadigan o'zgarishlarga sabab bo'ladigan asosiy gormon hisoblanadi. Qizlarda sodir bo'ladigan hamma o'zgarishlarda bu gormon katta rol o'ynaydi.
- Balog'at davrida o'g'il bolalarning ham qizlarning ham bo'yi o'sadi. Bo'y o'sishi o'g'il bolalarga qaraganda qizlarda ertaroq boshlanadi, ammo keyinroq bolalar tezda yetib oladi. Odatda 9 yoshlar atrofida tezda bo'y o'sishi boshlanadi, ammo bu biroz keyinroq yoki ertaroq sodir bo'lishi ham mumkin.
- O'g'il bolalarda ham qizlarda ham tana shakli o'zgaradi: tananing ba'zi qismlarida avvalgidan ko'proq mushaklar o'sishi va yog' to'planishi kuzatiladi. Biroq qizlarda qo'llarning tepa qismida, sonlarda, yelkaning orqasida yog' to'planishini ko'rish mumkin. Qizlarning bo'ksalari ham kattaradi. Bu zararli yog' emas, qizlar bundan tashvishga tushmasalar ham bo'ladi.

Tuklar o'sishi

- Oyog'ingga qara. Yaxshilab, yaqindan qarab ko'r. Oyog'ingda tuklarni ko'ryapsanmi? Juda ham mayda tuklarni-chi? (*Farzandingiz oyoqlaridagi mayda va mayin tuklarni ko'rsin.*) Balog'at davrida qizlarda ham, o'g'il bolalarda ham yangi joylardan tuklar o'sib chiqishni boshlaydi. Qo'llari va oyoqlaridagi tuklar avvalgidan to'qroq va qalinroq bo'lib o'sa boshlaydi. Ba'zi qizlar oilasida o'rgatilganiga ko'ra oyoqlari va qo'ltiqlari ostidagi tuklarni olib tashlaydilar.
- Qizlar kiyinmaganda ko'rinib turadigan tashqi jinsiy a'zosi katta jinsiy lablar deb ataladi. Balog'at davrida hatto o'sha yerdan ham tuklar o'sib

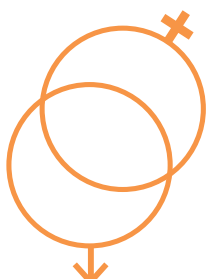
chiqishni boshlaydi. Tuklar sonlarining eng yuqori qismidan ham o'sib chiqishi mumkin.



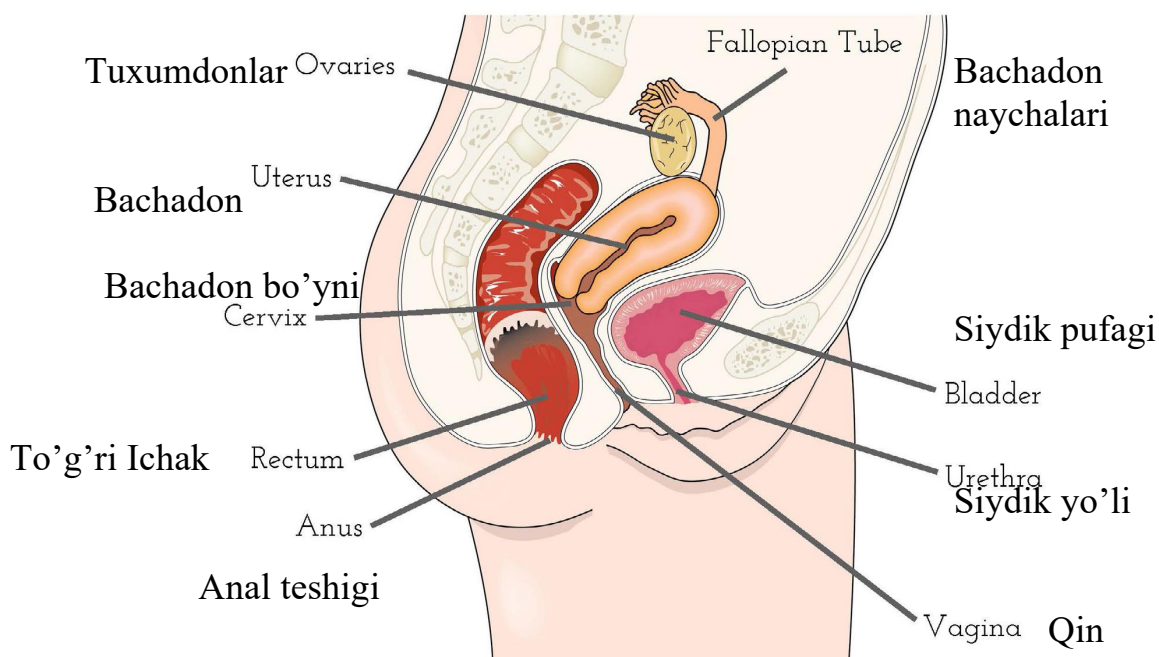
Qizlar suhbatlari: Onalar, agar siz tanangizdagi tuklarni olishga odatlangan bo'lsangiz, qizingizga o'zingiz ishlatadigan asbob (ustara) ni ko'rsatishning ayni vaqti. Haftada necha marta va qachon tuklarni olishingiz haqida gaplashing. Ustarani (asbobni) qanday ehtiyotlik bilan ishlatishni tushuntiring. Qizingizda tug'iladigan har qanday savollarga javob bering.

Ko'krak kattalashishi

- Balog'at davrida qizlarda ko'krak kattalashadi. Ko'krak kattalashishi ko'krak uchlaridan boshlanadi. Bu joylar kichik tangadek keladigan kattalikda bo'lib, ko'krak uchining pastidagi qattiq joylardir. Ba'zida ikkala ko'kraklar baravar kattalashadi, yoki bittasi boshqasidan avvalroq kattalashadi. Bu o'zgarish 9-10 yoshlar atrofida sodir bo'ladi. Biroq ba'zi qizlarda bu jarayon ertaroq 6-7 yoshlarda boshlanishi ham mumkin. Boshqalarda esa kechroq 13-14 yoshlarda boshlanadi.
- Balog'at davrida ko'kraklar o'sishi davom etar ekan, ko'kraklar kattaroq va yumaloqroq bo'lib shakllanadi. Ko'kraklar kattaligi turlicha bo'ladi, va bu ko'kraklarning qancha erta yoki kech kattalashishiga bog'liq emas. Ko'krak kattalashishi qizlarning tanasi ulg'ayayotganining belgisi hisoblanadi. Qizlar ulg'ayib, turmushga chiqib, farzandli bo'lganlarida o'sha ko'kraklarida paydo bo'ladigan sut bilan chaqalog'ini emizadi. Qizlarning ko'kraklari kattalashayotganda sut bezlari ham paydo bo'ladi, yosh ayol farzandli bo'lganidan so'ng prolaktin gormoni o'sha sut bezlarida sut paydo qilishga sabab bo'ladi. Yodingda bo'lsin, chaqaloqni emiza olishi yoki emiza olmasligi ayollar ko'krakining hajmiga bog'liq emas.

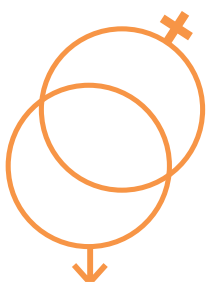


Qizlar suhbatlari: Onalar, hozir qizingiz bilan tananing jinsiy a'zolari va boshqa qismlarini yopib turuvchi kiyimlar haqida gaplashishning ayni vaqti.



- Ayol tuxumlari chaqaloq paydo bo'lishida ishtirok etadi. Ayollar tuxumlari tuxumdonlar ichida shakllanadi. Ayolning ichida ikkita tuxumdon bor.
- Balog'at davrida, ko'kraklar rivojlanishni boshlagandan bir yarim yil yoki uch yil o'tib hayz ko'rish boshlanadi. Hayz ko'rish o'rtacha 12 yoshda boshlanadi. Ba'zilar bu ertaroq boshlansa, boshqalarda esa aksincha kechroq boshlanadi.
- Qizlar ulg'ayishi bilan, oyda bir marta tuxumdonlardan birida tuxum shakllanadi. Tuxum chiqarilish payti ovulyatsiya deb ataladi. Turmush qurgandan so'ng, erkak tanasidagi sperma o'sha joyga tushsa, tuxumni urug'lantiradi va bu urug'langan tuxum bachadon naychasiga tushib bachadonga (ona qorniga) yopishib oladi.
- Qizning tanasi to'qima va qon hosil qilib, urug'langan tuxum kelishi uchun yumshoqlik hozirlaydi.
- Bu urug'langan tuxum aslida juda ham kichkina rivojlanayotgan chaqaloq, u tug'ilguncha bachadonda rivojlanadi.
- Ko'pincha urug'lantirish uchun sperma bo'lmaydi, shu sababdan, urug'lanmagan tuxum bachadon naychalaridan tushib ortiqcha qon va to'qimalar bilan birga tashqariga chiqarib yuboriladi. Bu qonli aralashma qindan chiqadi. Chiqadigan qon ko'p yoki kamligi har bir qizda turlicha bo'ladi. Bu hayz davri yoki kunlari deb ataladi.
- Bu davr odatda 3 kundan 7 kungacha davom etadi. Bir oyda bir necha kun qon kelishi g'alati tuyulishi mumkin, ammo aslida bu kasallik belgisi emas, juda oddiy hol. Bu qizning tanasi to'g'ri ishlab, voyaga yetayotganini va kun kelib, turmushga chiqqanida ona bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

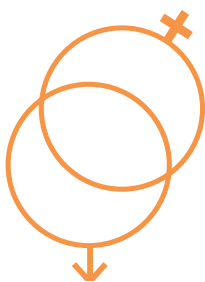
- Bu necha marta bo‘ladi? (*Farzandingizning javobini kuting.*) Hayz kunlari orasidagi vaqt hayz sikli deb ataladi. Ba’zi qizlarda bu vaqt 21 kunni, boshqalarda esa 28 kunni tashkil etadi. Ba’zilar esa hayz kunlari oralig‘i uzunroq 45 kunni tashkil qiladi. Odatda hayz ko‘rishni endi boshlagan qizlarda hayz kelishi turlicha bo‘ladi. Bu oddiy hol. Hayz ba’zida ertaroq ba’zida uzoqroq vaqtda keladi. Keyinroq qiz katta bo‘lgani sari bu davr bir xil paytda keladigan bo‘ladi. Qizlarda bir necha o‘n yillar muntazam ravishda hayz ko‘radi, biroq homiladorlik paytida hayz ko‘rish to‘xtaydi.
- Hayz davri boshlanganida qonni yig‘ib olish uchun maxsus toza latta (prokladka) yoki maxsus idishcha, yoki qonni shimib olishi yostiqlar yoki tampon qo‘yishadi.



Qizlar suhbatlari: Onalar, bu paytda qizlaringizga hayz kunlari boshlanganida qanday sanitariya mahsulotlaridan foydalanish mumkinligini ko‘rsatib tushuntirishingiz mumkin. Bularni qizingizda hali hayz boshlanmasdan oldin tushuntirganingiz ma’qul, shunda u sarosimaga tushmay, bu holatga tayyor bo‘ladi/nima ishlatishni biladi. Bu kunlarda qizlar qorin sohasida og‘riq, qorni dam bo‘lishini, biroq hayz davri har bir ayolda turlicha kechishini tushuntiring.

Umumiy o‘zgarishlar

- Bu o‘zgarishlarning hammasi ajoyib, chunki ular qizlarning tanasini ayol bo‘lib yetishishga va bir kuni farzand ko‘rishga tayyorlaydi. Ulg‘ayganida hamma ham turmushga chiqmaydi, ammo ko‘pchilik qizlar turmushga chiqadi. Bu jismoniy o‘zgarishlar qizlarni ulg‘ayganidan so‘ng turmush o‘rtoqlari bilan jinsiy muloqotga kishishib, yangi hayot yaratishiga sabab bo‘ladi.
- Garchi jinsiy munosabat qilish yoqimli bo‘lsada, Xudovand jinsiy a’zolarimizni faqat rohatlanishimiz uchun yaratmagan. Xudo bu a’zolarimizni turmush qurgan insonimizga sevgi ko‘rsatishimiz uchun yaratgan. Shuning uchun ham Xudo turmush qurmasdan oldin jinsiy aloqa qilishni ta’qiqlaydi. Biz to turmushga chiqmagunimizcha, hech kim tanamizga tegishga yo‘l qo‘ymasligimiz kerak.

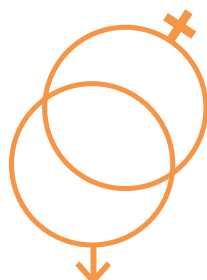


Qizlar suhbatlari: “Ba’zida tanangda kechayotgan jismoniy o‘zgarishlar g‘alati ko‘rinishi mumkin, biroq men har qanday savolga javob beraman. Savollarim ahmoqona bo‘lishi mumkin deb o‘ylama. Tanangda kechayotgan o‘zgarishlarni tushunmasliging bu odatiy hol. Men doim senga yordam berishga tayyorman. Agar qandaydir savoling bo‘lsa, so‘ra!”

Bolangiz uchun savollar:

1. Kim bizni erkak va ayol qilib yaratdi? (*Xudo.*)
2. Nimalar esingda qoldi? Qindan qon kelishi nima deb ataladi? (*Hayz/Oylik qon kelishi.*)
3. Ayol tuxumi urug‘lanib bachadon devoriga yopishib olganidan keyin ayol hayz ko‘radimi? (*Yo‘q.*)
4. Nima uchun Xudo ayol tanasida ovulyatsiyani yaratdi? (*Tuxum yetilib erkakning spermasi bilan urug‘lanishi uchun. Shunda yangi hayot paydo bo‘ladi.*)
5. Qizlarda kechadigan o‘zgarishlardan qay biri senga g‘alati tuyuldi? (*Farzandingiz bu darsda o‘rgangan ma’lumotlaridan qaysi biri g‘alati yoki noqulay ekanini aytsin. Bu o‘zgarishlarning hammasi tananing voyaga yetishidagi jarayon ekanini ayting.*)

Ibodati: Xudoyim, ayol tanasini yaratib, chaqaloq uchun ajoyib joy hozirlaganing uchun raxmat. Rabbim, balog‘at yoshida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni qadrlashga o‘rgatgin. Chunki bu o‘zgarishlar bizni bolalikdan katta bo‘lishga olib boradigan yo‘llaringdir. Omin.



O'g'il bolalardagi o'zgarishlar: yigitlik sari qadam

Kirish:

O'tgan safargi, qizlarning balog'at yoshida sodir bo'ladigan o'zgarishlar haqidagi suhbatimizdan nimalar esingda qoldi? *(Farzandingiz esida qolganlarini aytsin.)*
Biz o'tgan safar qizlar haqida gaplashdik, endi kim haqida gaplashishimiz kerak? *(O'g'il bolalar haqida.)*

Ko'pgina o'g'il bolalar 9-14 yoshlarda balog'at davrini boshidan kechiradi, ammo tanang qachon bu jarayonni boshlashini hech kim bilmaydi. Balog'at davri taxminan 2-5 yil davom etadi. Har bir o'g'il bola biroz bir-biridan farq qiladi, ammo balog'at davrida sodir bo'ladigan o'zgarishlar hamma o'g'il bolalarda birdek kechadi.

Kalomdan o'qish: Ibtido 1:26-27 (yana)

Izoh: Biz bu parchani o'tgan safar o'qigan edik. Bu parchada nima deyilgani esingdami? *(Xudo erkak bilan ayolni yaratdi. Erkak va ayol ko'p jihatdan birlariga o'xshash.)*

Muqaddas Kitobning bu oyatlarida aytilishicha, erkak ham, ayol ham Xudoning suratida yaratilgan. Bu nima degani? *(Erkak ham, ayol ham birdek hurmatga loyiq.)*

Erkaklar va ayollar o'rtasida juda ko'p o'xshashliklar bo'lsada, odamlarning tashqi ko'rinishiga qarab ular juda xilma-xil ekanligimizni ham ko'rish mumkin. Erkaklar

va ayollarning jinsiy a'zolariga keladigan bo'lsak, ular bir-biridan juda farqli tarzda o'z vazifalarini bajaradi va bir-biridan farqli maqsadlarga egadirlar.

Biz o'g'il bolalarda hamda qizlarda kechadigan ba'zi o'zgarishlar haqida gaplashdik. So'ng aynan qizlarda bo'ladigan o'zgarishlar - balog'at yoshida ularning tanasida qanday o'zgarishlar kechib, farzand ko'ra oladigan bo'lishi haqida gaplashdik.

Bugun esa, Xudo o'g'il bolalarni erkak bo'lib yetishadigan qilib yaratgani haqida gaplashamiz.

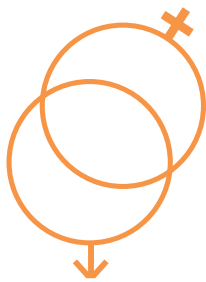
Suhbat mavzulari:

Katta bo'lish

- Testosteron gormoni haqida gaplashganimiz yodingdami? (*Kutingchi, farzandingiz nimalarni eslab qolgan ekan.*) Testosteron bu o'g'il bolalarda balog'at davrida kechadigan o'zgarishlarga sabab bo'ladigan asosiy gormon hisoblanadi. Bu o'zgarishlarning barchasida testosteron katta rol o'ynaydi.
- O'g'il bolalar ham, qizlar ham balog'at davrida bo'ylari o'sadi. Qizlar o'g'il bolalardan ko'ra ertaroq o'ssa ham, o'g'il bolalar keyinroq qizlarga yetib oladi va ko'pgina qizlardan ham balandroq bo'lib o'sadi. Ayni balog'at yoshida bir yilda 10 santimetrgacha o'sadi!
- O'g'il bolalarda ham qizlarda ham bu davrda mushaklar o'sishi boshlanadi, biroq bolalarning mushaklari qizlarnikiga qaraganda ko'proq o'sadi. Vaqt o'tishi bilan ularning oyoq, qo'l, yelka va ko'krak xullas, butun tanasidagi mushaklari kuchliroq bo'lib boradi. O'g'il bolalar o'sishlari uchun to'yimli ovqat yeyishlari (qayta ishlangan ko'cha ovqatlari emas) va jismoniy mashqlar qilishlari kerak.
- Balog'at davrida ba'zi o'g'il bolalar ko'krak ostida noziklik/yumshoqlikni his qiladilar. Buning uchun tashvishlanish kerak emas. Bolaning tanasi yangi gormonlarga moslashayotgan bo'ladi. Bu vaqtinchalik holat, katta bo'lganida asta sekin o'tib ketadi.

Tuk o'sishi

- O'g'il bolalarda ham, qizlarda ham yangi joylardan tuk o'sib chiqishni boshlaydi, biroq o'g'il bolalarning yuzidan va ko'krigidan ham tuk o'sadi. Balog'at yoshining qaysidir paytiga kelib, o'g'il bolalar oilasidagi erkaklarning odatiga ko'ra, mo'ylovini/soqolini olishni boshlaydi. Erkaklar yuzlarida qanday tuklarni o'stiradilar? (Soqol, faqat mo'ylov, uzunroq chakka soch, va hokazolar.)

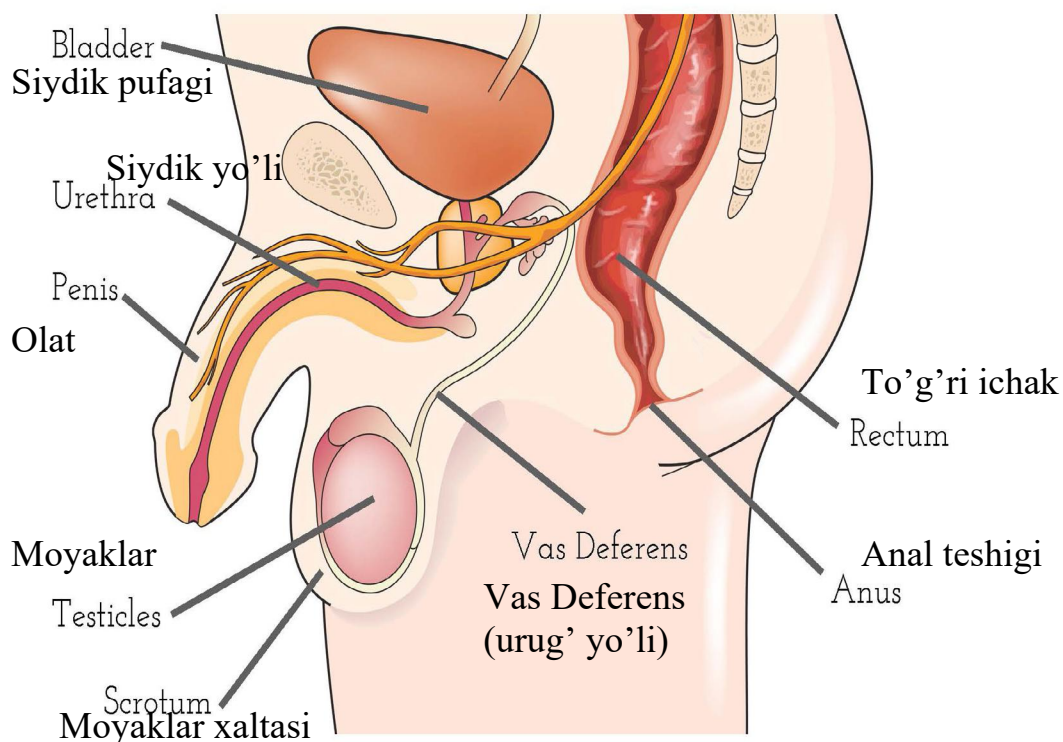


O‘g‘il bolalar suhbatlari: Otalar, siz o‘g‘lingizga o‘zingiz soqol va mo‘ylov olishda ishlatadigan ustarani ko‘rsatib, soqol va mo‘ylovni qachon va necha kunda bir olishingizni ayting.

Ovoz o‘zgarishi

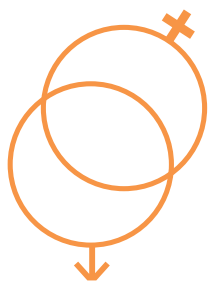
- Balog‘at davrida o‘g‘il bolalarning ham, qizlarning ham ovozlari o‘zgarish bo‘ladi, biroq o‘g‘il bolalarning ovozi sezilarli darajada o‘zgaradi. Aslida, bu o‘zgarishlar davrida, o‘g‘il bolalar ovozi chiyillab yoki xirillab chiqishini sezadi. Har bir insonda xalqum bor, uni tovush qutisi deb ham atashadi. Balog‘at davrida o‘g‘il bolalarda, bu naycha shaklidagi a‘zo uzunroq va qalinroq bo‘lib shakllanadi, shu sabab ovozi yo‘g‘onroq va do‘rillab chiqadi. Kimning ovozi shunday yo‘g‘on? (*Farzandingiz shunday yo‘g‘on ovozli do‘stini yoki qarindoshlaridan birini aytishi mumkin.*)
- Xalqum bilan birga uning atrofidagi himoya materiali ham o‘sib, bir burchak ostida yig‘iladi. O‘g‘il bolalar o‘sayotganida bu a‘zo, ya‘ni kekirdak tashqariga turtib chiqqanini ko‘rish mumkin. Odamlar buni ko‘pincha “Odam Ato Olmasi” deb aytishadi, lekin aslida bu olma emas.

ERKAK ANATOMIYASI



- O'g'il bola tanasining old qismida osilib turadigan a'zo nima deb ataladi? (*Olat.*) Balog'at yoshida bu a'zo qalinlashib, bir necha yillar davomida uzayib boradi.
- O'g'il bolalarda ikkita moyak ham bor. Ular olatning pastida mushak va teridan iborat moyak xaltasining ichida joylashgan. Balog'at davrida o'g'il bolalarning bu a'zolari sezilarli ravishda kattalashadi.
- Olatning bir nechta vazifalari bor. Ulardan birini aytib bera olasanmi?
- Birinchi vazifasi: erkakning siydik qopi siydik bilan to'ladi va tana bu suyuqlikdan xalos bo'lishni istaydi. Natijada siydik olatning ichida joylashgan naycha-siydik yo'li bo'ylab keladi va olat uni tashqariga chiqarib yuboradi. Demak, olat siydik chiqarish funksiyasini bajaradi. Bu o'g'il bolalar uchun yangilik emas. Qizlar ham, o'g'il bolalar ham hatto hali tug'ilmaslaridan oldin siydik chiqarishni boshlashadi.
- Ikkinchi muhim vazifa: Bu vazifa moyaklar bilan bog'liq. Moyaklarda juda ham maxsus va muhim hujayralar bor, ular chaqaloq paydo qilishga yordam beradi. Bu hujayralar nima deb atalishini bilasanmi? (*Sperma.*)
- Sperma ayolning ichidagi tuxumini urug'lantirganda (chaqaloq) homila paydo bo'ladi. Xudo olatni spermani ayolning tanasiga yetkazadigan qilib yaratgan.
- Erkakning olatida juda ko'p qon tomirlari bor. Bu tomirlar qon bilan to'lganida olat juda qattiq va tik turadi. Bu holat ereksiya deb ataladi.
- O'g'il bolalarda chaqaloqligidan boshlab ereksiya bo'lishi yangilik emas. Ammo balog'at davri boshlanganidan so'ng, o'g'il bolaning tanasi maniy deb nomlanadigan suyuqlik ishlab chiqara boshlaydi. Maniy shakar, vitaminlar va sperma ichida bemalol harakatlanadigan boshqa kimyoviy moddalardan iborat.
- Balog'at davrida, maniy paydo bo'lganidan keyin, bolaning tanasi eyakulyatsiya, ya'ni "suyuqlik chiqara" oladigan bo'ladi. O'g'il bola jinsiy qo'zg'alganda, ko'pincha ereksiya bo'ladi va oxiri olat yaqinidagi mushaklar maniyni siydik yo'li bo'ylab haydab, tanadan chiqarib yuboradi. Maniyning ichida taxminan 180 million sperma hujayralari bor. Undan ham ko'proq bo'lishi mumkin.
- Nima uchun o'g'il bolalarda ereksiya hamda eyakulyatsiya bo'lishining sababi bor. Chunki Xudo erlar va xotinlarni jinsiy aloqa qiladigan qilib yaratgan. Erkakning olati qattiq va to'g'ri bo'lganida, ayolning qiniga osonroq kira oladi. Erkak eyakulyatsiya qilganida u spermasini xotinning tanasiga yuboradi. Ular esa ayolning tuxumini urug'lantirish uchun yo'lga tushadi.
- O'g'il bolalarda balog'at yoshida ko'p marta ereksiya bo'lishi mumkin, bu tabiiy hol. Yana tunda o'zi bilmagan holda jinsiy a'zosidan suyuqlik (ixtilom) chiqishi mumkin, bu ba'zan tushdagi namlanish deb ataladi. Bunda bola uxlayotganida uning tanasi ixtilom qiladi. Bu ham tanada kechadigan

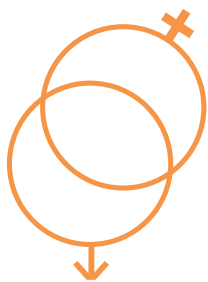
oddiy jarayonlardan biri: bolaning tanasi ortiqcha maniyni tashqariga chiqarib yuboradi.



O‘g‘il bolalar suhbatlari: Tunda maniyning chiqishi og‘riqli emas, ammo shunday paytlarda uyg‘onib ketishing mumkin. Ba’zi bolalar bunday holatlardan uyaladi, ammo buni nazorat qilolmaysan, yoki to‘xtata olmaysan. Shunday ekan, bundan uyalishga hojat yo‘q. *(Bu payt o‘g‘illaringizga yarim kechasi mani oqqanida yoki ertalab turib, bundan boxabar bo‘lganida yuvib tozalanib olishlari haqida aytishning ayni vaqti.)*

Umumiy o‘zgarishlar

- Bu o‘zgarishlarning hammasi ajoyib, chunki ular o‘g‘il bolaning tanasini bir kun kelib er va ota bo‘lishga tayyorlaydi. Hamma ham katta bo‘lganida uylanmaydi, ammo ko‘pchilik erkaklar uylanadi. Bu o‘zgarishlar esa o‘g‘il bolalarga katta bo‘lganida turmush o‘rtog‘i bilan jinsiy munosabatga kirishib yangi hayot yaratish imkonini beradi.
- O‘g‘il bolalar yodda tutishlari kerak bo‘lgan bir narsa bor. Garchi jinsiy aloqa qilish yoqimli bo‘lsa ham, Xudo jinsiy a’zolarimizni faqatgina o‘zimiz rohatlanishimiz uchun yaratmagan. Xudo ularni o‘zimiz uylangan ayolga sevgimizni ko‘rsatishimiz uchun yaratgan. Xudo turmush qurishimizdan oldin jinsiy aloqa qilishimizni istaydimi? *(Yo‘q.)* Nima uchun? Muqaddas Kitobda qanday yozilgan? *(Chunki jinsiy aloqa bizni boshqa odam bilan bog‘laydigan yaqin munosabat va jinsiy aloqa qilish bu yangi hayot yaratishga rozi bo‘lish degani. Agar biz turmush qurmagan inson bilan jinsiy aloqa qilsak, unga hissa va jismonan bog‘lanib qolamiz va agar bu odamga sodiq bo‘lmasak, o‘zimizga azob keltiramiz. Bu aloqa yana chaqaloq paydo qilishini bilamiz, bu ko‘plab oilalarda otasiz farzandlarning o‘lishiga sabab bo‘lamiz, degani.)*

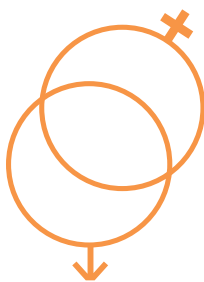


O‘g‘il bolalar suhbatlari: “Ba’zida tanangda kechayotgan jismoniy o‘zgarishlar g‘alati ko‘rinishi mumkin, biroq men har qanday savolingga javob beraman. Savollarim ahmoqona bo‘lishi mumkin deb o‘ylama. Tanangda kechayotgan o‘zgarishlarni tushunmasliging tabiiy hol. Men doim senga yordam berishga tayyorman. Agar qandaydir savoling bo‘lsa, so‘ra!”

Bolangiz uchun savollar:

1. Kim bizni erkak va ayol qilib yaratdi? (*Xudo.*)
2. Nimalar esingda qoldi? O'g'il bolalar olatining qattiqlashib tik turishi nima deb ataladi? (*Ereksiya.*)
3. O'g'il bolaning jinsiy a'zosidan maniyning kelishi nima deb ataladi? (*Eyakulyatsiya.*)
4. Nima uchun Xudo erkakda ereksiya va eyakulyatsiya bo'ladigan qilib yaratgan? (*U turmush o'rtog'i bilan jinsiy aloqa qilib spermasini yuborishi uchun. Bu jarayon orqali ular farzandli bo'la oladilar/ko'payadilar.*)
5. Biz hozirgina gaplashgan o'g'il bolalarda bo'ladigan o'zgarishlardan qaysi biri senga g'alati tuyuldi? (*Farzandingiz bu darsda o'rgangan ma'lumotlaridan qaysi biri g'alati yoki noqulay ekanini aytsin. Bu o'zgarishlarning hammasi tananing voyaga yetishidagi jarayon ekanini ayting.*)

Ibodot: Xudoyim, erkak tanasini yaratganing uchun raxmat. Rabbim, balog'at yoshida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni qadrlashga o'rgatgin. Chunki bu o'zgarishlar bizni bolalikdan katta bo'lishga olib boradigan yo'llaringdir. Iso Masih nomi bilan, Omin.



Xohishdagi o‘zgarishlar: jinsiy jozibadorlikning yaxshi ekanligi

Kirish:

Senga birinchi marta uchrashuvga chiqqanimni aytib berganmanmi? *(Bu yerda turmush o‘rtog‘ingiz bilan yoki birinchi marta uchrashuvga chiqqan insoningizning ismini ayting.)* *(Bu voqeani aytib bering. Ayniqsa, o‘sha odamning tashqi ko‘rinishi sizda qanday hislarni paydo qilganiga urg‘u bering: uning qanday kiyinganiga, qanday tabassum qilgani yoki kulgani, u bilan birga suhbatlashganingizda nimalar sizga ko‘proq yoqqani haqida ayting.)*

Bu balog‘at davrining yana bir katta qismi: jismoniy jozibadorlik. Bu haqida Muqaddas Kitobda yozilgan bir parchani o‘qiymiz.

Kalomdan o‘qish: Qo‘shiqlar 1:14-16

Izoh: Bu she’rda uchrashuvga chiqqan ikki odamni ko‘rish mumkin. Birinchisi sevimli ayoliga qarab, “Sen chiroylisan”, deyayotgan erkak. U sevgilisining ko‘zlarini kabutarnikiga o‘xshatyapti, chunki uning ko‘zlari nazokatli, beg‘ubor va yoqimli. Sevgilisi ham unga javoban, uni chiroyli ekanini aytadi. Qizning tasvirlashicha, maysalar ularning to‘shagi, atrofdagi baland daraxtlar esa ularning uyi. U xayol surib, “Menimcha, men bu insonni yaxshi ko‘raman. Biz birga bo‘lganimizda o‘zimni uydagidek qulay his qilaman”, deb o‘ylayapti.

Muqaddas Kitobda jismonan bir-birini jalb qilgani haqida hikoyalar bor, va bu ham balog‘at davrining muhim qismi. Aslida o‘g‘il bolalar ham, qizlar ham oz bo‘lsada,

10 yoshlarida boshqalarga nisbatan jinsiy jozibadorlikning ilk belgilarini his qiladilar. Boshqa jinsdagi kimnidir ko‘rib, qanday yoqimtoy ekan, yoki birorta chiroyli qiz/o‘g‘il bolani ko‘rib undan ko‘zingni uzolmay qolgan payting bo‘lganmi? (*Farzandingiz yuragini ochib, shunday voqea bo‘lgan, bo‘lmaganini aytsin.*)

Suhbat mavzulari:

- Kimnidir chiroyli deb hisoblaganingda, o‘sha odamning atrofida ko‘proq bo‘lib, unga ko‘proq qaraging keladi. Bolalikdan birga o‘sgan do‘sting yoki ba’zida ko‘rishib turadigan do‘sting bilan birga vaqt o‘tkazganingda va uni do‘st sifatida yaxshi ko‘rganingda ham o‘zingni shunday his qilishing mumkin. Televizorda yoki birorta filmda ko‘rgan insonga nisbatan ham shunday tuyg‘uni his qilasan. Hatto o‘zing bilgan yoshi kattaroq insonga nisbatan ham shunday tuyg‘uni his qilasan. Ularning yuz ko‘rinishi, tana tuzilishi, yoki gapirish uslubi yoki tabassumi seni o‘ziga tortadi. Ba’zida buni kimgadir oshiq bo‘lish deb atashadi.
- Jismoniy jozibadorlik haqida yodda tutish muhim bo‘lgan ikki narsa bor. Birinchisi, sen buning yaxshiligini bilgan holda, buning uchun Xudoga rahmat aytishing kerak/minnatdorchilik bildirishing kerak. Ikkinchisi, bu tuyg‘u juda kuchli bo‘lsada, bizni boshqarishiga yo‘l qo‘ymasligimiz kerak. Kel, shu ikkalasi haqida gaplashamiz.
- Birinchisi, jinsiy jozibadorlik yaxshi, chunki buni Xudo yaratgan. Katta bo‘la borganing sari miyang boshqa jinsdagi insonni jozibali deb hisoblaydi. Biz jismoniy jonzotlarmiz, jismoniy jozibadorlik esa Xudodan berilgan sovg‘a. Xudo ba’zi ozuqalarni yeyishga yaxshi qilib yaratganidek, tabiatdagi ba’zi narsalarni ham chiroyli qilib yaratdi. U boshqa jins vakillarini ham bizga jozibali ko‘rinadigan qilib yaratdi. Shu tariqa, katta bo‘lib kim bilandir romantik munosabatlar/ishqiy munosabatlarga kirishganimizda, o‘sha odamni yaxshi ko‘rishimizni ichimizdan ham tashqi tomondan ham ko‘rsatamiz. Uning shaxsi, xarakteri va ko‘rinishidan zavqlanamiz. (*Ota-onalar shu joyda birinchi marta turmush o‘rtog‘ingizni ko‘rgan paytingizni va unga mahliyo bo‘lganingizni aytib bering. Uning sizga yoqqan, boshqalardan farq qiladigan bir-ikkita jismoniy sifatlarini aytib bering.*)
- Ammo ikkinchidan, jismoniy jozibadorlik juda ham qudratli. Shunday paytlar bo‘ladiki, kimnidir yaxshi ko‘rib qolib, faqat o‘sha inson haqida o‘ylaymiz. U haqida xayol suramiz yoki u atrofimizda bo‘lganida undan ko‘z uzmaymiz. Agar ular haqida o‘ylayversak, uning qo‘lidan tutish yoki o‘pish, yoki u bizni sevib qolsa qanday bo‘lishi haqida xayol surishni boshlaymiz.
- Jismoniy jozibadorlikka ehtiyot bo‘lmasak, u shahvatga aylanib ketishi mumkin. Muqaddas Kitobda yozilishicha, shahvat bu kuchli jinsiy istak. Kimgadir jinsiy yaqinlashishga bo‘lgan istak. Xudo faqat turmush qurgan

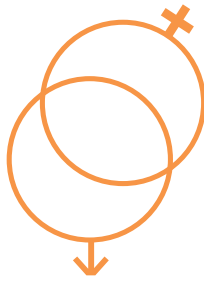
insonlar bir-birlarini shunday istashlari mumkin deb buyuradi. Biz nikohda turmush o'rtog'imizga shu istak bilan jismoniy, jinsiy sevgimizni ko'rsatamiz.

- Shahvat boshqa tomonlama ham kuchli ishlaydi, masalan, boshqalarga jozibali ko'rinishga berilib ketish. Sen kiyayotgan kiyimingga, tashqi tomondan qanday ko'rinishingga, yuzingga yoki boshqalar senga qarayotgan qaramayotganiga haddan tashqari ko'p e'tibor qilasan. Albatta, Xudo bizga bergan tanaga g'amxo'rlik qilish kerak, ammo tashqi ko'rinishiga haddan tashqari berilib ketishni istamaymiz. Xudo bizning tanamizni yaratgan va U hech qachon yomon tana yaratmaydi. Qolaversa, o'zimizni boshqalar bilan taqqoslash bizga yaxshilik keltirmaydi, chunki bizning madaniyatimiz go'zallik haqida juda tor fikrlaydi. Buning o'rniga Xudo e'tiborimizni xarakterimizga qaratishimizni – Uni va boshqalarni sevishga qaratishimizni istaydi, chunki shunday go'zallik ahamiyatli.
- Muqaddas Kitobda odamlar jinsiy munosabatni noto'g'ri ishlatganlari haqida ko'plab hikoyalar bor. Ba'zilar shahvatga berilib ketib, boshqalarni jinsiy zo'rlagan. Esingda bo'lsin, katta bo'lganingda yuragingni shahvatdan asrash muhim, hamda boshqalar ham senga shahvat ko'zi bilan qarashi mumkin. Agar boshqalar mumkin bo'lmagan joylaringga teginishga urinsa, kelib menga ayt. Biz bu narsa qaytarilmaslik chorasini ko'ramiz. Kimdir sening mumkin bo'lmagan joyingga tegingan va buning oqibatida o'zingni noqulay his qilgan paytlarni eslay olasanmi? (*Farzandingiz shunday paytlar bo'lgan yoki bo'lmaganini aytsin.*)
- Shunday ekan mana bu ikki narsa doim yodingda bo'lsin: Kimnidir yoqtirish yomon emas. Bu yaxshi. Xudo yaratgan tabiatga va odamlarga shunday qarab, uning yaratilganlarini qadrlasak, bu Xudoga yoqadi. Biroq shu bilan birga jismoniy jozibadorlik qudratli ekanini ham unutmasligimiz kerak. Agar ehtiyot bo'lmasak, bu istaklar bizni boshqarishi va boshqalarga shahvat ko'zi bilan qarashni boshlashimiz mumkin yoki boshqalar bizga shunday ko'z bilan qarashlari mumkin.
- Katta bo'lganingda jismoniy jozibadorlikni ko'proq anglaysan, shunda bu uchun Xudoga minnatdorchilik bildirib, bu tuyg'uni boshqarishga yordam so'ra.
- Yana bir oxirgi muhim narsa, bu gaplashganlarimiz juda qiziq bo'lsada, faqat *ota-onalar* bu mavzu haqida o'z farzandlariga gapirishlari muhim. Sening do'stlaringning ham ota-onalari bor, ular farzandlari tanasidagi o'zgarishlar haqida tushuntirib beradi. Shuning uchun, bu suhbatimizni boshqalarga yetkazma, agar kimdir senga bu haqida gapiradigan bo'lsa, bu suhbatlashish uchun to'g'ri mavzu emasligini ayt.

Bolangiz uchun savollar:

1. Jismoniy jozibadorlik kuchli bo'lgani uchun ba'zilar buni yomon deb o'ylaydi. Ular bu tuyg'uning qudratidan qo'rqadilar, shuning uchun ham o'zlarini buning yomonligiga ishontiradilar. Bunday o'ylash nima uchun noto'g'ri? (*Chunki buni Xudo yaratgan. Xudo buni yaxshi qilib yaratgan va biz buni yomonlikka ishlatmasligimiz kerak.*)
2. Jismoniy jozibadorlik yaxshi va yoqimli bo'lgani uchun odamlar shahvatni ham unchalik yomon emas, deb o'ylaydilar. Ular bundan shunchalik zavqlanadilarki, boshqalarga shahvat bilan qarash yomon ekaniga ham e'tibor qilmaydilar. Nega bunday qilish noto'g'ri? (*Chunki Xudo bu kuchli istakni faqat turmush o'rtoqlarimizga saqlab qo'yishimizni istaydi. Biz kimnidir jismoniy tomondan juda qattiq xohlasagu, ammo u odam bilan turmush qurmagan bo'lsak, bu bizni xafa qiladi yoki bu istak bizni o'sha odamga jinsiy yaqinlashishga undaydi.*)
3. Nima uchun Xudo jismoniy jozibani kuchli qilib yaratgan? (*Chunki, bir kuni turmush qurganimizda turmush o'rtog'imiz bilan zavqlanishimizni istaydi.*)

Ibodati: Xudoyim, jismoniy jozibadorlikni yaratganing uchun rahmat. Kimningdir bir nigohi bizni asir qiladi (Qo'shiqlar 4:9). Ammo bu jismoniy go'zallik o'tkinchi (Hikmatlar 31:30), yuvosh va sokin ruh esa abadiy qolishini (1-Butrus 3:4) yodimizda tutishimizga yordam ber. Bu sovg'ani qadrlashni, ammo hech qachon faqat tashqi ko'rinishga qaramaslikni o'rgatgin. Biz tashqi ko'rinishga qaraymiz, Sen esa odamning yuragiga qaraysan (1-Shohlar 16:7). Omin.



Bundan keyinchi?

Bu kitob bir xil nomdagi uch kitobning ikkinchisi bo‘lib, keyingi kitobga ko‘prik vazifasini o‘taydi. Bizning *Suhbat* deb nomlangan birinchi kitobimiz 6-12 yoshgacha bo‘lgan bolalarga Muqaddas Kitobga asoslangan jinsiy tarbiyaning asosiy tushunchalarini berish, erkak va ayol bo‘lish qandayligini, nikohning muhimligi va chaqaloqlar qanday paydo bo‘lishi haqidagi boshlang‘ich ma’lumotlarni o‘z ichiga olgan.

Bu ikkinchi kitob esa, o‘smirlar balog‘at davrida tanasi haqida to‘g‘ri fikrlashi, o‘g‘il bolalar va qizlar katta bo‘lib ko‘payishga layoqatli bo‘lish uchun bu davrda kutiladigan o‘zgarishlar haqidadir.

Bizning keyingi kitobimiz, *Munosabatlar*, balog‘at davrida jinsiy hayotni qanday boshqarish haqida. Bu kitob boshqa jinsdagi insonni hurmat qilish, qalbni saqlash, kamtarlik, shahvat, onanizm, gomoseksualizm va kalomga asoslangan erkaklik va ayollik haqidadir. Farzandingiz o‘tib ulg‘aygani sari va ayniqsa boshqalarga tashqi va hissiy jozibadorligi ko‘rina boshlaganda, o‘z-o‘zidan shu mavzularga qiziqqa boshlaydi.

Xushxabarga asoslangan optimizm

G‘arb madaniyatiga ko‘ra, bizda o‘smirlarga nisbatan “ular bir to‘da tiyiqsiz, jilovlanmagan gormonlar to‘plamidan boshqa narsa emas degan” pessimistik qarash bor. Bu o‘ta nozik/makkor biroq bema’ni dadillik bilan xushxabarning o‘smirlar haqidagi tushunchalarini rad etishdir. Axir, gormonlar tavba qilmaydi va hech narsaga ishonmaydiku.

Albatta, gunoh o‘smirlarning yuragida (va ular boshqa yoshdagi insonlardan ko‘ra gunoh qilishga moyil), hatto Masihga chin dildan ishongan o‘smirlar ham bundan mustasno emas. Ammo masihiy ota-ona sifatida farzandlarimizga *xushxabarga asoslangan optimizm bilan* yondoshishimiz kerak. Xushxabar har kimga tegishli,

hatto gormonal muammosi bor o'smirlarni ham o'zgartirishga qodir deb qat'iy ishonish kerak.

E'tibor qiling, biz qandaydir beg'uborlikni yoki umumiy optimizmni, go'yoki farzandlarimiz (Masihsiz) ichlaridan "yaxshi bolalar" deb qo'llab quvvatlayotganimiz yo'q. O'smir farzandlarimiz qonunga muvofiq yashashlari uchun, ko'proq qoidalar, cheklovlar qo'yish kerak deya, qonunga asoslangan optimizmni ham tiqishtirayotganimiz yo'q. Biz, bolalarimizda umid yo'q, deya gunohga asoslangan pessimizmni ham qo'llamaymiz. Chunki bularning hech biri Muqaddas Kitobga asoslanmagan.

Farzandlarimiz o'smir yoshga yaqinlashayotganda ularga bera oladiganimizning eng muhimlari bu *umid va kamtarlikdir*. Umid bor, chunki ular qayerda, qanday holatda bo'lmasin xushxabar ularni qutqaradi va farzandlarimizdek biz ham Iso bizni gunohlarimizdan qutqarishiga nihoyatda muhtoj ekanligimizni kamtarlik bilan tan olishimiz kerak.

Farzandingizga o'rnak bo'ling

Balog'at davrida har bir bolaning his tuyg'ulari turlicha bo'ladi, biroq ota-ona sifatida his-tuyg'ularingizni boshqara olish muhim.

Farzandlaringiz voyaga yetganida voqea-hodisalarga qanday javob qaytarishlarini istasangiz, siz ham o'shanday namuna ko'rsating. Pavlus o'z shogirdlariga, "Men Masihdan o'rnak olganim kabi, sizlar ham mendan o'rnak olinglar" (1-Korinfliklar 11:1), deya olganidek, biz ham farzandlarimizga shunday deya olaylik.

Chegarali ozodlik

O'smirlarga izlanish uchun ozodlik ham, yo'nalishdan og'ib ketmaslik uchun aniq cheklovlar/panjaralar ham kerak. Yaxshi ota-onalikning siri bu kattalardek ozodlik berish bilan bolalarga qo'yilgan chegaralarning me'yorini topa olishda.

Internet – butunjahon tarmog'i, kichik bir olam. U xuddi kaftingizda turgandek undagi hamma narsani ko'ra olasiz. U xuddi katta bir shaharga o'xshaydi: u yerda siz qizingiz yoki o'g'lingiz kirib ko'rishni istagan yoki aksincha kirishlarini istamaydigan ko'chalar bor.

Internet filtrlar foydali bo'lsa-da, o'smir farzandlarimiz ulg'ayayotganini, ular doim ham panjarali yoki filtrli dunyoda yashamasligini bilishimiz kerak. Farzandlarimizga bu dunyoni o'rgatishimiz uchun o'smirlik eng yaxshi vaqt, hamda ota-onalarning eng yaxshi yordamchisi bu Ahd Ko'zlari [Covenant Eyes -

<https://www.covenanteyes.com/>] deb nomlangan Internet hisobdorligi dasturi. Bu dastur farzandingizga istagan veb saytlariga kirishdan cheklamaydi, biroq shu bilan birga siz har hafta farzandingiz qaysi saytlarga kirgani, shubhali qidiruvlari haqida ma'lumot olib turasiz. Ota-onam bilib qoladi, degan fikrning o'ziyoq ularni vasvasalardan saqlaydi va shubhali bir narsa paydo bo'lganida siz bundan boxabar bo'lasiz va ular bilan bu haqida gaplasha olasiz.

Media (ommaviy axborot vositalari) tanlovlari – o'smirlarni ma'lum bir ommaviy axborot vositalaridan cheklagandan ko'ra ularda “ommaviy axborot vositalarini farqlay olish” tuyg'usini rivojlantirish kerak. Bu televizorda ko'rayotgan ko'rsatuvlarini, filmlarni, video o'yinlarni va musiqani tahlil qila olish degani. Bu faqat amaliyot orqali paydo bo'ladi, eng yaxshisi ota-ona farzandi bilar birga o'tirib, buni amalda qilib ko'rishi kerak.

Farzandingiz bilan ommaviy-axborot vositalarini birgalikda tomosha qilishga vaqt ajrating. Unda berilayotgan nozik mavzular ayniqsa sevgi, jinsiy munosabat, munosabatlar, oila va Xudo haqidagi xabarlarga e'tibor qiling. Ommaviy-axborot vositalaridan “nimani ko'rish va nimani ko'rmaslik haqida cheklovlar” qo'yish o'rniga ular bilan bu vositalarda berilayotgan xabarlar sog'lom emasligi va Xudo qonunlariga to'g'ri kelmasligi haqida suhbatlashing.

Boshqa jins vakili – Har bir oilada tanishishlar va uchrashish me'yorlari bor. Garchi bular oilada aniq aytilmasa ham, har bir farzand buni biladi. Ota-ona sifatida farzandlaringizga boshqa jins vakillari bilan qanday munosabatda bo'lish kerakligini aniq tushuntirar ekansiz, bu tushunchalaringizni Muqaddas Kitob me'yorlariga bog'lang.

Qanday ijtimoiy me'yorlar farzandingizni boshqa qiz yoki o'g'il bola bilan munosib munosabat qilishga va qanday inson bilan munosabat qilayotganini bilishga yordam beradi? Qaysi me'yorlar o'smir farzandingizni boshqa qiz/o'g'ilga yuragi erta bog'lanib qolishdan saqlaydi? Munosabat qilishning qanday asosiy qoidalari bor? (uyda bo'lishning belgilangan vaqti, munosib va nomunosib teginishlar, va hokazolar...)?

Unutmaslik kerak bo'lgan va'da

Farzandlarimiz o'sar ekan, hammamiz farzandimiz o'z jinsiy hayotini yaxshi boshqarishini istaymiz. Xudo esa bizga Uning donoligiga tayanib jinsiy vasvasalardan xalos bo'lishimiz mumkinligini aytadi (Hikmatlar 2:16). Xudo bu donolikni farzandlarga yetkazish uchun ota-onalarni bergan.

O'g'lim, nasihatlarimni qabul qilib,
amrlarimni yuragingda saqlasang,

donolikka quloq solib,
qalbingni fahm-idrokka ochsang,
farosatga tashna, idrokka chanqoq bo'lsang,
uni kumush izlaganday izlasang,
yashirin xazina qidirganday qidirsang,
Egamizdan qo'rqish nimaligini tushunasan,
Xudo kimligini bilasan.
(Hikmatlar 2:1-5)