

САЛОМАТЛИК КУТУБХОНАСИ

АБДУКАРИМ УСМОНХЎЖАЕВ

ДОРИСИЗ ҚАЛБ ДАВОСИ

**Тошкент
«Янги аср аялоди»
2004**

Ҳозирги кунда ўқувчилар учун руҳ, руҳият сирларини билиш, ўзлигини англаш нақадар аҳамиятли эканлигини кундалик ҳаёт кўрсатиб турибди.

Энг аввало, руҳиятнинг одам саломатлигида тутган ўрнини, бу ҳолатларнинг турли хил хасталикларга узвий алоқадор бўлишини англаш билишлари зарур.

Сиз, азиз китобхон, ана шу ўта долзарб мавзуга бағишлаб ёзилган китоб билан танишасиз.

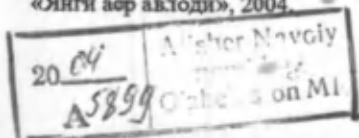
Ўйлашимизки, Сиз бу китобни ўқиб чиққач, ўзлигини англашни, олтин қонда бўлган уз-ўзини бошқаришни ўрганиб, ҳар хил хасталиклардан қориг бўлиш, вужудни соғломлаштириш ва ёшартириш йўл-йўриқларини билиб оласиз.

Масъул муҳаррир: Азиз ҚАЮМОВ,
академик, филология фанлари доктори,
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби,
Беруний номи Ўзбекистон давлат мукофоти соҳибдори.

ISBN 5-633-01621-1

© Абдукарим Усмоновжаев, «Дорисиз қалб давоси».

«Янги аср авлоди», 2004



СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Қўлингиздаги китобда Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг раиси, олиму фозил, ҳакиму адиб Абдукарим Усмонхўжаевнинг соғайтириш машғулотларида ўргатиладиган инсоннинг ўзини Шахс сифатида англаши ҳамда вужудни сиҳатлигини мустаҳкамлаш ва ёшартириш, шунингдек, руҳий ва жисмоний камолотга эришишининг назарий-амалий йўл-йўриқлари кўрсатиб берилган.

Муаллиф соғломлаштириш машғулотларидан олинган натижалар асосида ёзган китобини «ДОРИСИЗ ҚАЛБ ДАВОСИ» деб номлаган.

Мазкур китобда бизнинг руҳиятимиз бўшлиқларида, яъни ботиний онгимизда ишлатилмай келаётган жуда улкан имкониятлар яшириниб ётганлиги ва уларни ҳаракатга келтириш ҳамда саломатликни тиклаш учун фойдаланиш усуллари жуда содда, раво ва ишонарли тарзда талқин этилган.

Инсон ўз ҳаёти мобайнида ўзининг мияси ва руҳияти имкониятларининг атиги 10 фоизидангина фойдаланади. Миясини қўшимча ишлашга мажбур қиладиган, бошқалар кўра олмайдиган ва ҳис эта олмайдиган оламни пайқашга уринадиган хитой ва тибет ламалари бу захиранинг яна 10 фоизини ишга сола оладилар. Қолган 80 фоизи қаерда ва унда қандай фазилатларимиз яширинган?

Муаллиф вужудимизда ҳеч қандай фойда келтирмай катта куч ва имкониятлар бутун умр яшириниб ётганлиги ва улар ҳаракатга келтирилса, нималарга қодир бўлишимиз ҳақида батафсил ёзади ва уларни ҳаётдан олинган қатор мисоллар билан тасдиқлайди.

Мазкур китоб нима сабабдан бу ёруз оламнинг Сиз учун бунчалик қоронғи, шу қадар кенг ва бепоён дунёнинг шунчалик торайиб қолганлиги сабабларини аниқлаб олишга ва ўзини англаган ҳолда ўз-ўзини бошқариш усуллари орқали Сизни қийнаётган нохушликлар ва хасталиклардан фориғ бўлишга ёрдам беради.

Нега бу ҳаёт Сиз учун қийноқлар олиб келувчи ҳолатга айланиб қолди? Балки бунга асосий айбдор, асосий сабабчи ўзингиздир? Балки саломатликка эришиш йўлида Сиз ўзингизни у ёқ-бу ёққа ургандирсиз ва охир-оқибат ҳамма нарсадан чарчагандирсиз? Аммо, аслида, Сиз фақат ўйлаб кўргансиз, доволанмагансиз, негаки, Сиз ҳали ўзингизни тўла англамагансиз. Энди абгор бўлиб, ўзингизни у ёқ-бу ёққа уриб юрманг, аксинча, энди бутун куч-қувватингизни ушбу китоб орқали ўзликни Шахс сифатида англаб етишга ва саломат бўлишга қаратинг.

Чин дилдан истасангиз, ҳаётнинг ўзи Сизга ҳамма нарсани муҳайё қилади, фақат бор имкониятлардан тўғри фойдалана билмоқ керак. Қалбингиз ва тафаккурингиз кимга мурожаат қилиш, қандай нафас олиш, қаёққа саёҳатга бориш, нималар тановул қилишни айтиб беради.

Руҳиятшунослик ва физиология тарихидан маълумки, одам вужудининг тугма тарзда орттирган ўзини-ўзи бошқариш маркази ташиқаридан бўладиган ҳар қандай тажовузларга қарши курашиш қобилиятига эгадир. Чунки одамнинг жисмоний ва руҳий зарарли таъсирларга қаршилиқ кўрсатиши даражаси жуда кучли бўлади. Машиқ қилиш маълум ҳиссиёт ва туйғуларни юзага келтиради. Салбий ҳиссиётлар ва туйғулар турли касалликларни келтириб чиқарса, изобийлари эса хасталиклардан халос этади.

Муаллифнинг таъкидлашича, соғломлаштириш машғулотида саломатликларини тиклаган 3000 дан ортиқ мижозларнинг ҳолати у ёки бу касалликларга бирламчи сабабчи: руҳият, кайфият ва тасаввурлар эканлигини тасдиқлади. Ана шунинг учун ҳам инсон, энг аввало, ўзининг ҳис-туйғулари ва кайфиятларини бошқа-

ришни ўрганиб олиши ва шу боис ўз саломатлигини сақлаб қолиши мумкин.

Муаллиф кўп йиллик тажрибалари ва кузатувлари натижасида, турли ички аъзоларнинг касалликлари билан тургун салбий ҳис-ҳаяжонли ҳолат ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик борлигини таъкидлайди. Дарҳақиқат, жигар, ўт пуфаги, меъда ости бези, асабий тарангликлар каби касалликлар, қаҳр-газаб, кўролмаслик, ўз қаҳрини арзимас сабаблар билан бошқаларга сочишининг оқибатидан ўзга нарса эмас.

Муаллиф ҳар қандай ҳодисанинг яхши-ёмонлиги биз берадиган баҳо ва тасаввурга боғлиқдир, деб уқдиради. Шу ҳодисани «яхши» деб қабул қилсак, у яхши бўлиб кўринади. Ёки воқеани «даҳшатли» деб тасаввур қилсак, бундан ўзимиз даҳшатга тушамиз. Агар биз шу ҳодисаларга қариш курагани ёки унинг олдини олишга имконимиз бўлмаса, уни ўз тасаввуримизга қараб, ижобий баҳолаб қўяқолсак, ўзимизга осон бўлади. Муаллиф фикрини, давом эттириб, ташқаридан келадиган ҳамма таъсирот инсонга ўз ички дунёси орқали ўтиб таъсир қилади, дейди.

Демак, бахт ҳам, бахтсизлик ҳам бизнинг ўзимизда, руҳимизда, тасаввуримизда экан. Ким ўзини бахтли ҳисобласа, ўша одам ҳақиқатан ҳам бахтли, бахтсиз ҳисобласа, демак, бахтсиз экан. Бахт бахтли одамга келиб, бахтсизлик бахтсиз томон чопар экан. «Ақл ва бахт» деган халқ эртагида тасвирланишича, Ақл йўқ оила, хонадондан Бахт ва Давлат ҳам кетиб қолади.

Демак, ижобий тасаввур қобилияти ҳаётдаги яхши-ёмон ҳолатларда, турфа кутилмаган вазиятларда одамга руҳий мадад беради, ҳаётга бўлган интилишини кучайтиради, умидни сўндирмасликка ундайди. Ҳатто бизнинг руҳий тинчлигимиз ва саломатлигимиз ҳам онгимизда, тафаккуримизда вужудга келадиган тасаввурларимизга боғлиқ эканлиги асарда ҳаётини мисоллар билан изоҳлаб берилган.

Шу тариқа, инсон ўз-ўзини англаш ва соғломлаштириш усуллариини ўрганиб, ўзини-ўзи бошқариш орқали ички

имкониятларини ҳаракатга келтириши туфайли руҳий ва жисмоний баркамолликка эришиши мумкин. Шунингдек, муаллифнинг наздига кўра, бундай камолотга етишган инсон ўзи ва ташқи олам билан доимий уйғунлик ҳолатида бўлади, ҳар қандай қийин амалий, шахсий муаммоларни осон ҳамда тез ечади, ҳаётнинг барча қувончларидан оқилона фойдаланади, энг муҳими ўзини соғлом ва бахтли, деб ҳис этади.

Муаллифнинг «Минг дард давоси», «Юрак малҳамлари», «Бефарзандлик, жинсий оғизликда туркона даволар», «Шамоллашнинг беозор даволари», «Саломатлик ва навқиронликка йўл», «Руҳиятни соғломлаштириши усуллари», «Эзгуликка интилиб» асарлари аллақачон китобхонлар жавонидан муносиб ўрин олган ҳамда унинг муҳаррирлигида тайёрланган «Соғлиқ масъулияти», «Шифо хазинаси», «Тентакнинг тажрибаси ёхуд кўр кўзни очиш қилими» китоблари минг-минглаб нусхаларда тарқалиб, қўлдан-қўлга ўтиб юрганлиги ва улар минглаб ўқувчиларнинг соғлиғига хизмат қилаётганлигини эслатиб ўтишни жоиз, деб биламан. Ҳа, муаллиф таъкидлагандек инсоннинг бахти – одамнинг ўзига ва бошқаларга фойда келтирувчи фаолиятдан қониқиш ва мамнунлик ҳиссидир.

Республикамызда соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказиш ишида Вазирлар Маҳкамасининг 2000 йил 15 февраль қарори билан тасдиқланган «Соғлом авлод» давлат дастури муҳим аҳамият касб этмоқда.

Таъкидлаш жоизки, мазкур китобнинг меҳр-муруват йилида битишини соғлом авлодни тарбиялаш борасида амалга оширган хайрли ишларнинг бири деса бўлади, чунки муаллифнинг асосий мақсади инсон куч-қувватини ҳаракатга келтириб, ноҳушликлар ва хасталиклардан фориғ бўлиш усулларини одамларга етказишдир. Фил ҳақиқат, муаллиф бу эзгу ишнинг моҳирлик билан уддасидан чиқа олган.

Абдулла Убайдуллаев,
академик, тиббиёт фанлари доктори, профессор.

*Биродарим, ҳамфикр қадрдоним
академик Ҳалим Усмонхўжаевнинг
покиза руҳига бағишлайман.*

МУҚАДДИМА

Одам тирик табиатнинг олий вакили, тождоридир. Одамда қанчадан-қанча инсоний, ижобий хислатлар муҷассамки, булар бирор бошқа тирик мавжудотда учрамайди. Одам бош миясининг фақат пўстлоғида 14 миллиарддан зиёд асаб ҳужайраси бўлади. Демак, инсон вужуди мураккаб тузилган ва бажараётган хизмати поёнсиздир. Шунинг учун ҳам инсонда одамийлик, Ватанга муҳаббат, халққа садоқат, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги меҳр-шафқат, вафодорлик, саховат, дўстлик, илмга, ҳунарга интилиш, ўзгалар бахтидан қувониш ва яна жуда кўп ижобий хислатлар борки, булар билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Одамзод бу дунёда яшар экан, вақти-вақти билан уни қандайдир ноаниқ бир ваҳима, қўрқув безовта қилиб туради. Қўрқув ҳолати оддий, одатдаги вазиятларда ҳам пайдо бўлаверади. Баъзида у кўпгина руҳий бузилишларга олиб келади. Ваҳима, қўрқув, номаълум бир хавфхатарни кутиб яшаш одамнинг мўътадил ахлоқи-хулқи ва руҳий фаолиятларининг иккиламчи бузилишини келтириб чиқаради. Ваҳимада қолган одам ўзини йўқотиб қўяди, фақат қўрқинчли нарсаларни ўйлайди, унинг фаолият кўрсатиш, ўйлаш ва фикрлаш қобиляти йўқола бошлайди, кўнгилсиз хулқи ва таъсиротларининг мақсадга мувофиқ ҳолда ҳаракат қилиш лаёқати бузилади. Қўрқув инсоннинг руҳий фаолиятини сусайтиради, ақли-ҳушини учиради.

Одамзоднинг ўз ҳиссиётлари ўзини емирадиган ҳолати, тиббиётда энг оғир ва сўнгги ҳолат ҳисобланади.

Қўққисдан пайдо бўлган қўрқув ҳисси қоп-қора сочларни бир зумда оппоқ оқартириб юборади, бир неча ёшга одамни қаритади ва ҳатто ҳалок ҳам қилади.

Одамзод Ер юзида онгли ҳаёт кечира бошлаган онламалҳамни топишга уринган. Уларнинг ана шу орзумидларининг самараси сифатида, абадий умр кўриш мақсадида ўйлаб чиқарган обиҳаёт(ал-иксир), боқий навқиронлик кафолатини берувчи туморлар, ёшартирувчи кучга эга олмалар, ҳақидаги афсоналар ҳамон оғиздан-оғизга кўчиб юрибди. Одамлар эса турли дардларга йўлиқаверганлар ва ҳалигача йўлиқиб келмоқдалар. Аввалдан маълум бўлган касалликлар тобора ортиб бориб, уларга янгилари қўшилмоқда. Инсоннинг ризқ-рўзи бўлмиш моллару жониворларга қирғинлар хавф солмоқда. Демак, абадий ҳаёт ҳақидаги орзулар бекор, мангу ёшлик ато этувчи малҳамлар йўқ нарса экан-да?

Мумтоз тиббиёт намояндаларининг таъкидлашларича, умри боқийлик бор нарса экан. Фақат табиатда эмас, балки одамнинг ўз вужудида, ботинида табиий қудрати мудраб ётар экан. Инсондан талаб қилинадигани – фақат ўша табиий кучларни уйғотиши керак экан, холос.

Тиббиёт тарихидан маълумки, бундан 2400 йил муқаддам Суқротнинг шогирди Афлотун шундай деган: «Жуда катта хатолик содир бўлаяпти: вужуд ва руҳият касалликларини алоҳида-алоҳида ҳакимлар даволаяптилар. Ахир, вужуд ва руҳ бир-бирларидан ажралган ҳолда эмас-ку?». Ҳақиқатан, шу кунга қадар ҳакимлар одамни «тақсимлаб» даволамоқдалар. Оқибатда, психосоматик хасталиклар руҳий ва жисмоний катта куч сарфланган ҳолда аста-секин имиллаб даволанаяпти.

Кейинга вақтларда руҳшунослар ва ҳакимлар ҳамкорлигида турли касалликларнинг ўзига хос руҳий сабаблари кўрсатиб берилди. Кўп ҳолларда касалликлар кишида аниқланмаган сабаблар ва қўрқув орқасида вужудга келар экан. Буларни оддийгина англашнинг ўзи ҳам, кўп ҳолларда, хасталикнинг енгиллашувига сабаб бўлади.

Бизнинг онгимиз таркиби бўлиш-бўлмаслигидан қатъий назар, руҳий фаолият давом этаверади. Айбдорлик, қоникмаслик, норозилик, виждон азоби, амалга ошмаган, қондирилмаган талаб ва эҳтиёжлар каби турли ўй-фикрлар ихтиёрий ёки ғайри-ихтиёрий равишда бизнинг хулқимизни чегаралаб туради. Қўрқув ҳисси ҳам ана шунга тааллуқли бир туйғудир. Доимо қўрқув исканжаси остида одамзод ўзи ҳам билмаган бир тарзда шошқалоқлик билан фикрлайди, шу аснода қарорлар қабул қилади, атрофидаги нарсаларга ҳам шу қўрқув туйғуси ила қарайди. Агар одам ўзидаги бу истак ва майлларнинг асл ўзаги қайда эканлигини билмаса, унда бу қўрқув туйғуси янада кучаяди ва оғир оқибатларга олиб келади.

Оннинг танага таъсир ўтказиш қудрати ҳақида эшитмаган одам бўлмаса керак. Бу соҳада Тибет лама(шайх)лари олдига тушадигани йўқ, деб ҳисобланади. Олимларнинг таъкидлашича, бизнинг фикримиз ва ҳиссиётларимиз танамизга асаб-гуморал тузилмалар воситасида таъсир кўрсатади.

Тиббиётда мавжуд бўлган ва беморларга ишлатиладиган дори-дармонларнинг хусусиятлари, таъсири ва ниҳоят, одам вужудига шифо бахш этиш борасида келиб чиқадиган оқибатлари ҳамон охиригача аниқланмаган экан, одамзоднинг энг ишончли бирдан-бир нажот манбаи, бу ўз вужудини руҳият орқали бошқариб, ўз-ўзини даволашга ўргатиб ва кўниктириб бориш бўлиб қолади.

Муолажа жараёнида энг ҳал қилувчи ўринни беморнинг ўзи эгаллайди. Табиати қувноқ, ҳаракатчан бўлган, ҳар бир кўнгилсизлик ва бахтсизликка сабртоқат қиладиган одамларда ҳар қандай ҳасталик жуда тез ўтиб кетади. Арзимаган нарсадан ваҳимага тушадиган, сал мазаси қочса, умри тугагандек фиғон қиладиган кимсаларда энгил дард ҳам жуда узоққа чўзилиб, оғир кечади.

Фалсафий тушунчада шахсининг маъноси нимада кўринади? Шахс – бу, доимо инсоннинг маънавий мусалфафоллиги, мустақиллиги ва такрорланмаслигидир. Инсонда – эҳтирос, ирода, инон-ихтиёр, қизиқишлар, сезги, туйғулар унинг шахсини ташкил этади.

Ҳар бир шахс учун ўзи ва атрофдагилар билан келишиш, хулқ-атворнинг яхлитлиги, ижтимоий муҳитга мослаша олиш, ички озодлик, санъатни баҳолай олиш қобилияти, кенг дунёқараш ва ҳазилкашлик, унга хос маънавий-руҳий гузаллик, ҳаётсеварлик инсон сийратининг мазмунини ташкил этади. Қалб – сезгилар, ҳиссиётлар, қизиқишлар, фикр ва олий мақсадларнинг шахсий тизими. Қалб – бу, энг аввало, ибтидоий эмас, балки англашилган, идрок этилган кечинмалар, ҳиссиётлар олами. Инсон бошига тушган ҳамма кўргуликларни ўз қалби, ўз дилидан ўтказади. Унда ҳиссиётлар ва заковат боғлануви юз беради, инсоннинг дунёқарашини шаклланади. Шахсни тушуниш – Шахсга айланиш, демакдир!

Инсон бирор хасталикка йўлиқар экан, демак, аввало унинг руҳияти хасталанган бўлади. Руҳни даволаш одамнинг ўз қўлида. Вужуд касалланса, ҳаким ёрдам беради, аммо руҳият бузилганида, одам ўз ички воситаларини онгли равишда ишга солиши талаб қилинади. Демак, ҳали айтганимиздек, одам онгли равишда ўз-ўзини бошқариши керак ва зарур.

Одамзоднинг туғма тарзда орттирган ўзини-ўзи бошқариш маркази ташқаридан бўладиган ҳар қандай тажовузларга қарши курашиш қобилиятига эга. Одамзодда ташқи таъсирларга қаршилиқ кўрсатиш даражаси кучли бўлади. Одамнинг куч-қуввати ҳам шунга яраша. Машқ қилиш орқали маълум ҳиссиёт ва туйғулар юзага келади. Чунки айнан салбий ҳиссиётлар касалликнинг пайдо бўлишига сабабдир. Агар салбий ҳиссиётлар онгли равишда ижобий туйғуларга айлантирилса, касалликдан халос бўлиш мумкин.

Бир қарашда бизнинг бу қарашларимиз анъанавий назарияларга қарши бормоқда, аммо таъкидлаб айтаямики, Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг соғломлаштириш босқичларида саломатлигини тиклаган 3000 дан ортиқ тингловчилар орасида бирор касаллик сабабини ахтарар эканмиз, бунда руҳият, кайфият ва тасаввурлар хасталикларнинг пайдо бўлишида бирламчидир, деган қатъий хулосага келамиз. Ана шунинг учун ҳам одам, энг аввало, ўзининг ҳис-туйғулари, кайфиятларини оқиллона бошқаришни ўрганса, ўз сиҳатлигини тиклай олади.

Ушбу рисолада Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг босқичларида ўргатиладиган ўз-ўзини онгли равишда бошқариш дастури орқали захирадаги ички имкониятлар ишга солиниб, инсон дорисиз ҳамда ҳеч кимнинг ёрдамисиз вужудини ҳар хил касалликлардан фориғ этиш усуллари ўргатилади.

Бу усулларни ўрганиб, уни бошқалар билан ҳам баҳам кўринг. Болаларни иложи борича мактаб ёшиданок ўз вуждига ўзи хожалик қилишига одатлантиринг. Одам ўз руҳиятини онгли равишда бошқара билса, бемалол қон босимини, қанд моддаси ва гормонлар миқдорини идора этиши, қон томирларини кенгайтириши, юрак уришини тартибга солиши, оғриқ ва чарчоқларни бартараф қилиши, тана ҳароратини тушириши, нохуш асабий тангликлардан сақланиши мумкин деб айта оламиз.

БИРИНЧИ ФАСЛ.

Кўнгил ҳаловати ёхуд қалъининг дорисиз давоси

Юнон файласуфи Арасту «Катта ахлоқ» асарида қалб фазилатларини ақлдан сарбаланд қўйган.

Чиндан ҳам барча замонларда учрайдиган бахил, ичи қора, муттаҳам, порахўр, мансабпараст одамлар ҳам ўзича жуда ақлли одамлардир. Аммо уларда ақл етар-

ли бўлса ҳам, қалб мусаффолиги, яхшиликка интилиш, меҳр-шафқат каби фазилатлар етишмайди.

Замонавий тиббиёт олдида қалбнинг соғлом бўлишига эришиш муаммоси кўндаланг бўлиб турибди. Оилавий турмуш ва хизмат соҳасида юз берадиган тушунмовчиликлар киши руҳига салбий таъсир қилади. Ижтимоий муаммолар, атрофдагиларнинг қўпол муомаласи дилни оғритади. Дилимиз оғриса, энг яқин одамимизга сиримизни очамиз, кўнглимизни бўшатамиз. Аммо тинглайдиган одамнинг ҳам бўлмаса, унда Яратганнинг ўзига айтаверасан. Асабимиз бузилиб, ўзимизни нохуш сезсак-чи, ҳаким ҳам ожизлик қилади. Чунки бунақа кўзга кўринмас дардларни ҳеч ким тан олмайди. Аммо дилингиз қаттиқ оғриса, қўлингиз ишга бормаса, юрагингизга қил ҳам сиғмаса, унда ишда унуми бўладими? Нима қилмоқ керак?

Ойнаи жаҳонда кетма-кет қўйиладиган хорижий се-риалларни томоша қилиб, ҳайратимиз ошади. Унда иштирок этувчиларнинг ишлари сал юришмай қолса борми, севги бобида ҳам омадлари чопмаса, дарров психиатрга югуриб қоладилар ва атрофдагилар ҳам бунга оддий ҳолдек қарашади. Ҳаким эса уларга, дарров учтўрт хил дорини тавсия этиб, қутулиб қўя қолмайди, балки ўз мижозларининг ҳаётига эътибор билан қараб, маслаҳат беради.

Психиатрга учраб, ҳар хил муаммоларни ҳал этиш бизда ҳали расм бўлганича йўқ, аниқроғи, бунга ўрганмаганмиз. Руҳан чарчаган одамга шу мутахассисга учрашиши лозимлигини айтиш, уни баттар касал қилиш билан баробар. Чунки бизда ҳали ҳам психиатрга фақат руҳий касаллар, ичкиликбоз ва гиёвандларгина мурожаат қилиши керак, деган тушунча ҳукмрон. Ҳолбуки, тишимиз, кўзимиз ёки бошимиз оғриса, ҳакимга учрасак ҳеч ким ҳайрон бўлмайди. Психиатрга борсак, одамлар бошқача қарайдилар. Унга учрашиш ҳам худди оддий ҳакимга боришдек одатий ҳол бўлишига эришиши-

миз зарур. Ахир руҳимиз талаб қилган нарсани онгимиз ҳам тушунсин-да.

Инсон руҳи ҳақидаги илмда уч йўналиш мавжуд, психология, психиатрия ва психоанализ (руҳий таҳлил) шулар сирасига киради.

Психологиянинг вазифаси – инсон руҳиятини назарий жиҳатдан таҳлил қилишдан иборат. Руҳшунослар касалликнинг келиб чиқиш сабаблари ва хусусиятларини аниқлаб берадилар; аммо уни даволамайдилар. Бу фан жуда қадимдан маълум ва мавжуд.

Психиатрия – тиббиётнинг амалий соҳасидир. У – вужуд фаолиятининг бузилишларига олиб келган, ёки одам иш қобилиятининг қисман ёхуд бутунлай йўқолишига сабаб бўлган аниқ руҳий хасталиклар билан шуғулланади. Бундай касалликлар, кўпинча дори-дармонлар ёрдамида даволанади.

Психоанализ – психиатриянинг махсус бир бўлими бўлиб, кўпгина тиббий фанлар ундан амалиётда фойдаланади. Психиатрдан фарqli ўлароқ, психоаналитик ҳали касалликка чалинмаган, аммо ўзини нохуш ҳис қилган ва шу дарддан иложи борица тезроқ қутулмоқчи бўлган одам билан иш олиб боради. Мижозни бу ҳолдан фақат билимли, ўз ишининг устаси саналган, саволларни тестлар орқали беришни биладиган, фақат шу беморнинг ўзига алоқадор даволаш усулларини излаб топадиган руҳий таҳлилшуносгина қутқaza олади. Бу муолажада дори-дармонлар ва бошқа жисмоний усуллар тайин қилинмайди. Ҳатто унга нисбатан «бемор», деб ҳам мурожаат қилинмайди, уни фақат «мижоз», деб ҳисоблаш мақбул. Чунки, бу босқичда одам ҳали касал эмас, унинг жисмоний аҳволи қониқарли бўлади. Руҳий таҳлилшунос фақат тиббиёт доирасида иш олиб бормади. Бунда инсонпарварлик фанлари муҳим ўрин тутати. Бу – хасталикнинг бошланиш сабаблари, ижтимоий муаммолар, оилавий муносабатлар, кўнгилсиз фалокатлар оқибати (трагиклар, жиний ишлар, ҳарбий можарола-

р)да юз берадиган инсон аҳволи руҳиятини тадқиқ қилишдир.

Шуниси қизиқки, инсон умр бўйи турли хил қийинчиликлар, азоб-уқубатларга бардош бера олади, ҳаттоки руҳий касалликлар пифохонасига тушишига оз қолгунига қадар ҳам сабр-тоқат қилади. Нега? Одамларнинг ўйлашича, агар бундай шифохонага борсангиз, қизингизга совчи келмайди ёки ўғлингизга қиз беришмайди. Шу даражагача бориб, ғайри мантиқий хулоса чиқариш шартми? Бу ҳолат халқимизнинг маданий ва маънавий савиясига боғлиқ бўлади. Ўз ички маданияти, ўз қалби ҳақида ғамхўрлик қилишни истамайдиган инсонда, психиатрга бориш, деганда фақат жинниларга қарайдиган ҳаким кўз олдида келади. Мижоз, то ана шу заруриятни англаб етгунича қийналиб юраверади. Айни пайтда, у одамлар назарида жиззакироқ бўлиб қолгандек туюлаверади. Умуман олганда, ҳозир деярли ҳар бир оила бекаси психиатрга учрашиш шарт, деб ўйлаймиз. Чунки ўзбекона урф-одатлар, бола-чақа, эр, давлат иши, уй-рўзгор тапшиқлари ҳар қандай аёлни ҳам жисмонан, ҳам руҳан ҳолдан тойдиради. Ва бутун умр ғалваларга бой турмуш давом этаверади. Шунинг учун, яширин ҳолда бўлса ҳам психиатрга учрашиб, даволанганга нима етсин. Маълумки, ҳозир кўпгина хавфли касалликлар аноним тартибда даволанади. Шулар қаторига руҳан толиқиш ҳам қўшилса, ҳеч нарса қилмас. Авваллари психиатрга учрашган одамларда бирор хил руҳан толиқиш аломатлари топилиб қолгудек бўлса, дарров ҳисобга олинар ва иш жойига билдириларди. Бу одамлар зийраклик ва ҳушёрлик талаб этиладиган масъулиятли ишлардан, машина ҳайдаш ҳуқуқларидан маҳрум қилинарди. Психиатрга йўлланган кишилар ҳам кўзимизга хавфли одамлардек, қўрқинчли кўринар ёки камситилишга маҳкум бўларди. Муолажа эса бор-йўғи бир қанча кучли таъсир қилувчи психотроп воситалардан иборат бўларди. Руҳий талқиншунослар ҳақида эса умуман ўйламаган ҳам эдик.

Хўш, психоаналитикларга мурожаат этишга кимларда кўпроқ зарурат сезилади? Маълум бўлишича, уларнинг кўпчилигини болалар ташкил қиладиган экан. Чунки болаларнинг руҳияти ҳали мустаҳкамланмаган бўлади ва улар катталар томонидан кўпроқ тазйиқ остига олинадиган. Атрофида бўлиб ўтаётган ҳодисалар, катталарнинг хулқ-атвори, муаммолари ва борган сари кучайиб бораётган ўринсиз талаблари гўдакнинг гулдек нозик қалбига даҳшат солади. Уйда ота-онанинг ўзаро муносабатлари, болага қиладиган муомалалари, боғчада тарбиячиларнинг айирмачиликлари, мактабда тенгдошларининг лақаб қўйиб камситишлари, муаллимларнинг талаблари ва тобора оғирлашиб бораётган мактаб дастурлари уни ҳар томондан эзади, ҳамма нарсадан кўнглини совутади. Шундай экан, онда-сонда бўлса-да, ўз жонига қасд қилганлар катталар орасида ҳам, болалар орасида ҳам учраб туради. Машҳур адиб Чингиз Айтматов айниқса катталарнинг болалар дунёсини тўқис тушуниб етмаётганига даврнинг улкан ижтимоий фожиаси, деб қарайди.

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида психиатрларга муҳтож бўлган одамлар сони янада кўпаяди. Ишбилармонларнинг кўпчилиги аёллар бўлганлиги сабабли, бу муаммо янада жиддийлашади. Чунки бозор ишларидан ташқари, у аёлнинг бўйнида оила, бола-чақа ташвиши ҳам бор-да. «Бозорчи аёл»ларнинг қўпол муомалалари, бақриб-чақриб савдо қилишлари уларнинг «эркакка айланиб» кетишларига бир баҳя қолганидан далолат беради. Бу аёл уйига келганида, боласини эркалашга ҳам, унинг дарс тайёрлашини кузатишга ҳам тоқати етмайди. Бозорнинг ҳар қадамида болалар, буни ҳаммамиз кўраемиз. Улар ҳам бировларни сўкади, бировдан сўкиш эшитади. Буларнинг ҳаммаси асабида ва ботиний онгида из қолдиради. Ҳеч бир ташвиш ҳам, алам ҳам исиз ўтиб кетмайди. Барчаси йиғилиб бориб, бир куни ўзини намоён қилади.

Кўп одамлар ромчиларга, экстрасенсларга қатнайдилар. Тайёр ҳакимлар, дорихоналарда кўплаб тахланиб ётган, дори-дармонлар бўлишига қарамай, бари бир ўшаларга борадилар. Ҳолбуки, ромчилар ва бошқалар мижозларига дори бермайдилар. Нина билан даволашмайдилар. Уларга руҳий ёрдам олиш учун борадилар. Экстрасенсларнинг ширин, кўнгилни кўтарувчи сўзлари одамларга далда бўлади, руҳини кўтаради, қалбини тинчлантиради. Демак, Сиз ромчига даволаниш мақсадида эмас, балки кўнгилочар томошага боргандек бўласиз. Уларнинг ҳаммаси ҳам алдамчи, фирибгар эмас. Ҳақиқатан ҳам уларнинг Аллоҳ берган хислатлари ҳам бор. Аммо шу сабабли синалмаганларига таваккал қилиб боравериш ҳам тўғри келмайди.

Даволанишнинг энг тўғри йўли – бу психоаналитикка ёки психиатрга учрашишдир. Уларга тўлиқ ишонса бўлади. Ҳозир бу мутахассисларга учрашиш оддий бир ҳол бўлиб қолди. Одамларимизнинг онги ва маданияти тобора ўсиб бораёпти. Одамнинг барча аъзолари каби руҳи ҳам дам олишга, даволанишга муҳтож эканлигини ҳаммамиз тушунамиз. Ҳаётнинг икир-чикирлари-ю ҳар қандай одамини ҳам чарчатиб қўяди. Чарчаш аломатлари даставвал сезилмайди, яширин кечади. Шунинг учун беморлар ҳаким ларга кечикиб борадилар.

Руҳий касаллик эндоген ва экзоген равишда кечиши ҳам мумкин.

Эндоген касалликлар ички салбий ҳиссиётлар туфайли келиб чиқади: бунда вужуд фаолиятида бузилишлар юз беради. Буни ошқозон яраси, умуртқа поғонаси касалликлари ва бошқалар пайдо қилади.

Экзоген касалликлар эса ташқи таъсиротлар оқибатида пайдо бўлади. Касалликнинг ана шу тури кўпроқ учрайдди. Бу касалликларни даволаш учун қисқа давом этадиган босқичларни битирганлар, уй ҳамшираси босқичида ўқиб чиққанларга зинҳор бора кўрманг. Билимсиз, малакасиз одамларда даволанишга уриниш оғир оқибатларга олиб келади. Чунки ҳазрат Алишер Навоий айтганларидек,

*Ҳозир табиби ҳушғўй тан ранжисга шифодур,
Омиду тунду бадхўй эл жонига балодур.*

Психологлар ҳам, психоаналитиклар ҳам психиатрлар каби, одам анатомиясини, руҳиятини ва даволаш усулларини пухта билишлари талаб қилинади.

Кўпгина одамлар психиатрлар одам руҳини бузувчи, оғир таъсир қилувчи аксилдепрессантлар билан даволайди, деб ўйлашади. Аслида бундай эмас. Шифохоналарда жисмоний муолажа, гиёҳлар билан даволаш, кўзбахшилиқ, игна муолажа, ароматерапия усуллари қўлланилади.

Шунинг учун, ўзингизни оғир сезсангиз, кайфиятингиз тушкун бўлса, салга жаҳлингиз чиқаверса, умуман руҳингизда бирорта ўзгаришни пайқасангиз, тортинмасдан психиатрларга мурожаат қилаверинг. Келиб, шошилмай, уялмай, ўзингизни яхшилаб текширтириб юринг. Биласизки, ҳақимлар Сиз ҳақингиздаги маълумотларни ошкор қилмаслик ниятида Ҳиппократ номи билан қасам ичганлар.

ИККИНЧИ ФАСЛ.

Мия ва қалб

Инсон дунёга келиб, ўзлигини англай бошлаган кундан ОНГ, ҚАЛБ ва РУҲИЯТ уйғунлигига табиий равишда интилади.

ТАФАККУР – билиш зарур бўлган нарса ва ҳодисалар ўртасидаги мавжуд боғланиш ва муносабатларни очиш йўли билан онгдан ташқарида кечган (объектив) воқеликни умумлаштирган ҳолда ва воситали равишда билишга қаратилган руҳий фаолиятдир.

Тафаккурнинг ижтимоий ҳаётга, руҳнинг табиатга нисбатан муносабатлари бўлиш масаласи ҳамон муҳим бир мавзу бўлиб келмоқда.

Ҳозирги замонавий тиббий фанлар саналган: нейрофизиология, нейробиология, психология ва психиатрия соҳасидаги қўлга киритилган ютуқлар руҳий ва физиологик жараёнларнинг ажралмас бир бутунлигини холис тарзда исботлаб берди. «Қалб», «Руҳ» атамалари олимлар томонидан худди «руҳий фаолият», «Онг» тушунчалари каби қўлланилмоқда. Диалектик моддийчилик онгни олий даражада мукаммал яратилган жисм, модда – мианинг ўзига хос бўлган бир хусусияти сифатида талқин этади. Айни пайтда физиологик жараёнлар руҳнинг моддий асоси бўлса-да, унинг айнияти (айнан ўхшаш) эмасдир. Руҳий фаолият биоэлектрик асаб импульсларини узатишга ва биокимёвий ўзгаришларга асосланса-да, ammo унга бутунлай тобе бўлмайди. Ташқи оламда юз бераётган ва бизнинг сезги аъзоларимиз қабул қилаётган ҳамма нарса ва ҳодисалар бизнинг онгимизда акс этади.

Асаб ҳужайралари биоэлектрик импульс билан бирга фаолият кўрсатади. Ўтган асрдаёқ бош миёда ички сабаб натижасида вужудга келадиган «спонтан зарядлар» мавжудлиги аниқланди. Асримизнинг 30-йилларида австриялик олим Г. Бергер одамнинг бош сатҳидан алоҳида бир электродлар билан ажралиб чиқадиган инсон миасининг биоэлектрик куч-қувват потенциалларини қайд этиш усулини ишлаб чиқди. Бундай потенциалларни ёзиб олиш усули электроэнцефалограмма (ЭЭГ), деб аталди. Г. Бергернинг бу кашфиёти руҳий фаолиятнинг махфий тузилмаларини аниқлашга, асаб тизимини ўрганишда электрофизиологик усулларни кенг қўллашга йўл очиб берди.

Электрофизиология усули орқали иш юритиш жараёни нейробиология соҳасида анча вақт давомида етакчи ўринни эгаллаб турди. Тажрибада синаш йўли билан маълум даражада миё ва айрим асаб ҳужайраларининг ҳаётий фаолиятига алоқадор айрим ва умумий муаммолар ойдинлашди. Қисман, асаб ҳужайралари физиоло-

гик фаоллигининг биофизик асослари асаб қўзғалишларини етказиш жараёнлари, асаб толалари бўйлаб импульслар ўтказиш тузилмалари аниқланди.

Руҳий касалликларни ва бутун миёна фаолиятини тажрибада ўрганиш учун айнан шу усуллардан фойдаланилди. Бундан ташқари, руҳий жараён тузилмаларида миёнининг биопотенциалларининг фазо ва макон синхронизациялашуви (бир-бирига мослашуви)да тутган ўрни ҳам маълум бўлди. Асаб ҳужайраларидан тарқаладиган импульслар фаоллигида инсон нутқининг товуш ва маънавий хусусиятлари акс этар экан.

Электрофизиология усуллари тиббиёт соҳасининг ҳар кунги амалиётига кенг кириб борди ва бугунги кунда неврология ва психиатрия клиникаларида кенг қўламда қўлланилмоқда. Улар ёрдамида киши вужудига ҳеч зарар етказмасдан миёна тўқималарининг зарарланган ўчоқлари (қон қуйилган, шиш бор жойлари)ни тез ва аниқ билиб олиш мумкин.

Ишлаб чиқарилган электрик потенциалларнинг ҳар қандай жонли тизимларда ўзига хос хусусиятга эга эканлиги ҳеч кимга сир эмас. Биоэлектрик феноменлар ҳар қандай тўқимада, шулар қатори асаб тўқималарида ҳам ҳамма жараёнларни назорат қилиб туради.

Шунга қарамай, энг асосий савол – бизнинг миёмамиз қандай ишлайди ва нималарга қодир, деган саволга электрофизиологиянинг жавоб бера олмаслиги маълум бўлди. Чунки, электрофизиология инсон табиатини ўзгартиролмайди.

Энди эса, миёнининг биоэлектрик хусусиятлари билан бир қаторда, унинг яна молекуляр тузилишини ўрганиш зарурати ҳам туғилди.

Олимларнинг таъкидлашича, миёмамизнинг фаолияти ҳақидаги тасаввурларимиз, энг аввало, нейрокимё ва янги соҳа саналмиш молекуляр нейробиология соҳасида қўлга киритилган ютуқларга боғлиқдир. Айнан ана шу йўналиш, инсон миёси ҳақидаги илм-фаннинг риво-

жида энг юқори босқич бўлиб қолиши айтилмоқда. Молекуляр нейробиологиянинг тажрибадан ўтган маълумотларига асосланиб, шунини тасдиқлашимиз мумкинки, тирик табиатнинг ҳар бир жабҳаси каби, мия ҳам, энг аввало, жуда мураккаб «метаболик реактор» саналади. Унинг ҳужайраларида бир вақтнинг ўзида юз минглаб ўзаро боғланган ва ўзаро бошқариладиган биологик реакциялар содир бўлиб туради. Демак, мианинг фаолият кўрсатиши молекулаларнинг ҳайрон қоларли даражада мураккаб бўлган ўзгариши юз берадиган метаболик (модда алмашинуви билан боғлиқ) жараёнларнинг ўзига хос изчиллигига асосланар экан.

Бундай ўзгаришларнинг биофизик жараёнлар, энг аввало, биоэлектрик импульслар генерацияси билан жипс боғланганлиги гоят муҳимдир. Ахборот берувчи макромолекулалар ҳисобланган нуклеин кислоталар ва оқсилларнинг айрим асаб ҳужайраларида юз берувчи, синтез уларда биопотенциалларнинг бунёд бўлиши билан кечади: синтез бирмунча фаол бўлса, импульслар ҳам кўпроқ бўлади ёки аксинча. Бундан ташқари, асаб тўқималари оқсилли спектрининг биоэлектрик фаоллик хусусиятига боғлиқ ҳолда ўзгаришини ҳам олимлар аниқладилар. Оддийроқ қилиб айтганда, «қалбимиздаги муқаддас сирларимиз» қанақа шаклда намоён бўлмасин, у энг аввало, мианинг миллиардлаб асаб ҳужайраларида кечадиган аниқ физикавий – кимёвий реакцияларга боғлиқ бўлар экан.

УЧИНЧИ ФАСЛ. УЧИНЧИ ФАСЛ.

Сен

Сен менга орзу-истакларгингни айт, мен сенга

кимлигингни айтиб бераман

Онинг устида ишлаш замирида истак, ният ёки сабаб-далилларнинг шаклланиши ётади. Энг муҳим истак-ниятлар олти хил бўлади: жонини сақлашга интилиш, авлодини давом эттириш, ҳукмронликка интилиш, озод-

лик истаги, адолат ва фаолият туйғуси шулар қаторига киради. Улар бир-биридан табиий равишда келиб чиқаверади, бир истак иккинчисидан кучлироқ бўлаверади.

Масалан, ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги баъзида авлодни давом эттириш истагидан мағлуб бўлиши мумкин. Баъзида жонли мавжудотларнинг деярли ҳаммаси ўз авлодини давом эттириш ва оиласини ҳимоя қилиш учун ҳатто ўз ширин жонидан ҳам кечишга тайёр туради. Гоҳида ҳукмрон бўлиш истаги оилани ва ўз жонини сақлаб қолиш истагидан ҳам устун келади. Озодлик учун кураш зарурати туғилганида, ҳукмронликка интилиш, ўз жонини ва оиласини сақлаб қолиш истаги кейинга суриб қўйилади. Адолат учун курашда одамлар шу нарсаларнинг ҳаммасини қурбон қилишга тайёр турадилар (бу сабабдан қанча оилавий низолар, миллатлараро тўқнашувлар ва озодлик учун жанглар келиб чиқмади, дейсиз). Ва ниҳоят, ўз фаолияти, ғояси йўлидаги курашда, бошқа ҳамма нарса шу одам учун аҳамиятсиз бўлиб қолади. Маънавият ва маърифат йўлида қурбон бўлган зотларни эсланг: улар ўз маслагидан қайтмаган, ўз ғояларига хиёнат қилмаган, ҳақиқат ҳаққи на ўз жонлари, на оилалари ва на ижодларини ўйлаганлар. Энди шу истак-майлларни бирма-бир кўриб чиқамиз.

Ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги

Бу хусусият ҳамма тирик мавжудотга хос бўлган интилишдир. Аммо бу истак баъзида заиф, меъёрий ёки кучли бўлиши мумкин.

Ўз-ўзини сақлаб қолиш истаги заиф бўлганлар бирор сабаб туфайли ҳаётдан совуган, кўнгли қолган одамлардир. Улар ўз вужудига хилоф равишда турмуш тарзини бошдан кечирадилар (ичкиликбозлар, гиёвандлар, дайдилар ва ҳаётдан умид узиб, тубанлашиб кетган одамлар). Одамни бу ҳаёт тарзидан қутқариб олиш учун, аввало унинг онгини бошқа томонга йўналтира оладиган қудратли воситаларни бунёдга келтириш зарур.

Ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги меъёрида бўлган одамлар саломатликлари ҳақида доим қайғурадилар, бирон-бир соғломлаштирувчи тадбир ёки дастурларни бажариб юрадилар. Улар ҳаётни севадилар, ўзлари қанчалик саломат бўлсалар, ҳаётдан шунчалик баҳра олиб яшашлари, ўз ниятларига эришишлари мумкинлигини англаб етадилар. Ўзларининг нақадар интеллектуал жиҳатдан камол топганликларига қараб, бирор турдаги соғломлаштириш дастурини қабул қилиб уни адо этадилар.

Ўз ҳаётини асраб қолиш истаги кучли одамлар ўзларини жуда юқори баҳолайдилар. Одатда, улар ўз шахсий манфаатларини жамият манфаатларидан устун қўядилар, мумкин қадар узоқ умр кўргилари келади, шу боис ўз тан-жони ҳақида қаттиқ қайғурадилар, бунга вақтларини ҳам, пулларини ҳам ҳеч аямайдилар.

Атоқли ҳажвчи ва мазахчи санъаткор Аркадий Райкиннинг бир саҳнаси эсингиздами? Кичик бир идора бошлиғи хузурига хизматчиси кириб, омборхонага ўт тушиб, ёнғин чиққанини айтади, кичик маҳкамачи тўра дераза, жавонлар, давлат мулки ёниб кетганига парво қилмайди. Аммо ёнган буюмлар орасида ўзининг ёмғирпўши борлигини эшитганида, дарғазаб бўлганча, сапчиб ўрнидан туриб кетади.

Фақат ўзини эҳтиёт қилувчи одамлар салгина манфаат кўрса ёки ўзига салгина зарар етadиган бўлса, дўстларидан ҳам воз кечадилар, мунофиқлик билан яшайдилар. Арасту ҳаким бундай одамларни қўрқоқ, дейди. Шунингдек, меъёрдан зиёд ботирлик қилиш, қалтис, хавфли вазиятларни келтириб чиқариш ҳам мардлик эмас, ақлсизликдир, дейди юнон алломаси.

Ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги кучли бўлган одамлар ғоят эҳтиёткор, мулоҳазали, ҳаммага ҳам ишониб кетавермайдиган, умуман, ҳар қандай одамга шубҳа билан қарашга мойил бўладилар. Одатда, улар таваккал қилишдан узоқ юрадилар, ҳеч қанақа қалтис ҳаракат ҳам қилмайдилар, доимо тинч-хотиржам яшашга

интиладилар. Улар сув ва баландликдан қўрқадилар, тезликни ёқтирмайдилар. Бундай одамларнинг жони жуда ширин, иззат-нафси нозик ва салга хафа бўлади.

Ўз насл-насабини давом эттириш

Бунга мойил бўлган одамнинг одам ҳақида қайғуриши, кундалик ҳаётда зарур бўладиган беғараз ҳаракатдан иборат. У умумий мавжуд бўлишни таъминлайдиган уч турга бўлинади: жинсий ҳаётга нисбатан бўлган майл (сексуаллик), авлоди ҳақида қайғуриш ҳисси ва бошқа одамлар учун беғараз хизмат қилиш (альтруизм) ҳисси. Бу истак-майларнинг пайдо бўлиши ҳам турли даражада бўлиши мумкин. Жинсий яқинликка интилиш табиий ҳол, у асосан авлод (насл)ни давом эттиришга қаратилган бўлади. Бу истакка ҳаддан зиёд берилиб кетиш ҳам ярамайди, чунки одамнинг жинсий узвини заифлаштириб, ишдан чиқаради. Бу ҳиссиётларни тийиш ва бу истакка қарши бориш аксинча, жуда кучли ички туғённи кўзгайди, хавфли ҳис-туйғуларни пайдо қилади, ҳаётга бўлган қизиқишни сўндиради.

Ўз насли-насаби ҳақида қайғуриш ҳис-туйғуси ҳам табиий ва одатий ҳол ҳисобланади. У қувноқлик, қониқиш, тинчлик-хотиржамлик, садоқат ва фахр туйғуларини уйғотади. Агар бу туйғулар заиф экан, одамда ўз наслидан ғазабланиш туйғуси пайдо бўлади. Унда ҳиссиёт, ифтихор каби туйғулар ёт саналади. Ўз қадрини билмаган бошқаларни ҳам қадрламайди.

Агар кишида наслини сақлаб қолиш истаги меъеридан кучли бўлса, у ўз оиласининг ташвишларига кўмилиб кетади. Бундай одамлар туну кун бола-чақасини ўйлайди, уларнинг фаровонлиги учун куйиб-пишади, меҳрибонликни ҳаддан ташқари ошириб юборади. Охиросибат, фақат ўз авлодининг ташвишлари билан банд бўлган одам ўзлигини йўқотади. Умри сўнггида у ўз қилган ишларидан пушаймон бўлади, ҳамма нарсадан кўнгли қолади, ҳафсаласи пир бўлади.

Наслни давом эттириш истаги меъридан ошиб кетганда, болаларни парваришлаш қайғуси ҳад билмайди, бу ота-оналар ақидапарастлигини пайдо қилади. Бунақа одамлар фақат болалари учун яшайди, ўз шахсий ҳаётининг маъносини йўқотади ва ўзини камситилган ва бахтсиз сезади.

Насл-насаб қолдириш истаги ҳаддидан ошганида одам шахвоний савдойига айланади.

Ҳукмронликка интилиш

Бундай истак-майли бўлган одамларда ҳукмронлик ҳисси тугма саналади. Уларда тафаккур кучли, мантиқий таҳлил ва ўз-ўзини танқид қилиш қобилияти, воқеалар қандай тугашини олдиндан билиш ва янгиларни идроклай олиш ҳисси ривож топган бўлади. Улар нима исташлари ва ўз мақсадларига қандай эриша олишларини биладилар, ўз мақсадларига интилувчан, матонатли бўладилар. Бундан ташқари, улар ишбилармон, ишчан, ўз ҳис-туйғуларини ва ирода кучини жиловлай оладиган одамлардир. Улар мавқе ва фаолиятларига катта аҳамият бериб, табақа тартибига қаттиқ риоя қиладилар ва ўзларидан кучлироқ бўлган раҳбарга гап-сўзсиз бўйсунадилар. Агар бундайлар элпарвар бўлишса, барча иш ва фаолиятлари жамият фаровонлигига қаратилган бўлади.

Аммо бояги фазилатлари бўлмаган одамлар ўз нафсига ва ўзларига жуда юқори баҳо берган ҳолда ҳокимликка интиладилар. Ҳукмронликка бўлган интилишлари инқирозга учраганидан кейин, уларнинг онгида норозилик, бировдан ғазабланиш ва шубҳа-гумонлар авж олади. Бу нарса уларнинг ўз рақибларини енгилари учун бир баҳона бўлади.

Агар бундай одамлар бахти чопиб, раҳбарликка кўтарилиб қоладиган бўлса, ўз атрофида асабий, нотинч вазиятни вужудга келтиради, бу ҳаракатлари ўзлари бошқараётган жамоаларида нохушликлар, инқирозларни

келтириб чиқаради. Улар ўз обрў-эътиборини ошириш йўлида жамоани таҳқирлаб, оқибатда ҳаммани ўзларидан бездирадилар. Бундай тонфалар ўз оиласида ҳукмронликни ўрнатган тақдирда, бутун оила аъзоларини ўз йўриғига юритмоқчи бўлиб, уларни жонидан тўйдириб юборади.

Ҳокимликка интилиш ҳаддидан ошганида, шон-шуҳрат, мавқеъга ўчлик кузатилади. Бундайлар учун ўз мавқеидан бошқа нарса йўқ. Мансаб курсисига ўтириш учун ҳеч қандай тубанликдан қайтмайдилар. Улар хизматида юз берадиган турли кўнгилсизлик ва омадсизликларни оғир қабул қилади.

Ватан, халқ, давлат олдидаги бурчларини бажаришдан кўра, ўз эркини кўпроқ ўйлайдиган одам ҳамма жойда, ҳамма нарсада ўз эркинлиги бўғилганлигини кўради, бу чекланганлик унинг озодлигига рахна солаётгандек туюлади. Шунда, бундай одам ҳеч ким билан чиқиша олмайди. Бунақа хусусиятлар адолатга ҳаддан кучли интилувчи одамларда ҳам кузатилади. Улар доимо нимадандир норози, жаҳли тез, шахсий эркинликлари масалалари билан боғлиқ ташвишларга бутун диққатни қаратади, ўз обрў-эътибори, нуфузи ва адолатини қаттиқ туриб ҳимоя қиладиган бўладилар.

Эркинликка интилиш

Мабодо, бирор вазиятда икки киши бирга яшаб турадиган бўлса ҳам, у жойда албатта эркинликка интилиш ҳисси вужудга келади. Бу истак ҳар хил кўринишда намоён бўлади. Бирор одам ўзидан кўра кучли, эпчил бўлганига онгли равишда бўйсунishi мумкин. Ўзаро курашларда баъзан бири иккинчисини бўйсундиради, эзади. Эркинлик учун кураш жараёни деярли ҳар бир оилада бор. Аввалига бундай оилада эр-хотин курашади, кейин бола-чақаларга навбат етиб келади. Бундай курашлар жараёни баъзан яхши, баъзида эса оила аъзоларининг соғлиғини йўқотиш эвазига якун топади.

Эркинликка интилиш, инсоннинг маънавий ривож ва онглилик даражасига боғлиқ бўлади. Баъзи одамлар ўзгаларнинг қадрига етмай, уларнинг ҳаракатларини чегаралаб қўйиб, ўз турмуш тарзлари қабилида яшашга мажбур қилишади, ўзгаларнинг ҳуқуқларини оёқости қиладилар.

Ҳақиқатга интилиш

Кўп одамлар ҳақиқат ва адолат йўлида ўз жонларини ҳам аямаганлар, чунки улар ана шу адолатга эришиш орқали қолган бошқа ҳамма нарсага муваффақ бўлиш мумкинлигини билганлар. Одатда, одамлар жамият орасидаги ҳаётларида, оилада, ўз хатти-ҳаракатларида, ўз имкониятларини рўёбга чиқаришда ҳақиқат қарор топишини истайдилар. Бу интилиш ҳар хил йўсинда намоён бўлади. Айримлар ўзларига нисбатан бўладиган адолатсизликка индамай кўнаверадилар. Бошқалар эса, адолатга эришиш йўлида ўз соғлиқлари, асаблари ва вақтларини ҳам аямайдилар. Улар учун «қонга-қон, жонга-жон» қондаси муҳим бўлиб қолади.

Биз эслатиб ўтган Спартак, Жордона Бруно, Ҳалилео Ҳалилей, Томас Мор, Муқанна, Маҳмуд Торобий Жалолиддин Мангуберди, Мирзо Улуғбек каби буюк зотлар адолат ва ҳақиқат йўлида, маърифат тантанаси учун жаҳолатга қарши курашда ўз жонларию баланд мартабалари ҳам кўзларига кўринмаган. Бундай зотлар жисман ёхуд вақтинча енгилсалар-да, номлари тарихда мангу қолиб, барча ватанпарвар, ҳақиқатпарвар инсонларга йўлчи юлдуздай нур сочиб турадилар.

Ҳатто ҳозирги кўпчилик файласуф олимлар буюк шахслар ҳаётини фидо қилган адолат, озодлик, биродарлик, тенгликни барқарор этувчи ҳақиқат бошқа, фалсафий маънодаги ҳақиқат бошқа, деб ўйлайдилар. Аниқроғи, бу олимлар ҳақиқат деганда вақтлар ўтиши билан, янги кашфиётлар билан бойиб, ўзгариб борадиган илмий ҳақиқатларни тушунадилар. Масалан, Ўрта аср-

ларда ер марказлик ғояси, Ер курраси атрофида бошқа сайёралар айланади, деган ғоя ҳақиқат, деб тушунилган. Кейинчалик Жамшид Коший, Мирзо Улуғбек, Жордано Бруно, Ҳалилео Ҳалилей кашфиётларидан сўнг сайёраларнинг Қуёш атрофида ва ўз ўқи атрофида айланиши ҳақиқат бўлиб қолди.

Лекин, шуниси ҳам борки, даҳрийлар, моддийончилар илоҳий ҳақиқатларни, руҳнинг қудратини тан олмайдилар. Кўпчилик жисмоний ва руҳий касалликлар эса маънавий мусавффолик, иймон, эътиқод, сабр, қаноат, камтаринлик, бурчга садоқат, ахлоқий гўзаллик каби фазилатлардан узоқлашув жараёнида вужудга келади. Виждонсиз, иймонсиз одамларнинг тажовузлари яхши одамларни руҳий хасталикларга учратиши мумкин. Арасту фикрича, ҳақиқат кўпчилик софдил одамларнинг фаровонлигини кўзловчи, яъни адолатли фикр, ғоя ва шароитдир.

Фаолиятга интилиш

Одамда қониқиш уйғотадиган бу истак-хоҳиш кишига ўзини ана шу фаолияти орқали кўз-кўз қилиш имконини беради. Одамнинг маънавий камолоти қанчалик юқори бўлса, унинг фаолияти ҳам шунчалик зарурий ва фойдали саналади.

Ўз фаолиятининг бошланғич босқичларида одам атрофдаги дунё ва муҳитга фаол аралашилгга мойил бўлади. Фаолият кўрсатишнинг энг юқори чўққиси ҳисобланмиш йирик иншоотлар (йирик шаҳарлар, заводлар, тунеллар, ГЭС лар, аэродром, фазовий кемалар, денгиз кемалари ва бошқалар) кейинчалик экологияга салбий таъсир кўрсатиб, уни издан чиқаради ва ҳоказо. Ўз фаолиятининг охириги босқичларида бу одам бунақа фаолиятнинг хавфлилигини тушуниб етади, ўзини мустақил, ҳамма нарсага ақли етувчи ва техник воситаларсиз ҳам бемалол умр кечириши мумкин бўлган онгли мавжудот, деб тасаввур қилади. Бундай инсоннинг энг асосий фаолият тури онг, тафаккур, ишонч ва ирода бўлиб қолади.

Фаолият кўрсатишга бутун кучи билан киришган одамларда фаолият ақидапарастлиги пайдо бўлади, улар ўз фаолиятларидан бошқа ҳеч нарсага эътибор бермайдилар. Бирор истак майлига берилиб кетган одамлар бу хоҳишларидан қайтмайдилар. Бутун жон-жаҳдлари билан шу истаклари йўлида фидо бўладилар. Булар кўпинча бу йўлда соғлиқларигина эмас, балки ўз ҳаётларини ҳам аямайдилар. Чунки бирор истак-майлининг тутиб турилиши ёки чеклаб қўйилиши бошқа нарсалардан кам хавф туғдирмайди.

Ўзга инсонларга бегараз хизмат қилиш истаги (альтруизм) оилада шаклланади, у инсонпарварлик ва дўстликнинг асоси бўлиб қолади.

Бунингдек фазилат заиф одам фақат ўзини ўйлаб яшаса, одатда худбин, зиқна бўлади. Ҳаётда у ёлғизланиб қолади. Негаки, фақат ўзим бўлай деганларни халқ ёмон кўради.

Ҳиссиёт қули бўлганида, бундай одамнинг оиласи ва дўстлари ўрнини ўз-ўзини эплашга қодир бўлмаган, нотавон, касал ва бедаво одамлар эгаллайди. Одамларга бегараз хизмат қилиш ҳисси кучли, мард ва олижаноб одамларда кўнгилчанлик ва ҳамдардлик ҳисси устувор бўлади. Улар одамларнинг бошига тушган ғам-кулфат, касалликни ўз ташвишларидан ҳам яқинроқ қабул қиладилар. Бу ҳамдардлик уларга қониқиш ва хотиржамлик олиб келади.

Шундай қилиб, ўзини сақлаб қолиш истаги меъёрдан ошса, қўрқув ва даҳшатни вужудга келтиради. Наслни давом эттириш истагининг чекланиши виждон азоби ва айбдорлик ҳиссини уйғотади. Ҳокимликка интилиш истагининг тўсилиши эса қониқмаслик, норозилик, тажовузкорлик ва душманлик ҳиссини кўзгайди.

Ҳар қандай истак-майлининг тўсиб қўйилиши инсон онгида сиқилиш, руҳий тушқунлик ва бефарқлик каби туйғуларни келтириб чиқаради. Руҳан синган инсоннинг яшагиси ҳам келмайди. Бу ҳолатда вужудда руҳий соматиқ касалликлар ривож олади. Бунинг олдини олиш

учун, инсон ўз истак-майллари, улар ҳолати даражасини чуқур таҳлил қилиб, кейин ҳар бирини қайта ишлаб чиқиш билан шуғулланиши лозим.

Муайян бир одамга нисбатан қилинган адолатсизлик кўпинча салбий ҳис-туйғулар, хафагарчилик ва аламларга сабаб бўлади. Одам қанчалик хафа бўлишга мойиллиги ва шунинг оқибатида юз берадиган хатти-ҳаракатлари унинг соғлиғига путур етказди.

Маънавий томондан жуда юксак ривожланган инсонлар Табиат жуда мураккаб ва ўзаро уйғунлашган бир мўъжиза эканлигини яхши тушунадилар. Табиатга ҳар қандай ихтиёрий равишда но оқилона аралашувлар ғайритабиий оқибатларга олиб келади. Шунинг учун, буни тушунган одамлар Табиат жараёнларига кўр-кўрона аралашмайдилар, балки ўзларининг шахсий, ботиний табиатлари устида ишлашни маъқул кўрадилар.

Ниҳоят, шахсий фаолият Ягона Яратувчи Куч, деб аталадиган илоҳий ҳодисага қўшилиб кетади ва бунинг натижасида одамзод табиатидан худбинликнинг қолган-қутган қолдиқлари суриб чиқарилади. «Инсон», деб номланган бир зот ўзини бунёд қилган Яратувчи Куч бағрига қайтишини англайди ва унга меҳр-муҳаббат билан хизмат қилади. Илоҳитга онгли равишда хизмат қилиш имконияти туғилганига шукроналар айтади.

ТЎРТИНЧИ ФАСЛ.

Ўзингни топ

*Эл нетиб топқай мени ким,
Мен ўзимни топмасам.*

Алишер Навоий

Энди онг орқали ўз истак-майлларини бошқариш қандай кечишини кўриб чиқамиз.

Одамни чироққа қиёслаймиз. Электр чироғи – бу одам вужуди, ичидаги спирали – онги, спирал орқали ўтиб ке-

ладиган электр токи – руҳий фаолликни келтириб чиқарувчи вужудда кечадиган қувват-ахбор жараёнларидир. Маълумки, ҳар қандай электр чироғи маълум бир электр токига мўлжалланган. Агар ток мўътадил бўлса, чироқ яхши ва бир текис ёнади. Агар кам бўлса, спирал етарлича қизимайди ва чироқ кам нур сочади. Агар ҳаддан ошса, спирал тез куйиб қолади ва чироқ ишдан чиқади.

Буни одамга нисбатан оладиган бўлсак, мўътадил ҳаёт кечириш учун маълум даражадаги руҳий фаоллик зарур эканлиги маълум бўлади. Агар у етарлича бўлмаса, одам вужудидаги ҳаётий қувват ланж ва заиф бўлади. Агар ҳаддан ошиқ бўлса, ҳаёт манбаи тез тугайди. Ҳар бир инсон ўзини билиши жараёнида ўз руҳий фаоллигининг энг мувофиқ (оптимал) даражасини аниқлаб олиши керак бўлади. Ана шундагина, у нима билан шуғулланмасин, ўзини яхши ва ўнғай сезаверади.

Ўз таркиби бўлган – ҳиссий сезгилар, тафаккур, ҳистуйғулар, кайфият, эҳтирос, нутқлари ҳисобига бўладиган руҳий фаоллик одам вужудида физиологик жараёнларнинг кечишини пасайтириши, мўътадилликка келтириши, кўтариши ёки ҳаддан ортиқ кўтариб юбориши мумкинки, булардан ўзини-ўзи соғломлаштириш мақсадларида фойдаланиш мумкин бўлади. Масалан, руҳий фаоллик таркибидан бири – сўзни олиб кўрайлик. Маълумки, ҳар бир одамга қаратиб айтилган сўз унга таъсир қилади. Ширин, кўнгилни кўтарувчи сўзлар худди малҳамдек ёқади. Заҳарли, ҳақоратловчи сўзлар қалбга ханжардек ботади. Ҳақоратли сўзларнинг кучи унинг қандай овозда айтилганига эмас, балки айтилган сўзнинг маъносига кўпроқ боғлиқ бўлади.

Айниқса, қарғиш жуда оғир ботади. Лаънатлаш сўзлари таркибидаги ахбор шу лаънат қаратилган одам вужудига кириб, аста-секин ўзининг бузиш ишларини бошлайди. Натижада, одам касалланади. Аммо фақат қарғиш олган одам эмас, балки қарғаётган одамнинг ўзи ҳам касаллана бошлайди, чунки шу одамнинг ўзи бу-

зувчи ахбор манбаи ҳисобланади. Демак, қарғишинг ўзингга урсин, дейилиши бежиз эмас экан-да! Шу сабабли, соғлом бўлишни истаган одам ўзининг ҳар бир гапирган гапи, фикри, қилган ишларига эътибор қилиши лозим. Халқимиз айтганидек, «Ўйнаб гапирса ҳам, ўйлаб гапириш керак». Чунки, бировга тиланган ёмонлик шу одамнинг оғзидан чиқиб кетиш жараёнида бир қисми шу вужуднинг ўзида қолиб кетади.

Бундан ташқари, доимо одам ўзининг феъл-атвори устида ишлаб бориши лозим. Негаки, ана шу ўзининг табиати орқали одам ўз муваффақиятлари, мағлубияти, хурсандчилиги ва умидсизликка тушиш ҳолатларини ҳар хил қабул қилади. Бу ҳолат унинг онгида турлича туйғулар, вужудда кечадиган ҳаётий жараёнларга рағбатловчи ёки эзувчи ҳиссиётлар, фикрлар, кайфиятлар тўғдиради. Одамнинг кейинчалик касал ёки соғлом бўлишига ана шулар сабаб бўлади ва таъсир кўрсатади.

Мустаҳкам соғлиққа эга бўлиш учун одам, энг аввало ҳаётда ўзига муносиб ва тўғри келадиган ўрнини топиши керак. Унинг руҳан соғ бўлиши ана шунга боғлиқдир. Руҳий саломатликка эришиши учун одам ўз-ўзини билиши ва баҳолаши асосида жамиятда ўз ўрнига эга бўлиши зарур.

Энг аввало – ҳаётнинг ўзи нима ва у бизга нима учун керак, деган саволга жавоб топиш керак. Ҳаёт - бу барчамизга ҳади этилган илоҳий бир неъматдир (воқеликдир). Биз яшаямиз ва унинг оддийдан мураккабликка, оз-оздан кўпликка, деган қонунларига бўйсуниб ривожланаётибмиз.

Иккинчидан, ўз ҳиссиёти ва майлларини ҳисобга олган ҳолда, ўзининг ҳаёт тарзи ва машғулоти турини танлаш, ёқтирган касбни эгаллаш, атрофдагилар, дўсту-ёр, оилавий ҳаётга нисбатан бўлган муносабатларни белгиллаб олиш зарур. Одам ўз ҳаётини шундай қуриши керакки, у ҳаётда ҳеч кимга ҳалақит бермасин ва бирор кимсага қарам ҳам бўлмасин. Бирор қийинчиликларга дуч келинса, ўзини йўқо-

тиб қўйиш, ҳаётдан кўнгил қолишидан сақланиш ёки аксинча, бирор-бир хурсандчилик, муваффақият ва омад келганида ҳаддан ортиқ қувончга тўлишининг ҳам кераги йўқ. Ҳамма нарсани оқилона, табиий хотиржамлик билан қабул қилиш керак. Шу билан бирга, ҳар ким ўз қобилиятини муносиб баҳолаши, ўз хоҳиши ва талабларини муайян имкониятлари билан солиштириб кўриши ва зришиб бўлмайдиган мақсад ва бажариб бўлмайдиган вазифаларни ўз олдига қўймаслиги лозим.

Учинчидан, бир марта танлаб белгиланган йўналишдан бутун умр бўйи четга чиқмаслик мақсадга мувофиқдир. Бу беҳуда ҳаяжон ва ташвишлардан қутилишга ёрдам беради. Албатта, ҳаётда ҳар хил воқеалар учраб туради, аммо улар бизни ўзимиз равон бораётган издан чалғитмаслиги керак.

Ўзингни англа

Одамларнинг ўз ҳиссиётларини, ҳол-аҳволларини яхшилаши, ўнғайсизликдан халос бўлиши, салбий таъсиротлардан қутулишга интилишлари табиий бир ҳол. Бундай ҳолларда нима қиламиз? Одатда, шу ҳолга тушганлар кўнгилсизликларга қўл силтаб қўйиши, уларни унутишни маъқул кўрадилар ёки энг ёмони, кўнгилсизликларни ичкилик билан пасайтиришга муккаларидан кетадилар. Ҳолбуки, спиртли ичимлик, худди тинчлантирувчи ҳабдори каби вақтинчалик наф келтириб, кейин фойдасидан зарари кўп бўлади. У бизнинг гам-кулфатимизнинг сабабларини аритолмайди, бу фақат симптоматик муолажа ҳисобланади, холос. Аммо биз ўз миямизга тўғридан-тўғри буйруқ беролмаймиз. Хўш, нима қилишимиз керак? Бунинг иложи бор – биз ўзимизни дастурлашни ўрганишимиздир.

Марказий асаб системаси (МАС) бўлган мияни – нейротизимли компьютер (НТК), деб тасаввур қилайлик. Нейротизимли компьютер бошқариш усуллариини ўрганиш орқали биз ўзимизнинг ҳаётимиз фаолияти жараёнларини

ихтиёрий бошқара оламиз. НТК га дастур киритиш ёрдамида руҳий соҳада, асаб, эндокрин ва иммун тизимларида ўзгаришларга эришишимиз мумкин. Тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳар хил психофизиологик феноменларни махсус дастурни оддийгина қўллаган ҳолда қўлга киритса бўлади. Бу энди, ақл бовар қилмайдиган ишларнинг воқеликка айланганлигининг исботидир. Шахс тузилмасига тузатишлар киритиш мумкин. Масалан, одамни ўз хулқ-атворидаги хислатлари қониқтирмайди, дейлик. Кўз очиб юмгунча, у энди бутунлай бошқача бўлиб қолади: яъни жасур, қатъий, эркин, куч-ғайратга тўла инсонга айланади. Дардга чалинган одам дори-дармонсиз нажот топади. Ниҳоят, ақл-заковат, хотира каби одамнинг ўз шахсини рўёбга чиқаришга йўл қўймайдиган тасаввурлар мавжуд – биз дастур киритамиз ва ... қойилмақом ўзгаришлар рўй беради: уларнинг ҳамма қобилиятлари кучайиб кетади.

Бугунги кунда психосоматик бузилишлар олдинги ўринга чиқиб олмоқда. Статистик маълумотларга кўра, ҳозирги кунда аҳолининг ярмини бош оғриги, уйқу бузилиши, асабларнинг қақшаши, ташвиш, ваҳималар ва бошқа нохуш руҳий ҳолатлар безовта қилаяпти. Агар замонавий тиббиётнинг қўлга киритаётган ҳамма ютуқларига қарамай, беморлар сони кун сайин ошаётганлигини статистика тасдиқлаб турар экан, ўзини-ўзи дастурлаштиришнинг долзарблиги шак-шубҳасиздир. Демак, энди амалий ишга ўтиш қолди.

БЕШИНЧИ ФАСЛ.

Ўзини-ўзи дастурлаш

Ўзини-ўзи дастурлаш тизимининг учта асосий тушунчаси билан танишиб чиқамиз:

1. Онгнинг алоҳида ҳолати (ОАХ);
2. Ўзини-ўзи дастурлашнинг тили (унинг ёрдамида Марказий асаб системаси МАС га мурожаат қилиш мумкин бўлади);

3. Махсус дастурларни моделлаштириш (тимсолли визуал тафаккурга асосланган) ва ғайриихтиёрий вегетатив асаб система (ВАС)си фаолиятларини ўзи бошқарувида улардан фойдаланиш.

Энг биринчи асосий тушунча – «Онгнинг алоҳида ҳолати» бўлади. Бу ҳолатнинг ўрни миянинг хабарларни қабул қилишдаги алоҳида бир қонун-қондасига қаратилишдан иборат. Бунинг натижасида, энди муҳитдаги аниқ ва объектив қўзғатувчилар эмас, балки одам ўзининг сунъий, субъектив (иккинчи асосий тушунча) дастури МАС га ахборот юборади. У эса, (МАС) одам вужудидаги ҳамма жараёнларни бошқариши маълум.

Таҷрибалардан маълум бўлдики, ОАҲ ёрдамида инсон ўз вужудининг параметрларидан катта қисмини ўзгартира олар экан. Бунга ишонса бўлади, чунки руҳиятнинг МАСга таъсири, у орқали эса физиологик жараёнларга, жисмоний ва интеллектуал кучларга таъсири ҳаммага маълум ва равшандир.

Шундай қилиб, ОАҲ ни моделлаштириш учун, яъни МАС га дастур киритиш мақсадида қулай шароит яратиш учун, аввало, мушак ва руҳий релаксация ва диққатни бир жойга (нуқтага) йиғишни ўрганиб олиш керак.

Биринчи амалий машғулоти назариётдан бошлаймиз.

Одам танасида 600 дан зиёдроқ мушаклар мавжуд. Мушак тўқималари ажойиб хусусиятларга эга: у қўзғалиши, қисқариши ва чўзилиши ҳам мумкин. Унга яна, энг олий навли резиналарга қиёслаб бўлмайдиган чўзилиш хусусияти ҳам хосдир. Унинг шаклини бузиб юборган кучлар таъсири тўхтатилганидан сўнг, у яна ўзининг дастлабки шаклини олиш хусусиятига ҳам эга.

Ўзининг тузилиши ва вазифалари бўйича мушаклар икки гуруҳга бўлинади: кўндаланг-тарғил ва силлиқ мушаклар. Кўндаланг-тарғил мушак деб ном олишига

сабаб – улар заррабин остида худди кўндаланг кесилгандек кўрингани учун шундай деб аталган. Ана шу тўқима мушакнинг энг асосий массасини ташкил қилади. Ҳар бир мушак суякка бириктирилган ўзига хос бўлган қисқариш ва бўшашиш фаолияти туфайли хоҳишимизга қараб, кераклича ҳаракат қилишимизга имкон беради. Шунинг учун, улар скелет мушаклари ёки ихтиёрий мушаклар, деб айтилади.

Силлиқ мушаклар кўпгина ички аъзолар ва тизимлар тузилмаларида иштирок этади. Унинг ҳужайралари қизилўнғач, меъда-ичак йўллари ва бошқа аъзолар қон томирларининг деворлари қаватларида жойлашган бўлади. Скелет мушакларидан фарқ қилиб, силлиқ мушаклар секин қисқаради, қисқарган ҳолатида бир неча соатлар, кеча-кундузлар ва ундан ҳам кўп вақт давомида туриши мумкин. Силлиқ мушаклар тонусининг ўзгариши бизнинг тўғридан-тўғри истагимизга бўйсунмайди, шунинг учун уларни ғайриихтиёрий мушаклар, дейишади. Аммо уларни бошқарса бўлади, фақат бошқа йўл билан, тимсолли сезги, тасаввурлар воситасида буни ижро этиш мумкин бўлади.

Таранг тортилган мушаклардан МАС га асаб импульслари келади. Ҳаракат қанчалик кучли ва давомли бўлса, бош мия қобиғи тонуси ҳам шунчалик юқори бўлади, демак, таранглик мароми ҳам юқори бўлади. Мушакларнинг қўзғалган вақтида пайдо бўладиган биотоклар асаб системаси учун кучли қўзғатувчи бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун, бу қўзғатувчиларни ихтиёрий бошқариш усулларини эгаллаш жуда зарурдир.

Релаксацияга эришиш осон эмас, аммо у амалга оширса бўладиган жараён. Машгулотларда қуйидаги қонуниятларга амал қилинади: аввало ҳаракат, кейин одат ва ниҳоят, ёқимли зарурият. Ўзингизни вақтинча бўлса-да, барча ҳис-туйғу ва муаммоларни четга қўйиб туришга тайёрланг. Натижанинг қанақа бўлиши

ҳақидаги шубҳа ва гумонларингизни бир чеккага суриб қўйинг.

Биринчи дарс

Мушак релаксациясини ўзлаштириш давомида ихтиёрсиз равишдаги ҳаракатлардан – елкани учириниш, пешонани тириштириш, имо-ишоралардан сақланинг. Эсингизда бўлсин: машқларни бошлаш вақтида бутун диққатингиз ўзингиз шуғулланаётган мушаклар гуруҳида бўлсин, қўзингизни юмиб, ботиний нигоҳингиз билан ўша нуқтага тикилинг. Пешона соҳасида совуқ сезгисининг пайдо бўлиши ва мусиқа мароми билан ҳамоҳанг равишда нафас олиш бунга ёрдам беради. Ҳатто жуда заиф мушак таранглигини ҳам англаш ва ҳис қилишга ўрганинг.

Оромкурсига ёки ўриндиққа қулай ўрнашиб олинг, қўлларни ён томонга узатинг. Қўзингизни юминг. Кейин куч билан оёқ мушакларини таранглаштиринг, қўлларни навбати билан сиқиб очинг. Мушакларни бўшатгандан кейинги босқичга эътибор қилинг. Бу – бўшашув босқичи, уни эслаб қолинг. Мушакларингиз худди матодек бўшашган. Сизнинг уларга кучингиз етмайди, уларнинг жони йўқдек туюлиши керак. Кучли бўшашув юз берганлигига фаҳмингиз етди, чунки бу вақтда кайфият яхшиланади, қониқиш ҳисси пайдо бўлади.

Агар скелет мушакларида мушак релаксацияси қийин юз берса, қуйидаги усулни ишга солинг: кўз олдингиздаги бўшлиқдан бир нуқта топингда, бутун диққат-эътиборингизни шунга қаратинг, бу Сизнинг фикрингизни чалғитаётган ташқи қўзғатувчилардан қутулишингизга ёрдам беради. Кейин қўлларингизни учига тош боғланган арқон, мушакларингизни зориётган қор, деб тасаввур қилинг. Ёрдам бераётими?

Ташқи муҳитдан келаётган қўзғатувчилар (ички аъзолардан ҳам) асаб-руҳий ҳолатга таъсир қилади. Скелет

мушакларининг қўзғалишидан келиб чиқадиган биотоклар ҳам шулар қаторига киради.

Уларни йўқотиш учун, Сиз ўзингизни каттакон бешта чироқ ёниб турган бир бинодаман, деб ҳис қилинг, бурчакда зўрға милтиллаб тунги чироқ ёниб турипти. Катта чироқлар – булар, мушаклар гуруҳи, тунги чироқ - таранглашмаган онг назоратчисидир. Мушакларингизни ана шу чироқлар, деб тасаввур қилиш давомида, уларни бирин-кетин ўчириб чиқаверинг, шу ўчириш баробарида мушакларингиз ҳам бир бошдан бўшашиб бораверсин.

Релаксация машқларини бажара туриб, бўшашишга ёрдам берувчи тимсол билан қўлга киритган натижаларни солиштиринг ва ўз ҳиссиётларингиз билан шу тасаввурни бирлаштиринг. Тимсолли таъсиротларда иссиқлик сезгиси ҳис қилинади. Диққат доирасини янада торайтиринг. Бўшашувнинг энг юқори чўққиси (мушакларнинг суст босқичи) сезиш ҳиссининг ўтмаслашиб қолиши бўлади. Машқларни бажариб бўлиб, 1-2 дақиқа тинч ётинг ва кейин ўрнингиздан туринг.

Релаксацияда изчилликка риоя қилинг, аввало букилувчи мушакларни бўшаштиришни ўзлаштириб олинг. Ундан кейин бошқа кўндаланг тарғил мушаклар: бўйин, бадан, елка-бел, ундан кейинроқ юз, кўз, тил ва томоқ мушакларини бўшаштиришга ўтинг.

Асаб системасини уйғотувчи энг кучли импульслар юз мушакларидан келади. Юзингизни ўзингиз тасаввурингизда жонлантирган экранда тасаввур қилинг. Тасаввур қилдингизми? Юз мушаклари: пешона, бўйин мушакларини бўшаштиринг. Кейин кўз, лаб четлари ва бўйинни бўшаштиринг. Жуда соз. Нимтабассум қилишга уриниб кўринг. Машқни бажаришда янада кўпроқ муваффақиятга эришишингиз учун қуёш нури Сизнинг юзингизга тўғри тушаяпти ва уни қиздираяпти, деб фараз қилинг. Бунини уйқудан аввал, уйқуга кетишдан олдин ётадиган ҳолатда бажаринг. Энг муҳими, Сиз бир ҳолатда машқни

бошлаганингиздан кейин, шу босқич бошланиши вақтида уни ўзгартирманг. Бу машқлар самарадорлигини янада оширади: пайдо бўладиган ўзаро боғланишлар туфайли руҳиятимиз машқларга тайёргарлик ҳолатини умумий мушак тонусини пасайтирувчи мушак релаксациясига берилган хабар, деб қабул қилади.

Машқларни, кўпи билан бир кунда икки марта бажаринг. Агар имкони бўлса, машқларни шовқин ўтказмайдиган, бирор қоронғироқ хонада ўтказганингиз маъқул. Бўшашув ҳолатига ҳалақит берувчи сабаблар ҳар кимда ҳар хил бўлади. Масалан, кўпчиликка очиқ ҳавода узоқ вақт кезиб юрганидан кейинги ёқимли чарчоқ тасавури кўпроқ ёрдам беради.

Танангизнинг ҳамма нуқталаридан тарангликни олиб ташлашни ўрганиб бўлганингиздан кейин, Сиз мушакларингизда жуда ёқимли бир хотиржамликни ҳис қиласиз. Бунинг сабаби шуки, мушак бўшашуви ўзидан кейин автоматик тарзда ҳиссий бўшашувга олиб келади. Ҳиссийётли тинчликнинг физиологик маъноси вужуд ички тизимлари фаолиятининг уйғунлашувига олиб келади. Масалан: ўт пуфаги ёки йўллари дискинезияси психосоматик йўл билан қўзғалган бўлса, муаммо жарроҳисиз ҳал бўлади: фақат бу аъзонинг силлиқ мушаклари релаксациясини вужудга келтирилса бўлди. Диққинафаслик, хафақонлик ва бошқа ҳолларда ҳам шундай қилса бўлади.

Агар ўз-ўзини бўшаштириш онг, тафаккурдан яширинча бўлса, у кўпроқ самара беришини амалиёт исботлади. Акс ҳолда, «Ниятга зид» қонунини кучга киради: ихтиёрий мақсад қанчалик онгли бўлса, тормозловчи импульслар ҳам шунчалик кучли бўлади. Гап шундаки, ички аъзолар фаолиятини бошқарувчи вегетатив марказлар жойлашган миyanинг ботиний онгидаги бўлимлари тўғридан-тўғри ихтиёрий таъсиротларга бўйин эгмайди. Биз ўзимизни қанчалик куч билан бўшашишга мажбур қилсак, вужуднинг барча тизимлари фаолияти шунчалик

таранглаша боради. Мақсадлар зидламаси (парадокс)-нинг маъноси ана шунда.

Онгли равишдаги иродавий зўриқишлар ўз-ўзини бўшаштириш жараёнига ишончсизлик ва шубҳа туйғуси каби салбий таъсир қилади. Бундан ташқари, онгли равишда қилинган буйруқ қарама-қарши самара беради. Агар биз уйқусизлик ғалваларини эсга олсак, бу ҳолни янада яхшироқ тушуниб оламиз: кимда-ким ўзини куч билан ухлагга мажбур этар экан, у ихтиёрсиз равишда, ўз буйруқлари билан мия ишини фаоллаштиради, уйғоқлик даражасининг руҳий ва мушак миқёсини ошириб юборади ва оқибатда ухлай олмайди.

Албатта, айниқса машқларни бошлаган дамларда ҳаммаси силлиққина ўтади, ҳамма машқлар ҳам муваффақиятли бўлади, деб умид қилиш керак эмас. Фақат бир нарсага ишонсангиз бўлди: машқлар давомида олдинга силжийверганингиз сари, ташқи ва ички қаршиликларни енга боришингиз осонлашаверади.

Кўндаланг-тарғил мушакларни бўшаштириш бўйича машқлар – бу биринчи босқич бўлади. То релаксациялар одат бўлиб қолмагунига қадар машқларни давом эттираверасиз. Қачонки тарангликни олиб ташлашнинг энг юқори даражасига эришмагунингизча (танангизни сезмай қолгунингизча) машқ қилиб бориб, бунга эришганингиздан кейин, иккинчи босқич – силлиқ мушакларни бўшаштиришга ўтасиз. Бунинг учун, диққатингизни зарурий ички аъзо ёки танангиз соҳасига қаратиб, тўқималарингиз эриб, йўқолиб бораётганини тасаввур қилинг. Бу ерда эриб кетаётган қор ёки оғирлигингиз остида пахтанинг қандай чўкиб, пучайиб бораётганлигини бир тасаввурга келтириш, айти кўнгилдагидек бўлур эди.

Табиий, рефлекторли жараён бўлган бўшашиш қобилияти бизнинг замонамизда кўпчилик учун оғир вазифа бўлиб турипти, чунки бир вазифа устига бошқаси, бир стрессор ўрнига иккинчиси босиб борапти. Ҳозирги одам-

лар сакраш олдидан чоџиб кетаётган спортчига ўхшайди, аммо чоџиб кетаётган спортчи сакрайди ва ниятига эришиб, дам олади, аммо бизнинг замондошимиз бутун умр сакрашгача етмай ва табиийки, дам ҳам олмай, чоџиб юраверади. Тиббиёт соҳаси мутахассиси Ж. Ратклиффнинг ёзишича, жами касалликларни бир ерга тўплаганда ҳам, улардан ўлаётган касаллардан кўра, руҳий мушкулотлардан ўлаётган одамлар сони кўпроқ экан. Руҳий юклардан халос бўла олмаслик ва бўшаша олмаслик бизни кўпроқ қийнапти. Мушаклар таранглиги ва руҳий тарангликни олиб ташлаёлмаслик, бўшаша олмаслик ва сурункали ортиқча ташвишларнинг ўзига хос натижаси ҳаддан зиёд зўриқишдир. Бу ўз-ўзини бошқарувчи тузилмалар фаолиятининг бузилишига олиб келади ва касалликни келтириб чиқаради. Барча касалликлар каби, ҳаддан зиёд зўриқиш ҳам вужуднинг ҳамма тизимларига тушадиган оғирликни янада оширади, ниҳоят, инсоннинг жисмоний, руҳий, ижтимоий фаолиятини ишдан чиқаради. Асаби бузуқ кишиларнинг доимо ҳаяжонланиб, жаҳлдор ва тажовузкор бўлиб юришлари, уларни одамлар билан чиқиша олмайдиган қилиб қўяди.

Шуни унутмангки, агар силлиқ мушакларни бўшаштиришга эриша олиш қўлингиздан келса, бу ҳол автоматик равишда қон томирларини кенгайтиради, Сиз бутун вужудингиздан оқиб бораётган ёқимли бир иссиқликни ҳис қиласиз. Қон томирларининг кенгайиши оқибатида артериал босими тушади, юрак ва бошқа аъзолар оғриқлари барҳам топади.

Бизнинг машғулотларимиздаги энг муҳим нарсашуки, релаксация вужуднинг ғайриихтиёрий фаолиятлари бошқарув қобилиятини оширади ва шу туфайли бошқарувчи тузилмалар бузилиши билан бевосита ёки билвосита боғлиқ касалликларнинг даволанишига сабаб бўлади.

Шуни эсда тутмоқ лозимки, бизнинг ҳар бир машғулотимиз мушаклар релаксацияси билан бошланади – бу

ишимизнинг энг асосий унсуридир. У кейинги машқларни ўзлаштирмоқ учун жуда муҳим бўлади.

Маълумки, кўзбахшилиқда одамни ўз-ўзига ишонмайдиган (қатъиятсиз) қилиб қўядиган «қисқич»ни олиб ташлаш, уни эмин-эркин, қувноқ ва фаол қилиш қийин иш эмас. Аммо ҳамма одамлар ҳам кўзбахшилиқка берилиб кетишга мойил эмас. Бунинг учун ўз-ўзини дастурлаш, ўз вужудини бошқариш зарурдир.

Онгнинг алоҳида ҳолатини моделлаштириш одамнинг ўзига ҳар хил физиологик тизимлар ва вегетатив асаб системаси орқали ички аъзоларга бошқарув аломатларини узатишга имкон беради. Бу аломат овоз чиқариб айтилмайди, балки марказий асаб системаси ўқий оладиган бирдан-бир тил, визуаллаштирилган тимсоллардир.

Ҳозирча биз релаксация яъни, ўз-ўзини руҳий бошқара оладиган ёки ўз-ўзини дастурлаштира оладиган асосий тушунча билан танишиб чиқдик. ОАҲни моделлаштириш учун, мушак ва руҳий релаксациядан ташқари, ўз диққатини жамлашни билиш ҳам керак бўлади. Бу машқ ҳам осонликча қўлга кирмайди, унинг учун ҳам машқумашғулот талаб қилинади.

Диққатни бир нуқтага тўплаш – бадан тарбиянинг ментал тарзига ўтамуз. Сиз қачон бирор нарса ҳақида ўйлаш ва безовталиқдан қутулсангизгина, бирор натижага эришасиз. Агар бошингизда ташвишлар жуда кўп бўлса, машғулотни тўхтатиб туринг.

Демак, қулай ҳолатни эгалланг. Кўзингизни юминг, босқичма-босқич мушак белбоғини бўшаштириб ботинг. Энди ўз тасаввурингиз кучи билан ўз олдингизга ватман қоғозини таранг қилиб ёзиб қўйинг ва ўз фикрингизда тасаввур қилган «ички саҳна»дан кўз узмай туринг. Кейин саҳнада сариқ доирани тасаввур қилинг ва унга ботиний нигоҳингиз билан тикилиб туринг. Жамланган диққатингиз бўшашган бўлсин, уни таранглаштирманг!

Агар бу муроқаба Сизга ёқмаса ёки диққатингизни бир жойга туплашингизга ёрдам бермаса, уни алмаштиринг – ички экранингизда бошқа бир манзарани намоён эттиринг. Қуёш ботиши ёки оромбахш манзара саҳнидаги кўм-кўк тоғ кулини кўз олдингизда гавдалантиринг. Бу ерда бир аниқ медитатив нуқтани топиб олинг ва уни бошқа алмаштирманг.

Агар диққатингиз чалғиб, бошқа томонга тортилаверса, манзарани қайтаринг. То бу манзара кўз олдингизга маҳкам ўрнашиб олиб, бу танланган жабҳани олдин 5, кейин 10 дақиқалар давомида нигоҳингиз орқали қайд этиб турмагунингизча, қайта-қайта такрорлайверинг. Агар бир хил хира фикрлар ғолиб келаверса, ўзингизни секин-аста сарҳовуз ёки денгиз тубига ғарқ бўлаётгандек ёхуд аста-секин, шошилмай тоққа чиқиб бораётганингизни тасаввур қилинг. Шуни билиб қўйинг: Сиз ўз фикрингизни бошқа ёққа чалғитиб, ўта нохуш, хира фикрларингизни ҳадеб ҳайдашга ҳаракат қилавермасдан, зарур нарсга ҳақида ўйлайверсангиз, ўша нохуш, хира хаёллар ўз-ўзидан йўқолиб кетади.

Ўз хаёлий фикрини танланган жабҳадан узмай, узоқ вақт ўз диққатини ўша жабҳада тутиб туролмаган тақдирда, ўз-ўзини бошқарувнинг рўй бериши ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас!

Энди эса, бирор-бир буюмни танланг, қанақалигидан қатъи назар, у Сизга ёқса бўлди. Хаёлан танланган нарсани кўз олдингизга илиб қўйинг ва бутун диққатингизни ўшанга қаратинг. Вужудингизни таранглаштирманг, унга худди биринчи марта шу нарсани кўраяпсиз-у, у Сизни жуда қизиқтириб қолгандек бамайлихотир қаранг. Бу ишга бутун вужудингиз билан киришиб кетинг. Бўлаяптими? Кейин хаёлан шу нарсга қўл тегизинг ва унинг ичида нима бўлаётганлигига қулоқ солинг. Энди яна унга қаранг, унинг қисмларига назар ташланг. Диққатингиз бошқа нарсгага оғиб кетганини сезишингиз билан, ҳар гал ҳам, буни қайд этинг

ва уни шу жабҳага қайтараверинг. Кўз мушакларингизни таранг қилманг, кучанманг, шунчаки қаранг, холос. Бу машқлардан келадиган муваффақиятлар ҳам, худди аввалгидек, кўп марталаб такрорлаш орқали қўлга киритилади. Айнан такрорлаш бизнинг диққатимизни бир жойга жамлаш, ўз ички дунёмизга кириб боришимизга ва пайдо бўлган зерикиш, қўзғалишлар, ҳар хил чалғитувчи фикрлар ва ички қарама-қаршиликларимизни енгишимизга бизга яқиндан ёрдам беради. Диққатни бир жойга тўплаш машғулоти Сизнинг ичингизда тинчлик ва хотиржамлик марказини барпо қилади. Ана шу марказдан туриб, Сиз бир-бирини тинмай алмаштириб турадиган ҳиссиётлар ва фикрларни четдан кузата оласиз. Уларни бошқаришни ўрганиб, асл моҳияти ва манбаини тушуниб оласиз.

ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

ҲАММА НАРСА МЕЪРИДА БЎЛДИ

Руҳий, маънавий ва жисмоний саломатликка эришиш учун одам энг аввал ўзини Буюк Яратувчи Кучнинг бир зарраси эканлигини билиши лозим. Бунинг учун, у ўзида қандай фазилатларнинг кўпроқ юзага чиққанлигини аниқлаши ҳолатда муҳим. Бу таҳлил одамнинг ўзини тубдан теран билиб олишига, шахсий фазилатлари манбаини, нимадан қониқмаслигини, ҳаётдаги омадсизликлар ва касалликлар сабабларини очиқ-ойдин аниқлашида ёрдам беради.

Арасту ҳаким «Ахлоқи кабир» асарида инсоннинг баркамоллиги – олтин меъёри, мўътадилликни билишида, унга амал қилишида эканлигини айтади.

«Руҳий ҳолатлар шундайки, биз ҳис-ҳаяжонларга кўпроқ берилсак, ана шуларга мувофиқ йўсинда кайфиятга бериламиз. Чунончи, жаҳлдор одам сал нарсага жаҳли чиқаверади. Агар салга жаҳлимиз чиқмайдиган, оғир-босиқ одам бўлсак, жаҳлга салбий муносабат бил-

дирамиз. Бу масалада мўътадил бўлиб, ўртача йўл тут-
сак, сал нарасага жаҳлимиз чиқиб, ловиллаб кетмаймиз
ва айни вақтда ҳиссиз, лоқайд ҳам бўлмаймиз. Мана
шунда, кўпинча яхши кайфиятда юрамиз. Ғазабда (ва
барча соҳаларда) мўътадилликнинг яхшилиги шундаки,
биз сержаҳл, ғазабнок ҳам, беғам, тепса тебранмас ҳам
бўлмаймиз. Шу каби, мақтанчоқлик ҳам, бор фазилат-
ларимизни камайтириб, риё қилиш ҳам яхши эмас. Ўзи-
мизда бирор фазилатни ёки неъматни аслидагидан кўп,
деб ҳисобласак – мақтанчоқлик бўлади... Бу иккала
қутбнинг ўртаси – ростгўйликдир».

Ҳар ким ўз истак-майлларини синчиқлаб текшир-
ганидан сўнг, ҳар бир истак-майл билан алоҳида шуғул-
лангани маъқул. Бунда кўзга ташланадиган айрим май-
лларни сусайтириш, камроқ бўлган майлларни эса би-
роз фаоллаштиришга ҳам тўғри келади. Аммо бирорта
майл-истакни қандайдир мақсад йўлида бутунлай уну-
тиб юбормаслик керак. Бошқа томондан, бирор майл-
нинг ҳаддан ошиб кетишига ҳам йўл қўймаслик зарур.
Ўз онги ва тафаккури устида изчиллик билан ишлаб би-
риб, одам ҳамма истак-майлларнинг табиий, меъёрда
бўлишига интиломи лозим. Фақат шундагина у камол
топади ва соғ-саломат умр кечиради.

Тўғри, баъзан бирон бир устун келган истак-майл
кўпинча одамнинг истеъдодини, унинг тақдири ва қисма-
тини белгилаб беради. Одам шу боис нима учун бу ёруғ
дунёга келганлигини билиб олади. Бунинг ёмон томони
йўқ. Фақат бу истак-майлнинг ҳаддан ошиб, кучайиб кет-
маслигини назорат қилсангиз, бас.

Бу нимага олиб келади ва қандай хавф туғдиради?
Ўз-ўзини сақлаш, эҳтиёт қилишнинг ҳаддан зиёд кучай-
ган тури шунақа бўладики, одам қўлини жуда тозалаб
ювади, сабзавот-меваларни истеъмол қилишдан олдин
уларни иссиқ сувда обдон ювмасдан оғзига олмайди,
шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилади, фа-
локатдан қўрқиб, жамоат транспортига чиқмайди, би-

роҳ касаллик юқтирмаслик мақсадида жамоатчилик ҳожатхонаси ва ҳаммомидан фойдаланмайди. Бунақа одам бошқалардан ажралиб, ўзи билан ўзи қолиб яшай-веради. Шу сабабли ҳаётнинг барча гўзалликларидан баҳраманд бўлолмайди ва изтироб чекади, бу эса ўз навбатида, унинг саломатлигига салбий таъсир қилади. Бундай одам халқдан айрилиб, «гулхонада» ўсгандай сояпарвар нимжон бўлиб қолади.

ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

КАСАЛЛИКЛАР ҚАЕРДАН ПАЙДО БЎЛАДИ?

Ўз қалбидаги севгисини узоқ вақт изҳор этолмай, пинҳона сақлаган, ўзини бировга севдиролмаган, хурсандчиликнинг шифобахш қудратини билолмаганларда юрак оғриғи бўлади. Майли, севгилиси жавоб қайтармаса ҳам, севги изтиробларидан ҳам қувона билиш керак.

Ҳаёт қувончларидан бебаҳра бўлиб ва доимо кимлардандир норози бўлиб юрганларнинг қонларида турли иллатлар юзага келади.

Одам бирор нарсани кўришни истамаса, кўз нури заифлашади. Масалан: оиласини ҳеч қандай муаммосиз, деб ўйлаб юрган болалар катта бўлиб, ота-онасидаги камчиликларни кўришни истамаса, яқин кишиларининг нуқсонларидан изтиробга тушса, кўз нури заифлашади. Инсон келажакдан қўрқса – кўзи фақат яқиндан кўра олади, ўзини ҳақиқий оламда кўришни истамаганларда – астигматизм, яъни кўз хираланиши юз беради. Тумов – тўкилмай қолиб кетган кўз ёшлари, ёрдам сўраб ҳайқирашлардир. Томоқ оғриғи – айнақса, сурункали томоқ оғриғи – айтилмай қолган дил сўзлари, эътирозлару, эҳтиёжлардан дарак беради. Шамоллаб қолганингизда, кимга қанақа сўзларни айтолмаган эсангиз, қалбингиз тўрида қандай эътироз ёки талаблар қолган бўлса, ҳаммасини тўкиб со-

лиш учун бирор усулни ўйлаб топинг. Шунда дилингиздаги қўрқув ва норозиликлар чиқиб кетади. Ўзингизга ёқмайдиган ҳолатларга узоқ вақт бардош бериш одатингизни ҳам ташланг, ана шунда дилингиз таскин топади.

Аёллар жинсий аъзоларининг кўпгина касалликлари – уларнинг ўз оталари, эрлари ва умуман эркак зотидан хафа эканликлари, ўзларининг аёллик табиатлари ва табиатнинг ўзига раво кўрган қисматидан норозилиги сабабли вужудга келади.

Сонларнинг атрофида ёғ тўпланиши – болаликда ота-онадан хафа бўлиш, ғазаб ва қайсарлик аломатидир.

Қорин атрофида ёғ тўпланиши – маънавий озиқланишга нисбатан олинган раддияга жавоб ёки ҳис-ҳаяжонли ташвишлар, қаҳр-ғазаб, тушкунлик оқибати бўлади.

Тушкунлик – ичингизда қолиб кетган қаҳр ғазаб, юзга чиқмаган хафачиликлар, демакдир.

Бахтсиз ҳодисаларга – зўравонликка ишонган, яъни шу йўл билан мол-мулк, давлат орттиришга уринган ёки ўз-ўзини ҳимоя қилолмайдиган ёки давлатга нисбатан нафрат туйғуси жўш уриб турадиган, фақат ўз қобилигига ўралиб қолган одамлар кўпроқ учрайди.

Биз бор-йўғи бешта руҳий сабабга кўра касалланамиз, булар: қаҳр-ғазаб, хафачилик (алам), айбдорлик ҳисси, инжиқлик, ҳаётдан қўрқиш.

Қаҳр-ғазаб, нафрат, жаҳолат вужудни ич-ичидан емиради. У сизнинг ғазабларингизни бировга сочиб, кўнглингизни бўшатиб олганингизда ҳам, ҳатто ичингизда шу жаҳолат бор-йўқлигини ўзингиз билмасангиз ҳам, бари бир, у ақлдан озишга, ақл заифлашишга, эт (пай) чўзилиши, узилишга, буйрақларда тош йиғилишга, никрис (подагра)га, жигар касалликларига мубтало қилади.

Ранж-алам - (дилсиёҳлик) танани кемиради, ўзининг турмуш ўртоғидан норози бўлишга ва зардорли шишнинг ўсишига олиб келади.

Ўзини айбдор ҳис қилиш ҳар қандай оғриқлар, алко-голизм, аллергияларни қўзғотади.

Инжиқлик, тирноқ остидан кир излаш, заҳархандалик, киноя, ҳамма нарсага шубҳа билан қараш – бўгинларнинг яллиғланиши бод хасталикларини пайдо қилади.

Ҳаёт олдида қўрқувга тушиш мушаклар тиришиш билан боғлиқ оғриқлар, яралар, диққинафаслик, камқонлик, ҳафсаласизлик, шоллик, кўричак ва фригидликни келтириб чиқаради.

Биздаги ҳамма муаммоларнинг боши – бизнинг дунёқарашимиз ва ўз-ўзимизга нисбатан бўлган нотўғри муносабатимиздир. Биз ўз-ўзимизни ҳаёт қувончларидан бебаҳра қиламиз, ҳамма яхши неъматлардан маҳрум эамиз ва бирор дардга учрасак, яна ҳайрон қолиб, ўзимизни жабрдийда қилиб кўрсатамиз. Ҳолбуки, шифобахш малҳам бизнинг ўзимизда, бу муаммоларни ақлу тафакхуримиз кучи билан ҳал этиб, ҳаётга нотўғри қарашларни ўзгартириб, саломатликка эришсак бўлади.

Бунинг учун энг муҳим ва зарур бўлган бирдан-бир нарса – шу вужуд соҳибларининг бу чек – чегарасиз касалликлардан қутилишга бўлган қатъий истаклари ва букилмас иродаларидир.

САККИЗИНЧИ ФАСЛ.

ТУЗАЛМАЙДИГАН КАСАЛЛИК БОРМИ?

Бедаво дарднинг ўзи йўқ. Фақат бедаво дунёқараш – атроф – муҳитга нисбатан нотўғри муносабат бор. Одамни балога йўлиқтирадиган унинг дунёқараши – атроф-муҳитга нисбатан салбий муносабати десак биров ишонадими? «Дунёқарашинг ёмон» десангиз, ким буни тан олади? Аслида эса ана шунақа... Ҳар кимнинг дардга чалиниши ҳам, шифо топиши унинг ўзида, унинг дунёқарашида, яъни ўраб турган атроф-муҳитга, ён атрофдаги кишиларга нисбатан салбий муносабатда бўлишидадир.

Саратон (рак) касали одамлар онгида бедаво дард бўлиб ўрнашиб қолган. Қанчалик дори-дармонлар, қанчалик хилма-хил тиббий муолажалар ҳамда таб-бирларга амал қилинишига қарамай, бу касалликдан жуда камдан-кам одам омон қолади. Ҳолбуки, бу ха-сталикни ҳеч бир дори-дармонсиз, ҳеч қандай восита-сиз одамлар ўз-ўзларини даволаб юборганликлари тиббиётда жуда кўп учраган ва ҳамон учрамоқда. Ана шунақа! Дунёга машҳур Нобел мукофоти совриндо-ри, адиб Габриэл Гарсиа Маркес ҳам бу даҳшатли касалликка чалинган эди. Ҳеч қандай умид йўқлиги учун уни ҳатто жарроҳи қилишга ҳам қўл уришмади. Ҳакимлар, унинг умри бор-йўғи бир ойга ҳам етмай-ди, деб «башорат» қилишди. Ёзувчи ўз яқинларига мактублар битиб, улар билан рози-ризолик тилаб ви-долашди. У ўз хатларида: «Инсоннинг юрагида севги-муҳаббат бор экан, у тирик юради, қалбида севги ўти ўчиши биланоқ, унинг умри тугайди», – деб ёзган. Ле-кин соғломлаштириш усули билан муттасил шуғулла-ниб бориб, бир неча ойдан сўнг эса... бутунлай туза-либ кетди. Бу олис ўтмишда эмас, балки 1999 йилда содир кечди.

ТЎҚҚИЗИНЧИ ФАСЛ.

ҲАЁТ ЙЎЛИМИЗНИ ТЎҒРИ ТАНЛАГАНИМИЗНИ ҚАЕРДАН
БИЛАМИЗ?

Энг асосий мезон – бу бизнинг аҳволимиз бўлади. Биз тўғри яшаётган бўлсак, ўзимизни тинч-хотиржам се-замиз. Бизни рашк, ҳасад, хафачилик, норозилик, қўрқув ва хатар каби салбий ҳолатлар безовта қилмаслиги ке-рак. Биз ҳаётимизда учрайдиган ҳар хил кўнгилсизлик-лардан ўзимизни йўқотмайлик, атрофимиздаги одамлар-ни қораламайлик, бировлардан хафа ҳам бўлмайлик ва бировларни ранжитмайлик ҳам. Одамлар қандай бўлса, уларни шундай қабул қилайлик.

Инсоннинг маънавий юксакликка кўтарилишига имкон берадиган асосий амалларга риоя қилган ҳолда ибодатни адо этиш, дуо ўқиш, фикр юритиш, диний китобларни ўқиш, илмли, олижаноб, мансабдор кишилар билан суҳбатлашиш, рўза тутиш, бедорлик, бир қанча вақт ёлғиз қолиш, тавбага таяниш, вақти-вақти билан муроқабага берилиш ғоят жоиздир.

Дуо ва ибодат қилиш одам руҳини поклаб, зарарли одат ва фикрлардан халос қилади, ўзидаги ёмон одатларни ташлашга ундайди, маънавий-ахлоқий қонуниятларга биноан яшашга ёрдам беради.

Олам сирлари ҳақида фикр юритиш ва диний китоблар мутолааси одамга ўз-ўзини билиб олишига, ўз тақдирини аниқлашга, ҳаётида энг асосий йўналишларини тезроқ ва равшан пайқаб етишга ундайди.

Бу жараёнга мансабдор, ақлли кишилар билан суҳбатлашиш ҳам катта ёрдам беради. Улар яна панд-насиҳатлари орқали ҳар хил хатоликларга йўл қўйишдан сақлайди, руҳий ва маънавий кўмак беради, ўзингиз танлаган йўлдан оғишмай боришга ундайди.

Санаб ўтилган омиллар ўз истак-майлларини назорат остига олиш ва улардан оқилона фойдаланишга йўналтирилгандир. Масалан, ўзини покиза сақлаш истаги рўза ва бедорлик орқали назорат қилинади. Рўза – бу жиловланмаган шаҳвоний истакларни онгли равишда чегаралаш ва таомга бўлган талабни тартибга солиш, кўп еб-ичишдан тийилиш, шунингдек, зарарли одатлар, интилишлар ва ҳиссиётларни бартараф қилишдан иборат.

Бедорлик – ўз иродасини тарбиялаш, чарчоқлик ҳиссини енгиш, унга қаршилиқ қилиш мақсадида, тунни бедор ўтказиш, демакдир. Бошқача қилиб айтганда, кундузги вақтдаги уйқу ланжлик, дангасалик, эринчоқликка қарама-қарши ўз онги-тафаккурини фаол ҳолатда сақлаб туришга уринишдир.

ЎНИНЧИ ФАСЛ.

Руҳият

Руҳият ҳодисаларини, далилларини тарихда илк бор тўқис бир тарзда баён қилиб берган Арасту бўлиб, у кишилар руҳий ҳаётини билиш борасида ўша замонда тўпланган тажрибаларни умумлаштирди. У ушбу китобига «Руҳ ҳақида» деб ном берди. ХУІІІ асрнинг иккинчи ярмида, руҳиятшунослик билимнинг мустақил соҳаси бўлиб ажраб чиққан санани олмон файласуфи Христиан Вольф номи билан боғлайдилар.

Эндиликда психология – миянинг мавжуд воқеликни ва руҳий ҳолатларни акс эттириш хоссасини ўрганадиган фандир.

Психология ўрганадиган жамики руҳий ҳодисаларни қуйидаги уч гуруҳга ажратиш мумкин:

1. Руҳий жараёнлар (ҳар кимнинг ҳам жаҳли чиқиши ёки ҳар кимнинг ҳам паришонхотирликка учраши мумкин);

2. Руҳий ҳолат (ҳаддан ортиқ чарчаш оқибатида киши аллақанча вақтгача жиззаки, сиркаси сув кўтармайдиган ёинки паришонхотир бўлиб юриши мумкин, аммо у яхшилаб дам олгач, бу ҳолат ўтиб кетади);

3. Шахсий хислатлар: тажанглик, инжиқлик, бахиллик ёки одамларга меҳрибонлик. Руҳият киши феъл-атворининг муҳим белгисига айланиши мумкин, у ҳолда дам олиш кор қилмай қолади, бу ёмон хислатдан фориг бўлиш учун феъл-атвори бошқатдан тарбиялашга тўғри келади. -

Руҳшунослик мавжуд воқеликнинг руҳий ҳаёт соҳасини ўрганади. Ҳар кимга маълум ҳодисалар-сезгиларимиз, идрок, тасаввурларимиз, фикр, ҳиссиёт, интилишларимиз кабилар руҳият ҳодисалари сарасига киради. Шахснинг руҳий ва индивидуал хусусиятлари: одамнинг мизожи, феъл-атвори, қобилият, эҳтиёж, майл ва ҳаваслари ҳам руҳий соҳага киради.

Руҳий ҳодисаларнинг бутун мажмуи руҳият (психика) деб аталади.

Руҳият ўзига хос алоҳида бир олам эмас: у тирикликка хос ҳаётнинг юксак шаклларида бири бўлиб, фақат ҳайвонлар билан одамларга хосдир. Ҳайвонлар билан одам ўсимликлардан фарқ қилиб, ёлғиз органик ҳаётгина эмас, балки шу билан бирга, руҳий ҳаётга ҳам эгадир. Маълумки, ҳайвонларнинг руҳий ҳаёти инсоннинг руҳий ҳаётига қараганда соддароқдир. Инсон руҳияти ҳайвонлар руҳиятидан сифат жиҳатидан фарқ қилади. Энг муҳими, инсонда руҳий ҳаётнинг юксак шакли – онг бор. Шу боис, одам онгли зот саналади.

Руҳий ҳаёт ҳодисалари жуда хилма-хил, аммо бири бири билан ўзаро боғланган бўлади. Руҳшуносликнинг вазифаси ана шу боғланиш ва муносабатларнинг қонуниятларини очиб беришдир. Руҳий ҳодисалар ва бутун руҳият ҳамон тадрижий ривожланиб келмоқда. Шу сабабли психология руҳиятнинг тараққиёт қонун-қоидаларини очиб бериши керак.

Тиббиётда фойдаланмоқ учун руҳиятнинг тараққиёт қонунларини билиш шарт.

Психология деган ном юнонча психе (яъни руҳ, жон) ва «логос» (илм-фан) деган маънони билдиради. Демак, «психология» сўзининг ўзбекча таржимаси руҳ илми демакдир. Аммо бу номдан фан мавзуини, унинг нимадан баҳс этишини билиб бўлмайди.

Имом Ғаззолийнинг айтишича, руҳ шундай қалб гавҳаридирки, у ҳаёт оламини яратиб, ажойиб ва ғаройиб санъатларни пайдо қилишга воситадир. Руҳ иккига ажратилиб, энг аълоси ва энг мусаффоси инсонга сингдирилган. Энг тубан даражадагиси эса инсонга хизмат қилувчи ҳайвонларга берилган. Инсонга сингдирилган руҳ доимо қолади, ҳайвонлардаги руҳ эса, уларнинг тана ва таркибларини қувватлаб, инсон эҳтиёжларини бажо келтириш учун ато қилинган.

Латиф оламдан юборилмиш бу руҳнинг ақллардан нафсларга, нафслардан фалакларга, улардан юлдузларга, унсурлар, ҳайвонот, набобот ва маданиятга ўтиши ички тарафдан бўлиб, маънавий ўтиш ҳисобланади. Руҳнинг юксак нарсаларга тўкилиши эса фақатгина ҳаёт оламини пайдо қилиш учундир.

Руҳнинг баданга алоҳаси шуки, тан чироғининг ёғи ва унинг пилтаси, руҳ эса пилтадаги шуълага ўхшайди...

Бу чироқлар тайёр бўлгач, абадий ҳаёт қуёшидан бир шуъла сачраб, пилтага тушади ва қалб чироғини ёндиради. Энди бу қалб чироғининг бирдек ёниб туриши учун унинг асл таркиблари чироқ қисмлари сақланганидек, ўз кучини йўқотмай, мўътадил ҳолда сақланиб туриши лозим. Бу ҳолат эса, ички ва ташқи омилларга кўра, кундан-кунга озая боради. Натижада, жисм чироғи шуъласи ҳам муттасил равишда пасая бошлайди; бора-бора ёғи ва пилиги тутаган чироқдек ўчиб қолади. Ана шу ҳолатга нисбатан ўлди – вафот этди, дейдилар.

Юрак – руҳнинг табиий манбаи. Юрак сувратининг санобар шаклида бўлиши Аторуддан (Меркурий), аъзосининг бир-бирига туташиб туриши Зуҳалдан (Сатурн), қоринчаларида қон сақлаши Миррихдан (Марс), шаклининг мўътадил ва чиройлилиги Зуҳрадан, ранг олиши Ойдан, баҳо ва жилоси, ҳаёт қабул қилиши Қуёшдан, бутун аъзосига ҳаёт нурининг етиши Муштарий (Юпитер)дандир. Агар шу етти тарбиячи юлдузлар бирортасининг назорати заифлашиб қолса ва қуввати камайса, улардан қувват олиб турган юракка ҳам зарар тегади.

Бутун коинотга Аллоҳдан тушган дастлабки ҳаёт нурининг шуъласини басарат кўзи ва руҳ дейдилар.

Руҳингизни биласизми?

Баъзиларга бу савол ғалати туюлади. Аммо инсон фақат ўз вужудинигина яхши билиши мумкин. Аммо уни ҳам ҳамма билавермайди. Кўпчилик вужудини фақат

ташқи дунёни идрок этувчи сезгиларига макон бўлган кўз, қулоқ, бош, оёқ, ичак-чавоқдан иборат, вужудимиз кўриш, эшитиш, ҳид, таъм билиш, мувозанатни сезиш учун бино қилинган, деб ўйлайди. Шарқнинг устоз алломаларидан Зайниддин Муҳаммад Ғаззолий ёзишича, беш сезги (ҳавоси панжчона) барча ҳайвонларда ҳам бор ва кўзи, қулоғи, димоғи, таъм, иссиқ-совуқни билиш сезгилари яхши ишлайдиган одам ҳали ҳайвонот оламидан юқори кўтарилмагандир. Одамзоднинг ҳайвонотдан фарқи – унинг кўнгил олами. Адл-инсоф, виждон ёки диёнат (иймон), ақл, илм, ҳилм (мулойимлик), зуҳд ва тақво (ёмон ишлар учун Худодан кўрқиш фазилати), вараъ (покизалик, ҳалоллик), сидқ (адолат ва ҳақикатга садоқат), вафо, мурувват – шафқат ёки раҳмдиллик, амри маъруф, яхшилар, ота-она, устозлар, дўстларнинг яхши маслаҳатини олиш, яхши амаллар – ишлар билан ота-онани рози қилиш, савоб ва гуноҳни, ҳалол ва ҳаромни, дўст ва душманни фарқлаш, кўп эшитиб, оз гапириб, тилу қўл билан ҳеч кимнинг дилини оғритмаслик, бечора, мискин, ғарибларга яхшилиқни раво кўриш, сабр-қаноат, нафсни тийиш, Худо етказганига шукрона айтиш, кибру-ҳавога берилмаслик, яъни камтаринлик, ҳаё ва ибод, саховат... Мана шу фазилатларнинг жами дил оламига мансубдир.

Анбиё, авлиё ва уламоларнинг, жумладан Имом Муҳаммад Ғаззолийнинг уқтиришича, инсон вужуди – тупроқдан, дили эса илоҳий нурдан яралган. Бошқача айтганда, дил бу оламдан эмас, балки Ҳақ таолонинг Арши аълодан инсонга ато этган энг муқаддас тухфасидир.

Тасаввуфга кўра, дил – бу оламга меҳмон, мусофирдир. Бу азиз ва нозик меҳмонни хафа қилмай, аксинча, эъзозлаш зарур. Чунки дил инсоннинг дуру жавоҳирдан ҳам ноёброқ, энг қимматбаҳо бойлигидур. Шунинг учун инсон дилини оғритиш – энг оғир гуноҳдур. Табиийки, вужуд ва дил, жисм ва руҳ бу оламда моддий кўринишда эканидан инсон вужудига зиён етказилганида, унинг

руҳи ҳам жароҳатланади. Айниқса, софдил, кўнгли но-
зик одамлар яхшилик ва ёмонликка сезгир, таъсирчан
бўладилар. Бу табиий бир ҳолдир.

Аммо дунёда шундай одамлар ҳам борки, ўзлари-
нинг кўнгил олаmidан беҳабар бўладилар. Инсонга дил
не учун ато этилганини билмайдилар. Улар фақат еб-
ичишни, ухлашни, тирикчилик учун меҳнат қилишни,
яъни кун кечиришни асосий мақсад, деб биладилар.
Имом Ғаззолий бу ҳақда шундай ёзади: «Зоҳир бадан-
дурки, ани тан атабдурлар, муни зоҳир кўз бирла
кўргали бўлур. Инсон ҳаётининг асл маъноси руҳ
ҳаётидурки, ани дил олами дерлар. Инсон руҳини зо-
ҳирий кўз илан кўролмаймиз. Уни қалб, басират кўзи
илан кўрмоқ мумкин. Инсон вужудидаги мана шу руҳ
ёки дил – подшоҳдур. Дил деб бир парча гўшти айт-
маймизки, ул парча гўшт (юрак) ҳайвонда ва ўлик-
ларда ҳам бордур. Ани зоҳирий (оддий) кўз илан
кўрмоқ мумкин. Ҳар нимарсаки, ани оддий кўз бирла
кўрмоқ мумкин, ушбу оламдиндур, ани олами шаҳо-
дат дерлар. Ва дилнинг ҳақиқати (эса) ушбу оламдин
эмасдур. Бу оламда ғариб ва мусофирдур. Дил бу олам
кўҳна работидан охират дорулнажотига қайтмоққа
келибдур». Инсон вужудининг барча аъзолари подшоҳ
дилнинг лашкарлари бўлиб, анинг амр-фармони била
ниш тутарлар!

Имом Ғаззолийнинг ёзишича, вужуд – руҳнинг сура-
тидир, аммо руҳ ҳақиқати ўзга оламдир. Агар руҳ бўлма-
са – вужуд ўликдан фарқланмайди. Дил деб, руҳ
ҳақиқатига айтилади. Ҳақ таолога хуш келувчи барча
гўзал ҳулқ-атвор фазилатлари – дил олами бўлиб, баъзи
одамлар қалбида шу оламдан (дил олаmidан) насиба
йўқдир. Мана шу гўзал маънавий фазилатлардан маҳ-
рум одам – дили тангу тор одамдир. Бундай одамлар-
нинг дил олами ўрнини жониворларга хос истаклар,
шайтоний нафс хоҳишлари эгаллаб олган. Инсон маъ-
рифат ва риёзат – йўли билан шайтоний истакларни ен-

гиб, илоҳий гўзал истакларини топиб олса, дил оламини, руҳини эгаллаган бўлади...

Одамзод руҳи моддийми?

Биз атрофимизда учрайдиган айрим хаёлпараст одамлар ҳақида гапирарканмиз, «Унинг бутун хаёли осмонда учиб юради», – деган иборани ишлатиб қоламиз. Ёки: «Унинг хаёли жойида эмас», деймиз. Аммо ўзимиз шу гапларимизнинг асл маъносига эътибор қилмаймиз. Бу бизга худди шунчаки бир кинодек туюлади. Балки ана шу «хаёлимиз», абадий мавжуд бўладиган руҳ бўлсачи? Ахир барча асарларда, Қуръон Каримда, Ҳадиси Шарифда ва бошқа муқаддас китобларда ҳам шу ҳақда аниқ ва равшан айтиб ўтилган-ку? Балки ҳақиқатан ҳам бизнинг «фикримиз» - яъни хаёлимиз биздан ташқарида мавжуд бўлиб, бирор бир осмон ёритқичида дастурланган бўлиши, кўп ҳолларда бизни ҳар хил кўнгилсизликлардан сақлаш учун шу ҳақда огоҳ қилиб турса-чи? Кўп одамларнинг бирор кўнгилсиз воқеани олдиндан сезишлари, безовта бўлишлари ёки кўпинча олдиндан туш кўриб, рўйсини яхшиликка йўйиб, ис чиқариб ёки садақа бериб юришларини қандай тушунмоқ керак?

Қадимги Ҳиндистон мутафаккирларининг айтиб ўтишларича, моддият ҳар хил даражадан иборат экан. Биз кўриб турган, ўрганиб қолган олам энг қаттиқ ва «қўпол» моддиятдан ташкил топган. Бу оламдаги нарсалар ҳақидаги ахбор ва маълумотлар латиф улар бизга кўринмайдиган ғайб оламида мавжуд бўлар экан. Қадимги донишмандларнинг уқдиришича, одамзоднинг фикрлари, хаёллари ва сезгилари ана ўша дунёда «кезиб юради».

Замонавий илм-фан ҳам табиатда бутун Коинотдаги тану жисмларга сингиб кирувчи дунёвий лептон газифеномени мавжудлигини тасдиқловчи исбот-далиллар тобора ошиб бораётганлигини тан олмоқда. Дунёвий лептон газифеномени (ДПГ) ҳаддан зиёд енгил заррачалардан таш-

кил топган. Илмий адабиётларда бу унсурларнинг кўп-кўп турлари тасвирланган: электронлар, позитронлар, мюонлар, теонлар, нейтринолар шулар жумласидандир. Ҳозирда улардан ҳам енгил вазнга эга бўлганлари аниқланмоқда.

Содда қилиб айтганда, лептонлар инсон фикри ва сезгилари, моддий дунёдаги нарсалар ва ҳодисалар ҳақидаги ахборларни ташувчи газдир. Бу газ таркибида Коинотда бўлиб ўтган, ҳозир юз бераётган ва келажакда юз беражак барча воқеа ва ҳодисалар мажмуи мавжуд бўлади. Айнан ана шу газнинг моддий дунёдаги жисмлар ва одам мияси ўртасидаги ўзаро таъсирлари ҳамон сирли, мавҳум, деб ҳисобланадиган кўпгина ҳодисалар қаторига киради. «Карма тангалари», деб аташ тақлиф қилинаётган Шредингер туридаги тенгламаларда ўтган ва ҳозирги замон орқали келажакка томон сузувчи (аксилаломат) тасвирлари бор экан. Агар ана шу қаршидан келувчи аксил аломатларни одамлар ёки асбоблар тутиб олсалар, унда улар келажак ҳақидаги маълумотларни қўлга киритадилар.

Бу фаразлар оламида мавжуд бўлган телепатик муносабатни қандай тушунса бўлади? Фикрларни масофадан туриб узатиш, дегани шу эмасмикан?

Одамзод терисининг сиртида юзлаб биологик фаол нуқталар бор. Улар нур сочади, шунда нур инсон танасининг якуний квантли қобигини пайдо қилади. Бу қобиқлар ўз шаклига кўра, ичма-ич жойлашган скафандрларга ўхшаб кетади. Одамнинг ташқи танаси – бу одамнинг бус-бутун ўзи эмас, бу фақат унинг кўзга кўриниб турадиган ҳолати (ўзаги) бўлади. Яна унинг ўзак атрофида ахбор-энергетик «нусхаси» ҳам мавжуд. Икки киши ёнма-ён турса, уларнинг квант қобиғи кесишади – булар ўзи бўйлаб ахборнинг интуитив алмашинуви юз берадиган, оқиб келадиган бир йўл бўлиб хизмат қилади. Бизнингча, айрим одамларда бир-бирларининг фикрларини бир оғиз гапсиз тушунадиган ва ҳис қиладиган одат-

лари, қобилиятлари балким ана шу тарзда намоён бўлса ажаб эмас. Она ва чақалоқ ўртасидаги меҳр ҳам шундан келиб чиққан.

Кармани шу тенгламаларга қараб англашинилса, квантли қобиқлар жонли ва жонсиз бўлган ҳар қандай тана– жисмлар атрофида тўпланади. Шу боис кўпгина фолбинлар атрофимиздаги оламнинг ҳамма жисмлари ва ҳодисалари ҳақида кенг ахборни тутиб олиш қобилиятига эга бўладилар.

Лептонлар беқийс даражада сингиш ва тарқалиш қобилиятига эга. Ерда улар учун ҳеч қандай чек-чегара ва тўсиқлар йўқ. Фолбинлик ёки экстрасенсор қобилиятига эга одамларнинг фикрий нигоҳлари ҳар қандай деворлар, ўрмонлар ва тоғларни ҳам «тешиб» ўта олишлари балки шу сабаблидир.

Ғойибдан хабардор бўлиш тузилмалари бир-бирларига яқиндан таниш одамларнинг савқи табиий мулоқотларига ўхшайди. Балки К.Э.Циолковскийнинг машҳур гояси бу ҳодисанинг моҳиятини очиб берар? Бир вақтлар бу гоя катта шов-шувларга сабаб бўлган эди. Унинг ҳозирги издошлари айрим одамларнинг ирода кучи орқали ўзларидан ахбор – қувват «нусха»ларини ажратишларини тажриба йўли билан исботланган, деб ҳисоблайдилар. Бундай одамлар бошқалар томонидан бунёд этилган «нусха»ларни ҳам кўра оладилар.

Ўзининг иккинчи «нусха»сини хаёлан саёҳатга йўллаган шахс, гўёки уни ўз кўзи билан кўра олади ва нечача узоқ масофада юз бераётган воқеалардан ҳам воқиф бўлади. Иккинчи «нусха» ҳам шу ҳодиса-воқеаларга гувоҳ одамнинг миясидан ахборлар олиш қувватига эга. Одам ташқи оламдан узилиб ухлаётганида, руҳи олис юлдузларга, ўзга оламларга бориб келади.

Қадимги юнонларнинг айтишларича, одамнинг фикри-зикри ҳам, ҳис-туйғулари ҳам моддий экан. Ҳатто ҳозирги замонавий илмий асбоблар билан қуролланган олимлар ҳам бу фаразни рад этмайдилар. Кўпгина олим-

лар лептон-электромагнитли фараз ёрдамида одамнинг фикр ва ҳиссиётларининг нурланиши ҳодисасини шарҳламоқдалар. Балки бу нурланишлар асаб ҳужайраларида юз берадиган ферми тоифасидаги «совуқ бета-парчаланиш»нинг паст қувватли реакциялари билан боғлиқдир. Қадимги Эллада файласуфларининг тасдиқлашларига қараганда, «эйдос»лар жонсиз жисмларга ҳам таъсир қилган экан. Тахминий фаразларга кўра, ҳамфикр ва ҳаммаслак бўлган одамлар ўз фикри ва ҳис-туйғуларини орқали микролептонлардан жуда кучли бўлган «эйдос»лар мажмуаси – жамоасини ташкил қиладилар. Бу жамоа шу одамларнинг ҳар бирига ўз таъсирини ўтказди.

Ана шу фаразлар орқали биз шу амалларни ҳосил қиладиган бир ягона Зот, Аллоҳ мавжудлигига яна бир бор иймон келтирамиз. Кўп сонли одамларнинг бир жойга йиғилишиб, бир хил фикр юритиши ва ҳис-туйғуларини изҳор этиши орқали илоҳий лептонли «эйдос» ҳосил бўлади. Булардан кўкка томон ёрқин нур таралади. Одам қанчалик тоза ва ҳамфикр бўлса, нур ҳам шунчалик кучли ва ёрқин бўлади. Энди нима учун намоз ўқишда одамлар кўпчилик бўлиб, бир жойга йиғилишиб, шу маросимни ҳамжиҳат бўлиб адо этишга чорланишининг сабаби янада ойдинлашади. Бундан ташқари, ўзига тўқ бўлган одамларнинг ҳам, ҳар кимнинг ўз ҳол-қудратига қараб хайр-эҳсон ва қурбонлик беришларига ҳам даъват қилинади. Хайр-эҳсонлар ва қурбонликлар ҳам одам биомайдонига ижобий таъсир ўтказиб, унинг ўзига катта қувват бағишлайди.

ЎН БИРИНЧИ ФАСЛ.

Тан ва руҳ тиббиётининг хилма-хил кўринишлари

Куйида кўриб чиқиладиган тиббий йўналиш турли-туман ёндашувларнинг ҳаддан зиёд катта миқдорини ягона кўламга бирлаштиради. Унинг қўлланилиши

кўлами қисман ана шу билан аниқланади. Бу ҳол эса, ўз навбатида уни муқобил табобатнинг энг кўп қўлланиладиган тури сифатида қабул қилишга имкон беради. Натижада, унинг қўлланилиш усулидан ҳакимлар, тиббиёт ҳамширалари, фельдшерлар, натуропатлар, остеопатлар, хитой табиблари, айюurveдалар, мануал муолажакорлар, гомеопатлар, хироамалиётчилар фойдаланишлари мумкин. Бу тиббий йўналиш усуллари руҳшунослар, ижтимоий хизмат ходимлари, оила ва никоҳ масалалари бўйича маслаҳатчилар, руҳонийлар, мулла, азайимхон ва гипнотерапевтлар ҳам қўлласалар бўлади. Бу ерда акушерлар, физиотерапевтлар, жисмоний тарбия орқали даволаш мутахассислари, нафас олиш гимнастикаси билан шугулланадиганлар учун ҳам махсус имкониятлар мавжуд. Бу усуллари қўллашни фақат соғлиқни сақлаш соҳаси ходимлари ўргатишлари керак.

Шифохона ёки бошқа тиббиёт муассасаларида онкологик касалликларга учраганлар, юраги хаста бўлганлар ва аъзолари кўчириб ўтказилган беморларни гуруҳларга бўлиб даволаш ёки кўмак берувчи гуруҳларнинг турли кўринишлари ташкил қилинади. Бундай гуруҳларнинг дастурларида қарийб ҳар доим ҳам бўшашиш ва аутотренинг усулларидан фойдаланилади. Бу усуллар орқали беморларни жарроҳий амалиётларга тайёрлаш ёки муолажа тури оғир бўлган беморларни муолажага тайёрлаш мақсадида даволайдилар.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига биноан, бундай тайёргарлик беморларнинг тезроқ шифо топишларига ёрдам беради, қон кетишини камайтиради, асоратларни тез бартараф қилади.

Бундан ташқари, агар ўз-ўзини ишонтириб, кўз бахшилик амалларини қўллаб ёки хаёлий тимсоллар ёрдамида тузалишни ўрганиб олган бемор шифохонага ҳам кам мурожаат қилади. Ҳафталар ва ойларни ҳаким қабулида ёки шифохонада ўтказмай, хизматни ҳам, оила-ни ҳам тарк этмаслик яхшироқ эмасми?

Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг соғломлаштириш машғулотларида кўпчилик одамлар ўзини-ўзи гипноз қилишни, релаксация ва хаёлий тимсолларни яратишни ўрганиб, ичиш, чекиш ва напшавандлик каби иллатларидан ўз-ўзларини халос қилмоқдалар.

Яна шунақа беморлар ҳам борки, агар бутун фикр-зикрлари, чин диллари билан бирор хасталикка қарши курашсалар-у, фойдасини тез кунда кўрмасалар, тушкунликка тушадилар. Дардни енгишда беморнинг шахсий хусусиятлари ва касалликнинг оғир-енгиллиги эътиборга молик бўлади. Ана шуни билмаган ёки эътиборга олмаган беморлар шунча машқ қилиб ҳам даво топмасалар, қаттиқ зарбага учрагандек довдираб қоладилар, даҳшатга тушадилар. Бу ҳолга психосоциал касаллик, дейилади. Бунда бемор ва ҳаким биргаликда иш олиб боришлари зарур.

Руҳнинг соғ - тананг соғ

Кўнгилсиз ҳодиса юз берганида, одам унга тоқат қила олади, аммо бирон нарсадан хавотирланиш одам учун кўпгина ҳолларда жуда азобли бўлиб туюлади.

Лев Толстой ўз асарларида одамнинг руҳий ҳолатини ифодаловчи нигоҳларнинг 85 хилини тасвирлаб берган.

Инсоннинг ўзини англаши, унинг ўз «МЕН»ини топиши фақат маънавий туфайли юз беради. Маънавий жиҳатдан руҳан озод бўлмаган киши ўзини жисмонан ҳам озод ва соғлом тутмайди. Маънавий жиҳатдан эркин бўлмаган одамда ҳур ва мустақил фикрлаш ҳам заиф бўлади.

Истак-майллар инсоннинг маънан ривож топганлигига боғлиқ бўлади. Маънавий ривожланиши қанчалик юқори бўлса, одамдаги фаолият, адолат ва озодлик (эрк) туйғуси ҳам шунчалик кучли бўлади. Ва аксинча, маънавий томондан одам қанчалик паст бўлса, ўзини сақлаб қолиш, ўз наслини давом эттириш ва ҳокимликка

интилиш шунчалик кучли бўлади. Ўз истак-майллари устида ишлагани сайин, инсон тобора маънавий томондан ривожланиш босқичлари бўйлаб юксакликка ва аста-секин маънавий баркамолликка эриша боради.

Фаолият кўрсатиш, адолат, эрк туйғуси билан ўзини-ўзи сақлаб қолиш, наслини давом эттириш ва ҳукмронликка интилиш туйғулари доимо рақобат қилиб келади, одам шулардан бир йўналишини танлашга мажбур бўлади. Бу танлаш «виждон» тушунчасига тўғри келади ва инсон маънавий саломатлигининг асоси бўлиб хизмат қилади. Истак-майллар билан бир-бирига тўғри келмайдиган истак-хоҳишлар ўртасида одам торта-торт бўлади, қийналади, руҳан эзилади. Қарама-қаршиликлар кураши одамнинг руҳини сусайтиради. Руҳий ва маънавий хасталик бош мия, асаб ва эндокрин тизимлари орқали бутун вужудга тарқалади, ҳар хил касалликлар кўринишидаги жисмоний заифликка сабаб бўлади.

Масалан: одам олдида бошқа одамларнинг зарарига ўзининг биологик (ижтимоий) талаби даражасини оширадиган бир ишни қилиш ёки биологик (ижтимоий) талабларининг аввалги даражасида қолиши учун шу ишни қилмасликни ечмоқ керак. Айтайлик, танлов ўзининг моддий аҳволини яхшилаш учун ўша томон ҳисобига қилинди. Орада виждон бошқа одамларга бу танлов зарар келтирганлигини, бу иш адолатсизлик эканлигини таъкидлайверади. Одам онгида салбий фикрлар, ҳистуйғулар, иккиланишлар пайдо бўлади, натижада кайфият бузилади. Бундан руҳият ҳам, бутун вужуд ҳам азоб тортади.

Ҳолбуки, бирор нарса ёки йўлдан қайси бирини танлаш вазиятининг вужудга келишининг ўзи, шу одамнинг руҳий ва маънавий жиҳатдан носоглом эканлигини билдиради. Руҳан соғлом одам олдида ҳеч қачон бу каби танлов юзага келмайди, чунки у аллақачон тўғри йўлни танлаган ва шу йўлдан дадил, ишонч билан кетаверади.

ҲАМ ИККИНЧИ ҲАСЛ.

ОДАМ ОНГИ ХУСУСИДА

Англаб етилмаган ҳодисалар сеҳрли моҳият касб этади.

Ўз-ўзини даволай бошлаётган одамлар ўз устиларида ишлашни бир ёқлама бошласалар, қўпол хатога йўл қўйган бўладилар. Кимдир овқатланиш тартибини ўзгартиради, бошқа одам нафас олиш машқларида тўхтаб қолади, яна бири эрталабки бадан тарбия билан чегараланиб қўяқолади. Аслида эса, буларнинг бари билан шуғулланмоқ керак. Ўз онги, ҳис-туйғуси устида ишни бошламаган одам ҳар қандай соғломлаштирувчи дастурни бошламасин, бундан фойда олмайди. Қолган ҳамма хатти-ҳаракатларингиз – зарурий вақтда бирор томонга қараб йўналтириладиган, хоҳиш-истакка қараб ўзгартирилаверадиган, тузатилаверадиган бир устқурмадир.

Кўп одамларга ўз хатти-ҳаракатини ўзгартирса ёки зарарли одатларини ташласа, жисмоний аҳволи дарҳол яхшиланишини айтсанг, ишонмайди. Ҳолбуки, худди ана шундай, одатлар кўп марталаб Мададии Сино соғломлаштириш академияси соғломлаштириш босқичларида синовдан ўтгани учун қуйидаги маслаҳатларни ҳавола этамиз. Узоқ яшашни истаган, бахтли, соғ-саломат умр кечиришни хоҳлаган одам, энг аввал ўз онгини тартибга солиши жуда зарур, чунки ўз онгининг қанақа томонга қараб йўналтирилганига фақат саломатлиги эмас, балки тақдири ҳам чамбарчас боғлиқ бўлади. Шунинг учун С. Боткин: «Касалликни эмас, касал кишини даволаш керак», деганида мутлақо ҳақ эди.

Онги ва иммунитет

Асабий таранглик ва руҳий азобланиш ҳолатлари юракка салбий таъсир қилибгина қолмай, балки иммунитет тизимини ҳам издан чиқаради. Бу тизимда вужуд-

нинг вируслар ва саратон ҳужайраларига қарши курашишида муҳим ўрин тутадиган фагоцитлар сони камайиб, фаоллиги кескин равишда сусайиб кетади. Қонда Т ҳужайраларининг таркиби ҳам анча ўзгаради, бунда иммун тизимининг юқумли касалликларга қарши курашиш кучи камаяди. Бирор нарсадан руҳи тушган одамларда шак-шубҳасиз иммунитет тизими заифлашади. Асабий таранглик сўлакдаги А иммуноглобулин аксил жисмлар таркибига ҳам таъсир қилар экан. Бу аксил жисмлар оғиз ва томоқдаги бактерияларга қарши курашади. Одамзод ҳар кунги ҳаёти ва хизматида нохушликлар билан қанчалик кўп тўқнаш келаверса, унинг вужудидаги иммуноглобулинлар сони ҳам шунчалик камаяверади. Агар одамда ҳажв қилиш қобилияти қанчалик кучли бўлса, бу нохушликлар унга унчалик хавф туғдиrolмайди. Одамда ҳамма нарсага қизиқчилик билан, писанд қилмай қараш одати кучли бўлса, у асабий тарангликнинг салбий таъсирига дуч келмайди. Шунинг учун ҳам «Хушфеъл ва босиқ одам ҳеч вақт юрак хуружига йўлиқмайди ва фалаж бўлмайди», деган эди З. Янушкевичус. Руҳий азобланиш ҳолатлари ҳам худди шундай. Ижобий ҳис-туйғулар сўлакдаги иммуноглобулин таркибига фаол таъсир қилади. Руҳий омиллар хавфли меланомага ҳам салбий таъсир ўтказди. Ҳатто беморнинг ўз истакларини баён этиш қобилияти ҳам ўсманинг қалинлиги ва умуман, касалликнинг кечишига тўғридан-тўғри таъсир қилар экан. Ўз ҳиссиётларини эмин-эркин, сиқилмай изҳор этадиганларда ўсма ҳам анча юпқа, саратон ҳужайралари секин бўлинади, ҳаяжонли ҳолатини тортинмай баён этиши қанчалик эркин бўлса, лимфоцитлар (иммун ҳужайралари) ўсма асосига шунчалик чуқур кириб боради. Тортинчоқ, ҳис-ҳаяжонини эркин ифода этолмайдиганларда ўсмалар қалин, чунки хавфли ўсма ҳужайралари тезроқ бўлинади, ўсма асосида эса лимфоцитлар ҳам кам бўлади.

*Дардни табибдан беркитса инсон,
Кўзидан ёш эмас, оқар бир кун қон.*

Абдулқасим ФИРДАВСИЙ

Тирик табиатнинг ҳар бир жабҳаси каби, мия ҳам ўзининг тўқималарида кечадиган мураккаб молекуляр жараёнларнинг узлуксиз шароитидагина ишлай олади. У бизнинг ухлаётганлигимиз, ўйлаётганлигимиз ва уйғоқ бўлганлигимизда ҳам ишлайверади. Бунга энг аввало, Яратганнинг даъвати туфайли миёда кечаётган биокимёвий реакциялар, асаб қил томирларининг биоэлектрик импульслари ҳар томонлама (универсал) «тилда олиб бориладиган мулоқот» натижалари узлуксиз фаолият кўрсатаверади.

Руҳий ва асаб касалликлари ҳам ана шу жараёнларнинг хусусияти ва шиддатида юз берадиган бирор бузилишнинг оқибати ҳисобланади. Бизнинг қалбимиз, руҳимиз моддий бўлган субстрат – шу муҳитга боғлиқ бўлиши ва руҳий фаолиятимизга таъсир қилиши ҳам илмий, ҳам диний томондан исботлангандир. Фан ҳам, дин ҳам бизга юбориладиган барча касалликларни «гуноҳ қилган қалбимиз»га йўлланадиган бир имтиҳон ёки жазо деб таъкидлайди. Демак, биз соғлом юришимиз учун танамиз соғ - саломат, ҳеч бир камчиликсиз бўлсин десак, аввало, қалбимиз, руҳимизни соғломлаштиришимиз лозим ва шарт.

Ўз ҳис-туйғуларингизни, истак-майлларингизни онгингиз элагидан ўтказинг, уларни жиловлашга ўрганинг. Агар улар чегарадан чиқиб, вужуд саломатлигига салбий таъсир қилиш даражасига етса, ўз ҳисларингизни онгингиз орқали тартибга келтиринг.

Ижобий ҳис-туйғулар: Салбий ҳис-туйғулар:

1. Дадиллик	1. Адоват
2. Енгиллик туйғуси	2. Алам
3. Ёқимтилик	3. Афсуспаниш
4. Завқ-шавқ	4. Ваҳима
5. Ишонч	5. Виждон азоби
6. Мамнунлик	6. Даҳшат
7. Масрурлик	7. Жаҳл
8. Миннатдорчилик	8. Жирканиш
9. Муҳаббат	9. Зеркиш
10. Олдиндан лаззатланиш	10. Ихлоси қайтиш
11. Раҳм қилиш	11. Ичиқоралик
12. Роҳат	12. Ишончсизлик
13. Савги	13. Нафратланиш
14. Осойишта	14. Пушаймон бўлиш
15. Хавфсизлик	15. Ранжиш
16. Хайрихоҳлик	16. Рашк
17. Шодлик	17. Сабрсизлик
18. Қувонч	18. Саромасималик
19. Гурурланиш	19. Умидсизлик
20. Ҳайратланиш	20. Уят
21. Ҳурмат	21. Хавотирлик
	22. Хафагарчилик .
	23. Хуноблик
	24. Чўчиш, қўрқув
	25. Ўз-ўзидан қоникмаслик
	26. Ўкинч
	27. Қоникмаслик
	28. Ғазаб
	29. Ҳасад
	30. Ҳасрат

Хуллас, руҳий-маънавий саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш мақсадида, ўз онгингиз устида ишлаш натижасида жисмоний сиҳатлигингиз ҳам яхшилана боради. Овқатланиш, ични тозалаш, жисмоний машқлар орқали вужудни чиниқтириб, озгина ёрдам бериб юборсангиз, бу жараён янада тезроқ кечади. Руҳий-маънавийсиз амалга оширилаётган ҳар қандай муолажа ва соғломлаштириш ишлари бари бир барбод бўлади.

Вужудингизни соғломлаштиришга киришганда, аввало, қизиқиш, ҳафсала ва илҳом бўлиши керак. Агарда қизиқиш ва ҳафсала бўлмаса, соғломлашишнинг акси рўй беради. Ёмон кайфиятда, қизиқиш ва илҳомсиз «соғломлашиш» машқини бошлаш, вужудни чиниқтирмайди, балки бузади. Яна бир ҳақиқатни тушуниб олинг: ўз ҳолига ташлаб қўйилган ҳаёт, ўзининг бемаъни одат ва қилиқларини, хулқ-атворини ўзгартирмай, ўз нафси талабларига бўйсуниб юрган одам ҳаёти бир куни ғам-аламга мубтало бўлади, чунки бундай ҳаёт тарзи ҳар хил касалликларга йўлиқтиради. Шунинг учун, иложи борича ўз устингизда ишлашни бошланг. Ҳар бир кун, ҳар бир соат ғанимат. Ўзингизга тўғри йўлни танлаб олинг ва умрингиз охиригача ундан тойиманг. Тўлақонли ҳаёт кечирмоқчи бўлсангиз, ўзингизни соғломлаштириш ишларини дарҳол бошлаб юборинг. Саломатлик доимий эътиборни талаб қилади. Тан-сиҳатликнинг баҳосини эса ҳеч нима билан ўлчаб бўлмайди.

ЎН УЧИНЧИ ФАСЛ.

Инсон имкониятлари чексизми?

Эмиль Дюбуа – Реймон ҳам, Эрнест Геккель ҳам етита «дунё жумбоғи» ҳақида сўз юритишганди. Мазкур жумбоқлардан икkitаси физика, яна икkitаси биология ва қолган учтаси руҳиятшунослик соҳаларига оид эди, мана улар: 1. Моддият ва кучнинг моҳияти. 2. Ҳаракатнинг келиб чиқиши. 3. Ҳаётнинг пайдо бўлиши. 4. Таби-

атнинг мақсадга мувофиқлиги. 5. Сезги ва онгнинг вужудга келиши. 6. Тафаккур ва нутқнинг вужудга келиши. 7. Ирода эркинлиги.

Кўриш аъзоларимиз орқали 80 фоиз, эшитиш аъзоларимиз орқали фақат 16 фоиз маълумот қабул қилинади. Қолган тўрт фоизи сезиш, ҳид билиш ва бошқа аъзоларимизга тўғри келади.

Инсон нимагадир интилиб, шу нарсанинг амалга ошишини истар экан, уни аввало ҳаёлида пайдо қилади, кейин шунга ишонади ва ниҳоят орзусини сўз билан ифода этади. Ўзига-ўзи бирор хоҳишни такрорлаб юравериб, шу ишнинг рўёбга чиқишига ўзи ҳам ишонади ва шу нияти орқали истагининг амалга ошишини тезлаштиради. «Яхши гапга ҳам, ёмон гапга ҳам фаришталар «омин», дейди деган мақолни ҳамма билади. Нимани овоз чиқариб айтар экансиз, ўша нарса кўпинча амалга ошади. Фақат уни астойдил истасангиз, бас. Шу истагингизга сўз кучи билан эришасиз. Сўзнинг кучи қудратли бўлади. Ҳатто ҳозирги вақтда «Сўз кучи»ни тадқиқ қилувчи фан ҳам мавжуддир. Сўз кучи билан инсонга таъсир қилиш усулини «нейролингвистик дастурлаш» (НЛД), деб номлаганлар. Бу «Одамлар билан уларнинг ўз тилларида гаплашмоқ», демакдир. Яъни бу одамларга тўлиқроқ ахбор бериш, уларнинг тажрибаларини тасвирлаб бериш тили бўлади. Одамларнинг тажрибаси муваффақиятли бўладими ёки аксинчами – буни ифода қилиш тили керак бўлади. Бирор нарсани тасвирлаб бериш, унинг узунлигини ифодалаш учун ўлчов асбоби (метр, сантиметр) бор. Ифода қилиш тили ҳам шу каbidир.

Нейролингвистик дастур ҳозирги етакчи психотерапевтларнинг кўплаб йиллар давомида тўплаган тажрибаларининг умумлашган якуни асосида таркиб топди. Бу соҳани фан даражасида шаклланишининг зарурий сабаблари бор. Бу усул ёрдамида одамлар ўз тилларининг атроф-муҳитга жуда жиддий таъсир қилишини би-

лишлари, бунн тушунишлари лозим. Ҳар бир гапни ўйламай гапиравериб, биз атрофдаги одамларга, айниқса фарзандларимизга қанчалик зарар етказишимиз мумкинлиги ҳатто хаёлимизга ҳам келмайди. Айниқса, «қилма», «тегма» ... каби «ма» қўшимчаси қўшилган сўзлар нимага олиб келишини билмаймиз. Болаларга бирор нарсага «тегма», «у ёққа борма» каби сўзларни қанчалик кўп ишлатсак, бу билан боламизни шу ишга қўл уриш тажрибасига қизиқтирган бўламиз. Бола бунн «қил», «тег», «бор», деб тушунади. Шу тажрибага қўл уришга жазм қилади. Бизда салбий рад этувчи тажриба йўқ. Нимани таъқиқласак, ўша нарсани қилиб кўришга ундаган бўламиз. Демак, нимани таъқиқасак, бола шу нарсани «қилмаслик керак», деб тушунмайди. У Сиз шу ерда эканингизда бу нарсага тегмаслик кераклигини, демак, Сиз бўлмаганингизда шу ишни қилиш мумкин эканлигини тушунади. Болада шу нарсага тегиш қандай оқибатга олиб келиши тўғрисида тажриба йўқ. Фақат қизиқиш бор. Сиз бола гугурт билан ўйнаши мумкин эмаслигини, агар ўйнаса куйиб қолиши эҳтимолини сўз билан айтсангиз, унинг қизиқишини кучайтирган бўласиз. Ундан кўра, қўлингизга гугуртни олинг, бир бўлак қоғозни ёндириш ва уни боланинг қўлига тегизишга ҳаракат қилинг. Қўлига сал тегиб кетган қоғознинг куйдирадиган иссиғини сезган бола қўлини дарҳол тортиб олади. Куйиб кулга айланган қоғозни болага кўрсатиб, агар у гугурт билан ўйнаса, оловга яқин борса, шу қоғозга ўхшаб куйишини тушунтирсангиз, ана шунда бола Сизнинг таъқиқлашингизни эмас, балки тажрибангизни тан олади ва олов билан ўйнашмайдиган бўлади. Чунки Сизнинг таъқиқларингиз ўзингиз бор вақтда таъсир қилиб туради ва кўздан нари кетсангиз, бу таъқиқлар ўз кучини йўқотиб, болага тескари таъсир қилади.

Мисол учун ҳар бир оилада бўладиган тажрибани олайлик. Бола эмаклаб, ҳамма нарсага қўлини чўзадиган, ҳамма нарсага қизиқиб, ушлаб кўриб, ўзига торта-

диган бўлган вақт энг хавфли давр ҳисобланади. Бепарво одамларнинг дамлаб қўйган қайноқ чойнакларини ағдариб, куйиб қолган болалар кўп учрайди. Ҳали гапни уқмайдиган болага бу ҳолатнинг оғир оқибатларга олиб келиши мумкинлигини тушунтириш бефойда. Тажрибали оналар ёки бувилар ҳозиргина дамланган қайноқ чойнакни боланинг қўлига тегизадилар ёки боланинг ўзи ушлашини кутадилар. Бола қўлини чойнакка тегизиши билан «ожиз бўласан, уфу бўласан», деб бир неча бор такрорлайдилар. Бир марта чойнакка қўл тегизиб, куйган бола иккинчи марта ҳатто совуқ чойнакка ҳам яқин бормади. Шу гўдак ҳам жони оғришини ҳис қиладди ва ҳар қандай идишни қайтиб ушламайдиган бўлади.

Нейролингвистик дастур ёрдамида саломатлик йўналиши бўйича онгсиз жараёнларни ташкил қилса бўлади. Тузалишнинг ғайри ихтиёрий жараёнларини ишга солишга имкон берадиган бир қатор усуллар мавжуд. Бундай ғайри ихтиёрий равишда тузалиш тажрибаси бизнинг ҳаммамизда бор. Масалан, кўкарган ёки тирналган жойни қандай қилиб тузатиш ёки даволаш ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Булар ўз-ўзидан ўтиб кетади. Қачон ва қандай тузалиб кетганини ҳатто билмай ҳам қоламиз. Агар ана шу тажрибани жиддийроқ касалликларга нисбатан татбиқ этсак, худди ўшандай натижага эришиш мумкин бўлади.

Касалликлардан халос бўлиш учун, ҳар бир инсон ўзи ҳаракат қилиши керак. Ҳатто ҳеч бир мутахассис ёрдамсиз ҳам, исталган натижани қўлга киритиш мумкин. Ниятига етиш учун шу одамда фақат истак ва ишонч кучли бўлиши керак. Балки бу одам НЛД ҳақида ҳеч нарса билмаслиги мумкин, аммо бирор бир йўл ёрдамида ғайри ихтиёрий, яъни онгсиз равишда саломатликка эришиш жараёнини ўзи ташкил қила оладиган усулларни аниқ билган одамгина ниятига албатта эришади. Мадади Сино соғломлаштириш академияси машғулотларида кўпгина беморларга шу усул таклиф қилинганида, уларда иккиланиш, умидсизлик ҳоллари сезилди.

«Шунча ҳакимлар ҳеч нима қилолмади-ю, энди бундан бирор нарса чиқадими?», деб иккиланган одамдан омад юз ўгиради. Бундай умидсиз одамларга шу усул билан дарддан халос бўлганларни мисол қилиб кўрсатиш керак бўлди. Бу чекланган ҳодисалар билан ишлашга киради. Агар шу мижознинг қариндош-уруғлари, таниш-билишлари даволаш усулларини яхши тушунсалар ва ўзлари шунга қаттиқ ишонсалар, улар ҳам беморга яқиндан ёрдам қилишлари мумкин. Фақат бунга ҳар икки томонда ҳам ишонч бўлиши керак. Бу усулни яхши эгаллаб олган киши шифокорларга боришдан (масалан, тиш врачига) қўрқмайдиган бўлиб қолади. Яна, кўпчилик олдида гапириш, қўшиқ айтишдан қўрқишни ҳам йўқотса бўлади. Агар бошингиз оғриса, аввало, бу оғриқ қаердан ва қандай сабаб билан пайдо бўлишини таҳлил қилинг. Кейин бошингизни омбур билан сиқилиб турганини тасаввур қилинг. Шу темир қисқичларни аста-секин ёғоч қисқичларга айлантинг. Ёғоч темир омбурдек қаттиқ сиқолмайди. Демак, унча қаттиқ оғритмайди ҳам. Ёғоч омбурни пенопластга айлантинг, энди у умуман сиқолмай, фақат бошингизга сал тегиб турипти. Ҳатто паролонга айланиб кетди. Паролоннинг илиққина ҳарорати бошингизга ўтаяпти. Бош оғриғи тўхтайди. Бундай енгилликка босқичма-босқич ўтилади. Темир қисқичдан дарров паролонга ўтиб бўлмайди. Бунга аста-секинлик билан эришилади. Фақат ўзини-ўзи қаттиқ ишонтириш орқали эришилади. «Ихлос-халос», деганлари шудир, балки.

НЛД га, ҳар қандай ишонч ва эътиқодга гумон ва шубҳа билан қаровчи, ҳеч нарсага ихлос қилмайдиган, ишонмайдиган одамларга бундай усуллар ёрдам қилмайди. Бу усулни китоблардан ҳам ўрганиб бўлмайди. Бу усул-кўникма, малакани талаб қилади. Малакага эса тренинглар-махсус машқлар ёрдамида эришилади.

НЛД – бу тасаввур тилидир. Бу усуллар ўйлаб топилмаган. Улар савқи табиий (интуитив) тарзда ҳаёт-

нинг ўзидан олинган. Бир вақтлар амалдор одамларнинг йирик сураглари кўп жойларда осиб қўйилар ва уларга нисбатан ҳурмат ва эҳтиром билан муносабатда бўлиш талаб қилинарди. Бу даъват оқибатида ҳар қандай одамда беихтиёр шу амалдорга нисбатан ҳурматми, кўрқувми, ишқилиб бир муносабат пайдо бўларди.

Бу усулларни лўлилар қўлламайдилар. Улар идрок этишнинг сенсор йўллариининг ҳаддан зиёд зўриқишидан фойдаланадилар. Биз кўриш ва сезиш орқали барча ахборотларни ташқи дунёдан қабул қиламиз. Лўлилар ўзларининг ёрқин кийимлари ва туришлари билан визуал (кўриш) - йўлини чарчатиб қўядилар. Уларнинг тўхтовсиз, ишонч билан сўзлашлари замирида биз икки хил товушни эшитгандай бўламиз, бундан аудиал эшитиш йўли чарчайди. Улар яна гапириш давомида қўллар билан қўлингизга тегиб туришга ҳаракат қиладилар. Бундан сезги йўли эзилади, чарчайди. Яна бунга қўшимча равишда тез-тез, устма-уст саволларни қалаштириб ташлайди, кўзингиздан кўзини узмайди. Бундан онгимиз юк остида босилади, чарчайди ва бир транс (карахт) ҳолатига тушамиз. Бу ҳолат НЛД эмас, балки оддий гипноз қилиш усули бўлади. Бу усулдан қутулишнинг деярли иложи йўқ. Ундан ҳимоя қилиниш қийин. Бунинг бирдан-бир давоси - уларнинг аврашларидан олдинроқ жуфтакни ростлаб қолишдир.

НЛД одамнинг онгини ўзгартиролмайти, фақат унинг қобилиятини ўзгартириши мумкин. Масалан: НЛД ёрдамида умрида ҳеч қачон мусиқа билан шуғулланмаган одамларда мусиқа ёзиш қобилиятини уйғотиш мумкин. Ёки умрида расм чизмаган одамларда мусаввирлик қобилиятини уйғотиш мумкин. Аммо ҳар бир инсон учун муқаддас ҳисобланган бирор туйғуни йўқотишнинг иложи йўқ. Қадр-қийматга эга бўлган ҳис-туйғу инсон қалбидан ўчмайди. Қадр-қийматли нарсаларни ўзгартириш мазҳабларга мансуб ташкилотларда юз беради. Бу мазҳабларга мансуб бўлганлар инсоннинг ижтимоий қий-

матли нарсаларини мазҳаб қадри-қиммати билан алмаштириб қўядилар. Тескари жараён жуда қийин кечади. Ҳар бир мазҳаб даврасида 2-3 ҳафта бўлган одамларнинг қалбини тозалаш учун йиллар керак бўлади. НЛД бу ҳолда жуда қийинчилик билан ёрдам қилади. Мазҳабга ёндошган одамни одатдаги ҳаётга қайтариш қийин, чунки унинг ахлоқи-хулқи ўзгартирилган бўлади.

Телевизордан кўрсатилаётган рекламалар ҳам шунга ўхшаш гипноз техникасидан фойдаланади. Эътибор бериб қарасангиз, рекламада қизил ранглар кўп қўлланади. («Нескафе»нинг идиши каби). Шунингдек, бошқа хилдаги ўткир ранглар сотиладиган моллар тимсолида ярақлаб кўринганида, беихтиёр ўша нарсалардан сотиб олгингиз келади. Нима учун шу нарса кераклигини, уни олиб нима қилишингиз мумкинлигини ҳатто баъзан ўзингиз тушунмайсиз ҳам. Яъни, онгимизда ихтиёрсиз равишда ишонч уйғотилади. Кейинчалик, бу даъват Сизга яна ўзини эслатади ва Сиз шу нарсани беихтиёр сотиб оласиз.

«Нейролингвистик дастурлаш» деган нарса анча жиддий ва мураккаб жараёндир, аммо у даҳшатли ва мавҳум нарса эмас.

Биз дунёқарашимизнинг ички моделини сўз ёрдамида ўзгартиришимиз ва уни узатишимиз мумкин. Биз бошқа бировга бирор нарса десак, унда ўз моделимизни унга узатиб, унинг дунёқараш моделини ўзгартирган бўламиз. Инсоннинг ички оламида нимаки юз бермасин, ҳаммаси унинг миёна нейронлари (асаб ҳужайрасининг асосий унсури) билан боғлиқ бўлади. Дастурлаш фақат ҳаракатларнинг давомийлигини ифодалайди, ҳолос. Нейролингвистик дастурлаш – бу сўзлар изчил баённинг инсон ички тузилмасига қиладиган таъсири бўлади. Унинг ёрдамида ҳар қандай қўрқинч, хавфхатар ва хасталикни енгиб ўтиш мумкин. Бунда одам қўрқув ҳолатидан ўзи истаган қўрқмаслик ҳолатига ўтади.

ЎН ТЎРТИНЧИ ФАСЛ.

ТАН ВА ОНГ ТИББИЁТИ

Инсоннинг бутун гавдаси бўйлаб худди миядаги каби тўқималарни кўриш мумкин.

Одам танаси ва онги ўртасида ўзаро боғланиш борлигига олимлар кўп вақтлардан буён гоҳ ишониб, гоҳ ишонмай келишди. Бундай ўзаро боғланишларни, ўзаро таъсирларни «плацебо самараси», деб айтиб келдилар. Лотинча атама бўлган «плацебо» сўзи «сўқаман», деган маънони билдириб, у сирли тузилмалар сирасига киради. Унинг воситачилигида ўз-ўзини ишонтириш кучи физиологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Изчил тиббиётда дориларни синаб кўришни уюштиришнинг илмий услублари бу алоқанинг тан ва онг ўртасида мавжудлиги ва кучлилигига самарали илмий исбот бўлиб хизмат қилади. Аслида бу ўзаро таъсир шунчалик қудратлики, дориларни синаб кўриш вақтида, бу самарани дори воситалари самарасидан ажратиб олиш ғоят мушкул бўлади.

Бу таъсир кўп марталаб кузатилган ва синаб кўрилган.

1970-80 йилларда релаксация реакцияси кашф қилинди. Кейинчалик гипертензия, юрак касалликлари, саратон ва бошқа нохуш ҳолатларга қарши кураш мақсадида онг ва таннинг ўзаро таъсиридан амалий фойдаланишга алоқадор бир қанча кашфиётлар кетма-кет амалга оширила бошланди.

Бугунги кунда Гарвард Тиббиёт институти (тан ва онг институти) бу муаммоларни ҳал қилишда кўзга кўринган ўринни эгаллаб турибди.

Бизнинг фикрларимиз ва ҳиссиётларимиз танимизга асаб ва гуморал тизим тузилмалари воситасида таъсир кўрсатади. Мия ва тана орасидаги «алоқа йўллари» ана шундан иборат. Демак, мия тана билан энг аввал, асаб системаси орқали боғланган. Бу жараён унга тананинг

ҳамма тўқималарига асаб импульслари юбориш ва шу орқали уларнинг хулқига таъсир ўтказишга имкон яратилади. Масалан, марказий асаб система(МАС)сининг асаб охирлари орқали таъсир кўрсатади.

Асаб охирлари эса иликка, иликдан ташқари – талоқ ва лимфа тугунлари билан ҳам туташган. Миянинг эндокрин безлари, суяклар, мушаклар, – ҳамма ички аъзолар ва ҳатто вена ва артерия томир деворлари билан содир бўладиган алоқаси шу тарзда амалга ошади. Юрак тўқималарига сингиб кирган асаб толалари ёрдамида мия унинг уриш мароми ва фаолият кўрсатиш тартибига таъсир кўрсата олади. Аслида, бутун тана худди асаб симлари тўри билан ўраб ташланганга ўхшайди. Бундан ташқари, мия минг турфа кимёвий моддалар ишлаб чиқарувчи бир без ҳамдир. Саломатликка таъсир кўрсатувчи ранг-баранг мозаика омилларига қараб туриб, биз улардан кўплари бизнинг таъсир қила оладиган имкониятларимиз чегарасида эканлигини кўрамыз. Ана шу янгича ёндашувларга биноан, биз руҳимиз ва танимиз тиббиётини англаб етишга янада қодирроқ бўлиб қоламиз. Юқорида эслатганимиздек, мия мингларча хил турдаги кимёвий моддалар ишлаб чиқарадиган бир без бўлиб, у шу кимёвий моддаларни қонга тарқатади. Бу моддалар тана бўйлаб, айланиб юради ва вужуднинг ҳамма тўқималари фаоллиги ва хулқига таъсир кўрсатади. Мияни қиёсий маънода юқоридаги дорихона, деб ҳам аташ мумкин. У вужудни бутун бошли доришунослик соҳасидан ҳам кўпроқ дорилар билан таъминлайди. Ҳужайралар сатҳида сезгир асаб тола (рецептор)лари жойлашган. Улар худди йўлдош-антенналардек фаолият юритади. Улар миядан кимёвий хабарлар қабул қилади ва шунга яраша жавоб қайтаради. Тан ва руҳ ўртасидаги боғланиш худди ҳаракати икки томонлама бўлган кўчани эслатади. Мия фақат аъзоларга хабар юбориб қолмайди, у аъзолардан чиқаётган асаб импульсларининг жавобларини ҳам қабул қилади, ўз сезгир асаб то-

лалари орқали уларнинг қанақа моддалар ишлаб чиқараётганлигини ҳис этиб, тескари боғланиш жараёнида иштирок этади.

Оқсил молекулалари ва руҳий фаолиятлар

Миянинг молекуляр қурилмасида энг муҳим ўринни нуклеин кислота(жавҳар)лар – ДНК ва РНК, оқсиллар, уларнинг «яқин қардошлари» - олигопептидлар эгаллайди. Бу молекулаларнинг ахбор сифими ҳақиқатан ҳам жуда кенг куламлидир. Бир инсоннинг бутун умри давомида олган ахборлари ДНК нинг бор – йўғи биргина молекуласининг ўртачароқ бир қисмида қайд этилган бўлади! Молекулалар биологик жиҳатдан аҳамиятли ҳисобланган ҳар қандай ахборни ўз тузилмаларида тилсим(код)лаштириб, «ёзиб» оладилар, уларнинг бу имкониятлари айтиб ўтганимиздек, жуда кенг.

Марказий асаб системаси фаолиятида нуклеин жавҳарларининг тутган ўрни ҳали яхши ўрганиб чиқилмаган. Тўпланган маълумотларга қараганда, бу жавҳарлар миянинг руҳий фаолиятини таъминлашга бевосита алоқадор экан.

Оқсил молекулалари ҳам худди шундай аҳамиятга эгадир. Таққослаш учун мисол келтирамиз – ҳар бир асаб ҳужайрасида 300 мингдан зиёд оқсил тури мавжуд экан!

Балки, айнан ана шу оқсил молекулалари ўзгариши жараёнида миянинг руҳий функциялари бўлган хотира, диққат, тафаккур, ҳис-туйғу ва бошқаларни молекуляр меъёردа таъминлаб турувчи энг асосий моддий омилдир. Асаб системасининг ўзига хос вазифаларини ташкил қилишда энг асосий ўрин, бизнингча, - мия тўқималари ҳужайралари - мияга хос оқсиллар (МХО) билан синтезланувчи, алоҳида гуруҳга мансуб оқсилларга тегишли бўлса керак.

Олимларнинг жониворлар устида олиб борган тажрибаларининг натижасига кўра, айрим тоза қонли зотлар

ва бошқа зотлар хулқидаги аломатлар орқали уларнинг миясидаги ҳужайралар таркибида МХОнинг маълум бир миқдори мавжудлиги маълум бўлди. Агар миядаги МХО таркиби сунъий равишда ўзгартириб кўрилса, унда уларнинг хулқида ҳам ўзгаришлар пайдо бўлади.

Демак, феъл-атворимизнинг ҳар қандай шакллари – шахсий тажриба асосида эгалланганлари ҳам, туғма бўлганлари ҳам, шунингдек, асосий руҳий ҳолатлар бевосита мия тўқималаридаги оқсиллар ва олигопептидлар алмашинувига таъсир қилар экан. Бундан хулоса шуки, миянинг руҳий фаолияти кўпгина жараёнларда ҳамон номаълум, аммо моддий бўлган, асаб тўқималаридаги турли-туман бирикмаларнинг модда алмашинуви билан боғлиқ метаболик ўзгаришига суяна экан.

ЎН БЕШИНЧИ ФАСЛ.

МАҒРИБ ВА МАШРИҚ МУРОҚАБАДА ҲАМФИҚР БЎЛДИ

Шарқ экзотикаси муолажанинг Ғарб учун анъанавий бўлган усуллари билан уйғунлашиб, биргаликда «интегратив тиббиёт» номини олмоқда. Бу ҳол Киплингнинг машҳур бўлган «Ғарб – бу Ғарбдир, Шарқ эса, Шарқ, улар ҳеч қачон қўшила олмайди», – деган сўзларини чиппакка чиқаради.

Мумтоз тиббиётда оқилона мағиз мавжудми ёки йўқми, деган масала бўйича тиббий доираларда музокаралар олиб борилаётган бир вақтда, онкологлар мижозларига хитой уқалаши, нина билан даволаш, ҳинд мууроқабаси (медитация) ва ҳатто, соққа (ёнғоқ) ўйналадиган тибет усулини қўлламоқдалар.

Мумтоз усуллар ичида ҳакимлар мууроқабани биринчи ўринга қўядилар. Бу усул 2500 йил аввал Ҳиндистонда пайдо бўлган.

Манхеттен кўчасидаги 303-уйга киришингиз билан-оқ Сиз ўзингизни ҳашаматли сув билан даволовчи ку-

порт ёки «Минг бир кеча»даги афсонавий қасрга кириб қолгандек сезасиз: қоядан отилиб тушаётган шаршара, паст товушда сирли эшитилаётган мусиқа, майин ёғилаётган нур ... Аммо бу курорт ҳам, афсонавий қаср ҳам эмас, балки мумтоз тиббий хизмат кўрсатиш учун жиҳозланган «Мемориал Слоун Кеттеринг» онкологик марказ биносидир.

«Ахир бу ажойиб ҳол-ку, одам танасига ҳеч нарса юбормасдан, ҳеч қанақа сарф-харажат қилмасдан, вужудга ҳеч қандай зарар етказмаган ҳолда инсон ўз-ўзини даволайди, дейди интегратив тиббиёт дастури раҳбари Барри Касселит: «Медитация саратонни тўлиқ даволай олмайди, аммо у азобни, оғриқни камайтиради, қон босимини мўътадиллаштиради, юрак уришини тартибга солади, кайфиятни кўтариб, яшаш завқини оширади», дейди у.

Нью-Йоркдаги «Бет Израель» шифохонасида шу дастурни 2000 йилнинг баҳорида бошқарган Касселит Будсон Меррел ҳам ҳамкасбининг бу фикрини қўллаб-қувватлайди: «Медитация – саломатликнинг жуда кучли қуролидир», деб тақрорлайди доктор Меррел.

Ўтган йили АҚШ конгресси медитация усуллари соҳаси бўйича кадрлар тайёрлаш ва тадқиқот ишларини кенгайтириш бўйича 5 йиллик дастур учун саломатлик миллий институтларига 50 миллион доллар ажратди. Албатта, ажратилган маблағ жуда кўп эмас, янги йўналиш ҳозирча фақат расман тан олинганлигини билдиради, аммо шунинг ўзи ҳам етарлидир.

Тадқиқотлар йўқ жойдан бошланган эмас, Бостонда, Руҳ ва тана тиббиёт институтини ташкил қилган Герберт Бенсон 30 йил олдин медитациянинг ижобий самараси ҳақида маълумотлар тўплаган эди.

Доктор Бенсоннинг натижалари бошқа олимлар томонидан ҳам кўп марта кузатилди.

Яқинда гарвардлик неврологлар 5 киши устида муроқаба бўйича тадқиқот ўтказдилар. ЯМР – томогра-

фия орқали, ақлий фаолиятнинг қайси турларида миянинг қайси бўлимлари фаоллашуви текшириб кўрилди. Муроқаб вақтида ҳиссиётни вужудга келтирувчи ва юрак ҳамда нафас олиш фаолиятига таъсир қилувчи бўлимларнинг фаоллашганлиги кузатилди.

«Бошқача қилиб айтганда, - дейди тадқиқот муаллифи Сара Лазар, - Бенсон таъкидлаганидек, медитация вужудда муҳим ўзгаришларни пайдо қилади».

Мункир келувчилар бу ўзгаришларни рад этмайдилар, аммо ўша жараёнларнинг мижоз аҳволида тутган ўрнини эфемер (ўткинчи хаёлий умидлар), деб ҳисобламоқдалар.

Муроқабанинг кучига қаттиқ ишониш буддавий ва тасаввуф амалиётида руҳий азобланишни енгиллаштиради.

Айрим ҳолларда доктор Лойцо мижозларига антидепрессантлар тавсия қилган. Беморларнинг айримлари кейинчалик унга руҳий азобланиш ҳолатидан қутулиш эмас, балки антидепрессантларга ўрганиб қолганликларидан халос, қилишни сўраб мурожаат қилганлар. Аммо муроқабанинг уларга фойда қилмаган ҳоллари бўлмаган.

Улар муроқаб пайтида ўзларини булутлар ва юлдузлар орасида учиб юргандек сезади: руҳан енгиллашади, бутун табиатга, тирик мавжудотларга нисбатан қалбларида меҳр-муҳаббат ҳислари жўш урганини қайд қилганлар.

Релаксация – бўшашишга ўрганиш

Бу усулнинг нечоғлик фойдали эканлиги тўғрисида юзлаб ҳужжатли гувоҳномалар бор, ана шу тўғрида кўплаб мақолалар ҳам ёзилган. Релаксация амали жуда кенг тарқалган. Юрак етишмовчилиги (ишемия) бўлган беморлар тўрт ҳафта давомида вужудни бўшаштириш машқларини бажарганларидан кейин, уларда меъдаоти беэти қисқаришлари анча камайганлиги сезилади.

Қон босими ошган (гипертензияси бўлган) беморлар саккиз ҳафта давомида (ҳар ҳафтада атиги бир марта) баданни бўшаштиришни ўрганганларида қон босими пасайган ва бу самара уч йил давомида сақланиб турган.

Жарроҳий амалиёт зарур бўлган беморлар жарроҳидан олдин ҳам, ундан кейин ҳам ўзларини тетик тутдилар. Жарроҳи вақтида уларга оғриқ қолдирувчи ва тинчлантирувчи дорилар керагидан кўра анча кам ишлатилди.

Қон томирлар (ангиопластик) жарроҳиясига муҳтож бўлганларда ҳам худди шунақа ҳолат кузатилди. Юраги жарроҳи қилиниши керак бўлган беморларда жарроҳидан кейинги меъдаости қисқаришлари кам кузатилади.

Кексалар пансионатида ўтказилган тадқиқотларнинг бирида учуқ вирусларининг фаоллиги пасайганлиги ва ҳиссий-руҳий бузилишлар аломатларининг анчагина қисқарганлиги қайд этилди.

Имтиҳон топшириши лозим бўлган талабаларда «имтиҳон асабий тарангликлари» юз беради. Улар билан машғулот ўтказиб кўрилди. Талабалар бўшашишга қанчалик эътибор билан қарасалар, уларнинг қонида иммунитетга жавобгар Т ҳужайралари шунчалик кўп ҳаракат қилди.

Шундай қилиб, муроқаба бу – ақлий таъсир, ақлий фаолият, ақлий хатти-ҳаракат, ақлнинг изланиш жараёнидир. Бунда кишининг руҳий кучи теранлашади ва жамланади, жисмоний бўшашиш юзага келади, киши ташқи оламдан узилиб, жўшқин ҳис-ҳаяжондан холи бўлади.

Бўшашиш таъсироти

Бўшашиш таъсироти (релаксация реакцияси) асосий қонун-қоидалардан биридир. 70- йилларда трансцендентал муроқаба билан шуғулланувчи одамлар вужудида-

ги физиологик ўзгаришлар тадқиқ қилиб чиқилди. Аниқланишича, бу ўзгаришлар умуман олганда, яхши, ижобий хусусиятга эга экан. У асаб таранглик таъсиротининг бутунлай қарама-қаршиси экан: бўшашиш таъсироти жараёнининг юз бериши вақтида қон босими пасаяди, ҳаво алмашинуви сусаяди, томир уриши сийраклашади, кислород истеъмоли камаяди, аъзоибадан мушакларига қон оқиб келиши озаяди, кам тер ажралади, мушаклар бўшашади. Бўшашиш таъсироти асаб таранглик таъсиротининг тескариси бўлганлиги сабабли, у ҳимоя тизими самарадорлигини оширади, вужуднинг ўз-ўзини даволаш тузилмаларининг фаолиятларини фаоллаштиради. Бу таъсирот ҳиссиётни яхшилайти ва асабий таранглик билан тўлиб-тошган кундалик ҳаётимиздаги кўнгилсиз ҳодисаларга бардошлилик қобилиятини оширади.

Бўшашиш таъсироти бир техник усул эмас, балки физиологик ҳолатдир. Уни қўзғатиш усуллари кўп.

Прогрессив бўшашиш

Муроқабанинг ҳамма турлари ичида трансцендентал муроқаба тиббиётда (ТМ) кўпроқ фойда берар экан. Гипертензия вақтида бўшашиш таъсиротининг ТМ га ижобий фойдаси аниқланилди. Ҳатто қамоқхона маҳбуслари, наркоманлар, урушларда иштирок этган ва жароҳатлардан кейинги асабий тарангликлар туфайли асаблари бузилган одамлар орасида ўтказилган тажрибалар ҳам яхши натижалар берди.

Бу ҳам бўшашиш таъсирини ўтказадиган энг кўп тарқалган усуллардан ҳисобланади. Бунда диққатнинг тўпланадиган энг марказий жой – одам танасининг ўзи ҳисобланади. Яхшилаб ўтириб олинади ёки ётилади. Муолажада босқичма-босқич, бирин-кетин, ҳар бир нуқтада, майдонда тахминан бир дақиқадан ушланиб қолиб, товон томондан машқ бошланади. Бу жараёнда, мушакларнинг ҳамма гуруҳлари иштирок этади. Товондан

оёқларга ўтилади ва шундай давом этаверади. Мушакларнинг ҳар бир гуруҳи билан ишлаш давомида Сиз ўнгача санаб, ўша машқ қилдираётган мушакларни таранглаштирасиз ва яна ўнгача санайсиз ва кейин тагин аста-секин ўнгача санаб, уларни бўшаштирасиз. Ундан сўнг, навбатдаги гуруҳга ўтасиз. Қуйида келтириладиган усулларни бўшашиш ва бошқа мақсадларда ишлатишингиз мумкин.

Хаёлий тимсоллар

Бу усулни танангизда ўзингиз истаган ўзгаришлар юз бераётганлигини тасаввур этиш йўлида бир тимсол сифатида қўллашингиз мумкин. Масалан, баданингиздаги оғриқ бармоқ учларидан худди сув томчилари каби эриб, оқиб кетаяпти, томчима-томчи чиқиб кетаяпти, деб тасаввур қилинг. Ёки иммунитет ҳужайраларингиз худди ўтлоқдаги дала сичқонларини овлаётган йиртқич қушлар каби, танангиздаги саратон ҳужайралари ёки вирусларини овлаш билан банд. Тимсолларни танлаш ҳар кимнинг ўз иши: ўзингизга маъқул бўлган тимсол ёки воқеаларни танлайверинг. Фақат у Сизнинг ҳиссиётларингизни қўзғатса ва Сизга қаттиқ таъсир қилса, бўлгани. Бу усул сўфийлар муроқабасига ўхшаб кетади.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ана шу омилдан фойдаланган одамларнинг кўпчилиги ўз иммунитет тизимларига таъсир қилганлар, танадаги оғриқ ва асаб тарангликларини бўшаштирганлар. Сиз бу машқларни бутунлай берилиб бажариш орқали, фақат жисмоний томондан эмас, балки ўзингизнинг соппа-соғ бўлишингизда ёрдам берувчи билимлар хазинаси билан бойитишга ҳам эришасиз. Чунки бу машқлар танангиздаги бутун куч-қувватни руҳан ва жисмонан соғломлаштиришга жалб қилади. Шунда, Сизнинг ҳиссий-руҳий кайфиятингиз кўтарилади ва ўз кучингизга ишончингиз ортади. Иммунитет тизими фаолияти ҳам яхшиланади.

Бу усул, кўпинча бўшашиш ва муроқаба билан бир-галикда олиб борилади. Туғруқхонадаги аёллар орасида бўшашиш ва хаёлий тимсоллар машғулоти олиб бориладиганда, уларнинг тинч-фароғатли ором ҳолатида бўлганликлари ҳамда кўкракларидан тинмай сут келиши кузатилган.

Кўп мақсадли гуруҳга мўлжалланган машқлар

Қон босимини тушириш

Сурункали толиқишлар касалликнинг кучайишига олиб келади. Бундан қутулиш учун аввало бўшашиш ва чуқур нафас олиш машқлари бажарилади. Бунинг натижаси тез маълум бўлади.

Бундай машқларнинг даво дастурларида бирданига бир нечта усуллар қўлланилади. Қуйида муайян касалликларда қўлланиладиган бир қатор тадқиқот натижалари тақдим этилди:

Қон босими ошган— гипертензияси бўлган мижозлар учун гуруҳий дастурларга бўшашиш, парҳез тутиш, жисмоний машқлар бажариш ва асабий тарангликка қарши усуллардан фойдаланишлар киритилади. Натижада, қон босими пасаяди, холестерин ва триглицерин миқдори камаяди, ортиқча вазн, ёғ қатламлари ва бир қатор нохуш аломатлар бартараф этилади. Бу самара кўпчилик беморларда 3-5 йилгача сақланиб қолгани ҳам маълум.

Юрак хуружидан тикланиш

Асабий тарангликларга қарши кураш мақсадида мижозлар учун махсус ўтказиладиган давонинг ёрдами катта бўлади.

Юрак шоҳ томирлари касаллигида парҳез тутиш, жисмоний машқлар бажариш, Йога каби тана ва руҳни тетикловчи усуллар бўйича машқлар ўтказилса, вена томирлари тикилмаси камаяди.

Бепуштлиқ

Бепушт аёлларга бўшашиш асабий тарангликларга қарши кураш, жисмоний машқлар, муолажалар, шифобахш парҳезлар керак. Бу муолажалар нотинчлик, бесаранжомлик ҳиссини, руҳий тушқунлик, толиқишни йўқотади ва сусайган куч-қувватни тиклайди.

ОИТС аломатларини камайтириш учун, бу беморларни гуруҳларга бўлиб, биологик тескари алоқа, хаёлий тимсоллардан фойдаланиш ва кўзбахшилиқ қилишга ўргатилади. Бу усуллар ҳам яхши натижа беради. Бир неча машқлардан кейин беморларда кўнгил айланиши, уйқусизлик, бош ва бошқа аъзолар оғриқлари, чарчаш, бесаранжомлик аломатлари бирмунча камайган.

Саратон касаллигида нохуш ҳолатларни биров меъёрлаштириш учун, энг аввало, бўшашиш, хаёлий тимсоллардан фойдаланиш, ҳаёт тарзини қайта кўриб чиқиш, камроқ ҳаяжонланиш, нафас олиш машқлари ва бошқа кор қиладиган тадбирлар ҳисобланади.

Саратон касаллигида руҳий ҳолат ва иммунитет. Хавфли турга мансуб меланомали беморлар билан асабий тарангликка қарши машқлар, тиббий маориф ишлари ва бошқа тадбирлар олиб борилди. Натижада беморларнинг руҳи кўтарилди, куч-қувватлари тикланди ва кўпгина ёқимсиз туйғулар йўқолди.

Агар бир-икки машқдан сўнг, дарров натижа кутадиган бўлсангиз, хато қиласиз. Бу касалликлардан тез фурсатда қутулиш анча қийин. Рўйхатда турган беморларнинг, йиллар мобайнида ўз устларида сабр-тоқат билан ишлашлари талаб қилинади. Кўпчилик беморлар нари борса узоғи билан бир-икки йил муолажалар билан шуғулланиб юриб, кейин ташлаб юборадилар. Айтилган машқларни тўлиқ, чин кўнгилдан бажармайдилар, кейин эса фойдаси тегмаяпти, деб ундан совуб кетадилар. Аслида бу касаллик беморлар вужудида узоқ вақт давомида сақланиб келган. Ундан бутунлай фориг бўлиш учун йиллар давомида, тинимсиз кураш олиб бориш керак. Бу энди беморнинг сабр-тоқати ва иродасига боғлиқ бўлади.

ЎН ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

Жон нима?

Жон – иккинчи Коинот (Л. Н. Толстой), мен ундаги жонни олиб юрувчи зарра.

Жон – бу ақл, идрок. Унинг ўтмаслашгани руҳий хасталикдир.

Жон – бу ирода. Ўзига хос таъсирчанлигим.

Жон – бу сезиш, яхшиликни сезиш. Яхши одам – оқ кўнгилли одам – унинг сўзи бутун вужудидан чиқади.

Ислом таълимотига кўра, фаришталарда жон, руҳ бор-у, лекин тан, яъни жисм йўқ. Шу боис у ар кўзга кўринмайдилар. Ҳайвонларда тана жон бор-у, оироқ руҳ йўқ. Ўлимдан кейин, яъни танасидан жон чиқиб кетгач, ҳайвонлардан ҳеч нарса қолмайди, йўқликка маҳкум бўлади.

Одамда эса тан ҳам, жон ҳам, руҳ ҳам бор. Хўш, жон билан руҳ ўртасида қандай фарқ бор?

Шунингдек, жон билан руҳ сўзлари луғавий жиҳатдан бир-бирига яқиндир. Руҳ арабча, Жон туркча сўз бўлса-да, деярли ўн тўрт асрдан буён тилимизда кенг қўлланилиб, ўзлашиб, ўз сўзимизга айланиб кетган. Аммо улар айнан бир тушунчани билдирмайди. Буюк аллома имом Абу Ҳомид Ғаззолийнинг айтишича, одамда жисмоний жон тугайди, жонсиз жасад тупроққа айланиб кетади. Лекин одам шу билан батамом тугаб, йўқликка учрамайди. Одам жисмонан вафот этади, холос. Ундаги қалбий жон жасадини тарк этса-да, мангу яшаб қолаверади. Қалбий жон бу, юқорида тилга олганимиздек, Руҳ, халқ ибораси билан айтганда, Арвоҳдир.

Тан ва жон бирга оғрийди

Кўпинча бизнинг руҳий ҳолатимиз вужудимизнинг азият чекишига, яъни турли хасталиклар пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бундай хасталиклар психосоматик касалликлар, дейилади.

Замонавий тиббиётда оғриқли бузилишларнинг катта қисмини психосоматикага тааллуқли, деб ҳисоблайдилар. Ахир, уларнинг пайдо бўлиши, кучайиши, заифлашиши, йўқолиб кетиши, кўпинча турли хилдаги психологик омиллар туфайли юз беради-да. Ички таранглик ва қўрқув оғриқни кучайтиради, чалғиш эса камайтиради, ишонган одамнинг яқинлиги, ҳакимнинг етиб келиши бу оғриқни йўқотиши ёки, ҳеч бўлмаса, бироз камайтириши мумкин бўлади. Мушак оғриғи, кўпинча мушакларнинг беихтиёр равишда узоқ вақт давомида таранглашуви туфайли келиб чиқади. Бу ҳолларда ички ҳиссиёт жисмоний ҳолатда намоён бўлади. Элатиб ўтганимиздек, тиббиётда «Плацебо» самараси мавжуд; агар одам ўз дардига қарши дори ёзиб беришга ва бу дори унга фойда беришига ишонса, унда бу касаллик ва оғриқ бутунлай йўқолиб кетиши мумкин.

Шунинг учун, навбатдаги оғриқ қолдирувчи дорини ичаётганингизда бирпас тўхтаб, ўйлаб кўринг, балки бу кучли дорини сал енгилроғига алмаштирасиз. Бунга ишонинг, асабингиз аслига қайтиб, оғриқ босилади.

Психосоматик касалликлар ҳам, психосоматик бузилишлар ҳам, психологик омилларга боғлиқ бўлади. Аммо психосоматик касалликларда, психосоматик бузилишлардан фарқ қилган ҳолда, муайян органик патология мавжуд. Одатда, психосоматик касалликларга хафақонлик касалликлари, диққи нафаслик, меъда, 12 бармоқ ичак яралари, ярали йўғон ичак ва нейродермитлар киради.

Бирор касалликка мойиллик шу одамнинг асабий таранглик ҳолатларига нисбатан муносабатларига боғлиқ бўлади. Масалан: бир одам низоли вазиятларга қизил қон (артериал) қон босими ошиши билан жавоб беради. Бу таъсир қайд этилиб қолади ва асабий таранглик такроран юз берганда, юрак-қон томири тизимининг психосоматик бузилишлари келиб чиқади. Агар бу ҳиссиёт доимий бўлаверса, қон босими энди фақат низоли вази-

ятлардагина эмас, балки ҳеч қандай сабабсиз ҳам кўтарилаверади. Энди бизда хафақонлик касаллиги аломатлари пайдо бўлади. Халқ таъбири билан айтганда, қон босими касалини орттириб олган бўламиз. Биринчи ҳолларда Сизга нохуш ҳиссиётлардан халос бўлиш ва ўзини назорат қилишни ўргатган ҳолда, юқори малакали шифокор ёрдам бериши мумкин. Кейинги ҳолларда эса, унинг руҳий муолажаси билан қўшиб олиб бориладиган малакали ҳаким зарур бўлади.

Психосоматик бузилишнинг ўзи нима?

Умуман олиб қараганда, бу аниқ бузилиш бўлиб, уни органик, анатомик, молекуляр, нейрофизиологик жиҳатдан билиб олиш мумкин, аммо бузилишларнинг сабаблари руҳий омилларда яширинган. Аввало, функционал ва психосоматик бузилишларни психосоматик касалликлардан фарқлаб олайлик. Психосоматик бузилишлар органик патологияга олиб келмайди, бу вужуддаги бирор тизим фаолиятининг бузилишидир, психосоматик касалликлар эса, масалан: меъда яраси, хафақон, руҳий омилнинг таъсири натижаси сифатидаги органик патология мавжудлиги билан тавсифланади. Айрим тадқиқотчилар функционал бузилишларга аниқ босқич сифатида қарайдилар. Аммо бизнинг фикримизча, булар икки хил бузилишдир: агар функционал бузилиш мавжуд бўлса, органик бузилишлар рўй бермайди ва, аксинча.

Ҳар бир одамнинг бирор-бир аломатига қараб, ҳаким психосоматик бузилишларни бошқаларидан ажрата оладими?

– Бу ҳақда аниқ ва ягона бўлган бир усул йўқ. Агар бирор бузилиш олдидан кучли, аммо қисқа муддатли ҳамда унча кучли эмас, аммо сурункали бирор хилдаги руҳий шикаст рўй берган бўлса, ўшанда уларни бир-биридан фарқлаб олиш мумкин. Одатда, психосоматик касалликларга мойил бўлган одамлар асабий тарангликка нисбатан заифликлари, салбий ҳис-туйғулардан «қутулиш»га қобилияти бўлмаганликлари билан ажралиб турадилар.

Агар бу омил бартараф этилса, соматик ҳолат ҳам яхшиланади. Ҳакимлар тажрибаларида кўпинча ўсма касалликларида кучли асабий таранглик ҳолатлар билан алоқа борлигини кўп кузатганлар. Бу аниқса, сут безлари ўсмаси каби гормонга алоқадор ўсмаларга тегишли. Бундай воқеалар кўпинча эр-хотин ажралиши ёки яқин одамларининг оламдан ўтганларидан кейин юз беради.

— Бузилишларга қандай ташхис қўйилади?

Аввало, беморда органик ўзгаришлар бор-йўқлиги аниқланади. Иккинчидан, олинган маълумотлар статистик маълумотлар билан солиштирилади. У руҳий омилларнинг таъсири билан одамда юз берган жисмоний ўзгаришлар орасида боғланиш борлигини кўрсатади. Шунингдек, муолажага кўра диагностика ҳам бор: агар руҳий омиллар бартараф қилинса, психосоматик бузилишлар ҳам йўқолади.

— Бу хасталик кўп тарқалганми?

— У масалан, бутун аҳолининг 10 фоизига яқинини ташкил қилади. Шуниси ҳам борки, ривожланган мамлакатлардаги аҳоли четроқ жойда яшовчилардан кўра психосоматик бузилишларга кўпроқ чалинадилар. Хафаконлик касаллиги, меъда яраси аввало инсон эгаллаб турган юқори ижтимоий мавқеига боғлиқ бўлади. Бундай ҳолатда доимий равишда ўз-ўзини назорат қилиб бориш зарурияти туғилади.

Энг кўзга кўринадиган мисол - булар муаллимлардир. Улар доимо ўзларини қўлга олиб юришлари керак бўлади ва уларда эмоционал «жавоб қилиш», яъни, ҳиссиётларини қайта ишлаш имконияти чегараланган бўлади. Паст даражали ижтимоий аҳвол тери касалликларга олиб келади. Яна шуниси маълумки, қандли диабет ҳам психосоматик касалликлар сирасига киради. Айрим тадқиқотчилар барча касалликларни психосоматик доирага киритадилар.

— Ҳакимлар билан руҳшуносларнинг бу муаммоларга ёндашишларидаги фарқлар нимада?

– Аниқ бир фарқи йўқ бўлса керак. Ҳақимнинг эътибори асосан касалликнинг ўзига қаратилган бўлса, руҳшуносники – унинг сабабларига қаратилган бўлади. Аммо бу умумлаштирилган фикрдир.

Касалликни ҳақим ёрдамисиз даволашга уринманг. Агар гап созлаш, мослашиш, руҳий муолажа ҳақида борса, марҳамат, буни руҳшунос бажарса бўлади.

– Психосоматик бузилишларни тузатишнинг асосий қоидалари қанақа бўлади?

– Бу асос қилиб олинадиган назарияга боғлиқ бўлади. Агар у узоқ давомли асабий таранглик ҳолатига боғлиқ бўлган реакция деб қаралса, у ҳолда бутун диққат-эътибор ана шу асабий таранглик ҳолатига нисбатан чидамлилиқни оширишга қаратилади. Агар у аниқ бир одамнинг ҳиссиётини ёки ўз фикрини айтишда қийналиши билан боғлиқ бўлса, уни ўқитиш – ўргатиш ёки унга ҳиссий муносабатини билдириши учун мақбул шароит яратиб бериш керак. Бу кенг қўлланиладиган қонун-қоидалардир.

Кўпгина одамлар психосоматик бузилишларга мойил бўладилар. Улар алекситимия бузилишларга ҳам мойиллик билдирадилар (уларда ўз ҳиссиётларини изҳор этиш, ўз ҳиссий-руҳий муаммолари ва ташвишларини туйиш ва қайта ишлаш қийин кечади). Мижозларни ўз ҳис-туйғуларини тушуниш ва уларга муносабат билдиришга ўргатиш керак.

– Психосоматик бузилишларга руҳий ёндашувнинг келажаги шундан иборатки, тадқиқотнинг бу йўналишини янада кенгайтириш ва теранлаштириш зарур. Бу муаммо келажакда янаям долзарб тус олиши кутилмоқда. Ана шу касаллик, аввало, ривожланган мамлакатлар аҳолисига хос, тамаддун хасталигидир. Технократик жамиятнинг ўсиб бориши туфайли инсонликдан бегоналашиб кучаяди, ҳис-туйғули алоқалар имконияти тораяди. Ана шунинг учун ҳам ривожланган мамлакатларда психосоматик бузилишлар сони тобора ошиб бораверади.

ЎН ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

МАЪНАВИЯТ БИРЛАМЧИ – САЛОМАТЛИК ИККИЛАМЧИ

Маънавият, маънавий камолот – саломатликка элтади, билъакс маънавий қашшоқлик, инсон нечоғли моддий жиҳатдан бой бўлмасин, уни руҳий таназзул ёки касалликлар сари етаклайди.

Л. Толстой: «Ҳар бир айтилган сўз, ҳаракат – бу қилинган ишдир», - деган эди, аммо фақат айтилган сўз эмас, ҳатто фикр ва ҳиссиётлар ҳам бажарилган бўлади. Айтилган ҳар бир сўз, ҳар бир фикр, ҳар қандай ҳиссиётлар: қўрқинч, ҳасад, кўролмаслик маълум учқур тўлқинларда муайян бир шаклни дунёга келтиради. Инсоннинг Аллоҳ ва Коинот олдидаги масъулият тизими ҳам айнан ана шунда намоён бўлади. Кўпчилик: «Агар мен бировга қўполлик қилсам, бировни урсам ёки ўғирлик қилсам, демак, ёмон иш қилган бўламан», – деб ҳисоблайди. «Лекин мен фақат, бировни урсайдим ёки бировнинг бирор нарсасини ўғирласайдим, деб шунчаки хаёлимдан ўтказиб қўйсам, ёмон иш қилган бўламанми? Нега энди, бунинг учун жазоланишим керак экан? Ёмон фикрларни фақат кўнгил ва хаёлдан ўтказганим учунми?» – деб ўйлашади. Ҳолбуки, ҳа, айнан шу нарсани кўнглингиздан ўтказганингиз учун!.. Ёмон фикрларни хаёлдан ўтказиш ҳам гуноҳ бўлади. Фикр ҳам ҳаракатдир. Бани башар тарихи давомида ер юзида бир неча марта пайғамбарлар пайдо бўлишди, улар: «Ҳой инсонлар, гуноҳга ботманглар, ўзингизни ўзингиз маҳв этасиз-ку», – деб уқтирдилар. Бундан одамларнинг кўнгли юмшади, кейин навбатдаги пайғамбарни қувғин қилдилар ёки ўлдириб юбордилар, ундан кейин ўзларича чиройли бир афсонани ўйлаб топдилар ва аввалгидай яшайвердилар. Шу тариқа, асрлар силсиласида бир мунофиқлик устига бошқаси тахланиб бораверди.

Ҳадиси шарифда: «Нима эксанг, ўшани юз баробар қилиб ўрасан», дейилган. Бу пурмаъно ҳикматни билмай-

диган инсон топилмаса керак. Аммо ҳамма ҳам бу ҳикмат ортида нима турганини бир ўйлаб кўрганмикан? Барча бирдек маънавий қонуниятга амал қилаяптими? Жиззакилик, гап кутармаслик, рашк, манманлик, шуҳратпарастлик, ҳасад қилиш ... ана шу иллатларнинг ҳеч бўлмаганда иккита-учтаси мужассам бўлмаган инсонни топиш қийин. Мадади Сино соғломлаштириш академияси қошидаги 2001 йил соғломлаштириш босқичида қатнашган Абдумажидов Ворис машғулотларнинг ўнинчи куни микрофон орқали шундай деди: «Бир вақтлар мендан қарз олган дўстим, пулни қайтармади. Мен унга эслатганимда, у: «Биласанми, мен сенинг қарзингни қайтаролмайман, оилам билан яқинда чет элга, дам олишга кетаяпман», – деди. Қанчалар беъманилик! У нима учун менинг пулимга дам олиши керак? Бундан чиқди, соддалигимдан фойдаланиб, мени тунашибди-да. Турган гапки, мен қаттиқ хафа бўлдим, асабим бузилди. Энди нима қилай? Безори ёллайми? Яхшиси, ўзим безори бўлақолай. Шунда мен: «Нимани эксанг, шуни ўрасан», – деган Ҳадис ҳикмати эслаб қолдим. Демак, мен аввал бирор бир ёмон иш қилган эканман-да, шунинг учун менга юз баробар бўлиб жавоб келди. Демак, бу қайтар дунё экан, унда мен бу одамдан хафа бўлишга ҳаққим борми? Албатта, энди дўстлигимиз тамом, мен у билан ҳеч қанақа муносабатда бўлмайман, аммо мен ундан ранжишим, уни ёмон кўришим мумкин эмас. Мен уни ақл-идроким билан эмас, чин қалбим билан авф этдим ва кўнглим тинчланди. Яна шуни айтиб қўяйки, 60 ёшга тўлиб-тўлмай ички аъзоларим дабдала эди: қарийб ошқозон яраси, бўғимлар, буйрак касаллиги, бош мия қон томирлари қисилиши. Бир ҳовуч ҳабдори ғамламай, кўчага чиқмас эдим. Бир сўз билан айтганда, «ногирон»... Мен машғулот жараёнида ҳамма нарсани – ўз вужудимдаги хафалик, жиззакилик, қўрқув манбаини йўқотишдан бошладим. Мадади Сино соғломлаштириш академияси ўтказган машғулотларида қатнашиб, бировдан хафа бўлиш, жиззакилик қилишга

ҳаққим йўқлигини тушундим, холос. Мен шуни тушуниб, ўз ҳис-туйғуларимни енга бошлаганимда, мўъжиза юз берди: юрак фаолияти яхшиланди, кўп йил азоб берган томоқ оғриғи, ошқозон муаммоси йўқолди».

Кундан-кунга жадаллашиб бораётган ҳаёт оқими, унинг мураккаб ижтимоий муаммолари инсонга ниҳоятда катта ақлий ва ҳиссий-руҳий юк ортади. Мана шундай бир даврда, нафақат руҳий хасталикларнинг, балки турли хил бошқа психосоматик касалликларнинг олдини олишда руҳий омилнинг аҳамияти ошиб бормоқда. Натижада эса, ялпи даволаш табирлари орасида бемор шахсига бевосита қаратилган руҳий муолажага катта эҳтиёж тугилмоқда. Айниқса, бугунги ҳаёт шароитида дори дармонлар аҳоли томонидан жуда юқори миқдорда истеъмол қилинаётганлиги, бошқа томондан эса унинг ҳаддан ташқари қиммат эканлиги, моддий имкон етишмаётганлигини назарда тутсак, у ҳолда касалликка қарши шахснинг ўз ички имкониятларини ишга солишга қаратилган ўз-ўзини бошқаришни ўрганиш мақсадга мувофиқдир.

Руҳий муолажанинг асосий қуроли – сўз ҳисобланади. Ўз ичида 70 дан ортиқ мустақил даволаш чораларини мужассамлаштирган психотерапия жуда бой тарихга эга. Жумладан, унинг кенг тарқалган усулларидан бири – кўз бахшилиқ (гипноз) 100-125 йиллар мобайнида инсоният томонидан қўлланилиб келмоқда.

ЎН САККИЗИНЧИ ФАСЛ.

ТАСАВВУФ ВА ҲАЁТ

Шарқнинг деярли барча таниқли ижодкору олимлари тасаввуфдан доимо озиқланиб, унинг инсонпарварлик ва ҳақсеварлик ғояларидан руҳланганлар. Тасаввуф таълимоти инсон руҳияти, ботиний олами, туйғулари парвозини ифодалаб, Шарқ фалсафий тафаккурида муҳим ўрин эгаллаган эзгу ғоялар, ҳикматлар мажмуидир.

Тасаввуф бир томондан диний, иккинчи томондан, фалсафий-ирфоний қарашлардан озиқланган ўзига хос таълимот экан, унга замонамиз руҳидан, ХХІ аср киши-си маънавий-руҳий эҳтиёжларига кўра, ижодий ёндошиш ҳар жиҳатдан тўғри бўлади.

Башариятнинг тўрт муқаддас китоби машҳур: Забур, Таврот, Инжил ва азим уш-шаън Қуръон. Бу илоҳий китоблар – инсониятга олам ва уқбодан хабар бергувчи ваҳийлар. Аммо одамзоднинг хоссатан ўзига тааллуқли китоблар бордирки, уларнинг энг мўътабари мавлоно Жалолиддин Румийнинг «Маънавий маснавий» қўл-лиётидир. Бу инсон камолоти йўлидаги исломий маънавият дурдоналаридан бири. Шунинг учун ҳам бу бебаҳо асарни «Қуръони Соний», деб бежиз айтишмаган.

Сўфийлар зоҳирни эмас, ботинни ростлаш, қалбнинг, руҳнинг шарафланиши ва камолоти учун курашардилар. Жалолиддин Румийнинг таъбири билан айтганда: «Инсоннинг ичи ҳуррият оламидир». Ҳа, инсон қалбан ҳурдир. Оллоҳга муҳаббат, ҳаётга муҳаббат ҳам ҳурликдан пайдо бўлган шавқдир. Бу шавқ ёмонлик, тубанликларни куйдирувчи ишққа айланиб, инсоннинг ўзини ҳам оламларни ўз ичига сиғдирувчи буюк бир хилқатга айлантиради.

Фоний дунёга эмас, балки Оллоҳга боғланиш, Ҳаққа етишиш учун риёзатларни роҳат, деб улуғ муҳаббат билан интилиш, фақат тасаввуф таълимотига хос. Ана шу жиҳати билан тасаввуф аҳли, айниқса, Румий, Ибн Арабий, Фариддин Аттор, Жомий, Машраб каби улуғ орифлар барча мазҳаблардан юқори турганлар, мазҳаблараро тортишувларни маънисиз ва беҳуда нарса деб қараб, одамларни бунга англашга ва бирлашишга чақирганлар. Тасаввуф инсонпарварлигининг умумжаҳонийлиги ва ўлмаслиги ҳам шундадир.

Тасаввуф - инсон ҳаёт фаолиятининг нафақат зоҳирий дунё доирасида, балки айни вақтда, бутун олам руҳий-ботиний тизими босқичларида инсоннинг ўз руҳий

моҳиятининг абадийлиги, унинг дунёлар ва асрлар ичра тадрижий такомилига қатъий ишонч – эътиқоди билан боғлиқ ўзига хос таълимотдир.

Кўз билан кўриб, зоҳиран пайқашимиз мумкин бўлган моддий дунёдан ташқари, шундай ботиний кучлар борки, бизнинг улар билан мулоқот ва мусоҳабамиз хусусий (шахсий) йўсинга эга. Бу кучлар чиндана мавжудлигини расмий фанларнинг дунёга таниқли баъзи бир олимларининг уринишларини истисно этганда, тажриба йўли билан далиллаш анча мушкул.

Замонавий тасаввуф аввалдан ишлаб чиқилган ва аниқ мақсадларга қаратилган дастур сифатида тадрижий ривожланиш қонунларига бўйсуниб, дунёнинг ҳамма йўналишларида ўзини намоён қила бошлади. Бир вақтлар, диний-тасаввуфий соҳалар доирасига кирган илми нужум, мағия (афсун), гипноз, телекинез, парапсихология, башоратчилик ва ҳоказолар илмий тадқиқот жабҳасига ўтди.

Фикримизча, ғайритабиий ҳодисаларнинг одамларда (болаларда ҳам) тобора кўпроқ намоён бўлаётганига атавизм (насли орқали такрорланиш, суяк суриши З.Фрейд шу фикрда эди), балки инсоннинг табиий тадрижи сабабдир, десак, кўпчиликнинг кўнглидаги гапни айтган бўламиз. Бу тадрижга сўнгги юз йилликда фан ва техника ривожини омил яратди. Чунки бу тараққиёт инсонни бўш вақт билан таъминлаб, шахс сифатида камол топтиришга имкон берди ва оқибатда у ранглар, товушлар, тимсолларни янада аниқроқ ва латифроқ илғайдиган бўлди. Йирик шаҳарларнинг қувват-ахбор майдонлари ҳам инсон биоқуввати ривожига жиддий кўмак бермоқдаки, бир сўз билан айтганда, инсон тадрижи сермахсул «иккинчи табиат»дан узлуксиз озуқа ола бошлади.

Бу ерда одамзод янги парапсихологик қобилият орттирар экан, маънавий маънода сезиларли камол топмаётир-ку, деган эътирозли фикр туғилиши мумкин. Лекин

инсон маънавияти унинг жисмоний хусусиятларига нисбатан у яшаб турган жамият, тузумга кўпроқ боғлиқ. Ўз-ўзидан яна шундай савол туғилади: замонавий илмий билим (фан), ҳиссий билим (тасаввуф) ва иррационал билим (дин) ҳар қандай шахснинг маънавиятига таъсир кўрсатиши мумкин.

Замонавий фан бу масалани ҳал бўлган, деб ҳисоблайди: илмга ташналик ибтидооданоқ одамзод ирсиятига жо қилинган ва илм Қуръони Карим ҳамда Ҳадиси Шарифда улуғланади. Ибтидоий одам ҳайвонот дунёсидан ажралиб чиқиши билан дунёни ўрганишга киришган. Шунинг учун уни «Англовчи Инсон» деб атамоқ жоиздир. Инсон илм-фан кўмагида моддий дунёни ўзлаштира бориб, эндиликда у латиф, ёндош ва бошқа оламларни ҳам тадқиқ этишга киришди, яъни у ўз салоҳияти ва тафаккури қанотида Коинот миқёсларига кўтарилди. Фан бизнинг иқтисодий, ижтимоий ҳаётимизга кўп афзалликлар ва қулайликлар бергани ҳолда, энг муҳим масала бўлмиш, яъни: «Инсон ким ўзи, у дунёга нега келади-ю, энди нималарнидир англаб ета бошлаганида, ёруғ оламдан нечун кўз юмади, нима учун беқиёс, ҳад-ҳудудсиз Коинот тизимида ҳеч қандай мутлақ қадриятларга эга бўлмай, тасодифларга тўла ҳаётнинг оддий ўйинчоғига айланиб қолаверади?» - деган саволларга ҳали-қануз жавоб тополмаётир.

Инсон инсонлигини англаган дақиқалардан буён, ўзи-га ўзи ушбу саволларни бериб келган. Лекин нима учун фан унга ҳозиргача жавоб тополмаган? Гап шундаки, фан бизда позитив (тажрибага, далилларга таянган) эди ва у ҳамма вақт инсон жисмини ўрганган ва шунинг учун ўзинигина инсон, деб бизни ишонтиришга уринган. У сайёраларда ҳаёт пайдо бўлишини тадқиқ этиб, Ерда ҳаёт «тасодифан» юзага келган, деб хулоса қилган, чунки бунинг учун тегишли шарт-шароитлар бўлиши керак, бундай шарт-шароитлар эса ғоят камдан-кам ҳоллардагина юзага келади. Шу боис, фан: инсон – ўткинчи

ҳодиса бўлибгина қолмай, унинг ўзи ҳам тасодифийдир ва ҳеч қандай фазовий вазифа миссиясига эга эмас, унинг билишга интилиши эса, мия толалари тизимининг муайян хусусиятидир, деб хулоса ясади.

Ҳозирги замон одамининг онги, айтиш мумкинки, буткул рамзийдир. Гарчанд бу рамзийликни узоқ ўтмиш шоирлари, кейинроқ эса, мусаввирлар кашф этган бўлсалар-да, рамзий фикрлашни инсоният азалдан билур эди. Кўҳна маданиятлар маънавий меросига эътиборни айти шундай фикрлаш тарзи жалб этди-ку, ахир! Ўтмиш асарларининг ғаройиб тимсолларида табиий ва руҳий дунёларнинг муайян ҳодисалари ўз аксини топгани эмасми?

Ўйлашимизча, бундай рамзийлик тасаввуфий туйғуларимиз учун ҳам истисно эмас. Соддароқ қилиб айтганда, тасаввуфий тасаввурларимиз негизида муайян ҳақиқатлар ўз тажассумини топган. Инсон улар билан кўзга кўринмас ришталар орқали чамбарчас боғланган ва айти шу нарса унинг (жисмидан ташқари) моҳиятини белгилайди.

Динлар тарихи – маълум маънода узоқ ўтмишдан то шу кунларгача ўзгаришсиз қолаётган мана шундай рамзий тилсимлар калитини излаб топишдан иборатдир. Даврлар ўтиши билан бу тилсимларнинг мазмун-моҳияти эмас, балки уларнинг талқини, тимсолий ва ижодий тажассуми ўзгариб келган. Шунинг учун ҳам ижод, ҳатто илмий ижод доимо тасаввуфий хусусият касб этади. Унинг негизида шахсий тасаввуфий тажриба – «самовот уйғунлиги», «кўзгу орти дунёси» ва «ёндош оламлар»га ботиний саёҳат ва улар билан пинҳоний мулоқотлар ётадики, булар фан имкониятлари доирасидан ташқаридаги «сирли» воқеа-ҳодисалар ва кучлар ҳақидаги тасаввурларимизни кенгайтиради.

Чамаси, дин – инсоннинг физик жисмида уйғонувчи руҳий моҳиятни англаш воситаси сифатида ана шу тариқа майдонга чиққан.

Фан эса ўз ибтидосиданоқ моддий дунёни ўрганишга йўналтирилган бўлиб, асрлар мобайнида диний қарашларни инкор қилишга уринади, айни вақтда фан диннинг инсонпарварлик руҳи билан суғорилган маънавий-ахлоқий постулат (исботсиз қабул қилиш мумкин бўлган қоида, фараз)ларини ҳам йўққа чиқариб, уларнинг ўрнини боса оловчи ҳеч нима беролмайди. Мустабид тузумлар даврида узоқ йиллар ҳукмронлик қилган моддиюнчилик таълимоти даҳрийлик, худосизлик (атеизм)нигина эмас, балки нигилизм (ҳар қандай тамойил ва қонуниятларни инкор қилиш)ни ҳам юзага чиқарди. Оқибатда, ақл-идрокли одамлар, хусусан, адиблар ва файласуфлар яна ўша: «Нега дунёга келдим? Нима учун яшаяпман? Нечун изтироб чекишим керак?» - қабилидаги мангу саволларни ўртага ташладилар. Инсон бундай саволларни ўзига ўзи азал-азалдан бериб келган. Бу мураккаб масалаларга моддиюнчилик таълимоти ойдинлик киритолмагани боис, башарият томонидан яратилган аксарият моддий ва маънавий қадриятлар шубҳа остига олинди. Мустабид тузум даврида одамларнинг бирдан-бир руҳий таянчи ва юпанчи бўлмиш масжидлар тўпдан ўққа тутилиб, бузиб ташланди, тасаввуф ва илоҳиётга жиндек дахлдор китоблар ва ноёб қўлёзмалар ёндирилди, ҳур фикр эгалари таъқиб ва тазйиқ остига олинди. Коммунистик мафкуранинг қудратли тарғибот воситалари хуружи остида одамлар қарийб ёппасига даҳрийликка юз бурдилар.

Инсонни тадқиқ этарканмиз, биз унинг руҳиятининг теран тажассумини ифодаловчи шахсиятинигина эмас, балки ана шу шахсият яшайдиган «уй» - жисминигина ўрганаётганимизни яқин-яқинлардагина пайқаб қолдик. Ваҳоланки, эндиликда унинг ички «Мен»и – руҳият дунёси, ўз онгини тана ўлгандан кейин ҳам сақлаб қолиши, унинг ўзга жисмоний тана ёки қобиларга ўтиб яшай олиши ва ўзининг аввалги эврилишларига доир муфассал хотираларни асрай билиш қобилияти ҳақида кўплаб залворли далиллар тўпланган.

Тасаввуфий тажрибани амалда тасдиқлаш мумкин эмас ёки жуда қийин, аммо жами буюк динлар ана шу асосга қурилган ва афтидан, фандаги ҳамма буюк кашфиётлар ҳам худди шу негизда бунёд этилган.

Энг замонавий компьютер ва электрон-ҳисоблаш машиналари ҳам, агар инсон уни тегишли дастур билан таъминламаса, ҳеч қандай янги якуний натижаларни қўлга киритолмайди. Инсон эса, одатда, ўз кашфиётларини миқдорий эмас, балки ўта ҳиссий сезги савиясида яратади. Бунда изланган натижа, унинг онгида чақмоқдай бирданига, якунланган ҳолда намоён бўлади. Бундай ижодий жараён ёзувчи-шоирлар, бастакорлар, мусаввирлар ва умуман санъаткорларга ҳам тўла тааллуқли ва бу соҳа расмий фан томонидан қарийб тадқиқ этилмаган. Хўш, бу қандай жараён ўзи? У қандай кечади?

Гап шундаки, академик В. И. Вернадскийнинг таърифича, Ер юзасини ҳаво қатлами, биоқобиқ, стратосфералардан ташқари, «ноосфера» деб аталмиш қатлам ҳам ўраб олганки, у Ердаги тирик мавжудотларни юзага келтирган ва моҳияти бизга қоронғи бўлган аллақандай «ксимайдон»дан ташкил топган. Олимларнинг тахминича, айти шу ва шунга ўхшаган қувват – ахбор майдонлари ва куч чизиқлари Коинотдан одамлар, хусусан, медиум (воситачи) ва руҳий мулоқотчиларга турли-туман ахбор ва башоратлар етказиб туради. Ўта иқтидорли олимлар, адиблар ва санъаткорлар ҳам «илҳом» келган паллаларда айти шу майдонлар билан боғланиб қолишлари эҳтимолдан ҳоли эмас.

Шунинг учун, башариятнинг асотир ва ривоятларга сингиб кетган, расм-русумларда тажассумини топган тасаввуфий тажрибаси учинчи мингйилликда ўзига ниҳоятда жиддий ёндошишни тақозо этади.

Инсоннинг руҳий моҳияти – уни ҳайвонот дунёсидан ажратиб турувчи бирдан-бир илоҳий хилқатдир. Айти шу хилқат унинг онг даражасини белгилаб, одамзоднинг бу ҳудудсиз дунёга тасодифан «ташриф» буюрмаганини бил-

диради. Айнан ўша хилқат инсонни тажриба, синов, хатотлик ва тўсиқларни енгиш орқали эзгулик ва ёвузликнинг моҳиятини ҳамда дунё тизимида ўзининг фаол бунёдкор кучлардан бири эканини англаб етишига омил яратади, охир-оқибат, унинг маънавий камолотини таъминлайди. Бундай комил инсонлар эса, Яратувчининг ҳамроҳи, ҳамкори, диний тилда айтганда, «ҳабиби»га айланади. Ўтмишда яшаб ўтган улуг мутасаввифлар, валийлар ана шундай сиймолар эмасмиди, ахир! Бахтимизга, бундай зотлар, камтарин валисифат инсонлар, бизнинг давримизда ҳам йўқ эмас. Улар ҳар жабҳада, - ўзларига берилган илоҳий иқтидорлари боис, - халқимиз фаровонлиги ва жамиятимизнинг нурафшон истиқболи йўлида ҳалол меҳнат қилмоқдалар.

Тасаввуфчилар нуқтаи назаридан, инсон жисмида эврилувчи руҳий моҳият асло «тасодиф ўйинчоғи» эмас. Ҳар бир руҳ моддий танада яшаркан, дунё ҳақида билимлар орттирибгина қолмай, эзгу ва зарурий йўналишларда унга таъсир кўрсатишга ҳам даъват этилган. Орттирилган билим ва тажрибалар асосидаги тадриж, янги, юксақроқ даражада фаолият юритиш учун эврилиш ва сайёра миқёсидаги танисух (реинкарнация руҳнинг бир танадан иккинчисига кўчиб ўтиши) – руҳий моҳиятнинг навбатдаги олға босган қадамидир. Агар жисмоний тана жуда эрта вафот этса ёки унинг фаоллиги бунёдкорликка эмас, бузғунчиликка йўналтирилган бўлса, руҳий моҳият ўз фаолиятини янгитдан бошлашга мажбурдир (эҳтимол, у ибтидода ўйланган режа асосида ўзини қайта қуриши учун тадриж босқичларининг янада қуйироқ поғоналарига ўтишига тўғри келар).

Тасаввуфий космологиянинг бу тахлитдаги лойиҳаси фаннинг асосий йўналишларига асло зид эмас. Унинг негизида вақт бўйича тадрижий тараққиёт, руҳ ички имкониятларининг очилиши ва оддийликдан мураккаблик сари юксалиб бориш жараёнлари ётади.

Модомики, башарият ўзга дунёларнинг олий тафаккур эгалари билан биргаликда Коинот миқёсидаги му-

қаддас вазифаларни адо этишга чорланган экан, улар ички дунёларининг бирлиги ва ҳамжиҳатлиги, яъни Ердаги жамики мавжудотларга нисбатан меҳр-муҳаббат ва тинчлик-осойишталик билан боғлиқ илоҳий бурч бирдан-бир эзгулик йўли бўлиб қолади. Илло, бу масалада дунёдаги барча буюк динларнинг нуқтаи назари бир хилдир. Ёки аксинча, одамларни бир-бирларидан ажратувчи, уларнинг руҳий уйғунлиги ва яратувчилигига путур етказувчи, маданий қадриятларни инқирозга юзтубан етувчи омиллар мутлақ ёвузликка айланади.

Одамзоднинг беҳуда яшамаётгани, унинг юлдузларга, ижодий ҳамкорлик ва бунёдкорликка интилиши, руҳий моҳиятининг тадрижий камол топишини таъминлаши, бугунги меҳнатлари ва ўз яқинларига билиб-билмай туҳфа этган яхшиликлари ва эзгу ҳиссиётларининг меваси келгусида ўзига янги туҳфа, янги куч ва имкониятлар бўлиб қайтиши ҳақидаги таълимотнинг ўзи ҳам эзгулик ҳисобланади.

ЎН ТЎҚҚИЗИНЧИ ФАСЛ.

ХОТИРА ВА ҲИССИЁТЛАР

Ақл доимо ва ҳар соҳада хотира ёрдамига муҳтождир.

Франсуз императори Наполеон ўз яқинларига: «Бутун ишларим ва билимларим миямда худди жавон қутиларига солингандек туради. Керакли маълумотни олмоқчи бўлганимда, бир муайян қутини очаман, холос», – дер эди.

Наполеон

Ҳис-туйғулар– воқеликдаги нарса ва ҳодисаларга алоҳида кўринишдаги муносабат бўлиб, бундай муносабат воқеликдаги нарса ва ҳодисанинг одам эҳтиёжларига мувофиқлиги ёки номувофиқлиги натижасида юзага келади. Идрок ва тафаккур билан бир қаторда ҳис-туйғу оламни ҳиссий идрок этиш шаклларидан биридир.

Ҳиссиётга қараб амалиёти.

Узоқ асрлар давомида одамлар хотирани яхшилашнинг воситаларини ахтариб келганлар. Ҳолбуки, ҳаёт хотира зиммасига борган сари оғирроқ талаблар юкламоқда. Ҳозирги замонда ҳар бир инсон ўз умри давомида бир неча марта касбини ўзгартирар экан; буни ишлаб чиқариш жараёнларининг тинмай ўсиб бориши тақозо қилади. Демак, бир умр ўқиб-ўрганишга тўғри келади.

Хотиранинг ғайриихтиёрий (механик), оғзаки (сўз билан ифодаланадиган) - мантиқий каби турлари кўп.

Агар мушук ёки ит овқат еяётганида, унинг бирор жойига оғриқли таъсир кўрсатилса, у фақат ўша вақт эмас, балки ундан кейинги кунларда ҳам овқатга яқин йўламайди. Клиникаларда йўқолган хотирани тиклаш мақсадида, биринчи навбатда, ҳиссиётли аҳамиятга эга бўлган воқеалар «тирилтирилади». Ҳиссиётли хотира тез тикланади. Итнинг ёки мушукнинг овқат идишига кейинчалик яқин йўламаслиги ҳам ҳиссиётли хотиранинг бир кўринишидир. Бу хотира жуда мустаҳкам бўлади.

Хотира ва ҳис-туйғулар чамбарчас боғланган. Инсон мияси – нима тўғри келса, шуни тасвирга олаверадиган фото мослама эмас. Хотира, бу «кадр»ларни ғоят субъектив амалга оширади ва бу ҳодисада ҳис-туйғуларнинг ҳам катта ўрни бор. Фикрий хотирага нисбатан кўриш хотираси кучлироқдир.

Аммо хотирани яхшилаши учун қанақа воқеаларни бошдан кечириш керак бўлади? З.Фрейднинг таъкидлашича, ижобий ҳиссиётларга алоқадор воқеалар мияда яхши ўрнашиб қолар экан. Аммо айримларнинг фикрига қараганда, аксинча, салбий ҳис-туйғулар хотирада мустаҳкам сақланиб қоларкан. Фикрларнинг ҳар хиллигига сабаб-авваллари ҳис-туйғулар ва хотира биридан ажратиб ўрганиларди. Бундан ташқари, бу ишнинг моддий, кимёвий моҳияти сўнгги йилларда намоён бўлмоқда.

Биз миямизда электрик ҳодисалар: хабар-импульслар бизга тушунарсиз ҳолатда у соҳадан бу соҳага, у ҳужайрадан бу ҳужайрага узатилади, айланиб юради, деб ҳисоблашга ўрганиб қолгандик. Энди билсак, бу фаолият фақат электр ҳодисаларида қарор топмас экан. Миянинг кимёвий «ценз»лари ўз фаоллигини тезлаштирувчи ёки секинлаштирувчи алоҳида бир биологик модда ишлаб чиқарар экан.

60-йилларнинг бошларида швед олимлари қизиқарли бир нарсани кашф этдилар. Ўрта узунчоқ асаб ҳужайралари тўплами аниқланди. Ана шу марказдан худди сув тармоқлари каби, ҳамма томонга узун-узун нейрон ўсимталари – аксонлар чўзилиб кетиб, улар мия пўстлоғи, олдинги мияга нейрогормонлар олиб борар экан. Улар орасидаги серотонин ва норадреналин олимларнинг диққатини ўзига тортди. Ана шулар ҳиссиёт тузилмасида катта ўрин тутар экан. Шундай қилиб, серотонин ишлаб чиқарувчи марказларнинг бузилиши жониворларни тажовузкор махлуққа айлантиради. Тажриба қилиб кўрилатган каламушлар, аввалига ўз қўшнилари – сичқонларга олдин бепарво қараган бўлса, кейин уларга ташлана бошлаган.

Шундай тажрибалар чоғида олимларда ажойиб бир тахмин пайдо бўлди: ана шу аминлар – серотонин ва норадреналин ўқиш ва хотира ҳиссини бирлаштирувчи кўприк хизматини ўтаяптимики? Аммо буни қандай қилиб исботлаш мумкин?

Бу серотонин вужудда: терморегуляцияни бошқариш, юрак-қон томирлари фаолиятига таъсир қилиш, уйқунинг секин тўлқинли фазалари билан боғлиқ бўлган ички секреция безлари фаолиятига таъсир ўтказиш вазифаларини бажаради, дейлик. Ўтказилган кўпгина тажрибалар орқали маълум бўлдики, хотира – ҳиссиётлар ва уларнинг биокимёвий ташувчилари – аминлар, яъни серотонин ва норадреналин яқин алоқада бўлар экан. Аммо ҳиссиётларнинг ҳиссиётдан фарқи бор! Ўқишдаги муваф-

фақиятларга эришиш унинг «аломатлари»га ҳам боғлиқ бўлади: баъзан ижобий, баъзан салбий ҳиссиётлар талаб қилинади. Олимларнинг фикрича, ҳаяжонланиш ҳам мўътадил даражада бўлиши керак экан. Бунда жуда кучли ва жуда кучсиз ҳиссиётлар ҳам бир хилдек зарар қилади ёки ҳеч қандай самара бермайди.

Одатий шароитларда ва ҳиссиётлар билан тўла бўладиган шароитда инсондан руҳий фаолиятнинг энг юқори меъёрида бўлишини талаб қилувчи касблар кўп. Масалан: конвейерлаштирилган ишлаб чиқаришни олайлик. Бир хилдаги операцияларни узоқ вақт давомида такрорлайвериш оқибатида руҳий фаоллик сусаяди, одам ланж ва ҳафсаласиз бўлиб қолади, меҳнат унумдорлиги пасаяди. Йирик электростанциянинг бошқарув пулти олдида турган операторни ҳар бир ҳаракат учун масъулиятлилик юки босади, у пултда пайдо бўлиб турадиган ҳар қандай аломат сигналнинг аҳамиятини ўша заҳоти тушуниб етиши ва тезда уларга жавоб бериши шарт. Юқори даражадаги руҳий таранглик шароитларида у аниқ ва тўғри фикрлашини сақлаб қолиши ва аниқ қарор қабул қилиши керак бўлади.

Автоматлаштириш қанчалик кенг қулоч ёйса, шунчалик кўп мошиналар одамлар хизматида бўлади ва инсон миясига шунчалик кўп талаб қўйилаверади, талаб даражалари ошаверади. Демак, олимларнинг хотирани кучайтириш, ўқишни тезлаштириш ва умуман ақлий фаолият шароитларини яхшилашга йўналтирилган тавсиялари амалиёт учун жуда муҳимдир. Хотира ва миянинг яхши ишлаши фақат ишлаб чиқаришда талаб қилинмайди. У ҳамма соҳага ҳам тааллуқли. Мияда серотонин миқдори ошиб кетган ижобий ҳиссиётли ҳолатларда, марказий асаб системасининг қўзғалишининг умумий даражаси жуда паст бўлади. Салбий ҳиссиётлар вақтида (норадреналин миқдори ошганида) аксинча, у баланд бўлади. Демак, ижобий эмоциялар ижодий фаолият учун яхши бўлар экан, деб фараз қиламиз. Бунда

миянинг қайишқоқлиги ошади, у чаққон ҳаракат қилади, янги таассуротлар учун очиқ бўлади. Салбий ҳиссиётлар асаб системасини кўпроқ «шафқатсиз» қилиб қўяди, аммо уни тез ва аниқ ҳарорга келишга мажбур қилади. Хуллас, шундай кун келадики, хотиранинг фаолиятини ва ишчанлигини оширадиган бирор хил доридармонларсиз, онгнинг алоҳида ҳолати туфайли онгга расмий кўрсатма бериб, ботиний онг орқали хотирани тиклаш мумкин бўлади.

ЙИГИРМАНЧИ ФАСЛ.

ТИББИЙ ИЛМИ НУЖУМ

Ердаги ҳаёт жуда кўп омиллар таъсирининг натижасидир. Коинот қонунлари қатъий ва фазодаги барча мавжудотлар учун бир хил. Коинотнинг ҳар бир нуқтаси бутун фалакиёт ҳақидаги маълумотни ўзида мужассам этган. Ҳар бир инсон, айнан ана шундай нуқталардан биридир.

Бизнинг қуёш тизимимиз Коинот деб аталувчи улкан тизимнинг кичик бир қисми, холос. Қуёш тизими ҳам, ўз навбатида, бир бутун тирик вужуд бўлиб, унинг асосий аъзолари сайёралар ҳисобланади. Қуёш тизимининг барча унсурлари ҳаракат жараёнида ўзидан маълум қувват ишлаб чиқаради ва бу қувват электромагнит майдони шаклида намоён бўлади.

Қуёш, Ой ва бошқа сайёраларнинг электромагнит майдони қувватлари янги туғилган гўдак танасидан ўтиб, тана, қон, суяклардаги атомларнинг электрон ва протонларнинг жойлашувини бир умрга белгилайди. Аммо инсонга бўладиган бу таъсирларнинг кучи ва уларнинг хусусиятлари ўша пайтда буржларда туғилиш содир бўлган дақиқа учун тузилган натаал карта «уй»ларида жойлашган сайёраларнинг ҳолатига, туғилган дақиқадаги уларнинг самовий мақомига ва сайёраларнинг назарларига боғлиқ бўлади.

Бошқача қилиб айтганда, туғилиш тоъленоме – ҳар бир одамнинг энергетика тузилмасини белгилаб чиқувчи қайдномадир.

Тиббий илмий нужумдаги мазкур қарашга мухолиф қараш деярли мавжуд эмас. Фақат мухолиф – прагматикларнинг мунажжимларга берадиган асосий саволи – фазовий жисмларнинг қуввати ниманинг ёрдамида инсоннинг жисмоний танасига таъсир этиши мумкин, деган савол бўлиб, бу масаланинг моддий асосига дахлдордир. Дарҳақиқат, сайёралар Ерга нисбатан жуда узоқ масофада бўлганлиги сабабли уларнинг инсонга таъсирининг жисмоний асосини идрок этиш ўта мушкул.

Инсон танасини қайсидир даражада олами кубро (макрокосмос)ни ёки бутун коинотни ўзида ифода этувчи олами суғро (микрокосмос) деб қараш, ҳатто Афлотун, Фифогурс ва Арастунинг асарларида ҳам мавжуд эди.

Ушбу ўринда яна бир нарсани эслаб ўтиш лозимки, тиб илмининг бошида турган аксарият қадимги юнон ҳакимлари нафақат илми нужумни тан олишган, балки бу илмнинг имконият ва усулларида ўз фаолиятларида кенг фойдаланишган. Қолаверса, Буқрот ҳакимнинг ўзи ҳам (ахир, биз уни тиббиётнинг отаси сифатида тан олганмиз-ку) нафақат илми нужум илмини ўрганган, балки унинг усулларини шогирдларига ҳам ўргатган. Ҳаттоки: «Астрология илмини билмаган врач-врач эмас», деб ҳукм чиқариб кетган. Касаллик тоъленомасини тиббиётда биринчи бўлиб қўллаган ҳам Буқрот ҳакимдир.

Кўпгина тиббиёт институтларининг тиббиёт тарихи хонасида сурати осиб қўйилган Ҳалилей «Даволаш усуллари» рисоласида: «Касалликка ташхис қўйиш ва даволашда осмоннинг ҳолати, замон ва маконни ҳисобга олиш зарур», - деб ёзади. «Касалликларни астрология бўйича башорат қилиш» китоби ҳам Ҳалилей қаламига мансубдир.

Парацельс фикрига кўра, «Инсон ўз «юлдуз танаси»-га эга бўлганлиги сабабли, унинг ҳаёти юлдузлар билан боғлиқдир». Бу ўринда гап инсоннинг (латиф) (астрал) танаси ҳақида бормоқда. Латиф тана ўта сезгир қувват асослари (субстанция)сидан таркиб топган ва фазовий қувват ана шу асосларга дохил бўлади. Қувватнинг сақланиш қонунига мувофиқ, инсон ўлиmidан кейин ҳам бу асослар йўқолмайди, балки бошқа сифатга кўчади. Жисмоний тана, бу кўринмас бир неча муқобил қувват марказлари – «чакралар»ни ўзида бирлаштиради. Фазовий қувват – прана айнан шу марказлар – чакралар орқали ўтади (1-9-расмларга қаранг).

ЭНЕРГЕТИК АНАТОМИЯ

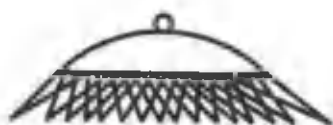
Шарқ табобати инсон танасида 7 та энергетик марказ (чакралар) борлигини таъкидлайди. Тадқиқотлар ҳам бунни тасдиқлаган: хромосомалар томонидан чиқариладиган электромагнит ва акустик тўлқинлар ўша 7 та нуқтада тўпланади. Агар «энергетик» анатомияни тана тузилиши ҳақидаги ҳиссий таассурот ва тушунчаларга боғлайдиган бўлсак, ғалати ўхшашликлар маълум бўлади.

Шундай қилиб, инсон танасида еттита айланма (чакра) мавжуд бўлиб, қуйида улар таърифини баён этамиз.

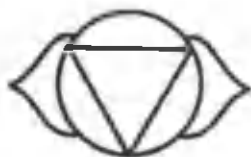
1. САХАСРАРА АЙЛАНМА (бу марказ бош тепасида жойлашган) юқори ўринда туради. У ғуддасимон без билан боғланган ва бошқа ҳамма айланмалар билан шундай алоқададир. Бу марказдан узатилган нурланиш Коинот билан боғланганда, одам ўзини ҳузур-ҳаловатда сезади. Унинг ёрдамида ўта юқори онгга эришади ва янги қобилиятлар очилади. Юқори марказли одамлар кам учрайди.

Қадимги ҳиндуларнинг айтишларича, у ички ҳиссиёт (интуиция), зеҳн ва ягона ахбор космик манба орасидаги алоқани бошқаради.

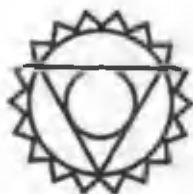
Анатомик жиҳатдан унга эпифиз (ғуддасимон без) мос келиб – унинг ҳажми қарийб нўхат билан тенг бўлади. У эмоционал қатламга таъсир кўрсатади ва интуицияни бошқаради. Буюк олим Менделеевнинг эпифизига тан бериш керак: у одатдаги тунлардан бирида кимёвий унсурларнинг даврий тизимини тушида кўрган. Исаак Ньютоннинг боши устига машҳур олма тарсиллаб тушганлиги туфайли ҳам унинг эпифизининг иши фаоллашди ва одам бутун дунё тортилиш қонуни формуласига эга бўлди.



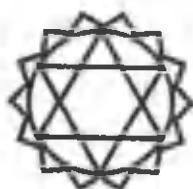
1-рasm. Сахасрара



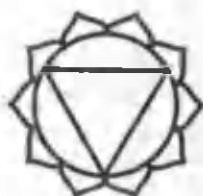
2-рasm.
Ажна



5-рasm.
Манипура



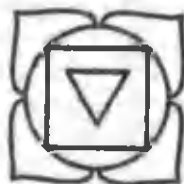
3-рasm.
Вишудха



6-рasm.
Свадхистана



4 -рasm.
Анахата



7-рasm.
Муладхара

2. АЖНА АЙЛАНМА (икки қош ўртасида жойлашган «Қалб кўзи»). Бу марказга фикр мужассам қилинганда, фаҳмлаш хислати кучаяди. Йога таълимотига кўра, бу ерда бошлагич куч ва дил жойлашган. Бу марказ гипофиз ва гуддасимон без, ҳамда бош миянинг сезгига тегишли қисмини кузатиб туради. Кучли гуддасимон марказли одам ўз мақсадларига эришади. Машҳур ёзувчи, улуғ олим ва мутафаккирларда бу марказ кучли бўлган. Кучсиз марказли одамлар аксинча, нопок, разил, тошбағир ва баджаҳл бўлади.

У вақт пардаси орқали олис ўтмишдаги ҳодисаларга кириб боришга ёрдам беради. «Учинчи кўз»га гипофиз тўғри келади – у юқори эндокрин безларидан бири бўлиб, бош миянинг гипофизар чуқурлигида жойлашган. Бу кичиккина аъзо бизнинг танамизнинг қарийб ҳамма ташқи хусусиятларини (бунга бўй ҳам киради), шунингдек, модда алмашинуви тезлигини ҳам аниқлаб беради. Ғойибдан билиш ҳолатини илм-фан нуқтаи-назаридан тушунтириб бўлмайди, аммо олимлар «учинчи кўз»ни фаоллаштиришга ёрдам берадиган қадимги ҳиндуларнинг тавсияларини қўллаб-қувватлайдилар: расмлар чизинг, шеърлар ижод қилинг, санъат асарларидан завқланинг... Ҳатто башорат қилувчи бўлиб етишганингизда ҳам, магнит тўлқинлари, об-ҳаво инжиқликларига эътибор қилманг: тасаввур ўйини бизнинг ички жараёнларимизни ташқи дунё ритми билан ҳамоҳанг қилади.

3. ВИШУДХА АЙЛАНМА (бу марказ бўйиннинг томоқ соҳасида, бодомча безларига яқин ерда жойлашган, у тил билиш қобилияти ва телепатия учун «жавобгар» ҳисобланади.

Бу аъзолар орасидаги алоқа аниқ билинади: кўп тилни биладиганлар ва телепатлар бу марказларини зўриқтириб ишга солганликлари туфайли, бошқалардан кўра, ларингит ва ангина билан кўпроқ оғрийдилар). Кимки бу айланмага фикрни мужассамласа, катта ютуқларни

қўлга киритади. Унга ўтмишни, ҳозирги вақтни ва келажакни билиш насиб этади. Бу марказ эфир нафс унсурига тўғри келади. У томоқ, қалқонсимон без, сўлак бези ва айрисимон (тимус)ни назорат этади. Асосий вазифаси овоз ва тилни кузатиб туришдир.

Соғлом эфир марказли одамлар сезувчи ва садоқатли, хушрўйдир. Носоғлом эфир марказлилар – дангаса, эринчоқ ва бепарво бўлишади.

4. АНАХАТА АЙЛАНМА юрак сатҳида жойлашган бўлиб, юракка тўғри келадиган марказ. Йогалар одамнинг ўтмишдаги тимсоли ҳақидаги хотиралари айнан ана шу жойда эканлигини таъкидлайдилар. Бу фикрни эндиликда олимлар ҳам тан олишган. Улар исон қавмининг генларида Одам Ато ва Момо Ҳаво дан бошланган барча эволюция (ривожланиш) из қолдирган, деб таъкидлайдилар. Балки, юрак ҳужайралари ядроси бўлган кардиомиоцитлар – ўзига хос оилавий ва тур тарихларининг хромосом тарихларидир. Фақат бизнинг кўпчилигимиз ана шу маълумотларга йўл тополмаймиз, холос. Йогаларнинг таъбирича, инсоннинг яратилиш моҳияти ва мавжудлиги ҳақидаги хотиралар шу ерда жой олган. Олимлар бунга унчалик эътироз билдирмай, юрак ҳужайраси кардиолицитлар ядросининг хромосомалари тур ва оила тарихи сақланадиган кутубхонадир, деб фараз қилмоқдалар.

5. МАНИПУРА АЙЛАНМА ёки ҚУЁШ ЧИГАЛИ (киндик сатҳида жойлашган). Бу – олов унсурига тўғри келади. Инсон биотизимининг иссиқлик манбаидир. Ўз танасининг ҳарорати билан қорни эритувчи Тибет зоҳидлари айнан ана шу жойдан энергия оладилар.

Шарқда Қуёш чигалини кулала бўлиб ётган илон сифатида тасвирлайдилар. Энергетик марказларнинг очилиш вақтида у ўйғониб кетади ва ҳаракатга келади – ана шундай вақтда одамда ҳеч қандай сабабсиз бош

айланиши ва кўнгил айланиши юз беради. Тадқиқотчилар бу «ило» транспортда юришни «ёқтирмаслиги»ни сезиб қолдилар. У талоқ, жигар, меъда ости беши ва бўйрак усти безларини назорат қилиб туради. Кучли «оло» марказли кишилар довюрак, мард, қўрқмас бўлади. Аксинча, кучсиз асабий, такаббуру ва сабрсиздир.

6. СВАДХИСТАНА АЙЛАНМА – кичик тос суягидаги марказ бўлиб, у бўйрак, пешоб чиқарувчи ва жинсий тизим ишларини бошқаради. У «сув» унсурига тўғри келади ва жисмоний куч, фаросат, юлдузлар моҳияти илмини кузатиб туради. У ёмон сифатларни ва фикрларни бартараф этади.

Қадимги Хитойда бўйрак, бўйрак усти безлари ва жинсий безлар биргаликда қўрқув аъзолари ҳисобланиб келган: уларнинг фикрича, чап тарафдагиси – ЦИ ҳаётий кучни билдирувчи оловли асосни ишлаб чиқаради.

Бўйраклар одам организмида муҳим ўринни эгаллайди. Уни соғлом тутиш учун фоздек юришни бир кунда 3 мартадан, бир неча минут давомида қўлланг ва Сиз узоқ вақт давомида саломатлигингизни бой бермай юрасиз.

Кучли «сув» марказли одамлар юмшоқ мижоз, одатлари ўзгарадиган ва ҳамма ҳолатга мослаша оладиган кишилардир.

«Сув» марказли носоғлом одамлар хасис, зиқна, жаҳлдор ва ўта шаҳвонийдир.

7. МУЛАДХАРА АЙЛАНМА ёки ҲАЁТ ТОМИРИ бу марказ умуртқа бошида, яъни думғазада жойлашган марказ бўлиб, унда қувват тўпланади: қувватнинг бири ички бўлиб, бу ички қувватни одам организмнинг ўзи ишлаб чиқаради, ташқиси – космосдан (қоинотдан) қабул қилинади ва у бу жойга умуртқа поғонаси бўйлаб тушади. Бу айланмага мувоқабат қилинганда, ҳаёт кучини сезамиз ва уйғонишни кузатамиз. Тананинг барча қис-

ми шу марказ орқали кузатиб турилади (суяк, тана, ёғ, тери ва бўғим). У «ер» унсури билан белгиланган. Кучли «ер» марказли одамлар, асосан дуркун, ҳаракати сустлашган, бепарводир.



8-расм. Умуртқа поғонасидаги чакраларнинг олд томондан кўриниши.



9-расм. Умуртқа поғонасидаги чакраларнинг
ён томондан кўриниши.

ЧАКРАЛАРНИ КУЧЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ

1. Жамланиш ҳолатини қабул қилиб, айланаларнинг бирига диққатингизни мужассамлаштиринг. Бу машқни бажариш вақтида чарчаш аломатлари бўлмаслиги керак.

2. Икки кўз ўртасида, яъни «учинчи кўз» жойлашган нуқтада (ажна айланмаси) фикрни мужассамлаштиринг. Бу машқ асабни тинчлантиради ва фикрни жамлаштиришни осонлаштиради, ақлни текшириб туришга имкон беради. Бир қанча вақтдан кейин бу машқ давомида сиз «ёруғлик»ни кўрасиз.

3. Бурун ичига диққатни мужассамлаштиринг, бу ҳинд тилида «нашкаградришти» деб аталиб, ақлни кучайтиради ва мужассамлаш кучини оширади. Агар айланмалардан бирида фикрни жамлаш қийин бўлса ёки машқ давомида бош оғриғи бошланса, диққатингизни бошқа бир жисмга қаратинг.

Прана – бу бошланғич ҳамма нарсадан ўта олувчи қувват. Маълумки, инсон ва атроф-муҳит орқали доим қувват оқими ўтиб туради. Агарда ҳавода прана бўлмаганда, барча тирик мавжудот, уларнинг ўпкалари тоза ҳавога тўйинган тақдирда ҳам, ҳалокатга маҳкум бўлган бўлур эди. Прана ҳамма нарсада ва ҳамма жойда мавжуд.

Астралогия назариясида қайд этиладиги, туғилиш дақиқасидаги сайёраларнинг жойлашуви астрал(латиф) танани шундай ташкил этадики, натижада у муайян сайёралардан келадиган қувват учун муайян ҳолатда қабул қилиш мосламасига айланади.

Сайёравий қувват латиф танага етгач, жисмоний вужудга таъсир кўрсата олиши мумкин, чунки инсон моддалар алмашинуви билан боғлиқ биокимёвий жараёнлар натижасида ҳосил бўладиган ўз электромагнит майдонига эга.

Бу ўринда инсонда латиф тана ва биоэлектромагнит майдон борлиги қайси усуллар ёрдамида исбот этилганлиги ҳақида тўхталиб ўтирмаймиз. Чунки бу ҳақда жуда кўп гапиришган ва ёзишган. Шу нарса муҳимки, физиклар томонидан илмий исботланган бу далиллар мустаҳкам шаклланиб қолган моддийончиллик гоёси асосини чиппакка чиқармоқда.

Ер, Қуёш, сайёралар ва юлдузлар, уларнинг ҳар хил тезликка эга бўлган оҳанрабо майдонлари, ўзаро жойлашуви инсоннинг электромагнит биомайдонига таъсир кўрсатувчи муайян натижавий оҳанрабо муносабатларини ташкил этади.

Тиббий илми нужум нуқтаи назаридан, бу натижавий муносабатлар касалликларга, жисмоний заифликларга муҳит яратади.

Қуёш, Ой ва бошқа сайёраларнинг қонга таъсири (қон эса асосий жонбахш кучдир) тажриба йўли билан исбот этилган. Қон таркиби Қуёш юзасидаги портлашлар, Қуёш ва Ой тутилиши, оҳанрабо бўронлари кабилар таъсири натижасида ўзгаради. Қон айланиши Ой чакраларининг ўзгариши билан боғлиқлиги Батлимус (Птоломей) замонасидаёқ исбот қилинган.

Инсоннинг биомагнит майдони ўта сезгир электрон асбоблар ёрдамида қайд этилади. У тухумсимон шаклга эга бўлиб, мия ва умуртқа соҳасида кучли намоён бўлади, тананинг пастки қисмида эса сусаяди. Оҳанрабо тоқлари мусбат ва манфий қутбларга эга. Гардан ва Қуёш чигали (қоринда туташган вегетатив асаблар системаси) мусбат қувватга эга, пешона, қўллар ва оёқлар эса манфий.

Қизиги шундаки, инсон биомайдонининг ҳолати доимий эмас, у жисмоний ва руҳий фаолиятга боғлиқ равишда ўзгариб туради.

Ер ўз электромагнит майдонини ўзгартирар экан, бу ўзгариш барча тирик мавжудотларда бўлгани каби, инсоннинг ҳам электромагнит майдонида ўз аксини топа-

ди. Модомики, ҳар бир осмон жисми ўз ҳаётига, ўз ҳаракат йўналишига эга экан, уларнинг электромагнит таъсирлари ҳам узлуксиз ўзгариб туради.

Шу боисдан, инсон касалликлари, заифликлари Ер ва Космос орасида борадиган доимий ўзгарадиган оҳанраболи муносабатлар ва кишининг туғилиш тоъленомасида ўз аксини топган латифликларга боғлиқ равишда намоён бўлади.

Тиббий илми нужумнинг асосий тамойили – кўпчилик касалликларни умрнинг қайси даврида пайдо бўлиш эҳтимолини тоъленомага кўра олдиндан айтиб, огоҳлантиришдир. Бу эса, илмий тиббиёт соҳасининг касалликни олдини олиш, соғлиқни сақлашга қаратилган асосий вазифасига мувофиқ келади.

Шахсан менга, тиббий илми нужум ва унинг имкониятларидан хабардор бўлган ҳакимга, шу нарса мутлақо тушунарсизки, модомики соғлиқни сақлаш муассасалари ҳар қандай касалликнинг туб илдизига назар ташламасдан, унинг пайдо бўлиш сабабларини билмасдан, қандай қилиб соғлиқни сақлаш, касалликни олдиндан огоҳлантириб, профилактика ишлари билан шугулланиши мумкин? Илмий тиббиёт қўллаётган даволаш усулларини оғир хасталикларда қўлланиладиган касалликни енгиллаштирувчи симптоматик даволашга тенглаштириш мумкин-ку.

ҚУЁШ ШАРҚДАН ЧИҚАДИ...

Шарқдан шифо бахш этувчи ҳайратомуз муолажалар келади. Шарқ сирли олам, у бизнинг қалбимизда пинҳон...

Биз билар-билмас яқинларимизни ранжитамиз, табиатга зарар етказамиз, ўзимизни тафаккуримизни камолга етказишга ҳаракат қилмаймиз ва шунинг учун касал бўламиз. Бу фикр Шарқдан чиққан ва Фарб тиббиёти намоёндалари ҳам энди ана шу нуқтаи-назар билан ҳар бир нарсага нигоҳларини қаратмоқдалар, ана шу ҳақиқий шарқона фикрни тан олмоқдалар.

Хаёлий биродарлар

Шарқ мутафаккирларининг фикрича юқорида айтганимиздек, одамзод қаттиқ-жисмоний танадан ташқари яна бир бошқа – руҳий, латиф-танага ҳам эга экан. Унда ҳар бир аъзо ўзининг энергетик қиёфадони билан ифода этилади.

Қўл ёки оёғи йўқ одамлар айнан ўша йўқ аъзоларининг мавҳум оғриғини ҳис қилиши (фантом оғриқлар)– бу аъзоларнинг руҳий эгизакларининг жисмоний биродарини йўқотишини ҳис қилиши ва уларни соғинишининг оқибатидир.

Латиф тананинг кўзга кўринмас энергетик иплар билан қалин-қаттиғига «тикиб» қўйилган жой биологик фаол нуқталар бўлиб, айнан ана шу майдонни куйдириш, массаж қилиш ва ўша жойга ниналар санчиш орқали латиф таналарга таъсир қилиш мумкин.

Яқин-яқинларгача бу назария илмий соҳага тааллуқли эмасдек туюларди. Аммо атиги бир неча йиллар аввал генетиклар ўта сезгир, замонавий аппаратлар ёрдамида ажойиб кашфиёт яратдилар. ДНК молекулалари

(хромосомалалар ўшалардан ташкил топган) худди миниатюр узатгичлардек ишлар эканлар: улар мураккаб товушлар чиқарар ва электромагнит импульсларини тарқатар эканлар.

Бу генетик «мусиқалар» жуда мураккаб ва турли-тумандир, энг қизиги, уларда худди монометрдек аниқлик билан, аниқ бир вақт оралиғида такрорланиб турадиган аниқ бир ритм (маром) сезилиб туради. Бу генетик «оркестр»ни ойлаб, йиллаб кузатсангиз ҳам, у ҳамон шу таниш мавзунини қайта-қайта такрорлайверади. ДНК томонидан белгиланган маром, худди умр устуни каби нарсани бунёд этиб, барча биологик алоқалар асосини ташкил қилади. Унинг бузилиши кўплаб касалликларга олиб келади.

Яқинда тадқиқотчидар ғайритабиий бир ҳодисани қайд этдилар: уруғланган тухум ҳужайралар хромосомаларининг ҳомилага айланиши заҳотиёқ ўзидан худди тўлқинли голограммасимон нурлар (экспрессенслар уни «аура» деб атайдилар) чиқа бошлайди.

Бу энергетик шакл бўлажак ҳомила контурини келгусидаги ривожланиш босқичиданоқ чизиб қўяди. Кейин аста-секинлик билан бўлинувчи ҳужайралар билан тўлади. Бу жараён қорин ичида 9 ой давом этади ва ёруғ дунёга чиққандан кейин ҳам тўхтамайди. Бу ҳолатлар тана ҳақидаги теорема бўлмай нима?

Йогаларнинг айтишларича, умуртқа поғонаси орқали инсон танасининг энг бош энергетик йўли сушумна ўтиб, теридаги биологик фаол нуқталар, айниқса ички аъзоларнинг алоҳида марказлари – чакралар ўша сушумна билан боғлиқ бўлар экан.

Гавдани нотўғри тутиш шарқ табибларининг фикрича, одамнинг биоэнергетик қурилмасини бузади ва шу сабабли бу тана эгаси касалликларга чалинабошлайди, қарийбошлайди ва умр йўлини вақтидан олдинроқ тугатади. Буни ҳатто замонавий жарроҳлар ва остеопатлар ҳам тўлиқ тасдиқлайдилар.

Ўз-ўзига чароғбон

Энг ҳайратланарлиси шундаки, бу етти энергетик марказларнинг нур тарқатиши кўп ҳолларда одамга боғлиқ бўлар экан. Ҳамма нарсага бепарво бўлган, камҳаракат одамлар ва маиший турмушга бутун борлиғи билан шўнғиб кетганларида бу энергетик марказлар зўрға милтиллашиб туради. Ижод билан шуғулланадиган, ҳаракатчан, куйинчак шахсларда энергия ёрқин чарақлаб туради. Кўнгли очиқ, юзи ёруғ одам, деганда биз ўзимизнинг нақадар ҳақ эканлигимизни билмаймиз. Одамлар фаришталарни ва табаррук зотларни нур сочувчи мавжудотларга ўхшатиб келганлар.

ЙИГИРМА БИРИНЧИ ФАСЛ.

Ю РАК ОҒРИЯПТИМИ ЁКИ ЖОНИМ?

Ўрта ёшларга етганда психосоматик бузилишлар тез-тез юрак оғриқлари кўринишида пайдо бўла бошлайди (бу кардиалгия дейилади). Бу оғриқлар ташқи томондан органик асосга эга бўлган стенокардия (кўкрак оғриғи хасталиғи) оғриқларига ўхшаб кетади. Уларнинг кўкрак соҳасидаги касаллик аломатлари ҳам бир жойдадир. Стенокардиядаги оғриқлар каби, кардиалгиядаги оғриқлар ҳам чап курак ва чап қўлга ўтиши мумкин. Кардиалгияга учраган беморлар ўз дардига даво излаб, йиллар давомида у ҳакимдан бу ҳакимга ўтиб юраверадилар ва ҳакимлар ҳам уларнинг стенокардия хасталиғидек даволаб борадилар. Турган гапки, дарднинг ариши самарасиз бўлади.

Баъзида жонидан тўйган беморлар жарроҳини талаб қиладилар, бунинг оқибатида, адекват ташхис муаммоси жуда жиддийлашиб кетади. Қуйидаги *1-жадвал* Сизга оғриқларнинг келиб чиқишини тушуниб олишга ёрдам қилади, деб ўйлаймиз.

**КАРДИАЛГИЯДАН СТЕНОКАРДИЯНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ФАРҚЛАЙ
ОЛАМИЗ?**

<i>Стенокардия</i>	<i>Кардиалгия</i>
Стенокардия оғриқлари кескин гижимлаб оладигандек хусусиятга эга ва кўкрак орқасида юз бераётгандек туюлади.	Кардиалгия оғриқ ҳисси одатда ҳар хил бўлади, кескин хусусиятли эмас, ноаниқ, бўғиқ, эзувчи, зирқираб, қақшаб оғрувчи («худди кўкракни босиб-янчгандек»), тортилувчи, санчилувчи ёки сирқиратувчи оғриқ сезгилари сифатида юз беради.
Жисмоний зўриқишда стенокардик оғриқлар кучаяди.	Жисмоний зўриқишда кардиал оғриқлар ҳам пайдо бўлиб, ҳам йўқолиб кетиши мумкин.
Стенокардик оғриқларни нитроглицерин қолдиради.	Кардиалгияда нитроглицерин аҳволни янгилаштирмайди, бунда психотроп воситалар (мас: валлокордин) ёрдам беради.
Стенокардик оғриқлар доимий бўлиб туради.	Кардиалгияда оғриқ ҳислари жуда бетайинлиги билан тавсифланади, улар ҳар хил руҳий омиллар таъсирида қўзғалади.
Стенокардия билан оғриган беморлар оғриқ хуружлари юз бермаган вақтида ўзларини соппа-соғ ҳис қиладилар, кўкракларида ҳеч қандай ёқимсиз туйғу бўлмайди.	Кардиалгия билан оғриганлар, оғриқ хуружлари бўлмаган вақтида ҳам «юракнинг алоҳида сезгисизлиги»ни ҳис қилиб юрадилар.

ШУБҲА - ГУМОНЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИНГ

Ўз-ўзингизни бошқариш машқлари билан шуғулланиш давомида, онгингизда муваффақиятларга эришишда ҳеч қандай шубҳаланиш ва иккиланишларга ўрин бермайдиган ишонч бўлишига эътибор беринг. Бу ишонч – истаган нарсасига албатта эришишига умид боғланган ғайратли одамнинг ишончи бўлсин. Ишонч қанчалик мустаҳкам бўлса, муваффақият ҳам шунчалик тез қўлга киради.

Натижани қўлга киритиш учун ўзингизни мажбур қилманг, фақат уни истанг. Машқларни ўзингизга тиқштиришнинг ҳожати йўқ, унга берилиш керак. Мақсад сари интилишда ҳаддан зиёд рўжу қўйиш халақит беришини эслатиб қўймоқчимиз. Биз омадни қўлга киритишга қанчалик қаттиқ интилсак, фаолиятимиз шунчалик кам самара беради. Бу қонуният велосипед минисини ўрганаётган одамнинг ҳаракатларига ўхшайди: у бор кучи билан урилмасликка интилаётган тўсниқ ёки дарахтлардан қочишга ҳаракат қилгани сайин, шуларга бориб урилаверади. Оддий қилиб айтганда, биз бирор нарсани олишга қанча кўп интилсак, ундан шунчалик кўп узоқлашамиз.

МАС га дастур киритиш учун зарурий тартиб-режими, яъни Онгинг алоҳида ҳолатини шакллантириш учун, айтиб ўтганимиздек, ўзимизнинг мушак тизимимиз ва диққатимиз, унинг бир жойга тўпланиши даражасини бошқаришни ўрганишимиз керак бўлади. Юқорида келтирилган машқларни доимо такрорлаб юринг, усиз олдинга силжиб бўлмайди. Шу билан бирга, ўз-ўзига таъсир қилиш самарадорлиги ўз-ўзини дастурловчи жараён билан шуғулланувчиларнинг руҳий-жисмоний шахсиятига боғлиқ бўлади ва шу сабабли самарадорлик асоссиз равишда фарқланади. Яна бир гап. Яхши мустаҳкамланиб қолган одатларнинг ботиний онга шўнғиб кетиши лозим бўлади

– ана шунда автоматик равишда ва ўйламасдан ҳаракат қилиш аломатлари намоён бўлади.

Агар Сиз тўлиқ мушак ва руҳий релаксацияси ва диққатни фаол ёки мажҳул даражада тўплаш санъатини тўлиқ эгаллаган бўлсангиз, ва бунга жавобан, ўзингизни қамраб олган ҳузур-ҳаловат, бепарволик, бир сўз билан айтганда, нирвана – роҳат – фароғат ҳолатига қараб аниқланидиган ҳушёрлик ҳолатини сусайтиришга ўрганган бўлсангиз, олдинга силжийверишингиз мумкин.

Вужуддаги ҳамма фаолиятлар учун жавоб берадиган МАС га ахборотлар етказиб бериш учун зарур бўлган Онгнинг алоҳида ҳолатини қандай қилиб шакллантириш, яъни ўз миясини ўзининг дастурига солиш тизимининг асосий тушунчаси ҳақида аввал гапириб ўтган эдик. Энди эса, МАС нинг ўқишига имкон берувчи бу ахборотнинг қандай бўлиши лозимлиги ҳақидаги масалани кўриб чиқамиз.

Ўз-ўзини «дастурлаш» тизимининг иккинчи асосий (калит) тушунчаси «Ўз-ўзини дастурга солишнинг тили» бўлади.

Бизнинг МАС шундай тузилганки, у билан ички мулоқотни фақат визуаллашган тимсоллар орқали олиб бориш мумкин. У бошқа тилни тан олмайди. Бу тилни у одатий ҳолатда ҳукмронлик қилувчи миянинг чап ярим шарлар назорати остидан чиқувчи (ОАҲ да) ўнг ярим шарлар орқали қабул қилади.

Ўнг ярим шарлар, чап ярим шарлардан фарқ қилиб, тимсолли тафаккур учун жавоб беради. Чап ярим шарларнинг энг афзал томони – бу оғзаки (сўз билан) фикр юритишдир. Миянинг ўнг ярим шарларини чап ярим шарлари раҳнамоларидан озод қилиб, биз МАСга бериладиган ахборотни тимсолларни визуаллаштириш воситасида узатишга имкон топган бўдамиз. Бошқачасига айтганда, мия жавобгар бўлган турли хилдаги жараёнларни бошқариш имконига эга бўламиз.

Бу ҳолда, визуаллашган тимсоллар асаб системаси орқали баҳоланади ва у гўёки ҳақиқий идрок ёки ҳиссиётдек, бошдан кечирилади ва бунинг оқибатида маълум бир руҳий ва жисмоний ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Бизнинг эндиги вазифамиз – таассуротларни визуаллаштиришни ўрганиш ва аниқроғи, эгаллаган қобилиятимизни янада такомиллаштиришимиздан иборат бўлади. Вазиятларни ва уларда кечадиган ўзгаришларни тасаввур этиш билан боғлиқ бўлган кўргазмали – тимсоллилик тафаккур турларидан биридир. Унинг ёрдамида нарсаларнинг турли хусусиятларининг куп тимсоллилиги, уни бир вақтнинг ўзида бир неча нуқтаи-назардан кўриниши янада тўлиқроқ намоён бўлади.

Маятник

(Кафтгир самараси)

Сўзнинг нима ҳақда кетаётганлигини яхшироқ тушуниш учун битта машқни қилиб кўрамиз. Сизда аритмия, юракнинг тез-тез уриши сезилмоқда, деб тасаввур қиламиз. Юрак уришини тартибга солиш учун, юрак соҳасига прожектор нури каби, ички нигоҳингизни қаратинг. Кейин кафтгирли бир соатни кўз олдингизга келтиринг. Ички нигоҳингиз орқали маятник ва юрагингизни бирлаштиринг. Агар буни қила олган бўлсангиз, аниқроғи, бу жараёни кўра олсангиз, унда юрагингиз маятник тартибида ишлай бошлайди ва юрак уриши тартибга тушади.

Буни қилиш мумкин, чунки И. Павловнинг фикрича, катта ярим шарлар қобигидаги мағизлар ва сезгир асаб толалари, худди тимсолларни бевосита қабул қилган вақтдагидек, тимсоллар қайта тикланган вақтида қўзғаладилар. Бошқача тушунтирадиган бўлсак, бизнинг миямиз учун биз қўлимизни аниқ мавжуд бўлган олов устида тутиб турибмизми ёки ҳаёлимизда тикланган аланга узра тутаяпмизми, барибир, натижаси бир хил – куйиш бўлади.

Алишер Навоий «Лисон-ут-тайр» достонида мўминлар амири Али ҳаётидан ажойиб бир воқеани келтиради: У, (Али ибн Абу Толиб) илм дарёси ва валийлик гавҳари бўлиб, олам аҳли орасида ноёб бир киши эди. (Ҳазрат Муҳаммад расулulloҳ) Макка шаҳри дарвоза-арк пештоқидан Хубал бутини тушираётганларида (Алининг) кенг елкаси ҳазрат набийнинг оёқларига зина бўлган.

Макка мушриклари пайгамбарни ўлдириш учун кечаси у зотнинг ухлайдиган хоналарига бостириб кирганларида, у (Али) хонадан кўчиб, унинг ўрнида ётган эди. Пайгамбар ўзларини илмлар шаҳри, Алини эса илмлар шаҳрининг дарвозаси, деганлар.

Ҳазот жанглиридан бирида ҳазрат Али душмандан ўқ ебди. Ўқнинг учи елка суягига ботиб, ҳеч тортиб олишнинг иложи бўлмабди. Бу ҳолни пайгамбарга айтганларида, ул тўғри йўл кўрсагувчи бундай дебдилар: «Али намоз ўқиётганида ўқни тортиб олинглар. У намозда Аллоҳга шундай берилган бўладики, ўқни тортиб олганларингни билмай қолади». Табиблар худди шундай қилиб, ўқни олиб ташлабдилар. Ҳазрат Али буни сезмабди ҳам.

Бу бир афсона эмас, балки тарихда бўлган воқеадир. Алишер Навоий бу воқеани келтириб, одамзод бир ишга (ёки ҳаёлга) жуда қаттиқ берилса, кучли оғриқни ҳам сезмай, соғайиб кетиши мумкинлигини кўрсатган.

Эмпирик ёки ҳис-туйғу таркибли, клиник тажрибаларда тимсолли фикрлар физиологик тизимда аниқ бир силжишлар пайдо қилиши шубҳа туғдирмайди. «Инсон ўйлаган ёки талаффуз этган ҳар бир сўзга бутунлай аниқ биоэлектрик қайта қурилишлар мос тушишини биз энди яхши биламиз» (Н. Бехтерева).

Америкалик Е. Жекобсоннинг тадқиқотларидан маълум бўлишича, бизнинг ҳаракатимизда «банд бўлган» мушакларимизда бирор хил ҳаракатни тасаввур этсак (нигоҳимиз орқали фикрласак), функционал тоқлар (қувватлар, ҳаракатлар) пайдо бўлар экан.

Бунақа тоқлар биз бошқа одамларнинг ҳаракатларини тасаввур этганимизда ҳам пайдо бўлади.

Руҳиятнинг моддий ҳаракатларга таъсири азалдан маълум. Демак, электробиологик кўрсаткичлар – электроэнцефалограммалар, электрокардиограммалар, электрогастрограммалар, электродермограммаларни ўрганиш руҳий жараёнларда жисмоний, яъни моддий жараёнлар мавжудлигини кўриш имконини беради. Аммо, аини вақтда вужуд эҳтиёжлари билан руҳ эҳтиёжлари ўртасида азалий зиддиятлар борлиги ҳам сир эмас. Алишер Навоий «Лисонут-тайр» достонида авлиёлик мартабасига етай деб қолган, бениҳоя покдомон ва тақводор, умри тоат, ибодат билан ўтаётган, сабр, қаноат билан халқнинг меҳрини қозонган шайх Барсисо воқеаси келтирилган. Бир оилада ота-оналар ўлиб кетган, ака-ука урушга, жанг майдонига кетаётган экан. Улар ёлғиз синглисини энг ишончли, покиза одам, деб, шайх Барсисога омонат топшириб кетибдилар. Қиз шайхнинг чойини дамлаб, овқат пишириб, ҳовли супуриб, хизмат қилиб юрибди. Бўйи етган қизнинг нафис чиройини кўриб, шайх Барсисонинг нияти бузилибди. У қизнинг номусига тегиш учун турли баҳоналар излабди. Қиз отам қаторисиз деб уни уялтирибди. Аммо, шайх бир куни зўравонлик билан қизнинг номусига чанг солибди. Қиз ҳомиладор бўлиб қолибди. Акалари келса қандай жавоб бераман, улар синглисини бахтсиз қилганим учун мени ўлдирадилар, деб шайх қўрқибди. Шу қўрқув билан у яна бир жиноят-қотиллик қилибди. Қизни ўлдириб, жасадини ҳеч ким билмайдиган жойга кўмиб ташлабди. Вужуд истагини деб, шайх руҳини оғир гуноҳларга ботирибди.

Уруш тугаб, қизнинг акалари қайтиб келишибди. Синглисини сўрашибди. Шайх Барсисо алдаб, бу қиз енгил-так экан, ким биландир қочиб кетди, деб туҳмат қилибди. Лекин ака-ука маҳалла, қўшнилардан суриштириб ҳақиқатни билишибди. Подшоҳга арз қилишибди. Под-

шоҳ адолат қилиб, шайх Барсисонинг зинокорлиги аниқлангач, уни шарманда қилиб, дорга осдирибдилар.

Франсуз адиби Проспер Мериме ҳам «Авлиё Антоний отанинг айнаши» асарида, масиҳийлар руҳонийсининг вужуд истакларини жиловлай олмаганини кўрсатган. Вужуднинг меъёрдан зиёд роҳатланиш истаги одамзодни жиноятларга бошлаши тайиндир.

Шифокор ва бемор муносабатлари

Руҳ ва тана тиббиёти усуллари кўпинча руҳий муолажа ёки уюшган (гуруҳий) терапия доирасида олиб борилади. Асосий мақсад касалликка таъсир қилиш. Кўпинча, касалликнинг ҳис-туйғули томонларини тушуниб олиш қийин кечади. Уни билиш ва даволаш усулини тўғри йўлга солиб юбориш ҳаким зиммасига тушади. Аммо бу ерда ҳаким Устоз вазифасини ўтайди. Усулларни устоздан ўрганиб, ўзингиз уйда мустақил равишда бу машқни такомиллаштирасиз, қиёмига етказасиз. Хоҳласангиз адабиётлардан, магнитофон ёзувларидан ҳам фойдаланишингиз мумкин. Машқларни ҳар ким ўзи яхшилаб ўрганиб олиб, кейин гуруҳлар тузиб, улар билан машқлар ўтказиши ҳам мумкин.

Хаёлий тимсолларни олимлар оғир онкологик касалликларда ҳам қўллашни тавсия этмоқдалар. Беморлар машғулотлардан кейин ўзларини қушдай енгил сезганлар, руҳлари, куч-қувватлари ва кайфиятлари кўтарилган. Руҳи кўтарилган бемор ярим тузалди, деган сўздир. Ўзига ишончи ортган беморда салбий тарангликлар пасаяди, яшашга умид пайдо бўлади.

Тиббиётнинг бошқа йўналишлари билан бўладиган ўзаро муносабатлар,

Тана ва руҳ тиббиёти, асосан ёрдамчи муолажа ҳисобланади. Яъни унинг вазифаси муолажанинг бошқа турига ёрдам беришдир.

Бир беморда, 80-йилларда меъда ости безининг метастазли саратони пайдо бўлди. Бу нохуш хабарни совуқ-

қонлик билан эшитди, талвасага ҳам тушмади, ҳаётдан умидини ҳам узмай, ҳар доимги иши билан машғул бўлаверди. Бу 40 ёшли муҳандис ўз-ўзини даволаш дастурини тузиб, унга кимётерапия билан бирга муроқаба, ҳаёлий тимсоллардан фойдаланиш хилларини ҳам қўшди. Унинг саломатликка етиш йўли жуда узоқ ва қийин кечди. У бу йўлда ҳеч руҳан тушмади, қўл силтаб қўймади, балки сабр-тоқат билан мақсадига эришди. Яъни бутунлай тузалиб кетди. У ўзига хос аутотренинг машқларини танлаб олди, саёҳатларга чиқди, кўп вақти табиат бағрида кечди, вақтини шод-хуррамлик ва ҳазил-мutoй-иба билан ўтказди. Ана шу гайрат билан ҳаракат қилиши уни оғир, бедаво дарддан халос қилди. Бу бемор ўзи соғайгандан сўнг, саратонга қарши кўплаб маърузалар қилди, одамларга ўз тажрибаларини сўзлаб берди. Машқлардан 3 йил ўтгандан сўнг, кузатиб юрган ҳакимлар унда ҳеч қандай саратон асоратини ҳам, белгисини ҳам топмадилар. Унинг нимадан соғайиб кетгани ҳақида ҳакимлар аниқ бир нарса айтолмадилар. Чунки унга кейинчалик кимётерапиянинг ҳам фойдаси тегмай қолган эди. У ўзида қандайдир ички кучни топа олди, ўша кучни ишга солиб, ўзини соғайиш томон етаклади.

Ўлимни ёки қайта туғилиш?

Клиник ўлимни бошидан кечирган одамлар «у дунёга бориб, қайтиб келган», ҳисобланадилар. Агар шунақа одамларни кўрган бўлсангиз, бунақаларнинг қанчалик ўзгариб кетганлигини сезмай иложингиз йўқ. Улар тинч-хотиржам, ҳақиқатни сўзловчи, кам гапириб кўп эшитадиган, ҳовлиқмасдан иш қиладиган бўлиб қоладилар. Ҳаётдан кўпроқ баҳра олишга интиладилар. Бу мулоимлик вақтинчалик эмас. Уларнинг хатти-ҳаракатларидаги майинлашиш ўзгармайди. Бу одамлар ўлиб, қайта туғилгандек бўладилар.

Кўп касалликлар психосоматик табиатга эга эканликларини руҳшунослар борган сари қатъийроқ таъкидла-

моқдалар. Бизнинг касалликларимиз ўзимиздаги камчиликлардир, улар фақат тақдиримизнигина эмас, балки танамизни ҳам ишдан чиқарадилар.

Биров грип билан касалланди, у билан бирга ишлайдиганлар ёки бирга яшайдиганлар бундан сақланиб қоладилар. Нима учун биров ОИТСга чалинади, унинг шериги эса – йўқ, бу иммунитетга боғлиқмикан? Нима учун айнан сиз қоқилиб йиқилдингиз, ўша жойдан бошқалар бемалол ўтиб кетишаяпти-ку? Нима учун безорилар фақат сизга ташландилар? Нима учун раҳбарингиз фақат сизга бақиради? Бахтсиз ҳодисалар қардан келиб чиқади?

*Бахтим сарчашмасидан,
Шакар олсам туз бўлур.
Ёз куни ҳаммомга тушсам,
Болта кесмас муз бўлур.*

Булар тасодифми ёки бир қонуният асосида юз берадими?

Қалбингизни заҳархандалик, ҳасад, бировни кўра олмаслик, ёмон фикрлар ва салбий ҳиссиётлар қоплаб ётган бўлса, касалланмай қолмайсиз. Уларнинг давоси – кечиримли бўлиш, бировга ҳасад эмас, балки ҳавас қилиш, хурсандчилик, яхши мақсад томон интилиш, бошқаларга ҳам, ўзига ҳам яхши ниятларни раво кўриш бўлади. Агар салбий ҳиссиётлар фақат онг билан боғлиқ бўлса, бу биров оддийроқ кечарди. Аммо бизга ботиний онгдаги ғайриихтиёрий фикрлар ва ҳис-туйғулар кўпроқ салбий таъсир қилади.

Агар бирор яқин кишимиз вафот этса ёки бизни бутунлай тарк этса, бунинг учун қаттиқ қайғурамиз, бизни ташлаб кетгани, ҳимоясиз қолдиргани учун ундан умрбод норози бўлиб юрамиз. Бундай аламлар ўз вақтида кечирилмаса, улар ботиний онгга ўтади ва йиллар давомида ичимизни кемириб боради ва ниҳоят бизни саратон (ёки зардобли шиш) хасталигига йўлиқтиради.

Бунақа салбий ҳис-туйғулар вужудимизда, қалбимизда йиғилиб, тўпланиб туради. Худди шундай салбий ҳодиса яна қайта юз берса, у ана шу тўпланиб турган «заҳар»ни вужудимизга қарши ишга солиб юборади, ҳаракатга келтиради. Ана шунда ҳар қандай касалликни кутаверинг.

Кимки ёшлигида ёки болалигида ҳаёти ва умрини алғов-далғов қилиб юборган, унинг ўз кучига ва адолатга нисбатан ишончини ер билан яксон этган бир алам, руҳий жароҳат ёки даҳшатли хиёнатни бошидан кечирса, вақти-соати етиб, унда ўсмали касалликлар пайдо бўлади. Шундай вақтда энди ақл-хушини йиғиб олиб, ўз қадр-қимматини билиб қолган, ўз-ўзини ҳурмат қилишни ўрганиб олган бу инсон ўз қадрига ета билса кечиримли бўлиб, уни авф эта олса, ундан касаллик чекинади.

ЙИГИРМА ИККИНЧИ ФАСЛ.

ИСТАГАН ОДАМ ЭРИШАДИ

Касалликка чалингандан кўра, унинг олдини олиш осонроқдир. Буни истамаган одамлар шу касалликка ўрганиб қолган бўладилар... Агар касал бўлиб ётсалар, уларга меҳрибончилик кучаяди-да. Айримлар эса, касалликка қарши курашни бошласам, аммо фойдаси бўлмаса-чи, деган гумонга берилиб, бошиданоқ қўлларини ювиб, қўлтиқларига уриб қўяқоладилар, чунки баъзи танишлари «бу касаллик бари бир тузалмайди», – деб айтган бўлади. Бундай тушкунлик тузаладиган беморни ҳам енгиб қўядику. Ахир, минг-минглаб одамлар ҳакимларнинг қўйган аниқ ташхисларига ҳам қаноат қилмай, ўзларини-ўзлари даволаб, тузалиб кетаяптиларку? Масалан, ҳаммага таниқли Арнольд Шварцнеггер болалигидан юрак етишмовчиликларини бошидан кечирган. Кейин културизм билан шуғулланиб, бу дардни енган ва ҳозир унинг юраги касал бўлгангига ҳеч ким

ишонмайди ҳам. В. Диккулни олайлик: у циркда саккиз тоннадан оғир мошиналарни юргизади, ҳолбуки унинг умуртқа поғонаси жуда даҳшатли жароҳат олган эди.

Улар алоҳида бир одамлар эмас, ҳамма қатори оддий одамлар. Ўзини ҳурмат қилган, ўзини севган одам нима истаса, ниятига эришади. Фақат кучли ирода бўлса бўлгани. Одамзоднинг имкониятлари чексиздир. Фақат у ўз имкониятларини ўзи чекламаса, уни ҳеч қандай куч чеклаб қўёлмайди. Ўз кучига ишонган одам ҳамма нарсанинг уддасидан чиқади.

Минглаб йиллар давомида имтиҳонлардан ўтиб келган, Абу Али ибн Сино асарларида келтирилган ва замон тиббий амалиётидан ўтган руҳий соғломлаштирувчи тизим мавжуд. Саломатликка эришишнинг янги ва қадимий усуллари ҳам бор. Эски гина-кудуратларни унуттириб, психосоматик касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини аниқловчи ва ўз-ўзини бошқаришни ўргатиб даволовчи замонавий психологик Мадади Сино соғломлаштириш академияси ҳам республикамизда мавжуд. Академияда соғломлаштириш босқичлари бор. Улар инсоннинг ички имкониятларини уйғотиб, тўғри йўлга солишига ўргатади ва жуда кўп хилма-хил касалликлардан фориғ бўлишингизга ёрдам берадилар.

ЙИГИРМА УЧИНЧИ ФАСЛ.

ЯРАТГАНГА ИШОНЧ – ҲАЁТ ВА СОҒЛИҚ ГАРОВИ

Вужуднинг жамият, табиат ва олам билан олий даражадаги уйғунлиги инсон саломатлигининг сон ва сифатини белгилаб беради. Улар ўртасидаги уйғунликнинг бузилиши, дисфункцияси вужуд ишининг бузилиши ва касалликларга олиб келади. Одам вужудида доимий равишда икки тараф – саногенез (саломатлик тузилмалари) ва патогенез (касаллик тузилмалари) - ягона жараён бўлиб, ташқи муҳит омиллари, жамият ва оламга нисбатан мослашувни намоён қилади.

Ҳамма фалокат шундаки, биз неча-неча йиллар давомида одамзодни касалликлардан халос қилишга уриниб, саломатликнинг руҳий-маънавий даражасига умуман эътибор бермай келдик. Ҳатто тиббиёт институтларида, одамларни даволашга биологик, жисмоний, асаб саломатлиги нуқтаи назаридан қараб келинди. Аммо инсоннинг руҳий-маънавий саломатлиги тўғрисида яқин дамларгача ҳам гапиришга қўрқиб келдилар. «Саломатликнинг моҳияти шундаки – деб ҳисоблайди Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ), – у ўз ичига том маънода жисмоний, физик, руҳий ва ижтимоий бахт-саодатни қамраб олади». Ҳолбуки инсон табиати, Яратувчининг бир бутун ижодий маҳсули экан, саломатлик тўғрисидаги тасаввурга қўшимча бир йўналиш – диний саломатлик тушунчасини ҳам киритишимиз лозим. Фақат ана шундай бир бутун (интеграл) ёндашув орқалигина инсон саломатлигига таъсир қилиш жуда самарали бўлади.

Бу тузилмалар ўзаро динамик алоқада бўлади, бунда саногенетик омилларнинг устун келиши саломатликка, патогенетик омилларнинг устунлиги эса касалликларга олиб келади. Ҳар бир одамнинг асосий вазифаси фаол ва ижодий ҳаёт кечириш учун саломатлик тузилмаларини сақлаб қолиб, уни мустаҳкамлашдан иборат. Замонавий тасаввурлар оламида «Сиҳат-саломатлик» сўзининг маъноси остида, атроф-муҳитдаги ўзгаришлар билан ўзаро эркин мулоқотда бўлиб, шу ўзгаришларга одам вужуди нинг мослаша олиш имконияти ётади. Ўзини мувофиқ тарзда жисмоний, руҳий ва маънавий томондан ривожлантира олган, табиат ва ижтимоий муҳитга яхши мослаша олган киши соғлом одам, деб айтилади.

Соғлиқ - саломатлик Яратган томонидан берилиб, биз истиқомат қилаётган шарт-шароитлар ҳам унинг инъомидир. Бу инъом фақат алоҳида бир кишиники эмас, балки бутун жамиятники экан, ўз-ўзидан саломатликни эҳтиёт қилиб сақлаш ва уни янада мустаҳкамлашни талаб қилади. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир шахснинг

Ўз-ўзини такомиллаштириб бориши, ҳаётининг гуллаб-яшнаши учун шароитни фақат жамият яратиб бериши шарт эмас. Яъни инсон ўзи ҳамда оиласи ва жамият олдига масъулияти, соғлиғи, тўлақонли иш қобилияти ва узоқ ижодий ҳаёт кечириши учун ўзи жавобгар эканлигини тушуниши керак.

Кўпинча яратиш, ижод қилиш ўрнига, ўз атрофимизда ҳаётимизни бузувчи бир тизимни пайдо қиламиз – бизга Яратувчи инъом этган ва жамият томонидан таъминланган барча туҳфа ва ажойиботларни йўқ қилиб ташлаймиз.

Кўплар ўз вужудига худди душмандай муносабатда бўладилар: нима тўғри келса еб кетаверадилар, спиртли ичимликлар ва тамаки билан заҳарланадилар. Аммо дунёда ҳамма нарсанинг чек-чегараси бор. Саломатликка ҳам бир кун илтифат етиши, вужудда бирор ўзгариш юз бериши мумкинлиги, уни худди ўзидай қайта тиклашнинг иложи йўқлигини унутган ҳолда, ҳис-туйғуларини ҳад-ҳисобсиз оёқости қилаверадилар.

Бунинг ҳаммаси ўз вужуди фаолиятини, ўзини билмасликдан келиб чиқади. Албатта, ўз вужудининг тўлиқ хусусиятларини, ҳатто академиклар ҳам билмайдилар. Аммо, вужуд талабларининг асосийларини ҳамма билиши шарт. Умумий ва тиббий маданият, унинг руҳий – маънавий ва ирсий ибтидосини – саломатликни асраш ҳақидаги билимлар аниқлаб беради.

Ҳар бир инсон учун унинг ирсияти, ёши, жинси, миллати, вужуд биоритми, табиат мароми (ритмикаси) ва динига қараб, тан сиҳатини яхшилаш ва янада ёшариш учун алоҳида шахсий ёндашув орқали киришиш керак бўлади. Вужуд тизимларининг атроф-муҳит (оила, жамият, табиат) ва ташқи олам билан уйғунлашувида инсонда ижобий ҳис-туйғулар ғолиб келади. Ўзига, оиласига, жамиятга ва Яратганга нисбатан меҳр-муҳаббат туйғуси пайдо бўлади. Танаси ва руҳида ажиб энгиллик, қувонч уйғонади.

Бахтга қарши, бизда кўп жойларда ҳали ҳам тиббиёт психосоматик касалликлар бўйича таназзул ҳолатида турибди. Тиббиётда депсихологизация давом этапти. Тиббиётимиз динсиз (даҳрий) бўлиб қолган. Ҳакимлар худди ўт ўчирувчилардек ишлайдилар: жигар оғриди-ми, фақат жигар даволанади, бош оғриди-ми – бутун эътибор бошни даволашга қаратилади. Аммо одам ягона бир бутун мавжудотдир, касалликнинг туб сабаби қаердан келиб чиқаётганлигини аниқламай, фақат бошни даволаш нотўғри. Энг асосийси – ҳаким қанчалик тор мутахассисликка эга бўлмасин, у одамнинг қалби ва руҳи мавжуд бўлган бир шахс эканлигини ҳеч қачон унутмаслиги лозим.

Одамзод ўз саломатлигини асрашга ёшлиқдан, болаликдан бошлаб киришгани маъқул. Аммо ёш ўтиб, қарилликка етганида ҳам бу ҳаракати кутилган натижани беради. Вужуддаги ҳужайралар бутун умр давомида, ҳар 11 ой ичида ёшариб (янгиланиб) туришини замонавий тадқиқотлар исботлаб берган. Психологик тадқиқотлар оламида вужуд саломатлиги руҳнинг ҳолатига, ўз-ўзига руҳий таъсир қила олиши билан боғлиқ бўлиши ҳам маълум. *Инсон руҳияти доимо ёшлигича қолади! Инсон кўнгли ҳеч қачон қаримайди. Бунини доимо ёдда тутинг! Ёш ўтиши – бу умрнинг охири эмас, бу – донишмандлик тонгидир!*

Одамнинг ўз тан-сиҳатлигини сақлаш тизими 3 асосий қонда: ўзини англай олиш, тарбиялай олиш ва ўз билимини амалга ошира олишга асосланади. Ўз тан-сиҳатлигини сақлаш қурилмасига яна 3 та яхши туйғу: ишонч, умид ва муҳаббат киради. Улар ичида энг асосийси – ишонч инсон умри ва саломатлигининг асоси бўлиб қолади. «Ихлос–халос», дегани шу бўлади.

Бемор одамда Яратганга, ҳакимга ва унинг ўзига нисбатан ишонч туйғусини шакллантириш энг муҳим ўрин тутати. Одамдаги барча жонли-жонсиз унсурлар Яратувчининг амри билан бунёд бўлган. Ўша Яратган-

нинг ўзига ишонч ва ихлос саломатликнинг энг бош омилидир.

Атрофдаги одамларнинг хулқ-атвориға қараб, атрофимизда қанақа «қуюқ булут» осилиб турганини кўрамиз. Ҳужумкорликнинг қора халқалари, минглаб йиллар давомида кўпайиб бораётган зўравонлик, қўрқув ва бағритошлик, жабр-зулм, ёлгончилик ва таъмагирлик, янгидан-янги авлодларнинг дунёға келиши билан бу «разолат»ни етказиб турувчиларнинг янада кўпая бориши сайёрамиз учун мўлжалланган қувват оқимини бутунлай бузиб юборди. Шунинг учун ҳам она табиат ўзича бизга жазо бериб, бош кўтармоқда. Бизнинг қилган гуноҳларимиз тимсоли бўлган касалликлар, омадсизликлар, фалокатлар худди бўғувчи тузоқдек таъсир қилувчи карманинг бетўхтов тазйиқини тўхтатиш учун ҳақ йўлига ўтишга кучли ирода, бу йўлда сабр-қаноат, карманинг бир лаҳзалик таъсирларига бўйин эгиш зарур бўлади. Бўйин эгиш-итоатгўйлик асосида – касалликлар ва кўнгилсизликлар орқали бизнинг олдин қилган гуноҳларимизнинг авф этилиши кўзда тутилганини англаш ётади.

Фақат келажагимиз порлоқ бўлиши учун яна бошқа гуноҳлар қилмаслик керак. Аксинча, яхшилик қилиб қолишга шошилмоқ лозим.

Яратганнинг муҳаббати биз тушунган, идрок этган нарсалар – ҳиссий қониқиш ва жинсий майллар аралашмасига ўхшамайди. Айрим ҳолларда бу ҳақиқий уйғунлик ва шоирона юксакликка кўтариладиган ривожланган руҳиятга ўхшаб кетади. Пайғамбаримиз айтганларидек, севги – муҳаббат бу қатъийлик ва адолатдир. У Яратгандан ана шундай етиб келади ва кўринмайдиган, аммо идрок этиладиган қонуниятда намоён бўлади.

Қатъийлик ва адолатни биз ўзимизга, фарзандимиз ва душманларимизга билдиришимиз керак. Ана шунда Ҳадисда айтилган – душманларингни худди ўзингни севгандек севгин, деган жумлалар тушунарли бўлади.

Яна, кўпгина одамлар доимий равишда мачитга бориб турадилар, чин кўнгилдан ибодат қиладилар, Худо қудратининг борлигини тан оладилар. Шунга қарамай, ишда, кўча-кўйда, уйда ёки қилиқлари, ёки фикр-ўйлари билан ҳар қадамда гуноҳга йўл қўядилар.

Ҳадиси Шарифда: «Биз қадрдонларимизни кечирганимиздек, бизнинг ҳам қарзларимизни ўзинг кечиргин», деган дуо бор. Биз Аллоҳдан ўзимизнинг гуноҳларимизни кечиришини сўраб, тавба-тазарру қиламиз. Аммо бу ибодат қилувчиларнинг юздан бири ҳам қўшнисининг қўполлигини, қарзини қайтариб бермаган одамларни, томорқасини топтаган ҳайвонни чин юракдан кечирмайдди. Демак, биз ҳам ёрдам сўраган ҳолда, ҳам ўзимизни ва Яратган эгамизни ҳар қадамда алдамоқчи бўламиз.

Биз ҳамма қилган ишларимиз, сўзимиз, фикр ва ҳиссиётимизни шахсий тажрибамиз орқали пайғамбаримиз Ҳадисларига мослаштиришимиз ёки ҳеч бўлмаса, шунга яқинлашиш арафасида бўлишимиз керак.

Вақтингизни бекорга йўқотманг! Муқаддас ва тоза манба бўлган Қуръоннинг сўзларига таянган ҳолда, ўзингиз орқали Ҳақни танинг. Сидқидилдан қўлингизни чўзинг ва самодан Сизга ёрдам келади.

ЙИГИРМА ТҶРТИНЧИ ФАСЛ.

МУОЛАЖА ВА УНИ БАЖАРИШ УСУЛЛАРИ

III Ана ва руҳ тиббиёти йўлида одамнинг руҳий ҳолатига таъсир қилувчи турли-туман усуллар мавжудлигини айтдик. Энг кўп қўлланиладигани яна такрорлаймиз бу – мувожабадир. Унинг ҳам жуда кўплаб турлари мавжуд. Энг тарқалган хили – релаксация таъсиротнинг енгиллаштириш усулидир.

Бу усулни бажараётганда атроф-теварақ жуда тинч бўлиб, ҳеч нарса безовта қилмаслиги керак. Одам қулай ўтириб олиши лозим. Тинчлик ҳолатига эришилса, бирор-бир ҳикматли сўз, дуо, товушни овоз чиқармай та-

лаффуз қилади, агар мияга бошқа нарсалар келиб қолгудек бўлса, яна бу ҳолат такрорланади. Улар ҳар хил диний анъаналарга ҳам тааллуқли бўлади. Қандай руҳда бўлмасин, уни бажариш омили осон, уни ҳамма ҳам бажарса бўлади. Ундан ҳар қандай динга мансуб кишилар ҳам фойдаланишлари мумкин. Чунки, бу машқларни бажараётган одамлар, ўз эътиқодларини мустаҳкамлайдиган ҳар қандай сўзни ёки дуоларни такрорлашлари мумкин. Дуоларни ўқиш вақтида ҳамма ўзини ҳузур-ҳаловатга чўлганган сезади.

Диққатни бир жойга тўпланг

Аслида бу ҳолат диққатни бирор-бир нарсага қаттиқ қаратиш қобилияти ишга солинган ёки солинадиган муроқабанинг бир кўриниши бўлади. Бошқача қилиб айтганда, бу аутотренинг ҳам эмас, кўзбахшилиқ ҳам эмас, балки оддий бир ҳаракат – юришми, овқат пиширишми, уйни супуриш вақтими, рақсга тушиш вақтими ёки бошқа ҳар қандай воқеалар бўлиши мумкин. Онгимиз бутунлигича ўша дақиқаларда бўлиб ўтаётган ҳодисаларга қаратилиши керак. Агар қайсар хотира бошқа нарсаларни эсга солаверса, яна ўз мушоҳадангизга қайтишга ҳаракат қилинг.

Ўзингизни бошқаришни ўрганинг

Одамнинг бош миясида лингвистика, мантиқ, ассоциация, хотира ва ҳис-туйғуларга жавоб берадиган соҳалар бор. Фақат улардан тўғри фойдалана билиш керак, холос. Уларни ишлата билишни ўрганиш мумкин. Ҳар бир одам ўзига керагини машқлар ва машғулотлар ёрдамида ривожлантира олади. Агар Сиз бизнес қилмоқчи бўлсангиз, тезкор тафаккур, хотира, шоир бўлгангиз келса, лингвистика ва ассоциатив соҳаларни ривожлантиринг, уларни ишлата билинг. Энг муҳими – ахборни бошқара билиш зарур. Одамнинг кўпинча хор-зор бўлиб турмуш кечиришининг

сабаби – бунн қандай қилиб амалга оширишни билмаслигидан. Шарқ маданияти одамнинг ўз устида ишлашини талаб қилади, мажбур қилади (Йога, му роқаба – буларнинг ҳаммаси уйғунликка эришиш усу лидир). «Ғарблик»лар Аллоҳ одамизодни жуда мукам мал яратган, у турмуш жараёнида ўз-ўзини бузади, деб ҳисоблайдилар. И. М. Мечников эса Шарқ услубини ёқлаб, одам аввалданоқ номукаммал яратилган, шу нинг учун ўз-ўзини «камолотга етказиши керак», деб таъкидлаган.

Нима, одам бир компьютер-у, фақат керакли тугма ларни боссангиз бўлдимиз? Йўқ. Инсон жуда мураккаб мавжудот. Шу пайтгача қанчадан-қанча ирсиятшунос олимлар унинг имкониятлари чегарасини аниқлашга уриниб кўрмаганлар! Аммо ҳамон аниқланмаганлари қанча. Масалан, ҳис-туйғу ва ақл-заковатни олайлик – у нима ва нима билан ва қандай бошқарилади? Бир аме рикалик иммунолог рус иммунологи Рем Петровга: «Қа ранг, одамлар аллақачон Ойга чиқишди-ю, биз ҳамон тўқималарнинг ўзаро мослиги ҳақида бош қотирмоқда миз!», – деганида Петров: «Ҳа, биз бош қотираётган нар салар Ойга учишдан кўра анча мураккаброқдир», – де ган эди.

РЕЛАКСАЦИЯ

Кулай ўрнашиб олинг. Қўллар тана бўйлаб чўзилган, кафтлар пастга қаратилган, тирсак сал букилган, бош олдинга эгилган бўлсин. Тананинг бундай ҳолатидан мушаклар бутунлай бўшашади. Оёқлар сал керилган, кўз юмилган бўлсин. Аста-секинлик билан уч марта нафас олинг ва чиқаринг. «Мен тинчман» денг, нафас олинг, «тинчланаяпман» денг ва нафас чиқаринг. Ички нигоҳингиз билан бутун танангизни, юзингиздан бошлаб то оёқ учигача кузатиб чиқинг. Бутун вужудингизни ҳис қилинг. Бутун диққатингиз (ёки хаёлий бир чимдим ёруғлик, нур ва бошқа) аста-секин, ақлий зўриқишсиз баданингиз бўйлаб сирғалади, йўл-йўлакай мушаклардаги тарангликни, сиқилишни йўқотиб сирғалади. Бундан тана бўшашади. Нигоҳингизни яна юзингизга қайтаринг. Пешона мушакларини бўшаштиринг, бундан ажинлар ва тиришлар тарқалади, кўз олмалари бўшашади, худди бош суяги ичига «тушиб» кетгандек бўлади. Киприклар титрамайди, ёноқлар ҳам худди пастга қараб «оқиб тушаётгандек» бўлади. Пастки жағ, тил, лаблар ва тишлар ҳам осилиб қолади. Юз мушаклари ёзилган, хотиржам. Юз исий бошлайди. Бош тоза, тиниқ, ҳеч қандай ўйлов йўқ. Агар хаёлга бирор ўй келса, уни рангли оқимга қиёс қилиб, енгил фаввора каби, миядан чиқариб ташланг.

Кейин бўйин мушаклари ростланади. Бутун диққатингиз елка-бел соҳасига ўтади. Елка-бел бўшашади, елкалар, тирсак, билак, қўллар осилиб қолади. Қўл мушаклари юмшоқ ва бўшашган бўлади. Бутун қўллар бўйлаб иссиқлик қуйилади. Ёқимли залвор ҳисси пайдо бўлади ва қўллар худди узайиб, гиламга тегиб кетаётгандек туюлади.

Диққатингиз оёққа ўтади. Оёқ мушаклари, болдир чаноқ мушаклари, тизза ва сон мушаклари бўшашади.

Оёқлар ёқимли оғирлашади ва узайиб гўё ерга «оқиб» тушади.

Кўкрак мушаклари бўшашади, бир маромда нафас ола бошлайсиз. Агар ноқулай ўтирган бўлсангиз, бу бўшашишга халақит берса, бир сонияга баданни қаттиқлаштириб, ҳолатингизни ўзгартиринг ва машқни давом эттиринг. Вужудингиз исий бошлайди, бутун тана бўйлаб роҳатбахш енгиллик югуради. Сиз бутунлай бўшашганиз, дам олаяпсиз. Танангизнинг ҳар бир аъзоси, ҳар бир нуқтаси, ҳужайраси дам олаяпти. «Мен тинчман», «Дам олаяпман». Бутун вужудингиз «сузиб юрипти», «Ҳавода эриб кетаяпти». Миянгиз тиниқ, хотиржам. Сиз хотиржамсиз, дам олаяпсиз...

Иссиқлик (И), жимирлаш (Ж), совуқлик (С)

Бу машқ давомида инсонда жисмоний жиҳатдан айрим ўзгаришлар юз беради. Хаёлан иссиқликни чақирган пайтда ҳамма қон томирлари, қил томирлар, кўк томир ва бошқа аъзолар кенгаяди, ичаклардаги ортиқча чиқиндилар (тошлар) ажралади, қон айланишининг кучайиши бу тошларни ювиб чиқаради, бошқа зарарли тиқилмалар ҳам ажралиб чиқади. Моддалар алмашинуви яхшиланади, кўк томирлар кенгайиши (варикозлар), қуюқлашган қонлар йўқолади, асаб охирлари фаоллашади.

Энди қулайроқ ўтириб олинг. Кўзларни юминг. Ўзингизда иссиқлик тимсолини бир коптокча шаклида тасаввур қилинг ва уни ўнг оёқ кафтига жойлаштиринг. Оёқ кафтини, ҳар бир бармоқ, суяк, пай, тоғайчалар, майда томирлар, тўқима, мушак тўқимаси, ипли бурмаларни иситинг. Болдир-товон бўғимини ҳам иситинг. Бўғимларнинг қанчалик ҳаракатчан бўлиб қолганлигини жисмонан ҳис этишга урининг. Иссиқлик бўлагини товондан бошлаб юқорига ҳаракат қилдиринг. У ўз йўлидаги ҳамма нарсаларни, ҳар бир тўқимани иситиб борсин. Тизза бўғимини ҳам унутманг. Танангиздаги иссиқликдан туз-

ларнинг қандай майдаланиб бораётганлигини тасаввур қилинг, ҳис этинг. Иссиқликни сонга қараб кўтаринг. Иссиқлик сезгисини янада ёрқинроқ тасаввур этинг. Ўз иссиқлигингиз билан ўнг чаноқ – сон бўғимини уқаланг, уни ҳаракатчан ва майин қилинг. Йўл-йўлакай ҳамма аъзоларни исита бориб, диққатингизни думғазага қаратиб, шу соҳани иситинг, ҳар бир умуртқани, ички томондан илик тўқималарини, ташқи томондан – ҳар бир умуртқалараро диск умуртқа ўсимталари, майда асаб томирини иситиб, умуртқанинг пастки кўкрак қисмига ўтказинг. Иш жараёнида ўзингизда бўлиб ўтаётган ҳиссиётларни сезиб олинг ва эслаб қолинг. Бундай ҳиссиётлар ҳар кимда ҳар хил бўлади. Бировда санчиқ, томирнинг гупиллаб уриши, бирор аъзонинг учиши билан кечиши мумкин.

Энди иссиқликни умуртқанинг юқори кўкрак бўлимига ўтказинг. Аввало ўнг елка – белдан бошланг. Агар Сизнинг фикрингизча, иссиқлик ҳиссиёти етарли бўлма-са, одатдагича бир нафас олиб, чиқаринг ва шу билан иссиқлик сезгисини коптокчада кучайтиринг. Елка бўғимларини иситинг, ўзингизга ортиқча бўлган тинч ва бахтли ҳаёт кечиришга халақит берадиган ҳамма нарсаларни иссиқликда эритиб юборинг. Иссиқлигингиз билан елкани, тирсак-билак бўғимларини оҳиста уқалаб боринг. Йўлингизда нима учраса, ҳаммасини, ҳар бир бўғимчани, нинанинг учидек ҳам жой қолдирмай, меҳр ва муҳаббат нурига ўраб, силаб-сийпаланг. Худди шунингдек, иссиқликни қўлингиз, елка суяги томон кўтариб, чап елкага ўтказинг ва шу ҳаракатларни яна такрорланг. Кейин иссиқлигингизни умуртқа бўйлаб думғазага туширинг, йўлда эсингиздан чиқиб қолган аъзоларингизни ҳам уқалаб, пастга қараб силжиб боринг. То товонгача тушган иссиқликни яна ўнг чаноқ-сон суягига ўтказинг.

Сўнгра ўнг томон товонига тушинг. Иш чоғида бадингизда пайдо бўлган ҳамма ҳиссиётларни эслаб

қолинг. Бу ҳисларни энди йўқотамиз. Нафас олинг. Худди енгилгина шаббода ўнг товонингизни силаб ўтгандек бўлади. Сиз иссиқликни олиб юрган йўналиш бўйлаб, энди совуқликни олиб юрасиз. Фақат ундан тезроқ ҳаракат қилинади, ёқимли туйғу бутун вужудингизни қоплайди.

Кўз ва қулоқлар учун И. Ж. С.

Бу машқлардан кейин гайморит, фарингит, уйқусизлик ўтиб кетади, ҳид билиш сезгиси кучаяди. Машқлар неврозлар, хафақонлик, бош ичидаги қон босими кўтарилишида фойда қилади. У вужуднинг иқлим шароитларига бўлган таъсирланишини меъёрлаштиради, қон айланишини яхшилайдди, бош мия қон томирлари сиқилишини йўқотади. Яна отит (эшитишнинг қулоқ пардаси жароҳатларига алоқадор бузилишлар), эшитиш асаблари яллиғланишида, тонзиллитларда яхши самара беради.

Қулай жойлашамиз, кўз юмилади. Бошдан то товонгача мушакларни бўшаштирамиз. Ўзимизнинг иссиқлик тимсолимизни пайдо қиламиз ва ана шу иссиқлик билан бурун-томоқларни иситамиз, иссиқликни бир тугунчага айлантириб, юқори юмшоқ танглай соҳасига йиғамиз. Иссиқликни иложи борида ёрқин тасаввур қилинг. Ёноқ бўшлиғи ва пешона бўшлиғини иситинг. Иссиқлик қулоқларга қараб сурилади. Орқага қайтилади. Ҳар иккала қулоқ билан бирданига ишласа ҳам, битта-битта олиб ишласа ҳам бўлади.

Кўриш ва эшитишни созлаш ва кўз машқи

Кўриш ва эшитиш аъзолари сезги аъзолари туркумига киради. Улар ташқи таъсиротни қабул қилади ва асаб импульсларига ўтказди, ундан кейин уларни бош мияга узатади.

Халқ табobati бўйича, кўз ҳаракатини тузатиб, айрим касалликлардан халос бўлиш мумкин экан. Бу ма-

шқлар тажриба қилиб кўрилди ва уларнинг неврозлар, хафақонликлар ва айниқса бош чаноғи ичидаги қон босими ошувини даволашда фойдаси борлигига ишонч ҳосил қилинди.

Машғулотнинг амалий қисмига ўтишдан олдин тўғри туринг, хаёлингизда ижобий фикр, ҳис-туйғу ва кайфийатни ҳосил қилинг.

Ўзингизни севги-муҳаббат, шод-хуррам, бахт-саодат, соғлик – саломатлик тимсоли, деб ҳис қилинг. Сиз Яратувчининг қудратли бандаси, Ҳукмрон хилқат тимсолига кириг ва:

- Мен ёшман!
- Мен соғломман!
- Қўлимдан ҳамма нарса келади, - деб хитоб қилинг.

Эшитишни созлаш

Одамдаги эшитиш ва қулоқнинг бошланиш қисми жуда мураккаб тузилган. У товуш тўлқинларини қабул қилади, йўналишини тананинг бўшлиқдаги ҳолатини аниқлайди. Эшитиш ва қулоқнинг бошланиш қисми уч қисмга бўлинади: ташқи қулоқ, ўрта ва ички қулоқ. Бу қисмлар аналитик ва функционал жиҳатдан ўзаро зич боғланган. Ташқи ва ўрта қулоқ товуш тебранишларини ички қулоққа ўтказади ва шу билан овоз ўтказиш вазифасини ўтайди. Суякли ва пардали лабиринтдан иборат бўлган ички қулоқ эшитиш ва бошланиш (мувозанат) қисми аъзосидир. Эшитиш устида иш олиб боришда, бу томони энг муҳим ҳисобланади. Муваффақиятга ишончимиз қатъий бўлса, албатта, самарага эришамиз.

Қулоқ устида иш олиб борганда, яхшиси атрофда ҳеч ким бўлмасин, бирор хил мусиқа кўйинг, ойнаижаҳонни ёқинг ёки бирор хил товуш манбаини топинг. Овозини пастроқ қилиб кўйинг. Овоз Сизга зўрға эшитилаётган масофага бориб туринг. Ичингизда яхши кайфият барпо қилинг, ҳаётингиздаги энг хурсанд бўлган кунингизни ёки бирор воқеани ёдга олинг. Қанчалик беғам, беташ-

виш эдингиз, ўша вақтларда! Товуш меъёри аниқлан-
гач, бу манбадан бир қадам орқага кетинг. Яна бир
қадам ва яна Кайфият! Товуш манбаининг тескари то-
монига қараб, яна бир қадам босинг. Худди кўриш каби,
эшитиш қобилиятингиз ҳам тезлик билан яхшилана бо-
ради. Олдинига Сиз овозни эпитасиз, аммо сўзларини
ажрата олмайсиз. Кейин бу товуш борган сари кучли-
роқ, ёрқинроқ, баландроқ бўла боради. Ундан сўнг Сиз
сўзларни ажратиб, товуш маъноларига тушуна бошлай-
сиз. Бу аввалига бир неча сонияга чўзилади, кейин бир
неча дақиқа ва соатга чўзилади ва ниҳоят, Сизнинг эши-
тиш қобилиятингиз тўлиқ тузалади.

Эшитишни тузатиш учун муруқаб

Қулай ўрнашиб олинг, ҳеч нарса хаёлингизни чалғит-
масин ва халақит бермасин. Ёқимли осон ва енгил ишни
бажаришга тайёрланинг.

Кўзни юминг. Чуқур нафас олинади-чиқарилади, яна
олинади -чиқарилади. Ҳар нафас чиқаришда юмшоқ тан-
глай соҳасига бир юмалоқ иссиқлик йиғамиз, янаги на-
фас чиқаришда иссиқликни шу соҳага тўплаймиз. Ис-
сиқликни янада ёрқинроқ тасаввур қилинг ва уни қўйиб
юборинг. Нафас олиб – чиқаринг. Яна такрорланг. Ҳар
бир нафас чиқариш билан иссиқликни тўплаймиз, уни
юмшоқ, нурли чигилга айлантирамиз. Яна иссиқликни
қўйиб юборамиз, тарқатиб юборамиз. Яна нафас олина-
ди – чиқарилади, олинади – чиқарилади. Яна ҳар бир
нафас чиқариш давомида иссиқлик чигилчасини юма-
лоқлай бошлаймиз, яна ҳар нафас чиқариш орқали бу
чигилчани юмшоқ танглай соҳасига юборамиз. Иссиқ-
лик чигилчаси (коптокчаси)ни йўл-йўлакай учраган ҳам-
ма жойни исита бориб, эшитиш йўлига суриб борамиз.
Нафас чиқарсангиз – иссиқлик, нафас чиқарсангиз –
ёруғлик. Ёқимли, шифобахш иссиқликнинг ички қулоқ
соҳасини тўлдириб боришини ҳис қилинг ва бу соҳани
яхшилаб иситинг. Қаранг, бу иссиқликдан таралаётган

ёрқин нур ички қулоқ соҳасининг ҳамма ерини тўлдирмоқда. Коптокча билан қулоқдан бу қулоққача бўлган эшитиш тузилмасини аста-секин иситиб боринг. Иссиқлик таралаётган коптокча бир оз ташқарига чиқиб, ташқи қулоқни иситишини ҳис қилинг. Бу қулоқдан у қулоққа бўлган ҳаракатни 3-4 марта такрорланг. Иссиқликни ҳаракат қилдириг.

Иссиқлик коптокчасини юқори танглайга қайтарамиз. Иссиқлик ва ёруғлик сезгисини кучайтиринг. Ва бу коптокчани эшитиш йўлига қайтаринг. Яна у қулоқдан бу қулоққача, пружинадаги каби, спирал бўйлаб 3-4 марта уқаловчи ҳаракат қилдириг. Коптокчани юқори танглай соҳасига олиб келамиз ва уни қўйиб юборамиз.

Энди эса, ҳар бир нафас олишда юқори танглай соҳасига совуқлик йиғилаётганини ҳис этинг. Ҳар бир нафас олиш орқали бу совуқликни ичингизда тасаввур қилинг. Хаёлий нигоҳ орқали бу салқинликнинг ранги қанақалигини кўриб олинг. Совуқлик коптокчаси билан яна ўша йўналиш бўйлаб ҳаракат қила бошланг. Совуқлик бўйича натижани мустаҳкамланг. Коптокчани юмшоқ танглай соҳасига олиб келиб, қўйиб юборинг.

Кўришни тузатиш

Кўришни тузата бошлаш олдидан аввало ўзимиз учун зарурий бўлган кайфият ва ишонч образини тасаввур қиламиз ва кўзимизни (кўз мушакларини) ишга ҳозирлаймиз.

Кўз бадан тарбияси

Машқларнинг ҳар бир босқичи навбати билан бажарилади:

- ёпиқ (юмуқ) кўз билан;
 - очиқ кўз билан;
 - юмуқ кўз билан, хаёлий (медитатив) даражада;
1. кўзни тепага – пастга қаратиш;
 2. чапга – ўнгга ҳаракат қилдириш;

3. чапга – марказга, ўнга – марказга ҳаракат қилдириш;

4. кўзни чексизлик белгиси бўйича равон ҳаракат қилдириш:

- соат мили бўйича;
- соат милига тескари томонга қараб;

5. кўзни бантикнинг ҳар бурчагига диққатини тўплаш орқали ҳаракат қилдириш;

- соат мили бўйича;
- соат милига қарама - қарши томонга;

6. «Ғилайлик» - кўз ҳаракатлари:

- бурун учи – узоққа;
- қаншар – узоққа;
- қошларнинг ўртаси – узоққа.

7. «Циферблат» кўзнинг айлана бўйлаб, соат мили ва бунга тескари ҳаракатлари;

- бош тўғри тутилади;
- бош олдинга эгилган;
- бош орқага ташланган.

Палминглар

Палминг кўзлар бадан тарбиясини бошлашдан олдин ва тугагандан кейин ва кўзни ҳар бир созлашдан сўнг бажарилади. Кўзларингиз чарчаганини сезсангиз, шу машқни бажаришга ўтинг. Қўлларингизни «уйча» қилиб чалиштиринг ва бу «уйча»ни бурнингиз устига худди кўзойнакдек қўндириб олинг. Кафтлар остида кўзларингиз бемалол очилиши керак. Кафтларингиз орасидан ёруғлик ўтмаслигини текшириб кўринг. Кўзингизни юминг ва кўз олдингизда қоп-қоронғи тунни ёки қора баҳмални тасаввур қилинг. Агар шуъла бўлса, қилқаламни олинг ва уни қора бўёққа ботириб, бўяб ташланг.

«Парвоз» палминги

Сиз тоғ чўққисида турибсиз, юзингиз қуёшнинг майин нурларига томон қараган. Қалбингиз ҳаяжонга

тўлган. Қўлларингизни ёйинг ва худди қанотлардек ёйинг, оёқларингиз ердан узилаётганлигини ҳис қилинг, юксакликни туйинг ва Она Ер узра парвоз қила бошланг. Сиз ўзингизни зийрак, ўткир, тиниқ нигоҳларингиз билан бу оламнинг чексизлигини, барча гўзалликларини кўрасиз, бу гўзалликдан баҳра оласиз, ўзингизга бу ранглар ширасини сингдиринг, барча ранг ва анвойи турларини ўзингизга танлаб олинг... Танангизнинг ҳар бир ҳужайрасида ана шу завқ-шавқ туйғуси билан пастга тушасиз ва оёқ остингизда ерни ҳис қиласиз.

«Табиатнинг севимли гўшаси» палминги

Ўзингизни мириқиб дам олишга тайёрланг. Ўзингизни табиатнинг энг гўзал гўшасида, деб ҳис қилинг. Юзингизни енгил шаббода сийпалайди. Қуёш чиқиб келмоқда. Сиз баланддасиз, пастда дарё оқмоқда. Тунда ёмғир ёғиб ўтган, дарахт барглари ялтирайди, дарёдан эсаётган шаббода уларни силаб-сийпалайди, қуёш нури сингиб кетади ва баргларнинг ўзлари нур таратади. Қалбингизда ва танангизда тинчлик-хотиржамлик ҳукм суради.

«Баргчалар палминги»

Сиз ўзингизни табиатнинг энг севимли масканида ўтирибман, деб тасаввур қилинг, нигоҳингизни кўм-кўк баргга қаратинг. Сиз бу баргнинг ҳар бир майда томирчаларига, ҳар бир қиррасига тикилиб қарайсиз. Бу рангнинг зумрадлигига, кўкатнинг ширалиги (серсув)лигига қараб тўймайсиз. Баргнинг шамолда тебранишига кўз ташланг ва ўзингиз ҳам шундай тебранинг.

Жадвал билан ишлаш (2-жадвал)

Яқиндан кўрувчилар ва кимда «манфий» кўриш бўлса, ўшалар учун:

– жадвални кўлингиз узатилган жойгача, кўзингизнинг рўпарасида тутиб туринг, кўлингиз ерга параллел бўлсин;

Узоқдан кўрувчилар, яъни кўриши «мусбат» бўлганлар учун:

– жадвални кўзингиздан 15-20 см узоқликда, кўзингизнинг рўпарасида тутиб туринг, кўл ерга ёндош.

Ҳар хил кўрувчи кўзлар учун: яъни кўзлар орасидаги диоптрия 1, 0 дан катта бўлганлар учун:

– кўзларнинг палминг орқали галма-гал ишлаши.

Жадвал билан ишлаш жараёнида ўз кайфиятингиз, табассумингиз, хурсандчилигингиз, ёшлик ва соғломлик тасаввури ҳақида унутманг. Агар кайфият бўлмаса, сунъийсини пайдо қиламиз.

1-жадвал. Кўз машқлари қуйидаги жадвал орқали бажарилади.

Бажариш омили

– 3 мартадан такрорлаб, 30 гача сананг, кўзларни пирпиратинг ва узоқ - узоқларга тикилинг.

– 3 мартадан такрорланг, 30 гача сананг, кўзларингизни пирпиратинг, палминг.

Кўзи ҳар хил кўрадиганлар учун: бир деганда – бир кўз билан, икки деганда иккинчи кўз билан, уч деганда – иккала кўз билан бир вақтда ишлаш лозим.

Иш вақтида нигоҳлар қаторлар бўйлаб равон сирғалади, тўхтаб қолмайди ва кўзларни қисмоқ, унга зўр бериш мумкин эмас.

Бўшашиш машқлари

1. Олдинда, бурун тўғрисида шаҳодат бармоқни ушлаб туринг ва бошни буриб, бармоқнинг ҳаракатланмаётганига ишонч ҳосил қилинг. Машқни 20 марта такрорланг. Машқ давомида кўз очилиб, ёпилиб туради.

2. «Буюк бурилишлар». Оёқни елкадан сал кенгроқ қўйинг. Оғирлигингизни чап оёққа ўтказинг, бош ва елкани чап деворга буринг. Кейин буни ўнг томонда такрорланг. Енгил рақс тушаётгандай ҳаракат қилиб, ҳар бурилишда оёқ товони ердан кўтарилади. Чапга бурилганда, хона ўнг томонда қолиб кетади ва аксинча. Кўзингизни хонага тикманг, нигоҳингиз жабҳа олдидан ўтиб кетсин. Дастлаб 60 та бурилишдан бошлаб, машқлар сонини 100 тага етказинг. Машқларни кечқурун уйқу олдидан, ойна олдида туриб бажаринг.

Аккомодация тузилмаси машқлари

(Ойна олдида марка билан машқ қилиш)

Уйда, ойнага кўз рўпарасидан сал пастроққа, 3 см катталиқдаги яшил рангли картон елимлаб қўйилади. Ойна орқасида, кўчадаги сал узоқроқ жойда, кўзга яхши кўринадиган бирор нарсани танланг. Ойна олдида шундай турингки, кўзингиз ва марка орасидаги масофа:

- узоқдан кўрувчилар учун 20 см гача;
- яқиндан кўрувчилар учун чўзилган қўл масофасида бўлсин.

Бажариш омили (2)

Узоқдан 5 сония давомида аввал марказга, сўнг танланган жабҳага қаранг. 100 марта такрорланг. Кўзингизни қисмай, кучанмай, иккала нарсани тинч, хотиржам томоша қилинг.

Ҳар иккала кўз билан ишлаганда:

- палминг, бир кўз билан 30 марта ишлаш
- палминг, бошқа кўз билан 30 марта ишлаш
- палминг, ҳар иккала кўз билан 30 марта ишлаш

Бу машқларни то кўриш қуввати тўлиқ тиклангунигача давом эттиринг. Ҳар куни бажаринг, нафас кўз орқали олингандек бўлади.

Ҳамма машқлар хаёлан бажарилади.

1. Нафас олиш – бурун орқали, чиқариш – кўз орқали, 5 марта бажарилади.

2. Нафас олиш – кўзлар орқали, чиқариш – товон орқали, 10 марта бажарилади.

Бу машқлар катарактанинг ҳар қандай босқичида наф беради.

Астигматизмда бажариладиган машқлар

Ҳамма машқлар хаёлий тимсолларда бажарилади:

1. Иккала кўзни бир вақтда ҳар томонга айланма ҳаракат қилдириш («буқаламун»дек), (5 марта такрорланади).

– соат мили бўйлаб;

– соат милига тескари томонга.

2. Кўзларнинг бир вақтдаги айланиши (5 марта).

– олдинга, орқага.

3. Кўз қорачигини спирал бўйлаб, марказдан, олдинга хаёлан жойлаштириш, алмаштириш, кўзнинг ташқи радиусга чиқиши билан диаметрини катталаштириб борилади (ҳар бир кўзга бир марта такрорлаш).

Муроқабда ҳолатида нафас олиш

Нафас олишнинг бу қадимги усули пайдо бўлганига 2000 йилдан ошган. Нафас йўллари касалликларининг олдини олишда жуда фойдали. Машқлар ички аъзолар ишини меъёрлаштиришда ёрдам беради, қон томирлари ва шиллиқ қаватлар машқ қилдирилади, тасаввур ривожланади, чарчоқни кетказадиган ва асаб системасига ижобий таъсир қиладиган бирор хил ҳидни ўз хоҳишига биноан кўзгата оладиган қобилиятни оширади.

Қулай ўтириб оламиз, кўзлар юмуқ, бадан бўшашган, миёда ҳеч қандай фикр – ўйлов йўқ. Бир неча марта тинч, равон нафас олинг, чиқаринг ва диққатингизни нафас олганда салқин ҳаво силаб ўтишига, чиқарганда иссиқ ҳаво эсишига қаратинг. Нафас олганда ўзингизда нимани, қанақа хусусиятни тарбияламоқчи бўлсангиз, ўшани сингдиринг, нафас чиқаришда эса – Сизнинг та-

комиллашувингизга нима халақит берса, ўша нарсани ўз танангиз, қалбингиз ва онгингиздан чиқариб тапланг.

Энди, хаёлан бурун-ҳалқумни қалқонсимон без соҳасига кўчирамиз ва айнан ўша жой орқали нафас олаямиз, деб тасаввур қиламиз. Нафас олсак – салқин, нафас чиқарсак – иссиқ сезилади. Қалқонсимон безнинг ажойиб нафас олишидан роҳатланамиз.

Нафас олиш жараёнини қуёш чигали соҳасига кўчирамиз. У ҳам тинч ва равон нафас олсин.

Нафас олиш – бардамлик, хурсандчилик, ёшлик ва саломатлик, демак.

Нафас чиқариш – чарчаш, гумонсираш, хавф-хатар, сиқилиш, демак.

Қўл кафтини тепага ўғиринг. Қўлимиз тизза устида бўш турсин. Кафт марказидан нафас оламиз, нафас олганда кафт ўртасида совуқликни, нафас чиқарганда – иссиқликни сезамиз.

Кейин товон орқали нафас олишга уриниб кўрамиз. Товон соҳасида сезилувчи ҳар қандай томир тепиши, тебраниш ва бошқаларни илғаб олишга ҳаракат қиламиз.

Диққатимизни ва тасаввуримиздаги бурун-ҳалқумни кўз соҳамизга ўтказамиз ва кўзларимиз билан нафас оламиз. Кўз соҳасидаги тарангликнинг қандай тушаётганлиги, босим меъёрга келаётганлигини ва бош оғриғининг ўтаётганлигини вужудимиз билан ҳис қиламиз. Нафас олиш салқинлик чиқариш – иссиқлик.

Кейин қайси аъзо бизга азоб бериб, оғриқ келтирса, аста-секин ўша аъзоларга ўтамиз. Уни нафас олишга ундаймиз. Юрак ва бошга ўтмаймиз. Аъзоларимизни ички нигоҳларимиз билан эркалаймиз, унга табассум қиламиз ва майин сийпалаймиз. Бу аъзода ва ўзингизда ўзингизга нисбатан ҳурмат уйғотинг.

Тўғри нафас олинг

Яна бир марта такрорлаймиз: агар Сизни бошқа фикрлар жалб этса, уларни ҳайдаманг. Уларни хотиржам,

дўстона ва қаҳр – ғазабсиз кузатишни ўрганинг, ана шунда уларнинг ўзи йўқолиб кетади. Натижада, Сиз ўз ички дунёнгизнинг дўстона ва холис шоҳидига айланиб қоласиз. Ниҳоят, кўзлаган мақсадингизга эришасиз: ақл чироғи қатъий равишда зарур томонга йўналтирилади, унинг нурлари Сизнинг иродангизга бўйсунувчи ёруғлик дамига айланади.

Бирор буюмдан кўз узмай қараб туриш давомида тўғри нафас олишни ҳам эсдан чиқарманг. Нафас олиш марказидан чиқаётган (асаб) импульслари махсус асаб йўллари орқали мия пўстлоғи томон тарқалади ва унинг тонусига жуда катта таъсир кўрсатади: нафас олиш уни кўтаради, нафас чиқариш туширади. Нафас олишдан кўра, нафас чиқаришни секинроқ амалга оширинг. Нафас чиқаришни чўзиш ва бир оз ушлаб туриш МАС тонусининг умуман сусайишини келтириб чиқаради, қон босимини туширади, томирнинг сийрак уришини тартибга солади. Мушакларнинг энг тўла бўшашуви нафасни охиригача чиқариш давомида юз беради.

Нафас олишни назорат қилишда, диққатингизни нафасни қандай олиб, қандай чиқаришингизга кўчиринг. Ҳавони чап қўлингиз бармоқ учлари билан ютинг ва ўнг қўлингиз бармоқ учлари орқали чиқаринг. Нафас олишингиз ва чиқаришингиз учун Сизга қанча маром керак бўлишини сананг. Олинадиган нафас таъсири остида қорнингиз олдинга чиқсин, кўкрак кенгайсин. Ҳаракатсиз ҳолатда бир неча дақиқа қотиб туринг, нафас олишда нафасни ушлаб туринг ва бирпасдан кейин, секинлик билан чиқаринг. Шу пайтда санашга тааллуқли бўлмаган бошқа бир нарса ҳақида ўйлаётганлигингизни сезиб қолсангиз, ўзингизга юмшоққина қилиб вазифангизни эслатинг ва яна нафасни санаш машғулотига қайтинг.

Бу машқ энг оддийси. Машқлардан зерикиб кетиб, ўз кузатув доирангизни кенгайтиришни қанчалик истаётган бўлсангиз ҳам, диққатингизни ҳеч нарсага, ҳатто

нафас олиш ва чиқаришлар орасидаги танаффусларга ҳам чалғитманг, ҳеч нарсага эътибор қилманг.

Бу ҳолат худди Сизнинг айланмаётган эшикдан кириб чиқаётган одамларни кузатиб туришингизга ўхшаб кетади: «Мана кимдир кирди, ана аллаким чиқди». Нафас олгандан кейин ичингизга ютган ҳаво нима бўлгани ва нафасни чиқарганингиздан кейин нима бўлганига ҳам эътибор берманг. Шунга қарамай, яна хаёлингизни «дайди» фикр эгалламоқчи бўлаверса, унда шу хаёлни «четга олиб» қўйинг, уни кейин ўйлаб, ҳал қиласиз.

Машқлар билан бор-йўғи ярим соат, яхшиси, ухлаш олдидан ёки эрталаб ишга кетишдан олдин шуғулланиб кўринг. Сизнинг муваффақият қозона олмаслигингизга иккита сабаб бўлади. Сиз бу ҳолатга эришишни жуда хоҳлайсиз ва бунга жон-жаҳдингиз билан ҳаракат қиласиз ёки ўзингизга ишонмайсиз. Охиргиси энг омадсизлигимизнинг асосий сабабчиси – «Тескари самаралик» қонуни бўйича: «Агар одам бирор-бир мақсадга эришиш учун: «Шу ниятимга етсам яхши бўларди, аммо қўлимдан ҳеч нарса келмайди», деб ўйлайверса, унда, бу одам қанчалик ҳаракат қилмасин, ҳеч нарсага эриша олмайди». Шекспир ёзганидек: «Шубҳа-гумонлар бизнинг душманларимиздир, улар бизнинг ҳар доим қўлга киритишимиз мумкин бўлган нарсаларга эришиш йўлида ҳаракат қилишимиздан қўрқитиб, бизни ҳамма нарсалардан маҳрум этади».

Нафас олиш муолажаси

Хорижда бу усул ёрдамида саратонга қарши кураш синаб кўрилди. Бунда сўлакда А иммуноглобулин таркиби миқдорига ёрдам берувчи нафас олиш муолажасининг таъсири синаб кўрилди. Мушиқа остида олиб борилган диафрагма нафаси кўзбахшиликдан кейинги ишонтириш усули билан биргаликда ҳиссиётли кўзғалиш ва руҳий бўшашиш мақсади томон йўналтириб кўрилди. Муолажадан кейин (бир соат) А иммуноглобулин миқдори 46 фоизга ошибди.

Нафас олиш машқлари

Бир қанча нафас олиш машқлари кайфият таранглиги, нотинчлик ва оғриқ ҳиссиётларини йўқотишга ёрдам беради. Бу машқларни юқорида тасвирлаган ва тавсия қилинган машқлар билан бирга қўшиб бажарса бўлади. Уларни бирга қўшиб бажараётган вужуд ўзини соғайтиришга зарур бўладиган қувватни ҳам олади. Иммунитет тизими ва бошқа тузилмаларнинг ишлаши учун анчагина қувват талаб қилинади. Ҳар бир соатда мингга яқин нафас олиш-чиқариш жараёнини амалга ошириб, ҳар нафас олиб чиқаришда биз саломатлигимиз томон қадам босаверамиз. Танани бўшаштириш, оғриқни тўхтатиш учун жуда тинч нафас олинса, фойдаси катта бўлади. Баъзида машқлар мусиқа остида қилинади, унда ҳис-туйғулар ишга тушади ва шу жиҳатдан енгиллашиш сезилади.

Нафас олиш бахти

Инсон анча вақт сув ичмай ёки овқат емай тура олади, аммо бир дақиқа ҳам нафас олмай турсин-чи? Нафас олиш, бу олий бахтдир. Буни нафас олиш имконияти чегараланган инсонгина ҳис этади. Авлиёлар султони Юсуф Ҳамадонийнинг шогирдлари Аҳмад Яссавий тариқатида ва Абдулҳолиқ Фиждувоний бошлаб берган нақшбандия тариқатида ҳар бир нафас учун Худога минг бор шукроналар айтиб, қувониш лозимлигини «Хуш дар дам» (яъни ҳар дам, нафасдан хушнудлик) деб атаганлар.

Маълум бўлишича, ер юзида 100 миллиондан ортиқ одам, яъни 5 фоиз катта яшар одам ва 10 фоиз бола диққинафасликдан азоб чекади. Уларнинг ҳаммаси ҳам зарурий тиббий ёрдам олиш имкониятига эга эмас.

Диққинафас хасталиги ҳақида бизга илк ёзма манба эрамиздан олдинги VIII асрларда яшаган Ҳомернинг «Иллиада» достони орқали етиб келган. Троя урушида иштирок этган жангчиларда яра ва жароҳатлар билан

бир қаторда Ҳомер «астма» деб атаган дард ҳам тас-
вирланган. Бу юнон тилидан ўтирилганда «огир нафас»,
деган маънони билдиради.

Кейинчалик, V асрда (эрамиздан олдинги) Ҳеродот
ўзининг «Тўққиз китобли тарих» асарида иқлим ва ат-
роф-муҳитнинг одам саломатлигига қандай таъсир эти-
шини ифодалаб бериб, йил фасллари ва бўғилиш хуруж-
лари орасида алоқа борлигини тахмин қилди.

IX асримизда Абу Бакр Муҳаммад Закариё ар-Розий
«Тиббиёт бўйича кенг кўламли китоби»да диққинафас-
ликни батафсил баён қилган. Дард сабабларидан бири -
гул иси, айрим озиқ-овқат маҳсулотлари ва асаб таран-
глиги эканлигини уқтириб ўтган.

Аллома Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари»да бу
хасталикнинг келиб чиқишида табиат ва иқлим омилла-
рининг катта ўрин тутишини, ана шулар нафас қисиши-
га олиб келишини, бўғилиш ҳамда тери тошмалари
кўпинча биргаликда бошланишини баён қилган.

Ўпка касалликларига швед ҳаками Парацелс ҳам
этибор берган ва унинг кончилар, маъдан қуювчилар-
да учрашини иншо этиб, илк бор касбга алоқадор брон-
хиал астма ҳақида тушунча киритди.

Замонавий тиббиёт нуқтаи назари билан қараганда,
диққинафас нафас йўлларининг сурункали яллиғланиш
касаллиги, аниқроғи, аллергия табиятга эга бўлган на-
фас йўллари – бронхларнинг яллиғланиш хасталиги са-
налади. Касаллик кучайиш ва вақтинча сусайиши давр-
ларидан иборат бўлади. Кучайиш даври, аввало, йўтал,
кейин эса бўғилиш билан кечади.

Касалликнинг пайдо бўлишида, энг аввало одамнинг
ёши, ирси, бошидан кечирган юқумли касалликлари ва
нафас олиш аъзоларида юз берган юқумли касалликлар,
атроф-муҳитдаги сон-саноқсиз нохуш омиллар, нафас бўғи-
лишини қўзғатувчи аллергиялар билан бевосита муноса-
батда бўлиш, шунингдек, асабий-руҳий кечинмалар сабаб
бўлади.

Бу касаллик ёш танламайди. Айниқса, у ёшликда оғир кечади ва кейинчалик одамни ногиронликка олиб келади.

Хасталикнинг пайдо бўлиши ва кечишида атроф-муҳит ва яшаш жойи билан боғлиқ экологик шароит ҳам салбий таъсир қилади. Ҳаво таркибида кўплаб азот ва олтингугурт (сульфат) диоксидлари, шунингдек озон кўплиги ҳам диққинафасликнинг кучайишига олиб келади.

Кўпчилик иссиқ қуёшли кунларда (ҳавода озон қуюқлашганда), чиқинди газларни ютганда, ҳавода саноат чиқиндиларининг ҳиди ошиб кетганида одам аҳволи ёмонлашганидан шикоят қилади. Бундай нохуш омилга тамаки чекиш ҳам киради. Тамаки тутуни ўпка нафас йўлларини торайтиради, ундаги шиллиқ қаватнинг ҳимоя тўсиқларини зарарлайди, оқибатда яллиғланиш жараёни ривожланади.

Нафас аъзоларининг юқумли касалликлари юз берганда ҳам, диққинафаслик бошланиши мумкин. Бу дардга учраган одам, бундай бактерияларга ғоят сезувчан бўлади.

Диққинафас енгил, ўртача оғир ва оғир турларга ажратилади. Дори-дармонлар билан даволашдан мақсад — бу дарднинг оғир турини ўртача оғир, кейин енгил турига ўтказиш ва охирида тургунлашган ва узоқ муддатли сузайиши билан таъминлашдир. Бу хасталик ўзига хос иммунотерапия ва ингаляцион муолажалар ҳамда ингаляцион кортикостероидлар тавсия қилинади. Диққинафасликни даволашда келиб чиқадиган жиддий муаммолардан бири — гликокортикостероидлар билан даволанган беморларда юз берадиган асоратлар хавфидир. Авваллари бундай ҳолда ёрдам берадиган дорилар кам эди. Ҳозирги вақтда ингаляторлар пайдо бўлганда, ҳатто кортикостероидларни узоқ муддат қўлланилганда ҳам, қарийб асоратсиз, самарали даволаш иложи топилди.

Оддий ингаляторлардан фойдаланиш осон эмас. Агар нафас олиш тезлиги етарлича бўлмаса, қимматбаҳо ва ке-

ракли дорининг бир қисми оғизда қолади. Агар ингальяторда гормонлар бўлса, оғиз шиллиқ қаватида тил карашлари келиб чиқиши мумкин. Кўпгина касаллар дориларнинг ҳаммасини бирданига юта олмайдилар. Баллончадан чиқаётган ҳавони кимдир юзаки ва тез ютади, кимдир ингальятор чилими (мундштуги)ни қаттиқ ушлай олмайди. Шунинг учун ингальяторга кийдириб қўйиладиган спейсер кашф этилди. Баллончадан оқиб чиққан дори аввал ана шу идишга тушади ва бемор ингальятордан чиққан бутун улушни ютиб улгуради. Спейсер яна нафас олиш ва дорининг пуркалган дақиқаларини мувофиқлаштириш имконини туғдиради, бу ҳол астма хуружи вақтида жуда керак бўлади.

Бундан ташқари, астмани даволашда фойда қиладиган яна бир восита – небулайзерлар сотувга чиқарилмоқда. Бу асбоб ингальяция учун ниқоб ва лабга уланадиган восита билан таъминланган бўлиб, дори моддаларини пуркашга мўлжалланган. Небулайзерлар ёрдамида пуркаладиган дори ўпканинг энг узоқ бўлимларига ҳам етиб боради. Шунинг учун бу асбоб ёрдамида даволаш, айниқса кекса ёшдаги беморлар ва ёш болаларда яхши натижа беради. Халқ табобатида нафас олиш машқлари билан бирга аччиқ бодомни кунига икки маҳал истеъмол қилиш билан ҳам бу дардни даволашади.

Астмани даволаш қанчалик эрта бошланса, унинг оғир турига ўтиб кетиши олди шунчалик тез олинади. Бунинг учун эрта диагностика қилиш ва самарали даволашни бошлаш лозим.

Маълумки, аллергия касалликларга мойиллик авлодан-авлодга ўтади (суяк суради).

Астма билан оғриганларнинг кўпчилиги болалигида аллергия ринит ва бошқа аллергия касалликлар билан оғриганлар (38 фоиз). Тез-тез бурун битиб қолиши ёки бошқа хил аллергия касалликларда тўлиқ аллергологик текширишдан ўтиш керак.

Агар болаларда, айниқса, кечалари узоқ вақт давомида қуруқ йўтал давом этаверса, албатта, врач масла-

ҳатини олиш керак бўлади. Ҳамма дардлар каби, бу хасталикни ҳам энг нохуш вақти – унинг кучайганлик давридир, яъни хуружи.

Хуруж, одатда, бирданига, кутилмаганда нафас олишнинг оғирлашуви ёки бўғилиш билан бошланади. Бундай вақтда бемор асабийлашмай, деразани очиб, шамолга яқинроқ жойга ўтирсин, хона ҳавоси тоза бўлса, беморга анча ёрдам беради. Кейин спейсердан фойдаланган ҳолда, ингальяция омилига риоя қилиб, нафас йўллари кенгайтирувчи доридан иккита ингальяция қилсин. Агар муолажа ёрдам бермаса, уни 20 дақиқадан кейин яна такрорлаш керак. Шунда ҳам фойда бўлмаса, тез ёрдам чақириш лозим.

Хуруж бирданига бошлангандек бўлгани билан барибир, олдиндан айрим аломатларини сезса бўлади: жисмоний зўриқишга чидамлилиكنинг ёмонлашуви билинади (унда нафас қисиши, кўкракда ҳуштаксимон овоз ва хириллаш пайдо бўлади), одам кучли йўталади (йўталганда баъзан озроқ балғам ҳам ажралади), кўкрак тўлгандек туюлиб, нафас олиш қийинлашади, беморга нафас йўллари кенгайтирадиган дори ингальяцияси кўпроқ керак бўлади.

Ана шу аломатнинг, ҳатто биттаси пайдо бўлса ҳам, демак, диққинафас хуружи бошланиши хавфи туғилади. Кучайиш сабаблари аниқ бўлмаса, унда ҳаким билан маслаҳат қилинади. Қандай дориларни қабул қилишни бошлаш ёки тўхтатишни фақат ҳаким ҳал қилади.

Баъзан беморнинг зарурий дориларни охиригача қабул қилмаслиги, қабул қилиш тартибига риоя этмаслиги, аллергияга қарши тавсияларни бажармаслиги, яшаш тарзига эътибор бермаслиги оқибатида диққинафас касаллиги охиригача даволанмай қолади ва саломатликка тузатиб бўлмайдиган зарар етказилади.

Диққинафасга қарши дорилар, уни даволашда янгидан-янги усуллар топилаётганлигига қарамай, бу хасталикдан вафот этиш ва ногиронга айланиб қолиш сони

борган сари кўпаймоқда. Талайгина тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, бу касалликнинг хавfli тус олишига бир қатор умумий сабаблар (масалан, экологик муҳит) қаторида яна бошқа нохуш омиллар ҳам ҳисса қўшар экан. Тиббиёт ходимларининг етарлича малакаси йўқлиги, тиббий ёрдамнинг ўз вақтида етиб келмаслиги, ҳаким ёки ҳамширанинг бемор билан муносабати яхши эмаслиги ва беморда ўз касаллиги ҳақидаги маълумот камлиги шулар сирасига киради.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш Ташкилотининг ҳисобот маълумотларига қараганда, бу касаллик Англияда ҳаммадан кўра кўп учрар экан. Шунингдек, бу мамлакатда диққинафасга ташхис қўйишда ҳакимлар ҳам кўп янгилашадилар.

Кўпгина беморлар ўзларини йўтал ва бўғилиш дардининг келиб чиқиш сабабларини яхши билмайдилар. Шунинг учун, ҳаким ва ҳамшира бемор билан мулоқотни тўғри йўлга қўйишлари, беморнинг руҳий кайфиятини тушунишлари, касалликни пайдо қилган сабабларни дарҳол аниқлай олишлари зарур.

Бемор ўз дардининг сурункали эканлигини ва касаллик белгиларига қарамай, муолажани ҳар кун олиши лозимлигини англаши шарт. У аллергияга қарши даво зарурлигини тушуниши, дорилар гуруҳини яхши билиши, уларни тўғри қабул қилиши, касалликнинг илк аломатлари пайдо бўлганда, ўз-ўзига ёрдам кўрсата олиши керак. Шу билан бирга нафас бадан тарбияси ва жисмоний машқлардан хабардор бўлиши ҳам шарт.

Бугунги кунда босиб чиқарилаётган ва бутун дунёда ишлатилаётган махсус қўлланмалар гоят зарур. Республикамизда аудио-видеотехника оммавий ахбор воситаларидан фойдаланилган ҳолда поликлиникаларда, ҳакимлар кабинетлари, қишлоқ врачлик пунктлари, мактаблар, болалар муассасаларида диққинафас ва бошқа касалликларнинг олдини олишга бағишланган таъвифот ва тарғибот ишлари изчиллик билан олиб борилгани маъқул.

Бу дардга учраган мижозларни ҳамширалар томонидан ўқитиш натижасида, уларнинг соғлиғини тиклаш, ҳаётларини сақлаб қолиш, турмуш тарзи сифатини ошириш мақсадга мувофиқдир. Бундан фақат шу беморнинг ўзига эмас, балки давлатимизга ҳам кони фойда бўлади. Чунки, бу касалликнинг тури қанчалик оғир бўлса, давлатимизга ҳам шунчалик кўп зиён етади.

ЙИГИРМА БЕШИНЧИ ФАСЛ.

ИНШОН ВА УНИНГ ИМКОНИЯТЛАРИ

Бизни ўраб турган дунё тинимсиз ўзгариб туради. Бош миямиз биз ва олам орасидаги воситачидир. Кимки тинмай ўзгариб бораётган бу шарт-шароитларга мослаша олмас ва бу фаолиятни амалга ошира олмас экан, у йўл четида қолиб кетаверади. Албатта, унга ёрдам бериш керак. Биз бу ёрдамни ўз миясини ўзи дастурлаштириши кўринишида таклиф қиламиз.

Ўз-ўзини дастурлаштириш бўйича машқларнинг келиб чиқиши австриялик кўзбахши Михаил Шойфетга боғлиқ. 80-йиллар бошларида унинг номи бутун собиқ иттифоққа доврўқ солган Гипноз Театри билан боғланган эди.

Ўшанда 5 соатлик «спектакллар»да унинг иштирокчилари бутунлай ўзгариб кетардилар, худди Ғарб эстрада юлдузларидек куйлаб, рақсга тушардилар. Бу ўша пайтлардаги биринчи ток-шоу эди. «Ўжисмоний тикинни» кўзбахшилиқ амали орқали олиб ташлаган бу «юлдузлар» жуда эркин ва зукко одамларга айланиб қолардилар. «Машҳур» одам тимсолидаги фикрлаш усули ҳайрон қоларлиқ даражада ўзгариб кетди: уларнинг ғоялари дадил ва ғайритабиий тус олди. Албатта, театр тортинчоқ, ўз кучига ишонмайдиган йигитларни ўзларини қобилиятли, деб ҳис қилишларига ёрдам беришни ўз олдига ягона мақсад қилиб қўймаган, балки вазифалари анча кенг кўламли эди.

Мақсад – бу ўз ҳиссиётларини текшириб кўриш, янги муносабатлар ва хулқ-атвор моделларини шаклланти-

риш, деган маънони билдиради. Ҳар хил психодраматик услубларни қўллаш орқали, Шойфет спонтанликини ўргатди ва ўз-ўзидан юзага келадиган (спонтан) ҳаракатларни машқ қилиб кўриш учун махсус психодраматик услубларни ишлаб чиқди. Бунга одамларни энг кўп жалб этган нарсa – ўз миясига турли хил: руҳий, жисмоний, соғломлаштириш каби дастурларни киритишга имкон берадиган ва ўша заҳотиёқ, ўша саҳнанинг ўзида ўзини-ўзи дастурлаштириш натижаларини намоиш қила оладиган кўзбахшилиқ ҳолатига шўнғиб кетиш эди.

*Гинекологик– урологик ауто ходимизгарлик
(ўзини-ўзи уқалаш)*

Қулай ўрнашиб олинг. Кўзингизни юминг. Ўз танангиз ва ўз устингизда ёқимли иш олиб боришга тайёрланинг. Кайфиятингизни кўтаринг. Димоғингизни чоғ қилинг. Ёмон фикрларни даф қилинг. Оммавий ёлғизлик ҳолатига кириг. Нафасингизни тинчлантиринг. Чуқур нафас олинг – чиқаринг. Мусиқа эшитинг. Сиз билан бирга илиқ, жанубий денгиз қирғоғига сайр қиламиз. Қуёш аллақачон ботиб кетган, осмонда узоқ-узоқларда минглаб юлдузлар сочилган, улар ўзининг чексизлиги, тубсизлиги билан ўзига имлайди, тортади. Тўлин ой бўм-бўш қирғоқни ўзининг майин нурлари билан ёритмоқда. Денгиздан салқин, енгил шамол эсмоқда, майин шаббода Сизнинг яланғоч, нам баданингизни, чўмилганда ҳўл бўлган сочларингизни қури-тишга ҳаракат қилмоқда. Денгиз суви сирли, илиқ ва жимирлаб турибди. Танангизда енгиллик ва бардамлик туйғусини пайдо қилинг. Ўзингизни дунёда энг гўзал, энг мафтункор, энг севимли, ўзига тортувчи, кўзларни куйдирувчи бир гўзал хилқат, деб тасаввур қилинг. Дунёда ҳеч ким Сизчалик мафтункор эмас. Ўзингизда ана шунақа ҳиссиётни уйғотинг. Мана, Сиз шу денгиз бўйида жойлашган кичкина уйингизга қараб кетмоқдасиз.

Шинамгина, қулай хонангизнинг бурчагида ёрқин нур сочиб турган ўчоқ (камин) ёниб турибди. Унда гуриллаб ёнаётган оловдан бутун хонага иссиқлик таралмоқда ва Сизга хузур-ҳаловат бағишламоқда.

Ички нигоҳингизни ичингиздаги иссиқликнинг турига йўлланг. Ёқимли, майин тўлқинлар кетма-кет оқиб келмоқда, нур таратмоқда, Сизнинг ичингизга қуйилмоқда ва қорнингиз пастидаги ҳамма жойни, ҳамма бўшлиқни тўлдирмоқда. Ҳар бир келаётган тўлқин ўзи билан янада кўпроқ иссиқлик, янада кўпроқ ишқий (эротик) эҳтирос хотиралари, янада кўпроқ шаҳвоний қўзғатишларни олиб келмоқда. Иссиқликнинг ҳар бир оқими Сизнинг вужудингизни ширин беҳоллик, завқли ҳисларга борган сари кўпроқ тўлдириб бормоқда. Ўзингизда бу туйғуни яратинг. Туйғуларингизни қорин пасти соҳасига йўлланг. Бу ёқимли туйғулар билан кичик чаноқ соҳасидаги ҳамма аъзолар ва мушакларни эркаланг, иситинг. Ана шунда мушакларнинг енгил қисқара бошлаганини кўринг.

Мушаклар қисқариши енгил ходими, сингиб бораётгандек, босаётгандек ва иситаётгандек бўлади.

1, 2, 3, 4 деб санаб, ҳар бир санокда бу қисқаришлар сонини борган сари оширамиз, енгилгина бўшаштира-миз, ва унинг кучини ошира борамиз. Қисқаришлар кучи борган сари ошиб боради. Ёқимли иссиқлик ҳисси тўлқинсимон тарзда тарқалади ва қорин пасти соҳасини бутунлай қамраб олади. Қисқаришлар маромини кўпайтиришни бошлаймиз. Қисқаришлар кучи ва қудрати 1-8 меъёрига етади. Иссиқликни юқорига кўтарамиз ва бутун танамиз бўйлаб тарқатамиз. Борган сари кўпроқ мушакларни ишга жалб қиламиз. Бачадонингизни тасаввур қилинг. У худди атиргул гунчасидек, Сизнинг иссиқ нафасингиздан очила бошлайди. Бачадон соҳасида тебраниш, титраш, қалтираш, енгил қисқаришлар, томир уришини пайдо қилинг. Иссиқлик бутун танангиз бўйлаб тарқалади. Мусиқа билан қўши-

либ кетинг. Ўзингизни унинг товуш тебранишлари ичида, деб ҳис қилинг. Қисқаришни аста-секин камайтирамиз. Дам олишга ўтамиз. Бутун баданингиз бўйлаб эркинлик, енгиллик тарқалади. Енгил шаббода эсаётганини сезинг. Бу шаббода эпкени бутун баданингизга тарқалмоқда. Тинчлик – хотиржамлик Сизни бутунлай қамраб олади.

Ўзингизга ўзингиз миннатдорчилик изҳор қилинг. Сиз ўзингиз, саломатлигингиз, ўз бахтингиз учун қанча меҳнат қилаяпсиз. Энди бир керишиб олиб, кўзимизни очамиз.

Биологик тескари боғланиш

Бу боғланиш, аслида танага уланадиган ва одамга ўз танасида юз бераётган ахборларни етказиб берадиган махсус асбобларга асосланади. Улар хабарларни кучайтириш учун хизмат қилади. Акс ҳолда, ҳис этиш ва уларга нигоҳий ёки товушли шакл бериш ҳеч кимнинг хаёлига келмайди. Уларни кузата бориб, одам ўз гавдасини бошқаришни ўрганиб олиши мумкин. Бу кўпчилик одамларга ўзларини бўшаштиришга уринишларида яхши кўмак беради. Муолажада кўпинча электромиографик (ЭМГ) тескари боғланишдан фойдаланилади. ЭМГ-датчиги териға ёпиштириб қўйилади ва яқинатрофида турган мушаклар таранглашуви вақтидаги электрик куч-қувватларни қайд қилиб боради. Бу одамларга ўзларини бўшаштиришга ўрганишларида содиқ ёрдамчи бўлади. Бундан ташқари, мушаклар таранглашувига сезувчан бўлган хабар чироқлар, ҳар хил даврийликдаги ёки баландликдаги товушлар ҳам оғриқларни қолдиришда ҳисса қўшади. Айниқса сурункали оғриқларни қолдиришда, бундай ёндошув яхши самара беради. Биологик тескари боғланишнинг бошқа турларига ҳароратли (термик) боғланиш – тери ҳароратини қайд этиш, электротермал боғланиш – тер ажралиши жадаллигини ўлчаш, «пульсли» – (бармоқлардаги),

юрак-қон томир ва қўзғалиш кўрсаткичлари сифатида юрак уриши мароми ва кучини қайд этиш, «нафас олиш» – нафас олишнинг мароми ва чуқурлигини қайд қилиш киради.

Биологик тескари боғланишни бош оғриқлари, қўзғалувчанлик, сурункали оғриқ сезгилари, тишларни маҳкам қисиш ва ғижирлатиш одати, Рейно касаллиги (қон томир касаллиги, бунда оёқ ва қўллар совуқ бўлади), суюқликларни ушлай олмаслик, диққинафас, мушак бузилишлари, яъни одамларнинг олинган жароҳатлардан сўнг, оёқ ва қўлларини қайтадан ҳаракат қилишга ўргатишларида қўлланилади. Умуман, танада ўлчанишга муҳтож бўлган ҳар қандай ўзгаришлар шунақа омил ёрдамида назорат қилиб борилиши мумкин. Тиббиётдаги ҳар 30 та тадқиқотдан 8 таси тана ва руҳ тиббиётига алоқадордир. Айрим олимлар қандли диабетда инсулин миқдорини камайтириш мақсадида биологик тескари боғланиш билан бойитилган бўшашувдан фойдаланиш имкониятини изламоқдалар. Ҳозирги вақтда бу усул асабий таранглик вазиятларида қўлланилаётган юқори дозалар муқобили сифатида кўриб чиқилмоқда. Олимлардан бири бу усулни суяк-мушак оғриқларини даволашга асосланиб тадқиқ қилса, бошқаси диққинафасни даволашда қўллашга уринмоқда. Вашингтонлик олим бу усулнинг саратон ва ОИТСни даволашда асосий восита саналган иммунитет тизимига таъсир қилишини ўрганмоқда.

Бундан ташқари, бу олим сут безлари касал бўлган бемор аёлларнинг иммунитет тизими ва ҳаёт тарзига шу усулдаги бўшашишнинг қандай таъсир кўрсатишини ўрганмоқда.

*Ўз ҳис-туйғуларингизни ва
саломатлигингизни бошқаринг*

Олимларнинг аниқлашларича, бизнинг жисмоний саломатлигимизга ҳис-туйғуларимиз ва асабий таранглик

вазиятлари бир усул сифатида таъсир қилар экан. А туридаги хулқ-атвор ва юрак шоҳ томирларининг касалликлари орасидаги боғланиш анча аниқ ифода этилган. Хулқнинг бундай тури доимий шошқалоқлик, куйди-пишдилик, қаттиқ рақобатлилиқ кайфиятида юриш ва тўсатдан пайдо бўладиган душманлик кайфияти билан таърифланади.

Кейинчалик, С туридаги хулқ-атвор ҳам текшириб чиқилди. Бунақа тур кўпгина ҳолларда А турига қарама-қарши ҳолатда бўлади. У атрофдагиларга қаҳр-ғазаб билан қарамаслиги, қўрқув ва хафачилик каби нохуш ҳис-туйғу аломатлари ва бошқа ҳолатларнинг бўлмаслиги билан фарқланади. Уларда атрофдагиларга нисбатан тинч, мурасасозлик, доимо ўз истакларини қондириш, ҳатто ўзларини қурбон қилишгача бориш хусусиятлари мавжуд бўлади.

Ҳис-туйғуларни намоён қилиш ва саратон касаллиги орасида боғланиш мавжудлиги ҳам маълум бўлди. В туридаги хулқ-атвор ҳиссиётли нуқтаи назардан анча босиқ, вазмин экан. У одатдаги хулқ ҳисобланади.

Бошқаларнинг талабларига оқиллик билан муносабатда бўлиб, ўз талабларини қондириш, шунингдек ўз ҳиссиётларини намоён қилиш хулқи яхши, деб топилган. Бунақа турга мансуб одамлар жиддий касалликларга кам учраб эканлар. Тана ва руҳ тиббиётининг вазифаси ана шундай феъл-атворли кишиларни тарбиялашдир. Бу интилиш жиддий ва онкологик касалликлар юз берганида жуда зарур саналади.

Гўзаллик дунёни қутқаради

90-йиллар бошларида Россиянинг «Труд» рўзнома-си ва америкалик олимлар ҳамкорликда «Сеҳр – жоду қилувчиларни имтиҳондан ўтказиш»га ҳаракат қилди. Агар ким шу синовдан ўтса, 500 минг доллар оларди. Парда орқасида турган одамларга ҳеч ким

тўғри ташхис қўёлмади: россиялик экстрасенслар эр-какларда бачадон бўйни яллиғланиши ва аёлларда простатит касалликларини топдилар, (шунда парда орқасига яширилган беморнинг билагига боғланган ипдан унинг касалини топадиган бобокалонимиз Абу Али ибн Сино эсимизга тушади). Кейин «телемаглар»га қарши кураш бошланди: Санкт Петербург ойнаижаҳони эфирга тўғридан-тўғри кўзбахшилиқ амали олиб берилди, сеҳргар ҳамма оғриқ синдромлари йўқотилиб кетишини, электр асбоблари ва соатлар ўз-ўзидан ишлай бошлашини томошабинларга ваъда қилди. Одамлар шу заҳоти соатлари юриб кетганлигини, оғриқлари йўқолганлигини сим қоқиб маълум қила бошладилар. Ҳатто биттасининг чизилган соатининг расмига ҳам «жон кирипти». Бу энди ҳазил бўлса керак.

ЙИГИРМА ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

ДАВОЛАШ ЭМАС, ҚАЙТА ТАРБИЛАШ КЕРАК

Баъзи товламачи «табиб»лар муроқаба найранглари, куф-суфлар, кинна солиш, афсунлар ва бошқа шу каби воситалар ёрдамида беморларни даволамоқчи бўладилар. Турган гапки, бундай муолажалар кўпинча фалокатга олиб келади. Баъзан улар ёрдамида касаллик вақтинча даф бўлиши мумкин. Бари бир бу хасталик бир неча баробар оғирлашган ҳолда яна намоён бўлади, чунки бемор бу хасталикдан батамом фориғ бўлмаган эди-да.

Россиялик халқ табиби Ю. Луценко ўзига мурожаат қилиб келаётган одамларга айтадиган гапи шуки: «Мен Сизларга ёрдам бераман, аммо Сиз ўзингизнинг қайси жойда ноҳақ эканлигингизни тан олишингиз керак. Агар шу ишни амалга оширсангиз, мен Сизни даволайман, амал қилмасангиз, менинг қўлимдан ҳеч нарса келмайди». У шуҳратпараст эмас, унда ҳар доим ҳаммани да-

волаб кетаверадиған одамнинг имкони ҳам йўқ. Агар одамнинг ўзи даволанишга ён берса, уни ўз ҳолига қўйиш керак бўлади.

Хўп, инсон Яратганга ишонади дейлик, лекин Унинг амрини бузса, амал қилмаса, бунақа ишонишдан маъно борми? Кимки Унинг ўзини билдим деса-ю, амрини адо этмаса, у риёкор ва унда адолат йўқлигидан далолатдир. Буни кўпгина даҳрийларга яна бир бор эслатиб ўтсак, деган эдик.

Биринчи навбатда, дин, имон амрини адо этиш лозим. Пайғамбаримиз, аввало ана шуни эътироф этганлар. Фақат шу орқали ёмонликни енгиш мумкин. Инсон меҳнат, сабр-тоқат, итоаткорлик бор томонга қараб юрадимиз ёки тескари томонни танлайдимиз, ихтиёр унинг ўз қўлида.

Биз борган сари шунга амин бўлмоқдамизки, одамзоднинг бир қисмидан ташқари, бутун инсониятни Аллоҳга юз буришга ундашнинг ҳечам иложи йўқ. Қуръонда: «Чақирилганлар сони кўп бўлади, майл қилганлар сони кам бўлади» дейилади. Ҳадеб бир-биримизни ёзгиравергунимизча, кечиришни ўргансак, яхшироқ эмасми?

Фақат тақдир томонидан ато этилган зарбаларга дуч келиб, унга итоат (шукур) қилсаккина, барча гуноҳларимиздан фориғ бўламиз.

Кимгаки, ёмонлик қилсанг, у ўзингга ҳам қайтади. Ҳазрат Навоий айтганларидек, кимки зарарли ишларни одат қиларкан, бу билан бошқаларгагина эмас, ўзига ҳам жабр қилади:

*Кимки, зарар шевасини таъсир этар,
Элга демаким, ўзига жабр этар.*

Қилган қилигингга яраша бошингга бало ёғилдимиз, сабр-тоқат қилгин, чидагин. Тушунгин, бошингга келган бу балолар бари ўзингнинг қилмишларингга кўра ажримдир.

Пайгамбаримиз: «Дунёдаги энг донишмандлик – бу умрни хурсандчилик билан ўтказишдир», деган эдилар. Яратганнинг ўзи бунёд этган одам мукаммал яратилгандир. Унинг амрига итоат этсангиз, шу ҳаётда, бу дунёда муносиб умр кечири оласиз.

Аутоген машқлар

Бу усул ўз-ўзини ишонтириш ва тасаввурни ўз ичига олади. Сиз ўзингиз истаган ўзгаришларни сўзлар орқали ифода этасиз ва худди шу ўзгаришлар ўз танангизда бўлаётгандек ҳиссиётни уйғотасиз. Масалан: «Менинг оёқ-қўлларим жуда оғирлашган», «Белимдаги мушаклар юмшаб қолаяпти ва эриб кетаяпти», «мен тинчман, жуда хотиржамман»... каби сўзларни такрорлайверасиз ва танангизнинг қайси жойини тилингизга олсангиз, бутун ҳиссиётларингиз ва диққатингизни худди ўша жойга йиғасиз. Агар диққатингиз тарқалиб кетаверса, аста-секинлик билан, ҳеч қандай буйруқсиз, яна диққатингизни йиғаверасиз.

Кўзбахшилиқ

Аутогенотерапия ўз танаси фаолиятларини назорат қилишни ўрганиш ёки бўшаши учун қилинадиган диққатни бир жойга йиғиш ва ўз-ўзини ишонтириш турларидан биридир. Бу усулни тажриба орқали қўлга киритсангиз, унда ўз танангиз ҳолатига таъсир қилишингиз мумкин бўлади. Танангиз кўзбахшилиқ ҳолатида бўлса ҳам, онгингиз Сизни ўраб турган муҳитдан бохабар бўлиб туради. Аммо у аниқ бир вазифага жалб қилинган ва унинг диққатини чалғитишнинг сира иложи йўқ. Бундай ҳолат, Сизга ўз тасаввурингиз, бўшашувингиз ва аутоген усуллариингизнинг фаолиятидан янада кўпроқ фойдаланишингизга имкон беради.

Аутогенотерапия, айниқса оғриқ ҳисларини йўқотишда жуда фойда қилади, тинчлантиради, муолажанинг ноҳуш таъсири ва касалликнинг бошқа белгилари ту-

файли келиб чиқадиган безовталикини камайтиради, ўз-ўзини назорат қилиш ҳиссини кучайтиради.

Кўзбахшилиқ ҳолатини одамнинг ўзи ёки кўзбахши (гипноз муолажачи) чақиритиш мумкин. Бундан ташқари, кўзбахшилиқ зарарли одатлар (чекиш, нотўғри овқатланиш)дан воз кечишга ҳам олиб келади.

Хориж олимлари белмия радикулити бор беморлар миясининг электрофизиологиясига кўзбахшилиқ амали билан таъсир кўрсатишмоқчи.

Бошқаларини суяк синганида ҳам кўзбахшилиқдан фойдаланса бўлармикан, деган ўй қамраб олган. Улар шу йўл билан синган суяклар тезроқ ўсиб, битиб кетса керак, деб умид қилишмоқда. Хаёлий тимсолларга инонтириш орқали, кўкрак саратони бўлган беморларнинг руҳий ва иммунологик омилларига таъсир қилиб кўришни истаётганлар ҳам бор.

Кимёвий тил

Тафаккур – бу эндокрин тузилмаларининг миядаги ишидир. Бу сўзлар, талаффуз ва иборалар, ҳаётнинг кимёвий тилида: бу хотира ва марказдан мияга, аъзоларга ахбор юбориш воситаси, улар орасидаги мулоқот воситасидир. Нейронлар бошқа нейронлар билан нафақат кимёвий тилда гаплаша олади. Гормонлар тирик мавжудотлар хулқида мувофиқлаштирувчи ўрин тутади. Улар ўзаро муносабатларни белгилаб берадилар. Ҳар бир фикр, ҳар бир ҳаракат ёки ҳис-туйғу мияда электрокимёвий жараёндан бошланадиганга ўхшайди, деб олимлар фараз қилмоқдалар.

Нейронлар ишлаб чиқадиган пептид гормонлар онг ва вужуд орасида боғловчи занжир бўлиб хизмат қиладди. Маълум бир фикрлар ва ҳиссиётлар натижасида ишланадиган пептидлар фақат миянинг турли хилдаги тузилмалари томонидан яратилиб, қабул қилиниб қолмай, балки бошқа аъзолар томонидан ҳам ишлаб чиқилиб, қабул қилиниши фанга яқинда маълум бўлиб қолди. Бу

– онгнинг бутун вужуд билан боғлиқ эканлигини кўрсатди. Демак, тирик инсоннинг ҳар қандай фаолиятида, у қанчалик тоза руҳий бўлмасин, моддий жараёнлар кечар экан. Улардан бир қисми оддий кўзга кўринади, бошқасини эса махсус электрофизиологик тадқиқотлар, биокимёвий синамалар ва бошқа усуллар орқали кузатиш мумкин.

Руҳият асаб системаси билан узвий боғланган. Асаб системаси ўз навбатида бутун тана бўйлаб ҳаракат қилади. У жисмоний моддий аъзо ва:

а) бизни ўраб турган оламни қабул қилиш ва унга муносабат билдириш;

б) бутун вужуднинг мавжуд бўлишига алоқадор бошқа аъзолар фаолиятини мувофиқлаштириш;

в) пептид гормонларда сақланадиган ўтган тажрибалар ҳақидаги ахборларни сақлаш ва чиқариб олиш учун масъул бўлган аъзодир.

Агар Сизни тафаккур моддий ва тасаввур кучи билан ўз ишлаб турган ҳолатини ўзгартириши мумкин, деган ўй қониқтирса, унда визуаллаштириш омилига қайтамиз.

Амалга оширадиган ҳаёлот
(муайян тахайюллар)

Нарса ва ҳодисаларнинг сезги аъзоларига таъсир этмайдиган вақтида МАС да акс этишидан иборат бўлган руҳий жараёнга ТАСАВВУР, дейилади. Буларни бошқача сўзлар билан тушунтирамиз: агар одам жазирама қуёш тигида ўтирса-ю, ўзини совуқда, атрофда қор, муз, ҳамма иссиқ пўстинда, у эса ўзини яланғоч турган, деб тасаввур этса, мавжуд ҳароратга қарамай, унинг бадани жимирлайди ва аста-секин кўҳара бошлайди. Бу ҳам етмагандай, қон томирлари тораяди, бадани қалтирай бошлайди ва совуқ қотиб, жунжика бошлайди, нафас олиши ва томир уриши ўзгаради.

Кўзбахшилиқдан ташқари ҳолларда ҳам тасаввур кам кучга эга бўлмайди. Айрим ёзувчиларда тасаввур кучи шунчаликки, улар худди Чарлз Диккенс каби, ўз асарлари қаҳрамонларининг гапирган ҳар бир сўзларини эшитадилар. Масалан, Оноре де Бальзак Аустерлиц жангини тасвирлаётган вақтида тўп отишлар, милтиқ отишмалари, ярадорларнинг оҳ-воҳларини эшитиб турган; Гётеда ўз истагига қараб, кўриш тимсоллари пайдо бўлиб, улар муайн тимсоллардек кучга эга бўлган. Ниҳоят, Флоренциядаги антропология профессори, италян сенатори, ҳаким ва ёзувчи Паоло Мантегацца ўзи ҳақида гапириб, ҳаётининг маълум бир даврларида агар фикрини аниқ жамлаб, ўйлаган вақтида, терисининг хоҳлаган жойида қизилча пайдо қилиш ҳолатида бўлганлигини айтган эди.

Энди тимсоллар билан фикрлашга ўрганамиз

Инсонни бунёд этар экан, Аллоҳ уларнинг вужудини ўз-ўзини бошқара оладиган буюк бир қобилият билан сийладикки, бунда меъёрдан четга чиқишнинг ўзи ана шу ҳолга қайтишга сабаб бўлади. Бу қонун-қоида ўз-ўзини бошқаришнинг олтин қондаси, деб аталади. Шу сабабли биз тинч юришдан югуришга ўтсак, юрак ўз-ўзидан тез ура бошлайди. Бир вақтнинг ўзида қон босими кўтарилади, нафас олиш чуқурлашади, моддалар алмашинуви кучаяди, буларнинг ҳаммаси ўз-ўзини бошқариш қонунлари асосида амалга ошади. Аммо афсуски, баъзан одамлар табиий равишдаги ўз-ўзини бошқариш жараёнида кучи етмайдиган аҳволга ҳам тушиб қоладилар. Одам ўз вужудини вегетатив асаб системаси (ВАС) орқали созлайдиган ўз-ўзига ёрдам бериши, ўз-ўзини дастурлашининг таклиф этилган тизими айнан ана шу ҳолларни мўлжаллаб, ишлаб чиқилган.

Бунинг учун, аввало онгнинг алоҳида ҳолатини моделлаштирамиз, кейин кўндаланг-таргил ва силлиқ мушаклар релаксацияси пайдо бўлади, яъни биз аввал айтиб ўтганимиздек, вегетатив силжишларни келтириб чи-

қарадиган ҳиссиётли таранглик меъёрини пасайтирамиз. Ундан сўнг, меъёрий фаолиятни йўлга солиш учун зарур бўлган жойда «ўз руҳий қувватимизни», диққатни жалб этамиз. Ниҳоят, МАС орқали вужуднинг бузилган фаолиятларини бошқарадиган махсус хабарлар юборамиз.

1-машқ: ранглар билан ишлаш. Машғулотдан мақсад – рангларни кўра-билишга, бўёқлар устида тафаккур юритишга ўрганиш. Кўзингизни юминг ва ОАҲ га кириг. Сиз фикрни жамлаш бўйича машқ қилган вақтингиздагидек, ўз ирода тасаввур кучингиз билан оппоқ экранни кўз олдингизга келтириг ва ёруғлик манбаини тасаввур қилиг. Ёруғлик манбаи олдида аввал қизил, кейин сариқ ва шу каби бошқа рангларни жойлаштириг. Агар экран филтр рангига мос рангга бўялса, яхши. Бутун диққатни экранга қаратиг. Рангларни аралаштириб юборишга уриниб кўриг. Масалан, экрандаги қизил ранг устига то аралашиб кетмагунча мовий рангни қуявериг.

Ҳамма рангли гамма (уйғунлик)ни танлаб туриб, ранглар дунёсини таҳлил қилиг. Бу ранглар Сизга ўзингизга-ўзингиз таъсир қилиш учун фойдаланиладиган ўз рангингизни топишга ёрдам беради («кучинчи асл тушунча»). Бу ерда гап Сизнинг шахсингизга жавоб берадиган рангни топиш ҳақида кетаяпти. Ранглар билан қилинадиган бу хатти-ҳаракатлар тимсолли тафаккурни ривожлантиради, нигоҳий фикрлашга ўргатади.

Машқларимизни мустаҳкамлаймиз.

Оқ экранда сариқ атиргулни тасаввур этинг. Уни кўк рангга бўянг. Бунинг учун устидан аста-секин уни чўктираётган синька оқиб бораяпти, деб фараз қилиг. Нигоҳий фикрлашнинг бошида тимсол фақат бор-йўғи заиф абрис – тапқи кўриниш – контурдир. Кўз (нигоҳий) тасаввурини бирданига аниқ қилиш қийин аммо аста-секин ранглар тиниқиб ойдинлаша боради, ранг спектрлари электр ранглари каби бойиб, гавдалар катталаша бошлайди. Атиргулни ҳар хил рангларга бўяб бораве-

риб, ўз тимсолли тасаввурингизни машқ қилдираверинг. Бу машқлар кейинги ҳаракатларимиз учун керак бўлади, шунинг учун ижобий натижага эришишга ҳаракат қилинг.

ЙИГИРМА ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

РАНГ ВА ТОВУШ

Навбатдаги машқ: кўз олдингизга феруза рангни келтиришга уриниб кўринг, кўра олмасангиз ҳам «кўраяпман», деб тасаввур қилинг. Ҳали ҳам кўра олмаётган бўлсангиз, «уни жуда яхши ва аниқ кўраяпман», деб ўзингизни инонтиринг. Ҳамон кўрмаслигингизни сезсангиз, ўз ҳиссиётларингизнинг сифати ва аҳамияти ҳақида ўйланг. Шу ҳиссиётни сақлаб туринг. Ниҳоят, мақсадингизга эришасиз (тасаввурий кузатиш пайдо бўлади)

Тасаввур қилиб туриб, фикрлаш давомида, Сиз аввало шакл ва рангда диққатингизни тутиб туринг, кейинчалик тимсол ҳам табиий, ботиний сабабга кўра онга кириб келади. Дастлабки босқичларда, Сиз тимсолни ўзингизнинг муроқабангиз ва диққатни жамлашингизнинг бир қисми сифатида кузатасиз. Тажриба шуни кўрсатдики, вақти келиб Сиз машқлар орқали шунчалик даражага етишасизки, бу тимсолни ўз ичингизда ҳис қиласиз (кўрасиз). Ҳатто уни кўриш учун кўзни юмиб туришнинг ҳам кераги бўлмай қолади. У худди жонлидек, Сизнинг тафаккурингиз экранида намоён бўлади.

Бу жараёнлар миянинг ўзини-ўзи дастурлаш усулининг асосий машқларидир. Шунинг учун унинг аҳамияти катта бўлади. Унга кўпроқ эътибор бериш керак.

Тасаввурли кузатиш (визуализация) ва тасаввурнинг ўхшаш томонлари бор. Тасаввурли кузатиш уч ўлчовли (узунлик, кенглик ва баландлик) бўшлиқда тўлиқ кўришга ўхшайди ва спонтан бўлиб қолганидек, тасаввур ҳам хотира ёки ментал проекцияга яқин туради. Тасаввурли кузатиш анча нозик, юқори даражада ташкил қилинган

динамик жараёндир. Тасаввурда биз ранг, шакл, товушлар ва ҳиссиёт ёрқинлигини кам учратамиз. Тасаввурли кузатиш шунчалик аниқ ва ёрқинки, у бизнинг одатдаги идрокимиздан ҳам ошиб тушади. Бундай ички тимсоллар кетма-кет ҳолда тез йўқолиб кетадиган тоза оптик тимсолларга ўхшамайди.

Аниқ бир рангни эслаб қиёслаш (ассоциация) қонунидек, аниқ тимсолларни келтириб чиқаради: кўк- кўм-кўк осмон ёки тўқ кўк кўл, қизил чўғдай қизиган қуёш доираси, олов ёки отилиб чиққан вулқондир, сариқ гуллар, яшил рангда кўз олдимизда ўтлоқ ва ўрмонзорлар намоён бўлади. Ранг орқали маълум бир одамлар ўртасида боғланиш ўрнатилади, маълум бир рангда бирор одам ҳақида ёки унинг тимсоли ҳақида хотира уйғонади; сўзлар ва ҳарфлар, товуш ва оҳанглар муштарак бўлади.

Учинчи машқ: Худди ранг каби, товуш ҳам ўз-ўзини руҳий бошқаришда қурол бўлиши мумкин. Маълум бир товушлар, масалан, най, орган товушлари асаб системада тормозланувчи жараёни уйғотади, фикрни аллалайди.

Ўрта аср композиторларининг органда чалинадиган мусиқаларини бир эшитиб кўринг, одатда улар мулоқабда ҳамма чолғу асбоблардан кўра кўпроқ ишлатилади. У чақирадиган ҳиссиётларда ҳаёлингизни жамлаб туринг. Кейин мусиқасиз ана шу ҳиссиётларни қайта уйғотишга ҳаракат қилиб кўринг. Агар муолажа бирдан ўнгидан келмаса, бу мусиқали композицияни бир неча марта эшитинг ва ўзингизни бутунлай мусиқа ихтиёрига топширинг.

*Куй тингланг, азизим, куй таралмоқда
Бу куйда мужассам эзгу ниятлар.
Бу куйда гўдакнинг соф кулгулари,
Қалбингиз тубида софлик уйғотар.*

Ғайрат АСРАНОВ

Мусиқа иштирокидаги тасаввурли кузатиш. Мусиқадан фойдаланиб ўтказилган бу машқ руҳни сиқилиши ҳолатидан озод қилади. Тинч, сокин чалинадиган мусиқани эшитиб тулинг. Тинч чалинадиган мусиқа танга ором беради, тимсолларни кўриш қобилиятини ривожлантиради. Ҳолбуки, бу ерда кўпгина нарса ҳар кимнинг шахсий тасаввур хусусиятларига боғлиқ бўлса-да, кўпчилик мусиқа оҳанглари остида ўз тасаввурларининг кучайишини ҳис қилган. Мусиқа оҳанглари – тасаввурлар учун беланчакдир.

Мусиқа эшитиш давомида Сиз мажҳул тасаввурингизни кучайтирасиз, қўзғатасиз. Жараён худди Сиздан узоқда, ташқарида, шу билан бир қаторда, ўзингизнинг ичингизда, ҳиссиётингизда юз бераётгандек, Сиз уни худди тушингизда кўраётгандек бўласиз. Бир томондан, у Сизни бошқаради, иккинчи томондан, Сиз лоқайдлик нуқтаи назаридан туриб бўлса-да, назоратни йўқотмайсиз. Мусиқа тингловчини ўзига «сингдириб юборади».

Руҳий ва экспрессив аҳамиятга эга бўлган мусиқа бизнинг руҳимизда алоҳида бир ҳолатни келтириб чиқаради, онгнинг алоҳида бир нуқтага тўпланишига сабаб бўлади, ҳиссиётли, тушкунлик ҳолатларидан озод қилади. Муроқабача ҳолатига берилиш учун мусиқадан фойдаланинг, у ички уйғунликнинг тикланишида яхши самара беради.

Аниқ ҳис-туйғулар ва улар ҳақидаги хотиралар орасида, мия тузилмалари нуқтаи назаридан олиб қаралганда, қарийб ҳеч қандай фарқ йўқ. Айнан ана шу қонуният Сизни, ўзига бўйсундирган ҳолда, гавда фаолиятларига таъсир қилишнинг моддий кучлари бўлиб қолган, тасаввур қилинадиган борлиқ каби қабул қилинади. Одамда мавжуд бўлган қобилиятлар ана шундай амалга оширилади. Бу ниҳоят, вужуддаги дисфункциялар, психоэмоционал бузилишлардан қутулиш ва табиий имкониятларни ишга солишга имкон беради.

Руҳшунослар тафаккурлари мавҳум сифатида тавсифланадиган одамларни кузатганлар. Бу файласуф – рационалистларнинг мавҳум ва умумий мулоҳазалари билан битта нарсa эмас, уларга алоқадор ҳам эмас. Бу – кўриш мушоҳада ёрдамида ишлайдиган тафаккурдир. Бошқалар ҳаёл, тасаввур қиладиган нарсаларни тафаккур, ақл кўра олади. Унинг олдида сезувчанлиги борлиқ билан яқинлашадиган аниқ-таниқ тимсоллар гавдаланади. Ва унинг барча тафаккури – бу тимсоллар билан иш кўришдир. Айрим одамларда тафаккурнинг ҳис қилиш сезги турлари қайд этилган. Шундай қилиб, тафаккурнинг фақат кўрувчи эмас, балки ҳис қилувчи турлари ҳам бўлар экан.

Шу пайтгача биз онгимизда нигоҳий (кўрув) тимсолларини яратишга имкон берадиган тасаввурни ривожлантириб келдик. Бу машқимизда биз, ҳозирги вақтда бизнинг сезги аъзоларимиз томонидан қабул қилинмай, уларнинг ажиб кўриниши фантоми бўлган сезги (ҳиссиёт) тафаккурини ривожлантириш билан шуғулланамиз.

Бошқача қилиб айтганда, ўзини-ўзи дастурлаш тили ёрдамида миянинг дастурловчи блокига бошқарувчи хабар узатиш мақсадида сезиш туйғусига асосланган дастурлаш тилини ўзлаштирамиз.

Ўз-ўзини дастурлаш тизимининг иккинчи асосий (очқич) тушунчасини ўзлаштиришда давом этамиз.

«Ўз-ўзини дастурлаш тили»

Сезги аъзоси - теридир. Сезги асаблари охирлари тери қавати остида жойлашган махсус сезги таначаларини ташкил қиладди. Тери сезувчанлигининг иссиқлик, совуқлик, тактил - тери туйғу ва оғриқ сезувчанлик турлари фарқланади. Ана шу ҳар бир турга алоҳида қўзғатувчи тўғри келади, фақат оғриқ сезиш туйғуси кўпгина қўзғатувчилар томонидан пайдо бўлади.

Терининг бир квадрат сантиметрига 100-200 та оғриқ сезиш нуқталари, 12-15 та совуқ, 1-2 та иссиқ ва 25 тактил нуқталар тўғри келар экан. Кимки иссиқ ва со-

вуқ дастурини амалга оширган бўлса, уни визуал тасаввур, кўриш тафаккури ҳиссиёт орқали бўлиши мумкин, деган сўзга ишонтиришга уринишнинг кераги йўқ. Кўриш тафаккури вужуднинг физиологик тизимига самарали таъсир кўрсатиши учун у ҳис-туйғунинг муайянлиги даражасига етиши керак бўлади, бунинг учун эса ҳар кунги машқлар талаб қилинади.

Бу тери аъзолари бизга атроф-муҳитда ўз йўлимизни тўғри танлашда имкон беради, қўлларимиз, бармоқларимизга нозик ва мураккаб ишларни адо этишда ёрдам беради, энг муҳими эса - бизни турли хавф-хатардан огоҳ этади. Сизги аъзолари, асаб системаси «алоқачилари»дир. Ҳар қандай асабий жараён вужудимизга бирор-бир қўзғатувчига таъсир қилиб, бош миямизга интиладиган импульслар оқимини уйғотадиган таъсиридан бошланади.

Қуйида иссиқ-совуқликни бошқариш тизимини руҳий томондан идора этишга ўтамиз.

Ҳис-туйғу тасаввури машқи. Оромкурсига қулай ўтириб олинг. Энг аввал онгнинг алоҳида ҳолатини шакллантириш учун ҳамма асосий машқларни бажаринг. Энди Сизнинг шахсий хабарларингиз худди ташқи муҳитдан келадиган рағбатлар каби, МАС учун шундай мавжуд воқеълик бўлсин. Шундан сўнг, ўзини-ўзи бошқаришга ўтиш мумкин. Аммо шуни унутмангки, агар ҳали Сиз бирор-бир ҳис-туйғуни сезмаган бўлсангиз ва бу ҳиссиёт ҳали Сизнинг тажрибангизда бўлмаса, унда бирорта натижага эришиш гоят қийин бўлади. Хотирада йўқ нарсани ҳис қилиб бўлмайди.

Иссиқлик сезгисини ҳамма ҳам ҳис қилади. Демак, шундан бошлаймиз. Аввало шуни билингки, бу дастурни бажариш вақтида фақат ва фақат кўриш керак, ҳиссиёт ўзи кейинроқ келаверади.

Энг олдин вазиятни кўздан кечиринг: ёнингизда қайноқ сув тўлдирилган тоғора турибди, дейлик. Сувдан ҳовур (буғ) кўтарилаяпти. Сиз оёғингиз товонини сувга тикасиз. Куйдими? Йўқми? Хаёлан бу сув устига яна

қайноқ сув қуйинг. То оёқларингиз куйишга чидагунича қуяверинг. Агар иссиқни сезсангиз, демак, МАС га дастур киритибсиз.

Бошқа бир усулни ҳам қўллаб кўринг. Хаёлан орқангизга хантал қуйинг. Бутун диққатингизни ўша жойга тўпланг. Куйдираяптими? Яхши. Бу усул бел мияни даволашда кор қилиши мумкин. Эсда тутинг – иссиқликни сезиш Сизнинг тасаввурингиз меваси эмас, балки физиологик воқеяликдир. Сиз визуал ва ҳис қилиш амалиётига қанчалик ўрганиб борсангиз, биз ҳақиқий деб айтган нарса ўзича тасаввурли кузатишга ўхшашлигини шунчалик кўп ҳис қилиб борасиз.

Релаксация машқлари каби, иссиқлик машқларида ҳам биринчидан, муайян аъзога қаратилган диққатимизни бир нуқтага тўплаш даражасига боғлиқ бўлса, иккинчидан, сезгининг амалга ошишига эришилиши кутилаётган Сизнинг ҳис-туйғуларингиз ёрқинлиги даражасига ҳам боғлиқдир. Бунда ҳис-туйғу тафаккури суст бўлиши керак. Ирода кучидан фойдаланишга уриниш салбий натижа беради.

Агар Сиз аввалги машқларни бажаришга қийналиб қолсангиз, масалан, тивит адёл ёки куйдирувчи ҳаво оқими пурқаётган калорифер (иситиш қурилмаси)ни ҳис қилинг. Бу эслаш Сизнинг хотирангизда иссиқлик сезгисининг аниқ тикланишига ёрдам қилади. Ёки ўзингизни қайноқ қумга ҳўмилган ҳолда ёки маъдан эритилаётган ўчоқ ичига кираётган ҳолда тасаввур этинг. Бирор жойни иситиш мақсадида қўлни ёки бошқа бирор аъзони хаёлан тасаввур қилинаётган олов устида ушлаб тургандек туйиш мумкин. Унча қийин бўлмаган бу машқларни бажариб, Сиз ихтиёрий терморегуляцияни ўрганиб олдингиз ва истаган вақтингизда ёки зарурат туғилганида ўз танангиз ҳароратини кўтаришингиз ёки қон томирларингизни кенгайтира олишингиз мумкин.

Қон томирларига таъсир қилиш йўллари тушунарли: қаерда иссиқлик бўлса, ўша жойда қон томирлари кен-

гаяди, қон жадал равишда шу ёққа оқиб келади, мушакларнинг тортишиши йўқолади, огриқ босилади, трофик жараёнлар асаб системасининг тўқималар модда алмашинувига бевосита таъсири яхшиланади. Иссиқлик билан таъсир қилиш машқларини тўш орти, юрак соҳасидаги огриқларда, ҳатто сурункали остеохондроз касалликларида қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Навбатдаги машқ: қуёш чигали соҳасида иссиқликни сезиш. Қуёш чигали одамнинг қорин бўшлиғидаги асаб ва асаб тугунларининг анчагина йирик тўпламидир. У меъда орқасидаги диафрагма остида, қорин соҳасидаги аорта томирининг ҳар иккала томонида ётади. У вегетатив асаб ўрамларининг энг кучлиси ва йиригидир, шунинг учун ҳам уни «қорин мияси» деб атайдилар. У қорин бўшлиғи аъзолари фаолиятини бошқаради ва улар орқали бизнинг кайфиятимиз ва ҳол-аҳволимизнинг мавжуд таркибий қисмларини бошқаради. Ундан қорин бўшлиғи ва чаноқнинг ҳамма аъзоларига қараб, жуда кўп миқдорда асаб ҳужайра таналари (поя) тарқалиб чиқади ва у жойларда иккиламчи майда чигалларни ташкил қилади. Табиат уларнинг бир тартибдаги ишлашини таъминловчи ингичка асаблар билан бошқариловчи тузилмалар орқали ички аъзолар омборини жуда сахийлик билан таъминлаган.

Қолбуки, бу уйғунлик тасодифан бузилиши мумкин, чунки «қорин мияси» ҳар қандай ҳолатлар, шу жумладан, ҳиссий ҳолатларга ҳам ғоят сезгирлик билан жавоб беради. Салгина ҳис-ҳаяжонли ҳолат юз бериб қолса ҳам, шу заҳотиёқ қорин бўшлиғидаги ичи бўш ҳамма аъзо деворлари тузилиши қурилмасига кирувчи силлиқ мушакларнинг ҳаракатланиш фаоллиги ўзгариб қолади.

Шу заҳотиёқ ичаклар қисқариши суръати ҳам ўзгаради.

Бу бузилишларни бартараф этиш учун қуёш чигали соҳасига иссиқлик йўллаймиз. Бунинг учун, масалан, хаёлий ханталлар қўямиз ва иссиқликни сезишга ўз диққатимизни жамлаймиз.

Вужуддаги бузилишларга қараб (сурункали спастик колит, ўт йўллари дискинезияси, бачадон ортиқлари соҳасидаги сезувчанлик ва бошқа соҳаларга) иссиқлик юборамиз. Албатта, бирданига ўткир оғриқ бошланганда бу оғриқнинг келиб чиқиш сабаби номаълум бўлганида ва меъдадан қон кетиш мойиллиги бўлганида, иссиқлик юборишга ҳаракат қилмаслик керак.

Одамнинг аҳвол-руҳияти учун иссиқлик каби, совуқликнинг ҳис этилиши ҳам кам фойда қилмайди. Масалан, баъзи ҳолларда одамнинг ўзини ёмон ҳис этиши миёда қон айланишининг бузилиши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Пешонада совуқлик сезиш миёни қон билан таъминлаш хусусиятига таъсир қилади. Совуқлик чақирилиши орқали ана шу чақирилган юз қон томирлари сиртидаги торайиш натижасида миёнинг чуқур тузилмаларида қон билан таъминланишнинг яхшиланиши юз беради. Бу нарса аллақачон исботланган. «Бош қизиганда совуқ сувга тик», деб бекорга айтмаганлар.

Энди бошқа машқларни ўзингиз ўйлаб топинг. Қаҳратон қишни кўз олдингизга келтиринг. Хотирангизда қиш тимсолини тасаввур этинг. Хаёлан юзингизга муз босинг. Совуқни сезаяпсизми?

Совуқни ҳис қилиш одатини ақлий меҳнатдан толиққанда, меҳнат қобилияти сусайганда, бошда оғирлик сезилганда, бош оғриғида анча фойда беради. Тоза ҳавога «чиқинг», бошингиз ва юзингизни совутинг - кайфиятингиз кўтарилади.

Ёки тасаввур қилинг, Сиз жазирама иссиқда муздек булоқни топиб олдингиз ёки муздек совуқ чашмани кўриб қолдингиз ва хаёлан қўлингизни шу сувга ботириб, юз, пешонангизни ювингиз, ювиндингиз, ичдингиз ва шу заҳоти кайфиятингиз енгиллашди.

Учинчи асосий очқич тушунчаси – махсус дастурларни моделлаштириш (бу дастурлар визуал тимсолли ва ҳиссий тафаккурга асосланган) ва улардан дастлабки

гайри ихтиёрий вегетатив фаолиятларни ўзи бошқаришда фойдаланиш.

Бу машғулотда юракнинг ишемик касалликлари (ЮИК)ни даволашда муолажа дастурини моделлаштиришни ўрганамиз. Аввало, бу касалликлар нима эканлигини аниқлаб олайлик. Ана шундагина даволаш дастурини тўғри туза оламиз.

Ишемия хасталиги назорат остида

Маълумки, юракнинг шоҳ томирларида қон оқиши (миокард атрофидаги охириги артериялар) учта асосий патологияга эга бўлади.

Биринчидан, соғлом одамларда юрак шоҳ томирининг алоҳида тармоқлари орасида алоқа кам, айти пайтда, инфарктни бошидан ўтказган беморларда кўплаб ён тармоқлар ривожланади.

Иккинчидан, миокард тўқималари қондан энг кўп кислородни тортиб олади. Юракдан оқиб чиқаётган қоннинг кислород билан тўйинганлиги мушаклардан оқиб чиқаётган қонга қараганда икки барабар кам бўлади. Шунинг учун жисмоний зўриқиш вақтида, миокарднинг кислородга бўлган эҳтиёжи фақат қоннинг коронар артериялар бўйлаб оқишини кучайтириш ҳисобидангина таъминланиши мумкин. Аммо у шоҳ томирлари орасидаги бўш жойнинг камайишида жуда чекланган бўлади.

Учинчидан, миокардга қон етказиб беришда, аортадаги гидростатик босим ва коронар қон томирларининг қаршилиги таъсир қилади. Артерия томирларига қаршилиги улар оралиғининг катталигига боғлиқ. Бу ҳол, кўпинча юракнинг чап қоринчаси (систола)нинг қисқариши вақтида миокарднинг ташқаридан тож томирларга бўлган босими орқали аниқланади. Шундай қилиб, артериал қон оқими озми-кўпми доимий бўлган бошқа соҳалардан фарқ қилиб, чап қоринча тўқималарига қон тўхтаб-тўхтаб юришади ва асосан бўшашув босқичи вақтида оқиб келади. Ўнг қоринчанинг қон билан таъ-

минланиши ҳам қисқариш, ҳам бўшашув вақтида юз беради. Шунинг оқибатида, чап қоринчага қараганда ўнг қоринча қон билан таъминланиш бўйича анча қулай аҳволдадир.

Ана шундай камчиликларга қарамай, коронар қон оқими жуда катта қўшимча имкониятларга эга бўлади. Агар бирор-бир сабаб билан коронар қон оқимининг кўтарилиши оқибатида кислородга бўлган ошиб борувчи талаб қондирилмай қолинса, унда кўкрак оғриқ касаллиги – стенокардия ривожланади.

Тиббиёт фани ихтиёрида бўлган дори-дармон воситалари (улар антиангиал дорилар деб аталади) коронар қон айланишини ё яхшилайти, ёки унинг кислородга бўлган эҳтиёжини қон айланиши билан нисбий мослаштиришга олиб келиб, юрак мушаклари модда алмашинувига таъсир кўрсатади. Шунинг учун антиангиал воситалар ҳам иккита катта гуруҳга бўлинади: биринчиси – коронар қон оқиши шоҳ томирларни кенгайтириш ҳисобидан амалга оширувчи восита бўлса, иккинчиси – шоҳ-томирларда қон оқишини осонлаштирувчи воситадир.

Машқ: МАС га дастурни бевосита киритишга ўта туриб, шуни унутмангки, беморга фақат антиангиал восита юборилаётганлигини тасаввур қилдирибгина ёрдам бериш мумкин, деб ўйлаш керак эмас. «Дастурлаш тили» ёрдамида даво дастурини аниқ, бўрттириб ва ёрқин тасвирланади. Шаклланган тасаввур фақат мувофиқ равишда ишлай олишини унутманг!

Юрак учун дастурни моделлаштиришдан аввал, бир нечта оддийгина дастур тузиб оламиз. Аввалгидек, онгнинг алоҳида ҳолати вақтида мушак релаксацияси, диққатни жамлаш, бардамлик даражасини пасайтириш ва бошқаларни моделлаштиришимиз шарт. Сиз ташқи хабарлар ўтмаслашиб қолганлигини, улардан айри туриш сезгиси пайдо бўлганини, атрофдаги ҳамма нарса аҳамиятини йўқотганлигини ҳис этсангиз, буни ОАҲга чўмиб кетиш, деб ҳисобланг.

Эндиликда хотирангиз хазинасидан, бошингиздан ўтган ҳиссиётни чақириб олинг: Сиз бўшашиб кетганиз, қайнаган сув тўлдирилган ваннада ётибсиз. Қон томирларининг кенгайиши учун ана шу ҳиссий тимсолнинг ўзи етарли бўлади. Тескари алоқа қондаси бўйича рефлекторли ишловчи тузилмалар ишга киришади. Қон томирлари бу таъсиротларга юқори даражада мойил бўлиб қолганлар. Уларнинг диаметрлари ўзгаради.

Шу усулда чақирилган иссиқликни назоратнинг оптика воситалари билан текшириб кўриш мумкин. Тажрибаларнинг кўрсатишича, иссиқлик тасаввур қилинган қўлнинг ҳарорати қоннинг оқиб келиши туфайли ҳақиқатан ҳам икки даража ошар экан ва бу махсус термометр ёрдамида қайд этилган. Қўлда ҳақиқатан ҳам қон томирлари кенгайган ва қон тезроқ айлана бошлаган. Агар хоҳишингиз кучли бўлса ва зарурият туғилган тақдирда, Сиз ўз танангиз ҳароратини ошира olasиз. Бунақа руҳий бадан тарбия қон томирлари сиқилишида ёрдам беради.

ЙИГИРМА САККИЗИНЧИ ФАСЛ.

ЮРАК ХАСАЛИТИ

Юракнинг ишемик касаллиги деганда (ЮИК), юрак мушак тўқимасининг кислородга бўлган талаби билан унинг айрим соҳаларининг қон билан таъминланиши имкониятлари орасида мувозанат-мутаносибликнинг тўғри келмаслиги тушунилади. ЮИК кўпинча хуружга ўхшаш аломатлар мажмуи билан аниқланади; бу анча даҳшатли. Бу касалликнинг кўпинча ўлимга олиб боровчи энг хавфли асорати – миокард инфарктидир.

Энди ЮИК машқларига ўтамиз. Анатомик атласга бир қараб, юракнинг бир неча тасвирларда қандай кўринишга эга эканлигини хотирамизга мустаҳкамлайлик. (Атласи бўлмаган одам мактаб ўқувчиларининг биология дарслигига қарасин).

Мана: юракдаги оғриқ ва нохуш ҳолатни чекинтира-
диган бир нечта дастур. Бунга қараб, Сиз бошқачала-
рини ҳам моделлаштириб олишингиз мумкин. Талаб бит-
та: дастур ёрқин ва маъноли бўлиши керак.

Одатдагича, ОАҲдан бошлаймиз. Кейин визуал ва
ҳиссий моделлаштириш (кўриш ва ҳис қилиш тафакку-
ри)ни бошланг. Ўз юрагингизни тасаввур қилинг, шоҳ
томирга қаранг ва хаёлан унга қайноқ сув оқадиган
резин ичакни тўғриланг. Ичак шаффоф бўлсин, Сиз кис-
лородли пуфакчалар чиқиб турган иситилган сувнинг
юрак қон томирлари бўйлаб, қандай айланаётганлиги-
ни кўриб ва ҳис этиб туришингиз зарур. Агар Сиз бу
манзарани кўз олдингизга келтира олсангиз, қон томир-
ларингизнинг борган сари кенгайиб, тўқималарнинг
кислородга тўйинаётганлигини нигоҳингиз ва ҳиссиё-
тингиз билан кўра олсангиз, юракдаги оғриқ таққа
тўхтади. Бу машқлар асаб касалликлари ва анча жид-
дий ҳисобланган – кўкрак оғриғи касалликларида тав-
сия қилинади.

Машқларни бажараётганингизда шошилманг. Ички
нигоҳингизни юрагингизга қаратинг, ўзингиз ўрганган
чизма бўйича нигоҳингизни оғриқ бор нуқтада кўпроқ
ушлаб туринг, диққатни тўплашда ментал машқларни
бажаринг.

Оғриқни бошқа йўллар билан ҳам қолдириш мумкин.
Улар бизга аввалги машғулотлардан таниш. ОАҲ га
шўнгинг, рангли манзарани кўз олдингизга келтиринг:
юрагингиз яллиғланган қип-қизил рангда. Унга оқ ран-
гли тахтача қўйинг ва шошилмай унга рангни ўтказинг,
ана шунда юрагингиз соғлом табиий рангга киради.
Тахтачани танадан четга чиқаринг, шу билан оғриқ бо-
силади. Шифо топишга ишонч қанчалик кучли бўлса,
ўз-ўзига таъсир қилишни амалга оширишувчи руҳий йўл-
йўриқ шунчалик яхши ифодааланган бўлади.

Оммавий статистика далиллари доимий равишда но-
хуш ҳолатларни хабар қилаверади: ҳамма ўлим ҳодиса-

ларининг тенг ярми юрак ва юрак-қон томир касалликларидан келиб чиқар экан. Артерия томирларининг тикилиб қолиши ёки торайиб кетиши, қон айланишида оғир оқибатлар – миокард инфаркти, инсульт(мияда қон айланишининг бузилиши), бекилиб қолувчи эндартериитларни келтириб чиқаради. Томирда қоннинг қуюқлашиши ёки тикилмалар ҳосил бўлиши аҳволни янада оғирлаштиради: то шифохонада катта пулга қилинадиган инфарктга боғлиқ бўлган коронар томирларини стентирлаш билан ангиопластика қилгунларича қимматли вақт қўлдан кетади.

Ўзини қутқариб қолиш мумкинми? Аввало, ОАХни ўзлаштирамиз, бу эса вужудимизнинг тафаккуримиз (онгимиз)га бўйсунмайдиган фаолияти қатламини бошқаришга имкон беради.

ОАХ ни моделлаштириш бир неча дақиқа вақтингизни олади, шунинг ўзи ҳам Сизга жуда катта фойда келтиради, тинчлантиради ва айрим аъзолардаги тарангликни сусайтиради. Кейин олдинги машғулотлардан сизга маълум бўлган муолажа машқларига ўтасиз. Саҳнда ўз юрагингизга қаранг. Агар манзара унча аниқ бўлмаса, гира-шира кўринса, қуйидаги машқларни бажаринг:

- Расмдаги ҳандасавий шакллардан бирига диққат билан қаранг.

- Кўзингизни юмиб, уни онгингизда қайта чизишга уриниб кўринг.

- Бир неча дақиқа давомида бирор нарса – олмами, бир финжон сувми ёки у стол чироғими диққат билан кузатиб туринг. Кўзингизни юмиб, ўша нарсани хаёлан тасаввур этинг.

Натижа ижобий бўлса, энди диққатни шоҳ томирга қаратинг. Бу вақтда нафасингиз секинлашган, бир текис ва чуқур бўлсин. Тасаввур қилинган катетер(найча) ёрдамида қон қуюқлашган қон томирлар деворлари соҳасига ҳаво шарига ўхшаш юпқа балончани киритинг. Энди дастурни амалга оширинг: сизнинг қаттиқ ниго-

ҳингиз остида бу шарча борган сари шиша бошлайди, қон томири деворларини кенгайтира бориб, қон айланишини тиклайди. Сиз ментал дастурни амалга ошириб турганингизда, тафаккур сезгиларининг ҳамма турлари – кўриш, ҳис қилиш, эшитиш ва бошқалар ишлаб туриши талаб қилинади.

Визуаллаштирилган тимсол воқеълик сифатида қабул қилиниб, тана фаолиятларига таъсир ўтказувчи моддий куч бўлиб, уларни ўзига тўлиқ бўйсундириб олади.

Артерия томирлари – ҳар хил катта-кичикликдаги қайишқоқ найчаларнинг цилиндрик шаклини ифодалайди. Ўрта пардаси силлиқ мушак ҳужайралари қайишқоқ толалардан иборат бўлади. Мушак ҳужайралари қисқарганда, бу турдаги томирлар диаметрини ўзгартириши мумкин. Биз бирор ҳаракатни бажарсак, бу таъсирни бажарувчи мушаклар қисқаради. Бу ҳолда вазомотор асаблар артериал қон томирлари диаметрини катталаштиради – бу қонуний ҳодисадир. Бошқача қилиб айтганда, биз бирор бир ҳаракатни тасаввур қилсак (нигоҳимиз орқали тафаккур этсак), биз уни ижро этган бўламиз.

Атеросклероз

Бу - артерия томирлари ишини буза туриб, томирлар орасидаги бўшлиқни аста-секин торайтираверади ва улар озиқлантирадиган аъзоларнинг қон билан таъминланишини издан чиқаради.

Муолажанинг мавжуд бўлган усулларини чалкаштириб юбормай, яна қўшимча равишда, қон томирларини холестерин тиқилмаларидан тозалаш учун машқлар бажаринг. Уларни бажаришдан олдин, айнан қайси томир тиқилмалар билан тўлиб қолганлигини аниқ билиш учун, холестеринография қилинг.

Бу таклиф қилинаётган муолажалар, худди тўп оғзини қурумдан тозалаётган тўпчининг ишига ўхшаб кетади. ОАҲ ни моделлаштиринг, хаёлингизда саҳнни гав-

далантиринг ва унда тўпни тасаввур қилинг. Унинг диаметрини жуда катта қилиб кўринг ва тўп диаметрига мос келадиган доирани кўндалангига тикиб қўйинг, кейин уни ип билан тортиб чиқаринг. Бу ерда берилган шахсий даво дастурингизни қўллашингиз мумкин.

Шоҳ томирлар касаллиги юрак мушакларининг аввал инфаркт бўлиб ўтган жойида чандиқли ўчоқларнинг вужудга келиши билан таърифланади. Оқибат - натижада кардиосклероз кўринишида бўлади. Ёки қон билан кам таъминланишининг узоқ йиллар давом этиши туфайли, унда кардиосклероз майда ўчоқли чандиқли тўқималарнинг босқичма-босқич, аста-секин ривожлана бориши орқали намоён бўлиши мумкин.

Бу чандиқларни ички ҳакимимиз ёрдамида сўрдириб юборишни ўрганамиз.

Шуни билингки, Сиз ўзингизнинг хаёлий нигоҳингиз билан ўша касалланган жойларни қанчалик аниқ кўра олсангиз, Сизнинг ақлий тафаккурингиз ички ҳимоя кучларингизни шунчалик муваффақиятли равишда мувофиқлаштира олади. Терморегулятори бор дазмолни тасаввур қилинг. Шу дазмол билан ўша чандиқли тўқимани дазмолланг, зарур бўлганида ҳароратни алмаштириб бординг. То чандиқлар сўрилиб кетмагунигача дазмоллайверинг.

Аритмия

(юрак фаолияти маромининг бузилиши)

Шоҳ томирлар касаллиги кардиосклероз сифатида кўриниши ҳам мумкин. Баъзан кардиосклерознинг пайдо бўлиши юрак уришида ҳар хил ўзгаришлар кечиши билан қайд этилади. Аритмиянинг айрим турларида, аynиқса, асаб системасининг бузилишларига алоқадор турларида қуйидаги муолажаларни тақлиф қиламиз:

Юқорида келтирилган одатдаги муолажаларни бажариб бўлиб, юрак атрофи соҳасида бирорта қулай жой топинг, унга метроном жойлаштиринг. Метроном маро-

мини юрак уриши маромига мослаштиринг. Бунинг учун, бутун диққатингизни метроном кўрсаткичлари ҳарака-тига қаратинг. Унинг дам ўнгга, дам чапга қараб бир маромда бориб келишини кўз узмай кузатинг.

Юрак мушаклари кўндаланг тарғил эсада, унинг қис-қариши бизнинг ихтиёримизга боғлиқ бўлмайди. Мио-кардда икки бўлим фарқланади: камроқ билинадиган юрак олди бўлмачаларининг мушаклари ва қоринчалар-нинг кучли мушаклари, айниқса чап қоринчаники кучли бўлиб, қонни катта қон айланиш доирасига ҳайдаб бе-ради. Ментал хабар билан чақириладиган визуал тим-сол шартли таъсиротларга ва исталган ҳис-туйғуларга олиб келади. Ўзини-ўзи дастурлашдаги такрорланади-ган тимсолли ифодалар шаклидаги кўриш тафаккури шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши учун хабарлар пайдо қилади. Бошланғич ғайриихтиёрий фаолиятлар-нинг ўз-ўзини бошқариш омили ана шулардан иборат.

Қон босимининг кучайиши (гипертония) касаллиги ҳозирга қадар аломатларига қараб даволанади. Ҳолбу-ки, қўлланиладиган дори-дармон воситалари артерия томирлари босимини тушириши орқали унинг сабабини йўқота олмайди. Бир марта бошланган муолажани умр охиригача давом эттириш мумкин. Афсуски, бу ҳам ате-росклерознинг ривожланиш жараёнини тўхтата олмай-ди. Яна бир фалокат шундаки, гипотензив воситаларни узоқ вақт қўллаш натижасида уларга ўрганиб қолиш ҳоллари юз беради.

Артерия томирлари гипертонияси ривожланишида бошқаришнинг гипоталамик тузилмаларининг бузили-ши катта ўрин тутати. Гипоталамусда ҳиссий ҳолатлар-нинг вегетатив таъминланишини назорат қилувчи мар-казлар жойлашган.

Узоқ давом этувчи асабий таранглик, ҳаддан зиёд зўриқишлар натижасида уларнинг ишдан чиқиши кўпги-на касалликлар, шулар қаторида артерия томирлари гипертониясининг ҳам (келиб чиқишига) сабаб бўлади.

Артерия томирлари гипертониясида қон томирлари ва мушаклар тонуси ошади.

Тонусни туширинг

Артерия томирлари гипертензиясини ўрганиб чиқиш орқали, қон босимининг ошиши ва мушак тонуслари («дам олмайдиган» мушаклар таассуроти) орасида зич узвий боғланиш мавжудлигини билишга олиб келади. Ҳаммага маълумки, руҳий таранглик билан мушакларнинг ғайри ихтиёрий таранглашуви орасида маълум бир боғлиқлик мавжуддир. Биринчисининг кетидан дарҳол иккинчиси пайдо бўлаверади.

Демак, мушак тонусини бўшаштириб, Сиз руҳий тарангликни ҳам пасайтирасиз, ҳиссиётли таранглик (зўриқиш)ни ҳам камайтирасиз, руҳан тинчликка эришасиз ва турган гапки, бунинг натижасида артерия томирлари босими ҳам тушади. Бўшашиш вақтида, бирор-бир кўзда тутилган мақсад бўлмаганда ҳам артерия томирлари босими бироз тушади: юрак уришининг мароми бир дақиқада 6-8 марта секинлашади, нафас олиш борган сари кам ва юзаки бўлиб қолади.

Аёнки, артерия томирлари босими ошишида асаб – руҳий ва мушак бўшашиши асосий даволаш усулларида бири ҳисобланади. Бўшашиш – бу уй дорихонасидир: у доимо қўлингизда, унинг ёрдамида қон босимини тушириш зарур ва бутунлай зарарсиздир.

Янги машқлар: улар артерия томирлари босимини туширишда бевосита таъсир қилади. Мушакни бўшаштиришнинг мияга таъсири бирор мушак гуруҳининг катталиги ёки вазни орқали эмас, балки шу мушаклар «ваколатхонаси» жойлашган соҳасидаги мия пўстлоғи ҳужайралар тузилмасининг қамрови ва катталигига боғлиқ бўлиши аниқланган. Ҳар бир мушак мия қобиғининг мотор соҳасида ўзининг «ваколатхона» сига эгадир. Энг катта «ваколатхона»га лаблар ва кафт орқаси эгадир.

Машқлар: кўзингизни юминг. Ўзингизга қулай бўлган ҳолатда ётинг ёки ўтириб олинг. Лабларни бўшаштиришдан бошланг. Лабингизни осилтиринг. Юқори лабдан тарангликни сидириб ташлаш, айниқса қийинроқ кечади. Тўлиқ бўшашишга эришиш учун шундай ҳиссиётни юзага келтиринг: юқори лаб чўзилади, пасткисини ёпиб, ниякка қараб туша бошлайди. Бу машқни осонлаштириш учун кўз олдингизга ана шу манзарани келтиринг: лабларингиз аста-секин катталашаяпти, шишиб кетаяпти, оғирлашаяпти (хаёлан унга юк осиб қўйинг). Агар шалвираган лабларингизни йиғиб ололмасангиз, демак, мақсадингизга эришибсиз.

Диққатингизнинг эндиги маркази – тил. Тилингизни шундай чиқарингки, унинг учи эркин осилиб турсин. Ундан тарангликни олиб ташланг. Уни бўшаштириш учун ўзингизга бегона бўлган нарсасдек тасаввур қилинг, бу меники эмас, деб ўзингизни инонтиринг. Тил оғирлашади, жағингиз осилиб кетади. Ички нигоҳингизни узмай, бу жараёни кузатинг. Тўғри, эркин, енгил ва бир маромда нафас олишни ҳам унутманг.

Энди қўл панжаларига ўтамиз. Бир қўлингизни мушт қилиб тугинг, мушакларни таранглаштиринг ва қисқариш кучини ҳис қилинг, кўзингизни юминг, танангизда тўпланган тарангликнинг худди сув ёки электр токидек маҳкам қисилган муштингизга қуйилаётганини туйинг. Тезда ютуққа эришиш учун аввал панжаларингизни биронта оғир нарса билан босинг, шунда ишингиз дарҳол юришиб кетади. Оғирлик ҳиссини эслаб қолинг, кўзингизни юмиб, ўша оғирлик кучини чақиринг. Мақсадга эришган бўлсангиз, бўшаштиринг, панжаларингизни ва панжаларингиздан қувватнинг қандай оқиб чиқиб кетаётгани ва унинг бўш қолаётганини ҳис қилиб кўринг. Тарангликни шундай бўшаштирингки, бу сезгининг ноциклиги сезилиб турсин. Кейин, эса шу бўшашиш сезгисини бутун танангизга тарқатган ҳолда, бир неча дақиқа тинчгина ўтиринг.

Тасмани ечинг

Навбатдаги машқларда чувалашиб кетган узун резина тасмани моделлаштиринг, у Сизнинг танангиз, қалбингизни тарангликдан қандай бўшатаётганлигини нигоҳий кузатинг. Шу вақтда шакарни стакандаги қайноқ сувда эритаётганингиздай, тинчлик-хотиржамлик бағрида эриб кетишга ҳаракат қилинг. Балки тафаккурингиз Сизга бошқача, бундан ишончлироқ бир тимсолни кўрсатар. Ҳаётингизда бўлиб ўтган жуда осуда, хотиржам, энг бахтли бўлган, тинчингизни ҳеч ким буза олмаган ва бахтли дақиқалар Сизни қувонтирган онларни эсга олинг.

Кундалик ҳаётингиз давомида ўзингизни кузатиб юринг, ҳаяжонланган вақтингизда, қўрққанингизда ёки уялганингизда, хавф-хатарни туйган вақтингизда қайси мушакларингиз таранглашганини яхши билиб олинг. Кейин аниқ бир мақсадни кўзлаган ҳолда, ўша жойдаги мушаклар таранглигини туширишга уриниб кўринг. Ўтирган ҳолатда мушакларингизни бўшаштиринг, улар гавдангизнинг тик туришига ҳаракат қилишда ёрдам бермасин. Худди шунга ўхшаш ҳолатда ўқиш, ёзиш ва бошқа машғулотлар давомида мушакларни бўшаширадиган машқ қилинг. Бир қанча вақтдан сўнг ички назорат ишга тушади ва бўшашиш жараёни МАС автоматлари разрядига ўтади.

Бўшашиш машқларидан узлуксиз 6-8 ой давомида фойдаланиш айниқса, қон босимининг кучайиши касаллигининг бошланғич босқичида ва унга ўхшаш нейроциркулятор дистония даврида артерия томирлари босимини пасайтиришда фоят самарали таъсир қилади.

Гипотонияда адреналин ёки норадреналинни қўзғатувчи ҳиссиётларни ўзида пайдо қилиш талаб қилинади: қалтираш туйғуси, «ғоз териси» ҳолати, совуқ ва бошқа ҳислар шулар жумласидандир. Бундай машқлардан кейин одатда: 80-93 дан то 147-173 гача - систолик, 60-67

дан то 93-107 гача диастолик артерия томирлари босимини оширишга эришилади. Биз яна айрим дастур намуналарини тавсия қиламиз, булар ёрдамида Сиз ўзингизга зарур муолажа дастурларини моделлаштириб олаверасиз.

Мушак куч-қуввати (тонуси)га, аввал бошдан кечирилган ва ҳордиқ чиқаришнинг ҳиссиётлар билан боғлиқ бўлган тимсолли тасаввурларни хотирамизда қайта тиклаш орқали таъсир кўрсатишимиз мумкин. Ўзингизни иссиқ сув тўлдирилган ваннада ётибман, атрофимда нимқоронғи, кўнгилни аллаловчи мусиқа эшитилиб турибди, деб фараз қилинг. Шу каби бошқа машқлар ҳам руҳий ва мушак тизимини бўшаштиришга қаратилган. Суяк мушакларининг бўшашуви физиологик таъсирлар орқалими физиотерапевтик, фармакологик таъсирлар, ёки бўлмаса, психотерапевтик таъсирлар орқали қўзғатилганми, бундан қатъий назар, у ҳиссиётли реактивликнинг пасайиши ва невротик аломатларнинг заифлашуви билан кечишини қайд этиб ўтмоқ керак.

Диққинафаслик билан оғриган беморларда бронхиал секрециянинг ошуви нафас йўллари шиллиқ қаватининг шишуви, бронхиолалар атрофини ўраб турган силлиқ мушак толаларининг қисқариши рўй беради. Булар ўпкадан нафасни чиқариш давомида жиддий қийинчиликларга олиб келади. Ҳамда замонамизга хос бўлган аломатлар, ички аъзолар фаолиятларининг бузилиши орқали юз берадиган психосоматик касалликлар сонининг ўсиши руҳиятнинг ҳаддан зиёд зўриқишлари оқибатидир.

Энди диққинафас ва ўт нуфаги дискинезияси ҳақида тўхталиб ўтамиз. Диққинафас одатда, нафас чиқариш босқичида хириллаш билан тавсифланадиган, келиб чиқиши номаълум бўлган нафас қисилишининг бир шаклидир. У вақти-вақти билан хуруж қилиб туради. Биз аслида астма, деб атайдиган бу хасталик айрим пайтларда аллергияга ўхшаб кетсада, у анча мураккаб ва потенциал хавфлироқ бузилишлар сирасига киради.

Узоқ давом этган асабий таранглик туфайли вужудга келадиган мушаклар, қон томирлари ва ҳис-туйғуларнинг зўриқиши диққинафаснинг ривожига катта ўрин тутати. Маълумки, тушкунлик ҳолатлари ҳам нафас олиш мушакларининг таранглашувига сабаб бўлади.

Диққинафас хуружи вақтида вужудга келадиган нафас олиш мушакларининг фалажланиши хотиржамлик ва бўшашишни туйиш орқали бартараф қилинар экан, бизнинг ҳаракатларимиз дастури ҳам шунга боғлиқ бўлади.

Машқ: аввало Онгнинг алоҳида ҳолатига кириш керак. Сўнгра нафас олиш-чиқариш машқларини бошланг. Кўзингизни юмиб, бутун диққатингизни нафас олиш — чиқариш жараёнига тўпланг. Сизнинг чуқур нафас олишингиз ва секинлик билан чиқаришингиз вужудингизни яхши бўшаштиради. Хотиржамлик ҳиссининг пайдо бўлиши учун бир неча марта чуқур нафас олиб чиқаринг. Нафас олиш жараёнида чиқарилаётган нафасни оқиб чиқиб кетаётган булоқча, деб тасаввур қилинг. «Ички саҳн»ингизда ўпкани намоён қилинг, уни хаёлан сариқ рангга бўянг ва ундан таранглик ҳолатини чиқариб ташланг. (Бу амалиёт олдинги машғулотларда ўргатилган). Таранглик вазиятини фикран томчима-томчи нафас билан сиқиб чиқаринг. Бу ҳаракатингиз янада кўпроқ самара бериши учун таранглик ҳолатини қўлингизда эриб, бармоқларингиз орасидан чакиллаб томиб кетаётган шаъмни тасаввур қилинг. Тарангликнинг янада тезроқ, юқи ҳам қолмасдан оқиб чиқиб кетиши учун танангизни у ён бу ён тебратинг. Ниҳоят мана: таранглик ҳиссининг энг охири зарралари бармоқларда бўшлик ва бўшашган оғирлик ҳиссини қолдириб, эриган ёғдек оқиб кетди. Охирида, нафас олиш давомида қад ростлаган елкалар бўйинга томон кўтарилади, ўзингизни худди оғир юкни кўтариб, мушак таранглиги билан бирга қўшиб, итқитиб юбордингиз, деб ҳис қилинг. Ёки ёмғирда ивиб, оғирлашиб қолган кийимингизни счиб ташладингиз.

Бу машқларни бир неча марта қайтаринг. Шундагина нафас йўлларидаги тарангликнинг бутунлай йўқолганлиги ва нафас олиш енгиллашиб, асли ҳолига келганини сезасиз.

Бундан ташқари машқлар ҳам бор: одатдагидек, ОАҲ дан бошлайсиз. Кейин сезги ва рангли тафаккурни ишга соласиз. Дастурни моделлаштирамиз: пешонамиз совуқ (бунинг учун уни кул рангга бўйямиз), бутун юз ва бўйин томони то охиригача совуқ, кекирдак ва нафас йўллари ҳамда ўпкамиз иссиқ (тўқ сариқ ранг), нафас олиш енгил (мовий ранг).

Агар тасаввур қилишда қийналиб қолсангиз, ўз тасаввурингизга ёрдам бериб юборинг: хаёлан муз бўлакчаларини пайдо қилинг ва уларни юқорида айтиб ўтилган аъзоларга ва тананинг қисмларига қўйиб чиқинг.

Моделлаштиришни давом эттирамиз: кўз, бурун, бўйин ва томоқни салгина совуқроқ, сезмайдиган бўлиб, қотиб қолган, деб ҳис қилинг. Эркин нафас олинг. Бурун, оғиз, томоқлар совуқ, кўкрак иссиқ. Машғулот охирида нафас олиш ва чиқаришни машқ қилинг. Бир маромдаги чуқур, секинлашган нафас «бўшашиш таъсиrotи»ни ишга солинг. Нафас олинг... чиқаринг... танаффус... Нафас секин олинади ва тез чиқарилади. Томоқ қуриб қолмаслиги учун бурундан нафас олинади.

Олий асаб фаолиятидаги умумий бузилишларнинг ажралмас белгиларидан бири — нафас олишнинг бузилиши, қисман нафас сиқилишидир. Нафас сиқилиши қон айланиши бузилишига боғлиқ бўлмайди. У тинч турган ҳолатда ҳам қўзғалиб қолиши мумкин. Хуруж вақтида нафас олиш қийинлашади. Нафас олиш мароми ҳам бузилади, нафас тез-тез, даврий ва чуқур олиниб, ҳаво етишмаслиги сезилади. Касалликнинг зўрайиб боришида нафас олиш жараёни автоматизмининг бузилиши катта ўрин тутати.

Машқ: агар диққатингизни нафас олишдан бошқа нарсага чалғитсангиз, нафас сиқилиши сусаяди ёки бутунлай йўқолади. Бунинг учун хаёлан бошқа жой, бо-

шқа вазият ёки фаолиятга кўчинг. Бунда қайси жой ёки фаолиятга ўтиш, уларни қандай тасаввур қилишнинг аҳамияти йўқ, энг асосийси, шу фаолият Сизни бутунлай қамраб олсин. Масалан, хотирангизда Сизни бир вақтлар мафтун этган фильмни ёдга олинг. Диққатингизни ўша кинони бир бошдан кўришга жалб қилинг.

ЙИГИРМА ТЎҚҚИЗИНЧИ ФАСЛ.

ЎТ ПУФАГИ ВА ЙЎЛЛАРИ ДИСКИНЕЗИЯСИ

Каттиқ қўрқув ёки қаҳр – қазаб оқибатида сариқ касаллиги келиб чиқиши қадимги юнонлар давридаёқ маълум эди. Бу хасталик жигар томирлари тортишуvidан келиб чиқадиган ҳиссиётли ёки асабий сариқ касаллиги номини олди.

Кейинги кузатувларнинг кўрсатишича, ўзидан, ўз атрофидагилардан қониқмайдиган, ҳамма нарсадан норози, танбеҳ кўтармайдиган, ҳаётда рўй берадиган қийинчиликлардан ўзини ҳимоя қила олмайдиган, шунингдек, жуда таъсирчан, доимо хавфсираб, ҳаяжонланиб юрадиган, бадгумон, ҳамма имо-ишораларни ўзига олаверадиган, бирор арзимас нарсадан ҳам узоқ вақт эзилиб юрадиган, бировдан ўтган аламни узоқ вақт юрагида сақлайдиган ва ҳиссиётли воқеаларни унутмасликка мойил бўлган одамлар (булар асаб системаси кучли бўлган одамлар)да ички аъзолар силлиқ мушакларининг тортишишлари ҳамманикидан кучлироқ бўлади. Бундай шахсларга мансуб бўлганларда ҳиссиётли қўзғалиш таъсири остида ўт йўллари ва жигардан ташқари йўллари дискинезияси пайдо бўлиб, улар ўт моддасининг одатдагидек оқиб чиқишига халақит беради.

Таклиф қилинаётган руҳий бадантарбия ўт пуфагини силлиқ мушаклар ва қон томирлари тортишидан халос қилади. Фақат дастурни тимсолли қилиб моделлаштира олиш керак бўлади. Касалланган аъзоингизни қанчалик

кенг қамровли, сезгир ва жонли тасаввур эта олсангиз, ботиний онгингиз Сизнинг таъсирингизни шунчалик муваффақият билан мувофиқлаштиради.

Машқ: ОАҲ да ментал асбоб-анжомлар муайян таъсир этиш мақомига эга эканлигини ҳисобга олиб, ўзингизнинг терапевтик мақсадларингизни хотирангиздан олинган тимсолларда ҳис этишингиз мумкин бўлади. Бу анча фойдали нарсадир. Агар ҳеч нарса эсингизга тушавермаса, андазавий машқларга ўтинг. Масалан, ОАҲ га ўтинг ва жуда секинлаштирилган тартибда, иссиқ ҳаво оқимининг кучли босими ўт пуфаги ва йўллариға пуфланаётганлиги ҳақидаги видеофильмни тасаввур қилинг. Бу жараёнга ҳиссиётни ҳам қўшинг. Лунжингиз тўла қайноқ овқатнинг қандай куйдириб, шишираётганлигини ҳис қилинг.

Яна машқ: ОАҲ га кириг. Саҳнда ўт пуфагингизни пластилин ҳолида кўринг ва ижодга шўнғинг: ўт пуфагининг бўшашган мушак тўқималарининг фаол тонусини таъминловчи тирик шаклга киритинг. Агар Сиз ўтган машғулотлардаги машқларни яхши ўзлаштириб олмаган бўлсангиз, унда вазифангиз анча оғир бажарилади. Ҳар нима бўлганда ҳам, тасаввурингизни ёрдамга чақиринг ва худди Пигмалион - Галатеядек, депрессив жисмга жон бағишланг. Галатеяга жон ато этишда Пигмалионга Афродита ёрдам берган эди. Сизга эса ўтган машғулотларда олган малака ва кўникмаларингиз кўмақдош бўлсин.

Оғриқ азобини жиловлаш муаммоси биология ва тиббиёт фанларининг энг асосий муаммоларидан бири бўлиб келмоқда. Бирорта оғриқ жараёни оқибатида пайдо бўладиган оғриқ шу жараёни ўзи кучайтириши исбот қилинган. Инсонни оғриқдан халос қилиш орқали, биз оғриқли жараёни заифлаштирамиз. Ўчоғи битиб кетганидан кейин ҳам давом этадиган сурункали оғриқлар – бу бошқа гап. Уни ёниб бўлган қуйруқли юлдузнинг думига ўхшатса бўлади. Аммо унинг ўчоғи бўлмаса, оғриқнинг «турар жойи» қаерда? Уни бизнинг миямиз ўзида эслаб қолади.

Оғриқнинг ўзига хос хусусияти — унинг шахсиятга дахлдорлигидир. Ҳакимлар тўқималарнинг зарарланиш даражасини етарли даражада аниқлаб беришлари мумкин, аммо оғриқ даражасини ўлчаш уларнинг қўлларидан келмайди. Энг қизиғи шундаки, баъзан оғриқ одамлар учун маълум бир ижтимоий таъсирот бўлиб қолмоқда. Ишхонада бирор кўнгилсизлик рўй бердим — одамда оғриқ пайдо бўлади ва ҳакимга кўринишига сабаб топилади. Бу ерда ифода қилинадиган муғомбирликка дуч келамизми? Сираям-да? Одамда ҳақиқатан ҳам оғриқ кўзгалган — гап шундаки, бизнинг миямиз ҳар хилдаги кўнгилсизликларга жавобан тасаввурлар даражасида оғриқ сезгилари билан жавоб беради.

Олимлар орасида оғриқни билиб бўлмайди, у инсон тафаккуридан ташқарида мавжуд ва уни замонавий тадқиқот усуллари билан аниқлашнинг ҳеч ҳам иложи йўқ, деган фикр ҳукмрон. Ҳолбуки, гап унга қарши қандай курашишдир.

Агар оғриқ сезгиси бўлмаганида, одамлар кўп касалликларни ўтказиб юбориб, ўзларига ўзлари зарар қилган бўлардилар. Вужуддаги кўнгилсизликлар ҳақида хабар келгунига қадар оғриқ аломати(сигнали) зарур бўлади. У хабар берганидан кейинги оғриқ вақтида ўчирилмаган бонг (сирена)ни эслатади. Демак, оғриқни тезда бартараф қилиш керак экан, унга ортиқча тоқат қилишнинг ҳожати йўқ. Узоқ давом этган оғриқ сезгисидан бўладиган таъсир остида вужуднинг ҳамма фаолияти ўзгариб кетади, барча физиологик жараёнлар қайта қурилади. Оғриқ одамни синдиради ва майиб қилиб қўяди. У шок ҳолатини, асаб системасида ҳушни йўқотишгача чуқур ўзгаришни келтириб чиқаради.

Сурункали оғриқларда (артрозлар, ревматоидли артрит, никрис) дори-дармонлардан умид кам. Қарийб ҳамма дориларга ўрганиб қолиш мумкин, яна улардан келиб чиқадиган акс таъсир тўғрисида гапирмасак ҳам бўлади. Энди фақат Бухрот ҳакимга суянамиз: ўзимиз

тимсолимизда ҳақимни кўрамиз («Табобат бизнинг ўз ичимиздадир»). Оғриқни бошқаришни, яъни ўзимиз ис-таган вақтда уни чорлашни ўрганамиз. Бу ақлга зид кел-майдиган нарса эмас. Ғайрихитиёрий равишда оғриқни ҳис қилиш (чақириш) санъатини эгалладингизми, демак, уни бартараф этишнинг ҳам уддасидан чиқа оласиз. Бу-нинг учун ҳар бир нарса Сизга ҳарорат, ҳажм, шакл ва ранг ва ҳатто таъмга эга бўлган бир нарса бўлиб қол-моғи лозим. Сизни оғриқни тимсолли қабул қилиш та-саввурингиз қанчалик ёрқин бўлса, унинг устидан ҳум-кронлигингиз ҳам шунчалик кучли бўлади.

Ўтган машғулотларда биз бошқариладиган визуали-зация жисмоний таъсиротларни чақиради ва иммун ти-зимига таъсир қила бориб, унга юборилади, деб далил-лар келтирган эдик. Шундай қилиб, визуал моделлаш-тирилган оғриққа қарши дастур МАС ни оғриқни бо-сувчи морфинсимон пептидлар – эндорфинлар, энкефа-линларни ишлаб чиқаришга ундайди. Уларга қараб, сиз шунга ўхшаш шахсий дастурингизни ишлаб чиқишин-гиз учун, биз шунга ўхшаш дастурлардан мисоллар кел-тирамиз. Ҳамма машқлар ОАҲ дан бошланишини яна бир марта эслатиб ўтамыз. Қуйида оғриқдан ҳимоя қилувчи дастурни моделлаштиришни ўрганамиз.

ЎТТИЗИНЧИ ФАСЛ.

Ҳиссиётларни кўчириш орқали оғриқни қолдириш
машқлари

Бу усулни бажариш омили шундан иборатки, оғриқ-ни сезиш давомида яна тананинг ана шу оғриқсиз қис-мини ҳам сезиш керак. Оғриқли ҳиссиётларга оғриқсиз-ларини қарама-қарши қўйинг, кейин оғриқни суюлтириш учун ҳамма бўёқларни бўёқ тахтачаси (палитра)да ара-лаштириб ташланг. Ундан кейин бутун диққатингизни баданингизнинг оғриқсиз томонига йўналтиринг ва ун-дан кейин бу ҳиссиётни оғриқли жойга кўчиринг.

Шунақа машқларни рангларни қўшган ҳолда амалга оширинг. Масалан, Сизнинг чап оёғингиз чидаб бўлмас даражада оғрияпти (белингизнинг чап томони ва ҳоказо). Оғриётган оёғингизни тўқ қизил рангда, соғ оёғингизни оч қизил рангда, деб тасаввур қилинг. Кейингисида чап оёғингизни юракнинг ҳар бир уришига зарба билан жавоб қайтарадиган, чўғдай қизиб турган қўнғироқ, деб ва ўнг оёғингизни совуқ, деб тасаввур қилинг. Оқ саҳнда қуйидаги манзарани кўз олдингизга келтиринг: ўнг оёғингиз чапига тегиб уни совутмоқда, ўнг оёқдаги совуқлик сезгиси чўғдай қизиган чапдагисининг иссиқлиги билан қўшилиб кетиб, ҳароратлари аралашиб кетмоқда. Чап оёқдаги лўқиллаб турган оғриқ аста-секин тинчиб бормоқда ва қизил ранг босқичма-босқич оч қизил, пушти ва оқ рангга айланиб кетмоқда...

Ёки бошқача тури: оғриқни бирорта аниқ ранг билан аралаштиринг. Сиз танлаган рангнинг оғриқ билан қўшилиб борган сари бошқа жисмга оқиб ўтаётганлигини кўз олдингизга келтиринг. Бу вақтда нафас олиш майин, бир хил ва чуқур бўлмоғи даркор.

Инсониятнинг қарийб ярмини бош оғриғи безовта қилади. Биз ҳозир бу касалликнинг зўрайиб бориши сабабини таҳлил қилиб ўтирмаймиз. Шунчаки, мукаммал бир воситани тавсия этамиз. Диққатни бош ичига қаратинг. Бош мия ичи бўшлиғини қора рангда, деб тасаввур қилинг. Кейин бу рангни аста-секинлик билан гижимлаб юмалоқланг, шундай юмалоқлангки, унинг четларидаги бўёқ оқариб, ранги ўчиб кетсин. Ранглар алмашинуvidан кўз узмай, хотиржам ҳолатда «йиғиб олинг». Юмалоқлаб ташладингизми? Энди шу «коптокча»ни оғриқ билан бирга қўшиб, қулоқ супралари орқали ташқарига юмалатиб юборинг.

Агар Сизда артроз ёки бўғимлар яллиғланиши хасталиклари бўлса, унда сезги тафаккури ёрдамида моделлаштириш кўпроқ самара беради. Ўз оёғингизни совуқ сувга солиб ўтирган, деб тасаввур қилинг, мушак-

ларингиз худди ичидан ҳавоси чиқиб кетган пуфак ёки етилган хамирдек юмшоқ бўлиб қолади. Оғриқни қолдирган ҳолда ёқимли совуқ жонсизланиш бутун танангиз бўйлаб югурмоқда, у ўтган жойда оғриқ йўқолмоқда, сув томчилари оғриқ ва тарангликни ювиб ташламоқда. Оғриқнинг иссиқ суюқлик сифатида бармоқ учларингиздан томчилаб, бутун танангиздан чиқиб кетаётганлигини тасаввур қилинг.

Бегона қилиш усули. Агар оёқ-қўлингизни бирор жойга уриб олсангиз ёки бошқа бир сабаблар туфайли танангизнинг бирор жойи оғриси, фикран ўша жойингизни танангиздан ажратинг ва уни ёнингизга қўйинг. Ёки бошқача қилинг. Хаёлий тафаккур орқали шу аъзода қотиб қолиш, увишиб қолиш, музлаб қолиш ҳолатини қўзғатинг. Ниҳоят, тананинг оғриётган қисми гипсланган ва ҳеч нимани сезмаётгандек ҳис қилинг. Ёки уни бегоналаштиринг. «Бу менинг баданимнинг бир бўлаги эмас». Хуллас, қайси усулдан фойдаланманг, оғриқ йўқолади.

Чалғитиш усули. Диққатни оғриққа қаратинг. Бу қийин эмас. Чунки шусиз ҳам Сизнинг диққат марказингизда шу оғриқ туради. У худди Сиздан ташқарида бўлган нарсаси, уни ҳиссиётга берилмай ўрганинг. Уни четдан турганча кўриб чиқиб, Сиз оғриқнинг тезлигини ўзгартирасиз. Кейин диққатни танангизнинг оғриқсиз жойига қаратинг. Бутун диққатингизни фақат ўша жойга жамлаб тураверинг.

Қиёслаш усули. Бу – агар вужуднинг икки жойида оғриқли нуқталар бўлса, фақат энг оғриғи кучлиси ҳис қилинади. Бунинг акси ўлароқ тиш оғриғини эсга олинг, бу ҳиссиёт асосий оғриқли жойдан хаёлан бошқа ёққа чалғитади.

Кичрайтириш усули. Оғриқни катта танга ёки тўқ рангдаги доғ ёки кўлмак, деб тасаввур этинг. Буларни оғриқ безовта қилаётган жойга қўйиб қўйинг ва аста-секин уларни кичрайтира боринг, сизнинг ментал машқларингиз оқибатида оғриқнинг йўқолиб бораётганлигини ҳис этинг.

Регрессия усули. Бунда хотирани ишга солинг. Бир вақтлар шу жойингизда оғриқ бўлмаганлигини эсга олинг.

Ҳис-туйғуларни алмаштириш усули. Қизиқарли киноларни кўриш орқали оғриқ ҳисси камаяди, кулги «оғриқ тўсиги»ни ёпиб қўяди.

Энди 2-турдаги диабет ҳақида гаплашамиз. Бу баттол касалтик бир дақиқа ҳам тинчимайди: ишдамисиз, дам олаяпсизми, кайфиятингиз чоғми ёки хафамисиз, бемормисиз ёки соғ юрибсизми, бари бир - диабет аста-секинлик билан вужудни емириб бораверади. Гап эрта-ми-кечми миокард инфаркти ёки инсультга олиб келадиган дард – қон томирларининг ишдан чиқиши ҳақида кетади. Кейинги нишон – кўз: диабетик ретинопатия кўз нурининг бутунлай ёки қисман йўқолишига олиб келади. Вужудда руҳий таъсирдан ташқари бирорта ҳам аъзо ва физиологик жараёнлар йўқлиги ҳақидаги қонуниятга кўра, биз табиатнинг ўзи инъом этган зарарсиз физиологик усулнинг ёрдамида қонда қанд моддасини бошқариш ва тартибга солишни таклиф қиламиз. Бу – визуализация усули ёрдамида амалга ошириладиган, ўз миямизни ўзимиз дастурлашимиз ва ўзимиз бошқаришимиз мумкинлигидир. Кўзнинг асаб тузилмаси миянинг бир қисми бўлади. Шунинг учун худди ўзи ҳақиқий идрок ёки ҳиссиётдек, физиологик қонуниятлар оқибатида баҳоланадиган ва ҳис қилинадиган, визуаллашган тимсол ёрдамида маълум бир физиологик ўзгаришларни ҳосил қилиш мумкин бўлади.

Машқ. Ўтган машқлар давомида ОАҲ га кириб, биз кўриш чизмасида сезиш, эшитиш, ҳаракат қилиш ва ҳатто таъм билиш тасаввурларини туғдиришини ўрганган эдик. Ҳатто кўриш ҳодисасининг алданиши(галлюцинация)га қиёслайдиган визуал тасаввурларни моделлаштириб, қонда қанд моддасининг меъёрига таъсир қилиш мумкин бўлади. ОАҲ ни шакллантиринг, кейин ички бўшлиқда саҳн пайдо қилинг, унда энг катта диаметрда

венoз ва артерия қон томирларини пайдо қилинг, унга кўндалангига сузғич қора рангли (фильтр) ўтказинг (ҳаммасини кўз олдингизга келтиринг). Сузғичнинг оқ аралашмаларини ўзида ушлаб қолиб, қизилини ўтказиб юбораётганлигини кўриб, шу усулда унинг инсулин гормони вазифасини бажараётганлигини дастурлаштиринг. Бор диққатингизни сузғичга қаратинг. Агар ундан кейин оқаётган қоннинг оқими ранги бир хил бўлиб қолса мақсадга эришдингиз, аксинча бўлса, сузғич тикилиб қолган ва уни алмаштириш талаб қилинади. То қон ранги бир хил бўлиб қолмагунича машқларни такрорлай-веринг.

Машқлар давомида тўғри нафас олишни унутманг! Аввал биз МАС га бошқарув топшириқларини ихтиёрий равишда бериш мумкинлигини кўрсатиб ўтган эдик. Бунинг фақат махсус, яъни тимсоллар тилида берилиши кераклигини ҳам айтиб ўтган эдик, чунки у бошқа тилни тан олмайди. Бу даврда вужудда мураккаб жараёнлар бўлиб ўтди. Бўлиб ўтадиган ҳодисаларни чизма тарзида берамиз: келиб тушган хабарни олиб ва уни қайта ишлаб, МАС меъда ости безига инсулин ажратишни ва жигарга эса қонда глюкоза миқдорини доимий бир хилда ушлаб туришга буйруқ беради.

Агар гапимиз ишончли бўлмаса, кўзбахшилиқ соҳасидан бир неча илмий тажрибаларни мисол қилиб келтирамиз: кўзбахшилиқ амалиётини тилга олишимизга сабаб: ОАҲ ва кўзбахшилиқ ҳолатининг фарқи шундаки, ОАҲ билан шуғулланувчи одамнинг ўзи моделлаштиради, иккинчиси – кўзбахшилиқни унинг ўзи амалга оширади. Шунга биноан, ОАҲ даги киши худди кўзбахшилиқ қилинувчи ишончга берилганидек, у ҳам ўзининг визуал тасаввурларига шунчалик берилиб кетади. Бошқача қилиб айтганда, ОАҲ визуал манзара ва миянинг дастурлаштирувчи қисми орасида тўғридан-тўғри алоқа ўрнатади ва бунга биноан ўзи бошқарадиган вазифалар билан ҳам шундай алоқа ўрнатади.

Ван дер Вилден (1926) ўзи кўзбахшилиқ амалини қилаётган одамига жуда кўп ширинлик еб қўйганлигини айтиб, уни инонтирган ва унда қандли диабет касаллигини қўзғатган. Бошқалар – Нильсен ва Геерт-Юргсен ҳам кўзбахшилиқ таъсирида бўлганларга ўзлари ичаётган нарсалари оддий сув эмас, балки қуюқ қиём эканлигига ишонтириб, уларнинг қонида қанд миқдорини оширишга эришдилар. Ю. П. Поворинский эса аксинча иш тутди: у беморига «Сиз тозаланган (дистилланган) сув ичаяпсиз», – деб уни ишонтирди. Аслида у одам ширин сув ичаётганди. Натижа ҳаммани ҳайрон қолдирди, қондаги қанд миқдори ошиш ўрнига, кескин тушиб кетди.

Мия қандай қилиб ўзидан нима талаб қилинаётганлигини тушуниб етади ва жуда мураккаб бўлган биокимёвий реакциялар мажмуини ишлаб чиқаради? Рухий ва бадан соҳаси ўртасида алоқа ўрнатиш қайси биологик жараёнлар орқали амалга оширилиши фан учун ҳали номаълум. Амалиётнинг кўрсатишича: «... мукаммаллик – бу инсон миясига кўчириб ўтқазилган ва унда ислоҳ қилинган моддийликдан бошқа нарса эмас» экан. Аслида моддийликдан келиб чиққан мукамаллик, ҳаётини фаолиятнинг фаол ибтидоси бўла туриб, нисбий мустақилликни қўлга кирита бошлайди. Инонтириш йўли билан даволашда бир жойга тўпланган қўзғалиш бевосита психотерапевтнинг сўзлари таъсирида вужудга кела бошлайди, чунки у «моддий илдизларга эга бўлганлиги туфайли, одам вужудида моддий ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин» (К. И. Платонов). Визуализация вақтида у ўзининг ассоциацияси, ички алоқалари воситасида вужудга келган жаҳолат – кейин қўзғаладиган қўзғалиш сабабли пайдо бўлади. Шундай қилиб, қоннинг биокимёвий таҳлили визуаллашган ва сўз билан таъсир қилинадиган инонтириш усулининг самарадорлигини очиқ-ойдин тасдиқлайди.

Репродукция усули

Агар тимсолли дастурларни моделлаштиришда қийналсангиз, унда хотиранинг сувратланадиган хусусиятларига асосланган усулини қўллашингиз ҳам мумкин. Маълумки, алкохолнинг энг паст миқдори ҳам қонда глюкоза миқдорини пасайтириши мумкин. Аммо қандли диабет хасталиги юз берганда, ичкилик ичиш қатъиян ман этилади. Бунда суврат усули ёрдамга келади. ОАХ ни моделлаштининг, ўзингиз дардга чалингунча истеъмол қилган ичкиликни кўз олдингизда жонлантининг. Хотирангизда унинг ҳақидаги маълумотлар старлича, демак, ўз хотирангизда унинг ҳиди ва мазасини қанчалик ёрқин ва бўрттириб тикласангиз ва уни кўриш чизмасига ўтказа олсангиз, натижа ҳам шунчалик самарали бўлади. Репродукция жараёни олдин ўтган тажриба хотирада муҳрланган ҳолатни аниқловчи ўша биокимёвий силжишларни қайтадан бунёд қилади. Мисол келтирамиз: инонтириш орқали ичкилик таъсиридан қутулиш ёки аксинча, унинг таъсирини қўзғаш мумкинлиги исбот қилинган. Аниқ мастлик ҳолатини биринчи бўлиб бартараф этган инсон – кўзга кўринган олмон психиатри, барон Рихард Крафт-бинг эди. У ўз тажрибаси остидаги одамга сув ичириб, унинг ликёр эканлигига инонтирди, натижада у одам маст бўлиб қолди: тескари таъсир қилинганидан кейин бу одамнинг маст қонида алкохол топилмади.

Диабет оқибатида узоқ вақт тузалмайдиган яралар, оёқ суяги қорасини (гангрена) ва ҳоказолар келиб чиқади. Унинг энг даҳшатли оқибатлари гипергликемик ва гипогликемик комадир. Уларни қандай бартараф қилиш ҳақида кейинроқ сўз юритамиз.

Гипогликемия – инсулиннинг кучли шифобахш самарасига қарамай, уни қўллаш анча чегараланган. Биринчидан, у фақат қонга юборилганидагина яхши таъсир қилади, яна шифобахш самараси фақат 4-6 соат сақланади. Кейин инъекцияни яна такрорлаш керак бўлади.

Иккинчидан, у – меъёри ошиб кетганида гипогликемия - (яъни уни инсулинга бўладиган таъсири ҳам дейилади) қонда глюкоза меъёри жуда пасайиб кетади (70 мг фоиз ёки 4 ммоль/л). Кўпинча бу ҳол овқатланиш олдида, жисмоний машқлардан кейин, инсулин таъсир қилиш даври энг юқори нуқтасида ёки у меъёридан ошириб юборилганидан кейин билинади.

Беморни безовта қиладиган ва ҳушёр тортишига ундайдиган энг илк аломатлар – ҳадеб терлаш ва эт увишишидир. Бундан ташқари, бемор мадорсизлик, асаб бузилиши, ранги оқариши, лаблар увишиб қолиши ёки санчиб оғрипи, бош оғриғи ва очиқиш ҳиссини сезади. Агар гипогликемия белгилари борган сари кучлироқ юзага чиқа бошласа, мияга нохуш таъсир ўтказади яъни: фикрлар чалкашиб кетади, мувозанат бузилади, ҳамма нарса иккита бўлиб кўринади, боши баттар оғрий бошлайди, томирлари тортишиб, тутқаноққа мубтало бўлади. Гипогликемия аломатлари худди ўта ҳаяжонланиш ёки асаб бузилиши белгиларига ўхшаб кетади.

Шундай қилиб, инсулин меъёридан ошиқ юборилса, бемор жонлантириш бўлимига тушиб қолади, инсулин камроқ юборилганда ҳам зарурий самарани бера олмайди.

Зарурий давони белгилаш асоратлардан қутулиш учун, муолажани пухта назорат қилиб бориш учун керак. Беморга берилаётган инсулин меърини ҳам кузатиб турган маъқул, бу меъёр бемор қонини ҳисобга олган ҳолда буюрилиши керак. Аммо бунинг текшириш мушкул бўлади, чунки дори бир кунда беморга бир неча марта юборилади, таҳлил эса ҳар замонда бир марта қилинади. Шунда нима қилмоқ керак?

Бордию, беморда гипогликемия бошланса, қондаги глюкоза миқдорини иложи борица ошириш жуда муҳим. Аммо бунинг учун жигардан қанд захирасини бўшатиб, ўз-ўзини бошқариш билан шуғулланадиган қонда қанд меъёрини ошириш мақсадида организмга юбориладиган гормон – глюкоген керак бўлмайди. Шунингдек, қонда

глюкоза миқдорини тезда ошира оладиган озукаларнинг ҳам кераги йўқ. Ўзини-ўзи бошқаришни ўзлаштирганлар ўзи билан маҳсулотлар эмас, балки тасаввур воситасида ҳаёлий қандни ейдиган ёки бир пиёла глюкозани ичиб юборадиган визуализация малакасини олиб юрадилар.

Қандли диабетда энг муҳими – углевод алмашинуви-ни қоплашдан қочишдир. Сиз бунга фақат ҳабдори орқали эришасизми ёки фақат парҳез орқалими – бунинг аҳамияти йўқ, энг зарури - қонда глюкоза миқдори меъёрида бўлса, бас. Агар сизда диабет ва у фақат биргина парҳез билан шифо топса ва сиз шу парҳезга риоя қилмасангиз, унда асоратлар худди инсулин олиб давола-наётган беморники каби авж олаверади.

Агар парҳез тутишга сабрингиз чидамаса, таққилан-ган овқатларни егингиз келаверса, унда марҳамат: ОАХ ни моделлаштинг, кўз олдингизга ўша нозу неъмат-лар билан тўлган дастурхонни тасаввур қилинг. Аммо аввало, бу ноз - неъматларни глюкозадан халос қилинг, танавулдан.

Кўзбахшилиқ билан даво қилиш амалиётида бўлганларда очлик ҳиссини инонтириш орқали 14 ва ундан кўпроқ кунлар мобайнида «ўлдирилганлиги»-нинг мисоллари учраб туради. Шу сабабли ўз-ўзини дастурлаш орқали таом йўқлигида тўйиб овқатланиш мумкинлигини исботлаш керак эмас. Бу айниқса му-ҳимдир. Чунки ортиқча вазн модда алмашинувининг бузилиши оқибатида қандли диабет ривожланишига олиб келади.

Бундан ташқари, айниқса, тана вазни ошган ва инсу-линга муҳтож бўлган диабетда тўқималарнинг инсулин-га сезгирлиги камаяди.

Тана вазнини меъёр даражасигача камайтириш сезув-чанликни тиклайди. Қандли диабет хасталигини узил-ке-сил даволаш учун, кўпинча тана вазнини камайтириш муҳим ўрин тутди. Маълумки, семизлик иштаҳани ку-

чайтиради. Унда нима қилиш керак? Энди Сизнинг ҳаракатларингиз иштаҳани камайтиришга қаратилмоғи зарур.

ЎТТИЗ БИРИНЧИ ФАСЛ.

ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ХАЁЛИЙ-МАНЗАРАЛИ УСУЛИ

Онгнинг алоҳида ҳолатига кириш. Хаёлан шоколадни, хурмо, анжир ва бошқаларни қандай қилиб иштаҳа билан еяётганлигингизни кўз олдингизга келтиринг. Кейин, иштаҳани камайтиришга эришиш учун меъдада оғирлик ва иссиқликни туйишга интилинг. Бу ёрдам бермаса, меъда тўлган, «тўқлик» туфайли исиб кетганингизни ҳис қилинг, кўзингиз уйқуга кетмоқда...

Навбатдаги усулга ўтаётганда, сизда озиш учун камроқ овқатланиш ниятингизга визуаллашган яширин сабаблар бор-йўқлигини текширинг. Масалан, сиз озмоқчисиз, бунини жуда истайсиз. Онгли равишда тўйиб оқатланиш Сиз учун ҳиссиётли енгиллашув воситасидир. Шу сабабли Сиз ғайри ихтиёрий равишда бу ўзгаришга қаршисиз. Фақат ички қаршилиқ (рақобат)ни енгиб ўтиб, хулқ йўналишини танлаш орқали олға силжишингиз мумкин.

Мақсадга етишнинг хаёлий-манзарали усули

ОАҲ га кириш. Кейин ўз тафаккурингизнинг ички саҳнида, ботиний онгингизда тасаввур яратинг: сарвқомат ва гўзал бўлмоқчисиз. Ўзингизнинг омон(идеал) қадқоматингиз кўринишини тасвирланг. Энди худди, ҳаётингиздаги қоматга эътибор қилинг. Кийимни, истаган кўйлагингизнинг ўзингизга лойиғини кийиб кўринг. Ўзингизни топ-моделдай тутинг. Тақлид қилганда, албатта, тескари алоқа «ишга тушади» ва ўзингиз ролини ўйнаётган моделга айланишга ҳаракат қиласиз.

Ташқи хулқ-атвор Сизнинг руҳий ҳолатингизда акс этади ва Сизни янги шахс ҳолатини ўрганишингизга ундайди. Омон тимсолга тақлид қилишдаги бу жиддий

ўйинни, то шу тимсол Сизнинг иккинчи табиатингизга айланиб қолмагунича давом эттираверасиз. Тажриба кўрсатишича, агар доим омол тимсолга кириб юрилса, хулқ-атвор модели мустақкамланади, рефлекс ҳосил бўлади ва одам ўзини қай ҳолатда тасаввур қилса, шу ҳолатга эврилади.

Бизнинг руҳиятимиз қонунлари шунақа: «руҳий пардоз» инсон шахсини ва хулқини ўзгартиради.

Шуни эсда тутингки, танамизнинг ҳамма ҳужайралари ва аъзоларида руҳимизнинг қуроли бор.

Қанд касалига йўлиқиб, азоб тортаётган бемор ўз жисми ҳақида ўйламасин, балки ҳатто тўшакка михланиб қолган вақтда ҳам ўзини соппа-соғ, шод-хуррам ва ҳаракатчан, деб ҳис қилсин. Ана шунда Сизнинг ички қувватингиз «уйқудан уйғонади» ва хасталик билан курашишга киришади. Ўзингизни кечагидан ҳам бугун яхшироқ, деб ҳис қилинг, то ана шу ишонч ҳақиқатга айланмагунича шундай, деб ўйлашда давом этаверинг.

ЎТТИЗ ИККИНЧИ ФАСЛ.

Ихлос қилсанг - халос топасан

Одамзод танасини қоплаб турган тери ички аъзолар тиқиб қўйилган халта эмас. У бошқа аъзолар каби муҳим вазифаларни адо этадиган, ўз тузилишига кўра, ғоят мураккаб аъзодир. Масалан, тери вужудини атроф-муҳитнинг нохуш таъсиридан муҳофаза қилади. Тўсиқлик қилиш вазифасидан ташқари, у кислородни ютиб, угле-кислота чиқаради. Сув, туз, углевод, оқсил, ёғ, дармон-дори(витамин)ли моддалар ва ҳаво алмашинувида ишти-роқ этади. Терига таъсир кўрсатувчи ички ва ташқи омил-ларнинг кўпгина қисми ва фаолиятларнинг турли-туман-лиги, тузилиш хусусиятлари дерматозлар деб аталадиган кўпгина тери касалликлари билан боғлиқ бўлади.

Руҳий томондан ўз-ўзини бошқариш (визуал инонти-риш) ва кўзбахшилиқ (сўз орқали гетеро-ишонтириш)-

нинг усуллари қиёслашни машқ қилиб кўрганда, биринчи ва иккинчи усулда ҳам бир хилдаги кучли омил – ўз-ўзини ишонтириш омили таъсир қилган эди. Бундай ҳолат дерматология учун ҳам хос бўлиб, кўзбахшилиқ усули терининг сўғал, қичима, пс, атопик дерматит (эс-кича номи - нейродерматит) каби касалликлардан халос қилади.

Қуйида, 1921 йилда А. Е. Шербак ва Б. С. Майзеллар тасвирлаб беришган оғир оқма қичимани даволаш самарадорлигига доир антиқа бир муолажа ҳодисаси устида тўхталамиз.

Н. исмли бемор, 20 ёшда, болалик даврида қичимадан азоб чеккан. Аҳволи тобора ёмонлашганлиги сабабли И.М.Сеченов номли жисмоний усулларда даволаш институтига келтирилди. Қичима юзи-ю бутун баданини қоплаб олган, қон зардоби (сероз суюқлиги) оқа бошлаган, баъзи жойларидан ҳатто қон ҳам сизган. Беморнинг юзи хунуклашиб, териси тортишиб, галиролма ва овқат еёлмай қолган. На дори-дармонлар, на физиоуолажа унга кор қилган, оғир аҳволга тушган бемор ўз-ўзини ўлдирмоқчи бўлган. Кўзбахшилиқ қичима учун ҳеч қандай инонтириш усулини ишлатмаганлар, фақат «ўзини яхши ҳис қилиш»га доир амални қўллашган. Шунда оқма қичима тузалиб кетган. Бунинг туб маъноси шундаки, ўз-ўзини ишонтириш вужудни ўз ички шифобахш хусусиятини ишлаб чиқишга мажбур қилади, бу хусусият ташқаридан қабул қилинадиган дори-дармонлардан кўра кўпроқ самара беради. Бемор бир ярим йил давомида ҳақимлар назорати остида бўлди, уни ҳақимлар анжуманларида намоёиш қилишди.

Кўзбахшилиқ билан даволаш усуллари (тери касалликларини)ни 1936 йили саратовлик дерматовенеролог А. И. Картамишев тасвирлаб берди. У дерматозни кўзбахшилиқ амали орқали тўхтатди. Бу тажриба натижаларига асосланиб, у касалликлар дастлабки аломатларининг каттагина қисми руҳият билан боғлиқ эканли-

гини билиб олди. 1963 йилда Н. Гордон ҳам тажрибаларни таҳлил қила туриб, худди шундай хулосага келди. У ишонтириш орқали терида ногерпетик пуфакчаларни қайта пайдо қилиб кўрди.

Тадқиқотларнинг бу гуруҳи кўзбахшилиқ амали вақтида зарурий таъсирларнинг фаоллашуви вужуднинг бутун функционал даражаси, ҳатто биокимёвий жараёнига ҳам таъсир кўрсатиб, ҳатто узвий ўзгаришларни пайдо қилиши мумкин. Тери куйишига алоқадор тажрибалар янада кўпроқ самара беради. Бу ишонтириш усулининг таъсири фақатгина мотор ва сенсор фаолиятларига эмас, балки жисмоний (соматик) – (нейровегетатив) жараёнларга ҳам ўз таъсирини ўтказди. Бу жараёнга асаб системаси одатда чекланган таъсир кўрсатади. Масалан, куйишни қўзғатиш (ишонтириш), одатда, фақат сезгир асаб толалари томонидан юборилган рағбатларга жавобан юзага келадиган тўқималар ўзгаришларини намоён қилади.

Қичима, пес ва нейродермит каби касалликларнинг сабаблари ҳанузгача ноаниқ. Энг ёмони – бу дардлардан бутунлай халос бўлишнинг деярли иложи йўқ. Биз энг аввало терига таъсир қиладиган ташвишлар устида тўхталамиз. Терида пайдо бўладиган тошма, ҳуснбузар, қичима ички аъзолардаги жисмий ва руҳий нуқсонлар ҳақида огоҳлантириш, демакдир.

Албатта, ҳар бир ҳуснбузарни ёрдам сўраб қичқираётгандир, деб тушунамаслик керак. Бунда бошқа омиллар ҳам бўлиши мумкин. Умуман, биз тана ва руҳнинг бир бутунлиги ҳақида гап юритар эканмиз, жисмоний ва руҳий ҳолат орасидан аниқ бир чегара чизиги тортишимизнинг ҳожати йўқ. Бир қатор муаллифлар дерматит узоқ вақт давом этиб келган руҳий жароҳатлар таъсирида асаб фаолияти бузилишининг бир ҳолати, деб ҳисоблашади. Албатта, кўпчилик тери касалликларининг келиб чиқишига нима сабаб бўлганлигини аниқ айтиша олмайди.

Шунинг учун ҳар ким ўз ақлига мурожаат қилиши ва ундан жавоб топиши зарур. Уни эзиб ётган истак ва ҳис-туйғуларни тортиб чиқариш, уни совуққонлик билан таҳлил қилиш лозим. Бу ҳолатларнинг қичима, пес ва бошқа аломатларнинг шу касалликларни келтириб чиқарувчи ҳодисаларга боғлиқлиги борми-йўқлигини мулоҳаза қилиб кўринг. Агар бу тери касаллигининг сабаби жуда чалкаш ва жуда чуқур томир отган бўлса, аста-секин унинг манбаига етиб боринг. Шунини яхши билингки, бирор аломатнинг аввал бўлиб ўтган ҳодиса-воқеаларга боғлиқ эканлигини аниқ ҳис этиш ва идрок қилиш шу нохуш таъсиротларни ўчириб ташлайди, юмшатади, унинг патологик таъсири ва қотиб қолган ҳиссиётли ўчоғини ва ниҳоят, шуларга алоқадор касаллик аломатларини йўқ қилади.

Ички ҳис-туйғу (фаҳм - фаросат) билан тўғридан – тўғри алоқага кириш, уни дерматоз пайдо бўлиши сабабларини аниқлашга сафарбар этиш, касалликни пайдо қилган манбани топиш ва уни бартараф этиш ўзини-ўзи даволашда энг асосий усул саналади.

Ботиний онг билан ўзаро ишонтиришни йўлга қўйишнинг бир неча усуллари бор. Қуйида биз маятник усулини кўриб чиқамиз.

Узунлиги 15-30 см келадиган ва кичикроқ бир буюмдан маятник ясанг (ипнинг узунлиги тирсакдан кафтгача етсин). Буюм эса сирға ёки узук бўлиши мумкин. Бир варақ қоғозга тўғри бурчак остидаги чизиқларда кесилгандиган, тўрт каталка бўлинадиган айлана чизинг. Агар қўл тирсагини у столга қўйсангиз ва ипнинг бўш учини бош ва шаҳодат бармоқ билан ушласангиз, унда маятник Сиз ўз ҳаёлингизда аниқ тасаввур қилган тимсол йўналишида сегментар айланага нисбатан ихтиёрий ҳаракат қилиши мумкин. Бир чизиқ бўйлаб ҳаракат қилаётган, чизиқни тик кесиб ўтадиган маятникни ҳаёлан кўз ўнгингизга келтиринг ва агар бармоқларингиз билан ёрдам бермасангиз, ипнинг бир учини тинчгина

ушлаб турсангиз ҳам, осилиб турган буюм ҳаракат қила бошлайди.

Маятникнинг ҳар қандай ҳаракатини аниқ кўз олдингизга келтиринг. Ўз тасаввурингизни шунга қаратинг, қўлингиз қанчалик тинч турган бўлмасин, маятник кутилган ҳаракатни давом эттираверади.

Бунда визуаллашган тимсоллар шу тимсолларни тасарруф қилувчи вужуднинг табиий таъсирини чақирар экан, деган хулоса келиб чиқади. Айримлар бирорта юкка кўз узмай тикилиб турсалар ва фикрларини шу юкнинг қанақа ҳаракат қилишига қаратсалар, бу тажриба амалга ошади: бошқаларда маятникнинг исталган томонга ҳаракатини кўзни юмиб тасаввурга келтириш яхшироқ чиқади. Ўз-ўзини бошқарувчилар маятник устида ишлаганда, ОАҲ га амал қилсинлар, ана шунда маятник машқида ботиний онгимизда сақланиб қолган ахборларнинг калити оддий ва жуда ишончли бир тарзда иш беради.

Тери касалликлари аломатлари инсоннинг ўзи ҳал қилишга қурби етмайдиган ички зиддиятлар ва руҳий ғалаёнларнинг ўрнини тўлдирувчиси сифатида, руҳий жароҳатлар оқибатида пайдо бўлиши мумкин. Бу жазаваларга жавоб бўлмагач, улардан пайдо бўлган нохуш ҳиссиётлар ички томонга йўналади. Оқибатда, айримларнинг юраги оғрийди, юрак уриши мароми бузилади, бошқаларнинг меъда-ичак тизими ўз ишини бажаришдан бош тортади, яна бировда бош ва ўзга аъзоларда оғриқ туради, уйқусизлик бошланади, асаби ишдан чиқади, хавотирга тушади. Қисқаси, ҳаммага маълум хасталикларнинг аломатлари пайдо бўла бошлайди.

Биз ўз ботиний онгимизга қулоқ солмасак, руҳий ҳаётимиздаги чуқурликда жойлашган жараёнларимизни тушуниб ета олмасак, ана унда дерматозлар бош кўтаради.

Ўз ички ҳис-туйғуларимизга қандай қулоқ солиш усулларини маятник усули орқали тушунтиргандик.

Маълумки, маятник ҳаракатида тўртта асосий йўналиш мавжуд бўлади: соат мили бўйича ва тескариси, чапга-ўнга, олдинга-орқага. Шартли жавобларимиз ҳам шунча деб ҳисоблаймиз: улар, «ҳа», «йўқ», «билмайман», «жавоб бергим келмаяпти» дегани. Охирги жавобнинг муҳимлиги шуки, Сиз ўзлигингизни англашда ички тўсиққа дуч келмоқдасиз.

Маятникни аввал бир томонга, кейин эса иккинчи томонга тебратилади ва шундай давом этаверади. «Маятник ҳаракатидаги тўртта имкониятдан менинг ботиний онгим биттасини танлаб олади ва айнан ана ўшанга асосан менинг саволларимга ижобий жавоб беради» деб ишонинг. Бажардингизми?

Ички сўзлашув (диалог) санъатида саволларни ифодалаш катта ўрин тутати: бу ишда такомилга эришиш учун маълум бир билим ва тажриба керак бўлади. Ҳар ким ўз ботиний онгига иккинчи бир шахсга мурожаат қилгандек мурожаат қила оладими, у билан ўз-ўзи ила суҳбат қургандек гаплаша оладими? Бунга ҳар бир шуғулланаётган одам эмпирик ҳиссий сезгилар йўли билан жавоб топади. Ботиний онг ҳамма нарсани тўғридан-тўғри қабул қилади, шунинг учун унга бериладиган савол аниқ ва тушунарли бўлиши лозим. Эртами-кечми, Сиз маятник билан умумий тил топа оласиз.

Онгнинг алоҳида ҳолатига киринг. Ўзингизда ботиний онгнинг ташхисий имкониятларини текшириб кўринг, савол беринг: теридаги касаллик руҳий омиллар билан боғлиқми ёки унинг ўзининг алоҳида узвий табиати борми? Жавоб ижобий бўлса, демак, саломатлик томонга биринчи қадамни қўйибсиз. «Маятник» усулида ҳам камчиликлар бор, албатта.

Бошқа бир «Автоматик мактуб» деб номланган махсус омилнинг афзаллик томони шундаки, фақат берилган саволларга жавоб қайтариш зарурияти билан чекланиб қолмайдиган ботиний онг ўзи нимани муҳим деб ҳисобласа, ўшани Сизнинг диққатингизга ҳавола қилади.

Автоматик мактуб ботиний онг билан мулоқот қилишнинг энг яхши воситасидир. Бу мактуб усули биз ўзимиз онгимизнинг ихтиёрий равишда етиб боролмайдиган энг ички бурчакларига кириб кетишимизга имкон беради. Уни ботиний онгдаги истакларни ва можароларни аниқлашда қўллаш мумкин.

Кўзбахшилиқ амалиёт тажрибасидан бир мисол: Э. ва Ж. Хилгарлар жарроҳий вақтида гипноз қилиб қўйилган беморнинг оғриқ ҳиссини ўрганиш бўйича тажриба ўтказдилар. Автоматик мактуб усулини қўллаш жараёнида улар «ёпиқ оғриқ» борлигини аниқладилар. Бу оғриқни беморнинг ўзи идрок этолмаганди. Кўзбахшилиқ амали таъсирига берилган кишига оғриқ маромини оғзаки айтишни таклиф қилиб, бир вақтнинг ўзида унга ўнг қўли шу ҳолатни тасвирлаши лозимлигини сингдириб турдилар. Гипноз остида ётганга қўлини 1-2^о иссиқ сув қўйилган идишга солишни таклиф қилдилар ва «Совуқми?», – деб сўрадилар. – «Йўқ», деган жавоб бўлди. Шунда унга ўзининг иккинчи «Мен»ини кузатишни ва бўш қўли билан нималарни ҳис қилаётганлигини ёзишни сўрадилар: беморнинг қўли автоматик тарзда «Жоним оғрияпти!», – деган сўзларни ёзди. Аммо ўзи буни идрок қилмасди. Тажрибалар икки тарафлама баҳоланганда, оғзакидан кўра ёзма баҳо юқори бўлиб чиқди.

Турган гапки, тажриба қилинаётган киши ўз вужудида оғриқни сезишда давом этган, аммо бу оғриқ унга сингдирилган аналгезия туфайли «ўчирилган» бўлиб, оғриқни унинг фақат ботиний онгигина қайд этиб борганди. Тажриба тугаганидан кейин унга яна ўтган жараёнларни эслашини таклиф қилишганда, у бўлиб ўтган ҳамма ҳодисаларни эслашини ва оғриқни сезганини айтди. Унинг айтган жавоблари автоматик мактуб ёрдамида олинган жавобларга тўғри келди. Тадқиқотчилар бир шахсда иккита «Мен»лик борлигига ишондилар. Улардан бирини ўзи идрок қилади, иккинчисини – йўқ. Бири оғриқни сезмайди, ғашга тегувчи

овозларни эшитмайди, автоматик мактубни амалга ошира олади, аммо ҳуснихати аслидагидан ўзгача бўлади. Кузатувчилар бир вақтнинг ўзида иккита ёндош (мувозий) ва мустақил бўлган ҳаракат маркази, «Мен»нинг иккиланиши ва битта миянинг ўзида ёнма-ён турган иккита маънавий шахс жойлашганлигини кузатдилар; уларнинг ҳар бири ўзининг махсус вазифаси билан машғул – фақат биттасинигина кўра оламиз, бошқаси эса пинҳон.

Қуёш тангриси Дельфее ибодатхонаси пешроқида битилган «Ўзлигини англа», деган ўғит ҳамон ўз қимматини йўқотмаяпти.

ЎТТИЗ УЧИНЧИ ФАСЛ.

АВТОМАТИК МАКТУБ

Ғайришуурий руҳий омиллар - хафачилик, айб иш, руҳий жароҳатлар жисмоний жараёнларни келтириб чиқарувчи кучли воситалар сирасига киради. Уларни юмшатиш учун ботиний онгимизга назар ташлашимиз керак бўлади. Онгимизнинг ўзимиз истаганимизча бориб етолмайдиган бурчакларига кириб боришда бизга автоматик мактуб ёрдам беради. Аввал бошда психосоматик бемор худди ҳеч нарсани кўрмайдиган ва эшитмайдигандек туюлади, аммо унинг қўлига қоғоз-қалам бериб, унга қандай алам ўтгани, ичида қандай дард қамалиб ётгани, уни нима безовта қилаётганини сўраш учун, унинг онгига эрк бериб, ичидаги дардларини ёзишни сўрасак, бир қанча вақтдан кейин батафсил ҳисоботни ўқиймиз.

Агар қўл нима қилаётганини идрок этмай туриб, беихтиёр ёзишни ўрганиш учун, қаламни қоғознинг юзидан узмай ёзганда, сўзлар худди яхлит бир занжирдек чиқади, уни худди бир ташқи куч ҳаракатга келтиргандек тасаввур туғилади. Ҳарфлар қинғир-қийшиқ бўлса ҳам, ўқиш қийин бўлса ҳам, ҳар ҳолда тушунса бўлади. Ботиний онг баъзида чапдан ўнгга қараб ёзса, баъзида

тескариси бўлади. Мактубда айниқса, қисқартмалар кўп бўлади. Ботиний онг ўз вақтини тежайди. Балки бу ажибужи ёзувлар орқали одам ўз ички муаммоларини тилсимлаган шифрланган ҳолда акс эттираётгандир? Демак, уларнинг калитини очишни ўрганишимиз лозим бўлади.

«Ҳар қандай камчиликни йўқотишнинг энг осон йўли – уни англаб етишдир!» – бу қадимгиларнинг тафаккури билан битилган ҳикматнинг асл моҳиятини, психосоматик бузилишларни даволашнинг замонавий амалиёти ҳам тасдиқлайди. Онгсиз зиддиятларни онгимизга етказмасдан туриб, психосоматик касалликлардан қутулиш анча қийин кечади. Англаб етиш билан биргаликда жиддий ўзгаришлар ҳам юз беради. Англаб етиш тоза назарий жараён ҳам, физиологиядан ажратиб қўйилган оддий ҳодиса ҳам эмас. У даволовчи хусусиятга эга. Таъбир жоиз бўлса, автоматик мактуб онгсиз нарсани онглига айлантира бориб, ўз вазифалари жиҳатидан босим ёриб юбормаслиги учун бугни ҳайдайдиган буғ қозоннинг қопқоғига ўхшаб кетади.

Автоматик мактуб ғайришуурий изтироблардан халос бўлишга ёрдам бера туриб, одатда, сезилмайдиган ва ҳис этилмайдиган нарсаларга диққатни жалб этишга имкон беради. Автоматик мактуб каби, зондлаштириш турисиз, ҳиссиётли таъсирларнинг бир-бирига ўхшамаслиги гидрокимиз шакли ўзгарган чизмага эга эканлигини, йўналишлар хаёлий эканлигини онгимизга сингдирмай туриб, психосоматик синдромларни йўқотиб бўлмайди. Кенг тарқалган тери касалликларини ҳеч қандай доридармонлар маҳв этолмайди, чунки уларнинг ўзаги ботиний онгимизда ётади.

ОАҲ да қўлнинг ўз-ўзидан ёзаётганини кўз олдимизга келтириб, автоматик мактубни қўлга киритишимиз мумкин. Бунда агар ички тўсиқлар бўлса, уларни енгиб ўтмасак, ҳеч нарсага эриша олмаймиз. Аммо бошқа усуллар ҳам мавжуд.

Машқ: кўзингизни юминг, ОАҲ га кириг. Рўпарангизда мактаб вақтидаги қора тахтани кўз олдингизга

келтиринг. Хаёлан савол беринг ва ботиний онгингизга ўша тахтага оқ бўр билан «жавоб» ёзишни сўранг. Бу усул яхши таъсир ва кучли тасаввурни талаб қилади.

Сиз касалликни вужудга келтирувчи манбани қидириб топишда ўтиб бўлмас тўсиқларга дуч келган бўлсангиз, бошқа машқни қилиб кўрамиз.

Хотира тузилмаси – ботиний онг бошқармасидир. Айнан ана шу жойда яшаб ўтилган умр лаҳзалари, ҳолатлари тасаввури пайдо бўлади ва улар одамнинг бешта сезгисига «ёзилиб» қолади. Масалан: қичима ёки песда унинг айрим қисмларини сунъий равишда қайта тиклаш мумкин.

ОАҲ га киринг ва бош қаҳрамони ўзингиз бўлган кинони томоша қилаётганлигингизни кўз олдингизга келтиринг. Қаҳрамоннинг ички нигоҳи олдидан сузиб ўтаётган фикрларни кузатинг, уларнинг асл манбаига етиб боришга ҳаракат қилинг. Тез орада ботиний онгингизда ўтмишдаги ғам-алам ва қалбингизни тирнаб ётган, англаб етилмаган кўнгилсизликларни сезасиз. Уларни англаб етиб, қалбингизда тузалмас из қолдирган шу воқеаларга нисбатан онгли муносабатингизни ўзгартириб, ўз терингизни тозалашга ёрдам берган бўласиз.

Кўзда тутган асосий мақсадингизни назардан қочирманг. Бу мақсадга эришишда зарур воситаларни танлашда ботиний онгга тўлиқ озодлик бериш лозим бўлади. Энг асосийси - «ички идрок»ни фаол ҳамкорлик қилишга ундаш ва унинг олдига вазифани аниқ ва қатъий қўйиш ҳисобланади. Шунинг билан бирламчи онг билан ишлашдан мақсад фақат тоза тери ғамини чекиш эмас. Кўпинча одамнинг боши, бели ёки меъдаси оғриб қолади: ammo бу жисмоний оғриқлар пинҳоний қалб оғриғи борлиғи ҳақида хабар бераётган бўлади.

Бизнинг шахсий муаммоларимиз, битмас-туганмас ташвишларимиз, қўрқувларимиз тинчлигимизни бузади, биз уларни узоқроққа, онгимизнинг ичкарироғига суриб юборишга ҳаракат қиламиз. Улар эса бизга худди ана

шу— руҳий азобланиш, бош огриғи, неврозлар ва тери касалликлари ҳолида қайтиб келади. Ана шу руҳий шикастларни аниқлаб олиш орқалигина асабий тарангликни йўқотасиз, кайфиятингизни яхшилайсиз. Марк Аврелийнинг айтишича: «Кимки ўз ботиний онгини таҳлил қилмас экан, у соғлом бўлолмайдир».

Тери қичиши. Экзема юз берганида терининг айрим жойлари қизаради, пўст ташлайди, баъзан эса майда-майда, фасодли пуфакчалар билан қопланади. Бу пуфакчалар ёрилиб, ичидан суюқлик оқиб туради. Бу фасодли пуфакчалар асосан бўйин, пешона, қўл панжалари, билак ва тизза кўзини босиб, аста-секин кенгайиб, катталаша боради. Қичима бошқа жойларда ҳам пайдо бўлиши мумкин, унинг ўзига хос хусусияти - қичишидир. Терининг қичиган жойларини қашиш уни янада баттар қилади, касалликнинг кечиши янада оғирлашади. Шу сабабли муолажанинг энг дастлабки ҳаракати қичишни йўқотишга қаратилади. Суртиладиган малҳамлар қичиш ва яллиғланишни вақтинча қолдиради. Биз энди аввалги машғулотларда ўрганганимиз — танамизнинг ўзимиз истаган жойида жимирлаш, иссиқлик ёки совуқлик ҳиссини пайдо қилиш машқларидан фойдаланамиз.

Машқ: ОАҲ га кирамиз, танамизнинг қичишаётган жойини бирор хил рангда тасаввур қиламиз. Кейин бу ранг ўзингизга ёққани билан алмаштирилади. Ранглар босқичма-босқич алмашиб борсин. Қадамба-қадам терингиз янгилана борсин. Кўз олдингизда янги, соғлом тери ўсиб чиқаётганлигини сезинг, ҳис қилинг. Аёллар қўлқопини ечаётгандек, касал терингизни шилиб ташланг. Хаёлий тимсолларни мужассамлаштириш жараёнига сезги аъзоларингизнинг ҳаммасини ишга солинг.

Яна машқ: танангизда шундай сезгини тасаввур қилинг: қиздирилган майда-майда ниначалар баданингиздаги касал терига, зарарланган жойларига санчилмоқда, бундан терингиз куйиб, қичишмоқда. Кейин бу

ниначалар совуқ, тинчлантирувчи душдан тушаётган томчиларга айланиб, қичишаётган жойларнинг сезмайдиган бўлиб қолганини тасаввур қилинг. Томчилар қичима тери устидан худди ҳашаротларга ўхшаб ўрмалаб юрипти, улар аста-секин тери устига юмшоққина тушаётган қор парчаларига айланиб қолмоқда. Зарарланган жойга нисбатан ҳиссиётингиз қанчалик ёрқин бўлса, натижа ҳам шунчалик муваффақиятли бўлади. Бу манзарани кўз олдингизда уч-тўрт дақиқа ушлаб турсангиз, натижа кутганингиздан ҳам зиёда бўлади. Бу нигоҳий тасаввурингизнинг ўзи муолажа демакдир.

Қичимага қарши курашнинг усуллари кўп. Бир вақтлар ўзингиз чўмилган, қуёшда тобланган ёки шунга ўхшаш яхши таассурот қолдирган жараёнларни хаёлингизда қайта тиклаш ҳам фойда қилади.

Тасаввур қилинг: Сиз денгизда чўмилаяпсиз, қуёшда мазза қилиб исинаяпсиз ёки ваннада ётибсиз, баданингизга ёқимли туюлаётган сувга қичимани қолдирувчи махсус моддалар солаяпсиз. Ана шу ширин хаёллардан кейин йўқолган ноқулайлик муолажа тўғри кетаётганлигини билдиради. Бундай усуллар фақат психотерапевтик аҳамиятга эга бўлиб қолмай, балки ижобий морфологик ўзгаришларни ҳам акс эттиради. Агар шахсий дастурингизни излаб топишга кўп вақт кетса, тушкунликка тушманг.

Сўгал – вируслар келтириб чиқарадиган касаллик. Бемор шифобахшлигига ишонган бартараф(нейтрал) восита баъзан касаллик аломатларини йўқотади. Айрим араб қабилаларининг табиблари беморда қанча сўгал бўлса, бир шохчага шунча белги қўйганлар ва у қачон қуриб қолса, беморни сўгаллари ҳам йўқолишига ишонтирганлар. Ҳақиқатан ҳам ана шу таъбирлардан кейин шу иш амалга ошган. Ўзбек нуронийларимиз сўгал чиққан жойга қатиқ суртиб, итваччага ялатишга маслаҳат берганлар.

Папиллома вируслари эпидермиснинг базал ҳужайраларини зарарлайди, уларнинг шаклини ўзгартиради. Ҳужайралар бўлина бошлайди, натижада папилломалар вужудга келади (лот. *papilla* – гудда, бўртма, юнонча – ома-ўсма, шиш). «Папиллома» атамаси ўраб турган эпителий сирти устида бўртиб турган, гуддасимон ҳолатда кўпайиб кетадиган хасталиклар гуруҳига мансуб бўлади. Инсон папилломаси вируси (ИП-В)нинг жадал равишда кўпайиб кетиши эпидермиснинг юқори қатламларида юз беради. Папилломанинг энг нохуш оқибати – тери саратони келиб чиқиш хавфининг мавжудлигидир. Сўгал папилломанинг вирусли инфекцияси оқибатида ўсиб чиқса-да, аммо унча хавфли эмас.

Сўгалларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳамон номаълум, аммо бу касаллик кўпинча 12-16 яшар ўсмирларда учрайди. Бу юмалоқ папулалар нина учидан тортиб то нўхат катталигида бўлади. Юзаси ғадир-будур, ҳар хил рангда, бориб-бориб улар бир-бирига қўшилиб кетиши ҳам мумкин. Сўгаллардан қутулиш учун ҳар хил усуллар қўлланилади: кимёвий, куйдириш, суюқ азот билан музлатиш ёки жарроҳий усуллар шулар қаторига киради. Физик усул қўлланилиши оқибатида узоқ вақтгача тузалмайдиган яраларнинг пайдо бўлиши, иккиламчи инфекциялар қўшилиши, коллоид шаклланиши ёки чандиқ қолиши мумкин. Бундан ташқари, касалликнинг қайталаниш эҳтимоли ҳам бор. Сўгалларни инонтириш йўллари орқали йўқотиш энг ишончли, синалган усул бўлиб қолди.

IV асрда император Феодосий I нинг сарой ҳаками бордолик Марцеллнинг таклиф қилган усули неча йиллар давомида кўплаб европаликлар учун оммавийлашиб кетган эди: «Сўгалингизнинг сони қанча бўлса, шунча тошча олинг, улар билан сўгалларингизни силаб чиқинг ва қоғозгами, латтагами ўранг, уни одамлар гавжум бўлган жойга секин ташлаб кетинг. Шу тутунчани ким

олса, сўғалингиз ўшанга ўтади». Лекин, Шарқ одами ўз табиати тақозосига кўра ёқтирмайди.

Инглиз файласуфи Фрэнсис Бэкон яшаган даврда тиббиёт фани ҳар хил сеҳрли усулларга бой эди. Бэкон тиббиётни ҳар хил жаҳолат, бидъат ва хурофотлардан, товламачилардан халос қилиш учун курашган. Яъни «Эскулапни синглиси Цирцеядан ажратиш» учун курашган. Аммо ўзи ҳам ана шу «алдам»га мурожаат қилишга мажбур бўлган. Унинг болалигидан бошлаб то катта бўлгунча қўлларини сўғал қоплаб ётар эди. Болалигида битта бармоғида пайдо бўлган сўғал 16 ёшга етганида юздан ҳам ошиб кетган. Сўғал иккала қўлини ҳам босган. Бир табибнинг маслаҳати билан у сўғалларини чўчқа ёғи билан ишқалади ва офтобга тутиб турган. Ёғ эриб кетганда, сўғаллари ҳам изсиз йўқолган эди. Тиббиёт мусаффолиги курашчисининг ўзи мўъжизага чин кўнгилдан ишонгани учун бу ҳолат юз берган эди.

Сўғаллар асосан руҳий таъсир ўтказиш оқибатида йўқолиб кетиши тажрибалардан маълум. Кўп табиблар уларни кўзбахшилик йўли билан даволаганлар. «Ихлос қилсанг – халос бўласан», деб бекорга айтмаганлар-да.

Сурхондарё вилоятининг маркази – Термизда жойлашган ҳаким ат-Термизий мақбарасига зиёратга келувчилар орасида, панжасига сўғал тошган одамлар тангага сўғалини ишқалаб, мақбара атрофига ташлаб кетадилар. Нега бундай қилаётганликларининг сабабини гарчи билсам-да, қизиққан киши бўлиб, сўраганимда, улар қариндош ёки танишлари шу йўсинда даво топганликлари, шу туфайли, ўзлари ҳам ихлос қилиб келишгани, сўғалга ишқаланиб ташланган танга иллатдан фориғ қилишига ишонишларини айтишди.

Сўғаллар биз ўйлаганчалик беозор дард эмас. Кўпинча бу дарддан одам ногирон бўлиб қолиши ҳам мумкин. Сўғал қўл кафтини бутунлай қоплаб олса, уларнинг бирлашиб кетиш хусусияти оқибатида, қўл панжалари букилмай қолади. Қўли ишламай қолган одам ногиронлик-

ка чиқарилади. Айтиб ўтганимиздек, уни руҳий таъсир орқали даволаш, кутилган натижани беради.

Машқ: Қўл ҳароратини пасайтиринг, сўгалларга қараб оқаётган қон оқимининг тобора камайиб бораётганлигини кўз олдингизга келтиринг. Қон келмай қўйиши натижасида сўгалларингиз қуриб, қорайиб қолаяпти, пўстлоғи кўчиб-кўчиб, охири ҳаммаси тушиб кетди. Яна, уларнинг буришиб-тиришиб, кичкина бўлиб қолаётганлигини тасаввур қилинг-а.

Яна машқ: қўлингизни қайноқ сув билан юваяпсиз, сўгалларингиз ҳўл бўлди, ивиб кетди, шилимшиқ моддага айланиб қолди, уни сув ювиб кетди. Ёки уни «сиёҳ доғи» деб тасаввур қилинг, биров ишқалаб ювсангиз, бу доғдан из ҳам қолмайди.

Машқ: вируслар билан курашиш ва зарарланган жойни даволаш мақсадида сўгалларга аксил модда ва оқ қон таначаларини олиб келаётган қон оқимини кўз олдингизга келтиринг. Бу машқлар ҳар қандай сўгалларни даволашда қўл келади.

Бу муолажаларни бажаришда олдинги ўрганган қоидалардан фойдаланган ҳолда амалга оширинг. Муолажанинг энг муҳими – бу инониш ва ихлос қилишдир. Агар бошқа усулни ўйлаб топсангиз, марҳамат, ўзингиз хоҳлаган амални қўлланг, фақат қаттиқ инонсангиз бўлгани.

Инонтириш усули билан нафақат сўгалларни, балки терининг бошқа хил трофик ўзгаришлари: эритема, тошма, пуфакчалар, қичима, тангачали темиратки, қизил темиратки, эшакеми, уймакаллик, оддий темиратки, тери қорасини, тирноқлар ўзгариши, ҳайзли дерматозлар, ўткир учли кандиломаларни ҳам даволаш мумкин.

Гомеостаз

Гомеостаз нима? Вужудда мижоз мувозанати ҳар қандай бузилганида касаллик пайдо бўлади. Бадандаги хил-тларнинг бири ғалаён қилса, модда алмашинуви тарти-

би, вужуднинг фаолият кўрсатиш тартиби бузилади, шунда хасталикларга қаршилик кўрсатиш кучи сусаяди. Одам вужудида доимо хилтлар мувозанати бир хилда бўлиши керак. Уларнинг мутаносиблиги бузилиши – гомеостаз, деб аталади. Ҳар хил сабаблар туфайли келиб чиққан гомеостатик бузилишлар танадаги модда алмашинуви ва бошқа фаолият тартибини ҳам бузади. Улардан энг кўп учрайдигани – асабий таранглик ҳолатидир.

Тажриба қилинаётган каламушларда сунъий равишда асабий таранглик ҳолати бунёд этилганида, уларнинг ички секреция безлари қудратли ва кучли гормон ҳисобланган – кортикостеронни кўп миқдорда қонга ўтказаверган. Бу гормон вужудда яллиғланиш жараёни юз берганида ишлаб чиқарилади. Унинг қонда узоқ муддат ва кўп миқдорда мавжуд бўлиб туриши, вужуднинг касалликларга қаршилик кўрсатиш қуввати, яъни иммунитет тизимининг заифлашувига олиб келади.

Асабий таранглик, ўзидан аксил жинслар ишлаб чиқарадиган ва ўсмага қарши ҳимоя тизимини ишга соладиган Т лимфоцитлар сонини ҳам камайтиради. Бу каби иммунитет омилларининг заифлашуви туфайли, одам танасида вирус ва бактериялар ривожланишига шароит туғилади, оқибати эса ҳаммага маълум.

Маълум бўлишича, асабий таранглик оғиз ва ютқинда мавжуд бўладиган бактерияларни қирадиган, инфекцияларга қаршилик қиладиган аксил жисм А иммуноглобулиннинг сўлак таркибида мавжуд бўлишига ҳам таъсир кўрсатар экан. Одам асабий таранглик ҳолатларига қанчалик кўп ва тез-тез дуч келаверса, шу иммуноглобулин миқдори шунчалик камаяверар экан. Инсоннинг руҳияти тушкун бўлса, касаллик ғолиб келади. Руҳан кўтаринки, ўзи ҳазилкаш, унча-мунча кўнгилсизликларга эътибор бермайдиганларга асабий тарангликлар кам таъсир қиладди, руҳан ва маънавий томондан кучли бўлган одамларга у умуман

таъсир кўрсатмайди. Бу ҳолатни енгиш, кимнинг ўзига, кечираётган ҳаёт тарзига, кундалик турмушига боғлиқ бўлади. Агар кечқурунлари бирорта жангари фильмни кўриб, уни кўнглингизга яқин олсангиз ҳам руҳан эзилаверасиз, натижада иммуноглобулин миқдори тушиб кетади ва касаллик келиб чиқишига пойдевор қўйилади. Кейинчалик учрайдиган асабий тарангликлар ана шу пойдевор устига терилган ғиштарга мисол бўлади.

Руҳингиз енгил, ҳиссиётларингиз ижобий бўлса, хасталик Сизга яқин келолмайди. Кўтаринки кайфият асабий тарангликларнинг иммунитет тизимига кўрсатадиган салбий таъсирини бартараф этади. Ижобий ҳиссиётлар минг дардга даводир. Айрим одамларнинг ҳақимлар даволашдан бош тортган хасталикларни ўзлари, ўзи билган даволаш усуллари билан тузатганликлари тарихдан маълум.

Машҳур америкалик ёзувчи Норман Казенсда умуртқа поғонаси бириктирувчи тўқимаси бузилиши жараёнининг оғир тури юз берди. Ҳақимлар унинг соғайишига кафолат беришмади. Аммо у ўз дардига ўзи даво топди. Арзимасдек кўринган усул билан ўз-ўзини даволади.

Ҳаётдан умид узиш ўрнига, у ўз танасини мустаҳкамлаш мақсадида миясига мураккаб талаблар қўйди. Доридармонлар ўрнига кулгили кинокомедияларни томоша қила бошлади. Ўтказилган ҳар бир амалдан кейин оғриқ аста-секин чекина бошлади. Ва ниҳоят, у бутунлай тузалиб кетди. Бу воқеани эшитиб биров ишонди, биров ишонмади. Лекин ҳаётдаги қийинчиликларни, ғам-кулфатларни кулги билан енгиш усули қадимдан маълум. Эндиликда муолажалар таркибига кулги терапияси ҳам киритилганига анча бўлди. Одамлар ҳаёт икир-чикирлари орасида ўралашиб, касал бўлиб қолмаслик учун куладилар.

Кулинг, дўстлар! Умрингиз узоқ бўлади

Юсуфжон қизиқ Шакаржонов

Чироқ шишасини тозалаганингиздек, кулги ҳам дилни шунча пок этади.

М. Д. Политова

Шаҳарга одамларнинг саломатлиги учун дори-дармон ортган ўнлаб хачирлардан кўра битта масхарабознинг келгани афзал.

Т. Сиденгам

Аҳолининг саломатлиги учун шаҳарга дорихона келганидан кўра, цирк келгани маъқул, чунки кулги дилни ёзади.

А. Паре

Бадан ва руҳни ҳаракатга келтирувчи барча омиллардан энг яхшиси соғлом кулгидир. Кулги овқатнинг ҳазм бўлишига, қон ҳаракатининг яхшиланишига ёрдам беради, бутун аъзоларда ҳаётий кучни тетик қилади.

Х. Гуфеланд

Инфарктга учраган беморлар ичида яқин инсони бўлмаган, ишониб суянадиган, кўнглини кўтарадиган одами йўқ кишилар алоҳида текширилганида, уларда ўлим ҳолати тез-тез учрагани сезилган. Маълумки, тушкунликка тушиш иммунитетга салбий таъсир ўтказди. Бу ҳолатга тушганларда ҳимоя қобилияти издан чиқади. Нохуш хабар эшитиш, яқин кишисидан жудо бўлиш, ҳаётида ~~истаган~~ ниятига етишмаслик вегетатив – эндокрин тизими орқали ҳайз даврининг турли бузилишларини келтириб чиқаради. Ҳаётида истаган маррасига етолган одамнинг аҳволи тушкунликка тушган одамникидан кўра жуда яхши ҳолатда бўлади. Унинг иммунитет тизими ҳам кучли фаолият кўрсатади. Мурудига етол

маган одамнинг руҳий эзилиши туфайли унинг ҳаёти ўз мазмунини йўқотади, эзилган руҳияти уни баттар пастга тортади. Текширишлар натижаси ҳис-туйғулар билан мушаклар тонуси ўртасида узвий боғланиш мавжудлигини кўрсатди. Руҳий азобланиш ҳолати оқибатида нафас олиш мушаклари таранглашади. Қўрқув ваҳимаси вақтида нутқ ва энса мушакларига алоқадор мушаклар тонуси ошади.

Неврозларда суяк мушаклари тонуси кўтарилади. Бундай вақтда беморнинг аҳволи оғирлашади, у салга чарчаб қолади, куч-мадори камаяди. Руҳий ҳиссиётли ҳолатлар эса, ҳамма физиологик тизимларни қисиб, салбий таъсир ўтказди. Чунки ҳамма ички аъзолар ва қон томир тўқималарининг 80 фоизи силлиқ мушаклардан иборат бўлиб, улар нохуш асабий тарангликлар юз берганида қисқаради.

Онгнинг алоҳида ҳолати шундай қийин кўринган вазиятдан, руҳий тарангликлар ва бошқа салбий ҳолатлардан чиқиб кетишда шифобахш бир муолажа ўрнига ўта олади. Унинг ёрдамида ҳар қандай физиологик ва ҳис-туйғу жиҳатлардан тўлиқ бўшашиш билан шифо топиш мумкин.

Эзилган кайфиятни бартараф қилиб, ўз ҳаётимизни шавқ-завққа тўлдириб, тириклик гаштини сурамиз.

Машқ: ҳамма ташвишларга барҳам беринг. Кўзингизни юминг. Оёқ бармоқларингиздан бошлаб, бутун танангизни бўшаштиринг. Бир текис жойни кўз олдингизга келтиринг. Танангиз тик ҳолатда турибди. Бадан шундай бўшашганки, унда ҳеч қандай таранглашган нуқта қолмаган. Вужудингизнинг таранглашган жойлари орқада қолиб кетди, баданингизда ҳеч қандай ҳис қолмади. Бу таранг нуқталарни «Бу менинг танам эмас, бу меники эмас», — деб ўзингиздан соқит қиласиз. Бутун тана бўйлаб шундай бўшашганликни ҳис этинг. Агар бирор нуқтада нохуш сезги сақланиб қолган бўлса, ундан яна ва яна ўтаверинг. Токи бирор-бир ҳиссиёт қол-

масин. Бутун вужудингиз бўшашган, бирор-бир ҳис туйғу, сезгидан асар йўқ. Руҳингиз тинч ва осуда, ором оғушида қолган. Шу ҳолатда 20-25 дақиқа қолинг. Ўзингизга келганингизда худди узоқ вақт мириқиб ухлагандек сезасиз ўзингизни. Бу ҳолатдан ором олинг, роҳатланинг. Шу ором оғушида Аллоҳга шукроналар қилиб, Аллоҳ, Аллоҳ, Аллоҳ, Ўзинг асра! – деб бир неча бор такрорланг. «Илоҳим, ўзгартириб бўлмайдиган нарсаларга кўникишим учун руҳий ором бергин; ўзгартириш мумкин бўлган нарсани ўзгартиришим учун менга куч-қувват бергин; буларнинг биринчисини иккинчисидан ажрата олишим учун менга ақл-заковат бергин», деб ҳар кунни уйқу олдидан ва ҳар тонг уйғонганда дуо, муножат қилинг!

Машқ: ОАҲ га кириг. Аввал бошингиздан кечирган энг ёқимли, роҳатбахш, қувончли воқеалар, муваффақиятларни эсга олинг. Уларнинг қувончли дамларини қайта ҳис қилинг. Энди шу ҳолатларни кўз олдингизга келтиринг: қалбингиз завқ-шавққа тўлиб, барча ташвишларни унутди, руҳингиз беташвиш, бир озод қушчага айланиб, кўкларда парвоз этмоқда. Ўзингизни бир вақтлар қаттиқ ҳаяжонга солган бирор санъат асари, бирор воқеа, табиатнинг бирор мўъжизасини кўз олдингизга келтиринг. Ўзингизга кулгули туюлган гаплар, ҳодисаларни эсланг. Яна чин кўнгилдан кулишга ҳаракат қилинг. Ҳар бир кунни шод-хуррам ўтказинг. *Кулгусиз ўтган кун зое кетган кун эканлигини унутманг.*

Инсон мияси ўтказувчи-асаблардан ўзига хос бир қолип сифатида, тана билан боғланган бўлади. Бундан ташқари, у минглаб хил, турфа-туман кимёвий моддаларни ишлаб чиқариб, уларни қонга юборувчи без ҳам ҳисобланади. Бу моддалар тана бўйлаб айланиб юради ва вужуддаги ҳамма тўқималарнинг фаолияти ва фаоллигига таъсир кўрсатади. Шу томондан мия вужудни ҳатто доришунослик фани ҳам ихтиро этолмаган

миқдордаги дори-дармонлар билан таъминловчи энг олий дорихона вазифасини ҳам бажаради. Хужайралар сиртида сезгир асаб толалари бўлиб, улар йўлдош антенналар каби фаолият кўрсатади. Улар миянинг кимёвий хабарларини қабул қилиб, унга мос равишда жавоб беради ёки шунга яраша ҳаракат қилади. Мия фақат аъзоларга хабар юбориш билан чекланиб қолмайди, у яна тескари алоқа вазифасини бажаришда ҳам иштирок этади: аъзолардан келадиган асаб импульсларини қабул қилади, ва улар томонидан қандай модалар ишлаб чиқарилаётганини ўз сезгир асаб толалари билан ҳис қилади.

Миянинг ўзини-ўзи бошқариши ва дастурлаши машғулотлари орқали вужуднинг ҳимоя тузилмалари ва ички имкониятларини сафарбар қилишда янгидан-янги кучқувват пайдо бўлади. Натижада зарарланган тўқималарнинг қон билан таъминланиши яхшиланади, иммунобиологик фаоллик ошади, қайтадан тикланиш қобилияти фаоллашади, аксил жисмлар ишлаб чиқарилади, зарурий доривор бирикмалар ажратилади. Миянинг ўз-ўзини дастурлашини асабий тарангликни баргараф қилишда дори-дармонлар сифатида ишлатиш мумкин. Ўз-ўзига таъсир ўтказишнинг бундай усули вужуднинг ўзи ишлаб чиқарадиган ва табиий бўлган мукамал, дорихона вазифасини ўтайди. Шу сабабли бундай табиий дорилар гоят ноёб, деб ҳисобланади. Ҳолбуки, инсон вужуди ишлаб чиқарадиган дорилар сунъийларидан кўра кўпроқ самарали бўлиши қадимдан маълум. Сунъий дорилар ҳақида қадимги табиблар: *«Айрим дорилар хасталикнинг ўзидан ҳам хавфли бўлади»*, деб айтганлар.

Замонавий тиббиёт илми сунъий дори-дармонларни иложи борица камроқ қўллашни тавсия қилади. Оғриқни қолдириш учун ичиладиган дорилар оғриқни боссада, аммо жигарга қаттиқ ҳужум қилади. Антибиотиклар ичак табиатини бузади, иммунитет тизимининг энг

нозик тузилмаларини ишдан чиқаради. Ҳозир қайси ҳаким қабулида бўлсангиз: «Сиз болалик вақтингизда қайси дориларни ичгансиз, нима билан даволангансиз?», деб сўрашади. Антибиотиклар қўлланилган бўлса, ҳакимлар хавотирга тушиб қоладилар. Ота-онаси дори ичиб юрадиган болалар фарзандларининг саломатликлари қандай бўлиши ҳам номаълум.

Табиий даволанишнинг энг самарали усули – ўз-ўзини дастурлаш орқали ўз ички биологик бошқарувчиларига таъсир ўтказа олиш саналади. Бу усул сунъийсига қараганда анча хавфсиз ҳисобланади. Чунки дорилар биокимёвий таъсиротлар жадаллигини ўтказиш керак бўлган ҳужайраларга бевосита таъсир қилолмайди. Кўпинча дорилар, ҳатто яқин турган ҳужайраларгача ҳам етиб боролмайди. Дорилар зарур бўлган тўқималарга қон ва лимфатик тизимлар ёрдамида етиб боради. Аммо у жойга етиб боргунча, *дорилар сонпасогъзоларга ҳам салбий таъсир қилади*. Дори-дармонлар касалланган аъзо ёки тўқимага етиб бориб, у ерда етарли миқдорда тўплангунига қадар кўпдан-кўп тўсиқларни енгиб ўтиши лозим. Шунингдек, ҳужайралар ва оқсиллар дорини ушлаб қолиб, уни тўқималарга ўтказмайди. Дори вужудда ёт бўлган моддаларни бузадиган махсус ферментлар қаршилигини ҳам енгитиш керак бўлади. Баъзан бундай кураш натижасида дориларнинг кучи бутунлай қирқилади. Бемор доридан наф кўрмайди.

Одам вужуди касалликларга фаол қаршилик кўрсатоғи лозим. Ҳолбуки, кўпгина дори-дармонлар вужуднинг табиий биологик бошқарувчилари вазифасини ўташи керак бўлади. Бундай бошқарувчилар вужуднинг энг қор қиладиган дориси ҳисобланади. Вужуддаги ҳаддан зиёд чалкашиб кетган биокимёвий, молекуляр тузилмаларни ҳеч нима ана шу бошқарувчидек тушуниб етолмайди. Уларнинг ҳаракатлари, таъсири ғоят кучли бўлади. Улар биокимёвий тузилмаларнинг маълум бир қисм-

лари ишига таъсир ўтказди. Тиббиётда кўп ишлатиладиган дори-дармонларнинг ҳамма хусусиятлари жуда бебаҳодир. Лекин, энг зўр, деб ҳисобланадиган ҳар қандай дори ҳам бир аъзонинг ишини яхшилар экан, бир вақтнинг ўзида бошқа бирининг фаолиятини бузди.

Табиий биологик бошқарувчининг ижобий хусусиятларидан яна бири шундаки, вужуднинг меъда ишлаши учун улар кўп миқдорда талаб қилинмайди. Бундай табиий дориларга пептидлар, стероидлар, оқсиллар, дармондори (витамин)лар, адреналин, ацетилхолин ва бошқалар кирилади. Улар бутун вужуднинг ҳар бир килограммига миллионнинг атиги бир улушидан тўғри келади. Афсуски, вужудга касаллик ҳар қандай доридан кўра тезроқ таъсир қилади.

Машқ: ОАХ га шўнғинг. Биокимёвий хотира ёрдамида ҳар хил биобошқарувчи таъсирини моделлаштиринг. Бунинг учун унинг кимёвий ифодаси (формуласи)ни ўрганиш шарт эмас. Аввал ҳам бирор марта шу усулни қўллаган бўлсангиз, бас. Бу бошқарувчи таъсиридан келиб чиқадиган ҳис-туйғуни эсласангиз, мақсадга осонроқ эришасиз. Агар олдин нитроглицерин қўллаган бўлсангиз, уни кўз олдингизга келтиринг, тилингиз остига қўйинг. Натижада худди ҳақиқатан ҳам уни қўллагандек бўласиз. Бошқа дориларни ҳам тасаввур қилиб қабул қилсангиз, табиийсидек натижа беради.

ЎТТИЗ ТЎРТИНЧИ ФАСЛ.

Вужудингиз ўзи ишлаб чиқарадиган дорилар

Вужуднинг ичида одамни тинчлантирувчи, оғриқни босувчи, эйфория ҳолатига жавоб берувчи айрим гиёвандлик модда (амфетамин, эндорфин)лари ишлаб чиқарилади. Бундай табиий наркотик моддалари, гиёвандлик айниқса севишиб қолганларнинг қонларида кўп бўлади, чунки севги туйғуси ёқимлидир. Агар бир вақтлар юрагингизда севги жўш урган бўлса, унда ўз хоти-

рангизда яна шу туйғуни уйғотиб кўринг. Агар ўша ўтган туйғулар қалбингизда қайта жўш урса, унда Сиз ўз-ўзини дастурлаш усулини ўзлаштириб олган бўласиз. Агар бирдан истаган натижага эришмасангиз, яна ва яна такролайверинг. Интилганга толеъ ёр, дейдилар-ку. Машқларни такрорлайверсангиз, у одатга, кейин эса заруриятга айланиб қолади.

Табиатда мавжуд бўлган, тиббиётда ишлатиладиган дори-дармонларнинг хусусиятлари, таъсири ва ниҳоят, одам вужудига шифо бериш баробарида келиб чиқадиган оқибатлари ҳамон охиригача аниқланмаган экан, одамзоднинг энг ишончли бирдан-бир нажот манбаи — бу ўз вужудини, руҳиятини ўзи бошқариб, ўз-ўзини даволашга ўргатиш, ўз-ўзини даволашига мажбур қилиш бўлиб қолади. Вужудни ўз дардига ўзи даво топишига ўргатинг. Чунки бу вужуд Сизники, уни Сиз бошқаринг, уни истаган йўлингизга солинг, ўзи учун ишлашига мажбур қилинг.

Бу усулни ўзингиз ўрганиб, бошқаларга ҳам ўргатинг. Болаларни иложи борица мактаб ёшиданоқ ўз вужудига ўзи хўжайинлик қилишига ўргатиб бориш лозим. Одам ўз руҳиятини бошқаришни ўрганиб олиб, қон босими, қонда қанд моддаси ва гормонлар миқдорини идора этиш, қон томирларини кенгайтира олиш, юрак қисқаришларини тартибга солиш, оғриқ ва чарчоқларни бартараф қилиш, тана ҳароратини тушириш, нохуш асабий тарангликлардан сақланиш каби амалларни ўзи адо этади.

Қадимги Ҳинд ва Тибет мамлакатларида дардга чалинган табибни тириклай ёқиб юборишган. «Ўз-ўзини даволай олмаган, ўз вужудига эгалик қила олмаган табиб бошқаларни қандай даволайди», — деб шундай қилишар экан. Демак, ўз танасини, вужудини ва руҳиятини ўзи бошқара олиши шартлигини қадимги одамлар ҳам тушунишар экан. Яъни ҳозирги биз даъват этаётган усул янгидан пайдо бўлмаган, у қадимдан мавжуд. Ҳамма

янги усуллар – унутилиб кетган эски нарсалардир, деган Сулаймон пайгамбар минг маротаба ҳақ эканлар. Ўша «эски усул»ларни қайтадан тиклаш заруриятини инсон ҳаётининг ўзи ҳам тақозо этмоқда. Онгнинг танага таъсир ўтказиш қудрати ҳақида эшитмаган одам бўлмаган. Бу соҳада Тибет ламалари олдига тушадигани кам. Аммо ўз онги орқали ўз вужудига, танасига таъсир ўтказишни жуда-жуда истаган одам ўз ҳаракатлари ва интилишлари орқали ниятига етиши мумкин. Оғир касалликка чалинган беморларнинг тузалиб кетишларига бўлган ишончлари туфайли ҳақиқатан ҳам дарддан халос бўлиб, бутунлай шифо топганликлари тўғрисидаги мисоллар беҳисобдир. Ҳатто ҳакимлар бутунлай умид узиб қўйишганда, бемор батамом тузалиб кетган ҳоллари ҳам бўлган, энг оддий ва хавфсиз ҳисобланган касалликлар туфайли оламдан ўтган инсонлар ҳам учраган.

Муолажа жараёнида энг ҳал қилувчи ўринни беморнинг ўзи эгаллайди. Табиати қувноқ, ҳаракатчан бўлган, ҳар бир кўнгилсизлик ва бахтсизликка сабр қиладиган одамларда ҳар қандай хасталик жуда тез ўтиб кетади. Арзимаган нарсадан ваҳимага тушадиган, сал мазаси қочса, умри тугагандек дод-фарёд қиладиган инсонларда энгил дард ҳам жуда узоқ ва оғир кечади.

Машгулот. Ички қисилишларни бартараф қилинг. Барча ташвишларни итқитиб ташланг. Ичингиз, кўнглингиз бўшашганлигини билдириш учун истаган товушингизни чиқаринг: хоҳ увилланг, хоҳ нола қилинг. Товушингизни ушлаб турманг. У ўпкангизнинг энг чуқур жойларидан чиқиб кетсин. Ёки бор овозингиз билан ашула айтинг. Кўнглингиз бутунлай бўшагунча айтаверинг. Тимсолли фикрлашни ҳам унутманг. Касаллигингиз қандай бўлмасин, Сиз ўзингизни бутунлай соппа-соғ, қувноқ ва ёш, деб ҳисобланг. Миянинг нейрон ва иммун тизими орасидаги электро-биокимёвий боғланиш мавжудлиги туфайли, биз ўйлаган ва ишонган нарсаларимиз касаллигимиз

га жуда қаттиқ таъсир қилиши аниқланди. Бизнинг фикримиз ва ҳиссиётларимиз танамизга асаб-гуморал тузилмалар воситасида таъсир кўрсатади.

Ўсмали тўқимани бузувчи фаол бирикмалар аллақачон маълум бўлган. Бу тўқималар фақат ўсма касалликларини даволаб қолганида, тиббиёт фани саратон каби хатарли касалликларни аллақачон таг-томири билан йўқотар эди. Афсуски, ўсмали тўқималарни бузадиган фаол бирикмалар соғлом тўқималарни ҳам худди шундай ишдан чиқаради. Бу бирикмаларни фақат шиш, ўсма устига тўплаб, уларни йўқотишга илм-фан ҳали ожизлик қилади. Дунёнинг кўпгина олимлари руҳий-нейро-иммунология соҳасида тинмай тадқиқотлар олиб бормоқдалар. Уларнинг фикрича, визуализацияни бошқариш ёқимли манзараларни кўз олдингизга келтириш орқали, иммун тизимига таъсир ўтказиш мумкин экан.

АҚШ да ўсма касалликлари бўлган болаларни шу ўсмани кичрайтириш мақсадида визуализация усулини қўллашга ўргатмоқдалар. Натижалар ҳозирча кўнгилдагидек. Касаллик манзарасини кўз олдига келтириш (визуализация) вужуднинг ғайриихтиёрий фаолиятларига таъсир кўрсатишга имкон берадиган яна бир онг ёки руҳият тизимидир.

Машқ: онгнинг алоҳида ҳолатига ўтинг ва ўз вужудингизни кўз олдингизга келтиринг. Бу вужудингиз ичига кириб боринг, касал аъзоларни топинг, уларни қорангга бўянг ва бу аъзолардаги чиқиндини қириб-қиртишлаб бир жойга тўпланг, ҳаммасини тўплаб, майдон ташқарисига чиқариб ташланг. Вужуд ичига янада чуқурроқ кириб, унинг қинғир-қийшиқ йўлларида кириб боринг. Қоронғида адашиб кетманг, ғор ичига кириб борган ғоршунос каби, йўлакларни тимирскилаб топинг, аъзолар қаерда жойлашганини эсланг, анатомияни ёд олинг.

Қайси аъзо қайси кўринишда эканлигини эсланг. Мана, вужудга тушадиган заҳарли моддаларни зарарсизлантирувчи аъзо – жигарни топдингиз. Уни қўлингизга

ушланг, тоза латта билан тош устини тозалагандек, уни ишқалаб тозаланг. Ювинг, губори қолмагунча тозаланг.

Ана буйрак – у ҳам вужудни чиқинди суюқликларидан тозалайди. Унинг йўлларидаги тикиндиларни чиқариб ташланг, ичини тозаланг, пешоб оқадиган йўллари, йиғилиб қолган қум ва тошларни майдаланг, чўкмалар майин бўлса, уларни юмшоқ латта ёки чўткача билан кўчиринг, қўлларингиз билан ана шу қумларни сидиринг. Қўлларингиз билан йирикроқларини териб олиб, чиқариб ташланг. Ёпишиб қолган қумларни юмшоқ супургич билан супуриб тозаланг.

Атрофингизда ёш бола бўлса, унинг ўз тасаввуридаги ўйинини кўз олдингизга келтиринг. Болалар ўйин вақтида ҳамма нарсани унутади, ҳеч нарсани эшитмайди, бутун фикру зикри ўйнаётган ўйинида бўлади. Ўйинни у ростдек қабул қилади, ўзи ҳам шунга чин дилидан ишонади. Сиз ҳам ўз танангиз ичида шундай ўйин ўйнанг, бутун воқеа-ҳодисалар ички аъзоларингизда содир бўлсин. Ниҳоят, бутунлай соғайиб кетганингизни тасаввур қилинг. Ўйин оқибати қандай бўлмасин, Сиз бари бир ўз иммун тизимингизнинг функциясига таъсир кўрсатган бўласиз ва соғайганингизни кўз олдингизга келтириш орқали ўз вужудингизни мустаҳкамлайсиз.

Маниқ: ОАҲ га шўнгинг. Сон-саноқсиз қон томирлар бўйлаб, обиҳаётнинг оқиб келаётганлигини кўз олдингизга келтиринг, бутун танангиз, худди қақраган ер намликни ўзига тортаётганидек, ҳаётбахш суюқлик билан тўлмоқда. Жонингиз ором олмоқда. Сизнинг иммун ҳужайраларингиз, худди ов қилаётган йиртқич қушдек, ўз ғанимига ташланишга имкон қидирмоқда. Бу манзарани яққол, батафсил тасаввур қилинг. Майда-чуйдасигача қолдирманг. Иммун ҳужайралар (Т ва В лимфоцитлари) саратон ҳужайралари ёки вирусларини овлаш билан банд. Ўз ғанимига ташланишга фурсат кутмоқда. Саратон ҳужайраларини ифлос, зарарли микроблар, деб тасаввур қилинг. Иммунитет тарафдорлари жуда бақув-

ват ва жасур жангчилар. Улар микроблар устига бостириб келадилар ва бир бошдан қира бошлайди. Микроблар борган сари камаяверади. Уларнинг кушандалари ҳамма жойни ағдар-тўнтар қилиб, ғанимларни қидиради, яширинган жойларидан топиб, янчиб ташлайди. Саломатлигингиз посбонлари қон томирларингиз бўйлаб тинмай югуради, елади ва ниҳоят, соғлигингиз кушандаларини бутунлай қириб битиради. Мана, Сизнинг «Ички ақл-идрокингиз – иммунитетингиз, иммун реакциянгиз вужудга фаол таъсирини ўтказди. Бу жараён анча вақтлардан буён тадқиқ қилиниб келмоқда. Натижада психонейро-иммунология, (ПНИ) деб аталмиш янги йўналиш вужудга келди. У иммунитет тизими бузилишлари билан боғлиқ саратон, ОИТС, сурункали толиқишнинг иммунодисфункционал синдроми ва бошқа касалликлар билан оғриган беморлар учун умид туғдирувчи манба бўлиб хизмат қилади.

Руҳий жараёнларнинг юракка алоқадорлиги психонейро-кардиология йўналишини пайдо қилди. Онгнинг қон айланиш тизими бузилишига таъсир қила олиш қобилияти, масалан, қон ивишининг сусайишига ўтказадиган таъсири (гемофилияда) психонейрогематология, деб аталади.

Вужудни чиниқтириш, мушакларни машқ қилдириш мумкинлиги ҳақида ҳамма билади, аммо руҳиятни-чи? Худди мушаклар каби, инсон ўз руҳиятини ҳам машқ қилдириши мумкин экан. Ҳатто мушакларга қараганда, инсон руҳияти чиниқишга кўпроқ мойилроқ эканлиги эндиликда сир эмас. Инсон учун руҳ энг зарурий иш қуролидир. Усиз ҳеч ким ҳеч нарсага эришолмайди. Ҳар бир инсон ўз руҳиятини яхши англаши ва уни ўзига бўйсундира билиши шарт. Айниқса киши бошига оғир иш тушса, касалликка чалинса, руҳан эзилса, ўз руҳиятини бошқара билиши талаб қилинади. Ўз руҳиятига йўл топа билган, уни бошқара олган одамгагина унга садоқат билан хизмат қилади.

Инсон бирор хасталикка йўлиқар экан, демак, аввало унинг руҳияти хасталанган бўлади. Руҳни даволаш одамнинг ўз қўлида. Вужуд касалланса, ҳаким ёрдам беради, аммо руҳ бетоблигида одам ўз ички воситаларини ишга солиши талаб қилинади. Демак, юқорида айтиб ўтганимиздек, одам ўз-ўзини бошқариши керак экан.

Ўз-ўзини бошқариш усулида одамга хотираси энг яқин ёрдамчиси бўлади. Тимсолли хотира энг турғун ва саботли ҳолдир.

Хотира ҳам сезги ёки ҳиссий тур: кўриш хотираси, эшитиш, мушак ва бошқа турларга бўлинади. Бир вақтлар одам ўз ҳаётида ўша ўзи ҳис этган физиологик ва ҳиссий шарт-шароитларни ўзида қайта тикласа, ана шунда ҳиссиётлар хотирага айланади.

Тасаввур, хотира ёки сабр дарахти

Хотира – асаб системасининг сақлаш, тилсимлаш ва эгаллаб олинган тажрибанинг изларини чақириб олиш қобилияти намоён бўладиган функционал хусусиятидир. Хотирани тадқиқ қилиш соҳасида эришилган энг охирги ютуқлардан бири – хотира асосида унинг моддий субстрати – «хотира изи» борлигининг омилини тан олишдир. Демак, руҳий фаолият моддийликни бошқаради.

Яна биокимёвий хотира ҳам мавжуд бўлиб, у ақлий, ҳиссий хотирадан кўра камроқ ўрганилган. Балки уларнинг бир-биридан фарқи ҳам йўқдир. Болаликда олинган жароҳатлар гўё енгилроқ бўлса ҳам, бирор касаллик каби, инсон руҳиятини майиб қилиб қўйиши мумкин. Бу ҳолат баъзида ўзидан ижобий из ҳам қолдириши мумкин. Бирор касаллик билан бир вақтлар курашган вужуд анча тажриба орттириб олади.

Олимлар хотирани тадқиқ қилиш чоғида яна бир қизиқ ҳолат англадилар: ҳиссий хотиранинг изи ҳеч қачон ўчмас ва амнезияга учрамас экан. Ҳиссий хотира – олдин ҳис этилган ҳиссиётларни қайта тиклашнинг кучли тузилмаси экан. Бу қайта ҳис қилиш, ўша бир вақтлар қайд этилган нейрокимёвий йўл бўйлаб ҳаракат қилади.

Оқибатда бошдан ўтказилган эслаш ва қайта тиклаш жараёни яна ўша биокимёвий жараёнларни вужудга келтиради. Бундан хулоса шуки, хотирада иложи борица фақат яхши, энг ёқимли ва қизиқарли ҳодисаларни янада мустаҳкамроқ қилиб «ёзиб олиб», бу ёқимли ҳолатларни бутун вужудингиз билан туйишга, янада қайта бошдан кечиришга ҳаракат қилинг. Онгингизда роҳат – фароғат, саломатлик туйғусини мужассам айланг, ижодий тасаввурга чуқурроқ берилинг. Ўз қалбингизда ижобий ҳиссиётлар, ҳис-туйғулар уйғотишга ҳаракат қилинг. Ҳаётнинг гўзал томонлари, ёрқин дамларини эсга олинг, улар Сизнинг кайфиятингизни кўтарсин, ҳаёт қувончларини бахш этсин.

Олмонларда: «Қуёш соатларидан ўрнак олинг - фақат қувончли кунлар ҳисобини юритинг», – деган бир мақол бор. Кайфиятни кўтариш учун фақат яхши ҳодисалар, воқеаларни эсланг, фақат ўшаларни хотирангизда сақлаб қолинг. Бутун олам қоронғи бўлиб турганида, бу туйғулар кайфиятингизни қанчалик кўтаришини ўзингиз синаб кўринг. Бу хотиралар ўзингизга бўлган ишончингизни оширади ва Сиз бу ишонч ила ғалабаларга эришасиз. Ҳар қандай оғир ҳаёт ва хизматда ҳам эсласа, гурурланса арзийдиган воқеалар бўлади.

*Онажон, меҳринг булогига тўйиб қонгим келур,
Ёш гўдакдек ҳар саҳар бағрингда уйғонгим келур.
Алла айтсанг гул бош эгиб, майсалар ҳам чайқалур,
Алла айтсанг нурли осмонларга чўлгонгим келур.*

Ғайрат АСРАНОВ

Машқ: ОАҲ га шўнғинг. Ўзингизнинг ҳиссий хазинангизни бир титкилаб чиқинг ва ундан энг ёқимли, энг қувноқ, ҳаётбахш бир гавҳарни топиб олинг. Бир вақтлар ўзингиз ҳордиқ чиқарган денгиз бўйини эсланг: Сиз оппоқ, юмшоқ ва илиқ қум устида офтобда тобланиб ётибсиз, ҳамма хотираларни унутгансиз, денгизнинг илиқ,

рутубатли шаббодаси баданингизни майин сийпалайди. Олдингизда уйқунгизни қўриқлаб турган инсон – онангизми, опангизми турибди. Сиз тўлқинларда оҳиста чайқаласиз, у аёл Сизни бағрига босади, эркалайди, Сиз бахтиёрсиз. Сиз унинг севимли эркатойисиз. Инсоннинг бахт-саодатини туйиш туйғуси – энг ижобий таъсир қиладиган ягона шифобахш доридир. Ишқ – муҳаббат кўп хасталикларни тузатади.

Руҳнинг бахт-саодатли дамлари ҳақидаги хотирани доимо эҳтиёт қилиб сақлаш керак. Бундай бахтиёр, осуда дамларни тез-тез эсга олинг ва ўзингизда шу туйғуни қайта уйғотинг. Ўзингизнинг бахтли онларингизни чуқур ҳис этинг. Агар хотиранинг энг муҳим бўлган изларини бир марта чақира олсангиз, миянгиз ўзингиздан ҳам мустақил равишда ўзи шунақа онларни қидириб топади ва бу ҳолга кейинчалик ўрганиб қолади. МАС нинг сувратли хусусиятлари ана шундай. Бундай қобилият ҳам мушаклар каби, машқ қилаётган вақтда ривожланиб боради. Асаб системаси ҳам машқларга тобе бўлади.

Узоқ вақт давом этган хотира турғун ҳиссий патологик ўчоқ вужудга келишида алоҳида ўрин тутади. Хотирага хира пашшадек ёпишиб олган салбий ҳодисалар худди емирувчига ўхшаб кетади, қанча кўп қайта-қайта эсланаверса, шунчалик чуқурроқ ўрнашиб олади. Кўп одамлар бировдан кўрган алами, эшитган ҳақоратли сўзлари, рашк, ҳасад туйғуларини ҳеч унутолмайди, салбий ҳис-туйғулар уни сира тарк этмайди, «рақибни» билан бўладиган ички «баҳслари» узоқ вақт давом этади, кеча-ю кундуз такрорланади. Худди уни бу ҳолатдан халос қилишнинг ҳеч иложи йўқдек. Бу ҳолат Сиз учун, Сизнинг яқинларингиз учун жуда хавфли, шуни унутманг ва албатта ундан қутулишга уриниб кўринг.

Машқ: ОАҲ га шўнғинг. Онгингизда қора тахтани пайдо қилинг. Сизни ранжитган душманингизга айтмоқчи бўлган барча гапларингизни шу тахтага ёзинг. Кўнглин-

гизда борини тўкиб солинг. Нимани хоҳласангиз, қанча ҳақоратларингиз бўлса, ҳаммасини ёзаверинг. Бари бир ўзингиздан бошқа ҳеч ким кўрмайди. Кейин хаёлан қўлингизга қумқоғозни олиб, ҳаммасини қаттиқ ишқалаб, то ўша қора бўёқ ҳам қолмагунича ўчираверинг. Қора бўёқ ҳам сўзларга қўшилиб кўчиб кетсин. Ана шунда Сиз қалбингиз қанчалик тозаланиб, енгиллашганлигини ҳис қиласиз.

Кечираётган ҳаётимиз ўзимизнинг яшаш ҳақидаги тасаввуримизга боғлиқ бўлади. Ҳаётимиз тўғрисида нимани тасаввур қилсак, шунинг мевасини тотамиз. Бизнинг ҳаётимизга, вужудимизга ўз тасаввуримизчалик ҳеч қандайдир куч таъсир қила олмайди.

*Биз нима истеъмол қилсак, ичимиздан шу ўсиб чиқади.
Бу табиатнинг азалий қонунидир.*

Гёте

Қадимги юнонлар: «Бизни бирор кўнгилсиз ҳодисанинг ўзи эмас, балки унинг тўғрисидаги тасаввуримиз кўпроқ қийнайди», – дейишган эди. Ҳар қандай ҳодисанинг яхши-ёмонлиги биз берадиган баҳо ва тасаввурга боғлиқ бўлади. Шу ҳодисани «яхши», деб қабул қилсак, у яхши бўлиб кўринади. Ёки воқеани «даҳшатли», деб тасаввур қилсак, ўзимиз даҳшатга тушамиз. Агар биз шу ҳодисаларга қарши курашиш ёки унинг олдини олишга имкон тополмасак, уни ўз тасаввуримизга қараб, ижобий баҳолаб қўяқолсак, ўзимизга осон бўлади. Бундан чиқадики, ташқаридан келадиган ҳамма таъсирлар инсонга ўз ички дунёси орқали ўтиб, таъсир қилар экан. Демак, бахт ҳам, бахтсизлик ҳам бизнинг ўзимизда, ички тасаввуримизда экан. Демак, ким ўзини бахтли ҳисобласа, ўша одам ҳақиқатан ҳам бахтли, бахтсиз ҳисобласа, демак, бахтсиз экан. Бахт – бахтли одамга келар экан, бахтсизлик – бахтсизга чопар экан.

Тасаввур – маълум бир мақсадга йўналтирилган руҳий тузилмаларга таъсир қилиши билан бир қаторда, одамнинг хусусиятлари, табиати, ахлоқи, унинг айрим шахслар ва жамоатчилик билан бўладиган муомала – муносабатларида ҳам акс этади. Тасаввур қобилияти ҳаётдаги яхши-ёмон ҳолатларда, турли хилдаги кутилмаган вазиятларда руҳий мадад беради, ҳаётга интилишини кучайтиради, умидни сўндирмасликка ундайди. Ҳатто бизнинг руҳий осойишталигимиз ва саломатлигимиз ҳам бизнинг тафаккуримизда вужудга келадиган тасаввуримизга боғлиқ бўлади. Кўпгина ёзувчилар ўз қаҳрамонларининг оғир руҳий ҳолатини тасвирлаш чоғида, ўзлари ҳам ана шундай оғир аҳволни бошларидан кечирадилар.

Одам касаллик ҳақида қанча кўп тасаввур қилаверса, касалликка шунчалик кўп чалинади. Бу фикр янгилик эмас. Бу тасаввурни халқимиз азалдан бошидан кечириб келган. Айтайлик, бирор оғир аҳволда, аянчли бўлиб ётган ёки юқумли бўлган беморни бориб кўришдан қўрқиб, бош тортганларга: «Сен кўнглингга олма, агар кўнглингга олмасанг, сенга касаллик юқмайди», деб ўргатишарди бувиларимиз.

«Оқсоқ дарвеш» фильмини бир эслаб кўринг-а (Бу асар буюк моҳар тарихчиси ва филолог олими Ҳерман Вамбери ҳақида) Хориждан келаётган карвон сувсиз қолади. Йўлда сув учрайди, аммо бу булоқ моҳовлар маконида жойлашган. У жойга боришга ҳеч кимнинг юраги бетламайди. Аммо тасаввуфи ва тасаввури, тақдирга ишончи кучли бўлган дарвешлар тўдасигина у ерга киради ва сув олиб чиқади. Сувни ичиш насиб қилмайди, чунки бир ҳодисанинг қабул қилиниши ҳар кимда ҳар хил кечади. Касаллик юқишидан қўрққан, «кўнглига келган» карвонбоши мешларни ёриб ташлайди. Шу дарвешлар орасида бўлган «оқсоқ» Вамбери кейинчалик ҳам узоқ, соғлом умр кўради. Чунки унда ишонч тасаввуф ва тасаввур қуввати кучли эди. Бу фильмдаги

воқеалар ҳужжатли, аслида содир бўлган воқеалардир.

Нохуш ҳиссиётларнинг ошиб кетиши оқибатида силлиқ мушаклар фаолияти кучаяди. Шу боис вегетатив таъсирлар рўй беради: совуқ тер чиқади, артерия томирлари босими ошади, нафас олиш тезлашади ва чуқурлашади, ички аъзолар фаолияти ўзгаради. Касаллик ҳақидаги тасаввурдан касалланиш юз беради. Демак, соғлом бўлиш учун саломатлик ҳақида тасаввур қилиш зарур. Бутун тана аъзоларини ўзига бўйсундира оладиган инсон нима учун энди ўз тасаввурларини ҳам ўзига бўйсундира олмас экан? Масалан, Сиз бирор дардга учрадингиз. Ётиб олиб дардингиздан шикоят қилавериб, касалликнинг ҳар бир аломатига эътибор беравериб, чарчаб кетдингиз. Энди ўзингизни соғлом, деб ҳис қилинг, ҳаётингизда энг соғлом бўлган даврингизни (ёшлигингизни) эсланг, ўзингизни ўйнаб-кулиб, чопқиллаб юрган, деб тасаввур қилинг, бир кун эмас, икки кун эмас, балки то шу касаллик аломатлари қолмагунича, ўзингизни соппа-соғман, деб тасаввур қилаверинг, машқ қилаверинг, қарабсизки, касалликдан асорат ҳам, из ҳам қолмайди. Ҳар бир оғриганингизда машқ қилаверсангиз, ниҳоят, Сизнинг танангиз, вужудингизнинг ҳар бир ҳужайраси, тўқимаси, аъзолари Сизга, Сизнинг тасаввурингизга бўйсунеди.

Ҳар бир инсонда икки олам мавжуддир. Булардан бири кўз олдимизда бевосита акс этиб турган оламдир, у кўз билан кўриладиган нарсалар, моддалар, жонли ва жонсиз буюмлар бўлса, иккинчиси – тимсоллар, муносабатлар оламидир. Бу муносабатлар тимсоли сўз билан ифода этилади. Тимсоллар, сўзлар – булар муҳит, воқеликнинг акс этишининг алоҳида бир шаклидир. Бу тимсоллар ва буюмлар аслида мавжудми ёки мавжуд эмасми, бундан қатъий назар, агар инсон истаса, уларни ўз ихтиёри билан яратиши мумкин, бунга унинг кучи ва қобилияти етади. Бу иккинчи оламни ўз истаги асосида бошқариши мумкин. Кимда тасаввур ва фараз

қилиш қобилияти кучли бўлса, унинг визуализацияни қўллаб, амалга оширадиган машқлари кўпроқ самара беради.

Машқ: ОАҲ га кириш. Бутунлай тинчланиш ва бўша-
шинг. Ўтган ҳаётингизни титкилаб чиқинг: ундаги энг
ажойиб, энг ҳузурбахш давр ёки воқеани топинг. Ўша во-
қеаларни яна бир бошингиздан кечиринг. Ўзингизни ўша
вақтдагидек соғлом, бақувват ва бахтиёр, деб хаёл қилинг.
Шўх, қувноқ, бахтли даврингизни тасаввур қилинг ва уни
хаёлингизда иложи борида кўпроқ вақт ушлаб туриш, бу
бахтли дамларни бутун вужудингиз билан ҳис этиш. Уни
ташқи томондан баҳоламанг, унинг ичида яшанг.

Агар соғломликни қандай қилиб визуализация қилиш-
ни билмасангиз, ўзингизни катта мусобақа олдида тур-
ган спортчи, деб тасаввур этиш. Сиз мусобақага тайёр-
сиз, албатта ғалаба қозонасиз ва шунга инонасиз. Ана
шу ғалабага ишонч ҳиссини уйғота олсангиз, демак, ўз
вужудингизнинг ички кучларини уйғотган ва уларни
касалликка қарши курашга сафарбар этган бўласиз.
Ғалабага ишончингиз кучли, Сиз албатта ғалаба қозо-
насиз.

Салбий ҳиссиётлар қўзғалиши оқибатини юқорида
айтиб ўтдик. Бундай туйғуларни иложи борида тезроқ
қувинг. Жаҳл чиққанда ёки асаб бузилганда, энг қув-
ноқ ва қизиқ воқеаларни эсга олинг, ҳаммаси дарров
ўтиб кетади. Тез ўтмаса, машқларни такрорлайверинг.

Машқ: ОАҲ га чўмиб, Боги Эрамни тасаввур қилинг,
Сиз бу боғда сайр этиб юрибсиз, ёнингизда ўзингиз учун
энг азиз инсон бор. Иссиқ кўл тўлқинлари узра қулоч
ёзганча сузиб юрибсиз. Тўлқинлар борган сари кўтарил-
моқда, Сизни ўраб олмоқда, унда сузинг, дам олинг ва
тўлқинлараро шўнғиб, яйранг. Руҳингиз осойишталиги
ва соғломлигингиздан баҳра олинг, ҳузур-ҳаловатга
шўнғинг.

Эрталаб уйқудан уйғонинг, ойнага қаранг, юзингиз
тоза, руҳингиз сокин, рангингиз тиниқ бўлса, бундан

қувонинг, хурсанд бўлиб, бардам ишга отланинг. Агар рангингиздан, юзингиз ҳолатидан, ранг-рўйингиздан норози бўлсангиз, ўз кайфиятингизни дастурлашни бошланг.

Машқ: ОАҲ га шўнгинг. Худди юқорида айтганимиздек, ўз қиёфангизни кўз олдингизга келтиринг, хаёлингизда ойнага қаранг, экранда юзингизни кўринг. Энди пешонангиз, юз ёноқларингизни бўшаштиринг. Ғазаб ёки норозилик, умидсизлик акс этиб турган чеҳрангизга табассум югуртиринг, кулинг. Қизиқ, кулгули бир воқеаними, сўзни-ми эсланг ва қаттиқ кулинг. Ич-ичингиздан кулинг. Аҳволи-руҳингизда ўзгариш сезилган, таранг асабларингиз бўшашган бўлса, демак, ниятингизга эришибсиз. Демак, Сиз ҳиссий тарангликни йўқотиб, руҳий бўшашишга эришибсиз. Бу – ғалабадир! Бу ўзингиз устингиздан қозонган ғалабангиздир! Дунёда энг зўр ғалаба – одамзоднинг ўз-ўзини енга олиши бўлади. «Ўзини енган одамни дунёда ҳеч қандай куч енга олмайди» - деган эди Эпиктет. Сиз энди кучлисиз. Кейинги ҳаётингизни ҳам худди шундай давом эттираверинг. Тўхтаб қолманг. Энг аввало, чеҳрангиз очиқ бўлишига, ҳар доим табассум қилиб юришга эришинг. У ёғи энди осон кечади.

ЎТТИЗ БЕШИНЧИ ФАСЛ.

Ваҳима бошқа, қўрқув бошқа

Бу одат соғлом одамларда ички сабаблар туфайли келиб чиқади. Ташқи муҳитдан кечадиган муносабатларнинг бу ҳолатга алоқаси бўлмайди. Кўринишидан соппа-соғ одамлар ҳеч қанақа сабабсиз ва таҳдидсиз ҳам доимо нотинч, мавҳум ваҳимада юрадилар. Уларга бу ваҳималари ҳеч қандай асосга эга эмаслиги, бу одат зарарли эканлигини тушунтириш бефойда. Чунки бу фикр, бу тушунча у кишининг онгига маҳкам ўрнашиб, бутун фикри-зикрини чулғаб олган. Шу инсон ўз ваҳима ҳислари, ўз хаёлий дунёсининг қулига айланиб қол-

ган. Ўз кўнглига ўзининг тасаввурлари билан қўрқув, ваҳима солиб юради. Ваҳима туйғуси унинг устидан ўз ҳукмронлигини ўтказиб олган.

Ваҳимачилар лифтдан, метродан қўрқадилар, учоқларда учишдан, кўприклар устида юришдан, баландликка чиқишдан қочишга уринадилар. Қўрқув, ҳадиксирашнинг асл сабабини билиш анча қийин кечади.

Ҳатто бошқа одамлар билан мулоқот қилишдан безовта бўладиган одамлар ҳам бор. Бунақа безовталик шу одамнинг ўз феъл-атворининг тубида мавжуд бўлган, хира пашшадек ёпишиб олган талаблари эканлигини шу одамнинг ўзи ҳам тушунмайди. Бу талаб бировларда – тажовузкорона, бошқаларда – ён берувчи, яна бировларда – такаббурлик тарзида намоён бўлади. Такаббурлик, шу хусусият соҳибининг камситилиш туйғусидан қутқарувчи ҳимоя таъсири бўлиб, юзага чиқишидир. Ўздан кўнгли тўлмайдиган одам бутунлай бошқа бир ниқоб остида яширинишга уринади: масалан, ўта жасур одам ниқоби остида юрган киши ўтакетган қўрқоқ бўлиши ёки сурбет бир кимса ниқоби остида ўта тортинчоқ одам турган бўлиши ҳам мумкин. Мулойимлик, меҳрибонлик ниқоби остида бағритош, ваҳшийлик хислати мавжуд бўлиши ҳам мумкин. Буни оқил, сезгир одамлар билади.

Юраги ваҳимага тўлиб-тошган инсон ўлганининг кунидан ишга, ўқишга боради ёки бирор киши билан учрашади. Унинг бунақа жойларга боришдан тортинишига сабаб – ўша жойларда уни бошқа одамлар билан солиштиришлари, унга синчковлик билан қарашлари, уни назарга илмасликлари ёки умуман эътиборсиз қолдиришлари, уни рад этишлари мумкинлиги ҳаяжонлантиради. У шу воқеаларнинг ўздан ҳам кўра, унинг тасаввуридан, қандай ҳолатда кечишдан ваҳимага тушади. Ўзининг бу қилиқларини, хатти-ҳаракатини ўзи ҳам тушунтириб бера олмайди, аммо бу ваҳимасидан воз ҳам кечмайди.

Ваҳимадан қутулишга интиланган ҳолда, у ҳеч нимага эътибор бермайди, миясига ҳам ҳеч нима таъсир қилмайди. Гап-сўзлар, ишонтиришлар унинг онгига етиб бормайди. Шу сабабларга биноан, унда ҳақиқатдан йироқ, аммо унинг ўзи ва атрофидаги одамлар ҳақидаги ўй-хаёлларига мос тушадиган тасаввур пайдо бўлади. Хаёлида худди уни ҳеч ким иззат-ҳурмат қилмайдигандек, қадрига етмайдигандек туюлаверади. Дардларини ҳеч ким тушунишни истамаётгандек бўлади. Чунки, у ўзини атрофдигилардан устун қўяди. Бу хислат атроф-муҳитдаги воқеалик билан тўқнашганда, унда нафрат уйғонади. Ўз-ўзини баҳолашида, у буюклик ва нотавонлик туйғуси орасида иккиланиб қолади. Ҳар бир дақиқада ана шу икки қутбдан бирига ўтиб қолиши ҳам мумкин. Унинг уринишлари (даъволари)нинг юқори ёки паст савияда кечишига ана шу ҳодиса сабаб бўлади. Шу икки хил ҳиссиёт, оқибатда бу одамда такаббурлик ёки нафрат, ҳасад ёки ҳасратни пайдо қилади.

Ана шу сабаблар туфайли ваҳимага тушиб юрадиган одамда пайдо бўладиган касалликлар руҳий хусусиятга эга. Бу белгилар пайдо бўлишининг сабаби – юракда узоқ вақт қолиб кетган армонлар, ҳал бўлмаган муаммо ва низолардан қолган асоратлардир. Асабга алоқадор ваҳимачилик – асосий жараённинг фақат энг юқори бўлагигина, холос. Муз тоғи - айсбергнинг устки қисми каби. Бу аломат касалликни аниқ кўрсатмайди, аксинча, уни яширади. Хасталик анча ичкарида, қалб тубида ботиний онгда худди вулқон суюқлигидек, пайт кутиб ётган бўлади. Ваҳима ва қўрқув ҳисси ана шу магманинг жуда озгина оқими ҳисобланади. Бу аломатларни дори-дармон билан йўқотишнинг иложи йўқ. Дори-дармонлар ваҳима туйғусининг аломатларини вақтинча йўқотиши мумкин. Аммо унинг асл сабабларини йўқота олмайди. Қўрқув ва безовталиكنинг асл сабабларини топиш ва улардан халос бўлиш учун, аввало шу инсонда қайси бир истаги оёқ-ости қилинган, қай бир хоҳиши чеклаб қўйилган,

ҳаётининг қайси лаҳзаси заҳарланган, қалб тубида қандай орзу-армонлари юзага чиқмай қолган, у нимадан норози? Ана шуларнинг ҳаммаси аниқлангандан кейингина муолажа ҳақида ўйласа бўлади.

Бу муолажани бажариш — руҳияти безовта бўлган одамнинг қўлидан келмайди. Унинг руҳияти ташқи дунёни акс эттирса-да, ботиний онгда акс этмайди. Акс этган тақдирда ҳам, бузилган ҳолда акс этади. Доимо безовта бўлиб юрган одам ҳам ўз безовталиги сабабларини аниқлай олмайди, бунга унинг ички қаршилиқ кўрсатиш кучи тўсқинлик қилади.

Ҳар бир одам ўзининг руҳий ҳаракатларини назорат қилиш учун, унга онгли равишда, кучларини тежаб жалб этган ҳолда муносабат билдиради. Руҳий ҳардамхаёликлар онгсиз равишда юз берган бўлиб, улар онг ва ирода назоратига бўй бермайди. Шунинг учун ваҳима, қўрқув ва безовталиклар одамни ўз чангалида маҳкам ушлаб туради. Бу мустаҳкам «чангал»дан қутулиш учун ана шу ваҳималарнинг асл сабабини аниқлаш керак. Фақат ана шундагина, бу зулмдан халос бўлиш мумкин.

Инсонни бахт-саодатга элтувчи, кўнглини тинч, ҳаётининг осуда бўлишига олиб келадиган асосий қоидалардан бири – «Ўзингни ўзинг билиб ол», - деган давватдир. Аммо бу қоида – ўз-ўзини билиб олиши ва ўзгартира олиши – ғоятда қийин иш. Аммо инсоннинг қўлидан келмайдиган иш йўқ, ҳаракат қилса, албатта, ниятига етади.

Машқлар:

Гайришуурийликка (бу беҳушлик маъносида) кириш учун ОАҲ га тушинг. Тафаккурингиздаги саҳнда Сизни қийнаётган, қалбингизда армон бўлиб қолаётган истаклар, уларнинг сабаблари, амалга ошиши йўллари битилган саҳифаларни пайдо қилинг. Ана шу озодликка элтувчи нажотбахш йўлдан чиқиб олиш учун ўзимиз ҳозир яшаб турган ваҳималарга тўла яшаш тарзидан

қутулишимиз лозим. Яшаш тарзимизни ўзгартиришимиз лозим. Биздаги ваҳима ва қўрқувлар бизнинг ҳаётимизга тескари бўлган туйғулардир. Аслида биз ваҳимачи эмасмиз. Бизни қўрқоққа, чиқариб турган ниқоб, аслида довюрак эканлигимизни беркитиб турибди. Ҳолбуки, биз бутунлай бошқа инсонмиз.

Безовталиқ, ваҳимачилиқни келтириб чиқарган асосий сабаб аниқланган бўлса, энди бу ҳис-туйғулар ботиний онгдан онгнинг таъсирига ўтган экан. Энди биз безовталиқни, қўрқув ҳиссини назорат қила оламиз, унга онгли равишда таъсир ўтказа оламиз. Ана шунда ваҳима, қўрқув ва безовталиқнинг ҳукмронлигига чек қўйган бўламиз. Энди бизга азоб берувчи бу нохуш туйғуларнинг ҳокимлиги тугайди.

ЎТТИЗ ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

ТУШ КЎРИШ СИРЛАРИ

Бу сирли олам ҳамма вақт ҳам одамзоднинг барча авлод ва аждодлари диққат марказида бўлган. Унинг сир-синаотларининг тубига етишни кўпчилик орзу қилган, бунга уриниб кўрган.

Туш ҳақида ҳар ким ўз фикрини-таъбирини билдиришга ҳаракат қилган.

Кимлардир: «Одамга тушида Аллоҳдан ваҳий келади ёки шайтон одамни чалғитишга уриниб кўради», дейди. Одамзоднинг келажаги, тақдири унинг тушида аён бўлади, деб ишонадилар.

Кўплар туш кўриш маъно ёки хабарга алоқадор эмас, у шунчаки миyanинг ишлаб тургандиги сабабли юз берадиган бир оддий жараён, деб ишонадилар. Аммо ҳамма ҳам туш кўрганида унинг маъносини яхшиликка йўйишга уриниб кўради, бирор-бир каттароқ ўзгариш бўлиб қолса, дарров яқин орада кўрган туши эсига тушиб қолади. Табиатда учрайдиган буюм-ашёлар ҳар кимга ҳар хил жараёни билдиради. Тушида нимани кўрса, ўнгида

қандай ҳодиса юз бериши тўғрисида «Туш таъбирнома-лари» ҳам босиб чиқарилган.

Маълум бўлишича, одам мияси ухлаб ётганда уйғоқ-лик вақтидан ҳам кўра кучлироқ ишлар экан. Унда туш-нинг нима кераги бор? Боиси шундаки, одам уйғоқлик вақтида унинг бутун фикри-зикри кундузги муаммолар ила банд бўлади, шунинг учун у ҳамма муаммоларни батафсил ҳал қилиб чиқишининг иложи бўлмайди. Ечил-май қолиб кетган муаммолар эса миянинг захира нуқта-ларида ўз навбатини кутиб ётади. Уйқуга кетган заҳоти, одам туш кўра бошлайди. Туш кун бўйи мияда йиғи-либ қолган маълумотларни жой-жойига қўйишга ёрдам беради.

Ёки одамнинг кундалик ҳаётида эришишга умид қил-ган орзулари, фикр-ўйлари кўпинча тушда амалга оша-ди. Йирик психолог-психиатр олим Зигмунд Фрейд: «Туш – бу, рўёбга чиқишга интилаётган орзу-армонлар тиқилиб ётган ғайрихотиёрийлик томонга йўналган шо-ҳона йўлдир», – деган эди. Туш – бу айнан амалга ош-маган орзу-армонларнинг ифодаси.

Одамзод ўз ҳаётида, умри давомида истаган тилак-ларига қисман бўлса-да, эришади, истаклари амалга ошади. Ҳар бир киши орзу-умидларига эришганига шук-рона айтиб яшайверса ҳам бўлади-ку?

Аммо ҳаётда шундай орзу-истаклар ҳам бўладими, у ҳамма шахсларнинг ҳам ижтимоий ёки мафкуравий та-мойилларига, иймон-этиқодларига тўғри келавермайди. Руҳий ҳимоя тузилмаси, бу тилакларни бир одоб чегара-сида ушлаб туради: инсон руҳиятини ички зиддиятларни қўзғайдиган ахборларни қабул қилмасликка мажбурлай-ди ёки шу ахборни шундай тариқа етказадими, инсон руҳи ундан ҳимоялана оладиган бўлади. Шу ҳимоя туфайли орзу-истаклар унчалик англабмайди. Агар ана шу тафак-курни англаб етганларида ёки бўлмаса озгина қисмини бўлса ҳам, англаганларида эди, улар қарама-қарши фик-рлар курашини кўтаролмаган, унинг тазйиқларига дош

беролмаган бўлар эди. Бундай қарама-қарши фикрлар, ғоя ва истаклар одамни ақлдан оздириши мумкин эди.

Аммо одамнинг ўзи ҳам англаб етмаган ёки истамаган талаб ва эҳтиёжлари мияга бир ўрнашиб олса, ундан қутулиш қийин бўлади. Бу ғоялар ботиний онг ичида мустаҳкам сақланиб туради. Бундай вазиятдан табиатнинг ўзи қутқариши мумкин, холос. Истак қанчалик кучли бўлмасин, кундузги тартиб-интизом, ахлоқ-одоб бу истакларни жиловлаб туради. Бу истак-хоҳишлар кундуз кунини унчалик қийнамайди. Истаклар тош остида босилиб ётади. Уйғоқлик вақтида сиқиб қўйилган истаклар, хоҳиш ва фикрлар кечаси ўз ҳукмронлигини туш кўриш орқали бошлайди. Бу хоҳишлар ўз талабини тўғридан-тўғри билдирмай, тимсоллар орқали намоён этса ҳам, биз шу пайтда ўша истакларимизга етгандай бўламиз, ҳиссий тушқунликдан қутулиб, асабларимизни тинчлантираемиз. Кўнгилдаги орзулар тушда амалга ошади. Гоҳо тушда келувчи хавф-хатарлардан огоҳ бўламиз.

Кундузги ташвишлар, таассуротлар, ҳал қилинмаган низолар, одам онгида қатланиб қолиб кетиб, уни нотинч қилиб қўйиб, тунги уйқу вақтида, онгсиз равишда ундан чиқади ва туш бўлиб, бизга ўзини билдиради. Барча низолар ювошгина тимсолларга кўчиб, бизни туш орқали хавф-хатардан қутқазади.

Туш кўриш аслида фойдали жараён. У руҳиятни ҳимоя қилади ва асаб таранглигидан қутқаради. Руҳий жиҳатдан енгиллашувнинг мукаммал тузилмаси бўлмиш туш кўришлар бизни невроздан халос қилади. Чунки бизнинг талаб-истакларимиз, орзу-армонларимиз тушлар орқали амалга ошмаганда, биз албатта ана шу неврозга учрашимиз аниқ эди. Шундай қилиб, одамзоднинг саломатлиги кўп жиҳатдан унинг кўрган тушларига ёки унинг туш кўришига боғлиқ бўлади. Фақат бугина эмас. Туш таъбирига қараб, шу одамнинг феъл-атвори ҳақида хулоса чиқариш ҳам мумкин.

Туш кўриш давомида одам худди ўзининг ўтган ҳаёти ҳақидаги қўлёзмани таҳрир қилиб, уни қайтадан кўчираётгандек бўлади. Шунга кўра, «Туш кўриш – кўпинча бир вақтлар олинган таассуротларнинг ажойиб уйғунлигидир», – деган эди И. М. Сеченов.

Ўз тушининг таъбирини баъзи одамлар «Худо юборган, очилмаган хат», – деб ҳисоблайдилар. Туш гўё одамнинг ўз-ўзига жўнатган номаси, ҳаётий муаммолари ҳақидаги ахборларидек туюлади.

Туш кўришнинг сир-синоатларига одамлар қадим замонлардан буён қизиққанлар. Кўпгина доно одамлар кундуз кун, уйғоқликларида ҳал этолмаган муаммоларини тушларида ечганлар. Менделеев тушида унсурлар даврий тизимини аниқ кўрган. Яна бировлар олдинда бўладиган воқеаларни бир неча кун аввалдан билиб оладилар. Учрайдиган касалликлари тушларида аён бўлади. Аёллар, ҳатто ҳомиладорликлари ҳали аниқ бўлмасдан, ўғилми-қизми, кўражакларини аниқ биладилар. Кимдир тушида узук, рўмол кўради. Демак, қиз кўришини билади. Биров қилич, пичоқ кўради. Фарзанд ўғил туғилади. Биров тушида соч кўрса, меҳмон кутишга тайёргарлик кўра бошлайди. Узоқ вақтдан бери кўришмаган, ҳатто эсингиздан ҳам чиқиб кетган эски танишингизни туш кўрасиз. Эртаси кун унинг ўзини кўриб ёки бирор хабарини эшитиб қоласиз. Уйда қолган қизини биров ўлдириб кетган онанинг тушига қизи киради. Қизчаси унга ўзини ким ўлдирганини айтиб беради. Кимдир соппа-соғ юрган жигарининг вафот этишини олдиндан билиб «Садақа – радди бало», деган тушунчага амал қилиб, садақалар бериб юради. Бунақа далиллар сон-саноқсиз.

Деярли ҳар бир одам ҳаётида доимо учраб турадиган ҳодиса бўлган тушни қандай таъбирлаш мумкин? Ҳар бир туш орқали бизга ким ва нималарни аён қилмоқчи бўлади?

Туш кўриш – мослашув аҳамиятига эга бўлган, изланувчан фаолликнинг турларидан бири, олий онг фаоли-

ятининг махсус кўринишидир. Шунингдек, туш кўриш – машаққатли вазифаларни ҳал этиш йўлидаги жиддий кўмакдир.

Биз уйқу салтанати домига тушганимизда, онгимиз зерикарли воқеликлардан халос бўлади, одатдаги тушунча ва таассуротлар доирасидан чиқиб кетади. Туш салтанати уйқуга кетганингиз заҳоти бошланади. У бизни орзу-истаклар, хоҳиш-тафаккурлар оламига етаклайди. Кўпинча эртанги кайфиятимиз ҳам тунда кўрган тушимизга боғлиқ бўлади.

Ҳозирги замон олимлари туш кўришни бошқаришга ўрганишни таклиф қилмоқдалар. Туш кўришлар бизни номаълум сабаблар туфайли доимо хавотирда юришдан қутулиш, қалбимизнинг сир-асрорларини билиб олишимизга мослашиши мумкинлигини билдирмоқда. Яъни шу муаммоларимизни ҳал қилиб бериши учун тушни ихтиёрий равишда қўзғатиш мумкин, демоқдалар. Шуниси таҳсинга сазоворки, Санкт-петербург клиникаларининг бирида беморларга ташхис қуйишда улар кўрган туш асос қилиб олинмоқда.

Туш кўриш – тушкунлик вазиятида таъсир қилувчи яширин ақл-идрокни озод этиш, ички дунёимизнинг туб-тубига сингиб боришимизга имкон яратиб берувчи бир омилдир. Туш кўриш, худди ақл тузилмаимизнинг ич-ичига қараш имкониятини берувчи бир кузатиш кўзгусидир. Қуйироқда туш ҳақида муфассал фикр юритамиз.

Шу мақсадда, қуйида бир қанча машқлар берилди. Фақат уларнинг биринчисини яхши ўзлаштириб олмай туриб, иккинчисига ўтишга уриниб кўрманг. Бу машқлар юзасидан бирор самарага эришиш учун, аввалги машғулотларда ўргатилган ҳамма машқ усулларини яхши билиб олишингиз керак бўлади. Усиз ҳеч қанақа натижага эришиб бўлмайди. Аввало сабр-тоқат билан аввалги машқларни ўзлаштириб олинг. *«Сабр – томири аччиқ, меваси ширин бўлган дарахтдир».*

Машқлар: Ҳамма ташвишларингизни доира қилиб чизиб чиқинг. Жавоб топишни истаган барча масалаларингиз бўйича саволлар тузинг. ОАХ га кириг. Кўз олдингизга кино қурилмасини келтиринг. Унга ҳаёлингиздан кетмайдиган ҳаётий муаммоларингиз ҳақида ёзилган тасмани қўйинг. Онгингиздаги кино қурилмасига махсус мослама орқали таъсир қилинг, уни ёқинг. Унда атрофдаги, онгингиздаги ҳамма муаммолар намоеён бўлсин. «Экран»да ўзингиз истаган «фильм»ни хоҳишингизга биноан дастурланг. Воқеалар худди тоғдан оқиб тушаётган шаршарадек беихтиёр давом этаверсин. «Фильм»даги қаҳрамонларнинг юзлари, ҳаракатлари, овозлари ноаниқ бўлса, уларни таниб бўлмаса ҳам, ҳайрон бўлманг. Вақти-соати келиб, бу жумбоқларнинг жавоби ўзи келиб чиқади. Ниҳоят, Сизнинг орзу-армонларингиз, хавотирларингизнинг асл моҳияти маълум бўлади.

ЎТТИЗ ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

Хавф - хатар ҳисси ва асаб касаллиги

ЖССТнинг хабарига кўра, сўнгги 80 йил ичида руҳий касалликлар сони 1, 6 марта, асаб бузилишлари (неврозлар) ҳолати 26 марта ошган.

Ўз-ўзидан доим хавотирда юрадиган одамларда, албатта асаб хасталиги келиб чиқади. Неврозлар узоқ вақт давомида доимий равишда руҳий нотинчлик оқибатида асабларнинг чарчаши, зўриқишидан юзага келадиган, асаб системаси касаллигидир. Бу хасталик ҳозирги вақтда анча кенг тарқалгандир. У ҳар хил асабий-руҳий ва жисмоний бузилишлар орқали намоеён бўлади. Касаллик аломатларининг шаклланиш тузилмаларида тўғридан — тўғри ҳар хил руҳий омиллар иштирок этса-да, ҳар қандай невроз: хоҳ у неврастения синдроми бўлсин, хоҳ истерия, хоҳ ипохондрия бўлсин, ҳар қандай неврознинг асл мағзи, асоси ваҳима туйғуси ҳисобланади. Ваҳима

ва ҳаяжон туйғуси қанчалик кучли бўлса, невроз ҳам шунчалик оғир бўлади. Дард қанчалик оғир бўлса, бемор шунчалик кўпроқ ваҳимага тушади. Бемор кўпинча қўрқув ва ваҳима ичида яшаётганлигини тан олмайди. Шунга қарамай, доимий аффект (жазава) таранглик ҳолатида юрганлигига, бари бир иқрор бўлади. Руҳларида доим қандайдир иккиланиш, бузилиш борлигини қайд этади. Юрак ва тафаккур (фикр, ўй)ларининг қандайдир ёт бесаранжомлиги бордек туюлаверади. Бу безовталиқ, бесаранжомлик ҳисси беморни бир дақиқага ҳам тарк этмайди. Юракдаги мудом тинмайдиган бир ғашлик туфайли унда ички нотинчлик ҳукм суради, асаби доимо таранг туради, хаёлида қандайдир хавф-хатар, оғир бир кўргулик кутиб тургандек бўлаверади.

Ҳиссий бузилишлар тизимида бу хасталикларни ўргатувчи фан тананинг қисмларидаги бирор аъзосида хавотирлик, юрак ғашлиги ҳиссини қайд этади. Бу аломатлар - бирор аъзолар неврози ёки тартибли неврозлар, деб аталади. Ички аъзолар фаолиятини бошқарувчи, асаб системасининг бир қисми бўлган вегетатив асаб системаси бу жараёнда «ҳамма соматика учун руҳий узатма қайиши» вазифасини бажаради ҳамда руҳиятнинг вужуд билан умумийлиги ва яхлитлигини билдирувчи бир майдон вазифасини ўтайди. Нохуш ҳис-ҳаяжон таъсири остида юзага келадиган жисмоний нотинчлик, ноўнғайлик ҳиссини ғира-шира ҳис қилиш доимо маълум вазиятларда ипохондрик кайфиятни қўзғайди ва охир - оқибатда доимо барқарор бўлиб турган патологик ҳолатни келтириб чиқаради. Айни ана шу «ҳакимлар ёмон кўрадиган» ипохондрия психосоматик маркази, ўчоғи бўлиб қолади ва худди ана шу сабабга кўра, психосоматик тиббиётнинг ҳам асосий мавзуси шундан иборат бўлади.

Клиникада ваҳима, хавотирланиш ҳисси ички аъзоларнинг фаолиятининг бузилишлари ва вегетатив дисфункциялар аломатлари сифатида намоён бўладиган

маълум бир психовегетатив синдром сифатида юзага чиқади. Бу ерда гап ички аъзолар неврози, яъни қисман юрак, меъда-ичак йўли, ўт йўллари дискинезияси, анги-ноневротик шишлар, вегетатив ва вазомотор бузилиш-лар ҳақида кетяпти. Невроз юз берганда секретор, мо-тор фаолиятларининг издан чиқиши ва ингичка ичак пе-ристальтикаси (овқат йўли, ошқозон, ичакнинг чувал-чангсимон ҳаракати) бузилишлари юз беради. Агар бу бузилишлар узлуксиз равишда узоқ вақтга чўзилса, унда узвий касалликлар - сурункали меъда яллиғланиши, яра касалликлари, йўғон ичакнинг яллиғланиши ривожла-нишига шароит яратиб беради. Бу касалликлар юз бер-са, фаолият билан боғлиқ ва узвий бузилишлар бирла-шиб қолади. Энди эса хавф-хатарли туйғуларнинг қон плазмасидаги жавҳар(кислота)лар таркиби билан чам-барчас боғлиқлиги аниқланган.

Узоқ давом этадиган руҳий жароҳатлар, нохушлик-лар меъда бузилишлари: анорексия, кўнгил айланиши, меъ-да соҳасида оғирлик ҳиссини сезиш каби ҳолатларнинг асосий сабабчиларидан биридир. Тушкун кайфият, эзи-либ-сиқилиб юриш, кўпинча ич қотишини келтириб чи-қаради. Бир ҳаким доимий сурункали ич қотишига уч-раган бир аёлнинг икки йилдан сўнг эридан бир даста гул совға олгач, ўз-ўзидан ичи ўтиб кетганлигини қайд этган.

Хавотирлик ҳисси ҳар хил қиёфада намоён бўлади: тахикардия, брадикардия, юракда оғриқ сезгиси бўли-ши, артерия қон томирлари босимининг ошиши, метео-ризм, қайт қилиш каби аломатлар шулар сирасига ки-ради. Булар ҳаммаси тадқиқотлар орқали тасдиқланма-ган касалликлар дейилади. Улар сон-саноқсиздир.

Шахсий беҳаловатлик тана фаолиятларини ҳам иш-ғол қилади. Японлар айтганидек: «Руҳга кирган шай-тон танани ҳам хароб қилади». Баъзан руҳий ларзалар шунчалик қаттиқ бўладики, улар одамни бир неча дақиқа ичида бир неча ёшга қаритиб, бир дақиқа ичида қоп-қора

сочларни оппоқ қилиб юборади. Аммо шунақа ҳоллар ҳам бўладики, заифгина, аммо заҳарлигина бўлган «чақишлар»га руҳий оғриқлар – ноаниқ, симиллайдиган, аниқ бир макони билинмайдиган, мавҳум эзиб юборадиган қайғу-ғам, алам ва руҳий тушкунликлар киради. Бу оғриқлар кўкракда, юрак остида санчиб қолади ёки қорин пастида оғир юкдек осилиб туради. Кўп жойларда ўтказилган текширишларга қараганда, бу руҳий жароҳатлар битиб кетса ҳам, унинг чандиғи қолар экан. Бу чандиқ одамзод дунёдан ўтгунича азоб беради, умрни қисқартиради.

Кўнглида бир вақтлар кимлардандир ёмон гап эшитган, туҳматларга учраб, аламларини қалбида сақлаб юрган одамлар бир неча йиллардан кейин гипертензияга учрайди.

Айтайлик, Сизни биров ҳақорат қилди. Обрў-эътиборингизни ерга қориштирди. Сиз қаттиқ хафа бўлдингиз. Асабларингиз бузилди. Қон босимингиз ошди. Аммо маълум вақт ўтгач, бу гаплар ўтиб кетади, балки шу одам билан муомалангиз ҳам ўрнига тушиб қолар, яна «дўстлик» давом этар, аммо қалбингиз тўрида бу алам қолаверади. Сиз бу адоватни узоқ йиллар ортиқча юк қилиб кўтариб юрасиз. Ҳолбуки, орадан унча кўп вақт ўтмай, ана шу «ортиқча юк» учун соғлигингиздан айриласиз. Энди ўзингиз бир ўйлаб кўринг. Шу алам ва нафратни кўтариб юриш шартми? Нафратланиб умр ўтказгандан кўра, шу хафачиликни ўша эшитган жойнинг ўзидаёқ баҳридан ўтиб юбориш осонроқ эмасми? Қалбингиз ортиқча жафони кўтариб юриши шарт эмас. Бундан фойда ҳам йўқ. Асаб касалликлари фақат бошқалардан жафо кўрган одамлардагина эмас, балки тажовузкорлик кайфиятида бўлган одамларда ҳам учрайди. Бундан ташқари, ҳамон тажовузкорлик, хавотирлик кайфиятида юрганлар, шуҳратпараст, иззатталаб бўлганлар, рақобатликка бериган, тортишувчан, кимўзар кайфиятига мойил шахслар, ҳар қандай тўсиқларга қарамай, ўз истаганига эри-

шишга интилганлар юракнинг ишемик касаллигига бошқалардан кўра кўпроқ ва тезроқ учрайдилар. Жисмоний касалликлардан кўра кўпроқ ўз хулқи ва феълидан ўлим топадиганлар ана шулар сирасига киради.

Аввалги замонларда беморни фақат ҳаким даволаган. Касалликларнинг келиб чиқиши ва уларнинг узоқ вақт тузалмаслигига ҳакимлар ва доришунослар айбдор деб топилган. Аммо ҳозир бу фикрлар мутлақо хато эканлиги тан олинди. Беморнинг тузалишида асосий ўринни унинг ўзи, аниқроғи, ўзининг тезроқ тузалиш истаги эгаллайди. Беморда соғайишга интилиш хоҳиши қанчалик кучли бўлса, у шунчалик тез тузалади. Кўнглида ўпка-гинани қанчалик кам сақласа, одам шунчалик кучли бўлади, ташқаридан келадиган нохуш таъсирларга қарши курашувчан бўлади.

Ана шу неврозларга, ортиқча ғам-ташвишларни кўнглидан «ювиб» ташлаш, оғир «юклар»дан халос бўлиш ва вужуднинг қаршилиқ кўрсатиш кучини мустаҳкамлаш мақсадида муроқабадан, унинг самарали усулларида фойдаланишни маслаҳат берамиз. Бундан кайфиятингиз кўтарилади, қалбингиз губорлардан тоза бўлади.

Машиқ: ОАҲ га кириш. Визуал усул ёрдамида муроқабали манзарани ҳосил қилиш. Юмшоқ иқлимли иссиқ кўл. Қуёш чарақлаб нур сочмоқда, осмон кўм-кўк, бегубор. Атроф тоғлар билан ўралган. Кўлга аста кириш, бўйнингизгача илиқ, ёқимли сувга шўнғиш. Енгил тўлқин Сизга оҳиста келиб урилади, бутун танангизни силайди, эркалайди, танангизни чайқатади ва орқага қайтиб кетади. Кўл тубидаги тўлқинда чайқалганидек, Сизнинг танангиз ҳам ўзи секин чайқалади. Ўзингизни тўлқин ихтиёрига топшириш, енгил тўлқинлар Сизни майин аллалайди. Сиз кўл тўлқинлари билан бирга қўшилиб тебранасиз... Вазнингиз енгил, оғирликни сезмайсиз, ҳаммаёқ тинч, осуда, сукутда, ҳамма нарса уйғунликда... Бу муҳитдан роҳатланиш... ором олинг.

Осмонга боқинг, тепада оппоқ оқчарлоқлар учиб юрипти, осмон беғубор, қуёш нури ўзига чорлайди... ҳаво энгил, ... мусаффо. Бепоён осмон ўзига имлайди. Сув юзига чиқинг, кўл тўлқинлари узра парвоз қилинг. Борган сари баландроқ учинг, учаверинг. Осмон уммонида сингиб кетаётганлигингизни ҳис этинг. Мана, бошингиз, елка ва кўкракларингиз, оёқларингиз «эриб» кетди. Бутун танангиз йўқолди, Сиз эриб кетдингиз. Фақат онгингиз қолди. Бепоён бўшлиқ оромгоҳи узра, роҳат-фароғатли бўшлиқ узра фақат онгингиз, руҳингиз учиб юрибди. Шу ҳолатда туриб, асабингизни бузган сабабларни ўйланг, уларни таҳлил қилинг. Бу сабаблар арзимас, ҳамма аламларни унутиб юбориш мумкинлигига ишонинг. Ҳаммаси ўткинчи. Ҳеч қайси ҳафачиликлар ҳам, қарғишу ҳақоратлар ҳам уларни бутун умр қалбда кўтариб юришга арзимамайди. Ҳаммасидан энг қимматлиси – Сизнинг ўзингиз ва саломатлигингиз бўлади. Ўйлаб кўринг-а, ахир Сизни ҳақорат қилган, дилингизни оғритган. . . одам ўзига жабр қилмадимикан!?

*Вақтида унутсанг,
Ором топар жон.
Қалб кўтариб юрмас
Ортиқ жафони.*

Баъзида инсон ҳаётида кутилмаган ҳаяжонли воқеалар, ҳолатлар юз беради. Ана шундай фавқулоддаги ҳолларда одамлар қалбида руҳий тўлқинланиш, жазавалар юзага келади. Улар вужуд ишини издан чиқариб, атроф муҳитга мослашиш хусусиятларини бузади. ЖССТ экспертлари қўмитасининг 1998 йил 16-маърузасига кўра, бундай ҳодисалар ҳар учтадан бир ҳолатда одамни меҳнатга яроқсиз қилиб қўяр экан.

Доимо муттасил руҳан эзилиб юриш, толиқиш, яшашнинг зарурати қолмагандек ва ҳаётга қизиқиш сўнган-

дек туюлиши – худди шу нохуш ҳислар одамзодни ҳамон таъқиб қилиб юради. Одамлар бу ҳиссиётнинг зарарли ва ҳатто хавfli эканлигини биладилар, дарҳол бунақа туйғуларни даф этиш зарурлигини ҳам тушуниб етадилар, аммо ҳеч нарсa қилмайдилар. Айрим иродаси заифроқлар бу дарднинг давосини ичиш, чекиш, иложи борича ухлаш ёки фаҳшга бориш билан топмоқчи бўладилар. Кўпинча бунинг сабаби шунда бўладики, бу одамлар руҳий саломатлик ва руҳий бузилишни фарқлай олмайдилар, бу ҳиссиётлари нима сабабдан пайдо бўлганлигига эътибор қилмайдилар ёки тушуниб етмайдилар ва ниҳоят, буни тушуниб етсалар ҳам, кимда, қандай даволаниш зарурлигига эътибор бермайдилар.

Мадади Сино соғломлаштириш академияси босқичларидаги кузатувлар психо-сомато-лабил, яъни руҳий ҳолати беқарор, тез ўзгарувчан шахслар ҳам кўп эканлигини кўрсатиб берди. Улар ўзгарувчан ва кучли қобилиятли, ўта таъсирчан одамлар орасида учраб туради. Уларнинг ҳиссиётларга берилиши; нохуш тасаввурлари жуда осонлик билан вегетатив жараёнларга таъсир ўтказиши мумкин (ҳолбуки бу жараёнлар ихтиёрий назоратга бўйсунмайдиган бўлади). Бундан ташқари, улар ички аъзолар фаолиятини бузиши ёки ҳар турли оғриқ ҳиссиётини уйғотиши мумкин. Бировнинг дардини эшитиб, шу дард худди унинг ўзида мавжуддек азобланадиган одамлар ҳам орамизда учраб туради.

Қаттиқ қўрқиш орқали юз берадиган руҳий жароҳатлар, аввало юрак-қон томир ва ички аъзолар фаолиятининг қаттиқ бузилишига олиб келади. Овқат ҳазм қилиш жараёни издан чиқади, оқибатда иштаҳа сусаяди, меъда шираси жавҳари миқдорининг ошиб кетиши, ич кетиши пайдо бўлади. Хавф-хатар таъсирида оқсил моддаларни парчаловчи ферментлар ажралиши кучайиб, оқибатда ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси ривожланади.

А. И. Картамишевскийнинг кўрсатишича, бирорта фалокатга учраганларда ҳатто қалқонсимон без касал-

лиги ҳам кузатилган. Огир руҳий кечинмаларни бошидан ўтказганларда лейкоцитлар сони ошганлиги, терида қанд моддаси ҳам кўпайганлиги аниқланган. Ҳар қандай «ёқимли» туйғулардан оёқ-қўлларнинг томирлари кенгайиб кетади, нохуш туйғулар вақтида эса аксинча, бу томирлар тораяди. Демак, руҳнинг танага ўтказган таъсири маълум бир аломатлар билан чекланиб қолмас экан.

Руҳнинг танага бўлган таъсирини қадимги замон одамлари ҳам яхши билишган: бирор нарсага қаттиқ кўнгил қўйиш бир аъзода санчиқ қўзғаган, қўрқув – ич кетишни, қаҳр-ғазаб – титроқ ва ҳаяжонни, ичдан кемириб боровчи ғам-андуҳ – сариқ касаллигини келтириб чиқаради. Ҳатто қаттиқ севги – адо бўлишга олиб келган.

Ниқрисга учраган одам югуришдан нажот топади, руҳий изтиробга тушганлар хурсанд бўлишнинг иложини топсинлар.

Руҳий жараёнлар жисмоний самаралар беради. Руҳий аралашувлар ҳам узвлар фаолиятига, ҳам тўқималар тузилишига таъсир кўрсатади.

Психосоматик жароҳатланиш, низолар ва ҳоказолар билан шахс руҳий ва моддий структурасининг функционал ёки узвий бузилишлар (диққинафас, қон босимининг зўрайиши, яра, геморрагик ректолит ва бошқа) орасида боғланишлар мавжудлигини олимлар тасдиқладилар. Тадқиқотлар натижасида, ҳиссиётлар оқибатида чуқур биокимёвий ўзгаришлар юз бериши маълум бўлди. Демак, бошдан кечирилган қайғу-аламлар ички аъзоларда ўзгаришларни қўзғар экан: бундан ички аъзолар – меъда ичаклар, ўт пуфаги, ички секреция безлари ва бошқалар зарарланар экан. Ҳиссиётлар тузилмаси, асосан эндокрин-вегетатив бўлса-да, бош мия катта яримшарлари пўстлоғи жараёнларининг ўрни ҳам кўзга ташланади.

Айтганимиздек, руҳий ва жисмоний ибтидолар орасида тирик вужудда тўғри ва тескари алоқа мавжуддир.

Масалан, мушакларни бўшаштириш ва илиқлик руҳни тинчлантиради, ором бағишлайди, ҳиссиётли таранглик даражасини пасайтиради, таранг вазият ва совуқлик эса руҳни тушириб юборади, юракни сиқади. Қаҳр-ғазаб, афсус-надоматлар, қайсарлик ва хафагарчилик асаб таранглигига олиб келади.

Ана шу тарзда тескари алоқа тузилмалари томонидан бирлаштирилган ҳам жисмоний, ҳам ментал жараёнлар вужуд биокимёсига таъсир кўрсатади.

Кайфият тушкунлиги, эзилиш, доим хавф-хатарни кутиб яшаш, ҳамон безовталик ва хавотирда кун кечириш, нафрат, дилсиёҳлик, ҳасад ва ўзида айбдорлик туйғусини кўтариб юриш оғир жисмоний хасталикларга сабаб бўлар экан. Бу эртами-кечми биокимё мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Бу бузилиш юз берганда қон босимининг зўрайиши, меъда яраси ёки қандли диабет ва шу каби бошқа касалликлар келиб чиқади. Доимо қаҳр-ғазаб, алам ва нафрат, қўрқув, пушаймону гинахонлик оламида яшаб бўлмайди. Бундай вужудда биокимёвий мувозанатнинг бир маромда, меъёрда бўлишига ҳеч умид қилмаса ҳам бўлади. Агар Сиз ўз танангизнинг мўътадил фаолият кўрсатишини руҳингиз тинч, кўнглингиз хотиржам, танангиз соғ бўлишини истасангиз, ўз идрокингизни онгингизга ҳамоҳанг қилиб, онгингизни ўзгартиринг.

Ким дунёга ижобий назар билан қараса, уни ўраб турган олам ҳам унга жилмайиб қараётгандек туюлади. Доимо қўрқув ва нафратда яшаганлар учун ҳаёт ғамгин, даҳшатли, кўримсиздек ва бадқовоқдир.

*Иллат излаганга иллатдур дунё,
Фурбат излаганга гурбатдур дунё.
Ким нени изласа топар бегумон,
Ҳикмат излаганга ҳикматдур дунё.*

Садриддин Салим БУХОРИЙ

Антидепрессантлар ва нейрорептиклар каби дорилар ёрдамида руҳий ҳаёт мазмунини ўзгартириб ҳам, бойитиб ҳам бўлмайди. Бундай дори-дармонларни ҳадеб қўллайвериш салбий оқибатларга олиб келади!

Тажиба ўтказаётган олимлар антидепрессантларни янгича қўллаган кўплаб беморларни назоратдан ўтказганларида, уларда жинсий бузилишларни, зарарли таъсиротларни аниқладилар. Жинсий муаммо юзасидан АҚШ да 73 фоиз одам шикоят қилар экан. Шунга қарамай, антидепрессантларга бўлган талаблар тобора ошмоқда. Демак, уларнинг зарарли таъсиридан шикоят қилувчилар сони ҳам ошади. Бунақа аҳволдан қутулиш чораси бор: ўз-ўзини бошқариш юзасидан тавсия қилинаётган машқлар ёрдамида вужудингизда кечаётган «кимёвий таъсирлар»ни бошқа йўналишга буриб юборинг. Ўз танангизда юзага келадиган ҳиссиётлар ва кайфиятларингизни ўзингиз бошқариб, уни керакли томонга қараб буришни ўрганинг.

Машқ: энг аввало ОАХга киринг. Энди ўз кайфиятингизни кўтариш йўлларини топинг, уни шодликка томон йўналтиринг. Ўз истакларингиздан воз кечинг, ўз даъво ва интилишларингизни йўқ, деб ҳисобланг, ҳамма нарсани унутинг, бутун олам оёгингиз остида! Буюк шоир Мирзо Бедил айтганидек:

*Амрингга мунтазир турганда олам,
Сен нима хаёлга асирсан одам*

Ҳамма одамларни меҳр-муҳаббат билан эсланг! Уларни севганлигингизни ҳис қилинг. Бошингизга тушган қаҳри аламларни кечириб юборинг. Ҳамма одамларга қўлингизни узатинг, улар билан фикран яхлит, бир бутунликка айланиб кетинг, уларга тинчлик, хотиржамлик, бахт-саодат, севги-муҳаббат тиланг! Оламда Сизнинг диққатингизни жалб этадиган, эътиборингизга арзийдиган ҳеч нарса йўқ, ҳеч қанақа муаммо йўқ, мақсад ҳам йўқ. Бунини теран идрок этинг!

Ўзингизни қийнаётган фикрлар ва салбий ҳиссиётлардан қутулингиз, шунда тафаккурингиз ижобий тўлқинга ўтказадди. Руҳингиз ва вужудингиз ором олади!

Ҳозирги ижтимоий, маданий, техникавий тараққиётнинг тобора ўсиб, ривожланиб бориши инсоний ҳисларга кучли таъсир қилмоқда. Техника ўсганидан янгидан-янги қудратли қуроллар вужудга келмоқда. Оқибатда, одамларда физиологик фаолиятларга алоқадор ҳиссий ҳолатнинг алоҳида бир тури - қўрқув ҳисси, доимо хавфхатарни кутиш ҳисси пайдо бўлмоқда. Инсон қалби тубида ботиний онгда доимо хавотирлик туйғуси ётади. Биз баъзида буни англаб етамиз, гоҳида ҳатто сезмаймиз ҳам.

Кўпгина одамларда бу ҳолат ёшлиқдан, болалиқдан бошлаб шаклланиб келади. Одамларнинг табиати, талаблари хилма-хил бўлишига қарамай, хотиржам яшаш учун ҳаётий талабларининг қондирилишига интилиш эҳтиёжи (доимо) мавжуддир. Меҳр-муҳаббат, суянчиқ ва ҳимояга бўлган талабининг қондирилмаслиги оғир хотиралар қолдиради, бу одам катта бўлганида ҳам ўз келажакдан, ўз ҳаётининг мавҳумлигидан қўрқиб яшайди. Кўксини тик кўтариб юролмайди. Унинг келажақда кечадиган бутун ҳаёти давомида қўрқув, ноаниқ хавфхатар ва журъатсизлик таъқиб этиб боради. Бу тарзда қўрқув, журъатсизлик ва таҳликада яшаш инсон соғлиги ва руҳиятига ҳам салбий таъсирини ўтказиб боради.

Таҳликали ҳаётга мубтало бўлган инсон бу дарддан қутулиш учун ўзича ҳар хил режалар тузиб чиқади: аввало, ҳаммага ёқишга ҳаракат қилади. «Агар мен ҳаммага ёқсам, улар менга душманлик қилмайдилар, агар мен уларга сал паст келсам, хушомад қилсам, мени яхши кўрадилар ва менга ғанимлик қилмайдилар, агар мен амал ва бойликка эришсам, одамлар мен билан яхши муносабатда бўладилар, шон-шўҳратга эришсам – мендан қўрқадилар, бу ҳаётдан узоқлашсам, тарки дунё қилсам, бу дунё ташвишларидан бош олиб кетсам, ҳам-

масидан биратўла қутуламан, ҳеч нарсани ўйламайман. Агар...агар...». Бундай ҳиссиётлар оқибатида киши бировларнинг раҳм-шафқатига, қўллаб-қувватлашларига, бирор амал эгаллаш, бой-бадавлат бўлиш, бошқалар устидан ҳукмронликка эришиш, мол-дунё тўплаш ҳаракатига тушади. Бу каби истаклар чегарасиз бўлиши мумкин.

Таҳликага мубтало бўлмаган одамларнинг мақсадлари ва фикрлари бутунлай ўзгачадир: улар ўзларида пайдо бўлган қўрқув ҳиссини шу қўрқувни йўқотиш ҳисобига хавфсизлик сезгисини тиклашга уринадилар. Бу талабларни қондириш ўз ихтиёри билан роҳат-фароғатга интилиш эмас (юқорида айтиб ўтилган одамлардаги каби), балки хира пашшадек ёпишқоқ бўлган мажбурийликдир.

Хавф-хатар туйғусидан ҳимояланишнинг танланган чораларини кўриб чиқиб ҳам, бу хавф-хатар одамни ўзига хос ҳаётий йўналишга, ўз ҳаётий йўлини шакллантиришга мажбур қилишини англаш мумкин бўлади. У ўз фаолиятини ижтимоий мақсадлардан кўра, ўз «Мен»лигини тиклашига ҳаракат қилади, бунақа ҳолат ўз мажбуриятларини бошқаларнинг елкасига ортиб қўйиш, атрофдагиларни, қулдек ишлатиш, доимо улардан норози бўлиб юришга, доимо ёрдам кутиб яшашга олиб келади.

Доимий хавотирда яшаш, одамни ички оғирлик марказидан жудо қилади, муайян ҳаёт уни ўзига жалб қилолмайди, умргузаронлик оғирлик қилаётгандек туюлади, у яшашдан қўрқиб қолади. Унинг ҳаёлида бутун атрофда адолатсизлик, ноҳақлик ҳукм сураётгандек, бутун дунё фақат унга қаршидек, уни ҳамма алдаши, хафа қилиши мумкиндек бўлади. Доимий қўрқув, таҳликада турмуш кечириш қалбни жароҳатлайди, ундаги феъл-атвор хусусиятларининг бузилиши ва «Мен»лигининг заифлашувига олиб келади. Натижада бу одам тажанг, инжиқ табиатли бўлиб қолади, ўзини ночордек,

ақли камдек сеза бошлайди, ўзига-ўзи ишончсиз, журъатсиз бўлиб бораверади.

Охирида кимларнингдир оқимиға қўшилиб, яъни одамларнинг фикриға қараб кетаверади, бошқалари одамлардан узоқлашишға, ўз хаёлий дунёларига сингиб кетишға уринадилар.

Бу каби хавф-хатар туйғуси, қўрқув-таҳликаға туйиш туйғусидан қутқарувчи ҳимоя тузилмалари орасида энг асосийси, хислат – ўз орзу-истакларини хаёлан амалға ошириш дунёсига шўнғиб кетадилар. Амалға ошмай қолган, армонға айланган тилакларға фақат хаёлангина эришиш мумкин бўлади. Орзу-истак, хаёллар оламиға сайр қилган шахс ҳаётдаги қийинчиликлардан бошпана топгандек бўлади, бу тахайюн дунёсига яшириниб олган одам ўзининг ҳамма истакларини рўёбға чиқаради. Ниҳоят, жазава ва асабий тарангликлар, ўнғайсиз шароитлардан халос бўлади.

Тажрибалар натижасида таҳлика (қўрқув)лар билан тана бузилишлари орасида тўғридан-тўғри боғлиқлик борлиги маълум бўлди. Доймий таҳликада яшовчи одамда ҳеч қандай сабабсиз турли салбий ҳиссиётлар пайдо бўлади: унинг ичида нимадир тортишаётгандек, куйдираётгандек, зирқираётгандек, чимчилаётгандек, ачишаётгандек, бураб тортқилаётгандек бўлаверади. Юрак уришлари ё тезлашади, ёки секинлашади. Оқибатда юрак мароми бузилади, нафас қисиши, тери ёпишқоқлиги ҳолатлари юз беради. Яна ич қотиши, ич кетиши, тез-тез сийгиси қистаётгандек бўлиши, оғиз қуриши, бош айланиши ва бош оғриғи, ҳайз даврининг бузилиши ҳам бошланади.

Маъшқлар: Сиз томонингиздан асаб системасига берилган хабарлар худди мавжуд муҳитдан келаётгандек таъсирчан бўлиши учун – ОАХ га кириш. Ўзингиз руҳий оламингизда худди кичик Қуёш каби олтин рангли думалоқ шарни моделлаштиринг. Ундан қанчалик илиқ ва майин нурлар таралаётганлигини ҳис этинг. Визуа-

лизация йўли билан шу қуёш нурини тинчлик – хотир-
жамлик ва хурсандчилик билан йўғиринг. Иккаласи бир-
лашиб кетсин. Энди шу аралашмани юзингизга сепиб
юборинг, роҳатбахш иссиқлик ва тинчлик аралашмаси
юзингизни чулғаб олсин, юзингиз бўйлаб оқсин. Худди
бир бўлак қанд чойда эриб кетганидек, Сиз ҳам бу ором-
бахш тўлқинлар ичра сингиб кетинг. Энди тепангиздан
ҳузурбахш ёмғир ёғсин. Унинг остида худди шаршара
остида тургандек роҳат қилинг. Бу ҳолатда узоқ
қолинг... Бошингиз тепасида очиқ жой бэр, унинг ичи-
дан олтинранг нур ёғилаяпти энди бутун аъзои бадан-
нингиз қуёш нуридан иборат бўлди... Бу нурга тўйиб-
тўйиб қонинг... Уни кўкрагингиз устида сақлаб қолинг.
Бу мўъжизали нурни Сизни безовта қилаётган жойга
кўчиринг, қаердан нотинч, қўрқув ҳисси таралаётган
бўлса, бу нурни ўша ерга жойлаштиринг. Энди нурни
ўзингизни ўраб турган бутун бўшлиққа таратинг. Улар
Сизнинг қалбингиздан ва руҳингиздан ўтиб, Сиздаги
қўрқув ҳисларини илаштириб, атрофга таралсин.
Кўнглингиз қўрқувдан бутунлай халос бўлсин.

Қўрқувга ўз қалбингиздан ўрин берманг. Уни ўзин-
гизга яқинлаштирманг, устингиздан ҳукмронлик қили-
шига йўл қўйманг. Агар бари бир кўнглингизга кириб
олган бўлса, дарҳол ўзингизни қўлга олинг. Уни худди
Сизга дахли йўқдек кузатинг. Уни четга чиқариб таш-
ланг. Агар машқлар қўрқувингизни тарқатиб юборма-
са, демак, энди унинг асосий манбаларига ўтамиз, унинг
келиб чиқиш сабабларини ўрганамиз.

ЎТТИЗ САККИЗИНЧИ ФАСЛ.

СОҒАЙИШ БЕМОРГА ҲАМ БОҒЛИҚ

Юқорида айтганимиздек, ЖССТ ҳозирги вақтда
жисмоний ва ижтимоий хасталиклар билан бир қатор-
да, руҳий бузилишлар ҳам кўпайиб бораётганлигини қайд
этмоқда.

Жамоатчилик орасида ўзини тўла-тўқис, бахтли ҳис қиладиган ўз фикр-ўйлари, интилишларини бутун борлиғи билан рўёбга чиқаришга уринадиган одам руҳий томондан соғ - саломат бўлади.

Инглиз руҳшуноси М. Жехода руҳий саломатлик аломатларини олтига бўлади:

- 1) инсоннинг ўз-ўзига ижобий баҳо бериши;
- 2) шахснинг зўр бериб ривожланиши ва ўсиши;
- 3) руҳий бир бутунлик (интеграция);
- 4) шахсий анатомия;
- 5) атрофни ўз ҳолича қабул қилиш;
- 6) атрофдагиларга барабар (адекват) таъсир қила олиш.

Жисмоний хасталикка учраган беморни парвариш қилишда унинг руҳан соғайишига катта эътибор бериш лозим. Одамларнинг руҳий ўзгаришларга учраши уларнинг жисмоний аҳволига ҳам таъсир қилади ва психосоматик касалликларни келтириб чиқаради. Руҳ ва тананинг бир-бирига таъсир кўрсатиш жараёни анча вақтга чўзилади ва бу тиббиёт ходимларидан касб билимларинигина эмас, балки сабр ва тоқатни ҳам талаб қилади. Биз касалликлар ҳақида гап кетганда, фақат тиббиёт ходимларидан билим ва ҳаракатни кутамиз. Даволаш жараёнида беморнинг ўзи бамайлихотир қараб тураверадими? Ҳамма оғирликни ҳаким ва ҳамширага ташлаб қўйганича юраверадими?

Ўз саломатлиги учун беморларнинг ўзи жавобгар

Агар бемор ҳаким ва ҳамшира тавсиясига, маслаҳатларига риоя қилса, бу хасталикдан қутулиши осон бўлади. Бордию, хасталик енгилла бошласа, демак, энг аввал, унга малакали ҳаким учраган, яхши ҳамшира ва яхши дори-дармонлар кор қилган, энг муҳими беморнинг ўзи ҳам тузалиб кетишига қаттиқ ишонган ва тартибга бўйсунган.

Тиббиётда яна бир модел бор. Бу – танлов моделидир. Ҳар бир инсон ўзи учун бирор-бир касалликни «танлаб олади» (албатта, бу беихтиёр кечади). Касалликнинг тузалишига ҳам, аввало, ўзи ҳисса қўшади. Касаллик, кўпинча, руҳий-ижтимоий муаммолардан келиб чиқади. Вируслар ва бошқа микроорганизмлар табиий мувозанатнинг бир қисми бўлиб, ўз атрофидаги муҳитга мос тушади. Соғлом танада ҳаёт кечирувчи айрим бактериялар фойда келтиради. Агар улар заҳарли муҳитга тушиб қолса, вужудимизни заҳарлаш хусусиятига эга бўлади ва касаллик келтириб чиқарувчи жараёни кучайтиради.

Маълумки, руҳий-асабий тарангликлар чоғида қонда бета-эндорфин, глюкокортикоидлар (буйрак усти пўстлогли гормонлари) ва гипофизнинг адренкортикоидлар гормони таркиби ошади. Шундай экан, лимфоцитлар иши ҳам издан чиқади, бу эса иммунитет таъсирининг заифлашувида намоён бўлади. Кейинги фан ютуқларининг кўрсатишича, иммунитет таъсири одамнинг қийин вазиятга тушиб қолганида шу вазиятни руҳий томондан қандай қабул қилишига боғлиқ эканлиги маълум бўлди.

Агар одам «касал бўлишга қарор қилган» бўлса ва шу йўл орқали ўз руҳий изтиробларидан қутулмоқчи бўлса, унинг вужуди заифлаша бошлайди, ортиқча чиқиндиларни чиқариши ёмонлашади, бундан вируслар учун заҳарли муҳит вужудга келади. Бу ҳолатда иммунитет тизимнинг фаолияти заифлашади, ташқи субстанцияларнинг вужудга киришига шароит туғилади ва ниҳоят, касаллик бошланади. Баъзи одамлар ғайриихтиёр равишда касал бўлишга кўп интилади. Касалликка чалиниш сабаблари ҳар хил бўлади: турмуш ўртоғи (эри ёки хотини) устидан ҳукмронлик қилиш, раҳмдиллик ҳиссини уйғотиш, ўзига эътиборни тортиш, бирор вазиятдаги масъулиятдан қутулиш, ўзига бошқаларнинг раҳмини келтириш ва ҳоказо. Атрофидаги ечилиши зарур муаммолар унинг қалбида оғриқ уйғотади. Ана шу қалб оғриқларидан қутулиш йўлларида бири – тан оғриғи-

дир. Вужуд оғриғи қалб оғриғини бироз юмшатгандек бўлади. Бу хилдаги руҳий зиддиятни онгсиз равишда жисмоний аломатлар билан айирбошлаш психиатрияда «конверсион бузилишлар» деб аталади.

Бундай танлов модели одатдаги тиббий воситаларни истисно этмайди. Одамни тузатиб юбориш учун психокоррекцион ва психотерапевтик воситалар қўлланилади. Ана шунда ҳамшира – бемор ҳамкорлиги бошланади. Ўз саломатлигини тиклашда энди бемор ҳам жавобгар ҳисобланади. Энди бемор вазият «қурбони»дан у муолажа жараёнининг таркибий бир иштирокчисига айланади.

Муолажада икки йўналиш

Юқорида айтиб ўтилган «танлаш» усулидан ташқари, яна мавжуд бўлган икки йўналиш: манипулятив ва диалогик усулларни кўриб чиқамиз. Бунда айниқса, ҳамшираларнинг беморлар билан руҳий мулоқотлар олиб бориши керак бўлади.

Манипулятив (мураккаб ва чигал қўл ҳаракатлари) йўналиш – анъанавий тиббий моделга мувофиқ келади. Психокоррекциянинг асосий усулларига таянади ва беморнинг хулқига кўра қилинадиган хатти-ҳаракатларга боғлиқ бўлади.

Бемор учун унинг иштирокисиз тавсиялар, маслаҳатлар, қоидалар ишлаб чиқилади, намунавий хулқ амаллари таклиф қилинади. Хизмат кўрсатувчи ходимларнинг ишлари мувофиқлаштирилади. Беморга тавсия қилинган тартибнинг бажарилиши қатъий кузатиб борилади. Агар бемор бу тавсияларни бажармаса ёки бундан бош тортса, бемор «жазоланади» – ҳакимлар унга танбеҳ беради, бажарилмаган муолажалар туфайли касаллиги узоққа чўзилиб кетиши, аҳволи борган сари ёмонлашиши мумкинлиги айтилиб, қолаверса касалхонадан чиқариб юборишгача бўлган жазо берилиши тушунтирилади.

Иккинчи йўналиш – бу ҳам танлаш моделига мос келиб, беморни мулоқотга чорлаб, унинг ички зиддиятларини бартараф этиш бўйича беморнинг имкониятлари чегарасини кенгайтириш вазифасини қўяди. Ҳар бир одамда ўз-ўзига ёрдам бериши учун билими ҳам, қобилияти ҳам етарли бўлсин. Ҳакимларнинг вазифаси беморнинг ўз дардининг руҳий сабабларини англаб етиши, саломатликка эришиш йўллари, усуллари билан танишиб олишига шароит яратиб беришдан иборат. Буларни ўрганиб олган беморда соғайиш истаги туғилади.

Тезда соғайиш учун «Мен тузалишни истайман»,– деган истакнинг ўзи камлик қилади. Чунки касалланиш хоҳиши унинг онгига чуқур кириб борган бўлади. Бемор ана шу фикрлардан халос бўлиб, энди тузалиш зарурлигини ҳис этса, соғайиш томон қадам қўяди. Бу йўлда унга малакали руҳшуноснинг ёрдами керак бўлади.

ЎТТИЗ ТЎҚҚИЗИНЧИ ФАСЛ.

ШИФОБАХШ ГИЁХЛАР ҚИММЭТИ ДОРИДАН ЯХШИМИ?

Ер юзида, айниқса йирик шаҳарларда ҳаводан тўйиб нафас олиш имконияти борган сари камайиб бормоқда. На уйда, на кўчада ва на ишхонада бир тоза ҳавога тўйиш иложи бор. Ёпиқ, ҳаво ўтказмайдиган хоналарда кўп ўтирадиган одамлар албатта касалликларга чалинадилар. Бундай жойлардаги ҳаво таркиби чанг-тўзонли кўчаларникидан ҳам кўпроқ зарарлидир. Тиббиёт ходимлари, экологлар қанчалик бонг урмасинлар, бундан ҳеч нарса ўзгариб қолмайди. Аммо кислородга бой микроклим яратиш бизнинг ўзимизга боғлиқ эканлигига унча эътибор бермаймиз. Ҳолбуки, бунинг иложи бор.

Бунинг учун қимматбаҳоли ҳаво алмаштиргичлар, ҳавони жонга роҳат бўладиган қилиб совутиб берадиган кондиционерлар сотиб олишнинг ҳам ҳожати йўқ. Аслида эса бор-йўғи хонангизни кислород билан бойи-

тадиган бирор ўсимликни ёки ўсимликларни топиб, экиб-ўстирсангиз кифоя.

Ўсимлик ва гиёҳларнинг шифобахш хусусияти борлиги қадим замонлардан маълум. Қадимги Мисрда хонада сабур (алоэ) ёки рябина бутасининг бўлиши бахт-саодат рамзи ҳисобланган.

Славянлар уйда ёки ташқарида, дераза остида рябина бутаси ўсиб турса, бу хонадонга қора ниятли, ёвуз одам киролмайди, уни синдирган одам бахтсизликка йўлиқади, деб ишонганлар. Миср фиръавнлари сабурни чайнаганлар, ширасини ичганлар ва уни ҳидлаб даволанганлар. Қадимги юнонликлар эса одамзодни касалликлар ва мусибатлардан Алп бинафшаси (цикламен) асраб қолади, деб ўйлаганлар. Шимолий Эрон ғорларида яшовчи аҳоли ғор деворларига қораарча (можжевельник) ва арпабодиён боғламларини осиб қўйганлар. Арпабодиён форс халқларида ҳамон кенг истеъмол қилиниб келади.

Ўрта асрларда олма дарахти чақмоқ тегишидан асрайди, итшумурт (крушина) кўз тегиши ва сеҳр-жодуларни қайтаради, деб санаганлар. Қадимги аждодларимиз қорақат (бузина)ни истеъмол қилганлар дангасаликдан қутқаради, деб ишонганлар. Дарна япроғи, қоратут, анжир ва яронгул (геран)да ажойиб хусусиятлар бор, деб юрганлар. Тоғтерак (ансол) куч-қувват тимсоли сифатида улугланган. Бу дарахт атрофдагиларга куч-қувват бағишлайди, деб ўйлаганлар.

Ҳатто баъзида инсон ҳаёти унинг атрофидаги табиатнинг бойлигига боғлиқ бўлган: салиб юришлари вақтида асирга олинган араб(мусулмонлар) 8 донга бош пиезга айирбош қилинган.

Ўсимликлар одамзод ҳатто дунёдан ўтганидан кейин ҳам унга хизмат қилган: тобут ичига эвкалипт шохчаларини солиб қўйганлар, бу буталар учиб юрувчи мода-фитонцидлар ажратган, бу эса мурдада тана иришини секинлаштирган.

Олимларнинг айтишича, ХХІ асрда фойдали фитонцидлар тарқатувчи ўсимликлар, масалан арча, эвкалипт дарахтлари, цитруслар ва ҳоказо, ҳатто дунё миқёсидаги муаммоларни ҳал қилишга қодир экан. Улар йирик шаҳарлардаги ҳавони тубдан «даволаб», у ерда яшовчи аҳолига ўз ишхоналари ва уйларида енгил, зарарсиз бўлган шифоли ҳаводан нафас олишларига имкон беради. Демак, фитонцид тутадиган ўсимликлар ёрдамида тозаланган ҳаводан нафас олиш орқали, биз ўз соғлиғимизни ҳам тиклаб олишимиз мумкин экан. Энди йирик транспорт йўллари, шаҳар марказидан ўтадиган йўллар ёқасига фитонцидлар ажратадиган ўсимлик ва дарахтлар экиш масаласини умумхалқ муҳокамасига ташлаш вақти келди. Яна хиёбон, кўчалар ёқасига шундай дарахтларни танлаб экиш керакки, улар ҳам ҳаводаги зарарли чиқинди газларни тортиб олсин ва фитонцид чиқарсин ҳамда сувни кам талаб қилсин. Яна иссиқ-совуққа чидамли ҳам бўлсин. Балки ботаник олимларда бунақа ўсимлик ва дарахтларнинг рўйхатлари бўлса керак. Энди асосий гап ботаниклар ва шифокорларга боғлиқ бўлиб қолди. Улар шаҳар ободончилик мутасаддилари билан бамаслаҳат фаолият юритсалар, бундан инсоният фақат ютади.

Ўсимликлар ва дарахтлар ҳавони тозалаб, фойдали моддалар чиқариши билан бир қаторда, шаҳар ҳавосини бирмунча салқин ҳам қилади ва шовқинни босади. «Шаҳар шовқини» нима эканлигини йирик автомобил йўллари, трамвай-автобус йўллари, завод-фабрика ва айниқса, аэропорт яқинида турувчи аҳоли ҳаммадан ҳам яхшироқ тушунади. Демак, овоз ютувчи ва ҳавони тозалаб берувчи ўсимлик ва дарахтлар асосан ана шу жойларда жуда кўплаб экилиши мақсадга мувофиқдир.

Албатта, фитонцидли ўсимликларни топиш, танлаш ва оммавий тарзда ҳамма ёққа кўп қаторли қилиб экиб ташлаш яқин орада амалга ошадиган иш эмас. Яна бу иш жуда кўп маблағни талаб қилади. Бунга шаҳар аҳолисининг ўзи ҳам жалб этилса, ҳар ҳолда чиқим би-

роз камайиши мумкин. Бундан ўқув юртлари, маҳаллалар ҳам четда турмасликлари керак. Улар бу ўсимликлар ҳатто зарарли, касалликлар манбаи бўлган кўплаб микробларни ҳам ютиб, зарарсизлантириш мумкинлигини тушуниб етсалар, нур устига аъло нур бўларди.

Айрим ўсимликларнинг фаол учувчи ажратмалари ҳаво таркибидаги патоген микроорганизмларнинг ҳаёт фаолиятини йўқотиш, одам вужудига шифобахш таъсир кўрсатиш хусусиятига эга эканликлари аллақачон маълум бўлган. Бундай ўсимликлар уч гуруҳдан иборатдир.

Биринчисига – антибактериал, антивирус ва замбуруғларга қарши хусусияти бўлган флора вакиллари киритилган. Булар – чирмовуқ-печак, пепоромия, доғли диффенбахия ва япон аукубасидир. Иккинчисига юрак фаолиятини меъёрлаштирадиган ва созлайдиган, вужуднинг иммунологик реактивлигини оширадиган, тинчлантирувчи ва яллиғланишга қарши кучга эга бўлган ўсимликларга тааллуқли: экзотик муррайя, чангчи ортосифон (буйрак чой) икки йиллик стевия (ширинўт) шулар сирасига киритилган.

Учинчи гуруҳга ҳаво таркибидаги зарарли ва заҳарли газларни ютувчи: пўпакли хлорофитум, фикус бенжамин ва бошқа ўсимликлар киритилади.

Бундай ўсимликларни фақат кўча-кўйларда эмас, балки шифохоналар ва даволаш - профилактика муассасалари, болалар масканлари, институтлар ҳовлиси ва ишхона йўлакларида ҳам ўстириш мумкин. Албатта, бу муассасаларнинг раҳбарлари то кўча-кўйларда фойдали ўсимликларни ўстириш тўғрисида оммавий аҳамиятга молик қарорларни кутиб ўтирмасдан, бу савобли ишда Ботаника боғлари, боғдорчилик ва ўсимликлар билан шуғулланадиган институтларни ҳам жалб этилишлари фақат фойдали бўлурди. Фитонцидли ўсимликларни фақат ишхона, шифохона ва юқорида қайд этилган муассаса ва идоралардагина эмас, одамлар кўп тўпландиган, гавжум жойларда: бозорлар, дўконлар, сайилгоҳ-

лар, орзуга айб йўқ деганларидек, ахлат ташланадиган жойларга ҳам экилса, қани эди.

Мирта-бута ўсимлигининг учиб юрувчи ажратмалари сувчечак вирусларини қириши ҳам тиббиётга маълум.

Бу ўсимликларни шаҳар хонадонларида ўстириш энг тез амалга ошадиган иш. Хонадонларимиз ҳақиқий газ камераларига ўхшаб кетади: ДСПдан қилинган уй жиҳозларининг ёриқларидан формальдегид ажралиб чиқади. Майший асбоблардан чиқадиган электромагнит майдони ион мувозанатини бузади: ҳавода одам вужуди учун зарарли бўлган мусбат зарядланган ионлар пайдо бўлади. Бу зарядлар одам саломатлигига ғоят ёмон таъсир қилади. Бизнинг кеча-ю кундуз ёпиқ ва қулфлоглиқ турадиган уйимизнинг ҳавоси ҳам микроблар тўпланадиган жойдир. Чекувчиси бўлган хонадоннинг деворларидаги гулқоғозларгача сигаретадан чиқадиган зарарли моддаларни сингдириб бўлгандир. Одамларнинг кўпчилиги яна ўлганнынг устига тепган дегандек, темир-бетондан қурилган уйларда истиқомат қилишади. Девордаги симентлар ҳам ўзидан кўплаб зарарли моддалар «таратади». Бу ёгини энди ҳар ким ўзи ҳисоб-китоб қилиб кўраверсин.

Уйнинг ҳавосини тозалайдиган ўсимликлар экиш керак деганда, Сиз «Демак, уйни ўтиб бўлмас чангалзорга айлантириш керак экан», – деб тушунманг. Энг фойдали, ҳам шифо, ҳам эстетик завқ берадиган ўсимликларнинг беш-олти тупи экиб ўстирилса, бас. Фақат уларнинг хусусиятини яхши билиб олинса, етарли.

Биз учун энг муҳим ва энг камёб бўлган газ – кислород ҳисобланади. Кислород етишмаса, одам миясида қон айланиши ва миянинг қон билан таъминланиши бузилади. Натижада чарчаш сезилади ва иш қобилияти пасаяди. Кислородни етарлича ажратиб берадиган ўсимлик – сансевьерий ёки халқ тилида чўртанбалиқ думи, деб аталадиган ўсимлик бўлади. У айниқса кундузлари жуда кўп фойда келтиради.

Кўчадан кирувчи заҳар (токсин)лар ва бошқа зарарли моддаларни оддий сабур, ҳар хил фикуслар ва печак зарарсизлантиради. Ўсимлик бўлмаган хоналарда пўрта-хол (апельсин) ёки туринж (лимон) пўчоқларини ташлаб қўйсангиз ҳам ҳиди чиқади, ҳам микроблар қирилади. Иложи бўлса, цитрусли дарахтларнинг барглари ва меваларини қўйиб қўйинг. Агар хоналарда хлорофитумдан 4-6 туп ўстирилса, хонадаги микробларнинг 80 фоизидан қутуласиз.

Замбуруғли инфекцияни оддий сабур ёки опунций ўсимлиги ёрдамида йўқотиш мумкин.

Нафас йўллари, юрак-қон томир касалликларига мойил бўлганлар хоналарида оддий тур инж ва розмарин ўстиришсин.

Кимда аллергия бўлмаса, тез жаҳли чиқадиган бўлса, у одам ярангул ўстирсин. Бу ўсимлик уйқусизликни даф қилади ва қон босимини туширади.

Хонада микроблардан ташқари, энг кўп пайдо бўладиган нарса – чангдир. У дераза пардалари, мебеллар, дераза токчалари, ойнаижаҳонлар устида тўпланиб қолиб, кишини ҳолдан тойдиради. Уни артиб адо қилолмаймиз. Чанг ва ундан келадиган зарарлардан қутулмоқни истасангиз – кичикроқ арча ёки қарағай ўстиринг. Булар чангни яхши ютади ва уни зарарсизлантиради.

Ботаниклар ҳаммадан ҳам кўра игнабаргли ўсимлик – дарахтларни хуш кўрадилар ва қадрлайдилар. Ҳаво қаерда манфий зарядлар билан тўйинганлигини биласизми? Албатта, тоғда. Игнабаргли ўсимликлар ҳавони манфий заряд билан тўйинтиради.

Бунақа ҳаво қандли диабетни борлар учун бебаҳодир. Юрак-қон томир касалликлари, бош оғриқ дардларга йўлиққанлар бундай ҳаводан шифо топадилар. Яна игнабаргли ўсимликлар чиқарадиган манфий ионлар электромагнит майдони ҳосил қиладиган маиший асбобларнинг зарарли таъсирини кесади.

Демак, хонада ўстириладиган ўсимликлар фақат кўзимизни қувонтириб қолмай, балки соғлиғимиз учун фойдали бўлган тоза ҳаводан нафас олишга шароит яратиб, шу ҳавони зарарсизлантириб беради, соғлиғимизни тиклайди. Бунинг учун улар биздан кўп нарса талаб қилмайди, уларга озроқ диққат - эътибор билан қарасангиз кифоя. Хоналарда, болалар муассасаларида бундай ўсимликлар ўстирилса, болалар ҳам, катталар ҳам бу ўсимликларни парвариш қилиш йўллариини ўрганиб оладилар ва келажакда ўз фарзандларига ҳам ўргатадилар. Ўсимликлар нафақат соғлиқ учун, балки тарбиявий аҳамиятга ҳам эгадир.

ҚИРҚИНЧИ ФАСЛ.

Саломатлик ҳам юқумлими?

Руҳнинг танага таъсир ўтказа олиши қадимдан ўрганиб келинаётган масаладир. Бу ҳақда бизгача ҳам кўп ёзишган ва биздан кейин ҳам ёзаверадилар. Инсон касалликка чалинишига ўзи сабабчи бўлгани каби, саломатлигига ҳам ўзи ҳисса қўшар экан. Куч-мадордан кетаётганлигини пайқаган олмон ҳакими Валдерштейн: «О, мен нима учун соғлом бўлишга ҳаракат қилолмайман», — деб нола афсу чеккан эди. Ўз-ўзини ишонтириш услуби муаллифи Эмил Куз «Одамнинг хаста тасаввури ҳамма хасталикларнинг бош сабабчисидир»,— деганида қанчалар ҳақ бўлган эди. Ҳақиқатан ҳам, агар биз вужудга одатдагидек ишлашини, кўтаринки кайфият ҳеч қачон тарк этмаслигини, кўнглимиз хотиржамлигини истасак, ўз ақл-ҳушимизни қўлга олишимиз лозим бўлади. Доимо қўрқув, қаҳр-ғазаб, хавф-хатар, афсус-надоматлар, қайсарлик ва хафагарчиликлар қуршовида яшаб бўлмайди.

Ғолибларнинг яраси тезроқ битади

Узоқ давом этган асабий таранглик ҳолати вужуд фаолиятларининг физиологик ва биокимёвий миқёсдаги

узвий ўзгаришларига олиб келиши аллақачон аниқланган. Асабий ҳиссий таранглик вужуднинг қаршилик кўрсатиш кучини сусайтириб юборади ва ҳар қандай касаллик шу руҳий ҳолатдан келиб чиқади. Бу аини ҳақиқат. Мутахассислар доимо бундай касалликлар сони ҳақида бахслашадилар. Айримлари 50 фоиз деса, бошқалари 70 фоизни ташкил қилади, дейдилар. Канадалик етакчи руҳшунос Франс Селье касалликларнинг 100 фоизини психосоматик, деб ҳисоблайди. У булар қаторига ҳатто юқумли касалликларни ҳам қўшади. Унинг фикрича, руҳий-асабий таранглик вужуднинг қаршилик кўрсатиш кучини синдириб, уни ташқи ҳужумдан бутунлай ҳимоясиз қилиб қўяр экан.

Жангда мағлуб бўлган аскарларнинг яраларидан кўра, ғолибларнинг яралари тезроқ битишини ҳатто Қадимги Рим лашкарлари ҳам билардилар. Аввал бошдан бахтли – тахтли бўлиб келганлар, ҳатто шамоллашга ҳам камдан-кам йўлиқар эканлар. Бизнингча, бу ҳол одамнинг иммун тизими билан ҳиссий марказларининг ўзаро чуқур боғланиши борлигига далил бўлса керак.

Ҳар қандай ҳолда ҳам, бизнинг кайфиятимиз – бутун вужуд ҳужайраларидаги ахбор узатувчилар (ташувчилар) - кимёвий трансмиттерлар деб аталувчи моддаларни ишлаб чиқарадиган безлар фаолиятига кучли таъсир кўрсатади.

Энди Бавария Фанлар академияси президенти, гигиена профессори, 73 ёшли Макс фон Петтенкоферни эслайлик. У 1882 йили 7 октябр куни Роберт Кох билан бўлган тортишув қизигида «бутун полкни қиришга» старли бўлган, вабо вибрионларини қўрқмасдан ичиб юбориб, тирик қолган эди.

Ўзининг қаҳрамонона ва аини маҳалда хатарли тажрибасидан эсон-омон қолган Петтенкофер ўз бошига тушажак қартайиш, куч-қувватдан қолиш даҳшатидан қўрқиб, 1901 йилнинг 28 октябр куни ўзини-ўзи отиб қўйди. Шундай қилиб, вабодан устун чиққан, Оврўпода

биринчи гигиена институти раҳбари қўрқув балосига мағлуб бўлди.

Тиббиётда инсон умрини ниҳоят даражада қисқартириб юборадиган ҳиссий кечинмалар ҳам маълум. Людовик XIV нинг тарихчиси ва камергери, трагедия бўлими бўйича буюк уста бўлган Жан Расин бор-йўғи қирол унинг саломига жавоб қайтармаганидан изтиробга тушиб, оламдан ўтган. Ўша куни қирол, Расинга қараб бош силкитишни унутган эди. Расин уйига қайтиб, тўшагида ётиб қолди ва кечга томон жони узилди. Унинг бу аҳволда жон бериши замондошларини ҳайратда қолдирди: драматург эндиgina 60 ёшни қоралаган бўлиб, соғлиғи жойида эди. Инсон умрини қисқартирувчи таъсирлар орасида ғам-кулфат, тушкунликка тушиш, сиқилиш, қўрқув, ҳасад, кўролмаслик ва иродасизлик ҳоллари асосий ўринни эгаллайди, деб бекорга айтмаганлар. «Одамнинг ёмон кайфияти, - деган эди Л. Толстой, - аввало унинг ўзини, шунингдек бошқаларни ҳам бахтсиз қилади. Яхши кайфият эса бами-соли ёғ бўлиб, ҳаёт гилдирагини айлантиради».

ҚИРҚ БИРИНЧИ ФАСЛ.

ДОРИ ЎРНИГА ТАБАССУМ

«Хушчақчақлик фақат саломатлик аломатигина эмас, балки касалликлардан қутқарувчи шифобахш хусусият ҳамдир» (Смайлс). «Ҳақиқий донишманд одам доимо қувноқ юради», - деган эди Л. Толстой. Юқоридаги каби фикрларни кўзга кўринган терапевтлар - С. Боткин ва М. Кончаловский ҳам келтириб ўтганлар. Қисқача қилиб айтганда, «Руҳий дори-дармонлар ҳам худди дорихонадаги ғамлаб қўйилган дорилар билан бир қаторга туришга ҳақлидир», - деган эди Радищев.

Ҳиндистонлик ҳаким, тажрибали йог Мадан Катариа беморларини кулгининг ўзи билангина даволай олади.

У Бомбейдаги Тиббиёт институтида ҳатто кулги муолажасини ташкил этган. Ҳақимнинг фикрича, узоқ ҳиринглаш, хандон отиш ёки хунук кулиш ҳам инсонни зиқлик ҳолатидан чиқаради, шунингдек, тунги босинқираш ва тушкунлик ҳолатларини ҳар қандай ҳабдориладан кўра яхшироқ даволайди. Лекин соф кулги – бировнинг устидан кулиш эмас.

Ҳар кун эрталаб Катариа юзлаб беморлари билан шаҳар хиёбонларидан бирига боради ва улар бир-бирларига қараб хахолаб кула бошлашади. Тез орада уларнинг атрофида бекорчихўжалар тўпланишади ва тинмай хахолаётган беморларга қараб, улар ҳам қаттиқ кула бошлашади.

Эрталабки 20 дақиқали кулги муолажаси одамларнинг кун бўйи яхши кайфият билан юришларига имкон яратади, деб таъкидлайди у. Катариа фақат инсонларгагина хос бўлган кула олиш қобилиятидан даволаш ўрнида фойдаланмоқда. Лекин ўринсиз ва кўп кулиш – руҳни ўлдиради, деган Ҳадис ҳам бор. Демак, маъноли кулги яхши.

Катариа чуқур тадқиқот ўтказди ва инсоннинг жисмоний соғлиғини яхшиловчи кулгининг 30 хилини аниқлайди. Масалан, «шер кулгиси»да инсон оғзини катта очиб, ҳавони кескин чиқаради, овоз найчаларини чиниқтиради ва ўпкани тозалайди. «Аптар кулгиси»да инсон оғзини ёпиб кулади, қорин мушакларини мустаҳкамлайди ва миядаги қон айланишини яхшилайди. Маймун кулгисида инсон хириллаб, қўлларини силкитади. Бундай машқ бутун танани қувват билан тўйинтиради.

Энг қийини – саратон хасталиги билан оғриган беморни кулишга мажбур қилишдир. Аммо бундай бемор хахолаб кулишни бошласа борми, унинг ер юзида кечирадиган кунлари сезиларли равишда кўпаяди.

Катариа кулги муолажасини фақат бир нечта одам орасидагина ўтказиш мумкинлигини таъкидлайди. Ҳатто энг қувноқ одам ҳам бир ўзи кулолмайди. Аммо бу

беморлар бир-бирларига қараб кула бошласалар борми, баъзан уларни тўхтатиш ҳам қийин. Аммо кулги маъноли бўлса, яна яхши.

Яқинда Катариа Бомбейда кулги кунини ўтказди ва унда 10 минг нафар одам иштирок этди. Кулги муолажасининг фойдасига ишонган Катарианинг муридлари Ҳиндистоннинг 100 та йирик шаҳарида кулги клубларини ташкил этишди, уларда мингта одам соғлиғини тиклаб, кулгининг шифобахш кучга тан берди.

«Акила дейли» газетасининг ёзишича, гарблик шифокорлар ҳам ҳинд ҳаками ишлаб чиққан ва кулгининг турли кўринишлари билан бажариладиган даволаш машқлари тизимининг фойдасини эътироф этдилар.

Олмония, Фаранг, Швейтсария ва АҚШ да аллақачон кўплаб кулги клублари фаолият юритмоқда. Гарблик бадқовоқ ишбилармонларни кулдириш учун уларга мультфильмлар, кинокомедиялардан парчалар кўрсатишади, латифалар айтиб беришади. Кейин одамлар аста-секин бўшашиб, бир-бирларига кўзи тушгандаёқ кула бошлашади.

Кўпгина бизнесменлар кулги ўзларини инфарктдан сақлаб қолганини ва ишлари юришиб кетишига сабаб бўлганини таъкидлашади.

«Ғам-кулфат қаритади, шодлик ёшартиради»

Дарвоқе, юқоридаги мақолада физиологик ҳақиқат яширинган: инсон вужудининг биокимёсига жисмоний таъсир каби ментал таассуротлар ҳам таъсир кўрсатади. Одамлар кечаётган «кимёвий таъсирлар»ни зарурий йўналишга қараб ўзгартиришлари мумкин. Бу ҳақда Прусс қироли лейб-медики ва барча тиббий кенгашлар аъзоси Гуфеланд ҳам хабардор эди: «Агар хасталик тўғрисидаги тасаввурданоқ касал бўлиш мумкин экан, нима учун шу туйғуни бошқаришга уриниб кўрмаймиз? Соғ-саломат бўлиш учун ўзимизни соппа-соғмиз деб, тасаввур қилиб кўрмаймиз?» деган саволни ўртага таш-

лади. Бу савол, албатта, жуда долзарб. Аммо вужудни ҳиссиётлар тақлиди – имитацияси билан алдаш мумкинмикин? Булар ҳақиқий ҳис-туйғу ўрнига ўта олармикин?

Маълумки, америкача табассум – хизмат кўрсатиш соҳасининг фирма белгиси бўлиб ҳисобланади. Америкадаги супермаркет эгалари сотувчиларнинг доимо табассум қилиб туришларини талаб қиладилар. Сотувчи қизларнинг айтишларича, ёмон кайфият табассум туфайли маълум вақт мобайнида яхшилана борар экан.

Ишонмасангиз, ўзингиз бирор қилиқ қилиб кўринг ва шу ҳисни бошингиздан ўтказасиз. Қўлларингизни осилтириб, оёғингизни судраб босинг, ўзингизни ғамгиндек қилиб кўрсатинг – маълум бир вақт ўтиб, кайфиятингиз бузилади. Бизнинг аслида яратилишимиз ўзи шунақа.

Руҳиятимизнинг қонуниятлари шу даражадаки, «яхши» одам ролини ўйнаш давомида тескари алоқа ишга тушади ва одам қанақа роль ўйнаётган бўлса, ўшанга ўхшаб қолади. Бу «қалб ифодаси» феъл-атворни ўзгартириб, мустақамланиб қолади.

Хаёли касалнинг ўзи ҳам касал

Вильгельм фон Хумбольдт XVIII асрда: «Вақти-соати келиб, касалликлар тафаккурнинг бузуқ тимсоли оқибати сифатида баҳоланади ва шу сабабли бетоб бўлиш шармандали бир ҳолга айланиб қолади», деб башорат қилган эди.

Биографларнинг таъкидлашларича, Иммануил Кант табиатан дардчилроқ бўлган эди. Аммо ўз ирода кучи билан у шамоллаш хасталигини йўқота олди. У ўз вужудидаги заифлик ва хасталикларга эътибор қилмай юрди, бу хасталиклар худди ўзига тегишли эмасдек, уларни писанд қилмай, худди соғлом одамдек яшаб юрaverди. «Тортинчоқ, сиқилиб юрувчи одам, - деган эди И. Кант, – доимо ҳаракатда бўлиши, ўзини бутунлай эркин, хотиржам ва «бебошвоқ» қўйиб юриши лозим, чунки ташқи ахлоқ (хулқ-атвор) ички руҳий ҳолатга ҳам

таъсир қилади. Омол бир тимсолга бўлган тақлидий ўйинни то шу тимсол иккинчи қиёфангизга айланиб қолгунигача давом эттираверинг».

Руҳнинг тана устидан ғолиб келиши ғоясининг ҳормас-толмас тарғиботчиларидан яна бири Прентис Мафорд-дир. У биринчилардан бўлиб, жисмоний ва руҳий муносабатларнинг ўзаро таъсирини ҳисобга олган ҳолда, уларни таҳлил қилиб чиқди. У: «Агар сенинг вужудинг хасталиклардан азоб чекаётган бўлса, Сен бу дардлар ҳақида эмас, ўзингни қанчалик такомиллашганлигингни тасаввур қил ва шу ҳақда ўйлагин. Сенинг тананг ўзининг барча ҳужайралари ва аъзолари билан бирга Сенинг руҳий қуролингдир. Агар Сен, ҳатто оғир хасталиклардан тўшакка михланиб ётган тақдирингда ҳам, ички бир ҳис-туйғуларинг ёрдамида ўзингни соғлом, хушчақчақ ва ҳаракатчан қилиб кўришинг шарт ва зарурдир. Ўзингизни мусобақаларда муваффақият билан қатнашаётган, ажойиб ютуқларга эришаётган, ғалабани қўлга киритишга ишонч билан қараган спортчи, деб тасаввур қилинг, ана шунда Сизнинг ички кучларингиз уйғонади ва касалликка қарши курашга бел боғлайди. Ҳар эрталаб ўз-ўзингга кечадан кўра яхшироқ эканинг, ўзингни бардамроқ ҳис қилаётганлигингни қайта-қайта такрорла, буни тушингда ҳам, ўнгингда ҳам қайтаравер, шу ишончинг бир кун келиб ҳақиқатга айланади».

Бир қараганда ҳаммаси тушунарли туюлади. Аммо бирор-бир фикр, бирор-бир ҳис-туйғу ва сезгиларимиз вужуднинг ҳар хил қисмларида акс этмасдан пайдо бўлмас экан, унда фақат: «Саломатликни... саломатлик деб тасаввур қилинг!», – деб тилак билдирамиз, холос.

ҚИРҚ ИККИНЧИ ФАСЛ.

Саломатликдан фойда топинг

Энди биз дори-дармонлардан, жарроҳилардан ва физиотерапевтик муолажалардан сўз очмаймиз. Келинг,

энди биз соғлиғимизга бошқа кўз билан назар солайлик. Одамнинг руҳий ҳолати тўғрисида гаплашайлик. Уйдагиларнинг бирортаси хасталаниб қолганда, ҳозирги замон психотерапевтлари ҳақида, қариндошлари ўзларини қандай тутишлари тўғрисида гаплашайлик.

Ҳа, дорилар ва жарроҳилардан ташқари, хасталикни унутиш ва тезроқ соғайишга ёрдам берадиган бошқа нарсалар ҳам борми? Кўпчилик инсонлар, агарда ширин сўзли, мулойим, зўр ҳакимнинг ҳамма тавсияларини каму кўстсиз бажарсалар, ана шунда саломатликка анча яхши нарса бўлурди, деб ўйлайдилар. Ҳозирги замон Ғарб ва Шарқ психотерапевтларининг нуқтаи назарида бу борада бутунлай бошқача. Уларнинг таъбири бўйича, агар ҳаким билан беморнинг муносабатлари бири-бирига мос бўлса, у ҳолда ҳар бири ўзига хос масъулиятни ҳис қилса, соғайиш тез амалга ошади.

Ҳар қандай ҳаким, ҳар қандай руҳшунос, руҳий муолажакор фақат мижоз учун ишламаслиги керак, балки биргаликда ишлаши лозим. Абу Али ибн Сино айтганидек: «Биз учтамыз: мен, сен ва касаллик. Агарда мен билан сен бирлашсак, албатта, касалликни енгамиз, агарда сен касаллик ёнига тушадиган бўлсанг – мен ожизман». Бу – терапевтик келишувга биринчи қадам. Бу дегани – бир-бирига ахборли ёндошув. Одам терапияда қандай усуллар қўлланишини, таваккалчилик ва хавфсизлик томонларини яхши билиши керак. Бу эса, инсон қандайдир ўзининг касаллигини англаши ва унинг ташқи муҳитга мослашиши усулларидаги жараёндир.

Иккинчи қадам эса, бу тақсимланган масъулиятдир. Икки томон ҳам масъулиятни яхши ҳис қилса, натижа ҳар томонлама хайрли бўлади.

Психотерапевтга мурожаат қилаётган ҳар бир инсон ўзига ишончини, қадрини ва ўзига хос асл моҳиятни бузиб кўрсатади. Чунончи, қачонки инсон ўзининг саломатлиги тўғрисида қайғурса, соғлом мослашиш рўй беради. Қачонки, руҳий азобланиш ҳолатлари: шилқим-

лик, қўрқув, ваҳима беморда кучли бўлса, унга ёрдам бериш шунчалик қийин кечади.

Кўпчиликка маълумки, болаларга касал бўлиш, кўпинча ёқади. Одам билиши керак, нима учун касал бўлиш фойдали? Ва нима учун соғ бўлиш фойдали? Касал бўлишнинг фойдали томони шундаки, у атрофдагиларнинг эътиборини ўзига жалб қилади. Бундан ташқари, у касаллиги туфайли атрофдаги кишиларга ҳийланайранг ишлатиши мумкин. Шунинг учун ҳам болаларга касал бўлиш ёқадики, чунки унга ҳамма ғамхўрлик кўрсата бошлайди, бирор нарсани қилишга мажбурлашмайди – мазза!

Касал вақтида атрофдагилар беморга алоҳида муносабатда бўлишади. Шунинг учун ҳам касал бола ҳакимдан худди туғишганлари каби кетидан юришини, ёрдам беришини, раҳм-шафқатни кутади.

Бизнинг одамлар ўзлари тўғрисида бирор яхши нарса гапиришдан қўрқишади. Аёллар эса буни кўз тегиши ёки кинна киришидан асраниш, деб талқин қилишади. Бундай эски фикрлар бозор иқтисодиёти вақтида юзага қалқиб чиқади. Ана шундай вақтда кишилар руҳияти ўзгаради ва гап кўтаролмайдиган, кўнгли нозик бўлиб қолади.

Салбий фикрлаш тиббиётда кўп учрайдиган касаллик – руҳий азобланиш ҳолати билан боғлиқ муаммоларнинг бир қисмидир.

Болага соғлом бўлиш фойдали эканлигини ва бунинг учун тезроқ тузалишга интилишни қандай тушунтириш мумкин?

Ҳар бир одамда шахснинг уч туридан бири бор: катта одамлар шахси, болалар шахси ва ота-она шахси. Ҳар ким соғломликдан ўз тухфасини олиши керак. «Тузалганингда иккаламиз биргаликда ҳайвонот боғига борамиз. У ерда ҳар хил ҳайвонларни, илонларни кўрасан. Маймунларга конфет берасан. У ердаги компьютерда ўйин бўлади, сен эса унда иштирок этасан» (бу – болалар шахсига мурожаат) ва ҳоказо.

Менинг қизим касал бўлганда: «Сен ҳозир касалсан, нима хоҳласанг сотиб олиб бераман. Кўп нарса олиб бераман. Агар 10 кунда тузалсанг, ўн баробар кўп нарса олиб бераман. Бордию, 5 кунда тузалсанг – 20 баробар кўп нарса олиб бераман. Агар 20 кунда тузалсанг ҳеч нарса олиб бермайман», дедим. Қарангки, қизим беш кунда тузалди.

Касаллик вақтида болани шу тариқа рағбатлантириш – хулқ-атвор руҳияти деб аталади. Катта ёшдаги одам, бола шахсининг соғлом қисмига мурожаат қилиб, соғлом бўлишга курашиш учун унинг шахсини ва ички имкониятларини рағбатлантиради.

Шундай вазиятни тасаввур қилинг! Иккита бола чопа кетатуриб, улардан биттаси йиқилиб тушади ва лат ейди. Агар олдинда уларни бирор хурсандчилик кутаётган бўлса, у, йиғлаб ётмай, дарров ўрнидан туради, оқсоқланиб бўлса-да, иккинчисига етиб олишга уринарди.

КАСАЛНИНГ СПЕКТАКЛИДА ИШТИРОК ЭТИШ

Бир хил инсонлар касал бўлганларида, бировларни безовта қилишни ва улар ётган хонага ҳеч ким кирмаслигини афзал кўрадилар. Бошқалар эса, аксинча: «касал одамни оғриғи билан шундай аҳволда ёлғиз қолдириш мумкинми? Беморни ёлғизлатмай, унинг соғайиши жараёнига фаол ёрдамчи бўлишга ҳаракат қилмаймизми?» - дейдилар.

Менинг ҳакимлик фаолиятимда шундай воқеа юз берган: ҳузуримга никоҳлари бузилай, деб турган эр-хотинлар келишди. Вазиятнинг нега бундай ҳолга келганлиги сабабини тушунтириш керак эди. Ўшанда бундай бўлган экан: эри касал бўлганда, хотини уни ёлғиз қолдиришга ҳаракат қилибди. Хотинининг бу хатти-ҳаракати эрига худди уни тушунмагандай, севмагандай ва чиндан ачинаётгандай туюлибди. Мен руҳий ҳолатни тушуниб,

фақатгина эрининг уйида қўлланилган хулқ-атвор моделини (адаси, ойиси, опаси уни силаб-сийпаб, касал бўлганда тинчлантиришган) қўллангандагина ҳаммаси жой-жойига тушади, дедим. Ана шунда эр менинг жонкуярим йўқ, ёлғизман, деган фикрлардан халос бўлади. Хотиним менинг нохушлигимда бирга қайғулар экан, деб анча енгиллашади. Касал инсонда унга руҳан енгиллик берувчи инсонлар билан мулоқот қилишга мойиллик бўлади. Дори-дармондан кўра, уларнинг ҳиссиётли таъсиридан кўпроқ таъсирланади ва шу билан бирга бемор кишида ўзини ва ўзгаларни баҳолашга имконият туғилади.

Психотерапевтнинг асосий вазифаси инсоннинг ички имкониятларини сафарбар қилишга, саломатликни тиклашга, ўзининг имкониятларидан энг юқори даражада фойдаланишга ўргатишдан иборат.

Агар бемор даволаниш жараёнида сусткаш бўлса, даволашдан катта фойда бўлмайди. Айниқса, ҳаким: «Мен яхши мутахассисман, нима қилаётганимни ўзим яхши биламан, пулини тўланг, бошқаси билан ишингиз бўлмасин!», дейдиган бўлса, бу мутлақо тўғри эмас. Ундай ёки бундай бузилишларни енгитишда руҳиятнинг аҳамияти беқиёс каттадир.

Агар касал одамга спектакл керак бўлса, туғишганлар спектаклда иштирок этишга мажбурлар (ҳар хил ролларни бажариш орқали).

Агарда инсон касали билан яккама-якка курашишни хоҳласаю, уни енгитиб чиқса – у қаҳрамонларча тарбия топган бўлади. Маълум бир вақтда одам, хусусан, бир ўзи қолишини ихтиёр қилади. Масалан, ўрта миёна (соғ бўлган) эркакка кунда 2-3 соат танҳо бўлиш зарур. Аёллар тўғрисида ҳозир бир нарсая олмайман. Чунки аёллар эркакларга нисбатан 17 марта сўзамолроқ ва мураккаброқдир.

Жалолиддин Румий «Маснавий маънавий» асарида беморни кўришга кирган одамнинг бундай кулгили ҳола-

тини тасвирлайди: Қулоғи эшитмайдиган бир одам қўшниси анчадан бери касал ётганини билиб қолибди ва уни кўриб чиқсам савоб бўлади, деган фикрга келибди. Йўл-йўлакай, ўзича бемор билан қандай савол-жавоб қилишни ўйлаб олибди. Ахир мен беморнинг жавобини эшитмайман-ку, лекин тахминан гапиравераман, дебди. «Мен бемор қўшнимдан «Тузалай деб қолдингми?» - деб сўрайман. Бемор «Ҳа, бир оз дурустман», дейди. Мен «Худоба шукр, яхши бўлибди» дейман. Яна «Қандай таомлар еябсан?» - деб сўрайман. У қайси таомни айтса ҳам, мен «Бу таом сенга жуда ёқади» дейман. Сўнг «Сени қайси табиб даволаяпти?» - деб сўрайман. У кимнидир айтади. Мен «Ҳа, у ўз ишига жуда моҳир, унга ишонавер, у ўз ишини охиригача етказад», дейман».

Шуларни пухталаб, карқулоқ одам бемор қўшниси-ни кўришга кирибди. У, ўйлаб қўйгандай, ҳол-аҳвол сўрай бошлабди.

— Тузалай деб қолдингми, қўшнижон?

Беморнинг аҳволи оғирлашиб турган экан.

— Ўлай, деб қолдим, аҳволим ёмон, — дебди у.

Карқулоқ қўшни:

— Худоба шукр, яхши бўлибди, — дебди.

— Қандай таомлар еябсан?

— Еганим заҳар-заққум, — дебди бемор. Дўсти «Ҳа, сенга шу ёқади», — дебди.

Бемор бу сўзларни эшитиб, жаҳли чиқибди.

— Сенга қайси табиб қараяпти? — сўрабди кар қўшни

— Азроил қараяпти, — дебди бемор жаҳл билан.

Кар қўшниси эса:

— Ҳа у ўз ишига жуда моҳир, бошлаган ишни охиригача етказад, бунга ишончим комил, — дебди ва чиқиб кетибди.

У чиқиб кетгач, беморнинг аҳволи янада оғирлашиб қолибди.

Бу ҳикоятда бефаросат зиёратчилар ҳажв қилинган.

Касал одамга қайси сўзлар ёқимли бўлиб ҳисобланиши керак? Менимча, соғ одамнинг гўзал ҳаётини манзари қилиб кўрсатиш лозим. У билан бирга гўзал ҳаёт орзусида суҳбат қуриш керак. «Қачон сиз тузалганингизда ...» ва «Сизни биз жуда яхши кўрамиз, деган ёқимли сўзлар очқич вазифасини ўтайди.

Агар одам жарроҳидан бош тортса, унда нима қилиш керак?

«Сени соғайишингни байрамдай кутаётган одамлар борлигини билганингда, ҳатто касал бўлиш ҳам ёқимлидир»

А. П. Чехов

Кўпчилигимизда касал бўлишга шунчаки вақт йўқ. Одамлар юқори нафас йўллари шамоллаши ва бошқа касалликлар билан ҳам ишга боради. Одамлар ўзларини ва атрофдагиларни авайлашни қандай ўрганишлари керак? Касал бўлишга «Вақт йўқ», дейиши бу яхши, аммо «Касалликка тупурдим», майли, «ўлсам ўламан» дейиш бу жуда ёмон.

Бундай ҳолларда яширин руҳий азобланиш ҳолати тўғрисида ўйлаш керак. Касални инкор қилиш бу жуда ёқимсиз ҳодиса. Касал одам метро, автобус ёки трамвайда кетатуриб, атрофдагиларга йўталиши ҳамда аксириши – бу бирдамлик муносабати эмас, балки ўзига ҳам, атрофдагиларга ҳам тупургандай муносабатда бўлмоқликдир. Ҳар биримиз ўз хатти-ҳаракатларимиз ва фикр мулоҳазаларимизда ўзга кўзи билан қарашимиз лозим. Шу вақти йўқлик ҳам ҳар қандай кутилаётган касалликларнинг олдини олиш имконини беради. Ўз ўзига таъсир қилиш орқали барчасини енгиш мумкин бўлади. Дориларнинг вужудга ижобий ёки салбий таъсир қилиши шу шахснинг ўз-ўзини ишонтиришига, ўзига таъсир ўтказишга ҳам боғлиқдир. Шахсни мизожий хусусиятлари ҳам бундан истисно эмас.

Агар бемор дори-дармон қабул қилишдан бош тортса нима қилмоқ керак? Агар инсон, мисол учун, қон босимининг зўрайиши билан оғриган бўлса, ҳаким дорилар мажмуасини тавсия қилиш билан бирга, даволаниш унинг яхши ҳаёт кечириш ва узоқ умр кўришига ижобий таъсир қилишини тушунтириши керак.

Агар одам буни билиб олмаса, унда тақсимланган масъулият қонуни кучга киради: бу унинг хоҳиши, бу унинг ҳуқуқи.

Бир хил одамлар дориларнинг қўшимча таъсири ёки асоратидан қўрқиб, буюрилган дориларни қабул қилмайдилар. Бу масалада савол туғилади: одамларга дориларни қабул қилиш зарурлиги тўғрисида қанчалик уқтириш керак? Менимча, асосий масала шундаки, биз жуда кўп хил дориларни бир вақтнинг ўзида тавсия қиламиз.

Антибиотик ва бошқа кимёвий дориларга қизиқиш ҳозирги замон тиббиётида жиддий бўҳронлар келтириб чиқармоқда.

Одамнинг мураккаб вужудига қандай таъсир қилишини билмасдан, одамнинг руҳий ҳолатига қандай ўзгариш ясашини англамасдан туриб, кўп миқдордаги дориларни буюриш вужудда аслига қайтариб бўлмайдиган жараёнларга олиб келиши мумкин.

Психиатрияда дунё андазаси мавжуд: жумладан, бир вақтнинг ўзида 3 тадан ортиқ дориворни тавсия қилиб бўлмайди, чунки вужудда уларнинг бир-бирига таъсири олдиндан айтиб бўлмас оқибатларга олиб келиши мумкин. Иккинчи жиҳати ҳам бор. Бугунги нейрокимё, психофармакология соҳасидаги танлаб таъсир қилиш даражаси жуда юқори, уларнинг қўшимча таъсир ўтказиш хусусияти энг кам даражада.

Одамларнинг дорилар сифати устидаги маълумотларини ошириш учун аҳолига мўлжалланган тиббий-маърифий дастур тайёрлаш керак.

Антибиотиклар тўғрисида ўзимнинг чиқиша олмаслик жиҳатларимни айтишим мумкин. Агар биз бугун

антибиотикларнинг ишлатилишини тўхтатсак, хавфли касалликлар ва ўлимга элтувчи пневмонияларга олиб келиши мумкин. Бошқа муаммолар бор: нотўғри тавсиялар, анадазаларнинг бажарилмаслиги, ортиқча меъёрда антибиотикларни тавсия қилиш муаммолари. Ҳар бир нарсада меъёрни сақлаш керак, дори-дармон борасида ҳам худди шундай. Ёппасига эмас, балки меъёрий ишлатилса ва кўпроқ ўз руҳиятимизни доимо бошқара олсак, албатта фойдадан холи эмас.

ҚИРҚ УЧИНЧИ ФАСЛ.

Руҳий ёрдам усуллари

Одамга тез тиббий ёрдам кўрсатиш усуллари турли-туман бўлади. Танасига шикаст етганларга ёрдам бериш усулларини деярли ҳамма билади. Қўлингизни кесиб олсангиз, кўкдори (зелёнка) суртиб боғлаб қўясиз. Бошқа ҳоллар юз берганда ҳам, бари бир кимдир биринчи ёрдам усулини қўллашни билади. Аммо руҳий жароҳат олганда нима қилмоқ керак? Кимдир кўчада унинг дилини оғритди, ёки энг яқин одами оламдан ўтди, умр йўлдоши хиёнат қилди, ишхонада асабга тегишди... Асабий тарангликларнинг келиб чиқиш манбаларининг чек-чегараси йўқ, сабабларининг ҳам. Таътил олиб, ҳордиқ чиқарай деб, оилангни бирор ёққа жўнатсанг шундаққина қўшнинг «евроремонт» бошлаб қолади. Хуллас, бу бепоён оламда тинчгина, нафас ростлаб олиш учун бир қарич ҳам жой йўқдек гўё. Барига тишни-тишга қўйиб, тоқат қилиш керакми ёки ақлдан озмаслик учун руҳшуноста бориш керакми? Аммо руҳий асабий тарангликлар ўта оғир бўлса, руҳшуноснинг ёрдами азоблардан бутунлай халос этолмаса ҳам, ҳар ҳолда дардни биров энгиллаштиради.

Энг яхши даво – ташвишларини унутишдир. Муаммоларга қўл силтаб, уларни эсдан чиқариб, кўнгилга хуш ёқадиغان бошқа ишга уннашдир. Бу энг умидбахш ва

шифобахш усул. У фавқуллодда вазиятлардан кейин юз берадиган ҳиссиётли муаммолардан халос қилади. Аввало шу нохуш вазиятни жуда чуқур таҳлил қилиб чиқиш керак. Ёнингизда бирор ақлли-ҳушли инсон, жонкуяр бир биродарингиз турса, Сизга осон бўлади. Икки киши бўлиб бирор холис бурчак топинглар, у жойда Сизларни 2-3 соат давомида ҳеч ким безовта қилмасин. Бу суҳбат давомида ҳаяжонли ҳиссиётлар ва ғам-кулфатлар ҳақида гаплашмай, балки шу фожеага расмий тарзда баҳо бериб чиқинглар, шу воқеага четдан туриб баҳо беринглар. Ундан кейин ички ҳиссиётларингизни юзага чиқаринг, ғам-аламларингизни тўкиб солинг, бу босқичда йиғи-сиғи ҳам фойда беради. Шу вақтда ичингиздаги салбий ҳиссиёт ачиниш ҳислари, кўз ёшлари билан қўшилиб чиқиб кетади. То кўнглингиз бўшагунча ҳиссиётларингизни ифода қилинг. Кўнгил бўшадими, дам олинг, кўнгил тортса, овқатланинг, бир оз сайр қилинг. Энди бошқа бировдан шу воқеа ҳақида фикрини сўранг. Бу билан Сиз шу ҳодисани ўзингиздан узоқлаштирган бўласиз. Агар истасангиз шу воқеани ўзингиз ҳам шарҳлаб беринг. Қайта-қайта такрорлаш орқали Сизнинг кўнглингиз, асабларингиз шу воқеадан «безор бўлади», «чарчайди» ва Сиз уни унута бошлайсиз. Агар унутиш бари бир қийин бўлса, суҳбатни яна қайтаринг.

Қўрқиш, рашк балоси, хафа бўлиш, қаҳр-ғазаб ва аламлар юз берганида ҳам шу усулни қўлланг. Бу ҳолатда Сизни хафа қилган, алам ўтказган одам билан хаёлан суҳбат қуриш ва унга нисбатан қалбингизда жўш урган барча хафачилик ва аламларни тўкиб солиш орқали шу ортиқча нохушликлардан қутуласиз-қўясиз. Суҳбат вақтида овоз чиқариб ёки пичирлаб гапириш яхши натижа беради. Кўнглингиздаги барча гапларни айтиб бўлиб, энди у одамдан «эшитинг». У ҳам Сизга нисбатан ўз фикрини «айтсин». Бу худди шахмату столининг икки томонида ҳам бир одамнинг жой алмашиб, ўзи билан ўзи ўйнаётган ҳолатига ўхшаб кетади. Ўз фикрин-

гизни айтаётган вақтда бир жойда ўтиринг. Мухолифингизнинг Сизга нисбатан «ўз фикрини тўкиб солаётган пайтида», унинг ўтирган жойини қаерда деб тасаввур қилсангиз, ўша жойга ўтиб ўтиринг. Мабодо бировга ёрдам бераётган вақтингизда ҳам, бу ҳолатга эътибор қилинг: танишингиз ўз фикрини айтаётганида бир жойга ўтирсин, бошқанинг фикрини баён этаётганида, жойини алмаштирсин. Суҳбатни то кўнглингиз бўшамагунча давом эттираверинг. Ўша вақтнинг ўзида енгиллик сезмасангиз ҳам, бари бир маълум вақтдан кейин кўнглингиз бўшайди. Фақат бу усулни чала бажарманг, «суҳбат» ярмида чала қолмасин.

Бундан ташқари, асабий таранглик оқибатида ҳиссиётли ҳолатлардан ташқари, айримларда психосоматик оғриқлар ҳам юз беради. Бизга кўпинча ҳамроҳ бўлиб юрадиган оғриқлар руҳий сабаблар оқибатида келиб чиқади. Уларнинг давоси дори-дармонлар эмас, балки тинчлантирувчи ва руҳий ёрдам бўлади.

Психосоматик оғриқлар аломатлари:

- чўзилувчан ва бўғиқ оғриқ;
- давомий оғриқлар;
- руҳий эзилишлар вақтида вужудга келади;
- антидепрессантлар қабул қилинса, йўқолади.

Бунинг давоси бор:

1. Хаёлан ўз танангизни кўздан кечиринг, энг қаттиқ оғриётган майдонни топинг, айрим мушаклар ва мушаклар гуруҳини аниқланг.

2. Оғриқ жойига эътибор қилинг. Диққатингизни ўша нуқтага тўпланг. Оқибатда нохуш сезгилар пайдо бўлади, аммо Сиз тўғри йўлдасиз.

3. Агар оғриқ жуда кучли бўлмаса, уни янада кучайтиринг.

Ана шунда бирдан оғриқ йўқолади ва Сиз енгил тортасиз. Таъсир кучли бўлса, бўлмаса ҳам, бари бир, оғриқдан бутунлай қутулиш учун бу усулни бир неча марта такрорланг. Ана шундагина ундан бутунлай қутуласиз.

Иккинчи усул, аввал айтиб ўтганимиздек, иккита жойдан иборат бўлади. Ўзингиз бир жойга ўтириб оласиз, иккинчи томонига, рўпарангизга ўзингизни безовта қилган ўша аъзоингизни ўтқазасиз. У билан чин дилдан суҳбат қуриш. Ундан аҳвол сўранг, Сизни қачон нима учун безовта қилишини, нима учун оғришини сўранг. Ўзингизга нисбатан қандай фикрда ва ичингизда ўзини қандай ҳис қилишини сўраб-суриштиринг. Четдан қараган одамга худди шу одам ақлдан озиб, ўзи билан ўзи гаплашаётгандай туюлса-да, бари бир, гаплашаверинг. Чунки бу усул жуда фойдали бўлиб, кўпгина «юраги касаллар» ўз юраклари билан суҳбатлашиб, ундан секинроқ, тинчроқ уришини, яхши ишлашини сўраб мурожаат қилганлар ва шу йўл билан соғайиб кетганлар. Бирор аъзо касалланса, шу аъзо соҳиби уни савқи табиий (интуитив) тарзда топиб олади. Бу аъзо билан чин дилдан «суҳбат қуриш ва ўзингизни безовта қилмасликни ундан сўраш»ни амалга ошириш энди ўз қўлингизда. Бу усулларни қўллашдан эринсангиз, асаб бузилганида, асабий тарангликлар рўй берганида, ўша оғриқли жойни ҳеч бўлмаса қўлингиз, бармоғингиз билан босиб, ушлаб туринг, ўзи ўтиб кетади.

Асаб бузилиши, уйқусизлик балосининг давоси сифатида аутотренинг машқларини қўллашни кўпчилик аллақачон ўрганиб олган. Бу усулни қўллашнинг қийин томони шуки, кутилган натижага эришиш учун уни узоқ вақт мобайнида ўрганиш керак бўлади. Замонавий тиббиёт эринчоқларга қўл келадиган усул-тимсолли гипноз орқали бўшашиш усулини таклиф қилмоқда. Бу усул ҳар қандай оғриқли вазиятда ҳам, оғир вазиятда ҳам жуда тез бўшашишга имкон беради. Ёмон оқибатлари ҳам йўқ.

Биринчи машқ: обдан бўшашиш учун ўнгай ўтириб олинг ёки ётинг.

Иккинчи машқ: Шундай бўшашиш ҳолатида қанча қолишни истасангиз ва бундан мақсадингиз нима эканлиги ҳақида ўзингизга буйруқ беринг. «Мен шу ҳолатда 10 дақиқа қолмоқчиман ва кечаси соат 11 да ухлайман».

Ёки: «Мен раҳбаримнинг гапидан ҳаяжонланишни ис-
тамайман, уни унутаман».

Учинчи машқ: «Мен уйқудан қушдай енгил бўлиб
тураман, яхши кайфият билан ишга бораман».

Тўртинчи машқ: тимсолли тасвирли гипноз. Аввал кўз
очиқ бўлади, кейин ёпиқ. Тимсоллар изчиллигига эъти-
бор қилинг.

Диққатни бир жойга тўплаш учун бирор жабҳани тан-
ланг. Аввал унинг бирор қисмига, кейин иккинчи қис-
мига, учинчисига қаранг, кейин диққатни товушларга
қаратинг: соат чиқиллаяпти, ойна ортида мошиналар
гувиллаяпти, барглар шитирлаяпти. Ҳар бирини бажар-
ишда аста-секин сезги тимсолларига ўтинг. Кийимла-
рингиз баданингизга тегиб турипти, юзингизга енгил
шабада урилаяпти, оғзингизда овқат таъмини сезаяп-
сиз. Босқичлар бошидан такрорланади – аввал кўз ор-
қали, кейин эшитиш ва ниҳоят, сезиш босқичи келади.
Аста-секин кўзлар юмилади ва энди бутун диққат –
эътибор ички тимсолларга қаратилади. Аввал Сиз учун
жуда кўнгилли бўлган воқеани тасаввур қилинг. Бул-
тур қаерда дам олгансиз, қайси воқеалар кўнглингиз-
ни чоғ этган. Хаёлан табиатнинг гўзал, сўлим гўшала-
рини, қадимий, афсонавий ўлкалар, саройларни кўз
олдингизга келтиринг. Сиз ўша жойларда ҳузур-ҳало-
ватда бўлгансиз. Ҳозир ҳам шу афсонавий масканлар-
да юрибсиз, энг севган мусиқангиз эшитилиб турибди,
энг севган гуллариңгизни ҳидлаяпсиз, яхши кўрган ода-
мингизнинг қўли Сизнинг қўлингизга тегиб турибди, энг
ёқтирган одамингизнинг товушини эшитаяпсиз,
кўнглингиз қувончга тўлган, яхши кўрган таомингиз-
ни емоқдасиз, жонингиз ҳузур-ҳаловат топаяпти...

Ўз-ўзини тимсолли гипноз қилиш вақтида кўпчилик
жуда тез ухлаб қолади. Бу қўрқинчли эмас, ёқимли дам-
лар тушингизда ҳам давом этаверади. Агар миядан онг-
га амр берилган бўлса, бу ҳолат тушда ҳам давом эта-
веради. Агар бу кўзбаҳшилиқ Сизга енгиллик бахш этса,

уни яхшилаб ўрганиб олинг, ана шунда бу гипноз давомийлиги вақтини қисқартириб, ҳатто иш вақтида ҳам, танаффус вақтларида ҳам қўллайверсангиз бўлади.

Асабий таранглик таъсирлари

Асабий таранглик – одам ўзи учун фавқулодда хавфли, деб қабул қилган вазиятга тушиб қолиши натижасида юз берадиган вужуд ҳолатидир. Бунда одам фақат хавфли, деб қабул қилган хавф ҳақида гап кетаяпти, бу хатар ҳақиқийми ёки шунчаки тасаввур қилиниш оқибатими, бунинг фарқи йўқ. Бу ўзгаришлар кўлами одамнинг бу вазиятни қанчалик даражада жиддий қабул қилиши ва унга қаршилиқ кўрсата олишига қурби етади, деб ўйлашига боғлиқ бўлади. Одам қанчалик кучли даражада хавфсираса, асабий таранглик таъсирлари шунчалик шиддатли бўлади. Асабий таранглик таъсирлари баъзида ижобий ўрин ҳам тутadi. У организмни кучлироқ фаолият кўрсатишга ва тирик қолишга ҳаракат қилишга ундайди. Инсон баъзида қочиб қолади, баъзан қаршилиқ кўрсатади. Асабий таранглик вақтида қон босими кўтарилади, ҳаво алмашинуви кучаяди, юрак уриши мароми тезлашади, кислородга талаб кучаяди, суяк мушакларига кўп миқдорда қон оқиб келади, тер кўп ажралади, мушак тонуси ошади. Бу ижобий томонларнинг ўзига яраша қайта алоқаси ҳам бор. Агар одам доимий равишда бунақа асабий таранглик ҳолатларини бошидан кечираверса, бу ҳолат узоқ давом этса, бунақа физиологик ўзгаришлар одамнинг касалликларга бўлган қаршилиқ кўрсатиш кучини заифлаштиради ва танасининг ўз-ўзини даволаш тузилмалари самарадорлигини пасайтиради.

Асабий тарангликдан сақланиш воситалари

Асаб бузилишларининг пайдо бўлишига энг асосий сабаб-асабий тарангликлар ҳисобланади. Асабий таран-

глик нима ўзи? Вужуднинг ҳар қандай кучли ташқи таъсирларга жавобан юзага келадиган ўзига хос таъсироти «стресс», атамаси билан ифодаланади. Асабий тарангликлар вужуднинг ҳимоя кучларини бутунлай ўзгартириб юборади.

Асабий таранглик ҳолатлари ҳис-ҳаяжонли ва руҳий бузилишларнинг шаклланишига олиб келади. Бу жараён эркак ва аёлларда бир хилда юз бермайди. Аёлларда асабий таранглик ҳолати эркаклардагидан кўра икки баробар кўп учраб экан. Ҳатто бу асабий таранглик ҳолатлари сурункали турга ҳам ўтиб кетар экан.

Асабий таранглик фақат асабни бузиб қолмайди, балки оғир касалликларга ҳам сабаб бўлади. Унинг натижасида қон босимининг зўрайиши касалликлари, юракнинг ишемик хасталиклари, меъда яраси ва ўн икки бармоқ ичак яраси, қандли диабет, тиреотоксикоз, мигрен ва бошқалар пайдо бўлади.

Ҳаддан зиёд толиқиш, руҳий таранглик, жиззакилик, қўрқув, кайфиятнинг тез-тез тушкунликка ва сиқилишга ўтиб туриши, хавф-хатар туйғуси, хавотирлик, йиғлоқлик, бош ва белда оғриқ кўзгалиши, уйқунинг бузилиши (ухлаш қийинлиги ёки жуда эрта уйқу қочиш) ва шунга ўхшаш ҳолларда саломатликка эътиборни қаратиш лозимлиги ва ҳатто зарурлигига эҳтиёж сезилади. Бунинг учун, энг аввало шу асабий тарангликка сабаб бўладиган ҳолларни йўқотиш зарур: зарур бўлса, ишни, иш жойини ўзгартириб, ўрганиб қолинган одатларни, ҳаёт урфини ислоҳ қилиш ва ёқимсиз ҳоллардан қутилиш йўллари топинг. Агар бунинг иложи бўлмаса, унда шу вазиятларга бўлган муносабатни оширувчи бир қатор кураш усуллари мавжуд, булар: бадантарбия билан шугулланиш, нафас олиш машқлари, йога машқлари, аутотренинг, ходими (массаж) ва бошқалардир. Иродаси кучли инсонлар асабий тарангликка кам учрайдилар ёки бардош берадилар.

Яна қўшимча равишда, бир қанча дори-дармонлар ҳам мавжуд, улар асосан ўсимликлардан олинган до-

рилар бўлиб, асабни тинчлантиради, хавотирлик, қўрқув ва асабийлашиш туйғуларига барҳам беради. Аммо ҳар қандай зарарсиз ҳисобланган дорини ҳам ҳаким тавсияси асосида қўллаган маъқул.

Даволанишнинг қай бир усулидан фойдаланманг, қандай дори-дармонларни қўлланманг, ҳаётнинг ҳар бир зарбасига, ҳар бир кўнгилсизликларига донишмандона муносабатда бўлинг, ҳар бир тўсиқдан ўзингизга даҳшатли фожеани тасаввур қилманг, бу дунёда яхши нарсаси ҳам, ёмон нарсаси ҳам учрайди, аммо ҳамма нарсаси ўткинчидир, ҳаммаси ўтиб кетади.

Асаб торлари таранглашганда...

Кўнгли нотинч, асаби бузуқ одам овқат еганда ҳамма кўнгилсиз ҳодисаларни унутиб юбориши керак, акс ҳолда, у овқатни эмас, балки овқат уни сўйди. Меъда ярасининг сабаби ейилган овқат эмас, балки шу овқатнинг «одамни ейиши» бўлади. Агар беморлар юракларини ўртаб ётган ғам-кулфатни бутунлай унутиб юборсалар, ўз дардларидан дори-дармонсиз ҳам қутулган бўлардилар. Ҳолбуки, психосоматик касалликлар миқдори борган сари ошиб бормоқда. Одамлар касал бўлганлари заҳоти ҳакимга бориб, дори-дармонлар қабул қиладилар ёки экстрасенсларга югурадилар. Ваҳоланки, ўз дардларига ўзлари ҳам даво топа олишлари мумкинлиги хаёлларига ҳам келмайди. Ахир, ҳамма касалликлар сабаби аввало ўзимизда, ўзимизнинг асабларимиз ва кайфиятларимизга боғлиқ бўлади.

Ҳиссиётли таранглик мушакларга тарқалади ва бош оғриғи, остеохондроз, артрозларни келтириб чиқаради. Кўз ёшлари билан қўшилиб чиқиб кетмаган кулфат диққинафасликка олиб боради. Доимий ғазабланиб, аччиқланиб юриш меъдага таъсир қилади, хавф-хатар юрак уриши маромини бузади, кўнгилга ёқмайдиган одамлар билан доимий муомалада бўлишга мажбурлик сурункали бурун битишига олиб келади, ўз кўнглидаги ишларни қилиш им-

конияти йўқлиги онкологик касалликларга олиб келади. Меҳр-муҳаббатга, эркаланишларга ташна бўлган кўнгил ўз ниятига етолмаса, аламлар терида намоён бўлади.

Бунақа руҳий ва жисмоний азоблардан қутилишнинг бир йўли бор, бу – кўнгилсиз ҳодисаларни умуман эсдан чиқариб юбориш ва ижобий ҳодисаларни эслаб юришдан иборатдир. Аммо бунга айтиш осон, амалда бажариш анча қийин кечади. Ҳозирги вақтда ҳаёт мароми шунчалик шиддат билан илгарилаб кетаяптики, ҳатто кўпинча кайфият нимадан тушиб кетганлиги, асабий тарангликлар нимадан келиб чиққанлиги ёки ҳаддан зиёд толиқиш сабабини англаб ҳам улгурмайди киши. Англаб етмаган салбий кайфиятлар ботиний онгда тўпланиб бораверади ва вақти келганда, руҳиятга «ҳужум қилади», уни эзиб ташлайди. Шунинг учун одам ўзини тинчлантириш, кайфиятни яхшилаш, тасаввурини ижобий томонга буриш каби машқларини ҳар дақиқада, ҳар хил усулда бажариб бориши талаб қилинади. Энг яхши усули, ҳамма ёмон кайфиятларни, ганимларни эсдан чиқаришдир, Шоир айтганидек:

*Дўстим, хотирангдан қилма шикоят,
Ёддан чиқармоқлик ҳам яхши одат,
Ёддан чиқармоқлик ҳам бир саодат,
Унутмаслик дарди огир ниҳоят!*

*Вақтида унутсанг ором топар жон,
Қалб кўтариб юрмас огир жафони,
Мана мен йилларки, куяман ҳамон,
Ёддан чиқаролмай бир бевафони.*

Эркин ВОҲИДОВ

Маслаҳатимиз: ушбу шеърни ёд олинг ва унга доимо амал қилинг! Эсдан чиқариш фақат «бевафолар»га эмас, ҳамма кўнгилсиз нарсалар ва ҳодисаларга тааллуқлидир.

ҚИРҚ ТҮРТИНЧИ ФАСЛ

АҚЛИЛИК БАЮСИ

Асабий таранглик бутун инсоният оламини қамраб олган. Буни илк бора канадалик олим Ганс Селье 1936 йилда қўллади. У ана шу техникага оид бўлган «босим» ва «тазйиқ», «исканжага олиш», деган маънони билдирувчи бу атамани моддалар қаршилиги ҳақидаги фандан олиб, қўллади. Олим тинмай ривожланаётган тараққиёт даврида энг кўп тарқалган хасталикни «стресс», деб атади ва унинг келиб чиқишини аниқлаб берди. Олимнинг фикрича, асабий тарангликнинг икки хил тавсифи бор экан.

Биринчи тавсиф – илмий доираларга тегишли экан: «Стресс-биологик тизимда ўзига хос бўлмаган ўзгаришларни қамраб олувчи, ўзига хос синдром орқали намоён бўладиган ҳолатдир». Бу ифода сал мураккаб бўлса-да, бу жараёнда инсоният саломатлиги остига қўйилган соат тузилмали бомба борлиги сезилиб турибди.

Иккинчиси эса, сал умид бахш этувчи бўлиб, худди биринчисини рад этаётгандек туюлади. «Стресс – бу ҳаёт лаззати ва мушк-анбаридир». Ҳақиқатан ҳам ҳамма ҳиссиётлар ва кечинмалар асабий таранглик билан чамбарчас боғлиқ бўлади. Психотерапевтлар бу ҳолатни «Стендал синдроми» номи билан атаганлар.

Стендал 1817 йилда, Флоренция музейларидан бирида Уйгонимш даври тасвирий асарларини кўриб чиқаётган пайтида, бу ҳисни бошидан кечирган эди. Таассуроти шундай кучли эдики, у шу ернинг ўзида ҳушидан кетиб йиқилди. Бунақа ҳодисалар содир бўлиб тургани учун туризмнинг бошқармаси бунақа асабий таранглик табиатини ўрганишга бир неча ўнлаб миллион долларни ажратди.

Бу ҳолат ҳаммада ҳам юз беравермайди, ҳар бир томошабин ҳам гўзаллик олдида ҳушидан кетиб, йиқилмайди. Биз, гўзал қизни ойнаижаҳонда кўриб қолиб ёки

қизнинг юзидаги парда кўтарилиб кетган пайтида уни кўриб қолиб, ҳушидан кетган йигитлар ҳақидаги дoston ва эртакларни кўп эшитганмиз, ammo гўзал санъат олдида ҳушини йўқотиш ҳақида кам нарсa биламиз.

Бир неча йил аввал Санкт-Петербургдаги Эрмитажда «Иван Грозний ўз ўғлини ўлдирмоқда», деб номланган картинани томоша қилиб, азбарои таъсирланиб кетганидан, Иван Грознийнинг кўзини пичоқ билан дабдала қилиб ташлаган Максим Балашов деган йигит ҳақида рўзномалар шов-шув кўтаришиб, уни салкам жиннига чиқариб қўйишганди. Балки М. Балашовни бу ишда қоралаб бўлмас, балки у санъат олдида, мусаввир санъати олдида лол қолганидан шу ишга қўл ургандир. Балки у санъатни бошқалардан кўра теран ҳис этар. Бунинг учун қалб жуда нозик бўлиши керакдир? Унда, гўзаллик мусобақаси ғолибасининг юзига жавҳар сепиб юбориш ёки жуда машҳур одамларни, санъаткорларни маҳв этишга уринишларни, «фанат» деб ном олган ёшларнинг ўз «кумирлари» орқасидан нариги дунёга ҳам кетишдан тоймайдиганларни қандай тушунмоқ керак?

Олимларнинг фикрича, салбий ҳис-туйғулардан кўра, ижобий ҳис-туйғулар асабни камроқ қўзғатар экан. Аммо баъзилари қувончнинг ҳаддан зиёдалигидан ҳушдан кетадилар, кутилмаган бахтдан ўлиб қоладилар.

Франсуз комедианти Пьер Огюстен Бомарше отасига ўзининг «Севиля сартароши» асарини ўқиб берар экан, бундан тўлқинланиб кетган ота ўша ернинг ўзида жон таслим қилди. Бутун дунёга маълум ва машҳур бўлган Раж Капур ўз мамлакатининг энг олий даражадаги кинематография мукофотини Ҳиндистон президенти қўлидан олиш вақтида ҳушидан кетиб қолди ва орадан кўп ўтмай дунёдан ўтди. Ёки ўзимиздан мисол келтирсак, Улуғ Ватан урушида жанг қилиб юрган ўғлидан қорақоғоз олган она мотам тутиб юрганида, кутилмаганда дарвозадан соппа-соғ кириб келган ўғлини бир марта бағрига босиб, ўша ернинг ўзида жон таслим қил-

гани ҳақида эшитганмиз. Бу ҳолларнинг ҳаммасида инсон умрига завол бўлган қотил – асабий таранглик сабабчиси – адреналиндир. У қонда босимни шунчалик кескин кўтариб юборадик, босимга қон томири деворлари дош беролмай, ёрилиб кетади...

Худого шукурки, ҳар кунги асабий тарангликлар бизда бу даражада кучли ҳиссиёт уйғотмайди.

Кейинги ўн йилликларда бу ҳолат бизга шунчалик ҳамроҳ бўлиб қолдики, мутахассислар бу асаб қўзғалишларига оддий ҳол сифатида қарашга ўрганиб қолганлар ва энди уни касаллик, деб ҳисобламай қўйганлар. Уларнинг айтишларича: «Асабий тарангликларни бошдан кечириш жуда оддий ҳол. Ундан қутилишнинг йўли – одамзод қадам босмаган бирор оролга бош олиб кетиш ёки беҳуш бўлиб ётишдир».

Ёки яна бир учинчи йўли: «Қанақалигидан қатъий назар, бирор-бир эҳромнинг устига ёки бошқа баланд жойга жойлашиб олинг, у фақат баланд бўлсин, таги мустаҳкам бўлсин. У ерда ўйин-кулги йўқ, аммо ташвиш ҳам йўқ. Сиз у ерда ёлғизсиз, аммо тинчсиз, ҳеч ким билан тортишмайсиз».

Аммо ҳаммани ёппасига эҳром тепасига чиқишга даъват қилишга ҳожат йўқ. Инсон ўз бошидан кечириётган асабий тарангликларни камайтириши мумкин. Асабий тарангликлар одамга ички имкониятларини ишга солиш, куч-қувватини сафарбар қилиб, ҳамма ишларига муваффақиятли счим топишга, истакларини амалга оширишга ундаб турар экан, ёлғизликка интилишга ҳам эрта. Бундай асабий таранглик ижобий бўлиб, унинг таъсири остида спортчилар жаҳон рекордини ўрнатадилар, махфий айғоқчилар террорчиларни ушлайдилар, талабалар имтиҳонлардан яхши ўтадилар. Мутахассисларнинг фикрича: «Стрессиз тараққиёт ҳам йўқ» экан. Асаб таранглашганида ҳакимлар вужуд аъзоларини бўшаштириб, тинчлантириб, асабий тарангликнинг олдини олишга даъват этадилар. Аммо доимий бўшашиш ҳола-

тида юриб бўлмайди, бўшашиш ҳолатининг узлуксиз бўлиши асабий тарангликдан ҳам даҳшатли бўлади! Биз кечқурунлари роҳат-фароғат оғушида уйқуга кетар эканмиз, тақдир ана шу роҳат вақтида бизга энг машъум зарбаларини тайёрлаб қўйишини баъзан билмай қоламиз...

Аммо доимо «энг юқори пардада» ҳам юриб бўлмайди. Унинг узоқ давом этиши ҳам хавфли. «Яхши» асабий тарангликни «ёмон» асабий тарангликдан ажратувчи чегарани босиб ўтишингизни «ёмон» асабий тарангликнинг ажралмас йўлдоши-руҳий азобланиш бошланганидан билиб оласиз. Руҳий азобланиш ҳолати шундайки, бирор арзимас ҳодиса юз бериб қолса, инсоннинг бутун ҳаёти худди шу ҳодисага боғлиқ бўлиб қолгандек, шу ҳодиса туфайли ҳаётнинг маъниси қолмагандек туюлади. Не умидлар билан тайёрланган лойиҳангиз бир дақиқада кераксиз қоғоз уюмига айланиб қолади, илмий ишларингиз бир оғиз сўз билан чиппакка чиқади, кимлардир маломат тошларини отишади, орқангиздан ғийбат ва тўхматлар қилишади, энг севган, ишонган кишингиз ёки дўстингиз хиёнат қилади, яқинларингизнинг Сизга бўлган муносабатлари ёмон томонга ўзгаради, ҳеч кимни кўргингиз, ҳеч қаёққа чиққингиз келмай қолади, ҳамма нарсадан тўйиб кетасиз... Ўзингиз билган, ҳакимлар тавсия қилган дори-дармонларни қабул қилишни бошлайсиз. Қалб туғенини, вужудингиз фарёдини дорилар билан бўғиб ташлайсиз ёки бўғиб ташламоқчи бўласиз. Ҳакимлар фақат дори ёзиб беради. Шу дорилар балки ичингиздан тошиб келаётган ҳайқирикни бўғди ҳам дейлик. Аммо бу вақтинчага, то навбатдаги асабий тарангликкача давом этади. Асаб тарангликлари оша боргани сари, вужудда заиф жойлар ва аъзолар ҳам кўпая боради. Асабий тарангликлар Сизнинг эсингиздан чиқиб кетган бўлса ҳам, танангиз уни «унутмайди», у ҳар қандай сабаб ва баҳона топилишини кутади, холос. Баҳона топилди дегунча, асабий тарангликлардан қутулиб қолишга ҳара-

кат қилади. Бу вулқон отилишига ўхшаб кетади. Бундан қутулишнинг энг яхши ва осон йўли – унга қарши курашиш бўлади. Тезда кураш бошланмас экан, асабий тарангликлар одамнинг иродасини букади, ҳаёт гўзаллигини сезишдан маҳрум қилади, аъзоларини бирин-кетин ишдан чиқариб, бутун вужудни ўзига қул қилиб қўяди.

Қалб тугён урганда...

Ҳис-ҳаяжонга тушган одамнинг ички муҳитида ҳақиқий нейроэндокрин бўрони юз бермоқда: асаб системасининг қўриқчиси бўлган гипоталамус гипофизга биокимёвий аломат – кортиколиберин гормонини юборади, бу билан уни кучли равишда адренкортикотроп гормонларини (АКТГ) ишлаб чиқаришга мажбур қилади. АКТГ қон билан биргаликда буйрак усти беzi пўстлогига келиб тушади ва у ерда, вужудни асабий тарангликлардан ҳимоя қилувчи кортикостероидларнинг пайдо бўлишини рағбатлантиради. Бу айни пайтда буйрак усти безларининг мия моддаларида «хавф-хатар гормонлари» – адреналин ва норадреналин зўр бериб ишлаб чиқарилади. Улар бизни қарши ҳаракат қилишга чоғлантиради – ё ҳужумга ўтилади, ёки қочиб қолинади: яъни уларнинг таъсири остида юрак тез-тез ура бошлайди, мушак тонуси ва қонда қанд миқдори ошади, қон томирлари тораяди, қонни қуюқлаштиради ва унинг ивиш хусусияти (томирда қоннинг қуюқлашиши хусусияти)ни оширади, агар ганим бизни жароҳатлантирса, қоннинг ивиши кўп қон йўқотишдан сақлайди.

Бу жараёнларнинг артерия қон томирлари босимини кескин кўтариб юбориш вазияти унчалик муҳим эмас. Агар биз ҳамма баҳсларни куч ишлатиш орқали ҳал қилсак, унда мушаклардаги жисмоний фаоллик оқибатида сут жавҳари ҳосил бўлади. Бу жавҳар қон томирларини кенгайтиради, натижада вужуд қон босимининг зўрайишидан сақланиб қолади ва юракка юк камроқ тушади. Ҳозирги замон одамларининг бахтсизлигими ёки

шўрими шундаки, улар «ҳаракатсиз стресс»ни бошидан кечиришга маҳкум. Баҳсларни ҳадеб мушт ёрдамида ҳал қилавериш ҳозирги замон одамига хос эмас. Ҳолбуки, табиатнинг ўзи шундай жиддий вазиятда вужуднинг хатарли ҳоллардан ҳимоя қилинишини кўзда тутиб, ундан халос бўлишга имкон яратиб берган. Муштлашув ёрдамида муаммоларни ҳал қилиб қўяқолиш вужудда юз берган издан чиқишларда, уни изга солишга ёрдам беради. Аммо бу сўзларни ҳар бир баҳсли ҳолларда муштларни ишга солиб, қўл жангига ўтишга даъват қилинапти, деб тушунилмасин. Биз бошқача йўл тутамиз.

Ўткир асабий таранглик ҳолатининг аломатлари – кучли, шовқинли нафас олиш, юрак уришининг тезлашиши, юзга қон қуйилиши (тепиши), қўл бармоқлари ва тиззаларда титроқ сезгиси, бошдан тер қуйилиши, оғиз қуриб қолгандек бўлиши, томоққа тугун тиқилиб қолгандек туюлиши, овознинг «бўғилиб қолиши», қўл-оёқнинг музлай бошлаши каби белгилари юзага келган заҳоти ўзингизни қўлга олинг: 10 гача сананг, кейин бурнингиз билан чуқур нафас олинг, нафасни ушлаб турунг ва яна бурун орқали чиқаринг, бутун танангиз билан керишинг, беш марта тинч нафас олинг, бир вақтнинг ўзида қорин мушакларини бўшаштиринг. Нафасни жуда чуқур олинг ва шундай жуда чуқур чиқаринг. Машқни 4 марта қайтаринг. Ҳар бир нафас даври давомида нафас олганда ҳам, чиқарганда ҳам мушак гуруҳларидан бирини бўшаштириб боринг: аввало оёқ, кейин қўл ва тананинг юқори қисми мушакларини, ундан сўнг жағ ва ниҳоят, қорин прессини бўшаштиринг.

Асабий тарангликка қарши коктейллардан фойдаланинг: бир ош қошиқда қуритилган мармарак барглари устидан бир стакан совуқ сут қуйинг, қайнагач, 10 дақиқа давомида паст оловда тутиб турунг, докадан ўтказинг ва яна қайнатиб, сал совугач дарҳол ичинг. Ёки бир чой қошиқ оддий ялпиз, мойчечак ёки лимунўтни бир пиёла қайноқ сувга чойдек дамлаб ичсангиз ҳам бўлади.

Бақбақанинг ички қисми марказини, шунингдек, би-лак-тирсак бурмаларидан уч бармоқ юқоридаги билак-нинг ички томон сирти марказидаги антистресс нуқта-ларини шаҳодат бармоқ билан айлана-доира ҳолатида ходими(массаж) қилинг (соат миллари бўйлаб 9 марта айлантисиз ва унинг тескари томони бўйлаб 3-4 дақиқа давомида уқалайсиз). Ўрта бармоқларни босинг, сиқинг ва биров тортиб қўйинг, ҳар қўлни 2-3 дақиқадан уқаланг, бу қон босими ва юрак фаолиятини асли ҳоли-га қайтаради.

Асабий таранглик юз бергани заҳотиёқ ундан қочинг. 20 дақиқа давомида тез-тез юриш, секин, лўкиллаб чо-пиш ҳам эндокрин тизими фаолиятини яхшилайти ва бузилган асабларни тинчлантиради. Иложи бўлса, та-биат қўйнига саёҳатга чиқинг, дарёларда чўмилинг, эшкак эшинг, Чимёнга чиқиб чанғида учинг, хуллас кўнгилни нима шод этса, шуни қилинг.

Асабий таранглик юз беришини олдиндан тусмоллаб қўйинг ва уни тўлиқ қуролланган ҳолда кутиб туринг. Агар нохуш учрашув кутилатган бўлса, сал олдинроқ (бир соатча олдин) 15-20 томчи валокордин, корвалол, новопассит ёки арслонқуйруқ дамламасидан ичиб олинг. (У ҳам тинчлантиради ва ҳам қон босимини пасайтира-ди).

Агар хизмат жойида низо юз берса ва уйга кетишга ҳали вақт бўлса, унда у столга қапишиб қолманг. У ёқ - бу ёққа юринг, машқ қилинг, бошқа қаватларга чиқиб-тушинг. Уйда эса, у ёқ - бу ёқни йиғиштиринг, аввалдан қолиб кетган кирларни ювиб қўйинг, қўлингиз тегмай ётган ишларингизни битириб олинг.

Ёки атрофга қаранг, кўзингиз тушган нарса ва бу-юмларнинг хусусиятларини хаёлингиздан ўтказинг, ҳар ҳолда шу ҳам фикрингизни чалғитади. Осмонга боқинг, қизиқроқ китоб ёки рўзнома топиб ўқинг, аквариумдаги балиқларни томоша қилинг, ўзингизга нима ёқса, шуни бажаринг.

Кўзингизни юминг, хаёлан бир расмни чизаётганлигингизни тасаввур қилинг. Бирорта белгини ҳам чизиб кўринг, хаёлий сувратлар фикрни тинчлантиради ва уни тартибга солади.

Асабларни хушбўй ҳидлар билан тинчлантиринг. Хонанинг эшик-деразаларини зичлаб беркитинг, ўзингизга энг ёққан атирми ёки гулни хонага олиб киринг ва ярим соатча уни ҳидлаб ўтиринг. Бу муолажани дастлаб ярим соат давом эттириб, кейинчалик 2-3 соатгача етказинг.

Иссиқ ванна қабул қилинг. 10 томчи эфир ёғини ваннага солиб қўйинг. Унга хушбўй ҳидли томчилар қўшинг, истаган тарафга ёнбошлаб олиб, елка ва бўйингизни ишқалаб, массаж қилинг. Уйдан ташқарида юрганда дастрўмолчангизга атир сепиб юринг ва уни тез-тез ҳидлаб қўйинг.

ҚИРҚ БЕШИНЧИ ФАСЛ.

А САБИЙ ТАРАНГЛИККА ҚАРШИ ҲИДЛАР

Руҳияти бузилган, асаблари таранглашган беморларни хушбўй ҳидлар билан даволашга уриниш қадим замонлардан буён қўлланилиб келмоқда. Руҳи бузила бошлаганларга, асосан райҳон, раъно каби ҳиди ўткир гиёҳларни шу бемор ётган хонага киритиб қўйганлар, уларнинг кўзини қувнатадиган воситалар – чиройли очилган гуллар, каштанлар уй ичига илиб қўйилган. Уларнинг таомига ҳам гиёҳлар кўп қўшилган. Айниқса, ароматерапия айниқса, ҳозирги вақтда бутун дунёда кенг қўлланилмоқда. Асабни тинчлантирувчи хушбўй гиёҳлар бизнинг ўлкамизда мўл-кўл, фақат уни топиб фойдаланилса, бўлди.

Салбий ҳис-туйғулар ҳаддан ошиб кетганини сезсангиз, - райҳон, хушбўй ноклар, ёронгул, долчин, сарв дарахтларининг барги ва гулларини топиб ҳидланг, хонангизга осиб қўйинг.

Қаттиқ чарчагангизни сезсангиз – пўртахол (апельсин), яронгул, туринж (лимон), қораарча, ялпиз ҳидланг.

Бош оғриғи, асаб толиқишида – райҳон, қалампирмунчоқ (чиннигул), туринж, ялпиз ҳидланг, уларга қараб ўтиринг.

Уйқусизликда – райҳон, ёсумангули, арпабодиён, долчинни ҳидланг.

Ақлий толиқишида – райҳон, ялпиз, тизимгул, қораарча, жамбил ҳидланг.

Хотира сусайганида – райҳон, қалампирмунчоқ, атиргул, хушбўй олмалар ҳидланг, таомга қўшиб тановул қилинг.

Толиқишида – райҳон, тизимгул, долчин, занжабил ҳидланади, чойга ёки таомга ҳам қўшилади.

Асаб бузилишида – арпабодиён, ванилин, тоғрайҳон, лавзей ҳидланади.

Йиғлоқликда – грейфрут, тоғрайҳон, лаванда, сандал ҳидланг.

Ваҳимага тушган одам – арпабодиён, пўртахол, атиргул ҳидласин, уларни еса ҳам бўлади.

Руҳий азобланишида – пўртахол, долчин, миртагул, ялпиз, оққарағай, атиргул, мармарак ҳидлансин.

Тунда даҳшатга тушиш, қўрқувлар юз берса – арпабодиён, пўртахол, атиргул ва сандал ҳиди ҳидлансин.

Терида асабий тарангликлар оқибатида доғлар пайдо бўлса – грейфрут, лимунўт, атиргул, мойчечак ҳидлансин.

Соч тўкилишида – грейфрут, занжабил, қарағай, мармарак, эвкалипт ҳидланса, фойда беради.

Қизил қон томирлари босими ошганда – яронгул, туринж, қораарча, шивит ҳидланади, дамлаб ичилади.

Юрак уриши тезлашганда - (тахикардия) - арпабодиён, ялпиз, лавандалар ҳидланади.

Юракда оғриқ турса – яронгул, лаванда, иланг-иланг, ялпиз, розмарин олмаси ҳидланади.

Ошқозон оғриғида – арпабодиён, ялпиз, йирик нок, тизимгул, сарв барги, райҳон, атиргул, қалампирмунчоқ, қарағай, арпабодиён ҳидланади.

Қонда қанд моддаси ошса – ёронгул, грейфрут, туринж, қораарча, эвкалипт ёрдам беради.

Мушаклар тиришишида – тизимгул, қалампирмунчоқ, тоғрайҳон, занжабил, долчин, ялпиз, мойчечак, розмарин ҳидланг.

Вужуднинг ҳимоя кучлари заифлашганда – арпабодиён, қалампирмунчоқ, тоғрайҳон, арча шохлари, қарағай, долчин, туринж, ялпиз, норанж (мандарин), миртагул, қораарча, оққарағай, розмарин, мойчечак, тоғжамбил, эвкалипт шохлари Сизга қувват беради.

Энг кўрқоқ жонивор ҳисобланган қуённинг буйракусти безлари, асосан адреналин ишлаб чиқаради, ваҳший ҳайвонларники эса – нордреналин ишлаб чиқаради. Бунақа аломатлар одамларда ҳам учрайди.

Масалан: йили шер бўлган одамда ҳиссиётли асабий таранглик пайтида кўп миқдорда норадреналин ишлаб чиқарилади. Бунақа одамлар асабий таранглик вазиятларида ўзларини жуда бардам тутадилар, ўзларини йўқотиб қўймай, дарҳол чора-тадбир кўришга киришиб кетадилар. Уларда ички имконият захираси кучли бўлади. Бунақа одамларни «Шердек юраги бор», дейишади. Бу турдаги одамлар оддий, бир маромда кечадиган ҳаётга тоқат қилолмайдилар, уларга доимо ўз кучларини сарф қиладиган вазиятлар керак бўлади. Уларга маслаҳатимиз: ҳар куни иложи борица тоза ҳавода кўпроқ юринг, далага, қишлоққа боринг, тоққа чиқинг, истироҳат боғларида аста-секин яёв юриб сайр қилинг. Ўрмонларда, сердарахт жойларда ҳаво салбий ионлар билан бой бўлади, бу ҳаво Сиздаги асаб таранглигини пасайтиради, тинчлантиради.

«Қуёнсифат» одамлар яхши ишлайдилар, яхши дам оладилар, аммо фавқулодда бир ҳолат юз бергудек бўлса, ўзларини йўқотиб қўядилар.

Улар фикрларини бир жойга тўплашлари ва тетикланишлари учун уйда бир шаршара ҳосил қилишлари лозим бўлади. Бу шаршара уйдаги ижобий ионларни йўқотади. Бу ижобий ионлар одамни паришонхотир, бўшанг қилиб қўяди. Муздай сувни бор босими билан оқизиб қўйиш керак. Сув оқими қўлювгич чаноғи четларига урилиб оқаётганида, унинг яқинида, ярим метр (50 см) масофада ўтирилади. Сув зарралари бутун атрофни қоплайди, ҳаммаёққа сачрайди. Унинг олдида ўтирган одам ўзини кучли, бақувват ҳис қилади.

Вулқон одам – бу одамларда ҳамма ҳис-туйғулар бирга қўшилиб келади. Уларда хавф-хатар гормони ҳам, барқарорлик гормонлари ҳам етарлича бўлади. Улар ҳис-туйғу жиҳатдан беқарор бўладилар, воқеа-ҳодисаларга дадил жавоб қайтарадилар, кайфиятлари кескин ўзгариб туради ва улардан ҳар нарсани кутиш мумкин.

Агар ана шу хусусиятлар кимда бўлса, бу инсоннинг уйида доимо паст овозда ёқимли мусиқа янграб турсин. Мусиқа асаб бузилишларини бир мувозанатга солади.

ҚИРҚ ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

ОММАВИЙ ВАҚТ ТАРАНГЛИГИ

АҚШ Саломатлик ва касбий хавфсизлик Миллий институтининг берган маълумотларига кўра, 46 фоиз америкалик иш вақтига ҳар ҳафтада 40 соат вақт сарфласа, 45 фоизи иш вақтидан ташқари ҳам кўпроқ ишлашга мажбур экан.

Америкаликлар бутун умрлари давомида юриб кетаётган поездга сакраб чиқар ва ҳали тўхтамаган поезддан сакраб тушиб қолар экан. Ҳозирги оммавий вақт танглигидан бутун олам қийналмоқда.

Эрталаб ишга шошилиш, сўнг уйга ошиқиш, уй ишларини қилиб улгуришга шошиб-пишиш сабабли одамлар етарлича ҳордиқ чиқара олмайдилар, севган ишлари билан шуғуллана олмайдилар, болалар тарбиясига

ҳам вақт кам ажратилади. Иши дурустроқ бўлганлар ишидан ажралиб қолишдан қўрқиб, раҳбарига ёқиш учун кўпроқ ишлашга ҳаракат қиладилар.

Бозор иқтисодиёти домига илинганлар қишин-ёзин чанг-тўзонга тўлган, ёзда тандирдек қизиб кетадиган, қишда қаҳратон совуқ бўладиган бозорларда ўтирадилар. У ердаги шовқин-сурон, бақир-чақирлар, кўпол муомалалар асабни тез орада ишдан чиқаради. Бозорда қанча кўп ўтирса, савдоси ва фойдаси кўп бўлишига ишонган «бизнесчи» дам олиш нималигини ҳам унутади.

Қадимги жамоа тузумида одамлар ўзлари учун ов қилганлар. Қулдорлик даврида уларнинг эгалари қамчи остида ишлашга мажбур қилган. Феодализм даврида очлик мажбур қилган. Эндиги даврда ҳам худди ана шу эҳтиёж, яхшироқ яшаш истаги уларни дам олмай ишлашга мажбур қилмоқда. Ишлаш мажбурияти одамларни шунчалик ўз домига қаттиқ тортганки, улар ҳатто еб-ичишдан орттирган тақдирларида ҳам қоникмайдилар. Яна ва яна ишлайверадилар. Ҳакимлар ва руҳшунослар одамлардаги хавфли бу одатни майпарастликка тенглаштирмоқдалар.

Бир журналда ҳазилми-чинми қилиб: «Меҳнат одамни маймунга айлантиради», деб ёзишган эди. Ҳар бир ҳазилнинг остида оз бўлса-да, ҳақиқат ётади. Чунки одамларнинг ҳаётида ишдан бошқа ўзига тортадиган ҳеч нарса қолмагандек. Фақат ишхонада кўпчилик ўзини енгил ҳис қилади, кўнгли ёзилади, одам қаторига қўшилгандек бўлади. Аммо ҳамма нарсада ҳам меъёр ва чегара бўлади. Иш, меҳнат тирикчиликнинг энг асосий манбаи бўлиши билан бир қаторда, асабий тарангликнинг ҳам энг асосий ўчоғи ҳисобланади.

Хориж олимларининг аниқлашларича, ишдан энг кўп азоб чекадиганлар ва асабий тарангликка мубтало бўлгувчилар:

Шахтёрлар, учувчилар, полициячилар, журналистлар, стоматологлар экан.

Асабий таранглик хавфи камроқ бўлган касблар: ўқитувчилик, сотувчилик, муҳандислик ва ҳисобчилик, дастурловчилик, банк ва чичихона хизматида банд бўлмоқлик экан.

Ишдаги асабий тарангликлар руҳонийлар, астрономлар, музей ходимлари ва кутубхоначиларда камроқ экан.

Қизиқарли ва ижодий иш одамнинг ҳаётини чўзади. Британия тиббиёт журнали муаллифлари: «Зерикарли ва аҳамияти кам бўлган ишлар одамни ўлдиради», деб ҳисоблашади.

Инфарктга энг кўп олиб келадиган касблар: швейцарлик, котибалик ва почтачилик экан. Улар ўзларича ҳеч қандай ташаббус кўрсатолмайдилар, ўз имкониятларини ҳаётга жорий қилолмай қийналадилар.

Бу хасталикларга учрамаслик учун ўз вақтингизни соат-дақиқаларга бўлиб чиқманг. Кун тартиби тузманг, ҳедеб ишга ўзингизни ураверманг. Ўз қалбингизга, қизиқिशларингизга қулоқ солинг, ўзингиз учун ҳам вақт ажратинг. Минг ишлаганингиз билан бари бир эҳтиёжларингизнинг барини қондиrolмайсиз. Эҳтиёж ҳеч қачон адо бўлмайди. Инсон умри эса жуда қисқа. Бунчалик куч-ғайратни сарфлаб ишлайверишнинг фойдаси йўқ экан.

Энди юзага келган асабий тарангликдан қутилишнинг иложини ўйлаш керак. Бўшашиш машқлари, аутотренинглар ёки бирор хил дори-дармонлар бундай ҳолларда кам фойда беради. Машқлардан кейин бир оз дам олиб улгурмай, яна ишга чопиш ҳамма муолажани йўққа чиқаради. Бунинг энг ишончли воситаси – иш кунини бир ёки икки соатга қисқартиришдир. Агар иш кунини қисқартириш, дам олиш ниятларингиз бошлиқларга ёқмаса, унда бошқа иш қидиринг. Чунки бир куни йиқилиб қолсангиз, бошлиғингиз Сизни боқолмайди ҳам, оилангизни таъминлай олмайди ҳам. Яна битта Сизга ўхшаганини топиб олади. Сиз эса дабдурустан – ногирон бўлиб қоласиз.

Бизда бир йилда бир марта таътилга чиқиш умумий бир қоида бўлиб қолган. Олимларнинг ҳисоблаб чиқишларича, йил давомида тинмай меҳнат қилган одамнинг бир йилда бир марта дам олиши етарли эмас экан. Ўн бир ой давомида сарф бўлган куч-ғайрат ва асабни бир ойда тиклаш қийин экан. Кўпинча таътилга чиққан одамлар, айниқса аёллар, йил давомида иш кўплиги учун битмай қолган ишларини тугатишни мўлжаллайдилар. Тўй қилиб оладилар, қурилаётган уйнинг кам-кўстини битирадилар ва ҳоказо. Ҳатто ишдагидан баттар толиқиб қоладилар.

Ҳамма идораларда ҳар хил миллат одамлари меҳнат қиладилар. Йил давомида чала қолган ишларини битириб олиш учун таътилга чиқаётганларнинг кўпчилигини ўзбеклар, яъни маҳаллий миллат вакиллари ташкил қилади. Бошқа миллат вакилларига бу ташвишлар тааллуқли эмасдек. Улар бирор байрамми, таътил кунларими бўлиб қолса, дарҳол шаҳар ташқарисидаги жойларга йўл оладилар ва мазза қилиб дам олиб келадилар. Бу соҳада улардан ўрнатилган олса арзийди.

Ҳаётдан завқ ола билинг

Ҳаётда ҳамма жойда ҳам ўзини, нафсини тийиб юришнинг ҳожати йўқ. Ўзини ҳамма нарсадан қисадиган одамлар ҳаётдан завқ олиб, роҳатланишни билмайдиган иродасиз шахслардир.

Учинчи минг йилликда бу фикр энди оммавий ташхисга айланиб кетмоқда. Олимларнинг фикрича, дунёда аввал номаълум бўлган руҳий бузилишлар авж олмақда. Бу ерда гап иш ва ижтимоий асабий тарангликларнинг доимий ҳамроҳи бўлган ташхис — ангедония ҳақида кетмоқда. «Ангедония» сўзи юнонча сўз бўлиб, у «норозилик», «қоникмаслик», деган маънони англатади. Бу хасталик аввало ҳаётдан баҳра олишни билмайдиган, бутун борлиғи билан ишига, хизматига муккасидан кетган одамларга ёпишади. Бутун борлиғи билан

меҳнатга шўнғиб кетган одамлар мол-дунё ташвишида ҳамма нарсани унутадилар. Кўзларига иш ва пулдан бошқа нарса кўринмайди. Аммо истаган бойлигини қўлга киритиб бўлгач, ундан завқ олишга қурбилари етмай қолади.

Умр бўйи кўп пул топдим, лекин бу пуллар дардларга дармон бўлмади. Ҳолбуки ҳаётнинг завқи, яшашнинг гашти оддий кўринган нарсаларда бўлади. Масалан, эрталаб Сизни ҳеч ким уйғотмайди. Ишга бормасиз. Хоҳлаган вақтингизгача тўшакда чўзилиб мазза қилиб ётасиз. Кўнглингиз тинч, хотиржам, ҳар қандай ташвишдан ҳоли. Агар то тушгача шундай тинч ётсангиз, беҳисоб бойликни қўлга киритгандек ҳузур қиласиз. Ҳақиқий бахт — бу тинчлик-хотиржамликда, роҳат-фароғатда бўлади. «Касалманд шоҳдан соғлом гадо бахтлироқдир», дейдилар. Ҳақиқий бахт энг оддий кўринган одатлар, қизиқишларда бўлади. Агар Сизда аввал мавжуд бўлган бирорта қизиқиш ҳали ҳамон сўнмаган экан, демек Сиз ҳали ангедония домига тушмабсиз. Бир вақтлар ҳаётингизнинг мазмунидек ҳисобланган балиқ овими, китоб ўқишми, бирор жониворга меҳр кўрсатишми ёки бошқа эрмаклардан совиб кетмаган бўлсангиз, демек ҳали асабларингиз бутун экан, бойликка интилиш, амал эгаллаш дарди Сизни бутунлай банд этиб улгурмабди.

Кўпинча оммавий ахбор воситалари орқали ёши улғайиб қолган одамларнинг спорт билан шуғулланиб юриши, эшкак эшишлари, узоқ юртларга саёҳатга чиқишлари ёки футболга жуда қизиқишларини кўриб, ҳавасингиз келади. Шунча куч-ғайратни улар қаердан оларкинлар, деб ҳайрон қолади, киши. Бошқа бирлари, ўзлари ёқтирган овқатларни ёки янгича усулда пиширилган бирор таомни татиб кўриш учун маблағини аямайди. Яшашнинг роҳати мазали таомда, деб биладилар. Ҳузур-ҳаловатлари учун пулни аямай сочадилар. Ҳаётдан лаззатланиш учун ҳамма нарсани қиладилар. Бунақа одам-

лар ўзларини жуда бахтли, деб ҳисэтадилар, ҳаммадан узоқроқ умр кўрадилар, қанчалик кўп меҳнат қилсалар ҳам сира чарчамайдилар. Асаблари ҳам бузилмайди.

Бунга мисол тариқасида нефт қироли Жон Рокфеллерни олсак. Нефт бизнеси бўйича у 900 млн доллар миқдорида бойлик тўплаганидан кейин (1913 йил), 58 ёшида ишдан кетди ва қолган қирқ йилини ҳузур-ҳаловат ва маишатда ўтказди.

Ёки, автомобил империяси қироли ҳисобланган Генри Форд танбал, ялқовлиги билан ҳаммага машҳур эди. У кун бўйи иш кабинетидаги кенг нимкатда ялпайиб ётар эди. Аммо автомобил оламини бошқариш унга қийинлик қилмас эди. Машҳур рассом Пабло Пикассо ҳам тамаки чекиш ва аёлларни севишни 90 ёшдан ошганда ҳам тўхтатмади. Бунақа мисолларни кўплаб келтирса бўлади. Демак иш билан бирга ўзига ёққан машғулоти-ни ҳам бирга қўшиб олиб борилса, ҳам ишдан ва ҳам ҳаётдан бир вақтнинг ўзида лаззатланиш мумкин экан. Севган ишини ташламаса, мажбурий хизмат ҳам чарчатмас экан.

Узоқ юртларга саёҳат қилишни истамайдиган одам кам топилса керак. Албатта ҳаммада бундай истак бўлса-да имконияти етишмайди. Иссиқ ўлкаларда бўлишни истасангиз ўша ўлка манзараси акс эттирилган, расмларни деворга осиб қўйинг, уйингизга норжил(кокос), анбаҳ (манго), банан каби меваларнинг ҳидини берадиган атирларни сепиб чиқинг. Ўзингизни ўша ўлкада юргандек ҳис қиласиз.

ҚИРҚ ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

Шоколаднинг шарофати

Узоқ вақтлардан буён бизга ҳакимлар шоколад ейиш, айниқса кўп ейиш соғлиққа зарар қилиши, қон босимини кўтариб, уйқусизликка дучор қилишини таъкидлаб келишган. Ўтказилган кўплаб тадқиқотлар натижа-

сида, шоколаднинг асаб таранглигини тушириши, одамнинг кайфиятини кўтариши, куч-қувватини тиклашини аниқладилар. Хориждаги кўплаб шифохоналарда балчиқ, сув ўтлари ва маъданли тузлар билан даволашнинг ўрнига шоколаддан фойдаланмоқдалар.

«Шоколад таркибида мавжуд бўлган магний вужуднинг асабий тарангликларга чидамлилигини оширади, руҳий азобланишларга қарши туради, хотирани яхшилайди, иммунитетни кучайтиради», - дейишади япон олимлари.

Япон ҳакимлари беморларига шамоллашнинг олдини олиш ва баҳорги толиқишлардан сақланиш учун шоколад ейишни тавсия қиладилар.

Бир кунда камида 25-50 гр шоколад еб турган одам саратон ва ярали касалликларга учрамас экан.

«Шоколад инфаркт ва инсултдан қутқазади, уларга сабаб бўлган кучли изтироблардан халос қилади», деб айтган профессор Карл Кинг Калифорниядаги кардиологлар анжуманида. Бу олимнинг уқтиришича, шоколадни доимий равишда истеъмол қилиб туриш қон пластинкалари – тромбоцитлар фаолиятини мўътадиллаштириш экан. Унинг таркибида мавжуд бўлган, флавоноидлар гуруҳидаги биологик фаол моддалар уларнинг ёпишиб қолишига ва юрак ҳамда миянинг қон томирларида тикинлар ҳосил бўлишига тўсқинлик қиларкан. Бу борада у аспирииннинг вазифасини бажаради. Аммо ундан мазасининг ширинлиги ва тескари таъсирлари йўқлиги билан фарқ қилади.

Бу маъруза бутун дунё олимлари орасида катта шовшув сабаб бўлди. Демак, шоколад қон томирларини атеросклероздан асрайди. Атеросклерозга олиб келувчи узоқ давом этадиган асабий тарангликлардан қон томирларини ҳимоя қилади. Бу маҳсулот таркибига кирувчи эфир ёғлари артерия қон томирлари деворларида холестериннинг тўпланиб қолишига тўсқинлик қилади. АҚШ кимёгарлар жамияти 15 йил давомида ҳар куни

3-4 бўлак шоколад еб юрган 1854 та одамни кузатиб бордилар. Улар бошқа тажриба гуруҳига киритилган ва шоколад берилмаган гуруҳдагиларга қараганда юрак-қон томири, онкологик касалликларга 5 марта кам дучор бўлишган.

Англия тадқиқотчилари бирлашмаси офисида «Бахтли бўлай десанг, музқаймоқ егин!» – деган шиор осиб қўйилган. Музқаймоқ мияни серотонин ишлаб чиқишга мажбур қилади. Мазкур серотонин вужудни асабий тарангликдан ҳимоя қилади ва кайфиятни кўтаради. Музқаймоқ еб турувчи инсонлар ҳаётдан лаззатланишни биладилар ва кам касал бўладилар.

«40 гр жигарранг шоколад баданни бўшаштиради, унинг таъсири худди қизил вино таъсиридек бўлади», – дейишади фаранг олимлари. Уларнинг айтишича, шоколад қон томирларини мустаҳкамлар, юрак урушини бир маромга келтирар, қизил қон томирлари босимини туширар экан.

200 грлик шоколад тахтачасида 30 мг кофеин бор. Унинг қорамтир навлари А ва В дармондорилари, калий, кальций, фосфор, темирга жуда бой экан.

«Аччиқ навли шоколад асаб туфайли йиғилиб қолган ортиқча вазндан халос қилади», – дейди стокгольмлик профессор Свен Ларсен. Бу олим семиз мижозларини шоколадли парҳезга ўтказади. Аммо унинг айтишича, ҳамма шоколад ҳам оздиравермас экан. Ёғни эритиб, йўқотишга фақат таркибида умуман шакар бўлмаган, қорамтир ва ҳеч қанақа мағизи бўлмаганлари ярар экан. Ҳатто кўпгина қўшиқчилар ҳам сал вазнлари оша бошласа, дарҳол шоколадли парҳезга ўтар эканлар.

Канадалик стоматологлар эса: «Шоколад милклар ва тишларни асабий таранглиги бузилишлардан сақлайди», – дейишади. Ҳамма тишлари бутун бўлишини истоган одам шакарсиз, аччиқ шоколад есин. Унинг таркибидаги мавжуд какао тишларни юпқа қатлам билан қоп-

лайди ва бу билан тишларда тош йиғилишининг олдини олади, тиш эмалини сақлайди.

«Бир тахта шоколад 6 та виагра ҳабдориси ўрнига ўтар экан», дейишади олмон сексопатологлари.

«Асабий таранглик ҳуснбузар тоштиради, шоколад уларни йўқотади», дейди америкалик дерматолог Фредрик Фулто.

Олий ҳимматлилик ва андишалик меъёрида бўлсин

Хушмуомалалик бошқа, «юмшоқ супургилик», ланжлик бошқа.

Сиз иш қидираяпсиз. Рекламадаги мақтовларга ишониб, ўша манзилга келдингиз. Бу ердаги иш тартиби бутунлай бошқача экан. Иш куни узун, маоши кам, иш кўлами бир нечта ходимга етади. Иш шартларини эшитиб, кўнглингиз қолган бўлса ҳам, ўрнингиздан туриб: «Кечирасиз, менга бу тўғри келмайди»,— деб қайтиб кетиш ўрнига, жон куйдириб тушунтираётган, сизни шу жойга ишга киришингизни истаётган суҳбатдошингиздан андиша қиласиз. Қисилиб ўтираверасиз. Охирида: «Ўйлаб кўраман», — деб телефон рақамингизни қолдириб кетасиз. Уйга келиб бирданига рад этмаганингиз учун ўзингиздан хафа бўлиб, ҳар бир телефон қўнғирогидан юрагингиз орзиқиб юрасиз. Бирор жойга ишга кирасиз. Сизнинг андишангизни кўрган ҳамкасбларингиз аввалига илтимос тариқасида, кейинчалик буйруқ тарзида ҳамма хизматларни бўйнингизга илиб қўйишади. Сиз «йўқ», деб айтолмай, ич-ичингиздан ўзингизни кемириб юраверасиз.

Олимларнинг ҳисоблашларича, ҳозиргача мавжуд бўлган хасталикларнинг 80 фоизидан ортиғи беморнинг асабий таранглик ҳолатига боғлиқ бўлар экан. Бунга шу беморларнинг ўзлари ёқтирмаган, хира пашшадек жонга тегадиган суҳбатдошлари билан муомала қилишга мажбур бўлганликлари экан. Ўзингизга ёқмаган одам билан

одоб ва андиша юзасидан муомала қилиш умрни 15-20 йилга қисқартирар ва саломатликка путур етказар экан. Кимдир бировнинг кўнгли оғримасин, норози бўлмасин, деб унга ўзининг асаблари, вақти ва соғлиғини қурбон қилиши, ўша бировнинг кўнглига қараб, қайнаб турган газабини босиши ва хушмуомалалик билан суҳбатлашиши «иккиюзламачиликнинг энг оддий ва энг кўп учрайдиган шакли» бўлиб, у шу одамда ўз-ўзидан норозилик, нотинчлик, руҳий азобланиш ҳиссини уйғотади. Ҳамма учун бирдек яхши бўлиш, ҳаммага бирдек ёқишга интилиб, Сиз ўз танангизда аъзоларнинг қарама-қаршилигини пайдо қиласиз. Сизнинг онгингиз ва ҳис-туйғуйингиз ўзаро рақобатга киради. Соғлиғингизни ҳимоя қилишга вегетатив асаб системаси ва эндокрин тизими ишга киришади. Улар, юқорида айтганимиздек, ички аъзолар, моддалар алмашинуви ва бошқа ҳаёт учун муҳим бўлган жараёнларни бошқаради. Агар Сизнинг онгингиз қалбингиз билан келишиб ишламаса, вегетатив ва эндокрин тартиби бузилади ва натижада вужуд фаолиятининг бузилишлари юзага келади. Уларнинг энг кенг тарқалгани – асабийликдир.

Нохуш ҳиссиётлар, энг аввало кам қаршилиқ кўрсатувчи соҳадан: бош, қорин, мушаклар, бўғимлар, оёқ-қўллар ва юракдан бошланади. Бу аъзолар тузалмас хасталикка учрамаслиги учун илож топинг. Пушкин айтганидек: «Бу дунёда бахт йўқ, аммо ором ва ирода бор». Бу оддий кўринган жумлада саломатлик ибораси яширингандир. Бахтга эришмаган одам бу дунёдаги бошқа роҳат ва фароғатлардан баҳраманд бўлсин, бу олам лаззатларидан ўзини бебаҳра қилмай, ўз ҳис-туйғуларини бошқарсин, ўз-ўзини бошқаришни билсин, бошқа одамлар билан муносабатини йўлга қўйсин ва табиат билан уйғунликда яшасин. Бу шартлар бузилиши билан касалликлар ҳужуми бошланади.

Одоб ва андиша ҳам керак, аммо фақат уни тушунган одамлар билан хушмуомалада бўлинг. Андишани тушунмай, елкангизга миниб оладиганларга ўзингизни,

соғлиғингизни қурбон қилманг. Хушмуомалалик билан рад жавоби беришни ҳам билинг. Ҳаммага бирдек ёқиб бўлмайди! Сиз бошқаларнинг кўнглини ўйласангиз, Сизни ким ўйлайди? Ҳар кимнинг ўз муаммолари ўзига етиб ортади, бошқаларники эса ортиқча!

ҚИРҚ ТЎҚҚИЗИНЧИ ФАСЛ.

ҲАР ФАСЛНИНГ ЎЗ ХИСЛАТИ БОР

Деярли ҳамма одамларда ҳаяжонли тушқунлик асосан куз фаслида рўй беради. Биологларнинг кузатишлари, бир йилда бир марта фақат одамлар эмас, балки мушуклар, итлар ва маймунлар ҳам мавсумий сиқилишга дучор бўлар эканлар. Хазон мавсумида маъюсликка тушиш ҳамма жонли мавжудотга хос экан. Алишер Навоий баҳорги уйғонишни, Пушкин куздаги маъюсликни яхши кўрган.

Йилнинг совуқ фаслида ҳар беш одамнинг 2 таси мавсумий руҳий азобланишнинг яширин турларидан изтироб чекар экан. Эркакларга нисбатан аёллар тўрт барабар кўпроқ сиқилишар эканлар.

Кузги қисилишнинг сабаблари: кундузги ёруғлик қисқа бўлганлиги сабабли бош мия вужуднинг биологик маромларини тартибга солувчи ва ҳис-туйғусига таъсир этувчи мелатонин моддасини етарлича ишлаб чиқаришга улгурмайди. Ҳолбуки бу мелатонин таъсирига одамнинг меҳнат қобилияти, чидамлилиги, уйқу, кайфият ва саломатлик боғлиқ бўлади.

Мавсумий руҳий азаобланишнинг аломатлари – ҳеч бир сабабсиз пайдо бўладиган ғамгинлик, кайфият тушқунлиги, доимий чарчоқ ҳисси, иш қобилиятининг пасайиши, уйқу босиши, иштаҳа очилиши, вазннинг ошиши кабилардан иборатдир. Кўпчилик бош, бўйин, бел қорин, кўкрак қафаси, оёқ-қўлларидаги оғриқдан шикоят қиладилар. Кайфиятни яхшилаш, саломатликни тиклаш учун баҳор келишини кутиш шарт эмас.

Олтин рангга кирган дарахтларга боқинг, майсалар, гуллар ва дарахтлар кўп жойларда сайр қилинг. Ўтлар ва гулларнинг рангларига кўз ташланг. Оёқ остида хазонларни шитирлатиб юришнинг ҳам ўзгача бир гашти бор.

Электр чироқларини ёқиб қўйинг. Уй қанчалик ёруғ бўлса, кайфият ҳам шунчалик чароғон бўлади.

Эрталаб туриб, бадантарбия қилинг. У ҳам кайфиятни, ҳам иш қобилиятини яхшилади. Бадан кучга тўлгач, асабий тарангликларни чақирувчи адреналин ва норадреналин гормонлари бузилади.

Уйда ҳам, ишхонада ҳам ўзингизга ёқадиган бирор машғулот билан банд бўлинг. Мавсумий тушкунликка мойиллик – ташқи оламдан маълумот қабул қилувчи мия соҳаларининг ҳаддан зиёд фаоллашуви сабабли келиб чиқишини олимлар исботлаганлар. Шу маълумотларга жавоб бериш ва қарорлар қабул қилишга масъул бўлган минтақанинг фаолияти бу вақтда анча секинлашади. Ана шу англашилмовчилик туфайли «қабул қилиш – фаолият кўрсатиш»нинг мўътадил даври бузилади. Ташқарига чиқариб юборилмаган ҳис-туйғулар эса руҳиятни эзди ва тушкунликка олиб келади. Булардан қутулиш учун қариндош-уруғларникига меҳмондорчиликка, театрға, боғларға боринг, уйларни тозалаб, таъмирланг. Кўнглингизга келган ҳамма ишни қилинг, фақат ўз ёгингизда қовурилиб ётманг!

Қад-қоматингизни расо қилишга ҳавасланиб, куз ва қиш фаслида ҳеч қачон парҳезга ўтирманг. Қувват кам овқатлардан ҳам воз кечинг. Карбонсувлар етишмаслиги, лаззатли таомлардан ўзини тиявериш, шундоқ ҳам тушкунликка тушган кайфиятни баттар тушириб юборади. Хурсандчиликдан маҳрум қилади. Сабзавот ва мевалардан ҳар доимгидан кўра кўпроқ тановул қилинг.

Руҳий азобланишдан қутилишнинг энг яхши йўли дўстлар билан суҳбатлашиш бўлади. Ёқтирган одам билан бир пас дийдорлашиш ҳар қандай дори-дармондан ҳам кучлироқ таъсир қилади.

*Жаҳоннинг шодлиги йигилса бутун,
Дўстлар дийдоридан бўлолмас устун.*

деганда Рудакий минг маротаба ҳақ бўлган.

Ўзингиз ёқтирган атирларни сепиб сайр қилиш ҳам хуш ёқади. Ҳар хил гиёҳлар аралашмасидан чой дамлаб ичинг. Ванна қабул қилинг, ходими қилинг. Айниқса тунги уйқуни яхшилашга эътибор беринг. «Уйқу – бу ҳаётдан дам олишдир», деган эди франсуз драматурги Пьер Декурсел. Ҳаётнинг «қазили»ни қарангки, кишида оғир кайфият пайдо бўлса, унинг асаблари чарчаб, айнаи дам олишга, уйқуга эҳтиёж сезса, уйқу уни тарк этади. Уйқу йўқлиги сабабли хотира ёмонлашади, асаб бузилади, жиззакилик ва руҳий азобланиш янада кучаяди.

Айрим руҳшунослар саломатликни сақлаш, руҳий азобланишдан қутулиш учун уйда ит сақлашни маслаҳат берадилар. Биров мушукни ёқтиради, биров бошқа жониворни. Ўзига суйган жонивор билан машғул бўлиш, уни сайр қилдириб келиш ҳам асабни тинчитади, ғамгин хаёллардан чалғитади. Уйда жонивор борлиги сабабли кўп хасталиклардан халос бўлган одамларни эшитганмиз.

Кундузги уйқу соғлом одамларга бардамлик бахш этади. Уйқусизликдан қийналганларга қизиқарли китоблар ўқишни, яхши мусиқа тинглашни тавсия этамиз. Уйқу олдидан фақат яхши ва ёқимли нарсаларни эслашга ҳаракат қилинг.

Ухлашда ўрин-тўшакнинг ҳам аҳамияти катта. Чойшаблар фақат табиий матолардан бўлсин. Уйқу олдидан яхши ухлашга таъсир қиладиган аметистли узук тақиб ётинг. Тишларни тозалаб, таҳорат олиб ўринга киринг. Ёки бир пиёла қатиқ ёки илиқ сут ичинг. Ўрганиб қолган бўлсангиз, енгил овқатланиб олсангиз ҳам бўлади.

Ётоқхонага ойнаижаҳон қўйманг. Гуллар ҳам кечаси ётоқхонада қолиб кетмасин. Узоқ вақт ухлай олмасан-

гиз, ўзингизни мажбур қилиб ётаверманг. Ўрнингиздан туриб, бирор иш билан машғул бўлинг. Зерикарли уйқуни келтирадиган китоблар ўқинг. Бирор нарсага кўз узмай узоқ вақт қараб ўтиринг. Кўзларингиз юмилиб қолгунича қараб тураверинг. Шунда ҳам уйқу келмаса, кўрпани очиб ташланг, бироз совуқда ётинг, кейин кўрпага ўралиб, иссиққина жойда уйқуга кетинг.

Касалликнинг маккорлиги:

Кўпчилиқни бир фикр – савол қизиқтиради: касаллик бизни ўзи танлайдими ёки биз касалликни танлаймизми? Нима учун кимдир юрак касаллигига учрайди, кимдир маъда касаллигига?

Ҳамма касалликлар одамнинг ички ҳис-туйғуларига боғлиқ бўлади. Инсоннинг тафаккури, ҳиссиётлари ва қиладиган ишлари вегетатив асаб системаси орқали ўз ички аъзоларининг фаолияти ва тана саломатлигига таъсир кўрсатади. Одамзод хоҳлаган, кўнглига келган қилиқларни қилиши мумкин. аммо унинг ўз-ўзини сақлаш ва ўз-ўзини бузишга йўналтирилган фаолиятининг физиологик асоратлари бир куни албатта унинг саломатлигига ўз таъсирини кўрсатади.

Қар бир касаллик ўзи билан бирга асабий таранглик олиб келади. Ва бу асабий тарангликнинг ўзи қар қандай касалликнинг кучайишида иштирок этади.

Бунақа келиб чиқишга эга бўлган касалликлар психосоматик касалликлар, деб юритилади.

Олимлар жисмоний касалликка учраган 5 минг киши билан суҳбат ўтказганларида, уларнинг деярли ҳаммаси бошидан кечирган оғир фожеалардан сўнг (умр йўлдошининг вафоти, ажралиш, турар жойини алмаштириш, ишдан бўшаш ёки нафақага чиқишга ўхшаш сабаблар таъсирида) касалликка чалинган эканлар. Шундан кейин олимлар ҳаёт ташвишларини енгиб ўтишдаги омадсизликлар вужуднинг умумий қаршилиқ кучини пасайтиришига яна бир бор амин бўлдилар.

Баъзида одам феъл-атворининг ўзиёқ унинг саломатлиги қай даражада эканлигини кўрсатиб туради. Доимо ҳамма нарсадан норози бўлиб юрадиган одамларни «заҳари бор одам» дейдилар. Улар доимо жиззакилик қилиб, мингирлаб юрадилар. Уларда ўт пуфаги патологияси юзага келади. Ғазаб ва аччиқланиш одати ўт ажралиши жараёнини бузадиган адреналин ва бошқа биологик фаол моддаларни ишлаб чиқаришга вужудни мажбур қилади. Бу жараён ялғигли ўзгаришлар ва тош пайдо бўлишига олиб келади.

Бир пайтлар, Буқрот каби табиблар ўнг томон қовургаости оғриғида дастлаб парҳез буюрган бўлсалар, кейинчалик – бутунлай ором олишни, тинч ётишни тайинлаганлар.

Психосоматик тиббиёт асосчиларидан бири Франц Александр касалликларнинг барча ривожланиш тузилмаларини меъданинг қабул қилган маҳсулотларининг асаб таранглашиши туфайли ҳазм қилолмай қолганига қиёслаган.

Биз овқатни қабул қиламиз, ҳазм қиламиз, ундаги зарурий моддаларни ўзлаштирамиз ва олинган қувватларни сарфлаймиз.

Агар шу аснода бирор нуқтада бузилиш юз берса, унда овқатни ҳазм қилувчи бутун соҳа ишдан чиқади. Бизнинг ҳис-туйғуларимизда ҳам худди шу ҳол юз беради: биз уни қабул қиламиз, ўзлаштирамиз (ҳазм қиламиз) ва узатамиз. «Ҳазм бўлмай қолган ҳис-туйғулар» психосоматик дардларга олиб келади.

Айнан қанақа дардга «қуйилиши»ни кўриб чиқамиз: америкалик тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, атеросклероз нотўғри овқатланишдан эмас, балки ижтимоий асабий тарангликдан келиб чиқар экан. Бу хулоса тажрибалар орқали тасдиқланган.

Асаб туфайли касалликка чалинганларнинг ҳиссиётли таъсирланишларига қараб, мутахассислар уларни 2 турга – фаол ва суст турга бўладилар.

Ҳар иккала руҳий гуруҳ вакиллариининг кўп аломатлари ўхшаш бўлади: уларнинг феъл-атворлари унча эмас, ҳиссиётли ҳолатлари баланд, асабий таранглик ҳолларида ўзларини бошқаролмай қоладилар.

Фаол турга – таъсирланишлари ташқари томон йўналтирилган одамлар киради. Улар киришимли, ғайратли, ҳаракатчан бўладилар. Агар истаклари йўлида бирор ғов пайдо бўлса, бу одамлар оғзи бекилиб қолган вулқондек «қайнайдилар». Агар бу ҳис-туйғулар, ғанимлик ва рақобат туйғулари айрим сабабларга кўра тўхтатиб қўйилса ёки бостирилса, унда артерия қон томирлар босимининг зўрайиши, аритмия ёки шу каби бошқа юрак-қон томирлари касалликлари, бош оғриғи, бўғимларнинг яллиғланиши, тиреотоксикоз (қалқонсимон без фаолиятининг кучайиши) хасталиклари пайдо бўлади.

Суст турга мансуб одамларнинг таъсирланишлари ички томонга йўналган. Улар ўйчан, одамови, муаммолардан қочишга, ҳамма оғирликларни бошқаларга ортиб қўйишга уринадиган бўладилар. Бунақа одам кескин воқеликка тик қараёлмайди, қийин ҳолларда кимдандир ёрдам кутади, вазиятдан қутулишнинг иложини тополмай, ўзини-ўзи еб юраверади. Мағлуб бўлиш ҳолларида у ўзини айбдордек ҳис қилади. Ўзини: «Ҳеч нарсага қодир эмасман, бўшашганман», деб ишонтиради. Ана шунақа ўзини ерга урувчи фикрлари орқали меъданинг шиллиқ қаватини бузувчи хлорид жавҳари секрециясининг кўпайиши орқали ҳақиқий маънода ўзини ўзи «ейди». Оқибати маълум: меъда яраси, меъда яллиғланиши ва ичак ва йўғон ичак яллиғланиши синдроми, сурункали ич қотишларига мойиллик ёки ич кетишлари, диҳқинафаслик ёки гипотоник тур бўйича нейроциркулятор дистония хасталиги юз беради.

Бу жараёнда шу одамнинг мижози, куч-қувватлилиги, ирсияти, олган тарбияси, биологик мароми ва бошқа кўпгина омиллар ҳам муҳим ўринда туради.

Асаб бузилиши туфайли келиб чиқадиган касалликларга қарши курашнинг энг асосий қондаси – аввало,

ҳаётни, одамларни қандай бўлса, шундайлигича қабул қилиш, ҳаётни эса ташқаридан кузатиш зарур эмас, балки унинг ичида яшаш, ҳаётнинг ҳар бир дақиқаси, ҳар бир неъматидан фойдалана билиш, ундан роҳатланиш керак, энг оғир вазиятларда ҳам таслим бўлмаслик, ўз кучига қаттиқ ишониш, вазиятдан ўз кучи ва ақли билан чиқиб олишга ишонч билан қараш даркор.

Меҳнатсевар, ҳазилни тушунадиган одамлар асабий тарангликдан кам зарар кўрадилар ва кам касал бўладилар, бошқалардан кўра кўпроқ умр кечирадилар. Табиатан қувноқ одамлар ҳаётда учрайдиган, ҳақиқатан ҳам оғир бўлган дамлардан ҳам эсон-омон чиқиб кетадилар. Оғир-вазмин, кам кулувчи, кам гапирувчи ва кам ҳаракат қилувчилар бундай дамларни оғир кечирадилар.

Ҳар бир инсонга беҳисоб куч-қувват ва ақл-заковат берган табиат ана шу заҳиранинг юзага чиқишини талаб қилади. Фойдаланилмай қолган куч-қувват ва ақлий имкониятлар учун қасос олади.

Бир вақтлар: «Сатанг совуққа қотмайди, фақат қалтирайди», — деган бир мақолнамо гап оралаб юрар эди. Бу гап янги чиққан, охирги кўримда кийинадиган ёшларга аталган киноя эди. Ҳар бир фикр ҳазил тариқасида айтилса-да, унинг тагида оз бўлса-да, ҳақиқат ётади.

«Чиройли кийимда шамолламайдилар», дейдиган ибора ҳам бор. Ҳақиқатан ҳам, сал шамоллаш аломатлари сезган заҳоти ўз кўнглини кўтариш йўллари яхши билган одамлар янги кийимлариними ёки ўзларига ёққан чиройли кийимлариними кийиб театрга ёки меҳмондорчиликка борадилар, ёки шунчаки кўчани кезадилар. Касаллик синдроми эсдан ҳам чиқиб кетади.

Тажрибалардан маълум бўлишича, ҳиссиётли кўтаринкилик грипп ва шамоллашдан ҳимоя қилади. Қиш вақтлари ҳамма жойда грипп эпидемияси кенг тарқалганида ҳам почта ташувчилар, спектаклда ва киноларда рол ижро

этиши керак бўлган артистлар, учиш олдида турган фазогирлар, диссертация ёқлаш арафасидаги олимлар, уму-ман, қайноқ меҳнат қучоғида бўлган шахслар шу юқум-ли касалликка чалинмас эканлар.

Кучли ҳис-туйғуларни бошидан кечираётган одам-да, ички буйруққа бўйсунган ҳолда, ички секреция аъзолари биологик фаол моддалар ишлаб чиқара бош-лайди. Уларнинг ишлаб чиқарилаётган миқдори юқум-лилиқ жараёнининг ривожланиши олдини оладиган да-ражада бўлади. Бизнинг ички мувозанатни тикловчи қувватимизнинг имкониятлари шу қадар буюкки, биз фақат уларни яхши ўрганиб олиб, оғир вазиятларда ана шу ички захираларимиздан фойдалана олсак бўлгани.

Бажарадиган вазифалари, қатнашадиган тўғаракла-ри бошқаларникидан кўпроқ бўлган ўқувчилар ва тала-балар ҳам шамоллаш балосига йўлиқмайдилар.

Доимий ҳаракатда, изланишда ва фаолиятда бўлган одамларнинг кам касалланишлари, бунақа ҳаёт ҳар қан-дай ёшдаги одам учун энг яхши дори-дармон эканлиги-ни минг йил муқаддам аллома Абу Али ибн Сино айтиб ўтган эди.

Доим бир хил иш қиладиган, ҳаракати ҳам чегаралан-ган, жамоатчиликдан ўзини четга тортадиганлар касал-ликларга кўпроқ дучор бўлар ва бошқалардан кўра се-кин тузалар эканлар. Уйда кўп ёлғиз қоладиган ва мак-табдан бошқа ҳеч қаерга бормайдиган болалар ҳам кўп касал бўлар эканлар. Ҳолбуки яқин кунларгача, кўпчи-лик ичида юрадиган, тўғарак ва машғулотларга боради-ган болалар касалликни кўпроқ юқтирадилар, деган ту-шунча мавжуд эди. Энди эса аксинча, кўпчилик ичида кўп юрадиган болаларда ижобий ҳис-туйғу ҳимояси ҳам кучли бўлиб, улар вирусли инфекцияга қарши кураша олар эканлар.

Руҳшуносларнинг фикрича, ҳар бир шахс ўзининг сев-ган машғулоти билан шуғулланиш даврида оладиган

қувончи ва завқи иммунитет тизимининг энг кучли рағбатлантирувчи бўлиб хизмат қилар экан.

Ота-она назоратидан четда ва ўз ихтиёри ўзига бериб қўйилган болалар қандай қилиб бўлмасин, уларнинг диққатини бирор нарса билан ўзига қаратишни истайди. Уларнинг диққатини жалб қилишнинг ҳеч бир иложини топмаса, «касал бўлади». Аммо унинг «касаллиги» ёлғондакам, деб ўйламанг. Вужуднинг ҳимоя кучлари шу одамнинг руҳий кайфиятига жуда сезгир бўлади. Яъни одам кўнгли нимани истаса, вужуднинг ҳимоя кучлари шуни «бажаради». Вужуд қанақа аломатларни истаса (юқори ҳарорат, иштаҳа йўқлиги, заифлик ва бошқалар) — шу рўёбга чиқади.

Шамоллаб қолган боласига диққатини энди жалб қилган ота-она уни дарҳол ҳамма машғулотлардан озод қилади, кўчага чиқармайди, ўртоқлари билан ўйнашга рухсат бермайди, овқатни кўпроқ ейишга мажбур қилаверади. Аммо вазият бу билан ҳал бўлмайди. Бола бари бир узоқ вақт касалдан чиқмайди.

Дори-дармонлар, уни кўрпага ўраб ётқизишлар унча ёрдам бермайди. Аксинча, шундай вақтда болага вазифани кўпроқ бериш, мураккаброқ ишларни қилишни топшириш керак. Унинг энг қизиққан мавзуси бўйича китобларни ўқитиб, шу асарларни биргаликда муҳокама қилиш ҳам бир мунча фойда беради.

Машҳур серб ёзувчиси Бронислав Нушичнинг «Менинг таржимаи ҳолим», деб номланган китобида шундай бир вазият ҳақида гап кетади. «Қиш кунларидан бирида мен жуда қаттиқ шамоллаб қолдим. Ота-онам қилмаган амаллари қолмади. Аммо менинг аҳволим кундан-кунга ёмонлаша борди. Мактабдан мени ўқитишга келган муаллим шу кунни ўзим жуда ёмон кўрган вазифани: серб тили грамматикасидаги еттита турланишни эртагача ёдлаб қўйишимни топширди. Бутун дунё тилида фақат олтита турланиш бор. Шундай буюк олмон халқи эса фақат тўрттагина турланиш билан ҳам

бир-бирини яхши тушунар экан, бизнинг ўзи жуда ҳам кичик бўлган мамлакатимиз аҳолиси еттита турланишсиз бир-бирини тушунмайдими? Мен кўрпа остига бурканиб олиб, турланишни ёдлашга киришдим. Шундай чалкашиб кетдимки, шундай қийналиб кетдимки, бутун танам жикқа терлаб кетди. Худди сувга тушиб кетган мушукнинг ўзи бўлдим-қўйдим. Турланишни-ку бари бир ёдлай олмадим, аммо шунча кундан буён қанчадан-қанча дорилар ичганда ҳам тузалмаган касаллигимдан номнишон ҳам қолмади», — деб ёзган эди. Бу ҳазилнамо тарзда ёзилган китобдаги фикрларнинг тагида аниқ бир ҳақиқат бор эканлиги энди маълум бўлди. Ҳолбуки, бу китобнинг ёзилганига 100 йилча ўтган.

Эътибор берган бўлсангиз, айрим хорижий фильмларда руҳий таҳлил вақтида мутахассислар ўз мижозларидан ёшлик вақтларидаги ҳар бир дақиқаларнинг майда-чуйда ҳолатларигача сўраб-суриштирадилар. Бу текширувнинг аҳамияти борми?

Ҳа, бор. Психоаналитик шу мижоз умрининг ҳар хил вақтида бўлиб ўтган асабий таранглик вазиятлари ва ҳодисаларни таҳлил қилиш ёрдамида, шу одам касалланишининг туб моҳияти ва муаммоларининг асл сабабини аниқлаб беради.

– Бўғимлар ва таянч-ҳаракат тузилмаси касалликлари – болани чақалоқлигида қаттиқ йўргаклаб қўйиш, унинг ҳаракат қилишга кеч ўргатиш ва тиниб-тинчимас болаларга ортиқча типирчилашни таъқиқлашдан келиб чиқадиган «мукофот»дир. Бунақа одамлар ҳамма нарсани қилишни истайдилар, аммо уларнинг ҳаракатлари чекланган. Улар ҳамма аламларини ичга ютадилар ва диққат маркази томон камроқ интиладилар.

– Диққинафаслик – кўз ёши тўкиш, йиғи импулсини босиш асоратидан келиб чиқади. Бола ўз истагини ҳаммага билдиришни истайди, бақариб йиғлагиси келади, аммо уни йиғлагани қўймайдилар. Бунақа болалар улғайганда, одамлар билан муносабатда бўлганларида

низолар келиб чиқади, яқин одамлари билан келишолмайдилар.

– Тери касалликлари – асаб бузилишлари туфайли пайдо бўлиб, унинг пойдевори асосан болаликда қўйилади. Бола туғилганидан то вояга етгунича она билан бўлгиси, унинг бағрида эркаланиб ётгиси келади. Аммо онанинг вақти йўқ, ишлаши керак, рўзгор ташвишлари туфайли унинг боласи билан ўралашиб ўтиришга имкон тополмайди. Бола эсини таниб-танимай боғчага берилади, энагаларга топширилади. Бу бола бутун умри давомида ўзини хўрланган ҳис қилади.

– Вазомотор ринит ва сурункали аллергик-тумов - (бурун битиши)га учраганлар ўзига ёқмайдиган одамлар ва вазиятдан қутулишни истайди. Асабий таранглик ёки ҳиссиётли можаролар вақтида бу тумов янада кучаяди.

Шу асабий тарангликлар саратон касаллигига олиб келадими?

Шунақа хавф ҳақиқатан ҳам мавжуд. Асаб тарангликлари эркин радикаллар – ҳужайра мембраналарига шикаст етказувчи ва онкологик ўзгаришларни келтириб чиқарувчи ўсмаларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Шунингдек, саратон шишларини (ўсмаларини)нинг ўсиши ва тез ривожланишига сабаб бўлади.

Бу балодан халос бўлиш ва уни тўхтатиш учун аввало – шу асабий таранглик омилини аниқлаш, уни барта раф қилиш, кейин овқат таркибига антиоксидантлар – С, Е, А дармондорилари ва бета-каротин, селен қўшиш керак. Селен, кимёвий унсур сифатида, буйраклар, жигар, шиллиқ қуртлар, қисқичбақалар ва бошқа денгиз жониворлари танасида кўп. Бундан ташқари, яна алоҳида бир фермент – коэнзим Q 10 ҳам керак. Унинг манбаи – балиқ, ёнғоқлар, ёғсиз гўшт ва ўсимлик мойи саналади.

Ичак таъсирланиши (бузилиши) - синдроми, Рим шаҳрида доимий равишда йиғилишлар ўтказиб турувчи Ха-

лқаро экспертларнинг таъкидлашларича, Ер юзидаги ҳар бир инсонда мавжуд. У баъзан ошкор ва баъзан мавҳум бўлади, аммо ҳаммада ҳам бор. Бировлар ҳатто бу масалада ҳаким билан ҳам маслаҳатлашишга уялишади.

1982 йилда инглиз ҳакими Уилям Ослер асаби бузуқ ва жуда таъсирчан бўлган одамларда учрайдиган ичак шамоллаши – шиллиқли колитнинг аломатларини тасвирлаб берди.

Унинг ривожланишида ичакларнинг иш маромини тартибга солиб турувчи энтерин асаб системасининг бузилишлари асосий ўрин тутар экан. Бу тузилмалар, асабий таранглик, руҳий азобланиш, ичак ва респираторли-вирусли инфекциялар, қорин бўшлиғи аъзолари касалликлари - меъда, ўт халтасининг яллиғланиши ва кичик тос аъзолари хасталиклари (простатит, цистит) нотўғри ва тартибсиз овқатланиш ва бошқа шу каби кўплаб омилларни келтириб чиқаради.

ЭЛЛИГИНЧИ ФАСЛ.

Дардни уруғлар тортади

Қадимги одамлар дунё яратилганидан бери жониворлар, қушлар ва балиқ гўштларини истеъмол қилганлар. Кейинчалик ўт-ўланларни пишириб ейишга одатланганлар. Бу тамаддилар жараёнида шу ўт-ўланларнинг уруғларидаги шифобахш хусусиятларни билиб олганлар.

Маълумки, ҳар бир уруғдан янги куртак, янги ҳаёт униб чиқади. Ана шу янги ҳаёт манбаида жуда улкан қувват захираси йиғилгандир.

Ўтган аждодларимиз ўсимлик уруғларидан фақат ўз вужудларини зарурий озиқ моддалари, ҳаётий қувват билан таъминлаш мақсадида фойдаланиб қолмаганлар. Уларга уруғларнинг шифобахш хусусиятлари ҳам маълум бўлган. Улар касалликларни даволашда ўсимлик ва дарахтларнинг уруғларини ҳам ишлатганлар.

Беҳи уруғлари нафас йўлларининг яллиғланиши ва диққинафасликда қайнатиб ичилади.

Арпабодиён уруғлари қайнатмаси ҳиқилдоқнинг яллиғланиши ва овоз йўқолганида ичилади. Бу қайнатма терини ҳам тозалайди. Арпабодиён уруғлари пешоб ҳайдовчи гиёҳларга қўшилади, метеоризм ва ичак атонияси (бўшашуви)да яхши фойда қилади.

Кўк бўтакўзнинг туйилган уруғлари сўгални қуритади. Кўкнори уруғини еган одам яхши ухлайди.

Зигир уруғини қайнатиб, ичакларни бўшаштирувчи ва ички шишларни йўқотувчи дори сифатида ичилади. Сабзининг уруғини туйиб, овқатдан олдин истеъмол қилганда, у жигар, буйрак ва ўт пуфагидаги тош, қумларни ҳайдайди.

Сули донлари худди арпа уруғи каби, йўталда, ўпка яллиғланишида, қариликда кучдан қолишда қувват берувчи восита ҳисобланади. Сули ва арпа донлари қайнатмаси оғир жарроҳиларни бошидан кечирган ва оғир касаллик оқибатида кучсизланиб қолган беморларни қувватга киргизади. Улар буйрак касалликлари, меъда-ичак хасталикларида ҳам фойда беради. Сули ва арпа донлари қайнатмалари урологик касалликлари (қовуқнинг яллиғланиши, уретрит, пешоб йўлларида тош йиғилиши, жигар касалликлари), шишда ҳам қўлланилади. Урологик касалликларда яна кашнич уруғлари ҳам қайнатиб ичилади. Улар бу касалликларга спазмолитик таъсир кўрсатиб, пешоб ҳайдайди.

Зубтурум (баргизуб) уруғи қайнатилиб, овқат ҳазм қилиш жараёнининг бузилиши, меъда оғриқлари, қуланж (колит), ич қотишида ичилади. Зубтурумнинг бутун ёки туйилган уруғлари сурункали ич кетишида ҳам ичилади.

Зира уруғи қайнатма сифатида диққинафаслик, ўпка яллиғланиши, сурункали ўткир яллиғланишда ичилади. Бу қайнатма иштаҳа очади, метеоризмни бартараф қилади.

Қовоқ уруғлари тасмасимон гижжаларни ҳайдайди.

Шивит (укроп) уруғи кўп дардларга даво беради. Овқат ҳазм қилиш жараёнининг бузилиши, меъда ва ичак оғриқларида, ҳиқичоқ тутишида унинг уруғи қайнатиб ичилади. У овқат ҳазмини яхшилайдди, йўтални камайтиради, ҳар қандай ёшдаги одамларда пешоб тутолмасликни қолдиради, ўт-тош касаллигига даво бўлади, бола эмизадиган аёлларнинг сутини кўпайтиради. Сабзи шарбати билан шивит уруғи аралаштириб ичилса, шабкўрликка даво бўлади.

Ловия атеросклероз, юрак уриши мароми бузилишда фойда қилади. У яна қонда қанд миқдорини ҳам пасайтиради.

Наъматак (итбурун) дамламаси (уруғи дамламаси)-дан шифобахш ёғ олинади. Бу ёғ ташқи томондан ишлатилганда самара беради. Ундан трофик яралар, ётоқ-яралар, тўғри ичак шилинишлари, бола эмизадиган аёлларда кўкрак учи ёрилишларини тузатишда фойдаландилар.

Арпа дамламаси нафас йўллари яллиғланиши, узоқ давом этадиган йўталларни қолдириш учун ичилади.

Уруғларнинг шифобахш хусусиятлари битмас-туганмасдир. Кейинги вақтларда қадимги хитой услубига асосланган илм – уруғлардан айрим аъзоларга қувват таъсир қилиш мақсадида фойдаланиш кенг қулоч ёймоқда.

Бизнинг асримиздан анча олдин олами суғро ва олами кубродаги қувват масалаларига катта аҳамият берганлар.

Қадимги Хитойда асосий қувватни таркиб топтирувчи бешта илк (асосий) унсур: дарахт, олов, ер, маъдан ва сув қонуниятлари кашф этилди. Бу дастлабки (асос) бўлган беш унсурга табиат ҳодисалари, озиқ-овқатлар турлари, ҳис-туйғулар, одам танаси аъзолари, ранглар ва шу кабилар мос келарди. Кейинчалик олтита қувват тизими ишлаб чиқилди, буларга – шамол, иссиқлик, ўта

иссиқлик, намлик, қуруқлик ва совуқлик кирган. Ҳамма ҳолатлар, шу жумладан, касалликлар ҳам олти қувватга бўлинганди. Уларга маълум бир ички аъзолар, касалликларнинг умумлаштирилган шакллари, яъни аломатлари тўғри келарди.

Шамол қувватига - жигар ва ўт пуфаги мос тушган. Шамол касалликлари аломатларига йўтал, тумов, қичишиш, дудуқлик кирган.

Иссиқлик қувватига - юрак ва ингичка ичакка (аломатлари – ўпка касалликлари, ўткир бўлмаган ҳар қандай яллиғланишлар) тааллуқли эди.

Ўта иссиқлик (қайноқлик) қувватига – асаб тизими, бош ва орқа мия (аломатлари – ўткир яллиғланиш касалликлари, юқори ҳарорат) киради.

Намлик (ҳўллик) қувватига – меъда ва талоқ мос келади (аломатлари – шишлар, хавфсиз ўсмалар, зардобли шишлар, сариқ сувли ўсмалар, мушаклар шиши, простата безининг яллиғланиши) мос келади.

Қуруқлик қувватига – ўпка ва йўғон ичак (аломатлари - қаттиқлашиш тугунлари пайдо бўлиши, қуришиб, шалвираб қолиш, томирлар тортишиши) хосдир.

Совуқлик (ҳўллик) қувватига – буйраклар ва сийдик пуфаги (аломатлари – камқонлик, атония (мушак ва тўқималарнинг бўшашиб қолиши), тошлар пайдо бўлиши ва тишларнинг бузилиши) хос.

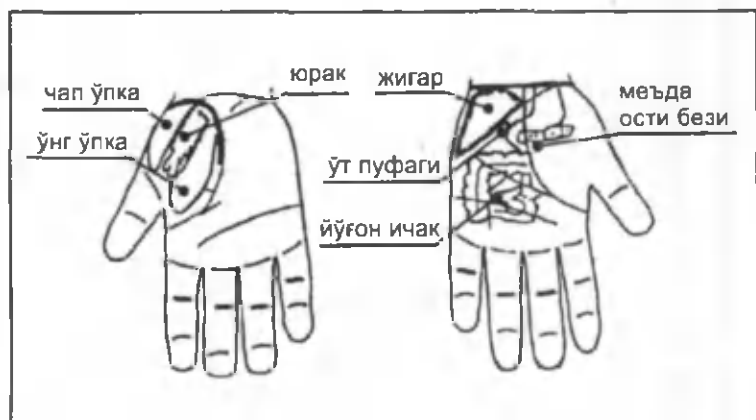
Бу қувват услуби инсон танасининг қисмларига турли ички аъзоларнинг тасвирлари мувофиқлик нуқталари тизимлари билан бевосита бирлашиб кетади. Бу тизимлардан бири Жанубий Қуриялик профессор Пак Чжэ Ву томонидан ишлаб чиқилган. У бизнинг оёқ-қўлларимизда маълум бир ички аъзоларга мос келадиган алоҳида ҳудудлар ва нуқталарни аниқлади. Тананинг энг ҳаракатчан, фаол ва етиш осон бўлган қўл-оёқ панжалари муолажавий таъсирларга энг қулай аъзо, деб ҳисобланади. Бу аъзолар доимий равишда меҳнат фаолияти ва ҳаракат жараёнида жадал тарзда табиий рағбатлантириб турилади.



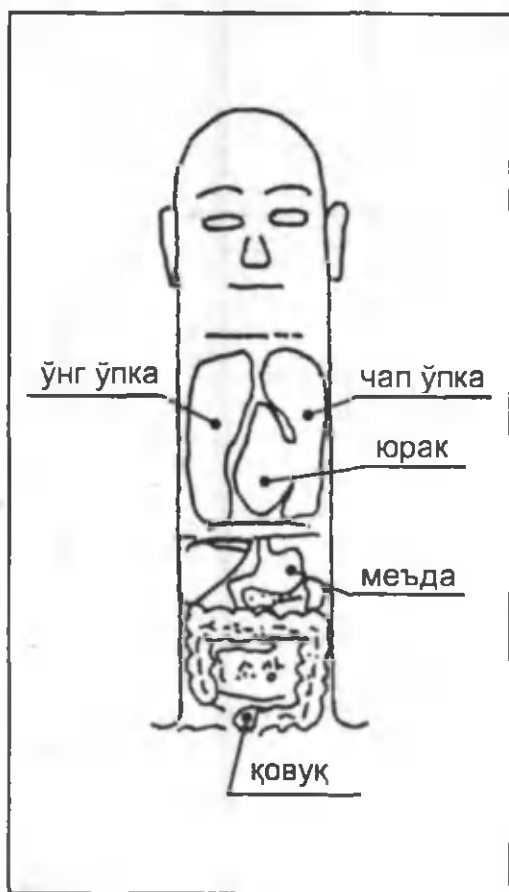
10-расм. Одам оёғининг ўнг ва чап кафтлардаги рефлектор нуқталар кўрсатилган:

11-расмда ички аъзоларнинг қўл панжаларидаги мувофиқлаштириш нуқталарининг тасвири ҳудуди кўрсатилган. Ўнг қўл кафтида юрак тасвирий ҳудуди, чап ва ўнг ўпка ҳудуди тасвири кўриб турибмиз. Чап қўл кафтида эса – жигар, йўғон ичак, меъда ости беzi, ўт пуфаги тасвирларининг мувофиқлаштириш ҳудуди жойлашган.

Инсон танасининг ички тузилишини акс эттирувчи кўзгу – бу қўл панжалари бўлади. Юқоридаги, тирноқли бўгин бошга мос келади, пастдаги, кафтга яқинроғи – қорин бўшлиғини акс эттиради. Шунга қараб, хулоса чиқарадиган бўлсак, кафтнинг ички, ичкари томонидаги ҳар қандай бармоқнинг юқори бўғинида «юзимиз», яъни афтимиз акс этади, деб ишонамиз. Ўрта бармоқларда – юрак, ўнг ва чап ўпка, пастроғида – маъда ва сийдик пуфаги ўрин олган. (10-12-расмлар).

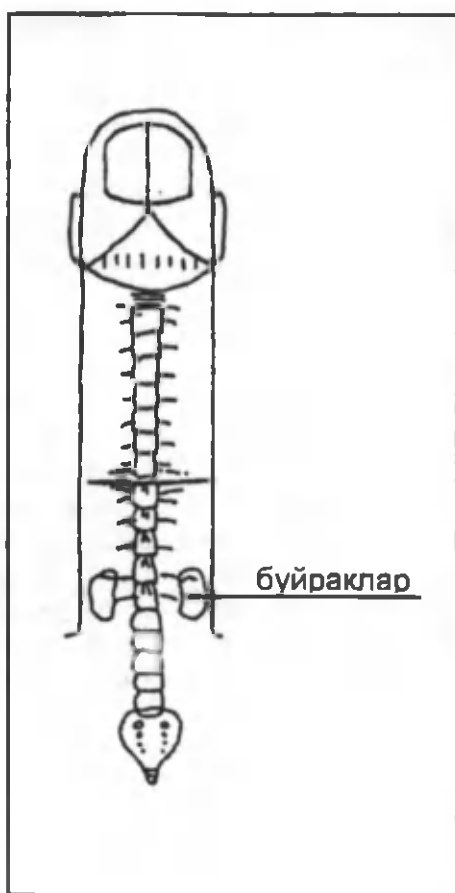


11-расм. Қўл кафтлари...



12-рәсм.

Кафтимизнинг ташқи томонидан туриб, қайси бир бармоғимизни кузатмайлик, биз ўз аксимизни ойнада орқа томонимиздан кузатаётгандай бўламиз. Бунақа ҳолатда тирноқ ости соҳаси – умуртқа поғонасининг бўйин қисмига тўғри келади, бармоқнинг ўрта бўғини – кўкрак қисмига, пастки соҳаси эса – умуртқа поғонасининг бел қисми ва буйрақларга мос келади (13-рәсм).



13-расм.

Чакка соҳаси ва қулоқ супрасига тўғри келувчи мувофиқ нуқталар бармоқларнинг юқори бўғинининг ён-бош сиртида жойлашган.

Энди бу тизимларни билиб олдик. Аммо уларни амалиётда қандай қўллаш мумкин бўлади?

Агар танамизда бирор хил хасталик аломати пайдо бўлиб қолса, уларни маълум бир аъзо билан боғлаймиз

ва қўл кафти ёки бўғинларида ҳудуд тасвирини ёки хас-
таланган аъзонинг мувофиқ нуқтасини топиб оламиз, уни
ташқи томондан таъсир қилиш орқали рағбатлантира-
миз. Бу таъсирлар шу нуқталарни босиш, ниналар ёрда-
мида, ходими қилувчи воситалар ёки бошқа рағбатлан-
тирувчилар ёрдамида таъсир кўрсатамиз.

Одатда, бу мувофиқ нуқталарга табиий рағбатлан-
тирувчилар, қисман уруғларни қўйиб қўйиш яхшироқ
самара беради.

Асосан, уруғлардан узоқ муддатга ёпиштириб қўйиш
усули орқали фойдаланилади. Бунда энг муҳими, бизга
зарур бўлган мувофиқ нуқтага мос тушишдир. Шу мақ-
садда ўша касал аъзога мос тушадиган мувофиқ нуқта-
си махсус ташхис таёқча, агар у бўлмаса, бирор-бир
ўткир асбоб (нина, тикан, тўр тўқийдиган темир таёқча-
лар, тиш тозалагичлар ёрамида текширилади. Агар му-
вофиқ нуқталар тўғри топилган бўлса, ўша нуқта қат-
тиқроқ босиб кўрилади. Мувофиқ нуқтанинг тўғрилиги-
ни шу беморнинг беихтиёр қичқириб юбориши ёки сак-
раб туриб кетишидан биламиз. Демак уруғларни айнан
ана шу мувофиқ нуқта устига ёпиштириб қўйиш талаб
қилинади.

Уруғлар олдинига бир бўлак лейкопластирга ёпиш-
тириб чиқилади, сўнг қўл кафти ёки бармоқ бўғимлари-
нинг топилган нуқтаси устига ёпиштирилади. Муолажа
янада ишончлироқ бўлиши учун биратўла бир нечта лей-
копластир тасмасини ёпиштириб қўйиш ҳам мумкин.
Бундан ташқари, касал аъзонинг мос келувчи нуқтала-
рига бир неча донa уруғ ёпиштириб қўйишдан ташқари,
ўша касал жойнинг ўзига ёпиштириб чиқилса, унда за-
рурий нуқтани ахтаришнинг ҳожати қолмайди.

Агар уруғларни анча кенгроқ ҳудудга (масалан, юрак
тасвирига мос келадиган, жигар, меъда-ичакларнинг қўл
кафтида жойлашган жойига) жойлаштирадиган бўлсан-
гиз, унда лейкопластир тасмасига уруғ донaларини зан-
жир тартиби билан эмас, сочма тарзда ёпиштира-
сиз.

Фақат лейкопластир ҳажми ҳамма соҳани ёпиб туришига эътибор берилса, бўлгани.

Умуртқа поғонасига мувофиқ ҳудудга уруғларни қўйишда: лейкопластир тасмасидан ўша ҳудудга мос равишда бўлак кесиб олинади, бу йўл бўйлаб уруғлар (яхшиси қорабугдой дони) жойлаштирилади, улар занжир шаклида бўлиши керак. Кейин зарур жойга ёпиштириб қўйилади. Мабодо шу мақсадда бармоқни танлаган бўлсангиз, унда бу тасма фақат ўрта ва пастки бўғимга ёки тирноққа тегиздирмай, кафтнинг ташқи сиртидан бошлаб, бармоқнинг бутун узунлиги бўйлаб (бармоқнинг ўрта чизигига) ёпиштириб чиқилади.

Уруғлар билан таъсир қилиш бир неча соатдан то бир кеча-кундузгача чўзилиши мумкин.

Умуртқа поғонасини рағбатлаштиришда қорабугдой жуда фойда қилади. Бунинг учун лейкопластирнинг энсиз узун йўлига бир нечта қорабугдой дони занжир шаклида ёпиштириб чиқилади. Уни кафтнинг ташқи томонидан, истаган бармоқнинг (яхшиси, шаҳодат ва холис бармоқларни олинг) ўрта ва пастки бўғимига ёпиштириб қўйилади. Кун давомида, ҳар замонда бу донлар устини (лейкопластир устидан) босиб-босиб қўясиз. Бир кеча-кундуздан кейин донларни алмаштириш керак бўлади.

Уруғлар устидан қанча тез-тез босилиб турилса, самараси ҳам шунча кучли бўлади. Вақти-вақти билан эскирган уруғлар янгисига алмаштирилади.

Уруғларни алмаштириш вақтида эскисига бир назар ташланг. Улар ўз ранги, шакли тузилишини ўзгартирган юмшоқ, уваланган, ёрилган, қорайган бўлади, ҳажми ё катталашади ёки кичиклашади. Буларнинг ҳаммаси шу уруғларнинг хаста аъзога қанчалик таъсир кўрсатганлигини билдиради. Дардларни уруғлар ўзига тортиб олган бўлади. Касалликлар Сизга яна қайтиб келмаслиги учун уруғларни ташлаб юборманг, уларни ерга кўмиб қўйинг.

Шу хасталик Сиздан кетганми ёки йўқлигини билиш учун, ўзингиз уруғларни ёпиштириб қўйган ҳудудни босиб кўринг. Бу нуқта аввал босиб кўрганингизда оғриган эди. Энди босганингизда шу соҳада оғриқ сезилмаса, демак дардларингиз уруғларга ўтиб кетипти, Сиз улардан қутулибсиз.

Бу муолажада фақат мувофиқ нуқталарни тўғри топиш билан чегараланиб қолмай, балки айнан қанақа уруғлардан муолажа мақсадида фойдаланса бўлади, деган саволга жавоб топиш ҳам керак. Бунда уруғларнинг ранглари асосий ўрин тутади.

Шамол қувватига мос келувчи аломатларда, касал аъзолар тасвири тўғри келган жойга оқ ва жигарранг уруғлар қўйилади (бунга: гуруч, қорабуғдой донлари, олма, нок ва шивит уруғлари киради).

Иссиқлик ва қайноқлик қувватига тўғри келадиган аломатларда: қора рангли уруғлар: қора мурч донлари, кўкнори уруғларидан фойдаланилади.

Ҳўллик (намлик) қуввати аломатларида яшил рангли уруғлар керак, буларга: узум уруғи, кашнич ва сабзи уруғи киради.

Совуқлик қуввати аломатларида – сариқ ва тўқ сариқ рангли донлар: қовоқ уруғлари, тариқ, сўк (оқланган тариқ) донлари ишлатилади.

Бу уруғлар тановул қилинса ҳам яхши самара беради. Аммо уруғларни таомга қўшишда уларнинг қувватий хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади. Бу жараёнга шу беморларнинг яшаётган мамлакати иқлими ҳам киради. Иқлими ҳар хил бўлган жойларда одамларнинг мижозлари ҳам ўшанга мос бўлади.

Яъни иқлими иссиқ ва нам бўлган жойлар аҳолисининг озиқ-овқати таркибида гуруч кўп бўлади. Иқлими қуруқ бўлган жойларнинг одамлари қаҳва ичадилар, иқлими ўртача бўлган жойларда арпа, сули, буғдой, совуқ иқлимли юртларда – нўхат, қорабуғдой, тариқ кўп ейилади.

Ўз саломатлигини мустаҳкамламоқчи бўлганлар овқатлари таркибига суюқ, сувда қайнатиладиган гуручли, қорабугдойли, сушили, қовоқли бўтқаларни албатта киритишлари зарур. Уларни эрталаб ва кечқурун еса бўлади. Ҳозир ҳаммага урф бўлиб кетган эрталабки нонушталар – йогурт ва колбасали бутербродларни бироз камроқ тановул қилган маъқул. Яна нўхат шўрваларнинг ҳам фойдаси катта. Нўхат таркибида саломатлик учун жуда муҳим бўлган микроунсурлар бор. Шунингдек, ясмиқ, ловия, жўхори донлари ҳам инсон саломатлигига кони фойдадир. Улардан тайёрланган таомлар ҳам фойдали ва ҳам арзонга тушади.

Уруғлар билан даволаниш турлари ҳақидаги ушбу тақдимотни умумлаштириб, шунини айтиш мумкинки, ўсимликлар уруғларини овқатга қўшиб ишлатиш, турли касалликларда бу уруғларни тури ва рангларига қараб, ўша касал аъзонинг мувофиқ нуқтасига ёпиштириб қўйиш натижасида одамзод узоқ йиллар давомида ўзини тетик ҳис қилади, дори-дармонларга муҳтожлик сезмайди.

Агар Сиз узоқ ва бахтли турмуш кечиришни истасангиз, унда иложи борича уруғлардан ҳам профилактика ва ҳам даволаш мақсадларида фойдаланишни бошлаб юборинг. (14-расм)



14-расм. Турли фойдали уруғлар

ЭЛЛИК БИРИНЧИ ФАСЛ.

ҲАРАКАТ - ШИФОБАХШ КУЧДИР

Саломатликни сақлаш ва уни мустаҳкамлашнинг турли хиллари мавжуд. Юқорида биз онг ва тафаккурни такомиллаштириш, нафас олишни машқ қилдириш, тери қопламасини тозалаш, иммунитетни ошириш усуллари ёрдамида саломатликни тиклаш, сақлаш ва уни кучайтириш имкониятлари ҳақида мунозара юритган эдик. Эндиги мулоқотимизда шифобахш кучлардан бири ва энг асосийси, фалсафий томондан оладиган бўлсак, моддиятнинг энг олий шакли саналган куч – ҳаракат ҳақида фикр юритамиз. Саломатлигини тиклаш ҳаракатига тушган ҳар бир инсон қанчалик уринмасин, агар онгли равишда руҳият орқали ҳаракат қилмаса, ҳеч нарсага эришолмайди. Унинг тан сиҳатлиги тўкис бўлмайди. Яъни онгли ҳаракат – бу ҳаёт, демакдир.

Юрак-қон томири, асаб каби кўпгина касалликларнинг асосий сабабчиси гиподинамия – кам ҳаракатлиликдир. Ҳаракат деганда, кўз олдимизга мушакларни ишга солиш, уларни ҳаракат қилишга мажбур этиш киради. Айнан ана шу мушакларни онгли ҳаракатлантириш айрим ички аъзолар ва бутун вужуднинг ишини кучайтирувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат (мушаклар ҳаракати таранглашуви) одамнинг онги ва ҳиссиётларини ишлашга мажбур қилади. Чунки ҳаракат вақтида шу ҳаракат йўналиши ҳисобга олинади, шу ҳаракатнинг ўзи ҳам доимо назорат остида бўлади. Ҳаракат жараёнида нафас олиш чуқурлашади, ўпкада ҳаво алмашилиши яхшиланади. Мушаклар таранглашиши вақтида қувват кўп сарф бўлади, унинг ўрнини тўлдириш ва тиклаш учун вужуд ўзидаги озиқ-моддалар захирасини ишга солади ва бу билан овқат ҳазм қилиш жараёнини фаоллаштиради.

Ҳаракат қилиш давомида тана ҳарорати ошади. Вужуднинг ҳаддан зиёд қизиб кетиши олдини олиш мақсадида, иссиқликни тартибга солиб туришга масъул бўлган

тери қопламаси ишга тушади. Тана ҳарорати ошиши билан иммунитет ошади, алмашинув жараёнлари яхшиланади, қон айланиши кучаяди ва вужуднинг қон билан таъминланиши ҳам яхшиланади.

Шу тариқа онгли ҳаракат туфайли ҳаётий кучлар суръати ҳам ошади.

Мушаклар ҳаракати, кучайиши старлича бўлмаса, бундан фақат мушакларгина кучсизланиб қолмайди, балки бутун вужуд заифлашади. Ҳаракатлар ҳаддан ошса ҳам бўлмайди, бунда вужуд зўриқиб қолади. Аллоҳнинг берган неъматларидан энг олийси – меъёрдир, шунинг учун ҳамма ишнинг ҳам ўртачаси маъқул. Одам вужудида доимо захира кучлар туриши керак. Унинг кучкуват захираси тугаса, вужуд ишдан чиқади.

Мушакларингизга эътибор беринг: агар улар кучли, қайишқоқ, эгилиб-букилувчан, ҳамма пайлар ва мушаклар бўйсинувчан бўлса, демак бу одам кўпроқ ҳаракат қилавериши мумкин. Унинг кучи кўпроқ юкларни кўтаришга ҳам етади.

Кам ҳаракат қилувчи, хизмати юзасидан кун бўйи ўтириб ишлашга мажбур одамлар ташқи кўринишидан соғлом бўладилар, ҳеч қаерлари оғримайди. Аммо бирор-бир жисмоний иш қилмоқчи бўлсалар, тез ҳорийдилар, дарров нафас ростлашга тушадилар. Бироз ўтирсалар, мудраб кетадилар. «Ҳаракат ва жисмоний меҳнат қилмасдан, қадалиб ўтириб ақлий меҳнат қилмоқ оғир бир кулфатдир» – деган эди Лев Толстой. Ҳар қандай ҳаракат уларга оғирлик қилади. Ана шу жараёнда вужудда уни тозаловчи ҳамма ҳаракатлар секинлашади, унда чарчаш токсинлари йиғила бошлайди. Булар юқумли, дегенератив ва ўсмали касалликларга мойиллик туғдиради. Ундан қочиш учун мушакларга доимо юк ортинг, уларни ҳаракатга келтиришга мажбур қилинг.

Юриш, юриш ва яна юриш.

Бу саломатликни сақлаш учун энг осон, энг арзон ва энг бебаҳо усулдир. Уни ҳамма инсонлар-ёшлар ҳам, қари-

лар ҳам бажара оладилар. Юриш одамнинг аҳволига қараб тез, секин ва ўртача бўлиши мумкин. Фақат юраётган кишини қийнаб қўймаса, бўлгани. Юрганда озгина тер чиқса, киши руҳан енгиллашса, ўз-ўзидан қувониб кетаверса, ана шунда ниятингизга етган бўласиз, яъни вужудингиз куч-қувватини тиклаб, янги куч захирасини йиғасиз. Агар шундай юришни бир соатга етказсангиз, худди 15 дақиқа тез чопгандек фойда кўрасиз. Юриш усули спорт оламининг «маликаси» ҳисобланади.

Тез юриш вақтида мушаклар қисқаради, бу қисқаришлар юрак фаолиятини яхшилади, ўт пуфагида – ўт суюқлиги ҳаракатга келади, ўт ҳаракатланса, қуюқлашмайди ва чўкма ҳосил қилмайди. Озиқ-овқат қолдиқлари ва ахлат йиғиндиси ичак деворларига сиқилиб, уларни қисқартиради ва ичаклар фаолияти яхшиланади.

Ички аъзолар – жигар, буйраклар, сийдик ва ўт пуфаги, меъда ости бези ва умуман барча ички аъзолар ҳам тез юриш вақтида силкинади, қон билан ювилади ва куч-қувватга тўлади. Чарчоқ токсинлари тезлик билан чиқиб кетади ва одам ўз саломатлигини ва бутун танаси яйраётганлигини ҳис қилади.

Вужудни зўриқтирувчи ҳаракатлар умуртқалараро лаппаклар, боғловчи аъзолар ва барча бириктирувчи тўқималарни ходими қилишда беқиёс аҳамиятга эгадир. Бу аъзо ва тўқималар ҳаракат камлиги сабабли чиқиндиларни ўзида тўплайди ва натижада ёмон озиқланганлиги туфайли, увишади, ўз фаолиятларини тўлиқ бажара олмайди, қисилиб, бўғилиб қолади. Бел оғриқлари, бўғимлар ҳаракатларининг қийинлашуви ана шундан келиб чиқади.

Юриш машқини энди бошлаган одамлар тез юришда қийналсалар, улар тебрантирувчи машқлар қилсинлар – оёқ учида баланд кўтарилиб, товонни кескин ташлаб юборадилар, яъни товон билан тез тушилади. Оёқ учида қанча баланд кўтарилсангиз, шунча қаттиқ тушасиз. Шунда танангиз зарбани сезади, бутун вужуд силкина-

ди, чайқалади. Бир сонияда бир марта кўтарилиб тушилади. Виброгимнастика бир кунда 3-5 марта, бир дақиқадан бажарилади. Танани ҳар куни камида 60 марта силкитинг. Заиф ва беморлар кучига яраша, камроқ бажарсалар ҳам бўлади. Кейинчалик шу миқдорга етиб оласиз. Ўтириб ишлайдиган одамларга бу вибροгимнастика жуда фойдали. У тромбофлебитдан тортиб, то инфарктгача бўлган касалликларнинг олдини олади.

Югуришдан баҳра олинг

30 дақиқадан ортиқроқ вақт давомида чопа оладиган одамларда ўзини бахтли сезиш туйғуси пайдо бўлади. Бу гипοфиз беzi фаолиятининг кучайиши натижасида юз беради. Гипοфиз алоҳида хусусиятга эга бўлган гормонлар ишлаб чиқаради. Булар – бахт-саодат туйғусини уйғотувчи гормонлар – эндорфинлар. Улар морфинлардан кўра 200 марта самаралироқ экан! Эндорфинлар табиий ҳузуρ-ҳаловат туйғусини уйғотади. Бу туйғу оғриқ ҳиссини пасайтиради ва бу сезгини 0, 5 соатдан то 1 соатгача сақлаб туради. Югуриш асабий тарангликнинг ҳам олдини олади. Албатта, юришдан кўра югуриш вужудга кўпроқ ижобий таъсир қилади. Бунда қон айланиши тезлашади, вужудда тўпланиб қолган чиқиндилар чуқур нафас олиш орқали чиқиб кетади, бутун тана қон билан тозаланади.

Қадимги Элладада тошга ўйиб битилган: «Бақувват бўлай десанг - югур, гўзал бўлай десанг – югур, ақлли бўлай десанг – югур», деган ҳикматли сўзлар бизгача етиб келган. Узоқ вақт мобайнида бир хил маромда югуришдан томир уриши дақиқасига 120-130 зарбага етади. Периферик қон томирлари кенгайиб, артерия қон томирлари босими пасаяди.

Қон босимининг зўрайиши, артерия қон томири босимининг тушиши, вегетатив қон томирлари дистонияси, юракнинг ишемик касалликлари, ревматизм (бод), митрал клапан етишмовчиликлари, остеохондроз, меъда яраси

касалликларида югуриш, айниқса самаралидир. Югуриш қариликни чекинтиради, марказий асаб системаси фаолиятини яхшилайти, эндокрин безлар фаолиятини тартибга солади, иммунитет тизими фаолиятини мустаҳкамлайди ва ҳаддидан ошган овқатланиш меъёрини ҳам бошқаради. Бевақт кўзғаладиган иштаҳани бир оз муддат югуриш билан жиловлаб олиш мумкин бўлади. Югуриш учун маълум бир вақтни танлаш шарт эмас. Хоҳлаган вақтингизда югураверинг. Аммо эрталаблари, қонда гормонлар миқдори ошган вақтида югуриш натижасида бу нотўғри мувозанат ҳам тартибга тушади. Кечқурун югурсангиз кундуз кунни орттирган асабийликлардан қутуласиз, кўнгилсиз воқеаларни унутасиз, кетган куч-қувватингизни қайтадан тиклайсиз ва тунда мазза қилиб ухлайсиз.

Ҳадеб бир зайлда чопаверишдан зерикдингизми? Бунинг кўплаб турлари мавжуд. Ёнбош томонингиз билан югуринг, бошни ёнбошга ёки орқага ташлаб югуринг, қушлар каби қанот қоқиб югуринг, сувда сузаётгандек ёки қизчалар ҳаққаламачоқ ўйнаётганидек, эшкак эшаётгандек, дорбозлар дорда лангар кўтариб юраётгандек югураверинг. Балетчи қизларнинг чопишини, сакрашини кузатинг ва шу ҳаракатларни такрорлашга ҳаракат қилиб кўринг.

Ўтириб югуриб кўрганмисиз? Тиззада ўтирасиз, тизза кўзлари кўкрак тўғрисида, қарийб тегиб тургандек бўлсин, белни ва елкани букманг ва югуриб кўринг. Қадамларингиз майда чиқади, аммо шу тарзда чопишга ўргансангиз, тунда бирор нарсадан хавфсираб қочишга қулай бўлади ва қоқилиб, бор бўйингиз билан йиқилиб тушишдан ўзингизни сақлаб қоласиз.

Муроқабали чопишнинг турлари ҳам хилма-хил. Югуриш вақтида танангизнинг бирор қисми орқали ҳавони сўринг (бурун, қоқ мия, кафт, оёқ таги), ҳаводан нафасни шу аъзолар орқали олаётгандек тасаввур қилинг. Ҳаво таркибидан шифобахш қувват олиб, уни чиқараётганда, шу шифобахш кучни касал бўлган аъзо-

ингизга йўналтиринг. Тимсолга чуқур кириб борсангиз, куч-қувватнинг танангизга кириб, жуда кучли оқим орқали ўзингиз танлаган жойга йўналаётганини жисмонан ҳис қиласиз. Шу хаста жойга ёқимли иссиқлик қуйилади ва у жойда томир уриши кучаяди. Бу югуриш усули «қувватни йўналтириши усули», деб аталади.

Эндигиси «дардни чиқариб ташлаш», дейилади. Югуриш давомида хаста бўлган аъзоингизни кўз олдингизга келтиринг. Нафас олаётганингизда шу касал аъзодан ҳамма ортиқча чиқиндилар, токсинлар, патоген қувватларни сўриб оласиз ва нафасингиз орқали шу чиқиндиларни ҳам чиқариб юборасиз. Бу ортиқча моддаларни оғзингиздан қоп-қора, қўланса тутун кўринишида чиқиб кетаётганини кўз олдингизга келтиринг. Кейин аксинча иш тутинг: касал аъзоингизнинг яхшилаб тозаланганлигини ҳис қилишингиз биланоқ, нафас олишда танангиз қордек оппоқ ёки қаймоқ рангли қувват билан тўлиб-тошаётганини ҳис қилинг ва шу қувватни касал аъзоингизга қараб йўналтиринг.

«Отилган ўқ». Югуриш машғулоти охирларида тез чопишни машқ қилиб кўринг. Ўзингизни камондан отилган ёйдек ёки милтиқдан отилган ўқдек тасаввур қилинг. Бу усул ижобий кайфиятни вужудга келтиради ва ҳузур-ҳаловат туйғуси, хурсандчилик туйғусини уйғотувчи ҳамда оғриқларни қолдирувчи самара берадиган гормонлар – эндорфинлар ишлаб чиқилишини кучайтиради.

Тез чопгандан сўнг, албатта секин, бир маромда яна биров чопинг, қўлларингиз шалвираб осилиб турсин, бутун танани бўш қўйиб чопинг.

«Ўзини ишонтириб югуриш» усули. Югуриш вақтида ўзингизга «Мен соппа-соғман», «Куч-қувватга тўлганман», «Енгил югураяпман», «Мазза қилаяпман», деб таъкидланг, шунга ўзингизни ишонтиринг. «Мен ҳали жуда ёшман, Аллоҳ мен билан бирга, у менинг қалбимда, У менга ёрдам беради», – денг ва худди шу ҳиссиётни қалбингизга, бутун вужудингизга сингдиринг. Фой-

дасини албатта ҳис қиласиз. Кўп одамлар чопиш вақтида букчайиб, букилиб оладилар. Бунӣ бартараф этиш мумкин. Югуриш вақтида умуртқангизни симёғоч, бошқа аъзоларни унга кийдириб қўйилган нарсалар, улар шу ёғочга илиниб, шалвираб турипти, деб ҳис қилинг. Фақат умуртқани таранг ва тик тутинг, бошқа аъзолар майли, бўш осилиб тураверсин. Ҳамма аъзоларни бўшаштиришга уриниб кўринг.

Югуриш вақтида одамнинг нигоҳи ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Агар югуриш давомида уфқдан сал тепароққа нигоҳингизни тиксангиз, худди ҳавога сингиб, тепага кўтарилиб кетаётгандек бўласиз. Агар пастга, ерга қараб чопсангиз, чопишингиз бироз оғирлашади. Нигоҳлар танангиз қувватини ё пастга туширади ёки тепага кўтаради. Самараси ҳам шунга яраша бўлади. Агар тўғрига қараб чопсангиз, худди тик қувурга кириб кетаётгандек бўласиз. Тўғриси, ўша қувурнинг ўзи худди сўриб олаётгандек тублади.

Йирик шаҳарларда, кўп қаватли уйлар атрофида югуриш мумкин бўлган жойлар анқонинг уруғи. Сал бўшаган жойларга гаражлар қуриб ташланади. Шунақа шароитда ҳам югуриш мумкин. Турган жойда. Бу машқ давомида оёқ учини кўтариб, тиззани кучли букиб «чопинг». Товонлар худди думбани тепаётгандек бўлади. Бунақа югуриш бутун танада, айниқса тўғри ичакларда кучли қувват ҳосил қилади. Агар ичингиз қотадиған бўлса, бу чопишдан сўнг аҳвол яхшиланади. Нафасни чуқур олиб, бир пас чиқармай туриг. Фойдаси янада кучли бўлади. Турган жойда чопишни 10-15 дақиқагача етказиш мумкин.

Турган жойда чопганда, тиззаларни жуда баланд кўтариш ҳам ғоятда фойдали бўлади. Бу усулларни ўз ижодингиз билан янада бойитишингиз мумкин.

Қадимги Элладада, Рим, Юнонистонда жисмоний тарбияга жуда катта аҳамият бериларди. Жисмоний тарбия ёрдамида қадимги эллинлар, юнонлар ўз таналарини та-

комиллик даражасига етказганлар, вужуд ҳам танага мос равишда бақувват, соғлом ва кучли бўлган. «Спарта мактаби» атамаси деярли ҳаммага маълум. Бу мактабларда ўғил болалар жуда ёшлигидан бошлаб энг қийин шарт-шароитларда сақланган, улар дуч келиши мумкин бўлган ҳар қандай қийинчиликлар олдида довдираб қолмасликлари, ҳар қандай ғанимни тор-мор қилишлари учун одамзод боласи чидай олмайдиган машаққатларда тобланганлар. Шунинг учун бу мактабни битириб чиққанлар дунёда энг кучли ва бақувват одамлар, деб тан олинганлар. Мусаввир ва ҳайкалтарошлар инсон гавдаси ва тузилиш рамзини акс эттириш учун юнонлар ва эллинлар тана тузилишларини тимсол қилиб олганлар. Бу ҳайкаллар ва сувратлар ҳамон инсон гўзаллиги рамзи бўлиб турибди.

Албатта ҳозирги вақтда «Спарта мактаби»ни бунёд этишга уриниб кўришнинг иложи йўқ. Ҳозирги замон ёшлари биров енгилроқ шароитни яхши кўрадилар. Чиниқишни истаган одамлар ҳар хил усуллардан фойдаланишлари мумкин. Масалан, рақсни олайлик. Ойнаи-жаҳонда рақс тушаётган раққосанинг ҳаракатларини такрорлаб чиниқса ҳам бўлади. Ёки азробикадан фойдаланиш ҳам мумкин. Янграётган мусиқа ҳам кўнгилни шод қилади, ҳам танани соғломлаштиради. Бунақа азробикани билан узоқ вақт машғул бўлиш мумкин, чунки бу ҳаракатлар одамни зериктирмайди ҳам. Ўзингизга ёққан мусиқани қўйиб, рақсга тушаверинг. Хоҳлаган ҳаракатларингизни қилаверинг. Бунақа ихтиёрий ҳаракатлар Сизнинг биомайдонингиздаги қувват оқимини фаоллаштиради, унда тиқилиб қолган салбий қувватни чиқариб ташлайди, танангиз ва вужудингизни куч-қувватга тўлдириб, уни соғайтиради. Акс ҳолда, Саъдий Шерозий ёзганидек:

*Ҳаракат бўлмаса, бўшаб кишани,
Орзуга етолмас полвонлар тани.*

Ҳеч ким йўқлигида, албатта уйда бўлса янада яхши, кийимларингизни ечиб ташланг, баданингиз ҳам нафас олсин, мусиқани баландроқ қилиб қўйинг ва истаган ҳаракатларингизни ижро этинг. Аввалига бу ҳаракатларни 5-10 дақиқадан бошлаб 1-2 ойлардан сўнг 30-40 дақиқага етказинг. Аввалига енгил ва секин мусиқани қўйинг, танангиз қизиб, ҳаракатларни тезлатишга эҳтиёж туғилса, авжига чиқинг ва чарчаганингиздан сўнг ҳам аста-секинлик билан ҳаракатларни тўхтатинг. Машғулотни тугатиб, бирпас ётиб дам олинг ва танангизни, вужудингизни тингланг. Унинг истагига қулоқ солинг. Бу машқлар оддий ва осонлигига қарамай, жуда катта фойда қилади. Агар яна битта шерик топилса, ундан ҳам яхши бўлади.

Машқ галаба гаровидир

Атлетик машқлар ёрдамида Сиз хасталик устидан голиб келасиз. Мушаклар кучли таранглашганида ҳужайралардан ташқаридаги суюқликларнинг қон билан алмашинуви кучаяди, ишлаётган, таранглашган мушакларда қон айланиши кучаяди, натижада жароҳатланган мушаклар ва боғловчи тўқималар тез тикланади. Қон оқишини кучайтиришда бирорта машқ атлетик машқларга тенг келолмайди. Атлетик машқлар диабетга қарши курашда ҳам бебаҳо муолажа ҳисобланади. Улар билан ҳафтада ҳеч бўлмаса 2-3 марта шуғулланиб турган инсонлар инсулин талаб қилувчи диабет билан 2-3 баробар кам касалланар эканлар.

Атлетик машқлар ва тўғри овқатланиш биргаликда жароҳатланган бўғимларни тиклайди. Бунинг учун ана шу жароҳатланган бўғимга юк бўлиб тушадиган махсус машқлар танланади. Машғулотлар бошида шунчаки оддий машқлар қилинади, кейин бўғимларни бироз тортадиган ва босадиган машқлар бошланади. Шу тариқа машқлар тури кўпайтирилиб борилаверади. Машқлар

орасида 15-20 дақиқача танаффус қилинади. Бу вақтда жароҳатланган бўғимларда қон оқиши тезлашади.

Машқлар тури борган сари оғирлашаверади, бўғимларга юк кўпроқ тушаверади. Натижада қон оқиши тезлашган бўғимлар худди қон билан тўлгандек бўртиб чиқади, ҳатто шу ер худди ачишаётгандек бўлади. Жароҳатланган бўғим қаттиқ исийди, кейинги навбатда бу бўғимнинг жароҳатланган тўқималарини тиклашга қаратилган ферменти таъсирларининг фаоллашишига йўл очиб беради. Бу тузилмалар ҳаддан зиёд жароҳатланган ва тузалишига умид қолмаган боғловчилар, мушаклар ва бўғимларнинг фаолиятини тиклайди.

Атлетик машқларнинг яна бир тури – изометрик машқлардир. Бунда мушаклар ўз-ўзидан қисқартирилади, оқибатда ҳеч қанақа ташқи ҳаракатга ўрин қолмайди. Бунақа машқлар вужудга яхши таъсир кўрсатади ва асаб – мушак тузилмаларини такомиллаштиради. Шундай қилиб, изометрик машқларни бажариб юрган одамларда ҳаддан ташқари катталашиб кетган мушаклар бўлмайди, улар жисмонан кучли бўлиб кетадилар. Донишмандларнинг фикрича, онгли ҳаракат ҳамма дориларнинг ўрнига ўтади, аммо унинг вазифасини ҳеч қандай дори-дармон ҳам бажаролмайди. Буюк аллома Абу Али ибн Синонинг «Жисмоний машқлар билан мўътадил шуғулланиб борган киши ҳеч қандай давога муҳтож бўлмайди» деган сўзлари ҳам бунинг тасдиғидир. Онгли машқлар ва ҳаракатлар орқали кўп кишилар бедаво ҳисобланган дардлардан бутунлай халос бўлган, бунга мисоллар кўп.

Ҳар бир инсоннинг саломатлиги ва куч-қуввати унинг умуртқасига қараб бўлади. Маълумотларга қараганда, ёши 35 дан ошаверган ҳар бир инсон остеохондрознинг кўп сонли синдромларидан бири бўлган орқа мия асаб илдизларининг яллиғланиши (радикулит)га учрар экан. Айниқса бу синдром ҳозирги замон одамларига хос касалликдир.

Остеохондрознинг энг маккорлиги шундаки, у билинмай, аста-секинлик билан бошланади. Касаллик бошида одам уни сезмайди, ҳар доимги ишини қилиб юраверади. Кескин ҳаракат қилиб қолишга тўғри келса ёки кескин бурилиб қараса, ҳаракат оғирлиги умуртқалараро лаппагига тушади, бу лаппак эса оғирликни кўтаришга қурби етмай, асаб-томирларини қисиб қўяди. Ана шундагина одам қаттиқ оғриқни сезади, белини тик тутта олмай, гавдаси эгилиб қолади, оқибати: ногиронликка олиб боради, беллари букчайиб, оғир ишга ярамай қолади.

Асаблар қайси бўлимда қисилса, ўша соҳада қаттиқ оғриқ пайдо бўлади. Агар бўйин бўлими қисилган бўлса, бўйинда, бошда қаттиқ оғриқ туради, бўйин ҳаракатчанлигини йўқотади, об-ҳавога боғлиқлик ҳолати пайдо бўлади, бош айланади, қўл, елка ва тирсаклар оғрийди.

Агар кўкрак қисмида эзилиш бўлса, худди юрак, меъда ёки ичаклар оғриётгандек, хаёлий оғриқлар юз беради. Бу хаёлий оғриқларни табиий, деб ўйлаган беморлар йиллар бўйи шифохоналарда даволанадилар, қимматбаҳо дориларга бор-йўқларини сарфлайдилар, аммо бу касаллик аслида йўқ бўлганлиги учун улар шифо тополмайдилар, касалликдан ҳам, тиббиётдан ҳам ҳафсалалари пир бўлади. Бунинг оддий давоси: умуртқа поғонасига мос тушадиган машқлар тартиб билан, мунтазам равишда бажариб борилса, бу оғриқлар йўқолади.

Агар бел соҳаси жароҳатланса, унинг клиник кўринишлари ҳар хил бўлади – оғриқ баъзида белда қўзғалади ва белни эгилишга ҳам, букилишга ҳам қўймайди. Гоҳида думба мушакларидан то товон суягигача, бутун оёқлар бўйлаб оғритади. Баъзан ҳаракат қилганда, гоҳо кечаси хуруж қилади. Гоҳида соннинг олд томони, аҳён-аҳёнда оёқ болдир мушакларига ўтади. Оғриқ шу тарзда у аъзодан бу аъзога кўчиб юради. Оғир бел остеохондрози одамни кўп нарсалардан маҳрум қилади. Умуртқанинг шу каби хасталанишлари оқибатида ҳаракатлар уйғунлиги бузилади, бутун тана бўйлаб чумоли юргани-

дек жимирлаш сезилади, ўз-ўзидан титроқ келади ёки ҳаддан ортиқ тер кўп чиқади. Умуртқа поғонасини тузатиш учун, ҳеч бўлмаса ҳафтада бир марта бўлса ҳам машқ билан шуғулланиш унга ижобий таъсир қилади. Агар уч мартадан ортиқ машғулоти ўтказилса, яхши натижаларга эришиш мумкин. Умуртқа поғонасини тартибга солиш учун айрим машқлар тавсия қилинади:

1. Бирорта баланд жойга, турник ёки харига осилиб олинг, умуртқа бўғимининг чўзилаётганлигига эътибор қилинг. Машқларни ҳар ҳафтада 2-3 мартадан, 10-15 дақиқа давомида адо этинг.

2. Яна бирор жойга ним осилиб туринг, оёқларингиз ерга тегиб турсин. Баданингизни бўшаштиринг, умуртқа ва кўкрак бўлимининг қандай чўзилаётганлигини ҳис этинг.

3. Гимнастика деворига осилинг. Оёқларни орқага чўзинг ва уларни ўнгга-чапга қаратиб ликиллатинг, айланма ҳаракатлар қилинг.

4. Ёзув устолига қўл бармоқларини тиранг, тирсакларни қовурға ости ёйига тиранг, оёқларни полдан узмай, гавдангизни столга қаратиб эгинг.

5. Қоринга ётинг, қўлларни олдинга чўзинг, кўкрак бўлимини чўзаётгандек кучанинг. Бу чўзилишни 5 марта 5 сониядан бажаринг.

6. Ерга ётинг. Қўлларни бош орқасига қўйинг, бел қисмини чўзишга уриниб кўринг. Бу ҳолатда 5 марта 5 дақиқадан туринг. Бу машқлар умуртқа поғонасининг ҳар хил бўлимларидаги хасталикларни тузатишга қаратилгандир.

ЭЛЛИК ИККИНЧИ ФАСЛ.

Яхшилик қилиб қолишга шошилинг

Инсон руҳи Илоҳий руҳнинг кичик заррасидир.

Бизга азалдан танлаш ҳуқуқи иродани намоён этиш эркинлиги берилган. Биз, бу ҳолат бўйича нейтрал бўлган

қувватни ўз истагимизга мослаштириб, ўз ихтиёримиз бўйича яхши ёки ёмон мақсадларга эришишга йўлلاшимиз мумкин.

Ер сайёрасида ривожланаётган инсон йил сайин ўз ақл-идроки устидан назоратни йўқота борди. Руҳий (маънавий) жаҳолатнинг ўсиши, қонунларни билмаслик, қувватнинг ёмон ниятлар ва гуноҳ ишлар томонига оғишига сабаб бўлди. Аммо жавобгарликдан ҳеч ким қочиб қутула олмайди.

Агар аввал қинғир ишларни қилиш ва ўз гуноҳини ювиш, яъни унинг гуноҳларига яраша жазолаш орқали истиғфор қилишнинг ораси анча узоқ бўлган, ҳатто кейинги ҳаётига ажрим (ечим)гача чўзилган бўлса, ҳозирги вақтда бу муддат жуда қисқарган. Яқин орадаги йиллар ичида биз ана шу йиғилиб қолган салбий ҳосилаларнинг зарбасини ўзимизда ҳис этиб турибмиз, бу хилма-хил фалокатларнинг тобора ўсиб бораётганлиги орқали ахс этмоқда.

Бундан чиқишнинг иложи борми? Ҳа, ҳозирча бор. Ва у сиёсат нуқтаи назаридан эмас, балки инсонийлик моҳияти нуқтаи-назаридандир.

Аслида инсоннинг ўзи бўлган Руҳ – ўлмасдир, яъни йўқолиб кетмайди. Унинг мавжудлигининг моҳияти – ибтидоий қонуниятларга бўйсуниб, ва ўз эркинлигидан ана шу қонуниятлар доирасида фойдаланиб, ўзини ҳам тараққий эттириш, ҳаётнинг энг қуйи шаклларини уйғунлаштиришдан иборатдир. Руҳ эса буни англаб етмаган ҳолда, бутунлай онгсиз равишда ўзининг кезиб юрувчи йўлини юз миллионлар йил олдин бошлаган дастлабки нуқтасига итқитиб юборади. Унинг асосидан, шу кезиб юрган йиллари давомида тўпланиб борган ҳамма ахборлар ўчириб ташланади. Қонуниятларни англаб етишни истамаётган ва ўзининг атрофини ўраб турган оламига зарарли таъсир кўрсатувчи бир онгли руҳий бирлик сифатида, у ҳалокатга юз тутаяди.

Ҳақимлик нуқтаи назаридан, касалликнинг олдини олиш усуллари доим индивидуал шаклда, касалликнинг

эса, келиб чиқишининг туб сабабларини ҳам ҳисобга олган ҳолда ёндошилса, у мутлақо йўқотилади ёки бошқа пайдо бўлмайди. Индивидуал, айрим шахсларнинг ишлатлари йиғилиб, жамиятни инқирозга учратади. Бунинг учун ҳар бир инсоннинг туғилиш тоъленомаси, кишининг туғилиш дақиқасидаги биомайдони тузилмасини ўзида ифода этган тиббий тоъленомаси калит бўлиб хизмат қилади.

*«Берганинг топганинг,
бермаганинг йўқотганинг»
Алишер Навоий*

АФВ ЭТИШ. **Кечиримли бўлайлик**

«Тангри афв этувчидир ва афв этувчи кишиларни дўст тутади».

«Қилиб қўйиб, сўнг узр сўраладиган ишдан сақлан».

«Зулм қилганларни афв қилган одамни Тангри ўз раҳмати ила жаннатга киргизади».

«Кимки қилмишидан пушаймон бўлиб, узр сўраган одамни кечириб юборса, унинг хатоларини ҳам Оллоҳ қиёмат куни афв этур».

Афв этиш нима ўзи? Бу – ўз қалбимизни, юрагимизни бировларга нисбатан гина-кудуратлар, хафагарчиликлар юкидан халос этишдир. Чунки бу хафагарчиликлар йиғилиб-йиғилиб, ичимизда тўпланиб, бизни ҳар хил касалликларга дучор қилади. Луиза Хей: «Ҳар бир касаллик – бу кечирилмаган аламлардир», - деган эди. Ҳақиқатан ҳам шундай. Хафачилик нима экан – бу бир одамнинг биз қабул қила олмаган хатосидир. Биз у одамни қайта яратишга ҳаракат қиламиз. Аммо одамлар ҳар хил бўлади. Ҳамма ўзича бир дунё. Бизнинг гина-кудуратларимиз бир доираким, у бизни ўраб олган ва тинч яшашга қўймайди. Шунинг учун юкдан халос бўлиш,

уни ташлаб юбориш лозим. Ўтган дардлар билан яшаб бўлмайди. «Яқин қадрдонларингни ўзингни севгандек севгин», дейилади Ҳадиси Шарифда. Биз ўзимизни севмай туриб бошқани қандай сева оламиз? Ҳолбуки, бу аламлар юкини кўтариб юрар эканмиз, ҳеч қандай шафоатдан умид қилиб бўлмайди, ҳеч нимага холис баҳо бериб бўлмайди. Алам ўтказганни кечириш мушкул, албатта, аммо бу зарур, ўзингиз учун зарур. Қалбингиз бутун ички хусусиятларининг юзага тўлиқ чиқиши учун ҳам зарур.

Буюк Конфуций: «Ўзини енга олган одамни енгиб бўлмайди», деган эди. Келинг, ҳаётимизни бир эсга олайлик. Бизни ранжитган, биз хафа қилган одамларни эсга олайлик. Сиз кечирим сўраш ва кечиришни ўрганиб olasиз, чунки фақат кучли одамгина бировни кечири олади ва кечирим сўрашга қурби етади.

Ҳиндларнинг «Маҳобҳорат» достонидаги фалсафий қисм – «Бҳагават Гита»да Кришнанинг Аржунга афв этмоқлик – Тангрининг афвига сазовор бўлмоқлиги хусусида айтганлари, хусусан, пандузода, адолатпарвар Юдҳиштрнинг қуйидаги сўзлари, айниқса, диққатга сазовор:

«Кечирмоқ – бу имондир. Кечирмоқ – бу саодатдир, шафоатдир, тоқатдир, тоатдир, ибодатдир!»

Марҳамат, извошчилар ўтирадиган кўринишда ўтириб олинг ва бировдан хафа бўлган гўдакдек йиғланг. Бир вақтлар Сизга ўтказилган аламлар, сотқинлик, хиёнат, азоб-уқубат ва зулмларни эсланг, дунёдан совиб кетган дамларингизни ёдга олинг, ҳаммасини эсга олинг, ўз ҳис-туйғуларингизни босиб турмай, уларга эрк беринг.

Тасаввур қилингки, Сиз катта йўлдан кетаяпсиз. Бу Сизнинг ҳаёт йўлингиз. Сиз бу йўлдан оғир қадамлар билан кетаяпсиз. Оёқларингизни судраб босаяпсиз, йўлнинг чангини чиқараяпсиз, елкаларингиз букчайган, кўзларингиз ерга тикилган. Рўпарангиздан нотаниш, бегона одамлар ўтиб борапти. Уларнинг орасида Сиз-

га бир вақтлар алам ўтказган одамга кўзингиз тушиб қолди. Унинг олдида боринг, кўнглингизда унга нисбатан қанчалик нафрат борлигини тўкиб-солинг. Юрагингизни бўшатиб олинг. У сизга мўлтираб қарайди, кўзлари пушаймонга тўлалигини кўриб турибсиз, у ҳозир Сиз йиғлаётгандек, кўз ёшлар тўкиб йиғламоқда. Ўзининг айбдорлигини билди. Номингизни тилга олиб: «Мени кечиргин. Мен ноҳақ эканман, мени кечир», - дейди. Сиз унинг ўтказган аламларини эслайсиз, уларни унутиш қийин, аммо «Мен сени кечираман», - дейсиз. Чунки Сиз кучлисиз. Ғанимингизнинг чеҳраси очилади, енгил хўрсиниб қўяди. У ҳам бу юкни елкасида кўтариб олиб юрган-да! Сиз йўлингизда давом этасиз, энди кўнглингиз сал ёришган. Мана, энди Сизга ёмонлик қилган бошқа бир гуруҳ одамларни кўриб қолдингиз. Бу гуруҳ ичида бир вақтлар Сиз хафа қилган одам ҳам бор. Ундан ўзингизни четга олманг. У ҳам кўнглидагини юзингизга солишига имкон беринг. Энди Сиз бировга алам ўтказган одам ҳисобланасиз. У ҳам кўнглидагини айтиб, юрагини бўшатсин. Сиз ҳам унинг кўзига тик қаранг, номини айтинг ва ўша вақтлари ноҳақ эканлигингизни изҳор қилинг ва кечирим сўранг. Уни қолдириб, йўлингизда давом этинг. Энди аввалгидан ҳам кўра енгиллашдингиз.

Йўлингизда Сиздан аллақачон узоқлашиб кетганлар дуч келиб қолар, улар билан гаплашинг, кимгадир кўнглингиздагини тўкиб солинг ва унга ҳам имкон беринг. Уларнинг ҳаммаси билан суҳбатлашинг, ҳеч кимни итарманг, ҳеч кимдан қочманг, ҳамманинг кўзига тик боқинг, кечирим сўранг, кечиринг. Сиз ўзингизда бошингизни тик кўтаришга куч топдингиз, кимнидир кечирдингиз, кимнингдир кўнглини кўтардингиз, ундан кечирим сўрадингиз. Улар ҳам, Сиз ҳам енгил тортдингиз. Бу енгилликни ҳар бир ҳужайрангиз, ҳар бир нуқтангиз билан ҳис қилдингиз. Афв этиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Сиз борган сари бу оғир юкдан халос бўлаверасиз, бор-

ган сари енгиллашаверасиз, ўз мақсадингиз сари тезроқ етиб борасиз. Йўл-йўлакай Сизга тинч яшашга халақит бериб келган дард-ҳасратлардан қутулиб борасиз.

Мана, йўл бошида бир аёл турибди. Унга яхшироқ қаранг. У онангиз. Унга: «Онажон; мени кечиринг, ўшанда мен ноҳақ эдим», - денг. У сизни кечиради, ахир энг яқин, энг қадрдон одам – она фарзандини кечирмайди-ми? У ҳам Сиздан кечирим сўрайди: «Мен сенга фақат яхшилиқни раво кўрган эдим, ёмонлиқни истамайман», - дейди. Сизнинг дилингиз равшан тортади, энг яқин, энг қадрдон инсон Сизни яхши кўради, у Сизга доимо яхшилиқни тилайди. Яна атрофга қаранг, яна бир яқин одамга кўзингиз тушади, у – отангиз. Сиз унга қулоқ солмаганингиз, қўполлик қилиб, уни ранжитганингиз учун узр сўранг. Кейин унинг кўзларига боқинг, кўзларида меҳр товланади. У сизни бағрига босади, жилмаяди ва Сизнинг кўнглингиздаги ҳамма ғуборлар, хафагарчиликлар ювилиб кетади. Кўнглингиз хуш бўлади. У ҳам кечирим сўрайди ва Сиз уни ҳам осонлик билан кечирасиз. Энди ҳаёт йўлидан қадам ташлаб кетиш Сизга жуда осон ва енгил кечади.

Олдингизда кичик болани кўриб қолдингиз. Уни қўлингизга олинг, юзига боқинг. Унинг кўзларида ўзингизни кўрасиз. Бу ўзингиз, болалик вақтингиз. У Сизга суйкаланади. Ундан ҳам кечирим сўранг. Сиз ўзингиздан ҳаётда нимагадир эриша олмаганингиз, нима ишнидир охирига етказолмаганингиз, амалга ошмаган орзулар, яъни армонлар учун кечирим сўранг. У кичик қўлчалари билан бўйнингиздан қучади ва Сизга қараб жилмаяди. Унга энди бирга эканлигингиз, ҳеч қачон ажралмасликларингиз, икковингиз биргаликда тоғларни уриб талқон қилишга ҳам қодир эканликларингиз, уни яъни ўзингизни яна қайтадан топганингиздан жуда хурсанд эканлигингизни айтинг. Кейин эса унинг борган сари кичрая боришини, нўхатчадек бўлиб қолганлигини тасаввур қилинг. Унда меҳр-муҳаббат ва нур шунчалик кўпки, Сиз уни юрагин-

гизга жо қиласиз, ана шунда қалбингизнинг яширин бурчагига кўз ташланг, унинг хилват жойларида болалигингиз жойлашиб олган, шу сабабли Сизнинг қалбингиздан нур таралмоқда.

Энди Сиз ҳаёт йўли бўйлаб тинч, хотиржам, бошингизни мағрур кўтарган ҳолда, қўрқмасдан, шахдам қадамлар ила олға кетмоқдасиз. Мақсад сари кетаётган йўлингизда ҳамма хафагарчиликлар, аламлар, дил губорлари дув-дув тўкилиб қолмоқда. Сиз ўзингизни ҳақиқий инсон, бош ҳарфлар билан ёзиб қўйиладиган кучли инсон, деб ҳис қиласиз.

Сиз энди майда-чуйда ташвишлардан озодсиз, одамларнинг қилаётган аҳмоқона ишлари билан ишингиз бўлмайди, кўнглингиз тинч, хотиржам, ичингизда ўзингизни бардам, кучли эканлигингизни ҳис қиласиз. Кун сайин бу вужуд соҳибининг қудрати ошиб боради, бутун вужуди хурсандчилик, ёшлик куч-қудрати, соғлиқ ва гўзаллик билан тўлиб тошган. Ҳар бир ғанимингизни кечираборган сари, ўзингиз ҳам қушдай енгиллашиб борасиз, кўнглингиз завқ-шавққа тўлиб тошади. Бу ҳиссиётни эсда сақланг. Агар келажакда яна кимдир кўнглингизни огритса, ана шу ҳиссиётни эсга олинг, у нақадар ёқимли. Яна Сиз ўз тақдирингиз, ўз ҳаётингизнинг Ҳукмдорисиз, Сиз бунақа ташвишлардан голиб чиққансиз!

«Афв этиш» машқининг энг яхши натижаси – вужудингизда енгиллик, озодлик туйғусини ҳис қилиш бўлади.

ЭЛЛИК УЧИНЧИ ФАСЛ.

Келажак – бутундан бошланади

Пиблиёт илми жуда қадим тарихга эга. Дунё дунё бўлиб яралибдики, тирик мавжудот Ер юзида пайдо бўлибдики, табобат мавжуд. Бирор жонли мавжудот йўқки, унинг табобатга иши тушмаса. Ёввойи табиатда яшайдиган мавжудотлар шу табиатнинг ўзидан

шифо топсалар, одамзод табибдан шифо топади. Қадим замон табиблари одамларни даволаш жараёнида ўзлари ҳам ўрганиб, билим даражаларини ошириб борганлар. Бир-бирларига устозлик қилганлар, бир-бирларидан тажриба алмашганлар. Бу билим уммонлари бирлашиб, бугунги кунда битмас-туганмас хазина ҳосил бўлган.

Халқ табиблари яқин-яқинларгача Шўро давлатининг таъқиб ва қувғинларига учраб келдилар. Айнан ана шу даврда халқимиз минг йиллаб тўплаган бебаҳо хазиналар йўқ қилинди. Энди уларни тиклашнинг иложи йўқ. Аммо шу борини ҳам сақлаб қолсак, савоб иш бўлар эди.

Тиббиёт илмининг макони ва манбаи Шарқдадир, деб тан олинган. Бутун олам шифокорлари Шарқ табиблари тажрибасидан тиб илмини ўрганганлар. Аммо 1860 йиллардан бошлаб, Россия давлати Марказий Осиёни босиб ола бошлаганидан кейин, Шарқ табобати тан олинмай, таъқиқланиб келинди. Табиблар саводсиз, жоҳил, беморларни ногирон қилиб қўядиган даражада билимсиз, деб ҳисобланди.

Ўша даврлардан бошлаб, ҳаётда фақат расмий тиббиёт тан олинарди. Врачлик дипломи бўлмаган одамлар даволаш ишларидан четлаштирилди. Шу чекланишлар асосида кўплаб моҳир табибларнинг тажрибалари йўқликка юз тутди. Ҳолбуки, ҳатто ўша қатағон йилларида ҳам профессор – медиклар умидини узиб қўйган беморларни оддий табиблар тузатиб юборган ҳоллари ҳам бўлган эди. Афсуски, ўша табибларнинг ҳатто номлари ҳам, даволаш усуллари ҳам ҳозир унутилган. Яхшики, эндиликда Алихон Соғуний, Зоҳидхон Боситхон ўғли каби аллома табибларнинг мероси юзага чиқарилмоқда.

Расмий тиббиётнинг рўёбга чиққанига 150-200 йилча бўлган. Аммо ана шу тиббиёт фани ҳам аслида халқ табобати асосида бунёд бўлган.

Бугунги кунда халқ табобати яна юзага чиқди. Эндикда ҳамма ҳам уни тан олишга мажбур бўлди. Энди халқ табиблари ўз муолажаларини қўрқмай, бемалол амалга оширишлари мумкин. Уларнинг илмлари ва тажрибалари бугунги кунда асқотади. Аммо даволашга қўл урганларнинг ҳаммасини ҳам «Луқмони Ҳаким», деб бўлмайди.

Барча касалликларни даволаш борасида халқ усулларидан ва дори-дармонлардан, гиёҳлардан фойдаланишни билган одамлар табиблик қилишлари мумкин. Аммо ҳақиқий табиб бўлишга булар ҳам камлик қилади. Бунинг учун алоҳида қобилият, табиат ато этган бир ноёб хусусият ҳам керак бўлади. Бундан ташқари, бу табибда тиббий маълумот ҳам бўлса, нур устига нур бўларди. Агар махсус тиббий маълумоти бўлмаса, унда табиб халқ табобатининг бирор бўлими бўйича махсус тайёргарликдан ўтган мутахассис ҳаким билан ҳамкорликда ишлагани маъқул. Муолажа оқибати учун айнан ана шу ҳаким жавобгар бўлиши керак. Бизнинг мақсадимиз – расмий тиббиёт соҳаси билан халқнинг минглаб йиллар давомида тўплаган ноёб хазинасини умумлаштириш, уларни ҳамкорликда ишлашга даъват қилишдир.

ЭЛЛИК ТҶРТИНЧИ ФАСЛ.

Соғлом танда – соғ ақл

Хозирги кунларда бутун Ер юзида халқ табобатига қизиқиш жуда кучайган. Табобатга фақат беморлар эмас, балки расмий тиббиёт вакиллари ҳам қизиқиш билдирмоқдалар. Улар ўз амалиётлари қаторига асрлар қаъридан йўқолмай бизгача етиб келган халқ усуллари ва воситаларини ҳам киритишга уринмоқдалар. Бир сўз билан айтганда, психосоматик касалликлар бўйича расмий тиббиёт соҳаси аста-секин оқсоқликка учраётганга ўхшайди. Расмий тиббиёт ҳам жуда кўп ютуқларга эриш-

ди, албатта, миллионлаб одамларнинг ҳаётини сақлаб қолди. Қанча-қанча одамларга жон бахш этди. Тиббиёт фани оламшумул ютуқларга эришганига ҳеч қандай шубҳа йўқ.

Расмий тиббиётнинг кейинги йилларида оқсашига энг асосий сабаб: бу фан одамларни ўнлаб бўлақларга бўлиб ташлаб, ҳар бир аъзосини алоҳида олиб ўрганди, алоҳида даволашга уринди. Уни кардиология, пульмонология, гастероэнтерология, оторинолагингология, урология, дерматология ва шунга ўхшаш бўлимларга бўлиб ташлади. Кўзи оғриган одамнинг фақат кўзини даволади, қулоғи оғриси - қулоғини даволади. Қон босими ошиб кетса, фақат шунга қарши даво қилди. Ҳолбуки, инсон танаси ягона, яхлит бир вужуддан иборат бўлиб, ундаги ҳамма аъзолар ва тўқималар ўзаро чамбарчас боғлангандир. Одам хаста бўлганида бутун танани, руҳни даволамаганлиги сабабли, расмий тиббиёт оқсамоқда.

Расмий тиббиёт инқирозга юз тутиши замирида энди бизга одамни тўлиқ ўрганадиган, бирор касаллик баҳонасида ўша одамнинг ички руҳияти, ҳис-туйғуларини тадқиқ этадиган, бир аъзо касалланганида, шу касалликнинг келиб чиқиш сабабларини руҳий, жисмоний ва ижтимои томондан ҳам аниқлаб, ҳаммасини биргаликда даволайдиган янги оилавий табобат саҳнага чиқмоқди. Ҳали соғлом одам ҳақида илм бунёд бўлмаган, бирор касаллик аломатини вужуднинг умумий касалланиш аломати сифатида кўриб чиқадиган, хасталик сабабларини таг-туғи билан йўқотадиган фан ҳали юзага келмаган.

Расмий тиббиёт олға сурган симптоматик муолажанинг эса самараси. Бунақа ёндошувларнинг келажаги йўқолиб бормоқда.

Авваллари касалликлар руҳга боғлаб текширилган. Касалликка вужуднинг руҳий бузилиши оқибати сифатида қаралган. Жисмоний касаллик билан руҳий бузилиш ягона бир дард сифатида даволанган. Табиблар

аввало беморнинг рангига, мижозига, турмуш тарзи ва ҳатто еган овқатигача эътибор берганлар. Расмий тиббиёт буларга унча аҳамият бермайди. Биомайдон, қувватлар ҳам тан олинмайди. Ҳолбуки, инсон саломатлиги, энг аввало соғлом қувватига боғлиқ бўлади. Қувват бир нечта оқимлардан ташкил топган.

Улардан бири ер қаъридан келади. У ўзи билан салбий, яъни манфий заряд олиб келади. Иккинчиси – фазодан келади. У ўзи билан ижобий, яъни мусбат заряд келтиради. Учинчиси эса – тўқималар, аъзолар ва вужуд тизимлари натижасида ажралиб чиқадиган ботиний латиф қувватдир. Бу оқимлар бирлашиб, тана атрофида маълум бир катталиikka эга бўлган (камида 0, 5-1 метр), шаклга (товуқ тухумидек), зичлик ва тусга эга бўлган шахсий, бетакрор қувват-ахбор майдонини шакллантиради.

Бу биомайдон қурилмаси ташқаридан келадиган электрон ахбор таъсиридангина (кўз тегиши, суқ кириши ва бошқалар) ҳимоя қилиб қолмай, балки вужудни доимо қувват билан озиқлантириб турувчи ўзига хос бир аккумулятор вазифасини ҳам ўтайди. Шу биомайдоннинг камайиши ёки бузилиши юз берганида, касаллик хавф солаётганлиги маълум бўлади. Бу биоқувват тизими вужуднинг ички ва ташқи муҳити (одамлар, табиат, Коинот) билан уйғунликда бўлган яхши мойланган, созланган тузилма каби ишлаши зарур.

Ҳар бир инсон туғилиши биланоқ унга Коинот томонидан тананинг ўзи ва унинг квантли қобилигига етарли миқдорда, катта захирадаги қувват берилади. Улар тана ва руҳ орасидаги қувват-ахбор алмашинув кучи туфайли бир-бирларига таъсир кўрсатадилар, шу аснода ривожланадилар. Соғлом танада руҳ ҳам соғлом бўлади.

Шу ҳамоҳанглик замирида тана кўпроқ ҳаракатда бўлади, ўсиб ўзагаради. Руҳ эса нозик ва мўрт бўлади. Руҳнинг ҳар қандай ҳасталиги тана – ядрони ҳам бетоб қилади. Шу сабабли, тананинг ҳар қандай касаллиги қалб ҳасталигидан бошланади.

Шунинг учун аввалги табиблар муолажани энг аввало руҳни тозалашдан бошлаганлар. Халқ табиблари азал-азалдан мавжуд удум – аввало руҳни, кейин танани даволаш жараёнини тиклашга ҳаракат қилмоқдалар. Чунки фақат руҳ ва тананинг бир бутун яхлитлиги орқалигина ҳар бир инсон ва шу орқали бутун бир жамиятни соғломлаштириш мумкин бўлади.

Ҳозирги вақтда касалликлар ҳам, уларни даволаш усуллари ҳам беҳисоб. Ҳакимлар бу касалликларнинг келиб чиқиш шароитларини ҳам, даволаш усулларини ҳам яхши билишади. Баъзан, одамзод ўзини ўзи атайлаб касалликка олиб бораёптими, ўзини-ўзи балога дучор қилаёптими, деган ҳаёлга боради киши. Чунки атроф-муҳитнинг ифлосланиши, ҳавонинг исий бошлаши, табиатнинг оёқости қилинаётганлиги, одамларнинг ўзаро муомалаларининг ёмонлашаётганлиги кўнгилсиз оқибатларга олиб келишини билган ҳолда, бари бир яна ўз қилмишларини давом эттираётган инсон зотига яна нима деб тушунтириш мумкин?

Матбуот ва ойнаижаҳондан бу ҳақда доимо хабарлар бериб борилмоқда. Ҳакимлар тарқалаётган касалликларга инсоннинг ўзи сабабчи эканлигини қайта-қайта таъкидламоқдалар. Турмуш тарзи ҳам хасталикларга сабабчи бўлиши мумкинлиги тушунтирилмоқда. Ҳаёт тартибини, овқатланишни бир маромга солишга маслаҳат берилмоқда. Замонавий расмий тиббиёт фани одамларни дори-дармонлар билан даволашдан чарчади шекилли, энди уларга бошқача усуллар таклиф қилинмоқда. Чунки дори-дармонлар ҳам инсоннинг ўз ички имкониятларига нисбатан кучсизроқ эканлиги аён бўлмоқда.

Расмий тиббиёт фани соҳасида ҳам борган сари янгидан-янги йўналишлар барпо этилмоқда. Энди касаллик ҳужум қилганида дори-дармонларга эмас, одамнинг руҳий-ҳиссий ҳолатига, ўзини-ўзи бошқара олиши қобилиятига кўпроқ эътибор қаратилмоқда. Инсон ўз ички имкониятларини ишга солиб, ўз руҳияти ва онги орқали

ўз вужудига ижобий таъсир қила олиши кўпроқ фойда бериши маълум бўлмоқда.

Чунки одамнинг ички имкониятлари, чек-чегара билмайди. Одам вужуди тадрижини янада яхшироқ билиб олиш ҳам фойдадан холи эмас. Бундан ташқари, хасталанган одамнинг тез шифо топишига унинг фақат ўз ички имкониятларигина эмас, балки атрофдагиларнинг муносабатлари ҳам жуда муҳим ўрин тутати.

Беморда келажакдан ишонч ва умидини узмаса, келажаги порлоқ эканлигини ўзи ҳам билса, оиласи тинч, дўстларидаги иймон бутун бўлса, уни ҳурмат қилсалар ва тезроқ соғайишини чин дилдан тиласалар, беморга бунақа меҳрибонликлар ҳар қандай кучли, қудратли доридан ҳам яхшироқ таъсир қилади. Бемор кун сайин куч-қувватга тўла боради, ҳаётга муҳаббати янада ортади ва тез соғаяди. Акс ҳолда, бу беморнинг тузалиши жуда қийин кечади.

ЭЛЛИК БЕШИНЧИ ФАСЛ.

САЛОМАТЛИК МАНБАЛАРИ ҚАЕРДА ЎЗИ?

Одамнинг тузилиши ҳақидаги қадимги Шарқ алломаларининг фикрича, инсон зоти жисмоний тана билан бир қаторда, яна бир қанча латиф таналар (латиф эмоционал, ментал ва карма)га ҳам эга бўлар экан. Ана шу жисмоний ва нафис таналари соғлом одамларгина соппа-соғ бўлар экан.

Касалликнинг бирламчи манбаи

Бизнинг жисмоний ва нафис таналаримиздаги жараёнларда нима учун бузилишлар юз беради?

Балки биз ўз вужудимизни эҳтиёт қилмасмиз ва унга етарлича эътибор бермасмиз ва у шунинг учун касалликлар орқали бизни ҳушёрликка чақирар ва ўзининг аҳамияти ҳақида бизни огоҳлантирар? Ҳолбуки, кўпгина одамлар, агар уларда бирор туғма хасталик бўлма-

са, асосан соппа-соғ туғиладилар-ку? Кейин касалликлар бошланади. Балки бизга ҳаётнинг ўзи теп-текин берган неъматларни суистеъмол қилганимизнинг жавобидир бу? Кўпчилик эса ҳар хил хаёллар оламига шўнғиб кетадилар, шу хаёлларини амалга ошириш йўлида куйиб-пишадилар ва оқибатда яна шу марра – касалликка етиб келадилар.

Демак, бизнинг онг-идрокимиз, ҳаётга ва ўз саломатлигимизга бўлган муносабатимиз саломатлигимиз ҳолатини ўзида акс эттиради. Бизнинг фикр-ўйларимиз, ҳис-туйғуларимиз, кечинмаларимиз ва ундан келиб чиқадиган хатти-ҳаракатларимиз саломатлигимизни аниқлаб беради. Бизнинг руҳиятимиз – турмушимизни белгилаб беради.

Шунга яраша, муолажа усулини ҳам жисмоний танамизни касалликка мубтало қилган сабаблардан излаш керак. Инсоннинг шифоси жисмоний ёки бошқа латиф таналаридаги ўзгаришларга қаратилган бўлсагина, даволаш усуллари фойда беради. Даволашнинг бошида ноқ ана шу танага эътибор қаратилиши керак бўлади. Акс ҳолда муолажа фойда ёки самара бермайди, ёки самара берган тақдирда ҳам қисқа муддатли бўлади.

Аммо бу ҳамма касалликларнинг сабаби шу латиф таналарнинг ўзида жойлашган бўлади ва ҳар қандай тумовни ҳам даволашни карма асосида танани тозалашдан бошлаш шарт, деган сўз эмас. Аввало, касаллик манбаи қаерда ва қайси латиф танада эканлигини аниқлаш лозим бўлади. Албатта, бу осон эмас. Касалликнинг жисмоний танадами ёки латиф танадами эканлигини аниқлаш анча мушкулдир.

Кўнглини хуш қилувчи «от»

Бизнинг танамиз – бизнинг кўнглимиз – руҳимизни кўтариб юрувчи ва шод-хуррам қилувчи ўзига хос бир «от»дир. Бу отни биз ҳеч қанақа парвариш қилмаймиз, вақтида овқатлантirmаймиз, нотўғри боқамиз, дам олдирмаймиз, ҳаддан зиёд кўп юк ортамиз. Турган гапки, у бундан зўриқади

ва дардга чалинади. Яъни, аниги шуки, касалликлар асосан бизнинг ақлсизлигимиздан келиб чиқади.

Жисмоний танамизга бўлган муносабатимизда энг кўп учрайдиган хатоликлар – нотўғри ёки сифатсиз овқатланишдир. Натижада биз танамиз хужайраларининг қувватини тиклаш учун зарурий бўлган микроунсурлар билан уни таъминламаймиз. Танамиздаги хужайралар доимий равишда янгиланиб туради. Уларни ўз вақтида зарурий «қурилиш унсурлари» билан таъминлашимиз керак. Чунки танамиз биз истеъмол қиладиган маҳсулотлардан фойдаланади. Овқатланиш тўлақонли, хилма-хил ва микроунсурларга бой бўлиши шарт. Бўлмаса янги қурилган танада камчиликлар юз беради:

1) вужудга ортиқча миқдордаги овқат тушиши орқали ўз-ўзини заҳарлашига мажбур қилиш. Бизнинг овқатланишга бўлган талабимиз ниҳоятда чегараланган. Биз кўпинча ўз вақтида овқат емаймиз. Шу туфайли олдиндан яхшилаб тўйиб олиш майли пайдо бўлади. Агар биз одатга айланиб қолган инстинктларимизни ўз вақтида жиловлаб қўймасак, танамизда ортиқча вазн ва ҳар хил касалликлар пайдо бўлиши мумкин.

2) бизнинг ўз бўғимларимиз ва мушакларимизни дам олдирмайдиган ёки машқ қилдирмайдиган турмуш тарзимиз. Агар ўтириб ишлайдиган бўлсак ва мушакларимизни машқ қилдириб турмасак, улар шалвираб қолади, бўғимларда туз йиғилади ва уни ҳеч қандай доридармон билан кетказа олмаймиз.

Оғир юкни кўтариш, жойидан суриш, то кучдан қолгунча ишлаш ва шу кабиларни адо этиш олдидан ўз имкониятларимизга юқори баҳо беришимиз ҳам бизнинг машъум хатоларимиздан биридир. Вужуднинг ички захира кучлари кўп, аммо чексиз эмас. Агар унга узоқ вақт давомида оғир юк ортсак, у ишдан чиқади.

Демак, бизнинг ўз ҳаётимиз ва ўз саломатлигимизга бўлган муносабатимизни тан-сиҳатлигимизнинг ҳолати белгилаб беради.

Бошқаларнинг дарди керакми?

Бизнинг жисмоний танамиздаги хасталикларнинг яна бир сабаби - бизнинг латиф ёки танамиздаги бирор хил бузилишлар бўлиши мумкин. Бу хасталиклар латиф тананинг ҳаддан зиёд чарчаши, уйқусизлик, ўзининг ҳаётий кучларини ўз ихтиёри билан бошқа одамларга бахшида этиб юборишидан ҳам келиб чиқади.

Латиф тана ҳам оралиқ бир ҳалқа бўлиб, у орқали бизнинг ҳис-туйғуларимиз танаси ёки янада латифроқ бир танадан салбий таъсиротлар келиши мумкин.

Бизнинг ҳар бир салбий ғам ва ташвишларимиз ифлос бир қуйқа кўринишида ҳис-туйғулар танамизда қатланиб қолади (фикрий шаклидаги тўсиқ).

Денгизда аҳамиятсиздек кўринган улкан музтоғи тор бўғозга келганда сув оқимини ўзгартириши ёки тўхтатиб қўйиши мумкин. Худди шундай тарзда, ҳаддидан ошган фикрий тўсиқ ҳам латиф танада қувват оқимининг оқишини бузиши ёки уни тўхтатиб қўйиши мумкин. Бу эса жисмоний танада, албатта, касалликни пайдо қилади. Бу жисмоний танани қанчалик даволаманг, натижаси узоққа бормайди.

Салбий фикрий шакл асосан бизнинг меҳр-муҳаббат (бирор одами, болани яхши кўриш ёки қариндош-уруғга бўлган муҳаббат), қариндошчилик, миллий устиворликлар, англаб бўлмас қадриятлар каби майлларимизнинг бузилиши натижасида келиб чиқадиган туйғулар оқибатида пайдо бўлади.

Салбий кайфиятлар келиб чиқишининг яна бир сабаби – бизда бирор-бир тўлиқ, англаб етилган орзу-истакларимиз бўлса-ю, аммо ҳақиқий шароит бизнинг умидларимизни амалга оширишга тўғри келмаслигидир. Ана шунда бизнинг ментал танамизда ташвиш бошланади. У ўзида ортиқча аҳамиятга эга бўлган фикрлар, салбий ахборларни йиғиши, бу ахборларни бошқа одамлардан олиши ёки ўзи уларни мустақил ишлаб чиқариши ҳам мумкин, аммо натижаси ўша-ўша: биз ташвишлар ола-

мига шўнгиймиз ва ўзимизнинг ҳиссиётли танамизда кераксиз бўлган фикрий шаклларни бунёд этамиз. Салбий фикрий шакллар бизнинг латиф танамизга номутаносиблик олиб келади ва буларнинг ҳаммаси жисмоний танада касаллик кўринишида намоён бўлади.

Такаббурликни босиш учун одамда шундай касаллик пайдо бўладики, уни ҳатто ҳакимларга айтишга ҳам уялади киши. Ёки қобилиятларни омоллаштиришни бартараф қилиш учун хотира, кўз нури, эшитиш аъзолари ва шу каби узвларда муаммолар келиб чиқади.

ЭЛЛИК ОЛТИНЧИ ФАСЛ.

ЎЗИМИЗ ВА ЎЗГАЛАРНИНГ КўРСАТМАЛАРИНИ ИШГА
СОЛАМИЗ

Салбий дастурлар ва хато маслакларнинг ҳам касалликларга олиб келишини бир кўриб чиқайлик.

Маълумки, бизнинг саломатликка бўлган салбий кўрсатмаларимиз, албатта вужудимиз томонидан қабул қилинади. Биз касалликларга қарши қайси усул билан курашмайлик, қандай дори-дармонлар қабул қилмайлик, вужудимиз бари бир бизнинг ўзимиз юборган дастурдаги маълумотларни амалга ошираверади.

Масалан: Сизнинг яқинларингиз соғлигингиз ҳақида қайгурадилар ва сизнинг қиёфангиз ва хатти-ҳаракатларингизда доимий равишда яқинлашиб келиш хавфи бўлган касаллик аломатларини излайдилар. Излаган албатта топади, деганларидек, улар доимий равишда Сизда аломатлари пайдо бўлаётган хатарли касалликлар ҳақида маълумот бериб турадилар. Улар сизга дарҳол ҳаким кўригидан ўтишни маслаҳат берадилар, табибларга судрайдилар. Агар Сиз уларга оз бўлса-да ишонсангиз, унда тамом, ментал хурофот (кинна) Сизнинг миянгизга жойлашиб олади. Бу тушунча борган сари қаттиқ ўрнашиб қолади, ён-атрофга томон томир ёза бошлайди ва эртами-кечми ўша айтилган ва гумон

қилинган касаллик ўзидан хабар бера бошлайди. Дунёни сув босса тўпигига чиқмайдиган, унча-мунчани писанд қилмайдиган одамларгина бу даҳшатни енгиб ўтишлари мумкин.

Бундан ташқари, энг таъсир қиладигани - атрофдагиларнинг бировларнинг саломатлигига бўлган муносабатларидир. Атрофдаги одамлар ҳам ҳар доим яхши фикрларни билдиравермайдилар. Уларнинг гаплари ғашимизга тегади ва биз ўзимиз англамаган ҳолда, шу салбий дастурни ўзлаштириб оламиз. «Ановини қаранглар, ёши бир жойга етиб қолибди-ю, ҳали ҳам худди ёш йигитдек ёки қиздек диркиллаб юради», «Уни қаранглар, бир оёғи ерда-бир оёғи гўрда бўлса ҳам, тиниб-тинчимайди, унинг ёшига етганлар кам қолди» қабилидаги сўзлар қулоққа чалиниб қолади. Аввало ана шу гапни айтиб юрадиганлар ўз-ўзларини саломатликдан бенасиб этаётган ёки соғлом одамга ҳасад қиляётган бўладилар. Бундай одамлар ўзлари ғийбат қиляётган одамнинг ёшига борганда (агар етиб борсалар), ногирон, оёғини зўрға судраб босадиган ва бутунлай ишдан чиққан одам бўлиб қоладилар. Чунки улар ўз-ўзларига олдиндан дастур тайёрлаб қўйганлар ва бу дастур беҳато ишлайди. Уларнинг гапларини эшитган одам ҳам хафа бўлиб, бирор касалликка учраши мумкин.

Кўпинча бефаросат ҳакимлар ҳам беморлар орасида қўрқув ва салбий фикрлар уйғотиб қўядилар. Касалликнинг ҳақиқий сабабларини чуқур таҳлил қилмасдан, улар касалликлар ёки ўлимлар статистикасига қараб иш кўрадилар, яъни «агар шу дорини ўз вақтида ичмасангиз, касалингиз баттар ёмонлашади ёки фалон касаллик ўз вақтида даволанмаса, саратонга айланиб кетади» қабилидаги «ёқимсиз», совуқ маълумотларни бериб борадилар. Оммавий ахбор воситалари фақат ақли пастроқ одамларни четлаб ўтиши мумкин. Эс-ҳуши жойида бўлмаган одамлар буни жиддий қабул қилиб, ўзлари учун дастур яратадилар ва касал бўлишга тайёрланадилар.

Ундан ташқари, ҳозирги рекламалар ҳам одамни жонидан тўйгазиб юборади. Қизиқарли бирор воқеани ҳаяжонланиб кўраётганингизда, бирданига мавзу ўзгариб кетиши, Сиз қабул қилаётган маълумот вақтинча тўхтатиб қўйилиши, оч қолиб овқатланаётганда иштаҳани бўғиб қўйгандек, асабга тегади. Бу ҳам нохуш ҳолатлардан биридир. Ҳатто реклама тугагунча нимани кўраётганингиз эсингиздан ҳам чиқиб кетади ва ундан кейинги ҳодисалар энди унчалик қизиқарли бўлмай қолади. Яна бир гап. Жаҳон ҳақимлари уюшмаси номидан гапираётганликларини пеш қилган тиббий ходимлар ёки бизга яхшигина таниш бўлган артистлар оқ халатларни кийиб олиб, бирор бир касаллик аломати, унинг кечиши ва шу касалликни тузатиш қувватига эга бирор дорини тиқиштириб, у ҳақда батафсил маълумотлар берадилар. Улар таърифлаб берган аломатларга келсак, бу аломатлар кимда йўқ, дейсиз.

Ҳолбуки, тирик инсонларда ҳар қандай хасталик аломатлари бордек туюлади.

Касалликка чалинишнинг яна бир хавфли томони – танишлардан бирида биронта оғир хасталикнинг кечишини кўриб боришдир. Сиз унга ачинасиз, ёрдам берасиз ва онгсиз равишда шу касалликлар аломатларини худди ўз танангизда ҳис қилаётгандек туйғу пайдо бўлади. Доимо, шу касаллик менда ҳам пайдо бўлиб қолса-я, деган фикр ҳукмронлик қилади. Шу аснода одам ўз ичидан ўзига дастур юборади. Доимо ўзида шу касалликлар аломатини ахтаради. Касаллик аломатларини топгани сари, бунга ишончи янада орта боради. Шу дардга чалиниб қолишдан қўрқиш ҳисси борган сайин кучаяверади ва Сизнинг ички «буюртмангиз»ни бажариш ҳам тезлашаверади. Бу қўрқув ва ҳаяжонларни тўхтатиб қолмасангиз, Сизнинг ички туйғуларингиз шу касалликни юзага чиқариши аниқ.

Касалликлар «буюртма» қилинади

Ички салбий дастурни амалга ошириш – касалликнинг ягона манбаи эмас. Унинг манбаи бизнинг ботиний онги-

мизга бориб тақалади. Касалликнинг навбатдаги манбаи – бошимиздаги «қуйқа»нинг тўпланиб қолганлиги сабабли юз беради ва натижада биз ўзимизга касалликни «буйюртма» қилиб чақирамиз.

Касалликни ким ҳам чақирарди, дейсизми? - Ҳамма. Баъзида касалликлар бизга фақат оғриқ ва бошқа нохушликлар келтириб қолмай, балки айримлар учун фойда манбаи ҳам бўлиб хизмат қилади.

Масалан: баъзан нафақада яшовчилар кўп бўладилар. Ҳакимларга бориш улар учун бирдан-бир ҳаракат ва машғулоти манбаидир: аввало ҳакимга борадилар, дори-дармон сотиб оладилар, уларнинг қабул тартиби ва қондасига риоя қиладилар. Ўзларига ўхшаш бошқа беморлар билан мулоқотда бўладилар, ўзлари билмаган кўп янгиликларни эшитадилар, танишлар орттирадилар. Ҳаётлари сал бўлса-да, қизиқарли кечади, уларга қандайдир машғулоти топилади.

Ёки яна бир мисол. Аввалида яхши ишлаган ва машҳур бўлган одам ишсиз қолди, дейлик. Спортчилар, артистлар, жамоат арбоби ёки сиёсатчилар шон-шухрат осмонида ярқираб, ҳали ёшлари ўтмасидан иш ва машғулотларидан четлашишларига тўғри келади. Доимо омманинг диққат марказида бўлган машҳур кишилар билан учрашиб юрган бундай инсон энди нима қилади? Ҳамма қатори оддий ишга кирсинми? Бунга ғурур йўл қўймайди. Ўз қадр-қимматини йўқотгандек бўлади. Уйда эса сиқилади, ўзини қўярга жой тополмайди. Ва бу инсон касал бўлади, яна шундай касалга учрайдики, уни унча-мунча ҳаким даволай олмайди. Уни аввалига оддий шифохоналарга юборадилар, фойда бўлмагач, махсус шифохоналарда даволайдилар, ундан сўнг имтиёзли жойларга йўллайдилар. Энди бу жойларда уни тиббиёт даҳолари даволайдилар, у яна ҳамманинг диққат марказида, унга алоҳида муомала қиладилар, машҳур ҳакимлар унга эътибор қаратишади. Бу касалликни даволашдаги оғирликлар энди унга малол келмайди, у энди

хотиржам. Чунки ўзи шу шароитни истаган эди ва у орзусига эришди. Ўзининг қадр-қиммати ҳали ҳам баланд эканлигидан у шод бўлади.

Яна бир сабаб борки, бунинг боиси ҳаммага маълум – биз дам олишимиз керак бўлганида касалланиб қоламиз. Иш тартиби шунчалик тигизки, дам олишнинг ҳеч иложи йўқ. Ишдан қочиб, бироз дам олиш мумкиндир. Аммо бошқалар ғайрат билан ишлаётганида мазза қилиб ётишга Сизнинг виждонингиз йўл қўймайди. Сиз ишлайверасиз, ишлайверасиз ва ҳаётий зарур бу югур-югурларни ҳеч тўхтатолмайсиз. Қаҳрамон шоиримиз Эркин Воҳидов айтганидек:

*Фурсатинг етмайди доим,
Ҳеч қачон етган эмас.
Меҳнатинг битмайди доим,
Ҳеч қачон битган эмас.*

Дам олишингиз керак, аммо қандай дам олиш мумкин? Ана шунда ички захиралари тамом бўлаёзган, ҳолдан тойган вужуднинг ўзи ғалаён кўтаради ва ички «бужуртма» амалга ошади.

Ҳатто шундай вақт ҳам бўладики, касалликни одам ўзи ич-ичидан ялиниб сўраб олгандек туюлади. Бир аёл ўзининг семизлигидан жуда сиқилар эди ва доимо «О, Худойим, мени ҳам бошқалардек оздирсанг-чи, қайси гуноҳларим учун бунчалик ортиқча этни берасан», - деб нола қилар эди. Тез орада, унинг ҳали унча қари бўлмаган онаси вафот этди. Бунга куйган аёл чўп-устихон бўлиб қолди. «Худойим, мен сендан шунақа оздиришни сўраганмидим», - деб ҳар куни дод-фарёд солади. Яна бир киши: «О, Худойим, мен неча йиллардан бери чекишни ташлай олмаяпман, нима қилсанг ҳам мени шу одатдан қутқар, ҳар куни тинмай чекишлар жонимга тегиб кетди-ку», - дерди. Икки-уч кундан кейин унинг ошқозонида яра очилиб қолди ва у ўша заҳоти чекиш-

дан воз кечди. Бу ярани эса у умр бўйи даволатиб юрди. Чекишни ташлаш учун ҳамма нарсага рози бўлганлигидан энди қаттиқ пушаймон чекарди.

Ҳақиқат ойдинлашсин

Одамларнинг хасталикдан қутулишларининг энг дастлабки чораси – бу уларнинг онги-тафаккуридир. Яъни ҳар ким ўз саломатлигига нисбатан қанақа фикрда?

Миямизга сунъий ижобий дастур киритишимиз лозим. Бунинг амалга ошириш қийин, аммо бу ҳақда ҳар ким ўз фикрига эга бўлиши жуда зарур ҳисобланади.

Аввало, Сизнинг соғлигингиз ҳақида одамлар нима дейишларини бир эслаб кўринг. Бу ҳақда ўзингиз қандай фикрдасиз?

Қуйидаги саволлар Сизнинг фикрингизга бироз мадад бўлади, деган умиддамиз:

— Сиз ўзингиз неча йил яшамоқчисиз?

— Қарилик даври қачон келади?

— Саломатлигингизга ишингиз қанчалик таъсир қилади?

— Ҳаётингизга ўзингизнинг турмуш тарзингиз қандай таъсир қилади?

— Қариндош-уруғларингиз билан муносабатлар соғлигингизга таъсир қиладими?

— Яшаётган жойингиз соғлигингизга таъсир қиладими?

— Бутунлай соғлом одам бўлишингиз учун Сизга нима етишмайди?

Ўзингиз учун шу саволларни ёзиб олинг ва уларга тўғри жавоб беринг. Агар соғлом турмуш кечиришингизга бирор нарса халақит бераётган бўлса, дарҳол уни ёзиб қўйинг.

Агар Сиз аллақачон руҳан тушкун аҳволда бўлсангиз ва шифони фақат ҳақимлардан кутаётган экансиз, унда ўзингизга: «Ҳеч нарса менга боғлиқ эмас», «Мен мўъжизани кутаяпман, у эса йўқ нарса», «Менинг со-

ғлиғим ҳакимларнинг қўлида», «Яхши ҳақимлик хизмати қиммат туради, менда даволанишга пул етарли эмас», - деб ёзиб қўйинг.

Ана шунақа салбий фикрларни ёзиб олиб, ундан қутулишга уриниб кўринг, аниқроғи бу фикрларни ижобийсига алмаштириш яхши натижа беради.

Салбий дастурлардан қутулишнинг энг оддий усули – тасдиқлаш ёрдамида ўзини-ўзи дастурлаш усулидир. Тасдиқлаш - бу ижобий таъкид бўлиб, Сизнинг салбий дастурингизнинг маъно томонидан тескарисини ҳисобланади.

Тасдиқлаш усулини тузишда икки хил ёндошувга амал қилинади. Биринчи ёндошувда - тасдиқлаш ёрдамида Сиз бирор-бир масалага нисбатан ўз муносабатингизни ўзгартирасиз, бу билан муайян ҳаётингизда ҳам ўзгаришлар бошланади. Масалан: «Бизнинг оиламиз аъзолари узоқ яшамайди», – деган фикрга қарама-қарши бориб, Сиз уни «Бизнинг оиламиз аъзолари энди мендан бошлаб, узоқ умр кўрувчилар қаторига кирадilar», деб таъкидлайсиз. Натижада Сизнинг вужуд ва руҳингизнинг янги ҳаёт дастури қабул қилади ва уни қайта ишлай бошлайди.

Иккинчи ёндошув - Сиз ўзингизнинг аввалдан одатланиб қолган бирламчи турмуш тарзингизни ўзгартириш ва авваллари қилмаган ишларни амалга оширишга ундайдиган тасдиқлаш дастурини тузиб чиқасиз. Масалан: «Мен ишлаётган ишимнинг шароитида соғлом бўлишнинг иложи йўқ», деган тасдиқлаш ўрнига: «Менинг ишим жуда қизиқarli, у менинг саломатлигимни мустаҳкамлашга ёрдам беради», - деб таъкидлайсиз. Ана шундан кейин Сиз ростдан ҳам иш тартибини ўзгартиришни ёки бошқа иш қидиришни бошлайсиз. Балки, Сиз бу масалани аввал ўйлаб қўйгандирсиз, аммо амалга оширишни пайсалга солиб келгандирсиз. Энди эса бу тасдиқлаш Сиз учун ўзига хос туртки вазифасини ўтаб, янги иш жойи қидиришни бошлашингизни тезлаштиради. Янги иш қидириш орқали балки саломатлигингизни ҳам топиб оларсиз.

Тасдиқлаш дастури тузиб олгандан кейин, уни кўтаринки руҳда минглаб марталаб такрорлаш лозим бўлади. Ана шунда Сизнинг вужудингиз бу амрни қабул қилиб олади ва энди Сизнинг янги ички дастурингизни амалга оширишга киришади.

Мен соппа-согман!

Кўп одамлар соғлом бўлиш учун жуда кўп вақт ва куч сарфлайдилар.

Мабодо саломатлик қўлга киритиладиган бўлиб қолса, нима бўлишини ким ўйлаб кўрдийкин?

Тасаввур қилингки, Сиз бирданига тўрт мучаси соппа-соғ одамга айланиб қолдингиз. Шунда ҳаётингизда нима ўзгаради? Кейин нима иш қиласиз? Сизга бутунлай соппа-соғ бўлиш шунчалик керакми ёки Сиз шунчаки бу тўғрисида хаёл сўраяпсизми? («Агар соппа-соғ бўлсам, саёҳатларга чиқаман, қишда Чимён тоғида чена учаман, бадантарбия қиламан»). Бу ишларни ҳозир қилиш учун Сизга нима халақит берапти? Ҳеч нима. Соппа-соғ бўлсангиз ўз ҳаёт тарзингизни ўзгартирасиз, ўрганиб қолган одатларни ташлайсиз, ўз устингизга янги-янги мажбуриятлар оласиз ва ҳоказо. Бу ташвишлар кимга ёқади?

Ҳатто саломат бўлиш учун қанчалик кўп куч сарфласалар ҳам айрим вазиятларда ҳамма одамлар ҳам бутунлай соппа-соғ юришни унча истамайдилар.

Агар Сиз бугун касал бўлсангиз, Сизни эҳтиёт қиладилар, бўйнингизга ҳамма ишни юкламайдилар. Агар бирданига соғайиб кетсангиз, унда нима бўлади? Бошлиғингиз сизга яна қўшимча иш топширади, янгидан-янги вазифалар юклайди. Ёстиним хизмат сафарларига йўллайди. Ҳамкасбларингиз бўйнингизга ўз юklarини ортишга ҳаракат қиладилар. Бошлиғингиз тинмай тинчгина ҳаётингизни заҳарлашга тушади. Ўрганиб қолган ҳаёт тарзингиз ишдан чиқади. Шу сизга керакми? Сиздаги касалликлар Сизга яхшигина қалқон бўлиб, ўзин-

гизга ёқмаган вазифалардан сизни ҳимоя қилиб келган. Энди шундай ўзгаришларга қараб, Сиз ўзингиздаги хасталикнинг бутунлай тузалмаслигини ёки узоқроқ давом этишини истаб қоласиз.

Уйингиздагилар ҳам Сизнинг саломатлигингиздан хурсанд бўлиб кетадилар ва бўйнингизга уй вазифаларини юклай бошлайдилар. Бозордан картошка-пиёз олиб келишга, уйни тозалашга ёрдам беришга, дала ҳовлига бориб, хўжалик ишлари билан шуғулланишга югуртириб қоладилар. Сиз буларни рад этиш учун асос тополмайсиз. Бу ташвишларсиз касал бўлиб яшагандан кўра, шу ташвишлар билан елиб-югуриб, соғ-саломат яшаган яхши эмасми? Шуни ўйлаб кўринг.

Касал бўлган чоғингизда ўзингизга ёқмайдиган ишларни бажаришдан бўйин товлашга баҳона топасиз, кўнглингизга ёқмайдиган одам билан учрашишдан қочасиз, аммо соғлиқ пайтингизда ана ўша баҳона қургур ҳеч топилмай қолади.

Одатда кўпчилик ўз касаллигидан унумли фойдаланади. Касаллик улар учун ҳимоя қуролига айланади. Қон босимлари кўтарилса, атрофдагилар «айбдор» бўлади. Уйдагилар бирор ишни бажаргандан бўйин товлашса, уларга ҳам касаллик рўкач қилинади. Улар Сизнинг касаллигингизни янада оғирлаштирмаслик учун мулоимгина бўлиб юрадилар. Ёки касаллик туфайли дардини ўз ичига ютаётгандек ифода берилса, унда атрофдагилар ўзларини жуда ўнғайсиз сезадилар. Ҳатто ўзларининг соғлом эканликларидан уялгандек бўладилар. Бундай одамлар азоб чекаётган қиёфа билан атрофдагиларни қўлга ололадилар.

Ҳар қандай одам ҳам бирор мақсадсиз ёки маслаксиз яшай олмайди. Агар инсонда ҳамма нарса (уй, етарлича нафақа, фарзандларнинг кўмаги) бўлса, моддий томондан таъминлангани учун, унда меҳнат билан фаол яшаш учун раъбат йўқолади. Албатта ҳаммада ҳам бирор иш топилади: невараларни тарбиялаш, дала ҳовлида ишлаш

ва шу кабилар. Агар шаҳар жойида яшаб, томорқаси бўлмаса, қарайдиган бола-чақалар ҳам бўлмаса, унда бу одам ўзини умуман кераксиз санайди. Ҳаёт ўз мазмунини йўқотади, одам бирор машғулоти топишга уринади. Шунда вужуд ўзи ёрдамга келади – ўзи шу одамга иш топиб беради. Энди бу одам ўз соғлиғи учун кураш бошлайди. Бу одамнинг бирор жойи оғриб қолади ва у жонжаҳди билан ўзини даволашга киришиб кетади. Ҳакимларга бориш, касалликларни таҳлил қилиш, уларни бошқаларники билан солиштириш, дориларнинг хусусиятларини ўрганиш, ромчи ва табибларни йўқлашлар тинмай давом этади. Ҳамма даволаш усуллари синаб кўрилади. Шундай «қизиқарли» жараёнлардан кейин соғайишнинг қизиғи қоладими? Саломатлигингиз аҳволи ҳам ўзингиз истаганингиздай бўлади. Демак, кўп одамлар учун бутунлай соғайиб кетишнинг фойдаси ҳам йўқ экан. Ҳаммаси ўз ўрнида қолгани дуруст. Касаллик вақтида нима қилишни билган бўлсангиз, касаллик кучайганида ҳам нима қилиш кераклигини билиб оласиз. Сиз ўз касаллигингиз билан муросаи-мадора қилиб кетдингиз. У ҳаётингизнинг бир бўлагига айланиб қолди. Бутунлай соғлом бўлишга ва бу касалликдан қутулишга уриниш ким билади, нималарга олиб келади?

Айтайлик, бари бир Сиз соғлом бўлишни жудаям хоҳлаяпсиз. Хўш, бунга қандай эришасиз ва эришиш учун нималар қилмоқчисиз? Бешинчи нуқтангизни жойидан кўтариб, бадантарбия, пиёда сайр қилишми ёки унга ўхшаш бирор «қаҳрамонлик»ми, кўрсатишга тайёرمىсиз? Ёки осонроғи, тўғри дорихонага бориб, бирорта дори-пори олиб, у билан соғлиғингизни «тиклаб» қўяқоласизми? Кўпчилик иккинчисини танлаб қўяқолади. Жонни қойитиб югургандан кўра шуниси маъқул.

Бу одатлар бизнинг ўз саломатлигимизни қанчалик қадрлашимизнинг инъикосидир. Саломатлик – бизга Оллоҳ томонидан туҳфа этилган буюк неъматдир. Текин берилгани учун ҳам унинг қадрига етмаймиз. Балки

саломатликнинг қадрига ҳақиқатан ҳам етмаганлигимиз учун ҳозирги вақтда кўплаб касал болалар дунёга келаётгандир?

Ҳамма дарднинг давоси қайда

Саломатликни сақлаш ва уни тиклашнинг икки хил йўналиши бор.

Биринчи йўналиш - бунда одам ўзига саломатликни ташқаридан кимдир биров бериши керак, деб ўйлайди. Бу «кимдир»га - ҳаким, табиблар, мўъжизакор ҳисобланган дори-дармонлар ёки тиббий асбоблар киради. Тана соҳибининг ўзи бу жараёнда деярли иштирок этмайди. У фақат бужорилган дориларни қабул қилади ёки вужудини ҳар турли муолажавий жараёнларга рўпара қилиб қўя қолади. У кўп нарсаларни ўзига боғлиқ эмас, балки саломатликни қайтаришга фақат мутахассислар масъул, деб ҳисоблайди.

Кўп одамлар тиббиётга нисбатан нотўғри муносабатда бўладилар: «Мен касал бўлсам, ҳакимга бораман, улар Ҳиппократ қасамини ичган, шунинг учун мени даволашга мажбур, бўлмаса мен ҳам қараб турмайман, шикоят қиламан ёки бошқа яхшироқ биладиган ҳакимга бораман», деган ўй-фикрда юрадилар.

Агар касални даволашга кам вақт ва маблағ кетса, унда омадингиз келибди. Бордию, ҳаким Сизнинг айнан қайси аъзойингиз касаллигини тўғри аниқласа ва ўз вақтида даволашни бошласа, унда тез шифо топиб кетасиз.

Агар касаллик сабаби жисмоний ёки қувватий танада жойлашган бўлса, бунақа ёндошув яхши натижа беради. Чунки жисмоний ва қувватий танадаги хасталикларни дори-дармонлар ва муолажавий жараёнлар билан даволаса бўлади. Аммо касаллик сабаблари руҳда, ҳис-туйғулар ва ментал соҳасида жойлашган бўлса, унда бунақа муолажалар йиллар бўйи давом этаверади.

Иккинчи йўналиш – ёндошувда бемор ўз дардига даво фақат унинг ўзига боғлиқ, деб ишонади. Унинг ўзи мус-

тақил равишда машқлар қилади, муолажаларни бажа-
ради ва ўз саломатлигини тиклаб олади.

Шарқ табобати усуллари худди ана шу усул (йоголик,
цигун, Мадади Сино соғломлаштириш академиясида олиб
борилаётган усуллар ва бошқа)ларга асосланади. Ҳаким-
лар ёки табибларнинг ҳеч қандай аралашувисиз ҳам, дори-
дармонларсиз ҳам саломатликка эришиб, кўп касаллик-
лардан фориғ бўлиш мумкин. Ҳар кимнинг саломатлиги
фақат унинг ўз қўлида бўлади!

Агар бу йўналиш – ёндошувга эътибор билан қарал-
са, тўлиқ саломатликка эришмоқ мумкин бўлади.
«Агар». . . Чунки бу муолажалар кўп вақтни олади. Бу-
нинг устига, одамлар мустақил мавжудот бўлиб, улар
бошқалар тузиб берган қонун-қоидалар асосида яшаш-
ни ёқтирмайдилар, кўпчилигимизнинг қонимизда танбал-
лик, деган хусусият ҳам борки, у бизни ҳар қадамимиз-
ни тушовлаб қўйган. Бирор истагимизга бирданига, ҳеч
қандай ортиқча уринишларсиз эришгимиз келади.

Қадимги замонлардаёқ кимёгарлар ҳамма дардга
даво бўладиган дорини излашни бошлаган эдилар. Бу
дорини «ҳамма дарднинг давоси», деб атаганлар. Мин-
глаб йиллар давомида бу дори топилмаган экан, демак,
кимёгарларнинг омади келмаяпти. Бунақа дори йўқ,
қачон топилиши номаълум.

*Касалликнинг томири – ўзаги қаерда
бўлмасин, уни дарҳол аниқлаш, даволашнинг
иложини қандай топиш, нажотни қайлардан
излаш мумкин?*

Вужудидаги бутун таналари - жисмоний, қувватий,
ҳиссиётли, ментал ва кармаик латиф таналарининг ҳам-
маси уйғун бўлса, юқорида айтганимиздек, ҳар тараф-
лама соғлом одам ҳисобланадилар. Агар касаллик юз
берса, демак у таналардан бирида унинг манбаи ётган
бўлади. Аммо қайси танада эканлигини билмаймиз. Бал-
ки манбаи бирданига бир нечта танада яширингандир?

Чунки фақат бир аъзосининг ўзи дардга чалинган одамни топиш мушкул иш. Ҳолбуки, бизнинг ҳамма таналаримиз соғлом бўлиши керак! Демак, саломатликка эришиш учун уларнинг ҳаммаси соғлом бўлиши керак-да. Уларнинг ҳар бирини алоҳида-алоҳидами ёки ҳаммасини бараварига даволаш лозимми. Бунинг фарқи йўқ, муҳими – ҳаммасининг соғлом бўлишига эришмоқ шарт. Касалликларни даволашнинг энг муҳим қонидаси – айнан ана шу жараёндир. Бирор-бир аъзо - жигарми, бел оғриғими ёки юқори қон босиминими- алоҳида бир дори билан эмас, балки бутун вужудимизнинг ҳамма таркибини ёппасига даволаш талаб қилинар.

Ҳаммаси айтишга осон

Аввало онгли равишда жисмоний танамиз билан шуғулланишни бошлаймиз. Бир вақтнинг ўзида қувватий танамизни ҳам сал-пал озиқлантириб оламиз, қўлимиз остида бўлган ҳар қандай техник воситалар ёрдамида салбий ҳис-туйғулардан халос бўламиз ва бир вақтнинг ўзида қайси хатоларимиз бизда ташвиш-ғам ўйғотиши ва саломатлик муаммоларини келтириб чиқаришини кўриб чиқамиз. Вужудимизга бунақа бирваракайига ёндошишда ҳатто бирор соҳада (жисмоний, ҳиссиётли ёки бошқа) янглишиш ёки эсдан чиқиш ҳоллари бўлса ҳам, бари бир, бу жараён бошқа соҳаларга ижобий таъсир кўрсатаверади. Организмимиз соғаяди ва ёшаради.

Бундай тадбирда қадимги табобатнинг ҳам, замонавий тиббиёт, илм-фаннинг ва саломатлик тизимларининг ҳам энг сўнгги ютуқларидан-да фойдаланиш мумкин бўлади.

Касаллик ўзидан-ўзи келиб чиқмайди

Инсон соғлом туғилиши ва соппа-соғ яшаши керак. Фақат соппа-соғ одамгина ҳаётдан тўлиқ завқ ололади ва унга тўла-тўқис бахт-саодат ато этган Яратганига шукроналар келтиради. Аммо бундай бахтга ҳамма ҳам

тўла эриша олмайди.

Ёш болалар ҳеч қандай сабабсиз ҳам ҳаётдан хурсанд бўладилар ва бу билан ўз бурчларини бажарадилар. Аммо балоғатга етгач, одамлар яратган қонун-қоидаларни англаб етгач, у ҳаётдан завқланишни эсдан чиқаради. Ҳаётдан тўлалигича завқ олиш учун унга бирор нарса (пул, севган ёри, иш, шон-шуҳрат) етишмайди, кўп нарсадан унинг кўнгли тўлмайди ва болалик завқ-шавқидан асар ҳам қолмайди. Ҳаётдан беғараз табиий завқ олиш фақат эси пастларга ва ҳаддан зиёд бахтли одамларга хос ҳолат ҳисобланади. Шоир айтганидек:

Бу дунё ғамхонадир,

Ғамсиз одам девонадир.

«Ахир бутун олам ғам-ташвишда куйиб-пишиб юрсаю, бу жинни ўз-ўзича хурсанд, ҳаёт гаштини суриб юрса, тўғри бўладими? Демак, бу девона ҳам ҳамма қатори бирор бир муаммодан боши чиқмай юриши учун, уни даволаш керак.» Нажиб Маҳфуз «Бахтли одам» ҳикоясида шундай «жинни»ни тасвирлайди.

Бизнинг ҳар бир ташвишимизнинг сабаби ва асл манбаи шундаки, ўзимиз яшаётган дунёни қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни билмаймиз. Биз ўз ҳаётимизда албатта қандайдир фойда кўрсак, бировни севиб қолсак ва унга эришсак, янги евро усулидаги кўп қаватли уй қуриб олсак, тўйимизни данғиллама қилиб ўтказсак, кўп пул топсак, болаларимизни яхшироқ ўқиш ёки ишга жойлаштириб қўйсаккина хурсандчиликка, бахт-саодат гаштини суришга ҳаққимиз бор, деб ўйлаймиз. Фойдали бир ўзгариш юз бермаса, хурсандчиликка ҳеч қандай сабаб йўқ, деб ишонамиз ва шунинг учун доимо нимадандир норози бўлиб яшаймиз. Ҳолбуки, Олий Ҳакамнинг берган неъматлари – умр, саломатлик, фарзандлар, ризқ-насибага нисбатан бизнинг қилган бу ношукурликларимиз гуноҳдан бошқа нарса эмас. Норозилик ва ношукурлик ҳаддидан ошгандан кейин Олий Ҳакам бизнинг кўзимизни очиб, унинг неъматларига бошқача назар билан қара-

шимиз учун махсус «тарбия» чорасини қўллайди, ана шунда бизнинг кўзимиз очилиб қолади. У ҳаётга бўлган нотўғри муносабатимизни ва фикримизни ўзгартириш учун бизни руҳий тарбия қилади. Баъзида ана шу мақсадда касалликларни юборади. Биз эса бу дарднинг асл ибтидоси қаердан эканлигини англамай туриб, қандай бўлмасин бу хасталикдан қутулишга ва уни даволашга жон-жаҳдимиз билан киришиб кетамиз.

Демак, касалликлар ҳам бизнинг руҳий ва маънавий такомиллашувимиз учун олиб бориладиган навбатдаги дарс ҳисобланар экан. Яратганнинг юборган дардлари бизнинг руҳий ва маънавий ривожланишимизга ёрдам берар экан. Биз эса бу «дарс»ни ҳабдорилар ва ҳар хил тиббий асбоб-ускуналар ёрдамида рад этишга уринамиз ва бу билан ўзимизга юборилган руҳий-диний тарбияни йўққа чиқарамиз. Аммо бутунлай дарддан халос бўлмаймиз. Чунки бизнинг хато ўй-фикрларимиз ўзимиз билан бирга қолади. Ва Олий Ҳакам бизга бу имтиҳонини янада яхшироқ тушунтириб қўйиш учун бошқа бир усулни қўллайди. У билан бизнинг онгимиз ривожланишини, ҳақиқатни тушуниб етишимизни истаган ҳолда, бизга вақт беради.

*Дарддан тез қутулишга ҳаракат қилманг
«Кимки ҳаётдан олмаса таълим, Унга
ўргатолмас ҳеч бир муаллим».*

Умуман даволаниш мумкин, аммо руҳ ҳақида унутиш керак эмас. Бизга юборилган ҳар бир касалликни бизнинг дунёга бошқача назар ташлаётганлигимиз, нотўғри қараётганлигимиздан огоҳлантирилаётган бир аломат, деб тушунмоқ лозим. Бу огоҳлантиришдан даров қутулишга шошилманг. Аввало Ҳаёт деб аталувчи олий Муаллим бу касаллик орқали бизга таълим-тарбия беришга ҳаракат қилаётир. Бу дарсни яхшилаб ўзлаштириб олайлик. Агар бизга юборилган касалликни хоҳлаган ишларимизни амалга оширишимизга хала-

қит берадиган бир кўнгилсизлик, деб ҳисобласак, унда аҳволимиз янада мураккаблашади.

Биз Ҳаётнинг ўзимизга юбораётган хабарларини эшитмаймиз ва тушунишга ҳаракат ҳам қилмаймиз. Энди У бизнинг кўзимизни очиш учун кучлироқ таъсир қиладди. Касаллик келганда даволаниш ва соғлом бўлишга ҳаракат қилиш албатта зарур. Биз соғ-саломат яшаш учун яратилганмиз. Аммо бирор хасталик юз бергудай бўлиб қолса, унда биз ўз ҳаётимизда уни қаердан ва қайси қилган ишларимиз учун орттирганлигимиз устида ўйлаб кўришимизга тўғри келади. Ҳаёт бизни нимага ўргатмоқчи, бизнинг қайси ички талабларимизни қондирмоқчи ёки бизга нимадан таълим бермоқчи, қандай сабоқ бермоқчи? Шу ўй-фикрлар билан бир вақтнинг ўзида саломатликни ҳам тиклашга уриниб кўриш аъло натижа беради.

ЭЛЛИК ЕТТИНЧИ ФАСЛ.

ЎЗИМИЗ ҲАМ СЕЗМАГАН ДАРДЛАР

Хозирги даврда илм-фан ва техника тараққиёти, ҳаёт мароми қанчалик шитоб билан олға силжигани сари, одамзод руҳига ҳам шунчалик шитоб билан бузувчи таъсир кўрсатмоқда. Ер юзиди тамаддун қанча кучли тараққий қилган бўлса, у жойда асабий таранглик, руҳий азобланишлар ва асаб тизими хасталиклар шунчалик кўп учрайди. Миллионлаб одамлар невроз дардидан азоб чекмоқда. Ёш болалар, эркак ва аёллар ҳам бу касалликка мубтало бўлмоқдалар. Невроз хасталиги ёш танламайди. Ҳатто бир вақтлари, болаликдами, ёшликдами, бошдан кечирилган бахтсиз ҳодисаларнинг акс-садоси йиллар ўтиб ҳам қайтиб келади. Шунинг учун бошига оғир кунлар тушган одамлар вақтни ўтказмай, дарҳол руҳшуносга учраб даволанса, кейин пушаймон бўлмайди.

Асаб хасталигини ўз вақтида даволамаган кишининг меҳнат қобиляти пасаяди, уйқуси йўқолади, одамлар

билан муносабати бузилади, ўқувчиларда дарсни ўзлаштириш пасаяди.

Руҳий бузилишлар, кўпинча ўз-ўзидан ваҳимага тушиб, руҳан безовталаниб юрадиган, қўрқоқ одамларда кўпроқ учрайди. Бу одам тезда даволанмаса, кейин кеч бўлади.

Энг хавфли томони шундаки, бу касалликнинг дастлабки аломатлари тез юзага чиқмайди. Ҳатто аломатлари сезилган тақдирда ҳам, одамлар бу ҳолни чарчаганликка, туғма тортинчоқликка йўйиб қўяқоладилар.

Кўпчилик жамоат транспорти, поездлар, метро ва туннеллар, баланд жойлардан ўтишдан, юришдан қўрқадилар. Ташқаридан қараганда, бу ҳол кулгилидек туюлади. Аммо невроз аломатлари ўзини ботир, қўрқмас деб ишонадиган одамларни ҳам бир кун келиб мавҳ этиши мумкин. Олимларнинг таъкидлашича, бутун ер юзи аҳолисига невроз хавф солиб турибди. Унга қарши руҳий иммунитет кам одамлардагина бор.

Ижтимоий қўрқувлар (Социалофобия)

Бу касалликнинг ўзига хос хусусияти шундаки, унга дучор бўлганлар кўпчиликдан ўзларини тортадилар. Жамоатчилик фаолиятидан юраклари сиқилади, одамларга кўринишдан, кўпчилик олдида нутқ сўзлаш, ўзини намойиш қилиш, кўз-кўз қилишдан қочадилар. Ишга, ўқишга бориш уларга жуда оғир. Агар бирор киши билан учрашиш, гавжум жойга боришларига тўғри келиб қолса, жуда безовта бўладилар.

Бу касаллик кўпинча, болалик ва ёшлиқдан бошланади. Болалик пайтларида атрофдагилар бефаросатлик билан унинг бирор-бир камчилиги, қилиқларини мазах қилиб тасвирлаган бўлса, бу шу боланинг руҳиятига абадий салбий таъсир қилиб юриши мумкин. Агар болаларда бу одат сезилса, уларни аста-секинлик билан бўлса-да, жамоатчиликка, томонга аралаштириб бориш керак. Ота-оналар уларни тўйларга, театрларга, тўга-

ракларга, сайил-томошаларга олиб чиқсинлар, кўпчилик олдида ашула айттирсинлар, рақсга туширсинлар.

Агар оилавий тадбирлар яхши йўлга қўйилса, боладаги тортинчоқлик ўтиб кетади.

Руҳий зарбадан кейинги ҳолат

Ёши катта одамларда асаб таранглиги уларнинг ҳаётида юз берган бирор фавқулодда ҳолат, бахтсизлик, ғам-кулфатлар оқибатида пайдо бўлади. Иродаси кучли бўлмаган инсон бу даҳшатларни ҳеч унутолмайди. Барча ҳодисалар икир-чикиригача уларнинг хаёлидан кетмай, такрорланаверади, бу воқеаларни қайта-қайта бошдан ўтказгандек, ундан қутулолмайдилар. Ҳатто ҳодисалар уларни тушларида ҳам безовта қилаверади. Яқинда ойнаижаҳонда намоёиш қилинган «Асрга тенг хотиралар» фильмида худди ана шу ҳолат тасвирланади. Болалик пайтида урушда даҳшатларни бошидан кечирган гўдак ҳатто қариган, уйланиб, бола-чақали бўлган вақтларида ҳам уруш дамларини эсидан чиқаролмайди. Ўзининг қонли фожеаларни эслайвериши орқали, асаблари бузилганлиги важдан ҳатто оиласини ҳам жонидан тўйдириб юборади. Фарзандининг ўлимига сабабчи бўлади. Унинг бу жазаваси хотинининг ҳам ҳаётини дўзахга айлантириб юборади. Ёши юзга етиб қолган бўлса-да, бу бахтсиз аёли ҳам эрининг хотираларини ҳеч унутолмайди, уруш хотиралари унга ҳам «мерос» бўлиб ўтади.

Аслида ортиқча бўлган асабий ўзгаришлар одамнинг феъл-атворини ўзгартиради, уларни жиззаки, асабий қилиб қўяди. Атрофдагилар уларнинг кўзига ёмон кўринади. Шунингдек, улар ҳам атрофдагиларнинг жонини халқумига келтиришади. Оддий, арзимас нарсани ҳам узоқ вақт унутолмай, ҳаммадан домангир бўлиб юрадилар. Дард, аламларни доим эслаш ақлсизликдир.

Ўша фильмдаги полковникдек, агар атрофларида одамлар ҳалок бўлиб, ўзлари тирик қолсалар, бунда ҳам ўзла-

ри сабабчидек туюлади, айбдорлик ҳисси уларни бир умрга таъқиб қилади.

Баъзида нохуш, қўрқинчли хотиралар одамни тинч қўйгандек, унутилгандек бўлади. Аммо бир кун келиб, бу дард панадан зарба беради.

Неврозлар фақат асабни бузиб, ўзи билан бирга юрак-қон томири касалликлари, токсикомания, руҳий азобланиш, ошқозон-ичак йўли хасталиклари, қалқонсимон без фаолиятининг бузилишини ҳам қўшиб, ола келади.

Асаб тизими хасталиклари

Неврозга учраган одамлар, ҳатто ҳеч бир сабабсиз ҳам доимо ҳаяжонланиб, ваҳимага тушиб юрадилар, юрак уришлари нотинч, ўзлари толиққан, безовта бўлган ҳолда юрадилар. Бош оғриғи, уйқусизликдан, дармонлари қуриб қолаётганлигидан нолийдилар.

Одамнинг ўз саъйи-ҳаракатлари билан бу аломатлар ўтиб кетмаса, унда албатта мутахассисга учраб, муолажа олиш лозим бўлади. Бундан ташқари, одамнинг ўзига ҳам кўп нарса боғлиқ бўлади. Аввало ҳар кимда ирода кучли бўлсин. Беҳуда ўй-хаёлларни унута билсин. Унутишни ўрганиш ҳам неврозга қарши кураш омилларидан бири бўлади.

Ҳаётнинг фақат қувончли томонларини эсда тутиш керак. Энг ёқимли, кулгили бўлган ҳодисаларни эсдан чиқармай, доимо эслаб турган ҳам фойдалидир. Оммавий ахбор воситаларидан берилаётган хабарларни ҳам юракка яқин олиш керак эмас. Чунки оғир аҳволда қолган одамларга узоқдан туриб ҳеч қанақа ёрдам бериб ҳам, уларнинг турмушини ўзгартириб ҳам бўлмайди. Шунингдек, ўтмишдаги қоронғи кунларга ҳам таъсир қилиб бўлмайди, ўтган нарса ўтиб кетди. «Одам заҳрини одам кўтаради» деганларидек, кўпроқ одамлар орасида бўлиш яхши фойда беради. Аммо бошдан ўтган аччиқ хотиралар ва хасталикларни атрофдаги бегоналарга батафсил сўзлаб беришнинг ҳеч кераги йўқ. Эшит-

ган ҳолда ҳам юрагингизга яқин олиб, қалбингизни қийнаманг, тезроқ унутишга ҳаракат қилинг.

Афсуски, бу касалликларнинг ҳаммасидан ҳам мустақил равишда, осон йўл билан қутулиб қолишнинг иложи йўқ. Чунки бу касалликлар одамда руҳиятнинг бузилишидан келиб чиқади.

Неврозлар, асаб бузилишлари кўпинча, одамда ирода бўшлигидан келиб чиқади, деб ҳисобланади. Қандай бўлмасин, бари бир касаллик аломатлари сезила бошлаши билан дарҳол руҳшуносга учрашиш ва ундан маслаҳатлар олиш лозим. Руҳшуносга учрашиш кераклигини эшитган кўп беморларнинг дарров авзойи бузилади. Улар бу маслаҳатни жуда оғриниб қабул қиладилар. Аввало таниш-билишларнинг гап-сўз тарқатишлари, унга соғлом одамга қарагандек қарамасликларидан қўрқадилар, уяладилар. Бу қўрқув ва уятлар эса қимматга тушиши мумкин. Чунки деярли ҳамма касалликларнинг асосий сабаби – асаб бузилишлари саналади-ку.

ЭЛИК САККИЗИНЧИ ФАСЛ.

САЛОМАТЛИК УЧУН ҲАР КУНИ КУРАШИНГ

Ҳар бир одам одатда, уйқудан турган заҳоти ювинишга тушади. Аввало, болаларга уқтирилгандек, тишлар тозаланади. Тишларни тозалаб бўлиб, тилни ҳам унутманг. Тилни тозалаб, оғиздан келадиган бадбўй ҳидлардан қутуласиз ва тишлар бузилишининг олдини olasиз. Тилни тозалашга оддий чой қошиғи ёки пластмасадан қилинган пичоқчалар керак бўлади. Қошиқча ёки куракча билан тилнинг бошланиш жойидан то учигача бўлган жойни қириб тозалаш керак. Тозалашда тил устидаги карашга эътибор қилинг. Оқ карашнинг кўпайиши вужудда бирор патологиянинг пайдо бўлганлигини ёки нотўғри овқатланишни билдиради.

Тишлар ва тил тозалаб бўлингач, баданни ҳўл сочиқ билан артишга ўтинг. Бунинг учун 0, 5л. илиқ сувга 1

ош қошиқда туз, 20 томчи йод ва 250 гр ароқ солинади. Бу аралашма билан сочиқ ҳўлланади ва бадан артилади. Эрталабки душдан кейин, бу эритма воситасида ҳўлланган қаттиқ қўлқоп билан артинса ҳам бўлади. Юрак атрофи бўйлаб соат мили йўналишида аста-секинлик билан 40 марта айланма ҳаракат орқали артилади. Ўша намлиги устидан кийининг. Бу муолажа вужудингизга иссиқлик ва куч-қувват беради, терини ёшартиради, қон айланишини яхшилади, терини қайишқоқ ва таранг қилади.

Биринчи кун баданни артсангиз, кейинги кун сувда юришни машқ қилинг. Ваннага тушинг, жўмракни очиб қўйинг, сувда юриб бораётгандек ҳаракат қилинг. Ўзингизни ариқ бўйида сув кечиб юргандек ҳис қилинг. Бу ҳаракатни 108 марта бажаринг. Кейин оёқни артиб, пайпоқни кийинг. Ўзингизни кун бўйи куч-қувватга тўлгандек, енгил ҳис қиласиз, кайфиятингиз ҳам жойида бўлади.

Тишларни мустаҳкамлаш учун ҳар куни эрталаб ёғли пахтани «чайнанг». Бир-икки қўлтум ёғни оғзингизга қўйинг ва уни ютмай, 15 дақиқа давомида оғиз бўшлиғи бўйлаб айлантиринг. Албатта писта ёғи бўлиши керак. Уни туфлаганда оппоқ тусга кирган бўлса, демак, Сиз мақсадга эришибсиз.

Кечқурун яна тузли сув билан оғиз чайишни одат қилинг. Шунингдек, ҳар куни денгиз тузини ўсимлик ёғи билан қуюлиб, бўтқа ҳолига келганича аралаштиринг ва доимий равишда бу бўтқани бармоқ учларига олиб, оғизни, милкларни ишқалаб туринг. Милкларни ҳам ҳар куни соат мили бўйлаб бир неча марта ходими қилишга одатланинг.

Бошдан оёққача

Ҳар куни эрталаб бутун танангизни ходими қилиб чиқишга вақт топинг. Бу муолажа қон айланишини яхшилади, асаб системасини мустаҳкамлайди.

Ходимини аста-секин бир маромдаги ҳаракатлар билан аввало лимфатик йўллар бўйлаб қилинади. Оёқлар-

ни пастдан баландга қараб, тизза ва чов орасигача қилинади. Аёллар ўнг оёқдан, эркаклар чап оёқдан бошлайдилар. Тиззани айланма ҳаракатлар билан уқаланг.

Қўлларни бармоқлардан бошлаб, тирсак томондан то қўлтиқ остигача олиб борилади. Ҳар бир елкани бир неча марталаб айланма ҳаракатлар билан уқаланг. Бўйиннинг ходимиси ўмровости тугунлари бўйлаб, энсадан то елкагача чўзилади. Кўкракни – ўртадан бошлаб ён томонларга, қўлтиқ остигача уқаланг (Сут безлари ходими қилинмайди).

Ҳар иккала қўлни думғаза устига қўйинг. Қўлларни тез-тез ҳаракатга келтириб, думбаларни ён томонга ва пастга қаратиб уқаланг. Кафтингиз билан елка ва белларингизни ҳам уқаланг. Кейин қўлларингизни мушт қилиб тугинг ва унинг суякларини бўрттириб, умуртқа поғонасини пастдан юқорига ходими қилинг. Қоринни йўғон ичак йўли бўйлаб, соат миллари бўйлаб сийпаланг.

Ходими давомида ҳар бир ҳаракатни 3-4 марта қайтаринг. Бу муолажаларни ҳар куни иложи борица узоқроқ давом эттиришга, борган сари кўпроқ бўғимларни тортишга ҳаракат қилинг. Яллигланиш жараёнлари кечаётганида, тери касалликлари, қон талашганда ва вена томирларнинг варикоз кенгайишида ходими тавсия этилмайди.

Товонларга эътибор беринг

Оёқ товонларини иложи борица бир кунда икки марта ходими қилишга эришинг. Бу ходимилар фақат оёқ учун фойдали бўлиб қолмай, балки ана шу жараёнлар натижасида кўпгина касалликларнинг олди олинган бўлади. Чунки оёқ товони ҳамма ички аъзолар билан боғлиқдир. Узоқ муддат амалга оширилган ходими сабабли вужуд иммунитети ошади, вужуд инфекциялар ва шамоллашларга қарши бардош бера оладиган бўлади.

Эрталабки душдан сўнг дарҳол оёқ товонларини ходими қилишга ўтинг. Чунки бу пайтда товон иссиқ ва

юмшоқ бўлади. Оёқни илиқ сувли идишда 10-15 дақиқа сақланг. Вақти-вақти билан идишга қайноқ сув солиб туринг. Ходимини бошлаш олдидан оёқ тагини жилвиртош (пемза) билан ишқаланг. Унга биз тавсия қиладиган қуйидаги ёғупани суртинг. Бу ёғупа нафақат оёқнинг биологик фаол нуқталарининг қувватини оширади, балки уни ёшартиради ҳам. Товон юмшоқ, оч қизғиш рангга киради. Биз тавсия этадиган ёғупа радикулит оғриқларини ҳам енгишга ёрдам қилади. Ёғупани тайёрлаш: 1та тухум сариғи, 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 ош қошиқ сирка эссенцияси ва 1 чой қошиқ скипидар олинади. Тухум сариғи ўсимлик ёғи билан яхшилаб аралаштирилади, аралаштиришни тўхтатмай туриб, устига эссенция ва скипидар қуйилади. Аралаштирилиб, товонга суртилади. Бироз туриб, ёғупа сал ейилгандан кейин, ходими бошланади.

- Ерга чордона қуриб, ўтириб олинг. Товонларни юқорига қаратинг. Оёқ бармоқларини кафтларингиз орасида уқаланг. Уларни ён атрофга қаратиб чўзинг ва тортинг.

- товонларни катта бармоқлар ёрдамида нуқтали ходими қилинг. Катта бармоқларингизни товонга худди бураб тиқаётгандек қаттиқ босинг. Товонингиздаги энг оғриқли жойларни топинг ва ҳар бир нуқтани 20-30 сония давомида айланма ҳаракатлар билан эзинг.

- товонни қўл кафтларингиз билан артинг ва силанг;
- бармоқларингиз билан уриб чиқинг;
- товон четларини қўлларингиз билан шундай қаттиқ босингки, ўша жойларда чуқурча ҳосил бўлсин, шу алфозда 20-30 сония ушлаб туринг;

- бир қўлингиз билан оёқни ушлаб туринг, иккинчи билан катта бармоқни ушланг ва уни олдин бир томонга, кейин иккинчи томонга қараб буранг;

- товонни ерга босинг ва унинг таги (сиртқи) томонини ва ён томонларини ходими қилинг;

- оёқнинг катта бармоқларидан бошлаб юқорига томон уқалаб чиқинг.

- бармоқ бўғинлари билан оёқнинг ички ва ташқи нуқталарини уқаланг, ҳаракатни товондан оёқ бармоқлари учигача олиб бординг.

Ходимилар билан бир қаторда оёқлар учун махсус машқлар ҳам тавсия этамиз.

- Товонни ердан узмай, оёқ панжаларини иложи борича юқорига кўтаринг;

- Ерга товонлар билан маҳкам тиралиб, оёқ учларини аввал бир-бирига, кейин тескари томонга айлантаришга ҳаракат қилинг.

- Оёқ бармоқлари билан 1 дақиқа давомида тошчалар, қалам ва ипларни тутиб туринг (ҳар бир оёққа алоҳида нарсა қўйилади).

- Ҳар бир оёқ панжалари билан аввал ўнгга, кейин чапга бурилиг.

- Ўтирган жойда товондан панжаларга қаратиб, ўқловни юмалатиб ўйнанг.

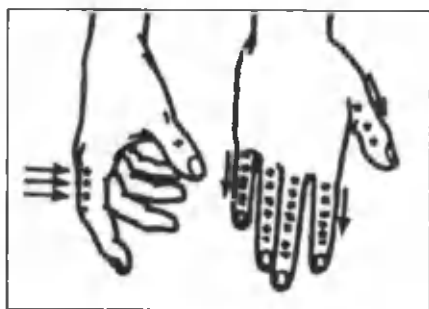
- Ўтириб олиб, икки оёқ орасига ўқловни олиб, оёқ товонларини бир-бирига қаттиқ босиб туринг.

Бармоқлар ходимиси

Ходими қўл бармоқларига ҳам катта фойда келтиради. Қўл ходимилари давомида ички аъзоларнинг ишлари фаоллашади. Ҳар бир бармоқ муҳим бир ички аъзо билан боғланган.

Жимжилоқ юрак билан боғлиқ, холис бармоқ ходимиси жигар ишини мўътадиллаштиради, шаҳодат ва ўрта бармоқ - ошқозон-ичак фаолиятига тааллуқли, бош бармоқ - миянинг ишини тартибга солади.

Қўл кафтини пастга қаратинг, ҳар бир бармоқни 15-расмдагидек уқаланг. Бир қўл иккинчи қўл бармоқлари билан ходими қилинади. У жимжилоқдан бошланади. Бармоқдаги ҳар бир нуқталар иккинчи қўлнинг бош ва шаҳодат бармоқлари билан ходими қилинади. Бунда бош бармоқ устки томонидан, шаҳодат бармоқ - пастки томондан ҳаракат қилади.

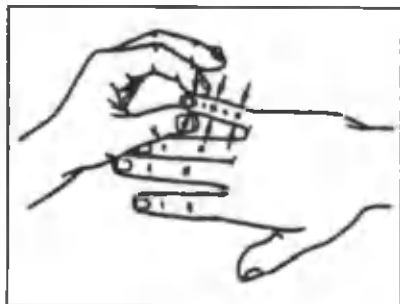


15-расм.

Ходими бармоқлар бошланган жойидан учига томон олиб борилади. Ҳар бир бармоқ 3 мартадан қайта уқала-нади. Нуқталар орасидаги масофа 1мм дан бўлади. Бўғимларга тегилмайди.

Бармоқлар юзаси уқаланиб бўлиниб, унинг ён томон-ларига ўтилади(16-расм). Жимжилоқ алоҳида ходими ҳаракатларини талаб қилади. Уни уқалаш давомида қўшимча уч марта силанг, кейин бошқа бармоқлар то-монга қараб, қаттиқроқ буранг(17-расм). Яна жимжи-лоқнинг тирноқ усти 60 марта қаттиқ босилади.

Бу машқларни эрталаблари вақт топганингизда қила-веришингиз ҳам мумкин. Тушлик вақтидами, транспор-тдами - бунинг фарқи йўқ. Фақат ҳар куни қилинса бўлди.



16-расм.



17-расм.

ЭЛЛИК ТҮҢҢИЗИНЧИ ФАСЛ.

УМУРТҚА – ҲАЁТ УСТУНИ

Бизнинг гавдамизни тик тутиб турган устун, бу умуртқа поғонаси. Бош оғриғи, меъда оғриқлари, бўғимлар оғриғида ҳақимлар доимо ҳар хил дори-дармонлар, малҳамларни тавсия қиладилар. Ҳолбуки, бу аломатларнинг келиб чиқиш сабаблари бутунлай бошқа аъзоларда бўлади. Қабул қилинган муолажалар фақат вақтинча енгиллик беради. Аммо дардни бутунлай йўқ қилолмайди. Юқорида келтириб ўтилган хасталикларнинг асл сабаби, кўпинча умуртқа поғонасида бўлади. Демак муолажани ҳам айнан ана шу устунни даволашдан бошлаш керак.

Бўйин соҳасида (умуртқа поғонасининг) кўз, кўз ёши безлари, буруннинг шиллиқ қавати, иякости беzi, қулоқнинг ноғора пардаси ва бошқа аъзоларга қараб асаб толалари чўзилиб кетган.

Умуртқа поғонасининг кўкрак соҳаси – қўллар, юрак, томоқ, ўпка, меъда, жигар, меъдаости беzi, буйракусти безлари, ингичка ва йўғон ичаклар чамбарчас боғлиқ бўлади.

Жигар, буйрак, сийдик пуфағи, жинсий аъзолар, оёқлар иши бел соҳаси фаолиятига боғлиқдир.

Шарқ ҳақимлари умуртқа поғонасининг бўйин соҳасига алоҳида эътибор билан қарайдилар. Уларнинг фикрича, бўйин соҳаси фақат саломатликка эмас, балки инсон тақдирига ҳам дахлдор экан. Бўйиннинг орқа томонидаги қаттиқ жойни «тақдир муҳри» деб атайдилар.

Умуртқа поғонаси шунчалик муҳим экан, демак унинг саломатлигига айниқса жиддий эътибор бериш талаб этилади.

Умуртқа поғонаси фаолиятидаги бузилишларни махсус машқлар ёрдамида ҳар қандай ёшдагиларда ҳам тузатса бўлади. Сизга Шарқ табиблари томони-

дан тавсия қилинган усул - саломатликни умуртқа погонасининг бўйин соҳасидан бошлашни маслаҳат берамиз.

1-машқ. Қулай ўтириб олинг. Бошни ўнг томонга қараб иложи борица буринг ва шу ҳолатда 3-4 сония туринг. Бироз танаффусдан сўнг, бошқа томонга қараб буринг.

2-машқ. Бошни ўнг томонга эгинг, шу ҳолатда ўнг кулоқни ўнг елкага тегишига ҳаракат қилинг. Елкаларни қимирлатманг. Шу ҳолатда 3-4 сония туринг. Кейин чап томонда такрорланг.

3-машқ. Иякни пастга томон шундай осилтирингки, чап кулоқингиз елкага тегсин, кейин энсани орқага буринг, бошқа кулоқ бошқа елкага тегсин. Бу ҳаракатлар сўнгра тескари томонга такрорланади. Машқлар давомида мушаклари ва умуртқа иложи борица кўпроқ чўзилсин.

4-машқ. Бошни олдинга эгинг. Орқа томондан елкалар бир-бирига иложи борица яқинроқ сурилсин, 3-4 сония.

5-машқ. Бошни орқага ташланг. Елкаларни ҳам орқага қараб букинг, 3-4 сония.

6-машқ. Ўнг елкани ўнг кулоққа қараб кўтаринг. Чап елка қимирламайди, кейин тескари томон билан ҳам шундай қилинади, 3-4 сония.

7-машқ. Елкаларни аста-секинлик билан айланма ҳаракат қилдириг.

8-машқ. Қўл бармоқларини занжирдек қилиб тугинг. Олдинга томон 45 даража эгилинг. Ўнг тирсакни пастга осилтиринг. Чап тирсакни юқори томон, иложи борица баландроқ кўтаришга ҳаракат қилинг. Кейин орқага қараб эгилинг ва чап товонингизга қаранг. Кейин бошқа томонга эгилиб, машқни такрорланг.

9-машқ. Иякни пастга чўзинг, бўйингиз ҳам пастга қараб, киндик томонга чўзилсин, 3-4 сония шу ҳолда туринг.

10-машқ. Бошни орқага ташланг ва энса билан думгаза томонга қараб чўзилинг, 3-4 секунд.

Машқларни бошда 2-3 мартадан, кейинчалик 10-15 мартадан қилинг. Ҳар гал мушакларни иложи борича узоқроққа чўзишга уриниб кўринг. Агар дастлабки кунларда аъзоларда қаттиқ оғриқ сезилса, машқларни вақтинча тўхтатиб туринг. Аммо бутунлай воз кечманг. Маълум вақт ўтиб, оғриқларингсиз йўқолади. Аҳволингиз ва саломатлигингиз бора-бора яхшиланиб кетади.

Суяқларимизни тузатамиз, қуйида шарқ табибларининг усулларида намуналар келтирамиз.

Тўғри, тикка туриб нафас олинг, қўллар бўш, осилган. Нафас чиқаришда бир оёқ олдинга чўзилади ва иккала қўл ҳам кескин ён томонга чўзилади(18-расм). Машқ такрорланади.

- Қўллар мушт қилиниб, умуртқа тамом бўлган жойга қўйилади. Олдинга эгилинг, иложи борича кўпроқ эгилинг, қўллар мушт ҳолича белга босилади.

- Қўлларни мушт қилинг, бош устига кўтариб, ўнг ва чап томонга айлантиради.

- Тиззалаб туринг, қўлларни олдинга чўзинг, думба-тос соҳаси олдинга томон, юқорига томон кўтарилади, бош пастга эгилади. Ерда аввало бақбақа кейин кўкрак билан судралинг. «Мушукча девор ёриғидан эмаклаб ўтаётганидек» ҳаракат қилинг. Кейин «Мушукча орқа томони билан девор тагидан чиқиб кетаётганидек» ҳаракат қилинг.

- «Хитойи гўлача» - бошни ўнгга-чапга буринг, айлантинг. Бу машқни уч турда бажаринг: бош тўғри туради, бош олдинга эгилган, бош орқага ташланган.



18-расм.

Ўзбек табибларининг тавсиялари

- Қўллар ён томонга, елка кенглигида узатилган. Нафас олишда қўлларни мушт қилинг, нафас чиқаришда муштрларни кескин равишда бир неча марта орқага қайтаринг.

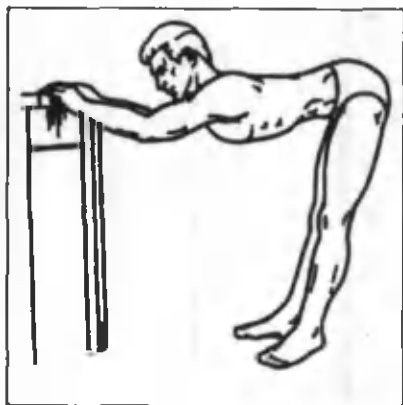
- Олдинга энгашинг, қўлларни кескин равишда орқага ва олдинга чўзинг.

- Тўғри туринг. Қўллар тирсакдан бел тўғрисида букилган. Тирсакларни орқага узатинг, бир вақтнинг ўзида бош орқага қараб силтанади.

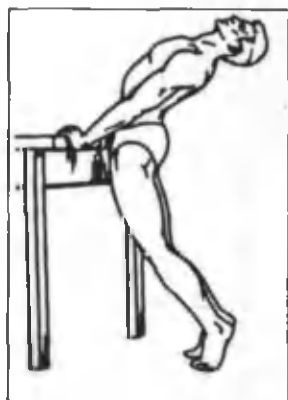
Сибир табибларининг усуллари

- Қўл билан устол четига суянинг. Қўл ва беллар тўғри тутилади. Белни иложи борича орқага чўзиб, энгашинг(19-расм).

- Кейин тўғри туринг ва энди орқага қараб эгилинг (20-расм).



19-расм.



20-расм.

Булғорларнинг усуллари

Гиламга қараб, юзни пастга қилиб ётинг. Бир вақтнинг ўзида чап қўл ва ўнг оёқни юқорига кўтаринг. Бу машқни бажариш қийин. Шунинг учун бирорта ёрдамчи олинг. Юқоридаги ҳолатда 5 сония қолинг. Кейин оёқ-қўлларнинг ҳолатини алмаштиринг.

Арманилар усули

Тўғри, тик туринг. Ўнг оёқ билан олдинга қадам босинг, ўнг қўл билан чап елкани ушлаб, куч билан ўзингизга томон тортинг (21-расм). Кейин бу машқни чап қўл билан такрорланг.



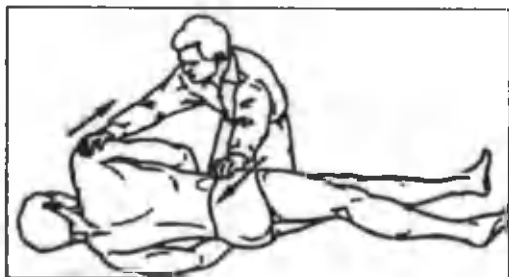
21-расм. Доғистонликлар усули

Паст курсичага ўтириб олинг. Бир кафтингизни орқа томондан бўйнингизга қўйинг, унинг устидан бошқа кафтингизни қўйинг. Орқангизда турган ёрдамчи қўлларингизни орқага тортиб, тиззаси билан елкангиз, куракларингиз орасидан секин итаради (22-расм).



22-расм.

- Ёнбошлаб ётинг. Ёрдамчи тиззаси билан рўпарангизда туради. Бир қўли билан елкангиздан, иккинчи қўли билан сонингиздан ушлаб, бир вақтнинг ўзида икки йўналишда ҳаракат қилади: елкангизни босиб ўзига, сонингизни босиб ўзидан нарига итаради (23-расм). Кейин ҳаракатлар тескари томонга қилинади.



23-расм.

- Турникда иложи борица узоқроқ осилиб туриш ҳам умуртқа поғонасига яхши таъсир қилади. Осилиб туриш натижасида қўллар мустаҳкамланиб, умуртқа тўғрила-

нади. Осилиб турган қуйи танангизни ўз ўқи атрофида айлантиринг. Агар белингиз қирсиллаб кетса, қўрқманг – бу муолажангиз самарасидан дарак беради.

Яна умуртқа поғонаси ҳақида

Энди умуртқани чўзиш ҳақида маслаҳат берамиз. Бу ҳаракатлар шошилмай қилинади. Ҳар бир машқдан кейин дам олинади. Машқлар олдиниға 3-4 мартадан бажарилиб, улар сони борган сари ошириб борилади.

- Деворга думбангиз, елка ва бошингиз билан тиралиб туринг. Қўлларни юқорига кўтариб, бир вақтнинг ўзида оёқ товонларини ерга қаттиқ тираб, баландроққа чўзилинг. Кейин қўлларни тушириб, пастга энгашинг, бошлар юқорига чўзилади.

- Деворга елка тираб туринг. Ундан бир қадам орқага сурилинг.

- Ҳар иккала қўл кафти билан деворга тиралинг ва эмаклаётгандек бўлиб, олдинга, юқорига чўзилинг. Оёқлар ерда қимирламай турсин.

- Ерга ётинг. Қўл-оёқларни тўғриланг. Қўллар бош тагига қўйилади. Қўл ва оёқлар билан ҳар томонга чўзилинг. Оғирлик умуртқа поғонасига тушсин.

- Умуртқа поғонаси учун белгиланган машқларни кунора ёки ҳар ҳафтада камида 2 мартадан бажаринг.

Қувват манбалари

- Кўпгина касалликлар ички ва ташқи энергия оқимининг бузилишидан келиб чиқади. Бу бузилишни йўлларини ишга солиш орқали тузатиш мумкин бўлади. Бу муолажани ҳар қандай одам ҳам машқлар орқали ўзлаштириб олиши мумкин. Машқлар ҳар куни 2-3 минутдан 5-6 минутгача етказилади.

Энг аввало, қайси қўл берувчи, қайсиси-олувчи эканлигини аниқлаймиз. Бунинг учун бир қўл кафти иккинчисига қаттиқ ишқаланади. Кафтлар юзга босиб кўрилади. Иссиқроғи-берувчи қўл, совуқроғи-олувчи.

Берувчи қўл аёлларда кўпинча чапи, эркакларда - ўнги бўлади.

1-ҳаракат. (24-расм). Қўлларни кўкрак рўпарасида, кафтларни юқорига қаратиб бирлаштиринг. Кафтлар орқасида нўхатча бор, деб фараз қилинг. Нўхатчани берувчи қўл кафтидан тирсакка ва елкагача суриб боринг, кейин уни ўмров бўйлаб юргизинг ва бошқа елка орқали, орқага, берувчи қўл кафтига қайтаринг. Кейин нўхатчани тескари томонга айлантиринг. Жараён 10-12 сони-яга чўзилади. Берувчи қўлда совуқлик туйғуси, олувчи-сида иссиқлик сезилади. Бу ҳаракат қалқонсимон без ва айрисимон без фаолиятини оширади, иммунитетни кучайтиради. Нафас йўллари яллиғланишини даволайди. Бу машқларни оҳанрабо тўлқинлари ва ҳайз кўриш даврида қилиш мумкин эмас.



24-расм.

ОЛТМИШИНЧИ ФАСЛ.

ИБОДАТ ҲАМ САЛОМАТЛИК МАНБАИ

Кейинги вақтларда одамларда камқувватлилик ҳолати кўпаймоқда. Табиийки, бу аҳвол меҳнат унумдорлигига ҳам салбий таъсир кўрсатмай қолмайди. Чарчаган одамнинг ҳам кайфияти жойида бўлмайди. Бундай вақтда вужудга қувватий ёрдам бериш керак бўлади. Бунинг энг яхши ва осон йўли - тоза ҳавода сайр қилишдир. Шундай жойларга - тоғлар, дарё ва шаршара бўйлари, денгиз қирғоқлари киради. Намоз вақтида ҳам инсон энг кўп қувват олади.

Қўшимча қувватни уй шароитида ҳам олиш мумкин. Бирорта хилват жойни, Сизга ҳеч ким халақит бермайдиган жойни топиб оласиз. Сўнгра фикрларни бир жойга йиғасиз ва фиръавнлар вазиятида ўтириб оласиз. Курсига ўтиринг, қоматни тик тутинг, қўлларингиз қафтларини юқорига қаратиб, тиззалар устига қўясиз. Фикрни аниқ бир жойга тўплаб: «О, Худойим, менга куч-қувват ато эт», - дея бир неча марта такрорлайсиз. Агар дуонингиз ижобат бўлса, қафтларингизда енгилгина санчиқ туради. Бу Сизнинг танангизга куч-қувват оқими оқиб келаётганлигининг белгиси бўлади. Қувват оқими ичида туриб, Яратганга шукроналар айтинг.

Бу ибодатни иложи бўлса, деярли ҳар куни, ҳар кечқурун, 15 дақиқа давомида такрорланг.

Куч-қувватни тиклашнинг биоқувватий йўлларининг бошқача усуллари ҳам бор.

— Ерга ётиб олинг. Оёқ пошнаси ва қўл қафтларини бирлаштириб, қулай ўрнашиб олинг. Шу вазиятда бир маромда нафас олиб, 5-10 дақиқа ётинг. Танангизнинг бирлашиб қолган контури бўйлаб кучли қувват оқими айлана бошлайди.

— Ерга ётиб, мушакларни бутунлай бўшаштиринг. Қўлларингизни Қуёш чигали соҳасига қўйиб, бир маромда нафас олинг. Тасаввурни ишга солинг: нафас олиш

баробарида кумуш рангли коптокча ҳаётӣ қувват кўри-
нишида Қуёш чигали атрофида тўпланиб қолади. На-
фас чиқарганда эса, бир хилда бутун тана бўйлаб тақ-
симланади.

Машқлар тўғри бажарилса, унинг самараси сифати-
да Қуёш чигали соҳасида енгилгина санчиқ ёки жизил-
лашни сезасиз.

Иммунитетни кучайтирамиз

Инсонда иммунитет қанчалик кучли бўлса, у шунчалик
кам касалланишини эндиликда ҳамма билади. Иммунитет
– бу одам вужудининг ҳар хилдаги ташқи ва хавfli таъ-
сиротларга бўлган қаршилиқ кўрсатиш хусусиятидир. Ҳар
ким ҳам ўзидаги иммунитетнинг қандайлигини билиб оли-
ши мумкин. Иммунитетингиз кучли бўлса, майда-чуйда
шипиниш ва кесилишлар йирингли яраларга айланмай, тез
ўтиб кетади. Танада йиринглашган яралар бўлмайди.
Юқори нафас йўлларида шамоллаш ҳам жуда кам юз бе-
ради. Ҳамма хасталиклар тез орада ўтиб кетади. Қон таҳ-
лили ҳам мўътадил бўлади.

Иммунитетни кучайтириш учун: пушти радиола илди-
зидан икки қисм, нопанакс (заманиха) илдиридан ҳам шун-
ча оласиз, заманиханинг томирини олишни унутманг. Тўрт
ҳисса наъматак меваси, уч ҳисса чаёнўт (қичитқи) ва дўлана
мевалари, икки ҳисса далачой ўти олинади. Улар аввал-
дан қуритилиб, яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашма-
дан бир ош қошиқ тўлдириб олиниб, майдаланади. Бир ста-
кан қайноқ сувга солиниб, 20-30 дақиқа тиндириб қўйила-
ди, докдан сузилиб, иссиқлигича ичилади. Уни бир кунда
уч марта, стаканнинг учдан бири миқдорида, овқатдан 20
дақиқа олдин ичилади. Иммунитет тизими кучини оширув-
чи дамламани фақат шиша идишда тайёрлаб, салқин жой-
да бир кеча-кундуз сақлаб қўйилади. Бундан ортиқ туриб
қолганини ичиш тавсия қилинмайди.

Энг яхши иммунитет кучини оширувчи воситалардан
яна бири - қончўпдир. Бу ўсимлик янги узилган вақтида

заҳарли бўлади. Аммо қуритилса, у ўзининг бу салбий хусусиятини йўқотади. Бир чой қошиқдаги қуритилган қончўп бир стакан қайноқ сувга солиниб, иссиқ ҳолича бир кунда уч марта, стаканнинг учдан бири миқдорида қабул қилинади.

Одамлар хафаланиб, тушкунликка тушган чоғларида, ғазабга тўладилар, ҳамма нарсадан норози бўлиб, ўзларига ўзлари касаллик чақириб оладилар. Оқибатда энг биринчи бўлиб, меъда ва меъда ости бези зарар кўради. Кейин ичакларга навбат ўтади. Бунақа одамлар ўз юракларини ўзлари куйдириб, ўзларини адо қиладилар.

Кайфиятнинг кўтаринки бўлиши, хурсандчилик иммунитет тизимини ишга жалб қилади, тўқималарнинг қон билан таъминланишини фаоллаштиради, вужудни касалликларга қарши курашга сафарбар қилади.

Кўнгли ва кайфияти кўтаринки одамларнинг руҳи тушкун одамларга қараганда кам касалланишлари ва дарддан тез халос бўлишлари энди ҳаммага маълум ҳодисадир.

ОЛТМИШ БИРИНЧИ ФАСЛ.

БАЪЗИ БИР ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Шамоллашга қарши даво 0, 5 л. сувда бир ош қошиқ йирик тузни эритинг. Унга 40-50г 10 фоизли нашатир спирти қўшинг. Улардан алоҳида 0, 5л сувга 10 гр кофур (камфара) спиртини аралаштиринг. Ҳар иккала эритмани қўшинг ва тугунаклари қолмагунча силкитиб аралаштиринг. Бу бирикма билан елка ва кўкрак артиради. Болаларга қуруқ бозилатми зарур бўлади. Бир хил миқдорда кофур, хантал ва қирғичдан ўтказилган кир совун аралаштирилади. Бу аралашма энги матодан тикилган чойшабга суртилиб, шамоллаган бола ўралади. Агар ҳарорати баланд бўлса, сиркали сув аралаштирилган чойшаб билан боланинг баданини тез-тез артиб туринг. Ҳар хил суюқликлар (клюквали морс, жўка

гули, малинали чой, лимонли қайноқ сув)ни кўп ичинг ва хурмо енг.

Ёшаришни истасангиз: Ҳовончада 100 гр мойчечак гули, 100 г далачай ўти, 100 г бўзноқ гули ва 100 г қайин куртагини майдалаб туйинг. Уларни яхшилаб аралаштиринг ва қопқоғи зич бекиладиган шиши идишга солинг. Ҳар куни 1 ош қошиғи миқдоридаги аралашмани 0, 5 л қайноқ сувга солинг, 20 дақиқа тиндириб қўйинг. Докадан сузиб, унга бир чой ош қошиқ асал қўшинг ва бир кунда икки мартадан: эрталаб оч қоринга, овқатдан 20 дақиқа олдин ва уйқудан аввал, овқатдан икки соат кейин ичинг. Ундан кейин бутун тун бўйи ҳеч нарса ичманг ва еманг. У оздиради, модда алмашинувини кучайтиради, вужудни тозалайди, юрак, жигар, буйраклар ишини ва меъда ости беши фаолиятини яхшилайди. Шунингдек, қон томирлари равонлигини оширади. Склероз, инфаркт ва гипертониянинг олдини олади. Бу муолажа ҳар беш йилда бир марта ўтказилади.

Одамзод ер юзида ҳаёт кечира бошлаган онларидан бошлаб, иложи борича соғ-саломат бўлиш ва узоқ яшаш сирларини ахтарган. Ҳамма хасталикларга даво бўладиган малҳамни топишга уринган. Уларнинг ана шу орзу-умидларининг самараси сифатида, абадий умр кўриш мақсадини ифодаладиган обиҳаёт, абадий ёш бўлиб қолишнинг кафиллигини берувчи туморлар, ёшартирувчи кучга эга олмалар, умрбоқийлик ато этувчи ичимликлар ҳақидаги овозалар ҳамон оғиздан-оғизга кўчиб юрипти. Одамлар эса дардларга йўлиқаверганлар ва ҳамон йўлиқиб келмоқдалар. Аввалдан маълум бўлган касалликларга қўшимча тарзда янада янгилари пайдо бўлмоқда. Фанга номаълум бўлган хасталиклар туфайли одамлар ҳаётдан кўз юммоқдалар. Уларнинг ризқи-рўзи бўлмиш моллар, жониворларга қирғинлар хавф солмоқда. Одамзод умри борган сари қисқармоқда. Демак, абадий ҳаёт ҳақидаги орзулар бекор, абадий ёшлик ато этувчи малҳамлар йўқ нарса экан-да?

Айрим мутахассисларнинг таъкидлашларича, у бор нарсадир. Фақат табиатда эмас, балки одамнинг ўз вужудида, ичида, махфий жойида гайритабиий қудрати мудраб ётарди. Биздан талаб қилинадигани – фақат ўша гайритабиий кучларимизни уйғотишимиз керак экан, холос.

Руҳ бирламчидир

Одам нима учун касал бўлади? Ҳакимларнинг фикрича, вужудда касалликларни қўзғатувчилар борлиги ёки унда патологик ўзгаришларнинг келиб чиқиши орқали дардга чалинар экан. Қадимги замон, кўҳна Шарқ табибларининг айтишича, касаллик – бу энг аввало, идрок қилиш, ҳиссиётли-сезги йўллари орқали келиб тушадиган ахбордир.

Масалан, грипп ёки ўткир респиратор вирусли инфекцияларни олайлик. Бу касалликларга асосий сабаб: ҳавотомчи йўллари орқали ўтадиган вируслар, деб айтамиз. Аммо фақат бугина эмас. Вужудга тушган вируснинг ўзи ҳеч нарса қилолмайди. Вужудига вирус тушганини шу одамнинг ўзи ҳам ҳали билмайди. Тушган вируслар йўлида вужуднинг ҳимоя кучлари ўтиб бўлмас тўсиқ бўлиб, кўндаланг туриб қолади. Аммо ҳамма жойда грипп тарқалганлиги ҳақидаги ваҳимани эшитган ва гриппнинг асоратлари оғирлигидан ҳаяжонга тушган одамлар бу касалликка учрашдан қўрқиб қоладилар, ана шунда, қўрқувдан заифлашган вужуднинг ҳимоя кучлари бўшашади. Касал юқишидан қўрқиш касалликка йўл очиб беради. Ёки аксинча, оммавий шов-шувларга эътибор қилмайдиган, ўзига ишончи кучли одам бир гуруҳ аксираётган ва йўталаётган одамлар ичида ҳам бемалол ўтириб, соппа-соғ қолиши мумкин.

Одамзоднинг туғма тарзда орттирган ўз-ўзини бошқариш маркази ташқаридан бўладиган ҳар қандай тажовузларга қарши курашиш қобилиятига эгадир. Одамзодда қаршилик кўрсатиш даражаси кучли бўлади. Одам-

нинг куч-қуввати ҳам шунга ярашадир. Машқ қилиш эса маълум ҳиссиёт ва туйғуларни юзага келтиришга боғлиқ бўлади. Чунки айнан ана шу салбий ҳиссиётлар ва туйғулар касалликнинг юқишига сабаб бўладиларда ва уларнинг ижобийлари эса касалликдан халос этади ҳам. Бизнинг бу қарашларимиз замонавий илмий ва тажрибавий томондан асосланган назарияларга қарши бормоқда, аммо таъкидлаб айтамизки, Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг соғломлаштириш бо-сқичларида ўз саломатликларини тиклаган 3000 дан ортиқ беморлар орасида бирор касаллик сабабини ахтарар эканмиз, бунда руҳият, кайфият ва тасаввурлар бирламчидир, деган қатъий хулосага келамиз. Ана шунинг учун ҳам одам, энг аввало ўзининг ҳис-туйғулари ва кайфиятлари ҳамда туйғуларини бошқаришни ўрганиши ва шу билан ўз саломатлигининг соҳиби бўлиши жуда муҳим ҳисобланади.

Кўп йиллик тажрибаларнинг кўрсатишича, турли ички аъзоларнинг касалликлари билан тургун салбий ҳиссиётли ҳолат ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик бор экан. Жигар, ўт пуфаги, меъда ости беzi, асабий тарангликлар каби касалликлар қаҳр-ғазаб, кўролмаслик, ўз қаҳрини арзимас сабаблар билан бошқаларга сочишнинг оқибати ҳисобланади. Бировга нисбатан кек сақлаш, ғанимлик ҳисси кўпчиликка маълум. Демак, кекчи одам кимгадир нисбатан кўнглида қасос туйғуси билан яшайди, унга яхшигина зарба бериш учун пайт пойлайди. Баъзилар шу ғанимликни доимо ичида сақлайди ва оқибатда бирор аъзосида ана шу тош «пайдо бўлади». Агар қаҳр-ғазаби жуда кучли бўлса, уни қандай қилиб чиқаришга йўл тополмаса, бу алам ўз ичига қараб «қайрилади», яъни ўт пуфагининг букилиши ёки бирор аъзонинг буралиб қолиши юз беради.

Юрак касаллиги – севги ва ишончнинг йўқлиги, мағрурлик, ўзига бино қўйганлик, ичиқоралик, ҳасаднинг “мевасидир”. Рашк, тушкунлик ва ғам-ғуссалар юрак

етишмовчилигига олиб келади. Бировнинг фикрини ўзлаштириш, кўчирмачилик аритмиянинг келиб чиқиши учун қулай шароит яратиб беради.

Эндокрин тизим касалликлари ўзини ҳаммадан юқори қўйиш, худбинлик, такаббур, хомхаёллар оқибатида қўзғалади. Ўз тақдиридан, ҳаётидан, шарт-шароитидан норозилик бўйракусти безларини эзади.

Меъда ости безидаги бузилишлар доимо кимдандир аччиқланиб, хафаланиб юриш, бутун дунёдан бешиш сабабли пайдо бўлади. “Ширин турмуш”га интилиш, осон ҳаёт ҳақида ҳаёл суришдан қандли диабет келиб чиқади.

Меъдада ейилган овқат ҳазм бўлади ва бу ерда фаолият учун зарурий қувват юзага келади. Меъданинг касал бўлиши – бу меъда соҳибининг кимнидир жуда ёмон кўриши, у билан ҳатто бир дақиқа ҳам ҳамсуҳбат бўлишга тоқати йўқлигининг далилидир. Халқда: “Мен уни ҳеч ҳазм қилолмайман”, - деган гап шундай вазиятга тегишлидир.

Қора ўйлар, ичиқоралик, ёмон қилиқлар оқибатида ичакларда муаммолар келиб чиқади. Очкўзлик, бахиллик қисман ич қотишига, кимнидир ёмонлаш, кимгадир таъна қилиш қорин оғриғига сабаб бўлади.

Жинсий аъзоларда муаммолар пайдо бўлса, демак, бу инсон эр-хотинлар орасида бўладиган муносабатдан норозидир, бирининг шаҳвоний орзу-истаклари, фикр ва орзулари, интилишлари яширин бўлса, иккинчисининг жинсий истаклари эса чегара билмайди. Бу соҳада ҳам оқилона меъёр саломатликни асрайди.

Кечириш сўрашни ва кечиришни билиш

Бундан келиб чиқадиган хулоса шуки, вужудни тартибга солиш, саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш учун ҳар ким хулқ-атвори, одатлари, одамларга бўлган муносабатлари устида жиддий ишлаши керак, Ҳаётга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқиши, ўз ҳис-туйғу-

ларини назорат остига олиши талаб қилинади. Саломатликка эришиш ва ички руҳий муаммоларни ечиш йўлида чин дилдан тавба қилиш самарали усул ҳисобланади.

Ҳар ким ўзининг одамларга нисбатан муносабатларини чуқур таҳлил қилиб чиқсин, ўзининг баъзи масалаларда ноҳақ эканлигини тан олсин ва зарур бўлса, узр сўрасин. Ҳатто ўзини хафа қилган одамлар билан ҳам муносабатларини яхшиласин. Чунки бизнинг ҳар бири-мизда ўзимизни биринчи ўринга қўйиш ҳисси жуда ривожланган. Ана шу тўсиқни енгиб ўтиб, биз ўзимизни хафа қилганлардан кечирим сўрасак, шу билан ички низоларимизни бартараф қилган бўламиз.

Шундай бўладики, тавба қилаётган одам тўсатдан бир вақтлар юз берган ва деярли унутилиб кетган ҳодисаларни эслаб қолади. Айни ана шу хотира унинг шу кунги кўнгилсизликларининг калити бўлиб чиқади.

Ўтган нарсалар юзасидан кечирим сўраган инсон ўзининг кўксиди йиллар давомида оғир юкдек сақланиб келган салбий туйғулардан халос бўлади, улардан ўз хотирасини озод қилади ва шу билан саломатлик муаммоларини ҳам ижобий бартараф этади. Шундай қилиб, чин кўнгилдан тавбада бўлиш ҳамма касалликларга боис саналган ўша руҳий юкдан қутқаради.

Тиббиёт ночор қолганда

Одам вужуди ҳамма томони берк бўлган қувват-тизимини эслатади. Ҳаётий қувват танамизнинг барча йўллари ва меридианлари бўйлаб оқиб юриб, бизнинг ички аъзоларимиз ва тизимларимизни ҳаётий фаолият билан таъминлайди. Руҳият мўътадил ҳолатда бўлса, вужудда бутун йўллар ва меридианлар бўйлаб ҳаётий қувватнинг мўътадил айланишида намоён бўладиган қувватий мувозанатни ушлаб туради. Агар ана шу руҳият бузилган бўлса, қувватий мувозанат ҳам бузилади. Ҳаётий мувозанат қаердадир ошиб кетса, қаердадир етмай қолади.

Ана шу мувозанат етишмаслиги оқибатида ички аъзолар ва тизимларда иш суръатига халал етади ва бу организмни касалликка олиб келади. Натижада бироз маза қочиши ёки оғриқ туриши юз беради. Бу тана соҳиби ўша заҳоти бирорта дори ичиб олади ёки ҳакимга боради. Бу иккаласи ҳам деярли бир хил натижа беради, чунки ҳаким ҳам дарҳол дори ёзиб беришдан нарига ўтмайди.

Ҳолбуки, дардни бошлаётган ҳолатнинг сабабчиси саналган қувватий нисбатнинг бузилишини тўғрилаш мумкин бўлган дорининг ўзи йўқ ҳисоби. Бу ишни фақат шу одамнинг ўзи амалга ошириши мумкин. У ўз вужудининг биоқувватий имкониятларини касаллик билан курашишга сафарбар қилиб, шу ишнинг уддасидан чиқа олади. Ҳамма одамлар ана шу амални ўрганиб олишлари керак бўлади.

Бу жараёни амалга оширишга уриниб кўрамиз. Аввало оғриққа қаршилиқ кўрсатишнинг фаол амалий усулларидан бошлаймиз. Агар оғриқ кучайган бўлса, бизнинг бу усулларимиз ёрдамида оғриқни қолдиришга уринманг. Оғриқ кучли бўлса, унда тез ёрдам зарур. Чунки оғриқ ҳаёт учун хавф туғдириши мумкин. Ана шу оғриқ бизга тўсатдан ҳужум қилиб қолмаслиги учун, биз ўзимизни дори-дармонсиз оғриқнинг олдини олишга ўргатиб борамиз.

Оғриқсиз яшашга ўрганинг

Оғриққа қарши курашнинг асаосий воситаси – ўз танамизни чуқур ва бутунлай бўшаштиришимиз бўлади. У бир неча босқичларга бўлинади. Биринчи босқичи – бўшашиш. Қулайроқ ўтириб оламиз ёки ётамиз. Хаёлан бутун танамизни кузатиб чиқамиз ва ўз диққатимиз нури билан бармоқ учларимиздан бошлаб то оёқларимизнинг учигача назорат қилиб чиқамиз.

Ичимизда: «Товон мушаклари бўшашаяпти. Болдир ва тўпиқларим бўшашиб кетган. Тизза ва болдирларим

бўшашган. Тос ва думба мушаклари ҳам бўшашган. Жинсий аъзо мушаклари ва оралиқ мушаклари бўшашган. Думгаза ва бел ҳам бўшашган. Қорин, кўкрак, елка, бел мушаклари бўшашган. Бўйин ва энса, елка, қўл ва бармоқ учлари ҳам бўшашган. Бош ва пешона мушаклари ҳам бўшашган. Қош, кўз, юз мушаклари бўшашган. Лаб ва тил мушаклари ҳам бўшашган», - деб такрорлайверамиз.

Бутун диққатимизни қаншаримиз(учинчи кўз ўрни)га қаратамиз. Аввало қаншар териси, кейин тери тўқималарини бўшаштирамиз. Бурун тешиклари, йўллари бўшашади. Натижада энсадан то бош ичи – қаншаргача бир ипча таранг тортилгандек ҳис пайдо бўлади. Биз ўз нигоҳимиз билан ана шу ипчани юваяпмиз, деб тасаввур қиламиз. Бу ипча борган сари ювилиб, емирилиб, ингичка тортиб боради. Ипча ингичкалашиб тобора бизнинг бош миямиз қурилмаси бўшашиб боради ва бизнинг бошимиз енгиллашиб, вазнсизлаша бошлайди.

Бўшашиш ифодасини кўп марталаб такрорлаш орқали бизнинг танамиздаги мушаклар таранглиги йўқола боради. Мушаклар юмшоқ, иссиқ бўлиб, суякларга осилиб қолади. Айримларда тана бўйлаб диққат нурларини биринчи марта югуртириб чиқиши биланоқ бўшашиш пайдо бўлади. Бошқаларга эса бу муолажани бир неча марта такрорлашга тўғри келади. Самара янада кучли бўлиши учун ифодани айтишни мушакларнинг иссиқлик, нурга тўлиб бораётганлигини тасаввур этиш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Мана, ниҳоят мушаклар бўшашиди, бутун вужудимиз ҳузур бахш этаётган илиқликка тўлди.

Иккинчи босқич – тафаккур жараёнини тўхтатиш. Бу вазифа мияни бўшаштиришга мўлжалланган. Диққатимизни бўйин асосига қаратамиз. Аввалига фикримизни ана шу нуқтада ушлаб турамиз ва фикран аввал 12, кейин 18, сўнг 36 гача санаймиз. Тез орада биз ҳеч қийналмай, шу нуқтада диққатимизни ушлаб тура оладиган бўламиз.

Биз олдинда, елкаларимизда ва кўкрагимизнинг юқори қисмида юмшоқ нарсa ётганлигини ҳис қиламиз. Шу билан бир вақтнинг ўзида, миямизнинг бутунлай бўшашганлиги, ахборларни таҳлил қилиш ва қайта иш-лашни тўхтатганлигини биламиз. Миямиз дам олмоқда. Бошимиз жуда енгил ва тоза бўлиб қолган. Бунақа ҳис-сиётни биз кўпдан буён сезмаганмиз. Шу ҳолатда бир қанча вақт турамиз. Бутун ташвишларимиз орқада қол-ган, фикрларимиз қаердадир учиб юрибди, вужудимиз-да тинчлик-хотиржамлик, бўшлиқ ҳукмрон.

Кейинги босқичимиз ҳаракатсиз қотиб туриш – уни оёқ суякларининг сезиш ҳиссини таҳлил қилиш билан бошлаймиз. Чуқур нафас оламиз ва шу олган нафаси-миз товонимиз, болдиримиз ва сонларимизнинг суякла-рини тўлдираётганлигини ҳис этамиз. Нафасимиз суяк тўқималарини, худди қуруқ мато сувни шимиб олаёт-гандек, тўлдириб бораётганлигини ҳис этамиз. Нафаси-мизни ютган суякларнинг бўшашиб бораётганлиги ва иссиқлик таратаётганлигини билиб турамиз.

Оёқларни бўшаштириб бўлгач, диққатимиз нуруни тос суякларига йўллаймиз. Тос суяги мушаклари ва териси орқали нафас оламиз, уларни қувват билан тўлдираамиз.

Энди диққатимиз умуртқа поғонасига қарагилади. Умуртқа поғонаси орқали бир неча марта нафас олиб-нафас чиқариш орқали энсамиздан то думғазамизгача унинг борлигини ҳис этамиз. Умуртқамизнинг суяк тўқи-малари орқали нафас оламиз ва ҳар бир нафасимизни олганда, умуртқамизнинг иссиқлик билан тўлаётганли-гини сезамиз. Иссиқлик тўлқини умуртқа бўйлаб оқади ва унда йиғилиб қолади. Аста-секин бугун умуртқа суя-ги оқиб келаётган иссиқ тўлқинга тўлади ва танамиз ёқимли бир ҳолсизлик ила чулғанади.

Умуртқа поғонаси бўшашганидан сўнг унинг тўлқини қозурғалар, елка суяклари, қўлни ҳам ўз домига ола-ди. Энди биз диққатимизни бош суягининг энсаси томон йўллаймиз. Бу бўшлиқни шакллантиришнинг ҳал қилува-

чи қисми бўлади. Энса суяклари орқали нафас оламиз ва шу аъзоларимизнинг қанчалик бўшашганлигини аниқ сезамиз. Худди шу усулни чакка суякларига ҳам ишла-тамиз. Кейин нафасимизни юз ва пешона суякларига қаратамиз. Тобора бўшаша бориб, нафас олаверамиз. Юз ва пешона орқали нафас олишни давом эттирамиз. Ниҳоят худди бошимиз йўқдек, у бўшаб қолгандек, енгиллашиб, худди бандида осилиб турган ҳаво шаридек, енгилгина чайқалиб тургандек бўлиб қолади. Миямиз-даги фикрлар елкаларимиз бўйлаб, пастга қараб оқади. Бошимизни ҳамма томондан қувватнинг бепоён уммони ҳаёти билан, ҳаётий қуввати билан тўлаётгандек. Мия тўқимасининг ҳар бир ҳужайраси уни ўзига сингдиради. Ана шу бўшашишда оғриқни рад этиш, уни қабул қил-маслик қуввати туғилади. Оғриққа жой қолдирмайдиган ички ҳузур-ҳаловат уйғунлиги туғилади. Ички ҳузур-бахш ҳолат ва мувозанатни эслаб қолиш ва оғриқ пай-до бўлганида уни яна ёдга тушириш ва шу билан оғриқ синдроми йўлига бир ғов – тўсиқ қўйиш мумкин бўлади.

Кўпчилик оғриқ бошланганида чидаш керак ёки та-шқи таъсиротлар ёрдамида унга қарши курашиш керак, деб ҳисоблайди. Ҳолбуки, уни ички куч-қудрат орқали ҳам бартараф қилса бўлар экан. Бунинг учун энг авва-ло, онгли равишда оғриқни рад этишнинг кучли ҳиссини шакллантириш зарур. Машқлар давомида бу сезги ву-жуднинг ҳужайра қурилмасига муҳрланиб қолгандек бўлади ва оғриқ синдроми билан онгсиз, ғайриихтиёрий равишда унинг бир дастурига айланиб қолгандек тую-лади. Ҳар гал оғриқ ҳисси қўзғалганида, жуда чуқур бўшашиш лозим бўлади ва оғриққа қарши курашиш дастури автоматик равишда ишга тушади.

Яна бир гап. Юрагимиз сал санчиб қолса, дарров ти-лимиз тагига валидол ташлаб қўямиз. Шусиз ҳам оғриқ-ни қолдирса бўлар экан-ку. Бунинг учун бироз оғизни очиб ўтириш керак, холос. Чунки тилнинг тагида кўкрак қафа-си аъзоларини озиқлантирадиган ва ташқи томондан ички

аъзоларга қувватни узатишда хизмат қиладиган кенг қувват йўлининг учлари жойлашган бўлади. Бошни орқага ташлаб, оғизни катта очиб, тил учини танглайга тегизиб туринг ва шу тил ости соҳасидан юракка томон тинч, текис, юмшоқ оқимнинг оқиб кетаётганлигини тасаввур қилинг. Ана шунда бир неча дақиқадан сўнг, юрагингиз мотор каби ишлаб кетади. Ана шу усул билан оғизни 5 дақиқа давомида 3-4 марта (ҳар куни) шамоллатинг. Бир ҳафтадан кейин ҳеч қандай тозаловчи ва хушбўй қилувчи воситаларсиз ҳам оғзингиздаги нохуш ҳидлардан халос бўласиз.

Қон босимини тушириш ўз қўлингизда

Қон босими ошганда қулай утиринг ёки ётинг. Танамиз устида, марказий ўқига тик равишда жойлашган шаффоф текислик бошимиз устида турибди, деб тасаввур қиламиз. Секин ва чуқур нафас оламиз ва нафас чиқариш билан бир вақтда шу текисликни фикран танамиз орасидан ўтказамиз. Ана, бу текислик бошимизга сингиб кирди, елкамиз, кўкрагимиз, қорин ва ундан кейинги аъзолар орасидан ўтиб, то товонимизгача етиб борганини қайд этиб борамиз.

Бу ҳаракат мобайнида текисликнинг айрим жойлардан осонроқ ва баъзиларидан тўсиқлар борлиги туфайли қийинроқ ўтаётганлигини ҳис қилиб турамиз. Ҳаракатнинг секинлашуви сабаби – бу жойларда қувват турғунлиги бўлиб, осон ўтган жойларида – қувват бўшлигининг мавжудлигидир.

Шуни ёдда тутингки, текисликнинг ҳаракат қилиши нафас чиқариш вақтида юз беради. Нафас олиш беихтиёр кечади, нафас чиқариш орқали эса, биз худди бўшлиқни босиб-эзиб, уни тана бўйлаб бир текисда, равон итаргандек бўламиз. Бир нафас чиқаришдаёқ текисликни бутун тана бўйлаб ўтказиб юборишга уриниб кўришнинг кераги йўқ. Бу амалга ошмайдиган ишдир. Биз бу ҳаракатни ҳудудлар бўйлаб сурамиз: нафас оламиз – нафас

чиқариш орқали шаффоф текисликни танамизнинг бошланғич қисми – бошимиз орқали ўтказамиз. Яна нафас оламиз – кейин нафас чиқариш орқали уни то кўкраккача олиб келамиз ва бу худди шу тартибда давом этаверади.

Текисликни то қон босими мўътадил ҳолатга тушмагунича ҳаракат қилдираверамиз. Энг асосийси – бу муолажа вақтида ўз маромида бўлгани дуруст. Қон босимини бирданига, масалан, 190 дан 90 гача туширишга уринманг. Бунинг оқибати салбий бўлиши мумкин. Ҳамма нарсада меъёр бўлсин. Қон босими паст бўлса, бу ҳаракатларнинг тескарисини бажарилади.

«Нилуфар» нафаси

Вужудда бирор бир касалликка қарши курашиш учун иммунитет етарли бўлсагина, у хасталикка қарши фаол ҳаракат қила олади. Кимки ўзидаги қувват заҳираларини ишга солсагина, у касалликларнинг кирадиган тешикларини бекитади. Танамизни куч-қувватга тўйғазишнинг энг муҳим ва энг оддий усули – бу нафасдир. Биз нафас олар эканмиз, ичимизга ҳаётбахш бўлган қувват – пранани, бўшлиқда сочилиб кетган пранани ҳаво билан бирга ичимизга тортамыз. Йогалар тажрибасида кўплаб нафас олиш машқлари мавжуд. Шулар қаторида, ҳаётий қувват заҳирасини тўлдирувчи усули – пранаям бор. Шулардан бири – «Нилуфар» деб аталмиш нафас машқидир.

Бу усул жуда самаралидир. У вужудни салбий қувватий воқеалар ва руҳий тарангликлар қолдиқларидан тозалашда бебаҳо эканлигини исботлаган. «Нилуфар» машқи танани қувватий заҳирасини бойитади, қон томирлари таъсиротларини мўътадиллаштиради, юрак фаолиятини уйғунлаштиради, бизнинг иккинчи юрагимиз(диафрагма)нинг мушакларини мустаҳкамлайди, ўпка ва унинг нафас йўллари рағбатлантиради, ҳиссиётларимизни енгиллаштиради ва меҳнат қобилиятимизни оширади.

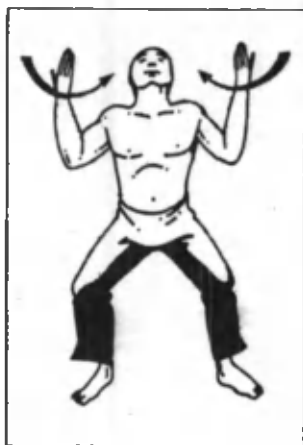
Оёқлар елкадан сал кенгроқ очилади ва тиззадан бироз букилади. Гавда тикка тутилади. Қўл кафтлари қорин томонга ўгирилади. Ҳар икки қўлнинг бош ва шаҳодат бармоқларининг учларини букинг, улар орасида, нотўғри ромбнинг юқори қисмида, танадан бир неча сантиметр узоқда тутиб туринг. Қўллар тирсакдан букилган ва ён томонга ёйилган (25-расм).



25-расм.

Секин нафас оламиз, нафасни ичимизга жуда ингичка оқим орқали тортамиз, бир вақтнинг ўзида очилган ва юқорига қаратилган кафтларимизни елкамизга томон олиб келамиз.

Қўллар тирсакдан букилган ва биқинга қисилган (тиралган) (26-расм).



26-расм.

Қоринни бўш қўйиш эвазига озгина нафас оламиз. Ўпканинг юқори қисмида босим сезамиз. Нафасни чиқармай, ушлаб турамиз ва ичимизда юрак уриши маромини санаймиз. Нафасни юрагимиз уриши 8-10 та зарбага етгунича ушлаб турамиз. Кейин секин ҳолда нафас чиқаришни бошлаймиз. Нафас чиқишини қўллар ёрдамида кузатамиз. Қўллар ёрдамида ҳавони **пресслаймиз**, худди таранг коптокни сиқаётгандек сиқамиз. Нафас чиқариб бўламиз, нафасни танамиздан тўлиқ чиқариб ташлашга ҳаракат қиламиз. Нафасни ҳеч қасрда қолдирмай, ҳатто тос орқали ҳам чиқариб ташлаётганлигимизни тасаввур қиламиз. Нафас чиқаришнинг таранг коптогини қориннинг пастки қисмига жойлаштирамыз(27-расм) ва нафасни яна юрагимиз 8-10 марта уриб бўлгунича ушлаб турамыз.



27-расм.

Қўлларимиз билан ёрдам берган ҳолда, яна нафас олишни бошлаймиз. Қўлларимиз ёрдамида нафас чиқаришда гаранг коптокнинг тўқимасини ушлаб оламиз ва уни юрагимизга томон тортгандек тасаввур уйғотамиз(28-расм). Бу ҳаракатни равон нафас билан бир вақтда бажарамиз.



28-расм.

Нафас олишни тугалловчи босқич, бу – қўлларни қалқонсимон без рўпарасида чалиштиришдир(29-расм). Бу ҳаракат вақтида нафас юқорига чиқарилади ва нафасни яна юракнинг 8-10 зарбасигача ушлаб турамиз.



29-расм.

«Нилуфар» нафаси даври ҳуштак товушига ўхшаш «СЮ-Ю-У» товуши билан ниҳоясига етади. Шу вақтда тил найча шаклида юмалоқлаб танглайга етказилади, лаблар кувача шаклига киритилади. Нафас чиқариш пастга томон йўналтирилади.

Қўллар нафас чиқаришни кузатиб боради ва аста-секинлик билан пастга томон, белга келтирилади. Нафас чиқаришнинг охирги ҳолатида қўллар ерга ёндош (мувозий)равишда олдинга чўзилган, кафтлар пастга буралган, оёқлар букилган, товонлар бир-бирига мувозий бўлади(30-расм). «Нилуфар» нафас олиш усулининг тўла даврини такрорлаймиз, аммо такрорий давр сони тоқ бўлиши шарт.



30-расм.

Машқлар нафас олиш (машқлари) иккинчи босқичининг аввалгисидан фарқи шундаки, нафас чиқаришдаги «СЮ-Ю-У»ни биз тана ва тос орқали пастга, ерга томон ўтказиб юборамиз ва нафас чиқариш жараёнини енгил ўтириш, танани букиш ва елкани букиш билан тугатамиз(31-расм). Бу усул нафасни танадан бутунлай чиқариб юборилишига ёрдам беради.



31-расм.

Машқнинг охирги – учинчи қисми, бунинг аввалгилардан фарқи, – охирги нафас олишда нафасни кўксимизда ушлаб турамиз ва кўкрак қафасининг мушак тарадлиги ҳисобига уни сиқамиз. Нафас чиқариш босимини оширамиз ва ниҳоят уни кескин «ТЯ-Я-А»деган қаттиқ товуш билан чиқариб юборамиз. Ҳавони ўпкага сиқиб юбориш вақтида, унинг ўзига ахлат тўплаётганлиги ва уни шу қичқириқ билан бирга қўшиб чиқариб ташлаётганлигини тасаввур қиламиз. Қаттиқ товушнинг ўзи эса ҳиссиётли тарангликни йўқотади. Бу танани тозаловчи нафас чиқариш, демакдир.

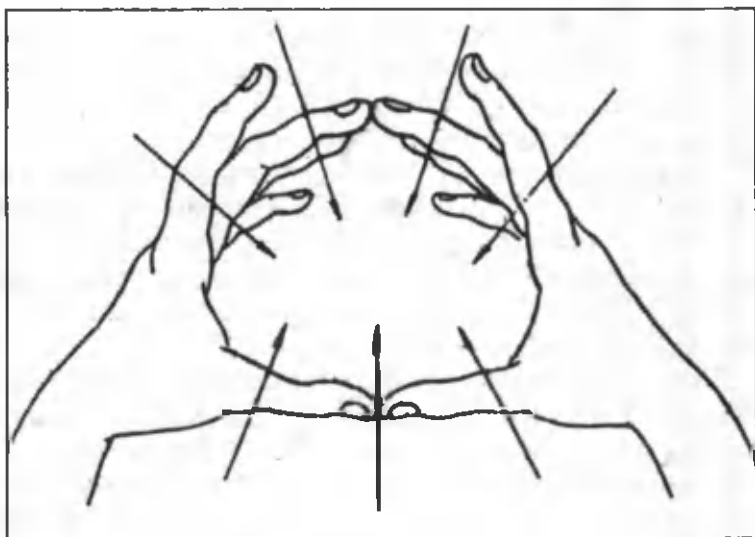
Агар ҳар бир кун «Нилуфар» нафас олиши билан бошланса, тез орада бу хатти-ҳаракатларнинг натижаси ўзини кўрсатади: бизнинг ҳаётий тонусимиз ошади ва ўзимизни қушдек енгил сезамиз. Фақат бунинг учун даврларнинг умумий сони аввалига 5 тагача, кейин ҳар ҳафтада унинг устига 3-5 тадан давр қўшиб борилади. Такрорий машқларнинг энг кўп амалга ошириладиган сони бир кунда 60 мартадан ошмасин!

Шифобахш ҳалқа (айлана)

Ҳалқа вужудни озиқлантириш ва ҳаётий тонусни оширишнинг энг самарали воситаси ҳисобланади. Ҳалқа билан ишлаш жуда осон ва ҳамманинг ҳам қўлидан келади. Ҳалқа ёпиқ руҳий қувват қурилмаси сифатида, бутун борлиқ – фазо бўйлаб тарқалиб кетган қувватни йиғиб олиш, уни бир жойга тўплаш ва тор бир оқимга қисиб олиб, зарурий томонга йўллаш қобилиятига эга. Ундан фойдалана туриб, биз қувватий оқимни шакллантира оламиз, у билан ички аъзоларимизни, танамиз қисмларини ҳам тўлдириб, қувватий қурилмамизни ювамиз ва бошқа муолажа-сгломлаштириш ҳаракатларини амалга оширамиз.

Одатий ҳолатда ҳалқа бетараф бўлади ва вужудга деярли кўзга кўринадиган бирор таъсир ўтказмайди. Аммо уни ҳаракатга келтириб, фаоллаштирса, куч-қувват жуда кучли оқим билан вужудингизга оқиб келади.

Ҳалқани фаоллаштириш учун қўлнинг катта ва ўрта бармоқларининг ёстиқчаларини туташтириб, уларни худди (32-расм) дагидек айлана ҳосил қиламиз. Ундан кейин ҳалқанинг ички бўшлиғига қараб пуфланади ва ана шунда нафасингиз шамолининг терига сезилаётгани ва бармоқлар ҳалқаси ичидан ўтиб, кафтларни сий-палаётганлигини ҳис этасиз.



32-расм.

Ҳалқалар ёрдамида даволаш ишлари маълум бир жой устида олиб борилади: ҳалқа асосан хаста жой устида жойлашади ва шу ҳалқа орқали юборилаётган қувват ҳам ўша жойга йўлланади. Агар кимдир ўзининг сарф қилинган кучларини ҳалқа ёрдамида тикламоқчи бўлса, ҳалқани қуйидаги нуқталар устида жойлаштирсин:

— умуртқа поғонаси ва тос суяклари (думғазадан сал юқорида) уланган жойи — бўғимида;

— умуртқанинг кўкрак қисми ўртасида, куракларнинг пастки чети рўпарасида;

— еттинчи бўйин умуртқаси соҳасида;

— бош юқори-тепа қисмида, нуқталар кесишган жойда, бош кўндалангида, деб тасаввур қилинган, у қулоқ билан бу қулоқ чизигига, яъни бош бўйин билан тўқнашган жойда амалга оширилади.

Кўрсатилган нуқталарни қувват билан тўлдириш ишларини бошқа биров ёрдамида бажарган афзал. Чунки ҳеч кимнинг ўзи бу ишни қилолмайди. Бу муолажа вақтида қувват олувчи киши ўтириши ёки қорни устига ётиб олиши керак бўлади. Бармоқлардан қилинган ҳалқани шундай тутиш керакки, токи ўша хаста жой маркази ҳалқанинг энг ўртасида турсин.

Қадимги халқлар муолажа ишларида ҳалқасидан кўп фойдаланганлар. Масалан, бош оғриғини қолдириш мақсадида бошлари устида оддий рўзғор элагини ушлаб турганлар. Улар ҳар хил дардлардан қутулишга ёрдам берадиган «куч-қувват жойи»ни яхши билганлар. Бунақа жойлар ҳозир ҳам мавжуд.

Куч-қувват маркази — саломатлик улашадиган марказдир. Ўрмоннинг айлана бўйлаб ўсиб ётган, ўсимлик ва дарахтлар билан ўралган ва бир-бирига яқин жойлашган баланд ва кучли дарахтлар билан ўралган жойлари қувват маркази ҳисобланади. Бунақа жойларнинг кучидан саломатликни тиклаш, соғлом бўлиш, ҳаётий тонусни ошириш, танани куч-қувват билан тўлдириш мақсадларида фойдаланиш аини муддаодир.

Бу жойга азонда ёки қуёш ботганидан кейин келинади. «Кучли жойлар»ни чегараловчи баргли дарахтлар фақат ёз ва баҳорда куч-қувват беради, сояли дарахтлар эса, бутун йил бўйи шифо бахш этаверади.

Шундай қилиб, бизнинг руҳиятимиз бўшлиқларида ишлатилмай ётган жуда улкан кучлар яшириниб ётибди. Инсон ўз ҳаёти мобайнида ўзининг мияси ва руҳияти имкониятларининг атиги 10 фоизидангина фойдалани-

шини қайд этган эдик. Миясини ишлашга мажбур эта-
диган хитой ламалари, бошқалар кўролмайдиган ва ҳис
этолмайдиган оламни кўришга уриниб, яна қўшимча
тарзда бу захиранинг 10 фоизини ишга солар экан. Хўш,
қолган 80 фоизи қаерда ва унда қандай фазилатларимиз
яширинган? Қанақа куч ва имкониятлар вужудимизда
ҳеч қандай фойда келтирмай, бутун умр яшириниб ётиб-
ди? Асосий масала шу имкониятлар ва куч-қувватлар-
нинг жуда оз қисмини бўлса ҳам ҳаракатга келтира ол-
сак, ана шунда биз ҳам жисмоний ва ҳам руҳий барка-
молликка эриша оламиз.

ХОТИМА

Ҳар биримиз ҳам қачондир бетобланганмиз ёки ақалли одатий аҳволимизга путур етказадиган нохушликни бошимиздан кечирганмиз, алалоқибат, режалар ўзгариб, қандайдир чоралар қўллашга мажбур бўлганмиз. Ёзилган дориларни итоаткорона ютганмиз ва тузалишимизни кутганмиз, баъзан доривор гиёҳ, халқ табobati воситаларини қўллашдан шифо топишга умид боғлаганмиз. Бир оз тобимиз қочганда эса, чин кўнгилдан тан оладиган бўлсак, баъзида, ҳатто шодланганмиз: поликлиникадан касаллик варақасини олишимиз ва бир неча кун дам олишимиз, уй юмушлари билан машғул бўлишимиз мумкин... Ўйлаб кўринг, эсланг Ўзингизни танидингизми? Албатта танидингиз.

Агар соғлигингизга жиддий путур етган ҳоллар рўй берган бўлса, ўз-аҳволингизга ачина бошлагансиз: қанчалар бахтсизман, бунчалар шўрпешона бўлмасам, дея.

Дард эса, бу вақтда сурункали касалликка айланиб улгурган ва сизда ўзингизни дори-дармон, ҳакимлар, обҳавога қарам касалман дея ҳис қилиш, сезиш одати пайдо бўлган. Охир-оқибат, бунга кўникиб, бўйсинганмиз ва ўзимизни бошқача тасаввур қила олмаганмиз. Энди эса ўзингизга савол беринг: наҳотки бошқа чора бўлмаса? Хатомиз нимада?

Келинг, табиатга мурожаат қилайлик. Ҳайвонлар ўзларига нима фойдалилигини ҳиссий сезги орқали сезадилар ва гарчи уларни бунга ҳеч ким махсус ўргатмаган бўлса-да, ўзларига кераксиз, бефойда ёки зарарли хатти-ҳаракатларни қилмайдилар, зотан, уларнинг тузалишлари учун тўғри қарор қабул қилиш салоҳиятини табиатнинг ўзи инъом этган.

Одамлар қандай йўл тутадилар?

Улар ташқи ёрдамга умид боғлаб, ҳар қандай кимёвий усулда яратилган дорилар доим мукаммал шифо воситаси эмаслигини, зарарли ва акс таъсирини, яъни айни вақтда заҳар ҳам эканлигини билганлари билан ҳам барибир истеъмом қилишади. Бу билан инсон вужуди ўзи қайта тикланиш қобилиятига эга эканлигини мутлақо унутишади.

Оддий мисол: кўзимизга чўп ёки чанг тушса, ихтиёримиздан ташқари кўз ёш оқиб, уни ювади. Зарарланган жойи бир неча кун ичида қайта тикланади. Шу йўсинда, вужудимизнинг ўзи ташқи аралашувларсиз баъзи «бузилишлар» билан курашишга қодир.

Одамлар қадим қадимларданоқ шу саволлар хусусида бош қотиришган. Кўҳна Шарқ табиблари томонидан касаллик ҳамиша зарарли таъсирлар ва вужуднинг ҳимоя кучлари ўртасидаги ўзаро боғлиқлик натижаси сифатида қаралган. Агар сўнггиси етарлича кучли бўлса, касаллик ривожланмайди: мабодо ҳимоя кучлари «узилган» бўлса, иллат аввалига чуқур илдиз отмайди ва уни бартараф этиш бир қадар осон кўчади. Агар касаллик зўрайса, у аввал бир, кейин бошқа аъзоларга зарар етказиб, сурункали тус олиши мумкин. Касалликларнинг асосий рақиби ва уларни даволаш воситаси тўғри турмуш тарзи дея ҳисобланган. Айнан шу ерда Шарқ ва Ғарб табobati қўллайдиган даволаш усулларида турлича ёндашув юзага келиб, тафовут сезилади. Ғарб табobatiда беморга охирги тўлиқ ташхис қўйилгандан сўнгина даволаш чоралари белгиланади. Булар асосан касаллик аломатларини бартараф этишга қаратилган чеклашлар, тавсиялардан иборат бўлади. Бунда бемор, одатда суст бўлади, ҳакимга у белгилаган даво чораларига тўлиқ умид боғлайди.

Шарқ табobatiда вужуд ҳимоя кучларини шикастлангани аниқланганидан сўнг уни шунга олиб келган сабаблар бартараф этилади. Боз устига бу миждонинг ўзи ва унинг фаол иштироки ёрдамида амалга оширилади.

Хўш, бунинг сири нимада? Иллатдан фориг бўлишга нима ёрдам беради? Сиз ҳатто билмайдиган ёки бироз ҳис қилаётган, лекин ундан фойдаланмайдиган ички кучингиз, ботиний имкониятларингиздир. Бу кучлар қаерда? Энг аввало, қалбингизда. Мабодо буни сафсата, деб ҳисобласангиз, бундай имкониятга ишонмасангиз, у ҳолда мазкур катобни ҳозироқ ёпиб бошқа ҳеч қачон қўлингизга олмаганингиз маъқул, негаки фойдаси бўлмайди...

Бироқ, ўзингизга ишонсангиз, башарти мулоҳаза юритиб китобни ўқишга қарор қилсангиз, бу йўлни давом эттиришда мазкур китоб ҳамроҳингиз бўлади.

Фақат шуни эътиборга олингки, хасталиклардан азият чекувчи одамлар китоб бўйича мустақил равишда ишонган ҳолда сидқи дилдан муттасил шуғуллансалар анчагина касалликлардан фориг бўлишлари мумкин.

Энди ўрганишингиз лозим бўлган нарсалар моҳияти хусусида сўз юритамиз.

Диққатингизни бу китоб даволашга оид эмас, балки таълимотга асосланганлигига қаратмоқчимиз. Кимларнидир зўрма-зўраки даволаш, қисташга ниятимиз йўқ. Мазкур ҳолатда, Сизларга таклиф этаётганларимиз бўйича, эҳтимол бизни йўлдаги белгиларга таққослаш ўринли бўлар «ўнгга борасан»... чапга буриласан...». Ўзингиз танланг. Ҳаққоний ибора бор, мингта табиб минг хил йўлни тавсия қилади, аммо уларнинг бари соғлиқ меҳробига элтади. Биз ушбу йўллардан асосийсини таклиф этамиз.

Китобнинг давомини мутоала қилишдан аввал, эски фикр-мулоҳазаларингиздан воз кечиб бизнинг таълим тизимимизга ишонишга урининг. Бу зарур. Агар истасангиз – асосий шарт; дарҳол текшириб кўролмайдиган нарсангизни рад этишга шошилманг.

Хасталикдан қутилиш учун тавсия этилган бошқа қўлланмалардан бизнинг таълим тизимимизнинг туб фарқи нимада?

1. Бу айнан шундай тизимки, унда ҳаммаси ўзаро алоқада, ҳар бир одамга ўзи тушиб қолган носоғлом ҳолатдан чиқишнинг ўзига хос йўлини топишига ёрдам беради. Шу билан бирга, фақат танини даволашга уриниб, руҳиятдан ташқари, деярли расмий тиббиёт қизиқмайдиган бир қарашда номоддий тушунчалар, фақатгина танадон иборат бўлган аъзолар йиғиндиси эмас, балки қалб, яъни ҳис-ҳаяжон, руҳият, ақл идрокдан ташкил топган, ўзи ҳам яхлит тизим эканлигини ҳар бир киши англаб олмоғи зарур.

2. Инсон томонидан шу оддий ҳақиқатни англаб етиш, нима учун соғайишига нисбатан бўлган улкан хоҳишнинг муваффақиятсиз якун топди: барча кўрилган услублар иллат пайдо бўлишини бартараф этиб, ҳақиқий кўпинча англаб етилмаганлиги сабаб ўз ҳолича қолиб кетди. Даволаш усули қандай бўлишидан қатъий назар – дори-дармон воситалари, жарроҳи, тиббий кўзбахшилик, кодлаштириш, экстрасенс таъсир – у беморга ташқи таъсиротдан иборат, фаолият дастурининг «инсон-парвалик ёрдами» шаклида бўлган.

3. Тизимимиз асосида – инсоннинг ўзи ботиний онгини ишга солган ҳолда, яъни онгнинг алоҳида ҳолатга тушуш орқали танани иллатдан фориғ ибтидоси сифатида табиат қонунлари билан уйғун равишда ўз-ўзини ўзгартириш, қарор топтириш ётади. Бу вужудининг ўз-ўзини бошқариш ва қайта тиклаш қобилиятининг уйғониши, уйғунлигини сезиш, руҳий мувозанатни тиклашдир. Ўз устида ишлашнинг мақсади ҳам, маъноси ҳам шунда.

Ишимиз қайси йўналиш бўйича ташкиллаштирилади?

Биринчи. Кўндаланг қўйилган мақсадга эришиш – вужудни яшартириш ва соғломлаштириш учун – энг осон ҳамда Сизга жуда таниш йўл руҳият орқали танага таъсир ўтказиш. Аввало, биз умуртқа поғонаси ва унинг ҳолати билан боғлиқ турли хил касалликларни назарда тутаяпмиз. Остеохондроз каби «тамаддун ка-

саллиги» аломатларини деярли ҳар бир катта ёшдагилар, ҳатто ёш одамларда ҳам учратиш мумкинлигини қандай баҳоламоқ керак. Қулай шарт-шароитларимиз учун умуртқа поғонамизда пайдо бўлувчи оғриқлар билан тавон тўлаймиз. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Ички аъзоларга элтувчи асаб толалари умуртқа поғонасидан чиқишда қисилган. Натижада – деярли барча ички аъзолар фаолиятининг бузилиши ва мўътадил вазиятнинг ўзгариши, юракда оғриқлар, кўриш қувватининг ёмонлашуви ва ҳақозолар.

Шунинг учун бошнинг биологик фаол нуқталарини уқалаш билан бирга олиб бориладиган умуртқа поғонасига мўлжалланган машқлар соғломлаштириш тизимимизни ўзлаштиришнинг муҳим шарти ҳисобланади.

Иккинчи. Ҳиссиёт, тасаввурларни махсус машқ қилдириш йўли билан руҳий мувозанатни қайта тиклаш. Бу нега керак? И.Сеченовнинг ёзишича, фикр – ушлаб турилган ҳаракатлар, яъни фикр – бутун тананинг бўлажак фаолиятга тайёрлигидир. Одам эндигина нимадир қилишга чоғланса, унинг маълум бир мушаклар гуруҳи қисқариб, мазкур ҳаракат учун зарурий мувофиқ миқдорда озиқлантирувчи ашёлар ажралиб чиқади.

Бу – фикрнинг моддийлигидан далолат беради. Ҳозирда салбий ҳис-ҳаяжон, фикрлар ва кўплаб хавфли касалликлар ўртасида тўғридан-тўғри алоқа мавжудлиги илмий асосланган. Бунда вужудда жуда нохуш биокимёвий ва биоқувватий ҳаракат юзага келиши оқибатида, касалликлар пайдо бўлади. Лекин шунингдек, ижобий ҳис-ҳаяжон, фикрлар вужудда мувофиқ ҳаракатларни ишга солиб, самарали таъсир кўрсатиши ҳам исботланган. «Ғолибларнинг жароҳатлари тезда тузалиши» қадимдан маълум.

Бироқ ҳис-ҳаяжон, тасаввурларни рамзий тафаккурни ривожлантириш бўйича махсус танлаб олинган усуллар ёрдамида машқ қилдириш мумкин. Мисоллар орқали ҳал қилишга уриниб кўрамиз.

Шундай қилиб, кўзингизни юминг (диққатни жамлаш осон бўлиши ва теварак атрофга чалғимаслик учун тасаввур қилинг): қаршингиздаги ликопчада иштаҳани кўзғатадиган бўлақларга кесилган лимон турибди... Сиз бир бўлагини олиб, оғзингизга соласиз ва чайнай бошлайсиз... Буни янада яхши, иложи борица аниқ, жами ҳиссиётингиз билан тасаввур қилинг, ахир буни амалда чинакамига кўп марта бажаргансиз... Хўш? Тасаввур қилдингизми? Эҳтимол, ҳаттоки сўлагингизни ютишга ҳам улгургандирсиз. Кўзимизни очамиз.

Келинг, нима бўлганлигини таҳлил қилиб кўрайлик. Сиз ўзингизга таниш бўлган манзарани эсладингиз. Лимонни. Сиз уни ёқтириш ёки ёқтирмаслигингизнинг аҳамияти йўқ (агар ёқтирмасангиз, сўлагингиз ҳатто кўп миқдорда ажралади, тўғрими? Янада нордон таъмдан юзингиз буришиб, жунжикасиз). Ҳаёлан лимон тимсолини қанчалик ҳаққоний тасаввур қилиб, эслаган бўлсангиз, танангиз бунга шунчалик тез ва ёрқин жавоб қайтаради, «еган» лимонингизни ҳазм қилишга ёрдам берувчи жараёнлар ўзингизни назорат қилишингиз, ихтиёрингиздан ташқари ишга тушади.

Энди эса денгизни тасаввур қилинг. Тўлқинлар бешик сингари Сизни у ёқдан-бу ёққа тебратмоқда. Тўлқин манзарасини гавдалантиринг – юмуқ кўзлар билан аста-секин тебранасиз.

Сабоқнинг биринчи босқичида фақат ёқимли ёки холис манзараларни кўз олдингизга келтиришингизни, ўзингизга ёқимсиз, хоҳламайдиган нарсаларингиз тўғрисида эсламаслигингиз, тасаввур қилмаслигингизни сўраймиз. Ҳамма нарсанинг ўз вақти-соағи бор. Нега? Буни мисол орқали тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Тасаввур қилинг, кутилмаганда сичқон, каламуш ёки илонни кўриб қолдингиз. Агар Сиз бу жонзотларга нисбатан ўзингизни хотиржам тутсангиз, таъсирот тинч, холис бўлади. Борди-ю қўрқсангиз – юрагингиз ҳалқириб кетади. Бунинг ҳаммаси шунданки, сичқон, каламу-

шу илон тимсоли онгингиз учун хавф-хатарки ёки қандайдир жуда ёқимсиз, жирканч ҳисни англатади. Танангиз беихтиёр тарзда мувофиқ ҳолатга бир зумда келади, яъни жавоб қайтариш, қутқаришга шай бўлиб, барчага маълум бўлган адреналинни ажратиб чиқаради. Сиз ҳеч нарсани идрок қилиб улгурмасингиздан-оқ ваҳима асосида юзага келган чинқириқ янграйди. Шу туфайли ҳозирча фақатгина ёқимли манзара ва тасаввурларни сўраяпмиз. Салбий ҳис-ҳаяжонлар, нохуш хотиралар, шундоқ ҳам Сизга таниш бўлган моддий жараёнларни танангизда пайдо қилади. Аммо ҳозирча уларни бошқара олмаймиз.

Савол беришингиз мумкин: Жигар ёки тизза бўғиним оғриятган бўлса, тасвирий тафаккур ва ҳис-ҳаяжонларимни нега машқ қилдиришим керак? Саломатлик ҳақида аниқ-тиниқ тасаввурни шакллантириш учун юқорида фикр моддийлигини айтиб ўтгандик. Ҳиссиёт, сезги, фикрларимиз вужудимиз учун фаолият дастури ҳисобланади. Шу боис, кўрқув, хафачилик, ўзига нисбатан ишончсизлик, кек сақлаш, кўпинча турли касалликлар ривожланишига туртки бўлади.

Ҳис-ҳаяжонларимизни – хоҳ ижобий, хоҳ салбий бўлсин, бошқаришни ўрганиб, соғломлаштириш тузилмасини юритишга кўмаклашувчи калитга эга бўламиз.

Учинчи. Вужудимиз ўз-ўзини қайта тиклашга қодирлигини гапириб ўтдик. Маълумки, масалан, вужудимизда меъданинг шиллиқ қавати 7-10 кунда, қон унсурлари 3-4 ойда тўлиқ тикланади ва ҳ.к. Демак, оқар дарёдек бетиним ҳаракатда. Бироқ агар танамиз – дарё экан, фикрларимиз эса шу дарёнинг ирмоғи. Ирмоқни ўзингизга керакли йўналишга – соғломлик ва ёшлик сари йўлланг, шундай имкониятга ишончни сингдириб, иродангизни намоеъ қилинг. Ҳа, ўзингизга ва ўз кучингизга нисбатан ишонч, иродани ҳам машқ орқали камолотга етказиш мумкин.

Келинг, турмуш тарзингиз ҳақида нима деб ўйлашимиздан бошлайлик. Вужудингизга қандай муносабатда бўласиз, унга қанчалик диққат-эътибор қаратасиз? Руҳингизни абадий кўтариб юришга мажбур; ҳориган танангизга қандай муносабатдасиз? Эҳтимол, кўпчилик иқрор бўлиши мумкинки, ўз таналарида ҳўжайиндек эмас, ижарачидек яшаб, турмуш тарзларининг оқибатини ўйламай, ўзларини аямай яшайдилар. У ҳолда уларнинг носоғломлигини ўзига, ўз танасига лоқайд муносабатда бўлиш оқибати, деб қараш мумкин. Айтиш мумкинки, ўз қонунларини бузганлиги учун инсон табиатнинг қасоси, жазоси мустаҳқидир.

Шу ўринда, она-табиатнинг ўзи ҳиссиёт ва фикрларни муайян оқимга йўллаб, саломатлик томон бошлайди. Қандайдир сабабларга кўра, вужуднинг ўзи носоғлом аъзода, кўпинча кимларгадир илиқ, бошқа бировга совуқлик ва ҳ.к. ҳисларни пайдо қилади. Тузалаётган яранинг қичишиши ва санчишини эсланг. Бироқ бу сезгиларни мақсад сари йўналтириб чақириш, машқ қилдириш ва вужудингиз ихтиёрига ҳавола этиш мумкин. Айни шу имкониятлар асосида асосий машқлар ўз тизимимиз захирасига эга бўлиб боради.

Оғриётган аъзоимиз ёки тананинг исталган жойида илиқлик, энгил санчиқ, совуқликни сезишни ихтиёрий равишда қўзғашни ўрганамиз. Бу сезгилар шикастланган еримизни силаганимиздек, гўё «учинчи қўл» ёрдамида оғриётган аъзони хаёлан уқалаш, сийпаш имконига эга бўламиз.

Ҳозир эса машғулот жараёнида фикрларимизга боғлиқ тарзда юз бера бошлайдиган ўзгаришлар борасида гаплашамиз. Бир неча кунлик машғулотдан сўнг вужудимизнинг «таъмирловчи белгилари» гўё уйғонгандек бўлиб, чинакам тўла-тўқис таъмир бошланади. Ўша лаҳзадан бошлаб, ўзингизни қўлга олинг, касаллик Сизга кучайгандек туюлади. Лекин шунисига шукур-ки, бу

қисқа вақт давом этиб, одатда, фаолият «вулқони» бир кеча-кундуздан ошмайди.

Биз учун тузалаётганлар нимани ҳис қилишлари, уларнинг ҳолати, бунда қандай жисмоний сезгилар юзага келишини билиш жуда муҳим.

Даволанишнинг қайсидир босқичида тузалишга қатъий ишонч ва тикланаётган саломатликни кутиш лаҳзаси бошланади. Бу одамлар сиҳатликлари қандай бўлишини олдиндан кўра биладилар, улардаги шубҳа-гумонлар йўқолади. «Ниҳоят касалликдан қутилдим-а» деганга ўхшаш, енгил тин олиш ҳисси пайдо бўлади. Улар ўзларини саломат кўра бошлайдилар, кун сайин қалбларидаги нур янада нурофшон бўлаверади. Ёшлик ва саломатлик келишини интиқ билан кутиш асносидаги барча ҳиссиётни тасвирлашнинг иложи йўқ. Ҳадемай, ўзингиз буни ҳис қилиб, ўз бошингиздан кечиришингизга умид боғлаймиз.

Носоғлом аъзо соҳасида тўлқинсимон тарзда, бирида илиқлик сезгиси, бошқасида совуқлик, учинчисида – санчиқ, тортишиш пайдо бўлади. Бу сезгилар беихтиёр келади. Носоғлом аъзолар фаолияти тикланиш босқичида тузалаётган ярадагидек, ёқимли жимирлаш ҳисси, баъзан, ҳамма эътироф этишича, ёқимли оғриқ юзага келади.

Касалликдан чиқиш паккадан сўнг дарҳол бошланади. Кимлар учундир, бу 2-3 кун, айримларга 3-4 кун, демак, ҳаммамиз турфа хилмиз.

Мадади Сино соғломлаштириш академиясида ўтказилаётган машғулот 10 кунга мўлжалланган. Бу муддат ичида ўқувчиларимиз услуб ва асосий машқларни ўзлаштиришга улгуришиб, вужуднинг соғломлашиши ва ёшариши, шиддатли тарзда тикланиши жуда тез бошланади. Мустақил равишда ўрганилганда, самарадорлик бирмунча камаяди, буни албатта ҳисобга олиш керак. Шунинг учун китоб орқали ўрганиш муддати, тахминан 40 кунгача чўзилади: ўқитувчилар раҳбарлиги остида –

барча қийинчиликларни енгиш осон, қолаверса, қўшниларнинг муваффақияти ҳам кўзга кўринарли бўлади. Ҳар бир давр охирида ўқувчиларимиз зоҳирӣ ва ботинӣ жиҳатдан ўзгарадилар ҳамда уларнинг қайд номаларидаги ўзгаришлар, ҳатто бизни ҳам баъзан ҳайратлантиради. Тизимимиз бўйича қисқа муддатли машғулот давомида ўзингизга, омадсизликларингизга, теварак атрофга нисбутан муносабатингизни қайта кўриб чиқиб, ўнлаб йиллар ичида кўп қийнаган талайгина иллатлардан халос бўласиз. Буларнинг бари энг аниқ замонавӣ асбоб-ускуналар ва клиник тадқиқотлар орқали тасдиқланган.

Бундай дақиқаларда ўзимизни ғоятда бахтиёр сезишимизни яширмаймиз.

Ҳаёт гўзал ва мўъжизаларга бой. Айниқса, софдил, иймонли, инсофли, ҳалол, меҳнатсевар, илмсевар, меҳмурувватли инсонлар ҳар қандай мураккаб шароитларда ҳам моддий ва маънавий ҳаёт қувончларини топа биладилар. Китобимиз бошида айтганимиздек, торгатор, кенга-кенг дунё. Биз бу дунёга низо ва жанжал, бировларга ташвиш ва кулфат келтириш эмас, балки ўзимизни ва барча инсонларни моддий ва маънавий ҳаёт ноз-неъматларидан, ақл-идрок бойликларидан, табиат ва руҳӣ олам гўзалликларидан баҳраманд қилиш учун келганмиз. Одамлар, бир-бирингизни қадрланг, дилозорлик қилманг, Ер куррасидаги нодир ҳаётни мусаффо сақланг... шунда Сиз баркамоллик ва саломатликнинг соҳиби бўласиз.

МУАЛЛИФДАН

Ушбу китобнинг дунёга келишида ўзларининг қимматли фикр-мулоҳазаларини аямаган Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси академиклари Азиз Пўлатович Қаюмов ҳамда Абдулла Муҳаррамович Убайдуллаевларга самимий миннатдорчилигимни изҳор қиламан.

Шунингдек, истеъдодли ёзувчи, Халқаро Аҳмад Ясавий мукофоти совриндори, адабиётшунос Маҳкам Маҳмудовга, китобни таҳрир қилган таниқли ёзувчи Мурод Хидирга алоҳида эҳтиромимни билдираман.

Китобни нашрга тайёрлаш, чоп этишдаги беғараз кўмаклари учун «Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа маркази ижодий жамоасига самимий ташаккуримни билдираман.

ИНСОНГА МУНОСИБ ЯШАШ СИРЛАРИ

Инсоннинг етуклиги ёки «чала»лиги, шахснинг қандайлиги унинг ўзига ва бошқаларга муносабатида, қувончли ва қайғули ҳодисаларни қандай қабул қилганида кўринади. Ҳис - ҳаяжонларимиз кимга қаратилган ва бу ҳиссиётларимиз камлиги ёки ортиқлиги ҳам бизнинг руҳиятимизга, кайфиятимизга таъсир кўрсатади, деб ёзади Арасту ҳаким «Ахлоқи кабир» асарида. Қарама-қарши ҳис-туйғуларнинг ўртасини танласак, одамлардан мақтов эшитамиз. Бизнинг руҳий ҳолатимиз қувончли ёки қайғули, яхши ёки ёмон воқеа-ҳодисаларга қандай муносабат билдиришимизга боғлиқдир.

Аслида устоди аввал юқорироқда айтганидек, одамнинг руҳий ҳолати фақат атрофдаги қувончли ёки қайғули ҳодисаларга ёндошиши билангина эмас, балки ҳар бир одамнинг табиати, кўнглидаги буюклик, эзгулик, яхшилик, адолатсеварлик, ҳақиқатпарварлик, инсонпарварлик, мардлик ва олижаноблик каби фазилатларига кўпроқ боғлиқдир. Яхши одамлар яхшилик қилиб қувонса, ёмон одамлар ёмонлик қилиб қувонади. Бундан жиддий хулоса чиқадики, яхшилар кўпроқ қувонтирадилар. Бахил, ичи қора, тажанг, очкўз, таъмагир, порахўр, золим, тошбагир одамлар эса ўз ҳаётида кўпчиликка қайғу келтирадилар ва халқнинг нафратига учрайдилар.

Ўз китобида Абдукарим Усмонхўжаев инсон руҳини, ҳам гарб руҳиятишунослик фанига кўра, ҳам Шарқ мумтоз фалсафасига суяниб, ҳар томонлама теран тавсифлайди. Шарқнинг устоз мутафаккирларидан имом Зайниддин Муҳаммад Ғаззолийнинг руҳ ҳақидаги нодир фикрларидан кенг ўқувчилар оммасини огоҳ этади: «Одам-

зоднинг ҳайвонотдан фарқи - унинг кўнгил олаמידур. Адл, инсоф, виждон ёки диёнат (шўмон), ақл, илм, ҳилм (мулойимлик), зуҳд ва тақво (ёмон ишлар учун Худодан қўрқиш фазилати), вараъ (покизалик), ҳалоллик, сидқ (адолат ва ҳақиқатга садоқат) вафо, мурувват, шафқат ёки раҳмдиллик, амри маъруф, яхшилар, ота-она, ус-тозлар, дўстларнинг яхши маслаҳатларини олиш, яхши амаллар-ишлар билан ота-онани рози қилиш, савоб ва гуноҳни, ҳалол ва харомни, дўст ва душманни фарқлаш, кўп эшитиб, оз гапириш, тилу қўл билан ҳеч кимнинг дилини огритмаслик, бечора, мискин, гарибларга яхшилик қилиш, сабр, қаноат, нафсни тўйиш, Худо етказганига шукрона айтиш, кибру ҳавога берилмаслик, яъни камтаринлик, ҳаё ва ибод, саховат... Мана шу фазилатларнинг жамъи дил оламига мансубдир ». Булар - Худо назар қилган етук инсонларнинг кўнглидаги бебаҳо бойликлардир. Бу руҳий, маънавий бойликлар олдидан дур, гавҳар, олтин, кумушлар арзимас нарсалардир.

Аммо кўпинча, яхши одамлар ҳам керагидан зиёд қай-гуға берилиб, доимо кайфияти бузилиб юрадилар. «Бирор ишдан ортиқча қувониб, гурурланиш ҳам, ҳаддан зиёда хафа бўлиб кетиш ҳам камчиликдир, - дейди Арасту ҳаким. - Ўртача йўл тутуш эса фазилатдир».

Аммо, шундай ҳис-ҳаяжон ёки майл, эҳтирослар борки, улар камлигида ҳам, ўртача бўлганида ҳам ёмондир. Бузуқлик, суюқлик, шилқимлик, фаҳш ва зинокорликлар камлигида ҳам, кўплигида ҳам инсонга номуносиб, одамни обрўсизлантирадиган, беҳаёлик деб аталадиган ёмон иллатдир. Бу - шахсий иш эмас, чунки одамларга, ёшларга ёмон намунадир. Лекин инсон сексуал эҳтиёжларини ҳам қондириши учун ҳалол оила қуриши энг яхши йўлдир.

Ҳаётда барча асрларда одамлар ҳақиқат ва адолат излаб, тополмаганидан жисмоний ва руҳий касалликларга учрайдилар. Лекин, афсуски, кўпчилик одамлар ўз ҳаётида адолат ва ҳақиқатни қарор топтириш учун фаол ҳара-

кат қилмайдилар. Бировлар ноҳақликка учраса ҳимоя қилмайдилар. Фақат ўз бошига фалокат тушгандagina адолат излаб, дунёда ҳақиқат йўқ, деб нолийдилар.

Таниқли шифокор-руҳшунос олим, Мадади Сино соғломлаштириш академиясининг раиси Абдукарим Усмонхўжаевнинг «ДОРИСИЗ ҚАЛБ ДАВОСИ» китобидаги теран ўйлар, қизгин фикр-мулоҳазалар худди шулар.

Муаллиф китобининг «Касалликлар қаердан пайдо бўлади?» деб номланган фаслида бундай ёзади: «Ўз қалбидаги севгисини изҳор этолмай, пинҳона сақлаган, ўзини бировга севдиролмаган, хурсандчиликнинг шифобахш қудратини билмаганларда юрак оғриги бўлади. Майли, севгилиси жавоб қайтармаса ҳам, севги изтиробларидан ҳам қувона бишиш керак».

Расулulloҳ Ҳадиси шарифларидан бирида: «Бировни яхши кўрсангиз, яхши кўргангизни ўша одамга албатта билдириб қўйинг», - деганлар. Бу Ҳадисда ҳикмат кўп. «Севгимни билдиролмадим», - деб армон билан ўтгандан кўра, билдирган одам ўзини енгилроқ ҳис этади. Дунёда шундай азиз инсон, севгилиси яшаётгани бу одам учун қувончлидир.

Муаллиф тўғри айтганидек, «Ҳаёт қувончларидан бебаҳра бўлиб, доимо кимлардандир норози бўлиб юрганларнинг қонларида турли иллатлар пайдо бўлади». Абдукарим Усмонхўжаевнинг мана бу фикрлари ҳам узоқ йиллик фидойиларча меҳнат тажрибаларида тасдиқланган: «Инсон келажакдан қўрқса – кўзи фақат яқинни кўра олади. Тумов - тўкилмай қолиб кетган дил сўзлари, эътирозлари, эҳтиёжларидан дарак беради. Тумов бўлганда, шамоллаб қолганингизда кимга қанақа сўзларни айтолмаган бўлсангиз, қалбингиз тўрида нима эътироз ёки талаблар қолиб кетган бўлса, ҳаммасини тўкиб солиш учун бирор усулини топинг.. Шунда дилингиздаги қўрқув, норозиликлар чиқиб кетади. Ўзингизга ёқмайдиган ҳолатларга узоқ вақт чидай олишингизни ҳам ташиланг». Бир қарашда сўнгги маслаҳат

сабр, бардошга зиддай кўринади. Аммо бундай эмас. Чунки ёмон вазият, шароит, ҳолатларга узоқ вақт чидаш турли касалликларни пайдо қилади. Аксинча, аҳволни, шароитни ислоҳ қилишга, тузатишга, ижобий тарафга ўзгартиришга уриниш оқил одамларнинг ишидир.

«Биз бор-йўғи бешта руҳий сабабга кўра касалланамиз, - дейди китоб муаллифи. - Булар: қаҳр-газаб, хафачилик (алам), айбдорлик ҳисси, инжиқлик, ҳаётдан кўрқкиш». Эҳтимол, касалликларни тугдирувчи бу сабаблар озроқ ёки кўпроқдир, лекин муҳими – буларни вақтида билиш ва бартараф қилиш зарур. Муаллиф айтган касаллик келтирувчи сабаблардан бири – айбдорлик ҳисси баъзан ижобий натижа беради. Агар одам билиб, билмай (ёки бировнинг тазйиқи остида) бирор но-жўя иш қилиб қўйса, айтайлик, ота, онаси ёки дўстининг дилини огритса, бунинг учун ўзини айбдор деб ҳис этса, улардан кечирим сўраш – ҳар икки томоннинг ҳам дилига таскин бериши мумкин. Лекин, бу ўринда муаллиф руҳшуносликда буюк кашфиётлар қилган Зигмунд Фрейд таълимотининг «бировга айтиб бўлмайдиган руҳнинг ботиний кунжсларидаги пинҳоний айбдорлик ҳиссини айтаётгандир?»

Муаллиф айтмоқчи, дунёдаги кўпчилик одамлар адолат ва ҳақиқатни севадилар. Ҳақиқат учун мол, дунёси, мансабидан, ҳатто жонидан кечган буюк инсонлар тарихда туб ижобий бурилишларни амалга оширадилар. Ҳақиқатни ҳимоя қилиш чиндан ҳам буюк инсонларга хос фазиладир. Аммо Арасту ҳаким ва имом Зайниддин Ғаззолий айтганларидек, ҳақиқатни ҳимоя қилувчи буюк ва нодир инсонлар кам, бировларга зарар етказувчи, жабр, зулм қилувчи, ноҳақ ишлар билан яшовчи одамлар кўпдир.

Яхшики, барча замонларда ҳалол, софдил, меҳнатсевар одамларга жабр, зулм қилувчилар халқнинг нафратига учрайди.

Шуниси ҳам борки, ноҳақ иш қилувчилар фош этилиб, жазосини олиши ҳам, жазоланмай қолиши ҳам мумкин. Аксинча, жиноятчилар, моддий, жисмоний ёки руҳий зарар келтирганлар таниш-билишлари ёрдамида жазодан қутулиб кетганларида, жабрдийдалар ўз жонига қасд қиладилар ёки руҳий касалликларга учрайдилар. Бундай руҳий касалликларнинг кўнаймаслиги учун ҳокимият, адлия идоралари жиддий чора кўришлари, золимларни вақтида жазолашлари муҳим аҳамиятга эга.

Аммо шу билан бирга, Абдукарим Усмонхўжаев ўз китобида тўғри кўрсатганидай, «Бахтсиз ҳодисаларга – зўравонликка, яъни шу йўл билан мол, мулк, давлат орттиришга уринган ёки ўз-ўзини ҳимоя қилолмайдиган, ёки давлатга нисбатан нафрат туйғуси жўш уриб турадиган, фақат ўзининг қобилигига ўралиб қолган одамлар кўпроқ учрайди». Чунки, эл, юртга, ота, онаси, яқинларига яхшилик қилишни эмас, фақат ўз истакда майлларини ўйлаб яшайдиган одамлар иззатталаб, сая нарсасига ўзини хўрландим, деб ўйловчилар кўпроқ ўз руҳиятига азоб бериб яшайдилар.

Ҳаёт қувончларини доимо топувчи одам бахтёр одамдир. Китоб муаллифи моҳир ҳаким-руҳшунос сифатида «инжиқлик, тирноқ остидан кир излаш, заҳархандалик, киноя, ҳамма нарсага шубҳа билан қараши – артрит, бодни пайдо қилишини» соғломлаштириши мангулотларида аниқлаб, шундай хулосага келади: «Биз ўз ўзимизни ҳаёт қувончларидан маҳрум этамиз ва бирор дардга учрасак, яна ҳайрон қолиб, ўзимизни жабрдийда қилиб кўрсатамиз. Ҳолбуки, шифобахш малҳам ўзимизда, бу муаммоларни ақлу тафаккуримиз кучи билан ҳал этиб, ҳаётга нотўғри қарашимизни ўзгартириб, саломатликка эришсак бўлар экан».

Китоб муаллифи ўзи сезган-сезмаган ҳолда Фрейднинг барча одамлар азалдан худбин ва тажовузкор, уларнинг ҳайвоний истак-майллари битмас-туганмасдир, кўпчилик фақат ўз «либидо»сини (жинсий майл), роҳа-

тини, ҳузур-ҳаловатини ўйлаб, бошқаларга зиён, захмат етказишга доимо шай туради, деган гоёсига жиддий тузатиш киритади. Абдукарим Усмонхўжаев австриялик буюк руҳшуноснинг гоёсини рад этмаган ҳолда, одамларга ақл-идрок овозига қулоқ солиб, виждон амрига бўйсиниб, инсоф, ҳушдиллик билан яшашни тавсия этади. Мазкур китоб шу жиҳатлари орқали барча одамларни аҳил, тинч, меҳр, мурувват билан яшашга, ҳаётнинг азиз-неъматларини, табиатни ва инсонларни қадрлашга ундайди.

Хуллас, муаллифнинг янги «Дорисиз қалб давоси» китобида ҳикматли маслаҳатлар, теран ҳаётий кузатишлар жуда кўп ва булар давр синовларига бардош берувчи маънавий мулкимизга айланиб қолади, деб умид қиламан.

Маҳкам Маҳмуд

МУНДАРИЖА

А. Убайдуллаев. Суз боши ўрнида	3
Муқаддима	7
Биринчи фасл.	
Кўнгил ҳаловати ехуд қалбнинг дорисиз давоси	11
Иккинчи фасл.	
Мия ва қалб	17
Учинчи фасл.	
Сен менга орзу-истакларгингни айт, мен сенга кимлигингни айтиб бераман	20
Тўртинчи фасл.	
Ўзингни топ	29
Бешинчи фасл.	
Ўзини-ўзи дастурлаш	33
Олтинчи фасл.	
Ҳамма нарса меъёрида бўлсин	43
Еттинчи фасл.	
Касалликлар қаердан пайдо бўлади?	45
Саккизинчи фасл.	
Тузалмайдиган касаллик борми?	47
Тўққизинчи фасл.	
Ҳаёт йўлимизни тўғри таялаганимизни қаердан биламиз?	48
Ўнинчи фасл.	
Руҳият	50
Ўн биринчи фасл.	
Тан ва руҳ тиббиётининг хилма-хил кўринишлари	58
Ўн иккинчи фасл.	
Одам онги хусусида	62
Ўн учинчи фасл.	
Инсон имкониятлари чексизми?	66
Ўн тўртинчи фасл.	
Тан ва онг тиббиёти	73
Ўн бешинчи фасл.	
Мағриб ва Машриқ муроқабада ҳамфикр бўлди	76
Ўн олтинчи фасл.	
Жон нима?	84
Ўн еттинчи фасл.	
Маънавият бирламчи – саломатлик иккиламчи	89
Ўн саккизинчи фасл.	
Тасаввуф ва ҳаёт	91
Ўн тўққизинчи фасл.	
Хотира ва ҳиссиётлар	99
Йигирманчи фасл.	
Тиббий илми нужум	103
Энергетик анатомия	106

Чакраларни кучлантириш машқлари	113
Қуёш шарқдан чиқади... ..	116
Йигирма биринчи фасл.	
Юрак оғрияптими ёки жонми?	
Кардиалгиядан стенокардияни қандай қилиб фарқлай оламиз?	118
Шубҳа - гумонлардан халос бўлинг	120
Йигирма иккинчи фасл.	
Истаган одам зришади	128
Йигирма учинчи фасл.	
Яратганга ишонч — ҳаёт ва соғлиқ гарови	129
Йигирма тўртинчи фасл.	
Муолажа ва уни бажариш усуллари	134
Релаксация	137
Йигирма бешинчи фасл.	
Иксон ва унинг имкониятлари	159
Йигирма олтинчи фасл.	
Даволаш эмас, қайта тарбиялаш керак	165
Йигирма еттинчи фасл.	
Ранг ва товуш	172
Йигирма саккизинчи фасл.	
Юрак хасталиги	182
Йигирма тўққизинчи фасл.	
Ўт пуфаги ва йўллари дискинезияси	194
Ўттизинчи фасл.	
Ҳиссиётларни кўчириш орқали оғриқни қолдириш машқлари ...	197
Ўттиз биринчи фасл.	
Ҳаракатларнинг хаёлий-манзарали усули	206
Ўттиз иккинчи фасл.	
Ихлос қилсанг - халос топасан	207
Ўттиз учинчи фасл.	
Автоматик мактуб	214
Ўттиз тўртинчи фасл.	
Вужудингиз ўзи ишлаб чиқарадиган дорилар	229
Ўттиз бешинчи фасл.	
Ваҳима бошқа, қўрқув бошқа	242
Ўттиз олтинчи фасл.	
Туш кўриш сирлари	246
Ўттиз еттинчи фасл.	
Хавф - хатар ҳисси ва асаб касаллиги	251
Ўттиз саккизинчи фасл.	
Соғайиш беморга ҳам борми?	264
Ўттиз тўққизинчи фасл.	
Шифобахш гиёҳлар кимёвий доридан яхшими?	268
Қирқинчи фасл.	
Саломатлик ҳам юқумлими?	274

Қирқ биринчи фасл.	
Дори ўрнига табассум	276
Қирқ иккинчи фасл.	
Саломатликдан фойда топинг	280
Касалнинг спектаклида иштирок этиш	283
Қирқ учинчи фасл.	
Руҳий ёрдам усуллари	288
Қирқ тўртинчи фасл.	
Ақллилик балоси	297
Қирқ бешинчи фасл.	
Асабий тарангликка қарши ҳидлар	304
Қирқ олтинчи фасл.	
Оммавий вақт таранглиги	307
Қирқ еттинчи фасл.	
Шоколаднинг шарофати	312
Қирқ тўққизинчи фасл.	
Ҳар фаслнинг ўз хислати бор	317
Элликгинчи фасл.	
Дардни уруғлар тортади	328
Эллик биринчи фасл.	
Ҳаракат - шифобахш кучдир	340
Эллик иккинчи фасл.	
Яхшилик қилиб қолишга шошилиш	351
Афв этиш.	353
Кечиримли бўлайлик	353
Эллик учинчи фасл.	
Келажак – бугундан бошланади	357
Эллик тўртинчи фасл.	
Соғлом танда – соғ ақл	359
Эллик бешинчи фасл.	
Саломатлик манбалари қаерда ўзи?	363
Эллик олтинчи фасл.	
Ўзимиз ва ўзгаларнинг кўрсатмаларини ишга соламиз	367
Эллик еттинчи фасл.	
Ўзимиз ҳам сезмаган дардлар	382
Эллик саккизинчи фасл.	
Саломатлик учун ҳар куни курашинг	386
Эллик тўққизинчи фасл.	
Умуртқа – ҳаёт устуни	392
Олтмишинчи фасл.	
Ибодат ҳам саломатлик манбаи	401
Олтмиш биринчи фасл.	
Баъзи бир фойдали маслаҳатлар	403
Хотима	424
Муаллифдан	434
М.Маҳмуд. Инсонга муносиб яшаш сирлари	435

Оммабоп тиббий нашр

АБДУКАРИМ УСМОНХЎЖАЕВ

ДОРИСИЗ ҚАЛБ ДАВОСИ

Муҳаррир *Масъуда Тўрахонова*

Мусаввир *Баҳриддин Бозоров*

Тех. муҳаррир *Вера Демченко*

Мусаҳҳиҳ *Сайёра Сатторова*

Компьютерда саҳифаловчи *Нодир Раҳимов*

ИБ № 3922

Босишга 7.07.04 рухсат этилди. Бичими 84х108 1/32

Босма тобоғи 13,875. Шартли босма тобоғи 23,31

Адади 1000 нусха. Баҳоси келишилган нархда.

Буюртма № 163

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа марказида тайёрланди.

«Ёшлар матбуоти» босмахонасида босилди.

700113. Тошкент, Чиланзор-8, Қатортол кўчаси, 60