

АБДУКАРИМ УСМОНХЎЖАЕВ

ЭНГ ЯХШИ ДАВО

ТОШКЕНТ
«O‘ZBEKISTON»
2006

51.204.0

У 73

Қўлингиздаги китоб «Энг яхши даво» деб аталди. У дард ҳам, давоси ҳам инсоннинг ўзида эканлигини кўрсатиб беради.

Ҳақимларнинг ҳам, психологларнинг ҳам муолажасидан кейин дардидан бутунлай халос бўла олмаган беморга энг яхши даво нима? Дарддан фориғ бўлишнинг охириги йўли қандай?

Мазкур китобдан айнан шу саволларга жавоб топишингиз мумкин. Ҳаракатнинг шифобахш куч эканлиги, саломатликнинг асл манбалари каби ўзингиз учун ниҳоятда зарур маълумотлар билан танишиб, саломатлик ва навқиронликнинг соҳиби бўлишдек бахтга эришасиз деган умиддамиз.

ISBN 5-640-03140-9

У $\frac{4101000000 - 219}{M351 (04) 2006}$ 2006

© «O‘ZBEKISTON» NMIU, 2006-й.

СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Муҳтарам китобхон!

Бир неча дақиқалардан кейин сизни ажойиб бир учрашув кутаяпти десам, муболаға бўлмас. Негаки, қўлингиздаги китобда сизу биз билган-билмаган, таниш-нотаниш нарсалар ҳақида сўз юритилади. Янаям аниқроғи, бу китоб сизу бизга маълум нарсаларнинг номаълум қирралари ҳақида.

Айтайлик, бирон бемор ҳузурига бордингиз дейлик. Унинг сўлгин чехрасига, ҳасратли боққан кўзларига эътибор бермай, «Бугун кўринишингиз жуда яхши, анча соғайиб қолибсиз» денг! Унинг юз-кўзлари ёришиб кетади, юрагининг аллақайси бурчида ҳаётга муҳаббат учқунлари алангаланиб, кўнглининг бир чеккасида умид уйғонади.

Ана шу ҳолатнинг ўзи мўъжиза эмасми?

Ёхуд, ўзбек аёллари қошларига ўсма қўядилар. Бу нима? Шунчаки, пардоз-андоз дерсиз? Ота-боболаримиз «Қош ўсмадан сув ичар» деб бежиз айтишмагандир-ку, ахир?

Ё бўлмаса, ҳовлиларимизда муаттар бўй таратиб турадиган райҳонларни ким билмайди? Таассуфки, худди ана шу беозор ўсимликни бошоғриғи ё асаб толиқишида, уйқусизликда, хотира сусайишида, ошқозон касалликларида ва бошқа хасталикларда ҳидлашнинг ўзиёқ қанчалар ижобий таъсир кўрсатишини, кекса отахонлару онахонларнинг чаккаларига райҳон қистириб юришларининг сабаби шунда эканлигини кўпчилик билмайди.

Дейлик, қаршингиздан сизга мутлақо номаълум бир одам келаётганини кўрасизу, негадир ўзингизни ёмон ҳис қиласиз, кўз олдингиз қоронғилашиб, бошингизда оғриқ пайдо бўлади, худди бутун вужудингизни оғир, кўзга кўринмас юк босиб тушаётгандек ҳис қиласиз.

Ёки, йўл-йўлакай бошқа бир нотаниш аёл ё эркакни учратасиз ва кутилмаганда мўъжиза рўй беради. Бирдан дилингиз ёришиб ўзингизни қушдек ҳис қилабошлайсиз. Нега? Нима учун? Сиз ахир бу одамларни илгари кўрмагансиз, билмагансиз, бу қандай сир-синоат бўлди?

Ёки, баъзан сочи оқариб, юз-кўзини ажин босган 30—40 ёшлардаги аёлу эркакларни, ё аксинча, 70—80 ёшларида ҳам «қиличдек» бўлиб юрган кексаларни кўриб ҳайратга тушасиз ва яна ўша саволлар қуйилиб келабошлайди. Нега? Нима учун? Бунинг сабаби нимада?

Қўлингиздаги китоб ана шундай мўъжизалар ҳақида ҳикоя қилади. Очiqроқ айтганда, у бизни ўз вужудимиз бўйлаб ғаройиб «саёҳат»га чорлайди.

Айтишларича, инсон ўз ҳаёти мобайнида ўзининг мияси ва руҳияти имкониятларининг атиги 10 фоизидангина фойдаланаркан. 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 оларканлар, холос. Хўш, қолган 80 фоизи қаерда ва унда қандай фазилатларимиз яширинган деб ўйлайсиз?

Кўринаяптики, бу фоний дунёдаги барча дарду ҳасратлар инсоннинг руҳиятига, унинг саломатлигига боғлиқ экан. Аммо, шуни унутмаслик керакки, бизнинг руҳиятимиз бўшлиқларида, яъни ботиний онгимизда ишлатилмай келатган жуда улкан имкониятлар яшириниб ётганлиги ва уларни ҳаракатга келтириш ҳамда саломатликни тиклаш усуллари жуда кўп экан.

Ушбу китоб муаллифи эса, бунинг оддийгина қилиб, «ташқаридан келадиган ҳар қандай таъсирот инсонга ўз ички дунёси орқали ўтиб таъсир қилади» дея изоҳлайди ва ўз фикрини давом эттира бориб, «инсон ўз-ўзини англаш ҳамда соғломлаштириш усулларини ўрганиб, ўзини ўзи бошқариш орқали ички имкониятларини ҳаракатга келтириши туфайли руҳий ва жисмоний баркамолликка эришиши мумкин. Инсон ўзи ва ташқи олам билан доимий уйғунлик ҳолатида ҳар қандай қийин амалий, шахсий муаммоларни осон ҳамда тез ечади, ҳаётнинг барча қувончларидан оқилона фойдаланади, энг муҳими ўзини соғлом ва бахтли деб ҳис қилади» деган хулосага келади.

Шу маънода мен, бу китоб руҳият сирлари, ўзликни англаш, шахс тушунчаси, касаллик ва саломатликнинг манбаи, ўз-ўзини даволаш йўлида сизларга яқин ҳамроҳ ва сирдош бўлиб қолишига ишонаман.

Агар сезган бўлсангиз, мен муаллиф ҳақида қарийб тўхталмадим. Сабаби, «Мадади Сино» соғломлаштириш академиясининг раиси, олиму фозил, ҳақиму адиб Абдукарим Усмонхўжаевни юртимизда яхши билишади. У киши ортиқча таъриф тавсифларга муҳтож ҳам эмас. Устознинг «Минг дард давоси», «Юрак малҳамлари», «Шамоллашнинг беозор даволари», «Саломатлик ва навқиронликка йўл», «Руҳиятни соғломлаштириш усуллари», «Эзгуликка интилиб», «Дорисиз қалб давоси» сингари ўнлаб китоблари минг-минглаб нусхаларда тарқалиб, аллақачон қўлма-қўл бўлиб кетган.

Ўйлайманки, муаллифнинг ушбу китоби ҳам жавонингиз тўридан муносиб ўрин олади. Мен эса, у кишига «Яхшиям сиздек одамлар бор, Абдукарим ака!» дегим келади ва қўлимни кўксимга қўйиб таъзим қилиб қоламан.

Сиз азиз китобхонларни эса «китобдан яхши ёр бўлмас» деганларидек, янги бир дўст билан муборакбод этаман!

*Эркин УСМОНОВ,
Ўзбекистон Ёзувчилар
уюшмасининг аъзоси.*

МУҚАДДИМА

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 хавф-хатарни 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 қобилияти йўқола бошлайди, ғайриихтиёрий хулқи ва таъсиротларининг мақсадга мувофиқ ҳолда ҳаракат қилиш лаёқати бузилади. Қўрқув инсоннинг руҳий фаолиятини сусайтиради, ақли-ҳушини учиради.

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

Кейинги вақтларда руҳшунослар ва ҳақимлар ҳамкорлигида турли касалликларнинг ўзига хос руҳий сабаблари кўрсатиб берилди. Кўп ҳолларда касалликлар кишида аниқ-

ланмаган сабаблар ва қўрқув орқасида вужудга келар экан. Буларни оддийгина англашнинг ўзи ҳам, кўп ҳолларда, хасталикнинг енгиллашувига сабаб бўлади.

Онгимиз таркиби бўлиш-бўлмаслигидан қатъи назар, руҳий фаолият давом этаверади. Айбдорлик, қоникмаслик, норозилик, виждон азоби, амалга ошмаган, қондирилмаган талаб ва эҳтиёжлар каби турли ўй-фикрлар ихтиёрий ёки ғайриихтиёрий 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.

Онгнинг танага таъсир ўтказиш қудрати ҳақида эшитмаган одам бўлмаса керак. Бу соҳада Тибет лама(шайх)лари олдида 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, ҳар бир кўнгилсизлик ва бахтсизликка сабр-тоқат қиладиган одамларда ҳар қандай хасталик жуда тез ўтиб кетади. Арзимаган нарсадан ваҳимага тушадиган, сал мазаси қочса, умри тугагандек фигон қиладиган кимсаларда енгил дард ҳам жуда узоққа чўзилиб, оғир кечади.

Фалсафий тушунчада шахснинг маъноси нимада кўринади? Шахс — бу, доимо инсоннинг маънавий мусаффолиги, мустақиллиги ва такрорланмаслигидир. Инсонда эҳтирос, ирода, инон-ихтиёр, қизиқишлар, сезги, туйғуларнинг 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 гўзаллик, 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 бирор хасталикка йўлиқар экан, демак, аввало унинг руҳияти хасталанган бўлади. Руҳни даволаш одамнинг ўз қўлида. Вужуд касалланса, ҳақим 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 айланттирилса, касалликдан халос бўлиш мумкин.

Бир қарашда бизнинг бу қарашларимиз анъанавий назарияларга қарши бормоқда, аммо таъкидлаб айтамызки, «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 оқилона бошқаришни ўрганса, ўз саломатлигини тиклай олади.

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.

САЛОМАТЛИҚДАН ФОЙДА ТОПИНГ

Энди биз дори-дармонлардан, жарроҳилардан ва физиотерапевтик муолажалардан сўз очмаймиз. Келинг, 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 ҳақимнинг ҳамма тавсияларини каму кўстсиз бажарсалар, ана шунда саломатликка анча яхши таъсир этарди, деб ўйлайдилар. Ҳозирги замон Фарб ва Шарқ психотерапевтларининг бу борадаги нуқтаи назари бутунлай бошқача. Уларнинг таъбири бўйича, агар ҳақим билан беморнинг муносабатлари бир-бирига мос бўлса, у ҳолда ҳар бири ўзига хос масъулиятни ҳис қилса, соғайиш тез амалга ошади.

Ҳар қандай ҳақим, 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 ўзининг касаллигини қандайдир 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: шилқимлик, кўрқув, ваҳима беморда кучли бўлса, унга ёрдам бериш шунчалик қийин кечади.

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 ҳийла-найранг ишлатиши мумкин. Шунинг учун ҳам болаларга касал бўлиш ёқадики, бу пайтда унга ҳамма ғамхўрлик кўрсата бошлайди, бирор нарсани қилишга мажбурлашмайди — мазза!

Касал вақтида атрофдагилар беморга алоҳида муносабатда бўлишади. Шунинг учун ҳам касал бола ҳақимдан худди туғишганлари каби кетидан юришини, ёрдам беришини, раҳм-шафқатни кутади.

Бизнинг одамлар ўзлари тўғрисида бирор яхши нарса гапиришдан кўрқишади. 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 ерда турли ўйинлар 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 бўлсада, иккинчисига етиб олишга уринади.

КАСАЛНИНГ СПЕКТАКЛИДА ИШТИРОК ЭТИШ

*«Сени соғайишингни байрамдай кутаётган
одамлар борлигини билганингда,
ҳатто касал бўлиш ҳам ёқимлидир».*

А. П. ЧЕХОВ

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 ҳақимлик 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 ачинмаётгандай 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 қайғураар 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 енгиллашда руҳиятнинг аҳамияти беқиёс каттадир.

Агар касал одамга спектакль керак бўлса, туғишганлар спектаклда иштирок этишга мажбурлар (ҳар хил ролларни бажариш орқали).

Агарда инсон касали билан яккама-якка курашишни хоҳласаю, уни енгиллаш чикса, у қаҳрамонларча тарбия топган бўлади. Маълум бир вақтда одам бир ўзи қолишини ихтиёр қилади. Масалан, ўртамиёна (соғ бўлган) эркакка кунда 2—3 соат танҳо бўлиш зарур. Аёллар тўғрисида ҳозир бир нарса дея олмайман. Чунки аёллар эркакларга нисбатан 17 марта сўзамолроқ ва мураккаброқдир.

Жалолиддин Румий «Маснавий маънавий» асарида беморни кўришга кирган одамнинг кулгили ҳолатини тасвирлайди: қулоғи эшитмайдиган бир одам кўшнисини 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 «Худога 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 етказди», дейман».

Шуларни пухталаб, карқулоқ одам бемор қўшнисини 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:

— Худога 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 қўшнисини эса:

— Ҳа у ўз ишига жуда моҳир, бошлаган ишни охиригача етказди, 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 манзара қилиб кўрсатиш лозим. У билан бирга гўзал ҳаёт орзусида суҳбат қуриш керак. «Қачон сиз тузалганингизда...» ва «Сизни биз жуда яхши кўрамыз», деган ёқимли сўзлар очқич вазифасини ўтайди.

Агар одам жарроҳидан бош тортса, унда нима қилиш керак?

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, ammo «Касалликка тупурдим, майли, ўлсам ўламан» дейиш бу жуда ёмон.

Бундай ҳолларда яширин руҳий азобланиш ҳолати тўғрисида ўйлаш керак. Касални инкор қилиш жуда ёқимсиз ҳодиса. Касал одам метро, автобус ёки трамвайда кетатуриб, атрофдагиларга йўталиши ҳамда аксириши бирдамлик муносабати эмас, балки ўзига ҳам, атрофдагиларга ҳам бепишанд муносабатда бўлмоқликдир. Ҳар биримиз ўз хатти-ҳаракатларимиз ва фикр-мулоҳазаларимизга ўзганинг 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. Шахснинг 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, ҳақим 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 кўрқиб, 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 андозаси мавжуд, жумладан, бир вақтнинг ўзида 3 тадан ортиқ дорини 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, анадозаларнинг бажарилмаслиги, антибиотикларни ортиқча меъёردа тавсия қилиш муаммолари. Ҳар бир нарсада меъёрни сақлаш керак, дори-дармон борасида ҳам худди шундай. Ёлпасига эмас, балки меъёрида ишлатилса ва ўз руҳиятимизни доимо бошқара олсак, албатта фойдадан холи эмас.

РУҲИЙ ЁРДАМ УСУЛЛАРИ

Одамга тез тиббий ёрдам кўрсатиш усуллари турли-туман бўлади. Танасига шикаст етганларга ёрдам бериш усуллари 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 шундоққина кўшнинг «евроремонт» бошлаб қолади. Хуллас, бу бепоён оламда тинчгина нафас ростлаб олиш учун бир қарич ҳам жой йўқдек гўё. Барига тишни-тишга кўйиб, тоқат қилиш керакми ёки ақлдан озмаслик учун руҳшуносга бориш керакми? Аммо руҳий-асабий тарангликлар ўта оғир бўлса, руҳшуноснинг ёрдами азоблардан бутунлай халос этолмаса ҳам, ҳар ҳолда дардни бир оз енгиллаштиради.

Энг яхши даво — ташвишларни унутишдир. Муаммоларга кўл силтаб, уларни эсдан чиқариб, кўнгилга хуш ёқадиган бошқа ишга уннашдир. Бу энг умидбахш ва шифобахш усул. У фавқуллода вазиятлардан кейин юз берадиган ҳиссиётли муаммолардан халос қилади. Аввало шу нохуш вазиятни жуда чуқур таҳлил қилиб чиқиш керак. Ёнингизда бирор ақлли-хушли 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 кўшилиб 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.

Кўрқиш, 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. Сухбат 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 шахмат столининг икки томонида ҳам бир одамнинг жой алмашиб, ўзи билан ўзи ўйнаётган ҳолатига ўхшаб кетади. Ўз фикрингизни 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 алмаштирайсин. Сухбатни то кўнглингиз бўшамагунича давом эттираверинг. Ўша вақтнинг ўзида энгиллик сезмасангиз ҳам, бари бир маълум вақтдан кейин кўнглингиз бўшайди. Фақат бу усулни чала бажарманг, «сухбат» 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 оғриқ аломатлари:

- чўзилувчан ва бўғиқ оғриқ;
- давомий оғриқлар;
- руҳий эзилишлар вақтида вужудга келувчи;
- антидепрессантлар қабул қилинса, йўқолувчи.

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 энгил тортасиз. Таъсир кучли бўлса ҳам, бўлмаса ҳам, бари бир, оғриқ-

дан бутунлай қутулиш учун бу усулни бир неча марта так-
рорланг. Ана шундагина ундан бутунлай қутуласиз.

Иккинчи усул, аввал айтиб ўтганимиздек, иккита жой-
дан иборат бўлади. Ўзингиз бир жойга ўтириб оласиз, ик-
кинчи томонга, рўпарангизга ўзингизни безовта қилган ўша
аъзоингизни ўтқазасиз. У билан чин дилдан суҳбат қуриинг.
Ундан аҳвол сўранг, Сизни қачон нима учун безовта қили-
шини, нима учун оғришини сўранг. Ўзингизга нисбатан қан-
дай 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 суҳ-
батлашиб, ундан секинроқ, тинчроқ уришини, яхши иш-
лашини сўраб мурожаат қилганлар ва шу йўл билан соғайиб
кетганлар. Бирор аъзо касалланса, шу аъзо соҳиби уни сав-
қи табиий (интуитив) тарзда топиб олади. Бу аъзо билан
чин дилдан «суҳбат қуриш ва ўзингизни безовта қилмас-
ликни 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 сифа-
тида аутотренинг машқларини қўллашни кўпчилик алла-
қачон ўрганиб олган. Бу усулни қўллашнинг қийин томо-
ни шуки, қутилган натижага эришиш учун уни узоқ вақт
мобайнида ўрганиш керак бўлади. Замонавий тиббиёт эрин-
чоқларга қўл келадиган усул — тимсолли гипноз орқали
бўшашиш усулини таклиф қилмоқда. Бу усул ҳар қандай
оғриқли вазиятда ҳам, оғир вазиятда ҳам жуда тез бўша-
шишга имкон беради. Ёмон оқибатлари ҳам йўқ.

Биринчи машқ: обдан бўшашиш учун ўнғай ўтириб олинг
ёки ётинг.

Иккинчи машқ: шундай бўшашиш ҳолатида қанча
қолишни истасангиз ва бундан мақсадингиз нима эканли-
ги ҳақида ўзингизга буйруқ беринг. «Мен шу ҳолатда 10
дақиқа қолмоқчиман ва кечаси соат 11 да ухлайман». Ёки:

«Мен раҳбаримнинг гапидан ҳаяжонланишни истамайман, 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 эътибор қилинг.

Диққатни бир жойга тўплаш учун бирор жабҳани танланг. Аввал унинг бирор қисмига, кейин иккинчи қисмига, учинчисига қаранг, кейин диққатни товушларга қаратинг: соат чиқилляпти, ойна ортида машиналар гувилляпти, барглар шитирляпти. Ҳар бирини бажаришда аста-секин сезги тимсолларига ўтинг. Кийимларингиз бадинингизга тегиб турипти, юзингизга енгил шабада уриляпти, оғзингизда овқат таъмини сезаяпсиз. Босқичлар бошидан такрорланади — аввал кўз орқали, кейин эшитиш ва ниҳоят, сезиш босқичи келади. Аста-секин кўзлар юмилади ва энди бутун диққат-эътибор ички тимсолларга қаратилади. Аввал Сиз учун жуда кўнглили бўлган воқеани тасаввур қилинг. Бултур қаерда дам олгансиз, қайси воқеалар кўнглингизни чоғ этган. Хаёлан табиатнинг гўзал, сўлим гўшаларини, қадимий, афсонавий ўлкалар, саройларни кўз олдингизга келтиринг. Сиз ўша жойларда ҳузур-ҳаловатда бўлгансиз. Ҳозир ҳам шу афсонавий масканларда юрибсиз, энг севган мусиқангиз эшитилиб турибди, энг севган гулларингизни ҳидляяпсиз, яхши кўрган одамингизнинг қўли Сизнинг қўлингизга тегиб турибди, энг ёқтирган одамингизнинг товушини эшитаяпсиз, кўнглингиз қувончга тўлган, яхши кўрган таомингизни емоқдасиз, жонингиз ҳузур-ҳаловат топяпти...

Ўз-ўзини тимсолли гипноз қилиш вақтида кўпчилик жуда тез ухлаб қолади. Бу қўрқинчли эмас, ёқимли дамлар тушингизда ҳам давом этаверади. Агар миядан онгга амр берилган бўлса, бу ҳолат тушда ҳам давом этаверади. Агар бу кўзбахшилиқ 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 тутати. 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 таранглик 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 қўзғалиши, 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 қутулиш йўллари топинг. Агар бунинг иложи бўлмаса, унда шу вазиятларга бўлган муносабатни оширувчи бир қатор кураш усуллари мавжуд, булар: бадантарбия билан шуғулланиш, 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 дорилар бўлиб, асабни тинчлантиради, хавотирлик, қўрқув ва асабийлашиш туйғуларига барҳам беради. Аммо ҳар қандай зарарсиз ҳисобланган дорини ҳам ҳакам тавсияси асосида қўллаган маъкул.

Даволанишнинг қай бир усулидан фойдаланманг, қандай дори-дармонларни қўлланманг, ҳаётнинг ҳар бир зарбасига, ҳар бир кўнгилсизликларига донишмандона муносабатда бўлинг, ҳар бир тўсиқдан ўзингизга даҳшатли фожелани тасаввур қилманг, бу дунёда яхши нарса ҳам, ёмон нарса ҳам учрайди, аммо ҳамма нарса ўткинчидир, ҳаммаси ўтиб кетади.

Асаб торлари таранглашганда... Кўнгли нотинч, асаби бузуқ одам овқат еганда ҳамма кўнгилсиз ҳодисаларни уну-

тиб юбориши керак, акс ҳолда, у овқатни эмас, балки овқат уни ейди. 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 ҳақимга 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 имконияти йўқлиги онкологик касалликларга олиб келади. Меҳр-муҳаббатга, эркаланишларга ташна бўлган кўнгил ўз ниятига етолмаса, аламлар терида намоён бўлади.

Бунақа руҳий ва жисмоний азоблардан қутулишнинг 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 «хужум 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

ушул, ҳамма ёмон кайфиятларни, ганимларни эздан чиқаришдир, Эркин Воҳидов айтганидек:

Дўстим, хотирангдан қилма шикоят,
Ёддан чиқармоқлик ҳам яхши одат,
Ёддан чиқармоқлик ҳам бир саодат,
Унутмаслик дарди оғир ниҳоят!

Вақтида унутсанг ором топар жон,
Қалб кўтариб юрмас оғир жафони,
Мана мен йилларки, куяман ҳамон,
Ёддан чиқаролмай бир бевафони.

Маслаҳатимиз: ушбу шеърни ёд олинг ва унга доимо амал қилинг! Эздан чиқариш фақат «бевафолар»га эмас, ҳамма кўнгилсиз нарсалар ва ҳодисаларга тааллуқлидир.

АҚЛЛИЛИК БАЛОСИ

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 тuzилмали 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 боғ-

лиқ бўлади. Психотерапевтлар бу ҳолатни «Стендал синдроми» номи билан атаганлар.

Стендал 1817 йилда, Флоренция музейларидан бирида Уйғониш 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 туризм 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, аммо 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, азбаройи таъсирланиб кетганидан, Иван Грознийнинг кўзини пичоқ билан дабдала қилиб ташлаган Максим Балашов деган йигит ҳақида рўзномалар шовшув 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 урганدير. Балки у санъатни бошқалардан кўра теран ҳис этар. Бунинг учун қалб жуда нозик бўлиши керакдир? Унда, гўзаллик мусобақаси ғолибасининг юзига кислота сепиб юбориш ёки жуда машхур одамларни, санъаткорларни маҳв этишга уринишларни, «фанат»ларнинг ўз «кумирлари» орқасидан нариги дунёга ҳам кетишдан тоймайди-ганларини қандай тушунмоқ керак?

Олимларнинг фикрича, салбий ҳис-туйғулардан кўра, ижобий ҳис-туйғулар асабни камроқ қўзғатар экан. Аммо баъзилари қувончнинг ҳаддан зиёдалигидан ҳушдан кетдилар, кутилмаган бахтдан ўлиб қоладилар.

Француз 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 машхур 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, Иккинчи жаҳон урушида жанг қилиб юрган ўғлидан қорахат олган она мотам тутиб юрганида, кутилмаганда дарвозадан соппа-соғ кириб келган ўғлини бир марта бағрига босиб, ўша ернинг ўзида жон таслим қилгани ҳақида эшитганмиз. Бу ҳолларнинг ҳаммасида инсон умрига завол бўлган қотил — асабий таранглик сабабчиси — адреналиндир. У қонда босимни шунчалик кескин кўтариб юборадики, босимга қон томири деворлари дош беролмай, ёрилиб кетади...

Худога шукрки, ҳар кунги асабий тарангликлар бизда бу даражада кучли ҳиссиёт уйғотмайди.

Кейинги ўн йилликларда бу ҳолат бизга шунчалик ҳамроҳ бўлиб қолдики, мутахассислар бу асаб кўзғалишларига оддий ҳол сифатида қарашга ўрганиб қолганлар ва энди уни касаллик деб ҳисобламай қўйганлар. Уларнинг айтишларича: «Асабий тарангликларни бошдан кечириш жуда оддий ҳол. Ундан қутулишнинг йўли — одамзод қадам босмаган бирор оролга бош олиб кетиш ёки беҳуш бўлиб ётишдир».

Ёки яна бир учинчи йўли: «Қанақалигидан қатъи 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 кечираётган асабий тарангликларни камайтириши мумкин. Асабий тарангликлар одамга ички имкониятларини ишга солиш, куч-қувватини сафарбар қилиб, ҳамма ишларига муваффақиятли ечим 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 ҳақимлар вужуд аъзоларини бўшаштириб, тинчлантириб, асабий тарангликнинг олдини олишга давъат этадилар. Аммо доимий бўшашиш ҳолатида 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 маънисини қолмагандек туюлади. Не умидлар билан тайёрланган лойиҳангиз бир дақиқада кераксиз қоғоз уюмига айланиб қолади, илмий ишларингиз бир оғиз сўз билан чиппакака чиқади, кимлардир маломат тошларини отишади, орқангиздан ғийбат ва туҳматлар 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, ҳақимлар тавсия қилган дори-дармонларни қабул қилишни бошлайсиз. Қалб тугёнини, вужудингиз фарёдини дорилар билан бўғиб ташлайсиз ёки бўғиб ташламоқчи бўласиз. Ҳақимлар 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 ҳаракат 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 муҳотида 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 буйракусти беши пўстлоғига келиб тушади ва у ерда, вужудни асабий тарангликлардан ҳимоя қилувчи кортикостероидларнинг пайдо бўлишини рағбатлантиради. Айни пайтда буйракусти безларининг мия моддаларида «хавф-хатар гормонлари» — адреналин ва норадреналин зўр бериб ишлаб чиқарилади. Улар бизни қарши ҳаракат қилишга чоғлантиради — ё хужумга 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 кислотаси ҳосил бўлади. Бу кислота 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 кечирिशга маҳқум. 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 қилинаёпти, деб тушунилмасин. Биз бошқача йўл тутамиз.

Ўтқир 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 тулинг 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 қошиқ қуритилган мармарак барглари устидан бир стакан совуқ сут қуйинг, қайнагач, 10 дақиқа давомида паст оловда тутиб тулинг, докадан ўтказинг ва яна қайнатиб, сал совиғач дарҳол ичинг. Ёки бир чой қошиқ оддий ялпиз, мойчечак ёки лимонўтни бир пиёла қайноқ сувга чойдек дамлаб ичсангиз ҳам бўлади.

Бақбақанинг ички қисми марказини, шунингдек, билак-тирсак бурмаларидан уч бармоқ юқоридаги билакнинг ички томон сирти марказидаги антистресс нуқталарини шаҳодат бармоқ билан айлана-доира ҳолатида ходими(мас-саж) қилинг (соат миллари бўйлаб 9 марта айлантисиз ва унинг тескари томони бўйлаб 3—4 дақиқа давомида уқалайсиз). Ўрта бармоқларни босинг, сиқинг ва бир оз тортиб қуйинг, ҳар қўлни 2—3 дақиқадан уқаланг, бу қон босими ва юрак фаолиятини асли ҳолига қайтаради.

Асабий таранглик юз бергани заҳотиёқ ундан қочинг. 20 дақиқа давомида тез-тез юриш, секин, лўкиллаб чопиш ҳам эндокрин тизими фаолиятини яхшилади ва бузилган асабларни тинчлантиради. Иложи бўлса, табиат 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 кутилаётган бўлса, сал олдинроқ (бир соатча олдин) 15—20 томчи валокордин, корвалол, новопассит ёки арслонқуйруқ дамламасидан ичиб олинг. У ҳам тинчлантиради, ҳам қон босимини пасайтиради.

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 буюмларнинг 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 суратлар фикрни тинчлантиради ва уни тартибга солади.

Асабларни хушбўй ҳидлар билан тинчлантиринг. Хонанинг эшик-деразаларини зичлаб беркитинг, ўзингизга энг ёққан атирми ёки гулни хонага олиб кириг 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 бўйнингизни ишқалаб, массаж қилинг. Уйдан ташқарида юрганда дастрўмолчангизга атир сепиб юринг ва уни тез-тез ҳидлаб қўйинг.

АСАБИЙ ТАРАНГЛИККА ҚАРШИ ҲИДЛАР

Руҳияти бузилган, асаблари таранглашган беморларни хушбўй ҳидлар билан даволашга уриниш қадим замонлардан буён қўлланилиб келмоқда. Райҳон, раъно каби ҳиди ўткир гиёҳларни руҳи бузила бошлаган беморлар ётган хонага киритиб қўйганлар, уларнинг кўзини қувнатадиган воситалар — чиройли очилган гуллар, каштанлар уй ичига илиб қўйилган. Уларнинг таомига ҳам гиёҳлар кўп қўшилган. Айниқса, ароматерапия, 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 чарчаганингизни сезсангиз пўртахол (апельсин), ёронгул, туринаж (лимон), қораарча, ялпиз ҳидланг.

Бош оғриғи, асаб толиқишида райҳон, қалампирмунчоқ (чиннигул), туринаж, 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, лимонўт, атиргул, мойчечак ҳидлансин.

Соч тўкилишида грейфрут, занжабил, қарағай, марма-рак, эвкалипт ҳидланса, фойда беради.

Қизил қон томирлари босими ошганда ёронгул, туринж, қораарча, шивит ҳидланади, дамлаб ичилади.

Юрак уриши тезлашганда (тахикардия) арпабодиён, ялпиз, лавандалар ҳидланади.

Юракда оғриқ турса ёронгул, 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, эвкалиптни ҳидлаш 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 қўрқоқ жонивор ҳисобланган қуённинг буйракусти безлари, асосан адреналин ишлаб чиқаради, ваҳший ҳайвонларники эса — норадреналин 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 борича тоза ҳавода кўпроқ юринг, далага, қишлоққа боринг, тоққа чиқинг, истироҳат боғларида аста-секин яёв юриб сайр қилинг. Ўрмонларда, сердарахт жойлар-

да ҳаво манфий ионлар билан бой бўлади, бу ҳаво Сиздаги асаб таранглигини пасайтиради, тинчлантиради.

«Куёнсифат» одамлар яхши ишлайдилар, яхши дам оладилар, аммо фавқулудда 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 мусбат ионларни йўқотади. Бу мусбат 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 нарса кутиш мумкин. Агар ана шу хусусиятлар кимда бўлса, бу инсоннинг уйида доимо паст овозда ёқимли мусиқа янграб турсин. Мусиқа асаб бузилишларини бир мувозанатга солади.

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 шу-

гуллана олмайдилар, болалар тарбиясига ҳам вақт кам ажратилади. Иши дурустроқ бўлганлар ишидан ажралиб қолишдан кўрқиб, 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. Кулдорлик 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 ўз домига шунчалик қаттиқ тортганки, улар ҳатто еб-ичишдан орттирган тақдирларида ҳам қоникмайдилар. Яна ва яна ишлайверадилар. Ҳақимлар ва руҳшунослар одамлардаги хавfli 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 энгил ҳис қилади, кўнгли ёзилади, одам қаторига кўшилгандек 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 бўлгучилар: шахтёрлар, учувчилар, полиция ходимлари, журналистлар, стоматологлар экан.

Асабий таранглик хавфи камроқ бўлган касблар: ўқитувчилик, сотувчилик, муҳандислик ва ҳисобчилик, дастурловчилик, банк 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 соатдақиқаларга бўлиб чиқманг. Кун тартиби тузманг, ҳадеб ишга ўзингизни ураверманг. Ўз қалбингизга, қизиқишларингизга 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 қутулишнинг иложини ўйлаш керак. Бўшашиш машқлари, аутотренинглари 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, бошлигингиз Сизни боқолмайди ҳам, оилангизни таъминлай олмайди ҳам. Яна битта Сизга ўхшаганини топиб олади. Сиз эса дабдурустдан 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 ўрнак 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» 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 холи. 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 сўнма-

ган экан, демак Сиз ҳали ангедония домига тушмабсиз. Бир вақтлар ҳаётингизнинг мазмунидек ҳисобланган балиқ овими, китоб ўқишми, бирор жониворга меҳр кўрсатишми ёки бошқа эрмаклардан совиб кетмаган бўлсангиз, демак ҳали асабларингиз бутун экан, бойликка интилиш, амал эгаллаш дарди Сизни бутунлай банд этиб улгурмабди.

Кўпинча оммавий ахборот 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 одамлар ўзларини жуда бахтли, деб ҳис этадилар, ҳаммадан узоқроқ умр кўрадилар, қанчалик кўп меҳнат қилсалар ҳам сира чарчамайдилар. Асаблари ҳам бузилмайди.

Бунга мисол тариқасида нефть қироли Жон Рокфеллери олсак. Нефть 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, автомобиль империяси қироли ҳисобланган Генри Форд танбал, ялқовлиги билан ҳаммага машҳур эди. У кун бўйи иш кабинетидаги кенг нимкатда ялпайиб ётар эди. Аммо автомобиль 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 машғулотни кўшиб олиб борилса, ишдан ва 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 бўлсада им-

конияти 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.

ШОКОЛАДНИНГ ШАРОФАТИ

Узоқ вақтлардан буён бизга ҳақимлар шоколад ейиш, айниқса, кўп ейиш соғлиққа зарар қилиши, қон босимини кўтариб, уйқусизликка дучор қилишини таъкидлаб келишган. Ўтказилган кўплаб тадқиқотлар натижасида, 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 яхшилайтиди, иммунитетни кучайтиради, дейишади япон олимлари. Япон ҳақимлари беморларга шамоллашнинг олдини олиш ва баҳорги толиқишлардан сақланиш учун шоколад ейишни тавсия қиладилар. Бир кунда камида 25—50 г шоколад еб турган одам саратон ва ярали касалликларга учрамас экан.

«Шоколад инфаркт ва инсультдан қутқасади, уларга сабаб бўлган кучли изтироблардан халос қилади», деб айтган эди профессор Карл Кинг Калифорниядаги кардиологлар анжуманида. Бу олимнинг уқтиришича, шоколадни доимий равишда истеъмол қилиб туриш қон пластинкалари — тромбозитлар фаолиятини мўътадиллаштиради экан. Унинг таркибида мавжуд бўлган, флавоноидлар гуруҳидаги биологик фаол моддалар уларнинг ёпишиб қолишига ва юрак ҳамда миянинг қон томирларида тиқинлар 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 шовшувга 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 кўтарди. Музқаймоқ еб турувчи инсонлар ҳаётдан лаззатланишни биладилар ва кам касал бўладилар.

«40 г жигарранг шоколад танани бўшаштиради, унинг таъсири худди қизил вино таъсиридек бўлади», — дейишадди фаранг олимлари. Уларнинг айтишича, шоколад қон томирларини мустаҳкамлар, юрак уришини бир маромга келтирар, қизил қон томирлари босимини туширар экан. 200 г 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 ўтказди. 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 тарангликдан юзага келадиган бузилиш-

лардан сақлайди», дейишади. Ҳамма тишлари бутун бўлишини истаган одам шакарсиз, аччиқ шоколад есин. Унинг таркибидаги какао тишларни юпқа қатлам билан қоплайди ва бу билан тишларда тош йиғилишининг олдини олади, тиш эмалини сақлайди.

«Бир тахта шоколад 6 та виагра хапдориси ўрнига ўтар экан», дейишади олмон сексопатологлари. «Асабий таранглик ҳуснбузар тоштиради, шоколад уларни йўқотади», дейди америкалик дерматолог Фредрик Фулто.

Олий ҳимматлилик ва андишаллик 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 кўнғироғидан 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 «икки-юзламачиликнинг 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-туйғуингиз 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!

ҲАР ФАСЛНИНГ ЎЗ ХИСЛАТИ БОР

Деярли ҳамма одамларда ҳаяжонли тушкунлик асосан куз фаслида рўй беради. Биологларнинг кузатишларича, 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 баравар кўпроқ сиқилишар эканлар.

Кузги сиқилишнинг 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 одамнинг меҳнат қобиляти, чидамлилиги, уйқу, кайфият ва саломатлик мелатонин таъсирига боғлиқ бўлади.

Мавсумий руҳий азобланишнинг аломатлари ҳеч бир сабабсиз пайдо бўладиган ғамгинлик, кайфият тушкунлиги, доимий чарчоқ ҳисси, иш қобилятининг 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 ранга кирган дарахтларга боқинг, майсалар, гуллар ва дарахтлар кўп жойларда сайр қилинг. Ўтлар ва гулларнинг ранглирига 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 қобилятини яхшилайдди. Тана кучга тўлгач, асабий тарангликларни чақирувчи адреналин ва норадреналин гормонлари парчаланди.

Уйда ҳам, ишхонада ҳам ўзингизга ёқадиган бирор машгулот 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 ҳистуйғулар эса руҳиятни эзади ва тушкунликка олиб келади. Булардан қутулиш учун қариндош-уруғларникига меҳмондорчиликка, театрга, боғларга боринг, уйларни тозалаб, таъмирланг. Кўнглингизга келган ҳамма ишни қилинг, фақат ўз ёғингизда қовурилиб ётманг!

Қад-қоматингизни расо қилишга ҳавасланиб, куз ва қиш фаслида ҳеч қачон парҳезга ўтирманг. Калорияси 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 қутулишнинг энг яхши йўли дўстлар билан суҳбатлашиш бўлади. Ёқтирган одам билан бирпас дийдорлашиш ҳар қандай дори-дармондан ҳам кучлироқ таъсир қилади.

Жаҳоннинг шодлиги йиғилса 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 француз драматурги Пьер Декурсел. Ҳаётнинг «ҳазили»ни қарангки, кишида оғир кайфият пайдо бўлса, унинг асаблари чарчаб, айни 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. Ўзи 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 эшлашга 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 кириг. Ёки бир пиёла қатиқ ёки илиқ сут ичинг. Ўрганиб қолган бўлсангиз, енгил овқатланиб олсангиз ҳам бўлади.

Ётоқхонага телевизор қўйманг. Гуллар ҳам кечаси ётоқхонада қолиб кетмасин. Узоқ вақт ухлай олмасангиз, ўзингизни мажбур қилиб ётаверманг. Ўрнингиздан туриб, бирор иш билан машғул бўлинг. Уйқуни келтирадиган, ҳаяжонга солмайдиган китоблар ўқинг. Бирор нарсага кўз узмай узоқ вақт қараб ўтиринг. Кўзларингиз юмилиб қолгунича қараб тураверинг. Шунда ҳам уйқу келмаса, кўрпани очиб ташланг, бир оз совуқда ётинг, кейин кўрпага ўралиб, иссиққина жойда уйқуга кетинг.

Касалликнинг маккорлиги. Кўпчиликни бир савол қизиқтиради: касаллик бизни ўзи танлайдими ёки биз касалликни танлаймизми? Нима учун кимдир юрак касаллигига учрайди, кимдир меъда 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 кунги албатта унинг саломатлигига ўз таъсирини кўрсатади.

Ҳар бир касаллик ўзи билан бирга асабий таранглик олиб келади. Ва бу асабий тарангликнинг ўзи ҳар қандай касалликнинг кучайишида иштирок этади. Бундай келиб чиқадиган 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, тураржойини 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, минғирлаб юрадилар. Уларда ўт пуфаги патологияси юзага келади. Фазаб ва аччиқланиш одати ўт ажралиши жараёнини бузадиган адреналин ва бошқа биологик фаол моддаларни ишлаб чиқаришга вужудни мажбур қилади. Бу жараён яллиғли ўзгаришлар ва тош пайдо бўлишига олиб келади.

Бир пайтлар, Буқрот каби табиблар ўнг томон қовурғастости 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 маҳсулотларини 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.

Асабий таранглик айнан қанақа дардга «қуйилиши»ни кўриб чиқамиз: америкалик тадқиқотчиларнинг таъкидлаш-

ларича, атеросклероз ногўғри овқатланишдан эмас, балки ижтимоий асабий тарангликдан келиб чиқар экан. Бу хуло-са тажрибалар орқали тасдиқланган.

Асаб туфайли касалликка чалинганларнинг ҳиссиётли таъ-сирланишларига қараб, мутахассислар уларни икки турга — фаол ва сушт турга бўладилар. Ҳар иккала руҳий гуруҳ ва-килларининг кўп аломатлари ўхшаш бўлади: уларнинг феъл-атворлари унча эмас, ҳиссиётли ҳолатлари баланд, асабий таранглик ҳолларида ўзларини бошқаролмай қоладилар.

Фаол турга таъсирланишлари ташқари томон йўналти-рилган одамлар киради. Улар киришимли, ғайратли, ҳара-катчан бўладилар. Агар истаклари йўлида бирор гов пайдо бўлса, бу одамлар оғзи беркилиб қолган вулқондек «қай-найдилар». Агар бу ҳис-туйғулар, ғанимлик ва рақобат туй-ғулари айрим сабабларга кўра тўхтатиб қўйилса ёки бости-рилса, унда артерия қон томирлар босимининг зўрайиши, аритмия ёки шу каби бошқа юрак-қон томирлари касал-ликлари, бош оғриғи, бўғимларнинг яллиғланиши, тирео-токсикоз (қалқонсимон без фаолиятининг кучайиши) хас-таликлари пайдо бўлади.

Сушт 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, бўшашган-ман», деб ишонтиради. Ана шунақа ўзини ерга урувчи фикр-лари орқали меъданинг шиллиқ қаватини бузувчи хлорид кислотаси секрециясининг кўпайиши орқали ҳақиқий маъ-нода ўзини ўзи «ейди». Оқибати маълум: меъда яраси, меъ-да яллиғланиши, ичак ва йўғон ичак яллиғланиши син-дроми, сурункали ич қотишларга мойиллик ёки ич ке-тишлари, диққинафаслик ёки гипотоник тур бўйича нейроциркулятор дистония хасталиги юз беради. Бу жара-ёнда шу одамнинг мижози, куч-қувватлилиги, ирсияти, олган тарбияси, биологик мароми ва бошқа кўпгина омил-лар ҳам муҳим ўринда туради.

Асаб бузилиши туфайли келиб чиқадиган касалликларга қарши курашнинг энг асосий қоидаси, 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 тарагликдан 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 захиранинг 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, охириги кўримда кийинадиган ёшларга аталган киноя эди. Ҳар бир фикр ҳазил тариқасида айтилса-да, унинг тагида оз бўлса-да, ҳақиқат ётади.

«Чиройли кийимда шамолламайдилар», деган ибора ҳам бор. Ҳақиқатан ҳам, сал шамоллаш аломатларини сезган заҳоти ўз кўнглини кўтариш йўлларини 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, умуман, қайноқ меҳнат кучоғида бўлган шахслар шу юқумли касалликка чалинмас эканлар.

Кучли ҳис-туйғуларни бошидан кечираётган одамда, ички буйруққа бўйсунган ҳолда, ички секреция аъзолари биологик фаол моддалар ишлаб чиқара бошлайди. Уларнинг ишлаб чиқарилаётган миқдори юқумлилик жараёни ривожланишининг олдини оладиган даражада 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 тўғарақлари бошқаларникидан кўпроқ бўлган ўқувчилар ва талабалар ҳам шамоллаш балосига йўлиқмайдилар. Доимий ҳаракатда, изланишда ва фаолиятда бўлган одамларнинг кам касалланишлари, бунақа ҳаёт ҳар қандай ёшдаги одам учун энг яхши дори-дармон эканлигини минг йил муқаддам аллома Абу Али ибн Сино айтиб ўтган эди.

Доим бир хил иш қиладиган, ҳаракати ҳам чегараланган, жамоатчиликдан ўзини четга тортадиганлар касалликларга кўпроқ дучор бўлар ва бошқалардан кўра секин тузалар эканлар. Уйда кўп ёлғиз қоладиган ва мактабдан бошқа ҳеч қаерга бормайдиган болалар ҳам кўп касал бўлар эканлар. Ҳолбуки яқин кунларгача, кўпчилик ичида юрадиган, тўғарак ва машғулотларга борадиган болалар касалликни кўпроқ юқтирадилар, деган тушунча 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 севган машғулоти билан шуғулланиш даврида оладиган қувончи ва завқи иммунитет тизимини 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». Ву-

жуд 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 бирмунча фойда беради.

Машхур 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 жиққа 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 ном-нишон 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 ҳолат-

ларигача 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 йўрғаклаб қўйиш, уни ҳаракат қилишга кеч ўргатиш ва тиниб-тинчимас болаларга ортиқча типирчилашни тақиқлашдан 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 импульсини босиш асоратидан келиб чиқади. Бола ўз истагини ҳаммага билдиришни истайди, бақириб 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, рўзғор ташвишлари туфайли 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, са-

ратон шишлари (ўсмалари)нинг ўсиши ва тез ривожланишига сабаб бўлади.

Бу балодан халос бўлиш ва уни тўхтатиш учун, аввало, шу асабий таранглик омилини аниқлаш, уни бартараф қилиш, кейин овқат таркибига антиоксидантлар — С, Е, А дармондорилари ва бета-каротин, селен қўшиш керак. Селен, кимёвий унсур сифатида буйрак, 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 Халқаро 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. 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, тартибсиз овқатланиш ва бошқа шу каби кўплаб омиллар оқибатида келиб чиқади.

ДАРДНИ УРУҒЛАР ТОРТАДИ

Қадимги одамлар дунё яратилганидан бери жониворлар, қушлар ва балиқ гўштларини истеъмол қилганлар. Кейинчалик ўт-ўланларни пишириб ейишга одатланганлар. Бу тамадилар 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 йўллариининг 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, кумларни 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 касалликлар (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 (укрон) уруғи кўп дардларга даво бўлади. Овқат ҳазм қилиш жараёнининг бузилиши, меъда ва ичак оғриқларида, ҳиқичоқ тутишида унинг уруғи қайнатиб ичилади. У овқат ҳазмини яхшилайти, 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 бузилишида 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 фойдаланадилар.

Арна 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 бериш 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-овқат турлари, ҳистуйғулар, одам танаси аъзолари, ранглар ва шу кабилар мос келарди. Кейинчалик олтига 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 ичак (аломатлари — ўпка касалликлари, ўткир бўлмаган ҳар қандай яллиғланишлар) мос тушган.

Ўта иссиқлик (қайноқлик) қувватига асаб тизими, бош ва орқа мия (аломатлари — ўткир яллиғланиш касалликлари, юқори ҳарорат) мос.

Намлиқ (хўллик) қувватига меъда ва талоқ (аломатлари — шишлар, хавфсиз ўсмалар, зардобли шишлар, сариқ сувли ўсмалар, мушаклар шиши, простата безининг яллиғланиши) мос келади.

Қуруқлик қувватига ўпка ва йўғон ичак (аломатлари — қуришиб, шалвираб қолиш, томирлар тортишиши) мос тушган.

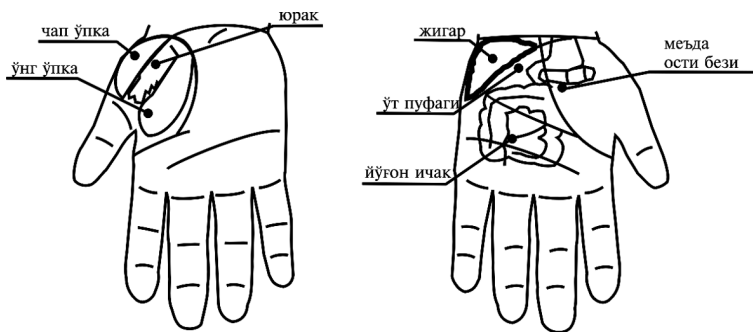
Совуқлик (хўллик) қувватига буйрақлар ва сийдик пуфаги (аломатлари — камқонлик, атония (мушак ва тўқималарнинг бўшашиб қолиши), тошлар пайдо бўлиши ва тишларнинг бузилиши) мос.

Қувват услуби. Инсон танасининг қисмларига турли ички аъзоларнинг тасвирлари мувофиқ 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.

1-расмда ички аъзоларнинг қўл панжаларидаги мувофиқ нуқталарининг тасвирий ҳудуди кўрсатилган. Ўнг қўл кафтида юрак, чап ва ўнг ўпка ҳудуди тасвирини кўриб турибмиз. Чап қўл кафтида эса жигар, йўғон ичак, меъда ости бези, ўт пуфаги ҳудуди тасвирлари жойлашган.

Инсон танасининг ички тузилишини акс эттирувчи кўзгу қўл панжалари ҳисобланади. Юқоридаги тирноқли бўғин бошга мос келади, пастдаги, кафтга яқинроғи қорин бўшлигини акс эттиради. Шунга қараб хулоса чиқарадиган бўлсак, кафтнинг ички томонидаги ҳар қандай бармоқнинг юқори бўғинида «юзимиз», яъни афтимиз акс этади, деб ишона-

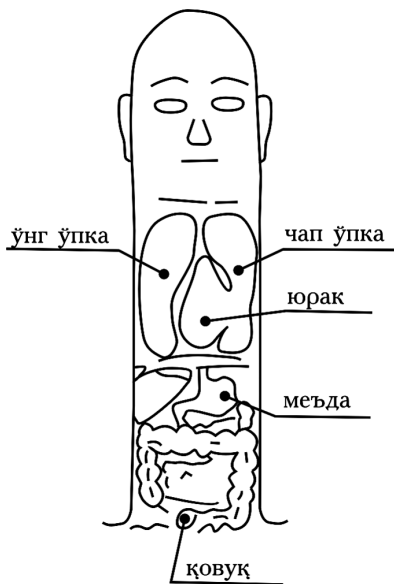
миз. Ўрта бармоқларда — юрак, ўнг ва чап ўпка, пастроғида меъда ва сийдик пуфағи ўрин олган (1—2-расмлар).



1-расм. Қўл кафтлари

Кафтимишнинг ташқи томонидан 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 (3-расм).



2-расм. Ўрта бармоқнинг ички томони

Чакка соҳаси ва қулоқ супрасига тўғри келувчи мувофиқ нуқталар бармоқлар юқори бўғинининг ёнбош сиртида жойлашган.

Энди бу тизимларни билиб олдик. Аммо уларни амалиётда қандай қўллаш мумкин бўлади?

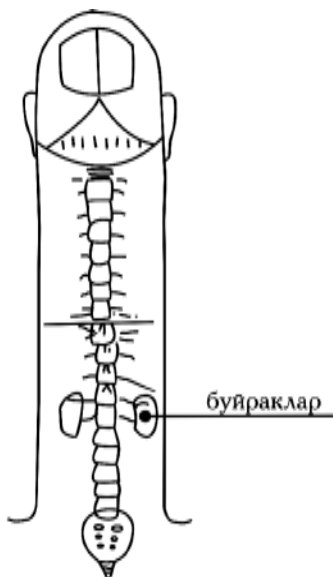
Агар танамизда бирор хил хасталик аломати пайдо бўлиб қолса, уларни маълум бир аъзо билан боғлай-

миз ва қўл кафти ёки бўғинларарида ҳудуд тасвирини ёки хасталанган аъзонинг мувофиқ нуқтасини топиб оламиз, уни ташқи томондан таъсир қилиш орқали рағбатлантираамиз. Яъни, шу нуқталарни босиш, ниналар ёрдамида, ходими қилувчи воситалар ёки бошқа рағбатлантирувчилар ёрдамида таъсир кўрсатамиз.

Одатда, бу мувофиқ нуқталарга табиий рағбатлантирувчилар, қисман уруғларни қўйиб қўйиш яхшироқ самара беради. Уруғлардан, асосан узоқ муддатга ёпиштириб қўйиш усули орқали фойдаланилади. Бунда энг муҳими, бизга зарур бўлган мувофиқ нуқтага мос тушишдир. Шу мақсадда

ўша касал аъзога мос тушадиган мувофиқ нуқтаси махсус ташхис таёқча, агар у бўлмаса, бирор-бир ўткир асбоб (нина, тикан, тўр тўқийдиган темир таёқчалар, тиш тозалагичлар ёрдамида текширилади. Агар мувофиқ нуқталар тўғри топилган бўлса, ўша нуқта қаттиқроқ босиб кўрилади. Мувофиқ нуқтанинг тўғрилигини шу беморнинг беихтиёр қичқириб юбориши ёки сакраб туриб кетишидан биламиз. Демак уруғларни айнан ана шу мувофиқ нуқта устига ёпиштириб қўйиш талаб қилинади.

Уруғлар олдиниға бир бўлак лейкопластирга ёпиштириб чиқилади, сўнг қўл кафти ёки бармоқ бўғимларининг топилган нуқтаси устига ёпиштирилади. Муолажа янада ишончлироқ бўлиши учун биратўла бир нечта лейкопластир тасмасини ёпиштириб қўйиш ҳам мумкин. Бундан ташқари, касал аъзонинг мос келувчи нуқталарига бир неча дона уруғ ёпиштириб қўйишдан ташқари, касал жойининг ўзига ёпиштириб чиқилса, унда зарурий нуқтани ахтаришнинг ҳожати қолмайди.



3-расм. Ўрта бармоқнинг ташқи томони

Агар уруғларни анча кенгроқ худудга (масалан, юрак таsvирига мос келадиган, жигар, меъда-ичакларнинг қўл кафтида жойлашган жойига) жойлаштирадиган бўлсангиз, унда лейкопластир тасмасига уруғ донларини занжир тартиби билан эмас, сочма тарзда ёпиштирасиз. Фақат лейкопластир ҳажми ҳамма соҳани ёпиб туришига эътибор берилса, бўлгани.

Умуртқа поғонасига мувофиқ худудга уруғларни қўйишда лейкопластир тасмасидан ўша худудга мос равишда бўлак кесиб олинади, бу йўл бўйлаб уруғлар (яхшиси қорабуғдой дони) жойлаштирилади, улар занжир шаклида бўлиши керак. Кейин зарур жойга ёпиштириб қўйилади. Мабодо шу мақсадда бармоқни танлаган бўлсангиз, унда бу тасмани фақат ўрта ва пастки бўғимга ёки тирноққа тегиздирмай, кафтнинг ташқи сиртидан бошлаб, бармоқнинг бутун узунлиги бўйлаб (бармоқнинг ўрта чизигига) ёпиштириб чиқилади.

Уруғлар ёрдамида таъсир қилиш бир неча соатдан то бир кеча-кундузгача чўзилиши мумкин.

Умуртқа поғонасини рағбатлаштиришда қорабуғдой жуда фойда қилади. Бунинг учун лейкопластирнинг энсиз узун йўлига бир неча қорабуғдой дони занжир шаклида ёпиштириб чиқилади. Уни кафтнинг ташқи томонидан, истаган бармоқнинг (яхшиси, шаҳодат ва холис бармоқлар) 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.

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 қўмиб қўйинг. Шу хасталик Сиздан кетганми ёки йўқлигини билиш учун, ўзингиз уруғларни ёпиштириб қўйган худудни босиб кўринг. Бу нуқта аввал босиб кўргангизда оғриган эди. Энди босганингиз-

да шу соҳада офриқ 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 тутати.

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, қўқнори 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, тарик, сўк (оқланган тарик) донлари ишлатилади.

Бу уруғлар тановул қилинса ҳам яхши самара беради. Аммо уруғларни таомга қўшишда уларнинг қувватий хусусиятлари ҳам, шу беморларнинг яшаётган мамлакати иқлими ҳам ҳисобга олинади. Одамларнинг мижозлари улар яшаётган жой иқлимига 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, тарик кўп ейилади.

Ўз саломатлигини мустаҳкамламоқчи бўлганлар овқатлари таркибига суюқ, сувда қайнатиладиган гуручли, қорабуғдойли, сулили, қовоқли бўтқаларни албатта киритишлари зарур. Уларни эрталаб ва кечқурун еса бўлади. Ҳозир ҳаммага урф бўлиб кетган эрталабки нонушталар — йогурт ва колбасали бутербродларни бир оз камроқ тановул қилган маъқул. Яна нўхат шўрваларнинг ҳам фойдаси катта. Нўхат таркибида саломатлик учун жуда муҳим бўлган микроэлементлар бор. Шунингдек, ясмиқ, ловия, жўхори дон-



4-расм. Турли фойдали уруғлар

лари ҳам инсон саломатлигига кони фойдадир. Улардан тайёрланган таомлар ҳам фойдали, ҳам арзонга тушади.

Уруғлар билан даволаниш турлари ҳақидаги ушбу маълумотни умумлаштириб, шуни айтиш мумкинки, ўсимликлар уруғларини овқатга қўшиб ишлатиш, турли касалликларда бу уруғларнинг тури ва ранглирига қараб, ўша касал аъзонинг мувофиқ нуқтасига ёпиштириб қўйиш натижасида инсон 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, ҳам даволаш мақсадларида фойдаланишни бошлаб юборинг (4-расм).

ҲАРАКАТ — ШИФОБАҲШ 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 тўқис 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 алмашиниши 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. Вужудни ҳаддан зиёд қизиб кетишининг 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 яхшиланади.

Шу тариқа онгли ҳаракат туфайли ҳаётий кучлар суръати ҳам ошади.

Мушаклар ҳаракати, кучайиши етарлича бўлмаса, бундан фақат мушакларгина кучсизланиб қолмайди, балки бу-

тун 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 куч-қувват захираси тугаса, вужуд ишдан чиқади.

Мушакларингизга эътибор беринг: агар улар кучли, қайишқоқ, эгилиб-букилувчан, ҳамма пайлар ва мушаклар бўйсунувчан бўлса, демак бу одам кўпроқ ҳаракат қилавериши мумкин. Унинг кучи кўпроқ юкларни кўтаришга ҳам етади.

Кам ҳаракат қилувчи, хизмати юзасидан куни 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. Бир оз 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, қарилар 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 суюқли-

ги 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, буйрақлар, сийдик ва ўт пуфаги, меъда ости беши 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 қилиш беқиёс аҳамиятга эгадир. Бу аъзо ва тўқималар ҳаракат камлиги сабабли чиқиндиларни ўзида тўплайди ва натижада ёмон озиқланганлиги туфайли, увишади, ўз фаолиятини тўлиқ бажара олмайди, қисилиб, бўғилиб қолади. Бел оғриқлари, бўғимлар ҳаракатларининг қийинлашуви ана шундан келиб чиқади.

Юриш машқини энди бошлаган одамлар тез юришда қийналсалар, 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 силкинади, 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 виброгимнастика 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 гипофиз беши фаолиятининг кучайиши натижасида юз беради. Гипофиз алоҳида хусусиятга эга бўлган гормонлар ишлаб чиқаради. Булар бахт-саодат туйғусини уйғотувчи гормонлар — эндорфинлар. Улар мор-

финлардан кўра 200 марта самаралироқ экан! Эндорфинлар табиий ҳузур-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: «Бақувват бўлай десанг — югур, гўзал бўлай десанг — югур, ақлли бўлай десанг — югур», деган тошга ўйиб битилган 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 меъерини ҳам бошқаради. Бевақт қўзғаладиган 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 вақтда 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 ҳақкаламачоқ ўйнаётганидек, эшкак эшаётгандек, дорбозлар дорда лангар кўтариб юраётгандек югураверинг. Балетчи қиз-

ларнинг чопишини, сакрашини кузатинг ва шу ҳаракатларни такрорлашга ҳаракат қилиб кўринг.

Ўтириб югуриб кўрганмисиз? Тиззада ўтирасиз, тизза кўзлари кўкрак тўғрисида, қарийб тегиб тургандек бўлсин, белни, 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.

Мууроқабали 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 аъзоингизга 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 қўйилади ва у жойда томир уриши кучаяди. Бу югуриш усули *қувватни йўналтириш 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 биланок, нафас олишда танангиз қордек оппоқ ёки қаймоқ рангли қувват билан тўлиб-тошаётганини ҳис қилинг ва шу қувватни касал аъзоингизга қараб йўналтиринг.

«*Отилган ўқ*» *усули*. 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 бир оз 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 сингдилинг. Фойдасини албатта ҳис қиласиз. Кўп одамлар чопиш вақтида букчайиб, букилиб оладилар. Буни баргараф 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 бир оз 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 туюлади.

Йирик шаҳарларда, кўп қаватли уйлар атрофида югуриш мумкин бўлган жойлар анқонинг уруғи. Сал бўш 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 қотадиган бўлса, бу чопишдан сўнг аҳвол яхшиланади. Нафасни чуқур олиб, бирпас чиқармай туринг. 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 такомиллик 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 тарбияланган, улар дуч келиши мумкин бўлган ҳар қандай қийинчиликлар олдида доврираб қолмасликлари, ҳар қандай ганимни 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 тузилиши рамзини акс эттириш учун юнонлар ҳамда эллинларнинг тана тузилишларини тимсол қилиб олганлар. Бу ҳайкаллар ва сувратлар ҳамон инсон гўзаллиги рамзи бўлиб турибди.

Албатта ҳозирги вақтда «Спарта мактаби»ни бунёд этишга уришиб кўришнинг иложи йўқ. Ҳозирги замон ёшлари бир оз енгилроқ шароитни яхши кўрадилар. Чиниқишни истаган одамлар ҳар хил усуллардан фойдаланишлари мумкин. Масалан, рақсни олайлик. Телевизорда рақс тушаётган раққосанинг ҳаракатларини такрорлаб чиниқса ҳам бўлади. Ёки аэробикадан фойдаланиш ҳам мумкин. Янграётган мусиқа ҳам кўнгилни шод қилади, ҳам танани соғломлаштиради. Бунақа аэробика билан узоқ вақт машғул бўлиш мумкин, чунки бу ҳаракатлар одамни зериктирмайди ҳам. Ўзингизга ёққан мусиқани кўйиб, рақсга тушаверинг. Хоҳлаган ҳаракатларингизни қилаверинг. Бунақа ихтиёрий ҳаракатлар Сизнинг биомайдонингиздаги қувват оқимини фаоллаштиради, унда тикилиб 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, танангиз ҳам нафас олсин, мусиқани баландроқ қилиб кўйинг ва истаган ҳара-

катларингизни ижро этинг. Аввалига бу ҳаракатларни 5—10 дақиқадан бошлаб 1—2 ойлардан сўнг 30—40 дақиқага етказинг. Аввалига энгил 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 ғолиб 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 бир оз 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 қисқаради, 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 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 ошган ҳар бир инсон остеохондрознинг кўп сонли синдромларидан бири бўлган орқа мия асаб илдизларининг яллиғланиши (радикулит)га учраб экан. Айниқса, бу синдром ҳозирги замон одамларига хос касалликдир.

Остеохондрознинг 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 қаралса, ҳаракат оғирлиги умуртқалараро лаппакка тушади, бу лаппак эса оғирликни кўтаришга қурби етмай, асаб томирларини қисиб қўяди. Ана шундагина одам қаттиқ оғриқни сезади, белини тик тута 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 тирсақлар оғрийд.

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 кўзғалади ва белни эгилишга ҳам, букилишга ҳам қўймайди. Гоҳида думба мушакларидан то товон суягигача, бутун оёқлар бўйлаб оғрилади. 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 юрганидек жимирлаш сезилади, ўз-ўзидан титроқ келади ёки ҳаддан ортиқ тер чиқади. Умуртқа поғонасини тузатиш учун, ҳеч бўлмаса ҳафтада бир марта бўлса ҳам машқ билан шуғулланиш унга ижобий таъсир қилади. Агар уч мартадан ортиқ машғулот 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 столига 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 тuzатишга қаратилгандир.

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 йўллашимиз мумкин.

Ер сайёрасида ривожланаётган инсон йил сайин ўз ақлидроки 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 гуноҳларга яраша жазоланишнинг 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 акс 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

миллонлар йил олдин бошлаган дастлабки нуқтасига итқи-тиб юборади. Унинг асосидан, шу кезиб юрган йиллари да-вомида тўпланиб борган ҳамма ахборлар ўчириб ташланади. Қонуниятларни англаб етишни истамаётган ва ўзининг ат-рофини ўраб турган оламига зарарли таъсир кўрсатувчи бир онгли руҳий бирлик сифатида у ҳалокатга юз тутади.

Ҳақимлик нуқтаи назаридан, касалликнинг олдини олиш усуллари доим индивидуал шаклда, касаллик келиб чиқи-шининг туб сабабларини ҳам ҳисобга олган ҳолда ёндашил-са, у мутлақо йўқотилади ёки бошқа пайдо бўлмайди. Ин-дивидуал, айрим шахсларнинг иллатлари йиғилиб, жами-ятни инқирозга учратади. Бунинг учун ҳар бир инсоннинг туғилиш толеъномаси, кишининг туғилиш дақиқасидаги биомайдони тузилмасини ўзида ифода этган тиббий толеъ-номаси калит бўлиб хизмат қилади.

АФВ ЭТИШ

«Тангри афв этувчидир ва афв этувчи кишиларни дўст тутади».

«Қилиб қўйиб, сўнг узр сўраладиган ишдан сақлан».

«Зулм қилганларни афв қилган одамни Тангри ўз раҳ-мати ила жаннатга киргизади».

«Кимки қилмишидан пушаймон бўлиб, узр сўраган одам-ни кечириб юборса, унинг хатоларини ҳам Оллоҳ қиёмат куни афв этур».

Афв этиш нима ўзи? Бу — ўз қалбимизни, юрагимизни бировларга нисбатан гина-кудуратлар, хафагарчиликлар юки-дан халос этишдир. Чунки бу хафагарчиликлар йиғилиб-йиғилиб, ичимизда тўпланиб, бизни ҳар хил касалликлар-га дучор қилади. Луиза Хей: «Ҳар бир касаллик, бу — ке-чирилмаган аламлардир», деган эди. Ҳақиқатан ҳам шундай. Хафачилик — бу бир одамнинг биз қабул қила олмаган ха-тосидир. 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 бўлмай-

ди. «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. Қалбингизнинг бутун ички хусусиятларини юзга 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 оласиз, чунки фақат кучли одамгина бировни кечира олади ва кечирим сўрашга қурби етади.

Ҳиндларнинг «Маҳобҳорат» достонидаги фалсафий қисм — «Бҳагават Гита»да Кришнанинг Аржунга афв этмоқлик — Тангрининг афвига сазовор бўлмоқлик эканлиги 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, азобуқубат 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 бораяпти. Уларнинг орасида Сизга 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. Фанимингизнинг 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 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, борган 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 кечирмайдими? У ҳам Сиздан кечирим сўрайди: «Мен сенга фақат яхшиликни раво кўрган эдим, ёмонликни истамайман», дейди. Сизнинг дилингиз равшан тартади, энг яқин, энг қадрдон инсон Сизни яхши кўради, у Сизга доимо яхшиликни тилайди. Яна

атрофга қаранг, яна бир яқин одамга кўзингиз тушади, у — отангиз. Сиз унга кулоқ солмаганингиз, кўполлик 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 кўлингизга 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 кўлчалари билан бўйнингиздан кучади 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 юрагингизга 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 ғуборлари 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 би-

лан тўлиб тошган. Ҳар бир ганимингизни кечираборган сари, ўзингиз ҳам қушдай енгиллашиб борасиз, кўнглингиз завқшавққа тўлиб тошади. Бу ҳиссиётни эсда сақланг. Агар келажакда яна кимдир кўнглингизни оғритса, 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.

КЕЛАЖАК БУГУНДАН БОШЛАНАДИ

Тиббиёт илми жуда қадим тарихга эга. Дунё дунё бўлиб яралибдики, тирик мавжудот Ер юзида пайдо бўлибдики, табобат мавжуд. Бирор жонли мавжудот йўққи, 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, тақиқланиб келинди. Табиблар саводсиз, жоҳил, беморларни ногирон қилиб қўядиган даражада билимсиз, деб ҳисобланди.

Ўша даврлардан бошлаб, ҳаётда фақат расмий тиббиёт тан олинади. Врачлик дипломи бўлмаган одамлар даволаш ишларидан четлаштирилди. Шу чекланишлар асосида кўплаб моҳир табибларнинг тажрибалари йўқликка юз тутди. Ҳол-

буки, 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 Алихонтўра 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. Эндиликда 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 Ҳақим», деб бўлмайди.

Халқ усуллари ва дори-дармонлар, гиёҳлардан фойдаланишни билган одамлар барча касалликларни даволаш борасида 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 ҳақим билан ҳамкорликда ишлагани маъқул. Муолажа оқибати учун айнан ана шу ҳақим жавобгар бўлиши керак. Бизнинг мақсадимиз — расмий тиббиёт соҳаси билан халқнинг минглаб йиллар давомида тўплаган ноёб хазинасини умумлаштириш, уларни ҳамкорликда ишлашга даъват қилишдир.

СОҒЛОМ ТАНДА — СОҒ АҚЛ

Ҳозирги кунларда бутун Ер юзиде 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, психо-

соматик касалликлар бўйича расмий тиббиёт соҳаси аста-секин оқсоқликка учраётганга ўхшайди. Албатта, расмий тиббиёт ҳам жуда кўп ютуқларга эришди, миллионлаб одамларнинг ҳаётини сақлаб қолди. Қанча-қанча одамларга жон бахш этди. Тиббиёт фани оламшумул ютуқларга эришганига ҳеч қандай шубҳа йўқ.

Расмий тиббиётнинг кейинги йилларда оқсашига энг асосий сабаб, бу фан одамларни ўнлаб бўлақларга бўлиб ташлаб, ҳар бир аъзосини алоҳида олиб ўрганди, алоҳида даволашга уринди. Уни кардиология, пульмонология, гас-терозентерология, оториноларингология, 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 ижтимоий томондан ҳам аниқлаб, ҳаммасини биргаликда даволайдиган янги оилавий табобат саҳнага чиқмоқда. Соғлом одам ҳақида илм ҳали бунёд бўлмаган, бирор касаллик аломатини вужуднинг умумий касалланиш аломати сифатида кўриб чиқадиган, хасталик сабабларини таг-туги билан йўқотадиган фан ҳали юзага келмаган.

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. Ҳол-

буки, инсон саломатлиги, энг аввало соғлом қувватга 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 катталиқка 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 қобигига 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 ўзгаради. Руҳ эса нозик ва мўрт бўлади. Руҳнинг ҳар қандай хасталиги тана — ядрони ҳам бетоб қилади. Шу сабабли, тананинг ҳар қандай касаллиги қалб хасталигидан 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. Ҳақимлар бу касалликларнинг келиб чиқиш шароитларини, даволаш усулларини яхши билишади. Баъзан, одамзод ўзини ўзи атайлаб касалликка олиб бора-яптими, ўзини ўзи балога дучор қилаяптими, деган хаёлга боради киши. Чунки, атроф-муҳитнинг ифлосланиши, ҳавонинг исий бошлаши, табиатнинг оёқ ости қилинаётганлиги, одамларнинг ўзаро муомалаларининг ёмонлашаётганлиги кўнгилсиз оқибатларга олиб келишини билган ҳолда, бари бир ўз қилмишларини давом эттираётган инсон зотига яна нима деб тушунтириш мумкин?

Матбуот ва телевидениедан бу ҳақда доимо хабарлар бериб борилмоқда. Ҳақимлар 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 янги-янги йўналишлар барпо этилмоқда. Энди касаллик ҳужум қилганида дори-дармонларга эмас, одамнинг руҳий-ҳиссий ҳолатига, ўзини ўзи бошқара олиш қобилиятига кўпроқ эътибор қаратилмоқда. Инсон ўз ички имкониятларини ишга солиб, ўз руҳияти ва онги орқали 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 топишида унинг фақат ўз ички имкониятларигина эмас, балки атрофдагиларнинг муносабатлари ҳам жуда муҳим ўрин тутаети.

Бемор келажақдан ишонч ва умидини узмаса, келажаги порлоқ эканлигини ўзи ҳам билса, оиласи тинч, дўстлари-

даги 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.

САЛОМАТЛИК МАНБАЛАРИ ҚАЕРДА ЎЗИ?

Қадимги Шарқ алломаларининг одамнинг тузилиши ҳақидаги 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 хушёрликка чақирар, ўзининг аҳамияти ҳақида бизни огоҳлантирар? Ҳолбуки, кўпгина одамлар, агар уларда бирор туғма хасталик бўлмаса, асосан соппа-соғ туғилдилар-ку? Кейин касалликлар бошланади. Балки бизга ҳаётнинг ўзи теп-текин берган неъматларни суиистеъмол 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 бошиданоқ ана шу танага эътибор қаратилиши керак бўлади. Акс ҳолда муолажа фойда ёки самара бермайди ёки самара берган тақдирда ҳам қисқа муддатли бўлади.

Аммо, 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 орта-миз. Турган гапки, у бундан зўриқади ва дардга чалинади. Яъни, аниғи шуки, касалликлар асосан бизнинг ақлсизлигимиздан келиб чиқади.

Жисмоний танамизга бўлган муносабатимизда энг кўп учрайдиган хатоликлар — нотўғри ёки сифатсиз овқатланишдир. Натижада биз танамиз ҳужайраларининг қувватини тиклаш учун зарурий бўлган микроунсурлар билан уни таъминламаймиз. Танамиздаги ҳужайралар доимий равишда янгила-ниб 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) ортиқча миқдордаги овқатланиш туфайли организмнинг заҳарланиши содир бўлади. 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 дори-дармон 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 тана 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 (меҳр, ижобий фикр орқали) 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 ҳиссиётли танамизда қатланиб қолади (фикрий шаклдаги тўсиқ).

Денгизда аҳамиятсиздек кўринган улкан муз тоғи тор бўғозга келганда сув оқимини ўзгартириши ёки тўхтатиб қўйиши мумкин. Худди шундай тарзда, ҳаддидан ошган фикрий тўсиқ ҳам латиф тананда қувват оқимининг оқишини бузиши ёки уни тўхтатиб қўйиши мумкин. Бу эса жисмоний тананда, албатта, касалликни пайдо қилади. Бу жисмоний танани қанчалик даволаманг, натижаси узоққа бормайди.

Салбий фикрий шакл асосан бизнинг меҳр-муҳаббат (бирор одамни, болани яхши кўриш ёки қариндош-уруғга

бўлган муҳаббат), қариндошчилик, миллий устуворликлар, 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 шароитнинг 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 оламига шўнғиймиз 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.

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 қайғурадилар 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 ҳақим кўригидан ўтишни масла-

ҳат 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, 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» қабилдаги 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 бехато ишлайди. Уларнинг гапларини эшитган одам ҳам хафа бўлиб, бирор касалликка учраши мумкин.

Кўпинча бефаросат ҳақимлар ҳам беморлар орасида кўрқув 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» қабилдаги «ёқимсиз», совуқ маълумотларни бериб борадилар. Оммавий ахбор воситалари фақат ақли пастроқ одамларни четлаб ўтиши мумкин. Эс-хуши жойида бўлган одамлар буни жиддий қабул қилиб, ўзлари учун дастур яратадилар ва касал бўлишга тайёрланадилар.

Ундан ташқари, ҳозирги рекламалар ҳам одамни жондан тўйғазиб 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 онгимизга бориб тақалади. Касалликнинг навбатдаги манбаи бошимиздаги «қуйқа»нинг тўпланиб қолганлиги сабабли юз беради ва натижада биз ўзимизга касалликни «буюртма» қилиб чақирамиз.

Касалликни ким ҳам қақирарди, дейсизми? Ҳамма. Баъзида касалликлар бизга фақат оғриқ ва бошқа нохушликлар келтириб қолмай, балки айримлар учун фойда манбаи бўлиб ҳам хизмат қилади.

Масалан, баъзан нафақада яшовчилар кўп касал бўладилар. Ҳақимларга бориш улар учун бирдан-бир ҳаракат ва машғулот манбаидир: аввало ҳақимга борадилар, дори-дармон сотиб оладилар, уларнинг қабул тартиби ва қоидасига риоя қиладилар. Ўзларига ўхшаш бошқа беморлар билан мулоқотда бўладилар, ўзлари билмаган кўп янгиликларни эшитадилар, танишлар орттирадилар. Ҳаётлари сал бўлса-да, қизиқарли кечади, уларга қандайдир машғулот топилади.

Ёки яна бир мисол. Аввалида яхши ишлаган ва машҳур бўлган одам ишсиз қолди, дейлик. Спортчилар, артистлар, жамоат арбоби ёки сиёсатчилар шон-шуҳрат 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 учрайдик, уни унча-мунча ҳақим 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 ҳақимлар 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 тиғизки, дам олишнинг ҳеч иложи йўқ. Ишдан қочиб, бир оз дам олиш мумкин. Аммо бошқалар ғайрат билан ишлаётганида мазза қилиб ётишга Сизнинг виждонингиз йўл қўймайди. Сиз ишлайверасиз, иш-

лайверасиз ва ҳаётӣ зарур бу югур-югурларни ҳеч тўхта-толмайсиз. 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 «буюртма» 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 ошқозонидо яра очилиб қолди ва у ўша заҳоти чекишдан 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 онгитафаккуридир. Яъни, ҳар ким ўз саломатлигига нисбатан қанақа фикрда?

Миямизга сунъий ижобий дастур киритишимиз лозим. Буни амалга ошириш қийин, аммо бу ҳақда ҳар ким ўз фикрига эга бўлиши жуда зарур ҳисобланади.

Аввало, сизнинг соғлифингиз ҳақида одамлар нима дейишларини бир эслаб кўринг. Бу ҳақда ўзингиз қандай фикрдасиз?

Қуйидаги саволлар сизнинг фикрингизга бир оз 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 соғлигим ҳақимларнинг 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 йўли — тасдиқлаш ёрдамида ўзини ўзи дастурлаш усулидир. Тасдиқлаш, бу ижобий таъкид бўлиб, сизнинг салбий дастурингизнинг маъно томонидан тескариси ҳисобланади.

Тасдиқлаш усулини тузишда икки хил ёндошувга амал қилинади. Биринчи ёндошувда сиз тасдиқлаш ёрдамида 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 кирадилар», деб таъкидлайсиз. Натижада сизнинг вужуд ва руҳингиз янгича дастур қабул қилади ва уни қайта ишлай бошлайди.

Иккинчи ёндошув: сиз ўзингизнинг аввалдан одатла-
ниб қолган бирламчи турмуш тарзингизни ўзгартириш ва
авваллари қилмаган ишларни амалга оширишга ундайдиган
тасдиқлаш дастурини тузиб чиқасиз. Масалан, «Мен ишла-
ётган шароитда соғлом бўлишнинг иложи йўқ», деб тас-
диқлаш ўрнига: «Менинг ишим жуда қизиқарли, у менинг
саломатлигимни мустаҳкамлашга ёрдам беради», деб таъ-
кидлайсиз. Ана шундан кейин сиз ростдан ҳам иш тартиби-
ни ўзгартиришни ёки бошқа иш қидиришни бошлайсиз. Бал-
ки, сиз бу масалани аввал ўйлаб қўйгандирсиз, аммо амал-
га 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 кўта-
ринки 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-соғман! 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 тўғриси-
да хаёл сураяпсизми? («Агар соппа-соғ бўлсам, саёҳатларга
чиқаман, қишда Чимён тоғида чана учаман, бадантарбия
қиламан».) Бу ишларни ҳозир қилиш учун сизга нима ха-
лақит берапти? Ҳеч нима. Соппа-соғ бўлсангиз ўз ҳаёт тар-
зингизни ўзгартирасиз, ўрганиб қолган одатларни ташлай-
сиз, ўз устингизга янги-янги мажбуриятлар оласиз ва ҳоказо.
Бу ташвишлар кимга ёқади?

Ҳатто саломат бўлиш учун қанчалик кўп куч сарфласа-
лар 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 бирданга соғайиб кетсангиз, унда нима бўлади? Бошлигингиз сизга яна қўшимча иш топширади, янгидан-янги вазифалар юклайди, бетиним хизмат сафарларига йўллайди. Ҳамкасбларингиз бўйнингизга ўз юкларини ортишга ҳаракат қиладилар. Бошлигингиз тинмай тинчгина ҳаётингизни захарлашга тушади. Ўрганиб қолган ҳаёт тарзингиз ишдан чиқади. Шу сизга керакми? Сиздаги касалликлар сизга яхшигина қалқон бўлиб, ўзингизга 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? Шунини ўйлаб кўринг.

Касал бўлган чоғингизда ўзингизга ёқмайдиган ишларни бажаришдан бўйин товлашга баҳона топасиз, кўнглингизга ёқмайдиган одам билан учрашишдан қочасиз, аммо соғ пайтингизда ана ўша баҳона қурғур ҳеч топилмай қолади.

Одатда кўпчилик ўз касаллигидан унумли фойдаланади. Касаллик улар учун ҳимоя қуролига айланади. Қон босимлари кўтарилса, аτροφдагилар «айбдор» бўлади. Уйдагилар бирор ишни бажаришдан бўйин товлашса, уларга ҳам касаллик рўкач қилинади. Улар сизнинг касаллигингизни янада оғирлаштирамаслик учун мулойимгина бўлиб юрадилар. Ёки касаллик туфайли дардини ўз ичига ютаётгандек ифода берилса, унда аτροφдагилар ўзларини жуда ўнғайсиз сезадилар. Ҳатто ўзларининг соғлом эканликларидан уялгандек бўладилар. Бундай одамлар азоб чекаётган қиёфа билан аτροφдагиларни қўлга ололадилар.

Ҳар қандай одам ҳам бирор мақсадсиз ёки маслаксиз яшай олмайди. Агар инсонда ҳамма нарса (уй, етарлича на-

фақа, фарзандларнинг кўмаги) бўлса, моддий томондан таъминлангани туфайли, унда меҳнат билан фаол яшаш учун рағбат йўқолади. Албатта ҳаммада ҳам бирор иш топилади: невараларни тарбиялаш, дала ҳовлида ишлаш ва шу қабилар. Агар шаҳарда яшаб, томорқаси бўлмаса, қарайдиган бола-чақалар ҳам бўлмаса, унда бу одам ўзини умуман кераксиз санайди. Ҳаёт ўз мазмунини йўқотади, одам бирор машғулот 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 жон-жаҳди билан ўзини даволашга киришиб кетади. Ҳақимларга 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 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 мурсою 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 соғлигингизни «тиклаб» қўяқоласизми? Кўпчилик иккинчисини танлаб қўяқолади. Жонни койитиб 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 йўналишда одам ўзига саломатликни ташқаридан кимдир биров бериши керак, деб ўйлайди. Бу «кимдир»га ҳақим, табиблар, мўъжизакор ҳисобланган дори-дармонлар ёки тиббий асбоблар киради. Тана соҳибининг ўзи бу жараёнда деярли иштирок этмайди. У фақат буюрилган 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, ҳақимга бораман, улар Ҳиппократ қасамини ичган, шунинг учун мени даволашга мажбур, бўлмаса мен ҳам қараб турмайман, шикоят қиламан ёки бошқа яхшироқ биладиган ҳақимга бораман», деган ўй-фикрда юрадилар.

Касални даволашга кам вақт ва маблағ кетса, унда омадингиз келибди. Бордию, ҳақим сизнинг айнан қайси аъзо-йингиз 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 йўналишда бемор ўз дардига даво фақат унинг ўзига боғлиқ, деб ишонади. Унинг ўзи мустақил равишда машқлар қилади, муолажаларни бажаради 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. Ҳақимлар

ёки табибларнинг ҳеч қандай аралашувисиз ҳам, дори-дармонларсиз ҳам саломатликка эришиб, кўп касалликлардан фориғ бўлиш мумкин. Ҳар кимнинг саломатлиги фақат унинг ўз қўлида бўлади!

Агар бу йўналиш — ёндошувга эътибор билан қаралса, тўлиқ саломатликка эришмоқ мумкин бўлади. Агар. . . Чунки бу муолажалар кўп вақтни олади. Бунинг устига, одамлар мустақил мавжудот бўлиб, улар бошқалар тузиб берган қонун-қоидалар асосида яшашни ёқтирмайдилар, кўпчилигимизнинг қонимизда танбаллик деган хусусият ҳам борки, у бизнинг ҳар қадамимизни тушовлаб қўйган. Бирор истагимизга бирданига, ҳеч қандай ортиқча уринишларсиз эришгимиз келади.

Қадим замонлардаёқ кимёгарлар ҳамма дардга даво бўладиган дорини излашни бошлаган эдилар. Бу дорини «ҳамма дарднинг давоси», деб атаганлар. Минглаб 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 жисмоний, қувватий, ҳиссиётли, ментал ва кармаик латиф таналарининг ҳаммаси уйғун бўлган одам, юқорида айтганимиздек, ҳар тарафлама соғлом одам ҳисобланади. Агар касаллик юз берса, демак таналардан бирида унинг манбаи ётган бўлади. Аммо қайси танада эканлигини билмаймиз. Балки 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-алоҳида ёки ҳаммасини бараварига даволаш лозимми. Бунинг фарқи йўқ, муҳими — ҳаммасининг соғлом бўлишига эришмоқ шарт. Касалликларни даволашнинг энг муҳим қоидаси айнан ана шу жараёндир. Бирор-бир аъзо, жигарми, бел оғриғими ёки юқори қон босимини 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 ғам-ташвиш уйғотиши 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, барибир, 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-тўкис 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 юрса-ю, 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 ношукрликларимиз гуноҳдан бошқа нарса эмас. Норозилик ва ношукрлик ҳаддидан ошгандан кейин Олий Ҳакам бизнинг кўзимизни очиб, унинг неъматларига бошқача назар билан қарашимиз 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 хасталиқдан 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 хапдорилар 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. Бу билан бизнинг онгимиз ривожланишини, ҳақиқатни тушуниб етишимизни истаган ҳолда, бизга вақт беради.

Дарддан тез қутулишга ҳаракат қилманг. Умуман даволаниш мумкин, аммо руҳ ҳақида унутиш керак эмас. Бизга юборилган ҳар бир касалликни бизнинг дунёга бошқача назар ташлаётганлигимиз, нотўғри қараётганлигимиздан огоҳлантирилади деб тушунмоқ лозим. Бу огоҳлантиришдан дарров 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 халақит берадиган бир кўнгилсизлик деб ҳисобласак, унда аҳволимиз янада мураккабланиши мумкин.

Биз Ҳаётнинг ўзимизга юбораётган хабарларини эшитмаймиз ва тушунишга ҳаракат ҳам қилмаймиз. Энди У бизнинг кўзимизни очиш учун кучлироқ таъсир қилади. 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.

ЎЗИМИЗ ҲАМ СЕЗМАГАН ДАРДЛАР

Ҳозирги даврда илм-фан ва техника тараққиёти, ҳаёт мароми қанчалик шитоб билан олға силжигани сари, одамзод руҳига ҳам шунчалик шитоб билан бузувчи таъсир кўрсатмоқда. Ер юзиде тамаддун қанча кучли тараққий қилган бўлса, у жойда асабий таранглик, руҳий азобланишлар ва асаб тизими хасталиклари шунчалик кўп учрайди.

Невроз. 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 қобилияти 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 маҳв 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 фаолиятдан 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 ёшликдан 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, жамоатчилик томонга аралаштириб бориш керак. Ота-оналар уларни тўйларга, театр-

ларга, тўгаракларга, сайл-томошаларга олиб чиқсинлар, кўпчилик олдида ашула айттирсинлар, рақсга туширсинлар.

Агар оилавий тадбирлар яхши йўлга қўйилса, боладаги тортинчоқлик ўтиб кетади.

Рухий зарбадан кейинги ҳолат. Ёши катта одамларда асаб таранглиги уларнинг ҳаётида юз берган бирор фавқулодда ҳолат, бахтсизлик, ғам-қулфатлар 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 ойнаи жаҳонда намоиш қилинган «Асрга тенг хотиралар» фильмида худди ана шу ҳолат тасвирланади. Болалик пайтида уруш даҳшатларини бошидан кечирган гўдак ҳатто қариган, уйланиб, бола-чақали бўлган вақтларида ҳам уруш дамларини эсидан чиқаролмайди. Ўзининг қонли фожиаларни 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 ҳалқумига 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 ўзлари 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 саъй-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 ахборот 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 тафтини 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. Эшитган 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 бе-

морларнинг дарров авзойи бузилади. Улар бу маслаҳатни жуда оғриниб қабул қиладилар. Аввало таниш-билишларнинг гап-сўз тарқатишлари, унга соғлом одамга қарагандек қарамасликларидан кўрқадилар, уяладилар. Бу кўрқув ва уятлар эса қимматга тушиши мумкин. Чунки деярли ҳамма касалликларнинг асосий сабаби асаб бузилишлари саналади-ку.

САЛОМАТЛИК УЧУН ҲАР КУНИ КУРАШИНГ

Ҳар бир одам одатда, уйқудан турган заҳоти ювинишга тушади. Аввало, болаларга уқтирилгандек, тишлар тозала-нади. Тишларни тозалаб бўлиб, тилни ҳам унутманг. Тилни тозалаб, оғиздан келадиган бадбўй ҳидлардан қутуласиз ва тишлар бузилишининг олдини оласиз. Тилни тозалашга оддий чой қошиғи ёки пластмассадан 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, танани ҳўл сочиқ билан артишга ўтинг. Бунинг учун 0, 5 л. илиқ сувга 1 ош қошиқда туз, 20 томчи йод ва 250 г ароқ солинг. Бу аралашма билан сочиқни ҳўллаб артинг. 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 артинг. Намлик устидан кийининг. Бу муолажа вужудингизга иссиқлик ва куч-қувват беради, терини ёшартиради, қон айланишини яхшилайти, терини қайишқоқ ва таранг қилади.

Биринчи кун танани артсангиз, кейинги кун сувда юришни машқ қилинг. Ваннага тушинг, жўмракни очиб кўйинг, сувда юриб бораётгандек ҳаракат қилинг. Ўзингизни ариқ бўйида сув кечиб юргандек ҳис қилинг. Бу ҳара-

катни 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 бирикки қултум ёғни оғзингизга солиб уни 15 дақиқа давомида оғиз бўшлиғи бўйлаб айлантинг. Албатта писта ёғи бўлиши керак. Уни туфлаганда оппоқ тусга кирган бўлса, демак Сиз мақсадга эришибсиз.

Кечкурун яна тузли сув билан оғиз чайишни одат қилинг. Шунингдек, ҳар куни денгиз тузини ўсимлик ёғи билан куюлиб, бўтқа ҳолига келгунича 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 яхшилайдди, асаб системасини мустаҳкамлайди.

Ходимини аста-секин бир маромдаги ҳаракатлар билан аввало лимфатик йўллар бўйлаб қилинади. Оёқларни 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 тор-

тишга ҳаракат қилинг. Яллиғланиш жараёнлари кечаётганида, тери касалликларида, қон талашганда ва вена томирларнинг варикоз кенгайишида ходими тавсия этилмайди.

Товонларга эътибор беринг. Оёқ товонларини иложи борича 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 иммунитетни 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 тутиб туринг. 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 учун 1 та 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. Бир оз туриб, ёғупа сал ейилгандан кейин, ходими бошланади.

- Ерга чордана 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 тикаётгандек 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, иккинчиси билан катта бармоқни ушланг ва уни олдин бир томонга, кейин иккинчи томонга қараб буранг.

- Товонни ерга босинг ва унинг таги (сиртқи) томони-ни, 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 боринг.

Ходимилар билан бир қаторда оёқлар учун махсус машқлар ҳам тавсия этамиз.

- Товонни ердан узмай, оёқ панжаларини иложи бори-ча юқорига кўтаринг.

- Ерга товонлар билан маҳкам тиралиб, оёқ учларини аввал бир-бирига, кейин тескари томонга айлантиришга ҳаракат қилинг.

- Оёқ бармоқлари билан 1 дақиқа давомида тошчалар, қалам ва ипларни тутиб туринг (ҳар бир оёққа алоҳида нарсаси қўйилади).

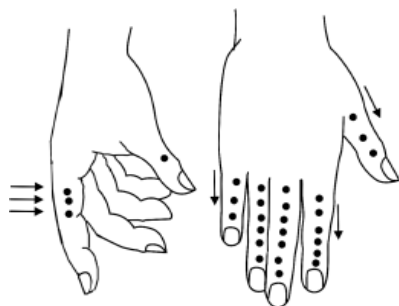
- Ҳар бир оёқ панжалари билан аввал ўнгга, кейин чапга бурилинг.

- 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 мўъгадиллаштиради, шаҳодат ва ўрта бармоқ ошқозон-ичак фаолиятига тааллуқли, бош бармоқ миянинг ишини тартибга солади.



a



б



в

5-расм. Бармоқлар ходимиси

Қўл кафтини пастга қаратинг, ҳар бир бармоқни 5-расмдагидек (*a*) 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.

Ходими бармоқлар бошланган жойидан учига томон олиб борилади. Ҳар бир бармоқ 3 мартадан қайта уқаланади. Нуқталар орасидаги масофа 1 мм дан бўлади. Бўғимларга тегилмайди.

Бармоқлар юзаси уқаланиб бўлиниб, унинг ён томонларига ўтилади(5-расм, *б*). Жимжилоқ алоҳида ходими ҳаракатларини талаб қилади. Уни уқалаш давомида қўшимча 3 марта силанг, кейин бошқа бармоқлар томонга қараб, қаттиқроқ буранг(5-расм, *в*). Яна жимжилоқнинг тирноқ усти 60 марта қаттиқ босилади.

Бу машқларни эрталаблари вақт топганингизда қилаверишингиз ҳам мумкин. Тушлик вақтидами, транспортдами, бунинг фарқи йўқ. Фақат ҳар куни қилинса бўлди.

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 бези, қулоқнинг ноғора пардаси ва бошқа аъзоларга қараб асаб толалари чўзилиб кетган.

Умуртқа поғонасининг кўкрак соҳасига қўллар, юрак, томоқ, ўпка, меъда, жигар, меъдаости бези, буйракусти безлари, ингичка ва йўғон ичаклар чамбарчас боғлиқ бўлади.

Жигар, буйрак, сийдик пуфаги, 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 тuzатса бўлади. Сизга Шарқ табиблари томонидан тавсия қилинган усул — саломатликни умуртқа поғонасининг бўйин соҳасидан бошлашни маслаҳат берамиз.

1-машқ. Кулай ўтириб олинг. Бошни ўнг томонга қараб иложи борича буриг ва шу ҳолатда 3—4 сония туринг. Бир оз танаффусдан сўнг, бошқа томонга қараб буриг.

2-машқ. Бошни ўнг томонга эгинг, шу ҳолатда ўнг қулоқни 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 қулоғингиз елкага тегсин, кейин энсани орқага буриг, бошқа қулоқ бошқа елкага тегсин. Бу ҳаракатлар сўнгра тескари томонга такрорланади. Машқлар давомида мушаклар ва умуртқа иложи борича кўпроқ чўзилсин.

4-машқ. Бошни олдинга эгинг. Орқа томондан елкалар бир-бирига иложи борича яқинроқ сурилсин, 3—4 сония.

5-машқ. Бошни орқага ташланг. Елкаларни ҳам орқага қараб букинг, 3—4 сония.

6-машқ. Ўнг елкани ўнг қулоққа 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 борича 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 думғаза томонга қараб чўзилинг, 3—4 сония.

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, оғриқларингиз йўқолади. Аҳволингиз ва саломатлигингиз бора-бора яхшиланиб кетади.

Суякларимизни тузатамиз. Қуйида *шарқ табибларининг усулларидан* намуналар келтирамиз.

- Тўғри, тикка туриб нафас олинг, қўллар бўш, осилган. Нафас чиқаришда бир оёқни олдинга чўзинг ва иккала қўлни ҳам кескин ён томонга чўзинг (6-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 айлантирилади.

- Тиззалаб туринг, қўлларни олдинга чўзинг, думбатов 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 ғўлача» — бошни ўнгга-чапга буринг, айлантинг. Бу машқни уч турда бажаринг: бош тўғри туради, бош олдинга эгилган, бош орқага ташланган.



6-расм. Суякларни тузатиш машқи
(Шарқ табибларининг усули)

Ўзбек табибларининг усули

• Қўллар ён томонга, елка кенглигида узатилган. Нафас олишда қўлларни мушт қилинг, нафас чиқаришда мушتلарни 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.

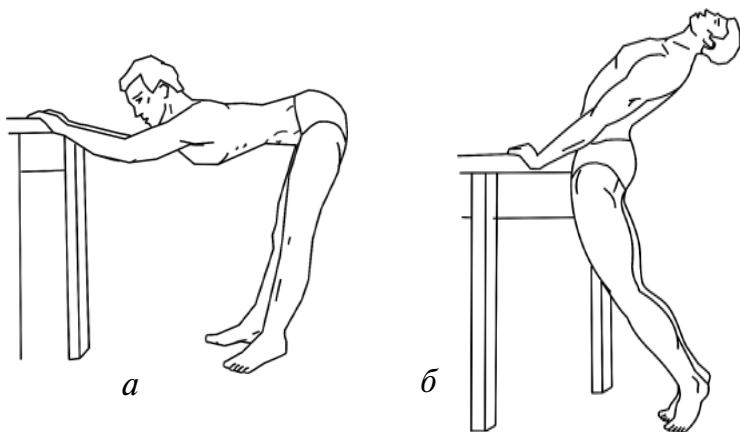
Сибир табибларининг усули

• Қўл билан стол четига суянинг. Қўл ва беллар тўғри тугилади. Белни иложи борица орқага чўзиб, энгашинг(7-расм, а).

• Кейин тўғри туринг ва энди орқага қараб эгилинг (7-расм, б).

Булғорларнинг усули

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.



7-расм. Суякларни тuzатиш машқи
(Сибир табибларининг усули а, б)



8-расм.

Суякларни тузатиш машқи (арманлар усули)

Арманлар усули

• Тўғри, тик туринг. Ўнг оёқ билан олдинга қадам босинг, ўнг қўл билан чап елкани ушлаб, куч билан ўзингизга томон тортинг (8-расм). Кейин бу машқни чап қўл билан такрорланг.

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 (9-расм, а).

• 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 (9-расм, б).



а



б

9-расм. Суякларни тузатиш машқи (доғистонликлар усули а, б)

• Турникда иложи борича узоқроқ осилиб туриш ҳам умуртқа поғонасига яхши таъсир қилади. Осилиб туриш натижасида қўллар мустаҳкамланиб, умуртқа тўғриланади. Осилиб турган қуйи танангизни ўз ўқи атрофида айлантинг. Агар белингиз қирсиллаб кетса, кўрқманг — 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 олдинга 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 эмак-лаётгандек 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 манбаларини ишга солиш. Кўпгина касалликлар ички ва ташқи қувват оқимининг бузилишидан келиб чиқади. Бу бузилишни қувват 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, қайсиниси 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.

Қўлларни кўкрак рўпарасида, кафтларни юқорига қаратиб бирлаштиринг (10-расм). Кафтлар орқасида нўхатча бор



10-расм. Қувват манбаларини ишга солиш

лари ва ҳайз кўриш даврида бажариш мумкин эмас.

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 айлантинг. Жараён 10—12 сонияга чўзилади. Берувчи қўлда совуқлик туйғуси, олувчисида иссиқлик сезилади. Бу ҳаракат қалқонсимон без ва айрисимон без фаолиятини оширади, иммунитетни кучайтиради. Нафас йўллари яллиғланишини даволайди. Бу машқларни оҳанрабо тўлқинди.

ИБОДАТ ҲАМ САЛОМАТЛИК МАНБАИ

Кейинги вақтларда одамларда камқувватлилик ҳолати кўпаймоқда. Табиийки, бу ҳолат 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 танлайсиз. Сўнгра фикрларни бир жойга йиғасиз ва фиръавнлар вазиятида ўтириб оласиз. Курсига ўтиринг, қоматни тик тутинг, қўлларингиз кафтларини юқорига қаратиб, тиззалар устига қўясиз. Фикрни аниқ бир жойга тўплаб: «О, Худойим, менга куч-қувват ато эт», дея бир неча марта такрорлайсиз. Агар дуоингиз ижобат бўлса, кафтларингизда енгилгина санчиқ туради. Бу Сизнинг танангизга куч-қувват оқими оқиб келаётганли-

гининг белгиси бўлади. Қувват оқими ичида туриб, Яратганга шукроналар айтинг.

Бу ибодатни иложи бўлса, деярли ҳар куни, ҳар кечқурун, 15 дақиқа давомида такрорланг.

Куч-қувватни тиклашни биоқувват йўлларининг бошқача усуллари ҳам бор.

- Ерга ётиб олинг. Оёқ товони ва қўл кафтларини 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 ҳаётий қувват кўринишида Қуёш чигали атрофида тўпланиб қолади. Нафас чиқарганда эса, бир хилда бутун тана бўйлаб тақсимланади.

Машқлар тўғри бажарилса, унинг самараси сифатида Қуёш чигали соҳасида енгилгина санчиқ ёки жизиллашни сезасиз.

Иммунитетни кучайтирамиз. Инсонда иммунитет қанчалик кучли бўлса, у шунчалик кам касалланишини эндиликда ҳамма билади. Иммунитет — бу одам вужудининг ҳар хил ташқи ва хавфли таъсиротларга бўлган қаршилиқ кўрсатиш хусусиятидир. Ҳар ким ҳам ўзидаги иммунитетнинг қандайлигини билиб олиши мумкин. Иммунитетингиз кучли бўлса, майда-чуйда шилиниш ва кесилишлар йирингли яраларга айланмай, тез ўтиб кетади. Танада йиринглашган ярачалар бўлмайди. Юқори нафас йўлларида шамоллаш жуда кам юз беради. Ҳамма хасталиклар тез орада ўтиб кетади. Қон таҳлили ҳам мўътадил бўлади.

Иммунитетни кучайтириш учун: пушти радиола илдизидан икки қисм, нопанакс (заманиха) илдизидан ҳам шунча оласиз, заманиханинг томирини олишни унутманг. Тўрт ҳисса наъматак меваси, уч ҳисса чаёнўт (қичитқи) ва дўлана мевалари, икки ҳисса далачой ўти олинади. Улар аввалдан қуритилиб, яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашмадан бир ош қошиқ тўлдириб олиниб, майдаланади. Бир стакан қайноқ сувга солиниб, 20—30 дақиқа тиндириб қўйилади, докадан сузилиб, иссиқлигича ичилади. Уни бир кун-

да уч марта, стаканнинг учдан бири миқдорида, овқатдан 20 дақиқа олдин ичилади. Иммуниетет тизими кучини оширувчи дамламани фақат шиша идишда тайёрлаб, салқин жойда бир кеча-кундуз сақлаб қўйилади. Бундан ортиқ туриб қолганини ичиш тавсия қилинмайди.

Энг яхши иммуниетет 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 нарсдан норози бўлиб, ўзларига ўзлари касаллик чақириб оладилар. Оқибатда энг биринчи бўлиб, меъда ва меъдаости беши зарар кўради. Кейин ичакларга навбат ўтади. Бунақа одамлар ўз юракларини ўзлари куйдириб, ўзларини адо қиладилар.

Кайфиятнинг кўтаринки бўлиши, хурсандчилик иммуниетет 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.

БАЪЗИ БИР ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Шамоллашга қарши даво 0,5 л. сувда бир ош қошиқ йирик тузни эритинг. Унга 40—50 г 10 фоизли нашатир спирти қўшинг. Улардан алоҳида 0,5 л сувга 10 г кофур (камфара) спиртини аралаштиринг. Ҳар иккала эритмани қўшинг ва тугунаклари қолмагунча силкитиб аралаштиринг. Бу бирикма билан елка ва кўкрак артилади. Бир хил миқдорда кофур, хантал ва қирғичдан ўтказилган кир совун аралаштирилади. Бу аралашмани янги матодан тикилган чойшабга суртилиб, шамоллаган бола ўралади. Агар ҳарорати баланд бўлса, сиркали сув аралаштирилган чойшаб билан боланинг баданини тез-тез артиб турунг. Ҳар хил су-

юқликлар (клюквали морс, жўка гули, малинали чой, лимонли қайноқ сув)ни кўп ичиш ва хурмо ейиш фойдали.

Ёшаришни истасангиз ҳовончада 100 г мойчечак гули, 100 г далачой ўти, 100 г бўзноч гули ва 100 г қайин куртагини майдалаб туйинг. Уларни яхшилаб аралаштиринг ва қопқоғи зич беркиладиган шиша идишга солинг. Ҳар куни 1 ош қошиғи миқдоридаги аралашмани 0, 5 л қайноқ сувга солинг, 20 дақиқа тиндириб қўйинг. Докадан сузиб, унга бир 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, буйрақлар ишини ва меъдаости беши фаолиятини яхшилайди. Шунингдек, қон томирлари равонлигини оширади. Склероз, инфаркт ва гипертониянинг олдини олади. Бу муолажа ҳар беш йилда бир марта ўтказилади.

Одамзод ер юзиди ҳаёт кечира бошлаган онларидан бошлаб, иложи борича соғ-саломат бўлиш ва узоқ яшаш сирларини ахтарган. Ҳамма хасталикларга даво бўладиган малҳамни топишга уринган. Ана шу орзу-умидларининг самараси сифатида, абадий умр кўриш мақсадини ифодалайдиган обихаёт, абадий ёш бўлиб қолишнинг кафилигини 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 нарсасидир. Фақат табиатда эмас, балки одамнинг ўз вужудида, ичида, махфий жойида ғайритабиий қудрати мудраб ётади. Биздан талаб қилинадигани — фақат ўша ғайритабиий кучларимизни уйғотишимиз керак экан, холос.

Рух бирламчидир. Одам нима учун касал бўлади? Ҳакимларнинг фикрича, одам вужудида касалликларни кўзгатувчилар борлиги ёки унда патологик ўзгаришларнинг келиб чиқиши орқали дардга чалинар экан. Қадимги замон 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 ҳаво-томчи йўллари орқали ўтадиган вируслар, деб айтамыз. Аммо фақат бугина эмас. Вужудга тушган вируснинг ўзи ҳеч нарса қилолмайди. Вужудга 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. Одамнинг куч-қуввати ҳам шунга ярашади. Машқ қилиш эса маълум ҳиссиёт ва туйғуларни юзага келтиришга боғлиқ бўлади. Чунки айнан ана шу салбий ҳиссиётлар ва туйғулар касалликнинг юқишига сабаб бўлади ва уларнинг ижобийлари эса касалликдан халос этади ҳам. Бизнинг бу қарашларимиз замонавий илмий ва тажрибавий томондан асосланган назарияларга қарши бормоқда, аммо таъкидлаб айтамызки, «Мадади Сино» соғломлаштириш академиясининг соғломлаштириш босқичларида ўз саломатликларини тиклаган 3000 дан ортиқ беморлар орасида касаллик сабабини ахтариб, бунда руҳият, кайфият ва тасаввурлар бирламчидир, деган қатъий хулосага келдик. Ана шунинг учун ҳам одам, энг аввало

ўзининг ҳис-туйғулари ва кайфияти ҳамда туйғуларини бошқаришни ўрганиши, шу билан ўз саломатлигининг соҳиби бўлиши жуда муҳим ҳисобланади.

Кўп йиллик тажрибаларнинг кўрсатишича, турли ички аъзоларнинг касалликлари билан турғун салбий ҳиссиётли ҳолат ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик бор экан. Жигар, ўт пуфаги, меъдаости бези, асабий тарангликлар каби касалликлар қаҳр-ғазаб, кўролмаслик, ўз қаҳрини арзимас сабаблар билан бошқаларга сочишнинг оқибати ҳисобланади. Бировга нисбатан кек сақлаш, ғанимлиқ ҳисси кўпчиликка маълум. Демак, кекчи одам кимгадир нисбатан кўнглида қасос туйғуси билан яшайди, унга яхшигина зарба бериш учун пайт пойлайди. Баъзилар шу ғанимлиқни 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 касалиги — севги ва ишончнинг йўқлиги, мағрурлик, ўзига бино қўйганлик, ичиқоралиқ, ҳасаднинг «меваси»дир. Рашк, тушкунлик ва ғам-ғуссалар юрак етишмовчилигига олиб келади. Бировнинг фикрини ўзлаштириш, кўчирмачилиқ аритмиянинг келиб чиқиши учун қулай шароит яратиб беради.

Эндокрин тизим касалликлари ўзини ҳаммадан юқори қўйиш, худбинлик, такаббурлик, хомхаёллар оқибатида кўзғалади. Ўз тақдиридан, ҳаётдан, шарт-шароитдан норозилик бўйракусти безларини эзади.

Меъдаости безидаги бузилишлар доимо кимдандир аччиқланиб, хафаланиб юриш, бутун дунёдан бешиш сабабли пайдо бўлади. «Ширин турмуш»га интилиш, осон ҳаёт ҳақида хаёл 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.

Кечирим сўрашни ва кечирिशни билинг. Бундан келиб чиқадиган хулоса шуки, вужудни тартибга солиш, саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш учун ҳар ким хулқатвори, одатлари, одамларга бўлган муносабатлари устида жиддий ишлаши керак. Ҳаётга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқиши, ўз ҳис-туйғуларини 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 биримизда 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 кўксида 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 сабаб саналган ўша руҳий юкдан қутқаради.

Тиббиёт ночор қолганда. Одам вужуди ҳамма томони берк бўлган қувват тизимини эслатади. Ҳаётий қувват танамизнинг барча йўллари ҳамда меридианлари бўйлаб оқиб юриб, бизнинг ички аъзоларимиз ва тизимларимизни ҳаётий фаолият билан таъминлайди. Руҳият мўътадил ҳолатда бўлса, у 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 бир оз маза қочиши ёки оғриқ туриши юз беради. Бу тана соҳиби ўша заҳоти бирор-та дори ичиб олади ёки ҳақимга боради. Бу иккаласи деярли бир хил натижа беради, чунки ҳақим 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 биоқувват 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 қаршилик кўрсатишнинг фаол амалий усуллари-дан 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, ўзимизни оғриқнинг олдини олишга дори-дармонсиз ўргатиб борамиз.

Оғриқсиз яшашга ўрганинг. Оғриққа қарши курашнинг асосий 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. Думғаза ва бел ҳам бўшашган. Қорин, кўкрак, елка, бел мушаклари бўшашган. Бўйин ва энса, елка, қўл ва бармоқ учлари ҳам бўшашган. Бош ва пешона мушаклари 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, сўнгра 36 гача санаймиз. Тез орада биз ҳеч қийналмай, шу нуқтада диққатимизни ушлаб тура оладиган бўламиз.

Биз олдинда, елкаларимизда ва кўкрагимизнинг юқори қисмида юмшоқ нарса ётганлигини ҳис қиламиз. Шу билан бир вақтнинг ўзида, миямизнинг бутунлай бўшаш-

ганлиги, ахборларни таҳлил қилиш ва қайта ишлашни тўхтатганлигини биламиз. Миямиз дам олмоқда. Бошимиз жуда енгил ва тоза бўлиб қолган. Бунақа ҳиссиётни биз кўпдан буён сезмаганмиз. Шу ҳолатда бир қанча вақт турамыз. Бутун ташвишларимиз орқада қолган, фикрларимиз қаердадир учиб юрибди, вужудимизда тинчлик-хотиржамлик, бўшлиқ ҳукмрон.

Кейинги босқичимизни ҳаракатсиз қоғитиб туриш, уни оёқ суякларининг сезиш ҳиссини таҳлил қилиш билан бошлаймиз. Чуқур нафас оламиз ва шу олган нафасимиз товонимиз, болдиримиз ва сонларимизнинг суякларини тўлдираётганлигини ҳис этамиз. Нафасимиз суяк тўқималарини, худди қуруқ мато сувни шимиб олаётгандек, тўлдириб бораётганлигини ҳис этамиз. Нафасимизни ютган суякларнинг бўшашиб бораётганлиги ва иссиқлик таратаётганлигини билиб турамыз.

Оёқларни бўшаштириб бўлгач, диққатимиз нурини тос суякларига йўллаймиз. Тос суяги мушаклари ва териси орқали нафас оламиз, уларни қувват билан тўлдирамыз.

Энди диққатимиз умуртқа поғонасига қаратилади. Умуртқа поғонаси орқали бир неча марта нафас олиб, нафас чиқариш орқали энсамиздан то думғазамизгача унинг борлигини ҳис этамиз. Умуртқамизнинг суяк тўқималари орқали нафас оламиз ва ҳар бир нафасимизни олганда, умуртқамизнинг иссиқлик билан тўлаётганлигини сезамиз. Иссиқлик тўлқини умуртқа бўйлаб оқади ва унда йиғилиб қолади. Аста-секин бутун умуртқа суяги оқиб келаётган иссиқ тўлқинга тўлади ва танамиз ёқимли бир ҳолсизлик ила чулғанади.

Умуртқа поғонаси бўшашганидан сўнг унинг тўлқини қовурғалар, елка суяклари, қўлни ҳам ўз домига олади. Энди биз диққатимизни бош суягининг энсаси томон йўллаймиз. Бу бўшлиқни шакллантиришнинг ҳал қилувчи қисми бўлади. Энса суяклари орқали нафас оламиз ва шу аъзоларимизнинг қанчалик бўшашганлигини аниқ сезамиз. Худди шу усулни чакка суякларига ҳам ишлатамыз. Кейин нафасимизни юз ва пешона суякларига қаратамыз. Тобора бўшаша бориб, нафас олаверамиз. Юз ва пешона орқали нафас олишни давом эттирамыз. Ниҳоят бошимиз худди йўқдек, у бўшаб қолгандек, енгиллашиб, худди бандида осилиб турган ҳаво

шаридек, енгилгина чайқалиб тургандек бўлиб қолади. Мия-миздаги фикрлар елкаларимиз бўйлаб, пастга қараб оқади. Бошимиз ҳамма томондан қувватнинг бепоён уммони билан, ҳаётий қувват билан тўлаётгандек. Мия тўқимасининг ҳар бир ҳужайраси уни ўзига сингдиради. Ана шу бўшашишда оғриқни рад этиш, уни қабул қилмаслик қуввати туғилади. Оғриққа жой қолдирмайдиган ички ҳузур-ҳаловат уйғунлиги туғилади. Ички ҳузурбахш ҳолат ва мувозанатни эслаб қолиш ва оғриқ пайдо бўлганида уни яна ёдга тушириш ва шу билан оғриқ синдроми йўлига бир ғов — тўсиқ кўйиш мумкин бўлади.

Кўпчилик оғриқ бошланганида чидаш керак ёки ташқи таъсиротлар ёрдамида унга қарши курашиш керак, деб ҳисоблайди. Ҳолбуки, уни ички куч-қудрат орқали ҳам бартараф қилса бўлар экан. Бунинг учун энг аввало, онгли равишда оғриқни рад этишнинг кучли ҳиссини шакллантириш зарур. Машқлар давомида бу сезги вужуднинг ҳужайра қурилмасига муҳрланиб қолгандек бўлади ва оғриқ синдроми билан онгсиз, ғайриихтиёрий равишда унинг бир дастурига айланиб қолгандек туюлади. Ҳар гал оғриқ ҳисси кўзғалганида, жуда чуқур бўшашиш лозим бўлади ва оғриққа қарши курашиш дастури автоматик равишда ишга тушади.

Яна бир гап. Юрагимиз сал санчиб қолса, дарров тилимиз тагига валидол ташлаб қўямиз. Шусиз ҳам оғриқни қолдирса бўлар экан-ку. Бунинг учун бироз оғизни очиб ўтириш керак, холос. Чунки тилнинг тагида кўкрак қафаси 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 ўтиринг 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 турамыз. Ҳаракат секинлашувининг сабаби бу жойларда қувват турғунлиги бўлиб, осон ўтган жойларида қувват бўшлиғининг 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 худудлар бўйлаб сурамыз: 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 тушмагунча 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 тескариси бажарилади.

«Нилуфар» нафаси. Вужудда бирор бир касалликка қарши курашиш учун иммунитет етарли бўлсагина, у хасталikka қарши фаол ҳаракат қила олади. Кимки ўзидаги қувват захираларини ишга солсагина, у касалликларнинг кирадиган тешикларини беркитади. Танамизни куч-қувватга тўйғазишнинг энг муҳим ва энг оддий усули нафасдир. Биз нафас олар эканмыз, ичимизга ҳаётбахш бўлган қувват — пранани бўшлиқда сочилиб кетган ҳаво билан бирга ичи-

мизга тортамыз. Йогалар тажрибасида кўплаб нафас олиш машқлари мавжуд. Шулар қаторида, ҳаётий қувват захирасини тўлдирувчи усул — 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 тананинг қувватий захирасини бойитади, қон томирлари таъсиротларини мўтадиллаштиради, юрак фаолиятини уйғунлаштиради, бизнинг иккинчи юрагимиз (диафрагма)нинг мушакларини мустаҳкамлайди, ўпка ва унинг нафас йўлларини рағбатлантиради, ҳиссиётларимизни енгиллаштиради ва меҳнат қобилиятимизни оширади.

Оёқлар елкадан сал кенгроқ очилади ва тиззадан биров букилади. Гавда тикка тутилади. Кўл кафтлари қорин томонга ўгирилади. Ҳар икки кўлнинг бош ва шаҳодат бармоқларининг учларини букинг, улар орасини, нотўғри ромбнинг юқори қисмини, танадан бир неча сантиметр узоқда тутиб туринг. Кўллар тирсақдан букилган ва ён томонга ёйилган (11-рasm, *а*).

Секин нафас оламиз, нафасни ичимизга жуда ингичка оқим орқали тортамыз, бир вақтнинг ўзида очилган ва юқорига қаратилган кафтларимизни елкамизга томон олиб келамиз.

Кўллар тирсақдан букилган ва биқинга қисилган (тиралган) (11-рasm, *б*). Қоринни бўш қўйиш эвазига озгина нафас оламиз. Ўпканинг юқори қисмида босим сезамиз. Нафасни чиқармай, ушлаб турамыз ва ичимизда юрак уриши маромини санаймыз. Нафасни юрагимиз уриши 8—10 та зарбага етгунича ушлаб турамыз. Кейин секин нафас чиқаришни бошлаймыз. Нафас чиқишини кўллар ёрдамида кузатамыз. Кўллар ёрдамида ҳавони пресслаймыз, худди таранг коптокни сиқаётгандек сиқамиз. Нафасни танамиздан тўлиқ чиқариб ташлашга ҳаракат қиламыз. Нафасни ҳеч қаерда қолдирмай, ҳатто тос орқали ҳам чиқариб ташлаётганлигимизни тасаввур қиламыз. Нафас чиқаришнинг таранг коптогини қориннинг пастки қисмига жойлаштирамыз (11-рasm, *в*) ва нафасни яна юрагимиз 8—10 марта уриб бўлгунича ушлаб турамыз.

Кўлларимиз билан ёрдам берган ҳолда, яна нафас олишни бошлаймыз. Кўлларимиз ёрдамида нафас чиқаришда таранг



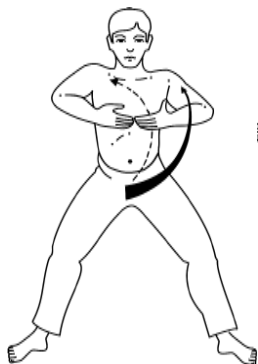
a



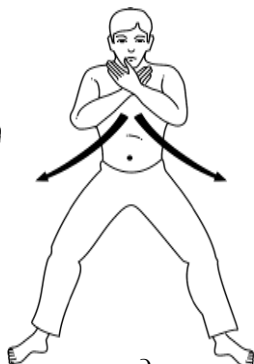
б



в



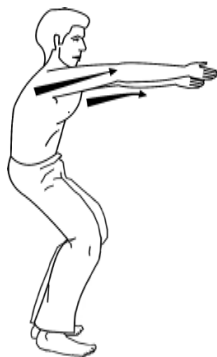
г



д



e



ë

11-расм. Нилуфар нафаси

коптокнинг тўқимасини ушлаб оламиз ва уни юрагимизга томон тортгандек тасаввур уйғотамиз(11-расм, з). Бу ҳаракатни равон нафас билан бир вақтда бажарамиз.

Нафас олишни тугалловчи босқич — қўлларни қалқон-симон без рўпарасида чалиштиришдир (11-расм, д). Бу ҳаракат вақтида нафас юқорига чиқарилади ва нафасни яна юракнинг 8—10 зарбасигача ушлаб турамыз.

«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 охириги ҳолатида қўллар ерга ёндош (мувозий) равишда олдинга чўзилган, кафтлар пастга буралган, оёқлар букилган, товонлар бир-бирига мувозий бўлади(11-расм, е). «Нилуфар» нафас олиш усулининг тўла даврини такрорлаймиз, аммо такрорий даврнинг сони тоқ бўлиши шарт.

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 тугатамыз (11-расм, ё). Бу усул нафаснинг танадан бутунлай чиқариб юборилишига ёрдам беради.

Машқнинг охириги — учинчи қисмининг аввалгилардан фарқи, охириги нафас олишда нафасни кўксимизда ушлаб турамыз ва кўкрак қафасининг мушак таранглиги ҳисобига уни сиқамиз. Нафас чиқариш босимини оширамыз 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 қичқирёқ билан бирга қўшиб чиқариб ташлаётганлигимизни тасаввур қиламыз. 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 кўрса-

тади: 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 қўп амалга ошириладиган сони бир кунда 60 мартадан ошмасин!

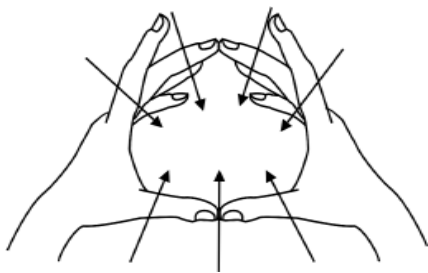
Шифобахш ҳалқа. Ҳалқа вужудни озиқлантириш ва ҳаётий тонусни оширишнинг энг самарали воситаси ҳисобланади. Ҳалқа билан ишлаш жуда осон ва ҳамманинг ҳам қўлидан келади. Ҳалқа ёпиқ руҳий қувват қурилмаси сифатида, бутун борлиқ — фазо бўйлаб тарқалиб кетган қувватни йиғиб олиш, уни бир жойга тўплаш ва тор 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 — соғломлаштириш ҳаракатларини амалга оширамиз.

Одатий ҳолатда ҳалқа бетараф бўлади ва вужудга деярли кўзга кўринадиган бирор таъсир ўтказмайди. Аммо уни ҳаракатга келтириб, фаоллаштира, куч-қувват жуда кучли оқим билан вужудингизга оқиб келади.

Ҳалқани фаоллаштириш учун қўлнинг катта ва ўрта бармоқларининг ёстиқчаларини туташтириб, худди 12-расмдагидек айлана ҳосил қиламиз. Ундан кейин ҳалқанинг ички бўшлиғига қараб пуфланади ва ана шунда нафасингиз шамолининг терига сезилаётгани ва бармоқлар ҳалқаси ичидан ўтиб, кафтларни сийпалаётганлигини ҳис этасиз.

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 жойлаштиради:

— умуртқа поғонаси
ва тос суяклари (думға-



12-расм. Шифобахш ҳалқа

задан сал юқорида) уланган жойи — бўғимида;

— умуртқанинг кўкрак қисми ўртасида, куракларнинг пастки чети рўпарасида;

— еттинчи бўйин умуртқаси соҳасида;

— бошнинг юқори тепа қисмида, нуқталар кесишган жойда, бош кўндалангида, деб тасаввур қилинган, у кулоқ билан бу кулоқ чизигигача, 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 ҳалқадан 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, 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 айти 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. Қанақа куч ва имкониятлар вужудимизда ҳеч қандай фойда келтирмай, бутун умр яшириниб ётибди? Асосий масала шу имкониятлар ва куч-қувватларнинг жуда оз қисмини бўлса ҳам ҳаракатга келтира олсак, ана шунда биз ҳам жисмоний, ҳам руҳий баркамолликка эриша оламиз.

ХОТИМА

Китобни мутолаа 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 қутулиш учун тавсия этилган бошқа кўлланмалардан бизнинг таълим тизимимизнинг туб фарқи нимада?

1. Бу тизимда ҳамма усуллар ўзаро алоқада бўлиб, у 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 танадан иборат бўлган аъзолар йиғиндиси эмас, балки ўзи ҳам қалб, яъни ҳис-ҳаяжон, руҳият, ақл-идрокдан ташкил топган, яхлит тизим эканлигини ҳар бир киши англаб олоғи зарур.

2. Инсон шу оддий ҳақиқатни англаб етиши керак: нима учун соғайишига нисбатан бўлган улкан хоҳиши муваффақиятсиз якун топди? Барча кўрилган услублар иллат пайдо бўлишини бартараф этиб, ҳақиқий, кўпинча англаб етилмаганлиги сабаб ўз ҳолича қолиб кетди? Даволаш усули қандай бўлишидан қатъи назар — дори-дармон воситалари, жарроҳи, тиббий кўзбахшилик, кодлаштириш, экстрасенс таъсир — у беморга ташқи таъсиротдан иборат, фаолият дастурининг «инсонпарварлик ёрдами» шаклида бўлган.

3. Тизимимиз асосида инсоннинг ўзи ботиний онгини ишга солган ҳолда, яъни онгнинг алоҳида ҳолатга тушиши орқали танани иллатдан фориф қилиш ибтидоси сифатида табиат қонунлари билан уйғун равишда ўз-ўзини ўзгартириш, қарор топтириш ётади. Бу вужуднинг ўз-ўзини бошқариш ва қайта тиклаш қобилятининг уйғониши, уйғунли-

гини сезиш, руҳий мувозанатни тиклашдир. Ўз устида иш-лашнинг мақсади ҳам, маъноси ҳам шунда.

Ишимиз қайси йўналиш бўйича ташкиллаштирилади?

Биринчи йўналиш. 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 касаллиги» 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 товон тўлаймиз. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Ички аъзоларга элтувчи асаб толалари умуртқа поғонасидан чиқишда қисилган. Натижа — деярли барча ички аъзолар фаолиятининг бузилиши ва мўътадил вазиятнинг ўзгариши, юракда оғриқлар, кўриш қувватининг ёмонлашуви ва ҳоказолар.

Шунинг учун бошнинг биологик фаол нуқталарини уқалаш билан бирга олиб бориладиган умуртқа поғонасига мўлжалланган машқлар соғломлаштириш тизимимизни ўзлаштиришнинг муҳим шартни ҳисобланади.

Иккинчи йўналиш. Ҳиссиёт, тасаввурларни махсус машқ қилдириш йўли билан руҳий мувозанатни қайта тиклаш 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 мувофиқ миқдорда зарурий озиклантирувчи 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 биоқувват 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.

Энди эса денгизни тасаввур қилинг. Тўлқинлар бешик сингари Сизни у ёқдан-бу ёққа тебратмоқда. Тўлқин манзарасини гавдалантиринг — юмуқ кўзлар билан аста-секин теб-ранасиз.

Сабоқнинг биринчи босқичида фақат ёқимли ёки холис манзараларни кўз олдингизга келтиришингизни, ўзингизга ёқимсиз, хохламайдиган нарсаларингиз тўғрисида эсламаслигингиз, тасаввур қилмаслигингизни сўраймиз. Ҳамма нарсанинг ўз вақти-соати 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 кўрқсангиз — юрагингиз ҳаприқиб кетади. Бунинг ҳаммаси шунданки, сичқон, каламушу илон тимсоли онгингиз учун хавф-хатарли 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 улгурмасингизданоқ 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 бўғимим оғриётган 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 юриштишга кўмаклашувчи калитга эга бўламиз.

Учинчи йўналиш. Вужудимиз ўз-ўзини қайта тиклашга қодирлигини гапириб ўтдик. Маълумки, вужудимизда меъданинг шиллиқ қавати 7—10 кунда, қон унсурлари 3—4 ойда тўлиқ тикланади ва ҳ.к. Демак, оқар дарёдек бетиним ҳаракатда. Агар танамиз дарё экан, фикрларимиз эса шу дарёнинг ирмоғи. Ирмоқни ўзингизга керакли йўналишга — соғломлик ва ёшлик сари йўлланг, шундай имкониятга ишончни сингдириб, иродангизни намоеън 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? Рухингизни абадий кўтариб юришга мажбур ҳориган танангизга қандай муносабатдасиз? Эҳтимол, кўпчилик ўз таналарида хўжайиндек эмас, ижарачидек яшаб, турмуш тарзларининг оқибатини ўйламай, ўзларини аямай яшашига иқрор бўлиши мумкин. У ҳолда уларнинг носоғломлигини ўзига, ўз танасига лоқайд муносабатда бўлиш оқибати, деб қараш мумкин. Қонунларини бузганлиги учун инсон табиатнинг қасоси, жазосига 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 бошқа 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 кўзгашни ўрганамиз. Бу сезгилар ёрдамида 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-тўкис таъмир бошланади. Ўша лаҳзадан бошлаб, ўзингизни қўлга олинг, касаллик Сизга кучайгандек туюлади. Лекин шунисига шукр-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 сихатликлари қандай бўлишини олдиндан кўра биладилар, улардаги шубҳа-гумонлар йўқолади. «Ниҳоят касалликдан қутулдим-а» деганга ўхшаш, енгил тин олиш ҳисси пайдо бўлади. Улар ўзларини саломат кўра бошлайдилар, кун сайин қалбларидаги нур янада нурафшон бўлаверади. Ёшлик ва саломатлик келишини интиқлик билан кутиш асносидаги барча ҳиссиётни тасвирлашнинг иложи йўқ. Ҳадемай, ўзингиз буни ҳис қилиб, ўз бошингиздан кечирингизга умид боғлаймиз.

Носоғлом аъзо соҳасида тўлқинсимон тарзда, бирида илиқлик сезгиси, бошқасида совуқлик, учинчисида — санчик, 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 пакка (финиш)дан 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: ўқитув-

чилар раҳбарлиги остида барча қийинчиликларни енгиш осон, қолаверса, кўшниларнинг муваффақияти ҳам кўзга кўринарли бўлади. Ҳар бир давр охирида ўқувчиларимиз зоҳирий ва ботиний жиҳатдан ўзгарадилар ҳамда уларнинг қайдномаларидаги ўзгаришлар ҳатто бизни ҳам баъзан ҳайратлантиради. Тизимимиз бўйича қисқа муддатли машғулот давомида ўзингизга, омадсизликларингизга, теварак-атрофга нисбатан муносабатингизни қайта кўриб чиқиб, ўнлаб йиллар ичида кўп қийнаган талайгина иллатлардан халос бўласиз. Буларнинг бари энг аниқ замонавий асбоб-ускуналар ва клиник тадқиқотлар орқали тасдиқланган.

Бундай дақиқаларда ўзимизни ғоятда бахтиёр сезишимизни яширмаймиз.

СЎНГИ СЎЗ ЎРНИДА

Инсон учун муҳими — саломатлик. Бу сўз бизнинг бутун китобимиз давомида айтмоқчи бўлган гапимизнинг моҳияти, мақсадимиздир.

МУНДАРИЖА

СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

3

МУҚАДДИМА

6

САЛОМАТЛИҚДАН ФОЙДА ТОПИНГ

9

КАСАЛНИНГ СПЕКТАКЛИДА ИШТИРОК ЭТИШ

11

РУҲИЙ ЁРДАМ УСУЛЛАРИ

15

АҚЛЛИЛИК БАЛОСИ

23

АСАБИЙ ТАРАНГЛИККА ҚАРШИ ҲИДЛАР

30

ОММАВИЙ ВАҚТ ТАРАНГЛИГИ

32

ШОКОЛАДНИНГ ШАРОФАТИ

37

ҲАР ФАСЛНИНГ ЎЗ ХИСЛАТИ БОР

41

ДАРДНИ УРУҒЛАР ТОРТАДИ

50

ҲАРАКАТ — ШИФОБАХШ КУЧДИР

58

ЯХШИЛИК ҚИЛИБ ҚОЛИШГА ШОШИЛИНГ

69

АВФ ЭТИШ

70

КЕЛАЖАК БУГУНДАН БОШЛАНАДИ

74

СОҒЛОМ ТАНДА — СОҒ АҚЛ

75

САЛОМАТЛИК МАНБАЛАРИ ҚАЕРДА ЎЗИ?

79

ЎЗИМИЗ ВА ЎЗГАЛАРНИНГ КЎРСАТМАЛАРИНИ
ИШГА СОЛАМИЗ

82

ЎЗИМИЗ ҲАМ СЕЗМАГАН ДАРДЛАР

95

САЛОМАТЛИК УЧУН ҲАР КУНИ КУРАШИНГ

99

УМУРТҚА — ҲАЁТ УСТУНИ

104

ИБОДАТ ҲАМ САЛОМАТЛИК МАНБАИ

110

БАЪЗИ БИР ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

112

ХОТИМА

127

СЎНГГИ СЎЗ ЎРНИДА

132

Оммабоп нашр
Абдукарим Усмонхўжаев
ЭНГ ЯХШИ ДАВО

Муҳаррир *Б. Худоёрова*
Бадий муҳаррир *О. Фозилов*
Техник муҳаррир *Т. Харитоновна*
Мусахҳиҳа *Ш. Мақсудова*
Компьютерда саҳифаловчи *Н. Бегматова*

Босишга рухсат этилди 05.09.06
Офсет босма усулда босилди. Қоғоз бичими 84x108 ¹/₃₂
Шартли босма т. 7,14. Нашр т. 7,0. Нусхаси 5000.
Баҳоси шартнома асосида. Буюртма № 06—125.

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг
«O'zbekiston» нашриёт-матбаа ижодий уйида босилди.
700129. Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Усмонхўжаев А.

Энг яхши даво / А. Усмонхўжаев.-Т.:

У 73 «O‘ZBEKISTON», 2006. 136-б

ISBN 5-640-03140-9

ББК 51.204.0

№ 167-2006

Алишер Навоий номидаги

Ўзбекистон Миллий кутубхонаси

У $\frac{4101000000 - 219}{M351(04)2006}$ 2006