

KAYFIYATINGIZNI KO'TARISHNI O'RGANING

Inson ma'lum tabiiy, ijtimoiy muhitda hayot kechiradi. Bu omillarning qariyb barchasi ob'ektiv xarakterga ega bo'lib, kishining yashashi, faoliyat ko'rsatishiga uning istak-xohishsiz o'z ta'sirini o'tkazadi. Qishda — qahraton, yozda — saraton. Kunning 8-10 soati mehnat bilan bog'liq, yilda 335 kun ishlash kerak. Buning ustiga, atrofdagilar bilan yaxshi-yomon munosabat. Hayot shunaqa. Lekin odam har qanday sharoitda o'z ko'nglini ko'tarib, kayfiyatini yaxshilab, mehnatda yoqori samaraga erishib, uzoq umr ko'rishga intilishi tabiiy. Bu ehtiyojni amalga oshirish uchun nimalar qilish kerak?

Marhamat, bu haqida shifokor nima deydi — quloq tuting!

Bu yorug' olamda yashar ekanmiz, uning mohiyatini tobora teranroq anglab boramiz. Shunda tushunib yetamizki, olamda bizga quvonch baxsh etadigan narsalar ko'p. Har on, har daqiqa xursand-shodon bo'lib yurish mumkin. Yaxshi do'stlar, inoq va mustah-kam oila davrasida, ajoyib kasbi-miz va uning ortida kimlargadir kerakligimizni his etib yashash; olijanob insonlar bilan tanishish, uchrashuvlar, ota-onamizning borligi va bizga hamnafasligi. Diqqat-e'tiboringizni shularga jalb eting, borlariga suyunib, ya'ni shukur qilib yuring.

Ayni paytda doimo kayfiya-tingizni a'lo darajada tutishga harakat qiling. Bunda sizga quyidagi maslahatlar yaqindan yordam beradi, deb umid qilamiz:

Pushti rang kayfiyatni yaxshi ko'taradi, chunki u xursandligu shodlikka quvvat beradi. Shu sababli Siz erta tongdanoq ko'zingiz biror-bir pushti rangli narsaga tushishiga intiling, buning uchun kechqurun tryumo oldiga pushti gulni, yo pushti daftar, yo pushti sochiqni keltirib qo'ying. Juda bo'lmaganda, ertalab turiboq, pushti pardalar yo pushti rangdagi kalendarga qarang. Qizlar, ayollar esa biror-bir pushti ich ko'ylak, pushti xalat kiysalar, bu ham kayfiyatga a'lo ta'sir etib, qalblarini shodlikka to'ldirishi mumkin.

Erta-tongda ichilgan sut mahsulotlari, shirchoy, kefir, qatiq, yogurt kabilar ham ichaklar faoliyatini yaxshilaydi, bundan bosh miya ham go'yo parday yengil bo'la boshlaydi.

Erta tongdan kayfiyatni yaxshilashning eng maqbul yo'li — ibodat. Undan keyin o'zingizni qushdek his qilasiz.

Ertalabki doimiy yengil badantarbiya muntazam ravishda ado etilsa, ruhingiz yanada tetiklashadi. Buning ta'sirini yanada kuchaytirishingiz mumkin. Ya'ni o'zingiz bilgan barcha mashqlarni oynaga qarab bajarish lozim. Qo'shimcha tarzda, tag'in quyidagi mashqlarni ham bajaring.

Oynaga qarab lablaringizni juftlang va mayin jilmayishga harakat qiling va shu iliq tabassum ila o'zingizga bir necha daqiqa tikilib turing. Ushbu mashqni 5-10 minut qaytaring.

Erta tongdan kayfiya-tingizni yaxshilovchi vositalardan biri — bu, musiqadir. Xoh radio, xoh magnitofon yoki televizorni qo'ysangiz, yaxshi kuy yoki qo'shiq qalbingizning tublarigacha singib, sizni o'zgacha to'lqinlantiradi. Ayniqsa "Sport" kanalidagi tonggi ko'rsatuvlarda — soat 8⁰⁰ da Sug'diyona Isroilova guruhi ko'rsatadigan "Xorazm-cha" raqsi harakatlari barcha tana muskullariga mo'ljallangan bo'lib, ular bilan baravar raqs harakatlarini bajarsangiz, dimog'ingiz chog' bo'lishiga ishonamiz.

Bilasizki, xo'jalik yoki uy-ro'zg'or buyumlari do'konlariga kirsangiz, plastmassadan yasalgan, "kuylayotgan shamol" deb nomlangan ajoyib suvenirlarni ko'rasiz. Ularni olib, eshikdan kiraverishda, boshingizga sal tegadigan qilib osib qo'ysangiz, xonaga kirib-chiqayotganingizda bu yaproqlar boshingizga urilib, mayin tovushlar taratadi. Bu ham kayfiyatni yaxshilaydi.

Doimiy harakat ham kayfiyatni sozlaydi, jumladan, uy-ro'zg'or ishlari bilan shug'ullanish, ozodalikka e'tibor qilish, doimo harakatlanib yurish ham kayfiyatingizni ko'taradi.

Shu o'rinda raqs ham ajoyib narsa ekanini eslatib qo'ymoq-chimiz, nafaqat to'y-hashamlar, boshqa kunlarda ham yaxshi kuy eshitib kelsangiz, darhol raqs tushishdan tortinmang, shunda birdaniga yengil tortasiz.

Xushbo'y narsalar, jumladan, rayhon, atirgul, hatto limon-ning hidi ham kayfiyatni xushlaydi.

Kayfiyatni yaxshilaydigan narsalar — bu, shirinliklar. Kayfiyatingiz noxush vaqtda shirinlik tanovul qilib, ozgina qahva ichib yuboring.

Tushkunlikka tushgan onlarda turli xil giyohlar: yalpiz, tog' rayhoni kabi o'simliklarning yo o'zi yoki quritilganlari yoki atirgulning pushti barglarini vannaga solib, 15 daqiqa orom oling.

Kayfiyatni ko'tarish uchun hayotingizdagi yaxshi, shirin daqiqalarni tez-tez eslab turing.

Kayfiyatni yaxshilashning yana bir usuli: qor yoki yomg'irli kunlarda yoki yozning so'lim oqshomlarida qishning zarrin qorli kun yoki tunlarida 30-40 daqiqa mobaynida sayr etish kerak.

Ruhiy tushkunlikka tushgan, qandaydir yashashga ham ixtiyori yo'q bo'lib qolgan, ya'ni apatiya holatiga tushgan qizlar va ayollar bo'lsa, maslahatimiz: eng yaxshi liboslaringizni kiying, chiroyli qilib, yoshingizga xos qilib pardoz qilib oling; onaxonlar, siz esa qoshu ko'zlaringizga o'smayu surmalar surting, chiroyli durlaringiz va taqinchoqlaringizni taqib oling. Ana shunda bahri dilingiz ochilib ketadi.

Yuqorida aytib o'tilganlardan o'zingizga yoqqanini tanlab oling va ulami asta-sekinlik bilan bajara boshlang, ayrimlarini bir kun qilsangiz, boshqasini ikkinchi kun bajaring. Bu, albatta, kayfiyatingiz ko'tarilishiga xizmat qiladi.

“Alpomish” dostoni oxirida bejiz:

“Shodlik bilan o'tsin ko'rgan kun”, — deyilmaydi. Bunda xalqning nekin yashash falsafasi mujassan.

Gulira'no MAHMUDOVA,
oliy toifali shifokor