

84046



**Абдукарим  
Усмонхўжайев**

тиббиёт фанлари номзоди,  
доцент, Соғлиқни сақлаш  
аълочиси, "Ҳамишира"  
журналининг ижрочи  
директори, "Мадади Сино"  
соғломлаштириш академия-  
сининг раиси. Рухиятга оид  
ўндан ортиқ тиббий китоб-  
лар, 6 та ихтиро ва 200 дан  
ортиқ илмий, илмий-оммабоп  
мақолалар муаллифи.

"O'ZBEKISTON"

А. УСМОНХУЖАЕВ

# КЎНГИЛ ҲАЛОВАТИ



51.204.  
У-73

10 сест.

АБДУКАРИМ УСМОНХҲУЖАЕВ

Тошкент шаҳарининг маданият ва маданият ишлари бўлими

Тошкент шаҳарининг маданият ва маданият ишлари бўлими  
Кўнгил ва ҳаловат бўлими

# КЎНГИЛ ҲАЛОВАТИ

206 кА - 868 кА

ТОШКЕНТ  
«O'ZBEKISTON»  
2006



51.204.0  
У 73

Масъул муҳаррир: **Масъуда Тўрахонова,**  
биология фанлари номзода

**Усмонхўжаев А.**

**У 73** Кўнгил ҳаловати /А. Усмонхўжаев.-Т.: «O'zbekiston»  
2006.-96 б.

**ББК 51.204.0**

Таниқли шифокор ва ижодкор Абдукарим Усмонхўжаевнинг «Мадади Сино» соғломлаштириш академияси машғулотларидан олинган натижалар асосида ёзган «Дорисиз қалб давоси» китоби аллақачон ўз ўқувчиларини топган. Руҳият сирлари, ўзликни англаш, шахс тунувчаси, касаллик ва саломатлиқнинг манбани, ўз-ўзини даволаш ҳақида ҳикоя қилувчи мазкур китоб асосида яна янги асар дунё юзини кўради.

Кўлингиздаги «Кўнгил ҳаловати» деб номланган бу китобда инсоннинг сийрати, яъни ички дунёси ҳақида сўз юритилади.

Саломатликнинг асоси кўнгил ҳаловатидадир. Кўнгил ҳаловати эса шахсий, оилавий ва ижтимоий муаммолар, инсоннинг ўз-ўзинга ҳамда атрофидаги кишилар билан бўладиган муносабатларига ҳам боғлиқ. Агар улар рисоладагидек бўлмаса, ҳаловатимиз йўқолади, диллимиз оғриydi. Бундай пайтда нима қилишимиз керак?

Аминимизки, ушбу китобни ўқиб чиққан, лоқоридаги саволга жавоб топиб, кўнгил ва руҳиятигизнинг ҳаловатига эришасиз ҳамда уларнинг соғлиққа печоли таъсири борлигини билиб olasиз.

У 4101000000-205 2006  
М 351(04)2006

© «O'ZBEKISTON» NMU, 2006

## СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Кўлингиздаги китобда «Мадади Сино» соғломлаштириш академиясининг раиси, олиму фозил, ҳакиму адиб Абдукарим Усмонхўжаевнинг соғайтириш машғулотларида ўргатилган инсоннинг ўзини Шахс сифатида англаши ҳамда вужуднинг сихатлигини мустаҳкамлаш ва ёшартириш, шунингдек, руҳий ва жисмоний камолотга эришишнинг назарий-амалий йўл-йўриқлари кўрсатиб берилган.

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

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

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

Мазкур китоб нима сабабдан бу ёруғ оламнинг Сиз учун бунчалик қоронғи, шу қадар кенг ва бепоён дунёнинг шунчалик торайиб қолганлиги сабабларини аниқлаб олишга ва ўзини англаган ҳолда ўз-ўзини бошқариш усуллари орқали

Сизни қийнаётган ноҳушликлар ва ҳасталиклардан форин бўлишга ёрдам беради.

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

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

*Рухиятшунослик ва физиология тарихидан маълумки, одам вужудининг тузума тарзда орттирган ўзини-ўзи бошқариш маркази ташқаридан бўладиган ҳар қандай таъсирларга қарши курашиш қобилиятига эгадир.* Чунки одамнинг жисмоний ва руҳий зарарли таъсирларга қаршилик кўрсатиш даражаси жуда кучли бўлади. Машқ қилиш маълум ҳиссиёт ва туйғуларни юзага келтиради. Салбий ҳиссиётлар ва туйғулар турли касалликларни келтириб чиқарса, ижобийлари эса ҳасталиклардан халос этади.

Муаллифнинг таъкидлашича, соғломлаштириш машғулларида саломатликларини тиклаган 3000 дан ортиқ мижозларнинг ҳолати у ёки бу касалликларга бирдамчи сабабчи: руҳият, кайфият ва тасавурлар эканлигини тасдиқлади. Ана шунинг учун ҳам инсон, энг аввало, ўзининг ҳис-туйғулари ва кайфиятларини бошқаришни ўрганиб олиши ва шу боис ўз саломатлигини сақлаб қолиши мумкин.

Муаллиф кўп йиллик тажрибалари ва кузатувлари натижасида, турли ички аъзоларнинг касалликлари билан турган салбий ҳис-ҳаяжонли ҳолат ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик борлигини таъкидлайди. Дарҳақиқат, жигар, ўт-пуфағи, меъда ости бези, асабий тарангликлар каби касалликлар, қаҳр-ғазаб, кўролмаслик, ўз қаҳрини арзимас са-

облар билан бошқаларга сочининг оқибатидан ўзга нарсасиз эмас.

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

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

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

Шу тариқа, инсон ўз-ўзини англаш ва соғломлаштириш усулларини ўрганиб, ўзини-ўзи бошқариш орқали ички имкониятларини ҳаракатга келтириши тўғриси мумкин. Шунингдек, муаммоний баркамолликка эришиши мумкин. Шунингдек, муаллифнинг наздига кўра, бундай камолотга етишган инсон уни ва ташқи олам билан доимий уйғунлик ҳолатида бўлади. Ҳар қандай қийин амалий, шахсий муаммоларни осон ҳамда тез ечади, ҳаётнинг барча қувончларидан оқилона фойдаланади, энг муҳими ўзини соғлом ва бахтли, деб ҳис этли.

Муаллифнинг «Минг дард давоси», «Юрак малҳамлари», «Бефарзандлик, жинсий ожизликда туркона даволар», «Шамоллашнинг беозор даволари», «Саломатлик ва навқир-

ронликка йўл», «Рухиятни соғломлаштириш усуллари», «Эгуликка интилиб», «Дорисиз қалб давоси» асарлари ал-лақачон китобхонлар жавонидан муносиб ўрин олган ҳамда унинг муҳаррирлигида тайёрланган «Соғлиқ масъулияти», «Шифо хазинаси», «Тентакнинг тажрибаси ёхуд кўр кўзни очиш қалити» китоблари минг-минглаб нусхаларда тарқалиб, қўлдан-қўлга ўтиб юрганлиги ва улар минглаб ўқувчиларнинг соғлиғига хизмат қилаётганлигини эслатиб ўтишни жоиз деб биламан. Ҳа, муаллиф таъкидлагандек инсоннинг бахти — одамнинг ўзига ва бошқаларга фойда келтирувчи фаолиятдан қониқиш ва мамнунлик ҳиссидир.

Таъкидлаш жоизки, мазкур китобнинг нашр этилиши халқимиз саломатлигига маълум ҳисса қўшади, десак му-болаға бўлмайди, чунки муаллифнинг асосий мақсади ин-сон куч-қувватини ҳаракатга келтириб, нохушликлар ва хас-таликлардан фориг бўлиш усулларини одамларга етказиш-дир. Пировардида, муаллиф бу эзгу ишнинг улдасидан моҳирлик билан чиқа олган.

*АБДУЛЛА УБАЙДУЛЛАЕВ,  
академик, тиббиёт фанлари доктори, профессор.*

## МУҚАДДИМА

Беморга малҳамдек ҳаёт бағишла,  
Чорасиз қолганда нажот бағишла.

*Носир ХУСРАВ*

Кўнгил — инсоннинг борлиги, инсонийлигининг яққол кўринишидир. Кўнгил тирик мавжудотлар ичида олий ва-кил, тождор ҳисобланган фақат инсонгагина хос ва айнан кўнгил уни бошқа мавжудотлардан ажратиб туради. Ўзаро муносабатда, ишда, ўқишда ҳар бир киши кўнгил билан ҳисоблашади, кўнгилга қараб иш тутади. Кўнгил хотиржам бўлса ҳаракатлари самарали бўлади. Беҳаловат кўнгилга ҳатто бахтли тасодифлар ҳам тағимамайди. Кўнгилда тинчи бўлсин, инсоннинг аввал...

Одам бош миясининг фақат пўстлоғида 14 миллиарддан зиёд асаб хужайраси бўлади. Демак, инсон вужуди мурак-каб тузилган ва бажараётган хизмати поёнсиздир. Шунинг учун ҳам инсонда одамийлик, Ватанга муҳаббат, халққа садоқат, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги меҳр-шафқат, нафодорлик, саховат, дўстлик, илмга, ҳунарга интилиш, ўзгалар бахтидан қувониш ва яна жуда кўп ижобий хислат-лар борки, булар билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Одамзод бу дунёда яшар экан, вақти-вақти билан уни қандайдир ноаниқ бир ваҳима, қўрқув безовта қилиб тура-ди. Қўрқув ҳолати оддий, одатдаги вазиятларда ҳам пайдо бўлаверали. Баъзида у кўпгина руҳий бузилишларга олиб келади. Ваҳима, қўрқув, номаълум бир хавф-хатарни кутиб-инанш одамнинг мўътадил ахлоқи-хулқи ва руҳий фаолият-ларининг искиламчи бузилишини келтириб чиқаради. Ва-ҳимда қолган одам ўзини йўқотиб қўяди, фақат кўрқинч-ли нарселарни ўйлайди, унинг фаолият кўрсатиш, ўйлаш ва фикрлаш қобилияти йўқола бошлайди, ихтиёрсиз хулқи ва таъсиротларининг мақсадга мувофиқ ҳолда ҳаракат қилиш

дөөкөтү бузулду. Күркүв инсоннинг рухий фаолятигени суйттирди, ақли-хушини учиради.

Тиббиёт тарихидан маълумки, бундан 2400 йил муқаддам Суқротнинг шогирди Афлотун шундай деган: «Жуда катта хатолик содир бўлапти: вужуд ва руҳият касалликларини алоҳида-алоҳида ҳақимлар даволаштилар. 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 даволанапти.

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

Бизнинг онгимиз таркиби бўлиш-бўлмалигидан қатъи назар, рухий фаолият давом этаверади. Айбдорлик, қониқмаслик, норозилик, виждон азоби, амалга ошмаган, қондирилмаган талаб ва эҳтиёжлар каби турли ўй-фикрлар ихтиёрий ёки ғайриихтиёрий равишда бизнинг ҳулқимизни чегаралаб турди. Кўркүв ҳисси ҳам ана шунга тааллуқли бир туйғудир. Доимо кўркүв исканжаси остида одамзод ўзи ҳам билмаган бир таразда шошқалоқлик билан фикрлайди, шу аснода қарорлар қабул қилади, атрофидаги нарсаларга ҳам шу кўркүв туйғуси ила қарайди. Агар одам ўзидаги бу истақ ва майлларнинг асл ўзаги қайда эканлигини билмаса, унда бу кўркүв туйғуси янада кучаяди ва оғир оқибатларга олиб келади.

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

Тиббиётда мавжуд бўлган ва беморларга ишлатиладиган дорн-дармонларнинг хусусиятлари, таъсири ва ниҳоят, одам вужудига шифо бахш этиш борасида келиб чиқадиган оқибат-

лари ҳамон охиригача аниқланмаган экан, одамзоднинг энг инсончли бирдан-бир нажот манбаи, бу ўз вужудини руҳнинг орқали бошқариб, ўз-ўзини даволашга ўргатиб ва кўнниктириб бориш бўлиб қолади.

Муолажа жараёнида энг ҳал қилувчи ўринни беморнинг ўзи эгаллайди. Табиати кувноқ, ҳаракатчан бўлган, ҳар бир кўнгилензлик ва бахтсизликка сабр-тоқат қиладиган одамларни ҳар қандай хасталик жуда тез ўтиб кетади. Арзимаган шардан ваҳимага тушадиган, сал мазаси қочса, умри туғилгандек фиғон қиладиган кимсаларда енгил дард ҳам жуда улоққа чўзилиб, оғир кечали.

Филсафий тушунчада шахснинг маъноси нимада кўрилади? Шахе деганда инсоннинг маънавий мусавфоллиги, мустақиллиги ва тақрорланмаслиги тушунилади. Инсонда эҳтирос, ирода, инон-ихтиёр, қизиқишлар, сезги, туйғулар унинг шахсини ташкил этади.

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

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

Ушбу рисолада «Малади Сино» соғломлаштириш академиясининг босқичларида ўргатиладиган ўз-ўзини онгли равишда бошқариш дастури орқали захирадаги ички имконият-

лар ишга солиниб, дорисиз ҳамда ҳеч кимнинг ёрдамисиз инсон вужудини ҳар хил касалликлардан фориг этиш усуллари ўргатилади.

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

## КҮНГИЛ ҲАЛОВАТИ ЁХУД ЭНГ ЯХШИ ТАБИБ

Ўз дардига тушуниш ва шифо учун  
интилиш соғайшининг бошлангичлари.

СЕРВАНТЕС

Юнон файласуфи Арасту «Катта ахлоқ» асарига кўнгилни ақлдан юқори қўйган. Чиндан ҳам барча замонларда учрайдиган бахил, ичи қора, муттаҳам, порахўр, мансабпараст одамлар ҳам ўзича жуда ақлли одамлардир. *Аммо уларда ақл етарли бўлса ҳам, кўнгли мусаффолиги, яхшиликка интилиш, меҳр-шафқат каби фазилатлар етишмайди.*

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

Ойнинг жаҳонда кетма-кет қўйиладиган хорижий сериалларни томоша қилиб, ҳайратимиз ошади. Унда иштирок этувчиларнинг ишлари сал юришмай қолса борми, севги бобинда ҳам омадлари чопмаса, дарров психиатрга югуриб қолсалар ва атрофдагилар ҳам бунга оддий ҳолдек қарашалди. Ҳақим эса уларга, дарров уч-тўрт хил дорини тавсия этиб, қутулиб қўя қолмайди, балки ўз мижозларининг ҳаётига эътибор билан қараб, маслаҳат беради.

Психиатрга учраб, ҳар хил муаммоларни ҳал этиш бизда ҳам расм бўлганича йўқ, аниқроғи, бунга ўрганмаганмиз. Руҳдан чарчаган одамга шу мутахассисга учрашиши логиканинг айтиши, уни багтар касал қилиш билан баробар. Чунки бизда ҳали ҳам психиатрга фақат руҳий касаллар, инкиликбоз ва гиёҳвандларгина мурожаат қилиши керак, деган тушунча ҳукмрон. Ҳолбуки, тишимиз, кўзимиз ёки бошимиз оғривса, ҳақимга учрасак ҳеч ким ҳайрон бўлмайди. Психиатрга борсак, одамлар бошқача қарайдилар. Унга учрашиш ҳам худди оддий ҳақимга боришдек одатий ҳол бўлишига эришишимиз зарур. Ахир руҳимиз талаб қилган нарсани онгимиз ҳам тушунсин-да.

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

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

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

Психоанализ — психиатриянинг махсус бир бўлими бўлиб, кўпгина тиббий фанлар ундан амалиётда фойдаланади. Психиатрдан фарқли ўлароқ, психоаналитик ҳали касалликка чалинмаган, аммо ўзини нохуш ҳис қилган ва шу дарддан илжи борича тезроқ қутулмоқчи бўлган одам билан иш олиб боради. Мижозни бу ҳолдан фақат билимли,

Уз ишнинг устаси саналган, саволларни тестлар орқали беришни билладиган, фақат шу беморнинг ўзига алоқадор даволаш усулларини излаб топадиган руҳий таҳлилшуносни кутқаза олади. Бу муолажада дори-дармонлар ва бошқа жисмоний усуллар тайин қилинмайди. Ҳатто унга нисбатан «бемор», деб ҳам мурожаат қилинмайди, уни фақат «ми-жоз» деб ҳисоблаш мақбул. Чунки, бу босқичда одам ҳали касал эмас, унинг жисмоний аҳволи қониқарли бўлади. Руҳий таҳлилшунос фақат тиббиёт доирасида иш олиб бормайди. Бунда инсонпарварлик фанлари муҳим ўрин тутлади. Бу — ҳасталикнинг бошланиш сабаблари, ижтимоий муаммолар, оилавий муносабатлар, кўнгилсиз фалокатлар оқибати (трактлар, жиноий ишлар, ҳарбий можаролар)да юз берадиган инсон аҳволи руҳиятини тадқиқ қилишдир.

Шуниси қизиқки, инсон умр бўйи турли хил қийинчиликлар, азоб-укубатларга бардош бера олади, ҳаттоки руҳий касалликлар шифохонасига тушишига оз қолгунига қадар ҳам сабр-тоқат қилади. Нега? Одамларнинг ўйлашича, агар бундай шифохонага борсангиз, қизингизга совчи келмайди ёки ўглингизга қиз беришмайди. Шу даражагача бориб, гайримантикий хулоса чиқариш шартми? Бу ҳолат халқимизнинг маданий ва маънавий савиясига боғлиқ бўлади. Уз ички маданияти, ўз қалби ҳақида ғамхўрлик қилишни истамайдиган инсонда, психиатрга бориш, деганда фақат жинниларга қарайдиган ҳаким кўз олдига келади. Мижоз, то ана шу заруриятни англаб етгунича қийналиб юраверлади. Айни пайтда, у одамлар назарида жиззакироқ бўлиб қолгандек туюлаверади. Умуман олганда, ҳозир деярли ҳар бир оила бекаси психиатрга учрашиши шарт, деб ўйлаймиз. Чунки ўзбекона урф-одатлар, бола-чақа, эр, давлат иши, уй-рўзғор ташвишлари ҳар қандай аёлни ҳам жисмонан, ҳам руҳан ҳолдан тойдиради. Ва бутун умр галваларга бой турмуш давом этаверади. Шунинг учун, яширин ҳолда бўлса ҳам психиатрга учрашиб, даволанганга нима етсин. Маълумки, ҳозир кўпгина хавfli касалликлар аноним тартибда даволанади. Шулар қаторига руҳан толиқиш ҳам қўшилса, ҳеч нарса қилмас. Авваллари психиатрга учрашган одамларда бирор хил руҳан толиқиш аломатлари топилиб қолгудек бўлса, дарров ҳисобга олинар ва иш жойига бил-

дириларди. Бу одамлар зийраклик ва хушёрлик талаб этиладиган масъулиятли ишлардан, масалан, машина ҳайдаш ҳуқуқларидан маҳрум қилинарди. Психиатрга йўлланган кишилар ҳам кўзимизга хавfli одамлардек, кўрқинчли кўринар ёки камситилишга маҳкум бўларди. Муолажа эса бор-йўғи бир қанча кучли таъсир қилувчи психотроп воситалардан иборат бўларди. Руҳий таҳлилшунослар ҳақида эса умуман ўйламаган ҳам эдик.

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

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида психиатрларга муҳтож бўлган одамлар сони янада кўпаяди. Ишбилармонларнинг кўпчилиги аёллар бўлганлиги сабабли, бу муаммо янада жиддийлашади. Чунки бозор ишларидан ташқари, у аёлнинг бўйнида оила, бола-чақа ташвиши ҳам бор. «Бозорчи аёл»ларнинг кўпол муомалалари, бақриб-чақириб савдо қилишлари уларнинг «эркакка айланиб» кетишларига бир баъя қолганидан далолат беради. Бу аёл уйига келганда, боласини эркалашга ҳам, унинг дарс тайёрлашини кузатишга ҳам тоқати етмайди. Бозорнинг ҳар қадамда болалар, бунга ҳаммаамиз кўрамыз. Улар ҳам бировларнинг сўқали, бировдан сўкиш эшигали. Буларнинг ҳаммаси асабонда ва ботиний онгида из қолдиради. *Ҳеч бир ташвиши*



ҳам, алам ҳам исзис ўтиб кетмайди. Барчаси йилгилиб бориб, бир кунни ўзини намоеъ қилади.

Кўп одамлар фолчиларга, экстрасенсларга қатнайдилар. Тайёр ҳақимлар, дорихоналарда кўлаб тахланиб ётган доридармонлар бўлишига қарамай, барибир ўшаларга борадилар. Ҳолбуки, фолчилар ва бошқалар миждозларига дори бермайдилар. Нина билан даволамайдилар. Уларга руҳий ёрдам олиш учун борадилар. Экстрасенсларнинг ширин, кўнгилни кўтарувчи сўзлари одамларга далда бўлади, руҳини кўтареди, қалбини тинчлантиради. Демак, Сиз фолчига даволаниш мақсадида эмас, балки кўнгилочар томошага боргандек бўласиз. Уларнинг ҳаммаси ҳам алдамчи, фирибгар эмас, ҳақиқатан ҳам уларнинг Аллоҳ берган хислатлари ҳам бор. Аммо шу сабабли синалмаганларига таваккал қилиб боравериш ҳам тўғри келмайди.

*Даволанишнинг энг тўғри йўли — бу психоаналитика ёки психиатрга учрашидир.* Уларга тўлиқ ишонса бўлади. Ҳозир бу мутахассисларга учрашиш оддий бир ҳол бўлиб қолди. Одамларимизнинг онги ва маданияти тобора ўсиб бораёпти. Одамнинг барча аъзолари каби руҳи ҳам дам олишга, даволанишга муҳтож эканлигини ҳаммамиз тушунамыз. Ҳаётнинг иқир-чиқирлари-ю битмас-туганмас ташвишлари ҳар қандай одамни ҳам чарчатиб қўяди. Чарчаш аломатлари даст-аввал сезилмайди, яширин кечади. Шунинг учун беморлар ҳақимларга кечикиб борадилар.

Руҳий касаллик эндоген ва экзоген равишда кечиши ҳам мумкин.

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

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

Ҳозик табиби хушгўй тан ранжига шифодур, Омийи тушду бадхўй эл жонига балодур.

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

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

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

## ОНГ, КҮНГИЛ, РУҲИЯТ ВА ТАФАККУР

Инсон дунёга келиб, ўзлигини англай бошлаган кундан Онг, Кўнгил ва Руҳият уйғунлигига табиий равишда интилади.

Тафаккур — билиш зарур бўлган нарса ва ҳодисалар ўрта-ендаги мавжуд боғланиш ва муносабатларни очиш йўли билан онгдан ташқарида кечган (объектив) воқеликни умумлаштирган ҳолда ва воситали равишда билишга қаратилган руҳий фаолиятдир.

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

Ҳозирги замонавий тиббий фанлар саналган: неврофизиология, нейробиология, психология ва психиатрия соҳасидаги қўлга киритилган ютуқлар руҳий ва физиологик жараёнларнинг ажралмас бир бутунлигини ҳолис тарзда исботлаб берди. «Кўнгил», «руҳ» атамалари олимлар томонидан худди «руҳий фаолият», «онг» тушунчалари каби қўлланилмоқда. Диалектик моддиончилик онгни олий даражада мукаммал яратилган жисм, модда — миyaning ўзига хос бўлган бир хусусияти сифатида талқин этади. Айни пайтда

физиологик жараёнлар руҳнинг моддий асоси бўлса-да унинг абиёти (айнан ўхшаш) эмасдир. *Рухий фаолият биоэлектрик асаб импульсларини узатишга ва биокимёвий ўзгаришларга асосланса-да, аммо унга бутунлай тобе бўлмайди*. Ташқи оламда юз бераётган ва бизнинг сезги аъзоларимиз қабул қилаётган ҳамма нарса ва ҳодисалар бизнинг онгимизда акс этади.

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

Электрофизиология усули орқали иш юритиш жараёни нейробиология соҳасида анча вақт давомида етакчи ўринни эгаллаб турди. Тажрибада синаш йўли билан маълум даражада мия ва айрим асаб хужайраларининг ҳаётий фаолиятига алоқадор айрим ва умумий муаммолар ойдинлашди. Қисман, асаб хужайралари физиологик фаоллигининг биофизик асослари, асаб хужайралари орқали кўзғалишларни етказиш жараёнлари, асаб толалари бўйлаб импульслар ўтказиш тузилмалари аниқланди.

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

Электрофизиология усуллари тиббиёт соҳасининг ҳар кунги амалиётига кенг кириб борди ва бугунги кунда неврология ва психиатрия клиникаларида кенг қўламда қўлла-

рилмоқда. Улар ёрдамида киши вужудига ҳеч зарар етказмасдан мия туқималарининг зарарланган ўчоқлари (қон қуйилган, ишиш бор жойлари)ни тез ва аниқ билиб олиш мумкин.

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

Шунга қарамай, энг асосий савол — бизнинг миямиз қандай ишлайди ва нималарга қодир, деган саволга электрофизиологиянинг жавоб бера олмаслиги маълум бўлди. Чунки, электрофизиология инсон табиатини ўзгартиролмайди. Энди эса, миyaning биоэлектрик хусусиятлари билан бир қаторда, унинг яна молекуляр тузилишини ўрганиш зарурати ҳам туғилди.

Олимларнинг таъкидлашича, миyaning фаолияти ҳақидаги тасавурларимиз, энг аввало, нейрокимё ва янги соҳа саналмиш молекуляр нейробиология соҳасида қўлга киритилган ютуқларга боғлиқдир. Айнан ана шу йўналиш, инсон миyesi ҳақидаги илм-фаннинг ривожига энг юқори боғлиқ бўлиб қолиши айтилмоқда. Молекуляр нейробиологиянинг тажрибадан ўтган маълумотларига асосланиб, шунинг таъкидлашимиз мумкинки, тирик табиатнинг ҳар бир жаб-ҳаси каби, мия ҳам, энг аввало, жуда мураккаб «метаболик реактор» саналади. Унинг хужайраларида бир вақтнинг ўзида юз минглаб ўзаро боғланган ва ўзаро бошқариладиган биологик реакциялар содир бўлиб туради. Демак, миyaning фаолият кўрсатиши молекулаларнинг ҳайрон қоларли даражада мураккаб бўлган ўзгариши юз берадиган метаболик (шарҳда алмашинуви билан боғлиқ) жараёнларнинг ўзига хос инчанлигига асосланар экан.

Бундай ўзгаришларнинг биофизик жараёнлар, энг аввало, биоэлектрик импульслар генерацияси билан жипс боғланганлиги гоят муҳимдир. Ахборот берувчи макромолекулар ҳисобланган нуклеин кислоталар ва оксилларнинг айрим асаб хужайраларида юз берувчи синтез уларда био-потенциалларнинг бунёд бўлиши билан кечади: синтез бир-мунча фаол бўлса, импульслар ҳам кўпроқ бўлади ёки ак-



енича. Бундан ташқари, асаб тўқималари оқсилли спектрининг биоэлектрик фаоллик хусусиятига боғлиқ ҳолда ўзгаришини ҳам олимлар аниқладилар. Олдийроқ қилиб айтаганда, «*кўнгилмиздаги муқаддас сирларимиз*» қанақа шаклда намён бўлмасин, у энг аввало, миянинг миллиардлаб асаб хужайраларида кечадиган аниқ физикавий-кимёвий реакцияларга боғлиқ бўлар экан.

## ОДАМ ОНГИ ХУСУСИДА

Англаб етилмаган ҳодисалар ҳар доим сеҳрли моҳият касб этади.

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

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

## ОНГ ВА ИММУНИТЕТ

Асабий таранглик ва руҳий азобланиш ҳолатлари юракка салбий таъсир қилибгина қолмай, балки иммунитет тизimini ҳам издан чиқаради.

Бу тизимда вужуднинг вируслар ва саратон хужайраларини қарши курашишида муҳим ўрин тутадиган фагоцитлар сонни камайиб, фаоллиги кескин равишда сусайиб кетган. Қонда Т хужайраларининг таркиби ҳам анча ўзгараган, бунда иммунитет юқумли касалликларга қарши курашиш кучи камаяди. Бирор нарсадан руҳи тушган одамларда шак-шубҳасиз иммунитет тизими заифлашади. Асабий таранглик сўлақдаги А иммуноглобулин антителолар билан таранглик сўлақдаги А иммуноглобулин антителолар таркибига ҳам таъсир қилар экан. Бу антителолар оғиз ва томоқдаги бактерияларга қарши курашади. *Одамзод ҳар кундан ҳайти ва хизматида ноҳушликлар билан қанчалик кўп тўқнаш келаверса, унинг вужудидagi иммуноглобулинлар сонини ҳам шунчалик камаюверади. Агар одамда ҳажв қилиш қобилияти қанчалик кучли бўлса, бу ноҳушликлар унга унчалик хавф тугдиrolмайди.* Одамда ҳамма нарасга қизиқчилик билан, писанд қилмай қараш одати кучли бўлса, у асабий тарангликнинг салбий таъсирига дуч келмайди. Шунинг учун ҳам «*Хушфел ва босиқ одам ҳеч вақт юрак хуружига бўлиқмайди ва фалаж бўлмайди*», деган эди З. Янушкевичусе. Руҳий азобланиш ҳолатлари ҳам худди шундай. Ижобий ҳис-туйғулар сўлақдаги иммуноглобулин таркибига фавол таъсир қилади. Руҳий омиллар хавfli меланомага ҳам салбий таъсир ўтказади. Хатто беморнинг ўз истақларини баён этиш қобилияти ҳам ўсманнинг қалинлиги ва умуман, касалликнинг кечилишига тўғридан-тўғри таъсир қилар экан. Ўз ҳиссиётларини эмин-эркин, сиқилмай изҳор этадиганларда ўсма ҳам анча юпка, саратон хужайралари секин бўлинади, хаяжонли ҳолатини тортинмай баён этиши қанчалик эркин бўлса, лимфоцитлар (иммун хужайралари) ўсма асосига шунчалик чуқур кириб боради. Тортинчоқ, ҳис-ҳаяжонини эркин ифода etолмайдиганларда ўсмалар қалин, чунки хавfli ўсма хужайралари тезроқ

бўлинади, ўсма асосида эса лимфоцитлар ҳам кам бўлади. Абулқосим Фирдавсий айтганларидек:

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

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

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

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

#### Ижобий ҳис-туйғулар

1. Дадиллик
2. Енгиллик туйғуси
3. Ёқимчилик
4. Завқ-шавқ
5. Ишонч
6. Мамнунлик
7. Масрурлик
8. Миннатдорчилик
9. Муҳаббат
10. Олдиндан лаззатланиш
11. Раҳм қилиш
12. Роҳат
13. Севги
14. Осойишталик

20

15. Хавфсизлик
16. Хайратланиш
17. Шодлик
18. Қувонч

#### Салбий ҳис-туйғулар

1. Азоб
2. Аям
3. Афсусланиш
4. Ҳидоят
5. Ҳижолат алоби
6. Давдат
7. Жалб
8. Жирканиш
9. Зораниш
10. Изолан қайтиш
11. Инқорчилик
12. Инсонсизлик
13. Инфратланиш
14. Иншаймон бўлиш
15. Раножиш
16. Рашк
17. Сабрсизлик
18. Саросималилик
19. Умидсизлик
20. Уят
21. Хавотирчилик
22. Хафатарчилик
23. Хуноблик
24. Чўчиш, кўркүв
25. Ўз-ўзидан қониқмаслик
26. Ўқинч
27. Қониқмаслик
28. Ғазаб
29. Ҳасад
30. Ҳасрат

Хуллас, руҳий-маънавий саломатликни тиклаш ва мусулкамлаш мақсадида, ўз онгингиз устида ишлаш натижа-сизга жисмоний сиҳатлигингиз ҳам яхшилана боради. Овқат-ланни, ичми тозалаш, жисмоний машқлар орқали вужудни чиниқштириб, озгина ёрдам бериб юборсангиз, бу жараён янаш тезроқ кечади. *Рухий-маънавий ёрдамсиз амалга оширилмаган ҳар қандай муолажа ва соғломлаштириш ишлари барибир барбод бўлади.*

Вужудингизни соғломлаштиришга киришганда, аввало, қизиқиш, ҳафсала ва илҳом бўлиши керак. Агарда қизиқиш ва ҳафсала бўлмаса, *соғломлашишнинг акси рўй беради.* Ёмон кайфиятга, қизиқиш ва илҳомсиз «соғломлашиш» машқ-ини бошлаш, вужудни чиниқтирмайди, балки бузади. Яна бир ҳақиқатни тушуниб олинг: *ўз ҳолига ташлаб қўйилган ҳаёт, ўзининг бемаъни одам ва қилиқларини, хулқ-атворини ўқуртирмай, ўз нафси талабларига бўйсуниб юрган одам ҳаёти бир кунги гам-аламга мубтало бўлади, чунки бундай ҳаёт тарзи ҳар хил касалликларга йўлиқтиради.* Шунинг учун, иложи борича ўз устингизда ишлашни бошланг. Ҳар бир кун, ҳар

21

бир соат ганимат. *Ўзингизга тўғри йўлни танлаб олиш ва умрингиз охиригача ундан тойманг.* Тўлақонли ҳаёт кечирмоқчи бўлсангиз, ўзингизни соғломлаштириш ишларини дарҳол бошлаб юборинг. Саломатлик доимий эътиборни талаб қилади. Тансихатликнинг баҳосини эса ҳеч нима билан ўлчаб бўлмайди.

## ЭНГ МУҲИМ ОЛТИ ХОҲИШ

Энг муҳим истак-ниятлар олти хил бўлади: жонини сақлашга интилиш, авлодини давом эттириш, ҳукмронликка интилиш, озодлик истаги, алоқат ва фаолият туйғуси шулар қаторига киради. Улар бир-биридан табиий равишда келиб чиқаради, бир истак иккинчисидан кучлироқ бўлаверади.

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

## Биринчи муҳим хоҳиш:

### Ўз ҳаётини сақлаб қолиш

**ЭЛАТМА:** Бирор истак-майлнинг тугиб турилиши ёки чек-чек бўлишини бошқа нарсалардан кам хавф туғдирмайди.

Бу хусусият ҳамма тирик мавжудотга хос бўлган инстинктулар. Аммо бу истак баъзида заиф, меъёрий ёки кучли бўлиши мумкин. Ўз-ўзини сақлаб қолиш истаги заиф бўлганда бир бирор сабаб туфайли ҳаётдан совиган, кўнгли қолган одамларлар. Улар ўз вужудига хилоф равишда турмуш тарзини бошдан кечирадилар (ичкиликбозлар, гиёҳвандлар, шайхлар ва ҳаётдан умид узиб, тубанлашиб кетган одамлар). Одамни бу ҳаёт тарзидан кутқариб олиш учун, аввало унинг онгини бошқа томонга йўналтира оладиган кудратли воқеаларни бунёдга келтириш зарур.

Ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги меъёрида бўлган одамлар саломатликлари ҳақида доим қайғурдилар, бирон-бир хато комлаштирувчи тадбир ёки дастурларни бажариб юрадилар. Улар ҳаётни сезадилар, ўзлари қанчалик саломат бўлсалар, ҳаётдан шунчалик баҳра олиб яшашлари, ўз ниятларини эриштишлари мумкинлигини англаб етадилар. Ўзларининг интеллектуал жиҳатдан камол топганликларига қараб, бирор турдаги соғломлаштириш дастурини қабул қилиб, уни адо етадилар.

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

Атоқли ҳажвичи ва мазохчи санъаткор Аркадий Райкинининг бир саҳнаси эсингиздами? Кичик бир идора бошлиғи кузурга хизматчиси кириб, омборхонага ўт тушиб, ёнгиниқилганини айтади, кичик маҳкамачи тўра дераза, жавонлар, давлат мулки ёниб кетганига парво қилмайди. Аммо ёнган буюмлар орасида ўзининг ёмғирпўши борлигини эшитганида, даргазаб бўлганча, сагчиб ўрнидан туриб ке-

Фақат ўзини эҳтиёт қилувчи одамлар салгина манфаат кўрсатди, ўзини эҳтиёт қилувчи зарар етдирган бўлса, дўстларидан ҳам воз кечдилар, мунофиқлик билан яшайдилар. Араст ҳақим бундай одамларни кўрқоқ дейди. Шунингдек, меҳрларан зиёд ботирлик қилиш, қалтис, хавфли вазиятларни келтириб чиқариш ҳам мардлик эмас, ақлсизликдир, дейди Юнон адиблари.

Ўз ҳаётини сақлаб қолиш истаги кучли бўлган одамлар гоят эҳтиёткор, мулоҳазали, ҳаммага ҳам ишониб кетавермайди, умуман, ҳар қандай одамга шубҳа билан қарашини мойил бўладилар. Одатда, улар таваккал қилишдан узоқ юрадилар, ҳеч қанақа қалтис ҳаракат ҳам қилмайдилар, доимо тинч-хотиржам яшашга интиладилар. Улар сув ва бандликдан қўқадилар, тезликни ёқтирмайдилар. Бундан одамларнинг жони жуда ширин, иззат-нафси нозик ва салтанатга ҳафа бўлади.

#### Иккинчи муҳим ҳоҳиш:

#### Ўз насл-насабининг давом эттириши

ЭСЛАТМА: Ўз қадрини билмаган бошқаларни ҳам қадрламайди.

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

Ўз насл-насаби ҳақида қайғуриш ҳис-туйғуси ҳам табиий ва одатий ҳол ҳисобланади. У қувноқлик, қонқиш, тинчлик-хотиржамлик, садоқат ва фахр туйғуларини уйғо-

тади. Агар бу туйғулар заиф экан, одамда ўз наслидан ҳазарланган туғғуси пайдо бўлади. Унда ҳиссиёт, ифтихор каби туғғулар ёт саналди.

Агар кишида наслни сақлаб қолиш истаги меъёридан кучли бўлса, у ўз оиласининг ташвишларига кўмилиб кетмайди. Бундай одамлар туну кун бола-чақасини ўйлайди, оиланинг фаровонлиги учун куйиб-пишади, меҳрибонликнинг ҳаддан ташқари ошириб юборади. Охир-оқибат, фақат ўз оиласининг ташвишлари билан банд бўлган одам ўзлигини йўқотмайди. Умри сўнгида у ўз қилган ишларидан пушаймон бўлади, ҳамма нарсадан кўнгли қолади, ҳафсаласини йўқотиб қолди.

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

Насл-насаб қолдириш истаги ҳаддан ошганида одам шахсоний савдойига айланади.

#### Учинчи муҳим ҳоҳиш: Ҳукмронликка интилиш

ЭСЛАТМА: Меъёр энг яхши тарози.

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

Аmmo юқоридаги фазилатлари бўлмаган одамлар ўз насл-насаб ва ўзларига жуда юқори баҳо берган ҳолда ҳокимликка

интиладилар. Хукмронликка бўлган интилишлари инқирозга учраганидан кейин, уларнинг онгида норозилик, бировдан газабланиш ва шубҳа-гумонлар авж олади. Бу нарса уларнинг ўз рақибларини енгишлари учун бир баҳона бўлади.

Агар бундай одамлар бахти чопиб, рақбарликка кўтарилиб қоладиган бўлса, ўз атрофида асабий, нотинч вазиятни вужудга келтиради, бу ҳаракатлари ўзлари бошқараётган жамоаларида нохушликлар, инқирозларни келтириб чиқаради. Улар ўз обрў-эъгиборини ошириш йўлида жамоани таҳқирлаб, оқибатда ҳаммани ўзларидан бездирадилар. Бундай тоифалар ўз оиласида хукмронликни ўрнатган тақдирда, бутун оила аъзоларини ўз йўригига юритмоқчи бўлиб, уларни жонидан тўйдириб юборади.

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

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

#### Тўртинчи муҳим хоҳиш: Эркинликка интилиш

ЭСЛАТМА: Эркинлик муваффақиятга, баъзи ҳолларда эса тубанликка сабаб бўлади.

Мабодо, бирор вазиятда икки киши бирга яшаб турадиган бўлса ҳам, у жойда албатта эркинликка интилиш ҳисси вужудга келади. Бу истак ҳар хил кўринишда намоён бўлади. Бирор одам ўзидан кўра кучли, эпчил бўлган

бундайда онгли равишда бўйсуниши мумкин. Ўзаро кўришларида баъзан бири иккинчисини бўйсундиради, эсади. Эркинлик учун кураш жараёни дээрли ҳар бир оилада бор. Аволаги бундай оилада эр-хотин курашади, кейин бола-чадаларга навбат етиб келади. Бундай курашлар жараёни баъзан яхши, баъзида эса оила аъзоларининг соғлигини нуқсонли эвазига яқун топади.

Эркинликка интилиш, инсоннинг маънавий ривожини ва онглилик даражасига боғлиқ бўлади. Баъзи одамлар ўзгаларнинг қадрига етмай, уларнинг ҳаракатларини чегаралаб қўлиб, ўз турмуш тарзлари қабилида яшашга мажбур қилишган, уларнинг хуқуқларини оёқости қиладилар.

Эркинлик инсон истеъдодига замин яратади, агар истеъдод бўлса, унинг юзига чиқишига ёрдам беради. Аксинчиси эса, инсон эркинлик сабаб бошқаларнинг истеъдоди ким-бир учундир «манба» бўлиб қолади.

#### Бешинчи муҳим хоҳиш: Ҳақиқатга интилиш

ЭСЛАТМА: Ҳақиқат — кучлиликимиздан далолат. Елгон оживликни кўрсатар фақат. (*Фирдавсий*)

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

Биз эслатиб ўтган Спартак, Жордано Бруно, Халилео Халллей, Томас Мор, Муқанна, Маҳмуд Торобий, Жалолдин Мангуберди, Мирзо Улуғбек каби буюк зотларга адолат ва ҳақиқат йўлида, маърифат тантанаси учун жаҳолатга қарши курашда ўз жонларини баланд мартабалари ҳам кузариб кўринмаган. Бундай зотлар жисман ёхуд вақтинчи енгилисалар-да, номлари тарихда мангу қолиб, барча ва-

танларвар, ҳақиқатларвар инсонларга йўлчи юлдуздай нури сочиб турадилар.

Ҳатто ҳозирги кўпчилик файласуф олимлар буюк шахслар ҳаётини фидо қилган адолат, озошлик, биродарлик, тенгликни барқарор этувчи ҳақиқат бошқа, фалсафий маънодаги ҳақиқат бошқа, деб ўйлайдилар. Аниқроғи, бу олимлар ҳақиқат деганда вақтлар ўтиши билан, янги кашфиётлар билан бойиб, ўзгариб борадиган илмий ҳақиқатларни тушунадилар. Масалан, Ўрта асрларда ернинг марказлик ғояси Ер курраси атрофида бошқа сайёралар айланади, деган ғоя ҳақиқат, деб тушунилган. Кейинчалик Жамшид Коший, Мирзо Улуғбек, Жордано Бруно, Халилео Ҳалилей кашфиётларидан сўнг сайёраларнинг Кўёш атрофида ва ўз ўқи атрофида айланиши ҳақиқат бўлиб қолди.

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

#### Олтинчи муҳим ҳоҳиш: Фаолиятта интилиш

ЭСЛАТМА: Одамнинг маънавий камлоти қанчалик юқори бўлса, унинг фаолияти ҳам шунчалик зарурий ва фойдали соналади.

Одамда қониқиш уйғотадиган бу истак-ҳоҳиш кишига ўзини ана шу фаолияти орқали кўз-кўз қилиш имконини беради.

Ўз фаолиятининг бошланғич босқичларида одам атрофдаги дунё ва муҳитга фаол аралашшига мойил бўлади. Фаолият кўрсатишнинг энг юқори чўққиси ҳисобланмиш йирик иншоотлар (йирик шаҳарлар, заводлар, туннеллар, ГЭСлар, аэродром, фазовий кемалар, денгиз кемалари ва бошқ.) кейинчалик экологияга салбий таъсир кўрсатиб, уни издан

чиқариб ва ҳокимо. Ўз фаолиятининг охириг босқичларида бу одам бундан фаолиятнинг хавфлигини тушуниб етади. Унинг мустоқил, ҳамма нарсага ақли етувчи ва техник касалликларга ҳам бемалол умр кечириши мумкин бўлган инсон маржудот, деб тасаввур қилади. Бундай инсоннинг энг асосий фаолият тури онг, тафаккур, ишонч ва ирода бўлиб қолади.

Фаолият кўрсатишга бутун кучи билан киришган одамлар фаолият ақданарастлиги пайдо бўлади, улар ўз фаолиятларидан бошқа ҳеч нарсага эътибор бермайдилар. Бирор ястак маънага берилиб кетган одамлар бу хоҳишларидан савтмайдилар. Бутун жон-жаҳллари билан шу истақлари билан фидо бўлддилар. Булар кўпинча бу йўлда соғлиқларининг эмас, балки ўз ҳаётларини ҳам аямайдилар.

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

Бундай фазилатга эга бўлмаган заиф одам эса фақат ўзини уйлаб яшас, одагга худбин, зиқна бўлади. Ҳаётда у бағизланиб қолади. Негаки, фақат ўзим бўлай деганларни аниқ ёмон кўради.

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

Шундай қилиб, ўзини сақлаб қолиш истаги меъёрдан ошса, кўрқув ва даҳшатни вужудга келтиради. Наслни даъвом эттириш истагининг чекланиши виждон азоби ва айбдорлик ҳиссини уйғотади. Ҳокимликка интилиш истагининг ўсилиши эса қониқмаслик, норозилик, тажовузорлик ва душманлик ҳиссини кўзгайди.

Ҳар қандай истак-майлнинг тўсиб қўйилиши инсон онгда сиқилиш, руҳий тушкунлик ва бефарқлик каби туйғуларни келтириб чиқаради. Рухан синган инсоннинг яшагисин ҳам келмайди. Бу ҳолатда вужудда руҳий соматик ка-



салликлар ривож олади. Бунинг олдини олиш учун, инсон ўз истак-майллари, улар ҳолати даражасини чуқур таҳлил қилиб, кейин ҳар бирини қайта ишлаб чиқиш билан шу гулланиши лозим.

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

*Маънавий томондан эҳсуда юксак ривожланган инсонлар табиат эҳсуда мураккаб ва ўзаро уйғунлашган бир мўъжиза эканлигини яхши тушунадилар. Табиатга ҳар қандай ихтиёрий равишда нооқилона аралашувлар ғайритабиий оқибатларга олиб келади. Шунинг учун, буни тушунган одамлар табиат жараёнларига кўр-кўрона аралашмайдилар, балки ўзларининг шахсий, ботиний табиатлари устида ишлашни маълум қўрадилар.*

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

## ТАНА ВА ОНГ ТИББИЁТИ

Инсоннинг бутун гавдаси бўйлаб худди миядаги каби тўқималарни кўриш мумкин.

Одам танаси ва онги ўртасида ўзаро боғланиш борлигига олимлар кўп вақтлардан буён гоҳ ишониб, гоҳ ишонмай келишди. Бундай ўзаро боғланишларни, ўзаро таъсирларни «плацебо самараси», деб айтиб келдилар. Логинча атама бўлган «плацебо» сўзи «ёқаман», деган маънони билдириб, у сирли тузилмалар сирасига киради. *Унинг воситачилигида ўз-ўзини ишонтириш кучи физиологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин.* Изчил тиббиётда дориларни синаб кўришни уюштиришнинг илмий услублари бу алоқанинг тан ва онг

орқасида мавжудлиги ва кучлилигига самарали илмий исбот бўлиб хизмат қилади. Аслида бу ўзаро таъсир шунчалик кўраётгани, дориларни синаб кўриш вақтида, бу самарани дорини воситалари самарасидан ажратиб олиш гоят мушкул бўлади.

Бу таъсир кўп марталиб кузатилган ва синаб кўрилган.

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

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

Иннинг фикрларимиз ва ҳиссиётларимиз танимизга асаб ва тузаловчи таъсир тузилмалари воситасида таъсир кўрсатади. Мия ва тана орасидаги «алоқа йўллари» ана шундан иборат. Демак, мия тана билан энг аввал, асаб системаси орқали боғланган. Бу жараён унга тананинг ҳамма тўқималарига асаб импульслари юбориш ва шу орқали уларнинг ҳаётига таъсир ўтказишга имкон яратади. Масалан, марказий асаб система(МАС)сининг асаб охирилари орқали таъсир кўрсатади.

Асаб охирилари эса иликка, иликдан ташқари — талоқ ва лимфа туғунлари билан ҳам туташган. Миянинг эндокрин безлари, суяклар, мушаклар, ҳамма ички аъзолар ва ҳатто вена ва артерия томир деворлари билан содир бўладиган алоқаси шу тарзда амалга ошади. Юрак тўқималарига сингиб кирган асаб толалари ёрдамида мия унинг уриш мароми ва фаолият кўрсатиш тартибига таъсир кўрсата олади. Аслида, бутун тана худди асаб симлари тўри билан ўраб ташланганга ўхшайди. Бундан ташқари, *мия минг турфа ким-бики моддалар ишлаб чиқарувчи бир без ҳамдир.* Саломатликка таъсир кўрсатувчи ранг-баранг мозаика омилларига қараб туриб, биз улардан кўплари бизнинг таъсир қила оладиган имкониятларимиз чегарасида эканлигини кўрамиз. Ана шу илмий ёндашушларга биноан, биз руҳимиз ва танимиз тиббиётини англаб етишга янада қодирроқ бўлиб қоламиз.

Юқорида эслатганимиздек, мия мингларча хил турли кимёвий моддалар ишлаб чиқарадиган бир без бўлиб, унинг кимёвий моддаларни қонга тарқатади. Бу моддалар таш бўйлаб, айланиб юради ва вужуднинг ҳамма тўқималари фаоллиги ва хулқига таъсир кўрсатади. Мияни қиёсий маънода юқоридаги дорихона деб ҳам аташ мумкин. У вужуднинг бутун бошли доришнослик соҳасидан ҳам кўпроқ дорилар билан таъминлайди. Хужайралар сатҳида сезгир асос тола (рецептор)лари жойлашган. Улар худди йўлдош-антенналардек фаолият юритади. Улар миядан кимёвий хабарлар қабул қилади ва шунга яраша жавоб қайтаради. Тан ва рух ўртасидаги боғланиш худди ҳаракати икки томонлама бўлган кўчани эслагати. *Мия фақат аъзоларга хабар юбориб қолмайди, у аъзолардан чиқаятган асаб импульсларининг жавобларини ҳам қабул қилади, ўз сезгир асаб толлари орқали уларнинг қанақа моддалар ишлаб чиқараятганини ҳис этиш тескари боғланиш жараёнида иштирок этади.*

## ЎЗИНГНИ ТОП

Эл негиб топқай мени ким  
Мен ўзимни топмасам.

Алишер НАВОЙИ

Энди онг орқали ўз истақ-майлларини бошқариш қандай кечилишни кўриб чиқамиз.

*Одамни чироққа қиёслаймиз. Электр чироғи — бу одам вужуди, ичидagi спирали — онги, спирал орқали ўтиб келадиган электр токи — руҳий фаолиқни келтириб чиқарувчи вужудда кечадиган қувват-ахбор жараёнларидир.* Маълумки, ҳар қандай электр чироғи маълум бир электр токига мўлжалланган. Агар ток мўътадил бўлса, чироқ яхши ва бир текис ёнади. Агар кам бўлса, спирал етарлича қизимайди ва чироқ кам нур сочади. Агар ҳаддан ошса, спирал тез куйиб қолади ва чироқ ишдан чиқади.

Буни одамга нисбатан оладиган бўлсак, *мўътадил ҳаёт кечирини учун маълум даражадаги руҳий фаолиқ зарур эканлиги маълум бўлади. Агар у етарлича бўлмаса, одам вужудидаги ҳаётлий қувват ланж ва заиф бўлади. Агар ҳаддан ошиқ бўлса,*

*ақлидан таз тунувди. Ҳар бир инсон ўзини билиши жараёнида бу руҳий фаолиқнинг энг маъвофиқ (оптимал) даражасини аниқлаб олишнинг керак бўлади. Ана шундагина, у нима билан ақли соғлиқлиқ, ўзини яхши ва ўнғай сезаверади.*

У жараёни бўлган — ҳиссий сезгилар, тафаккур, ҳис-туйғулари, кайфият, эҳтирос, нутқлари ҳисобига бўладиган руҳий фаолиқ одам вужудида физиологик жараёнларнинг шаклланиш пайдарпириши, мўътадилликка келтириши, кўтариши ёки ҳаддан ортиқ кўтариб юбориши мумкинки, бу жараённинг ўзи соғломлаштириш мақсадларида фойдаланиш мумкин бўлади. Масалан, руҳий фаолиқ таркибидан «адам» сўзини олиб кўрайлик. Маълумки, ҳар бир одамга «адам» сўзини айтилган сўз унга таъсир қилади. Ширин, кўнгил-қандиқ айтилган сўз унга таъсир қилмайди. Заҳарли, «адам» сўзини айтилган сўзлар худди малҳамдек ёқайди. *Ҳақоратли сўзларнинг кучи унинг қандай овозда айтилганига эмас, балки айтилган сўзнинг маъносига кўпроқ боғлиқ бўлади.*

Аммо, қаргини жуда оғир ботади. Лаънатлаш сўзлари таркибидан ахбор шу лаънат қаратилган одам вужудида кўриб, яети-секин ўзининг бузилиш ишларини бошлайди. Наънада, одам касалланади. Аммо фақат қаргини олган одам эмас, балки қаргаётган одамнинг ўзи ҳам касаллана бошлайди. Демак, қаргининг ўзинга таъсирини, дейилиши бежиз эмас экан-да! Шу сабабли, соғлом бўлишни истаган одамнинг ҳар бир гапирган гапи, фикри, қилган ишларига эътибор қилиши лозим. *Халқимиз айтганидек, «Уйнаб гапирса ҳам, уйнаб гапирини керак».* Чунки, бировга тиланган ёмонлик шу одамнинг оғзидан чиқиб кетиши жараёнида бир қисми шу вужуднинг ўзида қолиб кетади.

Бундан ташқари, доимо одам ўзининг феъл-атвори усунда ишлаб бориши лозим. Негаки, ана шу ўзининг табиати орқали одам ўз муваффақиятлари, мағлубияти, хурсандчилиги ва умидсизликка тушиши ҳолатларини ҳар хил қабул қилади. Бу ҳолат унинг онгида турлича туйғулари, вужудда келадиган ҳаётлий жараёнларга рағбатловчи ёки эзувчи ҳис-туйғулари, фикрлар, кайфиятлар туғдиради. Одамнинг кейинги ҳис-туйғулари ёки соғлом бўлишига ана шулар сабаб бўлади ва таъсир кўрсатади.

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

Энг аввало — ҳаётнинг ўзи нима ва у бизга нима учун керак, деган саволга жавоб топиш керак. Ҳаёт — бу барчамизга ҳаёқ этилган илоҳий бир неъматдир (воқелиқдир). Биз яшашимиз ва унинг оддийдан мураккабликка, оз-оздан кўпликка деган қонунларига бўйсуниб ривожланаётимиз.

Иккинчидан, ўз ҳиссиёти ва майлларини ҳисобга олган ҳолда, ўзининг ҳаёт тарзи ва машғулот турини танлаш, ёқтирган касбни эгаллаш, апрофлагилар, дўсту ёр, оилавий ҳаётга нисбатан бўлган муносабатларни белгилаб олиш зарур. Одам ўз ҳаётини шундай қуриши керакки, у ҳаётда ҳеч кимга халақит бермасин ва бирор кимсаса қарам ҳам бўлмасин. Бирор қийинчиликларга дуч келинса, ўзини йўқотиб қўйиш, ҳаётдан кўнгил қолишидан сақланиш ёки аксинча, бирор-бир хурсандчилик, муваффақият ва омад келганида ҳаддан ортиқ қувончга тўлишининг ҳам кераги йўқ. Ҳамма нарсани оқилона, табиий хотиржамлик билан қабул қилиш керак. Шу билан бирга, ҳар ким ўз қобилиятини муносиб баҳолаши, ўз хоҳиши ва талабларини муайян имкониятлари билан солиштириб кўриши ва эришиб бўлмайдиган мақсад ва баъжариб бўлмайдиган вазифаларни ўз олдига қўямаслиги лозим.

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

## ЎЗИНГНИ АНГЛА

...Лаҳзада ўзингни ўзинга кўрсат,  
Эҳтимол бўлмайди эртага бу вақт.

Шавкат РАҲМОН

Одамларнинг ўз ҳиссиётларини, ҳол-аҳволларини яхши-лаши, ўнгайсизликдан халос бўлиши, салбий таъсиротлар-

дан қутулишга интилишлари табиий бир ҳол. Бундай ҳолларда нима қиламиз? Одатда, шу ҳолга тушганлар кўнгил-инчиликларга кўл силтаб қўйиши, уларни унуттишни маъқул қуришлар ёки энг ёмони, кўнгилсизликларни ичкилик билан пасайтиришга муқкаларидан кетадилар. Холбуки, оширтди ичимлик, худди тинчлантирувчи халдори каби вақтинчалик наф келтириб, кейин фойдасидан зарари кўп бўлади. У бизнинг ғам-қулфатимизнинг сабабларини аритолмайди, бу фақат симптоматик муолажа ҳисобланади, холос. Аммо биз ўз миямизга тўғридан-тўғри буйруқ беролмаймиз. Ҳўш, нима қилишимиз керак? Бунинг иложи ўзимизни дастурлашни ўрганишимиздир.

Марказий асаб системаси (МАС) бўлган мияни — нейронизмли компьютер (НПК) деб тасаввур қилайлик. Нейронизмли компьютер бошқариш усулларини ўрганиш орқали биз ўзимизнинг ҳаётимиз фаолияти жараёнларини ихтиёрйи бошқара оламиз. НПК га дастур киритиш ёрдамида руҳий соҳада, асаб, эндокрин ва иммун тизимларида ўзгаришларга эришимиз мумкин. Тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳар хил психофизиологик феноменларни махсус дастурни олдийгина қўллаган ҳолда қўлга киритса бўлади. Бу энди, ақл бовар қилмайдиган ишларнинг воқеликка айланганлигининг исботидир. Шахс тузилмасига тузатишлар киритиш мумкин. Масалан, одамни ўз хулқ-атворидаги хислатлари қониқтирмайди, дейлик. Кўз очиб юмгунча, у энди бутунлай бошқача бўлиб қолади: яъни жасур, қатъий, эркин, куч-гайратга тўла инсонга айланади. Дардга чалинган одам дори-дармонсиз нажот топади. Ниҳоят, ақл-заковат, хотира каби одамнинг ўз шахсини рўёбга чиқаришга йўл қўймайдиган тасаввурлар мавжуд — биз дастур киритамиз ва ... қойилмақом ўзгаришлар рўй беради: уларнинг ҳамма қобилиятлари кучайиб кетади.

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

## ОЛТИН МЕЪЁР

Инсоннинг баркамоллиги — олтин меъёрни, мўътадилликни билишида, унга амал қилишидадир.

АРАСТУ

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

«Рухий ҳолатлар шундайки, биз ҳис-ҳаяжонларга кўпроқ берилсак, ана шуларга мувофиқ йўсинда кайфиятга бериламиз. Чунончи, жаҳлдор одамнинг сал нарсатга жаҳли чиқаверади. Агар салга жаҳлимиз чиқмайдиган, оғир-босиқ одам бўлсак, жаҳлга салбий муносабат билдирамиз. Бу масалада мўътадил бўлиб, ўртача йўл тутсак, сал нарсага жаҳлимиз чиқиб, ловуллаб кетмаймиз ва айни вақтда ҳиссиз, лоқайд ҳам бўлмаймиз. Мана шунда, кўпинча яхши кайфиятда юрамиз. Ҳазабда (ва барча соҳаларда) мўътадилликнинг яхшилиги шундаки, биз сер-жаҳл, ғазабнок ҳам, беғам, тепса тебранмас ҳам бўлмай-миз. Шу каби бор фазилатларимизни камайтириб, риё қилиш ҳам яхши эмас.

Ҳар ким ўз истак-майлларини синчиклаб текширганидан сўнг, ҳар бир истак-майл билан алоҳида шуғуллангани маъқул. Бунда кўзга ташланадиган айрим майлларни сусайтириш, камроқ бўлган майлларни эса биров фаоллаштиришга ҳам тўғри келади. Аммо бирорта майл-истакни қандайдир мақсад йўлида бутунлай унутиб юбормаслик керак. Бошқа томондан, бирор майлнинг ҳаддан ошиб кетишига ҳам йўл қўймаслик зарур. *Ўз онги ва тафаккури устида изчиллик билан ишлаб бориб, одам ҳамма истак-майлларнинг табиий, меъёрда бўлишига иттиқмоғи лозим. Фақат шундагина у камол топади ва соғ-саломат умр кечиради.*

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

Бу нимага олиб келади ва қандай хавф тугдиради? Ўз ўзини сақлаш, эҳтиёт қилишнинг ҳаддан зиёд кучайган тури шунақа бўладики, одам қўлини жуда тозалаб ювади, сабзавот-меваларни истезмол қилишдан олдин уларни иссиқ сувда обдон ювмасдан оғзига олмайди, шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилади, фалокатдан кўрқиб, жамоат транспортга чиқмайди, бирор касаллик юқтирмаслик мақсадида жамоатчилик ҳожатхонаси ва ҳаммомидан фойдаланмайди. Бунақа одам бошқалардан ажралиб, ўзи билан ўзи қолиб яшайверади. Шу сабабли ҳаётнинг барча гўзалликларидан баҳраманд бўлолмайди ва изтироб чекади, бу эса ўз навбатида, унинг саломатлигига салбий таъсир қилади. Бундай одам халқдан айрилиб, «гулхонада» ўстандай сояпарвар нимжон бўлиб қолади.

## КАСАЛЛИКЛАР ҚАЕРДАН ПАЙДО БЎЛАДИ?

Ўз дардига асир тушиш, дарднинг қули бўлиш демакдир.

Кичик СЕНЕКА

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

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

Одам бирор нарсани кўришни истамаса, кўз нури заиф-лашади. Масалан, оиласини ҳеч қандай муаммосиз деб ўйлаб юрган болалар кагта бўлиб, ота-онасидаги камчиликларни кўришни истамаса, яқин кишиларининг нуқсонларидан из-

тиробга тушса, кўз нури заифлашади. Инсон келажакдин кўркса — кўзи фақат яқиндан кўра олади, ўзини ҳақиқин оламда кўришни истамаганларда — астигматизм, яъни кўз хираланиши юз беради. Тумов — тўқилмай қолиб кетган кўз ёшлари, ёрдам сўраб ҳайқиришлардир. Томоқ огриги, айниқса, сурункали томоқ огриги айтилмай қолган дил сўзларини, эътирозлару эҳтиёжлардан дарак беради. Шамоллаб қолганингизда, кимга қанақа сўзларни айтолмаган бўлсангиз, қалбингиз тўрида қандай эътироз ёки талаблар қолган бўлса, ҳаммасини тўқиб солиш учун бирор усулни ўйлаб топинг. Шунда дилингиздаги кўрқув ва норозиликлар чиқиб кетади. Ўзингизга ёқмайдиган ҳолатларга узоқ вақт бардош бериш одатингизни ҳам ташланг, ана шунда дилингиз таскин топади.

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

Сонларнинг атрофида ёғ тўпланиши — болаликда онадан хафа бўлиш, ғазаб ва қайсарлик аломатидир.

Қорин атрофида ёғ тўпланиши — маънавий озикланишга нисбатан олинган радицияга жавоб ёки ҳис-ҳаяжонли ташвишлар, қаҳр-ғазаб, тушкунлик оқибати бўлади.

Тушкунлик ичингизда қолиб кетган қаҳр-ғазаб, юзага чиқмаган хафачиликлар, демакдир.

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

*Биз бор-йўғи бешта руҳий сабабга кўра касалланамиз, булар: қаҳр-ғазаб, нафрат, хафачилик (алам), айбдорлик ҳисси, инъиқлик, ҳаётдан кўрқishi.*

*Қаҳр-ғазаб, нафрат, жаҳолат вужудни ич-ичидан емизиради. У сизнинг газабларингизни бировга сочиб, кўнглингизни бўшатиб олганингизда ҳам, ҳатто ичингизда шу жаҳолат бор-йўқлигини ўзингиз билмасангиз ҳам, бари бир, у ақлдан озишга, ақл заифлашишига, эт (пай) чўзилиши,*

унлишига, буйрақларда тош йиғилишига, никрис (полаг-родда, жигар касалликларига мубтало қилади.

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

*Узини айбдор ҳис қилиш ҳар қандай огриқлар, алкоголизм, аллергияларни кўзгатади.*

*Инъиқлик, тирноқ остидан кир излаш, заҳархандалик, киноя, ҳамма нарсага шубҳа билан қараш бўғинларнинг ялланганиши, бод хасталикларини пайдо қилади.*

*Ҳаёт олдига кўрқувга тушиш мушаклар тиришиши билан боғлиқ огриқлар, яралар, диққинафаслик, камқонлик, ҳафсаласизлик, шоллик, кўричак ва фригидликни келтириб чиқаради.*

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

*Бунинг учун энг муҳим ва зарур бўлган бирдан-бир нарсаси — шу вужуд соҳибларининг бу чек-чегарасиз касалликлардан қутулишига бўлган қатъий истақлари ва бужилмас иродаларидир.*

## ТУЗАЛМАЙДИГАН КАСАЛЛИК БОРМИ?

Бедаво дарднинг ўзи йўқ. Фақат бедаво дунёқараш — атроф-муҳитга нисбатан нотўғри муносабат бор.

Одамни балога йўлқитирадиган унинг дунёқарашини — атроф-муҳитга нисбатан салбий муносабати десак биров ишондими? «Дунёқарашинг ёмон» десангиз, ким бунга тан олади? Аслида эса ана шунақа... *Ҳар кимнинг дардага чалиниши ҳам, шифо топиши ҳам унинг ўзида, унинг дунёқарашинида, яъни ўраб турган атроф-муҳитга, ён атрофдаги кишиларга нисбатан салбий муносабатда бўлишидадир.*

Сиратон (рак) касали одамлар онгида бедаво дард бўлиб ўрнашиб қолган. Қанчалик дори-дармонлар, қанчалик хилма-хил tibбий муолажалар ҳамда тadbирларга амал қилинишига қарамай, бу касалликдан жуда камдан-кам одам омон қолади. Холбуки, бу хасталикни ҳеч бир дори-дармонсиз, ҳеч қандай воситасиз одамлар ўз-ўзларини даволаб юборганликлари тиббиётда жуда кўп учраган ва ҳамон учрамоқда. Ана шунақа! Дунёга машҳур Нобел мукофоти совриндори, адиб Габриэл Гарсиа Маркес ҳам бу дахшатли касалликка чалинган эди. Ҳеч қандай умид йўқлиги учун уни ҳатто жарроҳи қилишга ҳам қўл уришмади. Ҳақимлар, унинг умри бор-йўғи бир ойга ҳам етмайди деб «башорат» қилишди. Ёзувчи ўз яқинларига мактублар битиб, улар билан рози-ризолик тилаб видолашди. У ўз хатларига: «*Инсоннинг юрагида севаги-муҳаббат бор экан, у тирик юради, қалбиди севаги ўти ўчиши биланоқ, унинг умри тугайди*», — деб ёзган. Лекин соғломлаштириш усули билан муттасил шуғулланиб бориб, бир неча ойдан сўнг эса... бутунлай тугалиб кетди. Бу олис ўтмишда эмас, балки 1999 йилда содир бўлди.

## ТАНЛАГАН ЙЎЛИМИЗ ТЎҒРИМИ?

Энг асосий мезон — бу бизнинг ахлоқимиз бўлади. Биз тўғри яшаётган бўлсак, ўзимизни тинч-хотиржам сезамиз.

Бизни рашк, ҳасад, хафачилик, норозилик, қўрқув ва хатар каби салбий ҳолатлар безовта қилмаслиги керак. *Биз ҳаётимизда учрайдиган ҳар хил кўнгилсизликлардан ўзимизни йўқотмайлик, атрофимиздаги одамларни қораламайлик, бировлардан хафа ҳам бўлмайлик ва бировларни ранжитмайлик ҳам. Одамлар қандай бўлса, уларни шундай қабул қилайлик.*

Инсоннинг маънавий юксакликка кўтарилишига имкон берадиган асосий амалларга рия қилган ҳолда ибодатни адо этиш, дуо ўқиш, фикр юритиш, диний китобларни ўқиш, илмни, олижаноб, мансабдор кишилар билан суҳбатлашиш, рўза тутиш, бедорлик, бир қанча вақт ёлғиз

40

қолиш, тавбага таяниш, вақти-вақти билан муроқаблага берилиш фоят жоиздир.

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

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

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

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

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

## ЎЗИНИ-ЎЗИ ДАСТУРЛАШ

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

1. Онгнинг алоҳида ҳолати (ОАХ).
2. Ўзини-ўзи дастурлашнинг тили (унинг ёрдамида марказий асаб сиситемаси (МАС)га муурожаат қилиш мумкин бўлади).
3. Махсус дастурларни моделлаштириш (тимсолли визуал тафаккурга асосланган) ва гайриихтиёрний вегетатив асаб

41

система (ВАС)си фаолиятларини ўзи бошқарувида фойдаланиш.

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

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

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

Биринчи амалий машғулотни назарийдан бошлаймиз.

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

Ўзининг тузилиши ва вазифалари бўйича мушаклар икки гуруҳга бўлинади: кўндаланг-тарғил ва силлиқ мушаклар. Кўндаланг-тарғил мушак деб ном олишига сабаб — улар заррабин остида худди кўндаланг кесилгандек кўрингани учун шундай деб аталган. Ана шу тўқима мушакнинг энг асосий массасини ташкил қилади. Ҳар бир мушак суякка бириктирилган ўзига хос бўлган қисқариш ва бўшашиш фаолияти туфайли хоҳишимизга қараб, кераклича ҳаракат қилишимизга имкон беради. Шунинг учун улар скелет мушаклари ёки ихтиёрий мушаклар, деб аталади.

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

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

Релаксацияга эришиш осон эмас, аммо у амалга оширса бўладиган жараён. Машғулотларда қуйидаги қонуниятларга амал қилинади: аввало ҳаракат, кейин одаг ва ниҳоят, ёқимли зарурият. Ўзингизни вақтинча бўлса-да, барча ҳис-туйғу ва муаммоларни четга қўйиб туришга тайёрланг. Натижанинг қанақа бўлиши ҳақдаги шубҳа ва гумонларингизни бир чеккага суриб қўйинг.

### Биринчи дарс

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

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

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

Ташқи муҳитдан келаётган қўзғатувчилар (ички аъзолардан ҳам) асаб-руҳий ҳолатга таъсир қилади. Скелет мушакларининг қўзғалишидан келиб чиқадиган биотоклар ҳам шулар қаторига киради.

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

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

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

Асаб системасини уйғотувчи энг кучли импульслар юз мушакларидан келади. Юзингизни ўз тасаввурингизда жонлангирган экранда тасаввур қилинг. Тасаввур қилдингизми? Юз мушаклари: пешона, бўйин мушакларини бўшаштиринг. Кейин кўз, лаб четлари ва бўйинни бўшаштиринг. Жуда соз. Нимтабассум қилишга уриниб кўринг. Машқни бажаришда янада кўпроқ муваффақиятга эришингиз учун кўёш нури Сизнинг юзингизга тўғри тушаётти ва уни қиздираётти, деб фараз қилинг. Бунга уйқудан аввал, уйқуга кетишдан олдин ётадиган ҳолатда бажаринг. Энг муҳими, Сиз бир ҳолатда машқни бошлаганингиздан кейин, шу босқич бошланиши вақтида уни ўзгартирманг. Бу машқлар самарадорлигини янада оширади: пайдо бўладиган ўзаро боғланишлар туфайли руҳиятимиз машқларга тайёргарлик ҳолатини умумий мушак тонусини пасайтирувчи мушак релаксациясига берилган хабар, деб қабул қилади.

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

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



Агар ўз-ўзини бўшашириш оғ, тафаккурдан яширини бўлса, у кўпроқ самара беришни амалиёт исботлади. Асе ҳолда, «Ниятга зид» қонуни кучга киради: ихтиёрий мақсад қанчалик оғли бўлса, тормозловчи интуэльлар ҳам шунчалик кучли бўлади. Гап шундаки, ички аъзолар фаолиятини бош қарувчи вегетатив марказлар жойлашган миянинг ботиний оғидаги бўлимлари тўғридан-тўғри ихтиёрий таъсиротларга бўйин эгмайди. Биз ўзимизни қанчалик куч билан бўшашишга мажбур қилсак, вужуднинг барча тизимлари фаолият шунчалик таранглаша боради. Мақсадлар зидламаси (парадокс)нинг маъноси ана шунда.

Оғли равишдаги иродавий зўриқишлар ўз-ўзини бўшашириш жараёнига ишонсизлик ва шубҳа туйғуси каби салбий таъсир қилади. Бундан ташқари, оғли равишда қилинган буйруқ қарама-қарши самара беради. Агар биз уйқусизлик галваларини эста олсак, бу ҳолни янада яхшироқ тушуниб оламиз: кимда-ким ўзини куч билан ухлашга мажбур этар экан, у ихтиёрсиз равишда, ўз буйруқлари билан мия ишини фаоллаштиради, уйғоқлик даражасининг руҳий ва мушак миқёсини ошириб юборadi ва оқибатда ухлай олмайди.

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

Кўндаланг-тарғил мушакларни бўшашириш бўйича машқлар биринчи босқич бўлади. То релаксациялар одат бўлиб қолмагунча қадар машқларни давом эттираверасиз. Тарангликни олиб ташлашнинг энг юқори даражасига эришгунингизча (танангизни сезмай қолгунингизча) машқ қилиб бориб, бунга эришганингиздан кейин, иккинчи босқич — силлиқ мушакларни бўшаширишга ўтасиз. Бунинг учун, диққатингизни зарурий ички аъзо ёки танангиз соҳасига қаратиб, тўқималарингиз эриб, йўқолиб бораётганини тасаввур қилинг. Бу ерда эриб кетаётган қор ёки оғирдигингиз остида пахтанинг қандай чўкиб, пучайиб бораётганлигини бир тасаввурга келтириш, аини кўнгилдагидек бўлур эли.

Табий, рефлекторли жараён бўлган бўшашиш қобилиятининг замонамизда кўпчилик учун оғир вазифа бўлиб туринти, чунки бир вазифа устига бошқаси, бир стрессорнинг иккинчиси босиб бораепти. Ҳозирги одамлар сакрини олдидан чопиб кетаётган спортчига ўхшайди, чопиб кетаётган спортчи сакрайди ва ниятига эришиб, дам олади, аммо бизнинг замондошимиз бутун умр сакрашгача етмай ва табийки, дам ҳам олмай, чопиб юраверади. Тиббиёт соҳаси мутахассиси Ж. Ратклиффнинг ёзишича, жами касалликларни бир ерга тўплаганда ҳам, улардан ўлаётган касаллардан кўра, руҳий мушкулотлардан ўлаётган одамлар сонини кўпроқ экан. Руҳий юклардан халос бўла олмаслик ва бўшаша олмаслик бизни кўпроқ қийнаепти. Мушаклар таранглиги ва руҳий тарангликни олиб ташлаёлмаслик, бўшаша олмаслик ва сурункали ортиқча ташвишларнинг ўзига хос натижаси ҳалдан зиёд зўриқишдир. Бу ўз-ўзини бошқарувчи тизимлар фаолиятининг бузилишига олиб келади ва касалликни келтириб чиқаради. Барча касалликлар каби, ҳалдан зиёд зўриқиш ҳам вужуднинг ҳамма тизимларига тушадиган оғирликни янада оширади, ниҳоят, инсоннинг жисмоний, руҳий, ижтимоий фаолиятини ишдан чиқаради. Асаби бузуқ кишиларнинг доимо ҳаяжонланиб, жаҳддор ва тажовузкор бўлиб юришлари, уларни одамлар билан чиқиша олмайдиган қилиб қўяди.

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

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

Шуни эсда тутмоқ лозимки, бизнинг ҳар бир машғулоти-миз мушаклар релаксацияси билан бошланади — бу ишми-нинг энг асосий унсуридир. У кейинги машқларни ўзлашти-моқ учун жуда муҳим бўлади.

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

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

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

*Диққатни бир нуқтага тўплаш — бадантарбиянинг ментал тарзига ўтамиз.* Сиз қачон бирор нарса ҳақида ўйлаш ва безовталикдан қутулсангизгина, бирор натижага эришасиз. Агар бошингизда ташвишлар жуда кўп бўлса, машгулотни тўхтатиб туринг.

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

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

Агар диққатингиз чалғиб, бошқа томонга тортилаверса, манзарани қайтаринг. То бу манзара кўз олдингизга маҳкам туришиб олиб, бу танланган жабҳани олдин 5, кейин 10 доққалар давомида нигоҳингиз орқали қайд этиб турмагунингизча, қайта-қайта такрорлайверинг. Агар бир хил хира фикрлар толиб келаверса, ўзингизни секин-аста сарҳовуз ёки денгиз тубига фарқ бўлаётгандек ёхуд аста-секин, шониндай тоққа чиқиб бораётганингизни тасаввур қилинг. Шунин билан қўйинг: Сиз ўз фикригизни бошқа ёққа чалганга, ўта нохуш, хира фикрларингизни ҳадеб ҳайдашга ҳаракат қилавермасдан, зарур нарса ҳақида ўйлайверсангиз, ўша нохуш, хира хаёллар ўз-ўзидан йўқолиб кетади. Ўз хаёлий фикрини танланган жабҳадан узмай, узоқ вақт ўз диққатини ўша жабҳада тутиб туролмаган тақдирда, ўзининг бошқарувнинг рўй бериши ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас!

Энди эса, бирор-бир буюмни танланг, қанақалигидан қатъи назар, у Сизга ёқса бўлди. Хаёлан танланган нарсани кўз олдингизга олиб қўйинг ва бутун диққатингизни ўшага қаратинг. Вужудингизни таранглаштирманг, унга худди биринчи марта шу нарсани кўраёпсиз-у, у Сизни жуда қизиқтириб қолгандек бамайлихотир қаранг. Бу ишга бутун вужудингиз билан киришиб кетинг. Бўлаётими? Кейин хаёлан шу нарсага қўл тегзинг ва унинг ичида нима бўлаётганигизга қўлоқ солинг. Энди яна унга қаранг, унинг қисмларига назар ташланг. Диққатингиз бошқа нарсага отиб кетганини сезишингиз билан, ҳар гал ҳам, буни қайд этинг ва уни шу жабҳага қайтараверинг. Кўз мушакларингизни таранг қилманг, кучанманг, шунчаки қаранг, холос. Бу машқлардан келадиган муваффақиятлар ҳам, худди аввалгидек, кўп мартаб такрорлаш орқали қўлга киритилади. Айнан такрорлаш бизнинг диққатимизни бир жойга жамлаш, ўз ички дунёмызга кириб боришимизга ва пайдо бўлган зериклиш, қўзғалишлар, ҳар хил чалғитувчи фикрлар ва ички қарама-қаршилиқларимизни енгишимизга бизга яқиндан ёрдам беради. Диққатни бир жойга тўллаш машгулотни Сизнинг ичингизда тинчлик ва хотиржамлик марказини барпо қилади. Ана шу марказдан туриб, Сиз бир-бирини тинмай

алмаштириб турадиган ҳиссиётлар ва фикрларни четдан кузата оласиз. Уларни бошқаришни ўрганиб, асл моҳиятини маънабини тушуниб оласиз.

## РУҲИЯТ САРҲАДИДА

*Вужуд — руҳнинг суратидир, аммо руҳ ҳақиқати ўзга одамдир. Агар руҳ бўлмаса — вужуд ўликдан фарқланмайди.*

*Имом ҲАЗЗОЛИНИ*

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

Энделикда *психология — мианинг мавжуд воқеликни ва руҳий ҳолатларни ақс эттириш хоссасини ўрганадиган фандир.*

Психология ўрганадиган жамики руҳий ҳодисаларни қуйидаги уч гуруҳга ажратиш мумкин:

1. Руҳий жараёнлар (ҳар кимнинг ҳам жаҳли чиқиши ёки ҳар ким ҳам паришонхотирликка учраши мумкин);
2. Руҳий ҳолат (ҳаддан ортиқ чарчаш оқибатида киши аллақанча вақтгача жиззаси, сиркаси сув кўтармайдиган ёнгики паришонхотир бўлиб юриши мумкин, аммо у яхши-лаб дам олгач, бу ҳолат ўтиб кетади);

3. Шахсий феъл-атворлар: тажанглик, инжиқлик, бахиллик ёки одамларга меҳрибонлик. Руҳият киши феъл-атворининг муҳим белгисига айланиши мумкин, у ҳолда дам олиш қор қилмай қолади, бу ёмон феъл-атвордан фориғ бўлиш учун уни бошқатдан тарбиялашга тўғри келади.

Рухшунослик мавжуд воқеликнинг руҳий ҳаёт соҳасини ўрганади. Ҳар кимга маълум ҳодисалар — сезгиларимиз, идрок, тасавурларимиз, фикр, ҳиссиёт, интилишларимиз, ид-билар руҳият ҳодисалари сирасига киради. Шахснинг руҳий ва индивидуал хусусиятлари: одамнинг мижози, феъл-ат-

вори, қобилият, эҳтиёж, майл ва ҳаваслари ҳам руҳий соҳага киради.

Руҳий ҳодисаларнинг бутун мажмуи руҳият (психика) деб аталади.

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

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

Тиббиётда фойдаланмоқ учун руҳиятнинг тараққиёт қонунларини билиш шарт.

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

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

Латиф оламдан юборилмиш бу руҳнинг ақллардан нафсларга, нафслардан фалакларга, улардан юлдузларга, унсурлар, ҳайвонот, наботот ва маданиятга ўтиши ички тараф-

дан бўлиб, маънавий ўтиш ҳисобланади. Рухнинг юксақ нар саларга тўкилиши эса фақатгина ҳаёт оламиди пайдо қилини учундир.

Рухнинг танга алоқаси шуки, тан чироқнинг ёғи ин унинг пилтаси, рух эса пилтадаги шўълага ўхшайди...

Бу чироқлар тайёр бўлгач, абдий ҳаёт куёшидан бир шўъла сачраб, пилтага тушади ва қалб чироғини ёндирайди. Энди бу қалб чироғининг бирдек ёниб туриши учун унинг асл таркиблари чироқ қисмлари сақланганидек, ўз кучини йўқотмай, мўътадил ҳолда сақланиб туриши лозим. Бу ҳолга эса, ички ва ташқи омилларга кўра, кундан-кунга озиб боради. Натижада, жисм чироғи шўъласи ҳам муттасил равишда пасая бошлайди, бора-бора ёғи тугаб, пилиги тутанган чироқдек ўчиб қолади. Ана шу ҳолатга нисбатан ўлди — вафот этди, дейдилар.

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

Бутун коинотга Аллоҳдан тушган дастлабки ҳаёт нурунинг шўъласини басират кўзи ва рух дейдилар.

## РУХИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

Инсон ҳаётининг асл маъноси рух ҳаётидурки, ани дил олами дерлар. Инсон рухнинг зоҳирий кўз ила кўролмаймиз. Уни қалб, басират кўзи билан кўрмоқ мумкин.

*Имом ҒАЗЗОЛИЙ*

Баъзиларга сарлаҳадаги савол ғалати туюлади. Аммо инсон фақат ўз вужудининггина яхши билиши мумкин. Аммо уни ҳам ҳамма билвермайди. Кўпчилик вужудини фақат ташқи дунёни идрок этувчи сезгиларига макон бўлган кўз,

кўлоқ, бош, оёқ, ичак-чавоқдан иборат, вужудимиз кўриш, эшитиш, ҳид, таъм билиш, мувозанатни сезиш учун бинонингган, деб ўйлайди. Шарқнинг устоз алломаларидан Абу Хомид ибн Муҳаммад ал-Ғаззолийнинг ёзишича, беш сезгин (ҳавоси панжчона) барча ҳайвонларда ҳам бор ва кўзи, кўлоғи, димоғи, таъм, иссиқ-совуқни билиш сезгилари яхши ишлайдиган одам ҳали ҳайвонот олампидан юқори кўтарилмагандир. *Одамзоднинг ҳайвонотдан фарқи — унинг кўнгли олами.* Алл-инсоф, виждон ёки диёнат (иймон), ақл, илм, ҳилм (мулойимлик), зуҳд ва тақво (ёмон ишлар учун Хулуддан кўрқиб фазилати), вараъ (покизалик, ҳалоллик), синақ (адолат ва ҳақиқатга садоқат), вафо, мурувват — шайқат ёки раҳмдиллик, амри маъруф, яхшилар, ота-она, устозлар, дўстларнинг яхши маслаҳатини олиш, яхши амаллар — ишлар билан ота-онани рози қилиш, савоб ва гуноҳнинг, ҳалол ва ҳаромни, дўст ва душманни фарқлаш, кўп эшитиб, оз гапириш, тилу кўл билан ҳеч кимнинг дилини оғритмаслик, бечора, мискин, ғарибларга яхшиликни раво кўриш, сабр-қаноат, нафсни тийиш, худо етказганига шукрона айтиш, кибру ҳавога берилмаслик, яъни камтаринлик, ҳаё ва ибод, саховат... Мана шу фазилатларнинг жами дил оламига мансубдир.

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

Тасаввуфга кўра, дил — бу оламга меҳмон, мусофирдир. Бу азиз ва нозик меҳмонни хафа қилмай, аксинча, эъзозлаш зарур. Чунки дил инсоннинг дуру жавоҳирдан ҳам ноёброқ, энг қимматбаҳо бойлигидур. Шунинг учун инсон дилини оғритиш — энг оғир гуноҳдир. Табиийки, вужуд ва дил, жисм ва рух бу оламда моддий кўринишда эканидан инсон вужудига зиён етказилганида, унинг руҳи ҳам жароҳатланади. Айниқса, софдил, кўнгли нозик одамлар яхшилик ва ёмонликка сезгир, таъсирчан бўладилар. Бу табиий бир ҳолдир.

Аммо, дунёда шундай одамлар ҳам борки, ўзларининг кўнгли оламидан бехабар бўладилар. Инсонга дил не учун

ато этилганини билмайдилар. Улар фақат еб-ичишни, ух-лашни, тирикчилик учун меҳнат қилишни, яъни кун ке-чиришни асосий мақсад, деб биладилар. Имом Фаззолий бу ҳақда шундай ёзди: «Зоҳир бадандурки, ани тан атабурлар, муни зоҳир кўз бирла кўргали бўлур. Инсон ҳаётининг асл маъноси руҳ ҳаётидурки, ани дил олами дерлар. Инсон руҳини зоҳирий кўз илан кўролмаймиз. Уни қалб, басират кўзи илан кўрмоқ мумкин. Инсон вужудидаги мана шу руҳ ёки дил — полшоҳдур. Дил деб бир парча гўштни айтмай-мизки, ул парча гўшт (юрак) ҳайвонда ва ўлиқларда ҳам бордур. Ани зоҳирий (оддий) кўз илан кўрмоқ мумкин. Ҳар нимарсаки, ани оддий кўз бирла кўрмоқ мумкин, ушбу оламдиндур, ани олами шаҳодат дерлар. Ва дилнинг ҳақиқати (эса) ушбу оламдин эмасдур. Бу оламда гариб ва мусофирдур. Дил бу олам кўҳна работидан охираат дорулнажотига қайтмоққа келибдур». *Инсон вужудининг барча аъзолари подшоҳ дилнинг лашкарлари бўлиб, анинг амр-фармони билан иш тутарлар!*

Дил деб, руҳ ҳақиқатига айтилади. Ҳақ таолога хуш келувчи барча гўзал хулқ-атвор фазилатлари — дил олами бўлиб, баъзи одамлар қалбида шу оламдан (дил олами-дан) насиба йўқдир. Мана шу гўзал маънавий фазилатлардан маҳрум одам — дили тангу тор одамдир. Бундай одамларнинг дил олами ўрнини жониворларга хос истаклар, шайтоний нафс хоҳишлари эгаллаб олган. Инсон маърифат ва риёзат йўли билан шайтоний истакларни енгиб, илоҳий гўзал истакларини топиб олса, дил оламини, руҳини эгаллаган бўлади...

### ИНСОН РУҲИ МОДДИЙМИ?

Биз атрофимизда учрайдиган айрим ҳаёлпараст одамлар ҳақида гапирарканмиз, «Унинг бутун ҳаёли осмонда учиб юради», деган иборани ишлатиб қоламиз. Ёки: «Унинг ҳаёли жойида эмас», деймиз. Аммо ўзимиз шу гапларимизнинг асл маъносига эътибор қилмаймиз. Бу бизга худди шунчаки бир киноялек туюлади. Балки ана шу «хаёлимиз» абадий мавжуд бўладиган руҳ бўлса-чи? Ахир барча асарларда, Куръони Каримда, Ҳадиси Шарифда ва бошқа

муқаллас китобларда ҳам шу ҳақда аниқ, равшан айтиб ўтилган-ку? Балки ҳақиқатан ҳам бизнинг «фикримиз», яъни ҳаёлимиз биздан ташқарида мавжуд бўлиб, бирор бир осмон ёритқичида дастурланган бўлиши, кўп ҳолларда бизни ҳар хил кўнгилсизликлардан сақлаш учун шу ҳақда огоҳ қилиб турса-чи? Кўп одамларнинг бирор кўнгилсиз воқеани олдиндан сезишлари, безовта бўлишлари ёки кўпинча олдиндан туш кўриб, рўйсини яхшиликка йўйиб, ис чиқариб ёки садақа бериб юришларини қандай тушунмоқ керак?

Қадимги Ҳиндистон мутафаккирларининг айтиб ўтишларича, моддий ҳар хил даражадан иборат экан. Биз кўриб турган, ўрганиб қолган олам энг қаттиқ ва «кўпол» моддийатдан ташкил топган. Бу оламдаги нарсалар ҳақидаги ахбор ва маълумотлар латиф, улар бизга кўринмайдиган гайб оламида мавжуд бўлар экан. Қадимги донишмандларнинг уқтиришича, одамзоднинг фикрлари, ҳаёллари ва сезгилари ана ўша дунёда «кезиб юради».

Замонавий илм-фан ҳам табиатда бутун Коинотдаги тану жисملарга сингиб кирувчи дунёвий лептон вази феномени мавжудлигини тасдиқловчи исбот-далиллар тобора ошиб бораётганлигини тан олмоқда. Дунёвий лептон вази (ДЛВ) ҳаддан зиёд энгил заррачалардан ташкил топган. Илмий адабиётларда бу унсурларнинг кўп-кўп турлари тасвирланган: электронлар, позитронлар, мюонлар, теонлар, нейтринолар шулар жумласидандир. Ҳозирда улардан ҳам энгил вазнга эга бўлганлари аниқланмоқда.

Содда қилиб айтганда, лептонлар инсон фикри ва сезгилари, моддий дунёдаги нарсалар ва ҳодисалар ҳақидаги ахборларни ташувчи газдир. Бу газ таркибида Коинотда бўлиб ўтган, ҳозир юз бераётган ва келажакда юз беражак барча воқеа ва ҳодисалар мажмуи мавжуд бўлади. Айнан ана шу газнинг моддий дунёдаги жисмлар ва одам миъясига ўргасидаги ўзаро таъсирлари ҳамон сирли, мавҳум деб ҳисобланадиган кўпгина ҳодисалар қаторига киради. «Карма тангала-ри», деб аташ тақлиф қилинаётган Шредингер туридаги тенгламаларда ўтган ва ҳозирги замон орқали келажакка томон сузувчи (аксилаломат) таъсирлари бор экан. *Агар ана шу қаршидан келувчи аксилаломатларни одамлар ёки асбоб-*

лар тутиб олсалар, унда улар келажак ҳақидаги маълумотларни қўлга киритадилар.

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

Одамзод терисининг сиртида юзлаб биологик фаол нуқталар бор. Улар нур сочади, шунда нур инсон танасининг якуний квантли қобилини пайдо қилади. Бу қобиллар ўз шаклига кўра, ичма-ич жойлашган скафандрларга ўхшаб кетади. Одамнинг ташқи танаси — бу одамнинг бус-бутун ўзи эмас, бу фақат унинг кўзга кўриниб турадиган ҳолати (ўзаги) бўлади. Яна унинг ўзак атрофида ахбор-энергетик «нусхаси» ҳам мавжуд. Икки киши ёнма-ён турса, уларнинг квант қобили кесишади — булар ўзи бўйлаб ахборнинг интуитив алмашинуви юз берадиган, оқиб келадиган бир йўл бўлиб хизмат қилади. Бизнингча, айрим одамларда бир йўлларининг фикрларини бир оғиз гапсиз тушунадиган ва ҳис қиладиган одатлари, қобилиятлари балки ана шу тарзда намоён бўлса ажаб эмас. Она ва чақалоқ ўртасидаги меҳр ҳам шундан келиб чиққан.

Кармани шу тенгلامаларга қараб англашилса, квантли қобиллар жонли ва жонсиз бўлган ҳар қандай тана-жисмлар атрофида тўланади. Шу боис кўпгина фолбинлар атрофи-миздаги одамнинг ҳамма жисмлари ва ҳодисалари ҳақида кенг ахборни тутиб олиш қобилиятига эга бўладилар.

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

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

Унинг иккинчи «нусха»сини хаёлан саёхатга йўллаган шакс, гўёки уни ўз кўзи билан кўра олади ва неча-неча унқ масофада юз бераётган воқеалардан ҳам воқиф бўлади. Иккинчи «нусха» ҳам шу ҳодиса-воқеаларга гувоҳ одамнинг миёнадан ахборлар олиш қувватига эга. Одам ташқи оламдан узилиб ухлаётганида, руҳи олис юлдузларга, ўзга одамларга бориб келади.

Қадимги юнонларнинг айтишларича, одамнинг фикр-ни-зикри ҳам, ҳис-туйғулари ҳам моддий экан. Ҳатто ҳозирги замонавий илмий асбоблар билан қуролланган олимлар ҳам бу фаразни рад этмайдилар. Кўпгина олимлар лептон-электромангнитли фараз ёрдамида одамнинг фикр ва ҳиссиётларининг нурланиши ҳодисасини шарҳламоқдалар. Балки бу нурланишлар асаб хужайраларида юз берадиган ферми тоифасидаги «совуқ бета-парчаланиш»нинг паст қувватли реакциялари билан боғлиқдир. Қадимги Эллада файласуфларининг тасдиқлашларига қараганда, «эйдос»лар жонсиз жисмларга ҳам таъсир қилган экан. Тахминий фаразларга кўра, ҳамфикр ва ҳаммаслак бўлган одамлар ўз фикри ва ҳис-туйғулари орқали микролептонлардан жуда кучли бўлган «эйдос»лар мажмуаси — жамоасини ташкил қиладилар. Бу жамоа шу одамларнинг ҳар бирига ўз таъсирини ўтказлади.

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

## ТАН ВА РУҲ ТИББИЁТИНИНГ ХИЛМА-ХИЛ КЎРИНИШЛАРИ

Куйида кўриб чиқиладиган тиббий йўналиш турли-туман ёндашувларнинг ҳалдан зиёд катта миқдорини ягона кўламга бирлаштиради. Унинг қўлланилиш кўлами қисман ана шу билан аниқланади. Бу ҳол эса, ўз навбатида уни муқобил табобатнинг энг кўп қўлланиладиган тури сифатида қабул қилишга имкон беради. Натигада, унинг қўлланилиш усулидан ҳақимлар, тиббиёт ҳамширалари, фельдшерлар, натуропатлар, остеопатлар, хитой табиблари, айюрведдалар, мануал муолажакорлар, гомеопатлар, хиропрактиклар фойдаланишлари мумкин. Бу тиббий йўналиш усулларини руҳшўнослар, ижтимоий хизмат ходимлари, оила ва никоҳ масалалари бўйича маслаҳатчилар, руҳонийлар, мулла, азайимхон ва гипнотерапевтлар ҳам қўллансалар бўлади. Бу ерда акушерлар, физиотерапевтлар, жисмоний тарбия орқали даволаш мутахассислари, нафас олиш гимнастикаси билан шуғулланадиганлар учун ҳам маҳсул имкониятлар мавжуд. Бу усулларни қўллашни фақат соғлиқни сақлаш соҳаси ходимлари ўргатишлари керак.

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

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

Бундан ташқари, ўз-ўзини ишонтириб, кўзбахшилик амалиларини қўллаб ёки ҳаёлий тимсоллар ёрдамида тузаланиш ўрганиб олган бемор шифохонага ҳам кам муурожаат қилади. Ҳафталар ва ойларни ҳақим қабулида ёки шифохонада ўтказмай, хизматни ҳам, оилани ҳам тарк этмаслик яхшироқ эмасми?

«Мадади Сино» соғломлаштириш академиясининг соғломлаштириш машғулотларида кўпчилик одамлар ўзини-ўзи гипноз қилишни, релаксация ва ҳаёлий тимсолларни яратилиш ўрганиб, ичиш, чекиш ва нашабандлик каби иллатларидан ўз-ўзларини халос қилмоқдалар.

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

## РУҲИНГ СОҒ — ТАНАНГ СОҒ

Кўнгилсиз ҳодиса юз берганида, одам унга тоқат қилолади, аммо бирон нарсалан хавотирланиш одам учун кўпгина ҳолларда жуда азобли бўлиб туюлади.

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

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

Истақ-майлар инсоннинг маънан ривож топганлигига боелик бўлади. Маънавий ривожланиши қанчалик юқори бўлса, одамдаги фаолият, адолат ва озодлик (эрк) туйғуси ҳам шунчалик кучли бўлади. Ва аксинча, маънавий томондан одам қанчалик паст бўлса, ўзини сақлаб қолиш, ўз наслини давом эттириш ва ҳоқимликка интилиш шунчалик кучли бўлади. *Ўз истақ-майлари устида ишлагани сайин, инсон тобора маънавий томондан ривожланиш босқичлари бўйлаб юксакликка ва аста-секин маънавий баркамолликка эриша боради.*

Фаолият кўрсатиш, адолат, эрк туйғуси билан ўзини-ўзи сақлаб қолиш, наслини давом эттириш ва ҳукмронлик-

ка интилиш туйғулары доимо рақобат қилиб келади, одам шулардан бир йўналишни танлашга мажбур бўлади. Бу танлаш «виждон» тушунчасига тўғри келади ва инсон маънавий саломатлигининг асоси бўлиб хизмат қилади. Истак-майллар билан бир-бирига тўғри келмайдиган истак-хоҳишлар ўртасида одам торта-торт бўлади, қийналади, руҳан эзилади. Қарама-қаршиликлар кураши одамнинг руҳини суайтиради. *Рухий ва маънавий хасталик бош мия, асаб ва эндокрин тизимлари орқали бутун вужудга тарқалади, ҳар хил касалликлар кўринишидаги жисмоний заифликка сабаб бўлади.*

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

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

### ЖОН НИМА?

Жон — иккинчи Коинот, мен ундаги жонни олиб юрувчи зарра.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Жон — бу ақл, идрок. Унинг ўтмаслашгани руҳий хасталиқдир.

Жон — бу ирода. Ўзига хос таъсирчанлигим.

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

Иелом таълимотига кўра, фаришталарда жон, руҳ бору, лекин тан, яъни жисм йўқ. Шу боис улар кўзга кўринмайдилар. Хайвонларда тана, жон бору, бироқ руҳ йўқ. Улимдан кейин, яъни танасидан жон чиқиб кетгач, хайвонлардан ҳеч нарса қолмайди, йўқликка маҳкум бўлади.

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

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

### ТАН ВА ЖОН БИРГА ОҒРИЙДИ

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

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



Шунинг учун, навбатдаги оғриқ қолдирувчи дорини ич-  
ётганингизда бирпас тўхтаб, ўйлаб кўринг, балки бу кучли  
дорини сал енгилюрига алмаштирасиз. Бунга ишонинг, аса  
бингиз аслига қайтиб, оғриқ босилади.

Психосоматик касалликлар ҳам, психосоматик бузилиш-  
лар ҳам, психологик омилларга боғлиқ бўлади. Аммо пси-  
хосоматик касалликларда, психосоматик бузилишлардан  
фарқ қилган ҳолда, муайян органик патология мавжуд. Одат-  
да, психосоматик касалликларга хафақонлик касалликлари,  
диққинафаслик, меъда, 12 бармоқ ичак яралари, ярали  
йўгон ичак ва нейродермитлар кирлади.

Бирор касалликка мойиллик шу одамнинг асабий та-  
ранглик ҳолатларига нисбатан муносабатларига боғлиқ бўлади.  
Масалан: бир одам низоли вазиятларга қизил қон (артери-  
ал) қон босими ошиши билан жавоб беради. Бу таъсир қайд  
этилиб қолади ва асабий таранглик такроран юз берганда,  
юрак-қон томири тизимининг психосоматик бузилишлари  
келиб чиқади. Агар бу ҳиссиёт доимий бўлаверса, қон боси-  
ми энди фақат низоли вазиятлардагина эмас, балки ҳеч  
қандай сабабсиз ҳам кўтарилавереди. Энди бизда хафақон-  
лик касаллиги аломатлари пайдо бўлади. Халқ таъбири би-  
лан айтганда, қон босими касалини орттириб олган бўла-  
миз. Биринчи ҳолларда Сизга нохуш ҳиссиётлардан халос  
бўлиш ва ўзини назорат қилишни ўргатган ҳалос  
малакали шифокор ёрдам бериши мумкин. Кейинги ҳол-  
ларда эса, унинг руҳий муолажаси билан кўшиб олиб бо-  
риладиган малакали ҳақим зарур бўлади.

### ПСИХОСОМАТИК БУЗИЛИШНИНГ ЎЗИ НИМА?

Умуман олиб қараганда, бу аниқ бузилиш бўлиб, уни  
органик, анатомик, молекуляр, нейрофизиологик жиҳат-  
дан билиб олиш мумкин, аммо бузилишларнинг сабаблари  
руҳий омилларда яширинган. Аввало, функционал ва пси-  
хосоматик бузилишларни психосоматик касалликлардан  
фарқлаб олайлик. Психосоматик бузилишлар органик пато-  
логияга олиб келмайди, бу вужуддаги бирор тизим фаоли-  
ятининг бузилишидир, психосоматик касалликлар эса, ма-

дан, меъда яраси, хафақон, руҳий омилнинг таъсири на-  
тижаси сифатидаги органик патология мавжудлиги билан  
таърифланади. Айрим тадқиқотчилар функционал бузилиш-  
ларга аниқ босқич сифатида қарайдилар. Аммо бизнинг фик-  
римизча, булар икки хил бузилишдир: агар функционал  
бузилиш мавжуд бўлса, органик бузилишлар рўй бермайди  
ва аксинча.

Ҳар бир одамнинг бирор-бир аломатига қараб, ҳақим  
психосоматик бузилишларни бошқаларидан ажрата олиши  
борасида аниқ ва ягона бўлган бир усул йўқ. Агар бирор  
бузилиш олдида кучли, аммо қисқа муддатли ҳамда унча  
кучли эмас, аммо сурункали бирор хилдаги руҳий шикаст  
рўй берган бўлса, ўшанда уларни бир-биридан фарқлаб  
олиш мумкин. Одатда, психосоматик касалликларга мойил  
бўлган одамлар асабий тарангликка нисбатан заифликла-  
ри, салбий ҳис-туйғулардан «кутулиш»га қобилияти бўлма-  
ганликлари билан ажралиб турадилар. Агар бу омил барта-  
раф этилса, соматик ҳолат ҳам яхшиланади. Ҳақимлар таж-  
рибаларида кўпинча ўсма касалликларида кучли асабий  
таранглик ҳолатлари билан алоқа борлигини кўп кузат-  
ганлар. Бу айниқса, сут безлари ўсмаси каби гормонга ало-  
қадор ўсмаларга тегишли. Бундай воқеалар кўпинча эр-  
хотин ажралиши ёки яқин одамларининг оламдан ўтган-  
ларидан кейин юз беради.

### БУЗИЛИШЛАРГА ҚАНДАЙ ТАШХИС ҚЎЙИЛАДИ?

Авалло, беморда органик ўзгаришлар бор-йўқлиги аниқ-  
ланади. Иккинчидан, олинган маълумотлар статистик маъ-  
лумотлар билан солиштирилади. У руҳий омилларнинг таъ-  
сири билан одамда юз берган жисмоний ўзгаришлар ораси-  
да боғланиш борлигини кўрсатади. Шунингдек, муолажага  
кўра диагностика ҳам бор: агар руҳий омиллар баргараф  
қилинса, психосоматик бузилишлар ҳам йўқолади.

Бу хасталикка чалинганлар бутун аҳолининг 10 фоизига  
яқинини ташкил қилади. Шуниси ҳам борки, ривожланган  
мамлакатлардаги аҳоли четроқ жойда яшовчилардан кўра пси-  
хосоматик бузилишларга кўпроқ чалинадилар. Хафақонлик

асаллиги, меъда яраси, аввало инсон эгаллаб турган юқори ижтимоий мавқеига боғлиқ бўлади. Бундай ҳолатда доимий равишда ўз-ўзини назорат қилиб бориш зарурияти туғилади.

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

Ҳақимлар билан руҳшуносларнинг бу муаммоларга ёндашишларида фарқ йўқ бўлса керак. Ҳақимнинг эътибори асосан касалликнинг ўзига қаратилган бўлса, руҳшуносники — унинг сабабларига қаратилган бўлади. Аммо бу умумлаштирилган фикрдир.

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

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

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

Психосоматик бузилишларга руҳий ёндашувнинг келажаги шундан иборатки, тадқиқотнинг бу йўналишини янада кенгайтириш ва теранлаштириш зарур. Бу муаммо келажакда янаям долзарб тус олиши кутилмоқда. Ана шу касал-

лик, аввало, ривожланган мамлакатлар аҳолисига хос тамаддун хасталигидир. Технократик жамиятнинг ўсиб бориши туфайли инсонликдан бегоналашиш кучаяди, ҳис-туйғули алоқалар имконияти тораяди. Ана шунинг учун ҳам ривожланган мамлакатларда психосоматик бузилишлар сони тобора ошиб бораверади.

## ИНСОН ИМКОНИАТЛАРИ ЧЕКСИЗМИ?

Эмиль Дрюба — Реймон ҳам, Эрнест Геккель ҳам етгита «дунё жумбоғи» ҳақида сўз юритишганди. Мазкур жумбоқлардан иккитаси физика, яна иккитаси биология ва қолган учтаси руҳиятшунослик соҳаларига оид эди, мана улар: 1. Молдият ва кучнинг моҳияти. 2. Ҳаракатнинг келиб чиқиши. 3. Ҳаётнинг пайдо бўлиши. 4. Табиатнинг мақсадга мувофиқлиги. 5. Сезги ва онгнинг вужудга келиши. 6. Тафаккур ва нутқнинг вужудга келиши. 7. Ирода эркинлиги.

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

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

нарсани тасвирлаб бериш, унинг узунлигини ифодалаш учун ўлчов асбоби (метр, сантиметр) бор. Ифода қилиш тили ҳам шу кабилар.

Нейролингвистик дастур ҳозирги етакчи психотерапевтларнинг узоқ йиллар давомида тўплаган тажрибаларининг умумлашган яқуни асосида таркиб топди. Бу соҳани фан даражасида шаклланишининг зарурий сабаблари бор. Бу усул ёрдамида одамлар ўз тилларининг атроф-муҳитга жуда жиддий таъсир қилишини билишлари, бунга тушунишлари лозим. *Ҳар бир гапни ўйламай гапиривериб, биз атрофдаги одамларга, айниқса фарзандларимизга қанчалик зарар етказишимиз мумкинлиги ҳатто ҳаёлимизга ҳам келмайди. Айниқса, «қилма», «тегма»* каби «ма» кўшимчаси қўшилган сўзлар нимага олиб келишини билмаймиз. Болаларга бирор нарсага «тегма», «у ёққа борма» каби сўзларни қанчалик кўп ишлатсак, бу билан боламизни шу ишга қўл уриш тажрибасига қизиқтирган бўламиз. Бола бунга «қил», «тег», «бор», деб тушунади. Шу тажрибага қўл уришга жазм қилади. Бизда салбий рад этувчи тажриба йўқ. *Нимани тақиқласак, ўша нарсани қилиб кўришга ундаган бўламиз.* Демак, нимани тақиқласак, бола шу нарсани «қилмаслик керак», деб тушунмайди. У Сиз шу ерда эканингизда бу нарсага тегмаслик кераклигини, демак, Сиз бўлмаганингизда шу ишни қилиш мумкин эканлигини тушунади. Болада шу нарсага тегиш қандай оқибатга олиб келиши тўғрисида тажриба йўқ. Фақат қизиқиш бор. Сиз бола гугурт билан ўйнаши мумкин эмаслигини, агар ўйнаса кўйиб қолиши эҳтимолини сўз билан айтсангиз, унинг қизиқшини кучайтирган бўласиз. Ундан кўра, қўлингизга гугуртни олинг, бир бўлак қоғозни ёндиринг ва уни боланинг қўлига тегизишга ҳаракат қилинг. Қўлига сал тегиб кетган қоғознинг куйдирадиган иссингини сезган бола қўлини дарҳол тортиб олади. Кўйиб қулга айланган қоғозни болага кўрсатиб, агар у гугурт билан ўйнаса, оловга яқин борса, шу қоғозга ўхшаб куйишини тушунтирсангиз, ана шунда бола Сизнинг тақиқлашингизни эмас, балки тажрибангизни тан олади ва олов билан ўйнашмайдиغان бўлади. Чунки Сизнинг тақиқларингиз ўзингиз бор вақтда таъсир қилиб туради ва кўздан нари кетсангиз, бу тақиқлар ўз кучини йўқотиб, болага тескари таъсир қилади.

Мисол учун ҳар бир оилада бўладиган тажрибани олайлик. Бола эмаслаб, ҳамма нарсага қўлини чўзадиган, ҳамма нарсага қизиқиб, ушлаб кўриб, ўзига тортадиган бўлган вақт энг хавфли давр ҳисобланади. Бепарво одамларнинг дамлаб қўйган қайноқ чойнақларини ағдариб, куйиб қолган болалар кўп учрайди. Ҳали гапни уқмайдиган болага бу ҳолатнинг оғир оқибатларга олиб келиши мумкинлигини тушунтириш бефойда. Тажрибали оналар ёки бувилар ҳозиргини дамланган қайноқ чойнақни боланинг қўлига тегиздилар ёки боланинг ўзи ушлашини кутадилар. Бола қўлини чойнақка тегизиши билан «жиз бўласан, уфу бўласан», деб бир неча бор такрорлайдилар. Бир марта чойнақка қўл тегизиб, куйган бола иккинчи марта ҳатто совуқ чойнақка ҳам яқин бормади. Шу гўдак ҳам жони оғришини ҳис қилди ва ҳар қандай идишни қайтиб ушламайдиган бўлади.

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

Касалликлардан халос бўлиш учун, ҳар бир инсон ўзи ҳаракат қилиши керак. Ҳатто ҳеч бир мутахассис ёрдамисиз ҳам, исталган натижани қўлга киритиш мумкин. Ниятига етиш учун шу одамда фақат истак ва ишонч кўчи бўлиши керак. Балки бу одам НЛД ҳақида ҳеч нарса билмаслиги мумкин, аммо бирор бир йўл ёрдамида гайрихитийёрӣ, яъни онгсиз равишда саломатликка эришиш жараёнини ўзи ташкил қила оладиган усулларни аниқ билган одамгина ниятига албатта эришади. «Малада Сино» соғломлаштириш академияси машғулотларида кўпгина беморларга шу усул таклиф қилинганда, уларда иккиланиш, умидсизлик ҳоллари сезилди. «Шунча ҳақимлар ҳеч нима қилолмади-ю, энди бундан бирор нарса чиқадими?», деб иккиланган одамдан

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

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

*НЛД — бу тасаввур тилидир. Бу усуллар ўйлаб топилмаган. Улар савқи табиий (интуитив) тарзда ҳаётнинг ўзидан олинган. Бир вақтлар амалдор одамларнинг йирик суратлари кўп жойларда осиб қўйилар ва уларга нисбатан ҳурмат ва эҳтиром билан муносабатда бўлиш талаб қилинарди. Бу даъват оқибатида ҳар қандай одамда беихтиёр шу амалдорга нисбатан ҳурматми, қўрқувми, ишқилиб бир муносабат пайдо бўларди.*

Бу усулларни лўлилар қўлламайдилар. Улар идрок этиш сенсор йўлларининг ҳаддан зиёд зўриқибидан фойдалана-

дилар. Биз кўриш ва сезиш орқали барча аҳборотларни ташқи дунёдан қабул қиламиз. Лўлилар ўзларининг ёрқин кийимлари ва туришлари билан визуал (кўриш) йўлини чарчатиб қўядилар. Уларнинг тўхтовсиз, ишонч билан сўзлашлари замирида биз икки хил товушни эшитгандай бўламиз, бундан аудиал эшитиш йўли чарчайди. Улар яна гапириш давомида қўллари билан кўлингизга тегиб туришга ҳаркат қилдилар. Бундан сезги йўли эзилади, чарчайди. Яна бунга қўшимча равишда тез-тез, устма-уст саволларни қалаштириб ташлайди, кўзингиздан кўзини узмайди. Бундан онгимиз юк остида босилади, чарчайди ва биз транс (караҳт) ҳолатига тушамиз. Бу ҳолат НЛД эмас, балки оддий гипноз қилиш усули бўлади. Бу усулдан кутулишнинг деярли иложи йўқ. Ундан ҳимояланиш қийин. Бунинг бирдан-бир давоси — уларнинг аврашларидан олдинроқ жуфтакни ростлаб қолишдир.

НЛД одамнинг онгини ўзгартиролмайди, фақат унинг қобилиятини ўзгартириши мумкин. Масалан: НЛД ёрдамида умрида ҳеч қачон мусиқа билан шугулланмаган одамларда мусиқа ёзиш қобилиятини уйғотиш мумкин. Ёки умрида расм чизмаган одамларда мусавирлик қобилиятини уйғотиш мумкин. Аммо ҳар бир инсон учун муқаддас ҳисобланган бирор туйғунни йўқотишнинг иложи йўқ. Қадр-қийматга эга бўлган ҳис-туйғу инсон қалбидан ўчмайди. Қадр-қийматли нарсаларни ўзгартириш мазҳабларга мансуб ташкилотларда юз беради. Бу мазҳабларга мансуб бўлганлар инсоннинг ижтимоий қийматли нарсаларини мазҳаб қадриятлари билан алмаштириб қўядилар. Тескари жараён жуда қийин кечади. Ҳар бир мазҳаб давомида 2—3 ҳафта бўлган одамларнинг қалбини тозалаш учун йиллар керак бўлади. НЛД бу ҳолда жуда қийинчилик билан ёрдам қилади. Мазҳабга ёндошган одамни одатдаги ҳаётга қайтариш қийин, чунки унинг ахлоқи-хулқи ўзгартirilган бўлади.

Телевизордан кўрсатилаётган рекламалар ҳам шунга ўхшаш гипноз техникасидан фойдаланади. Эътибор бериб қарасангиз, рекламада қизил ранглар кўп қўлланилади («Нескафе»нинг идиши каби). Шунингдек, бошқа хилдаги ўткир ранглар сотиладиган моллар тимсолида ярақлаб кўринганида, беихтиёр ўша нарсалардан сотиб олгингиз келади.

Нима учун шу нарса кераклигини, уни олиб нима қилишингиз мумкинлигини ҳатто баъзан ўзингиз тушунмайсиз ҳам. Яъни, онгимизда ихтиёрсиз равишда ишонч уйғотилади. Кейинчалик, бу даъват Сизга яна ўзини эслатади ва Сиз шу нарсани беихтиёр сотиб оласиз.

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

Биз дунёқарашимизнинг ички моделини сўз ёрдамида ўзгартиришимиз ва уни узатишимиз мумкин. Биз бошқа бировга бирор нарса десак, унда ўз моделимизни унга узатиб, унинг дунёқараш моделини ўзгартирган бўламиз. Инсоннинг ички оламида нимаики юз бермасин, ҳаммаси унинг мия нейронлари (асаб хужайрасининг асосий унсурлари) билан боғлиқ бўлади. Дастурлаш фақат ҳаракатларнинг давомийлигини ифодалайди, холос. Нейролингвистик дастурлаш — бу сўзлар изчил баённинг инсон ички тузилмасига қиладиган таъсири бўлади. Унинг ёрдамида ҳар қандай кўрқинч, хавф-хатар ва хасталикни енгиб ўтиш мумкин. Бунда одам кўрқув ҳолатидан ўзи истаган кўрқмаслик ҳолатига ўтади.

### ОҚСИЛ МОЛЕКУЛАЛАРИ ВА РУҲИЙ ФАОЛИЯТЛАР

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

Марказий асаб системаси фаолиятида нуклеин кислоталарининг тулган ўрни ҳали яхши ўрганиб чиқилмаган. Тўплаган маълумотларга қараганда, бу кислоталар миянинг руҳий фаолиятини таъминлашга бевосита алоқадор экан.

Оқсил молекулалари ҳам худди шундай аҳамиятта эгаллир. Таққослаш учун мисол келтирамиз — ҳар бир асаб хужайрасида 300 миңдан зиёд оқсил тури мавжуд экан!

Балки, айнан ана шу оқсил молекулаларининг ўзгариш жараёни миянинг руҳий функциялари бўлган хотира, диққат, тафаккур, ҳис-туйғу ва бошқаларни молекулалар меъёрла таъминлаб турувчи энг асосий моддий омилдир. Асаб системасининг ўзига хос вазифаларини ташкил қилишда энг асосий ўрин, бизнингча, мия тўқималари хужайралари мияга хос оқсиллар (МХО) билан сингезланувчи, алоҳида гуруҳга мансуб оқсилларга тегишли бўлса керак.

Олимларнинг жониворлар устида олиб борган тажрибаларининг натижасига кўра, айрим тоза қонли зотлар ва бошқа зотлар хулқидаги аломатлар орқали уларнинг миясидаги хужайралар таркибида МХОнинг маълум бир миқдори мавжудлиги маълум бўлди. Агар миядаги МХО таркиби сунъий равишда ўзгартириб кўрилса, унда уларнинг хулқида ҳам ўзгаришлар пайдо бўлади.

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

### МАҒРИБ ВА МАШРИК МУРОҚАБАДА ҲАМФИКР БЎЛДИ

Шарқ экзотикаси муолажанинг Фарб учун анъанавий бўлган усуллари билан уйғунлашиб, биргаликда «интератив тиббиёт» номини олмоқда. Бу ҳол Киплингнинг машхур бўлган «Фарб — бу Фарбдир, Шарқ эса, Шарқ, улар ҳеч қачон кўшила олмайди», деган сўзларини чиппакка чиқаради.

Мумтоз тиббиётда оқилона мағиз мавжудми ёки йўқми, деган масала бўйича тиббий доираларда музокаралар олиб борилаётган бир вақтда, онкологлар мижозларига хитой

уқлаши, нина билан даволаш, ҳинд муроқабаси (медитация) ва ҳатто, соққа (ёнғок) ўйналадиган тибет усулини қўлламоқдалар.

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

Манхеттен кўчасидаги 303-уйга киришингиз биланоқ Сиз ўзингизни сув билан даволовчи ҳашамагли курорт ёки «Минг бир кеча»даги афсонавий қасрга кириб қолгандек сезасиз: қоядан отилиб тушаётган шаршара, паст товушда сирли эшитилаётган мусиқа, майин ёғилаётган нур ... Аммо бу курорт ҳам, афсонавий қаср ҳам эмас, балки мумтоз тиббий хизмат кўрсатиш учун жиҳозланган «Мемориал Слун Кеттеринг» онкологик марказ биносидир.

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

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

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

Тадқиқотлар йўқ жойдан бошланган эмас, Бостонда Рух ва тана тиббиёт институтини ташкил қилган Герберт Бенсон 30 йил олдин медитациянинг ижобий самараси ҳақида маълумотлар тўплаган эди. Доктор Бенсон тадқиқотларининг натижалари бошқа олимлар томонидан ҳам кўп марта қузатилди.

Яқинда гарвардлик неврологлар 5 киши устида муроқабани бўйича тадқиқот ўтказдилар. ЯМР томография орқали, иккунли фаолиятнинг қайси турларида мианинг қайси бўлимлари фаоллашини текшириб кўрилди. *Муроқабани вақтида ҳиссиётни вужудга келтирувчи юрак ҳамда нафас олиш фаолиятига таъсир қилувчи бўлимларнинг фаоллашганлиги кузатилди.*

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

Мункир келувчилар бу ўзгаришларни рад этмайдилар, аммо ўша жараёнларнинг миждоз аҳолида тутган ўрнини эфмер (ўткинчи ҳаёлий умидлар), деб ҳисобламоқдалар.

Муроқабанинг кучига қаттиқ ишониб булдавий ва тасавуф амалиётида руҳий азобланишни енгишда ёрдам қилади.

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

Улар муроқабани пайтида ўзларини булутлар ва юлдузлар орасида учиб юргандек сезадилар, руҳан енгиллашадилар, бутун табиатга, тирик мавжудотларга нисбатан қалбларида меҳр-муҳаббат ҳислари жўш урганини қайд қилганлар.

## РЕЛАКСАЦИЯ — БЎШАШИШГА ЎРГАНИШ

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

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

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

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

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

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

Шундай қилиб, му­роқба бу — *ақлий таъсир, ақлий фаолият, ақлий ханги-ҳаракат, ақлнинг изланиш жараёнидир. Бунда кишининг руҳий кучи теранлашади ва жамланади, жисмоний бўшашиш юзага келади, киши таъқи оламдан узилиб, жўйқин ҳис-ҳаяжондан холи бўлади.*

### БЎШАШИШ ТАЪСИРОТИ

Бўшашиш таъси­ро­ти (релаксация реакцияси) асосий қонун-қодалардан биридир. 70- йилларда трансцендентал му­роқба билан шуғулланувчи одамлар вужудидаги физиологик ўзгаришлар тадқиқ қилиб чиқилди. Аниқланишича, бу ўзгаришлар умуман олганда, яхши, ижобий хусусиятга эга экан. У асаб таранглик таъси­ро­тининг бугундай қарама-қаршиси экан: бўшашиш таъси­ро­ти жараёнининг юз бериши вақтида *қон босими пасаяди, ҳаво алмашинуви сусаяди, томир уриши сийрақлашади, кислород истеъмоли кама­ди, аззои бадан мушакларига қон оқиб келиши озади, кам тер ажралади, мушаклар бўша­шади. Бўшашиш таъси­ро­ти асаб таранглик таъси­ро­тининг теска­риси бўлганлиги сабабли, у ҳимоя тизими самардорлигини оширади, вужуднинг ўз-ўзини доволаш тузилмаларининг фаолиятларини фаоллаштиради. Бу*

*таъсирот ҳиссиётни яхшилайти ва асабий таранглик билан тўлиб-тошган кундалик ҳаётимиздаги кўнгилсиз ҳодисаларга бардошчилик қобилиятини оширади.*

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

### ПРОГРЕССИВ БЎШАШИШ

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

Бу ҳам бўшашиш таъси­ро­тини ўтказадиган энг кўп тарқалган усуллардан ҳисобланади. Бунда диққат тўпланадиган энг марказий жой — одам танасининг ўзи ҳисобланади. Яхшилаб ўтириб олинади ёки ётилади. Муолажада босқичма-босқич, бирин-кетин, ҳар бир нуқтада, майдонда тахминан бир дақиқадан ушланиб қолиб, товон томондан машқ бошланади. Бу жараёнда, мушакларнинг ҳамма гуруҳлари ишти­ро­к этади. Товондан оёқларга ўтилади ва шундай давом этаверади. Мушакларнинг ҳар бир гуруҳи билан ишлаш давомида Сиз ўн­гача санаб, ўша машқ қилдираётган мушакларни таранг­лаштирасиз ва яна ўн­гача санайсиз ва кейин тагин аста-секин ўн­гача санаб, уларни бўшаштирасиз. Ундан сўнг, навбатдаги гуруҳга ўтасиз. Қуйида келтириладиган усулларни бўшашиш ва бошқа мақсадларда ишлатишингиз мумкин.

### ХАЁЛИЙ ТИМСОЛЛАР

Бу усулни танангизда ўзингиз истаган ўзгаришлар юз бераётганлигини тасаввур этиш йўлида бир тимсол сифатида қўллашингиз мумкин. Масалан, танангиздаги оғриқ бармоқ учларидан худди сув томчилари каби эриб, оқиб кетаяпти, томчима-томчи чиқиб кетаяпти, деб тасаввур қилинг. Ёки иммунитет хужайраларингиз худди ўтлоқдаги дала сичқонларини овлаётган йиртқич кушлар каби, танангиздаги саратон хужайралари ёки вирусларини овлаш билан банд.

Тимсолларни танлаш ҳар кимнинг ўз иши: ўзингизга маъқул бўлган тимсол ёки воқеаларни танлайверинг. Фақат у Сизнинг ҳиссиётларингизни кўзгате ва Сизга қаттиқ таъсир қилса, бўлгани. Бу усул сўфийлар муроқабасига ўхшаб кетади.

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

Бу усул, кўпинча бўшашиш ва муроқаб ва билан биргаликда олиб борилади. Тугруқхонадаги аёллар орасида бўшашиш ва ҳаёлий тимсоллар машғулоти олиб бориладиганда, уларнинг тинч-фароғатли ором ҳолатида бўлганликлари ҳамда кўкракларидан тинмай сут келиши кузатишган.

### КЎП МАҚСАДЛИ ГУРУҲГА МЎЛЖАЛЛАНГАН МАШҚЛАР

**Қон босимини тушириш.** Сурункали толиқишлар касаллигининг кучайишига олиб келади. Бундан қутулиш учун аввало бўшашиш ва чуқур нафас олиш машқлари бажарилади. Бунинг натижаси тез маълум бўлади.

Бундай машқларнинг даво дастурларида бирланига бир неча усуллар қўлланилади. Куйида муайян касалликларда қўлланиладиган бир қатор тадқиқот натижалари тақдим этилди.

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

**Юрак хуружидан тикланиш.** Асабий тарангликларга қарши кураш мақсадида миждозлар учун махсус ўтказиладиган давоннинг ёрдами катта бўлади.

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

**Бепуштлиқ.** Бепушг аёлларга бўшашиш, асабий тарангликларга қарши кураш, жисмоний машқлар, муолажалар, шифобахш парҳезлар керак. Бу муолажалар нотинчлик, бесаранжомлик ҳиссини, руҳий тушкунлик, толиқишни йўқотди ва сусайган куч-қувватни тиклайди.

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

**Саратон** касаллигида нохуш ҳолатларни бироз меъёрлаштириш учун, энг аввало, бўшашиш, ҳаёлий тимсоллардан фойдаланиш, ҳаёт тарзини қайта кўриб чиқиш, камроқ ҳаяжонланиш, нафас олиш машқлари ва бошқалар қор қиладиган тадбирлар ҳисобланади.

**Саратон касаллигида руҳий ҳолат ва иммунитет.** Хавфли турта мансуб меланомали беморлар билан асабий тарангликка қарши машқлар, тиббий маориф ишлари ва бошқа тадбирлар олиб борилади. Натижанда беморларнинг руҳи кўтарилиди, куч-қувватлари тикланиди ва кўпгина ёқимсиз туйғулар йўқолди.

Агар бир-икки машқдан сўнг, дарров натижа кутадиган бўлсангиз, хато қиласиз. Бу касалликлардан тез фурсатда қутулиш анча қийин. Руйхатда турган беморларнинг, йиллар мобайнида ўз устларида сабр-тоқат билан ишлашлари талаб қилинади. Кўпчилик беморлар нари борса узоғи билан бир-икки йил муолажалар билан шуғулланиб юриб, кейин ташлаб юборадилар. Айтилган машқларни тўлиқ, чин кўнгилдан бажармайдилар, кейин эса фойдаси тегмайти, деб ундан совиб кетадилар. Аслида бу касаллик беморлар вужудида узоқ вақт давомида сақланиб келган. Ундан бу-



тундай фориг бўлиш учун йиллар давомида, тинимсиз кураш олиб бориш керак. Бу энди беморнинг сабр-тоқати иш иродасига боблиқ бўлади.

## МАЪНАВИЯТ САЛОМАТЛИК КАЛИТИ

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

Лев Толстой: «Хар бир айтилган сўз, ҳаракат — бу қилинган ишдир», — деган эди, аммо фақат айтилган сўз эмас, ҳатто фикр ва ҳиссиётлар ҳам бажарилган бўлади. Айтилган хар бир сўз, хар бир фикр, хар қандай ҳиссиётлар: кўрқинч, ҳасад, кўролмаслик маълум учкур тўлқинларда муайян бир шаклни дунёга келтиради. Инсоннинг Аллоҳ ва Коинот олдидаги масъулият тизими ҳам айнан ана шунда намоён бўлади. Кўпчилик: «Агар мен бировга кўполлик қилсам, бировни урсам ёки ўғирлик қилсам, демак, ёмон иш қилган бўлман», деб ҳисоблайди. «Лекин мен фақат, бировни урсайдим ёки бировнинг бирор нарсасини ўғирласайдим, деб шунчаки хаёлимдан ўтказиб кўйсам, ёмон иш қилган бўлманми? Нега энди, бунинг учун жазоланишим керак экан? Ёмон фикрларни фақат кўнгил ва хаёлдан ўтказганим учунми?» деб ўйлашади. Ҳолбуки, ҳа, айнан шу нарсани кўнглингиздан ўтказганингиз учун!.. Ёмон фикрларни хаёлдан ўтказиш ҳам гуноҳ бўлади. Фикр ҳам ҳаракатдир. Бани башар тарихи давомида ер юзига бир неча марга пайгамбарлар юборилди, улар: «Ҳой инсонлар, гуноҳга ботманлар, ўзингизни ўзингиз маҳв этасиз-ку», — деб уқтирдилар. Бундан одамларнинг кўнгли юмшади, кейин навбатдаги пайгамбарни қувгин қилдилар, ундан кейин ўзларича чиройли бир афсонани ўйлаб топдилар ва аввалгидай яшайвердилар. Шу тариқа, асрлар силсиласида бир мунофиқлик устига бошқаси тажланиб бораверди.

Ҳадиси Шарифда: «Нима эксанг, ўшани юз баробар қилиб ўрасан», дейилган. Бу пурмаъно ҳикматни билмайдиган инсон топилмас керак. Аммо ҳамма ҳам бу ҳикмат ортида нима турганини бир ўйлаб кўрганмикан? Барча бирдек маънавий

қонуниятта амал қилаяптими? Жиззакилик, гап кўтармаслик, рашк, манманлик, шухратпарастлик, ҳасад қилиш ... ана шу иллатларнинг ҳеч бўлмаганда иккита-учтаси мужассам бўлмаган инсонни топиш қийин. «Мадади Сино» соғломлаштириш академияси қошидаги 2001 йил соғломлаштириш босқичида қатнашган Абдумажидов Борис машгулотларнинг ўнинчи кунни микрофон орқали шундай деди: «Бир вақтлар мендан қарз олган дўстим, пулни қайтармади. Мен унга эслатганимда, у: «Биласанми, мен сенинг қарзингни қайтаролмайман, оилам билан яқинда чет элга, дам олишга кетаяпман», — деди. Қанчалар беъманилик! У нима учун менинг пулимга дам олиши керак? Бундан чиқди, соддалигимдан фойдаланиб, мени тунашибди-да. Турган гапки, мен қаттиқ хафа бўлдим, асабим бузилди. Энди нима қилай? Безори ёллайми? Яхшиси, ўзим безори бўлақолай. Шунда мен: «Нимани эксанг, шуни ўрасан», деган ҳадис ҳикматини эслаб қолдим. Демак, мен аввал бирор бир ёмон иш қилган эканман-да, шунинг учун менга юз баробар бўлиб жавоб келди. Демак, бу қайтар дунё экан, унда мен бу одамдан хафа бўлишга ҳаққим борми? Абаатта, энди дўстлигимиз тамом, мен у билан ҳеч қанақа муносабатда бўлмайман, аммо мен ундан ранжишим билан эмас, кўришим мумкин эмас. Мен уни ақл-идроким билан эмас, чин қалбим билан афв этдим ва кўнглим тинчланди. Яна шуни айтиб қўяйки, 60 ёшга тўлиб-тўймай ички азозларим дадала эди: қарийб ошқозон яраси, бўғимлар, бўйрак касаллиги, бош мия қон томирлари қисилиши. Бир ҳовуч хапдори ғамламай, кўчага чиқмас эдим. Бир сўз билан айтганда, ногирон... Мен машгулот жараёнида ҳамма нарсани — ўз вужудимдаги хафалик, жиззакилик, кўрқув манбаини йўқота бошладим. «Мадади Сино» соғломлаштириш академияси ўтказган машгулотларга қатнашиб, бировдан хафа бўлиш, жиззакилик қилишга ҳаққим йўқлигини тушундим, холос. Мен шуни тушуниб, ўз ҳис-туйғуларимни енга бошлаганимда, мўъжиза юз берди: юрак фаолияти яхшиланди, кўп йил азоб берган томоқ оғриги, ошқозон муаммоси йўқолди».

Кундан-кунга жадаллашиб бораётган ҳаёт оқими, унинг мураккаб ижтимоий муаммолари инсонга ниҳоятда катта ақлий ва ҳиссий-руҳий юк ортади. Мана шундай бир даврда, нафақат руҳий хасталикларнинг, балки турли хил бошқа психосо-

матик касалликларнинг олдини олишда руҳий омилнинг аҳамияти ошиб бормоқда. Натижада эса, ялли даволаш тadbирлари орасида бемор шахсига бевосита қаратилган руҳий муолажага катта эҳтиёж туғилмоқда. Айниқса, бугунги ҳаёт шароитида дори-дармонлар аҳоли томонидан жуда юқори миқдорда истеъмол қилинаётганлиги, бошқа томондан эса унинг ҳалдан ташқари қиммат эканлиги, моддий имкон етишмаётганлигини назарда тутсақ, у ҳолда касалликка қарши шахснинг ўз ички имкониятларини ишга солишга қаратилган ўз-ўзини бошқаришни ўрганиш мақсадга мувофиқдир.

Руҳий муолажанинг асосий куроли — сўз ҳисобланади. Ўз ичида 70 дан ортиқ мустақил даволаш чораларини муҷассамлаштирган психотерапия жуда бой тарихга эга. Жумладан, унинг кенг тарқалган усулларидан бири — кўзбахшилик (гипноз) 100—125 йиллар мобайнида инсоният томонидан қўлланилиб келинмоқда.

### ТАСАВВУФ ВА ҲАЁТ

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

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

Тўрт муқаддас машҳур китоб: Забур, Таврот, Инжил ва азим уш-шаън Куръон — инсониятга олам ва уқбодан хабар бергувчи ваҳийлардир. Аммо одамзоднинг хоссатан ўзига тааллуқли китоблар бордирки, уларнинг энг мўътабари мавлоно Жалолиддин Румийнинг «Маънавий маснавий» кўлиётидир. Бу инсон камолоти йўлидаги исломий маънавият дурдоналаридан бири. Шунинг учун ҳам бу бебаҳо асарни «Куръони Соний», деб бежиз айтишмаган.

Сўфийлар зоҳирни эмас, ботинни ростлаш, қалбнинг, руҳнинг шарафланиши ва камолоти учун курашардилар.

Жалолиддин Румийнинг таъбири билан айтганда: «Инсоннинг ичи хуррият оламидир». Ҳа, инсон қалбан хурдир. Аллоҳга муҳаббат, ҳаётга муҳаббат ҳам хурликдан пайдо бўлган шавқдир. Бу шавқ ёмонлик, тубанликларни куйдирувчи ишққа айланиб, инсоннинг ўзини ҳам оламларни ўз ичига сигдирувчи буюк бир хилқатга айлантиради.

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

Тасаввуф — инсон ҳаёт фаолиятининг нафақат зоҳирий дунё доирасида, балки айни вақтда, бутун олам руҳий-ботиний тизими босқичларида инсоннинг ўз руҳий моҳиятининг абдийлиги, унинг дунёлар ва асрлар ичра тадрижий тақомилига қатъий ишонч-эътиқоди билан боғлиқ ўзига хос таълимотдир.

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

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

Фикримизча, ғайритабiiий ҳодисаларнинг одамларда (болаларда ҳам) тобора кўпроқ намоён бўлаётганига агавизм (насли орқали такрорланиш, суяқ суриши З. Фрейд шу фикрда эди), балки инсоннинг табиий тадрижи сабабдир, десак, кўпчиликнинг кўнглидаги гапни айтган бўламиз. Бу тадрижга

сўнги юз йилликда фан ва техника ривожини омил яратди. Чунки бу тараққиёт инсонни бўш вақт билан таъминлаб, шахс сифатида камол топтиришга имкон берди ва оқибатда у ранглар, товушлар, тинчликларни янада аниқроқ ва латифроқ илғайдиган бўлди. Йирик шаҳарларнинг қувват-ахбор майдонлари ҳам инсон биоқуввати ривожига жиддий кўмак бермоқдаки, бир сўз билан айтганда, инсон тадрижи сермахсул «иккинчи табият»дан узлуксиз озуқа ола бошлади.

Бу ерда одамзод янги парапсихологик қобилият орттирар экан, маънавий маънода сезиларли камол топмаёттирку, деган эътирозли фикр тугилиши мумкин. Лекин инсон маънавияти унинг жисмоний хусусиятларига нисбатан у яшаб турган жамият, тузумга кўпроқ боғлиқ. Ўз-ўзидан яна шундай савол туғилади: замонавий илмий билим (фан), ҳиссий билим (тасавуф) ва иррационал билим (дин) ҳар қандай шахснинг маънавиятига таъсир кўрсатиши мумкин.

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

Инсон инсонлигини англаган дақиқалардан буён, ўзига ўзи ушбу саволларни бериб келган. Лекин нима учун фан унга ҳозиргача жавоб тополмаган? Гап шундаки, фан бизда позитив (тажрибага, далилларга таянган) эди ва у ҳамма вақт инсон жисмини ўрганган. У сайёраларда ҳаёт пайдо бўлишини тадқиқ этиб, Ерда ҳаёт «тасодиқфан» юзага кел-

ган, деб худоса қилган, чунки бунинг учун тегишли шарт-шароитлар бўлиши керак, бундай шарт-шароитлар эса гоят камдан-кам ҳоллардагина юзага келади. Шу боис, фан инсон — ўткинчи ҳодиса бўлибгина қолмай, унинг ўзи ҳам тасодиқийдир ва ҳеч қандай фазовий вазифа миссиясига эга эмас, унинг билишга интилиши эса, мия толалари тизимининг муайян хусусиятидир, деб худоса ясайди.

Ҳозирги замон одамнинг онги, айтиш мумкинки, буткул рамзийдир. Гарчанд бу рамзийликни узоқ ўтмиш шоирлари, кейинроқ эса, мусавирлар кашф этган бўлсалар-да, рамзий фикрлашни инсоният азалдан билар эди. Кўҳна маданиятлар маънавий меросига эътиборни аини шундай фикрлаш тарзи жалб этди-ку, ахир! Ўтмиш асарларнинг гаройиб тинчолларида табиий ва руҳий дунёларнинг муайян ҳодисалари ўз аксини топган эмасми?

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

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

Чамаси, дин — инсоннинг физик жисмида уйғунувчи руҳий моҳиятти англаш воситаси сифатида ана шу тариқа майдонга чиққан.

Фан эса ўз ибтидосиданоқ моддий дунёни ўрганишга йўналтирилган бўлиб, асрлар мобайнида диний қарашларни инкор қилишга уринади, аини вақтда фан диннинг ин-

сонпарварлик руҳи билан сугорилган маънавий-ахлоқий постулат (исботсиз қабул қилиш мумкин бўлган қоида, фараз)ларини ҳам йўққа чиқариб, уларнинг ўрнини боса олувчи ҳеч нима беролмайди. Мустабид тузумлар даврида узоқ йиллар ҳукмронлик қилган моддиончилик таълимоти дахрийлик, худосизлик (атеизм)нигина эмас, балки нигилизм (ҳар қандай тамойил ва қонуниятларни инкор қилиш)ни ҳам юзага чиқарди. Оқибатда, ақл-идроқли одамлар, хусусан, адиблар ва файласуфлар яна ўша: «Нега дунёга келдим? Нима учун яшайман? Нечун изтироб чекишим керак?» қабилдаги мангу саволларни ўртага ташладилар. Инсон бундай саволларни ўзига ўзи азал-азалдан бериб келган. Бу мураккаб масалаларга моддиончилик таълимоти ойдинлик киритолмагани босиб, башарият томонидан яратилган аксарият моддий ва маънавий қадриятлар шубҳа остига олинди. Мустабид тузум даврида одамларнинг бирдан-бир руҳий таянчи ва юпанчи бўлмиш масжидлар тўпдан ўққа тутилиб, бузиб ташланди, тасавуф ва илоҳийётга жиндек дахлдор китоблар ва ноёб кўлэмалар ёндирилди, хур фикр эгалари таъқиб ва тазйиқ остига олинди. Коммунистик мафкуранинг қудратли тарғибот воситалари хуружи остида одамлар қарийб ёппасига дахрийликка юз бурдилар.

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

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

Энг замонавий компьютер ва электрон-ҳисоблаш машиналари ҳам, агар инсон уни тегишли дастур билан таъминламаса, ҳеч қандай янги яқуний натижаларни кўлга кирайтолмайди. Инсон эса, олатда, ўз кашфиётларини миқдорий эмас,

балки ўта ҳиссий сезги савиясида яратади. Бунда изланган натижа, унинг онгида чақмоқдай бирданига, яқунланган ҳолда намоеён бўлади. Бундай ижодий жараён ёзувчи-шоирлар, бастакорлар, мусаввирлар ва умуман санъаткорларга ҳам тўла тааллуқли ва бу соҳа расмий фан томонидан қарийб талқиқ этилмаган. Ҳўш, бу қандай жараён ўзи? У қандай кечади?

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

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

Инсоннинг руҳий моҳияти — уни ҳайвонот дунёсидан ажратиб турувчи бирдан-бир илоҳий хилқатдир. Айна шу хилқат унинг онг даражасини белгилаб, одамзоднинг бу худудсиз дунёга тасодифан «ташриф» буюрмаганини билдиради. Айна шу хилқат инсонни тажриба, синов, хаголик ва тўсиқларни енгиш орқали эзгулик ва ёвузликнинг моҳиятини ҳамда дунё тизимида ўзининг фаол бунёдкор кучлардан бири эканини англаб етишига омил яратади, охир-оқибат, унинг маънавий камолотини таъминлайди. Бундай комил инсонлар эса, Яратувчининг ҳамроҳи, ҳамкори, линий тилда айтганда, «ҳабиби»га айланади. Ўтмишда яшаб ўтган улуг мутасаввифлар, валийлар ана шундай сиймолар эмасмиди, ахир! Бахтимизга, бундай зотлар, камтарин валисифат инсонлар, бизнинг давримизда ҳам йўқ эмас. Улар ҳар жабҳада, ўзларига берилган илоҳий иқтидорлари боис, халқимиз фаровонлиги ва жамиятимизнинг нурафшон истиқболи йўлида ҳалол меҳнат қилмоқдалар.

## ХОТИРА ВА ХИССИЁТЛАР

Ақл доимо ва ҳар соҳада хотира ёрдамига муҳтождир.

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

Хис-туйғулар воқеликлаги нарса ва ҳодисаларга алоҳида кўринишдаги муносабат бўлиб, бундай муносабат воқеликлаги нарса ва ҳодисанинг одам эҳтиёжларига мувофиқлиги ёки номувофиқлиги натижасида юзага келади. Идрок ва тафаккур билан бир қаторда хис-туйғу оламни ҳиссий ид-рок этиш шаклиридан бирийдир.

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

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

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

Хотира ва хис-туйғулар чамбарчас боғланган. Инсон мияси нима тўғри келса, шунга тасвирга олаверадиган фотомослама эмас. Хотира, бу «кадр»ларни гоёат субъектив амалга оширади ва бу ҳодисада хис-туйғуларнинг ҳам катта ўрни бор. Фикрий хотирага нисбатан кўриш хотираси кучлироқдир.

Аmmo хотирани яхшилаш учун қанақа воқеаларни бошидан кечириб керак бўлади? 3. Фрейднинг таъкидлашича,

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

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

Модомики, башарият ўзга дунёларнинг олий тафаккур эгалари билан биргаликда Коинот миқёсидаги муқаддас вазифаларни адо этишга чорланган экан, улар ички дунёларининг бирлиги ва ҳамжихатлиги, яъни Ердаги жамики мавжудотларга нисбатан меҳр-муҳаббат ва тинчлик-осойишталик билан боғлиқ илоҳий бурч бирдан-бир эзгулик йўли бўлиб қолади. Илло, бу масалада дунёдаги барча буюк динларнинг нуқтаи назари бир хилдир. Ёки аксинча, одамларни бир-бирларидан ажратувчи, уларнинг руҳий уйғунлиги ва яратувчилигига путур етказувчи, маданий қадриятларни инқирозга юзтубан этувчи омиллар мутлақ ёвузликка айланади.

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

ижобий ҳиссиётларга алоқадор воқеалар миёда яхши ўрна-  
шиб қолар экан. Аммо айримларнинг фикрига қараганда,  
аксинча, салбий ҳис-туйғулар хотирада мустақкам сақла-  
ниб қоларкан. Фикрларнинг ҳар хиллигига сабаб, аввалла-  
ри ҳис-туйғулар ва хотира бир-биридан ажратиб ўргани-  
ларди. Бундан ташқари, бу ишнинг моддий, кимёвий мо-  
ҳияти сўнгги йилларда намоён бўлмоқда.

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

60-йилларнинг бошларида швед олимлари қизиқарли бир  
нарсани кашф этдилар. Ўрта узунчоқ асаб ҳужайралари тўлла-  
ми аниқланди. Ана шу марказдан худди сув тармоқлари каби,  
ҳамма томонга узун-узун нейрон ўсимталари — аксонлар чўзи-  
либ кетиб, улар мия пўстлоғи, олдинги мияга нейрогормонлар  
олиб борар экан. Улар орасидаги серотонин ва норадреналин  
олимларнинг диққатини ўзига тортди. Ана шулар ҳиссиёт ту-  
зилмасида катта ўрин тутар экан. Шундай қилиб, серотонин  
ишлаб чиқарувчи марказларнинг бузилиши жониворларни та-  
жовузкор махлуққа айлантиради. Тажриба қилиб кўрилатган  
каламуслар, аввалига ўз кўшнилари — сичқонларга олдин бе-  
парво қараган бўлса, кейин уларга ташлана бошлаган.

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

Серотонин вужудда терморегуляцияни бошқариш,  
юрак-қон томирлари фаолиятига таъсир қилиш, уйқуннинг  
секин тўлқинли фазалари билан боғлиқ бўлган ички сек-  
реция безлари фаолиятига таъсир ўтказиш вазифаларини  
бажаради, дейлик. Ўтказилган кўпгина тажрибалар орқали  
маълум бўлдики, хотира ҳиссиётлар ва уларнинг биокимё-  
вий ташувчилари — аминлар, яъни серотонин ва норадре-  
надин яқин алоқадар бўлар экан. Аммо ҳиссиётларнинг ҳис-  
сиётдан фарқи бор! Ўқишдаги муваффақиятларга эришиш

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

Одатий шароитларда ва ҳиссиётлар билан тўла бўлади-  
ган шароитда инсондан руҳий фаолиятнинг энг юқори меъ-  
ёнда бўлишини талаб қилувчи касблар кўп. Масалан, кон-  
вейерлаштирилган ишлаб чиқаришни олайлик. Бир хиллаги  
операцияларни узоқ вақт давомида такрорлайвериш оқибат-  
ида руҳий фаоллик сусаяди, одам ланж ва ҳафсаласиз бўлиб  
қолади, меҳнат унумдорлиги пасаяди. Йирик электростан-  
циянинг бошқарув пульти олдида турган операторни ҳар  
бир ҳаракат учун масъулиятлилик юки босади, у пультада  
пайдо бўлиб турадиган ҳар қандай аломат сигналнинг аҳами-  
ятини ўша заҳоти тушуниб етиши ва тезда уларга жавоб  
бериши шарт. Юқори даражадаги руҳий таранглик шароит-  
ларида у аниқ ва тўғри фикрлашини сақлаб қолиши ва  
аниқ қарор қабул қилиши керак бўлади.

Автоматлаштириш қанчалик кенг қулоч ёйса, шунча-  
лик кўп машиналар одамлар хизматида бўлади ва инсон  
миясига шунчалик кўп талаб қўйилаверади, талаб даража-  
лари ошаверади. Демак, олимларнинг хотирани кучайти-  
риш, ўқишни тезлаштириш ва умуман ақлий фаолият ша-  
роитларини яхшилашга йўналтирилган тавсиялари амали-  
ёт учун жуда муҳимдир. Хотира ва миянинг яхши ишлаши  
фақат ишлаб чиқаришда талаб қилинмайди. У ҳамма соҳага  
ҳам тааллуқли. Миёда серотонин миқдори ошиб кетган  
ижобий ҳиссиётли ҳолатларда, марказий асаб системаси  
кўзгалишининг умумий даражаси жуда паст бўлади. Сал-  
бий ҳиссиётлар вақтида (норадреналин миқдори ошгани-  
да) аксинча, у баланд бўлади. Демак, ижобий эмоциялар  
ижодий фаолият учун яхши бўлар экан, деб фараз қила-  
миз. Бунда миянинг қайишқоқлиги ошади, у чаққон ҳара-  
кат қилади, янги таассуротлар учун очик бўлади. Салбий  
ҳиссиётлар асаб системасини кўпроқ «шафқатсиз» қилиб  
қўяди, аммо уни тез ва аниқ қарорга келишга мажбур  
қилади. Хуллас, шундай кун келадики, хотиранинг фао-

лиятини ва ишчанлигини оширадиган бирор хил доридармонларсиз, онгнинг алоҳида ҳолати туфайли онга расмий кўрсатма бериб, ботиний онг орқали хотирани тиклаш мумкин бўлади.

## ХОТИМА

Ҳар биримиз ҳам қачондир бетобланганмиз ёки ақалли олатий аҳволимизга путур етказадиган нохушликни бошимиздан кечирганмиз, аладоқибат, режалар ўзгариб, қандайдир чоралар қўллашга мажбур бўлганмиз. Ёзилган дориларни итоаткорона ютганмиз ва тузалишимизни кутганмиз, баъзан доривор гиёҳ, халқ таъобати воситаларини қўллашдан шифо топишга умид болаганмиз. Бир оз тобимиз қочганда эса, чин кўнгилдан тан оладиган бўлсак, баъзида ҳатто шодланганмиз, поликлиникадан касаллик варақасини олишимиз ва бир неча кун дам олишимиз, уй юмушлари билан машғул бўлишимиз мумкин... Ўйлаб кўринг, эсланг. Ўзингизни танидингизми? Албатта танидингиз.

Агар соғлигингизга жиддий путур етган ҳоллар рўй берган бўлса, ўз аҳволингизга ачина бошлагансиз, қанчалар бахтсизман, бунчалар шўрпешона бўлмасам, дея.

Дард эса, бу вақтда сурункали касалликка айланиб улгурган ва сизда ўзингизни дори-дармон, ҳақимлар, об-ҳавога қарам касалман дея ҳис қилиш, сезиш олати пайдо бўлган. Охир-оқибат, бунга кўникиб, бўйсунганмиз ва ўзимизни бошқача тасаввур қила олмаганмиз. Энди эса ўзингизга савол беринг: наҳотки бошқа чора бўлмаса? Ҳагомиз нимада?

Келинг, табиатга мурожаат қилайлик. Ҳайвонлар ўзлари-га нима фойдалилигини ҳиссий сезги орқали сезадилар ва гарчи уларни бунга ҳеч ким махсус ўргатмаган бўлса-да, ўзларига кераксиз, бефойда ёки зарарли хатти-ҳаракатларни қилмайдилар, зотан, уларнинг тузалишлари учун тўғри қарор қабул қилиш салоҳиятини табиатнинг ўзи инъом этган.

Одамлар қандай йўл тутадилар?

Улар ташқи ёрдамга умид боғлаб, ҳар қандай кимёвий усулда яратилган дорилар доим мукамал шифо воситаси эмаслигини, зарарли ва акс таъсирини, яъни айни вақтда заҳарли эканлигини билганлари билан ҳам барибир истёб-

мол қилишадди. Бу билан инсон вужуди ўзи қайта тикланиш қобилиятига эга эканлигини мутлақо унуттишди.

Оддий мисол: кўзимизга чўп ёки чанг тушса, ихтиёри-миздан ташқари кўз ёш оқиб, уни ювади. Зарарланган жойи бир неча кун ичида қайта тикланади. Шу йўсинда, вужудимизнинг ўзи ташқи аралашувларсиз баъзи «бузилишлар» билан курашишга қодир.

Одамлар қадимларданоқ шу саволлар хусусида бош қотирришган. Қўнун Шарқ табиблари томондан касаллик ҳаммаша зарарли таъсирлар ва вужуднинг ҳамоя кучлари ўргасидаги ўзаро боғлиқлик натижаси сифатида қаралган. Агар сўнггиси етарлича кучли бўлса, касаллик ривожланмайди: мабодо ҳамоя кучлари «узилган» бўлса, иллаг аввалига чуқур илдиз отмайди ва уни бартараф этиш бир қадар осон кўчади. Агар касаллик зўрайса, у аввал бир, кейин бошқа аъзоларга зарар етказиб, сурункали тус олиши мумкин. Касалликларнинг асосий рақоби ва уларни даволаш воситаси тўғри турмуш тарзи дея ҳисобланган. Айнан шу ерда Шарқ ва Ғарб таъобати қўллайдиган даволаш усуларида турлича ёндашув юзга келиб, тафовут сезилади. Ғарб таъобатида беморга охириги тўлиқ ташхис қўйилгандан сўнггина даволаш чоралари белгиланади. Булар асосан касаллик аломатларини бартараф этишга қаратилган чеклашлар, тавсиялардан иборат бўлади. Бунда бемор, одатда суут бўлади, ҳақим-га, у белгилаган даво чораларига тўлиқ умид боғлайди.

Шарқ таъобатида вужуд ҳамоя кучларининг шикастлангани аниқланганидан сўнг уни шунга олиб келган сабаблар бартараф этилади. Боз устига бу мижознинг ўзи ва унинг фаол иштироки ёрдамида амалга оширилади.

Хўш, бунинг сири нимада? Иллатдан фориг бўлишга нима ёрдам беради? Бу сиз ҳатто билмайдиган ёки бироз ҳис қилаётган, лекин ундан фойдаланмайдиган ички кучингиз, ботиний имкониятларингиздир. Бу кучлар қаерда? Энг аввало, қалбингизда. Мабодо бунни сафсата, деб ҳисобласангиз, бундай имкониятга ишонмасангиз, у ҳолда мазкур китобни ҳозироқ ёпиб, бошқа ҳеч қачон қўлингизга олмаганингиз маъқул, негаки фойдаси бўлмайди...

Бирок, ўзингизга ишонсангиз, башарти мулоҳаза юри-тиб китобни ўқишга қарор қилсангиз, бу йўлни давом эттиришда мазкур китоб ҳамроҳингиз бўлади.

Фақат шуни эътиборга олинки, хасталиклардан азият чекувчи одамлар китоб бўйича мустақил равишда ишонган ҳолда сидқидилдан муттасил шуғуллансалар анчагина касалликлардан фориг бўлишлари мумкин.

Энди ўрганишингиз лозим бўлган нарсалар моҳияти хусусида сўз юритамиз.

Диққатингизни бу китоб даволашга оид эмас, балки таълимотга асосланганлигига қаратмоқчимиз. Кимларидир зўрма-зўраки даволаш, қисташга ниятимиз йўқ. Мазкур ҳолатда, Сизларга таклиф эгаётганларимизни, эҳтимол йўлдаги белгиларга таққослаш ўринли бўлар «ўннга бора-сан... чапга бурилсан...». Ўзингиз танланг. Ҳаққоний ибора бор, мингга табиб минг хил йўлни тавсия қилади, аммо уларнинг бари соғлиқ меҳробига элтади. Биз ушбу йўллардан асосийсини таклиф этамиз.

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 шоянманг.

Хасталикдан қутулиш учун тавсия этилган бошқа қўлланмалардан бизнинг таълим тизимимизнинг туб фарқи нимада?

1. Бу айнан шундай тизимки, унда ҳаммаси ўзаро алоқанда, ҳар бир одамга ўзи тушиб қолган носоглом ҳолатдан чиқишининг ўзига хос йўлини топишига ёрдам беради. Шу билан бирга, фақат танини даволашга ёрдам, руҳиятдан ташқари, деярли расмий тиббиёт қизиқмайдиган бир қарашда номоддий тушунчалар, фақатгина танадан иборат бўлган аъзолар йиғиндиси эмас, балки кўнгил, яъни ҳис-ҳаяжон, руҳият, ақл-идрокдан ташкил топган, ўзи ҳам яхлит тизим эканлигини ҳар бир киши англаб олмоғи зарур.

2. Инсон томонидан шу оддий ҳақиқатни англаб етиш: нима учун соғайишига нисбатан бўлган улкан хоҳиши муваффақиятсиз яқун топди, барча кўрилган услублар иллат пайдо бўлишини бартараф этиб, ҳақиқат кўпинча англаб етилмаганлиги сабаб ўз ҳолича қолиб кетди. Даволаш усули қандай бўлишидан қатъи назар — дори-дармон воситалари, жарроҳи, тиббий кўзбахшилик, кодлаштириш, экстрасен-

сорик таъсир — у беморга ташқи таъсиротдан иборат, фаолият дастурининг «инсонпарварлик ёрдами» шаклида бўлган.

3. Тизимимиз асосида — инсоннинг ўзи ботиний онгини ишга солган ҳолда, яъни онгни алоҳида ҳолатга тушириш орқали танани иллатдан фориг қилиш ибтидоси сифатида табиат қонунлари билан уйғун равишда ўз-ўзини ўзгартириш, қарор топтириш ётади. Бу вужуднинг ўз-ўзини бошқариш ва қайта тиклаш қобилиятининг уйғониши, уйғунлигини сезиш, руҳий мувозанатни тиклашдир. Ўз устида ишлашнинг мақсади ҳам, маъноси ҳам шунда.

Ишимиз қайси йўналиш бўйича ташкиллаштирилади?

Асосан, кўндаланг қўйилган мақсадга эришиш вужудни ёшартириш 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. Остохондроз каби «тамаддун касаллиги» аломатларини деярли ҳар бир катта ёшлагилар, 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 тоналари умуртқа поғонасидан чиқишда қисилган. Натижада деярли барча ички аъзолар фаолиятининг бузилиши ва мўътадил вазиятнинг ўзгариши, юракда оғриқлар, кўриш қувватининг ёмонлашуви ва ҳоказолар юз беради.

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

Ҳаёт гўзал ва мўъжизаларга бой. Айниқса, софдил, йимонли, инсофли, ҳалол, меҳнатсевар, илмсевар, меҳр-муруватли инсонлар ҳар қандай мураккаб шароитларда ҳам моддий ва маънавий ҳаёт қувончларини топа биладилар. Китобимиз бошида айтганимиздек, торга-тор, кенгга-кенг дунё. Биз бу дунёга низо ва жанжал, бировларга ташвиш ва кулфат келтириш эмас, балки ўзимизни ва барча инсонларни моддий ва маънавий ҳаёт ноз-неъматларидан, ақл-идрок бойликларидан, табиат ва руҳий олам гўзалликларидан баҳраманд қилиш учун келганмиз. Одамлар, бир-



бирингизни кадрланг, дилзорлик қилманг, Ер курраси-даги нодир ҳаётни мусаффо сақланг, яна бир гап, ислом фалсафасида кўнгилни — Аллоҳнинг уйи деб аташади, Сиз ҳам шунга амал қилинг, кўнгилни Аллоҳнинг уйи деб билинг, уни асранг. Шунда Сиз баркамоллик ва саломатликнинг соҳиби бўласиз.

## СЎНГИ СЎЗ ЎРНИДА

### Кўнгилнинг хотиржам бўлсин!

Хурматли ўқувчи! Кўнгил уйига ташрифингиз муборак бўлсин. Илмий, тиббий жиҳатдан яна бир бор кўнгилнингизнинг китобини varaқлаганингиз сизга қай даражада фойдали бўлганлигини фақат ўзингиз биласиз. Бизнинг билганимиз эса, ўқитганингиз Сиз учун албатта янгиллик, унга амал қилсангиз янада қатта ютуғингиз.

Инсон учун ҳаётда энг муҳими — саломатлик. Аммо соғлом бўлай дейиш билангина инсон соғ бўлиб қолмайди. Соғлиқнинг шarti ушбу китобнинг асосини ташкил этувчи фикр, яъни кўнгилнинг хотиржамлигига, беғуборлигига боғлиқ. Китобда имкон қадар кўнгил борасида кенгроқ маълумот беришга ҳаракат қилдик. Илмий, тиббий, психологик атамалар атрофида фикр юритдик.

Жамики кўнгилга бағишланган гапларимизни йиғишга ҳаракатимиз Сиз азиз ўқувчини бефарқ қолдирмайди, деган умиддамиз.

Кўнгил ҳаловатидан онг, руҳият, тафаккурга, ундан сўнг одам онги хусусида ёзганларимизни ҳаёт воқелиги билан ишботлаб, кўрсатиб берган. Онг ва иммунитет, тан ва онг тиббиёти, тана ва руҳ тиббиёти, руҳингизни биласизми, инсон руҳининг моддийлик билан алоқаси, жон, инсон имкониятлари... Ўйлаймизки, ҳар бир мавзу ўқувчини қайта-қайта ўқишга ва уқишга ундайди.

Китобни ўқиб чиққач, аминимизки, кўнгил ҳаловатига эришасиз. Кўнгилнинг инсон тақдирига, келажагига, саломатлигига нечоғлик ижобий таъсири борлигини билиб olasиз. Хотиржам кўнгил билан муваффақиятлар сари илдам одимлайсиз. Кўнгилнингиз беғубор бўлсин, азиз китобхон!

## МУНДАРИЖА

Сўз боши ўрнида .....	3
Муқаддима .....	7
Кўнгил ҳаловати ёхуд энг яхши табиб .....	10
Онг, кўнгил, руҳият ва тафаккур .....	15
Одам онги хусусида .....	18
Онг ва иммунитет .....	19
Энг муҳим олти хоҳиш .....	22
Тана ва онг тиббиёти .....	30
Ўзингни топ .....	32
Ўзингни англа .....	34
Олтин меъёр .....	36
Касалликлар қасрдан пайдо бўлади? .....	37
Тузалмайдиган касаллик борми? .....	39
Танлаган йўлимиз тўғрими? .....	40
Ўзини-ўзи дастурлаш .....	41
Рухият сарҳадида .....	50
Рухингизни биласизми? .....	52
Инсон руҳи моддийми? .....	54
Тан ва руҳ тиббиётининг хилма-хил кўринишлари .....	58
Рухинг соғ — тананг соғ .....	59
Жон нима? .....	60
Тан ва жон бирга оғрийдими .....	61
Психоматик бузилишнинг ўзи нима? .....	62
Бузилишларга қандай ташхис қўйилади? .....	63
Инсон имкониятлари чексизми? .....	65
Оқсил молекулалари ва руҳий фаолиятлар .....	70
Мағриб ва машрик мувоқабада ҳамфикр бўлди .....	71
Релаксация — бўшашишга ўрганиш .....	73
Бўшашиш таъсиrotи .....	74
Прогрессив бўшашиш .....	75
Хаёлий тимсоллар .....	75
Кўп мақсадли гуруҳга мўлжалланган машқлар .....	76
Маънавият саломатлик калити .....	78
Тасавуф ва ҳаёт .....	80
Хотира ва ҳиссиётлар .....	87
Хотима .....	90
Сўнги сўз ўрнида .....	94

8400

Оммабол нашр

Абдукарим Усмонхўжаев

КЎНГИЛІ ҲАЛОВАТИ

Муҳаррир *Б. Худобёрова*

Тех.муҳаррир *У. Қим*

Мусахҳиҳ *Л. Иганова*

Компьютерда саҳифаловчи *Г. Қулназарова*

Босишга рухсат этилди 15.06.06. Қогоз бичими 84×108<sup>1/32</sup>

Таймс гарнитурда. Шартли босма т. 5,04. Нашр т. 5,40.

Нусхаси 5000. Баҳоси шартнома асосида.

Буюртма № 06-56

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг

«O'zbekiston» нашриёт-мағбаа ижодий уйида босилди.

700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30