

**Валерий
Синельников**

**ДАРДИНГНИ
СЕВ**

УДК 159.9

ББК 88.4

С 58

Касаллик нима? У қаердан пайдо бўлади? Онг ости ақдимиз уни нима мақсадда яратади? Ўз-ўзини даволашнинг бош қонуни қандай? Машҳур амалиётчи психотерапевт, психолог, оддий ва самараодорлиги билан ўзига хос психологияк методикалар муаллифи Валерий Синельниковнинг мазкур китоби ана шу ва бошқа кўпгина саволларга жавоб топишга, касалликка муносабатимизни ўзгартиришга, танамизни соғлом, ҳёти-мизни эса ёрқин ва баҳтли қилишга ёрдам беради. Доктор Синельников томонидан ишлаб чиқилган янги дунёқараш модели, муаллифнинг самарали усул ва стратегиялари сизни нафақат шифо топиш, балки касалликнинг олдини олиш сирларидан воқиф этади. Сиз туйғуларингизни бошиқариш, бош-қаларнинг фикрини ўқишини ўрганиб оласиз, қўркув ва тушкунлик билан хайрлашасиз, айборлик туйғуси ва беҳудага ачинишдан воз кесиз, ҳёти-мизни стресслар батамом чиқиб кетади.

Китоб психотерапия, психология масалалари билан қизиқувчилар ҳамда кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

*Рус тилидан
Фируз Сафаров ва Зулфия Сафарова
таржимаси*

ISBN 978-9943-342-80-4

© В.В. Синельников, 2010
© Ф. Сафаров, З. Сафарова (тарж.),
“Мұхаррир” нашриети, Тошкент, 2011

БАГИШЛОВ

Бу китобни мен ота-онам: Синельниковлар – Владимир Иванович ва Валентина Емельяновнага ва турмуш ўртоғимнинг ота-онаси: Корбаковлар – Анатолий Алексеевич ва Лидия Степановнага бағишилайман. Сиз бизга ҳәётимиздаги барча зарур нарсани, ҳатто күпроғини бердингиз... Биз сизларни яхши кўрамиз!

МИННАТДОРЧИЛИК

Мен бу китобни ёзишимда ёрдам берган барча кишиларга миннатдорчилик билдиримоқчиман. Бу – биринчи навбатда менинг мижозларим. Мен уларга ишончи учун миннатдорчилик билдираман. Улар билан бирга ўзим ҳам ўзгардим. Улар менга тадқиқот учун катта материал тақдим қилишди. Уларсиз бу китоб яратилмаган бўлар эди.

Рафиқам Людмилага муҳаббати ва итоаткорлиги учун, китобни ёзишда берган ёрдами учун, касалликларнинг яширин, онгости сабабларини аниқлашдаги ноёб қобилияти учун алоҳида миннатдорчилик билдиримоқчиман.

Шунингдек, китобни нашрга тайёрлашдаги бебаҳо ёрдамлари учун Анатолий Олейников ва Антон Шинкаренкога, Юрий Лаптев ва Олег Ивановга миннатдорчилик билдиримоқчиман.

БИРИНЧИ КИТОБ

СҰЗБОШИ

Мұхтарам ўқувчи! Бу китоб – менинг ҳали медицина институти талабаси бұлғанимда бошлаган изланишларим самараси. У сизни инсон организми касаллукларининг چуқур сабаблари билан танишириади, уларни мустақил рашында анықлашы ва күп ҳолда дори-дармонсиз даволашға, шунингдек, касаллукларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Институтда менга, бұлғуси врач сифатида шундай деб үргатар-дилар: беморни даволаш учун касаллукнинг сабабини аниқлашы ва бартараф қилиш керак. Бирок, институтдаги олти йиллик үқишиң даврида ва икки йил интернатураны үташ даврида ҳеч ким менга касаллукларнинг пайдо бўлиши сабаблари ҳақида хабар бермади. Тушундимки, расмий медицина уларни шунчаки билмайди. У уларни изляяпти. Бунинг устига анчадан бери изляяпти. Бирок ҳали топгани йўқ. Парадокс келиб чиқади! Бир томондан, bemорни даволаш учун касаллукнинг пайдо бўлиш сабабларини аниқлаб уларни бартараф қилиш керак, бошқа томондан эса медицинага улар маълум эмас. Бундан келиб чиқадики, расмий медицина касаллукларни бартараф қилмайди. У шунчаки bemорнинг азобини енгиллаштиради.

Бирок мен бу сабабларни билишни истардым. Мен билишда расмий медицина юз йиллаб ташиган йўлдан бордым. Кейинчалик тушундимки, ҳозирги медицинада bemорларни даволашдаги аҳвол күп асрдан бери кам ўзғарган ва ҳатто қайсиудир даражада ёмонлашған. Мен расмий медицина аниқ бошқа жойдан изляётганини тушуна бошладым. Bemор на касаллийка ендашувнинг ўзи тўғри эмас. Касалхонада ошиқозон ярасини даволасалар-у, у бир қанча вақтдан кейинни яна пайдо бўлса, демак, касаллукнинг

үзини фақат бир қанча вақтга тұхтатғанлар. Гормонал малхам таъсирида тошма йүқолса-ю, яна пайдо бўлса, унда бу ҳам даволаш эмас. “Давоси йўқ” деб айтиладиган касалликлар қанча (рак, псориаз ва диабет, юрак ишемик касаллиги, склероз, эпилепсия ва б.)?

Мен бошқа йўлларни излай бошладим. Гиёҳлар билан шугулландим, халқона рецепсларни йиғдим, бир қанча муддат машҳур халқ табиби билан ишладим. Биомайдоннинг ишлаши билан қизиқдим. Бироқ бу ҳам мени тўла қаноатлантирумади. Буларнинг ҳаммасида асосий нарса етишмаётганлигини ҳис қилиб турардим. Инсон ва касалликка таъсир қилувчи барча мавжуд методикаларни бирлаштирувчи қандайдир умумий модел бўлиши керак. Шундан сўнг мен гомеопатияни ўргана бошладим ва институтни тугатибоқ врач-гомеопат сифатида ишлай бошладим.

Гомеопатия мени шахс медицинаси сифатида қизиқтириб қўйди. У ўз тамойилларидан бирини касалликни бостириш эмас, балки организмда динамик мувозанатни тиклаш деб эълон қилди. Гомеопатиянинг касалликка ҳам, касалнинг ўзига ҳам индивидуал ўзига хос ёндашуви бор. Бундан ташқари, барча дори табиий хомашё (гиёҳ, минерал, заҳар, ҳашарот, ҳайвонлар чиқиндиси, инсон касалликлари маҳсулотлари)дан тайёрланади. Гомеопатик препаратларни тайёрлаш ва қўллаш усули заарли қўшимча оқибатлар ва ўрганиб қолишини истисно этади. Гомеопатик метод асосчиси Самуил Ганеман ўз даврини икки деб белгилаган.

Мен гомеопат сифатида ишлаб, касалликларни даволашдағи муваффақиятларимдан қуонар ва гомеопатик моделдан завқланардим. Расмий медицина даволай олмаган касалликларни даволаш мен учун ёқимли эди. Бироқ муваффақиятсизликлар ҳам учрар эди. Шунда мен беморларнинг ўзини тутишини янада дийқкат билан кузата бошладим ва айрим ҳолда касаллик одамлар учун қандайдир вазифа бажаришини тушуна бошладим. Айрим вазиятларда бу вазифалар кўриниб турар, бошқаларида – яширин эди. Мен психология ва психотерапияни ўргана бошладим, гипнозни ўргандим ва жуда эҳтиёткорлик билан, “Зарар

етказма" ақидасига риоя қилған ҳолда инсон онг остини тадқиқ қила бошладим.

Аста-секин касалликларнинг сабаби инсондан ташқарида эмас, унинг ичида яширинганини англай бошладим. Юзлаб марта ўз амалиётимда учраган турли вазиятларни қузатдим ва ҳар сафар овқатланиш, инфекция, об-ҳаво каби ташқи омиллар касалликнинг ривожланиши учун фақаттинга мухит яратишига амин бўлдим. Инсон ичида у ёки бу касалликнинг ривожланишини белгилайдиган чуқурроқ бир нарса бор. Ва бу қалб ёки тананинг касаллиги эканлигининг аҳамияти йўқ.

Бу вақтга келиб Р.Бендлер ва Д.Гриндернинг тахминларим тўғрилигини тасдиқлаган ва беморларни муваффақиятлироқ ўрганиш ва даволаш учун мени конкрет восита билан куроллантирган нейролингвистик программалаш ва эриксонианча гипноз ҳақидаги китоблари пайдо бўлди. Шунингдек, менга Луиза Хей, С.Гроф, С.Лазарев, В.Жикаринцев, Г.Шаталова, К.Кастанеданинг китоблари; дзен-буддизм, сўфийлик, йога, даосизмга доир китоблар кучли таъсири кўрсатди.

Онгимда қандайдир модел шакллана бошланади. Мен уни "Инсон онгининг янги модели ва онгости программалаштириш" деб номладим. Фақат шунинг учун "янги"ки, у ҳозир одамлар онгида мавжуд бўлган қурбон ва истеъмолчи дунёқарашидан фарқ қиласи. У унчалик янги эмас, чунки шу олам каби маълум ва кўхна қонунларга асосланган. Нега программалаштириш? Балки, шунинг учундирки, болаликдан бизнинг миямиз, онгости ақлимиз ўраб турган оламни муайян тарзда кўриш ва ясашга программалаштирилади. Кейин эса биз ўзимизга бир талай оғриқ ва муаммо туғдириб, шу программалар бўйича яшаб юрамиз. Биз буни ўзgartиришни хоҳлаймиз, лекин қандай қилишни билмаймиз.

Мен бу модельнинг таъсирини ўзимда синаб кўра бошладим. Самара ҳайратланарли даражада эди! Менинг ҳаётимда ғиройиб ўзгаришлар юз бера бошлади. Улар соғлиғимга ва умуман шахсий ҳаётимининг барча соҳасига ҳам таалуқли эди. Мен ўзимни аъло даражада ҳис қила бошладим: ҳеч қачон ўзимни бундай соғлом ва чидамли ҳис қўймаган ёдим. Ўраб турган

оламни идрок қилишим сифат жиҳатидан бошқача бўлди.
Яшашнинг ўзи қизиқарли бўлиб қолди.

Бу моделнинг тамойилларини мижозларим билан ишлашда кўллай бошладим. Натижалар ҳайратланарли эди. Модел аъло даражада ишларди. Бу моделни ўзлаштирганлар ҳар қандай қасалликдан, шунингдек, "давоси йўқ" деб номланган қасалликлардан ҳам ҳолос бўларди. Бироқ мен ўз ишимда бир муаммога тўқнаш келдим. Одамларнинг онгига ўз тажриба ва билимларимни қандай етказиш мумкин? Шуни тушундимки, ҳар бир инсон ўзига хос ва унга унинг оламга нисбатан қотиб қолган қараашлари билан ўз принципларимни ўтказишга уриниш - бефойда ва керак ҳам эмас. Ҳа, менинг моделим ҳақиқатан ҳам оддий, лекин уни ҳар бир кишига етказиш учун доимий равишда ўз билимимни ошириб боришим керак эди. Айнан шунинг учун мен онг ости сирлари ҳақида китоблар туркумини ёзишга ва шу тарзда ўкувчиларга ўз билим ва маҳоратимни етказишга ҳаракат қилишга қарор қилдим.

Шундай қилиб, тўпланган маълумотлардан фойдаланиб, мен беморларни даволаш учун қизиқарли янги модел ишлаб чиқдим. Зинҳор буни навбатдаги даволаш методи деб ўйламанг. Моделнинг ўзи кўплаб методларни ўз ичига олади. Улардан бири – унинг ёрдамида мен бир неча минг bemorga шифо топишга, баҳтироқ бўлишга ёрдам берган онг остига чўмиш ва онгости программалаш методи. Кейинчалик мен бу моделни ҳаётнинг турли соҳалари: иш, оила, муносабат, маблағ кабиларни тартибга келтириш учун кўллай бошладим.

Шуни таъкидламоқчиманки, менинг методим – бу балогардон ёки ҳақиқат эмас. Бу фақат турли муаммоларни ҳал қилиш учун хизмат қиласиган воситалар тўплами. Бу моделни истаган киши ўзлаштириши ва ундан фойдаланиши мумкин. Сиз даволаниш учун қайси методни танлашни ўйлаётган бўлсангиз, кўп усулни кўллаб кўриб, истаган натижангизга эришмаган бўлсангиз – мазкур модел ҳамда онг остига чўмиш ва онгости программалаш методидан фойдаланинг.

ИККИНЧИ НАШРГА СҮЗБОШИ

“Касаллигингни сев” китобининг биринчи нашри дунё юзини кўрганига бир неча йил бўлди. Бу вақт мобайнида дунёнинг турли чеккаларидаги ўқувчиларимдан кўплаб хатлар олдим.

Фояларимни тушунгани ва қўллаб-кувватлагани учун улардан миннатдорман. Кўпчилик учун китобим энг зарур китобга айланганини билиш мен учун жуда ёқимли бўлди.

Бироқ энг қизиғи шуки, кўпчилик хат шифо топгани учун миннатдорчилик билан ёзилган. Яъни кўпчилик одам менинг китобимни ўқиб, касаллигидан халос бўлган, шахсий ҳаётидаги айрим муаммоларни ҳал қилган.

Бундан келиб чиқадики, ўқувчиларим гўёки сиртдан даволанишдан ўтятти. Китобим эса – уларга ишончли ёрдамчи.

Ўйлайманки, мен бу китобни ёзишда нафақат ноёб билимларим, балки қалбим ва юрагимни ҳам бахш этдим. Бу китоб шифобажаш кучга эга, чунки барчамиз ўзаро кўринимас алоқадорлик иплари билан боғланганмиз ва ягона организмнинг хужай-раларимиз. Бу китоб сиз учун ёзилган, азиз инсонларим. У орқали мен сизнинг уйингизга, юрагингизга кириб бораман.

Мана ўқувчиларимдан бири менга нима деб ёзган:

Хурматли Валерий Владимирович!

Мен дугонам менга сизнинг китобингизни ўқишига берган кунни иккинчи туғилган куним деб ҳисоблайман. Бу китоб бутун ҳаётимни тубдан ўзгартириб, оёққа қўйди. Мен фақат касалликларим гулдастасидан қутулиб қолмай, шахсий ҳаётимни ҳам ўйлга қўйдим. Умуман, ҳаётимда мазмун пайдо бўлди. Яашаш қизиқарли бўлди.

Дугонам китобни қайтаришини сўраганида қай аҳволга тушганимни тасаввур қилинг. Мен унга том маънода ёпишиб олдим.

– Нима қиляпсан? – ҳайрон бўлди дугонам. – Китоб ўзимга ҳам керак. У мен учун энг зарур китоб. Сен яхиси докторга хат ёз, у сенга китобларидан юборади.

Валерий Владимирович, менга китобдан икки нусха юборишингизни сўрайман: биттаси ўзимга, иккинчисини ота-онамга юбораман.

Баъзан ўқувчиларим шу пайтгача бирор марта мени кўрмаган бўлса-да, ташқи кўринишимни батафсил тасвирлайди. Баъзиларнинг эса (бу мен учун кутилмаган ҳол бўлди) тушига кириб сеанс ўтказар эканман.

Валерий Владимирович! Бугун тунда мен ғаройиб бир туш кўрдим. Сиз олдимга келиб, мени даволай бошладингиз. Нима деганингизни эслаёлмайман. Бироқ қандайдир мураккаб массаж қилиб, қанақадир қадимий тилда дуо ўқидингиз. Эрталаб эса таажжуб ва, албатта, қувонч билан мени йиллаб қийнаган қорним остидаги оғриқ бутунлай ўқолганини сездим ...

Шу сирли сеанс бўлган пайтдан ярим йил ўтди. Ўшандан бери ҳайз кўрган пайтларимда ўзимни яхши ва қулай ҳис қиласман. Бу давр мобайнида ошламиздаги муносабатлар ҳам бутунлай ўзгарди. Мехр ва тушуниш қарор топди.

Эрим ҳам аввал "Касаллигинги сев", сўнг "Ниятнинг кучи" китобингизни ўқиб чиқди. Шундан кейин унинг бизнесдаги ишлари юришиб кетди. Раҳмат сизга! Навбатдаги китобларингизни сабрсизлик билан қутамиз.

Мана китоб ёрдамида ғайриоддий даволанишга яна бир мисол:

Хурматли Валерий Владимирович! Мен бир неча йиллар мобайнида белим ва чап оёғимдаги сурункали оғриқдан азоб чекардим. Ҳам расмий, ҳам ҳалқ табобатининг кўп воситаларини синаб кўрдим. Кўп китоб ўқидим, бироқ ҳаммаси самарасиз. Шунинг учун хотиним менга сизнинг китобингизни келтириб, ўқишни тавсия қилганида ундан жаҳлим чиқди.

– Ўзинг ўқи, – деб тўйнгилладим унга. Сўнг китобнинг номини ўқиб қўшиб қўйдим:

– Касаллигини севишум керак эмишми? Яна нима! Ахир у мени тўғри яшашга қўймаяпти-ку.

Хотиним ниманидир тушунтиromoқчи бўлди, бироқ мен уни ҳамто эшишишни ҳам истамадим.

Ўша куни оёғимдаги қаттиқ оғриқдан азоб чекиб ётган эдим. Хотиним кечки овқатга чақирди. Мен ошхонага келиб стол ол-

дига ўтирадим. Овқаттандык. Чой иңдик Стола ендиан түришга чөгләндим ва ҳайрат билан оғымдағы оғриқ пүңзөлсанын сездим.

“Қизиқ, – деб ўйладим, илгары кече бориб оғриқ фәқат күчаярды”.

Үрнімдән турғанимда эса тагимда Сизшің китобшығыз турғанини құриб қолдым. Хотиним қүйіб, жидап чиқарған экан. Мен гангиб қолдым. Нақотки китоб бұлса?!

Менинг иккита олий маңлумотим бор ва мен бундай нарсаларга шоңмасдым. Шунинг учун миым дарров қандайдыр мантиқий изоқ топишга уринди. Бирор жағдайда жүзінде күйімді. Мен бу тасодиғ, шунинг учун ажамият бершигә арзимайды, – деб ҳисобладым.

Кейинги күн юрагим санчиб қолди.

“Мана, синааб құриш учун ажайыб фұрсат”, – деб ўйладим.

Китобни олиб юрагим устига құйдым. Бир неча минутдан сұнг оғриқ ўтиб кетди.

“Қизиқ, – деб ўйладим мен, – балки бу Синельниковни ўқиб құриш керакдир”.

Мен китобни очиб ўқиб бошладым. Биринчи сақиғалариданоқ у мени жұда қизиқтыриб құйди. Менинг қаторлар ёніга белгі құядыған одатим бор. Ҳозир китоб тұлық бүйига ҳам, әніга ҳам қизиб чиқылған. Сиз билан Шахсан учрашиши, ҳам ғаплашиш, ҳам бағлашишини жуда хоҳлар әдім.

Хулоса қилиб айтмоқчиманки, китобни ўрганиб, мен касаллігімнің сабабини англағадым ва ундан батамом күтүлдім. Әнди китобни оғриқ жойларимға қўйишишімға зарурат йўқ. Ҳозир эса ҳатто хотинимға унинг касалликларини тушунишига ёрдам беряпман. Ваҳолинки у китобни биринчи бўлиб ўқиган ва менга тавсия қилған әди. Жуда зарур китоб. Ҳамма шу модел асосида яшаса, олам бошқача бўлар әди.

Менинг китобим ёрдамида одамлар сувни зарядлаган ҳолатлар қақида ҳам ёзғанлар ва бундай сув одамларни оғир касалликлардан даволаган.

Мен бу мисолларни сиз дархол китобни оғриқ жойларингизга қўя бошлашингиз ёки унинг устига сувли стаканни қўйишишингиз

учун келтирганим йўқ. Инсонга ишонч керак, бироқ кўр-кўрониа ишонч эмас, балки буюк яратувчилик ишига алоқадорликни анилган ҳолдаги ишонч зарур. Шунинг учун аввал китобни ўқиб чиқинг, ҳаёт ҳақида ва бу дунёдаги ўрнингиз ҳақида мулоҳаза юритинг. Ўйланинг.

Ишончим комилки, китобни ўқиётган пайтингиздаёқ ўзгаришлар юз бера бошлиайди.

Омад сизга!

Китоб билан қандай ишлаш керак

Бу китобни романдај ўқишига уринманг. Бу тұғрироғи у билан ишлаш зарур бўлган қўлланма. Шунинг учун уни бир марта ўқиб чиққач, яна қайта ва қайта ўқинг. Ва ҳар сафар янги билимларни амалиётда синаб кўринг. Бу автомобиль ҳайдашни ўрганиш каби бўлиши керак. Аввал назарияни ўрганасиз, сўнг рулга ўтириб, ҳайдаб кўрасиз. Қачондир автомобиль ҳайдаб кўрган кишилар тезроқ ўрганади, бошқаларга вақт ва амалиёт керак бўлади. Айрим ўқувчиларга китобнинг айрим ғоялари таниш кўриниши мумкин ва улар бутун моделни тезроқ ўзлаштира олади. Китоб кашфиёт бўлиб кўринган бошқа кишиларга эса куч ва вақт сарфлашга тўғри келади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бу китобда ёзилганлар ўрганиш ва ўз ҳаётида қўллашга арзиди.

Бу китоб – онг ости сирлари ҳақидаги китоблар туркумининг биринчиси ва турли муаммоларни ҳал қилиш учун жуда самарали бўлган моделнинг тавсифидаи иборат. Ундан фақат кенг доирадаги касалликларни даволаш учун эмас, балки шахсий ҳаётнинг иш, муносабатлар, оила, пул каби соҳаларини меъёрга солиш учун ҳам фойдаланиш мумкин. Бу модел оддий ва уни ўзлаштиromoқчи бўлган ҳар бир киши учун қулай. Бироқ дарров сизни огоҳлантириб кўймоқчиман. Бу моделга барча фалокат ва баҳтсизликларга қарши дори деб ёпишиб олманг. Бу фақатгина сизнинг Билиш Йўлингиздаги пиллапоялардан бири бўлсин. Бу методни эгалланг. Уни ҳаётингизда қўлланг. Уни мукаммал даражада эгаллаганингизни англаб етсангиз, ўзингиз учун қандайдир янги нарса излашни бошланг.

1-бобда мен инсон ўраб турган оламни қандай қабул қилиши ва яратиши, унинг ҳаётида онг ости билан қабул

қилиш қандай ўрин тутиши, Коинотда қандай қонунлар амал қилиши ҳақида умумий тушунча бердим. Сиз бу ахборотни ғанчалик чукур тушунсангиз, бутун методни шунчалик осонроқ ва тезроқ ўзластирасиз. Бутун китобни түлиқ ўқиб чиққанингиздан кейин яна шу бобга қайтинг.

Китобнинг онг ости билан қандай алоқа қилиш кераклиги баён қилинган жойига етганда тезликни камайтиринг. Бунинг ҳаммасини қилиб кўринг.

2-бобда одамлар қандай қилиб ўзига касаллик ярагиши баён қилинган. Бу бобда ҳам тўхтанг ва фикр қилинг.

3-бобда Коинотнинг қадимдан шайтоний деб ҳисоблаб келинган ва одамлар касаллик ва шахсий ҳаётидаги муаммоларни яратиш учун фойдаланадиган вайрон қилувчи кучлари ҳақида ижобий тушунча берилган. Бу бобни ўқиб бўлгандан сўнг ўз вайрон қилувчи фикр ва туйғуларингиз рўйхатини тузинг.

4-бобни дикқат билан ўқинг. Унда бу методнинг конкрет режа-схемаси баён қилинган. Бироқ методнинг ўзини ўзластириш учун тажриба керак. Менинг врачлик фаолиятимдан олинган мисоллар бунда сизга ёрдам беради. Уриниб кўринг, машқ қилинг. Ҳаммаси ўз қўлингизда. Сизда соғайиш учун ҳамма карур нарса бор.

Иккинчи китобда касалликлар ва уларни пайдо қиласидиган сабаблар рўйхати берилган. У азобларингиз сабабини топиш ва уларни онгости программалаштириш методи ёрдамида бартараф қилишга кўмаклашади.

Китобда мен доим Худо, Коинот, Олий Онг, Воқелик, Куч, Борлик, Олам каби сўзларни қўллашимга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси айни бир нарса – Коинотда ҳукм суроёттган ва ҳар биримизда мавжуд бўлган қандайдир жумбоқли ва сирли Кучнинг турлича номи. Сиз диндор одам бўлсангиз, “Худо” атамасидан фойдаланишингиз мумкин. Бироқ аввал онгингизда бу сўз ортида қандай образ турганлиги ҳақида ўйлаб қўринг. Балки болаларча тасаввур – булатнинг устида ўтириб бармоғи билан шўписа қилаётган донишманд соқолли чолдир. Тушунинг, бу бор-йўғи сизнинг образингиз. Сиз атеист бўлсангиз, унда ўйлайманки, сизга Куч, Энергия ёки Реаллик каби тушунчалар тўғри келади. Умуман, Коинотнинг ягона ва онгли бошланиши

ҳақидағи ҳар қандай түшунча тұғри келаверади. Сизни бу номлардан бироргаси қониқтирмаса, үзингиз ва ўраб турған олам ҳақидағи тасаввурингизни ҳаммасидан яхши акс эттирадиган үз сүзингизни топинг.

Яна бир бор таъкидлайман – китобни ҳақиқат деб қабул қылманг. Менинг бирор фикримга күшилмасанғиз, қаторлар ёнига сүроқ белгисини қўйиб, ўқишда давом этинг. Баён қилингандай методга мөдел, үзингизга ёрдам берувчи воситалар түплами сифатида муносабатда бўлинг. Ахир үзингиздан бошқа ҳеч ким муаммоларингизни сиздан яхшироқ тушуна олмайди.

1-боб

НОРЕАЛ ВОҚЕЛИК

Жон Беллининг теоремаси физикларни нокш иккиланишга рўпара қилди: ёки олам объектив ҳақиқий эмас, ёки унда нурдан юқори алоқалар амал қиласди. Белл теоремаси Коинот ҳар қандай фундаментал қонунийликдан холи эканлиги, чунки у фундаментал бўлинмаслиги ҳақидаги чуқур ҳақиқатни исботлади.

С. Гроф. Мия чегараларидан ташқаридан

Кейинги ўн йилликларда олимлар Коинот қандайдир англаб бўлмас, ўз англаш қобилиятига эга бўлган соф энергиядан иборат деган холосага келди. Христианликда уни Худо деб (турли ном билан), мусулмон дунёсида – Оллох, Шарқда – Ҳақиқат деб атайдилар. Олимлар уни моддий бўшлиқ деб атайди. Бироқ бу Шиманидир қандай номламасинлар – бу айни бир нарса ҳақида турли метафора, турли усуллар билан гапиришдир. У барча машжуд нарсаларнинг асоси, бу Куч дунёдаги ҳамма киши ва ҳамма нарсани бирлаштиради ва ҳётнинг асосини ташкил қиласди. Маг (коҳин) ва сеҳргарларга шу нарса маълум эдики, ҳозир эса буни расмий фан ҳам билади, бу сирли энергия инсон истаклари таъсирига берилади. Яъни ниманидир кутишимиз бошиқа энергетик системаларга таъсир қила бошлайди ва норқеаларни истагимизга мувофиқ равишда кура бошлайди. Демак, ўша барча нарсанинг илк манбаи, тақдиримизни пригадиган ўша Куч бизнинг ўзимизда жойлашган.

Бироқ бу жуда қадимдан маълум эди-ку. Славян-Орий Ведала-рида шундай деб ёзилган: “Бизни ўраб турган Тангри оламини

англааб бориб, биз эртами кечми ўзимизни англашимизни очик-ойдин тушунамиз, чунки бизнинг Тангри оламида мавжудлигиги-миз ўзимизниң ажралмас қисмимиздир". Инжилда эса шундай дейилган: "Тангри Салтанатини осмонлардан ҳам, жаннатдан ҳам изламанг, у ҳар биримизнинг ичимизда". Бир неча асрдан бери бўлган машхур ибодатхонадаги ёзув шундай дейди: "Ўз-ўзингни бил". Зен-буддизмда ҳам ажойиб ҳикмат бор: "Инсон ҳақиқатни атрофидан изласа, у ўзи излаган нарсани оёғи билан тоptаган бўлади".

Хўш, нима учун инсон қадим аждодлар донишмандлигига ҳам, ҳозирги олимларнинг хуносаларига нисбатан ҳам бефарқ бўлиб қоляпти? Қандай қилиб айни бир Оламга тўқнаш келиб турли одамлар уни турлича қабул қиласи? Сабаб яна ўша инсоннинг ўзида. Идрок қилаётган нарсасига муносабатида. Бундан келиб чиқадики, тасаввур қилиб бўлмас, бой ва мураккаб Борлиқ билан алоқада бўлиб, одамлар оламнинг ўзига оғриқ ва азоб келтирадиган гариб моделини яратади.

Келинг, Постмен ва Брунернинг онг табиатини ҳайратланарли даражада содда акс эттирувчи классик психологик экспериментини олиб кўрамиз.

Бу тажрибада синаловчилар ичida гайриоддий карталар, масалан қизил олти қарға ёки қора тўрт топпон бўлган оддий ўйин карталарини фарқлаши керак бўлган. Ҳар бир тажрибада айни бир карта айни бир синаловчига бир неча марта муддати астасекин узайтириб бориладиган вақт оралиғи мобайнида кўрсатилган. Ҳар бир кўрсатишдан сўнг синаловчидан нимани кўрганлиги сўралган. Тажриба кетма-кет икки марта тўғри топилишдан сўнг тугалланган деб ҳисобланган. Ҳатто энг қисқа вақтда кўрсатишда ҳам синаловчиларнинг кўпчилиги карталарнинг аксариятини тўғри ажратган. Одатдаги карталар, одатда, тўғри ажратилган. Гайриоддий карталарга келганда эса, улар деярли ҳамма вақт очиқ иккиланишсиз оддий карта сифатида қабул қилинган. Қора тўрт топпонни, масалан, тўрт қарға ёки топпон деб ҳисоблашлари мумкин бўлган. Фарқларни умуман сезмай, уни

олдинги тажриба билан тайёр ланган маълум категориялардан бирига киритганлар.

Синалувчиларни кўрдим деб ҳисоблагандан фарқли бошқа нарсани кўрганилигига ҳатто ишонтириш қийин бўлган. Уларга, масалан, қизил олти қарға кўрсатилганда улар одатда шундай деган: "Бу олти қарға, лекин унинг нимасидир бошқача – қора суратнинг атрофлари қизил". Кўрсатиш вақтини кейинги ошириш давомида синалувчиларнинг иккиланиши ва саросималиги ортиб бориб, охир-оқибат, бир неча синалувчи бутунлай тўсатдан гайриоддий карталарни тўғри айта бошлаган. Бундан ташқари, буни уч-тўртта гайриоддий карта билан қила олгач, улар бошқа карталарни ҳам қийинчилексиз аниқлай бошлаган. Бироқ бир неча синалувчи барибир улардан талаб қилинган ўзи фойдалана-диган категорияларни мослаштиришининг уддасидан чиқа олмалан. Ҳатто гайриоддий карталар уларга жуда узоқ вақт мобайнида кўрсатилганда ҳам, гайриоддий карталарнинг 10 юнонзидан ортиғи барибир танилмасдан қолган. Айнан ана шу ўз олдига қўйилган вазифасини бажара олмаган синалувчиларда шахсий феъл-авторга хос жиiddий қийинчилеклар мавжуд бўлган. Улардан бири тажриба вақтида тушқунлик билан шундай деб хитоб қилган: "Мен бунинг нималигини билолмаяпман! У ҳатто киртага ҳам ўхшамайди. Мен унинг қайси рангдалигини билмайман ва тушуниб бўлмайди, қарғами бу, топпонми. Мен ҳозир қарға қанақа эканлигини ҳам аниқ билмайман. Э Худо!"

Инсоннинг онги ва онг остини ўрганиб, мен одамлар ўраб тургани борлиқ билан камида икки даражада:онг ва онг ости даражасида мулоқот қилишига ишонч ҳосил қилдим. Ва ҳар биримиз онгли даражада бевосита ОЛАМ билан эмас, ОЛАМнинг қандайдир модели билан иш кўрамиз. Онг ости эса айни вақтда Воқеаликни қандай бўлса шундайлигича қабул қиласди.

Бизнинг онг ости ақлимиз – тегишли қоидалар бўйича кўз олдимизда буюк саробни ҳосил қилувчи буюк кўзбоғлоқчидир. У бизнинг оламимиз (аникроғи – оламчамиз)ни яратади, идрокимиз учун ўзи зарур ва хавфсиз деб билган, нарсаларнигина

тәнлаб, бизни Коинот тартибсизлигидан ҳимоя қиласы. Бирок яратиш ва ҳимоя қилиш вазифасини бажара туриб, у беихтиёр күпчилик учун турма назоратчисига айланиб қолган. Ахир айнан ақлимиз үзимиз яратған олам чегарасидан ташқарыға чиқиши-мизга йұл қўймайды. У бизни үзи тақдим қиласында сароб ҳақиқий Борлиқ эканлигига ишонтириш учун кўпинча кўркувни ишга солиб, доим турли ҳийла-найранг үйлаб топади.

Катта пойтахт ҳайвонот боғларидан бирига бир сөк айиқни олиб келгандар. У учун майдонча ҳали тайёр эмас эди ва у қурилгунча айиқ унча катта бўлмаган қафасда турган. Бир неча ой мобайнида у катак бўйлаб уч қадам бир томонга, уч қадам бошқа томонга ташлаб юриб турган. Ҳамма нарса тайёр бўлганда қафасни олиб қўйганлар, бироқ айиқ аввалгидаи уч қадам бир томонга, уч қадам бошқа томонга ташлаб юраверган.

Ер юзида бармоқ излари бир хил бўлган иккита одам йўқ. Шунингдек, ҳаётий тажрибаси бир-бирини тўла тақрорлайдиган иккита одам ҳам йўқ. Ҳатто бир тухумдан чиқсан эгизакларнинг ҳаёти ҳам нимаси баландир фарқ қиласы.

Бошқача айтганда, ҳар бир одам ўз оламида яшайди ва ўз бетакрор оламини яратади. Ҳар биримиз туғилганимиздан бошлаб ота-онамиз, катталар, ўқитувчилар, атроф-муҳит таъсири остида ўз воқелигимиз, ўз оламимизни яратамиз. Сизнинг болаларингиз бўлса, уларга дунё ҳақидаги тасав- вурингизни тавсия қилганилгингизни, нима ёмон, нима яхшилигини, нима қилиш мумкин, нима мумкин эмаслигини тушунтирганингизни эсланг. Худди шу ишни улар билан буви ва боболари, ўқитувчилари ва бошқа катталар қилган.

Натижада болангиз нимаси биландир сизникига ўхшащ, нимаси биландир фарқ қиласидиган ўз ОЛАМ ТАСВИРИни шакллантирган. Сизнинг ота-онангиз ҳам сиз билан шу ишни қилган. Барча киши бу жараёнга жалб қилинган. Ва бизни болаликдан ВОҚЕЛИКни қандайдир үзига хос, “инсоний” усулда қабул қилишга ўргатишганини яхши ёки ёмон деб бўлмайди. Бу жараён шунчаки зарур, чунки унда иштирок этиб, үзимизни

хотиржамроқ ҳис қиласиз. Бироқ биз бу машғулотга шунчалик берилиб кетамизки, аён бир ҳақиқатни унутамиз: **ВОҚЕЛИК-ШИНГ ЎЗИ БИЛАН БИЗНИНГ ОЛАМИМИЗ ОРАСИДА УЛКАН ФАРК БОР**.

Биз болалиқдан ОЛАМ модели, БОРЛИҚ моделини яратамиз, унда бир умр яшаб, бу модельни қай даражададир яхшилашга ҳиракат қиласиз. Ва ёмон ёки яхши модел йўқ, Гап шундаки, модел қай даражада яшашга қобил ва фойдали. Бир томондан, бизнинг моделимиз бизга инсоният цивилизацияси кўп асрлар мобайнида тўплаган барча бойликлардан фойдаланишга ёрдам беради, бошқа томондан эса – бизнинг анча номуккаммал моделимиз Борлиқнинг ўзи эканлигига ишончимизни мустаҳкамлаб, ҳолашларни ҳосил қиласиди. Бу ўзи-ўзини алдаш бизни **ВОҚЕЛИК**дан узоққа олиб кетади ва қониқмаслик ҳолатини тутдиради.

Бир парадокс мавжуд: ахир биз ҳақиқатан ҳам **ВОҚЕЛИК**да шаймиз ва онг ости билан уни қандай бўлса шундайлигича – ғондайдир гўзал, ақл бовар қилмайдиган, англаб бўлмайдиган нарса сифатида қабул қиласиз, бироқ бор-йўғи ана шу **Воқеликнинг яратиш учун бутун умримиз ва энергиямизни сирфлайдиган** моделини англаймиз. Буни бир қанча усул билан тўрсатиш мумкин. Бироқ аввал айрим хуносаларни чиқарамиз.

Шундай қилиб:

- 1) Коинот (Воқелик, Борлиқ, Худо, Олам) англаш тобилиятига эга бўлган ақл бовар қилмас куч, энергиядан иборат;
- 2) инсон онги ана шу Коинот, Илоҳий онгнинг бор-йўғи бир қисми;
- 3) олам ақлга сифмас ва жумбоқли, шунинг учун инсон олам на үнита жумбоқ сифатида қарashi керак;
- 4) бизнинг онгости ақлимиз онгимиз яшайдиган олам моделини яратади. Бошқача қилиб айтганда, онгимиз онг ости инсимиз тақдим қиласиган воқеаларнинг кузатувчиси ва бахорончиси ролини бажаради.

ҚАНЧА ОДАМ БҮЛСА – ШУНЧА ОЛАМ, ХАТТО КҮПРОҚ...

Оlam – бу сир. Va сен бу ерда шу пайтда күриб турган нарсаларинг ҳали бу ерда бор нарсаларнинг ҳаммаси эмас. Olамда яна қанча нарса бор... У ҳақиқатан ҳам ҳар бир нұқтасида чексиздір. Шуининг учун үзинг учун бирор нарсаны ойдинлаштиришга уриниш – бу аслида фақатгина оламнинг қайсидір жиһатини қандайдыр таниш ва одатий нарсага айлантиришга уринишидір. Сен билан мен бу ерда, сен фактада иккаламіз ҳам уни билганиміз учунгина реал деб атаётган оламда турибміз. Сен ҳали күч оламини билмайсан, шуининг учун уни таниш манзарага айлантира олмайсан.

K. Кастанеда. Икстланга саёҳат

Айтиб үтганимдек, биз Воқеликни икки даражада қабул қиласын: онг ва онг ости даражасида. Онг ости билан биз ҳаммаміз Коинот, Воқелик билан боғланғанміз ва онг ости мізде ҳар қандай воқеа ҳақида маълумот мавжуд.

Шундай қилиб, бизнинг оламиміз, воқелигимізнинг ҳақиқииттік іжодкори Коинотнинг тасвирлаб бўлмас кучлари билан, Худо билан боғлиқ бўлган онгости ақлиміз бўлиб, онгиміз эса бир лаҳза олдин содир бўлган воқеаларнинг қузатувчиси ва баҳоловчиси ролини бажаради. Онг доим онгости ақлимиздан бир лаҳза орқада қолади. Бироқ айнан ана шу механизм инсонга яратувчи, сеҳргар бўлиш имконини беради. Ницше айтганидек: «Биз ҳаммаміз ўзимиз ўйлаганиміздан кўра каттароқ мусавири миз».

Ҳар лаҳза бизга, инсон деб аталмиш мавжудотларга улкан ахборот оқими ёғилади. Онгости ақлиміз умумий оқимдан бизга, онгимізга айнан онгости программамізга мос тушадиган ва сўнг Коинот моделимізда рўёбга чиқадиган ахборотни тақдим этади. У ниманидир бузиб кўрсатади, ниманидир умумлаштиради, айрим нарсаларни эса шунчаки тушириб қолдиради.

Мана яна бир психологик эксперимент:

Иккى актёр психологиядан бўлаётган маърузага бостириб киради. Уларнинг бири эшик олдида қўли билан иккинчиси томонга кескин ҳамла қиласди. Иккинчиси полга йиқиласди. Биринчи актёрниш қўлида банан. Бироқ сўроқ ўтказилганда деярли барча тала-би ҳужум қуловчининг қўлида пичоқ “кўради”.

Идрок қилишининг бундай бузилиши шунинг учун юз берадики, онга остилизда одамнинг кескин ҳамла қилиши пичоқни билдиради деб ёзиб қўйилган. Ахир ҳеч ким банинни санчмайдику.

Онгости ақл ахборотни ўзига хос программа – фильтрлардан утказади: нейрофизиологик, ижтимоий ва шахсий. Онгимизга умумий оқимдан бор-йўғи кичкина сизмача келиб тегади. Оқибатда Оламда аслида нима содир бўлаётгани билан бу Олам кашидаги тажрибамиз (яъни олам моделимиз) тақдим этаётган ширса орасида катта фарқ вужудга келади.

Келинг, шу фильтрларнинг ҳар бирини кўриб чиқамиз.

Нейрофизиологик фильтр

Бу кўриш, эшитиш, сезиш, ҳидлаш ва таъм билиш – биз улар профамида моддий ҳодисалар оламидаги ахборотни қайта куридиган ҳаммага маълум бешта **сезги** канали. Масалан, маълумот, инсон қулоги тебраниш тезлиги секундига 20 дан 20 000 гача доирада бўлган товуш тўлқинларини қабул қиласди. Тебраниш тезлиги бу чегарадан ташқарида бўлган товушлар инсон қулоги томонидан қабул қилинмайди. Бироқ кўп ҳайвонлар инфра- ва ультратовушларни қабул қиласди. Биз бошқа частоталарни умуман қабул қилмаймиз деб бўлмайди. Ахир ултра- ва инфра- топушининг инсонга ҳалокатли таъсир қилиши исботланган-ку. Инсон физиологик чегаралардан ташқарида турган тўлқинларни онгли равишда қабул қилмайди дейиш тўғрироқ бўлади.

Инсоннинг кўриш қобилияти 380дан 680 миллимикронгacha оралашада жойлашган тўлқинларни илғашга қодир. Ушбу катталиклардан кам ёки кўп томонга четга чиқадиган тўлқинлар олди радиоидан инсон кўзи томонидан қабул қилинмайди.

Инсон танасининг тегишига сезгирилигининг ҳам чегараси бор; бундан ташқари сезувчанлик алоқа жойига ҳам боғлиқ.

Шуни таъкидламоқчиманки, инсон идрок қилишнинг фақат онгли чегараларига эга. Бу чегаралар у кундалик ҳётда фойдаланадиган сезги аъзолари билан боғлиқ. Онг ости билан идрок қилиш ва билиш имкониятлари эса чегарасизdir.

Хозир кўпчиликка В.М.Бронниковнинг тадқиқотлари маълум. У кўзи ожиз болалар билан ишлаб, уларга кўриш қобилиятини қайтаряпти, бироқ кўз билан эмас, балки "мия билан". У болаларда одамлар одатдаги шароитда фойдаланмайдиган бошқа идрок қилиш каналларини очяпти. Фақат бемор болаларга эмас, бутунлай соғлом болаларга ҳам ўргатяпти. Бу одам қилаётган ишлар - ҳайратланарли! Кўзига қора боғич боғлаган болалар ҳар қандай матнни ўқияпти, шахмат ўйнаяпти, велосипед ҳайдаяпти, эркин ҳаракат қиляпти. Бунда уларда кўпгина бошқа қобилиятлар ҳам очиляпти.

Менинг фикримча, инсон моддий оламни сезги аъзолари билан қабул қилибгина қолмай, Воқелик, Соф Энергиянинг англаб бўлмас энергиясини қандайдир таниш нарсага айлантиради ҳам. Яъни бу моддий нарсалар оламини яратади.

Бу биринчи фильтр бизга туғилишимиздан берилган ва моддий оламни идрок қилиш ва яратишнинг филогенетик программаси-ни ташкил қиласди. Бу фильтр бизни, инсон деб аталмиш мавжу-дотларни, алоҳида бир тур аъзолари сифатида бирлаштириб туради.

Ижтимоий фильтр

Ижтимоий омил - бу одамларни муайян социал гуруҳларга бирлаштирувчи омиллар мажмуаси: тил, миллат, урф-одат, маросимлар, халқ ва давлат тарихи ва бошқалар.

Ижтимоий кўрсатмалар бизга ўзимиз мансуб бўлган ижтимоий гуруҳ тўплаган бутун тажрибадан фойдаланишга ёрдам беради. Бироқ улар чеклашни ҳам пайдо қиласди: бизга бошқа ижтимоий гуруҳга мансуб одамни тушуниш қийин бўлади.

Тажриба шуни кўрсатаки, ижтимоий чеклашларни осон енгиб ўтиш мумкин. Буни бизнинг бир неча тилда сўзлаша олиш қобилиятимиз тасдиқлайди.

Индивидуал фильтр

Бу фильтр аста-секин, инсон индивидуаллигининг ривожланиши ва шакланишига қараб, яъни туғилган пайтимиздан бошлаб ривожланади. Бу – фикр, туйғуларимиз, феъл-авторимиз түсисиятлари, одат, қизиқиши, ниманидир ёқтиришимиз ва өңгирмаслигимиз, у ёки бу воқеадан таъсирланишимиз, ўзимизги, якин кишиларимизга, умуман одамларга ва бу Оламдаги кўпинча нарсаларга муносабатимиз.

Кечинмаларимиз бетакрор шахсий тарихимизга йиғилади. Улар ҳаётимизни белгилаб беради. Индивидуал кўрсатмалар – бу онгости программасининг айнан у билан биринчи навбатда ишланишимиз лозим бўлган жиҳатидир.

ВОҚЕЛИК ↓↓↓↓↓↓↓↓

1-фильтр: нейрофизиологик аппарат (кўриш эшлиши, сезиш, ҳид билиш ва таъм билиш аъзолари)

↓↓↓↓↓↓

2-фильтр: ижтимоий кўрсатмалар
(оила, миллат, дин, тарих, урф-одатлар)

↓↓↓↓↓

3-фильтр: индивидуал кўрсатмалар
(фиқр, ишонч, хис-туйғулар)

↓↓↓↓↓

ЎЗГАРТИРИЛГАН ВОҚЕЛИК
(БИЗНИНГ ОЛАМ МОДЕЛИМИЗ)

Чинмадаш кўриниб турибдики, нейрофизиологик аппарат, ижтимоий ва шахсий кўрсатмалар биргаликда унинг ёрдамида бир инсон ўз бетакрор воқелигини яратадиган онгости программасини ташкил этади. Шунинг билан бирга бу программа-

нинг осон ўзгартириш мумкин бўлган энг очиқ қисми ўз индивидуал кўрсатмаларига эга бўлган шахсий ўтмишимизdir.

Шундай қилиб:

- 1) биз ўзимиз яшаётган оламни ўзимиз яратамиз;
- 2) биз ўз оламимиз учун жавобгарликни зинмамиизга олишимиз лозим;
- 3) ВОҚЕЛИК нинг ўзи билан бизнинг оламимиз (олам тасвирими) ўртасида муқаррар равишда катта фарқ мавжуд;
- 4) ҳар биримиз яратган ОЛАМ модели бир-биридан фарқ қиласди. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир одам ҳар қандай бошқа кишиникидан фарқ қиласдиган ўз оламида яшайди;
- 5) биз ўзимиз яшаётган оламни ўзимиз яратамиз (биз ОЛАМ моделини, ВОҚЕЛИК моделини яратамиз). Биз ўзимиз касалликларимиз, одамлар, иш, пул билан боғлиқ вазиятлар ва яна кўп нарсани яратамиз. Модомики ўз оламимизни ўзимиз яратар эканмиз, демак, уни ўзгартира оламиз. Бошқача айтганда, бизни ҳаётимиздаги бирор нарса қаноатлантирумаса, у ёки бу муаммонинг сабабларини аниқлаб, бартараф қилиб ва қандайдир янги нарса яратиб ҳаётимизни ўзгартиришимиз мумкин; тўла-тўқисроқ ва қувончлироқ яшашимиз мумкин (ушбу ва кейинги китобларда айнан буни қандай қилиш мумкинлиги ҳақида сўз боради).

ОНГОСТИ ПРОГРАММАЛАР

Мен “иблис ўти”ни ўрганаётганимда, жуда очкўз ва сабрсиз эдим. Нарсаларга болалар ширинликка ёпишгандек ёпишардим. “Иблис ўти” – бу бор-йўғи миллионта йўлдан бигтаси. Ҳар қандай нарса ҳам – бор-йўғи миллионта йўлдан бири. Шунинг учун сен шуни доимо ёдда тутишинг керакки, йўл – бу фақатгина йўл; у сенга тўғри келмаслигини сезсанг, қандай қилиб бўлмасин, уни тарқ этишинг керак. Бундай равшанликка эга бўлиш учун сен

тартибли ҳаёт кечиришинг керак. Факат шу шароитдагина сен ҳар қандай йўл - бор-йўги бир йўл эканлиги, юрагинг буюрса, сенга ҳам, исталган бошқа кишига ҳам уни тарк этишга ҳеч нарса халал бермаслигини биласан. Бироқ огоҳлантираман: сенинг қароринг қўркув ва шуҳратпаастликдан холи бўлиши керак. Ҳар қандай йўлга тўғри ва иккиланишсиз қара. Уни қанча лозим деб ҳисобласанг, шунча марта синаб кўр. Кейин ўзингга, фақатгина ўзингга бир савонни бер. Бу савонни фақат жуда кекса одамларгина беради. Менинг бенефакторим ёшлигимда бир марта бу савонни менга берган эди, бироқ ўшанда уни тушунишга ҳаддан ташқари қизиққонлигим халал берган. Ҳозир мен уни тушунаман. Мен бу савонни сенга бераман: сенинг йўлингнинг қалби борми? Ҳамма йўл бир хил: улар ҳеч қаерга олиб боради. Улар бутазорлар бўйлаб ёки бутазор ичига олиб боради. Шуни айтишим мумкинки, ўз ҳаётимда узундан узок йўлларни босиб ўтдим, бироқ мен ҳеч қаерда эмасман. Бенефакторим менга берган савоннинг мазмуни шу. Бу йўлнинг қалби борми? Бор бўлса, унда бу яхши йўл; бўлмаса, ундан ҳеч қандай фойда йўқ. Иккала йўл ҳам ҳеч қаерга олиб боради, бироқ бирининг қалби бор, бошқасида эса - йўқ. Бир йўл у бўйлаб қилинган саёҳатни қувончли қиласи: қанча саёҳат қиласи, сен ва йўлинг бир бутундир. Бошқа йўл сени ҳаётингга лаънат айтишга мажбур қиласи. Битта йўл сенга куч беради, бошқаси - сени йўқ қиласи.

К. Кастанеда. Дон Хуан таълимоти

Хуш, бу программа қандай яратилади, ким уни яратади ва у индий пазифаларни бажаради?

Постурни программани яратар экан, аввало у бажарадиган ва индий белгилаб олиши керак, сўнг бу программани ёзиш учун

тил (рамз ва белгиларнинг ўзига хос тўплами) танлаш керак. Яна бу программани амалга ошириш учун энергетик қурилма бўлиши лозим. Бизнинг ҳолатимизда бундай қурилма инсон - ноёб мавжудот, чунки ўзини ўзи программалаштира олади.

Бола бу оламга келганидаёқ, унинг онг остида програм-манинг биринчи элементи - нейрофизиологик аппарат мавжуд бўлиб, бола унинг ёрдамида Воқеликни ўзлаштиришга тайёр бўлади.

Программанинг иккичи - ижтимоий элементи боланинг туғилган жойи (оила, мамлакат) томонидан белгиланади.

Программанинг дастлабки икки элементи, яъни одамнинг туғилиш ўрни ва вақти онг остининг чуқур тақдирни белгиловчи тузилмалари билан белгиланади.

Учинчи - индивидуал элемент аста-секин, ўрганиш жараёнида шакланади.

Эмадиган болалар кўз билан ўраб турган оламни турли ҳажм ва қуюклиқдаги ранг доғлари ва энергетик оқимлар сифатида қабул қиласди. Болалар кўл, оёқ ва тананинг бир-бирига нисбатан ҳаракатининг кўплаб вариантини билади. Ва катталар болани туғилган бақтидан бошлаб ўраб турган оламни қатъий белгиланганд тарзда (ўз программаларига мувофиқ) қабул қилиш ва тушунишга ўргатади. Бола аввал танасини бошқаришни ўрганади, сўнг оламни тил ёрдамида била бошлайди. Бунда катталар ўз кичкинтойига доимий равишда ўраб турган нарсаларни тавсифлаб боради. Бу бола ва катталарнинг тўхтовсиз мулоқот жараёнига айланади. Ва бола ўзи сезмаган ҳолда Оламнинг бу тавсифини ўзлаштириб олади. Кейин - одам ОЛАМ тавсифини сақлаб турадиган тўхтовсиз ички сухбат олиб боради. Оддий одамда оддий шароитда ички, онгости сухбат бир дақиқа хам тўхтамайди. Бу сухбатнинг мундарижаси инсон кундалик ҳаётидан дуч келадиган ҳодисалар рўйхатидан бошқа нарса эмас. У ёмон ёки яхши бўла олмайди. Бу шунчаки таниш оламни ўзгар-мас ва барқарор ҳолда сақлаб туришга ёрдам берадиган рўйхат. Ахир шундагина биз ўзимизни озми-кўпми хотиржам ҳис қиласмиз.

Мана у, энг катта ёлғон!

Биз болаликдан борлиқ тавсифини БОРЛИҚ деб қабул қилишга ўрганамиз.

Шундай қилиб, катталар болага йўналиш беради, кейинчалик унинг ўзи хулқ-атвор программасига қандайдир ўзгартиришлар ёки бирор янги нарса киритади. Бу унинг ҳаётий тақрибасини бойитадиган ва ҳаётини қизиқарлироқ ва қалтумулироқ қиласидиган ёки самарали ҳаракат қилиш кобиллиятини камбағаллаштириб, чеклайдиган фикрлар бўлиши мумкин. Ахир ота-оналаримизга уларнинг ота-онаси ўргатган, бирозса болаларимизга ўргатамиз ва шу тарзда бу жараён давом этиши ва чексиз давом этаверади. Бу инсон ҳаёти унга нисбатан оши кўламли бўлган Коинот программасининг бор-йўғи бир бисми деган фикрга олиб келади.

Хар қандай программа сингари инсоннинг онгости программатига учун муайян вазифаларни амалга оширади, улардан бири Ноғолик моделинни яратиш ва сақлашдир. Яъни бу дунёда ошаб, Воқелик моделининг Воқеликнинг ўзига мувофиқ интилиш – бу ҳар бир инсоннинг бош ёки асосий инструментидир. Дин арбоблари буни руҳнинг Худога, Яратувчига интилиши деб атайди. Шарқда – бу Озодликка интилиш ёки Ҳизматтии излаш. Мен диний ёки мистик нуқтаи назарларни сифатида ишлайди. Мен бу вазифани врач-психолог сифатида сифатида интилиш – бу инсоннинг онг ости ахборот-энергетик тузилма сифатида Коинот Ақлига қўшилиб кетишга интилади. Қисм туғушни шигилади. Бу қонунни билмаслик жавобгарликдан халос интилиди. Бу қонун онгости даражасида амал қиласиди ва унга инсонни чиқиши эҳмоқлик бўлар эди. Ахир Ньютон қонуни биз уни ошиш билмаслигимиздан қатъи назар амал қиласи-ку. Дарвоҷе, туғун олам тортишиш қонуни – бу юқорида келтирилган Коинот интилишини кўринишларидан бири. Ньютон қонуни моддий инструментлар уртасидаги ўзаро таъсирни тавсифлайди. Бироқ инструмент бу энергиянинг бор-йўғи бир тури холос.

Инсоннинг онгости программаси ўз тузилиш элементларига инсон профилологик аппарат, ижтимоий ва шахсий қўрсатмачор. Булар инсоннинг шахсий тарихини ҳосил қиласиди.

Программанинг тили бу инсон тили – рамз ва белгилар интилиши.

Бу программани маълум тарзда ишлашга эса айнан ниятларига инсон фикрларимиз мажбур қиласиди. Улар сўз, образ, товуш, туйғу

ва ҳаракатларда мужассамланади. Фикр – ўзига хос, универсал асбоб. Айнан фикрлар ёрдамида биз бетакрор оламимизни яратамиз. Бу ўз-ўзидан аён. Пул, уйлар, йўллар, одамлар билан муносабатлар – буларнинг ҳаммаси бошида фикр бўлган. Фикр пайдо бўлганда у инсонда кейинчалик моддий оламда рӯёбга чиқадиган муайян феъл-атвор усулларини шакллантиради.

Бизнинг тақдиримиз – фикрларимиздир!

Шундай қилиб, бизнинг оламимиз ўз фикрларимизнинг аксидир. Бироқ фикр бирор конкрет нарса сифатида моддийлашишидан олдин баъзи бир ўзгаришларга учрайди.

Мамлакатда иқтисодиёт ва сиёсатда ўзгаришлар бўляпти. Кўпчилик корхоналар ёпиляпти. Одамлар янги иш қидиряпти. Уларнинг шундай мақсади бор – иш топиш, яна шунақа иш бўлсинки, уларга ёқсин ва етарли даражада пул келтирсан. Бир эркак иш учун ёшим тўғри келмайди, деган қарорга келади (ахир у эълонларда ишга 40 ёшгача бўлган одамлар кераклигини ўқиган); бунинг устига у шу вақтгача бир неча марта рад жавобини олган; ўртоқларидан доим ҳозир янги иш топиш жуда қийин эканлигини эшигади; телевизордан эса доим оммавий ишсизлик билан кўркитадилар ва сал бўлмаса ҳамма жойда ойликни тўламаётганлари ҳақида хабар берадилар. Оқибатда у ўзига мос иш тополмайди ёки маошни вақтида тўламайдиган корхонада ишлайди.

Бошқа бир эркак, ўз ёшига қарамай, унинг билими ва қобилияти албатта қаердадир кимгадир кераклигига ишонади. У ручка ва бир варақ қофоз олиб, барча эҳтиёжларини қондириш: квартира учун тўлаш, яхши овқатланиш, кийиниш, дам олиши ва бошқалар учун қанча пул олиши кераклигини ҳисоблаб чиқади. Аввал у хосил бўлган раҳамдан кўрқиб кетади. Кейин эса шундай ўйлади: “Нега шундай бўлмас экан? Ахир бундан анча кўп оладиган одамлар бор-ку, демак мен шу пулга лойиҳман”. Эртаси куни бу одам шаҳарда анчадан бери кўрмаган бир дўстини учратади. Гаплашиб қоладилар. Дўсти унинг муаммосини билгач, янги корхона очаётган таниши борлиги ва унга айнан шундай ихтисосликка эга бўлган одамлар кераклигини айтади. Ва мана,

Бир ғафтадан кейин бу эркак янги ишда ишлай бошлайди ва
шундай үнші қоғоздагы рақамга айнан мос келади.

Бу іргак эмас – ҳаётдан олинган мисол. Бирок
таподып – бу онгости қонуният-ку! Шунчаки биринчи ҳолатда
ишни топишга фикр-шубхалар халал берган ва бу фи-
воғар шунға мувоғиқ программадан ҳосил бўлган. Иккинчи
холатда эса эркак ўзига қаттиқ ишонган ҳамда билим ва
сифрибасини хурмат қилган. Ва ҳар бири ўз фикр-кутишларига
тунгифци, натижа олган. Ахир биз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз!

Инжилда шундай ёзилган: “Эътиқодингизга яраша бўлсин
санда!”

Бирок қандай қилиб керакли ишни топиш, етарли миқдорда
буюшланаш ёки одамлар билан ажойиб муносабатлар ўрнатиш
тунгифци ҳақида кейинги китобларда сўз боради. Бу китобда
бон соглиқ ва одамлар ўзига қандай қилиб касаллик яратиши ва
тунгифци оламларни, ҳатто давоси йўқ деб ҳисобланадиганларини
тундай даволаш мумкинлиги ҳақида гапирмоқчиман.

Шундай қилиб:

1) бир яшаётган Воқелик модели болалиқдан шаклланадиган
онгости программамизга мовоғиқ келади; шундай қилиб,
тунгифци олам ички оламии акс эттиради;

2) ҳар бир одам онгости даражасида ҳаётининг бош вазифаси
на бўзи мақсадини амалга оширади – бу оламда яшаш ва унинг
Воқелик модели ВОҚЕЛИКнинг ўзигамувоғиқ келишига
тунгифци;

3) бизнинг оламимиз фикрларимизнинг ташқаридағи
жондор; ҳаётимизда мавжуд бўлган барча нарсани ўзимиз
программимиз;

4) кини ўз ҳаётидаги бирор нарсани (соғлиқ, одамлар билан
муносабатлар, иш, моддий аҳвол ва бошқаларни) ўзгартириш
тунгифци уғартириши, яъни ўзи ўзгариши керак.

Хўш, іғандай қилиб инсоннинг энг муқаддас сири – тўғридан-
тўғри ҳудо билан, Коинот билан боғлиқ бўлган онгости програм-

масига кириш мумкин. Буни қилиш мумкинми? Бу хавфли эмасми?

Дадил айтаманки, барча одам, истисносиз, буни қилиб юрибди. Фақат қандайдир ўйламасдан, тартибсиз, масъулиятсизлик билан, ўз оламини бир талай муаммо билан яратиб ва уларнинг ичидаги чалкашиб кетган ҳолда қиляпти.

Менимча, ўз ички ақли билан мулоқот қилишга ўрганиш зарур. Бундан ташқари, бунга одамларни болаликдан, ўқиш ва ёзишга ўргатгандай ўргатиш керак. Ва бу мутлақо хавфсиз (албаттa, маълум қoидаларга риоя қилган ҳолда). Бу яна қизиқ ҳам. Ахир сиз ўзингиз ҳақида бутун ҳақиқатни билишни истамайсизми? Ўзингизга қандай қилиб, нима билан ва нима учун оғриқ ва азоб яратганингиз ҳақида-чи. Ўз муаммоларингиз чигилини ечишни хоҳламайсизми?

Унда олға! Ахир ўз оламимиз, ҳаётимизни ўзимиз яратамиз. Шундай экан, келинг гўзал олам яратайлик.

ОНГ ОСТИНГИЗ ҲАҚИДА НИМАНИ БИЛИШИНГИЗ КЕРАК?

Психоанализ пайдо бўлишидан анча илгари юонон ҳакимлари Эскулап ва Гиппократ “ички ақл” деган нарсанинг мавжудлигини билганлар. Бу ҳақда Парацелс ҳам ёзган. XX асрда Зигмунд Фрейд инсон онгидаги бир нечта “қатлам”: это, ид, супер-это ва онг олдини ажратиб уларнинг ҳар бирига маълум бир вазифа белгила ган. Фрейд модели психотерапия ва психологиянинг ривожланишида жуда муҳим рол ўйнади. Ундан кейин бошқа моделлар пайдо бўла бошлади: юнгианча психоанализ, доктор Мелнинг автоматик ёзуви, Ванернинг кибернетик моде-ли, бихевиорал модель, гештальт-терапия, транзакт анализ, НЛП ва эриксонча гипноз ва бошқалар. Ҳозирги кунда психотерапевт ва психологлар инсон ақлини шартли равишда икки қисмга ажратиш мумкин деган фикрга келдилар: онгли ақл ва онгсиз, ақл (онг ости). Ва уларнинг ҳар бири мустақил фикрлашга қодир. Тушуниб турганингиздек, бундай бўлиш шартли. Инсон – бир бутун шахс. Менинг фикрим-

ти, оши ости – инсон деб аталмиш номаълум ва охиригача билиб
ошибдиган мавжудотнинг ечиш лозим бўлган сирли қисмидир.

Мисалан, ҳозир бу сатрларни ўқиб туриб, сиз саҳифа ва унда
харфларни кўряпсиз, сўзларнинг маъноси устида ўй-
нигишни ва шу билан бир вақтда маълум товушларни эшити-
шинига, ураб турган ҳавонинг ҳароратини ҳис қилишингиз, кўл
ишишингиз бошқа аъзоларида маълум бир сезгиларни ҳис
кишишингиз мумкин. Нафас олишингиз ва танангиз мушакла-
тида сезгилар ўзгарганини сезишингиз мумкин. Нима бўлди
он/ Майлум бўладики, мен сизга бу туйғу ва товушларга ишора
шитишни нацтгача, сиз уларни онгли равишда идрок қилмагансиз.
Ноңг оши остингиз уларни ва яна қўпгина бошқа нарсаларни
идрок қилиб турган. Ўз-ўзидан аёнки, онгости ақл билан идрок
шунчалик анча кенг ва чукур. Ахир онгости ақл ВОҚЕЛИКнинг ўзи-
ни идрок қиласади. Бундан ташқари, онгости ақлимиз ахборот-
нинг система сифатида Коинотнинг исталган нуқтасидаги
шунчалик ҳодиса ҳақидаги ахборотга эга. Ҳар бир ҳужайрада
шунчалик даражада организм ҳақидаги ахборот кодлаштириб
шунчалик идек, ҳар бир инсонда у бир қисми бўлган бутун
шунчалик ҳақидаги ахборот мавжуд. Коинот, Худо – ягона
шунчалик ва ҳар бир биримиз унинг учун ўзига хос вазифани
шунчалик.

Оши ости айсбергнинг сув остидаги қисмига ўхшайди, у
шунчалик катта ва шу билан бирга биздан яширин. Онг остида
инсоний сезги "йўлакча"сига ёзиб қўйилган ҳётимиз
шунчалик бутун ахборот сақланади. Хотира механизми,
шунчаликнинг барча ишини марказий асаб тизими орқали
шунчалик, ғайрииҳтиёрий ҳаракатлар ва одатлар, фикр ва феъл-
шунчалик ҳосил қилиш – бу ҳали онгости ақлимиз бизга
шунчаликдиган хизматларнинг тўла рўйхати эмас. Шундай экан,
шунчалик у билан курашишни бас қилиб, унинг қиёфасида
шунчалик иттифоқчига эга бўлайлик.

Оши ости билан муваффақиятли иш олиб бориш учун унинг
шунчаликнинг баъзи ўзига хос хусусиятларини билиш зарур.

Унинг биринчи (ва асосий) вазифаси – ОЛАМ МОДЕЛИНИ ЯРА-
ШИЛАНГА САҚЛАШ. Айнан онгости ақлимиз муайян программадан

фойдаланиб, ҳар бир инсон учун бетакрор Олам моделини яратади. Ва бу вазифа нүктаи назаридан бошқалари ҳам тушунарли бўлади.

Ўзини сақлаш вазифаси

Сизнинг оламингиз яратилган, энди уни сақлаш ва ҳимоя қилиш керак. Қаерда бўлишингиз ва нима қилишингизнинг аҳамияти йўқ - ички ақлингиз бир лаҳза ҳам хушёрикни йўқотмайди. У сизнинг содиқ ҳимоячингиз. Бироқ кўпинча биз унинг турма назоратчимиз бўлишига йўл қўймиз ва шунда у бизга ўзи яратган олам чегараларидан четга чиқишга йўл қўймайди. Бунинг устига, энг яхши ниятлар билан, хотиржамлигимиз ҳақида қайғурган ҳолда.

Организм фаолиятини бошқариш

Онг ости мия, марказий ва чекка асаб тизими орқали организмимизда юз бераётган барча ҳодиса устидан назорат қиласи. Масалан, гипнотик транс ҳолатида ишонтириш йўли билан ҳарорат, пулс, қон босимини ўзгартириш, яранинг битиш жараёнини тезлаштириш мумкин.

Кўпчилик эстрада гипнозчилари одамларни транс ҳолатида саҳнадан қулашга ёки терини соғлиққа заарар етказмай тешишга ёки одатдаги англаш ҳолатида қилиб бўлмайдиган ҳаракатларни амалга оширишга мажбур қилганинг гувоҳи бўлган.

Бироқ гипноз ва ўз-ўзини гипноз қилишдан фойдалироқ ишларда ҳам фойдаланиш мумкин. Масалан, операция вақтида наркоз остида турган беморга маълум тарзда керакли гаплар айтиш ишонтирилса, операциядан кейинги давр асоратсиз ўтади ва сезиларли даражада қисқаради.

Бошқа вазифа - ШАХСИЙ ТАРИХ (ТАҚДИР)НИ ЯРАТИШ. Бу билан онг остимиз туғилган кунимиздан бошлаб шуғулланади. Онг остимизда ўз ҳаётимиз ва аждодларимиз ҳаёти ҳақидаги барча ахборот сақланади. Ўзимиз ва ўраб турган оламга нисбатан маълум муносабатларга биз туғилганимиздаёқ эга бўламиш. У бизга онг ости орқали ста-онамиздан ўтади. Кейин улғаямиз, тажриба тўплаймиз ва бизни ўраб турган оламга онгли муно-

Остимиз доимий равища ўзгариб боради. Бироқ онг остимиз тимизнинг бошида шаклланган қарашларга амал қилиб көрти булиши мумкин. Болалигингида сизда қаттиқ таассурот қилдирған вақеа бўлган бўлса, билингки, онг остингизнинг тибодир қисми содир бўлган воқеани аввалгида бола кўзи тибдан куради ва ҳаётингизга таъсир кўрсатади. Шунинг учун тибни ўтмишни қайта кўриб чиқиш ва ўтмишнинг кўп тибхонларига онгости муносабатни ўзгартириш жуда муҳим.

Мана, амалиётимдан бир мисол. Қабулимга 17 ёшли бир тибни келди. У троллейбус ва автобусда, метро ва лифтда тибни кўркар экан. Транспортга кириши билан у ўзини ёмон тиблар экан. Шу билан бирга унинг ўзи бундай феъл-авторнинг тибни билмасди. Бироқ ҳеч нарса шунчани содир бўлмайди-ку. Уни онгости ақл билан гаплашишга ўргатдим ва у ҳаётида тибни феъл-авторнинг шаклланишига сабаб бўлган воқеа тибнинг бўлмаганилиги ҳақида биринчи саволини берди. Жавоб тибни ўтиловчи бўллиб чиқди. Шунда қатор саволлар билан конкрет тибни атиклидик. У ўспирин саккиз ёшда бўлганида рўй берган тибни ота-онаси уни қандайдир айби учун жазолаб, узоқ вақт тибни қазноқча қамаб кўйган. Бир неча йилдан сўнг эса тибни кичик безорилик учун у милицияга тушган ва бир ўзи тибни суддан олдинги қамоқ камерасида ўтириб чиқкан. Аммо бери унда қўркув пайдо бўлган, чунки онг ости бу икки тибни бояграб, маълум бир хулоса чиқарган: ёпиқ жой унинг тибни таҳдид солиши мумкин. Сабабларини билганимиздан тибни муваммони осонлик билан ҳал қилишга муваффақ бўлдик. Шундаки, сеансдан сўнг у бу иш шунчаки унинг жонига тибни узоқ ва роҳат қилиб троллейбусда саир қилди.

Ҳотира

Ҳотира механизми ҳам онг ости қарамоғида туради. Айнан жойди инсоннинг бешта сезги "йўлакчаси"га ёзиб қўйилган тибни ҳақидаги фильм "суратга олинади" ва сақланади. Гипнозни узизни гипноздан фойдаланиб, бу фильмнинг парча-

ларини осонлик билан тиклаш мумкин. Кўп ҳолда у ёки бу касалликнинг илдизини ўтмиш воқеаларидан излаш керак. Ахир ўшанда, ўтмишда, биз ўзимиз қалб оғриғини унинг сабабини унтишига ҳаракат қилиб чўқур ичкарига ҳайдаганмиз. Шу тарзда биз онгли назоратни йўқотамиз. Ва ана шундай “зираСча” маълум вазиятларда ташқарига чиқиб, оғриқ ва азоб етказиб, онг остида узоқ йиллар туради.

Онг ости ақл ташқаридан келадиган барча ахборотни тўғри маънода қабул қиласди

Масалан, беморни даволай олмаган ёки шунчаки даволашнинг бошқа усуларини билмайдиган врач шундай дейиши мумкин: “Кечирасиз, лекин ўйлайманки, медицина бу ҳолатда ожиз”. Ва бемор унинг касаллиги давосиз эканлигига ишониб, даволаниши тўхтатиши мумкин. Ҳозирги медицинада кўпгина касалликлар “давоси йўқ” касалликлар гуруҳига киритилган. Бироқ шуни билишингиз керакки, уларни расмий медицинамиз даволашга ҳаракат қиласдиган маълум усуллар билангина тузатиб бўлмайди. Ва ҳар қандай касаллик одам унинг пайдо бўлиши учун жавобгарликни зиммасига олганда давоси борга айланади.

Кўп ҳолларда эса сиз шундай жумлаларни ишлатишингизга тўғри келган: “менинг бундан кўнглим айният”, “юрагингга олма...”, “мен буни умуман ҳазм қила олмайман” ва ҳоказо. Мана, амалиётдан мисол.

Қабулимга, уни ҳамма жойда қийнаётган кўп сўлак ажралиши ва оғзидағи ёқимсиз таъмдан шикоят қилиб кексароқ бир аёл келди. У ҳамма анализларни топширган, барча мутахассислар кўригидан ўтган, бироқ ҳеч қандай касаллик белгиси аниқланмаган. У умадсизликка тушив, менинг олдимга келди. Онг ости билан гаплашишини ўргангач, у менга ярим ийл олдин ўзининг энг яқин дугонаси билан тортишиб қолгани, унга нисбатан жуда ноҳақлик қилгани, бироқ ўзининг ноҳақлигини тан олишни истамаганлиги ҳақидаги воқеани айттиб берди. Воқеа чинданам ёқимсиз эди. Уни тугатаётib аёл шундай жумлани айтди: “Бу воқеа менда жуда

сқимсиз таъм қолдирди". Аёл менга ҳайрат билан қараб, хитоб қилди: "Доктор! Наҳотки сабаби шу бўлса?" У ўз саволига ўзи жавоб берди. Мен эса унга собиқ дугонасиникига бориб, ҳаммасини айттиб бериб, ундан кечирим сўрашни маслаҳат бердим. Бир қанча оқтадан кейин аёл олдимга келиб қувончини баҳам курди. У яна оқтадан лаззатлана бошлигаган ва дугонаси билан муносабатни тиклаган эди. Шундан сўнг у бошқа муаммолари устида ишилаш штагини билдири.

Кўпинча мижозларимдан шундай жумлани эшлишимга тўгри келади: "Доктор! Менда касалликларнинг бутун бошли гулдастаси бор!" Бундай ҳолларда мен доим улардан сизга гуллар ёқадими деб сўрайман. "Бўлмаса-чи, доктор! Биз гулларни жуда яхши кўрамиз!" – деб жавоб беради улар. Балки сиз айнан шунинг учун бир умр касалликларингизни катта гулдастага йиғасизки – улар сизга ёқади? Сизга ожизлигингиизга ўрк бериш, ўзингизга ачиниш ёқади. Айнан шунинг учун қилишлар билан учрашганингизда ўз касалликларингиз "гулзор"ини муҳокама қилишни яхши кўрасиз. Ва бу ҳолда "гулзор"нинг гуллаб-яшнаши ва ҳар йили унда янги "чечаклар" ошилишига ажабланманг.

Мустақил фикрлаш

Онгости ақл ниманидир тушириб қолдириб, ниманидир ўнтириб, ниманидир умумлаштирган ҳолда бизга қандай алборотни тақдим қилишни мустақил раввишда ҳал қилишга тодир. Бироқ у буни феъл-атвор программамизга, ижобий ниятиларимизга мувофиқ раввишда амалга оширади.

Мисалан, уч яшар қизча тебранма креслода эҳтиётсизлик билан тебраниб, ундан ишқилиб тушади. Шундан кейин у фақат кресломи эмас, стулга ўтиришга ҳам кўрқади. Боланинг онг ости ҳали шундай ва креслонинг фарқини билмайди. Унинг учун булар устига ўтирадиган нарса. Онг ости ҳамма ўтирадиган нарсаларни умумлаштиради. Бу ҳолатда стулдан кўркишни түғдириб, онг ости бола учун ҳимоя қилиш вазифасини бажаради. Кейинчалик бола

тебранма қрэгсло ва стулнинг фарқини билгач, стулдан қўрқиши ҳисси ўтиб кетади.

Бошқа мисол, бироқ энди катталар ҳаётидан. Бир марта яқин эркак томонидан алданган ва ҳақорат қилинган аёл умумлаштириб: "Ҳамма эркаклар ярамас" ёки "Бирорта ҳам инсофли эркак йўқ" деб хулоса чиқаради. Энди унинг ҳаётида айнан шунақа эркаклар учрайди, чунки шунга мос фикрлар шундай эркакларни том маъноси билан ўзига тортади. Ҳатто қайсиadir эркак унга ҳурмат билан муносабатда бўлиб, илтифот қўрсатса ҳам, барибир онг ости ташқи ахборотни бузиб қўрсатади.

Қабулимда оиласвий жуфтлик ўтирибди. Бошқа одамларнинг ҳурмат-иззатига лойиқ эмаслигига мутлақо ишончи комил бўлган эр хотинининг унга ҳеч қандай илтифот ва ғамхўрлик қўрсатмаслигидан шикоят қиляпти. Улар билан етарли даражада узоқ сұхбатлашиб, хотини, аксинча, унга эътибор, ғамхўрлик ва ҳурмат билан муносабатда бўлаётгани ва уларни маълум тарзда намоён қилаётганига ишонч ҳосил қилдим. Бироқ бу намоён қилишлар ўз қадр-қимматига доир умумлашмасига зид бўлганлиги сабабли эр том маънода хотинининг сўзларини эшиитмасди. Мен унинг дикжатини хотинининг айрим гапларига қаратганимда у хотини унга бу гапларни айтганини эшиитмаганини айтди. Уни хотинининг илтифотини сезишга айнан мажбур қилганимда эса, у: "Хотиним мендан нимадир истаяпти, шунинг учун шундай деяпти", – деб дарров уларни бузиб талқин қилди.

"Балки ичимиэда қандайдир бегона одам ўтиргандир?" – деб сўрайсиз сиз. Албатта, йўқ. Инсон шахсияти – бир бутун шахсият. Онг ва онг остига бўлиш шартлидир. Бундай бўлиш – бор-йўғи инсон шахсиятининг ўрганилмаган томони ҳақида гапириш усулидир. Шунчаки ҳар биримизда биз, одамларни сирли мавжудотга айлантирадиган номаълум ва охиригача билиб бўлмайдиган жиҳат бор. Ва биз бу сирни қандай қилиб бўлмасин ечишимиз керак. Бунинг устига, ҳаётимиз шунга боғлиқ.

Одамларнинг ҳамма муаммоси (касаллик, стресслар) – бу оғзли истаклар ва онг остидаги ниятларнинг мос келмаслиги иатижаси. Ҳамма гап шундаки, онгости ақлимиз ўзимиз ва ҳәётий мұхым истакларимиз ҳақида анча күп нарса билади. Бундан ташқари, эсда тутинг – онг ости тұғридан тұғри НОҚЕЛИКнинг ўзи ёки Худо билан боғланган. Ва бизнинг ички ақимиз Коинотнинг ривожланиш жараёнига ўз ҳиссасини құшади.

Шунинг учун онг ва онг ости ўртасида мувофиқлик, үйғунлик бўлиши жуда мұхим.

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ОНГ ОСТИ БИЛАН ТҰҒРИДАН-ТҰҒРИ АЛОҚАГА КИРИШИШ МУМКИН?

Энди, сиз онгости ақл феъл-автор программасини рүёбга чиқариб, қандай ишлаши ҳақида умумий тасаввур ҳосил қылғанингиздан сұнг, фақат у билан тұғридан тұғри алоқага киришиш қолди. Шунда касаллик ва шахсий муаммолар пайдо бўлишининг бевосита сабабларини очиш ва ақлимизни соғломлаштириш ишига жалб қилишимиз мумкин. Бу ишни бир неча усул билан қилиш мумкин.

Бироқ аввал сиз бир нарса ҳақида ўйлаб күришингизни истардим. Узоқ вақт мобайнида сиз касаллигинги билан курашиб келгансиз. Сиз уни ёт, сизга халақат берадиган нарса деб қабул қылгансиз. Энди биласизки, ҳәётимиздаги ҳамма нарсаны фикрларимиз ва феъл-авторимиз билан ўзимизга ўзимиз яратамиз. Шунинг учун ўз онгости ақлинингиз билан мулоқот қилишни бошлашдан олдин ўзингиз ва касаллигингины муносабатингизни узгартириңг. Ахир бу касаллик сизники ва сиз уни танангизда "устиргансиз".

Одамлар касаллик – бу душман ва у билан оқибати қандай бўшишига қарамай, ҳар қандай восита орқали курашиш керак мазмунидаги фикр юритиш тарзига кўнишиб қолган. Бироқ касаллик билан курашиш – бу ўзи билан ўзи курашиш демак. Шунинг учун уни қабул қилинг ва шу билан ўзингиз билан курашишдан возкечинг. Коинотда ижобий тарзда фойдаланиш мумкин бўлма-

ган куч йўқ. Сизнинг касаллигингиз ҳам – айнан шунаقا куч. Ундан ўзингизни ривожлантириш воситаси сифатида фойдаланинг.

Ўз онг ости билан гаплашиш – буюк сир. Бу Коинотнинг буюк ва тасвирлаб бўлмас кучлари билан алоқа қилиш. Сиз бу кучларни билишга киришишига тайёр бўлсангиз, буни фақат тоза нижатлар билан қилинг.

Мулоқот усуллари

Онг ости билан муваффақиятли алоқа қилиш учун у билан маълум сигналлар ёки белгилар тилини жорий қилиш керак. Сиз онг остини маълум бир мулоқот тарзига мажбур қилмай, унга жавоб учун қандай сигнални танлашни ҳал қилишга имкон берсангиз яхшироқ бўлади.

Энди қулайроқ ўрнашиб олинг ва ичингизга, онг остингизга савол беришга тайёр бўлинг. Бу саволни берганингиздан сўнг вазифангиз шундан иборатки, танангизда юз берадиган ўзагиришларга нисбатан жуда синчков ва сезгир бўлишингиз керак. Жавобга қандайдир таъсир қилишга уринманг. Онг ости жавоб бериш усулини мустақил равишда танлайди. Жавобни илғаб олишингиз учун етарли даражада сезгир бўлишингиз керак.

Савол шундай: “Онг остим ҳозир мен билан онг даражасида гаплашишга тайёми?”

Жавоб ҳар қанақа бўлиши мумкин – бу онг остингизга боғлик, Масалан, бир қанча вақтдан сўнг ошқозонингиз томонда ачишиш ҳисси пайдо бўлиши мумкин. Сиз ҳали бу жавоб нимани билдириши – «ҳа» ёки “йўқ” эканлигини билмайсиз. Шунинг учун онг остингизга миннатдорчилик билдиринг ва шундай денг: “Онг остим, мен сенинг хабарингни тушунмоқчиман. Ошқозонимдаги ачишиш ҳисси “Ҳа, мен гаплашмоқчиман”, – деган жавобни билдириса, бу туйғу яна такрорлансин ёки кучлироқ ва аниқроқ бўлсин. Агар хабар “Йўқ, мен гаплашишга тайёр эмасман” деган жавобни англатса, унда аксинча, бу туйғуни у жуда кучсиз қил, у бутунлай йўқолсин”.

Сигнал яна такрорланса ва кучлироқ бўлса, бу “ҳа” жавобини билдиради, демак онг ости сиз билан онг даражасида гаплашиш-

та тайёр эканлигини билдирипти. Унга яна миннатдорчилик билдириңг (дарвоқе, буни ҳар бир жавобдан кейин қилишиң унугтманг). Энди сизнинг онг остингиз билан алоқа каналингиз бор. Ва сиз унга саволлар беришингиз мумкин, у уларга “ҳа” ёки “шүс” деб жавоб беради.

Тұсатдан саволингизга “йүк” деган жавобни олсангиз – хафа булмандың. Ахир сиз жавобни барыбір олдингиз. Еу онг ости у ёки бу сабабларга күра гаплашишга тайёр бўлмаган ҳолларда бўлади (чартоқ ёмон кайфият, ноқулай ташқи вазият). Ёки сиз онг остингизга муносабатингизни ўзгартиришингиз ва унга (яъни унингизга) кўпроқ хурмат билан қарашингиз зарур. У ҳолда ундан кечирим сўранг, ундан ўзингизга ишонмаганингиз, қисаллик билан курашганингиз учун узр сўранг. Унга хурмат, қушигуомалалик билан мурожаат қилинг. Балки онг ости шунчаки қаттиқ қўрқитилгандир ва уни тинчлантириш көрайдир. Ёки сиз бундай мuloқot қилиш мумкинлигига шонимассиз. Бир оз сабр қилинг, бўлиши мумкин бўлган тусиғларни бартараф қилинг ва яна уриниб кўринг. Сезгилар ўринига онгости ақл кўринадиган образ ёки қандайдир фикрий рәсм кўринишида жавоб бериши мумкин. Шу билан бирга “ҳа” тапоби учун – битта образ, “йүк” жавоби учун эса – бошқа образ тулиши мумкин. Агар жавоб фикрий овоз тарзида бўлса, унда унни “ҳа” деган ҳолатда баландроқ ва “йүк” деганда пастроқ тапшиш мумкин.

Баъзан онг ости билан “ички овоз” ёрдамида мuloқot қилиш мумкин, яъни фикран аниқ жавобларни олиш мумкин.

Мана яна бир нечта мисол. Бир аёл “ҳа” жавоби учун юрак қисиғиришининг тезлашишидан, “йүк” жавоби учун – қисиғлашишидан фойдаланар эди. Бошқа мижозимга жавоб учун кўлларининг кўғарилиши ёқарди. Бир эркақда “ҳа” жавоби учун қорнида қулдираш пайдо бўларди. Бошқасида – жавоблар ишон ғузулар шаклида кўриниб, у уларни ўқий оларди.

Умуман олганда, қанча одам бўлса – шунча мuloқot усули бор. Ҳар ким ўзига энг тўғри келадиганини танлайди. Шахсан менги бармоқ сигналлари, фикрий ва образли мuloқot ёқади. Бу онг ости билан ҳатто транспортда гаплашишга ҳам имкон беради – ҳеч ким ҳеч нарсани сезмайди.

Ақлдан озишдан қўрқманг. Ҳаммамиз аллақачондан бери жиннимиз. Одамлар фақатгина ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олишни истамаганлиги туфайлигина ўзига касаллик яратса, ўзи-ю бошқаларга оғриқ ва азоб етказса ва шунинг ҳаммаси билан яшаса, ахир шу табиий ҳолми?

Мен сиз яхши ёки ёмон ости йўқлигини тушуниб олишингизни истардим. Чин дилдан истасангиз, у сиз билан гаплашишга доим тайёр. Онгости ақл доим сиз ҳақингизда ғамхўрлик қиласди, бироқ у буни ўзича, бутун шахсий тарихингиз тажрибасига таяниб, яъни ўзингиз унга ўргатганингиздек қиласди. Шунинг учун ички ақлингизга ишонинг ва у ҳаммасини аъло даражада бажаради.

Онг ости ҳаммада, маълумоти ва ақлий даражасидан қатъи назар, у олимми ёки ўтёқарми, бир хил ишлайди. Мен ҳатто кейингисига буни қилиш анча осон деган бўлардим, чунки илмий даража кўпинча одамга оддий ва ажабланарли нарсаларни кўришга халал берадиган кибр-ҳаво туйғусининг ўсишига ёрдам беради.

Яна бир бор эслатаман, инсон – бир бутун шахсият. Ва онг остингизга мурожаат қилганингизда сиз шунчаки тушуниб бўлмас сир бўлмис инсонни англашга ҳаракат қиласиз.

Бармоқ сигналлари

Олдинги усууллар шунга асосланганки, сиз онг остингизга мулоқот учун бирор усул танлашни таклиф қиласиз. Бироқ айрим ҳолда онг остига белгилар тилини таклиф қилиш оддийроқ бўлади: у бармоқлар ҳаракати ёки тебратгич бўлиши мумкин.

Энг оддий белги тили у ёки бу бармоқнинг кўтарилиши бўлади: масалан, “ҳа” жавоби учун ўнг кўлнинг кўрсаткич бармоғи кўтарилиши мумкин (сиз ўнақай бўлсангиз) ва “йўқ” жавоби учун чап кўлнинг кўрсаткич бармоғи кўтарилади. Тушуниб турибсизки, бундай бўлиш жуда шартли ва ўзингиз белгилар тилини ўрнатишингиз мумкин. Бармоқлар ҳаракати онгсиз, автоматик бўлиши керак. Бармоғингизни онгли равишда ҳаракатлантиришга уринманг. Шунчаки онг остингизга халақит берманг, унга тўла-тўқис ишонинг. Саволларни аниқ ва бир маъноли

күлиб бериш керак – ахир онг ости ҳамма нарсанни ўз маъносида тушунади. Бир йўла огоҳлантириб қўймоқчиман – онг ости ғаплаша олмайдиган одам йўқ ва ёмон онг ости ҳам йўқ. Агар сизда бир усул чиқмаса, бошқасини синааб кўринг. Мен ҳамма усулни синааб кўришни маслаҳат бераман. Балки бироргаси сизга кўпроқ ёқиб қолар. Ақлингиз қаъридан жавоб олиши ниятида бўлсангиз, натижка албатта бўлади.

Лиди эса келинг, уриниб кўрамиз. Юмшоқ, қулай креслога Утиринг ёки диванга ётиб олинг. Кўллар эркин турсин ва уларга юнисарса халал бермасин.

Онг ости билан бир йўла у ёки бу жавобга қандай сигнал мурожаи қелиши ҳақида келишиб олинг ёки унинг ўзига тақлиф қилинг. Энди фикран ёки овоз чиқариб ишингизга мурожаат қилинг ва шундай саволни беринг: “Онг ости мен билан гаплашишга тайёрми? “Ха” бўлса – ўнг юнисминг кўрсаткич бармоғини онгсиз ҳаракат билан кўттар; “нук” бўлса – чап қўлимникини”. Жавобни олдиндан билишга ўнисманнг – шунчаки чидам билан кутинг. Бир неча сониядан юнисин маълум бир жойингизда енгил қичишиш, санчиш ёки ўнушини хис қиласиз. Бу мушаклар онгости сигнални қабул қилишини, таранглашгани ва ҳозир бармоқни кўтаришини юнисини билдиради. Яна бир лаҳза ва бармоқнинг уни секин, бироз титраб юқорига қараб ҳаракатланади. Бармоқ ўз ҳаракатини етарли даражада баланд кўтарилиб ёки сиртдан сал-шарни у илиб тўхтатиши мумкин.

Жавобни олиб тушунганингиз заҳоти онг остингизга раҳмат айтни бармоғингизни туширинг.

Агар сиз “йўқ” деган жавобни олган бўлсангиз, бу фақатгина мулоқот учун мен юқорида тилга олиб ўтган қандайдир тўғислар борлигини билдиради: ёмон аҳвол ёки кайфият, мулоқотдан қўрқиши, ўз-ўзига ишомаслик. Бўлиши мумкин бўлган тўсиқларни бартараф ишинг, яна уриниб кўринг.

Табратгич усули

Бу усулни ўзлаштириш учун сизга 20 сантиметрча узунликдаги шига осилган кичкина қалай шарча керак бўлади. Шарча-

нинг ўрнига никоҳ узуги ёки оддий гайкадан фойдаланиш мумкин.

Энди тирсагингизни столга кўйиб ипнинг учини бош ва кўрсаткич бармоғингиз орасига олиб қисинг. Бунда шарча эркин тебрана бошлайди. Уни олдинга - орқага, ўнгга - чапга, соат стрелкаси бўйлаб ва тескари тебратиб кўринг. Бу онгости ақл бу ҳаракатларда қайси мушаклар иштирок этишни аниқлаши учун керак. Шундан сўнг шарчани тўхтатинг ва онгости ақлга шундай деб мурожаат қилинг: "Онгости ақлим, тебратгич қилиши мумкин бўлган тўртта ҳаракатдан кейин сен "ҳа" жавобини бериш учун фойдаланадиган битта ҳаракатни танла ва бу ҳаракатни менга кўрсат". Жавобни кутинг ва тебратгичдан кўзингизни узманг. Шарчани гўё "гипноз қилишга" ҳаракат қилинг.

Атиги бир неча лаҳзадан сўнг тебратгич ҳаракатга келади. Баъзан тебраниш учун кўпроқ вақт керак бўлади. Ҳаракатлар амплитудаси ҳар хил бўлиши мумкин. Одатда, у жавоб тушунарли бўлиши учун етарли даражада катта бўлади.

Жавобни олгач, тебратгични тўхтатинг, онг остига миннатдорчилик билдиринг ва ундан қолган учта ҳаракатдан бирини "йўқ" жавоби учун танлашини сўранг.

Бу эски, синалган усул бўлиб, унга доим афсунгарликнинг муайян ҳиссаси бор деб қараганлар. Саволларга онгли равища жавоб берадиган "жонли" тебратгичнинг ҳолати одамни чиндан ҳам сехрлаб кўяди. Бироқ бунда ҳеч қандай ғайритабиий нарса йўқ. Шунчаки онг ости мустақил равища қарор қабул қилиш, фикрлаш ва мушакларнинг маълум гурухини назорат остига олишга қодир. Муҳими фақат онг остига ишониш керак.

Саволларни қандай бериш керак?

Саволнинг қандай берилиши мулоқот жараёни учун жуда муҳим. Бунда баркамолликка эришишингиз учун сизга маълум билим ва тажриба керак бўлади. Уларни эгаллашга менинг амалиётимдан олинган мисоллар ва сизнинг шахсий уринишларингиз ёрдам беради.

Онг ости ҳамма нарсани ўз маъносида тушуниши сабабли са-

поллар аниқ, содда ва икки хил тушунишга йўл қўймайдиган бўлиши керак. Айнан айтмоқчи бўлган нарсангизни айтинг. Мен бошида савол ва жавобларни бир варак қоғозга ёзиб боришингизни маслаҳат бераман.

Сиз қандайдир ғайриоддий жавоб олсангиз, бу сизнинг тутри келмайдиган савол берганингизни англатади. Саволни бошқача тузиб кўринг.

Онг ости доим тўғри жавоб беради (албатта, сиз ашаддий ғончалик бўлмасангиз).

Сизни ҳақиқатан ҳам огохлантирумокчи бўлган нарсам бу кепликакка назар ташлашга уринишdir. Бу жуда эҳтиёт бўлиб муомала қилиш зарур бўлган соҳа. Бу ўзимиз ўзимизга яратадиган нарса. Бу ҳақида кейинги китобларимда сўз боради.

Онг ости билан алоқа қилиш хавфли эмасми? Йўқ. Нафақат хавфли эмас, балки керак ҳам. Бунга болаликнинг илк кунларидан бошлаб ўргатиш керак. Ҳозир, ҳозирги замондаги шаронтда, инсон онгига шундай катта ахборот оқими ёғиляптики, балъдан уларни тушуниб олиш жуда қийин бўлади. Хоҳлаймизми, тоҳламаймизми, сиз билан бизнинг онгимиз ва онг остимизга барибир таъсир кўрсатиляпти, бизни туғилган кунимиздан бошлаб программалаштирадилар. Биз ахборот оқимидан фақат ўзимизни тушуниб олсак, ўз ҳаётимиз учун жавобгарликни зиммамизга олсаккина ижобий тарзда фойдалана оламиз.

2-боб

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ОДАМЛАР ЎЗИГА КАСАЛЛИК ЯРАТАДИ?

КАСАЛЛИК НИМА?

Ҳаётнинг асосий қонуни динамик мувозанат ёки гомеостазни саклашдир. Ва ҳар бир тирик организм ҳаётнинг ички қонунига мувофиқ тарзда гомеостазга интилади. Бу қонун ҳар қандай тирик мавжудот ҳаётининг биринчи кунларидан бошлигади. Ҳаёттй жараёнларнинг бу мувозанати доим ва ҳар қандай шароитда амалга ошиши керак.

Тирик организмга Воқелик, Борлиқ томонидан ташқи таъсир кўрсатилади. Ва у бу таъсирга жавоб беради (аслида, шу нарса тирикни ўликдан фарқладайди). Соғлом организм – уйғунлик ёки динамик мувозанат мавжуд бўлган организм.

Албаттта, ҳозирги ҳаёт шароитида уйғунликни саклаш унчалик осон иш эмас. Бироқ у бузилган бўлса, уни тикилаш мумкин, бунинг устига организмнинг ўзи доим шунга интилади.

Касаллик – мувозанат бузилганилиги ҳақидаги сигнал. Нерв учлари бизга организмимизнинг маълум жойида қандайдир бошқача нарса юз бераётганини билдиради. Оғриқ – бу бор-йўғи бизга: “Хой, азизим, сен эътибор қаратишинг лозим бўлган бир нарса бор” демоқчи бўлаётган соғлом нерв таъсирланиши. Инсон тегишли эътиборни қаратмаса ёки оғриқни таблетка билан босса, унда инсон онг ости оғриқни кучлироқ қиласди. Ахир шу тарзда, оғриқ каби сигнал ёрдамида онг ости бизга ғамхўрлик кўрсатади ва маълум бир ижобий мақсадни – бизга нимадир жойида

шалыптарынни айтишни күзлайди. Шунинг учун касаллигингизга күрмат билан муносабатда бўлинг.

Умуман, соғайишга киришишдан олдин, касалликка муносабатинни ўзгартиринг. Зинҳор касалликка қандайдир ёмон нарса деб қараманг, ҳатто бу касаллик ўлдирадиган касаллик бўлса ҳам. Унутманг, бу касалликни доим ва ҳамма жойда сизга санкүрлик қилувчи онгости ақлингиз яратган. Демак, бунга жиддий сабаблар бўлган. Организмингиз ва касаллигингизни сўкишга шошилманг. Касаллик билан курашишдан воз кечинг. Аксинча, ҳудога, онгости ақлингизга бу касаллик учун миннатдорчилик ўлдиринг. Касалликнинг ўзига миннатдорчилик билдиринг. Ҳатто бу қизиқ эшитилса ҳам – қилинг бу ишни.

Ҳозирги ортодоксал медицина айнан шунинг учун касалликни даволамайдики, у касаллик билан курашади. Яъни у касалликни бостиришга ҳаракат қиласида ёки оқибатини бартараф ғиради. Сабаблар эса чукур онг остида қолади ва вайрон гулумчи ҳаракатини давом эттиради.

Шундай манзара ҳосил бўлади: онг ости онгли ақлимизга сигнал сифатида касалликни яратади, яъни бизга ўз тилида маълум бир хабарни етказмоқчи бўлади, биз эса врачга бориб, бу сигнални таблетка билан ўчирамиз. Демак, ўз-ўзимиз билан курашимиш, яна бу кураш учун кучлироқ ва қимматроқ воситаларни сиптишимиз. Бемаънилик?!

Врачнинг базифаси – организмга халақит бериш ва унинг ташини таъсирга жавобини босиш эмас, балки “ички врач”га ёрдам бершидир. Фикрлайдиган врач ўз-ўзини даволашни фаоллантиради. Ўйлаб кўринг – ўз-ўзини даволаш. Организмингизни ўзи мувозанатга интилади. Фақат бу ишда унга ёрдам берини керак. Ҳўш нега энди сиз ана шу ёрдамчи ролини ўйнамаслигиниз керак. Ҳар биримизнинг ўз “ички шифокоримиз” бор.

Ганининг маданиятимизда касалликка ёвузлик деб, бизга поғлиқ бўлмаган нарса сифатида қараш, унинг пайдо бўлиш сабабини қаердадир ташқаридан излаш расм бўлган. Бу жуда қуни позицияни эгаллаш имконини беради: “Мен касалликларим учун жавоб бермайман. Муаммони врачлар ҳал қилсин”.

Мадомики одам үз касаллуклари учун жавобгарликни зиммасига олишни истамас экан, унда улар тузалмас бўлиб қолади ёки бири бошқасига айланади. Шунда бундай одам вазият, ёмон обҳавони, қариндошларини, умуман одамларни, ишини, врачларни айблай бошлайди.

Энди келинг, касаллик ва беморга ҳозирги медицина нуқтаи назаридан муносабатни кўриб чиқамиз. Врачлар аввал диагноз кўяди, яъни касалликка ном кўяди, ёрлиқ осади. Шундан сўнг касалликни дори ёрдамида бостиришга ёрдам беради. Албатта, улар азобни енгиллаштиради, бироқ бунда сабаб бартараф қилинмай қолади ва касаллик сурункали шаклга киради ёки бир аъзодан иккинчи аъзога ўтади. Яъни врачлар мижозга дори шаклидаги қўлтиқтаёклар бериб, улар билан яшашга ўргатади. Умуман олганда, ҳозирги медицина - бемаънилил саҳнаси! Врачнинг вазифаси одамни маълум бир шаблон - диагноз остига ҳайдаб киритиш, сўнг эса унга шу шаблонга мос таблетка - қўлтиқтаёқ беришдан иборат бўлиб қолган.

Бироқ врачлар бунда асло айбдор эмас. Шунчаки медицина институтларида олти-саккиз йил мобайнида уларни маълум бир феъл-атвор моделига ўргатадилар. Расмий медицинада Ньютон-картезианча модел хукмронлик қиляпти. Ва бўлажак врачларни бемор ва касалликни муайян тарзда қабул қилишга ўргатиш япти. Замонавий илмий кашфиётлар ва амалиёт бу модел аллақачон эскирганлиги ва уни алмаштириш зарурлигини исботлаяпти.

Умуман, расмий медицинада жуда қизиқ вазият юзага келган. Янги препаратлар, янги тадқиқот методлари яратиш учун сонсаноқсиз пул ажратиляпти, касалликлар эса нафақат камаймаяпти, балки кўпчилиги сурункали йўналиш касб этияпти ва яна кўп янгилари пайдо бўляпти. Касаллик даволанмаяпти, балки бостириляпти. Ҳатто инсоннинг энергетик тузилмаларига таъсир қилувчи замонавий асбоблар ҳам касалликнинг сабабини бартараф қилмаяпти. Улар касалликни онг остиининг янада нозикроқ сатҳларига сиқиб чиқаради. Токи илмий тадқиқот ва кашфиётлар эски модел доирасида олиб борилар экан, касалликларни даволаш билан боғлиқ вазият нафақат ўзгармайди, балки ёмонлашади.

Хозирги медицина ўз кимёвий дори-дармонлари воситасида усууллари билан инсоннинг ички моҳиятига борган сари вомроқ мурожаат қиляпти. Индивидуал ёндашув етмайди. Бун-га бир орач гүёки маълум аъзо ёки организмнинг бир системаси учун жавоб берадиган ортиқча ихтисослашув ҳам ёрдам беряпти. Йошка омил – медицинани навбатдаги, муваффақиятли реклама келишган доридан даромад олиш кетидан қувиб, инсонни унуталиши фармацевтик саноатга бўйсундириш. Кўпгина врачлар эса у оғизи бу фирманинг дорилар савдоси бўйича даллолига айланяпти. Бундан ташқари, дорилар ҳайвонларда синаб кўриляпти (ва уларнинг инсонга қандай таъсир қилиши маълум эмас), шунинг учун шундай тез-тез кўшимча асоратлар пайдо бўляпти. Ва охирчени, аллопат врачлар беморнинг ҳолатини диагноз деб номланти маълум бир шаблон остига киритишга ҳаракат қиласади. Ва бу шундай шима учун аллопатик медицина Гиппократ вақтиданоқ таъсирлик ҳолатини бошдан кечираётганига ажабланмаса ҳам бўлади. Бунинг ҳаммасига сабаб шуки, у фойдаланаётган дунёқарааш бўлди ёкирган.

С.И.Лазаревнинг китобларидан бирида ажойиб бир ҳикоят бори:

Оллоҳ одамларни тўплаб, уларга Коинот қонунларини олдилиги учун жазо улаша бошлабди. Табибга энг катта жазо ишлабди. Табиб аччиқланабди:

Нега? Мен табибман. мен одамларга ёрдам бераман, уларни ишоддии халос қиласман.

Оллоҳ жавоб бериди:

Чунки мен одамларга гуноҳлари учун касаллик юбораман, ондай уларга буни тушунишга халақит бёрасан.

Мен асло медицинанинг хизматларини камситмоқчи эмасман. Що ҳозирги ютуқлардан воз кечишга даъват қиласман. Медицина таъбларни енгиллатишни ўрганди, шунинг ўзи ҳам ёмон эмас. Олимда миокард инфаркти ёки бош мия жароҳати бўлса, унда у билан ўғит-насиҳатли сұхбат ўтказиб ўтирай, унга зудлик билан ёрдам кўрсатиш зарур. Бироқ касаллик ва беморга янгича

ёндашув бундай ҳаёт учун хавфли касаллик ва вазиятлардан сақланишга ёрдам беради. Яъни, янги дунёқараш моделидан фойдаланиб, нафақат сизда мавжуд касалликлардан шифо топиш, балки доим шунчаки соғлом бўлиш мумкин.

Бу онгнинг бутунлай янги ҳолати. **ШУНЧАКИ СОҒЛОМ БЎЛИШ.**

Мен медицинанинг маълум бир ютуқларини сақлаб қолиш ва қўллашни ҳамда бемор пассив кутувчи томон сифатида иштирок этмай, балки унга асосий роллардан бири ажратиладиган янги модел доирасида иш юритишни бошлишни таклиф қиласман. Врачга бу модельда фельдшерлик вазифаси эмас, балки фикрловчи, ижодкор шахс роли ажратилади. Шифокор роли! Қадимгилар бекорга файласуф табиб -худога монанд демаган.

Ҳозирги медицина фақатгина одамларнинг онг даражасини акс эттиради ва уларга ҳаммасидан яхшироқ мос келади. Айтилганидек: "Талаб таклифни туғдиради". Одамларда қанақа модел бўлса - медицинада ҳам шунақа. Мен амалиётимда шунга ишонч ҳосил қилдимки, кўпчилик мижозлар касаллигининг ички сабабларини тушунишга шунчаки тайёр эмас. Улар касаллигини бир ёки бир неча марта қабул қилишда даволайдиган "сехрли таблетка" ёки "ноёб асбоб"ни қўлга киритишни хоҳлайди. Одамлар ўзи ўзига касаллик яратади, кейин эса кимдир улар учун уларнинг муаммосини ҳал қилиб беришига умид қиласми. Таблеткалар таъсир қилмаса, улар врачлардан шикоят қила бошлайди. Бироқ врачларнинг бунга дахли йўқ. Ҳали бирор врач бирорта касалликни даволагани йўқ. Буюклардан бири айтганидек: "Табиат даволайди, табиблар эса хизматни ўзиники қилиб олади". Мен врач беморга соғлом бўлишга ёрдам бериши керак ёки соғлиқ ҳолатини керакли даражада сақлашга ўргатиши керак деб ҳисоблайман. У биринчи навбатда шифокор бўлиши керак.

Касал одам шуни тушуниши жуда муҳимки, ҳозирги медицина касалликни бостириб ёки унинг оқибатини бартараф қилиб, азобни камайтиради, холос. Ҳозирги медицинанинг фалсафаси оддий: касалликнинг сабаби билан ҳисоблашмай, оқибатини бартараф қилиш.

Инсоннинг энергетик тузилмаларига таъсир қилувчи экстрапенслар ва янги асбоблар ҳам шундай қиляпти. Кўп ҳолда улар

жуда самарали таъсир кўрсатади. Бироқ улар ҳам касалликнинг сабабларини бартараф қылмайди, балки касалликни янада пошкроқ ахборот-энергетик сатҳга ҳайдаб киргизади. Касаллик яложида аъзони эмас, бутун организмни, иммун системасини ёйрон қила бошлайди, наслга ўтади. Яъни инсоннинг инсмоний ва энергетик танасининг вақтинчалик соғлиги учун унинг келажаги, стратегик зажиралари йўқ қилинади. Бундан келиб чиқадики, саводсиз экстрасенс ёки замонавий психогенераторнинг ишидан келадиган оқибатлар аспирин таблеткасига нисбатан анча хавфли. Токи медицина касалликларни бостириш учун янада кучлироқ усулларни юритишида давом этар экан, у бутун инсониятни секин ва азобли тирилиб битишга маҳкум қиласди.

Мен сизни кўркитмоқчи эмасман. Мен фақат медицинада бир неча аср олдин яратилган касалликларни даволаш модели шубҳасиз эскирганлигини кўрсатмоқчиман. Уни алмаштириш иштиди келди. Касалликлар пайдо бўлишининг асл сабабларини таниш ва улар билан ицлаш вақти келди.

Мен касалликка бошқа нуқтаи назардан қарашни тақлиф қўлламан. Ўз оламимиз ва ҳаётимизни ўзимиз яратамиз деб ҳисобласак, унда касалликларни ҳам ўзимиз яратамиз. Ҳаётимизда мавжуд нарсалар онгости феъл-атвор программамиз ва фикрларимизга мос келар экан, унда касалликларимиз ҳам у онни бу фикр ва феъл-атвор усулларимизни акс эттиради.

Бошқа томондан, касалликни нотўғри феъл-атвор ва ўраб турган олам қонунларини тушунмасликдан тўсик, ҳимоя деб ҳисоблаш мумкин.

“Экология-чи? – деб сўрайсиз сиз. – Ёки овқатланиш-чи?”

Атроф-муҳит касаллик учун унинг кечиши ва риоюжланишига таъсир қилиши мумкин бўлган ўзига хос шароит яратади, холос.

Инсон организмини тасаввур қилинг. Унда тана, онг ва онг ости бор. Булар ҳаммаси бир бутунликни ташкил қиласди. Биз танининг вазифа ва имкониятлари ҳақида ниманидир биламиз, онгининг вазифалари ҳақида бизга нимадир маълум. Онг ости ҳақида эса амалда ҳеч нарсани билмаймиз. Бу мавзууз узоқ вақт тақиқ остида бўлган. Бу, дарвоҷе, жуда яхши. Чунки шу тарзда

инсоннинг энг муқаддас сири кўриқланган. Охирги вақтда инсоннинг онг остига фаол кириш бошланди. Касаллик ва заарли одатлардан кодлаштиришнинг турли усуллари, матбуот, радио, телевидение орқали таъсир қилиш, экстрасенсор таъсир кўрсатиш пайдо бўлди.

Бироқ бунда муаммонинг онгости сабаблари мутлақо ҳисобга олинмаяпти. Бундан ташқари, бундай сеансларни ўтказаётган врачларнинг ўзи мукаммалликдан йироқ. Масалан, психотерапевт врач беморларни ичқиликбозлиқдан кодлайди, бироқ шу вақтнинг ўзида ўзи спиртли ичимлик истеъмол қиласи ёки врач беморни қандайдир органик касалликдан даволамоқчи булади, ўзи эса ўша касаллик ёки бошқаси билан касалланган бўлади. Офтальмолог врач кўзойнак тақади. Психоаналитик психоаналитикда даволанади. Кўпчилик экстрасенсларнинг ўзи касал ва ўзини даволай олмайди. Бу ерда нимадир жойида эмас! Демак, улар фойдаланаётган усуллар ҳақиқий даволовчи таъсир кўрсатмайди, акс ҳолда аллақачон ўзларини ўзлари даволаган бўларди.

Ёзганимдек, касаллик – бу онгимизга мувозанатнинг бузилганлиги ҳақида сигнал. Бу мувозанатни жисмоний даражада тикилашга ҳаракат қилиш мумкин. Масалан, қандли диабетда инсулин ўтказиш ёки юрак фаолиятидаги етишмовчиликда юрак гликозидларини қабул қилиш мумкин. Бироқ бу фақат аҳволни вақтинча енгиллаштириш бўлади. Овқатланишни тартибга солишга ҳаракат қилиш, бадантарбия, физиотерапия, очлик, нафас олиш, чиниқиши билан шуғулланиш мумкин. Шундай йўналишдаги кўплаб мактаблар бор. Ва улар ҳақиқатан ҳам ёрдам беради. Бироқ ҳамма касалликда эмас. Бу ҳам яна организмга фақат ташки таъсир кўрсатиш. Ҳозирги медицинанинг имкониятлари энг янги кимёвий препаратлар ва кучли асбоблар ёрдамида қанчалик кенгаймасин, моҳият ўшалигича қолаверади: касалликни бостириш ёрдамида азобни енгиллаштириш. Сабаблар аввалгидай бартараф қилинмайди, касалликнинг ўзи эса инсоннинг янада нозикроқ қатламларига ва ҳатто болаларига олиб ташланади. Касалликларнинг жисмоний ва кимёвий даражага нисбатан чукурроқ ва нозикроқ даражада яширинган сабабла-

ри бор. Бу ахборот-энергетик майдон сатҳи. Қисқа қилиб айтганда, бу бизнинг фикр, ҳис ва туйғуларимиз, феъл-авторимиз, дунёқарашибиз.

Онг ва тана ўзида бор-йўғи 1 – 5 фоиз ахборотни ташийди. Доим инсон ўз қобилиятларининг зигирдаккинасидан фойдаланади, деб ҳисоблаб келинган. Инсондаги асосий ахборот эса унинг “онг ости” деб ном олган ахборот-энергетик тузилмалари-ди сақланади.

Инсоннинг онг остида у ота-онасидан “мерос қилиб олган” ва бу дунёга келтирган бутун феъл-автор программалари тўплами мавжуд. Бошқача айтганда, унинг онг остида аждодлари ва аводлари хақидаги ахборот кодлаштирилган. Бу тузилмалар инсоннинг келажагини яратади. Фол кўриш ва келажакни олдиндан айтиш феномени айнан шу билан изоҳланади. Фолбин ёки афсунгар кўпинча бирор маросим (карта, кўлдаги чизиклар, тукум ёки мумни думалатиш ва қўйиш ва ҳоказо)дан фойдаланиб, инсоннинг онгости тузилмаларидан ахборотни маълум тарзда “үциб олади” ва олинган ахборотни онгга етказади. Бирок бунда ўз қандай пешанага ёзилганлик йўқ, чунки тақдиримизни ўзимиз яратамиз.

Шундай манзара ҳосил бўлади: инсоннинг онгости феъл-автор программаси ва Коинотнинг ахборот-энергетик тузилмалари мисқуд. Инсоннинг фикрлари ва хулқ-автори Коинотнинг бир бутун организми билан келишмовчиликка киришса, бу инсондаги мувозанат ва уйғунликнинг бузилишига олиб келади. Бу ўз навбатида, унинг тақдирни ёки соғлиғи ҳолатида акс этади. Тасавур қилинг, организмдаги ҳужайра организмнинг қонуни при бўйича яашни бас қилса, нима бўлади. Организм учун у ҳужайрага айланади ва у аввал бу ҳужайрани даволашга шартлади, бу ёрдам бермаса, йўқ қиласди.

Шундай қилиб, касаллик – бу онг остингизнинг қандайдир феъл-авторингиз ва қандайдир фикр ва туйғуларингиз Коинот қонунлари билан тўқнашувга киришганлиги хақидаги хабари. Демак, одам ҳар қандай касалликдан тузалиши учун ўз фикр ва туйғуларини Коинот қонунларига мослаштириши керак.

Қабулимга ўпка яллиғланиши асорати билан бир әркак келди. Касаллик жуда оғыр кечеётгап эди. Организм антибиотикларни қабул қылмай қўйган эди. Онгости сабабларни таҳлил қилиб, шуни аниқладикки, касаллик авж олишидан бир оз олгари бу әркакда ишда бошлиқ билан жиҳдий можаро бўлиб ўтган экан. Можаро оқибатида унинг қалбидаги бошлиққа нисбатан алам қолган, кейинчалик у бутун дунёга нисбатан кучли аламга айланган.

- Биласизми, - деб тушунтира бошладим әркакка, - алам - бу яширин онгости ўлим тилаш, бунинг устига фақат битта одамга эмас, балки унинг бутун ург-аймогига. Бу емирувчи программа муваллифнинг ўзига, яъни сизга, касаллик шаклида қайтган.

- Гўёки жазо сифатидами? - сўрайди әркак.

- Асло. Касаллик - жазо эмас, бу шунчаки фикр ва туйғуларингизнинг жисмоний даражадаги натижаси, ташқи акси. Фикр - бу алоҳида турдаги энергия, кодлаштирилиган ахборот. Унга жисмоний даражада албатта нимадир мувофиқ калиши керак. Агар фикр вайрон қилувчи, масалан алам, айлаш ёки нафрот бўлса, уни жисмоний даражада касаллик акс эттиради.

- Энди мен нима қилаи? - сўради мижоз.

- Бу программани тўхтатишнинг ягона йўли - бошлиғингизни бу вазият учун кечириш ва ҳамто унга миннатдорчилик билдириш.

- У ноҳақ бўлса мен қандай қилиб унга миннатдорчилик билдира оламан? Кечириш-ку майли, лекин миннатдорчилик билдириш?

- Умуман олганда, сиз бу вазият учун Олий Онг, Худога миннатдорчилик билдиришингиз керак. Бундан ташқари, шуни тушунишингиз керакки, аламнинг манбаси бошлиғингизда эмас, ўзингизда жойлашган. Бу вазиятни ўзингиз яратгансиз. Келинг, ҳозироқ аниқлаймиз, сиз бу низони ҳаётингизга нима билан жалб қилгансиз.

Кейин биз әркакнинг онг ости билан ишлашни давом эттирамиз ва низонинг сабабларини аниқлаймиз. Бу унинг йиллар давомида тўпланган бошлиқдан аччайданиши ва норозилиги, ишдан қониқмаслиги, ўзига ишонмаслиги бўлиб чиқди. Эркак тавба-тазарру, кечириш ва миннатдорчилик орқали салбий онгости прог-

раммасининг таъсирини кесиб, ўзига, ишига, бошлиғига муносабатини ўзгартирғанидан сўнг касаллик изсиз йўқолди.

Шу тарзда касаллик бу эркакка унинг ички ўсиши ва ривожланиши учун турткы бўлиб хизмат қилди. Ахир у касалликни бостириши яна давом эттирганида, кейин у ўз алами билан ишга солиб юборган ўзини вайрон қилиш программасини тұхтатиши қийин бўларди. У фақат унинг ўзи эмас, болаларига ҳам қарши шимлий бошларди. Дарвоҷе, эркакда касаллик пайдо бўлганидан оғимунча вақт кейин унинг ўғлида эшак еми касаллиги топишган.

У бу икки ҳөдисани ҳеч ҳам боғламаган эди. Шунга қарамай, бояниш териси отасининг ички тозаланишидан сўнг дарҳол тозалди.

Касаллик ва азоб-уқубатларнинг сабаби ташқарида эмас, ичинидан жойлашганини аллақачон тушуниш пайти етди. Сабабининг касал дунёқарашимизда яширинган. Даволаниш учун үнисқарашимизни ўзгартиршишимиз керак. Ҳар бир одам Концепциянг бир қисми. Шунинг учун унинг қонунларига мувофиқ шашни керак. Ичкарида уйғунлик бўлса, ташқарида ҳам бўлади.

Қоннат қонунларини тушунтиришга уринишлар азалдан мавжуд. Турли диний оқимларда бу қонунлар амр, сутралар шаклини берилган. Ҳар биримиздан фақатгина уларни тушуниш талаб килишади. Илгари одамлар художўроқ бўлган ва муқаддас битоблардаги амрларга риоя қилишга ҳаракат қилган. Ҳозирги "маданиятли дунё" шароитида асосий диққат моддийликка паретилляпти ва маънавий ривожланишга жуда кам эътибор берилши. Инсониятнинг энергетик имкониятлари кескин ошган, ўнинг муҳаббат, эзгулик, олий қонунларни тушуниш билан тўлдирилиши эса олдинги даражада турибди. Бу инсоният ва дунёга шимма билан хавф солади? Ҳалокат билан. Башоратчилар бизни шундай ўй билан кўрқитяпти.

Фикр инсон томонидан туғдирилади ва универсал энергияга ишлайди. Фикрнинг кучи ғоят катта. Олимлар инсоннинг ахборот майлини энергияси атом ядроси бўлиниши энергиясидан бир неча жарта катта эканлигини, бу сон учун шунчаки ном йўқлигини

такминан ҳисоблаб чиқкан. Бу сондаги ноллар миқдори юздан ошиб кетар экан. Одамлар ҳар бир кишида қандай имконият-лар яшириниб ётганини ҳатто ҳаёлига ҳам келтирмайды. Улар яратувчи ва вайрон құлувчи күчтегі эга. Одам хафа бўлса - бошқа кишига вайрон құлувчи фикр узатса, бу үнга оғриқ ва азоб бў-либ қайтади. Мұхаббат изҳор қиласа - яратувчи туйғу юборса, бу үнга қувонч ва муваффақият күренишида қайтади. Бундан келиб чиқадики, одамлар онгости даражасида том маънода бир-бирини йўқ қиласи, кейин нега касалликлар камаймаяпти ва нима учун дунёда зўравонлик бунчалик кўп, деб ҳайрон бўлади.

Мен врачлик тажрибасида шунга ишонч ҳосил қилдимки, инсон дунёқаришининг ўзгариши ҳайратланарли натижаларга олиб келади - ҳозирги медицина аллақачон "тузалмас" касалликлар рўйхатига киритиб қўйган касалликлар тузалади, шахсий ҳаётда уйғунлик ўрнатилиди. Салбий онг ости программаларни тўхтатиш нафакат соғайишга, балки инсон тақдирининг ва ҳатто унинг болаларининг тақдиди ва соғлигининг ўзгаришига олиб келади (болалардаги касалликлар сабабига доир жуда қизиқарли манзара ҳосил бўлади. Бу мавзуга иккинчи китобимда алоҳида боб бағишлиланади).

Мен ҳатто шундай қизик бир хусусиятни пайқадим. Одам ичдан ўзгара бошласа, ўзи ҳам соғаяди, атрофида уни куршаган одамларга ижобий таъсир құлувчи ўзига хос макон ҳам яратади.

Қисқача хулоса

Сизда бирор касаллик бўлса, бу сизнинг онгости ақлингиз онг остиңгизда Коинот қонунлари билан зиддиятга киришаётган феъл-атвор ва фикрлар борлиги ҳақида сигнал берадётганини англаради. Тузалиш учун: биринчидан, бу қанақа феъл-атвор ва бу қандай фикрлар эканлигини аниқлаш зарур. Иккинчидан эса, Коинот қонунларининг ўзини, яъни қадимгилар айтганидек Ҳақиқатни билиш керак.

Ҳар қандай касаллик ва шахсий ҳаётдаги азоб-укубатларнинг пайдо бўлиш сабабларини учта асосий сабабга бирлаштириш мумкин:

- 1) ўз ҳаётининг мақсади, мазмуни ва вазифасини тушунмаслини;
 - 2) Коинот қонунларини тушунмаслик ва уларга риоя иштимаслик;
 - 3) онг ости ва онгда ҳалокатли фикр ва туйғуларнинг мақкудлиги.
- Энди келинг, медицинадаги икки модел: ҳукмрон ва янги моделини қиёсий таҳлил қиласиз.

МЕДИЦИНДАГИ ҲУКМРОН МОДЕЛ

Асосий қоидалари

1. Инсон атроф-муҳитдан ажралган ҳолда яшайди.
2. Уни ўраб турган олам – душман ва иттифоқчи кучлар олами. Эзгулик ва ёвуэлик олами.
3. Бизнинг организмнинг муайян душман кучлар (микроорганизмлар, физик ва кимёвий омиллар, одамлар фаолияти) қујум қиласиди. Биз доим кураш ҳолатида турамиз.
4. Касаллик тутғидирувчи микроорганизмларни ўлдириб, биз шабаба қозонамиз. Уруш тутагандан сўнг организм касаллик томонидан бузилган соғлиқни тикилаши керак.
5. Осон курашиш мумкин бўлган “кучсиз” касалликлар бор (масалан, шамоллаш). Шунингдек, енгиш мумкин бўлмаган тутғалимас касалликлар” деб номланадиган) кучли касалликлар ўзим бор. Организмнинг ҳимоя кучларини мустаҳкамлаб (эмлаб, орғанизмни чиниқтириб), айрим касалликларнинг олдини олиш стумкин.
6. Соғлиқни саклаш – бу кураш.
7. Касаллик – бу бутун кучни ишга солиб курашиш лозим пулган ёвуэлик.
8. Врачнинг вазифаси – беморга касалликни енгишга ёрдам берини. Бунинг учун диагноз қўйиш, яъни касаллик – душманга ном бериш, ундан сўнг эса кураш воситасини белгилаш керак.
9. Фармацевтика саноати касаллик билан курашишнинг яна-да кучлироқ воситаларини яратяпти. Медицинадаги тараққиёт

касалликлар билан курашишнинг мукаммалроқ воситаларини яратиш билан белгиланяпти.

10. Баъзан биз касалликни енгамиз, баъзан у жангда ғолиб чиқади. Ҳатто биз айрим касалликларни енгишни ўргансак ҳам, охир-оқибатда урушни ютқазамиз, чунки ўламиз.

ДОКТОР СИНЕЛЬНИКОВНИНГ ЯНГИ МЕДИЦИНА МОДЕЛИ

Асосий қоидалари

1. Биз ўраб турган оламдан ажралган ҳолда яшамаймиз, балки унинг бўллагимиз. Бизни ўраб турган олам - бизнинг оламимиз.

2. Соғлиқ - бу яшаш тарзимиз билан бизни ўраб турган олам ўртасидаги мувозанатдир. Бу ўзимиз ва атроф мухит билан уйғунлик.

3. Танамиз табиат кучларининг турли кўринишлари (микроорганизмлар, физик ва кимёвий омиллар, одамлар фаолияти) билан доимий алоқада бўлади. Уларнинг ҳаммаси атроф-муҳитнинг ажралмас қисмидир. Бу кучларнинг хар бироғи биз учун фойдали бўлиши мумкин.

4. Касаллик - мувозанатнинг бузилганлиги белгиси. Биз танамизнинг сигналларига диққат билан қарашимиз керак.

5. Биз ўзимиз хатти-ҳаракатимиз, фикр ва туйғуларими билан мувозанатни бузамиз ва касалликларни яратамиз.

6. Биз ўз фикр, туйғуларимиш ва феъл-атворимизга таъсири кўрсата оламиз. Бизни ўраб турган оламга таъсир кўрсатоламиз. Ниятларимиз тозалиги ҳақида қайғуриб, биз соғлиғими ҳақида қайғурамиз.

7. Касаллик - организмнинг соғлиги белгиси, бу инсон ва табиатнинг ютуғи. У биз бузган мувозанатни тиклайди. Касаллик - бу табиатдаги шифобаҳш кучларнинг намоён бўлиши.

8. Оғриқ - бу организмнинг соғлом сезгиси бўлиб, унинг асосий вазифаси - жонимизни сақлашдир.

9. Организмнинг ўзи бузилган мувозанатни тиклашга интилади. Ша согайиш табиий жараёндир. Биз мувозанатдан жуда қаттиқ кетгандарда бизга ташқи ёрдам керак бўлиши мумкин.

10. Шифокорнинг вазифаси – табиатнинг согайтирувчи кучи мувозанатни тиклаш фаолиятига ёрдам бериш. Шифокорнинг вазифаси – одамни соғлом бўлишга ўргатиш.

Инга бир бор таъкидламоқчиман: мен медицина фанининг модели ва барча ютуқларини инкор қилмайман. Улар айрим шунчаларда фойдали бўлиши мумкин. Мен шунчаки қасаллик курашишда эмас, соғлик, уйғунлик ва баҳт ҳолатини яратиш ва сақлашда жуда самарали бўлган янги моделни таклиф қилмани. У шахсан ўзимга ҳаётимда ёрдам беряпти ва аллақачон минглаб одамга ёрдам берди.

Бундан ташқари, ўз китобларимда мен сизни онгости программалаш методи ва бошқа ноёб системалар билан таништираманини, улар ёрдамида салбий онгости программаларни аниқлаш, уларни зарарсизлантириш ва янгиларига алмаштириш мумкин. Ни Коинот қонунлари ҳақида тушунча беришга ҳаракат қиласман (улавер ҳақида кисман китобнинг бошида ёзган эдим). Бу фақат широм нарсалар ҳақида менинг тушунчам ва нуқтаи назарим бўлади. Бу шунчаки воситалар тўплами. Мен сизларга улардан интидаланишин тавсия қиласман – натижага жуда самарали бўлади. Шу метод амалиётда синаб кўрилган ва минглаб одамга динопашнишда ёрдам берган.

Согайиш йўлига кириш

Сиз согайиш йўлига киришга тайёр бўлсангиз, биринчи (ва иш асосий) қилиш керак бўлган нарса – бу қасаллигиниз учун интеграторликни зиммантизга олиш ва унга муносабатингизни унтартиришдир. Бу нима дегани? Бу шуни билдирадики, қасаллигининг пайдо бўлишига ҳеч ким айбдор эмас, сиз ҳам айбдор бўлассиз. Қасаллик – сизнинг фикрларингиз ва феъл-атвонингининг ташқи акси. Қасаллик – онгости ақлингизнинг сиз интишидир хотүғри қилаётганлигиниз ҳақидаги, сизнинг феъл-атвонингиз ва воқеаларга муносабатингиз сиз ва атрофдагилар

учун заарли эканлиги ҳақидаги сигнали. Касаллик – ижобий ниятларингизни амалга ошириш усули. Касаллик – сизни ўзингизнинг қандайдир ҳалокатли феъл-авторингиздан онгости ҳимоя. Ба ниҳоят, бу Худо. Коинот, Олий Онгнинг сиз билан сўзлашиши.

Сизнинг касаллигинги нима ҳақида хабар беришга уриняпти?

Тажрибамдан биламанки, кўпчилик одам жавобгарлик ҳақидаги ғояни қийинчилик билан қабул қиласди. Ахир жавобгарликни ўз устига олиш – ҳам бошқаларга, ҳам ўзига нисбатан алам, танқид, айловдан воз кечишни билдиради. Бу маълум бир ўзгаришларни ва шунга мувофиқ, куч сарфлашни талаб қиласди. Бироқ ўзини ўзгартиришдан кўра бирорни айблаш анча осон. Айримлар эса ҳатто муаммоларининг сабабини билади, бироқ барибир ўзгаришни хоҳламайди ва азоб чекишини маъкул кўради. На илож – бу уларнинг танлови. Ҳар бир одам ўз оламини ўзи яратади!

Мен ўз тажрибамдан биламанки, касаллиги учун жавобгарлик ғояси – бу соғайиш йўлидаги биринчи қадам. Усиз ҳар қандай уриниш самарасиз бўлади ва ҳеч қандай қимматбаҳо дори ҳам ёрдам бермайди. Сиз бир шифокордан иккинчисига борасиз ва касаллик бир аъзодан иккинчисига кўчиб юради. Фақат ўз устига жавобгарликни олибгина ҳар қандай касаллиқдан, шу жумладан расмий медицинада давоси йўқ деб ҳисобланадиганларидан ҳам соғайиш мумкин.

Энди келинг, онг ости касалликни яратиш учун қандай механизмлардан фойдаланишини батафсилроқ кўриб чиқамиз.

Яширин ижобий истак

Мен шунга жуда қаттиқ ишонаманки, инсон жуда мураккаб мувозанатлаштирилган мавжудот. Шунинг учун унда ҳеч нарса шунчаки пайдо бўлмайди. Бундан ташқари, инсоннинг ҳар қандай феъл-автори (жумладан касаллик ҳам) муайян маънода ўз ижобий вазифасига эга. Шунинг учун касалликнинг сабабини аниқлаш – бу онг ости касаллик ҳисобидан амалга оширмоқчи бўлаётган яширин ижобий ниятни аниқлашдан иборат.

Одамларнинг онг ости билан ишлаб, шу хуносага келдимки, унда кўп ҳолда уларнинг касаллиги улар учун мижозларнинг ўй у ҳақида билмайдиган маълум вазифаларни бажаради. Бу ташоб билан тушунарли бўлади.

Менга ёрдам сўраб бир кекса аёл мурожсаат қилди. Эрининг вазифотидан бир қанча вақт кейин унда бош айланиси, қадам вазифалашининг бекарорлиги ва миядаги қон айланиси бузилишини бошқа белгилари пайдо бўлган. У касаллигини яқин одамини тутуботишга жавоб деб ҳисобларди. Бу чинданам шундай эди. Бироқ у онг ости касаллик ёрдамида болаларининг эътиборини топтишига интилаётганини хаёлига ҳам келтирмасди. Қандай қўлини?

Шунг алоҳида яшайдиган учта катта ўғли бор эди. Уларнинг хотини, болалари бўлиб, оналаридан камдан-кам хабар оларди. Ўчи улгандан кейин эса у ўзини жуда ёлғиз ҳис қилган. Унга бу муродида жуда кўп эътибор ва мадад керак бўлиши тушунарли, бироқ аёл айни шу жиҳатдан қониқмаётган эди.

Касаллик унга керакли эътиборни олишига ёрдам берган эди – инди угулларининг ҳеч бўлмаса биттаси ҳар куни ундан хабар олинишган бўлган.

Ҳар бир одам ўзига эътибор беришларини истайди. Бу жуда обиний ва зарур. Бироқ атрофдагиларнинг эътиборига асабий оғизек мавжуд бўлса, унда соғлиқ ҳавф остида қолади. Ахир каттаник – бу эҳтиёжни қондиришнинг энг оддий усули.

Ҳиммамиз бунга болалиқданоқ ўргатилганмиз. Бола касал вазифасида унга қанчалик эътибор, ғамхўрлик ва меҳрибонлик сурʼатилади. Ота-она ишдан барвақтрок қайтади, бирор мазали нарси сотиб олади. Бир ҳафта мактаб дарсларини қолдириш эса юндан бахт!

Онг ости касаллик ҳисобидан бажариши мумкин бўлган бошқа вазифа – бу ўзини асрар вазифаси. Айримлар ғайри-ихтиёрий сарʼуда касалликлардан тамоман аниқ муаммолардан ҳимоя сифатида фойдаланади, бошқалар эса шунчаки воқеаликдан қочади.

Мисол учун бош оғриғи деган аломатни оламиз. Сизга нохуш бўлган одам ёки вазиятга қандай муносабатда бўлишингизни эсланг – кўпинча бош оғриғи билан.

Чарчаганингизда ва сизга хордиқ керак бўлганда онг ости шу заҳоти бош, энсанинг оғирлашиши билан сигнал беради.

Кўпинча аёл ёки эркаклар жинсий яқинликдан бўйин товламоқчи бўлганда бош оғриғини баҳона қилади.

Сизга ишингиз ёқмаганда ва унга боришни истамаганингизда эса, ўтқир юқумли касаллик – 3-5 кун уйда ётиш, касал бўлиш ва бирваракай дам олишнинг энг самарали усули.

Менинг бир аёл мижозим бачадонидан доимий қон кетишидан азоб чекарди. Улар жуда оз эди, бироқ аёлни жуда ҳолдан тойдирган эди. Врачлар бачадон миомаси борлигини аниқлаб, унга дарҳол операция қилишини таклиф қилган. Бахтили тасадиғ туфайли бу аёл менинг ҳузуримга келиб қолган. У яхши гипнотик субъект бўлиб чиқди ва ўз онг ости билан осон алоқага киришиб. Маълум бўлдики, онг ости қон кетишлиар ёрдамида аёлни у нафақат севмайдиган, балки ҳазар ҳам қиласидиган эри билан жинсий алоқадан ҳимоя қиласар экан. Бу хабар уни ажаблантириди. Бироқ у эри билан муносабатини аниқлагандан сўнг қон кетишлиар тўхтади. Яна бир ойдан кейин профилактик қўрикда бачадан миомаси сўрилиб кетганлиги аниқланди.

Кўпинча касаллик нохуш феъл-атворни ишга солиш олдидағи сўнгги тормоз вазифасини бажариши мумкин. Масалан, ангина – тақиқланган туйғуларни айтиш олдидағи тўсиқ. Артрит – ғазаб, зўравонлик, жаҳлни ишга солиш олдидағи жисмоний тўсиқ.

Баъзан касаллик гайриоддий ниятларни амалга оширади.

Менинг бир аёл мижозимда тез-тез хуруж қиласидиган мигрен бор эди. Онг ости билан алоқа қилишдан маълум бўлдики, бош оғриклири унга “жойига ўтқазиб қўйиш” учун керак бўлган экан. Унинг эри врач, кафедра мудири, профессор экан. Унда кўп манманлик ва ўзига бино қўйиш бор экан. Ўйга келиб ҳам ўзини хо-

шити билан ишда одамлар билан тутгандай туттар экан. Шундай қилиб, хотинининг бош оғриғи тезда унинг попугини пасайтириб күп жан – ахир у врач сиғатида хотинининг мигренини ҳеч нима қиласмаган, ҳатто профессорлик унвони ҳам ёрдам бермаган. Ани шундай қилиб хотинининг бош оғриқлари уни бир воқеликдан башкасига ўтказар экан.

Одамнинг касаллик ёрдамида ниятларини амалга оширишининг ҳеч ёмон жойи йўқ. Шунчаки маълум вазиятларда унда ҳам онгли ҳам оғни ости билан яхшироқ усулни танлаш имконияти бўлмайди. Бундай ҳолларда онгости сабабларни билин ва касалликдан яхшироқ бўлган янги феъл-автор угулларини яратиш муҳим.

Касалликларимиз – фикрларимиз натижаси

Ҳар бир инсон Коинотнинг бир бўлаги. Ва Коинотнинг бўлаги сиғатида, у бу ерда, бу дунёда маълум вазифаларни бажаради. Аниш Коинотнинг олий кучи биз, одамларга (бошқа жонли ва «жонсиз» мавжудотлар сингари) биз ҳаёт жараёнимизнинг ўзи билан бойитадиган англашни беради, кейин уни қайтиб олади. Ишни инсон ўз ҳаёти билан коинот эволюцияси ва тараққиётига ўтилассасини қўшади.

Келинг, бир дақиқага инсонни ягона организм бўлмиш Коинотнинг кичик ҳужайрачаси деб тасаввур қиласиз. Организмдаги ҳар бир ҳужайра ўзининг маълум вазифаларини бажаради ва организмдан бунинг учун барча зарур нарсани олади: озиқ маддилар, энергия.

Ҳар қандай организм сингари Коинотда ҳар доим икки жараён тиради бўлади: ассимиляция ва диссимиляция ёки яратиш ва тушиш. Соғлиқ ана шу икки кучнинг динамик мувозанати билан таъланади. Качонки мувозанат бузилса, ўша заҳоти мувозанат таъси жойда ва нима сабабдан бузилганлигини кўрсатувчи қадимлик шаклидаги сигнал пайдо бўлади.

Хуш, қандай қилиб фикр бу жараёнларга таъсир ўтказиши мумкин.

Фикр – ҳам яратувчи, ҳам бузувчи кучга эга бўлган энергия-шакли универсал шакли.

Ҳар бир киши одамга муҳаббат, яхшилик, ғамхўрлик, маъкуллаш ва эътибор қандай таъсир қилишини билади. Бундай одам ўзини баҳтли, хотиржам, кувноқ ва соғлом ҳис қиласди.

Бордию одамга доим дўқ-пўписа қилинса, қўркувда ушланса, ифлос гаплар айтилса; унинг ўзи ҳам бошида вайрон қилувчи фикрларни сақласа, жуда тез орада унинг соғлиги ишдан чиқади.

Бир неча юз йил аввал бир тажриба ўтказилган.

*Кўйни ичидаги бўри турган қафаснинг ёнига боғлаб қўйганлар.
Бир неча кундан сўнг қўй касал бўлиб ўлиб қолган.*

Одамлар фикрларининг аҳамиятига етарлича эътибор бермайди, кейин эса муаммоларимиз қаердан пайдо бўлади деб ҳайрон бўлади.

Сизда доим қандай вайрон қилувчи фикрлар пайдо бўлади? Тез тез кимнидир сўқасизми ёки кимдандир хафа бўласизми? Кимга ёмонлик тилайсиз? Кимга очинасиз?

Одамлар ўз оламини ўзи яратади ва ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олиши керак. Бироқ улар ўз муаммолари учун бирорларни ёки ҳеч қачон қилмаган гуноҳлари учун ўзларини айблашга ўрганиб қолганлар.

Фикр қандай қилиб ўз вайрон қилувчи таъсирини кўрсатади?

Яна тирик организмни тасаввур қиласми. Қайсиdir ҳужайра ўзига ёки бошқа ҳужайраларга ёки бутун организмга вайрон қилувчи таъсир кўрсата бошласа, у тез орада касал бўлади ёки рак ҳужайрасига айланади.

Шундай қилиб, сиз ўзингиз ҳақингизда ёмон фикрда бўлсангиз, айбдорлик туйғусини ҳис қилсангиз, ўзингизни сўқсангиз, унда сиз ўзини ўзи йўқ қилиш программасини ишга туширасиз. Сиз вайрон қилувчи фикрларни бошқа кишига юборсангиз (масалан, нафрат), барибир ўзингизни вайрон қиласиз, бироқ энди

Шилосита. Унга салбий фикрларни йұналтириб, сиз бу билан үзінгизнинг мавжудлигингизни инкор қылган бўласиз.

Энди эса амалиётимдан конкрет бир мисол. Қабулимга бачадан миомаси билан қирқ ёшли бир аёл келди. Ұсма илк бор беш йил олдин пайдо бўлган ва йилдан йилга катталашган. Уни үсманинг балтарар шаклдан хавфли шаклга ўтиши билан қўрқитиб, операция қилишни таклиф қилганлар. Бироқ у менинг даволаш тумони синаб қўришга қарор қилган. Аёл онг ости билан алоқа туттагач, унинг ички ақли үсманинг ривожланиши сабабларини очди. Үсманинг пайдо бўлиш сабаби эса эрига нисбатан тигилган алам экан.

Беч ыйил олдин, оиласдаги жиiddий келишмовчиликдан сўнг, эри шиншили бошлаган. Ва йилдан-йилга кўпроқ ичаверган. Оиласда диний низолар: сўкиш, жанжал, ёқалашишлар, ўзаро ҳақорат ва талъя қилишлар. Үсма эса – беч ыйил давомида йигилган аламлар. Нима учун айнан бачадон? Чунки аламлар эркак билан боғлиқ.

Демак, аёлнинг аёллик нафосати камситилган, бачадан эса – унинг аёллик ибтидоси рамзини билдирувчи аъзо. Чуқурроқ «кошлаганимизда» маълум бўлдики, ҳали эрга тегмасдан олдин тунда ҳайз қўриш цикли бузилган экан. Бундай бузилишнинг сабаби риши аёл сифатидаги салбий муносабати бўлган, ўзига бундай муносабат эса унга онасидан ўтган. Дарвоқе, онасида ҳам ҳаётда ұрпаклар билан ҳамма нарса силлиқ кечмаган.

Аёл унинг касаллиги ва эрининг феъл-автори ўзига ва ұрпакларга муносабати билан боғлиқ эканлигини тушунди. У бу муносабатни маълум усууллардан фойдаланиб ўзгартириди (улар қуқида қуйида гапирилади). У ўзини аёл сифатида яхши қўриб ұрмат қила бошлади, ўзига ғамхўрлик билан қарай бошлади. Ұрпакларга муносабатини ўзгартириди. Ўзининг одамларга, пламга муносабатидаги кўп нарсани ўзгартириди. Гомеопатик дигитлар истеъмол қилди. Ва бир ыйил мобайнинда унинг үсмаси тифлиқ сўрилиб кетди. Бундан ташқари, унинг эри билан муносабати жойига тушди ва эри ичишни ташлади.

Шуни айтиш керакки, аёл бундай натижага ўз устида улкан шиншили амалга оширганлиги туфайлигина эришиди.

Унда жуда кучли соғайиши истаги бор эди. У хирург ва дорилар ёрдамига мурожсаат қилиб ўтирмади. У ўз ичига мурожсаат қилиб, касаллик сабабларининг ўзини бартараф қилди.

Ўтмишдаги оғриқли тажкриба

Сиз, балки, менинг кўп мисолларимда касаллик сабабларини ўтмишдан излаш кераклигига зътибор берган бўлсангиз керак. Ахир онг остида ҳаётимиз ҳақидаги барча ахборот сақланади. Бир неча йил олдин бошдан ўтказилган воқеа ва унга нисбатан ўша пайтда шаклланган салбий муносабат шахсий муаммо ва касалликлар пайдо қилиб ҳозирги ҳаётингизга таъсир кўрсатиб туради.

Онг ости ҳайратланарли ўрганиш қобилиятига эга. У бирор нарсага бир марта ўрганиши мумкин. Бу кучли ҳиссий ларза вақтида юз бериши мумкин: бошдан кечирилган даҳшат, шок, қадрдон кишиси ёки ҳайвонини йўқотиш, хиёнат, алдов. Шундан сўнг онг ости бу воқеани маълум вазиятларда қайта-қайта айлантиради. Масалан, қандайдир иш учун айбдорлик ҳисси одамнинг бутун ҳаётини ўзгартириб юбориши мумкин.

Бир аёл қабулимга 14 ёшли қизини олиб келди. Қизда қўлларини доим, кунига бир неча марта 20-30 минутдан ювши каби ёпишқоқ зарурат бор эди. Психиатрлар унга «шизофрения» деб диагноз қўйганлар ва кучли психотрон воситаларни бера бошлаганлар, инсулинли шок ўтказганлар.

Қизча гипнозга жуда берилувчан бўлиб чиқди. Мен вақтни кетказиб ўтирмаи дарҳол уни чуқур гипнотик транс ҳолатига солдим. Онг ости менга шундай воқеани айтиб берди.

Яқин ўтмишда, қизча 9 ёшдалилигига, унга түғилган куни-да жингалак тўтиқушча совға қилганлар. Қафас ўйклигига тўтиқушча квартира бўйлаб эркин учиб, сайд қилиб юрган. Бир кун ошхонага югурib кира туриб, қизча полда юрган тўтиқушчани кўрмай қолган ва босиб олган. Қизча қушни қўлига олган – у ўлган, қизчанинг қўли эса қонга беланган эди. Бола тўтиқушга ачинган, бироқ ундан ҳам кўпроқ онасининг муносабатидан қўрқкан. Щу-

шаш үчүн у ўлук қүшни уй олдидаги буталар орасыга күмгән, она-
мен жаңа түтиқүш дарчадан учыб кетди деган.

Бир томондан иқрор бўлиш истаги, бошқа томондан эса – ота-
чицидан қўрқиш ва айборлик ҳисси қизчанинг ана шундай
ғолати хатти-ҳаракатига сабаб бўлган. Онг ости том маънода
унинг қўлларидан қон доғларини, шу билан бирга – айборлик
ұсами ювиб ташлашга интилган.

Ҳизмат айборлик ҳиссидан халос бўлгандан сўнг унинг хатти-
харакати нормаллашди.

Нироқ бу воқеанинг яна бир қизиқ томони бор.

Мен қизчани транс ғолатига солганимда ёнида ўтирган онаси
шундай автоматик равишда трансга тушган. Онасида ҳам ёпишқоқ
нирро одит бор эди – ўтирган заҳоти унда енгигб бўлмас оёғини
шундай ғолатиши истаги пайдо бўларди. Ва қизи билан ўтказилган бу
имкондан кейин унинг ўзи ҳам бундай ғолати хатти-ҳаракатдан
кутилди. Афтидан, унинг онг ости ўтмишдаги қандайдир
такрорларни қайта бошидан кечирган ва уларга муносабатини ўз-
ниртирган.

Мана, бошқа бир мисол:

Қабулимга 17 ёшли бир ўспирин келди. Бошида у узоқ вақт
муомалосини айттолмади, чунки қаттиқ уяларди. Бироқ сўнг
қиттириб, тутилиб унда қизлар билан муомала қилишда
кишингчилек борлигини айтиб берди. Бунинг устига бу ёшда
имонда ҳаммада бўладиган қийинчилликлар эмас. У қизлар билан
бемишил гаплаша оларди, бироқ унда уларга нисбатан жинсий
чизиқ ўюқ эди. Бундан ташқари, бир йил олдин у эркак жинсий
такрорларига нисбатан жинсий майл ҳис қила бошлаган. У бундан
чичиб кетган, бу ҳақда бирор кишига айтишдан қўрқкан. Ҳикоя
қиттистган вақтида у тез-тез шундай деб такрорларди: “Доктор!
Мен бессоқолбоз бўлишини хоҳламайман. Мен ҳақиқий эркак
бўлишини хоҳлайман. Мени аёллар ўзига тортишини хоҳлайман”.

Онг остига мурожаат қилиб, у жинсий майларининг
такрорларига олиб келган воқеани эслади.

У 12 ёшда бўлганида жуда табиий равишда қизларининг тана-
ни қандай тузилганлигига қизиқкан. Уларнинг синфида барча ик-

киламчи белгилари шаклланиб бўлган жуда ривоҷланган бир қиз бўлган. Бола ўртоги билан бирга ҳаммасини ўз тажрибаларидан ўтказмоқчи бўлган. Улар қизни ҳожатхонада пойлаб туриб, бурчакка қисганлар ва ўз қўллари билан унинг қўкраги катта, думбалари таранг ва бошина нарсаси ҳам жойида эканлигига ишонч ҳосил қилганлар. Қизиқиш қондирилган, бироқ воқеа бу билан тугамаган. Ўша куниёқ қиз онасига шикоят қилган. У мижозимнинг онасининг ўйига борган ва ҳамма нарсани шундай тасвирлаганки, гўё унинг қизини сал бўлмаса зўрлаганлар. Онаси ўғлини узоқ урган ва шу билан бир вақтда шундай деб гапириб-гапириб қўйган: “Иккинчи бор бу ишни қизлар билан қила кўрма. Эшиятсанми? Ҳеч қачон қила кўрма!”

Воқеа вақт ўтиши билан унүтилган, бироқ онг ости ўшандада шундай хуласа чиқарган: қизлар билна қизиқиш мумкин эмас экан, унда ўғил болалар билан мумкин – ахир ўғил болалар борасида тақиқ бўлмаган-да.

Мижозимга шунчаки сабабини тушуниш етарли бўлди ва унинг феъл-автори нормаллашди.

Одам, вазиятни қўлга ололмаса, ҳиссий оғриқни босишга, демак – онг остига чукурроқ ҳайдаб киритишга ҳаракат қиласиди. Бироқ маълум вазиятларда бу туйғулар одамнинг онгини четлаб ўтиб ташқарига чиқади. Бундай ҳоллардаги вазифа бундай ўчоқларни батафсил ўрганиш ва бартараф қилишдан иборат.

Етти яшар қизча аллергик тумовдан азоб чекарди. У даврий равишда ҳар ой пайдо бўларди. Бурнидан суюқлик ажралиб чиқиши ярим йил олдин бошланган бўлиб, бу қизчанинг акаси (17 ёшли йигитча)ни армияда хизмат қилиши учун чақирганлари билан боғлиқ эди. Ўша пайтда Чеченистонда уруш кетаётган эди. У эса Догистонда, Чеченистон билан чегаранинг ўзида хизмат қиласарди. Бундан ташқари, охирги вақтда йигитча қизча билан бир оиласида яшаган ва қизча унга қаттиқ боғланиб қолишига улгурган, бунинг устига қизчанинг отаси кунлаб ишда бўлган.

Шундай қилиб, түмөө онгости күз ёшларидан бошқа нарса эмас ми. Уни қизчанинг құрқұв, ачиниш ва қайғу каби түйғулари яратад.

Ишонтириш күчи

Мен күп фикрларимиз бизга ҳәётимизнинг у ёки бу даврида үктирилган деб ўйлайман. Айрим ишончларга эса биз мантиқий қудоса чиқариш йўли билан мустақил равища келғанмиз, бироқ бунда ўзимизда мавжуд бўлган тажрибага таянгандик. Бинобарин, бизнинг онгости программамиз бошқа одамлар ёрдамида ва олиниң бевосита иштирокимизда уқтириш ёки ишонтириш йўли билан яратилган. Дастреб ота-оналаримиз у ёки бу фикрларин қайта-қайта тақоролаб уқтирганлар. Биз эса уларга, албаттa, ишонгандик. Энди биз ўзимиз бунинг ҳаммасини тўхтовчи равища миямиизда айлантирамиз.

Бироқ ҳар доим ҳам бирор фикрни уқтириш учун уни қайтадан тақоролаш зарур бўлмайди. У ёки бу ахборотни фақат сўзлар ташимайди. Кўпинча болаларга ота-онасининг феъл-автори, у билан бирга касалликлари ҳам айнан кўчиб ўтади. Масалан, кинада оғрикли ҳайз кўриш фақат у бу оғриклардан онаси азоб меншинини бир умр кўргани учунгина бўлиши мумкин.

Айрим ҳолда фикр онг остига бир лаҳзада, масалан, кучли инсий ларза вақтида сингиши мумкин. Мен мисол келтириб бўладим. Айрим ҳолларда эса жарроҳ ёки анестезиологнинг интиєтсизлик билан айтган луқмаси салбий ишонтириш бўлиши мумкин.

Олдимга бир ёш аёл ўнг човидаги оғриқ билан келди. Врачлар групкали адъекстит деб диагноз қўйган. Оғриқлар уч йил олдин инфекциядан бошланган. Ўша пайтда врачлар барча аломатларга тикшераб, бу аппендицит деб қарор қилган ва операция қилган. Қуртасимон ўсимтада чинданам яллиғланган бўлган. Бироқ операциядан кейин оғриқлар босилмаган. Шунда жарроҳлар аёлни гинеколог ҳузурига юборшишган. Улар эса ўз диагнозларини қўйиб, муоюжи бешагилашган, бироқ ҳеч нарса ёрдам бермаган. Экстрасенс-

лар күз тегиши ва кинна киришини олиб ташлаган – бироқ бу ҳам самарасиз.

Аёл умидсизликка тушиб, гомеопатияни синааб күришга қарор қылған ва ёрдам сұраб менга мурожаат қылған. Гомеопатик воститалар унинг ахволини анча яхшилады, бироқ бирмүнчә вактдан сүнг оғриқлар қайтадан бошланған. Шунда мижозим менга сабаб тухумдонларда әмас, қандайдыр бошқа нарсада деб тахмин қилаётганилигини айтды. Биз сабабни онг остидан аниқлашга қарор қылдик.

Буни қилиш осон бұлмади. Аввал биз онг ости билан расмий алоқа ўрнатдик. Сүнг сабаб бұлған воқеани “пайпаслаб” құрдик. Шуниси қызықку, бу воқеа операция бўлиб чиқди. Мен мижозни гипнотик транс ҳолатига киритдим ва ўтмишга, операция бұлған пайтнинг ўзига ўтказдим. Операция венага урилған наркоз остида ўтарди.

– Мен врачлар ниманидир мұхокама қилаётганини эшиятман, – деди мижоз транс ичидә. – Аха! Мана анестезиолог, у ўнг томонимда, томир уришимни ушлаб құряпты. Мана у гапиряпти, у овозини бевосита менга қараб йұналтиряпты: “Фойдаси йүқ Ҳаммаси қандай бўлса ўшандайлигича қолади”.

Мен мижозимга орқага қайтиб, врачлар нима ҳақида гапирга нига дикқат билан қулоқ солишини маслаҳат бердим.

– Мен сўзларни ёмон фахмиятман, вентиляция шовқини халақт беряпты. Ҳа, улар ўзларининг бош врачини мұхокама қиляпты. У уларга нул тұламаётганини, ўзи эса мунтазам рашида маош олиб туришини айтпаптілар. Мана, кимдир ҳаммами түпланиб унинг олдига бораильик, деб таклиф қиляпты. Ана энді анестезиолог ҳаммаси қандай бўлса шундайлигича қолиши ҳақида гапиряпты. Бироқ энді мен у буни менга айтмаётганилигини ту шундим.

Мижозим трансдан чиқди ва жуда хурсанд бўлиб ўз хатосини тушунганини айтди. Эртаси куни эса у менга құнғироқ қилинген оғриқлар бутунлай босилғанини ва у ўзини жуда яхши ҳын қилаётганини айтди.

Лірим мижозлар операция вақтида юз берган ҳамма нарсани тишилсиз ҳам батафсил эслай олади. Күпчилик врачлар беморларга ёрдам беришда наркоз каби кучли қуролга эга экан-лигии хәелига ҳам келтирмайды. Билимдөн врач фақаттана информациия вақтида айтадиган сұзларига әхтиёт бўлиб қолмай, пилди чандиқнинг жуда тез соғайиши, тез битиши, йўқолишига ораттилган бир қатор ижобий ишонтиришлар қиласди.

Гапингизни ўйлаб гапириңг

Литиб ўтганимдек, онг ости барча ахборотни ўз маъносида тибул қиласди, яъни қайсиadir бир сўз ёки жумла икки маъноли бўлса, ички ақл ҳам у, ҳам бу маъносини ўзлаштиради.

Кундалик ҳаётингизда ишлатадиган сўз ва жумлаларингизга ўтибор беринг. Агар нутқингиз: "Мен чинданам ақлдан озяпти...", "Бу болалар – ҳақиқий бош оғриғи...", "Кўриш оғир...", "Бошим айланяпти..." каби жумлаларга бой бўлса, унда ўйлаб кўриш ишти келди.

Келинг, икки маънога эга бўлган ва у ёки бу касалликка олиб ишлани мумкин бўлган жумлалар рўйхатини тузамиз. Сиз ўзингиз бу рўйхатни тўлдиришингиз мумкин.

бундан кўнглим айниятти
ман буни ҳазм қилолмайман
жонимга тегди
бу ишдан ноxуш таъм қолди
куриш оғир
кўзим кўрмасин
сени кўришни истамайман
сени эшишиши хоҳламайман
бу болалар – бош оғригининг ўзи
бошим айланяпти
юракка яқин олиш
юрагимда тош бор
менинг бу ишга асбобим турмайды
бунинг ҳаммасига асбобимни қўйганман
мен чинданам ақлдан озяпман

- буларнинг ҳаммаси бўғзимга келган
- гапириш ҳуқуқи йўқ
- алам бўғяпти
- кетига тиқсан
- касалликлар гулдастаси
- ёмон дөғ

Энди ўйлаб кўринг, сиз гаплашганингизда қайси жумлаларни ишлатасиз?

Бу икки маъноли жумлалар сизнинг бирор нарсага муносабатингизни акс эттиради, шунинг учун биринчи навбатда шу нарсага муносабатингизни ўзгартиришингиз керак, шу билан бирга сўз бойлигингизда янги сўзлар ҳам пайдо бўлади.

Бир ёш ўқитувчи аёл овозининг доимий хириллашидан шикоят қилди. Мен ундан иши ҳақида суриштира бошлаганимда аёлга у чинданам ёқмаслигини тушундим, охирида эса аёл: "Бу болалар менинг бўғзимга келган" деб арз қилди ва кафтининг қирраси билан қалқонсимон тоғайини кўрсатди.

Мен унга ишини ўзгартиришни ёки болаларга муносабатини ўзгартиришни маслаҳат бердим.

Касаллик пайдо бўлишининг асосий механизмлари

- 1) яширин сабаб, онг ости касаллик ёрдамида қандайдир ижобий ниятни амалга оширади;
- 2) вайрон қилувчи кучлар фаолияти; касаллик – бу фикрларимиз ва феъл-атворимизнинг ташқи акси;
- 3) ўтмишидаги оғриқли тажриба – бошдан кечирилган руҳий изтироб;
- 4) ишонтириш таъсири – касалликни ишонтириш йўли билан яратиш;
- 5) икки маъноли жумлаларни ишлатиши.

Шундай қилиб:

- 1) одамлар касалликларини ўзи яратади, демак, уларни сабабларини бартараф қилиб, ўзи даволаши мумкин;

2) касалликнинг сабаби ташқарида эмас, ўзимизда жойлаш-

Улар қуийдагилар:

а) ўз ҳаётининг мақсади, мазмуни ва вазифасини тушунмас-

тили маслиқ;

б) Коинот қонунларини тушунмаслик ва уларга риоя

ни тушунмаслиқ;

3) касаллик – бу Коинот билан мувозанат, үйғунликнинг бу-
тунчалығы ҳақидаги сигнал. Ўз касаллигингизга хурмат билан
мұнисабатда бўлинг; касаллигингизни қабул қилинг ва унга
миннатдорчилик билдиринг.

4) касаллик – бу ҳалокатли фикрларимиз, феъл-атворимиз
на шигіларимизнинг ташқи акси. Бу вайрон қилувчи феъл-
атворимиз ва фикрларимиздан онгости ҳимоядир.

3-боб

ВАЙРОН ҚИЛУВЧИ ФИКРЛАР

Яна бир бор тақрорлайман, касалликларимиз - фикр ва түйғуларимизнинг ташқи акси. Англаганингиздек, фикр - энергиянинг универсал шакли. У ҳам яратувчи, ҳам вайрон қилувчи кучга эга. Шуни доим ёдда тутишимиз керакки, фикрларимиз моддий оламда албатта моддийлашади, юзага чиқади. Айнан бизнинг (кимнингдир эмас) вайрон қилувчи фикрларимиз бизга касаллик ва шахсий муаммолар яратади ва онг остимизда ўз-ўзини вайрон қилиш механизми ишга туширилгани ҳақидаги сигнал бўлиб хизмат қиласди.

Кўпчилик биз овоз чиқариб ёки ичимиизда айтадиган сўзларда қандай улкан куч яширганини хаёлига ҳам келтирмайди. Биз сўзларни танлаш ҳақида ўйлаб кўрмаймиз - уларни автоматик, яъни онгсиз равишда айтамиз. Биз қачондир грамматика қоидаларини ёдлаб олганмиз ва энди сўзлар билан ҳис, түйғуларимизни ифодалашда улардан фойдаланамиз. Бироқ бизга сўз шаклига киритадиган нарсамиз кейин ўзимизга шунга мувофиқ ҳаётий тажриба сифатида қайтишини ўргатмаганлар. “Нима эксанг, шуни ўрасан” деган мақолни эсланг.

Ҳамма Табиатнинг энергияга доир қонунларини билади - энергия йўқ қилиниши мумкин эмас, у бошқа турга айлантирилиши мумкин. Шунинг учун, сиз кимгадир ёки нимагадир салбий ёки вайрон қилувчи деб аталмиш фикрларни йўлласангиз, ўша кимдир уларни қабул қилиши керак. Сизнинг ғазаб ва нафратингиз охир-оқибатда ўзингизга яна қайтиб келади (ўхшаш ўхшани тортади), бироқ каттароқ куч билан, ўзида яна кўркув, қайғу, депрессия ва стресс вазиятларнинг барча кўринишини кўтарган ҳолда қайтади. Буни кўтариш эса яна оғирроқ бўлади. Сиз

пу фикрлардан уларни кимгадир йўллаб қайта-қайта қутулишга
каракат қиласверасиз. Бу то ана шу ёпиқ доира касаллик, ёки
шароҳат ёки ўлимнинг ўзи билан узилмагунча давом этаверади.

Куннда мен ёмон деб аталадиган фикрлар аслида ҳеч ҳам ёмон
маслигини кўрсатмоқчиман, чунки онг ости улар ёрдамида ижобий
ниятларни амалга оширади. Масалан, алам, нафрат, жаҳд, оч-
туғиник, рашқ, ҳасад каби фикр ва туйғулар маълум бир ижобий
ниятларни амалга оширишга хизмат қиласди. Улардан фойдала-
шадиган одам тақвадор кишидан ёмонроқ эмас. Яъни ёвуз одам-
нинг изгу одамдан ёмонлик жойи йўқ. Авалиё – қотилдан яхшироқ
эмас. Худонинг олдида ҳамма баробар! Шунчаки бу тажовузкор
фикрлар ўз моҳиятига кўра вайрон қилувчиdir ва одам улардан
у таҳтида фойдаланса, унда у бу туйғулар ўзи билан олиб кела-
диган оқибатлар учун жавобгарликни ўз устига олиши керак.
Шунинг учун танлаш ҳуқуқи сиздан.

Хўш, бу қандай фикрлар ўзи ва улар қандай касалликларни
түғдиради?

МАНМАНЛИК, ХУДБИНЛИК

- Сен ўзингта ҳаддан ташқари жиддий
қарайсан, - деди секин дон Хуан. - Ва ўзингни
ўта эътиборли одам деб биласан. Буни ўзгар-
тириш керак! Сен шунчалик эътиборлисанки,
ўзингни ҳар қандай важдан жаҳлланishiша
ҳақли деб биласан. Шунчалик эътиборлисан-
ки, вазият сен хоҳлаганингдек шаклланмаса,
ўйрилиб, кетишинг мумкин. Балки сен бу
билан ҳаракатерингнинг кучини намойиш
қилияпман деб ўйларсан. Бироқ бу сафсата-ку!
Сен - ожиз, кеккайган ва ўзини яхши
курадиган нусхасан!

Мен эътироз билдиришга уриндим, бироқ
дон Хуан имкон бермади. У ҳаддан ташқари
шиширилган ўзига бино қўйиш туйғуси
туғайли мен бир умр бирорта ҳам ишни
охиригача етказмаганимни айтди.

Мен унинг гапиришидаги ишончдан ҳайратда эдим. Бироқ унинг барча сўзлари, шубҳасиз, тўла равишда ҳақиқатга мувофиқ эди ва бу нафақат жаҳлимни чиқарди, балки мени жуда қўрқитиб ҳам юборди.

- Ўзига бино қўйиш туйғуси, шахсий ўтмиси каби, халос бўлиш зарур бўлган нарсаларга киради, - кескин гапирди у.

К. Кастанеда. Икстланга саёҳат

Христиан динида бу туйғу етти кечирилмас гуноҳдан бирига киритилади. Айтиш керакки, асоссиз эмас. Айнан манманлик, ўзига бино қўйиш туйғуси азоб-уқубат ва кўпинча давоси йўқ қасалликлар, шунингдек ўлимга сабаб бўлади. Айнан манманлик барча ҳалокатли фикр ва туйғуларнинг манбаидир.

Ахир одам ўзини кимданdir баландроқ ёки пастроқ қўйса, у айблаш, ҳазар қилиш, нафратланиш, жаҳли чиқиши, даъво қилишини бошлайди. Ўзини бошқалардан устун деб ҳис қилиш такаббурлик ёки камситиш (сўз, фикр, ҳаракат билан) истагини туғдиради. Ўзига бино қўйиш туйғуси кейин муаллифнинг ўзига қарши қаратиладиган жуда катта онгости тажовузни туғдиради.

Бу туйғу инсоннинг ўзини, ўз ақлини, ўз донолигини Коинотдан, Худодан, бу дунёдаги нимадан ёки кимдан бўлмасин юкорироқ қўйишга интилишни билдиради. Манман одам ўз ҳаётидаги жароҳатловчи вазиятларни, яъни унинг истагига мувофиқ келмайдиган вазиятларни асло қабул қиласа олмайди ҳам, қабул қилишини хоҳламайди ҳам. Унинг бу олам ҳақида ўз тушунчasi бор ва у айнан шу тушунча энг тўғри ва энг яхши деҳисблайди. У кўпинча куч ишлатиш ёрдамида ташки оламни ўзига бўйсундирмоқчи бўлади. Шунинг учун унинг бу олам қандай бўлиши кераклиги ҳақида тасаввурига тўғри келмайдиган ҳар қандай нарса унинг қалбида тажовузкор туйғулар тўлқини: жаҳл, алам, нафрат, ҳасад, ачиниш ва бошқаларни кўзғатади. Бу эса ўз навбатида, турли касалликлар ва ўлимга олиб келади.

Манманлик - бошқалардан ички устунлик ҳисси ёки, аксинча, ўзини пастга уриш. Бу аввало ўзининг Коинотдаги ҳақиқий

Урнини, ўзининг ҳаётдаги вазифасини тушунмаслик, ҳаётининг мақсади ва мазмунини англашнинг етишмаслиги натижасидир. Бундан келиб чиқадики, бутун энергия ўзининг ҳақлигини төмөнките ёки билвосита исботлашга, ташқи олам билан курашнинг кетади. Тасаввур қилинг, хужайра бутун организм билан курашна бошласа ва бутун организмнинг манфаатлари билан исботлашмай, ўз манфаатини ёклай бошласа. Организмга бундай хужайра керакми? Хужайра организмга ўз шартларини қабул қилдира оладими? Йўқ. Организм ундан қутулишга ҳаракат келди, бўлмаса бундай хужайра рак хужайрасига айланади.

Инжилда манманлик ҳақида ажойиб сатрлар бор:

"Манманлик келса, бадномлик ҳам келади, бироқ таполелилар билан – донолик келади".

"Манманлик ҳалокатга йўлбошлилик қиласи ва димоғдорлик – разилликка".

"Такаббурлар билан ўлжани бўлишишдан кўра ювош одамлар билан бирга тақдирга тан берган яхши".

"Бузилишдан олдин инсон қалби ҳаволаниб кетади, тавозе шон-шараф келтиради".

"Бетавфиқларни ажратиб турувчи кўзларнинг кибри ва сабабнинг димоғдорлиги – гуноҳ".

"Гавозе ортидан Тангридан қўрқиш, бойлик, шон-шараф ва ғайт келади".

"Инсоннинг кибр-ҳавоси уни ерга уради, шикастанафс одам ишқат топади".

Бу ҳалокатли туйғудан қандай қилиб ҳалос бўлиш мумкин?

Мен инсоннинг ҳар қандай феъл-атвори ўз ижобий ниятига ишсанлиги ҳақида ёзган эдим. Манманлик ҳам фикр юритишни үраб турган оламни идрок қилиш усули сифатида ижобий шартта эга. У кўп қиррали. Бу ҳам мукаммалликка интилиш, ҳам ўзини хотиржам ва қулай ҳис қилиш, ҳам ўзини бутун дунёга таомони қилиш истаги.

**Ўзини тутиш усули
Манманлик**

Ижобий ният

Ўзининг бу оламдаги бетакрорлиги, аҳамияти ва ўзига хослигини ҳис қилиш. Ўз вазифасини англаш. Ўзини ва ўраб турган оламни мукаммаллаштиришга интилиш.

Ҳар бир одам бу оламда бекорга яшамаётганлиги, унинг ҳаётида қандайдир маъно борлигини ҳис қилишни истайди. Бироқ ўз аҳамияти ва ўзига хослигини бошқалардан баланд күтарилиш ҳисобига ҳис қилиш – бу онг остида бошқа оламларни йўқ қилиш программасини күтариб юришини билдиради. Ахир мен яхшироқ ва баландроқ бўлсам, унда бошқалар ёмонроқ ва пастроқ бўлади. Бироқ аслида, нозик даражада ҳаммамиз тенгмиз. Манманлик жароҳат, баҳтсиз ҳодиса, тузалмас касалликлар ва ниҳоят, ўлим кўринишидаги кучли ўз-ўзини йўқ қилиш программаси бўлиб қайтадиган энг юқори онгости тажовузни туғдиради.

Яхши ёки ёмон, аъло ёки ярамас одамлар йўқлигини тушуниш зарур. Шунчаки одамлар бор, биз эса уларни қандай кўришни истасак, шундай қиласиз. Одам ўзини қанчалик кўкка кўтарса, шунчалик тубанлашади. У бошқаларга қанчалик яхши кўринишга ҳаракат қилса, у ҳақида шунчалик ёмон гапирадилар.

Манман одам – ёпик одам. Бошқа одамнинг оламини қабул қилишни истамай, у ўз оламини камбағал ва ғарип қиласи. Охир оқибатда бу ёлғизлик ва ўлимга олиб келади.

Мен врачлик амалиётимдан манманлик туфайли қанчалик кўп касалликлар пайдо бўлишини ва бу туйғудан қутулиш қанчалик муҳим эканлигини биламан.

Қабулимга ўрта ёшлардаги аёл оғир депрессия билан келди. Касаллик қаттиқ бош оғриғи ва танасидаги ноҳуш туйғула билан кечарди. У даволашнинг ҳамма усулини қилиб кўрган эдди Экстрасенс ва кампирлар ҳам ёрдам беролмаган.

Сеансда транс ҳолатида туриб, у ўз онг остига касалликнин сабабини аниқлаш учун мурожаат қилди. Олган жавоби у учун кутимаган жавоб бўлди:

Мен касалликни сени қийнаш учун пайдо қилдим. Мен қийналиш то аюб чекиши орқали сен манманлик, мақтантчоқлик, димоғдорлик то одамларга ачинишдан халос бўлишингни хоҳлайман. Шу тарзулардан халос бўлибгина, хотиржамлика эришасан.

Ўзингиз учун манманликдан қутулиш программасини тузинг. Ўнинг учун, биринчи навбатда, ўз ҳаётингиз, тақдирингиз учун иштобгарликни зиммангизга олишни ўрганинг. Дарҳол кимни дир ва шу жумладан ўзингизни ҳам айблаш зарурати йўқолади.

Ҳаётингиздаги ҳар қандай вазиятни шикоят ва аламсиз қабул қилишни ўрганинг. Ва шунчаки қабул қилишни эмас, олиси Худога, онгости ақлингизга бу воқеалар учун, биринчи қарашда улар қанчалик салбий бўлиб туюлмасин, миннатдорчилик билдиришни ўрганинг. "Худо нимаики берса – ишонликка" деган иборани ҳамма билади. Шунчаки ҳар қандай биттигидаги ижобий томонларни топишга ўрганиш керак.

Улар баъзан аниқ, баъзан онгимиздан яширин бўлади ва ўзинча ундан қандай ижобий сабоқ олганлигимизни кейинчалик тушуниб етамиш.

Мактабни тугатибоқ мен ҳарбий-медицина академиясига қўшила кириш учун Ленинградга бордим. Ота-онам мени ҳарбий офицер ва врач сифатида кўришни жуда хоҳларди ва ўзим ҳам ҳарбий форма кийишга қарши эмас эдим. Бироқ ҳарбий врачлик билдирилган воз кечишига тўғри келди – медкомиссиядан ўтмолмадим. Бироқ мен афсусланмадим ва хафа бўлмадим, ўша иилиёқ медицина институтига кирдим. Бир неча йил ўтгандан сўнг мен ўша инши медкомиссияда "савалаган" академиядаги врачларни миннатдорчилик билан эслайман.

Қабул қилиш нима? Бу биз жуда уйғун ва адолатли оламда шарттанимизни ва ҳаётда биз билан юз берадиган ҳамма нарса-ни ташироз билдирамай, шикоят ва аламсиз қабул қилишимиз лоғимлигини чукур тушунишдир. Сиз билан қанақа вазият юз берасин-уни Худо берган деб қабул қилинг. Ундан хотиржам ўтинг.

Фикрларингизни тўхтатинг ва ўйлаб кўринг - сиз уни нима билан яратдингиз? Энди сиз биладиган “Ташқи олам ички олами ни акс эттиради”, “Ўхшаш ўхшашини тортади” деган қонунларни амалда қўлланг. Сиз бу вазиятдан қандай муҳим сабоқ чиқаришингиз керак?

Вазиятни қабул қилишини ўрганиш - бу санъат. Христианликда бу итоаткорлик дейилади. «Бир юзингдан урсалар – иккинчисини тут». Мен узоқ вақт бу жумланинг маъносини тушуна олмадим. Кўпчилик уни қабул қила олмайди, чунки ундаги яширин маънони кўрмай, ўз маъносида қабул қиласди. Энди мен у нимани англатишини биламан: ташқи, онгли даражада вазиятдан норозиликни билдириш ва уни ўзгартиришга уриниш мумкин, бироқ ички, оности даражада, яъни қўнгилда бу вазиятни шикоят за аламси қабул қилиш керак.

Онгимиз онгости ақлимиз бизга тақдим қиласдиган ҳаёти воқеаларнинг кузатувчиси ва баҳоловчиси ролини бажаради. Шунинг учун онгли равишда норозилик билдириш мумкин, лекин онг ости билан билан вазиятни қабул қилиш зарур. Биз ҳаётимиздаги вазиятларни ўзимиз яратамиз. Ташқаридағи нарсани факат ичимиздаги бирор нарсанни ўзгартирганимиздагина ўзгартириш мумкин.

Одамларни кечиришни ва қандай бўлса шундайлигича қабул қилишини ўрганинг. Аслида, бирор одамни кечириб, сиз ўзингни кечирган бўласиз. Эсада тутинг, ҳар бир одам ўз оламида яшади ва ўзининг бетакрор оламини яратади. Ҳар бир инсонни ўзига хослиги ва бетакрорлиги айнан шу билан белгиланади.

Инсон организмини тасаввур қилинг. Унда триллионла турли ҳужайра бор. Уларнинг ҳаммасини нима бирлаштиради Ҳаёт! Бутунга интилиш, яъни ягона организмга хизмат қилиш. Бу жиҳатдан ҳамма ҳужайра ўзаро teng. Яхшироқ ёки ёмонрак ҳужайра йўқ. Юрак ёки бош мия ҳужайрасининг тўғри ичан ҳужайрасидан устунлик жойи йўқ. Улар бир-бirisiz яшай олмай

ди Ҳар қандай организм – чуқур мувозанатлаштирилган система. Барча ҳужайра ўзаро боғланган.

Бироқ шу билан бирга, ҳар бир ҳужайра ўзича бетакрор, чунки организмнинг равнақи учун ўзининг, ўзига хос вазифасини бажиради. Ҳужайра ўз вазифасини аъло даражада уддаласа, проприлизмдан барча зарур нарсани олади.

Нозик онгости даражада ҳар бир инсон – Коинот зарраси. Фиқрат инсон эмас, ҳар қандай жонли мавжудот, ҳар қандай жисм ким. Бу жиҳатдан ҳаммамиз тенгмиз. Бу дунёдаги барча нарсаш бир умумий мақсад – Бутунга, яъни Худога, Коинотга, Олий Оингга интилиш бирлаштириб туради. Ҳар бир нарса, киши умумий коинот тараққиёти жараёнига ўзининг бетакрор ҳиссасини қўшади. Ҳаммамиз бир йўналишда боряпмиз, фақат ҳар ким ўз ўюли билан. Шуниси жуда муҳимки, ҳар бир инсон бу дунёдаги ғомияти, зарурлиги ва бетакрорлигини ҳис қилиши керак, лекин бошқалардан устун бўлиш ҳисобига эмас, чунки ҳар бир инсон ва нарса ўзича муҳим, балки бир бутун Коинот организмиидаги бетакрорлигини англаш орқали.

Денгизда дам олганимда эрталаб қуёшнинг илк нурларини қарши олишни ва кечқурун уни қузатиб қўйишни яхши кўраман. Гулайни бир ҳодисадек, бироқ ҳар сафар кишига бошқача таъсир қиласади.

Бир куни мен тонгни қаршилаб сув ёқасидан оёғим остигача ҷунгулган қуёш йўлакчасига узоқ тикилиб турдим. Манзара турлаб оладиган эди. Денгизда акс этган қуёш шуълалари ва шоевини ўзига тортади ва гипноз қиласади. Йўлакча бўйлаб тонгри қуёшнинг ўзига боргинг келади. Фақат ичингдаги бир нарса Гулайни қилишдан тўхтатиб қолади. Балки, бу дунёга боғланиш ва шиманидир йўқотишдан кўрқишидир.

Кейин мен соҳил бўйлаб бир неча метр юрдим ва яна қуёшга қарайдим. Йўлакча аввалгида оёқларим остида эди.

Мендан унча узоқ бўлмаган жойда тонгни қаршилаётган бошқа шимиллар ҳам бор эди. Уларга қараб, мен ҳар бир киши олдида худди

шундай қүёш йўлакчаси борлигини ўйладим. Ва ҳар бир одам уни ўзича қабул қиласди.

Ҳаётда ҳам шундай. Ҳар ким ўз йўлидан боради. Ҳаммасининг мақсади эса битта. Ва ҳар бир киши охир-оқибатда ўзи излаган нарсага келади. Ички туйғу билан, онг ости билан, маълум ҳаёт сабоқларидан ўтиб излаган нарсага. Ва инсон бу йўлда доим эга бўладиган ва ўз йўлини у билан тугатадиган ягона нарса - бу унинг шахсий ҳаётий тарихи, тақдиридир.

Ўйлайманки, одамлар барча ҳаётий вазиятларни тажовузси қабул қилишни ва воқеаларни стресс деб эмас, дарс деб қабул қилишни, улардан сабоқ олишни, яъни ҳар қандай вазиятда ижобий хуносалар чиқаришни ўргангандарида, ҳаёт гўзал бўлган бўлар эди.

Бир яхши машқ бор, мен уни мунтазам бажаришни маслаҳат бераман.¹

Кулайроқ ўтириб олинг, бўшашиңг, тинчланинг. Фикран қўз олдингида текис нур сочиб турган очиқ қўй рангдаги майдонни жойлаштиринг. Энди мана шу очиқ қўй ёғду тобора равшанроқ ва ёруғроқ бўлиб сизни ичдан тўлдираётганини тасаввур қилинг. Ва шу лаҳзада фикран Худога мурожсаат қилинг. Сиз Худога ишонасизми ёки Космик Онггами, бунинг аҳамияти йўқ, Коинотни онгли ибтидоси ҳақидаги ҳар қандай тушунча бундай мурожсаат учун етарли. Парвардигори оламга ғайриоддий илтимос билан мурожсаат қилинг. Ўзингиз учун моддий эмас, маънавий бўлса ҳам қандайдир неъматлар сўраманг. Шунчаки бу кучдан ичингизга киришини, сизни йўналтиришини, сиз билан Сиз ва Коинот учун ўйғун нарсани - сизга Коинот ўйғунлигига сиз учун белгиланган яккаю-ягона ўринни топишга ёрдам беришини сўранг. Олам системасига қай тарзда мос тушсангиз, айнан шундай бўлишини. Сизга ҳақиқий баҳт ва эркинликни бошдан кечиришга имкон берадиган мукаммаллик, тинчлик ва хотиржамаликни сўранг.

Бундай ибодат пайтида ёки ундан дарҳол кейин ҳаракат

¹ Лебедев С.П., Лидин А.С. Карма повседневности. М., Язуа, 1996.

қилиши ёки қандайдир одатдагидан бошқача ҳолатда ўтириши, әхтимал, ўзига хос тарзда нафас олиб, шунчаки айланиб юришини оли рақсга тушишини хоҳлаб қолсангиз – қаршилик қилманг. Коинот сизнинг ҳамкорликка тайёр эканлигингиизга танангиз орқали шаоб қайтарши мумкин.

Бундай медитацияларни тез-тез машқ қилиб юрадиган одамлар, мутахассисларнинг айтишича, турли гимнастик система машқлари ва элемен tlарини, нафас олиш машқларини – инсон донолиги билан узоқ асрлар танани таомиллаштириши орқали руҳни таомиллаштириш йўлларини излаш мобайнида топилган ҳимма нарсани айнан тақоролаши мумкин.

Манманликнинг кўпинча ҳатто дин арбоблари сезмай топадиган яна бир томони бор. Ахир манманлик – бу фақат ташқарига йўналтирилган тажовузни туғдирувчи ўраб турган оламга менсимасдан қарап эмас, бу шунингдек тажовуз туғдирилдиган ўзини ўзи пастга уриш, ўз-ўзига нисбатан нотўғри муносабат ҳамдир. Турли диний мактаблар бошқа кишилар, ўраб турган оламга тўғри муносабатда бўлишни ўргатади, ўз-ўзига топадиган тўғри муносабатда бўлишга эса кам эътибор қаратади. Уларнинг таълимотида кўп нарса айборлик туйғуси, қўркув ва суннҳолари учун жазоланишга асосланган. Улар Худони, барча шоюкуд нарсанинг Илк сабабини севишга ўргатади, бироқ Худони муҳаббат Худонинг заррачаси бўлмиш ўзимга муҳаббатдан бошланади. Ахир Худо ҳар биримизнинг кўнглимиизда жой-ланашин. Ва одам, масалан, ўзини қандайдир иши учун сўксса, у Худони сўккан бўлади, бу эса энди манманликнинг намоён бўлишидир. “Яқин кишинингни ўзингни севгандек сев” – деб таълим берган эди Иссо Масих.

Шунинг учун ўраб турган олам ва коинот қонунларини ўзиги муносабатни ўзгаририш орқали ўзини ўзгаририш, ўзини таомиллаштиришдан эса – ўраб турган оламга муносабатни ўзгаришишга ўтиш орқали англаш лозим.

ТАНҚИД, ШИКОЯТ ВА НОРОЗИЛИК

Аввал ўз кўзингдан ходани чиқариб ол ва шунда биродарингнинг кўзидан бутоқчани чиқариб олиш қандай бўлишини кўрасан.

Матфей Инжили

Танқид - ниманингдир камчиликларини баҳолаш ва кўрсатиш, бу ким ёки нимадир ҳақида салбий ҳукм юритиш. Танқид - бу манманлик ҳосилаларидан бири.

Доим кимнидир танқид қиласиган ёки сўгадиган одамлар бошқалар унинг олам, ҳаёт ҳақидаги тасаввурига мос бўлиши ни хоҳлади. Улар ўз фикрини энг тўғри деб ҳисоблайди. Бироқ улар адашади. Ва ўзининг танқидий фикрлари билан улар бошқа одамнинг оламидан норозилигини билдиради. Нозик онгстин ёки энергетик даражада улар бошқа одамларга, демак, бошқа оламларга ҳужум қиласиди.

Шикоятни истаган кишидан: яқинлардан, ҳукуматдан, ўзи дан, ўтмишдан, тақдирдан, Худодан қилиш мумкин. Бу фикрлар кимга йўналтирилган бўлса, ўшани йўқ қилиш программасин ишга туширади. Шунга мувофиқ сизнинг онг остингизда жавоб тариқасидаги йўқ қилиш программаси ишга тушади.

Бироқ айтингчи, ким сизга бировнинг ҳаёти, бировнинг олимига аралашибга ҳукуқ берган?

Ўраб турган оламдан норозилик, шикоят оғир касалликларни олиб келиши мумкин.

Танқидга мойил кишиларнинг кўпинча бўғимлари ва томони оғриши маълум. Ревматизм - бу доим шикоят ва норозилик қиласиган, ўзини ва бошқаларни танқид қиласиган одамларнинг касаллиги. Бунинг сабаби шуки, бундай одамлар ўмулоҳазаларидан букилмас, қаттиқ бўлади ва бошқа кишининг фикрини қабул қилмайди. Ўзига бино қўйиш туйғуси улардаги ҳаддан ташқари катта ўлчамларда шиширилган.

Қабулимда оғир касалликка чалинган бир эркак ўтирибди. Суҳбатимиз давомида бир неча марта ҳукуматни, қонунларни

түркменидели. Унинг сўзлари ва овозида – жаҳл, ғазаб ва қаҳр. Касаллигининг сабаби ҳам айни шу түйғулар.

Мана шундай қилиб одамлар ҳар нарсани танқид қилиб ва сукниб, оғизларидан кўпик сачратиб ўзининг ғарип олам моделини ҳимоя қиласди. Бу билан улар ўзларига касаллик, ҳаётидаги муаммо притади, бироқ кўпчилик ўлим олдида ҳам аллақачон эскирган қаршишларидан воз кечишни истамайди. Бошқа кишининг қўзида иштоқчани кўрадилар, ўзларинида эса... Наҳотки шикоят ва порозилик ёрдамида ниманидир ўзгартириши мумкин бўлса? Аввал ғурунгдаги ходани чиқариб ол ва шунда биродарингнинг қўзидан иштоқчани чиқариб олиш қандай бўлишини кўрасан.

Танқид, ҳар қандай бошқа феъл-атвор каби, ўз ижобий ниятига ялга. Биз кимнидир танқид қилсак, унинг яхшироқ бўлишини, феъл-атворини ўзгартиришини истаймиз. Ҳукуматни танқид қилсак, унинг мукаммалроқ бўлишини хоҳлаймиз. Ниятларимиз иштоғиб.

Гапни тутиши усули

Гапқидо

Нородилик

Шикоят

Ижсобий ният

Ўзгартириши (одам, давлат, оламни), ниманидир ёки кимнидир яхшироқ қилиши истаги; мукаммалликка интилиш.

Яъни, охир оқабатда уйғун оламда ажойиб одамлар билан яшашга интилиш.

Ишаглар яхши, бироқ уларни амалга ошириш усуллари яхшиликан?

Биринчидан, сиз ўз бетакрор оламингизда яшайсиз, бироқ ишагларни олами ҳам бетакрор. Бошқа одамни ўзгартириши уриниб, сиз ахборот-энергетик даражада том маънода унга қукум қиласиз. Аслида ўз тажовузингиз билан энергетик даражада бошқа оламларни вайрон қиласиз. Тажовуз эса жавоб тартиқасидаги тажовузни туғдиради.

Мисолларни қўриб чиқамиз. Сизни бошқа кишидаги нимадир тартиқасидаги масалан, ҳётин, эрнинг феъл-атвори, сиз ва-

зиятни ўзгартиришга ҳаракат қиласиз. Күнмаслигингиз ва норозилигиниз билдирасиз, танқид қиласиз, яъни бу одамга таъсир кўрсатишга ҳаракат қиласиз. Онг ости даражада тажсовуз түғилади. Ҳамла, ҳужум бошланади. Бошқа одам ўзини ҳамоя қилишга мажбур бўлади – жавоб тариқасидаги тажсовуз вужудга келади.

Эри ичадиган аёл эрининг рухсатисиз унинг ичимлиги ёки овқатига дам солинган ўт дамламасини қўшади. Бунинг устига ҳеч ким ичкиликбозликнинг сабабини тушунишга ҳаракат қилмайди. Бу ҳам етмагандай, аёлнинг ўзи ўз ҳаётни учун жавобгарликни зиммасига олишни истамайди, яъни у ўзининг қандай феъл-автори билан ўз ҳаётига шунақа эркакни жалб қилганлигини тушуниб олишни хоҳламайди. Шундай қилиб, бошқа кишининг олами устидан ошкора зўравонлик ўtkазилади. Кейин эса аёл эри нима учун уни уришига ҳайрон бўлади.

Бошқа мисол. Қиз бирор эркакни севиб қолади. Момонинг олдинга келади, у қизга севгилисини иситиб олиш учун "севги учун" дуо ёки "сирли гиёҳ" беради. У дуони бир неча марта ўқийди, бошқа сеҳр-жоду удумларини бажаради ва севимли эркагига "эга бўлади". Бироқ вақт ўтиб, у билан яаш чидаб бўлмас даражага келиб қолади. Кейин эса бу қиз шахсий ҳаётини сира ўлга кўя олмайди. Ҳаммасининг сабаби ўкуни, қиз аввал бошдан бошқа одамнинг дунёси устидан зўравонлик ўtkазган, демак, бирор яхшилик кўрмайди. Бу нарсаларнинг ҳаммаси шунчалик равшанки, мен айримларнинг ҳалиям иссиқ-совуқ қилиш, дам солиш, кинна киритишдан фойдаланиб юрганига ҳайрон бўламан. Ахир эртами кечми булар касаллик, баҳтсизлик, азоб бўлиб қайтади.

Иккинчидан, биз ўз оламимизни ўзимиз яратамиз, демак, ҳаётимизга маълум одамлар ва вазиятларни жалб қиласиз. Шундай экан, бошқаларни танқид қилишга нима ҳаққимиз бор. Сиз бошқа кишидаги бирор нарса ёқмаса, ичингизга қаранг – бу феъл автор ўзингизда бор. Ахир ўхшаш ўхшашини тортади. Ташқи вазият – бу ишончларимиз, фикрларимизнинг акси. Шунинг учун кимдандир рози эмаслигингизни билдириб, сиз ўзингизга қараш борган бўласиз.

Узингизни ўзгартирмай туриб, бошқа кишини ўзгартирмоқчи бўлсангиз, бундан ҳеч нарса чиқмайди. Яқин кишингизни ўзгартиршига уринманг. Сизни ундаги бирор нарса қаноатлантирумаса, сабабини ўзингиздан ахтаринг.

Ҳаммаси жуда оддий. Ўраб турган оламдан норозилик билдириб (ўраб турган олам эса – сизнинг оламингиз), ўзингиз хусусида норозилик билдирган бўласиз. Ўраб турган оламга тажовуз шуналтириб, сиз ўзингизга тажовуз йўналтирасиз, бу билан ўзингизни вайрон қилиш механизмини ишга туширасиз.

Бошқа одамни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, унда буни ўзингиздан бошланг.

Уз феъл-авторингизни ўзгартиринг ва шунда у одам сизга муносабатда бўлишга мажбур бўлади. Сиз ўзингиз давлат ёки олам мукаммалроқ бўлишини истасангиз, унорни танқид қилиш ва норозилик билдиришни бас қилинг. Тушуншиб турганингиздек, бу ҳеч қандай яхшиликка олиб келмайди, ғадори тескариси бўлади. Сиз кимнидир танқид қилсангиз, ундан ҳеч қандай яхшилик кутманг.

Бу ҳолда ҳам ишни яна ўзингиздан бошланг. Атрофингизда муоббагт, уйғунлик маконини яратинг. Ўз оламингиз, ўз шахсий давлатингиз, ўз фикрлаш системангизни ўзгартириб, сиз мумкин моделга, бутун Коинотга ижобий ҳисса қўшасиз. Ахир сиз ўзганинг бўлагисиз.

Бундай ҳалокатли феъл-автордан қандай қутулиш мумкин?

Узингизга жавобгарликни олинг! Сизнинг оламингиз ўзингизда. Кимнидир айблаш ва сўкиш аҳмоқона ва фойдалаштиришни ҳам. Ўзингиздан бошланг. Ўз фикрларингизни ўзгартиринг! Ўраб турган олам ҳам ўзгаришини фикрлар янги вазиятларни яратади.

Бошул қилишни ўрганинг! Бошқа одамлар, бошқа оламлар, инсонлар, моделларни қабул қилишни. Фикр юритишингиз ва инсонни тутишда мослашувчан бўлинг. Барча нуқтаи назарларни обга олинг. Ахир фақат сизнинг оламингиз бетакрор эмас,

балки бошқа кишининг олами ҳам бетакрор. Ҳамма бир мақсадга қараб боряпти. Фақат ҳар кимнинг ўз ҳаёт йўли бор.

Бошқаларни хурмат қилинг! Олам шуидай курилганки, ҳаётингизда учрайдиган ҳар қандай одам сиз учун муҳим ва қимматли ахборот, кутилмаган янгилик олиб келади. Фақат одамлар кўпинча манманлиги туфайли буни сезмайди. Синчков ва сезгир бўлинг! Бошқаларга хурматсизлик кўрсатиб, сиз биринчи навбатда ўзингизни хурмат қилмаган бўласиз.

Сиз билан бирга яшайдиган ва ишлайдиган одамларни; сиёсий тизимни, қонунларни ва ўзингиз яшаётган давлатни хурмат қилишини ўрганинг.

Эсда тутинг – бошқа одамнинг олами, туйғулари муқаддас ва дахлсиздир. Ўраб турган оламга хурмат – баҳт-саодатингиз гарови!

Маъқуллаш ва мақташни ўрганинг! Одамларда фақат яхши, ижобий, фойдали нарсаларни кўришга интилинг. Эсда тутинг, ҳар бир одамда исталган хислат бор. Ниятларингиз тоза бўлса, одамлар сизга энг яхши томонларини кўрсатади.

Завқланинг! Одамлардан, ўраб турган оламдан завқланинг. Эсда тутинг, фақат сиз бетакрор эмассиз, балки бошқа одамлар ҳам бетакрор.

Шу муносабат билан бир аёл мижозим билан бўлган суҳбат ёдимга тушди. Унда бошлиғи билан муаммо бор эди. Бошлиғи уни доим танқид қиласар, унинг ишидан нароzi бўлар, қўшимча иш юклар, маошини кечиктиради.

Мен аёлдан ҳозир бошлиққа қандай муносабатда эканлигини сўрадим.

- Уни кўрарга қўзим йўқ, – жавоб берди аёл.
- Сиз қандай қилиб бу холосага келдингиз?
- У дарҳол менга ёмон муносабатда бўлишни бошлади, кейин эса яна ёмонроқ.
- Унинг "ёмон"лигини биринчи марта қачон билдингиз? – Балки бу у билан мулоқот қилишингиздан олдин бўлгандир.
- Ҳа шундай. Биринчи кун ишига келганимда мен яхши билган бир ходимга уларнинг бошлиғи қандай ярамаслиги ҳақида гапириб бера бошлади. Мен унга негадир дарров ишона қолдим.

— Яъни сизда у ҳақидаги фикр уни кўришингиздан олдин шакланган? — сўрадим мен ундан.

— Албатта, — тасдиқлади мижоз.

— Сиз айтмоқчисизки, ўзим ўзимга нисбатан салбий муносабатни тұғдирғанман, шундайми?

Худди шундай.

Сиз ҳақли кўринасиз, доктор. Бизда у билан жуда яхши муносабатда бўлган бир ходима бор. Биз ундан бунга қандай эриштапини сўраганимизда, у бизга бошлиқ унга эркак ва раҳбар сифатида ёқишини айтди. Биз ўшанда унинг устидан қулган эдик, чунки у кичкина, семизгина ва тепакал эди. Бу менинг идеялардаги эркак эмас.

— Сиз ҳам шу бугундан унда ажойиб хислатларни излашни пошиланг. Ишонаманки, улар кўп. Улар ҳар бир одамда бор. Уни сипашни ва ҳурмат қилишини бошланг. Уни раҳбар ва инсон сифатида қадрланг. Бирга ишлайдиган аёллар билан гаплашганда уни қўллаб-қувватланг ва уларга албатта уни қўллаб-қувватлаётганингизни кўрсатинг. Бунда зинҳор иккюзламачи болсанг. Ҳаммасини чин дилдан гапиринг.

Бир ойдан кейин аёл билан яна учрашдик. Ишдаги ўзгаришлар ширатланарли эди: бошлиқ ва касбдошлар билан ажойиб муносабатлар, маошнинг оширилиши, янги лавозим.

ҚОРАЛАШ

Айбламанг, айбланмайсиз. Негаки қандай айб билан айбласангиз, шундай айб билан айбланасиз; қандай ўлчов билан ўлчасангиз, сизни ҳам шундай ўлчов билан ўлчайдилар.

Матфей Инжили

Сиъ танқид қиласангиз, шунчаки кимдан ёки нимадандир ноглихингиз ва рози эмаслигингизни билдирасиз. Сиз ўзиншинг оламни тушунишингизни энг түғри деб ҳисоблайсиз.

Қоралаш эса анча хавфли. У онг остига чуқурроқ сингади ва янада жиддийроқ касалликларга олиб келади.

Бир мижозим доим таносил касалликлари билан касалланарди.

Сабаб унинг ўзида эди. Бирор аёл у билан ётишни истамаса, у шундай фикр билан ўзини тинчлантиради: "У мен билан ётишни истамаса, демак, Худонинг ўзи мени у билан учрашишдан асраган – эҳтимол, у касал бўлса керак". Аёл у билан шунчаки у аёлнинг дидаги эркак эмаслиги сабабли ётишни хоҳламаганилиги унинг хаёлига ҳам келмасди – у ўзини жуда зўр эркак деб ҳисобларди. Бироқ фикр эфирга узатиб бўлинган бўлар эди. Аёл соғлом бўлса, унинг фикрлари ўзига касаллик кўринишида қайтарди.

"Айбламанг, айбламмайсиз..."

Одамни қоралаб, биз унга ўзимизда бор нарсани нисбат берамиз. Ахир биз одамнинг ўзи билан эмас, онг остилизда яратган образ билан алоқа қиласиз.

Келинг, шундай бир вазиятни тасаввур қиласиз. Сиз ошнангиз билан узоқ вақт кўришмагансиз. Ўтган вақт давомида у, эҳтимол, қаттиқ ўзгариб кетган бўлиши мумкин, бироқ сизга ҳам эски образ таъсир қиляпти. Айнан ўша образ вазиятни бошқаради.

Охирги пайтда мен яхши ёки ёмон одамлар йўқ деган хуносага келдим. Шунчаки одамлар, ҳар хил одамлар бор. Уларни биз ёмон ёки яхши қиласиз – ўз фикрларимиз билан қиласиз. Кейин эса бунинг учун таъзиримизни еймиз. Ҳар ким ўз оламини ўзи яратади. Биз ўзимиз қандай бўлсак, айнан шунақа нарсани тортамиз. Мен фикрларимни ўзгартира бошлаганимда менга ҳаётда фақатгина яхшилик истовчи одамлар учрай бошлади, ҳамма жойда – транспортда, бозорда, давлат идораларида.

Биз кимнидир қораласак, тез орада ўзимиз ҳам шунақа бўлиб қоламиз.

Хотиним билан иккаламизнинг Кримнинг Жанубий қирғогида хилват бир жойимиз бор.

Биз у ерда тез-тез бўламиз. Бир куни биз у жойни тозалашга

Көпөр қилдик. Иккита катта қоғозхалтага ахлат түшдик. Кешіфтесінімизде хотиним халласини тушириб юборди. Ахлат түкүлиб кетди, бутылкалар чил-чил синиб, майда синиқлари шаш жаң бўйлаб сочилиб кетди.

Менга тұғрисини айт, – сұрадым мен ундан – ахлат тераёт-тапшы да нимани ўйладинг?

Мен аччиқландым ва ўзи дам оладиган жойда ахлат тапшырадиган одамларни қораладым. Энди ҳаммасини тушундым. Одамларни қоралаш мүмкін эмас. Шұнчаки кир жойда дам олишини икши күрадиган одамлар бор, ана ўшалар атрофдаги ҳамма тирсаны ифлослантиради. Менга тоза жойда дам олиш ёқади, шуньша бу жойни тозалаяпман ва буни тажсовузсиз қилишим керак.

Мен бирор одам ҳақида ўз фикрим ёки мұлоқазамни иштешим мүмкін. Бу фақат менинг фикрим бўлади. Бироқ мен ўни айбламаслигим ёки қораламаслигим керак. Ўраб турган одамга ва ҳар бир одамга чексиз сир, жумбоқ деб қаранг. Үзингиш ҳам шундай қаранг. Ва бу сирни ечишга ҳаракат қилинг.

Қоралаш – бу манманлик, худбинлик ҳосиласи. Ва худди тапшыд каби ижобий ниятга эга. Одамлар бир-бирини ва жами-тапшылар улар яхшироқ бўлиши учун қоралайди.

Ушини туттиши усули
Карылапи

Ижобий ният

Ўзгартириши (одам, давлат, оламни) ниманидир ёки кимнидир яхшироқ қилиш истаги; мукаммалликка интилиш. Яъни, охир-оқибатда уйғун, адолатли оламда ажойиб одамлар билан яаш.

Шартлар яхши, бироқ усул ёмон. Кимнидир қоралашдан олдин, шарт кўрининг, ўзингизнинг кўнглингизда уйғунылк борми? Ва ўз шартларни ва болаларингизнинг ҳаётига кўнгилсизлик ва касалларни тортиб олиш зарурмикан?

Қоралаш қандай иш кўради ва қандай оқибатларга олиб кела-ди? Биз одамни қораласак, онгости равишда кейин бизга жавоб инфотидаги тажовуз ва вайрон қилиш бўлиб қайтадиган бу одамни шукр қилиш программасини ишга туширамиз. Ахборот-энерге-

тик даражада биз қандайдир нохуш вазият ёки касаллик күрини шидаги жавоб "зарбаси"ни оламиз.

Қабулимда түшкунлик, ваҳима, күркүв ва яшашни истамасдан шикоят қилиб келган бир эркак ўтирибди. Сабаб – ёнма ҳөвлида яшайдиган қүшни эр ва хотинга нисбатан жуда қатпанафрат ва уларни қоралаш. Бир неча ой аввал, касаллик ривож нишидан олдин, улар орасыда бир неча метр еручун жсанжал бўлган

Одамнинг маънавияти қанчалик юксак бўлса, унинг қоралаши шунчалик хавфли бўлади. Ва биринчи навбатда, унинг ўзи учун хавфли бўлади.

Агар сиз бир гурӯҳ одамни қораласангиз, унда факат сизга эмас, балки болаларингизга ҳам жуда кучли жавоб тажовузи келади. Ахир болалар факат ўз хатти-ҳаракати учун эмас, балки ота-онасининг фикрлари учун ҳам жавоб беради. Кагталарап эса ўн болалари учун жавоб беради.

Айрим одамлар нашаванд ва жиноятчиларни, бошқалари – гомосексуалистларни қоралайди. Кўпчилик бутун бошли халқлар ва давлатларни қоралайди. Ахир жуда яқинда бизнинг халқимизни болалиқдан капитализмни қоралаш ва ёмон кўришини ўргатардилар. Энди кўп авлодларга ота-боболарининг бундай муносабатини ишлаб беришга тўғри келади. Кекса авлод бизнинг ҳукуматимиз ўзимизни, жамоавий онг остимизни акеттириши, шу сабабли биз учун энг яхши ҳукумат эканлигини тушунмай, қанчалик кўп қоралайди.

Бир эркак троллейбусда баланд овозда ва тўлқинланишарвисида ўтирган аёлга ниманидир исботлаяти:

– Менга таниш бир пенсионер Германияга кетди, Фарбийсига. Хат юборди. У ерда унга жуда яхши пенсия тўлаётганларини, кўзини бепул операция қилганларини ёзган.

– Хуш нима истайсиз ўзи? – сўради аёл.

– Нима? Менга алам қиласди, – дейди эркак ғазаб билан. – Ўзингиз ўйлаб кўринг. У бир умр фашистлар Германиясини Иккинчи

жаҳон урушида енгган Совет Иттифоқига ишлаб берди. Бу ерда унга пенсияни ҳар доим ҳам бақтида тұлашмасди. Германияға борса - у ерда унга пенсия тұлашыпты ва бепул даволашыпты. Қани мантиқ? Қани мантиқ, мен сиздан сұрятман? Ахир бундай мамлакатда ва бундай ҳукумат билан одамдай яшаб бұладими?

Мантиқ жуда оддий. Ҳар қандай фикр ишлайди. Яхшиси сиз үчүн, ёмони - сизге қарши. Мен ҳатто ҳар қандай фикр сизнинг манбаатингиз учун ишлайди - яхшиси ҳам, ёмони ҳам деган бұлардим. Шунчаки, яхши, яратувчи фикрлар ёқимли кечинмаларни олиб келади, салбий фикрлар эса ижобий фикрлашни ўрганиш керак бўлган вазиятларни яратади.

Бутун инсониятни номукаммал ва гуноҳкор деб ҳисоблаб қоралайдиган одамлар бор. Бундай ота-оналарнинг болалари шунчаки яшашга қобил әмас, чунки уларда бутун инсониятни пүт қилиш программыси кўп карра кучаяди. Ота-онанинг тажорици болаларда акс этади. Бундай ота-оналар ўз қоралаши билан боласини ўлдираётганини, қалбини мажруҳ, қилаётганлигини көслига ҳам келтирмайди.

Доктор, - деди менга семинарим иштирокчиси бўлган бир шайлоғи, - сизнинг китобларингизни ўқиб чиққанымдан кейин мен ўзара бошладим ва яқин одамларим ҳам ўзгараётганини сезяпман. Ўроқ фақат онамга ҳозирча таъсир қиласыпты. Яқинда, - дашарот эттириди у, - онам меникига укам билан келди. Ундан шунчаки кўп тажовуз тарқаладики! Тасаввур қилинг, у телевизордан қандайдир кўрсатувни кўрятпти ва уни газабидан бошдан оёқ шайлоғи тескарисига ағдаряпти: "О, мана бу жиннига қаранг, ким үни қўйиб юборибди. Мана бу малай қаёққа суқиляпти". Бу ҳали келиш, - давом эттириади аёл, - сиз унинг бошқа гапларини шинтганингиз йўқ. Мен ҳозир нима учун укамда фалажлик порлигини тушунаман.

Бошқа мисоллар. Ароқхўрларни қоралайдиган аёл ароқхўр үгилга эга бўлади. Ахлоқсиз ва ярамас одамларни қоралайдиган ва мон кўрадиган ота-она нашаванд, ароқхўр ва жиноятчи ўғилга

эга бўлади. Аёллардан ҳазар қилувчи эркак жинсий заиф бўлади. Эркаклардан ҳазар қилувчи аёл бачадан касаллиги ёки бепуштликка учрайди ва ҳ. к.

Қоралаш онгости даражада секин, аммо аниқ ҳаракат қиласади, шунинг учун оғир, тузалмас деб аталадиган касалликларни келтириб чиқаради. Кўпинча бу онкология, наркомания ва ичкилиkbозли.

Бундан келиб чиқадики, касаллик онгости вайрон қилиш программасини тўсади. Бироқ бу касалликларни бизга жазо сифатида Коинот ва Худо бермайди, балки уларни биз ўзимиз ўзимизга фикрларимиз, сўзларимиз ва ишларимиз билан яратамиз. Фикрларингизни ўзгартиринг – касаллик керак бўлмай қолади!

Мижозларимдан кўпинча шундай гапларни эшишига тўғри келади:

– Доктор, сиз менга бир нарсани тушунтиринг. Қўшини аёл – пиянista, ҳам ҳар куни ичади, ҳам чекади, ҳам ҳар хил эркакларни уйига олиб келади, лекин бирор жисмоний касаллиги йўқ – шундай соғлом, бақувват хотин. Мен эса ичмайман, чекмайман, хотиним га умримда бирор марта хиёнат қўлмаганман – хўш, менга бундай оғир касалликлар нима учун берилган?

– Сиз ўша қўшини аёлни қоралаисизми? – сўрайман мен ундан.

– Бўлмасамчи. Ахир у шундай текинхўрларча ҳаёт кечиради. Ундан жамиятга нима фойда бор? Фақат зарар.

– Сиз айнан ана шу қоралашингиз туфайли азоб чекяпсиз. Сизга ўхшаган ҳар кимни ахлоқсиз хатти-ҳаракати учун қоралашига тайёр бўлган одамлардан фақат жамиятга эмас, балки бутун Коинотга энг катта зарар етади. Шунинг учун ҳам сизнинг касалликларингиз онгости вайрон қилиш программ-мангизга ишини давом эттиришига йўл қўймаслик учун жуда хавфли ва ўлдиради ган даражада хавфли. Қўшнингиз ҳам касал. У ўзича азоб чекади. Бироқ у ароқ ичиб азобларини бостиради. Сиз эса ўз фикрларингиз билан бутун бир одамлар гуруҳини йўқ қилишига тайёрсиз. Эсингиздами, совет ҳукумати даврида миллионлаб одамларни фақат

маълум идеалларга мувофиқ келмагани учунгина йўқ қилганлаф, тиди бу идеаллар бу мамлакатда барбод бўлган. Ҳар бир инсон -- бу Коинот зарраси ва бу ерда, Ерда ўз вазифаларини бажаради. Ҳуши, Коинот учун ким хавлироқ?

- Нима, сиз ҳамма ярамасларни севишни таклиф қиласизми?

- Мен уларнинг ишини маъқулламайман, лекин қораламайман ҳим. Ҳар бир жисноятчи, пасткаш ва ярамаснинг орқасида аввало инсон, яъни Коинот, Худонинг зарраси туради. Улар бу дунёда машқуд экан, демак, нима учундир керак. Уларни қоралаб, сиз ҳудо, Коинотга қарши борган бўласиз. Ҳар қандай вазиятни қабул қилишини ўрганинг.

Ким бўлишидан қатъи назар бошқа одамларни ҳурмат қилишини ўрганинг. Сизнинг бошқа одамларни қоралашга шунчаки муккингиз йўқ. Бу билан тегишили давлат тузулмалари шунгуллансан. Бошқаларни қоралашдан олдин ўз оламингизда, ўз қашинингизда тартиб ўрнатинг.

"... қандай айбласангиз, шундай айб билан айбланасиз; ва қандай ўлчов билан ўлчасангиз, сизни ҳам шундай ўлчов билан ўлчайдилар".

Қабулимда оғир касалликка чалинган бир эркак ўтирибди.

Касаллигининг сабаби манманлик ва унинг ҳосиласи бўлмиш иномиларни қоралаш ва улардан нафротланиш.

Мен тушунмайман, доктор - дейди у жаҳл билан, - қандай қилиб айрим одамларни қораламаслик мумкин. Мана, масалан, иномитчи, қотилларни олинг. Нима, уларни яхши кўриш керакми?

- Ҳа! Бироқ уларни қилган иши учун эмас, балки уларнинг ҳар бирини Худонинг зарраси бўлганилиги, бинобарин, бу дунёда Коинот ҳам қандайдир вазифа бажараётганилиги учун севиш ва қабул қилиши керак. Инсон организмини иммун системаси билан бирга иномитсанур қилинг. Организмда қотил ҳужайралар - фагоцитлар бирор Умар организмни ёт унсурлардан ҳимоя қиласади ва бутун организмни тозалаб, ўз касал ҳужайраларини йўқ қиласади. Айтингчи бу ҳужайралар одамга керакми? Уларнинг вазифаси ўзини ким ташдими? - сўрайман ундан.

- Албатта, - жавоб беради мижоз.

- Қотиллар ҳам шундай. Улар бу дүнёни бутун Коинот учун хавф-ли бўлган заҳарланган тафакқурли, дунёқараши одамлардан тозалайди.

- Тўхтанг, - кўнмайди эркак, - болалар-чи? Уларнинг нима айби бор?

- Болалар ҳам айбдор эмас. Улар ота-оналаридан онгости феъл-атвор программасини мерос қилиб олади. Бунинг устига уларнинг онгости тажсовузи ота-онасиникига нисбатан вақт ўтиб ўнлаб баравар кучаяди. Шунинг учун Худо бу программани у ҳали ривожланмасдан, ҳомилалигидаёқ тўхтатишига тўғри келади.

- Бу, сизнингча, адолатданми? - тинчланолмайди мижоз.

- Албатта, - жавоб бераман мен. - Шахсан мен Олий Онгнинг адолатли эканлигига ишонаман. Шунчаки сиз бу воқеаларни ўз олам моделингиз нуқтаи назаридан баҳолашга ҳаракат қиляпсиз. Бироқ ҳар бир одамнинг модели Ҳақиқатдан йироқ, Ақлингиз билан эмас, кўнглингиз билан қабул қилинг. Оғир визиятлардан ақлингизни тўхтатиб қўйишни ўрганинг ва шунда англаш вужудга келади.

Дарвоқе, судья, терговчи ва прокурорлар ҳам холис бўлиши керак. Улар шунчаки қонуннинг формал томонига риоя қилиши, керак бироқ ичида, кўнглида зинҳор айбламаслиги ва қораламаслиги керак.

ҲАЗАР ҚИЛИШ

Худбинлиқдан воз кечсак, биз учун барча эшиклар очилиб кетади ва яширин нарсалар ошкор бўлади.

Парацелс. Оккулт фалсафа

Ҳазар қилиш – кимгадир ёки нимагадир чуқур менсимаслик билан қараш, тўла бефарқлик. У худди танқид ва айблаш каби ижобий ниятга эга.

*Үзини тутшиш усули
Хазар қилиш*

Ижобий ният

Үраб турган оламни, одамларни ўзгартириш истаги. Ахлоқсиз ва ярамас одамлардан, бечора ва хунуклардан қутулиш истаги. Олам ғұзалроқ тозароқ, яхшироқ ва уйғунроқ бўлсин. Ажойиб, тоза ва уйғун оламда, яхши одамлар билан яшаш истаги.

Хазар қилиш доим айблаш билан ёнма-ён юради. Аввал танқид ва норозилик, ундан сүнг қоралаш, кейин ҳазар қилиш. Энг охирги шакли – нафрат, ундан кейин бефарқлик келади. Шундай занжир ҳосил бўлади:

танқид ва норозилик → қоралаш → ҳазар қилиш → нафрат → бефарқлик.

Сизнинг онг остингизда ҳазар қилиш ва қоралаш бўлса, бу туйғу ва ҳислар билан сиз ҳаётингизга ярамас ва разил одамларни тортиб оласиз. Бу одамларнинг ҳаммаси шунинг учун ҳам бизнинг оламиизда мавжуд. Сиз уларни шунчаки тортиб олмайсиз, уларни том маънода яратасиз. Ёмон ёки яхши, юксак ёки тубан одамлар йўқ – биз ўзимиз уларни шундай қиласиз. Ҳазар қилиш – инсон учун ўта хавфли туйғу.

Маълум бўладики, одамдан ҳазар қилиб, биз унинг ҳаётимиздан бутунлай кетишини хоҳлаймиз. Биз уни қабул қиласиз. Бироқ ахир бу бизнинг оламииз. Ва бу одам – туйғу ва ҳисларимизнинг акси. Ундан ҳазар қилиб, биз ўзимизни вайрон қиласиз. Ҳазар қилишимиз бутун бошли одамлар гурухига йўналтирилган бўлса, бундан фақат ўзимиз эмас, балки болаларимиз ҳам азоб чекади.

Исталган кишидан исталган нарса туфайли ҳазар қилиш мумкин.

Виждонли ва ахлоқли одам ахлоқсиз ишлар қиласиган одамлардан ҳазар қиласи. Бундай одам ўз виждонлилиги ва ахлоқлиигини ҳамма нарсадан устун кўяди.

Ақлли ахмоқдан ҳазар қиласы. Ва аксинча.
Тақводор одам – фохишадан.
Бой – камбағалдан.
Чиройли – бадбашарадан.
Тоза одам – кир одамдан.
Соғлом одам – касал кишидан. Ва аксинча.

Бизнинг олами мис дуал (икки ёқлама) эканлигини унутманг.
Токи виждонлиликка ёпишиб олган одамлар бор экан, дағал ва
сурбет садамлар бўлади. Токи тақводордар бор экан – фохишалар
бўлади. Сиз гўзалликка ёпишиб олган бўлсангиз – ҳаётингизга
хунукликни жалб этасиз.

“Пичан устидаги ит”да нима деб ёзилгани эсингиздами:

*Ахир гўзаллик доим димоғдор!
Ха, бироқ димоғдорлик гўзалми?*

Коинот сизга вақтингча фойдалани учун қандайдир хислатларни берган. Шунинг учун берганки, улар сизга керак. Худодан гўзалликни олибсизми – марҳамат қилиб фойдаланинг. У сизга керак. Ақлни олганмисиз – ўзингиз ва одамларнинг баҳт-саодати учун ишлатинг. Сизга бирор нарса берилган бўлсаю, бошқаларда бу нарса бўлмаса, бу шуни билдирадики, Худо уларга сизда бўлмаган бошқа нарсани берган. Ҳар бир киши ўз оламида яшайди. Ҳар ким ўз ҳаёт йўлини босиб ўтади. Ва ҳар бир одам ўзича ажойиб.

Ахлоқсиз ва ярамас одамлардан кутулишни истайсизми – фикрларингизни ўзгартиринг. Айблаш ва ҳазар қилишни, дунёни яхши ва ёмонга ажратишни бас қилинг.

Шунчаки одамлар бор, биз эса уларни қандай қўришни хоҳласак, шундай қиласыз. Ҳаётингизда доим сурбет ва ярамас одамлар дуч келса, бунинг сабаби ўзингизда яширинганд. Сиз бу дунёнинг адолатсизлиги ва ноўйғунлигига ишонасиз.

Бироқ ахир бу сизнинг оламингиз ва сизнинг ҳаётингиз. Ҳаётингизга айнан сизга ёқадиган одамларни жалб қилишни бошланг.

Одамларда сизнинг фикр ва туйғуларингизга мувофиқ кела-
диган ўша одамнинг тасаввурингиздаги образини эмас, ав-
вало одамларнинг ўзини кўришни ўрганинг. Одамларни яхши ва
ёмонга ажратиш сизга фақат халақит беради.

Танқид қилиш, қоралаш, ҳазар қилиш истагидан қутулиш
жуда осон. Бунинг учун Коинот жуда уйғун ва адолатли
эканлигини тушуниш керак. Ҳар бир кишига хизматига яраша,
яъни ишончи ва фикрларига яраша берилади. Коинотни
ўзгартиришга ҳаракат қилманг. Фақат ўз оламингизни
ўзгартиринг. Адолат ва уйғунлик биринчи навбатда сизнинг
оламингизда йўқ. Сиз ўз оламингизни ўзгартирсангиз, бутун
организмга ижобий ҳисса қўшасиз.

Одамлар ўз ҳаётида хотиржамлик, баҳт, уйғунлик бўлишини
истайди. Бу юксак, илоҳий туйғулар. Ҳар бир одам шунга интила-
ди, бироқ ҳар бирининг ўз йўли бор.

Биз ўз оламииз, ўз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз. Сиз танқид
қилиш ва норозилик билдиришни бошладингизми – огоҳ бўлинг!
Сизнинг ҳаётингиздан уйғунлик ва хотиржамлик кетяпти. Айб-
лаш ва ҳазар қилишни бошласангиз – сиз хавф остидасиз!

Қанча кўп одамни айблаб, ҳазар қилсангиз ва буни қанчалик
каттиқроқ қилсангиз, сизга шунчалик катта хавф таҳдид солади.
Ва фақат сизга эмас, балки болаларингизга ҳам. Бу кўпинча ўлим
хавфидир.

ЁҚТИРМАСЛИК

Ҳеч ким ҳаётдан барча яхши нарсани ажра-
тиб олиб, барча ёмон нарсадан ўзини четга
ололмайди.

Менандр

Ёқтирмаслик – бу ким ёки нимагадир ёмон, адоват билан
қараш. Жирканувчи одамни тасаввур қилинг. У ифлосликдан
ҳазар қиласади, ҳамма жойда уни излайди. У тозаликни яхши кўра-
ди. Уҳам тўғри ҳамкўчма маънода тоза оламда яшашни хоҳлайди.

*Ўзини тутшии усули
Ёқтірмаслик
Жиркануучанлык*

*Ижобий ният
Тоза, гүзәл оламда яшаш*

Бироқ бундан келиб чиқадыки, тозаликка интилиш ниманидир: кирлиknи, феъл-атворни, муносабатларни, давлатни ёқтірмаслик, то уларни йүқ қилиш даражасига бориш орқали амалга оширилади. Ташқи оламга йұналтирилған кучли тажовуз, акс эттирилиб, оғир касалліктер: онкология, тери касалліктер, күпинчa псoriasis, ичкиликбозлик, нашавандлик, ошқозон ярасини туғдириб орқага қайтади.

Қабулімда үртa ёшлардаги бир эркак ўтирибди. Унинг бирвакарай иккита мұаммоси бор: псoriasis һәм ичкиликбозлик. Оңг ости билан алоқa үрнатыб, биз бунинг сабаби ҳудди үша ёқтірмаслик, жирканиш эканлигини аниқтаймиз. У менга узоқ вақт ҳаётда нимани ёқтірмаслигини санаб беради. Буни аёллардан бошлайды.

– Биласизми, доктор. – дейди у ошкора жирканиш билан, – се-
миз һәм тер босған аёлларни ёмон күраман. Илиқ пивони ёмон
күраман. Ифлос күчаларни ёмон күраман. Сотқиңлик һәм сурбет-
ликни, пасткашлик һәм хушомадни ёмон күраман... Ба яна күп
нарсаны ёмон күраман.

– Нимани яхши күрасиз ўзи? – сүрайман мен ундан.
– Ҳамма нарса “тоза” бўлишини яхши күраман. Бироқ нимага-
дир доим “кир”га тўйқнаш келаман.

– Бундан чиқди, ташқи тозаликка ёпишиб олгансиз, бироқ
ичингизда ҳамма нарса “тоза”ми? Сиз ҳаётингизга “кир”ни жалб
қиляпсизми демак, сизда ички “кир” бор. Энг аввало, сизнинг фикр-
ларингиз тоза эмас. Сизда “нотоза” вазиятлар һәм касаллик-
ларингизни яратувчи салбий фикр кўп. Бундан чиқадыки, дунёни
тоза кўриш учун ҳам ичасиз. Уни ҳеч бўлмаса қисқа вақт, мастилик
тарқалгунча қабул қилиш учун.

– Ҳа, бу чинданам шундай, – тасдиқлайди у. – Ичган пайтимда
теримдаги тошмалар камаяди.

Шуни тушуниш зарурки, бу дунёдаги ҳамма нарса азалданоқ гўзал ва тоза. Унда кир нарсанинг ўзи йўқ. Худо ҳамма нарсани тоза ва муқаддас қилиб яратган. Агар сиз қандайдир «кирлик»ни кўрсангиз, бунинг сабаби фақатгина ўз фикрларингиз кир эканлигидадир. Коинот, Борлиқ мукаммалдир. Номукаммал нарса эса сизнинг Борлиқ моделингиздир.

Ўраб турган оламни тоза олам сифатида қабул қилишни бошланг. Бу оламда тоза одамлар яшайди, чунки ҳар бир одам – бетакрор. Ҳар бирининг ўз дунёқараши, ўз олами бор. Ва менинг бошқа кишиларнинг дунёқарашини айлашга ҳаққим йўқ. Бу сайёрадаги ҳар бир одамни қандай бўлса шундайлигича, Худонинг заррааси сифатида қабул қилишни бошланг.

Тоза ва гўзал оламда яшашни истасангиз, ўзингиздан бошланг. Ўз оламингизни тоза қилинг. Фикрларингиз, онгости феълатвор программагизни тажовуздан тозаланг. Ташқи тозалик (тоза тана, кийим, тўшак, уйдаги тозалик, бошқа одамлар билан муносабатда тозалик)ни ички тозалик (тоза фикрлар) билан бирлаштиринг. Одамлар билан мулоқот қилганда тоза ниятлардан фойдаланинг ва бошқа одамларнинг дунёқарашини қабул қилинг. Ҳар бир одам ўз оламида яшайди. Бошқа одамнинг оламини хурмат қилинг.

НАФРАТ

Биринчи куч жангимда мен туман ичидаги душманларим билан учрашдим. Бирок сенинг душманинг йўқ. Сенга одамлардан нафратланиш хос эмас. Менда эса бу бор эди. Менинг нафратим мен учун ожизлигимга эрк бериш усули эди. Ҳозир бу нарса йўқ. Мен ўзимдаги нафратни енгдим, бирок ўша биринчи куч жангига у мени деярли хароб қилган эди... Куч – жуда галати, сехрли нарса. Унга тўла эга бўлиш ва хукмронлик қилиш учун аввал бошлаш учун етарли бўлган қандайдир миқдордаги

кучга эга бўлиш керак. Бошқача қилиш ҳам мумкин: кучни куч жангидатуриб бериш учун етарли даражада тўплангунча ҳеч ҳам ишлатмай, оз-оздан тўплаб бориш мумкин.

К. Кастанеда. Икстланга саёҳат.

Нафрат – бу ёмон кўришнинг охирги даражадаги кўриниши. Келинг, „ёмон кўраман“ сўзини таркибий қисмларга ажратамиз – ёмон·кўраман. Бундан чиқдикни, нафратланиб, биз фикран ўша одамдан халос бўламиш: „Мен энди сени кўрмаяпман“. Яъни, сен энди йўқсан. Қанчалик кўп шундай деймиз: „Сени қўзим кўрмасин“ ёки „Сени кўришни истамайман“. Яъни одамни кўришни истамаслик – бу ҳам нафрат. Нафратнинг яна бир кўриниши бор – бефарқлик ва лоқайдлик. Бу ҳам ўша нафратнинг ўзи, фақат бостирилгани. Сизда кимгадир нисбатан бефарқлик ҳисси бўлса, бу сиз қачондир бу одамдан нафратланганингизни, бироқ уни кечирмаганлигингишни ва миннатдорчилик билдиримаганлигингишни ва уни ҳаётингизга нима билан жалб қилганингизни тушуниб олмаганлигингишни билдиради. Энди бу нафрат бефарқлик кўринишида чуқур онг остида ўтирибди ва ҳаётингизни заҳарлаяпти.

Нафрат энергетик даражада – шунчаки ўлим тилаш эмас, бу энди қотиллик. Иоанн Богословдан келган биринчи номада шундай дейилади: „Ўз биродаридан нафратланувчи ҳар бир киши одам ўлдирувчидир...“ Бундай вайрон қилиш программаси муаллифнинг ўзига қарши қаратилади ва ўзини йўқ қилиш программасига айланади.

Нафрат жуда жиддий касалликларга олиб келади. Биринчи навбатда у бош ва кўзга „зарба беради“. Эпилепсия, Паркинсон касаллиги, фалажлик, бош жароҳати ва умуман жароҳатлар, мигрен, кўз касалликлари, ўсмалар, оғир тери касалликлари нафратнинг оқибати бўлиши мумкин. Аслида, одамлар онгости даражада бир-бирини йўқ қилиади, кейин эса нима учун дунёда бунчалик зўравонлик кўп деб ҳайрон бўлади.

Муаммо ва касалликнинг хусусияти нафратнинг кучи ва йўналишига боғлик.

Масалан, әркак аёлдан нафратланса, унинг "эркаклик шаъни" жабр кўради. Ҳаммаси жуда оддий. Ахир ҳар бир одамда Коинотнинг эркаклик ва аёллик ибтидоси бор. Ва у ўз нафратини аёлга йўллаб, ўзини вайрон қилади.

Бир эркак бир неча йил мобайнида простатитдан азоб чекади. Энди жинсий ожизлик пайдо бўляпти. Ҳеч қандай дори ва даволаш тадбирлари ёрдам бермаяпти. Касалликнинг сабаби эса унинг хотинига нисбатан нафрати ва ҳазар қилишида, ундан хиёнат қилгани учун қасос олиш истагида.

Аёл эркакдан ҳазар қилса ва нафратланса, ўз жинсий аъзолалига "зарба" олади.

Хотин узоқ вақт эридан унинг ахлоқсиз ҳатти-ҳаракати, ҳақоратлари учун ранжисб ва нафратланиб юради. Бирмунча вақтдан сўнг аёлда бачадан ўсмаси борлигини аниқлайдилар.

Ота-онасидан нафратланувчи болаларнинг ўзи беҳаловат ҳаётдан азоб чекади ва болаларидан ҳам шундай муносабат кўради.

Қиз ароқхўр отасини айблайди ва ундан нафратланади. Отаси эса қизи учун Коинотнинг эркаклик ибтидоси рамзидир. Қизнинг онг остида болалигиданоқ эркакларни ўйқ қилиши программаси ишлайди.

У вояга етиб, турмушга чиқади. Биринчи никоҳ – муваффақиятсиз – ажрашиш. Биринчи никоҳдан қизча туғилади (ўғил болалар шунчаки яшашига лаёқатсиз бўлади). Иккинчи никоҳ – яна муваффақиятсиз. Иккинчи эридан ҳам қизча туғилади. Аёл бошқа эркак билан оила қуришига ҳаракат қилади ва ҳатто у билан бирмунча вақт яшайди ҳам. Бироқ кейин муносабатлар узилади.

Унинг қизлари эса вояга етади ва ичадиган, уларни ҳақорат қиласидиган ва урадиган эркакларга турмушга чиқади. Она ўрнатган эркакларга нисбатан нафрат программаси авлодлар онг остида ҳаракат қилиб, орқага жавоб тажовузи бўлиб қайтади.

Агар одам бир гурух одамдан, жамиятдан, мамлакатдан нафратланса, фақат унинг ўзи эмас, балки болалари ҳам жабр кўради. Нафрат- кимга қарши йўналтирилган бўлса ўшани кучли йўқ қилиш программаси. Болаларда бу программа бир неча баробар кучаяди.

Аблаҳ, ярамаслардан нафратланадиган эркак нашаванд ўғилга эга бўлган.

Одамлардан нафратланувчи аёл қотил ўғилга эга бўлган.

Нафрат ҳам феъл-автор усули сифатида ижобий ниятига эга. Сиз ҳукуматдан унинг ишлари учун нафратлансангиз, унда сиз нафратингиз билан бу ҳукуматни унинг ўрнига сизнинг талабларингизга жавоб берадиган бошқа ҳукумат келиши учун йўқ қилишни истайсиз. Ахир сиз сизни ҳурмат қилишадиган адолатли, юксак ахлоқли давлатда яшашни истайсиз.

Кўшнингиздан унинг пастикашлiği учун нафратлансангиз, унда адолат қарор топсин деб уни ўлдиришни истайсиз.

Кимдир пулингизни тортиб олмоқчи бўлса, сиз бу одамдан нафратлана бошлайсиз. Сиз пулингизни асраб қолишни истайсиз.

Кимдир сиздан севгилингизни “тортиб олса”, сиз бу одамдан нафратланасиз, уни йўқ қилишга тайёрсиз.

Яқин кишингиздан нафратлансангиз, бу шуни билдирадики, у сизни қаттиқ хўрлаган, ҳақорат қилган ёки хафа қилган, сиз уни ўлдиришга тайёрсиз. Ва сиз уни ўлдирасиз. Фақат фикран.

Ўзини тутиши усули

Нафрат

Ижобий ният

Ўраб турган оламни, одамларни ўзгартириш истаги. Адолат қарор топсин. Менга вижданан, хушхулқлик ва адолат билан муносабатда бўлсинлар. Гўзал ва уйғун оламда, яхши одамлар билан яшаш истаги.

Нафрат- манманлик ҳосиласи. Бу ўз туйғулари, ахлоқилиги, адолатлилиги ва инсофилигини ҳамма нарсадан баланд қўйиш истаги. Бироқ сиз қанчалик баланд кўтарилил-сангиз, қулаш шун-

чалик оғриқли бўлади. Умуман, сиз нимага асосланиб ўз олам моделингиз ва дунёқарашингизни тўғри деб ҳисоблайсиз. Сизнинг дунёқарашингиз – Воқелик тўғрисидаги бир неча миллиард нуқтаи назардан бор-йўғи биттаси, холос. Шу билан бирга, ҳар бир нуқтаи назар ҳурматга лойик. Бунинг устига, қандай қилиб оламни нафрат туғдирган қотиллик ёрдамида яхшироқ ва тозароқ қилиш мумкин. Бу бемаънилилк-ку! Бу оламда ҳеч қандай ёмон ёки ифлос нарса йўқ. Худо тоза ва гўзал олам яратган.

Бу олам жуда уйғун ва адолатли деган фикрни қабул қилиш зарур. Бу ҳақиқатан ҳам шундай. Ахир ҳар кимга унинг фикрлари ва ишларига яраша, эътиқодига яраша берилади. Ҳар бир киши ўз оламини ўзи яратади. Ўз тажрибамдан биламанки, бу фикрни айрим одамлар қийинчилик билан қабул қиласди. Уларга ўз эски қараш ва ишончларидан воз кечиш жуда оғир.

– Доктор, сиз нима, менга "қора"ни "оқ" дейишни таклиф қиляпсизми? – деб ғазабланади мижозим, оғир касалликдан азоб чекаётган кекса эркак. – Қандай қилиб мен пенсионер аёлнинг охирги пулини ўғрилаган ўғрининг ишини ёки миллионлаб одамларни тунаган ҳукуматнинг хатти-ҳаракатини маъқуллашим мумкин?

– Мен сизни ўғри, фирибгар ва қотилларнинг ишини маъқуллашга мажбур қилмайман, – жавоб бераман мен. – Мен Коинот жуда уйғун ва адолатли деган фикрни қабул қилишни ва буни ҳаётингизда кўра бошлишни таклиф қиласман. "Ҳар кимга эътиқодига яраша берилади". Ўғри пенсионер аёлнинг пулини ўғрилаган бўлса, бу шуни билдирадики, аёлнинг ўзи уни ўз ҳаётига жалб қилган, ўз фикрлари билан. Балки унинг қўшинисига, ночор пенсионер аёлга раҳми келгандир. Балки у бой одамдан ҳазар қилган ва нафратлангандир. Ана шу фикр ва туйғулари билан ўғрини жалб қилган. Ҳуш, кимни айблаш керак? Ҳеч кимни. Шунчаки ҳар бири фикрларига яраша топган. Коинот пенсионер аёлни ўғри орқали пулга тўғри муносабатда бўлишга ўргатган. Мен ўғрининг ишини маъқулламайман, бироқ уни қораламайман ҳам ва бу пенсионер аёлга ҳам ачиниб ўтирумайман. Мен уларнинг ҳар

бирига ўз ҳаёт йўлида баҳт тилайман: пенсионер аёлга – пулга тўғри муносабатда бўлишини, ўғрига эса – моддий фаровонлигининг ғамини бошқа, ижобий усувлар билан ейишни тилайман.

- Одам ўлдириш-чи, бунинг устига бегуноҳ болаларни?

- Одам ўлдириш билан ҳам вазият шундай. Одам ўз ҳаётига қотилни ҳаёт ва ўлимга нотўғри муносабати билан жалб қиласди. Бундай одам тақрор-тақрор яшаши истамаслик ҳақида фикр билдирган бўлиши ёки бошқа одамга ўлим тилаган бўлиши мумкин. Ўхаш эса ўҳашини тортади. Болалар эса ўзида ота-онасининг тажовузини сақлайди, бунинг устига бир неча марта кучайтирилган ҳолда. Болалар ота-оналарининг фикрлари учун жавобгар бўлади ва аксинча.

- Доктор! Сизга бўлган бутун ҳурматим билан, сиз айтадиган нарсалар миямга сифаятни. Очикроқ қилиб айтадиган бўлсан, бунинг ҳаммаси – сафсата! Сиз менга мени даволайдиган дори беринг – тамом. Мен бирор нарсани ўзгартиришини истамайман. Мен ҳатто ўлим қаршисида ҳам ўз қарашларимдан қайтмайман.

- Унда мен сизга ёрдам беришим гумон. Бироқ ҳар қандай ҳолда ҳам мен сизга баҳт тилайман.

Биз ажраламиз. Эркақ, шундай қилиб менинг мижозимга айланмай, кетади, мен эса бизга ҳаётимиизга оғриқ ва азоб келтирадиган маълум ақида ва қарашларни қанчалик чуқур сингдирганилклари ҳақида ўлайман. Биз ҳатто уларнинг адолатлилигига шубҳа қилишга ҳам уринмай, уларни сўзсиз тўғри деб ишонганимиз.

Соғлом бўлишни ва соғлом наслга эга бўлишни истасангиз – нафратдан халос бўлинг.

Бунинг учун ўз оламингиз учун жавобгарликини ўз устинизга олинг!

Ўзингиздан бошланг. Ўз фикрларингиз ва феъл-атворингизни ўзгартиринг – ва ўраб турган олам ўзгаради. Янги фикрлар янги вазиятларни яратади.

Қабул қилишни ўрганинг! Ўзингизни, бошқа одамларни, ўз ҳаётингиз ва тақдирингизни қабул қилишни.

Ўзингизни ва бошқаларни ҳурмат қилинг! Бошқаларга ҳурмат кўрсатиб, сиз биринчи навбатда ўзингизни ҳурмат қиласиз.

Маъқуллаш ва мақташни ўрганинг! Одамларда фақат яхши, ижобий, фойдали нарсаларни кўришга ҳаракат қилинг. Эсда тутинг, ҳар бир одамда исталган хислат бор. Ниятларингиз тоза бўлса, одамлар сизга энг яхши томонларини кўрсатади.

Сиз ўраб турган олам ва одамларни ўзгартиromoқчи бўлсангиз, унда зўравонлиқдан фойдаланишингиз мумкин. Шундай усул бор. Бу жуда яхши усул. Ўз ҳаётингиз ва болаларингизнинг ҳаётини баҳтсиз қилиш учун яхши усул. Ва сиз айнан шу усулни қўллаш учун жавобгарликни ўз устингизга олсангиз, унда унинг оқибати нима бўлишини эсдан чиқарманг. Коинот қонунларининг бири бўйича – ўхшаш ўхшашини тортади – сизнинг нафратингиз ҳаётингизга жавоб тажовузини жалб қиласди.

Мен бошқа усулни таклиф қиласман. Ташқи олам – менинг оламим экан ва уни ўзим яратар эканман, унда дунёқарашибини ўзгартириб, мен ўз оламимни, демак, ўраб турган оламни ҳам ўзгартираман. Буни оддийроқ қилиб айтиш мумкин: **атрофдагиларни ўзгартиromoқчимисиз – ўзингиз ўзгаринг.** Шунда ҳеч кимдан шикоят бўлмайди – ахир ҳаммаси ўзингизга боғлиқ.

ЖАҲЛ

– Ҳар бир ишни жангчи руҳияти билан қилини лозим, –тушунтириди дон Ҳуан. – Бўлмаса одам ўзини майиб қиласди ва ярамас бўлиб қолади. Жангчи руҳияти етишмайдиган одамнинг ҳаётида куч бўлмайди. Ўзингга бир қара, Деярли ҳамма нарса сенга яшашга халал беради, хафа қиласди ва руҳий осойишталик ҳолатидан чиқаради. Сен дуч келган киши сени ўз ногорасига ўйнашга мажбур қилаётганидан шикоят қилиб кўзёши қиласан ва нолийсан. Шамол учирган барг! Сенинг ҳаётингда куч етишмайди. Қандай бемаза туйғу бўлиши керак!

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Жаҳл сизни нимадир қаноатлантирумаганда пайдо бўлади: уйдаги тартибсизлик, кир идиш-товоқ, йиғиштирилмаган кўрпатўшак, сочилиб ётган буюмлар, кечикаётган меҳмонлар, болаларнинг ёмон хулқи ва ҳоказо. Ҳар бир одамнинг ўраб турган оламга нисбатан талаблари бор ва атрофдаги бирор нарса шу талабларга мувофиқ келмаса, жаҳл пайдо бўлади.

Жаҳл ҳаётда узоқ вақт мавжуд бўлса, бу маълум доираадаги касалликларга олиб келади. Жаҳл жигар, тери, ичаклар, ошқозон, бўғимлар ва бошқа аъзоларга таъсир қиласи.

Жаҳл, феъл-автор усули сифатида, ижобий ниятига эга.

Ўзини тутиши усули

Жаҳл

Ижобий истак

Ўраб турган олам менинг талабларим ва тилакларимга мувофиқ келсин! Ўраб турган оламни ўзгартириш истаги.

Ҳа, ҳар бир инсон ўраб турган олам унинг талаблари ва тилакларига мувофиқ келишини хоҳлайди. Бироқ мана, кўзбойлоқчилик нимада! Биз ўзимиз яшаётган оламни ўзимиз яратамиз. Демак, биз ҳаётимизда кўрадиган нарсалар биз кўришни истаган нарсаларнинг ўзиdir. Яъни атрофдаги нарсалар олдиндан бизнинг истакларимизга, онгости истакларимизга мувофиқ келиб туради. Ва сизни ташқарида нимадир қаноатлантирумаса, жаҳл қилиш аҳмоқлиқидир. Ўз кўнглингизга мурожаат қилиб, айрим Фикрларни ўзгартириш керак ва шунда ўраб турган олам ўзгариади.

Онгли истаклар ва онгости ниятлар орасида фарқ мавжуд. Ўз онгости ақлингизга ишонишга ўрганиш зарур. Ахир ички ақлимиз мувозанат, тинчлик ва хотиржамликка интилади. У ҳар биримиз учун жуда уйғун бўладиган Коинотдаги бетакрор ўринни эгаллашга ҳаракат қиласи.

Шахсан мен билан бир сафар жаҳлга алоқадор вазият содир бўлган ва уни Коинот қонунлари: “ўхшаш ўхшашини тортади ва ташқи олам ички оламни акс эттиради” қандай ишлашини кўрсатиш учун мисол сифатида келтирмоқчиман.

Бу воқеа иш кунларимдан бирида юз берган эди. Мен мижозларни қабул қылдым. Ҳамма ҳолатлар оғир эди. Иш кунимнинг охирида эса нүкүл менга эътиroz билдирадиган мижоз аёл билан шуғулландым. Мен унга касаллигининг сабабларини тушунтиришига ҳаракат қилардим, бироқ у ҳеч ҳам уларни қабул қила олмасди ва қабул қилишини хоҳламасди. Охир оқибатда менинг жаҳлим чиқа бошлади, уни бирор сўз айтишга ҳам қўймадим. Унга икки соат вақт сарфладим, оқибатда эса жаҳл ва қониқмаслик ҳисси қолди.

Сеансдан кейин ишхонамдан чиқаётганимда рўпарадаги квартирада турадиган қўшни аёл менга том маънода ташланди. У тўлқинланиб ва баланд овозда менга зинапоя майдончасининг ифлослигидан шикоят қилди (бу ҳафта менинг эшигимга "навбатчи" деган табличка осилиб турган эди). Мен аввал ўзимни оқлай бошладим ва майдонча ийғиштирилганлигини айти бошладим, бироқ қўшни аёл мени оғиз очишига ҳам қўймади. Унинг қичқириқлари мени мувозанатдан чиқара бошлади ва ёмон фикрчалар пайдо бўлди: "Тинчланиши учун уни нима қиласам экан?" Бироқ ўнда мен ўз вақтида яхши доктор эканлигимни эслаб қолдим.

Мен унга бирор нарсанни исботлашга уринишни бас қилиб, тезда ичимга мурожаат қилдим ва ўйлай бошладим: қайси феълатворим билан бу вазиятни тортиб олдим?

Узоқ ўйлашга тўғри келмади. Мен дарров мижозимдан жаҳлим чиққанини ва мен ҳам унга бир оғиз сўз айтишга қўймаганлигимни эсладим. Бу воқеанинг сабабини тушуна бошлашим билан ташқи томонда ҳам ўзгаришлар содир бўла бошлади. Қўшни аёл тинчлана бошлади, кейин кетди. Мен унга баҳт тиладим ва у менга ўтишига ёрдам берган сабоқ учун фикран миннатдорчилик билдиридим. Натижада мен ўзим учун ижобий хуносалар чиқардим: мижозлар билан мулоқот қилишда ички ва ташқи жиҳатдан жуда хотиржам бўлишим; уларга ўз фикр ва туйғуларини ифодалашга имкон беришим; ҳар бир мижознинг ўзига хослигини ҳурмат қилишим; касалликларининг сабабини тушунтириша мослашувчанроқ бўлишим керак.

Шундай қилиб, вазият мен учун жароҳатловчи эмас, фойдали булиб чиқди. Мен ўнчаки ўзимга маълум бўлган қонунлардан фой-

даландим. Ахир биз ўзимиз тушадиган ҳаётий вазиятларни ўзимиз яратамиз.

Дарвоқе, бу вазиятдан кейин құшни аёл мен билан биринчи бүлиб сұрашадиган бўлди.

ҒАЗАБ ВА ҚАҲР

– Мендан жаҳлинг чиқяптими, а дон Хуан?
– сўрадим у қайтганда.

У ҳайрон бўлгандай бўлди.

– Йўқ. Менинг ҳеч қачон ҳеч кимдан жаҳлим чиқмайди. Бирорта одам бунга арзидиган бирор иш қила олмайди. Одамлардан уларнинг ишлари муҳим эканлигини сезганингда жаҳлинг чиқади. Мен қачондан бери бундай нарсани сезганим йўқ,

К.Кастанеда. Дон Хуан таълимоти

Ғазаб ва қаҳр – қаттиқ норозилик ва аччиқланиш туйғуси. Бу жаҳлнинг энг кескин шакли. Бу туйғулар вазият назоратдан чиққан пайтда пайдо бўлади. Ҳар бир одам вазиятни назорат қилишини хоҳлайди – шунда у ўзини хотиржамроқ ҳис қиласи. Бироқ ҳамма вақт ҳам бунга эришиб бўлмайди. Қачон бунга эришиб бўлмаса, шунда вазиятни ўзгартириш учун жисмоний куч ишлатишга ўтиши мумкин бўлган ғазаб пайдо бўлади.

Халқда ёмонлик ҳақида жуда кўп ҳикматли сўзлар бор:

– Ёмонликка ёмонлик қайтарма.

– Бизга яхшилик, ҳеч кимга ёмонлик – мана яхши яшаш қонуни.

– Ёмонлик билан яшаш – тиламчилик қилиб юриш.

– Ёмон хотин – гуноҳнинг ҳимоячиси.

– Ёмон одам яхши одамлар борлигига ишонмайди.

Инжилда ёмонлик ҳақида шундай дейилган: “Худо ёмонлик қилувчига ёмонлигига яраса ажрини берсин”.

Ҳар бир одам ўз ҳаётида ғазабли туйғуларни бошидан ке-чирган ва бунинг ҳеч бир ёмон жойи йўқ, чунки инсоннинг ҳар қандай туйғуси у учун ижобий вазифа бажаради. Асосийси – бу

туйғуларнинг нима учун кераклиги ва қандай мақсадларни күзлаётганини тушуниш, ундан сұнг эса янги феъл-атвор усулларини яратиш ва бу энергияни соғломроқ үзанга буриш керак.

Ғазаб ва қаҳр худди жаҳл сингари ижобий вазифа бажаради.

Ұзини түтиши усули

Ғазаб, қаҳр

Ижобий истак

Үраб турған олам менинг талаб ва истакларимга мос келсин. Үраб турған оламни үзгартыши истаги.

Оқибатлари ҳам үшандай, фақат анча кучлироқ. Сиз ғазабингизни очиқ ифодаламай, боссангиз, бу хавфли, чунки ғазаб чиқишига йўл тополмай, одамнинг ичида қолади. Бу энергия организмни вайрон қилишни бошлайди ва бора-бора касалликка айланади. Бироқ сиз ғазабингизни рӯёбга чиқарсангиз, яъни уни очиқ ифодаласангиз, унда ҳаётингизда жавоб тарикасидаги зўравонлик оласиз ва албатта шу одамнинг ўзидан бўлиши шарт эмас. Ўхшаш үхшашини тортади.

Одам доимий равишда жаҳл, ғазаб ва қаҳр каби туйғуларни босиб юрса, жигар, бўғимлар, нафас олиш аъзолари ҳамда организмнинг бошқа аъзо ва системалари зарар кўра бошлайди. Ифодаланмаган туйғулар уларни ифодалаш учун жавобгар бўлган аъзоларда тўплана бошлайди.

Мана, мисол. Жигар, сафроси билан бирга жizzакилик учун жавоб беради. Босилган ғазаб ва жizzакилик аввал ўт пуфагининг яллиғланиши ва сафро ҳаракатининг тўхтаб қолиши, сафро йўлларининг дискинезиясига олиб келади, вақт ўтиши билан эса бу ифодаланмаган аччиқ туйғулар тош кўринишида чўкиб қолади. Ахир тўпланган туйғуларнинг моддий асоси бўлиши керак-ку.

Бўғимлар бу тажовузкор туйғуларни амалга ошириш учун жавобгар. Бу эса уларнинг яллиғланишига олиб келади. Натижада – ревматизм, бурсит, бўғим чиқиши.

Бундан чиқадики, ўз ғазабини ифодалаш ёмон, босиши – ундан яхшироқ эмас. Ҳўш нима қилиш керак?

Айримлар шундай маслаҳат беради: агар сизда қаҳр, ғазаб ва жаҳл тўпланиб қолган бўлса, ёстиқларни қоқишини бошланг.

Чаңг чиқади – ва сиз енгил тортасиз. Бошқалар жаҳлингиз чиққан одамга унга муносабатингизни очиқ айтган яхши деб ҳисоблайди. Яъни унга дабдурустдан бақириб бериш. Мен буларни ғазаб устида ишлашнинг энт яхши усуллари деб ўйламайман. Бир куни мен одамларни ўз ғазабини очиқ ифодалашга: бақириш, жаҳл қилишга ўргатишаётган семинар-машғулотда бўлдим. Улар бир-бирининг олдига келиб, шундай дерди: “Менинг сендан жаҳлим чиқди, чунки сен па-па-па...” ёки “Мен сендан хафа бўлдим, чунки сен пам-парам...” Уларга “Ичингизда тўлқинланаётган туйғуларга ташқарига чиқишига имкон беринг”, – дейишарди. Бироқ буни ҳар бир киши бу қоидаларни биладиган ва бошқа қишининг ғазабини қабул қилишга тайёр бўлган гуруҳда қилган яхши. Бироқ бу гуруҳ иштирокчилари одамлар орасига чиқиб, шу тарзда “ўз фикрини ифодалай” бошлагандаги одамлар уларни шунчаки тушиунмасди, улар бошқа қишининг ғазабини қабул қилиш ниятида эмасди. Одамлар семинар иштирокчилари ўрганган қоидаларга ўргатилмаган эди. Ахир жамиятда ғазабни очиқ ифодалаш – бу ёмон деган фикр қабул қилинган. Мен ўйлайманки, бундай “ўз фикрини ифодалаш” охир-оқибатда ёлғизликка олиб келади.

Мен ғазаб устида ишлаш учун ёстиқнинг чангини бехуда қоқиши ва яқин қишиларга бақиришга нисбатан унумлироқ машғулотни таклиф қиласман. Ҳиссий портлаш яқин келганини сезишингиз биланоқ, сизга унчалик ёқмайдиган, бироқ зарур ишни қилишни бошланг. Масалан, сиз қишлоқда яшасангиз, ўтин ёришингиз ёки полизни ағдаришингиз мумкин – ҳам портлаш хавфи бўлган энергияни рӯёбга чиқарасиз, ҳам хўжалик учун фойдали. То ўзингизни хотиржам ҳис қилмагунча ишланг. Ўз полизингизни ағдариб бўлдингизми – қўшниларга ёрдам беринг. Шаҳарда яшасангиз, унда квартирани таъмирлаш, йигиштириш, гиламларни қоқиши билан шуғулланишингиз мумкин. Уйингиздаги ҳамма ишни қилиб бўлсангиз, қўшниларга ёрдам беринг. Ортиқча вазнингиз бўлса – машқ қилинг ва югуринг. Фақатгина жаҳлдан эмас, ортиқча килограммлардан ҳам қутуласиз, бунинг устига ҳеч қандай парҳезсиз ва текин. Менинг кўпчилик мижозларим бу усулдан фойдаланиб, оиласида осойишталикка эришди.

Албатта, буни осонроқ қилиш ҳам мумкин – ўз дунёқарашини ўзгартириш.

Бироқ бу кимга қандай ёқади. Кимдир күпоп жисмоний кучни маъқул кўради, кимдир ақлий ишни. Унисиям, бунисиям ишлайди. Газабдан шунчаки қутулиш эмас, уни бир шаклдан бошқа шаклга айлантириш муҳим. Бунинг учун у одам учун бажарадиган ижобий вазифани тушуниш зарур: ўраб турган олам менинг истакларимга мувофиқ бўлсин. Бироқ бу фақат ўзимизга боғлиқ. Шунинг учун фақат ўз газабини ифодалаш эмас, балки умуман уни туғдириш ҳам аҳмоқона иш.

Мен шундай олтин қоиддан фойдаланаман: **ниманидир** кўлга киритмоқчи бўлсан, **феъл-авторим** ва **фикрларимни** то ўша одамда бу нарсани ўз-ўзидан менга бериш истаги пайдо бўлгунча ўзгартиришим керак. Атрофдагилар сиздан ҳеч нима қарздор эмаслигини тушуниш пайти етди. Агар сиз улардан бирор нарса олмоқчи бўлсангиз, унда **феъл-авторингизни ўзгартиринг**, ҳар сафар янги усувларни қўлланг.

Мен қимматли энергиянгизни бундай салбий туйгуларга сарфлагандан кўра ўз онгли истакларингиз ва онгости ниятларингизни мувофиқлаштириш афзалроқ деб ҳисоблайман. Буни эса фақат сиз ўз ҳаётингиз, ўз оламингиз учун жавобгарликни ўз устингизга олганингиздагина қилиш мумкин.

АЛАМ

– Жангчини яралаш мумкин, лекин уни хафа қилиш – мумкин эмас, – деди дон Хуан. Токи жангчи мақсадга мувофиқ кайфиятда булас экан, бирор бир өдамнинг хатти-ҳаракати уни хафа қила олмайди. Ўтган тунда шер сени сира ҳам хафа қилмади, тўғрими? Ва унинг бизни таъқиб қилгани сени жиндек ҳам ғазаблантирмади. Мен сендан унга қаратилган сўкишни эшифтмадим. Ва сен унинг бизни таъқиб қилишга ҳаққи йўқ деб фарёд қилиб ғазабланмадинг. Ахир бу шер бемалол шу атрофдаги энг қаҳрли ва шафқатсиз шер бўлиб чиқиши мумкин эди-ку. Бироқ сен бор

кучинг билан түқнашиб қолишдан қочиб, бошқача эмас, шундай ҳаракат қылганинг сабаби сира ҳам унинг феъл-автори эмас эди. Сабаб сенинг ўзингда эди ва сабаб битта эди – сен тирик қолиши истадинг. Бунга тўла эришдинг. Агар шер сенга етиб олиб, сени ғажиб ўлдирганида, ундан шикоят қилиш, хафа бўлиш ёки у томонидан қилинган шундай ножӯя хатти-ҳаракатдан ўзингни ҳақоратланган деб ҳис қилиш сенинг хаёлингга ҳам келмасди. Бинобарин, жангчи кайфияти сенинг ёки исталган бошқа кишининг оламига унчалик бегона эмас. У сенга бемаъни сафсаталарни ёриб ўтиш учун зарур.

Мен бу ҳақдаги мулоҳазаларимни баён этишга киришдим. Шер ва одамларни, менинг фикримча, баробар қўйиб бўлмайди. Ахир мен яқинларим ҳақида жуда кўп нарса биламан, менга уларнинг одатдаги ҳийла-найранглари, баҳоналари, кичик кувликлари таниш. Шер ҳақида эса амалда ҳеч нарса билмаймән. Ахир яқинларимнинг ишларида энг алам қиласидиган нарса бу уларнинг онгли равишда ёвузлик ва қабиҳ ишларни қилиши-ку.

– Биламан, – сабр-тоқат билан гапирди дон Хуан. – Жангчи ҳолатига эришиш – жуда-жуда мушкул. Бу – онгдаги инқилоб, тўнтариш. Ҳамма нарсага, у шер бўладими, сув каламушими ёки одамми, бир хил муносабатда бўлиш – жангчи руҳининг энг буюк ютуқларидан бири. Бунинг учун куч керак.

К.Кастланеда. Икстланга саёҳат

Алам-одамда унга, унинг фикрича, ноҳақ муносабатда бўлганларида пайдо бўладиган туйғу. У етказилган озор, ҳақорат, нохуш баҳо, устидан кулиш, етказилган оғриқ, калтаклаш, зарарга жавобан пайдо бўлади.

Хафа бўлган одам унга муносабатни ўзгартиришларини истайди. Кўпроқ эътибор, хурмат, муҳаббат билан муносабатда бўлишларини хоҳлади. Аламнинг ижобий нияти тушунарли - ўзига муносабатни ўзгартириш.

*Ўзини тутиши усули
Алам*

*Ижобий ният
Ўзига муносабатни ўзгартириш*

Бироқ алам атрофдагиларнинг ўзимизга муносабатини ўзгартириш усули сифатида даҳшатли. Бу туйғу ўзида алам етказган одамга яширин ўлим тилашни ташийди. Ва бошқа одамга йўналтирилган тажовуз кейин муаллифнинг ўзига қарши ўгирилади ва ўзини вайрон қилиш программасига айланади.

Қабулимда “бачадон миомаси” диагнози билан келган аёл ўтирибди. Уни ўсманинг безараардан хаевли қўринишга айланиши билан қўрқитиб, операция қилдиришни таклиф қилганлар. Бироқ у операция қилишни истамаган. Касалликнинг сабаби – мунтазам равишда ичадиган ва аёлни унга муносабати билан хафа қиласидиган эрига нисбатан тўпланган аламлар. Мен аёлга тушунтиришга ҳаракат қиласман, бироқ одамни айнан унинг хафа бўлувчанлиги, ўзини яхши қўрмаслиги касаллигининг сабаби эканлиги ва эрининг феъл-авторига таъсир қилишига ишонтириш жуда қайин бўлади.

– Ахир қандай қилиб хафа бўлмай! – аччиқланади аёл. – У уйга маст бўлиб келади, мени ҳақорат қиласди, таҳқирлайди; ҳамёнимдан тулимини ўғирлади. Энди квартирадан буюмларни олиб чиқиб, сотиб ичяпти. Хўш нима, мен уни бунинг учун хурмат қилишим керакми?

– Айтинг-чи, – сўрайман мен ундан, – сиз эрингизни севасизми?

– Билмайман.

– Ўзингизни-чи, ўзингизни севасизми?

Аёл ийғлай бошлийди. Мен хотиржам тушунтиришда давом этаман:

– Кўп йиллар мобайнида эрингиз сизнинг аёллик нафсониятингизга, назокатингизга кичик ёки катта зарбалар бериб келган.

Сиз унинг шаънингизни ерга урадиган феъл-авторини қабул қилмагансиз, қабул қила олмасдингиз ҳам. Сиз аламларни бир умр кўтариб юргансиз, уларни ўзингизда тўплагансиз. Тўпланиш жойи эса аёллик назокатингиз билан бевосита боғлиқ бўлган бачадонингиз бўлган. Ана шундай қилиб ўсмангиз ўсиб чиқкан. Сиз ўзингизни шундай тутишни яна давом эттирасангиз, ўсма ракка айланиши мумкин.

— Мен нима қилай?

— Кечиришни бошлиш. Биламан, буни қилиши сизга осон бўлмайди. Бироқ сиз эрингиз, дарвоҷе, сиз ўзингиз ҳаётингизга жалб қилган эрингиз, бор-йўғи ўзингиз ва эркакларга бўлган ўз муносабатингизни акс эттирганлигини тушунишингиз керак. Унинг феъл-автори сиз ўзингизни севмаганлигингиз ва ҳозир ҳам севмаслигингизга ишора қиляпти. Бундан ташқари, сизнинг онг остингизда эркакларни айлаш ва улардан нафратланиши программаси бор. Тўғриси, ўзингизга бундай муносабат болалигинизда шаклланган.

— Ҳа, эҳтимол, — тасдиқлайди аёл, — отам ичарди, онамни ранжитарди. Отамонам бизга (оиласада учта фарзанд эдик) жуда ёмон муносабатда бўларди.

— Ҳозир сизнинг вазифангиз ўз эршигиз ва ота-онангизни шунчаки кечириш эмас, том маънода бутун ҳаётингизни қайта кўриб чиқишдан иборат. Сизда алам бўлган ҳар бир вазиятни эсланг ва уларга муносабатингизни ўзгартиринг. Кечиринг! Бу вазиятларнинг ҳаммасини қайтадан, муҳаббат туйғуси билан яшанг. Уларни ўзингиз яратган вазиятлар сифатида қабул қилинг, кечиринг, миннатдорчилик билдиринг ва янги туйғулар, муҳаббат ва миннатдорчилик туйғуси билан яшанг. Касаллигингиз — бу сизнинг аламларингиз. Аламлар тарқаса — ўсма ҳам тарқайди. Касалликни Худонинг сиз билан сўзлашиши деб қабул қилинг. Касаллигингизни дунёқарашибингизни ўзгартириш учун сигнал сифатида қабул қилинг ва унга раҳмат айтинг.

Одамга у бошқа кишини айбдор деб билганда кечириш қийин бўлади. Бироқ сиз аламнинг муаллифи ўзингиз эканлигингизни ва хафа қилган одам — бу фақат англаб бўлмас илоҳий кучларнинг қўлидаги бир восита, сизнинг тозаланишингиз учун, ўрганишин-

гиз учун, сизнинг фойдангиз учун восита эканлигини тушуниб, ҳис қиласангиз – шундагина чин дилдан кечирасиз ва ҳатто Ҳудодан, ўзингиздан ва ўша одамдан миннатдор бўласиз.

Мен энди тажрибамдан биламанки, аёл ўзига нисбатан муносабатини ўзгартира бошласа, у билан яшайдиган эркак ҳам ҳайратланарли тарзда ўзгаради.

Қабулимга ўрта ёшлиардаги бир аёл келди. У мендан ароқхўр эрини даволашимни сўради.

- Нега сиз келдингиз, у эмас?
- У келишни хоҳламайди, – жавоб беради аёл қўзига ёш олиб. – У ўзини соғлом деб ҳисоблайди. У мен ўзим даволанишим кераклигини айтади.
- Балки у ҳақдир? – сўрайман аёлдан.
- Қайси маънода? – ҳайрон бўлади аёл.
- Ха, шу маънодаки, сиз билан ишлаш орқали эрингизга зарарли одатдан қутулишга ёрдам бериши мумкин.
- Чиндан ҳам шундай қилиш мумкини?
- Албатта! Бироқ фақат сиздан бутун иродада кучингиз ва ўзингизни ўзгартиришга бўлган кучли истак талаб қилинади.
- Доктор, мен ҳаммасига тайёрман. Мен билан хоҳлаган нарсангизни қилинг – менга осойишта ҳаёт керак.

Шундай сўнг биз аёлнинг онгости феъл-атвор программасини текширамиз ва у қандай феъл-атвори билан ўз ҳаётига эрининг бундай хатти-ҳаракатини жалб қилганини аниқлаймиз. Аёл онгости феъл-атвор программасини ўзгартира бошлайди ва икки ҳафтадан кейин оқунинг эри анча кам ича бошлади, яна бир ойдан кейин эса ичишини бутунлай ташлади. Бунда аёл фақат ўз устида ишлади.

Эркак аёлдан хафа бўлса, унда ҳам ўз, ҳам кўчма маънода унинг эркаклик шаъни зарар кўради. Аёллардан хафа бўлиш простата бези ўсмаси ва жинсий қувват билан боғлиқ муаммоларга олиб келади.

Алам фақат ўсмалар ўсишини эмас, балки бошқа касалликлар: оциқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси, теридаги тошмалар, бош оғриқлари ва бошқаларни ҳам пайдо қилиши мумкин.

Алам – манманликнинг яна бир ҳосиласи. Хафа бўладиган одам унинг ўзи ўз ҳаётига дилозор кишини жалб қилиши ҳақидаги ҳақиқатни сира тушуна ва қабул қила олмайди. Уни ўзига муносабати билан жалб қилишини тушунолмайди.

Сизга ёмон мунособатда бўлсалар, кўнглингизга назар солиб, ҳам диққат билан қаранг, ҳам қулоқ солинг. Ташки олам ички оламни акс эттиради. Сиз ўзингизга қандай мунособатда бўлсангиз – сизга шундай мунособатда бўладилар. Ўзингизга муносабатингизни ўзгартиринг – атрофдагиларнинг сизга мунособати ўзгаради.

Буни қандай қилиш мумкин? Жуда осон.

Ўзингизни севишни бошланг!

Мен одамларга “Ўзингизни яхши кўрасизми?” деб савол берганимда амалда ҳар бир киши: “Ҳа” деб жавоб беради. Бироқ батафсилроқ суриштирилганда уларнинг “иззат нафс” ва “ўзига муҳаббат” каби икки тушунчани адаштириши маълум бўлади.

Агар ўзингизни қайсиdir ишларингиз учун аҳён-аҳёнда бўлса ҳам сўксангиз ёки айбласангиз, унда сиз ўзингизни севмайсиз. Сиз ўзингизда камчиликлар бор деб ҳисобласангиз, унда аллақачон ўзингизга нисбатан тажовузкор кайфиятдасиз.

Оддий бир ҳақиқатни тушуниш зарур: ҳар бир одам – бу Худонинг, Коинотнинг зарраси. Сиз ўзингизга нисбатан тажовузкор кайфиятда бўлсангиз, Худога қарши чиқасиз. Ўз-ўзига муҳаббат – бу санъат. Ўзингизни аслида қандай бўлсангиз шундайлигингизча – Коинотнинг бетакрор зарраси сифатида қабул қилиш керак. Шу билан бирга бошқа одам ҳам сиз каби Худонинг зарраси эканлигини ёдда тутиш керак.

Худо жазоламайди ҳам, тақдирламайди ҳам. Худо–бу Муҳаббат. Сиз ўзингизни Худонинг зарраси сифатида севсангиз, тинчлик ва уйғунликда яшайсиз. Луиза Хейнинг бир китобидан парча келтираман¹.

¹ Хей Л. Исцели свою жизнь, свое тело. Сила внутри нас. / Пер. Т. Гейл. – Ltd "Ritas", 1996.

"Мен шундай хуросага келдимки, биз ўзимизни севсак, ўз ҳаракатларимизни маъқулласак ва ўзлигимизча қолсак, ҳаётимиз шунчалик гўзал бўладики, буни сўз билан ифодалаб бўлмайди. Кичик мўъжизалар – ҳар жойда. Соғлиқ яхшиланади, пулнинг ўзи қўлга келади, бошқалар билан муносабатимиз гуллаб-яшнайди ва биз ўз шахсимизни ижодий жиҳатдан намоён қила бошлаймиз. Яна бунинг ҳаммаси биз томонимиздан заррacha кучанишсиз содир бўлади. Биз чин дилдан ўзимизни севсак ва ҳурмат қиласак, ўз ҳаракатларимизни маъқулласак, ақтимизнинг муайян тарздаги уюшувини вужудга келтирамиз. Шундан – атрофдагилар билан ажойиб муносабатлар, янги иш; биз ҳатто озамиз ва аъло дараражадаги вазнимизга эга бўламиз.

Ўзини севиш – ўз шахсининг мавжудлигини байрам қилиш ва Худодан ҳаёт совғаси учун миннатдор бўлиши демак".

Инсон ўзини ва бошқаларни севса, у атрофида ўраб турган ҳамма нарсани ўзгартира бошлайдиган муҳаббат маконини яратади. Бош ролда Леонид Биков ўйнаган эски "Алёшканинг муҳаббати" фильмини эсланг. Унда фильмнинг бош қаҳрамони, ёш бурғиловчи, бир қизни севиб қолади ва ўз муҳаббати билан бутун бригадани ўзгартиради.

Ўзини севиш – илк миннатдорчиллик ва қувонч туйғусини биз зарраси бўлган Худога, Коинотга бериш демак. Одамларни уларнинг хатти-ҳаракатидан қатъи назар ҳурмат қилиш ва қабул қилиш, бу дунёда кимнидир баҳтли қилишга ҳаракат қилиш демак.

Христианликда шундай амр бор: "Худони отанг ва онангдан ўғлинг ва қизингдан ҳам ортиқ сев. Худсни бутун ақлинг, бутун қалбинг, бутун юрагинг билан сев". Бироқ Худони қандай қилиб севиш керак? Муҳаббатни қаёққа йўналтириш керак?

Биз Худо ҳар биримизнинг кўнглумизда эканлигини биламиз. Демак, Худони севиш – бу муҳаббатни ўз қалбига йўналтиришдир. Худони севиш – унинг зарраси сифатида ўзингни севишдир. Бундан бошқа амр ҳам тушунарли бўлади: "Яқин кишингни ўзингни севгандек сев". Агар мен ўзимни Худонинг

зарраси сифатида севсам, унда бошқаларга ҳам шундай муносабатда бўламан. Худога муҳаббат ўз-ўзига муҳаббатдан бошланади.

ЎКИНЧ

Ўкинч – муваффакиятсизлик туфайли жаҳл қилиш ва норозилик туйғуси. Тасаввур қилинг, сиз нимагадир интиласиз, мақсадга эришиш учун маълум даражада куч сарфлайсиз, кейин эса пақ муваффакиятсизлик. Натижада ўкинч, яъни ўз ўзингизга нисбатан онгости тажовуз пайдо бўлади. Бу эса айрим аъзоларнинг жабр кўришига олиб келади.

Биринчи навбатда нима жабр кўришини айтиб бўлмайди. Ҳам жигар ("мағлубият заҳри" иборасини эсланг), ҳам буйрак ("оғир доғ қолди"), ҳам бошқа аъзолар шикастланади. Бундан ташқари, жуда кўп энергия йўқотилади.

Онгости ният ижобий – муваффакиятга интилиш.

*Ўзини туттиш усули
Ўкинч*

*Ижсобий ният
Муваффакиятга эришиш истаги*

Фақат ўкинч ҳаётда ғалаба ва мағлубият йўқлигини тушунмасликдан пайдо бўлади. Шунчаки натижা бор. У яхшиям, ёмонам эмас. Сизни натижка қониқтирумаса, сиз ниманидир бошқача қилгансиз – феъл-атворингизни ўзгартиринг. Шунда бошқа натижага эга бўласиз.

Мен ҳар қандай натижани муваффакият деб қабул қилишни маслаҳат бераман, ҳатто у сизни нимаси биландир қониқтирумаса ҳам. Бу қандайдир янги, фойдали ва ижобий нарсани ўрганишга имкон беради. Мен учун ҳар қандай ишим тўғри, ҳар қандай натижага эса – менинг, доим ижобий ниятларимни амалга ошириш йўлидаги навбатдаги босқич.

КҮНГИЛ ҚОЛИШИ

- Олам - бу шу ерда мавжуд бўлган ҳамма нарса, - деди дон Хуан ва оёғи билан ерни төпди. - Ҳаёт, ўлим, иттифоқчилар ва бизни ўраб турган қолган барча нарса. Олам бепоён. Биз уни ҳеч қачон тушуна олмаймиз. Биз ҳеч қачон унинг сирини очолмаймиз. Шунинг учун биз уни қандай бўлса шундайлигича - гаройиб жумбоқ сифатида қабул қилишимиз керак. Оддий одам буни қилмайди. Олам унинг учун ҳеч қачон жумбоқ бўлмайди ва кексаликка яқинлашгандা у яшаши керак бўлган бошқа ҳеч нарсага эга эмаслигига ишонч ҳосил қиласди...

Мана, қалқонларимиз учун тўлашга тўғри келадиган даҳшатли тўлов. Жангчи бу чигалликни тушунади ва нарсаларга тўғри муносабатда бўлади. Одамлар қиладиган нарсалар ҳеч қандай шароитда оламдан муҳимроқ бўла олмайди. Ва шундай қилиб, жангчи оламга охири йўқ сир деб қарайди, одамлар қилаётган нарсаларга эса - охири йўқ ахмоқлик деб қарайди.

К.Кастанеда. Алоҳида воқелик

Кўнгил қолиши - қандайдир амалга ошмаган нарсадан қониқмаслик туйғуси, кимгадир ёки нимагадир ишончнинг барбод бўлиши.

Тасаввур қилинг, одам орзу қиласди, қандайдир режалар тузади, қандайдир натижага умид боғлайди, бироқ бир "ажойиб" лаҳзада ҳаммаси барбод бўлади. Режаларни амалга оширган кишига нисбатан алам, қаҳр ва нафратдан ташқари кўнгил қолиши туйғуси пайдо бўлади. Бу эса ўраб турган оламини ва ўзини тўғридан-тўғри йўқ қилиш программаси. Бу туйғу жуда оғир касалликларга олиб келади; эркакнинг аёллардан кўнгли қолиши - жинсий заифлика, аёлнинг эркаклардан кўнгли қолиши - жинсий аъзоларининг касалланишига олиб келади.

Кўнгил қолишини юзага келтиришнинг жуда яхши усули – бу ҳамма нарсани олдиндан астойдил режалаштириш. Режалаштириш қанчалик кўп бўлса, кўнгил қолиши ҳам шунчалик кўп бўлади. Шунинг учун режа тузатганингизда эҳтиёт бўлинг. Шунчаки ижобий ният тузинг (бу ҳақида кейинги китобда сўз боради) ва онг остингиз ва Коинот кучларига уни энг яхши йўллар билан амалга оширишга имкон беринг.

Ўз реал олами билан яшаш ва доимий равишда бу оламнинг Реалликка максимал даражада мувофиқ қелишига интилиш керак. Шуни эсда тутиш зарурки, олам модели – бу ҳали оламнинг ўзи эмас, харита – ҳудуд эмас. Кўпчилик одам эса сароб билан яшайди. Улар ўраб турган оламни зўравонлик билан ўзгартиришни ва уни ўз эътиқодига бўйсундиришни истайди. Бироқ буни қилишнинг имкони йўқ, шунинг учун бундай одамлар умр йўлининг охирида кўнгил қолишига дучор бўлади.

Кўнгил қолишининг, ҳар қандай туйғу каби, ўз ижобий нияти бор.

Ўзини тутшиш усули

Кўнгил қолиши

Ижсобий ният

Оlam менинг истакларимга мувофиқ келсин. Қандайдир ажойиб ва бузилмас нарсага ишониш, ҳаётда мақсад бўлиши, идеалга интилиш

Ўраб турган олам менинг истакларимга фақатгина мен коинот қонунлари бўйича яшаётган бўлсам, менинг олам моделим Воқеликнинг ўзига мос келган тақдирдагина мувофиқ қелиш мумкин. Бинобарин, ҳар бир инсон сароб билан эмас, Воқелик билан яшashi керак. Ҳар қандай идеал эргами-кечми барбод бўлади.

Бир эркак совет ҳукумати даврида КГБда ишлаган. Эски тизим қулагандан сўнг у томоқ раки билан оғриди ва ўлди. У коммунистик идеалларнинг барбод бўлишини қабул қила олмади. Демак, у ўз умрини бехуда яшаган бўлиб чиқди. Унинг касаллиги ҳаётдан кўнгил қолиши натижаси эди.

Хаётда идеал фақат битта бўлиши мумкин – бу Воқеликнинг ўзи, ёки Худо, ёки Ҳақиқат – уни қандай аташ мухим эмас. Уни Буюк Сир деб ҳам аташ мумкин. Идеал бузилмас нарса бўлиши керак. Ана шу идеалга бир умр интилиш керак. Бу дунёдаги қолган нарсалар эса – фақат Билиш Йўлидаги пиллапоялардир. Оламга шундай муносабатда бўлсангиз, ҳеч қачон ҳаётингиздан кўнглингиз қолмайди. Ҳаёт сиз учун доим қандай қилиб бўлмасин очиш керак бўлган Буюк Сир бўлиб қолаверади.

ФИЙБАТ ВА ЁМОН ЎЙ

Одамни оғзига кирадиган нарса ҳаром қилмайди; одамни оғзидан чиққан нарса ҳаром қиласди.

Матфей Инжили

Ким ҳақидадир йўлаганингизда сиз ва ўйлаётган одамингиз орасида ахборот-энергетик канал ўрнатилади. Ким ҳақидадир ёмон фикрласангиз ёки гапирсангиз, унда сиз бу одамга қарата вайрон қилувчи фикрларингизни юборасиз ва нозик онгости даражада унга зарар етказишингиз мумкин. Шу вақтнинг ўзида, салбий фикрларни кимгадир узатиб, сизнинг онг остингизда автоматик равишда ўзини вайрон қилиш программаси ишга тушади.

“Айбламанг, айбланмайсиз, Негаки қандай айб билан айблансангиз, шундай айб билан айбланасиз; қандай ўлчов билан ўлчсангиз, сизни ҳам шундай ўлчов билан ўлчайдилар”.

Афсуски, одамлар онгости даражада бир-бирини том маънода ўлдиришини тушунмайди. Фийбат ва ёмон ўйлаш энергетик даражанинг пасайишига олиб келади, танани емиради, умрни қисқартиради.

Бир танишим менга яқинда пайдо бўлган қаттиқ бемадорликдан шикоят қилиб мурожаат қилди. У мендан ўзини гипнотик трансга солиб, унда тетиклик ва яхши кайфият түғдеришишни сўради.

Мен унда транс ҳолатини пайдо қылдим, бироқ бемадорликни олиб ташлашдан олдин онг остидан унинг сабабини билишга қарор қылдим. Сабаби эса оддий эди. Бемадорлик пайдо бўлишидан бир оз олдин танишим ўзи билан бирга ишлайдиган аёлдан хафа бўлган ва уни ёмонлаб гапирган. Бунинг устига, буни бир неча ҳамкасби хузурида қылган.

Ундан бемадорликни олиб ташладим, бироқ шу билан бирга унинг онг ости билан уни одамларга яхши муносабатда бўлишга ўргатишга келишдим.

Ҳар қандай салбий гап ёки фикр одамнинг ўзига ва бошқа кишига зарар етказади. Айниқса ўз ота-онаси ҳақида ғийбат қилиш ва ёмон ўйлаш хавфли. Амрлардан бирида шундай дейилади: “Ота-онангни хурмат қил” ва “Отаси ёки онасини ғийбат қылган киши ўлим топади”. Тез-тез сабаби ота-она ҳақида ёмон сўзлаш бўлган касалликлар билан тўқнаш келишимга тўғри келади. Бунинг устига бу касалликлар кўпинча жуда оғир ва ҳозирги медицина билан даволаб бўлмайдиган бўлади.

Соёлом бўлишни ва узоқ яшашни истайсизми? Узоқ яшашнинг энг ишончли усули бу хушфеъллик, хушмуомалалик ва ҳазил-мутойиба туйғусига эга бўлишдир. Одамларга яхшилик истовчи бўлинг ва улар ҳам сизга шу билан жавоб беради. Ахир ўхшашиб ўхшашини тортади.

Бир кекса эр-хотин олтин тўйини нишонлаётган эди Тантана-га журналистлар ва телевидение ходимлари таклиф қилинган эди.

– Николай Семенович! Марҳамат қилиб, сирини очсангиз, сизлар қандай қилиб шунча йил бирга яшашга муваффақ бўлдингиз? – оила бошлиғидан сўради мухбир.

– Хушфеъл бўлиш керак, – оддийгина жавоб берди у.

Мен аниқ биламан, “кўз тегиш” ва “сук кириш” деган нарсалар хушфеъл одамларга умуман таъсир қилмайди. Шундай экан, хушфеъллик ва яхшилик исташ ишғол қилинмаслигингиз рамзи бўлсин.

МАҚТАНЧОҚЛИК

Үз күчингиз билан Жангга кет.
мақтамнанг, балки Жанг Майде
қайтаётганды мақтанинг...

Маңбұд Перун ўғитлари

Мақтанчоқлик – үз хислатларини ҳаддан ошириб, бүрттириб тавсифлаш. Мақтанчоқ одам үзининг қандайдыр хислатларини күз-күз қилишга интилади. Шундай қилиб у үзига эътиборни қаратади, бошқалардан яхшироқ күренишни истайди.

Ўзини тутиш усули

Мақтанчоқлик

Ижсобий ният

*Ўзининг аҳамияти ва бетакрорлиги-
ни ҳис қилиш учун атрофдагиларнинг
эътибори ва таҳсинини қозониш*

Эҳтимол, әр бир киши болалигіда нимаси биландир атрофидагилардан ажралып туришга ҳаракат қылған бұлса керак. Үғил болалар қызлар елдида үз кучи ва чаққонлигини намойиш қиласы. Қызчалар янги туфличалари ва күйлакчалари билан мақтанади. Шу тарзда болалар үзини намоён қилишни ўрганади. Еш үтиши билан мақтанчоқлик йүқолади. Бироқ айрим одамларда бу хусусият сақланади ва үзининг ҳалокатлы ролини ўйнай бошлайди. Манманликнинг бир күрениши сифатида мақтанчоқлик атрофдаги одамларда ҳасад ва бошқа салбий түйғуларни туғдиради. У доимий равищда сизни пастта уришга ҳаракат қилишадынган вазиятларни жалб қиласы.

*Қабулимга чукур руҳий тушкунликка тушған бир аёл келди.
Биз унинг онгости ақлу билан алоқа ўрнатғанымизда тушкунлик-
нинг сабаби унинг мақтанчоқлиги ва димогдорлиги эканлигини
аниқлададик.*

Мақтанчоқлик – бу үзига ишонмаслик, үз фазилатлари ва имкониятига шубұха билан қарашнинг бир күренишидір. Бу үз ку-

чиға ишонмаслик ва хислат етишмаслиғи комплекси мавжудлиғи белгиси. Бундан ташқари, мақтанчоқ одам шунчаки күлгили. У доим ажралып туришга ҳаракат қиласы да атрофидагилардан эътибор ва таҳсин ўқишини талаб қиласы.

Ўзингизга, ўз Ички Кучингизга ишонишни ўрганинг. Атрофидагиларниң фикридан мустақил бўлинг, бироқ шу билан бирга ўз оламингиз учун устингизга жавобгарликни олинг.

Камтарликка ўрганинг. Бу яхши фазилатлардан бири. Ва шу билан бирга ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилинг. Кимга керак бўлса, ўша сизга эътибор қаратади.

Бетакрорлигингиз ҳақида гапиринг. Ўзингизни, бетакрорлигингизни қадрланг. бироқ бошқалардан устун бўлиш ҳисобига эмас. Бошқа одамлар ҳам ўзича бетакрор. Шунда сиз ўз оламингизда сизга қанча керак бўлса шунча эътиборга эга бўласиз.

АЙБДОРЛИК ҲИССИ ВА ЖАЗО

Ўзини бирор нарсадан маҳрум қилиб, одам иззат нафс ёки ҳатто ўзига бино қўйиш амри билан иш тутиб, ўзини эркалатади. Мен бундай аҳмоқона ишлар билан шуғулланишни маслаҳат бермайман. Ўзини чеклаш – ўзини эркалатишнинг энг ёмон ва энг ашаддий кўриниши. Шу тарзда иш кўриб, биз ўзимизни жуда муҳим иш, сал бўлмаса жасорат қиляпмиз деб ишонтирамиз, ҳақиқатда эса иззат нафс ва ўзига бино қўйиш туйғусига озиқ бериб, ўзимизга мафтун бўлишга чукурроқ ботамиз. Нимадандир воз кечиш ёки ўзингни бирор нарсани қилишдан тўхтатишига мажбур қилиш – бу ҳали иродани намоён қилиш эмас.

• К Кастанеда. Алоҳида воқелик

Шундай ҳолат юзага келганки, кўпчилик одам айбдорлик ҳиссини жуда яхши туйғу деб ҳисблайди. Ўзини айблайдиган киши – яхши одам, унда виждан бор. Виждан борми, демак,

у инсофли одам деб ҳисоблашади. Бироқ бу бемаңнилик-ку! Ахир айнан ўзини айблайдиган одам энг ёмон ва инсофсиз одам-ку. У ахир доим: "Мен ёмонман, мен нолойиқман, мен ярамаслик қилдим", - деб қайта-қайта тақрорлайды. Ва шундай фикрлари билан у шунга мувофиқ вазиятларни тортиб олади. Жазолаш ҳали ҳеч кимни яхши томонга ўзгартиргани йўқ.

Мен тақрор-тақрор биз ҳәётимиздаги ҳамма вазиятларни ўзимиз - фикр, туйғуларимиз билан яратишимизни ёзиб ўтдим. Менинг фикримча, айборлик ҳисси - ҳамма туйғудан кўра вайронкорроқ.

Қабулимга бир ёш аёл келди. Унинг ҳамма касалликларини санаб ўтирумайман - улар жуда кўп эди. Фақат бир нечтасини айтаман. Уларнинг ҳаммаси вайрон қилувчи ва деструктив хусусиятга эга эди, айниқса қўл панжаси ва оёқ кафти бўғимлари ревматизми. У қийинчилик билан ҳаракатланарди, қўл бўғимлари чангак бўла бошлаган эди. Унга қаттиқ бош оғриқлари, уйқусизлик, турли-туман невротик таъсирланишлар, томоқ ва юрак, жигар ва буйрак касалликлари азоб берарди. Вазият бемор кўп йиллардан буён қўллаб келган кучли таъсир қилувчи дориларнинг асорати билан янада оғирлашган эди.

Одатда, бундай беморлар билан ишлаш жуда оғир, бироқ у яхши гипнотик шахс бўлиб чиқди. Транс ҳолатида мижоз аёлнинг онг ости "сир"ни очди. У касалликлар ёрдамида аёлни ҳар хил гуноҳлари ва қилмишлари учун жазолаётганини айтди.

Мен яққол ифодаланган айборлик туйғуси мавжуд беморларни кўп учратганман, бироқ бундай ашаддий мазоҳист билан биринчи бор учрашишим эди. Ўзини жазолаш иштиёқи болалик йилларидан бошлаб унинг бутун ҳаёти бўйлаб ўтган эди. У доимий равишда оёқ-қўлларини синдириб, турли-туман жароҳат етказувчи вазиятларга тушиб юради. Ўзининг семиришига йўл қўйган, физиологик ривожланишини тўхтатган, кўркам қиёфага эга бўлса-да, қўлига нима тушса кийиб, ўзига умуман қарамаган. Бир неча марта ўзини ўлдиришга уринган.

Бундай ҳаддан ташқари катталашган виждонлиликнинг шаклланишида унга ота-онаси ёрдам берган. Улар уни ҳар бир,

ҳатто арзимас ножұя иши ёки хатоси учун ҳам жазолаб, инсофта онглилікка чақырганлар. Уларнинг севимли жүмласи: "Худо жазолайди!" бўлган. Ота-она ўз боласига ўзини вайрон қилиш программасини ўтказган.

Бора-бора, йиллар давомида қизча олам ҳақида шундай тасаввурни шакллантирганки, унда асосий түйту айборлик ҳисси бўлган. У ҳар сафар бирор ножұя иш, хато содир қилганда вайрон қулувчи ўзиңи жазолаш механизми ишга тушган.

Бироқ энг қызығи шуки, у ўз касалликларининг қаердан пайдо бўлишини билмасди. Кўп йиллар врачларга қатнаган, улар бир вақтнинг ўзида жигар, буйрак ва ошқозонни шидан чиқариб, оғриқ ва бошқа таъсирланишларни бостирган. Аёл касалликларининг сабаби – унинг ўзида эканлигини сира тушуна олмаган.

Унинг онг остини бир сеансда ўзгартиришнинг сира иложи ўйқ эди, бунинг ҳаммасини унинг онгига тушунтириш эса – ақлдан эмас эди. Мен оддийроқ йўл тутдим. Гипнотик транс ҳолатида унинг ҳаётининг турли даврларида "донишманд ва меҳрибон устоз" сифатида пайдо бўлар ва уни дунёни янгича идрок қилишга ўргатардим. Мижоз аёл бир неча ой ичида жуда қаттиқ ўзгарди. Касалликларини унупди, жуда жозибадор бўлди, яна бирмунча вақтдан сўнг муваффақият билан турмушга чиқди ва бола туғди. Ишончим комилки, у боласини ота-онаси уни тарбиялагандек тарбияламайди.

Мен доим мижозларимга бир сехрли саволни бераман: "Нима мақсадда?" "Нима мақсадда сиз ўзингизни жазолаяпсиз?" "Нима мақсадда сиз ўзингизни доимий равишда айблайсиз, сўкасиз ва танқид қиласиз?"

Ҳар ким ҳам бу саволга дарҳол жавоб бера олмайди. Биз ўзимизга бошқа саволларни беришга кўнинканмиз: «Нега? Нима учун?» Бироқ буларнинг ҳаммаси керакли саволлар эмас. Улар ниманидир ўзгартиришга ёрдам бермайди, балки яна кўпроқ оғриқ келтиради холос.

Хўш, нима мақсадда одамлар ўзини айблаб жазолайди?

Катталар болаларни жазолашини тасаввур қилинг. Улар буни нима мақсадда қиласиди? Эҳтимол бола катталар ёмон деб

хисоблайдиган нарсаны қымаслиги учун бұлса керак. Улар доим болага: «Бу ишни қылма. У ёққа борма. Бу ёмон. Бу кир. Бу күркінчли» деб уқтиради. Катталар болани жазолаб, у яхшироқ бұлсина, хулқини ўзгартырсын деб ҳаракат қиласы. Айбдорлик ҳисси ва жазолашнинг ажайиб нияти бор.

Ўзини тутиш усули

Айбдорлик ҳисси

Жазо

Ижобий ният

Феъл-атворини, ўз ҳаётини ўзгартыриши.

Ҳаётда ўзига ва атрофдагиларга күсонч келтирадиган иш қилиш

Бироқ бу ерда бир жумбоқ бор. Жазолаш нимани қилиш мүмкін эмаслигига ўргатади, лекин бунинг ўрнига нима қилиш кераклигини ўргатмайды.

Катта одам ўзини ўзи айблаб жазоласа, у ҳам феъл-атворини ўзгартыришга ҳаракат қиласы, яхшироқ бўлишни истайди. Бироқ жазолаш буни қилиш учун жуда ёмон усул. Бунинг устига, ўзимизни айблаб ва жазолаб, ўзимизни маълум доира, чегараларга киритиб кўямыз ва улардан ташқарига чиқолмаймиз. Чунки биз рухсат берилган чегарарадан четга чиқишимиз биланоқ автоматик равишда (яъни онгости равишда) ўз-ўзини жазолаш механизми ишга тушади.

Бундан ташқари, жазолаш ва айбдорлик ҳисси доимо оғриқ, азоб, баҳтсиз ҳодисалар, алам, ғазабланиш билан боғлиқ. Маълум бўладики, сиз ўзингизни айбдор деб ҳис қилсангиз, ўз ҳаётингизга ана шу нохуш ва вайрон қилувчи нарсаларнинг ҳаммасини жалб қиласиз. Ҳаммаси жуда оддий: айбдорлик ҳисси ўз ортидан ўз-ўзини жазолаш, ўзини танқид қилишни эргаштириб келади. Бу эса, ўз навбатида, ҳаётимизга оғриқ ва азоб-укубатни жалб қиласи.

Айбдорлик ҳисси → ўз-ўзини жазолаш → оғриқ ва азоб-укубат.

Мен ўз ишимда шундай бир тадқиқот ўтказдим. Жароҳат етка-зувчи вазиятлар (авария, жароҳат, чайқалиш, лат ейиш)га тушган турли одамлардан гипнотик транс ҳолатида бундай

ҳодисаларга олиб келган сабабларни билиб олдим. Барча ҳолатда асосий сабаб айбдорлик ҳисси эди. Ахир айб жазони талаб қиласы, жазо эса ўз қурбонини излайди.

Айбдорлик ҳисси - манманликнинг бир кўриниши, фақат тескариси. Бу ўз-ўзига қаратилган тажовуз. Ўзини айблайдиган ва жазолайдиган одам ўзига чексиз бино қўйиш туйғусини ҳис қиласы. У ўзини жазолаб, ўзига азоб бериб, бутун дунёни ўзгартираман деб ўйлади. Яъни айбдорлик ҳиссида аввал бошданоқ ўраб турган оламга нисбатан тажовуз мавжуд бўлади.

Ўзини жазолашга интилиш қандай шаклланади? Катталар боланинг энди ўрганишни бошлиётганини тушунмай, ундан дарҳол жуда кўп нарсани талаб қиласы. Улар том маънода унга яхшилик ва ёмонлик, муҳаббат ва нафрат, нима яхшию нима ёмонлиги ҳақидаги тушунчаларни зўрлаб ўтказади.

Бола хато қилиши мумкин, бироқ уни бунинг учун жазолаш керак эмас, балки у бу хатодан қандай қилиб ва нимага ўрганиши кераклигини тушунтириш керак. Жазолаш кичик одамчага оғриқ ва алам етказади. Ахир у бу оламда яшашни энди ўрганяпти. Аниқроғи, бола катталар ёрдамида мустақил равишда ўз бетакрор оламини яратишга интиляпти. Ба онг ости билан у устозларининг ўзини тутиш усуллари ва қарашларини тақлид қилиб ўрганиб олади. Жазолаш ўрнига уни турли вазиятда ўзини тутишнинг янги усуллари билан таништириш лозим.

Кўпинча ўз-ўзини вайрон қилиш программасини ота-она бола туғилишидан олдин ўрнатади. Масалан, эридан ранжийдиган ёки умидсизлик ва яшашни истамасликни ҳис қиласидиган ҳомиладор аёл автоматик равишида, ўзи истамаган холда, боласида ўз-ўзини йўқ қилиш программасини ишга туширади. Бундай бола бир умр азоб чекиб, қийналиб яшайди, онаси ҳам у билан бирга азоб чекади. Бу программани сабабни англаш, барча етказилган ранж-аламларни кечириш ва ўз устига жавобгарликни олиш тўхтата олади.

Айбдорлик туйғусидан қандай қилиб қутулиш мумкин?

Биринчи навбатда қилиш керак бўлган нарса - Бу ўЗ ҲАЁТИ учун ЖАВОБГАРЛИКНИ ЎЗ УСТИГА ОЛИШ. Айбдорлик ҳисси

эмас, айнан жавобгарлик. Буни тушуниш муҳим. Одамлар бу икки тушунчани адаштиради. Шуни тушуниш пайти етди - сиз бирор нарсада айбдор эмассиз. Бошқа одамлар ҳам худди шундай айбдор эмас. Худонинг олдида айбдор йўқ. Демак, айбдорлик ҳисси - инсоннинг ихтироси, бу одамлар яратган сароб. Ва одамларни маълум доирада ушлаб туриш учун жуда қулай сароб. Шу тарзда одамларни бошқариш қулай. Бундай бошқариш болаликдан, ота-оналар болаларини уларда айбдорлик туйгусини туғдириб "тарбиялайдиган" пайтдан бошланади. Бироқ уларнинг ўзи ҳам шу тарзда тарбияланган.

Улар болаларни ўзига муносиб баҳо бермаслика, бошқалардан ёмонроқ эканлигига, бирор яхши нарсага лойик эмаслиги, чунки ёмон эканлигига ишонишга том маънода мажбур қиласди. Катталарнинг болаларга бундай муносабати уларда кўпгина номуккаммаллик комплексларини шакллантиради.

Кўпчилик улгайганда ҳам буни қилишни давом эттиради. Айбдорлик ҳисси уларда одат тусига кириб қиласди. Улар бошқаларга ҳам шундай муносабатда бўлиб, уларни ўзини айбдор деб ҳис қилишга мажбур қиласди. Кейинги сафар бирор киши сизни нима биландир уялтиromoқчи бўлганда, ҳа, мен шундай ёмонман деб унинг фикрига қўшилишнинг ўрнига ўзингиздан сўранг: "Нима учун у мени ўзимни айбдор деб ҳис қилишга мажбур қиласди? У мендан нима истайди?"

Христиан динида гуноҳ тушунчалик бор. Гуноҳ - бу илоҳий, коинотга хос қонунларни бузиш. Одам уларни биладими йўқми - бу уни жавобгарликдан куткармайди. Қонунни буздингми - касаллик ёки азоб ол. Бироқ бу дин тақдим этмоқчи бўлаётганидек жазо эмас. Бу шунчаки маълум бир феълатворнинг натижаси. Худо яхши ҳам, ёмон ҳам эмас. У шунчаки бизга яшаш ва яратиш, оламни англаш, онгимизни такомиллаштиришга ёрдам берувчи Куч. Дин арбоблари эса касаллик ва азоб-уқубатлар Худо томонидан жазо сифатида берилган деб тушунтириб, одамларни ўзини айбдор деб ҳис қилишга мажбур қиласди. Бироқ бундай муносабат ёпиқ доирани ҳосил қиласди. Бир томондан, Худонинг олдида айбдор йўқ, бошқа томондан эса - касалликлар жазо сифатида берилган.

Фикрлар уланмаяпти! Бироқ биз касалликка жазо деб эмас, балки нотұғри дүнәқарашибиз оқибати, бу дүнәқарашибиңін үзгартырыш учун сигнал сифатида мұносабатда бўлишини бошласак, ҳамма нарса ўз ўрнига тушади. Яъни маълум хатти-ҳаракат қилдингми - натижасини ол. Агар сени ва атрофдагиларни натика қаноатлантирумаса, демек, сен Коинот қонунларини бузгансан. Масалан, аёл эридан аччиқланади ва қинининг яллиғланишига дучор бўлади. У ўз мұносабатини үзгартырса - вазият үзгараради. Эркак аёлни ёмон кўрса - простатит ёки жинсий заифликка дучор бўлади. Аёлларга мұносабатини үзгартырса - соғлом бўлади. Бироқ баъзан илоҳий қонунларга уларни билмай туриб амал қилиш қандай оғир. Ўзини қандайдир хатти-ҳаракати учун айблаш аҳмоқона иш. Ҳамма нарса учун атрофдагиларни айблаш ундан ҳам аҳмоқона иш. Биз ўз оламимизни ўзимиз яратамиз. Бошқалар ҳам ўз олами билан шу ишни қиласди.

Шундай мисолни қўриб чиқамиз. Сиз яқин кишинизни хафа қилдингиз.

Сиз буни хоҳламаган эдингиз, бироқ у алам билан жавоб берган ишни қилдингиз. Сиз бу вазиятни яратдингиз. Сиз ўз тажовузингиз билан бу одамни жалб қилдингиз, бироқ у ҳам сизни хафа бўлувчанлиги билан жалб қиласди. Вазият бор ва айни бир воқеага нисбатан иккита ҳар хил одамнинг хатти-ҳаракати ва таъсирланиши бор. У томондан ҳам, бу томондан ҳам айбдор ўйқ. Ҳар бирида маълум фикрлар бор эди ва ҳар бири шунга мувофиқ натижага эга бўлди.

Бундай вазиятга мұносабат билдиришининг бир неча усули бор.

Биринчиси. Сиз ўзингизни айбдор деб ҳис қилсангиз, унда айбдорлик ҳиссингиз билан ҳаётингизга худди шундай вазиятни жалб қиласиз, бироқ энди сиз дилозор ролида эмас, хафа бўлган киши ролида бўласиз.

Иккинчиси. Сиз ўзингизни ҳақ деб ҳисобласангиз-у, лекин феъл-авторингизни үзгартырмасангиз, кейинги сафар яна худди шундай вазиятни яратасиз. Ёниқ доира ҳосил бўлади. Сиз доимий равишда атрофдагиларга озор етказасиз.

Учинчи усул. Ўз устингизга жавобгарликни олиш. Қандай феъл-авторингиз ва қандай фикрларингиз билан бу вазиятни яратганингизни аниқлаш. Бу вөкөани бошидан охиригача кўриб чиқинг ва у сизни қандай ижобий нарсага ўргатганлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Салбий эмас, айнан ижобий нарсага. Ва янги феъл-автор усуллари, янги фикрларни яратинг. Ўзингиз учун ҳал қилинг, сизга дилозор ролида бўлиш зарурмикан? Йўқ дессангиз, унда қандай бошқа ишларингиз билан бу одамни хурсанд қила оласиз?

Ҳаммаси жуда оддий бўлиб чиқади: қандайдир иш қилдинг – натижа олдинг (жазо эмас). Натижа ёқмаса – феъл-авторингни ўзгартириш (хеч қандай жазосиз). Ва феъл-авторингни то керакли натижага эга бўлгунингча ўзгартириш. Шундай занжир ҳосил бўлади:

феъл-автор → натижа → янги феъл-автор → янги натижа.

Ўзингизни кечиринг! Ўтмиш учун, ҳозирги кун учун ва олдиндан, келажак учун ҳам кечиринг. Сиз бирор нарсада айбдор эмассиз. Худонинг олдида айбдор йўқ.

Бизнинг онгости ақлимиз тўғридан-тўғри Худо билан, Олий Онг билан боғланган. Шунинг учун ҳар қандай вазиятда одам ўз ривожланиш даражасига мувофиқ равишда доим энг яхши тарзда иш тутади. Шундай экан, ўзингизни ўшанда, сиз ўша вазиятда қодир бўлган энг яхши нарса учун жазолаш шартмикан?

Бизга болаликдан Худо жазолайди ёки касалликлар жазо сифатида берилади деб қайта-қайта такрорлаганлар. Бироқ Худо жазоламас-лигини тушуниш пайти етди. Худони бизга бармоги билан пўписа қилаётган булатнинг устидаги сақолли чол деб тасаввур қилишни бас қилинг. Худо – бу Олий Онг, Коинот, Воқелик. Ва бу Куч ҳеч кимни ҳеч қачон жазоламайди. Биз ўзимизни ўзимиз жазоласак, унда бу Куч шунчаки бизга шу жазони амалга оширишга ёрдам беради. Биз ўзимизни севсак ва атрофдагиларга ҳам шундай муҳаббат билан муносабатда бўлсак, унда бу Куч бизга ҳаётда барча зарур нарсани беради.

Шахсан мен Худони Олий Куч, яратувчи сифатида тасаввур қиласман. Бу куч ижод қиласи, яратади, бизга орзулашимизни ҳаётга татбиқ қилишга ёрдам беради. Айнан ёрдам беради! Ко-

инот бизга ҳар доим, ҳамма жойда ва ҳамма ишда ёрдам беради. Оламни эзгу ва ёвуз кучларга, Худо ва шайтонга бўлиш керак эмас. Бизга бу дунёда фикр ва туйғуларимизни рӯёбга чиқаришга ёрдам берадиган Олий Куч бор. Бу фикрлар тажовузкор бўлса, биз «ёмон» деб айтиладиган нарсага эга бўламиз. Аксинча, улар ижобий, яратувчи бўлса, унда фақат «яхши» нарсага эга бўламиз. Шайтон – бизнинг ҳалокатли, тажовузкор ва вайрон қилювчи фикр ва туйғуларимиз. Айборлик ҳисси ҳам шу туйғулар қаторига киради.

Мен тез-тез айборлик туйғусидан азоб чекадиган одамлар билан ишлашимга тўғри келади. Одатда, бундай одамлар жуда диндор бўлади. Улар ўзини ҳар томонлама айбор, бу ҳаётда бирор яхши нарсага лойиқ эмас деб билади. Улар Инжилни эътиборсизлик билан ўқигани аниқ. Умуман ўқиганми ўзи? Бутун Инжил бўйлаб Худони бу дунёдаги ҳамма нарсадан ортиқ севиш кераклиги тўғрисидаги фикр кўзга яққол ташланиб туради: “Худони бутун ақлинг билан, бутун қалбинг билан, бутун юрагинг билан сев” – деб таълим берган Исо Масих. Ва бу муҳаббатни қаёққа йўналтириш ҳақида аниқ кўрсатмалар берилган – ўз қалбингга йўналтириш лозим.

Ҳар бир одам – Худо, Коинотнинг зарраси. Биз ўзимизга қандай муносабатда бўлсан – Худога ҳам шундай муносабатда бўламиз. Сиз ўзингизни айбласангиз ва жазоласангиз, унда Худога қарши борасиз. Мадомики сиз – Худога қарши экансиз, ундан нима яхшилик кутасиз?

Ҳар бир хужайра ўзига хос вазифаларини бажарадиган тирик организмни тасаввур қилинг. Агар бирор хужайра ўзини ўзи йўқ қилишни бошласа, унда у ўзининг бевосита вазифаларини бажармай кўяди ва бошқа хужайралар ҳамда бутун организмни заҳарлай бошлайди. Бутун организм бунга қандай муносабатда бўлади? Аввал у бу хужайрага соғайишга, нормал хужайра бўлишга ёрдам беришга ҳаракат қиласи, бироқ кейин бу хужайра бутун организмни ўз бузилиш маҳсулотлари билан заҳарламаслиги учун уни шунчаки йўқ қиласи.

Худога муҳаббат ўз-ўзига муҳаббатдан бошланади. Ўзингизни севишни ўрганинг, шартсиз муҳаббат билан севишни. Ўзингизни Худонинг, Коинотнинг зарраси сифатида севинг. Шунда бутун олам сиз учун очилади. Иззатталаблик ва худбинлик эмас, айнан ўз-ўзига муҳаббат. Ахир мен ўзимни Худонинг зарраси сифатида севсам, унда бу дунёдаги ҳамма нарса ва ҳамма кишига ҳам худди шундай муносабатда бўламан-да. Бироқ биринчи ўринда Худога муҳаббат туриши керак. Бу дунёдаги қолган нарсалар эса – шу муҳаббатни тўплаш ва рўёбга чиқариш учун фақат бир восита. Биринчи навбатда илоҳий қонулларга амал қилишга ўрганиш лозим, ундан кейин эса бошқаларига.

Ўз-ўзига муҳаббат – бу ўраб турган оламга иложи борича кўпроқ баҳт келтириш учун ўз устингда, ўз феъл-авторинг устида доимий равища ишлаш.

Айбдорлик ҳисси ўрнига ўз ўстига жавобгарликни олиш – бу ўз ҳаётингда танлашга ўрганиш демак. Айб ва жазо танлаш имконини бермайди. Жавобгарлик туйғуси эса янги фикрлар ва ўзини тутиш усулларини яратишга имконият яратади. Шунчаки нимадир қилишни бас қилиш эмас, балки қандайдир янги, эскисидан кўра ижобийроқ ишни қилишни ўрганиш зарур.

Умуман олганда, нимани танлашимиз муҳим эмас, чунки ҳаётдаги ҳар қандай танлов тўғри, негаки у Олий Куч томонидан тақдим қилиниб, амалга оширилади. Ўзини қайсиdir муваффақиятсизликлари ёки хатолари учун айблашнинг маъноси йўқ. Ҳар бир одам айни шу вақтда кучи етадиган, кўлидан келадиган ишни қиласди. Ҳар ким ўз дунёқарashi ва тушунишига кўра ҳаракат қиласди. Ҳар биримизнинг ҳаётда ўз вазифамиз бор. Ва уни шу ҳаётимизда бажарамизми ёки кейингиларида, бу унчалик муҳим эмас. Қачондир биз маълум сабоқларни ўташ учун айнан шу олами танлаганмиз. Ҳар биримизнинг ўз Йўлимиз бор. Ҳаммамизнинг мақсадимиз битта. Биз ҳаммамиз ана шу мақсадга етиш йўлидамиз. Ва ана шу интилиш, шу сирли куч ҳаммамизни бирлаштиради. Ўзингизни қабул қилинг ва севинг, бу олами қандай бўлса шундайлигича қабул қилинг ва севинг. Ўз ҳаёт йўлини ғазаб, алам, айбдорлик билан босиб ўтиш мумкин. Бу ҳам яхши йўл бўлади. У авлиё ёки тақводор

кишининг йўлидан ёмон бўлмайди. Бироқ сиз ўз устингизга айнан шу вайронкор туйғулардан фойдаланиш учун жавобгарликни олсангиз, унда бу туйғулар ҳаётингизга жалб қиладиган вайронгарчиликлар учун ҳам жавобгарликни устингизга олинг. Шунда бу учун кимнидир айблаш керак бўлмайди: ўзингизни ҳам, яқинларингизни ҳам, хукуматни ҳам.

Мен бошқа йўлни таклиф қиласман. Бу дунёдан муҳаббат билан ўтинг. Шуни тушуниш зарурки, муҳаббат нафратдан яхшироқ эмас. Шунчаки Муҳаббат - Коинот қонунларини билишнинг ёқимлироқ воситаси.

ЎЗ-ЎЗИНИ ТАНҚИД, ЎЗ-ЎЗИНИ ҚИЙНАШ, ЎЗИДАН НОРОЗИ БЎЛИШ, ЎЗИНИ АЙБЛАШ, ЎЗИДАН ҲАЗАР ҚИЛИШ ВА НАФРАТЛАНИШ

Халос бўлишга рўза билан ҳам, маҳсус кийим кийиш билан ҳам, ўз-ўзини қийнаш билан ҳам эришиб бўлмайди. Буларнинг ҳаммаси хурофот ва риёкорлик. Худо ҳамма нарсани тоза ва муқаддас қилиб яратган, одамнинг уни муқаддаслаштиришига эҳтиёж йўқ...

Парацелс. Оккулт фалсафа.

Бу ўз-ўзига нисбатан тажовузнинг бошқа кўринишлари. Мен шуни сездимки, одамлар доимий равища ўзидан қандайдир камчилик излайди ёки ўзини нимагадир нолойиқ деб хисоблади. Улар ўзида турли номукаммаллик комплексларини яратади, кейин эса улардан азоб чекади. Бу жисмоний камчилик ёки ўз хулқидан норозилик бўлиши мумкин.

Ташқи кўриниш шахснинг ривожланишида жуда катта рол ўйнайди. Кўпинча семизлик, паст бўй, нутқдаги нуқсонлар одамдаги яширин имкониятларни маҳкам босиб ташлашга қодир бўлади. Баъзан айрим одамларнинг ўзи ҳақидаги тасаввuri шунчада

лик бузилиб кетадики, улар том маңнода үзини мазах қилишни бошлайды.

Қабулимга ёшгина бир қыз келди. Жуда ёқимтой, қомати келишган. Мен ундан олдимга нима учун келганилигини сұрадым ва унинг илтимосидан жуда ҳайрон бўлдим. У мендан озишига ёрдам беришими сұради.

Бир сафар эса қабулимга бир ёш аёл олти яшар дистрофик ўғли билан келди. Кичкина болакай үзини нитратлари кўп деб «ортикча» бир дона олма, сабзи ейишдан ёки гўшт ейиш зарапли деб, бир бўлак гўшт ейишдан тиярди. Онанинг ўзи ҳам озғин эди ва менимча, унга саккиз килограммча вазн етмасди. Айнан онаси боласини озиқ-овқат маҳсулотларига шундай муносабатда бўлишни ўргатган эди. У мендан ўғлини даволашга ёрдам беришими сұради. Ўзи учун эса унга озишига ёрдам беришими сұради.

Мен ёрдам беришга рози булдим, бироқ бир шарт билан: она ўзи ўрнак кўрсатиб, бу билан ўғлининг соғайишига ёрдам берishi керак. Яъни у ҳамма нарсани ейши, ўзи вазнини ошириши ва бу билан ўғлига ўрнак бўлиши керак.

Кўпинча одамлар ўз имкониятларини нотўғри баҳолайди, бу ҳаётда ўзига чизиқ тортади, ўзини маълум чегараларга киритиб қўяди. Бу кўп касаллик ва шахсий муаммоларга сабаб бўлади.

Масалан, қандайдир иш қилиб қўйиб, одам ёмон иш қилдим ва келажакда бирор яхши нарсага лойиқ эмасман деб қарор қиласди.

Номукаммаллик комплекси айни болаликдан, бола дунёни энди билаётган, ўзи учун янги бўлган кўп нарсани билиб олаётган ва ўрганаётган пайтдан шаклланади. Ота-она эса ундан дарров кўп нарсани талаб қиласди, ҳар бир арзимас нарса учун жазолаб, ҳаддан ташқари катта талаблар қўяди. Улардан кўпинча: “Кимга ўхшаб бунақа каллаварам бўлиб туғилгансан ўзи?” - деган гапни эшитиш мумкин. Улар болалигига ўзини эплай олмайдиган бўлганларини эсдан чиқаришган. Ва албатта ҳар бир бола атрофида содир бўлаётган ҳамма нарсани қақроқ

ердай очкүзлик билан ўзига сингдириб олади. Ота-она ҳам онгли, ҳам онгости равища болага ўзининг оламни идрок қилиши ва ясашини ўтказади.

Бироқ охирى йўқ жазолаш ва масхара қилишлар болалардаги ижод қилиш иштиёқи, ўрганиш истагини сўндиради, ўзига ишонмаслик туйғусини, бирор янги нарса олдидағи кўркувни, ҳар қандай хатолик учун икки баравар гап эшлишдан ҳадиксирашини, пайдо қиласиди. Шундай қилиб, ота-оналар болалардан ўрганишга бўлган иштиёқни тортиб олади. Кейин эса нега уларнинг боласи мактабда ёмон баҳолар олади деб ҳайрон бўладилар. Улар бир нарсани ёддан чиқаради ёки шунчаки тушунишни истамайдики, уларнинг боласи хатоларидан сабоқ олибгина, қандайдир янги нарсани ўрганиб олади, биринчи муваффақиятлардан қувонади.

Албатта, ҳар бир одам севимли бўлишни ва бошқаларга ёқишни истайди.

Бироқ билиб қўйинг, атрофдагиларнинг бир одам хақидаги фикри – бу бор-йўғи ўша одам ўзи хақида нима деб ўйлашининг акси. Ўз шахсиятингизни қайта кўриб чиқинг, ўзингизни хурмат қилишни бошланг – ва атрофдагилар камчиликларнингизни пайқамай қўяди (улар, аслини олганда, йўқ ҳам) ва фақат яхши хислатларнингизга эътибор қила бошлайди. Тарихда паст бўйли ёки кўримсиз қиёфали одамларнинг миллионлаб кишининг хурмати ва эътирофига сазовор бўлганлигига мисол қанча. Кўпчилик эса, аксинча, ўзидан норозилик ва ўзидан нафратланиш борасида илгарилаб кетади.

Мана оддий бир мисол.

Эркакда номукаммаллик комплекси бор, у ўзини жозибасиз ва етарли даражада довюрак эмас деб ҳисоблайди. Шу билан у онгости даражада у билан яшаётган аёлга етишмайдиган нарсаларни четдан қидиришига ўўл очиб беради. Эркакнинг ўзига муносабати муҳаббат учбурчагини шакллантиради. Бундай вазиятда қандай муносабат билдиришининг икки хил варианти бор. Биринчиси – бу rashk ва ундан келиб чиқадиган салбий оқибатлар. Иккинчиси – ўзига муносабатини ўзгартириш, демак, ўз ҳаётини ўзгартириш. Танлаш сизнинг ихтиёргизда.

Мен тажрибамда шунга амин бўлдимки, одамлар доим ўзидаги бирор нарсадан норози бўлиб юради. Баъзилари ўзини сўкади ва танқид қиласди. Бошқалари эса қоралайди ва ҳазар қиласди. Айримлар эса ўзидан нафратланади.

Ўз-ўзига бундай муносабатда бўлишнинг ижобий нияти бор:

Ўзини тутиш усули

Ўз-ўзини танқид

Ўзидан норозилик

Ўзини айблаш

Ўзидан ҳазар қилиш ва
нафратланиш

Ижобий ният

Ўзининг ташқи қиёфаси, феъл-атвори
ни ўзгартириш. Ўзининг жозибадорлиги, ўзига хослиги, кераклиги ва
аҳамиятлилигини ҳис қилиш, ўзини камолотга етказиш

Бироқ айтингчи, қандай қилиб ўз-ўзини қийнаш билан ўз феъл-атвори ва ташқи қиёфасини ўзгартириш мумкин? Устидан кир сув қуйиб тоза бўлмоқчи булаётган одамни тасаввур қилинг.

Кўпгина диний мактаблар танани жиловлаш ёки ўз-ўзини қийнаш ёрдамида Худо, Ҳақиқат билан бирлашишга интилади. Шу тарзда улар жисмоний (моддий) оламни инкор қиласди. Бироқ қандай қилиб Ҳақиқий Борлиққа унинг бир жиҳатини инкор қилиб етишиш мумкин?! Биз ўз оламимизни ўзимиз яратамиз. Шунинг учун биз ўзимизга қандай муносабатда бўлсак, атрофдагилар ҳам бизга шундай муносабатда бўлади.

Шуни сездимки, жозибадор кишилар кўпинча ўзини чиройли эмас деб ҳисоблайди. Улар ўзига ҳаддан ортиқ баланд талаб қўяди.

Хотинимнинг бир дугонаси бор, жуда ёқимтой аёл, бироқ у доим ўзидан қандайдир камчилик топиб юради, тез-тез ўзидан норози бўлади. Натижада у қандай эркак билан танишмасин, уларнинг учрашуви икки ойдан ошмайди. Бу уни ўзида нимадир жойида эмаслигига янада кўпроқ ишонтиради.

Худо ва Ҳақиқат ҳар биримизнинг ичимиизда яширинган экан, бундан келиб чиқадики, ўзимизни айблаб, биз Худони айблаймиз, ўзимизни танқид қилиб, Худони танқид қиласмиз.

- Доктор, - сўрайди мендан бир мижозим, - мен доимий равишда ибодат қиласман, рўза тутаман. Инжилни ўқийман, одамларни яхши кўраман. Хўш, нима учун касал бўламан ёки ҳаётда кўнгилсиз воқеаларга учрайман?

- Сиз ўзингизга қандай муносабатсиз? - сўрайман ундан. - Бирор хатти-ҳаракатингиз учун ўзингизни кўп айблайсизми ёки сўкасизми?

- Доимий равишда, - жавоб беради у, - мен одам ўз гуноҳлари ва хатолари учун жазо олиш орқали ўзини мукаммалтириши керак деб ҳисоблайман.

- Айтингчи, - сўрайман мижоздан, - сиз Инжилни диққат билан ўқиганмисиз?

- Албатта, - жавоб беради у. - Кўп парчаларини ёддан биламан.

- Унда марҳамат қилиб менга айтингчи, Инжилда Худога муҳаббат ҳақида нима дейилган?

- Биринчи ва энг катта амрда шундай дейилган: «Тангри таолони бутун юрагинг, бутун қалбинг ва бутун фикринг билан сев». Яна, Матфей Инжилиди Худони ота ёки онадан ортиқ ва ўғил ёки қиздан ортиқ севиш кераклиги айтилган. Яъни бу дунёдаги ҳамма нарсадан ортиқ.

- Сиз бу амрларга амал қиласизми? - сўрайман мен ундан.

- Ҳаракат қиласман, - деб жавоб беради мижоз ҳушёр тортиб.

- Унда менинг бошқа бир саволимга жавоб беринг. Мадомики Худо ҳар биримизнинг кўнглимизда экан ва ҳар бир киши - унинг зарраси экан, сиз аслида кимни сўқаётган бўласиз?

- Сиз Худони демоқчимисиз? - сўрайди мижоз боши қотиб. - Бироқ мен Худони эмас, қилган ишларим учун ўзимни сўкаман-ку.

- Бу шундай. Бироқ Худога муҳаббат ўзингга муҳаббатдан бошланади-ку. Ёдингиздами? "Яқин кишинги ўзингни севгандек сев". Яъни сиз ўзингизни қанчалик севсангиз, атрофдагиларни ҳам шунчалик севасиз.

- Сиз ҳақли кўринасиз, доктор, - фикримга қўшилади мижоз. Энди мен ҳаётимдаги муаммолар қаердан келишини тушуняпман.

Мен доим одамларга муҳаббатни биринчи ўринга қўйиб келганиман, ўзимни эса охирги ўринга.

- Ўзингизни айблаб ва сўкиб, сиз Худони сўкасиз, демак, ҳаётингизда бирор яхшилик кўрмайсиз. Ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингиизча – шикоят ва танқидсиз қабул қилишингиз керак. Мабодо бирор феъл-авторингиз сизни қаноатлантирумаса, шунчаки уни бўшқасига, маъқулроқ ва ижобийрогига алмашти-ринг.

ҚЎРҚУВ, ВАҲИМА ВА БЕЗОВТАЛИК

Инсон ўрганишни бошлаганида ҳеч қачон тўсиклар ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлмайди. Унинг мақсади ноаниқ ва хомхаёл; интилиши барқарор эмас. У мукофот беришларини кутади, лекин уни ҳеч қачон ололмайди, чунки ҳали олдинда турган синовларни хаёлига ҳам келтирмайди.

Аста-секин у ўргана бошлайди – бошида кам-кам, сўнг борган сари муваффакиятлироқ. Ва тез орада у саросимага тушади. У билиб оладиган нарсалар ҳеч қачон у тасаввур қилган нарсалар билан мос тушмайди ва уни қўрқув ҳамраб олади. Ўрганиш доим ҳам кутилган нарса бўлиб чиқавермайди. Ҳар бир қадам – бу янги вазифа ва одам ҳис қилаётган қўрқув шафқатсиз ва тўхтовсиз равишда кучайиб боради. Унинг мақсади жанг майдонига айланади.

Шундай қилиб, унинг олдида биринчи азалий душмани: Қўрқув пайдо бўлади! Даҳшатли, маккор ва шафқатсиз душман. У ҳар бир муюлиш ортида писиб ва пайт пойлаб яшириниб туради. Агар инсон унинг олдида саросимага тушиб, орқасига қарамай қочса, душмани унинг излашларига нуқта қўяди.

– Бу одамга нима бўлади?

- Айтарли ҳеч нарса, у ҳеч қачон бирор нарсага ўрганолмайди, холос. У ҳеч қачон билим одами бўлолмайди. У қуруқ гап сотувчи ёки қўрқитилган беозор одамча бўлиши мумкин, бироқ, ҳар қандай ҳолда, у мағлуб бўлади. Биринчи душмани уни жойига ўтириғизиб қўйган бўлади.

- Қўрқувни енгиш учун нима қилиш керак?

- Жавоб жуда оддий: қочмаслик керак. Инсон ўз қўрқувини енгиши ва унга хилоф равища таълим олиш учун навбатдаги қадамини ташлаши керак, кейин яна бир қадам, яна. У бутунлай даҳшатга тушган бўлиши, бироқ тўхтамаслиги керак. Қоида шундай. Ва шундай кун келадики, унинг биринчи душмани чекинади. Инсон ўзига нисбатан ишончни ҳис қиласди. Унинг итнитилувчанлиги мустаҳкамланади. Ўрганиш энди қўрқинчли иш бўлмай қўяди. Ана шу баҳти кун келганда инсон ҳеч иккиланмай ўзининг азалий душманини енгганлигини айтиши мумкин.

К.Кастанеда. Дон Хуан таълимоти

Деярли ҳар бир киши нимадандир қўрқади. Касал бўлиш ва ўлишдан, пул йўқотишдан, уни кимдир уриши ёки ўлдиришидан, севимли кишиси ташлаб кетишидан қўрқади. Қўрқув одамни доимий тарангликда ушлаб туради, унинг ҳаракат қилишига имкон бермайди. Бу ҳам етмагандай, қўрқув ҳақидаги фикрлар доимий равища мияда айланиб, том маънода шундай вазиятларни тортиб олади. Одамга хавф таҳдид қилганда унинг қонига кўпгина гормонлар отилиб чиқиб, томир уришини тезлаштиради, қон босимини оширади, юрак мускулларининг қисқаришини кучайтиради, метаболизмни тезлаштиради, мушакларда тарангликни ҳосил қиласди.

Бироқ қўрқув онгости феъл-автор программангиздаги асосий туйғулардан бири бўлса, у сизни доимий тарангликда ушлаб туради. Томир ва мушакларингиз ҳаддан ташқари қисқаради ва

таранглашади. Ва доимий ички таранглик яралар, соч түкилиши, гипертония ва бошқа муаммоларни келтириб чиқаради.

Бундан ташқари, фикр-кўркувлар иммун системасини кучсизлантиради.

Бир синфдошим менга шундай воқеани гапириб берди. Бир куни у ва яна тўрт ошнаси тоққа саёҳатга борган. Қайтиша қаттиқ ёмғир қўйган, улар ич-ичигача шалаббо бўлган, ҳаво ҳам совуқ бўлган. Унинг ўртоқлари йўл бўйи нам ва совуқ ҳавони, тоғни ва саёҳатга чиққанлари учун ўзларини лаънатлаб, нолиб ва сўкиниб келишган. Улар касал бўламиз деб ўйлаган ёки касал бўлишдан қўрқсан. Оқибатда тўртталаси ҳам қаттиқ касал бўлган. Синфдошим эса ўзини жуда яхши ҳис қилган. Маълум бўлишича, қайтиша у йўл бўйи фақат яхши нарсалар ҳақида ўйлаб келган: тоғларга, денгизга қараб завқланган, кимгадир бу ёмғир жуда кераклигини тасаввур қилиб, ёмғирга раҳмат айтган. Ҳаётидаги ёмғирдан чин дилдан кувонган вазиятларни эслаган. Ҳикоясининг охирида у шундай деб қўшиб қўйди: «Шуниси жуда муҳимки, мен бир дақиқа ҳам ўзимга касал бўламан деган фикр-кўркувларни йўлатмадим. Мен дарҳол нолиш бефойда ва хавфли эканлигини тушундим. Ҳар қандай вазиятда ёрдам берадиган нарса ҳақида, ёқимли нарса ҳақида ўйлаш керак».

Онг ости қўркув туйғусини ишга солиб, инсон учун ҳимоя вазифасини бажаради. Ахир ҳар бир инсон учун ўзини хавф-хатардан холи сезиш жуда муҳим. Хавфдан холилик ва ҳимояланганлик ҳисси, ўз навбатида, хотиржамлик туйғусини ҳосил қиласди.

*Ўзини тутмиш усули
Кўркув*

Ижобий ният

*Ўзини хавф-хатардан холи, хотиржам
ва ҳимояланган деб ҳис қилиш*

Бироқ қўркув бу ижобий ниятларни амалга оширишнинг ёмон усули. У одамнинг одамлар ва умуман ташқи оламга ишонмай қўйишига ҳамда улардан ажралиб қолишига сабабчи бўлади. Бу

эса ёпиқликни туғдиради ва охир оқибатда ёлғизликка олиб келади.

Ёлғизликдан ташқари, құрқув түйгүсінинг күпгина бошқа күшімча заарлы оқибатлари мавжуд. Аслида құрқув айнан биз күрқадиган нарсани тортади.

Масалан, касал бўлишдан қўрқиш касалликни тортади. Ёлғизликдан қўрқиш ёлғизликка олиб келади. Йўқотишдан қўрқиш бизни ниманидир йўқотишига мажбур қиласди. Бу қандай содир бўлади? Жуда оддий. Ақлимиз шундай қурилган. У доим биз қўрқсан ёки биз истамаган нарсани қилиши керак. Биз нимадандир қўрқсак, тасаввуримизда бўлиши мумкин бўлган ходисанинг даҳшатли манзарасини чизамиз. Бунда ёмон туйғуларни ҳис қиласиз ва ўзимизга: «Мен буни хоҳламайман. Худо қўрсатмасин!» деймиз. Бу фикр, туйғу ва образларнинг ҳаммаси онг остимизда мавжуд ва улар шунга мувофиқ вазиятни яратади.

Масалан, сизга кимдир: “237 сонини эслаб қолманг. Зинҳор бу сонни эслаб қолманг”, – деса. Сиз нима қиласиз? Албатта, бу сонни эслаб қоласиз. Ва уни қанчалик қўпроқ унутишга ҳаракат қилсангиз, шунчалик каттиқроқ эслаб қоласиз.

Ақлимиз шундай қурилган. “-ма” күшимишаси, инкор унинг учун буни қилиш керак деган буйруқни билдиради.

Одамлар билан мuloқотда бўлиб, шундай хulosага келдимки, қўрқув пайдо бўлишининг асосий сабаби ишончнинг йўқлиги экан. Ўзига, бошқаларга, бутун дунёга ишончнинг йўқлиги. Бундай одамлар ташқи оламдан доим қандайдир ёмонлик кутади. Улар буни олади ҳам – ахир ҳаётимиздаги ҳамма нарса истакларимизга мувофиқ содир бўлади. Улар доим шундай деб такрорлаб юради: “Бу дунё қўрқинчли ва даҳшатли. Атрофда ёвуз одамлар. Ахир ҳозир одамларга ишониб бўладими. Фирибгарлар кўпайиб кетган!” Сиз дунёни яхши ва ёмонга, дўстлар ва душманларга бўлсангиз, чинданам нимадандир қўрқсангиз бўлади. Одамлар бизнинг ишончларимизни акс эттирувчи Олий Онг борлигига ишонмайди. Ишонч – бу эътиқоднинг ҳосиласи. Эътиқод йўқми – ишонч ҳам йўқ. Тўппатуғри Олий Онг, Худо билан боғланган Йчки Кучингизга

ишонишни бошланг. Шундагина сиз ўзингизни тўла хавфхатарсиз деб ҳис қиласиз.

Кўрқувдан халос бўлмоқчи бўлсангиз, ишонишни ўрганинг. Бу дунёдаги ҳамма нарсага: ўзингизга, одамларга, воқеаларга ишонишни. Бироқ биринчи навбатда ўз ички Кучингизга ишонишни ўрганинг. Эсда тутинг – сиз ўз оламингизни ўзингиз яратасиз. Ва бу олам – Коинотдаги энг хавфсиз жой. Ўз ҳаётингиз учун жавобгарликни зиммангизга олинг. Сизнинг оламингиз сизнинг фикрларингизга боғлиқ. Ўзингизни Коинотдаги энг ҳимояланган мавжудот деб ҳис қилинг. Ўраб турган оламдан фақат яхшилик кутинг. Мана бу фикр онг ости программагиздаги энг муҳим фикрлардан бири бўлсин: “Мен ўзимни яратган Куч билан бир бутунман. Мен – хавф-хатардан бутунлай холиман. Мен ўз Ички Кучимга ишонаман ва руҳий хотиржамликка эришаман”.

Масалан, она қизининг уйга вақтида келишини кутади. Бироқ у номаълум сабабларга қўра ҳаяллаб қолади. Она ҳаяжонланиши, хавотир олишни бошлайди. Изтиробда уйнинг у ёғидан бўёғига югурди, дераза олдига келади, кириш йўлагидаги товушларга қулоқ солади. Вақт ўтятпти. Қизи ҳалиям йўқ. Ва мана, она хаёлида турли даҳшатли манзараларни чиза бошлайди. У ўзининг фикрий образлари – бу қизига ёмонлик тилаш программаси эканлигини тушунмайди. Шундай қилиб, безовталик ва ваҳима – бу ўз боласига қарши онгости тажсовуздир. Ҳа, она ташқаридан қарагандა қизига яхшилик истаятти, бироқ қай тарзда? Ичидаги қаҳр ва тажсовуз орқали. Шунинг учун қизи доим онасига қўрс гапириши, унинг маслаҳатларига қулоқ солмаслигига ажабланмаса ҳам бўлади. У шунчаки тажсовузга тажсовуз билан жавоб қайтаради. Она қизининг феъл-авторини ўзгартиromoқчи бўлса, ўзи ўзгариши керак. У қўрқувни ишончга алмаштириши керак.

Кўрқувни бартараф қилиш учун яна нима қилиш зарур? Олам ва одамларга нисбатан тажсовузкор фикрлардан халос бўлишни бошланг.

Ўзингиз айблаган, нафралланган, ҳазар қилган, хафа бўлган вазиятларингизни эсланг. Бу фикрларнинг ҳаммасини кўйиб юбора бошланг. Ахир бу фикрлар – бу нозик ахборот-энергетик

даражада ўлим тилаш-да. Ички тажовуз эса ташқи тажовузни тортади.

Шундай занжир ҳосил бўлади. Ташқи оламдаги бирор киши ёки нарсага нисбатан ички тажовуз сизга қарши қаратилган ташқи тажовузни тортади, бу эса ҳимояловчи сезги сифатида қўрқувни пайдо қиласди. Бошқача қилиб айтганда, оламдаги ниманидир вайрон қилиш программаси ўз-ўзини вайрон қилиш программаси бўлиб қайтади, негаки ўраб турган олам – бизнинг оламимиз. Бу эса қўрқувни туғдиради. Қўрқув – бу онгости ақдимиз бизга бераётган хавф-хатар ҳақидаги сигнал.

Яъни онг остимиз бизни ўзимиздан ҳимоя қилишга мажбур бўлади!

Шунинг учун қўрқувдан халос бўлишнинг ягона йўли – онгости сигналга тўғри муносабатда бўлиб, тажовузкор фикрлардан халос бўлишни бошлишдир.

Яқинда уйимга бир ошнам келди ва сўради:

– Биласанми, мен қиз ўртогим ва синглум билан дengизга, биз сен билан ўтган йили дам олган жойга борялман. Илтимос, менга ухлайдиган гиламчаларинг ва рюкзагингни бериб тур.

Шундан сўнг у ўзини бехатарроқ ҳис қилиши учун мени ўзи билан бирга боришга таклиф қилди. Мен унинг ўзи ва аёллардан қандайдир хавотир олаётганини сездим. Аёллар ҳам ўз қўрқувларидан ташишига тушган эди. Мен бора олмасдим, бироқ унга Жанубий қирғоқдаги бошқа бир ажойиб жойни таклиф қилдим.

– Биласанми, – жавоб берди у менга, – мен, яхиси, бормоқчи бўлган жойимга бораман. Мен янги жойни билмайман ва ўзимни эски жойда хотиржамроқ сезаман.

– На илож, – жавоб бердим унга, – мен сенга янги жойга боришни маслаҳат бераман, бирор можарога дуч келмоқчи бўлсанг – майли, эски жойга бор.

Мен буни ҳеч қандай ёмон фикрсиз айтдим – жумла оғзимдан беихтиёр чиқиб кетди. Бир неча кундан кейин эса биз саунада учрашдик ва ошнам менга бошидан кечирганларини сўзлаб берди.

Манзилда у билан бир гурух тажовузкор йигитлар орасида түкнешув соодир бўлган. Натижада унинг у ердан тунда шошилинч равишда кетишига тўғри келган.

- Биласанми, - айтиб бера бошлади у менга, - мен у ерга бормаслигим ёки борганимдан кейин у ердан кетишим учун ҳатто табиат менга ҳар хил аломатлар кўрсатган эди: эрталаб қаттиқ ёмғир ёғди, денгиз нотинч ва совуқ эди, олдин бунақаси бўлмаган бўлса ҳам, қаердандир бир талай ахлат ва мазутни оқизиб келди. У ерга кетаётганимда автобусда бир кампир: "Сизлар нима, болалар, бир кунга кетяпсизларми?" - деб сўради. Мен бу аломатларга ҳам, кампирнинг сўзларига ҳам эътибор бермадим. Ўртогум ҳам жойлашишимиз биланоқ бу жой унга ёқмаётганилигини айтди. Мен унга ҳам қулоқ солмабман. Албатта, биринчи белги сен менга бошқа жойга боришни маслаҳат берганингда сендан чиқди, бироқ менда манманлик жўшурди - ўзимча иш тутмоқшиб бўлдим.

- Бир нарсани сездингми, - сўрадим ундан, - сенда ҳали жўнамасдан олдин кучли хавотир бор эди? У сен учун бир огохлантириш эди. Бу вазиятни нима билан жалб қилганингни биласанми?

- Нима билан?

- Сенда одамларга нисбатан жуда кўп онгости тажовуз йигилган. Аниқроғи - жиноятчи, нашаванд, безори ва ҳоказоларга. Сен умуман одамларга муносабатингни қайта кўриб чиқишинг ва тажовуздан воз кечишинг керак.

- Сен ҳақсан. Менда бу нарсалар кўп эди. Биласанми, мен ўша ерда, манзилда, шошилинч билан буюмларни йиғиштирганимда нималарни эсимдан чиқариб қолдирганиман? Бу мен учун жуда рамзий маънога эга!

Мен унга савол назари билан қарадим.

- Мен у ерда иккита пичек болтача ва сувости ови учун найзани қолдирганиман. Айнан қурол бўлиши мумкин бўлган нарсалар.

Сиз эски салбий фикрлардан халос бўлиб, одамларга ва бу дунёдаги барча нарсага муҳаббат йўллашни ўргансангиз, барча қўрқувлар йўқолади "Муҳаббатда қўркув йўқ, бироқ баркамол

муҳаббат кўркувни ҳайдайди” (Иоанн мактуби). Сиз ўз ҳаётингизга зўравонликни тортишни бас қиласиз ва сизнинг оламингиз Коинотдаги энг бехавотир жойга айланади.

Яқинда мен бир суҳбатнинг гувоҳи бўлдим. Бир аёл иккинчисига айтарди:

— Менинг назаримда, мен яшайдиган кўча энг хавфсиз кўча – унда чироқлар кўп ва у кудузгидай ёп-ёруғ. Сизларнинг жойингиз эса шундай хавфли – ахир ёнингизда қамоқхона бор.

— Кўйсанг-чи, – жавоб берди бошқаси, – менинг назаримда, биз турадиган жой энг бехавотир жой. Эрим билан мен кўпинча ярим кечада юрамиз ва ҳатто тунда поездни кутиб олишга чиқардик.

Фикр-кўркувларни кўйиб юборинг. Ахир улар қачондир сизга зўрлаб ўтказилган, сингдирилган. Аввал ота-онангиз сизни кўрқитган, кейин мактаб, ўртоқларингиз, телевидение.

Нимадандир кўрқсангиз, ичингизга киринг ва кўркувнинг сабабларини ёритиб кўринг. Улар сизнинг шахсий ўтмишингизда жойлашган.

Ёлғизлиқдан кўрқсангиз, бу сизнинг одамларга ишонмаслигингизни билдиради. Эсланг, ҳаётингизда сизда қайси одамлар билан ёмон муносабат вужудга келган? Нима учун сиз уларга ишонмагансиз? Улар сизни нима билан хафа қилган ёки сизга нима ёмонлик қилган?

Энди эса ўйлаб кўринг, сиз қандай фикрларингиз билан ҳаётингизга шундай одамларни ва уларнинг сизга бундай муносабатини тортиб олгансиз? Ахир ўхашаш ўхшанини тортади-да.

Балки сиз доим ўзингизни танқид қилиб, сўкарсиз; балки ўзингиздан норозидирсиз, ёки нафратланарсиз, ёки атрофдагиларнинг фикрига тобедирсиз. Ундай бўлса бошқалардан қандай яхшилик кутасиз? Одамларнинг ташқи ҳатти-ҳаракати сизнинг фикр ва туйғуларингизни акс эттиради.

Оғир қасалликдан даёволанаётган бир мижозим ҳаётда жуда ёлғиз эканлигидан шикоят қилди. Биз онгости сабабларни ўргана бошлаганимизда у кўнглининг тубида одамларга ишонмаслиги маълум бўлди. Одамлар ва оламга бундай муносабатни унга отаси сингдирган. У ҳамма ёқда алдов эканлиги, пасткаш одамлар

күплиги, ҳамма аёллар ярамаслиги, улар тубан мақсадларини күзлаши ва бундан эркаклар азоб чекишини тез-тез тақрорлаган.

Мижозим ҳәтидағи ҳамма воқеалар, шу жумладан касаллик ҳам у ота-онасидан мерос қилиб олған дүнәқараңға мувофиқ шаклланғанлигини ҳатто ҳәлиға ҳам көлтирмаган зди. У ўз фикрлари ҳамда одамлар ва оламга муносабатини ўзгартирганида унинг ҳәтида яқин ва сөвимли одамлар пайдо бўла бошлади, касаллик ҳам йўқолди.

Ўлимдан қўрқиш сизда ҳәёт ва ўлимга нотўғри муносабат борлигига ишора қиласди. Бу ҳәтиңгизда қачондир яқинларингизнинг ўлими билан боғлиқ руҳий изтироб бўлганлиги билан боғлиқ бўлиши мумкин. Ёки сизда ўзингизни ўлдириш, яшашни истамаслик ҳақида фикрлар бўлган ёки кимгадир ўлим тилагансиз. Бошқа сабаблари ҳам бўлиши мумкин. Бу сабаблар қанақа бўлмасин, Ҳәёт ва Ўлим каби тушунчаларга нисбатан янгича муносабатни шакллантиринг.

Менинг бир аёл мижозимда ўлимдан қаттиқ қўрқиш бор зди. Бу доимий даҳшатли тушиларда, аёлнинг қўчада доим дағн қилиш маросимларига дуч келишида, ваҳимали ва нотинч ҳолатида, якка қола олмаслигида намоён бўларди.

Маълум бўлдики, бу кўркувларнинг пайдо бўлишида ота-онасининг беёсиста алоқаси бор экан. Гап шундаки, онаси ҳомиладор бўлган пайтда у билан эри орасида жиiddий низо бўлиб ўтган. Бу низо оқибатида онасида яшашни истамаслик, бола кўришни истамаслик пайдо бўлган. Моҳиятига кўра бу ўз-ўзини ўйқ қилиш программаси бўлган ва у ўша лаҳзадаётк гўдакнинг онг остига сингиган.

Кизча улғайиб, боғчага бора бошлаганида, унда хонада ёлғиз қолишдан қўрқиш, қоронғиликдан қўрқиш пайдо бўлган. Ота-онаси бу кўркувлар нимадан пайдо бўлганини сира тушуна олишмаган. Ўсмирлик ёшида болалик кўркувлари ўсиб, ваҳима ва безовталикка айланган. Қиз турмушига чиқиб, ўзи она бўлгандан кейин

эса онгости ўлим тиляш программаси тўла қувват билан ишига тушган.

Қабулимга бир аёл касал ўғли билан келди. Ўсмирда сурункали астматик бронхит бор эди. У бу касаллик билан болаликдан оғирдид. Онанинг онг ости билан алоқа қилиб, биз касалликнинг сабаби – унинг турли-туман қўрқувлари эканлигини аниқладик. Аввал у туғишидан кўрқсан ва ҳомиладорлик пайтида тўлғоқ тутишидан жуда қаттиқ кўрқсан. У тўлғоқ пайтида бола ва ўзи нафаси қайтиб ўлиб қолиши мумкинлигидан қўрқсан. Бу ўғлининг онгости программасида она қорнидаёт маҳкам сақланниб қолган. Кейин қариндошлари, дарвоҷе, улар ҳам врач бўлган, аёлни ҳар бир касаллиги ўлим билан тугаши мумкинлиги билан доимиий равишда қўрқитган. Оқибатда болада шунчаки онасидағи қўрқувларининг акси бўлган касаллик шаклана бошлаган.

Кўрқувнинг бошқа бир сабаби – бу дунёдаги бирор нарсага қаттиқ боғланиб қолиш бўлиб, одам боғланиб қолган нарсасини йўқотиб кўйишидан кўрқувни туғдиради. Исталган нарсага «ёпишиб қолиш» мумкин: пулга, уйга, яқин кишига, болаларга, оиласга, идеалларга. Шуни тушуниш зарурки, бизга бу дунёда ҳеч нарса тегишли эмас, ҳатто фикрларимиз ҳам. Ҳамма нарса бизга вақтингчалик фойдаланиш учун берилган, шу жумладан ҳаёт ҳам.

Ўзингиздан дарров сўранг, нимани йўқотишидан кўрқасиз?

Айнан ана шу нарсага муносабатни ўзгартириш лозим.

Масалан, сиз пулга ёпишиб олган ва уни ҳаётингизнинг мақсадига айлантириб олган бўлсангиз, онг остида уни йўқотишидан кўрқув бўлади, ҳаётингизда эса пулни йўқотишига олиб келадиган турли вазиятлар юз беради.

Агар сиз яқин кишингизга (масалан, эрингиз ёки хотинингизга) хусусий мулкингиз каби муносабатда бўлсангиз ва муносабатларга ёпишиб олсангиз, бу муносабатларни йўқотишидан кўрқиши охир-оқибатда ёлғизликка олиб келади ёки муносабатларингиз сақланади-ю. лекин бунда оғир касалликлар бўлади.

Бу дунёдаги ҳар қандай қадрли нарса мақсад эмас, балки ҳаёт йўлидаги восита бўлиши керак. Бирор нарсага хусусий

мулк каби муносабатда бўлишни бас қилинг. Сиз ҳозир фойдаланаётган нарсалар – машина, пул, муносабатлар, билим, ҳаёт – бу совға. Улар сизнинг фикрларингиз ва ишончингизга мувофиқ келади. Коинот уларни сизга совға қилган. Кимдадир у бор, кимдадир йўқ. Кимдадир кўпроқ, кимдадир камроқ. Ҳар ким айнан ўзи ишлатиб биладиган ва айнан олиб кетиб биладиган миқдордаги нарсани олади. Ундан авайлаб ва ўз вазифасида, Билиш йўлидан олдинга силжиш учун бир восита сифатида фойдаланинг. Ахир бир куни Коинот уни қайтариб олади.

Инсон томонидан яратилган ҳамма жонсиз нарсалар бузилишга маҳкум: машина занглайди, уй эскиради. Бир идеаллар бошқасига алмашади, билимлар доимий равища ўзгаради. Доим ўзгармас ва бузилмас бўлиб биргина Ҳақиқатнинг ўзи, Худо қолади. Демак, ана шуни ҳаётдаги мақсад қилиб қўйиш керак. Қолган нарсалар – бу фақат ана шу йўлдаги восита. Яшацдан мақсад – бу, хоҳ моддий бўлсин, хоҳ маънавий, дунёвий бойликларни тўплаш эмас. Дунёвий бойликларга ёпишиб олманг ва шунда уларни йўқотищдан кўркув бўлмайди. Коинот тўкин-сочин ва доим сизга барча зарур нарсани беради. Фақатгина унга очилиш, ишониш ва ўз ҳаётингизга зарур нарсани киритишга тайёр бўлиш лозим.

ШУБҲА ВА ҚАТЪИЯТСИЗЛИК

– Бирор нарсага қарор қилган бўлсанг охиригача бориш керак, – деди у, – бироқ бунда қилаётган ишинг учун жавобгарликни ўз устингга олишинг керак. Одамнинг айнан нима қилиши муҳим эмас, бироқ у буни нима учун қилаётганини билиши ва шубҳа ва афсуссиз ҳаракат қилиши керак.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Шубҳа ва қатъиятсизлик ҳаётимизда бир талай муаммо туғдиради. Сиз ўзингизга кўпинча шундай дегансиз: “Мен буни

қила олмасам керак», «Шу ишни бошлаш керакмикан?», «Бұлмай қолса-чи?», «Түгри қиляпманми ўзи?» Шу ва шунга ўхшаш фикрлар ниятларимизни амалга ошириш йўлида тўсиқлар барпо қиласи, кучимизни тортиб олади, бизни заифлаштиради. Бирор нарсага ишонмаслик асло бу нарса содир бўлмаслиги ёки албатта содир бўлиши кераклигини билдирамайди. Барibir ҳаммаси ниятларимизга боғлиқ. Биз ўз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз.

Бу тўсиқларни ҳам ўзимиз яратамиз, уларни енгигиб ўтиб, ўзимизга ҳаётда нимадир қила олишимиз, нимагадир эриша олишимизни исботлаймиз. Бу фикр ва туйғулар биз учун ижобий ниятни кўзлайди. Улар бизни танлаган йўлимиз тўғри эканлигига ишонишга эришиш учун кўпроқ куч сарфлашга мажбур қиласи.

Ўзини тутиш усули

Қатъиятсизлик

Шубҳа

Ижобий ният

Тўғри танлаш ва мақсадга эришиш учун

кўпроқ куч сарфлаш

Хўш, икки ёки уч баравар куч сарфлаш шартмикан? Ўзимиз ўзимизга яратадиган қийинчиликларни енгигиб ўтиш шартмикан? Сиз қийинчиликларни хоҳлаб қолган бўлсангиз – рюкзакни олингу тоққа саёҳатга боринг. Ҳам қийинчилик, ҳам бир талай кўнгилхушлик топасиз.

Сиз хато қилиб қўйишдан, ниманидир нотўғри қилиб қўйишдан қўрқасизми?

Бундан қўрқиши керак эмас. Ҳар қандай натижа – бу шунчаки натижа. У ёмон ҳам, яхши ҳам эмас. Бизнинг хатти-ҳаракатларимиз доим тўғри. Аслини олганда, ғалаба ҳам, мағлубият ҳам, хато ҳам йўқ. Яхши-ёмон, афзалроқ-баттарроқ ўйинини ўйнашни бас қилинг. Биз бир умр ўрганамиз. Ўзимиз ёки бошқаларнинг хатоларидан сабоқ чиқариб. Ҳар қандай вазият бизни бирор ижобий нарсага ўргатиши мумкин. Шундай экан, воқеаларни олдиндан башорат қилишга зарурат бормикан?

Муваффақиятсизликларни дарс сифатида, тескари алоқа воситаси сифатида, йўлингиздаги тўсиқларни эса қандайдир янги нарсага уринниб кўриш имконияти сифатида қабул қилинг.

Шубҳаларга муносабатингизни ўзгартиринг! Уларни иттифоқчи деб қабул қилинг. Мен сизга ШУБҲАга одатдагидан бошқача нуқтаи назардан қарашни таклиф қиласман. Келинг, сиз билан бир нарса ҳақида ўйлаб кўрайлик. Узоқ вақт мобайнида (туғилган пайтингиздан бошлаб) сизнинг онг остингизга сизни у ёки бу тарэда ҳаракат қилишга мажбур қиласдан муддатиган фикр юритиш андазаларини сингдирганлар. Масалан, сиз кўп марта рак – даволаб бўлмас касаллик эканлигини эшитгансиз. Буни кўп шифокорлар айтади, чунки уларни шундай деб ўқитганлар. Бу ҳақда дарслик ва газеталарда ёзадилар, телевизор ва радиодан гапирадилар. Бу шуни билдирадики, бу фикр онг остингизга чукур ўрнашган. Ба бирдан сиз ўз фикрларингизни ўзгартиришга ва бошқача иш кўришга қарор қиласдингиз. Сиз бошқа фикр шаклни тузасиз: “Рак – даволаб бўлладиган касаллик, агар унинг пайдо бўлиши ва тузалиши учун жавобгарликни ташки омиллар ва врачларга юкламай, ўз устимга олсам. Мен унинг тузалиши учун онгости сабабларини бартараф қиласам ва битмас-туганмас ички имкониятларимни ишга солсам”. Мана шунда сизга Шубҳа ёрдамга келади. У сизга онг остида бошқа ахборот ёзишганлиги ҳақида хабар беради. ШУБҲА сизнинг эски қарашларингизни ҳимоя қиласди. У сиздан айнан шундай деб сўрайди: “Сиз эски фикрларни янгисига алмаштироқчилигингизга ишончингиз комилми?” – Бу компьютернинг сиздан “Сиз чинданам бу ахборотни ўчишмоқчимиз?” – деб қайта сўрашига ўхшайди. Мана бу ерда сизда танлаш имконияти бор. Сиз эски фикрларингизга қайтишингиз мумкин ва бунда ҳеч нарса ўзгармайди, ёки янги фикрларнинг тўғрилигини тасдиқлашингиз мумкин.

ШУБҲА – бу танловингизнинг тўғрилиги ҳақида қайғурувчи иттифоқчингиздир.

Мен қатъиятсизлик ва шубҳадан халос бўлаётганимда келгусида бўлладиган воқеалар ҳақида шундай деб ўйлардим: “Мен қиласдан ишларнинг ҳар қандай натижаси – бу доим тўғри натижа, менга келгусида тўғри иш қилишга ёрдам беради. Ҳаётдаги ҳар қандай вазиятдан мен ҳузур ҳаловат ва муҳим ижобий сабоқ оламан”.

Қатъиятсизлик ва шубҳадан халос бўлиш учун киши ўз ҳаётидаги ҳамма нарсани ўз қўлига олиши керак. Яъни жавобгарликни ўз устига олиши керак.

Сиз қандайдир мақсадга эришмоқчи бўлсангиз, ниятингизни тўғри ифодаланг (бу ҳақда кейинги китобда сўз юритилади), бўшашинг ва тинчланинг. Сизга зарур бўлган, нарса сизга энг қулай вақтда ва керакли жойда албатта келади. Қатъиятга эга бўлиш жуда осон. Қатъият – бу ўзига ишонишнинг ҳосиласи. Сиз яшаётган олам – бу сизнинг оламингиз, сиз уни яратасиз. Шунинг учун ўз оламингизда қўлга киритмоқчи бўлган нарсангиз албатта содир бўлади.

“Ҳар кимга эътиқодига яраша берилсин!”

Ўзига ишониш ёки ишонмаслик – бу танлаш билан боғлиқ масала. Агар сиз ишонмасликни танласангиз, ҳаёtingизда қатъиятсизлик ва шубҳани пайдо қиласиз. Агар танловни ишончнинг фойдасига қилсангиз, унда ички кучга эга бўласиз. Ишонч ниятларингизга, ҳаракатларингизга, ҳаёtingизга зарур куч ва йўналиш беради.

Ишонч, Умид, Муҳаббат – бу ҳаёtingиздаги уч эзгу хислат, муваффақиятингизнинг уч таркибий қисмидир.

АЧИНИШ

Бу амалда ҳар бир одам фойдаланадиган туйғу. Одамлар ачиниш билан туғдирадиган муаммоларининг қўламини ҳатто ҳаёлига ҳам келтирмайди. Одамлар билан ишлаб, мен кўпчилик ачинишни яхши ва олижаноб туйғу деб ҳисоблашига амин бўлдим. Бироқ чинданам шундаймикан?

Қабулимда кекса бир аёл ўтирибди. Унинг соғлиғи ва шахсий ҳаётида муаммо кўп. У илҳомланиб одамларни қанчалик қаттиқ севиши, бутун ҳаётини одамлар учун яшаганлиги, бироқ негадир одамлар унга муҳаббат билан жавоб қайтармаслиги ҳақида сўзлаб беряпти. Унинг сўзларига қараганда, у одамларга муҳаббат билан муносабатда бўлса, одамлар унга тажовуз билан жавоб қайтарор экан.

— Сиз одамларни қандай қилиб яхши күрасиз? — сүрайман мен ундан.

— Қандай қилиб дейсизми? Мен уларга ачинаман? — жавоб беради у.

— Ҳүш, нима учун уларга ачинасиз?

— Қизиқ савол беряпсиз, доктор? Одамларга нима учун ачинадилар? Уларга ёрдам бериш учун бўлса керак-да.

— Тўғри, — тасдиқлайман мен, — бироқ ачиниш одамларга ёрдам беришинг ёмон усули. Одатда кимга ачинадилар? Камбағалларга, тиланчиларга, касал кишиларга, азоб чекаётганларга. Бундан чиқди, одамга ачиниб, сиз автоматик равиша, онгости дараражасида ҳаётингизга мана шу кўнгилсизликларни жалб қиласиз. Кейин эса нега сизга ёмон муносабатда бўлишларидан ажабланасиз. Шунинг учун ҳам ёмон муносабатда бўладилар. Ахир сиз уларга вайрон қиувчи фикрларни юборасиз-ку.

— Бундан чиқди, одамга ачиниш мумкин эмасми?

— Асло. Ачиниш одам учун, унинг қалби учун ҳалокатли. Мен одамларга ёрдам беришга қарши эмасман. Одамларга ёрдам бериш — бу буюк санъат.

— Бироқ ахир бу ҳолда ҳиссиз одамга айланиб қолиш мумкин-ку.

— Йўқ Аксинча. Одам ачинишдан халос бўлиб, бошқа одамларга нисбатан жуда эътиборли ва таъсирчан бўлиб қолади. Одамга ғамхўрлик, эътибор, меҳр, раҳм кўрсатиш билан ёрдам бериш мумкин ва зарур. Бироқ зинҳор ачиниш билан эмас. Сиз одамга ачинсангиз, унинг касаллиги, баҳтисизлиги ёки умуман тақдиридан рози эмаслигингишни билдирасиз. Бу билан сиз Коинот кучларига қарши чиқасиз. Одам ҳақида қайғуриб, сиз унинг кўнглига зарар етказасиз. Ахир сиз бошқа одамнинг яширин онгости ниятларини аниқ била оласизми?

— Албатта ўқ — жавоб беради мижоз. — Ҳатто ўзимни англашим ҳам осон эмас.

— Худди шундай.

— Ҳўш, доктор, бирор киши олдингга келиб шикоят қилса, нима қилиш керак?

- Бу одамга ёрдам бериш ҳақидағы ниятларингиз самимий бўлсин. Ташиқ томондан унга ҳатто ҳамдарлик билдиришиңгиз мумкин. Бироқ ичингизда унинг изтироблари ва азобларига рози бўлинг. У уларни ўзига ўзи яратган – онгости равишда, фақат буни англамайди. Ахир у касаллиги ёки нохуш вазият унга келтираётган фойдани англаганида, шикоят қилиб юрмай, аллақачон ўзгарган бўларди.

Одамни тушунишга ва унга реал ёрдам беришга ҳаракат қилинг, бироқ зинҳор унга ачинманг. Одамга унинг муаммосини ҳал қилишга ёрдам бериб, унга раҳм-шафқат ва хайриҳоҳлик қўрсатиб, сиз худди шундай муаммодан ўзига хос эмланасиз. Одамга ёрдам бериш усувлари жуда кўп. Бу тушуниш, раҳм-шафқат, яхшилик, ғамхўрлик. Моддий, жисмоний ёрдам бериш мумкин. Маслаҳат беришда эҳтиёт бўлинг – сизнинг усулингиз сизга ёрдам берган, бироқ бошқа кишининг оламида кучсиз бўлиб чиқиши мумкин. Баъзида “орқасига бир тепиш” ҳам – ёрдам беришнинг яхши усули бўлади. Шундай ҳам бўлади, одамни ўз ҳолига кўйиш ёки “йўқ” дейиш – бу ҳам унга ёрдам бўлади. Нициш шундай деган эди: “Яқин кишининг сев, яъни уни ўз ҳолига кўй!”

Барибир ёрдам беришнинг энг яхши усули – бу муҳаббат. Бошқача қилиб айтганда, норози бўлишни, айблашни, танқид қилишни, ачинишни бас қилинг. Одамларга фақат яхши, ёруғ, эзгу фикрларни узатинг. Бошқа кишининг оламини ҳурмат қилинг ва ўз оламингизни ўзгартиринг. Кўнглингизда, ўз оламингизда муҳаббат ва қувонч тўпланг ва бу туйғуларни атрофдагилар билан баҳам кўринг. Одамларга муҳаббат дегани ана шудир.

Умуман олганда, ёрдамга муҳтож қанча одам бўлса, уларга ёрдам беришнинг ҳам шунча усули бор. Ҳар бир кишига – ўз усули бор. Асосийси – бу чин дилдан ёрдам бериш истагингиз ва бошқа кишининг оламини тушунишга ҳаракат қилишиңгиздир.

Одамларга ачиниш албатта одамларнинг жавоб тажовузини жалб қиласди. Ахир у тажовузкор туйғу-да. Айнан шунинг учун ачинишни яхши туйғу деб биладиган киши одамлар нега унинг гўёки эзгу ишларига тажовуз билан жавоб беришни асло тушуна олмайди.

Қабулимда ўрта ёшлардаги бир аёл ўтирибди ва унга пиёниста эри билан яшаш жуда оғирлиги ҳақида гапириб беряпти.

- Оилани ташлаб қўйган, болаларига иши йўқ, бирор нарсани гапира бошласам, уриши ҳам мумкин.

- Сиз эрингизни яхши кўрасизми?

- Энди йўқ. У қилган ишлардан кейин менда унга нисбатан ҳеч қандай яхши туйғу қолмади.

- Илгари уни яхши кўрадингизми?

- Албатта.

- Уни қандай қилиб яхши кўрадингиз? – яна сўрайман мен.

- Масалан, мен унинг аҳволи ёмон ва оғир бўлганда доим унга ачинардим.

- Ўлмас асарда нима дейилгани ёдингиздами? «У аёл мени азобларим учун севиб қолди, мен эса уни – уларга ҳамдардлиги учун». Бу «севги» воқеаси нима билан тугаганигини биласиз.

Ачиниш туйғусини сиз билан биз адолатли ва уйғун оламда яшаётганимизни кўролмайдиган ва кўришни истамайдиган одамлар ҳис қиласди. Маълум бўладики, ачиниш манманлик маҳсули. Бу олий қонунлар ва ўзининг бу оламдаги ўрнини тушунмаслик оқибати. Шунинг учун ачинишдан халос бўлишнинг асосий шарти – Коинотнинг адолатли ва уйғунлигига ишонишдир.

Мен ўз тажрибамдан биламанки, ачинишдан халос бўлиш унчалик осон иш эмас. Менинг бунга кўп вақтим кетган. Шунда ҳам баъзан намоён бўлади. Айниқса энг яқин кишиларимга нисбатан. Бунда жуда оддий қоида амал қиласди: кўнглиғизда муҳаббат ва раҳм қанчалик кўп бўлса, ачинишга шунчалик кам жой қолади. Шунинг учун кўнглингизда муҳаббатни кўпайтиринг. Бу туйғудан дунёни билиш ва олдингизда турган ҳаётий масалаларни ҳал қилишда бир восита сифатида фойдаланинг.

ҲАМДАРДЛИК

Бу туйғу ачиниш билан ёнма-ён юради. Ачиниш ва ҳамдардлик бир-бирисиз яшай олмайди.

Далнинг лугатида бу туйғу ҳақида шундай дейилган: «Ҳамдард бўлиш – биргаликда дард чекиш дегани». Энди ўйлаб кўринг, ўзингизга бошқаларнинг дардини юклаш зарурмикан?

Бир таниш аёл менга шикоят қилди:

– Менинг бир дугонам бор, у доим олдимга келиб, ўзининг муаммолари ва касалликлари ҳақида гапириб беради. Унинг тоширифидан кейин мен ўзимни тушкун ва ҳолсиз ҳис қиласман. У вамипир бўлса керак.

– Албатта, у сендан энергиянгни тортиб олади, бироқ фақатгина ўзинг уни бераётганинг учун. Сен унга ачинасан ва ҳамдард бўласан. Шундай қилиб сен унинг касалликларини ўзингга оласан. У сендан шунақа «ёрдам» олишга ўрганиб қолган. Дугонанг сендан нохуш нарсаларни ташлаш мумкин бўлган ахлат ўраси сифатида фойдаланади. Бироқ у буни фақат сен ўзинг унга шундай хизматни тақдим қилганинг учунгина қиласди.

– Энди мен нима қиласай?

– Ачиншиш ва ҳамдардликни бас қил. Унга ёрдам бермоқчи бўлсанг, бошқа усуllар билан ёрдам бер. Унга фикран мұхаббат, тинчлик-омонлик, баҳт узат.

– Қандай қилиб?

– Масалан, уни соғлом, баҳтли, ҳаётдан мамнун ҳолда қўриш қандай ёқимли бўлишини тасаввур қил. Шундай қилсанг, сен ҳеч нарса йўқотмайсан, аксинча, ўзинг энергия тўплаб, ортиқчасини у билан бўлишасан.

Ҳамдард бўлиш, менинг тушунишимга кўра, бошқаларнинг азобларига жуда сезгир ва эътиборли бўлишdir. Одамга ҳамдард бўлиб ва унинг муаммосини ҳал қилишга, у ёки бу касалликдан ҳалос бўлишга ёрдам бериб, сиз шунга ўхшаш даррдан ўзига хос “эмлаш”, “хавфсизлик воситаси”га эга бўласиз. Чунки одамга ёрдам бериб, сиз ўзингизга ёрдам берасиз.

СИҚИЛИШ, ТУШКУНЛИК, ДЕПРЕССИЯ

– Ўтқр! – қуруқ қилиб буюрди дон Хуан. Унинг юзида табассум йўқ эди. Кўзлари қаҳрли ва тешиб юборгудай боқарди.

Мен автоматик равишда ўтиридим. У менинг умидсизлик ва ёмон кайфиятга тушиб эҳтиётсизлик қилаётганимни айтди. Куч билан бундай муомала қилиш мумкин эмас ва бунга нуқта қўйиш керак, акс ҳолда куч бизга қарши ўғирилади ва биз ҳеч қачон бу кимсасиз ўрмонлардан тирик чиқиб кета олмаймиз, – деди у.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Тушкунлик ҳаёт қувонтирмай қўйганда пайдо бўлади. Ҳамма нарса оқ-қора рангда кўринади, гўё одам кулранг кўзойнек тақиб олгандай. Чорасизлик кайфияти пайдо бўлади. Яшашни истамаслик ва ҳатто ўзини ўлдириш ҳақидаги фикрлар пайдо бўлиши мумкин. Медицинада бундай ҳолат депрессия дейилади. Христиан динида тушкунлик етти кечирилмас гуноҳнинг бири ҳисобланади. Тушкунликка тушган одам ўзини вайрон қиласди, ўз ҳаёти ва атрофдагиларнинг ҳаётига суиқасд қиласди. Ахир яшашни истамаслик – бу фикран ўз жонига қасд қилиш-да. Бундан ташқари, бундай одам тажовузкор кайфиятда бўлади.

Депрессияга йўлиқкан мижозлар билан ишлаб, мен депрессияга ўраб турган оламга нисбатан ғазаб, нафрат, жаҳл ва аламни бостириш олиб келишини аниқладим.

Менинг олдимга тез-тез депрессияга йўлиқкан одамлар келади, ҳаммасида сабаб битта: ўраб турган олам ва ўзига нисбатан узоқ вақт давомида йигилган салбий фикрлар. Шундай қилиб, одамлар ўзига ўзи депрессия яратади, кейин эса психиатрга бориб ва таблетка ютиб, улар ёрдамида ҳаётида қувонч ҳис қилишга умид қиласди. Маълум бўладики, депрессия – ўз вақтида бостирилган ва орқага қайтган тажовузкор туйғулардир. Одам ўтмишда тажовузкор туйғуларни қанчалик

күп ҳис қылган бўлса ва қанчалик қаттиқ бостирган бўлса, депрессия шунчалик кучли бўлади.

Тушкунлик – бу ўраб турган олам ва ўз-ўзига йўналтирилган тажовузнинг акс этишидир.

Кўпчилик одамлар ҳаётда депрессияни бошидан кечиради, чунки уларнинг бунга ягона сабаби бор. Улар зерикарли, мазмунсиз, қизиқарсиз ҳаёт кечиради, шунинг учун ҳам улар баҳтсиз. Бироқ ахир ҳар бир одам ўз ҳаётини ўзи яратади-ку. Наҳотки кўз ёши тўкиш, ўраб турган оламдан доимий шикоят қилиш ёки таблетка ёрдамида ҳаётни қизиқарлироқ қилиш мумкин бўлса?

*Ўзини тутиш усули
Сиқилиш, тушкунлик*

*Ижобий ният
Ўз ҳаётини ўзгартириш ва ҳаётдан
кувонини*

Одам пулинини ҳаётидаги бирор арзийдиган ва қизиқарли нарсага сарфлаш ўрнига дориларга, руҳий касалликлар шифохонасидағи пансионга сарфласа, унда бу руҳий касаллик эмас – аҳмоқлик ва ўз оқизлигига эрк беришдир!

Умуман одамлар ўзида депрессияни қизиқ тарзда ҳосил қиласди. Уларнинг ҳаётида кўп ёқимли кечинмалар бўлган, бироқ улар негадир айнан ёқимсиз кечинмаларни эслаб қолади. Кўпчилик бу ишда илгарилаб кетади. Сиз билан ўз-ўзига депрессия ортиришнинг жуда яхши усулини баҳам кўрмоқчиман. Ҳар сафар бирор яхши ва ёқимли ҳодиса юз бераётганда сиз ўзингизга жирканч, ёқимсиз ички овоз билан: “Бу узоқ чўзилмайди” ёки “Аслида улар буни назарда тутмаяпти” дейишингиз мумкин. Реал воқеалар устига бу эллик йиллардан кейин қандай кўринишга эга бўлиши ҳақидаги даҳшатли манзараларни қоплашингиз мумкин. Ажойиб-а, тўғрими?

Одам йиллаб қиласдиган ва тушкунликка олиб келадиган бундай нарсалар ўрнига нимадир бошқа нарса қилиш керак. Барча дохиёна фикрлар оддий бўлади!

Америкалик психиатр М.Эриксоннинг китобидан парча келтираман.¹

Бир куни олдимга бир эски ошнам келди ва тўйқиз ойдан бери оғир депрессияда бўлган 52 ёшли холаси ҳақида гапириб берди: "Холагинам фақат ўтиради, Инжил ўқииди ва черковга боради. Дўстлари ийк. Онаси билан анчадан бери аразлашган, улар ҳатто гаплашмайдиям. Мен негадир уни йўқлай олмайман ва у билан гаплаша олмайман, шунинг учун уникида кам бўламан. Бироқ мен доим унга нисбатан илиқ туйғуни ҳис қиласман ва унинг руҳий ахволи жуда ёмонлигини биламан. Сен кейинги сафар Милвокига маъруза ўқишига борганингда балки унинг олдига кирапсан ва унга қандай ёрдам бериш мумкинлигини кўрарсан?"

Мен унинг олдига кечқурун кирдим. Экономка ва хизматчи аёл ишларини тугатиб кетган экан. Мен батафсил ўзимнинг кимлигимни ва мени ким юборганинги тушунтирдим. Аёл мени жуда сустлик билан эшилди. Мен ундан уйини кўриб чиқишига руҳсат сўрадим. У худди шундай лоқайдлик билан менга хона хоналарни кўрсатди.

Мен ҳамма нарсани дикъат билан кузатдим. Қуёшга қараган хонада мен турли рангдаги гуллаб турган уч туп Африка бинафшасини кўрдим. Алоҳида тувакда яна бир бинафша новдаси бор эди.

Бу, сиз биласизки, жуда инжиқ ўсимлик ва керакли парваришисиз тез новуд бўлади.

Мен бу турли рангдаги тупларни кўрганимда шундай дедим: «Мен сизга тиббий топшириқлар бермоқчиман ва ишонаманки, сиз уларни бажарасиз. Тушундингизми? Сиз уларни бажаришига розимисиз? – У лоқайдлик билан рози бўлди. – Эртага экономкангиизни гул дўконига юборасиз, у барча рангдаги Африка бинафшаларидан сотиб олсин. – Ўша пайтда, назаримда, 13 хил нави етишишилиб чиқарилган эди. – Бу бинафшалар сизнинг қарамоғингизда бўлади. Уларни яхшилаб парвариш қилинг. Мана шу сизга тиббий топшириқ бўлади. Кейин экономкангиз 200 дона совғабон ғултувак ва 50 дона кўчат ўтқазиш учун тувак ва гул

¹ Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Пер. Т.К. Круглова, фирма "Класс", 1994).

ўстирадиган тупроқ сотиб олсин. Ҳар бир бинафшадан биттадан баргча узиб олиб, кейин катта ўсимлик етишириш учун кичик тувакчаларга ўтқазиб чиқинг. – Бу бинафшалар баргидан кўпайди. – Уйингизда етарли миқдорда Африка бинафшалари ўсганда, сиз черковингизга қатновчилар орасидаги хонадонида чақалоқ туғилган оиласларнинг ҳар бирига бир тупдан юборишингизни истардим. Черковингизда чўқинтирилган ҳар бир гўдакнинг оиласига биттадан гул юборинг. Касал бўлганларнинг ҳаммасига бинафша узатинг. Черковда ниқоҳ ўқитилса, келинга ҳам бинафша юбориш керак, тўй куни ҳам шундай қилиш керак. Кимдир вафот этса, ҳамдардлигингизни ташриф қоғозингиз ва бинафша билан изҳор қилиб юборинг. Черков хайрия бозори ўюштиrsa, ўн иккита, ё бўлмаса йигирма дона бинафшангизни сотиш учун беринг».

Мен кейин унинг уйида доим 200 тагача катта ўсимлик бўлишини аниқладим.

Одам икки юзта бинафшани парвариш қилиши керак бўлгаганида, унинг депрессияга иши ҳам тушмайди. У етмишдан ошганида вафот этди. Унга «Милвокининг Африка бинафшалари қироличаси» унвонини бердилар. Унинг бир талай дўстлари бор эди, бунинг устига барча ёшдаги Бола гўзал ўсимлик ўсган чиройли тувакни олганида, албатта, бу аёл боланинг дўстига айланарди. Ота-онаси учун бундай совғани олиш шундай ёқимли эдики, бола соғайиб кетганда улар аёлга миннатдорчилик билдириш учун келарди. Шундай ташвишлар билан хола 20 йилдан ортиқ яшади. Асосийси, ўтмишни ковлаштирмаслик ва ҳадеб ўз ёлғизлиги ҳақида ўйлайвермаслик керак. Иш қилиш керак, бунинг устига жамият учун фойдали ишини. Хола, балки, ўз ишларининг ижтимоий аҳамияти ҳақида ўйлаб ҳам кўрмагандир. Шунчаки қизиқиб қолди.

М.Эриксоннинг китобидаги бу воқеани ўқиб чиққанимдан сўнг эртаси куни қабулимга нафақа ёшидаги оғир руҳий тушқунликка тушган бир аёл келди.

У менга касаллигининг узун тарихини сўзлаб берди. У тиши доктори бўлиб шалаган экан. Болалари ҳақида сўзлаб берди – улар учта экан. Иккитаси бошқа шаҳарларда яшар экан, кичик қизи у

билан яшар ва у ҳам руҳий тушкунликдан азоб чекар экан, чунки уни севимли эркаги ташлаб кетган экан. Бу аёл эри билан аллақачон ажрашган экан. Яна маълум бўлдики, аёл 15 марта abort қилдирган экан (бу мени ажаблантириди, чунки аёлнинг ўзи врач ва қандай қилиб бўйида бўлишидан сақланишини албатта билиши керак эди). Унинг дўстлари йўқ эди. Кўшилар билан ҳеч қандай алоқа йўқ. Улар қизи билан қунлаб уйда ўтирас ва ийфлар экан.

У мен ҳақимда мен невроздан даволанишга ёрдам берган бир собиқ касбдошидан эшитганлигини айтди ва мендан ўзига ҳам ёрдам беришимни сўради.

Аёл менга узундан узоқ тарихини гапириб бераётганида мен яқинда китобдан ўқиган ҳикоямни эсладим ва ўша усулни бу аёлда синааб кўришга қарор қилдим.

– Биласизми, – деб бошлидим мен, – сизга кўп шифокорлар ёрдам бера олмаган. Мен ҳам ёрдам беролмасам керак. Бироқ менинг сизга енгил тортишга ёрдам берадиган бир режам бор. Сиз менинг тиббий кўрсатмаларимни бажаришга тайёрмисиз?

– Мен ҳамма нарсага тайёрман, – жавоб берди мижозим. – Менинг бошқа иложим йўқ.

Мен ундан сўрадим:

– Уйингизда хонаки ўсимликлар борми?

– Мен ҳеч қачон уйда хонаки гуллар сақламаганман, уларнинг ташвиши шунчалик кўпки.

– Энди менинг топшириғимни дикқат билан тингланг. Сиз гул дўконига кириб. 15 дона ҳар хил хонаки гул сотиб оласиз. Улар албатта ҳар хил бўлиши шарт. Сиз ҳеч қачон гул ўстирмагангиз ва тажрибангиз йўқлиги сабабли хонаки ўсимликларни ўстириш ҳақидаги китоб сотиб олиб, уни дикқат билан ўрганинг. Сиз 15 та ҳар хил гулни парвариш қилишингиз керак бўлади. Уларнинг ҳаммаси жуда дикқат билан парвариш қилишини талаб қиласиди. Ҳар бир гул қанча ёрутлик ва намликни талаб қилишини аниқланг, уларни квартира бўйлаб керакли тарзда жойлашитиринг ва парвариш қилинг. Ҳар бир ўсимликка ном кўйинг. Гулларни кўпайтириш учун кўшишмча тувакчалар керак бўлиши мумкин, – уларни олдиндан сотиб олиб кўйинг.

Сизда етарли миқдордаги ёш гуллар пайдо бўлганда уларни сабиқ касбдошларингиз ва кўшиларингизга ҳар бир қулай

фұрсатда: байрам, түғилған күн, ойлада чақалоқ түғилиши, түй ва ҳоказода совға қилишни бошланғ.

Бу гуллардан ташқары албатта учта кактус сотиб олинг. Бу унча жой танламайдиган ғұсимлик. Улар жуда кам эътибор ва парвариш талаб қиласы. Ахён-аҳёнда уларга эътибор қилинг. Бирок қолған 15 та гулназар жуда күп эътибор ва ғамхұрлыкни талаб қиласы.

Бир қанча вақтдан сұнг бу аёл яна олдимга әнді қизи билан келди. Үқвеноқ ва баҳтли қўринарди.

- Доктор, - деб бошлади у, - мен сиздан жуда миннатдорман. Үзимни жуда яхши ҳис қиляпман. Ҳаётимда ҳамма нарса жуда соз. Бирок фәқат қизимнинг кайфияти мени ташвишга соляпти. Аммо менга қараб, менинг қандай ўзгарғанлигимни қўриб, у сизда даволаниш истагини билдири.

Бир ойдан сұнг мен унинг қизини ҳам ҳаётга қайтаришга музваффақ бўлдим.

Ҳаётингизни ўзгартиришни истасангиз, унда ҳамма нарсани қўлга олиб, ўзгартириш керак. Ўтмишдан афсусланиш ёки ўтмиш билан яшағ фойдасиз ва аҳмоқона иш. Афсусланиш Худога, Коинотга, ўз-ўзига қарши тажовуздир. Ахир айнан биз Коинот кучлари ёрдамида ҳаётимиздаги у ёки бу вазиятларни яратамиз. Шунчаки: “Ҳаётимни нима кувончли ва баҳтли қиласы?” деб аниқлаб олиш керак. Энди янги кувончли кечинмаларга очилинг ва уларни ҳаётингизга киритинг. Эски, ғамгин фикрларни янги - ёруғ ва кувончли туйғуларга алмаштиринг. Рангли қўзойнак “тақинг”. Ўтмишдаги ноҳуш воқеаларни қанча керак бўлса, шунча марта қайта қўриб чиқинг ва уларга муносабатингизни ўзгартиринг, эски ноҳуш туйғуларни янги - ёқимли туйғуларга алмаштиринг. Эсда тутинг, ҳар бир одам доим түғри иш қиласы. Ўшанда, ўтмишда сизда сизни ўша воқеаларга олиб келган муайян феъл-автор бўлган. Энди сиз афсусланишсиз ва айбдорлик туйғусисиз фикрларингизни ўзгартиришингиз ва янги ҳаёт бошлашингиз мумкин. Ҳаммаси ўз қўлингизда.

БАДНАФСЛИК, МЕЧКАЙЛИК

Табиат ҳар қандай ортиқча нарсадан ҳазар қилади.

Гиппократ

Христиан динида баднафслик ҳам етти кечирилмас гуноҳнинг бири ҳисобланади. Нима учун ўз қорнининг истагини бажо келтириш бунчалик хавфли? Менимча, шунинг учунки, одам ҳаётининг мазмунини факат ошқозонни тұлдиришдан иборат қилиб құяди.

“Яшаш учун ейиш эмас, ейиш учун яшаш!” - мана, бундай одамларнинг шиори. Ғоят қатта микдордаги бебақо ҳаётий энергия овқатни топиш ва уни ҳазм қилишга сарфланади. Бироқ ахир биз бу дүнёда ейиш учун яшамаслигимиз аён-ку. Овқат шунчаки биз қундалик ишилар учун сарфлайдиган энергиянинг ўрнини тұлдириш учун керак. Бундан ташқари, овқат орқали биз ўзимизни ўраб турған олам ҳақида маълум ахборот оламиз.

Овқатларымиз қанчалик хилма-хил бўлса, биз шунчалик кўп ахборот оламиз. Ва биз ошқозонимизга шунчалик камроқ тобе бўлишимиз керак.

Мечкайликдан азоб чекадиган кишилар овқат ёрдамида ўзи учун муайян ижобий ниятларга эришади.

Ўзини тутиш усули

Мечкайлик

Ижобий ният

Ҳаётдан лаззат ва қувонч тотиши

Ҳаётдан лаззатланиш ва қувониш – ажойиб истак! Бироқ бу усулнинг салбий оқибатлари бор. Бу қимматли ҳаётий энергияни овқат толиш ва уни ҳазм қилиш учун сарфлаш ҳам. Бу семириш ва унинг асоратлари ҳам.

Бироқ одамлар эътибор бермайдиган, қўлчилик ҳатто билмайдиган бир жиҳат ҳам бор. Мечкайлик бу жонли ва жонсиз табиатга қарши, органик ва ноорганик оламга қарши улкан тажовуздир.

Одам факатгина энергетик йўқотишларнинг ўрнини тұлдириш учун еса, хайвон. ўсимлик ва минераллардан қилинган овқатларни истеъмол қылса, бунда хеч қандай табиат

қонунларини бузиш йўқ. Ахир қачондир бизнинг танамиз ҳам қандайдир мавжудотлар учун озиқ бўлади. Танамиз – Ердаги моддалар ва энергия айланишининг бир бўғини. Бироқ одам учун овқат – ҳаётдан қувонч олишнинг асосий усулларидан бири бўлса, унда табиат қонунлари бузилади. Овқатни назоратсиз жигилдонга уравериш – бу органик ва ноорганик олам мавжудотларини йўқ қилишдир. Христианлик бекорга бундай феълатворни гуноҳ даражасига кўтартмаган. Бу оламларга қилинган тажовуз одамгá турли усуллар билан қайтади: оғир касалликлар ёки баҳтсиз ҳодисалар кўринишида.

Остап Бендер айтганидек: “Овқатга сажда қилманглар!”

Мен мазали ва хилма-хил овқатга қарши эмасман. Баъзан ўзим овқат пишираман. Менга соғлиқ, энергия ва лаззат берадиган овқатни ейман. Биологик энергияга бой “тирик” овқатни маъкул кўраман. Ва менга овқатнинг чиройли ва мазали тайёрланиши ёқади. Овқатланиш жараёнининг ўзи мен учун – жуда ёқимли машғулот, мен ундан қувонч ва лаззат топаман: “...Чунки инсон учун күёш остида ейиш, ичиш ва қувнашдан яхшироқ нарса йўқ...” Бироқ менда ҳаётдан қувониш ва лаззатланишининг бошқа усуллари ҳам кўп. Овқатланиш – кўплаб усуллардан бор-йўғи биттаси, холос.

Ўйлаб кўринг, сизга ҳаётда овқатдан ташқари нима қувонч ва лаззат келтириши мумкин?

Наҳотки ҳаётнинг мақсади ва мазмуни – ошқозонни тўлдириш ва ичакни бўшатиш бўлса? – Ҳаётингиздаги энг асосий ва муқаддас нарса ҳақида, биз, одамларни бошқа жонзотлардан ажратиб турадиган нарса ҳақида ўйланг, – энди буни қилиш пайти етди.

МАНФААТПАРАСТЛИК, ҲАСИСЛИК, ОЧҚЎЗЛИК

Баркамол бўлиш – ўраб турган оламга авайлаб қўл урмоқдир. Бешта эмас, битта бедана ейиш. Ўсимликларни кабоб кўра

қилиш учунгина мажруҳ қилмаслик. Зарурат бўлмаганда шамолининг кучига тўсқинлик қилмаслик. Одамлардан фойдаланмаслик, уларни сиқиб сувини сўнгги томчисигача олмаслик, айниқса яхши кўрадиган одамларингни.

Овчи ўз оламига жуда эҳтиёт бўлиб, назокат билан муомала қиласди ва унинг буюмлар, ўсимликлар, ҳайвонлар, одамлар ёки куч олами эканлигининг аҳамияти йўқ.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Манфаатпарастлик – бу бошқалар учун номувофиқ усуллар орқали қандайдир шахсий манфаатга эришишга интилишдир. Манфаатпараст одам факат ўз манфаатини ўйлайди ва оқибати ҳақида ўйламайди. Нарсаларни қўлга киритишга бўлган ҳирс уни восита танламайдиган қилиб кўяди. Албатта, одам ўзи учун муҳим нарсани қўлга киритишни хоҳласа, бунинг ҳеч бир ёмон жойи йўқ. Ният яхши. Бироқ усул яхшимикан?

Ўзини тутиши усули

Манфаатпарастлик

Очқўзлик

Хасислик

Ижсобий ният

Ўзи учун муҳим, зарур ва фойдали нарсага

эга бўлиш. Ҳаётда фаровонликка

эришиш

Демак, бир одам фойда кўрса-ю, бундан бошқалар зарар кўрса, бу манфаатпарастлик экан. Манфаатпарастлик ўзида бошқа оламларни йўқ қилиш программасини ташийди. Ахир сиз ўз муаммоларингизни бошқаларнинг азоб чекиши ҳисобига ҳал қилмоқчисиз. Ўзининг қандайдир истагини қондиришга очқўзларча, ҳаддан ташқари интилиш орқасида бошқаларнинг истаклари унутилади. Бунга жавобан сизнинг ахборот-энергетик тузилмаларингиз бузила бошлайди, чунки нозик даражада биз ҳаммамиз бир бутунмиз. Ҳавфли таъсиррга руҳият ва кўзлар ду-чор бўлади.

Манбаатпаратлик билан қилинадиган хатти-харакатга эңг оддий мисол шуки, сиз қандайдир моддий манбаат күриш учун бошқа одамга ёки бир гурұқ одамга ёки давлатга омадсизлик ёки ҳатто үлім тилясиз.

Мерсекта эга бўлиш учун қариндошга үлім тилаш.

Бизнесдаги рақобатчисининг хонавайрон бўлишини тилаш.

Ҳисоб-китоб билан уйланиш.

Бўш ўринга даъвогар кишига үлім ёки касаллик тилаш.

Манбаатпаратлик пул ёки моддий бойликка ҳирс қўйишда намоён бўлади ва доим иккюзламачилик билан қўшилган бўлади.

Манбаатпарат одам фойда кўриш учун ёлғондакам ғамхўрлик, эътибор кўрсатиши, яхши кўришига ишонтириши, бироқ ичидан бутунлай бошқа туйғуларни ҳис қилиши мумкин.

Хасислик худди очкўзлик каби ижобий ниятларга эга. Хасис одам ҳаддан ташқари, очкўзлик даражасида тежамкор бўлади ва чиқимдан қочади. У ҳаётида тўкинчилик бўлишини истайди, бироқ хасислик унга буюмларга чинакамига оқилона ва тежамкорлик билан муносабатда бўлишга халақит беради.

Манбаатпаратлик, хасислик ва очкўзлиқдан халос бўлиш учун тўкин-сочинлик тамойилидан фойдаланишни бошланг.

Коинот тўкин-сочин

Буни тушуниш ва ҳис қилиш жуда муҳим. Сиз бу дунёда бирор нарсани қўлга киригишни истасангиз, уни шунчаки хоҳлашингиз, жуда қаттиқ хоҳлашингиз керак. Мен буни ниятни тўғри ифодалаш ва ичингдаги уни амалга оширишда бўлиши мумкин бўлган тўсиқларни бартараф қилиш деб айтаман (бу ҳақда батафсилроқ кейинги китобдан ўқинг). Бошқача қилиб айтганда, бу оламга, Коинот кучларига очилиш ва ҳамма нарсани тўла қўлга киритиш лозим. Ҳаётингизда Коинотнинг тўкин-сочинлиги тамойилига асосланинг. Шунда сиз ўзингизга керак бўлган нарсани оласиз, бошқа одам эса ўзи учун зарур нарсани олади.

Ҳаммаси ҳатто сиз ўйлаганингиздан ҳам анча оддий. Ҳеч қандай янги нарсани ўрганиш керак эмас. Ахир ҳар биримиз шундоғам ҳаётдан, Худодан истаган нарсамизни олиб турибмиз.

Яъни ишончимиизга, фикрларимизга, ишларимизга яраша олиб турибмиз. Коинот, Худо, бу олам жудаadolатли ва уйғун. Бироқ сизни олаётгандарингиз қаноатлантирумаса ёки күпрөфи ни хоҳласангиз, шунчаки йўл-йўрнингизни ўзгартиринг.

Мен кўпдан бери бу моделдан фойдаланаман. Ниманидир қўлга киритмоқчи бўлсам, уни албатта қўлга киритаман. Мен учун ишимда рақобатчи ва рақиблар йўқ. Фақат иттифоқчилар бор. Ва олдимга айнан ёрдам беришим мумкин бўлган одамлар келади.

Бошқа оламларни ҳурмат қилишни ўрганинг. Ёдда тутинг, бошқа кишининг олами, ҳатто яқин кишиңгизники - бу энди бошқа олам. Бу дунёдаги ҳамма нарсага жуда авайлаб муносабатда бўлинг. Коинот тўкин-сочин - бу шундай ва у бераётган нарсалардан эҳтиёткорлик ва назокат билан фойдаланинг. Эсда тутинг, сиз - бу Воқеликнинг, худонинг заррачасисиз. Бироқ бошқа одамлар, жонзорлар, нарсалар ҳам - худди шундай заррача. Ҳаммамизни бир бутунлик бирлаштириб туради. Яъни нозик онгости даражада ҳаммамиз тенгмиз, ҳар биримиз бу оламдаги қолган барча нарсага баробармиз.

Бу оламдаги ҳамма нарса мён учун яшайди, мен эса ўраб турган олам учун яшайман.

Бериш ва олишни ўрганинг. Бир қонун бор: "Нимани берсангиз, ўшани оласиз". Сиз олаётган ва бераётган нарсалар орасида уйгунилик, мувозанат бўлиши жуда муҳим.

Менга бир зен ҳикояти жуда ёқади. Уни китобимда келтиришдан ўзимни тиёлмайман.

Мокусен Ҳики Тамба қишлоғидаги ибодатхонада яшарди. Унинг муҳлисларидан бири хотинининг ҳасислигидан шикоят қилди.

Мокусен муҳлисининг хотинини кўргани борди ва унга мушт қилиб қисилган кўлини кўрсатди.

"Бу билан нима демокчисан?" - сўради ҳайрон бўлган аёл.

"Фараз қиласлик, менинг кўлим доим мушт бўлиб қисилган?"
Сен буни нима деб айтардинг?" - сўради Мокусен.

"Мажруҳлик", - жавоб берди аёл.

Шунда у құлани очиб, яна сүради: “Энди фараз қилалики, құлым дош шундай ҳолатда бўлса? Унда бу нима бўлади?”

“Мажру:зликнинг бошқа шакли”, – деди аёл.

“Буни яхши тушунсанг, – сўзини тугатди Мокусен, – сен яхши хотинсан”.

Ва у кетди.

Унинг ташрифидан сўнг хотин эрига пул жамғаришда ҳам, сарғлашда ҳам ёрдамлаша бошлади.

Сахий бўлишни ўрганинг. Истрофгар эмас, айнан сахий бўлишни.

Идрис Шоҳнинг “Дарвишлар эртаклари” китобида сахийлик ҳақида ажойиб воқеа келтирилган.

Бир Эрон шоҳи сахий бўлишга қарор қилибди. У Эроннинг энг машҳур меъморларини тўплаб, уларга кенг очиқ жойда ичидаги қирқта деразаси бор улкан олтин омбори жойлашган сарой қуришни буорибди.

Бирмунча вақтдан сўнг шундай сарой қуриб битказилибди. Шоҳ унда жойлашган газнани олтин тангалар билан тўлдиришини буорибди ва саройни олтин тангалар билан тўлдириш учун бутун мамлакатдан пойтактга ҳамма араваларни йиғибдишлар.

Иш битгач, жарчилар шоҳнинг фармонини эълон қилибди: “Ҳамма эшигсин! Шоҳлар шоҳи, сахийлик денгизининг амри билан қирқ дарчали сарой қурилди. Бугундан бошлаб жсаноби олийларининг ўзи дарчалардан барча муҳтоҷсларга олтин улашади”. Табиийки, сарой олдига сон-саноқсиз халойиқ оқиб келибди. Шоҳ кундан-кун дарчаларнинг бирида пайдо бўлиб, ҳар бир сўровчига биттадан олтин танга ҳадя қилаверибди.

Садақа улаша туриб, шоҳ бир дарвишга эътибор қилибди, у ҳар куни дарча олдига келиб, олтин тангасини оларкан-у, кетар экан.

Бошида шоҳ дарвиш олтинни ўзи садақа олишига келолмайдиган бирор қашашоқ одам учун оляпти деб ўйлабди. Кейин уни яна кўргач, шундай деб ўйлабди: “Балки у дарвишларнинг пинҳона сахийлик қоидасига қўра олтинларни бошқаларга совға қилаётгандир”. Шундай қилиб, у ҳар куни дарвишни кўрганида уни оқлаш учун бирор важ ўйлаш топаверибди. Бироқ дарвиш қирқинчи куни келганида, шоҳнинг

сабри тугабди. Шоҳ унинг қўлини ушлаб, қаттиқ ғазаб билан қичқирибди:

- Яхшиликни билмайдиган нотаван! Сен бирор марта ҳам менга таъзим қилмадинг, ҳатто бир оғиз раҳмат ҳам айтмадинг. Ҳеч бўлмаса, бир марта табассум қилиб қўйсанг бўларди. Сен нима, бу пулларни тўплайсанми? Сен фақат ямоқ солинган либоснинг обрўсини ерга урятсан.

Шоҳ жим бўлиши билан дарвиш енгининг ичидан қирқ кун ичида олган қирқта олтин тангани чиқариб, ерга отиб юборибди ва шундай дебди:

- Билиб қўй, эй Эрон шоҳи, сахийлик уни қилувчи одам уч шартга риоя қилганидагина чинакамига сахийлик бўлади.

Биринчи шарти – ўзининг сахийлиги ҳақида ўйламасдан берииш.

Иккинчи шарти – сабрли бўлиш.

Учинчиси – кўнгилда шубҳа-гумон сақламаслик.

Бироқ бу шоҳ барибир ҳеч қачон чинакамига сахий бўлолмабди. Унинг учун сахийлик ўзининг “сахийлик” ҳақидаги тасавури билан боғлиқ эди ва у сахийликка фақат одамлар орасида шуҳрат қозониши учун интилар эди.

Рақобат бу рақобатни қувватловчи асосий хислатларсиз ҳеч қандай натижга бермайди. Инсонда сахийлик бошқа фазилатлар ривожланмагунча ривожлана олмайди.

ҲАСАД

Ҳасад – бошқа кишининг мол-мулки ёки баҳт-саодатини кўриб хафа бўлиш. Манфаатпарастлик ва ҳасад доим ёнма-ён турди, чунки уларни нияти мос тушади: ўзи учун муҳим ва зарур нарсага эга бўлиш.

*Ўзини тутиш усул
Ҳасад*

Ижсобий ният

*Ўзи учун муҳим, зарур ва фойдали нарса:
моддий фаровонлик, ажойиб муносабат-
лар, муваффақиятни қўлга киритиши.
Ҳаётида ҳамма нарса етарли бўлишига*

*интилиш. Бошқаларда бор-у, ўзида йўқ
бўлган нарсага эга бўлиш*

Ҳасадгўй одам қўшниси ёки таниши унда бўлмаган бирор нарсани олса, аччиқланади, норози бўлади ва хотиржам ухлай олмайди. Унинг онг остида бошқа одамни, ҳасад пайдо бўлишига сабабчи бўлган нарса ёки одамни йўқ қилиш программаси, бундан ташқари ўз оламини йўқ қилиш программаси вужудга келади. Ҳасад жуда катта онгли ва онгости тажовузни шакллантиради. Христиан дини бу туйғуни бекорга етти кечирилмас гуноҳ, қаторига киритмаган. Ҳасад муаллифининг ўзи учун ҳам, Коинот учун ҳам ўта вайрон қилувчи туйғу.

Бир ҳикоят ёдингиздами? Бир одамнинг жуда бой қўшниси бор экан. Бу одам қўшнисида бўлган ҳамма нарса ўзида ҳам бўлишини хоҳлабди. Шунда у Худога мурожаат қилиб, моддий бойлик сўрабди. Худо унга шундай жазоб берибди: "Мен сенга истаган нарсанги бераман, фақат бир шартим бор – қўшнингга икки баробар қўп бераман. Шунда бу одам: "Эй Худо! Менинг битта қўзимни ўйиб ол!" деган экан.

Ҳасадгўй одам ўраб турган оламга қарши чиқаётганини тушумайди. У ўзининг Коинотдаги ҳақиқий ўрни ва вазифасини англаб етмайди. У Коинотнинг ўзи унинг ғамини ейиши ва унга айнан керакли нарсани беришини билмайди ва бунга ишонмайди.

Инсон ҳаётда хоҳлаган нарсасига: исталган моддий ва маънавий бойликларга эга бўлиши мумкин. Бунинг учун Коинот кучларига очилиш керак. Ҳасад эса буни қилишга халақит беради. Бу ҳалокатли туйғу инсонни тажовузкор ва ёпиқ қилиб қўяди.

Сизда ҳасад бўлса, ўзингиз учун ундан халос бўлиш дастурини тузинг.

Ҳаётингизда бирор нарсага эга бўлиш учун биринчи навбатда тўқин-сочинлик тамойилидан фойдаланинг. Бу тамойилнинг моҳияти жуда оддий: Коинот, Худо тўқин-сочин, сиз эса бу ҳаётда сизга керак бўлган барча нарсага эга бўлишга лойиқсиз.

Олинг ва фойдаланинг. Кувонинг ва роҳатланинг. Ва буни яхшилик билан, тоза ниятлар билан қилинг.

Иложи борича тез-тез бошқа одамларға чин дилдан баҳт тиланг. Бу ҳасадга қарши, шунингдек ҳаётда ҳасад юзага келтирадиган кўпгина касаллик ва муаммоларга қарши ажойиб дори. Яқин кишиларингиз, кўшниларингиз, шахрингиз, ҳукуматингиз, мамлакатингиз, Ер сайёраси, бошқа цивилизацияларга муваффақият тиланг.

Мен ишда, ҳаётда ҳам, кўпинча одамларнинг ҳукуматни ва ўзи яшаётган малакатни сўқаётганини эшлишимга тўғри келади. Унда улар “ёмон” давлатдан қандай яхшилик кутади? Кейин улар кутган нарсасини олади ҳам.

Бошқа одамларга баҳт ва барча яхши нарсаларни тилаб, сиз ўз ҳаётингизга баҳтни олиб кирасиз.

Бошқа одамларнинг баҳти ва муваффақиятидан қувонишни ҳам ўрганинг. Бу билан сиз ҳам ҳаётингизга муваффақият ва баҳтни жалб қиласиз. Кўшним ёки танишим чиройли уй ёки машина сотиб олса-ю, бу нарса менда бўлмаса, ҳасад қилишим ва бу билан ўз ҳаётимни заҳарлашим аҳмоқликдир. Мен яхшиси, у билан бирга қувонаман. Шундай қилиб, ўша нарса менга керак бўлса, унга эга бўладиган вақтимни яқинлаштираман.

ИККИЮЗЛАМАЧИЛИК

Олдингизга кўй терисини ёпиниб келган, ичидা эса йиртқич бўри бўлган сохта пайғамбарлардан эҳтиёт бўлинг.

Янги Аҳд

Иккиюзламачи бўлиш – бу икки юзли бўлиш, сохта ҳаракат қилиш, юзига ички ҳолатига мувофиқ келмайдиган ниқоб тақиб олиш демак. Иккиюзламачи одам бир нарсани гапириб ёки кўрсатиб, бошқа нарсани ўйлайди ёки қиласди. Бундай одамлар билан гаплашишдан кўпинча бошинг оғрийди. Бу шунинг учун содир бўладики, одамлар бир-бири билан мулоқот қилаётганида ахборотни камида икки даражада: онг ва онг ости даражасида

қабул қиласы. Одам бир-бираига мувофиқ келмайдиган иккі нарсаны мослаштиришга ҳаракат қиласы. Натижада – бош оғриғи ёки ёмон кайфият пайдо бўлади.

Бироқ факат иккюзламачи одамлар билан гаплашганда бош оғримайди, балки иккюзламачиларнинг ўзи ҳам шундай нарсадан азоб чекади. Ахир иккі юзли бўлиш шахснинг иккиланиши ва ундан келиб чиқадиган оқибатларни англатади.

Ўзини тутиш усули

*Иккюзламачилик
Хушомад*

Ижсобий ният

Ўзи учун бирор нарсани қўлга киритиш

Иккюзламачи одам атрофдагиларга ўзини бир тарзда кўрсатиб, кўнглида эса бутунлай бошқача бўлиб, ўзи учун бирор манфаат орттиришга ҳаракат қиласы. Сиёsatчилар кўпинча шундай хусусиятга эга бўлади. Иккюзламачилик ёрдамида моддий манфаат кўриш, одамларнинг ишончини қозониш ёки эътиборига сазовор бўлиш мумкин. Бироқ бу усулнинг соғлиқ учун ҳам, шахсий ҳаётда ҳам заарарли оқибатлари бор.

Иккюзламачи одам доим мунофиқлик қилишга, атрофдагиларни қандайдир ташқи хатти-ҳаракатлари билан алдашга мажбур бўлади. У ўзи бўлолмайди. Бироқ эртами-кечми одам яшириб юрган фикр ва туйғулар ташқи оламда намоён бўла бошлайди. Ахир ташқи олам ички оламни акс эттиради-да.

Иккюзламачиликнинг сабаби ўз-ўзига ва ташқи оламга ишонмасликдир. Иккюзламачи одам ҳаётида самимийлик ва очиқ кўнгиллик билан бирор нарсани қўлга киритиши мумкинлигига ишонмайди.

Ўзингизни аслида қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилиш ва севишини ўрганинг. Ўзига хослигингизни хурмат қилинг. Туйғу ва истакларингизни намоён қилишда самимий бўлинг. Одамларга ҳақиқий қиёғангизни кўрсатишга ҳаракат қилинг. Айтилганидек, оддийроқ бўлинг – шунда одамлар сизга қараб интилади!

ЁЛГОН, АЛДОВ

Ҳақиқат ва ёлғон масалалари оддий одамни ташвишга солади, унинг учун нима рост, нима ёлғонлигини билиш мұхим. Жангчининг бу билан мутлақо иши йўқ Оддий одам нимани рост, нимани ёлғон деб ҳисоблашига қараб ҳар хил иш қўради. Унга нима ҳақиқададир: «Бу рост», – дейдилар. Ва у ўзи қиласётган ишига ишонч билан ҳаракат қиласди. Унга: «Бу ёлғон», – дейдилар. Ва у қўлларини туширади, ҳаракат қилмайди; ёки ҳатто ҳаракат қилса ҳам, қиласётган ишига ишонмайди. Жангчи иккала ҳолатда ҳам ҳаракат қиласди. Унга: «Бу рост», – дейдилар. Ва у тўла жавобгарлик билан ҳаракат қиласди ва бу – унинг бажариши. Унга: «Бу ёлғон», – дейдилар. Ва у тўла жавобгарлик билан ҳаракат қиласди ва бу – унинг бажармаслигидир.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Ёлғон гапириш ва алдаш – бу бирор кишини чалғитиши, бўлмаган гапига ишонтириш, ёлғон, яъни ҳақиқатга хилоф нарсани гапириш демак. Алдов ва иккюзламачилик доим ёнманён туради, негаки уларнинг мақсади бир хил.

Ўзини туттиши усули

**Ёлғон
Алдов**

Ижсобий ният

Ўзи учун бирор нарсага: моддий фаровонлик руҳий хотиржамлик, муносабатларни сақлаб қолишга эришиши

Ёлғоннинг оқибати маълум – бу атрофдагиларнинг ишонмаслиги. “Ким бугун алдаса, унга эртага ишонмайдилар”.

Кўпинча ота-оналар болаларига ёлғон гапиради, кейин эса нима учун болалари уларга ишонмаётганидан ажабланади. Аслида эса бор-йўти ҳақиқатни гапириш керак, фақат болалар тилида.

Ёлғон доим ҳалокатли бўлган, бироқ “олижаноб ёлғон” дейиладиган, яъни яхшилик учун айтиладиган ёлғон ҳам бор деган фикр мавжуд. Бироқ келинг, аниқлаб оламиз, бу чинданам шундаймикан? Масалан, беморда рак ўсмаси бор, шифокор ва қариндошлари эса буни ундан яширади, уни қўрқитишни хоҳламайди. Бироқ бу билан улар bemорни ҳақиқатни билишдан, шу билан бирга bemорда доим бўладиган ягона халос бўлиш имкониятидан маҳрум қиласди. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида bemорларга ўлимга олиб борувчи касаллик ҳақидаги ташхисларни айтадилар. Бу тўғри, чунки одам ўзига қандай касаллик орттириб олганини билиши керак. Шунда унда кўнглига назар ташлаш ва ўлим қаршисида ниманидир ўзгартириш имконияти бўлади. Одамга ҳақиқатни айтиш ва шу билан бирга муваффақият тилаш керак. Сохта инсонпарварлик доим заарли бўлган.

Айрим вазиятларда одамлар ҳақиқатни узоқ йиллар яшириб юришга ва бундан виждан азобини тортишга мажбур бўлади. Бундай ҳолларда уларнинг онгости ақли охир-оқибатда шундай вазият яратадики, натижада яширин нарса ошкор бўлади.

Елена Сергеј билан танишиб қолди. Уларнинг муносабати кўнгилдагиек ривожланди ва бир қанча вақтдан сўнг улар турмуш қуришга аҳд қилишиди. Сергеј учун бўлажак хотинининг бокира бўлиши муҳим эди Елена буни биларди. Аммо минг афсуски, у бокирагини аллақачон ўқотиб қўйган эди. Шунда у алдашга қарор қилди. Елена иффат пардасини тиклаш операциясини қилдирди. Ўзи учун тушунарсиз сабабларга кўра операция учун тўлов ҳақидаги квитанцияни сақлаб қолди. Икки ёш биргаликда беш йил яшади, бир қизча қуришиди.

Бир куни эри ўз хужжатларини излаётган эди ва тасодиған стол ичидан ўша квитанцияни топиб олди. Шу пайтдан бошлиб Еленанинг оиласи ҳаёти дўзахга айланди. У ҳанузгача ўзига: “Мен нима учун шу квитанцияни сақлаб қолдим-а?” – деб савол беради.

Кўпинча одамлар ҳеч нарсани яшириш керак эмаслигини тушунмайди. Шунчаки айборлик туйғусидан халос бўлиш зарур ва шунда ёлғон ҳақиқатга айланади. Олдимга даволаниш учун

баъзан асранди болали ота-оналар келади. Улар мендан бола ота-онаси ўзиники эмаслигини ҳис қилиш-қилмаслигини сўрашади. Бундай ҳолда мен доим: “Ўзларингиз бу болани чинакамига яхши кўрасизми, ота-оналик туйғусини, ўзига хос мансублик туйғусини ҳис қиласизми?” – деб сўрайман. Агар “ҳа” бўлса, кўркиш ва ташвишланишга ҳожат йўқ. Асранди бола ота-онасининг ҳар қандай, ҳатто арзимас шубҳасини ҳам зийраклик билан сезади. Шубҳа ва айбдорлик жисси бўлса – бунинг оқибати ҳам бўлади. Ота-она хотиржам бўлса, бола ҳам хотиржам бўлади.

Бундай ҳолатда ҳеч қандай алдов йўқ. Бир киши бирор бола учун ота (она) бўлиш жавобгарлигини зиммасига олса, у билан бола ўртасида энергетик кўпrik ўрнатилади, яъни энергетик дараражада улар – бир бутун. Ва ота-онанинг болани қандай қилиб қўлга киритганлигининг аҳамияти йўқ. Бу ерда ҳақиқат шундаки, бу уларнинг боласи. Ахир, жисмоний қардошликтан ташқари, руҳий қардошлик ҳам бор-ку.

Фақат ҳақиқатни гапиришни бошланг. Бу жуда ёқимли ва осон. Бунинг устига ёлғон мавжуд эмас – ҳамма нарса ҳақиқат. Ва аксинча, ҳамма нарса ёлғон. Буни қандай тушуниш мумкин? Жуда осон. Тарихни эслайлик. Аристотел даврида Қуёш Ер атрофида айланарди. Ер ясси эди ва умуман бутун олам ясси эди. Бироқ Ўйғониш даври келиб, янги кашфиётлар билан бирга оламга янгича қараш пайдо бўлди. Коннот тузилишининг Ньютон-картезианча модели ҳукмрон бўлди. Унинг асосида тортишиш қонуни ва сабаб-оқибат боғланишлари ётади. Бу модел туфайли турли фанлар: химия, физика, механика, биология муваффакият билан ривожлана бошлади. Бу модел асосида Бор атом тузилиши ҳақидаги ўз моделини яратди. Яқинда эса физиклар атом ва умуман бутун олам бошқача тузилган деган қарорга келди. Хуш, нима бўлди ўзи? Бундан чиқди, Борнинг атом тузилиши модели ёлғонми? Бироқ бундан кейин фаннинг эски моделлар туфайли эришган барча ютуқлари йўқолиб кетмади-ку. Хуш, нимани ҳақиқат, нимани ёлғон деб ҳисоблаш мумкин?

Ўйлайманки, фақат битта ҳақиқат мавжуд – Воқеликнинг Узи. Уни ҳеч қандай сўз билан тасвирлаб бўлмайди, кўриб бўлмайди.

Уни фақат кўнгил, онг ости билан ҳис қилиш мумкин. Фаннинг барча кашифётлари, олам тузилиши ҳақидаги барча назариялар – фақат Ҳақиқатни билиш йўлидаги, Худога етиш йўлидаги навбатдаги босқич. Шунинг учун мен ҳар қандай назарияга, ҳар қандай моделга ишонаман, бироқ шунингдек, унинг аввал бошдан нотугал эканлигини ҳам биламан, чунки у Ҳақиқатнинг ўзини акс эттирмайди. Мен шунчаки ўзим учун қайси модел ва нима учун фойдали бўлиши мумкинлигини ҳал қиласман.

Маълум бўладики, бу дунёда шунчаки Ҳақиқатни билиш йўлидаги поғоналар бор.

Яна бир қизиқ жихат бор. Сиз янги дунёқараш моделидан фойдалансангиз ва жавобгарликни ўз устингизга олсангиз, сизни алдаб бўлмайди. Ахир янги моделга кўра, онг остида бўлиб ўтган, бўлаётган ва бўладиган ҳамма нарса, ҳар қандай воқеа ҳақидаги ахборот сақланади. Онгнинг табиати шунаقا. Шунинг учун ҳар қандай маълумот сиз учун фойдали бўлади. Фақат унга тўғри муносабат билдиришга ўрганиш керак.

Мен яна шуни сездимки, аста-секин, янги моделни ўзлашибирган сари, кишида одамларнинг фикрини ўқиши, уларнинг кўнглидаги истакларни билиб олиш қобилияти пайдо бўлади. Бундай билим пайдо бўлганда эса ҳақиқат ва ёлғон масалалари бутунлай йўқолади.

Бордию сизнинг ҳаётингизда ёлғон ва алдов учраса, бунинг сабаби фақат шундаки, сиз уларнинг мавжудлигига ишонасиз.

ХУШОМАД

Хушомад – бу бирорни тама билан мақташ, ёлғондакам маъқуллаш, маккорона кўнглини олиш. Хушомадгўй одам бошқа кишини ҳар қандай юксакликка кўтаришга тайёр, фақат ундан бирор нарса, моддий манфаатми ёки эътибор, маъқуллашми топса бўлди.

*Ўзини тутиш усули
Хушомад*

*Ижсобий нијат
Ўзи учун бирор нарсани қўлга киритиш*

Хушомадгүй одам ўзини ҳам, ўраб турган оламни ҳам бузади.
Ахир у кимнидир юксакка құттармб, ўзини пастга уради-да.
Хушомад - манманлик ҳосилаларидан бири.

Бир танишым ҳаммасидан ортиқ одамлардаги хушомадға тоқат қилолмаслигини айтған эди. Эхтимол, бундай одамлар билан гаплашган ҳар бир киши нохуш түйғуларни ҳис қылған бўлса керак. Бу нохуш түйғулар шунинг учун пайдо бўладики, хушомад ўзида онгости тажовуз энергиясини ташибиди. Қадимда бекорга: "Хушомад билан жонингни суғуриб оладилар", - дейилмаган.

Ўзининг ҳақиқий қадр-қийматини би ладиган одам бу дунёда ўзига хослигини намоён қилишга интилади; ўзини хурмат қиласидиган одам хушомаддан холидир.

Одамларни чин дилдан, бегараз мақташни, уларнинг ишини маъқуллашни, уларга лутф қилишни ўрганинг. Шунчаки! Бу одамларни хурсанд қилиш усулларингиздан бири бўлсин.

РАШК

Рашк - кимнингдир садоқати ва муҳаббатидан азобли шубҳаланиш. Бу энг ҳалокатли түйғулардан бири. У оиласаларни бузади, муҳаббатни ўлдиради, ўта оғир касалликларни туғдиради. Рашқдан азоб чекувчи одамлар билан амалда ҳар куни тўқнашишимга тўғри келади.

Қабулимга бир эркак мияси чайқалгандан сўнг пайдо бўлган қаттиқ бош оғриғи билан келди. У кабинетга кириши билан мен бунинг сабабини дарров тушундим, унинг онг остига мурожсаат қилишининг ҳожати йўқ эди. Одамлар билан узоқ вақт ишлаганингдан кейин уларнинг асосий феъл-автор хусусиятларини ички туйғу билан тез илғай бошлийсан.

Сабаби эса жўн - хотинига нисбатан рашк эди. Унинг хиёнатига исбот йўқ, лекин гумон ва шубҳа бор эди. Рашкнинг оқибати - бош миянинг чайқалиши ва бош оғриғи. Ахир рашк биринчи навбатга бошга "зарба беради", чунки у нафратга асос-

ланган. Эркак ўз устида ишлагандан сўнг оғриқлар йўқолди ва хотини билан муносабати яхшиланди.

Ота-онанинг рашки болаларнинг оғир касалликларига олиб келиши мумкин.

Яқинда қабулимга бир оила кичкина боласи билан келди. Болада яқинда тутъяноқ хуружи бўлган экан. Сабаби яна ўша – рашк. Гап шўндаки, боланинг отаси 50 дан ошган, онаси эса яқинда 30 ёшга кирган экан. Отаси онасини арзимас сабабга қўра ва сабабсиз ҳам рашк қиласверар экан. Рашкдан ташқари, кучли онгости тажовузнинг бошқа кўринишлари ҳам бор эди. Буларкинг ҳаммаси болада акс этган эди, бунинг устига боладаги онгости тажовуз даражаси ота-онасиникига нисбатан анча баланд эди. Бундай ҳолда касаллик – бу ота-онага улар ўз феъл-атворини, дунёқарашини ўзгартириш лозимлигини билдирувчи сигнал.

Рашк муносабатларни бузибгина қолмай, уларни боғлашга тўсиқ ҳам бўлиши мумкин.

Яқинда 40 ёшга тўлган бир эркак сира оила қура олмасди. Ҳатто аёллар билан узоқ вақт давом этадиган муносабатлар ҳам бўлмасди – бир муддат учрашардилару – ҳар томонга тарқалардилар. Ота-онаси ундан ташвиш тортарди, уни оиласи йўқлиги учун айбларди. Онаси ҳар хил фолбин ва экстрасенсларга қатнарди. Улар унга кўз тегизганилар, уни аёллардан девор ажратиб турибди дер экан. Улар, аёллар, уни чақирад, ўзига тортар экан-у, у гўёки уларни эшиштмас экан.

Бироқ сабаб унинг ўзида. Ва бу сабаб – рашк. Ўша девор ҳам шу рашк. Бунинг устига, у шунчалик кучлики, эркакнинг онг ости унинг аёллар билан барқарор муносабатда бўлишига имкон бермайди. Чунки унинг аёл билан муносабати барқарор ёки қонуний бўлган заҳоти ўз-ўзини йўқ қилиш программаси ишга тушади. Мана шунинг учун ҳам унинг онг ости унинг ҳаётини сақлаш учун турли тўсиқлар пайдо қиласади.

Рашк бир неча түйғу: қаҳр, ғазаб, нафрат, алам, шубҳа, ўз-ўзига ачиниш ва ишонмаслик, ҳазар қилишдан ташкил топған жамланма түйғу. Бу түйғуларнинг ҳар бири ўз самарасини беради.

Рашкчи одам яқин кишисига, рақибиға ва ўзига нисбатан нафрат түяди. Шундай қилиб у анъанавий муҳаббат учбурчагини шакллантиради! Бордию сизда бир томчи рашк бўлса ҳам – кутинг, учбурчак тез орада бўлади. Сиз уни ўзингиз рашкингиз билан яратасиз. Одамлар ўзи ўзига муаммо яратади, кейин эса бунда бошқаларни айблайди.

Рашк, ҳар қандай бошқа түйғу сингари, ўзининг ижобий ниятларига эга:

Ўзини тутиш усули

Рашк

Ижобий ният

Севган кишиси билан мустаҳкам, покиза ва ишончли муносабатларда бўлиш. Ўз муҳаббатини кўрсатиш ва шеригининг муҳаббатига ишонч ҳосил қилиш (шундай ибора бор: «Рашк қиласими – демак, севади»)

Ниятлар чинданам ажойиб. Ҳар бир киши севимли бўлишни, ўзининг севимли кишиси билан муносабатидан хотиржам бўлишни истайди. Бироқ рашк ҳеч қачон муносабатларни мустаҳкамроқ қилмаслигини аллақачон тушуниш пайти етди. Аксинча, у муҳаббатни ўлдиради. Нафрат ва муҳаббат бир-бирига мувофиқ келмайди.

Рашк қандай туғилади ва ундан қандай қилиб халос бўлиш мумкин.

Биринчидаи. Рашк – сизнинг муносабатларга ёпишиб олганлигингиз белгиси. Шу сабабли сиз учун қадрли бўлган кишини йўқотишдан кўрқасиз. Бироқ яқин кишига шахсий мулк каби муносабатда бўлиш мумкин эмас. Бу дунёда бизга ҳеч нарса тегишли эмас, ҳатто ўз ҳаётимиз ҳам.

Яқин кишингиз бутун ҳаётингизнинг мақсади бўлиши керак эмас. У мақсад эмас, түйғуларингизни ифодалаш учун восита. Уни “мехроб”дан олиб, ёнингизга қўйинг.

Ўзингиздан хусусий мулкчилик туйғуси ва сизни ташлаб кетишларидан күркішни чиқариб ташланг. Яқын, севимли кишиларингизга муносабатингизни ўзартириңг. Улар сизга тегишли эмас. Уларнинг ҳар бирининг ўз олами ва ўз ҳаёти бор Ҳар бир одам бу дунёда аввал бошдан ёлғиз ва шу билан бирга ҳар биримизга бутун олам тегишли. Коинот сизга шу одамлар билан яшаш имкониятини ўзига хос совға сифатида беради. Бу совғани миннатдорчилек билан қабул қилинг ва унга авайлаб муносабатда бўлинг. Муносабатларингизни тасаввурингиздаги ва чиндан мавжуд бўлган рақибларга тажовуз ва нафрат билан эмас, ўз устингизда ишлаш билан мустаҳкамланг. Яқын кишингизнинг ўзига хослигини хурмат қилинг. Ва ёдда тутиңг! Бизга тегишли бўлмаган нарсани йўқотиб бўлмайди.

Иккинчидан. Сиз энди ўхшаш ўхшашини тортади деган қонунни биласиз. Сиз бошқаларга “қінғир” нигоҳ ташласангиз ёки сизда бошқаларга нисбатан шаҳвоний майл бўлса, яқын кишингиз онгости равишда буни билади, фақат ҳали онг билан англамайди. Ва яқын фурсатда худди шундай хатти-ҳаракатни намоён қилиши мумин. Шунинг учун, рашк қилишдан олдин ўз ниятларингизнинг соғлиги ҳақида қайғуриңг.

Учинчидан. Рашк - бу сизнинг ўзингизга эркак/аёл сифатида ишонмаслигингиз белгиси. Сиз ўзингизни нимангиз биландир ёмон ёки етарли даражада яхши эмас деб ҳисоблайсиз.

Масалан, аёlda номукаммаллик туйғуси бор, у шунинг ўзи билан эркакка етмаётган нарсани бошқа аёллардан излашга имкон яратиб беради. Ёки ўзини етарли даражада ўқтам эмас деб ҳисоблайдиган эркак, севимли аёlinи “четдан” кимнидир излашга том маънода мажбур қиласди.

Ўзингизга муносабатингизни ўзgartириңг. Ўзингизни севишни, қадрлашни ва хурмат қилишни бошланг. Сизни севишларига шубҳа қилсангиз, ўзингизни севишни бошланг - шунда яқын кишингиздан ҳам шу нарсани оласиз. Сиз - гўзалсиз ва бу дунёдаги энг яхши нарсаларга, шу жумладан севимли кишингиз билан яшашга ва у билан мустаҳкам алоқада бўлишга ҳам лойиқсиз.

Шунинг учун ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилинг ва севинг.

Тўртинчиси. Ишонишни ўрганинг. Яқин одамингга ишонч – бу муҳаббатнинг олий қўриниши.

Бешинчиси – муҳимликда юқоридагилардан қолишмайдигани. Муҳаббатни турли усуслар билан ифодалаш мумкин, бироқ факат рашкни ишга солиш керак эмас. Акс ҳолда муҳаббатингиздан асар ҳам қолмайди. Рашк ўз туйғуларини ифодалашнинг жуда ёмон усули.

Олтинчиси. Ва энг асосийси! Рашк – сизларнинг муносабатингиз боши берк кўчага кириб қолганлиги белгиси. Муносабатни ривожлантириш, биргаликдаги ҳаётингиз мақсадини қайта кўриб чиқиш керак. Сизларни бир умрга бирлаштирадиган, шунчаки жинсий алоқадан кўра муҳимроқ нарса бўлиши лозим.

ЗИНО ВА ХИЁНАТ

Сизлар қадимгиларнинг “Хиёнат қилма” деганини эшитгансиз.

Мен эса сизларга: “Аёлга ҳирс билан қараган ҳар бир кимса у билан кўнглида зино қилиб бўлди”, – деб айтаман.

Матфей Инжили

Зино – бу жинсий бузуклик, хиёнат эса эр-хотинлик садоқатини бузиш. Христиан динида зино етти кечирилмас гуноҳдан биридир. Хиёнат ҳам оғир гуноҳдир. Айтиш керакки, бу асоссиз эмас, чунки униси ҳам, буниси ҳам инсон соғлиғи, унинг тақдирни ва болаларининг тақдирни учун оғир оқибатларга олиб келади.

Зино ва хиёнат (оддий ҳалқ тилида эса – бузуклик) биринчи навбатда таносил касалликларига олиб келади. У бепуштликка ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Қабулимга бир ёш эркак гайриоддий муаммо билан келди. Охирги пайтда унда сифилис билан касалланишдан қўркув пайдо бўлган. Бу ҳолат жуда ёпишкөқ эди. У ҳар куни ўзини бошида оёғигача кўриб чиқарди: танаси ва жинсий аъзосининг терисини диккат билан текширади. Оғизга қарарди – касаллик

белгиларини изларди. У бу масалага доир барча адабиётларни ўрганиб чиқсан әди.

Унда касаллик, албатта, йүқ әди, лекин күркүв унинг нормал яшашига ҳалақит берарди. У жамоат жойларида овқатланишидан, жамоат транспортида қатнашдан, құл беріб саломлашишидан күркіб қолган әди. Энг қизиғи, тиббий текширувлар тоза бўлса-да, унда бирмунча вақтдан сўнг чинданам касаллиқ аломатлари пайдо бўла бошлаган әди.

Унинг онг ости билан алоқа ўрнатиб, биз бундай ғалати феъл-авторнинг сабабини аниқладик.

"Мен сени бузуқлигинг учун жазоляпман, – жавоб берди унга онг ости, – сени аёлларга нисбатан тўғри хулқ-авторга ўргатяпман".

Маълум бўлдики, у ёшлигида жуда ишратпараст бўлган экан. У кўнглида жуда рашқчи одам әди. Тартибсиз жинсий алоқалар унга бир оз муддат кучли рашқдан ҳалос бўлишга ёрдам берарди. У уйланиб, қизча кўрганидан сўнг онгости ақли уни бошқа усул билан тўғри ўйлга солишга қарор қилган.

Биз унинг онгости феъл-автор программасини ўзгартириб, янги усуллар ишлаб чиқдик ва кўркүв йўқолди.

Таносил касалликлари тарихида қизиқ бир қонуният бор. Уларнинг ҳаммаси сексуал революциялар содир бўлган даврда пайдо бўлган. Олтмишинчи йиллардаги сексуал революциядан кейин, сифилис билан антибиотиклар ёрдамида курашишни ўрганиб олганларида, дарров ОИТС пайдо бўлди. У фақат жинсий йўл билан тарқаладиган олдинги касалликлар ўрнига келди. Бу касалликни вирус кўзғайди, вируслар билан эса фанимиз ҳали курашишни ўрганмаган. Курашиш керакмикан ўзи? Касаллик – сигнал эканлигини аллақачон тушуниш пайти етди. Касалликнинг сабабини бартараф қилиш лозим. Сабаб эса – инсоннинг хулқ-авторида.

Илгари дин амрлар ёрдамида жинсий хулқ-авторни қай дарражададир назорат қилиб туради. Ҳозир эса барча тақиқлар олиб ташланган. Эркак ва аёл орасидаги тўғри муомалага эса ўргатадиган киши кам. Китоблар, матбуот ва телевидение асосан шаҳроний айниш ва бузуқликни намойиш қиляпти.

Бироқ модомики жинсий бузуклик мавжуд экан, демак, у нима учундир керак. Хүш, у қандай ижобий ниятларни бажаради?

Үзини тутшии усули

Зино

Хиёнат

Ижобий ният

Қарама - қарши жинс билан муносабатдан

муҳаббат ва лаззат олиш

Шундай вазиятни тасаввур қилинг. Эр ва хотин орасида низо содир бүляпти: ўзаро норозиллк, шикоят, аламлар. Сиз энди биласизки, бу туйғулар муҳаббат туйғусини ўлдиради. Бу доимий рawiшда содир бўлса-чи? Унда қанақа тушуниш ва ўзаро лаззатланиш ҳақида гап бориши мумкин? Бироқ одамлар барibirроҳатланиш ва лаззатланиши истайди. Ва ўзи ва ўз муносабатини ўзgartириш ўрнига, улар оқибати ҳақида ўйлаб кўрмай, бунинг ҳаммасини четдан излади.

Мен шунга ишонч ҳосил қидимки, зино ва хиёнатга жуда рашкчи одамлар мойил бўлади. Яъни муносабатларга ёпишиб олган, қарама-қарши жинс билан шаҳвоний муносабатни хаётида биринчи ўринга қўядиган одамлар мойил бўлади. Улар шаҳвоний алоқа ҳаётнинг мақсади ва мазмuni бўла олмаслигини тушунмайди. Маълумки, рашик улкан онгли ва онгости тажовузни туғдиради. Тартибсиз жинсий алоқалар эса бирмунча вактга шу муносабатларга ёпишиб олишни олиб ташлашга ва шу тажовузни бостиришга ёрдам беради. Пиёниста спиртли ичимлик ёрдамида ўзи ва ўраб турган оламга нисбатан онгости тажовузини бостирганидек, зинокор эркак ва зинокор аёл зино ёрдамида ўз рашкини заарсизлантиришга ҳаракат қиласи. Бироқ зино ширин бўлса ҳам, рашик қарши ёмон дори. Ҳар қандай дорини узоқ вакт ва назоратсиз кўллаш салбий оқибатларга олиб келади.

Тартибсиз жинсий алоқага мойилликдан фақат бир йўл билан - рашиқдан халос бўлиш билан кутулиш бўлиш мумкин. Рашик эса, ўз навбатида, манманликдан, яъни Худога, Коинотга, ўзига ва қарама-қарши жинсга иотүри муносабатда бўлишдан пайдо бўлади. Айнан шунинг учун жинсий бузуклик дин томонидан гуноҳ даражасига, яна кечирилмас гуноҳ даражасига кўтарилиган.

Мен шунга ишонч ҳосил қылдымки, инсон ҳаётида Худога муҳаббатни биринчи ўринга қўйган заҳоти ҳамма нарса дарҳол ўз ўрнига тушади. Манманлик ва рашк йўқолади. Яқин одам билан муносабат ўз-ўзини ривожлантириш воситасига айланади ва оғриқ ва азоб манбаига айланмай, завқ, кувонч ва лаззат келтира бошлайди. Сиз ўзаро муносабатингизда уйғунлик бўлишини истасангиз, яқин кишингизга бўлган муҳаббатингизни Худо, Коинотга муҳаббатнинг бир қисми сифатида қабул қилинг. Шеригингизга хусусий мулк каби муносабатда бўлишини бас қилинг ва шу билан бирга уни меҳробга чиқариб қўйманг. Шеригингизга авайлаб, Коинот совғаси сифатида, ўз аксин-гиз сифатида, у билан муносабатингизга эса - ўзингизни ривожлантириш ва такомиллаштириш воситаси сифатида муносабатда бўлинг.

Қисқача хулоса

Мен уриниб кўрдим ва салбий туйғуларни ижобий нуқтаи назардан тавсифладим. Ўйлайманки, буни уddeладим. Яхшими ёмонми - бунга ўзингиз баҳо беринг.

Келинг, яна бир бор касаллик ва шахсий ҳаётдаги муаммоларнинг сабаби бўлган туйғу ва хулқларни эсга олайлик. Мана уларнинг рўйхати:

Манманлик, худбинлик, ўзига бино қўйиш туйғуси

Айглаш (бошқаларни ва ўзини)

Танқид қилиш (бошқаларни ва ўзини)

Шикоят (бошқалардан ва ўзидан)

Норозилик (бошқалардан ва ўзидан)

Қоралаш (бошқаларни ва ўзини)

Ҳазар қилиш ва ёқтирмаслик (бошқаларни ва ўзини)

Нафрат (бошқаларга ва ўзига)

Жаҳл

Қаҳр, ғазаб

Алдаш

Қасос

Ўқинч

Қўнгил қолиши

Фийбат ва ёмон ўйлаш
Мақтандоқлик
Кўркув, ваҳима ва безовталиқ

Шубҳа ва қатъиятсизлик
Ачиниш, ҳамдардик ва афсуланиш
Тушкунлик, сиқилиш ва депрессия
Баднафслик, мечкайлик
Манфаатпарастлик, очкӯзлик ва хасислик
Ҳасад
Ёлғон ва алдов
Иккиюзламачилик
Хушомад
Рашк
Зино ва хиёнат

Ўзингизга хос бўлган туйғуларнинг тагига чизинг. Ва уларнинг ҳаммасини қалбингиздан чиқариб ташламагунча ўз устингизда ишланг.

Бу ҳали салбий, вайрон қилувчи туйғуларнинг тўлиқ рўйхати эмас. Мен фақат энг муҳимларини тавсифладим. Ўз ҳётим ва ишимда шунга ишонч ҳосил қилдимки, уларнинг ҳаммаси пировардида манманликнинг, яъни ўзига бино қўйиш туйғуси, эгоизмнинг оқибатидир. Ахир манманлик - ўзининг бу дунёдаги ўрни ва ҳётидаги мақсадини тушунмаслик, ўзи ва ўраб турган оламга нотўри муносабатда бўлиш оқибати-да. Бу эса, ўз навбатида, гармониянинг бузилишига олиб келади. Манманлик - ўзига хос ўттиз бошли аждар. Уни енгиш зарур. Аста-секин, бошларини бирин-кетин кесиб енгиш мумкин. Буни бирданига ҳам қилиш мумкин.

Илгарилари касалликлар - шайтондан келади деб ҳисобланган. Бу ёвуз, шайтоний кучларнинг намоён бўлиши деб қаралган. Хозиргача айрим шифокор, афсунгар, экстрасенслар бутун кучини инс-жинларни ҳайдаш, кўз тегиши ва кинна киришини олиб ташлашга қаратади. Бироқ бу бутунлай нотўти,

чунки бунда касаллик ҳеч қаёққа кетмайди, балки шунчаки онг остининг нозикроқ қатламларига «улоқтириб юборилади». Кейин эса бир неча баравар кучайиб орқага қайтади. Аллақачон Исо Масих шундай деб таълим берган эди: «Шайтон инсоннинг ичидан чиққандан сўнг сувсиз жойларда ором излаб юради, лекин тополмайди. Шунда у шундай дейди: уйимга, чиққан жойимга қайтаман. Ва келиб уйини бўш, супурилган ва йифиштирилган ҳолда кўради. Шунда бориб, ўзидан ҳам ёвуздроқ еттита шайтонни олиб келади ва улар у ерга кириб яшайди; ўша одамнинг аҳволи олдингидан ҳам ёмонроқ бўлади».

Касалликни ҳайдаб чиқариш мумкин эмас. Ундан фойдаланиш керак. Чунки бу оламда ижобий мақсадда фойдаланиш мумкин бўлмаган куч йўқ. Энди сиз касаллик – қаҳр, нафрат, алам ва шу каби вайрон қиливчи туйғуларнинг ташки ифодаси эканлигини биласиз. Уларнинг ҳар бири эса ўз ижобий вазифасини бажаради, ўз-ўзини ривожлантиришга хизмат қиласи. Шундай қилиб, вайрон қиливчи кучлардан ўзимиз ва атрофдагиларга фойда келтириш учун фойдаланиш имконияти пайдо бўлади.

Сизда бирор касаллик ёки қандайдир муаммо бўлса, ичингизга мурожаат қилинг ва уни қандай салбий феъл-авторингиз, туйғу ва фикрларингиз билан юзага келтирганингизни билиб олинг. Шундай феъл-авторни аниқлаганингиздан сўнг ундан халос бўлишни бошланг. Бунда сизга онгости программалаш усули ёрдам беради.

Касалликка муносабатингизни ўзгартиринг. Унга ҳурмат билан муносабатда бўлинг. Уни сўкманг, ўзингизни ҳам сўкманг. Уни дори билан бостираманг, у билан курашманг. Касаллик – бу онгости ақдлингизнинг сизнинг Коинот қонунларини бузганлигингиз ҳақидаги сигнали. Унга айнан шундай муносабатда бўлинг. Уни қабул қилинг. Ундан халос бўлишга ҳар қандай уринишдан воз кечиб, ундан халос бўлинг. Бу ерда ҳеч қандай чалкашлиқ йўқ. Касаллигингииздан ўзингизни ривожлантириш учун восита сифатида фойдаланинг. Сиз дунёқарашингизни ўзгартиришингиз билан, касаллик сизга керак бўлмай қолади. У шунчаки йўқолади, чунки унга зарурат қолмайди. У ҳеч қаердан келган эди ва ҳеч қаерга кетади.

4-БОБ

ОНГ ОСТИГА ЧҮМИШ ВА ОНГОСТИ ПРОГРАММАЛАШ УСУЛИ

Сиз энди биласизки, касаллик - бу муайян фикр ва түйғуларнинг жисмоний даражада ташқи намоён бўлишидир. Умуман, бу оламдаги ҳамма нарса - фикрларимиз натижаси. Биз ўз оламимизни ўзимиз феъл-авторимиз билан яратамиз. Бизнинг фикрларимиз моддийлашади. Шундай қилиб, биз ўз оламимизда ёқимли ва ёқимсиз нарсаларни яратишими мумкин. Касаллик - гармониянинг бузилганлиги ифодаси ва у ёқимсиз нарсалар қаторига киради, шунинг учун одам ундан кутулишни истайди.

Касалликдан халос бўлиш учун камида уч босқичдан ўтиш керак.

1. Аввало ўз устимизга жавобгарликни олишимиз ва бу касалликни қандай фикрларимиз ва феъл-авторимиз билан яратганимизни аниқлашимиз лозим. Бунинг учун ичингизга, ўз-ўзингизга мурожаат қилинг ва ўша вайрон қилувчи фикр ва түйғуларни топинг. Бу қидирувда сизга юқорида келтирилган салбий түйғулар рўйхати ва иккинчи китоб ёрдам беради.

2. Азоб-укубатга олиб келган ҳалокатли феъл-авторни топгани-нгиздан сўнг, у сиз учун қандай ижобий ниятни амалган оширганлигини аниқланг. Салбий эмас, айнан ижобий. Яъни ният инкорсиз, «-ма» қўшимчасисиз ифодаланиши керак. Масалан, аламнинг ижобий нияти - ўзига нисбатан муносабатни ўзгартириш; айборлик түйғусиники - ўз феъл-авторини ўзгартириш; жаҳл ва қаҳрники - ўраб турган оламни ўз истакларига мувофиқ равища ўзгартириш. Мен шуни сездимки, одамлар салбий тушунчалар билан фикрлашга ўрганиб қолган. Улар, тўғриси, ҳаётда нимани истамаслигини билади ва уларга нима кераклигини билмайди. Мана мисол:

Қабулимга бир аёл келади. Унинг диагнози – «бачадон ўсмаси». У ўз муаммолари, оғриғи ҳақида узоқ гапиради. Ҳикоясини тугатгач, ундан сўрайман:

– Ўзингиз учун нима истайсиз?

– Мен касалликдан қутулишни истайман, – жавоб беради у.

– Яъни, сизни тўғри тушунган бўлсан, сиз касал бўлишини истамайсиз, тўғрими?

– Ҳа, доктор, сиз мутлақо ҳақсиз, – фикримга қўшилади мижоз аёл.

– Яхши. Лекин мен сиздан нимани хоҳламаслигингишни эмас, нимани хоҳлашингизни сўрадим.

– Доктор, мен сизни тушунмаяпман. – Мижоз аёл менга ҳайратланиб қарайди.

– Биласизми, – хотиржам тушунтираман аёлга, – мен сиздан сўраётган ва сиздан эшишмоқчи бўлаётган нарса, даволанишингиш учун жуда муҳим. Ва у менинг "Сиз ўзингиз учун нима истайсиз?" деган саволимдан бошланди. Сиз узоқ ва кўп шифокорларга қатнадингиз. Улар сизга кўп бора касаллигингиш нима эканлигини тушунтирган. Сиз ҳамма диагнозларингизни ёддан биласиз. Сиз нимадан халос бўлмоқчи-лигингишни жуда яхши биласиз. Бироқ сиз иккаламизнинг биргаликдаги ишимиз натижасида нимага интилишишимизни ҳам билишингиз керак. Бу билиш аниқ бўлиши керак.

– Мен тушунганга ўхшайман! – хитоб қиласди аёл. – Мен: "Мен соғлом бўлишини истайман", – дейишам керак эди.

– Тўғри. Энди менга, ўзингизга ҳам сиз учун соғлом бўлиш нимани англатишини тушунтиринг.

– Биринчидан, – деб бошлайди аёл, – бачадоним соғлом бўлишини хоҳлайман. Кейин, қорнимнинг пастида оғриқ бўлмаслигини хоҳлайман.

– Тўхтанг, – деб унинг гапини бўламан, – сиз ҳозиргина «-ма» инкор қўшишчасини ишлатдингиш. Сиз хоҳлаётган нарса ижобий, яъни «-ма» қўшишчасисиз бўлиши керак.

– Ҳа, тушундим. Лекин оғриқ бўлмасинни қандай қилиб ижобий тарзда айтиш мумкин?

– Масалан, мана бундай: "Мен қорнимнинг пастида ёқимли осойишталик ва қулайлик туйғусини ҳис қилишни хоҳлайман".

— Мен қорнумнинг пастида ёқимли осойишталик ва қулайлик туйғусини ҳис қилишини хоҳлайман, — деб тақрорлайди аёл ва давом эттиради: — Мен ҳайз кўришим мунтазам бўлишини, ҳар ой зарур пайтда келишини хоҳлайман. Улар енгил келсин ва мен уларнинг келганини фақат улар пайдо бўлган вақтдагина билай. Мен ўзимни ҳайз кўриш пайтимда ва ундан кейин жуда яхши ҳис қиласай. Қон бачадондан фақат ҳайз кўриш вақтида ажралиб чиқсан ва ажралиб чиқкан қон миқдори мен учун энг қулай бўлсин. Менинг умумий аҳволим аъло даражада бўлсин. Мен ҳаётдан қувонай.

— Жуда яхши! Энди сиз ҳам мен ҳам нимага интилишишимизни биламиш.

Шундан сўнг биз аёл билан ишни давом эттирамиз. Онг ости билан алоқа ўрнатиб, касаллик -- бу унинг эрига нисбатан тўплланган қўп йиллик аламлари натижаси эканлигини аниқлаймиз.

— Сиз ундан нима учун хафа бўлгансиз?

— Чунки у ичарди, саёқ юрарди, доим менга хиёнат қиласди, ҳақорат қиласди, батъзан мени урарди.

— Яъни сиз шунинг учун ундан хафа бўлгансиз. Бироқ мен сиздан “нега” деб эмас, балки “нима учун”, яъни “нима мақсадда” эрингиздан хафа бўлгансиз деб сўрадим?

— У мени хафа қилмаслиги учун, — жавоб беради аёл.

— Энди худди шу нарсани ижобий тарзда ифодаланг.

— Мен у менга муносабатини ўзгартиришини, оиласиз аҳил ва мустаҳкам бўлишини хоҳлаганман.

— Яхши! Сиз ҳеч вақт бир нарса ҳақида ўйлаб кўрмаганмисиз: нега эрингиз ўзини бундай тутади? Сиз ҳаётингизга бундай эркакни нима билан жалб қилгансиз?

— Нима билан? У, эҳтимол, менгача шунаقا бўлган. Бироқ, — аёл ўйланиб қолади, — илгари у ичмасди, бошқача эди. Билмайман.

— Отангиз билан муносабатингиз қандай эди? — сўрайман мен ундан.

Аёл саволимдан кейин хўнграб йиғлаб юборади.

— Биласизми, доктор, у ҳам ичарди ва онамни урарди.

- Хүш, унда сиздэ болаликдан онг остингизда эркакларга нисбатан өндөй муносабат шаклланган экан? Сиздэ отангизга нисбатан өнччалик алам ва онангизга нисбатан ачинши түпланган?

- Мен отамдан узоқ вақт нафратланганман. Ҳозир учга бефарқман! Бундан чиқди, бундай эр менга Ҳудодан жазо сифатида берилгандай экан-да?

- Йүк, жазо сифатида эмас. Шунчаки эрингиз эркакларга нисбатан фикрларингизни акс эттиряпти. Сиздэ болаликдан эркакларга нисбатан тажсовузкор муносабат шаклланган ва онг остин-гизда сақланиб қолган. Мана шу вайрон қилувчи программа ўз феъл-автори билан сизга ўргатаётган шундай эрни ҳаётингиздэ жалб қилган. У ўзингизни аёл сифатида севишга ўргатяпти ва Коинотнинг эркаклик ибтидосини севишга ўргатяпти.

- Мен нима қилдай? - сўрайди аёл.

- Сиз бутун ҳаётингизни қайта кўриб чиқшишингиз керак. Отангиз билан муносабатингизни ва эрингиз билан муносабатингизни (мен аёлга шахсий ўтмишини қайта кўриб чиқши схемасини бердим - қуйида келтирилган). Биринчи навбатда шуни тушуниб олишишингиз керакки, отангиз ҳам, эрингиз ҳам асло айбдор эмас. Онангиз ўз ҳаётига шундай эркакни бувингиздан ўтган эркакларга нафрат программаси билан жалб қилган. Бироқ у сабоқдан ўтолмаган, манманликтан халос бўлолмаган, ўз нафрати ва аламларидан баланд кўтарила олмаган. Энди бу программани сиз ишлаб беряпсиз. Сиз операция қилдириб, ўзингизда бирор нарсани ўзгартиргмаганингизда, бу программани ишлаб беришни қизингизга қолдирган бўлардингиз.

- Қизим уни аллақачон ишлаб беряпти, - деди мижоз. - Яқинда эри билан ажрашибди.

- Мана кўряпсизми. Сиз ўз устингизда ишлай бошлиласангиз, фақат ўзингизга эмас, балки қизингизга ҳам ёрдам берасиз.

Шундан сўнг биз янги феъл-автор усууллари, эркакларга нисбатан ва аёл сифатида ўзига нисбатан янги фикрларни яратдик. Бир неча кундан кейин оқ бачадондан қон кетиши тўхтади, бир ойдан кейин эса УЗИ ўсманинг ҳажми анча кичрайганини кўрсатди.

3. Ижобий ниятни ифодалаганингиздан сўнг уни амалга ошириш учун янги усуллар яратиш керак. Бир нарса ҳақида ўйлаб қўринг. Узоқ вақт мобайнида маълум вазиятларда сиз қандайдир битта ўзингизни тутиш усулидан фойдаланиб келгансиз. У сизга оғриқ ва азоб келтирган, бироқ сиз ундан фойдаланишда давом этгансиз, чунки: биринчидан, буни нима мақсадда қиласётганлигинги зинни билмагансиз, иккинчидан эса, бунинг ўрнига нима қилишни билмагансиз. Энди сизда ўз оғости феъл-автор программагизни ўзгартириш имконияти пайдо бўляпти. Бунинг учун уни ўрганиб чиқинг. Аниқланг, сизга болалиқдан нимани, қандай қараш ва қоидаларни сингдирганлаор. Нимага ишонасиз ва бу ишонч қаердан келган?

Келинг, тасаввур қиласоти, одамга болалиқдан ҳамма эшик фақат бир томонга - ўзига қараб очилади деб ўргатишган. Эшикни очишнинг бошқа усулини у шунчаки билмайди. Унга отга-онаси, ўқитувчилари шундай деб ўргатган. Атрофидаги ҳамма киши шундай қилган. У шундай жойга тушиб қоладики, у ерда эшиклар ҳар хил очилади, бироқ унга ўргатгандаридек эмас. У эшик олдига келэди, уни тортади, бироқ эшик очилмайди. Унга ўша ёқса, эшик ортига ўтиш жуда зарур, бироқ у эшикни очолмайди. У бошқача очишга ҳатто уриниб ҳам кўрмайди. Ахир унга болалиқдан **ҳамма эшик фақат бир томонга очилади** деб ўргатишган. Унда шунчаки танлаш имконияти йўқ. Шундай қилиб, у бошқа усулни қўллаб кўрмагунча ўз ҳаётини чеклаб ва бутун айни ўзига ва "нотўри" эшикка тўнкаганича шу битта хонада умрбод қолиб кетаверади.

Кўпчилик одам шундай қилади. Уларнинг ўзини тутиш модели жуда чекланган. Улар қандайдир гап, фикр, нуқтаи назарларни тұғри деб қабул қилади. Кейин эса роботга ўхшаб доимий равишда онги ва онг остида айлантириб улардан фойдаланиб юради. Улар айнан шу фикр ва туйғулари билан ўз ҳаётини яратишини тушунмайди. Бу фикрлар уларга оғриқ ва азоб келтиради, улар эса бунда бошқаларни ёки ўзларининг таъбирича "вазият"ни айблайди.

Шахсий ҳаётингизда муаммо ёки касаллик пайдо бўлган бўлса – бу сизга ҳаётингизда, фикрларингизда тургунлик содир бўлганлиги ҳақидаги сигналдир. Ривожланишингиз, феъл-автотрингизни ўзгартиришингиз керак. “Давоси йўқ” деб аталадиган касалликлар билан оғриган ва тузалиб кетишга муваффақ бўлган кўпчилик одам хасталик даврини миннатдорлик билан эслайди. Одамлар ўзининг онгли мавжудот сифатидаги қисмати – ўрганиш, ўз ҳаётида доимий равишда бирор янгилик яратиш, инсоннинг ўзи ва ўраб турган олам бўлмиш сирни ечиш эканлигини бутунлай унугиб қўяди. Инсон Худога ўхшатиб яратилган, бироқ ўзини фақат истеъмол қилувчи биологик ва ижтимоий роботга ўхшатади.

Шунинг учун, ижобий ниятингизни ифодалагач, уни амалга ошириш учун янги феъл-автор усуllibарини яратинг. Бироқ янги усуllibар эскиларига нисбатан яхшироқ бўлсин. Сиз қанчалик кўп вариант яратсангиз, шунчалик кенг танлаш имкониятига эга бўласиз. Агар янги вариантлар касалликка олиб келган эски варианtlардан яхшироқ бўлса, касаллик энди керак бўлмайди. Янги феъл-автор усуllibарини яратиш – эркин ва соғлом бўлиш санъати асоси.

Куйида мен ошқозон-ичак касаллигини даволаш учун онгости программалаш усулидан фойдаланган сеансларимдан бирини мисол сифатида келтираман. Бу бор-йўғи юзлаб вариантдан биттаси, бироқ у сизга усулни ўзлаштириш ва ундан мустақил равишда фойдаланишга ёрдам беради. Онгости программалаш усули минглаб беморларда синааб кўрилган. У бенуқсон ишлайди. Ҳар қандай касалликда, ҳатто расмий медицина томонидан “давоси йўқ”лар қаторига киритилган касалликлар (рак, псориаз, эпилепсия ва ҳоказо)да ҳам таъсир қиласи.

Қабулимга бир ёш эркак ошқозон яраси билан келди. У анчадан бўён касал эди. Касаллик бир неча марта зўрайган. Охирги зўрайиши жуда қаттиқ бўлган. Шифокорлар унга фойдаси кам бўлган бир талай дори берган ва унга зонд ютишни таклиф қиласи. У газетада менинг эълонимни кўриб, қабулимга келган.

У ўзини ёмон хис қилаётган эди: эпигастролясида оғриқ, мөнда қайнаши, бемадорлик, қорнида вақирлаш бор эди. Шундай бўлсада, у касалликнинг онгости сабабларини аниқлашга дарров рози бўлди. Аввал мен кичкина кириш қилдим: унга онг ости ва онг ҳақида, одамлар қандай қилиб ўзига касаллик яратиши ҳақида, касалликнинг ички сабаблари ҳақида сўзлаб бердим. Шундан сўнг биз бевосита онгости программалаш усулига ўтдик.

Доктор. Сизда касаллик ва сизга ёқмайдиган ҳолат бор ва сиз бу ҳолатни ўзгаришишни хоҳлайсиз. Мен сизга онг ва онг ости нималигини тушунтирганимдан сўнг, келинг, онг остингизнинг касалликни яратган қисми билан расмий алоқа ўрнатамиз. Тайёрмисиз?

Мижоз. Тайёрман.

Доктор. Сиз буни қандай қилишни биласизми?

Мижоз. Менимча, йўқ. Мен илгари ҳеч қачон буни қилмаганман.

Доктор. Унда мен сизга тушунтираман. Ҳозир сиз ичингизга, ўз-ўзингизга, аникроғи, онг остингизнинг касалликни яратган қисмiga мурожаат қиласиз ва савол берасиз.

Мижоз. Қандай савол?

Доктор. Ҳозир мен сизга бу қандай савол эканлигини айтаман, бироқ аввал сизга онг остингизнинг ўша қисмидан қайтарзда жавоб олишингиз мумкинлигини тушунтираман. Жавоб танангизнинг қайсиdir қисмидаги қандайдир сезги бўлиши мумкин. Мен қайси қисмida эканлигини аниқ билмайман – буни онгости ақлингиз ҳал қилади. Ёки жавоб фикрий, худди ички овоздай бўлиши мумкин. Ёки жавоб сифатида қандайдир фикрий образ, сурат пайдо бўлиши мумкин. Бу саволни берганингиздан кейин, ҳар қандай ҳолатда вазифангиз танангизда юз берадиган барча ўзгаришларни кузатишдан иборат бўлади. Сиз бу жараёнга онгли равишда таъсир кўрсатишга ҳаракат қилмаслигингиз керак. Онг остингизнинг сиз мурожаат қилган қисми ўзи ҳақида энг қулай усул билан хабар беради.

Менинг истагим бўйича сиз берадиган савол қуйидагicha: «Онг остиннинг касалликнинг пайдо бўлиши учун жавобгар

бўлган қисми мен билан онг даражасида алоқа қилишга тайёрми?» Саволни берганингиздан сўнг шунчаки нима бўлишини – туйғуларингиз, образларингиз ёки фикрларингиздаги ҳар қандай ўзгаришни илғаб туринг. (Эркак кўзини юмид, кейин яна очади).

Мижоз. Саволни такрорлаш мумкинми? Мен унча яхши эслаб қоломмадим.

Доктор. Албатта. Сиз менинг ортимдан ичингизда такрорлашингиз мумкин. «Онг остим ёки шахсиятимнинг касалликнинг пайдо бўлиши учун жавобгар қисми мен билан онгим даражасида гаплашишга тайёрми?»

(Эркак кўзини юмади. Унинг юзи ва танасидаги мушакларининг бўшашаётганлиги кўриниб турибди. Бирмунча вактдан сўнг унинг танасида билинар-билинмас таранглик пайдо бўлади. У кўзини очади).

Мижоз. Биласизми, менда шундай ғайриоддий сезги пайдо бўлдики, гўё орқамда чумоли ўрмалагандек бўлди.

Доктор. Сизни тўғри тушунган бўлсан, саволни берганингиздан сўнг орқангизда титрок, увудиш пайдо бўлди, шундайми?

Мижоз. Ҳа.

Доктор. Шундай қилиб, сиз онг остингизнинг ўша қисмидан сигнал олдингиз. Бироқ биз ҳали унинг нимани билдиришни – “ҳа” ёки “йўқ” лигини билмаймиз. Шунинг учун мен сиздан яна ичингизга мурожаат қилиб, онг остингизнинг ўша қисмига миннатдорчилик билдиришингизни сўрайман, чунки бу мулоқот сиз учун жуда муҳим. Кейин шундай денг: “Мен бу сигнални тўғри тушунишим учун, сен менга: “Ҳа, мен сен билан алоқа қилишга тайёрман”, – деб хабар бераётган бўлсанг, у яна пайдо бўлсин ва кучайсин ва сен мен билан онг даражасида алоқа қилишга тайёр бўлмасанг, у пайдо бўлмасин ёки йўқолсин”.

(Мижоз яна бир мунча вакт ўз ичига шўнғийди).

Мижоз. Менда яна шу сезги пайдо бўлди.

Доктор. Демак, бундан чиқди, бу қисм сиз билан алоқа қилишга тайёр.

Мижоз. Шундай бўлиб чиқади.

Доктор. Жуда соз! Энди бизда онг остидан бериладиган саволларга аниқ жавоблар оладиган усул бор.

Мижоз. Доктор, мен бу сезгини онгли равища күзғаган бўлишм ҳам мумкин эмасми?

Доктор. Биринчидан, мен сизга онгости ақлингизга ишонишни маслаҳат берардим. Иккинчидан, бу сезгини онгли равища күзғашга уриниб кўришингиз мумкин.

(Эркак бирмунча вақтга кўзини юмади, кейин очади).

Мижоз. Бирор нарса чиқмаяпти – онгли равища қилолмайман.

Доктор. Мана, кўряпсизми! Ўз шубҳангиз билан сиз тузалиш жараёнига фақат халақит берасиз. Мен сизга онг остингизнинг ўша қисмидан ишончсизлигингиз учун кечирим сўрашингизни маслаҳат бераман. Энди олдинга юришга тайёрмисиз?

Мижоз. Тайёрман.

Доктор. Мен истайманки, онг остингизнинг ўша қисмига берадиган саволингиз шундай бўлсин: “Сен менга қандай хулқим, феъл-атворимнинг қайси хусусияти ёки қандай фикр ва туйғуларим касалликка олиб келгани ҳақида хабар беришга тайёрмисан?”

(Эркак кўзини юмади ва бирмунча вақтга ўз ичига шўнгийди).

Мижоз. Орқамдаги бу сезги яна пайдо бўлди.

Доктор. Демак, бу қисм сизга: “Ха, хабар беришга тайёрман”, – деб сигнал беряпти.

Мижоз. Шундай бўлиб чиқади. Бироқ бу қандай феъл-атвор бўлди экан?

Доктор. Менга ҳам қизиқ. Ҳозир аниқлаймиз. Онг остингизнинг шу қисмидан сўранг: “Марҳамат қилиб менга хабар бер, қандай феъл-атворим касалликка олиб келган. Мен жавобни тушуниб ва англаб олишим учун фикран хабар бер”.

(Эркак ичига мурожаат қиласи ва кўзини очмай хабар беради).

Мижоз. Миямда “жирканувчанлик” ва “сержаҳлилк” деган иккита сўз айланяпти.

Доктор. Онг остингизнинг ўша қисмидан бу сўзларнинг маъносини ҳаётингиздаги мисоллар билан изоҳлашини сўранг.

Мижоз. Мен тушуниб бўлдим! Мен чинданам кўп нарсага бетоқатлик билан муносабатда бўламан. Мен бу шаҳардаги ифлослика тоқат қилолмайман. Айрим ҳидлар ғашимга тегади. Мен одамларнинг пасткашлиги, бефаҳмлилиги, хушомадгўйлиги, кўполлигини ҳазм қилолмайман. Яхшиямки, маршрутдаги таксилар бор, чунки мен ҳозир троллейбусларда юра олмайман. Умуман олганда, мен бирор денгиз соҳилида, Канар оролларида яшашни хоҳлайман. Тоза тўшакда ва тоза аёл билан кун бўйи ётишим мумкин.

Доктор. Энди шундай савол беринг: “Сен “жирканувчанлик”, бетоқатлик ва сержаҳллик каби феъл-атвор ёрдамида мен учун қандай ижобий ниятни амалга ошираётганинг ҳақида хабар беришга тайёрмисан?”

Мижоз. Мен шундай жавобни олдим: “Ҳамма нарса ёқадиган бенуқсон оламда яшаш. Тоза шаҳарда, умуман тоза оламда яшаш. Одамлар орасидаги муносабатлар ҳам тоза бўлсин”.

Доктор. Ниятлар ажойиб! Фикримга қўшиласизми?

Мижоз. Албатта.

Доктор. Бироқ сизни бу ниятни амалга оширишга ёрдам берib келган усул қаноатлантирумайди.

Мижоз. Ҳа, касал ошқозон – унчалик яхши усул эмас.

Доктор. Унда онг остингизнинг ўша қисмига сизга кўрсатган ғамхўрлиги учун, амалга ошириб келган ижобий нияти учун миннатдорчилик билдиринг.

(Эркак бирмунча вақтга кўзини юмади).

Мижоз. Миннатдорчилик билдиридим.

Доктор. Энди онг остингизнинг ўша қисмидан: “Ушбу ижобий ниятни амалга ошириш учун учта янги усул кўриб чиқишга тайёрмисан”, – деб сўранг.

(Эркак бир лаҳза кўзини юмади).

Мижоз. Тайёр. Ҳали орқамда сезги пайдо бўлмасидан мен розиликни фикран олиб бўлдим.

Доктор. Бу сиз онг остингиз билан умумий тил топишганингизни кўрсатади. Энди онг остингизнинг ўша қисмидан куйида-ги ишни қилишини сўранг: у сизнинг ички имкониятларингиз, хаёл кучингиздан фойдаланиб, ушбу ижобий ниятни амалга ошириш учун учта янги феъл-атвор усулини ишлаб чиқсин ва улар эски

усулларга нисбатан самаралироқ ва ишончлироқ, яъни касалликка олиб келган жирканувчанлик, бетоқатлик ва сержаҳлликка нисбатан яхшироқ бўлсин; яна янги усуллар зарарли қўшимча асоратсиз бўлсин, яъни улар онг остининг барча қисмини ғлоатлантирунсан. "Янги феъл-атвор усуллари" нима эканлигини иша бир бор тушунтирмақчиман. Янги феъл-атвор усуллари - бу янги фикр, туйғулар, ўзингга, яқинларингга, одамларга, ўраб турган оламга нисбатан янгича муносабат дега-ни. Бу ҳаётдаги турли шавиятларга янгича қарашлар, воқеалар-дан янгича таъсиrlаниш демак. Яна бир нарса. Онг остингиз-нинг ўша қисмидан шуни сурангки, у битта шундай янги феъл-атвор усулини яратиши билан "ҳа" деб жавоб берсин. Шундан сўнг жавоб учун миннатдорчилик билдириб, янги усуллар яратишни давом эттиришини суранг. Сиз учта "ҳа" деган жавобни санашингиз керак.

Мижоз. Бироқ мен бу янги усуллар нима эканлигини билмайманку.

Доктор. Сиз улар ҳақида ҳозир билмаслигингиз ҳатто яхши ҳам. Шундай қилиб, сиз уларнинг яратилиши ва амалга ошишига онгли равища халал бера олмайсиз. Сиз бу янги усулларнинг мазмунини тушуниб етасизми ёки йўқми - бу содир бўладиган ўзгаришлар учун унчалик муҳим эмас. Бироқ онг ости истаса, сизга янги усулларнинг мазмуни ҳақида хабар бериши ҳам мумкин.

Мижоз. Яхши, тушундим. Фақат бунинг ҳаммасини яна бир бор такрорласангиз.

Доктор. Келинг, бундай қиласиз, мен гапираман, сиз эса ичингизда ортимдан такрорлайсиз: "Менинг ижодий имкониятларимдан фойдаланиб, ушбу ижобий ниятни амалга ошириш учун учта янги феъл-атвор ва фикр юритиш усулини ўйлаб топ, улар касалликка олиб келган эски феъл-атвор усулларига нисбатан ишончлироқ ва самаралироқ бўлсин; яна янги усуллар зарарли қўшимча асоратларсиз, яъни ўзим ва атрофдагилар учун кулагай бўлсин. Битта шундай янги феъл-атвор усулини яратишинг билан менга "ҳа" деб жавоб бер ва кейин ишингни давом эттир".

(Эркак кўзини юмиб, ботинига шўнғийди. Беш минутдан сўнг у кўзини очади).

Мижоз. Тамом. Мен учта “ҳа” деган жавобни санадим.

Доктор. Сиз онг остингизнинг ўша қисмига қилган ички иши учун раҳмат айтдингизми?

Мижоз. Албатта.

Доктор. Сиз янги усулларнинг мазмунини биласизми?

Мижоз. Йўқ. Биласизми, шунга боғлиқ равишда мен ўзимни қандайдир нокулай ҳис қиляпман – менда нимадир ўзгарди, лекин нималигини билмайман.

Доктор. Сиз онг остингизга ишонасизми?

Мижоз. Батамом.

Доктор. Жуда яхши. Бундан ташқари, биз ҳозир кейинги қадамни қўямиз, у шубҳаларингизни тарқатиб юборади. Ҳозир онг остингизнинг биз у билан ишлаган қисмига эмас, онг остингизнинг қолган қисмларига мурожаат қилинг ва қуидаги саволни беринг: “Онг остимда янги феъл-атвор усулларига эътиroz билдирадиган қисмлар борми? Эътиroz бўлмаса, “йўқ” деб жавоб беринг, мабодо эътиroz билдирадиган қисмлар бўлса, унда “ҳа” деб жавоб беринглар.

Мижоз. (бирмунча вақтдан сўнг). Мен “ҳа” деган жавоб олдим.

Доктор. Демак, эътиroz билдираётган қисмлар бор экан-да?

Мижоз. Эҳтимол.

Доктор. Тахмин қилмаслик учун эътиrozлар ҳақидаги савол билан яна бир бор мурожаат қилинг.

Мижоз. (бирмунча вақтдан сўнг). Ҳа, қанақадир эътиrozлар бор. Мен яна “ҳа” деган жавобни олдим.

Доктор. Онг остингизнинг эътиroz билдираётган қисмларига миннатдорчилик билдириинг. Ишончим комилки, улар янги феъл-атвор усулларига қандайдир ўзгартириш киритмоқчи бўляпти. Энди онг остининг эътиroz билдираётган қисмларидан янги усулларни яратган қисм билан бирлашишларини сўранг. Улар шундай ўзига хос «қўмита» тузсин. Ва эътиroz билдираётган қисмлар ўз эътиroz ва таклифларини айтсин. Шундан сўнг улардан эътиroz билдирилган усулларни онг остининг барча қисмини қаноатлантирадиган янги усуллар билан алмаштиришларини сўранг. Улардан бу ишни тутгатганларидан сўнг «ҳа» деб жавоб беришларини сўранг.

(Эркак ботинига шўнгийди).

Мижоз. «Ҳа» деган жавоб бўлди.

Доктор. Энди онг остингизнинг бошқа қисмларига яна мурожаат қилиб: “Энди янги феъл-атвор усулларига қарши қандадир эътиrozлар борми?” деб сўранг.

Мижоз. Жимлик.

Доктор. Демак, онг остининг барча қисмлари янги феъл-атвор усулларига рози, шундайми?

Мижоз. Шундай бўлиб чиқади.

Доктор. Энди сиз хотиржаммисиз?

Мижоз. Ҳа.

Доктор. Бироқ биз яна бир иш қиласиз. Биз бу усуллар келажакда ишлашига ишонч ҳосил қилишимиз керак. Онг остингизнинг янги феъл-атвор усулларини яратган қисмига яна мурожаат қилиб, мана бу нарсани сўранг: “Сен феъл-атворнинг янги кўринишларини келажакда тегишли вазиятларда амалга оширишни зиммангга оласанми?”

Мижоз: (бирмунча вақтдан сўнг). У тайёр – мен «ҳа» деган жавоб олдим.

Доктор. Энди, янги феъл-атвор усуллари касалликни юзага келтирган эски усулларга нисбатан яхшироқ бўлса, онг остингиз айнан шулардан фойдаланади ва касаллик кераксиз нарса сифатида йўқолади.

Мижоз. Биласизми, доктор, бу жуда ҳам ажабланарли, бироқ менинг оғриқларим энди йўқолди. Мен ўзимни анча яхши ҳис қиляпман.

Энди мен сизга бунинг ҳаммасини мустақил равища бажаришни таклиф қиласман. Бунинг учун қуйида келтирилган режа-андозадан фойдаланинг.

ҚАЙТА ПРОГРАММАЛАШНИНГ РЕЖА-АНДОЗАСИ

1-қадам. Ўзингиз учун сиз халос бўлмоқчи бўлган касаллик ёки аломатни аниқлаб олинг.

2-қадам. Онг остингизнинг шу касалликнинг юзага келиши учун жавобгар бўлган қисми билан алоқа ўрнатинг:

а) ичингизга шундай савол беринг: “Онг остимнинг касалликнинг пайдо бўлиши учун жавобгар бўлган қисми мен билан онг даражасида гаплашишга тайёрми?”

б) “ҳа” / “йўқ” сигналиниң маъносини аниқлаб олинг. Бу бирор туйғу, образ, ички овоз ёки бармоқ ёки тебратгичнинг ҳаракати бўлиши мумкин.

3-қадам. Алоқа ўрнатганингиздан сўнг онг остингизнинг ўша қисмига қўйидаги савол билан мурожаат қилинг: “Сен менга феъл-авторимнинг қайси хусусиятлари ёки қандай фикр ва туйғуларим касалликка олиб келгани ҳақида хабар беришга тайёрмисан?”;

а) “ҳа” деган жавобни олсангиз, бу феъл-автор ва туйғулар ҳақида аниқ қилиб хабар беришни сўранг: “Менга аниқ қилиб айт, менинг қандай хулқим, феъл-авторимнинг қандай хусусияти ёки қандай фикр ва туйғуларим касалликка олиб келган?”,

б) “йўқ” жавобини олсангиз, бу сизни ёнглатадики, бундай феъл-автор бор, лекин онг остингиз ҳали феъл-авторнинг ўзи ҳақида хабар беришга тайёр эмас.

4-қадам. Онг остингизнинг тегишли қисмининг нияти (вазифаси)ни аниқланг:

а) унга қўйидаги саволни беринг: “Сен менга муаммоли феъл-автор ёрдамида мен учун нима қилишга ҳаракат қилаётганинг ҳақида хабар беришга тайёрмисан?”;

б) “ҳа” деган жавобни олсангиз, бу ҳақда онг даражасида аниқ қилиб хабар беришни сўранг: “Менга аниқ қилиб хабар бер, сен мен учун қандай фойдали ниятни амалга ошириб келгансан”. Ниятни ижобий тарзда ифодаланг;

в) “йўқ” деган жавобни олсангиз, бу шуни билдирадики, ижобий ният бор (у эса доим бўлади), бироқ онг остингиз сизга ҳали у ҳақида хабар беришга тайёр эмас. Бундай ҳолда буни қабул қилинг ва кейинги қадамга ўтиңг.

5-қадам. Ушбу ниятни амалга оширадиган (бу вазифани бажарадиган) янги феъл-автор усулларини яратинг. Онг остининг

ұша қисмидан шундай деб сұранг: "Менинг онгости ижодий имканиятларымдан, хаёл күчимдан фойдаланиб, бу ниятни амалга ошириш учун (бу вазифани бажариш учун) камида учта янги феъл-атвор усулини ярат. Бу усуллар эски феъл-атворға шисбатан ишончлироқ самаралироқ бұлсın ва ҳамда мен ва атрофдагилар учун қулай бұлсın. Ҳар сафар биттә шундай янги усул яратишинг билан "ҳа" деб сигнал бер, кейин эса ишиңгни әдәвом эттир". Сиз янги усулларнинг мазмунини тушуниб отасизми, йүқми – бу юз берадиган ўзгаришлар учун унчалик жаһамиятли әмас. Онг остиңгизга кераклича вақт беринг ва шунчаки сигналлар миқдорини сананг.

6-қадам. Энди онг ости даражасида янги феъл-атвор усулларини текшириб күринг. Бунинг учун онг остиңгизнинг қолган барча қисмiga шундай деб мурожаат қилинг: "Онг остиңнинг ёки шахсиятимнинг янги феъл-атвор усулларига әзтиroz билдирадиган қисмлари борми?"

а) жавоб "йўқ" бўлса, келажакка уланишни амалга ошириш мумкин (7-қадам);

б) жавоб "ҳа" бўлса, әзтиroz билдирилган усулларни алмаштиришни сұранг: "Әзтиroz билдирилган усулларни онг остиңнинг барча қисмини қаноатлантирадиган янги усулларга алмаштири ёки мукаммаллаштири. Буни қилишинг билан менга "ҳа" деб жавоб бер". Бундан сўнг ўзгаририлган усулларни яна текширинг ва кейинги қадамга ўтинг.

7-қадам. Келажакка уланиш. Яна онг остиңгизнинг янги усулларни яратган қисмiga мурожаат қилиб шундай денг: "Сен янги феъл-атвор күринишларини келажакда керакли пайтда ва керакли жойда амалга ошириш учун жавобгарликни зимманнга оласанми? Юз бериши мумкин бўлган ҳамма вазиятларни хисоблаб чиқиб, жавобгарликни зимманнга олишга тайёр бўлишинг билан "ҳа" деб жавоб бер".

ШАХСИЙ ЎТМИШНИ ҚАЙТА КЎРИБ ЧИҚИШ ВА ЎЗГАРТИРИШ

– Ўз қилмишларининг табиатига жуда охиста ва эҳтиётлик билан ёндашадиган одамлар бор, – деди дон Хуан. Уларнинг бахти шун-

даки, улар ўзининг вақти йўқлигини тўла тушунган ҳолда ҳаракат қиласи. Шунинг учун уларнинг хатти-ҳаракатида ўзига хос куч бор, ҳар бир ишида туйғу бор.

— Қилмишлар кучга эга бўлади, — деди у. — Айниқса, уларни қилаётган киши бу — унинг сўнгги жанги эканлигини билса. Бу иш сенинг ердаги охирги ишинг бўлиши мумкинлигини тўла тушунган ҳолда қилинадиган ишда бутун вужудингни қамраб оладиган ўзига хос баҳт мавжуд. Сенга маслаҳатим шу: айнан шу нуқтаи назардан ҳаётингни қайта кўриб чиқ ва қилмишларингни таҳдил қилиб чиқ.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат.

Бизнинг онгости ақлнимиз ҳар биримиз учун бетакрор шахсий ўтмишни яратади. У ҳаётимиздаги маълум воқеалардан ташкил топади. Бу билан онг остишимиз туғилган кунимиздан бошлаб шуғулланади. Онг остида ҳаётимиз ҳақидаги барча маълумот сақланади. Биз улғаямиз, тажриба орттирамиз, ўраб турган оламни идрок қиласи ва ҳаётимизни ўтмиш тажрибаси ва ўтмишдаги кечинмалар шакллантиришини ҳаёлимизга ҳам келтирмаймиз. Ўраб турган оламга онгли муносабат доим ўзгариб боради, бироқ онг ости ҳаётнинг бошида ёки яқин ўтмишда шаклланган қарашларга амал қилиб юриши мумкин. Масалан, болалигингизда сизда кучли таассурат қолдирган воқеа бўлиб ўтган бўлса, билингки, онгости ақлингизнинг қайсиadir қисми бўлиб ўтган воқеани илгаригидай бола кўзи билан кўрятпи ва ҳаётингизга таъсири кўрсатяти. Шунинг учун шахсий ўтмишни қайта кўриб чиқиш ва ўтмишдаги кўпгина воқеаларга онгости муносабатни ўзгартириш жуда муҳим.

Биз ўз ҳаётимиз, ўз оламилизни ўзимиз яратамиз. Ўз фикрларимиз, феъл-атворимиз билан яратамиз. Бизнинг дунёқарашимиз аввал ота-онамиз таъсирида, ундан сўнг мактаб, телевидение, китоблар таъсирида шаклланади. Вақт ўтиши билан буларнинг ҳаммаси онгости феъл-атвор программасини шакллантиради, биз яшаётган олам эса ана шу программани акс эттиради.

Хаётимизни қайта күриб чиқиб, биз онгости программамизни, демакки, ўз оламимиз, ўз хаётимизни ҳам ўзгартирамиз.

Касаллик - маълум салбий фикр ва туйғуларимизнинг жисмоний жиҳатдаги акси экан, ўз шахсий ўтмишидан бундай дунёқарашибинг шаклланишига олиб келган воқеаларни излаб топиш жуда муҳим. Бу - бир нечта мисолни күриб чиқсан тушунарлироқ бўлади.

Қабулимга умуртқасининг бел қисмida оғриқ бўлган бир ёш аёл келди. Рентгенограмма умуртқа погоналарининг жойидан қўзғалганини кўрсатган. Оғриқ биринчи туғиши пайтида, аёл ўлиқ бола туққандо пайдо бўлган. Онгости ақл билан қилингандан мулокотдан айнан боланинг она қорнида ўлиши касалликка сабаб бўлгани аён булди. Боланинг ўлимига эса онг остидаги болаларни ўйқ қилиш программаси олиб келган.

- Сизда биринчи ҳомиладорликкача бола қўришини истамаслик, бола қўришдан қўрқиши, ҳомиладорликнинг бевақт эканлиги ҳақидаги фикрлар бўлганми? - деб сўрадим ундан.

- Йўқ, - жавоб берди у, - менда бундай фикрлар бўлмаган.

- Бироқ биз онгости ақлингиздан касаллик ва ўлиқ туғишига болаларни ўйқ қилиш программаси олиб келганлиги ҳақида аниқ ва бир маъноли маълумот олдик-ку. Ахир шамол бўлмаса, дарахтнинг учи қимирламайди. Шубҳасиз, бу программа болалигингиизда шакланган.

- Лекин мен бунақа нарсани эслолмайман, - ўзиникини маъқуллаб туриб олди аёл.

Биз онгости сабабларни чуқурроқ ўргана бошлидик ва маълум бўлдики, белдаги оғриқ биринчи марта 14 ёшида пайдо бўлган экан. Бунга қатор воқеалар сабаб бўлган.

Аёлнинг она-отаси тез-тез жанжал қилиб, сўкишиб турар экан. Бувиси унга бир неча марта: "Ота-онанг сен туфайли жанжаллашяпти. Сен бўлмаганингда, улар баҳтли яшарди", - деган экан. Ўшандаёқ қизнинг белида оғриқ пайдо бўлган. Уни шифкорларга олиб борганлар. Қандайдир муолажа белгилаганлар ва аста - секин оғриқ йўқолган. Онг ости эса болалар ота-онасининг

бахтига халал беради ва бевақт түғилади деб хулоса чиқарған. Бу эса айни ўша ўз боласига ўлым тилаш программасидир. Қиз бу воқеаларни унутған, бироқ кейинроқ, унинг ўзи она бўлишни истаганида, бу фикрлар боланинг ўлик түғилиши, кейин эса умуртқа поғоналарининг бачадон ва бошқа бола түғиш аъзолари билан боғлиқ жойда қўзғалиши сифатида рўёбга чиқкан. Бу воқеаларни эслагандан сўнг аёл яна ўша фикрларни бирлаштирадиган қўп воқеаларни эслади. Бу ҳолда бувиси айбдор эмас. У бор-йўғи қизчанинг онгости программасини сўз билан акс эттирган. Бу программани эса қизчага онаси ўтказған. Онаси қўп марта аборт қилдирған. Аборт эса – болаларни ийк қилиш онгости программасининг бир қўринишидир. Онасига эса маълум коинот қонунларини бузған бувиси ўтказған. Шундай қилиб бу занжирни яна давом эттириш мумкин. Бироқ шартмиқан? Ахир ўтмиишини ўзгартириб бўлмайди. Бироқ ўз фикрларини, ўз программасини ўзгартириш мумкин.

Маълум бўладики, касалликларга муайян ҳаётий вазиятлар сабаб бўлар экан. Айримлар учун улар аён, бошқалар учун яширин. Ўз-ўзини текширишни бошлаш зарур ва шунда барча яширин нарса ошкор бўлади.

Мана яна бир мисол. Бир аёл мижозимнинг бурнидан бир йил олдин яшил йиринг оқа бошлаган. Умуман, бурнидаги муаммо унда беш йил аввал пайдо бўлган. Бу кечалари бурнининг битишида намоён бўлган. Ўшанда у менинг ҳузуримда гомеопатик даволаш курсини олган эди. Натижса яхши бўлган эди. Ҳозир шифокорлар унга «гайморит» деб ташхис қўйганлар ва бурнининг юқорисини саншиб тешини таклиф қилганлар. У рад этган ва унга бир вақтлар ёрдам берганимни эслаб, менинг олдимга келган.

Маълум бўлдики, йиринг пайдо бўлишига маълум воқеа сабаб бўлган экан. Ундан сал олдинроқ унинг қизи бошқа мамлакатга кетган. Унинг кетишидан бирмунча вақт ўтгач, онаси ёлғизлик ҳисси, сиқилиш, руҳий тушқунлик, ачинишни бошидан кечира бошлаган. У ўтган вақт давомида кўз ёшлиарини босиб келган. Бу салбий фикрлар унинг устига шунинг учун ёпирилиб келганки, у

қизи билан муносабатни ҳаётида биринчи ўринга қўйган. Энди унинг учун ҳаёт маъносини йўқотган, чунки у қизи учун яшаб келган эди. Бурнидан оққан йиринг эса – яширилган туйғулар, босилган кўз ёшлари эди.

Бу воқеадан сўнг у яна салбий туйғулар намоён бўлган ва бурнида муаммо пайдо қилган бир неча воқеани эслади.

Шахсий ўтмишингиздаги шундай муаммоли воқеаларни излаб топгач, уларни қайта кўриб чиқиши бошланг. Воқеани қайта кўриб чиқиш – бу касалликни вужудга келтирган салбий, ҳалокатли фикрларни, янги, ижобий фикрларга алмаштириш демак. Воқеадан қайтадан, жавобгарлик туйғуси билан ўтиш лозим. У сизга қанчалик адолатсиз ва бемаъни бўлиб кўринмасин, ҳар бир вазият ортида Илоҳий Кучнинг намоён бўлишини кўра олиш керак. Шунда вазиятдан ва умуман ўраб турган оламдан ички норозилик йўқолади. Содир бўлган воқеанинг адолатли ва қонуний эканлигини ҳис қилиш туйғуси пайдо бўлади. Шундагина сиз вазиятни қабул қила оласиз, одамни кечира оласиз ва унга миннатдорчилик билдира оласиз.

Бир аёлнинг юрагида инфарктдан сўнг пайдо бўлган ва узоқ вақт давом этган оғриқ бор эди. Онг ости билан алоқа ўрнатиб, биз инфарктга қаҳр, нафрат, алам, ачиниш, қасос олиш истаги каби фикр ва туйғулар олиб келганини аниқладик. Бу туйғулар ўғлининг ажрашиши билан боғлиқ эди. Аёл бу вазиятни сирайм қабул қила олмаган эди. Ва келинига нисбатан ғазаб ва нафрат, ўғли ва неварасига ачиниш юрак оғриғи бўлиб моддийлашган эди. Маълум бўлдики, унинг ҳаётида у шундай туйғуларни кўнглидан кечирган воқеалар кўп бўлган экан. Фақат бу воқеаларни қайта кўриб чиқиб ва уларга муносабатини ўзгартирибгина у юрагидаги оғриқдан халос бўла олди.

Қайта кўриб чиқиши ҳаммасидан ёлғизлиқда, ўзингизни хотиржам, бўшашган ҳис қиласидиган жойларда ўтказганингиз

маъкул. Ҳар бир қайта кўриб чиқишдан олдин ўз оламингиз, ўз ҳаётингиз учун жавобгарликни зиммангизга олинг. Ички сухбатингизни тўхтатиб, тадбирга киришинг.

ҚАЙТА КЎРИБ ЧИҚИШ ТЕХНИКАСИ

1. Шахсий ўтмишингиздан қайта кўриб чиқиш учун сиз салбий муносабат билдирган ва стрессни бошингиздан кечирган воқеани танланг.
2. Бу вазиятни, бу вазиятдаги кечинмаларингизга сабабчи бўлган одамни (одамларни) кўз олдингизга келтиринг.
3. Биринчи навбатда қилиш керак бўлган иш – бу ўша вазиятни қабул қилиш. “Ҳамма нарса худонинг иродаси билан бўлади”, – деган гап бор. Вазиятни қабул қилиш – бу унинг юзага келиши учун жавобгарликни ўз устига олиш демак. Ахир Худо ҳар биримизнинг ичимиизда бор, бинобарин, вазиятнинг ҳар бир иштирокчиси уни ўзича яратган. Шунинг учун мен ўз фикрларим ва ҳатти-ҳаракатим учун жавоб бераман. Воқеанинг бошқа иштирокчиси – ўзиники учун жавоб беради. Айбдор йўқ – фақат жавобгарлар бор.
4. Ўйлаб кўринг, сиз бу вазиятни қандай фикр ва туйғуларингиз билан яратгансиз. Ҳаётимиздаги ёқимли вазиятларни ижобий фикрлар билан яратамиз, ёқимсиз (стресс) вазиятларни эса – салбий фикрлар билан.
5. Шуни аниқланг, бу вазият сизни қандай мұхим ва ижобий нарсага ўргаттган? Сиз қандай ижобий сабоқ олгансиз? Шундай гап бор: “Худо нимаики берса – ҳаммаси яхшиликка”.
6. Воқеа иштирокчиларининг ҳаммасига сабоқ учун миннатдор-чилик билдиринг. Ҳар бир қайта кўриб чиқиши тутгатгач, овоз чиқариб айтинг: “Мен сенга бу вазиятда иштирок этганинг

учун, мен сен билан бирга олган ўша муҳим ижобий сабоқ учун миннатдорчилик билдираман. Мен сени муҳаббат билан дуо қиласман. Мен сенга баҳт тилайман”.

7. Бу воқеанинг онгости образини ўзгартиринг. Гап шундаки, ҳаётимиздаги ҳар қандай вазият онг ости даражасида ҳаётимизга бузувчи ёки самарали таъсир кўрсатариган муайян образ қўринишидаги изини қолдиради. Ўтмишдаги воқеанинг образи ёқимсиз бўлса, уни ўзгартириш лозим. Бунинг учун “Образни бошқа образга айлантириш” деб аталадиган оддий ва ўта самарали машқ мавжуд. У нейролингвистик программалашга доир китобларда батафсироқ тавсифлаб берилган.

Образни бошқа образга айлантириш

1-қадам. Ҳаётингиздаги қайси воқеа касалликнинг вужудга келишига сабаб бўлганини аниқланг. Улар бир нечта бўлиши мумкин.

Баъзан бу нохуш воқеа ва одамларнинг ўзи хотираға “қалқиб чиқади” ва ҳатто ёпишқоқ бўлади, баъзан эса уларни ичимизга шунчалик чуқур ҳайдаймизки, кейин эслаш учун вақт ва куч сарфлашга тўғри келади.

Дикқатингизни оғриғингиз ёки касаллигинги қаратинг (бу фақат тана эмас, кўнгил оғриғи бўлиши ҳам мумкин). Оғриқ (касаллик)нинг жойи, шакли, ҳажми ва рангини аниқланг. Энди ўзингиздан: “Бу оғриқ (касаллик) ортида нима яширинган? Ҳаёлимга қайси сўзлар, образлар, хотиралар келади, хотирамга қайси воқеа ва одамлар “қалқиб чиқади?” – деб сўранг.

Тасаввурингизда пайдо бўлган биринчи фикр-образ бу ўша “сабабчи” образ, суратдир.

Энди, “сабабчи” суратни аниқлагач, уни “учиринг”. Яъни уни жуда тезлик билан кичкина ва хира қилинг ва у йўқолиб кетсин.

2-қадам. Соғлиқ ва баҳт образини яратинг. Тасаввурингизда ўзингизнинг гуёки келажакдаги, бу муаммони ҳал қилган, касалликдан холос бўлган образингизни яратинг. Ўзингизнинг соғлом ва бардам ҳолдаги суратингизни чизинг. Сиз ўшанда ўша вазиятда ўзингизни бошқача тутганингизда сизда инсон сифатида

нима ўзгарган бўларди, шуни ўйлаб кўринг ва тасаввур қилинг. Бу ҳозирги ҳаётингизни қандай ўзгартирган булар эди. Сиз қандай янги туйғуларни ҳис қиласиз, ўзингизга нима дейсиз, атрофдагилар сизга нима дейди. Бу образни то сиз учун чинданам жозибали, сизни ўзига қаттиқ жалб қиладиган бўлгунича тузатинг. Бу сиз ҳаракат қиладиган йўналишдир.

3-қадам. Икки суратни: "сабабчи" сурат ва соғлиқ образини алмаштиринг. Касаллик сабаби бўлган суратни янги соғлиқ образига айлантиринг. Бунинг учун оғриқ (касаллик) билан боғлиқ бўлган биринчи суратни олиб, бу суратнинг пастки чап бурчагига ўзингизни бу касаллиқдан халос бўлганингизда бошқача кўрганингизнинг кичик, қорамтири образини жойлаштиринг. Энди мен истайманки, кичкина қорамтири соғлиқ образининг ўлчами ва равшанлигини тезлик билан оширинг ва уни то эски тасвирни қопламагунча катта ва ёруғ қилинг, шу билан бир вақтда эски тасвир хираллашиб, бужмайиб қолсин. Буни тез, бир сониядан кам вақтда қилинг. Сиз бу икки суратни алмаштиришингиз ҳамда соғлиқ ва бардамлик образи катта, ёруғ ва аниқ-тиниқ бўлиши билан ёки экранни тўлиқ тозаланг ёки кўзингизни очиб, чалфинг, ён-атрофингизга қаранг. Шундан сўнг ичингизга қайтиб, бу ишни ўша ноxуш тасвир ва ўзингизнинг бошқача ҳолатдаги кичик қорамтири образингизни бурчакда тасаввур қилишдан бошлаб қайтадан бажаринг. Буни беш-етти марта бажаринг. Автоматизм даражасига етказинг. Ўша ноxуш воқеа ёки одам ҳақидаги фикрнинг ўзи ўша заҳоти соғлиқ ва баҳт образининг пайдо бўлишига сабаб бўлсин. Ҳар сафар охирида албатта экранни тозаланг ёки кўзингизни очинг. Яъни чалфинг.

4-қадам. Текшириш. Энди ўша биринчи "сабабчи" суратни эслаб кўринг. Уни сақлаб қолишга ҳаракат қилинг. Нима юз беради?

Тадбир самарали бажарилган бўлса, буни қилиш қийин бўлади. Эски сурат йўқолаверади ва унинг ўрнига автоматик равишда соғлиқ ва бардамлик обраzi - қандай бўлишни истаган бўлсангиз, ўша образ пайдо бўлади.

Илгари ўша одам ёки воқеа ҳақидаги фикрлар хаёлдан кетмайдиган бўлса, энди сиз уларни ҳатто миянгизда саклаб

тура олмайсиз, чунки уларнинг ўрнига ўша заҳоти соғлиқ ва ғон-омонлиқ, янги ҳаёт ҳақидаги янги фикрлар том маънода бостириб киради.

Бу техника миянгизга ҳаётда ҳаракатланиш учун янгича йўналиш беради. Сизнинг аниқ мақсадингиз бор ва сиз унга албатта эришасиз. Энди ичингиздаги ҳамма нарса: фикрлаш ҳам, феъл-автор ҳам – янги ҳолатга эришишга қаратилади.

Шундан сўнг биринчи қадамга қайтинг ва нимани ҳис қилаётганлигингизни, оғриқ (касаллик) образига нима бўлганини аниқланг. Жуда кўп ҳолда оғриқ дарҳол бутунлай ва изсиз шўқолади. Айрим ҳолда касаллик образида нимадир ўзгаради. Унинг ўрни, ҳажми, шакли ёки ранги ўзгариши мумкин. Бундай қолатда машқни бажаришни давом эттиринг. Яна ичингизга мурожаат қилинг ва сўранг: «Бу оғриқ (касаллик) ортида нима яширинган? Хаёлимга қайси сўзлар, образлар, хотиралар келади, хотирамга қайси воқеалар ва одамлар «қалқиб чиқади»? Касалликнинг юзага келишига сабаб бўлган бошқа тасвирлар, хотиравлар ҳам пайдо бўлиши мумкин. Уларни ҳам алмаштиринг. Кейин яна биринчи қадамга қайтинг. Онгингиз майдони топтоза бўлгунича шундай қилинг.

Кейинги кун машқни натижани мустаҳкамлаш учун такрорлаш тавсия қўлиниади. Кейинчалик машқни фақат оғриқ ҳис қилганингизда ёки миянгизда эски фикр ва кечинмалар пайдо бўлгандагина бажаринг. Бирмунча вақтдан сўнг бу фикрлар эски оғриқ билан бирга сизни тарқ этади. Миянгизда бутунлай янги ёруғ ва эзгу фикрлар бўлади. Уларга мувоғиқ равишда янги соғлиқ ва баҳт ҳолати ҳам вужудга келади.

Илова

Ушбу иловада мен инсон онгининг янги модели асосига қўйилган айрим коинот қонунларининг тавсифини бермоқчиман. Уларни билиш сизга ўз устингизда ишлашга ёрдам беради, касалликларингиз ва шахсий муаммоларингиз сабабларини топишга ёрдам беради. Бу қонунларни мен яратганим йўқ. Улар азалдан мавжуд. Биз уларни биламиزم, билмаймизми, – улар ҳақидаги билимимиздан қатъи назар амал қиласди. Бир ҳикмат ёдингиздами: “Қонунларни билмаслик жавобгарликдан озод қиласмайди”. Шундай экан, келинг, бу олий қонунларни билиб олайлик ва зиммамизга жавобгарликни олайлик. Бу қонунларни, билиш ва қўллаш сизга соғлиққа эга бўлишга ва ҳаётингизнинг кўп соҳасида вазиятни ўзгартиришга ёрдам беради.

ҲАР БИР ИНСОН ЎЗ ОЛАМИ, ЎЗ ҲАЁТИНИ ЎЗИ ЯРАТАДИ. Буни тушуниш жуда муҳим. Биз ўз оламимизни ўз фикрларимиз, туйғуларимиз, билан яратамиз. Яъни танамиз, руҳий ва жисмоний соғлигимиз ҳолати, оиласда яқинларимиз билан муносабатимиз, одамлар ва ўраб турган олам билан муносабатимиз, ишимиз, молиявий аҳволимиз – буларнинг ҳаммаси фикрларимизнинг ташқарида акс этишидир. **ТАШҚИ ОЛАМ ИЧКИ ОЛАМНИ АКС ЭТТИРАДИ.** Ўз ҳаётингизда бу қонундан фойдаланишни ўрганинг. Мадомики ўз оламимизни ўзимиз яратар эканмиз, демак, биз уни ўзгартира оламиз.

Бошқача қилиб айтганда, бизни ҳаётимиздаги бирор нарса қаноатлантирумаса, биз у ёки бу муаммонинг сабабини аниқлаб ва қандайдир янги нарса яратиб, буни ўзгартиришимиз мумкин.

Ү ичимизга мурожаат қилишимиз ва онгости феъл-автор программамизни ўзгартишимиз, яъни ўзимиз ўзгиришимиз зарур.

Сиз ўраб турган олам ва атрофингиздаги одамларни ўзгартироқчи бўлсангиз, унда эсда тутинг, сизни ўраб турган ҳамма нарса – бу ўзингизнинг аксингиз. Сиз ўзингизни ўзгарти-сангиз, атрофингиздаги одамлар ва сизнинг оламингиз ўзгаради. Шунчаки акс эттириш қонуни ишга тушади.

Бу қонун Коинотнинг буюк тартиби ва уйғунлигини, олий адолатлилиги ва соғлигини таъминлайди. Ёдингизда тутинг, биз ҳар бир киши фикрларига яраша топадиган адолатли ва тоза оламда яшайпмиз. “Ҳар ким эътиқодига яраша топсин!” – бу сўзлар Инжилдан келтирилган. Бизнинг фаолиятимиз сўздан эмас, ҳаракатдан эмас, балки фикр ва туйғуларимиздан бошланади. Фикр – энергиянинг универсал шакли. **Бизнинг ФИКР ВА ТУЙГУЛАРИМИЗ МОДДИЙЛАШАДИ**, яъни воқеликка айланади. Ҳаётингизда нимадир етмаса ёки қандайдир “адолатсизлик” бўлса, бунинг сабаби ташқи олам ёки ташқи вазиятларда эмас, фақат сизда яширинган.

Фикр, энергиянинг кўриниши сифатида, кўнглимида туғилар экан, ҳеч қаерга йўқолмайди. **ЭНЕРГИЯНИНГ САҚЛАНИШ ҚОНУНИ** амал қиласди. Ташқи оламга юборилган ҳар қандай фикр ҳаётимида муайян воқеаларни юзага келтиради. Шундай қилиб, бу энергия бизга у ёки кўринишда қайтади. **ЎХШАШ УХШАШНИ ТОРТАДИ**. Агар фикримиз тажовузкор бўлса, вужудга келадиган воқеалар ҳам нохуш ва оғрикли бўлади. Агар фикрларимиз яратувчи бўлса ҳамда ўзида қабул қилиш ва муҳаббатни ташиса, унда улар бизга фақатгина ёқимли кечинмаларни олиб келадиган воқелик бўлиб юзага чиқади. Қандай фикрлардан фойдаланишни ўзингиз ҳал қилинг.

ВОҚЕЛИКНИНГ ЎЗИ БИЛАН БИЗ ЯШАЁТГАН ОЛАМ МОДЕЛИ ОРАСИДА МУҚАРРАР РАВИШДА УЛКАН ФАРҚ МАВЖУД БЎЛАДИ. Онгости ақлимиз Воқеликнинг ахбороти ва энергиясидан фойдаланиб, олам моделини яратади ва бу модельни онгимизга тақдим этади. Бошқача қилиб айтганда, онгимиз онгости ақлимиз тақдим этадиган воқеаларнинг кузатувчиси ва баҳоловчиси ролини бажаради.

Хар биримиз яратадиган олам модели бир-биридан фарқ қиласы. Башқа сұз билан айтганда, ҲАР БИР ИНСОН ИСТАЛГАЙ БОШҚА КИШИНИКИДАН ФАРҚ ҚИЛАДИГАН ЪЗ ОЛАМИДА ЯШАЙДИ.

Биз яшайдын болаликтың шактланадиган онгости программамызға мұвоғиқ келады; шундай қилиб, ташқы олам ички оламны акс эттирады.

Коинот (Воқөлиқ, Борлық, Худо, Олам) олий онгга зәға бүлгән англаб бүлмас күч, әнергиядан иборат бўлиб, инсон онги ана шу Коинот, Худо онгининг фақатгина бир қисмидир. Биз олам англаб бүлмас ва сирли эканлигини ёдда тутишимиз керак ва инсон оламга ва ўзига жумбоқ деб қараши лозим.

ҲАР БИРИМИЗ ЪЗ ОЛАМИМИЗ УЧУН ЖАВОБГАРЛИКНИ ЗИММАМИЗГА ОЛИШИМИЗ МУМКИН. Жавобгарлик қонуни - бу ўз устида ишлашщаги ҳал қилювчи нүкта. Бу ғояни күпчилик қийинчилик билан ўзлаштиради, чунки улар жавобгарлик турушунчасини айборлик түйфуси билан чалкаштиради. Ъз ҳаёти учун жавобгарликни ўз устига олиш атрофдагилар ва ўзини айблашдан батамом воз кечиш, ачиниш ва афсусланишдан, танқид, қоралаш ва нафратдан халос бўлишни англаатади. Сиз ўз устингизга жавобгарликни олсангиз, у ҳолда тўлақонли ва кучли ҳаёт кечира бошлайсиз. Ҳеч ким сизни азоб чекишига мажбур қила олмайди, ҳеч қандай кўз тегиши ва кинна солиши сизга таъсир қилмайди. Ҳаёtingиздаги воқеаларни ўзингиз ўз хоҳишингизга кўра кура бошлайсиз. Сиз атрофингизда сизни ўраб турган одамларга ўзгаришга ёрдам берадиган ўзига хос макон яратасиз. Бунинг учун сиз доимий равища акс эттириш тамойили (ташқы олам ички сламни акс эттиради)дан фойдаланишингиз керак.

Ҳаёtingизда содир бўлаётган барча нарсани дикқат билан кузатишни бошланг. Ҳаёtingиздаги турли вазиятларга дарс сиғатида муносабатда бўлинг. Масалан, атрофингизда сизда муайян фикр ва туйғуларни тўғдирадиган қандайдир воқеа содир бўлса, унда кўнглингизга назар солинг - бу нарса сизнинг онг остиингизда мавжуд. Сиз бунинг ҳаммасидан қандай ижобий сабоқ чиқаришингиз мумкин? Ҳаёtimиздаги барча вазиятлар фикрларимиз ва онгости программаларимиз билан яратилади ёки тортилади.

Сизга бошқа кишилардаги бирор нарса ёқмаса, бу нарса илбатта сизнинг онг остиңгизда бор (бирор нарса ёқса, у ҳам бор). Атрофдагиларни қандай бўлса шундайлигича қабул қилинг. Ўзингиз ўзгаринг - шунда олам ҳам ўзгаради. Сиз шимадандир қочиб юрган бўлсангиз, унда бунинг орқасида қандайдир кўркув ёки қандайдир оғриқ, яъни сиз ундан ўтиб, жуда муҳим ижобий сабоқ чиқаришингиз лозим бўлган нарса иширинган. Инсон ўз олами, ўз ҳаёти учун жавобгарликни шиммасига олса, унда танлаш эркинлиги пайдо бўлади. У қандай фикрлардан фойдаланишни ўзи танлайди. Ўз онгости феъл-атвор программаларингизни, фикр ва туйғуларингизни ўрганиб чиқинг. Бутун ҳаётингизни оламга янгича қарааш нуқтаи назаридан қайта кўриб чиқинг.

БУТУНЛИК ҚОИЧИЛНИНГ ФАҚАТГИНА БИР ҚИСМИ ЭКАН, У БУТУННИНГ ҚИСМИ СИФАТИДА ШУ БУТУНГА ТОМОН ИНТИЛАДИ. НЬЮТОН МОДДИЙ ЖИСМЛАРГА ХОС БУТУН ОЛАМ ТОРТИШИШ ҚОИЧИЛНИНИ ОЧДИ. БИРОҚ БУ ҚОИЧИЛ АХБОРОТ-ЭНЕРГЕТИК ТУЗИЛМА БЎЛМИШ ТИРИК ЖИСМЛАРГА ҲАМ ТАЪСИР КЎРСАТАДИ. ҲАР БИР ТИРИК МАВЖУДОТ, ШУ ЖУМЛАДАН ИНСОН ҲАМ, АВВАЛ БОШДАН БУТУН БЎЛМАЙДИ, ЧУНКИ ВОҚЕЛИКДАН, ХУДОДАН УЗИЛГАН БЎЛАДИ. ШУНИНГ УЧУН ОНГ ОСТИ ДАРАЖАСИДА БУГУН УМРИ ДАВОМИДА АНА ШУ БУТУНЛИККА ЭРИШИШГА ИНТИЛАДИ, ЯЪНИ ХУДОГА ИНТИЛАДИ. БУ НАРСА БАРЧА ОДАМЛАРНИ БИРЛАШТИРАДИ. ФАҚАТ ОДАМЛАРНИ ЭМАС, БАЛКИ БУ ОЛАМДАГИ ҲАММА НАРСАНИ. ФАҚАТ БУ «ИНСОНЛАР» ОЛАМИДА ЭМАС, БАЛКИ БОШҚА ОЛАМЛАРДА ҲАМ ВА УМУМАН БУТУН ҚОИЧИЛДА. МАҶЛУМ БЎЛАДИКИ, БАРЧАНИНГ ОХИРГИ МАҚСАДИ БИТТА, БИРОҚ ЙЎЛИ ҲАР ХИЛ. ҚИСМ БУТУНГА ИНТИЛАДИ. РУҲ ХУДОГА ИНТИЛАДИ. ҲАР БИР ОДАМГА БИР УМР ЎЗИНИНГ АСЛ МАНБАИДАН УЗОҚЛАШГАНИ ТИНЧЛИК БЕРМАЙДИ. У ИЧКИ ТУЙҒУ БИЛАН БУНИ ҲИС ҚИЛАДИ ВА УНГА ИНТИЛАДИ. БИЗНИНГ ҲАЁТИМИЗДА БУ РУҲИЙ АСОЙИШТАЛИК БАХТ, КУВОНЧНИ ИЗЛАШ СИФАТИДА НАМОЁН БЎЛАДИ. ИНСОН АНА ШУ АБАДИЙ РОҲАТ-ФАРОҒАТНИ КЎЛГА КИРИТИШ УМИДИДА ҚАНДАЙДИР ДУНЁВИЙ НАРСАЛАРГА ИНТИЛАДИ. У ПУЛ, ОВҚАТ, БУЮМЛАР, ЎЙИН-КУЛГИ, ЖИНСИЙ АЛОҚА ЁРДАМИДА ЎЗИНИ УНУТИШГА ҲАРАКАТ ҚИЛАДИ. БИРОҚ ВАҚТ ЎТИШИ БИЛАН У БУЛАРНИНГ ҲАММАСИДАН ЖУДО БЎЛИШ ОГРИГИНИ ҲИС ҚИЛАДИ. КЕКСАЙГАНДА ЭСА ҲАЁТДАГИ АСОСИЙ, ҲАЁТ АСЛИДА ЎША УЧУН

берилган нарса кўлдан чиқарилганидан кўнгилда зирқираб турадиган оғриқ пайдо бўлади. Бироқ куч-куват илгаригидай эмас.

Инсонга Худо томонидан ҳаёт ва англаш шунинг учун бериладики, у шу англашни ўз ҳаёти жараёнининг ўзи билан бойитиши ва коинот тараққиёти жараёнига ўзининг бетакрор ҳиссасини қўшиши керак. "Ҳаётнинг мазмуни ва мақсади нима?" деган азалий саволга жавоб ҳам шундан иборат. Ҳар бир инсон онгости равишда ҳәётининг асосий вазифаси ва асосий мақсадини амалга оширади - бу дунёда яшашга ва унинг воқелик модели Воқеликнинг ўзига мос келишига интилади. Бошқача қилиб айтганда, онг ва онг остини бирлаштиришга интилади. Шундай қилибгина у ўз бутунлигига эриша олади ва моҳиятан Худо бўла олади.

ИЖОБИЙ НИЯТ ҚОНУНИ. Бутун ҳаётимиз - бу бир лаҳза ҳам тўхтамайдиган онгости ва онгли ниятларимизни амалга ошириш жараёнидир. Ҳар бир одамнинг ўз бетакрор ҳаёт йўли бор ва у онг ости томонидан белгиланади. Шуни тушуниш жуда муҳимки, онгости ақлимиз биз учун доим муайян ижобий ниятларни амалга оширади. Мен инсон жуда мураккаб мувозанатлаштирилган мавжудот эканлигига қаттиқ ишонаман. Шунинг учун унда ҳеч қачон ҳеч нарса шунчаки пайдо бўлмайди. Бундан ташқари, инсоннинг ҳар қандай хатти-ҳаракати (шу жумладан касаллик ҳам) маълум бир маънода ўз ижобий вазифасига эга. Шунинг учун касалликнинг сабабини аниқлаш - бу онг ости касаллик ҳисобига амалга оширишга ҳаракат қиласётган яширин ижобий ниятни топиш демакдир. Биз нима қилмайлик, ҳаётимизда қандай вазиятларни яратмайлик, қандай касаллик билан оғримайлик - бунинг ҳаммаси ижобий ниятларимизни амалга ошириш усууллари холос.

Ният салбий бўлиши мумкин эмас, чунки табиатда салбий тажриба мавжуд эмас. Инкор фақат тилемизда мавжуд. Биз нимани истамаслигимизни билишимиз мумкин. Бироқ барибир бу ҳақда ўйлаб кўришимиз лозим.

Инсон ниятини амалга оширишдан воз кеча олмайди. Бунинг иложи йўқ. Шунинг учун ўз-ўзи билан курашиш керак эмас -

ўз фикрлари ва феъл-атвор усулларини ўзгартириш керак. Доимий равища ўз устида ишлаш зарур. Ва ўз ниятларини батамом аниқ англаб олиш, янгиларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш усулларини ўзгартириш лозим. Бу билим ҳәётингизни кучли ва онгли қиласы.

Одамларнинг барча муаммоси (касаллик, стресслар) - бу онгли истаклар ва уларни амалга ошириш усуллари ҳамда онгости ниятларнинг мувофиқ келмаслиги натижасидир. Ҳамма гап шундаки, онгости ақылимиз биз ҳақимизда ва бизнинг ҳәётий зарур ниятларимиз ҳақида анча кўп нарсани билади. Бундан ташқари, ёдда тутинг - онг ости Воқеликнинг ўзи ёки Худо билан тўғридан тўғри боғланган. Шунинг учун онг остига халақит бермай, ўз онгли ҳаракатларимиз билан ёрдам беришимиз зарур. Ҳаётимизда онг ва остини бирлаштиришимиз ва шундай қилиб бутунликка эришишимиз лозим.

ОНГ ОСТИДА КОИНОТДА СОДИР БЎЛАЁТГАН ҲАР ҚАНДАЙ ВОҚЕА ҲАҚИДАГИ АХБОРОТ МАВЖУД. Организмнинг бир ҳужайрасини тасаввур қилинг. У бутун организмни кўра олмайди. Бироқ унда бутун организм ҳақидағи ахборот мавжуд. Бу ахборот унда генетик даражада кодланган. Инсон - Коинотнинг худди шундай бир ҳужайраси. Унинг онг остида Коинотнинг ўтмиши, ҳозирги куни ва ҳатто келажаги ҳақидағи бутун ахборот сақланади. Кўпгина фавқулодда ҳодисалар шу қонун билан изоҳланади: масалан, башорат қилиш ва ғойибдан хабар бериш. Ёки фикрни ўқиш ва уни узоқдан туриб узатиш ҳодисаси. Фол кўриш ҳам шу қонунга мансуб. Ҳар қандай одам ўзида бу қобилиятларни ва ҳатто улардан ортигини ривожлантириши мумкин. Фақат ниятлар тозалиги зарур бўлади.

ИНСОН ҚАНЧАЛИК КЎП НИЯТ ТОЗАЛИГИГА ЭГА БЎЛСА, УНИНГ ҚОБИЛИЯТЛАРИ ҲАМ ШУНЧАЛИК КЎП БЎЛАДИ, КОИНОТНИНГ ШУНЧАЛИК КЎП БИЛИМИГА ЙЎЛ ТОПАДИ. Буни оддийроқ қилиб айтиш ҳам мумкин: кўнглингизда, онг остингизда тажовуз қанчалик кам бўлса, ҳәётингиз шунчалик ёқимли ва қизиқарли бўлади ва сиз шунчалик кўп соғлиқ ва қобилиятга эга бўласиз. Ўзини ўзгартириш - бу биринчи навбатда,

маннманликка алоқадор бўлган тажовузкор фикр ва туйғулардан халос бўлиш демак.

ОДАМЛАР ЎЗИ ЎЗИГА КАСАЛЛИК ЯРАТАДИ, ДЕМАК, ЎЗЛАРИ ВА ФАҚАТ ЎЗЛАРИ САБАБЛАРИНИ БАРТАРАФ ҚИЛИБ, УЛАРДАН ХАЛОС БЎЛИШИ МУМКИН. Касалликларнинг сабаби эса ташқарида эмас, ўзимизда жойлашган.

Улар қўйидагилар:

- а) ўз ҳаётининг мақсади, мазмуни ва вазифасини тушунмаслик;
- б) Коинот қонунларини тушунмаслик ва уларга амал қилмаслик;
- в) онг ости ва онгда ҳалокатли, тажовузкор фикр ва туйғуларнинг мавжудлиги.

Касаллик – Коинот билан мувозанат, уйғуниликнинг бузилганилиги тўғрисидаги сигнал. Шунинг учун касаллигинги зараурат билан муносабатда бўлинг; касаллигинги зараурат билан қабул қилинг. Касаллик – бу ҳалокатли фикрларимиз, феъл-атворимиз ва ниятларимиз, яъни дунёқарашимизнинг ташқарида акс этишидир. Бу ўзимизни ўзимизнинг вайрон қилувчи феъл-атворимиздан онгости ҳимоялашдир. Касал одам – бу дунёқараши касал одам. Бинобарин, касалликни даволаш учун инсон ўз дунёқарашини ўзгартириши лозим.

Одамлар касаллик – бу душман ва у билан оқибати нима бўлишига қарамай курашиш керак деган фикрлаш тарзига ўрганиб қолган. Бироқ касаллик билан курашиш – бу ўз-ўзи билан курашиш демак. Шунинг учун уни қабул қилинг ва шу билан ўзингиз билан курашишдан воз кечинг. Коинотдаги ҳар қандай кучдан ижобий, яратувчи тарзда фойдаланиш мумкин. Касаллигинги ҳам – айнан шунаقا куч. Ундан ўзингизни ривожлантириш воситаси сифатида фойдаланинг.

Сўнгсўз

Бу китобнинг қўлёзмаси тайёр бўлгач, хотиним боблардан бирини ўқиб чиқиб, китобда шифокорлар ва ҳозирги медицина-га нисбатан тажовуз кўплигини айтди. “Бу менга телевидение орқали сўзлайдиган айрим америкалик дин тарфиботчиларини эслатяпти, – деди у. – Ҳа, улар Ҳудо ҳақида, муҳаббат ҳақида гапиради, бироқ буни жуда тажовузкорлик билан қиласди, шунинг учун уларни эшиттинг келмайди”. Ўша куниёқ кабинетимда телефон қўнғироги янгради ва дарғазаб эркак овози бизнинг алкоголга қарамликдан даволашнинг кодлаш усулига қарши чиқмаслигимизни талаб қиласди. Мен ўйланиб қолдим. Шунда мен эскини бузиш орқали янги бир нарсани яратиш мумкин эмаслигини чинданам тушуниб етдим. Мен шифокорлар ва медицинага муносабатимни қайта кўриб чиқдим. Худодан тажовузим учун ке-чирим сўрадим ва китобнинг кўп жойини қайтадан ёзив чиқдим.

Бу китобда мен билим ва қобилиятларим имкон берган дарражада соғлиқ ва касалликнинг тузилишини очишга уриниб кўрдим. Мен асло даволашнинг янги усулини яратишга ҳаракат қиласганим йўқ. Улар жуда кўп яратилган. Мен бутун медицина учун янги моделни тавсифламоқчи бўлдим. Инсонга таъсир қилишнинг мавжуд барча усуllibарини бирлаштирадиган моделни. Менинг ниятим бемор ва касалликка ёндашишнинг ўзини ўзгартириш зарурлигини кўрсатиб беришдан иборат эди. Энди мен аниқ биламанки, бу ўз-ўзидан ва одамлар ўзига ва ўраб турган оламга муносабатини ўзгартирганда, уларнинг ниятлари тозароқ бўлгандагина содир бўлади. Мен бу китобда тавсия қиласган модел фақат ўз соғлигини яхшилашга имкон берибгина қолмай, балки шахсий ҳаётдаги кўпгина муаммоларни ҳал қилишга ҳам ёрдам

беради. Бу китоб – ўз устида ишлаш каби мароқли ишнинг фақат бошланиши. Энди, бу китобни ўқиб бўлгач, ундаги маълумотларни ўзингиз учун фойдали тарзда қўллашни бошланг. Мен яқин орада чиқаришни режалаш-тираётган навбатдаги китоблар ииятни тузиш сирларини ўз ичига олади. Илгари фақат афсунгар ва сеҳргарларнинггина қўлидан келадиган нарсалар сиз учун ҳам қиласа бўладиган ишга айланади.

Бемор одамлар билан ишлаш жараёнида мен одамлар умуман жуда зерикарли ва бир зайлда ҳаёт кечиришини тушундим. Бироқ улар бундан унчалик азоб чекмайди, фақат қариликда, куч-кувват қолмагандан буни ҳис қиласиди. Аниқлашимча, бу шунинг учун содир бўлдики, улар умуман ҳаёт ҳақида ва Воқеликнинг ўзи ҳақида жуда оз нарса билади. Одамлар ўз олам моделидан нарига ўтмайди. Улар ўзларининг олам модели – бу ҳали бутун сир-асори билан Воқеликнинг ўзи эмаслигини тушунмайди. Ва касаллик бу ҳолда ўз феъл-атворини, шу билан бирга ўз ҳаётидаги бирор нарсани ўзгартириш лозимлигини билдирувчи сигнал сифатида пайдо бўлади.

Бу модел тўлақонли, кучли ва баҳтли ҳаёт кечиришингизга ёрдам беришига ишонаман.

Сизга муваффакият тилайман!

ИККИНЧИ КИТОБ

СЎЗБОШИ

Мен анчадан буён касалликларнинг ички онгости сабаблари ни бир тизимга солиш, мукаммал тасниф тузиш ниятида юрардим. Вақт ўтиши билан мукаммал тизим яратишининг иложи йўқлигини тушуниб етдим. Ҳар бир инсоннинг ўз касаллигига ўзига яраша сабаблари бўлади. Лекин касалликларнинг юзага келишида қандайдир қонунийлик мавжуд. Бу муайян бир орган ёки организм тизими ўзига хос физиологик функцияларни бажарибгина қолмай, ўзида эмоционал юкни кўтариб юриши билан боғлиқ. Яъни танамизнинг қайсиdir қисми энергетик – маълумот даражасида бизнинг у ёки бу фикрларимиз ва ҳистийгуларимизни акс эттиради.

Кeling, инсон хатти-ҳаракати, ўй-фикрлари ва у рӯёбга чиқарадиган мақсадлар билан баъзи бир касалликлар ўртасидағи боғлиқликни кўриб чиқамиз. Куйида касалликларнинг пайдо бўлиши сабаблари баён этилган. Ушбу китобдан ўз ички сабабларингизни излашда йўлбошли сифатида фойдаланинг. Бу сизга ўз устингизда ишлашга ёрдам беради.

БОШ

Бош фикрлаш жараёни учун жавобгардир. Бошдаги оғриқлар хиссиятлар ва тафаккур ўртасидағи номувоғиқликдан дарак беради.

Бош оғриғи

Эсингизда бўлса, ҳар қандай оғриқ – бу ўзингизга эътибор қаратишиниз зарурлиги ҳақидаги қатъий огоҳлантиришдир. Шунинг учун оғриқ остида нима яширинганини билиш мухим.

Бош оғриғи орқали онгости ақлингиз сизга ниманидир нотұғри қилаёттанингиз ҳақида хабар беради. Масалан, ишингиз күп, толиққансиз, лекин ишни охиригача етказмоқчисиз. Сизнинг онгости ақлингиз сизни зўриқиши ва толиқищдан қутқарган ҳолда дам олиш керак, деб қарор қиласи ва бош оғриғини пайдо қиласи. Бу энг оддий мисол.

Иккюзламачилик бош оғриғининг бошқа бир муҳим сабаби ҳисобланади. Маңалан, сиз ўзингиз ёқтирамаган инсон билан мулоқот қиляпсиз. Лекин унга жилмайиб, яхши гапиришга мажбурсиз. Бундай мулоқотнинг натижаси бош оғриғидир. Унинг келиб чиқиш механизми жуда оддий. Бош миянинг биринчи ярми шу инсон туфайли пайдо бўлган ноҳуш ҳисларни қайд қиласа, иккинчи ярми ташқи хатти-ҳаракатингизни қайд қиласи. Натижада, бош миянинг бир қисм мушаклари бўшашган, иккинчи қисми зўриқкан бўлади. Фикрлар ва ҳиссиётлар номуганосиблиги бош оғриғини келтириб чиқаради.

Бир куни мен дўстимникуга меҳмонга келдим. У менга сурункали бош оғриғидан шикоят қилди. Оғриқлар ярим йил олдин пайдо бўлган. Мен бош оғриғидан олдин бўлган ўтган воқеалар ҳақида суриштира бошладим. Ў фирмасидаги муаммолар ҳақида узоқ гапириб берди ва бир ҳамкасби ҳақида гапира туриб. Беихтиёёр:

– Бу Сергей – турган-битгани бош оғриғи, – деди.

Менимча, энг асосий бўлган шу иборадан кейин у ҳикоясини давом эттируди. Маълум вақт ўтиб мен унц тўхтатдим ва сўрадим:

– Ҳамкасбинг Сергей ҳақида гапирган гапинг эсингдами?

Табиийки, у эслай олмади, чунки енгил транс ҳолатида эди. Биз хотини билан унга айтган гапини эслатганимизда, у ҳайрон қолди. Маълум вақтдан кейин у фирмадан кетди ва бош оғриғини фирмада “қолдирди”.

Агар бош оғриғингизнинг сабаби ташқи ва ички дунёингизнинг номуганосиблигида бўлса, унда уларни тўлиқ мутаносибликка келтириб олинг. Бу ҳолатда иккита вариант мавжуд. Биринчisi: сизни ҳеч ким бу одам билан гаплашишга мажбур

қилмайди. Сиз шунчаки у билан гаплашмаслигингиз мумкин. Иккинчи: нима билан бу одамни ўз ҳаётингизга жалб қилдингиз. Агар кишидаги қандайдир хислатлар сизга ёқмаса, билингки, шу хислатлар сизда ҳам бор. Ўзингиз ўзгаринг, шунда атрофин-гиздаги одамлар ҳам ўзгаради.

Семинарларимга келадиган бир аёл менга бошлиғи унга ёмон муюмала қилишидан, доим уни танқид қилишидан шикоят қилди. Шундан кейин унинг боши қаттиқ оғрир экан. Ҳар күн у билан мулокот қилишга түғри келарди.

- Бошлиғим қонимни сўраётгандек туюлади, - деди у.

Мен унга бир нечта савол бердим. Унинг бошлиғидан анчадан бўён хафа эканлиги маълум бўлди.

- Бундан ташқари, - қўшиб қўйди у, - бошлиғим бир вақтлар менга озор етказган одамни эслатади.

Бу аёлнинг ўз-ўзига танқидий муносабатда бўлиши, ўз касбий маҳорати ва аёллик нафосатини қадрламаслиги маълум бўлди.

Семинардан кейин аёл бўлган воқеаларни қайта таҳлил қилиб, ўзига, бошлиғига ва, умуман, вазиятга муносабатини ўзгартириди. Вақт ўтиб унинг бош оғриқлари қолди, бошлиғи эса унга энг қадрли ишчи сифатида муюмала қила бошлади.

Ўз-ўзини танқид қилиш ва қадрламаслик тез-тез бош оғриғига сабаб бўлади. Бундан ташқари, инсон ўзига нисбатан танқидий муносабатда бўлишга ўрганиб қолган бўлса, атрофдагиларга ҳам шундай муносабатда бўлади.

Ўзингизни севинг ва қандай бўлсангиз шундайлигингида қабул қилинг. Шуни билингки, инсонларни қандай кўришга одатланган бўлсангиз, улар сизга худди шундай кўринишади.

Кўркув ҳам оғриқ келтириб чиқаради. У ҳаддан ташқари зўриқиши ва безовталик туғдиради. Бу кўркувни ўзингиздан қидириб топинг. Атрофингизни ўраб турган оламга ишонишни ўрганинг - бу сизнинг дунёингиз - Коинотда сиз учун энг хавфсиз жой. Ўзини севиш ва атроф оламга ишонч ҳар қандай кўркувни тарқатиб юборади.

Одатда, бош оғриғи муайян функцияни бажариши мүмкін. У қандайдыр мажбуриятлардан бош тортишга ёрдам беради. Шу йүл билан аёл жинсий алоқадан бош тортиши мүмкін. Бу воқеа бир-икки марта тақрорланғач, кечгә яқын аёлнинг боши доимий равишда оғришни бошлайды. Бу ҳолатда дори ёрдам бермайды. Үндан кўра вазиятга ойдинлик киритиб, аниқ қарор қабул қилган маъкул.

Бош оғриғингизга ҳурмат, эътибор билан қарашибга ўрганинг. Авваламбор, уни сигнал сифатида қабул қилинг. Уни дорилар билан зўриқтируманг. Уларнинг таъсири вақтингчалик. Оғриқни қолдириш – даволаш эмас. Бош оғриғингизнинг сабабини топинг ва уни бартараф қилинг. У сизнинг хаёлингиз ва ҳисларингизда яширинган.

Мигрень

Мигрень – невралгик бош оғриғи бўлиб, бир жойда ўрнашади ва маълум бир вақтда қўзғаб туриш хусусиятига эга бўлади. Бунда оддий оғриқсизлантирувчи воситалар ёрдам бермайды. Одатда, бундай оғриқлар транквилизатор ва нейролептиклар ёрдамида бартараф этилади. Лекин улар вақтингчалик, чунки улар асосий сабабни бартараф этолмайди. Сабаби эса оддий бош оғриғидаги каби, бунга яна характернинг невротик хусусияти ҳам қўшилади.

Мигрень мукаммал бўлишни истаган одамларда учрайди. Лекин улар мукаммалликка ўзларини танқид қилиб, айблаб, жазолаб интиладилар. Улар ўзларидан қониқмаслик ва айбдорлик ҳиссига тўла бўлишади. Бу камчиликлардан кутулиш – бош оғриғидан фориғ бўлиш демакдир.

Светлана унинг шаҳрига меҳнат сафари билан келиб турадиган бир кишини севиб қолди. У уйланган, лекин тез орада ажрашишига шионтиради. Бир қанча вақтдан кейин Светлана ҳомиладор эканини билиб қолди. У буни ўша кишига айтди. У киши хотини билан муносабатларини ойдинлаштириб, қайтиб келишга ваъда берди. Лекин Светлана уни қайтиб кўрмади. Светлана болани олдирмади ва қиз тұғди. Тұғруқдан кейин унда қаттиқ бош оғриқлари бошланди.

Хозир шу аёл ёнимда түриб, менга бошидан ўтказган воқеаларини сүзлаб беряпти. Яқинда қизи 14 ёшга тұлды. Ўтган ишлар ичидә унда мигренга хос қаттық биш оғриғлари бўлиб, ҳеч қандай дори ёрдам бермас ва ҳар ой уч сутка уни ташқи дунёдан узиб кўярди.

- Доктор, мен қизимнинг олдида ўзимни жудаям айбдор ҳис қиласман, - деди у кўзида тўла ёш билан, - қизимнинг отаси йўқ ва бунга мен айбдорман. Ахир мен у билан фақат бир марта яқинлик қилганман. Мен ўшанда қиз бола эдим. Одамларнинг кўзига қарашга уялардим, чунки ўзимни пасткаш аёлдек ҳис қиласадим. Мен, ҳаттоқи, ҳаммасини унтуши учун бошқа шаҳарга кўчиб ўтдим ва кўнглимдаги азоблар тарқаб кетишига умид қилдим. Афсуски, қалбдаги яралар биттади ва ўзим билан қолди.

Баъзида мигренъ ҳар турли кўркувни акс эттиради.

- Доктор - мурожаат қилди менга ёш бир қиз, - мени биш оғриғи безовта қиляпти.

- Бу нимада намоён бўляпти?

- Яқинда менда қаттық биш оғриғи бошланди. Ҳеч қандай дори ёрдам бермаяпти.

- Унинг пайдо бўлишида қандайдир қонунийлик борми? - деб сўрадим.

- Ҳа, бор - деб қиз бошини эгди. - Яқинда бир йигит билан танишдим, у жуда яхши йигит. Лекин гап бундамас. У биринчи марта мени ўпмоқчи бўлганида кўнглим айниб, қаттық биш оғриғи бошланди. Энди биш оғриғи тез-тез бўлиб туради ва бу менинг у йигит билан учрашувларим, ҳаттоқи у ҳақдаги ўйларим билан боғлиқ.

Транс ҳолатида биз бундай муносабатнинг сабабини аниқладик. Қиз 13 ёшга тўлиб, ҳайз кўрганида онаси унга жинсий алоқа ҳақида биринчи дарсни бермоқчи бўлган. У қизига жинсий алоқа жуда ёмон эканлигини, эркакларга фақат шу кераклигини тушунтирган. Улар ўз мақсадларига эришганларидан сўнг, қизларни, кўп ҳолларда ҳомиладор ҳолатда ташлаб кетишлиарини айтган.

Онгости ақлнинг вазифаларидан бири ҳимоя эканлигини биласиз ва қизнинг онгости унинг тартибли ва иффатли бўлиши ҳақида қайғуришининг "ажойиб" йўлини топган.

Бундай ҳолларда болаликдан оила, эркак ва аёл орасидаги уйғун муносабат ҳақида тўғри маълумот бериш керак. Оила фақатгина жинсий ҳаёт асосига эмас, балки меҳр-муҳаббат мухитини яратиш, ҳасл қолдиришда биргаликдаги фаолият асосига қурилишини тушунириш керак. Биринчи ўринда авлод, халиқ ва Ватаннинг гуллаб-яшнаши ғоялари бўлиши керак.

Амнезия (хотира йўқолиши), хотира сустлиги

Қўркув – амнезия ёки хотира сустлигининг асосий сабабларидан бири. Шунчаки қўркув эмас, балки ҳаётдан қочиш. Сиз ҳамма нарсани унудишига интиласиз. Ноxуш ҳолатларда яқинларингиз сизга кўпинча қандай маслаҳат беришади? “Унут ҳаммасини” дейишади. Шу маслаҳатга амал қилсангиз, хотирангиз пасайишига ҳайрон қолманг. Баъзида онг ости амнезия ёрдамида инсон учун ҳимоя функциясини бажаради. Инсон хотирасидан жисмоний оғриқлар ва руҳий азобланишлар билан боғлиқ хотиралар тушиб қолади.

Бир неча йил олдин хотинимнинг дугонаси автоҳалокатга учраган. Ундан нима бўлганини айтиб беришни сўраганларida, у фақат машинага ўтирганини ва касалхона палатасида ўзига келганини эслай олди, холос. Ўртада бўлиб ўтган воқеаларни эслай олмади.

МИЯ

Миядаги шиш

Миядаги шиш кўпинча атрофдагиларни ўз дунёқарашига буй-сундиришни истайдиган инсонларда пайдо бўлади. Улар жуда ҳам қайсар бўлади ва бошқаларнинг дунёсини қабул қилишни

истамайды. Бу одамлар ва атроф оламга нисбатан тажовузга олиб келади. Натижада мия зўриқишидан “шишиди”.

Яқинда қабулимга руҳиятида муаммо бўлган бир йигит келди. Онгости тафаккури билан мулоқотдан руҳий муаммолар одамларга нисбатан нафрат ва айлов кўзи билан қараши натижаси эканлиги аён бўлди. У тартиб ва ахлоқ-одоб тушунчаларига жиддий эътибор қаратарди ва ким бу ўлчовларга тўғри келмаса, уни янчиб ташлашга тайёр эди.

Даволаш жараёнида йигитнинг бир неча йил олдин бош миясида жуда оғир операцияни бошдан кечирганини аниқладим. Сабаби яна шу – одамларга, атрофга нисбатан қучли онгости тажовуз. Онгости билан мулоқот жараёнида маълумот очиқ матн билан келди:

– Бу дунёга келишдан олдин сен бошқа сайёрада яшагансан. Лекин ҳозир сен шу ердасан. Сен шу сайёрада дунёга келдинг. Бу оламни муҳаббат билан қабул қил. Шундагина соглом бўласан.

– Ҳақиқатан ҳам шундай бўлса керак, – тасдиқлади йигит, – тушларимда кўпинча ўзимни бошқа сайёralарда кўраман. Лекин бу дунё адолатсизликка тўла бўлса, мен уни қандай қабул қиласман?

Унинг бу олам жуда ҳам адолатли ва уйғун эканлигини тушуниб етиски учун бир нечта сеанс ўтказишга тўғри келди. Ҳозир у ўзини жуда ҳам яхши ҳис қиляпти. Ёшлар клуби ташкил қилган, уйланган.

АСАБ ТИЗИМИ

Асаб – қабул қилиш органидир. У алоқа тимсолидир. Асаб тизими касалликларида одамлар билан мулоқотда ва атроф-мухитни қабул қилишда бузилишлар бўлади.

Невралгия

Ҳаддан ташқари виждонли одамлар кўпинча невралгиядан азият чекишиади. Бундай ҳолларда невралгия – гуноҳлар учун берилган ўзига жос жазо бўлади.

- Сиз ўзингизни буюк гуноқкор деб ҳисоблайсиз, - тушунтиридим мен, анчадан бүён уч шохли нерв невралгиясидан азият чекиб юрган аёлга.

- Бўлмасамчи, - деди аёл. - Биз ҳаммамиз гуноқормиз. Ва қилган гуноҳларимиз учун қаттиқ жазо олишимиз шарт. Азоб-уқубатлар орқали руҳимиз тозаланади.

- Айтингчи, ўзингизни жазолашдан тўхтассангиз, ҳаётингизда қандай ўзгариш рўй беради? - деб сўрадим мен ундан.

Аёл чуқур ўйга чўмиб, бир неча дақиқадан кейин ҳайрат билан жавоб берди:

- Ҳаётим бутунлай ўзгаради, мен хурсандчиликда яшай бошлайман.

- Тўғри.

- Гуноҳларимиз-чи? - сўради у, бироқ ҳамон юзида ҳайрат бор эди.

- Биласизми, - тушунтира кетдим, - Худо ҳеч кимни жазоламайди. У ҳар кимга яхши томонга ўзгариш учун имконият беради. Агар ўқувчи ёмон баҳони яхшига ўзгартирган бўлса, ёмон баҳони йиллар давомидა эслали ва бу учун ўзини жазолалиши тўғри бўлармикан. Шундай экан, сиз ҳам ҳаётингиздаги имкониятдан фойдаланинг. Мен сизга бир муддат ўтириб, кўзингизни юмиб, ўзингизни айлаш ва жазолаш керак ёки керак эмаслиги ҳақида яхшилаб ўйлаб кўришни таклиф қиласман. Гуноқкор инсоннинг ўзи ўйқ, - давом этдим мен аёл транс ҳолатида турганда. - Ҳар бир инсон айни пайтда ўз идроки доирасида иш қиласди. Оламга нисбатан қарашингизни ўзгартирсангиз, айборлик ҳиссидан халос бўласиз.

Шунингдек, бошқа сабаб ҳам бўлиши мумкин. Ҳаётингизда шундай одам борки, у билан мулоқот сизга мушкуллик туғдиради, озор беради. Бундай ҳолатда унга нисбатан муносабатингизни ойдинлаштириб олинг. Ўз-ўзингизга мурожаат қилинг ва қандай ўй-фикрлар орқали унга нисбатан бундай муносабат юзага келганини әниqlанг. Ўз хатти-ҳаракати орқали бу киши сизга нима демоқчи? Сизнинг қайси фикрларингизни акс эттияпти?

Баъзида невралгия ўзингиз нафратланадиган вазиятга тушиб қолишингиз натижасида пайдо бўлиши мумкин.

Қабулимга уч шохли нерв невралгияси билан касалланган бир қиз келди. Қиз институтни тугатиб, ишга жойлашиши билан бу касиллик пайдо бўлган.

— Менга бу жой ёқмайди, — тан олди у. — Мен келажакдаги ишимни бутунлай бошқача тасавур қилган эдим. Ҳозир мен жуда ҳам тор доирага кириб қолганман. Ишхонадаги муҳит жуда ҳам даҳшатли. Ҳамкасларим билан самимий суҳбатлаша олмайман. Ўзимни маъбурлашимга тўғри келади. Ҳозир бошқа иш топишнинг иложи йўқ.

Баъзи ҳолларда невралгия қандайдир ижобий мақсадни амалга ошириш усули ҳам бўлиши мумкин. Масалан, эътиборни ўзига қаратиш ёки ғамхўрлик қилишларига эришиш.

Радикулит (ишиас)

Бел таянч ва суюнч тимсолидир. Шунинг учун ҳар қандай зўриқишиш (жисмоний ва руҳий) белнинг ҳолатига таъсир қиласи. Пул, молиявий аҳвол, ўз келажагидан хавотирланиш ва қўркув белдаги оғриқларга олиб келиши мумкин. Бу хасталик билан кўпинча касбий фаолияти кўп микдордаги пул билан боғлиқ бўлган инсонлар касалланадилар.

Исон молиявий қийинчиликни ҳис қилганда ёки пули тугаётганда жон-жаҳди билан молиявий аҳволини тиклашга ҳаракат қиласи.

Агар белингизда муаммо бўлса, билингки сиз ўзингизга кўлингиздан келмайдиган ишни юклаган бўласиз.

Бир танишум менга ўз воқеасини сўзлаб берди:

— Бир ҳафта олдин кутимагандан белимда оғриқ турди. Кечқурун чой ичиб ўтиргандим. Ҳаммаси жойида эди. Турмоқчи бўлганимда тура олмадим. Шундай бураб олдики, ҳатто ҳожатхонага ҳам судралиб боришига тўғри келди. Кейинги бир

ҳафта давомида түшакдан турмадим. Қанча ишларни бажариш керак эди. Ҳеч қаерга бора олмадим. Ҳеч ким менга тегмади. Фақат ётдім, ўқидим, ухладим.

Бу касалликдан қанчалик миннатдор эканимни тасаввур ҳам қылолмайсиз. Маза қилиб дам олдим! Миям тинчланды, равшанлаши. Аңчадан бүён үзимни бундай яхши ҳис қылмаган эдим. Шундан кейин, үргатганингиздек, сабабларини таҳлил қилиб чиқдым. Билсам, үзимга жуда ҳам күп вазифа юклаб, доим шошиб юрган эканман. Шу йүл билан онг ости мени түхтатибди. Шу воқеадан кейин фақат имконим доирасидаги ишларни бажаряпман.

Инсульт, фалажлик ва парез

Бу касалликнинг энг асосий сабаби “шол қилиб қўядиган” рашк ва нафратдир. Тажрибамдаги кўп ҳолларда одамлар (асосан эркаклар) рашк туфайли ўзларини инсульт ва фалажликка олиб келишади.

— Доктор, фалажлигимни даволашга ёрдам беринг, — мурожаат қилди менга бир киши. — Яқинда инсультни бошдан кечирдим, энди танамнинг ўнг томони менини эмасдек.

Унинг онгости ақли билан мулоқот инсультнинг сабаби хотинига нисбатан қаттиқ рашк эканлигини аниқлаб берди. Хотини ундан 10 ёш кичкина ва оиласвий ҳаётларининг бошиданоқ эри уни қайтиқ рашк қилган. Яқинда унинг учун “охирги томчи” бўлган воқеалар рўй берган.

Ҳаёт оқимиға қаршилик кўрсатиш ва ўз ҳаёти, тақдирини борича қабул қила олмаслик ҳам фалажликка олиб келади. Инсон ўзини ўз ҳаётини ўзгартира олишга қодир эмасдек ҳис қиласди ва ўз-ўзини ҳаракатсиз ҳолга келтириб қўяди. Қандай фикрлар сизни ноилож вазиятга солиб қўйди? Бу фикрларни қидириб топинг. Эркин яшашингизга нима халақит беряпти? Биз ўз дунёмизни ўзимиз яратамиз, шундай экан мушкул вазиятдан чиқиб кетишнинг йўли доим бор. Фалажликка мойил кишилар жуда ўжар бўлади, улар ўзларининг эскирган дунёқарашларида қатъий туриб олади. Улар бу фақат ўзларининг қарашлари

эканлиги, бошқа фикрлар, қараашлар ҳам борлигини унугиб күядилар. Улар ўзгаришни рад этади ва кўпинча улардан: “Ўз қараашларимни ўзгартиргандан кўра ўлганим афзал!” деган гапни эшиштамиш. Начора, бу уларнинг танлови.

Мени яқинда бир нафақадаги кишининг уйига консультацияга тақлиф қилишиди. Инсультдан кейин у киши танасининг чап томони ишламай қолган экан. Унинг онгости билан мулоқотдан кейин инсульт ва фалажлик сабаблари ўз ҳаётидан, болаларининг тақдидридан, хукумат ва бошқа кўпгина нарсалардан норозилик эканини аниқладим. Шу туфайли онгостида дунёга, инсонларга, хотини ва ўзига нисбатан тажовуз тўпланиб қолган. Аслида, нафрат, ҳаётга муҳаббат ва қувонч етишмаслиги касалликка олиб келган.

Ўзингизни бирор нарсани ўзгартиришга қодир эмас деб ҳисоблаб, бирор вазият ёки киши олдидаги жавобгарликдан қочиш ҳам фалажликка олиб келади.

Яна бир сабаб - чуқур ўрнашиб қолган “фалажловчи” кўрқувдир.

Кўп ҳолларда инсульт онгостида оиласи бирлаштириш эҳтиёжи борлиги сабабли пайдо бўлади. Оиласи келишмовчилик чегарадан чиқиб кетган, уларни бартараф қилиш учун кўрилган чоралар тугаган бўлса, онгости миянинг оила фаровонлиги учун “жавобгар” қисмларига қон (рамзий тарзда – муҳаббат ва қувонч) куяди.

Елена ва Сергей беш йил бирга яшади. Ҳаётларининг олтинчи ишида муносабатларига դутур ета бошлади: Елена эрини қўп тергай бошлади, жанжаллар бошланди ва Сергей уйга тез-тез ичиб келадиган бўлди. Бир куни Елена қизини олиб, ота-онасини кига кетиб қолди. Маълум вақт ўтиб уникига қайнонаси келди ва деди:

– Лена, Сергей инсульт бўлиб касалхонада ётибди. Она сифатида унинг ёнига боришингни сўрайман. Усендан бошқа ҳеч кимни кўришни хоҳламаяти.

Елена касалхонага келиб эрига қарай бошлади. Сергей соғая бошлади. Касалхонадан чиқиб, улар яна биргә яшай бошлаши.

Фалажликдан кейинги тикланиш нега бунчалик қийин кеши ҳақида үйлаб күрайлик. Чунки одам қайта юришни, ҳис қилишни - бир сұз билан айтғанда, ҳаракат қилишни ўрганади. Касалликдан олдин инсон ўзини ҳаракатсизликка маҳкум қылған бұлади, ва касаллик шунчаки инсоннинг ҳаётта ва ўзига муносабаты натижаси бўлади. Энди унга ҳаракат қилишни ўрганишга тўғри келади.

Яқинда амалиётимда юз нервининг нотўлиқ фалажини қузатдим. Бу кекса бир киши эди. Унинг онг остидан фалажлик ўз ҳис-туйғуларини баён эта олмаслиги ва буни хоҳламаслиги сабаб бўлганини билиб олдим. Масалан, газабни яшириш, жаҳлни босиш, муҳаббатини изҳор эта олмаслик ички зўриқишига олиб келган.

Касалликнинг онгости сабабларини бартараф қилиш билан бир қаторда мен унга гомеопатик даво турини белгилаб, ойна олдиди туриб ўз фикрларини баён қилишини, яқинлари билан гаплашганда чинакамига, очиқ-ойдин севши ва хафа бўлишини ўрганишини вазифа қилиб топширдим.

Фалажлик – ҳар доим янгича яшаш, янгича фикрлаш талабидир.

Бош айланисиши ва мувозанатни йўқотиши

Бошингиз айланса, бу сизнинг ўткинчи, тарқоқ ҳаёлларингиздан дарак беради. Сизга диққат етишмайди. Ўз муаммоларингизни ечишга қодир эмассиз. "Муаммолардан бошим айланади", дейди бир беморим.

Ҳаётда бир нарсадан иккинчисига ўтиб юравериш ҳам бош оғриғига олиб келади. Ҳаётда аниқ мақсадингиз йўқ. Бу ҳаётда нима учун яшайтганлигинги ҳақида үйлаб кўринг. Асосий мақсадингиз ва келажақдаги мақсадларингиз нимадан иборат. Аниқлаб олинг. Ҳаётингизда тартиб бўлиши шарт. Бу сизга ишонч ва мақсадингизда қатъий туришга имкон беради.

Бир кишида бош айланиши хотини билан муносабатлари бузилгандан кейин пайдо бўлибди. Хотини эрининг бошқа аёли борлигини билиб, унга ажрашиши тақлиф қилибди. Бир томондан оила, фарзанд, бошқа томондан эса суюкли аёл. У ҳеч бир қарорга кела олмаган.

Бош айланишининг яна бир тури “омаддан бош айланиши”дир.

Полиомиелит

Бу касалликка бирор кишини тұхтатиши истаги ва ўз ожизлигини ҳис қилиш сабаб бўлади. Фалажликдаги каби рашк ҳам шу касаллик сабаби бўлиши мумкин.

Қабулимга полеомиелит асоратлари билан келган 28 ёшли йигит келди. Касаллик сабаби – рашк.

– Доктор, мен хотинимни шунчалик рашк қиласадимки, у қўшини қишлоқча, онасиникiga кетганида қутуриб кетардим. Ортиқ қўйналмаслик учун, хотиним ўлса ёки йўлда унга бирор нарса бўлса яхши бўларди, деб ўйлардим. Газабимни босиш учун баъзида ичиб олардим, ёки эски гиналарни эслаб, кимнингдир юзига мушт тушириш учун қишлоқ кезардим. Ҳозир бирор чора қўришга ожизман, ҳаттоқи жинсий заифлик пайдо бўлди.

Касаллик унинг учун охирги тормоз ролини бажарган.

ПСИХИКА

Эпилепсия, томир тортишиши, конвульсия, қисилиб қолиш

Бу қаттиқ зўриқиши натижасидир. Бу зўриқиши онг остидаги ваҳимали қўркув, таъқиб қилиш иштиёқи, қучли ички кураш хисси, зўравонлик қилиш истаги туфайли түғилади. Киши фикрлари билан ўзини шунчалик чирмаб оладики, вақти-вақти билан тана бўйсунишдан бош тортади ва тартибсиз ҳаракатлар қила бошлайди. Тутқаноқ вақтида киши онги қисман ёки бутунлай

ўчиб қолади. Бу – касаллик сабаблари онг остида яшириңганини яна бир бор тасдиқлады.

Мен тутқаноққа мойил бўлган одамларда атроф-оламга, бошқаларга нисбатан кучли онгости тажовуз борлигини аниқладим. Бу тажовуз нафрат, ҳазар қилиш, раشك қўринишида ифодаланади.

Мен 17 ёшли қизни эпилепсиядан даволадим. Унинг тутқаноги ҳайз кўргандан кейин содир бўладиган бўлибди. Шифокорлар, албатта, касаллик сабабини аниқлашга уринмаган ва ҳаммасини балоғатга ўтиши даври билан боғлашган. Қизнинг тутқаноги жуда кучли кечмас ва узоқ вақт ҳушсиз ётмаса-да, бу ҳолат ота-онасини хавотирга соларди. Қиз невропатолог тавсия қилган дориларни ичган. лекин вақт ўтиб улардан воз кечган. Айтишича, бу дориларни ичгандан сўнг унинг руҳиятида қандайдир тушунарсиз ўзгаришлар руй бера бошлаган. Биз касалликнинг онгости сабабларини аниқлашга киришдик ва бу ота-онасига, эркакларга нисбатан кучли тажовуз эканлигини билиб олдик. Бу программалар у болалигида “тинч ётиб”, балоғатга етиш даврида фаол ишлаб кетган. Мен у билан иккита сеанс ўтказдим ва унинг тутқаноқлари тўхтади.

Бир ярим йилдан кейин уяна ёнимга келди.

– Доктор, биласизми, менда ҳеч қандай тутқаноқ бўлмади ва ўзимни жуда яхши ҳис қилдим, мактабни аъло баҳога битирдим. Лекин яқинда мен онгимда тўхтаб қолишни ҳис қилдим. Бу фақат бир марта бўлди. Тутқаноқ бўлгани йўқ, лекин мен хавотирга тушиб, ёнингизга келдим.

– Балки бунинг сабабини менга ўзингиз айтиб берарсиз, – дедим мен. – Ахир бирга ишлашни бошлаганимиздан буён кўп нарсани ўрганиб олдингиз.

– Сабаби нимада эканини англаяпман. – секин гап бошлади қиз. – Бу йил мен бошқа шаҳарга институтга кирмоқчиман, лекин ота-онам уларнинг ёнида ўқишимни исташяпти. Шу аснода улар билан ўртамиизда келишмовчилик пайдо бўлди. Ҳа, энди тушундим, менда яна эски ўй-фикрлар пайдо бўляпти.

Ўз шифокорлик фаолиятимни энди бошлаган пайтларимда, бир табиб ёш бир йигиттинг эшилепсиясини даволаётганини кўрган эдим. У йигитни айланана устига ўтқазиб, қандайдир дуоларни ўқишни бошлади. Йигит тиришиб, буриша бошлади. Табиб айланаб дуоларни ўқир, йигит эса айланана устида ўтирас ва тиришарди. Бу ҳолат кишини ҳайратга соларди. Ниҳоят табиб тўхтади, қўлларини юқорига кўтариб, "йўқол, иблис!" деб бақирди. Йигит лабларини буриб, ўз иродасига бўйсунмаган ҳолда "Чиқмайман" деб ингради. Табиб яна айланана атрофида юриб, қўлида шам билан дуоларни ўқий бошлади. Диний маросим охираida у яна шу сўзларни айтиб бақирди. Йигит бу сафар пастроқ овозда нолиди. Ҳаммаси яна тақрорланди. Учинчи мартадан кейин йигит ҳолсизланниб, ерга йиқилди ва ухлаб қолди. Узоқ уйқудан кейин у ўйига кетди. Хуружлар бошқа қайтарилмади. Мен ҳайратда қолдим. "Кучли табиб экан, - ўйладим мен. - Мен ҳам буни ўрганиб олишини истайман. Худди Янги Аҳдда Исо пайғамбар иблисларни ҳайдаганига ўхшаб".

Шундан сўнг йигиттинг орқасидан қузатишга қарор қилдим. Ярим йил давомида у ўзини яхши ҳис қилди, хуруж бўлмади. Кунлардан бир куни у яна қайтиб келди. Хуружлар яна бошланган ва олдингидан ҳам кучлироқ эди. Табиб яна ўша даво усулини қўллади. Аҳвол яна яхшиланди, лекин узоққа эмас, бир кунга, шундан кейин хуружлар яна тақрорланди. Кейинчалик бу дуолар ёрдам бермади ва йигиттинг ота-онаси расмий медицинага мурожсаат қилишга мажсбур бўлишиди, ваҳоланки, улар бу касалликни дорилар билан даволаб бўлмаслигини билишарди.

Шу воқеадан кейин мен иблисни, яъни касалликни, қўнгилдан ҳайдаш мумкин эмаслигини тушуниб етдим. Касалликнинг сабабини бартараф қилиш керак. Еу ҳақда Исо пайғамбар огоҳлантирган. Унинг айтишича, қўнгилдан ҳайдалган иблис ўзи билан яна еттитасини олиб қайтиб келади ва кучлироқ бўлади. Бир неча йил ўтиб эса мен умуман яхши ёки ёмон кучлар йўқлигига амин бўлдим. Ҳар қандай кучни ўзимиз ва атрофдагилар фойдасига буришимиз мумкин.

Хўш, йигитга нима бўлди? Мен у билан бир қанча сеанс ўтказдим. Гомеопатик дорилар ва гипноз ёрдамида унинг аҳволини бироз яхшилатига муваффақ бўлдим. Кейин мен уни йўқотдим.

Кейинчалик мен унинг онгости программасини тадқиқ килиб, хуружлар сабаби оламга нисбатан қучли онгости тажовуз эканини аниқладим.

Одатда, эпилепсия жинсий ривожланиш жараёни бошланадиган балоғат даврида учрайди. Бу муайян манфий онгости программаларни ҳаракатта келтиради. Ички зүриқиши кучаяди.

Яқинда қабулимга райондан бир она 15 ёшли қизи билан келди. Уч йил олдин тунда қизда ҳушидан кетиб, чангак бўлиб қолишга олиб келган хуружлар бўлган. Кейинчалик бу хуружлар тақрорланган. Шифокорлар "эпилепсия" диагнозини қўйиб, химиявий препаратлар тайинлашган.

— Айтингчи, қизчада ой қунлари бошланганми? — сўрадим қизнинг онасидан.

— Йўқ, ҳали ҳам бўлгани йўқ. Бундан ташқари, УЗИ унинг бачадони жуда ҳам кичкина ва ривожланмаганигини кўрсатди, — жавоб берди онаси.

— Мен сизга ҳозир маҳсус гомеопатик воситалар буюраман, сиз уларни қатъий жадевал буйича қабул қиласиз, — дедим мен. — Бошида ахвол ёмонлашади, ҳамтоти хуружлар қучайиб, тез-тез бўлиб туради. Аммо кейин у ҳайз кўради ва касаллик йўқолади. Ирина, онанг сенга жинсий ривожланиш ва ҳайз кўриши ҳақида гапириб берганми? — мурожаат қилдим қизчага.

— Йўқ, — уялиб жавоб қайтарди у.

— Унда мен сенга гапириб бераман, ойинг ҳам эшигади.

Шундан сўнг мен унга жинсий ривожланиши, бу оламда аёлнинг вазифаси, оналик баҳти ва турмуш куриши ҳақида бутун бошли маъруза ўқиб бердим.

Бир ойдан кейин улар яна қабулга келишиди.

— Ишларингиз қандай? — сўрадим мен.

— Доктор, — ҳикоясини бошлади қизнинг онаси, — ҳаммаси сиз айтганингиздек бўлди. Бошида касаллик зўрайиб кетди. У уч кун, аниқроғи, уч кечада давом этди, кейин ҳаммаси тугаб, бир ҳафтадан кейин ой қунлари бошланди. Ҳозир у ўзини жуда яхши ҳис қиляпти.

Бу орада хуружлар бўлгани йўқ. Пешоб ҳайдashi яхшиланиб, шишлиари қайтди. Биз муваффақиятимизни мустаҳкамламоқчи эдик.

Тўғри танланган даво усули билан бундай кўрқинчли касалликнинг йўқолиб кетиш ҳолати тажрибамда биринчи марта учрагани йўқ. Замонавий тиббиётда бу касаллик бедаво ҳисобланади. Нега? Чунки касалликка ёндашув нотўғри. Келинг эпилепсиянинг умумий схемасини кўриб чиқамиз. Агар электр тизимини асос қилиб оладиган бўлсак, бу ҳолатда бош мия қобигида касалликнинг патологик ўчоғи бор, деган хулоса келиб чиқади. Электрохимик импульслар унинг орасидан эркин ўтолмайди. Заряд борган сари тўпланиб, бутун система бир муддатга “тўхтаб қолади”. Бош мия қобиги ва бутун танага кучли импульс боради. Бу хуружлар, хушдан кетиш сифатида намоён бўлади.

Кимёвий препаратлар касаллик ўчогинигина эмас, балки бош мянинг бутун қобигини бостиради. Мен бу касалликни даволашнинг янгича йўлини ишлаб чиқдим. Патологик ўчақни бостиришининг нима кераги бор? Бош мия қобигида янги тўғри ва тескари алоқалар ўрнатиш керак, шунда электр импульслар шу ўчақни айланиб ўтади. Аста-секин бош мянинг шу қисми тикланади ва яна ўз вазифаларини зиммасига олади. Мен бу усулни бир қанча bemорларда синааб кўрдим – натижалар ажойиб.

Тана аъзоларнинг пир-пир учиши ва серҳаракатлик

Бу икки касаллик кўпинча болаларда учрайди. Бундай хатти-ҳаракат сабабларидан бири – ота-оналарда болаларга нисбатан меҳр-муҳаббат йўқлиги. Бундай болаларнинг ота-оналари онг остида болаларни йўқ қилиш программаси бўлади. Олдин бу, масалан, онанинг аборт қилиш истаги ёки ҳомиладорлик ўз вақтида бўлмагани ва хоҳишга қарши бўлгани ҳақидаги ўйларida намоён бўлса, кейин бола тарбияси ҳаётда ўз ўрнига эга бўлиш, шахсий ҳаёт куришга халал бераётгани ҳақидаги ўйлар бўлиши мумкин. Кўпинча ота-онанинг бир-бирига нисбатан адоватьи, нафрати бу касалликнинг юзага чиқишига сабаб бўлади. Ота-она ўз ҳаракатларини ўзgartириб, болаларини чин

дилдан яхши кўришни бошласа – бола шу заҳотиёқ тинчланади. Мен бу сабабларни фақат амалиётимдагина учратганим йўқ. Менинг ўғлимда ҳам бир вақтлар худди шундай хулқ-автор пайдо бўлган эди. Ўша пайтларда мен ишимга бутунлай берилиб кетиб, ўғлимга нисбатан қизиқишим бутунлай йўқолган эди. Мен учун ўғлим билан гаплашишдан кўра, компьютер ёнида ўтириб, китобим устида ишлаш қизиқроқ эди. Бундан ташқари, оиласвий ҳаётимда муайян ўзгаришлар бўлаётган эди. Хотинимнинг ҳам меникига ўхшаган программалари бор эди. Қисқаси, биз ўзимиз билан овора бўлиб, болани унутиб қўйдик. Бола дарҳол меҳр танқислигига ўз муносабатини кўрсатди. Ҳамма нарсани тарозига солиб кўриб, ўғлимга, оиласвига, ишимга муносабатимни ўзгартиришимга тўғри келди. Бола тинчланиб, бизнинг меҳримизни ҳис қила бошлади. Лекин барибир баъзида у ўзини актив тутади, асосан мактабдаги машғулотларда. Мен болаларга муҳаббат билан ишимга, аёлга, инсонларга ва бу оламдаги жамики нарсаларга нисбатан муҳаббатни ўйғуналаштиришни ўрганишда давом этяпман, чунки ўғлимнинг соғлиғи менинг фикр ва туйғуларимга боғлиқ эканлигини биламан.

Уйқусизлик

Уйқусизликнинг сабаби жуда оддий – қўркув, безовталик, кураш, беҳаловатлик. Буларнинг ҳаммаси сизга бўشاшишга, кундалик ташвишларни унутишга халал беради. Сизнинг онгости ақлингиз уйқусизликни келтириб чиқариб, ҳамма ухлаб ётган тунги пайт ҳисобига сизни безовта қилаётган муаммоларни ҳал қилишга ҳаракат қиласди. Лекин ўз вақtingизни ўзингиз олишингиз – бемаънилик. Муаммолар ечимиға ёндашувни ўзгартириш керак. Мен тинч ва қаттиқ ухлашнинг ажойиб, ва менимча, ягона йўлини биламан – бу ўз-узига, инсонларга, ҳаётга ишонишни ўрганиш. Айтганларидек: “Эртанги кун ўз ғамини ўзи есин”. Уйқусизликнинг бошқа сабаблари ҳам бор.

– Доктор, мен ярим ишдан буён уйқусизликдан азият чекаман. Менга ёрдам беринг, – деди бир аёл.

– Сизга ухлашга нима халал беришини биласизми? – сўрадим ундан.

— Ҳа биламан, — жағын берди у. — Мени айбдорлик түйғуси тинч құймаяпты. Шу түйғудан құтулсам, тинч ухлашимни яхши биламан. Менга ёрдам беринг.

Соғлом ва тетиклаштирувчи үйқунинг асосий шарты фәол ҳаёт тарзи ва рұхий осойишталиқдир.

ҚУЛОҚ

Кулоқлар эшитиш ва тинглаш қобилиятини ифодалайды.

Кулоқдаги мұаммолар – бу бировларни эшитиш, тинглаш, уларнинг фикрларига кулоқ тутишни истамасликдир.

Қулоқ оғриғи (отит, мастоидит)

Бу атрофдагиларнинг гапини эшитиш ва қабул қилишни истамаслик. Натижада онг остида ғазаб ва нафрат түпланиб, касаланыша олиб келади.

Бир куни мен танийдиган турмушга чиққан бир аёлникуга онаси меҳмонға келибди. Улар турлы шаҳарларда яшаб, анчадан бүён құрышмаган экан. У бир неча кунға келган, лекин шу бир неча күн ичіда бошқа оиласа үз ҳаёттің тажрибасыни киритмоқчы бўларди: куни билан кир ювар, тозалар, буюмларнинг жойини ўзгартирад, бирор нарсага нисбатан норозилигини билдиради.

Танишим онаси яшагандек яшашни истамасди. Унинг айтишича, онасининг оиласа ҳеч қачон меҳр-муҳаббат бўлмаган. Онаси ўзини ёмон кўрган, отаси тез-тез ишиб турган экан. Танишим үз ҳаёт тарзини яратган ва бу унга ёқарди. Бир неча күн ичіда онасининг гапларини эшитишни истамаслик, ғизаб, нафрат түпланиб қолган. Натижада, онаси айни кетадиган вақтда унинг чап қулоғи яхши эшитмай қолган (кулогига сув кириб, яллиғланиш бошланган). Ёшлигида ҳам шунга ўхшаш ҳодиса бўлган.

Одатда, қулоқ оғриғи ёш болаларда, үз туйғуларини ифода эта олмагани туфайли пайдо бўлади. Уларнинг тушунчасига кўркув халал беради. Уйда шовқин, ота - онаси ёки яқинлари

орасида жанжал бўлса, бола бунга қулоқ оғриғи билан жавоб беради ва шу йўл билан ота-онасига: “Менга эътибор қаратинглар! Менга тинчлик, осойишталик ва оиласдаги тотувлик керак”, демоқчи бўлади. Лекин катталар буни ҳар доим ҳам тушунишармикан?

Карлик, қулоқда шовқин

Кимнидир ёки ниманидир қаттиқ ёқтирмаслик. Бошқа нуқтаи назарларни эшитиш, тушуниш, қабул қилишни истамаслик. Бунга қайсарлик, ғурур йўл қўймайди. Ичкарида оламга нисбатан кучли тажовуз тўпланади ва бу эшитиш қобилиягининг пасайишига олиб келади. Ҳақиқатан ҳам, одам эшитиш ва тушунишни истамаса, шу йўл билан ўзини ташки оламдан келадиган овоздан ажратиб қўяди ва онг остининг карликни келтириб чиқаришдан бошқа иложи қолмайди.

Нима деб ўйлайсиз, одам доим: “Сени эшитишни хоҳламайман” деган гапни айтаверса, нима бўлади?

Бир йигитнинг чап қулоги ёмон эшитарди. Эшитиш қобилияти у армияда хизмат қилиб юрган пайтларда пасайган. Онг ости билан мулоқотдан касалликнинг сабаби у билан ота-онаси ўртасидаги келишмовчилик экани аниқланди.

— Биласизми, — сўзлаб берди у менга, — ўшанда мен бир аёл билан танишдим. Унинг боласи бор эди. У мендан тўрт ёш катта эди. Биз, фақат менга ҳарбий қисмдан чиқишига руҳсат берилганидагина учраша олардик, холос. Менда унга нисбатан илиқ туйғулар уйғонди, устига-устак бундан олдин мен аёлларни билмасдим. Ота-онамга хат ёзив, уйланишим мумкинлигини, лекин шубҳам борлигини хабар қилдим. Ҳаммаси шундан бошланди. Ота-онам ёнимга, ҳарбий қисмга келишиди. Мени йўлдан қайтармоқчи бўлишиди, ҳаётдан ҳар хил салбий мисоллар келтиришиди, аёлни ҳақорат қила бошлишди. Асосан, онам жон-жсаҳди билан тиришарди. Улар қанча кўп гапиришса, мен шунча кам эшитишни хоҳлардим.

Кулоқ касалланиши доим ички қарама-қаршиликни кўрсатади. Сиз ўз ички овозингизга қулоқ солишни, ўз-ўзингизни эши-

тишни ўрганишингиз керак. Онг остидаги зиддиятларни яратиришингиз керак.

Эшитиш нервининг неврити

Бу касаллик кимнидир тинглаш натижасида келиб чиқсан кучли асабий зўриқишини акс эттиради.

Қабулимда чап қулоғида эшитиш аппарати тақиб олган бир аёл ўтирибди. Уч йил олдин врачлар унга "эшитиш нерви неврити" ташхисини қўйишган ва аппарат тақиб юришни тавсия қилишган.

Аёл ўз касби туфайли кишиларнинг шикоят ва илтиносларини эшитишига тұғри келган. Йил охирига келиб, иш тұплалыб қолган ва у грпп билан оғриганига қарамай, ишларни бажарган. Тик оёқда ўтказилган грпп ва кучли асабий зўриқиши эшитиш нервининг невритига олиб келган.

КЎЗ

Ўтмиш, бугун ва келажакни аниқ кўра олиш қобилияти тимсоли.

Кўз касаллеклари кўришни истамасликни акс эттиради. Ҳаётда кўришни истамаётган нарсаларни кўраётганингиз сизга ёқмайди. Юракда нафрат, жаҳулдорлик каби тажовузкор туйғулар түпланиб қолади ва улар кўзда муаммо келтириб чиқаради. Ахир кўз кўнгил ойнаси ҳисобланади. Одамлар "Сени ёмон кўраман", "Кўзимга кўринма", "Бунга қараш оғир", "Сени кўришни истамайман" деган гапларни кўп ишлатишади. Бундай кишиларга яхши нарсаларни кўришга уларнинг манманлиги ва қайсарлиги халал беради. Улар дунёга тажовузкор туйғулар призмаси орқали қарагани учунгина фақат ёмон нарсаларни кўришларини тушунишмайди. Бу ҳолатдан чиқишнинг йўли битта – ўз онгини тозалаш, шунда олам чиройли кўринади. Ўзингиз учун қараш ёқимли бўлган олам яратинг.

Кабинетимда “узокни күра олмаслик” ташхиси билан бир аёл ўтирибди. Биз сеансни бошлаймиз. Аёл ўз онг ости билан алоқа ўрнатганидан сұнг, савол берди:

- Менинг қайси хатты-харакатим, фикрларим, ҳистыйғуларим бу касалликка олиб келди?

Маълум вақтдан кейин у жавоб олди: “Ўз қалбиннега қара. Күнглингда қанчалик кир бор! Сен доим одамларни қоралаб юрасан, лекин ўзинг бурнингдан нарини қўрмайсан. Сен ҳатто уйингдаги деразаларни ҳам бир йилда бир марта ювасан. Атрофга қара. Дунё қандай гўзал! Одамлар қандай ажойиб. Улардаги сенга ёқмайдиган хислатлар шунчаки ўз феъл-авторингнинг аксидир”.

Иш жараёнида аёл ўз феъл-авторидаги қайси жиҳатларни ўзгартириши кераклигини аниқлаб олдик ва ўз устидаги ишлаш режасини ишлаб чиқдик. Шу билан биринчи сеанс тугади.

Иккинчи сеансни беморим шундай бошлади:

- Доктор, биринчи сеансдан кейин уйга келиб нима қилганимни биласизми?

- Хўш, нима қилдингиз?

- Бир йилдан бўён ювилмаган деразаларимни ювдим.

Бир неча сеансдан кейин аёлнинг қўриши яхшиланди. Мен унга У.Бейтс ва унинг шогирди М.Корбеттнинг “Қўриш қобилиятини кўзойнаксиз қандай яхшиласа бўлади” деган китобини ўқиб чиқишни тавсия қилдим. Онг ости билан ишлаш ва кўз машқлари унинг қўриш қобилиятини бутунлай тиклади.

Кўз шамоллаши (конъюнктивит, кератит, қуруқлик)

Бирор нарсани қўришни истамаслик ва шу билан боғлиқ ғазаб, нафрат ва алам кўзнинг яллиғланишига олиб келади. Салбий туйғулар қанча кўп бўлса, яллиғланиш ҳам шунча кучли бўлади. Сизнинг тажовузингиз ўзингизга қайтиб келади ва кўзларингизга “зарба” беради. Бунга кўп мисол келтириш мумкин, ўйлайманки, ҳар бирингиз ҳаётингизда шундай ҳолатларни эсласангиз керак.

Баъзида ёмон фикрларни намоён қилиш касалликка олиб келади. Кўз тегиши нима ўзи? Бу бирорга ёмонлик тилашдир. Ва бу кўзларда акс этади.

Говмижжа

Кўзингизда говмижжа пайдо бўлиши дунёга ёвуз кўз билан қарашингизни билдиради. Сизда кимгадир нисбатан ғазаб бор. Шу кишига нисбатан муносабатингизни қайта кўриб чиқинг. Кимгадир нисбатан “кўзлари ёвуз”, бошқаларга эса “кўзлари меҳрибон” дейишади. Кўзларимизнинг ҳолати ўй-фикрларимизга боғлиқ.

Ғилайкўзлик

Киши икки кўзи билан яхши кўрганда иккала сурат бир вақтнинг ўзида бири иккинчисининг устига тушади. Ғилайкўзликда киши икки хил суратни кўради. Онг ости улардан биттасини танлашга мажбур бўлади. Шу тарзда нарсаларга бир томонлама қараш шаклланади.

Ғилайкўзлик кўпинча болаликда пайдо бўлади ва ота-онанинг муайян хатти-ҳаракатини акс эттиради. Бу ҳолатда отона бир-бирига қарши иш кўради.

Мен бир қизчани даволаямман. Унинг ота-онаси биринчи марта келишганида, унда кўп касалликлар бўлиб, улардан бири ғилайкўзлик эди. Ҳозир унинг соғлиғи анча яхшиланган, кўзидаги ғилайлик йўқолган. Бунга гомеопатия ва ота-онанинг дунёқарашини ўзгартириш ёрдам берди.

Бошида боланинг ота-онаси ҳеч келишолмади. Улар доим ўзаро ва бобо, бувилар билан жанжаллашишарди. Бола ўз касаллиги билан ички қарама-қаршилик, оиласдаги нотинчлик ҳақида хабар берарди.

Глаукома

Глаукомада кўзнинг ички босими ошади, кўз соққасида кучли оғриқлар пайдо бўлади. Тўғри маънода кўриш оғир бўлади. Кишиларга, тақдирга нисбатан эски гина-кудуратлар, қалбдаги оғриқлар эзверади. Қайтарлик қилиб кечирмасангиз, ўзингизга оғир бўлади.

Кўзиди глаукомаси бўлган бир нафақахўр беморим сұхбат чогида менга қўйиниб гапирди:

- Доктор, менга одамларга, үзимга қараши оғир. Мамлакатда қашшоқлик, ноқонунийлик ҳукмрон. Ҳукумат бизни нима қўйга солиб қўйди!

Кўпинча ҳукуматга нисбатан тажовузкор фикрларни эшитишимга тўғри келади. Асосан бундай гапларни социалистик жамиятда яшаб, ўз вақтида капитализмни қоралаган, энди эса шу капитализмда яшашига мажбур бўлаётган қариялардан эшитаман. Ҳа, бунинг ҳаммасини тушуниб етиш ва қабул қилиш қийин. Шунчаки ҳукумат биз ва сизнинг жамоавий дунёқарашимизни акс эттиришини тушунишимиз керак. Яъни, биз уни ўз жамоавий онг остимиз билан яратамиз. Демак, айни пайдада у биз учун энг яхши ҳукумат ҳисобланади. Биз унга қандай муносабатда бўлсак, у ҳам бизга шундай муносабатда бўлади. Ажойиб ҳукуматда яшаши учун унга танқидий, қораловчи фикрлар эмас, балки яхши, олижсаноб фикрлар юбориш керак. Танлаш ихтиёри сизда.

Глаукома инсон ўзини кучли ички босимга дучор қилаётгани ҳақида огоҳлантиради. Ўз ҳис-туйфуларини тўсиб қўяётгани ҳақида. Бу ҳолатда ҳаяжонни ифодалай олиш, ҳис-туйфуларга йўл беришни ўрганиш жуда муҳим. Ички каналларни очиб ташлаш керак. Бундай ҳолларда чукур бўшашиш. ўз-ўзини гипноз қилиш, аутоген тренировка, нафас машқлари, йога яхши ёрдам беради. Кўз учун маҳсус машқлар мавжуд.

Нафас олиш ва чиқаришни кўз орқали амалга оширишингизни тасаввур қилиб, кўз билан “нафас олишни” ўрганишингизни маслаҳат бераман. Бу ўзига хос энергетик нафас олиш кўз каналларини яхши тозалайди.

Катаракта

Нима учун катаракта, одатда, кекса кишиларда пайдо бўлади? Чунки улар келажакларида ҳеч қандай хурсандчиликни кўрмайдилар. У “туманли” бўлади. Бизни келажакда нима кутяпти? Қариллик, қасаллик ва ўлим. Хурсанд қиласиган ҳеч нарса йўқ. Шундай қилиб кексалик учун азоб-уқубатларни олдиндан программалаштирамиз. Лекин бошқа ҳолатлар каби, кексалигимиз

на бу дунёдан кетишимиз фақат ўзимизга, биз уларни қандай фикр ва кайфият билан қарши олишимизга боғлик.

ЮРАК ҚОН-ТОМИР ТИЗИМИ, ҚОН

Юрак ҳаётдан завқ олиб, ўзи ва ўзгалар билан муроса қилиб ишаш қобилияти тимсоли. Юрагимиз уриб турар экан, биз яшаймиз. Қон – рухимизнинг моддий тимсоли. Қон – бу қувонч ва ҳаётгый қувват, томирлар эса шу қувонч ва қувватни танамизнинг ҳар бир ҳужайрасига етказади.

Юракдаги оғриқлар, стенокардия

Юракдаги оғриқлар ўзига, яқинларига, ўзини ўраб турган оламга, ҳаётнинг кечишига нисбатан қониқарсиз муҳаббатдан пайдо бўлади. Юраги касал одамларда ўзига ва ўзгаларга муҳаббат ҳисси етишмайди. Уларга севишга эски гина-кудуратлар ва рашик, ачиниш ва афсусланиш, кўркув ва нафрат халал беради. Улар ўзини ёлғиз сезишади ёки ёлғизлиқдан қўрқишиади. Эски гина-кудуратлар туфайли одамлардан узоқлашиб, улар ўзларига ёлғизлик яратаБтганларини ўзлари тушунмайдилар. Уларни эски ҳиссий муаммолар қийнайди. Улар юракка “оғир тош” бўлиб чўкади. Муҳаббат ва қувонч етишмовчилиги шундан. Сиз ўзингиздаги бу илохий туйгуларни ўлдирасиз. Сиз ўзингиз ва ўзгаларнинг муаммоси билан шунчалик бандсизки, муҳаббат ва қувончга вақт ҳам, ўрин ҳам қолмайди.

– Доктор, мен болаларимни ўйлаб, хотиржам ўтиrolмайман, – дейди бир беморим. – Қизимнинг эри қўп ичади, ўғлим хотини билан ажрашиди, мен эса набираларимдан хавотирдаман, уларга нима бўлади. Шуларнинг ҳаммаси учун юрагим оғрийди.

– Тушунмаман, сиз болаларингиз ва набираларингизга фақат яхшилик тилайсиз. Лекин юракдаги оғриқ уларга ёрдам беришнинг яхши йўлими кан?

– Албатта йўқ, – жавоб берди у. – Лекин мен бошқача йўл тутолмайман.

Раҳм-шафқат ва ачинишга тўла одамларнинг юраги тез-тез оғриб туради. Улар ўзгаларнинг азоб-уқубатларини ўзларига олиб, уларга ёрдам бермоқчи бўлишади ("Юраги қонга тўлди", "Юрагига яқин олади"). Уларда бошқаларга ёрдам бериш истаги кучли. Лекин улар яхши усуллардан фойдаланишмайди. Айни пайтда ўзларини бутунлай унутишади, эътиборсизлик қилишади. Шундай қилиб, юрак меҳр ва қувончга эшикларини ёпди. Унинг томирлари қисқаради.

Ачиниш ва ҳамдардлик – муҳаббат эмас. Ҳамдард эмас, юмшоқ қўнгилли бўлинг. Мулойим ва сезгир юрагингиз бўлсин. Кишиларга хуш-хурсандчилик билан ёрдам беринг. Одамларга ва ўзингизга бўлган муҳаббатни уйғунлаштииринг. Ўзингизда нима бўлса, бошқалар билан шуни бўлиша олишингизни тушуниш жуда муҳим. Менда кўп яхши ва ёруғ туйғулар бўлса, уларни атрофдагиларим билан бўлиша оламан. Дунёга бағрини очиш, дунёни ва одамларни севиш, шу билан бирга ўз-ўзи, қизиқишилари ва мақсадлари ҳақида қайғуриш – катта санъат. Эсингиздами? "Яқин кишинингни ўзингни севгандек сев!"

Нега одамлар бу амрнинг иккинчи қисмини унутиб қўяди? Коинотда ўз ўрни ва вазифасини яхши тушунадиган, англайдиган одамнинг юраги соғлом ва бакувват бўлади.

*Мехрибон юрак бир умр оғримайди,
Ёвуз юрак – оғирлашади.*

Ёвузлик минглаб кўнгилларни хароб қилган.

*Юмшоқ кўнгил эгаси бўл,
Яхшиликка яхшилик қайтариши бил.*

Юраги оғрийдиган одамлар танглик ва руҳий ҳаяжоннинг зарурлигига ишонадиган одамлар 'эканини аниқладим. Уларда атроф-муҳитга ёки ундаги воқеа-ҳодисалар нисбатан салбий муносабат устунлик қиласди. Улар ҳар бир воқеани руҳий зарба сифатида қабул қиласди. Улар ўз ҳаётлари учун жавобгарликни бў-

Шинларига олишни ўрганмаганликлари туфайли шундай бўлади. Шахсан мен ҳаётимдаги ҳамма ҳодисаларни икки тоифага бўламан: ёқимли ва фойдали. Ёқимли вазиятлар – бу менга ёқимли кечинмаларни ҳадя қиласидиган ҳолатлар. Фойдалилари эса – мен бирор бир муҳим ва фойдали нарсани ўрганишим мумкин бўлган вазиятлардир.

Менинг бир ҳаммомчи танишим бор. У етмишга кирган. Олтин тўйини ўтказди. Яқинда у менга ўзи ҳақида гапириб берди.

– Ўн беш йил олдин мен юрак инфаркти тахмини билан оспиталга тушдим. Ўшанда аҳволим танг эди. Куним битди деб ўйладим. Лекин шифокорлар кўнглимни кўтаришиди, даволашди. Шифохонадан чиқаётганимда эса бир ақлли шифокор менга: “Юрагим соғлом бўлсин десанг, эслаб қол: ҳеч қачон ҳеч ким билан урушма. Ёнинёда бирор жанжаллашиб турган бўлса, у ердан узокроқ қоч. Ўзингга меҳрибон одамларни танла ва ўзинг ҳам меҳрибон бўл”. Мен унинг гапларини бир умрга эслаб қолдим. Троллейбусда одамлар урушаётган бўлса, ундан тушиб, маршрут таксига ўтираман. Кўшини кампирлар ҳазиллашиб: “Семёнич бой бўлибди, таксида юряпти”, – дейишади. Мен эса соғлиқ учун пулни тежамаслик керак деб ўйлайман.

Хозир мен ҳаммомда бир вақтнинг ўзида уч кишини супурги билан савалашиб мумкин. Ўзимни яхши ҳис қиласман.

Юрак пороги билан ёнимга келган бир бемор аёл кўринча куйидаги ибораларни ишлатарди:

- Доктор, мен доим одамларга ачинаман.
- Юрагимга яқин оламан.
- Дунё шундай адолатсиз.

“Юракка яқин олиш”, “Юраги бўш”, “Юрагида тош бор”, “Юрак бағри қон бўлди”, “Юраги муздай”, “Бағри тош” – шунга ўхшаш иборалардан фойдалансангиз, юрагингиз оғришишига замин яратасиз ёки у айни пайтда касал. Юрагингизда ёқимсиз нарсаларни

олиб юришни бас қилинг. Озод бўлинг, жилмайинг, қаддингизни тик тутинг, ўзингизни эркин ва енгил ҳис қилинг.

Ритм бўзилиши

Мен тиббиёт университетида ўтилган физиология дарслари ни эслайман. Ўшанда биз курбақалар устида тажриба ўтказардик. Курбақанинг юраги кесиб олиниб, физиологик эритмага жойлаштириларди. Агар муайян шароит сақлаб турилса, юрак организмдан ташқарида қанча хоҳласангиз, шунча вақт уриб туради. Бу шуни англатадики, юракнинг ўз ритм бошқарувчиси бўлади (синус тугун).

Лекин организм ичида у муайян гормонларга, марказий ва вегетатив нерв тизимларидан борадиган нерв импульсларига жавоб қайтаради. Ҳаётимида ҳамма нарса жойида бўлса, юрагимиз ҳақида ўйламаймиз.

Юрак фаолиятидаги тўхтаб қолишлар – ҳаётда ўз маромингиздан адашиб кетганингиздан далолат беради. Юрагингизга қулоқ тутинг. Балки у сизга бегона маромгага аралашаётганингизни айтиб қолар. Қаергадир шошяпсиз. Безовталик ва кўркув сизни, туйғуларингизни бошқара бошлайди.

Бир беморимнинг юрагида тўхташ пайдо бўлди. Бу касалликда синус тугунидаги ҳамма импульслар ҳам юрак мушагига етиб бормайди. Юрак минутига 30-55 марта қисқаради (соғлом ритмда юрак 60-80 марта уради). Юрак тўхтаб қолиши хавфи туғилади. Бу ҳолатда тиббиёт операция килиб, сунъий юрак бошқарувчиси кўйишни таклиф қиласади.

– Биласизми, доктор, – дейди менга бир бемор, – мен энди ёш эмасман, бироқ менинг кичкина ўғлим бор. Унга таълим беришга, яхши ҳаёт кечириши учун замин яратишга улгуришим керак. Шунинг учун мен севимли ишмидан кетдим ва ўзимни бизнесга урдим. Мен бундай ритм, рақобатни қўтаролмайман. Бундан ташқари, солик инспекцияси томонидан бўладиган текширишлар. Уларнинг ҳар бирига бирор нарса бериши керак. Ҳаммасидан чарчадим.

- Тұғри, - дедім мен, - бизнесда бутунлай бошқача ритм бұлады. Юрагингиз сизге тұхташ кераклигини, хавотирланишини бас қылған, қаётта сизге қызық бүлгән, сизге қувонч ва маңнавий қонақиши олиб келадиган ши билан шүгүлланишингиз кераклигини билдіріпти. Ҳозыр қилаёттән ишингиз сизнинг ишингиз әмас.

- Лекин құпчилик қайта қуриш бошланиши билан үз касбинаң үзгартырди-ку.

- Албатта, - гапига құшилдым мен. - Баъзиларга бизнес билан шүгүлланиш үз имкониятларини очишиңа ёрдам берди, бошқалар эса үз-үзларига, юракларига хиёнат қилиб, үзлари учун белгіләнгән йүлдан бормай, пулнинг орқасидан югуриб кетишди.

- Лекин мен оиласманы боқишим керак, - рози бұлмады у. - Аввали ишимда мен сарық чақага ишлардим.

- Үндай бұлса, - дедім мен, - танланғ: ёки сиз учун сунъий бүлгән ритмде яшайсиз, ёки ишингизни үзгартыриб, үзингизга маңқұл бүлгән мұхитда, үз табиий ритмингизда яшайсиз. Бундан ташқары, - құшиб қўйдым мен, - севимли ишингизни тұғри йүлга қўя олсангиз, у сизге нафақат маңнавий озуқа, балки мoddий фойдала ҳам олиб келади.

Атеросклероз

Қондаги холестерин микдорининг кўпайиши – бу танангизга қувонч олиб кирадиган каналларнинг ёпилишидір. Ва ёғли овқаттар истеъмол қилиш бу касаллик келиб чиқишига сабаб бўладиган биринчи омил әмас. Ваҳоланки, организмга ташқаридан холестерин кирмаса, у ўзининг ички (эндоген) холестеринини ишлаб чиқаришни бошлаши исботланган. Сабаби, құпчилик ўйлаганидек, овқатда әмас, балки қувонч етишмовчилигига. Қувонишини ўрганинг – шунда томирларингиз тозалана-ди! Моддалар алмашинуви бизнинг ҳиссий ҳолатимизга боғлиқ.

Ҳаётта қаршилик кўрсатиши ва кучли зўриқиши томирларга таъсир қиласы да бу ҳам атеросклерозга олиб келади. Томирлар склерози билан оғриган кишилар жуда қайсар бўлишини аникладим. Улар ҳаётдаги яхши нарсаларни пайқашни астойдил истамайды, доим бу дунё ёмон, ҳаёт оғир ва чидаб бўлмас эканлигини таъкидлайды. Касалликнинг юзага келишида яна бир муҳим жиҳат бор. Склерозга учраган кишилар, яъни қариялар,

хотираси сустлигидан шикоят қиласди. Яъни уларнинг касаллиги уларга унутишга ёрдам беради. Аввалги кўнгилсизликларни унутишга ёрдам беради.

Қон айланишининг бузилиши

Қон айланишида бузилиш бўлса, билингки, сизда туйгуларингизни ижобий тарзда ҳис қилиш ва ифодалаш қобилияти йўқолган. Сиз ҳаётнинг қора томонларига ўралашиб қолгансиз. Ҳамма нарсада яхсидан кўра кўпроқ ёмонликни қўришга ҳаракат қиласиз.

Гипертония

Қон босими инсон фаоллигининг даражаси ва характерини, унинг ҳаёт йўлидаги ҳодисаларга, тўсиқларга муносабатини акс эттиради.

Мен гипертонияни умуман касаллик деб ҳисобламайман. Бу ҳаётнинг муайян ҳодисаларига бўлган муайян муносабатdir.

Ҳар қандай кўркув, ишончсизлик, у ёки бу ҳодисани қабул қилишни истамаслик натижасида келиб чиқсан ички зўриқиши ва қаршиликни узоқ вақт бошидан кечирадиган инсонлар ўзларининг қон босимларини оширишади. Сиз айни пайтда ҳал қилолмаётган муаммоингиздан босим ҳис қиласиз.

Бир bemор аёл ўз онг ости билан алоқа ўрнатди ва сўради:

– Ўзимнинг қайси хатти-ҳаракатим ва туйгуларим орқали мен артериал қон босимимни ошираман? Дарҳол жавоб келди: “Сен эрингдан хафа бўласан ва аччиқланасан”.

– Доктор, ахир қандай хафа бўлмай? – жаҳли чиқиб гапирди у.

– Ахир у доим мени танқид қиласди, доим нимадандир норози бўлади. Узун юбка кийсам – нега қари кампирдек кийиниб олдинг, калта юбка кийсам – калта юбкада қаерга йўл олдинг, ўн саккиз яшар қиз эмассан-ку дейди, доим шунаقا. У шунаقا инжиқ.

– Келинг, энди ўйлаб кўрамиз, – таклиф қилдим мен, – нега эрингиз ўзини бундай тутади? Ўзининг бундай хатти-ҳаракати билан сиз учун қандай фойдали иш қилмоқчи?

Аёл ўйланиб қолди. Бир оз ўтиб жавоб берди:

- Түшүндим. У мен яхши күренишимни, гүзал бўлишимни хоҳлайди.

- Ахир ўзингиз ҳам шуни хоҳлайсиз-ку?

- Мен ҳамма нарсада доим гүзалликка интилганман: муносабатларда, кийиниша, ташқи күрениша.

- Кўрдингизми, эрингиз сизнинг ўзингизга бўлган инжиқлигинизни ифодалайди, холос. Ўзингизга бўлган муносабатингизни ўзгартиринг, шунда эрингиз сизга инжиқлик қилмайди. Эрингизга бўлган муносабатингизни ўзгартирсангиз, нафақат у билан муносабатингиз, балки қон босимингиз ҳам нормаллашади.

Институтни тугатгандан кейин амалиётни терапевтик бўлимда ўтадим. Бир куни палаталарни айланиб юрганимда, спиртония билан оғриган бир бемор мендан сўради:

- Доктор, мана сиз институтни яқинда тугатгансиз, билимларингиз ҳали эскирмаган. Айтингчи, касаллигимнинг сабаби нима? Дориларни ичаман, лекин улар менга вақтинчалик ёрдам беради, холос. Мен бу дориларни ҳар доим ичишини истамайман.

Айтиши жоизки, палатага кирганимда у киши шеригига жаҳул билан ниманидир исботлаётган эди. У ҳуқумат, ишдаги бошлиги ҳақида "гапираётган" эди. Мени кўриб улар тинчланишди, лекин кўпга эмас. Кўрик навбати уларга етиб келгунга қадар улар ниманидир муҳокама қилишарди, ҳаётнинг ёмонлигидан нолишарди. Мен кўрик билан овора бўлиб, уларнинг сұхбатига унча қулоқ солмадим.

- Сиз ҳақиқатан ҳам касаллигингизнинг сабабини билмоқчимисиз? - сўрадим мен.

- Албатта хоҳлайман, ким хоҳламайди?

- Унда эшигинг, - дедим мен. - Орттирган касалингиз сиз қиласидиган танқид ва шикоятлар туфайли пайдо бўлган.

- Йўқ, доктор, гапингиз хотўғри. Ахир шундан ҳам қон босими ошадими?

Мен унга ҳеч нарсани исботлаб ўтирмадим. Устига-устак, ҳали билимларим камроқ эди. Ўшанда мен қоралаш, танқид қилиш, шифрат, ғазаб ва бошқа камчиликлар туфайли ҳаттоқи ичмайди.

диган, чекмайдиган, спорт билан шүгүлланадиган кишилар ҳам касал бўлишини англай бошлаган эдим.

Гипертония билан кўпинча эркаклар касалланади, чунки улар асл ҳис-туйғуларини тийишга кўнишиб қолганлар. Сиртдан кўринган босиқлик остида тажовузкор фикрлар яширган бўлади. Улар сизга ичдан босим ўтказади.

Ўйлаб кўринг, ҳаётнинг ҳар қандай ҳодисасига қон босими орқали жавоб қайтариш керакмикан? Бу билан бирор нарсани ўзгартира оласизми? Ўзингизни ўзгартиришни бошлаганингиздагина вазиятни ўзгартира оласиз.

Гипотония

Артериал қон босимининг хушдан кетиш даражасида паса-йиши ҳаётий қувватингизни йўқотаётганингизни билдиради. Ўзингизга, ўз имкониятларингизга ишонмайсиз. Зиддиятли вазиятлардан, жавобгарлиқдан қочишига ҳаракат қиласиз. Бундай ҳолатда воқеликни тўлалигича бошдан кечиролмайсиз.

Бир беморимнинг кайфияти доим паст бўлиб юрарди. Унинг учун ҳаёт доим курашдан иборат эди ва у қаршилик қилишдан шунчалик чарчаган эдики, ҳаммасига қўл силтаб кўйган эди: – Нима фарқи бор?! Барибир ҳеч нарса чиқмайди.

Қон босими пасайган кишилар фаол ҳаёт кечириши шарт. Ўз олдиларига аниқ мақсадлар кўйишлари керак. Тўсиқларни дадил енгиб, уларга эришишлари керак. Ҳаётдан, зиддиятлардан қочиши керак эмас. Ҳар қандай “ёмон” вазият кучингизга куч қўшадиган манба бўлиб хизмат қилиши мумкин. Спорт билан шүгүлланиш, массаж, фаол дам олиш жуда фойдали. Умуман, сизнинг ва яқинларингизнинг ҳаётини мазмунга бой ва тўлақонли қиласидиган ҳар қандай фаолият фойдалидир.

Веналарнинг варикоз кенгайиши

Веналарнинг варикоз кенгайиши билан ўзини эзилган ҳис қиласидиган кишилар касалланади. Бу касаллик пайдо бўлиши

сабабларидан бири – ҳаётда нотүғри йўл танланганидир. Ўз касбингиз ҳақида ўйлаб кўринг. У ижодий имкониятларингизни очишга имконият туғдирадими? Ёки, аксинча, ривожланишингизни тўхтатиб кўядими? Агар иккинчиси тўғри бўлса, ишингизга бўлган муносабатингизни қайта кўриб чиқинг. У сизга факат пул ишлаш эмас, балки, биринчи ўринда, ижод қуончи, комилликка эришиш имконияти, инсонларга ёрдам берадиганнингиздан қониқиши хиссини бериши керак. Ўзингиз нафратланадиган вазиятда узоқ вақт бўлишингиз ҳам веналарнинг варикоз кенгайишига олиб келади. Масалан, боши берк қўчага кириб қолган оиласвий муносабатлар.

Эр-хотин йигирма йилдан бўён бирга яшайди. Эр кўп ичади, хотинини ҳақорат қиласди, уради. Хотин оиласвий муаммоларнинг ҳаммасини ўз бўйнига олган. Оиласда анчадан бўён меҳр-муҳаббат па бир-бирини тушуниши ўйқ. Аёл бу вазиятдан норози, лекин ҳал қилувчи қадамни қўйишга юраги дов бермайди.

Яна бир мухим сабаб – келажакдан қўркув. Бу қўркув олдинга өркин ва енгил ҳаракатланишингизга тўсқинлик қиласди.

Хотинимнинг ёнига бир аёл массажга келарди. У ҳеч қаерда шиламасди. Унинг эри катта тадбиркор бўлиб, пулдан камчилиги ўйқ эди. Унинг кўриниши яхши, бироқ биргина нарса – оёқларидаги веналарнинг кенгайгани уни безовта қиласди. Аёл ўзи ва ҳаёти ҳақида кўп гапирапди. Унинг сұхбатларидан касаллигининг сабаби аниқ бўлди.

– Людмила, биласизми, мени келажакда нима кутаётгани ҳақида кўп ўйлайман. Ва нима учундир мени қўркув, ваҳима босади. Келажакда эримга бир нарса бўладигандек туюлади менга. Шунда мен нима қиласман?

Тромбоз

Тромбоз касаллигида томирларда тромбнинг пайдо бўлиши натижасида веноз қон айланиши бузилади (қон қуюқлашади).

Бу касаллик ҳаракатни чеклаб қўяди ва шуниси билан хавфлики, тромб мияга, юракка ёки ўпкага тушиб қолиши мумкин. Касалликнинг сабаби аниқ. Қонимиз, энергия маркази сифатида, мунтазам ҳаракатда, доим оқиб туради. Биз қандайдир дормалар ва принципларга илакишиб, ривожланишдан тўхтасак, қонимиз қуюқлашиб, тўхтаб қолиши мумкин.

Бу касалликда ўз дунёқарашимиз чегараларини аниқлаб, уни кенгайтириш жуда муҳим. Ўзингизга савол беринг: "Мен ҳаётимнинг қайси қисмида ривожланишни давом эттиришим лозим?"

Облитерировчи эндартериит

Бу касалликнинг сабаби келажак олдидағи шунчалик қаттиқ онгости қўрқувки, унинг натижасида томирларнинг учлари қисқариб, кейинчалик бир ёки иккала оёқнинг кесиб ташланишига олиб келади.

Қабулимга чап оёғи облитерировчи эндартериит билан оғриган бир киши келди. Биз касалликнинг онгости сабабларини аниқладик. Улар қуидагилар: ўз кучига ишонмаслик, келажак олдидағи қўрқув, оиласининг моддий аҳволидан хавотирланиш, айниқса, қизининг келажаги ҳақида қайғуриш.

Унинг ота-онаси, айниқса онаси билан муносабати бундай таҳликаларга сабаб бўлган. Гап шундаки, ота-онаси унинг келажагини таъминлаб бермаганлари учун унинг онг остида уларга нисбатан гина-кудурат сақланган.

- Тасаввур қилинг, - гапириб берди у, - бир умр ишлаб, ёшлиқда ишни нимадан бошлаган бўлсалар, қариганда ҳам шунда тўхтаб қолишиди. Алам қиласди. Ҳамма нарсани бошидан бошламига тўғри келди.

Бу беморни эшита туриб бир амр эсимга тушди: "Ота-онангни ҳурмат қил".

Анемия

Аниқлашимча, анемиядан азият чекадиган кишиларнинг ҳаётида қувонч етишмайди. Кейинчалик адабиётлардан қон

кувончни акс эттиришини билиб олдим. Менинг тахминларим ўз исботини топди.

Хаётингизнинг қайси соҳасида кувонч йўқлигини ўйлаб куринг. Иш, пул, муносабатлар. Бу муаммоларни ҳал қилинг. Балки хурсандчилик ва роҳатланишга сизга ҳаётдан кўркиш, номукаммаллик комплекси ёки эски гина-кудуратлар ҳалал берадётганdir. Улардан ҳалос бўлинг.

Бир беморим ўз ҳаёти ҳақида қуйидагича сўзлаб берди:

- Менинг ҳамма нарсам бор: уй, оила, иш. Менга яна нима керак?! Лекин... йўқ, менимча энг асосийси - кувонч йўқ.

- Кувонишингизга нима ҳалал беради? - сўрадим ундан. - Балки янайм мұхимроқ бир нарса йўқдир?

- Ҳа, бу аниқ. Мұхаббат йўқ. Мен әримнинг мұхаббатини ҳас қилмайман, ўзим ҳам уни севмасам керак. Менга, шунингдек, ишим ҳам ёқмайди. гарчи пул тўлашса ҳам.

Қон кетиши

Агар сизда қон кетиши кузатилса, бу ҳаётингиздан кувонч йўқолиб бораётганидан даракдир. Ҳаётингизнинг қайси қисмидан кувонч кетяпти? Ёмон фикр ва туйгулардан ҳалос бўлиб, кувонч йўқолиб кетишининг олдини олинг.

Қабулимга қўпинча бачадонидан қон кетадиган аёллар келади. Ҳар бирининг эркаклар билан боғлиқ у ёки бу муаммоси бор. Эски гина-кудуратлар, шончсизлик, нафрат, қучли ғазаб ҳаётдан кувончни сиқиб чиқаради.

Яқинда ёнимга бачадонидан қон кетган аёл келди. Унга "бачадон миомаси" ташхисини қўйиб, қириб тозалашни таклиф қилишган. Аниқланишича, бундан бир оз олдин у ва эри ўртасида жанжал бўлган. Эри унга хиёнат қилмоқчи бўлган. Лекин қўлидан келмаган, хотинининг эса кўнглига қаттиқ озор етган ва бу аёлнинг хаёлидан кетмаган.

У билан ўтказган муайян онгости ишимиздан кейин қон кетиши тўхтади, бир мунча вақтдан кейин эса УЗИ шиш бутунлай сўрилиб кетганини кўрсатди.

ЛИМФА

Лимфа тизими қон билан узвий боғлиқ, шунинг учун лимфа тизимидағи касалліклар - бу ҳаётда әнг асосий нарса: мұхаббат ва қувончга қайта мүлжал олиш кераклиги ҳақидағи огоҳлантиришdir.

Лимфа түгунларининг касалланиши, мононуклеоз

Бу касаллик күпинча болаларда учрайди. Бу бола ва ота-онанинг ҳаётидан қувонч ва мұхаббат кетаётганидан даракдир.

Бир танишим мононуклеоз бошланаётган ўғлига ёрдам беришмни сұраб мурожаат қылди. Боланинг касаллиги сабаби унинг ота-онасида әди. Танишимнинг хотини ва онаси билан мұносабатлари ёмон әди. Онаси ўғлининг хотинини өчөн қабул қыла олмас, чунки унинг миллати бошқа әди. Унинг ўзи ҳам хотинининг мұайян хатти-харакатларини ва унинг онаси билан мұносабатларини қабул қылолмасди. Щундай қылиб, ота-она ўртасидаги хафагарчилик, газаб, жizzзакилик боланинг соғлиғига таъсир қилған.

ҮПКА

Үпка бериш ва олиш қобилиятынни акс эттиради. Үпкадаги муаммолар күнглимиздагидек ҳаёт кечиришдан, "күксимизни түлдириб нафас олишдан" күркішимиз ёки истамаслигимиз туғайли келиб чиқади. Ҳаётдан керакли нарсани олиб, атрофга керакли нарсани беришга сизга нимадир халақит беради. Сизнинг қайсицир фикр ва түйғуларингиз "күкрагингизни қисади" ва эркин нафас олишга қўймайди. Пневмония, туберкулез, рак, пневмосклероз - бу дунёда яшашни истамасликнинг яширин онгостидағи турли кўринишларидир.

Пневмония

Ўпканинг касалланишига ҳаётдан чарчашиб ва умидсизланиш олиб келади. Қалбингизда хиссий яралар ортиб боради ва унинг тузалишига йўл қўймайди.

Қабулимга пневмониядан кейинги асоратлар билан бир ёш аёл келди.

- Светлана, - дедим мен унга, - ҳозир ўз-ўзингизга мурожаат қилинг ва онгости ақлингизга савол беринг: "Ҳаётимда яқин ўтмишида содир бўлган қайси воқеалар мени касалликка олиб келди?"

Аёл бир зум қўзларини юмиб ўтириди.

- Жавобни биламан, - деди у ҳавотир билан. - Мен олдин ҳам буни фаҳмлардим, лекин энди у бутунлай равшан бўлди. Биласизми, мен эркак киши қул ишлаб топиб, оилани таъминлашини билиши керак, деб ҳисоблайман. Шунинг учун ҳам доим шундай кишини излаш юрадим. Бир неча ой олдин шундай кишини учратдим. Биз бирга яшай бошладик. Унинг катта уйи, хўжалиги, машинаси бор. Бошида бундай бойлиқдан ҳатто бошим айланниб кетди. Энди эса бу уйда эркин нафас ололмаяпман. Бизнинг муносабатларимиз расмийлаштирилмаган ва мен ўзимни бу уйнинг бекасидек ҳис қилолмайман.

- Ўзингизни уй бекасидек ҳис қилишингизга нима халал беради? - сўрадим мен.

- Менимча, у муносабатларимизда биринчи ўринда пул, кейин муҳаббат турари деб ҳисоблайди. Мен эса доим унга аксини исботлашга харакат қиласман. Бунинг учун қўп ишлаб, ўзимнинг моддий мустақиллигимни кўрсатиш учун яхшигина пул топишим керак эди. Мен бундан чарчадим, мадорим қолмади.

Бронхит

Аслида, бронхит ташқарига чиқмаган ғазаб ва эътироznинг аксиdir.

Оилада асабий муҳит ҳукмрон, тинчлик ва уйғунлик йўқ, Уруш-жанжаллар, бақир-чақирлар. Камдан-кам бўладиган осо-йишталиқ. Болалар эса оиладаги муҳитнинг сезгир индикаторлари ҳисобланади. Улар дарҳол юқори нафас олиш йўлларининг касалланиши билан жавоб қайтаришади.

Бир киши менинг олдимга беш яшар ўғли билан келди. Бола ҳар ой юқори нафас олиш йўллари касаллиги: бронхит, йўтал билан оғрир экан.

- Сиз ким билан яшайсиз? – сүрадим мен.
- Мен, хотиним ва ўғлимдан ташқари онам биз билан туради.
- Онангиз билан муносабатингиз қандай, оиласдаги мұхит қандай?
- Дақшатли! – жавоб берди у киши. - У доим нимадандыр норози бұлади. Ҳозир мен эмас, хотиним ишлаётганидан норози. Биз боламизни нотұғри тарбиялайпмиз, деб ҳисоблайди. Мен доим у билан жаңжаллашаман. Бола касал бўлиб қолғандагина ҳамма тинчид қблади. Шундагина биз касал бола бошида бирлашамиз.
- Демак, боланинг касаллиги сизга қандайдыр муддаттаға ярашиб олишингизга ёрдам беради? – сүрадим мен.
- Шунақага ўжшайди. Сиз мутлақо ҳақсиз. Бу ҳақда ҳеч ўйламаган эканман.
- Онангиз билан тил топишишни ўргансангиз, касаллик керак бўлмай қолади.
- Ахир онамнинг ўзи ўзгариши керак эмасми? – тушунмай сүради у.
- Ўзгариши керак, – жавоб бердим мен. – Лекин ҳозир менинг олдимда онангиз эмас, сиз ўтирибсиз. Сиз ўзгаринг – онангиз ҳам ўзгарамади.
- Ҳа, бу осон иш эмас, – хўрсинди у, – лекин ҳаракат қиламан.
- Ҳаракат қилиб кўринг. Болангизнинг соғлиғи сизнинг ҳаракатингизга боғлиқ.
- Уч ойдан кейин мен унинг хотинини учратдим, у менинг бир танишим билан бирга котиба бўлиб ишлар экан.
- Биласизми, – деди у, – эрим сизнинг қабулингизда бўлганидан кейин ўғлим бирор марта ҳам касал бўлмади ва оиласизда энди тинчлик за осойишталик хукм суряпти. Сиздан жуда миннатдормиз.

Йўтап

Бу бутун оламга жар солиб, ўзингиз ҳақингизда билдириш истаги: "Менга каранг! Менга қулоқ солинг!" Ундай бўлса, ўз ҳистайғуларингизни ифода этишни ўрганинг, туйғуларингизни ўлдирманг. Ўйлаган нарсангизни дадил гапиринг.

Баъзи ҳолларда йўтал ўзига хос тормоз вазифасини бажаради. Агар сиз кишиларнинг хулқ-авторини қораласангиз, очиқдан-очиқ норозилик билдириб, танқид қилсангиз, йўтал сизга одамлар билан яхши муносабатни сақлаб қолишга ва факат яхши гапларни гапиришни ўрганишга "ёрдам беради".

Татьянанинг иш ҳафтаси жуда зик бўлди ва дам олиш кунларида у ёлғиз ҳордиқ чиқармоқчи бўлди. Шанба қуни эрталаб у дала-ҳовлига кетиш учун керак бўладиган нарсаларини йигиштира бошлади. Эри унга дала-ҳовлига икки қунга меҳмон келишини айтганида унинг ҳайратини тасаввур қилиш қийинмас.

— Сергей, нега менга олдинроқ айтмадинг?

— Сен сўраганинг ҳам йўқ, — жавоб берди эри.

— Ахир бу одамлар менга ёқмаслигини яхши биласан-ку!

— Менга эса улар ишим учун керак.

Шу билан суҳбат тугади, лекин хотинининг ичидаги айттолмаган гаплари қолиб кетди. Меҳмон ва мезбонлар дала-ҳовлида учрашганларида, ҳамма нарса Татьянанинг ғашига тега бошлади: меҳмонларнинг ташқи кўриниши, суҳбат мавзулари, бошқача рецепт билан тайёрланган кабоб, умуман ҳаммаси. Аёл хаёлан меҳмонларни қоралаб ўтиреди. Сал ўтмай унинг томоғи хирилай бошлади. У бунга эътибор бермади. Ундан ташқари уй бекаси хушчақчақ ва меҳмондўст бўлиши шарт эди. Татьяна туйғуларини сақлаб туролмади, лекин эри билан ҳам муносабатларини бузишни хоҳламади. Натижада уни қаттиқ ўйтал тутди, шу баҳонада у жамоадан четга чиқиб ёлғизликдан "баҳра олди".

Нафас қисиши

Ҳаётдан қаттиқ қўркиш, ҳаётга ишончсизлик нафас йўлларининг оғришига олиб келади.

Қабулимга бир неча йилдан буён сурункали нафас қисишидан азият чекиб келаётган бир киши келди.

— Доктор, — деди у менга, — аввал хуружлар кам бўларди, янги йилдан кейин эса бу хуружлар кунига бир неча марта тақрорланади.

диган бўлди. Бу қалтираш, тананинг чап томони фалажланиши, кўркув билан бирга кечади.

У киши менинг ёрдамимда онг ости билан алоқа ўрнатди ва савол берди: "Ҳаётимда нафас қисиши пайдо бўлишига олиб келган бирор бир воқеа бўлганми?"

Унинг юз ифодасига кўра, у онг ости ақлидан қандайдир маълумот ола бошлиди ва бир оз вақтдан кейин менга қўйидагиларни айти бошлиди:

- Уч йил олдин мён савдо-сотик билан шуғулланиб, бир корхонага каттагина пул қўйдим. Шундан кейин менда нафас қисиши ҳолатлари пайдо бўлди.

- Ўша пайтда қандай фикрлар, туйғулар ва хавотирли ҳолатлар нафас қисишига сабаб бўлган? - сўрадим мен.

- Кўркув ва хавотир! - жавоб берди у. - Мен ушанда пулларимни йўқотиб қўйишдан кўрқдим. Лекин ҳаммаси яхши тугади. Кейин мен оиласам билан Қримга қўчиб ўтдим. Маълум вақт ўзимни яхши ҳис қилиб юрдим. Хуружлар бутунлай тўхтади. Балки иқлим ўзгаргани учундир, бундан ташқари вазият ҳам бунга таъсири қилди. Бу ерда ҳам мен савдо-сотик билан шуғулландим.

Ўтган йил қузда ҳаммаси яна қайта тақрорланди. Бунга пул билан боғлиқ вазият сабаб бўлди. Лекин бу сафар мен каттагина пулни йўқотдим.

- Бу сафар кўнглингиздан қандай ҳислар кечди? - сўрадим ундан.

- Бундай ҳолатда киши алам, қаҳр, ғазабдан бошқа яна нимани ҳис қилиши мумкин? Шундан кейин хуружлар деярли ҳар куни бўлиб турди, январь ойидан бошлаб қунига бир неча марта бўла бошлиди. Танишларим менга дам олишни маслаҳат беришди, лекин пул тугаяпти, оиласи боқиши керак. Менга Москвадан иш тақлиф қилишиди, лекин бу аҳволда у ерга қандай бораман?

- Ҳа, бу ҳолатда сизга умуман бирор иш билан шуғулланиш мумкин эмас, айниқса, пул билан боғлиқ бўлса. Сиз тезда пулга нисбатан муносабатингизни ўзгартиришингиз керак.

- Лекин қандай қилиб?

- Мана, қаранг. Кишининг уйи, машинаси, видеомагнитофон, телевизор, телефон, бояшқа моддий бойликлари бор, лекин

у ҳаётининг бошқа соҳаларини унумтиб қўйиб, яна ва яна бойлик орттиришга интилади. Бундан келиб чиқадики, у ҳаётда пул ва бойлик орттириш учун яшайди. Лекин бу ҳаётдаги асосий мақсад бўла олмайди ва бўлмаслиги ҳам керак. Ахир инсон буларнинг ҳаммасини қабрга олиб кетолмайди-ку.

— Сиз ҳақсиз, — фикримга қўшилди у.

— Баднафс одамни тасаввур қилинг, — давом этдим мен. — Овқат унинг учун шунчаки сарф қилинган энергиянинг ўрнини қоплаш воситаси эмас. У овқатдан бошқа нарса учун фойдаланади. Овқат бўлмаса, у ғазабланиб, хафа бўлиб, безовталана бошлайди. Организм ёғ қаватлари қўринишида ортиқча вазн тўплай бошлайди. Ҳар бир ортиқча килограмм билан киши оғирлашиб бораверади. Охир-оқибат, у ҳаётида мақсад қилиб олган нарса уни азобуқубат ва касалликка, кейинчалик ўлимга олиб келади. Сизда ҳам шунақа ҳолат. Сизнинг ҳаётдан асосий мақсадингиз пул, пулга эса бир восита сифатида қараш керак.

— Лекин у ҳолда, пулга нисбатан бефарқ бўлиб қолмайманми?— сўради бемор. — Пул ишлаб топишга интилишдан тўхтаеман. Ахир менинг оиласм бор, уларни боқишим керак.

— Инсон пулга мақсад сифатида эмас, восита сифатида қараса, Ҳудо унга мақсадларини рўёбга чиқариш учун қанча керак бўлса, шунча пул беради. Пул сизда қандай ёқимли ҳисларни туғдиради?

— Аввало, тинчлик ва барқарорлик.

— Демак, пулга нисбатан қанчалик хотиржам муносабатда бўлсангиз, қўлингизга шунча кўп пул киради. Пул билан боғлиқ безовталик, қўркув ва ғазаб нафақат пулнинг, балки соғлигинингизнинг ўқолишига олиб келган. Соғлигиниз билан боғлиқ муаммоларнинг сабаби пул эмас, балки сизнинг пулга муносабатингиз эканлигини тушуниб етишингиз керак.

— Доктор, мен ҳаммасини тушундим. Москвада менга таклиф қилингиз ишни нима қиласай?

— Албатта рози бўлинг, оиласи боқиши керак-ку. Лекин олдин ўз устингизда ишланг. Ҳаёtingизда пул билан боғлиқ бўлиб ўтган воқеаларни қайта кўриб чиқинг ва уларни кўп марта хотиржамлик, шукроналик ва қувонч каби янги туйғулар билан қайта-қайта бошдан кечиринг. Пулни ўйқотган пайтингизда

сизни хафа қилишган, алдашган, топташган вазиятлар учун ўз онгости ақлингизга, оламга, худога миннатдорчилек билдириңг. Ўзларининг ахлоқсиз хатти-ҳаракати билан сизни пулга нисбатан түғри муносабатда бўлишга ўргатган кишиларга раҳмат айтинг. Ҳаётингизга пул ва соглиғингиз қайтиб келиши дунё-қарашингизни қанчалик тез ва қандай ўзгартиришингизга боғлиқ. Москвага кетгунингизга қадар ҳали вақтингиз бор.

Астма

Одатда, астматиклар ҳаётда ҳеч йиғлашмайди. Бундай кишилар кўз ёшларини ичида сақлаб туради. Астма бўғиқ йифи бўлиб, кўпинча унинг манбаси болалиқда она билан боғлиқ бўлган келишмовчиликдир. Масалан, боланинг онаси олдида содир қилган иши учун иқрор бўлиш истагининг амалга ошмай қолиши.

Астматиклар – онасига қаттиқ тобе бўлган одамлар эканлигини сездим. Бу менинг астма билан боғлиқ ҳар бир тажрибамда кузатилди.

Астма – бу ҳис-туйғуларни бошқа ҳеч қандай йўл билан изҳор этиб бўлмайдиган усулдир. Сиз ўзингизда муайян туйғуларни яширасиз. Уларни бошқара олмайсиз.

Келинг, хуруж вақтида астматик ўзини қандай тутишини кузатамиз. У ўзи нафас ололмайди. Унга четдан ёрдам керак. У мустақил нафас олиш (демак, яшаш)га ҳаққи йўқлигига ишончи комил. Ташқи омилларга кучли тобелик мавжуд (болалиқда бу ота-онага, кўпинча онага қарамликдир). Бундай кишилар ўз манфаатлари учун нафас олишга, ҳаётдан баҳра олишга қодир эмас.

Болалардаги астма – бу ҳаётдан қўрқиш. Кучли онгости қўрқув. Ҳозир шу ерда бўлишни истамаслик. Бундай болаларда виждон ҳисси кучли бўлади – улар ҳамма нарсада ўзини айбдор ҳисоблайди.

Врач-гомеопат сифатида қабулимга бир аёл ўғли билан келди. Ўғлида вақти-вақти билан астма хуруж қиласар экан. Мен тавсия қилган гомеопатик даволаниш усули жуда яхши натижга

берди, лекин касаллик бутунлай үйқолмади. Биринчи сеансдаæk мен ўғлининг касаллиги сабаби онасининг феъл-атворида яширинганигини сездим. Бу аёл ўз болаларини ҳамма ишида назорат қилиб турадиган аёллардан экан. Улар ўзларининг бундай "ғамхўрликлари" билан ўз болаларини эркин нафас олишга қўймайди. Она ҳатти-ҳаракатининг онгости программасини тадқиқ қилиши натижасида ўғлининг касаллигига доимий қўркув – ҳаётга, ўзига ва ўғлига нисбатан қўркув сабаб бўлганини аниқладим. Еу қўркувни у ҳаётда ҳамма нарсадан қўрқиб юрган онасидан мерос қилиб олган.

Суҳбат жараёнида аёл бир неча марта қўйидаги жумлаларни ишлатди: "Нафасим бўғилиб кетяпти", "Югуриб-елиб қаергадир кетяпман, бир зум тўхтаб, нафас ростлай олмайман".

Астматикларнинг аҳволи тоғларда ёки денгизда яхшиланиши аниқланган. Тоғда улар ўзларини юқорида, денгиз ёнида ўзларини пок ҳис қилишади. Бундай табиий шароитлар уларга "кир" фикрларидан халос бўлишга ёрдам беради.

Туберкулёз

Биринчи навбатда туберкулёзга тушкунлик ва ғам, зерикиш ва сиқилиш каби туйғулар олиб келади. Улар онг остида кўп йиллардан бўён дунёга ва одамларга, ҳаёт ва тақдирга нисбатан тўпланиб қолган тажовуз натижасида пайдо бўлади ва бу тажовуз уларга яшашга ва кўкракларини тўлдириб нафас олишга йўл қўймайди.

Бундай кишилар ҳаётни қабул қила олмайди ёки истамайди. Улар тўлақонли ҳаёт кечирмайдилар. Шифокорлар туберкулёз билан оғриган кишиларга биринчи ўринда қандай маслаҳат беради? Тоза, соф ҳаводан нафас олиш ва яхши, яъни тўлиқ ва мукаммал овқатланишини.

– Яқинда отамда ўтканинг каверноз туберкулёзини аниқлашибди, – деди менга бир беморим. – Бунинг сабаби нимада деб ўйлайсиз?

– Отангизда тушкунлик ҳолати, бу дунёningadolatcizligi ҳақидаги фикрлар кўп бўладими?

— Доим. Гап шундаки, отам жуда ҳам истеъододли одам. Унинг жуда кўп қашфиётлари, рационализаторлик тақлифлари бор. Мен ундан кўпинча амалдорларнинг бефаҳмлигига қарши курашибдан чарчаганлигини эшиштаман. У кўпинча ҳукуматни давлат тизимимизни танқид қиласди. Бошқаларни унга ҳаётда ўз йўлини топиб олишга халақит бераётганликда айблайди.

— Касаллигининг сабаби ҳам шунда-да. Бир томондан тизимга нисбатан ғазаб ва нафрат, бошқа томондан эса — ҳаётдан, тақдирдан хафа бўлиш. ўзи ўйлагандек,adolatesiz дунёда яшашни истамаслик.

Туберқулёзга эгалик ҳисси кучли ривожланган кишилар дучор бўлишини англадим. Улар айнан қаттиқ боғланиб қолган нарсаларидан ажраб қолишганда, яшашни истамаслик ҳисси пайдо бўлади. Шу заҳоти ҳаётнинг мазмуни масаласи юзага чиқади.

— Маслаҳат бер, ота-онамни нима қиласай, — ёрдам сўраб мурожаат қилди бир танишим. — Бир йил олдин мен турмушга чиқиб, бошқа шаҳарга кўчиб кетдим. Шундан кейин бир оз вақт ўтиб отамнинг ўлкасида қора доғ пайдо бўлди ва бу саратонми, ёки туберқулёз эканини аниқлай олишмади, онам эса тезда семириб кетди.

— Гап шундаки, — тушунтирдим мен, — сен ота уйингни тарқ этганингда, ота-онангнинг кўнглида ҳиссий бўшлиқ пайдо бўлган, чунки сен уларнинг ягона қувончи ва ҳаётининг мазмуни бўлгансан. Онанг бу бўшлиқни овқат билан тўлдиришга қарор қиласан. Онангнинг кўнглида эса ҳаётга, тақдирга нисбатан қаҳр пайдо бўлган. Бу ҳолат ўтканинг касалланишига олиб келган.

— Сен ҳақсан, — фикримга қўшилди у. — Ота-онамда бир-бирига нисбатан муҳаббат йўқ. Улар фақат мен туфайли бирга яшаётганларини бир неча бор гапиришган эди.

ТОМОҚ

Томоқ ўзимизни ҳимоя қила олиш, ўзимиз ҳақимиизда билдириш, фикр ва туйғуларимизни ифода этиш қобилиятини

ифодалайди. Томографизнинг ҳолати бизнинг кишилар билан муносабатимизни акс эттиради. Агар яқинларингиз билан муносабатингиз ажойиб бўлса, томографингиз доим соғлом бўлади.

Томоқ – организмнинг ижодий энергиямиз жамланган қисмидир. У орқали экспрессивлик ва ижод канали ўтади. Инсоннинг ўз-ўзини кўрсатиши ҳам томоқ билан боғлиқ.

Бундан ташқари, биз томоқ орқали қабул қилиш ва ўзлаштириш каби жараёнларни бошлаймиз. Нафасат овқатни, балки, нарсалар, фикрлар ва кишиларни ҳам қабул қиласиз. Шунинг учун, ҳаётимизга бирор нарсанни қабул қилишни хоҳдамасак, бу шу заҳоти томографизда акс этади.

Томоқдаги муаммолар ангинада, ҳиқиҷоқ, томоқ қирилиши, оғир ютиниш, калқонсимон безнинг касалланиши кўринишида намоён бўлади.

Касал томоқ, ангина, фарингит, ларингит

Агар сиз қўпол гапларни айтишдан ўзингизни тутиб турсангиз, газабингиз ва бошқа туйғуларингизни “ичингизга ютсангиз” ёки ўйлаган нарсангизни айтишдан қўрқсангиз, томографингиз шу заҳотиёқ бунга шамоллаш билан жавоб қайтаради. Бу ҳолатда касаллик-тақиқланган ёки ёқимсиз гапни айтиш олдидағи ўзига хос тўсиқ ҳисобланади.

Томоғи оғриған кишилар ўз фикрларини, ўз муносабатларини ифода этолмайди, ўзини ҳимоя қила олмайди, хоҳлаган нарсасини сўрай олмайди. Улар ичida турли хил тўсиқ яратади ва шундан азият чекади.

– Айтишни хоҳлайман, лекин айти олмайман, – деди менга тез - тез томоғи оғриғ турадиган бир беморим.

– Нега айти олмайсиз? Сизга нима ҳалал беради? – сўрадим ундан.

– Билмайман. Эҳтимол, ўйлаётган нарсамни овоз чиқариб айтиш одобдан бўлмайди, деб ўйласам керак. Кўнглимдаги ҳамма гапларни айти бошласам, кишилар мени нотўғри тушунишлари мумкин.

– “Нотўғри тушунишлари мумкин” нима дегани? – сўрадим мен ундан. – Уларга асл қиёғангизни кўрсатишдан қўрқасизми?

- Ҳа, сиз ҳақсиз, - жавоб берди бемор. Унинг юз ифодасига кўра, у бу ҳақда олдин ўйламаган ва ҳозиргина буни англаб етди.

- Яхши, эслаб кўринг, бола ўзи учун бирор нарса сўраганда, ўзи ҳақида билдирганда - ҳамма қўшинилар эшигади. У буни ёмон деб ҳисобламайди. Унинг онги ҳали турли шарт, талаблардан холи. Сиз ҳам ўйлаган ҳамма нарсангизни овоз чиқариб ифодалаши бошланг. Ҳар бир инсон - бетакрор шахс, шу қатори сиз ҳам. Паст, юқори, яхшироқ ва ёмонроқ одам бўлмайди. Ҳар бир кишининг бу оламда ўз эгаллаган ўрни бор. Сизнинг фикрингиз бошқа ҳар қандай кишининг фикри каби қадрли. Атрофдагиларнинг муносабатини қузатиб, секин-аста асл қиёғангизни топинг. Ички ва ташқи оламингизни мутаносиб ҳалатга келтиринг.

Мен яна бир муҳим сабаб борлигини аниқладим - бу номукаммаллик комплекси. Барча номукаммаллик комплекслари албаттга томоқ орқали ўтади, чунки бундай пайтда инсон ўз-ўзини танқид қиласи, ўзидан, ташқи кўриниши, ҳаракатларидан кўнгли тўлмаслигини айтади. Онгости ақл бизни ўзимиздан ҳимоя қилиш учун касаллик қўзғашга мажбур бўлади. Биз бошқалар ҳақида гапириб, уларни танқид қилган пайтимизда ҳам онг ости худди шундай принцип асосида ҳаракат қиласи.

Томоқдаги түгун

Кучли онгости қўрқув дилдаги гапларни айтишга халал беради. Сўзлар ва ҳислар томоқда “туриб қолади”. Бу туйғу кучли қўркувни ҳис қилган кўпчилик инсонларга таниш.

БУРУН

Ўз қадр-қимматини ҳис қилиш, ўзини шахс сифатида тан олиш, ўзининг ягона эканини ҳис қилиш туйғуси тимсолидир.

Бир нечта ўхшаш ибораларни эслаб ўтайлик: “Бурни баланд”, “Бурнингни суқма”, “Жуда пухта, бенуқсон”.

Бу мавзуни яхшироқ тушуниб олиш учун Ростанинг “Сиррано де Бержерак” ва Гоголнинг “Бурун” асарларини ўқиб чиқишини тавсия қиласман.

Бурун битиши

Бурун битиши – ўз қадрини билмаслиkdir.

Бир беморимнинг доим бурни битиб юрарди. Онг остига мурожаат қилиб биз касалликнинг сабабини аниқладик – бу ўзининг мард, жасурлигидан шубҳаланиш экан. Бу шубҳалар мактабда, тенгдошлари билан бўлган омадсиз муштлашувдан кейин пайдо бўлган. Айнан ўша пайтда у ўзининг жасурлигига шубҳа қила бошлаган ва бурни билан боғлиқ муаммолар пайдо бўла бошлаган.

Тумов

Бурундан оқадиган йиринг – бу онгости кўз ёшлари ёки ички йиги. Шу йўл билан онгости қалб тубида ётган ҳис-туйғулар: кўпинча ғам-қайғу ва шафқат, ушалмаган орзулар, режалар учун ачиниш ва кўнгил қолиши каби туйғуларни ташқарига чиқаришга ҳаракат қиласи.

Аллергик тумов ҳиссий бошқарувнинг умуман йўқлигидан далолат беради. Бу, одатда, кучли ҳиссий ҳаяжонлардан кейин рўй беради.

Масалан, бир йигитда аллергик тумов севган қизи билан алоқаларини узгандан кейин пайдо бўлган. Қиз унинг ҳарбий хизматдан қайтишини кутмаган, йигит бундан қаттиқ афсусланган.

– Мен бу воқеадан кейин аёллардан кўнглим совиди, – иқрор бўлди у менга.

› *Бошқа бир ҳалат. Эрининг ўлимидан бир қанча вақт ўтиб бир аёлнинг бурнидан йиринг оқадиган бўлиб қолди.*

– Ҳали ҳам бунга ишонгим келмайди, – деди у менга. – Нега бу воқеа айнан у билан содир бўлди? Менинг ҳозир эрим бор, лекин мен ўтган воқеалардан қаттиқ афсусланаман.

Баъзида тумов – ўзига хос ёрдам сўраб илтимос қилиш усулидир. Шу йўл билан кўпинча болалар ўзларининг ёрдамга муҳтож эканликларини билдиришади. Улар ўзининг кучи ва қадрини ҳис қилмайди.

Қабулимга 9 ёшли боласини олиб, бир оила келди.

- Ўғлимнинг доим, қарийб ҳар ой бурни оқадиган бўлиб қолди, – тушунтира кетди менга отаси. Биз ҳам, болам ҳам жуда қийналиб кетдик.

Суҳбат давомида боланинг отаси жуда қаттиққўл одам эканлиги аён бўлди. Ўғлининг тарбиясида у қўпинча куч ишлатган ва дўй-пўписа қилган. Онасининг унга раҳми келарди ва ўзини ҳам жабрдийда аёл деб ҳис қиласарди.

Аденоид

Бу касаллик болаларда учрайди ва бурун бўшлиғидаги лимфа толаларининг катталашиши билан характерланади. Бу бурундан нафас олишни қийинлаштиради.

Асосий сабаб – бу оиласдаги доимий жанжаллар, баҳслашувлардир. Ҳали бир нарсадан, ҳали бошқа нарсадан қониқмаслик, ғазабланиш. Ота-она оиласдаги қандайдир умумий муаммолар ечимида бир қарорга келиша олмайди, аникрофи, буни исташмайди. Бу муносабатлар ўзаро, шунингдек боланинг бобо, бувиси билан ҳам бўлиши мумкин.

Боланинг онг остида у исталмаган бола эканлиги ҳисси пайдо бўлади. Бу ҳис-туйғу ота-онанинг биридан ўтади. Бола ота-онаси ҳаётидаги бекўнимлик ва умидсизликни, ўзларини қадрламасликларини тезда сезиб олади. Ота-она ўртасидаги муносабатда асосий нарса – муҳаббат етишмайди. Йиллар давомида қабулимга бу муаммо билан юзлаб болалар келишган. Барча ҳолатда мен оиласда муҳаббат етишмаслигини кузатганман.

– Мен хотинимнинг муҳаббатига шубҳа қиласман, – сўзлаб берарди қабулимга ўғли билан келган бир киши. – У ҳеч қачон менга ширин сўз айтмайди, мақтамайди. Мен рашик қила бошлайпман.

Шифокорлар бу ҳолатда фақат операцияни таклиф қилишади, ҳолбуки операция – бу даво эмаслигини билишади. Касаллик ичкарида қандай бўлса, шундайлигича қолади. Бурундаги шиш яна катталашади. Ўз амалиётимдан ишонч ҳосил қилдимки,

тұғри танланған гомеопатик воситалар ва оиладаги мұхитни үзгартырш тез ва тұлық даволаниш имконини беради.

Оилада меҳр-муҳаббат, тинчлик, осойишталик үрнатилиши билан бола бурнидан әркин нафас олишни бошлайди.

Үғлининг аденоидини олиб ташлаётган пайтларида бир беморим менга иқрор бұлди:

– Үйлашимча, мен уйда фақат тозалаш, кир ювиш, овқат пишириш учун керакман. Эрим билан кам күришамиз, чунки доим ишдамиз. Бирга үтказадиган вақтимиз доим уруш-жанжал ва муносабатларни ойдинластириб олишга сарфланади. Мен үзимни суюкли аёл сифатида ҳис қилмайман.

– Үзингиз әрингизни севасизми? – сүрадим мен.

– Билмайман, – деди у қандайдыр қатъиятсизлик билан.

Үғлида анчадан буён аденоид бұлған бошқа бир беморим менга оры билан муносабатларини сұзлаб берди.

– Үнга турмушга чиқаётганимда уни севмасдим. Мен унинг яхши оила бошлиғи, яхши ота бўлишини яхши билардим.

– Хўш, қалай? – сүрадим ундан. – Уумидларингизни оқладими?

– Ҳа, у ажойиб инсон, эр ва ота. Лекин мен уни севмайман. Тушуняпсизми? Китобларда кўп ёзилган ва ёзиладиган туйғу йўқ. Бу туйғу ҳаётда биринчи ўринда туришини яхши тушунсан-да, у мен севишни хоҳлаган инсон эмас. Оилани бузиб, бошқасини топишни истамайман.

– Буни сизга маслаҳат ҳам бермайман. Биласизми, – дедим мен, – гап у эркак кўнглингиздаги кишими ёки шўқлигида эмас. Ҳамма гап үзингизда. Қалбингиздаги муҳаббат озлигига. Үзингизда бу туйғуни ривожлантиришни бошланг. Үзингизга, эркакларга ва сизни ўраб турған оламга нисбатан муносабатингизни үзгартыпинг.

– Лекин эрим қандай бўлса, шундайлигича қолади.

– Ким билсин. Эсингизда бўлса, мен сизга ташқи кўриниш ички ҳолатни акс эттиради деганман. Эрингиз, эркак киши сифатида сизнинг аёллигингизни кўрсатади. Яъни бу сизнинг аксингиз,

фақат бошқа жинсдаги аксингиз. Уни алмаштириш керак эмас, мүмкін ҳам эмас. Ўзингизни ўзгартириңг, ўзингизга, әркак зотига ва сизни ўраб турған оламга нисбатан муҳаббатингизни ошириңг. Шунда әрингиз албатта ўзгараади. У сиз китобларда ўқиган ва орзу қылган ягона әркакка айланади.

Бурундан қон кетиши

Эсингизда бұлса, қон шодлик тимсоли ва сиз ўзингизга нисбатан севги, құрмат түйғулари йүқлигини ҳис қылсангиз, ҳәётингиздан қувонч йүқолади. Бурундан қон кетиши – бу одамнинг құрмат-әътибор ва муҳаббатта бұлған әхтиёжини ифода-лайдиган ўзига хос усулдир.

Бир куни ўғлимнинг буриидан қон кетди. Мен ўз күнглимга мурожаат қилиб: "Менинг қандай хатти-харакатимга ўғлим бурундан қон кетиши билан жавоб қайтарды?" деган саволни бердім. Шу зақотиёқ жавоб келди: "Сен ўғлингга кам меҳр ва әътибор беряпсан!" Бу түғри эди. Ўша пайтларда мен ишимга, шахсий муаммоларимнинг ечимига күп вақт сарфлардым, ўғлим билан шуғулланишга кам вақт қоларди. Мен ўғлимга күпроқ әътибор бера бошладим, шунда бурнидан қон кетиши түхтади.

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ ОРГАНЛАРИ

Хар қандай содда организм ичак найчасига эга. У орқали организмға мұхим озуқалар келиб тушади ва ортиқча, кераксиз озуқалар чиқиб кетади. Лекин овқат билан бирга организмға бизни ўраб турған дунё ҳақидаги маълумотлар ҳам келиб тушади. Инсоннинг овқат ҳазм қилиш органлари овқат билан бирга маълумотни қабул қилиш әхтиёжини чуқур филогенетик даражада сақлаб қолған. Шунинг учун бизнинг ташқаридан келаётган маълумотни қабул қилиш ва ҳазм қилиш, ўз вақтида кераксиз маълумотлар ва түйғулардан фориғ бўлиш қобилиятимиз овқат ҳазм қилиш органлари соғлиғига таъсир қиласади.

ОГИЗ

Оғиз янги фикрлар, ғояларни қабул қилиш тимсолидир. Кичкина боланинг оламни танишни нимадан бошлишини кузатиб кўринг. У Оламни татиб кўради. Оғиздаги муаммолар янги ғоялар ва фикрларни қабул қила олиш қобилиятининг йўқлигини акс эттиради.

Лаб ва оғиз бўшлиғидаги яралар, стоматит, герпес

Оғиз бўшлиғи касалланиши сизнинг кимгадир олдиндан янгилиш муносабатда бўлганингиздан дарак беради. Сизнинг онг остингизда “захарли” сўзлар, айловлар яширинган ва лабларингиз уларни сақлаб туради. Ёки онг остида айтилмай қолган аччиқ ва нафратомуз фикрлар тўпланиб қолган.

Дард танангда ўтириб кутар,
Қачон ғазаб сени забт этар.
Ёки кўнглингни кемирса ғам,
Пайдо бўлар шу заҳот у ҳам.
Кута-кута кўзи тўрт бўлар,
Қачон сени синдирса қайғу –
Ташқарига ўрмалаб чиқар у.

Оғиздан ҳид келиши

Сизнинг “чиркин” фикрларингиз ва ҳис-туйғуларингиз, ўтмишингиз шунчалик эскирганки, улар “ҳидланиб” кетган. Ҳаётингизга бирор янгилик киритиш вақти келди.

«Қабулимга бир йигит келди. У оғзини рўмолча билан тўсиб олган эди.

– Доктор, – деди у, – бир йил олдин оғзимдан ёмон ҳид келишини бошлиди. Бу нима билан боғлиқ эканини билмайман. Балки, димогимда касаллик бордир? Шифокорлар текшириб ҳеч нарса топиша олмади. Менинг эса фикрим бошқача.

Онг ости билан мулекотдан аниқланишича, бунга айнан бир йил олдин содир бўлган нохуи бир воқеа сабаб бўлган. Энди мана,

бир йилдан буён йигит ўзида нафрат ва қасос ҳиссини олиб юрибди.

Мен уни ўтмишига муносабатини қайта кўриб чиқишига ва ундан ижобий сабоқ олишга кўндиридим.

- Шу пайтгача сизга яшашига халал берган айниб, эскириб кетган фикрларингизни ҳаётингизга фақат ёқумли дамларни олиб келадиган янги, тоза фикрларга алмаштиринг, - дедим мен унга.

ТИЛ

Айнан тил ёрдамида биз таъмни биламиз. Унда ширин, аччиқ ва нордон таъмларни биладиган рецепторлар бор. Ҳаётда ҳам ҳузур-ҳаловат, дилсиёҳлик, нозик вазиятлар бўлади. Тил билан боғлиқ муаммолар ҳаёт лаззатини йўқотаётганимиздан даракдир. Бизнинг салбий туйғуларимиз ва ҳисларимиз ҳаётдан лаззатланиш қобилиятимизни “қалин қоплама билан қоплаб олади”, ҳаётдаги ҳар қандай вазиятни хурсандчилик билан қабул қилишига халал беради.

ОШҚОЗОН

Овқат сақланадиган жой. Ҳар қандай гоя ва вазиятларни қайта ишлаш, ҳазм қилиш ва ўзлаштириш қобилияти рамзи. Шунинг учун, қачон ошқозонимизда муаммо бўлса, бу бизнинг ҳаётни қандай ўзлаштиришни билмаётганимизни англаради. Биз қандайдир янги нарсадан қўрқамиз. Биз қандайдир воқеаларни ўзлаштиришга қодир эмасмиз.

Кўркув, ваҳима ва безовталиқ, жирканиш ва жаҳл шу заҳоти ошқозонда акс этади.

Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси, гастрит

Кўпинча бу ўз ҳаётидаги бирор янги нарсадан қўрқиш натижасида келиб чиқади. Чўзилиб кетган ноаниқлик, ўзини тамом бўлган деб ҳис қилиш, янгиликни қабул қилишдан қўрқиш, уни

ҳазм қила ва ўзлаштира олмаслик ошқозонда акс этади. Ошқозонни касал одамлар турли катта-кичик құркұвлар билан түлган бұлади. Құркұв қисилишга, қисилиш эса – оғриқ ва ошқозон ярасига олиб келади.

Сизда мен етарли даражада яхши ёки мұкаммал әмасман, деган түйғу бор. Сиз нүқсонли эканлигингизга ишонасиз. Отананғиз, бошлиқтар, яқинларингиз учун етарли даражада яхши әмасман, деб құрқасиз. Том маңнода ўзингизни ҳазм қила олмайсиз. Ҳамиша бошқаларга ёқиши ҳаракат қиласиз ва ўзингиз ҳақингизда унутасиз. Ўн иккі бармоқли ичагида яраси бўлган бир мижозим айтганидек: “Мен доим ўзимни ейиш билан шугулланаман”.

Бу касалникка асосан әркаклар тез чалинади, чунки улар ўзининг әркаклик шаъни, иззат нафси берилган зарбаларни оғир кечиради. Бундай одамларнинг иззат нафси “оғритилган” бұлади. Улар озғии, серғайрат, сержаҳл бўлади. Улар доим кимгадир ниманидир исботлаши керак бўлади: ўз-ўзига, оиласында яқинларига, ишда. Доим ўзи ва бошқа одамларни назорат қилиб туриши керак. Бундай одамлар ҳокимиятга эга бўлишга интилади, ҳар доим яхшироқ бўлишни истайди ва шу билан бирга мавқеидан тушиб қолищдан қўрқади. Улар вактида улгурол-масликтан қўрқади.

Бу оламдаги бирор нарсаны қабул қымаслик ва қыттырмаслик, жирканувчанлик ҳам ошқозон-ичак ярасига олиб келади. Ахир, бу оламдаги бирор нарсаны инкор қилиб, сиз ўзингизнинг қайсицир қысмениңдан воз кечган бўласиз. Бошқа томондан – ғазаб, алам, қаҳр ва чорасизлик. Ҳаёт жозибадорлигини йўқотгандай туюлади. Сизда қувонч билан яшашингизга халал берадиган турли тўсиқлар бор. Бу тўсиқларнинг ҳаммаси ураб тўрган оламда әмас, балки ўзингизда жойлашган.

– Мен шида муомала қилишимга тұғри келадиган бу аблактарни “ҳазм қила олмайман”, – деб арз қилди ошқозонида муаммо бўлган бир мижозим. – Мен уларнинг иккюзламачилиги, күшомадгўйлиги ва очқузлигига тоқат қилолмайман, – давом эттируди у.

У буни ғапираётганда енгил транс ҳолатида әди, ундан чиққанида эса ўз сўзларини эслайёлмади.

Бундай ҳолатларда энг яхши дори муҳаббат ва хотиржамлиkdir. Ўзи ва ўраб турган оламни севадиган ва ҳурмат қиласидиган одамларда ошқозон яраси бўлмайди. Ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилишини ўрганинг. Ўраб турган оламни қабул қилишини ўрганинг - ахир бу сизнинг оламингиз.

Бир ошнамнинг гастрити хуруж қилиб қолди. Мен анчадан буён унга ўз ёрдамимни таклиф қилиб келардим, бироқ у касалликни онг ости билан ишлаб даволаш мумкинлигига ишонмасди. У фақат таблеткаларга ишонарди. Бироқ оғриқ чидаб бўлмас дараҷага етган, дориларнинг фойдаси кам эди. Ниҳоят у қарор қабул қилиб, менинг уйимга келди.

Биз тезда онг ости билан алоқа ўрнатдик. Маълум бўлдики, ошқозонининг яллиғланиси - унинг ёқтирмаслик, жирканувчалик каби фикрлаш тарзи ва турли хил кўркувларнинг акси экан.

- Мен бу шаҳардан, унинг ифлос кўчаларидан, ахлатидан нафратланаман ва жирканаман, - деди у менга бутун борлиғи билан нафратини ифодалаб. - Мен пасткашлик ва хушомаддан, тамагирлик ва сурбетликдан нафратланаман. Мен учун энг зўр лаззат - бу тоза крахмалланган чойшабли тўшакда ётиш ва ёнимда тоза ва чиройли аёл бўлсин. Столда эса-мазали ва сифатли овқат бўлсин. Бундай ҳолатда мен умрбод қолишим мумкин.

Ижобий онгости ниятларни аниқлаганимиздан сўнг биз янги феъл-автор усулларини ишлаб чиқдик. Суҳбатимизнинг охиридаётк, кучли оғриқлар бўтунлай ўйқолди.

Кўнгил айниши, қусиши

Кўнгил айниши, қусиши онг ости тилида ҳаётингизда сиз қабул қилмайдиган ва ҳазм қилолмайдиган ва ундан қутулмоқчи бўлган нарса (киши) борлигини англатади.

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, нима учун кўпчилик ҳомиладор аёлларда токсикоз учрайди? Чункі улар ўз ҳомиладорлиги ва бола туғишини қабул қилолмайди?

Сиз қаттиқ ёқтیرмаслик ва муросасизликни ҳис қиласиз. Сизнинг онгости ақлингиз қандайдир вазиятни қабул қилишдан бош тортади.

- Унинг қўл тегизишидан кўнглим айнииди, - деб ўз эри ҳақида гапириб беряпти бир аёл мижозим. - Айниқса, у мен билан бирга стмоқчи бўлганида. Буни тасаввур қилишим билан кўнглим иғдарилади.

Бу аёл ошқозон ярасидан азоб чекарди ва тез-тез қайт қиларди.

Турли хил онгости кўркувлар - бу кўнгил айнишининг яна бир сабаби. Ўзингиздаги бу кўркувларни излаб топинг ва улардан халос бўлинг.

Ҳаётни енгил ўзлаштиришни, ҳаётингиздаги ҳар қандай вазиятни ижобий дарс сифатида қабул қилишни ўрганинг. Барча янги ғояларни ўзлаштириш ва сингдиришни ўрганинг. Шунда ошқозонинг доим аъло даражада ишлайди.

Денгиз касали (транспортда чайқалиб кўнгил айниши)

Айрим кишилар учун самолётда, автомобилда ва денгиз орқали саёҳат қилиш кўнгил айниши, кусиш ва беҳоллик билан кечади. Бундай ҳолатга, биринчи навбатда, онгости кўркув сабаб бўлади. Ахир ўрганиб қолинган ва хавфсиз жойни тарк этишга тўғри келади. Номаълум нарсадан кўркув пайдо бўлади. Янги таассуротларни ўзлаштириш ва ҳазм қилиш керак бўлади. Бу эса доим ҳам осон бўлавермайди.

Иккинчидан, рулда ёки штурвалда ўтирган кишига ишониш керак. Дарвоҷе, сиз бир ўзига хос хусусиятни пайқаганмисиз? Рулда ўтирган киши бу касалликка чалинмайди. Чунки у вазиятни кўлга олган бўлади. Айни шу сабабга кўра поездда одам чайқалмайди, чунки улар қатъий белгиланган йўналиш бўйлаб ҳаракат қилади ва четга бурилолмайди. Бундан ташқари, бу энг хавфсиз транспорт тури деган фикр ёйилган.

Бу муаммони ҳал қилиш учун ишонишни, ўз ҳаётингизни рулда ўтирган кишига ишониб топширишга ўрганинг. Бироқ биринчи навбатда -- ўзингизга. Бўшашинг ва воқеаларнинг ўз тартиби билан кечишига имкон беринг. Шунчаки янги таассу-

ротлардан лаззатланинг. Ахир сиз ўз оламингизда саёҳат қиляпсиз. Ва саёҳатда сиз энг аввало ўзингиз ҳақингизда янги нарса билиб оласиз. Буни тушуниб етсангиз, кўркув йўқолади ва қизиқувчанлик пайдо бўлади.

ЖИГАР

Бу сержаҳллик, ғазаб ва қаҳрнинг жойи. Гиппократ ва Арасту давриданоқ тўрут хил ионик мижозни ажратганлар: холерик, меланхолик, флегматик ва сангвиник мижоз. Сержаҳл ёки холерик одам – бу сафро мижозли одам.

Жигари ва ўт пуфагида касаллик бўлган одамлар ғазаби, жаҳди ва аччиини бостириб юради. Бостирилган туйғулар аввал ўт пуфагининг яллиғланиши ва сафронинг тўхтаб қолиши, сафро йўлларининг дискинезиясига олиб келади, вақт ўтиши билан эса бу ифодаланмаган аччиқ туйғулар тош кўринишида чўкиб қолади. Ахир, одатда, одамлар тажовузкор туйғуларини очиқ ифодалашни ножӯя иш деб ҳисоблайди. Яхшиси, улар бу туйғуларни ичиди сақлайди.

Бундай одамлар ўзи ва бошқаларни танқид қилишга мойил бўлади. Жигари касал одамларнинг кўпинча тажовузкор туйғуларни амалга ошириш учун жавобгар бўлган бўғимлари касал бўлади. Бу эса уларнинг яллиғланишига олиб келади. Улар, шунингдек, аччиқ фикрлар билан тўлган бўлади (шу сабабли уларнинг оғзи тахир бўлади, айниқса эрталаб). Бироқ эски дарғазаб ва аччиқ фикрлардан халос бўлишга уларнинг ғурури халал беради. Улар доим шикоят қиласи ва ўзининг тирноқ остидан кир излашини оқлаб юради.

Ўт пуфагида тош пайдо бўлиши

Ўт пуфагидаги тошлар йиғилган аччиқ ва дарғазаб фикрлар, шунингдек, сизнинг улардан халос бўлишингизга халал берадётган кибр рамзи. Тошлар бир неча йил давомида тўпланган алам, оғир фикрлар, лаънатлар, ғазаб ва кибрдир. Санчиб оғришлар эса – атрофдагиларга нисбатан авжига чиққан жаҳл, тоқат қиломаслик ва норозилик. Ахир биз фикр мoddийлашишини биламиз-ку. Мана шу ўша ҳалокатли фикрларнинг мoddий асосидир.

Яқинда ўт пүфаги санчиғи хуруж қилған бир аёл мижозим шының ҳақида ғазаб билан сұзлаб берарди:

– Тасаввур қиласизми? У ҳали ўн еттига ҳам кирмаган, лекин менге күрс гапиради, күпоплық қиласи, ўзини жуда ёмон тутади. Нхтиёр менда бўлганда бўғиб ўлдирадим.

– У сиз билан яшайдими? – сўрадим мен ундан.

– Йўқ, у бувиси билан, эримнинг онаси билан яшайди. У шахримиздаги университетда ўқийди, ота-онаси эса Хабаровск үлкасида. У квартирани мерос қилиб олиш учун қари бувисига қараб туриши, уни парвариш қилиши керак. Лекин ҳеч нима қиласайди. Мен ишдан кейин эримнинг онасиникига бориб, ҳамма шини ўзим қилишимга тўғри келади. Жиянимнинг хаёлида эса фиқат кайф-сафо.

– Жиянингиз сизга муносабатини ўзгартиришини хоҳлайсиз-а?

– Албатта хоҳлайман.

– Бироқ сиз ундан аччиқлансангиз, у ўзгарармикан?

– Ўзгармаслигини биламан. Бироқ бошқача йўл тутолмайман.

– Бошқача йўл тутолмайсизми ёки тутишини билмайсизми?

– Тўғриси, билмайман.

– Нима деб ўйлайсиз, – сўрайман аёлдан, – жиянингиз сизга ўз хатти-ҳаракати билан нимани кўрсатяпти?

– Фақат ўзининг тарбиясизлигини-да, яна нимани бўларди!

– Айтинг-чи, ўзингиз қайнонагизга қандай муносабатдасиз?

– Яхши. Мен унга яна қандай муносабатда бўлишим мумкин. Қари, касал одам.

– Ахир илгари, – дейман мен, – сиз билан унинг орасида кўп низо бўлган-ку.

– Ҳа, биз кўп жанжаллашиб, сўкишардик. Сиз буни қаердан биласиз? – сўрайди у ажабланиб.

– Мен кўнглингизда ҳалиям илгаригидай қайнонангизга нисбатан алам борлигини ҳам биламан. Ҳозир сиз унинг олдига бориб, унга қарашига мажбурсиз, бироқ буни қарздорлик туйғуси юзасидан қиляпсиз. Сиз гўёки унга нисбатан тажовузингизни “ишлаб беряпсиз”. Жиянингиз эса ўз хатти-ҳаракати билан сизга ўзингиз қайнонангизга қандай муносабатда эканлигингизни кўрсатиб бе-

рятти. Шундай экан, ундан ғазабланишингиз эмас, миннатдор бўлишингиз керак. У сизга ажойиб сабоқ беряпти.

- Ҳа, доктор, сиз ҳақли кўринасиз.

Мижоз нима ҳақдадир ўйланиб қолади.

- Менимча, - давом эттираман мен, - сиз қайнонангизга муносабатингизни ўзгартиришишингиз биланоқ жиянингиз билан муносабатингиз изига тушади.

Ҳозирги вақтда жигар ва ичакларни очлик, парҳез, клизма ёрдамида фаол тозалашнинг кўпгина усуллари мавжуд.

Улар чинданам самарали, бироқ уларнинг таъсири қисқа муддатли бўлади, чунки сабаб бартараф этилмайди. Ахир клизма билан характерни ўзгартириб бўлмайди-ку.

Мен ўз тажрибамдан биламанки, гомеопатик воситаларни кўллаш ва эски фикрлардан халос бўлиш тошларни батамом эритиб, жигар ва ўт пуфагини тозалайди. Мен онг остини тажовузкор фикрлардан тозаланганидан сўнг одамлардаги анча йирик тошлар изсиз йўқолганининг гувоҳи бўлганман.

ОШҚОЗОН ОСТИ БЕЗИ

Ҳаётнинг "ширинлиги", ҳаётдан қувсна олиш ва лаззатлана олиш рамзи.

Панкреатит

Бирор кишини, воқеа ва вазиятларни қаттиқ қабул қилмаслик ошқозон ости безининг яллиғланишига олиб келиши мумкин. Одам бундай ҳолларда ғазаб ва иложсизликни ҳис қиласди, унга ҳаёт ўз жозибадорлигини йўқутгандай туюлади.

Бир воқеани эслайман. Мен ўшаҳда институтнинг бешинчи курсини тугатган эдим ва шифохонади амалиётни ўтаётган эдим.

Мен бошқараётган палатага ўткир панкреатит билан оғриган бир эркак жойлашди. Мен касаллик тарихи учун маълумот йиға

бошладим ва оғриқ хуружи бир одам билан муносабатнинг узилишидан бир неча кун ўтгандан сўнг пайдо бўлганини аниқладим.

- Биласизми, - деди у менга ғазаб билан, - мен уни ҳеч муболағасиз ўлдиришга тайёр эдим. Унинг қилган бўлмагур ишидан кейин мен одамларга бўлган ишончни бутунлай йўқотдим.

Диабет

Қандли диабетнинг икки тури бор. Иккала ҳолда ҳам қонда қанд миқдори ошган бўлади, бир ҳолатда организмга инсулин қўйиш керак, чунки без хужайралари уни ишлаб чиқармайди, бошқасида эса - фақат қандни камайтирувчи воситаларни қўллаш етарли бўлади. Қизиги шундаки, диабетнинг иккинчи тури кўпроқ кекса одамларда вужудга келади ва атеросклероз ҳодисаси билан боғлиқ бўлади. Айнан қариликда одамлар бир талай ноxуш туйғулар: қайғу, ғам-ғусса, ҳаётга, одамларга нисбатан аламларни тўплашади. Бора-бора уларда ҳаётда ҳеч қандай ёқимили, "ширин" нарса қолмади, деган онгли ва онгости туйғу шаклланади. Бундай одамлар кучли қувонч етишмовчилигини ҳис қиласди.

Диабетиклар ширинлик еёлмайди. Уларнинг организми уларга айнан шундай дейди: "Сен ўз ҳаётингни "ширин" қилсанггина ташқаридан ширинлик олишинг мумкин. Бошқаларга лаззат баҳш этиб ва ҳар қандай ҳаётий вазиятни қабул қилиб, ҳаётдан лаззатланиши ўрган. Ўз ҳаётингни ўзинг ва бошқалар учун ёқимили қил. Шундай қилки, бу оламдаги ҳамма нарса сен ва атрофингдагиларга қувонч ва лаззат келтиурсин".

Бир аёл мижозимда қанд миқдори 9 бирлик атрофида. Таблеткалар ва пархез уни камайтиради, бироқ арзимас даражада. У онг ости билан ишлаб, салбий фикр ва кечинмалардан то-заланганидан сўнг қанд миқдори меъёрий даражагача камайди ва қайтиб кўтариilmади.

Диабет ўзининг глаукома, катаракта, склероз, қўл-оёқ, айниқса оёқ томирларининг торайиши каби асоратлари билан даҳшатли.

Бемор айнан ана шу асоратлардан ўлади. Бироқ сиз бу китобда бу азобларнинг сабабларига қарасангиз, бир қонуниятни кўрасиз: бу касалликларнинг асосида қувонч етишмовчилиги ётади.

— Доктор, бу ҳаёт шунақа расво ва оғир бўлса, мен қандай қилиб ундан қувона оламан. Атрофда шундай бемаънгарчилликлар юз берадиган бўлса, — буни мен мижозларимдан тез-тез эшиштаман. Мана ҳозир ҳам қабулумда кекса бир нафақахўр эркак ўтирибди ва ҳаётдан, одамлардан, ҳукуматдан шикоят қиляпти.

— Бундай ҳолларда, — деб жавоб бераман унга, — мен доим одамларга ҳаётдан қувониши ва бошқаларга қувонч ҳадя қилишни ўрганиши кераклигини айтаман. Бизга болаликдан юришини, гапиришини, ёзишини, ўқишини, санашини ўргатадилар. Мактабда биз математика ва физиканинг турли қонунларини ўрганамиз. Бироқ инсоннинг руҳий ҳаёти қонунларини бизга ўқитмайдилар. Қандай қилиб ҳаётни қандай бўлса шундайлигича, шикоят ва аламларсиз қабул қилиш керак — бунга бизни ўргатмайдилар. Шу сабабли ҳаётга тайёр бўлмай улғаямиз. Шунинг учун ҳам касал бўламиз.

ИЧАКЛАР

Янги ғоя ва фикрларни ўзлаштириш, шунингдек, барча эски ва кераксиз нарсалардан халос бўлиш рамзи.

Ич қотиши

Ичакда ахлатнинг ушланиб қолиши эскирган фикрлардан ажратилишини истамасликни англаради. Сиз ўтмишга ўралашиб қолгансиз. Сиз чеклашлар ва муҳтожликка ишонасиз, шунинг учун онгости равишда ҳаётдаги бирор нарсадан воз кечишдан кўрқасиз, чунки кейин бу йўқотишнинг ўринини тўлдира олишин-гизга ишонмайсиз.

Сиз ўтмиш ҳақидаги эски, оғрикли хотираларга ёпишиб олгансиз.

Эҳтимол, сиз энди сизга ҳеч нарса бермайдиган муносабатларни узишдан қўрқарсиз. Ёки сизга ёқмайдиган ишингизни

Нүүцлийн түүхийн эдийншадан хамгийн тушаётгандирсиз. Ёки фойдасиз бүлийн колган буюмлардан ажралишни истамаётгандирсиз.

Үйнингиздан ҳамма кераксиз нарсаларни чиқариб ташланг ва ингилари учун жой ҳозирланг. Ва бунда овоз чиқариб айтинг: "Мен эски нарсалардан халос бүлий, янгилари учун жой очинман".

Баъзан ич қотиши пул масаласида хасислик ва очкүзлийни иштэйтиради.

Бир қизиқ воқеа ёдимга тушади. Қабулимга ўттиз ёшлардаги оир аёл келди. Мактаб давридан бери у қаттиқ ич қотишидан алж чекарди. Ич сурадиган дорилар ёрдам бермасди. Клизмани у камдин-кам, фақат бошқа иложи топилмай қолган ҳоллардагина қыларди. Онгости программалаш усули ёрдамида у бир эски ва кераксиз фикр-ишончидан халос бўлди. Эртаси куниёқ ичаклар нормал ишлай бошлади.

Метеоризм (қорин шишиши, бод)

Метеоризм, одатда, одам ҳаддан ташқари "оғир" овқат ёки ҳар хил овқат еганда пайдо бўлади.

— Биласизми, доктор, — деяпти менга бир мижозим, — сизнинг китобингизни ўқиб чиққач, мен ўз ҳолатимни дикқат билан кузатта бошладим ва бир ўзига хос ҳусусиятни сездим. Ҳаётимда ҳар кил воқеалар, айниқса, ҳазм қилишим қийин бўлган воқеалар содир бўлиши билан бод пайдо бўлади ва қорним шишиади.

Метеоризмга қарши энг яхши восита – хотиржамлик ва изчиллик. Олдингизга мақсад кўйинг.

Воқеаларни фаол ташкил қилинг ва ишга киришинг. Бироқ зимманинг жуда ҳам кўп нарсани олманг. Бўлинниб кетманг. Ва ҳаётга енгилроқ қаранг.

Ич кетиши, қулуңж

Нормал шароитда организмимиз ингичка ичакдан ўтадиган овқат гуваласидан барча зарур ва фойдали нарсани олади. Қолгани йўғон ичакка ўтади ва ундан сўнг ташқарига чиқарилади.

Қаттиқ кўркув ва безовталик албаттa ичакларда акс этади. Бундай одамларда бу дунёнинг ишончсизлигини ҳис қилиш туйгуси мавжуд бўлади. Улар воқеаларни кўркув туфайли қабул қилишга тайёр бўлмайди. Ҳатто “кўркувдан ичи ўтиб кетиш” ёки “кўрқанидан иштонини тўлдириб кўйиш” деган тушунча ҳам бор. Бу қандайдир муҳим воқеалар олдидан ичаклар фаолияти-нинг бузилишидир (масалан, талабада имтиҳондан олдин).

Яқинда қабулимга бир мижоз аёл жуда ғайриоддий касаллик билан келди. Унда ич кетиши ҳар сафар уйдан чиққанида бошлинарди. Квартирада ўтирганида у ўзини жуда яхши ҳис қиларди. Лекин бирор ёққа кетишига шайланиши билан қорнида вақирлаш бошлинарди. Менинг олдимга у машинада келди ва кабинетимда ҳожатхона борлигини билгач, дарров ҳотиржам бўлди.

Онг ости билан алоқа ўрнатганимиздан сўнг ич кетишининг сабаби аёлнинг болаларини деб хавотир олиши ва кўрқишида яширганини аниқладик.

– Ҳозир қандай ёмон замон эканлигини биласиз-ку, – дерди у менга. Ҳамма ёқда босқинчи ва жиноятчилар. Қизларим, улар жуда чиройли, институтда дарсдан кейин ҳаяллаб қолдими, тамом, ўзимни кўйишга жой тополмайман. Она товуқдай уйда ўтириб, болаларимни ёнимда олиб ўтирсан ва ҳеч қаёқча юбормасам дейман. Ана шунда ҳотиржам бўлар эдим.

Онг ости прогрессида ёрдамида янги феъл-атвор усуллари-ни яратганимиздан сўнг қориндаги вақирлаш тўхтади. Бир ойдан сўнг мижоз аёл ҳузуримга яна келди ва бу вақт мобайнида ич кетиши бирор марта ҳам бўлмаганини айтди.

АНУС, ТЎҒРИ ИЧАК

Йиғилиб қолган муаммолар, туйғулар, аламлардан халос бўлиш қобилияти рамзи.

Геморроj, чипқон, тешик яра, ёриқлар

Орқа тешик ва тўғри ичакдаги муаммолар сизнинг ўз ҳаётингиздаги эски ва кераксиз нарсалардан халос бўлишингиз

иңиинлашиб қолганини англатади. "Чиқариб ташлаш" оғир ва оғриқли кечади. Сиз қандайдир ўтган воқеалар хусусида қаҳр, ғазаб, құркұв, айбдорлик түйғусини ҳис қиласиз. Сизнинг түйғуларингиз нохуш ҳислар билан оғирлашган. Сиз том маъноди "Йұқотиш азоби"ни ҳис қиласиз.

Бир қизиқ воқеа ёдга тушади. Ҳузуримда ҳар куни тез-тез ичанини бүшатыш қистови бүладиган бир әркак даволанди, бироқ үнди орқа тешикдан озгина миқдорда шишимшиқ ва ел чиқарди, холос. Бу қисташларни сақлаб туриш унга оғир эди ва у бундан жуда азоб чекарди, чунки том маънода унитазга "боғланис қолганди".

Мен орқа тешик ва ичакдаги муаммолар унинг ҳаётдаги күп нарсаларга олдиндан янгиши муносабатда бўлиши билан боғлиқ жанлигига эътибор қилдим. Бундан ташқари, унинг нутқи шундай жумлалар билан тўлиб-тошган эди: "Мен буларнинг ҳаммасига чичиб қўйганман", "Кетига тиқсин".

Эски нарсалардан халос бўлиш енгил, ёқимли ва оғриқсиз ўтиши керак. Ўзингизни танамни фақат бутунлай кераксиз нарса тарқ этяпти, деган фикрга ўргатинг. Ҳаётингизда ҳам шундай. Сизни фақат халал берадиган ва ривожланишингизни тўхтатиб турадиган нарсалар тарқ этади. Эски нарсаларга ёпишиб олманг.

Бир куни қабулимга тўғри ичаги яллиғланган бир мижоз аёл келди. Биз қасалликнинг сабабини билиш учун онг остига мурожсаат қилганимизда шундай жавобни олдик: "Сен бир жойда кўп ўтириб қолдинг. Янги ши топиш, оиласандаги муносабатларни ўзгартириш вақти келди".

БҮЙРАК

Ҳаётимизни "заҳарлаши" мумкин бўлган нарсалардан халос бўлиш рамзи. Буйрак қонни шлаклардан тозалайди.

Буйрак қасалликлари

Буйрак қасалланишига танқид ва айблов, ғазаб ва қаҳр, қаттиқ кўнгил қолиши ва муваффақиятсизлик түйғуси билан

боғлиқ алам ва нафрат каби түйғулар қўшилмаси олиб келади. Бундай одамлар ўзини доимий омадсиз ва ҳамма ишни нотўғри қиласман, деб ҳисоблайди. Улар кўпинча шармандалик туйғусини ҳис қиласди.

Келажакдан, ўз моддий аҳволи учун қўрқиш, тушкунлик ва бу дунёда яшашни истамаслик доим буйракда акс этади.

— Сизнинг касаллигингиш — бу дунёда яшашни истамаслик натижаси, — тушунтирияпман мижозга, буйрак яллиғланишидан азоб чекаётган ҳали жуда ёш қизга. — Сизнинг онг остингизда жуда катта ўз-ўзини ўйқ қилиш программаси бор.

— Биласизми, — дейди қиз, — жуда кичкиналигимда бувим касал бўлиб қолган эди. Шунда мен Худодан “Ҳаётимнинг бир қисмини олиб, бувимга бер, токи биз бирга ўлайлик”. — деб сўраган эдим. Яна бошқа ҳолатлар ҳам бўлган эди. Бироқ бу түйғу менга қаердан келган?

— Сизнинг ўз-ўзини ўйқ қилиш программангиз инангизнинг ҳомиладорлик давридаги феъл-автори билан боғлиқ. У узоқ вақт бола кўришни истамаган, бироқ ҳомиладор бўлгач, тақдирга тан бериб, тукъян. Бола кўришни истамаслик эса бўлажак боланинг жонига ўлим тилашдир. Бундан ташқари, унда ҳаётга нисбатан қаттиқ алам бор. Бунинг ҳаммасини у сизга шиддатли ўз-ўзини ўйқ қилиш программаси сифатида ўтказган. Ва бу буйрагингизда акс этган.

Бир эркакда ўнг буйрак ва жигарнинг жароҳатланишидан кейинги касалланиши бор эди. Ўқтин-ўқтин оғриқ, буйракдан қон кетиши кузатиларди. Касалликнинг сабаби — туғишиган акасига нисбатан кучли алам, нафрат ва қасос истаги. Ҳатто уни ўлдириш истаги ҳам бор эди. Бироқ у туғишиган акаси бўлганлиги туфайли унга ўлим тилаш программаси жуда тезлик билан унинг ўзига қайтган ва том маънода ўнг буйрак ва жигарга “зарба берган”.

Буйрак доим соғлом бўлиши учун фикрларингизнинг тозалигини назорат қилиб туришингиз лозим. Ҳаётингиздан қўрқув,

табиини чиқарып ташланг. Ўзингизни қурбон деб ҳис қилишни бис қилинг.

Буйрак тошлари

Буйракдаги тошлар – бу одам ичига босиб юрган ва йиллар даимида түплаган моддийлашган тажовузкор туйғулардир. Бу таба, құркүв, құнгил қолиши ва омадсизлик туйғуларининг әдемияттың күйінде орналасқан. Қандайдир тошлардан қолган нохуш көрдіктер. Буйракдаги санчиқулар эса – атрофдагиларга нисбеттің авжига чиққан аччиқланиш, тоқатсызлик ва норозилик.

– Доктор, сиз менга айттаётган нарасалар – бемаңнigarчилик. Тошлар менинг фикр ва туйғуларимдан ўсиб чиқиши мумкин емес.

Қабулимда кекса әркак ўтирибди. У олдымга таёққа сұяниб келди, чунки чап өздегінен қаттық оғырғылар туғайлы әрқин ҳарапат құлолмасды. Бир үшін олдин үннінг чап бүйрагида кіттә тош борлығыны аниқлаганлар. Шифокорлар операция қилишини тақлиф қилишган.

– Менимча, – давом эттириди у жаҳл билан, – улар ёмон сувдан шағыннан көрініп, оғырғылардан ўсиб чиққан. Сиз эса менга қанақадир фикрлар ҳақида чүпчак айтаб беряпсиз.

Бир соаттың орталығында оғыз очишиңде әркак қабыл қилишга ҳам құймади. У там маңнода ғазабдан қайнарди. Менга ғазаб билан қиёст қандай оғырлығы, ұзактығынан қандай ёмонлығы, маотишины үз вакытта олаётганды, лекин үнгі ҳали уч ойдан бери тұлама-миётганды амалдорларнинг қандай ярамас эканлығы, үнгі касал хоитиңінде қараңғай қандай оғырлығын исботлады.

Ўша куни мен ҳамма ҳам янги ахборотни қабул қилишга шағыннан көрініп, оғырғылардан қайнарди. Әхтимол, гиёхлар ва гомеопатия билан даволашыдан бошлаш, кейин эса аста-секин онгни четлаб үтиб, янги фикрларни сингдириши лозим әди.

Сидик чиқарыш үйларининг яллиғланиши, уретрит, цистит

Бир аёл миңжозим менға тәз-тез қовуғи яллиғланишидан шикоят қилды.

- Биласизми, - гапириб беряпти у, - оёғимга совуқ тегиши билан сийдик чиқаришда санчиқ пайдо бўлади. Шу билан бирга, тумондонар тортишади.

Аниқлашимизча, сурункали циститнинг сабаби – эрининг феъл-атворидан аччиқланishi экан.

- Мен ҳеч қачон бу ҳақда ўйламаган эканман, – ҳайрон бўлади аёл. – Ахир ростга ўхшаиди-ку. Биз эрим билан сўкишиб жанжалашдикми – дарҳол зўрайиш бошланади. Касаллик ҳам турмушга чиққанимдан кейин бошланган. Бунгача эса мен соппа-соғ эдим.

Яна шуни сездимки, ваҳима ва безовталик ҳам сийдик чиқариш йўллари касалликларининг кучайишига таъсир қилиши мумкин.

АЁЛЛАРГА ХОС КАСАЛЛИКЛАР

Аёллар касаллеклари аёл ўзидағи бирор нарсани (ташқи қиёфаси, қандайдир феъл-атворини) қабул қилмаганда пайдо бўлади. У ўзини ҳақиқий, суюкли ва ардоқли аёл деб ҳис қилишни истамайди ёки ҳис қилолмайди. Бундай аёллар турли йўллар билан ўзидағи аёллик нафосатини бўғиб ташлайди, аёллик тамойилининг ўзини инкор этади.

Баъзи аёлларда касалланишга жинсий аъзолар билан боғлиқ нарсалар гуноҳ ёки нопок деган қатъий ишонч олиб келади.

XIX аср охирида бошланган феминистик ҳаракат бугун ҳам давом этяпти. У аёлларга ижтимоий ҳаётда кўп ғалабалар келтириди, бироқ бир талай "аёлларга хос муаммолар"ни ҳам туғдирди. Ахир, бу дунёда ўзини аёл сифатида намоён қилиш, бироқ шу билан бирга, эркаклик энергиясини қабул қилиш ҳам жуда муҳим. Эркаклик ва аёллик – бу икки қутб, бир бутуннинг икки бўлаги. Бекорга улар бир-бирига тортилмайди. Худо бизнинг оламимизни яратса туриб, уни дарҳол эркаклик ва аёллик ибтидосига ажратган. Бу ибтидоларнинг тимсоли славян-орий халқарида Маъбуд Сварог ва Маъбуда Лада бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади. Ҳаётда бу энергиялар ўртасидаги мувозанат бузилиши – дарҳол жинсий аъзоларнинг ҳолатида акс этади.

Аёлларда жинсий аъзолар касалликлари – бу ҳам эркакларни ширкор қилиш ёки улардан қочиш, ёхуд қарама-қарши жинс билан қониқарсиз муносабатлар натижаси. Бундай аёл ўз бурчларини билмайды ва бажармайды, шунинг учун зиммасига эркакларга хос назифаларни өлади. Аёл эркакка муҳаббат ва қувонч ҳадя гтолмаса, унда албатта жинсий аъзолар билан боғлиқ у ёки бу муаммо бўлади.

Бачадон

Бачадон – аёлнинг ижод маскани рамзи. Бачадоннинг ҳолати бу дунёда ўзингизни аёл, она, хотин сифатида қай даражада намоён эта олганингизни акс эттиради.

Эндометриоз

Сизда аёл сифатида ҳимояланмаганлик туйғуси бор. Сиз доим сизга ҳужум қилаётганларини ҳис қиласиз, эркақдан ёмонлик кутасиз.

Ўзингизни аёл сифатида намоён қила олмайсиз ва қандай қилиб намоён қилишни билмайсиз. Шу билан бирга, доимий рашида ўзингизга таъна қиласиз. Шунингдек эркаклар шаънига ҳам таъна, шикоят ва аламлар ёғдирасиз.

Аёл ҳаётидаги ранж, алам ва кўнгил қолиши бачадондаги узгаришларга олиб келади. Бундай ҳолларда кўпинча аёллар муҳаббатни қандайдир бошқа туйғулар билан алмаштириб кўяди.

Эндометриозга чалинган бир мижозим, жуда ёш аёл, иқрор бўлди:

– Биласизми, менинг ажойиб эрим бор. У яхши одам, болалар учун жуда яхши ота. Бироқ менда унга нисбатан муҳаббат ўйқ. Алммо шуни биламанки, муҳаббат биринчи ўринда туриши керак.

Эндометриоз ва бачадондан доимий қон кетишига чалинган бошқа бир мижозим қисқа ва оддий қилиб гапирди:

– Мен эркакларни севмайман.

Шу касалликка чалинган яна бир аёл ўз ҳикояси давомида шундай деб айтди.

– Менинг эрим жуда ҳалол одам, бироқ мен бошқасини севаман!

Бачадон фибромиомаси

Сизга бирор әркак ёки эрингиз томонидан етказилған ҳақоратни әсда сақлаб том маңнода “күтариб юрсанғиз” ва кечи-ра олмаёттан бұлсанғиз, унда әхтиёт бўлинг! Бачадон ўсмаси – бу әркакларга нисбатан тўпланган шикоят ва аламлар, ўтган аламларни доимий равища мияда айлантириб юришдир.

Сиз доим аёллик нафсониятингизга зарба бериб келганлар деб ҳисоблайсиз. Сиз кўпинча ўзингиздан аёл сифатида ёзғирасиз ва доим әркакларни айблайсиз.

Менинг олдимга, шифокор-гомеопат сифатида, тез-тез бачадонида ўсма пайдо бўлган аёллар келади. Ҳозирги медицинанинг бисотида бу касалликни даволайдиган восита ўйқ ва амалда миомаси бор барча аёлларга операция қилишни таклиф қиласилар. Бироқ ҳамма ҳам шундай муҳим аъзосидан ажратилишини истамайди. Бунинг устига, операция – бу даволаш эмас. Операция йўли билан даволашда касалликнинг сабаби бартараф қилинмайди.

Бир неча йил давомида мен даволаш учун фақат гомеопатик воситалардан фойдаланиб келдим. Натижалардан мамнун әдим. Айрим ҳолларда ўсманинг тўлиқ сўрилиб кетишига эришардим. Бошқаларида – сезиларли даражада кичрайшига. Даволашга онгости ақл билан ишлашини қўшиб, тўғридан-тўғри касалликнинг сабабини бартараф қила бошлиганимда эса барча жараёнлар анча тезроқ ва самаралироқ кеча бошлиди.

Мана, ҳозир ҳам олдимда қирқ ёшлардаги аёл ўтирибди. Унга бир йил олдин диагноз қўйганлар. Бир неча марта операция қилишни таклиф қиласилар. Менинг хузуримда қачондир мувваффақиятли даволанган танишидан мен ҳақимда эшишиб, гомеопатик даволаш усулини синаб кўришга қарор қиласкан. Мен унга дори тайёрладим. Уларни қандай ичишини тушунтирудим. Аёл кетишига шайланадиган әди, мен уни тўхтатдим.

- Тұхтанғ. Ахир біз әнә асосий нараса ҳақида ғаплашиб олмадык-ку.
- Нима ҳақида? - сұрады у таажжубланыб.
- Қандай нима ҳақида? Ахир ҳар қандай касалликни даволаш үшүн унинг сабабини бартараф қилиш керак-ку. Фикримга құшиласизми?
- Ҳа, - рози бўлди у, - бироқ юз ифодасидан ундан нима истаётганигини яхши түшүнмаётганиги күриниб турарди.
- Касаллигингиң сабаби ҳақида ўзингиз нима деб үйлайсиз?
- Билмайман, -- деди у. -- Мен бу ҳақда ҳеч қачон үйлаб күрмаганман.
- Касаллигингиң ҳақида умуман нима деб үйлайсиз, унга қандай муносабатдасиз?
- Ҳа энди, у менга халақт беради, мен ундан тезроқ халос бўлишини истайман.
- Биласизми, шунга ишонч ҳосил қилдимки, одамлар ҳаёти жираённанда үзи ўзига касаллик яратади.
- Фикрингизга тўла құшиламан, -- тасдиқлади мижоз.
- Бироқ қаранг, нима келиб чиқяпти, -- дедим мен, -- сиз онгли диражада сизда бачадон миомаси бўлишини исташингиз өхтимолдан узок, ҳозир ҳам у сизга халақт беряпти. Бироқ онг остингиз бошқача үйлайди. У сизда ўсманни ўстирган. Аминманки, у буни сизни тезроқ қабрга тиқиш учун қилмаган.
- Унда нима учун? -- сұрайди у қўрқиб.
- Балки, сиз ўзингизга аёл сифатида эътибор беришингиз ва ўзингиздаги маълум фикр ва туйғуларни ўзгартиришиңгиз учун бўлса керак. Нега энди бу ҳақда онг остининг ўзидан сұраб билмаслигимиз керак? Келинг, ҳозироқ онг остингизнинг бачадон ўсмасини ўстирган қисмига мурожсаат қилиб, қандай фикр ва туйғулар уни буни қилишга мажбур қилганини билib оламиз.
- Мурожсаат қилишга ҳожат йўқ, -- деди аёл, -- мен щундоғам биламан. Сиз гапираётганингизда мен ўз-ўзимдан жавоб олиб бўлдим.
- Менга ҳам айтинг, -- илтимос қилдим ундан.
- Сабаб эримда.

– Эрингиздами ёки сизнинг унинг феъл-авторига муносабатингиздами? – сўрадим ундан.

– Тўғрироғи, менинг муносабатимда. Бироқ айтинг-чи, – сўради у мендан кўзига ёш олиб, – ақли расо аёл эрининг ичиши, жанжал чиқарishi, ҳақоратлашига қандай муносабатда бўлиши керак?

– Ўзингиз айтганингиздек, ақли расо аёлнинг, – эри ҳам ақли расо бўлади, – жавоб бердим мен. – Бироқ эр ақли норасо бўлса, унда ўзини ақли расо деб ҳисоблайдиган аёл эрининг мастилик билан қиласидиган қилиқларига йиллаб чидаш, алам йиғиш ва шикоят қилиш ўрнига кўнглига мурожсаат қилиб, мантиқий бир саволни бериши керак: “Мен ўзи нима учун бунинг ҳаммасига чидаф келяпман? Менинг ўзимдаги қанақа нарса, қандай фикрлар ва қандай феъл-автор бундай эркакни ҳаётимга жалб қилган?”

– Бироқ ахир мен уни севардим, – деди аёл, – у эса мендаги бу муҳаббатни ўлдириди.

– Баъзан одамлар севгига ҳеч қандай алоқаси бўлмаган нарсани севги деб атайди. Бундан ташқари, сиз ўзингизни севмайсиз. Инжилда нима дейилгани ёдингиздами: “Яқин кишингни ўзингни севганингдек сев”. Ўзингни севганингдек! Дарвоҷе, отангизга муносабатингиз қандай? – сўрадим мижоз аёлдан.

– Биласизми, у ҳам ичиши яхши қўрарди ва онамга ёмон муносабатда бўларди.

– Ана энди, ўйлайманки, аёл сифатида қалбингизда яшаётган ўзингиз ва эркаклар ҳақидаги фикр-туйғулар болалигингизда шакланганини ва шундай эркакни ҳаётингизга жалб қилганини тушунаётгандирсиз?

– Энди мен нима қиласай? – сўради аёл.

Кейин биз яна бир соатча касаллик сабаби устидга ишлаймиз. Мен аёлга “уйга вазифа” бераман ва биз бир ойга ажралишамиз.

Бир ойдан сўнг у қабулимга келади. Унинг кайфијати, кийиниши ва турмаги унда ўзгаришлар содир бўлганини айтиб турибди.

– Биласизми, – дейди у менга қувонч билан, – қорнимнинг остидаги оғриқлар бутунлай тўхтади. Ўз устимда эрталаб бир соат ва шунча вақт кечқурун ҳам ишлайман. Эрим ҳам яхши томонга ўзгараётганини сезяпман. Бир ой давомида ичкиликни оғзига ҳам олмади. Келинг, даволашни давом эттирамиз.

Яна бир ойдан сүнг у менга телефон орқали хабар берди:

- Доктор, мана, сизга қувончимни баҳам кўриш учун қўнғироқ қилипман. Кечакинеколог ва онколог ҳузурида бўлдим – мени рўй-шитдин чиқаришди. УЗИ бачадон бутунлай соғлом эканлигини курсатди.

- Сизни табриклийман, – дейман унга. – Бироқ балки ўтмишига қопашарсиз, балки сиз у ерда ўзингиз учун бирор муҳим нарсани қолдиргандирсиз?

- Йўқ, қўйсангиз-чи, – жавоб беради аёл, – менга ҳозир аҳволим тўхтатти. Эрим билан муносабатим ҳам бутунлай бошқача.

Бачадон бўйни яллиғланиши

Бачадон бўйнининг яллиғланиши таҳқирланган аёллик иззат шафси рамзи. Сиз ўзингизнинг аёл сифатида ноқис эканлигинингга ишонасиз. Сиз ўзингизни аёл сифатида намоён қила олмайсиз ёки қандай намоён қилишини билмайсиз.

Замонавий медицина даволаш ўрнига яллиғланишни қуидирини таклиф қилиб, касалликни янада ичкарироққа ҳайдайди. Шуни аниқладимки, бачадонида ўсма пайдо бўлган 90 фоиз аёлда илгари бачадон бўйнининг яллиғланиши бўлган ва улар уни қуидиртиришган. Аслида эса сабабларни бартараф қилиш лозим – узи ва эркакларга нисбатан феъл-атвори ва фикрларини ўзгартириш лозим.

- Ахир қандай қилиб ўзимни камситилган деб ҳис қилмай, – шикоят қиласи менга яқинда бачадон яллиғланиши сабабли мойлиғидан йиринг чиқиши бошланган аёл. – Эрим доим хизмат сафарида ёки навбатчиликда. Ўйда иккита бола билан ўтираман. Айтганларидек, ёруғ дунёни кўрмайман. Бундай вазиятда мен қандай қилиб ўзимни аёл деб, яна севимли аёл деб ҳис қилишим мумкин.

- Демак, сиз шуни таъкидлайсизки, – дейман унга, – иккита боласи бўлган ва эри ишлайдиган ҳар қандай ва ҳар бир аёл ўзини севимли аёл деб ҳис қила олмайди, шундайми?

- Йўқ, нега энди? Менинг бир дугонам бор, унинг учта боласи бор, эри кўп ишлайди, у эса, айтганларидек, гулдай очилиб, бўй таратяпти. Бироқ ўзим учун чиқиши йўлини кўрмаяпман.

— Унда келинг, ўша чиқиши йўлини бирга излаймиз, — таклиф қиласман унга.

— Келинг, — рози бўлади у.

Ташқи жинсий аъзоларнинг яллиғланиши, вагинит, бели

Гениталийлар – аёллик тамойиллари рамзи. Ташқи жинсий аъзолар билан боғлиқ муаммолар талаб даражасида бўлмаслиқдан, аёллик нафосатини йўқотишдан қўрқиши, ўз аёллик нафосатидан шубҳаланишни акс эттиради. Сизда эркакларга нисбатан онгости тажовуз: алам, шикоят, ғазаб, жирканиш бор. Вульва ва мойлиқнинг яллиғланиши сиз ўзингизни аёл сифатида таҳқирланган деб ҳисоблашингизни акс эттиради. Сиз аёллар умуман қарама-қарши жинсга таъсир қўрсатишга ожиз деб ҳисоблайсиз.

Шундай қонуният бор: иззат нафси таҳқирланган эркаклар кўпинча ўн икки бармоқли ичак ярасидан, аёллар эса – ташқи жинсий аъзоларининг яллиғланишидан азоб чекади.

Қабулимга тез-тез жинсий аъзолари яллиғланган аёллар келади. Бундай ҳалларда аёлларнинг онг остида эркакларга нисбатан кучли ғазаб ва шикоят бўлади.

Мана, ҳозир ҳам қабулимда бир ёш аёл ўтирибди. Унда сурункали оқчил бор. Тез-тез ва жуда кўп нохуш ҳидли йиринг келади. Таблеткалар фақат қисқа муддатга аҳволини енгиллаштиради.

Онгости сабабларни аниқлаб бўлдик – бу эркакларга нисбатан “сурункали” ёқтирмаслик эди.

— Биласизми, менга доим қандайдир бошқача эркаклар учрайди? – дейди у.

— “Бошқача” деганингиз нима? – аниқлаштиришини сўрайман мен.

— Билмайман. Менга тузук эркаклар умуман йўқдай туюлади.

— Умуман-а? – ажабланаман мен.

— Ҳа энди умуман эмас, доктор. Эҳтимол, улар бордир. Шунчаки менга ҳали учрагани йўқ. Биринчи эрим билан ажрашдим – унинг хиёнатларига бардош беролмадим. Иккинчисининг ўзи кетди. Ҳозир ҳам менга нуқул қанақадир “ахлатлар” учраяпти.

Дисменорея (ҳайз циклининг бузилиши)

Сиз ўз аёл жисмингиздан нафратланасиз, аёллигингиизни қабул қылмайсиз ёки инкор қиласиз. Ёки аёллик нафосатингизга шубҳа билан қарайсиз.

Бир ёш қизнинг ҳайз цкли бузилган эди. Ҳайзлар доимий эмас да оғриқли бўларди. Онгости ақлга мурожсаат қилиб, биз бузилишларнинг сабабини аниқладик. Гипнотик транс ҳолатида қиз болалигини эслади. Кичкиналигида онаси унга тез-тез қиз эмас, ўтил кўришни истаганлигини тақрорларди. Бундан ташқари, унга иккисига оиласда анча кўп эътибор қаратилаётгандай туюларди.

Вақт ўтиши билан ҳаммаси унчилган, бироқ бу терс онгости кўрсатмалар унинг аёллик нафосатига салбий таъсир қилган.

Ўз аёллик нафосатига шубҳа билан қарашиб албатта эркакларга шунбатан онгости тажовуз билан боғлиқ бўлади. Қиз уни онасиди олади ва бу қизнинг жинсий ривожланишида акс этади.

Ҳайзнинг бузилишига олиб келиши мумкин бўлган яна бир сабаб – жинсий алоқа билан боғлиқ айбдорлик туйғуси ва қўрқувдир. Сизда жинсий аъзолар билан боғлиқ ҳамма нарса гуноҳ ёки нопок деган ишонч кучли.

Мен яқинда жуда гайриоддий ҳолатга дуч келдим. Қабулимга бачадонида ўсмаси бўлган бир аёл келди. Бундан ташқари, унинг ҳайз кўриши жуда оғриқли кечарди. 3-4 кун давомида у том маънода ҳаракат қила олмасди, таблеткалар эса кам ёрдам берарди.

Биз сабабларни аниқлаш учун унинг онг остига мурожсаат қилдик. Шундай хабар келди.“Олдинги ҳаётингда сен эркак бўлгансан ва аёлларни ўлдиргансан, – жавоб берди онгости ақл. – Энди ду ҳаётингда азоб чекасан”.

Лёл аввал қаттиқ кўрқиб кетди, бироқ ўзига келганидан сўнг шундай деди:

– Энди мен нима учун доим аёлларнинг оёқларига маҳлиё бўлиб қарашимни тушундим. Биласизми, доктор, бирорта калта юбка-ни кўздан қочирмасдим. Ёки телевизордан чўмилиш кийимидағи

қизларни кўрсатишганида – доим кўриш учун югуриб борардим.
Бироқ энди мен нима қиласай? – сўради у ташвишга тушиб. – Нима,
энди умримнинг охиригачача шундай азоб чекиб юраманми?

Биз онгости ақл билан аёл ўзига, барча аёл ва эркакларга муносабатини ўзгартирса, у оғриқ қўзғатишини тўхтатишига келишиб олдик. Бир ойдан кейин оғриқсиз кечди.

Аменорея (ҳайзнинг йўқлиги)

Ҳайзнинг бўлмаслиги аёл бўлишни истамаслик, ўзини ёқтириласлик, ўз аёллигини қабул қилмасликни акс эттиради.

Қиз балоғат ёшига етганида у, одатда, ўзида ҳайз бошланиши кераклигини билади. Ва кўпинча ўзини онасига айнан ўхшатади. Агар онасида ҳайз циклининг бузилиши ёки оғриқли ҳайз кўриш бўлса, унда, шубҳасиз, қизида ҳам ҳаммаси шундай кечади. Шуни пайқадимки, айрим аёллар нормал ҳайз ҳеч қандай оғриқсиз, сут безларининг бўртишисиз, қуйқаларсиз кечишини ҳатто билмайди ҳам. Сизда бу аломатлардан лоақал биттаси бўлса ҳам, унда сиз билан ҳайз кўриш вақтидаги яхши аҳвол орасида нима тургани ҳақида ўйлаб кўринг.

Ўтган иили қабулимга ҳайз кўрмаётган бир қиз келди. У 20 ёшига кирган, бироқ унда ҳайз ҳали бошланмаган эди. Ота-онаси аллақачон ташвишга тушган эди. Амалда барча мутахассислар ҳузурида, ҳатто “халқаро тоифадаги” экстрасенслар ҳузурида ҳам бўлганлар; барча дориларни, шу жумладан гормонал дориларни ҳам кўллаб кўрганлар. Бироқ ҳаммаси бехуда.

Бу қизни биринчи марта кўрганимда менда унинг жинсий ривожланиши қаердадир 12 ва 14 ёшлар орасида тўхтаб қолгандек таассурот түгилди: кўкраги амалда ўйқ, тоси энсиз, овози болаларча эди. Бошқа белгилар ҳам менинг таҳминимни тасдиқларди. Шундай бўлиб чиқди ҳам.

Гипнотик транс ҳолатида қиз 12 ёшида бўлган воқеаларни эслади. Бу воқеадан олдин она қизига яқинда унда ҳайз бошланишини тушунтирган. Қиз жуда қаттиқ ташвиш тортган. Ахир унинг онасида ҳайз вақтида жуда қаттиқ оғриқ булар, уни бир

инача кун тўшакда ётишига мажбур қиласди, бунинг устига ҳеч қандай оғриқни қолдирувчи дорилар ёрдам бермасди. Онаси бу муддатнинг яқинлашишини доим даҳшат билан кутарди. Қизча Ҳудодан ўзининг аёл бўлмай, умрбод қизча бўлиб қолиши учун имкони бор ҳамма ишни қилишини ёлвориб сўраб, бир ҳафта ширинча йиғлаб чиқкан. Онасининг доим ўзининг қандай оғир туққанини айтиб бериши ҳам оловга мой сепган; бунинг устига, отаси ҳам онаси жуда кўпол муомала қилган. Ҳудо қизчанинг илтижсоларини эшигланми, ёки унинг истаги жуда кучли бўлганми, бироқ унинг ривожланиши тўхтаган.

Қиз гипнотик транс ҳолатида бўлишида давом этди, мен эса унга нормал жинсий ривожланиш ҳақида, ҳайз қандай кечиши лозимлиги, нормал ҳомиладорлик, оналик қувончи ва бошқа кўп нарса ҳақида икки соатлик маъруза ўқидим. Умуман, унга ўз тақтида онаси айтиши керак бўлган нарсалар ҳақида гапирдим.

Ўша куни уларнинг такси чақиришига тўғри келди, чунки қизда ҳайз кўчага чиқшиши билан бошланди.

Икки ҳафтадан кейин эса қабулимга унинг онаси келди. У ўз оғриқларини ўзи ҳал қилишга уриниб кўргани, бироқ ҳеч нарса чиқаролмаганини тан олди. Унинг муаммоси анча мураккаб бўлиб чиқди, чунки у ерда ўз-ўзини жазолаш ва айборлик туйғуси мотивлари бор эди. Маълум бўлдики, у ёшлигига бир ножсўя иш килиб қўйган экан, шу сабабли онг ости уни йигирма йил мобайнида кучли ҳайз кўриш оғриқлари билан жазолаб келаётган экан!

Ярим йилдан кейин эса қиз яна ҳузуримга келди, бироқ энди бироз ғайрифдий илтинос билан – кўкрагининг ўсишини тўхтатишни сўраб келди. Ярим йил ичига у жуда ўзгариб кетган: аёлга айланган, ўта жозибали бўлган эди. Унинг кўкраги чинданам етарли даражада катталашган эди ва унинг илтиносини қондиришишмага тўғри келди. Шунда сўнг у ўзини гипнотик транс ҳолатига чўмдириб, эркаклар билан нормал ва соглом мунасадат, оила, бола түғиш ҳақида сўзлаб беришимни сўради (биз кўришмаган вақт ичига у бир йигит билан дўстлашган ёа улар турмуш қуришга қарор қилишган, бироқ у тиди онаси ва дугоналарига суюнолмасди).

Бачадондан қон кетиши

Бачадондан кўп қон оқиши сизни тарқ этаётган қувонч рамзи. Ўзингизни ҳақиқий зёл деб ҳис қилинг ва ўз оламингизга қувончни қайтаринг. Сизга буни қилишга эски аламлар ва ғазаб халақит беряпти – улардан ҳалос бўлинг.

Қабулимга узоқ вақтдан бери бачадондан қон кетишидан азоб чекаётган бир аёл келди. Яқинда эса шифокорлар унда бачадон миомаси ҳам борлигини аниқлашган.

Сабаблари қўйидагича экан. Бир неча ой олдин у эрини хиёнат қиляпти деб гумон қилган. Эри билан жанжал қилган, уйдан ҳайдамоқчи бўлган, бироқ болалари сақлаб қолган.

– Мен бутун умримни унга бағишладим, – ҳикоя қиларди у тўлқинланиб. – У мени қизлигимча олган. Мен ундан бошқа эркакни билмасдим. У эса шундай пасткашлиқ қилди. Мен ўшанда унга айтган эдим, – давом эттириди у, – сен менга эркаклар тинчлик бермаслигини биласанми? Бир шифокор гиёҳчи менга ҳатто қўли ва юрагини таклиф қилган эди. Унинг катта уйи ва хориж русумидаги машинаси бор. Мен эса “Йўқ, менинг оиласам, эрим ва болаларим бор”, – дедим. Эрим мен бошқасига кетиб қолишими билгач, – давом эттириди у, – бир ҳафта оёғимга бош уриб, кечирим сўради. Мен уни ҳозиргача кечирганим йўқ, кечиришим ҳам гумон.

Тухумдон ўсмаси ва яллиғланиши

Тухумдон – аёлнинг яратиш маркази рамзи.

Тухумдон билан боғлиқ муаммолар – дунёда ўз аёллик ибтиносини намоён қилиш билан боғлиқ муаммолар. Бунга аёл сифатида ўзига ва эркакларга нисбатан бўлган салбий фикр – блоклар халал беради.

Қабулимга аднексит ва ҳайз циклининг бузилишига чалинган бир қиз келди. “Тўхтаб қолишлар” ҳайз бошланиши билан бошланган. Мен дарҳол унинг қандайдир ўғил болачасига кийинганига эътибор қилдим.

У том маънода мендан талаб қилди:

- Доктор, менга шундай таблеткалар берингки, тухумдонларым ишилаб кетсин.

- Сиз ҳали таблетка ичганингиз йўқми? - сўрайман ундан.

- Ичдим. Гормонал. Ичиб турганимда ҳайз нормал боради. Ичинини тўхтатишим билан-ҳайз тўхтайди. Мен бир умр гормон ичиб юролмайман-ку. Оёкларимда туклар шиддат билан ўсяпти, ёнишмадигилар эса, аксинча, тўкиляпти. Бироқ эшиздимки, сизда лиҳалардан тайёрланган маҳсус доналар бор экан.

- Бор.

- Ана ўшани менга беринг.

- Мен тайёрман. Лекин сиз даволашнинг ҳамма шартини башаришга тайёрмисиз?

- Албатта! - жавоб беради у. - Қанақа шартлар?

- Аввало сиз аёл бўлишингиз керак.

- Бироқ мен аллақачон аёлман, - жавоб беради қиз тушунолмай ҳайрон бўлиб. - Ҳатто бир марта abort қилдирганман.

- Abort билан мақтаниш керак эмас. Мен жинсий маънода эмас, кўнглингизда аёл бўлишини назарда тутяпман. Чунки кўнглингизда сиз - йигитсиз.

Қиз менга ҳайратланиб қарайди.

- Доктор, сиз буларни қаёқдан биласиз?

- Мен ҳатто сиз "эркаклар" касбига ўқиётганингизни ҳам фиҳмляяпман.

- Ҳа, шундай. Мен техникумда ўқияпман ва бўлажак касбимни машина таъмирилаш билан боғламоқчиман. Биласизми, мен ўн йил ўркак бўлиб яшаш учун бутун умримни бағишлаган бўлардим.

Фригидлик, оргазмнинг йўқлиги

- Жуда кўп ҳолда фригидликка кўркув сабаб бўлади. Турли хилдаги қўркув: ҳаётдан, эркаклардан, отадан.

Ахлоқлилик ва номуслиликка ёпишиб олган, қизини зўрловчи кишилар билан қўрқитадиган ва фоҳишалардан ҳазар қиласидиган (буларнинг ҳаммасини, албатта, яхши ниятлар билан қиласидиган) каттиққўл ота беихтиёр қизида жинсий алоқага нисбатан салбий муносабатни шакллантиради.

– Менинг отам жуда қаттиқкүл, – дейди менга оргазмни ҳис қиаломайдыган бир ёш аёл. – У доим менинг иффатилигимни назорат қиларди. Баъзан бу бемаънилик даражасигача борарди. Мактабни тугатишум билан бир йигит билан учраша бошладим. Ҳаяллаб қолиб, уйга белгиланган вақтдан кечроқ қайтсам, у жансал кўтарарди, тўғри келган сўзлар билан ҳақорат қиларди ва гинеколог олдига текширишга юбораман, деб қўрқитарди.

Фриgid аёллар ўз ҳаётига жисмоний лаззатни киритмайди ёки ҳаётдан жинсий мулоқот орқали лаззат ололмайди. Уларда жисмоний ва маънавий жиҳат орасида мувозанат йўқ. Маънавий ривожланиш устун қўйилиб, жисмоний ривожланиш инкор қилинади. Бунга фақат қўркув эмас, балки жинсий алоқа – ёмон, гуноҳ, деган ишонч ҳам сабаб бўлади. Бундай аёллар ўзининг ҳиссизлигини оқлаш учун ўз ҳаётига кўпинча нўноқ эркакларни жалб қиласди. Улар жинсий лаззатнинг йўқлигини қандайдир бошқа нарса билан алмаштиришга ҳаракат қиласди.

Оргазм бўлмаслигидан азоб чекаётган бир аёл мижозим гипнотик транс ҳолатида болалигидаги бир лавҳани эслади. Бир куни у ётоқхонадан келаётган онасининг инграшини эшишиб қолган. У онам инграяптими, демак унинг аҳволи жуда ёмон деб ўйлаган ва унга нима бўлаётганини кўришга қарор қилган. У ётоқхонанинг эшигини қия очган ва отаси онасини каравотга босиб олганини, кўлларини ушлаб, унга озор етказа бошлагани, бундан онаси инграётгани, бироқ отасининг кўлидан чиқиб кетолмаётганини кўрган.

– Энди мен ўзимда жинсий алоқага нисбатан салбий муносабат қаердан пайдо бўлганини тушундим, – деди аёл транс ҳолатидан чиққач. – Энди мен менда отам ва умуман эркакларга нисбатан тушунарсиз ёқтиирмаслик қаердан пайдо бўлганини ҳам биламан. Мен доим улар аёлларга озор беради ва уларни азоб чекишига мажбур қиласди деб ҳисоблардим. Ҳозир яна бир нарсани эсладим, – давом эттиради мұжкоз. Онам отамга “Асабимни қўзғатма” деганида мен “асабни қўзғатиш” деган жумлани жинсий алоқа қилиш билан боғлаганман.

Нормал ва тұлақонли жинсий кечинмаларнинг йўқлиги күтпинг бошқа соҳаларига ҳам тарқалиши мумкин. Масалан, фригидликка чалинган бир неча мижоз аёл вегетериан бўлиб тиқди. Бу асло ҳар бир вегетериан аёл фригид бўлади дегани эмас. Балки, бу шунчаки тасодифий мос келиш бўлгандир. Бироқ бир ҳолатда мен бундан фойдаланишга қарор қилдим. Мен мижоз аёлни одам “ғоявий” қарашлардан келиб чиқиб вегетериан булиши керак эмаслигига ишонтирдим. Яъни у ҳайвонларнинг мурдасини ейиш – ёмон деган фикрдан келиб чиқмаслиги керак. Ахир бошқа киши учун у гўшт жуда мазали ва фойдали бифштекс бўлиб кўриниши мумкин. Аста-секин, овқатларига гўштни қўшиб, у жинсий лаззат ола бошлади.

Эркакларга ва бу дунёдаги ҳамма нарсага ишонмаслик жинсий алоқага доир муаммоларга олиб келади. Аёlda шу ишончсизлик туғдирадиган зўриқиши ҳамда бўшашолмаслик ва лизат ололмаслик пайдо бўлади.

Бир аёл сеансимда онг остига мурожсаат қилиб сўради: "Оргазмни бошдан кечиришимнинг имкони йўқлигига қандай фикрларим сабаб бўлган?"

ОНГ ОСТИ УНГА ОДДИЙ ВА ҚИСҚА ҚИЛИБ ЖАЗОБ БЕРДИ: "Эркаклар ва умуман одамларга ишонмаслигинг".

Одатда, фригидликдан ота ва она орасида муҳаббат ва бир-бирини тушуниш етмайдиган оиласларда ўсган аёллар азоб чекади. Бундай оиласларда эркак ва аёлни муҳаббат эмас, балки виж-допилилик ва бурч туйғуси каби тушунчалар боғлаб туради.

Охирги пайларда телевидениеда жинсий алоқа, аёл ва эркак орасидаги ҳайвоний инстинктларга асосланган юзаки муносабатлар тарғиб қилинаётган жуда кўп бадиий фильмлар (кўпинча Американики) намойиш қилингатти. Шундай қилиб, жинсий фанлият инсон шахсиятидан ажратилияпти. Аёл ва эркаклар сексуал инороботлар ролини ўйнаяпти. Муҳаббат, кўнгил, ният тозалиги каби тушунчалар умуман йўқ.

Ёшлиар эса шундай фильмларни томоша қилиб, бахт ва лаззат излаб бу зўрлаб ўтказилган хулқ-автор моделини ўз ҳаётига ўт-

казишга ҳаракат қиласы. Бу тажрибалар күпинча ҳаётдан күнгил қолиши, фригидлик ёки беспуштлик билан туғайды.

Ёшликда жисмоний лаззат маънавий яқинлик билан ёнма-ён юришини ҳамма ҳам билмайди. Күнгилларнинг қўшилиши таналарнинг истагини уйғотади. Факат муҳаббатгина сизга чинакам лаззат бахш этади.

ҲОМИЛАДОРЛИК

Ҳаёт жараёнининг бошланиши ва бу дунёга келишга тайёргарлик рамзи. Бунда аёлнинг нафақат ҳомиладорлик даврида, балки бўйида бўлишдан анча олдин ҳам фақатгина ижобий туйғуларни ҳис қилиши жуда муҳим.

Гап шундаки, онанинг фикрлари гўдакнинг онгости феъл-автор програмасига сингади ва кейин унинг соғлиғи ва тақдирига таъсир қиласы. Масалан, ҳомиладорлик даврида она-да болани олдириш ҳақидаги фикрлар бўлса, у ҳолда бундай бола касалманд бўлади, унинг иммун системаси заиф бўлади, чунки онанинг салбий фикрлари болада ўз-ўзини йўқ қилиш програмасини ишга туширади.

Ҳомиладор аёллардаги токсикоз

Кимдир аёллардаги токсикозлар – цивилизациянинг маҳсул-ли деган экан. Чинданам шундай, ахир бирор Африка қабиласидаги негр аёл бунинг нима эканлигини шунчаки бил-майди.

Аёлда токсикоз бўлса, демак, унда яширин, онгости бола кўришни истамаслик бор. Унинг организми ҳомилани рад этади.

Бир ҳолда токсикозли ҳомиладор аёлда туғишидан қаттиқ кўрқиши бор эди. Гап шундаки, унинг онаси жуда қийналиб туғарди. Уни аранг қутқариб қолганлар. Ва бу кўрқув қизига ўтган.

Бошқа бир ҳолда аёлнинг онг остида ҳозир ҳомиладорликнинг мавриди эмас, деган фикр бор эди. Аввал ўқишини битириб, ундан сўнг бола туғиши керак.

Бундай ҳолларда мен аёлларга онг ости ҳомиладорлик учун инг қурай фурсатни танлашини тушунтираман. Шунинг учун бу ҳомиладорликни қабул қилиш ва ўз онг остига ишониш керак ва унинг ўзи боланинг соғлом туғилиши ҳақида ғамхўрлик қиласди.

Бола ташлаш

Онг остида кучли кўркув бор. Бола туғишдан, келажакдан кўркиш. Бу эркакка ишонмаслик бўлиши мумкин: "У мени ташлаб кетса-чи! Мен бир ўзим бола билан қоламан". Ёки ўз кучига ишонмаслик: "Ҳозир эмас – кейин". Ҳомиладорлик ва бола туғиши учун танланган вақтни нотўғри деб ўлаш.

Токсикоз ҳолатидаги сингари аёлда яширин, онгости бола куришни истамаслик бор. Унинг организми ҳомилани қабул қиласмайди.

Қабулимга жуда ёш бир аёл келди.

- Доктор, - сўради у мендан, - менга стресс вазиятни ҳал қилишга ёрдам беринг.

- Нима бўлди ўзи? - сўрадим ундан.

- Бир ой олдин мен боламдан айрилдим, - деди кўз ёшлигини ўрга тийиб у, - менинг болам тушди. Ўзимни қўйишга жой то-полмаяпман, хотиржам ухлаёлмаяпман. Ўзимни жуда айбор деб кис қиласяпман.

Аёл билан биргаликдаги ишимиз жараёнида, онгости ақл билан мулоқотдан фойдаланиб, биз бола ташлашга олиб келган сабабга "чиқдик".

Ярим йил олдин у бир йигит билан танишиб қолган ва бир ой-дан кейин ундан ҳомиладор бўлган. Йигитча оила қуриш ва ота бўшига тайёр бўлмаган. У қизга аборт қилдиришни таклиф қиласган. Қиз ундан хафа бўлган ва болани туғиб, бир ўзи тарбиялиб ўстришига қарор қиласган. Бироқ у оиласвий ҳаётининг бошланишини си-раям бундай деб тасаввур қилмаган ва унда бола туғиши ҳақида шубҳа-гумонлар бор эди. Отa-онаси ҳам боланинг отасиз бўлишига қарши эди. Уч ой мобайнida у шубҳа-гумонлар ичida яшаган. Аборт қилдиришга энди кеч бўлиб қолган эди. Йигитча унинг олдига келиб, турмуш қуришни таклиф қиласган, бироқ қиз уни кечиролмай риад жавобини берган. Бир ойдан сўнг унинг боласи тушган.

Бу вазиятда ким айбдор? Айбдор йүқ Ахир ҳар бир одам ўз оламини ўзи яратади. Демак, уларнинг ҳар бирига – қизга ҳам, йигитга ҳам – шу вазиятдан ўтиш ва ижобий сабоқ чиқариш керак бўлган.

Бир неча сеанс давомида у ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олиб, айбдорлик туйғусидан халос бўлишига муваффақ бўлди.

Бепуштлик

Онг остининг муҳим вазифаларидан бири – бу дунёда соғлом ва яшовчан наслнинг дунёга келишини таъминлашдир. Аёлда бепуштлик бўлса, демак, унинг онг остида бўлажак фарзанднинг жонини йўқ қиласиган феъл-атвор бор. Онанинг улкан онгости тажовузи боланинг онг остида бир неча баробар кучаяди. Яъни бундай бола яшашга ноқобил бўлади. Бепушт аёлнинг онг остида болаларни йўқ қилиш программаси ишлаб туради.

Барча динда аёл ерга, танага, ҳосилдорликка нисбат берилади. Эркак – руҳий ҳодисаларга, руҳга, уруғлашга нисбат берилади. Аждодларимизнинг Ведик Маданиятида эркак ва аёлнинг оиласидаги вазифаси ва бурчлари аниқ белгилаб берилган. Аёлнинг бирламчи бурчларидан бири – эрига унинг барча ташаббус ва ишларида ёрдам бериш бўлиб, бу ундан тавозе ва итоаткорликни, шунингдек, пок ва садоқатли бўлиши талаб қиласиди. Онг остида эркакка нисбатан нафрати бўлган аёл бепуштдир, чунки бундай аёл руҳдан нафратланади. Аёлдан ҳазар қиласиган ва уни камситадиган эркак эса дунёвий нарсаларни инкор қиласиди ва касал танага эга бўлади. Ва кўпинча жинсий заиф бўлади.

Шундай қилиб, эркаклар ва болаларга нисбатан кучли онгости тажовуз бепуштликка олиб келади. Бу нафақат ҳазар қилиш, балки эркакларга нисбатан шикоят, алам, раشك, нафрат бўлиши ҳам мумкин.

Яқинда қабулимга бачадонида ўсмаси бор аёл келди. Ўсманинг сабаби – эркакларга нисбатан кучли онгости тажсовуз.

– Менга уларнинг умуман бўлмагани яхшироқ, – деди у менга.

Унинг боласи ҳам йўқ эди.

Икки марта аборт ва икки марта бачадондан ташқари ҳомиладорлик бўлган ва улар бачадон найини боғлаш билан тугаган.

Баъзан ҳомиладорликка ғаразли ниятлар түсик бўлади.

Бир аёл танишим менга бир воқеани айтиб берди:

— Дугонамнинг эркак билан муносабатида танглик вужудга келди. Ва у боле туғиб, эркакни ўзига боғлаб олишга қарор қилди. “Ундан ҳомиладор бўлиб оламан, — дерди у, — шунда у мени ташлаб кетмайди. Бурч туйғуси йўл қўймайди”. — “Светка, — дейман унга, — қашақа эси йўқ аёлсан. Бирорта эркакни ҳам бола билан ушлаб қолиб бўлмайди. Фақат ўзинг ва болангнинг ҳаётини вайрон қилганинг қолади. Яхшиси, у билан ажраш ёки муносабатинги тузат. Шунда ҳаммаси жойида бўлади”.

Бироқ у менга қулоқ солмади ва ўзи билганича иш тутишга қарор қилди. Лекин барибир ҳомиладор бўлолмади. Узоқ даволанди, курортларга борди. Энди мен бунинг сабабини тушуняпман.

Бир неча йилдан сўнг улар барибир ажрашиди. Ярим йилдан сўнг эса у бошқа эркак билан танишди. Улар турмуш қуришди ва бир йилдан кейин қизча қўришди.

Кўркув ва ҳаётий жараёнга қаршилик қўрсатиш ҳам бепуштликка сабаб бўлиши мумкин. Ахир болалар – бизнинг келажагимиз. Шунчаки ота-оналик тажрибасини эгаллашга интилиш нўқ. Бунга оиласдаги муайян шароит, ота-онанинг бир-бирига ва бо-лаларга муносабати имкон туғдиради.

Онг остида боланинг дунёга келишига тайёрлик бўлмас экан, ҳомиладор бўлишда муаммо бўлади. Назарий жиҳатдан сиз қанчалик бола кўришни истаманг, бу ҳақда қанчалик жўшқин сўзлар айтилмасин, аҳвол ўзгармайди.

Чиқиши йўли битта – ўз ички фикр-ишончларингизни ўрганиб чиқнинг. У ерда туғиши билан боғлиқ жавобгарлик, қандайдир чеклаш ва оғирликлар туфайли туғишдан кўрқиш туйғусини тошишингиз аниқ.

Баъзан хунук, жозибасиз бўлиб қолиш, қоматни ва кўкракнинг шаклини бузиб кўйищдан кўрқиш ҳам муҳим түсик бўлиши мумкин.

Таниқұлу маникенчі аёл ҳақидағы құрсатуға ёдымга келади. У узоқ вақт ҳомиладор бүололмаган. Бир қанча иштедан сүнг бүйіда бўлишга муваффақ бўлганида эса у эридан сўради:

—Сен ҳалиям мени севасанми? Ахир мен шундай семиз ва жозибасиз бўлиб қолдим-ку.

Аёлларнинг туғищдан кейин жозибасиз бўлиб қолиши – бу афсона. Аёл ҳомиладорликка ҳам жисман, ҳам рухан тайёр бўлса, ҳомиладорлик – аёл организмидан гуллаб-яшнашидир. Туғищгача танасига қараб юришга ўрганган аёллар туғищдан кейин ҳам ўзининг ажойиб қадду қоматини тиклаб олади. Болага ғамхўрлик қилиш, янги одамни тарбиялаш аёлни гўзалроқ қиласди, унинг янги қирраларини очади.

Аёл ўз қарашларини қайта кўриб чиқиши билан у ҳомиладор бўлиб, соғлом наслни дунёга келтира олади.

Америкалик психиатр М.Эриксон ўз тажрибасидаги куйидаги воқени сўзлаб беради:

Сингилларимдан бири 13 йил мобайнида жон-жасади билан ҳомиладор бўлишга ҳаракат қиласди. У менда фақат акасини кўргани туфайли мени шифокор сифатида жисддий қабул қиласди, дарвоқе, бу туғишиганлар орасида кўп содир бўлади. Шунинг учун бирор сабаб билан ота-онасиз қолган янги туғилган чақалоқларни қарамоғига олиб, уларни бола қилиб оловчи топилмагунча парвариш қиласди. У ўн йил шу иш билан шугулланди ва ниҳоят маслаҳат сўраб, менга мурожсаат қиласди.

Менинг жавобим жуда оддий бўлди: “Сен анчадан бери ҳомиладор бўлишга ҳаракат қилассан. Лекин сенда нимадир ишламаяпти. Бироқ сен ўзинг бола асрар олсанг ва жисмоний яқинлик, қардошлиқ, ўзгача мансублик туйғусини назарда тутган ҳолда, – мен буни яна қандай ифодалаш мүмкинлигини билмайман, – у бутунлай сенини эканлигини ҳис қиласанг, уч ойдан кейин ҳомиладор бўласан”. Мартда синглим бола асрар олди, июнда эса ҳомиладор бўлди. У кейин яна бир нечта бола туғди.

Мен кўпинча ҳомиладор бўлолмаётган эр-хотинларга ишқий муносабатдан камида бир йил сақланиши тавсия қиласман. Бу вақт мобайнида улар оила ва болалар ҳақидаги барча фикрларини қайта кўриб чиқиши, ҳомиладорлик ва туғиш, болалар тарбиясига тайёргарлик бўйичи жиддий ишни амалга ошириши лозим. Заарли одатлардан воз кечиши, соғлиғи билан жиддий шуғулланиши, организмини тозалаши лозим. Бироқ асосийси – дунёқарашини ўзгартириши керак. Бу барча ҳолларда узоқ кутилган ҳомиладорликка олиб келарди.

СУТ БЕЗЛАРИ

Она ғамхўрлиги, кўтариб юриш, овқатлантириш, боқиш рамзи.

Сут безлари касалликлари

Бу ўзини "еийишдан", яъни муҳаббат, эътибор, ғамхўрликдан маҳрум қилишдан келиб чиқади. Ўзингизни ҳаётда охирги ўринга қўясиз. Сизнинг асосий қоидангиз: "Аввал яқинларимга, ундан кейин ўзимга". Сиз диний амрлардан бирини унтиб қўйгансиз: "Яқин кишингни ўзингни севгандек сев".

Ўсма ва қотишлар

Улар ғамхўрликнинг керагидан ортиқлигини, ортиқча ҳомийликни акс эттиради. Сиз кимгадир шу даражада қаттиқ ғамхўрлик қиласизки, том маънода унинг шахсиятини эзib қўясиз. Шу билан бирга, ўзингизга эътибор ва ғамхўрликдан воз кечасиз. Сизнинг асосий қоидангиз: "Ҳамма нарса бошқаларга, ўзимга эса кейин".

Расмий медицина кўқракда ўсма бўлганда фақат операцияни тавсия қиласди, чунки унинг бисотида бу касалликни бостирадиган восита йўқ. Бироқ энди биласизки, кесиб ташлаш – бу даво-лаш эмас. Бу касалликдан холос бўлиш эса мумкин, ҳатто жуда осон – мен буни тажрибамдан биламан. Фақат ўзингизга ва ўраб турган оламга муносабатингизни ўзгартиришингиз керак, холос.

Бир аёл мижозим ўғлы ҳақида шунчалик қаттиқ “ғамхұрлик қилар” ва қайғурадыки, бу нафақат құкрагида ўсма пайдо бўлишига, балки боласида астматик хуруж вужудга келишига сабаб бўлган. Негаки, у ўз феъл-автори билан ўғлини том маънода эркин яшашга, демак, нафас олишига ҳам қўймасди.

Қўкрагида ўсма бўлган бошқа аёлнинг онг ости билан алоқа ўрнатиб, ўсма унинг одамларга ачиниши ва ҳамдардлик билан қўшилган ҳаддан ташқари ғамхұрлигининг акси эканлигини аниқладик. У ўзини умуман ўйламай, чиндан ҳам бошқаларнинг ҳаёти билан яшарди. Биринчи ўринда ҳар қандай киши туриши мумкин эди, бироқ унинг ўзи эмас.

— Менинг ўзимга вақтим етмайди, — дерди у.

Бир неча ой давомида у гомеопатик дориларни истеъмол қилди, биринчи навбатда ўзига ғамхұрлик қилишини ва шу билан бирга, бошқаларга эътибор беришни ўрганди. Ўсма ҳар сеансда ўзгаралётганини кузатиш қизиқарли эди. Аввал у юмшоқ ва қўзгалувчан бўлди, ундан сўнг ҳажми кичрайди, кунларнинг бирида эса бутунлай ийғолди.

Эсимда, биринчи сеансда аёл биринчи эътиборни ўзига қаратиши лозимлиги ҳақидаги фикрни сира ҳам қабул қилолмаган эди:

— Ахир биринчи навбатда ўзи ҳақида ўйлаш ёмон-ку, бу ҳудбинлик-ку, — деди у.

— Ҳудбинлик, — бу қачонки сиз фақат ўзингиз ҳақингизда ўйлаб, ғамхұрлик қилсангиз ва бошқалар ҳақида ўйламасангиз. Бу қачонки бошқа кишининг ҳаёти сизни ташвишлантирмаса ва безовта қилмаса. Бу қачонки сиз бошқа кишиларга шунчаки тупурган бўлсангиз. Лекин сиз ўзингиз ҳақингизда ўйлаб, ўзингизни бошқалар учун ўзгартиришга ҳаракат қилсангиз — унда бу одамларга муҳаббат ва раҳмдилликнинг олий қўриниши. Ўз оламингизни ўзгартириб ва қалбингизда муҳаббат тўплаб, сиз ўзингизни муҳаббат билан озиқлантирасиз, атрофингизда муҳаббат мақонини ҳосил қиласиз. Ва шундай фурсат келадики, яқин кишиларингизга ачиниши эмас, муҳаббат бёра бошлийсиз. Ўз оламингизни яхшилаб, Коинотга ўз ҳиссангизни қўшасиз.

Мастит

Маститга бола хусусидаги қўркув ва ҳаддан ташқари хавотирланиш, том маънодаги талвасали ғамхўрлик олиб келади. Сиз буни уddyалай олмайман, деб ўйлайсиз.

Хузуримга райондан маститга чалингган бир аёл келди. У қалиғининг сабабини аниқлаш учун ўз онг остига мурожсаат қилинида шундай жавобни олди: "Сен боламга қараёлмайман, деб кўркласан".

- Албатта-да, - онгости ақлининг фикрига қўшилди аёл, - бундан ташвишланмай бўладими. Эрим кун бўйи ишда, бобо-бувилари ўзи ўйқ. Ҳаммасини бир ўзим қиласман. Ёрдам берадиган, йўл кўрсатадиган киши ўйқ.

Баъзида маститга ёш оналарда кўкракни қандай парвариш қилиш лозимлиги ҳақидаги оддий билим етишмаслиги олиб кечипши мумкин.

Людмила ўғил туғди. Туғиши муваффақиятли ўтди. Учинчи куни, одатда эмизадиган оналарда бўлганидек кўкрагига фаол рашнида сут кела бошлади. Кўкрак шишиб, қаттиқ ва қайноқ бўлиб қолди. Людмила ҳароратини ўлчади. Кейин термометрга узоқ ва ажабланиб тикилиб қолди. Симоб устунчаси 42 даражадаги беландан юқори кўтарилган эди.

"Кизик, - ўйлади аёл, - термометр бузилган бўлса керак". У иккинчисини олиб, яна ҳароратини ўлчади. Бу сафар симоб устунчаси янада баландроқ, градусникнинг юқори нуқтасигача кўтарилди.

"Ажабо, - ўйлади у, - ўзимни яхши ҳис қиляпман. Фақат кўкраким ёнепти. Ҳамиширани чақириш керак".

Ҳамишира жуда тез келди. У термометрга қараганида юзида даҳшат акс этди.

- Ётинг, - қичқирди у, - зинҳор тура кўрманг. Мен ҳозир прачни олиб келаман.

Бир дақиқадан сўнг врач ва ақушер аёл югуриб келишди. Врач шу заҳоти ҳамиширага кўрсатма бера бошлади.

– Тезда аналгин, димедрол, гормон ва антибиотикларни тайёрланг.

Акушер аёл қўкракни хотиржам кўздан кечирди.

– Сутни соғиб ташладингми? – сўради у.

– Йўқ, – жавоб берди Людмила, – менга ҳеч ким айтгани ҳам йўқ.

– Ха, азизим, – деди акушер аёл хотиржамлик билан, – унда ҳаммаси тушунарли.

Акушер аёл қўкракни уқалаб, сутни сирқитиб чиқара бошлиди. Людмила оғриқдан тиришиб типирчилиб, инграй бошлиди.

– Чида, жонгинам, – деб қўярди акушер аёл, – бошида қийин бўлади, лекин кейин ҳаммаси яхши бўлади.

– Қандай серсум она, – деди доктор. – Менинг хотиним туққанида, – давом эттируди у, – сутни кам эди. Унга ёнғоқ сотиб олишга, сутли чой бериди боқишига, тилининг тагига янчилган зира қўшишга түғри келган эди. Икки кундан кейин сут шунчалик кўпайдики, қаёққа қўшиши билмадик. Ярим түфруқхонани боқиши мумкин эди.

Шу вақт ҳамшира дориларни олиб келди.

– Келинг, укол қиламиз, – деди врач.

– Балки дорисиз амаллармиз? – сўради Людмила. – Ҳар ҳолда, химикат-да. Болага ёмон бўлади.

– Нима деялсан! – шиғокорнинг аччиғи келди. – Кўрагингга қара. Унинг устида тухум қовуриш мумкин-ку. Ҳароратинг қирқдан ошиб кетган.

Шу пайт палатага Людмиланинг эри кирди.

– Нима бўлди? – сўради у.

Ҳамшира ва доктор вазиятни тушунтиришди. Акушер аёл ўз иши билан банд эди – сутни сирқитишни давом эттиради.

Людмиланинг эри хотинининг олдига бориб, унинг пешонасидан ўпди.

– Ҳозирча укол қилишга шошмай турайлик, – деди у, – унинг ҳарорати мўътадил.

– Қандай мўътадил? – бир овоздан ҳайрон бўлишди врач ва ҳамшира. Сиз термометрларга бир қаранг.

Эркак градусникларни дикқат билан күздан кечирди, кафтини холтанинг пешонасига қўйиб деди:

— Уларни ташлаб юбришингиз мумкин, улар бузук. Доктор, унингиз бир кўринг. Ҳарорат бутунлай мўътадил.

Врач кафтини Людмиланинг пешонасига қўйди.

— Леночка, — мурожсаат қилди у ҳамширага, — бошқа градусник келтириш.

Бир неча минутдан сўнг янги термометр бутунлай мўътадил ҳароратни кўрсатди.

— Мўъжиза, — деди врач, — иккита градусник бирданига бузук нўлиши мумкин эмас-ку.

— Менимча, — деди Людмиланинг эри, — термометрларнинг кўрсаткичи жойида. Сутни сирқитиб олдилар, тўхтаб қолиш кетди ва ҳарорат тушди.

Людмила чинданам ўзини яхши ҳис қиласади. Сут безлари юмшаб қолди.

— Энди мен доим сутни шундай сирқитишим керакми?

— Фақат дастлабки пайтда, — жавоб берди акушер аёл, — сут нўллари очилгунча. Кейин ҳаммаси яхши бўлади. Сут бола учун қанча керак бўлса, шунча ишлаб чиқарилади.

Акушер аёл ҳақ эди. Бир ҳафтадан кейин оқ Людмила сирқитишишиз эплай бошлади.

Сут безларининг ривожланмай қолиши

Хузурумга баъзан ёш қизлар келиб, кўкрагини гипноз ёрдамида катталаштиришга ёрдам беришимни илтимос қилишади. Кўп ҳолларда бунга эришилади.

Сабаб, одатдагидай битта — аёллик нафосатини инкор қилиши. Ібу кўпинча бошқа иккиласми жинсий органларнинг ҳам ривожланмаслиги билан бирга юз беради.

— Доктор, гипноз ёрдамида кўкрагимни катталаштира оласизми? — сўради мендан бир қиз.

— Катталаштира оламан, агар менинг барча кўрсатмаларимни бажарсангиз, — жавоб бердим унга.

Мен уни жуда тез чуқур транс ҳолатига туширишга муваффақ бўлдим ва биз болалигида унда бўлажасак аёл сифатида ўзига нисбатан салбий муносабат шаклланганини аниқладик. Ҳайзлар оғриқли кечар, кўпинча кечикиб келарди. Бошқа иккилам-чи жинсий аломатлар ҳам яқзол намоён бўлмаган эди.

Транс ҳолатида мен унга аёллик нафосати, оналик, эрга тегиши, нормал жинсий ривожланиши ҳақида янги тасаввурларни бердим. Бу қўкракнинг икки баравар катталашиши учун етарли бўлди.

ЭРКАКЛАРГА ХОС КАСАЛЛИКЛАР

Эркаклар касалликлари-бу эркакнинг ўзига ва аёлга нотўғри муносабати натижаси. Бошқа сўз билан айтганда, ўз эркаклигини инкор қиласидиган ёки ўзига ишонмайдиган эркак жинсий аъзолар касаллигига дучор бўлади. Эркак қарама-қарши жинсга нисбатан салбий туйғулар (алам, ғазаб, гина ва бошқалар)ни ҳис қиласа, унда жинсий соҳадаги касалликлар муқаррардир.

Тухум, олат ва простата бези

Эркаклик тамойиллари ва мардонаворлик рамзи.

Бу аъзоларнинг касалланиши том маънода жинсий аъзоларга “зарба берадиган” аёлларга нисбатан тўпланган алам ва ғазаб, гина ва норозиликни акс эттиради. Шунинг учун эр ва хотин, эркак ва аёл орасидаги муносабатлардаги тинчлик ва уйғунлик – иккаласининг ҳам соғлом бўлиши гарови.

Бир эркак менда сурункали простатитдан даволанди. Бир неча йил олдин у дастлаб сўзак бошланган, ундан сўнг трихомониаз билан касалланган. Унинг “саргузаштлари” сабаби – хотини ва умуман аёллар билан муносабати эди. Ҳаммаси хотинидан қилган хиёнати учун қасос олиши истагидан бошланган. Унинг бу истаги ўзига қарши бўлиб қайтган.

Одатда, простатитни замонавий дори-дармонлар билан даволаш қийин. Шифокорлар буни ушбу аъзонинг ўзига хос ҳусусияти ва инфекциянинг лейкоцитларга ўрнашиб олиб, дори-дармонларнинг кўли етмайдиган бўлиб қолиши билан изоҳлайди. Тана совиб ке-

тиши ёки спиртли ичимлик истеъмол қилинishi билан касаллик ҳуруж қилишни бошлайди. Бироқ мен буни бошқача изоҳлайман. Шунчаки антибиотиклар ёрдамида инфекция бостирилиб, организмга чуқурроқ ҳайдаб киритилади. Касалликнинг ҳақиқий, метафизик сабаблари эса бартараф қилинмайди. Ва инфекция организмда "мудраб ётади" ва ўзини эслатиш учун қулай вақт пойлайди. Эркак эски феъл-атвор моделларига таяниб салбий фикрлай ва ҳаракат қила бошласа, инфекция "уйғониб", ўзини намоён қилиди. Атмосфера ҳодисалари ва алкогол ишга тушариш механизми ролини бажаради.

Бундай ҳолда касаллик сабабларининг ўзини бартараф қилиши ўз дунёқарашини ўзгартириши жуда муҳим. Қандай кучли антибиотиклар қўлламанг, бусиз шифо топишнинг имкони йўқ.

Менга тез-тез простата бези аденомасига чалинган кекса енли эркаклар ёрдам сўраб мурожаат қиласди. Касаллик ўсманинг катталашиб сийдик чиқариш каналини қисиб кўйишидан бошланади ва сийдик чиқаришда муаммо пайдо бўлади: сийдикнинг ингичка сизмача бўлиб окиб чиқиши, тунда тез-тез сийдик чиқариш, чотдаги оғриқ, сийдик чиқаришда санчиб оғриш ва бошқалар. Расмий медицина фақат операция қилишни таклиф қиласди. Мен эса тажрибамда шунга ишонч ҳосил қилдимки, гомеопатик дориларни қўллаш ва онгости феъл-атвор моделини ўзгартириш ажойиб натижга беради.

Мана, бир шундай мисол. Қабулимда простата аденомасига чалинган кекса эркак ўтирибди. Касалликнинг биринчи аломатлари етти ўйл олдин пайдо бўлган. Бир ҳафта олдин эса унда сийдик келиши тұхтаб қолган. Ўсма шунчалик катталашганки, сийдик чиқариш каналини бутунлай беркитиб қўйган. "Тез ёрдам" билан уни касалхонага олиб борганлар ва операциянинг биринчи босқичини амалга оширганлар – сийдик пуфагидан қориннинг олд девори орқали найча чиқаруб, найчага сийдик тушиши учун шиша шидиши маҳкамлаб қўйганлар. Операциянинг иккинчи босқичи жуда мураккаб. Эркакнинг ёши эса етмишга яқинлашиб қолган.

Шифохонада у мен ҳақимда эшиңган ва қабулшынға қизи билан келди. Бир соат давомида биз қасалликнинг сабабларини аниқлаб, у билан ишладик. Қизининг иштироки яхши ёрдам берди.

Касалликка марҳум хотини ва умуман аёлларга нисбатан тўплланган аламлар олиб келган эди. У оиласвий ҳаётидаги доимий равишда эркаклик ғурурига зарба оладиган вазиятларни яратганди. Мен унга гомеопатик дорилар тайёрладим, ўз ҳаётини қайта кўриб чиқиш ва ўтмишидаги кўп воқеаларга муносабатини ўзгартиришига дўйир уйга вазифа бердим.

Икки ҳафтадан кейин у ҳузуримга баҳтиёр ҳолатда келди. Сийдик табсиий йўлидан кела бошлаган эди. Яна бир ҳафтадан кейин ундан найчани олиб ташлашиди. Икки ойдан сўнг эса сийдик бутунлай эркин оқа бошлади.

Мен у билан бирга қувонардим. Ўз меҳнатингнинг натижасини кўрадиган бундай лаҳзалар жуда ҳам ёқимли бўлади. Бироқ мени соғайишнинг тезлиги ажаблантириди. Ахир қасаллик етти йил давом этган, соғайиш эса уч ойга бормасдан содир бўлди. Мен буни эркакка айтдим.

– Одатда, адено мани даволаш – жуда узоқ давом этадиган жараён. Сизда эса биринчи натижалар шунчалик тез юзага келди.

– Биласизми, доктор, олдингиздан кетганимдаёқ ўзимни анча яхши ҳис қилдим. Мен ҳар қуни ибодат қилиб, Худога бу, йўқ, энди ўша қасаллик учун миннатдорчилик билдира бошладим. Ва ҳаммасини сиз айтганингиздек қилдим. Биринчи ҳафта қунига бир неча соат ибодат қила бошладим. Сийдик кела бошлагандан ҳаммасини тўғри қилаётганимни тушундим. Шунда ўз устимда янада кўпроқ ишлай бошладим. Тўхтаб қолмаслик керак, деб қарор қилдим.

– Исо Масиҳ айтганидек: “Ибодат вақтида нимани ихлос билан сўрасангиз, ижобат бўлади”.

– Ҳа, доктор, менимча ўзимга, сизга ва соғайишга бўлган ишончим ва сизнинг ширин доналарингиз ўз ишини қилди.

P.S.Бир неча йилдан сўнг мен бир кинотеатрда маъруза қилдим. Маърузадан сўнг олдимга бир аёл келди.

- *Доктор, мени эслайсизми? - сұради у.*
- *Албатта эслайман, - дарров танидим уни, - сиз олдимга беш ишіл олдин отанғыз билан келгап әдінгіз. Унинг ишлари қандай?*
- *Мен атайлаб китобингизни сотиб олиш ва сизга миннатдор-чилик билдириши учун олдингизга келдім. Отам тирик, үзини яхши қыс қиляпты. Ҳар сағар сизни миннатдорчилік билан эслайди.*

Агар сиз үз әрқаклигин гиздан хавотирда бұлсанғиз, жинсий аязоларинги зәнде муаммо пайдо қиласыз. Ички құрқувлар әрқакликин сусайтиради. Үз әрқаклиги ва кучини инкор қилиш у ёқда түрсін, ҳатто оддийгина үзіга, үз қарорларинининг тұғрилигига шубха қилиш ҳам хавфли.

Бир міжозим – жуда ёш үйгіттінің ҳаётида шундай воқеалар содир бұлғанки, улар сабаблы у үзидан қаттық шубха қила бошлады. Бу салбий кечінмалар оқибатида унда мояқ истисқоси пайдо өүлгап.

Шаҳвоний зўриқиши ва шаҳвоний ноқислик асосидаги айбдорлик түйғуси ҳам касалликларнинг сабаби бўлиши мумкин, чунки улар жазони талаб қиласди.

Бир әрқак хотинига бир неча марта хиёнат қилган ва бунинг учун ҳар сағар жинсий аязоларининг янги-янги касалликларини "олган".

Ёш ўтиши билан әрқакларда муаммолар кучаяди. Бу шунинг учун содир бўладики, әрқаклар таслим бўла бошлайди. Қариликка кўнишиш үзининг "қора" ишини қиласди.

Жинсий заифлик

Шаҳвоний босим, қўрқув, зўриқиши, шаҳвоний ноқислик асосидаги айбдорлик түйғуси эрлик қувватининг заифлашишига ёки ҳатто бутунлай сўнишишига олиб келади.

Мана, қабулимда бир әркак ўтирибди ва хижолат тортуб ҳикоя қиляпти:

– Доктор, биласизми, хотиним билан ишқий муносабатимиз аъло даражада. Бироқ яқинда бир аёл билан танишдим. У мени уйига тақлиф қилди. Ҳа, ўтиридик, озгина ичдик, иш түшакка борганды эса олатим туришни истамади. Нима қилсам ҳам, ҳеч натижса чиқмади. Мен, албатта, изза бўлмаслик учун чарчаганимни баҳона қилдим. Кейин бир момонинг олдига бордим. У сени “боглаганлар” деди. Үнинг фикрича, хотиним мени сеҳр-жоду қилиб олган.

– Хотинингизнинг бунга алоқаси йўқ, – дедим мен. – Айтинг-чи, бу аёлникуга бораётганингизда сизда айбордорлик туйғуси бор эдими?

– Албатта, бўлганда қандоқ, – жавоб берди у. – Мен фақат айбордорлик тўйғусини ҳис қилиб қолмай, хотиним буни билиб қолмасин деб кўрқдим ҳам. Ахир бу аёл қўшни подъездда яшайди.

– Ана шу айб ва кўрқувингиз олатингизнинг турмаслигига сабаб бўлган. У сизни шу тарзда қутқариб, сизга бўйсунмаган. У сизда анча ақлли бўјлиб чиқкан.

– Бундан чиқди, – әркакнинг қўзлари порлаб кетди, – мен айбордорлик туйғуси ва кўрқувдан халос бўлсан, бу аёл билан алоқа қила олар эканман-да?

– Сиз нима, ажрашмоқчимиз?

– Йўғ-е, нима деяпсиз. Менинг оиласам ажойиб. Иккита болам бор. Хотиним билан муносабатимиз доим жуда яхши бўлган. Фақат охирги вақтда у билан тез-тез жсанжаллашыпмиз. Мана шу сабабли, айтганлариdek, қўнглим “четга чиқишни” тусаб қолди.

– Бироқ ахир онг остингиз жинсий заифликни юзага келтириб, оиласингизни сақлаб қолиш учун қайғурган ва хотинингизга муносабатингизни ўзгартиришингизни хоҳлаган. Ўзингиз айтдингиз-ку, хотиним билан ишқий муносабатимиз аъло даражада деб. Балки, бошқа аёлнинг олдига югуриш, уни умидвор қилиш ва ундан охирги вақтда хотинингиздан ололмаётган нарсани олишга ҳаракат қилишадан олдин ўзингизни ва хотинингиз билан муносабатингизни тушуниб, ҳал қилиб олганингиз маъқулдир.

Балки олатингизга, аниқроғи, ўзингизга қулоқ солиб, тўғри қарор қабул қилганингиз маъқулдир? Ўз устингиздан ҳатлаб ўтиш

көрек эмас. Йүкса, кейин мусибатдан қутула олмайсиз. Мен сизга бирор нарсаны тақиқтайды ёки маслаңат берсе олмайман. Бунга ҳаққым үйкү. Энди сиз сабабини биласиз да танлаш ихтиёри ўзинизда.

— Менимча, сиз ҳақсиз, — фикримга құшилди әркак. — Аввал ўзимни тушуниб олишим керак.

Аёлларға нисбатан азалий ғазаб, нафрат ва алам, шунингдек, әркак сифатида ўзига ишонмаслик, ўз хатти-харакаттарининг түғрилигига шубҳа қилиш әркаклик қувватини жуда заифлаштиради.

Қабулимда бир әркак ўтирибди. Икки ой олдин унда жинсий заифлик пайдо бўлган. Биз онг ости билан алоқа ўрнатиб, жинсий заифлик у ишидан айрилганидан сўнг пайдо бўлганини аниқладик.

— Гап нимадалигини тушундим, — хитоб қилди әркак. — Мен доим әркак оиласи таъминлаши керак, деб ҳисоблаганман, ҳозир ҳам шундай деб ҳисоблайман. Узоқ вақт иш тополмагач ўзимни: “Оиласи боқолмасам, қанақа әркакман?” — деб сўзиб, айблай бошладим. Ана шу вазият туфайли менда жинсий заифлик пайдо бўлди.

— Энди нима қилмоқчисиз? — сўрадим ундан. — Аввалгидаи ўзингизни айблайверасизми?

— Йўқ. Мен олдин ўзимни ейиш билан шуғулланишини яхши кўрардим. Энди эса ўзимни сўкишдан фойда ўйқулигини тушундим. Шунчаки иш топишими керак. Ҳозир негадир ишни яқин орада топишими га ишончим комил.

Бир ойдан сўнг у олдимга навбатга ёзилмасдан яна келди.

— Сиз яна қабулга ёзилмоқчимисиз? — сўрадим мен ундан.

— Йўқ, доктор. Мен сизга ишларим жойида эканлигини айтмоқчидим. Хотиним сизга алоқида миннатдорчилик ва мана бу совғани етказимни сўради. — Шу сўзларни айтиб әркак столга бир пакет чиқарип қўйди. — Ҳа, дарвоҷе, — қўшиб қўйди у, — ишни сенасдан кейин бир ҳафта ўтгандаёқ топдим. Яхши иш, менга ёқади.

ТАНОСИЛ КАСАЛЛИКЛАРИ

Сифилис, гонорея, генитал герпес, трихомониаз, СПИД

Бу касалликларнинг сабаби битта – жинсий бузуклик. Унинг кетидан эса турли хил салбий фикр ва туйғулар, жумладан, айбдорлик түйгуси ва жазога эжтиёж, рашқ, турли хил кўркув ва аламлар пайдо бўлади. Бу туйғуларнинг жуда кўп миқдордаги одамларда мавжудлиги бугунги кунда мавжуд таносил касалликларини қўзғовчи микроорганизм ва вирусларни яратган.

Келинг, тарихга бир саёҳат қиласми. Уйғониш даврига қадар черков ўз қавмининг хулқини, худонинг еттинчи амрига риоя қилишни қаттиқўллик билан назорат қиласи ва жинсий бузукликка тоқат қиласди. Уйғониш даври келиши билан сексуал инқилоб бошланди. Ўша пайтда сифилис пайдо бўлди. Уни Колумб Янги Дунёдан олиб келган деб ҳисоблашади. Бироқ Колумбнинг бунга алоқаси йўқ. Одамларнинг нопок фикрлари касалликларни яратади. Шаҳвоний асосдаги туйғулар одамлар қилган гуноҳлари учун жазо сифатида қабул қиласиган касалликни яратади.

Бироқ бир неча аср ўтди. Тиббиёт антибиотиклар ёрдамида сифилис ва бошқа таносил касалликларини бостиришни ўрганиб олди. Даволашни эмас, айнан бостиришни, чунки бу ҳолда сабаб бартараф қилинмайди. Сабаб эса – бузук хулқатвор.

XX асрнинг олтмишинчى йилларida наркотик портлаш ҳамроҳлигига навбатдаги сексуал инқилоб содир бўлди. Одамлар янада қаттиқроқ таназзулга юз тутди. Ва жамоавий онгости ақл янги касаллик-жазо – СПИДни яратди. Бу вирусдан келиб чиқсан касаллик энди замонавий тиббиёт дориларига бўйин бермайди. Бироқ олимлар СПИДга қарши дори яратиш учун катта миқдорда пул сарфлашни давом эттиришяпти. Ишончим комилки, бундай дори яратилади. Бироқ қанча куч сарфлаш эвазига? Ва қанақа оқибатлар билан? У даволамайди – у касалликни, касаллик билан бирга – бутун организмни ҳам бостиради. Бу эса янада оғирроқ касалликларга олиб боради. Бироқ бу чексиз давом этиши мумкин эмас.

Хар қандай касалликка қарши дори аллақачон яратылған – бу Фикрлар тозалиги! Таносил касаллуклари ва СПИДга қарши дори – бу муносабатлар тозалиги. Фақат бу дори садамлар шифокордан олишни орзу қиласынан таблеткада эмас, балки үзимизда жойлашган.

Одамни болалиқдан әркак ва аёл орасидаги тұғри муносабатта үргатиш жуда мұхим. Ва бу жараён софлик, иффат ва садоқат тушунчаларига асосланған бўлиши лозим. Бу ишда энг яхши устоз ота-онадир.

Славян – орий Ведик Маданиятида әркак ва аёл үртасидаги муносабат илохийлаштирилған.“Худонинг қизи Оила Иттифоқига унаштирилған эрини қабул қылсın ва уни ўз Уруғининг Худоси – Ҳимоячиси деб севиб хурмат қылсın. Худонинг ўғли Оила Иттифоқига унаштирилған қаллиғини қабул қылсın ва ўз Хонадонининг Маъбудаси – Асрөвчиси ва ўз Уруғининг давомчиси деб севиб хурмат қылсın”, – Лада-Онанинг амрларида шундай дейилған. Иффат ва садоқат аждодларимиз томонидан ғоят қадрланған.

Шу факт маълумки, Улуғ Ватан урушининг қизғин палласида СССРдан Германияга олиб кетилған 16-20 ёшдаги қызларни текширган немис врачи ғоят таажжубға тушған ва Гитлерга мамлакатимиз билан дарҳол сулҳ ҳақидағи музокараларни бошлашга даъват қилиб мурожаат қилишга қарор қылған. Уни қызларнинг 90 фоизи бокира эканлиги ҳайратта солған ва у Гитлерга бундай юксак ахлоқлы халқни енгиш мүмкін эмаслигини ёзған.

Қабулимга бир йигит келиб, ўзида сиғилис борлигини айтди.

– *Ўзингизда сиғилис борлигини қаердан билдингиз? – сүрадим ундан.*

– *Томогимда ғалати сезги, сүякларимда оғриқ вә танамда қандайдыр ғуддалар пайдо бўлған?*

Мен уни диққат кўриб чиқдим, бироқ бирор жиiddий нарса топмадим. Унга анализ топшириб, олдимга бир ҳафтадан кейин келишини айтдим.

Бир ҳафтадан сўнг у белгиланған вақтда келди.

- Доктор, мен анализ топширдим, ҳатто икки марта - ҳаммаси тоза. Бироқ менда негадир ўзимда сифилис борлиги ёки сифилис билан касалланишим мумкинлигига ишонч бор. Менда охирги вақтда бу касалликка чалинишдан қаттиқ қўркув бор. Ҳатто баданимда қанақадир ғуддачалар ҳам пайдо бўлган. Менга шу қўркувдан қутулишга ёрдам беринг.

Биз онг ости билан алоқа ўрнатиб, у шундай қилиб йигитни бузуқлиги учун жазолаётганлиги ва уни аёлларга, хотинига, оиласига тўғри муносабатда бўлишга ўргатаётганлигини аниқладик. Гап шундаки, у ёшлигидаги айш-ишратган берилиб яшаган экан. Бир ярим йил олдин эса оила қурниб, янги ҳаёт бошлашга қарор қилган. Тўқиз ойдан сўнг у қизча қўрган. Бир ой олдин эса у хотинига биринчи марта хиёнат қилган. Кейин яна бир марта. Ва унда сифилисга чалинаман, деган ваҳима пайдо бўлган. Ҳатто қанақадир ўйлаб чиқарилган аломатлар ҳам пайдо бўлган.

Транс ҳолатида мен унинг онг ости билан янги феъл-автор усуllibарини яратишими ва унди эркак сифатида ўзига, оиласига, жинсий алоқага, аёлларга янгича муносабат шакллантиришини ва кейин уларни ҳаётга татбиқ этишини келишиб олдим.

Биз сеансни тугатдик, эркак кетди, мен эса бу ва бошқа ҳолатларни таҳлил қилишни давом эттирдим. Бир қарашда бу эркакнинг ҳатти-ҳаракатини телбavor ёки юмишоқроқ қилиб - галати деб аташ мумкин. Бироқ бу фақат биринчи қарашда. Аслида унинг ҳаётидаги вужудга келган вазиятда унинг онгости ақлу у учун энг мувофиқ ҳимоя усулини танлаган. Ахир касаллик ҳақидаги фикрлар уни чинданам ўз хулқ-автори ҳақида ўйлаб қолишга мажбур қилган.

Кейин мен иш тажрибамдаги яна бир қизиқ воқеани эсладим. бу воқеани менга 40 ёшли бир эркак сўзлаб берди. У олдимга жинсий заифликдан даволаниш учун келган эди. Ёшлигидаги жуда ёқимтой йигит бўлган. Қизлар том маънода унинг бўйнига "осилган". У, шунга мувофиқ, айш-ишратга берилиб яшаган, кўп қизлар билан учрашган, бироқ бирор марта ҳам "тушмаган". Бир куни бир аёл уни уйига тақлиф қилган. У куни бўйи бўрайми-бормайми деб иккиланган. Кечга яқин унинг ички овози унга очиқ-оидин ва қатъий турив:

"Борма", – деган. Бундан ташқари, күчада ҳақиқий табиий оғат: көр аралаш ёмғыр, шиддатлы шамол бошланиб кетган. Бироқ уни об-хаво ҳам, ички овоз ҳам тұхтатиб қололмаган. Борган. Шундай қилиб у үша кече таносил касаллигини "илаштириб олган", ундан шигирма үйлідан бери даволаниб юрибди ва бу оқибатда жинсий шифликка олиб келган.

Ишончим комилки, ҳар биримиз ҳаётда онгости ақлимиздан у өкі бу ишора ёки интуитив үйл-йүриқлар оламиз. Бироқ доим ҳам уларга қулоқ соламизми?

Антибиотиклар касалликнинг сабабини бартараф қилмас-лигини аллақаңған тушуниш пайти етди. Сабаблар эса ўзимизда – гарип феъл-атвор моделимиздә яширинган. Ва онг ости касаллик ёрдамида одамга мұхым сабоқ беради. Дорилар билан эса касалликни фақат бостириш мүмкін. Бироқ узоқ вақтгами ва қанчалик чуқур бостириш мүмкін?

Айнан шунинг учун кейинги вақтда таносил касалликлари сурункалилук касб этди. Құзғовчилар – трихомонада ва гнок-коқлар – түрли чидамли күренишларга айланышни ва бошқа құжайраларға ўрнашиб олишни ўрганиб олиб, уларга антибиотикларнинг құли етмайдыган бўлиб қолди. Ва бирор сунъий құзғатиш (тананинг совиб кетиши, спиртли ичимлик ичиш) со-дир бўлиши билан касаллик ўзини эслатади. Сигнал беради. Биз эса бу сигнални таблеткалар билан ўчирамиз.

Менимча, организм мұайян вақтларда онгли ақлга сабаблар ҳали бартараф этилмаганлигини эслатиб қўйиш учун ўзида ин-фекцияни атайлаб сақлаб қолади. Таъбир жоиз бўлса, тарбиявий мақсадда.

Тажрибамдан биламанки, инсон ҳалокатли туйғу ва фикрлардан халос бўлиб, ўзини тұғри тутишни бошлаши билан касаллик йўқолади, ҳеч қаёққа, қаердан келган бўлса үша ёққа кетади.

Мана яна бир мисол.

Бир таништимда бир қиз билан жинсий яқинлик қилганидан сұнг ғерпес пайдо бўлди.

- У билан ётишимдан олдин, — айтиб берди танишим менга, — у соғломмикан деб шубҳалана бошладим.
- Шубҳалансанг, — дедим унга, — муносабатга киришиш керак эмас эди.
- Ахир қилгим келади! Нима ҳам қила олардим.
- Үнда ўтир, ўзингни қашиб аччиқланавер. Герпесингнинг ҳақиқий сабабини билишини истайсанми?
- Албатта, — жавоб берди у.
- Фақат олдин менга айт, сенда аёлларни “яхши” ва “ёмон”га ажратиш одати борми?
- Шунақа нарса бор, — деди танишим.
- Бу қиз билан учрашгунингга қадар сенда аёлларга нисбатан алам ва ғазаб бор эдими?
- Ҳа, бор эди, — жавоб берди у, — бу воқеадан бир ҳафта олдин бир қиз ўртогумдан ажралдим. Энди мен нима қиласай?
- Биринчидан, Худога ва онгости ақлинингга аёлларга нисбатан хайриҳоҳлик билан муносабатда бўлиш дарси бўлмиш шу касаллик учун миннатдорчилик билдиришинг керак.
- Танишим менга ҳайратланиб қарайди, мен эса давом эттираман:
- Иккинчидан, ўша қизга герпеси учун миннатдорчилик билдиришининг керак. Учинчидан, сенга сигнал бераётган ва тарбиялаётган касалликка миннатдорчилик билдиришининг керак. Ва ниҳоят, ўз ҳаётингдаги аёлларга нисбатан салбий фикр ва туйғуларни ҳис қилган барча вазиятларни янги ижобий туйғулар билан қайта кўриб чиқишинг керак. Бу рўйхатга онангни ҳам киритишни унутма. Ахир у ҳаётингдаги биринчи аёл.
- Бироқ бунга кўп вақт керак бўлади. Бу иш қийин ҳам, мана шундай дарров муносабатимни ўзгартириш.
- Сенда танлаш имконияти бор. Ёки эски фикрлар билан яшаб, ўз ҳаётингга таносил касалликлари ва “ёмон” аёлларни жалб қилиш. Ёки эски фикрларни янгиларига алмоштириш ва аёлларга яхши муносабатда бўлиб, соғлом бўлиш. Қайсисини танлайсан?
- Албатта иккинчисини.

СПИДга ҳам юқоридаги түйгулар, бундан ташқари, кучли ҳимоясизлик ва чорасизлик түйғуси, одамлар ва ҳаётдан қўнгил қолиши олиб келади. Бундай одамлар ўзининг кераксизлигига ишонади ва ўзини бу дунёда ҳеч кимга керак эмасман, деб ҳисоблади. Уларнинг онг остида ўзини қаттиқ ёмон кўриш бор.

ТАНА

Танамиз – яшаётган оламиизни идрок қилиш воситаси. У ишонч ва фикрларимизни тўғридан-тўғри акс эттиради. Биз касалликларни ўзимиз яратамиз. Касалликлар – танамиз бизга юборадиган сигнал. Уларни тинглаш ва тушунишни ўрганиш керак.

Танамиз ҳар бир фикримизга жавоб қайтаради. Эзгу фикрлар ва унга меҳр ва ғамхўрлик кўрсатишга соғлиқ ва аъло кайфият билан. Вайрон қилувчи фикрларга оғриқ ва азоб билан.

Биз танамизни ўзимиз танлаймиз. Шунинг учун ўз ташқи қўринишидан норози бўлиш аҳмоқона ва ҳатто хавфли ишдир. Олий онгимиз айнан ҳозир ўзимизда бор танани афзал кўрган. Ва у ҳаётимиз учун, бу оламда маълум вазифаларни бажариш учун энг қулай асбодир.

Танамиз – фикрларимизнинг акси. Шунинг учун уни ўзгартиришни, масалан, келишганроқ, чиройлироқ қилишни истасак, унда онгости программамиздаги фикрларимизни ўзгартиришимиз зарур. Ўз танамиз ва ташқи қиёғимизни қандай бўлса шундайлигича севиш ва қабул қилиш жуда муҳим. Шундан кейингина ҳаракат қилиш керак.

Тананинг чап томони

Таъсирланувчанлик, ўзига сингдириш, аёллик энергияси, аёл, она рамзи.

Тананинг ўнг томони

Эркаклик энергияси, эркак, ота рамзи.

Ёдингизда тутинг, инсон – бир бутун мавжудот. Унда ҳам эркаклик, ҳам аёллик энергияси айланиб туради. Эркакда эркаклик энергияси намоён бўлган, аёллик энергияси эса намоён бўлмаган, аёлда эса – аксинча. Аждодларимизнинг Ведик Маданиятига кўра, эркаклик энергияси – бу Тангри Сварогнинг намоён бўлишидир. Бу энергиянинг асосий хусусиятлари – жавобгарлик ва мустақиллик. Эркаклик кучи яратиш, тартибга солиш, яъни тартиб ва қоидаларни ўрнатишда намоён бўлади. У фаол ва ишчан бўлиб, Куёш табиатига эга. Ҳар бир ўғил бола, йигит ва эркак ўзида Сварог энергияси намоён бўлишига ёрдам берадиган феъл-атвор хусусиятларини ривожлантириши лозим.

Аёллик кучи – бу Маъбуда Ладанинг намоён бўлиши. Бу энергиянини асосий хусусиятлари – таскин бериш ва итоаткорликдир. Аёллик кучи турмуш маконини барпо қилиш, оиласда, уйда тотувлик ўрнатишда намоён бўлади. У мўмин-қобил ва итоаткор бўлиб, Ой табиатига эга. Ҳар бир қизалоқ, қиз, аёл ўзида Лада энергияси намоён бўладиган ўзига хос хислатларни ривожлантириши лозим.

Аждодларимиз эркаклик ва аёллик энергияси орасида уйғунлик бўлиши лозимлигини жуда яхши тушунганлар, негаки улар бир бутун – Тангри Роднинг бўлаклариидир.

Ота-онангизга муносабатингизни қайта кўриб чиқинг, чунки боланинг ҳётида ота Коинотнинг эркаклик ибтидоси, она эса – аёллик ибтидоси рамзи. Ўзингиз ва қарама-қарши жинсга нисбатан салбий фикрлардан халос бўлинг. Шундай қилиб, ўз ҳётингиз танангиздаги эркаклик ва аёллик, ўнг ва чап томонни мувозанатга келтирасиз.

Семизлик, ортиқча вазн, ёғ боғлаш

Мен юқорида танамизнинг ҳозирги ҳолати – фикр, туйғулари-мизнинг акси эканлигини ёзган эдим. Сизда ортиқча вазн бўлса, мўъжизакор таблетканни излашга шошилманг. Кўнглингизга мурожаат қилинг – сабаб ўша ерда. Ўзингиз ва танангизни зўрлаш, уни очлик ва турли парҳезлар билан ҳолдан тойдириш керак эмас. Албатта, шундай қилиб бир қанча вақтга маълум натижага

иришиш мумкин. Бироқ ўзингизга муносабатингизни тубдан ўзгартирмасангиз, семизлик қайтиб келади.

Мана, семизлик акс эттириши мумкин бўлган айрим фикр ва туйгулар.

Кўркув ва ҳимояяга эҳтиёж. Кўпинча семиз одамлар ўзини ҳимоясиз деб ҳис қиласди. Ёғ эса ҳимоя, қалқон вазифасини бажаради.

Шуни сездимки, семиз одамлар жуда таъсирчан бўлади, бироқ улар туйғуларини бошқаролмаганлиги туфайли ёғ рамзий тарзда уларга ноxуш туйғу ва кечинмаларни ўтмаслаштиришга бердам беради.

Семизлик – бу ўзидан норозилик ва нафратланишнинг кўришиларидан бири. Сиз ўзингиздан шунчалик норозисиз ва ўзингизни шунчалик кўп танқид қилиб, сўкасизки, танангиз ҳимояланишга мажбур бўлади.

Бир танишимнинг сартарошонасига ҳаддан ташқари семиз бир аёл келарди. У семиз одамлардан нафратланар ва ҳазар қиласди.

– Бу беўхшов семиз одамлар, ярамас семиз бурушиқлар, қарашга одам жирканади. Мен улардан нафратланаман, – дерди у ўзига ўшаганларни кўриши билан.

Барча ортиқча вазнли кишиларни бир хусусият – ўзини яхши кўрмаслик бирлаштириб туради.

Олдимга шундай мижозлар келганда биринчи навбатда мен уларни ўзини севишга, ўз танасини қабул қилишга ўргатаман.

Кўп аёллар туғищдан кейин семира бошлайди. Улар буни организмнинг гормонал қайта қурилиши билан боғлайди, шифокорлар ҳам шундай дейди. Ахир икки, учта, ҳатто унданам кўп бола туғадиган, бироқ қомати келишганлигича қоладиган аёллар борку. Албаттa, тукқан аёлнинг организмида гормонал ўзгаришлар содир бўлади: суюқдаги калцийнинг миқдори ўзгаради, тос суяги кенгаяди, бурун миллиметрнинг бир улуши қадар узаяди, ияк бироз оғирлашади ва ҳ.к. Бироқ семизликнинг сабаби бу эмас.

Сабаб шундаки, бола туғилиши билан аёл ўзига камроқ эътибор беради. Бутун эътибор - болага. Бу эса қўпол хато.

Менимча, бола туғилганидан кейин аёл ўзига унинг туғилишидан олдингига нисбатан икки баравар ортиқ эътибор бериши лозим. У бу ишни ҳомиладорлик давридаёқ бошлиши лозим. Шу билан бирга эътибор фақат ташқи қиёфасига эмас (гарчи бу ҳам шарт бўлса-да), ўз фикр, туйғулари, феъл-атворига ҳам қаратилиши зарур. Ахир боланинг соғлиғи батамом ота-онасининг фикр ва туйғулари ҳолатига боғлиқ. Шунинг учун онада меҳр ва хотиржамлик қанчалик кўп бўлса, бола шунчалик соғлом бўлади. Демак, уйқусиз тунлар ҳам камроқ бўлади.

Қабулимга бир неча ой олдин бола кўрган аёл келди. Туғишдан кейиноқ у семира бошлаган. Онг остига мурожсаат қилиб, биз унинг семизлигининг сабаби ўзига нисбатан салбий муносабатида эканлигини аниқладик.

– Ҳа, – тасдиқлади аёл, – бу шундай. Мен доим ўзимдан норози бўлганман. Ҳали болам туғилмасдан олдин. Мен доим ўзимдан қандайдир камчиликлар топиб юраман.

– Менимча, – дедим мен, – семизлик сизни ўзингизга бошича қарашга мажбур қиласди.

– Сиз ҳақсиз.

– Семизликнинг яна қанақадир сабаблари борми? – мен ундан онг остига савол беришини сўрадим.

– Ҳа, доктор, бор, – жавоб берди мижоз транс ҳолатидан чиқиб. У нимадир демоқчи бўлди, бироқ қўзларидан ёш оқа бошлади. Тинчланиб олгандан сўнг у давом эттиради. – Бола туғилганидан сўнг эрим билан муносабатимиз ўзгарди, – ҳикоя қиларди у қўзларини рўмолча билан артиб. – У қандайдир бошқача бўлиб қолди. Муносабатларимизда энди муҳаббат ва лаззат йўқ. Шунинг учун мен ҳеч бўлмаса сөвқатдан лаззат олишга ҳаракат қиласман.

– Ахир ўзингиз ўзингизни севмайсиз-ку, лекин эрингиз сизни севишини истайсиз. Эрингиз бор-йўғи сизнинг ўзингизга муносабатингизни акс эттиради, холос. Ҳаммаси жуда oddий! Ўзингизни севишини бошланг, шунда эрингиз сизга муносабатини ўзгартиришини кўрасиз.

Кейин биз онгости программасида янги феъл-атзор усуллари-ни ишлаб чиқдик.

Ундан сүңг мен түғри овқатланиш ҳақида гапирдим ва модда алмашинувини нормаллаштириш учун гомеопатик дорилар тан-либ бердим.

Бир ойдан кейин қабулимга бутунлай бошқа аёл келди: гүзал, келишган, хипча.

– Доктор, биласизми, эримни таниёлмай қолдим. Менга бизда асал ойи бўлаётгандек туюляпти. Эртага олдингизга дугонамни олиб келаман. У ҳам озишни хоҳлаяпти.

Ўзингизни севиш ва қабул қилиш – жуда муҳим. Ўзингиздан порози бўлсангиз, унда албатта бу норозиликнинг ташқи ифодаси бўлиши шарт. Ташқи олам ички оламни акс эттиради. Инсон ўзини севса ва ўзини ривожлантириб борса, унинг танаси идеал вазни ва шаклга эга бўлиши аллақачон аниқланган. Жуда кўп ҳолларда одам муҳаббат ва ҳаётдан лаззат олиш етишмаслигини овиқат билан алмаштиришга ҳаракат қиласи, чунки кўнгил бўшилиқда тоқат қилолмайди.

Яширин ғазаб ва кечиришни истамаслик ҳам семизлик сабаби бўлиши мумкин. Семиз одамлар жуда хафа бўлувчан эканлиги аниқланган. Алам ёғ қатламларининг тўпланишига имкон тутдиради. Биринчи китобда ёзилгани ёдингизда бўлса, алам ўзига муносабатни ўзгартиришга интилиш, яъни ўзини сенини, ҳурмат қилиш ва қадрлашга интилишдир. Яна ҳаммаси муҳаббатга, ўзига муносабатни ўзгартиришга келиб тақаляпти.

Бир мижозим, ёшгина қиз, биринчи сеансдан кейин тўрт килограммга озди, бироқ кейин жараён тўхтади. Онг ости билан мулоқотдан унга озишда давом этишига отаси ва унинг янги хотинига нисбатан алам халал берадётганигини аниқладик. Гап шундаки, мижозим ўн тўрт ёшга тўлганида, отаси онаси билан ажрашиб, бошқа аёл билан яшашга кетган. Айнан ўша вақтда қизча семиришини бошлаган.

Сабабларни тушуниб, отаси ва унинг шахсий ҳаётига муносабатини ўзгартиргач, қиз кўнгилдагидек вазнга эга бўлишга эришиди.

Онанинг фарзандлари соғлиғидан безовта бўлиши семиришга олиб келиши мумкин. Бунинг сабаби шуки, кўпинча соғлиқ ва мўл-кўл овқатланиш тушунчалари ўзаро боғланади.

Менда бир қизиқ воқеа бўлган эди. Қабулимга жуда семиз бир аёл келди. У ҳомиладорлик даврида тўлиша бошлаган, туғишдан кейин эса яна қўпроқ семириб кетган.

— Доктор, — илтимос қилди у мендан, — мени мечкайликдан кўтқаринг. Мен ҳозир ўзимдан нафратланаман. Кўринишм билан қўрқитмаслик учун танишларимдан беркиниб юраман.

Мижоз ажойиб гипнотик субъект бўлиб чиқди. Онг ости билан мулоқотдан биз онг остининг ҳаддан ортиқ иштаҳани пайдо қилган қисми яқинда тўғуз ёшга кирган ўғлининг соғлиғи учун қайғурганлигини аниқладик. Маълум бўлдикси, аёл ҳомиладор бўлиши билан онаси унга доим: “Боланг соғлом бўлишини истасанг, яхшилаб е”, — деб уқтирган. Ҳомиладорликнинг бутун тўғуз ойини у онасиникида ўтказган ва онаси ҳар куни унга шунга мувофиқ гапларни уқтирган. Дарвоқе, бу аёлнинг онаси ҳам жуда семиз бўлган. Воқеанинг қизиқ томони шундаки, мижоз аёл чинданам ўғлининг соғлиғи билан мақтанса арзирди. Бироқ нима эвазига! Унинг онг ости ўғлининг соғлиғи ҳақида ғамхўрлик қилишининг бошқа усулини шунчаки билмаган.

Жуда кўп ҳолларда мечкайлик ижобий онгости истакларни амалга оширишнинг невротик усули бўлиб хизмат қиласди. Мечкайлар овқатга физиологик очликни қондиришдан ташқари қандайдир ўзига хос хусусиятлар ато қиласди. Масалан, овқат ёрдамида одам ҳиссий бўшлиқни тўлдиришга ҳаракат қиласди. Онг остида алоқа ўрнатиласди: ошқозонни тўлдириш — ҳиссий бўшлиқни тўлдириш, ҳиссий ҳолатнинг тўла-тўқислигига эришиш. Бу одамлар билан боғлиқ бўлиш, севимли ва қадрли бўлишни билдириши мумкин. Ҳаётда муҳаббат ва қониқиши этишмаслиги шунга олиб келадики, одам овқатдан тез ва вақтинчалик лаззат олиш воситаси сифатида фойдаланади. Бироқ бу ўз-ўзини алдаш бўлгани туфайли организм доим янги янги порцияларни талаб қиласверади.

Яна бир нарса ҳақида гапирмоқчиман. Сөхрли дориларга эмас, фәсағат ўз ички имкониятингизга ишонинг. Кимёвий воситалар сөрдамига умид боғласангиз, ўз ички кучингизни инкор қилган бўласиз.

Идеал вазнга эга бўлиш жараёни бу – аввало ўз устида ички ва ташки иш олиб боришидир. Ички иш – ўз фикр ва истакларингизни ўйғунлик ва мувозанат ҳолатига келтириш. Ташки иш – организмни тошқоллардан тозалаш, модда алмашинувини ўйғартириш, тўғри овқатланиш, мушакларнинг фаоллигини бир кил сақлаш учун доимий жисмоний зўриқиши.

БЎҒИМЛАР

Ҳаётдаги йуналишлар алмашиниши ва ҳаракатлар енгиллиги рамзи.

Артрит, ревматизм

Бу касаллик ўзи ва бошқаларни доимий танқид қилишдан ҳосил бўлади. Бўғимлари касал одамлар ҳамма ишда мукаммал бўлишга ҳаракат қиласи ва ўзини ўраб турган муҳит ҳам мукаммал бўлишини истайди. Бу нарса улар учун “жуда оғир юк”ка айланади. Наҳотки танқид ва айблов билан ниманидир ёки кимнидир яхшироқ қилиш мумкин бўлса? Ёвуэликни ёвузлик билан сенгиш мумкинми?

Мен ревматик одамлардаги шундай бир ўзига хосликни сездим: ревматизмга чалингандай кишилар одатда уларни доим танқид қиласидиган одамларни жалб қиласи, чунки уларнинг ўзи атрофдагиларга нисбатан танқидий кайфиятда бўлади. Ёдингиздами? Ўхшаш ўхшашини тортади.

Бундай одамларнинг онгига зўравонлик жуда кўп, бироқ уларнинг ўзи ҳар қандай зўравонликка нисбатан танқидий мунносабатда бўлади. Улар ўзи ва муҳитга кучли меҳр танқислигини сезиб туради, ўзини севмайди ва бошқалар ҳам уларни севмасликларини ҳис қиласи.

Улар ҳаётга оғир ва чидаб бўлмас нарса деб қарайди. Ўз зимасига ҳадда ташқари кўп оғирлик тушганини ҳис қиласи. Бироқ уларнинг ўзи устига оғир юкни ортади.

Бұғимлари оғриған бир аёл миқозым шундай деган әди:

- Менга босым ўтқазишиларига тоқат қололмайман. Мен буни күтаполмайман.

Нима учун артрит күпинча кекса одамларда учрайди? Чunksи улар ўз фикрларида “тұхтаб қолади”, “қотиб қолади”, әгилмас бүлиб қолади.

Айрим ҳолларда артрит- ғазаб, жаҳл ва нафратни ташқарига чиқарыш йўлидағи жисмоний тўсиқ. Одам бирор киши ёки нарса ни урмоқчи бўлганида онг ости уни шу тарзда тұхтатиб қолади.

Қабулимга артритга чалинган бир аёл келди. Касаллик унда бир неча йил олдин пайдо бўлган. Гормон ва яллиғланишга қарши воситалар ёрдамида уни тұхтатиб туришга эришилган, бироқ касаллик барибир тұхтовесиз ривожланишда давом этган. Миқозимнинг ўзи менга касаллик стрессдан кейин пайдо бўлганини айтаб берди:

- Беш йил олдин мен жуда қаттиқ стрессни бошимдан кечирдім, -ҳикоя қилди аёл.-Биз ўша пайтда эрим билан бошқа шаҳарда яшардик. Бир куни ўғлимни ўсмирлар қаттиқ калтаклади. Ўйга кирганида унинг аҳволига қараб бўлмасди. Эрим овчи әди ва унда милтиқ бор әди. У милтиқни кўлига олиб: “Мен бу ярамасларни ўлдираман”, - деб қичқириб квартира эшигига қараб югурди. Бироқ мен унга маҳкам ёпишиб олдим ва у ҳовуридан тушмагунча қўйиб юбормадим. Нақ бир ҳафтадан кейин менинг бўғимларим тортиша бошлиди.

Онг остига мурожаат қилиб, биз бундай стресс вазиятга олиб келган феъл-авторни аниқладик. Вазиятнинг, демакки, касалликнинг ҳам сабабларини түшүнгач, аёл ўзини анча яхши ҳис қила бошлиди. Бунга қўшимча равишда мен унга гомеопатик дори-дармонлардан бердим. Ва бир неча ойдан кейин узоқ йиллар давом этган касалликнинг барча аломатлари йўқолди.

Бу воқеадан сўнг мен яна бир бор касалликнинг асл сабабларини бартараф қилиш қанчалик муҳим әканлигига ишонч ҳосил қилдим.

БҮЙИН

Эгилувчанлик, мослашувчанлик, ёнида ва орқаваротдан бўлаётган воқеаларни кўра олиш қобилияти рамзи. Бўйиндаги муаммолар (масалан, мушакларнинг қотиб қолиши) – қайсарлик, мослашувчанликнинг етишмаслиги, масаланинг бониça жиҳатларини кўришни истамаслиқдир.

Менинг бир аёл мижозим бор эди, у ҳар сафар эрининг фикрига қўшилмаганида унда бўйин қийшайиши пайдо бўларди.

– У маза-матрасиз гапларни гапира бошлиши билан, – дерди у, мен намойишкорона тескари ўғирилиб оламан ва уни эшитмаслиқка ҳаракат қиласман.

Бошига аёлнинг, қайсарлик кўрсатиб, танқид қила бошлиши билан, бўйни қотиб қоларди.

ОРҚА

Орича – ҳаёт таянчи рамзи. Умуртқа эгилувчан ҳаёт таянчи рамзидир.

Орқа ва умуртқадаги муаммолар ҳаётгда таянч ва қўллаб-қувиатлаш етишмаслигини акс эттиради. Сиз ҳаётга оғир юк, доимий равишида ҳаёт қийинчиликларини тортиш деб қарайсиз.

Қабулумга яқинда умуртқаси синган бир аёл келди. Биз жироҳатнинг онгости сабабларини аниқлашга киришганимизда, аёл шундай деди:

Биласизми, доктор, мен ҳеч қачон эримнинг қўллаб-қувиатлашини ҳис қилмаганман.

Нимада қўллаб-кувватлашини? – сўрадим мен ундан.

Ахир ўзингиз биласиз-ку, аёл доим эрида таянчини ҳис қилишини штайди. Мен эса буни ҳис қилмаганман. Менда у мени севмайди, фанғат болалер туфайли мен билан яшаяпти деган туйғу бор. Моддий ёрдам ҳам деярли бўлмаган.

Жуда күп ҳолларда пул ва ўз моддий фаровонлиги борасидаги кўркув умуртқанинг қути қисмидаги муаммоларга олиб келади.

Яқинда бир дўстимникига меҳмон бўлиб бордим.

– Менга қара, – сўради у мендан, – бугун кун бўйи белим тортишяпти, сёғимга беряпти. Бу нима билан боғлиқ бўлса экан?

– Сенда пул билан боғлиқ қанақадир ташвиш борми? – сўрадим ундан.

– Чинданам! Бугун эрталаб бир кишига катта миқдорда пул бердим, у менга қайтадими, йўқми, билмайман.

Хузуримга умуртқа остеохондрозига чалинган кишилар келганида улардан кўпинча қутидаги жумлаларни эшитиш мумкин:

– Мен бунинг ҳаммасини елкамга ортганман.

– Мен ҳаётда зиммамга ҳаддан ташқари кўп нарсани олганман.

– Бу мен учун оғир юк.

– Менга ўғлим елкамга ўтириб, оёқларини осилтириб олгандай туюлади.

– Бу менинг қисматим, мен уни бир умр олиб ўтишим керак.

Олдимда бир ёш аёл ўтирибди. Уни шифокорга мурожсаат қилишга мажбур қилган сабаб – орқасидаги оғриқ.

– Доктор, мен бир умр ҳамма киши ва ҳамма нарсани тортиб юрибман. Мен эримдан кўпроқ пул топаман, шунинг учун мени “бокувчи” ва “топувчи” деб ҳисоблашади. Яна мен ота-онамга ёрдам бераман. Яна ҳаётимда пешонамга ёзилган бир қисматим ҳам бор. Бу – ногирон акам. Мен унга ҳам ёрдам бераман. Эҳ, менинг қанчалик чарчаганини, бу оғир юкни қанчалик елкамдан улоқтириб ташлагим келишини билсангиз эди.

Мен биз ҳаётдаги барча қийинчиликларни қувонч билан қабул қилишимиз керак, деб ҳисоблайман. Ахир фақат ҳаётга муносабатимиз уни оғир юкка айлантиради. Шунинг учун зимманизга, елкангизга бошқаларнинг муаммосини олишдан олдин ўз ҳаётингизни тартибга солинг. Дунёқарашибингизга янгилик киритинг: ҳаёт сизга ғамхўрлик қилиб, ёрдам бераётганини қуришни ўрганинг.

Мен ўз ҳаётим учун жавобгарликни зиммамга олганим сари қынётим анча енгиллашганини танамда чукур ҳис қилдим. Айбдорлик ҳисси, алам, танқид ва айблашнинг оғир юки елкамдан аттарилди.

ОЁҚ

Оёқларнинг ҳолати қандай юраётганимиз, ҳаётда олға силжинётганимизни акс эттиради.

Оёқ касалликлари, оёқдаги муаммолар

Бу келажакдан қаттиқ кўрқиши. Ҳаёт бўйлаб олдинга ҳаракатланишини истамаслик ёки бундан кўрқиши.

Бир эркакда оёқ томирларининг касалланиши бошланган эди. Биз бунинг онгости сабабини аниқладик – бу болаларининг келажаги учун қўрқув экан.

Ҳаётда мақсад йўқлиги ёки нотўғри танланган йўналиш оёқлардаги муаммолар сабаби бўлиши мумкин.

Биз яқинда тўпигининг пайи чўзилган мижознинг онг остига мурожсаат қилдик.

“Сен бу шикастланиш ёрдамида мен учун қандай ижобий ниятни амалга оширмоқчи бўлдинг?” – сўрадик унинг онг остидан.

“Мен сенинг хавфсизлигинг учун қайғуряпман”, – фикран жавоб олди мижоз.

Маълум бўлдики, шикастланиш арафасида бу эркак бир фирма билан катта миқдордаги пулга битим тузиши керак экан. Унда бу битимнинг қонунийлигига шубҳа бўлган, бироқ у барибар боришга қарор қилган. Уйидан чиқаётганида у зинапояда қоқиниб кептиб оёғини қайшириб олган. Шикастланиш ўша куни уни уйда қолишига мажбур қилган.

– Биласизми, бир ҳафтадан кейин ўша фирма барбод бўлди. Бироқ мен бу икки воқеанинг ўзаро боғлиқлигини сезмабман. Би-

роқ күтулиб қолганимдан хурсанд әдим. Бироқ нега онг остим менга ғамхұрлық қилиш учун айнан шунақа отриқли усулни танлади экан?

— Яхшиликча тушунмаган бұлсанғиз керак-да.

— Гапингиз түғри. Бу одамлар билан танишганимдаёт қүнглим қандайдыр ёмон нарсани сезган әди, лекин мен бунга зътибор бермagan әдим.

ТЕРИ

Үзига хослигимизни ҳимоя қиласы. Бундан ташқари, бу майдони ва имконияти жиҳатидан улкан сезги аъзоси.

Тери касалліккәрі

Менинг фикримчы, тери касалліккәрі умуман бұлмайды. Терида намоён бўладиган ички касалліккәр бор. Шунинг учун малҳам ишлатиш бемаъни ва ҳатто ҳавфли ишдир. Касалліккінг ташқи алломатига малҳам суркаб, уни ичкарига ҳайдаймиз. Сиртқи воситаларни қўллаш – бу даволаш эмас, балки касалліккін бостиришдир. Ҳар қандай касаллік – инсон ўз ҳаётида ҳалокатли ишлар қилаётгани ёки қўнглига салбий фикр ва туйғуларни киритаётганиниң ҳақида сигнал. Айниқса, бу тери касалліккәрідая яққол кўринади.

Медицина институтидаги гистология дарсларида бўлғуси врачларга ҳомиланинг шаклланишида нерв толаси ва тери битта эмбрион япроқчасидан ҳосил бўлади, деб ўргатадилар. Хўш, нега энди тиббиёт шу вактгача бу фактга умуман зътибор бермай, баданига тошма чиққан беморларга малҳам, бунинг устига гормонал малҳамларни тавсия қилишни давом эттиряпти?

Шахсан мен сиртқи воситаларни қўллаш мумкин бўлган фақат учта “тери” касаллігини (униям катта шубҳа билан) тан сламан. Бу қичима, темиратки ва битлиқилик (педикулөз). Бироқ бундай ҳолатларда сиртқи воситаларни қўллаш билан бирга организм ва онг остини чуқур “тозалаш” керак.

Тери касалліккәрі – бу эски, чуқур яширинган қуйқа, кир, юқорига чиққишига интилаётган қандайдыр жирканч нарсалар.

Тери бундай ҳолда буларнинг ҳаммасини ташқарига чиқарадиган сақловчи клапан каби ҳаракат қилади. Тери касалликлари – организм халос бўлишга интилаётган чуқур бостирилган қўнгилни ифлослантирувчи туйғулардир. Бу хавотир, қўркув, доимий қаиф-хатар ҳисси бўлиши мумкин. Ёки кимгадир нисбатан жаҳл. Жирканувчанлик ва тоқат қилолмаслик. Шунингдек, ғазаб, нафрат, алам ва айборлик туйғуси.

Яна бир бўлиши мумкин бўлган сабаб – сиз ўзингизни ҳимоя сиз деб ҳис қиласиз. Ахир тери ҳимоя вазифасини бажаради. Сорлиғингиз ва оламни хотиржам қабул қилишингиз бузилган.

Мана, сабабга ишора қилувчи айрим жумлалар:

Нимадир асабимни қўзғатяпти;
Буни қилишга қўлим қичияпти;
Айрим нарсалардан қичимам тутади;
Мен номимга доғ туширдим.

Аллергия, эшак еми

Бу касаллик – ўз туйғуларини назорат қилолмаслик аломати. Онг остингиз шу тарзда сиз ўзингизда бўғиб юрган (том маънода – қўнглингизни ифлослантираётган) туйғуларни ташқарига чиқаради. Масалан: жаҳл, алам, ачиниш, ғазаб.

Сизда аллергия бўлса, бу шуни англатадики, сиз ҳаётингизда кимнидир ёки ниманидир ёқтирмайсиз, қабул қилмайсиз. Бу бирор одам, ҳаётингизнинг қайсиdir соҳаси ёки қанақадир вазият бўлиши мумкин. Аллергик реакцияни қўзғовчи маҳсулот ёки моддалар – аллергиянинг сабаби эмас. Сабаб ташқарида эмас, ишқарида.

Қабулимга эшак емига чалинган бир эркак келди. Биз касалликнинг онгости сабабларини аниқладик. Улар сержаҳллик, ғазаб ва алам экан. Касаллик уч кун олдин, ишда бошлиқ билан келишимовчилик содир бўлганидан сунг бошланган. У салбий ҳиссиятларни ўзида ҳеч сақлаб туолмасди.

Мен унга ишдаги низоли вазиятнинг сабаби унинг ўзида яширинганини ва бошлиқи айлагандан кўра, ўзини тушуниб олиши

ва ўз ишига (дарвоқе, у ишини яхши күрмасди), ўзиға ва бошлиғига муносабатини ўзгартириши кераклигини тушунтирудим.

У келишмовчилек сабабини тушуниб етганининг эртаси қуниёк териси тўлиқ тозаланди. Бу эркак касалликка малҳам суртиб ёки уни таблетка билан бостириб ўтирмади. У касалликни сигнал деб қабул қилди. Шундай қилиб, касаллик унинг учун ўз-ўзини ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилди.

Аллергия кўпинча болаларда бўлади, чунки катталардан фарқли равишда улар ҳали туйғуларини назорат қилишни ўрганмаган бўлади. Болалардаги аллергик реакция – бу ота-она феъл-авторининг акси.

Қабулимга тез-тез боласи аллергияга чалинган ота-оналар келиб туради. Гомеопатия доим ажойиб натижса берарди. Доридармон қабул қилишни онг остини “тозалаш” билан бирга қўшиб олиб бора бошлаганимда натижса янада яхшироқ бўлди.

Мана, қабулимда бир аёл, икки боланинг онаси ўтирибди: бири тўйқиз ёшда, иккинчиси эса тўрт ёшда.

– Айтинг-чи, доктор, – сўрайди у мендан, – нега каттасида аллергия йўғ-у, кичигида жуда кучли аллергик реакция бор? Ҳар қандай касаллик, ҳатто шамоллашни ҳам жуда оғир шаклда ўтказади.

– Айтинг-чи, биринчи ва иккинчи ҳомиладорлик пайтингизда ҳиссий ҳолатингиз қандай бўлган? – сўрайман мен.

– Нима ҳақида гапираётганингизни тушундим, жавоб беради аёл. – Дарҳақиқат, биринчи ҳомиладорлик давримда мен хотиржам эдим, бироқ иккинчиси... Онам мендан аборт қилишимни қаттиқ туриб талаб қилди, бироқ мен унинг гапига кирмадим.

– Нега?

– У иккинчи болани түғишга ҳали эрта, сизлар уни моддий жиҳатдан таъминлаёлмайсизлар, деди.

– Айнан онангиз билан ўша пайтдаги, ҳозирги қундаги ҳам муносабатингиз кичик ўғлингиздаги аллергиянинг сабабидир. Сизнинг салбий фикр ва туйғуларингиз ҳамда онангизнинг фикрлари ҳозир аллергик шароитни юзага келтиряпти.

— Бирок мен унинг бундай муносабатига яна қандай муносабат билдиришим керак? – ҳайрон бўлади аёл.

Биринчидан, онангиз ўзингизнинг қўрқув ва шубҳаларингизни иштаган. Иккинчидан, ахир у сизга моддий фаровонлик тилиаб abort қилишини талаб қилган-ку. Мана, ҳозир болангиз ҳам, тилишигиз ҳам бор. Демак, онангиз сизга у ҳолатда ҳам, бу ҳолатда ҳам ёрдам берган. Сиз эса уни ёмон кўриб, унга нисбатан алам сиқлаб юрибсиз.

Хуш, мен нама қилишим керак?

Ўша вақтдаги воқеаларни янги туйғулар билан қайта кўриб чишишингиз керак. Биринчи ўринда муҳаббат туйғуси бўлиши керак. Онангизни кечиришингиз, унга муносабатингизни ўзгартиришингиз, миннатдорчилик билдиришингиз лозим. Эсланг: "Ота-онангни ҳурмат қил". Шуни тушуниб етишингиз керакки, онангизнинг хатти-ҳаракати сабаби ўзингизда яширинган.

Олимлар қизиқ бир фактни аниқлаганлар: гипноз ёки наркоз остида аллергик реакциялар бўлмас экан. Яъни бу ерда айнан онг асосий роль ўйнайди.

Бу касаллик сизнинг бу дунёдаги бирор нарсага тоқат қила олмаслигингизни очиқ кўрсатади.

Сизда аллергия бўлса, демак, сиз ичингизда тажовузни иширияпсиз, бостирияпсиз. Бу туйғулар ташқарига чиқиш учун йўл измаяити.

Тузалиш учун кўнглингизга назар ташлашингиз, ўзингизни олиб қочаётган нарсага дадил қарашингиз, муносабатингизни қайта кўриб чиқишингиз керак. Дунёни ювилгандай тоза қилишга уринманг. Ҳаётдан кўрқиш керак эмас. Унинг барча қўринийшини қабул қилинг. Бир олтин қондани ёдда тутинг: "Бу дунёдаги ҳар қандай кучдан яхшилик йўлида фойдаланиш мумкин".

Toшма, қичима

Тошма – тери орқали ташқарига чиқаётган ҳар қандай аччиқланиш. Сизни нимадир қониқтирмайди ва сиз туйғуларингизни

яширасиз. Лекин барча яширин нарсалар ошкор бўлади – терингиз туйғуларингизни фош қилиб қўяди.

Бу айборлик туйғуси бўлиши ҳам мумкин. Сиз қандайдир хатти-ҳаракатингиз билан ўзингизга “доғ туширгансиз”.

Қабулимга юзида пўст ташлаган доғлар пайдо бўлган бир аёл келди. Сабаби – эри олдидаги айборлик ҳисси.

Бир неча ой олдин у эрига хиёнат қилиб, номусига, юзига “доғ туширган”. Бир томондан, у эрининг олдида ҳаммасига иккор бўлмоқчи бўлган, бошқа томондан эса – қўрқкан. Онг ости эса унинг туйғуларини ошкор қилган.

Тошмага ўз истакларимизни тийиш олиб келиши мумкин. “Бу ишни қилишга қўлим қичиб турибди” деган иборани эслайсизми? Ёки сизда кўнглингизга ёқмайдиган ёки турмушингизга тўғри келмайдиган истаклар бор.

Ҳаётдан қониқмаслик қичима ва тери қизаришига олиб келиши мумкин. Қичима – либидонинг онгости ўхшashi, терини қашиш эса рамзий равища жинсий эҳтиёжни қондиришни англатади. Яъни сиз лаззат олишни хоҳлайсиз, бироқ бу ахлоқий қарапашларингизга мос келмайди.

Бир аёл мижозимнинг ташқи жинсий аъзоларида қичима бор эди. Деярли ҳар куни кечқурун тўшакка ётганида у ўша жойини қаширди. Сабаб – эри билан кечаётган жинсий ҳаётдан қониқмаслик. Шундай қилиб, унинг онг ости унга ўзига аёл сифатида эътибор қаратишига имкон берган.

Болалардаги тошмалар – ота-онага ўз хулқ-атвори, бирбирига муносабатини қайта кўриб чиқиш учун берилган сигнал. Онанинг ҳомиладорлик давридаги, ҳатто ҳомиладорликдан бир йил олдинги ҳар қандай салбий туйғулари болаларда оғир касалликлар вужудга келишига сабаб бўлиши мумкин.

Кабинетимда бир ёш она кичкина қизчаси билан ўтирибди. Қизчада лимфатик диатез бор. Териси қуруқ ва тошма билан

қопланган. Қизча баданини тинмай қашияпти. Малҳам ва таблеткалар ишлатиб күрилган ва натижә бермаган.

Онгости феъл-автор программасини текшириб, диатезнинг сабаби онанинг ҳомиладорлик давридаги хулқ-авторида эканлигиши аниқладик. Биринчидан, у бошида бола туғишини истамаган. Бу билан у қизчанинг онг остида ўз-ўзини ўйқ қилиш программасини ишга туширган.

Иккинчидан, деярли бутун ҳомиладорлик даври эри билан келишмовчилик билан ўтган. Натижада бир йилдан сўнг улар ажрашишган.

Бола ўз касаллиги билан онасига хулқ-авторини ўзгартириши тарурлигини кўрсатар эди.

Мен онага бола учун гомеопатик дорилар бердим, бундан ташқари, биз аёл билан унинг эркаклар ва болаларга нисбатан силбий фикрларини зарарсизлантирадиган мажсус дуо туздик. У бу дуони маълум вақт давомида ўқиши керак эди. Бир ойдан кейин оқ боланинг териси тоза бўлди.

Ачишган тери сизга ҳаётингизда хотиржамлик ва меҳр, эътибор ва силаб-сийпаш етишмаётганлиги ҳақида сигнал беради. Буларнинг ҳаммасини атрофдагиларга бериш лозим.

Экзема, нейродермит

Бу ўта кучли зиддият, ёқтирмаслик. Сиз ўз ҳаётингиздаги кимнидир ёки ниманидир қабул қўлмаяпсиз ёки ўзингиздан итаряпсиз.

Бир эркак хотинидан қаттиқ хафа бўлган ва бирмунча вақт ўтгач, аввал олатининг бошида яллиғланиш, ундан кейин эса - ўнг қулида экзема пайдо бўлган. Бу ҳам етмагандай, кейин маълум бўлишича, унинг онг остида отасидан ўтган аёлларга ишонмаслик ишфатида намоён бўлувчи аёлларни ўйқ қилиш программаси ишлаб турарди. Касаллик қандайдир муддатга бу программани ширарсизлантирган. Демак, у аёлларга ва эркак сифатида ўзига муносабатини ўзгартирганидагина касалликдан қутулиши мумкин.

Одатда, экзема ва нейродермитта руҳий ўпирлиш, яъни кучли стресслар сабаб бўлади. Ҳаётнинг бундай лаҳзаларида жуда катта тажовуз ташқарига чиқади.

Қабулимга панжаларига экзема тошган бир эркак келди.

— Мана, доктор, қаранг, қўлларимга нима бўлган. Ортиқ чида бўймайди. Бирор иложини қилинг.

Унинг қўллари аянчли аҳволда эди: йирингли пардалар билан қопланган бўлиб; улардан йиринг томчилаб туради. Малҳам ва бошқа воситалар синаб кўрилган, бироқ ҳеч нарса ёрдам бермаган. Бемор чида бўймас қичишиши ва ачишишдан қийналиб, азоб чекарди.

— Айтинг-чи, ўтмишда бу касалликнинг пайдо бўлишига сабаб бўлган қандайдир воқеалар бўлганми?

— Ҳа, — жавоб берди мижоз транс ҳолатида туриб.

— Бу воқеаларни батағсилроқ сўзлаб беринг, — сўрадим ундан.

— Бу икки ой олдин содир бўлди, — бошлади у. — Мен кўпдан бери хотиним менга хиёнат қилаётганидан шубҳаланиб юрардим. Бир куни мен уни ўйнаши билан машинада ўтирганинг устидан чиқиб қолдим. Менда шунчалик алам, нафрат ва ғазаб қўзғалдики, машинага бензин сепиб уларни ёқиб юбориш истаги пайдо бўлди.

— Унда унга бу экзема нима учун керак бўлди экан? — деб сўрадим онг остига мурожсаат қилиб.

— Уни бу ишни қилишдан тўхтатиб қолиш учун? — жавоб берди менга эркак онг ости номидан.

Мана шу йўсинда рашқ тери касаллигининг сабаби бўлиши мумкин.

Болалардаги экзема албаттга ота-онасининг феъл-атвори билан боғлиқ бўлади. Бола улғайганида эса ота-онасининг олдинги фикрлари ва ўзининг олдинги кечинмалари асосида касалликни ўзи шакллантиради.

Такрорий қабулга 18 ёшли қиз қелди. Уч ёшларидан бери унинг бўғимлари экзема ёки нейродермит (номи муҳим эмас) билан касалланган эди. Отa-онаси ўтган давр мобайнида зааралан-

ган жойларга турли малҳамлар суртиб, бу билан касалликни ишкарариққа ҳайдашган. Гомеопатия билан даволашнинг биринчи курси касалликни қаттиқ зўрайтириди, ундан сўнг эса беморнинг аҳволи сезиларли даражада яхшилана бошлади. Тажрибамдан билардимки, бундай ҳолатлар факат гомеопатик воситалар билан даволанса, бунга жуда узоқ вақт ва қатъият талаб қилинади.

— Доктор, тезроқ даволанишининг иложи йўқми? — савол берди менга мижозим.

— Сенинг тезроқ тузалишга бўлган интилишинг қанчалик кучли? — сўрадим мен унга жавобан.

— Мен буни жудаям қаттиқ хоҳлайман, — деди у. — Ҳамма айттиларингизни бажаришга тайёрман. Онам менга айтдики, сиз оне остига ниманидир айтиб ишонтирор экансиз ва касаллик түмлар экан.

— Мен ҳеч нарсага ишонтирмайман, — жавоб бердим мен. — Шунчаки мижозларимга касалликнинг асл сабабларини тушуниб стишга ва уни бартараф этишга ёрдам бераман. Ҳа, факат ёрдам бераман. Мижознинг ўзи бу сабабларни бартараф этади. Ҳаммаси унинг ўз кучи ва истагига боғлиқ. Ахир одамлар ўзи ўзига касаллик шратади, демак, ўзи уни бартараф этиши керак. Шифокор касалликни даволамайди — у bemorga соглом бўлишга ёрдам беради.

— Мен тайёрман. Менга айтинг, касаллигининг сабаби нимада?

— Отангга муносабатинг қанақа? — сўрадим мен унинг қўзига қириб.

— Тузук, — жавоб берди у лоқайдлик билан ва қандайдир союққина қилиб ва нигоҳини чётга олди.

— Марҳамат қилиб менга тушунтирчи, “тузук” деганинг нимани билдиради? — сўрадим ундан.

Яқиндагина мен унинг онаси билан гаплашган эдим, у ҳам менга иридам сўраб мурожаат қилган ва ўзи учун ўзининг ҳам, қизининг ҳам касаллиги сабабини аниқлаб олган эди. Онасида қизнинг отасига писбатан ҳеч қачон илиқ туйғулар бўлмаган. У кўп ичар экан. Мөл эса у билан боласи туфайли бирга яшар экан. Муҳаббат уннинг оиласини аллақачон тарқ этган, факат эски аламлар,

жасл, айблаш ва нафрат қолган эди. Охирги вақтда эса ҳатто бефарқлик ва лоқайдлик пайдо бўлган эди.

– Мен уни шунчаки сезмасликка ҳаракат қиласман, – деди қиз, бироқ унинг овози энди ўзгарди. – Илгари алам ва нафрат бор эди, ҳозир эса қандайдир лоқайдлик бор.

– Сен менга мен ҳамма ишни бажаришга тайёрман, тузалсан бўлгани деган эдинг. Мен сенга айтсам, сенинг қўнглингда отангга муҳаббат пайдо бўлсагина, теринг соғлом бўлади.

– Мен бу ишни қилолмайман.

– Нега?

– Уни нимаси учун яхши кўрай? – дейди қиз титроқ овоз билан.

– Ақлини танибманки, у мен ва онамни хўрлайди, одамдай яша шимиизга қўймайди, ичади. Бунинг учун мен уни ҳурмат қилишим керакми?

– Йўқ, бунинг учун эмас. У сенинг отанг бўлганлиги учун. Сен онанг шундай эркакни ўзи танлаганини тушунишинг керак. Сен ҳам ўзингга шундай отани танлагансан.

– Қанақасига мен уни танлаганман?

– Худо бизга айнан ўзимиз лойиқ бўлган ота-онани беради. Дунёвий мантиқдан юқори кўтарил. Отангни шунчаки у сенинг отанг бўлгани учун ва сенга ҳаёт бергани учун қабул қил ва яхши кўр. Яна у сен учун энг яхши ота бўлганлиги учун. Унда фақат яхши жиҳатларни қўришни бошли. Ота-онага нисбатан нафрат ва алам эмас, фақатгина муҳаббат ва ҳурмат бўлиши лозим. Ди-ний амрлардан биррида шундай дейилган: “Ота-онангни ҳурмат қил”. Муҳаббат бу ҳаётдаги бирор нарсага, ҳеч қандай дунёвий қадриятларга боғлиқ бўлолмайди ва бўлмаслиги керак. Онанг ўзини ҳам, отангни ҳам севмаган. Отанг ҳам айнан муҳаббат етиши маслигидан ичган.

– Сиз буни қаердан биласиз?

– Мен яқинда онанг билан гаплашдим. Кўнглингда муҳаббатни қайта ўйғотсанг, унда сенда фақат ўзингни тузатишга эмас, балки ота-онангга ҳам ёрдам беришга имконият пайдо бўлади. Инсон севса, у атрофида ён-веридаги кишиларга жуда қаттиқ таъсир қўрсатадиган муҳаббат маконини ҳосил қиласди.

Қизнинг қўзлари намлангани, юз ифодаси юмшаганини кўриб турибман. Бошқаси бўлганида балки аллақачон йиғлаб юборарди, бироқ у ўзини тутуб турибди. Аммо барибир унинг кўнглида ўзгаришлар юз бера бошлади.

- Сен ўзингни яхши кўрасанми? - сўрайман ундан бироз жимликдан сўнг.

- Унчалик эмас, шекилли. Баъзан ўзимдан нафратланаман.
Биз сұхбатни давом эттирамиз.

Бундай ҳолларда соғайиб кетиш ўз устида катта ишни амалга оширгандан кейингина амалга ошиши мумкин. Бола улғайган бўлса, у билан ишлаш мумкин, бордию кичик бўлса, унда оташни ўзгариши керак. Терини эмас, фикрларни тозалаш керак. Ичкарини тозалаш ташқарининг тозаланишига олиб келади.

Псориаз

Кучли айбдорлик туйғуси ва ўз-ўзини жазолаш истаги псориазнинг пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин.

Қабулимга псориазга чалинган бир ёш эркак келди. Касаллик бир йил олдин пайдо бўлган экан. Биз онг ости билан алоқа ўрнатдик ва у ботинига мурожаат қилиб сўради.

- Менинг қайси хатти-ҳаракатим касалликка олиб келди?

У савол бершиши билан юзининг ранги ўзгара бошлади ва бутун юзини уят ранги қоплади.

- Доктор, мен сабабини тушундим, - деди у. - Сизга бу ҳақда гапирмасам бўладими?

- Албатта бўлади, - жавоб бердим мен. - Онгости ақлингиздан олган ҳар қандай ахборотни сир сақлашга ҳаққингиз бор.

- Йўқ, майли, айтаман, - қарор қилди эркак.

У менга бир йил олдин дўстининг хотини билан бўлиб, хотинига хиёнат қилиб, ўзига “доғ туширганини” айтиб берди. Ана шу “қўшалок” айбдорлик туйғуси уни касалликка олиб келган. Қизиғи шундаки, унинг хотинида ҳам псориаз бор эди. У ўзидағи доғларга қараши билан хотини эсига тушисиб, ўзини айбдор ҳис қиласарди.

Мен псориаз стресс вазиятлардан сүнг пайдо бўлишини аниқладим. Бундай ҳаддан ташқари руҳий зўриқишилар пайтида одамлар ўзининг қайсиdir туйғуларини, масалан, ишонч, муҳаббат ёки хавфсизлик туйғусини том маънода ўлдиради.

Бир эркакда псориаз уни алдаганлари, бунинг натижасида у катта нулдан ажралганидан кейин бошланган.

– *Бу воқеадан кейин мен одамларга ишончимни ўйқотдим, – деди у менга.*

Бир аёлда псориаз отасининг ўлимидан кейин бошланган.

– *Мен ҳаётимдаги энг яхши кўрган кишимни ўйқотдим, – деди у қўзида ёш билан. – Энди бу ҳаёт менга нима учун керак?*

Яна бир нарсани сездимки, псориазга чалинган кишилар жуда жирканувчан бўлади. Уларнинг айримида ҳатто тозалик “моддачаси” бўлади. Сиз эса биринчи китобдан биласизки, жирканувчанлик бу оламдаги нимагадир нисбатан кучли нафрат ва ҳазарни акс эттиради. Онг остида инкор қилиш программаси ишлаб туради ва бу терида акс этади.

– *Мен бу мамлакатдан нафратланаман, – дейди менга бир ёш эркак. Касаллик унда аллақачондан бери бор. – Мен бу ифлос кўчаларни ёмон кўраман. Мен сурбет ва аблажлардан, ҳасадгўй ва хушомадгўйлардан нафратланаман. Мен учун энг катта лаззат, – давом эттиради у, – бу тоза аёл билан кун бўйи тоза крахмалланган тўшакда ётиш ва яхши вино ичиб, яхши овқат тановул қилиш.*

Бу касалликда ғайритабиий равишда терининг қотиб кетиши кучаяди. Заарланган жойлардаги тери дағал бўлиб қолади. Бу инсоннинг ташқи оламдан ўзини ҳимоя қилмоқчилигини яққол кўрсатади.

Псориазга чалинган бемор ўзининг уйғун ва хавфсиз оламда яшаётганини ва шунчаки яшаётгани эмас, балки уни ўзи яратишни тушуниши зарур.

Витилиго (пес)

Бу дунёдаги ҳамма нарса ёки күп нарсадан тұла бегоналашиш түйгүси. Үз-үзини изолациялаш. Сиз гүё бегона даврага туш-тандайсиз, үзингизни жамиятнинг тұла ҳуқуқли аъзоси деб ҳис қилмайсиз.

Бир мижозимда, жуда ёш бир йигитда, бир неча йил олдин пес бошланған. Пигментсизланған доғлар унинг бадани ва юзида пайдо бўлган эди. Йигитча жуда озғин, тортынчоқ, овози қизларники каби майин ва паст эди. Унда унинг тенгдошлари даврасидан бегоналашишига олиб келган норасолик комплекси шаклланған эди. Йигитча том маънода үзини тенгдошлари билан мулоқот қилишдан ажратиб қўйган эди.

Мен унга гомеопатик дорилар буюрдим, чунки унда песга ҳимроҳ бўлган бошқа касалликлар ҳам бор эди ва у билан бирга ишги феъл-автор усуулларини ишлаб чиқдик.

Даволашнинг биринчи курсидан кейиноқ йигитчанинг терисидаги айрим доғлар кичрайди, бошқаларида эса пигмент оролчалари пайдо бўлди.

Хуснбузар

Ўзидан, ўз ташқи қиёфасидан норозилик – хуснбузар тошмаси пайдо бўлишининг асосий сабаби. Ҳуснбузар, одатда, жинсини балоғат даврида пайдо бўлади ва айнан шу даврда ўспирин ва қиёфасидан ўз ташқи қиёфаси ва жозибадорлиги масаласи кескинилик билан юзага чиқади. Бу даврда ўзи ва ташқи қиёфасига ишбагтан ҳар қандай норозилик ўша заҳотиёқ юзда акс этади.

Ешларга ўз "камчиликлари"ни яшириш ва ташқи қиёфасини бирор бўлса-да яхшилаш учун қанчалик куч сарфлашга тўғри келади! Бу касаллик ёрдамида улар үзини севиш дарсини ўтайди ва үзини қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни ўрганади.

Яни, шу чоққача номаълум бўлган энергия ёш одамнинг ҳайтини бошқара бошлайди. У рўёбга чиқишни талаб қилади. Шу билан бирга сақланади ва ичкарига ҳайдалади. Бу даврда катталарнинг ёрдами жуда зарур. Аждодларимизда ўспирин ва қизлар

учун маҳсус хабардор қилиш маросимлари бўлган ва улар йигит-қизларга улғайишнинг янги босқичига ўйғунлик билан ўтишга ёрдам берган.

Жинсий балоғат даврида ёғ безлари фаол ишлай бошлайди. Ҳуснбузар пайдо бўлганида безлар ифлосланади, беркилади ва яллиғланади. Шунинг учун ўз онгини қарама-қарши жинс ва жинсий алоқа борасидаги "чиркин" ва "яллиғланган" фикрлардан тозалаш жуда муҳим. Ўз ҳаётидаги янги нарсага очилиш керак. Тинчланиб олиш керак. Жинсий энергияни бу дунёнинг табиий кучи сифатида қабул қилиш керак. Ўрганиш ва ўз-ўзини ривожлантириш билан фаол шуғулланиш, ўзида яхши фазилатларни тарбиялаш керак. Ҳамма нарсанинг вақт-соати бор.

Фурункул (чиқон)

Бу ташқарига чиқаётган ғазаб. Ичкаридаги доимий жўш уриш ва қайнаш.

Яқинда бир дўстимникига кирдим, унинг хотинининг ўнг юзида катта чиқон. Улар аллақачон менинг моделимни билади, шунинг учун хотини дарров мендан сўради.

– Айт-чи, бу нима билан боғлиқ?

– Ўзинг билмайсанми? Охирги вақтда кимдан аччиқланиб юрибсан?

– Кимдан бўларди? – жавоб беради у. – Эримдан-да.

Бит босганилик

Сиз бошқаларнинг бошингиз ва фикрларингизни "ковлаштириши"га, фикрларингиз ва ҳаёtingизга аралашишига йўл кўясиз.

Бир аёл мижозимнинг боласида бит пайдо бўлди. У ўз онг состидан сабабини билиб олди.

– Биласизми, доктор, – кўшиб кўйди у, – менинг ўзим ҳақимда биринчи шахс эмас, учинчи шахс номидан гапириш ва ўйлаш одатим бор, масалан, "У ўйлаб кўрди", "Унга бу нима учун керак?" ва ҳоказо.

Замбуруғ, оёқ қафти эпидермофотияси

Шуни аниқладимки, оёғида замбуруғ бұлған одамлар әски ке-чинмалар ва аламларига қаттық ёпишиб олган бұлади.

Сизнинг әски, қолоқ фикр-ишенчларингиз аллақачон "мөгорлаб кеттән". Сиз үтмишдан ажралишни истамайсиз ва унинг бугун күнингизни бошқаришига имкон берасиз. Бу сизнинг ҳаёт бүйлаб енгил олға юришингизга халал беради.

ТИРНОҚ

Химояланиш рамзи.

Тирноқ касаллуклари

Сизда химоясизлик ва доимий хавф-хатар түйісі бор. Сизге кимдир ёки нимадир таҳдид солаётгандай туюлади. Химоянгизнинг ғамини еңг.

— Мен атрофдаги кишилардан ўзимга нисбатан домий рашыда қандайдыр таҳдидни ҳис қиласаман, — дейди менга яқында тирноқларыда мұаммо пайдо бўлған эркак.

Кейинчалик маълум бўлдики, бу қўрқувнинг сабаби унинг одамларга нисбатан нафрат ва жирканиш билан муносабатда бўлишида экан. Бекорга псориазда тирноқлар шикастланмайди (қиране: псориазнинг сабаблари). Шундай қилиб, унинг онг ости тирноқларни шикастлаб, бошқа одамларни йўқ қилиш програмасини тарарсизлантирган.

— Доктор, — дейди менга бир аёл мижозим, — мана, сизга бир нарсаны кўрсатмоқчиман.

— Шу сўзларни айтиб у оёқ кийимини ечиб, менга оёқларини кўрсаатди.

— Диққат билан қаранг, — у бош бармоғининг тирноғини кўрсаатди.

— Кўряпсизми, мана бу ер әски касалланған жой. Мана бу ердан эса янги ва соглом тирноқ бошланған. Уларнинг ўртасида чизик

күриниб турибди. Тирноқ секин ўсяпти. Соғлом тирноқ айнан сиз билан бир ярим ой олдин бўлган биринчи учрашувимиздан кейин ўсишни бошлади. Мен ўшанда сизнинг китобингизни дикқат би-лан ўқиб чиқдим ва кўп фикрларимни тартибга солдим. Энди эса сочимга қаранг, – давом эттируди у жуда мамнун ҳолда ва юзида қандайдир сирни очаётган сингари ифода билан. – Менинг сочим жуда ёмон эди, кўп тўкиларди. Энди эса қуюқлашиб, ялтирайдиган бўлиб қолди. Қазгоқ эса эсимдан ҳам чиқиб кетди. Бошимни ҳам жонажон Украина мизда ишлаб чиқарилган оддий шампун билан юяпман. Бунгача нималарни синаб кўрмадим дейсиз! Телевидениедан реклама қилинадиган импорт шампунларни сотиб олардим. Энди билсам, гап уларда эмас экан. Ҳамма нарса ичимиздан келар экан. Мени буни сиз ва сизнинг китобларингиз тұфайли аниқ тушундим. Ўз устимда ишлиши давом эттиряпман, феъл-авторимни ўзгартиряпман. Биласизми, яна нимани сездим? Эрим ҳам ўзгара бошлади. Муносабатларимиз анча яхшиланган.

СОЧ

Соч тўкилиши, кал бўлиш

Бунга кўркув, қаттиқ ички таранглик олиб келади. Соч илдизи мушаклари қисқариб, уларга озиқ камроқ боради ва астасекин улар қуриб қолади. Кал одамлар том маънода ҳамма нарсани назоратда тутишга ҳаракат қиласади. Улар ҳаётий жараёнга ишонмайди.

Кучли ҳиссий кечинмаларнинг сочга таъсир қилиши сочнинг бир лаҳзада оқариб қолиш ҳолларидан маълум. Стресс ҳолатидаги кучли руҳий зўриқиши ҳам сочнинг тез тўкилишига олиб келиши мумкин.

– Доктор, – дейди менга бир аёл муржозим, – бир ой олдин сочим ёппасига тўкила бошлади.

– Бир ой олдин ҳаётингизда қандай фавқулодда ҳодиса юз берган эди? – деб сўрайман ундан.

- Ўғлим ҳалок бұлды, – жавоб беради аәл.

Тез ва мүйжизали тарзда соғайишга яна бир мисол келтирмоқиман.

Қабулимга қаттық рухий сиқилиши өсіретінде қолатын түшінген олтмиш ёшдаги бир әркак келар әді.

– Валерий Владимирович, – деди у менга уч ойдан кейин, – сизнинг моделингизни үрганиб, уни ҳаётимда құллай бошлаганымдан сұңг сочларим өшілікдеги табиий рангиға кирди ва қуюқлашди. Мен ҳатто үзига хос бир хусусиятни сездім. Асабийлаша бошладимми – сочим үша зақоти оқара бошлайды. Тинчлансан – сочим қораяди.

Соч – инсоннинг ҳаёттің күчи рамзи. У бу күчнинг ички қолатини жуда яхши акс эттиради. Нима учун ёш үтиши билан соч камаяди? Нега уларнинг ранги үчади? Жавоб биттә. Йиллар үтиши билан одам ҳаёттің күчини йүқтөти боради. Салбий фикр на түйгуларға сарф қиласы. Бунинг чораси нима? Одам үзига, одамларға, ҳаётта муносабатини үзгартыриши ва ички күчини күпайтириши лозим.

ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАР, ЯЛЛИҒЛАНЫШ

Менинг фикримча, одамлар нафақат касалликларни, балки барча касал туғдирувчи микроорганизмларни ҳам үзи яратади. Одамлар үз фикрлари күчидан фойдаланиб уларни ҳеч нарсадан, бүшінікден, соғ энергиядан ҳосил қиласы. Фақат бу фикрлар қылқатылашып касал туғдирувчидір. Яъни жамоавий ғайришуурый оғындары тараптасып, саросима ва тартибсизлик касалликни үзгартып көрді. Егер касал туғдирувчидір, тоғызып көрді.

Организмдеги яллиғланыш онгимиз, тасаввуримиз “яллиғланғанлығини” англатади. Бунга күчли ғазаб, қаҳр, алам, қасос олиш шарты, құрқув олиб келиши мүмкін. “Яллиғланған” фикрлар чиңшөн, йириңглаш ва безгек шаклида намоён бұлади.

“Инфекция-чи?” – деб сұрайсиз сиз.

Бактерия ва вирусларнинг ўзи сирам хавфли эмас. Улар атроф-муҳит, табиатнинг таркибий қисми ва қандайдир муҳим вазифаларни бажаради. Масалан, ичакларимизда яшаб, овқат ҳазм қилиш жараёнига ёрдам берадиган бактериялар бор. Микроб ва вируслар ўз-ўзича тажовузкор эмас, бироқ тажовузкор муҳитга тушганда улар касаллик туғдирувчи ва заҳарловчи бўлиб қолади. “Бегона ўтлар ўсган ерда бегона ўтлар ўсади”. Ёки машҳур микробиолог олим Луи Пастер айтганидек: “Микроблар – ҳеч нарса эмас, муҳит – ҳамма нарса”. Муҳитни эса биз ўз фикрларимиз билан тайёрлаймиз. Эзгу фикрлар билан – парваришлаймиз, тажовузкор фикрлар билан – ифлослантирамиз.

Бу ерда ҳам икки йўл бор. Биринчиси – бу антибиотиклар ёрдамида инфекцияни йўқ қилиш. Бироқ тажриба шуни кўрсатадики – бу боши берк йўл, чунки микроорганизмларнинг энди препараллар таъсир қилмайдиган чидамли кўринишлари шаклланади. Тиббиёт янада кучлироқ кимёвий дорилар яратишга мажбур бўлади, бироқ бу бутун организмни заҳарлашга олиб келади.

Иккинчи йўл ҳам бор – микроблар учун озиқланиш муҳитини яратадиган тажовузкор фикр ва туйғулардан халос бўлиш ва ўз иммунитетини ошириш. Таңлаш сизнинг ихтиёргизда. Микроблар билан курашиш керак эмас, улар билан дўстлашиш керак. Бу дунёдаги барча тирик мавжудот Худо томонидан инсонга ёрдам бериш учун яратилган.

Тез-тез учрайдиган юқумли касаллик бўлмиш грипп, умуман ҳар қандай шамоллаш ҳам ҳаётингизда ҳаддан ташқари кўп воқеалар бир вақтда содир бўлаётгани ва бу таранглик, саросима ва тартибсизлик, жаҳл ва бесаранжомликни вужудга келтираётганидан дарак беради.

Катта-кичик низолар, руҳий изтироб, аламлар йиғилиб қолган. Бу ҳолатда касаллик ижобий вазифа бажаради – эътиборда бўлиш, ҳар турли мажбуриятдан қочиш, дам олиш, тўшакда бир-икки кун ётиб фикрларни тартибга солиб олиш.

Бир куни танишининг 8 ёшли ўғли хитоб қилди.

– Дада, мен ўқишидан шунчалик чарчадимки. Қани энди касал бўлиб қолсан! Мактабга бормасдим.

Менимча, бу ҳар бир кишига таниш бўлса керак. Ва фақат болалик даврида эмас. Ўзингиз касаллик варақасини тез-тез олиб туришингиз эсингиздадир?

Касалликни шунчаки ўз соғлигингиз учун қўркув, касал бўлиб қолищдан қўрқиши, статистик маълумотларга бўлган ишончинги вужудга келтириши ҳам мумкин. Бундай ҳолда сиз салбий ижтимоий қўрсатмаларни қабул қиласиз ва атрофдагиларнинг салбий руҳий ҳолатидан таъсиранасиз.

Мана бу ҳолат тез-тез бўлиб туришини эсланг. Ёнингизда кимдир аксирди ёки ўтмалди, сиз эса касал бўлиб қоламан деб қўрқиб кетдингиз. Ёки телевизордан қаердадир гринп вируси қутуряпти деб эълон қилишиди, сиз эса ташвишга тушиб, олдиндан аптекага юргурдингиз. Бундай ҳолларда мен доим ўзимдан сўрайман.

— Менга касаллик керакми? Касаллик менга қандай фойдали нарса бериши мумкин? Менга ҳал қилинмаган муаммолардан ўтулиш, воқеликдан қочиш учун бир ҳафта тўшакда ҳароратим кўтарилиб, томогум оғриб тумов бўлиб ётиш керакми?

— Йўқ, деб жавоб бераман ўзимга ўзим, — менга бу керак эмас. Ахир мен ўз ҳаётимдаги ҳар қандай муаммони ҳал қила оламан, чунки ўз ҳаётимни ўзим яратаман. Демак, доим ҳар қандай вазиятдан қутулишнинг энг яхши йўлини топа оламан. Агар ҳозир ҳаётимда қанакадир ҳал қилинмаган муаммо бўлса, мен бутун иччи кучимни уни ҳал қилиш учун ташлайман. Мен онгости ақслимдан бу муаммоли вазиятни аъло даражада ҳал қилишим учун янги фикр ва феъл-автор усувларини яратишни сўрайман. Мен ўзимга ва Коинотга батамом ишонаман. Шунинг учун хотиржамман. Ва касаллик мени четлаб ўтади. Менинг иммун тизимим аъло даражада ишлайди.

Мен шунчаки соғлом бўлиш, ҳаётдан қувонии ва лаззатланиши танлайман! Бу менинг тинловим.

ЖАРОХАТ ВА БАХТСИЗ ҲОДИСАЛАР

Бахтсиз ҳодиса ва умуман турли хилдаги тасодифлар бүлмайды. Мен бунга қаттиқ ишонаман. Бахтсиз ҳодисалар - онгости қонуниятдан бошқа нарса эмас. Биз ўзимиз ўзимизга жароҳат оладиган вазиятларни яратамиз.

Гипноз билан шүғулланиб, мен турли вақтда жароҳатли вазиятлар (ишлаб чиқаришдаги жароҳат, авария ва б.)га тушган бир неча кишини текширдим. Барча ҳолларда сабаблар ўхшаш эди - бу айборлик туйғуси ва кучли ғазаб, нафрат ҳамда сүнг даражадаги жаҳж вада алем. Бу туйғуларнинг барчаси ўзини вайрон қилиш механизмини ишга туширади.

Дарров бир рашкчи эркак билан бўлган воқеа эсга тушади. У олдимга оёғи боғланган ҳолда келди.

- Оёққа нима бўлди? - сўрадим мен.

- Ҳа, мана, троллейбусда пайи чўзилиб кетди, эшик қисиб олди. Бунга қадар эса бир ой ичидан мен қўлимни синдиришга, мия чайқалишига дучор бўлишга улгурдим.

- Мендан нима истайсиз ўзи? - қизиқиб сўрадим мен.

- Доктор, биламан, сиз гипноз билан шүғулланасиз, менга танишларим айтди. Мен сиздан илтимос қиласман. Йўқ, талааб қиласман, хотинимни гипноз қилинг. Гипноз остида ундан ҳақиқатни билиб олинг - у бошқа эркак билан ётганми йўқми? Гап шундаки, бир ой олдин, у ишдан роса бир соат кеч қайтганида мен деразадан унинг машинадан тушаётганини кўриб қолдим. Бу унинг касбдошларидан бирининг машинаси эди.

- Хотинингиз нима дейди?

- У ҳаммасини инкор қиласпти. Лекин ўзингиз ўйланг, ахир сиз ҳам эркаксиз-ку, - деди у ғазаб билан. - Аёл эркак билан машинада бир соат давомида нима қилиши мумкин?

- Умуман олганда аёл эркак билан машинада кўп нарса қилиши мумкин: жинсий алоқа қилиши ёки хоҳлаган нарса ҳақида гаплашиши мумкин.

- Мана, сиз уни гипноз қилинг ва ҳаммасини билиб олинг. Мен ҳақиқатни билишим керак.

Албатта, мен унинг илтимосини бажариб ўтирмаадим. Бироқ унинг ўзи менда даволакиб, рашқдан халос бўлиши лозимлигини шитиб, уни ишонтиришга муваффақ бўлдим.

Кимгадир нисбатан ғазаб, қасос олиш, уриш истаги ва чорасизлик туйғуси ўша заҳоти баҳтсиз ҳодиса ёки жароҳат олиш вазиятини жалб қиласди. Бизни куршаб турган олам бизга тегишли, шунинг учун биз бошқалардан ғазабланишимиз билан ўзимизга нисбатан тажовуз кўрсатиб, ўз-ўзимизни вайрон қилиш программасини ишга туширамиз. Ахир энергиянинг сақланиш қонунини ҳали ҳеч ким бекор қилгани йўқ. Биз ўзимиздан газабланганимизда, ўзимизни айбдор ҳис қилганимизда, том маънода ўзимизга жазо излаганимизда, у баҳтсиз ҳодиса кўришишида келади. Жароҳат – айбдорлик, ўз-ўзини жазолаш туйғусининг ташқаридаги акси. Бу ўз-ўзига қаратилган ғазаб.

Мабодо сиз билан шундай вазият юз берган бўлса, ўзингизни баҳтсиз қурбон деб ҳисобламанг. Кўнглингизга қулоқ солинг ва жароҳат вазиятини вужудга келтирган фикрлар ва хулқ-атворни аниқланг.

Жароҳат вазиятининг муайян ижобий нияти бўлади.

Кўпинча бу бошқаларнинг эътибори ва ҳамдардлигини қозониш имконияти. Биз оғриқдан инграймиз, баъзан узоқ вақт тўшакда ётамиз. Бизнинг яраларимизни ювадилар, бизни парвариши қиласдилар, ғамхўрлик қиласдилар. Ва бизни жароҳатланиш вазиятига олиб келган ўша зўравонликка мойиллик аста-секин йўқолади.

Умуман оғриқ, ҳар қандай оғриқ – бу айбдорлик туйғусининг биринчи белгиси. Оғриқ жисмоний ва руҳий бўлиши мумкин. Лайб доим жазони излайди, жазо эса оғриқ ва азоб-укубатни түғдиради. Бу сурункали оғриқ бўлса, унда бу доимий айбдорлик туйғуси белгиси. Кўнглингизга қулоқ тутинг ва ўша айбдорлик туйғусини излаб топинг. Ундан халос бўлинг – оғриқ йўқолади. Оғриқ сиз доим қурбон ҳолатида турганингизни англагади.

Ёдингизда тутинг, ҳар бир одам ҳар қандай вазиятда энг яхши йўл тутади. Онг ости шундай тузилган – у доим ўзини тутишнинг

энг самарали усулини танлайди. Ўшанда, ўтмишда, ўша вазиятда сиз энг яхши усулни танлагансиз.

Шундай экан, сиз ўшанда қодир бўлган энг яхши нарса учун ўзингизни жазолашингиз керакмикан?

Мен олдин айборлик туйғуси нима қилиш мумкин эмаслигига ўргатиши, бироқ бунинг ўрнига нима қилиш мумкинлигига ўргатмаслигини ёзган эдим. Бу хавфли туйғу. У жазолашни талаб қиласди, жазо эса доимо оғриқ, алам, азоб-укубат, дарғазаблик билан боғлиқ. Ўзингизни жазолаб ва айбор хис қилиб, сиз ўзингизни чиқиб бўлмайдиган боши берк кўчага киритиб қўясиз.

Сиз ўз эркинлигингизни ўзингиз чеклаб қўясиз. Айборлик туйғусидан кутулинг ва эркин бўлинг.

Танадаги лат ейиш, кўкариш, куйиш, яра, жароҳатлар

Буларнинг ҳаммаси ташқағига чиқарилмаган ғазаб. У сизга жароҳат ва оғриқ кўринишида қайтади.

Таниш бир аёл оёғини қайноқ сув билан куйдириб олди. Биз онгости сабабини аниқлашга қарор қилдик. Бу эри билан бўлиб ўтган жсанжал экан.

– Биласанми, ундан ўнчалик жаҳлим чиқдики, – деди у. – Ичимдаги ҳамма нарса ғазаб ва аламдан қайнарди.

Суяқ синиши, ёриқлар

Бу бирорвоннинг зўравонлигига қарши исён, ўзини ҳимоя қилолмаслик. Сизнинг ғазаб ва нафратингиз орқага қайтиб, том маънода сизни ўз қаршилигингиз ёки эътиқодингизни “синдиришга” мажбур қиласди.

Физикада бир фундаментал қонун бор: “Гаъсири кучи акс таъсир кучига тенг”. Бу қонундан ҳаётингизда фойдаланишни ўрганинг. Агар сиз адолатни фақат зўравонлик ёрдамида тиклаш мумкинлигига ишонсангиз, унда автоматик равища ҳаётингизга зўравонликни жалб қиласиз.

– Биласизми, доктор, – ҳикоя қиласпти менга яқинда аварияга тушган бир мижоз, – мен доим ҳаёт мени эзаётгандигини ҳис

қоламан. Мен бир умр маълум ҳаётий вазиятларга қаршилик ғибниф, қурашиб келганман. Ниҳоят мана – бардош беролмадим, синдим".

Сүзик синишига олиб келган вазиятлар сизга фикрларингизнинг асосини, онгингизнинг "скелети"ни тартиб солишингиз юраллигини кўрсатади. Эътиқодингизнинг асоси қаттиқ ва мустаҳкам бўлиши керак. Хатти-ҳаракатларда мослашувчанлик билан шутиқодда қатъийликни бирлаштириш лозим, негаки мустаҳкам суяқ – бу эгилувчан ва қаттиқ суяқdir.

Чиқиши, мушак ва пойларнинг чўзилиши

Гулаб ва қаҳр. Фазаб ва қаршилик. Алам. Қасос олиш истаги. Бу ҳали бундай жароҳатларга олиб келиши мумкин бўлган қалиқатли туйғуларнинг тўла рўйхати эмас.

Шундай қилиб, онг ости одамни ғазаб ва зўравонликни ишга солишдай тўхтатиб қолиши мумкин. У кимнидир уриш истаги йўлига ўзига хос тўсиқ қўяди.

Кабулумда кафтларига экзема тошган ва елка бўғими чиққан ширди қиз келди.

Бисёр дарров онг ости билан алоқа ўрнатдик. Ички ақл экзема ва елка чиқишининг сабаби – қизнинг отасига нисбатан ғазаби эканлигини маълум қилди.

Биласизми, доктор, бу чинданам ўнданай, – ҳикоя қиларди мижон, транс ҳолатида туриб, – менинг отам – пиёниста. У тез-тез ишеб маҳсул бўлади ва онамии уради. Бу қўлдан бери давом этиб келтиши. Кафтимдаги экзема ҳам у қаттиқ ича бошлиганида пайдо ғоллан. Вир куни у яна ичиб келиб, онамни қаттиқ калтаклади. Менда уни ўлдириш истаги пайдо бўлди. Тўғрисини айтсам, бу шини қилишга кўлдан бери қўлим "қичиб юрарди". Шундай қилиб, мен болтани олиш учун ўйлакка қараб югурдим, бироқ отам ўлумдан ушлаб олди ва қаттиқ силтаб тортиди. У қўлимни чиқарди. Мен оғриқдан додлаб юбордим. Шундай қилиб, мен яна шир бор истагимни амалга оширилмадим.

ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗ

Үзлигини ижодий намоён қилиш рамзи.
Қалқонсимон без касаллуклари сизда ўз фикрингизни ифода-
лаш билан боғлиқ муаммолар борлигини күрсатади.

Буқоқ

Қалқонсимон без ўсмаси сизга қаттиқ босим ўтказилаётгани-
дан дарак беради. Аниқроғи, сиз атрофдагилар ёрдамида ўзин-
гизга босим ўтказяпсиз. Сизга ҳаёт хужум қилаётгандай туюлади.
Сиз мени доим хўрлашади ва бунга чидашимга тўғри келади, деб
ҳисоблайсиз. Сиз ўзингизни қурбон деб, шаклланмаган шахс деб
ҳисоблайсиз. Ҳаётингизга зўрлаб ўтказилган нарсаларга нисба-
тан алам ва нафрат тусиз. Ҳаётингиз издан чиққандай туюлади.

Буқоқ бўлган бир аёл менга шундай деган эди:

*– Менга шундай туюладики, гўё мени қандайдир коридорга
тиқиб қўйганлар ва ундан юришга мажбур қиляптилар ва бури-
лишнинг иложи йўқ,*

Кўпинчча эри спиртли ичимлик истеъмол қиласидиган аёллар-
да буқоқ ҳосил бўлади. Бундай ҳолда айтилмаган салбий фикр ва
туйғулар, кичик алам ва шикоятлар бўғизга “тугун” бўлиб
тиқилади. Бироқ бундай ҳолат фақат эр ароқхўр бўлган оиласар-
дагина юз бермайди.

*– Менинг эрим доим мени ҳар қанақа арзимаган нарса учун айб-
ситаверади, – дейди менга қалқонсимон беziда бир нечта тугун
борлиги аниқланган бир мижоз аёл. – Гоҳ кийган кўйлагим
ёқмайди, гоҳ бўянишим маъқул келмайди. У том маънода эмин-
эркин қадам қўйишими га ҳам қўймайди.*

Ўзи ҳақида ғамхўрлик қилиш, ўз истак ва эҳтиёжларини би-
лиш ва уларни очиқ ифодалашга ўрганиш жуда муҳим. Ўз-ўзича
қолиш – ажойиб дори.

Баъзан буқоқ болаларда учрайди. Бундай ҳолларда касаллик ҳам боланинг, ҳам ота-онанинг муайян феъл-атворини акс эттиради.

Бир ўғил боланинг қалқонсимон бези қатталашган эди. Шифокорлар: "Иккинчи-учинчи даражали буқоқ", – деб ташхис қўйган. Биз ота-онаси билан касалликнинг сабабини аниqlашга киришидик. Боланинг отаси жуда қаттиқўл бўлиб, болага ҳам, хотинига ҳам кучли босим ўтказар экан.

– Мен ўғлим ҳаётда одамларга нафи тегадиган киши бўлишини хоҳлайман, – дерди у.

Она ва ўғил ўзини жабрдийда деб ҳис қиласади. Бола отасидан кўркқанидан туйғуларини очиқ ифодалай олмасди. Улар томоқ атрофияга йиғилган, маълумки, бу жой ўз фикрини ифодалашиб инни боғлиқ.

Нима ши қиласам, дадам деярли ҳамма вақт бундан норози бўлади. Мен ҳолири бирор ши қилишдан қўрқиб қолганман, – деди яшни бола у билан ёлғиз қолганимизда.

Мен болага гомонопатик дорилар бердим, ота-онасига эса бир-паршамни бора а муносабатини улгартириши ҳақида топшириқ бердим. Бир олдин қўнишок бетини ҳақсами икки баравар кичрайши.

ЎСМА, РАҚ

Одимлар онгида саратон даволанмайдиган касаллик деган физер стереотини ўрнашиб қолган. Врачлар беморга ёки унинг тариндошлирага шу диагнозни маълум қилишганда кўпчилик учун бу ўлим ҳақидаги хукмдек эшитилади. Лекин умидсизликка тушинининг кераги йўқ. Донишмандлар айтганидек: "Давосиз касаллик йўқ, даволаб бўлмайдиган беморлар бор".

Икки минг йил олдин машхур хитой табиби Сма Тхиен даволаш қийин бўлган беш турдаги кишиларни айтиб ўтган:

1) фикридан қайтариш, ишонтириш фойдасиз бўлган қайсар кишилар;

- 2) пул кетидан кувиб, ўз соғлиқларини йўқотиб қўйган хасис одамлар;
- 3) фалокат олиб келадиган одатлардан воз кечишни истамайдиган бефарқ одамлар;
- 4) ҳаттоқи дори қабул қилишга ҳам кучсиз бўлган беморлар;
- 5) шифокорлардан кўра қаллобларга кўпроқ ишонадиган кишилар.

Аниқ биламанки, бемор ўз касаллиги ва соғлиги учун жавобгарликни зиммасига олса, ҳар қандай касалликни даволаш мумкин.

Даволаниш учун, биринчи ўринда, бу дарднинг давоси йўқ, деган фикрни миядан чиқариб ташлаш керак. У ташқи воситалар, ортодоксал медицина воситалари билан давосиз бўлиши мумкин, чунки бу воситалар касаллик сабабларини йўқотмасдан, унинг асоратлари билан курашади. Тузалиш учун ўз ичингизга киришингиз керак. Шунда йўқ жойдан пайдо бўлган касаллик ўз-ўзидан йўқолиб кетади.

Бир яхудий подшоҳ оғир касалликка чалинибди. Унга Худога мурожаат қилишни маслаҳат беришибди. Лекин у шифокорларга мурожаат қилибди ва икки йилдан кейин вифот этибди.

Ўз қалбингга мурожаат қилиш – Худога мурожаат қилиш демакдир. Ахир Оллоҳ ҳар биримизнинг қалбимизда. Ўзингизда абадий куч-кувват булоғини очишингиз керак. Бу ҳаммамиизда мавжуд. Ичингизда барча муҳим манбалар бор. Уларга йўл очинг.

Энди, сизнинг қандай ҳалокатли фикр ва туйғуларингиз сизни касалликка дучор қилганини ўйлаб кўринг.

Ҳар қандай шишилар, кисталар

Бу шишилар қўнглингизда эски гиналарингизни сақлаб юрган пайтингизда пайдо бўлади. Сиз мудом уни хаёлингизда “айлантирасиз”, танангизнинг маълум бир қисмида тўплаб борасиз.

Эски гина-кудуратлардан бутунлай фориғ бўлиш хар қандай шишни бутунлай даволашини аниқладим. Китобда мен кенг тарқалган касаллик – бачадон миомаси асосида кўп мисоллар келтирганман. Аёл эркакларга бўлган қаҳр-ғазабидан фориғ бўлса, шишлар шу ондәёқ сўрилиб кетади. Ортодоксал медицина вакиллари бу ҳолатда елка қисади холос. Уларга бу соғайиш механизми тушунарсиз. У эса оддий. Гиналар кетди – уларнинг жисмоний даражадаги инъикоси ҳам йўқолади.

Шиш пайдо бўлишининг бошқа сабаби ҳам бор: бу инсоннинг ўзига, бошқаларга, оламга нисбатан катталашиб ва кучайиб борувчи нафрат ҳиссидир. Ҳаётдан ҳеч қандай наф йўқ, деган қатъий ишонч пайдо бўлади.

Батъизда шишлар – кучайиб борувчи ва “ўсиб борувчи” виждан азобидир.

Rak

Бу танангижни ич-ичидан “кемираётган” эски, ичингижда яшириниб ётган алам, ғазаб, қаҳр, нафрат ва қасос олиш истагидир. Бу чуқур онгости тузалмас руҳий ярадир. Бу инсоннинг ички дунеси ва ташқи олам билан юзага келган кучли ва чуқур илдиз оттани таҳдидиятдир.

Бир беморим менга бир воқеани сўзлаб берди:

Доктор, билимизми, менинг бир ҳамкисбим бўларди. Бир қуни бир турӯҳ ҳамкисблар бирга ичиб ўтириб, гаплашиб қолдик. Судбат жараенида Исо пайғамбарнинг: “Бир юзингдан урсалар, иккинчини тўтиш бер”, деган машҳур ўғити ҳусусида баҳс-муналира бўлди. Мен одамларни тез кечиришимни ва қўнглимда гина сақламаслигимни айтдим. У эса менга шундай нуқтаи назарини айтди: “Мен бошқача фикрдаман. Бирор сени хафа қилса, шу одамнинг бошига ташвиш тушгунча аламингни ичинда сақлаб юр. У кучсизланиб қолганида ундан қасд ол, унга оғир зарба бер”. Яқинда шу одам рак касалига учраб, вафот этди.

Манманлик ва унинг орқасидан келган такаббурлик, айбдорлик ва жазоланиш ҳисси, қоралаш ва ҳазар қилиш, одамларга

нисбатан чукур нафрат бу касалликка олиб келади. Одам рак хужайраси каби фикрласа, танасида ракни яратади.

Соғлом хужайра қандай ишлайди? Биринчи ўринда у бутун организм ҳақида қайғуради ва ўзининг максус вазифаларини бажаради. Организм ҳам унга худди шундай жавоб қайтаради: хужайрага барча керакли нарсаларни беради. Соғлом хужайра унинг фаровонлиги бутун тананинг фаровонлигига боғлиқ эканини "тушунади" ва бутун кучини унга беради. Соғлом организм учун бутун организм бу – Худо, яъни унинг ҳаёти, фаровонлиги ва гуллаб-яшнаши манбайдир. Одамлар ҳаёти ҳам шунга ўхшайди. Бутун организмнинг бир хужайраси каби ҳар бир инсоннинг Худо олдида белгиланган вазифаси, бурчи бўлади. Биринчи ўринда истеъмол эмас, бериш туриши керак. Шунинг учун соғлом инсоннинг дунёқараши бир қоидага асосланиши керак – инсоният ва бутун оламнинг баҳти ва гуллаб-яшнаши учун ўз устида ишлаш.

Рак хужайраси ўзини қандай тутади? Унга бутун организмнинг манбаатлари аҳамиятсиз. У фақат ўзи ҳақида қайғуради. У ўзи учун озик молдалар қаердан келишини билмайди. Рак хужайраси ўз хатти-ҳаракати билан бутун организмни нобуд қиласётганини, демакки, организм нобуд бўлганидан кейин ўзи ҳам нобуд бўлишини хаёлига ҳам келтирмайди. Яъни рак хужайраси ўз хатти-ҳаракати, ўз фаолияти билан бутун организмни, шу билан бирга ўзини ҳам ўлдиради.

Лекин Коинот, биз яшаб турган бутун бир организм, рак билан касалланган бир кишининг бутун Коинотни нобуд қилишига йўл кўймайди. Шунинг учун бундай киши Коинот қонунларига кўра йўқ қилиниши керак. Бундан келиб чиқадики, инсон ўз дунёқараши билан ўзини ўзи нобуд қиласди.

Ҳозир кўпчилик одамлар рак дунёқараши билан касалланган. Айнан шунинг учун хавфли ўсма туфайли ўлим даражаси статистика бўйича иккинчи ўринда туради. Бундай кишилар ўзлари яшаб турган дунёни нотўқис билиб, уни йўқ қилишга тайёр бўлади. Улар ҳазар қиласди, хафа бўлади, ёмон кўради, қасос олади, шу билан бирга хаёлан бутун оламни йўқ қиласди. Рак дунёқараши

бүлгән кишинлар уларни ўраб турган олам - уларнинг олами
түшүнүпши түшүнмайдылар. Вайрон қылувчи фикрларни юзага
алыптириб, улар ўзларини нобуд қыладылар. Мен Коинот уйғун,
алолатты иш мукаммал эканлигига қаттиқ ишонаман. Чунки унда
үчүүмий бир ىңсүн амал қиласы: "Хар ким ниятига яраша олади".
Одамлар Коинот эмас, балки, уларнинг дунёкараши мукаммал
маслигити, олам эмас, дунёнинг улар онгидаги модели мукам-
мал жасалигити түшүнүшлари керак.

Рак - ДАВОСИ БОР касаллик. Бунда анъанавий воситалар:
шашы, пурлантириш, жарроҳлик аралашуви етарлы эмас. Булар-
нын киммасын касалликни бостириб, озгина кечиктиради холос,
чүнкү касаллактуннинг сабаблари бартараф қилинмайды. Ахир рак
бутун гапанинг касаллиги. Рак шишидан халос бўлиш - бу ав-
валимбор, рак дунёкарашидан халос бўлишдир.

*Сараторондан даволанган бир беморим ўз ҳолатини щундай тас-
тирилди:*

*Доктор, мен бутунлай бошқа одамга айландым. Қадрли нар-
саларни қайта кўриб чиқдим. Менинг касалликдан олдинги ва ке-
шини ҳолатим ўртасида ер билан осмонча фарқ бор. Аввал арзи-
шини нарсалардан жаҳлим чиқарди. Масалан, троллейбус
бекатида турсам ва троллейбус узоқ вақт келмаса, ғазабланиб
кетардим. Ҳозир мен филдек ҳотиржамман. Ўзимга, бошқаларга,
ошамга нисбатан бутунлай бошқача муносабатдаман.*

Касалликнинг пайдо бўлиш жойи ҳам фикр ва туйғуларимиз
билин боғлиқ. Масалан, жинсий аъзоларнинг шикастланиши
түшүннинг аёллик ёки эркаклик ғурурингиз букилганлигини бил-
диради.

*Бачадон сараторни аёлнинг эркакларга нисбатан ўта кучли на-
фрати ва шу нафрат сабабли яашини истамаслигидан далолат
өтади.*

*- Доктор, мен ҳеч қачон ўзимни ҳақиқий аёлдек ҳис қилмаганман,
дейди бачадон сараторни билэн касалланган бир беморим. - Эрим*

күп ичарди, менга хиёнат қиларди, доим хизмат сафарларига кетарди. Ҳозир эса ёшым бир жойга бориб қолди. Климакс вақти келди. Демак, мен энді үзимни ҳеч қачон аёл деб ҳис қилолмайман. Алам қилаади!

Эркакларни ҳам шундай түйғулар қамраб олади, фақат бошқа планда. Саратон уларнинг жинсий аъзоларини жароҳатлайди. Улар эркаклик принциплари учун жавобгар бўлган органлардир.

Сут безларида ракнинг пайдо бўлиши сиз үзингизни охирги ўринга қўйишинги, үзингизни меҳр ва эътибордан четда қолдираётганингизни англатади ва охир-оқибат атрофдагилар сизга ёмон муносабат қилаётганидан “ўлгудек” хафа бўласиз.

Бир аёлнинг кўп йиллар фарзанди йўқ эди. Ниҳоят, у турмушга чиқиб ўғил фарзанд кўрди. Бу узоқ куттилган фарзанд эди. Ҳамма эътибор унга қараттилган эди. Аёл етакчи мутахассис бўлиб ишлаб юрган жуда ҳам замонавий ва истиқболли ишини ташлади. Уйи, ўғлига яқин бўлиш учун фаррош бўлиб ишга ёлланди, ўғли тез-тез ўпка касалига учрай бошлади. Эри билан муносабатлари йилдан-йилга ёмонлашиб борарди, эри кўп ичиб, кўчаларда юрадиган бўлиб қолди. Бир куни аёл маст эри билан айтишиб қолгандан эри уни кўкрагидан урди. Бир қанча вақтдан кейин ўша жойда рак безини аниқлашиди. Үзининг, боласининг касаллиги, эри билан ёмон муносабатлар аёлнинг ўзига, эрига, боласига бўлган нотўғри муносабати натижасидир. Бола туғилиши билан узини меҳр ва эътибор билан сийламай қўйган. Үзини ва ўз оламини охирги ўринга қўйган. Ўзига муносабатни ўзгартириб, қалбини меҳрга тўлдириш ўрнига у қўнглини озор, қоралаш ва танқидга тўлдириб юрган.

Шунинг учун ҳам мен ёш оналарга болалари түғилганидан кейин ўзларига икки баробар қўпроқ эътибор беришларини маслаҳат бераман. Чунки бола онанинг ҳолатига онг эсти билан жавоб қайтаради. Агар онанинг қалбида меҳр ва осойишталик ҳукмрон бўлса, бола ҳам тинч ва соғлом бўлади, демак онанинг ўзи учун бўши вақти бўлади.

Сиз атрофдан қабул қилаётгани ва атрофга бераётган нарсаларингиз ўртасида мустаҳкам мувозанат бўлиши керак.

Ўзингизда мөхрни түплаб, дунёингизни баҳт ва қувончга түлдириб, сиз бошқаларга ёрдам берасиз. Ўзингизга ғамхўрлик қиласиз, ўзингизни муҳаббат ва қувонч билан "озиқлантирасиз". Шундай қилиб, сизда атрофдагиларга беришингиз мумкин бўлган нарса пайдо булади.

Овқат ҳазм қилиш тизимининг заарланиши ҳодисаларни ўзлаштириш, ҳазм қилиши ва ҳар қандай қераксиз нарсадан фориф бўлиш тамойили билан боғлиқ.

- Доктор, мен ўлгунимча акамни кечиролмайман, - дейди яқинда ошқозонида рак бези аниқланган бир киши. - У менга иисбатан пасткашлиқ қилди. Қандай қилиб ўз акам шундай қилиши мумкинлигини ҳеч тушуна олмайман.

- Демак, ўлимингиз олдидан уни кечиришга тайёрсиз, шундайми? - сўрадим мен.

- Тайёрман, - деб жавоб берди у.

- Бунинг учун ўлиш шартмикан? Балки буни ҳозир қиласиз?

- Қила олмайман, - жавоб берди у. - Шу воқеани эслашим ошини кўнглим ағдарила бошлайди.

Нафас йўлларидағи касаллик ҳаётдан қаттиқ кўнгил қолишидан далолат беради.

- Мен бир умр болалар учун яшадим, - сўзларди менга ўткасида рак сояси аниқланган бир беморим. - Энди улар ҳар ёққа тарқаб кетишгандан кейин менга яшашнинг қизиги қолмади. Нима учун яший?

Даволаниш учун нима қилиш керак?

Биринчи. Ўз ҳаётингиз, касаллигингиж ва соғлигингиж учун жавобгарликни зиммангизга олинг.

Иккинчи. Кучли яшаш истаги бўлиши шарт. Ва асосийси, нима учунлигини аниқлаш. Ҳаётдан мақсад ва ҳаётнинг мазмунни зақида ўйлаб кўринг.

Учинчи. Онгингизни ҳар қандай кераксиз фикрлардан тозаланг. Сизни ўлимга олиб борадиган салбий фикрлар, туйғулар ва характер хусусиятлардан халос бўлинг. Ўз устингизда ишлашни бошланг.

Фикрлаш тарзингизни ўзгартириш билангина чекланманг. Ҳаёт тарзингизни: овқатланиш, иш, жисмоний фаолиятингизни ҳам ўзгартиринг. Ҳаётингизга қувонч, ёруғлик олиб киринг.

Ракни даволайдиган замонавий марказларда қўлланиладиган фаол визуализациянинг маҳсус техникалари мавжуд.

Ҳозирги пайтда одамларнинг ракдан даволаниши тўғрисида борган сари кўп маълумот ва мисоллар тўпланяпти. Врачлар танасида саратон безини аниқлаган ёзувчи Солженицинни ҳамма билади. Лекин у бу касалликни енга олди. Унга даволанишда унинг ижодий фаолияти ёрдам берди, деб ҳисоблайман. У асарларида уни ич-ичидан кемираётган ҳис-туйғуларини ифодалай олди.

Бошка машҳур мисоллар ҳам бор. Луиза Хейнинг касаллиги тарихи ва ундан даволанишини тасвиirlаб берган китобидан бир парча келтираман:

“... Кунларнинг бирида менда рак касаллиги борлигини аниқлашди. Рак менинг жинсий аъзомда пайдо бўлибди. Мен бутунлай тушкунликка тушиб қолган эдим. Менинг касбим одамларга ёрдам беришни тақозо қиласа-да, инсонларга тарғиб қиласидиган гапларимни ўз тажрибамда синаб қўриши имконияти туғилганини тушунардим. Оқибатда мен рак бу шунчаки тўпланиб қолган гина-кудурат экани ва ундан қутулса, касаликдан фориғ бўлиш мумкинлиги ҳақида бир китоб ёздим. Шахсан ўзим ҳам болаликдаги гина-кудуратларимни унуммаганимни ва бунинг устида кўп ишлашим кераклигини тушунардим.

“Давосиз” сўзи мен учун фақатгина анъанавий йўл билан даволаш мумкин бўлмаган ҳолатни англатарди. Шунинг учун биз даво йўлни топиш учун ўз ичимишга кишишимиз керак. Агар мен операцияга рози бўлиб, эски дунёқарашимдан халос бўлиши учун ҳеч нарса қилмаганимда, врачлар бечора Луизадан ҳеч нарса қолмагунча уни кесаверишган бўлишарди. Операцияга рози бўлиши билан бирга,

ракни келтириб чиқарған фикр юритиш тарзимни ҳам ўзгартирганимда, саратон қайта пайдо бўлмасди. Агар рак ёки бошқа бир касаллик қайталаса, уни бутунлай кесиб ташламаганлари учун эмас, балки инсон ўз тафаккурида ҳеч нарса ўзгартирмагани ва шу ўйл билан касалликнинг қайталашига ўзи сабаб бўлишини тушуниб етдим. Шунингдек, мен руҳий оламимни тозаласам, менга ҳеч қандай операция керак эмаслигига ишонардим. Мени даволаётган врачга операцияга тулим ўйклигини айтдим, у ўз навбатида, уч ой умрим қолганини хабар қилди. Мен шу заҳотиёқ ишга киришдим. Ноанъанавий даволаши усуllibар ҳақида қўп ўқий бошладим. Мен маҳсус саломатлик дўжонига бордим ва саратон ҳақидаги барча китобларни сотиб олдим. Кутубхонага бордим ва шу касаллик ҳақида топган барча маълумотларимни ўқиб чиқдим. Асосан мени тери рефлекслари ҳақидаги фан қизиқтириб қўйди. Мен шу билан шугулланадиган бирор кишини топмоқчи бўлдим. Бир куни маърузага бордим. Одатда, олдинги қаторда ўтиришини яхши кўраман, лекин бу сафар орқага ўтиредим. Бир киши келди-да, ёнимга ўтиреди. Уайнан мен қидириб юрган киши бўлиб чиқди (тери рефлекслари билан шугулланадиган киши). У уйимга ҳафтасига уч маҳал кела бошлади ва менга жуда катта ёрдам берди.

Мен, шунингдек, ўзимни янайм қўпроқ севишум ва ҳурмат қилишим кераклигини яхши тушунардим. Болалигимда кам меҳр кўрганман ва ҳеч ким мени ўзимни севишга ўргатмаган. Мен уларнинг муносабатини уларнинг доимий танқидлари билан бирга қабул қилганман ва бу менинг иккинчи табиатимга айланган. Диний фанлар черковида ишлашни бошлаганимда қилган ишларимни маъқуллашнинг бутун аҳамиятини тушуниб етдим. Еироқ мен “эртадан парҳез тутишни бошлайман” принципи асосида ҳаммасини эртаси кунга суриб қўярдим. Бошида ойнадаги аксимга “Луиза, мен сени севаман. Мен чиндан ҳам сени севаман” деб айтиш жуда қийин бўлди. Мен ҳеч нарсага қарамасдан ойна олдирадаги машғулотларимни давом эттиришга қарор қилдим ва ўзимни хўрланган деб ҳис қиласиган вазиятларга бошқача қарай бошладим. Шундай қилиб, менга бир жойда туриб қолмаётганим равшан бўлди.

Мен учун энг қийини бошқаларни айблашдан тишилиш бўлди. Ҳа, менинг болалигим оғир ўтган, ҳамма мени руҳан, жисмонан, жинсий томондан хафа қиласиди. Лекин бу аллақачон бўлган ва бу менинг ҳозир ўзимга бўлган муносабатимни оқламайди. Мен ўз танамни рак билан кемириб борардим, чунки кечира олмасдим. Ўзимга яхши бир руҳшунос топдим ва унинг ёрдамида ичимда тўпланиб қолган нафратимни ташқарига чиқара бошладим. Мен ёстиқларни урадим ва бор кучим билан қичқирадим. Бу мени маълум даражада тозалади. Кейин мен ота-онамнинг болаликлари ҳақидаги узук-юлуқ хотираларидан уларнинг болаликлари манзарасини яратдим. Уларга ачиниб кетдим, мен билан бўлган барча кўнгилсизликлар учун улар айбдор деган фикрларим тарқай бошлади. Бунга кўшимча тарзда танамни йиллар давомида тўпланиб ётган ахлатлардан халос этишига ёрдам берган яхши бир врач-диетологни топдим. У менга факатгина яшил сабзавотлардан иборат бўлган қатъий парҳез ёзиб берди. Биринчи ой ҳафтасига уч маҳал йўғон ичагимни тозалашди. Мени операция қилишмади ва олти ойдан кейин врачлар бир қарорга келиб менга рак бези бутунлай сўрилиб кетганини айтишига мажбур бўлишиди. Энди мен ўз тажрибамдан биламанки, фикрларимиз, дунёқарашимизни ўзгартиришини истасак ва шунга мувофиқ ҳаракат қилсак, ҳар қандай касалликни даволашимиз мумкин.

Баъзida энг катта фожиа биз учун баҳтга айланиши мумкин. Касаллигим мени қанчалик ўзгартирганини ҳатто тасаввур ҳам қила олмайсиз. Мен ўз қарашиларимни қайта кўриб чиқдим. Ҳаётга бошқача қарай бошладим ва касалликдан олдин аҳамият бермаган нарсаларни қадрлай бошладим ...”

ИЧКИЛИКБОЗЛИК

Инсоният янаем ҳушёроқ бўлганида буюк
муваффакиятларга эришган бўларди.

Гёте

Ичкиликбозликнинг давоси борми?
Ҳа, бор!

Мен буни тўла жавобгарлик билан айтишим мумкин. Бундай хуносага мен кўп йиллик шифокорлик тажрибасидан кейин келдим. Мен нафақат беморнинг ўзи, балки унинг яқинлари ҳам ази-ят чекадиган бу даҳшатли касаллик сабабларини излаб топишга эришдим. Бу сабаблар инсоннинг онг остида яширинган.

Машаққатли меҳнат натижасида спиртли ичимликларга кучли эҳтиёж сезадиган кишиларнинг онг остида муайян феъл-атвор программалари борлигини аниқладим. Мен уларни “ичкилик-бозлик программалари” деб атадим. Улар наслдан наслга ўтади ёки кучли руҳий зарбалар таъсиридаги ҳаёт жараёнида шаклланади. Шунинг учун ичкиликбозликни даволашда бу программаларни қидириб топиш, бартараф қилиш ва соғлом ва хушёр ҳаёт тарзига йўналтирилган янги феъл-атвор программаларини яратиш жуда муҳим. Бошқача қилиб айтганда, эски ҳалокатли одатлардан қутулиш учун янги яхши одатларни яратиш керак.

Алкоголикларга таъсир қилишнинг замонавий усуллари (ампула тикиш, уколлар, таблеткалар, чойлар, кодлаш) вақтингчалик таъсир кўрсатиб, касалликни бостиради ва уни онг остига чукурроқ ҳайдаб киритади. Кўпинча руҳиятга бундай кучли таъсир ўtkазиш жиддий ўзгаришларга олиб келади (жаҳлдорлик ва тажовузкорлик, ғалати хатти-ҳаракатлар, импотенция, толиқиши ва депрессия, травматизм). Дорилар ва кодлаштириш муаммонинг ечимини орқароққа суради, холос ва касалликнинг асл сабабини йўқ қilmайди. Унинг сабаблари эса онг остида яширинган.

Яқинда ёнимга алкоголик ўғлига ёрдам беришмни сўраб бир аёл келди. Суҳбат давомида у ўзини ғалати тутди. У хушёр эмас деган таассурот уйғонди менда. Шунда хаёлимда: “Ўғлига ёрдам беришмни сўраяпти-ю, лекин ўзи ишиб юрибди”, деган фикр пайдо бўлди. Кейинчалик аён бўлишича, аёл бир неча йил олдин алкоголга қарамликтан кодланган экан, лекин касаллик кўнгилда қолган эди. Ташқи кўриниши, ўзини тутиши унинг муаммосини сездириб қўярди.

– Доктор, – дерди у қандайдир ҳаяжон билан, – мен ичмаётганимдан жуда ҳам хурсандман.

- Сиз неча йилга кодландингиз? - сүрадим ундан.

- Бир умрга. Мен жуда ҳам мамнунман. Фақат энди ўғлим ичиши бошлади.

Бу аёл унинг касаллиги энди ўғлига "ўтганини" тушунмасди. Кодлаштириш ёрдамида у спиртли ичимликка қарамлигини бостириб, уни онг остига чукур киргизиб қўйган, лекин унинг сабабларини бартараф қиласмаган. Ўғли эса унинг онгости программасига жавоб қайтарган.

Бундан келиб чиқадики, касалликка қарши кодланиб ва унинг ички, онгости сабабларини бартараф қилишни истамай инсон ўзига бошқа бир касалликни орттиради ёки уни авлодларига ўтказади.

Бир неча йил олдин кодлаштириш ўзининг ижобий вазифасини бажарди, хозир эса бу муаммони ҳал қилишнинг бошқа йўлларини топиш керак.

Хўш, бу муаммонинг ечими борми? Албатта бор! Энди мен буни аниқ биламан. Даволаниш учун керакли барча имкониятлар инсоннинг ўзида яширин. Фақат уларга кириш йўлини топиш керак.

Касалликни даволаш (айнан даволаш, бостириш эмас) мумкин, фақатгина инсон ўз касаллиги ва шифо топиши учун масъулиятни ўз бўйнига олишга тайёр бўлса. Авваламбор, касалликдан ҳар қандай йўл билан ҳалос бўлиш, ўгмиш билан хайрлашиш, ўз-ўзини топиш, бошқа одамга айланиш, янги ҳаёт бошлашга енгиб бўлмас хоҳиш-истак бўлиши керак. Кўп нарса сизга, фақат сизга боғлиқ. Ўзингизга ва шифокорга бўлган чексиз ишонч мўъжиза яратиши мумкин.

Менинг программам юзлаб кишиларга жисми ва қалбини даволашга ёрдам берди. Ичкиликбозлик каби жиддий муаммони фақат бир сеанс билан даволаб бўлмаслигига ишонч хосил қилдим. Киши ўз устида кўп ишлаши керак.

Ҳаммаси равшандек: ичкилик – заҳар. У соғлиққа заарар. Ҳамма кулфатлар, оила бузилиши, ишни йўқотиш, руҳий таназзул шу ичкилик туфайли. Бу ҳақда жуда кўп айтилган, ёзилган. Лекин нега одамлар ўзларини заҳарлашни давом эттиряпти?

Мен бу саволни ўзимга күп марта берганман. Ахир неча йилдардан бүён спиртли ичимликларга, ичкиликтөзлилікка қарши кураш олиб борилағыпти, ҳаммаси бефойда. Бир қанча йиллар да-вомида мен гомеопатия, үтлар, дуолар, аутотренинг усулларини құллаб күрдім. Кейинчалик гипнозни құллаб күрдім. Буларнинг ҳаммаси ажайиб натижалар берарди. Лекин бу муаммони бутунлай, тез ва самарали қал қилиши мүмкін бўлган жуда мухим бир нарса етишмаётганини ҳис қиласадим.

Ажайиб кунларнинг бирида хаёлимга ажайиб фикр келди. “Акс таъсир кучи таъсир кучига teng”. Бу физик қонун мактаб партасиданоқ бизга маълум. Алкоголь – бу ёвуздлик деб қанча күп гапирсак, унга қарши қанчалик курашсак, бу ёвуздлик шунча кучайиб, у билан курашиш шунча қийинлашиб боради.

Мен бу муаммони бошқа томондан күрдім. Нима учун одамларда спиртли ичимликларга нисбатан қарамлық пайдо бўлишини тушуниб етдім. Ичкиликтөзлик – бу шахсият касаллиги ва ичкилик бемор қалб учун ўзига хос “дори” ҳисобланади: Яъни алкоголь касалликни келтириб чиқармайди, кишининг қўнгли бошидан касал бўлади. Инсон ўз ахволини енгиллаштириш учун таркибида наркотик бўлган кимёвий препаратларга эҳтиёж сезади. Шунинг учун инсоннинг қалбини даволаш керак, шунда наркотикларга эҳтиёж ўз-ўзидан йўқолиб кетади.

Юраги касал одамни тасаввур қилинг. Томирлардаги оғриқни қолдириб, ахволини енгиллаштириш учун унга нитроглицерин керак бўлади. Бу препарат даволамайди ва касаллик сабабларини ҳам бартараф қилмайди. Бемор бирданига бу нарсадан маҳрум қилинса, нима бўлади? Одам ўлиши мүмкін. Шунинг учун биринчи навбатда bemornинг юрагини даволаш керак, шунда нитропрепаратлар керак бўлмайди.

Алкоголик ҳам шундай. Унинг қалби касал. У қўркув ва нафрат, рашқ ва алам, ғазаб ва умидсизлик вируси билан зарарланган. Алкоголь вақтинчалик бу емирувчи туйгуларнинг таъсирини кесиш, ўзини унутишга ёрдам беради.

Албатта, ичкилик бемор қалбни даволамайди. У bemornинг руҳий ва жисмоний азобларини вақтинча енгиллаштиради, хо-

лос. Ва ҳар қандай кимёвий препарат каби ичкилик ҳам тана ва рухиятга салбий таъсир кўрсатади. Заарли токсинлар (алкоголик метаболитлар) ички аъзо, асосан, жигар ва бош мияда тўпланиб, ўзининг вайрон қилувчи таъсирини кўрсатади.

Шундай қилиб, бир томондан, ичкилик – заҳар, иккинчи томондан эса – беморга (вақтинчалик бўлса ҳам) азобларини енгиллаштиришга ёрдам беради.

Бу заҳри қотил одамлар унга эҳтиёж сезганлари учун ҳам ҳалигача мавжуд. Улар ўзларини озгина вақт бўлса ҳам эркин, осойишта сезишлиари учун унга қул бўлишга, ўзларининг ирода ва қувватларини беришга тайёр. Баҳт сароби учун шундай катта тўлов тўлашга ҳожат бормикан? Бир неча дақиқалик ширакайфлик ўз қимматли ҳаётингиз ва қувватингизни беришга арзирмикан?

Етар, бас! Бор кучингизни ичкиликбозлика қарши курашишга эмас, балки мукаммал бўлишга ва тараққий қилишга сарфланг. Инсон табиатнинг олий неъмати ва унга на ҳайвонот, на ўсимлик оламига берилган хислатлар берилган. Бу қобилият – ривожланиш, бирор янги нарсани ўрганиш, ҳақиқатни англаш имкониятидир.

Нима қилиш керак?

Биринчи ўринда – ичкиликка ёвузлик сифатида қарашни бас қилиш лозим.

Ичкилик истеъмол қилиш билан боғлиқ муаммоингиз бўлса, ўзингизни койишга шошилманг. Авваламбор ўз қалбингизга мурожаат қилинг ва спиртли ичимликни нима мақсадда қабул қилишингизни аниqlанг? Бунинг сизга қандай фойдаси бор?

Ҳа, ҳа! Айнан фойдаси!

Яна ҳам тушунарли бўлиши учун мисоллар келтираман.

Спиртли ичимлик муайян ҳиссий ҳолатга кириш учун ишончли наркотик восита ҳисобланади. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир кишининг спиртли ичимлик истеъмол қилишдан мақсади битта – ўз ҳиссий ҳолатини ўзгартириш.

Масалан, ичкилик қўпчиликка хотиржамлик ва дадиллик ҳиссини беради. Бошқалар ундан иш билан боғлиқ учрашувлар-

да, шартнома тузишни енгиллаштириш мақсадида фойдаланади. Айримлар шунчаки ўртоқлари билан янайм ишончли ва хотиржам сұхбат қуриш мақсадида ичади.

Бир аёл ичиб олғанида базмни қыздыраарди. У ўзини эркин ҳис құлар, күп кулар ва қазиллашарди. Ҳамманиң диққат марказида бўлларди. Лекин ҳар сафар шунақа ўтиришлардан кейин у уйга бир аҳволда қайтиб келарди.

У менга ёрдам сўраб мурожаат қилди ва биз спиртли ичимликка нисбатан бундай муносабатнинг сабаби, шунчаки, унинг ҳәётida меҳр ва эътибор етиши маслигида эканини аниқладик. У шу туйғуларни қабул қилиш ва изҳор этишини ўрганиши билан ичкилик билан боғлиқ муаммо йўқолиб кетди.

Баъзиларга ичкилик танишув пайтида ўзини эркин ҳис қилиши учун ёрдам беради. Эркаклар ёшлигига “мардлик учун” ичиб, қизларни ҳам ичирганларини яхши эсласалар керак.

Бир беморим ўз яқинлари билан яхшироқ муомала қилиш учун ичарди. У жуда ҳам тортичоқ бўлиб, спиртли ичимлик унинг хотини, болаларига яқинроқ бўлишига ёрдам берарди. Бундай ҳолатда у болаларига ширин гаплар гапиришини, улар учун яхши ишлар қилишни хоҳларди. Ўз туйғуларини ифода эта олмаслик ва ҳәётida муҳаббат танқислигини бир муддат ичкилик ёрдамида тўлдириб турарди. Кодлаштириш унга фақат вақтинчалик таъсир қўрсатарди, чунки спиртли ичимликка бўлган беҳад кучли талабнинг ички сабаблари бартараф қилинмасди. Биз унинг, аввало, эркак сифатида ўзига, хотини, болаларига нисбатан муносабатини ўзгартиридик; норасолик комплекси ва айбдорлик комплексларини бартараф қилдик. Даволаш жараёнининг ўзидаёқ спиртли ичимликка қизиқиш үйқолди, кейин ичкилик устидан тўлиқ назорат шаклланди.

Баъзида спиртли ичимликка жисмоний эўриқишини чиқарив ташлаш, бўшашиб дам олиш учун мурожаат қилишади.

Кўпчилик ичкиликни “ичиб ўзини унудиши” қабилида руҳий зўриқиши чиқариб ташлаш, воқеликдан ва тўпланиб қолган муаммолардан қочиш учун ичади. Лекин бу ўз-ўзини алдаш демакдир. Бу билан муаммолар нафақат ечишмайди, балки янгила-ри пайдо бўлади. Муаммолардан қочиш эмас, балки уларни ҳал қилиш керак. Улардан қочиб кутула олмайсан! Қандай қилиб ҳақиқатдан қочиб кутулиб бўлади? Устига устак, бу ҳақиқатни ўзимиз яратмиз. Ўзимиз яратдикми, демак ундан қочиш эмас, балки уни ўзгартириш керак. Ўзгартиришни эса ўзимиздан бошлишимиз керак.

Бундан ташқари, спиртли ичимлик кайфиятни кўтаради, ўзингизга ишончни орттиради. Ҳаётдан хурсанд бўлиш, қониқиши, яхши кайфият бўлиши мухим эмасми? Ҳалекин қандай усул билан?

Ичкилик ҳам наркотик каби кишига ишонч, қувонч, қониқиши ҳиссини беради, ҳар кунги ташвишлардан ҷалғиб, ўзини “унудиши” имконини беради. Лекин буларнинг ҳаммаси алдамчи. Хурсандчилик - кўнгил ҳордиги. Ичкилик таъсиридаги хурсандчилик эса - наркоз таъсиридаги хурсандчиликдир. Наркоз ўтиб кетади - бўшлиқ қолади. Спиртли ичимлик ҳаётий аҳамиятга эга муаммоларни ечишга ёрдам бермайди, аксинча, устига яна бошқаларини олиб келади. Ва шунда доира ёпилади.

Шундай қилиб, инсон ичкилик каби наркотикнинг қулига айланниб қолади. Ичкилик инсон иродасини ўзига бўйсундиради. Бир неча дақиқалик наркотик уйқу учун жуда ҳам катта тўлов!

Спиртли ичимлик истеъмол қилишнинг ижобий вазифаларини ёзиб чиқинг. Бу даволаниш йўлидаги биринчи қадам

Энди шу ҳолатларга эришишнинг бошқа усулларини яратишни бошланг. Улар спиртли ичимликтан кўра таъсирироқ ва ишончлироқ бўлсин. Бир олтин қоида бор: “Эски ҳалокатли одатларингиздан кутулмоқчи бўлсангиз, янги ижобий одатларни яратинг”. Бу танловни ҳозирданоқ бошланг! Кейинга қолдирманг. Ўзингиз ва яқинларингизнинг ҳаётини заҳарлашни бас қилинг.

Мен “хулқ-атворнинг янги усуллари” нимани англатишини яна бир бор тушунтируммоқчиман. Хулқ-атворнинг янги усулла-

ри – бу янги фикрлар ва туйғулар, ўзингизга, ўз яқинларингизга, одамларга ва сизни ўраб турган оламга янгича муносабатингиздир. Бу ҳаётдаги турли ҳолатларга янгича қараш, воқеалардан янгича таъсирланиш.

Шу пайтгача сизда танлаш имконияти йўқ эди ва сиз наркотикнинг кули эдингиз ва уни рад этолмас эдингиз. Энди имконият бор. Ичкиликдан кўра яхшироқ бўлган янги хулқ-автор усуллари бор. Янги ижобий одатлар бор. Ўзингини табрикланд! Шу дақиқадан бошлаб сиз озодликка эриша бошлайсиз!

Ичкиликбозлик шахсият касаллиги эканлиги ҳақида ёзгандим. Пияниста қалби касал одамдир. Узоқ вақт ичкиликбозликни даволаш билан шуғулланиш натижасида мен ҳаётида уйғунлик бўлган одам ҳеч қачон ичмаслигига амин бўлдим. Бундай ҳолатда ичкилика қарши курашиш бефойда ва маъносиз. Инсон қалбини тажовуздан тозалаш керак. Онги ва онгости тафаккури юқори даражада тажовузкор бўлган кишиларгина ичкиликбоз бўлишади. Буларнинг ҳаммаси кўнгилга азоб беради. Бундай ҳолатда ичкилик кўнгил "қисилиши"ни олади. Лекин бу "малҳам" вақтинчалик таъсир қиласи ва заарли асоратларга эга, у ҳам соғлиқни, ҳам ҳаётни емиради. Куйида бир қанча мисол келтираман.

– Ўзим билан бирга ишилаётган кишиларни жиним сўймайди, – дейди ичкиликбозликка ружу қўйган бир киши. Унинг онг остида нафрат, ғазаб, қаҳр тўплланган.

Бир беморим ўз хотинидан шубҳаланишини бошлаганидан буён ичишни бошлаган. Ичкилик рашкни заарсизлантиришга ёрдам берарди.

Яна бир беморим ҳуқуматга, раҳбарларга нисбатан қаҳрғазаб тўпларди ва ичкилик ёрдамида бир неча кунга "ўзини унутарди".

Сизни ичкиликбозликка олиб келган ўша салбий фикр ва туйғулардан ҳозироқ халос бўлишни бошланг. Ҳеч ким сизнинг ўрнингизга бу ишни қилмайди. Куйида уларнинг баъзиларини келтириб ўтамиз:

– хар хил турдаги қўрқувлар: жисмоний зуравонлик қўрқуви, келажак олдидаги қўрқув;

- айбдорлик ҳисси ва ўзини жазолашга интилиш;
- ўтмишдан ўқиниш;
- ғам-ғусса ва зерикиш;
- ёлғизлик ҳисси;
- алам, қаҳр, ғазаб, жирканиш ва нафрат;
- шикоят, хуш кўрмаслик, жирканиш;
- рашк;
- ўзидан, ҳаётдан ва ўзини ўраб турган дунёдан қониқмаслик ҳисси;
- иложсизлик ҳисси;
- норасолик комплекси, ўзига ишонмаслик, ўз мардлигига ёки назокатига шубҳа қилиш.

Демак, ҳаддан ташқари ичкилик ичиш муаммосини фақатгина ўзига ва атроф-муҳитга бўлган онгости тажовуздан қутулиш йўли билангина ҳал қилиш мумкин. Дунёқарашни ўзгартириш, хулқ-авторнинг янги усулларини яратиш жуда муҳим. Ҳаётингизга муҳаббат ва қувонч, руҳий осойишталик ва уйғунликни олиб киринг. Шунда спиртли ичимлик каби наркотикка ҳожат қолмайди. Соғлом руҳ ва соғлом танага ҳеч қандай наркотик "дори" керак эмас.

Салбий тажовузкор фикр ва туйғулардан қандай халос бўлиш мумкин? Бунинг учун ўз дунёқарашини ўзгартириш, ўз фикрларини қайтадан кўриб чиқиш керак. Бошқа йўл йўқ.

Келинг, айрим хulosалар чиқарамиз. Одам ичкиликка ружу кўйган бўлса:

- 1) ҳар қандай йўл билан бўлса ҳам хасталикдан халос бўлиш ва янги соғлом ҳаётни бошлашга қатъий истак бўлиши керак;
- 2) ҳаётингизда ичкиликдан нима мақсадда фойдаланганингизни аниқланг. У сиз учун қандай фойдали вазифани бажарган?
- 3) янги одатларни яратиб, улардан фойдаланишини бошлаш, яъни, танлаш эркинлигига эга бўлиш керак;
- 4) ўзингиз ва ўраб турган дунёга нисбатан салбий тажовузкор фикрлардан халос бўлиш керак. Дунёқарашингизни ўзгартиришингиз керак.

ЧЕКИШ

Шароб ичманг, қалбингизни тамаки билан ранжитманг – шунда Тициан қанча яшаган бўлса, шунча яшайсиз.

И.П.Павлов

Кўпчилик кашандалар чекишни ёшлигидан бошлаган. Тамаки таъми яхши ёки ундан кимдир ўзини яхши ҳис қиласи, деб бўлмайди. Биринчи чекилган тамакининг таъсири – бу кўнгил айниши, бош айланиши, йўтал. Кейинчалик кашанда бунинг эвазига томоқ қишиши, ўпка ачишиши, ёқимсиз ҳид, нафас қисиши, тишларда ва қўлларда сариқ доғлар, ортиқча пул сарфи, ўпка раки ва юрак оғриғи каби “мукофот”га сазовор бўлади. Ҳар бир кашанда бунинг оқибати нима бўлишини яхши билади. Лекин уни тамакини қайта-қайта тутатишга нима мажбур қиласи?

Одамлар, биринчи ўринда, ҳузур-ҳаловат учун эмас, балки чекиш орқали пайдо бўладиган ҳис-туйғулар учун чекади. Масалан, ўсмирлар ота-оналаридан мустақил бўлганларини исботлаш учун, ўз тенгдошлари қаторига қўшилиш, агар улар ҳам чекса, ўзларини компаниянинг бир бўлаги сифатида ҳис қилиш, уни ҳурмат қилишлари ва унга эҳтиёж сезишлари учун чекади. Ўсмир қизларда чекиш кўпинча мустақиллик ва назокат ҳиссини туғдиради.

Ёш ўтиши билан бу мезонлар бошқасига ўзгаради. Ёши катталар чекиш жараёнини ўз туйғуларини назорат қилиш қобилияти, фаровонлик, қулайлик ва осойишталик ҳисси билан боғлайди. Оддий бир ҳаракат – сигаретни ёқиш билан одам ўзида юксак қадрланадиган ҳис-туйғуларни туғдиради.

Кўйида чекиш жараённида келиб чиқадиган ассоциациялардан бальзилари келтирилган:

- мустақиллик ва улғайиш ҳисси;
- улфатлар даврасига, мулоқот жараёнига қўшилиш ҳисси, ўзини гурухнинг бир қисми деб ҳис қилиш;
- фаровонлик, қулайлик ва осойишталик ҳисси, ички юмшоқликни ҳис қилиш;

- ўз туйғуларини назорат қилиш, бұшашиш;
- фикрларнинг бир мақсадга қаратылғанлыги, фикрларни жамлаб олиш, фикрлаш жараёнини тартибга келтириш;
- назокат ва бетакрорлик ҳисси;
- ўз мәрдлігини ҳис қилиш, чекиш – әркак бўлиш демакдир; “Мальboro” сигаретининг рекламасини эсланг – чиройли, кучли ва енгилмас ковбой от устида ўтирибди;
- ишлаш қобилиятининг яхшиланиши;
- бирор бир ишнинг тугаганлыги ҳисси;
- вактни ўтказиш, нимадир билан банд бўлиш, дам олиш;
- “янги кунни бошлаш”, унга ритм бериш;
- ўз фаровонлиги, моддий тўкинликни кўз-кўз қилиш (“Қиммат сигарет чекаман”).

Сизда чекиш қандай ассоциациялар билан боғлиқ?

Тамакидан озод бўлиш учун қилиш керак бўлган биринчи иш – авваламбор ўзингизни чекиш жараёнидан ажратиб олинг. Яъни қуйидаги нарсани англаш керак: “Мен чекиш жараёнидан муайян, муҳим ассоциацияларга эришиш учун фойдаланадиган кишиман”.

Энди ўйлаб кўринг, шундай соғлиқ учун заарли ва бузғуичи усулдан фойдаланиш тўғримикан? Балки бошқа нарса яратиш керакдир?

Танланг!

Сиз соғлом ҳаёт тарзини танлаган бўлсангиз, унда ижобий мақсадлар тузинг (хаттоқи уларни қоғозга чаپ қўлингизда ёзиб, ҳар куни такрорланг): “Мен сигаретдан осон халос бўламан; мен соғлом ва хушёр ҳаёт тарзини олиб бораман; ўпкам тоза, нафасим тоза. Мен тамакидан осонгина қутулишга ёрдам берадиган янги хулқ-автор усуслари, янги фикрлар яратаман”. Масалан, сизда шундай туйғу бор: чекиш – әркак бўлиш. Бошқа қандай усувлар билан сиз ўзингизни әркак деб ҳис қилишиңгиз ҳақида ўйлаб кўринг. Мардликнинг кўпгина белгилари бор: ирода кучига эга бўлиш, жавобгарликни ўз буйнига ола билиш, бошқалар

олдидаги мажбуриятларини бажариш, мустақил қарор қабул қила олиш. Сиз хар куни ўзингизда бу янги мардлик мезонларидан бирини ривожлантиришни бошлишингиз мумкин. Шу йўл билан сизнинг онгости ақлингиз танлаш имкониятига эга бўлади ва уни энг таъсирили ва хавфсиз усул фойдасига ҳал қиласди.

Чекиш сизга фаровонлик, қулайлик ва тинчликка йўл очишига ёрдам берган бўлса, унда сиз ҳаётингизнинг қайси соҳасида қониқмаслик, нокулайлик ва ғазабланишни ҳис қилишингизни аниқлаб олишингиз шарт. Шахсий муаммоларингизни ҳал қилганингиздан кейин чекишга эҳтиёж ўз-ўзидан қолиб кетади, чунки бошқа йўллар билан қониқиши ва осоиишталикка эришишга ўрганасиз.

Энди, муайян ҳис-туйғуларга эришиш йўлида танловингиз борлигини ҳис қилганингиздан кейин, тамакидан халос бўлиш жараёнини бошланг. Ҳар бир чекилган сигаретга раҳмат айтинг ва уни ташлаб юборинг. “Мен сенга мақсадларимни амалга оширишда ёрдам берганинг учун миннатдорчилик билдираман; мен ўзимни қарамлиқдан озод қиласман, сенга муҳаббат билан раҳмат айтаман ва сени ҳаётимдан бутунлай чиқариб ташлайман”, – деб айтинг. Чиндан ҳам чекишни ташламоқчи бўлсангиз, буни осонгина қиласиз.

Баъзида қиммат тамакиларни чекиш бой ва муваффақиятли киши имиджи туйғуси билан боғланади. Бир газетада дунёning энг бой одамларидан бири билан бўлган интервьюни ўқиганим эсимга тушди. “Қандай сигаретлар чекасиз?” деган саволга у: “Мен жуда бойман ва ўзимни, ҳаётни севаман, шунинг учун до-пингга эҳтиёж сезмайман. Менинг Фикримча, фақат муаммоси бўлган кишиларгина чекади. Шахсан мен учун чекиш ва “катта” пулларни ишлаб топиш бир-бирига зид тушунчалардир”. Балки миллиардернинг сўзлари сизга янги имидж яратишга ёрдам берар: ишга алоқадор муаммоларни тамакисиз ҳал қила оладиган, ҳаётдан баҳра олиб, тоза ҳаводан нафас ола биладиган соғлом, чиройли, бой инсон имиджи.

Барча кашандаларни бирлаштирадиган яна бир мужим нарса бор. Чекувчилар у ёки бу даражада ҳаётни инкор этади. Улар ўз-

ларини ва ҳаёт жараёнини севмайди ва ўзларини тамаки билан хароб қиласди. Ўзингизни ва ҳаётни севишни бошланг. Шундай бир вақт келадики, сиз ўзингизни шу даражада севиб қоласизки, оқибатда сигаретдан осонгина воз кечасиз.

БОЛАЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Беморларимнинг ярмиси болалардир. Бола катта бўлса, унда мен бевосита у билан ишлайман. Бола соғайиб кетиши билан отона ҳам ўзгаришини кузатиш менга доим ёқимли. Болалар билан ишлаш осонроқ ва кизикроқ. Уларнинг фикрлаши тоза - ҳали кундалик ташвишлар ва турли хил тақиқлар билан ифлосланмаган. Улар жуда таъсирчан ва мўъжизага ишонувчан бўлишади. Бола жуда кичкина бўлса, унда ота-онаси билан ишлайман. Ота-она ўзгаришини бошлайди - бола эса соғайишни.

Бола ва ота-она ахборот энергетик даражада бир бутунликни ташкил қилиши аллақачон аниқланган.

Кўпинча катталар менга шундай савол беришади: "Доктор, қандай қилиб бола бизнинг муносабатларимизни билиши мумкин, ахир биз муносабатларимизни ундан яширамиз-ку? Унинг олдида урушмаймиз, жанжаллашмаймиз".

Бола ота-онасини қўриши ёки эшлиши шарт эмас. Унинг онг остида ота-онаси ҳақидаги тўлиқ маълумот ётади. У ота-онаси ҳақида ҳамма нарсани билади. Фақат ўз туйғуларини сўз билан ифодалаб беролмайди. Шунинг учун ота-онасида бирор бир муаммо бўлса, касал бўлади ёки ўзини ғалати тута бошлайди.

Кўпчилик қўйидаги иборани эштган: "Болалар ота-оналарининг гуноҳлари учун жавоб беради". Худди шундай. Болаларнинг ҳамма касалликлари - ота-оналарининг хатти-ҳаракати ва фикрларининг аксидир. Буни тушуниш жуда муҳим. Ота-оналар болаларига ўз ўй-хаёллари, ҳаракатлари ва эътиқодларини ўзгартириш орқали ёрдам бериши мумкин. Мен ота-оналарга боланинг касал бўлишида уларнинг ҳеч қандай айби йўқлигини дарҳол тушунтираман. Мен касалликка, умуман, бир сигнал сифатида қараш кераклиги ҳақида ёзганман. Боланинг касаллигига эса бутун оиласга келган сигнал сифатида қараш керак.

Болалар ота-оналарнинг келажаги ва уларнинг ўзаро муносабатларининг аксиdir. Боланинг таъсирланишига қараб биз, катталаr, тўғри иш қилаётган ёки қилмаётганигимизни билиб олишимиз мумкин. Бола касал бўлдими – бу ота-она учун сигнал. Уларнинг муносабатида нимадир хато. Биргаликда ҳаракат қилиб, оиласда тинчлик ва уйғунликка эришиш вақти келди. Боланинг касал бўлиши ота ва онага ўзгариш кераклиги ҳақидаги сигналдир!

Фарзанди касал бўлганда ота-она нима қиласди? Улар боланинг касаллигини ўзларига келган сигнал сифатида қабул қиласдими? Йўқ. Ота-она бу сигнални бостириб, болага ортиқча дори-дармон ичиради. Боланинг касаллигига нисбатан бундай кўр-курона муносабат аҳволни яна ҳам қийинлаштиради, чунки касаллик ҳеч қаерга кетмайди, балки боланинг нозик майдон тузишмаларини вайрон қилишда давом этади.

Болалар ўзига ота-онани ўзи танлайди. Лекин ота-оналар ҳам ўзига болани танлайди. Коинот ҳар бир болага унга энг мос келадиган ота-онани танлаб беради.

Бола отаси ва онасининг аксиdir. Унда Коинотнинг аёллик ва эркаклик ибтидолари ривожланади. Боланинг онг остида ота-онасининг фикр ва туйғулари сақланади. Ота Коинотнинг эркак бошланишини, она эса аёл бошланишини акс эттиради. Бу фикрлар тажовузкор ва вайрон қилувчи бўлса, унда бола уларнинг иккаласини бирлаштира олмайди. Шунда у ўзи ҳақида ёки ғалати хатти-ҳаракат ёки касаллик орқали билдириб кўяди. Шунинг учун боланинг соғлиғи ва шахсий ҳаёти ота-онасининг ўзаро муносабати, ўзига ва атроф оламга муносабатига боғлиқ.

Бир мисол келтираман. Кичкинагина бир болада эпилепсия бошланган. Хуружлар тез-тез бўляпти. Тиббиёт бу ҳолатда кучсиз. Дорилар аҳволни фақатгина ёмонлаштиради. Ота-она табибларга мурожаат қилишади. Бу фақат вақтинчалик таъсир кўрсатади.

Биринчи сеансга бола отаси билан бирга келди.

– Сиз жуда ҳам бадрашк одамсиз, – тушунтирдим мен унга. – Раиш эса ўзида онгости тажовузнинг катта зарядини сақлади.

Аёлингиз билан муносабатларингиз бузилиб кетиш хавфи остида бўлган пайтда, сиз бу ҳолатни ўзингиз ва Худо томонидан яратилган бир вазият сифатида қабул қиласдан, уни ўзгартириш учун бирор бир чора қўрмагансиз ва жуда катта тажсовузни ҳис қиласиз. Натижада биринчи турмушингиздан туғилган бола нашаванд, иккинчи турмушингиздан бўлган бола эса эшилептик хуружлардан азият чекяпти. Боланинг касаллиги унинг аёлларни ва ўзини йўқ қилиш каби онгости программасини тўсяпти.

- Нима қилиш қерак? - сўради боланинг отаси.

- Болани фақат бир нарса - сизнинг рашидан холос бўлишингиз қутқариши мумкин.

- Лекин қандай қилиб? - яна сўради у киши.

- Сиз буни фақат севишни ўрганганингиздагина қила олишингиз мумкин. Ўзингизни, хотинингизни, болаларингизни севинг. Рашик - севги эмас. Бу кишининг ўзига нисбатан ишочсизлиги белгисидир. Хотинингизни ўз мулкингиз каби эмас, балки аксингиз сифатида қабул қилинг. Бутун ҳаётингизни, рашик қиласдан ва нафратланган, аёллардан хафа бўлган ва ўз мардлигингизга шубҳа қиласдан пайтларингизни қайта қўриб чиқинг. Бундай пайтларда тажсовузкор бўлганингиз учун Худодан кечирим сўранг ва ҳаётингизда учраган аёллар учун, улар қанақа бўлганидан қатъи назар, унга миннатдорчилик билдиринг. Яна бир жуда муҳим нарса - Худодан сизни, ўғлингизни ва барча авлодларингизни севишга ўргатишини сўранг.

Мана, яна бир мисол. Қабулимга, ярим йил олдин тўсатдан руҳий зўриқиши ҳолати, депрессия бошланган бир қизни олиб келишид. Руҳий касалликлар шифохонасида ётиш вазиятни оғирлаштирган, холос.

Мен унинг отаси билан жуда узоқ сухбат қурдим. Касаллик сабабини унда ҳам топишга муваффақ бўлдим. Унинг онг остида атроф оламни йўқ қилишига қаратилган ўта кучли программа бор эди. Бу ўз тақдирни, ҳаёти ва инсонларга нисбатан нафрат, қаҳр ва ғазабда намоён бўларди. У программасини ўз фарзандига ўтказган. Қизча мактабда ўқиб юрган пайтларида ўзини нисбатан

яхши ҳис қылган. Лекин мактаб тугаши билан бу онгости программаси түлиқ күч билан ишлаб кетган ва яшаши истамаслик күринишида рүёбга чиқкан.

Оилада шовқин бўлса, боланинг ота-онаси ёки яқинлари жанжаллашашётган бўлишса, бола бунга қулоқ оғриғи ёки нафас йўлларининг касалланиши билан жавоб қайтаради ва шу йўл билан ота-онасига сигнал юборади: “Менга эътибор беринглар! Мен учун оилада тинчлик, осойишталик ва уйғунлик бўлиши жуда муҳим”. Лекин ота-она буни ҳар доим ҳам тушуниб етармикан?

Кўпинча салбий программалар болаларнинг онг остига она қорнидаёт ўрнашиб қолади. Мен ҳар доим улардан шу жараён, ҳаттоқи, ҳомиладорликдан бир йил олдинги муносабатлари қандай бўлгани ҳақида сурайман.

– Ҳомиладорликнинг бошида сиз болани олдириб ташлаш ҳақида ўйлаган экансиз, – дедим мен қабулимга әмизикли боласи билан келган бир аёлга. Яқинда болада диатез пайдо бўлган экан.

– Ҳа, шундай, – жавоб берди аёл. – Мен ҳомиладорликка ҳали эрта деб ўйлардим, эрим ва эримнинг ота-онаси эса мени болани туғишига қўндиришди.

– Болани туғдингиз, лекин онг остида уни йўқ қилиш ҳақидаги программанинг излари қолган. Туғишини истамаслик – бу бола ҳаётига бевосита таҳдид қилишдир. Бола унга касаллик билан жавоб берган.

– Энди нима қилсан экан? Унга ёрдам берса бўладими? Шифо-корларнинг айтишича, бу касалга парҳездан бошқа дори йўқ.

– Дори бор. Мен сизга гомеопатик дориларни бераман. Бошида касал зўраяди, кейинчалик боланинг териси тозаланади. Лекин, асосийси, ўзингиз “тозаланишингиз” керак. Қирқ кун давомида болани олиб ташлаш ҳақида ўйлаганингиз, бола учун муҳаббат маконини яратса олмаганингиз учун Худодан кечирим сўраб дуо қилинг. Бу сизга болани йўқ қилиш программасининг таъсирини кесишга ёрдам беради. Бундан ташқари, сиз ҳар куни ўзингиз, эрингиз ва болангизга меҳрингизни изҳор қиласиз. Ва шуни эсда

тутингки, эрингизга нисбатан бўлган ҳар қандай шикоят ва хафагарчилик, оиласдаги ҳар қандай зиддият шу заҳотиёқ боланинг соғлиғига таъсир қиласди. Оиласнинг севги муҳитини яратинг. Бу ҳамманинг ҳаётингизни яхши қиласди.

Ҳомиладор аёлнинг фикр ва туйғулари туғилажак боланинг соғлиғи учун жуда муҳим. Ҳомиладорликнинг бевақт эканлиги ҳақидаги фикрлар, туғишдан кўрқиш, рашк, ота-она билан бўладиган зиддиятлар – булар ҳаммаси болага ўтади ва унинг онг остида ўз-ўзини йўқ қилиш программасига айланади. Бундай бола заифлашган иммун тизими билан туғилади ва туғруқхонада юқумли касалликлар билан оғришни бошлайди. Врачларнинг бунга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Сабаби ҳам болада, ҳам ота-онада яширинган бўлади. Сабабларини аниқлаш ва тавба-тазарру қилиш билан покланиш жуда муҳим. Диатез, аллергия, энтерит, стафилоккок инфекциялари – булар ҳаммаси ота-онанинг ҳомиладорлик ва ундан кейинги даврдаги салбий ўй-фикрлари натижасидир.

Болалардаги ҳар қандай қўркув сабабини ҳам ота-онанинг хатти-ҳаракатидан излаш керак.

Бир марта мени болаларни қўрқувдан даволаш учун уйга чақиришиди. Кейинчалик аниқ бўлдики, онанинг ўзи ҳамма нарсадан қўрқар экан – уйдан узоқ кетишга қўрқар экан, ота эса гиёҳванд экан. Хўш, улардан қайси бирини даволаш керак?

Қўркув билан боғлиқ яна бир мисол. Бир аёл ёнимга жуда ҳам кичкина қизини олиб келди. Қизча хонада бир ўзи қолишдан ва қоронғиликдан қўрқадиган бўлиб қолибди. Биз она билан биргалик бунинг онг ости сабабларини аниқлай бошладик. Оиласда вазият жуда ҳам танг бўлиб, аёл ажрашиш ҳақида ўйлар экан. Қизча учун ажрашиш нимани англатади? Бу отани йўқотиш дегани. Ота эса ҳимоя, таянч рамзиидир. Онада ўнчаки салбий фикрлар пайдо бўлган, бола эса бунга ўз қўркуви билан жавоб қайтарган, у ўзини хавфсиз сезмаётганлигини намойиш қиласди. Аёл ажрашиш фик-

ридан воз кечиб, оилани мустаҳкамлаш учун ҳаракат қилишини бошлиши билан қизчада құркүө ҳисси йўқолиб кетди.

Болалар хатти-ҳаракатининг ота-оналар хатти-ҳаракатига боғлиқлиги ичкиликбозликни даволашда яхши кўринади. Менинг ёнимга қўпинча ота-оналар келиб, катта бўлиб қолган болалари ни ичкиликбозликдан даволашимни сўрашади. Болаларнинг ўзи даволанишни истамайди ва мен ота-она билан ишлашни бошлайман. Биз ота-онада боланинг ичкиликбозлигини акс эттирадиган хулқ-авторнинг онгости программаларини аниқлаймиз ва уларни заарасизлантирамиз, шунда ҳайратомуз (лекин қонуний) ҳодисалар рўй беради – фарзанд ичишини ташлайди.

Бу бобда ҳам, олдинги бобларда ҳам мен болалар касалликларига қўплаб мисоллар келтиридим. Бундай мисолларни чексиз келтириш мумкин. Фақатгина биз, катталар оддийгина бир ҳақиқатни тушуниб етсак бўлгани: оиласа севги, тинчлик ва уйғунлик ҳукмрон бўлса, бола соғлом ва хотиржам бўлади. Отана муносабатида озгина келишмовчилик бўлса ҳам, боланинг соглиги шу заҳотиёқ ўзгаради.

Болалар катталардан кўра нодонроқ ва катталар уларни тарбиялаши керак, деган фикр ҳамманинг онгига ўрнашиб қолган. Лекин болалар билан ишлаганим сари болалар катталардан кўра кўпроқ нарса билишини аниқладим. Болалар – очиқ тизимлардир. Улар туғилиши биланоқ биз уларга ўз қарашларимизни мажбурлаб сингдириб, уларни “ёпиб қўямиз”.

Охирги пайтда мен саккиз яшар ўғлимга тез-тез маслаҳат сўраб мурожаат қиладиган бўлдим. Қарийб ҳар доим унинг жавоблари тўғри, оддий ва ҳаддан ташқари теран бўлади. Бир сафар мен ундан:

– Дима, менга айт-чи, бой бўлиш учун нима қилишим керак?
– деб сўрадим.

У бироз ўйлаб, жавоб берди:

– Одамларга ёрдам бериш керак.

– Лекин мен доктор сифатида одамларга ёрдам беряпман-ку,
дедим мен.

- Фақат касал бүлиб келадиган кишиларга эмас, умуман ҳаммага ёрдам бериш керак. Асосийси - одамларни севиши керак. Шунда бой бўласан.

Китобдаги айрим тиббий ва психологик атамалар изоҳи

Аденоид – бурун-ҳалқум муртагининг ортиқча ўсиб кетиши.

Аденома – без эпителиисидан ривожланадиган хавфсиз ўсма.

Аднексит – бачадон найлари ва тухумдоннинг яллиғланиши.

Амнезия – хотиранинг бузилиши; бўлиб ўтган воқеаларни эслай олмаслик ёки чала эслаш.

Ангина – танглай муртак безларининг яллиғланиши. Безлар ҳалқумда ва юмшоқ таңглайнинг иккала томонида жойлашган, оғиз очилганда яхши кўринади.

Анемия – камқонлик, конда эритроцитлар сони ва гемоглобин микдорининг камайиши билан характерланадиган касаллик.

Анус – орқа тёшик.

Астма – бронхлар тешигининг тўсатдан торайиб қолиши ёки юрак касаллклари натижасида тутадиган бўғилиш хуружи.

Атеросклероз – артерия қон томирларининг торайиши ва функцияларининг аста-секин бузилиши билан кечадиган сурункали касаллик.

Алаҳлаш – онг ўзгариб, воқеаларни англаш қобилиятининг бузилиши. Психик касаллик.

Аллергия – атроф-муҳитнинг аллергенлар деб аталувчи баъзи омиллари таъсирига организмнинг ўта сезир бўлиши.

Аменорея – олти ой ва ундан кўпроқ муддат ҳайз кўрмаслик.

Артрит – бўғимларнинг яллиғланиши.

Ассоциация – тасавурлар, фикрлар, ҳис-туйғулар орасидаги боғланиш, бир нарсанинг иккинчисини эслатиши.

Бачадон фибромиомаси – бачадонда мускул тўқимасидан ҳосил бўладиган ўсма.

Битлиқилик, педикулёт – бит босганилик

Бронх, бронхлар – кекирдакнинг ҳаво ўтадиган найсимон тармоқлари, нафас йўллари.

Бронхит – бронхларнинг яллиғланиши; нафас органларининг кўп учрайдиган касалликларидан бири.

Буқоқ – қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши натижасида ушбу безнинг катталашуви билан боғлиқ касаллик; шу касаллик натижасида каттилашган қалқонсимон без.

Вагинит – қин шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

Веналарнинг варикоз кенгайиши – вена вон томирлариниг кенгайиб чўзилиши ва тугун-тугун бўлиб қолиши.

Витилиго, пес – терига нормал ранг бериб турувчи меланин пигменти етишмаслиги натижасида унга оқ доғлар тушиши.

Гастрит – ошқозон яраси, меъда шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

Гипноз – кишини гипнотик уйку ҳолатига келтириш орқали унга сўз билан таъсир ўтказиш ва шу йўл билан баъзи касалликларни даволаш усули.

Гипертония – артерия қон босимининг ошиши билан кечадиган сурункали касаллик.

Гипотония – қон босимининг тушиши.

Глаукома – кўксув, назла. Асосан кўз ичи босими ортиб кетиши билан кечадиган сурункали кўз касаллиги. Кўз ичи босимининг мудом ошиб туриши кўз функциясининг бузилишига, кўриш қобилиятигининг пасайишига, ҳатто кўрликка олиб келиши мумкин.

Гомеопатия – “ўхшашни ўхшаш билан даволаш” тамойилига асосланган даволаш системаси. Бунда бемор катта дозалари соғлом кишида муайян касаллик белгиларини пайдо қиласидиган дориларнинг кичик дозаси билан даволанади.

Говмижжа – қовоқ четидаги ёғ безларининг ўткир иирингли яллиғланиши. Касаллик қовоқ четида чегаралangan қизариш ва оғриқ билан бошланади. Қовоқ териси ва шиллиқ қавати шишади.

Гонорея, сўзак – асосан тасодифий жинсий алоқа қилиш оқибатида келиб чиқадиган сийдик йўллари ва жинсий аъзолар яллиғланишидан иборат юкумли таносил касаллиги.

Геморрой, бавосир – тўғри ичакнинг ва орқа чиқарув йўли веналарининг кенгайиши ҳамда тутунчалар ҳосил бўлиши натижасида пайдо бўладиган касаллик.

Герпес-вируслар қўзғатадиган касаллик. Бунда баданнинг турли қисмида тери қизариб, ғуж-ғуж майда пуфакчалар ҳосил бўлади.

Диабет – кўплаб сийдик ажралиши билан давом этадиган касалликларнинг умумий номи.

Диагноз – касаллик характеристи ва беморнинг аҳволи ҳақидаги қисқача тиббий хулоса; касаллик номи.

Дискинезия – фаол ҳаракатнинг сусайиши.

Дисменорея – ҳайнзнинг оғриқли кечиши.

Дистрофия – бирор аъзо, тўқима ва умуман организмнинг озиқланиш жараёни бузилишидан иборат касаллик. Кўпинча болаларда учрайди. Дистрофияда бола яхши ривожланмайди, инфекцияларга қаршилик кўрсатиш кучи сусаяди, меъда-ичк фоалияти бузилади; гавда вазни камайиб кетади.

Дистрофик – дистрофияга чалинган киши.

Инсульт – мияда қон айланишининг тўсагдан бузилиб, мия тўқимасининг заарланиши ва функцияларининг издан чиқиши.

Катаракта – тиник қўз гавҳарларининг хирадашуви.

Кератит – қўз мугуз пардасининг яллиғланиши. Вируслар, баъзан бошқа микроорганизмлар қўзғатади.

Киста – турли аъзо ва тўқималарда вужудга келадиган, қалин девор билан ўралган ва ичида суюқ ёки бўтқасимон массаси бўлган патологик бўшлиқ.

Конвульсия – бутун танада қаттиқ томир тортишиши .

Конъюктивит – қўз соққаси билан қовоқни бириклирувчи шиллиқ парданинг яллиғланиши.

Ларингит – ҳиқилдоқ шиллиқ пардасининг тумов, грипп ва шу каби касалликлар оқибатида яллиғланиши.

Лимфа – оғсилик табиатли, таркибига кўра қон плазмасига яқин рангиз тиниқ суюқлик, лимфа капилярлари. Лимфа томирлари ва лимфа тугунлари бўлади.

Мазохист – бошқаларга тобе бўлишга, ўзига азоб етказишларига мойил одам.

Мастит – сут безининг яллиғланиши. Мастит одатда сут бези учи ёки атрофининг ёрилган, шилингандан микроб киришидан ҳосил бўлади.

Мастоидит – чакка суюгидаги сўрғичсимон ўсиқ катаклари шиллик пардасининг яллиғланиши. Мастоидит ўрта қулоқлаги ўткир йирингли яллиғланиш оқибатидир.

Меъда, ошқозон – ҳазм йўлининг кенгайган қисми. Овқат ҳазм қилиш органларидан.

Метаболизм – хужайрада кечадиган моддалар ва энергия алмашиниви жараёни.

Метеоризм – ичакда кўп ел тўпланиши натижасида қориннинг таранглашиши.

Мигренъ – бошнинг ярмида ўқтин-ўқтин пайдо бўладиган оғриқ. Кўпинча аёлларда учрайди.

Модел – бирор нарсанинг кичрайтирилган нусхаси.

Мононуклеоз – безгак, ангина, лимфатик тугунларнинг кенгайиши тарзида намоён бўлувчи ўткир юқумли касаллик.

Невралгия – нерв бўйлаб ўткир ёки симиллаб, баъзан ачишиб, пичоқ санчгандек оғриқ пайдо бўлиши.

Нейродермит – қаттиқ қичишиш ва кейинчалик терида ўзгаришлар рўй бериши билан ўтадиган тери касаллиги.

Нейролентиклар-марказий асаб тизимини тинчлантирувчи ва қўркув, безовталик, таранглик, галлюцинация, алаҳлашни бартараф қилувчи доривор моддалар гуруҳи.

Оёқ кафти эпидермофитияси – терининг замбуруғ касаллиги. Бунда касаллик кўзғатадиган замбуруғ салгина шилинганд оёқ бармоқлари орасига кириб олгач, ўша жой шўралаб пўст ташлайди, сўнгра ичи тўла пуфакчалар пайдо бўлиб, улар ёрилади ва ичидан суюқлик чиқади, эрозиялар ҳосил бўлади, кейин қора қўтири билан қопланиб, мальум вақтдан сўнг тушиб кетади ва янги-янги пуфакчалар пайдо бўлаверади.

Отиت – қулоқнинг яллиғланиши.

Онг – одам руҳий фаолиятининг олий шакли; кишининг фикрлаш қобилияти; ақл, идрок.

Онг ости – инсон руҳиятининг хотира, организмнинг барча вазифалари, рефлекс ва инстинктларни бошқарувчи, фикрлар ва

фель-атворни ҳосил қилувчи, ўзида коинотдаги барча ахборғни сақловчи яширин ички қисми.

Облитерацияловчи эндартериит - артериялар ички қаватнинг ўсиб кетиши, эластиклиги йўқолиб, томирларнинг тисман ёки бутунлай бекилиб қолиши ва тўқималарга қон олиб келишининг бузилиши билан кечадиган касаллик.

Ошқозон яраси - ошқозон ёки ўн икки бармоқли ичакда яра ҳосил бўлишидан иборат касаллик.

Программа - муайян мақсад, иш-ҳаракат ёки тадбирнинг олдиндан белгилаб чиқилган йўл-йўриғи, уни амалга ошириштариби

Панкреатит - ошқозон ости безининг яллиғланиши. Утыр ва сурункали бўлади.

Парадокс - кўпчилик томонидан қабул этилган анъанавий фикр, тажрибага ўз мазмуни ва шакли билан кекин эид булган кутилмаган фикр, мулоҳаза.

Пархез - соғлом кишилар ҳамда беморларга муғалланган овқат рациони ва овқатланиш режими.

Пневмония, зотилжам - ўпка яллиғланиши.

Полиомиелит - ўткир юкумли касаллик. Бунда марказий нерв системаси заарланаади. Фалаж билан ёки фалажсиз кечади.

Простата - эркак жинсий органидаги тоқ без.

Простатит - простата безининг яллиғланиши.

Простата бези adenomasи - простата безининг касалланиб, ўсмасимон катталашуви.

Психика - руҳият, юксак даражада ташкил топган миянинг объектив воқеликни сезги, идрок, тасаввур, фикрлаш, ҳисстуйғу ва иродавий хатти-ҳаракатлар тарзида акс эттириш хусусияти.

Психиатр - руҳий касалларлар врачи .

Психиатрия - психик (руҳий) касалларнинг келиб чиқиш сабаблари, белгилари, кечиши олдини олиш ва даволаш усусларини ўрганадиган фан.

Псориаз, қипиқли темиратки - юқмайдиган сурункали тери касаллиги. Бунда дастлаб терида майда пушти ёки

қизғиш пуфакчалар ҳосил бўлиб, уларнинг усти қипиқланувчи оқиш, кумушранг пўстлоқ билан қопланади.

Радикулит - орқа миянинг нерв илдизлари касаллиги. Периферик нерв системасининг энг кўп тарқалган хасталиги.

Ревматизм - бириктирувчи тўқиманинг кенг тарқалган касаллиги. Бунда асосан юрак, бўғимлар ва бошқа органлар яллиғланади.

Рак - саратон касаллиги, эпителий тўқимасидан ривожланадиган ҳавфли ўсма.

Сифилис, захм - барча аъзо ва системаларнинг заарланиши билан кечадиган таносил касаллиги.

СПИД - орттирилган иммун танқислиги синдроми. Таносил касаллиги. Бу касаллик оқибатида одам организми ҳар қандай микробга бардош бериш хусусиятини йўқотади.

Стенокардия - юрак қисиши. Юрак ишемик касаллигининг кенг тарқалган шакли. Кўкрак соҳасида тўсатдан пайдо бўладиган фижимловчи оғриқ - стенокардиянинг асосий белгисидир.

Стоматит - оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасининг яллиғлачиши.

Терининг замбуруғ касалликлари - асосан тери ва шилдиқ қаватларда паразитлик қиласидаган замбуруғлар қўзғатадиган касалликлар.

Токсикоз-организмнинг унинг ўзида ҳосил бўладиган моддалар билан умумий заҳарланиш ҳолати, масалан ҳомиладорликда.

Транквилизаторлар - асабни тинчлантирадиган дорилар

Тромбоз - қон томирлари ичида ва юрак бўшлиғида пайдо бўладиган қон лахтасиниг томир деворларига ёпишиб қолиши натижасида қон оқимининг қийинлашуви ёки умуман тусилиши.

Трихомоноз - сийдик таносил органларининг яллиғланиш касаллиги.

Темиратки - ташқи кўриниши, кечиши ва келтириб чиқарувчи сабаблари турлича бўлган кўпчилик тери касалликларини ифодаловчи термин.

Тошма - ташқи таъсир ёки ички сабаблар натижасида пайдо бўладиган хол-хол доғлар, пуфакчалар, чиқиқлар.

Транс - инсоннинг борлиқдан ажралиб ҳаёлга чўмган ҳолати.

Туберкулёз, сил – турли органлар, асосан ўпкада ўзига хос яллиғли ўзгаришлар рўй бериши билан характерланадиган юқумли касаллик.

Уретрит – сийдик чиқариш каналининг яллиғланиши. Аксари эркакларда учрайди.

Фалаж – ихтиёрий ҳаракатларнинг тўла йўқолиши. Қисман йўқолиши парез деб аталади.

Фарингит – халқум шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

Фармацевтика – янги дори-дармонлар қидирмб топиш, улар-ни қайти ишлаш, тайёрлаш, сақлаш ва беморларга тавсия қилиш бўйича илмий ва амалий билимлар соҳаси; доришунослик.

Фармацевт – олий ёки ўрта фармацевтик маълумотга зга бўлган мутахассис.

Фригидлик – жинсий совуқлик. Оргазмнинг бўлмаслигиги.

Цистит – қовуқнинг яллиғланиши. Сийдик ажратиш ситетаси органлари касаллиги бўлиб, эркакларда ҳам аёлларда ҳам кўп учрайди.

Чипқон, фурункул – соч халтачаси ҳамда унга боғлиқ ёғ бези ва тўқималарнинг йирингли яллиғланиши; йирингли катта чиқиқ.

Шизофрения – сурункали кечадиган руҳий касаллик; сабаби деярли маълум эмас, наслдан наслга ўтиш эхтимоли бор.

Экзема – терининг аллергик касаллиги, сурункали кечади. Нерв ва эндокрин система фаолиятининг бузилиши, организмда сурункали инфекция манбай бўлиши, меъда-ичак касалликлари оқибатида организм сезувчанлигининг ортиши экземага сабаб бўлиши мумкин.

Эндометриоз – бачадон шиллиқ қавати – эндометрийнинг яллиғланиши.

Эпилепсия, қуёнчиқ, тутқаноқ – вақти-вақти билан эс-хушнинг бузилиши, оёқ-қўлларнинг тортишиши ва ҳушдан кетиш билан намоён бўладиган хуружли касаллик. Бунда бемор ҳеч нарсани сезмайди ва бальзи мускуллари беихтиёр ҳаракат қила бошлайди.

Эшакем, уртикария – терига баъзан шиллиқ қаватларга тошмалар тошиши билан кечадиган касаллик.

Эшитиш нервининг неврити – периферик нервларнинг яллиғланиши натижасида ўрта қулокда аста-секин шовқин пайдо бўлиши ва қулокнинг кундан-кун оғирлашиб бориши.

Қандли диабет – эндокрин касаллик. Бунда организмда меъда ости бези эндокрин қисмининг гормони – инсулин етиш-маслиги оқибатида моддалар алмашинуви бузилади.

Қичима, пририго – баданга тариқдек майда, учи пухакчали, пушти ранг ёки соғлом тери рангидаги тошмалар тошиши билан кечадиган касаллик.

Хусибузар – ёғ безлари функциясининг бузилиши натижасида терига турли хил тошмалар тошиши.

МУНДАРИЖА

Бағишилов	3
Миннатдорчилик	3
БИРИНЧИ КИТОБ	4
Сүз боши	4
Иккинчи нашрға сүз боши	8
Китоб билан қандай ишлаш керак	12
1-боб НОРЕАЛ ВОҚЕЛИК	15
Қанча одам бұлса – шунча олам, ҳатто күпроқ	20
Онгости программалар	24
Онг остиңиз ҳақида нимани билишингиз керак	30
Қандай қилиб онг ости билан тұғридан-тұғри алоқага киришиш мүмкін?	37
2-боб ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ОДАМЛАР ҮЗИГА КАСАЛЛИК ЯРАТАДИ?	44
Касаллик нима?	44
Медицинадаги хукмрон модел	55
Доктор Синельниковнинг янги медицина модели	56
3-боб ВАЙРОН ҚИЛУВЧИ ФИКРЛАР	72
Манманлық, худбинлик	73
Танқид, шикоят ва норозилик	82
Қоралаш	87
Ҳазар қилиш	94
Ёқтираслық	97
Нафрат	99
Жаҳл	105
Ғазаб ва қаҳр	108
Аlam	111
Үқинч	118
Күнгил қолиши	119
Фийбат ва ёмон үй	121
Мақтанчоқлық	123

Айбдорлик ҳисси ва жазо	124
Ўз-ўзини танқид, ўз-ўзини қийнаш, ўзидан норози бўлиш, ўзини айлаш, ўзидан ҳазар қилиш ва нафратланиш	134
Кўркув, ваҳима ва безовталик	139
Шубҳа ва қатъиятсизлик	149
Ачиниш	152
Ҳамдардлик	155
Сиқилиш, тушкунлик, депрессия	156
Баднафслик, мечкайлик	162
Манфаатпастлик, хасислик, очқўзлик	164
Ҳасад	169
Иккиюзламачилик	171
Ёлғон, алдов	172
Хушомад	176
Рашк	177
Зино ва хиёнат	181
 4-боб. ОНГ ОСТИГА ЧУМИШ ВА ОНГОСТИ ПРОГРАММАЛАШ УСУЛИ	187
Қайта программалашнинг режа-андозаси	199
Шахсий ўтмишин қайта кўриб чиқиши ва ўзгартериши	201
Қайта кўриб чиқиши техникаси	206
Илова	210
Сўнгсўз	217
 ИККИНЧИ КИТОБ	219
Сўз боши	219
Бош	219
Мия	224
Асаб тизими	225
Психика	231
Кулок	237
Кўз	239
Юрак қон-томир тизими, қон	243
Лимфа	254
Ўпка	254
Томоқ	262

Бурун.....	261
Овқат ҳазм қылиш органлари.....	268
Оғиз	269
Тил	270
Ошқозон	270
Жигар	274
Ошқозон ости бези	276
Ичаклар	278
Анус, түғри ичак.....	280
Буйрак	281
Аёлларга хос касалликлар.....	284
Хомиладорлик	298
Сут безлари	303
Эркакларга хос касалликлар.....	308
Таносил касалликлари	314
Тана	319
Бүғимлар.....	325
Бүйин	327
Орқа	327
Оёқ.....	329
Тери	330
Тирноқ	343
Соч	344
Юқумли касалликлар, яллиғланиш	345
Жароғат ва бахтсиз ҳодисалар	348
Қалқонсимон без	352
Ўсма, рак.....	353
Ичкиликбозлик	362
Чекиш	371
Болалар касалликлари	374
Китобдаги айрим тиббий ва психологик атамалар изоҳи.....	381