

ҚИЗІҚАРЛИ ПСИХОЛОГИЯ



С.С. 50

сўз

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Қизиқарли ПСИХОЛОГИЯ

«Файласуфлар» нашриёти
Тошкент–2023

УЎК:159.9

КБК 88.3

Қ-39

Қ-39 Қизиқарли психология / тузувчи М.Э. Зуфарова; масъул муҳаррир Э. Ғозиев; Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. –Тошкент: «FAYLASUFLAR» нашриёти, 2023. –228 б.

УЎК:159.9

КБК 88.3

Муаллиф мазкур асарида ёшларимизни қизиқтирадиган ниҳоятда кўп саволларни жамлаб, мароқли ҳамда тушунилиши осон қисқа-қисқа хикоялар воситасида ана шу саволларга ҳозирги замон билими нуқтаи назаридан жавоб берган.

Дарҳақиқат, ҳозирги замон кишиси қандай бўлмоғи лозим, ирода, хотирани ўстиришнинг, диққат-эътиборли бўлишнинг йўли қанака; психология нуқтаи назаридан виждон, бурч ва меҳр-муҳаббат нима; фикрни масофа орқали узатиб бўладими; туш кўриш нима; баъзи ҳайвонларда онг борми ва бошқа шу сингари талай саволлар ҳозирги кунда қимми ҳам қизиқтирмайди дейсиз.

Ушбу қўлланмада ҳар бир китобхоннинг бевосита ўзи қилиб кўра олиши мумкинбўлган энг оддий психологик тажрибалар ҳам киритилган бўлиб, улар психиканинг меҳнатда ва кундалик турмушда намоён бўладиган қонуниятларини яхшилаб тушуниб олишга ёрдам беради.

Қўлланма кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Тузувчи: Зуфарова Мушарраф Эгамберди қизи – психология фанлари номзоди, доцент.

Масъул муҳаррир: Э. Ғозиев – психология фанлари доктори, профессор, М. Улуғбек номидаги миллий университет психология кафедраси мудир.

Тақризчилар: М. Қаҳҳоров – фалсафа фанлари доктори, ҚДПИ фалсафа кафедраси мудир,

Ш. Дўстмухамедова – психология ф.н././ доцент,

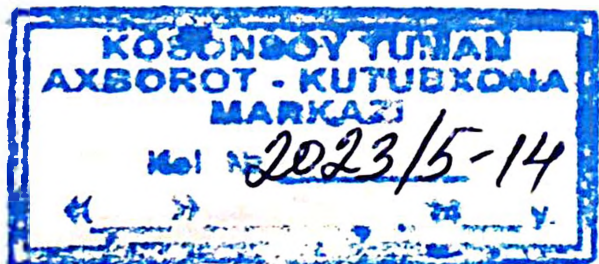
Низомий номли педагогика университети ўқитувчиси.

ISBN 978-9943-4132-0-7

© «FAYLASUFLAR» нашриёти, 2015,2017

© «FAYLASUFLAR» нашриёти, 2019,2021

© «FAYLASUFLAR» нашриёти, 2023



МУҚАДДИМА

XXI асрда дунё ривожланиши янги босқичга кадам қўйди. Эндикда республикамизда кечаётган иқтисодий, ижтимоий ва сиёсий ўзгаришлар моҳиятида маданий-маънавий юксалиш эҳтиёжининг ортиб бораётгани айниқса бирламчи аҳамият касб этмоқда. Ана шундай кенг миқёсли ўзгаришлар даврида, ҳар қандай маданий жамиятда умумий ва ўрта махсус таълимнинг истиқболдаги фаолиятини қандай омиллар асосида ташкил этиш масаласи янада долзарблашиши шубҳасиз.

Маълумки, республикамиз мустақилликка эришган кундан бошлаб психология фани бошқа фанлар сингари кундан-кунга ривожланмоқда. Фаолиятимизнинг турли соҳаларида уни ўрганишга эҳтиёж ортиб, ёшларимизда илмий, маънавий, ҳаётий эътиқодлар билан бирга янгича дунёқараш шаклланмоқда.

Мухтарам Президентимиз И.А. Каримов «XXI асрда сиёсий иқлим кескин ўзгарди, одамлар онгида демократик қадриятлар қарор топди, инсон жамиятдаги ўрнини онгли равишда ўзи белгилайди», – деб бежиз айтмаган. Шундай экан, инсоннинг ижтимоий ҳаётидаги ўзгаришлар унинг психик ривожланишига ҳам таъсир қилади.

Инсоният кўп асрлик тарихий жараён давомида шаклланади, унинг онги, эътиқоди, дунёқараш ва тафаккури, у яшаган жамиятнинг турмуш тарзида такомиллашади, ўзини-ўзи англайди, ўз ватани учун хизмат қилиш унинг муқаддас бурчи эканлигини тушуниб етади. Бунда фанларни чуқур ва атрофлича ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

Бизнинг бу қўлланмани ёзишдан мақсадимиз психологик билимларни кенгайтириб ўргатишдангина иборат эмас, балки талабаларни психология фанига қизиқтириш, унга психик ҳаёт соҳаларидаги билимлар амалиётда қандай хусусият касб этишини тушунтириш, улар ҳақида ёритилмаган оммабоп жумбоқларни ечиш, мустақил фикрлашга ўргатиш. Инсон психикаси ниҳоятда мураккаб эканлигини унинг имкониятларини, мудраб ётган лаёқатларини шакллантириш каби ҳаётий масалаларни имкон даражасида ёритиб беришдан иборат. Китобхон қўлланмадаги муаммоларни мулоҳаза қилиб ундан мустақил хулоса чиқарсин, излансин ва янги билимлар муаллифи бўлсин, деган умиддамиз.

Бу талабалар учун ўқув-услубий қўлланма эмас, балки уларнинг қизиқишлари ва психологик билимларининг такомиллашиб боришига ёрдам берадиган амалий қўлланмадир. Қўлланмага имкон даража-

да китобхоннинг ўз устида тажриба ўтказиши мумкин бўлган материаллар ҳам киритилган.

Келтирилган фактлар психологик билимларга эга бўлган ўқувчиларнинг:

- билимларини кенгайтириш;
- турли хил муаммолар устида мустақил фикрлаш;
- психик ҳаёт соҳаси ниҳоятда мураккаблигини, кишиларнинг ички дунёсини билиш шунчаки оддий жараён эмас, балки у мураккаб эканлигини ҳис қилиш;

- ҳайвонот дунёсидаги психик ҳаёт соҳаси ҳам ниҳоятда турлитуманлигини англаш, унинг янги қирралари ҳақида фикр юритиш;

- келтирилган фактларни таҳлил қилиш орқали этнопсихологияга, зоопсихологияга хос бўлган асаб тизими хусусиятлари ва қонуниятларини очиб бериш;

- имкон даражада буюк алломаларимизнинг психик ҳаёт соҳасидаги фикр ва мулоҳазаларини очиб бериш учун имконият яратишдан иборатдир.

Ўта мураккаб бўлган психик ҳаёт соҳасининг янги қирраларини ёритиб бериш ХХІ аср психологиясининг асосий муаммоларидан биридир.

Муаллифдан

Бизнинг авлодларимиз ҳамиша узоқни кўзлаб яшаган. Миллат, Ватан, халқ истиқболи деган муқаддас тушунчалар ҳамма вақт қалбимизнинг тўридан жой олиб ҳар биримизнинг ҳаёлимизда, онгимизда чарх уриб туриши даркор. Чинакам халқ бўлсак, чинакам миллат бўлсак, улкан ва қудратли дарёга айланайлик, фарзандларимизга ўзгалар ҳавас қиладиган озод ва обод Ватан қолдирайлик.

И. Каримов

РУҲИНГ СОҒЛОМ – ТАНАНГ СОҒЛОМ

I. ПСИХИКА

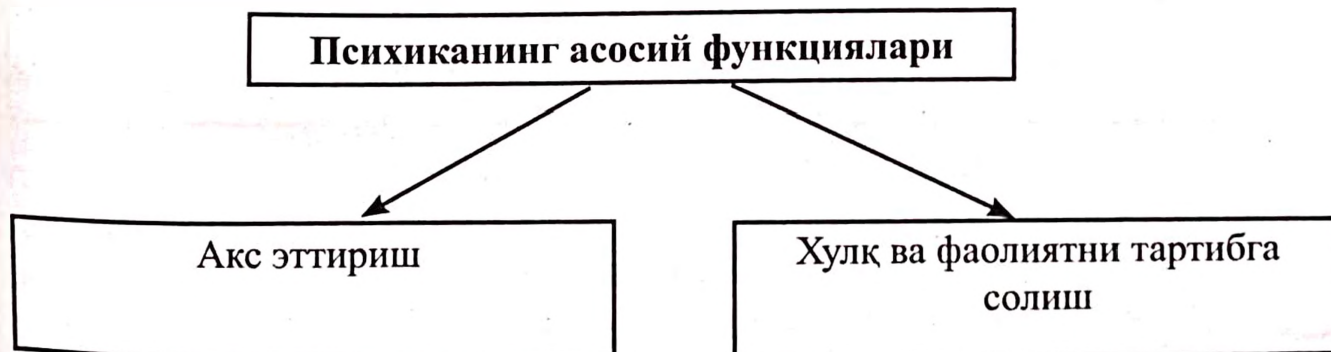
Психика (руҳий ҳаёт соҳаси)

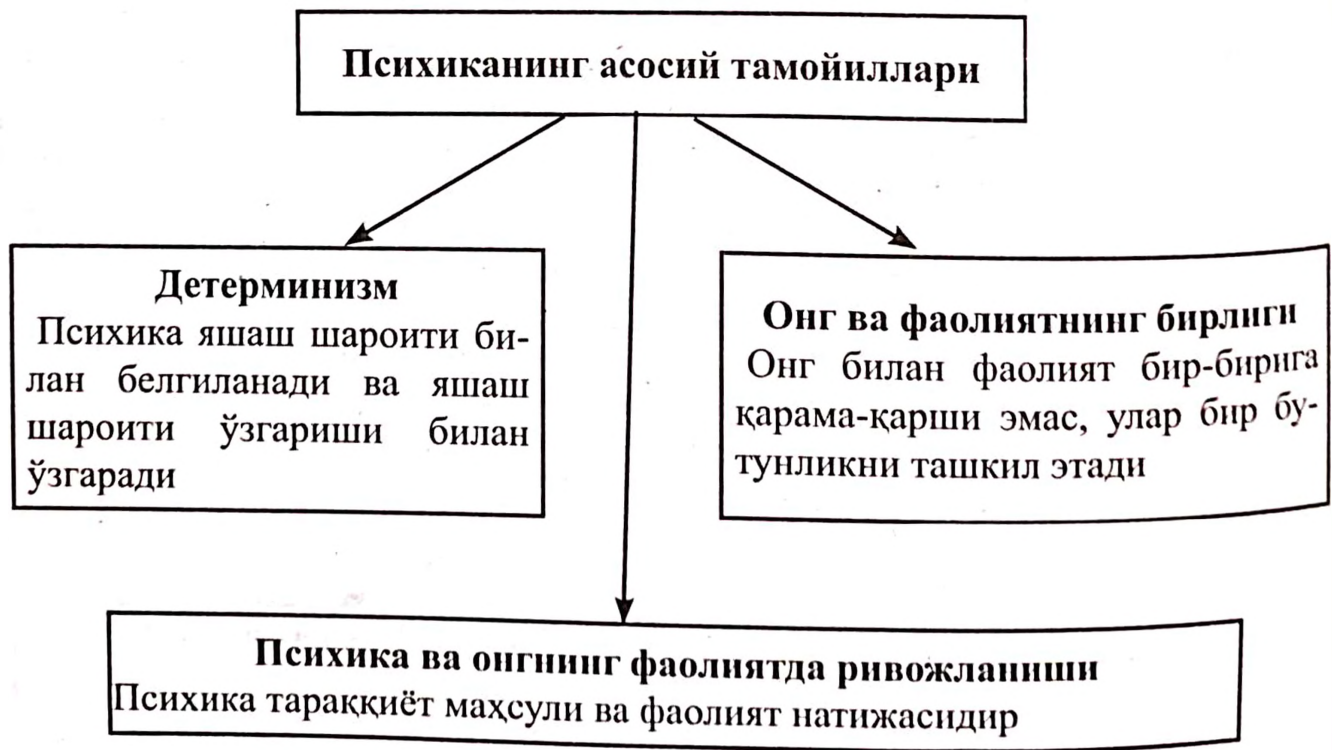
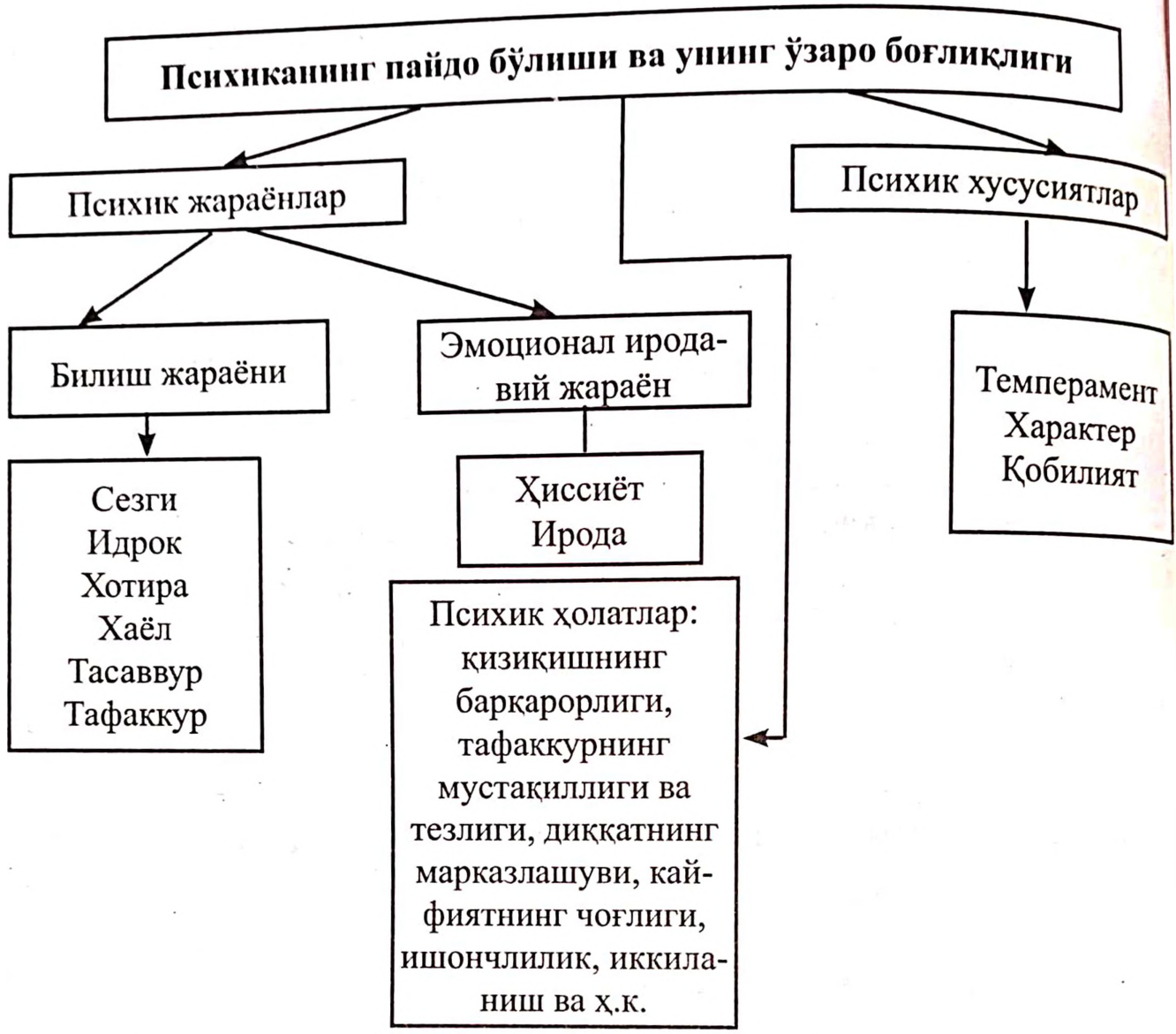
Психика юксак даражада ташкил топган ҳаракатдаги материянинг хоссасидир.

У миянинг маҳсулидир.

Психика объектив воқеликнинг онгимиздаги субъектив образидир.

Психология воқеликнинг алоҳида бир соҳаси бўлган психикани ўрганadi. Бизнинг сезгиларимиз, идрок, тасаввурларимиз, фикр, ҳисларимиз, темперамент, характер, қобилиятларимиз, эҳтиёж, майл ва ҳаваслар психика соҳасига киради.





Психик (рухий) ходисаларнинг бутун мажмуи одатда психика деб аталади. Одам жамият аъзосидир, шунинг учун унинг психик жиҳатлари ижтимоий ҳаёт ва шаронти хал қилувчи таъсири остида ташкил топади. Яъни одамнинг психикаси ҳамда онги унинг жамиятдаги ҳаётини фаолияти ва шаронти билан боғланган ҳолда тараққий этади. Демак, психика материянинг тараққиёти жараёнида пайдо бўлган хоссалардан биридир. Анорганик материяда бу хосса йўқ. Анорганик материя сезмайди, фикр ҳам қилмайди; сезиш ва фикр қилиш хоссаси органик материянинг ҳаммасида ҳам бўлавермайди (ўсимликларда, дов-дарахтларда). Жонли табиат тараққий қилиб, сезиш ва фикрлаш қобилиятига эга бўлган материяга келиб етгунча жуда узоқ даврлар ўтган. Одам психикаси юқори даражада ташкил топган материянинг, яъни миянинг алоҳида бир хоссасидир. Бу хосса теварак-атрофдаги воқеликни акс эттиришдан иборатдир.

Одам мияси реал оламдаги нарсаларни акс эттирганда худди ойнадаги сингари акс эттиравермайди, одам оламни амалий фаолият натижасида, табиатга ва одамларга фаол таъсир қилиш йўли билан билади. Бизнинг сезги ва идрокларимиз ана шу фаол фаолиятда пайдо бўлади, яъни моддий нарсалар ва воқеалар сезги органларимиз орқали миямизга таъсир қилади, унда акс этади, миямизда шу моддий нарса ва воқеаларнинг образи ҳосил бўлади.

Рух моддийми?

Дунё олимлари «Рух моддийми?» деган саволга турлича жавоб бермоқдалар.

Биз атрофимизда учрайдиган айрим ҳаёлпараст одамлар ҳақида гапира туриб, «унинг бутун ҳаёли осмонда учиб юради», деган иборани эслаб қоламиз. Ёки «унинг ҳаёли жойида эмас», деймиз. Аммо, шу гапларни асл маъноси қандай эканлигини билмаймиз. Бу бизга шунчаки кинодек туйилади. Балки ана шу «ҳаёлимиз» абадий мавжуд бўладиган рух бўлса-чи? Ахир барча нарсаларда, муқаддас китобларда ҳам бу ҳақда аниқ-равшан айтиб ўтилган. Балки ҳақиқатдан ҳам бизнинг «фикримиз», яъни ҳаёлимиз биздан ташқарида мавжуд бўлиб, бирор-бир осмон ёритқичида дастурланган бўлиши, кўп ҳолларда бизни ҳар хил кўнгилсизликлардан сақлаши учун, шу ҳақда огоҳ қилиб турса-чи? Кўп одамларнинг бирор кўнгилсиз воқеани олдиндан сезиши, безовта бўлиши ёки кўпинча олдиндан туш кўриб, тушини яхшиликка йўйиб, ис чиқариб ёки садақа бериб юришини қандай тушуниш мумкин? Балки бизнинг руҳимиз аллақайси осмон жисмларида олдиндан дастурланиб қўйилгандир.

Ушбу мақола шу хусусида.

Қадимги Ҳиндистон мутафаккирларининг айтишларича, материя (яъни объектив реаллик) ҳар хил даражадан иборат экан. Биз кўриб турган, ўрганиб қолган олам энг қаттиқ ва «кўпол» материядан тўқилган. Бу оламдаги нарсалар ҳақида ахборот ва маълумотлар «юпқа» қилиб қирқилган материядан тўқилган бўлиб, улар бизга кўринмайдиган ғойибий оламда мавжуд бўларкан. Ундан ташқари одамзоднинг фикрлари, хаёллари ва сезгилари ана шу дунёда «кезиб» юрар экан.

Замонавий илм-фан ҳам табиатда бутун коинотдаги тану жисмларга сингиб кирувчи дунёвий лептон газни феномени мавжудлигини тасдиқловчи исбот-далиллар тобора ошиб бораётганини тан олмоқда. Дунёвий лептон газни (длг) ҳаддан зиёд енгил нанозаррачалардан ташкил топган.

Содда қилиб айтганда лептон инсон фикри ва сезгилари, моддий дунёдаги нарса ва ҳодисалар ҳақидаги ахборотни ташувчи газдир. Бу газ таркибида коинотда бўлган, ҳозир рўй бераётган ва келажакда юз берадиган воқеа-ҳодисалар мажмуи мавжуд бўлади. Айнан ана шу газ (длг)нинг моддий дунёдаги жисмлар ва одам мияси ўртасида ўзаро таъсирлари ҳамон сирли, мавҳум деб ҳисобланадиган кўпгина ҳодисалар қаторига киради. «Карма тангалари» деб аташ таклиф қилинаётган Шредингер туридаги тенгламаларда ўтган ва ҳозирги замон орқали келажак томон антисигналларнинг тасвиротлари бор экан. Агар ана шу қаршидан келувчи антисигналларни одамлар ёки асбоблар тутиб олсалар, унда улар келажак ҳақидаги маълумотларни қўлга киритадилар.

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

Одам терисининг сиртки томонида юзлаб биологик фаол нуқталар бор. Улар нур сочади, бунда нур инсон танасининг якуний квантлик қобиғини пайдо қилади. Бу қобиқлар ўз шаклига кўра ичма-ич жойлашган скафандрларга ўхшаб кетади. Одамнинг ташқи танаси бу одамнинг бус-бутун ўзи эмас, бу фақат кўзга кўриниб турадиган ички холати (ўзаги) бўлади. Бу унинг ўзак атрофидаги ахборот-энергетик «нусхаси»дир. Икки киши ёнма-ён турса, уларнинг квант қобиғи кесишади – булар ўзи бўйлаб ахборотнинг интуитив алмашуви юз берадиган, оқиб келадиган бир йўл бўлиб хизмат қилади. Бизнингча, айрим одамларда бир-бирининг фикрини бир оғиз гапсиз тушунадиган ва ҳис қиладиган одатлари, қобилиятлари ана шу тарзда намоён бўлса керак. Она ва чақалоқ ўртасидаги меҳр ана шундан келиб чиққан.

Кармани шу тенгламаларга караб англашинилса, квантли кобиқлар жонли ва жонсиз бўлган ҳар қандай тана жисмлар атрофида тўпланади. Шу боис кўпгина фолбинлар атрофимиздаги оламнинг ҳамма жисмлари ва ходисалари ҳақида кенг маълумотни тутиб олиш қобилиятига эга бўладилар.

Лептонлар бекиёс даражада сингиш ва таркалиш қобилиятига эга. Ерда уларга ҳеч қандай чек-чегара йўқ. Фолбинлик ёки экстрасенсор қобилияти бор одамларнинг фикрий нигоҳлари ҳар қандай деворлар, ўрмонлар ва тоғларни ҳам «тешиб» ўта олиши балки шу сабаблидир.

Ғойибдан хабардор бўлиш механизмлари бир-бирлари билан яқин бўлган одамларнинг интуитив мулоқотларига ўхшаш бўлади. Балки Циолковскийнинг бир пайтлар шов-шув бўлган машҳур ғояси бу ходисанинг моҳиятини очиб берар? Унинг ҳозирги издошлари, айрим одамлар проща кучи орқали ўзларининг ахборот – энергетик «нусха»ларини ҳам кўра оладилар.

Ўзининг иккинчи «нусха»сини ҳаёлан саёҳатга йўллаган шахс гўёки уни ўз кўзи билан кўра олади ва узок масофада юз бераётган воқеалардан ҳам воқиф бўлади. Иккинчи «нусха» ҳам шу воқеа-ходисаларга гувоҳ бўлган одамнинг миёсидан ахборотларни олиш қувватига эга бўлади.

Қадимги юнонларнинг айтишларича, одамнинг фикру зикри ҳам, ҳис-туйғулари ҳам моддий экан. Ҳатто ҳозирги замонавий илмий асбоблар билан қуролланган олимлар ҳам бу фаразни рад этмайдилар. Кўпгина олимлар лептон-электромагнитли гипотеза ёрдамида одамнинг фикр ва ҳиссиётларининг нурланиши феноменини шарҳламоқдалар. Балки бу нурланишлар асаб хужайраларида юз берадиган ферми типидagi «совук бета-парчаланиш»нинг паст энергетик реакциялари билан боғлиқдир.

Қадимги Эллада файласуфларининг тасдиқлашларича, «эйдос»лар жонсиз жисмларга ҳам таъсир қилган эканлар. Тахминий фаразларга караганда, ҳамфикр ва ҳаммаслак бўлган одамлар ўз фикри ва ҳис-туйғулари орқали микролептонлардан жуда кучли бўлган «эйдос»лар мажмуаси – жамоасини ташкил қиладилар. Бу жамоа одамларнинг ҳар бирига ўз таъсирини ўтказди¹.

¹ Абдукарим Усмоҳўжаев.

Рухий қувват хоссалари

«Рухий қувват одатдаги маънода маънавият демакдир. Рухий қувват ривожланиш моҳиятига кўра маънавият ривожланиши дегани. Бироқ бу замонавий инсон турли маросимлар ва ибодатларни адо этишида намоён бўлувчи маънавият эмас, балки Олий Оламга дахлдорликда: инсон ўзида Олий онгни очишида ва ривожлантиришида: ҳар биримизга хос бўлган улкан Олий кучни ўзлаштириш, ҳамда ундан тараққиёт йўлида, бани-башарнинг фаровонлиги учун онгли равишда фойдаланишдан иборат бўлган Олий маънавиятдир».

1. Ўхшаш нарсалар бир-бирини тортади, қора ниятлар ҳам фазодаги ёмон фикрларни ўзига жалб этади. Бузғунчилик ҳаракати такрорланаверса, одам уни ўзига сингдириб олади.

2. Инсон рухий қобилиятининг захирасига боғлиқ ҳолда воқеа-ходисаларга, одамлар ва нарсаларнинг ҳолатига шуурий (онгсиз) ҳолда ташхис қўйишда у ёки бу даражада намоён бўлувчи қобилиятга эга. Рухий қувват исталган жойга кириб бора олади ва эгасига зарур бўлган барча ахборотни тўплашга қодир.

3. Моддий оламда рухий қувват учун тўсиқ йўқ, чунки у «фазо ҳамда вақт оша» ҳаракатланади. Бу борада унга ҳеч нарса тўсқинлик қилолмайди. Бировга йўлланган ҳар қандай ёмон ният албатта эгасининг ўзига қайтиб келади ва ундан ҳеч қандай ҳимоя йўқ. Яхши ният эса кўзланган одамга албатта етиб боради.

4. Рухий қувват йўналтирилганда эртами-кечми манзилини топиб боради ва ўша одамнинг вужудига, ҳаётига аралашади. Агар, бу одам қувват йўналтирилган пайтда, маълум даражада ҳимояланган бўлса ва унга йўналтирилган кучга бир амаллаб қаршилиқ кўрсата олса ҳам, бу қувват унга кейинчалик муқаррар суратда таъсир этмай қолмайди. Бу қувватни тутиб олиб, онгли равишда қайта ишланганидан кейингина одам унинг келгусидаги таъсиридан қутулиши мумкин.

5. Рухий қувват фазо ҳамда вақтнинг шу қувватни йўллаган ва у бориши мўлжалланган одамлар яшаб турган қисми билан, шунингдек, улар атрофидаги буюмлар ва нарсалар билан ақл бовар қилмас тарзда туташиб кетган. Қолаверса, у шу даражада қатламланади-ки, уни исталган пайтда ва исталган жойда аниқлаш, сезиш мумкин.

6. Онгли тарзда уюштирилган рухий қувват тўсиқ, дори-дармон ёки бузувчи омил сифатида намоён бўлишга қодир. Бу хусусиятлар ўзининг рухий қувватини бошқарувчи субъектнинг ихтиёрий хатти-ҳаракатида ҳам, рухий қувватга, унинг яширин истак-хоҳишларига

беихтиёр таъсир кўрсатиши жараёнида ҳам кўриниши мумкин. Онгли тарзда нурлантирилган руҳий қувват алоҳида кучга ва йўналишга эга. Бирок онгсиз равишда, беихтиёр тузилган қувват етарлича кучга эга бўлиб, яхшилик ва ёмонликка бирдек хизмат қилиши мумкин.

7. Руҳий қувват «фазо оша» ҳаракатланишини эслатиб ўтамиз, яъни унинг учун масофа йўқ. Унинг тарқалиш масофаси ҳамда манзилга етиб бориш тезлиги ҳеч қандай тўсиқни билмайди.

8. Онгли ёки шуурий нурланган ҳолатда нурланган руҳий қувват натижага ўзи эришади, кимга йўлланган бўлса, ўша одамнинг ҳаётига зимдан таъсир кўрсатади ёки бўрондек ошқора ташланади.

9. Руҳий қувват хатти-ҳаракатларни ташкил этувчи, уларни тартибга солувчи, йўналтирувчи ва ҳаракатни сақлаб турувчи ҳисобланади. Бирон одамни даволаш учун тегишли қувватни унга узоқ вақт ҳамда зўриқиш билан йўллаш мутлақо шарт эмас. Одам танасида теранлигига кўра тасаввур қилиш қийин бўлган натижаларни келтириб чиқариш учун унга бир марта, қисқа, аммо билимдонлик билан тайёрланган қувватни юбориш kifоя. Яъни, табиатнинг вазифаси одамнинг устида зўр бериб ҳаракат қилишдан эмас, балки ўзининг фикр-мушоҳадасини ривожлантириш ва жўнатадиган қувватининг сифатини оширишдан иборат. Табиб бемор танасидаги бузилишларни қанчалик теран англаб етса ҳатто бир марта йўллаган қуввати ҳам, бемор танасидан физиологик ва руҳий-ҳиссий жараёнларни қайта қура олишидаги самара ҳам шунчалик ошади.

10. Ичимизда бир лаҳза ҳам тинмайдиган жамики фикр-туйғуларимиз ўзининг қувват муқобилига эга. Биз бутун умримиз мобайнида ҳар лаҳзада, узлуксиз равишда ва бир пайтнинг ўзида бир дунё руҳий қувватни ўзимизга сингдирамиз ва ўзимиз тарқатамиз. Юрак уриши, ёритқичлар ҳаракати, табиатда модда ва қувват алмашинуви сингари унинг таъсири ҳам узлуксиздир. Табиблар, умуман ўзида руҳий қувватни жамлаш ва бошқариш қобилиятини онгли равишда ривожлантириш билан шуғулланувчи одамлар руҳий қувват узлуксиз таъсир этиб туришини доимо ёдда тутишлари керак. Зотан, инсон ҳар лаҳзада ё қуради, ё бузади; ё даволайди, ё жароҳатлайди ва ҳоказо. Одамнинг айнан нима қилаётгани фақат унинг ўзига, ундаги бурч туйғуси ҳамда ўзининг фикр-туйғулари учун жавобгарлик ҳисси қай даражада ривожланганига боғлиқ.

11. Инсон онги ва қалбида нимаики бўлса, айнан ўшани нурлантиради. Биз ўзимизда йўқ нарсани нурлантиришга қодир эмасмиз. Биз атрофга ўзлигимизни, онгу шуурумизда нимаики бўлса, ўшани

тарқатамиз. Бинобарин, кўзга кўринмаса-да, яратадиган нарсаларимизнинг барчаси учун биз ўзимиз жавобгармиз. Модомики, руҳий қувват амалда мавжуд экан, демак, унинг вужудга таъсири натижалари ҳам воқеликдир.

Тириклик ҳикмати

Қуръони Каримда: «Вали кучлин даражатун мимма амилув», яъни: «Ҳаммангиз ўз даражангизни изланг, тўхтаб қолманг, интилиб топинг», деб ўғит берилган. Бу даражани топиш учун эса маълум қолипдаги ахлоқий меъёрлардан юксалиб, Олий руҳ қуввати тизимини излаш талаб этилади. Инсонлар томонидан қоидалаштирилган ахлоқий тамойиллар эса турли даврларда, турфа қавм ва халқларда хилма-хил кўринишларда бўлиши, бир-биридан кескин фарқ қилиши мумкин. Лекин, Аллоҳнинг бани-башарга туширган табиий камолот тамойиллари тизими бир хил. Фақат унга етишиш даражаларида фарқлар бор. Масалан, Тибет тиббиёти бўйича одамда 19 та қувват маркази мавжуд. Шарқ табобати ҳақида 3000 йил аввал ва яна 32 йил ёзилган «Тиб китоби»да 12 та жуфт қувват меридианлари ва яна 8 та жуфт бўлмаган меридианлар бўлиб, тоқ меридианлардан 2 тасидан ташқари фаол нуқталарни бир неча жуфт меридианлардан кесиб ўтиши ёзилган. Сўфийлар таълимотига кўра одам организмида 14 та қувватий тизим маркази мавжуд. Улар инсон танаси бўйлаб жойлашган.

Инсон мияси. Маълумки, инсон аъзоларининг ўз вазифаси, бажарадиган иши бор. Бир қарашда оддийдек кўринган баъзи аъзолар шунчалик мураккаб ишларни бажарадики, буни тасаввур қилиш ҳам қийин. Масалан, одам фаолиятини бошқариб турадиган мияни олиб кўрайлик. Ана шу бир парча «лиқиллаган модда» минглаб энг «ақлли» техникалар ҳам бажаришга қодир бўлмаган амалларни бир зумда уддалай олади. Шу кичкина органдаги асаб толалари бутун ер юзидаги телефон симлари узунлигидан ҳам кўп экан. Мия 200 минг иссиқликни, уч миллион беш юз минг оғриқни сезадиган тирик хужайра ва бошқалардан иборат экан, ундан ташқари, инсон миясининг ҳар куб сантиметрида 225 миллион хужайра мавжуд. Ваҳоланки, ҳозирги ўта ақлли электрон машиналарнинг ҳар куб сантиметр қисмида 2250 та элемент бор. Демак, ҳар қандай электрон «мия» инсон миясидан 100 минг марта соддароқ экан. Бугунга қадар миядаги 14 миллиард асаб толаларининг атиги 5 фоизи, шунда ҳам ҳид, таъм билиш, оғриқ сезиш, очқаш каби шартли кўникмаларда иштирок этадиган қисмигина ўрганилган. Инсон фаолияти давомида миясининг бир фоизини, хотирасининг беш фоизини

ишлатишни инобатга олсак, у ҳали очилмаган бир мўъжиза, коинот каби сирли ва мураккаб хилқат эканига ишонамиз.

Ҳозирги замон тасаввурларига биноан бош миянинг пўстлоғида 14 миллиарддан зиёдроқ асаб хужайралари ва 100 минг миллиард хужайралараро алоқалар мавжудки, булар инсоннинг аклий ва маънавий моҳиятини белгилайди. Бош мия ниҳоятда кўп нейрон занжиридан иборат бўлиб, 25 ваттгача бўлган энергияга эга. У ўзининг энергияси билан 1 соатда 6,2 г глюкозани, 3 литр кислородни куйдиради ва ўзида 1 триллиард (байт) маълумот сақлаш қобилятига эгадир. Ҳолбуки, ҳозирги замон компьютерлари фақатгина 80–100 млн байт ахборотни сақлашга кодир. Ҳозирги пайтда хотира, оғрик, ҳис-ҳаяжон, кувонч каби жараёнлар асосида бўладиган ўзгаришлар тўғрисида анчагина билимга эга бўлмоқдамиз. Бу билимлар бизга асаб касалликларида юз берадиган биохимик жараёнларни чуқурроқ тушунишга ёрдам беради.

Мия шундай бир галактикаки, таркиби миллиард сайёралар, сонсаноксиз нейронлардан иборат бўлиб, табиатнинг энг улуғ сирларини ўзида сақлайди. Инсон улуғ. Инсоннинг улуғлиги эса унинг бош миясининг маҳсули бўлмиш онгидадир. Шу боисдан одамзод қолган бутун тирик мавжудодлардан фарқ қилади. Инсон ҳаракат қилиш, кўриш, эшитиш, сезиш, фикрлаш, ҳисоблаш, мулоҳаза қилиш, мусикани тушуниш каби қобилятларга эга. Буларни олий нерв фаолияти бошқариб боради.

Илм-фаннинг ҳозирги тараққиёти ва ютуқларига қарамасдан бош миянинг олий фаолияти тўғрисида кишилар онгида инкор қилиб бўлмайдиган куйидаги тушунчалар ўрнашиб қолган. Қулоқ эшитишди, кўз кўради, оғиз таъмини сезади, бурун ҳид билади... Бу каби тушунчалар бир қарашда инкор этиб бўлмайдиган ҳақиқатга ўхшайди. Ваҳоланки, кўз ўзи кўрмайди, қулоқ эшитмайди, оғиз таъм билмайди, бурун ҳидни ажрата олмайди. Бу сезгилар фақатгина бош мия орқали рўй беради. Чунончи, кўзимиз, қулоғимиз қанчалик соғ бўлмасин, агар бош миядаги кўриш, эшитиш марказлари жароҳатланган бўлса, инсоннинг кўзи ожиз, қулоғи эса қар бўлур эди. Ҳеч қандай жарроҳлик усули бундай кўзни ҳам, қулоқни ҳам оча олмайди.

Аллоҳ одамга ато этган нутқ неъматини жуда мураккаб бўлиб, автоматик нутқ, суҳбат нутқи, сенсор нутқи, мантикий-грамматик нутқларни ўз ичига олади. Одатда, гапириш жараёни тил билан бошқарилади, дейилади. «Тили ўткир», «тили равон», «тили аччиқ», «тили ширин» деган ўхшатишлар бор. Тилнинг фикрни сўз билан изҳор қилишда иштироки бор, албатта, лекин «ўткир тил», «аччиқ тил», «ширин тил»нинг тилга

ҳеч қандай алоқаси йўқ. Тилнинг «аччиғи» ҳам, «ширини» ҳам, «равони» ҳам мия ҳосилотидир. Шу хил нутқларнинг ҳаммасини тил эмас, бош мияда жойлашган нутқ марказлари бошқаради. Агар бош миядаги нутқ марказлари жароҳатланган бўлса, тилимиз лол қолади ёки ҳар қандай сўзни – бу сўз она тилидами, чет тилидами, тушуниш қобилияти йўқолади. Жозибали мусиқа ёки ашула юрагимизни тўлқинлантиради, хузур-ҳаловат бағишлайди. Агар бош миянинг тепа қисмидаги мусикани мушоҳада қиладиган кичкинагина митти марказ зарарланган бўлса-чи, жозибали мусиканинг оддий шовқиндан фарқи қолмайди. Кўзимиз, қулоғимиз қанчалик соғ бўлмасин, агар бош миядаги кўриш, эшитиш марказлари жароҳатланган бўлса, инсоннинг кўзи ожиз, қулоғи эса қар бўлур эди. Агар бош мия тепа қисмининг бир бўлаги зарарланган бўлса, гарчи фалаж бўлмаса ҳам, ҳаёт учун зарур бўлган ҳаракатлар бузилади, натижада киши ўзини-ўзи эплотмайди ва идрок қилолмайди.

Бизнинг юрагимиз суткасига 100 минг марта қисқариб, 9 минг литр қонни худди митти насосдек ўзидан ўтказиб, бутун организмга ҳайдайди, аммо чарчаш нималигини билмайди. Организмнинг беминнат захматкашлигининг сир-асрори ҳам унинг бош мия орқали бошқарилганида.

Асабийлик, ҳис-ҳаяжон вақтида юрак гупиллаб уриб кетиб, ўрнидан чиқиб кетгудай бўлиши ҳам асабдан.

Бош мия шунчалик сирли ва мураккабки, ҳозирги замон илм-фан тараққиёти буни тушунтириб бериши анча мушкул. Хотира, ўта сезувчанлик, даҳолик, кароматлилик сирлари ва шунга ўхшаш юзлаб ходисаларнинг маркази қаердалигини, уларнинг қандай ишлашини билмаймиз. Қаерда илм-фан чегараси-ю, қаерда илоҳий қудрат?!

Морфологлар, физиологлар, биохимиклар бош мияни қутига ўхшатишади. Уларнинг фикрича, «қора қути» ўзига тушган ахборотларни таҳлил қилишга қодир. Лекин бу жараён қай йўсинда боришини энди ўрганмоқдамиз. XXI асрнинг бошларида бош мия тўғрисида катта аҳамиятга молик бўлган илмий ихтиролар кашф этилди ва янги ихтиролар қутилмоқда¹.

Нажоткор рух

Кунларнинг бирида шаҳримизга келган сайёҳлар бизнинг уйимизга меҳмонга келишди. Биз улар билан танишиб, бир пиёла чой устида суҳбат қурдик. Меҳмонлар Қозоғистон Давлат университети та-

¹ Турсунхўжа Ҳидоятхўжаев тайёрлади.

лабалари – эстониялик Альберт ва Хелена, козогистонлик Ермек ва Чўлпонойлар эди.

Бир гуруҳ ёшлар Ичан Қалъа кўриқхонаси маданий ёдгорликларини томоша қилиш учун отландик. Айланиб юриб Хўжаминор қаршисидан чиқиб қолдик. Дадам чарчаганлиги сабабли минорага чиқишдан бош тортди ва менга, сайёҳларга йўл кўрсатиш учун, улар билан минорага чиқишни буюрди.

Олдинда мен, орқамдан эса Ермек, Чўлпоной, Альберт ва Хелена пиллапоялардан бир-бир тепага кўтарила бошладик. Минора ичи қоронғи, зиналар эса тикка бўлганлиги сабабли эгилиб, деворларни пайпаслаб юришга тўғри келади. Бу шароитда илдам юришнинг ҳеч иложи йўқ эди.

Бир вақт менинг орқамдан биров итаргандек бўлиб туюлди. Мен тезроқ чиқа бошладим ва илгарилаб кетдим. Бир оз юргандан сўнг бошим айланди. Бир пас нафас ростлаб олай деб тўхтаб, қад ростлагандим, минора шифтига бошимни уриб олдим. Миноранинг тик пиллапояларидан кулаб кетишимга оз қолди. Йиқилиб ҳам кетардим, бироқ биров менинг белимдан ушлаб, қутқариб қолди. «Вой!» деб орқамга қайрилиб қарасам, мени ушлаб қолди деб гумон қилганим Ермек анча орқада, Чўлпоной эса ундан ҳам кейинроқда инқиллаб-синқиллаб тор пиллапоялардан чиқиб келишарди. Бир-бирини қувиб ўтишнинг эса сираям иложи йўқ эди.

«Мени ким ушлаб қолди?» Пешонамни бир майин қўл силаб ўтгандай бўлди. Ушлаб кўрсам, ғурра бордай... Боя сирпаниб кетганда, бошимни йўлакнинг шифтига уриб олган эдим.

Кўркқанимдан юролмай бир жойда тўхтаб қолдим: «Биринчи бўлиб чиқмаслигим керак эди...».

– Журсанг-чи, не туриб қолдинг? – деди Ермек орқамдан туртиб. Юришга мадорим йўқ эди. Пиллапояларни санашда ҳам адашиб кетдим. Бирдан биров қўлимдан ушлаб ... тепага тортиб кетди. Ғизиллаб чиқиб кетдим. Кўркувнинг ўрнини ҳузур эгаллади. Оёқларим ўзимга бўйсунмасди.

Ниҳоят, миноранинг қоқ тепасига етиб келдим. Баланддан туриб гўзал шаҳарни томоша қилдим. Бундай улуғвор, бетакрор гўзалликни умримда кўрмагандим. Шунча йиллардан буён ҳадиксираб юрганымдан афсусландим.

Сайёҳ дўстларим ҳам бирин-кетин етиб келишди. Улар роса чарчаган, ҳаллослаб нафас олишарди. Бирови 102 та зина экан деса, бошқаси 105 та дерди.

– Сен шу ерлик қизсан-да, анча машқ қилгансан. Шунинг учун ғизиллаб чиқиб кетдинг, чарчамабсан ҳам, – деди Ермек.

– Ҳа, тўғри, – деди Хелена, – менга Альберт ёрдамлашди. Лекин барибир зўрға чиқдим. Минора жуда баланд экан. Сен эса тез-тез кўтарилиб кетдинг...

Мен сайёҳларга ўз она шахримдаги баланд минорага биринчи бор чиқишим эканлигини айтишга уялдим. Аммо менга ҳам кимдир ёрдам берди. Бироқ буни ҳам уларга айтолмайман. Нима деб айтаман? Кўринмас рухлар мени чиқариб қўйди, дейманми? Барибир ишонишмайди.

Ёшлар баланддан туриб шаҳарни томоша қилишди. Уларга ушбу романтик саёҳат жуда ёқди.

Ривоят қилишларича, Хива хонлигида бир машҳур уста бўлган экан. У хонликда мухташам бинолар ва баланд миноралар қурилишига бошқош бўлган. Устанинг доврўғи қўшни хонликларга ҳам етиб борган. Машҳур устага Хива хони энг катта ва баланд минора қурилишини топширибди ва унга бунинг учун хизмат ҳақидан ташқари минг танга мукофот ваъда қилибди.

Хивадаги янги минора ишлари ярмига етганда унинг донғи теваарак-атрофга ёйилибди. Бошқа хонликларнинг ҳукмдорлари ҳам ҳавас қилиб, бу устага ихлос қилишибди. Хива хони қўшни хонликларда бундай сарбаланд минора қад ростламаслиги учун минора битгач, бу машҳур устани қатл қилдиришга қарор қилибди.

Айтишларича, ўзининг қисмати ҳақидаги миш-мишларни узун кулоқдан эшитган уста бир кечада қанот ясаб, энг баланд минора чўққисидан учиб кетган. У бошлаган минора эса, баланд эмас, «Калта минор» деб аталиб, чала қолган экан.

Бу ривоятни дадамдан эшитган сайёҳлар ҳайратдан ёқа ушлаб қолишди.

Улар Хива – эртақлар шаҳридан олган таассуротларлари оғушида ўз Ватанларига қайтишди. Менинг хаёлимга эса: «Бу минорада ўша машҳур устанинг руҳи кезиб юрганмикан? Мени кутқариб қолган ўшамикан?» – деган ўй келди.

Ёз тугаб, мен ҳам ўз ўқишимга киришиб кетдим. Минорада мени кўллаган ҳалоскор рух анча вақтгача содиқ ҳамроҳим бўлди. Мен унинг руҳиятимга берган кўмагини ҳар лаҳзада сезиб турардим. Имтиҳонга кирганимда, танловларда қатнашганимда, диплом иши ёзиш ва бошқа ижодий асарларни ёзишга киришганимда, қандай мураккаб ишга бел боғласам, тез удалар, мақсадимга осонлик билан эришар эдим.

Ҳозир ҳам тобим қочиб, касал бўлиб қолган пайтимда кўҳна Қалъани зиёрат қилиб қайтсам, руҳим тетиклашиб, соғлигим яхшиланади,

кайфиятим кўтарилади, ишларим юришиб кетгандай бўлади, ўзимни кушдек енгил ҳис қиламан. Бунинг не синоати бор, билмайман, аммо баланд минора ҳамон мени оҳанрабодай ўзига чорлайверади...

Реберсинг

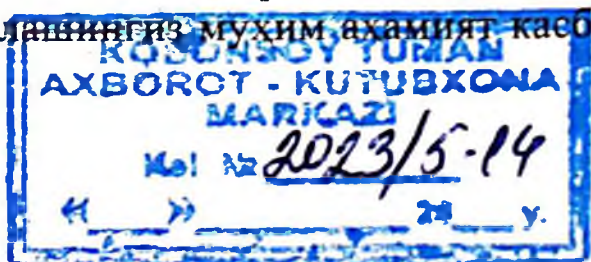
Реберсинг ягона Рухнинг оламдаги жамики нарсалардан сингиб ўтишини бевосита ҳис этишга имкон берувчи воситадир. Бирок, фақат шунинг ўзигина эмас: реберсинг сизга бирлашувнинг абадий жараёнига кўшилиб кетиш усулини кўрсатади.

Рух билан бирлашувнинг ягона йўли – уни ўзингиздан топишдир. Бу яккаю ягона йўл бўлиб, унга амал қилиш орқали қоннотнинг чексиз куч-қувватига сингиб кетасиз.

Реберсинг қувватни нафас билан бирга олишни ўргатади. Прана деб аталувчи бу ҳаётний қувват танангизда айланиб юради ва ундаги кучни сақлаб туради. Организмнинг тозаланиши, мувозанатга келиши ва даволаниши учун айнан шу қувват масъулдир. Реберсинг шунчаки нафас олиш эмас: бу онгли равишда қувват олиш билан аклдан тўғри фойдаланиш бирикмаси бўлиб, шу туфайли улар ўзаро уйғунликда фаолият юритади.

Биз ҳозир сўз юритадиган амалиёт бир маромда нафас олишдан иборат-ки, бунда нафас олиш билан нафас чиқариш ўзаро бир бутун бўлиб, ўртада танаффус йўқ. Бунда барча ҳаракатларингизни нафас олишга сарфлайсиз ва ўзингизни бўш қўйган ҳолда нафас чиқарасиз. Реберсинг шунчаки нафас олишга нисбатан анча катта нарса. Бу жараён сизга ўзингизни бўш қўйиш, танангизда кечаётган барча нарсаларга руҳан мослашув, уларни ҳис этиш ва улар билан мурося қилиш қобилиятингизни оширишга имкон яратади. У сизга ҳиссий хордик беради. Бу ўринда энг муҳими – онгингизни танангизда кечаётган ҳиссиётлардан тортиб, то санчиш, вибрация (ларза) ва хоказоларгача бўлган жамики туйғуларни сезадиган даражада кенгайтира олишингиздир. Бу туйғулар аста-секин янада юксакроқ бўлган осудалик ва осойишталик ҳиссига қадар ўсиб боради. Ушбу амалиёт сизга ҳистуйғуларни жиловлаш оқибатида вужудга келувчи салбий жараёнлардан қутулишга ёрдам беради.

Сиз ниманидир ёки кимнидир айблаганингизда, аҳмоқона ёки нотўғри деб ҳисоблаганингизда ўз қувватингизни қулфлаб қўясиз. Бу ўринда аввал аҳмоқона ёки нотўғри деб билган нарсангиз ҳақидаги фикрингизни энди ўзгартиришни хоҳлаётганингиз муҳим аҳамият касб этади.



Реберсинг амалиёти учун ўз кучингизга ишонишингиз зарур, айнан шу ишонч сизга жисмоний ва ҳиссий туйғуларни енгилш учун уларга ўзингизни бағишлаш қобилиятингизни оширишга имкон береди. Ҳиссиётларингизни ижобий тарзда идрок этар экансиз, ҳаётга қаршилиқ кўрсатиш ўрнига уни қандай бўлса, шундайлигича қабул қилиш имкониятига эга бўласиз. Бошқача айтганда, муайян бир кайфият ёки ҳиссиёт бизга ёқимсиз туюлса ва ундан қочишга уринсақ, ўша нарса тез орада янги куч билан қайтиб келади ва энди ундан қутулиш қийин бўлади.

Воқеа-ҳодисалар гўё нафас олишдек пайдо бўлади ва худди нафас чиқаришдек йўқолиб кетади. Бу воқеа-ҳодисалар туғилишингиз, болалигингиз, ўтказган ҳаётингизга тегишлими ёки уларни олдиндан ҳис этаяпсизми – ҳеч бирининг аҳамияти йўқ. Фақат шуниси муҳимки, улар билан бирга турғун қувват ҳам йўқолиб кетади.

Реберсинг машғулоти бу сизни орқага, илк болалик даврига қайтариши шарт бўлган прогрессив жараён эмас, лекин шунга боғлиқ кечинмаларни ҳис этишга ундайди. Бу ўринда сиз учун ўтмишдан ҳозирги кунгача олиб келаётган нарсангизгина муҳим, шу туйғуларга энг муваффақиятли ёндашувни ҳозирги даврдан топасиз.

Агар сиз реберсингни яхши эгаллаб олсангиз, исталган пайтда ҳис-туйғуларингизни тўлиқ маромга солишга муваффақ бўласиз. Шу ўринда борлиқ яхлит бирлик эканлигини яна бир бор ҳис этасиз.

Ана шу тариқа, кимсан фалончи-писмадончи буюкларнинг етовида юрмай, ўз фикрингизга қулоқ осилишни ўрганасиз. Ҳаёт манбаи ташқарида эмас, балки ўз ичингизда эканлигини тобора чуқурроқ тушуниб бораверасиз. Нафас олишнинг ўзи устозингизга айланиб, ўзининг маромида сизга очилади. У сизга керакли маромда ҳаракатланади ва ҳеч қачон ўзингиздан бошқа бировга мос келмайди. Тўғри нафас олиш ўзингизнинг ҳаёт манбаингизга, доимо ўзингизда бўлувчи Олий МЕНингизга етишув воситасидир.

Йингирмата қўшма нафас олиш ва чиқариш. Реберсинг асосида Леонард Орр ўргатган «Йингирмата қўшма нафас олиш ва чиқариш» деб аталувчи оддий машқ ётади.

Бу машқни унга зарурат туғилган исталган пайтда бажаришингиз мумкин. Бироқ, дастлабки ҳафтада уни кунига бир марта бажарганингиз маъкул.

1. Тўрт марта фақат бурундан қисқа-қисқа нафас олиш ва чиқариш.
2. Кейин бир марта узун нафас олиш ва чиқариш.

3. Энди тўрт марта қисқа-қисқа нафас олиш-чиқариш ва бир марта узун нафас олиш-чиқаришни битта туркум деб билинг-да, тўрт марта кетма-кет такрорланг. Шунда йигирма марта тўхтовсиз нафас олиб, чиқарган бўласиз. Нафас олиш ва чиқариш ўртасида тўхташ бўлмай, бир-бирига уланиб кетсин. Шу сабабли кўшма дейилади. Нафас олишда ўзингизни бўш қўйинг ва нафасни тўлиқ чиқаринг. Уларнинг давомийлиги бир хил бўлишига ҳаракат қилинг. Қисқа-қисқа нафас олиш ва чиқариш ҳам узлуксиз бўлсин.

Узун нафас олишда ўпкангизни ҳавога мумкин қадар тўлдилинг. Муҳими, ўзингиз учун табиий, қулай ҳолатда ва бир маромда нафас олинг, назоратсиз ва зўриқишли бўлмасин. Бу сизга нафақат нафас олиш имконини бериб қолмай, балки ҳаётий қувват (прана) ҳам ҳада этади¹.

Ахлоқ – руҳий қувват

Ботиний табобатдаги долзарб муаммолардан бири ҳаётдаги маънавий жиҳатларни уйғунлаштиришга эътиборни кучайтиришдан иборат. Ҳозирги тезкор ҳаёт фарзандлари маънавий меъёрларга қатъий риоя қилиш покликнинг талаби эканини тушуниб етишлари ниҳоятда қийин.

Биз ахлоқ-одобни, маънавиятни, жамият ишлаб чиққан ва ижтимоий ҳаётни тартибга солиш мақсадида одамлар бир-биридан ҳамма жойда талаб қиладиган қоидаларни ҳам кўрсатмалар тизими сифатида тушунишга одатланиб қолганмиз. Аслида эса ахлоқ меъёрлари ва маънавият қонунларини доимо пайғамбарлар, авлиёлар, устозлар белгилаб беришган. Олий олам ахлоқ меъёрларида одамларга тараққиётнинг шундай мўлжалларини кўрсатадики, ўз ривожланишида уларга интилган кишилар юксак даражадаги комиллик, уйғунлик ҳамда фаровонликка эришган бўлишарди.

Хуллас, маънавий меъёрларга риоя этиш руҳий қувват покизалиги билан узвий боғлиқ. Инсон феъл-атворининг барча жиҳатлари руҳий қувват бўйича ўзаро мувофиқ, турли сабаблар ва кечинмаларга боғлиқ бўлган ҳар қандай хатти-ҳаракатни руҳий қувват муҳитидаги у ёки бу ўзгариш юзага чиқаради.

Одам бошқаларга нисбатан эътиборли ва меҳрли бўлиши вужуднинг сезгирлиги ҳамда қалбининг олийжаноблиги туфайлидир. Зотан, муҳитнинг руҳий қувват таъсирига қалбини очган инсонгина бошқаларга меҳр-шафқат кўрсата олади. Олийжаноблик

¹ *Рустам Сафоев тайёрлади.*

ва тинч-тотув яшашга интилиш инсоннинг руҳий мувозанатини кафолатловчи ва руҳий кечинмалари муҳитга таъсир кўрсатиши мукаррарлигини таъминловчи ҳақиқий Кучнинг намоён бўлишидир. Ботиний табобат билимдонлари барча асрларда ҳар қандай юксак сеҳрнинг моҳияти ирода кучида эмас, балки руҳнинг кучида мужас-сам топган, деб таъкидлаб ўтишган. Руҳ кучи бу очик кўнгиллик, меҳр-муҳаббат ва эътиқод, ибодат ва ҳаётнинг олий мақомларига интилиш демакдир. Барча замонлар ва халқларнинг донишмандлари маънавий ҳаёт қонунлари ва маънавий меъёрларга риоя этилган тақдирдагина билим қувватга айланиши тўғрисида қайта-қайта уқтириб ўтишган.

Ахлоқ – руҳий қувват демак. Инсон вужудининг латиф таналарининг покиза ва соғлом бўлиши фикр ҳамда туйғуларнинг поклиги, тиниқлиги ва ўзаро ўхшашлигига, юксак мақсадларга интилишига боғлиқ. Бироқ маънавият билан виждон эътибордан четда қолса, уларга шифобахш, саодатли қувват эмас, балки кўпол, заиф ва серташвиш қувват «насиб этади».

Инсон кундалик ҳаётда ахлоқни такомиллаштириш орқали ўзида руҳий қувват мувозанатини тиклар экан, Коинотда боғловчи ҳалкага айланади, Оламлар бирлашувини таъминлайди. Инсонда олий сифатли руҳий қувват манбаи яшайди. Кучнинг ташқи манбалари вақтинчалик таъсир кўрсатиб, қисқа муддатли жараёнларни таъминлайди. Бироқ инсон қалбининг теран қатламларидаги «маънавият ва сихатлик кучлари» уйғотилса, самимийлик ва поклик алангаси ёкилса, касалликлар буткул барҳам топади.

Қувватни бирон нарсадан «сўриб олиш» ва бир жойдан бошқа жойга «олиб ташлаш» шарт эмас. Одамни унинг руҳига яқин бўлган яратувчи кучлар поғонасига бириктириб қўйиш орқали ундаги жонли қувватларни уйғотиш зарур. Зотан, олий қувватни ахлоқсиз тасаввур қилиш мумкин эмас! Маънавиятсиз табиб бўлмайди! Агар бор бўлса, у табиб эмас!

Яна бир муҳим жиҳат. Ахлоқ суэтиликка ва тақлидга асосланмаслиги керак.

Маънавий мавқе бу узлуксиз ҳаракат, инсоннинг ўзи ва оламни такомиллаштириш йўлида фидокорона интилишидир. Инсон эркинлиги унинг шахсий ташаббусига ва ўзи қабул қилаётган қарорлар учун жавобгарликни ўз зиммасига ола билиш маҳоратига асосланган. «Маънавият», «ахлоқ», «иймон» ҳамда «виждон» сўзларини тилга олганда ҳар гал шуни назарда тутиш лозим.

Қўлланмани тузишда менга яқиндан ёрдам берган набираларимга буюк мутафаккирларнинг илмдаги шижоатини, иродасини, қобил ятини, салоҳиятини, куч-қувватини тилайман. Ватанимизга содиқ фарзанд ва бахтли бўлинг.

БУВИНИ

ҚИЗИҚАРЛИ ПСИХОЛОГИЯ

Мухаррир: М. Турсунова
Мусахҳиҳ: М. Турдиева
Дизайнер ва саҳифаловчи: Э. Муратов

Наشريёт лицензияси: АИ 225, 16.11.2012.

Босишга рухсат этилди 10.02.2023. Офсет усулида чоп этилди
Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman гарнитураси. Кегли: 1
Босма табоғи 14,0. Нашр табоғи 14,5. Адади 3000 нусха. Буюртма №:

«FAYLASUFLAR» нашриёти
100029, Тошкент шаҳри, Матбуотчилар кўчаси, 32-уй.
Тел./факс: 239-88-61.



«Print Line Group» ХК босмахонасида
чоп этилди. 100097, Тошкент ш.,
Бунёдкор шоҳкўчаси, 44-уй.

📍 📧 SPACEPRINT.UZ