

**Валерий
Синельников**

**ДАРДИНГНИ
СЕВ**

УДК 159.9
ББК 88.4
С 58

Касаллик нима? У қаердан пайдо бўлади? Онг ости ақлимиз уни нима мақсадда яратади? Ўз-ўзини даволашнинг бош қонуни қандай? Машхур амалиётчи психотерапевт, психолог, оддий ва самарадорлиги билан ўзига хос психологик методикалар муаллифи Валерий Синельниковнинг мазкур китоби ана шу ва бошқа кўпгина саволларга жавоб топишга, касалликка муносабатимизни ўзгартиришга, танамизни соғлом, ҳаёти-мизни эса ёрқин ва бахтли 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 бошқариш, бош-қаларнинг фикрини ўқишни ўрганиб оласиз, қўрқув ва тушқунлик билан хайрлашасиз, айбдорлик туйғуси ва беҳудага ачининшдан воз кечасиз, ҳаётингиздан 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.),
“Муҳаррир” нашриёти, Тошкент, 2011

БАҒИШЛОВ

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

МИННАТДОРЧИЛИК

Мен бу китобни ёзишимда ёрдам берган барча кишиларга миннатдорчилик билдирмоқчиман. 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 билдирмоқчиман.

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

БИРИНЧИ КИТОБ

СЎЗБОШИ

Муҳтарам ўқувчи! Бу китоб – менинг ҳали медицина институти талабаси бўлганимда бошлаган изланишларим самараси. У сизни инсон организми касалликларининг чуқур сабаблари билан таништиради, уларни мустақил равишда аниқлаш ва кўп ҳолда дори-дармонсиз даволашга, шунингдек, касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Институтда менга, бўлғуси врач сифатида шундай деб ўргатардилар: беморни даволаш учун касалликнинг сабабини аниқлаш ва бартараф қилиш керак. Бироқ институтдаги олти йиллик ўқиш даврида ва икки йил интернатурани ўташ даврида ҳеч ким менга касалликларнинг пайдо бўлиши сабаблари ҳақида хабар бермади. Тушундимки, расмий медицина уларни шунчаки билмайди. У уларни излаяпти. Бунинг устига анчадан бери излаяпти. Бироқ ҳали топгани йўқ. Парадокс келиб чиқади! Бир томондан, беморни даволаш учун касалликнинг пайдо бўлиш сабабларини аниқлаб уларни бартараф қилиш керак, бошқа томондан эса медицинага улар маълум эмас. Бундан келиб чиқадики, расмий медицина касалликларни бартараф қилмайди. У шунчаки беморнинг азобини енгиллаштиради.

Бироқ мен бу сабабларни билишни истардим. Мен билишда расмий медицина юз йиллаб таянган йўлдан бордим. Кейинчалик тушундимки, ҳозирги медицинада беморларни даволашдаги аҳвол кўп асрдан бери кам ўзгарган ва ҳатто қайсидир даражада ёмонлашган. Мен расмий медицина аниқ бошқа жойдан излаётганини тушуна бошладим. Бемор ва касалликка ендашувнинг ўзи тўғри эмас. Касалхонада ошқозон ярасини даволасалар-у, у бир қанча вақтдан кейин яна пайдо бўлса, демак, касалликнинг

Ўзини фақат бир қанча вақтга тўхтатганлар. Гормонал малҳам таъсирида тошма йўқолса-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 йўллари излай бошладим. Гиёҳлар билан шуғулландим, халқона рецетларни йиғдим, бир қанча муддат машхур халқ табиби билан ишладим. Биомайдоннинг ишлаши билан қизиқдим. Бироқ бу ҳам мени тўла қаноатлантирмади. 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, захар, ҳашарот, ҳайвонлар чиқиндиси, инсон касалликлари маҳсулотлари)дан тайёрланади. Гомеопатик препаратларни тайёрлаш ва қўллаш усули зарарли қўшимча оқибатлар ва ўрганиб қолишни истисно этади. Гомеопатик метод асосчиси Самуил Ганеман ўз даврини икки аср деб белгилаган.

Мен гомеопат сифатида ишлаб, касалликларни даволашдаги муваффақиятларимдан қувонар 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 диққат 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 риюя қилган 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 кузатдим ва ҳар сафар овқатланиш, инфекция, об-ҳаво каби ташқи омиллар касалликнинг ривожланиши учун фақатгина муҳит 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 қуроллантирган нейролингвистик программалаш ва эриксониянча 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 таъсир 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 қилади. У унчалик янги эмас, чунки шу олам каби маълум ва кўҳна қонунларга асосланган. Нега программалаштириш? Балки, шунинг учундирки, болалиқдан бизнинг миямиз, онгости ақлимиз ўраб турган оламни муайян тарзда кўриш ва яшашга программалаштирилади. Кейин эса биз ўзимизга бир талай оғриқ ва муаммо туғдириб, шу программалар бўйича яшаб юрамиз. Биз буни ўзгартиришни хоҳлаймиз, лекин қандай қилишни билмаймиз.

Мен бу моделнинг таъсирини ўзимда синаб кўра бошладим. Самара ҳайратланарли даражада эди! Менинг ҳаётимда гиройиб ўзгаришлар юз бера бошлади. Улар соғлиғимга на умуман шахсий ҳаётимининг барча соҳасига ҳам тааллуқли эди. Мен ўзимни аъло даражада ҳис қила бошладим: ҳеч қачон ўзимни бундай соғлом ва чидамли ҳис қилмаган эдим. Ўраб турган

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

Бу моделнинг тамойилларини мижозларим билан ишлашда қўллай бошладим. Натижалар ҳайратланарли эди. Модел аъло даражада ишларди. Бу моделни ўзлаштирганлар ҳар қандай касалликдан, шунингдек, “давоси йўқ” деб номланган касалликлардан ҳам халос бўларди. Бироқ мен ўз ишимда бир муаммога тўқнаш келдим. Одамларнинг онгига ўз тажриба ва билимларини қандай етказиш мумкин? Шунини тушундимки, ҳар бир инсон ўзига хос ва унга унинг оламга нисбатан қотиб қолган қарашлари билан ўз принципларини ўтказишга уриниш – бефойда ва керак ҳам эмас. Ҳа, менинг моделим ҳақиқатан ҳам оддий, лекин уни ҳар бир кишига етказиш учун доимий равишда ўз билиминини ошириб боришим керак эди. Айнан шунинг учун мен онг ости сирлари ҳақида китоблар туркумини ёзишга ва шу тарзда ўқувчиларга ўз билим ва маҳоратини 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 ўйламам. Моделнинг ўзи кўплаб методларни ўз ичига олади. Улардан бири – унинг ёрдамида мен бир неча минг беморга шифо топишга, бахтлироқ 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 қўллай бошладим.

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

ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ

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

Ғояларимни тушунгани ва кўллаб-қувватлагани 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 давола-нишдан ўтяпти. Китобим эса – уларга ишончли ёрдамчи.

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

Мана ўқувчилларимдан бири менга нима деб ёзган:

Ҳурматли Валерий Владимирович!

Мен дугонам менга сизнинг китобингизни ўқишга берган кун-ни иккинчи туғилган куним деб ҳисоблайман. Бу китоб бутун ҳаётимни тубдан ўзгартириб, оёққа қўйди. Мен фақат касал-ликларим гулдастасидан қутулиб қолмай, шахсий ҳаётимни ҳам йўлга қўйдим. Умуман, ҳаётимда мазмун пайдо бўлди. Яшаш қизиқарли бўлди.

Дугонам китобни қайтаришни сўраганида қай аҳволга туш-ганимни тасаввур қилинг. Мен унга том маънода ёпишиб олдим.

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

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

Баъзан ўқувчиларим шу пайтгача бирор марта мени кўрмаган бўлса-да, ташқи кўрinishимни батафсил тасвирлайди. Баъзиларнинг эса (бу мен учун кугилмаган 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 йўқолганини сездим ...

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

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

Мана китоб ёрдамида ғайриоддий даволанишга яна бир мисол:

Ҳурматли Валерий Владимирович! Мен бир неча йиллар мобайнида белим ва чап оёғимдаги сурункали оғриқдан азоб чекардим. Ҳам расмий, ҳам халқ 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 тўнғилладим унга. Сўнг китобнинг номини ўқиб кўшиб кўйдим:

– Касаллигимни севишим керак эмишми? Яна нима! Ахир у мени тўғри яшашга қўймапти-ку.

Хотиним ниманидир тушунтирмоқчи бўлди, бироқ мен уни ҳатто эшитишни ҳам истамадим.

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

дига ўтирдим. Овқатландик. Чой ичдик. Стол ёнидан туришига чоғландим ва ҳайрат билан оёғимдаги оғриқ пуқолганини сездим.

“Қизиқ, – деб ўйладим, илгари кечга бориб оғриқ фақат кучаярди”.

Ўрнимдан турганимда эса тағимда Сизнинг китобингиз турганини кўриб қолдим. Хотиним кўйиб, эсидан чиқарган экан. Мен гангиб қолдим. Наҳотки китоб бўлса?!

Менинг иккита олий маълумотим бор ва мен бундай нарзаларга ишонмасдим. Шунинг учун миям дарров қандайдир манتيқий изоҳ топишга уринди. Бироқ бирор жўяли нарса чиқмади. Мен бу тасодиф, шунинг учун аҳамият беришга арзимади, – деб ҳисобладим.

Кейинги кун юрагим санчиб қолди.

“Мана, синаб кўриш учун ажойиб фурсат”, – деб ўйладим.

Китобни олиб юрагим устига қўйдим. Бир неча минутдан сўнг оғриқ ўтиб кетди.

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

Мен китобни очиб ўқий бошладим. Биринчи саҳифалариданоқ у мени жуда қизиқтириб қўйди. Менинг қаторлар ёнига белги қўядиган одатим бор. Ҳозир китоб тўлиқ бўйига ҳам, энига ҳам чизиб чиқилган. Сиз билан Шахсан учрашишни, ҳам гаплашиши, ҳам баҳслашишни жуда хоҳлар эдим.

Хулоса қилиб айтмоқчиманки, китобни ўрганиб, мен касаллигимнинг сабабини англадим ва ундан батамом қутулдим. Энди китобни оғриқ жойларимга қўйишимга зарурат йўқ. Ҳозир эса ҳатто хотинимга унинг касалликларини тушунишига ёрдам бераман. Ваҳоланки у китобни биринчи бўлиб ўқиган ва менга тавсия қилган эди. Жуда зарур китоб. Ҳамма шу модел асосида яшаса, олам бошқача бўлар эди.

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

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

учун келтирганим йўқ. Инсонга ишонч керак, бироқ кўр-кўрона ишонч эмас, балки буюк яратувчилик ишига алоқадорликни англаган 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 бошлайди.

Омад сизга!

Китоб билан қандай ишлаш керак

Бу китобни романдай ўқишга уринманг. Бу тўғрироғи 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 арзийди.

Бу китоб – онг ости сирлари ҳақидаги китоблар туркумининг биринчиси ва турли муаммоларни ҳал қилиш учун жуда самарали бўлган моделнинг тавсифидан 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 ўзлаштирамоқчи бўлган ҳар бир киши учун қулай. Бироқ дарров сизни огоҳлантириб қўймоқчиман. Бу моделга барча фалокат ва бахтсизликларга қарши дори деб ёпишиб олманг. Бу фақатгина сизнинг Билиш Йўлингиздаги пиллапоярлардан бири бўлсин. Бу методни эгалланг. Уни ҳаётингизда қўлланг. Уни мукамал 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 онгбилан ва онг ости билан қабул

қилиш қандай ўрин тутиши, Коинотда қандай қонунлар амал қилиши ҳақида умумий тушунча бердим. Сиз бу ахборотни қанчалик чуқур тушунсангиз, бутун методни шунчалик осонроқ ва тезроқ ўзлаштирасиз. Бутун китобни тўлиқ 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 яратиши баён қилинган. Бу бобда ҳам тўхтаг 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 диққат билан ўқинг. Унда бу методнинг конкрет режа-схемаси баён қилинган. Бироқ методнинг ўзини ўзлаштириш учун тажриба керак. Менинг врачлик фаолиятимдан олинган мисоллар бунда сизга ёрдам беради. Уриниб кўринг, машқ қилинг. Ҳаммаси ўз қўлингизда. Сизда соғайиш учун ҳамма зарур нарса бор.

Иккинчи китобда касалликлар ва уларни пайдо қиладиган 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, Ўрлик, Олам каби сўзларни қўллашимга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси айна бир нарса – Коинотда ҳукм сураётган 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 кўринг. Балки болаларча тасаввур – булутнинг устида ўтириб бармоғи билан нўписа 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

ҳақидаги ҳар қандай тушунча тўғри келаверади. Сизни бу номлардан бирортаси қониқтирмаса, ўзингиз ва ўраб турган олам ҳақидаги тасаввурингизни ҳаммасидан яхши акс эттирадиган ўз сўзингизни топинг.

Яна бир бор таъкидлайман – китобни ҳақиқат деб қабул қилманг. Менинг бирор фикримга қўшилмасангиз, қаторлар ёнига сўроқ белгиси қўйиб, ўқишда давом этинг. Баён қилинган методга модел, ўзингизга ёрдам берувчи воситалар тўплами сифатида муносабатда бўлинг. Ахир ўзингиздан бошқа ҳеч ким муаммоларингизни сиздан яхшироқ тушуна олмайди.

1-боб

НОРЕАЛ ВОҶЕЛИК

Жон Белнинг теоремаси физикларни но-
уш иккиланишга рўпара қилди: ёки олам объе-
ктив ҳақиқий эмас, ёки унда нурдан юқори
алоқалар амал қилади. Белл теоремаси Коинот
хар қандай фундаментал қонунийликдан холи
эканлиги, чунки у фундаментал бўлинмаслиги
ҳақидаги чуқур ҳақиқатни исботлади.

С. Гроф. Мия чегараларидан ташқарида

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

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

англаб бориб, биз эртами кечми ўзимизни англашимизни очиқ-ойдин тушунамиз, чунки бизнинг Тангри оламида мавжудлигимиз ўзимизнинг 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 топтаган бўлади".

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

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

Бу тажрибада синалувчилар ичида ғайриоддий карталар, масалан қизил олти қарға ёки қора тўрт топпон бўлган оддий ўйин карталарини фарқлаши керак бўлган. Ҳар бир тажрибада айни бир карта айни бир синалувчига бир неча марта муддати аста-секин узайтириб бориладиган вақт оралиғи мобайнида кўрсати-лган. Ҳар бир кўрсатишдан сўнг синалувчидан нимани кўрганлиги сўралган. Тажриба кетма-кет икки марта тўғри топилушдан сўнг тугалланган деб ҳисобланган. Ҳатто энг қисқа вақтда кўрсатишда ҳам синалувчиларнинг кўпчилиги карталарнинг аксариятини тўғри ажратган. Одатдаги карталар, одатда, тўғри ажратилган. Ғайриоддий 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 кўрганлигига 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 ғайриоддий карталарни тўғри айта бошлаган. Бундан ташқари, буни уч-тўртта ғайриоддий карта билан қила олгач, улар бошқа карталарни ҳам қийинчиликсиз аниқлай бошлаган. Бироқ бир неча синалувчи барибир улардан талаб қилинган ўзи фойдаландиган категорияларни мослаштиришнинг уддасидан чиқа олмаган. Ҳатто ғайриоддий карталар уларга жуда узоқ вақт мобайнида кўрсатилганда ҳам, ғайриоддий карталарнинг 10 фоизидан ортиғи барибир танилмасдан қолган. Айнан ана шу ўз олдига қўйилган вазифасини бажара олмаган синалувчиларда шахсий феъл-атворга хос жиддий қийинчиликлар мавжуд бўлган. Улардан бири тажриба вақтида тушкунлик билан шундай деб хитоб қилган: "Мен бунинг нималигини билолмаянман! У ҳатто картага 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 турган борлиқ билан камида икки даражада: онг ва онг ости даражада мулоқот қилишига ишонч ҳосил қилдим. Ва ҳар биримиз онгли даражада бевосита ОЛАМ билан эмас, ОЛАМнинг қандайдир модели билан иш кўрамыз. Онг ости эса айна вақтда Воқеаликни қандай бўлса шундайлигича қабул қилади.

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

танлаб, бизни Коинот тартибсизлигидан ҳимоя қилади. Бироқ яратиш ва ҳимоя қилиш вазифасини бажара туриб, у беихтиёр кўпчилик учун турма назоратчисига айланиб қолган. Ахир айнан ақлимиз ўзимиз яратган олам чегарасидан ташқарига чиқишимизга йўл қўймайди. У бизни ўзи тақдим қиладиган сароб ҳақиқий Борлиқ эканлигига ишонтириш учун кўпинча қўрқувни ишга солиб, доим турли ҳийла-найранг ўйлаб топади.

Катта пойтахт ҳайвонот боғларидан бирига бир оқ айиқни олиб келганлар. У учун майдонча ҳали тайёр эмас эди ва у қурилгунча айиқ унча катта бўлмаган қафасда турган. Бир неча ой мобайнида у каттак бўйлаб уч қадам бир томонга, уч қадам бошқа томонга ташлаб юриб турган. Ҳамма нарса тайёр бўлганда қафасни олиб қўйганлар, бироқ айиқ аввалгидай 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 такрорлайдиган иккита одам ҳам йўқ. Ҳатто бир тухумдан чиққан эгизакларнинг ҳаёти ҳам нимаси баландир фарқ қилади.

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 оламмизни яратамиз. Сизнинг болаларингиз бўлса, уларга дунё ҳақидаги тасав-вурингизни тавсия қилганлигингизни, 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 ўхшаш, нимаси биландир фарқ қиладиган ўз ОЛАМ ТАСВИРИни шакллантирган. Сизнинг ота-онангиз ҳам сиз билан шу ишни қилган. Барча киши бу жараёнга жалб қилинган. Ва бизни болаликдан ВОҚЕЛИКни қандайдир ўзига хос, "инсоний" усулда қабул қилишга ўргатишганини яхши ёки ёмон деб бўлмайди. Бу жараён шунчаки зарур, чунки унда иштирок этиб, ўзимизни

хотиржамроқ ҳис қиламиз. Бироқ биз бу машғулотга шунчалик берилиб кетамизки, аён бир ҳақиқатни унутамиз: **ВОҚЕЛИК-нинг ўзи билан бизнинг оламимиз орасида улкан фарқ бор.**

Биз болаликдан ОЛАМ модели, БОРЛИҚ моделини яратамиз, унда бир умр яшаб, бу моделни қай даражададир яхшилашга ҳаракат қиламиз. Ва ёмон ёки яхши модел йўқ. Гап шундаки, модел қай даражада яшашга қобил ва фойдали. Бир томондан, бизнинг моделimiz бизга инсоният цивилизацияси кўп асрлар мобайнида тўплаган барча бойликлардан фойдаланишга ёрдам беради, бошқа томондан эса – бизнинг анча номукамал модели-миз Борлиқнинг ўзи эканлигига ишончимизни мустаҳкамлаб, чеклашларни ҳосил қилади. Бу ўзи-ўзини алдаш бизни ВОҚЕЛИҚдан узоққа олиб кетади ва қониқмаслик ҳолатини туғдиради.

Бир парадокс мавжуд: ахир биз ҳақиқатан ҳам ВОҚЕЛИҚда ишлаймиз ва онг ости билан уни қандай бўлса шундайлигича – қандайдир гўзал, ақл бовар қилмайдиган, англаб бўлмайдиган нарса сифатида қабул қиламиз, бироқ бор-йўғи ана шу Воқелиқнинг яратиш учун бутун умримиз ва энергиямизни сарфлайдиган моделини англаймиз. Буни бир қанча усул билан сўрсатиш мумкин. Бироқ аввал айрим хулосаларни чиқарамиз.

Шундай қилиб:

1) Коинот (Воқелиқ, Борлиқ, Худо, Олам) англаш қобилиятига эга бўлган ақл бовар қилмас куч, энергиядан иборат;

2) инсон онги ана шу Коинот, Илоҳий онгнинг бор-йўғи бир қисми;

3) олам ақлга сиғмас ва жумбоқли, шунинг учун инсон олам ва унга жумбоқ сифатида қараши керак;

4) бизнинг онгости ақлимиз онгимиз яшайдиган олам моделини яратади. Бошқача қилиб айтганда, онгимиз онг ости ақлимиз тақдим қиладиган воқеаларнинг кузатувчиси ва баҳоловчиси ролини бажаради.

ҚАНЧА ОДАМ БЎЛСА – ШУНЧА ОЛАМ, ҲАТТО КЎПРОҚ...

Олам – бу сир. Ва сен бу ерда шу пайтда кўриб турган нарсаларнинг ҳали бу ерда бор нарсаларнинг ҳаммаси эмас. Оламда яна қанча нарса бор... У ҳақиқатан ҳам ҳар бир нуқтасида чексиздир. Шунинг учун ўзинг учун бирор нарсани ойдинлаштиришга уриниш – бу аслида фақатгина оламнинг қайсидир жиҳатини қандайдир таниш ва одатий нарсага айлантиришга уринишдир. Сен билан мен бу ерда, сен фақат иккаламиз ҳам уни билганимиз учунгина реал деб атаётган оламда турибмиз. Сен ҳали куч оламини билмайсан, шунинг учун уни таниш манзарага айлантира олмайсан.

К. Кастанеда. Икстланга саёҳат

Айтиб ўтганимдек, биз Воқеликни икки даражада қабул қиламиз: онг ва онг ости даражасида. Онг ости билан биз ҳаммамиз Коинот, Воқелик билан боғланганмиз ва онг остимизда ҳар қандай воқеа ҳақида маълумот мавжуд.

Шундай қилиб, бизнинг оламимиз, воқелигимизнинг ҳақиқий ижодкори Коинотнинг тасвирлаб бўлмас кучлари билан, Худо билан боғлиқ бўлган онгости ақлимиз бўлиб, онгимиз эса бир лаҳза олдин содир бўлган воқеаларнинг кузатувчиси 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 ҳаммамиз ўзимиз ўйлаганимиздан кўра каттароқ мусавирмиз».

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

Мана яна бир психологик эксперимент:

Икки актёр психологиядан бўлаётган маърузага бостириб киради. Уларнинг бири эшик олдида қўли билан иккинчиси томонга кескин ҳамла қилади. Иккинчиси полга йиқилади. Биринчи актёрнинг қўлида банан. Бироқ сўроқ ўтказилганда деярли барча талаба ҳужум қилувчининг қўлида пичоқ “кўради”.

Идрок қилишнинг бундай бузилиши шунинг учун юз берадики, онг остимизда одамнинг кескин ҳамла қилиши пичоқни билдиради деб ёзиб қўйилган. Ахир ҳеч ким бананни санчмайдику.

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

Келинг, шу филтрларнинг ҳар бирини кўриб чиқамиз.

Нейрофизиологик филтр

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

Инсоннинг кўриш қобилияти 380дан 680 миллимикронгача аралашда жойлашган тўлқинларни илғашга қодир. Ушбу катталардан кам ёки кўп томонга четга чиқадиган тўлқинларнинг равишда инсон кўзи томонидан қабул қилинмайди.

Инсон танасининг тегишга сезгирлигининг ҳам чегараси бор; бундан ташқари сезувчанлик алоқа жойига ҳам боғлиқ.

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

Ҳозир 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 матрни 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 қилади. 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 қилади: 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 филътр

Бу филътр аста-секин, инсон индивидуаллигининг ривожланиши ва шаклланишига қараб, яъни туғилган лайтимиздан бошлаб ривожланади. Бу – фикр, туйғуларимиз, феъл-атворимиз хусусиятлари, одат, қизиқиш, ниманидир ёқтиришимиз ва ёқтирмаслигимиз, у ёки бу воқеадан таъсирланишимиз, ўзимизга, яқин кишиларимизга, умуман одамларга ва бу Оламдаги кўпгина нарсаларга муносабатимиз.

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

ВОҚЕЛИК

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

1-филътр: нейрофизиологик аппарат (кўриш эшитиш, сезиш, ҳид билиш ва таъм билиш аъзолари)

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

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

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

3-филътр: индивидуал кўрсатмалар (фикр, ишонч, ҳис-туйғулар)

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

**ЎЗГАРТИРИЛГАН ВОҚЕЛИК
(БИЗНИНГ ОЛАМ МОДЕЛИМИЗ)**

Чинмадан кўриниб турибдики, нейрофизиологик аппарат, ижтимоий ва шахсий кўрсатмалар биргаликда унинг ёрдамида ҳар 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 ўтмишимиздир.

Шундай қилиб:

1) биз ўзимиз яшаётган оламни ўзимиз яратамиз;
2) биз ўз оламимиз учун жавобгарликни зиммамизга олишимиз лозим;

3) **ВОҚЕЛИК** нинг ўзи билан бизнинг оламимиз (олам тасвиримиз) ўртасида муқаррар равишда катта фарқ мавжуд;

4) ҳар биримиз яратган ОЛАМ модели бир-биридан фарқ қилади. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир одам ҳар қандай бошқа кишиникидан фарқ қиладиган 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 қаноатлантирмаса, 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 битгаси. 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 тарк этишинг керак. Бундай равшанликка эга бўлиш учун сен

тартинбли ҳаёт кечиришинг керак. Фақат шу шароитдагина сен ҳар қандай йўл – бор-йўғи бир йўл эканлиги, юрагинг буюрса, сенга ҳам, исталган бошқа кишига ҳам уни тарк этишга ҳеч нарса халал бермаслигини биласан. Бироқ огоҳлантираман: сенинг қароринг қўрқув ва шухратпарастликдан холи бўлиши керак. Ҳар қандай йўлга тўғри ва иккиланишсиз қара. Уни қанча лозим деб ҳисобласанг, шунча марта синаб кўр. Кейин ўзингга, фақатгина ўзингга бир саволни бер. Бу саволни фақат жуда кекса одамларгина беради. Менинг бенефакторим ёшлигимда бир марта бу саволни менга берган эди, бироқ ўшанда уни тушунишга ҳаддан ташқари қизиққонлигим халал берган. Ҳозир мен уни тушунаман. Мен бу саволни сенга бераман: сенинг йўлингнинг қалби борми? Ҳамма йўл бир хил: улар ҳеч қаерга олиб боради. Улар бутазорлар бўйлаб ёки бутазор ичига олиб боради. Шунга айтишим мумкинки, ўз ҳаётимда узундан узоқ йўллари босиб ўтдим, бироқ мен ҳеч қаерда эмасман. Бенефакторим менга берган саволнинг 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 қилади: қанча саёҳат қилма, сен ва йўлинг бир бутундир. Бошқа йўл сени ҳаётингга лаънат айтишга мажбур қилади. Битта йўл сенга куч беради, бошқаси – сени йўқ қилади.

К. Кастанеда. Дон Хуан таълимоти

Кўш. бу программа қандай яратилади, ким уни яратади ва у қандай назифаларни бажаради?

Дастурчи программани яратар экан, аввало у бажарадиган вазифани 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 иккинчи – 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 шаклланади.

Эмадиган болалар кўз билан ўраб турган оламни турли ҳажм ва қуюқликдаги ранг доғлари ва энергетик оқимлар сифатида қабул қилади. Болалар қўл, оёқ ва тананинг бир-бирига нисбатан ҳаракатининг қўллаб вариантини билади. Ва катталар болани туғилган вақтидан бошлаб ўраб турган оламни қатъий белгиланган 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 суҳбат олиб боради. Оддий одамда оддий шароитда ички, онгости суҳбат бир дақиқа ҳам тўхтамайди. Бу суҳбатнинг мундарижаси инсон кундалик ҳаётида 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 қиламиз.

Мана у, энг катта ёлгон!

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 маъмулроқ қиладиган ёки самарали ҳаракат қилиш еобилиятини камбағаллаштириб, чеклайдиган фикрлар бўлиши мумкин. Ахир ота-оналаримизга уларнинг ота-онаси ўргатган, биз эса болаларимизга ўргатамиз ва шу тарзда бу жараён давом этади ва чексиз давом этаверади. Бу инсон ҳаёти унга нисбатан ома қўламли бўлган Коинот программасининг бор-йўғи бир қисми деган фикрга олиб келади.

Ҳар қандай программа сингари инсоннинг онгости программаси у учун муайян вазифаларни амалга оширади, улардан бири Воқелик моделини яратиш ва сақлашдир. Яъни бу дунёда яшаб, Воқелик моделининг Воқеликнинг ўзига мувофиқ яшашига интилиш – бу ҳар бир инсоннинг бош ёки асосий вазифасидир. Дин арбоблари буни руҳнинг Худога, Яратувчига интилиши деб атайди. Шарқда – бу Озодликка интилиш ёки ҳақиқатни излаш. Мен диний ёки мистик нуқтаи назарларни ёқтирмаюччи эмасман. Мен бу вазифани врач-психолог сифатида таърифлайман – инсоннинг онг ости ахборот-энергетик тузилма сифатида Коинот Ақлига қўшилиб кетишга интилади. Қисм бўтушга интилади. Бу қонунни билмаслик жавобгарликдан халос қилмайди. Бу қонун онгости даражасида амал қилади ва унга яқин чиқиш аҳмоқлик бўлар эди. Ахир Ньютон қонуни биз уни билмас билмаслигимиздан қатъи назар амал қилади-ку. Дарвоқе, бу кун олам тортишиш қонуни – бу юқорида келтирилган Коинот вазифасининг кўринишларидан бири. Ньютон қонуни моддий объектилар ўртасидаги ўзаро таъсирни тавсифлайди. Бироқ назарни бу энергиянинг бор-йўғи бир тури холос.

Инсоннинг онгости программаси ўз тузилиш элементларига эса нейрофизиологик аппарат, ижтимоий ва шахсий кўрсатмалар бўлди инсоннинг шахсий тарихини ҳосил қилади.

Программанинг тили бу инсон тили – рамз ва белгилар тилидир.

Бу программани маълум тарзда ишлашга эса айнан ниятларининг фикрларимиз мажбур қилади. 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 рўёбга чиқадиган муайян феъл-атвор усуллари шакллантиради.

Бизнинг тақдиримиз – фикрларимиздир!

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

Мамлакатда иқтисодийёт 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 келтирсин. 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 эшитади; телевизордан эса доим оммавий ишсизлик билан кўрқитадилар 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 қоғоз олиб, барча эҳтиёжларини қондириш: квартира учун тўлаш, яхши овқатланиш, кийиниш, дам олиш ва бошқалар учун қанча пул олиши кераклигини ҳисоблаб чиқади. Аввал у ҳосил бўлган рақамдан кўрқиб кетади. Кейин эса шундай ўйлайди: “Нега шундай бўлмас экан? Ахир бундан анча кўп оладиган одамлар бор-ку, демак мен шу пулга лойиқман”. Эртаси кун бу одам шаҳарда анчадан бери кўрмаган бир дўстини учратади. Гаплашиб қоладилар. Дўсти унинг муаммосини билгач, янги корхона очаетган таниши борлиги ва унга айнан шундай ихтисосликка эга бўлган одамлар кераклигини айтади. Ва мана,

бир ҳафтадан кейин бу эркак янги ишда ишлай бошлайди ва
янаша уша қоғоздаги рақамга айнан мос келади.

Бу эркак эмас – ҳаётдан олинган мисол. Тасодифми? Бироқ
бу одиф – **бу онгости қонуният-ку!** Шунчаки биринчи ҳолатда
олиналган ишни топишга фикр-шубҳалар халал берган ва бу фи-
қрлар шунга мувофиқ программадан ҳосил бўлган. Иккинчи
ҳолатда эса эркак ўзига қаттиқ ишонган ҳамда билим ва
таърибасини ҳурмат қилган. Ва ҳар бири ўз фикр-кутишларига
мувофиқ натижа олган. Ахир биз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз!

Инқилда шундай ёзилган: “Эътиқодингизга яраша бўлсин
сизга!”

Бироқ қандай қилиб керакли ишни топиш, етарли миқдорда
бу ишлаш ёки одамлар билан ажойиб муносабатлар ўрнатиш
мумкинлиги ҳақида кейинги китобларда сўз боради. Бу китобда
эки соғлиқ ва одамлар ўзига қандай қилиб касаллик яратиши ва
бу касалликларни, ҳатто давоси йўқ деб ҳисобланадиганларини
қандай даволаш мумкинлиги ҳақида гапирмоқчиман.

Шундай қилиб:

1) Биз яшаётган Воқелик модели болаликдан шаклланадиган
онгости программизга мувофиқ келади; шундай қилиб,
соғлиқ олам ички оламини акс эттиради;

2) Ҳар бир одам онгости даражасида ҳаётининг бош вазифаси
ва бош мақсадини амалга оширади – бу оламда яшаш ва унинг
Воқелик модели **ВОҚЕЛИК**нинг ўзига мувофиқ келишига
ишонилиш;

3) Бизнинг оламиниз фикрларимизнинг ташқаридаги
аждодир; ҳаётимизда мавжуд бўлган барча нарсани ўзимиз
яратамиз;

4) Кини ўз ҳаётидаги бирор нарсани (соғлиқ, одамлар билан
муносабатлар, иш, моддий аҳвол ва бошқаларни) ўзгартириш
ўзини ўз ботинига мурожаат қилиб, онгости феъл-атвор програм-
масини ўзгартириши, яъни ўзи ўзгариши керак.

Уш, қандай қилиб инсоннинг энг муқаддас сирини – тўғридан-
тўғри Худо билан, Коинот билан боғлиқ бўлган онгости програм-

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

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

Менимча, ўз ички ақли билан мулоқот қилишга ўрганиш зарур. Бундан ташқари, бунга одамларни болалиқдан, ўқиш ва ёзишга ўргатгандай ўргатиш керак. Ва бу мутлақо хавфсиз (албатта, маълум қоидаларга 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 оламиниз, ҳаётимизни ўзимиз яратамиз. Шундай экан, келинг гўзал олам яратайлик.

ОНГ ОСТИНГИЗ ҲАҚИДА НИМАНИ БИЛИШИНГИЗ КЕРАК?

Психоанализ пайдо бўлишидан анча илгари юнон ҳақимлари Эскулап ва Гиппократ “ички ақл” деган нарсанинг мавжудлигини билганлар. Бу ҳақда Парацелс ҳам ёзган. XX асрда Зигмунд Фрейд инсон онгидаги бир нечта “қатлам”: эго, ид, супер-эго ва онг олдини ажратиб уларнинг ҳар бирига маълум бир вазифа белгиланган. 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 модели, бихевиорал модел, 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-

чи, онг ости – инсон деб аталмиш номаълум ва охиригача билиб қўйилмайдиган мавжудотнинг ечиш лозим бўлган сирли қисмидир.

Мадалан, ҳозир бу сатрларни ўқиб туриб, сиз саҳифа ва унда қўйилган ҳарфларни кўряписиз, сўзларнинг маъноси устида ўйлангани ва шу билан бир вақтда маълум товушларни эшитишини билдириб, ўраб турган ҳавонинг ҳароратини ҳис қилишингиз, қўл ва танангизнинг бошқа аъзоларида маълум бир сезгиларни ҳис қилишингиз мумкин. Нафас олишингиз ва танангиз мушакларидаги сезгилар ўзгарганини сезишингиз мумкин. Нима бўлди ўзингиз? Маълум бўладики, мен сизга бу туйғу ва товушларга ишора қилган нақтгача, сиз уларни онгли равишда идрок қилмагансиз. Идрок онг остингиз уларни ва яна кўпгина бошқа нарсаларни идрок қилиб турган. Ўз-ўзидан аёнки, онгости ақл билан идрок қилиш анча кенг ва чуқур. Ахир онгости ақл ВОҚЕЛИКнинг ўзини идрок қилади. Бундан ташқари, онгости ақлимиз ахборот-сигналлик система сифатида Коинотнинг исталган нуқтасидаги нарсаларни ҳодиса ҳақидаги ахборотга эга. Ҳар бир хужайрада генетик даражада организм ҳақидаги ахборот кодлаштириб қўйилганидек, ҳар бир инсонда у бир қисми бўлган бутун Коинот ҳақидаги ахборот мавжуд. Коинот, Худо – ягона шайхоним ва ҳар бир биримиз унинг учун ўзига хос вазифани оқоварамиз.

Онг ости айсбергнинг сув остидаги қисмига ўхшайди, унингдан анча катта ва шу билан бирга биздан яширин. Онг остида қанча инсоний сезги “йўлакча”сига ёзиб қўйилган ҳаётимиз ҳақидаги бутун ахборот сақланади. Хотира механизми, организмнинг барча ишини марказий асаб тизими орқали бошқариш, гайриихтиёрий ҳаракатлар ва одатлар, фикр ва феъл-аъдорини ҳосил қилиш – бу ҳали онгости ақлимиз бизга қўйилмайдиган хизматларнинг тўла рўйхати эмас. Шундай экан, онг ости билан курашишни бас қилиб, унинг қиёфасида ишонарли иттифоқчига эга бўлайлик.

Онг ости билан муваффақиятли иш олиб бориш учун унинг “табиати”нинг баъзи ўзига хос хусусиятларини билиш зарур.

Унинг биринчи (ва асосий) вазифаси – ОЛАМ МОДЕЛИНИ ЯРАШТИРИШ ВА САҚЛАШ. Айнан онгости ақлимиз муайян программдан

фойдаланиб, ҳар бир инсон учун бетакрор Олам моделини яратади. Ва бу вазифа нуқтаи 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 ҳушёрликни йўқотмайди. У сизнинг содиқ ҳимоячингиз. Бироқ кўпинча биз унинг турма назоратчимиз бўлишига йўл қўямиз 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 организмизда юз бераётган барча ҳодиса устидан назорат қилади. Масалан, гипнотик транс ҳолатида ишонтириш йўли билан ҳарорат, пулс, қон босимини ўзгартириш, яранинг битиш жараёнини тезлаштириш мумкин.

Кўпчилик эстрада гипнозчилари одамларни транс ҳолатида саҳнадан кулашга ёки терини соғлиққа зарар етказмай тешишга ёки одатдаги англаш ҳолатида қилиб бўлмайдиган ҳаракатларни амалга оширишга мажбур қилганининг 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 айтили 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 аجدодларимиз ҳаёти ҳақидаги барча ахборот сақланади. Ўзимиз ва ўраб турган оламга нисбатан маълум муносабатларга биз туғилганимиздаёқ эга бўламиз. У бизга онг ости орқали ота-онамиздан ўтади. Кейин улғаямиз, тажриба тўплаймиз ва бизни ўраб турган оламга онгли муно-

табатида доимий равишда ўзгариб боради. Бироқ онг остимиз ҳаётимизнинг бошида шаклланган қарашларга амал қилиб юрари бўлиши мумкин. Болалигингизда сизда қаттиқ таассурот қолдирган воқеа бўлган бўлса, билингки, онг остингизнинг қайси бир қисми содир бўлган воқеани аввалгидай бола кўзи билан кўради ва ҳаётингизга таъсир кўрсатади. Шунинг учун шундай ўтмишни қайта кўриб чиқиш ва ўтмишнинг кўп воқеаларига онгости муносабатни ўзгартириш жуда муҳим.

Мана, амалиётимдан бир мисол. Қабулимга 17 ёшли бир йилириш келди. У троллейбус ва автобусда, метро ва лифтда йилиридан кўрқар экан. Транспортга кириши билан у ўзини ёмон ҳис қилар экан. Шу билан бирга унинг ўзи бундай феъл-атворнинг сабабини билмасди. Бироқ ҳеч нарса шунчани содир бўлмайди-ку. Мен уни онгости ақл билан гаплашишга ўргатдим ва у ҳаётда йилириш феъл-атворнинг шаклланишига сабаб бўлган воқеа қандай бўлмаганлиги ҳақида биринчи саволини берди. Жавоб йилиришдан кейин берди. Шунда қатор саволлар билан конкрет воқеани аниқладик. У ўспирин саккиз ёшда бўлганида рўй берган воқеани Ота-онаси уни қандайдир айби учун жазолаб, узоқ вақт қарангиз қазноққа қамаб қўйган. Бир неча йилдан сўнг эса йилириш кичик безорилик учун у милицияга тушган ва бир ўзи бир кеча суддан олдинги қамоқ камерасида ўтириб чиққан. Кейиндан бери унда кўрқув пайдо бўлган, чунки онг ости бу икки воқеани боғлаб, маълум бир хулоса чиқарган: ёпиқ жой унинг қарангизлигига таҳдид солиши мумкин. Сабабларини билганимиздан кейин бу муаммони осонлик билан ҳал қилишга муваффақ бўлдик. Кейинги шундаки, сеансдан сўнг у бу иш шунчаки унинг жонига таҳдид қилган узоқ ва роҳат қилиб троллейбусда сайр қилди.

Ҳотира

Ҳотира механизми ҳам онг ости қарамоғида туради. Айнан шундай жойда инсоннинг бешта сезги "йўлакчаси"га ёзиб қўйилган ҳаётининг ҳақиқатдаги фильм "суратга олинади" ва сақланади. Гипноз билан у ўзини 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 унутишга ҳаракат қилиб чуқур ичкарига ҳайдаганмиз. Шу тарзда биз онгли назоратни йўқотамиз. Ва ана шундай “зирапча” маълум вазиятларда ташқарига чиқиб, оғриқ ва азоб етказиб, онг остида узоқ йиллар туради.

Онг ости ақл ташқаридан келадиган барча ахборотни тўғри маънода қабул қилади

Масалан, беморни даволай олмаган ёки шунчаки даволашнинг бошқа усулларини билмайдиган врач шундай дейиши мумкин: “Кечирасиз, лекин ўйлайманки, медицина бу ҳолатда ожиз”. Ва бемор унинг касаллиги давосиз эканлигига ишониб, даволанишни тўхтатиши мумкин. Ҳозирги медицинада кўпгина касалликлар “давоси йўқ” касалликлар гуруҳига киритилган. Бироқ шуни билишингиз керакки, уларни расмий медицинамиз даволашга ҳаракат қиладиган 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 айнияти”, “юрагингга олма..”, “мен буну умуман ҳазм қила олмайман” ва ҳоказо. Мана, амалиётдан мисол.

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

оқимсиз 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 айтиб бериб, ундан кечирим сўрашни маслаҳат бердим. Бир қанча охиқатдан кейин аёл олдимга келиб қувончини баҳам кўрди. У яна охиқатдан лаззатлана бошлаган ва дугонаси билан муносабатни тиклаган эди. Шундан сўнг у бошқа муаммолари устида ишлаш нотагини билдирди.

Кўпинча миждозларимдан шундай жумлани эшитишимга тўғри 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 касалликликларингизни катта гулдастага йиғасизки – улар сизга ёқади? Сизга ожизлигингизга эриш бериш, ўзингизга ачиниш ёқади. Айнан шунинг учун танишлар билан учрашганингизда ўз касалликларингиз "гулзор"ини муҳокама қилишни яхши кўрасиз. Ва бу ҳолда "гулзор"нинг гуллаб-яшнаши ва ҳар йили унда янги "чечаклар" очилишига ажабланманг.

Мустақил фикрлаш

Онгошти ақл ниманидир тушириб қолдириб, ниманидир ўшартириб, ниманидир умумлаштирган ҳолда бизга қандай ахборотни тақдим қилишни мустақил равишда ҳал қилишга қодир. Бироқ у буни феъл-атвор программамизга, ижобий ниятларимизга мувофиқ равишда амалга оширади.

Мисалан, уч яшар қизча тебранма креслода эҳтиётсизлик билан тебраниб, ундан йиқилиб тушади. Шундан кейин у фақат креслога эмас, стулга ўтиришга ҳам кўрқади. Боланинг онг ости ҳали шу ёл ва креслонинг фарқини биламайди. Унинг учун булар устига ўтирадиган нарса. Онг ости ҳамма ўтирадиган нарсаларни умумлаштиради. Бу ҳолатда стулдан кўрқишни туғдириб, онг ости бола учун ҳимоя қилиш вазифасини бажаради. Кейинчалик бола

тебранма кресло ва стулнинг фарқини билгач, стулдан қўрқиш 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 қайсидир эркак унга ҳурмат билан муносабатда бўлиб, илтифот кўрсатса ҳам, барибир онг ости ташқи ахборотни бузиб кўрсатади.

Қабулимда оилавий жуфтлик ўтирибди. Бошқа одамларнинг ҳурмат-иззатига лойиқ эмаслигига мутлақо ишончи комил бўлган эр хотинининг унга ҳеч қандай илтифот ва ғамхўрлик кўрсатмаслигидан шикоят қиляпти. Улар билан етарли даражада узоқ суҳбатлашиб, 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 эшитмасди. Мен унинг диққатини хотинининг айрим гапларига қаратганимда у хотини унга бу гапларни айтганини эшитмаганини 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 ичимизда 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 онгли истаклар ва онг остидаги ниятларнинг мос келмаслиги натижаси. Ҳамма гап шундаки, онгости ақлимиз ўзимиз ва ҳаётий муҳим истакларимиз ҳақида анча кўп нарса билади. Бундан ташқари, эсда тутинг – онг ости тўғридан тўғри ВОҚЕЛИКнинг ўзи ёки Худо билан боғланган. Ва бизнинг ички ақлимиз Коинотнинг ривожланиш жараёнига ўз ҳиссасини қўшади.

Шунинг учун онг ва онг ости ўртасида мувофиқлик, уйғунлик бўлиши жуда муҳим.

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ОНГ ОСТИ БИЛАН ТЎҒРИДАН-ТЎҒРИ АЛОҚАГА КИРИШИШ МУМКИН?

Энди, сиз онгости ақл феъл-атвор программасини рўёбга чиқариб, қандай ишлаши ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилганингиздан сўнг, фақат у билан тўғридан тўғри 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 кўришингизни истардим. Узоқ вақт мобайнида сиз касаллигингиз билан курашиб келгансиз. Сиз уни ёт, сизга халақат берадиган нарса деб қабул қилгансиз. Энди биласизки, ҳаётимиздаги ҳамма нарсани фикрларимиз ва феъл-атворимиз билан ўзимизга ўзимиз яратамиз. Шунинг учун ўз онгости ақлингиз билан мулоқот қилишни бошлашдан олдин ўзингиз ва касаллигингизга муносабатингизни ўзгартиринг. Ахир бу касаллик сизники ва сиз уни танангизда "ўстиргансиз".

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

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

Ўз онг ости билан гаплашиш – буюк сир. Бу Коинотнинг буюк ва тасвираб бўлмас кучлари билан алоқа қилиш. Сиз бу кучларни билишга киришишига тайёр бўлсангиз, буни фақат тоза ниятлар 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 ўзгаришларга 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 тайёрми?”

Жавоб ҳар қанақа бўлиши мумкин – бу онг остингизга боғлиқ. 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 билдирса, 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 бугунлай йўқолсин”.

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

га тайёр эканлигини билдирыпти. Унга яна миннатдорчилик билдиринг (дарвоқе, буни ҳар бир жавобдан кейин қилишни унутманг). Энди сизнинг онг остингиз билан алоқа каналингиз бор. Ва сиз унга саволлар беришингиз мумкин, у уларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беради.

Тўсатдан саволингизга “йўқ” деган жавобни олсангиз – хафа бўлманг. Ахир сиз жавобни барибир олдингиз. Бу онг ости у ёки бу сабабларга кўра гаплашишга тайёр бўлмаган ҳолларда бўлади (чарчоқ, ёмон кайфият, ноқулай ташқи вазият). Ёки сиз онг остингизга муносабатингизни ўзгартиришингиз ва унга (яъни ўзингизга) кўпроқ ҳурмат билан қарашингиз зарур. У ҳолда ундан кечирим сўранг, ундан ўзингизга ишонмаганингиз, касаллик билан курашганингиз учун узр сўранг. Унга ҳурмат, қўшмуомалалик билан мурожаат қилинг. Балки онг ости шунчаки қаттиқ кўрқитилгандир ва уни тинчлантириш керакдир. Ёки сиз бундай мулоқот қилиш мумкинлигига ишонмасиз. Бир оз сабр қилинг, бўлиши мумкин бўлган тўсиқларни бартараф қилинг ва яна уриниб кўринг. Сезгилар ўриига онгости ақл кўринадиган образ ёки қандайдир фикрий расм кўринишида жавоб бериши мумкин. Шу билан бирга “ҳа” жавоби учун – битта образ, “йўқ” жавоби учун эса – бошқа образ бўлиши мумкин. Агар жавоб фикрий овоз тарзида бўлса, унда уни “ҳа” деган ҳолатда баландроқ ва “йўқ” деганда пастрок қилиш мумкин.

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

Мана яна бир нечта мисол. Бир аёл “ҳа” жавоби учун юрак қисқаришининг тезлашишидан, “йўқ” жавоби учун – сokinлашишидан фойдаланар эди. Бошқа миждимга жавоб учун кўлларининг кўтарилиши ёқарди. Бир эркакда “ҳа” жавоби учун қорнида кулдираш пайдо бўларди. Бошқасида – жавоблар неон ёзувлар шаклида кўриниб, у уларни ўқий оларди.

Умуман олганда, қанча одам бўлса – шунча мулоқот усули бор. Ҳар ким ўзига энг тўғри келадиганини танлайди. Шахсан менга бармоқ сигналлари, фикрий ва образли мулоқот ёқади. Бу менга 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 онг ости йўқлигини тушуниб олишингизни истардим. Чин дилдан истасангиз, у сиз билан гаплашишга доим тайёр. Онгости ақл доим сиз ҳақингизда ғамхўрлик қилади, бироқ у буни ўзича, бутун шахсий тарихингиз тажрибасига таяниб, яъни ўзингиз унга ўргатганингиздек қилади. 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 бўлмиш инсонни англашга ҳаракат қиласиз.

Бармоқ сигналлари

Олдинги усуллар 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 қўлнинг кўрсаткич бармоғи кўтарилиши мумкин (сиз ўнақай бўлсангиз) ва “йўқ” жавоби учун чап қўлнинг 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

килиб бериш керак – ахир онг ости ҳамма нарсани ўз маъносида тушунади. Бир йўла огоҳлантириб қўймоқчиман – онг ости билан гаплаша олмайдиган одам йўқ ва ёмон онг ости ҳам йўқ. Агар сизда бир усул чиқмаса, бошқасини синаб кўринг. Мен ҳамма усулни синаб кўришни маслаҳат бераман. Балки бирортаси сизга кўпроқ ёқиб қолар. Ақлингиз қаъридан жавоб олиши шайтида бўлсангиз, натижа албатта бўлади.

Энди эса келинг, уриниб кўрамиз. Юмшоқ, қулай креслога ўтиринг ёки диванга ётиб олинг. Кўллар эркин турсин ва уларга ҳеч нарса халал бермасин.

Онг ости билан бир йўла у ёки бу жавобга қандай сигнал мушофиқ келиши ҳақида келишиб олинг ёки унинг ўзига таълашши таклиф қилинг. Энди фикран ёки овоз чиқариб нанингизга мурожаат қилинг ва шундай саволни беринг: “Онг ости мен билан гаплашишга тайёрми? “Ҳа” бўлса – ўнг остининг кўрсаткич бармоғини онгсиз ҳаракат билан кўтар; “Йўқ” бўлса – чап қўлимникини”. Жавобни олдиндан билишга ўринманг – шунчаки чидам билан кутинг. Бир неча сониядан кейин маълум бир жойингизда енгил қичишиш, санчиш ёки уюлишини ҳис қиласиз. Бу мушаклар онгости сигнални қабул қилишини, таранглашгани ва ҳозир бармоқни кўтаришни биллашини билдиради. Яна бир лаҳза ва бармоқнинг учи секин, бир оз титраб юқорига қараб ҳаракатланади. Бармоқ ўз ҳаракатини етарли даражада баланд кўтарилиб ёки сиртдан салтанат урилиб тўхтатиши мумкин.

Жавобни олиб тушунганингиз заҳоти онг остингизга раҳмат айтиб бармоғингизни туширинг.

Агар сиз “Йўқ” деган жавобни олган бўлсангиз, бу фақатгина мулоқот учун мен юқорида тилга олиб ўтган қандайдир тўғриликлар борлигини билдиради: ёмон аҳвол ёки кайфият, шундай ташқи вазият, мулоқотдан кўрқиш, ўз-ўзига ишонмаслик. Бўлиши мумкин бўлган тўсиқларни бартараф қилиб, 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 қўйиб ипнинг учини бош ва кўрсаткич бармоғингиз орасига олиб қисинг. Бунда шарча эркин тебрана бошлайди. Уни олдинга – орқага, ўннга – 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 қутинг 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 равишда жавоб берадиган “жонли” тебратгичнинг ҳолати одамни чиндан ҳам сеҳрлаб қўяди. Бироқ бунда ҳеч қандай ғайритабиий нарса йўқ. Шунчаки онг ости мустақил равишда қарор қабул қилиш, фикрлаш ва мушакларнинг маълум гуруҳини 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 варақ қоғозга ёзиб боришингизни маслаҳат бераман.

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

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

Сизни ҳақиқатан ҳам огоҳлантирмоқчи бўлган нарсам бу келажакка назар ташлашга уринишдир. Бу жуда эҳтиёт бўлиб муомала қилиш зарур бўлган соҳа. Бу ўзимиз ўзимизга яратадиган нарсам. Бу ҳақида кейинги китобларимда сўз боради.

Онг ости билан алоқа қилиш хавfli эмасми? Йўқ. Нафақат хавfli эмас, балки керак ҳам. Бунга болаликнинг илк кунларидан бошлаб ўргатиш керак. Ҳозир, ҳозирги замондаги шароитда, инсон онгига шундай катта ахборот оқими ёғилаптики, баъзан уларни тушуниб олиш жуда қийин бўлади. Хоҳлаймизми, хоҳламаймизми, сиз билан бизнинг онгимиз ва онг остимизга барибир таъсир кўрсатиляпти, бизни туғилган кунимиздан бошлаб программалаштирадилар. Биз ахборот оқимидан фақат ўз 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 сақлашдир. Ва ҳар бир тирик организм ҳаётнинг ички қонунига мувофиқ тарзда гомеостазга интилади. Бу қонун ҳар қандай тирик мавжудот ҳаётининг биринчи кунларидан бошла-нади. Ҳаётини 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 фарқлайди). Соғлом организм – уйғунлик ёки динамик мувозанат мавжуд бўлган организм.

Албатта, ҳозирги ҳаёт шароитида уйғунликни сақлаш унча-лик осон иш эмас. Бироқ у бузилган бўлса, уни тиклаш мумкин, бунинг устига организмнинг ўзи доим шунга интилади.

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

ини ақлигини айтишни кўзлайди. Шунинг учун касаллигингизга ҳурмат билан муносабатда бўлинг.

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

Ҳозирги ортодоксал медицина айнан шунинг учун касалликларни даволамайдик, у касаллик билан курашади. Яъни у касалликни бостиришга ҳаракат қилади ёки оқибатини бартараф қилади. Сабаблар эса чуқур онг остида қолади ва вайрон қилувчи 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 ўчираемиз. Демак, ўз-ўзимиз билан курашамиз, яна бу кураш учун кучлироқ ва қимматроқ воситаларни танлаймиз. Бемаънилик?!

Врачнинг вазифаси – организмга халақит бериш ва унинг ташқи таъсирга жавобини босиш эмас, балки “ички врач”га ёрдам беришдир. Фикрлайдиган врач ўз-ўзини даволашни фаоллаштиради. Ўйлаб кўриңг – ўз-ўзини даволаш. Организмингизнинг ўзи мувозанатга интилади. Фақат бу ишда унга ёрдам бериш керак. Ҳўш нега энди сиз ана шу ёрдамчи родини ўйнамаслигингиз керак. Ҳар биримизнинг ўз “ички шифокоримиз” бор.

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

Мадомики одам ўз касалликлари учун жавобгарликни зиммасига олишни истамас экан, унда улар тузалмас бўлиб қолади ёки бири бошқасига айланади. Шунда бундай одам вазият, ёмон об-ҳавони, қариндошларини, умуман одамларни, ишини, врачларни айблай бошлайди.

Энди келинг, касаллик ва беморга ҳозирги медицина нуқтаи назаридан муносабатни кўриб чиқамиз. Врачлар аввал диагноз қўяди, яъни касалликка ном қўяди, 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 қўлтиқтаёқлар бериб, улар билан яшашга ўргатади. Умуман олганда, ҳозирги медицина – бемаънилик сахнаси! 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 ҳукмронлик 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 исботляпти.

Умуман, расмий медицинада жуда қизиқ вазият юзага келган. Янги препаратлар, янги тадқиқот методлари яратиш учун сон-саноксиз пул ажратилляпти, 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 остининг 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.

Ҳозирги медицина ўз кимёвий дори-дармонлари воситасида диндорлар усуллари билан инсоннинг ички моҳиятига борган сари кўпроқ мурожаат қиляпти. Индивидуал ёндашув етмайди. Бунга бир врач гўёки маълум аъзо ёки организмнинг бир системаси учун жавоб берадиган ортиқча ихтисослашув ҳам ёрдам берапти. Бошқа омил – медицинани навбатдаги, муваффақиятли реклама қилинган доридан даромад олиш кетидан қувиб, инсонни унутадиган фармацевтик саноатга бўйсундириш. Кўпгина врачлар эса у ёри бу фирманинг дорилар савдоси бўйича даллолига айланыпти. Бундан ташқари, дорилар ҳайвонларда синаб кўриляпти (ва уларнинг инсонга қандай таъсир қилиши маълум эмас), шунинг учун шундай тез-тез қўшимча асоратлар пайдо бўляпти. Ва охириги, аллопат врачлар беморнинг ҳолатини диагноз деб номланган маълум бир шаблон остига киритишга ҳаракат қилади. Ва бу ҳолда нима учун аллопатик медицина Гипократ вақтиданоқ табиблик ҳолатини бошдан кечириётганига ажабланмаса ҳам бўлади. Бунинг ҳаммасига сабаб шуки, у фойдаланаётган дунёқараш бошқали ёскирган.

С.Н.Лазаревнинг китобларидан бирида ажойиб бир ҳикоят бери

Оллоҳ одамларни тўплаб, уларга Коинот қонунларини биланлиги учун жазо улаша бошлабди. Табибга энг катта жазо табибди. Табиб аччиқланибди:

– Нега? Мен табибман, мен одамларга ёрдам бераман, уларни ашаддан халос қиламан.

Оллоҳ жавоб берибди:

– Чунки мен одамларга гуноҳлари учун касаллик юбораман, сен эса уларга буни тушунишга халақит берасан.

Мен асло медицинанинг хизматларини камситмоқчи эмасман. Ва ҳозирги ютуқлардан воз кечишга даъват қилмайман. Медицина аюбларни энгиллатишни ўрганди, шунинг ўзи ҳам ёмон эмас. Одамда миокард инфаркти ёки бош мия жароҳати бўлса, унда у билан ўғит-насихатли суҳбат ўтказиб ўтирмай, унга зудлик билан ёрдам кўрсатиш зарур. Бироқ касаллик ва беморга янгича

ёндашув бундай ҳаёт учун хавfli 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 бошлашни таклиф қиламан. Врачга бу моделда фельдшерлик вазифаси эмас, балки фикрловчи, ижодкор шахс роли ажратилади. Шифокор роли! Қадимгилар бекорга файласуф табиб –худого 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 “сеҳрли таблетка” ёки “ноёб асбоб”ни кўлга киритишни хоҳлайди. Одамлар ўзи ўзига касаллик яратади, кейин эса кимдир улар учун уларнинг муаммосини ҳал қилиб беришига умид қилади. 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 экстра-сенслар ва янги асбоблар ҳам шундай қиялпти. Кўп ҳолда улар

жуда самарали таъсир кўрсади. Бироқ улар ҳам касалликнинг сабабларини бартараф қилмайди, балки касалликни янада ношироқ ахборот-энергетик сатҳга ҳайдаб киргизади. Касаллик алоҳида аъзони эмас, бутун организмни, иммун системасини шайрон қила бошлайди, наслга ўтади. Яъни инсоннинг жисмоний ва энергетик танасининг вақтинчалик соғлиги учун унинг келажаги, стратегик захиралари йўқ қилинади. Бундан кейин чиқадики, саводсиз экстрасенс ёки замонавий психогенераторнинг ишидан келадиган оқибатлар аспириин таблеткасига нисбатан анча хавфли. Токи медицина касалликларни бостириш учун янада кучлироқ усулларни яратганда давом этар экан, у бутун инсониятни секин ва азобли тирилиб битишга маҳкум қилади.

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

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

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

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

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

Инсон организмни тасаввур қилинг. Унда тана, онг ва онг ости бор. Булар ҳаммаси бир бутунликни ташкил қилади. Биз тананинг вазифа ва имкониятлари ҳақида ниманидир биламиз, онгнинг вазифалари ҳақида бизга нимадир маълум. Онг ости ҳақида эса амалда ҳеч нарсани билмаймиз. Бу мавзу узоқ вақт таъқиқ остида бўлган. Бу, дарвоқе, жуда яхши. Чунки шу тарзда

инсоннинг энг муқаддас сири кўриқланган. Охирги вақтда инсоннинг онг остига фаол кириш бошланди. Касаллик ва зарарли 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 ўтказаяётган врачларнинг ўзи мукамалликдан йироқ. Масалан, психотерапевт врач беморларни ичкиликбозликдан кодлайди, бироқ шу вақтнинг ўзида ўзи спиртли ичимлик истеъмол қилади ёки врач беморни қандайдир органик касалликдан даволамоқчи бўлади, 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 тиклашга ҳаракат қилиш мумкин. Масалан, қандли диабетда инсулин ўтказиш ёки юрак фаолиятидаги етишмовчиликда юрак гликозидларини қабул қилиш мумкин. Бироқ бу фақат аҳволни вақтинча энгиллаштириш бўлади. Овқатланишни тартибга солишга ҳаракат қилиш, бадантарбия, физиотерапия, очлик, нафас олиш, чиникиш билан шуғулланиш мумкин. Шундай йўналишдаги кўплаб мактаблар бор. Ва улар ҳақиқатан ҳам ёрдам беради. Бироқ ҳамма касалликда эмас. Бу ҳам яна организмга фақат ташқи таъсир кўрсатиш. Ҳозирги медицинанинг имкониётлари энг янги кимёвий препаратлар ва кучли асбоблар ёрдамида қанчалик кенгаймасин, моҳият ўшалигича қолаверади: касалликни бостириш ёрдамида азобни энгиллаштириш. Сабаблар аввалгидай бартараф қилинмайди, касалликнинг ўзи эса инсоннинг янада нозикроқ қатламларига ва ҳатто болаларига олиб ташланади. Касалликларнинг жисмоний ва кимёвий даражага нисбатан чуқурроқ ва нозикроқ даражада яширинган сабаблар

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

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

Инсоннинг онг остида у ота-онасидан “мерос қилиб олган” ва бу дунёга келтирган бутун феъл-атвор программалари тўплами маъжуд. Бошқача айтганда, унинг онг остида ажодлари ва авлодлари ҳақидаги ахборот кодлаштирилган. Бу тузилмалар инсоннинг келажакни яратади. Фол кўриш ва келажакни олдиндан айтиш феномени айнан шу билан изоҳланади. Фолбин ёки афсунгар кўпинча бирор маросим (карта, қўлдаги чизиқлар, тухум ёки мумни думалатиш ва қуйиш ва ҳоказо)дан фойдаланиб, инсоннинг онгости тузилмаларидан ахборотни маълум тарзда “ўқиб олади” ва олинган ахборотни онгга етказилади. Бироқ бунда ҳеч қандай пешанага ёзилганлик йўқ, чунки тақдиримизни ўзини яратамиз.

Шундай манзара ҳосил бўлади: инсоннинг онгости феъл-атвор программаси ва Коинотнинг ахборот-энергетик тузилмалари маъжуд. Инсоннинг фикрлари ва хулқ-атвори Коинотнинг бир бутун организми билан келишмовчиликка киришса, бу инсондаги мувозанат ва уйғунликнинг бузилишига олиб келади. Бу ҳол ўз навбатида, унинг тақдири ёки соғлиғи ҳолатида акс этади. Таъсир килинг, организмдаги ҳужайра организмнинг қонунлари бўйича яшашни бас қилса, нима бўлади. Организм учун у аввал ҳужайрага айланади ва у аввал бу ҳужайрани даволашга интилади, бу ёрдам бермаса, йўқ қилади.

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

Қабулимга ўпка яллиғланиши асорати билан бир эркак келди. Касаллик жуда оғир кечаётган эди. Организм антибиотикларни қабул қилмай қўйган эди. Онгости сабабларни таҳлил қилиб, шуни аниқладикки, касаллик авж олишидан бир оз олғари бу эркакда ишда бошлиқ билан жиддий можаро бўлиб ўтган экан. Можаро оқибатида унинг қалбида бошлиққа нисбатан алам қолган, кейинчалик у бутун дунёга нисбатан кучли аламга айланган.

- Биласизми, - деб тушунтира бошладим эркакка, - алам - бу яширин онгости ўлим тилаш, бунинг устига фақат битта одамга эмас, балки унинг бутун уруг-аймоғига. Бу емирувчи программа муаллифнинг ўзига, яъни сизга, касаллик шаклида қайтган.

- Гуёки жазо сифатидами? - сўрайди эркак.

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

- Энди мен нима қилай? - сўради мижоз.

- Бу программани тўхтатишнинг ягона йўли - бошлиғингизни бу вазият учун кечирish ва ҳатто унга миннатдорчилик билдириш.

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

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

Кейин биз эркакнинг онг ости билан ишлашни давом эттира- миз ва низонинг сабабларини аниқлаймиз. Бу унинг йиллар давомида тўпланган бошлиқдан аччйқланиши ва норозилиги, ишдан қониқмаслиги, ўзига ишонмаслиги бўлиб чиқди. Эркак тавба-тазарру, кечирish ва миннатдорчилик орқали салбий онгости прог-

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

Шу тарзда касаллик бу эркакка унинг ички ўсиши ва ривожланиши учун туртки бўлиб хизмат қилди. Ахир у касалликни бостиришни яна давом эттирганида, кейин у ўз алами билан ишга солиб юборган ўзини вайрон қилиш программасини тўхтатиш қилиш бўларди. У фақат унинг ўзи эмас, болаларига ҳам қарши ишлаш бошларди. Дарвоқе, эркакда касаллик пайдо бўлганидан бирмунча вақт кейин унинг ўғлида эшак еми касаллиги бошланган.

У бу икки ҳодисани ҳеч ҳам боғламаган эди. Шунга қарамай, болаининг териси отасининг ички тозаланишидан сўнг дарҳол тозаланди.

Касаллик ва азоб-уқубатларнинг сабаби ташқарида эмас, ичинда жойлашганини аллақачон тушуниш пайти етди. Сабаб бинининг касал дунёқарашимизда яширинган. Даволаниш учун дунёқарашимизни ўзгартиришимиз керак. Ҳар бир одам Коинотнинг бир қисми. Шунинг учун унинг қонунларига мувофиқ яшаш керак. Ичкарида уйғунлик бўлса, ташқарида ҳам бўлади.

Коинот қонунларини тушунтиришга уринишлар азалдан мавжуд. Турли диний оқимларда бу қонунлар амр, сурталар шаклида берилган. Ҳар биримиздан фақатгина уларни тушуниш талаб килинади. Илгари одамлар художўйроқ бўлган ва муқаддас китоблардаги амрларга риоя қилишга ҳаракат қилган. Ҳозирги "маданиятли дунё" шароитида асосий диққат моддийликка қаратиляпти ва маънавий ривожланишга жуда кам эътибор бериляпти. Инсониятнинг энергетик имкониятлари кескин ошган, унинг муҳаббат, эзгулик, олий қонунларни тушуниш билан тўлдирилиши эса олдинги даражада турибди. Бу инсоният ва дунёга нима билан хавф солади? Ҳалокат билан. Башоратчилар бизни айнан шу билан кўрқитяпти.

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

тахминан ҳисоблаб чиққан. Бу сондаги ноллар миқдори юздан ошиб кетар экан. Одамлар ҳар бир кишида қандай имконият-лар яшириниб ётганини ҳатто хаёлига ҳам келтирмайди. Улар яратувчи ва вайрон қилувчи кучга эга. Одам хафа бўлса – бошқа кишига вайрон қилувчи фикр узатса, бу унга оғриқ ва азоб бўлиб қайтади. Муҳаббат изҳор қилса – яратувчи туйғу юборса, бу унга қувонч ва муваффақият кўринишида қайтади. Бундан келиб чиқадики, одамлар онгости даражасида том маънода бир-бирини йўқ қилади, 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 ўрнатилади. Салбий онг ости программаларни тўхтатиш нафақат соғайишга, балки инсон тақдирининг ва ҳатто унинг болаларининг тақдири ва соғлиғининг ўзгаришига олиб келади (болалардаги касалликлар сабабига доир жуда қизиқарли манзара ҳосил бўлади. Бу мавзуга иккинчи китобимда алоҳида боб бағишланади).

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

Қисқача хулоса

Сизда бирор касаллик бўлса, бу сизнинг онгости ақлингиз онг остингизда Коинот қонунлари билан зиддиятга киришаётган феъл-атвор ва фикрлар борлиги ҳақида сигнал бераётганини англатади. 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-уқубатларнинг пайдо бўлиш сабабларини учта асосий сабабга бирлаштириш мумкин:

1) ўз ҳаётининг мақсади, мазмуни ва вазифасини тушунмаслик;

2) Коинот қонунларини тушунмаслик ва уларга риоя қилмаслик;

3) онг ости ва онгда ҳалокатли фикр ва туйғуларнинг машқудлиги.

Ўнди келинг, медицинадаги икки модел: ҳукмрон ва янги моделни қиёсий таҳлил қиламиз.

МЕДИЦИНАДАГИ ҲУКМРОН МОДЕЛ

Асосий қоидалари

1. Инсон атроф-муҳитдан ажралган ҳолда яшайди.

2. Уни ўраб турган олам – душман ва иттифоқчи кучлар олами. Эзгулик ва ёвузлик олами.

3. Бизнинг организмимизга муайян душман кучлар (микроорганизмлар, физик ва кимёвий омиллар, одамлар фаолияти) қўлқум қилади. Биз доим кураш ҳолатида турамыз.

4. Касаллик туғдирувчи микроорганизмларни ўлдириб, биз талаба қозонамыз. Уруш тугагандан сўнг организм касаллик томонидан бузилган соғлиқни тиклаши керак.

5. Осон курашиш мумкин бўлган “кучсиз” касалликлар бор (масалан, шамоллаш). Шунингдек, енгиш мумкин бўлмаган (“тузалмас касалликлар” деб номланадиган) кучли касалликлар ҳам бор. Организмнинг ҳимоя кучларини мустаҳкамлаб (эмлаб, организмни чиниқтириб), айрим касалликларнинг олдини олиш мумкин.

6. Соғлиқни сақлаш – бу кураш.

7. Касаллик – бу бутун кучни ишга солиб курашиш лозим бўлган ёвузлик.

8. Врачнинг вазифаси – беморга касалликни енгишга ёрдам бериш. Бунинг учун диагноз қўйиш, яъни касаллик – душманга ном бериш, ундан сўнг эса кураш воситасини белгилаш керак.

9. Фармацевтика саноати касаллик билан курашишнинг янада кучлироқ воситаларини яратяпти. Медицинадаги тараққиёт

касалликлар билан курашишнинг мукамалроқ 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 бўлагимиз. Бизни ўраб турган олам – бизнинг оламимиз.

2. Соғлиқ – бу яшаш тарзимиз билан бизни ўраб турган олам ўртасидаги мувозанатдир. Бу ўзимиз ва атроф муҳит 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 ҳар бири биз учун фойдали бўлиши мумкин.

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

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

6. Биз ўз фикр, туйғуларимиз ва феъл-атворимизга таъсир кўрсата оламиз. Бизни ўраб турган оламга таъсир кўрсата оламиз. Ниятларимиз тозалиги ҳақида қайғуриб, биз соғлиғимиз ҳақида қайғураемиз.

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

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

9. Организмнинг ўзи бузилган мувозанатни тиклашга интилади. На соғайиш табиий жараёндир. Биз мувозанатдан жуда қаттиқ воқиб кетган ҳолларда бизга ташқи ёрдам керак бўлиши мумкин.

10. Шифокорнинг вазифаси – табиатнинг соғайтирувчи кучларининг мувозанатни тиклаш фаолиятига ёрдам бериш. Шифокорнинг вазифаси – одамни соғлом бўлишга ўргатиш.

Иш бир бор таъкидламоқчиман: мен медицина фанининг янги модели ва барча ютуқларини инкор қилмайман. Улар айрим ҳолатларда фойдали бўлиши мумкин. Мен шунчаки касаллик билан курашишда эмас, соғлиқ, уйғунлик ва бахт ҳолатини яратиш ва сақлашда жуда самарали бўлган янги моделни таклиф қиламан. У шахсан ўзимга ҳаётимда ёрдам берапти ва аллақачон минглаб одамга ёрдам берди.

Бундан ташқари, ўз китобларимда мен сизни онгости программалаш методи ва бошқа ноёб системалар билан таништираманин, улар ёрдамида салбий онгости программаларни аниқлаш, уларни зарарсизлантириш ва янгиларига алмаштириш мумкин. На Кошпот қонунлари ҳақида тушунча беришга ҳаракат қиламан (улар ҳақида қисман китобнинг бошида ёзган эдим). Бу фақат айрим нарсалар ҳақида менинг тушунчам ва нуқтаи назарим бўлади. Бу шунчаки воситалар тўплами. Мен сизларга улардан фойдаланишни тавсия қиламан – натижа жуда самарали бўлади. Шу метод амалиётда синаб кўрилган ва минглаб одамга даволашишда ёрдам берган.

Соғайиш йўлига кириш

Сиз соғайиш йўлига киришга тайёр бўлсангиз, биринчи (ва энг асосий) қилиш керак бўлган нарса – бу касаллигингиз учун фанобгарликни зиммангизга олиш ва унга муносабатингизни ўзгартиришдир. Бу нима дегани? Бу шуни билдирадики, касалликнинг пайдо бўлишига ҳеч ким айбдор эмас, сиз ҳам айбдор эмассиз. Касаллик – сизнинг фикрларингиз ва феъл-атворингизнинг ташқи акси. Касаллик – онгости ақлингизнинг сиз нимашидир нотўғри қилаётганлигингиз ҳақидаги, сизнинг феъл-атворингиз ва воқеаларга муносабатингиз сиз ва атрофдагилар

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

Сизнинг касаллигингиз нима ҳақида хабар беришга уриняпти?

Тажрибамдан биламанки, кўпчилик одам жавобгарлик ҳақидаги ғояни қийинчилик билан қабул қилади. Ахир жавобгарликни ўз устига олиш – ҳам бошқаларга, ҳам ўзига нисбатан алам, танқид, айбловдан воз кечишни билдиради. Бу маълум бир ўзгаришларни ва шунга мувофиқ, куч сарфлашни талаб қилади. Бироқ ўзини ўзгартиришдан кўра бировни айблаш анча осон. Айримлар эса ҳатто муаммоларининг сабабини билади, бироқ барибир ўзгаришни хоҳламайди ва азоб чекишни маъқул 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 касалликдан, 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-атвори (жумладан касаллик ҳам) муайян маънода ўз ижобий вазифасига эга. Шунинг учун касалликнинг сабабини аниқлаш – бу онг ости касаллик ҳисобидан амалга оширмақчи бўлаётган яширин ижобий ниятни аниқлашдан иборат.

Одамларнинг онг ости билан ишлаб, шу хулосага келдимки, жуда кўп ҳолда уларнинг касаллиги улар учун мижозларнинг ўзи у ҳиссида билмайдиган маълум вазифаларни бажаради. Бу касал билан тушунарли бўлади.

Менга ёрдам сўраб бир кекса аёл мурожаат қилди. Эрининг атрофидан бир қанча вақт кейин унда бош айланиши, қадам титиланишининг беқарорлиги ва миёдаги қон айланиши бузилишининг бошқа белгилари пайдо бўлган. У касаллигини яқин одамани докторига жавоб деб ҳисобларди. Бу чинданам шундай эди. Бироқ у онг ости касаллик ёрдамида болаларининг эътиборини тортишига интилаётганини хаёлига ҳам келтирмасди. Қандай қилиб?

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

Касаллик унга керакли эътиборни олишга ёрдам берган эди – инди ўғилларининг ҳеч бўлмаса биттаси ҳар куни ундан хабар оладиган бўлган.

Ҳар бир одам ўзига эътибор беришларини истайди. Бу жуда табиий ва зарур. Бироқ атрофдагиларнинг эътиборига асабий эътиёж мавжуд бўлса, унда соғлиқ хавф остида қолади. Ахир касаллик – бу эҳтиёжни қондиришнинг энг оддий усули.

Ҳаммамиз бунга болалиқданоқ ўргатилганмиз. Бола касал бўлганда унга қанчалик эътибор, ғамхўрлик ва меҳрибонлик бўриштилади. Ота-она ишдан барвақтроқ қайтади, бирор мазали нарсаси соғиб олади. Бир ҳафта мактаб дарсларини қолдириш эса шундай бахт!

Онг ости касаллик ҳисобидан бажариши мумкин бўлган бошқа касаллик – бу ўзини асраш вазифаси. Айримлар ғайри-ихтиёрий тарзда касалликлардан тамоман аниқ муаммолардан ҳимоя сифатида фойдаланади, бошқалар эса шунчаки воқеалиқдан 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 ҳордиқ 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 қилишни таклиф қилган. Бахтли тасадиф туфайли бу аёл менинг ҳузуримга келиб қолган. У яхши гипнотик субъект бўлиб чиқди ва ўз онг ости билан осон алоқага киришди. Маълум бўлдики, онг ости қон кетишлар ёрдамида аёлни у нафақат севмайдиган, балки ҳазар ҳам қиладиган эри билан жинсий алоқадан ҳимоя қилар экан. Бу хабар уни ажаблантирди. Бироқ у эри билан муносабатини аниқлагандан сўнг қон кетишлар тўхтади. Яна бир ойдан кейин профилактик кўрикда бачадан миомаси сўрилиб кетганлиги аниқланди.

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

Баъзан касаллик ғайриоддий ниятларни амалга оширади.

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

инни билан ишда одамлар билан тутгандай тутар экан. Шундай қилиб, хотинининг бош оғриғи тезда унинг попуғини пасайтириб қўйар экан – ахир у врач сифатида хотинининг мигренини ҳеч нима қилмаган, ҳатто профессорлик унвони ҳам ёрдам бермаган. Ана шундай қилиб хотинининг бош оғриқлари уни бир воқеликдан бошқисига ўтказар экан.

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

Касалликларимиз – фикрларимиз натижаси

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

Келинг, бир дақиқага инсонни ягона организм бўлмиш Коинотнинг кичик хужайрачаси деб тасаввур қиламиз. Организмдаги ҳар бир хужайра ўзининг маълум вазифаларини бажаради ва организмдан бунинг учун барча зарур нарсани олади: озиқ-овқат, энергия.

Ҳар қандай организм сингари Коинотда ҳар доим икки жараён юрдири бўлади: ассимиляция ва диссимиляция ёки яратиш ва бузиш. Соғлиқ ана шу икки кучнинг динамик мувозанати билан белгиланади. Қачонки мувозанат бузилса, ўша заҳоти мувозанат кўйсин жойда ва нима сабабдан бузилганлигини кўрсатувчи касаллик шаклидаги сигнал пайдо бўлади.

Ҳўш, қандай қилиб фикр бу жараёнларга таъсир ўтказиши мумкин.

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

Ҳар бир киши одамга муҳаббат, яхшилик, ғамхўрлик, маъқуллаш ва эътибор қандай таъсир қилишини билади. Бундай одам ўзини бахтли, хотиржам, қувноқ ва соғлом ҳис қилади.

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

Бир неча юз йил аввал бир тажриба ўтказилган.

Қўйни ичида 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 хайрон бўлади.

Сизда доим қандай вайрон қилувчи фикрлар пайдо бўлади? Тез-тез кимдир 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 бировларни ёки ҳеч қачон қилмаган гуноҳлари учун ўзларини айблашга ўрганиб қолганлар.

Фикр қандай қилиб ўз вайрон қилувчи таъсирини кўрсатади?

Яна тирик организмни тасаввур қиламиз. Қайсидир хужайра ўзига ёки бошқа хужайраларга ёки бутун организмга вайрон қилувчи таъсир кўрсата бошласа, у тез орада касал бўлади ёки рак хужайрасига 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

билвосита. Унга салбий фикрларни йўналтириб, сиз бу билан ўзингизнинг мавжудлигингизни инкор қилган бўласиз.

Энди эса амалиётимдан конкрет бир мисол. Қабулимга бачадан миомаси билан қирқ ёшли бир аёл келди. Ўсма илк бор беш йил олдин пайдо бўлган ва йилдан йилга катталашган. Уни ўсманнинг болалар шаклдан хавфли шаклга ўтиши билан қўрқитиб, операция қилишни таклиф қилганлар. Бироқ у менинг даволаш усулимни синаб кўришга қарор қилган. Аёл онг ости билан алоқа ўрнатгач, унинг ички ақли ўсманнинг ривожланиш сабабларини «очди». Ўсманнинг пайдо бўлиш сабаби эса эрига нисбатан йиғилган алам экан.

Беш йил олдин, оиладаги жиддий келишмовчиликдан сўнг, эри ичтини бошлаган. Ва йилдан-йилга кўпроқ ичаверган. Оилада доимий низолар: сўкиш, жанжал, ёқалашшлар, ўзаро ҳақорат ва ташна қилишлар. Ўсма эса – беш йил давомида йиғилган аламлар. Нима учун айнан бачадон? Чунки аламлар эркак билан боғлиқ.

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

Аёл унинг касаллиги ва эрининг феъл-атвори ўзига ва эркакларга муносабати билан боғлиқ эканлигини тушунди. У бу муносабатни маълум усуллардан фойдаланиб ўзгартирди (улар ҳақида қуйида гапирилади). У ўзини аёл сифатида яхши кўриб ҳурмат қила бошлади, ўзига ғамхўрлик билан қарай бошлади. Эркакларга муносабатини ўзгартирди. Ўзининг одамларга, аламга муносабатидаги кўп нарсани ўзгартирди. Гомеопатик дорилар истеъмол қилди. Ва бир йил мобайнида унинг ўсмаси шўғлиқ сўрилиб кетди. Бундан ташқари, унинг эри билан муносабати жойига тушди ва эри ичишни ташлади.

Шуни айтиш керакки, аёл бундай натижага ўз устида улкан ишни амалга оширганлиги туфайлигина эришди.

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

Ўтмишдаги оғриқли тажриба

Сиз, балки, менинг кўп мисолларимда касаллик сабабларини ўтмишдан излаш кераклигига эътибор 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 мартада 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 ювиш каби ёпишқоқ зарурат бор эди. Психиатрлар унга «шизофрения» деб диагноз қўйганлар ва кучли психотроп воситаларни бера бошлаганлар, инсулинли шок ўтказганлар.

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

Яқин ўтмишда, қизча 9 ёшдалилигида, унга туғилган қуни-да жингалак тўтиқушча совға қилганлар. Қафас йўқлигида тўтиқушча квартира бўйлаб эркин учиб, сайр қилиб юрган. Бир кун ошхонага югуриб 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 кўрққан. Шу-

нинг учун у ўлик кушни уй олдидаги буталар орасига қўмган, она-
нага эса тўтиқуш дарчадан учиб кетди деган.

Бир томондан иқрор бўлиш истаги, бошқа томондан эса – она-
насида кўрқуш ва айбдорлик ҳисси қизчанинг ана шундай
ғалати хатти-ҳаракатига сабаб бўлган. Онг ости том маънода
унинг қўлларидан қон доғларини, шу билан бирга – айбдорлик
ҳиссини ювиб ташлашга интилган.

Қизчи айбдорлик ҳиссидан халос бўлгандан сўнг унинг хатти-
ҳаракати нормаллашди.

Бироқ бу воқеанинг яна бир қизиқ томони бор.

Мен қизчани транс ҳолатига солганимда ёнида ўтирган онаси
қил автоматик равишда трансга тушган. Онасида ҳам ёпишқоқ
бир одат бор эди – ўтирган заҳоти унда енгиб бўлмас оёғини
инжиллатиш истаги пайдо бўларди. Ва қизи билан ўтказилган бу
сўнгидан кейин унинг ўзи ҳам бундай ғалати хатти-ҳаракатдан
қутулади. Афтидан, унинг онг ости ўтмишидаги қандайдир
оқчиларни қайта бошидан кечирган ва уларга муносабатини ўз-
гартирган.

Мана, бошқа бир мисол:

Қабулимга 17 ёшли бир ўспирин келди. Бошида у узоқ вақт
муоммосини айтолмади, чунки қаттиқ уяларди. Бироқ сўнг
қинариб, тугилиб унда қизлар билан муомала қилишда
қийинчилик борлигини айтиб берди. Бунинг устига бу ёшда
илмада ҳаммада бўладиган қийинчиликлар эмас. У қизлар билан
демаил гаплаша оларди, бироқ унда уларга нисбатан жинсий
майл йўқ эди. Бундан ташқари, бир йил олдин у эркак жинси
инволларига нисбатан жинсий майл ҳис қила бошлаган. У бундан
қўрқиб кетган, бу ҳақда бирор кишига айтишдан кўрққан. Ҳикоя
қилинган вақтида у тез-тез шундай деб такрорларди: “Доктор!
Мен бесоқолбоз бўлишни хоҳламайман. Мен ҳақиқий эркак
артишни хоҳлайман. Мени аёллар ўзига тортишни хоҳлайман”.

У онг остига мурожат қилиб, у жинсий майлининг
қийинчилигига олиб келган воқеани эслади.

У 17 ёшда бўлганида жуда табиий равишда қизларнинг тана-
ни қандай тузилганлигига қизиққан. Уларнинг синфида барча ик-

киламчи белгилари шаклланиб бўлган жуда ривожланган бир қиз бўлган. Бола ўртоғи билан бирга ҳаммасини ўз тажрибаларидан ўтказмоқчи бўлган. Улар қизни ҳожатхонада пойлаб туриб, бурчакка қисганлар ва ўз қўллари билан унинг кўкраги катта, думбалари таранг ва бошқа нарсаси ҳам жойида эканлигига ишонч ҳосил қилганлар. Қизиқиш қондирилган, бироқ воқеа бу билан тугамаган. Ўша куниёқ қиз онасига шикоят қилган. У мижозимнинг онасининг уйига 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. Эшитяпсанми? Ҳеч қачон қила кўрма!"

Воқеа вақт ўтиши билан унутилган, бироқ онг ости ўшанда шундай хулоса 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-атвори нормаллашди.

Одам, вазиятни қўлга ололмаса, ҳиссий оғриқни босишга, демак – онг остига чуқурроқ ҳайдаб киритишга ҳаракат қилади. 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 қилиш учун чақирганлари билан боғлиқ эди. Ўша пайтда Чеченистонда уруш кетаётган эди. У эса Доғистонда, Чеченистон билан чегаранинг ўзида хизмат қиларди. Бундан ташқари, охирги вақтда йигитча қизча билан бир оилада яшаган ва қизча унга қаттиқ боғланиб қолишга улгурган, бунинг устига қизчанинг отаси қунлаб ишда бўлган.

Шундай қилиб, тумов онгости кўз ёшларидан бошқа нарса эмасди. Уни қизчанинг кўркуз, ачиниш ва қайғу каби туйғулари яратди.

Ишонтириш кучи

Мен кўп фикрларимиз бизга ҳаётимизнинг у ёки бу даврида уқтирилган деб ўйлайман. Айрим ишончларга эса биз мантиқий ҳудоса чиқариш йўли билан мустақил равишда келганмиз, бироқ бунда ўзимизда мавжуд бўлган тажрибага таянганмиз. Бинобарин, бизнинг онгости программамиз бошқа одамлар ёрдамида ва бизнинг бевосита иштирокимизда уқтириш ёки ишонтириш йўли билан яратилган. Дастлаб ота-оналаримиз у ёки бу фикрларни қайта-қайта такрорлаб уқтирганлар. Биз эса уларга, албатта, ишонганмиз. Энди биз ўзимиз бунинг ҳаммасини тўхтовсиз равишда миямизда айлантирамиз.

Бироқ ҳар доим ҳам бирор фикрни уқтириш учун уни қайта-қайта такрорлаш зарур бўлмайди. У ёки бу ахборотни фақат сўзлар ташинмайди. Кўпинча болаларга ота-онасининг феъл-атвори, у билан бирга касалликлари ҳам айнан кўчиб ўтади. Масалан, кичида оғриқли ҳайз кўриш фақат у бу оғриқлардан онаси азоб чекаганини бир умр кўргани учунгина бўлиши мумкин.

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

Олдимга бир ёш аёл ўнг човидаги оғриқ билан келди. Врачлар суринкали аднексит деб диагноз қўйган. Оғриқлар уч йил олдин шифатдан бошланган. Ўша пайтда врачлар барча аломатларга диққат бериб, бу аппендицит деб қарор қилган ва операция қилган. Қуртсимон ўсимта чинданам яллиғланган бўлган. Бироқ операциядан кейин оғриқлар босилмаган. Шунда жарроҳлар аёлни гинеколог ҳузурига юборишган. Улар эса ўз диагнозларини қўйиб, муолижа белгилашган, бироқ ҳеч нарса ёрдам бермаган. Экстрасенс-

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

Аёл умидсизликка тушиб, гомеопатияни синаб кўришга қарор қилган ва ёрдам сўраб менга мурожаат қилган. Гомеопатик воситалар унинг аҳволини анча яхшилади, бироқ бирмунча вақтдан сўнг оғриқлар қайтадан бошланган. Шунда мижозим менга сабаб тухумдонларда эмас, қандайдир бошқа нарсада деб тахмин қилаётганлигини айтди. Биз сабабни онг остидан аниқлашга қарор қилдик.

Буни қилиш осон бўлмади. Аввал биз онг ости билан расмий алоқа ўрнатдик. Сўнг сабаб бўлган воқеани “пайпаслаб” кўрдик. Шуниси қизиқки, бу воқеа операция бўлиб чиқди. Мен мижозни гипнотик транс ҳолатига киритдим ва ўтмишга, операция бўлган пайтнинг ўзига ўтказдим. Операция венага урилган наркоз остида ўтарди.

– Мен врачлар ниманидир муҳокама қилаётганини эшитяпман, – деди мижоз транс ичиди. – Аҳа! Мана анестезиолог, у ўнг томонимда, томир уришимни ушлаб кўряпти. Мана у гапиряпти, у овозини бевосита менга қараб йўналтиряпти: “Фойдаси йўқ. Ҳаммаси қандай бўлса ўшандайлигича қолади”.

Мен мижозимга орқага қайтиб, врачлар нима ҳақида гапирганига диққат билан қулоқ солишни маслаҳат бердим.

– Мен сўзларни ёмон фаҳмляпман, вентиляция шовқини халақит беряпти. Ҳа, улар ўзларининг бош врачини муҳокама қиляпти. У уларга пул тўламаётганини, ўзи эса мунтазам равишда маош олиб туришини айтяптилар. Мана, кимдир ҳаммамим тўпланиб унинг олдига борайлик, деб таклиф қиляпти. Ана энди анестезиолог ҳаммаси қандай бўлса шундайлигича қолиши ҳақида гапиряпти. Бироқ энди мен у буни менга айтмаётганлигини тушундим.

Мижозим трансдан чиқди ва жуда хурсанд бўлиб ўз хатосини тушунганини айтди. Эртаси кун эса у менга кўнғироқ қилиб, оғриқлар бутунлай босилганини ва у ўзини жуда яхши ҳис қилаётганини айтди.

Айрим мижозлар операция вақтида юз берган ҳамма нарсани шунингиз ҳам батафсил эслай олади. Кўпчилик врачлар беморларга ёрдам беришда наркоз каби кучли қуролга эга эканлигини хаёлига ҳам келтирмайди. Билимдон врач фақатгина операция вақтида айтадиган сўзларига эҳтиёт бўлиб қолмай, балки чандиқнинг жуда тез соғайиши, тез битиши, йўқолишига қаратилган бир қатор ижобий ишонтиришлар қилади.

Гапингизни ўйлаб гапиринг

Айтиб ўтганимдек, онг ости барча ахборотни ўз маъносида қабул қилади, яъни қайсидир бир сўз ёки жумла икки маъноли бўлса, ички ақл ҳам у, ҳам бу маъносини ўзлаштиради.

Кундалик ҳаётингизда ишлатадиган сўз ва жумлаларингизга эҳтибор беринг. Агар нутқингиз: “Мен чинданам ақлдан озяпман”, “Бу болалар – ҳақиқий бош оғриғи...”, “Кўриш оғир...”, “Бошим айланяпти...” каби жумлаларга бой бўлса, унда ўйлаб кўриш вақти келди.

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

- бундан кўнглим айнияпти
- мен бунга ҳазм қилолмайман
- жонимга тегди
- бу ишдан нохуш таъм қолди
- кўриш оғир
- кўзим кўрмасин
- сени кўришни истамайман
- сени эшитишни хоҳламайман
- бу болалар – бош оғриғининг ўзи
- бошим айланяпти
- яракка яқин олиш
- ярагимда тош бор
- менинг бу ишга асбобим турмайди
- бунинг ҳаммасига асбобимни қўйганман
- мен чинданам ақлдан озяпман

- буларнинг ҳаммаси бўғзимга келган
- гапириш ҳуқуқи йўқ
- алам бўғяпти
- кетига тиқсин
- касалликлар гулдастаси
- ёмон доғ

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 ишлатиш.

Шундай қилиб:

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

2) касалликнинг сабаби ташқарида эмас, ўзимизда жойлаш-

гани;

Улар қуйидагилар:

а) ўз ҳаётининг мақсади, мазмуни ва вазифасини тушунмас-

лиги;

б) Коинот қонунларини тушунмаслик ва уларга риоя

қилмаслик;

в) онг ости ва онгда ҳалокатли фикр ва туйғуларнинг мав-

жудлиги;

3) касаллик – бу Коинот билан мувозанат, уйғунликнинг бу-
зилганлиги ҳақидаги сигнал. Ўз касаллигингизга ҳурмат билан
муносабатда бўлинг; касаллигингизни қабул қилинг ва унга
миннатдорчилик билдиринг.

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

3-боб

ВАЙРОН ҚИЛУВЧИ ФИКРЛАР

Яна бир бор такрорлайман, касалликларимиз – фикр ва туйғуларимизнинг ташқи акси. Англаганингиздек, фикр – энергиянинг универсал шакли. У ҳам яратувчи, ҳам вайрон қилувчи кучга эга. Шунини 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 қилади.

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

Ҳамма Табиатнинг энергияга доир қонунларини биледи – 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 ўхшашини тортади), бироқ каттароқ куч билан, ўзида яна кўрқув, қайғу, депрессия ва стресс вазиятларнинг барча кўринишини кўтарган ҳолда қайтади. Бунини кўтариш эса яна оғирроқ бўлади. Сиз

бу фикрлардан уларни кимгадир йўллаб қайта-қайта қутулишга қаратиб қилаверасиз. Бу то ана шу ёпиқ доира касаллик, ёки қароҳат ёки ўлимнинг ўзи билан узилмагунча давом этаверади.

Қўйинда мен ёмон деб аталадиган фикрлар аслида ҳеч ҳам ёмон эмаслигини кўрсатмоқчиман, чунки онг ости улар ёрдамида ижобий ниётларни амалга оширади. Масалан, алам, нафрат, жаҳл, очкувчанлик, рашк, ҳасад каби фикр ва туйғулар маълум бир ижобий ниётларни амалга оширишга хизмат қилади. Улардан фойдаланган одам тақводор кишидан ёмонроқ эмас. Яъни ёвуз одамнинг ёзгу одамдан ёмонлик жойи йўқ. Авлиё – қотилдан яхшироқ эмас. Худонинг олдида ҳамма баробар! Шунчаки бу тажовузкор фикрлар ўз моҳиятига кўра вайрон қилувчидир ва одам улардан ўз ҳаётида фойдаланса, унда у бу туйғулар ўзи билан олиб келадиган оқибатлар учун жавобгарликни ўз устига олиши керак. Шунинг учун танлаш ҳуқуқи сиздан.

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

МАНМАНЛИК, ХУДБИНЛИК

– Сен ўзингга ҳаддан ташқари жиддий қарайсан, – деди секин дон Хуан. – Ва ўзингни ўта эътиборли одам деб биласан. Буни ўзгартириш керак! Сен шунчалик эътиборлисанки, ўзингни ҳар қандай важдан жаҳланишга ҳақли деб биласан. Шунчалик эътиборлисанки, вазият сен хоҳлаганингдек шаклланмаса, ўгирилиб, кетишинг мумкин. Балки сен бу билан характерингнинг кучини намойиш қиляпман деб ўйларсан. Бироқ бу сафсата-ку! Сен – ожиз, кеккайган ва ўзини яхши кўрадиган нусхасан!

Мен эътироз билдиришга уриндим, бироқ дон Хуан имкон бермади. У ҳаддан ташқари шиширилган ўзига бино қўйиш туйғуси туфайли 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 ўтмиш 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 касалликлар, шунингдек ўлимга сабаб бўлади. Айнан манманлик барча ҳалокатли фикр ва туйғуларнинг манбаидир.

Ахир одам ўзини кимдандир баландроқ ёки пастроқ қўйса, у айбланиш, ҳазар қилиш, нафратланиш, жаҳли чиқиш, даъво қилишни бошлади. Ўзини бошқалардан устун деб ҳис қилиш такаббурлик ёки камситиш (сўз, фикр, ҳаракат билан) истагини туғдиради. Ўзига бино қўйиш туйғуси кейин муаллифнинг ўзига қарши қарагиладиган жуда катта онгости тажовузни туғдиради.

Бу туйғу инсоннинг ўзини, ўз ақлини, ўз донолигини Коинотдан, Худодан, бу дунёдаги нимадан ёки кимдан бўлмасин юқорида қўйишга интилишни билдиради. Манман одам ўз ҳаётидаги жароҳатловчи вазиятларни, яъни унинг истагига мувофиқ келмайдиган вазиятларни асло қабул қила олмайди ҳам, қабул қилишни хоҳламайди ҳам. Унинг бу олам ҳақида ўз тушунчаси бор ва у айнан шу тушунча энг тўғри ва энг яхши деб ҳисоблайди. У кўпинча куч ишлатиш ёрдамида ташқи оламни ўзига бўйсундирмоқчи бўлади. Шунинг учун унинг бу олам қандай бўлиши кераклиги ҳақидаги тасаввурига тўғри келмайдиган ҳар қандай нарсани унинг қалбида тажовузкор туйғулар тўлқини: жаҳл, алам, нафрат, ҳасад, ачиниш ва бошқаларни қўзғатади. 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

Ҳаётини, ўзининг ҳаётдаги вазифасини тушунмаслик, ҳаётининг мақсади ва мазмунини англашнинг етишмаслиги натижасидир. Бундан келиб чиқадики, бутун энергия ўзининг ҳақлигини бевосита ёки билвосита исботлашга, ташқи олам билан курашишга кетади. Тасаввур қилинг, хужайра бутун организм билан кураша бошласа ва бутун организмнинг манфаатлари билан ҳисоблашмай, ўз манфаатини ёқлай бошласа. Организмга бундай хужайра керакми? Хужайра организмга ўз шартларини қабул қилдира оладими? Йўқ. Организм ундан қутулишга ҳаракат қилади, бўлмаса бундай хужайра рақ хужайрасига айланади.

Инжилда манманлик ҳақида ажойиб сатрлар бор:

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

"Манманлик ҳалокатга йўлбошчилик қилади ва димоғдорлик – разилликка".

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

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

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

"Тавозе ортидан Тангридан қўрқиш, бойлик, шон-шараф ва ҳаёт келади".

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

Бу ҳалокатли туйғудан қандай қилиб халос бўлиш мумкин?

Мен инсоннинг ҳар қандай феъл-атвори ўз ижобий ниятига ва инсанлиги ҳақида ёзган эдим. Манманлик ҳам фикр юритиш ва ўраб турган оламни идрок қилиш усули сифатида ижобий ниятга эга. У кўп қиррали. Бу ҳам мукамалликка интилиш, ҳам ўзини хотиржам ва қулай ҳис қилиш, ҳам ўзини бутун дунёга наноҳи 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 мукамаллаштиришга интилиш.

Ҳар бир одам бу оламда бекорга яшамаётганлиги, унинг ҳаётида қандайдир маъно борлигини ҳис қилишни истайди. Бироқ ўз аҳамияти ва ўзига хослигини бошқалардан баланд кўтарилиш ҳисобига ҳис қилиш – бу онг остида бошқа одамларни йўқ қилиш программасини кўтариб юришни билдиради. Ахир мен яхшироқ ва баландроқ бўлсам, унда бошқалар ёмонроқ ва пастроқ бўлади. Бироқ аслида, нозик даражада ҳаммамиз тенгмиз. Манманлик жароҳат, бахтсиз 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 қиламиз. Одам ўзини қанчалик кўкка кўтарса, шунчалик тубанлашади. У бошқаларга қанчалик яхши кўринишга ҳаракат қилса, у ҳақида шунчалик ёмон гапирадилар.

Манман одам – ёпиқ одам. Бошқа одамнинг оламини қабул қилишни истамай, у ўз оламини камбағал ва ғариб қилади. Охир оқибатда бу ёлғизлик ва ўлимга олиб келади.

Мен врачлик амалиётимдан манманлик туйфайли 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 туйғулар билан кечарди. У даволашнинг ҳамма усулини қилиб кўрган эди. Экстрасенс ва кампирлар ҳам ёрдам беролмаган.

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

Мен касалликни сени қийнаш учун пайдо қилдим. Мен қийналиш ва аламсиз қабул қилишни орқали сен манманлик, мақтанчоқлик, димоғдорлик ва аламсиз қабул қилишни одамларга ачинишдан халос бўлишингни хоҳлайман. Шу шунчакилардан халос бўлибгина, хотиржамликка эришасан.

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

Ўзингиздаги ҳар қандай вазиятни шикоят ва аламсиз қабул қилишни ўрганинг. Ва шунчаки қабул қилишни эмас, балки Худога, онгости ақлингизга бу воқеалар учун, биринчи қараишда улар қанчалик салбий бўлиб туюлмасин, миннатдорчилик билдиришни ўрганинг. “Худо нимаики берса – нимаики” деган иборани ҳамма билади. Шунчаки ҳар қандай вазиятдаги ижобий томонларни топишга ўрганиш керак.

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

Мақтабни тугатибоқ мен ҳарбий-медицина академиясига киришга кириш учун Ленинградга бордим. Ота-онам мени ҳарбий офицер ва врач сифатида қўришни жуда хоҳларди ва ўзим ҳам ҳарбий форма кийишга қарши эмас эдим. Бироқ ҳарбий врачлик касбидан воз кечишга тўғри келди – медкомиссиядан ўтолмадим. Ўша вақтда мен афсусланмадим ва хафа бўлмадим, ўша йилиёқ медицина институтига кирдим. Бир неча йил ўтгандан сўнг мен ўша вақтдаги медкомиссияда “савалаган” академиядаги врачларни миннатдорчилик билан эслайман.

Қабул қилиш нима? Бу биз жуда уйғун ва адолатли оламда шикоятчиликни ва ҳаётда биз билан юз берадиган ҳамма нарсага миннатдорчилик билдирмай, шикоят ва аламсиз қабул қилишимиз лояқатини чуқур тушунишдир. Сиз билан қанақа вазият юз бермасин – 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 оламни акс эттиради”, “Ўхшаш ўхшашини тортади” деган қонунларни амалда қўлланг. Сиз бу вазиятдан қандай муҳим сабоқ чиқаришингиз керак?

Вазиятни қабул қилишни 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 маъносидан қабул қилади. Энди мен у нимани англатишини биламан: ташқи, онгли даражада вазиятдан норозиликни билдириш ва уни ўзгартиришга уриниш мумкин, бироқ ички, онгошти даражада, яъни кўнгилда бу вазиятни шикоят ва аламси қабул қилиш керак.

Онгимиз онгошти ақлимиз бизга тақдим қиладиган ҳаётини 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. Ташқаридаги нарсани фақат ичимиздаги бирор нарсани ўзгартирганимиздагина ўзгартириш мумкин.

Одамларни кечиритишни ва қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни ўрганинг. Аслида, бирор одамни кечириб, сиз ўзингизни кечирган бўласиз. Эсда тутинг, ҳар бир одам ўз оламида яшайди ва ўзининг бетакрор оламини яратади. Ҳар бир инсоннинг ўзига хослиги ва бетакрорлиги айнан шу билан белгиланади.

Инсон организмни тасаввур қилинг. Унда триллионлаб турли хужайра бор. Уларнинг ҳаммасини нима бирлаштиради? Ҳаёт! Бутунга интилиш, яъни ягона организмга хизмат қилиш. Бу жиҳатдан ҳамма хужайра ўзаро тенг. Яхшироқ ёки ёмонроқ хужайра йўқ. Юрак ёки бош мия хужайрасининг тўғри ички хужайрасидан устунлик жойи йўқ. Улар бир-бирисиз яшай олмай

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

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

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

Денгизда дам олганимда эрталаб қуёшнинг илк нурларини қарши олишни ва кечкурун уни кузатиб қўйишни яхши қўраман. Кун айни бир ҳодисадек, бироқ ҳар сафар кишига бошқача таъсир қилади.

Бир кун мен тонгни қаршилаб сув ёқасидан оёғим остигача чуқрилган қуёш йўлакчасига узоқ тикилиб турдим. Манзара сўхриб оладиган эди. Денгизда акс этган қуёш шуълалари ва денгиз шовқини ўзига тортади ва гипноз қилади. Йўлакча бўйлаб тўғри қуёшнинг ўзига боргинг келади. Фақат ичингдаги бир нарса бундан қилишдан тўхтатиб қолади. Балки, бу дунёга боғланиш ва шиманидир йўқотишдан қўрқишдир.

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

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

шундай қуёш йўлакчаси борлигини ўйладим. Ва ҳар бир одам уни ўзича қабул қилади.

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 ҳаётининг тарихи, тақдиридир.

Ўйлайманки, одамлар барча ҳаётининг вазиятларини тажовузсиз қабул қилишни ва воқеаларни стресс деб эмас, дарс деб қабул қилишни, улардан сабоқ олишни, яъни ҳар қандай вазиятдан ижобий хулосалар чиқаришни ўрганганларида, ҳаёт гўзал бўлган бўлар эди.

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

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

Бундай ибодат пайтида ёки ундан дарҳол кейин ҳаракат

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

қилиши ёки қандайдир одатдагидан бошқача ҳолатда ўтиришни, ҳатто мол, ўзига хос тарзда нафас олиб, шунчаки айланиб юришни ёки рақсга тушишни хоҳлаб қолсангиз – қаршилик қилманг. Коинот сизнинг ҳамкорликка тайёр эканлигингизга танангиз орқали жавоб қайтариши мумкин.

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

Манманликнинг кўпинча ҳатто дин арбоблари сезмай қоладиган яна бир томони бор. Ахир манманлик – бу фақат тишқарига йўналтирилган тажовузни туғдирувчи ўраб турган оламга менсимасдан қараш эмас, бу шунингдек тажовуз туғдирадиган ўзини ўзи пастга уриш, ўз-ўзига нисбатан нотўғри муносабат ҳамдир. Турли диний мактаблар бошқа кишилар, ўраб турган оламга тўғри муносабатда бўлишни ўргатади, ўз-ўзига нисбатан тўғри муносабатда бўлишга эса кам эътибор қаратади. Уларнинг таълимотида кўп нарса айбдорлик туйғуси, қўрқув ва гуноҳлари учун жазоланишга асосланган. Улар Худога, барча мавжуд нарсанинг Илк сабабини севишга ўргатади, бироқ Худога муҳаббат Худонинг заррачаси бўлмиш ўзимга муҳаббатдан бошланади. Ахир Худо ҳар биримизнинг кўнглимизда жойлашган. Ва одам, масалан, ўзини қандайдир иши учун сўкса, у Худога сўккан бўлади, бу эса энди манманликнинг намоён бўлишидир. “Яқин кишингни ўзингни севгандек сев” – деб таълим берган эди Исо Масих.

Шунинг учун ўраб турган олам ва коинот қонунларини ўз-ўзига муносабатни ўзгартириш орқали ўзини ўзгартириш, ўзини такомиллаштиришдан эса – ўраб турган оламга муносабатни ўзгартиришга ўтиш орқали англаш лозим.

ТАНҚИД, ШИКОЯТ ВА НОРОЗИЛИК

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

Матфей Инжили

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

Доим кимнидир танқид қиладиган ёки сўкадиган одамлар, бошқалар унинг олам, ҳаёт ҳақидаги тасаввурига мос бўлишини хоҳлайди. Улар ўз фикрини энг тўғри деб ҳисоблайди. Бироқ улар адашади. Ва ўзининг танқидий фикрлари билан улар бошқа одамнинг оламидан норозилигини билдиради. Нозик онгостин ёки энергетик даражада улар бошқа одамларга, демак, бошқа одамларга хужум қилади.

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

Бироқ айтингчи, ким сизга бировнинг ҳаёти, бировнинг оламига аралашинишга ҳуқуқ берган?

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

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

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

қилади. Унинг сўзлари ва овозида – жаҳл, ғазаб ва қаҳр. Касаллигининг сабаби ҳам айна шу туйғулар.

Мана шундай қилиб одамлар ҳар нарсани танқид қилиб ва суқиб, оғизларидан кўпик сачратиб ўзининг ғариб олам моделини қимоя қилади. Бу билан улар ўзларига касаллик, ҳаётида муаммо яратяди, бироқ кўпчилик ўлим олдида ҳам аллақачон эскирган қириниларидан воз кечишни истамайди. Бошқа кишининг кўзидан путоқчани кўрадилар, ўзлариникида эса... Наҳотки шикоят ва ширанилик ёрдамида ниманидир ўзгартириш мумкин бўлса? Аввал бу кўзингдаги ходани чиқариб ол ва шунда биродарингнинг кўзидан путоқчани чиқариб олиш қандай бўлишини кўрасан.

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

Ўзини тутиш усули

Танқид

Норозилик

Шикоят

Ижобий ният

Ўзгартириш (одам, давлат, оламни), нима-нидир ёки кимнидир яхшироқ қилиш истаги; мукамалликка интилиш.

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

Ниятлар яхши, бироқ уларни амалга ошириш усуллари яхши-микин?

Биринчидан, сиз ўз бетакрор оламингизда яшайсиз, бироқ бошқа одамнинг олами ҳам бетакрор. Бошқа одамни ўзгартиришга уриниб, сиз ахборот-энергетик даражада том маънода унга ҳужум қиласиз. Аслида ўз тажовузингиз билан энергетик даражада бошқа одамларни вайрон қиласиз. Тажовуз эса жавоб тарқатишдаги тажовузни туғдиради.

Мисолларни кўриб чиқамиз. Сизни бошқа кишидаги нимадир қатъиятлан тирмас (масалан, хотин, эрнинг феъл-атвори), сиз ва-

зиятни ўзгартиришга ҳаракат қиласиз. Қўнмаслигингиз ва норозилигингизни билдирасиз, танқид қиласиз, яъни бу одамга таъсир кўрсатишга ҳаракат қиласиз. Онг ости даражада тажовуз туғилади. Ҳамла, ҳужум бошланади. Бошқа одам ўзини ҳамоя қилишга мажбур бўлади – жавоб тариқасидаги тажовуз 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 ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олишни истамайди, яъни у ўзининг қандай феъл-атвори билан ўз ҳаётига шунақа эркакни жалб қилганлигини тушуниб олишни хоҳламайди. Шундай қилиб, бошқа кишининг олами устидан ошкора зўравонлик ўтказилади. Кейин эса аёл эри нима учун уни уришига ҳайрон бўлади.

Бошқа мисол. Қиз бирор эркакни севиб қолади. Момонинг олди-га 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 эркакига “эга бўлади”. Бироқ вақт ўтиб, у билан яшаш чидаб бўлмас даражага келиб қолади. Кейин эса бу қиз шахсий ҳаётини сира йўлга қўя олмайди. Ҳаммасининг сабаби шуки, қиз аввал бошдан бошқа одамнинг дунёси устидан зўравонлик ўтказган, 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, бахтсизлик, азоб бўлиб қайтади.

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

Ўзингизни ўзгартирмай туриб, бошқа кишини ўзгартирмоқчи бўлсангиз, бундан ҳеч нарса чиқмайди. Яқин кишингизни ўзгартаришга уринманг. Сизни ундаги бирор нарса қаноатлантирмаса, ошобабини 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 йўналтириб, сиз ўзингизга тажовуз йўналтирасиз, бу билан ўзингизни вайрон қилиш механизмини ишга туширасиз.

Бошқа одамни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, унда буни ўзингиздан бошланг.

Ўз феъл-атворингизни ўзгартиринг ва шунда у одам сизга бошқача муносабатда бўлишга мажбур бўлади. Сиз ўзингизни бошқача давлат ёки олам мукамалроқ бўлишини истасангиз, уларни танқид қилиш ва норозилик билдиришни бас қилинг. Тушуниб турганингиздек, бу ҳеч қандай яхшиликка олиб келмайди, балки тескарисига бўлади. Сиз кимнидир танқид қилсангиз, ундан ҳеч қандай яхшилик кутманг.

Бу ҳолда ҳам ишни яна ўзингиздан бошланг. Атрофингизда муносабат, уйғунлик маконини яратинг. Ўз оламингиз, ўз шахсий ишнинг давлатингиз, ўз фикрлаш системангизни ўзгартариб, сиз умумий моделга, бутун Коинотга ижобий ҳисса қўшасиз. Ахир сиз бутуннинг бўлагисиз.

Кандай ҳалокатли феъл-атвордан қандай қутулиш мумкин?

Ўз устингизга жавобгарликни олинг! Сизнинг оламингиз ўз бўлишгизда. Кимнидир айблаш ва сўкиш аҳмоқона ва фойдали эмас, ҳатто хавfli ҳам. Ўзингиздан бошланг. Ўз фикрларингиз ва феъл-атворингизни ўзгартиринг – ўраб турган олам ҳам ўзгаради. Ўзингиз фикрлар янги вазиятларни яратади.

Қабул қилишни ўрганинг! Бошқа одамлар, бошқа оламлар, бошқа давлатлар, моделларни қабул қилишни. Фикр юритишингиз ва ишнинг ишга тутишда мослашувчан бўлинг. Барча нуқтаи назарларни эътиборга 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 ҳурмат қилинг! Олам шундай қурилганки, ҳаётингизда учрайдиган ҳар қандай одам сиз учун муҳим ва қимматли ахборот, қутилмаган янгилик олиб келади. Фақат одамлар кўпинча манманлиги туфайли буни сезмайди. Синчков ва сезгир бўлинг! Бошқаларга ҳурматсизлик кўрсатиб, сиз биринчи навбатда ўзингизни ҳурмат қилмаган бўласиз.

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

Эсда тутинг – бошқа одамнинг олами, туйғулари муқаддас ва даҳлсиздир. Ўраб турган оламга ҳурмат – бахт-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 қилар, унинг ишидан норози бўлар, қўшимча иш юклар, маошини кечиктирарди.

Мен аёлдан ҳозир бошлиққа қандай муносабатда эканлигини сўрадим.

– Уни кўрарга кўзим йўқ, – жавоб берди аёл.

– Сиз қандай қилиб бу хулосага 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 ишга келганимда мен яхши билган бир ходима уларнинг бошлиғи қандай ярамаслиги ҳақида гапириб бера бошлади. Мен унга негадир дарров ишона қолдим.

– Яъни сизда у ҳақидаги фикр уни кўришингиздан олдин шаклланиган? – сўрадим мен ундан.

– Албатта, – тасдиқлади мижоз.

– Сиз айтмоқчисизки, ўзим ўзимга нисбатан салбий муносабатни туғдирганман, шундайми?

– Худди шундай.

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

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

Бир ойдан кейин аёл билан яна учрашдик. Ишдаги ўзгаришлар кайратланарли эди: бошлиқ ва касбдошлар билан ажойиб муносабатлар, маошининг 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

Сиз танқид қилсангиз, шунчаки кимдан ёки нимадандир но-қаноатингиз ва рози эмаслигингизни билдирасиз. Сиз ўзининг оламини тушунишингизни энг тўғри 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 тинчлантирарди: “У мен билан ётишни истамаса, демак, Худонинг ўзи мени у билан учрашишдан асраган – эҳтимол, у касал бўлса керак”. Аёл у билан шунчаки у аёлнинг дидидаги эркак эмаслиги сабабли ётишни хоҳламаганлиги унинг ҳаёлига ҳам келмасди – у ўзини жуда зўр эркак деб ҳисобларди. Бироқ фикр эфирга узатиб бўлинган булар эди. Аёл соғлом бўлса, унинг фикрлари ўзига касаллик кўринишида қайтарди.

“Айбланманг, айбланмайсиз...”

Одамни қоралаб, биз унга ўзимизда бор нарсани нисбат беремиз. Ахир биз одамнинг ўзи билан эмас, онг остимизда яратган образ билан алоқа қиламиз.

Келинг, шундай бир вазиятни тасаввур қиламиз. 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.

Охириги пайтда мен яхши ёки ёмон одамлар йўқ деган хулосага келдим. Шунчаки одамлар, ҳар хил одамлар бор. Уларни биз ёмон ёки яхши қиламиз – ўз фикрларимиз билан қиламиз. 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 Қримнинг Жанубий қирғоғида хилват бир жойимиз бор.

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

қорғар қилдик. Иккита катта қоғозхалтага ахлат йиғдик. Кеттифтганимизда хотиним халтасини тушириб юборди. Ахлат иўкилиб кетди, бутилкалар чил-чил синиб, майда синиқлари ичиге бўйлаб сочилиб кетди.

— Менга тўғриси яна айт, — сўрадим мен ундан — ахлат тераётганини, да нимани ўйладиңг?

— Мен аччиқландим ва ўзи дам оладиган жойда ахлат қолдирадиган одамларни қораладим. Энди ҳаммасини тушундим. Одамларни қоралаш мумкин эмас. Шунчаки кир жойда дам олишини яхши кўрадиган одамлар бор, ана ўшалар атрофдаги ҳамма бирини ифлослантиради. Менга тоза жойда дам олиш ёқади, шунини бу жойни тозалаялман ва буни тажовузсиз қилишим керак.

Мен бирер одам ҳақида ўз фикрим ёки мулоҳазамни айтишим мумкин. Бу фақат менинг фикрим бўлади. Бироқ мен уш айбламаслигим ёки қораламаслигим керак. Ўраб турган одамга ва ҳар бир одамга чексиз сир, жумбоқ деб қаранг. Ўзингизга ҳам шундай қаранг. Ва бу сирни ечишга ҳаракат қилинг.

Қоралаш — бу манманлик, худбинлик ҳосиласи. Ва худди таққид каби ижобий ниятга эга. Одамлар бир-бирини ва жамиятни улар яхшироқ бўлиши учун қоралайди.

Ўзини тутиш усули
қоралаш

Ижобий ният

Ўзгартириш (одам, давлат, оламни) ниманидир ёки кимнидир яхшироқ қилиш истаги; мукамалликка интилиш.

Яъни, охир-оқибатда уйғун, адолатли оламда ажойиб одамлар билан яшаш.

Инсонлар яхши, бироқ усул ёмон. Кимнидир қоралашдан олдин, ўйлаб кўринг, ўзингизнинг кўнглингизда уйғунлик борми? Ва ўз кўнглингиз ва болаларингизнинг ҳаётига кўнглингиз ва касалликларингизнинг тортиб олиш зарурмикан?

Қоралаш қандай иш кўради ва қандай оқибатларга олиб келади? Биз одамни қораласак, онгости равишда кейин бизга жавоб сифатидаги тажовуз ва вайрон қилиш бўлиб қайтадиган бу одамни йўқ қилиш программасини ишга тушираемиз. Ахборот-энерге-

тик даражада биз қандайдир нохуш вазият ёки касаллик кўринишидаги жавоб “зарбаси”ни оламиз.

Қабулимда тушкунлик, ваҳима, қўрқув ва яшашни истамасликдан шикоят қилиб келган бир эркак ўтирибди. Сабаб – ёнмаҳовлида яшайдиган кўшни эр ва хотинга нисбатан жуда қаттиқ нафрат ва уларни қоралаш. Бир неча ой аввал, касаллик ривожланишидан олдин, улар орасида бир неча метр ер учун жанжал бўлган

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

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

Айрим одамлар нашаванд ва жинойтчиларни, бошқалари – гомосексуалистларни қоралайди. Кўпчилик бутун бошли халқлар ва давлатларни қоралайди. Ахир жуда яқинда бизнинг халқимизни болаликдан капитализмни қоралаш ва ёмон кўришни ўргатардилар. Энди кўп авлодларга ота-боболарининг бундай муносабатини ишлаб беришга тўғри келади. Кекса авлод бизнинг ҳукуратимиз ўзимизни, жамоавий онг остимизни акс эттириши, шу сабабли биз учун энг яхши ҳукурат эканлигини тушунмай, қанчалик кўп қоралайди.

Бир эркак троллейбусда баланд овозда ва тўлқинланиб қаршисида ўтирган аёлга ниманидир исботлаяпти:

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

– Ҳуш нима истайсиз ўзи? – суради аёл.

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

шаҳон урушида енгган Совет Иттифоқига ишлаб берди. Бу ерда унга пенсияни ҳар доим ҳам вақтида тўлашмасди. Германияга борса – у ерда унга пенсия тўлашяпти ва бепул даволашяпти. Қани мантиқ? Қани мантиқ, мен сиздан сўряпман? Ахир бундай мамлакатда ва бундай ҳукумат билан одамдай яшаб бўладими?

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

Бутун инсониятни номукамал ва гуноҳкор деб ҳисоблаб қоралайдиган одамлар бор. Бундай ота-оналарнинг болалари шунчаки яшашга қобил эмас, чунки уларда бутун инсониятни пуқ қилиш программаси кўп қарра кучаяди. Ота-онанинг тажовуни болаларда акс этади. Бундай ота-оналар ўз қоралаши билан боласини ўлдираётганини, қалбини мажруҳ қилаётганлигини каслига ҳам келтирмайди.

– Доктор, – деди менга семинарим иштирокчиси бўлган бир аёл, – сизнинг китобларингизни ўқиб чиққанимдан кейин мен ўзгари бошладим ва яқин одамларим ҳам ўзгараётганини сезяпман. Бироқ фақат онамга ҳозирча таъсир қилмаяпти. Яқинда, – дати элттирди у, – онам меникига укам билан келди. Ундан шунчалик кўп тажовуз тарқаладики! Тасаввур қилинг, у телевизордан қандайдир кўрсатувни кўряпти ва уни ғазабидан бошдан оёқ ойнан тескарисига ағдаряпти: “О, мана бу жиннига қаранг, ким уни кўйиб юборибди. Мана бу малай қаёққа суқияпти”. Бу ҳали ҳамма, – давом эттиради аёл, – сиз унинг бошқа гапларини эшитганингиз йўқ. Мен ҳозир нима учун укамда фалажлик борилигини тушунаман.

Бошқа мисоллар. Ароқхўрларни қоралайдиган аёл ароқхўр ўғилга эга бўлади. Ахлоқсиз ва ярамас одамларни қоралайдиган ва ёмон кўрадиган ота-она нажаванд, 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 қилади, шунинг учун оғир, тузалмас деб аталадиган касалликларни келтириб чиқаради. Кўпинча бу онкология, наркомания ва ичкилик-бозлик.

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 эшитишга тўғри келади:

– Доктор, сиз менга бир нарсани тушунтиринг. Қўшни аёл – пияниста, ҳам ҳар қуни ичади, ҳам чекади, ҳам ҳар хил эркакларни туйига олиб келади, лекин бирор жисмоний касаллиги йўқ – шундай соғлом, бақувват хотин. Мен эса ичмайман, чекмайман, хотинимга умримда бирор марта хиёнат қилмаганман – ҳўш, менга бундай оғир касалликлар нима учун берилган?

– Сиз ўша қўшни аёлни қоралайсизми? – сўрайман мен ундан.

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

– Сиз айнан ана шу қоралашингиз туфайли азоб чекаясиз. Сизга ўхшаган ҳар кимни ахлоқсиз хатти-ҳаракати учун қоралашингиз 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 эттиришга йўл қўймаслик учун жуда хавфли ва ўлдирадиган даражада хавфли. Қўшинингиз ҳам касал. У ўзича азоб чекади. Бироқ у ароқ ичиб азобларини бостиради. Сиз эса ўз фикрларингиз билан бутун бир одамлар гуруҳини йўқ қилишга тайёрсиз. Эсингиздами, совет ҳукумати даврида миллионлаб одамларни фақат

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

– Нима, сиз ҳамма ярамасларни севишни таклиф қиласизми?

– Мен уларнинг ишини маъқулламайман, лекин қораламайман ҳам. Ҳар бир жиноятчи, пасткаш ва ярамаснинг орқасида аввало инсон, яъни Коинот, Худонинг зарраси туради. Улар бу дунёда маажуд экан, демак, нима учундир керак. Уларни қоралаб, сиз Худо, Коинотга қарши борган бўласиз. Ҳар қандай вазиятни қабул қилишни ўрганинг.

Ким бўлишдан қатъи назар бошқа одамларни ҳурмат қилишни ўрганинг. Сизнинг бошқа одамларни қоралашга шунчаки қаққингиз йўқ. Бу билан тегишли давлат тузилмалари шугуллансин. Бошқаларни қоралашдан олдин ўз оламингизда, ўз қаёқингизда тартиб ўрнатинг.

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

Қабулимда оғир касалликка чалинган бир эркак ўтирибди.

Касаллигининг сабаби манманлик ва унинг ҳосиласи бўлмиш одамларни қоралаш ва улардан нафратланиш.

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

– Ҳа! Бироқ уларни қилган иши учун эмас, балки уларнинг ҳар бири Худонинг зарраси бўлганлиги, бинобарин, бу дунёда Коинот билан қандайдир вазифа бажараётганлиги учун севиш ва қабул қилиш керак. Инсон организмни иммун системаси билан бирга иншоотур қилинг. Организмда қотил хужайралар – фагоцитлар бор. Улар организмни ёт унсурлардан ҳимоя қилади ва бутун организмни тозалаб, ўз касал хужайраларини йўқ қилади. Айтингчи, бу хужайралар одамга керакми? Уларнинг вазифаси ўзини наққидими? – сўрайман ундан.

– Албатта, – жавоб беради мижоз.

– Қотиллар ҳам шундай. Улар бу дунёни бутун Коинот учун хавфли бўлган заҳарланган тафаккурли, дунёқарашли 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 тажовузи ота-онасиникига нисбатан вақт ўтиб ўнлаб баравар кучаяди. Шунинг учун Худо бу программани у ҳали ривожланмасдан, ҳомилалигидаёқ тўхтатишига тўғри келади.

– Бу, сизнингча, адолатданми? – тинчланомайди мижоз.

– Албатта, – жавоб бераман мен. – Шахсан мен Олий Онгнинг адолатли эканлигига ишонаман. Шунчаки сиз бу воқеаларни ўз олам моделингиз нуқтаи назаридан баҳолашга ҳаракат қилиясиз. Бироқ ҳар бир одамнинг модели Ҳақиқатдан йироқ. Ақлингиз билан эмас, кўнглингиз билан қабул қилинг. Оғир вазиятлардан ақлингизни тўхтатиб қўйишни ўргангиз 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

Худбинликдан 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.

Ўзини тутуш усули
Ҳазар қилиш

Ижобий ният

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

Ҳазар қилиш доим айблаш билан ёнма-ён юради. Аввал танқид ва норозилик, ундан сўнг 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 оламимизда мавжуд. Сиз уларни шунчаки тортиб олмайсиз, уларни том маънода яратасиз. Ёмон ёки яхши, юксак ёки тубан одамлар йўқ – биз ўзимиз уларни шундай қиламиз. Ҳазар қилиш – инсон учун ўта хавfli туйғу.

Маълум бўладики, одамдан ҳазар қилиб, биз унинг ҳаётимиздан бутунлай кетишини хоҳлаймиз. Биз уни қабул қилмаймиз. Бироқ ахир бу бизнинг оламимиз. Ва бу одам – туйғу ва ҳисларимизнинг акси. Ундан ҳазар қилиб, биз ўзимизни вайрон қиламиз. Ҳазар қилишимиз бутун бошли одамлар гуруҳига 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 қиладиган одамлардан ҳазар қилади. Бундай одам ўз виждонлилиги ва ахлоқлилигини ҳамма нарсадан устун қўяди.

Ақлли аҳмоқдан ҳазар қилади. Ва аксинча.
Тақводор одам – фоҳишадан.
Бой – камбағалдан.
Чиройли – бадбашарадан.
Тоза одам – кир одамдан.
Соғлом одам – касал кишидан. Ва аксинча.

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

“Пичан устидаги ит” да нима деб ёзилгани эсингиздами:

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

Коинот сизга вақтинча 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 бахт-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 қутулишни истайсизми – фикрларингизни ўзгартиринг. Айблаш ва ҳазар қилишни, дунёни яхши ва ёмонга ажратишни бас қилинг.

Шунчаки одамлар бор, биз эса уларни қандай кўришни хоҳласак, шундай қиламиз. Ҳаётингизда доим сурбет ва ярамас одамлар дуч келса, бунинг сабаби ўзингизда яширинган. Сиз бу дунёнинг адолатсизлиги ва ноуйғунлигига ишонасиз.

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

Одамларда сизнинг фикр ва туйғуларингизга мувофиқ келадиган ўша одамнинг тасаввурингиздаги образини эмас, аввало 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, бахт, уйғунлик бўлишини истайди. Бу юксак, илоҳий туйғулар. Ҳар бир одам шунга интилади, бироқ ҳар бирининг ўз йўли бор.

Биз ўз оламиниз, 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 ажратиб олиб, барча ёмон нарсадан ўзини четга ололмайди.

Менандр

Ёқтирмаслик -- бу ким ёки нимагадир ёмон, адоват билан қараш. Жирканувчи одамни тасаввур қилинг. У ифлосликдан ҳазар қилади, ҳамма жойда уни излайди. У тозаликни яхши кўради. У ҳам тўғри, ҳам кўчма маънода тоза оламда яшашни хоҳлайди.

*Ўзини туттиш усули
Ёқтирмаслик
Жирканувчанлик*

*Ижобий ният
Тоза, гўзал оламда яшаш*

Бироқ бундан келиб чиқадики, тозаликка интилиш ниманидир: кирликни, феъл-атворни, муносабатларни, давлатни ёқтирмаслик, то уларни йўқ қилиш даражасига бориш орқали амалга оширилади. Ташқи оламга йўналтирилган кучли тажовуз, акс эттирилиб, оғир касалликлар: онкология, тери касалликлари, кўпинча псориаз, ичкиликбозлик, нашавандлик, ошқозон ярасини туғдириб орқага қайтади.

Қабулимда ўрта ёшлардаги бир эркак ўтирибди. Унинг бирваракай иккита муаммоси бор: псориаз ва ичкиликбозлик. Онг ости билан алоқа ўрнатиб, биз бунинг сабаби худди ўша ёқтирмаслик, жирканиш эканлигини аниқлаймиз. У менга узоқ вақт ҳаётда нимани ёқтирмаслигини санаб беради. Буни аёллардан бошлайди.

– Биласизми, доктор. – дейди у ошқора жирканиш билан, – семиз ва тер босган аёлларни ёмон кўраман. Илиқ пивони ёмон кўраман. Ифлос кўчаларни ёмон кўраман. Сотқинлик ва сурбетликни, пасткашлик ва хушомадни ёмон кўраман... Ва яна кўп нарсани ёмон кўраман.

– Нимани яхши кўрасиз ўзи? – сўрайман мен ундан.

– Ҳамма нарса “тоза” бўлишини яхши кўраман. Бироқ нимагадир доим “кир”га тўқнаш 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 фикрларингиз тоза эмас. Сизда “нотоза” вазиятлар ва касалликларингизни яратувчи салбий фикр кўп. Бундан чиқадики, дунёни тоза кўриш учун ҳам ичасиз. Уни ҳеч бўлмаса қисқа вақт, мастлик 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. Койнот, Борлиқ мукамалдир. Номукамал 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 айблашга ҳаққим йўқ. Бу сайёрадаги ҳар бир одамни қандай бўлса шундайлигича, Худонинг заррачаси сифатида қабул қилишни бошланг.

Тоза ва гўзал оламда яшашни истасангиз, ўзингиздан бошланг. Ўз оламингизни тоза қилинг. Фикрларингиз, онгости феъл-атвор программангизни 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 ҳурмат қилинг.

НАФРАТ

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

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

К. Кастанеда. Икстланга саёҳат.

Нафрат – бу ёмон кўришнинг охириги даражадаги кўриниши. Келинг, “ёмон кўраман” сўзини таркибий қисмларга ажрата-миз – ёмон-кўраман. Бундан чиқдики, нафратланиб, биз фикран ўша одамдан халос бўламиз: “Мен энди сени кўрмайпман”. Яъни, сен энди йўқсан. Қанчалик кўп шундай деймиз: “Сени кўзим кўрмасин” ёки “Сени кўришни истамайман”. Яъни одамни кўришни истамаслик – бу ҳам нафрат. Нафратнинг яна бир кўри-ниши бор – бепарқлик ва лоқайдлик. Бу ҳам ўша нафратнинг ўзи, фақат бостирилгани. Сизда кимгадир нисбатан бепарқлик ҳисси бўлса, бу сиз қачондир бу одамдан нафратланганингизни, бироқ уни кечирмаганлигингиз ва миннатдорчилик бил-дирмаганлигингизни ва уни ҳаётингизга нима билан жалб қилганингизни тушуниб олмаганлигингизни билдиради. Энди бу нафрат бепарқлик кўринишида чуқур онг остида ўтирибди ва ҳаётингизни заҳарлапти.

Нафрат энергетик даражада – шунчаки ўлим тилаш эмас, бу энди қотиллик. Иоанн Богословдан келган биринчи номада шун-дай дейилади: “Ўз биродаридан нафратланувчи ҳар бир киши одам ўлдирувчидир...” Бундай вайрон қилиш программаси муал-лифнинг ўзига қарши қаратилади ва ўзини йўқ қилиш програм-масига айланади.

Нафрат жуда жиддий касалликларга олиб келади. Биринчи навбатда у бош ва кўзга “зарба беради”. Эпилепсия, Паркинсон касаллиги, фалажлик, бош жароҳати ва умуман жароҳатлар, миг-рен, кўз касалликлари, ўсмалар, оғир тери касалликлари нафрат-нинг оқибати бўлиши мумкин. Аслида, одамлар онгости даража-да бир-бирини йўқ қилади, кейин эса нима учун дунёда бунчалик зўравонлик кўп деб ҳайрон бўлади.

Муаммо ва касалликнинг хусусияти нафратнинг кучи ва йўна-лишига боғлиқ.

Масалан, эркак 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 аъзола-рига “зарба” олади.

Хотин узоқ вақт эрдан унинг ахлоқсиз хатти-ҳаракати, ҳақоратлари учун ранжиб 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 йўқ қилиш программаси ишлайди.

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

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

Агар одам бир гуруҳ 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-атвор 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 пасткашлиги 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 тутуш усули
Нафрат

Ижобий ният

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

Нафрат– манманлик ҳосиласи. Бу ўз туйғулари, ахлоқлилиги, адолатлилиги ва инсофлилигини ҳамма нарсадан баланд кўйиш истаги. Бироқ сиз қанчалик баланд кўтарил-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 лойиқ. Бунинг устига, қандай қилиб оламини нафрат туғдирган қотиллик ёрдамида яхшироқ ва тозароқ қилиш мумкин. Бу бемаънилик-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 қилади. Уларга ўз эски қараш ва ишончларидан воз кечиш жуда оғир.

– Доктор, сиз нима, менга “қора”ни “оқ” дейишни таклиф қилияпсизми? – деб ғазабланади мижозим, оғир касалликдан азоб чекаётган кекса эркак. – Қандай қилиб мен пенсионер аёлнинг охириги 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 бунинг ҳаётига кўра бошлашни таклиф қиламан. “Ҳар кимга эътиқодига яраша берилади”. Ўғри пенсионер аёлнинг пулини ўғрилаган бўлса, бу шунинг билдирадигани, аёлнинг ўзи уни ўз ҳаётига жалб қилган, ўз фикрлари билан. Балки унинг қўшнисига, 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 ачинаиб ўтирмайман. Мен уларнинг ҳар

бирига ўз ҳаёт йўлида бахт тилайман: пенсионер аёлга – пулга тўғри муносабатда бўлишни, ўғрига эса – моддий фаровонлигининг ғамини бошқа, ижобий усуллар билан ейишни тилайман.

– Одам ўлдириш-чи, бунинг устига беғуноҳ болаларни?

– Одам ўлдириш билан ҳам вазият шундай. Одам ўз ҳаётига қотилни ҳаёт ва ўлимга нотўғри муносабати билан жалб қилади. Бундай одам такрор-такрор яшашни истамаслик ҳақида фикр билдирган бўлиши ёки бошқа одамга ўлим тилаган бўлиши мумкин. Ўхшаш эса ўхшашини 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 айтаётган нарсалар миямга сиғмаяпти. Очиқроқ қилиб айтадиган бўлсам, бунинг ҳаммаси – сафсата! Сиз менга мени даволайдиган дори беринг – тамом. Мен бирор нарсани ўзгартиришни истамайман. Мен ҳатто ўлим қаршисида ҳам ўз қарашларимдан қайтмайман.

– Унда мен сизга ёрдам беришим гумон. Бироқ ҳар қандай ҳолда ҳам мен сизга бахт тилайман.

Биз ажраламиз. Эркак, шундай қилиб менинг мижозимга айланмай, кетади, мен эса бизга ҳаётимизга оғриқ ва азоб келтирадиган маълум ақида ва қарашларни қанчалик чуқур сингдирганликлари ҳақида ўйлайман. Биз ҳатто уларнинг адолатлилигига шубҳа қилишга ҳам уринмай, уларни сўзсиз тўғри деб ишонганмиз.

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

Бунинг учун ўз оламингиз учун жавобгарликини ўз устингизга 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 ту- тинг, ҳар бир одамда исталган хислат бор. Ниятларингиз тоза бўлса, одамлар сизга энг яхши томонларини кўрсатади.

Сиз ўраб турган олам ва одамларни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, унда зўравонликдан фойдаланишингиз мумкин. Шундай усул бор. Бу жуда яхши усул. Ўз ҳаётингиз ва болаларингизнинг ҳаётини бахтсиз 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 қилади.

Мен бошқа усулни таклиф қиламан. Ташқи олам – менинг олашим экан ва уни ўзим яратар эканман, унда дунёқарашимни ўзгартириб, мен ўз олашимни, демак, ўраб турган оламини ҳам ўзгартираман. Буни оддийроқ қилиб айтиш мумкин: **атрофда- гиларни ўзгартирмоқчимисиз – ўзингиз ўзгаринг**. Шунда ҳеч кимдан шикоят бўлмайди – ахир ҳаммаси ўзингизга боғлиқ.

ЖАҲЛ

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

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Жаҳл сизни нимадир қаноатлантирмаганда пайдо бўлади: уйдаги тартибсизлик, кир идиш-товоқ, йиғиштирилмаган кўр-патўшак, 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 доирадаги касалликларга олиб келади. Жаҳл жигар, тери, ичаклар, ошқозон, бўғимлар ва бошқа аъзоларга таъсир қилади.

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

Ўзини туптиш 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 ўзидир. Яъни атрофдаги нарсалар олдиндан бизнинг истакларимизга, онгости истакларимизга мувофиқ келиб туради. Ва сизни ташқарида нимадир қаноатлантирмаса, жаҳл қилиш аҳмоқликдир. **Ўз кўнглингизга мурожаат қилиб, айрим фикрларни ўзгартириш керак ва шунда ўраб турган олам ўзгаради.**

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 қилади.

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 қилдим. Ҳамма ҳолатлар оғир эди. Иш кунимнинг охирида эса нуқул менга эътироз билдирадиган мижоз аёл билан шуғулландим. Мен унга касаллигининг сабабларини тушунтиришга ҳаракат қилардим, бироқ у ҳеч ҳам уларни қабул қила олмасди ва қабул қилишни хоҳламасди. Охир оқибатда менинг жаҳлим чиқа бошлади, уни бирор сўз айтишга ҳам қўймадим. Унга икки соат вақт сарфладим, оқибатда эса жаҳл ва қоникмаслик ҳисси қолди.

Сеансдан кейин ишхонамдан чиқаётганимда рўпарадаги кваттирада 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 йиғиштирилганлигини айта бошладим, бироқ қўшни аёл мени оғиз очишга ҳам қўймади. Унинг қичқириқлари мени мувозанатдан чиқара бошлади ва ёмон фикрчалар пайдо бўлди: “Тинчланиши учун уни нима қилсам экан?” Бироқ шунда мен ўз вақтида яхши доктор эканлигимни эслаб қолдим.

Мен унга бирор нарсани исботлашга уринишни бас қилиб, тезда ичимга мурожаат қилдим ва ўйлай бошладим: қайси феъл-атворим 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 бахт тиладим ва у менга ўтишга ёрдам берган сабоқ учун фикран миннатдорчилик билдирдим. Натижада мен ўзим учун ижобий хулосалар 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; касалликларнинг сабабини тушунтиришда мослашувчанроқ бўлишим керак.

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

даландим. Ахир биз ўзимиз тушадиган ҳаётий вазиятларни ўзимиз яратамиз.

Дарвоқе, бу вазиятдан кейин қўшни аёл мен билан биринчи бўлиб сўрашадиган 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 арзийдиган бирор иш қила олмайди. Одамлардан уларнинг ишлари муҳим эканлигини сезганинда 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 қилишни хоҳлайди – шунда у ўзини хотиржамроқ ҳис қилади. 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 яхшилиқ, 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 яраша ажрини берсин”.

Ҳар бир одам ўз ҳаётида ғазабли туйғуларни бошидан кечирган 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 кўзлаётганини тушуниш, ундан сўнг эса янги феъл-атвор усуллари-ни яратиш ва бу энергияни соғломроқ ўзанга буриш керак.

Ғазаб ва қаҳр худди жаҳл сингари ижобий вазифа бажаради.

Ўзини тутуш усули

Ғазаб, қаҳр

Ижобий истак

Ўраб турган олам менинг талаб ва истакларимга мос келсин. Ўраб турган оламни ўзгартириш истаги.

Оқибатлари ҳам ўшандай, фақат анча кучлироқ. Сиз ғазабингизни очиқ ифодаламай, боссангиз, бу хавфли, чунки ғазаб чиқишга йўл тополмай, одамнинг ичида қолади. Бу энергия организмни вайрон қилишни бошлайди ва бора-бора касалликка айланади. Бироқ сиз ғазабингизни рўёбга чиқарсангиз, яъни уни очиқ ифодаласангиз, унда ҳаётингизда жавоб тариқасидаги зўравонлик оласиз ва албатта шу одамнинг ўзидан бўлиши шарт эмас. Ўхшаш ўхшашини 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 жиззакилик учун жавоб беради. Босилган ғазаб ва жиззакилик аввал ўт пуфагининг яллиғланиши ва сафро ҳаракатининг тўхтаб қолиши, сафро йўллари-нинг 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, босиш – ундан яхшироқ эмас. Ҳўш нима қилиш керак?

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

Чанг 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 энг 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 чиқишга имкон беринг”, – дейишарди. Бироқ буни ҳар бир киши бу қоидаларни биладиган ва бошқа кишининг ғазабини қабул қилишга тайёр бўлган гуруҳда қилган яхши. Бироқ бу гуруҳ иштирокчилари одамлар орасига чиқиб, шу тарзда “ўз фикрини ифодалай” бошлаганда атрофдаги одамлар уларни шунчаки тушунмасди, улар бошқа кишининг 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 беҳуда қоқиш ва яқин кишиларга бақиришга нисбатан унумлироқ машғулотни таклиф қиламан. 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 рўёбга чиқарасиз, ҳам хўжалик учун фойдали. То ўзингизни хотиржам ҳис қилмагунча ишланг. Ўз полизингизни ағдариб бўлдингизми – қўшниларга ёрдам беринг. Шаҳарда яшасангиз, унда квартирани таъмирлаш, йиғиштириш, гиламларни қоқиш 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 кўпол жисмоний кучни маъкул кўради, кимдир ақлий ишни. Унисиям, бунисиям ишлайди. Ғазабдан 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 ғазабини ифодалаш эмас, балки умуман уни туғдириш ҳам аҳмоқона иш.

Мен шундай олтин қоидадан фойдаланаман: **ниманидир кўлга киритмоқчи бўлсам, феъл-атворим 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-атворингизни ўзгартиринг, ҳар сафар янги усулларни қўлланг.

Мен қимматли энергиянгизни бундай салбий туйғуларга 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 булар экан, бирор бир одамнинг 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 эшитмадим. 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 тўқнашиб қолишдан қочиб, бошқача эмас, шундай ҳаракат қилганингнинг сабаби сира ҳам унинг феъл-атвори эмас эди. Сабаб сенинг ўзингда эди ва сабаб битта эди – сен тирик қолишни истадинг. Бунга тўла эришдинг. Агар шер сенга етиб олиб, сени ғажиб ўлдирганида, ундан шикоят қилиш, хафа бўлиш ёки у томонидан қилинган шундай ноҳўя 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 қувликлари таниш. Шер ҳақида эса амалда ҳеч нарса билмайман. Ахир яқинларимнинг ишларида энг алам қиладиган 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.Кастанеда. Икстланга саёҳат

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

Хафа бўлган одам унга муносабатни ўзгартиришларини истайди. Кўпроқ эътибор, ҳурмат, муҳаббат билан муносабатда бўлишларини хоҳлайди. Аламнинг ижобий нияти тушунарли – ўзига муносабатни ўзгартириш.

Ўзини туттиш 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 ўсманнинг безарардан хавфли қўрилишга айланиши билан қўрқитиб, операция қилдиришни таклиф қилганлар. Бироқ у операция қилишни истамаган. Касалликнинг сабаби – мунтазам равишда ичадиган ва аёлни унга муносабати билан хафа қиладиган эрига нисбатан тўпланган аламлар. Мен аёлга тушунтиришга ҳаракат қиламан, бироқ одамни айнан унинг хафа бўлувчанлиги, ўзини яхши кўрмаслиги касаллигининг сабаби эканлиги ва эрининг феъл-атворига таъсир қилишига ишонтириш жуда қайин бўлади.

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

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

– Билмайман.

– Ўзингизни-чи, ўзингизни севасизми?

Аёл йиғлай бошлайди. 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-атворини 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 чиққан. Сиз ўзингизни шундай тутишни яна давом эттирсангиз, ўсма ракка айланиши мумкин.

– Мен нима қилай?

– Кечирини бошланг. Биламан, буни қилиш сизга осон бўлмайди. Бироқ сиз эрингиз, дарвоқе, сиз ўзингиз ҳаётингизга жалб қилган эрингиз, бор-йўғи ўзингиз ва эркакларга бўлган ўз муносабатингизни акс эттирганлигини тушунишингиз керак. Унинг феъл-атвори сиз ўзингизни севмаганлигингиз ва ҳозир ҳам севмаслигингизга ишора қиляпти. Бундан ташқари, сизнинг онг остингизда эркакларни айблаш ва улардан нафратланиш программаси бор. Тўғриси, ўзингизга бундай муносабат болалигингизда шаклланган.

– Ҳа, эҳтимол, – тасдиқлайди аёл, – отам ичарди, онамни ранжитарди. Ота-онам бизга (оилада учта фарзанд эдик) жуда ёмон муносабатда бўларди.

– Ҳозир сизнинг вазифангиз ўз эрингиз ва ота-онангизни шунчаки кечирини 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 дунёқарашингизни ўзгартириш учун сигнал сифатида қабул қилинг ва унга раҳмат айтинг.

Одамга у бошқа кишини айбдор деб билганда кечирини 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 қилсангиз – шундагина чин дилдан кечирасиз ва ҳатто Худодан, 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 ёшлардаги бир аёл келди. У мендан ароқхўр эрини даволашимни сўради.

– Нега сиз келдингиз, у эмас?

– У келишни хоҳламайди, – жавоб беради аёл кўзига 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 бериш мумкин.

– Чиндан ҳам шундай қилиш мумкинми?

– Албатта! Бироқ фақат сиздан бутун ирода 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 текшираемиз 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 кейиноқ унинг эри анча кам ича бошлади, яна бир ойдан кейин эса ичишни 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 беши ўсмаси ва жинсий қувват билан боғлиқ муаммоларга олиб келади.

Алам фақат ўсмалар ўсишини эмас, балки бошқа касалликлар: ошқозон 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 муносабатда бўлсалар, кўнглингизга назар солиб, ҳам диққат билан қаранг, ҳам қулоқ солинг. Ташқи олам ички оламни акс эттиради. Сиз ўзингизга қандай муносабатда бўлсангиз – сизга шундай муносабатда бўладилар. Ўзингизга муносабатингизни ўзгартиринг – атрофдагиларнинг сизга муносабати 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 қайсидир 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 хулосага келдимки, биз ўзимизни севсак, ўз ҳаракатларимизни маъқулласак ва ўзлизимизча қолсак, ҳаётимиз шунчалик гўзал бўладики, буни сўз билан ифодалаб бўлмайди. Кичик мўъжизалар – ҳар жойда. Соғлиқ яхшиланади, пулнинг ўзи қўлга келади, бошқалар билан муносабатимиз гуллаб-яшнайти ва биз ўз шахсимизни ижодий жиҳатдан намоён қила бошлаймиз. Яна бунинг ҳаммаси биз томонимиздан заррача кучанишсиз содир бўлади. Биз чин дилдан ўзимизни севсак ва ҳурмат қилсак, ўз ҳаракатларимизни маъқулласак, ақлимизнинг муайян тарздаги уюшувини вужудга келтирамиз. Шундан – атрофдагилар билан ажойиб муносабатлар, янги иш; биз ҳатто озамиз ва аъло даражадаги 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 “Алешканинг муҳаббати” фильмини эсланг. Унда фильмнинг бош қаҳрамони, ёш бурғиловчи, бир қизни севиб қолади ва ўз муҳаббати билан бутун бригадани ўзгартиради.

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

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

Биз Худо ҳар биримизнинг кўнглимизда 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 – муваффақиятсизлик туфайли жаҳл қилиш ва нозилик туйғуси. Тасаввур қилинг, сиз нимагадир интиласиз, мақсадга эришиш учун маълум даражада куч сарфлайсиз, кейин эса пақ муваффақиятсизлик. 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 захри” иборасини эсланг), ҳам буйрак (“оғир доғ қолди”), ҳам бошқа аъзолар шикастланади. Бундан ташқари, жуда кўп энергия йўқотилади.

Онгости ният ижобий – муваффақиятга интилиш.

Ўзини тутуш усули

Ўкинч

Ижобий ният

Муваффақиятга эришиш истиаги

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

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

КЎНГИЛ ҚОЛИШИ

- Олам - бу шу ерда мавжуд бўлган ҳамма нарса, - деди дон Хуан ва оёғи билан ерни тепди. - 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 - ғаройиб жумбоқ сифатида қабул қилишимиз керак. Оддий одам буни қилмайди. Олам унинг учун ҳеч қачон жумбоқ бўлмайди ва кексаликка яқинлашганда у яшаш керак бўлган бошқа ҳеч нарсага эга эмаслигига ишонч ҳосил қилади...

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 аҳмоқлик деб қарайди.

К.Кастанеда. Алоҳида воқелик

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

Тасаввур қилинг, одам орзу қилади, 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 оламни ва ўзини тўғридан-тўғри йўқ қилиш программаси. Бу туйғу жуда оғир касалликларга олиб келади; эркакнинг аёллардан кўнгли қолиши - жинсий заифликка, 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 тузаётганингизда 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 келишига интилиш керак. Шунинг 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 қолишнинг, ҳар қандай туйғу каби, ўз ижобий нияти бор.

Ўзини туттиш усули
Кўнгил қолиши

Ижобий ният
Олам 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 келиш мумкин. Бинобарин, ҳар бир инсон сароб билан эмас, Воқелик билан яшаши керак. Ҳар қандай идеал эртами-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 беҳуда яшаган бўлиб чиқди. Унинг касаллиги ҳаётдан кўнгил қолиши натижаси эди.

· Ҳаётда идеал фақат битта бўлиши мумкин – бу Воқеликнинг ўзи, ёки Худо, ёки Ҳақиқат – уни қандай аташ муҳим 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.

ҒИЙБАТ ВА ЁМОН ЎЙ

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

Матфей Инжили

Ким ҳақидадир ўйлаганингизда 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.

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

Афсуски, одамлар онгости даражада бир-бирини том маънода ўлдиришини тушунмайди. Ғийбат ва ёмон ўйлаш энергетик даражанинг пәсайишига 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 теклик ва яхши кайфият туғдиришимни сўради.

Мен унда транс ҳолатини пайдо қилдим, бироқ бемадорликни олиб ташлашдан олдин онг остидан унинг сабабини билишга қарор қилдим. 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 ҳузурида қилган.

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 етказди. Айниқса ўз ота-онаси ҳақида ғийбат қилиш ва ёмон ўйлаш хавfli. Амрлардан бирида шундай дейилади: "Ота-онангни ҳурмат қил" ва "Отаси ёки онасини ғийбат қилган 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.

Соғлом 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 ўхшаш 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 "суқ кириш" деган нарсалар хушфеъл одамларга умуман таъсир қилмайди. Шундай экан, хушфеъллик ва яхшилик исташ ишғол қилинмаслигингиз рамзи бўлсин.

МАҚТАНЧОҚЛИК

Ўз кучингиз билан Жангга кет,
мақтанманг, балки Жанг Майда
қайтаётганда мақтанинг...

Маъбуд Перун ўғитлари

Мақтанчоқлик – ўз хислатларини ҳаддан ошириб, бўрттириб тавсифлаш. Мақтанчоқ одам ўзининг қандайдир хислатларини кўз-кўз қилишга интилади. Шундай қилиб у ўзига эътиборни қаратади, бошқалардан яхшироқ кўринишни истайди.

Ўзини тутиш усули
Мақтанчоқлик

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

Эҳтимол, ҳар бир киши болалигида нимаси биландир атрофидагилардан ажралиб туришга ҳаракат қилган бўлса керак. Ўғил болалар қизлар елдида ўз кучи ва чаққонлигини намойиш қилади. Қизчалар янги туфличалари ва кўйлақчалари билан мақтанади. Шу тарзда болалар ўзини намоеън қилишни ўрганади. Ёш ўтиши билан мақтанчоқлик йўқолади. Бироқ айрим одамларда бу хусусият сақланади ва ўзининг ҳалокатли ролини ўйнай бошлайди. Манманликнинг бир кўриниши сифатида мақтанчоқлик атрофдаги одамларда ҳасад ва бошқа салбий туйғуларни туғдиради. У доимий равишда сизни пастга уришга ҳаракат қилишадиган вазиятларни жалб қилади.

Қабулимга чуқур руҳий тушкунликка тушган бир аёл келди. Биз унинг онгости ақли билан алоқа ўрнатганимизда тушкунликнинг сабаби унинг мақтанчоқлиги ва димоғдорлиги эканлигини аниқладик.

Мақтанчоқлик – бу ўзига ишонмаслик, ўз фазилатлари ва имкониятига шубҳа билан қарашнинг бир кўринишидир. Бу ўз ку-

чига ишонмаслик ва хислат етишмаслиги комплекси мавжудлиги белгиси. Бундан ташқари, мақтанчоқ одам шунчаки кулгили. У доим ажралиб туришга ҳаракат қилади ва атрофидагилардан эътибор ва таҳсин ўқишни талаб қилади.

Ўзингизга, ўз Ички Кучингизга ишонишни ўрганинг. Атрофдагиларнинг 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 эркалитатади. Мен бундай аҳмоқона ишлар билан шуғулланишни маслаҳат бермайман. Ўзини чеклаш – ўзини эркалиташнинг 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 озик бериб, ўзимизга мафтун бўлишга чуқурроқ ботамиз. Нимадандир воз кечиш ёки ўзингни бирор нарсани қилишдан тўхтатишга мажбур қилиш – бу ҳали иродани намён қилиш эмас.

К Кастанеда. Алоҳида воқелик

Шундай ҳолат юзага келганки, кўпчилик одам айбдорлик ҳиссини жуда яхши туйғу деб ҳисоблайди. Ўзини айблайдиган киши – яхши одам, унда виждон бор. Виждони борми, демак,

у инсофли одам деб ҳисоблашади. Бироқ бу бемаънилик-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 такрорлайди. Ва шундай фикрлари билан у шунга мувофиқ вазиятларни тортиб олади. Жазолаш ҳали ҳеч кимни яхши томонга ўзгартиргани йўқ.

Мен такрор-такрор биз ҳаётимиздаги ҳамма вазиятларни ўзимиз – фикр, туйғуларимиз билан яратишимизни ёзиб ўтдим. Менинг фикримча, айбдорлик ҳисси – ҳамма туйғудан кўра вайронкорроқ.

Қабулимга бир ёш аёл келди. Унинг ҳамма касалликларини санаб ўтирмайман – 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 айбдорлик туйғуси мавжуд беморларни кўп учратганман, бироқ бундай ашаддий мазохист 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 юрарди. Ўзининг семиришига йўл қўйган, физиологик ривожланишини тўхтатган, кўркам қиёфага эга бўлса-да, қўлига нима тушса кийиб, ўзига умуман қарамаган. Бир неча марта ўзини ўлдиришига уринган.

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

ҳатто арзимас ножўя иши ёки хатоси учун ҳам жазолаб, инсоф ва онглиликка чақирганлар. Уларнинг севимли жумласи: "Худо жазолайди!" бўлган. Ота-она ўз боласига ўзини вайрон қилиш программасини ўтказган.

Бора-бора, йиллар давомида қизча олам ҳақида шундай тасаввурни шакллантирганки, унда асосий туйғу айбдорлик ҳисси бўлган. У ҳар сафар бирор ножўя иш, хато содир қилганда вайрон қилувчи ўзини жазолаш механизми ишга тушган.

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

Унинг энг остини бир сеансда ўзгартиришнинг сира иложи йўқ 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 унутди, 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 сеҳрли саволни бераман: "Нима мақсадда?" "Нима мақсадда сиз ўзингизни жазолаясиз?" "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 кўникканмиз: «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 қилади? Эҳтимол бола катталар ёмон деб

ҳисоблайдиган нарсани қилмаслиги учун бўлса керак. Улар доим болага: «Бу ишни қилма. У ёққа борма. Бу ёмон. Бу кир. Бу кўрқинчли» деб уқтиради. Катталар болани жазолаб, у яхшироқ бўлсин, хулқини ўзгартирсин деб ҳаракат қилади. Айбдорлик ҳисси ва жазолашнинг ажойиб нияти бор.

Ўзини туттиш усули

Айбдорлик ҳисси

Жазо

Ижобий ният

Феъл-атворини, ўз ҳаётини ўзгартириш.

Ҳаётда ўзига ва атрофдагиларга қувонч келтирадиган иш қилиш

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

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

Бундан ташқари, жазолаш ва айбдорлик ҳисси доимо оғриқ, азоб, бахтсиз 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-уқубатни жалб қилади.

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

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

ҳодисаларга олиб келган сабабларни билиб олдим. Барча ҳолат-да асосий сабаб айбдорлик ҳисси эди. Ахир айб жазони талаб қилади, 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 қилади. У ўзини жазолаб, ўзига азоб бериб, бутун дунёни ўзгартираман деб ўйлайди. Яъни айбдорлик ҳиссида аввал бошданок ўраб турган оламга нисбатан тажовуз мавжуд бўлади.

Ўзини жазолашга интилиш қандай шаклланади? Катталар боланинг энди ўрганишни бошлаётганини тушунмай, ундан дарҳол жуда кўп нарсани талаб қилади. 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 ўрганипти. Аниқроғи, бола катталар ёрдамида мустақил равишда ўз бетакрор оламини яратишга интиляпти. Ва 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.

Кўгинча ўз-ўзини вайрон қилиш программасини ота-она бола туғилишидан олдин ўрнатади. Масалан, эридан ранжийдиган ёки умидсизлик ва яшашни истамасликни ҳис қиладиган ҳомиладор аёл автоматик равишда, ўзи истамаган ҳолда, 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 туйғусини туғдириб “тарбиялайдиган” пайтдан бошланади. Бироқ уларнинг ўзи ҳам шу тарзда тарбияланган.

Улар болаларни ўзига муносиб баҳо бермасликка, бошқалардан ёмонроқ эканлигига, бирор яхши нарсага лойиқ эмаслиги, чунки ёмон эканлигига ишонишга том маънода мажбур қилади. Катталарнинг болаларга бундай муносабати уларда кўпгина номукамаллик комплексларини шакллантиради.

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

Христиан динида гуноҳ тушунчаси бор. Гуноҳ - бу илоҳий, коинотга хос қонунларни бузиш. Одам уларни биладими йўқми - бу уни жавобгарликдан қутқармайди. Қонунни буздингми - касаллик ёки азоб ол. Бироқ бу дин тақдим этмоқчи бўлаётганидек жазо эмас. Бу шунчаки маълум бир феъл-атворнинг 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 қилади. Бироқ бундай муносабат ёпиқ доирани ҳосил қилади. Бир томондан, Худонинг олдида айбдор йўқ, бошқа томондан эса - касалликлар жазо сифатида берилган.

Фикрлар уланмаяпти! Бироқ биз касалликка жазо деб эмас, балки нотўғри дунёқарашимиз оқибати, бу дунёқарашни ўзгартириш учун сигнал сифатида муносабатда бўлишни бошласак, ҳамма нарса ўз ўрнига тушади. Яъни маълум хатти-ҳаракат қилдингми – натижасини ол. Агар сени ва атрофдагиларни натижа қаноатлантирмаса, демак, сен Коинот қонунларини бузгансан. Масалан, аёл эридан аччиқланади ва қинининг яллиғланишига дучор бўлади. У ўз муносабатини ўзгартирса – вазият ўзгаради. Эркак аёлни ёмон кўрса – простатит ёки жинсий заифликка дучор бўлади. Аёлларга муносабатини ўзгартирса – 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 қилади.

Шундай мисолни кўриб чиқамиз. Сиз яқин кишингизни хафа қилдингиз.

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

Бундай вазиятга муносабат билдиришининг бир неча усули бор.

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

Иккинчиси. Сиз ўзингизни ҳақ деб ҳисобласангиз-у, лекин феъл-атворингизни ўзгартирмасангиз, кейинги сафар яна ҳудди шундай вазиятни яратасиз. Ёпиқ доира ҳосил бўлади. Сиз доимий равишда атрофдагиларга озор етказасиз.

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

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

феъл-атвор → натижа → янги феъл-атвор → 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 бармоғи билан пўписа қилаётган булутнинг 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 қиламан. Бу куч ижод қилади, яратади, бизга орзуларимизни 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 рўёбга 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 қилувчи фикр ва туйғуларимиз. Айбдорлик ҳисси ҳам шу туйғулар қаторига киради.

Мен тез-тез айбдорлик туйғусидан азоб чекадиган одамлар билан ишлашимга тўғри келади. Одатда, бундай одамлар жуда диндор бўлади. Улар ўзини ҳар томонлама айбдор, 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 бўлсак – 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 ҳужайра ўзига хос вазифаларини бажарадиган тирик организмни тасаввур қилинг. Агар бирор ҳужайра ўзини ўзи йўқ қилишни бошласа, унда у ўзининг бевосита вазифаларини бажармай қўяди ва бошқа ҳужайралар ҳамда бутун организмни захарлай бошлайди. Бутун организм бунга қандай муносабатда бўлади? Аввал у бу ҳужайрага соғайишга, нормал ҳужайра бўлишга ёрдам беришга ҳаракат қилади, бироқ кейин бу ҳужайра бутун организмни ўз бузилиш маҳсулотлари билан захарламаслиги учун уни шунчаки йўқ қилади.

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 қонунларга амал қилишга ўрганиш лозим, ундан кейин эса бошқаларига.

Ўз-ўзига муҳаббат – бу ўраб турган оламга иложи борича кўпроқ бахт келтириш учун ўз устингда, ўз феъл-атворинг устида доимий равишда 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 қайсидир муваффақиятсизликлари ёки хатолари учун айблашнинг маъноси йўқ. Ҳар бир одам айни шу вақтда кучи етадиган, қўлидан келадиган ишни қилади. Ҳар ким ўз дунёқараши ва тушунишига кўра ҳаракат қилади. Ҳар биримизнинг ҳаётда ўз вазифамиз бор. Ва уни шу ҳаётимизда бажарамизми ёки кейингиларидами, бу унчалик муҳим эмас. Қачондир биз маълум сабоқларни ўташ учун айнан шу оламни танлаганмиз. Ҳар биримизнинг ўз йўлимиз бор. Ҳаммамизнинг мақсадимиз битта. Биз ҳаммамиз ана шу мақсадга етиш йўлидаммиз. Ва ана шу интилиш, шу сирли куч ҳаммамизни бирлаштиради. **Ўзингизни қабул қилинг ва севинг**, бу оламни 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, ҳукуматни ҳам.

Мен бошқа йўлни таклиф қиламан. Бу дунёдан муҳаббат билан ўтинг. Шунни 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, махсус 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 равишда ўзидан қандайдир камчилик излайди ёки ўзини нимагадир нолайиқ деб ҳисоблайди. Улар ўзида турли номукамаллик 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 тасаввури шунча-

лик бузилиб кетадики, улар том маънода ўзини мазах қилишни бошлайди.

Қабулимга ёшгина бир қиз келди. Жуда ёқимтой, қомати келишган. Мен ундан олдимга нима учун келганлигини сўрадим ва унинг илтимосидан жуда ҳайрон бўлдим. У мендан озишига ёрдам беришимни сўради.

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

Мен ёрдам беришга рози бўлдим, бироқ бир шарт билан: она ўзи ўрناق кўрсатиб, бу билан ўғлининг соғайишига ёрдам бериши керак. Яъни у ҳамма нарсани ейиши, ўзи вазнини ошириши ва бу билан ўғлига ўрناق бўлиши керак.

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

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

Номукамаллик комплексни айни болалиқдан, бола дунёни энди билаётган, ўзи учун янги бўлган кўп нарсани билиб олаётган ва ўрганаётган пайтдан шаклланади. Ота-она эса ундан дарров кўп нарсани талаб қилади, 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 болалигида ўзини эплай олмайдиган бўлганларини эсдан чиқаришган. Ва албатта ҳар бир бола атрофида содир бўлаётган ҳамма нарсани қақроқ

ердай очкўзлик билан ўзига сингдириб олади. Ота-она ҳам онгли, ҳам онгости равишда болага ўзининг оламни идрок қилиши ва яшашини ўтказади.

Бироқ охири йўқ жазолаш ва масхара қилишлар болалардаги ижод қилиш иштиёқи, ўрганиш истагини сундиради, ўзига ишонмаслик туйғусини, бирор янги нарса олдидаги кўрқувни, ҳар қандай хатолик учун икки баравар гап эшитишдан ҳадиксирашни пайдо қилади. 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 истамайдик, 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 ҳақидаги фикри – бу бор-йўғи ўша одам ўзи ҳақида нима деб ўйлашининг акси. Ўз шахсиятингизни қайта кўриб чиқинг, ўзингизни ҳурмат қилишни бошланг – ва атрофдагилар камчиликларингизни пайқамай кўяди (улар, аслини олганда, йўқ ҳам) ва фақат яхши хислатларингизга эътибор қила бошлайди. Тарихда паст бўйли ёки кўримсиз қиёфали одамларнинг миллионлаб кишининг ҳурмати ва эътирофига сазовор бўлганлигига мисол қанча. Кўпчилик эса, аксинча, ўзидан норозилик ва ўзидан нафратланиш борасида илгарилаб кетади.

Мана оддий бир мисол.

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

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

Ўз-ўзига бундай муносабатда бўлишнинг ижобий нияти бор:

Ўзини тутуш усули

Ўз-ўзини танқид
Ўзидан норозилик
Ўзини айблаш
Ўзидан ҳазар қилиш ва
нафратланиш

Ижобий ният

Ўзининг ташқи қиёфаси, феъл-атвори
рини 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 бўлаётган 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 қилади. 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 кўяди.

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 ичимизда яширинган экан, бундан келиб чиқадикки, ўзимизни айблаб, биз Худони айблаймиз, ўзимизни танқид қилиб, Худони танқид қиламиз.

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

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

- Доимий равишда, - жавоб беради у, - мен одам ўз гуноҳлари ва хатолари учун жазо олиш орқали ўзини мукамалтириши 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 қиламан, - 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 сўкаётган 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 кишингни 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 тушунаман.

Мен доим одамларга муҳаббатни биринчи ўринга қўйиб келганман, ўзимни эса охириги ўринга.

- Ўзингизни айблаб ва сўкиб, сиз Худони сўкасиз, демак, ҳаётингизда бирор яхшилик кўрмайсиз. Ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча – шикоят ва танқидсиз қабул қилишингиз керак. Мабодо бирор феъл-атворингиз сизни қаноатлантирмаса, шунчаки уни бошқасига, маъқулроқ ва ижобийроғига алмаштинг.

ҚЎРҚУВ, ВАҲИМА ВА БЕЗОВТАЛИК

Инсон ўрганишни бошлаганида ҳеч қачон тўсиқлар 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 ҳаёлига ҳам келтирмайди.

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

Шундай қилиб, унинг олдида биринчи азалий душмани: Кўрқув пайдо бўлади! Даҳшатли, маккор ва шафқатсиз душман. У ҳар бир муюлиш ортида яисиб 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 ўтирғизиб қўйган бўлади.

- Қўрқувни енгиш учун нима қилиш керак?

- Жавоб жуда оддий: қочмаслик керак. Инсон ўз қўрқувини енгиши ва унга хилоф равишда 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 қилади. Унинг иттилувчанлиги мустаҳкамланади. Ўрганиш энди қўрқинчли иш бўлмай қўяди. Ана шу бахтли 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 равишда 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 қилади.

Бироқ қўрқув онгости феъл-атвор 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 тўкилиши, гипертония ва бошқа муаммоларни келтириб чиқаради.

Бундан ташқари, фикр-қўрқувлар иммун системасини кучсизлантиради.

Бир синфдошим менга шундай воқеани гапириб берди. Бир куни у ва яна тўрт ошнаси тоққа саёҳатга борган. Қайтишда қаттиқ ёмғир қуйган, 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 қўрққан. Оқибатда тўртталаси ҳам қаттиқ касал бўлган. Синфдошим эса ўзини жуда яхши ҳис қилган. Маълум бўлишича, қайтишда 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 қувонган вазиятларни эслаган. Ҳикоясининг охирида у шундай деб қўшиб қўйди: «Шуниси жуда муҳимки, мен бир дақиқа ҳам ўзимга касал бўламан деган фикр-қўрқувларни йўлатмадим. Мен дарҳол нолиш бефойда ва хавфли эканлигини тушундим. Ҳар қандай вазиятда ёрдам берадиган нарса ҳақида, ёқимли нарса ҳақида ўйлаш керак».

Онг ости қўрқув 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 қилади.

Ўзини туттиш усули
Қўрқув

Ижобий ният

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

Бироқ қўрқув 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, кўрқув туйғусининг кўпгина бошқа кўшимча зарарли оқибатлари мавжуд. Аслида кўрқув айнан биз кўрқадиган нарсани тортади.

Масалан, касал бўлишдан кўрқиш касалликни тортади. Ёлғизликдан кўрқиш ёлғизликка олиб келади. Йўқотишдан кўрқиш бизни ниманидир йўқотишга мажбур қилади. Бу қандай содир бўлади? Жуда оддий. Ақлимиз шундай қурилган. У доим биз кўрққан ёки биз истамаган нарсани қилиши керак. Биз нимадандир кўрқсак, тасаввуримизда бўлиши мумкин бўлган ходисанинг даҳшатли манзарасини чизамиз. Бунда ёмон туйғуларни ҳис қиламиз ва ўзимизга: «Мен буни хоҳламайман. Худо кўрсатмасин!» 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 кўпроқ унутишга ҳаракат қилсангиз, шунчалик каттиқроқ эслаб қоласиз.

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

Одамлар билан мулоқотда бўлиб, шундай хулосага келдимки, кўрқув 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 кўрқинчли ва даҳшатли. Атрофда ёвуз одамлар. Ахир ҳозир одамларга ишониб бўладими. Фирибгарлар кўпайиб кетган!” Сиз дунёни яхши ва ёмонга, дўстлар ва душманларга бўлсангиз, чинданам нимадандир кўрқсангиз бўлади. Одамлар бизнинг ишончларимизни акс эттирувчи Олий Онг борлигига ишонмайди. Ишонч – бу эътиқоднинг ҳосиласи. Эътиқод йўқми – ишонч ҳам йўқ. Тўппа-тўғри Олий Онг, Худо билан боғланган Ички Кучингизга

ишонишни бошланг. Шундагина сиз ўзингизни тўла хавф-хатарсиз 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 программангиздаги 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 кўра ҳаяллаб қолади. Она ҳаяжонланишни, хавотир олишни бошлайди. Изтиробда уйнинг у ёғидан буёғига югуради, дераза олдига келади, кириш йўлагидаги товушларга қулоқ солади. Вақт ўтяпти. 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 тажовуздир. Ҳа, она ташқаридан қараганда қизига яхшилик истаяпти, бироқ қай тарзда? Ичидаги қаҳр ва тажовуз орқали. Шунинг учун қизи доим онасига кўрс гапириши, унинг маслаҳатларига қулоқ солмаслигига ажабланмаса ҳам бўлади. У шунчаки тажовузга тажовуз билан жавоб қайтаради. Она қизининг феъл-атворини ўзгартирмоқчи бўлса, ўзи ўзгариши керак. У кўрқувни ишончга алмаштириши керак.

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

Ўзингиз айблаган, нафратланган, ҳазар қилган, хафа бўлган вазиятларингизни эсланг. Бу фикрларнинг ҳаммасини қўйиб 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 кўрқувни пайдо қилади. Бошқача қилиб айтганда, оламдаги ниманидир вайрон қилиш программаси ўз-ўзини вайрон қилиш программаси бўлиб қайтади, негаки ўраб турган олам – бизнинг оламимиз. Бу эса кўрқувни туғдиради. Кўрқув – бу онгости ақлимиз бизга бераётган хавф-хатар ҳақидаги сигнал.

Яъни онг остимиз бизни ўзимиздан ҳимоя қилишга мажбур бўлади!

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

Яқинда уйимга бир ошнам келди ва сўради:

– Биласанми, мен қиз ўртоғим ва синглим билан денгизга, биз сен билан ўтган йили дам олган жойга боряпман. 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 кўрқувларидан ташвишга тушган эди. Мен бора олмасдим, бироқ унга Жанубий қирғоқдаги бошқа бир ажойиб жойни таклиф қилдим.

– Биласанми, – жавоб берди у менга, – мен, яхшиси, 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 гуруҳ тажовузкор йигитлар орасида тўқнашув содир бўлган. Натижада унинг у ердан тунда шошилиш равишида 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. Ўртоғим ҳам жойлашишимиз биланоқ бу жой унга ёқмаётганлигини айтди. Мен унга ҳам қулоқ солмабман. Албатта, биринчи белги сен менга бошқа жойга боришни маслаҳат берганинда сендан чиқди, бироқ менда манманлик жўш урди – ўзимча иш тутмоқчи бўлдим.

– Бир нарсани сездингми, – сўрадим ундан, – сенда ҳали жўнамасдан олдин кучли хавотир бор эди? У сен учун бир огоҳлантириш эди. Бу вазиятни нима билан жалб қилганингни биласанми?

– Нима билан?

– Сенда одамларга нисбатан жуда кўп онгости тажовуз йиғилган. 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, шошилиш билан буюмларни йиғиштирганимда нималарни эсимдан чиқариб қолдирганман? Бу мен учун жуда рамзий маънога эга!

Мен унга савол назари билан қарадим.

– Мен у ерда иккита пичоқ, болтача ва сувости ови учун найзани қолдирганман. Айнан қурол бўлиши мумкин бўлган нарсалар.

Сиз эски салбий фикрлардан халос бўлиб, одамларга ва бу дунёдаги барча нарсага муҳаббат йўллашни ўргансангиз, барча кўркувлар йўқолади “Муҳаббатда кўркув йўқ, бироқ баркамол

муҳаббат қўрқувни ҳайдади” (Иоанн мактуби). Сиз ўз ҳаётингизга зўравонликни тортишни бас қиласиз ва сизнинг оламингиз Коинотдаги энг бежавотир 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 қудузгидай ёп-ёруғ. Сизларнинг жойингиз эса шундай хавфли – ахир ёнингизда қамоқхона бор.

– Қўйсанг-чи, – жавоб берди бошқаси, – менинг назаримда, биз турадиган жой энг бежавотир жой. Эрим билан мен кўпинча ярим кечада юрамиз ва ҳатто тунда поездни кутиб олишга чиқардик.

Фикр-қўрқувларни кўйиб юборинг. Ахир улар қачондир сизга зўрлаб ўтказилган, сингдирилган. Аввал ота-онангиз сизни қўрқитган, кейин мактаб, ўртоқларингиз, телевидение.

Нимадандир қўрқсангиз, ичингизга киринг ва қўрқувнинг сабабларини ёритиб кўринг. Улар сизнинг шахсий ўтмишингизда жойлашган.

Ёлғизликдан қўрқсангиз, 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 ўхшаш ўхшашини тортади-да.

Балки сиз доим ўзингизни танқид қилиб, сўқарсиз; балки ўзингиздан норозидирсиз, ёки нафратланарсиз, ёки атрофдагиларнинг фикрига тобедирсиз. Ундай бўлса бошқалардан қандай яхшилик кутасиз? Одамларнинг ташқи хатти-ҳаракати сизнинг фикр ва туйғуларингизни акс эттиради.

Оғир касалликдан даволанаётган 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

кўплиги, ҳамма аёллар ярамаслиги, улар тубан мақсадларини кўзлаши ва бундан эркаклар азоб чекишини тез-тез такрорлаган.

Мижозим ҳаётидаги ҳамма воқеалар, шу жумладан касаллик ҳам у ота-онасидан мерос қилиб олган дунёқарашга мувофиқ шакланганлигини ҳатто ҳаёлига ҳам келтирмаган эди. У ўз фикрлари ҳамда одамлар ва оламга муносабатини ўзгартирганида унинг ҳаётида яқин ва севимли одамлар пайдо бўла бошлади, касаллик ҳам йўқолди.

Ўлимдан кўрқиш сизда ҳаёт ва ўлимга нотўғри муносабат борлигига ишора қилади. Бу ҳаётингизда 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, Ҳаёт ва Ўлим каби тушунчаларга нисбатан янгича муносабатни шакллантиринг.

Менинг бир аёл мижозимда ўлимдан қаттиқ кўрқиш бор эди. Бу доимий даҳшатли тушларда, аёлнинг кўчада доим дафн қилиш маросимларига дуч келшида, ваҳимали ва нотинч ҳолатида, якка қола олмаслигида намоён бўларди.

Маълум бўлдики, бу кўрқувларнинг пайдо бўлишида ота-онасининг бевосита алоқаси бор экан. Гап шундаки, онаси ҳомиладор бўлган пайтда у билан эри орасида жиддий низо бўлиб ўтган. Бу низо оқибатида онасида яшашни истамаслик, бола кўришни истамаслик пайдо бўлган. Моҳиятига кўра бу ўз-ўзини йўқ қилиш программаси бўлган ва у ўша лаҳзадаёқ гўдакнинг онг остига сингиган.

Қизча улғайиб, боғчага бора бошлаганида, унда хонада ёлғиз қолишдан кўрқиш, қоронғиликдан кўрқиш пайдо бўлган. Ота-онаси бу кўрқувлар нимадан пайдо бўлганини сира тушуна олишмаган. Ўсмирлик ёшида болалик кўрқувлари ўсиб, ваҳима ва безовталикка айланган. Қиз турмушга чиқиб, ўзи она бўлгандан кейин

эса онгости ўлим тилаш программаси тўла қувват билан ишга тушган.

Қабулимга бир аёл касал ўғли билан келди. Ўсмирда сурункали астматик бронхит бор эди. У бу касаллик билан болаликдан оғрирди. Онанинг онг ости билан алоқа қилиб, биз касалликнинг сабаби – унинг турли-туман қўрқувлари эканлигини аниқладик. Аввал у туғишдан қўрққан ва ҳомиладорлик пайтида тўлғоқ тутишидан жуда қаттиқ қўрққан. У тўлғоқ пайтида бола ва ўзи нафаси қайтиб ўлиб қолиши мумкинлигидан қўрққан. Бу ўғлининг онгости программасида она қорнидаёқ маҳкам сақланиб қолган. Кейин қариндошлари, дарвоқе, улар ҳам врач бўлган, аёлни ҳар бир касаллиги ўлим билан тугаши мумкинлиги билан доимий равишда қўрқитган. Оқибатда болада шунчаки онасидаги қўрқувларининг акси бўлган касаллик шакллана бошлаган.

Қўрқувнинг бошқа бир сабаби – бу дунёдаги бирор нарсага қаттиқ боғланиб қолиш бўлиб, одам боғланиб қолган нарсасини йўқотиб қўйишдан қўрқувни туғдиради. Исталган нарсага «ёпишиб қолиш» мумкин: пулга, уйга, яқин кишига, болаларга, оилага, идеалларга. Шунини тушуниш зарурки, бизга бу дунёда ҳеч нарса тегишли эмас, ҳатто фикрларимиз ҳам. Ҳамма нарса бизга вақтинчалик фойдаланиш учун берилган, шу жумладан ҳаёт ҳам.

Ўзингиздан дарров сўранг, нимани йўқотишдан қўрқасиз?

Айнан ана шу нарсага муносабатни ўзгартириш лозим.

Масалан, сиз пулга ёпишиб олган ва уни ҳаётингизнинг мақсадига айлантириб олган бўлсангиз, онг остида уни йўқотишдан қўрқув бўлади, ҳаётингизда эса пулни йўқотишга 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 йўқотишдан қўрқиш 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 равишда 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. Яшашдан мақсад – бу, хоҳ моддий бўлсин, хоҳ маънавий, дунёвий бойликларни тўплаш эмас. Дунёвий бойликларга ёпишиб олманг ва шунда уларни йўқотишдан қўрқув 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 буни 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?», “Бўлмай қолса-чи?”, “Тўғри қиялманми ўзи?” Шу ва шунга ўхшаш фикрлар ниятларимизни амалга ошириш йўлида тўсиқлар барпо қилади, кучимизни тортиб олади, бизни заифлаштиради. Бирор нарсага ишонмаслик асло бу нарса содир бўлмаслиги ёки албатта содир бўлиши кераклигини билдирмайди. Барибир ҳаммаси ниятларимизга боғлиқ. Биз ўз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз.

Бу тўсиқларни ҳам ўзимиз яратамиз, уларни енгиб 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 қилади.

Ўзини тутуш усули
Қатъиятсизлик
Шубҳа

Ижобий ният
Тўғри танлаш ва мақсадга эришиш учун
кўпроқ куч сарфлаш

Ҳўш, икки ёки уч барабар куч сарфлаш шартмикан? Ўзимиз ўзимизга яратадиган қийинчиликларни енгиб 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 кўрқасизми?

Бундан кўрқкиш 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, тесқари алоқа воситаси сифатида, йўлингиздаги тўсиқларни эса – қандайдир янги нарсага уриниб кўриш имконияти сифатида қабул қилинг.

Шубҳаларга муносабатингизни ўзгартиринг! Уларни иттифоқчи деб қабул қилинг. Мен сизга ШУБҲАга одатдагидан бошқача нуқтаи назардан қарашни таклиф қиламан. Келинг, сиз билан бир нарса ҳақида ўйлаб кўрайлик. Узоқ вақт мобайнида (туғилган пайтингиздан бошлаб) сизнинг онг остингизга сизни у ёки бу тарада ҳаракат қилишга мажбур қиладиган муайян фикр юритиш андазаларини сингдирганлар. Масалан, сиз кўп марта рақ – 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 билдирадими, бу фикр онг остингизга чуқур ўрнашган. Ва бирдан сиз ўз фикрларингизни ўзгартиришга ва бошқача иш кўришга қарор қилдингиз. Сиз бошқа фикр шаклини тузасиз: “Рақ – даволаб бўладиган касаллик, агар унинг пайдо бўлиши ва тузалиши учун жавобгарликни ташқи омиллар ва врачларга юкламай, ўз устимга олсам. Мен унинг тузалиши учун онгости сабабларини бартараф қилсам ва битмас-туганмас ички имкониятларимни ишга солсам”. Мана шунда сизга Шубҳа ёрдамга келади. У сизга онг остида бошқа ахборот ёзилганлиги ҳақида хабар беради. ШУБҲА сизнинг эски қарашларингизни ҳимоя қиладди. У сиздан айнан шундай деб сўрайди: “Сиз эски фикрларни янгисига алмаштирмоқчилигингизга ишончингиз комилми?” – Бу компьютернинг сиздан “Сиз чинданам бу ахборотни ўчирмоқчимиз?” – 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 ҳалос бўлаётганимда келгусида бўладиган воқеалар ҳақида шундай деб ўйлардим: “Мен қиладиган 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 кўлига олиши керак. Яъни жавобгарликни ўз устига олиши керак.

Сиз қандайдир мақсадга эришмоқчи бўлсангиз, ниятингизни тўғри ифодаланг (бу ҳақда кейинги китобда сўз юритилади), бўшашиг 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, ҳаётингизда қатъиятсизлик ва шубҳани пайдо қиласиз. Агар танловни ишончнинг фойдасига қилсангиз, унда ички кучга эга бўласиз. Ишонч ниятларингизга, ҳаракатларингизга, ҳаётингизга зарур куч ва йўналиш беради.

Ишонч, Умид, Муҳаббат – бу ҳаётингиздаги уч эзгу хислат, муваффақиятингизнинг уч таркибий қисмидир.

АЧИНИШ

Бу амалда ҳар бир одам фойдаланадиган туйғу. Одамлар ачиниш билан туғдирадиган муаммоларининг кўламини 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 кўрасиз? – сўрайман мен
ундан.

– Қандай қилиб дейсизми? Мен уларга ачинаман? – жавоб
беради у.

– Ҳўш, нима учун уларга ачинасиз?

– Қизиқ савол беряпсиз, доктор? Одамларга нима учун
ачинадилар? Уларга ёрдам бериш учун бўлса керак-да.

– Туғри, – тасдиқлайман мен, – бироқ ачиниш одамларга
ёрдам беришнинг ёмон усули. Одатда кимга ачинадилар?
Камбағалларга, тиланчиларга, касал кишиларга, азоб
чекаётганларга. Бундан чиқди, одамга ачиниб, сиз автоматик
равишда, онгости даражасида ҳаётингизга мана шу
кўнгилсизликларни жалб қиласиз. Кейин эса нега сизга ёмон
муносабатда бўлишларидан ажабланасиз. Шунинг учун ҳам ёмон
муносабатда бўладилар. Ахир сиз уларга вайрон қилувчи
фигрларни 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, бахтсизлиги ёки умуман
тақдиридан рози эмаслигингизни 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 йўқ – жавоб беради мижоз. – Ҳатто ўзимни
англашим ҳам осон эмас.

– Ҳудди шундай.

– Ҳўш, доктор, бирор киши олдинга келиб шикоят қилса,
нима қилиш керак?

- Бу одамга ёрдам бериш ҳақидаги ниятларингиз самимий бўлсин. Ташқи томондан унга ҳатто ҳамдарлик билдиришингиз 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 хайрихоҳлик кўрсатиб, сиз худди шундай муаммодан ўзига хос эмланасиз. Одамга ёрдам бериш усуллари 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 бўладики, одамни ўз ҳолига қўйиш ёки "йўқ" дейиш - бу ҳам унга ёрдам бўлади. Ницше шундай деган эди: "Яқин кишингни сев, яъни уни ўз ҳолига қўй!"

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 қилишингиздир.

Одамларга ачиниш албатта одамларнинг жавоб тажовузини жалб қилади. Ахир у тажовузкор туйғу-да. Айнан шунинг учун ачинишни яхши туйғу деб биладиган киши одамлар нега унинг гўёки эзгу ишларига тажовуз билан жавоб беришини 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 кўрардингизми?

– Албатта.

– Уни қандай қилиб яхши кўрардингиз?– 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 тугаганлигини биласиз.

Ачиниш туйғусини сиз билан биз адолатли ва уйғун оламда яшаётганимизни кўролмайдиган ва кўришни истамайдиган одамлар ҳис қилади. Маълум бўладики, ачиниш манманлик маҳсули. Бу олий қонунлар ва ўзининг бу оламдаги ўрнини тушунмаслик оқибати. Шунинг учун ачинишдан халос бўлишнинг асосий шarti – 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 қилади: кўнглигизда 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 луғатида 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 таширифидан кейин мен ўзимни тушкун ва ҳолсиз ҳис қиламан. У вампир 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 қилади.

– Энди мен нима қилай?

– Ачиниш ва ҳамдардликни бас қил. Унга ёрдам бермоқчи бўлсанг, бошқа усуллар билан ёрдам бер. Унга фикран муҳаббат, тинчлик-омонлик, бахт узат.

– Қандай қилиб?

– Масалан, уни соғлом, бахтли, ҳаётдан мамнун ҳолда кўриш 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 бўлишдир. Одамга ҳамдард бўлиб ва унинг муаммосини ҳал қилишга, у ёки бу касалликдан халос бўлишга ёрдам бериб, сиз шунга ўхшаш дарддан ўзига хос “эмлаш”, “хавфсизлик воситаси”га эга бўласиз. Чунки одамга ёрдам бериб, сиз ўзингизга ёрдам берасиз.

СИҚИЛИШ, ТУШКУНЛИК, ДЕПРЕССИЯ

– Ўтир! – куруқ қилиб буюрди дон Хуан. Унинг юзида табассум йўқ эди. Кўзлари қаҳрли ва тешиб юборгудай боқарди.

Мен автоматик равишда ўтирдим. 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 ўтирилади 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 кўзойнак 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 қилади, ўз ҳаёти ва атрофдагиларнинг ҳаётига суиқасд қилади. Ахир яшашни истамаслик – бу фикран ўз жонига қасд қилиш-да. Бундан ташқари, бундай одам тажовузкор кайфиятда бўлади.

Депрессияга йўлиққан мижозлар билан ишлаб, мен депрессияга ўраб турган оламга нисбатан ғазаб, нафрат, жаҳл ва аламни бостириш олиб келишини аниқладим.

Менинг олдимга тез-тез депрессияга йўлиққан одамлар келади, ҳаммасида сабаб битта: ўраб турган олам ва ўзига нисбатан узоқ вақт давомида йиғилган салбий фикрлар. Шундай қилиб, одамлар ўзига ўзи депрессия яратади, кейин эса психиатрга бориб ва таблетка ютиб, улар ёрдамида ҳаётида қувонч ҳис қилишга умид қилади. Маълум бўладики, депрессия – ўз вақтида бостирилган ва орқага қайтган тажовузкор туйғулардир. Одам ўтмишда тажовузкор туйғуларни қанчалик

кўп ҳис қилган 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 бахтсиз. 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 туттиш усули
Сиқилиш, тушкунлик

Ижобий ният
Ўз ҳаётини ўзгартириш ва ҳаётдан
кувониш

Одам пулини ҳаётидаги бирор арзийдиган ва қизиқарли нарсага сарфлаш ўрнига дориларга, руҳий касалликлар шифохонасидаги пансионга сарфласа, унда бу руҳий касаллик эмас – аҳмоқлик ва ўз ожизлигига эрк беришдир!

Умуман одамлар ўзида депрессияни қизиқ тарзда ҳосил қилади. Уларнинг ҳаётида кўп ёқимли кечинмалар бўлган, бироқ улар негадир айнан ёқимсиз кечинмаларни эслаб қолади. Кўпчилик бу ишда илгарилаб кетади. Сиз билан ўз-ўзига депрессия орттиришнинг 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 қиладиган 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 тўққиз ойдан бери оғир депрессияда бўлган 52 ёшли холаси ҳақида гапириб берди: "Холагинам фақат ўтиради, Инжил ўқийди ва черковга боради. Дўстлари йўқ. Онаси билан анчадан бери аразлашган, улар ҳатто гаплашмайди. Мен негадир уни йўқлай олмайман ва у билан гаплаша олмайман, шунинг учун уникида кам бўламан. Бироқ мен доим унга нисбатан илиқ туйғуни ҳис қиламан ва унинг руҳий аҳволи жуда ёмонлигини биламан. Сен кейинги сафар Милвокига маъруза ўқишга борганигда балки унинг олдига кирарсан 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 юборганлигини тушунтирдим. Аёл мени жуда сустлик билан эшитди. Мен ундан уйини кўриб чиқишга рухсат сўрадим. У худди шундай лоқайдлик билан менга хона хоналарни кўрсатди.

Мен ҳамма нарсани диққат 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 парваришсиз тез нобуд бўлади.

Мен бу турли рангдаги тупларни кўрганимда шундай дедим: «Мен сизга тиббий топшириқлар бермоқчиман ва ишонаманки, сиз уларни бажарасиз. Тушундингизми? Сиз уларни бажаришга розимисиз? – У лоқайдлик билан рози бўлди. – Эртага экономкангизни гул дўконига юборасиз, у барча рангдаги Африка бинафшаларидан сотиб олсин. – Ўша пайтда, назаримда, 13 хил нави етиштирилиб чиқарилган эди. – Бу бинафшалар сизнинг қарамоғингизда бўлади. Уларни яхшилаб парвариш қилинг. Мана шу сизга тиббий топшириқ бўлади. Кейин экономкангиз 200 дона совғабон гултувак 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 етиштириш учун кичик тувакчаларга ўтқазиб чиқинг. – Бу бинафшалар баргидан қўпаяди. – Уйингизда етарли миқдорда Африка бинафшалари ўсганда, сиз черковингизга қатновчилар орасидаги хонадониди чақалоқ туғилган оилаларнинг ҳар бирига бир тупдан юборишингизни истардим. Черковингизда чуқинтирилган ҳар бир гўдакнинг оиласига биттадан гўл юборинг. Касал бўлганларнинг ҳаммасига бинафша узатинг. Черковда ниқоҳ ўқитилса, келинга ҳам бинафша юбориш керак, тўй куни ҳам шундай қилиш керак. Кимдир вафот этса, ҳамдардлингизни ташриф қоғозингиз ва бинафша билан изҳор қилиб юборинг. Черков хайрия бозори уюштирса, ўн иккита, ё бўлмаса йигирма дон бинафшангизни сотиш учун беринг».

Мен кейин унинг уйида доим 200 тагача катта ўсимлик бўлишини аниқладим.

Одам икки юзта бинафшани парвариш қилиши керак бўлаганида, 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 ёшидаги. 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 ковлаштирамаслик ва ҳадеб ўз ёлғизлиги ҳақида ўйлайвермаслик керак. Иш қилиш керак, бунинг устига жамият учун фойдали ишни. 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 тушкунликка тушган бир аёл келди.

У менга касаллигининг узун тарихини сўзлаб берди. У тиш доктори бўлиб ишлаган экан. Болалари ҳақида сўзлаб берди – улар учта экан. Иккитаси бошқа шаҳарларда яшар экан, кичик қизи у

билан яшар ва у ҳам руҳий тушқунликдан азоб чекар экан, чунки уни севимли эркаги ташилаб кетган экан. Бу аёл эри билан аллақачон ажрашган экан. Яна маълум бўлдики, аёл 15 марта аборт қилдирган экан (бу мени ажаблантирди, чунки аёлнинг ўзи врач ва қандай қилиб бўйида бўлишдан сақланишни албатта билиши керак эди). Унинг дўстлари йўқ эди. Қўшилар билан ҳеч қандай алоқа йўқ. Улар қизи билан қўнлаб уйда ўтирар ва йиғлар экан.

У мен ҳақимда мен невроддан 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 синаб қўришга қарор қилдим.

– Биласизми, – деб бошладим мен, – сизга қўп 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 шложим йўқ.

Мен ундан сўрадим:

– Уйингизда хонаки ўсимликлар борми?

– Мен ҳеч қачон уйда хонаки гуллар сақламаганман, уларнинг ташвиши шунчалик кўпки.

– Энди менинг топширигимни диққат 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 диққат билан ўргангиз. Сиз 15 та ҳар хил гулни парвариш қилишингиз керак бўлади. Уларнинг ҳаммаси жуда диққат билан парвариш қилишни талаб қилади. Ҳар бир гул қанча ёруғлик ва намликни талаб қилишини аниқланг, уларни квартира бўйлаб керакли тарзда жойлаштиришга ва парвариш қилинг. Ҳар бир ўсимликка ном қўйинг. Гулларни кўпайтириш учун қўшимча тувакчалар керак бўлиши мумкин, – уларни олдиндан сотиб олиб қўйинг.

Сизда етарли миқдордаги ёш гуллар пайдо бўлганда уларни собиқ касбдошларингиз ва қўшиларингизга ҳар бир қўлай

фурсатда: байрам, туғилган кун, оилада чақалоқ туғилиши, тўй ва ҳоказода совға қилишни бошланг.

Бу гуллардан ташқари албатта учта кактус сотиб олинг. Бу унча жой танламайдиган ўсимлик. Улар жуда кам эътибор ва парвариш талаб қилади. Аҳён-аҳёнда уларга эътибор қилинг. Бироқ қолган 15 та гулингиз жуда кўп эътибор ва ғамхўрликни талаб қилади.

Бир қанча вақтдан сўнг бу аёл яна олдимга энди қизи билан келди. У қувноқ ва бахтли кўринарди.

– Доктор, – деб бошлади у, – мен сиздан жуда миннатдорман. Ўзимни жуда яхши ҳис қиляпман. Ҳаётимда ҳамма нарса жуда соз. Бироқ фақат қизимнинг кайфияти мени ташвишга соляпти. Аммо менга қараб, менинг қандай ўзгарганлигимни кўриб, у сизда даволаниш истагини билдирди.

Бир ойдан сўнг мен унинг қизини ҳам ҳаётга қайтаришга муваффақ бўлдим.

Ҳаётингизни ўзгартиришни истасангиз, унда ҳамма нарсани қўлга олиб, ўзгартириш керак. Ўтмишдан афсусланиш ёки ўтмиш билан яшаш 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 қувончли ва бахтли қилади?” деб аниқлаб олиш керак. Энди янги қувончли кечинмаларга очилинг ва уларни ҳаётингизга киритинг. Эски, ғамгин фикрларни янги – ёруғ ва қувончли туйғуларга алмаштиринг. Рангли кўзойнак “тақинг”. Ўтмишдаги нохуш воқеаларни қанча керак бўлса, шунча марта қайта кўриб чиқинг ва уларга муносабатингизни ўзгартиринг, эски нохуш туйғуларни янги – ёқимли туйғуларга алмаштиринг. Эсда тутинг, ҳар бир одам доим тўғри иш қилади. Ўшанда, ўтмишда сизда сизни ўша воқеаларга олиб келган муайян феъл-атвор 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.

Гунпоқрат

Христиан динида баднафслик ҳам етти кечирилмас гуноҳнинг бири ҳисобланади. Нима учун ўз қорнининг истагини бажо келтириш бунчалик хавфли? Менимча, шунинг учунки, одам ҳаётининг мазмунини фақат ошқозонни тўлдиришдан иборат қилиб қўяди.

“Яшаш учун ейиш эмас, ейиш учун яшаш!” – мана, бундай одамларнинг шиори. Ҳоят қатта миқдордаги бебаҳо ҳаётӣй энергия овқатни топиш ва уни ҳазм қилишга сарфланади. Бироқ ахир биз бу дунёда ейиш учун яшамаслигимиз аён-қу. Овқат шунчаки биз кундалик ишлар учун сарфлайдиган энергиянинг ўрнини тўлдириш учун керак. Бундан ташқари, овқат орқали биз ўзимизни ўраб турган олам ҳақида маълум ахборот оламиз.

Овқатларимиз 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 ижобӣй ниятларга эришади.

Ўзини тутуш усули

Мечкайлик

Ижобӣй ният

Ҳаётдан лаззат ва қувонч топиш

Ҳаётдан лаззатланиш ва қувониш – ажойиб истак! Бироқ бу усулнинг салбӣй оқибатлари бор. Бу қимматли ҳаётӣй энергияни овқат топиш 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 фақатгина энергетик йўқотишларнинг ўрнини тўлдириш учун еса, хайвон, ўсимлик ва минераллардан қилинган овқатларни истеъмол қилса, бунда ҳеч 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 жиғилдонга уравериш – бу органик ва ноорганик олам мавжудотларини йўқ қилишдир. Христианлик бекорга бундай феъл-атворни гуноҳ даражасига кўтармаган. Бу оламларга қилинган тажовуз одамга турли усуллар билан қайтади: оғир касалликлар ёки бахтсиз 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 маъқул 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 кувонч остида ейиш, ичиш ва қувнашдан яхшироқ нарса йўқ...” Бироқ менда ҳаётдан қувониш ва лаззатланишнинг 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 бунни қилиш пайти етди.

МАНФААТПАРАСТЛИК, ХАСИСЛИК, ОЧКЎЗЛИК

Баркамол бўлиш – ўраб турган оламга авайлаб қўл урмоқдир. Бешта эмас, битта бедана ейиш. Ўсимликларни кабоб кўра

қилиш учунгина мажруҳ қилмаслик. Зарурат бўлмаганда шамолнинг кучига тўсқинлик қилмаслик. Одамлардан фойдаланмаслик, уларни сиқиб сувини сўнгги томчисигача олмаслик, айниқса яхши кўрадиган одамларингни.

Овчи ўз оламига жуда эҳтиёт бўлиб, назокат билан муомала қилади ва унинг буюмлар, ўсимликлар, ҳайвонлар, одамлар ёки куч елами 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 қўяди. Албатта, одам ўзи учун муҳим нарсани қўлга киритишни хоҳласа, бунинг ҳеч бир ёмон жойи йўқ. Ният яхши. Бироқ усул яхшимикан?

Ўзини тутиш усули
Манфаатпарастлик
Очкўзлик
Хасислик

Ижобий 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 одамларни йўқ қилиш программасини ташийди. Ахир сиз ўз муаммоларингизни бошқаларнинг азоб чекиши ҳисобига ҳал қилмоқчисиз. Ўзининг қандайдир истагини қондиришга очкўзларча, ҳаддан ташқари интилиш орқасида бошқаларнинг истаклари унутилади. Бунга жавобан сизнинг ахборот-энергетик тузилмаларингиз бузила бошлайди, чунки нозик даражада биз ҳаммамиз бир бутунмиз. Хавфли таъсирга руҳият ва кўзлар дучор бўлади.

Манфаатпарастлик билан қилинадиган хатти-ҳаракатга энг оддий мисол шуки, сиз қандайдир моддий манфаат кўриш учун бошқа одамга ёки бир гуруҳ одамга ёки давлатга омадсизлик ёки ҳатто ўлим тилайсиз.

Меросга эга бўлиш учун қариндошга ўлим тилаш.

Бизнесдаги рақобатчисининг хонавайрон бўлишини тилаш.

Ҳисоб-китоб билан уйланиш.

Бўш ўринга даъвогар кишига ўлим ёки касаллик тилаш.

Манфаатпарастлик пул ёки моддий бойликка ҳирс қўйишда намоён бўлади ва доим иккиюзламачилик билан қўшилган бўлади.

Манфаатпараст одам фойда кўриш учун ёлғондакам ғамхўрлик, эътибор кўрсатиши, яхши кўришига ишонтириши, бироқ ичида 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.

Манфаатпарастлик, хасислик ва очкўзликдан халос бўлиш учун тўкин-сочинлик тамойилидан фойдаланишни бошланг.

Коинот тўкин-сочин

Буни тушуниш ва ҳис қилиш жуда муҳим. Сиз бу дунёда бирор нарсани қўлга киритишни 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 ишончимизга, фикрларимизга, ишларимизга яраша олиб турибмиз. Коинот, Худо, бу олам жуда адолатли ва уйғун. Бироқ сизни олаётганларингиз қаноатлантормаса ёки кўпроғини хоҳласангиз, шунчаки йўл-йўригингизни 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 кишингизники – 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, жонзотлар, 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 мен 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 уйғунлик, мувозанат бўлиши жуда муҳим.

Менга бир зен ҳикояти жуда ёқади. Уни китобимда келтиришдан ўзимни тиёлмайман.

Мокусен Хики Тамба қишлоғидаги ибодатхонада яшарди. Унинг мухлисларидан бири хотинининг хасислигидан шикоят қилди.

Мокусен мухлисининг хотинини кўргани борди ва унга мушт қилиб қисилган қўлини кўрсатди.

“Бу билан нима демоқчисан?” – сўради ҳайрон бўлган аёл.

“Фараз қилайлик, менинг қўлим доим мушт бўлиб қисилган? Сен буни нима деб айтардинг?” – сўради Мокусен.

“Мажруҳлик”, – жавоб берди аёл.

Шунда у қўлини очиб, яна сўради: “Энди фараз қилайликки, қўлим доим шундай ҳолатда бўлса? Унда бу нима бўлади?”

“Мажруҳликнинг бошқа шакли”, – деди аёл.

“Буни яхши тушунсанг, – сўзини тугатди Мокусен, – сен яхши хотинсан”.

Ва у кетди.

Унинг таширифидан сўнг хотин эрига пул жамғаришда ҳам, сарфлашда ҳам ёрдамлаша бошлади.

Сахий бўлишни ўрганинг. Исрофгар 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 ичида қирқта деразаси бор улкан олтин омбори жойлашган сарой қуришни буюрибди.

Бирмунча вақтдан сўнг шундай сарой қуриб битказилибди. Шоҳ унда жойлашган ғазнани олтин тангалар билан тўлдиришни буюрибди ва саройни олтин тангалар билан тўлдириш учун бутун мамлакатдан пойтахтга ҳамма араваларни йиғибдилар.

Иш битгач, жарчилар шоҳнинг фармонини эълон қилибди: “Ҳамма эшитсин! Шоҳлар шоҳи, сахийлик денгизининг амри билан қирқ дарчали сарой қурилди. Бугундан бошлаб жаноби олийларининг ўзи дарчалардан барча муҳтожларга 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 кун дарча олдига келиб, олтин тангасини оларкан-у, кетар экан.

Бошида шоҳ дарвиш олтинни ўзи садақа олишга келолмайдиган бирор қашшоқ одам учун оляпти деб ўйлабди. Кейин уни яна кўргач, шундай деб ўйлабди: “Балки у дарвишларнинг пинҳона сахийлик қондасига кўра олтинларни бошқаларга совға қилаётгандир”. Шундай қилиб, у ҳар кун дарвишни кўрганида уни оқлаш учун бирор важ ўйлаб топаверибди. Бироқ дарвиш қирқинчи кун 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 уряпсан.

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 шарт - ўзининг сахийлиги ҳақида ўйламасдан бериш.

Иккинчи шарт - сабрли бўлиш.

Учинчиси - кўнгилда шубҳа-ғумон 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 қозониш учун интилар эди.

Рақобат бу рақобатни қувватловчи асосий хислатларсиз ҳеч қандай натижа бермайди. Инсонда сахийлик бошқа фазилатлар ривожланмагунча ривожлана олмайди.

ҲАСАД

Ҳасад - бошқа кишининг мол-мулки ёки бахт-саодатини кўриб хафа бўлиш. Манфаатпарастлик ва ҳасад доим ёнма-ён туради, чунки уларни нияти мос тушади: ўзи учун муҳим ва зарур нарсага эга бўлиш.

Ўзини тутуш усул

Ҳасад

Ижобий ният

Ўзи учун муҳим, зарур ва фойдали нарса: моддий фаровонлик, ажойиб муносабатлар, муваффақиятни қўлга киритиш. 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 қўшнисига бўлган ҳамма нарса ўзида ҳам бўлишини хоҳлабди. Шунда у Худога мурожаат қилиб, моддий бойлик сўрабди. Худо унга шундай жавоб берибди: "Мен сенга истаган нарсангни бераман, фақат бир шартим бор – қўшнингга икки баробар кўп бераман. Шунда бу одам: "Эй Худо! Менинг битта қўшимни ўйиб ол!" деган экан.

Ҳасадгўй одам ўраб турган оламга қарши чиқаётганини тушунмайди. 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 тўкин-сочинлик тамойилидан фойдаланинг. Бу тамойилнинг моҳияти жуда оддий: Коинот, Худо тўкин-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 одамларга чин дилдан бахт тиланг. Бу ҳасадга қарши, шунингдек ҳаётда ҳасад юзага келтирадиган кўпгина касаллик ва муаммоларга қарши ажойиб дори. Яқин кишиларингиз, қўшнилариингиз, шаҳрингиз, ҳукуматингиз, мамлакатингиз, Ер сайёраси, бошқа цивилизацияларга муваффақият тиланг.

Мен ишда, ҳаётда ҳам, кўпинча одамларнинг ҳукуматни ва ўзи яшаётган малакатни сўкаётганини эшитишимга тўғри келади. Унда улар “ёмон” давлатдан қандай яхшилик кутади? Кейин улар кутган нарсасини олади ҳам.

Бошқа одамларга бахт ва барча яхши нарсаларни тилаб, сиз ўз ҳаётингизга бахтни олиб кирасиз.

Бошқа одамларнинг бахти ва муваффақиятидан қувонишни ҳам ўрганинг. Бу билан сиз ҳам ҳаётингизга муваффақият ва бахтни жалб қиласиз. Қўшним 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 қўй терисини ёпиниб келган, ичида 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 қилади. 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 қилади. Одам бир-бирига мувофиқ келмайдиган икки нарсани мослаштиришга ҳаракат қилади. Натижада – бош оғриғи ёки ёмон кайфият пайдо бўлади.

Бироқ фақат иккиюзламачи одамлар билан гаплашганда бош оғримайди, балки иккиюзламачиларнинг ўзи ҳам шундай нарсадан азоб чекади. Ахир икки юзли бўлиш шахснинг иккила-ниши ва ундан келиб чиқадиган оқибатларни англатади.

Ўзини тутуш усули

*Иккиюзламачилик
Хушомад*

Ижобий ният

Ўзи учун бирор нарсани қўлга киритиш

Иккиюзламачи одам атрофдагиларга ўзини бир тарзда кўрсатиб, кўнглида эса бутунлай бошқача бўлиб, ўзи учун бирор манфаат орттиришга ҳаракат қилади. Сиёсатчилар кўпинча шундай хусусиятга эга бўлади. Иккиюзламачилик ёрдамида моддий манфаат кўриш, одамларнинг ишончини қозониш ёки зътиборига сазовор бўлиш мумкин. Бироқ бу усулнинг соғлиқ учун ҳам, шахсий ҳаётда ҳам зарарли оқибатлари бор.

Иккиюзламачи 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.

Иккиюзламачиликнинг сабаби ўз-ўзига ва ташқи оламга ишонмасликдир. Иккиюзламачи одам ҳаётида самимийлик ва очиқ кўнгиллик билан бирор нарсани қўлга киритиши мумкинлигига ишонмайди.

Ўзингизни аслида қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилиш ва севишни ўрганинг. Ўзига хошлигингизни ҳурмат қилинг. Туйғу ва истакларингизни намоён қилишда самимий бўлинг. Одамларга ҳақиқий қиёфанингизни кўрсатишга ҳаракат қилинг. Айтилганидек, оддийроқ бўлинг – шунда одамлар сизга қараб интилади!

ЁЛҒОН, АЛДОВ

Ҳақиқат ва ёлғон масалалари оддий одамни ташвишга солади, унинг учун нима рост, нима ёлғонлигини билиш муҳим. Жангчининг бу билан мутлақо иши йўқ. Оддий одам нимани рост, нимани ёлғон деб ҳисоблашига қараб ҳар хил иш қўради. Унга нима ҳақидададир: «Бу рост», – дейдилар. Ва у ўзи қилаётган ишига ишонч билан ҳаракат қилади. Унга: «Бу ёлғон», – дейдилар. Ва у қўлларини туширади, ҳаракат қилмайди; ёки ҳатто ҳаракат қилса ҳам, қилаётган ишига ишонмайди. Жангчи иккала ҳолатда ҳам ҳаракат қилади. Унга: «Бу рост», – дейдилар. Ва у тўла жавобгарлик билан ҳаракат қилади ва бу – унинг бажариши. Унга: «Бу ёлғон», – дейдилар. Ва у тўла жавобгарлик билан ҳаракат қилади ва бу – унинг бажармаслигидир.

К.Кастанеда. Икстланга саёҳат

Ёлғон гапириш ва алдаш – бу бирор кишини чалғитиш, бўлмаган гапга ишонтириш, ёлғон, яъни ҳақиқатга хилоф нарсани гапириш демак. Алдов ва иккиюзламачилик доим ёнмаён туради, негаки уларнинг мақсади бир хил.

Ўзини тутуш усули

Ёлғон

Алдов

Ижобий ният

Ўзи учун бирор нарсага: моддий фаровонлик, руҳий хотиржамлик, муносабатларни сақлаб қолишга эришиш

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-йўғи 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 хохламайди. Бироқ бу билан улар беморни ҳақиқатни билишдан, шу билан бирга беморда доим бўладиган ягона халос бўлиш имкониятидан маҳрум қилади. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида беморларга 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 зарарли бўлган.

Айрим вазиятларда одамлар ҳақиқатни узоқ йиллар яшириб юришга ва бундан виждон азобини тортишга мажбур бўлади. Бундай ҳолларда уларнинг онгости ақли охир-оқибатда шундай вазият яратадики, натижада яширин нарса ошкор бўлади.

Елена Сергей билан танишиб қолди. Уларнинг муносабати кўнгилдагидек ривожланди ва бир қанча вақтдан сўнг улар турмуш қуришга аҳд қилишди. Сергей учун бўлажак хотинининг бокира бўлиши муҳим эди. Елена буни биларди. Аммо минг афсуски, у бокиралигини аллақачон йўқотиб қўйган эди. Шунда у алдашга қарор қилди. Елена ифбат пардасини тиклаш операциясини қилдирди. Ўзи учун тушунарсиз сабабларга кўра операция учун тўлов ҳақидаги квитанцияни сақлаб қолди. Икки ёш биргаликда беш йил яшади, бир қизча кўришди.

Бир куни эри ўз хужжатларини излаётган эди ва тасодифан стол ичидан ўша квитанцияни топиб олди. Шу пайтдан бошлаб Еленанинг оилавий ҳаёти дўзахга айланди. У ҳанузгача ўзига: “Мен нима учун шу квитанцияни сақлаб қолдим-а?” – деб савол беради.

Кўпинча одамлар ҳеч нарсани яшириш керак эмаслигини тунунмайди. Шунчаки айбдорлик 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, кўрқиш ва ташвишланишга ҳожат йўқ. Асранди бола ота-онасининг ҳар қандай, ҳатто арзимас шубҳасини ҳам зийраклик билан сезади. Шубҳа ва айбдорлик ҳисси 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 кўприк ўрнатилади, яъни энергетик даражада улар – бир бутун. Ва ота-онанинг болани қандай қилиб кўлга киритганлигининг аҳамияти йўқ. Бу ерда ҳақиқат шундаки, бу уларнинг боласи. Ахир, жисмоний қардошликдан 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 Уйғониш даври келиб, янги кашфиётлар билан бирга оламга янгича қараш пайдо бўлди. Коинот тузилишининг Ньютон-картезианча модели ҳукмрон бўлди. Унинг асосида тортишиш қонуни ва сабаб-оқибат боғланишлари ётади. Бу модел туфайли турли фанлар: химия, физика, механика, биология муваффақият 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. Хўш, нима бўлди ўзи? Бундан чиқди, Борнинг атом тузилиши модели ёлғонми? Бироқ бундан кейин фаннинг эски моделлар туфайли эришган барча ютуқлари йўқолиб кетмади-ку. Хўш, нимани ҳақиқат, нимани ёлғон деб ҳисоблаш мумкин?

Ўйлайманки, фақат битта ҳақиқат мавжуд – Воқеликнинг Ўзи. Уни ҳеч қандай сўз билан тасвирлаб бўлмайди, кўриб бўлмайди.

Уни фақат кўнгил, онг ости билан ҳис қилиш мумкин. Фаннинг барча кашфиётлари, 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 қиламан.

Маълум бўладики, бу дунёда шунчаки Ҳақиқатни билиш йўлидаги поғоналар бор.

Яна бир қизиқ жиҳат 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 шунақа. Шунинг учун ҳар қандай маълумот сиз учун фойдали бўлади. Фақат унга тўғри муносабат билдиришга ўрганиш керак.

Мен яна шуни сездимки, аста-секин, янги моделни ўзлаш-тирган сари, кишида одамларнинг фикрини ўқиш, 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 бировни 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 тутуш усули
Хушомад

Ижобий ният
Ўзи учун бирор нарсани қўлга киритиш

Хушомадгўй одам ўзини ҳам, ўраб турган оламни ҳам бузади. Ахир у кимнидир юксакка кўтариб, ўзини пастга уради-да. Хушомад – манманлик ҳосилаларидан бири.

Бир танишим ҳаммасидан ортиқ одамлардаги хушомадга тоқат қилолмаслигини айтган эди. Эҳтимол, бундай одамлар билан гаплашган ҳар бир киши нохуш туйғуларни ҳис қилган бўлса керак. Бу нохуш туйғулар шунинг учун пайдо бўладики, хушомад ўзида онгости тажовуз энергиясини ташийдди. Қадимда бекорга: “Хушомад билан жонингни суғуриб оладилар”, – дейилмаган.

Ўзининг ҳақиқий қадр-қийматини билладиган одам бу дунёда ўзига хослигини намоён қилишга интилади; ўзини ҳурмат қиладиган одам хушомаддан холидир.

Одамларни чин дилдан, беғараз 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 туйғулардан бири. У оилаларни бузади, муҳаббатни ўлдиради, ўта оғир касалликларни туғдиради. Рашкдан 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 мурожаат қилишининг ҳожати йўқ эди. Одамлар билан узоқ вақт ишлаганингдан кейин уларнинг асосий феъл-атвор хусусиятларини ички туйғу билан тез илғай бошлайсан.

Сабаби эса жўн – хотинига нисбатан рашк эди. Унинг хиёнатига исбот йўқ, лекин гўмон 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 тутқаноқ хуружи бўлган экан. Сабаби яна ўша – рашк. Гап шундаки, боланинг отаси 50 дан ошган, онаси эса яқинда 30 ёшга кирган экан. Отаси онасини арзимас сабабга кўра ва сабабсиз ҳам рашк қилаверар экан. Рашкдан ташқари, кучли онгости тажовузнинг бошқа кўринишлари ҳам бор эди. Буларнинг 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 кура 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 тегизганлар, уни аёллардан девор ажратиб турибди дер экан. Улар, аёллар, уни чақирар, ўзига тортар экан-у, у гўёки уларни эшитмас 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 қилади.

Рашк бир неча туйғу: қахр, ғазаб, нафрат, алам, шубҳа, ўз-ўзига ачиниш ва ишонмаслик, ҳазар қилишдан ташкил топган жамланма туйғу. Бу туйғуларнинг ҳар бири ўз самарасини беради.

Рашкчи одам яқин кишисига, рақибига ва ўзига нисбатан нафрат туяди. Шундай қилиб у анъанавий муҳаббат учбурчагини шаклантиради! 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 туйғу сингари, ўзининг ижобий ниятларига эга:

Ўзини тутуш усули

Рашк

Ижобий ният

Севган киши билан мустаҳкам, покиза ва ишончли муносабатларда бўлиш. Ўз муҳаббатини кўрсатиш ва шеригининг муҳаббатига ишонч ҳосил қилиш (шундай ибора бор: «Рашк қиладими – демак, севади»)

Ниятлар чинданам ажойиб. Ҳар бир киши севимли бўлишни, ўзининг севимли киши билан муносабатидан хотиржам бўлишни истайди. Бироқ рашк ҳеч қачон муносабатларни мустаҳкамроқ қилмаслигини аллақачон тушуниш пайти етди. Аксинча, у муҳаббатни ўлдиради. Нафрат ва муҳаббат бири-бирига мувофиқ келмайди.

Рашк қандай туғилади ва ундан қандай қилиб халос бўлиш мумкин.

Биринчидан. Рашк – сизнинг муносабатларга ёпишиб олганлигингиз белгиси. Шу сабабли сиз учун қадрли бўлган кишини йўқотишдан қўрқасиз. 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, туйғуларингизни ифодалаш учун восита. Уни “меҳроб”дан олиб, ёнингизга қўйинг.

Ўзингиздан хусусий мулкчилик туйғуси ва сизни ташлаб кетишларидан қўрқишни чиқариб ташланг. Яқин, севимли кишиларингизга муносабатингизни ўзгартиринг. 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 миннатдорчилик 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. Яқин кишинингизнинг ўзига хослигини ҳурмат қилинг. Ва ёдда тутинг! **Бизга тегишли бўлмаган нарсани йўқотиб бўлмайди.**

Иккинчидан. Сиз энди ўхшаш ўхшашини тортади деган қонунни биласиз. Сиз бошқаларга “қинғир” нигоҳ ташласангиз ёки сизда бошқаларга нисбатан шахвоний майл бўлса, яқин кишинингиз онгости равишда буни билади, фақат ҳали онг билан англамайди. Ва яқин фурсатда худди шундай хатти-ҳаракатни намоён қилиши мумин. Шунинг учун, **рашк қилишдан олдин ўз ниятларингизнинг софлиги ҳақида қайғуринг.**

Учинчидан. Рашк – бу сизнинг ўзингизга эркак/аёл сифатида ишонмаслигингиз белгиси. Сиз ўзингизни нимангиз биландир ёмон ёки етарли даражада яхши эмас деб ҳисоблайсиз.

Масалан, аёлда номукамаллик туйғуси бор, у шунинг ўзи билан эркакка етмаётган нарсани бошқа аёллардан излашга имкон яратиб беради. Ёки ўзини етарли даражада ўктам эмас деб ҳисоблайдиган эркак, севимли аёлини “четдан” кимнидир излашга том маънода мажбур қилади.

Ўзингизга муносабатингизни ўзгартиринг. Ўзингизни севишни, қадрлашни ва ҳурмат қилишни бошланг. Сизни севишларига шубҳа қилсангиз, ўзингизни севишни бошланг – шунда яқин 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 кўриниши.

Бешинчиси – муҳимликда юқоридагилардан қолишмайди-гани. **Муҳаббатни турли усуллар билан** ифодалаш мумкин, бироқ фақат 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 бузуқлик, 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 тақдири ва болаларининг тақдири учун оғир оқибатларга олиб келади.

Зино ва хиёнат (оддий халқ тилида эса – бузуқлик) биринчи навбатда таносил касалликларига олиб келади. У бепуштликка ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Қабулимга бир ёш эркак ғайриоддий муаммо билан келди. Охирги пайтда унда сифилис билан касалланишдан қўрқув пайдо бўлган. Бу ҳолат жуда ёпишқоқ эди. У ҳар қуни ўзини бошида оёғигача кўриб чиқарди: танаси ва жинсий аъзосининг терисини диққат билан текширарди. Оғзига қарарди – касаллик

белгиларини изларди. У бу масалага доир барча адабиётларни ўрганиб чиққан эди.

Унда касаллик, албатта, йўқ эди, лекин кўрқув унинг нормал яшашига ҳалақит берарди. У жамоат жойларида овқатланишидан, жамоат транспортда қатнашдан, қўл бериб саломлашишдан кўрқиб қолган эди. Энг қизиғи, тиббий текширувлар тоза бўлса-да, унда бирмунча вақтдан сўнг чиндана касаллик аломатлари пайдо бўла бошлаган эди.

Унинг онг ости билан алоқа ўрнатиб, биз бундай ғалати феъл-атворнинг сабабини аниқладик.

“Мен сени бузуклигинг учун жазоляпман, – жавоб берди унга онг ости, – сени аёлларга нисбатан тўғри хулқ-атворга ўргатяпман”.

Маълум бўлдики, у ёшлигида жуда ишратпараст бўлган экан. У кўнглида жуда рашкчи одам эди. Тартибсиз жинсий алоқалар унга бир оз муддат кучли рашкдан халос бўлишга ёрдам берарди. У уйланиб, қизча кўрганидан сўнг онгости ақли уни бошқа усул билан тўғри йўлга солишга қарор қилган.

Биз унинг онгости феъл-атвор программасини ўзгартириб, янги усуллар ишлаб чиқдик ва кўрқув 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 кўзгайди, 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-атворида.

Илгари дин амрлар ёрдамида жинсий хулқ-атвори қай даражададир назорат қилиб турарди. Ҳозир эса барча тақиқлар олиб ташланган. Эркак ва аёл орасидаги тўғри муомалага эса ўргатадиган киши кам. Китоблар, матбуот ва телевидение асосан шаҳвоний айниш ва бузукликни намоийш қиляпти.

Бироқ модомики жинсий бузуқлик мавжуд экан, демак, у нима учундир керак. Хўш, у қандай ижобий ниятларни бажаради?

Ўзини тутуш усули

Зино

Хиёнат

Ижобий ният

Қарама - қарши жинс билан муносабатдан

муҳаббат ва лаззат олиш

Шундай вазиятни тасаввур қилинг. Эр ва хотин орасида низо содир бўляпти: ўзаро норозилик, шикоят, аламлар. Сиз энди биласизки, бу туйғулар муҳаббат туйғусини ўлдиради. Бу доимий равишда содир бўлса-чи? Унда қанақа тушуниш ва ўзаро лаззатланиш ҳақида гап бориши мумкин? Бироқ одамлар барибир роҳатланиш ва лаззатланишни истайди. Ва ўзи ва ўз муносабатини ўзгартириш ўрнига, улар оқибати ҳақида ўйлаб кўрмай, бунинг ҳаммасини четдан излайди.

Мен шунга ишонч ҳосил қилдимки, зино ва хиёнатга жуда рашкчи одамлар мойил бўлади. Яъни муносабатларга ёпишиб олган, қарама-қарши жинс билан шаҳвоний муносабатни ҳаётида биринчи ўринга қўядиган одамлар мойил бўлади. Улар шаҳвоний алоқа ҳаётнинг мақсади ва мазмуни бўла олмаслигини тушунмайди. Маълумки, рашк улкан онгли ва онгости тажовузни туғдиради. Тартибсиз жинсий алоқалар эса бирмунча вақтга 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 рашқини зарарсизлантиришга ҳаракат қилади. Бироқ зино ширин бўлса ҳам, рашкка қарши ёмон дори. Ҳар қандай дорини узоқ вақт ва назоратсиз қўллаш салбий оқибатларга олиб келади.

Тартибсиз жинсий алоқага мойилликдан фақат бир йўл билан – рашқдан халос бўлиш билан қутулиш бўлиш мумкин. Рашк эса, ўз навбатида, манманликдан, яъни Худога, Коинотга, ўзига ва қарама-қарши жинсга нотўғри муносабатда бўлишдан пайдо бўлади. Айнаш шунинг учун жинсий бузуқлик дин томонидан гуноҳ даражасига, яна кечирилмас гуноҳ даражасига кўтарилган.

Мен шунга ишонч ҳосил қилдимки, инсон ҳаётида Худога муҳаббатни биринчи ўринга қўйган заҳоти ҳамма нарса дарҳол ўз ўрнига тушади. Манманлик ва рашиқ йўқолади. Яқин одам билан муносабат ўз-ўзини ривожлантириш воситасига айланади ва оғриқ ва азоб манбаига айланмай, завқ, қувонч 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 бўлишни бас қилинг ва шу билан бирга уни меҳробга чиқариб қўйманг. Шеригингизга авайлаб, Коинот совғаси сифатида, ўз аксингиз 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 уддаладим. 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

Айблаш (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
Ўкинч
Кўнгил қолиши

Ғийбат ва ёмон ўйлаш
Мақтанчоқлик
Қўркув, ваҳима ва безовталиқ

Шубҳа ва қатъиятсизлик
Ачиниш, ҳамдарддик ва афсусланиш
Тушқунлик, сиқилиш ва депрессия
Баднафслиқ, мечкайлик
Манфаатпарастлик, очқўзлик ва хасислик
Ҳасад
Ёлғон ва алдов
Иккиюзламачилиқ
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 ҳаётим ва ишимда шунга ишонч ҳосил қилдимки, уларнинг ҳаммаси пировардида манманликнинг, яъни ўзига бино қўйиш туйғуси, эгоизмнинг оқибатидир. Ахир манманлик – ўзининг бу дунёдаги ўрни ва ҳаётидаги мақсадини тушунмаслик, ўзи ва ўраб турган оламга нотўғри муносабатда бўлиш оқибати-да. Бу эса, ўз навбатида, гармониянинг бузилишига олиб келади. Манманлик – ўзига хос ўтгиз 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. Ҳозиргача айрим шифокор, афсунгар, экстрасенслар бутун кучини инс-жинларни ҳайдаш, кўз тегиши ва кинча киришини олиб ташлашга қаратади. Бироқ бу бутунлай нотўғри,

чунки бунда касаллик ҳеч қаяққа 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 йиғиштирилган ҳолда кўради. Шунда бориб, ўзидан ҳам ёвузроқ етгита 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 қилувчи туйғуларнинг ташқи ифодаси эканлигини биласиз. Уларнинг ҳар бири эса ўз ижобий вазифасини бажаради, ўз-ўзини ривожлантиришга хизмат қилади. Шундай қилиб, вайрон қилувчи 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-атворингиз, туйғу ва фикрларингиз билан юзага келтирганингизни билиб олинг. Шундай феъл-атворни 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 бостирманг, у билан курашманг. Касаллик – бу онгости ақлингизнинг 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 чалкашлик йўқ. Касаллигингиздан 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 ЧЎМИШ ВА ОНГОСТИ ПРОГРАММАЛАШ УСУЛИ

Сиз энди биласизки, касаллик – бу муайян фикр ва туйғуларнинг жисмоний даражада ташқи намоён бўлишидир. Умуман, бу оламдаги ҳамма нарса – фикрларимиз натижаси. Биз ўз оламимизни ўзимиз феъл-атворимиз билан яратамиз. Бизнинг фикрларимиз моддийлашади. Шундай қилиб, биз ўз оламимизда ёқимли ва ёқимсиз нарсаларни яратишимиз мумкин. Касаллик – гармониянинг бузилганлиги ифодаси ва у ёқимсиз нарсалар қаторига киради, шунинг учун одам ундан қутулишни истайди.

Касалликдан халос бўлиш учун камида уч босқичдан ўтиш керак.

1. Аввало ўз устимизга жавобгарликни олишимиз ва бу касалликни қандай фикрларимиз ва феъл-атворимиз билан яратганимизни аниқлашимиз лозим. Бунинг учун ичингизга, ўз-ўзингизга мурожаат қилинг ва ўша вайрон қилувчи фикр ва туйғуларни топинг. Бу қидирувда сизга юқорида келтирилган салбий туйғулар рўйхати ва иккинчи китоб ёрдам беради.

2. Азоб-уқубатга олиб келган ҳалокатли феъл-атвори топганингиздан 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; айбдорлик туйғусиники – ўз феъл-атворини ўзгартириш; жаҳл ва қаҳрники – ўраб турган оламни ўз истакларига мувофиқ равишда 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 гапиреди. Ҳикоясини тугатгач, ундан сўрайман:

– Ўзингиз учун нима истайсиз?

– Мен касалликдан қутулишни истайман, – жавоб беради у.

– Яъни, сизни тўғри тушунган бўлсам, сиз касал бўлишни истамайсиз, тўғрими?

– Ҳа, доктор, сиз мутлақо ҳақсиз, – фикримга қўшилади мижоз аёл.

– Яхши. Лекин мен сиздан нимани хоҳламаслигингизни эмас, нимани хоҳлашингизни сўрадим.

– Доктор, мен сизни тушунмаяпман. – Мижоз аёл менга ҳайратланиб қарайди.

– Биласизми, – хотиржам тушунтираман аёлга, – мен сиздан сўраётган ва сиздан эшитмоқчи бўлаётган нарса, даволанишингиз учун жуда муҳим. Ва у менинг “Сиз ўзингиз учун нима истайсиз?” деган саволимдан бошланди. Сиз узоқ ва кўп шифокорларга қатнадингиз. Улар сизга кўп бора касаллигингиз нима эканлигини тушунтирган. Сиз ҳамма диагнозларингизни ёддан биласиз. Сиз нимадан халос бўлмоқчи-лигингизни жуда яхши биласиз. Бироқ сиз иккаламизнинг биргаликдаги ишимиз натижасида нимага интилишимизни ҳам билишингиз керак. Бу билиш аниқ бўлиши керак.

– Мен тушунганга ўхшайман! – хитоб қилади аёл. – Мен: “Мен соғлом бўлишни истайман”, – дейишим 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 қўшимчасини ишлатдингиз. Сиз хоҳлаётган нарса ижобий, яъни «-ма» қўшимчасисиз бўлиши керак.

– Ҳа, тушундим. Лекин оғриқ бўлмасикни қандай қилиб ижобий тарзда айтиш мумкин?

– Масалан, мана бундай: “Мен қорнимнинг пастида ёқимли оёйишталик ва қулайлик туйғусини ҳис қилишни хоҳлайман”.

– Мен қорнимнинг пастида ёқимли осойишталик ва қулайлик туйғусини ҳис қилишни хоҳлайман, – деб такрорлайди аёл ва давом эттиради: – Мен ҳайз кўришим мунтазам бўлишини, ҳар ой зарур пайтда келишини хоҳлайман. Улар энгил келсин ва мен уларнинг келганини фақат улар пайдо бўлган вақтдагина билай. Мен ўзимни ҳайз кўриш пайтимда ва ундан кейин жуда яхши ҳис қилай. Қон бачадондан фақат ҳайз кўриш вақтида ажралиб чиқсин ва ажралиб чиққан қон миқдори мен учун энг қулай бўлсин. Менинг умумий аҳволим аъло даражада бўлсин. Мен ҳаётдан қувонай.

– Жуда яхши! Энди сиз ҳам, мен ҳам нимага интилишимизни биламиз.

Шундан сўнг биз аёл билан ишни давом эттирамиз. Онг ости билан алоқа ўрнатиб, касаллик -- бу унинг эрига нисбатан тўпланган кўп йиллик аламлари натижаси эканлигини аниқлаймиз.

– Сиз ундан нима учун хафа бўлгансиз?

– Чунки у ичарди, саёқ юрарди, доим менга хиёнат қиларди, ҳақорат қиларди, баъзан 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, оиламиз 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 шунақа бўлган. Бироқ, – аёл ўйланиб қолади, – илгару 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.

– Хўш, унда сизда болаликдан онг остингизда эркакларга нисбатан қандай муносабат шаклланган экан? Сизда отангизга нисбатан қанчалик алам ва онангизга нисбатан ачиниш тўпланган?

– Мен отамдан узоқ вақт нафратланганман. Ҳозир унга бепарқман Бундан чиқди, бундай эр менга Худодан жазо сифатида берилган экан-да?

– Йўқ, жазо сифатида эмас. Шунчаки эрингиз эркакларга нисбатан фикрларингизни акс эттиряпти. Сизда болаликдан эркакларга нисбатан тажовузкор муносабат шаклланган ва онг остингизда сақланиб қолган. Мана шу вайрон қилувчи программа ўз феъл-атвори билан сизга ўргатаётган шундай эрни ҳаётингизга жалб қилган. У ўзингизни аёл сифатида севишга ўргатяпти ва Коинотнинг эркаклик ибтидосини севишга ўргатяпти.

– Мен нима қилай? – сўрайди аёл.

– Сиз бутун ҳаётингизни қайта кўриб чиқишингиз керак. Отангиз билан муносабатингизни ва эрингиз билан муносабатингизни (мен аёлга шахсий ўтмишни қайта кўриб чиқиш схемасини бердим – қуйида келтирилган). Биринчи навбатда шуни тушуниб олишингиз 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, манманликдан халос бўлолмаган, ўз нафрати ва аламларидан баланд кўтарила олмаган. Энди бу программани сиз ишлаб бeryапсиз. Сиз операция қилдириб, ўзингизда бирор нарсани ўзгартирмаганингизда, бу программани ишлаб беришни қизингизга қолдирган бўлардингиз.

– Қизим уни аллақачон ишлаб бeryапти, – деди мижоз. – Яқинда эри билан ажрашди.

– Мана кўряпсизми. Сиз ўз устингизда ишлай бошласангиз, фақат ўзингизга эмас, балки қизингизга ҳам ёрдам берасиз.

Шундан сўнг биз янги феъл-атвор усуллари, эркакларга нисбатан ва аёл сифатида ўзига нисбатан янги фикрларни яратдик. Бир неча кундан кейиноқ 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 уйлаб кўринг. 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 қилаётганлигингизни билмагансиз, иккинчидан эса, бунинг ўрнига нима қилишни билмагансиз. Энди сизда ўз онгости феъл-атвор программангизни ўзгартириш имконияти пайдо бўляпти. Бунинг учун уни ўрганиб чиқинг. Аниқланг, сизга болалиқдан нимани, қандай қараш ва қоидаларни сингдирганлар. Нимага ишонасиз ва бу ишонч қаердан келган?

Келинг, тасаввур қиламизки, одамга болалиқдан ҳамма эшик фақат бир томонга – ўзига қараб очилади деб ўргатишган. Эшикни очишнинг бошқа усулини у шунчаки билмайди. Унга ота-онаси, ўқитувчилари шундай деб ўргатган. Атрофидаги ҳамма киши шундай қилган. У шундай жойга тушиб қоладикки, у ерда эшиклар ҳар хил очилади, бироқ унга ўргатганларидек эмас. У эшик олдига келади, уни тортади, бироқ эшик очилмайди. Унга ўша ёққа, эшик ортига ўтиш жуда зарур, бироқ у эшикни очолмайди. У бошқача очишга ҳатто уриниб ҳам кўрмайди. Азир 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 айбни ўзига ва “ноғўри” эшикка тўнкаганича шу битта хонада умрбод қолиб кетаверади.

Кўпчилик одам шундай қилади. Уларнинг ўзини тутиш модели жуда чекланган. Улар қандайдир гап, фикр, нуқтани назарларни тўғри 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 турғунлик содир бўлганлиги ҳақидаги сигналдир. Ривожланишингиз, феъл-атворингизни 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 унутиб 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-атвор усуллари яратинг. Бироқ янги усуллар эскиларига нисбатан яхшироқ бўлсин. Сиз қанчалик кўп вариант яратсангиз, шунчалик кенг танлаш имкониятига эга бўласиз. Агар янги вариантлар касалликка олиб келган эски вариантлардан яхшироқ бўлса, касаллик энди керак бўлмайди. Янги феъл-атвор усуллари яратиш – эркин ва соғлом бўлиш санъати асоси.

Қуйида мен ошқозон-ичак касаллигини даволаш учун онгости программалаш усулидан фойдаланган сеансларимдан бирини миисол 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 синаб 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 қилади.

Қабулимга бир ёш эркак ошқозон яраси билан келди. У анчадан буён касал эди. Касаллик бир неча марта зўрайган. Охириги зўрайиши жуда қаттиқ бўлган. Шифокорлар унга фойдаси кам бўлган бир талай дори берган ва унга зонд ютишни таклиф қилган. У газетада менинг эълонимни кўриб, қабулимга келган.

У ўзини ёмон ҳис қилаётган эди: эпигастриясида оғриқ, меъда 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 ўзгартиришни 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, аниқроғи, онг остингизнинг касалликни яратган қисмига мурожаат қиласиз ва савол берасиз.

Мижоз. Қандай савол?

Доктор. Ҳозир мен сизга бу қандай савол эканлигини айтаман, бироқ аввал сизга онг остингизнинг ўша қисмидан қай тарзда жавоб олишингиз мумкинлигини тушунтираман. Жавоб танангизнинг қайсидир қисмидаги қандайдир сезги бўлиши мумкин. Мен қайси қисмида 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 қуйидагича: «Онг остимнинг 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 тулинг. (Эркак кўзини юмиб, кейин яна очади).

Мижоз. Саволни такрорлаш мумкинми? Мен унча яхши эслаб қолмадим.

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 вақтдан сўнг унинг танасида билинар-билинемас таранглик пайдо бўлади. У кўзини очади).

Мижоз. Биласизми, менда шундай ғайриоддий сезги пайдо бўлдики, гўё орқамда чумоли ўрмалагандек бўлди.

Доктор. Сизни тўғри тушунган бўлсам, саволни берганингиздан сўнг орқангизда титроқ, увушиш 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 вақт 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 равишда кўзгаган бўлишим ҳам мумкин эмасми?

Доктор. Биринчидан, мен сизга онгости ақлингизга ишонишни маслаҳат берардим. Иккинчидан, бу сезгини онгли равишда кўзгашга уриниб кўришингиз мумкин.

(Эркак бирмунча вақтга кўзини юмади, кейин очади).

Мижоз. Бирор нарса чиқмаяпти – онгли равишда қилолмайман.

Доктор. Мана, кўряписизми! 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 шўнғийди).

Мижоз. Орқамдаги бу сезги яна пайдо бўлди.

Доктор. Демак, бу қисм сизга: “Ҳа, хабар беришга тайёрман”, – деб сигнал берапти.

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 қилади ва кўзини очмай хабар беради).

Мижоз. Миямда “жирканувчанлик” ва “сержаҳллик” 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 ифлосликка 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 тайёرمىсан?”

Мижоз. Мен шундай жавобни олдим: “Ҳамма нарса ёқадиغان 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 келган усул қаноатлантирмайди.

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 билдирдим.

Доктор. Энди онг остингизнинг ўша қисмидан: “Ушбу ижобий ниятни амалга ошириш учун учта янги усул кўриб чиқишга тайёرمىсан”, – 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 куйидаги 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 сержаҳдликка нисбатан яхшироқ бўлсин; яна янги усуллар зарарли қўшимча асоратсиз бўлсин, яъни улар онг остининг барча қисмини қаноатлантирсин. “Янги феъл-атвор усуллари” нима эканлигини ана бир бор тушунтирмоқчиман. Янги феъл-атвор усуллари – бу янги фикр, туйғулар, ўзингга, яқинларингга, одамларга, ўраб турган оламга нисбатан янгича муносабат дегани. Бу ҳаётдаги турли ҳазиятларга янгича қарашлар, воқеалардан янгича таъсирланиш демак. Яна бир нарса. Онг остингизнинг 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 равишда ҳалал 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 қиламиз, 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 қулай 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 ноқулай 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 қуйидаги саволни беринг: “Онг остимда янги феъл-атвор усулларига эътироз билдирадиган қисмлар борми? Эътироз бўлмаса, “йўқ” деб жавоб беринг, мабодо эътироз билдирадиган қисмлар бўлса, унда “ҳа” деб жавоб беринглар.

Мижоз. (бирмунча вақтдан сўнг). Мен “ҳа” деган жавоб олдим.

Доктор. Демак, эътироз билдираётган қисмлар бор экан-да?

Мижоз. Эҳтимол.

Доктор. Тахмин қилмаслик учун эътирозлар ҳақидаги савол билан яна бир бор мурожаат қилинг.

Мижоз. (бирмунча вақтдан сўнг). Ҳа, қанақадир эътирозлар бор. Мен яна “ҳа” деган жавобни олдим.

Доктор. Онг остингизнинг эътироз билдираётган қисмларига миннатдорчилик билдиринг. Ишончим комилки, улар янги феъл-атвор усулларига қандайдир ўзгартириш киритмоқчи бўляпти. Энди онг остининг эътироз билдираётган қисмларидан янги усулларни яратган қисм билан бирлашишларини сўранг. Улар шундай ўзига хос «қўмита» тузсин. Ва эътироз билдираётган қисмлар ўз эътироз ва таклифларини айтсин. Шундан сўнг улардан эътироз билдирилган усулларни онг остининг барча қисмини қаноатлантирадиган янги усуллар билан алмаштиришларини сўранг. Улардан бу ишни тугатганларидан сўнг «ҳа» деб жавоб беришларини сўранг.

(Эркак ботинига шўнғийди).

Мижоз. “Ҳа” деган жавоб бўлди.

Доктор. Энди онг остингизнинг бошқа қисмларига яна мурожаат қилиб: “Энди янги феъл-атвор усулларига қарши қандадир эътирозлар 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 қиламиз. 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 равишда бажаришни таклиф қиламан. Бунинг учун куйида 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” сигналининг 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 қуйидаги савол билан мурожаат қилинг: “Сен менга феъл-атворимнинг қайси хусусиятлари ёки қандай фикр ва туйғуларим касалликка олиб келгани ҳақида хабар беришга тайёрмисан?”;

а) “ҳа” деган жавобни олсангиз, бу феъл-атвор ва туйғулар ҳақида аниқ қилиб хабар беришни сўранг: “Менга аниқ қилиб айт, менинг қандай хулқим, феъл-атворимнинг қандай хусусияти ёки қандай фикр ва туйғуларим касалликка олиб келган?”;

б) “йўқ” жавобини олсангиз, бу сизни англатадики, бундай феъл-атвор бор, лекин онг остингиз ҳали феъл-атворнинг ўзи ҳақида хабар беришга тайёр эмас.

4-қадам. Онг остингизнинг тегишли қисмининг нияти (вазифаси)ни аниқланг:

а) унга қуйидаги саволни беринг: “Сен менга муаммоли феъл-атвор ёрдамида мен учун нима қилишга ҳаракат қилаётганлигинг 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 ўтинг.

5-қадам. Ушбу ниятни амалга оширадиган (бу вазифани бажарадиган) янги феъл-атвор усулларини яратинг. Онг остининг

уш қисмидан шундай деб сўранг: “Менинг онгости ижодий имкониятларимдан, хаёл кучимдан фойдаланиб, бу ниятни амалга ошириш учун (бу вазифани бажариш учун) камида учта янги феъл-атвор усулини ярат. Бу усуллар эски феъл-атворга нисбатан ишончлироқ, самаралироқ бўлсин ва ҳамда мен ва атрофдагилар учун қулай бўлсин. Ҳар сафар битта шундай янги усул яратишинг билан “ҳа” деб сигнал бер, кейин эса ишингни давом эттир”. Сиз янги усулларнинг мазмунини тушуниб олишга эътибор беринг, йўқми – бу юз берадиган ўзгаришлар учун унчалик аҳамиятли эмас. Онг остингизга кераклича вақт беринг ва шунчаки сигналлар миқдорини сананг.

6-қадам. Энди онг ости даражасида янги феъл-атвор усулларини текшириб кўринг. Бунинг учун онг остингизнинг қолган барча қисмига шундай деб мурожаат қилинг: “Онг остимнинг ёки шахсиятимнинг янги феъл-атвор усулларига эътироз билдирадиган қисмлари борми?”

а) жавоб “йўқ” бўлса, келажакка уланишни амалга ошириш мумкин (7-қадам);

б) жавоб “ҳа” бўлса, эътироз билдирилган усулларни алмаштиришни сўранг: “Эътироз билдирилган усулларни онг остимнинг барча қисмини қаноатлантирадиган янги усулларга алмаштир ёки мукаммаллаштир. Буни қилишинг билан менга “ҳа” деб жавоб бер”. Бундан сўнг ўзгартирилган усулларни яна текширинг ва кейинги қадамга ўтинг.

7-қадам. Келажакка уланиш. Яна онг остингизнинг янги усулларни яратган қисмига мурожаат қилиб шундай денг: “Сен янги феъл-атвор кўринишларини келажакда керакли пайтда ва керакли жойда амалга ошириш учун жавобгарликни зиммангга оласанми? Юз бериши мумкин бўлган ҳамма вазиятларни ҳисоблаб чиқиб, жавобгарликни зиммангга олишга тайёр бўлишинг билан “ҳа” деб жавоб бер”.

ШАХСИЙ ЎТМИШНИ ҚАЙТА КЎРИБ ЧИҚИШ ВА ЎЗГАРТИРИШ

– Ўз қилмишларининг табиатига жуда оҳиста ва эҳтиётлик билан ёндашадиган одамлар бор, – деди дон Хуан. Уларнинг бахти шун

даки, улар ўзининг вақти йўқлигини тўла тушунган ҳолда ҳаракат қилади. 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 бахт мавжуд. Сенга маслаҳатим шу: айнан шу нуқтага назардан ҳаётингни қайта кўриб чиқ ва қилмишларингни таҳлил қилиб чиқ.

К.Кастанеда. Икстланга саяҳат.

Бизнинг онгости ақлимиз ҳар биримиз учун бетакрор шахсий ўтмишни яратади. У ҳаётимиздаги маълум воқеалардан ташкил топади. Бу билан онг остимиз туғилган кунимиздан бошлаб шуғулланади. Онг остида ҳаётимиз ҳақидаги барча маълумот сақланади. Биз улғаямиз, тажриба орттираемиз, ўраб турган оламни идрок қиламиз 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 қайсидир қисми бўлиб ўтган воқеани илгаригидай бола кўзи билан кўряпти ва ҳаётингизга таъсир кўрсатапти. Шунинг учун шахсий ўтмишни қайта кўриб чиқиш ва ўтмишдаги кўпгина воқеаларга онгости муносабатни ўзгартириш жуда муҳим.

Биз ўз ҳаётимиз, ўз оламимизни 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.

Ҳаётимизни қайта кўриб чиқиб, биз онгости программамизни, демакки, ўз оламимиз, ўз ҳаётимизни ҳам ўзгартирамиз.

Касаллик – маълум салбий фикр ва туйғуларимизнинг жисмоний жиҳатдаги акси экан, ўз шахсий ўтмишидан бундай дунёқарашнинг шаклланишига олиб келган воқеаларни излаб топиш жуда муҳим. Бу – бир нечта мисолни кўриб чиқсак тушунарлироқ бўлади.

Қабулимга умуртқасининг бел қисмида оғриқ бўлган бир ёш аёл келди. Рентгенограмма умуртқа поғоналарининг жойидан кўзгалганини кўрсатган. Оғриқ биринчи туғиш пайтида, аёл ўлик бола туққанда пайдо бўлган. Онгости ақл билан қилинган мулоқотдан айнан боланинг она қорнида ўлиши касалликка сабаб бўлгани аён бўлди. Боланинг ўлимига эса онг остидаги болаларни йўқ қилиш программаси олиб келган.

– Сизда биринчи ҳомиладорликкача бола кўришни истамаслик, бола кўришдан кўрқиш, ҳомиладорликнинг бевақт эканлиги ҳақидаги фикрлар бўлганми? – деб сўрадим ундан.

– Йўқ, – жавоб берди у, – менда бундай фикрлар бўлмаган.

– Бироқ биз онгости ақлингиздан касаллик ва ўлик туғишга болаларни йўқ қилиш программаси олиб келганлиги ҳақида аниқ ва бир маъноли маълумот олдик-ку. Ахир шамол бўлмаса, дарахтнинг учи қимирламайди. Шубҳасиз, бу программа болалигинизда шаклланган.

– Лекин мен бунақа нарсани эслолмайман, – ўзиникини маъқуллаб туриб олди аёл.

Биз онгости сабабларни чуқурроқ ўргана бошладик 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 бахтли яшарди”, – деган экан. Ўшандаёқ қизнинг белида оғриқ пайдо бўлган. Уни шифокорларга олиб борганлар. Қандайдир муолажа белгилаганлар ва аста-секин оғриқ йўқолган. Онг ости эса болалар ота-онасининг

бахтига халал беради ва бевақт туғилади деб хулоса чиқарган. Бу эса айни ўша ўз боласига ўлим тилаш программасидир. Қиз бу воқеаларни унутган, бироқ кейинроқ, унинг ўзи она бўлишни истганида, бу фикрлар боланинг ўлик туғилиши, кейин эса умуртқа поғоналарининг бачадон ва бошқа бола туғиш аъзолари билан боғлиқ жойда қўзғалиши сифатида рўёбга чиққан. Бу воқеаларни эслагандан сўнг аёл яна ўша фикрларни бирлаштирадиган кўп воқеаларни эслади. Бу ҳолда бувиси айбдор эмас. У бор-йўғи қизчанинг онгости программасини сўз билан акс эттирган. Бу программани эса қизчага онаси ўтказган. Онаси кўп марта аборт қилдирган. Аборт эса – болаларни йўқ қилиш онгости программасининг бир қўринишидир. Онасига эса маълум коинот қонунларини бузган бувиси ўтказган. Шундай қилиб бу занжирни яна давом эттириш мумкин. Бироқ шартмикан? Ахир ўтмишни 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. Натижа яхши бўлган эди. Ҳозир шифокорлар унга «гайморит» деб ташхис қўйганлар ва бурнининг юқорисини санчиб тешишни 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 тушкунлик, ачинишни бошидан кечира бошлаган. У ўтган вақт давомида кўз ёшларини 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 чиқишни 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 сираям 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 чиқишни ҳаммасидан ёлғизликда, ўзингизни хотиржам, бўшашган ҳис қиладиган жойларда ўтказганингиз

маъкул. Ҳар бир қайта кўриб чиқишдан олдин ўз оламингиз, ўз ҳаётингиз учун жавобгарликни зиммангизга олинг. Ички суҳбатингизни 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 ичимизда бор, бинобарин, вазиятнинг ҳар бир иштирокчиси уни ўзича яратган. Шунинг учун мен ўз фикрларим ва хатти-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. Шунини аниқланг, бу вазият сизни қандай муҳим ва ижобий нарсага ўргатган? Сиз қандай ижобий сабоқ олгансиз? Шундай гап бор: “Худо нимаики берса – ҳаммаси яхшиликка”.

Қайта кўриб чиқишдан олдин сиз ҳаётингизда дуч келган барча одамларнинг рўйхатини тузиб чиқиш мақсадга мувофиқ. Буни қилишнинг имкони бор, бунинг устига ҳаётингизни қайта кўриб чиқишни бошлаганингизда сиз аллақачон унутган воқеалар ҳақидаги хотиралар юзага қалқиб чиқади.

6. Воқеа иштирокчиларининг ҳаммасига сабоқ учун миннатдор-чилик билдиринг. Ҳар бир қайта кўриб чиқишни тугатгач, 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 қиламан. Мен сенга бахт тилайман”.

7. Бу воқеанинг онгости образини ўзгартиринг. Гап шундаки, ҳаётимиздаги ҳар қандай вазият онг ости даражасида ҳаётимизга бузувчи ёки самарали таъсир кўрсатариган муайян образ кўринишидаги 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 хотирага “қалқиб чиқади” ва ҳатто ёпишқоқ бўлади, баъзан эса уларни ичимизга шунчалик чуқур ҳайдаймизки, кейин эслаш учун вақт ва куч сарфлашга тўғри келади.

Диққатингизни оғриғингиз ёки касаллигингизга 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 “ўчириш”. Яъни уни жуда тезлик билан кичкина ва хира қилинг ва у йўқолиб кетсин.

2-қадам. Соғлиқ ва бахт образини яратинг. Тасаввурингизда ўзингизнинг гуёки келажакдаги, бу муаммони ҳал қилган, касалликдан халос 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 касалликдан халос бўлганингизда бошқача кўрганингизнинг кичик, қорамтир образини жойлаштиринг. Энди мен истайманки, кичкина қорамтир соғлиқ образининг ўлчами ва равшанлигини тезлик билан оширинг ва уни то эски тасвири қопламагунча катта ва ёруғ қилинг, шу билан бир вақтда эски тасвир хиралашиб, 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, чалғинг, ён-атрофингизга қаранг. Шундан сўнг ичингизга қайтиб, бу ишни ўша нохуш тасвир ва ўзингизнинг бошқача ҳолатдаги кичик қорамтир образингизни бурчакда тасаввур қилишдан бошлаб қайтадан бажаринг. Буни беш-етти марта бажаринг. Автоматизм даражасига етказинг. Ўша нохуш воқеа ёки одам ҳақидаги фикрнинг ўзи ўша заҳоти соғлиқ ва бахт образининг пайдо бўлишига сабаб бўлсин. Ҳар сафар охирида албатта экранни тозаланг ёки кўзингизни очинг. Яъни чалғинг.

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 образи – қандай бўлишни истаган бўлсангиз, ўша образ пайдо бўлади.

Илгари ўша одам ёки воқеа ҳақидаги фикрлар хаёлдан кетмайдиган бўлса, энди сиз уларни ҳатто мияннгизда сақлаб

тура олмайсиз, чунки уларнинг ўрнига ўша заҳоти соғлиқ ва осон-омонлик, 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-атвор 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 йўқолади. Айрим ҳолда касаллик образида нимадир ўзгаради. Унинг ўрни, ҳажми, шакли ёки ранги ўзгариши мумкин. Бундай ҳолатда 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, хотиралар ҳам пайдо бўлиши мумкин. Уларни ҳам алмаштиринг. Кейин яна биринчи қадамга қайтинг. Онгингиз майдони топ-тоза бўлгунича шундай қилинг.

Кейинги кун машқни натижани мустаҳкамлаш учун такрорлаш тавсия қилинади. 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 тарк этади. Миянгизда бутунлай янги ёруғ ва эзгу фикрлар бўлади. Уларга мувофиқ равишда янги соғлиқ ва бахт 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 биламизми, билмаймизми, – улар ҳақидаги билимимиздан қатъи назар амал қилади. Бир ҳикмат ёдингиздами: “Қонунларни билмаслик жавобгарликдан озод қилмайди”. 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, оилада 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 қаноатлантирмаса, биз у ёки бу муаммонинг сабабини аниқлаб ва қандайдир янги нарса яратиб, буни ўзгартиришимиз мумкин.

Ўн ичимизга мурожаат қилишимиз ва онгости феъл-атвор программмаимизни ўзгартиришимиз, яъни ўзимиз ўзгартиришимиз зарур.

Сиз ўраб турган олам ва атрофингиздаги одамларни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, унда эсда тутинг, сизни ўраб турган ҳамма нарса – бу ўзингизнинг аксингиз. Сиз ўзингизни ўзгартирсангиз, атрофингиздаги одамлар ва сизнинг оламингиз ўзгаради. Шунчаки акс эттириш қонуни ишга тушади.

Бу қонун Коинотнинг буюк тартиби ва уйғунлигини, олий адолатлилиги ва софлигини таъминлайди. Ёдингизда тутинг, биз ҳар бир киши фикрларига яраша топадиган адолатли ва тоза оламда яшаймиз. “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 туйғуларимиз 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, кўнглимизда туғилар экан, ҳеч қаерга йўқолмайди. **ЭНЕРГИЯНИНГ САҚЛАНИШ ҚОНУНИ** амал қилади. Ташқи оламга юборилган ҳар қандай фикр ҳаётимизда муайян воқеаларни юзага келтиради. Шундай қилиб, бу энергия бизга у ёки кўринишда қайтади. **ЎХШАШ ЎХШАШНИ ТОРТАДИ**. Агар фикримиз тажовузкор бўлса, вужудга келадиган воқеалар ҳам нохуш ва оғриқли бўлади. Агар фикрларимиз яратувчи бўлса ҳамда ўзида қабул қилиш ва муҳаббатни таҳиса, 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 моделни онгимизга тақдим этади. Бошқача қилиб айтганда, онгимиз онгости ақлимиз тақдим этадиган воқеаларнинг кузатувчиси ва баҳоловчиси ролини бажаради.

Ҳар биримиз яратадиган олам модели бир-биридан фарқ қилади. Бошқа сўз билан айтганда, **ҲАР БИР ИНСОН ИСТАЛГАН БОШҚА КИШИНИКИДАН ФАРҚ ҚИЛАДИГАН ЎЗ ОЛАМИДА ЯШАЙДИ.**

Биз яшайдиган Воқелик модели болаликдан шаклланадиган онгости программамизга мувофиқ келади; шундай қилиб, ташқи олам ички оламни акс эттиради.

Коинот (Воқелик, Борлик, Худо, Олам) олий онгга эга бўлган англаб бўлмас куч, энергиядан иборат бўлиб, инсон онги ана шу Коинот, Худо онгининг фақатгина бир қисмидир. Биз олам англаб бўлмас ва сирли эканлигини ёдда тутишимиз керак ва инсон оламга ва ўзига жумбоқ деб қараши лозим.

ҲАР БИРИМИЗ ЎЗ ОЛАМИМИЗ УЧУН ЖАВОБГАРЛИКНИ ЗИММАМИЗГА ОЛИШИМИЗ МУМКИН. Жавобгарлик қонуни - бу ўз устида ишлашдаги ҳал қилувчи нуқта. Бу ғояни кўпчилик қийинчилик билан ўзлаштиради, чунки улар жавобгарлик тушунчасини айбдорлик туйғуси билан чалкаштиради. Ўз ҳаёти учун жавобгарликни ўз устига олиш атрофдагилар ва ўзини айблагандан батамом воз кечиш, ачиниш ва афсусланишдан, танқид, қоралаш ва нафратдан халос бўлишни англатади. Сиз ўз устингизга жавобгарликни олсангиз, у ҳолда тўлақонли ва кучли ҳаёт кечири бoshлайсиз. Ҳеч ким сизни азоб чекишга мажбур қила олмайди, ҳеч қандай кўз тегиши ва кинна солиш сизга таъсир қилмайди. Ҳаётингиздаги воқеаларни ўзингиз ўз хоҳишингизга кўра кура бoshлайсиз. Сиз атрофингизда сизни ўраб турган одамларга ўзгаришга ёрдам берадиган ўзига хос макон яратасиз. Бунинг учун сиз доимий равишда акс эттириш тамойили (ташқи олам ички оламни акс эттиради)дан фойдаланишингиз керак.

Ҳаётингизда содир бўлаётган барча нарсани диққат билан кузатишни бoshланг. Ҳаётингиздаги турли вазиятларга дарс сифатида муносабатда бўлинг. Масалан, атрофингизда сизда муайян фикр ва туйғуларни тўғдирадиган қандайдир воқеа содир бўлса, унда кўнглингизга назар солинг - бу нарса сизнинг онг остингизда мавжуд. Сиз бунинг ҳаммасидан қандай ижобий сабоқ чиқаришингиз мумкин? Ҳаётимиздаги барча вазиятлар фикрларимиз ва онгости программаларимиз билан яратилади ёки тортилади.

Сизга бошқа кишилардаги бирор нарса ёқмаса, бу нарса албатта сизнинг онг остингизда бор (бирор нарса ёқса, у ҳам бор). Атрофдагиларни қандай бўлса шундайлигича қабул қилинг. Ўзингиз ўзгаринг – шунда олам ҳам ўзгаради. Сиз нимадандир қочиб юрган бўлсангиз, унда бунинг орқасида қандайдир кўрқув ёки қандайдир оғриқ, яъни сиз ундан ўтиб, жуда муҳим ижобий сабоқ чиқаришингиз лозим бўлган нарса яширинган. Инсон ўз олами, ўз ҳаёти учун жавобгарликни зиммасига олса, унда танлаш эркинлиги пайдо бўлади. У қандай фикрлардан фойдаланишни ўзи танлайди. Ўз онгости феъл-аъвор программаларингизни, фикр ва туйғуларингизни ўрганиб чиқинг. Бутун ҳаётингизни оламга янгича қараш нуқтаи назаридан қайта кўриб чиқинг.

БУТУНЛИК ҚОНУНИ. Инсон Коинотнинг фақатгина бир қисми экан, у бутуннинг қисми сифатида шу бутунга томон интилади. Ньютон моддий жисмларга хос бутун олам тортишиш қонунини очди. Бироқ бу қонун 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 бутун умри давомида ана шу бутунликка эришишига 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 Коинотда. Маълум бўладики, барчанинг охириги 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 асоишталик бахт, қувончни излаш сифатида намоён бўлади. Инсон ана шу абадий роҳат-фароғатни қўлга 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 оғриғини ҳис қилади. Кексайганда эса ҳаётдаги асосий, ҳаёт аслида ўша учун

берилган нарса қўлдан чиқарилганлигидан кўнгилда зирқираб турадиган оғриқ пайдо бўлади. Бироқ куч-қувват 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 ҳаётининг 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 қилаётган яширин ижобий ниятни топиш демақдир. Биз нима қилмайлик, ҳаётимизда қандай вазиятларни яратмайлик, қандай касаллик билан оғримайлик – бунинг ҳаммаси ижобий ниятларимизни амалга ошириш усуллари холос.

Ният салбий бўлиши мумкин эмас, чунки табиатда салбий тажриба мавжуд эмас. Инкор фақат тилимизда 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 равишда ўз устида ишлаш зарур. Ва ўз ниятларини батамом аниқ англаб олиш, янгиларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш усулларини ўзгартириш лозим. Бу билим ҳаётингизни кучли ва онгли қилади.

Одамларнинг барча муаммоси (касаллик, стресслар) – бу онгли истаклар ва уларни амалга ошириш усуллари ҳамда онгости ниятларнинг мувофиқ келмаслиги натижасидир. Ҳамма гап шундаки, онгости ақлимиз биз ҳақимизда ва бизнинг ҳаётини 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 хужайрасини тасаввур қилинг. У бутун организмни кўра олмайди. Бироқ унда бутун организм ҳақидаги ахборот мавжуд. Бу ахборот унда генетик даражада кодланган. Инсон – Коинотнинг худди шундай бир хужайраси. Унинг онг остида Коинотнинг ўтмиши, ҳозирги куни ва ҳатто келажаги ҳақидаги 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 ортинини 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, ҳаётингиз шунчалик ёқимли ва қизиқарли бўлади ва сиз шунчалик кўп соғлиқ ва қобилиятга эга бўласиз. Ўзини ўзгартириш – бу биринчи навбатда,

манманликка 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 қуйидагилар:

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, уйғунликнинг бузилганлиги тўғрисидаги сигнал. Шунинг учун касаллигингизга ҳурмат билан муносабатда бўлинг; касаллигингизни 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 дунёқарашни 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. Касаллигингиз ҳам – айнан шунақа 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 тарғиботчиларини эслатяпти, – деди у. – Ҳа, улар Худо ҳақида, муҳаббат ҳақида гапирди, бироқ буни жуда тажовузкорлик билан қилади, шунинг учун уларни эшитгинг келмайди”. Ўша куниёқ кабинетимда телефон қўнғироғи янгради ва дарғазаб эркак овози бизнинг алкогольга қарамликдан даволашнинг кодлаш усулига қарши чиқмаслигимизни талаб қилди. 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 кечирим сўрадим ва китобнинг кўп жойини қайтадан ёзиб чиқдим.

Бу китобда мен билим ва қобилиятларим имкон берган даражада соғлиқ ва касалликнинг тузилишини очишга уриниб кўрдим. Мен асло даволашнинг янги усулини яратишга ҳаракат қилганим йўқ. Улар жуда кўп яратилган. Мен бутун медицина учун янги моделни тавсифламоқчи бўлдим. Инсонга таъсир қилишнинг мавжуд барча усуллари 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 қилган 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 ниятни тузиш сирларини ўз ичига олади. Илгари фақат афсунгар ва сеҳргарларнинггина кўлидан келадиган нарсалар сиз учун ҳам қилса 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 қарилиқда, куч-қувват қолмаганда буни ҳис қилади. 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-асрори 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 бахтли ҳаёт кечиришингизга ёрдам беришига ишонаман.

Сизга муваффақият тилайман!

ИККИНЧИ КИТОБ

СЎЗБОШИ

Мен анчадан буён касалликларнинг ички онгости сабабларини бир тизимга солиш, мукамал тасниф тузиш ниятида юрардим. Вақт ўтиши билан мукамал тизим яратишнинг 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 қайсидир қисми энергетик – маълумот даражасида бизнинг у ёки бу фикрларимиз ва ҳис-туйғуларимизни акс эттиради.

Келинг, инсон хатти-ҳаракати, ўй-фикрлари ва у рўёбга чиқарадиган мақсадлар билан баъзи бир касалликлар ўртасидаги боғлиқликни кўриб чиқамиз. Қуйида касалликларнинг пайдо бўлиши сабаблари баён этилган. Ушбу китобдан ўз ички сабабларингизни излашда йўлбошчи сифатида фойдаланинг. Бу сизга ўз устингизда ишлашга ёрдам беради.

БОШ

Бош фикрлаш жараёни учун жавобгардир. Бошдаги оғриқлар хиссиётлар ва тафаккур ўртасидаги номувофиқликдан дарак беради.

Бош оғриғи

Эсингизда бўлса, ҳар қандай оғриқ – бу ўзингизга эътибор қаратишингиз зарурлиги ҳақидаги қатъий огоҳлантиришдир. Шунинг учун оғриқ остида нима яширинганини билиш муҳим.

Бош оғриғи орқали онгости ақлингиз сизга ниманидир нотўғри қилаётганингиз ҳақида хабар беради. Масалан, ишингиз кўп, толиққансиз, лекин ишни охиригача етказмоқчисиз. Сизнинг онгости ақлингиз сизни зўриқиш ва толиқишдан қутқарган ҳолда дам олиш керак, деб қарор қилади ва бош оғриғини пайдо қилади. Бу энг оддий мисол.

Иккиюзламачилик бош оғриғининг бошқа бир муҳим сабаби ҳисобланади. Масалан, сиз ўзингиз ёқтирмаган 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 нохуш ҳисларни қайд қилса, иккинчи ярми ташқи хатти-ҳаракатингизни қайд қилади. Натижада, бош миянинг бир қисм мушаклари бўшашган, иккинчи қисми зўриққан бўлади. Фикрлар ва ҳиссиётлар номуғаносиблиги бош оғриғини келтириб чиқаради.

Бир куни мен дўстимникига 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. У фирмасидаги муаммолар ҳақида узоқ гапириб берди ва бир ҳамкасби ҳақида гапира туриб, беихтиёр:

– Бу Сергей – турган-битгани бош оғриғи, – деди.

Менимча, энг асосий бўлган шу иборадан кейин у ҳикоясини давом эттирди. 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 номуғаносиблигида бўлса, унда уларни тўлиқ муғаносибликка келтириб олинг. Бу ҳолатда иккита вариант мавжуд. Биринчиси: 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 атрофингиздаги одамлар ҳам ўзгаради.

Семинарларимга келадиган бир аёл менга бошлиғи унга ёмон муомала қилишидан, доим уни танқид қилишидан шикоят қилди. Шундан кейин унинг боши қаттиқ оғрир экан. Ҳар кун у билан мулоқот қилишга тўғри келарди.

– Бошлиғим қонимни сўраётгандек туюлади, – деди у.

Мен унга бир нечта савол бердим. Унинг бошлиғидан анчадан буён 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 ўзгартирди. Вақт ўтиб унинг бош оғриқлари қолди, бошлиғи эса унга энг қадрли ишчи сифатида муомала 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 шундайлигингизча қабул қилинг. Шуни билингки, инсонларни қандай кўришга одатланган бўлсангиз, улар сизга худди шундай кўринишади.

Қўрқув ҳам оғриқ келтириб чиқаради. У ҳаддан ташқари зўриқиш ва безовталиқ туғдиради. Бу қўрқувни 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 қўрқувни тарқатиб юборади.

Одатда, бош оғриғи муайян функцияни бажариши мумкин. У қандайдир мажбуриятлардан бош тортишга ёрдам беради. Шу йўл билан аёл жинсий алоқадан бош тортиши мумкин. Бу воқеа бир-икки марта такрорлангач, кечга яқин аёлнинг боши доимий равишда оғришни бошлайди. Бу ҳолатда дори ёрдам бермайди. Ундан кўра вазиятга ойдинлик киритиб, аниқ қарор қабул қилган маъқул.

Бош оғриғингизга ҳурмат, эътибор билан қарашга ўрганинг. Авваламбор, уни сигнал сифатида қабул қилинг. Уни дорилар билан зўриқтирманг. Уларнинг таъсири вақтинчалик. 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 кўзгаб туриш хусусиятига эга бўлади. Бунда оддий оғриқсизлантирувчи воситалар ёрдам бермайди. Одатда, бундай оғриқлар транквилизатор ва нейролептиклар ёрдамида бартараф этилади. Лекин улар вақтинчалик, чунки улар асосий сабабни бартараф этолмайди. Сабаби эса оддий бош оғриғидаги каби, бунга яна характернинг невротик хусусияти ҳам кўшилади.

Мигрень мукамал бўлишни истаган одамларда учрайди. Лекин улар мукамалликка ўзларини танқид қилиб, айблаб, жазолаб интиладилар. Улар ўзларидан қониқмаслик ва айбдорлик ҳиссига тўла бўлишади. Бу камчиликлардан қутулиш – бош оғриғидан фориғ бўлиш демақдир.

Светлана унинг шаҳрига меҳнат сафари билан келиб турадиган бир кишини севиб қолди. У уйланган, лекин тез орада ажрашишига ишонтирарди. Бир қанча вақтдан кейин Светлана ҳомиладор эканини билиб қолди. У бунга ўша кишига айтди. У киши хотини билан муносабатларини ойдинлаштириб, қайтиб келишга ваъда берди. Лекин Светлана уни қайтиб кўрмади. Светлана болани олдирмади ва қиз туғди. Туғруқдан кейин унда қаттиқ бош оғриқлари бошланди.

Ҳозир шу аёл ёнимда туриб, менга бошидан ўтказган воқеаларини сўзлаб берапти. Яқинда қизи 14 ёшга тўлди. Ўтган йиллар ичида унда мигренга хос қаттиқ бош оғриқлари бўлиб, ҳеч қандай дори ёрдам бермас ва ҳар ой уч сутка уни ташқи дунёдан узиб кўярди.

– Доктор, мен қизимнинг олдида ўзимни жудаям айбдор ҳис қиламан, – 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 қилардим. Мен, ҳаттоки, ҳаммасини унутиш учун бошқа шаҳарга кўчиб ўтдим ва кўнглимдаги азоблар тарқаб кетишига умид қилдим. Афсуски, қалбдаги яралар битмади ва ўзим билан қолди.

Баъзида мигрень ҳар турли кўркувни акс эттиради.

– Доктор – мурожаат қилди менга ёш бир қиз, – мени бош оғриғи безовта қиляпти.

– Бу нимада намоён бўляпти?

– Яқинда менда қаттиқ бош 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, қаттиқ бош оғриғи бошланди. Энди бош оғриғи тез-тез бўлиб туради ва бу менинг у йигит билан учрашувларим, ҳаттоки у ҳақдаги ўйларим билан боғлиқ.

Транс ҳолатида биз бундай муносабатнинг сабабини аниқладик. Қиз 13 ёшга тўлиб, ҳайз кўрганисида 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 кетишларини айтган.

Онгости ақлнинг вазифаларидан бири ҳимоя эканлигини биласиз ва қизнинг онгости унинг тартибли ва иффатли бўлиши ҳақида қайғуришнинг “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 муҳитини яратиш, насл қолдиришда биргаликдаги фаолият асосига қурилишини тушунтириш керак. Биринчи ўринда авлод, халқ ва Ватаннинг гуллаб-яшнаши ғоялари бўлиши керак.

Амнезия (хотира йуқолиши), хотира сустлиги

Қўрқув – амнезия ёки хотира сустлигининг асосий сабабларидан бири. Шунчаки қўрқув эмас, балки ҳаётдан қочиш. Сиз ҳамма нарсани унутишга интиласиз. Нохуш 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 сўраганларида, 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 буйсундиришни истайдиган инсонларда пайдо бўлади. Улар жуда ҳам қайсар бўлади ва бошқаларнинг дунёсини қабул қилишни

истамайди. Бу одамлар ва атроф оламга нисбатан тажовузга олиб келади. Натихада мия зўриқишдан “шишади”.

Яқинда қабулимга руҳиятида муаммо бўлган бир йигит келди. Онгости тафаккури билан мулоқотдан руҳий муаммолар одамларга нисбатан нафрат ва айблов кўзи билан қараш 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 кучли 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 соғлом бўласан.

– Ҳақиқатан ҳам шундай бўлса керак, – тасдиқлади йигит, – тушларимда кўпинча ўзимни бошқа сайёраларда кўраман. Лекин бу дунё адолатсизликка тўла бўлса, мен уни қандай қабул қиламан?

Унинг бу олам жуда ҳам адолатли ва уйғун эканлигини тушуниб етиши 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-муҳитни қабул қилишда бузилишлар бўлади.

Невралгия

Ҳаддан ташқари виждонли одамлар кўпинча невралгиядан азият чекишади. Бундай ҳолларда невралгия – гуноҳлар учун берилган ўзига ҳос жазо бўлади.

– Сиз ўзингизни буюк гуноҳкор деб ҳисоблайсиз, – тушунтирдим мен, анчадан буюн уч шохли нерв невралгиясидан азият чекиб юрган аёлга.

– Бўлмасамчи, – деди аёл. – Биз ҳаммамиз гуноҳқормиз. Ва қилган гуноҳларимиз учун қаттиқ жазо олишимиз шарт. Азоб-уқубатлар орқали руҳимиз тозаланади.

– Айтингчи, ўзингизни жазолашдан тўхтасангиз, 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 давомида эслаши ва бу учун ўзини жазолаши тўғри бўлармикан. Шундай экан, сиз ҳам ҳаётингиздаги имкониятдан фойдаланинг. Мен сизга бир муддат ўтириб, кўзингизни юмиб, ўзингизни айблаш ва жазолаш керак ёки керак эмаслиги ҳақида яхшилаб ўйлаб кўришни таклиф қиламан. Гуноҳкор инсоннинг ўзи йўқ, – давом этдим мен аёл транс ҳолатида турганда. – Ҳар бир инсон айна пайтда ўз идроки доирасида иш қилади. Оламга нисбатан қарашингизни ўзгартирсангиз, айбдорлик 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 аниқланг. Ўз хатти-ҳаракати орқали бу киши сизга нима демоқчи? Сизнинг қайси фикрларингизни акс эттиряпти?

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 касаллик пайдо бўлган.

– Менга бу жой ёқмайди, – тан олди у. – Мен келажакдаги ишимни бутунлай бошқача тасаввур қилган эдим. Ҳозир мен жуда ҳам тор доирага кириб қолганман. Ишхонадаги муҳит жуда ҳам даҳшатли. Ҳамкасбларим билан самимий суҳбатлаша олмайман. Ўзимни мажбурлашимга 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 суянч тимсолидир. Шунинг учун ҳар қандай зўриқиш (жисмоний ва руҳий) белнинг ҳолатига таъсир қилади. Пул, молиявий аҳвол, ўз келажагидан хавотирланиш ва қўрқув белдаги оғриқларга олиб келиши мумкин. Бу хасталик билан кўпинча касбий фаолияти кўп миқдордаги пул билан боғлиқ бўлган инсонлар касалланадилар.

Инсон молиявий қийинчиликни ҳис қилганда ёки пули тугаётганда жон-жаҳди билан молиявий аҳволини тиклашга ҳаракат қилади.

Агар белингизда муаммо бўлса, билингки сиз ўзингизга кўлингиздан келмайдиган ишни юклаган бўласиз.

Бир танишим менга ўз воқеасини сўзлаб берди:

– Бир ҳафта олдин қутилмаганда белимда оғриқ турди. Кечқурун чой ичиб ўтиргандим. Ҳаммаси жойида эди. Турмоқчи бўлганимда тура олмадим. Шундай бураб олдики, ҳатто ҳожатхонага ҳам судралиб боришга тўғри келди. Кейинги бир

ҳафта давомида тўшакдан турмадим. Қанча ишларни бажариш керак эди. Ҳеч қаерга бора олмадим. Ҳеч ким менга тегмади. Фақат ётдим, ўқидим, ухладим.

Бу касалликдан қанчалик миннатдор эканимни тасаввур ҳам қилолмайсиз. Маза қилиб дам олдим! Миям тинчланди, равшанлашди. Анчадан буён ўзимни бундай яхши ҳис қилмаган эдим. Шундан кейин, ўргатганингиздек, сабабларини таҳлил қилиб чиқдим. Билсам, ўзимга жуда ҳам кўп вазифа юклаб, доим шошиб юрган эканман. Шу йўл билан онг остим мени тўхтатибди. Шу воқеадан кейин фақат имконим доирасидаги ишларни бажаряпман.

Инсулт, фалажлик ва парез

Бу касалликнинг энг асосий сабаби “шол қилиб кўядиган” рашк ва нафратдир. Тажрибадаги кўп ҳолларда одамлар (асосан эркаклар) рашк туфайли ўзларини инсулт ва фалажликка олиб келишади.

– Доктор, фалажлигимни даволашга ёрдам беринг, – мурожаат қилди менга бир киши. – Яқинда инсултни бошдан кечирдим, энди танамнинг ўнг томони меники эмасдек.

Унинг онгости ақли билан мулоқот инсултнинг сабаби хотинига нисбатан қаттиқ рашк эканлигини аниқлаб берди. Хотини ундан 10 ёш кичкина ва оилавий ҳаётларининг бошиданоқ эри уни қаттиқ рашк қилган. Яқинда унинг учун “охирги томчи” бўлган воқеалар рўй берган.

Ҳаёт оқимиға қаршилиқ кўрсатиш ва ўз ҳаёти, тақдирини борица қабул қила олмаслик ҳам фалажликка олиб келади. Инсон ўзини ўз ҳаётини ўзгартира олишга қодир эмасдек ҳис қилади ва ўз-ўзини ҳаракатсиз ҳолга келтириб кўяди. Қандай фикрлар сизни ноилож вазиятга солиб қўйди? Бу фикрларни қидириб топинг. Эркин яшашингизга нима халақит беряпти? Биз ўз дунёемизни 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, қарашлар ҳам борлигини унутиб қўядилар. Улар ўзгаришни рад этади ва кўпинча улардан: “Ўз қарашларимни ўзгартиргандан кўра ўлганим афзал!” деган гапни эшитамиз. Начора, бу уларнинг танлови.

Мени яқинда бир нафақадаги кишининг уйига консультацияга таклиф қилишди. Инсультдан кейин у киши танасининг чап томони ишламай қолган экан. Унинг онгости билан мулоқотдан кейин инсульт ва фалажлик сабаблари ўз ҳаётидан, болаларининг тақдиридан, ҳукумат 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 оилани бирлаштириш эҳтиёжи борлиги сабабли пайдо бўлади. Оиладаги келишмовчилик чегарадан чиқиб кетган, уларни баргараф қилиш учун кўрилган чоралар тугаган бўлса, онгости миянинг оила фаровонлиги учун “жавобгар” қисмларига қон (рамзий тарзда – муҳаббат ва қувонч) қуяди.

Елена ва Сергей беш йил бирга яшади. Ҳаётларининг олтинчи йилида муносабатларига путур ета бошлади: Елена эрини кўп тергай бошлади, жанжаллар бошланди ва Сергей уйга тез-тез ичиб келадиган бўлди. Бир куни Елена қизини олиб, ота-онасиникига кетиб қолди. Маълум вақт ўтиб уникига қайнонаси келди ва деди:

– Лена, Сергей инсульт бўлиб касалхонада ётибди. Она сифатида унинг ёнига боришингни сўрайман. У сендан бошқа ҳеч кимни кўришни хоҳламаяпти.

Елена касалхонага келиб эрига қарай бошлади. Сергей соғая бошлади. Касалхонадан чиқиб, улар яна бирга яшай бошлашди.

Фалажликдан кейинги тикланиш нега бунчалик қийин кечиши ҳақида ўйлаб кўрайлик. Чунки одам қайта юришни, ҳис қилишни - бир сўз билан айтганда, ҳаракат қилишни ўрганади. Касалликдан олдин инсон ўзини ҳаракатсизликка маҳкум қилган бўлади, ва касаллик шунчаки инсоннинг ҳаётга ва ўзига муносабатни натижаси бўлади. Энди унга ҳаракат қилишни ўрганишга тўғри келади.

Яқинда амалиётимда юз нервнинг нотўлиқ фалажсини кўзатдим. Бу кекса бир киши эди. Унинг онг остидан фалажлик ўз ҳис-туйғуларини баён эта олмаслиги ва буни хоҳламаслиги сабаб бўлганини билиб олдим. Масалан, ғазабни яшириш, жаҳлни босиш, муҳаббатини изҳор эта олмаслик ички зўриқишга олиб келган.

Касалликнинг онгости сабабларини бартараф қилиш билан бир қаторда мен унга гомеопатик даво турини белгилаб, ойна олдида туриб ўз фикрларини баён қилишни, яқинлари билан гаплашганда чинакамига, очиқ-ойдин севиш ва хафа бўлишни ўрганишни вазифа қилиб топширдим.

Фалажлик – ҳар доим янгича яшаш, янгича фикрлаш талабидир.

Бош айланиши ва мувозанатни йўқотиш

Бошингиз айланса, бу сизнинг ўткинчи, тарқоқ хаёлларингиздан 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 яшаётганлигингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Асосий мақсадингиз ва келажакдаги 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 ажрашишни таклиф 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 тўхтатиш 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 қилардимки, у қўшни қишлоққа, онасиникига кетганида қутуриб кетардим. Ортиқ қийналмаслик учун, хотиним ўлса ёки ўйда унга бирор нарса бўлса яхши бўларди, деб ўйлардим. Ҳазабимни босиш учун баъзида ичиб олардим, ёки эски гиналарни эслаб, кимнингдир юзига мушт тушириш учун қишлоқ кезардим. Ҳозир бирор чора кўришга ожизман, ҳаттоки жинсий заифлик пайдо бўлди.

Касаллик унинг учун охириги тормоз ролини бажарган.

ПСИХИКА

Эпилепсия, томир тортишиши, конвульсия, қисилиб қолиш

Бу қаттиқ зўриқиш натижасидир. Бу зўриқиш онг остидаги ваҳимали қўрқув, таъқиб қилиш иштиёқи, кучли ички кураш ҳисси, зўравонлик қилиш истаги туфайли туғилади. Киши фикрлари билан ўзини шунчалик чирмаб оладики, вақти-вақти билан тана бўйсуннишдан бош тортади ва тартибсиз ҳаракатлар қила бошлайди. Тутқаноқ вақтида киши онги қисман ёки бутунлай

ўчиб қолади. Бу – касаллик сабаблари онг остида яширинганини яна бир бор тасдиқлайди.

Мен тутқаноққа мойил бўлган одамларда атроф-оламга, бошқаларга нисбатан кучли онгости тажовуз борлигини аниқладим. Бу тажовуз нафрат, ҳазар қилиш, рашк кўринишида ифодаланади.

Мен 17 ёшли қизни эпилепсиядан даволадим. Унинг тутқаноғи ҳайз кўргандан кейин содир бўладиган бўлибди. Шифокорлар, албатта, касаллик сабабини аниқлашга уринмаган ва ҳаммасини балоғатга ўтиш даври билан боғлашган. Қизнинг тутқаноғи 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 у яна 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 ташлапти. Шу аснода улар билан ўртамизда келишмовчилик пайдо бўлди. Ҳа, энди тушундим, менда яна эски ўй-фикрлар пайдо бўляпти.

Ўз шифокорлик фаолиятимни энди бошлаган пайтларимда, бир табиб ёш бир йигитнинг эпилепсиясини даволаётганини кўрган эдим. У йигитни айлана устига ўтқазиб, қандайдир дуоларни ўқишни бошлади. Йигит тиришиб, буриша бошлади. Табиб айланиб дуоларни ўқир, йигит эса айлана устида ўтирар ва тиришарди. Бу ҳолат кишини хайратга соларди. Ниҳоят табиб тўхтади, кўлларини юқорига кўтариб, “йўқол, иблис!” деб бақирди. Йигит лабларини буриб, ўз иродасига бўйсунмаган ҳолда “Чиқмайман” деб ингради. Табиб яна айлана атрофида юриб, кўлида шам билан дуоларни ўқий бошлади. Диний маросим охирида у яна шу сўзларни айтиб бақирди. Йигит бу сафар пастроқ овозда нолиди. Ҳаммаси яна такрорланди. Учинчи мартадан кейин йигит ҳолсизланиб, ерга йиқилди ва ухлаб қолди. Узоқ уйқудан кейин у уйига кетди. Хуружлар бошқа қайтарилмади. Мен хайратда қолдим. “Кучли табиб экан, – ўйладим мен. – Мен ҳам бунини ўрганиб олишни истайман. Худди Янги Аҳдда Исо пайғамбар иблисларни ҳайдаганига ўхшаб”.

Шундан сўнг йигитнинг орқасидан кузатишга қарор қилдим. Ярим йил давомида у ўзини яхши ҳис қилди, хуруж бўлмади. Кунлардан бир кун у яна қайтиб келди. Хуружлар яна бошланган ва олдингидан ҳам кучлироқ эди. Табиб яна ўша даво усулини кўллади. Аҳвол яна яхшиланди, лекин узоққа эмас, бир кунга, шундан кейин хуружлар яна такрорланди. Кейинчалик бу дуолар ёрдам бермади ва йигитнинг ота-онаси расмий медицинага мурожаат қилишга мажбур бўлишди, ваҳоланки, улар бу касалликни дорилар билан даволаб бўлмаслигини билишарди.

Шу воқеадан кейин мен иблисни, яъни касалликни, кўнгилдан ҳайдаш мумкин эмаслигини тушуниб етдим. Касалликнинг сабабини бартараф қилиш керак. Бу ҳақда Исо пайғамбар огоҳлантирган. Унинг айтишича, кўнгилдан ҳайдалган иблис ўзи билан яна етти тасини 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 биров яхшилашга муваффақ бўлдим. Кейин мен уни йўқотдим.

Кейинчалик мен унинг онгости программасини тадқиқ қилиб, хуружлар сабаби оламга нисбатан кучли онгости тажовуз эканини аниқладим.

Одатда, эпилепсия жинсий ривожланиш жараёни бошланадиган балоғат даврида учрайди. Бу муайян манфий онгости программаларни ҳаракатга келтиради. Ички зуриқиш 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 такрорланган. Шифокорлар “эпилепсия” диагнозини қўйиб, химиявий препаратлар тайинлашган.

– *Айтингчи, қизчада ой кунлари бошланганми? – сўрадим қизнинг онасидан.*

– *Йўқ, ҳали ҳам бўлгани йўқ. Бундан ташқари, УЗИ унинг бачадони жуда ҳам кичкина ва ривожланмаганлигини кўрсатди, – жавоб берди онаси.*

– *Мен сизга ҳозир махсус гомеопатик воситалар буюраман, сиз уларни қатъий жадвал буйича қабул қиласиз, – дедим мен. – Бошида аҳвол ёмонлашади, ҳаттоки хуружлар кучайиб, тез-тез бўлиб туради. Аммо кейин у ҳайз кўради ва касаллик йўқолади. Ирина, онанг сенга жинсий ривожланиш ва ҳайз кўриш ҳақида гапириб берганми? – мурожаат қилдим қизчага.*

– *Йўқ, – уялиб жавоб қайтарди у.*

– *Унда мен сенга гапириб бераман, ойинг ҳам эшитади.*

Шундан сўнг мен унга жинсий ривожланиш, бу оламда аёлнинг вазифаси, оналик бахти ва турмуш қуриш ҳақида бутун бошли маъруза ўқиб бердим.

Бир ойдан кейин улар яна қабулга келишди.

– *Ишларингиз қандай? – сўрадим мен.*

– *Доктор, – ҳикоясини бошлади қизнинг онаси, – ҳаммаси сиз айтганингиздек бўлди. Бошида касаллик зўрайиб кетди. У уч кун, аниқроғи, уч кеча давом этди, кейин ҳаммаси тугаб, бир ҳафтадан кейин ой кунлари бошланди. Ҳозир у ўзини жуда яхши ҳис қиляпти.*

Бу орада хуружлар бўлгани йўқ. Пешоб ҳайдаши яхшиланиб, шишлари қайтди. Биз муваффақиятимизни мустаҳкамламоқчи эдик.

Тўғри танланган даво усули билан бундай қўрқинчли касалликнинг йўқолиб кетиш ҳолати тажрибамда биринчи марта учрагани йўқ. Замоновий 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 қобиғида 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 қобиғи ва бутун танага кучли импульс боради. Бу хуружлар, хушдан кетиш сифатида намоён бўлади.

Кимёвий препаратлар касаллик ўчоғинигина эмас, балки бош миянинг бутун қобиғини бостиради. Мен бу касалликни даволашнинг янгича йўлини ишлаб чикдим. Патологик ўчоқни бостиришнинг нима кераги бор? Бош мия қобиғида янги тўғри ва тескари алоқалар ўрнатиш керак, шунда электр импульслар шу ўчоқни айланиб ўтади. Аста-секин бош миянинг шу қисми тикланади ва яна ўз вазифаларини зиммасига олади. Мен бу усулни бир қанча беморларда синаб 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 ўйларида намоён бўлса, кейин бола тарбияси ҳаётда ўз ўрнига эга бўлиш, шахсий ҳаёт қуришга халал бераётгани ҳақидаги ўйлар бўлиши мумкин. Кўпинча ота-онанинг бир-бирига нисбатан адовати, нафрати бу касалликнинг юзага чиқишига сабаб бўлади. Ота-она ўз ҳаракатларини ўзгартириб, 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-атвор пайдо бўлган эди. Уша 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, оилавий 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 тарезига солиб кўриб, ўғлимга, оиламга, 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 уйғунлаштиришни ўрганишда давом этяпман, чунки ўғлимнинг соғлиғи менинг фикр ва туйғуларимга боғлиқ эканлигини биламан.

Уйқусизлик

Уйқусизликнинг сабаби жуда оддий – кўрқув, безовталиқ, кураш, беҳаловатлик. Буларнинг ҳаммаси сизга бўшашишга, кундалиқ ташвишларни унутишга халал беради. Сизнинг онгости ақлингиз уйқусизликни келтириб чиқариб, ҳамма ухлаб ётган тунги пайт ҳисобига сизни безовта қилаётган муаммоларни ҳал қилишга ҳаракат қилади. Лекин ўз вақтингизни ўзингиз олишингиз – бемаънилик. Муаммолар ечимига 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 йилдан буён уйқусизликдан азият чекаман. Менга ёрдам беринг, – деди бир аёл.

– Сизга ухлашга нима халал беришини биласизми? – сўрадим ундан.

– Ҳа биламан, – жавоб берди у. – Мени айбдорлик туйғуси тинч қўймапти. Шу туйғудан қутулсам, тинч ухлашимни яхши биламан. Менга ёрдам беринг.

Соғлом ва тетиклаштирувчи уйқунинг асосий шарти фаол ҳаёт тарзи ва руҳий осойишталикдир.

ҚУЛОҚ

Қулоқлар эшитиш ва тинглаш қобилиятини ифодалайди.

Қулоқдаги муаммолар – бу бировларни эшитиш, тинглаш, уларнинг фикрларига қулоқ тутишни истамасликдир.

Қулоқ оғриғи (отит, мастоидит)

Бу атрофдагиларнинг гапини эшитиш ва қабул қилишни истамаслик. Натижада онг остида ғазаб ва нафрат тўпланиб, касалланишга олиб келади.

Бир кун мен танийдиган турмушга чиққан бир аёлниқига онаси меҳмонга келибди. Улар турли шаҳарларда яшаб, анчадан буён қўришмаган экан. У бир неча кунга келган, лекин шу бир неча кун ичида бошқа оилага ўз ҳаётий тажрибасини киритмоқчи бўларди: кун билан кир ювар, тозалар, буюмларнинг жойини ўзгартирар, бирор нарсага нисбатан норозилигини билдирарди.

Танишим онаси яшагандек яшашни истамасди. Унинг айтишича, онасининг оиласида ҳеч қачон меҳр-муҳаббат бўлмаган. Онаси ўзини ёмон кўрган, отаси тез-тез ичиб турган экан. Танишим ўз ҳаёт тарзини яратган ва бу унга ёқарди. Бир неча кун ичида онасининг гапларини эшитишни истамаслик, ғазаб, нафрат тўпланиб қолган. Натижада, онаси айни кетадиган вақтда унинг чап қулоғи яхши эшитмай қолган (қулоғига суе кириб, яллиғланиш бошланган). Ёшлигида ҳам шунга ўхшаш ҳодиса бўлган.

Одатда, қулоқ оғриғи ёш болаларда, ўз туйғуларини ифода эта олмагани туфайли пайдо бўлади. Уларнинг тушунчасига қўрқув 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 оиладаги 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 қобилиятининг пасайишига олиб келади. Ҳақиқатан ҳам, одам эшитиш ва тушунишни истамаса, шу йўл билан ўзини ташқи 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 қулоғи 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 чиқишга рухсат берилганидагина учраша олардик, холос. Менда унга нисбатан илиқ туйғулар уйғонди, устига-устак бундан олдин мен аёлларни билмасдим. Ота-онамга хат ёзиб, уйланишим мумкинлигини, лекин шубҳам борлигини хабар қилдим. Ҳаммаси шундан бошланди. Ота-онам ёнимга, ҳарбий қисмга келишди. Мени йўлдан қайтармоқчи бўлишди, ҳаётдан ҳар хил салбий мисоллар келтиришди, аёлни ҳақорат қила бошлашди. Асосан, онам жон-жаҳди билан тиришарди. Улар қанча кўп гапиришса, мен шунча кам эшитишни хоҳлардим.

Қулоқ касалланиши доим ички қарама-қаршиликни кўрсатади. Сиз ўз ички овозингизга қулоқ солишни, ўз-ўзингизни эши-

тишни ўрганишингиз керак. Онг остидаги зиддиятларни яраштиришингиз керак.

Эшитиш нервининг неврити

Бу касаллик кимнидир тинглаш натижасида келиб чиққан кучли асабий зўриқишни 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 илтимосларини эшитишига тўғри келган. Йил охирига келиб, иш тўпланиб қолган ва у грипп билан оғриганига қарамай, ишларни бажарган. Тик оёқда ўтказилган грипп ва кучли асабий зўриқиш эшитиш нервининг невритига олиб келган.

КЎЗ

Ўтмиш, бугун ва келажакни аниқ кўра олиш қобилияти тимсоли.

Кўз касалликлари кўришни истамасликни акс эттиради. Ҳаётда кўришни истамаётган нарсаларни кўраётганингиз сизга ёқмайди. Юракда нафрат, жаҳлдорлик каби тажовузкор туйғулар тўпланиб 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 ҳалал 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 “узоқни кўра олмаслик” таъхиси билан бир аёл ўтирибди. Биз сеансни бошлаймиз. Аёл ўз онг ости билан алоқа ўрнатганидан сўнг, савол берди:

– Менинг қайси хатти-ҳаракатим, фикрларим, ҳис-туйғуларим бу касалликка олиб келди?

Маълум вақтдан кейин у жавоб олди: “Ўз қалбингга қара. Кўнглингда қанчалик кир бор! Сен доим одамларни қоралаб юрасан, лекин ўзинг бурнингдан нарини кўрмайсан. 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-атворингнинг аксидир”.

Иш жараёнида аёл ўз феъл-атворидаги қайси жиҳатларни ўзгартириши кераклигини аниқлаб олди ва ўз устида ишлаш режасини ишлаб чиқди. Шу билан биринчи сеанс тугади.

Иккинчи сеанс беморим шундай бошлади:

– Доктор, биринчи сеансдан кейин уйга келиб нима қилганимни биласизми?

– Ҳўш, нима қилдингиз?

– Бир йилдан буён ювилмаган деразаларимни ювдим.

Бир неча сеансдан кейин аёлнинг кўриши яхшиланди. Мен унга У.Бейтс ва унинг шогирди М.Корбеттнинг “Кўриш қобилиятини кўзойнаксиз қандай яхшиласа бўлади” деган китобини ўқиб чиқишни тавсия қилдим. Онг ости билан ишлаш ва кўз машқлари унинг кўриш қобилиятини бутунлай тиклади.

Кўз шамоллаши (конъюнктивит, кератит, қуруқлик)

Бирор нарсани кўришни 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 бировга 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 ҳатти-ҳаракатини акс эттиради. Бу ҳолатда ота-она бир-бирига қарши иш кўради.

Мен бир қизчани даволашман. Унинг ота-онаси биринчи марта келишганида, унда кўп касалликлар бўлиб, улардан бири ғилайкузлик 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 ўз-ара ва бобо, бузилар билан жанжаллашишарди. Бола ўз касаллиги билан ички қарама-қаршилик, оиладаги 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 эзаверади. Қайсарлик қилиб кечирмасангиз, ўзингизга оғир бўлади.

Кўзида глаукомаси бўлган бир нафақахўр беморим суҳбат чоғида менга қуйиниб гапирди:

– Доктор, менга одамларга, ўзимга қараш оғир. Мамлакатда қашшоқлик, ноқонунийлик ҳукмрон. Ҳукумат бизни нима кўйга солиб қўйди!

Кўпинча ҳукуматга нисбатан тажовузкор фикрларни эшитишимга тўғри келади. Асосан бундай гапларни социалистик жамиятда яшаб, ўз вақтида капитализмни қоралаган, энди эса шу капитализмда яшашга 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 пайтда у биз учун энг яхши ҳукумат ҳисобланади. Биз унга қандай муносабатда бўлсак, у ҳам бизга шундай муносабатда бўлади. Ажойиб ҳукуматда яшаш учун унга танқидий, қораловчи фикрлар эмас, балки яхши, олижаноб фикрлар юбориш керак. Танлаш ихтиёри сизда.

Глаукома инсон ўзини кучли ички босимга дучор қилаётгани ҳақида огоҳлантиради. Ўз ҳис-туйғуларини тўсиб қўяётгани ҳақида. Бу ҳолатда ҳаяжонни нфодалай олиш, ҳис-туйғуларга йўл беришни ўрганиш жуда муҳим. Ички каналларни очиб ташлаш керак. Бундай ҳолларда чуқур бўшашиш, ўз-ўзини гипноз қилиш, аутоген тренировка, нафас машқлари, йога яхши ёрдам беради. Кўз учун махсус 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? Қарилик, касаллик ва ўлим. Хурсанд қиладиган 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 боғлиқ.

ЮРАК ҚОН-ТОМИР ТИЗИМИ, ҚОН

Юрак ҳаётдан завқ олиб, ўзи ва ўзгалар билан муроса қилиб яшаш қобилияти тимсоли. Юрагимиз уриб турар экан, биз яшаймиз. Қон – руҳимизнинг моддий тимсоли. Қон – бу қувонч ва ҳаётлий 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 рашк, ачиниш ва афсусланиш, қўрқув ва нафрат халал беради. Улар ўзини ёлғиз сезишади ёки ёлғизликдан қўрқишади. Эски гина-кудуратлар туфайли одамлардан узоқлашиб, улар ўзларига ёлғизлик яратаётганларини ўзлари тушунмайдилар. Уларни эски ҳиссий муаммолар қийнайди. Улар юракка “оғир тош” бўлиб чўкади. Муҳаббат ва қувонч етишмовчилиги шундан. Сиз ўзингиздаги бу илоҳий туйғуларни ўлдирасиз. Сиз ўзингиз на ўзгаларнинг муаммоси билан шунчалик бандсизки, муҳаббат ва қувончга вақт ҳам, ўрин ҳам қолмайди.

– Доктор, мен болаларимни ўйлаб, хотиржам ўтиролмайман, – дейди бир беморим. – Қизимнинг эри кўп ичади, ўғлим хотини билан ажрашди, мен эса набираларимдан хавотирдаман, уларга нима бўлади. Шуларнинг ҳаммаси учун юрагим оғрийди.

– Тушунаман, сиз болаларингиз ва набираларингизга фақат яхшилик тилайсиз. Лекин юракдаги оғриқ уларга ёрдам беришнинг яхши йўлимикан?

– 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 бугунлай унутишади, эътиборсизлик қилишади. Шундай қилиб, юрак меҳр ва қувончга эшикларини ёпади. Унинг томирлари қисқаради.

Ачиниш ва ҳамдардлик – муҳаббат эмас. Ҳамдард эмас, юмшоқ кўнгилли бўлинг. Мулойим ва сезгир юрагингиз бўлсин. Кишиларга хуш-хурсандчилик билан ёрдам беринг. Одамларга ва ўзингизга бўлган муҳаббатни уйғунлаштиринг. Ўзингизда нима бўлса, бошқалар билан шунини 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, қизиқишлари ва мақсадлари ҳақида қайғуриш – катта санъат. Эсингиздами? “Яқин кишингни ўзингни севгандек сев!”

Нега одамлар бу амрнинг иккинчи қисмини унутиб қўяди? Коинотда ўз ўрни ва вазифасини яхши тушунадиган, англайдиган одамнинг юраги соғлом ва бақувват бўлади.

*Меҳрибон юрак бир умр оғримайди,
Ёвуз юрак – оғирлашади.*

Ёвузлик минглаб кўнгилларни хароб қилган.

*Юмшоқ кўнгил эгаси бўл,
Яхшиликка яхшилик қайтаришни бил.*

Юраги оғрийдиган одамлар танглик ва руҳий ҳаяжоннинг зарурлигига ишонадиган одамлар эканини аниқладим. Уларда атроф-муҳитга ёки ундаги воқеа-ҳодисалар нисбатан салбий муносабат устунлик қилади. Улар ҳар бир воқеани руҳий зарба сифатида қабул қилади. Улар ўз ҳаётлари учун жавобгарликни бў-

йинларига олишни ўрганмаганликлари туфайли шундай бўлади. Шахсан мен ҳаётимдаги ҳамма ҳодисаларни икки тоифага бўламан: ёқимли ва фойдали. Ёқимли вазиятлар – бу менга ёқимли кечинмаларни ҳаёда қиладиган 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 госпиталга тушдим. Ўшанда аҳволим танг эди. Куним битди деб ўйладим. Лекин шифокорлар кўнглимни кўтаришди, даволашди. Шифохонадан чиқаётганимда эса бир ақлли шифокор менга: “Юрагим соғлом бўлсин десанг, эслаб қол: ҳеч қачон ҳеч ким билан урушма. Ёнингда биров 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. Қўшни кампирлар ҳазиллашиб: “Семёнич бой бўлибди, таксида юрпоти”, – дейишади. Мен эса соғлиқ учун пулни тежамаслик керак деб ўйлайман.

Ҳозир мен ҳаммомда бир вақтнинг ўзида уч кишини сукурғи билан савалашим мумкин. Ўзимни яхши ҳис қиламан.

Юрак пороғи билан ёнимга келган бир бемор аёл кўпинча куйидаги ибораларни ишлатарди:

- Доктор, мен доим одамларга ачинаман.*
- Юрагимга яқин оламан.*
- Дунё шундай адолатсиз.*

“Юракка яқин олиш”, “Юраги бўш”, “Юрагида тош бор”, “Юракбағри қон бўлди”, “Юраги муздай”, “Бағри тош” – шунга ўхшаш иборалардан фойдалансангиз, юрагингиз оғришига замин яратасиз ёки у айни пайтда касал. Юрагингизда ёқимсиз нарсаларни

олиб юришни бас қилинг. Озод бўлинг, жилмайинг, қадингизни тик тутинг, ўзингизни эркин ва енгил ҳис қилинг.

Ритм бузилиши

Мен тиббиёт университетида ўтилган физиология дарсларини эслайман. Ҳанда биз қурбақалар устида тажриба ўтказардик. Қурбақанинг юрағи кесиб олиниб, физиологик эритмага жойлаштирилларди. 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. Ҳаётимизда ҳамма нарса жойида бўлса, юрагимиз ҳақида ўйламаймиз.

Юрак фаолиятидаги тўхтаб қолишлар - ҳаётда ўз маромингиздан адашиб кетганингиздан далолат беради. Юрагингизга кулоқ тутинг. Балки у сизга бегона маромга аралашаётганингизни айтиб қолар. Қаергадир шошяпсиз. Безовталиқ ва қўрқув сизни, туйғуларингизни бошқара бошлайди.

Бир беморимнинг юрағида тўхташ пайдо бўлди. Бу касалликда синус тугунидаги ҳамма импульслар ҳам юрак мушағига 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 қўйишни таклиф қилади.

- Биласизми, доктор, - дейди менга бир бемор, - мен энди ёш эмасман, бироқ менинг кичкина ўғлим бор. Унга таълим беришга, яхши ҳаёт кечирishi учун замин яратишга улгуришим керак. Шунинг учун мен сезимли ишимдан кетдим ва ўзимни бизнесга урдим. Мен бундай ритм, рақобатни қўтаролмайман. Бундан ташқари, солиқ инспекцияси томонидан бўладиган текширишлар. Уларнинг ҳар бирига бирор нарса бериш керак. Ҳаммасидан чарчадим.

- Тўғри, - дедим мен, - бизнесда бутунлай бошқача ритм бўлади. Юрагингиз сизга тўхташ кераклигини, хавотирланишни бас қилиб, ҳаётда сизга қизиқ бўлган, сизга қувонч ва маънавий қониқиш олиб келадиган иш билан шуғулланишингиз кераклигини билдирипти. Ҳозир қилаётган ишингиз сизнинг ишингиз эмас.

- Лекин кўпчилик қайта қуриш бошланиши билан ўз касбини ўзгартирди-ку.

- Албатта, - гапига қўшилдим мен. - Баъзиларга бизнес билан шуғулланиш ўз имкониятларини очишга ёрдам берди, бошқилар эса ўз-ўзларига, юракларига хиёнат қилиб, ўзлари учун белланган йўлдан бормай, пулнинг орқасидан югуриб кетишди.

- Лекин мен оиламни боқишим керак, - рози бўлмади у. - Аввалли ишимда мен сариқ чақага ишлардим.

- Ундай бўлса, - дедим мен, - танланг: ёки сиз учун сунъий бўлган ритмда яшайсиз, ёки ишингизни ўзгартириб, ўзингизга маъқул бўлган муҳитда, ўз табиий ритмингизда яшайсиз. Бундан ташқари, - қўшиб қўйдим мен, - севимли ишингизни тўғри йўлга қўя олсангиз, у сизга нафақат маънавий озуқа, балки моддий фойда ҳам олиб келади.

Атеросклероз

Қондаги холестерин миқдорининг кўпайиши - бу танангизга қувонч олиб кирадиган каналларнинг ёпилишидир. Ва ёғли овқатлар истеъмол қилиш бу касаллик келиб чиқишига сабаб бўладиган биринчи омил эмас. Ваҳоланки, организмга ташқаридан холестерин кирмаса, у ўзининг ички (эндоген) холестеринини ишлаб чиқаришни бошлаши исботланган. Сабаби, кўпчилик ўйлаганидек, овқатда эмас, балки қувонч етишмовчилигида. Қувонишни ўрганинг - шунда томирларингиз тозаланади! Моддалар алмашинуви бизнинг ҳиссий ҳолатимизга боғлиқ.

Ҳаётга қаршилиқ кўрсатиш ва кучли зўриқиш томирларга таъсир қилади ва бу ҳам атеросклерозга олиб келади. Томирлар склерози билан оғриган кишилар жуда қайсар бўлишини аниқладим. Улар ҳаётдаги яхши нарсаларни пайқашни астойдил истамайди, доим бу дунё ёмон, ҳаёт оғир ва чидаб бўлмас эканлигини таъкидлайди. Касалликнинг юзага келишида яна бир муҳим жиҳат бор. Склерозга учраган кишилар, яъни қариялар,

хотираси суствлигидан шикоят қилади. Яъни уларнинг касаллиги уларга унутишга ёрдам беради. Аввалги кўнгилсизликларни унутишга ёрдам беради.

Қон айланишининг бузилиши

Қон айланишида бузилиш бўлса, билингки, сизда туйғуларингизни ижобий тарзда ҳис қилиш ва ифодалаш қобилияти йўқолган. Сиз ҳаётнинг қора томонларига ўралашиб қолгансиз. Ҳамма нарсада яхшидан кўра кўпроқ ёмонликни кўришга ҳаракат қиласиз.

Гипертония

Қон босими инсон фаоллигининг даражаси ва характери, унинг ҳаёт йўлидаги ходисаларга, тўсиқларга муносабатини акс эттиради.

Мен гипертонияни умуман касаллик деб ҳисобламайман. Бу ҳаётнинг муайян ҳодисаларига бўлган муайян муносабатдир.

Ҳар қандай кўрқув, ишончсизлик, у ёки бу ҳодисани қабул қилишни истамаслик натижасида келиб чиққан ички зўриқиш ва қаршиликни узоқ вақт бошидан кечирадиган инсонлар ўзларининг қон босимларини оширишади. Сиз айти пайтда ҳал қилолмаётган муаммонингиздан босим ҳис қиласиз.

Бир бемор аёл ўз онг ости билан алоқа ўрнатди ва сўради:

– Ўзимнинг қайси хатти-ҳаракатим ва туйғуларим 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 қилади, 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 шунақа. У шунақа инжиқ.

– Келинг, энди ўйлаб кўрамиз, – таклиф қилдим мен, – нега эрингиз ўзини бундай тутуди? Ўзининг бундай хатти-ҳаракати билан сиз учун қандай фойдали иш қилмоқчи?

Аёл ўйланиб қолди. Бир оз ўтиб жавоб берди:

– Тушундим. У мен яхши кўринишимни, гўзал бўлишимни хоҳлайди.

– Ахир ўзингиз ҳам шунга хоҳлайсиз-ку?

– Мен ҳамма нарсада доим гўзалликка интилганман: муносабатларда, кийинишда, ташқи кўринишда.

– Кўрдингизми, эрингиз сизнинг ўзингизга бўлган инжиқлигингизни 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 кунги палаталарни айланиб юрганымда, гипертония билан оғриган бир бемор мендан сўради:

– Доктор, мана сиз институтни яқинда тугатгансиз, билимларингиз ҳали эскирмаган. Айтингчи, касаллигининг сабаби нима? Дориларни ичман, лекин улар менга вақтинчалик ёрдам беради, холос. Мен бу дориларни ҳар доим ичишни истамайман.

Айтиш жоизки, палатага кирганимда у киши шеригига жаҳл билан ниманидир исботлаётган эди. У ҳукумат, ишдаги бошлиғи ҳақида “гапирётган” 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 суҳбатига унча қулоқ солмадим.

– Сиз ҳақиқатан ҳам касаллигингизнинг сабабини билмоқчимисиз? – сўрадим мен.

– Албатта хоҳлайман, ким хоҳламайди?

– Унда эшитинг, – дедим мен. – Орттирган касаллигингиз сиз қиладиган танқид ва шикоятлар туфайли пайдо бўлган.

– Йўқ, доктор, гапингиз нотўғри. Ахир шундан ҳам қон босими ошадими?

Мен унга ҳеч нарсани исботлаб ўтирмадим. Устига-устак, ҳали билимларим камроқ эди. Ушанда мен қоралаш, танқид қилиш, нафрат, ғазаб ва бошқа камчиликлар туфайли ҳаттоки ичмай-

диган, чекмайдиган, спорт билан шуғулланадиган кишилар ҳам касал бўлишини англай бошлаган эдим.

Гипертония билан кўпинча эркаклар касалланади, чунки улар асл ҳис-туйғуларини тийишга кўникиб қолганлар. Сиртдан кўринган босиқлик остида тажовузкор фикрлар яширинган 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 ҳушдан кетиш даражасида пасайиши ҳаётини қувватингизни йўқотаётганингизни билдиради. Ўзингизга, ўз имкониятларингизга ишонмайсиз. Зиддиятли вазиятлардан, жавобгарликдан қочишга 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 қўйган эди: – Нима фарқи бор?! Барибир ҳеч нарса чиқмайди.

Қон босими пасайган кишилар фаол ҳаёт кечириши шарт. Ўз олдиларига аниқ мақсадлар қўйишлари керак. Тўсиқларни дадил енгиб, уларга эришишлари керак. Ҳаётдан, зиддиятлардан қочиш керак эмас. Ҳар қандай “ёмон” вазият кучингизга куч қўшадиган манба бўлиб хизмат қилиши мумкин. Спорт билан шуғулланиш, массаж, фаол дам олиш жуда фойдали. Умуман, сизнинг ва яқинларингизнинг ҳаётини мазмунга бой ва тўлақонли қиладиган ҳар қандай фаолият фойдалидир.

Веналарнинг варикоз кенгайиши

Веналарнинг варикоз кенгайиши билан ўзини эзилган ҳис қиладиган кишилар касалланади. Бу касаллик пайдо бўлиши

сабабларидан бири – ҳаётда нотўғри йўл танланганидир. Ўз касбинингиз ҳақида ўйлаб кўринг. У ижодий имкониятларингизни очишга имконият туғдирадими? Ёки, аксинча, ривожланишингизни тўхтатиб қўядими? Агар иккинчиси тўғри бўлса, ишингизга бўлган муносабатингизни қайта кўриб чиқинг. Унинг фақат пул ишлаш эмас, балки, биринчи ўринда, ижод қўлини, комилликка эришиш имконияти, инсонларга ёрдам бераётганингиздан қониқиш ҳиссини бериши керак. Ўзингиз нафратланадиган вазиятда узоқ вақт бўлишингиз ҳам веналарнинг варикоз кенгайишига олиб келади. Масалан, боши берк кўчага кириб қолган оилавий муносабатлар.

Эр-хотин йигирма йилдан буён бирга яшайди. Эр кўп ичади, хотинини ҳақорат қилади, уради. Хотин оилавий муаммоларнинг ҳаммасини ўз буйнига олган. Оилада анчадан буён меҳр-муҳаббат ва бир-бирини тушуниш йўқ. Аёл бу вазиятдан норози, лекин ҳал қилувчи қадамни қўйишга юраги дов бермайди.

Яна бир муҳим сабаб – келажакдан кўрқув. Бу кўрқув олдинга эркин ва енгил ҳаракатланишингизга тўсқинлик қилади.

Хотинимнинг ёнига бир аёл массажга келарди. У ҳеч қаерда шилламасди. Унинг эри катта тадбиркор бўлиб, пулдан камчилиги йўқ эди. Унинг кўриниши яхши, бироқ биргина нарса – оёқларидаги веналарнинг кенгайгани уни безовта қиларди. Аёл ўзи ва ҳаёти ҳақида кўп гапирарди. Унинг суҳбатларидан касаллигининг сабаби аниқ бўлди.

– Людмила, биласизми, мени келажакда нима кутаётгани ҳақида кўп ўйлайман. Ва нима учундир мени кўрқув, ваҳима босади. Келажакда эримга бир нарса бўладигандек туюлади менга. Шунда мен нима қиламан?

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 догмалар 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?”

Облитерирловчи эндартериит

Бу касалликнинг сабаби келажак олдидаги шунчалик қаттиқ онгости қўрқувки, унинг натижасида томирларнинг учлари қисқариб, кейинчалик бир ёки иккала оёқнинг кесиб ташланишига олиб келади.

Қабулимга чап оёғи облитерирловчи эндартериит билан оғриган бир киши келди. Биз касалликнинг онгости сабабларини аниқладик. Улар қуйидагилар: ўз кучига ишонмаслик, келажак олдидаги 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 келажagini таъминлаб бермаганлари учун унинг онг остида уларга нисбатан гина-кудурут сақланган.

– Тасаввур қилинг, – гапириб берди у, – бир умр ишлаб, ёшликда ишни нимадан бошлаган бўлсалар, қариганда ҳам шунда тўхтаб қолишди. Алам қилади. Ҳамма нарсани бошидан бошлашимга 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

қувончни акс эттиришини билиб олдим. Менинг тахминларим ўз исботини топди.

Ҳаётингизнинг қайси соҳасида қувонч йўқлигини ўйлаб кўринг. Иш, пул, муносабатлар. Бу муаммоларни ҳал қилинг. Балки хурсандчилик ва роҳатланишга сизга ҳаётдан кўрқиб, номукамаллик комплекси ёки эски гина-қудуратлар халал бераётгандир. Улардан халос 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 – қувонч йўқ.

– Қувоншингизга нима халал беради? – сўрадим ундан. – Балки янаям муҳимроқ бир нарса йўқдир?

– Ҳа, бу аниқ. Муҳаббат йўқ. Мен эримнинг муҳаббатини 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 қувонч йўқолиб бораётганидан даракдир. Ҳаётингизнинг қайси қисмидан қувонч кетяпти? Ёмон фикр ва туйғулардан халос бўлиб, қувонч йўқолиб кетишининг олдини олинг.

Қабулимга кўпинча бачадонидан қон кетадиган аёллар келади. Ҳар бирининг эркаклар билан боғлиқ у ёки бу муаммоси бор. Эски гина-қудуратлар, ишончсизлик, нафрат, кучли ғазаб ҳаётдан қувончни сиқиб чиқаради.

Яқинда ёшимга бачадонидан қон кетган аёл келди. Унга “бачадон миомаси” таъхисини 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 ҳаёлидан 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 тизимидаги касалликлар – бу ҳаётда энг асосий нарса: муҳаббат ва қувончга қайта мўлжал олиш кераклиги ҳақидаги огоҳлантиришдир.

Лимфа тугунларининг касалланиши, моноклеоз

Бу касаллик кўпинча болаларда учрайди. Бу бола ва ота-онанинг ҳаётдан қувонч ва муҳаббат кетаётганидан даракдир.

Бир танишим моноклеоз бошланаётган ўғлига ёрдам беришимни сўраб мурожаат қилди. Боланинг касаллиги сабаби унинг ота-онасида эди. Танишимнинг хотини ва онаси билан муносабатлари ёмон эди. Онаси ўғлининг хотинини ҳеч қабул қила олмас, чунки унинг миллати бошқа эди. Унинг ўзи ҳам хотинининг муайян хатти-ҳаракатларини ва унинг онаси билан муносабатларини қабул қилолмасди. Шундай қилиб, ота-она ўртасидаги хафзагарчилик, ғазаб, жиззакилик боланинг соғлиғига таъсир қилган.

ЎПКА

Ўпка бериш ва олиш қобилиятини акс эттиради. Ўпкадаги муаммолар кўнглимиздагидек ҳаёт кечиришдан, “кўксимизни тўлдириб нафас олишдан” кўрқимиз ёки истамаслигимиз туйғули келиб чиқади. Ҳаётдан керакли нарсани олиб, атрофга керакли нарсани беришга сизга нимадир халақит беради. Сизнинг қайсидир фикр ва туйғуларингиз “кўкрагингизни қисади” ва эркин нафас олишга қўймайди. Пневмония, туберкулез, рак, пневмосклероз – бу дунёда яшашни истамасликнинг яширин онг-остидаги турли кўринишларидир.

Пневмония

Ўпканинг касалланишига ҳаётдан чарчаш ва умидсизланиш олиб келади. Қалбингизда ҳиссий яралар ортиб боради ва унинг тузалишига йўл қўймайди.

Қабулимга пневмониядан кейинги асоратлар билан бир ёш аёл келди.

– Светлана, – дедим мен унга, – ҳозир ўз-ўзингизга мурожсаат қилинг ва онгости ақлингизга савол беринг: “Ҳаётимда яқин ўтмишда содир бўлган қайси воқеалар мени касалликка олиб келди?”

Аёл бир зум кўзларини юмиб ўтирди.

– Живобни биламан, – деди у хавотир билан. – Мен олдин ҳам буни фаҳмлардим, лекин энди у бутунлай равшан бўлди. Биласизми, мен эркак киши пул ишлаб топиб, оилани таъминлашни билиши керак, деб ҳисоблайман. Шунинг учун ҳам доим шундай кишини излаб юрардим. Бир неча ой олдин шундай кишини учратдим. Биз бирга яшай бошладик. Унинг катта уйи, хўжалиги, машинаси бор. Бошида бундай бойликдан ҳатто бошим айланиб 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 туради деб ҳисоблайди. Мен эса доим унга аксини исботлашга ҳаракат қиламан. Бунинг учун кўп ишлаб, ўзимнинг моддий мустақиллигимни кўрсатиш учун яхшигина пул топишим керак эди. Мен бундан чарчадим, мадорим қолмади.

Бронхит

Аслида, бронхит ташқарига чиқмаган ғазаб ва эътирознинг аксидир.

Оилада асабий муҳит ҳукмрон, тинчлик ва уйғунлик йўқ. Уруш-жанжаллар, бақир-чақирлар. Камдан-кам бўладиган осойишталик. 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?– сўрадим мен.
– Мен, хотиним ва ўғлимдан ташқари онам биз билан туради.
– Онангиз билан муносабатингиз қандай, оиладаги муҳит қандай?

– Даҳшатли! – жавоб берди у киши. – У доим нимадандир норози бўлади. Ҳозир мен эмас, хотиним ишлаётганидан норози. Биз боламизни нотўғри тарбияляяпмиз, деб ҳисоблайди. Мен доим у билан жанжаллашаман. Бола касал бўлиб қолгандагина ҳамма тинчиб қолади. Шундагина биз касал бола бошида бирлашамиз.

– Демак, боланинг касаллиги сизга қандайдир муддатга ярашиб олишингизга ёрдам беради? – сўрадим мен.

– Шунақага ўхшайди. Сиз мутлақо ҳақсиз. Бу ҳақда ҳеч ўйламаган эканман.

– Онангиз билан тил топишишни ўргансангиз, касаллик керак бўлмай қолади.

– Ахир онамнинг ўзи ўзгариши керак эмасми? – тушунмай сўради у.

– Ўзгариши керак, – жавоб бердим мен. – Лекин ҳозир менинг олдимда онангиз эмас, сиз ўтирибсиз. Сиз ўзгаринг – онангиз ҳам ўзгаради.

– 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 оиламизда энди тинчлик ва осойишталик ҳукм суряпти. Сиздан жуда миннатдормиз.

Йўтал

Бу бутун оламга жар солиб, ўзингиз ҳақингизда билдириш истаги: “Менга каранг! Менга қулоқ солинг!” Ундай бўлса, ўз ҳис-туйғуларингизни ифода этишни ўрганинг, туйғуларингизни ўлдирманг. Ўйлаган нарсангизни дадил гапиринг.

Баъзи ҳолларда йўтал ўзига хос тормоз вазифасини бажаради. Агар сиз кишиларнинг хулқ-атворини қораласангиз, очикдан-очик норозилик билдириб, танқид қилсангиз, йўтал сизга одамлар билан яхши муносабатни сақлаб қолишга ва фақат яхши гапларни гапиришни ўрганишга “ёрдам беради”.

Татьянанинг иш ҳафтаси жуда зиқ бўлди ва дам олиш кунларида у ёлғиз ҳордиқ чиқармоқчи бўлди. Шанба кунини эрталаб у дала-ҳовлига кетиш учун керак бўладиган нарсаларини йиғиштира бошлади. Эри унга дала-ҳовлига икки кунга 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 ичида эрига айтолмаган гаплари қолиб кетди. Меҳмон ва мезбонлар дала-ҳовлида учрашганларида, ҳамма нарса Татьянанинг ғашига тега бошлади: меҳмонларнинг ташқи қўриниши, суҳбат мавзулари, бошқача рецепт билан тайёрланган кабоб, умуман ҳаммаси. Аёл хаёлан меҳмонларни қоралаб ўтирди. Сал ўтмай унинг томоғи хириллай 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 хохламади. Натижада уни қаттиқ йўтал тутди, шу баҳонада у жамоадан четга чиқиб ёлғизликдан “баҳра олди”.

Нафас қисиши

Ҳаётдан қаттиқ қўркиш, ҳаётга ишончсизлик нафас йўллари-нинг оғришига олиб келади.

Қабулимга бир неча йилдан буён сурункали нафас қисишдан азият чекиб келаётган бир киши келди.

- Доктор, - деди у менга, - аввал хуружлар кам бўларди, янги йилдан кейин эса бу хуружлар кунига бир неча марта такрорлана-

диган бўлди. Бу қалтираш, тананинг чап томони фалажланиши, қўрқув 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 бошлади ва бир оз вақтдан кейин менга қуйидагиларни айта бошлади:

- Уч йил олдин мен савдо-сотиқ 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.

- Қўрқув ва хавотир! - жавоб берди у. - Мен ўшанда пулларимни йўқотиб қўйишдан қўрқдим. Лекин ҳаммаси яхши тугади. Кейин мен оилам билан Қримга кўчиб ўтдим. Маълум вақт ўзимни яхши ҳис қилиб юрдим. Хуружлар бутунлай тўхтади. Балки иқлим ўзгаргани учундир, бундан ташқари вазият ҳам бунга таъсир қилди. Бу ерда ҳам мен савдо-сотиқ билан шуғулландим.

Ўтган йил кузда ҳаммаси яна қайта такрорланди. 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 қуни бўлиб турди, январь ойидан бошлаб қунига бир неча марта бўла бошлади. Танишларим менга дам олишни маслаҳат беришди, лекин пул тугаяпти, оилани боқиш керак. Менга Москвадан иш таклиф қилишди, 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, бошқа моддий бойликлари бор, лекин

у ҳаётининг бошқа соҳаларини унутиб 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 кўринишида ортиқча вазн тўплай бошлайди. Ҳар бир ортиқча килограмм билан киши оғирлашиб бораверади. Охир-оқибат, у ҳаётида мақсад қилиб олган нарса уни азоб-уқубат 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? – суради бемор. – Пул ишлаб топшишга интилишдан тўхтаيمان. Ахир менинг оилам бор, уларни боқшим керак.

– Инсон пулга мақсад сифатида эмас, восита сифатида қараса, Худо 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, кўлингизга шунча кўп пул киради. Пул билан боғлиқ безовталиқ, кўрқув ва ғазаб нафақат пулнинг, балки соғлигингизнинг йўқолишига олиб келган. Соғлигингиз билан боғлиқ муаммоларнинг сабаби пул эмас, балки сизнинг пулга муносабатингиз эканлигини тушуниб етишингиз керак.

– Доктор, мен ҳаммасини тушундим. Москвада менга таклиф қилинган ишни нима қилай?

– Албатта рози бўлинг, оилани боқиб керак-ку. Лекин олдин ўз устингизда ишланг. Ҳаётингизда 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 йўқотган пайтингизда

сизни хафа қилишган, алдашган, топташган вазиятлар учун ўз онгости ақлингизга, оламга, худога миннатдорчилик билдиринг. Ўзларининг ахлоқсиз хатти-ҳаракати билан сизни пулга нисбатан тўғри муносабатда бўлишга ўргатган кишиларга раҳмат айтинг. Ҳаётингизга пул ва соғлиғингиз 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 йиғи бўлиб, кўпинча унинг манбаси болаликда 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 (болаликда бу ота-онага, кўпинча онага қарамликдир). Бундай кишилар ўз манфаатлари учун нафас олишга, ҳаётдан баҳра олишга қодир эмас.

Болалардаги астма – бу ҳаётдан кўрқиш. Кучли онгости кўрқув. 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 қилар экан. Мен тавсия қилган гомеопатик даволаниш усули жуда яхши натижа

берди, лекин касаллик бутунлай йўқолмади. Биринчи сеансдаёқ мен ўғлининг касаллиги сабаби онасининг феъл-атворида яширинганлигини сездим. Бу аёл ўз болаларини ҳамма ишда назорат қилиб турадиган аёллардан экан. Улар ўзларининг бундай “ғамхўрликлари” билан ўз болаларини эркин нафас олишга қўймайди. Она хатти-ҳаракатининг онгости программасини тадқиқ қилиш натижасида ўғлининг касаллигига доимий кўрқув – ҳаётга, ўзига ва ўғлига нисбатан кўрқув сабаб бўлганини аниқладим. Бу кўрқувни у ҳаётда ҳамма нарсадан кўрқиб юрган онасидан мерос қилиб олган.

Сўхбат жараёнида аёл бир неча марта қўидаги жумлаларни ишлатди: “Нафасим бўғилиб кетяпти”, “Юзуриб-елиб қаергадир кетяпман, бир зум тўхтаб, нафас ростлай олмайман”.

Астматикларнинг аҳволи тоғларда ёки денгизда яшиланиши 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 тушқунлик ва ғам, зеркиш ва сиқилиш каби туйғулар олиб келади. Улар онг остида кўп йиллардан буён 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 мукамал овқатланишни.

– Яқинда отамда ўпканинг каверноз туберкулёзини аниқлашди, – деди менга бир беморим. – Бунинг сабаби нимада деб ўйлайсиз?

– Отангизда тушқунлик ҳолати, бу дунёнинг адолатсизлиги ҳақидаги фикрлар кўп бўладими?

– Доим. Гап шундаки, отам жуда ҳам истездодли одам. Унинг жуда кўп кашфиётлари, рационализаторлик таклифлари бор. Мен ундан кўпинча амалдорларнинг бефаҳмлигига қарши қурашишдан чарчаганлигини эшитаман. У кўпинча ҳукуматни, давлат тизимимизни танқид қилади. Бошқаларни унга ҳаётда ўз ўлини 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, адолатсиз дунёда яшашни истамаслик.

Туберкулёзга 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 қилай, – ёрдам сўраб мурожат 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 туберкулёз эканини аниқлай олишмади, онам эса тезда семириб кетди.

– Гап шундаки, – тушунтирдим мен, – сен ота уйингни тарк этганигда, ота-онангнинг кўнглида ҳиссий бўшлиқ пайдо бўлган, чунки сен уларнинг ягона кувончи ва ҳаётининг мазмуни бўлгансан. Онанг бу бўшлиқни овқат билан тўлдиришга қарор қилган, отангнинг кўнглида эса ҳаётга, тақдирга нисбатан қаҳр пайдо бўлган. Бу ҳолат ўпканинг 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 ҳақимизда билдириш, фикр ва туйғуларимизни ифода этиш қобилиятини

ифодалайди. Томоғимизнинг ҳолати бизнинг кишилар билан муносабатимизни акс эттиради. Агар яқинларингиз билан муносабатингиз ажойиб бўлса, томоғингиз 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. Нафақат овқатни, балки, нарсалар, фикрлар ва кишиларни ҳам қабул қиламиз. Шунинг учун, ҳаётимизга бирор нарсани қабул қилишни хоҳламасак, бу шу заҳоти томоғимизда акс этади.

Томоқдаги муаммолар ангина, ҳиқичоқ, томоқ қирилиши, оғир ютиниш, калқонсимон безнинг касалланиши кўринишида намоён бўлади.

Касал томоқ, ангина, фарингит, ларингит

Агар сиз қўпол гапларни айтишдан ўзингизни тутиб турсангиз, ғазабингиз ва бошқа туйғуларингизни “ичингизга ютсангиз” ёки ўйлаган нарсангизни айтишдан қўрқсангиз, томоғингиз шу заҳотиёқ бунга шамоллаш билан жавоб қайтаради. Бу ҳолатда касаллик-тақиқланган ёки ёқимсиз гапни айтиш олдидаги ўзига хос тўсиқ ҳисобланади.

Томоғи оғриган кишилар ўз фикрларини, ўз муносабатларини ифода этолмайди, ўзини ҳимоя қила олмайди, хоҳлаган нарсасини сўрай олмайди. Улар ичида турли хил тўсиқ яратади ва шундан азият чекади.

– Айтишни хоҳлайман, лекин айта олмайман, – деди менга тез-тез томоғи оғриб турадиган бир беморим.

– Нега айта олмайсиз? Сизга нима халал беради? – сўрадим ундан.

– Билмайман. Эҳтимол, ўйлаётган нарсамни овоз чиқариб айтиш одобдан бўлмайди, деб ўйласам керак. Кўнглимдаги ҳамма гапларни айта бошласам, кишилар мени нотўғри тушунишлари мумкин.

– “Нотўғри тушунишлари мумкин” нима дегани? – сўрадим мен ундан. – Уларга асл қиёфангизни кўрсатишдан қўрқасизми?

– Ҳа, сиз ҳақсиз, – жавоб берди бемор. Унинг юз ифодасига кўра, у бу ҳақда олдин ўйламаган ва ҳозиргина бунга англаб етди.

– Яхши, эслаб кўринг, бола ўзи учун бирор нарса сўраганда, ўзи ҳақида билдирганда – ҳамма кўшилар эшитади. У бунга ёмон деб ҳисобламайди. Унинг онга ҳали турли шарт, талаблардан холи. Сиз ҳам ўйлаган ҳамма нарсангизни овоз чиқариб ифодалашни 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 кузатиб, секин-аста асл қиёфанингизни топинг. Ички ва ташқи оламнингизни мутаносиб ҳалатга келтиринг.

Мен яна бир муҳим сабаб борлигини аниқладим – бу номукаммаллик комплекси. Барча номукаммаллик комплекслари албатта томоқ орқали ўтади, чунки бундай пайтда инсон ўз-ўзини танқид қилади, ўзидан, ташқи кўриниши, ҳаракатларидан кўнгли тўлмаслигини айтади. Онгошти ақл бизни ўзимиздан ҳимоя қилиш учун касаллик кўзғашга мажбур бўлади. Биз бошқалар ҳақида гапириб, уларни танқид қилган пайтимизда ҳам онг ости худди шундай принцип асосида ҳаракат қилади.

Томоқдаги тугун

Кучли онгошти кўрқув дилдаги гапларни айтишга ҳалал беради. Сўзлар ва ҳислар томоқда “туриб қолади”. Бу туйғу кучли кўрқувни 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 мавзунга яхшироқ тушуниб олиш учун Ростаннинг “Сирано де Бержерак” ва Гоголнинг “Бурун” асарларини ўқиб чиқишни тавсия қиламан.

Бурун битиши

Бурун битиши – ўз қадрини билмасликдир.

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 йиғи. 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 қилади.

Аллергик тумов ҳиссий бошқарувнинг умуман йўқлигидан далолат беради. Бу, одатда, кучли ҳиссий ҳаяжонлардан кейин рўй беради.

Масалан, бир йигитда аллергия 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 ҳолат. Эрининг ўлиmidан 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 дўқ-пўписа қилган. Онасининг унга раҳми келарди ва ўзини ҳам жабрдийда аёл деб ҳис қиларди.

Аденоид

Бу касаллик болаларда учрайди ва бурун бўшлиғидаги лимфа толаларининг катталашиши билан характерланади. Бу бурундан нафас олишни қийинлаштиради.

Асосий сабаб – бу оиладаги доимий жанжаллар, баҳслашувлардир. Ҳали бир нарсадан, ҳали бошқа нарсадан қониқмаслик, ғазабланиш. Ота-она оиладаги қандайдир умумий муаммолар ечимида бир қарорга келиша олмайди, аниқроғи, буни иташмайди. 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 беқўнимлик 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 оилада муҳаббат етишмаслигини кузатганман.

– Мен хотинимнинг муҳаббатига шубҳа қиламан, – сўзлаб берарди қабулимга ўғли билан келган бир киши. – У ҳеч қачон менга ширин сўз айтмайди, мақтамайди. Мен рашк қила бошляпман.

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,

тўғри танланган гомеопатик воситалар ва оиладаги муҳитни ўзгартириш тез ва тўлиқ даволаниш имконини беради.

Оилада меҳр-муҳаббат, тинчлик, осойишталик ўрнатилиши билан бола бурнидан эркин нафас олишни бошлайди.

Ўғлининг аденоидини олиб ташлаётган пайтларида бир беморим менга иқрор бўлди:

– Ўйлашимча, мен уйда фақат тозалаш, кир ювиш, овқат пишириш учун керакман. Эрим билан кам кўришамиз, чунки доим ишдамиз. Бирга ўтказадиган вақтимиз доим уруш-жанжал ва муносабатларни ойдинлаштириб олишга сарфланади. Мен ўзимни суюкли аёл сифатида ҳис қилмайман.

– Ўзингиз эрингизни севасизми?– сўрадим мен.

– Билмайман, – деди у қандайдир қатъиятсизлик билан.

Ўғлида анчадан буён аденоид бўлган бошқа бир беморим менга эри билан муносабатларини сўзлаб берди.

– Унга турмушга чиқаётганимда уни севмасдим. Мен унинг яхши оила бошлиғи, яхши ота бўлишини яхши билардим.

– Ҳўш, қалай? – сўрадим ундан. – У умидларингизни 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 тушунсам-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 йўқлигида эмас. Ҳамма гап ўзингизда. Қалбингиздаги муҳаббат озлигида. Ўзингизда бу туйғунини ривожлантиришни бошланг. Ўзингизга, эркакларга ва сизни ўраб турган оламга нисбатан муносабатингизни ўзгартиринг.

– Лекин эрим қандай бўлса, шундайлигича қолади.

– Ким билсин. Эсингизда бўлса, мен сизга ташқи кўриниш ички ҳолатни акс эттиради деганман. Эрингиз, эркак киши сифатида сизнинг аёллингизни кўрсатади. Яъни бу сизнинг аксингиз,

фақат бошқа жинсдаги аксингиз. Уни алмаштириш керак эмас, мумкин ҳам эмас. Ўзингизни ўзгартиринг, ўзингизга, эркак зотига ва сизни ўраб турган оламга нисбатан муҳаббатингизни оширинг. Шунда эрингиз албатта ўзгаради. У сиз китобларда ўқиган ва орзу қилган ягона эркакка айланади.

Бурундан қон кетиши

Эсингизда бўлса, қон шодлик тимсоли ва сиз ўзингизга нисбатан севги, ҳурмат туйғулари йўқлигини ҳис қилсангиз, ҳаётингиздан қувонч йўқолади. Бурундан қон кетиши – бу одамнинг ҳурмат-эътибор ва муҳаббатга бўлган эҳтиёжини ифода-лайдиган ўзига хос усулдир.

Бир куни ўғлимнинг буридан қон кетди. Мен ўз кўнглимга мурожаат қилиб: “Менинг қандай хатти-ҳаракатимга ўғлим бурундан қон кетиши билан жавоб қайтарди?” деган саволни бердим. Шу заҳотиёқ жавоб келди: “Сен ўғлингга кам меҳр ва эътибор беряпсан!” Бу тўғри эди. Ўша пайтларда мен ишимга, шахсий муаммоларимнинг ечимига кўп вақт сарфлардим, ўғлим билан шуғулланишга кам вақт қоларди. Мен ўғлимга кўпроқ эътибор бера бошладим, шунда бурнидан қон кетиши тўхтади.

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ ОРГАНЛАРИ

Ҳар қандай содда организм ичак найчасига эга. У орқали организмга муҳим озуқалар келиб тушади ва ортиқча, кераксиз озуқалар чиқиб кетади. Лекин овқат билан бирга организмга бизни ўраб турган дунё ҳақидаги маълумотлар ҳам келиб тушади. Инсоннинг овқат ҳазм қилиш органлари овқат билан бирга маълумотни қабул қилиш эҳтиёжини чуқур филогенетик даражада сақлаб қолган. Шунинг учун бизнинг ташқаридан келаётган маълумотни қабул қилиш ва ҳазм қилиш, ўз вақтида кераксиз маълумотлар ва туйғулардан фориғ бўлиш қобилиятимиз овқат ҳазм қилиш органлари соғлиғига таъсир қилади.

ОҒИЗ

Оғиз янги фикрлар, ғояларни қабул қилиш тимсолидир. Кичкина боланинг оламини танишни нимадан бошлашни кузатиб кўринг. У Оламини 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 янглиш муносабатда бўлганингиздан дарак беради. Сизнинг онг остингизда “заҳарли” сўзлар, айбловлар 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 келишни бошлади. Бу нима билан боғлиқ эканини билмайман. Балки, димоғимда касаллик бордир? Шифокорлар текшириб ҳеч нарса топшиша олмади. Менинг эса фикрим бошқача.

Онг ости билан мулоқотдан аниқланишича, бунга айнан бир йил олдин содир бўлган ноҳуш бир воқеа сабаб бўлган. Энди мана,

бир йилдан буён йигит ўзида нафрат ва қасос ҳиссини олиб юрибди.

Мен уни ўтмишига муносабатини қайта кўриб чиқишга ва ундан ижобий сабоқ олишга кўндирдим.

– Шу пайтгача сизга яшашга халал берган айниб, эскириб кетган фикрларингизни ҳаётингизга фақат ёқимли 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 қилишга халал беради.

ОШҚОЗОН

Овқат сақланадиган жой. Ҳар қандай ғоя ва вазиятларни қайта ишлаш, ҳазм қилиш ва ўзлаштириш қобилияти рамзи. Шунинг учун, қачон ошқозонимизда муаммо бўлса, бу бизнинг ҳаётни қандай ўзлаштиришни билмаётганлигимизни англатади. Биз қандайдир янги нарсадан кўрқамиз. Биз қандайдир воқеаларни ўзлаштиришга қодир эмасмиз.

Кўрқув, 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 кўрқиб натижасида келиб чиқади. Чўзилиб кетган ноаниқлик, ўзини тамом бўлган деб ҳис қилиш, янгиликни қабул қилишдан кўрқиб, уни

ҳим қила ва ўзлаштира олмаслик ошқозонда акс этади. Ошқозонни касал одамлар турли катта-кичик қўрқувлар билан тўлган бўлади. Қўрқув қисилишга, қисилиш эса – оғриқ ва ошқозон ярасига олиб келади.

Сизда мен етарли даражада яхши ёки мукамал эмасман, деган туйғу бор. Сиз нуқсонли эканлигингизга ишонасиз. Отанангиз, бошлиқлар, яқинларингиз учун етарли даражада яхши эмасман, деб қўрқасиз. Том маънода ўзингизни ҳазм қила олмайсиз. Ҳамиша бошқаларга ёқишга ҳаракат қиласиз ва ўзингиз ҳақингизда унутасиз. Ўн икки бармоқли ичагида яраси бўлган бир мижозим айтганидек: “Мен доим ўзимни ейиш билан шугулланаман”.

Бу касалликка асосан эркаклар тез чалинади, чунки улар ўзининг эркаклик шаъни, иззат нафсига берилган зарбаларни оғир кечиради. Бундай одамларнинг иззат нафси “оғритилган” бўлади. Улар озғин, серғайрат, сержаҳл бўлади. Улар доим кимгадир ниманидир исботлаши керак бўлади: ўз-ўзига, оиладаги 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 манқайдан тушиб қолишдан қўрқади. Улар вақтида улгуролмасликдан қўрқади.

Бу оламдаги бирор нарсани қабул қилмаслик ва ёқирмаслик, жирканувчанлик ҳам ошқозон-ичак ярасига олиб келади. Ахир, бу оламдаги бирор нарсани инкор қилиб, сиз ўзингизнинг қайсидир қисмингиздан воз кечган бўласиз. Бошқа томондан – ғазаб, алам, қаҳр ва чорасизлик. Ҳаёт жозибadorлигини йўқотгандай туюлади. Сизда қувонч билан яшашингизга ҳалал берадиган турли тўсиқлар бор. Бу тўсиқларнинг ҳаммаси ўраб тўрган оламда эмас, балки ўзингизда жойлашган.

- Мен ишда муомала қилишимга тўғри келадиган бу аблаҳларни “ҳазм қила олмайман”, - деб арз қилди ошқозонда муаммо бўлган бир мижозим. - Мен уларнинг иккиюзламачилиги, ҳушомадгўйлиги ва очкўзлигига тоқат қилолмайман, - давом эттирди у.

У бунга гапирётганда енгил транс ҳолатида эди, ундан чиққанида эса ўз сўзларини эслаёлмади.

Бундай ҳолатларда энг яхши дори муҳаббат ва хотиржамликдир. Ўзи ва ўраб турган оламни севадиган ва ҳурмат қиладиган одамларда ошқозон яраси бўлмайди. Ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилишни ўрганинг. Ўраб турган оламни қабул қилишни 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 даражага етган, дориларнинг фойдаси кам эди. Ниҳоят у қарор қабул қилиб, менинг уйимга келди.

Биз тезда онг ости билан алоқа ўрнатдик. Маълум бўлдики, ошқозонининг яллиғланиши – унинг ёқтирмаслик, жирканувчанлик 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 эси-мазали ва сифатли овқат бўлсин. Бундай ҳолатда мен умрбод қолишим мумкин.

Ижобий онгости ниятларни аниқлаганимиздан сўнг биз янги феъл-атвор усулларини ишлаб чиқдик. Суҳбатимизнинг охиридаёқ, кучли оғриқлар бутунлай йўқолди.

Кўнгил айниши, қусиш

Кўнгил айниши, қусиш 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? Чунки улар ўз ҳомиладорлиги ва бола туғишни қабул қилолмайдилар?

Сиз қаттиқ ёқтирмаслик ва мурасасизликни ҳис қиласиз. Сизнинг онгости ақлингиз қандайдир вазиятни қабул қилишдан бош тортади.

– Унинг қўл тегизишидан кўнглим айнийдим, – деб ўз эри ҳақида гапириб беряпти бир аёл мижозим. – Айниқса, у мен билан бирга тўқмоқчи бўлганида. Буни тасаввур қилишим билан кўнглим андарилади.

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 ошқозонингиз доим аъло даражада ишлайди.

Денгиз касали (транспортда чайқалиб кўнгил айниши)

Айрим кишилар учун самолётда, автомобилда ва денгиз орқали саёҳат қилиш кўнгил айниши, қусиш 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. Дарвоқе, сиз бир ўзига хос хусусиятни пайқаганмисиз? Рулда ўтирган киши бу касалликка чалинмайди. Чунки у вазиятни қўлга 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. Бўшаинг 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, қўрқув йўқолади ва қизиқувчанлик пайдо бўлади.

ЖИГАР

Бу сержаҳллик, ғазаб ва қаҳрнинг жойи. Гиппократ ва Арасту давриданоқ тўрт 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 аччиғини 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 очик ифодалашни ноҳўя иш деб ҳисоблайди. Яхшиси, улар бу туйғуларни ичида 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 қилади 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 бераётган кибр рамзи. Тошлар бир неча йил давомида тўпланган алам, оғир фикрлар, лаънатлар, ғазаб ва кибрдир. Санчиб оғришлар эса – атрофдагиларга нисбатан авжига чиққан жаҳл, тоқат қиллолмаслик ва норозилик. Ахир биз фикр моддийлашинини билламитиз-ку. Мана шу ўша ҳалокатли фикрларнинг моддий асосидир.

Яқинда ўт пуфаги санчиғи хуруж қилган бир аёл мижозим шисини ҳақида ғазаб билан сўзлаб берарди:

– Тасаввур қиласизми? У ҳали ўн еттига ҳам кирмаган, лекин менга кўрс гапиради, кўполлик қилади, ўзини жуда ёмон тутади. Ихтиёр менда бўлганда бўғиб ўлдирардим.

– У сиз билан яшайдими? – сўрадим мен ундан.

– Йўқ, у бувиси билан, эримнинг онаси билан яшайди. У шаҳримиздаги университетда ўқийди, ота-онаси эса Хабаровск ўлкасида. У квартирани мерос қилиб олиш учун қари бувисига қараб туриши, уни парвариш қилиши керак. Лекин ҳеч нима қилмайди. Мен ишдан кейин эримнинг онасиникига бориб, ҳамма шини ўзим қилишимга тўғри келади. Жиянимнинг хаёлида эса фақат кайф-сафо.

– Жиянингиз сизга муносабатини ўзгартиришини хоҳлайсиз-а?

– Албатта хоҳлайман.

– Бироқ сиз ундан аччиқлансангиз, у ўзгарармикан?

– Ўзгармаслигини биламан. Бироқ бошқача йўл туюлмайман.

– Бошқача йўл туюлмайсизми ёки тугишни 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 қайнонагизга нисбатан алам борлигини ҳам биламан. Ҳозир сиз унинг олдига бориб, унга қарашга мажбурсиз, бироқ буни қарздорлик туйғуси юзасидан қиляпсиз. Сиз гўёки унга нисбатан тажовузингизни “ишлаб беряпсиз”. Жиянингиз эса ўз хатти-ҳаракати билан сизга ўзингиз қайнонагизга қандай муносабатда эканлигингизни кўрсатиб бе-

ряпти. Шундай экан, ундан ғазабланишингиз эмас, миннатдор бўлишингиз керак. У сизга ажойиб сабоқ беряпти.

– Ҳа, доктор, сиз ҳақли қўринасиз.

Мижоз нима ҳақдадир ўйланиб қолади.

– Менимча, – давом эттираман мен, – сиз қайнонангизга муносабатингизни ўзгартиришингиз 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 қўллаш ва эски фикрлардан халос бўлиш тошларни батамом эритиб, жигар ва ўт пуфагини тозалайди. Мен онг остини тажовузкор фикрлардан тозаланганидан сўнг одамлардаги анча йирик тошлар иссиз 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 қилади, унга ҳаёт ўз жозибадорлигини йўқотгандай туюлади.

Бир воқеани эслайман. Мен ўшада институтнинг бешинчи курсини тугатган эдим ва шифохонада амалиётни ўтаётган эдим.

Мен бошқараётган палатага ўтқир 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 бўлмағур 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 қуйиш керак, чунки без ҳужайралари 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 нохуш туйғулар: қайғу, ғам-ғусса, ҳаётга, одамларга нисбатан аламларни тўплашади. Бора-бора уларда ҳаётда ҳеч қандай ёқимли, “ширин” нарса қолмади, деган онгли ва онгости туйғу шаклланади. Бундай одамлар кучли қувонч етишмовчилигини хис қилади.

Диабетиклар ширинлик еёлмайди. Уларнинг организми уларга айнан шундай дейди: “Сен ўз ҳаётингни “ширин” қилсаиңгина ташқаридан ширинлик олишинг мумкин. Бошқаларга лаззат бахш этиб ва ҳар қандай ҳаётий вазиятни қабул қилиб, ҳаётдан лаззатланишни ўрган. Ўз ҳаётингни ўзинг ва бошқалар учун ёқимли қил. Шундай қилки, бу оламдаги ҳамма нарса сен ва атрофингдагиларга қувонч ва лаззат келтирсин”.

Бир аёл мижозимда қанд миқдори 9 бирлик атрофида. Таблеткалар ва парҳез уни камайтирарди, бироқ арзимас даражада. У онг ости билан ишлаб, салбий фикр ва кечинмалардан тозаланганидан сўнг қанд миқдори меъёрий даражагача камайди ва қайтиб кўтарилмади.

Диабет ўзининг глаукома, катаракта, склероз, қўл-оёқ, айниқса оёқ тсмирларининг 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 бемаънигарчиликлар юз бераётган бўлса, – буни мен мижозларимдан тез-тез эшитаман. Мана ҳозир ҳам қабулимда кекса бир нафақахўр эркак ўтирибди ва ҳаётдан, одамлардан, ҳукуматдан шикоят қиляпти.

– Бундай ҳолларда, – деб жавоб бераман унга, – мен доим одамларга ҳаётдан қувониш ва бошқаларга қувонч ҳадя қилишни ўрганиш кераклигини айтаман. Бизга болаликдан юришни, гапиришни, ёзишни, ўқишни, санашни 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 ажралишни истамасликни англатади. Сиз ўтмишга ўралашиб қолгансиз. Сиз чеклашлар ва муҳтожликка ишонасиз, шунинг учун онгости равишда ҳаётдаги бирор нарсадан воз кечишдан кўрқасиз, чунки кейин бу йўқотишнинг ўрнини тўлдира олишингизга ишонмайсиз.

Сиз ўтмиш ҳақидаги эски, оғриқли хотираларга ёпишиб олгансиз.

Эҳтимол, сиз энди сизга ҳеч нарса бермайдиган муносабатларни узишдан кўрқарсиз. Ёки сизга ёқмайдиган ишингизни

Иўқотишдан ваҳимага тушаётгандирсиз. Ёки фойдасиз бўлиб қолган буюмлардан ажралишни истамаётгандирсиз.

Уйингиздан ҳамма кераксиз нарсаларни чиқариб ташланг ва ингилари учун жой ҳозирланг. Ва бунда овоз чиқариб айтинг: "Мен эски нарсалардан халос бўлиб, янгилари учун жой очипман".

Баъзан ич қотиши пул масаласида хасислик ва очкўзликни акс эттиради.

Бир қизиқ воқеа ёдимга тушади. Қабулимга ўттиз ёшлардаги бир аёл келди. Мактаб давридан бери у қаттиқ ич қотишидан алоб чекарди. Ич сурадиган дорилар ёрдам бермасди. Клизмани у камдин-кам, фақат бошқа иложи топилмай қолган ҳоллардагина қиларди. Онгости программалаш усули ёрдамида у бир эски ва кераксиз фикр-ишончидан халос бўлди. Эртаси қуниёқ 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 диққат билан кузати бошладим ва бир ўзига хос хусусиятни сездим. Ҳаётимда ҳар хил воқеалар, айниқса, ҳазм қилишим қийин бўлган воқеалар содир бўлиши билан бод пайдо бўлади ва қорним шишади.

Метеоризмга қарши энг яхши восита – хотиржамлик ва изчиллик. Олдингизга мақсад қўйинг.

Воқеаларни фаол ташкил қилинг ва ишга киришинг. Бироқ зиммангизга жуда ҳам кўп нарсани олманг. Бўлиниб кетманг. Ва ҳаётга энгилроқ қаранг.

Ич кетиши, қулунж

Нормал шароитда организмимиз ингичка ичакдан ўтадиган овқат гуваласидан барча зарур ва фойдали нарсани олади. Қолгани йўғон ичакка ўтади ва ундан сўнг ташқарига чиқарилади.

Қаттиқ кўрқув ва безовталиқ албатта ичакларда акс этади. Бундай одамларда бу дунёнинг ишончсизлигини ҳис қилиш туйғуси мавжуд бўлади. Улар воқеаларни кўрқув туфайли қабул қилишга тайёр бўлмайди. Ҳатто “кўрқувдан ичи ўтиб кетиш” ёки “кўрққанидан иштонини тўлдириб қўйиш” деган тушунча ҳам бор. Бу қандайдир муҳим воқеалар олдидан ичаклар фаолиятининг бузилишидир (масалан, талабада имтиҳондан олдин).

Яқинда қабулимга бир мижоз аёл жуда ғайриоддий касаллик билан келди. Унда ич кетиши ҳар сафар уйдан чиққанида бошланарди. Квартирада ўтирганида у ўзини жуда яхши ҳис қиларди. Лекин бирор ёққа кетишга шайланиши билан қорнида вақирлаш бошланарди. Менинг олдимга у машинада келди ва кабинетимда ҳожатхона борлигини билгач, дарров хотиржам бўлди.

Онг ости билан алоқа ўрнатганимиздан сўнг ич кетишининг сабаби аёлнинг болаларини деб хавотир олиши ва кўрқишида яширинганини аниқладик.

– Ҳозир қандай ёмон замон эканлигини биласиз-ку, – дерди у менга. Ҳамма ёқда босқинчи ва жиноятчилар. Қизларим, улар жуда чиройли, институтда дарсдан кейин ҳаяллаб қолдимиз, тасомом, ўзимни қўйишга жой тополмайман. Она товукдай уйда ўтириб, болаларимни ёнимда олиб ўтирсам ва ҳеч қаёққа юбормасам дейман. Ана шунда хотиржам бўлар эдим.

Онг ости программалаш ёрдамида янги феъл-атвор усуллари 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.

Геморрой, чипқон, тешиқ яра, ёриқлар

Орқа тешиқ ва тўғри ичакдаги муаммолар сизнинг ўз ҳаётингиздаги эски ва кераксиз нарсалардан халос бўлишингиз

қийинлашиб қолганини англатади. “Чиқариб ташлаш” оғир ва оғриқли кечади. Сиз қандайдир ўтган воқеалар хусусида қаҳр, ғазаб, кўрқув, айбдорлик туйғусини ҳис қиласиз. Сизнинг туйғуларингиз нохуш ҳислар билан оғирлашган. Сиз том маънода “йўқотиш азоби”ни ҳис қиласиз.

Бир қизиқ воқеа ёдга тушади. Ҳузуримда ҳар кун иез-тез ичанини бўшатиш қистови бўладиган бир эркак даволанди, бироқ бунда орқа тешикдан озгина миқдорда шилимшиқ ва ел чиқарди, холос. Бу қисташларни сақлаб туриш унга оғир эди ва у бундан жуда азоб чекарди, чунки том маънода унитазга “боғланиб қолганди”.

Мен орқа тешик ва ичакдаги муаммолар унинг ҳаётдаги кўп нарсаларга олдиндан янглиш муносабатда бўлиши билан боғлиқ эканлигига 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 тарк этипти, деган фикрга ўргатинг. Ҳаётингизда ҳам шундай. Сизни фақат халал берадиган ва ривожланишингизни тўхтатиб турадиган нарсалар тарк этади. Эски нарсаларга ёпишиб олманг.

Бир кун қабулимга туғри ичаги яллиғланган бир мижоз аёл келди. Биз касалликнинг сабабини билиш учун онг остига мурожаат қилганимизда шундай жавобни олдик: “Сен бир жойда кўп ўтириб қолдинг. Янги иш топши, оилангдаги муносабатларни ўзгартириш вақти келди”.

БУЙРАК

Ҳаётимизни “заҳарлаши” мумкин бўлган нарсалардан халос бўлиш рамзи. Буйрак қонни шлаклардан тозалайди.

Буйрак касалликлари!

Буйрак касаллинишига танқид ва айблов, ғазаб ва қаҳр, қаттиқ кўнгил қолиши ва муваффақиятсизлик туйғуси билан

боғлиқ алам ва нафрат каби туйғулар кўшилмаси олиб келади. Бундай одамлар ўзини доимий омадсиз ва ҳамма ишни нотўғри қиламан, деб ҳисоблайди. Улар кўпинча шармандалиқ туйғусини ҳис қилади.

Келажакдан, ўз моддий аҳволи учун кўрқиш, тушкунлик ва бу дунёда яшашни истамаслик доим буйракда акс этади.

– Сизнинг касаллигингиз – бу дунёда яшашни истамаслик натижаси, – тушунтиряпман мижозга, буйрак яллиғланишидан азоб чекаётган ҳали жуда ёш қизга. – Сизнинг онг остингизда жуда катта ўз-ўзини йўқ қилиш программаси бор.

– Биласизми, – дейди қиз, – жуда кичкиналимда 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 туйғу менга қаердан келган?

– Сизнинг ўз-ўзини йўқ қилиш программангиз онангизнинг ҳомиладорлик давридаги феъл-атвори билан боғлиқ. У узоқ вақт бола кўришни истамаган, бироқ ҳомиладор бўлгач, тақдирга тан бериб, туққан. Бола кўришни истамаслик эса бўлажак боланинг жонига ўлим тилашдир. Бундан ташқари, унда ҳаётга нисбатан қаттиқ алам бор. Бунинг ҳаммасини у сизга шиддатли ўз-ўзини йўқ қилиш программаси сифатида ўтказган. Ва бу буйрагингизда акс этган.

Бир эркакда ўнг буйрак ва жигарнинг жароҳатланишдан кейинги касалланиши бор эди. Уқтин-ўқтин оғриқ, буйракдан қон кетиши кузатиларди. Касалликнинг сабаби – туғишган акасига нисбатан кучли алам, нафрат ва қасос истаги. Ҳатто уни ўлдириш истаги ҳам бор эди. Бироқ у туғишган 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 кўрқув,

газабни чиқариб ташланг. Ўзингизни қурбон деб ҳис қилишни
бас қилинг.

Буйрак тошлари

Буйракдаги тошлар – бу одам ичига босиб юрган ва йиллар давомида тўплаган моддийлашган тажовузкор туйғулардир. Бу
газаб, қўрқув, кўнгил қолиши ва омадсизлик туйғуларининг
эримаган куйқалари. Қандайдир воқеалардан қолган нохуш
қолдиқлар. Буйракдаги санчиқлар эса – атрофдагиларга нисба-
тан авжига чиққан аччиқланиш, тоқатсизлик ва норозилик.

– Доктор, сиз менга айтаётган нарсалар – бемаънигарчилик.
Тошлар менинг фикр ва туйғуларимдан ўсиб чиқиши мумкин
эмас.

Қабулимда кекса эркак ўтирибди. У олдимга таёққа суяниб кел-
ди, чунки чап човидаги қаттиқ оғриқлар туфайли эркин ҳаракат
қилолмасди. Бир йил олдин унинг чап буйрагида катта тош бор-
лигини аниқлаганлар. Шифокорлар операция қилишни таклиф
қилишган.

– Менимча, – давом эттирди у жаҳл билан, – улар ёмон сувдан
ва нотўғри овқатланишидан ўсиб чиққан. Сиз эса менга қанақадир
фикрлар ҳақида чўпчак айтиб беряпсиз.

Бир соатлик суҳбатимиз давомида у менга оғиз очишга ҳам
қўймади. У том маънода ғазабдан қайнарди. Менга ғазаб билан
ҳаёт қандай оғирлиги, ҳукуматимизнинг қандай ёмонлиги, мао-
шини ўз вақтида олаётган, лекин унга ҳали уч ойдан бери тўла-
майётган амалдорларнинг қандай ярамас эканлиги, унга касал хо-
тиница қараш қандай оғирлигини исботларди.

Ўша куни мен ҳамма ҳам янги ахборотни қабул қилишга
тайёр эмаслигини тушундим. Эҳтимол, гиёҳлар ва гомеопатия
билан даволашдан бошлаш, кейин эса аста-секин онгни четлаб
ўтиб, янги фикрларни сингдириш лозим эди.

Сийдик чиқариш йўллариининг яллиғланиши, уретрит, цистит

Бир аёл мижозим менга тез-тез қовуғи яллиғланишидан ши-
коят қилди.

– Биласизми, – гапириб беряпти у, – оёғимга совуқ тегиши билан сийдик чиқаришда санчиқ пайдо бўлади. Шу билан бирга, тумхумдонлар тортишади.

Аниқлашимизча, сурункали циститнинг сабаби – эрининг феъл-атворидан аччиқланиши экан.

– Мен ҳеч қачон бу ҳақда ўйламаган эканман, – ҳайрон бўлади аёл. – Ахир ростга ўхшайди-ку. Биз эрим билан сўкишиб жанжаллашдикми – дарҳол зўрайиш бошланади. Касаллик ҳам турмушга чиққанимдан кейин бошланган. Бунгача эса мен соппа-соғ эдим.

Яна шуни сездимки, ваҳима ва безовталиқ ҳам сийдик чиқариш йўллари касалликларининг кучайишига таъсир қилиши мумкин.

АЁЛЛАРГА ХОС КАСАЛЛИКЛАР

Аёллар касалликлари аёл ўзидаги 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 ўзидаги 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 этапти. У аёлларга ижтимоий ҳаётда кўп ғалабалар келтирди, 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 оламинизни ярата туриб, уни дарҳол эркаклик ва аёллик ибтидосига ажратган. Бу ибтидоларнинг тимсоли славян-орий халқларида 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 шикор қилиш ёки улардан қочиш, ёхуд қарама-қарши жинс билан қониқарсиз муносабатлар натижаси. Бундай аёл ўз бурчларини билмайди ва бажармайди, шунинг учун зиммасига эркакларга хос назифаларни олади. Аёл эркакка муҳаббат ва қувонч ҳадя этолмас, 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, эркакдан ёмонлик кутасиз.

Ўзингизни аёл сифатида намоён қила олмайсиз ва қандай қилиб намоён қилишни билмайсиз. Шу билан бирга, доимий равишда ўзингизга таъна қиласиз. Шунингдек эркаклар шаънига ҳам таъна, шикоят ва аламлар ёғдирасиз.

Аёл ҳаётидаги ранж, алам ва кўнгил қолиши бачадондаги ўзгаришларга олиб келади. Бундай ҳолларда кўпинча аёллар муҳаббатни қандайдир бошқа туйғулар билан алмаштириб кўяди.

Эндометриозга чалинган бир мижозим, жуда ёш аёл, иқроп бўлди:

- Биласизми, менинг ажойиб эрим бор. У яхши одам, болалар учун жуда яхши ота. Бироқ менда унга нисбатан муҳаббат йўқ. Аммо 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 эркак ёки эрингиз томонидан етказилган ҳақоратни эсда сақлаб том маънода “кўтариб юрсангиз” ва кечира олмайётган бўлсангиз, унда эҳтиёт бўлинг! Бачадон ўсмаси – бу эркакларга нисбатан тўпланган шикоят ва аламлар, ўтган аламларни доимий равишда мияда айлантириб юришдир.

Сиз доим аёллик нафсониятингизга зарба бериб келганлар деб ҳисоблайсиз. Сиз кўпинча ўзингиздан аёл сифатида ёзғирасиз ва доим эркакларни айблайсиз.

Менинг олдимга, шифокор-гомеопат сифатида, тез-тез бачадонида ўсма пайдо бўлган аёллар келади. Ҳозирги медицинанинг бисотида бу касалликни даволайдиган восита йўқ ва амалда миомаси бор барча аёлларга операция қилишни таклиф қиладилар. Бироқ ҳамма ҳам шундай муҳим аъзосидан ажралишни 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 эдим. Айрим ҳолларда ўсманинг тўлиқ сўрилиб кетишига эришардим. Бошқаларида – сезиларли даражада кичрайшига. Даволашга онгости ақл билан ишлашни қўшиб, тўғридан-тўғри касалликнинг сабабини бартараф қила бошлаганимда эса барча жараёнлар анча тезроқ ва самаралироқ кеча бошлади.

Мана, ҳозир ҳам олдимда қирқ ёшлардаги аёл ўтирибди. Унга бир йил олдин диагноз қўйганлар. Бир неча марта операция қилишни таклиф қилганлар. Менинг ҳузуримда қачондир муваффақиятли даволанган танишидан мен ҳақимда эшитиб, гомеопатик даволаш усулини синаб кўришга қарор қилган. Мен унга дори тайёрладим. Уларни қандай ичишни тушунтирдим. Аёл кетишга шайланаётган эди, мен уни тўхтатдим.

- Тўхтанг. Ахир биз энг асосий нарса ҳақида гаплашиб олмадик-ку.

- Нима ҳақида? - сўради у таажжубланиб.

- Қандай нима ҳақида? Ахир ҳар қандай касалликни даволаш учун унинг сабабини бартараф қилиш керак-ку. Фикримга қўшилмасизми?

- Ҳа, - рози бўлди у, - бироқ юз ифодасидан ундан нима истаётганлигини яхши тушунмаётганлиги қўриниб турарди.

- Касаллигининг сабаби ҳақида ўзингиз нима деб ўйлайсиз?

- Билмайман, - деди у. - Мен бу ҳақда ҳеч қачон ўйлаб кўрмаганман.

- Касаллигингиз ҳақида умуман нима деб ўйлайсиз, унга қандай муносабатдасиз?

- Ҳа энди, у менга халақит беради, мен ундан тезроқ халос бўлишни истайман.

- Биласизми, шунга ишонч ҳосил қилдимки, одамлар ҳаёти жараёнида ўзи ўзига касаллик яратади.

- Фикрингизга тўла қўшиламан, - тасдиқлади мижоз.

- Бироқ қаранг, нима келиб чиқяпти, - дедим мен, - сиз онгли даражада сизда бачадон миомаси бўлишни ишташингиз эҳтимолдан узоқ, ҳозир ҳам у сизга халақит берапти. Бироқ онг остингиз бошқача ўйлайди. У сизда ўсмани ўстирган. Аминманки, у бунни сизни тезроқ қабрга тиқиш учун қилмаган.

- Унда нима учун? - сўрайди у қўрқиб.

- Балки, сиз ўзингизга аёл сифатида эътибор беришингиз ва ўзингиздаги маълум фикр ва туйғуларни ўзгартиришингиз учун бўлса керак. Нега энди бу ҳақда онг остингиз ўзидан сўраб билмаслигимиз керак? Келинг, ҳозироқ онг остингизнинг бачадон ўсмасини ўстирган қисмига мурожаат қилиб, қандай фикр ва туйғулар уни бунни қилишга мажбур қилганини билиб оламиз.

- Мурожаат қилишга ҳожат йўқ, - деди аёл, - мен шундоғам биламан. Сиз гапирётганингизда мен ўз-ўзимдан жавоб олиб бўлдим.

- Менга ҳам айтинг, - илтимос қилдим ундан.

- Сабаб эримда.

- Эрингиздами ёки сизнинг унинг феъл-атвориغا муносабатингиздами? - сўрадим ундан.

- Тўғрироғи, менинг муносабатимда. Бироқ айтинг-чи, - сўради у мендан кўзига ёш олиб, - ақли расо аёл эрининг ичиши, жанжал чиқариши, 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 мастлик билан қиладиган қилиқларига йиллаб чидаш, алам йиғиш ва шикоят қилиш ўрнига кўнглига мурожат қилиб, мантиқий бир саволни бериши керак: "Мен ўзи нима учун бунинг ҳаммасига чидаб келяпман? Менинг ўзимдаги қанақа нарса, қандай фикрлар ва қандай феъл-атвор бундай эркакни ҳаётимга жалб қилган?"

- Бироқ ахир мен уни севардим, - деди аёл, - у эса мендаги бу муҳаббатни ўлдирди.

- Баъзан одамлар севгига ҳеч қандай алоқаси бўлмаган нарсани севги деб атайдди. Бундан ташқари, сиз ўзингизни севмайсиз. Инжилда нима дейилгани ёдингиздами: "Яқин кишингни ўзингни севганингдек сев". Ўзингни севганингдек! Дарвоқе, отангизга муносабатингиз қандай? - сўрадим мижоз аёлдан.

- Биласизми, у ҳам ичишни яхши кўрарди ва онамга ёмон муносабатда бўларди.

- Ана энди, ўйлайманки, аёл сифатида қалбингизда яшайтган ўзингиз ва эркаклар ҳақидаги фикр-туйғулар болалигингизда шаклланганини ва шундай эркакни ҳаётингизга жалб қилганини туншунаётгандирсиз?

- Энди мен нима қилай? - сўради аёл.

Кейин биз яна бир соатча касаллик сабаби устида ишлаймиз. Мен аёлга "уйга вазифа" бераман ва биз бир ойга ажралишамиз.

Бир ойдан сўнг у қабулимга келади. Унинг кайфияти, 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 ишляпман. Эрим ҳам яхши томонга ўзгараётганини сезяпман. Бир ой давомида ичкиликни оғзига ҳам олмади. Келинг, даволашни давом эттираман.

Яна бир ойдан сўнг у менга телефон орқали хабар берди:

– Доктор, мана, сизга қувончимни баҳам кўриш учун қўнғироқ қилипман. Кеча гинеколог ва онколог ҳузурида бўлдим – мени рўйхатдан чиқаришди. УЗИ бачадон бутунлай соғлом эканлигини кўрсатди.

– Сизни табриклайман, – дейман унга. – Бироқ балки ўтмишга қўйтарсиз, балки сиз у ерда ўзингиз учун бирор муҳим нарсани қолдиргандирсиз?

– Йўқ, қўйсангиз-чи, – жавоб беради аёл, – менга ҳозир аҳволим ақинти. Эрим билан муносабатим ҳам бутунлай бошқача.

Бачадон бўйни яллиғланиши

Бачадон бўйнининг яллиғланиши таҳқирланган аёллик иззат нафси рамзи. Сиз ўзингизнинг аёл сифатида ноқис эканлигингизга ишонасиз. Сиз ўзингизни аёл сифатида намоён қила олмайсиз ёки қандай намоён қилишни билмайсиз.

Замонавий медицина даволаш ўрнига яллиғланишни куйдиришни таклиф қилиб, касалликни янада ичкарироққа ҳайдайди. Шунини аниқладимки, бачадонида ўсма пайдо бўлган 90 фоиз аёлда илгари бачадон бўйнининг яллиғланиши бўлган ва улар уни куйдиртиришган. Аслида эса сабабларни бартараф қилиш лозим – ўзи ва эркакларга нисбатан феъл-атвори ва фикрларини ўзгартириш лозим.

– Ахир қандай қилиб ўзимни камситилган деб ҳис қилмай, – шикоят қилади менга яқинда бачадон яллиғланиши сабабли мойлиғидан йиринг чиқиши бошланган аёл. – Эрим доим хизмат сафарларида ёки навбатчиликда. Уйда 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 шунини 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 мен чиқиш йўлини кўрмайман.

– Унда келинг, ўша чиқиш йўлини бирга излаймиз, – таклиф қиламан унга.

– Келинг, – рози бўлади у.

Ташқи жинсий аъзоларнинг яллиғланиши, вагинит, бели

Гениталийлар – аёллик тамойиллари рамзи. Ташқи жинсий аъзолар билан боғлиқ муаммолар талаб даражасида бўлмасликдан, аёллик нафосатини йўқотишдан қўрқиш, 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 кўрсатишга 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 энгиллаштирарди.

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? – ажабланиман 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” учрапти.

Дисменорея (хайз циклининг бузилиши)

Сиз ўз аёл жисмингиздан нафратланасиз, аёллигингизни қабул қилмайсиз ёки инкор қиласиз. Ёки аёллик нафосатингизга шубҳа билан қарайсиз.

Бир ёш қизнинг хайз цикли бузилган эди. Хайзлар доимий эмас ва оғриқли бўларди. Онгости ақлга мурожат қилиб, биз бузилишларнинг сабабини аниқладик. Гипнотик транс ҳолатида қиз балалигини эслади. Кичкиналигида онаси унга тез-тез қиз эмас, унча кўришни истаганлигини такрорларди. Бундан ташқари, унга акисига оилада анча кўп эътибор қаратилаётгандай туюларди.

Вақт ўтиши билан ҳаммаси унутилган, бироқ бу терс онгости кўрсатмалар унинг аёллик нафосатига салбий таъсир қилган.

Ўз аёллик нафосатига шубҳа билан қараш албатта эркакларга нисбатан онгости тажовуз билан боғлиқ бўлади. Қиз уни онасидан олади ва бу қизнинг жинсий ривожланишида акс этади.

Хайзнинг бузилишига олиб келиши мумкин бўлган яна бир сабаб – жинсий алоқа билан боғлиқ айбдорлик туйғуси ва кўрқувдир. Сизда жинсий аъзолар билан боғлиқ ҳамма нарса гуноҳ ёки нопок деган ишонч кучли.

Мен яқинда жуда ғайриоддий ҳолатга дуч келдим. Қабулимга бачадонида ўсмаси бўлган бир аёл келди. Бундан ташқари, унинг хайз 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 мурожат қилдик. Шундай хабар келди: “Олдинги ҳаётингда сен эркак бўлгансан ва аёлларни ўлдиргансан, – жавоб берди онгости ақл. – Энди бу ҳаётингда азоб чекасан”.

Аёл 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 юбкани кўздан қочирмасдим. Ёки телевизордан чўмилиш кийимидаги

қизларни кўрсатишганида – доим кўриш учун югуриб борардим. Бироқ энди мен нима қилай? – сўради у ташвишга тушиб. – Нима, энди умримнинг охиригача шундай азоб чекиб юраманми?

Биз онгости ақл билан аёл ўзига, барча аёл ва эркаларга муносабатини ўзгартирса, у оғриқ кўзғатишни тўхтатишига келишиб олдик. Бир ойдан кейиноқ навбатдаги ҳайзлар оғриқсиз кечди.

Аменорея (ҳайзнинг йўқлиги)

Ҳайзнинг бўлмаслиги аёл бўлишни истамаслик, ўзини ёқтирмаслик, 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. Шунини пайқадимки, айрим аёллар нормал ҳайз ҳеч қандай оғриқсиз, сут безларининг бўртишисиз, қуйқаларсиз кечишини ҳатто билмайдилар ҳам. Сизда бу аломатлардан лоақал биттаси бўлса ҳам, унда сиз билан ҳайз кўриш вақтидаги яхши аҳвол орасида нима тургани ҳақида ўйлаб кўринг.

Ўтган йили 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 “ҳалқаро тоифадаги” экстрасенслар ҳузурида ҳам бўлганлар; барча дориларни, шу жумладан гормонал дориларни ҳам қўллаб кўрганлар. Бироқ ҳаммаси беҳуда.

Бу қизни биринчи марта кўрганимда менда унинг жинсий ривожланиши қаердадир 12 ва 14 ёшлар орасида тўхтаб қолгандек таассурот туғилди: кўкраги амалда йўқ, тоси энсиз, овози болаларча эди. Бошиқа белгилар ҳам менинг тахминимни 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

неча кун тўшакда ётишига мажбур қиларди, бунинг устига ҳеч қандай оғриқни қолдирувчи дорилар ёрдам бермасди. Онаси бу муддатнинг яқинлашишини доим даҳшат билан кутарди. Қизча Худодан ўзининг аёл бўлмай, умрбод қизча бўлиб қолиши учун имкони бор ҳамма ишни қилишини ёлвориб сўраб, бир ҳафта тишинча йиғлаб чиққан. Онасининг доим ўзининг қандай оғир туққанини айтиб бериши ҳам оловга мой сепган; бунинг устига, отаси ҳам онасига жуда кўпол муомала қилган. Худо қизчанинг илтижоларини эшитганми, ёки унинг истаги жуда кучли бўлганми, бироқ унинг ривожланиши тўхтаган.

Қиз гипнотик транс ҳолатида бўлишда 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 вақтида онаси айтиши керак бўлган нарсалар ҳақида гапирдим.

Ўша кун уларнинг такси чақиришига тўғри келди, чунки қизда ҳайз кўчага чиқиши 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 айбдорлик туйғуси мотивлари бор эди. Маълум бўлдики, у ёшлигида бир ноҳўя иш қилиб 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 ғайриоддий илтимос билан – кўкрагининг ўсишини тўхтатишни сўраб келди. Ярим йил ичида у жуда ўзгариб кетган: аёлга айланган. ўта жозибали бўлган эди. Унинг кўкраги чиндана етарли даражада катталашган эди ва унинг илтимосини қондиришимга тўғри келди. Шунда сўнг у ўзини гипнотик транс ҳолатига чўмдириб, эркалар билан нормал ва соғлом мунасабат, оила, бола туғиш ҳақида сузлаб беришимни сўради (биз кўришмаган вақт ичида у бир йигит билан дўстлашган ва улар турмуш қуришга қарор қилишган, бироқ у энди онаси ва дугоналарига суянолмасди).

Бачадондан қон кетиши

Бачадондан кўп қон оқиши сизни тарк этаётган қувонч рамзи. Ўзингизни ҳақиқий аёл деб ҳис қилинг ва ўз оламингизга қувончни қайтаринг. Сизга буни қилишга эски аламлар ва ғазаб халақит беряпти – улардан халос бўлинг.

Қабулимга узоқ вақтдан бери бачадондан қон кетишидан азоб чекаётган бир аёл келди. Яқинда эса шифокорлар унда бачадон миомаси ҳам борлигини аниқлашган.

Сабаблари қуйидагича 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 пасткашлик қилди. Мен ушанда унга айтган эдим, – давом эттирди 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 ошлам, эрим ва болаларим бор”, – дедим. Эрим мен бошқасига кетиб қолишимни билгач, – давом эттирди у, – бир ҳафта оёғимга бош уриб, кечирим сўради. Мен уни ҳозиргача кечирганим йўқ, кечиршим ҳам гумон.

Тухумдон ўсмаси ва яллиғланиши

Тухумдон – аёлнинг яратиш маркази рамзи.

Тухумдон билан боғлиқ муаммолар – дунёда ўз аёллик ибтидосини 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. “Тухтаб қелишлар” ҳайз бошланиши билан бошланган. Мен дарҳол унинг қандайдир ўғил болачасига кийинганига эътибор қилдим.

У том маънода мендан талаб қилди:

- Доктор, менга шундай таблеткалар берингки, тухумдонларим ишлаб кетсин.

- Сиз ҳали таблетка ичганингиз йўқми? - сўрайман ундан.

- Ичдим. Гормонал. Ичиб турганимда ҳайз нормал боради. Ичганини тўхтатишим билан-ҳайз тўхтайдди. Мен бир умр гормон ичиб юролмайман-ку. Оёқларимда туклар шиддат билан ўсяпти, бошимдагилар эса, аксинча, тўкиляпти. Бироқ эшитдимки, сизда шифоҳлардан тайёрланган махсус доналар бор экан.

- Бор.

- Ана ўшани менга беринг.

- Мен тайёрман. Лекин сиз даволашнинг ҳамма шартини ба-жаришга тайёрмисиз?

- Албатта! - жавоб беради у. - Қанақа шартлар?

- Аввало сиз аёл бўлишингиз керак.

- Бироқ мен алақачон аёлман, - жавоб беради қиз тушунолмай ҳайрон бўлиб. - Ҳатто бир марта аборт қилдирганман.

- Аборт билан мақтаниш керак эмас. Мен жинсий маънода эмас, кўнглингизда аёл бўлишни назарда тутаянман. Чунки кўнглингизда сиз - йигитсиз.

Қиз менга ҳайратланиб қарайди.

- Доктор, сиз буларни қаяқдан биласиз?

- Мен ҳатто сиз "эркаклар" касбига ўқиётганингизни ҳам фаҳмляяпман.

- Ҳа, шундай. Мен техникумда ўқияпман ва бўлажак касбимни машина таъмирлаш билан боғламоқчиман. Биласизми, мен ўн йил эркак бўлиб яшаш учун бутун умримни бағишлаган бўлардим.

Фригидлик, оргазмнинг йўқлиги

Жуда кўп ҳолда фригидликка кўрқув сабаб бўлади. Турли хилдаги кўрқув: ҳаётдан, эркаклардан, отадан.

Ахлоқлилиқ ва номуслиликка ёпишиб олган, қизини зўрловчи кишилар билан кўрқитадиган ва фоҳишалардан ҳазар қиладиган (буларнинг ҳаммасини, албатта, яхши ниятлар билан қиладиган) қаттиққўл ота беихтиёр қизидан жинсий алоқага нисбатан салбий муносабатни шакллантиради.

– Менинг отам жуда қаттиққўл, – дейди менга оргазмни ҳис қилолмайдиған бир ёш аёл. – У доим менинг ифбатлигимни назорат қиларди. Баъзан бу бемаънилик даражасигача борарди. Мактабни тугатишим билан бир йигит билан учраша бошладим. Ҳаяллаб қолиб, уйга белгиланган вақтдан кечроқ қайтсам, у жан-жал кўтарарди, тўғри келган сўзлар билан ҳақорат қиларди ва гинеколог олдига текширишга юбораман, деб кўрқитарди.

Фригид 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 кўрқув эмас, балки жинсий алоқа – ёмон, гуноҳ деган ишонч ҳам сабаб бўлади. Бундай аёллар ўзининг ҳиссизлигини оқлаш учун ўз ҳаётига кўпинча нўноқ эркакларни жалб қилади. Улар жинсий лаззатнинг йўқлигини қандайдир бошқа нарса билан алмаштиришга ҳаракат қилади.

Оргазм бўлмаслигидан азоб чекаётган бир аёл мижозим гипнотик транс ҳолатида болалигидаги бир лавҳани эслади. Бир куни у ётоқхонадан келаётган онасининг инграшини эшитиб 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, қўлларини ушлаб, унга озор етказа бошлагани, бундан онаси инграётгани, бироқ отасининг қўлидан 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 ёқтирмаслик қаердан пайдо бўлганини ҳам биламан. Мен доим улар аёлларга озор беради ва уларни азоб чекишга мажбур қилади деб ҳисоблардим. Ҳозир яна бир нарсани эсладим, – давом эттиради мижоз. Онам отамга “Асабимни қўзғатма” деганида мен “асабни қўзғатиш” деган жумлани жинсий алоқа қилиш билан боғлаганман.

Нормал ва тўлақонли жинсий кечинмаларнинг йўқлиги қўлнинг бошқа соҳаларига ҳам тарқалиши мумкин. Масалан, фригидликка чалинган бир неча миждоз аёл вегетериан бўлиб қолди. 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 миждоз аёлни одам “ғоявий” қарашлардан келиб чиқиб вегетериан бўлиши 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 кўшиб, у жинсий лаззат ола бошлади.

Эркакларга ва бу дунёдаги ҳамма нарсага ишонмаслик жинсий алоқага доир муаммоларга олиб келади. Аёлда шу ишончсизлик туғдирадиган зуриқиш ҳамда бўшашолмаслик ва лаззат ололмаслик пайдо бўлади.

Бир аёл сеансимда онг остига мурожаат қилиб сўради: “Оргазми бошдан кечиршимнинг имкони йўқлигига қандай фикрларим сабаб бўлган?”

Онг ости унга оддий ва қисқа қилиб жавоб берди: “Эркаклар ва умуман одамларга ишонмаслигинг”.

Одатда, фригидликдан ота ва она орасида муҳаббат ва бир-бирини тушуниш етмайдиган оилаларда ўсган аёллар азоб чекади. Бундай оилаларда эркак ва аёлни муҳаббат эмас, балки виждошлилик ва бурч туйғуси каби тушунчалар боғлаб туради.

Охирги пайтларда телевидениеда жинсий алоқа, аёл ва эркак орасидаги ҳайвоний инстинктларга асосланган юзаки муносабатлар тарғиб қилинаётган жуда кўп бадиий фильмлар (кўпинча Американики) намойиш қилиняпти. Шундай қилиб, жинсий фанатия инсон шахсиятидан ажратилляпти. Аёл ва эркаклар сексуал биороботлар ролини ўйнаяпти. Муҳаббат, кўнгил, ният тозаллиги каби тушунчалар умуман йўқ.

Ёшлар эса шундай фильмларни томоша қилиб, бахт ва лаззат олаб бу зўрлаб ўтказилган хулқ-атвор моделини ўз ҳаётига ўт-

казишга ҳаракат қилади. Бу тажрибалар кўпинча ҳаётдан кўнгил қолиши, фригидлик ёки бепуштлик билан тугайди.

Ёшлиқда жисмоний лаззат маънавий яқинлик билан ёнма-ён юришини ҳамма ҳам билмайди. Кўнгилларнинг қўшилиши таналарнинг истагини уйғотади. Фақат 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-атвор программасига сингади ва кейин унинг соғлиғи ва тақдирига таъсир қилади. Масалан, ҳомиладорлик даврида онада 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 программасини ишга туширади.

Ҳомиладор аёллардаги токсикоз

Кимдир аёллардаги токсикозлар – цивилизациянинг маҳсули 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 туғишдан қаттиқ кўрқиб бор эди. Гап шундаки, унинг онаси жуда қийналиб туғарди. Уни аранг кутқариб қолганлар. Ва бу кўрқув қизига ўтган.

Бошқа бир ҳолда аёлнинг онг остида ҳозир ҳомиладорликнинг мавриди эмас, деган фикр бор эди. Аввал ўқишни битириб, ундан сўнг бола туғиш керак.

Бундай ҳолларда мен аёлларга онг ости ҳомиладорлик учун онг қулай фурсатни танлашини тушунтираман. Шунинг учун бу ҳомиладорликни қабул қилиш ва ўз онг остига ишониш керак ва унинг ўзи боланинг соғлом туғилиши ҳақида ғамхўрлик қилади.

Бола ташлаш

Онг остида кучли кўрқув бор. Бола туғишдан, келажакдан кўрқиш. 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 туғиш учун танланган вақтни нотўғри деб ўйлаш.

Токсикоз ҳолатидаги сингари аёлда яширин, онгости бола кўришни истамаслик бор. Унинг организми ҳомилани қабул қилмайди.

Қабулимга жуда ёш бир аёл келди.

– Доктор, – сўради у мendan, – менга стресс вазиятни ҳал қилишга ёрдам беринг.

– Нима бўлди ўзи? – сўрадим ундan.

– Бир ой олдин мен боламдан айрилдим, – деди кўз ёшларини юзга тийиб у, – менинг болам тушди. Ўзимни қўйишга жой топалмаяпман, хотиржам ухлаёлмаяпман. Ўзимни жуда айбдор деб ҳис қиляпман.

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 ойдан кейин ундan ҳомиладор бўлган. Йигитча оила қуриш ва ота бўлишига тайёр бўлмаган. У қизга аборт қилдиришни таклиф қилган. Қиз ундan хафа бўлган ва болани туғиб, бир ўзи тарбиялаб ўстиришига қарор қилган. Бироқ у оилавий ҳаётининг бошланишини сирям бундай деб тасаввур қилмаган ва унда бола туғиш ҳақида шубҳа-гумонлар бор эди. Ота-онаси ҳам боланинг отасиз бўлишига қарши эди. Уч ой мобайнида у шубҳа-гумонлар ичида яшаган. Аборт қилдиришга энди кеч бўлиб қолган эди. Йигитча унинг олдига келиб, турмуш қуришни таклиф қилган, бироқ қиз уни кечиролмай рад жавобини берган. Бир ойдан сўнг унинг боласи тушган.

Бу вазиятда ким айбдор? Айбдор йўқ. 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 бўлишга муваффақ бўлди.

Бепуштлиқ

Онг остининг муҳим вазифаларидан бири – бу дунёда соғлом ва яшовчан наслнинг дунёга келишини таъминлашдир. Аёлда бепуштлиқ бўлса, демак, унинг онг остида бўлажак фарзанднинг жонини йўқ қиладиган 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 оиладаги 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 бўлишни талаб қилади. Онг остида эркакка нисбатан нафрати бўлган аёл бепуштдир, чунки бундай аёл руҳдан нафратланади. Аёлдан ҳазар қиладиган ва уни камситадиган эркак эса дунёвий нарсаларни инкор қилади ва касал танага эга бўлади. Ва кўпинча жинсий заиф бўлади.

Шундай қилиб, эркаклар ва болаларга нисбатан кучли онгости тажовуз бепуштлиқка олиб келади. Бу нафақат ҳазар қилиш, балки эркакларга нисбатан шикоят, алам, рашк, нафрат бўлиши ҳам мумкин.

Яқинда қабулимга бачадонида ўсмаси бор аёл келди. Ўсманинг сабаби – эркакларга нисбатан кучли онгости тажовуз.

– 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 тўсиқ бўлади.

Бир аёл танишим менга бир воқеани айтиб берди:

– Дугонамнинг эркак билан муносабатида танглик вужудга келди. Ва у бола туғиб, эркакни ўзига боғлаб олишга қарор қилди. “Ундан ҳамиладор бўлиб оламан, – дерди у, – шунда у мени ташлаб кетмайди. Бурч туйғуси йўл қўймайди”. – “Светка, – дейман унга, – қанақа эси йўқ аёлсан. Бирорта эркакни ҳам бола билан ушлаб қолиб бўлмайди. Фақат ўзинг ва болангнинг ҳаётини вайрон қилганинг қолади. Яхшиси, у билан ажраш ёки муносабатингни тузат. Шунда ҳаммаси жойида бўлади”.

Бироқ у менга кулоқ солмади ва ўзи билганича иш тутишга қарор қилди. Лекин барибир ҳомиладор бўлолмади. Узоқ даволанди, курортларга борди. Энди мен бунинг сабабини тушунапман.

Бир неча йилдан сўнг улар барибир ажрашишди. Ярим йилдан сўнг эса у бошқа эркак билан танишди. Улар турмуш қуришди ва бир йилдан кейин қизча қўришди.

Кўркув ва ҳаётий жараёнга қаршилик кўрсатиш ҳам бепуштликка сабаб бўлиши мумкин. Ахир болалар – бизнинг келажакимиз. Шунчаки ота-оналик тажрибасини эгаллашга интилиш йўқ. Бунга оиладаги 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.

Чиқиш йўли битта – ўз ички фикр-ишончларингизни ўрганиб чиқинг. У ерда туғиш билан боғлиқ жавобгарлик, қандайдир чеклаш ва оғирликлар туфайли туғишдан кўрқиш туйғусини топишингиз аниқ.

Баъзан хунук, жозибасиз бўлиб қолиш, қоматни ва кўкракнинг шаклини бузиб қўйишдан кўрқиш ҳам муҳим тўсиқ бўлиши мумкин.

Таниқли маникенчи аёл ҳақидаги кўрсатув ёдимга келади. У узоқ вақт ҳомиладор бўлолмаган. Бир қанча йилдан сўнг бўйида бўлишга муваффақ бўлганида эса у эридан сўради:

-Сен ҳалиям мени севасанми? Ахир мен шундай семиз ва жозибасиз бўлиб қолдим-ку.

Аёлларнинг туғишдан кейин жозибасиз бўлиб қолиши – бу афсона. Аёл ҳомиладорликка ҳам жисман, ҳам руҳан тайёр бўлса, ҳомиладорлик – аёл организмнинг гуллаб-яшнашидир. Туғишгача танасига қараб юришга ўрганган аёллар туғишдан кейин ҳам ўзининг ажойиб қадду қомагини тиклаб олади. Болага ғамхўрлик қилиш, янги одамни тарбиялаш аёлни гўзалроқ қилади, 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 қуйидаги воқени сўзлаб беради:

Сингилларимдан бири 13 йил мобайнида жон-жаҳди билан ҳомиладор бўлишга ҳаракат қилди. У менда фақат акасини кўргани туфайли мени шифокор сифатида жиддий қабул қилмасди, дарвоқе, бу туғишганлар орасида кўп содир бўлади. Шунинг учун бирор сабаб билан ота-онасиз қолган янги туғилган чақалоқларни қарсмоғига олиб, уларни бола қилиб олувчи топилмагунча парвариш қиларди. У ўн йил шу иш билан шуғулланди ва ниҳоят маслаҳат сўраб, менга мурोजаат қилди.

Менинг жавобим жуда оддий бўлди: “Сен анчадан бери ҳомиладор бўлишга ҳаракат қиляпсан. Лекин сенда нимадир ишламаяпти. Бироқ сен ўзинг бола асраб олсанг ва жисмоний яқинлиқ, қардошлиқ, ўзгача мансублик туйғусини назарда тутган ҳолда, – мен бунга яна қандай ифодалаш мумкинлигини билмайман, – у бутунлай сеники эканлигини ҳис қилсанг, уч ойдан кейин ҳомиладор бўласан”. Мартда синглим бола асраб олди, шунда эса ҳомиладор бўлди. У кейин яна бир нечта бола туғди.

Мен кўпинча ҳомиладор бўлолмаётган эр-хотинларга ишқий муносабатдан камидан бир йил сақланишни тавсия қиламан. 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. Зарарли одатлардан воз кечиши, соғлиғи билан жиддий шуғулланиши, организмни тозалаш 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 “ейишдан”, яъни муҳаббат, эътибор, ғамхўрликдан маҳрум қилишдан келиб чиқади. Ўзингизни ҳаётда охирги ўринга қўясиз. Сизнинг асосий қондангиз: “Аввал яқинларимга, ундан кейин ўзимга”. Сиз диний амрлардан бирини унутиб 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 эзиб қўясиз. Шу билан бирга, ўзингизга эътибор ва ғамхўрликдан воз кечасиз. Сизнинг асосий қондангиз: “Ҳамма нарса бошқаларга, ўзимга эса кейин”.

Расмий медицина кўкракда ўсма бўлганда фақат операцияни тавсия қилади, чунки унинг бисотида бу касалликни бостирадиган восита йўқ. Бироқ энди биласизки, кесиб ташлаш – бу даволаш эмас. Бу касалликдан халос бўлиш эса мумкин, ҳатто жуда осон – мен буни тажрибамдан биламан. Фақат ўзингизга ва ўраб турган оламга муносабатингизни ўзгартиришингиз керак, холос.

Бир аёл мижозим ўғли ҳақида шунчалик қаттиқ "Ғамхўрлик қилар" ва қайғурардики, бу нафақат кўкрагида ўсма пайдо бўлишига, балки боласида астматик хуруж вужудга келишига сабаб бўлган. Негаки, у ўз феъл-атвори билан ўғлини том маънода эркин яшашга, демак, нафас олишга ҳам қўймасди.

Кўкрагида ўсма бўлган бошқа аёлнинг онг ости билан алоқа ўрнатиб, ўсма унинг одамларга ачиниши ва ҳамдардлик билан қўшилган ҳаддан ташқари ғамхўрлигининг 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 ғамхўрлик қилишни ва шу билан бирга, бошқаларга эътибор беришни ўрганди. Ўсма ҳар сеансда ўзгараётганини кузатиш қизиқарли эди. Аввал у юмшоқ ва қўзғалувчан бўлди, ундан сўнг ҳажми кичрайди, кунларнинг бирида эса бутунлай йўқолди.

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 худбинлик-ку, – деди у.

– Худбинлик, – бу қачонки сиз фақат ўзингиз ҳақингизда ўйлаб, ғамхўрлик 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 кўриниши. Ўз оламингизни ўзгартириб ва қалбингизда муҳаббат тўплаб, сиз ўзингизни муҳаббат билан озиқлантирасиз, атрофингизда муҳаббат маконини ҳосил қиласиз. Ва шундай фурсат келадики, яқин кишиларингизга ачиниш эмас, муҳаббат бера бошлайсиз. Ўз оламингизни яхшилаб, Коинотга ўз ҳиссангизни қўшасиз.

Мастит

Маститга бола хусусидаги қўрқув ва ҳаддан ташқари хавотирланиш, том маънодаги талвасали ғамхўрлик олиб келади. Сиз буни уддалай олмайман, деб ўйлайсиз.

Хузуримга райондан маститга чалинган бир аёл келди. У каллигининг сабабини аниқлаш учун ўз онг остига мурожаат қилганида шундай жавобни олди: “Сен боламга қараёлмайман, деб қўрқасан”.

– Албатта-да, – онгости ақлининг фикрига қўшилди аёл, – бундан ташвишланмай бўладими. Эрим кун бўйи ишда, бобо-бувилари ва йўқ. Ҳаммасини бир ўзим қиламан. Ёрдам берадиган, йўл кўрсатадиган киши йўқ.

Баъзида маститга ёш оналарда кўкракни қандай парвариш қилиш лозимлиги ҳақидаги оддий билим етишмаслиги олиб келиши мумкин.

Людмила ўғил туғди. Туғиш муваффақиятли ўтди. Учинчи кунги, одатда эмизадиган оналарда бўлганидек кўкрагига фаол рашида сут кела бошлади. Кўкрак шишиб, қаттиқ ва қайноқ бўлиб қолди. Людмила ҳароратини ўлчади. Кейин термометрга узоқ ва ажабланиб тикилиб қолди. Симоб устунчаси 42 даражадаги белгидан юқори кўтарилган эди.

“Қизиқ, – 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 кўкрагим ёняпти. Ҳамширани чақириш керак”.

Ҳамшира жуда тез келди. У термометрга қараганида юзида даҳшат акс этди.

– Ётинг, – қичқирди у, – зинҳор тура кўрманг. Мен ҳозир арични олиб келаман.

Бир дақиқадан сўнг врач ва акушер аёл югуриб келишди. Врач шу заҳоти ҳамширага кўрсатма бера бошлади.

- Тезда аналгин, димедрол, гормон ва антибиотикларни тайёрланг.

Акушер аёл кўкракни хотиржам кўздан кечирди.

- Сутни соғиб ташладингми? - сўради у.

- Йўқ, - жавоб берди Людмила, - менга ҳеч ким айтгани ҳам йўқ.

- Ҳа, азизим, - деди акушер аёл хотиржамлик билан, - унда ҳаммаси тушунарли.

Акушер аёл кўкракни уқалаб, сутни сирқитиб чиқара бошлади. Людмила оғриқдан тиришиб типирчилик, инграй бошлади.

- Чида, жонгинам, - деб қўярди акушер аёл, - бошида қийин бўлади, лекин кейин ҳаммаси яхши бўлади.

- Қандай серсут она, - деди доктор. - Менинг хотиним туққанида, - давом эттирди у, - сути кам эди. Унга ёнғоқ сотиб олишга, сутли чой бериб боқишга, тилининг тагига янчилган зира қўйишга тўғри келган эди. Икки кундан кейин сут шунчалик кўпайдики, қаёққа қўйишни билмадик. Ярим туғруқхонани боқиш 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 деясан! - шифокорнинг аччиғи келди. - Кўкрагинга 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 эттирарди.

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 диққат билан кўздан кечирди, кафтини хотинининг пешонасига қўйиб деди:

– Уларни ташлаб юбришингиз мумкин, улар бузуқ. Доктор, ўзингиз бир кўринг. Ҳарорат бутунлай мўътадил.

Врач кафтини Людмиланинг пешонасига қўйди.

– Леночка, – мурожаат қилди у ҳамширага, – бошқа градусник келтир.

Бир неча минутдан сўнг янги термометр бутунлай мўътадил ҳароратни кўрсатди.

– Мўъжиза, – деди врач, – иккита градусник бирданига бузуқ бўлиши мумкин эмас-ку.

– Менимча, – деди Людмиланинг эри, – термометрларнинг кўрсаткичи жойида. Сутни сирқитиб олдилар, тўхтаб қолиш кетди ва ҳарорат тушди.

Людмила чинданам ўзини яхши ҳис қиларди. Сут безлари юмшаб қолди.

– Энди мен доим сутни шундай сирқитишим керакми?

– Фақат дастлабки пайтда, – жавоб берди акушер аёл, – сут йўллари очилгунча. Кейин ҳаммаси яхши бўлади. Сут бола учун қанча керак бўлса, шунча ишлаб чиқарилади.

Акушер аёл ҳақ эди. Бир ҳафтадан кейиноқ Людмила сирқитишсиз эглай бошлади.

Сут безларининг ривожланмай қолиши

Ҳузуримга баъзан ёш қизлар келиб, кўкрагини гипноз ёрдамида катталаштиришга ёрдам беришимни илтимос қилишади. Кўп ҳолларда бунга эришилади.

Сабаб, одатдагидай битта – аёллик нафосатини инкор қилиш. Бу кўпинча бошқа иккиламчи 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 бўлажак аёл сифатида ўзига нисбатан салбий муносабат шаклланганини аниқладик. Ҳайзлар оғриқли кечар, кўпинча кечикиб келарди. Бошқа иккиламчи жинсий аломатлар ҳам яққол намоён бўлмаган эди.

Транс ҳолатида мен унга аёллик нафосати, оналик, эрга тегиш, нормал жинсий ривожланиш ҳақида янги тасаввурларни бердим. Бу кўкракнинг икки баравар катталашishi учун етарли бўлди.

ЭРКАКЛАРГА ХОС КАСАЛЛИКЛАР

Эркаклар касалликлари—бу эркакнинг ўзига ва аёлга нотўғри муносабати натижаси. Бошқа сўз билан айтганда, ўз эркаклигини инкор қиладиган ёки ўзига ишонмайдиган эркак жинсий аъзолар касаллигига дучор бўлади. Эркак қарама-қарши жинсга нисбатан салбий туйғулар (алам, ғазаб, гина ва бошқалар)ни ҳис қилса, унда жинсий соҳадаги касалликлар муқаррардир.

Тухум, олат ва простата беzi

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 олиш истагидан бошланган. Унинг бу истаги ўзига қарши бўлиб қайтган.

Одатда, простатитни замонавий дори-дармонлар билан даволаш қийин. Шифокорлар буну ушбу аъзонинг ўзига хос хусусияти ва инфекциянинг лейкоцитларга ўрнашиб олиб, дори-дармонларнинг қўли етмайдиган бўлиб қолиши билан изоҳлайди. Тана совиб ке-

тиши ёки спиртли ичимлик истеъмол қилиниши билан касаллик хуруж 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 фикрмай ва ҳаракат қила бошласа, инфекция “уйғониб”, ўзини намоён қилиди. Атмосфера ҳодисалари ва алкоголь ишга тушириш механизми ролини бажаради.

Бундай ҳолда касаллик сабабларининг ўзини бартараф қилиш – ўз дунёқарашини ўзгартириш жуда муҳим. Қандай кучли антибиотиклар қўлламанг, бусиз шифо топишининг имкони йўқ.

Менга тез-тез простата бези аденомасига чалинган кекса ешли эркаклар ёрдам сўраб мурожаат қилади. Касаллик ўсманнинг катталашиб сийдик чиқариш каналини қисиб қўйишидан бошланади ва сийдик чиқаришда муаммо пайдо бўлади: сийдикнинг ингичка сизмача бўлиб оқиб чиқиши, тунда тез-тез сийдик чиқариш, чотдаги оғриқ, сийдик чиқаришда санчиб оғриш ва бошқалар. Расмий медицина фақат операция қилишни таклиф қилади. Мен эса тажрибамда шунга ишонч ҳосил қилдимки, гомеопатик дориларни қўллаш ва онгости феъл-атвор моделини ўзгартириш ажойиб натижа беради.

Мана, бир шундай мисол. Қабулимда простата аденомасига чалинган кекса эркак ўтирибди. Касалликнинг биринчи аломатлари етти йил олдин пайдо бўлган. Бир ҳафта олдин эса унда сийдик келиши тўхтаб 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 чиқариб, найчага сийдик тушиши учун шиша идиш маҳкамлаб қўйганлар. Операциянинг иккинчи босқичи жуда мураккаб. Эркакнинг ёши эса етмишга яқинлашиб қолган.

Шифохонада у мен ҳақимда эшитган ва қабулимга қизи билан келди. Бир соат давомида биз касалликнинг сабабларини аниқлаб, у билан ишладик. Қизининг иштироки яхши ёрдам берди.

Касалликка марҳум хотини ва умуман аёлларга нисбатан тўпланган аламлар олиб келган эди. У оилавий ҳаётида доимий равишда эркаклик ғурурига зарба оладиган вазиятларни яратган. Мен унга гомеопатик дорилар тайёрладим, ўз ҳаётини қайта қўриб чиқиш ва ўтмишидаги кўп воқеаларга муносабатини ўзгартиришига доир уйга вазифа бердим.

Икки ҳафтадан кейин у ҳузуримга бахтиёр ҳолатда келди. Сийдик табиий йўлидан кела бошлаган эди. Яна бир ҳафтадан кейин ундан найчани олиб ташлашди. 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 ажаблантирди. Ахир касаллик етти йил давом этган, соғайиш эса уч ойга бормасдан содир бўлди. Мен буни эркакка айтдим.

– Одатда, аденомани доволаш – жуда узоқ давом этадиган жараён. Сизда эса биринчи натижалар шунчалик тез юзага келди.

– Биласизми, доктор, олдингиздан кетганимдаёқ ўзимни анча яхши ҳис қилдим. Мен ҳар кун ибодат қилиб, Худога бу, йўқ, энди ўша касаллик учун миннатдорчилик билдира бошладим. Ва ҳаммасини сиз айтганингиздек қилдим. Биринчи ҳафта кунига бир неча соат ибодат қила бошладим. Сийдик кела бошлаганда 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? – сўради у.
- Албатта эслайман, – дарров танидим уни, – сиз олдимга беш йил олдин отангиз билан келган эдингиз. Унинг ишлари қандай?
- Мен атайлаб китобингизни сотиб олиш ва сизга миннатдорчилик билдириш учун олдингизга келдим. Отам тирик, ўзини яхши ҳис қиляпти. Ҳар сафар сизни миннатдорчилик билан эслайди.

Агар сиз ўз эркаклигингиздан хавотирда бўлсангиз, жинсий аъзоларингизда муаммо пайдо қиласиз. Ички кўрқувлар эркакликни сусайтиради. Ўз эркаклиги ва кучини инкор қилиш у ёқда турсин, ҳатто оддийгина ўзига, ўз қарорларинининг тўғрилигига шубҳа қилиш ҳам хавфли.

Бир мижозим – жуда ёш йигитнинг ҳаётида шундай воқеалар содир бўлганки, улар сабабли у ўзидан қаттиқ шубҳа қила бошлаган. Бу салбий кечинмалар оқибатида унда мойк истисқоси пайдо бўлган.

Шаҳвоний зўриқиш ва шаҳвоний ноқислик асосидаги айбдорлик туйғуси ҳам касалликларнинг сабаби бўлиши мумкин, чунки улар жазони талаб қилади.

Бир эркак хотинига бир неча марта хиёнат қилган ва бунинг учун ҳар сафар жинсий аъзоларининг янги-янги касалликларини “олган”.

Ёш ўтиши билан эркакларда муаммолар кучаяди. Бу шунинг учун содир бўладики, эркаклар таслим бўла бошлайди. Қариликка кўникиш ўзининг “қора” ишини қилади.

Жинсий заифлик

Шаҳвоний босим, кўрқув, зўриқиш, шаҳвоний ноқислик асосидаги айбдорлик туйғуси эрлик қувватининг заифлашишига ёки ҳатто бутунлай сўнишига олиб келади.

Мана, қабулимда бир эркак ўтирибди ва хижолат тортиб ҳикоя қиляпти:

– Доктор, биласизми, хотиним билан ишқий муносабатимиз аъло даражада. Бироқ яқинда бир аёл билан танишдим. У мени уйига таклиф қилди. Ҳа, ўтирдик, озгина ичдик, иш тўшакка борганда эса олатим туришни истамади. Нима қилсам ҳам, ҳеч натижа чиқмади. Мен, албатта, изза бўлмаслик учун чарчаганимни баҳона қилдим. Кейин бир момонинг олдига бордим. У сени “боғлаганлар” деди. Унинг фикрича, хотиним мени сеҳр-жоду қилиб олган.

– Хотинингизнинг бунга алоқаси йўқ, – дедим мен. – Айтинг-чи, бу аёлникига бораётганингизда сизда айбдорлик туйғуси бор эдими?

– Албатта, бўлганда қандоқ, – жавоб берди у. – Мен фақат айбдорлик туйғусини ҳис қилиб қолмай, хотиним бунни билиб қолмасин деб қўрқдим ҳам. Ахир бу аёл кўшни подъездда яшайди.

– Ана шу айб ва қўрқувингиз олатингизнинг турмаслигига сабаб бўлган. У сизни шу тарзда қутқариб, сизга бўйсунмаган. У сизда анча ақлли бўлиб чиққан.

– Бундан чиқди, – эркакнинг кўзлари порлаб кетди, – мен айбдорлик туйғуси ва қўрқувдан халос бўлсам, бу аёл билан алоқа қила олар эканман-да?

– Сиз нима, ажрашмоқчимиз?

– Йўғ-е, нима деяпсиз. Менинг оилам ажойиб. Иккита болам бор. Хотиним билан муносабатимиз доим жуда яхши бўлган. Фақат охирги вақтда у билан тез-тез жанжаллашяпмиз. Мана шу сабабли, айтганларидек, кўнглим “четга чиқишни” тусаб қолди.

– Бироқ ахир онг остингиз жинсий заифликни юзига келтириб, оилангизни 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 қилишдан 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

керак эмас. Йўқса, кейин мусибатдан қутула олмайсиз. Мен сизга бирор нарсани тақиқлай ёки маслаҳат бера олмайман. Бунга ҳаққим йўқ. Энди сиз сабабини биласиз ва танлаш ихтиёри ўзингизда.

– Менимча, сиз ҳақсиз, – фикримга қўшилди эркак. – Аввал ўзимни тушуниб олишим керак.

Аёлларга нисбатан азалий ғазаб, нафрат ва алам, шунингдек, эркак сифатида ўзига ишонмаслик, ўз хатти-ҳаракатларининг тўғрилигига шубҳа қилиш эркаклик қувватини жуда заифлаштиради.

Қабулимда бир эркак 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 эркак. – Мен доим эркак оилани таъминлаши керак, деб ҳисоблаганман, ҳозир ҳам шундай деб ҳисоблайман. Узоқ вақт иш тополмагач ўзимни: “Оиламни боқолмасам, қанақа эркакман?” – деб сўкиб, айблай бошладим. Ана шу вазият туфайли менда жинсий заифлик пайдо бўлди.

– Энди нима қилмоқчисиз? – сўрадим ундан. – Аввалгидай ўзингизни айблайверасизми?

– Йўқ. Мен олдин ўзимни ейиш билан шуғулланишни яхши кўрардим. Энди эса ўзимни сўкишдан фойда йўқлигини тушундим. Шунчаки иш топишим керак. Ҳозир негадир ишни яқин орада топишимга 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 айтмоқчийдим. Хотиним сизга алоҳида миннатдорчилик ва мана бу совгани етказимни сўради. – Шу сўзларни айтиб эркак столга бир пакет чиқариб қўйди. – Ҳа, дарвоқе, – қўшиб қўйди у, – ишни сендан кейин бир ҳафта ўтгандаёқ топдим. Яхши иш, менга ёқади.

ТАНОСИЛ КАСАЛЛИКЛАРИ

Сифилис, гонорея, генитал герпес, трихомониаз, СПИД

Бу касалликларнинг сабаби битта – жинсий бузуқлик. Унинг кетидан эса турли хил салбий фикр ва туйғулар, жумладан, айбдорлик туйғуси ва жазога эҳтиёж, рашк, турли хил қўрқув 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 қиламиз. Уйғониш даврига қадар черков ўз қавмининг хулқини, худонинг еттинчи амрига риоя қилишни қаттиққўллик билан назорат қилар ва жинсий бузуқликка тоқат қилмасди. 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 қиладиган 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 – бузуқ хулқ-атвор.

XX асрнинг олтинчи йилларида наркотик портлаш ҳамроҳлигида навбатдаги сексуал инқилоб содир бўлди. Одамлар янада қаттиқроқ таназулга юз тутди. Ва жамоавий онгости ақл янги касаллик-жазо – СПИДни яратди. Бу вирусдан келиб чиққан 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.

Ҳар қандай касалликка қарши дори аллақачон яратилган – бу фикрлар тозалиги! Таносил касалликлари ва СЎИДга қарши дори – бу муносабатлар тозалиги. Фақат бу дори одамлар шифокордан олишни орзу қиладиган таблеткада эмас, балки ўзимизда жойлашган.

Одамни болаликдан эркак ва аёл орасидаги тўғри муносабатга ўргатиш жуда муҳим. Ва бу жараён софлик, иффат ва садоқат тушунчаларига асосланган бўлиши лозим. Бу ишда энг яхши устоз ота-онадир.

Славян – орий Ведик Маданиятида эркак ва аёл ўртасидаги муносабат илоҳийлаштирилган. “Худонинг қизи Оила Иттифоқига унаштирилган эрини қабул қилсин ва уни ўз Уруғининг Худоси – Ҳимоячиси деб севиб ҳурмат қилсин. Худонинг ўғли Оила Иттифоқига унаштирилган қаллиғини қабул қилсин ва ўз Хонадонининг Маъбудаси – Асровчиси ва ўз Уруғининг давомчиси деб севиб ҳурмат қилсин”, – Лада-Онанинг амрларида шундай дейилган. Иффат ва садоқат аждодларимиз томонидан ғоят қадрланган.

Шу факт маълумки, Улуғ Ватан урушининг қизғин палласида СССРдан Германияга олиб кетилган 16-20 ёшдаги қизларни текширган немис врачлари ғоят таажжубга тушган ва Гитлерга мамлакатимиз билан дарҳол сулҳ ҳақидаги музокараларни бошлашга даъват қилиб мурожаат қилишга қарор қилган. Уни қизларнинг 90 фоизи бокира эканлиги ҳайратга солган ва у Гитлерга бундай юксак ахлоқли халқни энгиш мумкин эмаслигини ёзган.

Қабулимга бир йигит келиб, ўзида сифилис борлигини айтди.

– Ўзингизда сифилис борлигини қаердан билдингиз? – сўрадим ундан.

– Томоғимда ғалати сезги, суяқларимда оғриқ ва танамда қандайдир ғуддалар пайдо бўлган?

Мен уни диққат кўриб чиқдим, бироқ бирор жиддий нарса топмадим. Унга анализ топшириб, олдимга бир ҳафтадан кейин келишини айтдим.

Бир ҳафтадан сўнг у белгиланган 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 охириги вақтда бу касалликка чалинишдан қаттиқ қўрқув бор. Ҳатто баданимда қанақадир ғуддачалар ҳам пайдо бўлган. Менга шу қўрқувдан 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 ёшлигида айш-ишратган берилиб яшаган экан. Бир ярим йил олдин эса оила қуриб, янги ҳаёт бошлашга қарор қилган. Туққиз ойдан сўнг у қизча кўрган. 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-атвор усулларини яратишини 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 хатти-ҳаракатини телбавор ёки юмшоқроқ қилиб - ғалати деб аташ мумкин. Бироқ бу фақат биринчи қарашда. Аслида унинг ҳаётида вужудга келган вазиятда унинг онгости ақли у учун энг мувофиқ ҳимоя усулини танлиган. Ахир касаллик ҳақидаги фикрлар уни чинданам ўз хулқ-атвори 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. Ёшлигида у 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 таклиф қилган. У куни бўйи борайми-бормайми деб иккиланган. Кечга яқин унинг ички овози унга очиқ-ойдин ва қатъий тўриб:

"Торма", – деган. Бундан ташқари, қўчада ҳақиқий табиий офат: қор аралаш ёмғир, шиддатли шамол бошланиб кетган. Бироқ уни об-ҳаво ҳам, ички овоз ҳам тўхтатиб қололмаган. Борган. Шундай қилиб у ўша кеча таносил касаллигини "илаштириб олган", ундан шигирма йилдан бери даволаниб юрибди ва бу оқибатда жинсий инфликка олиб келган.

Ишончим комилки, ҳар биримиз ҳаётда онгости ақлимиздан у ёки бу ишора ёки интуитив йўл-йўриқлар оламиз. Бироқ доим ҳам уларга қулоқ соламизми?

Антибиотиклар касалликнинг сабабини бартараф қилмаслигини аллақачон тушуниш пайти етди. Сабаблар эса ўзимизда – гариб феъл-атвор моделimizда яширинган. Ва онг ости касаллик ёрдамида одамга муҳим сабоқ беради. Дорилар билан эса касалликни фақат бостириш мумкин. Бироқ узоқ вақтгами ва қанчалик чуқур бостириш мумкин?

Айнан шунинг учун кейинги вақтда таносил касалликлари сурункалилик касб этди. Қўзғовчилар – трихомонада ва гноккоклар – турли чидамли кўрненишларга айланишни ва бошқа ҳужайраларга ўрнашиб олишни ўрганиб олиб, уларга антибиотикларнинг қўли етмайдиган бўлиб қолди. Ва бирор сунъий қўзғатиш (тананинг совиб кетиши, спиртли ичимлик ичиш) содир бўлиши билан касаллик ўзини эслатади. Сигнал беради. Биз эса бу сигнални таблеткалар билан ўчирамиз.

Менимча, организм муайян вақтларда онгли ақлга сабаблар ҳали бартараф этилмаганлигини эслатиб қўйиш учун ўзида инфекцияни атайлаб сақлаб қолади. Таъбир жонз бўлса, тарбиявий мақсадда.

Тажрибамдан биламанки, инсон ҳалокатли туйғу ва фикрлардан халос бўлиб, ўзини тўғри тутишни бошлаши билан касаллик йўқолади, ҳеч қаёққа, қаердан келган бўлса ўша ёққа кетади.

Мана яна бир мисол.

Бир танишимда бир қиз билан жинсий яқинлик қилганидан сўнг герпес 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.

– Унда ўтир, ўзингни қашиб аччиқланавер. Герпесингнинг ҳақиқий сабабини билишни 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 ўртоғимдан ажралдим. Энди мен нима қилай?

– Биринчидан, Худога ва онгости ақлингга аёлларга нисбатан хайрихоҳлик 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 ҳаётигга таносил касалликлари ва “ёмон” аёлларни жалб қилиш. Ёки эски фикрларни янгиларига алмаштириш ва аёлларга яхши муносабатда бўлиб, соғлом бўлиш. Қайсисини танлайсан?

– Албатта иккинчисини.

СПИДга ҳам юқоридаги туйғулар, бундан ташқари, кучли ҳимоясизлик ва чорасизлик туйғуси, одамлар ва ҳаётдан кўнгили қолиши олиб келади. Бундай одамлар ўзининг кераксизлигига ишонади ва ўзини бу дунёда ҳеч кимга керак эмасман, деб ҳисоблайди. Уларнинг онг остида ўзини қаттиқ ёмон кўриш бор.

ТАНА

Танамиз – яшаётган оламимизни 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 кўринишидан 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 кулай асбобдир.

Танамиз – фикрларимизнинг акси. Шунинг учун уни ўзгартиришни, масалан, келишганроқ, чиройлироқ қилишни истасак, унда онгости программамиздаги фикрларимизни ўзгартиришимиз зарур. Ўз танамиз ва ташқи қиёфимизни 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 унг 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 – ёу 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, оилада, 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 бўлакларидир.

Ота-онангизга муносабатингизни қайта кўриб чиқинг, чунки боланинг ҳаётида ота Коинотнинг эркаклик ибгидоси, она эса – аёллик ибгидоси рамзи. Ўзингиз ва қарама-қарши жинсга нисбатан салбий фикрлардан халос бўлинг. Шундай қилиб, ўз ҳаётингиз танангиздаги эркаклик ва аёллик, ўнг ва чап томонни мувозанатга келтирасиз.

Семизлик, ортиқча вазн, ёғ боғлаш

Мен юқорида танамизнинг ҳозирги ҳолати – фикр, туйғуларимизнинг акси эканлигини ёзган эдим. Сизда ортиқча вазн бўлса, мўъжизакор таблеткани излашга шошилманг. Кўнглингизга муурожаат 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

ришиш мумкин. Бироқ ўзингизга муносабатингизни тубдан ўзгартирмасангиз, семизлик қайтиб келади.

Мана, семизлик акс эттириши мумкин бўлган айрим фикр ва туйғулар.

Қўрқув ва ҳимояга эҳтиёж. Кўпинча семиз одамлар ўзини ҳимоясиз деб ҳис қилади. Ёғ эса ҳимоя, қалқон вазифасини бажаради.

Шуни сездимки, семиз одамлар жуда таъсирчан бўлади, бироқ улар туйғуларини бошқаролмаганлиги туфайли ёғ рамзий тарзда уларга нохуш туйғу ва кечинмаларни ўтмаслаштиришга ёрдам беради.

Семизлик – бу ўзидан норозилик ва нафратланишнинг кўринишларидан бири. Сиз ўзингиздан шунчалик норозисиз ва ўзингизни шунчалик кўп танқид қилиб, сўкасизки, танангиз ҳимояланишга мажбур бўлади.

Бир танишимнинг сартарошхонасига ҳаддан ташқари семиз бир аёл келарди. У семиз одамлардан нафратланар ва ҳазар қиларди.

– Бу беўхшов семиз одамлар, ярамас семиз бурушиқлар, қарашга одам жирканади. Мен улардан нафратланаман, – дерди у ўзига ўхшаганларни кўриши билан.

Барча ортиқча вазли 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 туғишдан кейин семира бошлайди. Улар бунни организмнинг гормонал қайта қурилиши билан боғлайди, шифокорлар ҳам шундай дейди. Ахир икки, учта, ҳатто унданам кўп бола туғадиган, бироқ қомати келишганлигича қоладиган аёллар борку. Албатта, туққан аёлнинг организмда гормонал ўзгаришлар содир бўлади: суякдаги калцийнинг миқдори ўзгаради, тос суяги кенгаяди, бурун миллиметрнинг бир улуши қадар узаяди, ияк бироз сғирлашади 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 бошлаши лозим. Шун 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-онанинг 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 мурожат қилиб, биз унинг семизлигининг сабаби ўзига нисбатан салбий муносабатда 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 бошқача қарашга мажбур қилади.

– 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 кўзларидан ёш оқа бошлади. Тинчланиб олгандан сўнг у давом эттирди. – Бола туғилганидан сўнг эрим билан муносабатимиз ўзгарди, – ҳикоя қиларди у кўзларини рўмолча билан артиб. – У қандайдир бошқача бўлиб қолди. Муносабатларимизда энди муҳаббат ва лаззат йўқ. Шунинг учун мен ҳеч бўлмаса овқатдан лаззат олишга ҳаракат қиламан.

– Ахир ўзингиз ўзингизни севмайсиз-ку, лекин эрингиз сизни севишини истайсиз. Эрингиз бор-йўғи сизнинг ўзингизга муносабатингизни акс эттиради, холос. Ҳаммаси жуда оддий! Ўзингизни севишни бошланг, шунда эрингиз сизга муносабатини ўзгартиришини кўрасиз.

Кейин биз онгости программасида янги феъл-атвор усуллари ни ишлаб чиқдик.

Ундан сўнг мен тўғри овқатланиш ҳақида гапирдим ва модда алмашинувини нормаллаштириш учун гомеопатик дорилар танлиб бердим.

Бир ойдан кейин қабулимга бутунлай бошқа аёл келди: гўзал, келишган, хипча.

- Доктор, биласизми, эримни таниёлмай қолдим. Менга бизда асал оёи бўлаётгандек туюляпти. Эртага олдингизга дугонамни олиб келаман. У ҳам озишни хоҳляпти.

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 вази ва шаклга эга бўлиши аллақачон аниқланган. Жуда кўп ҳолларда одам муҳаббат ва ҳаётдан лаззат олиш етишмаслигини овқат билан алмаштиришга ҳаракат қилади, чунки кўнгил бўшлиққа тоқат қилолмайди.

Яширин ғазаб ва кечирешни истамаслик ҳам семизлик сабаби бўлиши мумкин. Семиз одамлар жуда хафа бўлувчан эканлиги аниқланган. Алам ёғ қатламларининг тўпланишига имкон тугдиради. Биринчи китобда ёзилгани ёдингизда бўлса, алам – ўзига муносабатни ўзгартиришга интилиш, яъни ўзини севиш, ҳурмат қилиш ва қадрлашга интилишдир. Яна ҳаммаси муҳаббатга, ўзига муносабатни ўзгартиришга келиб тақалаяпти.

Бир мижозим, ёшгина қиз, биринчи сеансдан кейин тўрт килограммга озди, бироқ кейин жараён тўхтади. Онг ости билан мулоқотдан унга озишда давом этишга отаси ва унинг янги хотинига нисбатан алам халал бераётганлигини аниқладик. Гап шундаки, мижозим ўн тўрт ёшга тўлганида, отаси онаси билан ажрашиб, бошқа аёл билан яшашга кетган. Айнан ўша вақтда қизча семирешни бошлаган.

Сабабларни тушуниб, отаси ва унинг шахсий ҳаётига муносабатини ўзгартиргач, қиз кўнгилдагидек вазнга эга бўлишга эришди.

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 кўпроқ семириб кетган.

– Доктор, – илтимос қилди у мендан, – мени мечкайликдан қутқаринг. Мен ҳозир ўзимдан нафратланаман. Кўринишим 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 тўққиз ёшга кирган ўғлининг соғлиғи учун қайғурганлигини аниқладик. Маълум бўлдики, аёл ҳомиладор бўлиши билан онаси унга доим: “Боланг соғлом бўлишини истасанг, яхшилаб е”, – деб уқтирган. Ҳомиладорликнинг бутун тўққиз 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 чиндана 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 қилади. Мечкайлар овқатга физиологик очликни қондиришдан ташқари қандайдир ўзига хос хусусиятлар ато қилади. Масалан, овқат ёрдамида одам ҳиссий бўшлиқни тўлдиришга ҳаракат қилади. Онг остида алоқа ўрнатилади: ошқозонни тўлдириш – ҳиссий бўшлиқни тўлдириш, ҳиссий ҳолатнинг тўла-тўқислигига эришиш. Бу одамлар билан боғлиқ бўлиш, сеvimли ва қадрли бўлишни билдириши мумкин. Ҳаётда муҳаббат ва қониқиш етишмаслиги шунга олиб келадик, одам овқатдан тез ва вақтинчалик лаззат олиш воситаси сифатида фойдаланади. Бироқ бу ўз-ўзини алдаш бўлгани туфайли организм доим янги-янги порцияларни талаб қилаверади.

Яна бир нарса ҳақида гапирмоқчиман. Сехрли дориларга эмас, фақат ўз ички имкониятингизга ишонинг. Кимёвий воситалар ёрдамига умид боғласангиз, ўз ички кучингизни инкор қилган бўласиз.

Идеал вазнга эга бўлиш жараёни бу – аввало ўз устида ички ва ташқи иш олиб боришдир. Ички иш – ўз фикр ва истакларингизни уйғунлик ва мувозанат ҳолатига келтириш. Ташқи иш – организмни тошқоллардан тозалаш, модда алмашинувини ўзгартириш, тўғри овқатланиш, мушакларнинг фаоллигини бир кил сақлаш учун доимий жисмоний зўриқиш.

БЎҒИМЛАР

Ҳаётдаги йўналишлар алмашилиши ва ҳаракатлар енгиллиги рамзи.

Артрит, ревматизм

Бу касаллик ўзи ва бошқаларни доимий танқид қилишдан ҳосил бўлади. Бўғимлари касал одамлар ҳамма ишда мукамал бўлишга ҳаракат қилади ва ўзини ўраб турган муҳит ҳам мукамал бўлишини истайди. Бу нарса улар учун “жуда оғир юк”ка айланади. Наҳотки танқид ва айблов билан ниманидир ёки кимнидир яхшироқ қилиш мумкин бўлса? Ёвузликни ёвузлик билан енгил мумкинми?

Мен ревматик одамлардаги шундай бир ўзига хосликни сездим: ревматизмга чалинган кишилар одатда уларни доим танқид қиладиган одамларни жалб қилади, чунки уларнинг ўзи атрофдагиларга нисбатан танқидий кайфиятда бўлади. Ёдингиздами? Ўхшаш ўхшашини тортади.

Бундай одамларнинг онгида зўравонлик жуда кўп, бироқ уларнинг ўзи ҳар қандай зўравонликка нисбатан танқидий муносабатда бўлади. Улар ўзи ва муҳитга кучли меҳр танқислигини сезиб туради, ўзини севмайди ва бошқалар ҳам уларни севмасликларини ҳис қилади.

Улар ҳаётга оғир ва чидаб бўлмас нарса деб қарайди. Ўз зиммасига ҳаддан ташқари кўп оғирлик тушганини ҳис қилади. Бироқ уларнинг ўзи устига оғир юкни ортади.

*Бўғимлари оғриган бир аёл мижозим шундай деган эди:
– Менга босим ўтказишларига тоқат қилолмайман. Мен буни
кўтаролмайман.*

Нима учун артрит кўпинча кекса одамларда учрайди? Чунки улар ўз фикрларида “тўхтаб қолади”, “қотиб қолади”, эгилмас бўлиб қолади.

Айрим ҳолларда артрит– ғазаб, жаҳл ва нафратни ташқарига чиқариш йўлидаги жисмоний тўсиқ. Одам бирор киши ёки нарса ни урмоқчи бўлганида онг ости уни шу тарзда тўхтатиб қолади.

Қабулимга артритга чалинган бир аёл келди. Касаллик унда бир неча йил олдин пайдо бўлган. Гормон ва яллиғланишга қарши воситалар ёрдамида уни тўхтатиб туришга эришилган, бироқ касаллик барибир тўхтовсиз ривожланишда давом этган. Мижозимнинг ўзи менга касаллик стрессдан кейин пайдо бўлганини айтиб берди:

– Беш йил олдин мен жуда қаттиқ стрессни бошимдан кечирдим,–ҳикоя қилди аёл.–Биз ўша пайтда эрим билан бошқа шаҳарда яшардик. Бир кун йўлимни ўсмирлар қаттиқ калтаклади. Уйга кирганида унинг аҳволига қараб бўлмасди. Эрим овчи эди ва унда милтиқ бор эди. У милтиқни кўлига олиб: “Мен бу ярамастарни 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 бошлади.

Онг остига мурожаат қилиб, биз бундай стресс вазиятга олиб келган феъл-атвори аниқладик. Вазиятнинг, демакки, касалликнинг ҳам сабабларини тушунгач, аёл ўзини анча яхши ҳис қила бошлади. 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 эканлигига 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 бошқа жиҳатларини кўришни истамасликдир.

Менинг бир аёл мижозим бор эди, у ҳар сафар эрининг фикрига қўшилмаганида унда бўйин қийшайиши пайдо бўларди.

– У маза-матрасиз гапларни гапира бошлаши билан, – дерди у, – мен намойишкорона тескари ўгирилиб оламан ва уни эшитмасликка ҳаракат қиламан.

Бошқа аёлнинг, қайсарлик кўрсатиб, танқид қила бошлаши билан, бўйини қотиб қоларди.

ОРҚА

Орқа – ҳаёт таянчи рамзи. Умуртқа эгилувчан ҳаёт таянчи рамзидир.

Орқа ва умуртқадаги муаммолар ҳаётда таянч ва қўллаб-қувватлаш етишмаслигини акс эттиради. Сиз ҳаётга оғир юк, донимий равишда ҳаёт қийинчиликларини тортиш деб қарайсиз.

Қабулимга яқинда умуртқаси синган бир аёл келди. Биз широхатнинг энгости сабабларини аниқлашга киришганимизда, аёл шундай деди:

– Биласизми, доктор, мен ҳеч қачон эримнинг қўллаб-қувватлашини ҳис қилмаганман.

– Нимада қўллаб-қувватлашини? – сўрадим мен ундан.

– Ахир ўзингиз биласиз-ку, аёл доим эрида таянчини ҳис қилишни истайди. Мен эса буни ҳис қилмаганман. Менда у мени сезмайди, фақат болалар туйфайли мен билан яшайпти деган туйғу бор. Моддий ёрдам ҳам деярли бўлмаган.

Жуда кўт ҳолларда пул ва ўз моддий фаровонлиги борасидаги кўркув умуртқанинг куйи қисмидаги муаммоларга олиб келади.

Яқинда бир дўстимникига меҳмон бўлиб бордим.

– Менга қара, – сўради у мендан, – бугун кун бўйи белим тортишяпти, оёғимга 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 қайтадим, йўқми, билмайман.

Хузуримга умуртқа остеохондрозига чалинган кишилар келганида улардан кўпинча қуйидаги 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 мурожаат 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 “боқувчи” 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 чарчаганимни, 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 зиммангизга, елкангизга бошқаларнинг муаммосини олишдан олдин ўз ҳаётингизни тартибга солинг. Дунёқарашингизга янгилик киригинг: ҳаёт сизга ғамхўрлик қилиб, ёрдам бераётганини кўришни ўрганинг.

Мен ўз ҳаётим учун жавобгарликни зиммамга олганим сари ҳаётим анча енгиллашганини танамда чуқур ҳис қилдим. Айбдорлик ҳисси, алам, танқид ва айблашнинг оғир юки елкамдан ағдарилди.

ОЁҚ

Оёқларнинг ҳолати қандай юраётганимиз, ҳаётда олға силжиётганимизни акс эттиради.

Оёқ касалликлари, оёқдаги муаммолар

Бу келажакдан қаттиқ қўрқиш. Ҳаёт бўйлаб олдинга ҳаракатланишни истамаслик ёки бундан қўрқиш.

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 мурожаат қилдик.

“Сен бу шикастланиш ёрдамида мен учун қандай ижобий ниятни амалга оширмакчи 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. Уйдан чиқаётганида у зинапояда қоқиниб кетиб оёғини қайириб олган. Шикастланиш ўша кун уни уйда қолишга мажбур қилган.

– Биласизми, бир ҳафтадан кейин ўша фирма барбод бўлди. Бироқ мен бу икки воқеанинг ўзаро боғлиқлигини сезмабман. Би-

роқ қутулиб қолганимдан хурсанд эдим. Бироқ нега онг остим менга ғамхўрлик қилиш учун айнан шунақа оғриқли усулни танлади экан?

– Яхшиликча тушунмаган бўлсангиз керак-да.

– Гапингиз тўғри. Бу одамлар билан танишганимдаёқ кўнглим қандайдир ёмон нарсани сезган эди, лекин мен бунга эътибор бермаган эдим.

ТЕРИ

Ўзига хослигимизни ҳимоя қилади. Бундан ташқари, бу майдони ва имконияти жиҳатидан улкан сезги аъзоси.

Тери касалликлари

Менинг фикримча, тери касалликлари умуман бўлмайди. Терида намоён бўладиган ички касалликлар бор. Шунинг учун малҳам ишлатиш бемаъни ва ҳатто хавfli ишдир. Касалликнинг ташқи аломатига малҳам суркаб, уни ичкарига ҳайдаймиз. Сиртқи воситаларни қўллаш – бу даволаш эмас, балки касалликни бостиришдир. Ҳар қандай касаллик – инсон ўз ҳаётида ҳалокатли ишлар қилаётгани ёки кўнглига салбий фикр ва туйғуларни киритаётганлиги ҳақидаги сигнал. Айниқса, бу тери касалликларида 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 вақтгача бу фактга умуман эътибор бермай, баданига тошма чиққан беморларга малҳам, бунинг устига гормонал малҳамларни тавсия қилишни давом эттиряпти?

Шаҳсан мен сиртқи воситаларни қўллаш мумкин бўлган фақат учта “тери” касаллигини (униям катта шубҳа билан) тан оламан. Бу қичима, темиратки ва битлиқилиқ (педикулёз). Бироқ бундай ҳолатларда сиртқи воситаларни қўллаш билан бирга организм ва онг остини чуқур “тозалаш” керак.

Тери касалликлари – бу эски, чуқур яширинган куйқа, кир, юқорига чиқишга интилаётган қандайдир жирканч нарсалар.

Тери бундай ҳолда буларнинг ҳаммасини ташқарига чиқарадиган сақловчи клапан каби ҳаракат қилади. Тери касалликлари – организм халос бўлишга интилаётган чуқур бостирилган кўнгилни ифлослантирувчи туйғулардир. Бу хавотир, қўрқув, доимий ханф-хатар ҳисси бўлиши мумкин. Ёки кимгадир нисбатан жаҳл. Жирканувчанлик ва тоқат қилолмаслик. Шунингдек, ғазаб, шифрат, алам ва айбдорлик туйғуси.

Яна бир бўлиши мумкин бўлган сабаб – сиз ўзингизни ҳимоя-сиз деб ҳис қиласиз. Ахир тери ҳимоя вазифасини бажаради. Соғлигингиз ва оламни хотиржам қабул қилишингиз бузилган.

Мана, сабабга ишора қилувчи айрим жумлалар:

Нимадир асабимни кўзғатяпти;

Буни қилишга кўлим қичияпти;

Айрим нарсалардан қичимап 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 – кўнглингизни 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 қайсидир соҳаси ёки қанақадир вазият бўлиши мумкин. Аллергик реакцияни кўзғовчи маҳсулот ёки моддалар – аллергиянинг сабаби эмас. Сабаб ташқарида эмас, ичкирида.

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 келишмовчилик содир бўлганидан сўнг бошланган. У салбий ҳиссиётларни ўзида ҳеч сақлаб туолмасди.

Мен унга ишдаги низоли вазиятнинг сабаби унинг ўзида яширинганини ва бошлиқни айблагандан кўра, ўзини тушуниб олиши

ва ўз ишига (дарвоқе, у ишини яхши кўрмасди), ўзига ва бошлиғига муносабатини ўзгартириши кераклигини тушунтирдим.

У келишмовчилик сабабини тушуниб етганининг эртаси куниек 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 аллергия реакция – бу ота-она феъл-атворининг акси.

Қабулимга тез-тез боласи аллергияга чалинган ота-оналар келиб туради. Гомеопатия доим ажойиб натижа берарди. Доридармон қабул қилишни онг остини “тозалаш” билан бирга қўшиб олиб бора бошлаганимда натижа янада яхшироқ бўлди.

Мана, қабулимда бир аёл, икки боланинг онаси ўтирибди: бири тўққиз ёшда, иккинчиси эса тўрт ёшда.

– Айтинг-чи, доктор, – сўрайди у мендан, – нега каттасида аллергия йўғ-у, кичигида жуда кучли аллергия реакция бор? Ҳар қандай касаллик, ҳатто шамоллашни ҳам жуда оғир шаклда ўтказади.

– Айтинг-чи, биринчи ва иккинчи ҳомиладорлик пайтингизда хиссий ҳолатингиз қандай бўлган? – сўрайман мен.

– Нима ҳақида гапирётганингизни 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 туғишга ҳали эрта, сизлар уни моддий жиҳатдан таъминлаёлмайсизлар, деди.

– Айнан онангиз билан ўша пайтдаги, ҳозирги кундаги ҳам муносабатингиз кичик ўғлингиздаги аллергиянинг сабабидир. Сизнинг салбий фикр ва туйғуларингиз ҳамда онангизнинг фикрлари ҳозир аллергия шароитни юзага келтиряпти.

– Бироқ мен унинг бундай муносабатига яна қандай муносабат билдиришим керак? – ҳайрон бўлади аёл.

– Биринчидан, онангиз ўзингизнинг кўрқув ва шубҳаларингизни аёқ эттирган. Иккинчидан, ахир у сизга моддий фаровонлик тилиб аборт қилишни талаб қилган-ку. Мана, ҳозир болангиз ҳам, праингиз ҳам бор. Демак, онангиз сизга у ҳолатда ҳам, бу ҳолатда ҳам ердам берган. Сиз эса уни ёмон кўриб, унга нисбатан алам сиқлаб юрибсиз.

– Ҳуш, мен нима қилишим керак?

– Уша вақтдаги воқеаларни янги туйғулар билан қайта кўриб чиқишингиз керак. Биринчи ўринда муҳаббат туйғуси бўлиши керак. Онангизни кечиришингиз, унга муносабатингизни ўзгартиришингиз, миннатдорчилик билдиришингиз лозим. Эсланг: “Ота-онангни ҳурмат қил”. Шунини тушуниб етишингиз керакки, онангизнинг хатти-ҳаракати сабаби ўзингизда яширинган.

Олимлар қизиқ бир фактни аниқлаганлар: гипноз ёки наркоз остида аллергия реакциялар бўлмас экан. Яъни бу ерда айнан онг асосий роль ўйнайди.

Бу касаллик сизнинг бу дунёдаги бирор нарсага тоқат қила олмаслигингизни очик кўрсатади.

Сизда аллергия бўлса, демак, сиз ичингизда тажовузни иширяпсиз, бостирыапсиз. Бу туйғулар ташқарига чиқиш учун йўл излаяпти.

Тузалиш учун кўнглингизга назар ташлашингиз, ўзингизни олиб қочаётган нарсага дадил қарашингиз, муносабатингизни қайта кўриб чиқишингиз керак. Дунёни ювилгандай тоза қилишга урирманг. Ҳаётдан кўрқиш керак эмас. Унинг барча кўринишини қабул қилинг. Бир олтин қондани ёдда тутинг: “Бу дунёдаги ҳар қандай кучдан яхшилик йўлида фойдаланиш мумкин”.

Тошма, қичима

Тошма – тери орқали ташқарига чиқаётган ҳар қандай аччиқланиш. Сизни нимадир қониқтирмайди ва сиз туйғуларингизни

яширасиз. Лекин барча яширин нарсалар ошкор бўлади – терингиз туйғуларингизни фoш қилиб қўяди.

Бу айбдорлик 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 айбдорлик ҳисси.

Бир неча ой олдин у эрига хиёнат қилиб, номусига, юзига “доғ туширган”. Бир томондан, у эрининг олдида ҳаммасига иқрор бўлмоқчи бўлган, бошқа томондан эса – қўрққан. 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 ўхшаши, терини қашиш эса рамзий равишда жинсий эҳтиёжни қондиришни англатади. Яъни сиз лаззат олишни хоҳлайсиз, бироқ бу ахлоқий қарашларингизга мос келмайди.

Бир аёл мижозимнинг ташқи жинсий аъзоларида қичима бор эди. Деярли ҳар куни кечкурун 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, бир-бирига 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 қўрилган ва натижа бермаган.

Онгости феъл-атвор программасини текшириб, диатезнинг сабаби онанинг ҳомиладорлик давридаги хулқ-атворида эканлигини аниқладик. Биринчидан, у бошида бола туғишни истамаган. Бу билан у қизчанинг онг остида ўз-ўзини йўқ қилиш программасини ишга туширган.

Иккинчидан, деярли бутун ҳомиладорлик даври эри билан келишмовчилик билан ўтган. Натижада бир йилдан сўнг улар ажралишган.

Бола ўз касаллиги билан онасига хулқ-атворини ўзгартириши зарурлигини кўрсатар эди.

Мен онага бола учун гомеопатик дорилар бердим, бундан ташқари, биз аёл билан унинг эркаклар ва болаларга нисбатан салбий фикрларини зарарсизлантирадиган махсус дуо туздик. У бу дуони маълум вақт давомида ўқиши керак эди. Бир ойдан кейиноқ 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 қилмаяпсиз ёки ўзингиздан итаряпсиз.

Бир эркак хотинидан қаттиқ хафа бўлган ва бирмунча вақт ўтгач, аввал олатининг бошида яллиғланиш, ундан кейин эса - ўнг қўлида экзема пайдо бўлган. Бу ҳам етмагандай, кейин маълум бўлишича, унинг онг остида отасидан ўтган аёлларга ишонмаслик сифатида намён бўлувчи аёлларни йўқ қилиш программаси ишлаб турарди. Касаллик қандайдир муддатга бу программани зарарсизлантирган. Демак, у аёлларга ва эркак сифатида ўзига муносабатини ўзгартирганидагина касалликдан қутулиши мумкин.

Одатда, экзема ва нейродермитга руҳий ўпирилиш, 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 чидаб бўлмайди. Бирор иложини қилинг.

Унинг қўллари аянчли аҳволда эди: йирингли пардалар билан қопланган бўлиб; улардан йиринг томчилаб турарди. Малҳам ва бошқа воситалар синаб кўрилган, бироқ ҳеч нарса ёрдам бермаган. Бемор чидаб бўлмас қичишиш 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 батафсилроқ сўзлаб беринг, – сўрадим ундан.

– Бу икки ой олдин содир бўлди, – бошлади у. – Мен кўпдан бери хотиним менга хиёнат қилаётганидан шубҳаланиб юрардим. Бир кун мен уни ўйнаши билан машинада ўтирганининг устидан чиқиб қолдим. Менда шунчалик алам, нафрат ва ғазаб кўзгалдики, машинага бензин сеппиб уларни ёқиб юбориш истаги пайдо бўлди.

– Унда унга бу экзема нима учун керак бўлди экан? – деб сўрадим онг остига мурожаат қилиб.

– Уни бу ишни қилишдан тўхтатиб қолиш учун? – жавоб берди менга эркак онг ости номидан.

Мана шу йўсинда рашк тери касаллигининг сабаби бўлиши мумкин.

Болалардаги экзема албатта 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 келди. Уч ёшларидан бери унинг бўғимлари экзема ёки нейродермит (номи муҳим эмас) билан касалланган эди. Ота-онаси ўтган давр мобайнида зарарлан-

ган жойларга турли малҳамлар суртиб, бу билан касалликни ичкарироққа ҳайдашган. Гомеопатия билан даволашнинг биринчи курси касалликни қаттиқ зўрайтирди, ундан сўнг эса беморнинг аҳволи сезиларли даражада яхшилана бошлади. Тажрибамдан билардимки, бундай ҳолатлар фақат гомеопатик воситалар билан диволанса, 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 бунга жудаям қаттиқ хоҳлайман, - деди у. - Ҳамма айтишларингизни бажаришга тайёрман. Онам менга айтдики, сиз оғир остига ниманидир айтиб ишонтирор экансиз ва касаллик тузилар экан.

- Мен ҳеч нарсага ишонтирмайман, - жавоб бердим мен. - Шунчаки мижозларимга касалликнинг асл сабабларини тушуниб олишга ва уни бартараф этишга ёрдам берман. Ҳа, фақат ёрдам берман. Мижознинг ўзи бу сабабларни бартараф этади. Ҳаммаси унинг ўз кучи ва истагига боғлиқ. Ахир одамлар ўзи ўзига касаллик яратмади, демак, ўзи уни бартараф этиши керак. Шифокор касалликни даволамайди - у беморга соғлом бўлишга ёрдам беради.

- Мен тайёрман. Менга айтинг, касаллигимнинг сабаби нимада?

- Отангга муносабатинг қанақа? - сўрадим мен унинг кўзига қариб.

- Тузук, - жавоб берди у лоқайдлик билан ва қандайдир совуққина қилиб ва нигоҳини четга олди.

- Марҳамат қилиб менга тушунтирчи, "тузук" деганинг нимани билдиради? - сўрадим ундан.

Яқиндагина мен унинг онаси билан гаплашган эдим, у ҳам менга ёрдам сўраб мурожаат қилган ва ўзи учун ўзининг ҳам, қизининг ҳам касаллиги сабабини аниқлаб олган эди. Онасида қизнинг отасига нисбатан ҳеч қачон илқ туйғулар бўлмаган. У кўп ичар экан. Ай эса у билан боласи туфайли бирга яшар экан. Муҳаббатларнинг оиласини аллақачон тарк этган, фақат эски аламлар,

жаҳл, айбляш ва нафрат қолган эди. Охирги вақтда эса ҳатто бефарқлик ва лоқайдлик пайдо бўлган эди.

– Мен уни шунчаки сезмасликка ҳаракат қиламан, – деди қиз, бироқ унинг овози энди ўзгарди. – Илгари алам ва нафрат бор эди, ҳозир эса қандайдир лоқайдлик бор.

– Сен менга мен ҳамма ишни бажаришига тайёрман, тузалсам бўлгани деган эдинг. Мен сенга айтсам, сенинг кўнглингда отангга муҳаббат пайдо бўлсагина, теринг соғлом бўлади.

– Мен бу ишни қилолмайман.

– Нега?

– Уни нимаси учун яхши кўрай? – дейди қиз титроқ овоз билан. – Ақлимни танибманки, у мен ва онамни хўрлайди, одамдай яша-шимизга 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 кўришни бошла. Ота-онага нисбатан нафрат ва алам эмас, фақатгина муҳаббат ва ҳурмат бўлиши лозим. Диний амрлардан бирида 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 етишмаслигидан ичган.

– Сиз буни қаердан биласиз?

– Мен яқинда онанг билан гаплашдим. Кўнглингда муҳаббатни қайта уйғотсанг, унда сенда фақат ўзингни тузатишига эмас, балки ота-онангга ҳам ёрдам беришига имконият пайдо бўлади. Инсон севса, у атрофида ён-верига кишиларга жуда қаттиқ таъсир кўрсатадиган муҳаббат маконини ҳосил қилади.

Қизнинг кўзлари намлангани, юз ифодаси юмшаганини кўриб турибман. Бошқаси бўлганида балки аллақачон йиғлаб юборарди, бироқ у ўзини тўтиб турибди. Аммо барибир унинг кўнглида ўзгаришлар юз бера бошлади.

– Сен ўзингни яхши кўрасанми? – сўрайман ундан биров жимликдан сўнг.

– Унчалик эмас, шекилли. Баъзан ўзимдан нафратланаман.

Биз суҳбатни давом эттираемиз.

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 ота-она 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 бериши 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 ўзидаги доғларга қарashi билан хотини эсига тушиб, ўзини айбдор ҳис қиларди.

Мен псориаз стресс вазиятлардан сўнг пайдо бўлишини аниқладим. Бундай ҳаддан ташқари руҳий зўриқишлар пайтида одамлар ўзининг қайсидир туйғуларини, масалан, ишонч, муҳаббат ёки хавфсизлик туйғусини том маънода ўлдиради.

Бир эркакда псориаз уни алдаганлари, бунинг натижасида у катта пулдан ажралганидан кейин бошланган.

– Бу воқеадан кейин мен одамларга ишончимни йўқотдим, – деди у менга.

Бир аёлда псориаз отасининг ўлиmidан кейин бошланган.

– Мен ҳаётимдаги энг яхши кўрган кишимни йўқотдим, – деди у кўзида 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 аблаҳлардан, ҳасадгўй ва ҳушомадгўйлардан нафратланаман. Мен учун энг катта лаззат, – давом эттиради у, – бу тоза аёл билан кун бўйи тоза крахмалланган тўшақда ётиш ва яхши вино ичиб, яхши овқат тановул қилиш.

Бу касалликда ғайритабиий равишда терининг қотиб кетиши кучаяди. Зарарланган 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 яратганини тушуниши зарур.

Витилиго (пес)

Бу дунёдаги ҳамма нарса ёки кўп нарсадан тўла бегоналашиш туйғуси. Ўз-ўзини изоляциялаш. Сиз гўё бегона даврага тушгандайсиз, ўзингизни жамиятнинг тўла ҳуқуқли аъзоси деб ҳис қилмайсиз.

Бир миждозимда, жуда ёш бир йигитда, бир неча йил олдин пес бошланган. Пигментсизланган доғлар унинг бадани ва юзидан пайдо бўлган эди. Йигитча жуда озғин, тортинчоқ, овози қизларники каби майин ва паст эди. Унда унинг тенгдошлари даврасидан бегоналашишига олиб келган норасолик комплекси шаклланган эди. Йигитча том маънода ўзини тенгдошлари билан мулоқот қилишдан ажратиб қўйган эди.

Мен унга гомеопатик дорилар буюрдим, чунки унда песга ҳамроҳ бўлган бошқа касалликлар ҳам бор эди ва у билан биргаликда феъл-атвор усуллари ишлаб чиқдик.

Даволашнинг биринчи курсидан кейин оқ йигитчанинг терисидеги айрим доғлар кичрайди, бошқаларида эса пигмент оролчалари пайдо бўлди.

Ҳуснбузар

Ўзидан, ўз ташқи қиёфасидан норозилик – ҳуснбузар тошмаси пайдо бўлишининг асосий сабаби. Ҳуснбузар, одатда, жинсний балоғат даврида пайдо бўлади ва айнан шу даврда ўспирин ва қизларда ўз ташқи қиёфаси ва жозибадорлиги масаласи кескинлик билан юзага чиқади. Бу даврда ўзи ва ташқи қиёфасига шибатан ҳар қандай норозилик ўша заҳотиёқ юзда акс этади.

Ешларга ўз “камчиликлари”ни яшириш ва ташқи қиёфасини бироз бўлса-да яхшилаш учун қанчалик куч сарфлашга тўғри келади! Бу касаллик ёрдамида улар ўзини севиш дарсини ўтайди ва ўзини қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни ўрганади.

Янги, шу чоққача номаълум бўлган энергия ёш одамнинг ҳаётини 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 махсус хабардор қилиш маросимлари бўлган ва улар йигит-қизларга улғайишнинг янги босқичига уйғунлик билан ўтишга ёрдам берган.

Жинсий балоғат даврида ёғ безлари фаол ишлаш бошлайди. Хуснбузар 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 (чипқон)

Бу ташқарига чиқаётган ғазаб. Ичкаридаги доимий жўш уриш ва қайнаш.

Яқинда бир дўстимникига кирдим, унинг хотинининг ўнг юзида катта чипқон. 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 босганлик

Сиз бошқаларнинг бошингиз ва фикрларингизни “ковлаштириши”га, фикрларингиз ва ҳаётингизга аралашишига йўл қўясиз.

Бир аёл мижозимнинг боласида бит пайдо бўлди. У ўз онг остидан сабабини билиб олди.

– Биласизми, доктор, – қўшиб қўйди 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 кафти эпидермофотияси

Шуни аниқладимки, оёғида замбуруғ бўлган одамлар эски кечинмалар ва аламларига қаттиқ ёпишиб олган бўлади.

Сизнинг эски, қолоқ фикр-ишончларингиз аллақачон "моғорлаб кетган". Сиз ўтмишдан ажралишни истамайсиз ва унинг бугун кунингизни бошқаришига имкон берасиз. Бу сизнинг ҳаёт бўйлаб енгил олға юришингизга халал беради.

ТИРНОҚ

Ҳимояланиш рамзи.

Тирноқ касалликлари

Сизда ҳимоясизлик ва доимий хавф-хатар туйғуси бор. Сизга кимдир ёки нимадир таҳдид солаётгандай туюлади. Ҳимоянги-нинг гамини енг.

– Мен атрофдаги кишилардан ўзимга нисбатан доимий равишда қандайдир таҳдидни ҳис қиламан, – дейди менга яқинда тирноқларида муаммо пайдо бўлган эркак.

Кейинчалик маълум бўлдики, бу кўрқувнинг сабаби унинг одамларга нисбатан нафрат ва жирканиш билан муносабатда бўлишида экан. Бекорга псориазда тирноқлар шикастланмайди (қаранг: псориазнинг сабаблари). Шундай қилиб, унинг онг ости тирноқларни шикастлаб, бошқа одамларни йўқ қилиш программасини дарарсизлантирган.

– Доктор, – дейди менга бир аёл мижозим, – мана, сизга бир нарсани кўрсатмоқчиман.

– Шу сўзларни айтиб у оёқ кийимини ечиб, менга оёқларини кўрсатди.

– Диққат билан қаранг, – у бош бармоғининг тирноғини кўрсатади.

– Кўряписизми, мана бу ер эски касалланган жой. Мана бу ердан эса янги ва соғлом тирноқ бошланган. Уларнинг ўртасида чизик

кўриниб турибди. Тирноқ секин ўсяпти. Соғлом тирноқ айнан сиз билан бир ярим ой олдин бўлган биринчи учрашувимиздан кейин ўсишни бошлади. Мен ўшанда сизнинг китобингизни диққат билан ўқиб чиқдим ва кўп фикрларимни тартибга солдим. Энди эса сочимга қаранг, – давом эттирди 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. Қазғоқ эса эсимдан ҳам чиқиб кетди. Бошимни ҳам жонажон Украинamızда ишлаб чиқарилган оддий шампун билан ювялман. 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 туйғайли аниқ тушундим. Ўз устимда ишлашни давом эттирялман, феъл-атворимни ўзгартирялман. Биласизми, яна нимани сездим? Эрим ҳам ўзгара бошлади. Муносабатларимиз анча яхшиланган.

СОЧ

Соч тўкилиши, кал бўлиш

Бунга кўрқув, қаттиқ ички таранглик олиб келади. Соч илдизи мушаклари қисқариб, уларга озик камроқ боради ва аста-секин улар қуриб қолади. Кал одамлар том маънода ҳамма нарсани назоратда тутишга ҳаракат қилади. Улар ҳаётий жараёнга ишонмайди.

Кучли ҳиссий кечинмаларнинг сочга таъсир қилиши сочнинг бир лаҳзада оқариб қолиш ҳолларидан маълум. Стресс ҳолатидаги кучли руҳий зўриқиш ҳам сочнинг тез тўкилишига олиб келиши мумкин.

– Доктор, – дейди менга бир аёл мўжозим, – бир ой олдин сочим ёппасига тўкила бошлади.

– Бир ой олдин ҳаётингизда қандай фавқулодда ҳодиса юз берган эди? – деб сўрайман ундан.

– Уғлим ҳалок бўлди, – жавоб беради аёл.

Тез ва мўъжизали тарзда соғайишга яна бир мисол келтирмоқиман.

Қабулимга қаттиқ руҳий сиқилиш ва хавотир ҳолатига тушган олтмиш ёшдаги бир эркак келар эди.

– Валерий Владимирович, – деди у менга уч ойдан кейин, – сизнинг моделингизни ўрганиб, уни ҳаётимда қўллай бошлаганимдан сўнг сочларим ёшлиқдаги табиий рангига кирди ва қуюқлашди. Мен ҳатто ўзига хос бир хусусиятни сездим. Асабийлаша бошладимми – сочим ўша заҳоти оқара бошлайди. Тинчлансам – сочим қораяди.

Соч – инсоннинг ҳаётий кучи рамзи. У бу кучнинг ички ҳолатини жуда яхши акс эттиради. Нима учун ёш ўтиши билан соч камаяди? Нега уларнинг ранги ўчади? Жавоб битта. Йиллар ўтиши билан одам ҳаётий кучини йўқотиб боради. Салбий фикр ва туйғуларга сарф қилади. Бунинг чораси нима? Одам ўзига, одамларга, ҳаётга муносабатини ўзгартириши ва ички кучини қўнайтириши лозим.

ЙОҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАР, ЯЛЛИҒЛАНИШ

Менинг фикримча, одамлар нафақат касалликларни, балки барча касал туғдирувчи микроорганизмларни ҳам ўзи яратади. Одамлар ўз фикрлари кучидан фойдаланиб уларни ҳеч нарсадан, бўшлиқдан, соф энергиядан ҳосил қилади. Фақат бу фикрлар ҳилокатли ва касал туғдирувчидир. Яъни жамоавий ғайришуурий онгдаги таранглик, саросима ва тартибсизлик касалликни қўлга олишга ёрдам берадиган вирус ёки микробни яратади.

Организмдаги яллиғланиш онгимиз, тасаввуримиз “яллиғланганлигини” англатади. Бунга кучли ғазаб, қаҳр, алам, қасос олиш истаги, қўрқув олиб келиши мумкин. “Яллиғланган” фикрлар чинқон, йиринглаш ва безғак шаклида намоён бўлади.

“Инфекция-чи?” – деб сўрайсиз сиз.

Бактерия ва вирусларнинг ўзи сираям 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 – ифлослантираимиз.

Бу ерда ҳам икки йўл бор. Биринчиси – бу антибиотиклар ёрдамида инфекцияни йўқ қилиш. Бироқ тажриба шуни кўрсатадики – бу боши берк йўл, чунки микроорганизмларнинг энди препаратлар 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. Танлаш сизнинг ихтиёрингизда. 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 бўлиши 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 танишимнинг 8 ёшли ўғли хитоб қилди.

– Дада, мен ўқишдан шунчалиқ чарчадимки. Қани энди касал бўлиб қолсам! 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 қўрқув, касал бўлиб қолишдан қўрқиш, статистик маълумотларга бўлган ишончингиз вужудга келтириши ҳам мумкин. Бундай ҳолда сиз салбий ижтимоий кўрсатмаларни қабул қиласиз ва атрофдагиларнинг салбий руҳий ҳолатидан таъсирланасиз.

Мана бу ҳолат тез-тез бўлиб туришини эсланг. Ёнингизда кимдир аксирди ёки йўталди, сиз эса касал бўлиб қоламан деб қўрқиб кетдингиз. Ёки телевизордан қаердадир грипп вируси қутуряпти деб эълон қилишди, сиз эса ташвишга тушиб, олдиндан аптекага югурдингиз. Бундай ҳолларда мен доим ўзимдан сўрайман.

– Менга касаллик керакми? Касаллик менга қандай фойдали нарса бериши мумкин? Менга ҳал қилинмаган муаммолардан қутулиш, воқеликдан қочиш учун бир ҳафта тўшакда ҳароратим кўтарилиб, томоғим 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 қутулишининг энг яхши йўлини топа оламан. Агар ҳозир ҳаётимда қанақадир ҳал қилинмаган муаммо бўлса, мен бутун ички кучимни уни ҳал қилиш учун ташлайман. Мен онгости оқлимдан бу муаммоли вазиятни аъло даражада ҳал қилишим учун янги фикр ва феъл-атвор усулларини яратишини 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 қувониш ва лаззатланишни танлайман! Бу менинг тинловим.

ЖАРОҲАТ ВА БАХТСИЗ ҲОДИСАЛАР

Бахсиз ҳодиса ва умуман турли хилдаги тасодифлар бўлмайди. Мен бунга қаттиқ ишонаман. Бахтсиз ҳодисалар – онгости қонуниятдан бошқа нарса эмас. Биз ўзимиз ўзимизга жароҳат оладиган вазиятларни яратамиз.

Гипноз билан шуғулланиб, мен турли вақтда жароҳатли вазиятлар (ишлаб чиқаришдаги жароҳат, авария ва б.)га тушган бир неча кишини текширдим. Барча ҳолларда сабаблар ўхшаш эди – бу айбдорлик туйғуси ва кучли ғазаб, нафрат ҳамда сўнг даражадаги жаҳл ва алам. 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 ичида мен кўлимни синдиришга, мия чайқалишига дучор бўлишга улгурдим.

– Мендан нима истайсиз ўзи? – қизиқиб сўрадим мен.

– Доктор, биламан, сиз гипноз билан шуғулланасиз, менга танишларим айтди. Мен сиздан илтимос қиламан. Йўқ талаб қиламан, 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 қиляпти. 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 ўтирмадим. Бироқ унинг ўзи менда даволаниб, рашкдан халос бўлиши лозимлигини ийтиб, уни ишентиришга муваффақ бўлдим.

Кимгадир нисбатан ғазаб, қасос олиш, уриш истаги ва чорасизлик туйғуси ўша заҳоти бахтсиз ҳодиса ёки жароҳат олиш вазиятини жалб қилади. Бизни қуршаб 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 ғазабланганимизда, ўзимизни айбдор ҳис қилганимизда, том маънода ўзимизга жазо излаганимизда, у бахтсиз ҳодиса кўринишида келади. Жароҳат – айбдорлик, ўз-ўзини жазолаш туйғусининг ташқаридаги акси. Бу ўз-ўзига қаратилган ғазаб.

Мабодо сиз билан шундай вазият юз берган бўлса, ўзингизни бахтсиз 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 тўшақда ётамиз. Бизнинг яраларимизни ювадилар, бизни парвариш қиладилар, ғамхўрлик қиладилар. 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. Айб доим жазони излайди, жазо эса оғриқ ва азоб-уқубатни туғдиради. 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 англатади.

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 айбдорлик туйғуси нима қилиш мумкин эмаслигига ўргатиши, бироқ бунинг ўрнига нима қилиш мумкинлигига ўргатмаслигини ёзган эдим. Бу хавfli туйғу. У жазолашни талаб қилади, жазо эса доимо оғриқ, алам, азоб-уқубат, дарғазаблик билан боғлиқ. Ўзингизни жазолаб ва айбдор ҳис қилиб, сиз ўзингизни чиқиб бўлмайдиган боши берк кўчага киритиб қўясиз.

Сиз ўз эркинлигингизни ўзингиз чеклаб қўясиз. Айбдорлик туйғусидан қутулинг ва эркин бўлинг.

Танадаги лат ейиш, кўкариш, куйиш, яра, жароҳатлар

Буларнинг ҳаммаси ташқарига чиқарилмаган ғазаб. У сизга жароҳат ва оғриқ кўринишида қайтади.

Таниш бир аёл оёғини қайноқ сув билан куйдириб олди. Биз онг-ости сабабини аниқлашга қарор қилдик. Бу эри билан бўлиб ўтган жанжал экан.

– Биласанми, ундан шунчалик жаҳлим чиқдики, – деди у. – Ичимдаги ҳамма нарса ғазаб ва аламдан қайнарди.

Суяк синиши, ёриқлар

Бу бировнинг зўравонлигига қарши исён, ўзини ҳимоя қилолмаслик. Сизнинг ғазаб ва нафратингиз орқага қайтиб, том маънода сизни ўз қаршилигингиз ёки эътиқодингизни “синдиришга” мажбур қилади.

Физикада бир фундаментал қонун бор: “Таъсир кучи акс таъсир кучига тенг”. Бу қонундан ҳаётингизда фойдаланишни ўрганинг. Агар сиз адолатни фақат зўравонлик ёрдамида тиклаш мумкинлигига ишонсангиз, унда автоматик равишда ҳаётингизга зўравонликни жалб қиласиз.

– Биласизми, доктор, – ҳикоя қиляпти менга яқинда аварияга тушган бир мижоз, – мен доим ҳаёт мени эзаётганлигини ҳис

қоламан. Мен бир умр маълум ҳаётӣй вазиятларга қаршилик қилиб, қурашиб келганман. Ниҳоят мана – бардош беролмадим, “сундим”.

Суяк синишига олиб келган вазиятлар сизга фикрларингизнинг асосани, онгингизнинг “скелети”ни тартиб солишингиз кераклигини кўрсатади. Эътиқодингизнинг асоси қаттиқ ва мустаҳкам бўлиши керак. Хатти-ҳаракатларда мослашувчанлик билан эътиқодда қатъийликни бирлаштириш лозим, негаки мустаҳкам суяк – бу эгилувчан ва қаттиқ суякдир.

Чиқиш, мушак ва пайларнинг чўзилиши

Ғазаб ва қаҳр. Ғазаб ва қаршилик. Алам. Қасос олиш истаги. Бу ҳали бундай жароҳатларга олиб келиши мумкин бўлган ҳалокатли туйғуларнинг тўла рўйхати эмас.

Шундай қилиб, онг ости одамни ғазаб ва зўравонликни ишга солишдан тўхтатиб қолиши мумкин. У кимнидир уриш истаги бўлиши ўзинга хос тўсиқ қўяди.

Қабулимда кафтларига экзема тошган ва елка бўғими чиққан бир ёш қиз келди.

Биз дарров онг ости билан алоқа ўрнатдик. Ички ақл экзема ва елка чиқишининг сабаби-қизнинг отасига нисбатан ғазаби эканлигини маълум қилди.

– Биласизми, доктор, бу чинданам шундай, – ҳикоя қиларди мижоз, транс ҳолатида туриб, – менинг отам – пиёниста. У тез-тез ичиб мист бўлади ва онамни уради. Бу кўндан бери давом этиб келатти. Кафтимдаги экзема ҳам у қаттиқ ича бошлаганида пайдо бўлади. Бир кун у яна ичиб келиб, онамни қаттиқ калтаклади. Менда уни ўлдириши истаги пайдо бўлди. Тўғриси айтсам, бу ишни қилишга кўндан бери қўлим “қичиб юрарди”. Шундай қилиб, мен болтани олиш учун йўлакка қараб югурдим, бироқ отам қўлимдан ушлаб олди ва қаттиқ силтаб тортди. У қўлимни чиқарди. Мен оғриқдан додлаб юбордим. Шундай қилиб, мен яна бир бор истагимни амалга оширилмадим.

ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗ

Ўзлигини ижодий намоён қилиш рамзи.

Қалқонсимон без касалликлари сизда ўз фикрингизни ифодалаш билан боғлиқ муаммолар борлигини кўрсатади.

Буқоқ

Қалқонсимон без ўсмаси сизга қаттиқ босим ўтказилаётганидан дарак беради. Аниқроғи, сиз атрофдагилар ёрдамида ўзингизга босим ўтказяпсиз. Сизга ҳаёт ҳужум 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 нисбатан алам ва нафрат туясиз. 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 бурилишининг иложи йўқ.

Кўпинча эри спиртли ичимлик истеъмол қиладиган аёлларда 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 оилалардагина юз бермайди.

– Менинг эрим доим мени ҳар қанақа арзимаган нарса учун айбситаверади, – дейди менга қалқонсимон безида бир нечта туғун борлиги аниқланган бир мижоз аёл. – Гоҳ кийган кўйлагим ёқмайди, гоҳ бўянишим маъқул келмайди. У том маънода эмин-эркин қадам қўйишимга ҳам қўймайди.

Ўзи ҳақида ғамхўрлик қилиш, ўз истак ва эҳтиёжларини билиш 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 беши катталашган эди. Шифокорлар: "Иккинчи-учинчи даражали буқоқ", – деб таъхис қўйган. Биз ота-онаси билан касалликнинг сабабини аниқлашга киришдик. Боланинг отаси жуда қаттиққўл бўлиб, болага ҳам, хотинига ҳам қучли босим ўтказар экан.

– Мен ўғлим ҳаётда одамларга нафи тегадиган киши бўлишини хоҳлайман, – дерди у.

Она ва ўғил ўзини жабрдийда деб ҳис қиларди. Бола отасидан қўрққанидан туйғуларини очиқ ифодамай олмасди. Улар томоқ атрофида йиғилган, маълумки, бу жой ўз фикрини ифодамай билан боғлиқ.

– Ними иш қилсам, дадам деярли ҳамма вақт бундан норози бўлади. Мен ҳозир бирор иш қилишдан қўрқиб қолганман, – деди она бола у билан ёлғиз қолганимизда.

Мен болага гомеопатик дорилар бердим, ота-онасига эса бир-бирига иш болага муносабатини ўзгартириш ҳақида топшириқ бердим. Бир оядан кейинроқ бешинг ҳажми икки баравар кичрайди.

ЎСМА, РАК

Одамлар онгида саратон даволанмайдиган касаллик деган фикр стереотиши ўрнашиб қолган. Врачлар беморга ёки унинг қариндошларига шу диагнозни маълум қилишганда кўпчилик учун бу ўлим ҳақидаги ҳукмдек эшитилади. Лекин умидсизликка тушибилиннинг кераги йўқ. Донишмандлар айтганидек: "Давосиз касаллик йўқ, даволаб бўлмайдиган беморлар бор".

Икки минг йил олдин машҳур 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) ҳаттоки дори қабул қилишга ҳам кучсиз бўлган беморлар;

5) шифокорлардан кўра қаллобларга кўпроқ ишонадиган кишилар.

Аниқ биламанки, бемор ўз касаллиги ва соғлиғи 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 вафот этибди.

Ўз қалбингга мурожаат қилиш – Худога мурожаат қилиш демакдир. Ахир Оллоҳ ҳар биримизнинг қалбимизда. Ўзингизда абадий куч-қувват булоғини очишингиз керак. Бу ҳаммамизда мавжуд. Ичингизда барча муҳим манбалар бор. Уларга йўл очинг.

Энди, сизнинг қандай ҳалокатли фикр ва туйғуларингиз сизни касалликка дучор қилганини ўйлаб кўринг.

Ҳар қандай шишлар, кисталар

Бу шишлар кўнглингизда эски гиналарингизни сақлаб юрган пайтингизда пайдо бўлади. Сиз мудом уни хаёлингизда “айлан-тирасиз”, танангизнинг маълум бир қисмида тўплаб борасиз.

Эски гина-кудуратлардан бутунлай фориг бўлиш ҳар қандай шишни бутунлай даволашини аниқладим. Китобда мен кенг тарқалган касаллик – бачадон миомаси асосида кўп мисоллар келтирганман. Аёл эркакларга бўлган қаҳр-ғазабидан фориг бўлса, шишлар шу ондаёқ 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.

Баъзида шишлар– кучайиб борувчи ва “ўсиб борувчи” виждон азобидир.

Рак

Бу танангизни ич-ичидан “кемираётган” эски, ичингизда яшириниб ётган алам, ғазаб, қаҳр, нафрат ва қасос олиш истагидир. Бу чуқур онгости тузалмас руҳий ярадир. Бу инсоннинг ички дунёси ва ташқи олам билан юзага келган кучли ва чуқур илдиз отган инддир.

Бир беморим менга бир воқеани сўзлаб берди:

– Доктор, биласизми, менинг бир ҳамкасбим бўларди. Бир куни бир гуруҳ ҳамкасблар бирга ичиб ўтириб, гаплашиб қолдик. Сўрабт жараида Исо пайғамбарнинг: “Бир юзингдан урсалар, иккинчисини тутиб бер”, деган машҳур ўғити хусусида баҳс-муназара бўлди. Мен одамларни тез кечиршимни ва кўнглимда гина сақламаслигимни айтдим. У эса менга шундай нуқтаи назарини айтди: “Мен бошқача фикрдаман. Биров сени хафа қилса, шу одамнинг бошига ташвиш тушгунча аламингни ичингда 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 чуқур 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 махсус 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 манбаидир. 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 бахти ва гуллаб-яшнаши учун ўз устида ишлаш.

Рак хужайраси ўзини қандай тутати? Унга бутун организмнинг манфаатлари аҳамиятсиз. У фақат ўзи ҳақида қайғуради. У ўзи учун озик моддалар қаердан келишини билмайди. Рак хужайраси ўз хатти-ҳаракати билан бутун организмни нобуд қилаётганини, демакки, организм нобуд бўлганидан кейин ўзи ҳам нобуд бўлишини ҳаёлига 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 қўймайди. Шунинг учун бундай киши Коинот қонунларига кўра йўқ қилиниши керак. Бундан келиб чиқадики, инсон ўз дунёқараши билан ўзини ўзи нобуд қилади.

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 қилади, хафа бўлади, ёмон кўради, қасос олади, шу билан бирга ҳаёлан бутун оламни йўқ қилади. Рак дунёқараши

булган кишилар уларни ураб турган олам – уларнинг олами эркинлигини тушунамайдилар. Вайрон қилувчи фикрларни юзага келтириб, улар ўзларини нобуд қиладилар. Мен Коинот уйғун, адолатли ва мусаммал эканлигига қаттиқ ишонаман. Чунки унда умумий бир қону амал қилади: “Ҳар ким ниятига яраша олади”. Одамлар Коинот эмас, балки, уларнинг дунёқарашини мукаммал эмаслигини, олам эмас, дунёнинг улар онгидаги модели мукаммал эмаслигини тушунишлари керак.

Рак – ДАВОСИ БОР касаллик. Бунда анъанавий воситалар: кинни, пурлайтириш, жарроҳлик аралашуви етарли эмас. Буларнинг ҳаммаси касалликни бостириб, озгина кечиктиради холос, чунки касалликнинг сабаблари бартараф қилинмайди. Ахир рак – бутун ганаинг касаллиги. Рак шишидан халос бўлиш – бу аввалданбор, рак дунёқарашидан халос бўлишдир.

Саратондан даволанган бир беморим ўз ҳолатини шундай тасвирлади:

– Доктор, мен бутунлай бошқа одамга айландим. Қадрли нарсаларни қайта қўриб чиқдим. Менинг касалликдан олдинги ва келинчи ҳолатим ўртасида ер билан осмонча фарқ бор. Аввал арзимали нарсалардан жаҳлим чиқарди. Масалан, троллейбус вақатида турсам ва троллейбус узоқ вақт келмаса, ғазабланиб кетардим. Ҳозир мен филдек хотиржамман. Ўзимга, бошқаларга, оламга нисбатан бутунлай бошқача муносабатдаман.

Касалликнинг пайдо бўлиш жойи ҳам фикр ва туйғуларимиз билан боғлиқ. Масалан, жинсий аъзоларнинг шикастланиши сизнинг аёллик ёки эркеклик ғурурингиз букилганлигини билдиради.

Бачадон саратони аёлнинг эркекларга нисбатан ўта кучли нафрати ва шу нафрат сабабли яшашни истамаслигидан далолат беради.

– Доктор, мен ҳеч қачон ўзимни ҳақиқий аёлдек ҳис қилмаганман, дейди бачадон саратони билан касалланган бир беморим. – Эрим

кўп ичарди, менга хиёнат қиларди, доим хизмат сафарларига кетарди. Ҳозир эса ёшим бир жойга бориб қолди. Климакс вақти келди. Демак, мен энди ўзимни ҳеч қачон аёл деб ҳис қилолмайман. Алам қилади!

Эркакларни ҳам шундай туйғулар қамраб олади, фақат бошқа планда. Саратон уларнинг жинсий аъзоларини жароҳатлайди. Улар эркаклик принциплари учун жавобгар бўлган органлардир.

Сут безларида раkning пайдо бўлиши сиз ўзингизни охириги ўринга қўйишингиз, ўзингизни 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 қутилган фарзанд эди. Ҳамма эътибор унга қаратилган 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 қолганда эри уни кўкрагидан урди. Бир қанча вақтдан кейин ўша жойда рак безини аниқлашди. Ўзининг, боласининг касаллиги, эри билан ёмон муносабатлар аёлнинг ўзига, эрига, боласига бўлган нотўғри муносабати натижасидир. Бола туғилиши билан у ўзини меҳр ва эътибор билан сийламай қўйган. Ўзини ва ўз оламини охириги ўринга қўйган. Ўзига муносабатни ўзгартириб, қалбини меҳрга тўлдириш ўрнига у кўнглини озор, қоралаш ва танқидга тўлдириб юрган.

Шунинг учун ҳам мен ёш оналарга болалари туғилганидан кейин ўзларига икки баробар кўпроқ 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 буш вақти бўлади.

Сиз атрофдан қабул қилаётган ва атрофга бераётган нарсаларингиз ўртасида мустаҳкам мувозанат бўлиши керак.

Ўзингизда меҳрни тўплаб, дунёингизни бахт ва қувончга тўлдириб, сиз бошқаларга ёрдам берасиз. Ўзингизга ғамхўрлик қиласиз, ўзингизни муҳаббат ва қувонч билан “озиклантирасиз”. Шундай қилиб, сизда атрофдагиларга беришингиз мумкин бўлган нарса пайдо бўлади.

Овқат ҳазм қилиш тизимининг зарарланиши ҳодисаларни ўзлаштириш, ҳазм қилиш ва ҳар қандай кераксиз нарсдан фориг бўлиш тамойили билан боғлиқ.

– Доктор, мен ўлгунимча акамни кечиролмайман, – дейди яқинда ошқозонида рак беи аниқланган бир киши. – У менга нисбатан пасткашлик 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 қиларсиз?

– Қила олмайман, – жавоб берди у. – Шу воқеани эслашим билан кўнглим ағдарила бошлайди.

Нафас йўлларидаги касаллик ҳаётдан қаттиқ кўнгил қолишидан далолат беради.

– Мен бир умр болалар учун яшадим, – сўзларди менга ўпкасида рак сояси аниқланган бир беморим. – Энди улар ҳар ёққа тарқаб кетишгандан кейин менга яшашнинг қизиғи қолмади. Нима учун яший?

Даволаниш учун нима қилиш керак?

Биринчи. Ўз ҳаётингиз, касаллигингиз ва соғлигингиз учун жавобгарликни зиммангизга олинг.

Иккинчи. Кучли яшаш истаги бўлиши шарт. Ва асосийси, нима учунлигини аниқлаш. Ҳаётдан мақсад ва ҳаётнинг мазмуни 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 кирилинг.

Ракни даволайдиган замонавий марказларда қўлланиладиган фаол визуализациянинг махсус техникалари мавжуд.

Ҳозирги пайтда одамларнинг ракдан даволаниши тўғрисида борган сари кўп маълумот ва мисоллар тўпланяпти. Врачлар таназида 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.

Бошқа машҳур мисоллар ҳам бор. Луиза Хейнинг касаллиги тарихи ва ундан даволанишини тасвирлаб берган китобидан бир парча келтираман:

"... Кунларнинг бирида менда рак касаллиги борлигини аниқлашди. Рак менинг жинсий аъзомда пайдо бўлибди. Мен бутунлай тушқунликка тушиб қолган эдим. Менинг касбим одамларга ёрдам беришни тақозо қилса-да, инсонларга тарғиб қиладиган гапларимни ўз тажрибамда синаб кўриш имконияти туғилганини тушунардим. Оқибатда мен рак бу шунчаки тўпланиб қолган гина-қудурат экани ва ундан қутулса, касалликдан фориғ бўлиш мумкинлиги ҳақида бир китоб ёздим. Шахсан ўзим ҳам болаликдаги гина-қудуратларимни унутмаганимни ва бунинг устида кўп ишлашим кераклигини тушунардим.

"Давосиз" сўзи мен учун фақатгина анъанавий йўл билан даволаш мумкин бўлмаган ҳолатни англатарди. Шунинг учун биз даво йўлини топиш учун ўз ичимизга киришимиз керак. Агар мен операцияга рози бўлиб, эски дунёқарашимдан халос бўлиш учун ҳеч нарса қилмаганимда, врачлар бечора Луизадан ҳеч нарса қолмагунчи уни кесаверишган бўлишарди. Операцияга рози бўлиш билан бирга,

ракни келтириб чиқарган 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 йўл билан касалликнинг қайталашига ўзи сабаб бўлишини тушуниб етдим. Шунингдек, мен руҳий оламимни тозаласам, менга ҳеч қандай операция керак эмаслигига ишонардим. Мени даволаётган врачга операцияга пулим йўқлигини айтдим, у ўз навбатида, уч ой умрим қолганини хабар қилди. Мен шу заҳотиёқ ишга киришдим. Ноанъанавий даволаш усуллари ҳақида кўп ўқий бошладим. Мен махсус саломатлик дўконига 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 шуғулланадиган бирор кишини топмоқчи бўлдим. Бир куни маърузага бордим. Одатда, олдинги қаторда ўтиришни яхши кўраман, лекин бу сафар орқага ўтирдим. Бир киши келди-да, ёнимга ўтирди. У айнан мен қидириб юрган киши бўлиб чиқди (тери рефлекслари билан шуғулланадиган киши). У уйимга ҳафтасига уч маҳал кела бошлади ва менга жуда катта ёрдам берди.

Мен, шунингдек, ўзимни янаям кўпроқ севишим 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. Бироқ 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 олдидаги машғулотларимни давом эттиришга қарор қилдим ва ўзимни хўрланган деб ҳис қиладиган вазиятларга бошқача қарай бошладим. Шундай қилиб, менга бир жойда туриб қолмаётганим равшан бўлди.

Мен учун энг қийини бошқаларни айблашдан тийилиш бўлди. Ҳа, менинг болалигим оғир ўтган, ҳамма мени руҳан, жисмонан, жинсий томондан хафа қиларди. Лекин бу аллақачон бўлган ва бу менинг ҳозир ўзимга бўлган муносабатимни оқламайди. Мен ўз танамни рақ билан кемириб борардим, чунки кечира олмасдим. Ўзимга яхши бир руҳшунос топдим ва унинг ёрдамида ичимда тўпланиб қолган нафратимни ташқарига чиқара бошладим. Мен ёстиқларни урардим ва бор кучим билан қичқирардим. Бу мени маълум даражада тозалади. Кейин мен ота-онамнинг болаликларини ҳақидаги узук-юлуқ хотираларидан уларнинг болаликларини 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 этишга ёрдам берган яхши бир врач-диетологни топдим. У менга фақатгина яшил сабзавотлардан иборат бўлган қатъий парҳез ёзиб берди. Биринчи ой ҳафтасига уч маҳал йўгон ичагимни тозалашди. Мени операция қилишмади ва олти ойдан кейин врачлар бир қарорга келиб менга рақ бези бутунлай сўрилиб кетганини айтишга мажбур бўлишди. Энди мен ўз тажрибамдан биламанки, фикрларимиз, дунёқарашимизни ўзгартиришни истасак ва шунга мувофиқ ҳаракат қилсак, ҳар қандай касалликни даволашимиз мумкин.

Баъзида энг катта фожиа биз учун бахтга айланиши мумкин. Касаллигим мени қанчалик ўзгартирганини ҳатто тасаввур ҳам қила олмайсиз. Мен ўз қарашларимни қайта кўриб чиқдим. Ҳаётга бошқача қарай бошладим ва касалликдан олдин аҳамият бермаган нарсаларни қадрлай бошладим ...”

ИЧКИЛИКБОЗЛИК

Инсоният янаям ҳушёрроқ бўлганида буюк муваффақиятларга эришган бўларди.

Гёте

Ичкиликбозликнинг давоси борми?
Ҳа, бор!

Мен бунн тўла жавобгарлик билан айтишим мумкин. Бундай хулосага 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) вақтинчалик таъсир кўрсатиб, касалликни бостиради ва уни онг остига чуқурроқ ҳайдаб киритади. Кўпинча руҳиятга бундай кучли таъсир ўтказиш жиддий ўзгаришларга олиб келади (жаҳлдорлик ва тажовузкорлик, ғалати хатти-ҳаракатлар, импотенция, толиқиш ва депрессия, травматизм). Дорилар ва кодлаштириш муаммонинг ечимини орқароққа суради, холос ва касалликнинг асл сабабини йўқ қилмайди. Унинг сабаблари эса онг остида яширинган.

Яқинда ёнимга алкоголик ўғлига ёрдам беришимни сўраб бир аёл келди. Сухбат давомида у ўзини ғалати тутди. У хушёр эмас деган таассурот уйғонди менда. Шунда хаёлимда: “Ўғлига ёрдам беришимни сўраяпти-ю, лекин ўзи ичиб юрибди”, деган фикр пайдо бўлди. Кейинчалик аён бўлишича, аёл бир неча йил олдин алко-голга қарамликдан кодланган экан, лекин касаллик кўнгилда қолган эди. Ташқи кўриниши, ўзини тутishi унинг муаммосини сездириб қўярди.

– Доктор, – дерди у қандайдир ҳаяжон билан, – мен ичмаётган-нимдан жуда ҳам хурсандман.

– Сиз неча йилга кодландингиз?– сўрадим ундан.

– Бир умрга. Мен жуда ҳам мамнунман. Фақат энди ўғлим ичишни бошлади.

Бу аёл унинг касаллиги энди ўғлига “ўтганини” тушунмасди. Кодлаштириш ёрдамида у спиртли ичимликка қарамлигини бостириб, уни онг остига чуқур киргизиб қўйган, лекин унинг сабабларини бартараф қилмаган. 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 ўтказди.

Бир неча йил олдин кодлаштириш ўзининг ижобий вазифасини бажарди, ҳозир эса бу муаммони ҳал қилишнинг бошқа йўллари топиш керак.

Хўш, бу муаммонинг ечими борми? Албатта бор! Энди мен бунани 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 халос бўлиш, ўтмиш 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 ҳосил қилдим. Киши ўз устида кўп ишлаши керак.

Ҳаммаси равшандек: ичкилик – заҳар. У соғлиққа зарар. 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 кўп марта берганман. Ахир неча йиллардан буён спиртли ичимликларга, ичкиликбозликка қарши кураш олиб борилаяпти, ҳаммаси бефойда. Бир қанча йиллар давомида мен гомеопатия, ўтлар, дуолар, аутогтренинг усулларини қўллаб кўрдим. Кейинчалик гипнозни қўллаб кўрдим. Буларнинг ҳаммаси ажойиб натижалар берарди. Лекин бу муаммони бутунлай, тез ва самарали ҳал қилиши мумкин бўлган жуда муҳим бир нарса етишмаётганини ҳис қилардим.

Ажойиб кунларнинг бирида хаёлимга ажойиб фикр келди. “Акс таъсир кучи таъсир кучига тенг”. Бу физик қонун мактаб партасиданоқ бизга маълум. Алкоголь – бу ёвузлик деб қанча кўп гапирсак, унга қарши қанчалик курашсак, бу ёвузлик шунча кучайиб, у билан курашиш шунча қийинлашиб боради.

Мен бу муаммони бошқа томондан кўрдим. Нима учун одамларда спиртли ичимликларга нисбатан қарамлик пайдо бўлишини тушуниб етдим. Ичкиликбозлик – бу шахсият касаллиги ва ичкилик бемор қалб учун ўзига хос “дори” ҳисобланади. Яъни алкоголь касалликни келтириб чиқармайди, кишининг кўнгли бошидан касал бўлади. Инсон ўз аҳволини 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, аҳволини енгиллаштириш учун унга нитроглицерин керак бўлади. Бу препарат даволамайди ва касаллик сабабларини ҳам бартараф қилмайди. Бемор бирданига бу нарсдан маҳрум қилинса, нима бўлади? Одам ўлиши мумкин. Шунинг учун биринчи навбатда беморнинг юрагини даволаш керак, шунда нитропрепаратлар керак бўлмайди.

Алкоголик ҳам шундай. Унинг қалби касал. У кўркув ва нафрат, рашик ва алам, ғазаб ва умидсизлик вирусини билан зарарланган. Алкоголь вақтинчалик бу емирувчи туйғуларнинг таъсирини кесиш, ўзини унутишга ёрдам беради.

Албатта, ичкилик бемор қалбни даволамайди. У беморнинг руҳий ва жисмоний азобларини вақтинча енгиллаштиради, хо-

лос. Ва ҳар қандай кимёвий препарат каби ичкилик ҳам тана ва руҳиятга салбий таъсир кўрсатади. Зарарли 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 сезишлари учун унга қул бўлишга, ўзларининг ирода ва қувватларини беришга тайёр. Бахт сароби учун шундай катта тўлов тўлашга ҳожат бормикан? Бир неча дақиқалик ширакайфлик ўз қимматли ҳаётингиз ва қувватингизни беришга арзирмикан?

Етар, бас! Бор кучингизни ичкиликбозликка қарши курашишга эмас, балки мукамал бўлишга ва тараққий қилишга сарфланг. Инсон табиатнинг олий неъматини 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 аниқланг? 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 кўпчиликка хотиржамлик ва дадиллик ҳиссини беради. Бошқалар ундан иш билан боғлиқ учрашувлар-

да, шартнома тузишни енгиллаштириш мақсадида фойдаланади. Айримлар шунчаки ўртоқлари билан янаям ишончли ва хотиржам суҳбат қуриш мақсадида ичади.

Бир аёл ичиб олганида базмни қиздирарди. У ўзини эркин ҳис қилар, қўп қулар ва ҳазиллашарди. Ҳамманинг диққат марказида бўларди. 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 ҳаётида меҳр ва эътибор етишмаслигида эканини аниқладик. У шу туйғуларни қабул қилиш ва изҳор этишни ўрганиши билан ичкилик билан боғлиқ муаммо йўқолиб кетди.

Баъзиларга ичкилик танишув пайтида ўзини эркин ҳис қилиши учун ёрдам беради. Эркаклар ёшлигида “мардлик учун” ичиб, қизларни ҳам ичирганларини яхши эсласалар керак.

Бир беморим ўз яқинлари билан яхшироқ муомала қилиш учун ичарди. У жуда ҳам тортинчоқ бўлиб, спиртли ичимлик унинг хотини, болаларига яқинроқ бўлишига ёрдам берарди. Бундай ҳолатда у болаларига ширин гаплар гапиришни, улар учун яхши ишлар қилишни хоҳларди. Ўз туйғуларини ифода эта олмаслик ва ҳаётида муҳаббат танқислигини бир муддат ичкилик ёрдамида тўлдириб турарди. Кодлаштириш унга фақат вақтинчалик таъсир кўрсатарди, чунки спиртли ичимликка бўлган беҳад кучли талабнинг ички сабаблари бартараф қилинмасди. Биз унинг, аввало, эркак сифатида ўзига, хотини, болаларига нисбатан муносабатини ўзгарттирдик; норасолик комплекси ва айбдорлик комплексларини бартараф қилдик. Даволаш жараёнининг ўзидаёқ спиртли ичимликка қизиқиш йўқолди, кейин ичкилик устидан тўлиқ назорат шаклланди.

Баъзида спиртли ичимликка жисмоний зўриқишни чиқариб ташлаш, бўшашиб дам олиш учун мурожаат қилишади.

Кўпчилик ичкиликни “ичиб ўзини унутиш” қабилида руҳий зўриқишни чиқариб ташлаш, воқелиқдан ва тўпланиб қолган муаммолардан қочиш учун ичади. Лекин бу ўз-ўзини алдаш демакдир. Бу билан муаммолар нафақат ечилмайди, балки янгила-ри пайдо бўлади. Муаммолардан қочиш эмас, балки уларни ҳал қилиш керак. Улардан қочиб қутула олмайсан! Қандай қилиб ҳақиқатдан қочиб қутулиб бўлади? Устига устак, бу ҳақиқатни ўзимиз яратамиз. Ўзимиз яратдикми, демак ундан қочиш эмас, балки уни ўзгартириш керак. Ўзгартиришни эса ўзимиздан бош-лашимиз керак.

Бундан ташқари, спиртли ичимлик кайфиятни кўтаради, ўзин-гизга ишончини орттиради. Ҳаётдан хурсанд бўлиш, қониқиш, яхши кайфият бўлиши муҳим эмасми? Ҳа, лекин қандай усул билан?

Ичкилик ҳам наркотик каби кишига ишонч, қувонч, қониқиш ҳиссини беради, ҳар кунги ташвишлардан чалғиб, ўзини “уну-тиш” имконини беради. Лекин буларнинг ҳаммаси алдамчи. Хур-сандчилик - кўнгил ҳордиғи. Ичкилик таъсиридаги хурсандчи-лик эса - наркоз таъсиридаги хурсандчиликдир. Наркоз ўтиб кетади - бўшлиқ қолади. Спиртли ичимлик ҳаётини аҳамиятга эга муаммоларни ечишга ёрдам бермайди, аксинча, устига яна бошқаларни олиб келади. Ва шунда доира ёпилади.

Шундай қилиб, инсон ичкилик каби наркотикнинг қулига ай-ланиб қолади. Ичкилик инсон иродасини ўзига бўйсундиради. Бир неча дақиқалик наркотик уйқу учун жуда ҳам катта тўлов!

Спиртли ичимлик истеъмол қилишнинг ижобий вазифалари-ни ёзиб чиқинг. Бу даволаниш йўлидаги биринчи қадам _____

Энди шу ҳолатларга эришишнинг бошқа усулларини яратиш-ни бошланг. Улар спиртли ичимликдан кўра таъсирлироқ ва ишончлироқ бўлсин. Бир олтин қоида бор: “Эски ҳалокатли одат-ларингиздан қутулмоқчи бўлсангиз, янги ижобий одатларни яра-тинг”. Бу танловни ҳозирданоқ бошланг! Кейинга қолдирманг. Ўзингиз ва яқинларингизнинг ҳаётини заҳарлашни бас қилинг.

Мен “хулқ-атворнинг янги усуллари” нимани англатишини яна бир бор тушунтирмоқчиман. 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 қули эдингиз ва уни рад этолмас эдингиз. Энди имконият бор. Ичкиликдан кўра яхшироқ бўлган янги хулқ-атвор усуллари бор. Янги ижобий одатлар бор. Ўзингини табрикланг! 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 ичкиликка 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 кўнгили “қисилиши”ни олади. Лекин бу “малҳам” вақтинчалик таъсир қилади ва зарарли асоратларга эга, у ҳам соғлиқни, ҳам ҳаётни емиради. Қуйида бир қанча мисол келтираман.

– Ўзим билан бирга ишлаётган кишиларни жиним суймайди, – дейди ичкиликбозликка ружу қўйган бир киши. Унинг онг остида нафрат, ғазаб, қаҳр тўпланган.

Бир беморим ўз хотинидан шубҳаланишни бошлаганидан буён ичишни бошлаган. Ичкилик рашкни зарарсизлантиришга ёрдам берарди.

Яна бир беморим ҳукуматга, раҳбарларга нисбатан қаҳр-ғазаб 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. Қуйида уларнинг баъзиларини келтириб ўтамиз:

– хар хил турдаги кўрқувлар: жисмоний зуравонлик кўрқуви, келажак олдидаги кўрқув;

- айбдорлик ҳисси ва ўзини жазелашга интилиш;
- ўтмишдан ўкиниш;
- 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-атворнинг янги усуллари яратиш жуда муҳим. Ҳаётингизга муҳаббат ва қувонч, руҳий осойишталик ва уйғунликни олиб кириш. 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 хулосалар чиқарамиз. Одам ичкиликка ружу қўйган бўлса:

- 1) ҳар қандай йўл билан бўлса ҳам хасталиқдан 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 яратиш, улардан фойдаланишни 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 қилади, деб бўлмайди. Биринчи чекилган тамакининг таъсири – бу кўнгили айнаши, бош айланиши, йўтал. Кейинчалик кашанда бунинг эвазига томоқ қичиши, 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 қилади?

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 кадрланадиган ҳис-туйғуларни туғдиради.

Қуйида чекиш жараёнида келиб чиқадиган ассоциациялардан баъзилари келтирилган:

- мустақиллик ва улғайиш ҳисси;
- улфатлар даврасига, мулоқот жараёнига қўшилиш ҳисси, ўзини гуруҳнинг бир қисми деб ҳис қилиш;
- фаровонлик, қулайлик ва осойишталик ҳисси, ички юмшоқликни ҳис қилиш;

- ўз туйғуларини назорат қилиш, бўшашиш;
- фикрларнинг бир мақсадга қаратилганлиги, фикрларни жамлаб олиш, фикрлаш жараёнини тартибга келтириш;
- назокат ва бетакрорлик ҳисси;
- ўз мардлигини ҳис қилиш, чекиш – эркак бўлиш демакдир; “Мальборо” сигаретининг рекламасини эсланг – чиройли, кучли ва енгилмас ковбой от устида ўтирибди;
- ишлаш қобилиятининг яхшиланиши;
- бирор бир ишнинг тугаганлиги ҳисси;
- вақтни ўтказиш, нимадир билан банд бўлиш, дам олиш;
- “янги кунни бошлаш”, унга ритм бериш;
- ўз фаровонлиги, моддий тўқинликни 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 зарарли ва бузғунчи усулдан фойдаланиш тўғримики? Балки бошқа нарса яратиш керакдир?

Танланг!

Сиз соғлом ҳаёт тарзини таклаган бўлсангиз, унда ижобий мақсадлар тузинг (ҳаттоки уларни қоғозга чап 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-атвор усуллари, янги фикрлар яратаман”. Масалан, сизда шундай туйғу бор: чекиш – эркак бўлиш. Бошқа қандай усуллар билан сиз ўзингизни эркак деб ҳис қилишингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Мардликнинг кўпгина белгилари бор: ирода кучига эга бўлиш, жабобгарликни ўз буйнига ола билиш, бошқалар

олдидаги мажбуриятларини бажариш, мустақил қарор қабул қила олиш. Сиз ҳар куни ўзингизда бу янги мардлик мезонларидан бирини ривожлантиришни бошлашингиз мумкин. Шу йўл билан сизнинг онгости ақлингиз танлаш имкониятига эга бўлади ва уни энг таъсирли ва хавфсиз усул фойдасига ҳал қилади.

Чекиш сизга фаровонлик, қулайлик ва тинчликка йўл очишга ёрдам берган бўлса, унда сиз ҳаётингизнинг қайси соҳасида қониқмаслик, ноқулайлик ва ғазабланишни ҳис қилишингизни аниқлаб олишингиз шарт. Шахсий муаммоларингизни ҳал қилганингиздан кейин чекишга эҳтиёж ўз-ўзидан қолиб кетади, чунки бошқа йўллар билан қониқиш ва осойишталикка 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 қарамликдан озод қиламан, 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 дунёнинг энг бой одамларидан бири билан бўлган интервьюни ўқиганим эсимга тушди. “Қандай сигаретлар чекаси?” деган саволга у: “Мен жуда бойман ва ўзимни, ҳаётни севаман, шунинг учун допингга 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 муҳим нарса бор. Чекувчилар у ёки бу даражада ҳаётни инкор этади. Улар ўз-

ларини ва ҳаёт жараёнини севмайди ва ўзларини тамаки билан хароб қилади. 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 ота-она 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 ўзгаришни 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 яшираемиз-ку? Унинг олдида урушмаймиз, жанжаллашмаймиз”.

Бола ота-онасини кўриши ёки эшитиши 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 қуйидаги иборани эштанган: “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 оилага келган сигнал сифатида қараш керак.

Болалар ота-оналарнинг келажаги ва уларнинг ўзаро муносабатларининг аксидир. Боланинг таъсирланишига қараб биз, катталар, тўғри иш қилаётган ёки қилмаётганлигимизни билиб олишимиз мумкин. Бола касал бўлдими – бу ота-она учун сигнал. Уларнинг муносабатида нимадир хато. Биргаликда ҳаракат қилиб, оилада тинчлик ва уйғунликка эришиш вақти келди. Боланинг касал бўлиши ота ва онага ўзгариш кераклиги ҳақидаги сигналдир!

Фарзанди касал бўлганда ота-она нима қилади? Улар боланинг касаллигини ўзларига келган сигнал сифатида қабул қиладими? Йўқ. Ота-она бу сигнални бостириб, болага ортиқча дори-дармон ичиради. Боланинг касаллигига нисбатан бундай кўр-кўрона муносабат аҳволни яна ҳам қийинлаштиради, чунки касаллик ҳеч қаерга кетмайди, балки боланинг нозик майдон тузилмаларини 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 аксидир. 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 қўяди. 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. – Рашк эса ўзида онгости тажовузнинг катта зарядини сақлайди.

Аёлингиз билан муносабатларингиз бузилиб кетиш хавфи остида бўлган пайтда, сиз бу ҳолатни ўзингиз ва Худо томонидан яратилган бир вазият сифатида қабул қилмасдан, уни ўзгартириш учун бирор бир чора қўрмагансиз ва жуда катта тажовузни ҳис қилгансиз. Натижада биринчи турмушингиздан туғилган бола нашаванд, иккинчи турмушингиздан бўлган бола эса эпилептик хуружлардан азият чекапти. Боланинг касаллиги унинг аёлларни ва ўзини йўқ қилиш каби онгости программасини тўсаяпти.

– Нима қилиш керак? – сўради боланинг отаси.

– Болани фақат бир нарса – сизнинг рашкдан халос бўлишингиз кутқариши мумкин.

– Лекин қандай қилиб? – яна сўради у киши.

– Сиз буни фақат севишни ўрганганингиздагина қила олишингиз мумкин. Ўзингизни, хотинингизни, болаларингизни севинг. Рашк – севги эмас. Бу кишининг ўзига нисбатан ишочсизлиги белгисидир. Хотинингизни ўз мулкингиз каби эмас, балки аксингиз сифатида қабул қилинг. Бутун ҳаётингизни, рашк қилган ва нафратланган, аёллардан хафа бўлган ва ўз мардлингизга шубҳа қилган пайтларингизни қайта қўриб чиқинг. Бундай пайтларда тажовузкор 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, уғлингизни ва барча авлодларингизни севишга ўргатишини сўранг.

Мана, яна бир мисол. Қабулимга, ярим йил олдин тўсатдан руҳий зуриқиш ҳолати, депрессия бошланган бир қизни олиб келишди. Руҳий касалликлар шифохонасида ётиш вазиятини оғирлаштирган, холос.

Мен унинг отаси билан жуда узоқ суҳбат қурдим. Касаллик сабабини унда ҳам топишга муваффақ бўлдим. Унинг онг остида атроф оламни йўқ қилишга қаратилган ўта кучли программа бор эди. Бу ўз тақдири, ҳаёти ва инсонларга нисбатан нафрат, қаҳр ва ғазабда намоён бўларди. У программасини ўз фарзандига ўтказган. Қизча мактабда ўқиб юрган пайтларида ўзини нисбатан

яхши ҳис қилган. Лекин мактаб тугаши билан бу онгости программаси тўлиқ куч билан ишлаб кетган ва яшашни истамаслик кўринишида рўёбга чиққан.

Оилада шовқин бўлса, боланинг ота-онаси ёки яқинлари жанжаллашаётган бўлишса, бола бунга кулоқ оғриғи ёки нафас йўллари билан 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 қорнидаёқ ўрнашиб қолади. Мен ҳар доим улардан шу жараён, ҳаттоки, ҳомиладорликдан бир йил олдинги муносабатлари қандай бўлгани ҳақида сурайман.

– Ҳомиладорликнинг бошида сиз болани олдириб ташлаш ҳақида ўйлаган экансиз, – дедим мен қабулимга эмизикли 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 туғишга кўндиришди.

– Болани туғдингиз, лекин онг остида уни йўқ қилиш ҳақидаги программанинг излари қолган. Туғишни истамаслик – бу бола ҳаётига бевосита таҳдид қилишдир. Бола унга касаллик билан жавоб берган.

– Энди нима қилсам экан? Унга ёрдам берса бўладими? Шифокорларнинг 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 ярата олганингиз учун Худодан кечирим сўраб дуо қилинг. Бу сизга болани йўқ қилиш программасининг таъсирини кесишга ёрдам беради. Бундан ташқари, сиз ҳар куни ўзингиз, эрингиз ва боланингизга меҳрингизни изҳор қиласиз. Ва шуни эсда

тутинги, эрингизга нисбатан бўлган ҳар қандай шикоят ва хафазарчилик, оиладаги ҳар қандай зиддият шу заҳотиёқ боланинг соғлиғига таъсир қилади. Оилангизда севги муҳитини яратинг. Бу ҳаммангизнинг ҳаётингизни яхши қилади.

Ҳомиладор аёлнинг фикр ва туйғулари туғилажак боланинг соғлиғи учун жуда муҳим. Ҳомиладорликнинг бевақт эканлиги ҳақидаги фикрлар, туғишдан қўрқиш, 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 туғруқхонадаёқ юкумли 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 қўрқув сабабини ҳам ота-онанинг хатти-ҳаракатидан излаш керак.

Бир марта мени болаларни қўрқувдан даволаш учун уйга чақиришди. Кейинчалик аниқ бўлдики, онанинг ўзи ҳамма нарсадан қўрқар экан – уйдан узоқ кетишга қўрқар экан, ота эса гиёҳванд экан. Ҳуш, улардан қайси бирини даволаш керак?

Қўрқув 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 бирга бунинг онг ости сабабларини аниқлай бошладик. Оилада вазият жуда ҳам танг бўлиб, аёл ажрашиш ҳақида ўйлар экан. Қизча учун ажрашиш нимани англатади? Бу отани йўқотиш дегани. Ота эса ҳимоя, таянч рамзидир. Онада шунчаки салбий фикрлар пайдо бўлган, бола эса бунга ўз қўрқуви билан жавоб қайтарган, у ўзини хавфсиз сезмаётганлигини намойиш қилган. Аёл ажрашиш фик-

ридан воз кечиб, оилани мустаҳкамлаш учун ҳаракат қилишни бошлаши билан қизчада кўрқув ҳисси йўқолиб кетди.

Болалар хатти-ҳаракатининг ота-оналар хатти-ҳаракатига боғлиқлиги ичкиликбозликни даволашда яхши кўринади. Менинг ёнимга кўпинча ота-оналар келиб, катта бўлиб қолган болаларини ичкиликбозликдан даволашимни сўрашади. Болаларнинг ўзи даволанишни истамайди ва мен ота-она билан ишлашни бошлайман. Биз ота-онада боланинг ичкиликбозлигини акс эттирадиган хулқ-атворнинг онгости программаларини аниқлаймиз ва уларни зарарсизлантирамыз, шунда ҳайратомуз (лекин қонуний) ҳодисалар рўй беради – фарзанд ичишни ташлайди.

Бу бобда ҳам, олдинги бобларда ҳам мен болалар касалликларига кўплаб мисоллар келтирдим. Бундай мисолларни чексиз келтириш мумкин. Фақатгина биз, катталар оддийгина бир ҳақиқатни тушуниб етсак бўлгани: оилада севги, тинчлик ва уйғунлик ҳукмрон бўлса, бола соғлом ва хотиржам бўлади. Ота-она муносабатида озгина келишмовчилик бўлса ҳам, боланинг соғлиғи 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 бўлиб келадиган кишиларга эмас, умуман ҳаммага ёрдам бериш керак. Асосийси – одамларни севиш керак. Шунда бой бўласан.

Китобдаги айрим тиббий ва психологик атамалар изоҳи

Аденоид–бурун–ҳалқум муртагининг ортикча ўсиб кетиши.

Аденома – без эпителиядан ривожланадиган хавфсиз ўсма.

Аднексит – бачадон найлари ва тухумдоннинг яллиғланиши.

Амнезия – хотиранинг бузилиши; бўлиб ўтган воқеаларни эслаш олмаслик ёки чала эслаш.

Ангина – танглай муртак безларининг яллиғланиши. Безлар ҳалқумда ва юмшоқ танглайнинг иккала томонида жойлашган, оғиз очилганда яхши кўринади.

Анемия – камқонлик, қонда эритроцитлар сони ва гемоглобин миқдорининг камайиши билан характерланадиган касаллик.

Анус – орқа тешик.

Астма – бронхлар тешигининг тўсатдан торайиб қолиши ёки юрак касалликлари 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 сезгир 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, педикулёз – бит босганлик

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 томирларининг кенгайиб чўзилиши ва тугун-тугун бўлиб қолиши.

Витилиго, пес – териға нормал ранг бериб турувчи меланин пигменти етишмаслиги натижасида унга оқ доғлар тушиши.

Гастрит – ошқозон яраси, меъда шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

Гипноз – кишини гипнотик уйқу 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 қобилиятининг 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 қиладиган дориларнинг кичик дозаси билан даволанади.

Говмижжа – қовоқ четидаги ёғ безларининг ўткир йирингли яллиғланиши. Касаллик қовоқ четида чегараланган қизариш ва оғриқ билан бошланади. Қовоқ териси ва шиллиқ қавати шишади.

Гонорея, сўзак – асосан тасодикий жинсий алоқа қилиш оқибатида келиб чиқадиган сийдик йўллари ва жинсий аъзолар яллиғланишидан иборат юқумли таъносил касаллиги.

Геморрой, бавосир – тўғри ичакнинг ва орқа чиқарув йўли веналарининг кенгайиши ҳамда тугунчалар ҳосил бўлиши натижасида пайдо бўладиган касаллик.

Герпес-вируслар кўзгатадиган 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 характери ва беморнинг аҳволи ҳақидаги қисқача тиббий хулоса; касаллик номи.

Дискинезия – фаол ҳаракатнинг сусайиши.

Дисменорея – ҳайзнинг оғриқли кечиши.

Дистрофия – бирор аъзо, тўқима ва умуман организмнинг озикланиш жараёни бузилишидан иборат касаллик. Кўпинча болаларда учрайди. Дистрофияда бола яхши ривожланмайди, инфекцияларга қаршилиқ кўрсатиш кучи сусаяди, меъда-ичак фаолияти бузилади; гавда вазни камайиб кетади.

Дистрофик – дистрофияга чалинган киши.

Инсулт – мияда қон айланишининг тўсатдан бузилиб, мия тўқимасининг зарарланиши ва функцияларининг издан чиқиши.

Катаракта – тиниқ кўз гавҳарларининг хиралашуви.

Кератит – кўз мугуз пардасининг яллиғланиши. Вируслар, баъзан бошқа микроорганизмлар кўзгатади.

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.

Конъюнктивит – кўз соққаси билан қовоқни бириктирувчи шиллиқ парданинг яллиғланиши.

Ларингит – ҳиқилдоқ шиллиқ пардасининг тумов, грипп ва шу каби касалликлар оқибатида яллиғланиши.

Лимфа – оқсил табиатли, таркибига кўра қон плазмасига яқин рангсиз тиниқ суюқлик, лимфа капиллярлари. 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, шилинган жойидан микроб киришидан ҳосил бўлади.

Мастоидит – чакка суягидаги сўрғичсимон ўсиқ катаклари шиллиқ 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 ал-машинуви жараёни.

Метеоризм – ичакда кўп ел тўпланиши натижасида қориннинг таранглашиши.

Мигрень – бошнинг ярида 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.

Нейролептиклар–марказий асаб тизимини тинчлантирувчи ва кўрқув, безовталиқ, таранглиқ, галлюцинация, алаҳлашни бартараф қилувчи доривор моддалар гуруҳи.

Оёқ кафти эпидермофитияси – терининг замбуруғ касаллиги. Бунда касаллик кўзгатадиган замбуруғ салгина шилинган 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 кўтир билан қопланиб, маълум вақтдан сўнг тушиб кетади ва янги-янги пуфакчалар пайдо бўлаверади.

Отит – 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

фeъл-атворни ҳосил қилувчи, ўзида коинотдаги барча ахборотни сақловчи яширин ички қисми.

Облитерацияловчи эндартериит – артериялар ички қаватининг 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 ичкада яра ҳосил бўлишидан иборат касаллик.

Программа – муайян мақсад, иш-ҳаракат ёки тадбирнинг олдидан белгилаб чиқилган йўл-йўриғи, уни амалга ошириш тартиби

Панкреатит – ошқозон ости безининг яллиғланиши. Ўтир ва сурункали бўлади.

Парадокс – кўпчилик томонидан қабул этилган анъанавий фикр, тажрибага ўз мазмуни ва шакли билан кескин зид бўлган қутилмаган фикр, мулоҳаза.

Парҳез – соғлом кишилар ҳамда беморларга муъжалланган овқат рациони ва овқатланиш режими.

Пневмония, зотилжам – ўпка яллиғланиши.

Полиомиелит – ўткир юқумли касаллик. Бунда марказий нерв системаси зарарланади. Фалаж билан ёки фалажсиз кечади.

Простата – эркак жинсий органидаги тоқ без.

Простатит – простата безининг яллиғланиши.

Простата беzi аденомаси – простата безининг касалланиб, ўсмасимон катталашуви.

Психика – руҳият, юқсак даражада ташкил топган миянинг объектив воқеликни сезги, идрок, тасаввур, фикрлаш, ҳис-туйғу ва иродавий хатти-ҳаракатлар тарзида акс эттириш хусусияти.

Психиатр – рухий касалликлар врачлари.

Психиатрия – психик (руҳий) касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари, белгилари, кечиши олдини олиш ва даволаш усулларини ўрганадиган фан.

Псориаз, қипиқли темиртки – 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 хавфли ўсма.

Сифилис, захм – барча аъзо ва системаларнинг зарарланиши 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 ёғимловчи оғриқ – стенокардиянинг асосий белгисидир.

Стоматит – оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасининг яллиғланиши.

Терининг замбуруғ касалликлари – асосан тери ва шиллиқ қавагларда паразитлик қиладиган замбуруғлар кўзгатадиган касалликлар.

Токсикоз – организмнинг унинг ўзида ҳосил бўладиган моддалар билан умумий захарланиш ҳолати, масалан ҳомиладорликда.

Транквилизаторлар – асабни тинчлантирадиган дорилар

Тромбоз – қон томирлари ичида ва юрак бўшлиғида пайдо бўладиган қон лахтасининг томир деворларига ёпишиб қолиши натижасида қон оқимининг қийинлашуви ёки умуман тўсилиши.

Трихомоноз – сийдик таносил органларининг яллиғланиш касаллиги.

Темиртки – 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 юкумли 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 қидириб топиш, улар-ни қайти ишлаш, тайёрлаш, сақлаш ва беморларга тавсия қилиш бўйича илмий ва амалий билимлар соҳаси; доришунослик.

Фармацевт – олий ёки ўрта фармацевтик маълумотга эга бўлган мутахассис.

Фригидлик – жинсий совуқлик. Оргазмнинг бўлмаслиги.

Цистит – қовуқнинг яллиғланиши. Сийдик ажратиш ситемаси органлари касаллиги бўлиб, эркакларда ҳам аёлларда ҳам кўп учрайди.

Чипқон, фурункул – соч халтачаси ҳамда унга боғлиқ ёғ бези ва тўқималарнинг йирингли яллиғланиши; йирингли катта чиқик.

Шизофрения – сурункали кечадиган руҳий касаллик; сабаби деярли маълум эмас, наслдан наслга ўтиш эхтимоли бор.

Экзема – терининг аллергия 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 баъзи мускуллари беихтиёр ҳаракат қила бошлайди.

Эшакем, уртикария – териға баъзан шиллик қаватларға тошмалар тошиши билан кечадиган касаллик.

Эшитиш нервининг неврити – периферик нервларнинг яллиғланиши натижасида ўрта кулоқда аста-секин шовқин пайдо бўлиши ва кулоқнинг кундан-кун оғирлашиб бориши.

Қандли диабет – эндокрин касаллик. Бунда организмда меъда ости беши эндокрин қисмининг гормони – инсулин етишмаслиги оқибатида моддалар алмашинуви бузилади.

Қичима, пририго – баданга тарикдек майда, учи пуфакчали, пушти ранг ёки соғлом тери рангидаги тошмалар тошиши билан кечадиган касаллик.

Хуснбузар – ёғ безлари функциясининг бузилиши натижасида териға турли хил тошмалар тошиши.

МУНДАРИЖА

Бағишлов	3
Миннатдорчилик	3
БИРИНЧИ КИТОБ	4
Сўз боши.....	4
Иккинчи нашрга сўз боши	8
Китоб билан қандай ишлаш керак	12
1-боб НОРЕАЛ ВОҚЕЛИК	15
Қанча одам бўлса – шунча олам, ҳатто кўпроқ.....	20
Онгости программалар	24
Онг остингиз ҳақида нимани билишингиз керак	30
Қандай қилиб онг ости билан тўғридан-тўғри алоқага киришиш мумкин?.....	37
2-боб ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ОДАМЛАР ЎЗИГА КАСАЛЛИК ЯРАТАДИ?	44
Касаллик нима?.....	44
Медицинадаги ҳукмрон модел	55
Доктор Синельниковнинг янги медицина модели.....	56
3-боб ВАЙРОН ҚИЛУВЧИ ФИКРЛАР	72
Манманлик, худбинлик	73
Танқид, шикоят ва норозилик	82
Қоралаш	87
Ҳазар қилиш	94
Ёқтирмаслик	97
Нафрат	99
Жаҳл.....	105
Ғазаб ва қаҳр.....	108
Алам	111
Ўкинч	118
Кўнгил қолиши	119
Ғийбат ва ёмон ўй.....	121
Мақтанчоқлик	123

Айбдорлик ҳисси ва жазо.....	124
Ўз-ўзини танқид, ўз-ўзини қийнаш, ўзидан норози бўлиш, ўзини айблаш, ўзидан ҳазар қилиш ва нафратланиш.....	134
Қўрқув, ваҳима ва безовталиқ.....	139
Шубҳа ва қатъиятсизлик.....	149
Ачиниш.....	152
Ҳамдардлик.....	155
Сиқилиш, тушкундик, депрессия.....	156
Баднафслиқ, мечкайлик.....	162
Манфаатпарастлик, хасислик, очкўзлик.....	164
Ҳасад.....	169
Иккиюзламачилиқ.....	171
Ёлғон, алдов.....	172
Хушомад.....	176
Рашк.....	177
Зино ва хиёнат.....	181

4-боб. ОНГ ОСТИГА ЧЎМИШ ВА ОНГОСТИ ПРОГРАММАЛАШ

УСУЛИ.....	187
Қайта программалашнинг режа-андозаси.....	199
Шахсий ўтмишни қайта кўриб чиқиш ва ўзгартириш.....	201
Қайта кўриб чиқиш техникаси.....	206
Илова.....	210
Сўнгсўз.....	217

ИККИНЧИ КИТОБ.....	219
Сўз боши.....	219
Бош.....	219
Мия.....	224
Асаб тизими.....	225
Психика.....	231
Қулоқ.....	237
Кўз.....	239
Юрак қон-томир тизими, қон.....	243
Лимфа.....	254
Ўпка.....	254
Томоқ.....	262

Бурун.....	264
Овқат ҳазм қилиш органлари.....	268
Оғиз	269
Тил	270
Ошқозон	270
Жигар	274
Ошқозон ости беzi	276
Ичаклар	278
Анус, тўғри ичак.....	280
Буйрак	281
Аёлларга хос касалликлар.....	284
Ҳомиладорлик	298
Сут безлари	303
Эркакларга хос касалликлар.....	308
Таносил касалликлари	314
Тана	319
Бўғимлар.....	325
Бўйин.....	327
Орқа	327
Оёқ.....	329
Тери.....	330
Тирноқ	343
Соч.....	344
Юқумли касалликлар, яллиғланиш	345
Жароҳат ва бахтсиз ҳодисалар	348
Қалқонсимон без.....	352
Ўсма, раk.....	353
Ичкиликбозлик.....	362
Чекиш	371
Болалар касалликлари	374
Китобдаги айрим тиббий ва психологик атамалар изоҳи.....	381