



ЛУИЗА Л. ХЕЙ

барчага саломатлик тилайди

МОНА ЛИЗА ШУЛЬЦ

ҲАММАСИ ЯХШИ БЎЛАДИ



Сиз бугунгача касалликнинг олдини олиш, даволаниш, саломатлигингизни тиклаш ва мустаҳкамлашда тиббиёт ҳамда идрок-иродангизга таяниб келдингиз. Энди эса ихтиёрингизда бу масалаларда сизга яқиндан ёрдам берадиган Луиза Хейнинг ижобий кайфият дастури мазмун-моҳияти ёритилган китоб бор.

Мазкур китобдаги ғоялар тиббиёт олимлари томонидан эътироф этилган ва миллионлаб кишилар ижобий кайфият дастуридан фойдаланиб дардларига даво топганлар. Ишончимиз комил, сиз ҳам саломатлигингизни тиклаш ва мустаҳкамлашда, умуман ҳаётда бахтли яшаш учун ушбу китобдаги тавсиялардан унумли фойдаланасиз.

Китоб кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган.

Рус тилидан Малика Убайдуллаева таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4742-6-0

© “DAVR PRESS” НМУ, 2017



1-БОБ

ДАВОЛОВЧИ УСУЛЛАР БИРЛАШУВИ



Яхши кайфият ва ўзини-ўзи ишонтириш йўли (ижобий психологик дастур), тиббиёт ҳамда ички ҳиссиёт ёрдамида руҳият ва тананинг соғломлашуви — бу соҳа юзасидан узлуксиз ўттиз йил давомида тадқиқот ўтказилган. Бу соҳани биринчи текширганлар орасида ёрқин иқтидорли ва қобилиятли одамлар кўп бўлса ҳам, соҳанинг биринчи ўрганувчиси айнан Луиза Хей эканлигига шубҳа қилинарди. Бу ҳаракат ўтган асрнинг 80-йиллари ичида оммавий тус олган эди. Айнан ўша пайтда унинг хаворанг муқовали **“Ўз танангни давола. Тана касалликларининг психологик сабаблари ва уларнинг енгишнинг метафизик усуллари”** номли кичик китоби қўлма-қўл бўлган эди. Айнан шу китобда саломатликдаги муаммолар асосида, бизнинг — ҳар биримизнинг фикр юритиш тарзимиз ётиши ёритилган.

Бу китоб чиққандан кейин ҳаётимизда ҳамма нарсa ўзгариб кетишини ким ҳам ўйлаганди? Аммо у тўғри маънода ҳамма нарсани ўзгартириб юборди. Китоб ёрдамида мен шахсий тиббиёт амалиётимга тугалланган шакл бердим, унинг асосида ётган назария эса беморларимни даволашда ва шахсий саломатлигимни мустаҳкамлашга имкон берди. **“Нay House”** нашриёти Луиза Хей билан ҳаммуаллифликда китоб ёзишни таклиф қилганида, мендаги ҳайратни, ҳаяжон ва ундан ҳам ортигини



тасаввур қила оласизми, у ерда ички ҳиссиётнинг кучли даволовчи хусусияти, яхши кайфият ва тиббиёт бирлиги ҳамда унга кўра анъанавий Фарб тиббиёти ва худди шундай унга зид альтернатив даволаш усуллари ёзилиши керак эди. Ахир ундан даволаниш ва соғломлашишнинг комплекс тизими пайдо бўлади. Бундай материал устида иш олиб бориш... Яна Луиза билан ҳамкорликда! Наҳотки мен эътироз билдира олсам?!

Ҳали тиббиёт коллежида ўқиб юрган пайтимда ўзим билан доимо “Ўз танангни давола” китобини олиб юрар эдим, кейин узок йиллар давомида: диссертация ҳимоясига тайёргарлик пайтида, мияни ўрганиш билан шуғулланаётганимда, тиббиёт ва фан соҳасида таълим олаётганимда, қийин ва омадли дақиқаларда ундан маънавий мадад топа олганман.

Масалан, мен йиғламаётганимда, кучли тумов ва мия оғриқларидан азият чекаётганимда, китобни олиб, ундаги аниқ фикрлаш тизими билан хасталик сабабларини излаб топардим — бу димоғ тумови, “ички йиғи” дейилади. Мен ўқиш пулини тўлаш учун бир талабалик кредитидан иккинчисига ўтар эканман, жуда ташвишланганимдан қўймуч соҳаси асабида оғриқ пайдо бўлди, оддий қилиб айтганида ишиас. Умуртқа поғонасининг пастки соҳасида ҳам муаммолар юзага келди. Шунда мен яна ардоқли ҳаворанг китобчани очдим ва аниқлашимча, ишиас “пул муаммоси ва келажакдан қўркув билан боғлиқ”лигини англатар экан.



* * *

Мен китоб мазмунидаги таъкидларнинг асосланганлиги ва тўғрилигига мунтазам равишда иқдор бўлардим. Аммо мен бундай тушунчалар Луизада қаердан пайдо бўлганлигига ҳеч тушуна олмасдим.

Деярли 35 йил аввал нимага таяниб, у ўзининг “клиник назорат олиб бориш бўйича тадқиқот”ига — одамнинг фикрлаши ва унинг саломатлиги орасидаги боғлиқликни ўрганишга киришди?

Ҳеч қандай илмий базага ёки тиббий тайёргарликка эга бўлмаган аёл бир бемор кетидан бошқасини кузатиб, уларнинг фикрлари ва саломатлиги орасидаги боғлиқликни англай олди ва ҳаммасини яқунлаш учун ҳиссиётлар ва касалликлар орасидаги барча ассоциациялар (бир-бирини эслатадиган ўзаро ўхшашлик)ни аниқ баён қилган китоб ёза олди.

Интуиция (ички ҳис)нинг муҳимлиги

1991 йилдаёқ мен тиббиёт мактабининг икки йиллик босқичини тугатдим, яна фан номзоди даражасини олгунча яна уч йил ўқидим. Мен резидентурадаги касалхонага ишга қайтишимга тўғри келди. Оқ халатга ўраниб, стетоскоп ва яна кўпгина тиббий брошюралар билан қуролланиб олиб, ўша пайтлар Бостон шаҳар касалхонаси деб номланган гумбаз остида иш бошладим.

Энг биринчи кун олдимга резидентлар қаторидаги кураторим келди, менга биринчи беморимнинг исми, ёшини айтди ва оддий маслаҳат бериб: “Яхшилаб текшир!” — деди. Ҳаммаси шу билан чекланди. Дахшатга тушдим. Мен фақатгина исми

ва ёшинигина билсам, унинг ҳолати сабабини қандай биламан?

“Тез ёрдам” бўлимнинг қабулхонаси йўлида лифтда жуда ҳам асабийлашдим. Мен фақат беморнинг жисмоний асослари кўригини билардим, бўйнимда осирлиқ турган стетоскопдан фойдаланишни-ку, гапирмаса ҳам бўлади. Бир дақиқа ёпик лифт кабинасида бўлганимда, қўлимда ёзиш учун қисқичли пластинкани ушлаб туриб, ўзимни қопқонга тушган сичқондек ҳис қилдим. Тўсатдан бир сонияда кўз ўнгимда ташҳис қўйишим керак бўлган бўлгуси беморим гавдаланди. Бу ўртача даражали семизликдаги, сариқ яшил тусдаги кийимда, ёпишиб турган тор иштон кийган аёл киши, қўли билан қорнининг чап томонини ушлаб олиб: “Доктор, доктор! Ўт пуфаги билан нима бўлган, даҳшат!” – деб қичқирарди.

“Ана холос! – ўйладим мен. – Агар кўрикдан ўтиши керак бўлган беморимнинг ўт пуфаги билан муаммо ҳақиқатан ҳам бўлса, касалликни қандай қилиб аниқлайман?” Токи лифт қаватлар бўйлаб имиллаб кўтарилар экан, мен чўнтақларимга тиқиб олган, кўплаб тиббий брошюралардан тиришиб-тортишиб, ўт пуфаги билан оғриган беморни кўрикдан ўтказиш ва ташҳис қўйиш бўйича тавсияларни топишга ҳаракат қилдим. Қайдлар учун тахтачада мен ўт пуфаги ташҳиси бўйича классик муолажани — жигарнинг ультратовуш кўриги, жигар коэнзимасига таҳлил олиш ва бемор кўзининг оқини диққат билан кўриб чиқиш кераклигини белгилаб олдим.

Лифт эшиги очилди. Мен кабинадан сакраб чиқдим ва “Тез ёрдам” бўлимнинг қабулхонасига шошиб югурдим. Қаравот устидаги пардани шиддат билан суриб қўйдим ва ... у ерда, менинг катта ҳайратимга кўра, каталкада семиз, сариқ яшил қўйлак, тор



иштон кийган аёл ётар ва “Доктор, доктор, менинг ўт пуфагимга нимадир бўлган?” деб додлар эди.

Бу тасодиф бўлса керак, тўғрими?

Иш кунимнинг эртаси кунни касалхонадаги куратор менга яна беморимнинг исми ва ёштини айтиб “акиллади”, “Тез ёрдам” қабулхонасига тушишни буюрди. Мен бу сафар қовуғида инфекцияси бор беморни кўз олдимга келтирдим. Манзилгача йўлда мен қовукдаги инфекцияга ташхис қўйиш ва уни даволаш учун нима қилишим кераклигини режалаштирдим.

Ўзингиз тасаввур қилинг, бу ҳақиқатан ҳам қовукдаги инфекция бўлиб чикди! Учинчи кунни ҳаммаси такрорланди ва менинг таассуротларим ноодатий аниқлиги билан ажралиб турарди. Уч кун ўтиб тушундимки, менинг миям ишида, аввал тасаввуримда, кейин эса шифокорнинг тажрибали назари билан ҳақиқатан ҳам бир неча қават пастда, олдиндан кўра олган, кўрикдан ўтказиб, даволашим керак бўлган беморни хаёлимда кўра олишим ўртасида ғаройиб нарса борлигини англадим. Кейин мен беморни кўрикдан ўтказишда ва ташхис қўйишда ички ҳиссиётимнинг қанчалик фойдали эканлигини тушундим.

Тез орада эса, менга ички ҳиссиёт бошида тасаввур қилганимдан ҳам муҳим аҳамиятга эгаллиги етиб борди.

Тана интуицияси

Инсон танаси — бу ажойиб механизм. Ҳар қандай механизм каби у ҳам тўхтаб қолмасдан ишлаши учун парвариш ва таъмирга муҳтож.

Тана дардга йўликиши ва инсон “кўчириб тушиши” учун кўплаб сабаблар бор. Бу ирсий мойиллик



ҳам, экологик шароит ҳам, нотўғри овқатланиш ҳам, бошқа кўп нарса бўлиши мумкин. Бошқалардан фарқли равишда, Луиза ҳар бир касаллик ривожланишига ҳаётнинг эмоционал (ҳиссий) омиллари таъсир қилишини аниқлади ва уларнинг таҳлиллари асосида “Ўз танангни давола” китобини нашр қилдирди. Луиза томонидан берилган маълумотлар ва унинг хулосалари нашр қилинганидан ўн йиллар ўтгач ҳам илмий кенгаш унинг ҳақ эканлигини бир неча бор таъкидлади.

Тадқиқотлар бўйича қўрқув, ғазаб, ғам, сеvgи, қувонч каби ҳиссий ҳолатлар организм ва инсон танасига ўзига хос таъсир кўрсатар экан. Ғазабдан мушаклар қисқариши томирлар сиқилишига, у эса қон босимининг кўтарилиши ва томирларнинг ригидланиши (қайишқоқлиги камайиши қон оқимининг тезлашуви) бизга маълум. Қувонч ва муҳаббат, одатда тескари таъсир — ижобий таъсир қилишини — фойда беришини кардиология асослаб берган.

Агар “ҳаворангли” китобга қарасак, у ерда юрак хуружи ва юракнинг бошқа касалликларида “инсондан қувонч оқиб кетаётгандек”, “юрак сиқилади” ва ҳаёт қувончларидан маҳрум бўлиб, тошга айланади. Луиза шунга ўхшаш муаммоларни ҳал қилиш учун қандай тавсиялар беради? **“Мен ўз юрагимда яна қувонч уйғотишга ҳаракат қиламан”.** **“Мен ўтмиш билан қувонч билан хайрлашаман. Мен мамнунман ва хотиржамман”.**

Фикрларнинг аниқ нуқтаи назари жисмоний ҳолатга аниқ тарзда таъсир кўрсатади ва ҳар бир ҳиссиётга организмда жавобан кимёвий моддалар ажралиб чиқади. Агарда узоқ вақт давомида сизлар қўрқувни кўпроқ ҳис қилсангиз, қонга доимий тарзда стрессдаги, масалан, кортизол қуйилади ва ўзига хос “домино самарасини” беради: қачонки,



қон оқимиға юрак-қон касалликларига асос бўлади-
ган моддалар қуйилиши, ортиқча вазн ва тушқун
кайфият ривожланишиға боғлиқ равишда келиб
чиқади.

Қўрқув билан боғлиқ ҳолат каби бошқа фикр ва
хиссиётлар бирор вазиятда бўлади — организмға
тасвири тушади ва касаллик шаклини олади.

Тиббий амалиёт жараёнида, мен ҳис қилинаёт-
ган хиссиётлар организмға бутунлигича таъсир қил-
са-да, бизнинг ҳаётимизда бўлаётган воқеаларға боғ-
лиқ бўлиб, улар организмнинг тегишли аъзоларига
таъсири турли бўлишиға ишонч ҳосил қилдим.

Мана шу пайтда ички сезги ёрдамға келади.

Баъзида, агар биз яқин ва қадрли инсонлари-
мизнинг бошидан кечираётганлари ҳақида билмасак
ёки ўзимизнинг шахсий ҳиссий ҳолатимизни англа-
масак, унда бу маълумотни ички ҳисларимиз орқа-
ли оламиз. Табиатан бизларда бешта сезиш ҳисла-
ри бор — кўриш, эшитиш, сезиш, ҳид билиш ва
маза билиш. Булардан ташқари биз бешта парал-
лель “ички туйғулар” — олдиндан билиш (кўриш
аналоги), олдиндан эшитиш (эшитиш аналоги),
олдиндан сезиш (тегиб сезиш аналоги), олдиндан
ҳид сезиш (ҳид сезиш аналоги) бор. Биз олдиндан
маза билиш (маза билиш аналоги) ёрдамида ҳам
аниқ қўшимча маълумот оламиз.

Масалан, олдиндан сезиш, интуитив кўриш, дўс-
тингиз бахтсизликка учрагани “ногаҳон эсга кели-
ши” сизда хавотир ҳисси пайдо қилади. Ёки сизнинг
тасаввурингизда эшитган телефон қўнғироғининг
ўзида, бирданиға тушунтириб бўлмайдиган қўрқув
эгалласа, беш дақиқадан сўнг сизға қўнғироқ қи-
либ, яқин одамингизнинг ҳалок бўлгани ҳақида-
ги оғир хабарни беришади. Кимдир ҳаром ишни
таклиф қилишидан олдин, бирданиға оғзингизда



ёқимсиз маза пайдо бўлади ёки шубҳали ҳид таъкиб қилади. Ёки юрагингиз сиқилади, оғрийди, ёки қорнингизда ёқимсиз ҳис пайдо бўлади — организмнингиздаги бу белгилар сизни келажақдаги мулоқотдаги жиддий муаммолар пайдо бўлишини огоҳлантиряпти.

* * *

Интуиция (ички ҳиссиёт) — кенг тарқалган ва тушунарли ҳодиса, кўпинча унга объектив маълумот етишмаган вазиятларда таянамиз. Масалан, менга интуиция медицина соҳасида бир неча бор ёрдамга келган. Ундан ташқари ички интуицияга бизнинг танамиз ҳам эғалик қилади.

Агар биз бутунлай даволанишни истасак, биз интуициямиз юбораётган сигналларга ҳам аҳамият беришимиз керак. Аммо шу билан бир қаторда, ҳаёт тарзимиздаги айнан қандай номувофиқлик саломатлигимизга таъсир кўрсатаётганига мантиқ ва далиллар излашимиз керак. Велосипедда юриш учун шина камералари яхшилаб шиширилган бўлиши шарт, бир томондан ҳиссиёт ва интуиция (ички сезги) орасида, бошқа томондан мантиқ ва далиллар ўртасидаги муносабат тўғри бўлиши керак. Ички ҳиссиётга эътибор бермасдан мантиққа астойдил таяниш ёки худди шундай, ички ҳиссиётга берилиб, мантиққа суянмаслик фожиали оқибатлар келтириб чиқариши мумкин. Соғлом бўлиш учун, биз идрок қилишнинг иккала усулидан фойдалана олишимиз ва маълумотларни баҳолай билишимиз зарур. Бу китоб ёрдами билан бунга қандай эришиш мумкинлагини тушунишга ҳаракат қиламиз ва тўрт ёндашувга диққатимизни жамлаймиз.



1. Шахсий ҳиссиётларимизга ва яқин одамларимизнинг ҳис туйғуларига, қўрқув, ғазаб ёки қайғу нимани билдира олишига диққатимизни жамлашга ҳаракат қилиш.

2. Миямизда айланаётган у ёки бу ўхшаш ҳис-туйғуларнинг орасидаги ўзаро боғланишни аниқлашга ҳаракат қилиш.

3. Оғир касаллик ёки бирор аъзо фаолияти бузилишининг белгиларини аниқлаш ва унинг организмда бор-йўқлигини топиш.

4. Касаллик аломатлари асосида ётадиган интуитив-эмоционал (ички сезги-ҳис туйғулари) фикр юритиш тарзини аниқлаб олиш ва ҳар бир касаллик кўп жихатдан овқатланиш хусусияти, атроф муҳит шароити, ирсий мойиллик ва бошидан кечирган жароҳатларига боғлиқ равишда келиб чиққанлигини тушуниш.

Ички ҳис билан сезиш шошилинич идрок қилишнинг асбоб-ускуна панели

Худди шундай тарзда бизлар у ердан берилаётган маълумотни ўқишимиз ва тўғри талқин қилишимиз учун шахсий организмимизнинг интуицияси (ички сезги) асосларини тушуниб олишимиз мумкинми?

Ўз танангизни автомобиль асбоб-ускуна панели билан таққослаб кўринг-чи. Унинг қисмларида, сизнинг ҳаётингизнинг аниқ соҳасидаги кўнгилсизликни бир қатор тезкор огоҳлантирувчи сигнал лампалари ёниб, дарҳол хавфни етказди. Ким бирор марта бўлса ҳам, бу асабни кўзгатадиган газ каби ёруғликни кўрмаган? У ҳар доимгидек энг ноқулай вақтда ёнади ва бу хавф сигнали бизга ғазабланти-



рувчи таъсир кўрсатади, сиз машинангизни ҳайдаб, токи бензин бакида бензин қолмагунича, шахсий ҳиссиёт “буғларингизда” юрасиз. Айнан худди шундай, агар ҳаётингизнинг бир соҳасида жуда ҳам бўм-бўш ёки бирор нима жуда қўп бўлса, унда организмнинг аниқ қисми бу ҳақида шама қилади ва пичирлаб, сўнгра касалликдан “додлай” бошлайди.

* * *

Етти та хавф сигнали мавжуд бўлиб, ҳар бири аниқ аъзолар гуруҳига тегишлидир. Ҳар бир бундай гуруҳдаги аъзолар ҳолати аниқ фикр юритиш тарзи ва хатти-ҳаракатга боғлиқ бўлади.

Масалан, бу оламда суяк тизими, иммун тизими, қон, тери бевосита ҳимояланган ва хавфсизликни ҳис қилиш билан боғлиқ бўлади. Агар сиз ўзингизни ҳимоясиз, заиф ҳис қилсангиз ундай ҳолда юқорида санаб ўтилган аъзолар тизимида, унга ўхшаш ташвишлари йўқ пайтидан кўра касалликлардан бирининг ривожланиш эҳтимоли бор. Биз бундай аъзолар гуруҳларини “*ҳиссиёт марказлари*” деб атаймиз, чунки уларнинг ҳолатлари бевосита ҳаётнинг ҳиссий томони билан боғлиқ.

Бу китобда ҳар бир бўлим ҳиссиёт марказининг бири билан боғлиқ аъзоларнинг соғломлик ҳолатига бағишланган. Масалан, тўртинчи бобда биринчи эмоционал марказга тегишли аъзолар кўриб чиқилган. Бу суяк тизими, қон, иммун тизими аъзолари ва тери. Бу бўлимда муаллифлар у ёки бу аъзодаги касаллик борлиги нима билдиришини китобхонларга тўғри талқин қилишларига ёрдам бермоқчи бўладилар. Улар сизнинг ҳаётингиздаги юз берган



балансни, ҳиссиёт, кўрсатилган аъзолар билан чамбарчас тарзда боғлиқлигини кўриб чиқишади.

Аслини олганида, агар сизда хавфсизлик ва ҳимоя ҳиссиёти мавжуд бўлмаса, бу соҳада дисбаланс бор ва айнан биринчи ҳиссиёт маркази аъзоларида касаллик ривожланиш имконияти баландроқ.

* * *

Биз саломатлигимизни сақлаб қолишимиз учун тўғри овқатланиш талаб қилинади, аммо севги, бахтимиз, ҳимояланганимиз, эртанги кунимизга ишонч билан қарашимиз ҳам муҳимдир. Ҳаётимизнинг ҳамма соҳаларига — оила, молиявий аҳвол, иш, атрофдагилар билан муносабатлар, муомала, таълим ва маънавий оламимизга ғайрат билан киришар эканмиз, биз жисмонан ва руҳан бақувват бўламиз.

Бу китобдан қандай фойдаланиш керак?

Биз Луиза билан қандай қилиб максимал даражада фойдали китоб ёзишни муҳокама қилаётганимизда, олдинга маълумотни етказиб бериш тузилишини аниқлаб олдик. Шундай қарор қилдик: китобхон бемалол топа олиши учун ўша бўлимда танаси қисмидаги аъзосида ҳаммаси бошқача, касаллик ин қурган ва шу ердан бошлаб, худди “Ўз танангни давола” китобидек даволаш йўлларини излаш керак. Бироқ, одам бу турлича бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлган, аъзоларнинг ғаройиб мажмуи эканлигини ёдда тутиш зарур. Шу боис бир аъзо қисмини зарарлаган касаллик, албатта организмнинг бошқа қисмида, бошқа аъзо ҳолатида ҳам акс этади. Хавфсизлик



на онладаги химоя борасидаги (биринчи ҳиссий марказ) хавотир ҳислари, албатта, ўзига баҳо беришда ҳам кўринади (учинчи ҳиссий марказ). Бутунлай тузалиб кетиш учун сиз ўз ҳаётингизга бутунлигича назар ташланг, кўпроқ сизни безовта қилаётган аъзоларингизга ва касалликка кучлироқ эътибор беринг. Дарров, сиз китобнинг соғлиқингиздаги шахсий муаммонгиз кўриб чиқилган бўлимига мурожаат қилишдан уялманг. Агар китобнинг бошидан охиригача ўқиб чиқсангиз, ҳаётингиздаги бошқа номутаносиблик ҳақида ҳам маълумот оласиз.

Шундай тарзда организмнинг кучли ва заиф томонлари ҳақида тўла-текис тасаввурга эга бўлиб, ҳамма ҳиссий марказларига оид узоқ муддатли соғлом ҳаёт режасини тузишга ёрдам оласиз.

Китобни қандай ўқишингизга қараб, ҳиссий маркази ҳар бир аъзога сингиб борадиган, тана интуицияси масалаларини тушуниб олишингизга ёрдам беради. Шу тарзда сиз шахсий организмнинг юбораётган маълумотни тушуна оласиз. Аммо унутманг, танангиз нима деяётгани ҳақида қарорни сиз чиқарасиз.

* * *

Бу китоб реал амалиётга мос келадиган ва илмий далиллар билан мустаҳкамланган маълумотлардан иборат умумий қўлланма.

Организмингиз сизга нима дейишга ҳаракат қилаётганини белгилаб, биз — Луиза билан мен сизга соғломлаштирувчи услуб танлашга ёрдам берамиз, унинг ёрдамида кўплаб касаллик сабабларини бартараф этиш мумкин.

Биз бу китобда сизга мукамал тиббий тавсиялар бермоқчи эмасмиз, чунки яхши шифокор маслаҳа-



ти индивидуал бўлиши ва аниқ беморга йўналтирилиши шарт. Шунга қарамасдан биз сизга, қўллашдан аввал ўйлаб кўриш керак бўлган, асосий тиббий тадбирлар ва аралашувлар амалиётидаги турли вазиятларни тасвирлаб берамиз. Энг муҳими, биз китобхонларга кун давомида чексиз такрорлашингиз керак бўлган ижобий йўл-йўриқлар берамиз ҳамда тезда сизнинг ҳаёт тарзингизнинг ажралмас қисмига айланадиган, соғломлашув вариантларининг хатти-ҳаракатларини тавсия этамиз. Шундай услублар ёрдамида сиз фикрлашингизни ва одатларингизни даволовчига ўзгартиришингиз мумкин.

Яна бир тиббий амалиёт воқеалари ҳолатларига тегишли тавсиямиз бор. Мисол келтирилган воқеалар, энг аввало, асосан бир ҳиссиёт марказида муаммоси бор одамларнинг экстремал ҳолатларига тегишли.

Аммо шуни ёдда тутиш керакки, кўпчилик одамларда фақат бир ҳиссиёт марказидагина муаммо бўлмайди. Уларда кўплаб муаммолар: бепуштлиқ, артрит, доимий чарчоқ синдроми ёки турли касалликларнинг бирикмаси мавжуд. Даволовчи амалиётнинг биз ўрганиб чиққан, аниқ ҳолатларидан биргина ҳиссий марказ билан боғлиқ қандайдир битта тиббий муаммоси борларга тўхталиб ўтдик. Организмдаги дисбаланснинг ҳамма ҳодисаларини ва алоҳида одамнинг ҳамма муаммоларини кўриб чиқиш учун биз жуда қалин энциклопедик масштабда китоб ёзишимиз мумкин эди, лекин у биз нашр қилган китобдай, ҳаммабоп бўлмасди. Шунинг учун бу нашрда ўзингизнинг ҳолатингиз ва ёзиб ўтилган вазиятлар орасидаги ўхшашликни бир неча бор учратсангиз ажабланманг.



* * *

Ўқишингизга қараб сизнинг ички сезгингиз шунчаки “додлайди” ёки секин чийиллаши мумкин. Асосийси, юз бераётганига қулоқ тутинг ва унинг устида ишлашни бошлаш керак.

Ўзимнинг узок йиллик шифокорлик фаолиётимда, амалда таъсир кўрсатадиган бир неча муҳим принципларни ўзлаштириб олдим.

Биринчиси, ҳар биримиз қандай ноёб бўлмайлик, қандай қизиқ одатларимиз билан ажралиб турмайлик, қандай ахлоқий ёки жисмоний дардларни бошдан кечирган бўлмайлик, саломатлигимизни мустаҳкамлай оламиз. Иккинчи принцип, биз ҳар қандай даволаниш имконияти учун очиқ бўлсак, унинг ёрдамида соғлом ва бахтли бўламиз. Дармондори препаратларини ва қўшимча овқатлар, доривор ўсимликлар ва дори-дармонлар, жарроҳлик даволаниш, медитация, ижобий ўзини-ўзи ишонтириш — психотерапия — буларнинг ҳаммаси тажрибали, сиз ишонадиган, моҳир касб устаси раҳбарлигида амалий фойда беради.

“Ҳаммаси яхши бўлади” китобида сиз ўзингизга мос келадиган услублар бирлигини танлаб олишингиз мумкин.



2-Б О Б

“ҲАММАСИ ЖОЙ-ЖОЙИДАМИ?”
САВОЛНОМАСИ БҮЙИЧА АНИҚЛАШ

Биз Луиза билан минглаб одамлар билан мулоқот қилганимиздан кейин ишимизнинг муҳим жиҳати мижоз билан танишиш ва унинг аҳволини тўғри баҳолаш эканлигига амин бўлдик. Бу мижознинг айна вақтдаги ҳолатига қараб, унга қандай ёрдам бериш мумкинлигини анкета саволлари орқали аниқлашимизга тўғри келди, бу ишнинг муҳим таркибларидан бири — бемор ҳолатини баҳолашдир ёки бемор билан танишиш дейиш мумкин. Биз беморнинг шу дамдаги саломатлиги ва эмоционал кайфиятини баҳолай олсак, унга қандай яхшироқ ёрдам беришимизни аниқ биламиз.

* * *

Бу бобда биз анкета ёки саволнома ўтказамиз. Сиз унинг ёрдамида худди баҳолашни ўтказишингиз мумкин. Тугаган пайтда соғайиш учун нима қилиш кераклигини, бу йўлда биринчи қадамингиз қандай бўлиши лозимлигини тасаввур қиласиз.

Анкетада етита бўлим бор. Буларда жисмоний хасталиклар билан бирга ҳаёт тарзи ва одатий қилиқларни ҳам ўз ичига олади. Ҳар бир саволга “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб бериш керак. Анкета охирида жисмоний ва ҳиссий ҳолатни объектив баҳолаш шкаласи берилган. Сўнг дўстингиз анкетангизни сизнинг номингиздан тўлдирсин, бир-бири билан солиштиринг. Баъзида ўзингизга четдан қараш ҳам фойдали, чунки биз шахсий ҳаётимизни англаб олишимизга кўпинча қодир бўлмаймиз.

Анкета

Биринчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Артрит билан азият чекасизми (бўғимларингиз яллиғланганми)?

2. Сизда умуртқа поғонаси, унинг дисклари билан муаммо, сколиоз борми?

3. Остеопороз билан касалланганмисиз?

4. Бахтсиз ҳодисага учраганмисиз, мушаклар тортиши ёки сурункали оғриқлар борми?

5. Камқонлик, қон айланишдаги муаммолар, вирусли инфекцияга ёки чарчоққа қаршилигингиз пайсайданми?

6. Псориаз, экзема, қандайдир бошқа тери касалликлари сизда борми?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Сиз олишдан кўра, кўпроқ беришга мойилмисиз?

2. Агар сизни мустақил, ўзига тўқ одам севса, сиз хавотирланасизми?

3. Сиз бошқа одам жисмоний азоб чекаётганида, унга ёрдамга келишингиз лозим деб ҳисоблайсизми?

4. Сиз ёмон мослашасизми, жамоада ўзингизни ноқулай сезасизми ёки сиз шунчаки одамовимисиз, мулоқотга истамай киришасизми?

5. Болалигингизда сизга қўпол муомала қилишганми?

6. Ҳозирги ҳаётингизда сизга қўполлик қилишадими?

7. Сизда йил фаслларига боғлиқ ўзгаришларга қараб, аҳволингиз ўзгарадими?

8. Ҳаётдаги юз бераётган ўзгаришлардан асабийлашасизми?

9. Сизнинг кайфиятингиз ва бошқа одам кайфияти орасидаги тўсиқни енгиш осонми?

10. Сизни оилада тиррақи бузоқ деб ҳисоблашганми ёки ҳозир ҳисоблашадими?

11. Атрофдагилар уларда қандайдир муаммо бўлса, сиздан бемалол ёрдам сўрашадими?

12. Жуда кескин жанжаллардан сўнг бир инсон билан буткул муносабатларни узиб ташлай олишга мойилмисиз, яъни “кўприк”ни ёқасизми?

Иккинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Аёлларнинг репродуктив аъзолари билан боғлиқ, масалан, бачадон, тухумдонлари билан боғлиқ муаммолар сизни безовта қиладими?

2. Вагинит ёки қиннинг турли касалликлари билан оғриганмисиз?

3. Сизда эркакларнинг жинсий аъзолари билан боғлиқ — простата безида ёки яна нимадир муаммолар борми?

4. Сизда импотенция ёки жинсий алоқалар билан муаммолар бўладими?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Агар яқин одамингизга қарз берсангиз, сиз учун фоизига бериш қийинми?

2. Таътил вақтида сиз қарзга кириб кетасизми?

3. Атрофдагилар билан рақибликни яхши кўрасизми ва шафқатсиз курашда бойиб борасизми ёки атрофдагилар сизни фақат озгина рақобатга мойил деб ўйлашадими?

4. Амалпарастлик мақсадларини кўзлаб бир марта бўлса ҳам яқинларингиз ёки танишларингиз билан муносабатларингизни узганмисиз?

5. Сиз кўп ўқиб юборганман ёки ишни чала қолдираман деб фараз қиласизми?

Учинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Овқат ҳазм қилиш билан, масалан, ошқозон ярасига боғлиқ муаммо борми?



2. Қандайдир ўйга тобеликдан азият чекасизми?
3. Сизда семизлик ёки ортиқча вазн билан боғлиқ муаммо борми?
4. Анорексия ёки булимия билан азият чекасизми? (овқат емаслик ёки тўхтовсиз ейиш)

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Сиз юз терисини торттиришни фақат ўзига бино қўйиш учун қилдиришади деб ҳисоблайсизми?
2. Аниқ бирор нарсага тобе кишилар сиз томонга интилишадими?
3. Сиз биқинингиз, белингиз ва сонингиздаги ёр қатламларининг қалинлиги қанчалигини аниқ била-сизми?
4. Импульсив интилишларингиз, масалан, дўконларга тўхтовсиз қатнаш ёки овқат еявериш асабий зўриқишни оладими?
5. Сизнинг стилингиз замонавийми — кийиниш услубингиз, хатти-ҳаракатингиз, гапириш услубингиз ёки замондан орқада қолиб кетганмисиз?

Тўртинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Сизда артериал ёки умумий қон айланиш бузилишлари борми?
2. Атеросклероз билан оғриганмисиз?
3. Гипертензияга йўлиқмаганмисиз?
4. Қонингизда холестерин миқдори ошганми?
5. Битта бўлса ҳам инфарктми ёки юрак хур-жини ўтказганмисиз?
6. Астма касалингиз борми?
7. Сут безлари томонидан қандайдир бузилишлар борми?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Атрофдагилар сизга кайфиятингиз ҳақида кўп гапиришадими?
2. Сизга қачонлардир ортиқча таъсирчансиз де-йишганми?



3. Сизнинг кайфиятингиз об-ҳаво ва йил фасл-ларига боғлиқми?

4. Иш жойида йиғлашингизга тўғри келганми?

5. Йиғлаб юборишингиз осонми?

6. Яхши кўрган одамингиздан жаҳлингиз чиқи-ши қийинми?

7. Сизни мувозанатдан чиқаришга эришиш осон-ми?

8. Сизни ҳиссиётлар тўлдириб юбориши туфайли уйда кўпинча ёлғиз қоласизми?

Бешинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Жағ суяги билан сизда муаммолар борми?

2. Қалқонсимон безлар билан муаммоларингиз борми?

3. Умуртқа поғонаси бўйин қисми муаммоси би-лан азобланасизми?

4. Томоғингиз кўп оғрийдими?

5. Ҳиқилдоғингиз билан боғлиқ муаммоларингиз борми?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Ёшлик пайтингизда кўпинча катталарнинг айт-ганини қилмаганмисиз?

2. Шунга ўхшаш муаммо ҳозир ҳам борми, ма-салан, раҳбарларнинг айтганини қилмаслик?

3. Сизнинг паришонхотирлигингиз туфайли теле-фон ёки микрофон олдида фикрингизни жамлай олиш қийинми?

4. Электрон почта орқали дўстларингиз ёки яқинларингиз билан гаплашаётганингизда узоқ вақт тушунолмай қолган пайтлар кўп бўладими?

5. Баҳс охирида гап қайтаришни шунчаки тўх-татиш учун чекинасизми?

6. Сиз нутқ камчиликларидан, дудукланишдан, катта аудитория олдида чиқишдан, чет тилларни ўзлаштиришдан қийналасизми?



7. Одамлардан кўра ҳайвонлар билан мулоқот қилиш осонроқми?

8. Бошқа одамлар сиздан шахсий манфаатлари учун кўп фойдаланишадими, масалан, оловдан улар учун каштанлар ташишга мажбур қилишадими?

Олтинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Уйқусизликдан азият чекасизми?

2. Сизда мигрень хуружлари бўладими?

3. Сиз қарий бошлаганингиз ва қарироқ кўринишингиздан ташвишланасизми?

5. Сиз Альцгеймер касаллиги билан қийналасизми?

6. Сизда катаракта борми?

7. Бош айланиш хуружи ва кўнглингиз беҳузур бўладими?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Иншо ёзганингизда ёки ёзма ишда тўғри гап тузишдан қийналасизми?

2. Кўплаб жавоби аниқ сўровномаларга жавоб беришга қийналасизми?

3. Ҳар доим ҳам сиз осмонларда учиб юрасизми?

4. Янги технологияларни ўзлаштиришга қийналасизми?

5. Сиз қачонлардир офир шикастланганмисиз ёки сизга зўравонлик қилишганми?

6. Баъзида сизда, ҳали дунёни кўрмагандай ҳаяжонланиш бўладими?

Еттинчи бўлим

Жисмоний аҳволингиз ҳақида саволлар:

1. Сизда сурункали касалликлар борми?

2. Сизда дарди бедаво касаллигига ташхис қўйилганми?

3. Сиз саратон касалига йўлиққанмисиз?



4. Сиз гўр ёқасида тургандек, саломатлигингиз ёмон аҳволдами?

Ҳаёт тарзи ҳақида саволлар:

1. Сизнинг феъл-атворингиз ҳақиқатан ҳам жияловлаб бўлмайдиган даражада қайсарми?

2. Сиз узлуксиз ишлайсизми, ҳатто касаллик варақаси бўйича кетмайсизми?

3. Ҳаётнинг мазмуни нимадалигини тушунмай, тўлиқ саросимага тушиб қоласизми?

4. Ҳаётингиз инқирозли вазиятларга ва соғлигингиз ёмонлашувига мойилми?

5. Дўст ва яқин одамларингиз сиздан узоқроқда юришни афзал кўришадими ва сизни тинч қўйишни ишташадими?

Баҳолаш шкаласи

Сўровнома натижаларини баҳолаш учун, сиз ҳар бир бўлимда неча марта тасдиқлаганингизни ҳисоблаб чиқишингиз керак бўлади.

Биринчи бўлим

Биз — оила — биринчи ҳиссиёт маркази. Бу суяк тизими, бўғимлар, қон айланиш, иммун тизими ва тери.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 6 гача. Сиз ўзингизни аъло ҳис қияпсиз, сизнинг суяқларингиз, бўғим, қон, иммун тизимингиз ростакамига соғлом. Сизда бошқа соҳаларда муаммо пайдо бўлиши мумкин.

7 дан 10 гача. Баъзида оилангизда муаммолар пайдо бўлади ва у ҳақида бўғимдаги ўтқир оғрик, теридаги тошмалар ва иммун тизими ишида бузилиш бўлади. Шу боис яхшигина ҳафсала қилиб, бу муаммолар бирор жиддий нарсага айланмагунча назоратингиз остида ушлаб турунг.

11 дан 18 гача. Ўзингизни қўлга олинг! Ўзингизнинг оила аъзоларингиз билан муносабатларингизни

ўзгартириш, улар ва атрофдагилардан ёрдам олиш пайти келди. Сизга дарҳол ҳаётингиз хавфсиз бўлиши учун, биринчи ҳиссиёт марказига тегишли аъзоларингиз саломатлиги ҳолатини жамлашингиз зарур. Суяк тизими, бўғим, қон айланиш, иммун тизими, тери муаммоларидан қутулиш учун, айнан нимани ўзгартириш кераклигини тушунишингиз учун 4-бобни кўриб чиқинг.

Иккинчи бўлим

Мувозанат зарур. Иккинчи ҳиссиёт маркази — қовуқ, репродуктив аъзолар, умуртқа поғонасининг пастки қисми бўғимлари ва тос суяги билан сон суягини боғлайдиган бўғим киради.

Агар “Ҳа”деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 2 гача. Сиз ҳақиқий ҳаёт ва молиявий, романтик режада собитқадам ҳаракат қилувчи, қувватли двигателсиз. Сизнинг иқтидорингиз билан пул ва муҳаббат соғлиқ ўртасидаги мувозанатни ушлаб турмасангиз, бошқа аъзоларда муаммо пайдо бўлади.

3 дан 5 гача. Муҳаббат ва молиявий ишларингиз сизда ўзгарувчан муваффақият билан бормоқда. Доимий гормонал тўлқинлар ёки умуртқа поғонасининг пастки қисмидаги оғриқ ўзаро мулоқотдаги ёки молиявий ишлардаги беқарорликни кўрсатади. Асосийси доимо огоҳ ва ўз кучингизда собит бўлинг.

6 дан 9 гача. Сизнинг ҳаётингиз молиявий ва шахсий муносабатлардаги мустақиллик учун курашдан иборат. Гормонал соҳадаги бузилишлар, умуртқа соҳасининг пастки қисмидаги, тос суяги ва сон орасидаги бўғимдаги оғриқлар ҳамда қовуқдаги муаммолар сизнинг интуициянгизга, муҳаббат ва пул орасида баланс топишингиз кераклигини айтаяпти. Шундай балансга эришиш учун 5-бобга қаранг.



Учинчи бўлим

Янги муносабатлар — учинчи ҳиссиёт маркази — овқат ҳазм қилиш тизими, вазн, буйрак усти, ошқозон ости безлари, хаддан ортиқ берилганлик ва тобелик.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 2 гача. Демак, сиз ички сезгига эгасиз, сизни севиш, сизни ёқтириш мумкин, ўзингизнинг шахсий эҳтиёжларингизда жамлана оласиз, ўз ишингизни ва атрофдагилар олдидаги барча бурчларингизни бажариш учун, сиз масъулиятли ва тартиблисиз. Бизнинг табригимизни қабул қилинг. Бу жуда кам учрайди. Сизнинг иқтидорингиз саломатлик ва шахсий фазилатлар балансини таъминлайди, соғлигингиздаги энг катта муаммолар организмингизнинг бошқа соҳаларида пайдо бўлади.

3 дан 5 гача. Ишдаги ва ўзига юқори баҳо бериш билан боғлиқ, вақти-вақти билан бўлиб турадиган келишмовчиликлар туфайли алоҳида ҳолларда ошқозон-ичак трактида, ич қотиши, доимий ичакларнинг бўшашида ҳамда ортиқча вазн билан боғлиқ муаммолар пайдо бўлади. Шунга огоҳ бўлинг ва бу соҳалардаги бузилишларга вақтида эътибор беришга ҳаракат қилинг.

6 дан 9 гача. Сизга маълумки, ўзингизга баҳо бериш бўйича муаммоларингиз бор. Ҳаётингиз давомида сизни баланд мартабага эришиш иштиёқи ўта худбинлик ҳамда мағрурлик билан биргаликда шартли равишда овқат ҳазм қилиш, буйрак ҳамда ортиқча вазн ва зарарли одатлар билан боғлиқ касалликлар пайдо бўлади. Олтинчи бобда, бу ҳиссиёт марказига тегишли аъзоларингизни соғломлаштириш учун муҳим нарсалар ҳақида билишингиз мумкин ва улар ёрдамида ўз шахсий фикр ҳамда хатти-ҳаракатларингизни ўзгартира оласиз.

Тўртинчи бўлим

Ёқимли ҳиссиёт — тўртинчи ҳиссиёт маркази — юрак, ўпка ва сут безлари.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 4 гача. Сиз болангиз, яқинларингизга ғамхўрлик кўрсатадиган ноёб, соғлом фикрлайдиган одамсиз. Туғилганингиздан буён рухий ва ҳиссий уйғунликда яшаб келяпсиз. Бу билан сизни табрикласа бўлади!

5 дан 10 гача. Юрак, нафас олиш аъзолари ёки сут безларининг нохуш аҳволи, хавотирли ҳолат, ғамгинлик, кўнгил қолиши ва бола ёки шеригингиз билан жанжалдан маъюс бўлиш ҳақида сигнал беради. Аммо бу ҳолат узоқ чўзилмайди. Сиз вазиятни тўғри баҳолайсиз ва муаммони ҳал этиш чорасини топасиз

11 дан 15 гача. Эҳтиёт бўлинг! Бутун умр давомида, тўхтамасдан ўз муносабатларингиздаги ҳиссиётларни назорат қилиш туфайли сизнинг ҳаётингиз сериал ёки ёмон қўйилган шоуга ўхшаб қолган. Баъзида сиз ҳаммасини ташлаб овлоқ бир жойга қочиб кетгингиз келади. Аммо соғлигингиз ҳолати ўз қўлингизда. 7-бобни ўқинг, сиз қандай қилиб саломатлигингизни мустаҳкамлаш ҳамда доволашни билиб оласиз.

Бешинчи бўлим

Нима ҳақида гапиришга мавзу бор — бешинчи ҳиссиёт маркази — оғиз бўшлиғи, бўйин, қалқонсимон без.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 4 гача. Ишонтириб мулоқот қила олганингиз учун табригимизни қабул қилинг. Сиз атрофдагиларнинг нуқтаи назарини диққат билан тинглаб, шахсий эҳтиёжларингизни намоён қила олар экансиз. Сиз мушкул аҳволда қолган одам ўрнига ўзингизни қўйиб, унга ғамхўрлик кўрсата оласиз. Бунинг учун сизга ташаккур!



5 дан 8 гача. Сизда фақат баъзи пайтлардагина дўстларингиз, болаларингиз, шерикларингиз, ота-онангиз билан келишмовчиликлар бўлиб туради. Сиз кўпинча курашга киришишингизга, шундай йўсиндаги низоларга киришсангиз-да, улар узоқ давом этмайди, улар умуртқа поғонаси бўйин қисми, қалқонсимон без, жағ ва оғиз бўшлиғидаги оғриқдай қисқа оғриқ сезасиз. Сиз мулоқот ўрната олмаганингизда бўйин соҳаси ёки ияк, тишларингиз оғрий бошлайди. Бу сизга тезда вазиятни янгича баҳолаб, мулоқотни яхшилашга ёрдам беради.

9 дан 13 гача. Сиз биздан айнан шу ҳақида эшитишни истамайсиз, аммо сиз бутун умр атрофдагилар сизни эшитишлари ва тушунишлари учун ўз гапингизда туриб олгансиз. Худди шундай мулоқотда ҳам муаммолар бўлган, атрофдагиларни эшитишни билмагансиз. Муҳими сиз муомала қилишни ўрганияпсиз, вазиятни ҳамма жиҳатларини англаб — тинч ва хотиржам ўз нуқтаи назарингизни айтиб, шу билан бирга бошқаларни ҳам тинглаяпсиз. Саккизинчи бобда сиз хулқингизни қандай тўғри тутиш қоидаларини ўрганасиз.

Олтинчи бўлим

Бирдан зехн очилиши — олтинчи хиссиёт маркази — мия, кўз ва қулоқлар.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз.

0 дан 3 гача. Бунга қандай эришасиз? Сиз туғилгандан бошлаб мақсадга йўналган, тўғри фикр юритадиган ноёб одамлардансиз ва синалмаган нарсалар билан кураш олиб боришга мойил эмассиз.

Бу “ишонч” деб атала қолсин. Ёки бу ҳаёт бўйича автопилотда саёҳат деб ҳисобланг. Бунинг ҳеч қандай аҳамияти йўқ. Сиз низо ва курашлардан қочиб, ҳаётнинг ўзгарувчанлигига назокат билан

мослашасиз. Сизда мия, кўриш ва эшитиш ёмонлашуви билан муаммолар бўлмаса керак.

4 дан 8 гача. Баъзи ҳоллардагина тушқунликка тушиш, келажакка умидсизлик, гоҳида сиз тўқнашишингизга тўғри келадиган ҳолатлардир. Ички овоз сизга бу сизнинг дардингиз дейди. Бош оғриклари, кўз соққасининг қуриши, кўнгилайниши ва бош айланиши сизда тушқунлик хурж қилганида пайдо бўлади, келажакда ўзингизни соғлом ҳис қилишингиз учун сизни тез орада дадилроқ атроф муҳитни идрок этишга мажбур қилишади.

9 дан 12 гача. Чуқур нафас олинг. Сизнинг муаммонгиз илдизи ҳаётингиз давомида ҳақиқий оламни тўғри кўринишда қабул қилишга интилишингиздир. Ақлингиз ўткир, ўзингизнинг идрокингиз чегарасини кенгайтириш ва ҳозирги шароитга осон мослашадиган бўлади. Жўшқин ҳаёт оқимида очиқ бўлинг, орзу қилган келажакка ўз умидларингизни очинг ва шунда сизнинг кўриш, эшитиш ва миянгиз соғломлашади. Бу ҳақида батафсил 9-бобда ўқийсиз.

Еттинчи бўлим

Ўзгаришлар — еттинчи ҳиссиёт маркази — индивидуал, сурункали ва дегенератив бузилишлар ҳамда хавфли касалликлар.

Агар “Ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз:

0 дан 2 гача. Ҳаётингиз барқарор ҳолатда. Сизнинг яқин танишларингиз оғир касал бўлишган, ўзингиз эса касалликка чалинмагансиз. Бизнинг табригимизни қабул қилинг, шундай яшашда давом этинг!

3 дан 5 гача. Камдан-кам ҳолларда соғлиғингиз билан муаммолар бўлган. Сизнинг соғлиғингиз касаллик учун бардошли, фақат шифокорнинг текшируви-

нинг ваҳимали натижаларини олганингизда синовга йўлиққансиз. Шундай вазият ҳаётингизда рўй берган экан, сизнинг организмгиз юбораётган сигналларни қўйиб юбормаслик учун, вазиятни аянчли қилмаслик учун “қўлингизни пульс устида” ушлаб туринг.

6 дан 9 гача. Хавотир олманг. Сиз ёлғиз эмас-сиз. Бир неча вақтдан буён сизга ёрдам кераклигини тушуниб этгансиз. Сиз дуо қиласиз. Медитация ўт-казиб, қўплаб медицина ходимлари ўзингизга яқин-лашиб келаётган хавфдан ҳимоялаб ёрдам беришлари учун атрофингизни ўраб олишларини истайсиз. Лекин қувватингиз кам, организмгиз кучсизланиб қолган. Ҳаётингизни яхшилаш учун илоҳий кучга ишониб ўзгаришингиз зарурлигини тушунишингиз лозим.

Бизнинг бунга эришишга бўлган маслаҳатлари-мизга қўшилинг ва у ҳақида 10-бобда билиб ола-сиз. Мана энди, саломатлигингизни мустаҳкамлаш учун вазиятни баҳолаймиз.





3-БОБ

ДОРИ-ДАРМОНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ



Баъзи китобхонларни, эҳтимол, организмни соғломлаштириш учун анъанавий замонавий тиббиётга ўхшаш имконият топиш қизиқтираётгандир.

Бу балки тиббий усуллар самара бермаётгани ёки замонавий медицина хизматига ишончнинг йўқлигидандир. Ҳар ҳолда, шахсий тажриба ва беморларнинг тажрибаси асосига кўра мен замонавий тиббиётнинг тузилиши — бу ҳаёт тенгламасининг муҳим элементи эканлигига қатъий ишонч ҳосил қилдим.

Бутун дунёда, бир неча йиллар давомида, соғлиқни сақлаш тизими ҳақиқий сейсмик характердаги ўзгаришларни бошидан кечирди. Одамлар даволашишга келганида юз йиллар, баъзида минг йиллар давомида туш таъбири ва ички хиссиётга таянадиган услубларни қўллайдиган моҳир табибларни ёллашарди. Бугунги кунда мавжуд бўлган замонавий технология ўшанда уларда бўлмагани сабабли, улар ғайритабiiй кўникмалар ёрдамида орзу қилган мақсадларига — тузалиб кетишга умид қилишган. Масалан, қадимги Юнонистонда магнит резонанс ёки компьютер томографияси бўйича мутахассисни чақириш ўрнига, қадимги табиблар уйқу трансига ўхшаб четлашиб, интуиция йўли билан беморнинг соғлиғи ҳолати ва касаллиги ҳақида маълумот олишарди. Ўшанда даволаш одамни бутунлигича идрок қилишни тақозо қилган ва беморни даволаш учун организмдаги мувозанатни тиклашга уринишган.

Охирги йилларда беморларга бир бутундек қараш, илмий ёндошув туфайли ички баланс ҳисобига тикланиши ва соғайиши ошди. Диагностик тестлар,



дори воситалари, мутахассислар иши ва кўплаб илмий техника ютуқлари туфайли дунё соғломроқ бўлди. Ҳаётнинг ўртача умр кўриш вақти узайди. Туғиш пайтидаги оналар ўлими кескин пасайди. Эндиликда эрта ўлимга олиб келадиган касалликларни даволай оладиган дорилар бор. Европада XIV аср ўрталарида қандай алғов-далровлар ҳукм сурганини ўйлаб кўринг. Ўша тарихий даврда “қора ажал” ёки вабо туфайли Европа мамлакатларининг 30 дан 60 фоизгача аҳолиси қирилиб кетарди. Ўзингиз тасаввур қилиб кўринг? Вабо ҳалигача бутунлай йўқолганича йўқ, бироқ унинг дахшатли оқибатлари антибиотиктерапия ёрдамида минимум даражага олиб келинди. Албатта, замонавий тиббиёт ҳайратланарли муваффақиятларга эришган.

* * *

Шифокор ва табиб сифатида даволаниш жараёнида тиббиёт муҳимлигига наст баҳо бера олмайман. Агар сиз касал бўлсангиз, албатта амалиётдаги шифокорга учрашингиз шарт. Ўз ишининг мутахассислари сизнинг саломатлигингиз мустаҳкамланиши учун ўзларида бор ҳамма кўникма, билим ва янги технологияларни қўллашади. Улар ноёб даволаниш услубларини қўллайди ва дориларни сизда кузатилган касалликнинг белгиларига қараб ёзиб беришади. Аммо медицина имкониятлари чексиз эмаслигини ёдда тутиш керак. Айнан шунинг учун шу китобни ёзишга қарор қилдик.

Бугун тиббиётга алоҳида нарсага урғу берилади. Кўпчилик одамлар ғайритабиий нарсаларга ишонмай қўйишган. Тиббиётдаги техник ривожланиш



аниқ ва мукаммал қарорлар таклиф қилиниши оқибатида ҳайратланарли даражада даволанишга имкон беряпти. Аммо айтиш жоизки, ҳатто технологик ёндошувда ҳам хатолар бўлади. Қон таҳлили ва ҳомиладорликка тест ўтказишда ҳам кўпинча шифокорлар ва беморлар ижобий ёки салбий натижалар олишади. Ҳамма дори воситаларининг акс таъсири мавжуд. Баъзида нотўғри даволашади.

* * *

Шундай қилиб, айнан нимани таъкидламоқчимиз? Технологиянинг чексиз имконияти ҳақидаги тасаввур — бу бемаънилик. Биргина интуицияга таяниш — бу ҳам ақлсизлик. Ҳаётда саломатликни тиклаш учун биз турли мутахассисларни жалб қилишимизга тўғри келади. Амалда менинг ҳаётим — бу тиббиёт, интуиция ва ижобий кайфият сизни даволаши ва ҳаётингизни ўзгартириб юбортириши мумкин.

Узоқ 1972 йилда, менинг 12 ёшимда, оиламнинг молиявий аҳволи жуда оғир даражада эди. Биз деярли доимо пул ҳақида гаплашардик. Уч ойдан сўнг сколиоз умуртқа поғонамни қийшайтириб қўйди, бу оғир аҳвол тезкор жарроҳлик аралашувини талаб қиларди. Шикастланган елкам туфайли юрагим кенгайиб кетди, ўпканинг нафас ҳажми пасайди. Жарроҳлик аралашuvi оғир бўлди, лекин кутқариб қолди, шундан сўнг металл қобикқа винтлаб қўйилдим.

Мени операция қилишларидан илгари, Бостондаги Лонгвуд-авенюси бўйлаб юрганимда, бу жуда баланд биноли тиббиёт муассасаларига қараб, мени эшитаётганларга қарата: “Қачондир мен қайтиб ке-

либ, албатта тиббиётни ўрганаман ва илм билан шуғулланаман”, дегандим. Жарроҳлик ёрдамида шифокорлар ҳаётимни асраб қолишга муваффақ бўлишди. Жарроҳлик операцияси бутун ҳаётимни, келажагимни ўзгартириб юборди. Тиббиёт туфайли менинг ҳаётим қутқариб қолинди. Оқибатда мен, одамлар ҳаётини асраб қолиш учун шифокор ва олим бўлдим.

Аммо ҳаётнинг, афсуски, ўзига хос хусусияти бор — ҳаммаси ҳам айнан биз кутганимиздек бўлмайди. Ҳали тиббиёт факультетига тайёрлов бўлимидаёқ менда нарколепсия — тўсатдан қисқа вақт-ли уйқу хуружи (бош мия касаллигининг турли шароитида пайдо бўладиган) туфайли мен жинни бўлиб қолай дедим. Доим ҳам дарс пайтларида уйғоқ ҳолда бўлмасдим. Келажакдаги шифокорлик ва илмий иш тўғрисида ўйламаса ҳам бўларди. Орзуларим рўёбга ошиши насиб этармикин? Мен агар дарс пайтида уйғоқ бўлмасам, асло имтиҳонларни топшира олмасдим.

Ва яна тиббиётга мурожаат қилишга тўғри келди. Шунда яна шифокорлар ёрдамга келишди. Улар мен маъруза пайтида ухлаб қолмаслигим учун дорилар топишди. Улардан ҳаёт учун хатарли акс таъсири бўлгани учун воз кечишимга тўғри келди. Афсуски, тиббиёт менга бошқа ҳеч қандай ёрдам бера олмасди.

Воқеаларнинг бундай бурилиши менинг давола-нишнинг бошқа услубларига — ноанъанавий тиббиётга мурожаат қилишимга сабаб бўлди. Мен бирининг кетидан кейингиси қилиб — кўплаб аралаш соҳалардаги услубларни қўлладим. Хитой ўтлари, игна муолажаси ва ҳатто уч йил давомида макро-биотокли пархезда бўлдим. Бу услубларнинг барчаси қайсидир даражада ёрдам берди. Аммо ҳеч бири



нарколепсия хуружидан бутунлай қутулишимга ёрдам бера олмади.

Аммо буларнинг ҳаммасидан ажойиби ўз тажрибаларимдан, даволаш услубларини интуитив танлови туфайли ўз ақлимнинг интуитив имкониятини англаб етдим. Мушкул аҳволдалигим туфайли ҳатто шаманга ҳам мурожаат қилишимга тўғри келди. У ҳам менга, қачонки интуицияни ишга солсамгина, саломатлигим ва ҳолатим яхшиланишини айтди.

Бу ҳамма насиҳатлар мени ҳаддан зиёд узоққа олиб кетиши мумкин эди. Мен яна ҳали ишлатиб кўрмаган ҳолатнинг бир томони — ҳиссиёт қолган эди.

* * *

Мен аниқ қонуниятни пайқай бошладим. Ғазаблансам ёки кимдандир жаҳлим чиқса, агар атрофимда дарғазаб одамлар бўлса, менинг нарколепсиям дарров ўзи ҳақида маълум қилади, яқинлашаётган бир-икки суткада бехитиёр хуруж бошланади ва мен "уйқу"га кетаман.

Менга ишонсангиз бўлади, чунки ҳақиқий хронометраж (вақтни аниқ ўлчаш) билан шуғуллана бошладим. Ҳаммаси 24–48 соат ичида юз берарди. Мен шахсий ғазабим ёки ёмон кайфиятим, атрофимдаги агрессия касаллик хуружига олиб келишини аниқ билиб олдим, мен уйқучанликни сеза бошладим. Ҳаммаси барбод бўларди! Агарда одамлар ғамгин ёки тушкун кайфиятда бўлсалар ҳам шундай бўларди.

Бир куни мен китоб дўконига бордим ва Луиза Хейнинг ҳаворанг муқовали кичик китобчасини кўриб қолдим. Маълум хатти-ҳаракат ва алоҳида



одамлар атрофида бўлишим касаллик хуружини келтириб чиқаришини англасам ҳам, саломатлигимни тиклаш учун менинг билганларимдан қандай фойдаланиш кераклигини билмасдим, фақат айрим кимсалар ёки вазиятлардан қочишни билардим, охир-оқибати эса ҳар доим ҳам ижобий эмасди. Аммо Луиза Хейнинг китобида, саломатлигимдаги муаммоларни келтириб чиқарадиган, фикрларнинг ёмон таъсиридан қутулиш воситасини кидириб топдим — ижобий психологик кўрсатмалар!

Мен бунни синаб кўришимга арзирди. Оддий, ноанъанавий, альтернатив тиббиёт озроқ ёрдам берди, аммо охиригача эмас. Менинг бегона ҳиссиётлардан қочишим ёки ўзимнинг кайфиятимни назорат қилишим жуда чарчатарди. Шундай қилиб, мен шунчаки ўқишдан тўхтаб, дафтар олдим ва рангли ручкаларда, менинг касалимга ўхшаш бўлиб кўринган, аниқ йўл-йўриқларни ёзиб ола бошладим.

* * *

“Мен ҳаётга абадий ва қувончли ҳодиса деб қарай бошладим. Мен ўзимга қандай бўлсам, шундайлигимча ёқаман. Мен ўзимга қандай бўлсам, шундайлигимча ёқаман”.

Мен, Мона Лиза, илоҳий тақдир ва донишмандликка ишонаман, мени ҳамма вақт ҳимоя қилади. Мен тўлиқ хавфсизликдаман. Буларнинг ҳаммаси Луизанинг “хей-изм” классикасидан мисоллар эди.

Мен уларни қайта ва қайта таъкидлардим. Секин-аста уйқу хуружи камроқ бўла бошлади. Мен тиббиёт мактабига кирдим ва сертификат олиб тугатдим. Ижобий йўл-йўриқсиз мен унга ҳеч қачон эриша олмасдим.



Кўп йиллар давомида менинг кайфиятим гоҳ яхшиланарди, гоҳ ёмонлашарди ва ҳар сафар зўрайганида мен интегратив оддий тиббиётга мурожаат қилардим. Ундан ташқари Луиза Хей китобчасини олардим ва организмдаги баланс бузилишини аниқлаш учун “тиббий” интуицияни ишга солардим. Бу услублар аралашмаси ҳар доим кор қилди.

Шундай тарзда мен соғлом бўлиб қолдим. Тиббиёт, интуиция ва ижобий психологик йўл-йўриқлар — мен бу воситалардан бошқа одамларга ёрдам бериш учун ҳам фойдаланаман.

Менда ўтган йили 12 ёшимда касалланган, сколиоз билан борлиқ муаммо кучайди. Мен худди йиқилаётган “Пиза” минораси каби букчайиб қолдим. 70 градус бурчакда деярли бурним ерга тегиб турарди. Аризона штатидаги феникслик жарроҳлар 40 йил илгари сколиозга доир кенг жарроҳлик амалиёти — “умуртқа поғонасини чўзиш синдроми” оқибати эканлигини айтишди. Мен узоқ вақт юра олмасдим ва қўлимни ҳам кўтаролмасдим. Интуициям ҳаётимнинг тартибини баҳолаш зарурлигини ва мен умид қила оладиган мададга суянишим мумкинлигини айтди. Мен шундай қилдим ҳам. Ўз мақсадимга маънавий маслаҳатчиларим ва дўстларим ёрдамида қарадим. Мен хитой игна муолажаси мутахассиси ҳамда цигун устози билан ишладим. Аммо бу амалиётлар кўзлаган мақсадимга етказмади.

Менинг юргим келарди. Жарроҳнинг гапларига қараганида, менга жарроҳлик операцияси керак эди ёки инвалидлик арачасида қолардим. Шунинг учун мен 2012 йил 13 февралда жарроҳлик столига ётдим. Ўлишимга бир баҳя қолди. Жарроҳлик пайтида венам ёрилиб кетди. Яна тиббиёт менинг ҳаётимни қутқариб қолди. Жарроҳ қон кетишини тўхтатди, сунъий нафас олдирди, умуртқани уч



дюмга чўзди. Ҳеч бир муболағасиз у менга ҳаётни совға қилди.

Шубҳасиз, сизга таъкидлашим жоизки, тиббиётнинг якка ўзи стерил ва рационаллиги билан Худонинг марҳамати эди. Мен интенсив терапия бўлимида икки ҳафтадан кўпроқ, касалхонада тўрт ҳафта ётдим.

Тузалишим машаққатли бўлди, десам бўлади. Аммо ҳозир мен ўзимни олдингидан яхшироқ сезяпман. Ҳаётга мени нима қайтарди экан? Албатта, касалхонада бўлган пайтимда шифокорлар мени даволашди. Бир вақтнинг ўзида мен организмни мустаҳкамлаш ва ҳаётда мувозанатга эришиш учун интуициядан фойдаландим. Фикрларим тарзини ўзгартириш учун ижобий психологик йўл-йўриқларга умид қилдим. Менга ишонсангиз бўлади — уни ўзгартириш зарур эди. Шундай тарзда одамни бутунлигича даволаш мумкин. Саломатликни узоқ йиллар давомида қандай асраш мумкин? Бунга биргина тиббиёт, яхши кайфият ёки биргина интуициянинг ўзи ёрдам бериши мумкин эмас. Бу учала муолажа биргаликда қўлланилса муваффақиятга эришилади.





4-БОБ

БИЗ — ОИЛАМИЗ



***Биринчи ҳиссиёт маркази —
суяк тизими, бўғимлар, қон айланиши,
иммун тизими, тери...***

Биринчи ҳиссиёт маркази билан боғлиқ аъзоларнинг соғломлик ҳолати — бу оламда ўзини хавфсиз сезишга боғлиқ. Агар сизнинг яхши яшашингиз учун оилангиз ва дўстларингиз ёрдам бериб туришмаса, сизнинг химоянгиз бўшлиғи дарров қон айланиши, иммун тизими, суяк тўқимаси, бўғим ва тери ҳолати орқали билиниб қолади.

* * *

Бу марказ аъзоларининг мустаҳкам соғлиги шахсий эҳтиёжлар ва сизнинг ҳаётингиздаги муҳим роль ўйнайдиган ижтимоий гуруҳлар талаблари орасида баланс бўлиши билан боғлиқ.

Оила аъзолари, дўстларингизга, ўзингиз аъзо бўлган ташкилот учун кўп вақт ва кўп куч сарф қилиш керак бўлади. Аммо улардан ҳам сиз жавоб оласиз — дўстлик, хавфсизлик, қатъийлик, сиз ҳам бу ҳаётда кимгадир керак эканлигингизни англайсиз. Одамлар бошқа одамлар ва ижтимоий гуруҳлар билан мулоқот қилишининг асосий сабаби ана шунда. Аммо бундай гуруҳларнинг талаблари, ўзингизнинг шахсий эҳтиёжларингизни тўсиб қўйишига йўл қўймаслигингиз керак. Айниқса, гап соғлиқ тўғрисида кетаётганида.

Сиз жуда кўп вақтингизни сарфлайдиган ўзаро мулоқотдан ёки фаолиятингиздан истаганингизни ололмасангиз, тана ва ақлингиз бу ҳақида сизга хабар берди. Биринчи нохушликнинг белгиси оддий чарчоқ, бўғимлардаги оғриқ ва теридаги тошмалар бўлиши мумкин. “Рельс”дан чиққанингиз ҳақида олдиндан дарак берувчи, биринчи ҳиссиёт марказига тегишли аъзолардаги дармонсизлик ҳам сигнал ҳисобланади. Бундай дармонсизликка беписандлик қилсангиз, жиддий оқибатлар — сурункали чарчоқ белгилари, фибромиалгия, остеоартрит, ревматоид артрити, Эпштейн-Барр вирусини юктириш, гепатит А, В, С ва Лайма касаллиги, турли аллергиялар сизга ёпишади. Тошмалар, бўғим оғриқлари, псориаз ва жуда тез чарчаш, тери силининг турлари, аутоиммун тизимининг бузилиши сингари касалликларга олиб келади. Уларнинг ҳаммаси биринчи ҳиссиёт маркази аъзолари ишидаги дисбаланс туфайли юз беради.

Дармонсизлик белгиси тананинг бирор қисми ҳимоя қилинмаганлиги туфайли пайдо бўлади.

Масалан, агар сиз оила мажбуриятларига муккасидан кетиб, шахсий эҳтиёжларингизни кейинга қолдириб юбораверадиган бўлсангиз, сиздаги ишончсизлик келажакда суяклардаги оғриқ сифатида пайдо бўлади. Умидсизлик ва ҳимоясизликда қон кетиши кузатилади. Ёлғиз яшаш ва ўз оиласидан бегоналашиб кетиш албатта иммун тизимида касаллик чакиради. Шу боис атрофдагилар билан мулоқот қилишда мақбул масофани сақлашингиз керак.

Имкон қадар ҳар бир соҳа ҳиссиёт маркази ва уларнинг ўзига хос жиҳатларига тўхталамиз. Ҳозирча ўз танангиз сигналларига кулоқ тутишингиз ва зарурий ҳаракатларни қўллаш кераклигини ёдда тутишингиз муҳим. Нимага айнан сизда хавф-



сизлик ва ҳимоя ҳиссиёти йўқлигини, фикрингизни жамлаб ўзингизнинг ҳаёт тарзингиз ва фикрларингизни ўзгартиришингиз мумкин. Балки улар касалликни чуқурлаштираётгандир.

Биринчи ҳиссиёт маркази учун ижобий йўл-йўриқлар

Ижобий йўл-йўриқларнинг муҳимлиги нимада? Сиз агар ҳақиқатан ҳам мадад, моддий ёрдам, дўстона кўмак олишингизга ишонмасангиз, унда ўз касалингизни дорилар ёрдамида тузата оласиз. Биринчи галда, сиз эътиқоди ёмонлиги асосида ётиб қолганлар билан шуғулланишингиз зарур, шунинг ўзи сизни касалликка олиб келган. Қонингиз, иммун тизими, суяк тўқимаси, бўғимларингиз ёки терингиз ёмон аҳволда бўлса, сизни эҳтимол, шундай фикрлар безовта қилаётгандир:

“Мен ўзимни боқошига қодир эмасман”;

“Менинг ёрдам берадиган кимсам йўқ”;

“Мен тушқунлик, умидсизлик, ҳимоясизлик ва меланхолия ҳолатидаман”;

“Мени ҳеч ким севмайди ва мен ёлғизман”.

Мана шу ернинг ўзида ижобий йўл-йўриқ зарур: айнан улар ёрдамида сиз салбий фикрлардан қутулишингиз мумкин. Агар сиз салбий фикр, қўрқув ва шубҳалардан қутулиш учун ижобий фикрлардан фойдалансангиз, тез орада оддий дорилар ёрдамида соғлиқингизда, шу жумладан ҳиссий соҳада ҳам катта даражадаги ўзгаришларни сезасиз.

Агар сиз касалликларни даволаш учун биринчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларингизга боғлиқ ижобий кўрсатмаларга қарасангиз, мадад қидириш ҳаётга, хавфсизликка ишонч, пухталиқ, оила, ҳаракатга те-



гишлигини ҳис қилганингизни тушунасиш. Сизнинг суяк тизимингиз, қандай яшашингизни, атрофдагилар билан муомалангизни, ҳаётингизнинг умумий кўриниши ва характерини бутунлигича намоён қилади.

* * *

Агарда сиз муҳаббат ва мадад олаётган бўлсангиз умуртқангиз мустаҳкам ва қайишқоқ бўлади. Аксинча сиз мадад йўқлиги ва заифлик ҳиссиётидан қийналаётган бўлсангиз, сиз кўпроқ остеопороз ва суяк синишига мойил бўласиз.

Ҳимоясизлик ҳиссиёти атрофдагилар ва бу одамлар билан муомалангизга чамбарчас боғлиқ эмас. У ўзи билан ўзининг орасидаги бузилиш сабабли бўлиши мумкин. Луиза ўзининг ижобий йўриқномасида таъкидлашича, ўзи ҳақида ғамхўрлик қила олмаслик, кўпинча вирусли инфекцияларга берилувчан заиф иммун тизими туфайли Эпштейн-Барр ҳамда моноклеоз касалликларига олиб келади. У бу ҳақида “ички ахлоқий мадад оқиб кетаётган тешик” дейди. Бу кўринишнинг биологик асосига қарасак, руҳи тушган иммун тизими кўп ҳолларда, сизнинг янги қон ҳужайраларингизни ҳосил қилишга жавоб берувчи, иликнинг муаммоларига олиб келишини ҳамда иммун тизимини ушлаб турувчи, лимфатик тизимнинг асосий компоненти ҳисобланишини кўрасиз.

Фан руҳий ва тана саломатлиги билан яхши кайфият орасидаги боғлиқлик ҳақида нима дейди?

Тана саломатлиги учун оила, сиз керак эканлигингиз туйғуси жуда муҳим.

Ўзаро ижтимоий муносабатларда бизларнинг ҳамма аъзоларимиз ўз тизимини, кундалик ишларини тартибга солиши алоҳида ўрин тутади.

Агар сиз ўзингизни бундан маҳрум этсангиз, мулоқотларда метаболизмни тартибга келтириб турувчи кучни олиб ташлаган бўласиз.

Сизнинг мавжудлигингиз, сизнингча ҳаётингиз умуман кулаб тушаётгандек кўринса, биринчи ҳиссиёт марказининг аъзолари саломатлигига салбий таъсир қилади.

* * *

Тадқиқотлар натижаларига кўра, биологик хусусиятлари, маълум даражада биологик озиклантирувчи модда бир одамдан иккинчи одамга улар бирга яшаётганларида ўтиши исботланган.

Бу модда таъсирида аниқ физик ва метаболик оқибатлари бор. Бизнинг организмимиз ҳамма ритмлари уйқу, овқатланиш, тасаввур, гормонлар, иммунитет, кортизол даражаси, юрак частотаси, эндокрин тизими ишига алоқаси бор — буларнинг ҳаммасини метаболизмни тартибга солувчилар бошқаради. Бу одамлар бирга яшаганида биоритмларни тартибга келтириб, бир-бирига мослашади. Бу шаклда, одатда оилада бўладигандек, доимий яқин яшаш, бирга овқатланиш, ухлаш, гаплашиш, ўйнаш, ишлаш уларнинг биологик соатларини ҳам мослаштиради. Турли бомбардимончи самолёт экипажи аъзоларини тадқиқот қилишганида стресс гормонлар даражаси бир хил чиққан, айниқса улар парвозда биргаликда бўлсалар.

Сиз бу озиклантирувчи хусусиятли моддани йўқотсангиз, ёлғизлик ва ажралиб қолганлик, аҳамиятга эга муносабатларнинг йўқлиги натижасида умидсизлик, ҳимоясизлик ва чорасизлик пайдо бўлади. Айнан бу ҳислар жисмоний аҳволнинг ёмонлашувини келтириб чиқаради. Тушкунлик пайтида сиз

нинг иммун тизимингиз тўғри маънода яллиғланади. Умидсизлик узок вақт давом этса, йўқотиш, қайғу аста-секин кучли сурункали тушкунликка айланади, натижада иммун тизими яллиғланиш ўчоқлари пайдо бўлади, унда кортизол, IL1, IL6 ва TNF-альфа каби яллиғлантирувчи моддалар ҳосил бўлади. Организмда уларнинг циркуляцияси туфайли сизнинг бўғимларингиз оғрийди, кучли чарчоқ, худди гриппдагидек лоҳаслик кузатилади. Сўнг суяк аппарати, бўғимлар, қон айланиш тизими ва қон кетиши ҳамда иммун тизимидаги сурункали касалликларнинг келиб чиқиш хавфи ошади.

Яна йўқотиш ҳиссининг саломатликка алоқадорлигининг зарарли таъсири, одатда ота-онасини эрта йўқотган ёки доимий тушкун ҳолда бўлган она қўлида катта бўлган болаларда тасдиқланган. Бундай шароитда катта бўлган одамларда сурункали тушкунлик ва иммун тизими дисфункцияси кузатилган. Барвақт ва оғриқли йўқотиш туфайли улар бу оламда ёлғизлик туйғусидан тўлиқ кутула олмаганлар. Улар жуда кўп вақт келтириб чиқарган ҳиссиётли, энергетик ва биологик — ташлаб кетилган одамнинг дастлабки ёки синалган вазиятларида пайдо бўлишган. Улар ноодатий, тежамкор ва жуда ёлғиз ҳаёт тарзини кечирадилар, бенаволик туйғуси уйғонади. Бу бутун умри давомида бошидан кечирган умидсизлик эса онкологик касалликлар келтириб чиқариш эҳтимолини кучайтирган.

Заифлик туйғуси кучли шокдан сўнг пайдо бўлиши мумкин: севимли оила аъзоларидан бирини йўқотиш, ҳаётдаги кескин ва оғриқли ўзгаришлар ёки бошқа нарсадан сиз паришонхотир бўлиб қоласиз — худди дарахт ва ўсимликни илдизи билан тортиб олинганидек, одамни ҳам иссиқ қулай уйидан тортиб олиб, бегона узок юртга юборганларидек.

Илмий маълумотлар бундай дақиқаларда биз табиатдан берилган илдизларни — сочларимизни йўқотамиз. Оила аъзолари муносабатларида муро-сан мадора бўлмаса, одамлар тез кал бўлиб қо-лишлари, псориаз ва бошқа тери касалликларига чалиниши мумкин.

Шунинг учун кўриб турганингиздек, атрофдаги одамларингиз билан ташқи алоқалар жуда муҳим; бу саломатлигингиз учун жуда керак. Социал ин-теграция — кенг ижтимоий тармоқларда ва ижти-моий мадад олганларнинг иммун тизимини мус-тахкамлашини илмий маълумотлар тасдиқлашади. Тадқиқотлар кўрсатишича, одамлар орасидаги му-носабатлар қанчалик яхши бўлса, организмда ин-фекциялар билан курашадиган лейкоцитлар сонини кўтариб, организмнинг умумий қаршилигини оши-риб, сизни кўп сонли касалликлардан, шу қаторида артрит, депрессия, ВИЧ, сил кабилардан сақлаб қо-лади. Жамиятда интеграция қилиш ҳам дори воси-тасига бўлган талабни пасайтиради ва касалликдан кейинги соғломлашиш жараёнини кучайтиради.

* * *

Бир қатор тадқиқотлар жараёнида ким-даки мулоқот икки ёки учта одам билан чекланса, кўпроқ шамоллайди ва кенг доира-да мулоқот қиладиганлар эса вируслар таъ-сирига камроқ берилади. Тахминан олти ёки ундан кўп таниши бўлган одамлар камроқ касал бўладилар. Агар шамолласалар ҳам осонроқ кечади ва симптомлари ҳам унчалик кучли кўринмайди.

Ахир сиз бошқа нарсани кутган эдингиз, тўғри-ми? Сиз балки одамнинг дўстлари қанчалик кўп бўлса, кўпроқ турли вирусларга берилувчан бўлади



деб ўйларсиз, шундан кўпроқ шамолласа керак десангиз керак. Аммо вирусологик назария одамлар нима учун шамоллаш ва вирусларга берилади, деган саволга қатъий жавоб бера олмайди. Дўстлари йўқ, ёлғиз одамлар, эҳтимол, кўпинча шамоллаб, грипп бўлишади, чунки доимий ёлғизлик ва руҳий мадад йўқлигидан ҳаяжон-хавотир сезадилар. Стресс ҳолатида буйрак усти безлари қонга кўплаб микдорда норадреналин ташлайди ва иммун тизимини чарчатади. Дўстона муносабатлари йўқ, ёлғиз одамлар саломатлик билан боғлиқ турли муаммоларга, кашандалик ёки семизликдан азият чекадиганлардан кўпроқ йўликадилар. Уларда кортикостероидлар, иммуносупрессив моддалар даражаси юқори бўлиб, бу чарчоқ, сурункали чарчоқ синдроми, фибромиалогия, ревматоид артрит, тери сили турлари, иммунотанқислик, кўп шамоллаш ва инфекцияларга берилувчанлик ҳамда остеопорозни келтириб чиқаради.

Қудратли салбий потенциал депрессив фикрлаш тарзида ҳам яширинган бўлади. Депрессияда остеопороз ривожланиш хавфининг ошиши чекиш ёки кальций микдорининг тушиб кетиши пайти билан тенг, кўзингиз кальцийли қўшимчалар рекламасига тушганида, муаммонгизни ҳал этиш учун бошқа нарсалар қаторида, одатий ҳаёт тарзингизни ва кайфиятингизни яхши томонга ўзгартириш ҳақида ҳам ўйлаб кўринг.

* * *

Агарда сизни атрофдагиларингиз ёқтиришмаса, соціопатликдан қийналсангиз, яъни жамиятда бўлишдан қўрқсангиз ёки салбий ҳаёт тарзини кечирсангиз, демак, тезда қизгин суръатда ва қатъий равишда уни ўзгартиринг, одамлардан ажралиб қолиш сабабларини йўқотинг, суяк тўқима ҳолати,



бўғим, қон, тери, иммун тизими бундай ҳаёт сизнинг соғлигингиз учун зарарли эканлигини маълум қилади.

Балки илмий ва тиббий мавзулардаги бу эзмалик сизларга етар. Сиз даволаниш учун нимадан фойдаланишингиз керак?

Суяк ва бўғим касалликлари

Одатда суяк ва бўғим касалликлари, масалан, артрит, синишлар, остеопороз, умуртқадаги оғриқлар, чурра, бўғим оғриқлари билан оғриганлар мунтазам равишда оила, дўстлари тўғрисида ғамхўрлик қилишади. Доимо уларнинг ташвишларини биринчи ўринга қўйишади-да, ўзларини унутишади. Ўз яқинларига ғамхўрлик қилишга астойдил киришиб кетганларидан, ўз саломатликларини эсдан чиқариб юборишади. Агар сиз бўғим ва суяклариди муаммолари бор миллионлар қаторида бўлсангиз, мени диққат билан тингланг. Сиз яқинларингиз, оила аъзоларингиз, дўстларингиз билан мулоқот ўрнатиб, сизни нима безовта қилиши, нимага сиз ўзингизни нозик ёки ҳимоясиз ҳис қилишингизни тушунасиз. Агар сиз ҳақиқатан ҳам даволанмоқчи бўлсангиз, ўз эътиқод ва хатти-ҳаракатларингизга эътибор беришингиз керак.

Биринчи ҳиссиёт марказига тегишли аъзолар касаллиги билан оғриганларда умид бор. Тиббиёт, ижобий психологик йўриқнома ҳамда организмгиздаги бузилишлар ҳақида интуициянгиз ёрдамида белгиларини аниқлаб, сиз организмгизни мустаҳкамлаб соғайтира оласиз. Шифокор сизнинг касаллигингиз ҳақида тавсиялар берса-да, сиз касаллик аста ривожланиш пайтида тўплаб олган салбий фикрлаш тарзингизни ўзгартирмагунингизча,

организмга узоқ вақт даволаш тўғрисидаги бирорта муолажаси кор қилмайди.

* * *

Суяклари ва бўғимлари касал бўлган одамларга: “Мен ўтмиш билан муҳаббат ила хайрлашаман, уларнинг ҳаммаси эркин ва мен ҳам эркинман. Мен ўзимга ўзим хўжайинман. Мен ўзимга ёқаман, мен ўз ҳаракатларимни маъқуллаймаман. Ҳаёт яхши. Менинг қалбимда шодлик ва хотиржамлик”, дейиш дастури тўғри келади.

Умуман, биринчи ҳиссиёт марказига тегишли суяк ва бўғимлар оғриганида ижобий дастурлар оила, сизнинг бошқа ижтимоий гуруҳларда эканлигингизда, сизга ҳимоя тарзида йўналтирилган, аммо ҳар бири аниқ, қайси аъзодаги касалликка мўлжалланган, бу касалликнинг авж нуқтаси қаерда, бўғим ва суякнинг қаери оғриганига боғлиқ равишда берилади. Масалан, агар сизнинг умуртқа поғонангиз бутунлигича оғриси, демак, сизда оиладаги умумий қувватлашда муаммо бор. Лекин оғриқ айрим қисмида бўлса, сизнинг ижобий дастурингиз аниқроқ шаклни олади. Сиз умуртқа поғонасининг пастки қисмида сурункали оғриқлардан қийналсангиз, молиявий қийинчиликлардан кўрқасиз. Умуртқа поғонасининг юқори қисмида оғриқларда сиз ёлғизлик ва ҳис-туйғули ёрдам йўқлигидан ташвиш чекмоқдасиз.

Луиза бўғим ва суяк тўқимасига зарар келтирадиган касалликларга эътиборини қаратади. Уларга ҳам турли ижобий дастурлар орқали таъсир кўрсатади. Артрит оила аъзоларининг касалга нисбатан берилган нодўстона танқидий фикрлари билан боғлиқ. Нотинч оилалардаги артрит касаллари учун Луиза қуйидагича дастурни тавсия этади: “Мен

муҳаббатнинг ўзими. Мен севгини танлайман, бундан буён менга қилаётган ишларимнинг ҳаммаси ёқади. Бошқаларни ҳам муҳаббат ила қабул қиламан”.

* * *

Сиз ўз фикрларингизни соғломроғига ўзгартиришингизга қараб, ўзингизга ташқаридан қаранг, ўзингизнинг талабларингиз ва яқинларингизни бошқа ижтимоий гуруҳдагилар талаблари билан солиштиринг.

Бу одамларга сиздан устун келиб, ўзингиздан фойдаланишларига йўл қўйиб бермадингизми? Нима учун ўз қизиқишларингизни ҳимоя қилмайсиз? Сизга дўстларингиз ва яқинларингизга олганингиздан кўпроқ нарса бераётгандек туюлмайдими? Атрофдагиларнинг хавфсизлиги ва яхши яшашини ўйлашдан ташқари, ўзингизни хавфсиз ҳис қилиш учун ўзингизни қандай ҳимоя қилишни ҳам ёдда тутинг. Доимо ёдда тутинг: бошқалар учун сиз ягона кўмакчи ёки қувват манбаи эмассиз. Улар ёрдам ва маслаҳат учун бошқа одамларга ҳам муурожаат қилишлари мумкин. Агар сизда шахсий режадаги, масалан, кўнглингиз жуда бўш бўлса, иккинчи ролларда бўлишга ўрганган бўлсангиз — махсус гуруҳларга ёрдам сўраб муурожаат қилинг. Масалан, аноним ёрдам гуруҳлари бор. Улар сизга ўз талабларингиз ва бошқа одамларнинг эҳтиёжлари орасида мувозанатни топишга ёрдам беришади.

Шунинг учун ёдда тутинг — ўз оилангизни севинг, аммо ўзингизни ҳам! Дўстларингиз устида қайғуришингиз ва ғамхўрлик қилишингиз керак, аммо вақтингизни ўз ҳаётингиз таҳлили ва ижобий ўзгаришлари учун ишлатинг. Ўзингиз ҳақингизда дўстингиздек ўйланг ва бу муносабатларга менси-



май қараманг. Ҳар биримизда шундай дақиқалар бўладики, ўз шахсий эҳтиёжларимизни унутиб қўямиз. Асосийси — жиддий муаммолар пайдо бўлишдан илгари бу ҳаракатларингизни англаб, яхши-сига ўзгартиринг.

**Клиник амалиётдан иммун
tizимининг касалликлари
ҳолатларининг тадқиқотига**

Андреа, эндиликда у 17 ёшда, саккиз ёшидан бошлаб бешта кичик ука ва сингиллари ҳақида қайғуришига тўғри келган. Ота-оналари кўпинча бўлмасдилар. Шунинг учун Андреа болаларга шинам уй шароитини яратиб беришга бор кучи билан ҳаракат қиларди. Аммо ука-сингиллари учун қулайлик яратиш Андреа учун жуда қимматга тушди. У шахсий вақти ва қизиқишларини қурбон қиларди. Унда беғубор болалик гаштини суриш ёки мустақил шахсини ривожлантириш учун ҳеч қандай имконият йўқ эди.

Андреа кўп болали она вазифасини бажариш учун жуда ёшлиқ қиларди, шу асносида эрта болаликдан унда соғлиғи билан муаммолар пайдо бўлди. Умurtқа поғонаси жудаям қийшайган ва махсус тирговичлардан фойдаланиши керак эди. Оиладаги стресс ҳолати чидаб бўлмас даражага етганида, унинг бўғимлари ва бели қаттиқ оғрий бошларди. Ота-онасининг ўлимидан сўнг бели ва бўғимларидаги оғриқлар чидаб бўлмас даражада азобли бўла бошлади, Андреада капалак шаклидаги тошма пайдо бўлди ва шифокорга мурожаат қилишига тўғри келди. Шифокор тери сили ташхисини қўйди. Кўп йиллар давомида унда бўғим ҳамда суяклардаги оғриқнинг хавотирли аломатлари ку-



затилди. Аммо у уларга эътибор бермади. Ахир у ҳамма вақт ука-сингиллари тақдири, соғлиги, хотир-жамлиги устида қайғурар эди.

Бошланишига тери силини тасдиқлаш учун, ўзига хос специфик тест таклиф қилдик. У терапевт олдига бориб, қонда ANA DS антитела борлигини текшириш учун қон таҳлили топширди. Тери силида бу антигенлар организмда кўпайиб, ҳар қандай аъзонинг ҳужайраларини зарарлай олар экан. Касаллик енгил шаклда (иситма кўтарилиши, суяклар, тери, қалқонсимон безлар зарарланиши) пайдо бўлади, худди шундай ўткир шаклда (ўпка, буйрак ёки мия касалликлари) ҳам бўлиши мумкин.

Биз таҳлил натижаларини олдик. Улар ижобий бўлиб чиқди. Энди оғриқлар сабаби тери сили эканлигини аниқ билдик. Бундан ташқари қоннинг умумий таҳлили ҳам ўтказилди.

Кўп аутоиммун касалликларида бўлганидек, қизил тери силида ҳам касалликнинг кучайишида бўғимлар қаттиқ оғрийди, терида тошма пайдо бўлади, нафас олиш аъзолари зарарланади, чарчок кучаяди ва пасайиш даврида эса оғриқлар пасаяди. Биз Андреа касалини пасайтириш даврига ўтказишга ҳаракат қилдик. Гап антитела ривожланаётган ҳужайралар ҳолатининг назорати ҳақида, бу ҳужайраларни режа бўйича “ухлатиб” қўйиш керак эди.

Тиббиёт бригадаси таркибидаги кўп мутахассислар қаторида, Андреа учун махсус стратегияни, касалликнинг турли вариантлари билан шуғулланишни режалаштириб қўйдик. Тери сили Андреада кучли бўлмагани учун унга преднизон — жуда кучли таъсир қилувчи дори буюрдик. Унинг акс таъсирлари ҳам кўп эди. Бу дорининг акс таъсирини пасайтириш учун игна муолажаси ва гиёҳлар бўйича мутахассисга мурожаат қилдик. Кальций, магний, Д витаминни ва бошқа қўшимчаларни таклиф қилдик. Улардан

ташқари зарарланган хужайраларни тиклаш, иммун тизимини мустаҳкамлаш учун *Tripterygium wilfordii* илдизлари дамламасидан ичди.

Ниҳоят, Андреага фикрлари ва ҳаракатлари унинг касаллиги ривожланишига таъсир қилмаслиги учун психологик ижобий дастур тайёрлаб бердик.

“Мен ўзим учун ўзим эркин ва хотиржам гапира оламан. Мен ўзимни кучли ҳис қиляпман. Мен ўзимга ўзим ёқаман”. Суяк ҳолати учун: **“Мен эркинман ва хавфсизликдаман. Мен ўз оламимда ўзимга хўжайинман. Мен ўзим истаганимча хаёл сураман. Менда ҳаммаси ёзиб қўйилган ва ҳаммаси мувофиқлашган”.** Сколиоз учун: **“Мен барча қўрқувлардан холи бўламан. Мен учун ҳаёт нима эканлигини биламан”.** Бўғимлардаги оғриқлар учун: **“Мен ўзгаришлар билан бирга осон ҳаракатлана оламан. Мени Илоҳий куч бошқаряпти. Мен ҳар доим тўғри йўналишда ҳаракат қиламан”.** Тошмага қарши: **“Мен кувончли ва тинч хаёллар билан ҳимоя қилинаман. Ўтмишни афв этиб, унутганман. Ҳозирги пайтда озодман. Мен ўзимни хавфсиз ва яхши ҳис қиляпман”.**

Андреа, бу бўлим бошида берган маслаҳатларимизга кулоқ тутиб, аҳволини сезиларли даражада яхшилаб олди. У ўз манфаатларини оила аъзолариники билан солиштиришни ўрганди. Аноним психологик ёрдам жамиятига қатнай бошлади. Ўзи билан мулоқот қилаётганларга талабларини ҳам айта оладиган бўлди. Бир неча ойдан сўнг унинг жисмоний аҳволи ва кайфияти яхшиланди. Биз энди у қийин муаммоларни ҳал эта олишини тушундик.

Қон айланиши ва қон кетиш муаммолари

Анемия, гематома пайдо бўлишига мойил, қон кетиши ёки бошқа қон билан боғлиқ касали бор



одамлар ўзларини худди энг тубан жойда — жуда ёлғиз, оила ёки дўстлар кўмагисиз қолиб кетган, деб ҳисоблайдилар. Улар шунчалик беқарорларки, ҳеч кимга ишонмайдилар, алғов-далғов яшайдилар. Агар айтилганлар сизнинг кайфиятингизга ўхшаса, унда сизнинг саломатлигингиз ўзингизни шу тўлиқ умидсизлик жарининг тубидан олиб чиқиб, ҳаётингизда тартиб ва мутаносиблик яратишингизга боғлиқ.

Қон айланиши ва қон йўқотиш соҳасидаги бузилиш ҳолатининг кенг спектри: анемиядан бошлаб, ўткир лейкомиягача олиб боради. Бу касалликларнинг баъзилари ҳаётга хавф солмайди, тўлиқ даволанади. Бошқалари, масалан, баъзи анемия, ўткир лейкомия, баъзи лимфомалар оғир патология ҳисобланади, жиддийроқ касалликларни келтириб чиқаради ва ҳаёт учун хавфли.

Касалликни келиб чиқишини аниқлаш қийинчилик туғдиради, чунки у ё биринчи ҳиссиёт маркази, ё тўртинчисидаги баланснинг бузилишига боғлиқ бўлади.

* * *

Ҳиссиётга тўла бўлмаслик, тўртинчи ҳиссиёт маркази муаммоси бўлиб, қон айланивчи юракдан артерия ва веналаргача таъсир қилади.

Шундай қилиб муаммо тўртинчи ҳиссиёт марказида, қонда эмас. Қон босими юқори ва томир тикинларига келсак, унга тўғри келадиган бобни ўқинг. Бу бобнинг мақсади, одамни ёмон фикрлардан, пессимистик ҳаракатлардан халос бўлишга ёрдам бериш, улар биринчи ҳиссиёт марказига тўғри келадиган аъзоларнинг қон айланишига зарар келтиради.



Бу йўлдаги биринчи қадам, сизнинг танангиз классик сабаби тўғрисида юбораётган маълумотни аниқлаш ва яхши кайфият ёрдамида саломатликни тиклашдан иборат. Масалан, анемияни қувончсиз ҳаёт ёки ҳаёт олдидаги қўрқув ҳосил қилади. Бу яна ҳаётингизда яхши нарсанинг ўзи йўқлигига ишонч орқали янада чуқурлашади. Бу шахсий хавфсизлигига ва шодликсиз ҳаётга қарши туриш учун ижобий психологик кўрсатмамиз шундай: **“Мен ҳаётимдаги ҳеч нимадан қувонишдан қўрқмайман. Мен ҳаётни севаман”**. Гематомалар ҳосил бўлишига мойил ҳаётнинг муҳим бўлмаган тўсиқларидан ўтиш муаммолари олдида ўзини-ўзи кечириш ўрнига ўзини жазолаши билан боғлиқ бўлади. Ёдингизда тутинг сиз севги ва кечиришга лойиқсиз. Такрорланг: **“Мен сени яхши кўраман. Мен сенга ғамхўрлик қиламан. Мен меҳрибонман ва ўзимга нисбатан жуда мулойимман. Ҳаммаси яхши бўлади”**. Қон кетиши билан муаммоларга шундай қараш мумкин — бу биздан шодлик оқиб кетяпти. Қон кетишида ғазаб ёки нафрат бўлади. Агар бу сизнинг аҳволингизга ўхшаш бўлса, тинчланишга ҳаракат қилинг, ғазабингизни босинг, ҳаётга қувонч ва яхши кайфиятда бўлинг: **“Мен ўзим ҳаётнинг қувончиман ва мукамал яшашни маъқул кўраман”**. Тромблар ҳосил бўлиши ҳаётда қувонч йўқлиги билан боғлиқ. Агар туйғуларингизни ёпиб қўйган бўлсангиз, такрорлашга урининг: **“Мен ўзимнинг ичимда янги ҳаёт уйғотаман. Мен яшнамоқдаман”**.

* * *

“Қон мамлакатада” ги саломатлик билан муаммолар фақатгина шахсий туйғуларингиз билангина эмас, атрофингиздаги тартибсизликка ҳам боғлиқ, у нотинч оила ҳаёти ёки одамлар



билан ёмон муносабатингиз ёки раҳбарнинг асоссиз айблаверишидан ҳам намоён бўлади.

Сизнинг танангиз интуицияси, айниқса қонингиз сизга мадад кераклигини билдиради. Яхшилаб илдиз отиш учун қўлингиздан келганича ҳамма нарсани қилишингиз керак. Ҳатто сизга ноқулай бўлса ҳам, атрофингиздаги одамларга талабчан бўлинг. Биринчи ҳиссиёт марказидаги саломатликни мустаҳкамлаш учун оилага, дўстларга ҳамда жамоага суяна олиш жуда муҳим роль ўйнайди. Бу узоқ давом этадиган жараён. Камидан бошланг. Майда-чуйдаларда сизга ёрдам беришларини сўранг, катта илтифот кўрсатишларидан бошламанг. Омадингиз келса, аниқ вазиятдан бошлаб аста-секин атрофдагилар билан ўзаро муносабатларда ишонч билан киришиб кета оласиз. Агарда кимдир сизга панд бериб қўйса, унга муносабатингизни ўзгартирарсиз. Сизнинг мақсадингиз атрофдагилар ичидан ишончли одамларни топиш, сўнг ўзингиз ва ғамхўрлигингиз ўртасида мувозанатни белгилаб, розилик билан бошқалардан ёрдам олишингизда ифодаланади.

Клиник амалиётдан қон касалликлари ҳолатларининг тадқиқотларига

Дениза болалигида отасининг қимор ўйинларига берилгани учун жойдан-жойга кўчиб юришига тўғри келган. Оиласи отасига қарз берган кўплаб судхўрлардан бекинишга мажбур бўларди. Овқатга ҳеч қачон пуллари етмаган, Дениза укалари билан мактабга доим қорни оч кетарди.

Йигирма ёшлигида уни бир йигит қаттиқ дўп-послаган. У калтақдан кўкарган жойларини онасидан яширган. Бир куни эрталаб уйғонганида оёғида зўрға турганидан даҳшатга тушган. Зўрға телефон ёнига келиб, ёрдам чақирган. Денизага оғир анемия ташхисини қўйишди.

Дениза билан суҳбатдан сўнг унинг жисмоний ва туйғу кучларининг чегарасига етиб келганини билиш мумкин эди. Унга оила кўмаги зарур, у бундан маҳрум эди. Унинг яқин одамлари ичида ғамхўрлари бўлмагани учун, бошқа жойдан бундай меҳрибонликни кутмаган эди. Дунё Денизага кўрқинчли ва бўм-бўш бўлиб кўринарди, ҳатто энг яқин дўстларига ҳам ишона олмасди. Дўстлари ва яқинлари унга ҳамдардлик билдирарди. Улар унга ўз муаммолари билан ёрдам сўраб мурожаат қилишарди. У ҳақиқий губкага ўхшаб таъсирчанлигидан бошқаларнинг овриғи унга ўтарди. Бу кўп йиллар давом этгани учун ундаги кўркувлар ҳеч қаерга чиқиб кетмаган ва доимий стресс соғлиғида таъсир кўрсата бошлади. Дениза том маънода ҳам ҳиссий, ҳам жисмоний жиҳатдан қонсизланиб қолганди. Ундаги энергетик ва гематологик йўқотиш каналларини аниқлаш муҳим эди. Интуитив — тиббий таҳлил унинг ҳаёт қуввати ўз йигити ва қариндошлари билан ёмон муносабатига сарф бўлганини аниқлади. Кейинги босқичда организмнинг айнан қайси жойидан жисмоний кучлари кетиб қолганини аниқланиши зарур эди. Нимага қизил қон таначалари кам ва нимага анемия ривожланганлигини билиш зарур бўлгани учун шифокорга бориб, қон таҳлилини ўтказишни буюрдим. Бу таҳлил анемия сабабларини ва қоннинг таркибини аниқлаб берди.

* * *

Кўп шифокорлар беморларга темир препаратини ёзиб бериб даволайдилар. Агар бу касаллик асосида ётган сабаблар аниқланмаса, ундан жиддий муаммолар келиб чиқади.

Одатда анемия учта асосий сабабга кўра ривожланади:

1. Қизил қон таначалари — эритроцитларни йўқотиш туфайли. Баъзида шикастланиш оқибатида, ошқозон ярасида, менструация пайтида кўп қон кетиши, сийдик билан ажралиши ва ички жароҳатлар туфайли қон кетишида ҳам.

2. Организмда етарли даражада эритроцитлар ҳосил бўлмаслиги натижасида. Бунинг асосида темир моддасининг етишмовчилиги (шунинг учун шифокорлар темир препарати буюришади), наслий мойиллик, кўп дорилар ичиш ёки гиёҳванд моддалар қабул қилиш ва ҳоказо. Масалан, гипотиреоз, гормонлар секретацияси пасайиши, сурункали сарик касаллиги, В₁₂ витамини ва фолатлар етишмаслигидан келиб чиқади.

3. Эритроцитларнинг қондаги бузилиши. Талокнинг катталашиши, қизил тери силининг пайдо бўлишига олиб келади, ундан ташқари пенициллин ёки сульфаниламид препаратларининг акс таъсири, моноклеоз асоратлари ва бошқа вирусли инфекциялар оқибатида.

Агар Денизанинг ёшини инобатга олсак, ундаги менструациядан кўп қон кетиши анемияга боғлиқ деб қўпчилик ўйлаши мумкин. Агар шу тўғри бўлса, темир моддаси ёрдам беради. Бироқ қон тахлили етилмаган қизил қон таначалари (ретикулоцит) жуда паст эканлигини аниқлади. Унинг эритроцитлари жуда кам эди. Темир моддасининг камлиги, менструацияда қон йўқотишнинг бу ерда аҳамияти йўқ эди. Қизда қоннинг кам учрайдиган касаллиги — макроцитар анемия борлиги билинди. Бу шартли равишда В₁₂ витамини етишмаслигидан келиб чиқадиган касаллик бўлиб, узоқ давом этган стресслар оқибатида ва антацид препаратлар қабул қилганидан ошқозон бу витаминни ёмон ўзлаштирган.

Тиббиёт ҳамширалари Денизага В₁₂ витаминини инъекция орқали юборишди. Кейин унга В витамини жамланмасидан иборат дорилар берилди.

Мунтазам анализ олиниб, организмга таъсири текширилиб турилди.

Уни яхши ўзлаштирилиши учун хитой игна муолажаси ва шифобахш ўтлар билан даволовчи табибларга мурожаат қилдик. Бу жиғилдон қайнаши ва хавотирни олиши керак эди. Психологик маслаҳатлар билан бир қаторда шериги билан муносабатларидаги стрессни йўқотиш учун *Atractylodis macrocephalae* илдизпояли ўсимликлар ва *Codonopsis pilosulae* бошқа санаб ўтиш қийин гиёҳлар дамламаларини қабул қилди.

Ижобий аутотренинг машғулотлари қон айланиш тизими ишларини соғломлаштирди. Анемия учун ижобий кўрсатма: “**Ҳар бир ҳаёт жабҳаси ва танангнинг ҳар бир ҳужайрасида қувончни сезишнинг ҳеч бир хавфли томони йўқ. Мен ҳаётни жуда севаман**”. Чарчоққа қарши: “**Ҳаётга нисбатан ғайратим тўлиб-тошган, қувонч ва қувватга тўламан**”. Фикр тарзини ўзгартиришга олиб борилган ишлар Денизанинг ҳаётига шодлик олиб келди, ўз кадри ва кераклигини англаб, қўрқувлардан халос бўлди. Ярим йил ўтгач, анемия ўтиб кетди.

Иммун тизими ишидаги бузилишлар

Турли иммун бузилишлари, масалан, озиқ-овқат турларига аллергия, ёки атроф муҳитдаги бирор нарсага тез шамоллайдиган, ёки грипп ёки оғирроқ аутоиммун касалликларига чалинган одамлар кўпинча ўзларини ёлғиз ҳис қиладилар. Улар оддий ҳаётга қўшила олмайдигандек кўринадилар. Бундай одамлар ёлғизликка мойиллар, кўпинча уларнинг талаблари атрофдагиларникига мос келмайди деб ҳисоблайдилар, шунга ҳар қандай му-



лоқотни ортиқчадек қабул қиладилар. Бундай ўта таъсирчан одамлар билан ҳатто бирга-бир мулоқот қилолмайдилар. Шунинг учун уларда хавфсизлик ва ҳимоя қиладиган туйғуни уйғота оладиганлар билан ҳам муносабатларини ушлаб туrolмайдилар. Ўз хоҳишларига кўра бегоналашган бўлсалар ҳам, уларга бутун олам қаршидек кўринади.

* * *

Агар сизда аллергия ёки иммун тизими касаллиги бўлса, сабр қилинг, бардошли бўлинг. Стресс иммун тизими фаолиятининг бузилиши натижасида пайдо бўлади. Бу йўлдаги биринчи қадам — саломатлик билан боғлиқ ҳамма муаммолардаги эмоционал таркибий қисмларини аниқлаш ҳамда доимий асосда шифобахш ижобий кўрсатмадан фойдаланиш. Бу саломатликни керакли даражага етказиш ва ушлаб туриш учун муҳим. Барча ҳолатлар билан курашиш учун зарур умумий нарса — бу ишонч, хавфсизлик ва ўзига бўлган муҳаббат.

Бошқа соҳалардаги каби ижобий кўрсатмалар фикр тарзи, ҳатти-ҳаракатлар ва касаллик характери га кўра фарқ қилади. Масалан, аллергия билан оғриган беморлар умуман ўз ҳаётларини бошқармаймиз, деб ишонадилар. Бундай салбий фикрларни қуйидаги кўрсатма билан ўзгартирса бўлади: **“Олам дўстона муносабатда ва мен хавфсизман. Мен ҳам хавфсизликдаман. Мен ҳаётга кўнганман”**.

Бошқа томондан агарда сиз инфекция билан зарланган бўлсангиз, соғлом инсон эмаслигингиздан, бошқалардан ёмонроқ эканлигингиздан одатда кўркув сезасиз. Сизга худди ҳаёт қувватингиз тугаётгандек, ички суянчингизни йўқотгандек, бошқа-



ларнинг ғамхўрлиги ва меҳридан маҳрум бўлгандек туюлади. Бундай фикр тарзини ўзгартириш учун Луиза мана бундай ижобий таъкидларни таклиф қилади: **“Мен одамларнинг гуруҳида эмасман ва вақтдан ташқаридаман. Мен оломондан ва ҳар қандай таъсирдан мустақилман”**. Мононуклеоз билан касал одамларда салбий фикрлар ғазаб ва севгининг йўқлиги билан бирга келади. Қуйидаги таъкидлар шифо самарасини беради: **“Мен ўзимга ёқаман, мен ўзимни қадрлайман ва ўзим ҳақимда ғамхўрлик қилоламан. Мен бойман”**.

Кундалик ҳаётингизга ҳам эътибор қаратишингиз муҳим. Сиз атайлаб одамлардан ўзингизни олиб қочасизми? Сиз мени ҳеч ким тушунмайди деб ўйлайсизми? Биз қилишимиз керак бўлган биринчи иш — сиз айнан қандай воқеа ва одамлардан қайғуга ботиб, ғамгин бўлиб қолишингизни аниқланг. Қачон ўзингизни қийнай бошлайсиз? Баъзида одамлар ўзларини ножўя тутиб, қўпол гаплашадилар, аммо улар кўпинча шу тарзда энг муҳим эҳтиёжларини намоён қиладилар. Уларнинг муомаласидаги ортиқча ҳис-туйғуларига бепарво бўлишга ҳаракат қилинг ва илтимоснинг маъносига эътибор беринг. Балки бу сиз ёқмайдиган гап ва воқеалардан холи бўлишга, сизнинг ички ва ташқи бепарво бўлишингизга ёрдам бўлади. Оқ қон таначаларининг қондаги бегона объектларга ҳужум қилишдаги антагонистик фаоллиги, сизнинг хатти-ҳаракатингизга ўхшаш бўлади. Шунинг учун ҳис-туйғуларга бепарво бўлиш устида олиб борилган ишлар организмдаги сабрли бўлишни кучайтиради, иммунитетни оширади ва мустаҳкам иммун тизимини яратади.



* * *

Ўз хатти-ҳаракатидаги бошқача муҳим ўзгаришлар — одамлар орасида бўлишга мажбур қилади. Олдин эслатиб ўтганимиздек, оздан бошланг. Ҳеч бўлмаса бир ҳафтада бир марта бошқа одамлар олдида қандайдир иш жараёни билан шуғулланинг. Одамлар билан осонроқ муносабатлар боғланг. Шунда ҳаммаси секин-аста ўз йўлини топади.

Ҳар қандай фаолиятни синаб кўриш мумкин — спорт клублари, оила байрамлари фақат олам сизга нисбатан душманчилик муносабатда эмаслигини тушунсангиз бас.

Саломатликнинг икки муҳим йўналиши (жисмоний ва ҳиссиётли) билан сиз дунёга қарайсиз. Кайфиятингиз ҳам барқарорлашади, сиз ҳаётдан мамнун бўласиз. Атрофдагиларнинг душманчилиги ва сотқинлигини кўриш ўрнига, сиз гуруҳ талабини шахсий талаблардек қабул қиласиз. Қийин вази-фаларни кайфиятингизга мос равишда осон ҳал этасиз. Сиз бошқа одамлардан хавфсизликни ҳис этасиз, уларда қадрли нарса топасиз. Ва ниҳоят, сиз ўзингизга, оилангизга, дўстларингиз ва ҳамкасбларга бўлган мажбурий муносабатларингизда мувозанатга эришасиз. Бундай мувозанат — биринчи ҳиссиёт марказидаги соғломлик калити.

**Клиник амалиётдан иммун тизими
касалликлари ҳолатларининг
таҳлилларига**

Ларри, ҳозир ўттиз икки ёшда бўлса ҳам, уятчан ва бесўнақай бўлиб ўсган ёш йигитча. У доимо ёлғизликни афзал кўрган. Ҳатто унинг акалари ҳам уни ғалати деб ҳисоблашар ва ўз оиласида ҳам ўзини эътибордан қолган деб ўйларди. Ҳатто

ёлғиз қолганида ҳам ўзини яхшироқ ҳис қилмасди. Ишда ҳаммадан бегонасираб турарди ва тез орада одамови, писмиқ одам деган ном олди.

Кичик ёшидан аллергиядан қийналган. Ёши ўсган сари иммун муаммолари чуқурлашди ва иммун тизимидаги оғир бузилишлар ривожлана бошлади. Бир кун Ларри баланд иситма билан уйига келди. У чарчаган, кучсизланган, титрар ва бутун бадани оғрирди. Унинг социофобияси аниқ ҳимоя механизмида — иммун тизими аъзоларида, оқ қон ҳужайраларида ўзини кўрсатди. Аллергия турли кўринишларда пайдо бўлади — тери тошмалари, қичишиш, кўз ачишиши, тумов, ичаклар қўзғалиши ва кўпгина бошқа белгилар иммун бузилиш категориясига киради, улар оқ қон таначаларининг бегона заррага нисбатан реакциясига боғлиқ бўлган симптомлари ҳисобланади.

* * *

Мана нима юз беради: организм бегона жисмлар борлигини ҳис қилади, уни хавфли деб ҳисоблаб, жойдаги жисмни йўқотиш учун лейкоцитлар юборади. Бу ҳужайралар қўзғатадиган моддалардан халос қилади, масалан гистамин, лейкотриен ва простагландинлар аллергияни йўқотишга ҳаракат қилади. Кимёвий моддаларни қонга тушиши кучли бўлгани учун яллиғланиш жараёнига олиб келади, бу кўз ёшлари, тумов, аксириш, қичишиш, ачишиш ва овқат ҳазм қилишнинг бузилиши кўринишида бўлади.

Соғлом, мустаҳкам иммун тизимида организм аллергия мавжудлигига кучли жавобли яллиғланиш реакциясини кўрсатмасдан, очик белги кўринишсиз, чидашга қодир бўлади.

Ларрида кўплаб аллергияси бўлгани учун унда стандарт тиббий даволаниш вариантлари бор эди.



Чеклов. Услугбининг мохияти, унга мувофик симптомларни келтириб чиқарадиган аллергенлардан узоқроқда бўлиш. Менга эса Ларрига бу ишида омад тилаш қолди. Кўпчилик одамлар учун бу вақтинчалик қарор. Бир ойча ўзини яхшироқ ҳис қилади, сўнг йўтал, аксириш ва қичишиш янги куч билан пайдо бўлади. Ундан ташқари аллергия уйғотадиган моддалар билан доимий тўқнашмагани учун иммун тизимини янада кучсизлантиради. Бу эса организмнинг чидамлилигини сусайтиради. Бу йўлни давом эттирса, касалликнинг таъсири остида қолаверади.

Медикаментоз воситалар. Аптекада аллергия реакциясини даволаш учун кўплаб доривор препаратлар сотилади. Чеклаш услублари каби бу услуб ҳам бутунлай аллергия сабабларини бартараф этмайди. Улар фақат касаллик белгиларини пасайтиради. Енгил шаклда ўтадиган аллергияга антигистамин препаратлари, бенадрил, кларинекс, атаракс, аллегра ва бошқалар ёрдам беради. Бу препаратлар биринчи галда лейкоцитлар озод қилган гистаминларга таъсир қилади. Антигистамин препаратлари 70 ёшдан ошганларга тавсия этилмайди. Чунки хотирани ёмонлаштиради ва сийиш билан ҳам муаммолар келтириб чиқаради. Оғир кечадиган аллергия ҳолатларига стероидлар ва ингальция қолади. Аллергияга қарши кўп воситалар яллиғланишнинг олдини олади, гистамин ва лейкотриенларнинг кўпайишига қаршилик кўрсатади. Стероидлар организмда кимёвий моддалар пайдо бўлишига ва сингишига тўсқинлик қиладиган радикал самара беради. Стероидларнинг организмга айнан жуда кучли таъсири туфайли уларни чексиз қабул қилиб бўлмайди, остеопороз, ошқозон яраси ва иммунитетнинг жабрланишига олиб келади. Балки Ларрида Эпштейн-Барр вируси билан боғлиқ инфекция



ривожланган ва моноклеоз иммун тизимининг бузилиши туфайли рўй берган.

Иммунотерапия. Даволашнинг бу услуги, сизнинг лейкоцитларингизни жавобан яллиғланиш реакциясини бермасликка ўргатиш учун аллергияни организмга микродозада олиб киришади. Аллерген инъекцияси бир неча ой давомида ҳафтада бир-икки марта қилиш тавсия қилинади. Бундай даво усули оғир шаклдаги аллергия ёки белгилари уч ой давомида сақланиб турадиган касалларга тавсия этилади.

Ларри йиллаб стероидлар қабул қилгани учун, биринчи галда ундан қутулишни ўргатишга ҳаракат қилдик. Организмнинг қаршилиги ва иммун тизимининг вируслар билан курашиш қобилиятини ошириш учун ва бир вақтнинг ўзида атрофдаги оламни хотиржам қабул қилиши учун Ларрига гиёҳлар ва игна муолажа хизматидан фойдаланишни тавсия қилдик. Бошқа шифобахш ўтлар каби Wu Cha Seng қондаги лейкоцитлар функциявий ҳолатини, айниқса узок давом этган кимёвий терапиядан сўнг яхшилайди. Ундан ташқари Ларри парҳезшunosга кўп миқдорда тўқ баргли сабзавотлар ёрдамида овқатланишни баланслаштириш ва тўлақонли бўлиши учун мурожаат қилди. Поливитаминлар — таркибида С витамини, магний, рух ва В гуруҳидаги витаминлар бор комплексини буюрдик. Шунингдек, занжабил, куркума, ДНА қабул қилди, булар организмга Эпштейн-Барр инфекциясида яхши таъсир қилади.

Дори схемаларидан ташқари аутотренинг билан шуғулланувчи докторлар бригадаси ижобий қайдлар билан шуғулланди. Яллиғланишга қарши: **“Мен хотиржамман, мен тинчлик ва муҳаббатнинг тимсолиман”**. Моноклеозга қарши: **“Мен ўзимга ёқаман, қадрлайман ва ўз саломатлигим устида қайғураман. Мен бойман”**. Эпштейн-Барр вирусини

га қарши: “Мен хотиржамман, мен ўз қадримни ва муҳим ўрнимни биламан. Мен етарлича яхшиман. Ҳаёт осон ва қувиқ”. Бу таъкидлар унга касалликнинг ёпиқ айланасидан, салбий фикрларидан чиқиб кетишга ёрдам берди. Одамлар билан мулоқот қилмаса бўлмайдиган вазиятларда бўлишга катта куч сарф қилди. Бу қилинган ишларнинг барчаси Ларрини соғлом ҳаётга қайтарди.

Тери касалликлари

Сизда псориаз, экзема, (гуш) эшакеми, акне каби тери муаммолари борми? Агар бу саволни тасдиқласангиз, турли ўзгаришларга муносабатларингизни кўриб чиқишингизга тўғри келади. Тери касалликларига дучор бўлганлар сиртдан фикри-хаёлини бир жойга тўплаб юрсалар ҳам, буни жуда жиддий назорат эвазига амалга оширадилар. Бундай одамлар қоя каби мустаҳкам. Аммо ҳеч нима ўзгармас экан тобе бўлиб қолаверадилар. Бутун умрлари эскиликка, фақат эскиликка бориб тақалади, эскилик эса энди хавфсиз. Ахир реал ҳаёт доим ҳам хавфсиз ва олдиндан айтиб бўладиган эмас-ку. Айнан шунинг учун бундай одамларнинг ҳаётларида муаммолар пайдо бўлади. Ҳаётнинг табиий оқими бостириб келиши ва орқага қайтиши бундай одамларда кучли хавотир уйғотади ва ўз навбатида тери муаммолари бошланади.

* * *

Қизиқ, ҳиссиёт ва интилиш тери муаммолари билан боғлиқ жан. Масалан, ҳаёт ўзгаришларига мослаша олмасликка, ундан ташқари суяк тизимининг кўп касалликларига алоқаси бор. Бир дард иккинчиси билан кўпинча боғлиқ ривожланади. Тери касалликлари бор жойда суяк тўқимасида ҳам касаллик бўлади.

Шундай экан, даставвал диққат билан саломатликка тегишли маслаҳатларни кўриб чиқамиз. Биринчидан, сизнинг организмнинг юбораётган сигналларни англаш, иккинчидан эса ижобий фикрлашни ривожлантиришга ёрдам берадиган яхши кайфият, ўз навбатида терини тозалашга олиб келади, у ташқи томондан силлиқ ва ичидан порлагандай туради. Ўзгаришлар билан боғлиқ кўрқув ва хавотирни умумий психологик ижобий кўрсатмалар енгилшга ёрдам беради. Улар бундай янграйди: **“Мен ўзимни ушалмаган севги, бахт ва армонли хотиралардан қалқон билан ҳимоя қиламан. Ва айна пайтда мен озодман”**.

Тери касалликлари турли шаклда бўлади. Шунинг учун даво самарасини берадиган кўрсатмалар ҳам турлича. Ҳар бир дардга даво ҳар хил. Агар сизда акне бўлса, биринчи галда ўзингизга бўлган ёмон муносабат билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун ижобий кўрсатма: **“Мен ўзимни яхши кўраман ва ўзимни айнан ҳозирги пайтдагидек қабул қиламан”**. Экзема одатда антагонизм ва яширин туйғуларнинг чиқиши билан боғлиқ. Бундай туйғуларни нейтраллаштириш учун қуйидаги кўрсатма: **“Мени тинчлик ва уйғунлик, шодлик ва муҳаббат ўраб олган. Улар атрофимда ва вужудимда. Мен хавфсизман ва бенуқсонман”**. Эшакеми одатда қалб тагидаги майда кўрқув билан ҳамда пашшадан фил ясашга мойилликка боғлиқ бўлади. Тошма ва эшакемида қуйидаги кўрсатмаларни такрорласа бўлади: **“Мен оламни ҳаётимнинг ҳар бир бурчагига олиб қираман”**. Тошма воқеа кутилмаган йўналиш олса ва асабийлашиш билан боғлиқ бўлади. Шундай ҳолатда қуйидаги психологик кўрсатмадан фойдаланилади: **“Мен ўзимни севаман, ўзимга ижобий баҳо бераман. Мен жўшқин оқаётган ҳаёт билан тотувликдаман”**. Агар сизда псориаз бўлса,



сизни хафа қилишларидан кўрксангиз, ўзингизга ўз ҳиссиётларингиз устидан масъулиятни олишни истамайсиз. Бундай ҳолат учун кўрсатма: “Мен борлиқнинг ҳамма хурсандчиликларига тез жавоб бераман. Мен ҳаётда энг яхши нарсаларга лойиқман ва энг яхшиларини қабул қиламан. Мен ўзимга ёқаман ва ўзимга ижобий баҳо бераман”. Китобнинг кейинги бетларида ҳам касаллигингизга мос келадиган кўрсатмалар бор.

* * *

Тери касалликларини келтириб чиқарадиган ҳиссиётли масалалардан баъзиларини ҳал қилиш учун бўлаётган ўзгаришларга мослашиш қобилиятини ривожлантириш керак. Айтганларидек, ўзгаришлар ҳаётдаги доимий ҳолат.

Нима қила оласиз? Балки ҳолатингизни тўғри-лашнинг осон йўли — ҳамма эскиликлардан қутулиш. Бу интуициянгизга зид бўлса ҳам мақсадга йўналтириб, ўз-ўзидан жиндек бир нарсаларни пайдо қилсангиз-чи. Баъзида ҳаётнинг ўзи бошланган жойга боришга вақт топинг. Масалан, бир соат вақтни пиёда сайр қилишга сарфланг. Нимага рўпара келишингизни кўринг. Ҳаётингизга озгина ранг-баранглик киритасиз. Унинг ёрдамида ҳаёт майда-чуйдалари ёзиб қўйилган, аниқ тузилган режалардан иборат эмаслигини тушунасиз — бу унчалик кўрқинчли нарса эмас. Маълум бир жойдаги муаммони ҳал этиш учун аниқ вазифани зиммангизга олинг. Ўзингизни назорат қилолмайдиган вазиятга қўйиб кўринг. Болалар уйида ёки болалар боғчасида ишлашга бординг. Ким билади, нима бўлишини?

Афтидан, сиз ўтириб ва ўз кун тартибингизни кўриб чиқиб, ҳаётингизда ўз назоратингизни озгина пасайтирадиган қандайдир соҳа борлигини аниқлар-

сиз. Балки, сиз ошхона ёки меҳмонхона ҳокимия-
тини қўлдан бергингиз келмайди, аммо шунинг ёр-
дамида болангизга қарашга қўпроқ бўш вақт пайдо
бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Бу таклифлардан
мақсад, сизда уддабуроликни шакллантириш. Уд-
дабуро бўлсангиз, ўзгаришларни осонроқ ўзлаш-
тирасиз. Бу ишонч бирор қобилиятли одам билан
рақобат қилмасдан, у билан ҳамкорликда ишлаб,
ҳар куни бошингиздан кечираётган зўриқиш ва ха-
вотирни енгишга ёрдам беради.

Клиник амалиётдан тери касалликлари ҳолатларининг таҳлилига

Эллик икки ёшли Карл оила бошлиғи эди. У
илғор тадбиркор, жамият ҳаётида ҳам фаол ишти-
рок этар, қўпинча турли шаҳар ва оила тадбир-
ларида хайрия тарқатиш мақсадида қатнашарди.
Атрофдаги олам учун оила ва дўстларини қўшиб
ҳисоблаганида, у жуда бой ва ишончли одам —
жамият аркони бўлган.

Аммо Карл қалбидаги ёпишқоқ фикрлардан қий-
наларди ва янгиликларни ёмон кўрадиган консер-
ватив одам эди. Токи ҳамма нарса унинг назора-
тида экан, у ўзини хавфсиз сезар ва компания-
ни ушлаб турарди, оиласи, дўстлари жамият учун
дилкаш бўла оларди.

Қўп йиллар давомида ўзини жиддий назорат
қилиши натижасида Карл танасида қичишадиган
тошма ва бўғим букиладиган жойларда қипиксимон
қоплама пайдо бўлди. Карл дерматолог ҳузурига
борганида, псориазнинг жуда ўткир шакли билан
касал бўлганини билди.

Псориаз — бу тери касаллиги бўлса-да, иммун
tizимидаги муаммолардан дарак беради, у эса ўз
навбатида диабет, юрак касаллиги, депрессия, ошқо-



зон касали, артрит, тери саратони, лимфома билан боғлиқ бўлади. Кўпинча псориаз билан биргаликда оксил ривожланиши, хужайраларнинг жуда тез ўсиши билан боғлиқ “оксил некрози” учрайди. Нимага? Буни ҳеч ким билмайди. Биз Карлни яхши терапевт унинг юраги, овқат ҳазм қилиш тизими ҳамда бўғимларини текшириб чиқишини истадик. Карлга ҳар бир пункти бўйича скрининг текшириш қилдиришга юбордик.

Карл терисини доимий даволаши, қичишишнинг олдини олиши ёки енгиллаштириши керак эди. Даволанишнинг етти та услуби бор: тери устки қатлами учун крем ва мазлар; чироқ билан даволаш ёки фототерапия, бунда тери ультрабинафша чироқ билан доимо ишлов берилади ва касаллик билан боғлиқ хужайраларнинг ўсиши пасаяди; ичиш учун — циклоспорин, метотрексат, ацитретин; анъанавий хитой тиббиёти ва парҳез.

Карл псориазга қарши рецептсиз сотиладиган ҳамма дори воситаларини синаб кўрди, аммо натижага эришмади. Унга тери устига суртиладиган, стероидлар озгина ёрдам берди, аммо атайлаб қилганидек теридаги қипиқлар кўпая бошлади. Шунга Карлни тажрибали дерматолог олдиға фототерапия курсини ўтказиш учун юбордик. Хитой табиби ва игна муолажаси мутахассисларига боришни таклиф қилдик. Табиб уни кальций сульфат, реманий, шувок, форсатий ва бошқа гиёҳлар билан даволади. Парҳезшунос псориазни айнан қайси маҳсулотлар кучайтиришини аниқлади. Бу помидор экан. Ундан ташқари Карл ДНА қабул қилди.

Шунингдек, ҳаётига ўз-ўзидан пайдо бўладиган озгина тартибсизликларни олиб кира бошлади. Яна у ўз фикрлаш тарзини тери касалликлари учун мўлжалланган, ижобий психологик кўрсатмалар ёрдамида ўзгартиришга ҳаракат қилди: “Мен



ўзимни хавфсизликда сезаман". Карл умумий касалликлар учун: "Мен ўзимга ишонаман", тегрига хос умумий муаммолар учун: "Мен ўзимни муҳаббат билан ҳимоя қиламан, менинг фикрларимда фақат қувонч ва тинчлик. Ўтмишни унутдим ва бутунлай эсдан чиқариб юбораман", тошмани йўқотиш учун: "Мен ўзимни муҳаббат билан ҳимоя қиламан, фикрларим қувончга тўла, хотиржамман", псориаз учун: "Мен тирикман ва ҳаётдан хурсандман. Мен энг яхши ҳаётга лойиқман. Мен ўзимга ўзим ёқаман ва ўз ҳаракатларимни маъқуллаймаман" каби мос кўрсатмаларни такрорлади ва унинг териси псориаз доғларидан тозаланди. У тўлиқ ҳайратда эди.

Биринчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.

* * *

Демак, сиз иммун тизими, суяк мушак тизими ва тери касалликларини тиббиёт, интуиция ва ижобий фикрлар ёрдамида доволай олар экансиз. Қачонки, сиз салбий фикр ва ҳаракатларингизни англай бошласангиз (улар жисмоний муаммолар асосида ётади), аъзоларга тегишли бўлган маълумотни тўғри тушунсангиз, биринчи ҳиссиёт марказидагидек, сиз тузалиш учун ўз йўлингизни топган ҳисобланасиз.

Луиза тавсия қилган янги фикрлаш тарзи кўрсатмаларини ўзлаштириб, касаллик зўрайишига олиб келадиган хатти-ҳаракатларингизни ўзгартириш учун ўз шахсий эҳтиёжларингизни оила, дўстлар ва жамият талабларига солиштиришни ўрганганингизда сиз катта кучга эга бўласиз. Дунё — хавфсиз ва дўстона жой. Ҳаммаси жуда яхши!



5-БОБ ЗАРУРИЙ МУВОЗАНАТ



***Иккинчи ҳиссиёт маркази — қовуқ,
репродуктив аъзолар, умуртқа
поғонасининг пастки қисми,
сон бўғимлари ва суяклар***

Иккинчи ҳиссиёт маркази пул ва муҳаббат ташвиши билан боғлиқ. Агар сиз ўз ҳаётингизнинг икки соҳаси ўртасида мувозанат ўрната олмаётган бўлсангиз, унда сизда саломатлик билан боғлиқ турли муаммоларнинг ўткирлашишига мойиллик пайдо бўлади: қовуқ, репродуктив аъзолар, умуртқа поғонасининг пастки қисми ҳамда тос сон бўғимлари билан боғлиқ муаммолар. Шунинг учун бу ҳиссиёт марказида саломатликни мустаҳкамлаш ҳаёт қувончларини қурбон қилмасдан молияни бошқаришни ўрганишдан иборат ва тескарис. Етарлича осон, тўғрими? Нотўғри! Бунга табиатан берилган иқтидор туфайли кам одам эриша олади, келинг бу масалани кўриб чиқамиз! Иккинчи ҳиссиёт марказидаги муаммоларга мувофиқ равишда барча одамларни уч гуруҳга бўлса бўлади: пулга қизикмайдиганлар, лекин муҳаббатга тийиб бўлмас иштиёқлилар; муҳаббат ва пулга нисбатан масъулиятли муносабатда бўла олмайдиганлар; бойликка ёки эхтиросга бўлган иштиёқлилар.

Биз ҳаммаси ҳақида аниқ ва батафсил кўриб чиқамиз, шунга кўра тананинг турли қисмларини муҳокама қиламиз. Бошқа ҳиссиёт марказлари каби касал бўлган тана қисмингиз сизнинг фикрлаш тар-

зингизга ёки хатти-ҳаракатларингизга боғлиқ бўлади. Ҳаётингизнинг бу соҳаси мувозанат бузилгани билан боғлиқ.

Бироқ исталган вазиятда организмга кулоқ солиш зарур. Сизнинг организмингиз — бу асосий интуитив машина ва албатта саломатлик муаммосига жисмоний белгилар воситасида диққатингизни жалб қилишни ёдингизда сақланг.

* * *

Салбий ҳаёллар иккинчи ҳиссиёт марказидаги муаммолар, жинсий аъзо ва шахсий сексуаллик борасидаги хавотир, ғазаб ёки қайғу ҳамда одамлар билан ўзаро муносабатлардаги курашлар ва молиявий ташвишлар билан боғлиқ.

Бу бемаънилик эмас, чунки биз хавфсиз оила бошпанасини ташлаб кетганимизда, қўрқиб ва таваккал қилиб, ташқи оламга отланамиз. Бундай шароитда одам дуч келадиган биринчи ва энг қийин вазифа — бу пул, севги, шахсий ва молиявий ўзаро муносабатлар.

Сизнинг йўлингизда нималар турибди? Саломатлигингизни мустаҳкамлаш учун молиявий ҳолатингиз ва ўзаро муносабатлар характерини ўзгартиришга нима ҳалақит беради? Сиз қайсарлик билан ҳамкорингизни ёмон кўрасизми? Сиз бошқа нарсаларни афзал кўриб, пулли масалаларни жуда тез унутасизми? Пулга масъулиятсиз муносабатда бўласизми? Сиз бўғилиб қолаётганингизни сезяпсизми?

Бу фақат туйғуларнинг бир неча типи ва хатти-ҳаракатлар иккинчи ҳиссиёт марказидаги касаллик муаммоларини чуқурлаштиради. Агар сиз фикрлаш тарзини саломатлик муаммоси асосида ётгани билан тенглаштира олсангиз, қовуқ, репродуктив аъзолар,



умуртқа поғонасининг пастки қисми ва сон бўғимида ҳиссиётли, хатти-ҳаракатли ва жисмоний зарур ўзгаришлар қила оласиз. Биринчи қадам — асосий сабабни топиш. Кейинги қадам — бу салбий фикр ва ҳаракатларни соғлиқни мустаҳкамлаш учун янги фикр тарзига алмаштиринг.

Иккинчи ҳиссиёт маркази — назария ва амалиёт тасдиғи

Иккинчи ҳиссиёт марказига тегишли саломатликка оид сезилар-сезилмас фарқлар мавжудлигини ҳисобга олиб, Луиза Хей бошқа касалликлардек ижобий кайфият назариясини ишлаб чиқди. Масалан, нормал ҳайз кўриш, аменореянинг, дисменорея ёки фиброманинг бўлмаслиги аёл ўзининг аёл эканини тўғри қабул қилишига боғлиқ. Аёллик назокатининг инкор қилиниши — бу салбий фикрлаш тарзи, умумий жинсий соҳа муаммолари билан боғлиқ. Жинсий алоқадан уялиш ва шеригига нисбатан ғазабланиш, одатда вагинит ва қовуқ инфекцияси касалликлари билан боғлиқ бўлади.

Эркакларда ўша масала юзасидан простата ва унинг касалликлари берилган. Айбдорлик ҳисси ва жинсий соҳадаги босим ҳамда одамнинг қаришига муносабати простатанинг касалланишига олиб келади. Жинслар ўртасидаги муносабатларда биринчилик учун кураш жинсий касалликларга сабаб бўлади. Гап гонорея (сўзак), герпес (учук), сифилис (захм) каби бошқа венерик касалликлар ва уларнинг пайдо бўлиши бевосита одамнинг жинсий аъзолари ифлос, гуноҳли аъзолар эканига ишонч билан муносабатда бўлиш, бу алоқа учун ўзини айбдор ҳис қилиш ва бунинг учун жазога тортилишни сезиш билан боғлиқ. Жинсий алоқа гуноҳлигига



ишонч ва ундан тийилиш импотенцияни келтириб чиқарадиган фикрлар тарзига боғлиқ бўлади.

Аёлда ҳомиладор бўлиш билан муаммолар бўлса, бу умуман бола туғиш керакми деган шубҳалар билан боғлиқ бўлади.

Ва ниҳоят, молиявий муаммолари билан қайғураётган одамнинг қайси бирида умуртқа поғонаси пастки қисмида оғриқ бўлмаган? Умидсизлик ва келажак олдидаги қўрқув — бу умуртқа поғонаси пастки қисмидаги оғриқ ва ишиас билан бирлашиб келади.

Фан мия ва тана орасидаги алоқа, иккинчи ҳиссиёт марказига тегишли ҳамма аъзоларга таъсир қилувчи салбий фикрлаш тарзи, ёмон ҳиссиётлар ҳақида нима дейди?

* * *

Тадқиқотлар давомида бепуштлиқ ва ҳайз кўришнинг бир маромда бўлишининг бузилиши, келажакда оналик борасида ва жисмоний ўзгаришларга боғлиқ ички зиддиятлари бор аёлларда кўпроқ бўлиши аниқланди.

Аёллар жамият томонидан психологик босимни сезади, улар оналикка чорлайди, оналик ҳаётини режасига мос келмаслиги мумкин. Бу асосда юзага келадиган қондаги кортизол ошиши ва протестерон камайиши бачадонда ҳомиланинг муваффақиятли уланишига ҳалақит беради. Қонда окситоцин миқдори камайиб, норадреналин ва адреналин даражаси кўтарилади. Буларнинг ҳаммаси жинсий гормонлар ишлаб чиқаришга ҳалақит беради ва ҳомила пайдо бўлишига тўсқинлик қилади.



* * *

Агарда эркакларга доимо психологик босим ўтказилаверса, ҳис қилаётган хавотири туфайли организмда антителалар пайдо бўлади, улар импотенцияга олиб келади. Стресс ва умидсизлик таъсири остида буйрак усти бези ҳамда тухумдонларда кортизол кўпроқ, тестостерон камроқ пайдо бўлади, бу иккала муаммо баъзи ҳолларда бепуштлиқка олиб келади.

Жуда кўп илмий адабиётларда одамлар орасидаги муносабатлар кичик тос аъзолари саломатлигига таъсир қилиши тушунтирилган. Психологик шикаст билан боғлиқ депрессия ва хавотир туфайли аёл организмиде репродуктив тизими учун салбий оқибатлари аниқланган — буйрак усти безлари кўпроқ стероидлар ишлаб чиқаради. Бу организмда кортизол, эстрадиол ҳамда тестостерон миқдорининг ўзгаришига олиб келади. Учала гормон орасидаги номутаносиблик оддий дарғазаблиқдан фиброма-лардаги оғриқларгача ва тухумдонлардаги кистага олиб келиши мумкин, вазн ошиши ҳақида гапирмаса ҳам бўлади. Қатор тадқиқотларда бу борадаги зўравонлик ва кичик тос соҳасидаги сурункали касалликлар орасида боғлиқлик борлиги исботланган. Болалиқда бошдан кечирган бу қисмдаги шикастланиш сийдик трактидаги оғриқлар пайдо бўлишига ҳамда учинчи ҳиссиёт марказидаги овқатланишнинг бузилиши, кўп овқат ейиш, семириб кетиш каби психологик шартли муаммолар пайдо бўлишига олиб келади.

Дисплазия ёки бачадон бўйинининг саратони бор аёллар ёш пайтида контактда бўлганлар, никоҳдан олдин ҳамда никоҳдан ташқари алоқалари бор аёл-

ларда бўлади, одатда улар бир неча бор турмушга чиқишган ва ажралишган. Бу аёлларнинг ярмидан кўпи отаси йўқ oilаларда катта бўлишган. Моҳиятан улар болалигида ота меҳридан маҳрум бўлишган. Бутун аёллик ҳаёти — илк болаликда маҳрум бўлган муҳаббатни олишга бўлган ноладир. Зарурий тажриба ва муҳаббат ҳақидаги тасаввурга эга бўлмагани учун улар доимо ички бўшлиқни турғун бўлмаган ўзаро муносабатлар билан тўлдиришга ҳаракат қилади. Кўпинча бу аёллар бундай алоқадан лаззат оладилар, аммо жисмонан ва ҳиссиётда улар ихтиёрый равишда ўз эҳтиёжларидан воз кечиб, шеригига ёқадиган ишларни бажаришади.

* * *

Молиявий низоларнинг таъсири, яшаш учун кураш, қониқарсиз ҳолатни оғир юкдек қараш, уларни одамлар ўзлари билан кўтариб юрадилар, бунини тўғри маънода тушуниш мумкин. Тадқиқотлар давомида умуртқадаги оғриқлар ва мушаклардаги зўриқишлар одамлар депрессия бўлганларида ёки ўз молиялари ҳақида қайғураётганларида, яна улар шахсий ишларини ёмон кўришларида пайдо бўлади.

Масалан, бир тадқиқот давомида ишидан қониқмаслик деярли етти марта умуртқада оғриқ пайдо бўлишига сабаб бўлди. АҚШ аҳолиси орасида умуртқа поғонаси соҳасидаги оғриқлар энг кўп тарқалган меҳнатга лаёқатсизлик ҳисобланади, у фақат юк ташувчилар орасидагина эмас, “оқ ёқалар” деб аталадиганлар орасида ҳам тарқалган. Яхши шароитларда ҳам бу ҳолатлар яхшиланмайди. Сиз балки гап нимада эканини биларсиз. Бу ёстиқчалар ва турли мосламалар компанияларда орқангизни ҳимоя қилиш учун ишлаб чиқилган.

Умуртқа поғонасининг пастки қисмидаги оғриқлар доимо шахсий муносабатлардаги муаммолар билан боғлиқ бўлади. Ўзаро муносабатларнинг яхшиланиши, масалан, умуртқанинг пастки қисмида сурункали оғриқни камайтириши кузатилган.

Кимдир умуртқа поғонасидаги оғриқлардан ёки никоҳдаги муаммолардан қийналса, шериғи билан оилатерапия курсини ўтади, ҳеч қандай жарроҳлик ва дори-дармон амалиётисиз пастки бўлимидаги оғриқлар кўпинча анча камаяди.

Мана энди сиз Луиза Хейнинг ижобий кайфиёт назариясини тасдиқлайдиган илмий тадқиқотларнинг асослари билан танишганингизда, сиз бу касалликларни қандай даволайсиз?

Қовуқ билан боғлиқ муаммолар

Қовуқ билан касалланган одамлар одатда ҳиссиётлари жуда таъсирчан, гап ўзаро муносабатларга келганида, бу молиявий мустақилликка эришишни мураккаблаштиради. Улар ҳақиқий муҳаббат муносабатларини ушлаб туришга шу қадар эътибор беришадики, молиявий масалаларни ҳал этиш маҳорати, одатда иш билан боғлиқ шартномалар ва қандайдир битимларга умуман бепарволик билан қўлланилади ёки бир тартибда амалга оширилади.

Бундай одамлар молиявий ишларни ҳал қилишни анча кейинга қолдиришга мойиллар ёки ўз муаммоларини бировнинг елкасига ағдариб қўя қоладилар. Шунга қарамай бундай ҳаракатлар кўпинча қовуқ касалининг кучайишига олиб келади, чунки ўзига молиявий жавобгарликни олишни талаб қилиб,

ғазаб ва ёқимсизликка сабаб бўлади ёки одамни ўзидан бойроқ одамга қарам қилиб қўядилар.

Шундай экан, севги ва молиявий ҳаётга кўпроқ мувозанат олиб киришни буюрадиган рецептга қарайлик. Келинг, дарров ижобий кўрсатмаларни кўриб чиқишдан бошлаймиз, улар қовуқ билан муаммоларни келтириб чиқаришга сабаб бўладиган, салбий фикрлар тарзини ўзгартиришга ёрдам беради. Таносил аъзолар тизими инфекциялари цистит бўладими ёки буйракнинг оғир инфекцияларими, одатда одам шеригига нисбатан ҳис қиладиган ғазабланиш ёки атрофдагиларни ҳамма нарсада айблашидан келиб чиқади. Қуйидаги кўрсатма таносил аъзолари инфекциясига қарши курашда яхши самара беради: **“Ҳаёлимда бу жараёнга сабаб бўлган фикрлар хактерини тасаввур қияпман. Мен ўзгариш истаги билан лиммо-лимман. Мен ўзимга ёқаман ва ўзимнинг хатти-ҳаракатларимни тўлиқ маъқуллайман”**. Сийдикни ушлаб туролмаслик, қовуқдан сийдикни тўғри оқиб кетиши ҳиссиётларни ушлаб туриш ва уларни узоқ вақт назорат қилишга ўхшайди. Даволаниш учун қуйидаги ижобий кўрсатмани такрорлаш керак: **“Мен ҳис қилишни истайман. Мен учун ўз шахсий ҳиссиётларимни очик изҳор қилишнинг ҳеч ажабланарли жойи йўқ. Мен ўзимга ёқаман”**. Психологик кўрсатма аниқ вазиятга қараб ўзгаради. Айнан сизнинг касаллигингизга қўлланиладиган аниқ кўрсатмаларни китобнинг бошқа бетларидан топишингиз мумкин.

Пулга нисбатан ўзингизнинг олдинги муносабатларингизни таҳлил қилинг. Сиз кимдир билан жуда ҳам қизиқиб қолиб, ҳаётингизнинг молиявий томонига эътибор бермай қўйган воқеа бўлганми? Сиз яқин одам билан муносабатга киришганингизда, ўз пуллариингиз устидан назоратни шеригингизга топ-



шириб қўйганмисиз? Гап пул ҳақида кетаётганида ўзингизни ожиз ҳисоблайсизми? Агар сиз берилган саволлардан бирига ижобий жавоб берган бўлсангиз, унда сиз қовуқ касаллигининг ривожланишига гирифтор бўлгансиз.

Агар бу сизга тааллуқли бўлса, сиз шуғулланишингиз керак бўлган нарса бу пулга нисбатан ўз муносабатларингизни ҳамда унинг ҳаётдаги муҳимлигини қайта кўриб чиқишдир. Бу жуда осон бўлмайди. Муҳаббат ва молиявий масалаларда балансга эришиш учун оздан бошлаш керак.

Агар ҳозирги пайтда сиз молиявий мустақилликка эга бўлмасангиз, унга эришиш услубларини топинг. Масалан, коммунал тўловларни тўлашни ўз назоратингизга олинг. Шунчаки бир неча сўм тўланг. Сиз ўзингизни кучли деб ҳисобласангиз ва етарлича таваккалчи бўлсангиз, ўз қизиқишларингизга қараб ярим ставка иш топинг. Энг асосийси — ўзингизни қандайдир молиявий ишга хос тутинг. Сиз пулнинг тили ва фойдали кучи билан танишинг. Бу сизнинг шеригингиздан тобелигингизни камайтиради, агар сиз тўлиқ бошқасининг назорати остида бўлсангиз, ёки аксинча бу жиддий молиявий масалаларни келтириши мумкин бўлган кўнгилсизлик ва хавотирни йўқотишга ёрдам беради. Бунда сиз қанчалик бир-бирингизни севишингиз ва ишонишингизнинг аҳамияти йўқ. Сиз доимо шахсий пул маблағларингизни ўзингиз бошқаришингиз керак.

Агар молиявий мустақиллик ҳаракати осонликча бўлмаётган бўлса, “пулли масалаларда ҳеч қандай маънавий томон йўқ, пул ёмонлик илдизи, моддият устида қайғуриш сизни куруқ, майда одам ва материалгистга айлантиради” деган фикрга ишонч туфайли муаммо бўлиши мумкин. Мен сизга айтаманки, тезроқ ўзингизни қўлга олинг. Замонавий жамият қатлам-

ларида пул ҳаётдаги сув ва овқатдек заруратдир. Гарчанд пули ва ҳокимиятга эга бўлганлар тез-тез уларни суиистеъмол қилсалар-да, табиатан бундай ёмон ҳулқ-атвор уларга берилмаган. Сиз англашингиз зарур, молиявий жавобгарлик соғлом мустақилликни билдиради. Бундан кўпи эмас. Ундан ками ҳам.

Мақсад — пул ва севгини мувозанатлаштириш усулини топиш. Ўз молиявий аҳволингиз устидан назоратни ҳатто муҳим муносабатлар учун ҳам қурбон қилманг. Молиявий аҳволингизни назоратингизга олинг, шундай тарзда ўзингизга бўлган ҳурматни кўрсатасиз ва атрофдагилар ҳам сизни ҳурмат қиладилар.

Клиник амалиётдан қовуқ касалликларининг ҳолатларини ўрганиш бўйича тадқиқотга

Элиза ҳозир эллик беш ёшда, унинг гапларига қараганда эри билан бирга яшаган йигирма йил ичида бахтли ҳаёт кечирмаган экан. У ўз касбига берилиб кетган, бизнес мактабга машғулотларга қатнаш ва қўшимчасига ҳисобчилик қиларди. У ҳаётида муҳим бир нарсани етишмаслигини тушунарди. Жеральд билан учрашганларида атрофида ҳамма нарсани кескин ўзгариб кетди. Улар бир-бирларини дарров севиб қолдилар ва турмуш қурдилар. Элиза ниҳоятда тинчланди. Унинг режаси мартабасини кўтариш эди, шунинг учун Жеральднинг ҳамма молиявий ишларини бажарарди, ишдан кетиб, бутун оила ҳақида оналарча ғамхўрлик қиладиган, тўлиқ уй бекасига айланди.

Узоқ вақт давомида у бахтли ва мамнун эди. Жеральдни ишдан бўшатишгунича шундай давом этди. Эри ўзининг кутилмаганда нафақага чиқишига тез



мослашди, аммо Элизада бу ўзгариш осон кечмади. Ҳеч қандай молиявий мажбуриятларсиз, деярли йигирма йиллик оиланинг онаси сифатидаги уйдаги ҳаётдан сўнг, оилада қўшимча даромад бўлсин деб ҳисобчи вазифасига ишга қайтишига тўғри келди.

Элиза ишлай бошлаганидан сўнг улар Жеральд билан тез-тез пул масаласида тортишадиган бўлишди. Уни салбий туйғулар тўлдирарди, баъзида хафа бўларди, баъзида эса ғазабланарди. Шундай вақтлар бўлганки, у ишидан мамнун бўларди, аммо энди у ўзгаргани ва ҳаётдан қолиб кетганини таъкидларди. Унда соғлиғи билан муаммолар пайдо бўлди. Аввалига касаллик белгилари менопаузаникига ўхшади, қовуғи бўшашиб қолди, хайз кўриш цикли ўзгарди ва қовуқда инфекция бошланди. Узоқ давом этган, антибиотикотерапия таъсир қилмайдиган қовуқ инфекцион касаллигидан кейин у бизнинг клиникамизга келди.

Биз Элизанинг қовуғини даволашни бошлаганимизда биринчи қадамимиз, шу қовуқ билан боғлиқ сирларни очиш бўлди. Мен Элизага сийдик чиқариш тизими одамда икки буйрак, икки сийдик нуктаси ва битта қовуқдан иборатлигини тушунтирдим. Буйраklar қонни филтрлайди. Уни токсинлардан тозалайди, организмда сув-туз балансини таъминлайди, сўнг сийдик ҳосил қилади, у сийдик нуқталари орқали қовуққа бориб қуйилади, сўнг ташқарига чиқиб кетади. Сийдик йўли орқа тешикка яқин жойлашгани учун у ерда бактериялар кўп бўлади ва сийдик йўлига ўтиб, бутун сийдик тизимига тарқалиб кетиши мумкин. Сизнинг иммунитетингиз паст бўлса, диабет ёки қандайдир мойил омиллар бўлса, бактериялар буйраккача кўтарилиб, хавфли касаллик туғдиради.

Элизага унинг сийдик тизими қандай ишлашини тушунтириб, уни сийдик анализи учун лабораторияга

юбордик, унда сийдик тизимида инфекция борлигини тасдиқламоқчи эдик. Қовуқ ва сийдикда инфекция бўлса, лейкоцитлар ҳам кўп миқдорда учрайди. Аслида қовуқда ҳар доим ҳам бактериялар бор бўлади. Аммо инфекция тушганида тез кўпайиб кетади. Элизада лейкоцитлар йўқ, бактериялар кам эди. Унинг қовуғида жиддий инфекция бўлмагани учун, у ҳис қилаётган оғриқ қаердан экан?

Қовуқ — бу мушакли аъзо бўлиб, сийдик парда (пуфак) оралиғида жойлашган бўлади. Сизнинг сийгингиз қистаганида, сийганингизда озгина сийдик чиқса, демак, сийдик чиқариш каналида яллиғланиш ёки қўзғалиш жараёни бор. Элизада айнан шундай бўлган. Нимага эканлигини аниқлашимиз зарур эди. Учта сабаби бўлиши мумкин:

Бачадон жарроҳлик йўли билан олиб ташлаганда, сийдик ажралишини назорат қилувчи, қовуқдаги асаб тодаларининг зарарланиши сийдикни тутиб туrolмасликка олиб келади.

Бачадон фибромаси: агар аёл бачадонида кисталар катта бўлса, ёнида жойлашган қовуқни босиб туради, натижада тез-тез сийдик қистайди, ҳатто кам бўлганида ҳам.

Сийдик йўлининг деворлари қуруқ ва ингичкалашганида қўзғалади. Менопауза даврида эстрогенлар камаяди, натижада деворлар ингичкалашиб, яллиғланишга мойил бўлиб қолади. Бунинг белгилари ҳам, қовуқ инфекциясига ўхшаш бўлади. Аммо инфекциялар йўқ. Шунчаки тез-тез сийгиси қистаб, сияётганида оғриқ сезади.

Элизада жарроҳлик аралашуви бўлмагани учун гинеколог қабулига жўнатдик. Ундан Элиза бачадонида иккита фибромадан бири қовуқ деворларида жойлашганини билдик. Элизада бу вақтга келиб фибромаларга қарши ҳаракатларнинг нисбатан ик-



кита варианти бор эди. Жарроҳга учрашиб олдириб ташлаш ва шунчаки кутиш. Менопауза охирида гормонлар миқдори кескин камаяди, бу фибромаларнинг бужмайиб қуриб қолишига олиб келади. Шунга кўра қовуққа босим пасаяди. Биз оғриқнинг учинчи сабабини ҳам аниқлашга ҳаракат қилдик: сийдик чиқариш йўлининг қуруқлиги ва шиллиқ қаватининг кўзғалиши. Элиза жарроҳлик операциясини рад этди, унинг ўрнига шиллиқ пардани даволаб, қовуқдаги муаммоларни ҳал қилмоқчи бўлдик. Уларни камайтириш учун беморимизга тўғри келадиган суртма дориларни кўриб чиқдик. Муаммони бартараф этиш учун табиий воситалар ва дори-дармонларни ўргандик. Элиза ўсимликдан синаб кўришга қарор қилди — попуксимон клопогон (кандалага қарши ишлатиладиган доривор ўт) шиллиқни қуюлтириш ва шу тарзда бу соҳада қичишишни камайтириш. Қоқи ўтнинг барглари ва сулини сийдик чиқариш частотасини пасайтириш учун танлади.

Афсуски, у кутганидек ёрдам бермади. Биз эстроли крем таклиф қилдик ҳамда таркибида тестостерон бор крем бердик. Бу сийдик йўли соҳасидаги ачишишни бартараф этиши керак эди.

Элизани, шунингдек, хитой доривор ўсимликлари билан даволовчи табиб ва игна муолажасини ўтказувчи мутахассис билан учраштирдик. Liu Wei Di Huang Wan ҳафдориси (таркибида ремания ва кокосга ўхшаш пория бор) буюрдик.

Муаммоларни чуқурлаштирмаслик учун ҳаракатлари ва фикрлаш тарзи билан ҳам шуғуллана бошлади. Ижобий кўрсатмалар: **“Мен хотиржаман ва ўтмиш билан осон хайрлашаман, менинг ҳаётимдаги янгиликни қувонч билан кутиб оламан. Мен ҳавфсизликдаман”**. Инфекцияларга қарши Луизада тавсия этилган кўрсатмалар: **“Мен касаллик тугдирган фикр тарзидан халос бўламан.**

Мен ўзгаришларга интиламан. Мен ўзимга ёқаман ва ўзимга ижобий баҳо бераман". Ҳаммадан ҳам у пулларга бўлган муносабатини ўзгартирди. Пулларнинг ҳаётда тутган муҳим ролини англаб, ўз газаб ва нафратини бартараф қилиш учун фикр тарзини ўзгартирди ва секин-аста даволанди.

Репродуктив аъзолар

Репродуктив аъзолар билан касал бўлган одамлар одатда мақсадларига ҳар қандай усулда эришадиган, ғайратли, тиришқоқ ва креатив характерда бўладилар. Яратувчанлик ғоясига муккасидан кетган — ҳамма вақт бирор нарса қиладилар, қилаверадилар, хоҳ уйда ёки хоҳ ишда. Уларнинг ҳаёт маъноси ишдан иборат бўлади. Муносабатлардаги меҳрибонлик ва севги улар учун истаган нарсаларига эришиш учун, болалар, китоб, пьесалар, техник маълумотлар ва нима истасангиз. Ҳаётнинг ҳамма томонларини жиддий назорат қилишга астойдил берилганлик, фақат тартибли инсонларга хос. Бу ҳаммасига эътибор бериш ва ўз назорати остида ушлаб туриш қобилияти пул ва тижоратнинг ташқи оламида яққол кўринади — у ерда одам одамга бўри, шундай бўлса ҳам ҳаммага маълумки, бола тўла уйни бошқариш учун ёки турли лойиҳаларни олиб бориш ёки уй ҳайвонларини парваришlash ҳам тартибли бўлишни талаб этади. Аёл молиявий ишлар билан бандлигидан қатъи назар унга уй хўжалигини юритишдек оғир юкни ағдаришган, баъзида бундай аёл ёки эркаклар табиатдан берилган ҳиссиётларни тийиб юришларига тўғри келади. Агар сиз ҳаддан зиёд яратувчанлик фаолиятига мойил бўлсангиз, бу сизда репродуктив соҳада муаммо туғдириши мумкин.

Репродуктив саломатликка эришиш учун аёл ва эркеклар ўз қарашларини қайта кўриб чиқишлари — уларнинг асосида ётадиган фибромалар, бепуштлиқ, простата бези муаммолари ва бошқа репродуктив касалликларни келтириб чиқарадиган маслаклардан халос бўлишингизга тўғри келади.

Аёллар муаммоларини одатда ижобий кўрсатмалар ёрдамида бирмунча енгиллаштириши мумкин: **“Мени шахсий назокатим қувонтиради. Менга аёл бўлиш ёқади. Менга танам ёқади”**. Бачадон фибромалари шеригидан олган унутилмас шикастдан пайдо бўлади. Бунда кайфиятни қуйидаги кўрсатма ёрдамида яхшилаш мумкин: **“Мен салбий тажрибам билан боғлиқ қалбимдаги жойлашиб олган ёмон фикрлаш тарзидан халос бўламан. Мен ҳаётимда фақат яхшиликни яратаман”**. Бу жинсий муносабатларда ҳар қандай кўнгилсизликларни бартараф этишга боғлиқ.

Менопауза даврида улар қарисалар ҳеч кимга ёқмай қолишларидан, улар илгаридек чиройли бўлмасликларидан хавотир оладилар. Кўрсатма: **“Менинг ичимда осойишталик ва ўзгаришларда руҳан мувозанат бор. Мен ўз суюкли баданимга шукроналар айтаман”**.

Эркекларда биринчи белгилар аниқ кўринмайди — гап фақат жинсий иштиёқнинг пасайиши ҳамда қондаги гормонлар дисбаланси кузатилади. Агар бу биринчи белгиларга эътибор берилмаса, жиддий муаммоларга айланиб кетиши мумкин.

Салбий фикрлаш ва жинсий муносабатлардаги нохушликлар бу безларнинг касалланишига олиб келади, ўз довжораклиги, қариши, сексуал босим

ҳамда айбдорлик ҳисси билан боғлиқ. Кўрсатмалар: **“Мен ўз мардлигимни қувониб маъқул кўраман. Мен ўзимга ўзим ёқаман ва ҳаракатларимга ижобий баҳо бераман. Қалбан доимо ёш бўлиб қолавераман”**.

Иккала жинс вакилларидаги бепуштлиқ бево-сита қўрқувга, ҳаёт жараёнини қабул қилмаслик, фарзанд туғилиши ва тарбиялашни истамасликка боғлиқ. Бу ҳолларда даволовчи восита бўлиб қуйи-даги кўрсатмалар хизмат қилади: **“Мен ичимдаги болани яхши кўраман ва ардоқлайман. Мен ўзим-ни севаман ва ҳайратланаман. Мен ҳаётдаги энг муҳим одамман. Ҳаммаси яхши ва мен хавфсиз-ликдаман”**.

Бошқа ҳаётӣ аъзо ва тизимлар каби кўрсатма-лар аниқ касаллик ўчоғига қаратилган. Китобнинг бошқа бетларида ҳам мавзуга оид кўрсатмалар бор.

Ижобӣ кўрсатмалардан ташқари репродуктив са-ломатлигингиз учун жойингиздан қўзғалиб, ўз ҳа-ракатларингизни ўзгартириш ҳақида ўйланг, ўзаро му-носабатлар ва молиявий муваффақият. Ҳамма ишда барабар нима бўлса ҳам илғор бўлишга ҳаракат қил-манг. Агар одатда сиз ўзингизни оилада молиявий масалаларга масъул деб ҳисобласангиз ҳам вақтинча пул ҳисоб-китобини эрингиз ёки шерингизга топ-ширинг. Бу унчалик осон иш бўлмаса-да, сизда яхши чиқишини аниқ билсангиз ҳам бардошли бўлинг. Бо-лаларингиз бўлса, уларга овқат тайёрлашга рухсат бе-ринг, сиздек яхши чиқмаса ҳам. Ҳаммадан муҳими — ҳамма нарсанинг ўз назоратингиз остида бўлишидан қутулиш.

Мақсад кундалик ҳаётингизга муҳаббат ва қувончни қайтариш, ҳаёт оқимида ҳаракат қилишни ўрганиш. Озгина ором олиш, атрофдагиларга қандайдир ишни топшириш ва шунда ҳам ҳаётда ҳамма ишда улгуриш

мумкин. Дунёда сен бор кучинг билан меҳнат қилишингдан ташқари бошқа мукофотлар ҳам бор. Ўзингизга хотиржам, бир маромда яшайдиган таниш ва дўстлар топинг. Уларга диққат билан қаранг ва ўзингизга улар ҳамма нарсанда илғор бўлишган деб ҳисоблайсанми, деган савол беринг. “Омад” тушунчасини бошқатдан баҳолашга тўғри келиши истисно эмас.

Хаётдан лаззатланишни қайта татиб кўринг. Бирор нарсани батафсил дўстларингиз билан муҳокама қилинг. Орзу ва ўз ҳиссиётларингиз ҳақида гаплашинг. Дам олишга ва ўйлаб кўришга вақтингизни ажратинг. Унданам яхшиси медитация ўтказинг ва жуда бўлмаса, тинч жойда жим ўтиринг. Бу эътиборингизни шу дамда кейин нима қилиш кераклиги ҳақидаги битмас-туганмас фикрлар оқимидан узади. Мақсад эса, айнаи вақт билан тўлақонли яшаш ва ўзингизни ўраб турган нарсаларни кадрлашга ўргатиш. Эски нақл: “Шошилма, атиргуллар ифорида лаззатлан”да чуқур маъно бор. Ҳозир ҳаётингизда бор гўзал нарсани кўришни ўрганинг. Тез орада сиз бахт бу тўхтамасдан бирор нарса кетидан қувиш ва ҳамма нарсани назорат қилишда эмаслигини тушунасиз. Сиз адреналинни жўшқин ҳаётда эмас, қалб хотиржамлиги ва осойишталикда ҳам сочасиз, шу туфайли соғлом ҳаётдан баҳра оласиз.

Клиник амалиётдан репродуктив аъзолар касалликлари ҳолатларини ўрганишга

Жита ҳозир йигирма тўққиз ёшда, болаликдан бу ҳаётда нимага эришмоқчилигини биларди, қаерда яшайди, қандай касбда, кимга турмушга чиқади ва ҳатто боласи нечта бўлиши кераклигини биларди. Буларнинг ҳаммасига эришиш учун иш бошла-

ди. Умумтаълим мактабида Жита ўзига юқори йўл танлади. Жамоат ишларида ҳам фаоллар гуруҳида эди. Мактаб ҳафталик деворий газетасини чиқарар ҳамда бошланғич синфдан юқори синфгача синфининг президенти бўлган.

Коллежда ҳам ўз иззатига содиқ қолди. Тўлиқ ўқишдан ташқари ярим ставка иши ва кичик шахсий бизнеси ҳам бор эди. Диплом ёклаш пайтига келиб, у тиббиёт факультети тайёрлов курси талабаси билан унаштирилганди ва “Ишбилармон маъмуриятчиликда магистр” дастурига қабул қилинди.

Унинг қўлидан келмаган ишнинг ўзи йўқ эди. У яратувчанлик ғоясига муккасидан кетган — доимо бирор нарса қилиши, яратиши, ижод қилиши, ғоялар, пуллар, товарлар ва бошқа нарсалар. Рўйхатда бола туғиш қолганди. Аммо унинг танаси хоинларча панд берди. Ўттиз ёшга борганида ҳомиладор бўлмоқчи эди. Охири уринишидан сўнг шифокорга мурожаат қилиб, анализлар топширди. Анализ натижалари унинг энг қўрққан нарсасини кўрсатди — унда овуляция йўқ эди. У ўзини вайрон бўлгандек ҳис қилар, организмини хоинлик қилган деб ҳисобларди.

Унинг ҳомиладор бўлолмаслиги, ҳаётидаги кўп йўналишларнинг баланси тўғри ё нотўғри эканлигини кўриб чиқиши учун белги бўлди.

Биз Житанинг муаммоларини бошқа бурчак остидан кўриб чикдик, мантиқан олганда у ҳеч қандай нотўғри йўл тутмаган. Вақтида тўғри овқатланган, ўз саломатлигини назорат қилган, Афсус, ҳомиладор бўлиш шароити оддий соғлом аёл ҳаётидан фарқ қилади. Аввалига Жита билан айбдорлик ҳисси ва уятдан халос қилиш устида иш олиб бориш керак бўлди. Кўп аёлларда, дугоналари оила аъзолари сонини кўпайтирса-ю, у ҳомиладор бўлол-

маса, шундай хиссиётлар пайдо бўлади. Жита шу уят туйғусида бирор нарсани нотўғри қилгани, ўзини ёмон тутганида деб билди. У ўзини тўлақонли эканлигига асоссиз шубҳаланди.

Кейинги босқич, қандай жисмоний тўсиқ борлигини аниқлашдан иборат. Жита жуда озғин эканлигига эътибор бердик. Жуда озғин аёлларда менструация тўхтаб қолади (Организмида озиклантирувчи моддалар етишмаслигидан). Житанинг рациона (таомномаси) билан шуғулландик.

Буни муҳокама қилаётганимизда Жита вазн ортишини истамаслигини билдик. У яхши жисмоний кўринишга эга бўлиши учун кўп ҳаракат қилар экан. Яна бир муаммо пайдо бўлди, ахир ҳомиладорликда чиройли қоматни сақлаш мумкин эмас-ку. Агар аёл семириб кетиши ва танасининг шаклини ўзгаришини ойнада кўрса, камроқ овқат ейишга ўтиши мумкин, бу ҳомиланинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади.

Бундай фикрлаш тарзидан халос бўлиш учун Жита икки йўналишда ҳаракат қила бошлади. У аёлларнинг умумий касаллигига қўлланадиган кўрсатмалардан фойдалачди: **“Мен аёл бўлганимдан хурсандман. Менга аёл бўлиш ёқади. Менга ўз қоматим ёқади”**. Тухумдонлар касаллигига қарши кўрсатмалар: **“Менинг яратувчилик фаолиятим баланслаштирилди”**, ҳайз кўриш циклига: **“Мен ўз кучимни аёлдек қабул қилишга тайёрман ва организмда кечаётган жараёнларни нормал ва табиийдек қабул қиламан”**. Аменорея учун: **“Мен ўзимга ёқаман. Мен ҳаётнинг гўзал тимсолиман, у менинг жисмимда битмас оқим билан исталган пайтда оқади”**, бепуштликка қарши: **“Мен бўлажак фарзандимни севаман ва ардоқлайман. Мен ўзимга ёқаман ва ҳайратланаман. Мен — ўз ҳаётимда энг муҳим мавжудотман”**.



Улардан ташқари Жита психотерапевт қабулига қатнади. У хавотирлардан: семириб кетиш ҳақидаги ёпишқоқ фикрлардан қутулишга ва ўз вазнини кузатиш имкониятига эга бўлди. Улар Житага овуляция жараёнини меъёрга келтирувчи тавсия беришди.

Жита медитация билан шуғулланиб, кун тартибига онгли равишда риоя қила бошлади. Ҳар куни атрофдаги оламни кузата бошлади ва алоҳида ўзи бажарадиган ишларни яқинларига топширди. Рацион, фикрлаш тарзи ва хатти-ҳаракатлари ўзгарганидан кейин ва ниҳоят Жита соғлом ўғилнинг онасига айланди.

Умуртқа поғонаси пастки қисми ва тос-сон бўғимларидаги оғриқлар

Умуртқа поғонасининг пастки қисми ва тос-сон бўғимларидаги оғриқлар пул ҳамда исталган бошқа соҳаларда ишончсизликка хос бўлади. Оила томонидан моддий ёрдам кўрсатилса-да, нима иш қилсалар ҳам молиявий томондан ва одамлар билан муносабатларда қийинчиликлар туғилаверади. Кўпинча бу атрофдаги одамларнинг билимга эга эканликлари ва яхши ниятда бўлишларига ишончсизлик оқибатидир. Улар яна қандайдир омадсизликка дучор бўлсалар, ўзларининг айби билан шундай бўлганини тан олмайдилар. Ҳамма муваффақиятсизликларда бировларни айблашни аъло даражада дўндирадилар. Бир молиявий инқироз кетидан иккинчиси юз бераверганидан сўнг бундай одамлар ҳокимиятни қўлларига оладилар. Одамлар билан муносабатларда ҳамда молиявий келишувларда қарорларни жамоавий чиқариш бир онда учиб кетади, улар бошқаларнинг қарашлари ва фикрларига қулоқ тутиб ўтирмайдилар. Доимий кўнгил совишига жавобан реакция — ёлғизлик, молиявий танглик, олдинга, олға интилишга уқувсизлик.



Агар сизнинг умуртқа поғонангиз пастки қисмида оғриқ пайдо бўлса, сизда шундай ёмон фикрлар ва ҳаракатлар бўлса, сизга нима кераклиги ва унга қандай эришиш мумкинлигини ўйлаб кўринг. Сиз саломатлигингизни асраб қолмоқчи ва мустаҳкамламоқчи, оғриқлардан халос бўлмоқчи бўлсангиз, ўз кучингизни ва бошқаларнинг ёрдамини ҳис қилиб, ёмон фикрларга ижобий психологик кўрсатмалар ёрдамида қарши тура оласиз: **“Мен ҳаёт оқимиға умид боғлайман. Менга керак бўлган ҳамма нарса ҳақида ғамхўрлик қилишади. Мен тўлиқ хавфсизликдаман”**.

Аниқ кўрсатмалар даволаниш жараёнини янги босқичга кўтаришга ёрдам беради. Умуртқа поғонасининг пастки қисмидаги оғриқ ва ишиас (қуймуч нервининг яллиғланиши) пул масалаларидаги кўрқув билан, тос-сон бўғимларидаги оғриқлар олдинга қараб интилишдан кўрқувни эслатади.

Агарда умуртқа поғонаси ёки тос-сон бўғими билан муаммолар бўлса, ўзингизнинг фикрлаш тарзингизни нафақат аниқлаш, балки амалиётда ижобий фикрларни қўллашингиз керак. Масалан, жиддий қарорлар чиқаришдан илгари сизнинг сонингиз оғриси, қуйидаги ижобий кўрсатмани қўлланг: **“Менда ҳаммаси тенглаштирилган. Мен ҳаёт бўйлаб шод ва эркин олдинга интилмоқдаман ва ҳар кунимдан, ўз ёшимдан лаззатланмоқдаман”**.

Ишиасда кучли оғриқ ўзини танқид ва келажақ олдидаги кўрқувдан, қуйидаги кўрсатмани айтиш керак: **“Мен энг яхши нарсага яқинлашиб келмоқдаман. Бу яхшилик ҳамма жойда. Мен тўлиқ хавфсизман ва мен бенуқсонман”**.

Ҳап ҳар бир аъзо саломатлиги ҳақида борганида, фикр ва ишда мувозанат бўлиши фоятда муҳим. Агар белингиз ёки сонингиз оғриси, атрофдагилар

билан ва ўзингизга бўлган муносабатлар ҳақида ўйлаб кўришингиз керак бўлади. Ўз ҳаётингизни баҳолаб, керакли ўзгартиришлар киритиш зарур. Сизга оилангиз, бошқалар билан мулоқот даркор, улардан ёрдам оласизми? Сизни қўллаб юборишган пайтларга эътиборли бўлинг ва миннатдорлик билдиринг. Ўйлаб кўринг, бирор нима яхши кетмаса, бошқаларни айблашга мойилмисиз? Муаммони чуқурлаштиришга бирон нима қилмаяпсизми, тушуниб олиш учун воқеани кўз олдингизга келтириб кўринг. Гап молиявий масалалар ҳақида кетаётганида ўзингиз устингиздан назоратни йўқотадиган вазиятлар бўладими? Истаган молиявий муваффақиятсизликка қаранг ва қачон вазият яхшидан ёмон томонга ўзгарганини таҳлил қилиб кўринг.

* * *

Сизнинг мақсадингиз айнан нима ёмон эканлигини аниқлаш учун оламга янгича қарашдан иборат. Атрофдагилар билан муносабатларингиз ва молиявий ишларингизга, иккала соҳада юз берган ҳолатларга кенгроқ қаранг. Бунга бажариш учун ўзингизни қўлга олишингиз, ҳиссиётларга берилмаслигингиз, муаммони аниқлашга уринишингиз, у билан шугулланишингиз керак.

Ҳаётда балансни ўзгартириш учун бундай ҳолатларда қўллашга энг қулай ва кучли самара берадигани — бу медитация ва диққатни жамлашдир. Кимки репродуктив тизими касалликларига мойил бўлса, ҳаётнинг шиддатли ритмини секинлаштириб, атрофдаги олам гўзаллигини кўриши, агар бел мушагида ва тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғимда оғриқлар бўлса, ҳиссиётларингизни тийиб туриши керак. Медитация сиз ҳис қилаётган ўз туй-



ғуларингизни баҳолаш ва муҳокама қилишни эмас, кузатиш ва кўрганларингизни аниқ ифодалашни ўргатади. Сиз тезда ҳиссиётлар — бу реаллик эмаслигини ва сиз уларнинг ихтиёрида эмаслигингизни тушунасиз. Аста-секин диққатингизни жамлаб ва медитация билан шуғулланиб, сиз ўз туйғуларингизни четдан қабул қила оласиз, шу тарзда олам, одамлар ва ҳаётингиз ҳақида ҳар томонлама тасаввурга эга бўласиз. Одамларга ҳурмат билан муомалада бўлишни бошласангиз молиявий ва шахсий ҳаёт соҳасида соғломлашасиз.

Яна бир муҳим қадам, гап бел умуртқаси пастки қисми ва тос-сон бўғимидаги оғриқ ҳақида — вақт топиб оилангиздан ва яқинларингиздан ташқари ўзгалар билан ҳам мулоқот қилишга ҳаракат қилинг. Сизга ёрдам берадиганлар доирасини кенгайтиринг. Ҳафтада бир неча соатга бўлса ҳам қаерларгадир чиқиб кетинг ва ҳаётни бошқа кўринишда кўринг. Масалан, нотижорат ташкилотида ихтиёрий бўлиб ишлаб кўринг. Бундай гуруҳ ишига ўзингизни етакчи ёки команда аъзоси сифатида таклиф қилинг. Бу сизга ўз фикрингизни бошқа одамларники билан солиштиришга ёрдам беради.

Ижобий кайфият ва зарурий кўрсатмаларни қўллаганда, хатти-ҳаракатларингизни ўзгартирганингизда молиявий фаровон ҳаёт кечиришингиз мумкин. Бу ҳиссиётларингизга ҳам тегишли.

Клиник амалиётдан бел умуртқаси ва тос-сон бўғимидаги оғриқлар ҳолатларининг таҳлилига

Хелен оила аъзоларининг маслаҳатига кўра, бизга эллик ёшга тўлганида мурожаат қилди. У ҳуқуқшунос ёрдамчиси бўлиб ишларди, унинг икки нафар соғлом ва бўйи етган фарзандлари бор эди.

Уларни жони-дили билан яхши кўрарди. Икки марта ажрашган. Эрлари ёшроғини топиб олишган, бу ажралишларга боғлиқ тартибсиз ҳаёти туфайли у ўзини ёлғиз сезар, катта қарзга ботиб кетган эди.

Хелен ўз шахсий ҳаётини тартибга солиб, одадий маромга келтирмоқчи бўларди, аммо бирорта эркак унинг талабларига мос тушмасди. Унинг дугоналари эса бирин-кетин тенгини топиб кетардилар. Хелен саросимага тушди. Унда нима бошқача? Нега унда ҳеч нарса ўхшамаяпти?

Хелен депрессияга тушди. Бир куни у бел умуртқаси ва тос-сон соҳасидаги кучли оғриқдан уйғониб кетди. Оғриқ туфайли компьютер ёнида ўтиролмас, ҳатто бир неча қадам босолмас эди. Хирург-ортопед унга МРТ белгилади, умуртқа поёнасининг пастки қисмида арзимас даражада диски чиқиб кетган эди-ю, ногиронлик даражасида эмасди.

Белдаги оғриқ қаердан келиб чикапти? Одатда бу умуртқалар орасидаги мушаклар пайининг, бўғимларнинг ҳаддан зиёд зўриқиши, семизлик, нотўғри ҳаракат ёки шикастланиш туфайли келиб чиқади. Қайта ҳаракатлар дисклар орасидаги юмшоқ тўқималарни едиради ва чурра ёки умуртқа тушиши пайдо бўлади. Вибрация кучайса, орқа томондан таянчнинг йўқлиги туфайли дисклар уланган жойда яллиғланиш бошланади ва бўғимлар тарашланди дейилган касаллик келиб чиқади. Яллиғланиш суяк фрагментларининг артритини келтириб чиқаради, улар нервларни сиқиб қўяди, оёқ, белда тортишишларга сабаб бўлади, мушаклар бўшашиб, уюшади.

Афсуски, умуртқанинг пастки қисмидаги оғриқларни бошқа муаммолар келтириб чиқариши мумкин. Депрессия вақтида бўладиган ўзгаришлар оғриқларни кучайтиради. Сколиоз, умуртқа қийшайиши ёки умуртқа дискларининг олдинга чиқиб кетишида ҳам шундай оғриқ беради.



Агар менопауза пайтида экстроген ва прогестерон пасайса ҳам асабийлашган вақтда серотонин ва прогестерон оғрикларни, увишишларни кучайтириши мумкин.

Хелен бу ҳамма омилларни билиб олганидан кейин ўз муаммолари билан шифокорлар команди ёрдамида шуғуллана бошлади. У ҳаётига кўпроқ ҳаракатлар киритиш учун идорасига филдиракли кресло сотиб олди. Мушаклар тонусини сақлаш ва артрит пайдо бўлишининг олдини олиш учун соати-га бир неча бор туриб, ўтирди. Сўнг фаол равишда депрессиясини даволади. У машқдан бошлади, ўзини яхшироқ ҳис қилса-да, бел ва тосдаги оғриклар қолиб, депрессияни камайтирди, аммо умуртқанинг ҳолати аввалгидек эди. Унга веллбутрин буюрдик ва умуртқадаги оғриклар қолди.

Энди ғайрати икки марта ошиб, физиотерапевт назорати остида гимнастика залига шуғулланишга қатнай бошлади. Асосий мақсад — орқа мушакларни тиклашдан иборат эди. Вақти-вақти билан “Био-фриз” кремидан фойдаланди. Игна муолажаси ва хитой тиббиётидаги цигун нафас олиш тизими билан шуғулланди. Булардан ташқари Хелен нейромушак терапия усулини танлади, у “Ямуна” деб номланди — танани айлантириш, бунда қовун ўлчамидаги коптокдан фойдаланасиз, умуртқанинг бел соҳасига тегишли пайлар тортишишини бартараф этади.

Бу соҳага оғриқ чақирган бошқа сабаблардан бири оёқ кийими бўлиб чиқди. Хелен супинатор ва таянчсиз арзон туфли кийиб юрарди, биз қимматроқ ва сифатли туфли сотиб олишни таклиф қилдик.

Вақт ўтиши билан жисмоний машқлар ва физиотерапия туфайли Хелен ўн фунтга озганини сездди, шу умуртқадаги оғирликни камайтирди. Жар-

роҳлар баҳолаши бўйича 10 фунт (5 кг) ортикча вазн бўғимларга босимни 40 фунтга оширади. Хелен шифокорлар бригадаси маслаҳатларига кулоқ солиб 25 фут йўқотди, дарров фарқни сезди ва ўз кўзларига ишонмади. Сўнг шифокор унга доимо йога билан шуғулланишга рухсат этди. Бу унинг умуртқа поғонасини эгилувчан ва мустаҳкам қилди.

Биз яна Хелен билан ҳаракатлари ва фикрлаш тарзида ниманидир ўзгартириш мумкинлиги ҳақида ишладик. Умуртқада оғриқ пайдо қилаётган омиллар рўйхатини тузиб чиқдик. Генетик мойиллиги ва ёшини ўзгартира олмаганимиз учун кундалик фаолияти ва одатларига эътиборни қаратдик.

Биз чекишдан воз кечиш, депрессияни даволаш каби муҳим масалаларни муҳокама қилдик. У черковда ишлайдиган ихтиёрийлар гуруҳига қўшилишга қарор қилди. Болаларга ошхонада шўрва тарқата бошлади. У ҳаётидаги тартибсизликни режалаштириш мақсадида кундалик тутишни бошлади. Қандай фикрлар саломатлигига зарар келтиришини билиш учун у бел ва тос-сон соҳаси учун ижобий дастурлардан фойдаланди. Орқа соҳасининг умумий ҳолатини яхшилашга оид кўрсатма: **“Мен ҳаёт доим менга мадад беришини биламан”**. Белдаги муаммоларга: **“Мен ҳаётга ишончли муносабатда бўламан. Мен зарур бўлган ҳамма нарсани оламан. Мен тўлиқ хавфсизликдаман”**. Тос-сон соҳасидаги умумий аҳволни яхшилашга: **“Белимда қувват бор бўлсин! Ҳар кун — қувонч пайти! Мен хотиржам ва эркинман”**. Тос-сон бўғимларидаги касалликларни даволаш учун: **“Мен бутунлай хотиржамман. Ҳаёт сари осон ва қувонч билан истаган ёшда бора-ман”**. Умуртқа диски тушиши ёки ёпишиб қолишида: **“Ҳаёт менинг ҳамма фикрларимни тасдиқлайди. Шунинг учун мен ўзимга ёқаман, ўз ҳаракатларимни қўллайман ва ҳаммаси жой-жойида”**.

Хелен санаб ўтилган услубларни комплекс ба-
жарди ва оқибатда ўз ҳаётини яхшилади ва оғриқ-
дан халос бўлди.

Иккинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси яхши

Қовуқдаги муаммоларда, репродуктив тизимдаги касалликларда, умуртқанинг пастки қисмидаги ва тос-сон бўғимлардаги оғриқларда беморлар дори воситалари ичишга ёки жарроҳлик амалиётига рози бўлишади. Алоҳида оғир ҳолатларда, касаллик ав-
жига чиққанида ва чуқурлашганида бу тўғри ёндо-
шув. Аммо сурункали касалликларда даволашнинг бошқа турларини танлаш зарур.

Бу бобда биз иккинчи ҳиссиёт марказидаги сало-
матликни мустаҳкамлаш ёки даволаш учун тиббиёт,
интуитив ёндашув ва ижобий кайфият биргаликда олиб борилишини кўрсатдик.

Диққатни оида арзолари, пуллар ва одамлар би-
лан бўладиган муносабатларга тўғри тақсимлаб, сиз организмнинг бу соҳасидаги касалликни зўрайтирув-
чи стресс факторлардан халос бўласиз. Жинслар аро муносабатларга, хулқ-атвор, молиявий фаровонлик, муҳаббат ва бошқа кундалик муносабатларга салбий ҳиссиётлар таъсир этишини тан олиш керак. Луиза Хей ишлаб чиққан ижобий кайфият дастурларидан ёмон ҳаёллардан халос бўлиш учун фойдаланинг. Улар юқорида ёзилган ҳамма ҳолатларга тегишли. Ўзингизни янгича тутинг ва бошқача фикрланг, ме-
дитация қилинг, қуйидаги ибораларни такрорланг:
“Мен шиддатли ҳаёт оқимиға ишонч билан муно-
сабатда бўламан. Мен ҳаётда доимо қўллашлар-
риға ва мен ҳақимда қайғуришларига ишонаман.
Мен севгиға лойиқман ва севаман. Ҳамма севгиға лойиқ. Ҳаммаси жой-жойида”.

6-Б О Б

ЯНГИ МУНОСАБАТЛАР



Учинчи ҳиссиёт маркази — овқат ҳазм қилиш тизими, вазн, буйрак усти ва ошқозон ости безлари, ҳаддан ортиқ берилганлик ва тобелик

Учинчи ҳиссиёт марказининг аъзолари саломатлиги ҳақида гапирганда, биз асосан ўзини ҳурмат қилиш ва ўзига юқори баҳо беришга эътибор берамиз. Бу бобда биз учинчи ҳиссиёт марказидаги хасталикларнинг кўплаб хилларини кўриб чиқамиз. Муҳокама асосан аниқ аъзоларда, масалан, овқат ҳазм қилиш ҳамда буйрак ости ва ошқозон остки безлари бўлади, уларнинг ҳар бири организмнинг қанд миқдори ва муҳим гормонларини тартибга солади. Бу ерда биз, яна вазн билан боғлиқ муаммолар ва тобеликнинг турлари ҳақида гаплашамиз. Бошқа ҳиссиёт марказлари каби сиз азият чекаётган хасталик, сизнинг фикрлаш тарзингиз ва уларга оид хатти-ҳаракатларга боғлиқ бўлади.

Баъзи пайтда учинчи ҳиссиёт марказида, тизим ва аъзоларда муаммолари борлар тўртта категорияга бўлинади: ўз манфаатидан воз кечиш ва бошқаларнинг эҳтиёжларига муккасидан кетганлар; ўзига юқори баҳо берадиган, мавқе ва бойликни мақсад қилиб олувчилар; ўз иродасига ишонмай, илоҳий кучларга мурожаат қиладиганлар; ўзи ҳақида умуман ўйламайдиганлар ва яхши кайфият ёрдамида ўзларининг аҳволларини яхшилашга ҳаракат қилмайдиганлар. Бу бир-бирига ўхшамайдиган тоифалар овқат ҳазм қи-



лиш тизими, вазни ва бошқа аъзоларига ҳар хил нарсалар таъсир кўрсатиши мумкин. Учинчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларнинг аниқ касалликлари ҳақида батафсил гаплашамиз.

* * *

Учинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолар соғлом бўлиши учун ўзини англаш ва ўзини қабул қилиш муҳим ҳисобланади.

Агарда сиз ўзингизга етарлича яхши баҳо бермасангиз, бошқаларга ғамхўрлик қилиш вақтини тўғри тақсимламасангиз ва ўзингиз ҳақида қайғурмасангиз, сизда кўнгил айнаши, жиғилдон қайнаши, ошқозон яраси, қабзият, ич кетиши ва буйрак касалликлари ривожланиши мумкин. Сиз ортиқча вазнга қарши курашишингиз, ўзингизга ёмон муносабатда бўлишдан ва зарарли одатлардан қутулишга ҳаракат қилишингиз керак. Бу муаммоларнинг бўлиши — сиз томондан кўрилган чоралар самарасизлигидан дарак беради.

Учинчи ҳиссиёт марказига тегишли йўл-йўриқлар ва фан

Луиза Хей яратган яхши кайфият назариясига кўра, ўзингизни мос келмаган ёки малол келиш хавотиридан қийналишни ҳис қилганингиздаги вазиятлар туфайли пайдо бўладиган фикрлар овқат ҳазм қилиш, жигар, ўт пуфаги ҳамда буйрак касалликларини келтириб чиқаради.

Масалан, овқат ҳазм қилишдаги ҳамма бузилишлар қандайдир янги нарсаларни қабул қилишда тажриба етишмаслигидан келиб чиқади.

Аниқроқ айтганда, йўғон ичак қўзғалишида ёки шилимшиқ қулунжи билан оғриган беморлар, одатда келаётган хатарни олдиндан сезишади. Қулунж

бўшашишдан қўрқув, йўғон ичак касалликлари эса одамнинг ўтмишда яшаш истаги билан боғлиқ.

Тана вазнининг муаммолари ҳимояланмаганлик ва ҳимояга олиш истаги билан боғлиқ. Ҳар қандай тобелик яхлитлигича — ҳиссиётларни бошқара олмасликдан таъсирланиш натижаси. Луиза буни “ўзидан қочиш” деб атайди.

Модда алмашинувининг, хусусан қондаги қанд алмашинувининг бузилиши, масъулият ва ҳаётнинг оғир кечиши билан боғлиқ. Гипокликемия (қонда қанд камайиши) ҳаёт ташвишлари билан қийналиб, “ҳаммаси бефойда”лигини туғдирувчи туйғулардан тушкунликка тушиб қолишдир.

Учинчи ҳиссиёт марказидаги касаллик ўзига юқори баҳо бериш ва ўзини даволашнинг зарурати йўқ деб ҳисоблашдан, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ёки бошқа тобеликдан келиб чиқади. Соғлом ошқозон, ичак тракти, нормал вазн ва тана ўзи ҳақида тўғри тасаввурга эга бўлиши ўзимизнинг иш ва жавобгарликка бўлган тўғри муносабатимизга боғлиқ.

Келинг, фан учинчи ҳиссиёт маркази аъзолари ва тизимидаги касалликларни даволашнинг бундай ёндашиш самараси ҳақида нима дейишини кўриб чиқайлик.

* * *

Илмий маълумотларнинг хулосасига кўра, салбий ҳиссиётлар — қўрқув, ҳам ёки ғазаб касалликларни қўзғайди, муҳаббат ва қувонч эса тинчлантирувчи, даволовчи таъсир кўрсатади.

Биз қанчалик хавотирлансак, бу шунчалик ошқозон-ичак трактида жиддий касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади.



Келинг, мисол тариқасида ошқозон ярасини кўриб чиқамиз. Олимлар ошқозон ва ичакларнинг нормал микрофлораси бўлган *Helicobakter pylori* фаоллашуви таъсири остида пайдо бўлишини тасдиқлашади. Бироқ уларнинг ҳаддан ташқари кўпайиши, кўп нарсаларни бошидан кечиргани ва кучли асабийлашадиган одамларда кузатилади. Балки бу овқат ҳазм қилиш трактидаги иммун тизимининг берган жуда фаол жавобидир.

Руҳий зарба ва ташвишлар кўпроқ даражада ишдаги кучли рақобатнинг қатор омилларига боғлиқ бўлади. Илмий изланишлар натижасига кўра ҳар куни руҳий зарба оладиган ва кучли асабийлашадиганларда ошқозон яраси пайдо бўлади. Бу ҳайвонот дунёсига ҳам тегишли. Тадқиқотлар кўрсатишича, кемирувчилар овқат ёки жуфт талашадиган шароитда яшаса уларда ошқозон яраси ҳосил бўлар экан.

Ҳамма нарсада бекаму кўстлик ва комилликка интилиш билан ошқозон, ичак муаммолари ўртасида боғлиқлик бор. Бу шахснинг хусусиятида доимий норасолик ва ўзига бўлган ишончсизликни келтириб чиқаради. Натижаларга кўра бизнинг ўзимизга берган салбий баҳо қонда соматин деган гормоннинг камайишига олиб келар экан. У гормон бошқа кўпгина гормонлар ишлаб чиқарилишини йўқотади. Агарда гормонал дисбаланс бўлса, ошқозон ҳамда ичаклар ҳам нормал ишлай олмайди. Бу эса ўз ўзидан ошқозон яраси ва йўғон ичакнинг қўзғалишига сабаб бўлади. Ярали қулунж ва ичакнинг сурункали яллиғланишлари, баъзи одамларда комилликка бўлган интилиш туфайли бўлади.

Стрессли ҳолатлардан қоча олмайдиган ва умидсизликка тушган одамларда ҳам қонда стресс гормонлар кўпайиб кетади. Илмий тадқиқотлар хулосалари



жисмоний зўравонлик бўлган, доимо уриш-жанжалли оилаларда вояга етган болаларнинг ошқозон ичакларида яралар ва бузилишлар бўлишини кўрсатади.

* * *

Стресс (руҳий зўриқиш) ортиқча вазн ёки семириб кетишга сабаб бўлади. Илмий тадқиқот натижалари доимий стресс одамнинг модда алмашинувига, овқатни тўғри ўзлаштириши ва парчаланишига таъсир қилишини тасдиқлайди.

Ишдаги жуда кучли рақобатда курашишга тўғри келганида, душманчилик шароитида меҳнат қилганда кўп овқатланишимизга тўғри келади, бу эса танамиз вазнининг ошиб кетишига сабаб бўлади. Биз баъзан қизғин иш кунларида нонуштасиз ва тушликсиз ишлаганмиз, сўнг кечки овқатни тўйиб еганмиз? Афсуски, бундай қисқартириш вариантлари ҳеч қанақасига вазнимизни камайтирмайди. Аксинча қорин атрофида ёғ қатламлари кўпаяди.

Салбий ҳиссиётлар — экстремал ҳаётий вазиятлар ва юқори жавобгарлик ҳам қанд парчаланиши ва диабетнинг ривожланишига таъсир кўрсатади. Ҳиссий зўриқиш яллиғланиш жараёнини кучайтиради ва қондаги кортизол даражасини, демакки, ўз ўрнида инсулин даражасини кўтаради, озиқ моддаларининг катта қисми организмда ёғ қатлами кўринишида тўпланади. Тадқиқотчилар хулосасига кўра, депрессия ва хавотирга берилган одамларда нейропептид боғланишлари бузилади, у ҳиссиётларга ҳамда овқат ҳазм қилишга таъсир қилади. Яхши кайфият, ҳиссий соҳани яхшилаш имконини берувчи фикрлар ёрдамида озиш мумкин.



Кўплаб тадқиқотлар натижалари ўзига паст баҳо бериш ва турли зарарли одатлар ўртасида боғлиқлик мавжуд бўлишини кўрсатади. Яна ва яна илмий маълумотлар кўп овқат ейиш, чекиш, ичкиликбозлик ва бошқа нарсаларга тобелик бу фақат муаммолардан қочиш, хавотир, депрессия ғазаб ҳиссиётларини эсдан чиқариш ва тийиш истагининг кўринишларидир. Бу бор-йўғи ўзини алаҳситувчи тактика, одамлар уни қўллаганларида маъно бордек кўринади. Алкоголь — бу антидепрессант, уни ёқимсиз ҳиссиётларни йўқотиш учун, унутиш ва ҳақиқатнинг кўзига қарамаслик учун, ўзини тўғри маънода кўрмаслик учун кўплар истеъмол қилишади. Никотин саломатлик учун зарарли бўлса-да, у ғазаб, чидамсизлик, сабрсизлик пайтида тинчлантиради. Вақтинча бўлса ҳам ўзини бахтли сезишга ва бўшашишга ёрдам беради. Бу бошқа маҳсулотлар — шоколад ва углеводларга ҳам тегишли.

* * *

Ўзини англаш — учинчи ҳиссиёт маркази — бизларга стрессдан, умидсизлик туйғуси ва ночорликдан қочиш билан биргаликда уларни ёнгишга ҳам ёрдам беради. Ахир бу хавотирлар овқат ҳазм қилиш бузилишининг ривожланишига, семиришга, зарарли одатларга, хуллас, юқорида таъкидлаб ўтилган нарсаларга олиб келади.

Яхши кайфият назарияси ва илмий ҳулосалар ҳақида билиб олдик. Савол эса қолди: қандай қилиб учинчи ҳиссиёт марказида саломатликка эришиш мумкин?

Овқат ҳазм қилишдаги муаммолар

Овқат ҳазм қилиш трактига — оғиз, ҳалқум, ошқозон, ингичка ичак, йўғон ичак, тўғри ичак, орқа чиқарув тешиги киради. Аъзолар кўп экан тарқалган касалликлар спектри ҳам катта: овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ касалликларга 70 миллионга яқин одам дучор бўлган.

Бу бузилишлар ҳамма соҳада доимо фақат катта нарсага эришмоқчи бўлган одамларга хос. Ҳаддан зиёд рағбатлантиради ва биз адреналинда яшаймиз, чунки унинг юқори даражаси бизларни юқори даражада бўлишимизга ёрдам беради, одамлар ҳеч нарсага қарамай бу пойгада иштирок этишга шошиладилар. Улар жуда кўп ишлайдилар, толиқтирадиган кечаларда ҳам тиним билмайдилар, ерга қулаб тушмагунларича, шунчаки ҳаракат қилаверади. Улар маънавий бўшлиқни тўлдириш учун бойлик тўплайдилар, катта ва каттароқ ҳукмронликка интиладилар. Четдан қараганда, шундай одамларнинг ҳамма нарсаси етарли, аммо тийиб бўлмайдиган иштаҳалари ўзига паст баҳо беради, мияси носоғлом фикрларга тўла. Улар ўзларини борица қабул қилишга ва ўзларидан мамнун бўлишга ўрганишлари керак. Уларнинг бутун ҳаётлари ташқи фаровонликка мўлжалланган — ўз нафсониятлари деб, қимматли, улкан уйлар ва автомобилларга интиладилар, шундагина ўзларини буюк ва яхшироқ кўринишларига ишонадилар. Аммо кўп бўлиши ҳар доим ҳам яхши эмас. Одам ўз ички дунёсини ҳам тўлдириб, ўзига соғлом баҳо бера олиши керак.

Овқат ҳазм қилиш тизимини даволаш учун турли медикаментоз воситалар бор. Овқат ҳазм қилиш аъзоларининг бузилишига жигилдон қайнаши, яралар,

корин дам бўлиши, Крон касаллиги ҳамда йўғон ичакнинг қўзғалиши кабилар киради. Аммо медикаментоз воситалар (дорилар) касаллик кўринишини йўқотади, касаллик сабаби илдизини йўқотолмайди. Агарда сизда овқат ҳазм қилиш аъзоларингизда жиддий касалликлар бўлса, фикрлаш тарзи ва бу касаллик асосида ётадиган хатти-ҳаракатларингиз билан машғул бўлинг.

* * *

Овқат ҳазм қилишдаги ҳамма муаммолар бир ҳиссиётга — қўрқувга асосланади. Масалан, ошқозон касалликлари билан азият чекаётганлар ҳаётда юз берадиган мушкул аҳволдан қутулиш учун қодир эмасман деб ўйлайдилар, омилкор эмаслар ёки янгиликлардан қўрқишади. Улар кўпинча ўзига ишонмаганидан, қўрқув ва хавотирдан руҳлари тушган бўладилар. Бу сизга таниш бўлса ва янги тажриба қўрқувларидан халос бўлишни истасангиз дадил интилинг.

Мана сизга ижобий қоида: **“Мен ҳаётим билан тотув яшайман. Ҳар дамда қайсидир янгиликни қабул қиламан. Ҳамма ишлар жойида”.**

Агар сиз овқат ҳазм қилишдаги касалликлардан қийналаётган бўлсангиз, уни, қўрқувга боғлиқ салбий фикрлар келтириб чиқарган. Сизга мадакор ижобий қоида: **“Мен ўзимга ёқаман. Мен ўз ҳаракатларимни қўллайман. Мен хотиржамман. Менинг кўнглим тўқ”.**

Кулунж (ичак шилимшиқ пардасининг яллиғланиши) ўз хавфсизлиги ва ўз кучига шубҳа билан қараган одамларда бўлади. Бу ҳолатда уларга мос қоидаларга амал қилиш тавсия этилади:



“Мен ўзимга ёқаман. Мен ўз ҳаракатларимни қўллайман, кучим етганича ҳаммасини қиламан. Мен мардман. Ман хотиржамман”. Аниқ ижобий қоида касалликнинг ўзига боғлиқ, касалликлар учун қоидалар турлича бўлади.

Ижобий қоидалардан ташқари сиз ўз ҳаётингизни қайта баҳолашингиз керак. Бўлиб ўтган вазиятни таҳлил қилиб кўринг. Сиз доим шундай ўта фаолмисиз? Сиз доимо жуда кучли рақобатда яшашингиз ва ишлашингизга тўғри келадими? Сиз ишингиздан бошқа шароитларга кўникиб кетиш учун ҳаракат қиласизми? Бу саволларга жавоб ҳаётингиздаги дисбаланс нимадан эканини тушунтириб берувчи ва топишга ёрдам берувчи калит вазифасини бажаради. Агар тўлалигича ишга шўнғиб кетган бўлсангиз, сиз ўйин учун вақт топишингиз керак. Сиз учун муҳими тезлик бўлса, ҳаётингиз ритмини пасайтиринг. Одам танаси бутун умр давомида кучли бўлмайди. Балки сиз жангга отлангандирсиз, бу пайт организмнингизга кўп миқдорда адреналин қўйилади, мураккаб муаммога дуч келганингизда шундай ҳолат бўлади. Аммо тезда танангиз сизга тинчлик кераклигини ҳис қила бошлайди. Бунинг ҳаммаси ошқозон касалликлари билан боғлиқ, организмнингиз сизга бундай шиддатли ҳаётни ҳазм қилолмаслигини тушунтиряпти. Сизнинг танангиз бу ҳақда додламоқда, дам олгиси ва бўшашгиси келяпти.

Овқат ҳазм қилиш тизимидаги муаммоларни кучайтиришга сабаб бўлган фикрлаш тарзингиз ва хатти-ҳаракатларингиз ўзгаришини таҳлил қилиб, сиз қилишингиз керак бўлган энг муҳим нарсаси — туғма раҳмдиллигингизга мурожаат этиш. Ўзингизнинг қадрингизга етишингизни билишингиз. Ўзига паст баҳо бериш одамни олдинга қараб ҳаракатлан-

тираверади ва ҳаракатлантираверади, токи оғрик пайдо бўлгунига қадар. Ўзингиз ҳақингизда фикрни ўзгартириш қийин-у, аммо мумкин.

Ўз ҳаётингизга ҳолис назар ташлашга ҳаракат қилинг. Сизга моддий бойликлар чиндан ҳам қувонч келтирадими ёки бу ташқи оламнинг кўнгилсизликларидан ҳимоя қилувчи шунчаки ҳимоя қобиғи деб ҳисоблайсизми? Ўзингизнинг эҳтиёжларингизни назорат остига олинг. Ҳафтада бир кунни ўзингиз учун дам олиш кунини деб белгиланг, яъни ҳеч нарса харид қилманг. Пулларингизни узоққа, олишингиз қийин бўлган жойга яшириб қўйинг, умуман ўша кунини молиявий ишлар билан шуғулланманг. Куннинг охирида бундай кунда ҳолатингиз қандай бўлганини аниқланг.

Ҳафтада бир кун ясанманг. Макияж қилманг. Ҳеч қандай усулда соч турмакламанг. Кўринг-чи, кун давомида кайфиятингиз қандай бўлар экан? Агар кайфиятингиз яхшиланса, бу сизга ташқи кўринишингиз, унинг ортида яширинган моҳиятнинг муҳимлигини тушунишга калит бўлади.

Ўз кун тартибингиздан янги иш билан шуғулланиш учун вақт топинг. Бойиб кетиш, ақллироқ бўлиш ёки жозибадор бўлиш учун эмас, шунчаки ҳузур бағишлайдиган бирорта машғулоти топинг. Бундан мақсад ўзингизга баҳони кўтариш, ўзингизнинг шахсингиз муҳимроқ эканини тушуниш. Бунга ҳафтада бир кун ёки ҳар кунини бир оз вақт ажратиш мумкин. Энг асосийси — ўзингиз билан бир муддат ёлғиз қолиш, атрофга эътибор бермаслик. Ўз шахсий фикрларингизни қабул қилишга мослашинг. Сиз ўзингиз чиндан ким эканингизни билиб олишга ҳаракат қилинг. Бу ўзингизни яхшироқ баҳолашга, учинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолар саломатлигини тиклашга ёрдам беради.



Клиник амалиётдан овқат ҳазм қилиш бузилишининг тадқиқотига

Мен Кен билан танишганимда, ковбойлар этигини ишлаб чиқариш бўйича тадбиркор, йигирма етти ёшда ёшда эди. У тўғри маънода жўшқин ҳаёт кечирарди. Унинг Нэшвиллда уйи ва шаҳар ташқарисида фермаси бор эди. У пул сарфлашдан лаззатланар эди: овқат, ичкилик, автомобилни катта тезликда ҳайдаш, аёллар кетидан юриш... Бундай ғайриоддий ҳаёт кечириш ва кўпчилик аёлларни ҳайратга солиш учун аччиқ кофедан тетикланиб олиб, кечаю кундуз тинмай ишлар эди. Унинг ҳаётий шиори: “Ҳаддан ортиқлик”. Бу тўлақонли муваффақият келтирмайди.

Бундай ҳаёт тарзи Кенга кўп йиллар мос келди, аммо менга мурожаат қилганида қўлларидан ҳамма нарса тушиб кетарди. У тўловларни тўлашдан қайғурарди. Ҳамма нарсадан руҳий зарба ва хавотир оларди: ундан ҳам кўпроқ ошқозони қайғурарди. Молиявий денгизда сузганида стресс доимо кекириш орқали кўринарди, бунини даволаш учун антацид препаратлар ёрдамида ҳаракат қиларди. Кен ғайриоддий ҳаёт кечиришни, пули бўлмаса-да уларни соғуришни давом эттирарди.

Оқибатда “Тез ёрдам” бўлими уни диафрагма рефлюкси, гастрит ҳамда қонаётган ошқозон яраси билан касалхонага олиб келди.

Биз Кен билан гаплашганимизда, антацид препаратлари умуман жиғилдон қайнашидан ҳалос қилмаганини тушунмаганини айтди. Ошқозонини жойига келтириш ва ошқозон-ичак трактидаги муаммоларни ҳал этиш учун энг аввал ҳалқум, ошқозон ва секреция кислотасини текшириш керак эди.



Биз овқатни ютаётганимизда у ҳалқумга тушади, мушаклар уни ошқозонга итариб туширади. Ошқозонда улар таркибида кислота бўлган ферментлар ёрдамида парчаланadi. Ҳалқум ва ошқозон ўртасида бир томонга очиладиган клапан бор. Шунинг учун кислота ҳалқумга ҳам, оғиз бўшлиғига ҳам тушмайди ва жигилдон қайнатмайди ёки шиллиқ пардада эрозия ҳосил қилмайди. Бу тез-тез такрорланса, гастроззофагал рефлюкс ёки ошқозон-ҳалқум рефлюкси ташхиси қўйилади. Бу Кеннинг асосий муаммоси эди.

Яна бир муаммоси ошқозонида яра борлиги эди. Одамларнинг ошқозони оғриганида ошқозон сокидаги кислотани пасайтириш учун антацид ичишади, аммо шиллиқ пардани ҳимоялаш учун бошқа воситалардан, масалан, бикарбонат даражасини кўтариш, қон билан таъминлаш, мос келадиган бактериялар ошқозон трактига ҳимоявий таъсир кўрсатишига шароит яратиш ҳақида ўйлаб ҳам кўришмайди, бундай ёндашув шиллиқ пардани яра бўлишдан ҳимоя қилади.

Кен ошқозон-ичак муаммоларини йўқотиши учун овқат порцияларини камайтириши ва 10 килограммга озиши керак эди, доимий иш формасини киймаслиги керак эди, у торлигидан бел қисми, ичакларни итариб, қизилўнгачнинг остки қисмини сиқиб қўярди. У яна чекишни ташлаши керак эди. Бундан ташқари биз унинг кислотали муҳитга эга озиқ-овқатлар емаслигини назорат қилдик. Унга шоколад, помидор ва таркибида кофеин бор ичимликлардан, ёғли овқатлар, цитрус, пиёз, ялпиз ва алкоголь ичимликлардан воз кечишни буюрдик. Ҳар ҳолда бирмунча муддатга. Унинг яраси битганида кунига бир қадаҳ алкоголь ичимлигини ичишни ўзига маъкул кўрди. Биз шунингдек, Кенга алоҳи-



да овқатланиш режимини белгиладик, каравотининг бош томонини баланд қилиб ётишни тавсия қилдик, шундай қилганида ошқозон шираси ва хлорид кислотаси ҳалқумга қайтмайди. Уйқудан камида уч соат олдин овқат ейиш кераклигини тавсия қилдик. Шунда овқатни тўлиқ ҳазм қила оларди. Одам ётганида, кислота ошқозонга кучлироқ қуйилади. Биз бошини баланд қилиб, юқори ёстикларга бош қўйиш кераклигини таъкидладик.

Булар билан чекланиб қолмадик, уни оёққа турғазиш учун таъсирлироқ чоралар кўришга қарор қилдик. Кен яраларни ҳосил қилувчи *Helicobacter pylori* бактериялар даражасини пасайтириш учун антибиотиклар қабул қила бошлади. Уч турли доривор терапияни унга таклиф этдик: антацид препаратлар (маалокс, миланта, родаидс ёки тумс) хлорид кислотасини нейтраллаштиради. H₂ блокаторлари (аксид, пепсид, тагамет, зантак) хлорид кислотасининг ажралиб чиқишини пасайтиради, ингибиторлар (нексиум, превасид, прилосек, зегеред) ошқозон ва ҳалқум шиллиқ пардаларидаги яралар битишига ёрдам беради. Бу доривор воситаларнинг ёмон таъсир қиладиган жиҳати бор. Масалан, 50 ёшдан кейин ингибиторлар узоқ қабул қилинса, бел, билак ёки умуртқа поғонасининг синишига олиб келади.

Зарарли таъсирлардан ҳимоялаш учун хитой табobati ва нина билан даволашни тавсия қилдик. *Shu Gan Wan* (Шу Гань Вань) оғриқ қолдирувчи, антибактериал ва спазмолитик самара беришини айтди.

Хатти-ҳаракатларга келганида, Кенга ўз ҳаёти ҳақида ўйлаб кўришни тавсия этдик. У буни амалга ошириш учун таътил олди. Ундан чарчоқ ва хавотирини йўқотиш мақсадида қуйидаги шиорга амал қилишини сўрадик: **“Мен ортиқча нарсა-**



ларсиз илғор бўломан”. Бу иш, ортиқча овқатланиш, ичкилик ва чекишга тегишли эканлигини айтдик. Ҳар куни ярим соатдан аэробика билан шуғулланишни тавсия этдик, бу ортиқча энергиянинг чиқиб кетишига ёрдам беради, массаж, ароматерапия ва психотерапия тавсия қилдик.

Касаллик асосидаги фикрларни ижобийга алмаштириш учун қуйидаги ижтимоий дастурларни тавсия этдик: ошқозон ҳолатига: **“Мен бу ҳаётни осон ўзлаштираман”**. Умумий ошқозон касалликларига: **“Мен ҳаётни яхши қабул қиламан, Ҳар бир куннинг янги онларини қабул қиламан. Ҳаммаси жойида”**. Ошқозон ярасини даволаш учун: **“Мен ўзимга ёқаман ва ўз хатти-ҳаракатларимни маъқуллайман. Мен хотиржамман. Мен тинчман. Ҳаммаси муваффақиятли тарзда”**. Хавотирга қарши: **“Мен ўзимга ёқаман, ўз ҳаракатларимни маъқуллайман, шиддатли ҳаёт оқимига ишонч билан қарайман. Мен хавфсизликдаман”**.

Бу тавсиялар Кеннинг бутунлай соғайиб кетишига ёрдам берди. Унинг ҳаёти ва овқат ҳазм қилиш органи жиддий равишда яхшиланди.

Вазн муаммолари ва ўзингиз ҳақингиздаги тасавурларингиз

Тананинг ортиқча вазни ва ўзи ҳақидаги нотўғри фикрлар одамларда сероб бўлади. Бу ижобий хусусиятга ўхшайди. Учинчи ҳиссиёт марказидаги касаллик муаммолар, жумладан ортиқча вазн, шу билан боғлиқ қийинчиликлар — кўпинча қўрқув ва ўзига паст баҳо бериш билан боғлиқ бўлади. Улар ўзларининг бутун энергияларини бошқаларга сарфлайди. Ўзлари учун кам қолдиради. Уларнинг ҳаёти бошқалар учун қанча яхшилик қилишларига боғлиқ.

Тана вазнининг ортиб ёки камайиб кетиши саломатликда муаммо борлиги билан боғлиқ, бу қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши ёки гормонал дисбаланс бўлиши мумкин. Аммо улар ўзича муаммо сабаби бўлолмайди, масалан, юрак касалликлари. Шунинг учун ортиқча вазн билан боғлиқ жисмоний муаммолар кўплаб таъсирлардан келиб чиқиши мумкин. Бу муаммолардан жиддийроғини назоратингиз остига олинг.

Яна бир марта қайтараман, ҳамма гап баланс-лаштиришда. Мен сизга яхшилик қилманг, атрофдагиларга ёрдам берманг, худбин бўлинг деяётганим йўқ. Асосийси — бошқаларга ёрдам бериш учун нимага сиз жонингизни жабборга берасиз-у, нимага ўзингизнинг шахсий эҳтиёжларингиз эътиборсиз қолиши керак. Сиз фикрлашни ва саломатлигингизни ёмонлаштирадиган ҳаракатларингизни ўзгартиришингиз зарур. Сиз танангиз нима шипшиганига қулоқ солинг.

• • •

Луиза Хей шакллантирган яхши кайфият назарияси одамнинг вазни ўзини қабул қилишга боғлиқ эканини кўрсатади. Масалан, семирish ёки кучли иштаҳа ўзига паст баҳо бериш оқибатида ҳамда ўз ҳиссиётларига объектив қарашдан қўрқиб туфайли келиб чиқиши мумкин.

Луиза Хейнинг назариясига кўра, ёғ — жуда сезгир ва таъсирчан одамлар учун ўзини ҳимоя қиладиган ҳимоя қобидир. Бу қобикдан кутулишга ёрдам бериш учун қуйидагини такрорланг: **“Мен ўз ҳиссиётларим билан уйғунман. Мен турган жойимда хавфсизликдаман. Мен ўз хавфсизлигимни ўзим таъминлайман. Мен ўзимга ёқаман ва ҳаракатларимни қўллайман”.**



Жуда кучли кўрқув ва ўзига бўлган нафратга бевосита анорексиянинг алоқаси бор. Сизга қуйидаги психологик қоида ёрдам беради: **“Мен ўзимга ўзим ёқаман ва ўз ҳаракатларимни қўллайман. Мен тўлиқ хавфсизликдаман. Ҳаёт хавфсиз ва қувончга тўла”**.

Булимия — бу ҳамма нарсани кетма-кет ейиш ва уни турли йўллар билан организмдан чиқариб ташлаш, ўзига бўлган нафрат, умидсизлик ва даҳшат билан боғлиқ. Бу ҳолатга шифоловчи дас-тур: **“Мени ҳаёт эъзозлайди, мен мадад оламан ва қувватланаман. Ҳаёт менга ҳеч нимаси билан хавф солмайди”**.

Луиза Хей тавсия қилган ижобий қоидалар фикр-лаш тарзи билан ҳамда қайси аъзо қандай касал-лик билан оғриганига боғлиқ. Масалан, қоринда ёғ тўпланиши сиз овқатдан қисилиб қолганингиздаги ғазабдан бўлади. Тосдаги ёғ қатлами отага бўлган болаликдаги нафратдир.

Эски ёмон фикрларни йўқотиш — бу вазни ортиқча бўлган одамлар учун муҳим қадам. Ўзига паст баҳо бериш дилни вайрон қиладиган ҳиссиёт-лар оқимидир. Бу фикрларни ижобийсига ўзгарти-ринг: **“Менинг муҳаббатимда донолик бор. Мен бошқаларни, руҳлантириб озиқлантирганимдек, ўзимни ҳам руҳлантириб озиқлантираман”**.

Сахий бўлсангиз, раҳмдил ва ҳамдард дўст бўл-сангиз сиз учун яхшироқ. Аммо ёдингизда турсин, ўзингизнинг шахсий қизиқишларингизга ҳам содиқ бўлишингиз шарт. Ўз эҳтиёжларингиз, ўз ташқи кўринишингиз, ўз бахтингизга фикрингизни жам-ласангиз — бу худбинлик эмас. Ҳақиқатда бундай ҳаракатлар — ҳақиқий дўст, шерик ва ота-она бў-лишнинг ягона услубидир. Агар ўзингиз ҳақингиз-да, ўзингиз ғамхўрлик қилмасангиз, шундай вақт

келадики, сизнинг ҳеч нарсангиз қолмайди. Шундай экан нима учун ўзингизни қурбон қилиб, бошқалар ҳақида ўйлашингизни кўриб чиқинг.

Сиз ҳақиқатан ҳам бошқалар бирор нарсага муҳтож бўлсалар, нимага мен уларга керакман деб ўйлайсиз? Бундай фикрда эканингизда ўзаро муносабатлар ва вазиятлар ҳақида ўйлай оласизми? Синаб кўринг-чи, нимага бошқа нарсани эмас шуни хис қиляпсиз?

Бу ёлғон ишончга қаршилик кўрсатиш учун ортиқча ғамхўрликлардан таътилга чиқинг. Ҳеч бўлмаса, бир ойда бир кун ҳеч ким учун ҳеч нарса қилманг. Бу вақт сиз учун ҳаёлингизни жамлашингиз учун керак. Ўзингизга қизиқарли иш топинг. Ичингизда ўзингизга хос қадрият борлигини, ўзингиз ҳақингизда ғамхўрлик қила олмаслигингизга сабаб доимо бошқалар ҳақида ўйлашингиз эканини тушунинг. Агар ҳозирги фикрлаш тарзини ўзгартирмасангиз, сизнинг танангизда вазн масаласида муаммо пайдо бўлади.

Клиник амалиётдан вазн бузилишларини ўрганишга

Йигирма саккиз ёшида Исидора чаққон ва ғайратли, умумий фаровонлик иши учун бор кучини сарфлашга тайёр эди. Ҳамма семиз одамларга ўхшаб, у ҳам атрофдагиларга ёрдам берарди. Исидоранинг сўзларига қараганда, бу унинг ҳаётда мақсадини белгиларди. Аммо унинг қилган яхши ишларига қарамай, ўзига жуда паст баҳо берарди, ҳатто кўзгуга қарай олмасди ҳам.

Исидоранинг икки синглиси қўшиқчи эди ва ташқи кўриниш улар учун бағоят муҳим аҳамиятга эга. Исидора уларга пардоз ва соч турмакларини қиларди. У сингилларини концерт пайтида қандай

ғўзалга айлантира олганидан ғурурланар эди. Ўзининг “овозсиз” опа бўлишга ҳеч қандай қаршилиги йўқ эди. Унга сингилларининг муваффақияти етарди. Аммо Исидорага қараб табиатан стилист ва сартарош-пардозчи эканига ишониш қийин эди. Исидора модани эмас, қулайликни афзал кўрарди. Турмакланмаган соч, бейсболка кийиб, ҳеч қандай пардозсиз юрарди. Мен уни кўрганимда ортиқча 80 фунт (1 фунт≈0,409 кг) вазнга эга эди. У шуғулланиш машқларини ташлаб қўйганини тан олди.

Биз семиз кишилар билан ишлаётганимизда, тиббиёт, овқат, атроф олам ва гормонал бузилишлари йўналишларини кўриб чиқаётганимизда, ҳар бирида ўзига яраша ғаройиб сабаблари борлигини аниқлардик. Биз режани тузганимизда, бу сабабларни ўзгартиришга, вазни эса камайтиришга ҳаракат қиламиз.

●Энг кўп тарқалгани вазн ортиши дори воситаларининг зарарли таъсирларидан бўлади. Контрацептивлар (таблетка шаклида), таркибида стероидлар бор дорилар, трициклик антидепрессантлар, масалан, эвалил, паксил, золофт, ципрекс, депакот, диабетга қарши дори воситаси, кекиришга қарши нексиум, превацид. Ҳаммаси ҳам вазни оширмаса-да, бу ҳолатлар кўп учрайди.

●Семиришга бўлган сабаблардан бири овқатланиш соҳасидаги одатлар: қачон ва нима ейиш, вазни қанча оширишини ўйлаш.

●Кун давомида қанча вақт ва қанча ҳаракат қиласиз, атрофингизда кимлар бор. Буларнинг ҳаммаси сизнинг вазингизга таъсир кўрсатади.

●Сиз доимо стресс, стресс ва яна стресс ҳолатида бўлсангиз, қанча кўп жисмоний машқлар қилманг, қанчалик парҳез қилманг, бари бир ёғ тўплайсиз. Қайғу, депрессия ва хавотир оғирликни орттиради.



Вазн оширадиган сабабларидан бири ғазаб ҳисобланади. Умидсизликка тушганда ва ғазабланганда буйрак усти безлари кортизол гормонини чиқаради, у эса инсулин ишлаб чиқаради ва вазн ошади.

Исидорани ўрганганимизда у доимо учта дори-вор препарат қабул қилишини билиб олдик, учаласи вазн орттириш хусусиятига эга. Нексиум, превацидни ошқозон фаолиятини яхшилаш учун кўп қабул қилган. Исидора нотўғри овқатланган, кун бўйи иссиқ овқат ўрнига турли зарарли таомлар еган, фақат кечки соат 8 ларда кўп миқдорда углеводи бор овқат истеъмол қилган. Оксил ва углеводлар балансланганда қанд миқдори даражаси нормал бўлиб, очлик қондирилди.

Экологик фактор — идорадаги ишнинг ёмон шароити унинг кайфиятига таъсир кўрсатарди. У кун бўйи иккинчи қаватда ишласа ҳам ҳеч қачон зинапоядан фойдаланмас эди. Кун бўйи стол ёнида ўтирарди. Фақат хожатхонага бориш ва конфет олиш учун турарди. Хонаси мажлислар зали ёнида бўлгани учун столида печеньелар ва ходимлар учун пишириқлар турарди. Ундан ташқари истаган вақтда ичиш мумкин бўлган газли сув автомати ҳам бор эди. Вазндан ташқари, унинг жуда бандлигига қарамасдан кучли стрессларни, умидсизлик ва хавотирни назорат қила олмасди. Кўриниши ўзига ҳеч ҳам ёқмасди. Бу унда уят ва ғазаб уйғотарди. Бу туйғулар оловга ёғ қуйгандек эди.

Ўз ҳаёти ва вазнини назорати бўйича шифокор олдига маслаҳат олиш учун юбордик. Дори воситаларидан семиртирадиганини алмаштирдик. Хавотир туфайли кислота ошқозондан халқумга тушар экан. У нексиум ва превациддан воз кечди. Лимон бальзамидан фойдаланишни тавсия қилдик.



Сўнг экологик муаммолар устида иш олиб бордик. Навбатчидан конфет солинган ликопчани олиб ташлашни сўрадик. Билагига “озгин” деб ёзилган резинка тақиб юришни бошлади, текин овқат ва газли сув ёнига борганида фикридан қайтарди. Исидора кўпроқ ҳаракат қилар, зинапоядан пиёда чиқиб-тушди ва аёллар фитнес клубига қатнади. У ерда ҳафтасига беш марта аэробика билан шуғулланди.

Даволаш самарасини ошириш учун, салбий кайфиятдан, семиз бўлишдан қутулиш учун мазкур психологик қонидани такрорлади: **“Мени Илоҳий муҳаббат ҳимоя қилади. Мен доимо хавфсизликдаман, ўзимни доимо ҳимояланган деб ҳисоблайман. Мен ўз ҳаётимга масъулият билан қарашни истайман. Мен бошқаларни кечираман ва ўзим ҳаётимни белгилайман, ўзим истаганимдек яшайман. Менга ҳеч нима хавф солмайди”**, семиришга қарши яна бир психологияга оид қоида: **“Мен ўзим ва туйғуларим билан тотувликда яшайман. Мен бўлган жойимда хавфсизликдаман. Мен ўзимнинг хавфсизлигимни таъминлайман. Мен ўзимга ёқаман ва ўз ҳаракатларимни тўлиқ маъқуллайман”**.

Навбатдаги энг охириги ишим Исидорага ширин ва яхши озиқ бўладиган фойдали парҳез таомларни тайёрлашни ўргатиш бўлди. Овқат тайёрлаш қизиқарли бўлиши учун у сингилларига биргаликда бўлишга таклиф қилди. Шундай қилиб, опа-сингиллар ўртасида ҳам илиқ муносабатлар мустаҳкамланди.

У диққат марказини бошқалардан ўзига ўтказди ва ўзини кадрлай бошлади. У янада кўпроқ ўзига ғамхўрлик кўрсатиш учун таътилга чиқди. Янги дунёқараш ёрдамида у яхшигина озди ва бахтлироқ, соғломроқ бўлди.

Буйрак усти ва ошқозон ости безлари

Одатда буйрак усти ва ошқозон ости безларида қанд миқдори билан боғлиқ муаммолари бор одамларни хиссиётлар қамраб олади, умуман ўзларини унутиб қўйиб, доимо бошқаларга ёрдам бериб юрадилар. Бундай одамларнинг ўзини ҳис этиши, кўриниши, вазн ва ишидан кўра, руҳий оламига эътибор қаратади. Маънавияти орқали улар ўзига баҳо ва муҳаббат беради.

Шундай қилиб, улар тўғри маънода ўзларининг яшаш тарзини аниқлаб оладилар. Бу тенденция орқали улар ўзларига эътибор бермай қўядилар, ошқозон-ичак тизими тўсатдан ёмонлашиб, қондаги қанд миқдори муаммоси ва чарчоқ бошланади. Улар учун маънавият — бу бутун бир коинотдир. Шунинг учун амал пиллапояларидан кўтарилиш ёки ташқи кўриниш ҳақида ўйлаш улар учун аҳамиятсиз.

Агар сиз буйрак усти ва ошқозон ости безлари ёки қонида қанд миқдори касали бор миллионлаб одамлардан бири бўлсангиз, биринчи ўринда шифокорга учрашинг. Аммо бу хиссиётларга боғлиқ бузилишлар бўлгани учун тиббиёт фақат ўтқир кўринишида ёрдам бера олади.

* * *

Сурункали касалликларни даволаш учун нозик ёндашиш керак. Сиз ўзингизни ҳурмат қилишингизни, ўзингизга юқори баҳо бериш ва атрофдагилар олдида масъулиятингизни намоён қилишингиз керак.

Агар ақлингиз сиз унга қодир эмассиз ёки лойиқ эмассиз деяётган бўлса, ўзингизга нотўғри баҳо беряпсиз ёки ўзингизни вайрон қилиш билан



шуғулланияпсиз. Бундай ёмон фикрлар ва ҳаракатлар қондаги кортизол миқдорини кўпайтиради, бу эса буйрак усти касалликлари, хусусан Кушинг касалини келтириб чиқаради. Аддисон касали, аксинча, организмда кортизол етишмаслиги туфайли, жуда кучли ҳиссиёт орқали пайдо бўлади. Лекин иккала ҳолат ҳам салбий фикрлар туфайли туғилади. Ижобий кайфият назарияси фикрлаш тарзи ва ҳатти-ҳаракатларни ўзгартириш учун керак: “Мен ўзимга ёқаман, мен ўз ҳаракатларимни маъқуллайман, менга ўз устимда қайғуришим умуман хавфсиз”.

* * *

Ошқозон ости безларининг бузилиши ва ошқозон ости бези саратони кўпинча афсусланиш туйғуси орқали пайдо бўлади.

Агарда сизнинг қонингизда қанд миқдори билан боғлиқ муаммолар, масалан, диабет бўлса, сиз узоқ муддатли мақсадларингизни ўйлаб умидсизликка тушасиз ёки нимадандир хавотир ола бошлайсиз. Бундай ҳоллар учун психологик қоида: “Бу онлар қувончга тўла. Энди бугунги кунни қувончга тўлдириш учун ҳаракат қиламан”.

Буйрак усти безлари бузилиши ёки қондаги қанд миқдорининг кўпайиши кортизол миқдорини оширади, чунки ошқозон ости бези инсулинни бир хилда ишлаб чиқармайди, танангиз ички сезгиси ўз ҳаракатларингизни қайта баҳолашингиз кераклиги тўғрисида шивирлайди. Агарда сизга огоҳлантирувчи сигналлар керак бўлмаса, кортизол ва инсулин ишлаб чиқишдаги бузилишлар бошқа ҳолатларнинг ривожланиши, масалан, холестерин даражасининг ошиши ёки қон босими, юрак касаллиги, ортиқча

вазн, оғриқли сурункали синдром, диабет, буйракларнинг яхши ишламаслиги, инсультни келтириб чиқаради.

Салбий фикрлаш тарзидан **воз кечиш** — оғриқли ва ўзини вайрон қилувчи **ҳиссиётларни** йўқотиш учун қалитдир. Аммо узоқ **давом** этган жараёнларни ўзгартириш, бу жуда **фидойилик** ҳамда сабр талаб этиладиган саёҳат. Ўзингизнинг руҳий ва жисмоний ҳаётингиз ўртасида баланс топинг. Ярмингиз маънавият булутларида парвоз қилсин, бу билан биргаликда ерликчасига ўз ташқи кўринишингиз билан шуғулланинг.

Келинг, танангиз вазни ва ўзингизга паст баҳо беришингиз билан шуғулланишдан бошлаймиз. Биз бу китобни ўз эҳтиёжларингизни қондириш билан шуғулланиш орқали сиз қачон худбинга айланиб қолмаслигингизни билдириш учун ёздик. Ўзингизни эркалатишга уриниб кўринг. Шундай экан ўзингизга қаранг. Маникюр қилинг. Сартарошга боринг ва сочингизни турмаклаттиринг. Ўқишга китоб олинг. Дўконларни айланишга боринг. Сизга яхши жисмоний куч берадиган ишлар билан банд бўлинг. Рақс, йога билан шуғулланинг. Бу қизиқишлар сизни яна ерга олиб тушиб кўяди.

Биз бошқа одамларнинг эҳтиёжларини қондириш кераклигини билсак ҳам буни суиистеъмол қилиш керак эмас. Агар сиз буни жудаям хоҳласангиз ҳам. Бошқа одамларга ёрдам бериб, сиз шодликни хис қиласиз. Аммо бу сизни жуда чарчатади. Шунинг учун бошқа одамларга сарфлайдиган вақтингизни чегараланг. Агар ўз хоҳишингиз бўйича ёрдам қўлини чўзган бўлсангиз, буни қўп вақт қилманг — ҳафтада бир неча соатгина ишланг. Бу сизни бошқаларга ёрдам бериш қувончидан маҳрум қилмайди, шу билан бирга ўзингиз учун ҳам вақт



қолади. Бу ҳаракатларнинг ҳаммаси сизга ўзингизнинг шахсингиз ҳақида тасаввур пайдо қилади ва бошдан кечирмаганларни ўйлаб чўкиб кетишингизга йўл қўймайди.

Биз илгари ҳам таъкидлаганимиздек, сизнинг ички салоҳиятингиз манбаи ерда ҳам, осмонда ҳам бор. Сиз сеvimли ва кадрлисиз, бунини ўзингизга ҳар кунини эслатиб туришингиз керак, шунда жисмоний саломатликка эришасиз. Ижобий таъкидингиз шундай жарангласин: **“Мен жудаям мамнунман ва атрофимга шодлик таратаман”**.

Клиник амалиётдан буйрак усти ва ошқозон ости безлари касалликлари таҳлилига

Ҳали ўспиринлик йилларидаёқ Лоринда, ўзини учун шарқий динни кашф қилди ва ҳайратда қолди. У буддизм, даосизм, христианликни ўрганарди. Ҳозир у эллик етти ёшда. Жуда ёшлигидан динни қабул қилган эди, бу уни хотиржам қиларди ва ҳаяжонлантирарди ҳам.

Лоринда коллежни битирган, христианлик миститизми ва биологиядан иккита диплом олган. У машҳур физик олимга турмушга чиққан ва тўртта фарзандли бўлган.

Лоринда жуда ақлли ва ўқимишли эди. Ўн йиллик никоҳи давомида эри учун илҳом манбаи бўлди, унга бир нечта китобларини ёзишга ёрдам берди. Унинг оилавий ҳаёти ва муносабатлари маълум даражада бахтли, мазмунга бой эди. Аммо Лоринда ўз иззат-нафси, ақлий ҳаёти ва қизиқишларини қурбон қилди, у деярли ўзига эътибор бермасди, кучли қўрқув ва хавотирда яшарди. Бу саломатлик учун жуда зарарли эди ва тез орада организмидан ўзга-



ришлар вақти келди деган сигналлар ола бошлади. Бутун танаси кучли чарчоқни сезарди. Секин юрарди, секин ўйларди, доимий оғир туйғу уни чарчатиб юборди. Қонидаги кортизол даражаси ва инсулин нормадан ошиб кетди.

Буйрак усти ва ошқозон ости безлари кортизол ва инсулин ишлаб чиқарилишини бир маромда сақлайди — кўп олимлар учун бу топишмоқ. Одамларда буйрак усти безлари иккита бўлади. Кўз ўнгингизга иккита апельсинни келтиринг. Ичидаги юмшоқ қисми адреналин, кофесимон модда, стимулятор, у сиз кўп энергия сарфлаганингизда организмнингизда ишлаб чиқиладиган модда. Буйрак усти безларининг — апельсин пўстлогининг ташқи қобиғи ёғ қатламидаги энергетик захирасидан, кўплаб турли гормонлар ишлаб чиқара бошлайди. Буларнинг энг ташвиш келтирувчиси кортизол. Бироқ буйрак усти безлари бошқа гормонлар: прогестерон, дегидроизо-андростерон, тестостерон ҳамда ёғ қатлампидан эстрогенларни ҳам ишлаб чиқаради.

Агарда сиз бирданига хавф остида эканингиздан хавотирга тушсангиз ёки кимдандир қаттиқ газаблансангиз миянгиз танангизни тўла жанговар ҳолга келтириш учун гипофиз орқали буйрак усти безларига адреналин, кортизол ва бошқа гормонларни ишлаб чиқишни кўпайтириш ҳақида буйруқ беради. Хавф қайтганида ва сиз тинчланганингизда, буйрак усти безлари бу гормонларни шиддат билан ишлаб чиқаришини тўхтатади. Бироқ сиз бу хавотирлар исканжасида қолсангиз, келаётган хатар ва қўрқувни доимо: “Ҳеч қандай умид йўқ!”, “Менинг ҳаётим — тўлиқ омадсизлик!”, “Ҳаммаси ўзгача бўлиши керак” ва “Бу адолатдан эмас”, деб унута олмайсиз.

Унда сизнинг буйрак усти безларингиз ортиқча миқдорда кортизол ва эстроген ишлаб чиқара



бошлайди. Бу инсулинни кўплаб миқдорда ажралиб чиқишига олиб келади ва сизда “буйрак устининг қуриб қолиши” деб аталадиган симптомлар пайдо бўлади.

Буйрак устининг қуриб қолиши — бу жуда айёр касаллик, чунки сизда кортизол кўпми ёки камми билиб бўлмайди. Бироқ белгилари ва қон-сийдик таҳлили натижасига кўра, буйрак усти безлари гормонлари баланси қай миқдорда ишлаб чиқаётганини аниқлаш мумкин.

Буни билиш ниҳоятда муҳим. Чунки нотўғри ташхис қўйилиб, дори қабул қилинса, ахволингизни яхшилаш ўрнига ёмонлаштириб қўясиз.

Шунинг учун Лориндага ташхис қўйишдан олдин биз унинг белгиларини аниқлаб олишимиз керак эди. Кортизолнинг камайиш даражаси белгиларига: енгил толиқиш, бурун атрофидаги бурмаларнинг доғ ёки рангпар бўлиши, қайт қилиш, ич кетиш, қанд миқдорининг пасайиб кетиши ҳамда қон босимининг тушиши киради. Булар етарли даражада салбий ҳолатлардир.

Кортизолнинг ортиқчалиги тана вазнининг ошиб кетишига, қондаги қанд миқдорининг сакраши, қон босимининг ошиши, одатдан ташқари жойларда туклар ўсиши, депрессия, жаҳлдорлик, мушакларнинг бўшлиғи, суякларнинг ингичкалашиб кетиши, ҳайз кўришнинг бузилишига олиб келади.

Шифокорга учраганидан кейин Лоринда қайтиб келиб, бизга жавобини айтди. Шифокор белгиларни кўриб чиқиб, унда жуда кўп миқдорда кортизол ишлаб чиқарилаётганини аниқлабди. Лоринданинг бел ва қорин атрофи жуда семиз эди. Бошининг тепа қисмида сочлари камая бошлаган, лабининг устида ва бақбақасида туклар ўса бошлаганди. Қон босимининг юқориси 140, пасти 85,

қондаги қанд миқдори 130, иккала қўрсаткич ҳам жуда юқори.

Лориндада кортизол баландлигини аниқлаб, шифокор буйрак усти безларининг бузилиши, Кушинг йўқлиги бўйича таҳлиллар ўтказди. Бахтига қон таҳлили яхши чиқди.

Охирида Лориндага эндокринологуга учрашини тавсия қилдик. Эндокринолог текширувлари натижаси ҳам яхши чиқди. Демак, Лоринданинг буйрак усти безлари чарчаган.

Қандай қарор қабул қилдик? У буйрак устида “ортиқча маҳсулот”, қонда қанд миқдори, қон босими ошиши ва тукларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлаётган кортизол ва бошқа гормонларни камайтириш учун озгина озиши керак эди.

Лоринданинг организмини унга зарур бўлган энергия билан озиқлантириш учун ҳаётини ўзгартириши мақсадида хромли дори воситасини қабул қилдиришдан бошладик. Бу уни энергия билан таъминлайди, қондаги қанд миқдорини ҳам ўз маромида ушлаб туради. Унга аъло даражада энергия манбаи бўлган кўк чой экстрактини, таркибида фолий, пантотен кислоталари, С витамини, темир, магний, рух бўлган поливитамин препаратини тавсия этдик, чунки витаминлар етишмовчилиги кучли чарчоққа олиб келади.

Сўнг Лоринда доимо ҳис қиладиган хавотир билан шуғулландик. У серотонин таркибли ҳеч қандай дори воситаларини қабул қилмагани учун, шифокордан 5НТРни озиқавий қўшимча сифатида қабул қилиши мумкинми деб сўрадим. Бу табиий маҳсулот бўлиб, унинг таркибида серотон бор, у организмда хавотир симптоми туфайли жуда кўп даражада кортизол ишлаб чиқаришга қарши фойдаланилади. Ундан ташқари, бу хавотирнинг сабаби-

ни аниқлаш учун шифокор билан маслаҳатлашиши зарур эди.

Бошқа нарсалар билан бирга игна билан муолажа ҳамда хитой табиби қабулига қатнашни тавсия қилдик. Бир қатор гормонлар бузилишини нормаллаштирадиган доривор ўсимликлар мавжуд. *Astragalus glycyphyllos* (астрагал), лакрица, Сибирь женьшени, иммунитетни ошириш учун кордицепс, пушти родиола экстракти, банаби экстракти, сули, шизанда (хитой лимони). Тажрибали шифокор унга керакли тўпламни танлашда ёрдам берди.

Лоринданинг озиши муҳим бўлса-да, унинг муаммоси фақатгина нотўғри овқатланишда эмас эди. Баъзида у жуда кам овқат ерди. Аммо у оила ҳақида ғамхўрлик қиларди ва дўстларига бўлган алоҳида вазифаларини бажарарди. Гап унинг табиатан овқатни кам ейиши ҳақида бормокда. Биз унинг овқат рационига фикримизни жамладик, мажбуриятларини ўзгартириши учун зарурий парҳез буюрдик, энди у кун бўйи қариндош ва дўстларига ёрдам бермаслиги керак эди. Ундан дўст ва қариндошларига ғамхўрлик рационини кесиб ташладик. У доим эрининг мансабини биринчи ўринга қўярди, биз унга ўзи мансаб пиллапоясидан ўсишини тавсия қилдик. Мен бу ҳақида Лориндага гапирганимда юзини бужмайтирди. Аммо тавсияларимни бажара бошлади. Эндиликда эри учун бағишлайдиган ҳар соатини ўзи учун сарфлади.

Цигун тизими бўйича нафас машқлари ёрдам бергани учун Лоринда у билан шуғуллана бошлади.

Ниҳоясида салбий фикрлаш тарзини ўзгартириши учун ижобий қоидаларни ёзиб бердик: **“Мен ўзимга ёқаман, ўз ҳаракатларимни маъқуллайман. Ўзим ҳақимда қайғуришимнинг кўрқинчли жойи йўқ”**, чарчокни босиш учун: **“Мен ҳаётга иштиёқ-**

ли муносабатда бўламан. Менда ҳиссиёт ва қувват манбаи бор”, ошқозон ости беи учун: “Менинг ҳаётим ажойиб”.

Буйрак усти беи ишини нормаллаштиришга йўналтирилган ҳаракатлар Лориндада ўз кучига ишончини уйғотди. У маънавийгина эмас, атроф оламдан ҳам таскин топа бошлади.

Носоғлом тобелик

Зарарли одатларга мойил бўлган одамлар (қайси биримиз унга мойил эмасмиз, тўғрими?) ўзига ҳуш ёқадиган кучли хоҳишни кўпинча ҳис этади. Уларга шахсий ва ижодий қониқиш зарур, тинчлик ва осойишталик, аммо уларда парҳез қилиш учун, жисмоний машқлар бажариш учун, иш жадвалига амал қилиш учун тартиблилик етишмайди. Уларни лаззат келтирувчилар: хушхўр овқат, тийиб бўлмас кучли эҳтирос, алкоголь, тўхтовсиз ҳаридлар қамраб олади — ўзи ҳақида ҳам, бировлар ҳақида ҳам қайғурмайди, қизиқишлари ҳам йўқ. Ҳар бирининг зарарли одатларини қондиришларига шахсий рецептлари бор. Ўзини ҳаммадан юқори қўйиш. Баъзан ғоят даражада тўлқинлантирувчи машғулот қидиришади, аммо бу жуда толиқтиради ва кўпинча кўнглини қолдиради. Баъзида одам ўзининг масъулиятсизлиги ва соғлом ҳаёт кечири олмаслигидан руҳий зарба олади, хавотирга тушади. Бу кучли ҳиссиётларни олиб ташлаш учун биз кайфиятимизни ошириш ва ўзимизни яхши ҳис қилишимиз учун ичкилик, стимуляторлар қабул қилишга, қимор ўйинлари, баднафсликка бериламиз.

Бу зарарли одатларга қарши курашга қандай рецепт бор? Турмушнинг ҳалокатли тарзидан воз кечиш ва саломатликка жиддий зиён етказмаслик учун зарарли одатлар билан боғлиқ бўлган хатти-ҳаракат ва фикрларни ўзгартириш керак.

Ҳаммага яхши маълум бўлган восита — “саломатлик сари 12 қадам” дастури ҳамда психологик мададнинг бошқа тавсияларини синаб кўриш энг яхши усул. Кейинги босқич — саломатлик ҳолати ва ҳаракатларингиз ўртасидаги боғлиқликни мувозанатлаш учун танангиз шипшитишларига қулоқ солишингиз керак. Муаммонинг асоси нимада ва уни қандай ҳиссиётлар уйғотганини аниқлаб, кундалик ҳаётда ижобий қоидалардан фойдаланишни бошлаш мумкин.

Луиза Хейнинг кайфиятни яхшилаш назариясига кўра, кўркув ва ўзига паст баҳо бериш асосида зарарли одатлар пайдо бўлади. Аниқроқ гапирганимизда, зарарли одатларга берилган одамлар ўзларини қандай бўлсалар шундайлигича қабул қилишга ва ўзини яхши кўришга ҳаракат қилмайдилар, аксинча бутун умр ўзларидан қочадилар. Бу ҳолатга энг яхши таъсир қилувчи қоида: **“Мен ўзимнинг қанчалик гўзаллигимни англаяпман. Мен бундан буён ўзимга ёқишга ва ўзимнинг менимдан қувонишни ўрганаман”.**

Айбдорлик туйғуси ва ўзини барбод қилиш биринчи галда алкоголь билан боғлиқ. Бу салбий туйғуларни енгил ва ўзига нафратни муҳаббатга айлантириш учун Луиза қуйидаги қоидалардан фойдаланади: **“Мен ҳозирги кун билан яшайман. Ҳар бир дақиқа янги. Мен ўзимни ҳурмат қил-**

япман. Мен ўзимга ёқаман ва ўзимнинг менимни қўллаб-қувватлайман”.

Ҳаммада ҳам носоғлом майл, ўзининг баҳосини ошириш ёки назоратга олиб бўлмайдиган салбий ҳиссиётларга қарши дори воситалари ёрдамида кураша бошлайдиган пайтлар бўлади. Кўпчиликка ҳаёт жуда мураккаблашиб кетгандай туюлиб, унга кучли оғриқ бергани учун зарарли одатларга ружу қўйиш кучаяди. Одамлар алкоголь, тамаки маҳсулотлари, интернет ёки компьютер ўйинларига ўрганиб қоладилар. Гиёҳванд моддаларими, қимор ўйинларими ёки баднафслик бўладими, бу ҳамма иштиёқларда — қонга опиатлар тушади, улар руҳий ва жисмоний оғриқни босади. Бироқ бирмунча вақт ўтганидан кейин модда ўз таъсирини йўқотади ва бундай ҳаракатлар унутишга ёрдам бермай қолади, шунда ҳақиқат, яна у билан бирга оғриқ ҳам қайтади.

Сизда носоғлом тобелик бўлса, энг муҳими, шундай муаммонгиз борлигини тан олишингиз керак. Бу оддий эшитилади, аммо иқрорингиз келгуси ўзгаришларга асос тайёрлайди. Агар сизда шундай муаммо борлигига ҳақиқатан ишонмасангиз, яқин дўстингиз ёки яқин одамларингиз билан маслаҳатлашинг. Уларнинг кўмаги ёрдамида қуйдаги саволларга жавоб беринг: сиз еган овқатингиз, ичкилик микдорини, қимор ўйинларига сарфлаган вақтингизни ҳисоблашга қодирмисиз? Бу тобелик учун ўзингизни айбдор ҳисоблайсизми? Соғлигингизга хавф солаётганини билиб туриб, ўзингизни тўхтата оласизми? Бундай ҳаракатларингиз оила ва ишингизга таъсир кўрсатадими? Яқин одамларингиз ичида шундай тобеликка дучор бўлганлари борми? Кимдир сизга тўхташ даркорлигини айтганми? Сиз ўзингизнинг қилиқларингизни оқлаш-

га ёки уни атрофдагилардан беркитишга ҳаракат қиласизми? Агарда сиз саволлардан иккитаси ёки кўпроғига тасдиқ жавобини берган бўлсангиз, демак, ўзингизга ва ҳалокатли одатга диққат билан қаранг.

Носоғлом майлларга қарши кураш жуда оғирлигини ёдингизда тутинг. Сиз мутахассисларга, дўстларингиз ва қариндошларингизга мурожаат қилишингиз мумкин. Тезда ёрдам олишга шошилинг. Ҳозирда ҳар қандай майлдан қутулиш учун биргаликда махсус гуруҳлар бор. Сизнинг муаммонгизга дахли бор одамларни топинг. Улар сизда ишонч уйғотишади ва зарур маслаҳат беришади, сиз ҳеч қачон ўйлаб кўрмаган нарсалар ҳақида тавсия айтишади. Мутахассис маслаҳатчи, дўстлар ёки махсус гуруҳ ёрдамида сиз ҳалокатли одатлардан қутуласиз. Улар муаммони енгиш ва ундан халос бўлиб, соғлом ҳаётга ўз қадрингизни билиб қайтишингиз учун муҳим мадад берадилар.

Сиз ҳалокатли иштиёқингиз ёрдамида босмоқчи бўлган умидсизлик туйғусидан қутулиш учун мустақил бажара оладиган бошқа турли нарсалар мавжуд.

Медитация амалиётидан фойдаланиб кўринг. Сиз ҳеч бўлмаса бир муддат тинч ва жим ўтирсангиз, бу фикрларингиз ва ҳиссиётларингизни таҳлил қилишга ёрдам беради. Фикрлар келади ва кетади. Улар доимий эмас ва ўзгариши мумкин. У бор-йўғи миянгида ўрнашиб олган муносабатдир. Бу мутлақ ҳақиқат эмас. Фикрингизга синчиклаб қаранг, сиз уларни ижобий қоидалар ёрдамида ўзгартира оласиз.

Сизда кундалик тутиш истаги пайдо бўлиши эҳтимоли бор. Баъзида оддий фикрларингиз баёни

ва уларни сўзларга айлантириш, нарсаларни янгича кўришга ёрдам беради.

* * *

Бу ҳаракатларингиздан энг муҳими сиз нимани тасаввур қилишингизда. Ичингиздаги захиралар ҳақида бирор нима билишга ҳаракат қилинг. Сайёрамиздаги турмуш тарзи ҳаммани яшаш учун курашга ўргатган. Сиз буни бошқа истаган биров қилганидан яхши қила оласиз. Сиз буни англашингиз керак.

Клиник амалиётдан тобелик ҳолатининг тадқиқотига

Женни ҳозир қирк тўққиз ёшда, жуда таъсирчан ва асабий. Болалик пайтида отаси тадбиркор бўлгани учун кўпинча ишлари бўйича сафарда бўларди. Женни ўзини ёлғиз ҳис қиларди. У жуда кўп овқат ея бошлади, овқат унинг меҳрибон дўстига айланди. Женнининг яна бир иштиёқи балет эди. Аммо у балет мактабига киришга борганида раққоса бўлиш учун жуда семизлигини айтишди. У озишни истаб, рақс тушишда давом этди ва кўпинча шикастланар эди. Бир кун тиззасини яхшигина шикастлаб олганида шифокор унга хавотирли ҳолатини йўқотиши учун ксанакс ва оксикодон дориларини ёзиб берди. Яра битганидан кейин ҳам оксикодон, ксанакс ва бошқа оғриқ қолдирирувчи дориларни ичишни давом этаверди. Ниҳоят Женни балетни умуман ташлаб қўйди.

Вақти келганида Женни турмушга чиқди ва унинг ҳаёти ўз йўлига тушиб кетди. Бахтли эди ва дорилардан қутулиши мумкин эди. Бироқ иккинчи фарзанди туғилгач, унинг хавотир ва депрессияси қайтди, шунда у стресс таъсирини енгилар учун



яна дори воситаларини қабул қила бошлади. Тез орада Женнида шундай белгилар пайдо бўлдики, шифокорлар турли ташхислар қўйишди: сурункали чарчоқдан тортиб йўғон ичакнинг қўзғалиши ёки диққатнинг бузилишигача. У дориларни қабул қилиш ва дозасини оширишда давом этди. Бу боскичда шифокорлардан бири муаммони билиб қолди ва дори ёзишдан бош тортди. Женнига тобелиқдан даволанишни буюрди.

Гиёҳванд моддаларга, кўп овқатланишга, қиморга, Женнига ўхшаб оғриқ қолдирувчиларни енгишга қодир бўлмаган ҳиссиётларни босиш учун қабул этиш, ҳар қандай ҳалокатли ҳолга олиб келиши мумкин. Бу — қайғу, хавотир, қаҳр, йўқотилган муҳаббат, зерикиш ёки ўзига паст баҳо бериш, рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин. Оғриқли ва саломатлик учун зарарли одатлар, биз эшитадиган интуитив маълумотни блокировка қилади. Ҳамма гиёҳванд моддалар руҳий бўшлиқни тўлдириш учун чиқарилган. Бу “Номсиз бўшлиқ”, ҳатто унинг мавжудлигига шубҳа ҳам қилмаганмиз.

Аммо носовлом майллар бу фақатгина қандайдир воситаларни суиистеъмол қилишгина эмас. Бу катта микдордаги суиистеъмол бўлиб, ишда, ўқишда ва оилавий ҳаётда, бошқа одамлар билан ўзаро муносабатларда муаммолар келтириб чиқаради. Сиз ҳалокатли иштиёқингиз туфайли доимо кеч қоласиз, ишга бормайсиз ёки ҳамманинг олдида вазифангизни бажара олмаганингиз туфайли ишдан бўшатишади. Баъзида ҳалокатли майл шу даражада кучайиб кетадики, жисмоний жиҳатдан хавфли бўлиб қолади ва бахтсиз ҳодисаларга олиб келади ёки ундан баттари рўй беради. Аммо сиз ҳамма ёмон оқибатларга қарамай, ҳаракатларингизни тўхтата олмайсиз.

Женни ухлаш, хавотирдан кутулиш учун, оёғи ва умуртқа поғонасидаги балетдан орттирган шикастларни енгиш учун оксикодон ва ксанакс қабул қилишда давом этаверди. Шундай экан, биринчи қилган ишимиз унинг касали чарчоқ, йўғон ичак иши ҳамда диққатни тўплашнинг бузилиши — кучли доривор воситаларни қабул қилиш туфайли юз берганини тасдиқлаш бўлди.

Оксикодон қабул қилишнинг зарарли таъсирига уйқучилик, чарчоқ, диққатнинг ва хотиранинг бузилиши билан биргаликда, унга ич қотиши ҳам қўшилган. Ксанакс каби бензодиазепинлар диққат ва хотирани ёмонлаштиради. Мен уйқу дориси ва бошқа оғриқ қолдирувчилар саломатликка муаммолар келтириб чиқариши ҳақидаги тахминимни айтганимда, Женни улар шунга арзийди деди. У оксикодонсиз оғриқни қандай қолдира олишини тушунмас эди, шифокорлар тавсиясига жуда менсимай қаради, мендан муаммо нимада эканини сўради. У анча тинчланганидан сўнг менга ҳаётида инкирозли вақт келганини тушунтира бошлади. Маст ҳолатда машина ҳайдагани учун унинг ҳайдовчилик гувоҳномасини олиб қўйишибди, доривор моддаларни суиистеъмол қилаётгани оилавий ҳаёти ва никоҳига путур етказгани учун эри ажрашиш ҳақида огоҳлантирибди.

Мен Женнига фақат у шундай эмаслиги ва бунинг уяладиган жойи йўқлигини айтдим. Чунки опиаатларни суиистеъмол қилиш муаммоси дунё бўйича кенг тарқалиб кетмоқда. Морфин, кодеин, дилаудид, демерон, героин ва оксикозон опиоид рецепторларга таъсир қилади, ўша рецепторлар кайфият, кадр-қиммат, руҳий мамнунлик, оғриқ сезгиси ва уйқуга жавоб беради. Агар сиз доимо шу препаратларни шифокор сизга тавсия этмаганига



карамасдан ёки уни кўчадан нолегал сотиб олиб қабул қилсангиз сизда чидамсизлик пайдо бўлади, бу кўпроқ гиёҳванд моддалардай таъсир қилади. Ксанакс, ативан, валиум ва клопонин бошқа рецепторлар — ГАМК (гамма аминокислота)га таъсир кўрсатади. Бу алкоголь таъсир қилувчи рецептор. Дори воситаларнинг кучи шундаки, одам уларни қабул қилишни тўхтата олмайди, тўхтатса, оғир касаллик ва ўлимга олиб келади.

Мен Женнига оксикодон ва ксанаксга бўлган майлдан қутулиши учун ёрдам зарурлигини айтдим. Унинг организми зарур бўлган реабилитациядан ташқари гиёҳванд моддалардан аста-секин қутулиши, дам олиши, ўз хавотирини енгга олиши, уйқуни нормаллаштириши ва эски шикастларни эсдан чиқариши керак эди.

Женни менинг гапларимга ишонмаса ҳам бир ойдан кейин реабилитация бўлимига жўнади, у ерда оғриқ қолдирувчи ва антидепрессантлардан халос бўлишига ёрдам беришди. Шифокорлар тавсияга кўра аста-секин дори воситаларидан қутулиш, кучли юрак уришини нормаллаштириш учун клонидин қабул қила бошлади. Касалхонадан чиқиши олдидан, у яна оксикодонга ўтириб қолмаслиги учун бир қатор дори воситалари тавсия қилинди.

Артралгиядан қутулиши учун аскорбин кислота-си, узум данаги экстракти, глюкозамин сульфатни қабул қила бошлади. Қўшимча дармондориларни қабул қилишни йога машғулотлари ва нина муолажалари билан биргаликда олиб борди. Ямуна уқалаш усули танасининг табиий кучини қайтариш учун олиб борилди. Ахволи ёмонлашса, метадон, левометадил, налтрексон ёки бупренорфин қабул қилиши мумкин эди.



Реабилитация бўлимида Женни гиёҳванд модда ва дори воситаларига тобе бўлиб қолганлар учун махсус ишлаб чиқилган дастурда иштирок этди. ДПТ — бу психотерапевтик тренинг шакли бўлиб, унинг ёрдамида Женни хавотирларини назорат остида ушлашни ўрганди. У психиатрлар билан биргаликда ишлади, унга фармацевтика дорилари ва ёрдамчи тиббий пассифлора, лимон бальзами, 5НТР воситалар ҳам тавсия этилди.

Келажакда сеvimли иши балет билан шуғуллана олмаса-да, болалар учун балет мактаби очиши мумкинлиги ҳақида айтишди.

Ўзини баҳолаши ва англаши учун тегишли қоидаларни такрорлади. Хавотирни енгиш учун: “Мен ўзимга ёқаман, ўз ҳаракатларимни маъқуллаيمان ва ўзимни хавфсизликда сезаман”, депрессияни енгиш учун: “Бундан буён бегона чекловлар ва қўрқувлар чегарасидан ташқарига чиқаман. Мен ўз ҳаётимни ўзим яратаман”, ваҳимани енгиш учун: “Мен қобилиятли ва кучлиман. Мен ҳар қандай ҳаётий вазиятларни енга оламан. Мен нима қилишимни биламан. Мен хавфсизликдаман ва эркинман”, дори воситаларига мутеликдан қутулиш учун: “Энди мен қанчалик ажойиблигимни биламан. Мен ўзимга ёқаман ва қувончни сеза бошладим”.

Бу муожаларни Женни терапевтик усуллар билан қўшиб олиб борди. Комплекс режа асосида даволанган Женни яна ўзлигини топди. Тобеликдан қутулди.

Учинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида

Учинчи ҳиссиёт марказига овқат ҳазм қилиш, қондаги қанд миқдори бузилиши, тана вазни муаммолари, турли тобелик каби қатор касалликлар кира-

ди. Ҳаммасининг асосида ўзига паст баҳо бериш ва ташқи вазифалари билан ички эҳтиёжларини муво- занатлаштира олмаслик ётади. Сизга организмнинг жисмоний ва ҳиссий соғлигини ҳақида бераётган сигналларга кулоқ тутинг. Дисбаланс бўлишига қан- дай стрессли омилар сабаб бўлаётганини аниқланг. Организмининг ўзи агар унга кулоқ солсангиз ва амал қилсангиз, бу ҳақида огоҳлантиради.

Саломатлигини йўлида турган салбий фикр- ларини ва ҳаракатларини ижобий томонга ўзгартиришини билан сиз саломатлигини мус- таҳкамлашга эришасиз. Ўзининг нозик томон- ларини, камчиликларини ҳақида ёдда тутинг ва уларда тўхтаб қолманг, уларни менсимасдан юр- манг ҳам. Ўзининг кадр-қимматини билинг, туғма раҳмдиллик борлигини эсда тутинг. Ўзин- ги ҳақинидаги салбий фикрлар учун психоло- гик қоида: **“Мен етарли даражада яхшиман. Мен- га жон-жаҳдим билан ўзимнинг аҳамиятлимни исботлашимга уринишим шарт эмас”**.

Ўзингизга муҳаббат билан муносабатда бўлинг ва ҳаммаси яхши бўлади.



7-Б О Б

ЁҚИМЛИ ҲИССИЁТ



***Тўртинчи ҳиссиёт маркази — юрак,
ўпка ва сут безлари***

Тўртинчи ҳиссиёт маркази ўзингизнинг эҳтиёжларингиз ва сиз билан яқин муносабатда бўлган бошқа одамларнинг эҳтиёжлари орасидаги балансга боғлиқ бўлади. Агарда сиз бунинг уддасидан чиқмасангиз, танангиз ишларингиз яхшимаслиги ҳақида огоҳлантиради, юрак, ўпка ёки сут безларига тегишли муаммолар пайдо бўлади. Масалан, қонда холестерин кўпаяди, артериал қон босими кўтарилади, юрак хуружлари бошланади, кисталар пайдо бўлади, ҳатто саратон, зотилжам, астма ёки нафас қисиши келиб чиқади.

* * *

Тўртинчи ҳиссиёт марказидаги органлар саломатлигини асраш ўз туйғулари ва эҳтиёжларини намоён қилишни ўрганишга боғлиқ, бунда бошқа одамларнинг туйғу ва эҳтиёжларини ҳам эътиборга олиш керак. Бу ўзаро мурося ва келишувлар масаласи.

Бошқа ҳиссиёт марказлари каби тананинг лат еган қисми ёки аъзоси ҳаракатлар ва салбий фикрлаш тарзига боғлиқ бўлади, муносабатлардаги келишмовчиликлар туйғулар мувозанатининг бузилишига олиб келади. Ўз ҳиссиётларини бошқара олмайдиганлар юрак касалликларига мойил бўладилар. Туйғулар чулғаб оладиган одамлар ўпкасида

хам муаммолар юзага келади. Фақат ижобий туйғуларини намоён бўлса, сут безларидаги муаммоларидан қийналадилар. Қуйида тананинг ҳар бир қисмидаги аъзолар ҳақида алоҳида гаплашамиз.

Салбий ҳаракатлар ва фикрлаш тўртинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолар касаллигига сабаб бўлади, уларни хавотир, ғазабланиш, депрессия, ҳиссиётларнинг узок давом этиши келтириб чиқаради. Одамларнинг тўртинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолари саломатлигида муаммолар бўлса, улар ҳар нарсадан қўрқадилар ва яхшироқ ҳаётга лойиқ эканликларини ҳис қилмайдилар ҳам. Уларга қувонч етишмайди. Бошқа одамларга ҳаддан зиёд ғамхўрлик қиладилар ва уларнинг ҳиссиётларини ўзлариникидан устун қўядилар.

Агарда сизда юрак, ўпка ёки сут безларида муаммолар бўлса — сиз ҳиссий саломатлигингизни қандай асраётганингизни ва соғлом ҳиссиётли муносабатлардан қандай озиклантираётганингизни қўриб чиқишингиз керак. Белгилари юрак хуружи, инфаркт ёки сут безларининг саратони каби қўрқинчли эмас. Улар зўрға қўринади. Масалан, бу сут безларини босганда оғриқ, қон босимининг кўтарилиши ва ўпкада озгина сиқилиш бўлиши мумкин.

Биринчи қадам шундан иборатки, саломатлигингиздаги озгина ўзгаришларга эътибор беринг. Ҳар доимгидек жиддий муаммолар бўлса, шифокорга мурожаат қилиш керак, сизнинг вазифангиз — ўз ҳаракатларингиз ва фикрлаш тарзингизни ўзгартириб, бошқа одамларга ёрдам бериш учун сарфлаётган кучингиз ва ўзингиз учун қанчалик ғайрат билан ҳаракат қилишингиз орасидаги оптимал балансни топиш.

Тўртинчи ҳиссиёт маркази фан ва яхши кайфият назариясида

Луиза Хейнинг яхши кайфият назарияси тўртинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолар саломатлигидаги озгина кўринган ҳиссий фарқларни тадқиқот қилади. Бу доирадаги саломатлик ўз ҳиссиётларингизни намоён қилишингизга боғлиқ бўлади, ўзингизда ғазаб, кўнгил совиши, хавотир каби салбий ҳиссиётларни бошдан кечиришга ва улар сизни қамраб олишига йўл қўйманг. Ғазабдан қутулсангиз, яна кечириш, муҳаббат, қувончга йўл топилади. Сизни эгаллаган ҳисларни билиш, бошдан кечириш ва уни кўрсата олиш саломатлигингиз учун фойдали. Бу ҳиссиётлар сизнинг ҳаёт бўйлаб ҳаракат қилишингиз, Луизанинг гапи бўйича, юракдан қонни ҳайдаб, томирларга оқишига ёрдам беради. “Эмоция” сўзи лотин тилидан таржима қилинганда “ҳаракат” деган маънони билдиради.

Охирги мақсадимиз ижобий психологик қондаларни қўллаш ёрдамида салбий ҳаракатларни ижобийга ўзгартириб, жисмоний аҳволингизни яхшилашдир, холестерин даражасини, қон босимини пасайтириш, астма белгиларини енгиллаштириш ёки гормон даражасини нормаллаштириш, унинг секрецияси кисталарни пайдо қилади ва сут безларида бошқа муаммоларни келтириб чиқаради.

Юрак — қувонч ва организм учун “хавфсизлик маркази”. Шу сабабга кўра юрак касалликлари ва юқори қон босимининг ошиши узоқ вақт давом этган муаммолар ва шодликсиз яшашга боғлиқ бўлади.



* * *

Шунинг учун юрак касаллиги, аниқроқ айтганда қон босимининг ошиши холестериннинг юқори даражасидан юзага келади, бу сизнинг ҳаётдан қувонишингиз ва қувончни аниқ ҳиссиётлар орқали акс эттиришингизга боғлиқ.

Борлиқни тўғрилигича қабул қилолмаслик ва келажакка объектив қарашдан бош тортиш атеросклероз билан бирга келади — артериялар торайади ва эластиклигини йўқотади. Юракдаги озгина қувончни пул топаман деб ҳайдаш юрак хуружлари ва инфарктга олиб келади. Нафас йўллари ва ўпка касалликларига Луиза Хейнинг шакллантирган призмаси орқали қараганда, агар нафас олишингиз қийин бўлса, демак, сиз ҳаётни борлигича қабул қилишдан қўрқасиз. Бошқаларга жуда ҳам ғамхўрлик қилиш, шерикларнинг кайфиятини ўзингизникидан устун қўйиш ва шахсий эҳтиёжларни қондиришни унутиш сут безлари касалликларига, кистоз ва касалманд бўлишга олиб келиши мумкин.

Фан тана ва ақл, салбий фикр ва ҳаракатлар тўртинчи ҳиссиёт маркази ҳолатига боғлиқлиги ҳақида нима дейди? Фан ижобий қоидалар саломатликка, юрак ҳолатига, сут безлари ва ўпкага таъсир қилишини тасдиқлайдими?

Ҳа, тасдиқлайди!

* * *

Биз хавотирни, умидсизлик, депрессия ва йўқотилган бахт учун “юрак оғриғи”ни ўзгартириб, юрак, ўпка ва сут безлари саломатлигини тиклашимиз мумкин. Кўплаб тадқиқотлар тўртинчи ҳиссиёт марказига



*тегишли аъзолар ва ҳиссиётларни ифодалаш
орасидаги боғлиқликни аниқлаяпти.*

Шунчаки юрак касалликлари спектрига қараб, эркак ва аёллардаги юрак хуружлари қандай юз беришини кузатамиз. Аёллар юрак оғриғини эркакларга нисбатан бошқача ўтказадилар. Эркакларда юрак хуружида белгилар яққол кўриниб туради: классик белги — кўкракнинг чап томонидаги оғриқ жағ ва чап кўлга ҳам ўтади. Аёлларда бошқача манзара. Аёлларда юрак хуружида симптомлар ба-раварига бўлмайди. Уларда ошқозонда ҳазм қилиш бузилиши, кўкрак қафасида хавотир ва яна бир қатор симптомлар бўлиши мумкин.

* * *

*Мия ва юрак ўртасида боғлиқлик борлиги
илмий томондан исботланган. Шундай экан,
эҳтимол эркак ва аёллардаги юрак хуруж-
лари ва инфаркт симптомларидаги фарқлар
мия тузилиши, нерв тизимига сигналлар
ўтишига ҳамда ўзига хос хусусиятларга боғ-
лиқдир.*

Биз инфарктнинг хусусиятларини кузатгани-
мизда, улар миянинг борлиқни ҳиссиётлар орқа-
ли қабул қилиш характерини намоён этади. Аёл-
лар бутун ахборотни далиллар асосидагина эмас,
худди шундай ҳиссиётлар орқали ҳам қабул қи-
лишади. Уларда мия тузилиши бир бутун бўлиб
бирлашган, шунинг учун улар туйғуларини сўзга
кўчирадилар ва шу тарзда кўпроқ масалаларни
муҳокама қила оладилар. Эркакларда бу жуда
оғир кечади. Ҳиссиётлар уларда жисмоний ва
физиологик реакцияларга ўтади. Тўсатдан юз бе-



радиган инфарктлар ёки кучли юрак хуружлари, ҳиссиётлар эркакларда қандайдир тарзда тўлиқ намоён бўлади. Мен билмайман... Фан ҳам аниқламаган. Аммо гап инфаркт ҳақида кетса, уни мана бундай ифодаласа бўлади: эркакларда юрак қайнайди, тўлиб-тошади, аёлларда эса “паст оловда димланади”. Инфаркт ёки юрак хуружларининг симптомлари ва ҳис қилинаётган туйғулар тахминан шундай кўринади.

Юрак хуружи ва ҳиссиёт ўртасидаги муҳим боғлиқлик борлиги илмий маълумотларда асосланган. Масалан, оғир йўқотиш, яқин кишининг вафот этганига кўника олмаган одам юрак хуружи ёки юрак касали билан биринчи қайғули йилнинг ўзидаёқ вафот этиши кузатилади. Кўпинча юрак хуружлари нафақага чиқиш ёки ишдаги муваффақиятсизлик туфайли юз беради. Бу ҳолатларда умидсизлик ва омадсизлик ҳиссиётлари ҳамроҳ бўлади, улар шу даражада кучлики, юрак саломатлигини ишдан чиқаради. Олимлар бундай воқеалар худди кетма-кет бир қути сигарет чекиш каби юрак учун хавфли эканини аниқлашди.

Бошқа тадқиқотлар юрак касалликлари ва юрак хуружлари қазабланиш ва рақобатга мойил одамларда кўпроқ юз беришини тасдиқлади. Организми бундай ҳолатда ушлаб туриш учун доимо стрессни гормонлар билан таъминлайди, улар артериал қон босимини оширади ва артерияларда туриб қолади. Ҳаёт тарзини ўзгартириш орқали юракни соғломлаштириш мумкин. Бир тадқиқот устида иш олиб боришаётган шифокорлар юрак хуружини ўтказган характер жиҳатидан шу гуруҳга тегишли эркакларни назорат қилишди. Мутахассислардан маслаҳат олган эркаклар ўз ҳаёт тарзи ва ҳаракатларини, айниқса қазаб ва адоватни ўзгартирсалар, мутахас-



сислардан маслаҳат олмаганлар эркакларга кўра камроқ юрак хуружини бошидан кечирадилар.

Ундан ташқари олимлар руҳий тушқунлик — хавотир, депрессия, ғазаб қон босимининг ошиши ва қон томирларининг эластиклиги пасайишига, гипертензия ривожланишига таъсир қилишини аниқлашган.

Депрессиядан гипертензияга олиб келадиган сабаблар нимадан иборат? Депрессияда миёда норадреналин ишлаб чиқилади, у буйрак устига оғирлик юклайди. Натижада кортизол кўпроқ ажралиб чиқади, яллиғланишга ёрдам берадиган цитокинга ўхшаш кўплаб моддалар ажралиб чиқишини фаоллаштиради. Цитокин кислородни радикал моддаларга ажратиб юборади, бу холестерин қон томирларда қотиб қолишига ва артерия тагига ёпишиб олишига сабабчи бўлади. Натижада томирлардаги оқим ёпилиб қолади, томирларда босим ошади ва бу гипертензиягача олиб келади. Ҳаммаси шундай юз беради. Депрессиядан гипертензиягача бўлган ҳиссиётлар тўғри маънода юраккача боради. Шундай тарзда ўз туйғуларини эркин намоён қилиш қон оқими учун тўсикқа айланади. Бундай яллиғланувчи реакция сурункали фрустрация (қоникмаслик ва умидсизлик ҳиссиёти)га дучор бўлган одамларда ҳам пайдо бўлади.

“Стрессли кардиомиопатия” ёки “юкли кардиомиопатия” (яна уни ёрилган юрак синдроми ҳам дейишади) симптомларини тадқиқ қилишаётганида ғамгин ҳиссиётлар ва қон томирлари саломатлиги орасидаги боғлиқликни аниқлашди. Бундай ҳолат турли стресслар, масалан, қайғу (яқин кишисининг ўлими), қўрқув, кучли ғазаб, ҳаяжон таъсирида пайдо бўлади. Тадқиқотлар натижаларига кўра ғазабини тийиб, уни ташқарига чиқишига йўл

қўймайдиганларда қон томирларининг эластиклиги пасайади, у эса қон босимининг ошишига олиб келади ва юракка қон келишини камайтиради.

Умуман фан ҳиссиётларни тийиб туриш, айниқса хавотир, маъюслик ҳамда ғазаб қон босими билан боғлиқ эканини тасдиқлайди. Ҳиссиётларни намоён қилиш ва саломатлик ўртасидаги алоқа ўпкага ҳам тегишли. Тадқиқотлардан бирида астма касалига учраган беморга “эмоционал зиёилик”ни сингдиришди, уни диққат ва эътибор терапиясига ўргатишди. У распиратор симптомларини енгиллаштиради. Шу дамда ҳис этаётган туйғуларни тўғри номлашни ўргатишди, қандай воқеалар унинг ғазабини оширган ҳамда бу туйғуни кучсизлантириш учун соғлом ёндашув танлашни таклиф қилишди. Бундай “эмоционал зиёилик” амалиёти бронхиал астма ривожланишини камайтирди ва саломатлигини яхшилашга ёрдам берди.

Ҳиссиёт соҳасидаги илмий тадқиқотлар унинг сут безларига ҳам таъсир кўрсатишини аниқлади. Масалан, аёлларнинг ўзига паст баҳо бериши, болалар тарбиясидаги муаммолар билан сут безлари саратони ўртасида боғлиқлик бор.

Сут безларида муаммолари бор аёллар ўзининг шахсий ҳиссиётларини тийиб, кўпроқ бошқалар ҳақида қайғурадилар. Аммо бундай қурбонлик амалда ҳеч кимга фойда келтирмайди, лекин сут безлари ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Ғазаб, умидсизлик, хавотирнинг узоқ давом этиши кортизол деб номланган стресс гормони ишлаб чиқарилишини бузади, натижада организм иммун ҳимоясини пасайтиради ва саратонни ривожлантиради.

Тадқиқотлардан бирида сут безларида саратони бўлган аёлларнинг 75 фоизи ўзини қурбон қилишга



мойил экани, бошқалар ҳақида ўзларини аямасдан қайғуриши таъкидланган. Сут безларининг саратонига келсак, уни суюкли одамларининг қўллаши бошқа одамларга тортиқ қилган муҳаббати ва ғамхўрлиги каби муҳим ўрин тутади.

Мана энди тўртинчи ҳиссиёт маркази учун қўлланадиган ижобий қайфият назарияси ва фан изохлари билан танишганингиздан кейин бу касалликлардан қутулиш учун қандай чоралар кўрасиз?

Юрак касалликлари

Аритмия, кўкрак атрофидаги оғрик, қон босимининг юқорилиги, ўзини ёмон ҳис қилиш хуружлари ёки артериал томирларнинг атеросклерози каби юрак муаммолари бор одамлар ўз ҳиссиётларини намоён қилишга қийналадилар. Руҳи хуфтонлик тоши остида бўлиб, ташқарига отилиб чиқишни кутиб туради. Вақти-вақти билан бунинг уддасидан чиқади. Бу кучли ғазаб, умидсизлик ёки умуман тушунарсиз ҳолатда кўринади, кейин ўзи билан овора бўлиб, бирданига индамас бўлиб қолишини кузатиш мумкин. Қайфиятнинг тушиб кетиши, бир ҳолатдан иккинчисига ўтиши, тўлиқ бепарволикдан жон-жаҳди билан иштиёққа берилиш, атрофдаги одамлар билан мулоқот қилишни жуда мураккаб-лаштиради.

Юрак ишига тегишли ҳамма симптомлар — биринчи қараганда ҳатто беозор кўринса ҳам жиддий бўлиши мумкин. Шунинг учун юрак безовталанишининг биринчи белгилари кўриниши билан шифокорга учрашинг. Ҳаракат ва фикрлаш тарзини ўзгартириб, саломатликка узоқ вақт эътибор бериш зарур.



* * *

Доимо танангиз юбораётган саломатлик асосидаги муаммолар билан боғлиқ сигналларга диққат қилинг. Сўнг фикрлаш тарзингизни ижобий қоидалар ёрдамида ўзгартиринг.

Масалан, кардиологик муаммолар одамнинг феъл-атворидаги қаҳри қаттиқлик, қувонч ва бахтдан маҳрум ҳиссиётларга боғлиқ бўлади. Шунинг учун қалбингизни очиб, унга қувонч киритишингиз керак. Бундай ҳолатда қуйидаги дастурлар жуда таъсирли бўлади: **“Қувонч. Қувонч. Қувонч. Мен ақлим, танам ва бутун ҳаётим тажрибамни шодлик қоплашини муҳаббат билан кутмоқдаман”**. Ёқимсиз кайфият, ўзгармайдиган калтафаҳмлик ва ҳаётдаги яхшилиқни кўришни истамаслик артерия эластиклигини пасайтиради ёки атеросклероз пайдо қилади. Агар сиз шунга ўхшаш муаммоларга рўпара келсангиз, қуйидаги дастурни такрорланг: **“Мен ҳаёт ва қувонч учун тўлиқ очикман. Мен ҳамма нарсага муҳаббат билан қарайман”**. Қондаги холестерин даражасининг юқорилиги кўпинча келажакдан кўрқиш ёки бахтни қабул қила олмасликка боғлиқ бўлади. Юқори даражали холестерин билан боғлиқ қувонч каналларини очиш учун психологик қоида: **“Мен ҳаётсеварликни танлайман. Менинг қалбимда шодлик каналлари очик. Қалбимга шодлик киритиш учун ҳеч қандай тўсиқ йўқ”**. Қон босимининг ошиши билан боғлиқ ҳал қилинмаган ёки эски ҳиссиётли муаммоларни осонроқ енгитиш учун: **“Мен ўз ўтмишим билан хурсанд бўлиб хайрлашаман. Мен хотиржамман”** дастуридан фойдаланинг. Мана бир неча кардиологик муаммоларга



тегишли дастурлар. Агар ижобий психологик дастурларни аниқроқ танлагингиз келса, Луиза Хей китобини ўқиб чиқинг.

Юрагингизни ҳимоя қилишингиз учун керак бўлган муҳим иш — бу ўз ҳиссиётларингизни бошқариш ва муаммони енгилроқ бошдан ўтказишингиз учун уни ифодалашнинг маъқулроқ йўлини топиш. Ўз ҳиссиётларингизга кераклича диққатингизни жамланг, бунинг учун ўзингизни айбламанг. Шунчаки ҳиссиётни айнан нима келтириб чиқарганини аниқланг. Мулоҳаза юритиш қобилиятингизни ишга солиб, уларнинг илдизини топинг ва характерини баҳолаш учун ҳис қилаётган туйғуларингизни таҳлил қилинг, сиз муаммони ечишга жавоб берадиган чап ярим шарларни ва ҳиссиёт томонини бошқарадиган ўнг ярим шарларни бирлаштиринг. Бу сизга ўзингиз учун, сўнг атрофдагилар учун туйғуларингизни яхшироқ ифодалашга ёрдам беради Туйғуларингизга эътибор берсангиз, уларнинг ривожланишини графика тарзида тасаввур қиласиз. Агарда сиз атрофдагилар билан мулоқот қилишда қийналсангиз, балки сиз ваҳимага тушганингизни ёки алоҳида вазиятларда дарғазаб бўлганингизни эслагандирсиз. Бундай вазиятларга ҳиссиётларингиз тўлқинланиб кетмаслиги ва меланхолия хуружига тушиб қолмаслик учун аста-секин кириш лозим.

Эҳтимол, туйғуларингиз билан кундалик тутиб ёки медитация амалиёти ёрдамида шуғулланмоқчидирсиз. Интернетда маъно жиҳатдан турли ҳиссиётлар билан боғлиқ сўзлар рўйхати бор. Ҳатто атрофдаги одамлар фойдаланадиган сўзлар маъносини тушуниш ва аниқлаш орқали ҳам сиз ўзингизнинг ҳиссиёт билан боғлиқ бўлган атамалар захирасини кенгайтирасиз.

Ўз туйғуларингизни ифодалашни ўрганганингизда одамлар билан муносабатларни осонроқ йўлга қўясиз. Бу эса жуда муҳим. Сиз кучингиз борица таркидунёчиликка қарши курашинг. Ўз ишларингиз бўйича одамлар билан қандайдир мулоқот қилишни мўлжаллаб, бир ҳафта олдин режалаштиринг. Масалан, кўнгилли сифатида вақтингизнинг бир қисмини ўсмирлар билан муносабатда ўтказинг. Бу болалар сиз каби ўзаро фикр алмашиш кўникмаларини ривожлантиришни ўрганишади. Агар сиз уларнинг муваффақиятлари ва муваффақиятсизликларини кузатсангиз, кўп нарса ўрганасиз.

Агарда сиз ўз ҳиссиётларингизни бошқаришни ўргансангиз, фикрларингизни тўғри, конструктив, асосийси, соғлом тарзда ифодалашни билсангиз организмингизнинг юрак муаммоларига дучор бўлишини камайтирасиз. Акс ҳолда умидсизлик, ғазаб, қайғу, ғам ва ҳатто севги ичингизни кемиради ва холестерин миқдори ошиб кетади, қон босими кўтарилади, юрак-қон томир касалиги пайдо бўлади.

Клиник амалиётдан юрак касали ҳолатларининг тадқиқотларига

Муҳандис, компьютерчи Пол қирқ етти ёшда, у оила доирасида, уйда ҳамда ишда ўзини яхши ҳис қилади. Аммо агар унга ўзи ўрганган одатдаги шароитдан ташқарига чиқишни таклиф қилсангиз, коктейль кечасигами ёки ижтимоий тадбирларга боришни айтсангиз, у аввалига хавотирга тушади, сўнг ўзи билан ўзи бўлиб қолади. У ҳаёт тарзида атрофдагилар билан жуда кам мулоқот қилган. Ҳатто уйда оила даврасида қол-

ганида ҳам кечкурунлари кўп вақтини компьютер ёнида ўтказарди.

То Полнинг фарзандлари вояга етиб, уйдан кетмагунича ҳаммаси ажойиб эди. Ўша пайтларда хотини унинг эътибори ва туйғуларини ифода этишига муҳтож бўлмаган. Аммо энди Поль унинг меҳрига меҳр билан жавоб берадиган ҳолатда эмасди. У аввалгидан кўра анча хавотирли ва камгап бўлиб қолган эди. Тез орада қон босими кўтарилиб кетди, аритмия бошланди ва кўкрак атрофида оғриқлар пайдо бўлди. Унга коронар артерия тикини деган ташхис қўйишди.

Полга юраги ва томирларини даволаш режасини тузишга ёрдам бериш учун қон айланиш тизими ҳақида тушунча бердик.

Юрак бу мушак, у кислород билан тўйинган қонни артериялар бўйлаб барча тўқималарга ҳайдайди. Артерияларда холестерин тикилиб қолса, атеросклероз туфайли қайишқоқлигини йўқотади, унда одамларда гипертензия ривожланади ёки қон босими кўтарилади. Организмдаги артериялар кенг тармоғида коронар артериялар, яъни юракнинг артерияси бор. Уларда юқори холестерин ва атеросклероз туфайли тикилма пайдо бўлса, юракка кислород етишмайди, бу эса кўкрак қафасида оғриқ ёки стенокардия хуружини пайдо қилади. Коронар артерия кучли ёпилиб қолса ва шикаст кенгрок бўлса, унда юрак мушаги хуруж пайтида тўхтайти ёки инфаркт миокарди бўлади.

Шундай қилиб Полнинг биринчи муаммоси атеросклероз эди. Аммо бундан ташқари коронар артерия касалидан ҳам қийналар эди. Унинг битта коронар артерияси блокировка қилинган кўкрак қафасидаги стенокардия туфайли эди. Инфаркт миокарди бўлмагани унинг омади. Поль томирларининг

90 фоиз блокировкасини тозалаш учун юрак-қон томирларининг катеризациясини тезкор ўтказишга қарор қилди. Лекин ҳаёт тарзини ўзгартирмаса, бошқа коронар артерияларда ҳам тикилма бўлади. Полнинг бахтига атеросклерозни даволашнинг кўп усуллари бор, масалан, холестерин даражасининг пасайтириш ва артериал томирлар деворларининг қайишқоқлигини ошириш ҳам коронар артерияларни даволашга мўлжалланган.

Полда кузатилган аритмия билан қандай йўл тутса бўлади? Полга юрак ритмининг бузилиши — “вентрикуляр тахикардия” ташхиси қўйилди. Юракнинг ўнг томонида асаб толаларининг мураккаб тармоғи мавжуд бўлиб, Пуркин толалари деб номланади, улар юрак қисқаришининг частота ва ритмини тартибга солади. Агар уларга яқин жойлашган артериялар тикилиб қолса, унда юрак уришининг нормал ритми бузилади, аритмия, масалан, тахикардия ёки фибрилляция ривожланади. Пол вазиятида у нафақат артерияларнинг орасини очиши, шу билан юрак ритми бузилишига сабаб бўлган, бирга зарарланган асаб тизимининг ишлашини йўлга қўйиши керак эди.

Полни аритмиядан халос этиш учун медикаментоз воситаларни қўллаш ва унинг ҳаёт тарзини ўзгартириш зарур эди. Полнинг кардиологи медикаментоз даволаш муолажасида қисқа муддат нитроглицерин таблеткасини тил тагида (фақат юрак оғриганида) сақлашни, болалар аспиридини, верапил деб номланадиган кальций блокаторини, битта бета блокатор ҳамда холестерин миқдорини пасайтириш учун липитор тавсия қилди.

Бу медикаментоз воситалар оғриқни камайтиради, у касал қайталанмаслиги учун носоғлом одатларини ўзгартириши зарур эди.

Биринчи навбатда у юқори даражадаги хавотирланиши устида ишлаши керак эди. У фаол давола-ниш курсини ўташ учун чекиш одатини ташлаш ва кўркунни йўқотиш мақсадида мутахассислар билан маслаҳатлашди. Поль сигареталарни асабийлашиш-га қарши восита сифатида чекарди. Маслаҳатчи ёрдамида тузилган дастурда узоқ вақт диққатга те-гишли машқлар бажариш, хавотирни олиб ташлаш, қон босимини тушириш ва чекиш одатини ташлаш учун когнитив хатти-ҳаракатлар терапиясидан фой-даланиш тавсия қилинди.

Пол озиши зарур эди. Семириш сиз билганин-гиздек, холестерин даражасини оширади ва шунга яраша муаммолар кетма-кет бошланади. Шунинг учун биз Пол ҳар кун бажара оладиган мах-сус гимнастика тавсия қилдик. Велотренажерда 20 дақиқадан 30 дақиқагача шуғулланиши натижасида 20 фунтга озди.

Пархезшунос олдида борди ва у поливитамин-ли препарат ва таркибида фолий кислотаси бор антиоксидантлар, В₆, В₁₂, С витаминлари, кальций, хром, мис, рух, селен ҳамда альфа токотриеноллар буюрди. Таҷрибали мутахассис даволашнинг схе-масини тузиши керак, чунки улар аниқ аҳволга қараб, тавсияларни ўзгартириши ва шифокор ре-цептига кўра дориларни бериши мумкин. Юқори қон босими учун стевия, дўлана, момақаймоқ дам-ламаларини қабул қилди.

Қўшимча озиклардан бири кизил ферментли гу-руч. Ловастин холестерин миқдорини пасайтириш учун препарат бўлиб, қизил ферментли гуручдан синтезланади.

Юқорида санаб ўтилганларга қўшимча қилиб, яна бир муҳим қўшимча Q10 коэнзимни ёзиб беришди. Бу қўшимчани қабул қилиш ҳаётий зарурат эди,



чунки Поль статин липитор қабул қиларди. Статинлар юрак касалликлари хавфини камайтиришга қодир бўлсада, улар худди шундай Q10 коэнзим даражасини ҳам пасайтиради. Бу модда организмда табиий йўл билан пайдо бўлади, ҳамма ҳужайраларнинг ҳаракат қилишини таъминлашда муҳим роль ўйнайди. Айнан шунинг учун унинг захирасини тўлдириб бориш зарур.

Агар Полнинг кардиологи липитор қабул қилиш салбий оқибатлари жуда оғир деб ҳисоблаганида эди, у Полни табиийроқ, даволовчи режимга ўтказар эди. Аслида ловастин холестерин микдорини камайтирувчи кенг тарқалган дори воситасидир. Антиоксидант *Astxanthin carotenoid* лосось, форель, креветка, сув ўтлари таркибида бўлади, у ҳам қондаги холестеринни пасайтиради.

У бошқа нарсалар билан артериал мембраналарни стабилизация қилиш учун ҳамда кайфият учун ДНА (докозагексаен кислота) қабул қила бошлади. У юрак ва мия ҳимояси учун ацетил-L-карнитин қабул қилди. Ниҳоят Сибир женьшенини юракни мустаҳкамлаш ва депрессияни енгиллаштириш учун ичди. Шифокорнинг руҳсати билан хитой табибига мурожаат қилди ва у нина муолажаси билан шуғулланди. Бу эвкоммияга ўхшайди.

Ниҳоясида стресс ва томирлар гипертензияси қайталамаслиги учун гипертензия оксигенация варианты ҳам кўриб чиқилди, у бундан бош тортди.

Дори воситалари жисмоний касаллигига таъсир қилган бўлса ҳам хатти-ҳаракатлари ва кайфияти унинг оғир аҳволини янада чуқурлаштирарди. Унга умумий юрак мушаклари ва томирларини мустаҳкамлаш учун қуйидаги психологик қондани тавсия этдик: “Менинг юрагим муҳаббатта тўла”,

юрак касаллигига қарши кураш учун: “Қувонч. Қувонч. Қувонч. Мен шодлик миям, танам ва бутун ҳаётий тажрибамни эгаллашини муҳаббат ила кутаман”, артерияларни мустаҳкамлаш учун: “Мени шодлик тўлдирмоқда. У мен орқали ҳар бир юрак уришида оқади”, хавотир ҳиссини олиш учун: “Мен ўзимга ёқаман, ўз ҳаракатларимни қўллайман, мен тез оқар ҳаётга ишонаман. Мен хавфсизликдаман”.

Пол ҳиссиётлар ҳақида кўпроқ ўрганишни истарди. У диққат билан ҳиссиётларга тегишли сўзлар рўйхатини ўрганди. Аввалига ўз фикрларини изҳор қилишни энг яқин одамлари билан амалга оширди. Ҳиссиётлар тўлиб-тошганида тўхтаб туришни, бўлаётган воқеалар жойидан қочиб қолмасдан туйғуларини айтмай, ғазабланмасдан кузатишни ўрганди.

Ўз фикр ва ҳаракатларини ўзгартириб, Пол ўзини соғлом ва бахтиёр одамлар қаторида кўрди. Ўз ҳиссиётларини баён этиш ва уни ўраб турганларни тинглашни ўрганди.

Ўпка касалликлари

Ўпка ва нафас олишда муаммоси бор одамлар кўпинча бронхит, зотилжам, бурун оқиши, йўтал ҳамда иситмалашдан қийналадилар. Улар тўлақонли ҳаёт кечира олмайдилар, чунки улар ҳиссиёт булутлари орасидан нафас олишга уринадилар. Уларнинг ҳиссиётли сезувчанлиги ва беқарорлиги шу қадар кучлики, бир зумда энг баланд даражадан энг пастига тушади, ҳиссиётларига атрофда бўладиган нарсалар таъсир кўрсатади. Ўпкасида муаммоси борлар ҳиссиётларга берилувчан ва туйғуларни сингдириб оладиган бўладилар. Шунинг учун жамиятда ва одамлар билан муносабатлар-



да уларни ҳиссиётлар тўлқинлантирмаслиги жуда қийин.

Сиз йўталиш, акса уриш ва бурун оқишида нима қиласиз? Биринчидан, бундай касалликларда дарров шифокорга мурожаат қилиш зарур. Сизнинг организмнингиз бераётган нозик белгиларга эътибор беринг.

Нафас олишда муаммоси борлар, одамлар билан мулоқотда ўзини тута олиш қobiliятига эътибор бериши керак. Сиз жуда ҳам атрофдагиларнинг ҳиссиётларига, уларнинг қўрқувларига, асабийлигига, қайғусига таъсирчан бўлсангиз, астма хуружларига, шамоллаш ва гриппга ёки нафас олиш аъзолари шамоллашига берилувчан бўласиз.

Ўпка касаллигида ҳам биринчи навбатда сизнинг ҳаракатларингизда кўриниб турган салбий фикрлаш тарзидан қутулишингиз керак. Луиза Хей таклиф этган ижобий дастурлар кенг маънода тўлақонли ҳаёт кечиришга мўлжалланган. Шамоллаш ва гриппга қарши курашиш учун: **“Мен хавфсизликдаман. Менга ўзимнинг ҳаётим ёқади”**. Йўталга қарши: **“Менга эътибор беришмоқда ва мени қадрлашади, менга ҳамма ижобий муносабатда. Мени севишади”**.

Ўпка касалланиши — қисман зотилжам, эмфизема ва сурункали ўпка касаллиги депрессия, ғамгинлик ва қўрқувга алоқаси бўлади.

Бунга қарши қуйидаги дастурларни тавсия этамиз: **“Мен ҳаётни тўлалигича қабул қилишга қодирман. Мен муҳаббат ва ҳаётни жуда тўлақонли даражада кечираман”**. Ўпка касаллиги ўзини эплай олмайдиган кучли ҳиссиётларга тўла бўлган одамларда кенг тарқалган. Эмфиземага келсак, у билан оғриган одамлар нафас олишдан ҳам қўрқишади. Улар овоз чиқариб, такрорлаши керак бўлган



психологик қоида: “Менга туғилганимда тўлиқ ва эркин ҳаёт кечириш ҳуқуқи берилган. Мен ҳаётни севаман. Мен ўзимни севаман ва ардоқлайман. Ҳаёт менга ҳам меҳрибон. Мен хавфсизликдаман”. Зотилжам ҳаётдан чарчаш, умидсизлик ва битиши қийин яраларга боғлиқ бўлади. Ҳаммасини бошидан бошлаш учун, эски яралар битиши учун қуйидагиларни такрорланг: “Мен нафас ва ҳаёт ифори билан тўлган илоҳий фикрларни эркин қабул қиламан. Бу янги дақиқа”.

Астма қийналиб нафас олишга, бўғилиш ёки умидсизликка боғлиқ бўлади. Агарда сизда астма ёки бўғилиш хуружлари бўлса, қуйидаги сўзларни медитация қилинг: “Мен ўз ҳаётимни бемалол хавфсизликда бошқара оламан. Мен эркинликни танлайман”.

Сиз шундай тарзда янги нарсаларни идрок қилишингиз, ижобий кайфият дастурларини билиб фойдаланганингиздан кейин салбий фикрлаш тарзингиз ва ҳаракатларингиз ўзгара бошлайди. Бу сизнинг ҳаётингиздаги жиддий давр. Шунинг учун сабрли бўлинг. Эски одатлар шаклланишига анча йиллар керак бўлган. Уларни тарк этиш учун ҳам анча вақт керак. Аммо сиз уни уддалай олишингизга ишонамиз.

Ўпкасида муаммоси бор одамлар ўзларининг ҳиссиётларини тийиб туришни ўрганишлари керак. Ўз ҳисларини тўлқинлантирмасликлари ва бошқа одамларнинг туйғулари жуда кучли таъсир кўрсатмаслиги учун кўп нарсага ўрганишлари керак. Балки бу нотабий кўринар, интуициянгизга қарши бўлса ҳам бунга эришишнинг ягона йўли шахсий ҳиссиётларингизга янгича муносабатда бўлишингиз ва уларга мослашиш керак. Амалиёт, масалан, медитация фикрларингизни тинчлантиришга қодир.



Унинг ёрдамида шахсий хавотирларга хотиржам қарашни ўрганасиз. Ўз миянгишни қайта дастурлашингиз мумкин. Шу туфайли сиз ўз ҳиссиётларингизни назорат остида ушлаб турасиз ва улар пайдо бўлганда жўшиб таъсирланмайсиз.

Яна бир амалиёт — “тайм-аут” ёрдамида жўшқин ҳиссиётларни бошқара оласиз. Ўтмишдаги эмоционал чайқалишларга назар ташланг ва улар нима сабабдан юз берганини аниқлашга ҳаракат қилинг. Уларни нима кўзғатган? Пайдо бўлишига нима сабаб бўлган? Улар нимага асосланган? Агар сиз шундай шартли омилларни аниқлаб олишнинг удасидан чиқсангиз, организмнинг реакциясини олдиндан кўра оласиз ва таъсирланиш юз беришига йўл қўймайсиз. Аввалига ўхшамайди. Аммо оқибатда ҳаммаси ўхшайди. Яқинлашаётган эмоционал портлаш белгиларини аниқлаб олишни ўргансангиз, уларга конструктив жавоб қайтарасиз. Хавфли, кескин тус олган вазиятдан нари кетиш ёки шунчаки ҳиссиётларни қизғинлигини пасайтириш учун, бефарқ идрок қилиш учун “тайм-аут” олинг. Психологик ҳолатингизга, ижобий фикрлашингизга эътиборли муносабатингиз кундалик одатларингизнинг бир қисмига айланади. Сиз ўз ҳиссиётларингиздан унчалик кўп узоқлашмаслигингизни тушунасиз.

Мана шундай ҳаракатлар ва дастурлар сизни ҳиссиётли вазиятларда вазмин бўлишингизга ёрдам беради. Агарда сиз ўпкангиз соғлом бўлишини истасангиз, ўз туйғуларингизни босиқлик ва вазминлик билан ифодалашни ўрганинг. Вазмин ва босиқ бўлиш, ҳамма нарсани назорат остида ушлаш ва бу ҳолатда ҳам жуда таъсирчанлик ва сезгирлик — жамиятга керакли бўлишдир. Ўз ҳиссиётларингизни ҳаётингиз учун муҳим одамлар эҳтиёжларига



мослаштиришни ўрганинг. Тўртинчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларнинг секин-аста аҳволи яхшиланишини кузатинг.

Клиник амалиётдан ўпка касалликлари ҳолатларининг тадқиқотларига

Менинг беморим Мэри олтмиш ёшда, ўзини “одам ҳиссиётларининг қуюни” деб тасвирлайди. У доимо тегма нозик бўлган, кайфияти атрофдагилар билан муносабатларига, об-ҳаво ва банкдаги ҳисобларига боғлиқ бўлган. Унинг сўзларига қараганда кулиб туриб, бирданига йиғлаб юбориши мумкин.

Ўзининг энг яхши онларида иштиёқлари тўлиб-тошади ва ёмон пайтда — беқарорлик. Мэри ҳеч ниманинг ярмини қилмайди. Бунга ўзининг туйғуларини қанчалик чуқур ҳис қилиши ҳам киради. Мэри кайфиятининг тушиб кетиши, дўстларини толиқтирарди. Улар ҳеч қачон Мэридан қандай хатти-ҳаракатни кутишни билмасдилар. Маълум бўлишича, у ҳар доим қандайдир янги драмани бошидан ўтказар экан. Мэри нима учун ҳиссиётларини назорат қилолмаслигини аниқлаш учун терапия курсини ўтказди. Бир психиатор 2-даражали биополяр бузилиш деган ташхисни, бошқаси эса шахснинг чегараси бузилган ташхисини қўйди. Ташхислар ҳам, даволаш вариантлари ҳам Мэрини турғун ўзаро муносабатларда мувоzanатни сақлашга ва иш жойини йўқотмасликка ёрдам бера олмади.

Мэри вояга етганидан бери астмадан қийналарди. Касаллик хуружларига қарши стероидлар қабул қилганида кайфияти ёмонлашини сезиб қолди. Ўсмирлик даврига келганида, ўпка учун зарарли

эканини билса ҳам Мэри чекишни бошлади, чунки кайфиятнинг тушиб кетишига қарши ягона чора деб ўйлади. Энг кучли хуружларда одатдагидан кўра кўпроқ чекарди. Бир куни кечаси йўтал хуружини тўхтата олмади ва натижада “Тез ёрдам” палатасига тушди. Даволовчи шифокор чекишни ташлаш тўғрисида огоҳлантирди. Унда эмфизема касаллигининг бошланғич босқичи ёки сурункали ўпка касалининг бузилиши бошланаётган эди.

Мэрида иккита тиббий муаммо — кайфият ва ўпканинг ахволи бор эди. Ўпкасини мустаҳкамлаш учун олдин кескин тушиб кетадиган кайфияти билан шуғулланиш керак эди. Айнан биз шундан бошладик.

Мэри унинг кайфияти билан боғлиқ муаммоси қандай аталишини билишни истарди. Бу депрессиянинг оғир шакли эдими? Иккинчи даражали биопольар бузилишми? Замонавий психиатрия бизнинг ахлоқий ташвишларимизни енгиллаштириш чораларини излаб топиш учун кўп иш қилган. Бошқа тиббий соҳалардан фарқли ўлароқ қон таҳлили, КТ сканирлаш, МТР ёки бошқа объектив усуллар ёрдамида аниқ ташхис қўйиш мумкин. Унинг ўрнига психиатор ҳамшира ёки бошқа тиббий ходим беморда бор белгиларни текшира бошлайди ва бу руҳий касалликлар белгилари билан солиштирилади. Қўйилган ташхисни инкор қилиш учун ҳеч қандай асослар қолмайди.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олган ҳолда, Мэрига учта психиатор уч хил ташхис қўйди, унга кайфияти тушиб кетганида, шунга мос даволовчи чоралар муҳим эди.

Оқибатда Мэри қўйилган ташхисга эътибор бермай, бутун бир бригада уни даволашига рози бўлди. Уларнинг асосий иши мақсадли режа тузишдан



иборат эди. Ўз маслаҳатчиси ёрдамида Мэри эмоционал белгилар рўйхатини тузиб чиқди.

Унда мана нималар ёзилди:

- Ҳар куни кайфияти тушиб кетади.
- Кайфияти атрофда бўлаётган нарсаларга боғлиқ равишда ўзгаради — омадли кун ёки ёмон характерли раҳбар билан учрашув, улар турғун бўлмаган ҳолатлар тоифасига киради.

- Мэри кўп овқат еб юборарди, узок ухлар, ўзига паст баҳо берар, чарчок, диққатини йиға олмас ҳамда умидсиз эди (депрессия, дистимия, сабабсиз кайфият бузилиши).

- “Йўлга оид ғазаб”ларни ўз ичига оладиган, жўшқин ҳиссиётли хуружлар бўлиб турарди. Бир-икки марта ўзгалар билан муштлашиб кетган.

- Унинг белгиларига антидепрессантлар таъсир қилмаслигини тушунган.

- Баъзида уни ташлаб кетганларида оғир дамларни бошидан ўтказарди. Бундай дамларда ўз жонига суиқасд қилгиси келарди, аммо бу даҳшатли туйғулар тезда ўтиб кетарди.

Мэрини даволовчи бригада диалектик ҳаракатли терапия деб аталадиган усулдан фойдаланишни унга тез ўргатишди. Тибет буддизми ва диққатни жамлашга асосланган, кайфиятни бир маромда ушлаб турадиган кундалик ишини тартибга соладиган махсус усулларни ўрганди. Мэрида очофатлик ва уйқуга бўлган мойиллик камайди. Ўз ғазабини босишни ва танқидий таҳлил ёрдамида ўткинчи фикрларни тутиб туришни ўрганди. Бу жараёнда нисбатан оғир ҳаётий вазиятларни ҳам тушунса бўладиган қисмларга бўлиш мумкинлигини билиб олди. Ҳар бирида тинчланишни ўрганди. Ҳар ҳафтада унга икки соатлик икки машғулот ва битта бир соатлик машғулот белгиланган эди. Машғулот-



лар таъсир қилувчи усуллар ёрдамида мураббий билан бирга ўтарди.

Эмоционал тренингдан ташқари у минимал миқдорда медикаментоз воситаларни ахволини бир маромда ушлаб туриш учун қабул қила бошлади. Мэри бунда топамакс, антидепрессантдан фойдаланди.

Сўнг ўпкаси билан боғлиқ касалликни даволашга ўтдик. Астмада трахея (бўғиз) ва бронхлар қатор сабабларга кўра жуда ҳам таъсирчан бўлиб қолади: аллергия, дори воситалари акс таъсири, сигарет тутуни ҳам сабаб бўлиши мумкин. Мэри аксирганида, бўғилиб қолганида, йўталганида классик стимуллаштирувчи восита альбутерол ёки вентолин деб номланувчи ингальятордан фойдаланарди. Бир марта сепганида енгиллашарди. Енгиллашиш узоқ давом этмаса, шифокорлар стимуллаштирувчи модда ва стероид дозасини оширарди, улар аллергия, астма асосида ётган аутоиммун реакциясини пасайтирарди. Баъзида булар ҳам етарли бўлмасди.

Мэри каравоти бошида узоқ таъсир этувчи ингальятор мосламаси — небулайзер турарди. Шу нарса туфайли доривор восита нафас йўлларига чуқурроқ сингирди. Айниқса қийин пайтларда стероидларни аллергия реакцияни камайитириш мақсадида қабул қиларди. Тезда Мэри дори воситаларининг кайфият тушишига, остеопороз ҳамда семириб кетишига таъсири борлигини тушунди. Мэри лейкотриен ингибитори, хусусан сингулярни қабул қилди, астма симптомларини енгиллаштириши билан бирга иммун тизимига кучли зарба берди. Бу дори воситаларининг акс таъсири бор, улардан фойдаланишдан бошқа йўл йўқ эди, улар ҳаётини сақлаб қолди.



Аммо кейинчалик Мэри терапевтик усулларга ижобий кайфият ва “ғамхўрлик” дастурини қўшди. Шунга кўра чекишни ташлади ва хотиржам бўла бошлади. Бу эса астма билан боғлиқ ўпка муаммоларини камайтирди.

Кейинги пайтларда Мэри ҳар ойда пульмонолог текширувига бора бошлади. Сўнг нина муолажаси мутахассиси ва ўт билан даволовчи хитой табиби-га мурожаат қилди. Распирин экстрати, Srocody Smooth Andrijgrahis чой таблеткаларини бронхларни даволаш учун ва бошқа турли доривор ўтлар дамламаларини нафас муаммоларини йўлга қўйиш мақсадида ичди.

ДТП бўйича Мэри машғулотлари тугаган бўлса ҳам, у “ғамхўрлик” амалиётидан фойдаланарди. Саломатликни умумий тиклаш учун ижобий психологик қоида: **“Мен ҳаётни бор мувозанати бўйича қабул қиламан”**. Ўпка муаммоларини даволаш учун: **“Мен ҳаётни бор мувозанати бўйича қабул қиламан. Мен бутун ҳаётимни муҳаббат билан яшайман”**. Эмфиземага қарши: **“Мен туғилгандан бошлаб бор кучим билан эркин яшашга ҳақлиман. Мен ҳаётни тўлақонли ўзлаштираман. Мен муҳаббат билан яшайман ва тўйиб нафас оламан”**. Нафас олиш аъзолари шамоллашининг олдини олиш учун: **“Мен муҳаббатга лойиқман”**.

Мэри тўлиқ тузалиб кетиш учун шундай муолажаларни бажарди. У ҳаёт тарзини ўзгартирди, камроқ хавотирланарди, салбий ҳаёлларини жиловлади ва натижада оғриқларсиз ҳаёт бошланди, нафас олишда муаммолари қолмади.



Сут безларининг касалликлари

Сут безлари, киста, мастопатия, шиш ва ҳатто саратон муаммоси бор эркак ва аёллар бошқаларга ғамхўрлик қилишга, ардоқлашга мойил бўлади. Бундай одамлар ўз муаммоларини эмас, бошқаларникини ҳал қилсалар ўзларини хотиржам сезади-лар. Ўз ҳиссиётларини яширадилар ва қандай бўлмасин муносабатларни бир хилда ушлаб турадилар. Экстремал ҳолатларда ҳам ҳеч қачон хоинлик қилмайдилар, ҳеч қачон нолимайдилар, минғирламайдилар, ҳеч қачон шикоят қилмайдилар. Ҳар доим улар ташқаридан тўла-тўқис кўринадилар.

Агарда сиз табиатан раҳмдил бўлсангиз, оғир аҳволда қолган одамга ғамхўрлик қилиш қийин бўлмайди. Биз сизга тезда кимлигингизни унутиб, суюкли, ғамхўр, раҳмдил одам бўлинг демаяпмиз. Аммо сиз ўзингиз ҳақингизда кам қайғураётганингизни, шижоат ва фидойиларча атрофдагилар устида қайғуришингиз ҳақида ўйлаб кўришингиз керак. Ўзингиз севадиган одамларга бошқа йўл билан ғамхўрлик қилишни ўйлаб кўрарсиз. Унда мувозанатли ҳаётнинг рецепти қандай?

Ҳар доимгидек, агар сизни сут безидаги шиш ёки оғриқ безовта қилса, айниқса яқин қариндошингиз шундай касал билан оғриган бўлса, тезда шифокорга учрашинг. Сиз сут безларингиз саломатлиги бўйича узоққа мўлжалланган режа тузишингиз керак. Бу сизнинг одатланган ҳаёт тарзингиз ва ҳаракатларингизни ўзгартириш демакдир.

Келинг, Луиза Хей яратган ижобий кайфият тизимига қайтамыз. Сут безлари бевосита ғамхўр бўлишингизга боғлиқ. Аммо ғамхўрлик икки томонлама — ҳам жисман, ҳам руҳан бўлиши керак. Руҳий мувозанатни тиклаш учун психологик қои-



да: “Мен жисмимга идеал мувозанатланган тарзда ёрдам бераман”.

Жумладан, сут безларида муаммоси бор одамлар ўзи ҳақида ғамхўрлик қилишдан бош тортиб, доимо бошқа одамлар ҳақида ўйлайди. Бундай номутаносибликни тузатиш учун психологик қоида: “Мен эътиборли одамман. Мен аҳамиятга эгаман. Мен ўзимни ўзим муҳаббат ва қувонч билан ҳис қиламан. Мен бошқалар эркин бўлишига имкон бераман. Бизнинг ҳаммамиз эркинмиз ва хавфсизликдамиз”.

* * *

Тўртинчи ҳиссиёт марказида мувозанатга эришиш вазифаси қисман махфий бўлган фикрларни ифода этишдан иборат бўлади. Бошқа одамлар сингари яхши кайфият ва кайфият тушиши сизга ҳеч қандай муаммо пайдо қилмайди, аммо қўрқув, қайгу, умидсизлик, чарчоқ, ғазаб ёки тушкунлик каби салбий ҳиссиётларга қаршилик кўрсата олмайсиз.

Бу ҳиссиётларни қандай намоён этишни ўрганиш керак? Асосийси, ишга шўшилмасдан аста-секин киришиш лозим. Яхшими-ёмонми ҳиссиётларни намоён қилиш — ҳаётини муҳим эҳтиёж, қутқарувчи аҳамиятга эга, ҳозирги дақиқанинг ўзидаёқ ҳиссиёт деворини бузишингиз мумкин. Бунга эришишнинг икки характерли хусусияти бор: ҳаётингизда мавжуд бўлган, вақти-вақти билан ички моҳиятини намоён қилиб турадиган одамларга нисбатан шахсий ҳиссиётларингизни баҳолаш, сўнг ўзингизга “ҳиссиётли доя”ни топинг.



Кўпгина одамларда биринчи қадам мураккаблиги идроки билан боғлиқ бўлади. Шахсий ҳиссиётларингизни баҳолаш бошқалар билан бўлган реал ўзаро муносабатларни яхшироқ англашингизга ёрдам беради. Доимо бахтли ҳолатда бўлишингиз — бу бошқа одамлар сизни яхши кўришлари учун сабаб эмас. Улар сизни шунчаки сиз бу сиз бўлганингиз учун яхши кўрадилар. Улар сизни ва сизнинг одамийлигингизни қабул қилишади. Дўстларингиз умидсизликка учрасалар, сиз уларга ёрдам бергингиз келади. Табиийки, улар худди шундай ғамхўрликни бошқа одамлар учун қилгилари келади. Улар хафа бўлишганларида, сиз сабр билан бу туйғуларни қабул қиласиз. Агар сиз ғазаблансангиз ёки умидсизликка дучор бўлсангиз, улар ҳам сабр билан худди шундай тарзда муносабатда бўлишади. Дўстларингиз ҳар доим идеал бўлмасангиз ҳам сиздан воз кечмайдилар. Ҳақиқатан ҳам туйғуларни очиқ ифода этиш ва эмоциялар тўлиқ спектри сизнинг ўзаро муносабатларингизни чуқурроқ қилади ва мустаҳкамлайди.

“Ҳиссиётли доя”га келсак, бу тушунча остида кимнидир, психиатрними ёки дўстними топиш керак, у сизни салбий ҳиссиётларингизни ифодалаганда хавфсиз кўрфазга таклиф қилади. Ундан сизни тинглашини сўранг. Сиз ўз қайғунгиз, нафратингиз, мавжуд вазиятдаги умидсизлигингиз ҳақида гапиришни ўргансангиз, сиз тилдан унумли фойдалана бошлайсиз.

Шунчаки тушунинг, салбий ҳиссиётларни ифодалаш сизда нимагадир салбий муносабат бор дегани эмас. Агар қонуний арз-шикоятларни сизни ўраб турганлар билан муҳокама қилсангиз, қолоқ қарашлари бор минғир-минғирга айланиб қолмайсиз.



Шунинг учун ўз ҳаётингизда қуйидаги соғлом психологик дастурдан фойдаланинг: “Мен ўз ҳиссиётларимни очик, чиройли ифодалаяшман”. Ўз туйғуларингизни ифодаланг ва тўртинчи ҳиссиёт марказингизда яхши ҳиссиётлар саломатлиги қарор топади.

Клиник амалиётдан сут безлари касалликлари ҳолатларининг тадқиқотларига

Ўттиз икки ёшли Нина ким унга муҳтож бўлса, шунга она бўла оларди. Уйига бир арава меҳмонлар бостириб келса ҳам кутиб олишига ишонса бўларди ёки оғир кунларни бошидан ўтказаяётган дўсти учун тансиқ таом тайёрлаши мумкин эди. Қўнғиллилар сифатида бошпанасизларга, болаларга ва муҳтож аёлларга ёрдам берар, мамлакатга энди кириб келган муҳожирларга инглиз тили дарсларини ўтарди. Ҳатто оғир ва умидсиз дамларда ҳам Нина яхши кайфиятда бўларди.

Ижтимоий воситалар мулоқоти пайдо бўлишидан анча илгари ҳам Нина ҳаётининг ҳамма босқичларида дўстлари билан контактда бўларди. Ундан ташқари Нинанинг эри ва тўртта боласи бор эди. Қўпчилик унинг ҳаётдаги шунча қийинчиликларни қандай енгишига ақли етмасди. Мана кунлардан бир кун шифокорнинг оддий кўригида сут безида озгина қаттиқлашган жойни сезиб қолиб, унга безарар фиброкиста касаллиги ташхиси қўйилди.

Сут безининг фиброкистози — бу саратон эмас. Бу ҳолатда сут безларининг бириктирувчи тўқимаси баъзи жойларда қалинлашиб қолган бўлади. Қўп одамлар буни касаллик эмас деб ўйлайди. Шунга қарамай Нина хавотирлана бошлади. Унинг



онаси кўкрак беи саратонидан вафот этган эди, шунинг учун у мендан сут безларини соғайтириш учун ёрдам сўради.

Мен қилган ишимнинг биринчиси — Нинага Христина Нортрупнинг “Аёл танаси, аёл донишмандлиги” деган китобини ўқиб чиқишни тавсия қилиш бўлди. Бу китобда сут беи саломатлиги-га бағишланган махсус бўлим бор. Мен соғломлаштиришнинг унга бағишланган махсус дастурини тузмокчи эдим.

Мен Нина билан атрофидаги одамлар нима учун унга гирдикапалак бўлишга мойиллиги борлигини муҳокама қилмокчи бўлдим. Сут безларининг қаттиқлашиши организмда нимадир носозлигини билдирарди. Унинг интуицияси бошқа одамлар устида ғамхўрлик ва умуман ҳаётдаги барча нарсага фидойиликни аллақачон тўхтатиш кераклигини огоҳлантирарди. Нинанинг ҳаёт тарзи буйрак усти безига қўшимча юклама бўларди, гормонлар балансининг бузилиши экстроген даражасини оширади. Бу гормонал ҳолат хужайраларнинг ортикча ўсишига олиб келади.

Нинанинг экстроген даражасини минималга тушириш учун ўзига тўғри овқатланиш рационини тузиши даркор эди. Бунинг учун ҳайвон ёғи микдорини камайтириши керак эди, чунки айнан ҳайвон ёғи организмда катта микдорда экстроген ишлаб чиқишига сабабчи бўлади. У озиклантирувчи тўқималарга бой рационга ўтди. Бу организмдан экстрогенни ахлат ёрдамида чиқариб юборишга ёрдам беради. Брокколи, карам, тўқ баргли сабзавотларни истеъмол қилиш, индол-3-карбинол ёрдамида организмдаги экстрогенни мувозанатлаштиради.

Экстрогенни ишлаб чиқишни камайтирадиган рациондан ташқари, Нинага организм учун фойда-

ли оксил маҳсулотлари ейишни (масалан, денгиз маҳсулотлари, товук гўшти ва сут маҳсулотлари) маслаҳат бердик. Ундан ташқари нонушта, тушлик ва енгил кечки овқат углеводсиз бўлиши керак эди. Биз алкогольни кунига бир ёки икки порцияга чекладик.

Кейин озишига ёрдам бериш мақсадида аэробика билан шуғулланиши учун машқлар тўплادик, ҳар куни 30 дақиқадан шуғулланди.

Сут безлари саратонининг олдини олиш учун унга антиоксидантлар, селен ва коэнзим Q10 буюрдик.

Нина депрессиядан даволаниши керак эди. Психиатрга қайғусини енгитишга ёрдам бериш учун мурожаат қилди. Энг яхши дугонасидан “ҳиссиётли доя” бўлишни сўради.

Нина атрофдагилар ва ўзи ҳақида ғамхўрлик қилиш балансини тўғрилаш, кўкрак саломатлигини тиклаш учун қуйидаги психологик қоидадан фойдаланди: **“Мен ёрдамни қабул қиламан ва ўзгаларга идеал ёрдам бераман”**. Кўкрак беги касаллигига қарши: **“Мен эътиборли одамман. Мен аҳамият-лиман. Энди мен ўзим ҳақимда ғамхўрлик қиламан, ўзимга қувонч ва муҳаббат билан кўмаклашаман. Мен бошқаларга ўзлари ҳақиқатан ким бўлсалар шундай қолишига эркинлик бераман. Биз ҳаммамиз хавфсизликдамиз, ҳаммамиз эркин-миз”**. Депрессияга қарши: **“Мен бошқа одамларда бор қўрқув ва чекловлар чегарасидан чиқаман. Мен ўзимнинг ҳаётимни ўзим яратаман”**.

Ҳаёт тарзи ва фикрлашини ўзгартириб, Нина 20 фунтга озди, саломатлигини тиклаш йўлида фақат қувончли ва ижобийларинигина эмас, ҳар қандай ҳиссиётларни тўғри ифода қила бошлади.



Тўртинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида

Юрак, сут безлари ҳамда ўпкани соғломлаштириш ҳақида гап кетганида, тан олиш керакки, эркаклар ҳам, аёллар ҳам дориларни қабул қилишга тобе бўлиб қолмасликлари керак. Фақат озиқ ёки ўсимликлар дамламаларидан ҳам кутилган натижа бўлмайди. Саломатлик ҳақидаги бу муаммолар муолажаси тиббий йўл билан шифокор назорати остида олиб борилиши керак. Аммо тўртинчи ҳиссиёт марказида саломатликка эришиш учун ўз шахсий эҳтиёжларингиз ва атрофингиздаги одамлар эҳтиёжларини мувозанатда сақласангиз узоқ вақтли самарага эришасиз.

Ҳиссиёт борасида сиз жуда кучлисиз. Демак, ҳаммаси жойида.





8-БОБ

ГАПЛАШИШГА МАВЗУ БОР

**Бешинчи ҳиссиёт маркази — оғиз
бўшлиғи, бўйин, қалқонсимон безлар**

Бешинчи ҳиссиёт маркази саломатлиги, сизнинг нақадар яхши муомала қилишни билишингизни кўрсатади. Агар сиз мулоқот пайтида, эшитишни билмасангиз ёки ўз фикрингизни яхши ифодалай олмасангиз, оғиз бўшлиғи, бўйин ва қалқонсимон безларингизда муаммолар пайдо бўлади. Бешинчи ҳиссиёт марказидаги саломатлик калити — кундалик ҳаётда мувозанатланган мулоқотга эришишдир.

* * *

Ёдингизда бўлсин, мулоқот — бу икки томонлама ҳаракатли йўл. Одамларни эшитиш ҳам, гапириш ҳам муҳим. Самарали мулоқот эшитишни билиш ва тингланиш имкониятига эга бўлишда кўринади. Ўз нуқтаи назарингизни суҳбатдошингизга етказиш, шундай маълумотни тўғри талқин қилиш ва бошқалар билимларига мос равишда ҳаракатларингизни ўзгартира олиш муҳим аҳамиятга эга.

Зарарланиш ўчоғига ёмон алоқа кўникмалари таъсир кўрсатган бўлиб, улар бошланғич муаммони келтириб чиқарувчи фикрлаш тарзи ва ҳаракатларга боғлиқ. Учта алоқага оид муаммолар бешинчи ҳиссиёт марказида кўпинча касалликлар келтириб чиқаради. Оғиз бўшлиғидаги касалликлар, бунга



тиш, жағ ва милклардаги муаммолар ҳам киради, кўпинча кўнгли қолганини ифодалай олмайдиган ёки уни эплай олмайдиганларда учрайди. Умуртқа поғонасининг бўйин қисмидаги муаммолар, хатто доимий мулоқот кўникмалари бўлган тақдирда ҳам айрим вазиятларда ёмон мослашадиган ва кўпинча суҳбатдошидан кўнгли совийдиган одамларга хос бўлади. Қалқонсимон безларида муаммоси бор одамларда кўпинча интуиция кучли бўлади, аммо уни ифодалай олмайдилар, атрофдагиларнинг маъқуллашига ёки ишончини орттиришига умид боғлайди.

Бу бобда йўналишнинг ўзига хос хусусиятини муҳокама қиламиз, ҳар бир аъзо ва тананинг қисмларини англаб оламиз. Шунчаки буни эслаб қолинг. Агар сизда қалқонсимон безларингизда, жағ, умуртқа поғонасининг бўйин қисмида, томоқ, оғиз бўшлиғида муаммолар бўлса, унда танангиз алоқа кўникмаларингизни таҳлил қилиш вақти келгани ҳақида сигнал беради.

Бешинчи ҳиссиёт маркази фан ва ижобий кайфият назариясида

Луиза Хей томонидан шакллантирилган ижобий кайфият назариясига кўра умуртқа поғонасининг бўйин қисми, жағ, қалқонсимон безлар ва оғиз бўшлиғи саломатлиги фикрнинг овозда ифодаланишига боғлиқ. Аниқроқ гапирганда, томоқдаги муаммолар баланд ва аниқ гапиришнинг иложи бўлмаган ҳамда ижодий туйғуси бўғиб қўйилганда бошланади. Бодомсимон безлар атрофининг йиринглаши ўз қизиқишларингизни ҳимоя қилолмаганингизда сизга нима зарурлигини кучли ишонч билан айта олмаслигингизга боғлиқ. Ўзингизни намоён қилишдан

кўрқув “жони ҳиқилдоғига келди” ҳиссиётига тўғри келади.

Томоқдан сал пастга тушсак умуртқанинг бўйин бўлимидаги муаммолар ўз фикрининг ҳақлигига ишонч билан боғлиқ. Бошқа одамнинг фикрлаш тарзини қабул қила олмаслик, энса мушаклари ва умуртқа поғонасида муаммолар борлигини билдиради.

Ижобий кайфият назариясига кўра, қалқонсимон безлардаги муаммолар одатда, агар одам доим камситилса ёки унга қилмоқчи бўлган нарсасини қилишга йўл қўйишмаса пайдо бўлади. Ўзининг айтганида туриб олмаслик гипотиреоз ривожланишига мойилликни ривожлантиради. Бундай касалликка умидсиз ҳамда истакларини тийишга мойил одамлар йўлиқади.

Тиббий фан бешинчи ҳиссиёт марказидаги бўйин, қалқонсимон безлар ва оғиз бўшлиғидаги касалликлар, айнан ақл ва тана орасидаги боғлиқлик ҳақида нима дейди?

Қалқонсимон безлар — одам организмидаги энг катта эндокрин безидир, у ҳамма гормонлар таъсирига жуда ҳам сезгирдир. Одамнинг мулоқот қилиш қобилияти унга юқори даражада таъсир қилади.

Аёллар эркакларга қараганда қалқонсимон без касалига, айниқса менопауза пайтида бериловчан бўладилар. Илмий тадқиқотлар бу ҳолатни аниқлаштирганда, эркаклар ва аёллар биологик жиҳатдан фарқ қилишида эканликларини таъкидлайдилар. Қалқонсимон безларда муаммолар гормонал ривожланиш авжга чиққан пайтда, тестостерон, экстроген ва прогестерон даражаси ошганда кўринади, сўнг эса аёл организмида гормонлар энг паст даражага тушганида, олимлар гормонлар аниқ



нисбатда бўлмаслиги қалқонсимон безлар ишига халақит беради деб ҳисоблашади.

Агар умумий хулоса қилсак, эркакларда тестостерон юқори бўлади, биологик ва ижтимоий жиҳатдан ғайратли бўлишга мойил, айниқса фикр алмашишга келганида. Ортиқча тиришқоқлик ва ўзини ҳимоя қилолмаслик, қизиқишларини кўрсата олмаслик қалқонсимон безларда бузилишлар ривожланишига имкон беради. Аёллар менопаузага тушгунларича, уларнинг организмларида экстроген ва прогестрон даражаси кўтарилади. Аммо бошқа омиллар ҳам алоҳида роль ўйнайди. Фикрлаш тарзи, ҳиссиётлар ва тил бир-бири билан чамбарчас боғланган, гормонлар даражасига таъсир кўрсатади. Менопаузаси тугамаган аёлларда одамлар билан мулоқотдан, жиззакилик ва таъсирчанликдан қочишга ички мойиллик бор. Кўпинча улар яхши муносабат ва оила ришталарини сақлаш мақсадида, ўйлаётганларини очиқчасига гапиравермайдилар. Бундай мулоқотнинг характери кескин вазиятни келтириб чиқаради, аммо аёл учун шахсий эҳтиёжларини қониқарли қилмаса-да, ёш пайтиданоқ қалқонсимон безлар касалликлари бошланишига сабаб бўлиши мумкин.

Менопаузадан кейин аёлларда мулоқот характери ҳамда қалқонсимон без касалликлари пайдо бўлиш частотаси ҳам кескин ўзгаради. Ҳақиқатан ҳам аёлларда менопаузадан кейин қалқонсимон безлардаги бузилишлар эркаклар ва ёш аёлларга нисбатан кўпроқ бўлади. Менопаузага кирганда экстроген, прогестерон ва тестостерон нисбати бузилади, биринчи иккитасиники кескин тушади, учинчисиники кўтарилади. Бу даврда аёллар таъсирчан бўлиб қоладилар, ўз хатти-ҳаракатлари ҳақида камроқ ўйлайдилар, атрофдаги одамлар ва оила аъзола-

рига муаммо тугдиради, қалқонсимон безларда бузилишлар частотаси кучаяди. Менопаузадан сўнг аёллар биологик жиҳатдан жамиятда ўз ўрнини кўрсата оладилар, шиддат билан жавоб берадилар, ғайратли бўладилар. Аммо ўз эҳтиёжларини ифода қилолмаслик ёки ўз истакларини айта олмаслик ва яхши мулоқот қилишни билмаслик қалқонсимон без касалликларига олиб келади. Агар одам ўз қизиқишларини ҳимоя қилолмаса, ўзини чарчаган кўрсатса ёки доимо ғалва қилса, шундай касалликлар хавфи ортади.

Бошқа илмий тадқиқотларда бориға қаноат қилиш ва ўз эҳтиёжларини қаттиқ овозда, очиқ ифодалашға қодирсизлик билан қалқонсимон безлар патологияси ўртасида боғлиқлик борлиги кўрсатилган. Кўпинча қалқонсимон безлар касалликларига бошидан ўтказган шикастларни енгишға ҳаракат қилаётган ва ўтмишда ўзаро муносабатларда обрў учун курашган одамлар мойил бўладилар. Ўтмиш тажрибасига кўра, бундай одамлар кўнгилчан, гапга кўнадиган, ўз қарашларини ҳимоя қилолмайди-ган бўлиб қоладилар. Ўз ҳаётларида ҳеч нарсани ҳал қилмайдилар, мустақилликка ва бойликка бўлган интилишлари бўлмайди.

Агар томоқ соҳасига қарасак, унда мулоқот ва саломатлик ўртасида боғлиқлик борлигини кўра-миз. “Жоним ҳиқилдоғимда турибди” — тиббиётда жазава дейилади. Сиз нима дейишни билмасангиз, бўйин мушаклари одатда тортишиб қолади. Экстремал ҳолатда, кўрқувда ёки хавотирда бўйинда тил ости мушаклари тортишиб қолади, бундан ҳиқилдоқ сиқилади ва томоқда тикин бордай ҳиссиётни беради. Бундай ҳолатлар бадгумон ва одамовиларда бўлади.

Оғиз бўшлиғи ва жағнинг соғлом ҳолати яхши мулоқот қилиш, ўз қарашларини очиқ ва қизгин ҳимоя қилиш билан чамбарчас боғлиқ. Бундай қобилият ва ҳаётдаги руҳий зарбани енга олиш ҳақиқатан ҳам пародонтоз хавфини пасайтира олади.

Милк касалликлари билан қийналадиган одам организмида кўпинча кортизол ва бета адреналин — стресснинг биохимик маркерлари баланси бузилган бўлади.

Шунинг учун кўпроқ ва яхшироқ мулоқот қилиш керак. Гапириш ва эшитиш муҳим. Шунда сиз ўзингизнинг бешинчи эмоционал марказингизни соғломлаштирасиз.

Оғиз бўшлиғи касалликлари

Оғиз бўшлиғида касали бор, масалан, кариес, милклар қонаши, жағ ёки чакка пастки жағ уланган жойда муаммо бўлса кўпинча мулоқот пайтида қийинчилик сезилади. Муаммолар кўнгли қолгани ҳақида гапирмаслик ва ўз хиссий эҳтиёжларини ҳал қилмаслик заминидан ривожланади. Ўзларини қулай сезган жойларида улар нормал гаплашадилар. Аммо интим ўзаро муносабатларда уларни нима безовта қилаётгани ҳақида ҳеч қачон гапирмайдилар. Бундай жуда очиқ суҳбатлар уларни хижолат қилади ёки нафсониятига тегади. Ўзларига қулай бўлмаган вазиятда улар яккаланиб олишлари мумкин. Оғиз бўшлиғидаги ҳамма муаммолар самарали мулоқот қила олмаслик ва ўз эҳтиёжлари, амалга ошмаган ниятларини ифода қилолмасликларидан вужудга келади.

Оғиз бўшлиғи ёки жағ соҳасида касали борлар терапевт ёки стоматологга учрашишлари ва бундай ҳолатни вужудга келтирган фикрлаш тарзи, хатти-ҳаракатларини таҳлил қилишлари зарур. Ўз организмиз сизга жўнатаётган интуитив хабарларга диққат билан қулоқ солишингиз керак. Бўлмаса ўзингизни ёмон ҳис қилишингиз асосида ётган касаллик қайталайди.

Оғиз бўшлиғидаги саломатлик мулоқот, янги ғояларни қабул қилиш ва ҳиссиётли тўйиниш билан чамбарчас боғлиқ. Агар сиз ғазаблансангиз, мулоқот ўрнатилмайди. Бировларнинг фикрларини очиқчасига қабул қилмаганингизда, хафа бўлганингизда ёки ғазабланганингизда қарор қабул қилсангиз тишларингизда муаммолар бўлади. Қатъиятсизликни енгишга ҳаракат қилинг ва тишларингизни мана бундай психологик ижобий дастурлар орқали мустаҳкамланг: **“Мен қарорни ҳақиқат принципи бўйича қабул қиламан, мен фақат тўғри ҳаракатларни бажаришга киришаман”**.

Жағ соҳасидаги муаммолар, пастки жағ бўғими ёки чакка пастки жағ уланган жойидаги оғриқли синдром ўз туйғуларини бошқариш ёки уларни эркин ифода қилишдан бош тортишга боғлиқ бўлади. Жағ соҳасидаги муаммоларга қуйидаги ижобий дастурлар ёрдам беради: **“Мен жаҳолатга олиб келган ҳаракатларимни ва фикрлаш тарзимни ўзгартиришга ҳаракат қиламан. Мен ўзимга ёқаман, мен ўз хатти-ҳаракатларимни қўллайман. Мен хавфсизликдаман”**.

Кариес бўлган одамлар одатда баҳсларда тез таслим бўладилар, уларга қуйидаги психологик дастурлар тўғри келади: **“Менинг қарорларим муҳаббат ва ҳамдардликдан пайдо бўлган. Янги қарорларни қабул қилиш мени қўллаб туради ва соғайтиради.**



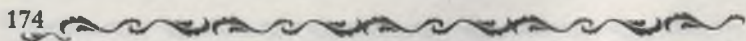
Менда ҳаётга татбиқ этадиган янги ғоялар пайдо бўлади. Мен қабул қилган қарорларимни амалга ошираётганда хавфсизликдаман”.

Кариес туфайли тишдаги нерви олиб ташланганларга илдиз отган ишончлари йўқ бўлиб кетгандек туюлади. Уларга энди бошқа ҳеч нарсага тиш-тирноғи билан ёпиша олмайдигандек кўринади. Ҳаётга ишончсиз қарашади. Ўз фикрлаш тарзларини ижобийроғига ўзгартиришлари қуйидаги дастурлар орқали амалга оширилади: **“Мен ҳаётимнинг мустаҳкам пойдеворини ўрнатаман. Менга қувонч келтирадиган ва мени қўллайдиган нарсаларга ишонишни бошлайман. Мен ўзимга ишонаман. Ҳаммаси жойида”.**

Сиз соғломлаштириш ҳақидаги ҳиссиётли идрокингизни, жисмоний танангизга йўналтирсангиз, ҳаёт йўлидаги ўз ҳаракатларингизга ҳам ўзгартириш киритинг. Бунда қалбингизга яқин ва қадрли масалалар ҳақида гапиришни ўрганиб олган бўлишингиз жуда муҳим. Мулоқотда баҳсли масалаларни шунчаки четга суриб қўйиш ярамайди.

Сиз маслаҳатчи ёки дўстингиз, “ҳиссиётли доя” билан яхшилаб ишлашингиз ва ўз ҳиссиётларингизни тўлақонли ифодалаш учун хавфсиз жой яратинг. Бошида сизга ноқулай бўлади, аммо кейин аста-секин бўшашасиз ва соғлом мулоқот одатига эришасиз.

Ундан ташқари ўз ҳиссиётларингизни аниқлашга ўрганиш жуда фойдали. Махсус адабиётлар қидиринг — китоб ҳолида босилгани ёки интернетдан, улар ҳиссиётлар тилини ҳамма деталаригача очиб беради. Агар сиз эмоционал соҳага тегишли ҳамма нарсалар маъносини билсангиз, бу ҳисларни анча енгил муҳокама қиласиз.





* * *

Ва ниҳоят сиз ташқи оламдан яшириниб олишга қаршилиқ қила бошладингиз. Ўз олдингизга мақсад қўйинг — бошқа одамлар билан реал алоқаларни яратинг ва бу алоқалар шахсингизнинг барча йўналишларини ифодалашга имкон берсин. Бошқа одамлар билан мулоқот қилаётганингизда ўзингизни босиқ тутсангиз, сиз жағ соҳаси ва оғиз бўшлигингизни соғломлаштирасиз.

Клиник амалиётдан оғиз бўшлиғи касалликлари ҳолатлари тадқиқотиغا

Сьерра менга мурожаат қилган пайтда 61 ёшда эди. У оғриқдан жуда қийналар ва доимо ёноқларига музли малҳам босиб турарди. У черковга шишиб кетган ёноқлари билан кириб келганида дўстлари тезда тиш шифокорига учрашиши кераклигини таъкидлашди. Сьерра бир неча ой давомида оғриққа эътибор бермаганини тан олди. Тиш шифокори унга остеомиелит — суяк тўқимасининг яллиғланиши ташхисини қўйди, бу тишларнинг ёмон парвариши билан боғлиқ бўлган. Саккизта тиши кариес ва тўрттаси кучли яллиғланган эди.

Сьерра бахтли болалиғи ва ҳозир ҳам шундай бахтли ҳаёт кечираётганини айтди. Унинг ота-онаси ғамхўр бўлишган, эри ва болалари ҳам шундай. То эри ўлгунига қадар ҳаётида деярли ҳамма нарсаси бўлган. Болалари ва набиралари қадрдон уйлари тарк этишган, улар жуда банд бўлишгани учун кам кўнғироқ қилишарди. Сьерра уларга юк бўлгиси келмасди. Уларни кам кўрарди, ҳаммаси ўзи билан ўзи овора. Мана умрида биринчи марта бир ўзи

қолди. У черков ишларига берилиб кетди ва бу қандайдир маънода унга ёрдам берди.

Сьерра вазиятида жумбоқнинг ечими — болаларининг хат ёзмаслиги ва келмаслигидир. Эрсиз ва болаларисиз ҳаётида вакуум ҳосил бўлди. Бева Сьерра янги ҳолатида ўзини жуда ноқулай сизди. Катта бўлган болалари ҳаётига суқилиб кира олмади. Ўз ҳаётини эрининг ёрдамисиз қандай қуришни ҳеч ҳам тасаввур қилолмасди. Яқинларидан ҳеч ким унга томон биринчи қадамни ташламади. Сьерра ўзини ташлаб кетилган ва ҳеч ким ёқтирмайдигандек ҳис қиларди. Ўзи биринчи қадам ташласа ва болаларига қўнғироқ қилиб, уларнинг кўргани келишини сўраса, ўз кадр-қиммати, ғурури, ҳурматини оёқ ости қилгандек туюларди. Кадр-қиммати, ғурур, қайғу, гина билан бирга қайсарлик ва қўнгли чўкиши оғиз бўшлиғида касаллик пайдо қилди.

Сьерра организмни соғломлаштириш ва касалликларининг ғалати оғушидан чиқишига ёрдам бериш учун биз у билан ишлашни бошладик. Одамнинг 32 тиши бор. Ҳар бир тиш 70 фоиз суяк тўқимасидан иборат бўлади. Ҳар бир тишнинг дентин асоси асаб толаларидан иборат, устки қисми дунёдаги энг чидамли материал — эмаль билан қопланган. Тишнинг қаттиқ тўқимаси унинг илдизига ўтади, у жағ суягидан ўсиб чиқади. Илдиз соҳаси — нервлар ва қон томирлар тишларни организмнинг бошқа аъзолари билан боғлайди.

Оғиз бўшлиғида яна милклар, тил ва сўлак безлари бор. Милкларда одатда бактерияли микрофлора мавжуд бўлади. Иммун тизими ёрдамида нормал шароитда улар кўпайиб кетмайди ва милкларни яллиғлантирмайди, яъни гингивит пайдо қилмайди.

Биз ишни гингивит билан шуғулланишдан бошладик. Оғиз бўшлиғи парвариши ёмон бўлгани



учун бактериялар кўпайиб кетиб тишларни қоплаган, кислотанинг ортиқчалиги тиш эмалини емириб юборган. Шунинг учун жағ суягига кўпроқ бактериялар тушган. Мана шу бактерияли микрофлорани кўпайиши натижасида кариес, абцесс ва остеомиелит пайдо бўлган.

Оғиз бўшлиғи ёмон парваришидан ташқари, тишлар билан боғлиқ муаммолар хавфининг ошишига сабаб бўлган Сьеррадаги одатларни кўриб чиқишимиз керак. У кунига бир неча марта овқат ейиши ва асосан ширин ичимликларни ичишини айтди. Унда ошқозон-қизилўнғач рефлюкси ва йигирма ёшида булимия бўлганини айтди, шу туфайли тишлари ошқозон кислотасининг нордон таъсирига учраган.

Мана шу клиник маълумотлар асосида биз Сьеррага ўз тавсияларимизни бердик. Биринчидан, уни жағ, оғиз бўшлиғи ва тишларни даволайдиган тажрибали тиш шифокорига юбордик. Жиддий қарорлар қабул қилиши керак бўлгани боис, ё стоматологик имплантлар қўйиш ёки тишларнинг маълум қисмини суғуриб ташлаб, қолганларига пломба қўйиши керак эди.

Сьерра тиш протезлари имплантациясини танлади. Шу боис оғзида иммун тизимини мустаҳкамлаш учун ва имплантлар яхши жойлашиши учун яна бир тиш шифокорига мурожаат қилдик. Оғиз бўшлиғини кучли парваришлаш ва тишларни озиклантириш учун Q10 коэнзими, лаванда ёғи, календула, орегон узуми ҳамда фабрика махсус маҳсулоти — антиоксидант тавсия қилинди. Ҳаммасидан ташқари эхинацияли кремни яллиғланиш жараёнига, оғриқларни қолдириш ҳамда бактериал микрофлорани камайтириш учун милкларига суртарди. Тишлари чириб зарарлангани туфайли оғзидан ёмон ҳид келиб турарди. Шунинг учун Сьер-



ра овқатига петрушкани оғиз бўшлиғидаги хидни йўқотиш учун қўша бошлади ва тишларни чайиш учун уйда тайёрланган эликсирдан фойдаланди. Уни тайёрлаш учун 1 чой қошиқ қуритилган розмарин, 1 чой қошиқ фенхелга икки ярим чашка қайнаган сув куйган ва 15–20 дақиқа дамлаган, сузиб олган.

Қўшимчасига, биз Сьеррага суяк тўқимасини денситометриядан ўтказишини таклиф қилдик. Тишлар ингичкалашиб кетгани учун қимирлаб тушиб кета бошлайди, қолган тишларнинг илдиз бўғзи яланғочлашади, тишлар эса бактериал зарарланади. Тест натижаларига кўра Сьеррада остеопороз экани маълум бўлди. Беш йил давомида бўйи икки дюмга пасайди, жағ тишлари тўкилди.

Суяк тўқимаси ва жағ суягини мустаҳкамлаш учун нина муолажаси бўйича мутахассис ва хитой табиби ёнига комплекс режа асосида даволаниш учун қатнай бошлади. Унга қўшимча озиқлантирувчи кальций, магний, Д витамини, дегидроэпиандростерон ҳамда витамин комплекси тавсия этилди.

Сьерра булимия, ошқозон-қизилўнгач рефлюкси ва кариесни бир-бирига ҳеч қачон боғламас эди. Аммо у тайёр маҳсулотларни ерди. Бу қисман касал бўлишига сабабчи бўлди. Саломатлик учун фойдали маҳсулотлар, масалан, қуритилган меваларни сумкасида олиб юрса-да, оғиз бўшлиғини соғайтира олмаган. Унга “Тик-так” ва ялпизли нафасни янгиловчилардан фойдаланиш ёқарди. У оғзидаги ёқимсиз хидни йўқотиш учун ҳаракат қиларди.

Сьерра жисмоний ва овқат рациони муаммоларини енгиш учун парҳезшунос билан бирга комплекс режа тузди. Кун бўйи бирон нарса кавшаб юриш ўрнига кунида ҳар уч соатда озгинадан овқат ейиши тавсия қилинди. Когнитив хатти-ҳаракатлар мутахас-

сиси ёрдамида ҳаётидаги ёқимсиз нарсаларни ва эри ўлганидан бери ҳаётининг қанчалик ўзгариб кетгани учун хафагарчиликларни енгишни ўрганди. Психиатр хузурига борганидан сўнг ўзининг болалари билан учрашиш учун биринчи қадамни босса, нафсонияти азоб чекиши ҳақидаги фикрини ўзгартирди. Болаларига қўнғироқ қилди, уларникига меҳмонга борди ва ўзиникига таклиф қилди. У дўстлари билан эски алоқаларни тиклашга ҳаракат қилди ва ҳатто чойга таклиф қилди, базм-кечаларга бориб, янги одамлар билан танишди.

Оқибатда у тишлар ва оғиз бўшлиғидаги муаммоларига боғлиқ фикрлаш тарзини ўзгартиришга ҳаракат қилди. Сьерра жағ қисмидаги муаммоларни бартараф этиш учун ижобий фикрлар дастурига ўтди: “Мени шу ҳолатга олиб келган ҳаётим ва ҳаракатларимни ўзгартирмоқчиман. Мен ўзимга ўзим ёқаман ва ҳаракатларимни маъқуллайман. Мен тўлиқ хавфсизликдаман”, умумий яллиғланишга қарши: “Мен хотиржамман, мамнунман ва диққатим жамланган”, суяклар деформациясига қарши: “Мен ҳаётни қалбим билан тўлиқ ҳис этаман. Мен бўшашаман, мени ҳаётнинг жўшқин оқими олиб юрсин”, кариесга қарши: “Қарорларни муҳаббат ва меҳрибонлик билан қабул қиламан”, остеомиелитга қарши: “Мен хотиржамман ва тез оқар ҳаётга ишонч билан қарайман. Мен хавфсизликдаман ва менда ҳамма нарса жой-жойида”.

Сьерранинг овқатланишдаги янги одатлари, дори воситалари, ҳаракатларининг ўзгариши ҳамда ижобий психологик дастурлар оғриқни енгишга, оғиз бўшлиғидаги яллиғланишни бартараф қилишга ёрдам берди, шу билан бирга янги, мустаҳкам ва соғлом муносабатлар ўрнатди.



Бўйин соҳасидаги муаммолар

Бўйин атрофидаги оғрик, артрит ва ригидлик ажойиб алоқа кўникмалари бор одамларда пайдо бўлади. Улар гапиришни ҳам, эшитишни ҳам билдилар. Ҳар қандай вазиятнинг иккала томонини кўришга уриниб, кўпинча уларнинг истеъдодлари ўзлари истаганидек фикрларини тўғридан-тўғри ифодаламаса касал бўлиб қоладилар. Зиддиятларни суҳбат давомида тўғрилай олмаса, ҳаётлари йўлга тушиб кетмаса ва вазиятни назорат қила олишмаса, улар қайсарлик қилиб ўз фикрларида туриб оладилар ва бошқалар нуктаи назарини кўриб чиқишдан қатъий воз кечадилар. Умидсизлик мулоқотни тугатишга олиб келади, бу эса бўйиндаги оғриқларни келтириб чиқаради.

Агар сиз умуртқа дискининг пастга тушиши, бўйиндаги оғрик, ригидлик, артрит, шикастлардан қийналаётган миллионлар ичида бўлсангиз, қатор терапевтик спектрлардан — жарроҳлик, хиропрактика, акупунктура, чўзиш ҳамда оғрик қолдирувчи дори воситаларидан фойдаланган бўлсангиз керак. Бу амалиётлар вақтинча енгиллаштириш хусусиятига эга, аммо бутунлай даволай олмайди. Ҳолатни яхшилаш ва бўйин соҳасидаги шикастланишларни узоқ давом этувчи ремиссиясига қандай эришиш мумкин?

Кўшимча медикаментоз даволаниш, касаллик кечишини чуқурлаштирувчи салбий фикрларни ва ҳаракатларни аниқлашингиз, ўзгартиришингиз керак. Луиза Хей ижобий кайфият назариясига кўра, бўйин ва умуртқа поғонасининг бўйин соҳасидаги саломатлик мулоқот иштирокчиларининг иккала нуктаи назарини кўра олиш ва мосланувчанликни намоён этади. Агар бу концепцияни оёғини бо-



шига ағдарсак, қайсарлик ва қатъиятни танласак, саломатлик касалликка ўтади. Бу вазиятда энса мушакларининг ригидлиги ва бўйин соҳасидаги оғриқлар пайдо бўлади. Бўйин соҳасида муаммоси бор одамлар суҳбатдошини эшитмайдилар, чунки улар янги фикрларни инкор этиб, умум қабул қилинганларга ёпишиб оладилар. Уларнинг қайсарлиги қоқоқлиги билан ажралиб турадилар, ўзгаларнинг нуқтаи назарини тушуна олмайдилар. Бўйин соҳасидаги умумий муаммо, калтафаҳмлиқ ва қоқоқликка қарши дастурлар: **“Мен янги роялар ва янги концепциялардан қувонаман, уларни ўзлаштиришга тайёрман. Мен ҳаётга хотиржам муносабатдаман”**. Асосий мавзу мулоқот, аниқ психологик дастурлаш оғриқ ва унинг асосида ётган ҳиссиётга боғлиқ. Масалан, бўйин соҳасидаги умуртқа дискларининг қўшилиб кетиши ҳаётда қатъиятсизлик, ожизлик, аниқ ва лўнда ўз фикрларини ифодалай олмасликда ёки эҳтиёжларини намоён этолмасликларида кўринади. Даволаниш учун куйидаги сўзларни такрорлаб кўринг: **“Мен ҳаётда ўз фикрдошларимнинг кўмагини оламан. Шунинг учун мен ўзимга ўзим ёқаман ва ўз ҳаракатларимни қўллайман. Менинг ҳамма ишларим жойида”**.

Кундалиқ ҳаётда ижобий кайфият психологик дастурларидан фойдаланиб сиз аста-секин фикрлаш ва идрок этишингизда ўзгаришларни сеза бошлайсиз.

Бўйин соҳасидаги ҳолатингиз яхшиланганда, фундаментал ўзгаришлар олдинга қараб ҳаракат қилганингизда мувозанатни таъминлайди. Сиз диққат қилиб эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий далиллар келтириш қобилиятига эгасиз. Бироқ соғлом фикрлаш ва мулоқотда ўз интеллектуал



имкониятингиз чекланганини тан олишни ўрганишингиз керак. Зиддиятлар пайдо бўлганида, уларни бартараф этолмасангиз, қайсарлик қилманг, ўз фикрингизда туриб олманг, бу янаям вазиятнинг жиддийлигини чуқурлаштиради. Бунинг ўрнига ҳар қандай муаммонинг ечимлари бўлишини эсланг. Сизнинг вазифангиз умумий қарорнинг бир қисми холос. Бундай вазиятларда кўл остингизда бўлмаган мувозанатни топиш ҳамда зиддиятдан қочиш, бешинчи ҳиссиёт марказида умумий саломатликка олиб келади.

* * *

Бўйин соҳасида муаммоси бўлганларга медитация ва ўйланган мулоқотларни бажариш фойдали. Медитация туфайли сиз ўз туйғуларингиз билан яқинроқ тўқнашасиз, ҳаётга ўйлаб муносабатда бўлиш сизнинг ҳолатингизга бу ҳиссиётлар қандай таъсир қилишини аниқлашга ёрдам беради.

Ўз характерингиздаги дипломатик муносабатлар диктаторликка қараб ўзгараётганини, ҳиссиётларингиз ва туйғуларингиз орқали аниқлашни ўрганиб, сиз онгли равишда қарор чиқаришни ва яна ҳам диққат билан тинглашни ўрганасиз. Сиз нотўғри хулоса чиқармаслик учун бор кучингизни сарфлайсиз. Шунинг учун мураккаб зиддиятли вазиятга сиз хотиржам бошқача кўз билан қарай оласиз. Қандайдир бир масалада одамлар тортишиб қолсалар ҳам бир-бирлари билан яхши муносабатда бўлишлари, бирга тинч яшашлари ва бир-бирларини ҳурмат қилишлари мумкинлигини тушуниш муҳим. Мана концепциянинг моҳияти.



Бизнинг муносабатларимиз ўзимиз учун муаммолар келтириб чиқармаслиги керак. Қайсарлик, бўйсунмаслик, бошқа одамларнинг иродасига қарши ҳаракатлар бўйин соҳасидаги муаммоларни келтириб чиқариши ёки уларни чуқурлаштириши мумкин.

***Клиник амалиётдан умуртқа
поғонасининг бўйин қисмидаги касалликлар
ҳолатларининг тадқиқотига***

Рэлинн эллик икки ёшида ҳар қандай оилавий келишмовчиликларни иккала томонни рози қилиб, бартараф этиш қобиляти билан машҳур бўлган эди. Ҳар сафар янгиликларда ҳукукий масала юзасидан баҳсли масалани муҳокама қилганида, оила аъзолари бу масалани Рэлинн бир зумда ҳал қиларди деб ҳазиллашардилар. Оилавий жанжалми ёки ишдаги низоларми, Рэлинн иккала томоннинг қарашларини объектив баҳолай оларди. Аммо у қайсар, худди суякни қўриқлаётган итга ўхшаб ўжар бўла оларди, ён бермасди ва тингламасди ҳам. Шундай ҳолатларда етарли даражада жиззакчи бўларди, жаҳли чиқарди, шу билан одамларни ўзидан нари тутарди.

Рэлинн ўз ҳаёти мисолида ғайратини намоён қиларди, икки болани тарбияларди ва тиббиёт ҳамшираси бўлиб ишларди. У ижобий фикрлаш кучига ишонар ва болаларига ҳам, ўз мижозларига ҳам ғайратли одамга қилиб бўлмайдиган ишнинг ўзи йўқ деб ўргатарди. Бироқ болалари унинг сабоқларини уқишмади. Натижада ҳали ёш пайтиданок иккаласи ҳам қоидабузар бўлишди, Рэлинн уларга қандайдир ёрдам бериш учун чарчамасдан меҳнат қилар эди.



Вояга етган болалар ҳали ҳам ҳаёт жанглари олиб боришар эди, Рэлиннда бўйин соҳасида кучли оғриқ ва кучдан қолиш пайдо бўлди, бармоқларининг учлари нина санчгандек бўлиб оғрирди, қўллари эса уюшарди.

Рэлиннинг умуртқа поғонаси, бўйин соҳасини соғломлаштириш учун биз унга соғлом бўйин қандай бўлишини кўрсатишимиз керак эди. Умуртқа поғонаси кўплаб суякчалардан иборат бўлади — умуртқалар бир-бирининг устига жойлашади, диск зарбага қарши асос ҳисобланади. Умуртқалар ва дисклар ҳаёт учун жуда муҳим, улар миядан тананинг ҳар бир ҳаракатдаги аъзосига борадиган орқа мия ва асаб толаларини ҳимоя қилади.

Тўсатдан симптомларнинг пайдо бўлиши Рэлинни чўчитиб юборди. Ҳатто шифокорлар ҳам хавотирга тушдилар. Рэлинндагидек даражада бўйин соҳасидаги ахволнинг ёмонлашувини одатда шифокорлар орқа мияни ёки асаб толаларини дискларми ёки бошқа нарса сиқиб қўйган деб шубҳаланишади. Рэлинн сайр қилгиси ё шунчаки чигалини ёзмокчи бўлса ҳам биз унга бўйин соҳасида нима бўлаётганини билиш учун МРТ қилишни тавсия қилдик.

Иккита эҳтимол бор эди. Рэлиннда диск шакли деформация бўлиб, орқа мия сиқилиб қолишига етарли жой сақланиб қолган бўлиши мумкин. Бундай унчалик оғир бўлмаган шикастланишда оғриқ қолдирувчи дорилар ёрдам бера олади, масалан, аспирин, авдил. Нина муолажаларини ўтказиб кўрса ҳам бўлади, цигун ва Ямун машқлари, бўйиннинг тепа ва пастки қисмларини мустаҳкамлайди ва симптомларни бартараф қилади.

Бошқа вариант — дискларнинг тушиб қолиши. Айнан шу муаммо Рэлиннда бўлган эди. Бу ташхис

МРТ натижалари асосида қўйилди: унда бўйиннинг еттинчи поғонасидаги диски тушиб қолган экан. Тушган диск орқа мияни босар ва умуртқа суякларини сиқарди. Шифокорлар неврологик шикастга ўтишидан хавотирда эдилар.

Шиддат билан авж олаётган симптомларни, диск орқа мияни босаётганини ҳисобга олиб, шифокорлар бригадаси жарроҳлик операцияси энг маъқул қарор деб топдилар. Рэлинн ўзи ишонган нейрохирурглар бригадасини танлади, операциядан илгари анестезиолог билан учрашди.

Операцияга тайёрланиш учун биз Рэлиннга образли тасаввур қилиш амалиётини қўллашни таклиф қилдик. Визуализация ва тасаввур қилиш мижозларни тинчланишига ва бўшашига, операция даврида ва ундан кейин тўқималарнинг битиб кетишига ёрдам беради. Биз Рэлиннга жарроҳунинг бўйнини нима қилишини операция хонасида кўргазмали равишда кўрсатдик, у ҳатто анестезия ҳолатида бўлса ҳам жарроҳга психологик томондан ёрдам бериши керак эди. Рэлинн жарроҳлик столига ётишидан олдин нейрохирург бўйиннинг олд томонини кесиб, умуртқа суягини қисман, кейин дискни олиб ташлашини, умуртқани металл каркас билан мустаҳкамлаб қўйишини билиб олди.

Жарроҳлик операциясидан кейин Рэлини умулман оғриқ сезмаётганидан ажабланди. Аммо бўйни соғлом ҳолда бўлишини истарди. Реабилитациянинг муҳим қисми бу жисмоний машқлар. Бу машқларни у бир неча ой токи жарроҳлик аралашмагунича бажара олмади. Унга югурмасликни, эллипсоидли тренажер танлашини таклиф қилдик. Бўйин қисми шикастланган беморлар учун Субех ёйсимон тренажери олдинга қараб шикаст етишининг олдини олади. Биз яхши, юқори сифатли аморти-



заторли спорт оёқ кийими олишни тавсия қилдик, масалан, “Шокс”, “Найк” ёки “ЭйсиксДжел-Кинсей” фирмасидан, улар товон ва умуртқа поғонасидан оғирликни олади.

Шахсий тушкунликлари бўлмаса-да, ўзини ўнглашга синовдан ўтган тренинг машқлари керак. Улар ёрдамида максимал ижобий натижага эришиш учун қанча ва қандай гапиришни, сўзлар танлашни, овоз модуляциясини ўзлаштиради. Бу амалиёт туфайли болалар, миждозлар, сеvimли одамлар билан мулоқотда бўлишни, қачон жим туришни ўрганди. Ҳар куни ўз ҳиссиётлари билан уйғун бўлиш учун медитация қиларди. Бундай кўникмалар ёрдамида вазиятга таъсир ўтказа олмаганида умидсизликка тушмасликни ва керак бўлганида ўжарлик қилмасдан ён беришни тушунди. Ниҳоят Рэлинн стрессни енгиш учун қадимги хитой цигун соғломлаштирувчи тизимини ўрганиб олди.

Бошқалардан ташқари Рэлинн ижобий кайфият психологик дастури бўйича бўйин соҳасини умумий мустаҳкамлаш учун қуйидагини такрорлади: **“Мен ҳаёт билан иноқман”**. Бўйин умуртқа соҳаси муаммоларини йўқотиш учун: **“Мен ҳар қандай масалани тезда ва ҳар томонлама оддий қилиб ўрганиб чиқишим мумкин. Ҳодисаларни баҳолашнинг ва қарор қабул қилишнинг кўплаб вариантлари мавжуд. Мен тўла ҳавфсизликдаман”**. Умуртқа поғонаси зарарланганда ёки деформацияга учраганда: **“Мен тўлиқ ҳавфсизликдаман. Мен ўзимга ёқишни истайман. Бу муҳаббат мен учун таянч бўлсин. Мен ҳаётга ишонч билан қарашга интилаяпман. Мен ҳаётнинг ҳамма томонларини қабул қилишга тайёрман. Мен ўтмишимга муҳаббат ила хайр дейман. Ҳамма эркин, мен ҳам мустақилман. Бундан буён менинг юрагим хотиржам. Мен ҳаёт-**

Рэлинн ижобий қарашларни сақлаб қолгани учун ўзида касаллик ривожланишига сабаб бўлган ҳаракат ва фикрлаш тарзини ўзгартирди. Унга тўлақонли ҳаёт ва яхши муносабатлар қайтди.

Қалқонсимон безлар соҳасидаги муаммолар

Қалқонсимон безлар соҳасида муаммолари бор одамларда кўпинча ҳиссиётлари ривожланган ва интуицияси ўткирлашган бўлади, бошқалар билан мулоқотда уларнинг ҳаётида нима юз бериши мумкинлигини англайдилар. Афсуски, улар томонидан таклиф қилинган қарорларни атрофдагилар ҳар доим ҳам яхши қабул қилмайдилар, чунки таклифни киритганлар бошқаларга тушунарли қилиб ифода қила олмайдилар. Бундай одамлар одатда киноя қилиб гапирадилар, фақат ўз истакларига шама қиладилар, низолардан қочиш учун жуда тортинчоқлик қиладилар. Аммо вазият ёмонлашса ёки улар кучли умидсизликка учрасалар ўзларини йўқотиб қўядилар ва ҳамма нарсадан жуда таъсирланадилар, бу одамларни бездиради. Қалқонсимон безлар соҳасида касаллиги бор одам билан ҳар қандай мулоқот услуби бундай вазиятларда самарасиз бўлиб қолаверади.

Қалқонсимон безлар касаллиги секреция гормонларининг камайиши ёки кўпайишига боғлиқ бўлади — кўпинча иккита ҳиссиёт маркази бир-бирига боғлиқ равишда ўзгаради. Бундай муаммолар мулоқот тури турғун бўлмаган оила ва дўстлар орасида — биринчи ва бешинчи ҳиссиёт марказларида кўрина-



ди. Биринчи ҳиссиёт маркази боғлиқлигининг сабаби баъзи бир қалқонсимон безлар касалликларида иммун таркиб бўлади. Шунинг учун қалқонсимон безларни даволамоқчи бўлганда иммун тизимига эътибор бериш керак. Бироқ бу бобда қалқонсимон безга таъсир қилувчи мулоқот услубингиз ҳақида гапирилади.

Бошқа биз кўриб чиққан касалликлар ёрдамида қалқонсимон безларида касалликлари бор одамларга қандай ҳаракат ва фикрлар таъсир қилишини аниқлашимиз ҳамда уларни шифоловчи томонга йўналтиришимиз керак. Масалан, қалқонсимон безидаги муаммолар одатда мулоқотда камситилишга, севган машғулоти билан шуғуллана олмасликка, доимо истаган нарсасини олишга навбат келишини ўйлашга боғлиқ. Агар сизга қанча вақт гапиришингиз ва қанча вақт тинглашингизни назорат қилиш қийин бўлса ёки ўзингизни келишмовчиликлар бўлганида жуда пассив тутсангиз, унда касаллик ривожланиш хавфига дучор бўласиз. Мулоқот характери ижобий дастур билан ўзгартиринг: **“Мен эски чекловларни енгаман, ўз фикрларимни эркин ва ижодий ифодалайман”**. Ижобий психологик дастур таъсири касаллик асосида ётган, фикр ва ҳаракат тарзини озгина ўзгартиришингизга боғлиқ бўлади. Шунинг учун гипертиреозда (қалқонсимон безларда секреция юқори бўлса) сиз билан атайлаб мулоқот қилишмаса, сиз дарғазаб бўлманг. Ҳазабингизни тийиш учун ўзингизга суҳбатнинг ҳақли аъзоси эканлигингизни эслатинг. Ижобий дастурни такрорланг: **“Мен ҳаёт қайнаган жойдаман. Мен ўз-ўзимга ёқаман. Мен ўз ҳаракатларимни ва кўраётган нарсаларимни маъқуллаймай”**. Бошқа томондан гипотиреоз (қалқонсимон

без ишининг пасайиши) мағлублик ва умидсизлик туйғусига боғлиқ. Агар бу сизга тегишли бўлса, унда шундай дастур тавсия қиламиз: **“Мен янги қондалар бўйича, ўзимга таянч бўладиган ҳаёт қурмоқдаман”**.

Ҳаётда, айниқса мулоқотда вазминликка интилинг. Шундай дақиқалар бўладик, иккинчи планга ўтиб туриб, бошқалар қарор чиқаришларига қўйиб берган маъқул бўлади. Ўша пайтда яхши-си фикрингиз ўзингизда қолаверсин. Вақт ўтиши билан етарли даражада бўлмаган қатъийлик саломатлигингизга, одамлар билан ўзаро муносабатларингиз ва молиявий фаровонлигингизга таъсир қилиб қолиши мумкин. Ўз нуқтаи назарингизда туришни ўрганишингиз, ҳатто гап фақат кечки овқатда ўтирадиган жойингиз ҳақида бўлса ҳам қатъий фикрлаш керак. Қачон жим туриш, қачон охиригача айтиб олишни ҳис қилиш лозим. Ёки ўртачасини танланг. Бунинг ҳаммаси анча мураккаб.

Фаҳмлашимизча, сизда бундай мулоқот услубига ўтиш мураккаб. Сиз йиллаб жим юрган бўлсангиз ўз нуқтаи назарингизни хавфсиз жойда озгина билдилинг. Масалан, оддий вазиятни олайлик: сиз Кола буюрасиз, официант “Пепси тўғри келмайдими?” – деб сўрайди. Сиз “Йўқ, менга бу тўғри келмайди”, – дейсиз. Бунда ўз ҳиссиётингизни бошқаларга кўрсатганингизни ҳис қиласиз. Сизга кўмаклашадиган дўстларингиз ёнингизда бўлса жуда яхши. Улар сизга алоҳида масалалар бўйича масъулиятни юклашсин. Гапираётганингизда қандай қарорга келишингиз аҳамиятсиз бўлган вазият яратишсин.



* * *

Атрофингиздаги одамлар ўз фикрингизга эга бўлишингизни қўлашлари керак. Уларнинг реакциялари қандай бўлишига вақтингизни кетказишни бас қилинг, бунинг ўрнига реал гоаяларни муҳокама қилиш ҳақида ўйланг. Чегарадан чиқиб кетмаслигингизга огоҳ бўлинг. Одамлар бирор нарсага мажбур қилинсалар, кам ҳолларда мамнун бўладилар. Эсингизда бўлсин, бошқа нарсаларда бўлгани каби мулоқотда ҳам асосий омил ўйлаб гапиришда.

Клиник амалиётдан қалқонсимон без касалликлари ҳолатларининг тадқиқотига

Ральф ўттиз саккиз ёшга кирганда қайнотаси Сэм унга оила бизнесини бошқаришни топширди. Сэм бошида нафақага чиқмоқчи бўлиб турган эди, аммо иқтисодий инқироз туфайли нафақага чиқиш қолдирилди.

Кўп йиллар давомида Ральф Сэм билан биргаликда компанияни бошқарди, аммо тенг ҳуқуқли ҳамроҳ эмасди. Ҳатто Сэмнинг ишга боғлиқ қарорларини ёқламаса-да, уларни бекор қилишга ҳаққи йўқ эди, ўзи ҳам бундай қилишга интилмасди.

Кўп йиллик ўз фикрига қарши мурасасозлиги Ральфда саломатлиги билан муаммо келтириб чиқарди. У жуда тез чарчашдан ва депрессиядан қийналарди. Қўл-оёқлари уюшиб қолар, семириб кетганди ва қабзиятдан азият чекарди. Биз билан учрашгунича Ральфда Хасимото касаллигини топишганди, бу энг кенг тарқалган гипотиреоз сабабчиси. Дорилар қабул қилишига қарамай, аҳволи яхшиланмаётгани учун бизга мурожаат қилибди.

Биз Ральфни даволанишга йўналтирмак мақсадида, биринчи галда қалқонсимон без нима экан-



лигини кўрсатдик. Бир жуфт қалқонсимон безлар тироксин (Т4) ва трийодотиронин (Т3) гормонларини ишлаб чиқаради. Жигар орқали модда алмашинуви жараёнини бир тартибда сақлайди. Улар ҳамма мушакларни, қўл ва оёқлардан тортиб, овқат ҳазм қилиш тизими ва юрак фаолиятигача нормаллаштиради. Қалқонсимон безлар мия фаолияти, репродуктив аъзоларни, буйракни ҳам бир маромда ушлаб туради.

Хасимото касалида гормонлар секрецияси пасаяди, модда алмашинуви секинлашади, мушаклар бўшашган бўлади. Қалқонсимон без муаммолари белгилари чарчоқ, апатия, уйқу босиш, тана вазнининг ошиши, соч ва тери қопламаларининг қуруқлиги, аёлларда ҳайз циклининг бузилиши кузатилади. Гипотиреоздаги белгилар мушаклар заифлиги, қабзият, қўл оёқлар титраши, ҳаракатлар сусайиши ва паст овозда кўринади.

Хасимото гипотиреози аутоиммун бузилишлари билан бирга бўлади. Шунинг учун биринчи ишимиз Ральфни терапевти ёнига гипотиреоз билан биргаликда бошқа даволаб бўлинмаган аутоиммун касалликлари бор-йўқлигини аниқлашга юбордик. Буларга этиология бўйича Шегрен (сурункали кўз соҳасининг қуриб қолиши), волчанка, артрит, саркоидоз, склеродерма ва қанд касаллиги киради. Бахтимизга, унда бошқа касалликлар аниқланмади. Энди фақат қалқонсимон безни даволашга киришдик.

Кейинги босқичда қалқонсимон безларнинг гормон даражаси пасайишига сабаб бўладиган турли жисмоний омилларни, шунингдек, литий, тамоксифена, альфа-интерферон ёки стероидлар ва экстрагенларнинг тестостеронни ўрнини боса олишини билиш эди. Бу бузилишлар гипофиз ва гипоталамусдаги функциялар бузилишига сабаб бўлиши мумкин. Қалқонсимон безларни даволаш учун у

қандай дориларни қабул қилганини билиш муҳим эди. Аниқладик ҳам. Даволовчи шифокор Ральфга Т4 терапиясини тавсия қилган экан. Баъзи касалларга бу ёрдам беради. Аммо баъзиларга иккала гормон Т4 ва Т3 зарур бўлади.

Т3 гормони таъсир қилиши ва мияда серотонин ишлаб чиқарилиши учун вақт керак бўлади. Шунингдек, Ральфни шифокордан серотонин даражасини кўтариш учун қандай кўшимчалар қабул қилиш кераклигини сўраш учун юбордик. Ральф 5НТР қабул қила бошлади. Агар унинг аҳволи енгиллашмаса, жигарини ҳимоялаш учун S-аденозил-L-метионин препаратини қабул қилиши мумкин эди.

Сўнг Ральфда Хасимото буқоғи келиб чикмаслиги учун аутоиммун тизими билан шуғулландик. Гипотиреоз қалқонсимон безларни яллиғлантирувчи антигела ишлаб чиқиш туфайли пайдо бўлган. Буни вируслар ёки аллергия келтириб чиқарган бўлиши мумкин. Иммун тизими ва қалқонсимон безлари бузилишига қарши даволаш самарасини кучайтириш учун нина муолажаси ва хитой табибларига юбордик. У ламинария, хитой ююба хурмоси меваларини ҳамда қабзият, шиш, чарчокни йўқотиш ва заифликни камайтириш учун пинелл препаратини қабул қила бошлади.

Ниҳоят, биз Ральфни мураббий ёнига ўзини тутиш, қийин вазиятларда аниқ ва қатъий гапиришни ўрганишга юбордик.

Яна эски дўстидан ўзи ҳақида қайғуриш масъулиятини олишни илтимос қилди. У Ральф учун ҳамма фикрларини айта оладиган вазиятларни ташкил қилди.

Қалқонсимон безлар умумий касалликларига қарши психологик дастур: **“Мен эски тўсиқларни енгаман, ўз фикрларимни эркин ва ижодий ифодалайман”**. Гипотиреозга қарши: **“Мен янги ҳаётимни ишончли**



таянч бўладиган янги қоидалар билан қурмоқчиман. Мен ўз ҳаётимни ўзим яратаман. Мен ҳаётга иштиёқ билан қарайман, у қувват ва завқ-шавққа тўла". Оёқ-қўллар увишишига қарши: "Ўз муҳаббатим ва туйғуларимни бошқалар билан бўлишаман. Мен бошқа бировнинг муҳаббатига жавоб бераман". Ортиқча вазнга қарши: "Мен ўз ҳиссиётларим билан иноқман. Мен борган жойимда хавфсизман. Мен ўз хавфсизлигим устида қайғураман. Мен ўзимга ёқаман ва ўз ҳаракатларимни қўллайман".

Шифокорлар бригадаси билан озгина тайёргарлик кўрганидан сўнг Ральф қачон ўз фикрини очиқ ифодалай олиши керак бўлганида гапириб, тийилиш керак бўлганида ўзини четга олди. Ўзига соғлиғини қайтарди, ҳаётини йўлга қўйди. Бу қайнатасини унга ишни топширишига ишонтирди.

Бешинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида

Сизда умуртқа поғонасини, қалқонсимон безлар ва оғиз бўшлиғини медикаментоз воситалар, интуиция ва ижобий кайфиятлар ёрдамида соғломлаштириш учун имконият бор. Агар ўзингизни англаш билан боғлиқ муаммоларни сезсангиз, сиз жуда сустсиз ёки жуда жиззакисиз, шунинг учун сизда муаммолар бор. Сиз организмнгизга қулоқ солиб, шунга биноан ўз фикрлаш тарзингиз ва ҳаракатларингизни ўзгартира олсангиз, алоқа кўникмаларингизни тартибга соласиз, танангизни даволайсиз ва одамлар билан ўзаро муносабатларингизни яхшилайсиз.

Оилангиз, болалар ва раҳбарингиз сизни тушунишлари учун йўл топинг. Агар сизда мулоқот қилишда муаммо бўлса, бешинчи ҳиссиёт марказини соғломлаштириш учун нима қилишни, қандай ҳал этишни аниқланг.



9-БОБ НОГАҲОН КЎЗ ОЧИЛИШИ



Олтинчи ҳиссиёт маркази — мия, кўз-қулоқлар

Олтинчи ҳиссиёт марказида мия, кўз ва қулоқлар жойлашган.

Бу марказдаги саломатлик сиз ҳамма соҳаларда — ерда ҳам, мистикада ҳам ахборотларни қандай идрок қилишингизга боғлиқ.

Ҳаммаси сизнинг онгингиз қанчалик теранлигига ва шахсий қарашларингизни ўрганишингизга боғлиқ.

* * *

Олтинчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларингизни соғломлаштиришингиз учун сиз ўзгаришларга тезкорлик билан жавоб қайтаришингиз, вазиятга қараб мос равишда ўзгартира олишингиз керак. Бундай баланс ўсишингизга, вақти келганида ўзгаришингизга, сизни олдинда нима кутаётганига эътибор беришингизга ёрдам беради, ўтмишга ёпишиб олиб, уни қайтаришга ҳаракат қилмайсиз.

Олтинчи ҳиссиёт марказидаги кенг муаммолар спектри мия касаллигидан бошлаб, кўз-қулоқларгача, таълим ва ривожланишдаги муаммоларгача қамраб олади. Бошқа ҳиссиёт марказидаги каби ҳар бир аъзодаги касалликка алоҳида фикр ва ҳаракатлар сабаб бўлади. Бироқ кенгроқ кўламдаги мавзу-



ларни муҳокама қилаётганда ҳаракатлар ҳам, фикрлаш тарзи ҳам сабаб бўла олмайди. Улар шунчаки алоҳида тенденцияларини чуқурлаштиради, масалан, диққатнинг кам жамланиши гиперактив бузилиш ёки дислексия. Биз тананинг турли қисмлари ва уларга боғлиқ масалалар муҳокамасига ўтамиз.

Олтинчи ҳиссиёт марказидаги саломатлик учун кураш олиб бораётган одамлар атроф оламни ва таълимни идрок қилиши балансланмагани билан бошқалардан фарқ қиладилар. Айримларида жуда оддий турмуш тарзи, буюк коинотдан ажралиб қолишган, бошқалари эса тескариси, жуда мистик оламга боғланиб қолиб, бу оламга қадам босгилари келмайди. Бу соҳалардаги мувозанат олтинчи ҳиссиёт марказини соғайтиради.

Олтинчи ҳиссиёт маркази фан ва ижобий кайфият назариясида

Луиза Хей шакллантирган яхши кайфият олтинчи ҳиссиёт маркази — мия, кўз ва кулоқлар — ахборотларни қабул қилади ва вазиятдан чиқиш учун фикрлайди, тезкор чора излайди.

* * *

Одам мияси компьютерга ўхшаш: маълумот олади, уни ўзлаштиради, сўнг зарурий операцияни бажаради. Бутун организмдан ахборотлар мияга боради, сўнг ундан ҳамма аъзоларга мос қарорлар қайтади.

Аммо мияни эмоционал омиллар — кўркув, ғазаб, мослана олмаслик йўлдан адаштириши мумкин. Масалан, Паркинсон касалига дучор бўлган одам ҳаммани ва бор нарсани кучли назорат қилишни истагани учун кўркув исканжасида бўлади.



Қулоқлар ва кўзлар орқали биз атроф олами англаймиз. Ҳар бир аъзоларнинг саломатлиги улар орқали борадиган маълумотлар билан боғлиқ. Кўз билан боғлиқ ҳамма муаммолар қўркув ва одам тушиб қолган вазиятидан келиб чиққан ғазаб орқали пайдо бўлади. Кўзларида муаммолари бор болалар кўпинча уйдаги юз бераётган нарсаларни кўргилари келмайди. Каттароқ ёшдаги катарактаси бор одамлар келажакдан қўрқадилар.

Келинг, фан олтинчи ҳиссиёт маркази асосида ётган тана ва ақл ўртасидаги боғланишлар ҳақида нима дейишини кўриб чиқамиз.

Шахсий ҳаётига муккасидан кетган одамлар Меньер касали ҳамда қулоқ касалликларига берилувчан бўлиши тўғрисида кўплаб адабиётлар мавжуд. Бу типга кирувчилар, яқин одамлари билан баҳслаша бошлаганларида гапириладиган сўзларнинг фақат 20 фоизини эшитиши исботланган. Ўзини назорат қилишларига қарамай Меньер касали бор одамлар ташқи олам билан бутун ҳаёти давомида муаммоларга дуч келадилар. Кўпинча улар тўлақонли назорат қилолмаслик ҳиссиётини, депрессия, фобия ҳамда хавотирни ҳис қиладилар. Уларда бу ҳолатлар мавҳумлик ва ўзгаришлар юз берган пайтларда рўй беради.

Қадимги хитой асарларида ёзилишича, блефарит (қовоқлар яллиғланиши), кўз қуриши ҳамда глаукома каттиқ ҳаяжонланиш, сержаҳллик ва қўзғалувчанлик билан боғлиқ бўлади. Ҳозирги пайтда олимлар кўз касалликларини психологик сабабларини ҳам кўриб чиқишяпти. Бир тур кўз касаллигини ўрганишда, беморларнинг кучли оғриқ берадиган хавотир ҳисларини блокировка қилишларини қайд этишган. Паркинсон касалида одамлар бутун умри давомида депрессия, қўркув, хавотирларга берилувчан бўла-

дилар, атрофдагилар билан мулоқотда ўз ҳиссиётларини тиядилар. Илмий тадқиқотлар натижалари бўйича бу беморларда туғилганидан бошлаб адреналин миқдори кам бўлади, шунинг учун хавфдан ҳамда ўзгаришлардан ўзларини олиб қочадилар. Паркинсон касали бўлган одамлар матонатга мойил, қонунга риоя қиладилар. Улар тартибли, меҳнатсевар, кўп сонли ташкилотларга аъзо бўладилар. Раҳбарлик қилишни ва ҳаммасини назорат остида ушлаб туришни яхши кўришади.

Сиз организмнинг бу қисмидаги илмий қарашларни кўриб чиққанингиздан кейин олтинчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларни соғломлаштиришингиз учун биринчи қадамингиз қандай бўлади?

Мия

Мия касалликлари — мигрень, бош оғриғи, уйқусизлик, томир тортиши, ёмон хотира, инсульт, Альцгеймер, склероз ва Паркинсон касали бор одамлар ҳаётда иккала оёғида ерда қаттиқ туришга ҳаракат қиладилар. Уларда ўнг ярим шарлар ижодий, чап ярим шарлар таҳлилий фикрлагани учун ижодкорлик жараёнига боғлиқ ишлар яхши чиқади. Кўпинча улар мусиқадан тортиб, тасвирий санъатгача, геометриядан тортиб тарихгача — ҳамма соҳаларни ўзлаштиришни истайдилар. Бундай ҳаёт инқирозга юз тутати: уларни ҳаётга янги-ча қарашга мажбур қилади. Мия бузилишларида илгари фойдаланган қобилиятларидан фойдалана олмайдилар ва кўпроқ илоҳий кучлардан келадиган хабарларга умид қиладилар.

Агар сизда айтиб ўтилган касалликлардан бири бўлса, шифокорга мурожаат қилинг. Ахир, самарали даволаш усуллари бор-ку. Бироқ тиббиёт ва



унга альтернатив даволаш усули маълум чегарагача даволайди. Сиз якқол белгиларни назорат остига олган бўлсангиз, даволаниб кетиш учун кейинги қадамни босинг. Саломатлигингиз салбий фикрлаш тарзи ва ҳаракатларингизга боғлиқ бўлади. Улар даволаниш йўсини ва касалликлар келиб чиқиш сабабларига таъсир кўрсатади.

* * *

Ишонч билан оламга қарашни ва ҳис қилишни ўргансангиз, мия фаолияти бузилиши эҳтимолини пасайтириш ва белгиларини юмшатиш имконияти пайдо бўлади.

Мия касаллиги ташхиси қўйилганлар кўрқув ва хавотирга бериладилар. Яхши кайфият дастурлари мияни бундай фикрлаш тарзидан алаҳситгани учун жуда муҳимдир. Шу боисдан даволаш жараёнини ижобий фикрлаш яхшилаши мумкинлигини унутмаслик керак.

Шахсий тажриба ва ишонч ҳосил қилиб ўзингизни ёмон ҳис-туйғуларидан халос этади. Масалан, яхши кайфият назариясига кўра эпилепсия вақтида одамни кураш кайфияти ва ўзини таъқиб қилаётгандек ҳислар чулғаб олади. Сиз ҳаётга қалбингизни очинг ва яхши нарсаларга қуйидаги дастурни такрорлаш ёрдамида эришасиз: **“Бундан буён мен ҳаётга доим қувонч билан қарайман. Мен самимийман, қувноқ ва хотиржамман”**. Уйқусизлик, айбдорлик ва кўрқув тезкор ҳаётга бўлган ишончсизлик туйғуларига боғлиқ бўлади. Хавотир билан уйқусизлик биргаликда бўлганлар учун: **“Мен кечаги кунни муҳаббат билан кузатаман ва эртага ҳаммаси яхши бўлишига ишониб тинч уйқуга кетаман”**. Агар сизда мигрень бўлса, қуйидаги психологик қоидалар ёрдам беради: **“Мен ҳаёт оқи-**

мига хотиржам шўнғийман. Ҳаёт менга муҳтож бўлган нарсаларимни осон ва бемалол берсин. Ҳаёт менга бағишланган”. Бу қоида танани бўш қўйган ҳолда такрорланиши керак.

Альцгеймер касали ва деменциянинг бошқа турлари дунёни борича қабул қилишдан бош тортиш, янги ғоялардан қочиш, тор фикрлаш, заифлик ва ғазаб билан боғлиқ бўлади. Агар сизда шундай белгилар бўлса, янги кўнгилсизликлар олдини олиш учун ҳаётга қуйидаги дастурлар ёрдамида қалбингизни очинг: **“Менда доимо ҳаётни ҳис қилишнинг янги ва яхшироқ усули бор. Мен ўтмишдаги ҳамма ҳафагарчиликларни кечираман, мен шодликка чўмаман”**. Агар сизни қариш ва хотиранинг пасайиши безовта қилса, ўзингизни ўрага йиқилиб тушгандек ҳис қилсангиз, қуйидаги ижобий дастур билан қутулишга ҳаракат қилинг: **“Мен ўзимга ҳар қандай ёшда ёқаман. Ҳаётнинг ҳар дақиқаси мукамал”**. Паркинсон касаллигида қўрқув, ҳамма нарсани ва ҳаммани назорат қилишга интилиш кучли бўлади. Озгина бўлса ҳам назоратдан воз кечиб, такрорланг: **“Мен хавфсизликдаман. Ҳаёт менга бағишланган ва шиддатли ҳаёт оқими яхшилик олиб келишига ишонаман”**. Склероз иродасизлик, ақлнинг чарчаб қолиши ва ҳаётга тез мослаша олмаслик билан боғлиқ. Сиз ақлингизни дам олдириш учун қуйидаги психологик қоидадан фойдаланинг: **“Қувонч ва муҳаббатга тўла фикрларни танлайман, мен суюкли ва шодлик тўла оламни яратаман. Мен хавфсизликдаман ва эркинман”**.

Фикрлаш тарзини соғломлаштириш учун, ўз ҳаётингизга юксак маънавиятни олиб кириш учун меҳнат қилишингизга тўғри келади. Бунда фақат илоҳият билан боғлиқ масалаларни назарда тутма-япмиз. Сизни бу йўлда комплекс масалалар кутиб



турибди. Бу масалалар мантикий йўл билан ҳам, тадқиқотлар билан ҳам ечилмайди. Буларни дуо қилиш ва медитация вақтида англаш мумкин. Тушунтириб бўлмайдиган кучлар борлигини ва ҳамма нарсани улар билан биргаликда ечишингизни англашингиз муҳим.

Агарда сиз даволанишни истасангиз, илоҳият билан боғланишингиз керак. Бунга қандай эришмоқчисиз — бу энди сизнинг шахсий ишингиз. Масалан, ҳар тонгни узоқ давом этмайдиган медитациядан бошланг. Балки сиз қандайдир маконни танларсиз ёки табиат қўйнида сайр этиб, ҳеч нарсани ўйламай, ҳисоб-китоб қилмай амалга оширасиз. Шунчаки мавжуд табиат гўзаллигидан завқланган ҳолда.

Агар сиз дунё ва илоҳиятни мувозанатга келтира олсангиз, унда олтинчи ҳиссиёт марказидаги аъзоларингиз соғлом бўлади.

Клиник амалиётдан мия касаллиги ҳолатларнинг тадқиқотиغا

Ванесса фрилансер, веб-дизайнер, йигирма етти етти ёшда, ҳайратда қолдирадиган хотирага ва кимёдан тортиб санъатгача қизиқарди. Ўрта мактабни битирганидан кейин коллежда ўқишга маблағи йўқ бўлса-да, таълим олишга қатъий қарор қилгани учун коммунал коллежининг кечки машғулотларига қатнардди. Жуда ақлли ва ҳозиржавоблиги туфайли ҳар қандай меҳмондорчилик ва зиёфатда кутилган меҳмон эди. Тезда янги дўстлар орттира оларди.

Расмий хужжати бўлмаса-да, Ванесса фрилансер даражасига кўтарилди. У кўп пул топарди ва доимо кўп ижодий масалаларни ҳал этарди. Аммо кўп йиллардан сўнг ўз бизнесини очганида, қўллари ва курак атрофида санчиклар пайдо бўлди. Кучли

бош оғриқлар безовта қилди. Тез чарчаб қоларди. Жуда кўп вақт компьютер ёнида ўтиргани учун бўйнидаги умуртқалари зарарланган деб ўйлаб, офис учун эргономик қурилмалар сотиб олишга юзлаб долларлар ишлатди. Аммо ҳеч нима ёрдам бермади. Бир кун эрталаб уйғонганида, кўзлари хиралашганини ва оёқда зўрға турганини сизди. Шифокор қабулига ёзилди, уни невропатолог хузурига жўнатди. Ташхис умуман тушунарсиз эди — ундан паришонхотирлик — склероз топишди. Шифокор ривожланаётган неврологик бузилиш деб қасалликка таъриф берди, унда нерв толалари бош ва орқа миёга ўтадиган жойларда зарарланар экан. У кўпроқ таҳлил қилдиргиси келарди-ю, шифокор хузурига боришга қўрқарди.

Ванесса бизнинг ёнимизга келганида, унга бундай ташхис қўйилгани билан ҳали ҳаёт тугагани йўқлигига ишонтирдик. Тўғри даволанса яна бахтли, яхши ҳаёт кечириши мумкинлигини тушунтирдик. Шифокор Фил гапларини қайтарадиган бўлсак, “Агарда сиз бирор нарсанинг номини эслай олмасангиз, уни эплай олмайсиз”.

Ванессани невролог ёнига жўнатдик, марказий нерв тизими ва орқа миё ҳолатини аниқлаб берди. Бир ойдан сўнг МРТга тушиб, ўзининг бош ва орқа миёанинг зарарланган қисмларини аниқлаш, махсус олигоклонал оқсиллар, кўз хиралашига кўрув нервининг фаоллигини баҳолаш бўйича кўриқдан ўтди. МРТ натижаларига кўра склероз тасдиқланди. Қўшимча қон таҳлиллари унинг СПИД, Лайма, инсульт эмаслигини кўрсатди.

Склероз касаллигидан даволаниши учун миё ва асаб тизими қандай тузилгани ҳақида Ванессага тушунтириш ишларини олиб бордик. Бизнинг марказий нерв тизимимиз, бош ва орқа миё чўпга ўр-



натилган апельсинга ўхшайди. Апельсинга ўхшаб, миянинг ташқи қобиғи, ичкарисиди дағал тўкроқ хужайралар қатлами очроқ нерв толаларини ўраб туради. Склероз аутоиммун касалилиги бўлиб, лейкоцитлар антителаларни кўпайтиради, улар очроқ ички қатламга хужум қилишади. Склерозда миёдаги орқа миёдан ўтадиган асаб толалари тошмалар билан қопланади ва улар нерв сигналларини миёга нормал етказиб беролмайдилар. Бу маълумотларни олганидан кейин Ванессага кўз олдида ўз нерв толаларини тошмаларсиз, зарарланмаган ҳолатда визуализация қилишни таклиф қилдик. СД дискни қўйиб, аудиоверсиялардан “Склероз касалликларига ёрдам” психотерапиясини кўрсатдик.

Иккинчидан, биз Ванессага дорилардан шифокорлар учта сабабга кўра фойдаланишини айтдик: белгиларни бартараф қилиш учун, рецидивлар олдини олишга ва узоқ муддатли касаллик кечишини ўзгартириш учун.

Ванессанинг симптомлари орасида қўл-оёқлари уюшиб қолиши ва титраши ҳам бор эди. Тиббиёт тилида бу “атаксия ва мушаклар спастиклиги” дейилади. Уни кучли чарчаш, аниқ кўрмаслик, кучли бош оғриғи қийнади. Шифокорлар баклофен, дантролен ичишни, оёқ ва қўллардаги уюшишларни кетказиш учун физиотерапия муолажаларини буюришди. Чарчоққа қарши амантидин ва модафинил тавсия қилишди. Бош оғриқларининг тўсатдан ҳуруж қилишига қарши ва кўзнинг аниқ кўрмаслигига стероидларни ичишни маслаҳат беришди. Касаллик асорати қолмаслиги учун бета-интерферон, глатирамер ацетат, натализумаб буюришди. Ҳаммасининг акс таъсири бўлгани учун у узоқ ўйлаб, қисқа гормонал курсни танлади.

Сўнг Ванесса парҳезшунос ёнига борди, у кальций, магний, мис, селен, В витаминлари комплек-



сини истеъмол қилишни буюрди. Кофеини бор ичимликлар, натрий глютамат бор овқат ва ичимликлар тақиқланди, чунки улар касалликни кучайтиради. Бугдой маҳсулотларини ҳазм қилолмагани учун бу маҳсулотлардан воз кечди.

Кейинги босқичда нина муолажалари ва хитой доривор ўсимликлари билан даволанишга ўтди. Улар оёқ-қўллар уюшиб қолиши, бош оғриғини пайсайтерувчи ва чарчоқни енгувчи ўсимлик дамламарини тавсия қилишди. Хитой каштани яллиғланишга ва шишишга қарши таъсир қилади. У яна иммун тизимини мустаҳкамлаш учун макробактериал диета буюрди.

Охириги шифокор Тибет тиббиёти ўсимликлар комбинациясини тузишга кўмаклашди. Мушак кучини кўтарадиган ўтлар йиғмасини тайёрлаб берди.

Жисмоний машқлар билан биргаликда у фикрлаш тарзини ўзгартира бошлашди. Беқарор склерозда ижобий фикрлаш психотерапияси: **“Фикрларимни танлаб, қувонч ва муҳаббатга тўла оламни яратаман. Мен тўлиқ хавфсизликдаман ва эркинман”,** анемия симптомлари кузатилганда: **“Мен ўз ҳиссиётларим ва муҳаббатим билан бўлишаман. Ҳар бир одам муҳаббатига жавоб қайтараман”,** толиқишда: **“Мен ҳаётга жуда ташнаман”,** чарчоқ ва бош оғриғида: **“Мен ўзимга ёқаман ва ўз ҳаракатларимни маъқуллайман. Мен ўзимни, нима қилаётганимни, муҳаббат тўла кўзларим билан қарайман”,** кўриш қобилияти яхшиланишида: **“Мен ҳаётга нисбатан ғайратга тўламан. Бундан буён ўзимга ёқадиган оламни яратаман”.**

Банессага илоҳиёт билан боғланишни маслаҳат бердик. Бошида у иккиланди, аммо синаб кўришни маъқул топди. Ҳар куни эрталаб уйдан узоқ бўлмаган ўрмонда медитация қилди.

Таълим олиш ва ривожланишдаги муаммолар

Одамларнинг кўпчилиги таълим олиш ва ривожланишдаги муаммолар мия фаолиятининг бузилишида деб ўйлашади. Биз эса ўзгача қараймиз. Одамларнинг барчаси дунёга мия фаолиятининг алоҳида хусусиятлари билан келади. Баъзилар мия ўнг ярим шарлари бошқарадиган ҳиссиётли фикрлашдан кенгроқ фойдаланади, бошқалари эса чап ярим шарларга тегишли мантикий, структурали фикрлашни кўпроқ қўллашади. Гап таълим олиш муаммоси ҳақида бўлса, бу одамлар нормал таълим олиш жараёни бузилган шароитда яшашлари ва меҳнат қилишлари аниқланди. Мактаб ва ишдаги муваффақиятсиз уринишлардан кейин уларда носоглом фикрлаш шаклланади, улар ўзларини бефаҳм, дангаса ва омадсиз деб ҳисоблай бошлайдилар. Кўплаб дуч келадиган муаммолар, барча ҳаёт фаолиятлари уларни бир хил типда идрок қилишга — миянинг ўнг ёки чап ярим шарлари устунлик қилишига асосланган. Масалан, ўнг ярим шарлари устунлик қиладиганлар вазиятни бутунлигича кўришга қодир ва уни одатланмаган бурчакдан янгича кўриш имконияти ҳам бор. Аммо улар юқори структурали жамият ҳаётининг майда деталларини кузатиши қийин. Фикрлашида чап ярим шарлари фаолияти устунлик қиладиганлар кўпинча математика ва бошқа илмларнинг деталларини ажойиб равишда ўзлаштирадилар. Аммо ҳиссиётли томонини илғай олмайдилар. Бу ҳолатлар нафақат миянинг бир томони ривожланиши устунлик қилаётганидигина эмас, бир йўналишда — бир томон хусусиятларини илғаб, бошқа томонни идрок қилишга им-

конияти йўқлиги ва кучли дисбалансга ҳам боғлиқ бўлади.

Таълим ва ривожланиш соҳасидаги бузилиш симптомларини енгил учун ёрдам берадиган дори воситалари ва даволаш усуллари қандай? Фақат бу услуб ва воситалар идеал қарор эмас. Олтинчи хиссиёт марказидаги саломатлик тўғрисидаги тўлиқ тасаввурга эга бўлиш учун ҳаракатларни ўрганиш ва бор муаммоларни чуқурлаштирувчи фикрлашни ўрганиш керак.

Когнитив ва ривожланиш соҳасидаги бузилишларни таҳлил қилаётганимизда, уларда яққол намоён бўладигани дислексия (ўқишни ўргана олмаслик), диққат дефицити синдроми ва гиперфаоллик, Аспергер касали ва бошқалар борлигини кўрамиз. Дислексиядан қийналиш когнитив бузилиш бўлиб, ўқишни ўрганишга қобилият йўқлиги — чап ярим шариға нисбатан ўнг ярим шари ривожланганида, улар лингвистикани батафсил ўрганишга қодир эмасликларида. Аспергер синдроми билан касал бўлганлар (ривожланишда камчилиги бор) чап ярим шарлари ривожланган, улар деталларга диққатини жамлашга мойил бўладилар, бунга вужуди билан бериладилар, аъло даражада математик қобилиятга эгалар. Ҳар бир одам мияси бошқача ишлайди, ҳар бирининг ўз шахсий ютуқ ва камчиликлари бор, бироқ диққат етишмаслиги синдроми ва гиперфаоллик, Аспергер синдроми ва дислексияси бор одамларнинг фикрлаши бошқаларникидан жуда кучли фарқ қилади. Мана нима учун Луиза Хей томонидан ишлаб чиқилган ижобий кайфият назариясида бу бузилишлар ҳақиқий бузилиш сифатида қаралмайди, чунки ҳомила пайтида бундай бузилишлар ҳар бир аёлда бўлади.



* * *

Муаммо ечимини миянинг оптимал — энг самарали ишлаш вақтига тўғрилаш керак. Бунга эришиш йўлларида бири нормал яшашга ҳалақит бераётган салбий фикрлаш тарзини аниқлаш ва уни ўзгартиришдан иборат.

Диққат етишмовчилиги ва гиперактивликка боғлиқ муаммони бартараф этиш учун Луиза Хей мана бундай ижобий психологик дастур белгилайди: **“Ҳаёт мени эркалатади. Мен ўзимга қандай бўлсам шундайлигимча ёқаман. Мен ҳаётимни ўзим фойдали бўлиши учун қувноқ қилишга қодирман. Менинг оламимда ҳаммаси жойида”**. Аммо бундан ташқари у яна бошқа дастурлардан ҳам фойдаланишни таклиф қилади. Масалан, диққат пасайиши билан боғлиқ гиперактивлик кўпинча сизда босим ўтказадиган, қаттиқ жазавага туширадиган фикрлар пайдо қилади. Агар сиз гиперактивликка мойил бўлсангиз, лекин диққатингизни жамлашга қодир бўлмасангиз, сизга хавотир ва қўрқувни йўқотадиган, тинчлантирувчи психологик дастур керак бўлади. Мана яхши дастур: **“Менга ҳеч нима хавф солаётгани йўқ. Ҳеч қандай босим йўқ. Мен ўзимни яхши ҳис қилаяпман”**. Дудукланиш, нутқ бузилиши ўзини намоён қила олмасликка боғлиқ. Агар сиз дудуклансангиз, озгина сабр қилинг, ўз истакларингизни ифода қилиш учун қуйидаги дастурдан фойдаланинг: **“Мен эркинман, очикчасига ўз қарашларимни ҳимоя қила оламан, мен уларни керакли даражада ифодалашга қодирман. Мен одамларга муҳаббат беришга ва мулоқотларда уларни ифода этишга ҳаракат қиламан”**. Аспергер касали кўпинча депрессия кайфиятида на-



моён бўлади, агар сиз ундан қийналаётган бўлсангиз, куйидаги дастурдан фойдаланишингиз мумкин:
“Мен кўрқув ва бошқа одамлар тақиқларининг ташқарисидаман. Мен ўз ҳаётимни яратаман”.

Луиза тавсия этган ижобий дастурлардан фойдаланиш сизни ҳаётсевар, қувноқ бўлишга созлайди. Сиз камроқ хавотир олишингиз ва ташвиш тортишингиз, аксинча вазмин ва эътиборли бўлишингиз керак. Табиийки, вақти-вақти билан сиз эски одат ва фикрларингизга қайтасиз. Сиз бутун умр давомида шундай бўлгансиз, шунинг учун бир пастда тузалиб қоламан деб умид қилманг. Ўзингиз етган марраларингиздан гурурланинг, аммо ниманинг устида ишлашингизга эътибор қаратинг.

Сизга қизиқарли бўлган иш билан шуғулланишингиз учун эркинлик керак. Кутилмаган ўзгаришлар, жиддий қоидалар, маслаҳатлар ва талаблар сизни одамови қилиб кўяди. Когнитив бузилишлар бор бўлса, бу доимо курашиш керак ёки сиз ҳаётда албатта бахтсиз бўласиз дегани эмас. Дикқати бузилган ва когнитив ривожланишда камчилиги борлар, ўзларининг қиёфаларини — ташқи кўринишини ҳам ақлий, ҳам жисмоний томондан бутунлай ўзгартиришга ҳаракат қиладилар, фикрлари тарқоқлиги ва тартибсизлиги туфайли қанча куч сарфлашларини эшитиб ҳайрон қоласиз. Ўзларининг мажбуриятларини унутмаслик, орттирган янги одатлари, онгларини ўстириш учун бирмунча бўш вақт ажрата оладилар. Бу кенг кўламда реалликни аниқ кўришга, шу пайтнинг ўзида деталаригача шуғулланишга имкон беради. Гап шахсий фикрлаш ва хатти-ҳаракатлар ҳақида кетяпти. Ижодий ибтидо ва ҳаётга онгли қараш ўртасида баланс ўрнатишга ҳаракат қилинг. Сиз қобилятли ва кучли одамсиз. Доимо ўзингизга шуни эсла-



тиб туринг: “Мен миям ишини бошқараман. Мен ўзимга қандай бўлсам, шундайлигимча ёқаман. Мен етарли даражада яхшиман. Менинг ҳамма ишларим жойида”.

Ижобий дастурлардан ташқари, когнитив бузилиши бор одамлар ҳаракатларини ўзгартириш орқали ҳам мия фаолияти ва ривожланишдаги бузилишларни яхшилаши мумкин. Масалан, батафсил структурали қабул қилиш миянинг чап ярим шарлари орқали бўлади, сиз ҳиссий ва ижодий соҳаларни озод қилиш учун имкони борича ҳаракат қилинг. Бу етарлича қийин, қўрқинчли ҳам, шунинг учун мустақил равишда ўзингиз шуғулланманг. Ўзингиз ишонган одам сизга бир соат ёки бир кунга ҳаракатларингиз режасини тузишга ёрдам берсин. Сиз кейин нима юз беришини билмасангиз ҳам қатъий қадам ташлай оласиз, чунки сизнинг қизиқишларингизни ҳимоя қилаётган одам режалаштирган. Ички сабаб туфайли бу ҳолатга аста-секин ўтиш хавфсиз ҳаётингизни таъминлайди, бу сезилмасдан ўтади. Даволаниш учун психотерапевтни жалб қилишингиз керак. Бу когнитив ёки деалектив ҳаракатлар психотерапевти бўлсин, у касалликнинг қўрқув ва хавотир ҳолатини аниқлашга ва йўқотишга ёрдам беради.

Агар сиз ўнг ярим шарлар ёрдамида эркин фикрлайдиган ижодий одам бўлсангиз, тескарисини қилишингиз керак. Ҳаётингизни секинлик билан тартибга — бир маромлиликка ўтказинг. Жуда шошилмасдан ҳаракат қилинг, чунки воқеани тезлаштириш ҳамма ҳаракатларингизни йўққа чиқаради. “Икки усулда” деб номланадиган стратегия сизга мос келади. Агарда сиз ҳаёлан муаммони ҳал этиш ва қарор чиқаришнинг уддасидан чиқмасангиз, шунчаки уни иккита усулда қилиб кўринг. Бу-



нинг учун кўлингизга ручка ва қоғоз олинг. Хосил бўлган вазиятни характерловчи икки тўғри фикрни ёзинг. Бу омилга боғлиқ яна иккитасини, сўнг яна иккитасини ёзинг. Бу жараёни такрорласангиз, сиз муаммонинг асосида пайдо бўласиз. Ҳатто етарли бўлмаган диққат концентрациясида ҳам бу ёндошув ёрдамида сиз муаммони тўғри еча olasиз.

Бундан ташқари ҳаётингизни тартибга солади-ган одамга мурожаат қилишингиз мумкин. Когнитив кўникмаларни ўргатувчи мутахассис ҳаётни тартибга солувчи асосий принципларни тушунтириб беради. Бундай одам сизнинг ҳаётингизни тартибга келтирувчи воситаларни топишга имкон туғдиради. Деталларга диққатни жалб қилувчи ижодий иш топиб, ҳеч бўлмаса ярим ставкага ишга киришга ҳаракат қилиб кўрсангиз яхши бўлади.

Клиник амалиётдан когнитив бузилишлар ҳолатларининг тадқиқотига

Тара ҳозир ўттиз ёшдан ошган, деярли қаттиқ ҳарбий интизом ўрнатилган оилада тарбияланган. Отаси флотда хизмат қилгани учун уйда қаттиқ интизом, тартиб ва диққат-эътиборни талаб қиларди. Баъзи болалар бундай тарбияга оддий қарайдилар, аммо Тарага бундай оилавий муҳит ёқмасди. Энг ёмони, ўқиган мактаби ҳам ҳарбий база ҳудудида жойлашгани учун шундай қаттиққўллик талаб қиларди, дарсларда ёд олишлар ва бошқа анъанавий услублардан фойдаланиларди. Таранинг доимо хаёли паришон бўларди. У диққатини жамлай олмасди. У диққатини жамлай олмаганидан, вақтида уй вазифаларини бажаролмасди. Ота-онаси фанларни ўзлаштира олмаганидан хавотирланиб, диққат етиш-

маслиги ва гиперактивликни ташхис қиладиган психотерапевт ёнига олиб боришди, у Тарага риталин ичишни тавсия қилди.

Таранинг диққатини жамлаши бир оз яхшиланди, аммо риталин унинг асосий муаммоси — анъанавий ўқитиш услубларини ўзлаштиришига салбий таъсир қилди. У вояга етиши билан Нью-Йоркка кўчишга қарор қилди ва ўша ерда дизайнерлар мактабига кириб, ижодий қобилиятларини ривожлантириб мода соҳасига ўқишга кирмоқчи бўлди. Аммо тезда таълим соҳасидаги талабларни бажаришда муаммоларга дуч келди. Дизайнерлик масаласи аъло даражада эди, лекин имтиҳонларни катта қийинчилик билан топширарди ва лойиҳаларини режалаштиришни билмагани учун кечикиб бажарарди. Натижада академик қарзлари кўпайиб кетди, аммо ўқитувчилари дизайнерлик ишлари, ажойиб иқтидори ҳамда идрокини мактар эдилар. Фикрини жамлай олмаслиги мактабдалигидаёқ унинг учун муаммо туғдирарди, энди эса яна бу ҳол қайталанди.

Тара ўз фикрлаш тарзини диққат дефицити синдромига қарши тавсия этилган ижобий дастурлардан фойдаланиб, ўзгартиришга уринди: **“Ҳаёт мени ардоқлайди. Мен ўзимга қандай бўлсам, шундайлигимча ёқаман. Мен ҳаётимни фойдали бўлган шодликка тўлдириб яшайман. Менинг олаимда ҳамма нарса ўз жойида”**.

Тара менга мурожаат қилганида хавотирни оладиган дастурдан ҳам фойдаланишни маслаҳат бердик: **“Мен ўзимга ёқаман. Мен ҳаётга ишонч билан қарайман. Мен хавфсизликдаман”**, гиперактивликка қарши: **“Мен хавфсизликдаман. Менга азоб бераётган нарсалар йўқолади. Мен жуда ҳам яхшиман”**.

Биз Тарага дори танлашигача ва ҳаракатларини ўзгартиришигача ёрдам бердик.

Биринчи ўринда унга диққатини жамлайдиган ва фикрларини бир жойга тўплай оладиган одамларда мия қандай ишлашини тушунтирдик. Бош миянинг ўнг ярим шарлари қабул қилишга мослашган, ранглар, ҳиссиёт, умумий мавзуларни, чап ярим шарлар кўпроқ деталлар, сўз ва мантикни қабул қилишга мослашган. Одам қуйидаги диққат кўринишларига эга:

- **Диққатни тўплаш.** Биз алаҳситувчи омилларга эътибор бермасликка қодирмиз, биринчи галда, иккинчи галда ва охирида нимага эътибор қаратишни тушунишимиз керак.

- **Диққатни тақсимлаш.** Биз атрофимиздаги бир неча объектларга диққатимизни тарқатиш имконимиз бор.

- **Диққат турғунлиги.** Бу ҳолат огоҳлик ва чидамлиликка мўлжалланган.

- **Ҳиссиётли ва интуитив диққат.** Бу ўзимизни, энг яқинларимиз ва суюкли инсонларимизни хафа қиладиган, хавотирга соладиган нарсаларга диққат қаратишимиз.

Фикрлашимиз типи диққат тури ва характер хусусиятларини ҳам ҳисобга олади, бироқ вақт ўтиши билан ўзгаради. Уч-тўрт ёшли пайтимизда интуиция ва ҳиссиёт диққатимизни бошқаради, биз ўзимиз истаган нарсага, шоколадли батончагами ёки ўйкугами диққатимизни жамлаймиз. Ривожланишга қараб диққатимиз марказига бошқа объектлар ҳам тушади. Бизда секин-аста диққатни тўплаш, тақсимлаш, турғун ва ҳиссиётли диққат пайдо бўлади. Масалан, умумий мактабга чиққунга қадар, биз ўқитувчининг гапи ва синфдошлардан иборат “ўйинқароқ тўда”нинг шу пайтда нима қи-



лаётганига диққатимизни тақсимлай оламиз. Кўпчилик диққатини алаҳситувчи омилларга эътибор бермайди, масалан, уй вазифасини бажараётган пайтда мусиқага эътибор бермаймиз. Мен кўпчилик деяпман, нимага деганда ҳамма ҳам унга ўргана олмайди. Аммо бу ҳар бир одам барча диққат турини ўзида шакллантира олмайди дегани эмас. Ҳамманинг ҳам афзаллик ва камчилик томонлари бўлади, уларга фармацевтик усуллар, маслаҳат ва овқатланиш ёрдамида таъсир қилиш мумкин.

Демак, бизнинг тавсиямизга кўра Тара олдинига ҳамма томонлама нейропсихологик кўрикдан диққат турининг ривожланганлиги, таълим ва хотирасининг типини аниқлаш учун ўтди. Рассомлик иқтидори бор одамлар каби Тарада ўнг ярим шарлар билан боғлиқ уч ўлчовли объект ва бошқа элементларни қабул қилиш ривожланганди. Бироқ у диққат марказига чап ярим шарларга хос элементлар дуч келганида, тезда хаёли бўлинарди. Унга оғзаки ёки ёзма йўриқлар кўрсатилганида ўзини йўқотиб қўяр эди. Унинг чап ярим шарига боғлиқ тил ривожланиши суст бўлгани учун илк текширувда дислексия деб ташхис қўйилди.

Нейропсихолог унинг ҳақиқий фикрлаш тарзи қандай эканини тушунтирганида, хурсанд бўлиб кетди. Бирданига у нима учун ўқишга берилган топшириқларни вақтида ва охиригача бажариш қийинлигини тушунди. Унинг ақли заиф эмасди, визуал-макон фикрлаши (ўнг ярим шарларга тегишли) интеллект коэффициентини аниқловчи тестлари ўртача кўрсаткичдан ошди, бу туғма рассомлик иқтидори борлигини кўрсатарди. У шунчаки ўқишдаги вазифаларни бажариши учун когнитив идрок қилишини деталларга аҳамият беришга мослаштириши керак эди.



Қатъиятлилиқ билан Тара ўзига мураббий қидира бошлади. Ўзида дислексия ва диққат етишмовчилиғи синдроми бўлишига қарамай, илмда муваффақиятга эришган профессорни излаб топди. Унинг бошчилигида ўзининг камчиликларини қоплай оладиган қатор услубларни билиб олди. Шу билан бир қаторда махсус графикка амал қилиш учун рангли календардан, бирор нарсада тўхтаб қолмаслик учун баланд овозли таймердан, махсус диаграмма ва структурали схемалар ёрдамида биринчи галда бажариладиган топшириқларни топиш учун фойдаланди.

Шифокор раҳбарлиги ва кўмагида риталинга ўхшаш стимуллаштирувчи метадатни кучли зўриқиш бўлганида қабул қиларди, камроқ психологик босим пайтида кучсизроқ таъсир қилувчи веллбутринга ўтди. Ҳатто шифокор ёрдамида қайси ойларда умуман дори қабул қилмаслигини аниқлади. Бари бир биз унга диққат концентрациясини ошириш учун ҳар куни ацетил-карнитин, ДНА ва женьшен дамламаларини ичишни буюрдик.

Биз Тарага кофеинни минимумга туширишни айтдик, чунки унда диққатни жамлашни пасайтирадиган стимулятор бор. Натижада Тара баъзи кофеинли маҳсулотлардан умуман воз кечишга қарор қилди.

Шундай турмуш тарзи ёрдамида Тара дизайнерлик мактабини тугата олди ва ҳозирда дизайнер бўлиб ишлаяпти. Ўз маҳсулотларини йирик савдо дўконларида сотмоқда.

Кўз ва қулоқлар

Эшитиш ва кўришда муаммоси борлар вақтларининг кўп қисмини маънавий фикр юритиш, дуолар ва мистикага кетказишга мойил бўладилар. Аммо



сиз маънавий соҳада доимо фикр юритсангиз, ердаги шодликлардан, масалан, машҳур мусиқадан, сиёсат, бирон севган ва ҳамманинг муҳокамасидаги мавзулардан тўлақонли баҳра олмайсиз. Натижада сиз дўстларингиздан, таниш, суюкли инсонлар ва ҳамкасбларингиздан узоқлашиб қола бошлайсиз.

* * *

Кўз ва қулоқдаги бузилишлар фикрлаш тарзи ва хатти-ҳаракатлар билан боғлиқ, улар сизга кўрсатаётган ёки гапираётган нарсаларга эътибор беришга тўсқинлик қилади. Шунинг учун бу фикр ва ҳаракатларни ўзгартириш керак.

Луи́за кўриш ва эшитиш билан боғлиқ, кўрқув ва хавотирни енгишга оид қатор ижобий дастурларни таклиф қилади. Масалан, кўришнинг бузилиши ҳаётда кўраётган нарсаларга ижирғанишдан келиб чиқади. Уни енгиш учун психологик дастур: **“Мен ҳамма нарсага муҳаббат ва қувонч билан қарайман”**. Яқиндагини кўриш, келажакдан кўркиш хасталиги унга ишонмасликдан келиб чиқади. Агарда сиз доимо келажак нима беришини ўйлаверсангиз, ҳозирги пайтда мана бундай ижобий дастурдан фойдаланинг: **“Мен шиддатли ҳаётга ишонч билан қарайман. Мен тўлиқ хавфсизликдаман”**. Унга қарши — ҳозирнинг ўзидан кўркиш хасталиги ҳам бор. Агар сизда тўғрингиздаги нарсани кўришда муаммо бўлса, кўзларингизни очиб: **“Мен бу ерда хавфсизликдаман. Мен бунини аниқ кўряпман”**, дея такрорланг. Кўз касалликларида, масалан, катарактада, “биллурнинг хира тортиб қолишида” ҳамда ҳамма нарсани қора зулматда кўрсангиз, қуйидаги сўзларни такрор-

ланг: **“Ҳаёт абадий ва қувончга тўла. Мен ҳар дақиқани сабрсизлик билан кутаман. Мен хавфсизликдаман. Ҳаёт мени ардоқлайди”**. Глаукома, кўз нервининг бузилиши узоқ давом этган шикастланишдан келиб чиқади. Ўтмишдаги қалб яраларидан қутулишга ва даволанишга ҳаракат қилинг: **“Мен ҳамма нарсага муҳаббат ва меҳрибонлик билан қарайман”**. Ҳамма санаб ўтилганлар кўз касалликлари жиддий, аммо улардан шифо топса бўлади.

Қулоқлар атрофдаги товушларни эшитиш қобилиятимизни кўрсатади, шунинг учун нормал эшитишнинг бузилиши ўз онгини ташқи оламга тўлиқ очмасликка ёки эшита олмасликка боғлиқ. Эшита олмаслик атрофдагиларга ишонмаслик ҳам билдиради. Унга мана бундай психологик дастур тўғри келади: **“Мана энди мен ўзимга буюк мавжудотдек ишонч билан қараяпман. Мен муҳаббатга тўла бўлмаган фикрларнинг ҳаммасидан воз кечаман. Мен ички овозимга муҳаббат билан қулоқ тутаман”**. Карлик, ташқи оламдан ажралганлик ёки қайсарлик билан эшитмаслик қуйидаги янги ғояларга тўла ижобий дастур ёрдамида очилади: **“Мен илоҳий қонунларни тинглайман ва ҳар бир нарсани кўрганда, нимани эшита олсам қувонаман, мен ҳамма мавжудотлар билан бир бутунман”**. Қулоқдаги оғрик, эшитишни истамаслик бошидан ўтган кўнгилсизликлар, масалан, ота-оналар ўртасидаги уриш-жанжаллардан ғазабланиш билан боғлиқ. Ғазабдан халос бўлинг, қуйидаги дастур ҳақида ўйланг: **“Мени уйғунлик ўраб турибди. Мен ҳамма нарсани муҳаббат билан тинглайман, ҳамма қабул қилган нарсаларимни ёқимли ва яхши деб биламан”**. Ўрта қулоқдаги бузилиш, масалан, мувозанат ва бош айланиши тарқоқ ёки



турғун бўлмаган фикрлар билан боғлиқ. Агар сизнинг диққатингиз кўп бузилса, ижобий дастурга жамланинг: **“Мен бу ҳаётда диққатимни жуда жамлаганман ва хотиржамман. Тирик ва шодмон бўлишнинг ҳеч қандай хавфли жойи йўқ”**. Қулоқдаги шовқин ва жаранг Менъер касаллигида кузатилади, қайсарлик ва у ички товушни эшитишдан бош тортишда боғлиқ бўлади. Ўзингизга жавоблар ичингиздалигини эслатинг ва қуйидаги дастурни такрорланг: **“Мен ўз шахсимнинг юксак қобилиятига ишонаман. Мен ички овозимга муҳаббат билан қулоқ тутаман. Мен муҳаббатга йўғрилмаган ҳамма нарсадан воз кечаман”**.

Сиз ўз ҳаракатларингизда ўзгаришларга, яхши ҳаёт тарзига яқинлашиш учун уриняпсиз. Сиз маънавий жамланган ҳаёт тарзидан ҳаракат бошлашингиз ва ўз хоҳишингиз билан олға интилишингиз керак. Шунинг учун атрофингиздаги оламга қаранг, сизнинг ҳиссиётларингиз юзаки эканини тушунасиз ва бу билан боғлиқ бирон нарсани бажаришга уриниб кўринг. Қатъиятли бўлинг. Сиз буни бажара оласиз. Юзаки қабул қилишда ҳам ўзининг афзалликлари бор. Мен мистик ёндошувдан бутунлай воз кечиш керак деётганим йўқ. Аммо атрофдаги одамлар билан мулоқот қилиш қобилиятини ривожлантиринг. Телевизор кўринг. Ўзингизга қандайдир бестселлер танланг. Радио тингланг. Бўлаётган дунё хабарларидан бохабар бўлинг. Ҳавога нима айтмоқчисиз?

Ёлғизликка бўлган интилишдан қочишингиз керак. Янги билимлар билан қуролланиб, одамлар билан гаплашишни ўрганинг. Қандайдир ҳамма гапирадиган шоуни кўринг. Аммо фақат кўриш учун эмас, эртаси куни у ҳақда гаплашиш ва ижтимоий ҳодисаларда иштирок этиш учун. Сиз ўз алоқа кўникмаларингиз-



ни ривожлантириш учун, масалан, дўкондаги кассир билан об-ҳаво ҳақида гаплашинг. Об-ҳаво ҳақида нима дейсиз?

Яқунида қандайдир жисмоний ҳаракат талаб қиладиган фаолият билан шуғулланинг. Сизга массаж қилишсин. Гимнастика залига бориб кўринг. Рақс тушинг. Ҳар қандай жисмоний фаоллик танангиз билан алоқа ўрнатади ва ерга тушишга мажбур этади.

***Клиник амалиётдан кўз ва қулоқ
касалликлари ҳолатларининг
тадқиқотига***

Ванда қирқ тўрт ёшда, мен билган энг сезгир кишилардан, маънавиятли. Мен билан учрашган дақиқага қадар ўн йил давомида унда мистикага мойиллик бўлган. Ванда болалигидан кўзойнак таққан. Ўсмирлик вақтида ортиқча вазн, хавотир ҳиссиёти, жиззакилик билан курашишига тўғри келган, шунинг учун китобларга берилиб кетиб борган сари ёлғизланиб қолган. У техник мактабни битириб, бухгалтер бўлган — ҳаётдан яширинмоқчи бўлганлар учун ажойиб иш. Кўп йиллар давомида бир хил иш бажаргани учун ҳисоб-китобда адаша бошлади. Бундан ташқари кўриш тизими бузилди — машинада уйига кетаётганида бирданига кўзлари чакнаб кетадиган бўлди. Ванда кўзойнак зарур деб ўйлаб, офтальмологга учрашди, унга катаракта ташхисини қўйишди.

Биз Вандага соғлом кўз нима эканлигини ёки визуализация қилиш қандай кечишни тушунтирдик. Кўз соққаси — ёруғликка таъсирчан нервларга тўла шар, у мугуз парда дейилади, олдида линзаси бор, линза атрофидаги ўта сезгир парда ретина дейилади.

Нормал кўришда линза силлиқ ва шаффоф бўлади. Катаракта ривожланаётганида кўз линзаси хиралашади, баъзида кўриш блокировка қилинади. Айнан бу ҳодиса Вангада содир бўлаётган эди.

Катарактанинг ривожланиши кўз жароҳати, аутоиммун кўз касаллиги, диабет, радиация туфайли, стероидлар қабул қилиш ва шунга ўхшаш қатор сабабларга кўра бўлади. Муаммони камайтириш учун катарактадан ташқари, чуқурлаштирувчи қандайдир бошқа омиллар Вангага таъсир қилмаётганини текшириш керак эди. Ванданинг вазни 50 фунгга ортиқчалик қиларди, у доимо шифокорлардан қочиб юргани учун қонида қанд миқдори ошганлигини билмасди. Бизнинг маслаҳатимизга кўра шифокорининг ёнига борди ва қон миқдорини аниқлаштирди. Иккинчи турдаги диабет топилди. Унинг озиши учун углевод миқдорини камайтирувчи интенсив диетотерапия курсини тавсия этдик. Биз унга 30 дақиқа давом этадиган машқлар комплексини таклиф қилдик. Ванда тавсия этилганларни хурсанд бўлиб бажарди, қонидаги қон миқдори нормаллашди, юрак ҳолати яхшиланди ва охир-оқибат кўриш қобилияти ҳам тиклана бошлади.

Бошқа даволаш усуллари таҳлил қилиб, анъанавий даволашга ўтдик. Катарактани даволашнинг энг яхши йўли жарроҳлик аралашувидир. Бунда эски линза олиб ташланади ва янги синтетик линза қўйилади, бу унинг шаффофлигини таъминлайди. Ванда хирургия унинг муаммосини хал этолмаслигидан кўрқарди, офтальмолог эса муолажа унинг кўришини 95 фоиз яхшилашига ишонтирди. Бу маълумотни билгандан кейин Ванда операцияга кўнди.

Аммо у шу билан тўхтаб қолмади. Мухими, иккинчи кўзида катаракта пайдо бўлмаслиги учун нима қилиши кераклигини билиб олди. Биз тана



вазнини оширмасликни тавсия қилиб, хитой шифокориға ва нина муолажалари ўтказишга юбордик. Хитойлик шифокор Huang Lian йиғмасини ичишни айтди.

Диетолог мутахассиси кўзни соғломлаштириш учун озик кўшимчасини буюрди. Бу кўшимча Е, А, С витаминлари, ДНА, рибофлавин, рух, селен, мис, куркума бор маҳсулотлар, узум данаги экстракти, лютеин ҳамда глутатион буюрди. Бундан ташқари Ванда антиоксидантлар, альфа липа кислотаси, коэнзим Q10, ацетил-L-карнитин, флавин қабул қиларди. Сут маҳсулотлари кўриш қобилиятини пасайтириши ва катарактани янада ёмонлаштиришини ҳисобга олиб, сут маҳсулотларидан воз кечди.

У ҳаракат ва фикрлаш тарзини ҳам ўзгартирди. Ойда ҳеч бўлмаса икки марта киноға борарди. Атрофдагилар унинг ҳолатини чуқурлаштирадиган фикрлар тарзидан қочишға ёрдам бериш учун ҳар қандай қулай пайтда гаплашишға мавзу топарди. Ванда ижобий психологик дастурларни қўллай бошлади: **“Мен ҳамма нарсаға муҳаббат ва қувонч билан қарайман”**, кўришнинг бузилишиға қарши: **“Бундан буён мен ўзимға ёқадиган ҳаётни яратаман. Ҳаёт абадий ва қувончға тўла. Мен ҳар дақиқани сабрсизлик билан кутаман. Мен тўлиқ хавфсизликдаман. Ҳаётим мени ардоқлайди ва эрқалатади”**, хавотирға қарши: **“Мен ўзимға ёқаман ва хатти-ҳаракатларимни қўллайман, ҳаётта ишонч билан қарайман ва у мени эрқалатади. Мен шиддатли ҳаётта ишонаман. Мен хавфсизликдаман”**.

Бу ўзгаришлар ташқи олам билан яхшироқ боғланишға ёрдам берди, албатта бошқа сайёраликлар билан эмас, ерликлар билан. У 25 футға озди, қанд микдори нормаллашди ва кўзида бошқа катаракта пайдо бўлмади.



Олтинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида

Одамлар мия, эшитиш ҳамда кўриш қобилятида муаммо пайдо бўлганида, албатта руҳий мувозанат ўрнатишга ҳаракат қилишлари керак. Олтинчи ҳиссиёт марказидаги саломатлик ахборотни ер ва осмондан қабул қилишга бевосита алоқаси бор. Бундай боғлиқликни билиш ҳаётда илдам қадам ташлашга ёрдам беради.

Сизнинг миянгиз ва қобилятларингиз фақат сизга мансуб бўлган муаммоларни ҳал этишга қодир. Ўз иқтидорингизга ишонинг, олинган ахборотни тўғри, ҳар томонлама ёндашув билан ишлаб чиқишга ҳаракат қилинг. Ишонишга ўрганинг, бунга медитацияни, дуо ёки дам олиш учун махсус танаффусларни қўшинг. Мантик, кун тартиби, умуман ҳар бир ишга ижодиёт билан ёндашинг.

Ҳаётга эътиборлироқ муносабатда бўлиш учун Луиза Хейнинг олтинчи ҳиссиёт марказига оид тавсиясига амал қилинг: **“Мен ижодий қобилятимни — идрок ва руҳиятимни мувозанатлаганимда, доимо муваффақиятга эришаман”**.

Сизнинг идрок ва юрагингиз дунё учун очиқ. Ҳаммаси жойида.



10-БОБ

ЎЗГАРИШЛАР



Еттинчи ҳиссиёт маркази — индивидуал, сурункали ва дегенератив бузилишлар ҳамда ҳаёт учун хавфли касалликлар

Еттинчи ҳиссиёт маркази бошқаларидан бирмунча фарқ қилади, чунки бу марказ бошқа ҳиссиёт марказларида бошланган муаммоларга боғлиқ, аммо салбий кўринишлари яққол намоён бўлади. Масалан, сут безларининг саломатлиги тўртинчи ҳиссиёт марказига тегишли, аммо сут беzi саратони ҳам тўртинчи, ҳам еттинчи ҳиссиёт марказида кўриб чиқилади. Худди шундай сурункали ҳар қандай касаллик ҳаёт учун хавф туғдиради — тана вазни ва иммун тизимига боғлиқ муаммолар ҳақида ҳам фикр юритилади.

* * *

Еттинчи ҳиссиёт марказида саломатликка эришиш учун ўзингиздаги умидсизлик ва чорасизлик ҳолатларини батамом енгишингиз зарур. Гап ҳаётда буюк мақсад билан яшаш ва маънавий юксалиш ҳақида кетмоқда.

Агар сиз қандайдир буюклик билан, масалан, Худо билан ёки бошқа буюк куч билан алоқани йўқотсангиз, ўзингизни кучсиз ҳисобласангиз, унда сиз еттинчи ҳиссиёт марказидаги муаммоларга дуч келасиз. Ҳаёт учун хавфли касалликлар ёки ногиронликка олиб келадиган касалликлар ривожланиши, дилсиёҳликлар ва норозиликлар сизга қуд-

ратли ва илохий кучлар билан бирлашиш кераклиги ҳақида сигнал бераётганидир. Соғлом ҳаёт илоҳиёт ва ўз танловингиз томонидан бошқарилишини англашингиз керак.

Салбий фикр ва ҳаракатлар хавфли сурункали ёки ногиронликка олиб келувчи касалликларни, саратон, қўрқув, бесаранжомлик, умидсизлик, ўзидан коникмасликни чақиради. Фикр ва ҳаракатларни тенглаштириш жараёнларида сиз касал бўлиб қоласиз ва асоратларининг ёмонлашиши виждон азоби-га олиб келади. Ҳар бир касаллик парҳез, атроф муҳит, генетика каби омилларга боғлиқ бўлади. Аммо ҳиссиётлар ҳолатингизни ёмонлаштириши ёки яхшилаши мумкин. Шу боис фикр ва ҳаракатларингизни даволовчиларга алмаштириш керак. Бунинг учун Луиза Хейнинг ижобий психологик дастурларини қўллаш ва ҳаракатлар характерини ўзгартиришингиз зарур. Буларнинг барчаси идрокингизни юқори соҳаларга ўтказишингизга олиб келади ва кайфиятингиз яхшиланади.

Еттинчи ҳиссиёт маркази фан ва яхши кайфият назариясида

Ҳап еттинчи ҳиссиёт маркази ҳақида кетаётганда Луиза Хей томонидан шакллантирилган дастурлар, масалан, саратон, склероз (ёки Шарко касаллиги), ногиронликка олиб келувчи касалликлар, ҳаёт ёки никоҳда пайдо бўладиган муаммолар асосида ётган ҳиссиётларга қаратилган. Еттинчи ҳиссиёт марказидаги касалликлар фикрлаш тарзингиз ҳурматли ва яхши одам эканингизга ишончингиз йўқолганидан келиб чиқади.

Фан еттинчи ҳиссиёт марказига тегишли сурункали ва хавфли касалликлар, тана ва идрок ўртасидаги боғланишлар ҳақида нима дейди?

Ҳиссиётлар билан сурункали ва хавфли касалликлар ўртасида боғлиқлик борлиги тиббиётда исботланган. Масалан, тадқиқотлар натижаларига кўра дегенератив бузилишларда, яқин одамини йўқотганда ёки ҳаётига мазмун бағишлаган нарсасидан айрилганда одамда депрессия, умидсизлик рўй беради. Бундай хавотирлар сурункали касалликларни авж олдириши мумкин, бир тадқиқот эса склероз келтириб чиқаришини исботлаган. Яқин одамнинг ўлими ёки фарзандининг ўлими, хиёнат ҳақида хабар эшитганида одамда склероз пайдо бўлар экан.

Севимли кишиларингиз ўлими ва бошқа йўқотишлар одамга қаттиқ таъсир қилади. Тадқиқотлар кўрсатишича, бундай вазиятларда ҳамма одамлар тўғри қарорга кела олмайдилар.

Тадқиқотлар натижаларига кўра, касаллик авж олиш даражаси ёки стрессни енга олишингиз ҳаёт қийинчиликларида янги мақсад топишингиз таъсирига боғлиқ бўлади. Ҳаётни ўзгартиришга ишонадиган, соғлом мақсадли ва яхши кайфиятли одамлар склероз ташхиси қўйилганидан кейин ҳам касалликни енга оладилар.

Ижобий фикрлай олсалар тушкун кайфиятда қолганларга нисбатан 4 йил кўпроқ умр кўрар экан. Бу изланиш натижаси кўпчилик тиббиёт ходимларини ҳам ҳайрон қолдирди.

Склероз ёки саратон касалликлари билан оғриган одамларда фарзандининг ўлими, ажралиш ёки ҳаётидаги даҳшатли ҳодиса кўпинча депрессия, сурункали хавотир билан кечади. Лекин бу ҳиссиётлар хавотирми, ғам-ғуссами, ҳатто саратон касалими, уларга қарши яхши кайфият дастури ёрдамида қарши кураша олса, ижобий натижа беради. Простата саратони бўлган эркаклар билан визуализация ва стрессни пасайтирувчи терапия гуруҳи ишлаган-



да, бошқа шундай беморлардан анча фарқ қилиши кузатилган. Уларда иммун параметрлари яхшироқ, операциядан сўнг тикланиши тезроқ бўлган. Бу стрессни аниқлаш ва енгил мумкинлигини кўрсатади. Тиббиётдаги барча воситалардан фойдаланиб, танани даволаш ва соғлом ҳаётни йўлга қўйиш мумкин.

Сурункали ва дегенератив бузилишлар

Фибромиалгия, Лайма касали ва амиотрофик склероз билан оғриган одамлар ўз ҳаётларини назорат қила оладилар. Уларнинг қатор ҳаётий мақсадлари бор — муваффақиятли мартаба, катта маош, озиш, ибратли шахсий ҳаёт. Лекин улар бари бир илоҳий кучларнинг аралашувини инобатга олмайдилар. Агарда сиз умрингизни фақат ўз қизиқиш ва режаларингиз бўйича яшаган бўлсангиз, бошқа нарсаларга эътибор бермаган бўлсангиз, ҳаёт сизни бейсбол коптогидек уради. Кутилмаган воқеаларда заифлик ҳиссиётини енгил учун илоҳиёт аралашуви ва ердаги мақсадлар ўртасида мувозанатни сақлаш керак.

Агарда сиз бедаво дардга йўлиққан миллионлар қаторида бўлсангиз, балки ҳамма нарсани синаб кўргандирсиз — анъанавий тиббиётдан тортиб, альтернатив терапиягача, лекин бу муаммони бартараф этишга қанча маблағу имкониятларни сарф қилишингизга қарамай аҳволингиз ёмонлашяптими?

Бошқа даволаниш йўлини топишдан умидингизни узманг. Бизнинг тажрибадан келиб чиқсак, тиббиёт фойдали, аммо тўла-тўқис кафолат бера олмайди. Лекин сизнинг измингизда Луиза Хейнинг ижобий кайфият дастури борлигини ҳам унутманг.



* * *

Агарда сиз тиббиёт билан бирга ижобий дастурларни қўллаган ҳолда ҳаракатларингизни ўзгартира олсангиз, саломатлик ва ўз ҳаётингизда катта ўзгаришларга эриша olasiz. Ўтмиш, келажак ва ҳозирги пайтни қайта баҳолаш, афзалликларингизни билиш учун саломатликдаги инқироз вақтидан яхшироқ вақт бўлмайди.

Луиза шахсий ва руҳий дисбаланс асосида эски одатлардан, ўтмишдаги фикрлаш тарзидан воз кечмаслик, эски яраларни унута олмаслик, ўзига ишонмаслик каби салбий ҳиссиётлар ётади деб ишонади. Сурункали касалликлар келажак олдидаги қўрқув билан боғлиқ бўлади. Ўзгариш қобилиятини қўрқувларга қарамай сақлаб қолиш учун дастур: **“Мен бажонидил ўзгараман, мен бажонидил ўсаман ва ривожланаман. Мен хавфсиз янги келажакни яратяпман”**. Кўп касалликларда шунга ўхшаш қўрқувни кўриш мумкин. Склерозда одамлар кўпинча ўзларини симулянт деб ҳисоблашади. Улар: **“Агар одамлар билишганида эди”**, деган ҳаёл билан юришади. Улар ўзларининг тушкунликка тушганларидан чуқур афсусланадилар. Қанчалик муваффақиятга яқин бўлсалар, шунчалик ўзларини муҳокама қиладилар. Ўзингизни қудратли ва қобилиятли эканлигингизга: **“Мен кўп нарсага лойиқ эканимни биламан. Мен муваффақиятга эриша оламан. Ҳаёт менга меҳрибон”**, – деган дастурлар билан ишонтиринг. СПИД касаллигида ҳимоясизлик, умидсизлик ва ёлғизлик ҳислари пайдо бўлади. Уларни енгиш учун дастур: **“Мен — дунёнинг бир қисмиман. Мен муҳимман, ҳаёт менга меҳрибон. Мен иқтидорли ва қудратлиман”**. Агар

сизда бедаво дард бўлса, ўзингизда умид уйғотинг: “Мўъжизалар ҳар кун бўлиб туради. Ичимда ҳосил бўлган шу касалликни тугдирган ҳолатимни ўзгартиришга ҳаракат қиламан. Мен илоҳий шифо топишни қабул қиламан. Майли, шундай бўлсин!”

Еттинчи ҳиссиёт марказида саломатликка эришиш учун фикрлаш тарзини ўзгартириш зарур. Салбий фикр ҳамда ҳаракатларингизни яхшироғига ўзгартиринг, ўз илоҳиёт ва мистикага муносабатларингизни кўриб чиқинг ва яшаш учун эзгу мақсад топинг. Бундай ўзгаришга бўлган интилиш, агарда тайёр бўлсангиз ҳақиқий мақсадни топишга ёрдам беради. Мантиқдан фойдаланинг ва унга суянинг. Илоҳий кучлар сизни қўллаб-қувватлайди ва ўзингизда бўлган ички интуициягингиздан фойдаланинг. Буюкроқ нарсага ишониш ҳаётингизда алғов-далғов бошланганида сизни кўрқув ва умидсизликдан халос этади.

Биз илоҳий тақдир билан боғланмоқчи бўлганларга “Ҳаётнинг буюк таклифи” деб номланувчи усулни таклиф қилмоқчимиз. Грант ва маблағ ундирмоқчи бўлган нотижорат ташкилотлари шундай таклифларни тузишади. Аммо сиз бу таклифларни Худога йўналтиринг ёки сиздан юқори бўлган истаган кучга. Сиз яна қанча яшашни исташингиз ва қолган умрингизда нималар қилмоқчилигингизни баён этинг.

Бунинг учун тоза варақ олинг, исмингиз ва санини ёзинг. Сўнг “Ҳаётнинг буюк таклифи” номини, масалан, қачонгача яшамоқчи эканингизни ёзинг. Мақсадингиз бундай кўринишга эга бўлиши мумкин: “1-босқич — 2017–2020...”, “2-босқич — 2021–2024...” ва ҳоказо.



Ҳар бир босқичда қандай илоҳий мақсадингизни борлигини ёзинг. Сўнг бу мақсадга эришиш учун нима кераклигини ёзинг. Сиз нима билан бандлигингизни, масалан, ихтиёрий ёрдам, ошхонада кам таъминланганларга шўрва тарқатишингиз ёки табиатни кузатишингизни ёзманг. Бу янгиланиш формуласи — “Ҳаётнинг буюк таклифи” эмас. Эскиларини унутмасдан ўзингизга янги мақсад қўясиз. Масалан, “дунёни ўзгартириш” ёки “ўз набираларини севиш”. Ўз-ўзидан маълумки, набираларингизни яхши кўрасиз. Дунёни ўзгартириш эҳтимолдан узоқ нарса, лекин бу таклифингизнинг қадрини туширмайди.

Энг яхши тилак шундай:

“Мен суткада 12 соат, ҳафтада 7 кун ишлайман. Иш соатини 8 соатга, ҳафтадаги ишни 6 кунга камайтираман. Қолган умримни муҳаббат ила ўтказаман, невараларим билан йилига икки марта ёзги санаторийга дам олишга бораман, уларни футбол командасини шуғуллантираман, балиқ тутишга ёки тикишга ўргатаман”.

Тушунарлими? Батафсилроқ ёзинг. Ҳиссиётларнинг аралашувига йўл қўйманг. “Ҳаётнинг буюк таклифи”ни ёзиш — бу катта иш. Сизнинг илоҳий дастурларингиз ҳаётни қайта баҳолашга, ўйлаганингизни амалга оширишга ва мақсад сари интилишга ўргатади.

Касалликнинг кўп томонлари сизнинг назоратингизда эмас. Аммо сизда катта имкониятлар бор. Сизни хавотир эгалламасин. Дўстларингиз, оилангиз билан алоқаларингизни узманг. Инстинктларингизга қулоқ солишни ўрганинг. Улар кўзланган мақсадга олиб боради. Ўзингизга ва нимагадир кўпроқ ишонинг. Ишонч билан интилсангиз, ҳаммаси яхши бўлади.



Клиник амалиётдан дегенератив бузилишлар ҳолатларининг тадқиқотига

Иветт олтмиш икки ёшда, биз билан учрашганида жуда яхши жисмоний ҳолатда эди. Унинг оиласида ҳамма спортчи бўлган. Иветт спорт анъаналарини қадрлаган ва ўсмирлик ёшида узоқ масофага югуришни танлаган.

Вояга етса ҳам югурарди, ҳатто ҳомиладорлик пайтида ҳам. Биз учрашган пайтимизда ҳам югуриш билан банд эди. Ҳаёти давомида бир неча марта шикастланганди. Тизза, елкасидан, аммо уларни ишонч ва яхши кайфият ёрдамида енгган. Қўпинча у мамнун бўлиб юрарди. Катта уйида чиройли эри билан яшарди, пули кўп ва соғлом эди.

Сўнг ҳаммаси тезда ёмонлашди. Бир кун тунда Иветт биқинидаги қизик титроқдан уйғониб кетди. Оғриқ бир неча кун давом этди. Шифокорга учрашди, неврологга, кейин бошқасига. Аниқ жавоб бўлмади. Шифокорлар ён томонли амиотрофик склероз деб тахмин қилишди. Иветт умидсизликка тушди.

Биз унга ақлингни йиғиб олиб, ташхисга тайёрлан дедик. Шифокор унга ALS ташхисини қўйди, аммо бу ҳали аниқ хулоса эмасди. Иветтга бу яхши хабар эканини айтдик. Унинг белгилари фақат кулранг моддага тегишли эканидан дарак берарди. Бу жуда ҳам қониқарли эмаску-я, аммо одамлар ўзлари билан нима юз бераётганини аниқ билишни исташади. Бизнинг нуқтаи назаримиз бўйича бу унинг кайфияти учун калит эди, симптомларни қайтариш, касалликни заифлаштириш мумкин эди. Ён амиотрофик склероз (ALS) бундай касалликка мисол бўлади.

ALS орқа мия ва бош мия ҳаракат рефлексини бошқарувчи асаб хужайралари бузилишининг



ривожланишидир. Одамнинг қўл-оёқлари заифлашади, сўнг ютиниши ва гапириши қийинлашади. Бу касалликнинг давоси йўқ, аммо ҳозирги аҳвол бошқача эди. Агар беморнинг ҳаётга бўлган қизиқиши сақланиб қолса, жисмоний белгилар камаяди ва ҳаёти узаяди.

Иветтга ёрдам бериш учун тестлардан фойдаландик, бошқа муаммолар унда кузатилмади. Унинг умуртқа поғонаси ва қалқонсимон безида муаммолари бор эди, улар қариликка тегишли ўзгаришларга унчалик алоқадор эмасди. Шу боис биз ундаги ўзгаришлар олдини олиш учун юқорида такрорланган сабаблардан келиб чиққан ҳолда тавсия бердик.

Уни неврологлар ёнига юбордик, қўшимча озиқ моддалар асаб тизими бузилиши олдини олади ва нерв толалари қайишқоқлигини оширади.

Биринчидан, шифокор гипербарик оксигенацияни таклиф қилди, у склерозда яхши самара беради. Қўшимчасига кучли таъсир этувчи антиоксидант терапевтик сеансларини, глютатион ва поливитаминларни тавсия қилди.

Иветт тай ва цигун машқлари билан даволаш муолажаларини давом эттирди. Бу амалиёт Хитойда қадимдан кексаларда руҳий тушқунлик олдини олишда қўлланиб келинган.

Иветт ижобий кайфият дастуридан ҳам фойдаланди: **“Мен қадрли эканимни биламан. Мен бемалол илғор бўла оламан. Ҳаёт мени ардоқлайди ва эркалайди”**, мияни мустаҳкамлаш учун: **“Мен ўзимнинг ҳаётимни бошқараман”**, тана аъзоларининг қалтирашига қарши: **“Ҳаёт менга меҳр билан қарайди, ҳаммаси жойида. Мен хавфсизликдаман”**.

Ижобий фикр ва даволаниш самарасидан илҳомлаган Иветт ҳаётини қайта баҳолади ва нимага

эришмоқчилигини ўйлаб кўрди. Ҳар йиғи шифокор назоратига боргани учун касали авж олмади. Баъзи бир руҳий зарбалардан кейин қўллари қалтирарди, аммо ахволи ёмонлашмади.

Ҳаёт учун хавфли касалликлар

Касалликнинг авж олиб, одам ҳаётига хавф солишига нима сабаб бўлади? Хавфли касалликлар билан касал бўлган одамлар ўзининг қўмаксиз эканини касалланишдан анча олдин ҳис қила бошлайдилар. Улар ҳаётдаги воқеалар тақдир қўлида эканига ишонадилар. Ўзларининг шахсий ҳаётларини яхшилашга қодир эмасдай сезадилар. Улар кутадилар, кутадилар, кутадилар. Яхшиликка умид қиладилар. Аммо яхшилик юз бермайди.

Ҳар бир касални даволаш ажойиб ва турлича. Аммо фикрлашнинг айрим хусусиятлари касаллик кечишини оғирлаштиради. Терапияни танлашда интуитив фикрни эътиборга олиш ва шифокор билан биргаликда ижобий дастурларни танлаш даркор. Хавфли касалликлар ҳиссиёт марказидаги носогломликни эслатади. Ҳар бирида фикрларни ўзгартириш керак. Сут безлари саратонида ҳаммага ғамхўрлик қилавериш ётади. Бу вақтда улар ранжийди ва хафагарчиликни ҳис қилади. Оғир фикрлардан озод бўлиш учун дастур: **“Мен муҳимман. Мен аҳамиятлиман. Мен ўзимни шодлик ва муҳаббат билан ардоқлайман. Бошқаларга ўзлигида бўлишга имкон бераман. Биз ҳаммамиз хавфсизликдамиз ва эркинимиз”**, саратонга қарши ва ўтмиш билан орани узиш учун: **“Мен ўзимни муҳаббат билан кечираман ва ўтмиш юкидан озод бўламан. Бундан буён ҳаётимда фақат қувонч бўлади”**.



Касалликнинг тезда авж олишига сабаб бўладиган сабабларни бартараф этиш учун ҳаётингизни назорат остига олиш ва уни соғломлаштириш керак. Илоҳий қудрат ҳаётда сизни қўллаб турса ҳам ҳаммаси учун жавоб бермаслигини тушунишингиз керак. Ўзингизнинг ҳам кучингиз бор. Сиз ўз оламингизни яратишингиз мумкин.

Лейкемияни бартараф этиш учун тўртинчи бобдаги соғлом ўзаро муносабатлар ўрнатиш ҳақидаги маълумотни ўқинг. Оғир вазнда халос бўлиш учун олтинчи бобни ва учинчи ҳиссиёт марказидаги балансни топинг. Еттинчи ҳиссиёт марказида ҳаммасидан муҳим кадам ўзингиз ва илоҳиёт ўртасидаги балансни англаш. Ҳаракат қилинг. Саломат бўлинг!

Клиник амалиётдан саратон касали ҳолатларининг тадқиқотига

Анжелина элик ёшда. У кўп синовларга дуч келди — молия соҳасида, саломатлигида, ҳиссиёт борасида. Аммо у ҳали ҳам бардош қияпти. Умр бўйи саломатлиги яхши бўлмаган. Бир бахтсизлик кетидан иккинчиси келарди. Болалигида перитонит ва қонида оғир заҳарланиш билан касалхонага тушган. Сурункали равишда боши оғрийди ва умуртқа поғонаси ҳам авариядан сўнг — йигирма ёшидан бошлаб хуруж қилади. Ўттиз ёшида қалқонсимон безларида муаммо пайдо бўлди ва семириб кетди. Унда астма ривожланди. Қирқ ёшида сут беи саратонига йўлиқди. Ҳаёт учун курашди ва таслим бўлмади. Шишни олиб ташлаш учун жарроҳлик амалиётини ўтказди. Сўнг нурли терапия. Жисмоний томондан у соғлом эди, аммо ҳиссиёт борасида



тушкунликка тушганди. Доимо саломатлигида кўнгилсизликни кутиб юрарди. Шунинг учун йўталишни бошлаганида, маммолог ўнг томонида қорайиш борлигини айтганидаёқ, ўзида саратон шиши борлигига ишонч ҳосил қилди.

Ўша пайтда бизнинг ёнимизга келганида Анжелининг касаллик тарихи шу китобнинг сарлавҳасини эслатарди. Ҳамма ҳиссиёт марказида касаллик бор: олдиниға қони заҳарланган, кейин умуртқа поғонасида оғриқ, тана вазнининг оғирлиги, астма, гипотиреоз, сурункали бош оғриқлари, саратон... Жуда ғайратли бўлса ҳам, ҳаётга ижобий қараса ҳам у жуда чарчаган ва умидсизликқа тушган эди.

Биз Анжелининг соғайиши учун режа тузганимизда, у ажабланди. Бу режани иккига ажратдик: узоқ ва яқин муддатга.

Биз яқин муддатли ишлардан бошладик. Улар ҳаётга бўлган муҳаббат ва шодликка боғлиқ. У ҳар бир ҳиссиёт маркази учун бир соатдан, кунига етти соат ажратиши керак эди. Анжелина кун тартибини осонроқ тузиши учун радиокалендарь ва соатини мослади, янги тизимдан фойдаланишни унутмаслик учун уяли телефон харид қилди.

Биз Анжелина ҳаётига қувонч ва муҳаббат олиб киришимиз керак эди. Бу ҳиссиётлар қонни яллиғлантирувчи медиатор касалликлар авж олишини пасайтирувчи табиий киллер ҳужайраларни фаоллаштиради. Анжелина учун одатий кун тартиби режаси:

• **Биринчи ҳиссиёт маркази (қон).** Кўпроқ вақтини ўзининг яқин дўсти ёки дугонаси, ёки қариндоши билан кофе, чой ичиб ўтказиш, бўш вақтида оилавий суратларни кузатиш.

• **Иккинчи ҳиссиёт маркази (умуртқа поғонасининг пастки қисми).** Яқин дўст билан учрашув ташкил қилиш. Ясаниб олиш ва шаҳар ташқарисида айланиш. Қиммат бўлмаган совға олиш ва ўзи-



га ёқадиган одамга бериш. Болалар майдончасида болаларнинг қувонишини кузатиш.

• **Учинчи ҳиссиёт маркази (тана вазни).** Уч кунгача 100 килокалория қуввати бўлган ёқимли нарса билан овқатланиш. Бир дўстингиз кийимларингизни тикувчига олиб бориб, қайта тўғрилашга буюртма берсин. Аэробика бўйича машқлар бажариш. Рақсбоп мусиқа қўйиш. Рақс тушишга ҳаракат қилиш.

• **Тўртинчи ҳиссиёт маркази (астма).** Кулгили кино кўришга бориш ёки телевизорда кўриш. Асосий вазифа кўпроқ кулиш. Рассомлик салонига боринг, қалам, бўёқлар сотиб олиш ва расм чизиш ёки бўяш.

• **Бешинчи ҳиссиёт маркази (қалқонсимон безларнинг пассивлиги).** Автомобилда юриш. Радио қўйиш ва бор овозда бирга куйлаш. Уй ҳайвонини (бировники бўлса ҳам) эркалатинг.

• **Олтинчи ҳиссиёт маркази (бош оғриғи).** Хаётингиздаги яқин одамларни меҳр билан эслаш. Ўтган ҳафтада нима ўзгарганини ўйлаб кўриш. Чет тилини ўрганишни бошлаш. Рақсга тушишни ўрганиш.

• **Еттинчи ҳиссиёт маркази (саратон бошланганидан кейин).** Яшаётганингиз учун хурсанд бўлиш. Янги нарса қилишга, янги радиостанцияни тинглашга, янги таом еб кўришга, янги телевизион дастур кўришга ҳаракат қилиш. Кўчага чиқиш ва юлдузли осмонни томоша қилиш, илоҳий кучлар билан боғланиб кўриш.

Бошқа вақтларда Анжелина узоққа мўлжалланган мақсадларни кўзлаши керак эди:

• **Биринчи ҳиссиёт маркази (қон).** Нина муолажаси бўйича мутахассис ва хитой табиби ёнига бориш, дори воситалари қон таркибини яхшилашга ёрдам беради. Тайёр поливитами́нлар, фолий кислотаси, пантотен кислотаси, рибофлавин, тиамин,

мис, темир, рухли таблеткалар ҳамда А, В₆, В₁₂, Е витаминлари ичиш.

• **Иккинчи ҳиссиёт маркази: (умуртқа поғонасининг пастки қисми).** Поливитаминлардан ташқари анемияга қарши таблетка, глюкозамин сульфат, узум данаги экстратини умуртқадаги оғриқни олиш учун ичиш. Умуртқа поғонасининг пастки қисмидаги оғриқни олиш учун “Ямуна” машқларини бажариш.

• **Учинчи ҳиссиёт маркази (тана вазни).** Озиш, кўпроқ нонушта, тушлик қилиш ва жуда кам кечки овқат тановул этиш. Ҳар бир таомининг учдан бир қисми углевод, учдан бир қисми оқсил ва учдан бир қисми сабзавотлар бўлиши керак. Кечки овқатга жуда кам оқсилли таом, сабзавотлар ейиш. Эрталаб соат ўнда ва кундуз учда энергетик батонча ва бутилкада сув ичиш. Соат учдан кейин оқсил истеъмол қилмаслик. Иммунитетни мустаҳкамлаш учун макробактериал тизим билан танишиб чиқиш.

• **Тўртинчи ҳиссиёт маркази (астма).** Адвер ингаляторидан фойдаланиш. Нина муолажаси билан шуғулланадиган мутахассис ёнига бориш ва доривор ўтлар билан даволаниш. Crocody Smooth Tea ва Andrographis, респирин дамламасини нафас сиқишини камайтириш учун ичиш. Озиқ қўшимчасини коэнзим Q10 билан бирга иммун тизимини мустаҳкамлаш учун қабул қилиш.

• **Бешинчи ҳиссиёт маркази (қалқонсимон безлар пасивлиги).** Интегразив тиббиёт мутахассисига бориш, синтоидни (Т4) тўхтатиш вақти келди, уни тиреоид гормонал восита билан алмаштириш, қисман Т3 билан.

• **Олтинчи ҳиссиёт маркази (бош оғриғи).** Мигренга қарши оғриқ қолдирадиган дориларни қабул қиласизми, масалан, имитрекс ёки топимакс. Агар

йўқ десангиз, нина муолажаси бўйича мутахассис ва хитой табиби ёнига боришингиз керак.

• **Еттинчи ҳиссиёт маркази (саратон бошланиш хавфи).** Бир неча жойда маммографиядан ўтинг ва солиштириш.

Мана шу тавсиялар билан Анжелина янги кун тартибига риоя қила бошлади. Биринчи қилган иши саратон ва келажакдан қўрқув бўйича иккита мутахассисга фикрини билиш учун мурожаат қилди. Улар Анжелинада иккинчи шиш пайдо бўлганини аниқлашди ва кўкрак безларидан шишни олиб ташлашди. Нурли терапиядан сўнг саратон иккинчи лимфатик тугунга ўтди, Анжелина кимё терапиясидан воз кечди. Қўрқинчли шишлар Анжелинани хавотирга солди, ҳаётини сақлаш учун жиддий чора кўриш кераклигини тушунди. Ҳаётдаги мақсадини танлаши керак эди.

Анжелина махсус курсда мутахассислик бўйича ўқий бошлади, масалан, икки, уч, беш йилдан сўнг мартабасини оширмоқчи бўлди. Одамлар билан чала қолган ишларини, битириши керак бўлган юмушлар рўйхатини тузди. Кимдан хафа бўлган бўлса, муносабатларни тиклаш учун уларни туш-ликка чақирди.

Анжелина бир ҳафтага дўстининг ўрмондаги уйига ёлғиз яшаш учун кетди. Олий кучга мурожаат қилиб, “Ҳаётнинг буюк таклифи”ни ёзди, унда қанча молиявий маблағ кераклигини кўрсатиб ўтди. Дуолар қилди.

Сўнг Анжелина ижобий дастурлар устида ишлай бошлади. Саратон ўсмасининг пайдо бўлмаслиги учун ҳамда соғлиғи билан боғлиқ фикрларга чалғимаслик мақсадида қуйидаги ижобий дастурни такрорлади: “Ўзимни ўзим муҳаббат ила кечираман ва ўтмишимни унутаман. Бундан буён ме-



нинг ҳаётим қувончга тўлади. Ўзимга ўзим ёқаман ва ўзимнинг хатти-ҳаракатимни қўллайман”, руҳий зўриқишга қарши: “Одамларнинг қўрқув ва чекловларидан ташқарига чиқаман. Ўзим шахсий ҳаётимни яратаман”, ўлимга қарши: “Қувонч билан мавжудликнинг янги даражасига ўтаман. Менда ҳаммаси яхши”, сурункали касалликларга қарши: “Мен ўзгаришга ва ривожланишга тайёрман. Менинг янги хавфсиз истиқболим бўлади”.

У ҳамма услубларни чарчамасдан бажариб, ўз ҳаётига қувонч ва муҳаббат қайтаради. Анжелина саратонни енгишга муваффақ бўлди.

Еттинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида

Бу бобда биз еттинчи ҳиссиёт марказидаги аъзолар саломатлиги тадқиқотлари ҳақида гапириб ўтдик. Сиз ҳаёт учун хавфли касалликларга йўлиққан бўлсангиз, ҳамма услубларни текшириб кўринг. Бу дунё ўткинчи эканини ўйлаб, ўз-ўзингизга савол беринг: “Менинг яшашдан мақсадим нима?”, “Қандай қилиб, одам қудратли куч билан бирга бўлади?”, “Бахт ва саломатликка таъсир қилувчи мушкул вазиятлар бўлмаслиги ёки уларни безарар енгиб ўтиш учун қандай яшаш керак?”

Еттинчи ҳиссиёт марказида саломатликка эришиш учун ҳаётдан мазмун қидиринг, ўқишда ва ўзгаришда давом этинг, эътиқодингиз бутун бўлсин. Агар касалликлар туфайли “Нима учун айнан мен?! саволига тўқнашсангиз, дилда такрорланг: “Дунё Яратувчиси паноҳида мен ҳиссиёт зиддиятларини йўқотиб, хотиржамликка интиляпман. Ўз интуициямга кулоқ солиб, шу вақтнинг ўзида олий марҳаматни қабул қилишга ҳаракат қиляпман.

Мен яшаяпман, демак, ҳаммаси жойида”.



МУНДАРИЖА

1-боб. Даволовчи усуллар бирлашуви	3
Интуиция (ички ҳис)нинг муҳимлиги	5
Тана интуицияси	7
Ички ҳис билан сезиш шошилишч идрок қилишнинг асбоб-ускуна панели	11
Бу китобдан қандай фойдаланиш керак?	13
2-боб. “Ҳаммаси жой-жойидами?” саволномаси бўйича аниқлаш	17
Анкета	18
Баҳолаш шкаласи	23
3-боб. Дори-дармонларни қўллаш	30
4-боб. Биз — оиламиз	38
Биринчи ҳиссиёт маркази — суяк тизими, бўғимлар, қон айланиши, иммун тизими, тери	38
Биринчи ҳиссиёт маркази учун ижобий йўл-йўриқлар	40
Суяк ва бўғим касалликлари	46
Клиник амалиётдан иммун тизимининг касалликлари ҳолатларининг тадқиқотига	49
Қон айланиши ва қон кетиш муаммолари	51
Клиник амалиётдан қон касалликлари ҳолатларининг тадқиқотларига	54
Иммун тизими ишидаги бузилишлар	57
Клиник амалиётдан иммун тизими касалликлари ҳолатларининг таҳлилларига	60
Тери касалликлари	64
Клиник амалиётдан тери касалликлари ҳолатларининг таҳлилига	67
5-боб. Зарурий мувозанат	70
Иккинчи ҳиссиёт маркази — қовуқ, репродуктив аъзолар, умуртка поғонасининг пастки қисми, сон бўғимлари ва суяклар	70
Иккинчи ҳиссиёт маркази — назария ва амалиёт тасдиғи	72
Қовуқ билан боғлиқ муаммолар	76
Клиник амалиётдан қовуқ касалликларининг ҳолатларини ўрганиш бўйича тадқиқотга	79
Репродуктив аъзолар	83



Клиник амалиётдан репродуктив аъзолар касалликлари қолатларини ўрганишга	86
Умуртқа поғонаси пастки қисми ва тос-сон бўғимларидаги оғриқлар	89
Клиник амалиётдан бел умуртқаси ва тос-сон бўғимидаги оғриқлар қолатларининг таҳлилига.....	92
Иккинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси яхши.....	96
6-боб. Янги муносабатлар	97
Учинчи ҳиссиёт маркази — овқат ҳазм қилиш тизими, вазн, буйрак усти ва ошқозон ости безлари, ҳаддан ортиқ берилганлик ва тобелик	97
Учинчи ҳиссиёт марказига тегишли йўл-йўриқлар ва фан.....	98
Овқат ҳазм қилишдаги муаммолар.....	103
Клиник амалиётдан овқат ҳазм қилиш бузилишининг тадқиқотига.....	107
Вазн муаммолари ва ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурларингиз	110
Клиник амалиётдан вазн бузилишларини ўрганишга.....	113
Буйрак усти ва ошқозон ости безлари.....	117
Клиник амалиётдан буйрак усти ва ошқозон ости безлари касалликлари таҳлилига.....	120
Носовлом тобелик	125
Клиник амалиётдан тобелик қолатларининг тадқиқотига ...	129
Учинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.....	133
7-боб. Ёқимли ҳиссиёт	135
Тўртинчи ҳиссиёт маркази — юрак, ўпка ва сут безлари.....	135
Тўртинчи ҳиссиёт маркази фан ва яхши кайфият назариясида	137
Юрак касалликлари	143
Клиник амалиётдан юрак касали қолатларининг тадқиқотларига	146
Ўпка касалликлари	151
Клиник амалиётдан ўпка касалликлари қолатларининг тадқиқотларига	155
Сут безларининг касалликлари	160
Клиник амалиётдан сут безлари касалликлари қолатларининг тадқиқотларига	163
Тўртинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.....	166



8-боб. Гаплашишга мавзу бор.....	167
Бешинчи ҳиссиёт маркази — оғиз бўшлиғи, бўйин, қалқонсимон безлар.....	167
Бешинчи ҳиссиёт маркази фан ва ижобий кайфият назариясида.....	168
Оғиз бўшлиғи касалликлари.....	172
Клиник амалиётдан оғиз бўшлиғи касалликлари ҳолатларининг тадқиқотига.....	175
Бўйин соҳасидаги муаммолар.....	180
Клиник амалиётдан умуртқа поғонасининг бўйин қисмидаги касалликлари ҳолатлар тадқиқотига.....	183
Қалқонсимон безлар соҳасидаги муаммолар.....	187
Клиник амалиётдан қалқонсимон без касалликлари ҳолатларининг тадқиқотига.....	190
Бешинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.....	193
9-боб. Ногаҳон кўз очилиши.....	194
Олтинчи ҳиссиёт маркази — мия, кўз-қулоқлар.....	194
Олтинчи ҳиссиёт маркази фан ва ижобий кайфият назариясида.....	195
Мия.....	197
Клиник амалиётдан мия касаллиги ҳолатларининг тадқиқотига.....	200
Таълим олиш ва ривожланишдаги муаммолар.....	204
Клиник амалиётдан когнитив бузилишлар ҳолатларининг тадқиқотига.....	209
Кўз ва қулоқлар.....	213
Клиник амалиётдан кўз ва қулоқ касалликлари ҳолатларининг тадқиқотига.....	217
Олтинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.....	220
10-боб. Ўзгаришлар.....	221
Еттинчи ҳиссиёт маркази — индивидуал, сурункали ва дегенератив бузилишлар ҳамда ҳаёт учун хавфли касалликлар.....	221
Еттинчи ҳиссиёт маркази фан ва яхши кайфият назариясида.....	222
Сурункали ва дегенератив бузилишлар.....	224
Клиник амалиётдан дегенератив бузилишлар ҳолатларининг тадқиқотига.....	228
Ҳаёт учун хавфли касалликлар.....	230
Клиник амалиётдан саратон касали ҳолатларининг тадқиқотига.....	231
Еттинчи ҳиссиёт марказида ҳаммаси жойида.....	236



**ҲАММА КАСАЛЛИКНИ
ЕНГИШ МУМКИН!**

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

барчага саломатлик тилайди

◆ ИНСОН ТАНАСИ — БУ АЖОЙИБ МЕХАНИЗМ. ҲАР ҚАНДАЙ МЕХАНИЗМ КАБИ У ҲАМ ТУХТАБ ҚОЛМАСДАН ИШЛАШИ УЧУН ПАРВАРИШ ВА ТАЪМИРГА МУҲТОЖ.

◆ БИРИНЧИ ҚАДАМ — САЛОМАТЛИК БИЛАН БОҒЛИҚ ҲАММА МУАММОЛАРДАГИ ЭМОЦИОНАЛ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРНИ АНИҚЛАШ ҲАМДА ДОИМИЙ АСОСДА ШИФОБАХШ ИЖОБИЙ КЎРСАТМАДАН ФОЙДАЛАНИШ.

◆ ЎЗ КҮН ТАРТИБИНГИЗДАН ЯНГИ ИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ УЧУН ВАҚТ ТОПИНГ.

◆ САЛОМАТЛИК КАЛИТИ — КҮНДАЛИК ҲАЁТДА МУВОЗАНАТЛАН-
ГАН МУЛОҚОТГА ЭРИШИШДИР.

◆ МЕН ЯШАЯПМАН, ДЕМАК, ҲАММАСИ ЎЗ ЖОЙИДА.



ISBN 978-9943-4742-6-0



9 789943 474260