

МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

---

**Қувват сенда, қўшил!**  
**Тентакнинг ҳаёт**  
**тажрибаси,**

**ёҳуд кўзинг очилишига калит.**  
**Кўзойнакдан қутулиш.**



**МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ**

*Кувват сенда, қўшил!*

***Тентакнинг ҳаёт  
тажрибаси,***

*ёхуд кўзинг очилишига калит.*

*Кўзойнакдан қутулиш.*

**Урганч - 2013 й.**

*Сиз қўлингизда жуда антиқа китобни ушлаб турибсиз. Бу шунчаки кўриш қобилиятини қайта тиклашга ўргатиш бўйича қўлланма эмас, сурункали касаллар ва омадсизлар учун шунчаки фалсафий рисола эмас, балки ҳаракат дастуридир. Бу ерда мустақил экспертлар Ҳалқаро асоциацияси томонидан 1998 йилгача маълум бўлган муқобил соғломлаштириш тизимлар орасида энг самарали, деб топилган тизим таърифланган. Бу китобнинг жанрини белгилаш қийин. Балки бундайи хали бўлмаганлигидандир.*

*Унинг муаллифи, Мирзакарим Норбеков — ёрқин ва кучли шахс. У — эзгулик йўлидан бораётган ҳаётбахш нур, яхшилик, меҳр-муҳаббат жангчиси — ўз кетидан ўзлигини англашга чанқоқ бўлганларни эргаштириб келмоқда.*

*Бу китоб ҳеч кимни бефарқ қолдирмаслиги аниқ. Ҳеч бир одамни! Кимдадир у салбий туйғулар ва тажовузкорликни уйғотиши мумкин, кимдир эса унинг антиқа тузилиши замирида ўзи учун ҳақиқий ва юксак маъноларни топиши мумкин. Бир сўз билан айтганда Сиз қўлингизда сатрлар орасида ўқиш, қалб кўзи билан кўриш, нарсаларнинг асл моҳиятини билиш қобилиятини аниқловчи тест китобини ушлаб турибсиз.*

*Чин дилдан тест синовларидан муваффақиятли ўтишингизни тилаймиз.*

Рус тилидан Шавкат Раззоқов таржимаси.

## ***Кўлингиздаги китобнинг рекламаси***

Куйидаги тоифа одамларга бу китобни ўқиш, қолаверса, унга амал қилишни умуман тавсия қилмайман:

- ҳазилни кўтариш қобилиятидан маҳрум бўлганларга;
- келажакдан яхшилик кутиш нималигини билмаганларга;
- аразлашни ўзига касб қилиб олганларга;
- ёлғончилик фанини, яъни этикани мукаммал ўрганганларга;
- ҳамма одамлар ярама эканлигини аниқ биладиганларга;
- ишдан бўшатишга ёки бўшатилишга номзод булиб турганларга:
- қарийтган ёки қарилик тўғрисида ўйлаётганларга;
- ажрашган ёки ажрашмоқчи бўлиб турганларга;
- қарама-қарши жинс вакилларига нисбатан қизиқишини йўқотганларга;
- шунингдек,
- ақли ошиб-тошиб кетганидан бош чаноғи торлик қилаётган одамларга;
- ва айниқса,
- бурнининг устидаги кўзойнаксиз дунёни яхши кўра олмайдиганларга.

Гарчи китобда биз бу муаммоларнинг барчасини ҳал қилсак ҳам, лекин бу Сизга тўғри келмайди!



Мирзакарим Санақулович Норбеков психология ва педагогика фанлари доктори, тиббиёт фалсафаси доктори, профессор, Россия ва бир қатор хорижий академияларнинг ҳақиқий аъзоси, кўпчилик ихтиролар ва илмий кашфиётлар муаллифи... лекин, булар тўғрисида кейинрок...

## *Муаллиф тўғрисида*

Машғулотларда Мирзакарим Санакулович Норбеков бир гапни кўп такрорлайди: «Мен худди бошқаларга ўхшаган одамман. Ҳеч кимдан ортиқ жойим йўқ ва умид қиламанки, камис жойим ҳам. Мен ҳаётимда эришган нарсаларга сиз ҳам эриша оласиз, муҳими буни иташ керак холос!»

У эса ҳақиқатдан ҳам кўп нарсага эришган. Бугунги кунда Мирзакарим Санакулович Норбеков — психология ва педогогика фанлари доктори, тиббиёт фалсафаси доктори, профессор, Россия ва бир қатор хорижий академияларнинг ҳақиқий аъзоси, кўплаб ихтиролар ва илмий кашфиётлар муаллифи. Шуниси ҳам борки, унинг ўзи бу унвонларнинг барини «кучукчалар медаллари» деб атайди, чунки шон-шуҳрат учун ишлаётгани йўқ.

Мирзакарим Санакулович — ҳақиқий тадқиқотчи олим.

Уни қизиқтирадиган соҳалар доираси жуда кенг. Бир одам шунча кўп йўналишда фаолият олиб бориши кўпчиликни ҳайрон қолдиради: мусаввир, бастакор, ёзувчи, кинорежиссер, артист, спортчи, қаратэнинг икки йўналиши бўйича учинчи ва тўққизинчи “Дан” қора белбоғларига эга бўлган спорт мураббийси. Лекин энг муҳими, китоб муаллифи — дунёдаги энг қадимий бўлган сўфийлик табобати ва амалиётининг мутахассиси.

Сўфийлик — Шарқнинг мумтоз фалсафий анъаналарига тааллуқли, донолик таълимотидир. У дунёга алгебра, ёзув илмини берган, уч асосий дин ундан бошланган.

Сўфийлар имон-эътиқоди мустаҳкам одамлар. Лекин уларнинг ўз муқаддас шаҳарлари, мачит, жамоа тузилмалари, белги ва нишонлари йўқ. Аллоҳнинг қононаси инсон қалбида жойлашган. Улар ҳеч бир динни рад этмайди, бироқ Худо тўғрисида мулоҳаза юргизиш уларда мунофиқлик, риёкорлик ҳисобланади. Ҳар қандай одам эзгулик тўғрисида гапириши мумкин! Бу одамлар гапиришдан кўра ҳаракатни афзал кўришади! Амаллари, ишлари ва ўз ҳаёти билан улар меҳр ва муҳаббат уруғини сепишади ва ўз атрофидаги жаъмики нарсалардаги илоҳий нурни асраб-авайлайдилар. Сўфийлар нур жангчиларидир, улар эзгулик, меҳр-муҳаббат, уйғунлик, гўзал-

лик ва донолик ҳазинабонларидир. Ташқаридан қараганда улар қундалик турмуш ташвишлари билан яшаётган бошқа оддий одамлардан деярли фарқ қилишмайди: меҳнат қилишади, бола тарбиялашади, яқинларига гамхўрлик қилишади.

Уларнинг асосий қоидаси: «Дил ба ёру, даст ба кор», яъни «Қалбинг Аллоҳда, қўлинг меҳнатда бўлсин».

Мирзакарим Санакуловични — сўфий ёки жаҳонгашта дарвеш деб аташ мумкин. У инсон манфаатига хизмат қилиш йўлини танлаган, асрлар давомида сараланган донолик илми устоздан шогирдга ўтишини таъминлаш, билимга ташна бўлганлар улардан баҳраманд бўлишига хизмат қилиш йўлини танлаган.

Фаолиятининг ҳар бир соҳасида Мирзакарим Санакуловичнинг ўз шогирдлари бор. Улар у бошлаган ишни давом эттирмақдалар. Бу эса бир жойда туриб қолмасликка, олдинга интилиб, янги чўққиларни забт этишга имкон бермоқда.

Бундай инсон билан бир сафда бўлиш осон эмас. У билан ёнмаёن ишлаб олдинга силжиш учун ҳамиша ўсиш, ўзгариш ва ўрганиш керак бўлади.

Ўйлаганларини амалга ошириш масаласига келганда у талабчан, қатъиятли ва дадил ҳаракат қилади. У ҳар бир одамга ўзининг илоҳий табиатини намоён қилишга имкон беради. Сизга эса, муҳтарам китобхон, бундай имконият китоб орқали берилади.

Эскилар осмонни бирдамлик ва абадият рамзи деб ҳисоблашган. Одамлар бир-биридан узоқда бўлишса ҳам, шу дамда юлдузларга қараганларида улар бирга бўлишар экан. Мана шу сатрлар ва варақлар сиз билан бизни соғлик ва муваффақият йўлида бирлаштириш рамзи бўлсин. Ва ҳар сафар сиз китобни қўлингизга олганингизда, билингки — биз биргамиз!

*Адабий муҳаррир.*

## ***Ёзувчидан деб даво қилаётган кимсадан, яъни менадан***

Хурматли китобхон!

Кўлингиздаги китоб Сиз учун, кўриш қобилиятингизни қайта тиклаш, қалбингизда яширинган истеъдодларингизни уйғотиш ва ўзингизни Шахс сифатида намоён қилишга ёрдамлашиш мақсадида ёзилган.

Бироқ биринчи варақларданок китоб Сизни бироз ҳижолат қилишига, муаллифга нисбатан салбий туйғулар тўфонини кўтаришига, қалбингизда норозилик, жаҳл, тажовузкорлик туйғуларини уйғотишига тайёр бўлиб туринг.

Мен эса буларнинг барчасини ўз гарданимга олишга тайёрман. Бунинг устига, агар айнан шундай бўлса, ўз вазифамни бажардим деб ҳисоблайман.

Биламан, тахминан қуйидагича эътирозлар кўп бўлади:

— Китоблар бундай ёзилиши мумкин эмас!!!

— Оғзаки айтилиши унчалик айб ҳисобланмаган гапларни на- шрда чоп этиб бўлмайди!!!

— Бундай ҳақорат ва қўполликлар беъодобликдан бошқа ҳеч нарса эмас ва улар муаллифга ярашмайди!!!

— Ҳеч бир вазият, сабаб ёки баҳоналар билан одоб - ахлоқ чегараларидан ташқарига чиқиб кетилишини оқлаб бўлмайди!!!

— Худди шу гаплар мулоимлик билан баён қилинса, маданият- ли қилиб тушунтирилса ҳамма шундоқ ҳам тушунади... ва ҳоказо.

Бундан йигирма йилларча олдин, шифокорларга, муолажа- ларга, дори-дармонларга боғланиб қолган пайтимда, ҳаётда ўз ўрнимни топа олмай, «келажаги йўқ одам» бўлиб қолганимда, мен ҳам худди шундай мулоҳаза юритганман. Ҳатто, ўз жонимга қасд қилиш фикри ҳам ҳаёлимдан ўтган. Ҳа! Шундай дамлар ҳам бўлган. Сунъий қон тозалаш ускунасига «уланган» одамдан нима- ни ҳам кутиш мумкин?! Шундоқ ҳам бир оёғи билан гўрда-ку! Ва бу... йигирма ёшда-я!

Расмий таъбат бундай касалликни даволамайди. Охириги кун- ларини яшаётган касални мавжуд асбоб ва воситалар ёрдамида шун-

чаки суяб туришади ва кундан-кунга сўниб бораётганини кузатишади, холос.

Бу даҳшат эмасми?!

Ҳаётни жудаям қадрлаганим сабабли, Сизни касаллик ва умидсизлик ботқоғида ушлаб турган кишанлардан озод бўлишингизга тезда ёрдам бериш ўрнига, хушомад ва мулозамат қилиб ўтиришга вақт сарфлай олмайман.

Сиз югуриб-еласиз, нималардир қиласиз, доим қаергадир шосасиз, лекин лоақал бир дақиқага тўхтаб, — «Буларнинг бари нима учун керак? Мен қаерга боряпман ва мендан нима қолади?», — деб ўйлашни ўзингизга эп кўрмайсиз.

Гарчи аҳён-аҳёнда бўлса ҳам, — «Бундай бўлмаслиги керак», — деган фикр юрагингизни зирқиратиб туради.

Бироқ вақт йўқ! Доим қаергадир чопиш керак. Ҳамма гап «Қаерга ва нима учун?» деган саволда. Аслида эса биз бир қадам ҳам олдинга силжимаймиз, ўзимиз билмаган ҳолда доира бўйлаб югураётганлигимизни сезмаймиз. Барча ҳаракатларимиз эса, бизни ҳар сафар бошлаган жойимизга қайтадан олиб келиб кўяди. Шунинг учун, яъни Сиз бу муаммо ва омадсизликлар доираси бўйлаб югиришларни бас қилишингиз учун, мен жўртага Сиз кўникиб қолган мувозанатингизни бузишга ҳаракат қиламан. Услубнинг моҳияти ҳам шунда.

Бу - одамнинг кўриш қобилиятини ўз иродаси ва ҳис-туйғуларини жиловлаши орқали қайта тиклашни жадаллаштириш услубидир.

Кўпчилик одамларнинг ҳис-туйғулари худди қолипга солингандек, аниқроғи уларнинг ҳис-туйғулари бичилган. Ишга боришади — ишдан қайтишади, боришади — қайтишади, худди бир изда юрадиган машинадек.

Барча ҳасратлари эса - ичида. Агар ташқарига бирон нарса чиқса ҳам, кўпинча жаҳл, тажовуз чиқади.

Менинг вазифам — Сизда чуқур ўрнашиб олган ва ичингиздан сизни кемираётган бу азобни ташқарига чиқаришдан иборат. Сиз қалбингиздаги бу чипқон билан яшаб юрибсиз, уни эса ёриш ва йирингини ташқарига чиқариш керак. Тозалаш керак! Ана шунда Сиздаги бунёдкорлик кучлари, орзу қилиш ва ниятларни амалга ошириш қобилиятларига йўллар очилади.

Ҳаммасидан ҳам кўпроқ, Сиз бу китобни ўқиганингиздан кейин лоқайд бўлиб қолишингизни ва, айниқса, ҳозир тақиб юрган кўзойнакингизда қолишингизни истамайман. Китобда онгли равишда қўлланилган туйғулар ўйини — бу «жарроҳлик» асбобидир.



Жуда оддий формула мавжуд:

Касаллик тури — феъл-атвор билан тақдирга муносиб бўлади.

Бундан келиб чиқадики, геморрой касаллигига чалинган одамнинг феъл-атвори қандай бўлади?...

Бу нарса вақт ва амалий тажрибада синалган, шу жумладан, шахсий тажрибада ҳам.

Демак, ўз соғлигинг ва, умуман, ҳаётингни яхши томонга ўзгартириш учун феъл-атворни ўзгартириш керак, бунга эса шунчаки панд-насиҳатлар билан эришиб бўлмайди.

Феъл-атвор ичкаридан, Сизнинг бевосита иштирокингиз билан товланиб чиқади, мен эса шунчаки катализатор вазифасини бажараяпман, холос. Шунинг учун Сизнинг шахсингизга қаратилган, мутлақо қутилмаган ва босма нашрга хос бўлмаган хужумларга тайёр бўлиб туринг.

Сизнинг вужудингизда жуда катта олмос бор. Сизга фақат уни топиш, ҳар бир қирраси билан жилваланиб туриши учун унга ишлов бериш қолади, холос. Шунда Сиз барча нарсаларни бошқача кўз билан кўришга, ҳаётингизда янги уфқларни очишга қодир бўласиз. Мен эса бу йўлда Сизга хизмат қилишга тайёрман!

Ҳаёт унчалик ёмон ҳам, мушкул ҳам эмас. У, шунчаки, қандай бўлса, шундай!

Чин дилдан ва самимий эҳтиром билан,

*Мирзакарим Норбеков*

**Сўзбоши ўрнида  
ёки  
бошингизга тош ёғдирилишига  
буюртма берганмидингиз?**

**Диққат! Китобда муҳим маълумотлар тез ўргатиш услубида баён қилинган! Сизда муаллифга нисбатан пайдо бўлиши мумкин бўлган хафагарчиликларга йўл қўймаслик учун, илтимос, китобнинг «Тез ўргатиш услубидан тайёрланган димлама ва уни истеъмол қилиш тартиби!» — деб номланган боби билан танишиб чиқишингизни ўти-ниб сўрайман!**

Сизнинг қўлингиздаги бу китоб - кичкинагина дарслик ва унинг ажойиблиги шундаки, у ялқовлар учун ёзилган, яъни айнан Сиз учун!

Кўзнинг кўриш қобилиятини яхшилаш жуда осон ва оддий иш. Сиздан озгина истак, миянгиз бурмаларининг жиндаккина ҳаракати ва арзимас меҳнат талаб қилинади, холос. Агар бу Сизга қўп бўлиб кўринмаса, унда бўлди-мақсад амалга ошди!

Муваффақиятга эришиш учун эса, бизнинг ҳисоб-китобларга кўра 50 грамм мия талаб қилинади. Умид киламанки, бу ноёб нарса Сизда бор. (Гарчи умид қилиш — бу бор нарса дегани эмас!)

Бугунги кунда мутахассисларга мўлжалланган, тахминан 600 бетдан иборат асар тайёрланмоқда. Унда ҳамма нарса саранжом-саришта қилиниб жой-жойига қўйиб чиқилган: ҳиссиётлар-ҳиссиёт тоқчасига, тана -физиология тоқчасига, сабаблар, оқибатлар ва хоказо.

Бу Сизга керакми?

Менимча, йук.

Ҳозирги масала эса Сизнинг кўриш қобилиятингизни қайта тиклашдан иборат.

Дарслик ҳаётда ўзини катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИН-СОН сифатида тан оладиганлар учун, ўз ҳаракати ва меҳнати билан кўриш қобилиятини яхшилаш ёки қайта тиклашга интиладиганлар учун ёзилган.

Шунинг учун бу ерда сўзимизни баён этишдаги энг муҳим чора-самимийлик, аниқлик, лўндалик, оммабоплик, соддаликдан иборат бўлади. Бошқача қилиб айтганда суҳбатимиз улфатларга хос тарзда, айрим жойларида эса Сизга мурожаат қилганимизда чекка қишлоқдан келган ва кайфи ошиб қолган фуқаролар сўз бойлигидан ҳам фойдаланилади!

Ал-қисса, тайёр бўлиб туринг.

Тез ўргатиш услуби беш юз варақда ёзилган матнни икки оғиз «ширин» сўз билан тушунтиришга мўлжалланган. Кўрқманг, ҳаддимдан ошмайман. Шунча йиллар давомида ечилмаган муаммоларни елкангизда кўтариб юрар экансиз, демак шунчаки, ҳақиқатда ким эканлигингизни айтаман, холос!

Китоб ёзилаётганида унинг ҳажми иложи борича кичкинароқ бўлишига ҳаракат қилинди. Ҳаддан ташқари ялқовларнинг кўнглини овлаш учун эса, кўриш қобилятини қайта тиклаш механизмининг баёнини бундан ҳам кўпроқ, деярли учгина сўздан иборат жумлагача қисқартиришим мумкин!

Бу ҳам кўплик қиладиган ўта истеъдодли, нодир ялқовлар учун уч сўзни, биз учун хорижий ҳисобланган тилда айтиладиган уч ҳарфдан иборат сўзгача қисқартираман ва уларни тез юрар поездга ўтириб ўша сўз томонга қараб доимий яшаш учун жўнаб кетишларини илтимос қиламан!!!

Хўш, қала-а-й?! Ҳақорат эшитиб кўнглингиздан нималар ўтди? Хафа бўлдингизми? Баттар бўлинг! Нимага деганда, биринчидан, аллақачон ўзингиз ўз ҳаётингиз билан шуғулланишингиз лозим эди! Иккинчидан эса, Сизни хурсанд қилмоқчиман — Сиз тузоққа илиндингиз! Бу гап Сизга тегиб кетдими, демак, ўзингиз-ўзингизни ўта нодир ялқов деб ҳисоблайсиз.

*Ўзининг ичида бирон айб бор бўлсагина киши таънани ўз шаънига нисбатан ҳақорат деб қабул қилади. Агар мен Сизга ноъмалум тилда ҳақорат сўзларини айтсам, Сиз буни тушунмайсиз. Демак, хафа бўлиш учун баҳона топишга асос йўқ. Бу - инкор қилиб бўлмайдиган қонун. Шундай экан, кейинчалик ҳам бундай хатога йўл қўймаг.*

*...Император бетоб бўлиб қолди. Мулозимлар ваҳимага тушишди... Мулозимлар хурсанд бўлишди.*

*Касаллик уни тўшакка михлаб қўйди.*

*Табиблар уни даволай бошладилар. Уларнинг уринишлари самара бермади, кундан-кунга аҳволи ёмонлашди!*

*Кунлар, ойлар, йиллар ўтди, у эса ҳамон қўл-оёғи шол бўлиб ётибди. У қанчадан-қанча давлатларни босиб олди, қанчадан-қанча халқлар-*

ни тиз чўқтирди! Дунёнинг ярмини бўйсундириб, касаллик олдида эса ожиз бўлиб чиқди.

Кунлардан бир кун ўзининг ожизлигидан ғазаби қайнади:

— Мени даволай олмаган табибларни ҳаммасининг бошини чопиб, шаҳар деворининг устига териб қўйинглар.

Вақт ўтди. Шаҳар деворларининг тепаси офтобда қуриган бош чаноқларидан оқариб кетди. Бир куни император бош вазирни чақирди:

— Вазир! Табибларинг кани?!

— Олампаноҳ, улар энди йўқ. Ўзингиз уларни қатл қилишига буюрдингиз-ку.

— Наҳотки бирортаси ҳам қолмади?

— Ҳа, мамлакатда Сизнинг назарингизга муносиб бўлган биронта ҳам табиб қолмади.

— Баттар бўлишин!..

Яна узундан-узок қайгули кунлар ўта бошлади.

Кунларнинг бирида император яна сўраб қолди:

— Вазир, эсингдами, менинг назаримга муносиб бўлган бирорта ҳам табиб қолмаганлигини айтган эдинг? Тушунтириб гапир, бу нима деганинг?

— Олампаноҳ, давлатимизда биттагина табиб колди, шу яқин орада яшайди.

— Даволаш қўлидан келадими?

— Ҳа, мен у билан учрашдим, лекин у умуман тарбия кўрмаган, маданиятсиз, шундай қўпол-ки! Оғзидан «шоди кириб, боди чиқади». Яқинда эса у императорни қандай даволашни биламан, — дебди.

— Ундай бўлса нега менга айтмадинг?!

— Олампаноҳ, агар мен уни етаклаб келсам, унинг хулқ-атвори учун мени қатл килдирасиз.

— Бундай қилмасликка сўз бераман. Олиб кел уни!

Бироз вақт ўтгач вазир табибни етаклаб келди.

— Айтишларича сен даволашни билармишсан?

Табиб лом-мим демади.

— Нега жим турибсан? Жавоб бер! — буюрди император.

— Олампаноҳ, — деди вазир, — мен унга гапиришни ман қилдим.

— Гапир, руҳсат бераман! Нима? Ҳақиқатдан ҳам мени даволаш-ни удалай оласанми?!

— Бу билан сенинг ишинг бўлмасин, итдан тарқаган! Сен менда давлатни бошқариш қобилияти борлигига гумон қилишинг мумкин, чунки сен шоҳсан. Лекин нега сен давлат кишиси бўла туриб, табо-батга бурнингни тиқасан? Табобатда нимани ҳам тушунардинг? Сен

ўз ишингда буюксан, табобатда эса ямоқчидан ортиқ жойинг йўқ.

– Жаллод!!! – шиддат билан бақирди император, – бошини тана-  
насидан жудо килинглар! Йўқ... Олдин қозикқа ўтқазинг, кейин ус-  
тидан қайнаб турган ёғ қуйинглар, кейин эса ойболта билан майда  
– майда қилиб чопиб ташиланглар!

Бутун умри давомида биронта одам сарой аҳлларига хос мулоза-  
мат ва муомала доирасидан четга чиққан эмас, колаверса импера-  
торга шундай жавоб берса-я!

Соқчилар табибнинг қўлларини қайириб эшик томон судраб ке-  
тишиди, у эса орқасига ўгирилиб шохни мазах қилди:

– Хой! Мен сенинг охириги умидингман! Мени ўлдирishing мумкин,  
лекин сени даволайдиган бошқа ҳеч ким қолмади. Мен эса сени шу  
бугунок оёққа турғазийим мумкин.

Император шу заҳоти ҳовуридан тушиди:

– Вазир! Қайтар уни.

Табибни қайтариб жойига олиб келиб қўйишиди.

– Даволашни бошла. Сен мени бугунок оёққа қўйишингни айт-  
динг.

– Лекин олдин сен мени учта шартимни бажаришинг керак,  
шундан кейингина мен даволашни бошлайман.

Ғазабдан ёрилай деб турган шох, тишларини қисиб ғўлдиради:

– Гапир!

– Устига бир халта олтин юкланган энг тез чопар отни сарой  
дарвозаси олдига олиб келишларини буюр...

– Бу нимага керак?

– Бу сени даволаганим учун менга совға бўлади, отларни жуда  
яхши кўраман.

– Агар мени даволасанг, сенга ҳар бирига бир халта олтин юк-  
ланган қирқ отни совға қиламан.

– Буниси кейинрок, кейинрок қиласан... менинг иккинчи шартим:  
сени даволаб бўлгунимча саройда биронта хам тирик жон бўлмасин.

– Бундан мақсад нима?!

– Сени даволаётганимда бироз оғриқ сезишинг мумкин, бақир-  
санг, дод-войласанг биров эшитиб қолиши мумкин, бу эса шохга яраш-  
майди.

– Майли, розиман. Яна нима?

– Учунчиси: хизматкорларингга буюрасан, улардан биронтаси сен  
чақирсанг ҳам, бир соатгача ёнингга келмасин.

– Тушунтир!

– Улар менга халақит беришлари ва оқибатда даволаш охирига

етказилмай қолиши мумкин.

*Император табибнинг шартларига кўнди ва ҳамма саройдан чиқиб кетишини буюрди.*

— Бошла!

— *Нимани бошлайин қари эшак? Даволаш қўлимдан келишини сенга ким айтди? Сен менинг тузоғимга илдинг. Менинг ихтиёримда бир соат вақтим бор. Сендек ярамас қонхўрнинг адабини бериш учун қулай фурсатни шунча кутдим! Менинг уч орзуим бор, анчадан буён қалбимнинг тўрида саклаб юрган уч истагим бор. Биринчиси — сенинг олий тоифа башаранга тупириш! Ва табиб императорнинг юзига маза қилиб тупурди.*

*Қандай аҳволга тушиб қолганлигини тушунган ҳукмдор ўзининг ноилжлиги ва чексиз ғазабидан ранги оқариб кетди. Бундай кўз кўриб, қулоқ эшитмаган сурбетликка қандай бўлмасин қаршилик кўрсатиш учун бошини қимирлата бошлади!*

— *Ҳали сен қимирляпсанми ҳам, чириган тўнка, сассик ит?! Туф сенга яна бир марта! Менинг иккинчи орзуим... О-о-ох! Қачондан бери сенинг ҳукмдорлик афтинга сийшини орзу қилганимни билсанг эди! Ва ўз орзуини амалга ошира бошлади.*

— *Соқчилар!.. Соқчилар!!! — бўкирди император, — лекин бўғзини тўлдирган сийдикдан қалқиб кетди. У бошини олиб қочишга ҳаракат қила бошлади, ситамгарнинг оёқларига тишлари билан чанг солиш учун елкалари билан ҳаракат қила бошлади. Соқчилар ҳукмдорнинг чақирганини эшитишди, лекин унинг буйруғини бузишга журсат қилиша олмади.*

— *Ҳа сени, ўлакса ҳайвон, — деб табиб уни оёғи билан бир тепди.*

*Император тепки еб оғриқ сизди.*

*У бирдан ёстиғи томонида қурол-яроқ қўйиладиган пештахта турганлигини эслади. Ҳозир у ханжарини олиб табибнинг оёқларини нимталаб ташлайди. У якка-ю ягона истак туфайли, яъни золимни жазолаш истагида пештахта томон интила бошлади.*

— *Сен ҳали жойингдан қўзғала оларкансан-да? — жирканиб деди табиб. — Менинг учинчи орзуим...*

*Лекин император бу қаллобнинг учи-и-и-нчи орзусини эшитгач, яраланган йиртқичдек тишларини ғижиллатиб бўкириб юборди! У минг азоблар билан жойидан қўзғалди, ётоғидан пастга сийпаниб тушди ва тирсақларига суяниб, илондек судралиб қурол пештахтасига яқинлаша бошлади.*

— *Чопиб ташлайман, — бақирарди император, — ўз қўлларим билан қиймалаб ташлайман!!!*

*Мадори қолмаган оёқларига туриб, деворни ёқалаб пештахтага етиб борди. Қалтироқ қўллари билан қилични қинидан суғириб олди ва орқасига ўгирилганида саройда ҳеч ким йўқ эди...*

*У имиллаб зўрга сарой эшигига етиб борди.*

*– Оҳ, бу аблахнинг тузоғига илиниб, унга энг чопқир отни берганлигига шу дамда у қанчалик афсусланар эди. Ўзининг шунчалик ночор аҳволга тушиб қолганлигини тушунгач, у биринчи дуч келган отнинг ёнига зўрга етиб келди ва эгарга миниб олишга уринди. Лекин афсус, кучи йўқ, кучи! У тишлари билан отнинг ёлига ёпишиб олди, мадорсиз қўллари билан тортилиб эгарга ўтирди.*

*Буюк жангчи руҳи уйғонди, буюк ҳоқон руҳи уйғонди, буюк саркарда руҳи уйғонди.*

*– Қаерда у? – бақирди император яқин орада турган хизматкорларига. Лекин улар бирон сўз дейишдан қўрқиб қочоқ чопиб кетган йўлга ишора қилишди.*

*Император унинг кетидан от қўйди. У борган сайин кучига-куч қўшилаётганлигини сизди. Шаҳар дарвозасидан отилиб чиқиб шиддат билан олдинга чопиб борар эди.*

*Бирдан ҳаёлидан бир фикр ўтди: «Эй Худо! Йигирма йилки, эгарга ўтирмадим! Йигирма йилки, кўз олдимда отнинг ҳилпираб турган ёлини кўрмадим! Йигирма йилки, қўлимда шамшир ушламадим! Йигирма йилки, юзимни шиддатли шамол силамади!»*

*Бирдан орқасидан келаётган, у алакачон унутиб қўйган садоларни эшитди. Отларнинг дупирдиси ва яқинлашиб келаётган одаларнинг завққа тўла ҳайқириқлари. Унинг юздан ортиқ саркардалари қиличларини яланғочлаб шиддат билан чопиб келмоқда эдилар; уларнинг овозлари узоқ-узоқларга эшитилар эди:*

*– Яшасин император!*

*Чавандозлар император ёнига етиб келишганида, у йўлнинг ўртасида хо-холоб кулишдан нафасини ростлай олмай чангга булғаниб ётар эди:*

*– Оҳ, ярамас табиб!... Оҳ, занғар! Мукофотингни оқладинг, иблис!*

*Хўш..., шамол қаердан эсаётганини тушунгандирсиз?! Сизнинг ҳақиқий ҳукмдорлик моҳиятингизни, Сиздаги чексиз қудратни уйғотиш ва ишга солиш учун мен Сизга тупураман. Лекин ривоятдаги «ярамас» табибнинг бошқа қилиқларини ҳам қўллашга уринмоқчи, деб мени айблай олмайсиз.*

*Энди эса икки қўлимиз билан осмондан ҳукмдор тожини олиб шиддат билан шалпанг қўлоқларимизга етгунича қилиб бошимизга кийиб оламиз.*

Иродангизни ишга солиб қаддингизни ростлайсиз, токи мана шу дақиқадан бошлаб Сиз ҳаётга ҳукмдор, яратувчи нигоҳи билан қарайдиган бўлинг.

Мендан хафа бўлманг. Ахир Сизнинг кайфиятингизни кўтариш учун менга Сизни кулдиришдан кўра жаҳлингизни чиқариш осонроқ. Менинг вазифам — Сизни мувозанат ҳолатидан чиқаришдан иборат.

Оппоқ кўйлақда ифлос доғни кўриб қолсангиз, Сиз авваламбор унга эътибор берасиз, шундай эмасми? Нима бўлганда ҳам, ўзинга ўхшагани кўзинга яқин бўлади-да!

Шунинг учун энг осони — Сизда хафачилик туйғусини уйғотиш. Мен Сизни азалдан бебаҳо олмоссиз десам, Сиз буни хушомад қиляпти, кайфиятимни кўтариш учун жўртгага шундай деяпти ва ҳоказо, деб ўйлайсиз ҳамда бунинг ростлигига гумон қилясиз, ишонмайсиз.

Сизни итнинг орка оёғи деб атаганимда эса, бу гап шу заҳоти таъсир қилади, иккиланиб ўтиришга вақтингиз ҳам қолмайди!

Шундай қилиб, биз Сиз билан, бир дақиқага бўлса ҳам, керакли руҳий ҳолатга эришдик!

Бу қанақа ҳолат? Келинг, бу нарса тез ўргатиш услуби бўйича мутахассиснинг сири бўлиб кўяколсин.



## ***Тез ўрганиш услубидан тайёрланган «димлама» ва уни истеъмол қилиш тартиби***

Айтинг-чи, хорижий тилни ўрганиш учун канча вақт керак бўлади? Бир йилми? Икки йилми? Балким кўпроқдир?

Ўзим жавоб бериб қўяколай!

Сизда яширинган бениҳоят кучли қобилиятлар ёрдамида бир ой давомида ҳатто пингвинлар тилини ҳам ўргана оласиз. Ҳамма гап бу қобилиятларни юзага чиқариш ва ҳаракатга келтиришда.

Биз Сиз билан айнан шу иш билан шуғулланамиз.

Ўқувчи ушбу тез ўрганиш тизимининг муҳим томонларини осонгина ва батамом ўзлаштириб олиши ва керакли маълумотларни тўғри ва ўзига фойдали равишда ишлата олиши учун дарслик айнан тез ўргатиш услубида ёзилган.

Шу сабабдан китобда кўпол сўз ва сўқинишларга, ножўя ёки Сизни ҳижолат қиладиган ибораларга дуч келганингизда (аллакачон дуч келдингиз ҳам!), билинг-ки — бу жўрттага қилинади!

Ҳа — ҳа, мен жўрттага аҳлок-одобни четга суриб, ҳар бир нарсани ўз номи билан атайман!

Истасангиз, мана Сизга биринчи «уй вазифаси» (Ҳазилни тушунмайдиганлар буни, албатта, бажариб кўрсин).

Кеча Сиз кўчада, машинада, ҳар бир жойда кўрган одамларингизни бирма-бир ипидан игнасиғача эслашга уриниб кўринг. Улар қандай кийимда бўлган, кўзлари ва сочларининг ранги қанақа, нималар тўғрисида гапиришган эди ва ҳоказо.

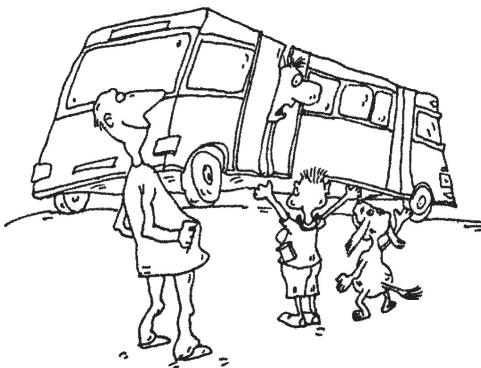
Имоним комилки, Сизнинг хотирангиз ҳар сафаргидай ўзининг «асл башарасини» намоён қилади.

Мен эса, бугун бир тажриба ўтказишни ва унинг натижаларини таҳлил қилиб кўришни таклиф қиламан.

Эшиклари автоматик равишда очилиб-ёпиладиган автобусга ёки бошқа бир транспортга чиқиб олинг. Ичкарига кириб, кутиб туринг. Эшиклар ёпилаётганида тезлик билан бошингизни ташқарига чиқаринг, яъни бўйингиз икки эшик орасида қолсин.

Кейинги бекатгача мана шундай ҳолатда етиб бориш керак.

Энди Сизга савол: бу «саёҳат» қачон бўлса ҳам эсингиздан



чикадими?..

Йўк! Чунки бу жуда антика ҳолат, эс-ҳуши жойида бўлганлар учун эса кўз кўриб қўлок эшитмаган ходиса! Ва Сиз ҳар бир одамни, Сизга ёрдам бермокчи бўлганларни, аҳмокона қилингиз туфайли сизга «хушомад» қилаётганларнинг айримларидан

пуркиб турган арок ҳидини, кўчадан ўтиб бораётган ҳар бир машинани, ишқилиб саёҳатнинг ҳар бир икир- чикирини аниқ ва бир умрга эслаб коласиз.

Тез ўргатиш услубида ҳам айнан шундай воситалар қўлланилади. Том маънода эмас, албатта, кўркманг.., лекин озми-кўпми мендан кўрадиганингизни кўрасиз!

Аслида ҳаммаси жуда оддий, аниқланишича киши қаттиқ ҳаяжон ёки маълум даражадаги руҳий зарбага дуч келганида маълумотни қабул қилиш ва уни эслаб қолиш қобиляти минг баробар кучаяр экан!

Бундан келиб чикадики, ҳар қандай одамни бир дақиқага бўлса ҳам ажойиб хотира ва ўткир зеҳнга эга даҳо шахсга айлантириш мумкин экан. Ва Сизга тенг даҳо бутун оламда топилмайди! Шунинг учун, бошингизни зарба остига қўйишга тайёрлаб турунг, ҳозир мен...

Лекин Сиз ўзингизни-ўзингиз алдашни бас қилиб ва чин дилдан, жиззакилик, ранж-аламларни четга суриб, ўзингизга четдан назар ташлаб кўришга етарлича мардлик топа олсангиз, унда Сиз ўз устингизда ишлашингизга етарлича асос борлигига амин бўласиз.

Янги уйни куришдан олдин эски харобани бузиш, майдончани тозалаш, барча кераксиз лаш-лушларни йўк қилиш керак ва шундан кейингина пойдевор учун жой тайёрлаш мумкин.

Лекин Сиз, азиз китобхон, барибир хафа бўлган бўлсангиз, бир гапни айтиб қўяй: бировдан хафа бўлишга ёки ҳеч иш қилмасликка



баҳона излайдиган, жонини эмас, лоақал курсига қўйиб ўтирадиган жойини қийнашни истамаган одам билан гаплашишдан наф йўқ. Шунинг учун йўлингиздан қолманг! Тўрт томонингиз қибла!

Шундай қилиб, китоб қандай чиқишидан қатъий назар, ҳар бир гапни машғулотларда қандай бўлса шундайлигича баён қиламан.

Ва, олдинга интиламан деганлар учун давом этаман!

Менинг устозим бир гапни кўп такрорлар эди: «Бировларнинг доно сўзлари билан аклимни заҳарлама». Европада буни, яъни бировлар айтган ҳикматли сўзларидан цитата келтиришни: «Буюкларни ўзига қалқон қилиб гапириш» деб аташади. Шарқда буни фаросатсизлик дейишади, чунки ҳар қандай цитата нотиқнинг онгидан қайта ўтказилганидан кейин ўзининг илк моҳияти ва маъносини йўқотади. Ҳар қандай озиқ-овқат ошқозондан ўтказилганидан кейин ўзининг асл таъмини ўзгартиришга мойил бўлади.

Агар бу гапга қўшилмайман десангиз, чиройли ва жуда ширин қилиб пиширилган тортнинг бир бўлагини енг, у ҳазм бўлгунча кутиб туринг ва кейин шу бўлакни ўзини яна бир марта ейишга уриниб кўринг. Мана шунинг ўзи — цитата.

Хўш, қалай? Ҳиди ва мазаси сизга ёқдими?

Азизим! Муҳаббат ва абадиятни мадҳ этувчи Умар Ҳайёмнинг тўртликларидаги оташин қалб сўзлари-ю, юксак ҳаяжонлари фақат унинг ўз талаффузидагина ҳақиқийдир.

Фикр тушунарлими?

Ҳали ҳам тушунмаган бўлсангиз, ўзингизни синаб кўриш учун мана Сизга яна бир савол: ҳаётининг охири дақиқаларида рашк қурбони бўлган Дездемона нималар тўғрисида ўйлаган бўлиши мумкин?

Хўш, қандай фикрлар бор?

Албатта, ҳозир Сиз қаерда йўқ гапларни гапира бошлайсиз: “ҳаёт тўғрисида, ҳукумат тўғрисида, об-ҳаво тўғрисида”.

Агар шахсан Сизни Отелло буғмаган бўлса, унда бу масалага оид Сизнинг ҳар қандай фаразингиз чўпчак бўлиб чиқади. Лекин буғган бўлса, унда буғиб ўлдирган бўларди. Китобни ўқияпсиз, демек ундай эмас.

Ёки бўлмаса бошқа савол: ўнинчи қаватдан йиқилиб патсга тарашадай учиб келаётган одам шу пайтда нима ҳақида ўйлаши мумкин?

Машғулотларда шу саволни берганимда тингловчилар ҳар ҳил жавоблар беришади: кўз олдидан бутун ҳаёти ўтади, бутун вужудини қўрқув, даҳшат қамраб олади ва ҳоказо.

Ҳали бирон марта ҳам бировнинг фикри мен ўз бошимдан кечирганларимга мос келмади. Талабалик йилларим учинчи қаватдан йиқилиб тушиб орттирган шахсий тажрибам ўшанда миямга қандай фикрлар келганлигини айтишимга имкон беради. Ўшанда фақат бир гап ҳаёлимга келган, кейин кутдим, жуда узок кутдим, холос.

Менда маданиятдан асар ҳам йўқлигига қарамасдан, ҳаёлимдан ўтган ўша сўзни ёзиш у ёқда турсин, ҳатто айтишга ҳам тилим бормайди.

Майли, бу қандай сўзлигини топишингизга о-о-озгина ёрдамлашиб юбораман. У русча сўз бўлиб, ҳайвонот олами билан боғлиқ, агар Сибирда яшайдиган оқ тулкининг русча номини топсангиз бўлди. Ҳўш, топдингизми?

Тўғриси айтсам бунинг унчалик аҳамияти йўқ, муҳими ўшанда менинг ҳаёлимга келган гапни зоология фанига оидлигини тунгунган бўлсангиз шунинг ўзи етарли.

Демак, мана Сизга менинг хулосам: тепадан қулаб тушиб ерга учиб келаётган одамда илм - фан билан шуғулланиш иштиёқи пайдо бўлар экан. Менинг мисолимда бу зоология фани эди.

Шунинг учун ҳам китобда менинг тингловчи-беморларимнинг фақат шахсий тажрибасига асосланган маслакларгина баён этилган.

## НОЎРИН БЎЛСА ҲАМ ТАРИХДАН БИР ШИНГИЛ.

Менинг энг биринчи устозларимдан бири тўғрисида сўзлаб бермоқчиман. Авваламбор ундан еган калтакларим, кейин эса олган билимларим ўз ҳаётимда маълум нарсаларга эришишимга сабабчи бўлган. Шундай қилиб, Саид Муҳаммад Ҳасан, жойлари жаннатдан бўлсин, 112 ёшида оламдан ўтдилар.

У Ўзбекистонда туғилиб дипломатик хизматда бўлган ота - онаси билан болалик даврида Англияга бориб қолган. У ерда яхши таълим-тарбия олган. Улғайгач нуфузли лавозимларда ишлаган, лекин 46 ёшида касаллик туфайли Буюк Британиянинг дипломатик хизмати тарк этган.

Шарқ фалсафасига жиддий қизиқиб қолган, 47 йил давомида Непал ва Ҳиндистон ибодатхоналарида, шундан 19 йил мобайнида баланд тоғлар орасида, ёлғизликда тарки дунё қилиб яшаган. 95 ёшида Ватанига, ота боболарининг ҳоқи пойи ёнига қайтиб келган.

У жуда ноёб инсон эди. Одамни оғзига қараб ўпкасини кўрарди. Гоҳида у бироз хўрсиниб дерди: “Бу кишининг муқоваси қанчалик салобатли экан. Афсус, ичида йўғон ичакдан бошқа ҳеч вақо йўқ”.

Ёшлигимда уни биринчи бор кўрганимда бир гапини яхши эслаб қолганман. У ҳозир ҳам қулоғимдан кетмайди:

— Боравер болам, йўлингдан қолма. Мен мурдаларни даволамайман. Қариган чоғимда сени даволашга уриниб азобланишим учун ўз жасадингни менинг гарданимга юклаш ниятида келгансан, бу найрангинг ўтмайди! Тананга жон кирсин. Кейин келавер!

Нимаям қилардим? Мен сўкиниб кетиб қолдим. Лекин касаллик мени “бераҳм” мураббий билан яна учрашишимга мажбур қилди.

Унинг олдига бир ойдан кейин қайтиб келган бўлсам ҳам қария айтган гапининг маъносини “тез” тушуниб олдим, тахминан ўн йиллардан кейин. Сурункали касал бўладиган беморларнинг феъл - атворини ўзим ўргана бошлаганимдан кейингина улар ҳамиша ёрдамни ташқаридан кутишларини, ўзларидаги имкониятларни эса зиғирча ҳам тан олмасликларини тушуниб етдим.

Ўз ялқовлигимни енгиб чиқиш мен учун қанчалик қийин эди, унинг оддий маслаҳатлари ва йўл - йўриқларига амал қилишим қанчалик мушкул эди, лекин бор нарсани инкор қилиб бўлмайди. У ўзининг буюк қалби ва меҳри билан мени ўз кучимга ишонишимга мажбур қилди ва биз иккаламиз деярли бир йилдан кейин менинг ногиронлигимни енгиб чиқдик, олти йилдан кейин эса мен мутлақо соғлом эдим.

Кейин мен унга шогирд бўлишни даво қила бошладим ва у ҳеч иккиланмасдан мени... кўчага қувиб солди!

Лекин мен ҳар сафар унинг кайфиятини бузулишига сабабчи бўлсам ҳам қайта-қайта келавердим. Ва ниҳоят кунлардан бир кун мен учун ўн беш дақиқа вақтини ажратиб, ҳозир 106 ёшида эканлигини ва бугун-эрта ўлиб қолиши мумкинлигини, агар мени шогирдликка олса, одамларни майиб қиладиган мендек чаласавод учун масъулиятни Яратганнинг олдида ўз зиммасига ололмаслигини тушунтирди. Буларни айтганидан кейин қария яна менинг ковушимни орқага қилиб тўғирлаб қўйди.

Агар мени — орқасига бурилиб кетаверди, — десангиз, хато қиласиз. Мен унга зулукдек ёпишиб олдим, чунки айтган гапларининг биронтасига ҳам ишонмадим. Ўлиш қаерда дейсиз, у жуда тетик ва юзи арчилган бодрингдек сип - силлиқ эди, агар унинг саксон олти ёшга тўлган ўғлини билмаганимда, мураббийим олти-миш ёшдан ошганлигига мени ҳеч ким ишонтиролмасди.

Ва ниҳоят, мен унинг жонига тегиб кетдим! Менинг беъорлигим олдида таслим бўлиб, у бошқа йўл тутишга қарор қилди. У

мени ўз дўстларига таништириб мени шогирдликка олаётганлигини тантанали равишда эълон қилди ва улардан бунга гувоҳ бўлишларини сўради. Қариялар нимагадир мийиғида кулиб қўйиб “маъкул” дегандек бошларини чайқаб қўйишди, мен эса ҳурсандлигимдан теримга сиғмаётган эдим! Уф, Худога шукур!

Бўлғувси Устозим эса Абу Райҳон Берунийнинг бир қўл билан ушлаб бўлмайдиган катта китобини олиб менга берди ва уни ёд олишимни буюрди. Агар бу ишни уддасидан чиқолмасам, оқсоқоллар олдида қайтиб бу ерда қорамни кўрсатмаслигимга онт ичишим керак экан.

Ҳали вазифам нимадалигини унчалик онгламасдан туриб, мен рози бўлдим, бошқа нима ҳам қилардим? Гап нимадалигини бир дақиқадан кейин билдим, у ҳаддан ташқари ширин табассум билан қўлимни қисиб, қимматли вақтни бекор ўтказмаслик кераклигини айтди, чунки имтиҳон... эртага экан.

— Қ-қ-қанақасига? — деб, иягим осилиб қолди. Мен содда, ўзимча камида бир йил муддат берилади деб ўйлаган эдим. Ахир бир кунда нимани ҳам ёд олиш мумкин бир икки шъерни, лекин каттакон асарни эмас-ку? Фирт бемаъниликуку бу! Менинг додвойимга эътибор бермасдан у қатъиятлик билан деди:

— Рози эмасмисан? — Кетавер!

Ва эртага мен ярим аср олдин вафот этган бувимнинг дафн маросими каби баҳоналар ўйлаб топмаслигим учун имтиҳонга шу ернинг ўзида ўтириб тайёрланасан деб буйруқ берди.

У мени ҳовлининг ўртасидаги ток тагида, пастгина устар олдига ўтказиб қўйди, ўзи эса дўстлари ёнига бориб ҳеч нарса бўлмагандек гурунг қилиб ўтираверди.

Мен китобни ёд олишга киришдим.

Биринчи бетни амалладим, кейин иккинчи, учинчи, ўнинчиси...

Кеч бўлиб қоронғу тушди. Улар аллақачон кечки овқатни еб бўлишди (мени чақиринишмади). Улардан бири оёқларини чўзиб ухлаб қолди, қолган иккитаси мендан кўзини узмаган ҳолда чой хўплаб ўтиришди. Ўрнимдан туриб уюшиб қолган оёқларимга жон киргизай десам улар шу заҳоти ҳар ҳил пичинг гаплар билан барча уринишларимга чек қўйишар эди:

— Ҳа нима? Собиржоннинг сабри тугадими? — ишқилиб шунга ўхшаган гаплар.

Майли, дедим, ўзимга, чойни ичавериб ёрилиб ўлгунингизча ўтираман.

Тонг отди, кун ярим бўлди. Кўз олдимда сакраётган ҳарфларни танишга уринар эканман беихтиёр ошхонадан таралаётган ҳидлардан маст бўламан: мана сут пиширишяпти., энди эса палов...

Э-эх, қорним қовурғамга ёпишди-ку, бошим эса айлана бошлади.

Чоллар овқатни еб, чойни ичиб, дам олишга чўзилишди, ҳар замон кулимсираб мен томонга қараб қўйишади. Имтиҳондан эса ҳамон дарак йўқ. Кеч бўлди. Кўзларим юмилиб бораяпти, чоллардан бири мени кузатиб ўтирибди, бошқалар ҳуррак отишмоқда.

Калламда бир фикр пайдо бўлди ва қандай бўлмасин эрталабгача ўтиришга қарор қилдим, кейин эса чолларнинг олдига бориб соқолларига ёпишиб оламан. Ва жуда аниқ тасаввур қилдим: ҳар бирини галма-галдан соқолидан тортиб сўридан пастга судраб тушираман, кейин ўзим сўрига чиқиб қўл-оёқларимни сариб мазза қилиб ток тагида ухлайман.

Шу кеча қандай қилиб ўтириб чиққанлигимни билмайман. Нафратдан тарс ёрилай деяпман. Чиқаётган қуёш нурларида, аллақачон китобни унитиб қизил матога қараган ҳўкиздек золимларга тикилиб ўтирибман, уларнинг қай бирини биринчи бўлиб буғсам экан — жаллод мураббийимними, ёки ҳа деб ўзининг дарвозанинг қозигидай якка-ю ёлғиз тишини кўз-кўз қилиб оғзи қулоғидан кетмаётган ҳазилкаш дўстиними.

...Мени кимдир елкамдан ушлаб силкитаяпти ва каминани ўртага таклиф қилаётганликларини зўрға тушуниб етдим. Ҳовлида эса текин томоша кўриш учун ҳўжайиннинг ўғиллари, неваралари ва қўшнилари йиғилишган.

Ўзимни муносиб тутиб ўрнимдан турмоқчи бўлдим, лекин шу заҳоти чала тўлган қопдек ёнбошга ағанаб тушдим. Бирдан миямга оёқларим йўқ-ку деган даҳшатли фикр келди. Қўрқа-қўрқа қўлларим билан оёқларимни пайпаслаб кўрдим: улар жойида экан, лекин қимирламайди. Икки кун давомида деярли кўзғалмай тикка ўтириш ҳазил гапми.

Йиғилганларнинг кулги садолари остида ўрнимдан тураман, тиззамга чўкаман, яна тураман-йиқиламан, тўрт оёқлаб юришга уринаман. Алам ва оғриқдан лабларимни тишлаб, менга азоб бераётганларга ва шу уйнинг бўсағасини хатлаб ўтган қунимга лаънатлар ўқийман.

Ўзимни англамаган ҳолда лаънати китобни судраб чоллар томонга эмакладим. Улар кулимсираб мени турғазишди ва савол бера бошлашди.

Қанча савол берганларини билмайман. Ўқиганларимдан ҳеч нарсани эсломадим. Ниҳоят мураббийнинг ўзи сўради:

– Ҳеч бўлмаганида китобнинг номини айт, шунда сени шогирдликка оламан.

Эшлашга бутун вужудим билан тиришдим-бўлмади!

– Мияси йўқ, – дея хулоса қилди бош қонхўр, бошқалар бу гапни маъқуллаб яқдиллик билан бош иргатишди.

Менга эса эндиликда шогирдликка олиш-олмасликлари бир пул эди. Бу шармандалик ва азоблардан нарироқ кетишдан бошқа истагим йўқ эди. Мураббий эса дўстлари билан маслахатлашиб тўсатдан мени шогирдликка олишини эълон қилди, чунки мен телбаларча ўжарлик қиладиганларнинг ноёб нусхаси эмишман. У Хўжа Насриддинга ўхшаб икки оёқли эшакни ўқишга ўргатиш гоёсига қизиқиб қолган эмиш.

Ундан таълим олган йилларим давомида у мени бирон марта ҳам мақтамади, бирон марта ҳам сўкмади, фақат урар эди. Унинг ҳассаси оёқлари ёнига эмас, кўпроқ менинг елкамга келиб қўнади.

Унга ҳисобот бериш учун келганим ёдимда. Юз бемордан қирқтасини даволаганимдан қувончим ичимга сифмайди. Гапларимни охиригача эшитиб бўлгач устозим хулоса қилди:

– Ярамас, қотил! Қирқтасини даволадим деб мақтанасан, қолганларини аҳволи не кечади? Сен уларнинг соғайиб кетишига бўлган, аҳтимол, охириги умидини йўқ қилгансан!

Мен эътироз билдира бошладим, чунки бу одамлардан расмий медицина аллақачон юз ўтирган:

– Қолаверса ўзингизнинг беморларингиз орасида ҳам юзтадан икки-учта тузалмайдиганлари чиқиб қолади-ку...

У мен билан тортишиб ўтирмади. Ҳассаси билан бир туширди! Ўшанда мен тарбиянинг бундай усулидан ўта нафратланган эдим, лекин тез орада у жуда асосли эканлигини тушуниб етдим.

Одамларни даволаган йилларим давомида неча бор қўлимга тоёқ олиш истаги пайдо бўлган, ҳозир ҳам бу истак мени тарк этмади.

Э-э-эх! Қани эди, ўзининг касаллигини “мутлақо бошқача” эканлиги тўғрисида фалсафий далиллар келтириб, лекин ўз соғлигини тиклашга зиғирча ҳам ҳаракат қилмайдиган мана шунақа манманнинг пешонасига боплаб бир-икки марта туширилса.

Ҳаракат қилишга хафсалалари йўқ – эринишади!

Оғзига – таблетка, орқасига – укол-





ча, осонгина, оддийгина. Лекин соғликни сотиб олиб бўлмайди ва у текинга ҳам берилмайди. Ё уни тер тўкиб топасиз ёки бўлмаса она-табиат ва жона-жон касаба уюшмасининг “алангали саломини” эшитиб икки қўлингизни бурнингизга тиқиб кетаверасиз.

Бундай дейишга тўла ҳаққим бор деб ҳисоблайман, чунки ўзим мижгов ногирондан бошлаб академикгача бўлган йўлни босиб ўтганман ва мен Сизнинг дардингиз бедаволилигига ишонмайман!

И-шон-май-ман!

### **Йўл юрган давон ошади!**

Менинг устозим шарофати ва ўз устимда астойдил ишлаганим туфайли ўлим чангалидан қутилиб чиққанман. Кейинчалик эса, мустақил ишлай бошлаганимдан сўнг, қатор йиллар давомида тадқиқотлар ўтказдим. Турли хил дардларга чалинган, касаллиги узоқ ёки қисқа вақт давом этган, оғир ёки енгил бўлган ўн минглаб беморларни кузатдим, таққосладим, таҳлил қилдим.

Мақсад касалликни енгиб чиққан одамларнинг ўзига хос қирраларини аниқлаб олишда эди. Улар бошқалардан нимаси билан ажралиб туришади?

Бошқача қилиб айтганда, менга Фолиб Инсоннинг аниқ сиймоси керак эди.

Сурункали касал бўладиган “сурункачи бечоралар”нинг касалликдан қутилиш йўлида қиладиган хатоларини билгач бетоблик сабабларини ва улардан қутилиш имкониятларини топиш мумкин эди.

Излаган топар! Топилган 11 қонуният туфайли ўқув-соғломлаштирув ва бошқа тизимлар дунёга келди.

**Сурункали касал, “тўрткўз”  
ёки омадсизнинг  
ПОРТРЕТИ**

**“Ўзича ақли”, аслида эса шўрпешона, касал  
ва чала ўлик бўлгандан кўра, тирик,  
соғлом ва бахтли тантиқ бўлган афзал  
(Бу ҳикматни ўзим ўйлаб топдим!)**

Сиз ўзингизни қандай беморлар қаторига қўшасиз, “ўзича ақлилар” гами ёки тантиқларгами? Агар тантиқлар қаторида бўлсангиз аллақачон соғайиб кетган бўлардингиз.

Демак, Сиз ўз жонига қасд қиладиганларнинг жуда ақли ва ўқимишлиларидансиз. Лекин шунга қарамасдан бутун танангизда баҳорни, қалбингизда байрамни яратишни ва кўзингизнинг нури-ни қайтаришни истасангиз, биз Сиз билан бу йўлни биргаликда босиб ўтамыз.

Агар йўлим бошқа десангиз — гап йўқ, бировнинг фикрини ҳурмат қиламан, демак ўзга йўлни онгли равишда танлагансиз. Нимаям дердим, маълум йўқотишлар билан йўлимизни давом эттирамыз, яъни Сиз энди ҳамроҳларимиз орасида йўқсиз. (Умид қиламан!)

Касал одамларни бирлаштирадиган маълум ўлчовлар мавжуд.

**Биринчи гуруҳ — “тантиқлар”.**

Булар тасодифан шифохонага тушиб ва тезда даволаниб у ердан чиқиб кетишади. Уларни шартли равишда “вақтихўш тантиқлар” деб атаймиз.

Нима учун?

***Чунки уларнинг кайфияти жисмоний  
ахволдан ҳамиша юқори бўлади.***

Тасаввур қилинг, кишини асфальт қиладиган машина босиб ўтди. Уни асфальтдан қириб-қиртишлаб олиб кетишади. У эса носилкада ётган жойида: “Доктор ,мени қачон уйимга қўйиб юбора-

сиз?” – деб сўрайди. Лабораториянинг текширув натижалари бўйича эрталабгача яшаши гумон, у эса бугун шифохонадан чиққанидан кейин эртага қайси жанон билан қайси хилват жойда учрашишини режалаштира бошлайди.

Яъни “тантиқларнинг” жисмоний аҳволи уларнинг кайфиятига нисбатан анча ёмон бўлади. Итлар бундай одамлар тўғрисида бир – бирига ҳавас билан шундай дейишади: – “Олапар, сенинг яраларинг Тошмагнинг танасидаги яралардек тез битиб кетади-я!”

Уларнинг орасида сурункали касал бўладиганлар деярли учрамайди. Улар ё тезда тузалиб кетишади, ё ўлишади, лекин жуда узоқ умр кўрганларидан кейин!!!

### **Иккинчи гуруҳ – “ўзича ақллилар”.**

Улар шунчаки ақли эмас, жуда-а-я-ям ақли, кўп ўқиган, ҳамма нарсани билишади. Ахир улар ўз мулоҳазалари билан сасиб ва атроф мухитни захарлаб йигирма йиллаб касал бўлиб келмоқдалар. Қариндошларини қонини ичишади, шифокорларни тутқаноққа дучор қилишади.

Масалан тантиққа: “Сен ҳали бир ой даволанишинг керак!”, – десанг, шунчалик узоқ вақт ётишга чидашига гумон қилаётганлиги унинг юз кўзида шундоқ акс этиб турарди. У бор-йўғи узилган каллани жойига қўйиб даволашга шунча вақт сарфлаш кераклигига ишонгиси келмайди.

“Ўзича ақллилар” эса...

Юзларига бир қараш билан, улар шифокорнинг жонини олиш учун келганликларини тушуниб олиш мумкин.

#### ***Бу одамларнинг кайфияти жисмоний аҳволдан ҳаммиша а-а-анча паст бўлади.***

Масалан, бурнининг учига чипқон чиқди. “Ўзича ақли” жон ховучлаб шифокор олдига келади:

– Доктор, энди мен ўламанми, а?

Ёки бўлмаса қош – қовоғини чимириб савол бера бошлайди (иборанинг гўзаллигига эътибор беринг):

– Доктор, айтингчи, сизнинг шифокорлик тажрибангизда бу касалликдан... (шу жойда ўзининг зирабчаси тўғрисида гапиради) тузалиб кетганлар бўлганми?

Бу гапнинг асл маъноси қуйидагича: “Ахир айтинг, бу шундоқ ҳам равшан-ку, на сизнинг, на дунё табобати тажрибасида менинг касаллигимдан шифо топганлар бўлган эмас, тўғрими”.

Сиз унинг дарди арзимас эканлиги ва осонгина тузалиб кетиши тўғрисида қанчалик гапирманг, қанчалик исботламанг, унинг жавоби бир:

— Тўғрику-я, лекин...

“Ўзича ақллилар” дунёси ранг-баранг, турлари хилма-хил.

### **Ўзича ақллиларнинг энг кенг тарқалган биринчи тоифаси.**

Бу тоифадаги касаллар учун соғайиб кетиш масаласи уларнинг ҳаётдаги якка-ю ягона мақсадидир. Бир тасаввур қилиб кўринг, яшашдан мақсад-соғайиб кетиш.

Шу мақсадга эришганингиздан кейин нима бўлади?

Эрталаб турдингиз. Ҳеч қаерингиз оғримайди. Шифокорлар қабул-лига боришнинг кераги йўқ. Аҳволингиздан нолиб бировга шикоят қилишга асос йўқ. Қилишга иш йўқ.

Атрофингизда қандайдир бўшлиқ пайдо бўлади, чунки касаллик барча ҳаётий жараёнлар унинг атрофида айланиб турган марказ эди. Сиз мақсадни йўқотиб қўйдингиз — ахир бу даҳшат-ку!

Энди ўзингиз ўзгаришингизга, йиллар давомида одатга айланиб, мустақкам ўрнашиб қолган бутун турмуш тарзингизни ўзгартиришингизга тўғри келади.

Устига-устак ўзинга нисбатан эътиборга чанқоқликни енгиш керак бўлади. Ахир эндиликда бошқаларни қийнаб қонини ичишга асос қолмади-да. Чанқоқни эса қондириш керак.

Йўқ! Соғайиб кетиб мақсадни йўқотиб қўйгандан кўра, озми-кўпми кўникиб қолинган ўз “геморрой” “им бўлгани яхши.

Бу “бечоралар” неча йиллар давомида ҳаммадан ақлли эканликларини исботлаб, шифокорларнинг адабини бериб келишади.

Кўп йиллик касаллик тажрибаси — бу сизга «трали-вали»мас!

— Шифокорлар эса ҳаммаси ўғри-муттаҳам!!!

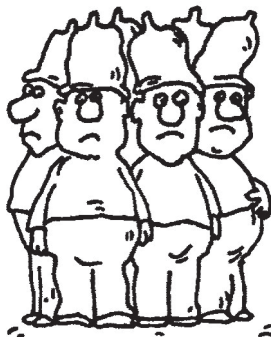
Бундай касалларнинг ташқи кўриниши ҳам ўзига хос, кўпчилик орасида улар дарров кўзга ташланади. Ҳатто ўзини тутишлари билан ҳам улар шифокорга ва бутун оламга ўз касалини “антиқа” эканлигини исботлашга ҳаракат қилишади ва буни инкор этмоқчи бўлган ҳар бир одамни “ўғри-муттаҳам шифокорлар” қаторига қўшиб қўйишади.

Ана шундагина улар ўзларини озгина бўлса ҳам бахтлироқ сезишади. Қисқа вақтга бўлса ҳам уларда қариндошлари, қўшнилари, дўстлари билан суҳбат қуришга гап топилади: “Бордим ўша докторга, ўша-ўша гап! Ҳеч қандай янгилик йўқ. Улар фақат бечо-

ра касаллардан кўпроқ пул шилиб олишни ўйлашади!!!” ва ҳоказо.

Бу тоифадаги касаллар бизларнинг машғулотларимизда жуда кўп учрайди. Унчалик эмасдир дейсизми?! Ундай бўлса табригимни қабул қилинг, Сиз ҳам айнан шу тоифадаги касаллардансиз. Ҳафа бўлдингизми? Ҳафа бўлманг, бу ҳазил эмас!

Гап шундаки, одамнинг ички онги (подсозниние) шундай ишлайди. Унинг найрангларини назорат қилиш бизнинг қўлимизда эмас. Мисол учун, Сизнинг шаънингизга айтилган гап кўнглингизда галаён кўтарса, демак бу гапда жон бор. Ички онгимизда жуда пухта ниқобланган ва чуқур яширинган бу нарсаларни англаш, тушуниб етиш орқалигина биз дардни енгишимиз, ҳаётда бахтли, чиройли ва омадли одамга айланишимиз мумкин бўлади.



**Мия бурмаларига контрацептив резинка кийгизилган “ўта ақлли”ларнинг иккинчи подаси** — булар ўз касаллигидан лаззат оладиганлар, бир сўз билан айтганда руҳий мазоҳистлар (азобдан лаззатланадиганлар). Улар ўз тақдирдан нолишади, ҳамиша ризозат чекишади, мия бурмаларини ишга солиш ўрнига уларни қитиғлаб ҳаракатга келтиришга уринишади. Бурмалар кўп бўлса ҳам гўрга эди, бор-йўғи битта-иккита холос!

Кейин эса ўзига ачинишади:

— Воҳ, қанчалик бахтиқароман, мунчалик пешонам шўр бўлма-са, қисматим шу экан, нимаям қилардим.

Қисматни тилга олган эканмиз, бир гапни айтиб ўтайлик, ҳаётда мўъжиза бўлмайди. Аниқроғи, мўъжизалар юз беради, лекин қачонки улар содир бўлиши учун ўзимиз ҳеч бўлмаганида озгина ҳаракат қилсаккина.

**Учинчи туркум — бошқаларни қийнаб роҳатланадиган сўтаклар.** Бундайлар ўз яқинлари ва ёнидагилар улар учун ташвишланиб қийналганидан хузур қилишади. Бошқа бировнинг аҳволи ўзиникига нисбатан аянчлироқ эканлигини билишса ўзларини яхшироқ ҳис қила бошлашади.



## Тўртинчи туркум – товуссифат қонхўр тимсоҳлар галаси.

Бу бошқа одамларнинг эътиборини, меҳрини ва ачиниш туйғуларини шимиришга, сўриб олишга ихтисослашган қонхўрчалар гуруҳи.

“Ўта ақллилар”нинг ҳаммаси ҳам соғлом бўлишни исташади албатта. Лекин уларнинг нолишлари тимсоҳлар ўз қурбонини ғажиганида тўкадиган қўз ёшларига ўхшайди ва ўз касалликлари бедаво эканлигини исботлашга уриниб ўзларига бино қўйишади.



Бошқача қилиб айтганда касал бўлганингизда сиз маълум сармоёга эга бўласиз, бу-қонуният (яқинларингиз атрофингизда гирди-капалак бўлиши, инжиқликларингизни эътирозсиз кўтариши ва ҳоказо). Шунинг учун онгсиз равишда сиз тузалиб кетишга қаршилик қиласиз.

Бу гапга қўшилмайсизми?

О—о—о, қимматли дўстим, агар ҳамма-нинг соғлиги Сизнинг бу фикрга қўшилишингиз ёки қўшилмаслигингизга боғлиқ бўлганида, Сизни буюк табиб деб ҳисоблашарди!

Ўта ақллиларнинг зоолигик таснифлари хилма-хил, биз фақат айрим гуруҳларини кўриб чиқдик, холос. Сиз бемалол ўз гуруҳингизни ёки янги партия яратишингиз мумкин. Лекин бу билан танангизда акс этган каллангиздаги ғалатилик ҳеч қаерга йўқолмайди!

Шундай қилиб, сурункали касал бўладиган омадсиз одамларнинг портретини икир-чикиригача ўрганиб чиққанамиздан кейин, мулоқатимизнинг энг бошиданоқ Сиз уларнинг қайси тоифасига мансублигингизни, соғайиб кетишингизга нима ҳалақит бераётганлигини ва энг муҳими, Сизга ёрдам бериш йўлини аниқлаш мумкин бўлади.

Энди худди шу саволни ўзингизни синаб кўриш учун берамиз. Шахсан Сиз ўзингизни қайси тоифага мансуб деб ҳисоблайсиз?

Айтингчи, Сиз сеvimли бўлишни истайсизми? Албатта!

Ундай бўлса авваламбор ўзингизни ўзингиз севишга ва ҳурмат қилишга мажбурлашингиз керак бўлади.

Сиз ажойиб мутахассиссиз. Ота, она, бува ёки буви сифатида эса бебаҳосиз! Лекин шу вақтгача шахсан ўзингиз учун ҳечам вақт топилмаган!

Ўзингизга нисбатан эътиборсизлик туфайли ўзингизни қай аҳволга солиб қўйдингиз?! Бу тўғрида ўйлаб кўринг!

## ***ТЕНТАКНИНГ ҲАЁТ ТАЖРИБАСИ ЁКИ МЕНИНГ ШАХСИЙ ТАЖРИБАМ***

**Аҳмоқ ўз хатоларидан сабоқ олади,  
галварс каллаварамликни аҳмоқдан ўрганади.  
(Шахсий кир ювиш машинасидан  
тутиб олинган донолик рецепти).**

**Айтингчи бу китобни ўқишга беҳуда сарфлаш учун ортиқча вақ-  
тингиз борми?**

**Балки ўзингизга бўлган ишончнинг ортиқчаси бордир, уни бир  
зумда ишончсизликка айлантириш учун?**

**Ўз зарарингизга ишлатадиган ортиқча кучингиз борми?**

**Агар йўқ бўлса, ўғиниб сўрайман, шу кичкина бобни ўқиб чиқинг.**

**Лекин балки Сиз ўзини вайронага айлантиришга олти йил ум-  
рини сарфлашдан қайтмаган мендек матонатли эсипастдирсиз?!**

**Кунига саккиз соатлик жуда оғир, шиддатли машқларга куч  
сарфлашга, токи бу достонингизнинг ниҳоясида синиқ тоғора билан  
қолишга тайёрмисиз?!**

**Касалингизни, гумонларингизни, ўзингизга бўлган ишончсизлик-  
ни мустаҳкамлашга, ўз муаммоларингизни эса енгилмас аждаҳога  
айлантиришга тайёрмисиз?! Барча ҳаракатларингиз зое кетганидан  
кейин ҳамма нарсага ишончни йўқотишга ва тушкунликка тушишга  
тайёрмисиз?!**

**Агар “йўқ” деб жавоб берсангиз, мана Сизга менинг қўлим.  
Олға!**

**Илтимос, ўзгалар хатосидан сабоқ олишни ўрганинг! Бугун  
Сизнинг лаборатория столингизда тажриба ўтказишга мўлжаллан-  
ган қуён – мен бўламан!**

**Азизим! Ўз вақтида мен ўзим ҳам бемор сифатида Устозимнинг  
гапларини эшитар эдим ва унинг айтадиган гаплари билан менинг  
ҳасталигим ўртасида ҳеч қандай алоқа кўрмаганман. Гоҳида бундан  
жудаям энсам қотар эди. Лекин ҳозир бунни эсласам уятдан ер  
ёрилса ерга киргудек бўламан.**

У ҳамиша узоқ ва одамни хуноб қиладиган тарзда, бир қарашда менинг касаллигимга умуман алоқаси бўлмаган нарсалар тўғрисида гапирар эди.

У қандайдир бир қувонч, табассум, кайфият, ялқовлик, ўзига ишонмаслик, иккиланиш... тўғрисида гапирар эди. Иш қилиб вақтни ўғирлар эди!

Фақат унинг ёшини ҳурмат қилганлигим туфайли мен бу ел касаллигига дучор бўлган қари чолнинг гапларига тоқат қилар эдим.

Машқ пайтида у бир гапни кўп такрорлар эди: “Менга қара, юзинг сўниқ бўлиб қолди. Сенинг юзинг ўлик юз. Қани қаддингни ростгла-чи, қоши-қавофингни тўғирла, ҳис-туйғу ярат”.

Чолни хафа қилмаслик учун мен буларнинг барини илтифот юзасидан бажарар эдим, ўзим эса ўйлар эдим: “Менинг башарамнинг машқларга нима алоқаси бўлиши мумкин? Аҳир асосийси машқлар-ку!”. Унда ҳам фақат жисмоний томонларини тушунар эдим ва инобатга олардим: қиздириш, совутиш, бурилиш, қаергадир қараш ва ҳоказо. Ана шуларни лекин, роса чираниб бажарар эдим. Кейин эса яна ўша амалий машқларни кутиш азоби бошланар эди.

Ўзингиз ўйлаб кўринг ахир! Икки соат тинмасдан қаерда йўқ гапларни гапирди, фақат 15 дақиқа машқлар, кейин эса яна уч соат давомида сафсата! Ахир бунга чидаб бўладими?!

Ўргилдим ўша фалсафандан!! Амалий ишни бошлайлик ахир!!!

Иш қилиб, ўтириб кутардим: “Қачон чакагини ўчирар экан-а? Жонга тегдику! Мен бу гапларни ҳаммасини биламан ва ҳаммасини тушунаман — буларнинг бари сийқаси чиққан ҳақиқатлар. Эй Худойим, яна қанча чидаш мумкин?!”. Устозим эса ҳамиша такрорлар эди:

— *Муҳими нима қилаётганингда эмас, балки қандай қилаётганингда.*

Ҳозир эса, ҳар куни юзлаб одамларни кўриб ва улар сиймосида олдинги ўзимни таниб, қутуриб кетаман.

Уларга асл моҳиятни етказиш қанчалик қийинлигини эндиликда ўзим ҳам тушуна бошладим.

Улар жаҳлини ичига ютиб менинг ички моҳият тўғрисидаги эзмаланишларимга зўрға чидаб, бир вақтлари ўзимга ўхшаб амалий машғулотларни кутиб ўтиришади. Уларнинг юз-кўзида менга жудаям таниш бўлган, худди бигиз устида ўтиргандек ифодани кўраман. Улар менга мағзавага қарагандек қараб ўтиришади.

Мен, Худо раҳмат қилсин, Устозим холига тушиб қолдим. Ва мен деярли ҳамма сурункали касаллар шундай бўлишларини англаб етдим.



Эҳтимол, Сиз ҳам, менинг суҳбатдошим, бетоқатлик билан амалиётни кутиш йўлидан борарсиз! Сизга ҳам менинг шунча узоқ гапираётган гапларм Сизнинг кўриш қобилиятингизга алоқаси йўқдек туюлар, лекин муаммонинг асосий ечими айнан шунда бўлганидан кейин нимаям қилардим!

Олти йиллик оғир ва бесамара меҳнатга айланган менинг кичкинагина хатойимга эътибор беришингизни яна бир бор қатъий талаб қиламан.

### **Диққат, шахсий хато!**

Устозим раҳбарлигида бир амаллаб буйракларимни даволаганимдан кейин, мен айтишга уялган яна бир муаммо билан юзма – юз колдим. Ҳозир мен бу тўғрида хотиржам гапираман.

Кейинчалик мен соғийиб кетдим ва нафақат соғайдим, балки ўз мактабимни яратдим. У ерга жинсий жиҳатдан шунчаки кучли эмас, балки мен уларни суткасига йигирма беш соат ва ойига ўттиз уч кун ишлайдиган ротор машинасига айлантирадиган эркаклар тўп-тўп бўлиб келишади.

Лекин бу кейин бўлган, ундан олдин эса гап машқда эмас, балки унга қандай маъно бағишлаганингда ва қандай бажаришингда эканлигини тушуниб етгунимча йиллаб умримни сарфладим.

Куйидаги бандларга диққат билан қаранг. Бу ЖУДАЯМ муҳим!

#### **Бир машқнинг ўзидан:**

**1. фойда олиш,**

**2. зарар топиш ёки**

**3. ҳеч қандай натижага эришмаслик мумкин.**

Маълум бўлишича, ўз муаммоим устида мустақил ишлаган пайтимда мен унутган, ёки юзаки ёндошган, ёки, аниқроғи, мен иккинчи даражали деб ҳисоблаган нарсаларга эътибор бермаган эканман. Гап соғайиш учун керак бўлган сунъий равишда яратиладиган кайфият тўғрисида кетяпти.

Устозим менга кўрсатган машқларини ҳафта, бир ой давомида бажаряпман, соғлигимда эса ҳеч қандай ўзгариш йўқ.

Ана шунда мен унинг услубиётини янги машқлар билан “яшшилашга”, “мустаҳкамлашга”, “кучайтиришга”, “бойитишга” киришдим.

Биринчи қўшган нарсам – бу югуриш. Олдин ҳар куни 300–400 метрдан йил давомида югуриш масофасини ўн километргача етказдим. Ва бу Худонинг берган ҳар куни!... Фойдаси бўлмади!

Кейин бундан ҳам ўтлаштириб юбордим. Қишда ўзимнинг дои-

мий масофамни оёқяланг спорт турсигида югуриб ўтар эдим. Бир тасаввур қилиб кўринг, ярим яланғоч йигит югуриб кетяпди, сочларида эса муз парчалари жаранглаб бораяпти. Лекин бу ҳам менга кам бўлиб кўринди. Муз тагига сувда чўмиладиган бўлдим. Бари бефойда!!!

Хонамдаги деразалардан жўрттага ойналарни ечиб қўйдим. Ўшанда мен деярли табиий шароитда яшадим: кўчада йигирма даража совуқ, хонада ҳам тахминан шунча.

Ва бари беҳуда! Бу меҳнатларнинг бари менга қарши ишлади. Соғайишдан дарак йўқ!

Эрталабки соатларим банд бўлганлиги сабабли тушлик пайтида югуриб уйга келар эдим ва дам олиш учун катталиги биру-икки метрлик, ҳамма жойига ўткир михчалар қоқилган “юмшоқ” тахта устига ётиб олар эдим. Хайронман, лекин гоҳида мизғиб ҳам олардим!

Ўша пайтга келиб менинг “қахрамонликларим” бошланганига икки йил бўлган эди!

Айтмоқчи, сал бўлмаса унутай дебман. Кечки вақтим ҳам қўл жанги бўйича уч соатлик машқлар билан банд бўлар эди.

Мени армияда калтаклашган аблаҳларни ҳали ҳам кечиролмаган эдим. Қайси айбим учун мени ўшанда ногирон қилишганларини бугунгача билмайман. Ўзимни-ўзим ҳимоя қила олишим учун мен уришишни ўрганишим керак эди!

Ва кейинчалик карате бўйича ўз вазнимда СССР чемпионатининг кумуш медали совриндори бўлган эдим. Тренерчилик қилдим, бошқаларга ғолиб бўлишни ўргатдим, лекин ўзим эса ўз касаллигимни енголмадим. Шундай қилиб, бу бесамара уринишларга кунига олти—саккиз соат вақт кетар эди.

Олти йиллик бундай шижоат ҳеч қандай фойда бермади. Импотент, — импотент бўлиб қолаверди. Нима учун?

Нимага деганда, мен буларни энг бошида зўр иштиёқ билан бажарганман, ахир буйрақларимни даволай олдим-ку! Кейинчалик таажжуб билан: нима учун ёрдам бермаяпти, ахир аввалгига қараганда мен ўз устимда кўпроқ ишляпманку?!

Кейин гумон билан, кейинчалик умидсизликка айланган тушкунлик билан ва ниҳоят охирида қутирган эсипастдек ғазаб билан ўзимга азоб бера бошладим.

### **Хатонинг таҳлили.**

Энди бир ўйлаб кўрамиз. Демак мен олдин танамни, иродамни, тиришқоқлигимни машқлар орқали чиниқтирдим. Эй Худо! Ички моҳиятим эса танам билан баравар шаклланиб борган.

Тинимсиз машқлар давомида мен:

- қалбимда гумон ва саросимани энг юксак даражагача ривожлантирибман;
- соғайишимга гумонни енгилмас аждахо даражасига етказибман;
- бу эса ўз ҳаракатларим самара беришига умуман ишонмай кўйишимга олиб келди;
- кейинчалик билсам, мен ўзимда тушкунлик кайфиятини мустаҳкамлашни машқ қилган эканман;
- эшакни ҳам лол қолдирадиган даражадаги қайсарлик билан кундан-кунга ғам-аламни кўпайтирган эканман;
- буларнинг бари эса мен ҳамма нарсага нисбатан бўлган чексиз нафратим туфайли ўзимни азоблаш ва харобага айлантиришим билан яқунланди.

Кунлардан бир кун Устозим сўраб қолди: “Ўғлим, бўйдоқлик давринг чўзилиб кетмадимикин?”

Ҳақиқатдан ҳам, ёшим йигирма еттига бориб қолди. Ана шунда мен ахийри ёрилиб ўз ҳасратимни тўкиб солдим.

“Хой сени эшак мия! – ва ҳассаси билан елкамга бир тушурди – и – и, – ҳали сен шунча йиллар давомида одамларни даволаб ўзинг касалмисан?! Вой пешонам қурсин, сен уларга нималарни ўргатяпсан ўзи?! Нега буни менга айтмадинг?!”

Мен айтишга уялар эдим. Эркак киши ўз ожизлигини тан олганидан кўра, ўлишни афзал кўради. Устозим мен бажарган машқларни таҳлил қилиб чиқди. Бутун таҳлил давомида мен мунтазам равишда дуч келган жойимга хассанинг зарбалари шаклида берилган мукофотларни еб турдим.

Энди тасаввур қилиб кўринг, менинг азиз суҳбатдошим! У яна ўша мен одамларга ўргатиб юрган машқларни ўзим бажаришимга мажбур қилди..., лекин мен машқлар давомида айнан ҳаммасидан ҳам камроқ эътибор берган нарсаларга урғу берди. Буни шунчаки сассиқ чолнинг инжиқлиги деб ўйладим.

Маълум бўлишича машғулотларда асосий моҳият тўғрисида мен шунчаки хўжақўрсинга, йўл-йўлакай айтиб ўтар эканман, чунки қачонлардир Устозим ҳам менга буни айтган-да.

Ва машғулотларимизнинг учинчи куниеқ соғаяётганлигимнинг биринчи нишонларини сезиб ҳайратдан ёқа ушладим!

Энди тарозининг бир палласига аҳмоқликни кўпайтиришга хизмат қилган 2200 кунлик (бу тахминан олти йил бўлади) шиддатли, ғайратли, кучли машқларни қўйинг, иккинчисига атиги уч

кунлик доноликни қўйинг. Шунинг учун ҳам айтадиларда: “Ақл-сизнинг жони азобда”. Бошқасини билмадим — у, лекин бу кулфат косасини охиригача шимирдим!

Бир ярим ойдан кейин уйга келдим ва уйланмоқчи эканлигимни айтдим. Ўн ойдан кейин биринчи ўғлим туғилди, яна бир йилдан кейин — иккинчиси, кейин қизим... Худойим уларга бахт-саодат ато этсин.

Ва бу тизим туфайли минглаб фарзандсиз оилалар оталик ва оналик бахтига муяссар бўлишди.

Шунинг учун, машқлар эмас, балки уларга ички тайёргарлик муҳим эканлигини ҳа — деб такрорлайвериб, тушунтиравериб, аккиллайвериб, чуғурчуқлайвериб қулоқ миянғизни қоқиб қўлингизга бераман.

Машқлар, эътибор берган бўлсангиз, китобнинг охирида берилган ва деярли озгина жойни эгаллайди. Уларга киришишдан олдин Сиз билан узоқ гаплашамиз, чунки ўз «душманларингизни», яъни йўл қўйилиши эҳтимоли бўлган ҳатоларни ва уларни бартараф қилиш йўллари яхши билишингиз керак бўлади.

Сиз ҳозир менинг бир вақтлардаги ҳолатимга тушиб қолдингиз. “Тезроқ, тезроқ машқларга ки — ри — шай — ли — ик!!!”

Ўзгаларнинг хатоларини такрорламанг.

Панд ёйишнинг Сизга кераги йўқ! Ҳавога кўтарилишдан олдин ўз парашютингизни ўн марта текширганингиз маъқул, чунки у фақат бир марта очилмай қолади.

Агар менинг шахсий тажрибам Сиз учун етарли эмас деб ҳисобласангиз, унда соғайиш йўлини муваффақият билан босиб ўтган миллионга яқин касалларнинг тажрибаси бу етишмовчилик ўрнини ҳойна-ҳой тўлдиради.

## ***КЎЗОЙНАКНИ ЯХШИЛАБ АРТИШ УЧУН УНГА ТУПУРИШ КЕРАК***

Мен врач, психолог ёки педагог бўламан деб ҳеч қачон ўйламаганман, устига устак «миллионерлар тайёрлаш устаси» деб ном чиқариш етти ухлаб тушимга кирмаган. Гоҳида ҳозир ҳам деярли ҳар куни одамларнинг фаол ақл кўринишидаги тепса-тебранмаслигига, аҳмоқлигига рўпара келганимда бу касбларга умуман алоқам бўлмаслигини истаб қоламан.

Ҳозир, касаллар билан ишлаб уларнинг мия бурмаларида қовланиб юриб мен ҳамиша ўзимни дунёда яккаю-ягона психолог—проктолог эканлигимни ҳис қиламан. Сиз проктолог ким эканлигини биласизми? Бу шифокор, ичаклар бўйича мутахассис.

Ҳар сафар сурункали касалнинг фикрларини англаб етишга уринганимда мен ўзимни, бизлар ҳазиллишиб мия бурмалари деб атайдиган йўғон ичакнинг ичига тушиб қолгандек ҳис қиламан. Ҳохлаسام - ҳохламасам, уларнинг шўкирдаш шаклидаги фикрларини ва ўз муаммоларини англашга қаратилган йўғон ичакдан чиқарадиган сас кўринишидаги мулоҳазаларини тинглашга мажбур бўламан. Балки бу гапим ҳам Сизга қўпол бўлиб кўрингандир? Ахир ўн йиллаб соғайишга қаршилик қилиб келаётган, тузалишга ишончсизлик ва гумон билан қараб келаётган ёки “Бир кун келиб бирдан дардан қутулсам” деган хом-ҳаёллар билан мўъжизани кутиб ётган сурункали касалларга бошқа қандай муносабатда бўлиш мумкин?

Улар жуда катта армияни ташкил қилишади ва гоҳида уларга қарши ўз меҳнатинг ва меҳринг қанчалик бефойда эканлигини ҳис қиласан. Буни англаш жуда оғир ботади, чунки ўзингнинг биргина бўлган ҳаётингни айнан шу одамларга бахш этгансан.

Ялқовлар армияси ҳамиша бўлган, бор ва келажакда ҳам бўлади — бундан келиб чиқадики, сурункали касаллар, қашшоқлар ва ҳаётда ўз ўрнини топа олмаган одамлар олдин ҳам бўлган, бугун ҳам бор, келажакда ҳам бўлади.

Менинг азиз суҳбатдошим, кўпчилик одамлар узоқ йиллар давомида касал бўлиб юришлари аслида шифокорлар ва тиббиёт ожизлигидан эмас, балки ҳамма нарсадан ҳам кўпроқ ҳаёт ва соғлик-

нинг қадрига етмаганликларидан, айникса, улар бор пайтида. Ҳатто соғлигини йўқотганидан кейин ҳам одам ўзини миясиз эшақдек тутати (самимийлик учун узр сўрайман!). У ўзича ўйлайди: “Кимдир ўлади, мен эса сасиб-писиб ва экологияни заҳарлаб яна 100 йил яшайман”.

Сизнингча, кимдир бошқача ўйлайдими? Майли ундай бўлса, ўзингизни синаб кўринг.

Айтингчи, Сиз қачон шифокор хузурига йўлланасиз, тишингиз оғримай, лекин увалана бошлаганидами ёки оғрий бошлаганидан кейинми? Жавоб бердингизми?

Нима, тиш деган жонивор, шунчаки ўз-ўзидан оғрийдими? Тиш касалланиши учун, камида беш йилгача “пишиб етиши” керак, токи кариес уни обдон еб бўлмагунича.

Умрингизда бирон марта тишингиз оғриганми? Ҳа деяпсизми? Унда нимага Сиз билан гап сотиб ўтирибмиз? Сиздан ниманиям кутиш мумкин? Хўш ўз соғлигингизга бўлган муносабатингиз қандай экан?!

Бундан келиб чиқади-ки, касал шифокор хузурига соғлик излаб эмас, балки оғриқ ва ноқулайликдан қутилиш учун борар экан!

Ва одамларнинг кўпчилиги, яъни оломон, худди ўзингизга ўхшаб фикр юритади! Лекин оломондан ажралиб чиқишга ҳамиша имкон бор! Муҳими буни исташ керак!

Ҳаётий мақсадларига эриша олмаганлигидан азоб чекадиган сурункачи омадсизларнинг турмуш тарзи ва феъл-атворини ҳар томонлама ўрганиш натижасида одамларнинг ёши, жинси, ижтимоий аҳволидан қатъий назар уларнинг юриш-туришида намоён бўладиган ўзига хос қонуниятлар аниқланди.

Айнан шунинг учун ҳам мен Сиз билан самимий ва чин дилдан, шу билан бирга Сизни касалликка етаклаб келган ва йиллар давомида шу ҳолатда маҳкам ушлаб турган Сизнинг феъл-атворингизнинг айрим қирраларига нисбатан бешафқат бўлиб гаплашяпман.

Чунки Сизни беш қўлдай яхши биламан. Ўзим шундай эдим! Ва шундай пайтларда ҳар қандай маданият мен учун бир пул, нимани ҳис қилсам, шуни ўртаниб ва меҳр билан баён этаман!

Бундай ҳуқуқни эса менга шу йўлни ўзлари босиб ўтиб ўз истаги, ўз ҳаракати, ўз иродаси билан нафақат кўриш қобилиятини қайта тиклаган, балки бошқа касалликлардан ҳам қутилган сан-саноқсиз беморларим беради. Уларнинг орасида ҳатто расмий медицина ҳам «дардига даво йўқ», деб ҳисоблаганлари ҳам бор.

Бу ҳуқуқни менга бир вақтлари дори-дармонга зўрға пул топиб юрган, бугун эса миллионер деб ҳисобланган юзлаб тингловчиларим беради.

Педагог сифатида мен чин юракдан улар учун қувонаман, ва гурурланиб жар солгим келади: “Яшасин! Бу менинг ишим!”. Лекин Ҳақ-Таъоло бирор нарсани фақат интилганга беради. Мен шунчаки йўл бошловчи ёки йўл чеккасидаги кўрсатгич бўлдим холос.

Мен Яратгандан Унга хизмат қилишга ва Сиз учун бу ишларни бажариш учун менга берган имкониятидан ниҳоятда миннатдорман!

Агар Сиз улар қаторида, Голиблар қаторида туришни истасангиз-марҳамат! Соғлом бўлиш жуда осон, жуда оддий. Бу фикрни қайта-қайта такрорлайвераман.

Ҳамма бало шундаки, Сиз қандай қилиб соғлом, чиройли, бадавлат бўлишни биласиз. Сиз ҳамма нарсани биласиз, азбарои Худо, лекин ҳеч нарса қилмайсиз! Тушунаяпсизми?! Ҳамма гап ҳаракат қилмаслигингизда!

Иложсиз вазиятлар бўлмайди, ўлимдан бошқа ҳамма нарсанинг чораси топилади.

Лекин Сиз бурнингизгача муаммоларга ботиб ўтирган, чуқурдан чиқиш у ёқда турсин, ҳатто ўрнингиздан туришга ҳам уринмасангиз, унда устига доно китоблар юкланган эшакдан қандай фарқингиз бор?

Ўлик, ҳеч кимга керак бўлмаган билимларингиз ўзлигингизни намоён қилишингизга йўл қўймайди, айнан ўзингизнинг ёрдамингиз билан Сизни номи йўқ, нишонаси йўқ бўлган оломон ичидаги одамга, яъни эл қатори одамга айлантириш билан аста-секин ўлдиради.

Сиз ўзингизни эл қатори одамман, деб ҳисоблайсизми? Шундайми?

Унда Сиз кўрқинчли одамсиз!!! **Нимага?...**

## **Ўзбеклар “нормалний” деб нимани айтади** **Ўки** **“Нормалний” одам ким у.**

Биологияга саёҳат.

“Норма” дегани — бу кўпчилик томонидан қабул қилинган нарса, тартиб, дастур, ўлчов, шундай эмасми?



У одамни эгиб, букиб, қайириб ташлайди, кимлардир томонидан белгиланган доира ичига тиқиб қўяди, ижод йўлларини бекитиб ташлайди. Бу келажакда даҳолар, буюклар, яратувчилар бўлиб етишадиганларни уйғонишга улгурмасидан ҳалок қиладиган батқоқ.

Чунки ким ўзини қандай тутиши кераклиги, ҳаммаси олдиндан белгилаб қўйилган.

Буви, албатта, кўзойнак таққан ва қўлида тўқиб ўтирадиган матоҳи бўлиши керак.

Бува-қовоғи солинган, хасса билан. Метрода кетаётган эса тўғрига, нигоҳини худди ўлик сигирдек бир нуқтага қадаб ўтириши лозим. Ҳеч бўлмаганида газета орқасига “бекиниб олиши” мумкин.

Сиз эса қўшиқ ҳиргойи қилиб, оғзингизни қулоғингизгача чўзиб вагонга тушиб кўринг-чи. Шу заҳоти “ненормалнийлар” қаторига ўтасиз. Тўғрими?

Бошлиқ бўлсангиз, Сиз ақлли юз билан, башарангизни белкурракдай қилиб-юришингиз керак ва куни билан ўзингизни оламшумул муаммоларни ечиш билан банд бўлгандек тутишингиз керак! Шундайми?

Тўғри, мен озгина бўрттиряпман, лекин айнан “нормалний” одамлар учун белгиланган маълум чегаралар уларнинг феъл-атворига таъсир қилади. Атроф дунё бизга қандай ҳатти-ҳаракат қилиш кераклигини пеш қилади ва агар бунга бўйсунмасак тазийиқ ўтказиб бошлайди.



Ўзи учун пода қонунларини қабул қилиб олган одамлар оломони эса кимдир ўзлигини намоён қилишига тоқат қилмайди.

Сиз ҳеч кўр бўлиб туғилганларнинг гуруҳини кўрганмисиз? Кўргансиз.

Кўнглингизда бу одамларга нисбатан қандай туйғулар пайдо бўлади? Раҳмингиз келади, ачинасиз? Лекин Сиз улар билан мулоқат қилиб кўрган бўлсангиз эди, Сиз ўзингиз учун кашфиёт яратган бўлар эдингиз. Ўз гуруҳларида-улар бахтли одамлар. Улар ўзларини жудаям “нормалний” сезишади.

Аудиторияда машғулотлар ўтказаетганимда ва ҳамма вақт ҳамма нарса тўғрисида ўзининг қатъий фикри бўлган тингловчиларнинг қаршиликларини сезганимда мен ўзимни кўрлар орасига тушиб қолгандек сезаман. Гўёки бутун одамзод-бу каттакон кўрлар жамиятидек туюлади.

Бу жамият ўзининг кўмиталарини, вазирликларини, муассасаларини тузган ва улар нимадир қилишаяпти, қаергадир интилишаяпти, ҳаракатланаяпти... Бироқ савол туғилади: қоёққа?

Агар тана ўсиб, онг эса беш яшарлик бола даражасида қолса, унда одам бир умр истеъмолчи бўлиб қолади. Ва афсуски, улар кўпчиликни ташкил қилади.

Тарихни эса шахслар ўзгартиради. Тарихдан Фирдоусини, Чингизхонни, Зулкарнайнни, Амир Темурни, Наполеонни олиб ташлашга уриниб кўринг-чи. Бўладими?

Уларнинг ҳар бири бу дунёга ўзгартириш киритди, ҳар бири ўзидан кейин нимадир қолдирди.

Минг йиллар олдин буюк математик ва донишманд Ал-Хоразмий алгебрани яратган, у жорий этган алгоритм тушунчаси эса минг йиллар давомида ҳеч кимга керак бўлмаган ғаройибот сифатида сақланиб келди. Ҳозир эса у барча компютер технологияларининг асоси бўлиб хизмат қилади.

Сиз компьютердан фойдаланасизми?...

Айтинг-чи, нима, кўпчилик — ижодкор одамларми? Голиблар! Каллада ўзиники бўлган ҳеч нарса йўқ, ҳаммаси четдан солиб қўйилган: бировларнинг фикри, қоидалари, мулоҳазалари.

Ўзларига ўзлари хизмат қиладиган оддий биологик роботлар жамияти. Агар тарихдан ўша минглаган, бир-бирига ўхшаганларни олиб ташласа, мутлақо ҳеч нарса ўзгармайди. Бори нима, йўқи нима — ҳеч қандай фарқи йўқ!

Шахс бўлиш жудаям қийин, чунки ёлғизлик-дахшатли нарса! Ҳа, ёлғизлик, чунки Сиз ўз-ўзидан чўққида бўлиб қоласиз.

Шахс камбағал, касал бўлмайди, ҳаётда ўз ўрнини топмасдан қололмайди.

Лекин энг дахшатлиси мана шу рангсиз, афти йўқ оломон ичида қалқиб юриш. Қанчалик ачинарли! Ахир ҳаёт шунинг учун берилганми?!

Мана, марҳамат қилиб айтинг-чи, наҳотки Сиз ўзингиз билан юзма-юз қолганингизда қалбингиз Сизга: “Сен ўзи нима қиляпсан?! Сен кўп нарсага қодирсан, сен бундан кўпига муносибсан!”, – деб айтмаса?

Сиз ўз умрингизни қандайдир касбларни ўрганишга сарфлайсиз, яна алламбалоларга. Лекин қачондир, Сиз ўтириб ўзингиз билан танишишга лоақал бир соат ажратганмисиз? Ҳеч қачон бўлмаган!

Биз ҳаммасидан ҳам кўпроқ ўзимиздан кўрқамиз ва ҳаммасидан кўра ўзимиздан узоқроққа қочишга ҳаракат қиламиз.

Биз кўп нарса биламиз, ўзимизни эса – йўқ. Шунинг учун ҳам ҳаётда худди кўрлардек қоқилиб юрамиз. Касал, ҳаётда ўз ўрнини топмаган, энг оддий муаммони оқилона ҳал қилишга қурби етмаган, худди болалардек эпсиз бўлатуриб, каттакон амаки ва холалар қиёфасига кириб, ўзимизни нуфузли кўрсатишга уриниб, рол ўйнаймиз.

Биз кимни алдамоқчимиз? Кимни алдашни истасак ҳам, лекин алданган ўзимиз бўлиб чиқамиз.

Эсингизда бўлсин! Оломон ҳамиша тинчликка интилади (уриш-жанжал йўқлиги маъносида эмас, ҳаракат йўқлиги маъносида), ҳаракатсизликка интилади. Тинчлик эса ўзининг охириги бекатига ҳам эга – яъни абадий тинчлик, аниқроғи абадий уйқу. Оломон азалдан ўлик. Унинг билгани бирам еб-ичиш, бирам... сиз нима деб ўйладингиз?! Йиғилиш ва мажлисларга бориш....

Демак, соғлом бўлиш – бу жуда осон. Шунчаки ШАХС бўлиш керак. Сизнинг ҳар бир галабангиз, ҳар бир муваффақиятингиз фақат Сизнинг ўзингизга боғлиқ бўлади. Ҳаммаси ўзингизни ШАХС сифатида, катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН сифатида тан олишингиздан бошланади.

Садағангиз кетай Сизни, илтимос, диққат билан ўз қалбингизга қулоқ солиб кўринг. Рухингиз ва Ақлингизга. Сиз ич-ичингиздан Яратганнинг буюк даъватини эшитасиз.

Бунёдкор, яратувчи бўлиш, севиш, сеvimли бўлиш, соғлом, бахтли, ҳар тамонлама бой бўлиш: буларнинг барчаси Сизга БЕРИЛГАН!

Яна қанча кутиш мумкин, менинг азиз ўқувчим, вақт кетяпти!

Кўзингизни очиб юмгунингизча ҳаёт ўтиб кетади! Айтингчи, Сизга нечта умр берилган?

Кечаги кун ўтиб кетди. Уни қайтаришга уриниб кўрингчи. Тамом! У тарихга айланди! Тўғрими?

Кечагина биз бола эдик, кечагина тўртоёқлаб юрган эдик, устар тагида тувагимизни думалатиб, сийдикимиз қандай сачрашини текшириб турар эдик. Бизни кўтариб қўлимизни ювиш учун ваннахонага олиб боришар эди. Энди эса кўзгуга қараб кўринг!



Ҳа—а—а. Кеча, ундан олдинги кун биз кувноқ ёки гамгин эдик. Бундан нима ўзгарди? Деярли ҳеч нарса!

Балки Сиз катта бошлик бўлиб ишлаётганингиздан фахрланарсиз? Хўш, нима бўпти? Балки Сизга бунинг кераги йўқдир. Балки Сиз нигоҳ ташлашга кўрқиб юрган қалбингизнинг бир бурчагида кўнглингиз орзулари яширингандир? Сиз ўзингизни ҳаётдан мамнун қилиб кўрсатишга уринаяпсизми?! Аслида эса бу ростми? Ҳамма нарсага қалбингиз кўзи билан қараб кўринг.

Ҳаёт, айниқса, шаҳарда — бу ҳар ким бошқалар томонидан ўйлаб топилган қадриятлар билан яшайдиган, унга хос бўлмаган, бегона ролларни ўйнайдиган баҳайбат театр, бемаънигарчиликлар театри. Ва ижрочи ролга шунчалик берилиб кетадики, ҳатто ўзини, ўз бетакрорлигини йўқотиб қўяди. Тушуняпсизми?

Ҳамма “эл қатори” бўлишни истайди, эл қатори яшашни, ишлашни яъни ҳаммаси одамларникидай бўлишини, бошқаларникидай бўлишини исташади. Унда “эл қатори” бўлган ватандошларингизни эслаб кўринг, масалан Алишер Навоийни, Ал-Хоразмийни, Берунийни ёки бўлмаса Лев Толстойни. Ахир Лев Толстой “эл қатори” бўлмаган, аниқроғи ғайриоддий одам бўлган. Тўғрими? Граф бўлатуриб деҳқонларга ўхшаб ялангоёқ юрган, ер ҳайдаган, велосипед минган. Умрининг охирида эса, умуман ўз уйдан кетиб қолган.

Ёки бўлмаса Ибн Синони. Ахир Ибн Сино “эл қатори” бўлмаган, аниқроғи ғайриоддий, ғалатироқ одам бўлган. Тўғрими? “Одамларга ўхшаб” уй-жой қилмаган, оила қурмаган, кечалари билан шам нурида нималарнидир ёзиб чиққан. Қолаверса бутун умрини дарбадорликда ўтказган. Оломон нуқтаи назаридан у ҳар томонлама қораланишга лойиқ. Ўша даврда эл қатори яшаб ўтган, ўзини доно қилиб кўрсатиб юрган графлар ёки муллаваччалар-чи, уларни кимдир эслай оладими-а?

Ўзингизга яна бир бор дунёни Шекспирсиз, Конфуцийсиз, Умар Хайёмсиз, ҳатто ёвуз даҳо бўлган Гитлерсиз тасаввур қилиб

кўринг — уларни тарихдан олиб ташлаб кўринг...оломоннинг ичи-бўшлиқ. Ундан ажралиб чиқинг!

Сизда инсонларга ҳос ялқовлик, ёки ҳатолар туфайли кўпчиликга расм бўлиб қолган ҳатти-ҳаракатлар, ҳақиқатлар, тушунчалар исканжасида қолиб кетган буюк, забардаст, даҳо шахс яширинган.

Табиий, асли қандай бўлсанг шундай бўлиш, ҳақиқий туйғулар билан яшаш, дунёни очиқ кўнгил билан қабул қилиш ва четдан маъқулламасликларидан кўрқмаслик — энг қийини мана шу.

Шахс ҳамиша бошқалар учун “бегона” бўлиб чиқади.

Шундай қилиб, савол. Сиз ўз хоҳишингиз билан ўзингизни муваффақиятга маҳкум қиладиган шароитга қўйишни истайсизми? Сиздан талаб қилинадиган бор-йўқ нарса — бу ҳаракат қила бошлаш.

**Шу кундан эътиборан биз сунъий равишда, таъкидлаб ўтмоқчиман, сунъий равишда юриш-туриш, фикрлаш, баҳо беришлар, қадриятлар, фикрлар, мулоҳазалар андозаларининг чегараларидан ташқарига чиқа бошлаймиз.**

Агар одам сурункали касал бўлса, демак унинг барча фикрлари ва ҳатти — ҳаракатлари бунёдкорликка мос келмайди. Агар киши ҳаётда шахс сифатида ўз ўрнини топмаган бўлса, моддий жиҳатдан мухтож ва ҳамиша йўлдан адашиб юрса, демак унинг дунёқараши кўп жиҳатдан ҳато, унинг кўпчилик қарашлари ҳеч нима билан асосланмаган. Шунинг учун биз Сиз билан Бунёдкор Шахс ролига киришимизга тўғри келади. Табиатда ҳеч бир ўрин бўш бўлиб қолмайди. Ҳар қандай иш қандайдир натижа беради, қандай натижа бўлиши эса Сизга боғлиқ! Ҳеч нарсадан, шунчаки бўшлиқдан нимадир пайдо бўлмайди.

Ҳар сафар Сиз иродангизни ишга солиб ўзингизга нисбатан қалбингизда ҳурмат туйғусини уйғотганингизда, сунъий равишда ўзингизга бераётган баҳоингизни оширганингизда, ўз кучингизга бўлган ишончингизни мустаҳкамлаганингизда — буларнинг бари шу заҳоти танангизнинг ҳар бир ҳужайрасида ҳам, сизнинг ҳатти-ҳаракатларингизда ҳам, қиладиган қилиқларингизда ҳам, ишларингизда ҳам акс садо уйғотади.

Такрорланадиган қилиқдан одат пайдо бўлади, феъл-атвор шаклланади, тақдир бунёд қилинади. Ўзингизга бўлган ҳурматингиз кечагига қараганда бугун салгина ўсиши, эртага Сизни сал бошқача одамга айлантиради. Шундай қилиб, оз-оздан Сиз ўзингиз ният қилгандек одамга айланасиз ва ҳар қандай ҳаётий қийинчиликлар-

ни ғайрат-шижоат билан енга бошлайсиз.

Ўз соғлиги ва ўзи тўғрисида энг охирги навбатда ўйлайдиган одамларни касаллик “қўйиб юбормайди”.

Сурункали касал — бу ўзини бир сариқ чақага қадрламайдиган ёки аксинча ўзининг катаю-кичик дардларини жуда “қадрлайдиган” одамдир. Бундай одам учун ҳатто товукхонасидаги бир тахта ёки уйидаги занглаган битга мих ўз жонидан ҳам азизроқ бўлиб кўринади.

Нима учун мен бундай ишонч билан гапираяпман? Чунки тажриба кўрсатди: ўзини даволайолмайдиган касал йўқ! Тўғри, масалан одамнинг оёғи бўлмаса, тиззани даволаш бемаънилик. Қолган масалаларда эса...

***Демак, биз ғайриоддий юриш — туришни шакллантиришдан бошлаймиз.***

Шу бугуннинг ўзидаёқ Сиз “эл қатори” одамлар қаторидан чиқишга шайланишингиз керак бўлади. Эл қатори бўлган шаввоз шундай дейди: “Олдин мен тузалаётганимни кўришим керак, кейин кўнглим қувонади. Ҳозирча эса кутаман, кутаман, кутаман.»

Бундай ёндошувда қувонишни “пишириб қўйибман Сизга”, чунки мантиқ далилларга суянади, соғайишдан, далил- исботдан эса дарак йўқ.

Илмий унвонга эга бўлган аҳмоқлар учун ўрнатилган тузоқ мана шунда!

Айтингчи, Сизнингча қайси бири осонроқ: соғайиб кетишми ёки келажакда соғайиб кетишингизга қувонишми?

Албатта жиннилардай ўзингизни сунъий равишда қувонишга мажбур қилиш анча осон ва бу бир зумда амалга ошади. Ўзингни тузалишга мажбур қилиш учун эса меҳнат ва вақт керак. Шунинг учун қурбимиз етганидан бошлаймиз.

Қилиш керак бўлган арзимас иш қолади: қувончни ўйлаб топиш, йўқ ердан олиш ва бу ролни токи натижа чиқмагунича ҳамда бундай ҳолат Сизнинг моҳиятингизга айланиб қолмагунича ўйнаш. Қандай қилиб? Ўзингизга ёрдамлашиш учун биринчи бор севгилингиз билан учрашувга бораётган вақтингизни эсланг. Во—о—о, наҳотки сиз бир-бир қадам ташлаб борган бўлсангиз? Сиз — учиб боргансиз, эҳтимол кўркувдан зўрға судралиб боргандирсиз ёки беихтиёр сақов бўлиб қолгандирсиз. Қалбингиз эса қандайдир ажойиб ҳодиса юз беришини кутиш ҳаяжони билан тўла, бахтдан юрагингиз титрайди...

Биринчи бор бўса олганингиз-чи?!

Ёки интиқиб кутган байрамона кечага шошиб бораётганингизчи?!

Иш қилиб, ўзингизни елкаларингизда худди қанотлар ўсиб

чиққандек сезган, илхомингиз тўлиб тошган, бахтдан осмонга уч-гудек бўлган дамларингизни эсланг...

Агар Сиз учига чиққан золим бўлсангиз бирон-бир “ёрқин” вазиятни тасаввур қилинг. Ўзингизга бировнинг кайфиятини бузиб қувонч топинг! Ахир бошқаларнинг ахволи ёмон бўлсагина ўзини яхши сезадиганлар ва бошқалар қувончидан кайфияти бузиладиган одамлар борку!

Масалан, Сизнинг соғлигингизда муаммолар пайдо бўлиши ҳамиша ишлари юришадиган қурумсоқ қўшнингиз билан боғлиқ, кечагина эса у яп-янги “Нексия” сотиб олди. Тасаввур қилинг, кечаси кўчада ҳеч ким йўқ, Сиз қўлингизга катта миҳни олиб машинанинг тўртгала томонига ҳам кўнглингиздаги “чиройли” сўзларни ёзиб ташладингиз... ҳеч ким кўрмади...

Ёки бўлмаса бошлигингиз нафақага чиқмапти, шу сабабдан Сизнинг қон босимингиз ҳамиша баланд. Тасаввур қилинг, мен бошлигингизни ишдан бўшатиб унинг ўрнига Сизни қўйишга буйруқ бердим.

Ёки эрингиз ишқий саргузаштларга берилиб кетган. Тасаввур қилинг, қариган чоғида у ҳали-ҳам бировларга керак экан-а! Тўғрими?

Қувончни яратинг!

Ёки яна бир қўшнингиз ҳар куни нималарнидир арралайди, паймалайди, тарақа-туруқдан тўхтамайди! Сиз эса шу пайт, тасаввур қилинг, қўлингизга энг катта болғани олиб, секингина орқасидан келиб... бошига бир туширдингиз. У оёғини чўзиб ётиб қолди. Бахтни қаранг! Тўғрими?

Ёки ундан ҳам яхшиси! Сиз аптекага ёзилган рецептни оласиз. Мен ёзиб бераман: “Қўшнига калий цианид (энг кучли заҳар) кунига уч маҳал... оч қоринга... батамом мақсадга эришилгунича!”

Демак ўз тасаввурингиздаги қувончни ўйлаб топасиз! Розимисиз? Лекин мен бундай қувонч тўғрисида гапирётганим йўқ!

Азиз аёллар, агар Сиз она бўлиш бахтини татиб кўрган бўлсангиз эслаб кўринг, биринчи бор жажжи чақалоқни кўкрагингизга босганингизда вужудингизни қандай туйғулар қамраб олган эди? Тасаввур қилинг-ки буни ҳозирнинг ўзида бошингиздан кечираяпсиз! Токи бутун вужудингизни чексиз меҳр, бахтиёрлик, жаннатий роҳат қамраб олсин.

Бу — машқларни бажаришдаги ички кўтаринки ҳолатни яратишга хизмат қиладиган калитлардан бири. Ҳеч нарса четдан ахтариш, ташиб келишнинг кераги йўқ - Сизда бунинг ҳаммаси бор. Бу бойликдан оқилона фойдаланинг.

## ***БИЗДИНГ БОТҚОҚ БОШҚАЧА, ОКАСИ!***

**Ҳар ким ўзиникини маъқуллайди,  
лекин якколқўриниб турган нарсани  
инкор қилиб бўлмайди.  
Тизим тўғрисида.**

Сиз ҳойна-ҳой соғлиқни ва шу жумладан кўриш қобилиятини қайта тиклаш бўйича турли хил услублар борлигидан ҳабардорсиз, кўп китоблар ўқигансиз. Уларнинг ҳар бирининг ўзига хос яхши томонлари бор ва ҳар бири ўз ўрнига эга бўлишга ҳақли. Лекин муваффақиятнинг асосий сири услубиётлар ёки китобларда эмас, балки Сиз ўз устингизда ишлашингиз ёки ишламаслигингизда. Агар Сиз ҳеч қандай ҳаракат қилмаётган бўлсангиз, ўз-ўзидан ҳеч нарса жой-жойига тушмайди.

Мен сизга таклиф қилаётган кўп йиллик меҳнат эвазига яратилган тизим ҳам маълум руҳий ва жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. У бунга арзийдимиди-йўқми, Сиз ҳал қиласиз. Фақат бир нарсани айтишим мумкин, мен ўз тингловчиларимга 1 диоптрийни (дпт.) қайта тиклаш учун 3 кундан 6 кунгача вақт бераман. Кўриш қобилиятини 3 – 6 ой давомида бир диоптрийга яхшилашга ваъда берадиган услуб ва тизимлардан фарқли ўлароқ бу тизим ўттиз баробар самаралироқ бўлиб чиқаяпти!

Бу вақт синовидан ўтган! Ва лекин барибир у “ҳамма дардга даво” эмас, чунки касалликни эмас, сурункали касалнинг ўзини жангга чақиради! Маълум бир касаллик эмас, балки ўзида ҳеч нарсани ўзгартиришни истамаган сурункали касалнинг ўзи қотилдир.

Одамларнинг кўпчилиги ялқов. Улар китоб билан овора бўлишдан, айниқса у бўйича шуғулланишдан кўра дунёга воситачи, яъни кўзойнак орқали қарашни авзал кўришади.

Ташқаридан туриб одам табиатини ўзгартириб бўлмайди. У ичкаридан, одамнинг ўзи томонидан, унинг истаги, интилиши ва темир иродаси билан қайта тобланади.

Тизим кучли одамларга мўлжалланган, чунки кўриш қобилиятини қайта тиклаш жараёнида буруннинг устига тақиладиган “пойга

велосипедининг” бахтли эгасининг фаол иштироки назарда тутилади. Сиз янада кучлироқ бўлишингизга хизмат қилишдан мен хурсандман.

Худога шукур, илм-фаннинг ютуқлари жуда кўп, лазер коагуляторидан жарроҳлик скальпелигача. Лекин аслида касаллик манбаи бошқа жойда бўлганидан кейин (ха, худди Сиз ўйлаган жойда) кўзни ковлашни нима кераги бор?

Бетоблик сабаби қалбда жойлашган бўлса ҳеч қандай скальпель ёрдам беролмайди. Тўғрими?

Ҳеч қандай техника инсоннинг қалбини ўзгартира олмайди. Устига-устак бемор ҳам сусткаш бўлса ва ҳамиша унга дорилар, муолажалар, махсус кўзойнаклар орқали “соғлигини қайтариб беришларини” кутса – у абадий кутишга маҳкум бўлади, чунки кейинги сафар ҳам яна “беришларига” умид қилаверади. Ва кейинчалик “олиш” унга анча оғир бўлади, чунки касаллик тана мустаҳкамлигини борган сайин емираверади, емираверади, емираверади....

Касал умид қилади ва ҳеч нима қилмайди. Лекин у ўз ҳаракати билан ишга киришса, шифокор билан ёнма-ён туриб касалликка қарши чиқса, унда ғалаба қилиши аниқ.

Нима учун бизнинг машғулотларимизда қатнашган тингловчиларимизнинг соғлиги уч, тўрт йилдан кейин ҳам мустаҳкам бўлиб қолаверади? Чунки касаллик батамом кетиб қолади, онг даражасида, руҳият, феъл-атвор даражасида.

Организм имкониятлари чегараланмаган.

Масалан, айтингчи, мия танани куйдириб юборишга қодир эканлигини биласизми? Агар Сизни гипноз ҳолатига киритиб, тангани ёки бир темир парчасини кўрсатиб, кейин эса ҳозир уни чўғдай қиздириб танангизга босишларини айтишса, аслида эса танангизга бир парча картон қоғозини босишса, у теккан жойингиз ҳақиқатдан ҳам куйиб кетади ва унинг чандиғи бир умрга қолади. Куйдирилишни кутишнинг ўзи тана тўқималарини ростаманасига куйдиради. Бир ёки икки йилдан кейин Сиз қайтиб келасиз ва яна ўша гипноз ҳолатида Сизга аслида ўшанда танангизга картон қоғозини қўйишганини айтишади. Икки ҳафта давомида чандиқ умуман йўқ бўлиб кетади. Организм асоратларни ўзи йўқ қилади. Менинг тажрибамда бир ҳодиса бўлган. Беморнинг тана юзасининг 60 фоизида қўйишдан кейин қолган чандиқларни тўла-тўқис йўқ бўлиб кетишига эришилди. Тери текис ва силлиқ бўлиб қолди. Тушунарлими?



## ОҲ, КЎЗИМНИНГ НУРИ, НЕГА СИЗ КЎЗОЙНАҚДАСИЗ?

«Чунки ҳамма тақади. Ба—а—а...»  
Қўйлар подасининг асосий қонунидан кўчирма.  
(918 модда, 10.1 банди, 1846 бет)

Ҳали бундан йигирма йил олдин ушбу тизим яратилганида қувончим ичимга сиғмаган эди:



— Яшасин! Топдим!

Лекин шу йиллар давомида мен нимага эришдим ўзи? Хўп, яхши! Юзта “тўрткўздан” юзгаси кўзойнақни улоқтириб ташлайди.

Хўш, нима бўпти?

Аслида мен ўлик болани яратган эканман, чунки инсоний ялқовликка қарши чиқибман.

Мана айтингчи, нимага Сиз кўзойнақ тақиб юрасиз? Нима, кўриш қобилиятини тиклаш йўллари йўқми? Э—э, улар сон-саноксиз! Шунчаки, **“галаб таклифни яратади”** деган тушунча бор.

Ойнақ тақиб юрган “тўрткўз” иложи борича тезроқ, қийинчиликсиз ва самарали тарзда кўз билан боғлиқ муаммодан ёки бошқа касалликдан қутилишни истайди, шифокор эса, ўз навбатида — бемордан.

Шифокорнинг ўз иш тартиби ва кўрсаткичлари мавжуд — бир кунда “шунча одамни” қабул қилиш, касалини аниқлаш, даволаш тартибини белгилаш ва кўзойнақ сотиб олиш учун оптика дўконига жўнатиш. Унинг Сиз учун ошиб борса беш ёки ўн дақиқа вақти бор. Тартиб шу.

Шундай қилиб, Сиз айтайлик миомия ёки астигматизм билан шифокор ҳузурига келдингиз. У кўрди, текширди ва кўзойнақга рецепт ёзиб берди. Ўн дақиқадан кейин унинг кўзи Сизни кўрмайди, бундан кейин ҳам кўрмайди.

Энди, бу бироз бўрттириб айтилди албатта, ҳали кўради, чунки Сиз кўзойнак тақдингиз-ку, демак кўриш қобилиятингиз бундан кейин ҳам ёмонлашиб боради. Таъбир билан айтганда, касал оёқнинг оғирлиги қўлтиқтоёққа кўчирилганидан кейин оёқ қурий бошлайди. Чунки, икки оёқнинг ҳаракат кучи тўрттага тақсимланди. Энди буёғида тўртоёқлаб юрасиз. Яъни бемор ўзининг ялқовлиги туфайли тўртоёқлилар даражасига тушиб қолади.

Бу ерда эса, бу тизимда, агар Сизда, айтайлик, минус (ёки плюс) 2 дпт бўлса, кўриш қобилиятингизни қайта тиклашга 10 кун керак бўлади ва тахминан қирқ кун кўникиб кетишга. Агар минус (ёки плюс) 10 дпт. бўлса, унда — бир ярим-икки ой ва яна, кўникишга кетадиган вақт. Ҳафтасига уч-беш кун, ўн беш дақиқадан қирқ дақиқагача шуғулланиш керак бўлади. Дунё миқёсида буни ҳеч кимга кераги йўқ.

Аммо лекин Сиз кўзойнак тақиб юрсангиз, демак маълум маҳсулотга доимий равишда пулларингизни сарфлаб турасиз. Сиз ватанпарварсиз, иқтисодиётга ёрдам бераёпсиз. Бозорнинг буюк формуласи: «Пул — мол — пул.»

Сиз фирмаларга, ишлаб чиқариш корхоналарига даромад келтирадиган, истеъмолчисиз. Истеъмолчи эса маҳсулот таклиф қилинишига доимий манфаатдор бўлмоғи керак. Бу ҳолда харидор ҳаминша касал бўлиши лозим, яъни кўзойнак тақиб юриши керак. Мана Сизга кўзойнак тақишингизнинг сабабларидан бири.

Бу ўз муаммоларини ечишнинг Сиз учун энг осон ва бошқалар учун энг даромадли усули. Кўриш қобилиятингиз ёмонлашди, беш дақиқадан кейин Сиз бурнингизнинг устига “ногиронлар аравачасини” бостириб қўясиз.

Кўзойнак ишлаб чиқарувчи ташкилотлар қўшимча харидорга эга бўладилар, аниқроғи истеъмолчига. Сиз бахтиёрсиз, лекин улар канчалик бахтиёрлигини кўрсангиз!!!

Ўз вақтида биз юзлаб мамлакатларга одамларнинг кўриш қобилиятини тиклаш тизими тўғрисида маълумотлар жўнатганмиз. Фақат японлар жавоб беришди, катта раҳмат уларга.

Улар миннатдорчилик хати юборишди ва натижалар билан ўртоқлашишди: “...Социологик институтлардан бирининг негизида — ҳеч кимни ноҳақ хафа қилмаслик учун институт номини тилга олмасликка руҳсат этсангиз, — биз талабалар ўртасида синов ўтказдик. Ижобий натижа 80 фоизни ташкил қилди. Лекин ҳозирги пайтда япон иқтисодиёти бундай юкни ўзига олишга тайёр эмас...”

Мен тушунмадим, бунга иқтисодиётни нима алоқаси бор?

Кейин тушунтириш кетаяпти: “...агар деярли олтмиш миллион одамдан иборат кўзлари яхши кўрмайдиган японларнинг 10 фоизи кўзойнакни ташлашса, 6 миллион кўзойнак сотилмасдан қолиб кетади. Бу иқтисодиётга сезиларли зарба бўлиб тегади ва биз кўриш қобилиятини тиклашнинг бундай усулини Япония учун барвақт деб ҳисоблаймиз”.

Диққат, жавоб!

**Иқтисодиёт қонуни шундай: истеъмолчи йўқ бўлиб кетмаслиги керак!**

Агар Сиз соғайиб кетсангиз ёки Худо кўрсатмасин, ўлсангиз, унда кўзойнак сотиб олишга бормайсиз. Шундайми? Одамларнинг кўриш қобилияти яхши бўлмаслигидан манфаатдор бўлган ташкилот ва тузилмаларнинг бутун бошли тармоғи мавжуд.

Бир неча йил олдин, менинг шогирдларимдан бири кўриш қобилиятини қайта тиклаш бўйича ўз ўқув марказини очишга қарор қилганида, у бахтга қарши “Оптика” фирмасининг ёнида жойлашиб қолган.

Унга “хушмуомалалик билан” тушунтиришган: “Бизнинг бизнесга суқулманглар! Бизнинг мижозларни ўзларингга оғдирманг!”.

Демак, менинг азизим, мен Сизни табриклайман. Сиз мижозсиз! Ва агар Сизнинг соғлигингиз кимгадир керак деб ҳисобласангиз қаттиқ хато қиласиз.

Айнан шунинг тескараси, Сизнинг кўзларингиз яхши кўрмаслиги туфайли кўзойнак, дори-дармон ишлаб чиқарувчилар соғлигингизни қайғуриш баҳонасида катта пул ишлашади. Улар ҳар сафар ташқи кўринишни ҳам ўзгартиришни таклиф қилишади, сунъий равишда янги мода яратиб кўзойнакни ҳамиша алмаштириб туришга эҳтиёж туғдириб туришади.

Бизда юз кишидан — юзтаси кўриш қобилиятини қайта тиклайди. Ва буни шунчаки осон эмас, жу-да-ям осон қилишади!

Ҳаммасидан ҳам ачинарлиси шундаки, кўриш қобилиятини қайта тиклаш учун кўп ақлнинг кераги йўқ. Сизда борининг ўзи бемалол етади, яна ортиқчаси ҳам қолади!

Билим ва виждонан меҳнат керак.

Демак, агар сиз: “Етар энди! Бўлди! Кўзойнакдан қутилишни ва ўз ҳаракатим билан кўриш қобилиятимни тиклашни истайман!”, деган узул-кесил қарорга келган бўлсангиз, унда бунга Сиз битта “Тфу!” дейишга сарфлайдиган миқдордаги куч керак бўлади ҳолос. Фақат қандай қилиб ва қаерга тупуришни билиш керак. Бўлди! Албатта яна меҳнат қилиш ҳам керак. Оғизда тупук тўплаш учун фақат каллани ишлатиш билан кифояланиб бўлмайди!

## **УНДАЙ БЎЛСА МЕН СИЗГА НИМА УСТИДА ИШЛАШ КЕРАКЛИГИНИ АЙТАМАН**

**Сиз эса жавоб берасиз:  
“Вой – во – е – е – й !  
Ишлаш қанчалик ёқмайдиеш!!!”**

**Биринчиси.** Ялқовликнинг барча яширин турларининг ҳар ҳил кўринишлари билан танишиб чиқиш.

**Иккинчиси.** Бунёдкорлик санъатини ўрганиб чиқиш.

**Учинчиси.** Мақсадга етиш йўлида йўл қўйилиши эҳтимоли бўлган ҳатолардан сақланиш чораларини кўриб қўйиш.

**Тўртинчиси.** Ҳаракат аъзоларини тартибга келтириш, мушакларни мустаҳкамлаш, ички аъзолар ишини сошлаш.

**Бешинчиси.** Ўз ҳаяжонларингиз, муаммоларингиз ва интилишларингизни тартибга солиш.

Сиз эътироз билдиришингиз мумкин: менда миопия, катаракта ёки кўриш нервининг атрофияси бўлса-ю, умуртқа поғонаси билан шуғулланишим нимага керак экан энди? Бир шарти билан мен Сизнинг бундай эътирозингизга қўшилишим мумкин, қачонки Сизнинг кўзларингиз бошқа аъзоларингиз билан мутлақо боғланмаган, танангиздан ташқарида, яъни сандиқнинг устида жойлашганлигини исботлаб берсангиз. Қўлингиздан келмайдими? Буни ҳатто кўзиқоринлар ҳам тушунади!

Бизнинг вазифамиз — касалликнинг сабабини бартараф этиш. Агар сабаб “тор батинка” даражасида бўлса, қимматбаҳо дорилар билан бошни даволашни нима кераги бор?

Бир тасаввур қилиб кўринг. Окулист қабулига киришга навбат кутиб ўн одам ўтирибди. Ҳаммасида, айтайлик, бир хил касаллик. Шифокор салгина фарқи билан уларнинг деярли бир хил даволаш чораларини белгилайди. Лекин одамлар бир — бирига ўхшамайдику ва касалликка олиб келган сабаблар ҳам турлича.

Бирининг касаллиги инфекция билан боғлиқ.

Яна бирининг — эри пияниста ва ҳар кеча «радио эшитувчилар талабларига биноан» концерт уюштиради.

Учинчиси — бутун дунёдан ҳафа бўлган қари қиз.

Мана бу зирриллаб турган беъмажол эса — тана ҳисобига бир пудлик мия ўстириб олган ўткир зеҳн соҳиби. Унинг ёнида озгингина хоним, бор йўғи 150 килограмм. Унинг ошқозонининг юки кўзини эзиб юборган. Ва буларнинг барини касаллиги бир хил!

Нима, энди, суруштирмай ҳаммасини баробарлаштириш керакми? Ҳар бир ҳолатда мавжуд бўлган сабаб-оқибат алоқасини инкор қилиб бўлмайди.

*Абу Али Ибн Синонинг яқинда келган жуда тиришқоқ шогирди бўлган. Кунлардан бир кун буюк табиб олдиға икки кўзи кўр одамни етаклаб келишди.*

*Устоз иккита кичкинагина патирча тайёрлаш учун қандай дори-ворларни ва қай миқдорда аралаштириш кераклигини айтди. У худди айтилгандай қилди. Беморнинг кўзларига патирчаларни қўйишди ва эртаси куни унинг кўзлари очилди.*

*Ношуд шогирдининг қўшниси ҳам кўр экан.*

*Шундай муваффақиятдан илхомланган шогирд худди шундай патирчаларни тайёрлаб унинг кўзларига қўйибди. Эртаси куни кўр қўшнининг кўзлари оқиб тушибди.*

*Бу ҳалол галварс, кўзларида ёш билан югуриб устозининг олдиға келибди: “Бу қанақаси Устоз, ахир мен ҳаммасини худди ўтган сафар Сиз айтгандек қилиб бажаргандимку! Нега бундай бўлди?”*

*Чуқур қайғуга ботган донишманд жавоб берди: “Кўрлик ҳар хил сабаблардан бўлади: тана қуруқлигидан, намлигидан, иссиқдан, совуқдан ва ҳоказо. Минг кўрда минг сабаб бўлади. Боравер болам. Сен фақат нонвойлик қилишинг мумкин”.*

Келинг энди, масалан, қон томирларининг кенгайиши, яъни варикозни олиб кўрайлик. Қандай даволаш керак - дори-дармонлар биланми, сурткич-пурткичлар биланми, балки скалпел биландир?

Сабаби кичик тазда жойлашган бўлса-чи, айтайлик, жинсий аъзолар билан боғлиқ камчиликлар — қон сурункали тўхтаб қолиши. Нимани даволаш керак — жинсий аъзоларними ёки ичакларними?

Лекин бу аъзоларда қон туриб қолиши шунчаки ўз-ўзидан бўлмайдику. Улар яллиғланиш жараёнларидан, умуртқа поғонаси қийшайишидан, асаблар қаттиқ чарчашидан, руҳий зарбадан ва ҳоказолардан келиб чиққан бўлиши мумкин.

Асаб тизимини даволаш керакми? Ха, лекин руҳий зарбага ҳам нимадир туртки беради, масалан оиладаги келишмовчиликлар, ишдаги муаммолар ва ҳоказо.

Эр хотинбоз — хотинида тинимсиз асаб зўриқишлари чўққига чиқади ва натижада — қон томирларининг варикози. Нима қилиш керак? Кўпинча хонимлар жўр бўлиб “Эрни алмаштириш керак!” деб жавоб беришади.

Жим, хотинлар, эркак гапираётганида! Бу ерда ҳали нима сабабдан эр таралла — бедод қилиб юрганлигига аниқлик киритиш лозим! Хотинидан игнабаргли дарахтларни ҳиди келишидан эмас-микин?

Э—э, гап бу хотин игнабаргли дарахтлар япроғи солинган ванна қабул қилиши тўғрисида кетаётгани йўқ! Шунчаки у пионерлик пайтида олган сиполик тарбияси туфайли эрининг ёнида худди ёғоч ходадек қотиб ётади!

Азиз хонимлар, аслида гап “аёлларнинг совуққонлигида эмас эпсиз эркаклар кўплигида!”, деган ғазабга тўла овозларингизни эшитаяпман.

Бу масала бўйича Сиз билан яқинда чоп этишга тайёрланаётган “Эрга текканман, лекин истагим...” деб номланган янги китоб саҳифаларида мунозара қиламиз. Ҳозир эса биз асосий масаламиздан четга чиқиб кетдик.

Қизиқ лабиринт ҳосил бўлаяпти: оёқларни даволаш учун калладаги “галатиликни” олиб ташлаш керак экан. Ва ҳар бир айрим ҳолатда ҳам айнан шундай.

Инсон организми тенги йўқ нарса ва у уйғунлик билан ёндошувни талаб этади — бу ерда арзимас майда-чуйда нарса йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас. Юзаки ёндошувга йўл қўйиб бўлмайди. Сабабни бартараф қиламиз — оқибатлар ўз-ўзидан йўқолади.

Шунинг учун ҳам бу соғломлаштириш тизими шунчалик самарали.

Уни ўзлаштириб олгач Сиз нафақат соғлигингизни тиклаб оласиз, балки ўзингизни шахс сифатида кашф этасиз, ижодий қобилиятларингизни намоён қилаоласиз, кўнглингизга ёқадиган фаолият турини топиб бадавлат бўлаоласиз ва фақат маънавий жихатдан эмас.

Лекин бунга эришишнинг битта шарти бор — ўзингизни англаш.

**Ўзингни англасанг — Худони англайсан!**

Бу ерда ҳеч қандай фантастика йўқ, бу бор нарса ва уни тасдиқловчи мисоллар талайгина. Шулардан бирини келтираман.

Бир куни машғулотларимизда бир аёл орзулар амалга ошиши тўғрисидаги менинг “сафсатамга” чидаёлмай сапчиб ўрнидан турди ва у бу ерга ўзининг молиявий аҳволини тўғирлаш ёки ташқи

кўринишини яхшилаш учун келмаганлигини — бунақанги ҳомха-ёлларга у ишонмайди! — бу ерга эса лаънати касалликдан қутилиш учун келганлиги тўғрисида ғазабланиб гапирди.

Орзуларга бало борми?! Ёлғизлик, ғам-ғусса, на эр бор, на бола-чақа, арзимас нафақа, ҳаёт ўтиб кетди. Олдинда — қолган умрни бир амаллаб...

Ишқилиб, фақат қўлга дастрўмолчани олиш қолди холос — бу шунчалик фожеали, ачинарли қилиб баён этилди-ки, ва шу билан бирга гурур билан.

Мен эса “Аҳмоқ! Нолиш ўрнига миянгни ишлатсанг эди...” дейишимга сал қолди.

Бироқ у миясини ишлатди, ишлатгандаям қандай ишлатди! Ўша вақтдан бери саккиз йил ўтди. Ҳозир бу аёлнинг ташқи кўриниши қирқдан ошмайди.

Турмушга чиқди. Лекин гап бунда эмас. У кўнглининг тубида сақлаб юрган энг ширин орзуларини амалга оширди: алоҳида истеъдодли болалар учун, юқори малакали педагоглар ишлайдиган иккита бепул хусусий мактаб очди.

Буларга у пулни қаердан олади? Албатта тумбочкадан-да!

Қандай қилиб у шарт кетиб парти қолган 62-ёшлик миждовдан куч ғайратли, ташқи кўриниши ёқимли аёлга айланиб қолди?

Фақат бир гапни айтишим мумкин — у бизнинг ўқувчи-издошларимиздан бири. Ҳаётида ўзи ҳам ҳаёлига келтирмаган чўққиларга ва имкониятларга эга бўлган кўпчилик инсонлардан бири.

Бошида эса уларнинг ҳаммаси энг муҳимидан, яъни биринчи навбатда ўз ялқовлигига қарши курашдан бошлаган — ва ҒАЛА-БА қозонишган! Лекин ялқовлик тўғрисида ҳали гаплашамиз.

Ҳозир Сиз кўрадиган рақамлар, шу заҳоти кўнглингизда гунон уйғотади, чунки бунақаси бўлиши мумкин эмас.

Ва мен ҳам, Сизнинг ўрнингизда бўлатуриб Сизга қўшилишар эдим.

Лекин бундай натижа ҳамиша бир хил бўлганидан кейин, мен нима қилай, яъни кўпчилик кўз касалликлар бўйича 100 касалдан 100-таси соғайиб кетади! Тизим самарадорлигининг асосий далили шу эмасми?

Айнан амалий натижалар унга дунё миқёсида олдинги қаторларда мустаҳкам ўрин эгаллашга ёрдам берди. Барча ҳамкасбларимга чин кўнгиладан айнан шундай муваффақиятга эришишларини тилайман.

Сиз айтишингиз мумкин, албатта, бу канакаси булди, ҳамма

касалликка карши бир дори?! Бемаъни гап-ку! Ха, Сиз хаксиз, табиатда ҳамма дардга даво бўладиган нарса йўқ. Лекин тизим асо-сида ётган энг муҳим сир-бу касалнинг узини тутиш усулида, унинг узига ва ҳаётга нисбатан булган муносабатида.

Агар шифокор белгилаган даволаш жараёнига шу муносабат кушилса Сиз касалликка карши кучларингизни бирлаштирасиз. Сизнинг муваффақиятингиз-кафолатланган!

Кўз касалликларининг катта руйхатидан жой олган, шу жумладан расмий медицинада томонидан бедаво деб топилган, лекин одамларнинг кўриш қобилияти юз фоиз қайта тикланган мисоллардан айримларини келтирамыз.

**Кўриш нервининг атрофияси, миопия, астигматизм, хар хил дистрофиялар, катаракта (хатто куз гавхари сунъий булган ҳолларда ҳам яхши натижалар бор), дальтонизм, глаукома ва хакозо.**

Балки Сиз «Ишонмайман!», -дерсиз. Ундай булса Сизнинг гумонларингиз тугрисида маданиятли қилиб уз фикримни айтишга руҳсат этинг.

Сизнинг гумонларингиз мен учун бир пул! Бор нарсани инкор қилиб бўлмайди!

Ишонасизми, ишонмайсизми, бундан бор натижа камайиб қолмайди. Ва гарчи битта бадгумон «турткуз» кузойнакни улоқтириб ташламаслигига беъфарқ булмасам ҳам, лекин бу, тизимнинг самарадорлигига ҳечам таъсир қилмайди.

Сизнинг ишонмаслигингиз сабабли юзминглаган одамлар бошқатдан «турткузга» айланишмайди. Шунинг учун бемалол уз фикрингизда қолиб бурнингизнинг устига «унитазчалар»ни ёки «пойга велосипедини», иш қилиб нима деб атасангиз ҳам уша кузойнакни тақиб юраверинг. Китобни бекитинг, узингизни ҳам, мени ҳам қийнаманг! Ҳаётда Сизга ухшаганлар шундок ҳам етарли.

Мен бировларнинг фикрини узгартириш, узимга эътиборни жалб этиш ниятим йўқ, шунчаки ишлаб эришганларим ва ютуқларим билан уртоқлашмоқчиман. Танлаш имкони Сизнинг узингизда. Менда ҳеч ким тортиб ололмайдиган қуп йиллик, машаққатли меҳнат туфайли орттирган тажрибам бор.

Такрор айтаман: Сизнинг тизимга булган муносабатингиздан унинг самарадорлиги ҳечам камаймайди!

Тўрт томонингиз қибла, уз ҳаётингизда ҳамма нарсани қандай булса шундайлигича қолдираверинг, агар узингизни азоблашдан роҳатланишга урганган булсангиз!

Қуп йиллар давомида сурункали касаллар билан қунига ун со-



атлаб ишлаб бир нарсага амин булдим: турткуз кузойнагини улок-тириб ташлайди, қачонки у нафакат калласини ишлатса, балки оёклари ушиб чиккан жойини ҳам озгина кийнаса.

Ўшанда ижобий натижа ва ҳаётий муваффақиятлар унинг кетидан соядек эргашиб юради, уша озгина кийнаган жойига юлук ёпишгандек ёпишиб олади. Сиз хойна-хой менинг беандишалигимга аччигланган булсангиз керак? Нимаям дердим!...

Рус тилида гаплашадиган тингловчилар аудиториясида мен гоҳида нутқимда “хрен” деган сўзни ишлатаман, кейин эса сўрайман: “Ким бу сўзни кўполлик деб ҳисоблайди?” Ва одатда бир-неча тингловчи кўлини кўтаради. Уларнинг кўз олдига шу сўз билан боғлиқ ўз тушунчаларига лойиқ нарсалар келади.

Бинобарин, хрен- бу ўткир зиравор тайёрлашга ишлатиладиган ўсимлик-ку. Ундай бўлса бизнинг курсдошларимиз калласига келадигани нима? Қандайдир бошқа бир нарсанинг рамзи, кўполлик рамзи.

Сизни хурсанд қилишга ошиқаяпман: онгингизда нима сақланаётган бўлса, атроф дунёда ҳам худди шуни кўрасиз, худди шуни ўзингизга жалб қиласиз.

Қариликдан силласи қуриган сигирникидай кўзлар билан нимани ҳам кўриш мумкин, а?

Киши ўз ҳаракатсизлигини оқлаш учун, ўз ялқовлигини ҳимоя қилиш учун ташқи сабабларни ахтаришга, кимнидир ва ниманидир айблашга киришади, лекин ўз кулфатларининг айбдорини албатта ахтариб топади, тушунаяпсизми?

Агар тушунган бўлсангиз, демак Сиз ҳеч нарсани тушунмадингиз. Тушуниш бор жойда билим олиш йўқ. Тушуниш эмас ҳис қилиш керак! Агар одам ҳар бир ҳужайраси, ҳар бир томири билан ҳаётни севса, бутун вужуди ва иродаси билан омон қолишни иста-са, унда у соғайиб кетишга бўлган имкондан бошқа ҳеч нарсани кўрмайди.

Шунинг учун ҳар доим беморга: ё ўзининг Ўта нозик иззат нафси ва шахсий ҳақиқатларини; ё саломатлик ва катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОНнинг тўлақонли ҳаётини танлашга имкон бераман. Қалай?

Ҳозир гапириб бераман. Биротўла синовдан ўтган-ўтмаганлигингизни ҳам синаб кўрамиз. Бунга ўзингиз ҳам аниқлик киритишингиз учун Сизга бир ҳикояни эътиборингизга ҳавола қиламан.

Ҳали советлар даврида биз ҳамкасблар билан ўқув-соғайтириш курсларини ташкил қилдик, уни олти ой давомида ниҳояламоқчи бўлдик, натижада эса бу жараён тахминан икки ярим йил давом этди.

Ҳали ўша пайтиёқ мен сурункали касал бўладиганларнинг юриш-туришларининг ўзига хос қонуниятларини ва қўлларига байроқ кўтариб ўз қабри томон илдам қадамлар билан боришларининг сабабларини аниқлаб олган эдим.

Ва мен тушунган энг биринчи нарса бу-сурункали касалларнинг мияси ошқозонга ўхшашлиги: у ерга нима ташласангиз ҳам охирида чиқадиган маҳсулот ҳамиша бир хил бўлади.

Машғулотларда қатнашиш учун ҳозирги замон табобати томонидан ўлимга ҳукум этилган, лекин халиям озми-кўпми гавдасини кўтариб юришга қодир бўлган касаллар таклиф қилинди.

Биз касаллиги тиббиёт даволашга ожизлик қиладиган босқичга етган даҳшатли бир дарддан ўлаётган олти юзта кишига таклифнома жўнатдик.

Уларнинг орасидан яшашга интиладиганларини танлаб олиш керак эди.

Айтинчи, ўша пайтларда қандай шов-шув кўтарилди деб ўйлайсиз? Таклифнома қуйидагича ёзилган эди: “Сизда ҳақиқатдан ҳам тузалиб кетиш имконияти бор. Учрашув бир ойдан кейин фалон жойда” — ва кейин шаҳар соғликни сақлаш бошқармасининг бир неча етакчи мутахассисларининг имзолари.

Қанча одам келди? Сиз нима деб ўйлайсиз?

Белгиланган кун етиб келди. Психологлар томонидан “фёлатворнинг тиррақилигини” аниқлайдиган тест ишлаб чиқилди ва унинг ёрдамида таклиф қилинганлар биринчи кунийёқ икки имкониятдан бирини танлашлари керак эди: қолиш ёки кетиш.

Лекин агар кетиб қолишса, улар буни ўз ҳошии билан қилятганликларига мутлақо ишонч билан кетишлари керак эди.

Ўшандан бери тингловчиларни танлашнинг бундай усулини мен ҳамиша “очиқ эшиклар кунларида” қўллаб келаяпман. Ва бу иш бировларнинг қонини ичишга одатланганлар билан муомала қилишдан халос қилиб педагогларимизнинг саломатлигини асрашга қанчалик ёрдам беришини билсангиз эди!

Тадбирни тайёрлашда етти нафар психолог иштирок қилди. Менинг олти ҳамкасбимнинг вазифаси залга кираверишда туриб қайтиб кетаётганларнинг ҳар бири билан гаплашишдан иборат эди. Эътибор беринг! Келаётганлар билан эмас, кетаётганлар билан!

Тиббий комиссия етиб келганидан кейин жанжал кўтарилди: “Нима учун зал бунчалик кичкина?! Ахир олти юз одамни таклиф қилганлигимизни айтган эдик-ку, аслида эса тахминан бир ярим—икки минг одам бўлади, чунки таклиф қилинганлар ўзлари билан

яқинлари ва таниш-билишларини ҳам етаклаб келишади. Агар бу тиқилинча бировга бир кор-хол бўлиб қолса, бу ердан тўғридан-тўғри бориб қора курсига ўтирасиз”. Аудитория бор йўғи беш юз ўринлик эдида.

Мен уларга эътироз билдиришга мажбур бўлдим: “Ҳурматли ҳамкасблар, бугунги кунга келиб мен қайси касаллар соғайиб кетишга интилиб ҳаракат қилишини ва дарддан қутилиб кетишларини, қайсилари бунинг акси эканлигини аллақачон билиб қўйибман. Агар таклиф қилинганлардан элликтаси келса мен шу ернинг ўзида сизларнинг олдингизда ўз эътиқодларимдан воз кечаман”.

**Сухбатга ўн икки киши келди.** Таклиф қилинган олти юз касалдан келадигани элликтадан кўп бўлмаслигини мен қаердан билганман? Бутун дунё бўйича ўтказилган кўпдан-кўп машғулотлар тажрибасидан, сурункачи-омадсизларнинг феъл-атворини ўрганиш бўйича ўтказилган тақвиқод ишларидан.

Маълум бўлишича, миллати ва ижтимоий аҳволдан қатъий назар носоғлом бўлган одамларнинг кўпчилигини бир хил, фақат уларга хос бўлган хусоиятлар бирлаштирар экан. Уларнинг ҳар бири ўз жонига қасд қиладиган, устига-устак ўзини-ўзи алдайди-ганлар тоифасидан бўлишади.

Сиз, ҳамма “сурункачилар” ҳатто ўзларига нисбатан ҳам ўтакетган иккиюзламачи, ўзларини алдашга устасифаранг мавжудотлар ва бундайлар кўпчиликни ташкил қилади деган фикрга қўшиласизми? Йўқ, дейсизми?! Бундан асл моҳият ўзгармайди.

Аммо амалга ошмай қолган тажрибага қайтаман. Уни бир ой кейинга кўчиришга қарор қилинди. Яна таклифномалар жўнатдик, лекин бу сафар таклифномани олганлиги тўғрисида билдириш хати билан бирга.

**Бир ойдан кейин етмиш саккиз одам келди.**

Энди биз уларни танлов-имтихондан ўтказишимиз керак эди. Қандай қилиб?

Олиб борувчи сифатида менинг вазифам ўз гап-сўзларим, ҳатти-ҳаракатларим, хулқ- атворим билан соғайиб кетишга шак-шубҳасиз ҳалақит берадиган уларнинг феъл-атворидаги салбий қирраларини намойиш этишларига мажбур қилишдан иборат эди.

Бу хоинона, провакаторлик ҳаракатлар яққол бўрттирилган эди ва шу билан бирга яширин ва ҳақиқий бўлиб кўринар эди, токи ҳар ким ўзи ахтарганини топиш имконига эга бўлсин, яъни кетиб, қайтиб келмасликка баҳонани.

Беш соат давомида ҳар ким жуда кўп маротаба, тахминан уч

юз марта танлаш имконига рўбаро қилинди.

Танла:

ўлим ёки ҳаёт,  
ялқовлик ёки ҳаёт,  
дилсиёхлик ёки ҳаёт,  
димоғдорлик ёки ҳаёт,

қайта-қайта ўқилган журналчалар ва китоблар ёки ҳаёт.

Лекин тўғридан-тўғри эмас, балки орқаваротдан, ички онг даражасида. Вазиятнинг бемаънилиги шундан иборат эди-ки, шунча қийинчилик билан суҳбат учун чақирилган одамларни энди ҳайдаб юбориш керак эди. Фақат шифокор шахсини ҳам, ҳар қандай расм-русумларни ҳам четга қўйиб, соғайиб кетишга интиладиганларни қолдириш лозим эди.

Мақсад келажакда талабага айланадиган тингловчилар ярим йўлда ёки энг охирига бориб касалликка таслим бўлиб ва эски ҳаёт тарзига қайтадиган ва шу билан ўлиб кетишни афзал кўрадиганларни рўйхатдан чиқариб ташлашдан иборат эди.

Шундай бир матал бор: “Иштонини булғашга шайланган болага “Алла” айтишни фойдаси йўқ”.

Агар касал ҳаётга жон-жаҳти билан ёпишмаса унга чўзилган ёрдам қўлларидан юз ўгиришга ҳамиша баҳона топа олади. Ва бундай ҳолатда менинг имкониятларим бир пулга қиммат бўлиб қолади.

Биз етмиш саккиз одамни синовдан ўтказишни психолог-шифокорнинг мурожаатидан бошладик, уларнинг олдига чиқиб у шундай деди: “Сизлардан узр сўраймиз, биз Мирзакарим Санақулович Норбековни ва унинг одамларини кутаяпмиз, улар озгина кеч қолишяпти”.

Ваҳоланки, мен икки соатдан бери шу ерда эдим. Ўн беш дақиқалардан кейин уч одам дарғазаб бўлиб ўрнидан туриб чиқиб кетишди, чунки уларни кутишга вақти йўқ! Ва бу, эътибор беринг, — устидан ҳукм чиқарилган касалларда!!!

Ярим соатлик сабр-тоқати бўлмаган одамдан нимани кутиш мумкин. Агар унинг яшашга вақти бўлмаса, ишлаш вақтида унга ишониб бўлармикин?!

Саралаш ишларининг бошидан охиригача бизлар жўрттага ҳархил тутруқсиз, қўпол гапларни гапирдик.

Менинг рус тилидаги қўпол сўз ва иборалар борасидаги сўз бойлигим камлигидан келиб чиққан ҳолда ҳамкасбларим мен учун турли хил сурбетликларнинг рўйхатини тайёрлаб беришди. Кимга нима керак бўлса “олаверсин”.

Биз сохта танаффуслар қилдик. Одамлар туриб кета бошлашди. Борган сайин уларнинг сони камаяр эди.

“Феъл-атворнинг тиррақилигини” фош қилишга хизмат қиладиган бешюзта провакация режалаштирилган эди, тахминан учюз-тасидан кейин машғулотларга қатнашадиган ўн еттита номзод қолди.

Синашнинг шундай ҳам усули бор эди: “Азизлар! Бизнинг машғулотларимиз пуллик”, ва дўконда тўрт банка қуюлтирилган сут сотиб олишга етадиган пул миқдори айтилар эди.

Шундай қилиб, биз беихтиёр бир томонга тўрт банка қуюлтирилган сутни, иккинчи томонга эса —ҳаётни қўйиб қўйдик. Кўпчилик касаллар афсуски, биринчисини танлашди ва танаффусдан кейин ғойиб бўлишди.

Биз ўта қаттиқ саралаш ўтказдик. Охир оқибатда етмиш саккиз нафардан меҳнат қилиб, ўз устида ишлай бошлаган ўн бешта одам қолди.

Синовлардан ўтган ўн бешта одам билан биз роппа-роса ўн ой ишладик, кейин тиббий кўриқдан ўтказдик. Ўн беш кишидан ўн учтаси соғлом деб топилди. Қолган иккитаси яна бир ярим йил давомида “менинг қонимни ичишди”. Лекин улар ҳам соғайиб кетди ва ҳозир ҳам, орадан шунча йил ўтиб, улар соғ-саломат шаталоқ отиб юришибди.

Бошқалар эса, ўз руҳий ожизлигини оқлашга хизмат қиладиган манманлиқдан воз кечгандан кўра ҳаром ўлишга ҳам тайёр эдилар.

Аслида эса бунинг негизидан нима турибди? Ўта кетган ялқовлик!

Касал турли хил йўлларни ахтарди, фақат ўз устида ишлашдан қочса бўлгани эди ва ўз манманлигига, иззат-нафсига, ўйлаб топилган қадриятларга амал қилиб, ўзидан мамнун ҳолда, аслида эса ўз қабри томон мағрурлик билан қадам босиб кетди.

Етти йилдан кейин ўша биз чақириб, ўқувларда қатнашишларини сал бўлмаса тиз чўкиб илтимос қилган олти юз кишининг тақдири нима бўлганлигини билишга қарор қилдик.

Ҳаммаси бўлиб, менинг ўн бешта буюк шахсларим билан қўшиб ҳисоблаганда, тирик қолганлар сони зўрға йигирма олтита бўлибди.

Энг катта фожеа ҳам шу-олти юз одамдан фақат ўн бештаси яшашга интилади. Бу-қирқдан бири, бошқалар эса дуч келган баҳонани излаб топишади ва ҳатто ўлаётганларида ҳам ҳаётни инкор қилишади. Ўзлари эса шу билан бирга дод солишади: “Я-яшаш-ни истайман! Ох, қанчалик истайман! Мен қанчалик бахтиқароман!”

Уларга ишониб бўладими? И-шон-май-ман!!

Яқинда мен бундан икки йил муқаддам шифокорлар “икки

ойлик умри қолди” деб айтган тингловчим билан суҳбатлашиб қолдим. Менинг бениҳоят қувонганлигимнинг сабаби, у менга дахшатли диагноз олиб ташланганлигини хабар қилиш учун келган экан!

Ваҳима кўтарилмаслиги учун мен бу касалликнинг номини айтмайман. Афсуски, у ҳозир жуда кенг тарқалган. Лекин гап унда эмас, балки ҳамма дардларни енгиш мумкинлигида. Ҳаммасини!

Илтимос, иккиозламачилик қилмасдан, чин қўнгилдан айтингчи: Сиз ҳақиқатдан ҳам ўзингиз истагандек бўлишни, яъни соғлом бўлишни истайсизми?

Жу-да-я-ям истайсиз, лекин бунинг учун бирон иш қилишни истамасиз? Яхши! Шундай бўлақолсин! Унда ҳозир Сиз ўз истакларингизни, ҳозироқ, шундай кўз олдингизда амалга ошишини соҳиди бўласиз.

### **Валакисаланглар учун супермашқ.**

Қўлингизни кўтариб кафтингизни юзингизга қаратиб тутинг, кўзингизгача бўлган масофа ўттиз сантиметрдан ошмасин. Панжаларингизни шундай букинг-ки. бармоқларингиз кўкрагингизни кўрсатиб турсин. Оралиғида бир хил масофа қилиб бармоқларингизни ёзинг. Афтингизга ақли тус бериб, гердайган жўжахўроздек қовоғингизни солинг!

Энди бош бармоғингизни кўрсатгич ва ўрта бармоқ орасига қўйиб тезда муштингизни тугинг. Яхшилаб томоша қилинг. Истаклар амалга ошиши қалай,а?

Исташ-айб эмас! Ҳамма ҳам соғлом, бадавлат, чиройли, бахтли бўлишни истайди. Навбат аниқ амалий ҳаракат қилишга келганда эса...

Мана Сиз юмшоққина ўриндиқда ўтирибсиз ва ўрнингиздан турмоқчисиз, нима содир бўлаяпти?

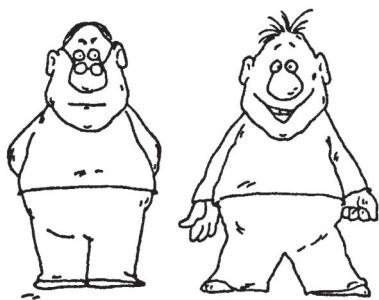
Азбаройи худо, ҳеч нарса, туриш учун ҳаракат керак, ўз думбангизни юмшоқ жойдан узмоқ керак. Бор йўғи!

Китобни ўқиш ҳали жонингизга тегмадими? Тегмаган бўлса давом этамиз.

## **Ўйлаб кўринг, Наҳотки кўзойнак Сизга ярашса?**

**Агар кастрюлка чиройли қилиб каллага ўрнаштирилса, консерва банкалар кулоққа, супурги эса буқанинг ҳалқасидек қилиб бурунга тиқилса ва кўзлар сигирникидай хуморли қарайдиган қилинса, Сизнинг кўринишингиз ҳам “мана менман” деганларникидан қолишмайдиган бўлади.**

Хўш тўрткўз! Демак, Сиз ҳеч нарсага қарамасдан кўзойнакни ташламоқчисиз!



Нима қиласиз ташлаб?  
Бу “унитазчалар” Сизга жуда ярашиб турибди!

Кўзойнакда Сиз бирам ақли бўлиб кўринасиз-ки. Агар уни ечиб қўйсангиз Сизнинг ҳақиқий қиёфангиз дарҳол билиниб қолади.

Балки уни яширганингиз яхшидир, а?

Сиз кўзойнак ярашадиган одамларни учратиб турасизми? Бизлар ҳам тингловчилар орасида гоҳида шундай беморларни учратиб тураемиз. Улар шундай дейишади:

— Мен кўзойнакдан қутилишни жу-да-ям истайман!!! Лекин биласизми, кўзойнаксиз мен анча хунук бўлиб кўринаман!

Аҳмоқлик кенг тарқалганидан кейин такомиллашишга мойил бўлади, ва ҳар бир одам шу соҳада жонбозлик кўрсатишга ҳаракат қилади.

Агар атрофдагиларнинг ҳаммаси ногиронлар аравачасида юрадиган бўлишса, уларнинг орасида ҳам мусобақа бошланади. Кимнинг аравачаси ҳашаматлироқ? Ҳамма қисмлари ялтираб турган хорижнинг аравасида юрган, унинг ёнида турган эски исқирт — шалдиروқ аравада ўтиргандан кўра чиройлироқ кўринади. Лекин унинг чиройли бўлгани билан ёки электр моторчаси бўлгани билан ёки...ёки...ёки... аравачанинг моҳияти ўзгармайди-ку. Ҳеч нар-

са, ҳеч қачон Сизнинг ҳақиқий оёқларингизни ўрнини босолмайди. Қўлтиқ тоёқ қанчалик чиройли бўлмасин, у билан юрган ҳар бир одам ўз оёғи билан юришни орзу қилади. Кўзойнак-бу кўз учун мўлжалланган қўлтиқоёқнинг ўзгинаси!

Сиз кўзлари яхши кўрадиган одамларнинг кўзойнак тақадиганларга нисбатан кўнглида қандай туйғулар сезишларига ҳеч қизиқиб кўрганмисиз? Дуч келган одамдан сўраб кўринг!

Маълум бўлишича, бу – мутлақо онгсиз равишда ачиниш туйғусини уйғотар экан, худди бирон ками-кўстли одамга нисбатан бўлгандек.

Яъни, кўзингиздаги Сизнинг “унитазчалар” қанчалик чиройли бўлмасин-у барибир қўлтиқтоёқлигича қолади. Демак, тўрткўз қанчалик чиранмасин бари-бир у жисмонан ками-кўстли одам эканлигини тан олишимизга тўғри келади. Кўзойнак одамга ҳеч қачон ярашмайди! Қўлтиқтоёқ ярашибди, деб ҳеч қачон айтилмаган.

Хўш, нимага эга бўлдик? Пиширилган чучвараларимизни санаб кўрамизми? Бор нарсани йўқ деб бўлмайди. Бор нарсага кўз юмиб бўлмайди, Сиз кўп йиллардан буён кўзойнак тақасиз ва кўп йиллардан бери ундан қутилишга ҳаракат қиласиз ёки ҳаракат қилмагансиз. Лекин шу вақтгача истагингиз амалга ошмади-ку! Хатоларнинг сири нимада?



***Сиз кийиб олган бошингиздаги  
болалар тувагининг  
ШАКЛИ ВА ТАРКИБИ***

**“Биз учтамыз: сен, мен ва касаллик...” балки касалликдан қутилишдан олдин уччаламыз “қиттак-қиттак” қилармыз?!**

Бизнинг бечорани дардга боғлаб турган вазиятлардан бирини кўриб чиқамиз. Вазият қуйидагича. Шифокор менга дори ичишни буюрди. Мен қудуқни, кечирасиз, оғзимни очиб унга таблеткани ташладим, у жойига бориб тушди, мен ўтирибман.

Кутаяпман!

Сизнингча, энг кенг тарқалган фикрлардан қайси бирлари ҳаёлимдан ўтади? “Ёрдам берадимми-йўқми? Ёрдам бермаса нима қиламан?! Ёрдам бермайдиёв, чунки илгари ҳам ёрдам бермаганини кўп синаганман”.

Савол: мен соғайиб кетишда иштирок қиляяпманми? Йўқ.

Бунинг устига менинг қўл қовуштириб кутиб ўтирганим ёки ундан ҳам баттари иккиланишларим шифокорни якка ўзини менинг касаллигим билан юзма-юз қолдиради. Ва агар мен ўзим соғайишда иштирок қилмасам шифокорнинг якка ўзи менинг касаллигимни енгаоладими?

Ҳатто у ўз касбининг энг моҳир устаси бўлган тақдирда ҳам мендек касални даволашдаги уринишлари зое кетади.

Эҳтимол фақат жаррох ғалаба қозониши мумкин, у сўраб ёки сўрамасдан маълум аъзони кесиб ташлайди, вассалом. Аъзо йўқ-муammo ҳам йўқ.

Демак, мен ижобий натижа олганимдан кейингина қувонаман, унгача эса ку-та-ман. Унгача жуссам яъни “мушаклар корсети” ва афти ангорим қандай бўлади? Фикрларимга лойиқ, ку-та-ман!” Оддий сурункачи-омадсизнинг одатдаги ҳатти-ҳаракатлари. Нега мен энди бундай қиламан? Чунки ҳамма шундай қилади. Ба-а-а!!!

Бу-касалликка ботиб қолиш қонуниятларидан бири.

Ақл нуқтаи назаридан мен мутлақо тўғри қиляапман. Лекин ақл бунёдкор бўла олдими? Йўқ! У фақат бунёд қилинган нарсани сақлайди.

Ақл мантиққа суянади. Мантиқ-бор, мавжуд бўлган нарсага таянади. Ҳозир бизда соғлик бор нарсами йўқми? Ҳозир бор нарса — биз касалмиз.

Доира бўйлаб айланиб яна ўша нуқтага келдик. Учи йўқ калава. Ушбу учи йўқ калавани ечиш, сеҳрланган занжирни узиш керак. Лекин қандай қилиб?

Бундай қилинг: бахтли одам қиёфасига киринг яъни афт-ангорингиз қорни тўқ ва вақти хўш одамхўрникидай ва қаддингиз виқорли жўжа хўрозникидай бўлсин, шунда ташқи шаклнинг ички ҳолат билан бир-бирига мослашуви юз беради.

Таблеткани ютганингиздан кейин соғайиб кетишингизни аниқ билгандек сунъий равишда кўнлингизда қувонч яратинг.

Ютдингизми?

Энди ўзингизни эртага қандай бўлишингизни истасангиз шундай тасаввур қилишга ва бутун вужудингиз билан бу қувончли ҳолатингизни кучайтиришга интилинг. Истак амалга ошади.

Аслида сурункали касални соғайиб кетишидан ушлаб турган занжир ўзи нимадан иборат? Келинг сурункачининг ўзини тутиши, хулқ-атворининг пинхона сабабларини кўриб чиқамиз. Унинг беихтиёр, онгсиз равишда қиладиган барча ҳатти-ҳаракатлари аксарият ҳолларда ўз касаллигини ҳимоя қилишга хизмат қилади. Ҳа, ҳа, бу қанчалик зиддиятли бўлиб кўринмасин, аслида шундай! Унинг бутун борлиғи соғайиб кетишга қарши чиқади, демак унга ёрдам бермоқчи бўлган шифокорга нисбатан ҳам.

Бундай ҳолатда уларнинг иккаласи ҳам-шифокор ҳам, касал ҳам синиқ тоғора билан қолишади. Бу ҳолат ҳамиша давом этади, ойдан ойга, йилдан йилга.

Ҳар сафар соғайиб кетиш имконияти камаяверади, камаяверади, камаяверади, чунки борган сайин касаллик онгга, тананинг ҳар бир хужайрасига, қалбнинг ҳар бир бурчагига сингиб боради. Ўн йиллаб касал бир ҳил йўл тутади ва бир хил гапни такрорлайверади: “Соғлом бўлишни истайман, истайман, истайман”.

Бемор кимдир уни даволашига ишониб, кутиб ўтирганида, шифокор касаллик билан юзма-юз бир ўзи қолади. Ҳаётгий фаолиятининг барча соҳаларидаги азалий омадсизлик сабабларидан бири ҳам айнан шунда яширинган.

Ҳаётда ютқазिश, ҳаётдан орқада қолиш, ҳаётни барбод қилиш,

атрофдаги дунё билан келишмаслик тамойиллари деярли бир хил, қолипи тахминан бир хил.

Ҳозир эса ўз-ўзингизга қулоқ солиб кўринг ва қуйидаги таснифлардан қай бири сизнинг ички ҳолатингизга тўғри келса шунинг тагини чизиб чиқинг. Ўз олдингизда самимий бўлинг. Рўйхатдан фақат бир жавобни танланг, акс ҳолда Сиздаки касалликларга яна бири қўшилади-“шахснинг иккиланиши”, яъни савдодийлик.

Шундай қилиб, Сиз:

- 1.Кўр бўлишни истайсиз;**
- 2.Яхшироқ кўришни истамайсиз;**
- 3.Яхшироқ кўра бошлашингизга ишонмайсиз;**
- 4.Яхшироқ кўра бошлашингизга гумон қилаяпсиз;**
- 5.Яхшироқ кўра бошлашингизга умид қилаяпсиз;**
- 6.Яхшироқ кўришингизга ишонасиз;**
- 7.Яхшироқ кўрабошлашингизни биласиз;**
- 8.Албатта яхшироқ кўра бошлайсиз;**
- 9.Кўзларингиз яхши кўради.**

Илтимоc, шу рўйхатдагилардан биронтасини танламагунингизча, китобнинг давомини ўқиманг. Ҳозирнинг ўзида Сиз бу поғоналарнинг қай бирисида эканлигингизни билиш керак.

Имоним комил, Сиз “Кўр бўлишни истайман” деб ёзилган қаторни чизмадингиз. Эҳтимол бошқа биронтасини чизгандирсиз. Масалан “умид қиламан”, “гумон қиламан”, ёки “ишонмайман”.

Ундай бўлса билиб қўйинг! Психолог сифатида Сизга айтаман-бу жавобларнинг “кўр бўлишни истайман” деган сўзлардан ҳеч қандай фарқи йўқ. “Ишонмайман” сўзи “Гумон қиламан”дан фарқи йўқ. Бу худди шу кумолоқнинг ўзгинаси, лекин конфет қоғози-га ўралгани. Шунчаки “Мен гумонланаяпман” десам ақллироқ бўлиб кўринаман. Аслида эса ичидагини худди ўзини чиройли қоғозга ўрайман холос. Асл моҳият бу билан ўзгармайди!

Соғлик билан бетоблик орасидаги чегара-бу ишончдир. Бу бетараф худуд.

Энди эса эътибор бериб кўринг, кимдир:

-Мен яхшироқ кўра бошлашимга ишонаман...-дейди. Сиз унга бемалол айтишингиз мумкин:-ишонсанг ишонавер, гап йўқ!

Бир тасаввур қилиб кўринг, мана мен ҳозир Сизнинг ёнингизда маза қилиб эснаб, қорнимни қошиб ўтирибман ва ҳамишаки минғир-минғиримни бошлайман:

— Мен соғлом бўлишимга и-и-шо-на-ман...

— Мен бадавлат бўлишимга и-и-шо-на-ман...

– Мен бахтли бўлишимга...и-я, менинг ёстигим қани?  
Сезаяпсизми, нимадир етишмаяпти? А? Нима етишмаяпти?!  
**ХАРАКАТ** етишмаяпти! Тўғрими?

Лекин менга: “Қанчон сен бой бўлмоқчисан?”, -деб савол берсангиз, мен минғирашни бошлайман... нима деб бўлса ҳам жавоб бериш керак-ку! Тўғрими?! **Ишонч зимманга вазифа юклайди!** Агар соғайишга ишонсангиз, лекин ҳеч иш қилмасангиз, -демак Сиз тепса тебранмас сусткашсиз.

Шифокор касаллик билан юзма-юз бир ўзи қолган жойда-соғайиш йўқ! Умид қилиб кутаётганингизда Сиз нафақат сусткашсиз, балки касаллик томонига ҳам ўтиб олган бўласиз.

Агар гумонланаётган бўлсангиз, унда ҳам соғайишга қаршилик қилаётган бўласиз.

Ишонмайсиз, унда кечираси-у, нимани ҳам гаплашиш мумкин?! Агар Сиз шу дарддан ҳаром ўлишни истасангиз, соғайиш тўғрисида қанақа гап бўлиши мумкин?!

Келинг, ҳозир ўрнимизни алмаштирамиз. Сиз шифокорсиз-мен бемор.

Мен Сизга мурожаат қиламан:

– Доктор, мен жу-да-ям соғайишни истайман, жу-да-ям, лекин биласизми, Сиз мени даволай олишингизга озгина, жиндагина гумон қилаяпман. Лекин шундай бўлса ҳам, илтимос, мени даволанг!

Хўш, Сиз ўзингизни қалай сезаяпсиз? Мободо, башарамга бир тушуриш истаги пайдо бўлмадими? Мени даволашга қўл урасизми? Агар “ҳа” десангиз, унда шўрингиз қурибди!

Мендек касални деярли даволаб бўлмайди, чунки у ўз касаллиги билан иттифоқда бўлганидан кейин Сиздан яъни шифокордан кўп қарра кучли чиқади.

Абу Али ибн Сино шундай деган: “Биз учтамыз: сен, мен ва касаллик. Ким томонга ўтсанг, ўша ютади”.

“Гумон қиламан”, “Умид қиламан” каби жавобларга келсак, уларнинг бари ўз моҳияти бўйича бир-биридан фарқ қилмайди. Сиз шунчаки ҳеч бир ҳаракат қилмасликка йўл ахтараяпсиз.

Мана, масалан, иккиланиш, гумонланиш учун Сиз бутун бошли табобатни, психофизиологияни, одамнинг ички яширин имкониятларини билишингиз керак бўлади.

Сиз буларни биласизми? Йўқ! Ундай бўлса қуруқланманг ва “Гумон қиламан” деманг! Бу сўзларни тасдиқлайдиган биронта ҳам мисол, биронта ҳам далил исбот йўқ, бунинг замирида беихтиёр

соғайишга тўсқинлик қиладиган ўз ҳатти-ҳаракатларини оқлашга уриниш истаги ётибди!

Агар Сиз “умид қиламан” жавобини танлаган бўлсангиз, унда китобхонларнинг энг ажойиб гуруҳига қўшилганингизни айтишим керак.» Умид охирги бўлиб ўлади” деган иборани ҳойна-хой эшитгансиз, нима учун у охирда ўлишини биласизми? Ҳозир мен сизга “умид” қандай ишлашини кўрсатаман.

Бу-саробнинг энг юксак шакли, буюк бўшлиқ. Ҳозир мен умиднинг чучмал қиёфасигв қираман ва Сизнинг ҳар қандай саволингизга жавоб беришга тайёр бўламан! Менга савол беринг? “Нимага?... Қачон?...Қандай қилиб?...Қаерда?...” ва ҳоказо.

Ҳамма саволларга бир жавоб: “Билмадим, азизим, билмадим. Умид қилинг!”

Агар талабчанлик билан, устарни мушт билан уриб, қулоқни тешадиган овоз билан: “Ахир қачон, қачо-о-н!”-деб бақирадиган бўлсангиз, мен ҳам сизга ўхшаб бақириб жавоб бераман: “Ит биладими! Умид қилинг!”

Умид зимманга ҳеч қачон ва ҳеч қандай мажбурият юкламайди. Тушунарлими?

Хўш шундай қилиб нимага умид охирги бўлиб ўлади? Чунки бу ёлғончи ярамаснинг энди ўлдирадиган ҳеч кишиси қолмаган-да! Ўз хўжайинини ўлдирганидан кейингина бу қанжиқ қандай шоҳада ўтирганлигини ва қандай шоҳани кесганлигини тушуниб етади! Шундай экан, умид қилинг, умид қилинг, умид қилинг...

Сизга имтихон сифатида бир саволни таклиф этаман: **Сиз кўриш қобилиятингизни қайта тиклаб кўзойнакни ечиб ташлашни истайсизми?**

Берган жавобингизни эслаб қолинг.



## **НИМА УЧУН ЭШАКНИ ЭШШАК ДЕЙИШАДИ?**

**Кенг жамоатчиликка мўлжалланган,  
кўп маротаба ишлатиладиган чайнаш  
сақичининг ичидан суғириб олинган суяк!**

Ҳақиқатдан ҳам нимага эшакни эшак дейишади? Нимага бўларди, айнан аҳмоқлиги ва қайсарлиги учун. Агар у но-о-зик ип билан кичкинагина бўтачага боғлаб қўйилса, бироз вақт ўтиб, чанқоғи ва очлиги қўзгаганидан кейин сув ва ем томонга талпина бошлайди: “Сув ичишни истайман, ўт ейишни истайман!!”. Туёқлари тагида бир тўда чуқурчалар пайдо бўла бошлайди. Ва бу ҳолат токи у ҳаром ўлиб қолгунича давом этади.

Унга қараб айтгинг келади: “Эшаксанда, ЭШАК! Ҳеч бўлмаганида сени ушлаб турган нарсага қараб кўр?!” Агар у ҳеч бўлмаганида ўша томонга бир қараб қўйишга фахми етганида, ҳалос бўлиши ҳеч гап эмас эди. Лекин қаерда дейсиз! У телбаларча ўжарлик билан талпинаверади, талпинаверади. Истайма-ан, Истайма-ан, Истайма-ан...

Сиз-чи, шунча йиллардан буён соғлом бўлишни истайсиз-у ва шу вақтгача нега фақат истайсиз холос?

Унда Сизнинг бу бечора жонивордан нима фарқингиз бор? Фарқингиз битта-у бир неча кундан кейин ҳаром ўлади, Сиз эса

яна юз йил мингиллаб юрасиз: “Мен соғлом бўлишни истайман. Мен кўзойнакни ечиб ташлашни истайман”.

Жуда, жудаям истайсизми?! Кўпдан буён зориқиб истайсиз! Шундайми?!

Бир нарсани тушуниб олинг, мен Сизга қози эмасман, тарбиячи ҳам эмасман! Сиз ўқимишли одамсиз ва мен гапни қаерга бураётган-

ИСТАЙМ-А-А-Н, ИСТАЙМ-А-А-Н!  
ИСТАЙМ-А-А-Н, ИСТАЙМ-А-А-Н!



лигимни жуда яхши тушунаёписиз.

Сиз ҳеч “истайман” сўзининг маъноси тўғрисида ўйлаб кўрган-мисиз?

Агар мен овқатланишни истасам, демак ички онгим: “Мен очман” деган бўлади. Бундан қандай хулоса чиқади?

Бундан келиб чиқадики, мен ҳар куни: “Ақлли бўлишни истайман. Соғлом, бадавлат бўлишни, бахтли бўлишни истайман” деб айтаман. Аслида эса ички онг даражасида мен:

– Мен ақлсиз, касал, камбағал, бахтиқароман!” деб айтган бўламан. Одамга унинг бутун борлигига таъсир қилишда унинг онгига нисбатан ички онг жуда катта устунликка эга. Бу бизнинг бутун ҳаётимиз тўғрисидаги батафсил маълумотлар тўпланиб турган жуда катта архивдир.

Инсоннинг ички онги бир вақтнинг ўзида ҳам даҳо, ҳам овсар, бир қарасанг унинг турган битгани куч-қудрат, бир қарасанг-ўта кетган ожизлик, у барча муваффақиятлар манбаи ва мағлубиятлар ҳомийси, у-ҳам саломатлик ҳам бетоблик асоси. Қундалик қиладиган ишларимиз, ҳатти-ҳаракатларимиз, одатларимиз ички онгимизга кириб у ерда улар бизнинг онгсиз равишда, яъни беихтиёр қиладиган ҳаракатларимиз сақланадиган ўзига ҳос омборга ўрнашиб олишади.

Илк бор велосипед ҳайдашни ўрганиб юрган вақтингизни эслаб кўринг. Олдин ҳамма ҳаракатлар онг даражасида, онгли равишда бажарилади. Рулни қандай ушлаш, попшакни қандай бошиш, қаерга ҳайдаш?

Тўғриси, дастлаб унчалик эплай олмас эдик. Рулни ушлаб турибсиз, лекин попшак эсдан чиқарди, ёки аксинча. Ва кўпинча йўлингизда турган биттаю-битта дарахт албатта бошингизга қарс этиб урилар эди, яқин орадаги чуқур эса озгина дам олишингиз учун кучоқ очиб Сизни кутиб олар эди.

Лекин ҳар куни велосипедга ўтиравериб вақт ўтиши билан уни ҳайдаш кўникмасига эга бўлдингиз ва бу одат ички онгингизда ўрнашиб олади. Ва энди бу ишни қилишни ўрганиб олганингиздан кейин, уни ҳеч қачон ёдингиздан чиқармайсиз. Худди шунга ўхшаб сувда сузишни бир марта ўрганганингиздан кейин Сиз бу кўникмани бир умрга сақлаб қоласиз.

Шунча йиллар давомида қандай қилиб ўзингизни ўзингиз алдаб келганингизни энди тушунгандирсиз? Шунчалик кўп алдагансиз-ки, ҳурматли ўзини алдаш фанларининг доктори, ҳамиша ҳақлигингизга ҳатто ўзингиз ҳам ишониб қолгансиз!

**ҲАЗИЛНИ ҚЎЙИНГ!**  
**Тизимнинг калитларидан бири!**  
**Ижодий импотенциянинг асосий қонуни**

**“Одат” метиндек мустақкам мантиққа  
тенг. Тишингизни синдириб қўйманг!**

Менинг ўрнимда бўлиб, кўп йиллар давомида ишлаб ва кундан-кунга юзлаб ва минглаб одамлар билан учрашавериб Сизда ҳам омади юришиши муқаррар бўлган одамларни, уларга ҳасад қиладиган учига, чиққан лапашанглардан бир зумда ажрата олиш қобилияти шаклланган бўларди.

Сурункали касалларни, сурункали омадсизларни ўрганиш буюқорида айтганимдек, менинг сеvimли соҳам.

Алқисса, ўрганиш, таққослаш ва умумлаштириш натижасида бир хулосага келдим: маълум қолипга тушиб қолган ҳар қандай ҳулқ-атворни онгли равишда ўзлаштириш билан ўз ҳаётингни ва атрофингдаги муҳитни ўзгартириш мумкин экан.

Сизнингча, дўзах одам ўлганидан кейин бориб тушадиган қандайдир бир жойда жойлашганми? Ҳато, азизим, ҳато!

**Дўзах ва жаннат ерда,  
одамнинг ўзида ва  
унинг атрофида.**

Дўзахни, унинг барча қайнаб турган қозонлари, чўғдек қиздирилган товалари, ловвиллаб турган гулҳанлари, шунингдек, қонунлари, низомлари, усуллари билан бирга кушиб ҳар куни одамларнинг ўзлари яратади.

Ва Сиз ҳам, менинг шохлигинам ва қуйруқлигинам, бу бунёдкорликда иштирок қиласиз ва ҳар куни жаҳаннамни кенгайтиришга ўз ҳиссангизни қўшиб келмоқдасиз.

Ёмонлик ва кулфат оламини ўз омадсизлигингиз, нафратингиз, ҳусумат, адоват ва албатта касалингиз билан бойитиб келмоқдасиз. Сиз бошқаларга ҳам ибрат берасиз ва уларга тажрибангизни улашасиз. Бу тажрибани бойитиш учун Сизни малака ошириш ўқувларига таклиф этаман. Агар илгарилари Сиз ўзингизни ижодий



шаҳс сифатида ахта қилиш ишини кўр-кўрона, онгсиз равишда бажариб келган бўлсангиз, энди, мантиқий фикр юргизишнинг найранглари ни ўргангаингиздан кейин ўз ҳаётингизни вайронага айлантириш ишининг самарасини жуда кўп мартаба ошириш имконига эга бўласиз.

Оёқлари орасидаги, кечирасиз, калласидаги транзисторларда носозликлар пайдо бўлган биологик роботларнинг концерт томошаларига марҳамат қилинг. Иблис совға қилган чиптага мувофиқ залдаги ўз ўрнингизни эгалланг.

Оёқларингизни чапиштиринг, қўлларингизни маҳкам қовуштиринг, юзингизда-жуда кўп ўқиган, билган, ҳаддан ташқари кўп ақлнинг белгиси, кўзларингиз тип-тиниқ ва беҳаё.

Диққат! Саҳна пардаси очилапти. Парда орқасида бутун дунё, ер шарининг 98 фоизини ташкил қиладиган тумонан одам.

Бутун дунё ҳукмдорлари каби ўз қадрини яхши билганлиги ораста қадам ташлашида сезилиб турган, бежирим костюмда ўртага иблис юриб чиқади ва касабани уюшмаси арбобининг юмшоқ овози билан эълон этади:

— “Мантиқ” арияси! Неандертал одам мусиқаси, халқ сўзи. Ижро этади-бутун дунё.

Тантанали мусиқа янграйди, хонандалар гуруҳи қўшилади. Ҳаммоёқда фанфаралар, скрипкалар, гижжаклар ва идоралар эшикларининг очилиб ёпилаётгандаги ғижирлаган овозлари; ҳар хил баландликдаги овозларнинг бир-биридан кучли келаётган садолари; кулги ва инграшнинг товушлари; охлар-ўхлар, хўрсинишлар; фарёдлар, гувур-гувур гаплар ва вақти-вақти билан унитарга юборилган сувнинг шовқини.

Бундай шовқин-сурон ва жўровозлик бориб-бориб бир иблисона бўкириikka айланди:

“Сен бер менга, сен бер менга, сен бер менга... Шунда ишонаман, ишонаман, ишонаман... Ва қувонаман, овунаман, суюнаман... ҳозирча эса умид қиламан, умид қиламан, умид қиламан...ку-тама-а-ан!”

Бу концертнинг кети узилмайди, шунинг учун мабодо кеч қолган бўлсангиз кайфиятингиз бузилиб юрмасин. Қолаверса Сиз ўзингиз ҳам унинг ижросисиз.

## **МАНТИҚИЙ ЁНДОШУВ**

***Тамойил қуйидагича: Сен олдин менга бер, кейин мен сенга “рахмат” дейман***

–Мантиқ, сен бизларни қаерга етакляпсан?

–Ҳеч қаерга олиб бормайдиган йўлга!

Лекин Сиз аллақачон ўша ерда бўлсангиз,  
у ерга боришининг нима кераги бор?!

Ҳақиқатдан ҳам ахир бу ғалати-ку, Сиз ҳали ҳеч нарса олмасдан туриб, раҳмат десангиз? Натижага эришганингиздан кейин “Раҳмат” дейсиз-да!

Касал соғлиқ муаммоларини ечишга мантиқан ёндошиб, ўн йиллаб соғайиб кетишга ҳаракат қилади. У шундай дейди: “Олдин сен менга соғлиқни бер, кейин эса мен ишонаман ва бунга қувонаман».

Эс-хушли одам нуқтаи-назаридан у мутлақо тўғри қилади, яъни натижани кўрганидан кейингина қувонади.

Бу мантиқ!

Даволаш самара берди, ишонч пайдо бўлади, кейин кайфият кўтарилади ва табиий равишда “мушаклар карсети” (тик қаддиқомат) ва юз кўздаги ифода худди ғолиб одамларникидай бўлади. Юзида мамнунлик, чарақлаб турган табассум. Ҳозирча эса ўта ақлли тумшук билан: “Ишонмайман!” . Унга ҳозирнинг ўзидоёқ орқа тешигидаги геморройни йўқ қилиб бер. Мана Сизга шўрпешоналарга ҳос бўлган ҳаракат қолип:

Мен гумонланапман, ишонмайман, умид қиламан ва ҳоказо, ҳоказо.

Сен олдин:

Менга натижа кўрсат



Кейин ишонаман



Шунда кайфиятим яхши бўлади ва



Қаддимни ҳам бахтли одамлардай тик тутаман.

Ҳақиқатдан ҳам, ўн йиллаб мен соғликни хатто тушумда ҳам кўрмаган бўлсам, соғайиб кетишимга қандай қилиб ишонишим мумкин? Ишонмайман!

Токи ишонмас эканман, демак менинг тани-баданим бу ишга сафарбар қилинмаган, сафарбар қилинмаган экан, демак мен соғаймайман ва эндиликда ишонмаслигим учун яна бир кучли асос пайдо бўлади.

Бўлди! Қаердан бошлаган бўлсак, ўша ерга қайтиб келдик , қапқон ёпилди.

Мана шу-ўлим мантиқи, ўз жонига қасд қилувчининг мантиқи, бу мантиқ бахтиқаро, омадсиз одамнинг мантиқи. У ҳақ, ҳақ бўлганда ҳам қандоқ, ўз нуқтаи назаридан, ўз ботқоғидан.

Лекин бу ботқоқда туриб қолган сассиқ ҳиддан бошқа ҳеч нарса йўқ.

## ***МАҚСАДГА ЕТКАЗАДИГАН йўл, чора, сўқмоқ қани?***

### ***Орқада, азизим, орқада!***

**Эл қаторилар, яъни касаллар нуқтаи назаридан,  
“эси паст” одамга айланиш керак!**

Сиз ҳамма нарсани остин-устун қилишга тайёрмисиз? Унда касалликнинг мантиқий ботқоғидан чиқиш учун мантиққа мутлақо зид бўлган ёндошувни амалга оширамыз.

Олдин “мушаклар корсетини” “кийиб оламиз”, яъни қаддимизни ростлаймиз, елкаларимизни ёямиз ва оғзимизни қулоқларимизгача чўзамиз. Бошқача қилиб айтганда, онгли равишда ГОЛИБНИНГ қадди-қоматини ва юз кўзидаги ифодани яратамыз.

Кейин, сунъий равишда ички қувонч ҳолатини вужудга келтирамыз.

Ундан кейин ҳаёлимизда ўзимизнинг мутлақо соғлом сиймомизни шакллантирамыз, иродамыз ҳаракати билан соғайиш муваффақиятига ишонч яратамыз.

Бундай йўл тутганингиздан кейин натижа Сиздан руҳсат сўрамасдан ҳам ҳамиша Сиз билан бўлади!

Муваффақият қозонишга маҳкум қилинган одамнинг ҳатти-ҳаракатлар формуласига разм солиб кўринг:

**Иродани ишга солиб ўзингизни мажбурлаш**



**Тик қадди-қомат**



**Кайфият**



**Ишонч**



**Натижа!**

Кайфият қандай ишлашини синаб кўрамыз. Ҳозирнинг ўзида юзингизда табассумни яратинг. Илтимос!

Сиз буни табассум деб атайсизми?! Ха-а!!!

Қани, ҳамма тишларимизни бир кўрсатайлик. Агар тишларингиз бўлмаса, илтимос милкларингизни кўрсатинг.

Қорнингизни тортинг, уни тиззаларингиздан кўтариб олинг! Тортилмаяптими,а?

Бошимиз билан шипга интиламиз. Дўппининг тепаси билан юқорига тортиламиз, яна, яна. Энди эса елкаларимиз билан. Яна юқорироққа кетамиз, яна,яна. Яхши!

Савол! Қаерда торайиш бўлди?

Назарий жиҳатдан ҳинча белингиз бўлиши керак бўлган жойда. Жуда яхши! Энди шундай ҳолатда, шу аҳмоқона сунъий табассум билан ўтираверамиз.

Нима юз берди?

Тушунмовчилик юзага келди.

Маълумотлар билан ишлаш маркази мушаклардан сўраяпти:

-Нима бало, афтингизни буриштирганингиз нимаси?

Мушаклар айтади:

-Биз нияям қилардик? Ирода маркази мажбур қилаяпти!

Агар “мушаклар корсети” яъни қадингиз ҳолати ўзгарса, унда ҳис-туйғулар ва фикрлар ҳам ўзгаришга мажбур бўлишади, чунки ҳиссиёт маркази билан уларнинг бир-бирига мослашуви бошланади.

Мана, шундай қилиб тизимнинг ишлаш моҳиятига етиб келдик.

Мушаклар, кайфият ва фикрларни бир-бирига мослаштирувчи марказ мавжуд. Содда қилиб айтганда, ҳис-туйғуларимиз қон орқали миямизга етиб боради ва бизнинг аҳолимизга таъсир қилади.

Шундай бир ҳолатни тасаввур қилинг. Кечаси соат уч. У эса (!) ҳамон уйга келмади. Фазабингиз қайнаб ҳар тамонлама мукамал режа туза бошлайсиз: уйга келиши билан қандай гапларни айта-сиз, нима билан ва қаерига урасиз...

Тажрибада иштирок қилишни таклиф этаман.

Кўзгу олдига келиб, юзингизда, илтимос, соҳта табассумни ясаб шу ҳолатда беш дақиқа туринг. Беш дақиқадан кейин қувона бошлайсиз, ва фикрларингиз ҳам Сизга қутилмаган янгилик олиб келади.

Сиз уни уйда йўқлигига ҳурсанд бўлаётганлигингизни бирдан сезиб қоласиз.

Уч оға-ини бор. Бу фикрлаш маркази, ҳиссиётлар маркази ва мушакларни ирода билан бошқариш маркази. Улар ҳаммиша бир-бирининг ишини маъқуллайверишади. Агар улардан бири маълум бир томонга “кетса”, қолган иккаласи шу заҳоти унга эргашишади. Улар ҳаммиша бирга. Агар улардан бири:

– Бу аҳмоқ одам!, – деса қолган иккаласи бу гапга эътирозлари бўлган тақдирда ҳам, бари-бир маъқуллаб бош ирғата бошлашади:

– Ха,ха, мутлақо аҳмоқ, учига чиққан аҳмоқ!

Энди, ҳурматли ўқувчи, ўзингизни синаб кўриш учун савол: қайси бири осонроқ: кайфиятни кўтариш, калладаги фикрларни ўзгартириш ёки тана мушакларини маълум бир ҳолатда ушлаб туришми? Қайси бирини бажариш осон кечади? Кайфиятми?! Ҳато!

Кайфиятни симоб томчисига қиёсласак бўлади, у худди симобга ўхшаб ҳар қандай ҳаракат таъсиридан ўзгаради ва симоб заҳарли (афсуски кўпчиликнинг кайфияти шундай бўлади). Уни бир неча дақиқа ушлаб туриш мумкин, кейин сал даққатинг чалғиши билан у шу заҳоти ўзгаради.

Айтмоқчи! Ҳозир кайфиятингиз қандай?

Энди, агар Сиз фикрни ўзгартириш осонроқ деб ҳисобласангиз, бу ҳам хато!

Фикрлаш жараёни одамлар гавжум бўлган вокзал майдонини эслатади! Ҳамма у-ёқ бу ёққа зир югурган, ҳаммоёқ ҳеч тўхтамайдиган бетартиб ҳаракатда. Шу ерда озгина бўлса ҳам маълум тартиб ўрнатиш учун хўжайинлик қилишга уриниб кўринг-чи. Фойдаси йўқ! Ишонаверинг, ҳаракатингиз зое кетади.

Тасаввур қилинг, Сиз вокзал майдонида турибсиз ва ҳар бир ўтган кетган одамга шундай дейсиз: “Сен бу томонга юрма, нариги томонга юр. Бу менинг жойим, бу ерда ҳаммаси мен истагандек бўлиши керак”. Омадингиз юришса Сизни шунчаки калтаклашади, юришмаса-жиннихонага жўнатишади!

Ва умуман айтганда, одамнинг фикрлари ҳар дақиқада ўзгариб туришида мантиқ йўқ ва бунга ҳамиша баҳона топилади. Уларни бошқариш жуда қийин.

Демак, ишни энг осонидан бошлаймиз.

**Иродамиз кучи билан мушакларимизни бошқарамиз, яъни “мушаклар корсетини қийиб оламиз”.**

Бир дақиқага тасаввур қилинг-ки, кайфиятингиз яхши ёки ёмон бўлишидан қатъий назар Сиз қўлингизни чўнтақларингизга тиқиб туришингиз керак.

Сизнингча буни қилиш қийинми? Бу жуда осон. Шунчаки қўлларни чўнтакка тиқиб туриш керак, масалан ватан учун. Иш қилиб, маълум бир мақсад учун!

Демак, **хулоса:** айнан “мушаклар корсети” орқали нимани бошқаришга киришамиз?... нафақат кўриш қобилиятимизни, балки умуман соғайиб кетиш жараёнини.

***Афти-башараси куйган,  
эсини еган товуснинг  
қадди-қомати ва табассуми  
БИЗГА НИМАГА КЕРАК?***

Келинг, асосий мавзудан сал четроққа чиқамиз. Ва, тоғлар орасида дам олиб келамиз.

Бир вақтлари мен жуда катта хўжайинларга хизмат кўрсатадиган бир ташкилотда ишлаган эдим.

Уларнинг ҳаммаси аллақачон нафақага чиқиб, қарилик гаштини сураётган бўлишларига қарамасдан бизнинг ташкилотимизга келганларида ўз димоғдорлигини ўзлари билан бирга олиб келишар эди. Уларнинг қадам ташлашлари худди аллақачон иштонини тўлдириб, лекин буни унитиб қўйган ёш болаларникидай жуда вкорли, вазмин эди.

Иш қилиб улар оддан тушса ҳам эгардан тушмаганлар. Уларнинг ҳар бирини жуда яхши билар эдик.

Кунлардан бир кун ҳамкасбим шуларнинг орасидан бир беморни кўрсатиб: “Бу одам соппа-соғ”, -деди. Мен ишонмадим, чунки уни яхши билардим. У кўп йиллардан буён Паркинсон касали деб номланган дардга чалинган собиқ министр эди. Бу миянинг шикастланиши, биласиз-а?

Касалликнинг аломатларидан бири шунда-ки, беморнинг юзидаги мушаклар ҳаракатсиз бўлиб, юзи ниқобга ўхшаб қолади.

Мен уни обдон текшириб чиқдим ва у соғлом эканлигига амин бўлдим. Кейин уни сўроққа тутдим: “Қаерда ва қандай даволандингиз?”

У менга қандайдир бир Ибодатхона тўғрисида гапириб берди, лекин тўғрисини айтсам ўшанда бунга унчалик эътибор бермадим. Ва ҳаммасини ёзиб олганлигимга қарамасдан маълум вақтдан кейин ҳаммасини омон-эсон унитиб юбордим.

Кейинги йили профилактик кўрик ўтказиш вақтида унинг ёнига яна тўртта ҳурматли қария қўшилганлигини кўрдик. Улар узоқ йиллар давомида давоси йўқ касалликлардан қийналиб юришган эди, энди эса улар “отдай” эди.

Маълум бўлишича нафақахўр-министр уларни ҳам ўзи даво-ланган жойга жўнатган экан.

Энди мен жиддий ўйланиб қолдим. Буларнинг бари менинг амалий тажрибам натижасида шаклланган дунёқарашим доирасига сифмас эди.

Бу сафар мен батафсил суруштириб, ҳаммасини пухталиқ билан ёзиб қўйдим. Маълум бўлишича тоғларда оташпарастлар Ибодатхонаси бор экан ва у ерда ҳар қирқ кунда даволанишни истаганларни қабул қилишар экан, асосан ёзда, чунки қишда у ерга етиб бориб бўлмас экан.

Мен у ерга бориб мўъжизавий даволашни ўз кўзим билан кўришга қарор қилдим. У ерга икки ўртоғим: режиссёр ва кино-оператор билан бирга боришга келишиб олдик. Улар республика телевидениесида ишлашар эди ва “Атрофимиздаги дунё” кўрсатувини тайёрлаш билан банд эдилар.

Белгиланган кун икки кечқурун учрашув жойига етиб бордик. Бизнинг машинамиз қайтиб кетди. Йўлимизни давом эттириш учун бизга бошқа транспорт беришларини айтишди. Кейин билсак бу транспорт-эшаклар экан.

Ибодатхонага тоғ йўли олиб борар экан ва маълум бўлишича йигирма олти километр пиёда, ёки бўлмаса эшакка миниб юриш керак экан. Лекин бизлар кеч келганлигимиз учун уччаламизга икки эшак етди.

Мен ташвиқот хужумини бошлаб юбордим: “Сизлар ҳеч тоғларда яёв юрганмисиз? Келинг бир кўрамыз”

Оператор жуда семиз, оғирлиги 130 килограмм келадиган, икки бақбақали, баҳайбат қоринли одам эди. Шунга қарамасдан унинг саргузаштларга иштиёқи ҳали ҳам сақланиб қолган экан. Шунинг учун биз кўпчилик овоз билан биринчи “тўсиқдан” муваффақиятли ўтиб олдик.

Улар барча асбоб-ускуналарни эшакларга юклашди ва биз йўлга тушдик.

Биринчи бўлиб нолишни мен бошладим, чунки шаҳарда кийишга мўлжалланган оёғимдаги туфлиларим аллақачон сийқаланиб тешилган эди. Оёқларим оғрий бошлади. Лекин мен тўхтамадим ва калламда бир фикр айланар эди: “Агар шундай касаллар даволаниб кетган бўлса, унда ҳар бир муолажани ёзиб олиб шаҳарда буюк шифокорга айланаман”,

Кейин эса ўн километр босиб ўтиб операторимиз йўлнинг қоқ ўртасига ўтириб олиб шундай деди:



– Бўлди! Ўлдирсаларинг ҳам орқага қайтиб кетаман.

Биз унашга бошладик:

– Нима фарқи бор, қайси томонга юришнинг? Орқага қайтсанг худди олдимиздагидек яна ўша 10 километрни босиб ўтиш керак бўлади. Шундай экан, демак олдинга юрганимиз яхши!

Кўндирдик.

Ярим кечаларда етиб бордик. Бизни кутиб олиб жойлаштиришди. Эртаси куни бизни соат 11 уйғотишди. Ҳаммамизни йиғиб шундай дейишди:

– Сизлардан илтимос Ибодатхонада гуноҳ қилманглар, илтимосимизни бажармаганлар хўжалик ишларига ёрдам беришади-сув ташишади.

Кейин билсак, Ибодатхонада гуноҳ деб қовоғини солиб юришни айтишар экан. Айтаман роҳиблар эътиборимни тортган эди-я.

Улар юзларида мулойим табассум билан юришади ва гавдалари ҳам тик, сарвиқомат, аниқроқ айтадиган бўлсак-худди хода ютгандек.

Бундан келиб чиқадики, биз доим юзимизда табассум билан юришимиз керак эканда. Бизлар буларни эшитдик, бироз жилмайиб юрдик, икки дақиқадан кейин эса ҳамишаги бижғиган ва норози шаҳар башараси билан юриш одати устун келди.

Ва умуман мен бу ерда олтин билан безалган гумбазлар ва шу кабиларни кўраман деб ўйлаган эдим, бу ерда эса кичкинагина, саранжом-саришта уйчалардан бошқа ҳеч нарса йўқ.

Дарҳақиқат уларда доим олов ёниб турар экан. Улар оловга ва Қуёшга сифинишар экан. Лекин Ибодатхонага ҳечам ўхшамайди.

Тасодифан, роҳиблар ер тагидан газ чиқиб турган жойга дуч келишган ва шу ерда ўз Ибодатхонасига асос солишган.

Мен қизиқа бошладим:

– Қачон касалларни қабул қилиб касалликларини аниқлашни бошлайсиз? Қачон даволаш бошланади?

Билдим. Маълум бўлишича, бу ерда умуман ҳеч кимни қабул қилишмас экан ва даволамас эканлар. Бу менинг учун биринчи зарба бўлди.

Иккинчиси, бизнинг транспортимизни яъни эшакларни эгалари олиб кетишибди. Бизларникидай юклар билан ҳеч қаерга кетолмайсан. Қўлга тушдик!

Ибодатхонада ҳеч ким, ҳеч қачон ҳеч кимни даволамаслиги ва даволаш нияти ҳам йўқлиги камлик қилганидек, бу ердан ҳеч қаерга кетолмаймиз ҳам! Устига устак газаб ва аламдан ичимизни

ит кемираётган бир пайтда юзимизда аҳмоқона табассум билан юришимиз керак!

Қарасам оператор менга қандайдир ғалати тикилиб турибди; худди бир нарсани ният қилгандек. Режиссёр эса менга киноя қилди:

– Бизларни қаерга олиб келдинг, шўринг қурғур олим?..

Нима, менинг ўзимга осонми?!!

Кейин томошалар бошланди. Ўтгиз одамдан ўн бештаси сув ташишга кетишди. Мен ҳам оларимни олдим, чунки...

Иш қилиб, нимағалигини ўзингиз ҳам биласиз! “Хўжалик ишларига” ёрдам беришга тўғри келди.

Баландлиги олтиюз метр келадиган тик қоя, айлана сўқмоқ бўйича эса 4 километр бир томонга, қайтишга ҳам шунча. Эй Худо, ҳали ўтган кечаси биз бу ерга мана шундай йўлдан юриб келдикми?!

Буни кўрганимдан кейин шимимни хўлаб қўйишимга сал қолди! Тасаввур қилаяспизми?! Бу тик қоя Останкино минорасидан баланд бўлганлиги камлик қилганидек, бизлар унинг айрим жойларига қоқиб қўйилган ёғочлар устидан юриб келибмиз. Бу ёғочлар бир вақтлари Ибодатхонага олиб борувчи йўлни душманлар учун кесиб қўядиган кўтарма кўприк вазифасини бажарган.

Ҳар ким ўн олти литр сув олиши керак эди, сув солинган хумнинг ўзи ҳам беш килограмм. Жами бўлиб мана шунақа йўлдан тепага 21 килограммни кўтариб чиқиш керак эди. Бундай ҳолларда энг қулайи юкни бошга қўйиб кўтариш. Айнан ўшанда мен умуртқа погонанинг асл вазифасини нимада эканлигини билдим.

### **Умуртқа погонаси каллангиз иштон ичига тушиб кетмаслиги учун керак!**



Мен биринчи бор сув олиб келишга кетдим ва кечқурун тахминан соат тўрт-бешларда, жуда чарчаб, лекин ҳар эҳтимолга қарши юзимда табассум билан Ибодатхонага қайтиб келдим. Бирдан ёнимга роҳиблардан бири келиб хушмуомалалик билан:

– Илтимос, яна бир марта бориб келинг, – деди.

– Нега?! Ахир мен бориб келдим-ку!-ва дахшатдан, эркак бўлсам ҳам, сал бўлма-

са туғиш арафасида турганлигимни сездим!

– Сиз юқорига кўтарилиб келаётганингизда ўзингиз билан гуноҳни олиб келаётган эдингиз

– Йўқ, мен табассум қилиб келаётган эдим! – мен жон-жаҳтим билан тортиша бошладим. Бир тасаввур қилиб кўринг-а, ҳозиргина 8 километр йўл босдим, кеча –26 километр, кечки овқатсиз, нонуштасиз, тушликсиз. Оёқлар даб-даласи чиқиб шишиб кетган, чарчаганимдан зирқираб оғрияпди, сенга эса “яна бир марта” дейишади. Одам ҳаром ўлади-ку!!!

-Юринг сизга бир нарса кўрсатамиз.

Ибодатхона деразаларнинг бирида дурбин билан йўлга қараб ўтирган одамни кўрдим ва тортишиш бефойда эканлигини тушундим. Сув кўтариб келаётганларнинг ҳаммаси унинг кафтидадек эди. Яна бир бор бориб келишга тўғри келди.

Мен пастга қараб кетдим ва вақти-вақти билан ўз нодонлигимни ўйлаб “До-о-од!!!” деб бақирар эдим. Қандайдир бир жойга ўз оёғим билан келдим ва бу ерда ўтирган овсарлар мени мазах қилишяпти!!!

Энди мен йўлда учратган ҳар бир одамга йиртқич табассум билан шундай дердим: “Табассум қил тўнка, улар тепадан телескоп билан қараб ўтиришибди. Маслаҳатим учун менинг хумимга ярим литр сув қуюб юбор”. Энди менинг идишимда озми-кўпми сув чайқалиб турган эди. Вақтни ўтказиш учун йўлда озгина ўтириб, орқага қайтдим.

Шаҳарда қария беморларимдан нима билан ва қандай даволашларини сўраганимда, улар жилмайиб тўғри жавоб беришдан ўзларини олиб қочганликларининг сабабини энди англаб етдим: “Биласизми, бунга тушунтириш қийин”.

Дарвоза олдида яқинлашганимда қоронғу тушган бўлса ҳам мен жилмайиб келаётганлигимга эътибор бердим. Жуда яхши, уларда ҳали кечаси кўрадиган ускуна ҳам бўлиши мумкин-ку?!

Очлик ва чарчоқдан силлам қуриб хужрамга зўрға судралиб бордим ва юзимдан аҳмоқона табассумни опташаб (юзим чарчади-ку!) эндигина енгил тортиб нафас олгандим-ки, бирдан орқамдан кимдир тикилиб қараб турганини сездим. Юрагим шув этиб кетди.

Яна оғзимни қулоғимгача чўзиб кескин бурилдим ва,..кимни кўрдим денг?!

Ўзимни!

Кейин билсам деворда кўзгу осилиб турган экан. Сўппайган, чанг босган юзимда қаторлаб оққан тернинг излари ва катталиги ғайритабиий табассум.

Ана шунда асабларим ортиқ дош беролмади. Мен тинимсиз ва қаттиқ хохолаб кула бошладим. Иягим суяклари тортишиб чангак бўлиб кетди, қорним қотиб қолди, мен эса ҳеч ўзимни босолмайман. Мен ўзим учун ўзим яратган вазиятнинг бемаънилигига кулар эдим.

Шовқинни эшитиб ўртоқларим югуриб келишди, оператор билан режиссёр, аввалига улар ҳам менга кўшилиб роса қиқирлашди, кейин эса кулгига тўйгач, менга ғалати нигоҳ билан қарай бошлашди...

Кундан кунга сув ташийдиган одамлар сони камая бошлади ва бир ҳафтадан кейин сув ташийдиган ҳеч ким қолмади. Кейин бизларнинг ҳаммамизни йиғиб айтишди:

— Бизнинг Ибодатхонамизга нур олиб келаётганингиз учун раҳмат. Агар сизга сув керак бўлиб қолса, ху анави ердан олишингиз мумкин.

Кейин Ибодатхона ҳудудига кирадиган эшикни очиб тошдан қурилган кичкина уйни кўрсатишди. Мехмонларга мўлжалланган ҳудуд роҳибларникидан девор билан ажратиб қўйилган экан. Кейин билсак бу уйчанг ичида булоқ бор экан. Уйчани булоқ қишда музлаб қолмаслиги учун қуришган экан.

Сув солинган хум эса-бу оддий ҳақиқатни мияга оёқлар орқали етказиш учун ўйлаб топилган усули.

Маълум бўлишича, бу Ибодатхонага келган ҳар ким ўзини ҳаммадан ақлли ҳисоблаган, ўз иззат нафсининг қули бўлган. Бизни асл зотимизга хос бўлмаган нарсалардан тозалаш учун Ибодатхона руҳонийлари манманликдан даволашнинг шундай усулини ўйлаб топишган.

Мен ҳам у ерга ўз шахсий қонун-қоидаларим, кўп ўқиб, кўп ўрганиб олган билимларим ва бошқаларда бўлмаган айрим қобилиятларим билан келдим. Улар тентак, мен эса шунчалик ақлиман!

Бор-йўғи бир ҳафтада улар мени ҳам “ақлимни киргизиб” қўйишди. Бир ҳафтада улар мени одам қилишди!

Мен у ерда ўзим билан учрашдим. Мени яна гулчечаклар, қурт-қумурсқа, чумолилар қизиқтира бошлади. Тўртоёқлаб эмаклаб юриб, улар жажжи оёқчалари билан тез-тез ҳаракат қилишларини кузатдим. Ўзини бирдан ёш боладек сезган битта ўзим деб ўйлаган эдим. Қарасам бошқалар ҳам худди шу аҳволга тушишган. Бизлар барча мартабаю-даражаларимизни унитиб қўйдик, энг қизиғи эса ҳамма табассум қилиб юрганидан кейин авваллари бизга одат бўлиб қолган шаҳардагидек ранги-афтор эндиликда кўзимизга нотабиий, ғалати бўлиб кўрина бошлади.

Сиз кап-катта одамлар ёш болаларнинг ўйинини ўйнаганларини ҳеч кўрганмисиз? Кулгили,а? Биз эса ўйнаганмиз. Бу умуман биз учун табиий ҳолат эди.

Кейин мен атрофимдаги одамлар айтадиган гапларга эътибор бера бошладим: “Ахволим яхшиланди. Ўзимни яхшироқ сезяпман”. Мен буни об-ҳаво, табиат билан боғлар эдим... нима бўлганда ҳам тоғлар-да! Лекин асосий сир одамнинг ранги-афтори ва қаддини тик тутиши билан боғлиқ деган хулосага кейинчалик келдим.

Қирқинчи куни Ибодатхонанинг бош руҳонийси ҳузурига кириб:

– Мен шу ерда қолишни истайман, – дедим.

– Ўғлим, – деди у, – Сен ёшсан. Бизларни бу ерда ўз хоҳиши билан яшаб юрибди деб ўйлама. Бу ердаги роҳиблар ожиз одамлар. Улар балчиқ ичида пок бўлиб қола олмайдилар. Улар ҳаётга мослашишмаган ва қийинчиликлардан қочишга мажбурлар, ўғлим. Биз бу ерда сизлар қалбингизга нур тўлдириб уни бошқаларга ҳам етказмолишингиз учун яшайпмиз. Сизлар кучли одамсизлар, сизларда иммунитет бор.

Мен нималарнидир гапирдим-у, ниҳоят шундай дедим:

– Лекин эҳтимол бугун гуруҳдан Сизнинг олдингизга келган биргина менман.

– Сен охиргилардан бирисан.

Кейин билсам, гуруҳимиздагиларнинг деярли ҳаммаси шу ерда астойдил қолиш истаги билан руҳонийга мурожаат қилиб келишган экан.

Қирқ кундан кейин Ибодатхонани тарк этдик. Қайтаётиб йўлда, бундан қирқ кун олдин ўзимизга ўхшаб соғайиш орзуси билан келатган бир гуруҳ одамларни учратдик. Жин урсин! Буларнинг афтини қаранг! Бу – бирдан бизга ташланган бир тўда одамхўрлар эди:

– Ёрдам бердими? Касалинг қанақа эди? Нима беришади? Ҳамма ҳам тузалар эканми?

Мен жавоб бердим:

– Ҳар ким қилмишларига яраша олажагини олади!

Шерикларимга қарайман, кейин—уларга, шерикларимга, яна-уларга. Бизларнинг ҳаммамиз табассум қилиб турибмиз...

Бирдан беихтиёр кейин босганимни сездим. Улар ҳам, худди маховларни кўргандек ўзларини биздан четга уришди. Мен билан ёнма-ён ўғилларининг қўлига суяниб саксон ёшлиқ қария турган эди. У бир хўрсиниб деди:

– “Наҳотки бизлар ҳам шундай эдик?!”

Шаҳарга қайтиб келганимдан кейин мен жонсиз, лоқайд ва

мутлақо ҳеч нарсага қизиқмайдиган, қаерга ва нима учун шошаётганини ўзлари ҳам билмайдиган одамлар оломонини кўрдим. Қайтадан яна шаҳарнинг турмуш тарзига қўниқиш жудаям қийин эди.

Менда нимадир батамом ўзгарди. Мен бирдан ўзимни бемаъни томошалар иштирокчисидай сездим ва шаҳарда кечаётган умр куп-куруқ ва арзимас бўлиб кўринди. Бу чехраларга қараб бўлмас эди.

Ўзимни қанчалик ноҳуш сезганимни билсангиз эди! Ваҳоланки, яқиндагина ўзим ҳам худди улардек эдим.

Кейинчалик, ишга чиққанимдан кейин мен текшириб кўришим керак эди, ҳақиқатдан ҳам соғайишнинг асоси табассум ва тик қоматдами? Аслида гап об-ҳаво, иқлим ёки бошқа бир ташқи шароитларда бўлса-чи?!

Ва поликлиниканинг спорт залида биз машғулотлар ўтказишни ташкил қилдик.

Бизда ҳисобда турганлар орасидан бунга хоҳиш билдирган беморларни таклиф қилдик, масалани тушунтирдик ва машғулотларни бошлаб юбордик.

Кунига бир-икки соатлаб шуғулландик. Спорт залида шунчаки табассум ва гавдамизни тик тутиб айланиб юрдик. Лекин узоқ вақт табассум қилиб юриш биласизми қанчалик қийин?! Ишонмайсизми?!

Сиз кўчада қаддингизни ростлаб табассум қилиб юриб кўрингчи, шу заҳоти атроф-муҳитнинг шу-у-ун-дай тазйиқини сезасизки! Сизга жудаям қийин бўлади, айниқса, дастлабки пайтларда!

Ораста қадам ташлаб келаяпсиз, кейин бирдан яна ўша оғир юкни ўрқачлаган жонсарақ туядек қадам ташлаб бораётганингизга эътибор бериб қоласиз. Орадан 15 дақиқа ўтгач дўконлар витриналаридаги аксингизга эътибор берасиз, у ердан Сизга бир шўртум-шуқ қараб турган бўлади!

Сизни кураш кутади! Сизни ер билан яксон қилишга шай турган атроф-муҳитнинг тазйиқига қарши туриб ўзлигингизни сақлаб қолиш учун иродангиз ўз ҳукмини ўтказиши керак бўлади!

Машғулотлар бошланганидан бироз вақт ўтгач қизиқ муаммолар пайдо бўла бошлади. Жонбозларимиздан бири шундай деди:

— Мен кўзойнагимни йўқотиб қўйдим. Уни бир вақтлари Франциядан олиб келганман. Шунча йил тақиб юриб энди қаердадир қолдириб кетибман шекилли.

Намига энди йўқотади? Чунки унга бўлган зарурат йўқола бошлаган. Яна бирининг ичкалари ишлаб кетди.

Ёшлигидан қулоғи оғир бўлган учинчиси эшита бошлади. Соғайиш ҳамма иштирокчиларда кузатилди.

Эришилган натижалардан менинг “томим кета бошлади”. Мен ҳечам тушунолмас эдим, нега одамлар шунча йиллар давомида касал бўлиб юришади-ю, қандайдир бир аҳмоқона тик гавда, та-бассумдан тузалиб кетишади.

Ўшанда бизлар лаборатория шароитида организмда қандай ўзга-ришлар юз беришини ўргана бошладик. Ва шундай қилиб оддий бир ҳодиса илм-фандаги фундаментал кашфиёт бўлиб чиқди.

Айтмоқчи, оператор билан журналистга нима бўлди? Оператор анча озди, унинг вазни ўшандан бери 85 килограмм атрофида бўлиб қолмоқда. Каттаю-кичик дардлардан қутилди.

Лекин уччаламиздан ҳам кўпроқ режиссернинг омади юришди. Бир неча йил олдин у хотини билан ажрашган эди, чунки ҳар куни томоғини хўллаб туришга ишқибоз бўлган. Ичишни ташлади ва яна ўз хотинига уйланди.

## **ПСИХОКУЛФАТАЛОГИЯ, АНИҚРОФИ “ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ” ОЛАМИГА САЁХАТ**

Энди эса, мен Сизни кичкина бир саёхатга таклиф этаман. Ҳаяжонланманг, Оташпарастрлар Ибодатхонасига эмас. Психофизиологияга.

Бундай саёхатсиз Сизга ҳаммаси ҳаддан ташқари оддий ва осон бўлиб туюлади. Оддий экан, демак-мен ҳаммасини тушуниб олдим, кўриш қобилиятим шундоқ ҳам ўз-ўзидан қайта тикланади, деб ўйламанг.

Ўз-ўзидан ҳеч нарса бўлмайди, лекин балки ўн йилда бир марта бошингизга учиб ўтаётган қушнинг “ҳадяси” келиб қўнар, бироқ бу ҳам шунчаки беҳудадан эмас.

Шундай қилиб, йўлга. Сафардан олдин ўтириб нафасимизни ростлаб олайлик. Рухсат этсангиз икки оғиз гапда ўз кашфиётларимдан бирининг моҳиятини баён этсам:

**“Биологик тизимларнинг эритроцитлари ва хлоропластларининг мембранабўглиқ ацетилхолинэстеразаси ички муҳитга кўникишидаги каталитик фаоллиги ўзгаришининг қонунияти”.**



Кашфиётнинг қисқача баёни: “Биологик тизимнинг (инсон, олий жониворлар, ўсимликлар) барқарорлигини пасайишига олиб келувчи шикаст етказадиган индукторлар (жисмоний, кимёвий) ҳамда ташқи ва ички муҳитнинг паталогиялари таъсири остида эритроцитлар ва хлоропластларнинг ички аъзоларнинг доимий ишлашини, ҳаракат фаоллигини, ҳужайралар босимини, фотосинтез ва биотизимнинг бошқа вазифаларини таъминлашга йўналтирилган эритроцитлар ва хлоропластларининг мембранабўглиқ ацетилхолинэстеразасининг каталитик фаоллиги индукторлар ва паталогиялар шикаст етказиш даражасига монанд пасайишидан иборат



эритроцитлар ва хлоропластларнинг мембранобоғлиқ ацетилхолинэстеразасининг католитик фаоллигининг илгари маълум бўлмаган ўзгариш қонунияти аниқланди”.

Энди эса худди шу гапнинг ўзи, лекин бироз чалкашган тарзда: “Шу вақтгача биотизимларнинг эритроцитлари ва хлоропластларининг биологик фаоллиги эътиборга олинмас эди.

Экспериментал тақвиқодлар натижасида баланд ва паст ҳароратлар, ядохимикатлар, радиация, руҳий ва психосоматик касалликлар организмнинг яшовчанлигига шикаст етказувчи таъсирининг оғирлиги эритроцит ва хлоропластлар мембранасининг “қаттиқлиги” ошишига монанд бўлиши аниқланди.

Мембраналарнинг бундай ҳолати эритроцитлар ва хлоропластларнинг биологик фаоллиги пасайиши билан боғлиқ, яъни хужайралар ва органеллалар мембраналарининг ташқи сатҳида жойлашган фермент, хлоропластлар ва эритроцитларнинг мембранобоғлиқ ацетилхолинэстеразасининг (мембранабоғлиқ АХЭ) каталитик фаоллигини эзиши билан боғлиқ.

Шуни ҳам айтиш керак-ки, эритроцитлар ва хлоропластларнинг биологик фаоллигини биз лаборатория шароитларида ўзимиз ишлаб чиққан патентлар билан ҳимояланган кимёвий ва физик усуллар ёрдамида ўлчаш орқали ўрганиб чиқдик.

Ўз экспериментал натижаларимиз ва бошқа муаллифлар хулосаларини умумлаштириш шуни кўрсатадики, эритроцитлар ва хлоропластларнинг биологик фаоллигини бошқариш эритроцитлар ва хлоропластларнинг мембранобоғлиқ АХЭ томонидан катализаторлик қилинадиган ацетилхолиннинг гидролизи оқибатида ҳосил бўладиган тўғри борувчи ва қайтиш каналлари орқали амалга оширилади. Эритроцитлар ва хлоропластлар мембраналарининг ҳаракати, хусусиятлари, ҳолати туфайли юқорида қайд қилинган энергия бутун организмга тарқалиб барча ички аъзоларнинг ишини, ҳаракат фаоллигини, хужайралар босимини ва биологик тизимнинг бошқа физиологик функцияларини таъминлаши мумкин. Мембрананинг қаттиқлиги ошиши бу қонуниятни издан чиқаради.

Шундай қилиб, эритроцитлар ва хлоропластларнинг биологик фаоллиги физик ва кимёвий унсурларнинг, шунингдек руҳий ва психосоматик касалликларнинг таъсирини ўрганиш учун тест-объект сифатида хизмат қилиши мумкин.

**Биобарин эритроцитларнинг бошқарув қобилиятига таъсир қилувчи тизим ишлаб чиқилди ва шу билан авваллари даволаб бўлмайдиган касалликларни даволашга умид берадиган натижалар олинди.**

Ҳаммаси тушунарлими?

Бошқача қилиб айтганда, биз Сиз билан онгсиз, беъихтир бўладиган жараёнларни “мушаклар қарсети” (тик қомат, мимика) ва ҳис-туйғулар маркази орқали онгли равишда бошқаришга киришамиз. Ва биз бир нарсани билишимиз керак бўлади, яъни...

## **ҚАЙ БИРИ МУҲИМРОҚ: ғалабами ёки мағлубият йўқлигимиз?**

**Сиз айтасиз: “Ға-ла-ба-а!”,  
Мен эса жавоб бераман:  
“Ҳа, калла ишламаса қийин!”  
Агар мағлубиятга битта ҳам имкон  
қолдирилмаса, ғалаба муқаррар бўлади!**

Тасаввур қилинг, Сиз тоққа чиқишга шайландингиз. Чиқишдан олдин яхшилаб тайёргарлик кўришингиз керак. Ҳозир Сиз ўзингизни қийнамасдан, ҳеч иш қилмасдан шундай дейсиз:

– Мен мана шу чўққига чиқишни истайман! – яъни ўзингиз белгилаб қўйган мақсадга этишни истайсиз.

– Лекин у ер совуқ бўлиши мумкин! Иссиқ кийимлар қани?

Сиз:

– Ох, шу чўққида бўлишни қачалик исташимни билганингизда эди!

– Биз қаердадир тунашимиз, нимадир еб-ичишимиз керак.

Лекин Сиз қатъий туриб олдингиз:

– Мен барибир ўша тоққа чиқаман!

– Яхши, бораверинг! Мен эса бу ерда қолиб таёйрланаман. Йўлда жарликлар бор ва улардан кечиб ўтиш керак. Агар Сиз босоножкада, тапочкада, шортида ва майкада бўлиб ва шундай ҳолда бутун умрингиз давомида забт этишни орзу қилган чўққига чиқишни бошласангиз, унда биринчи, энг арзимас қийинчиликлар Сизни орқага қайтаради ва юмшоқ жойинга товони билан би-и-ир беради:

– Йўқол бу ердан! Бу тизим сен учун эмас!

Шунинг учун ҳеч нарса эътибордан четда қолмаслиги керак.

Балки Сиз ҳозир китобни кўриб ва шу заҳоти, бир неча бобларни ўтказиб юбориб, машқларни бажаришга киришишга қарор қилгандирсиз? Тўхтанг!

Сиз ўз чўққингизни забт этишни истайсизми? Агар ҳа, десангиз, унда кўриш қобилятингиз устида ишлашга тайёргарликни

бошлаймиз.

Сиз ўз одатларингиз билан жанг қилишингизга тўғри келади. Сурункали касалларнинг феъл-атвори бу — Сиз анчадан буён ўтириб ва эндиликда ундан чиқишингиз керак бўлган аллақачон қуриб қолган баҳайбат қудуқ.

Касалликларнинг кўпчилиги бу — моддийликка айланган феъл-атвор. Авваламбор ўзингизга ва дунёга бўлган қарашларингизни яхши томонга ўзгартиришингиз керак бўлади. Ишончсизлик, гумон, тушкунлик, хафсаласизлик, ўзидан ва бутун теварак-атрофдан норозиликлар билан булганган ифлос ойна орқали қарашни бас қилинг. Шунчаки, яхшилаб “деразаларни ювиш” керак.

Демак, чўққига чиқиш учун йўлга тайёрланамиз. Ундай бўлса, айрим тушунчалар тўғрисида келишиб оламиз.

### **Қай бири муҳимроқ: ғалабами ёки мағлубият йўқлигимиз?**

Сурункали касаллар бошқа одамлардан кескин ажралиб туришади, ва энг биринчи навбатда ўзига ва атрофдаги дунёга бўлган муносабати билан.

Шунинг учун “сурункачилар”ни даволаш ишига, киши касалликка илишиб қолишининг турли хил сабабларини инobatга олувчи, алоҳида ёндошув зарур.

Менинг устозим ҳамиша такрорлар эди: **агар мағлубиятга битта ҳам имкон қолдирмасанг, ғалаба муқаррар бўлиб қолади**, барча тuzoқларни айланиб ўтасан ва шу билан ўзингни юз фоиз кафолатлайсан.

Муҳими ғалаба эмас, мағлубият йўқлиги! Мағлубият йўқлиги бу-ғалабага маҳқум қилинишдир! Сиз фақат тантана қилишни ўйлаб, омадсизлик ва хатоларни эса ҳисобга олмаганингизда, улар борган сайин кўпайиши билан, Сизнинг ғалаба қилиш имкониятингиз фақат камаяди.

Касаллик устидан ғалаба қозонишни муқаррар қилишни истганлар учун мағлубиятга олиб боровчи вазиятларнинг энг кенг тарқалган турларини кўриб чиқамиз. Йўлда бизга нима ҳалақит беришини белгилаб оламиз.

### **Биринчи чуқур — бу шартли рефлекс.**

У қандай пайдо бўлади? Тасаввур қилинг, Сиз дазмолни ҳеч қачон кўрмагансиз.

Сиз уни кўриб қўлингизни теккиздингиз ва куйдириб олдингиз. Тўсатдан пайдо бўлган оғриқ ва қаттиқ асабийлашувдан **реф-**

**лекс** шу заҳоти пайдо бўлади.

Рефлекс пайдо бўлишининг яна бир усули — бу такрорлаш туфайли шаклланадиган одат.

Ажаб томошалар. Демак, кўриш қобилияти пасайиши — бу касаллик эмас, балки ёмон одат, ундан қутулиш учун эса бошқа одатни “**одат қилиш**” керак ва мия уни ўзига қабул қилиб олганидан кейин осонликча қайтариб бермайди.

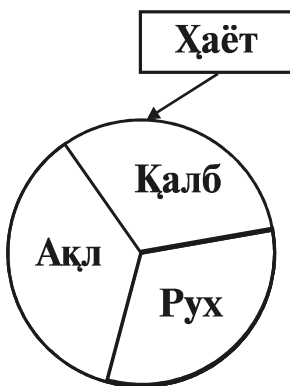
Демак кўриш қобилиятини қайта тиклаш “ёмон кўриш рефлексини” йўқ қилиш ҳисобига амалга оширилади. Хўш рефлекс қаерда ҳосил бўлади?

Тана — бу ақл-идрок, қалб ва руҳ жойлашган идиш.

Ақл-идрок билан қалб — бу ҳамиша бир-бирига қарши турадиган эътирозчилар, улар доим бир-бири билан курашади.

Ақл-идрок барча билимларни ва ҳаётий тажрибани ўзида сақлайди. Буларни у ўта қийинчилик билан ва қатъий қаршилик кўрсатиш билан ўзида сақлаш учун қабул қилади. Лекин қабул қилганидан кейин уларни маҳкам ушлаб олади. Агар Сиз уларни қайтариб олишни ёки бошқа билим ва тажриба билан алмаштирмақчи бўлиб: “Қайтариб бер, мен сенга бошқа билим бермоқчиман”, — десангиз, у Сизни ҳайдаб юборади:

— Йўлингдан қолма! Бу менинг мулкимга айланди, жўна.



**Ақл-идрокнинг энг олий мақсади — бу мутлоқ тартибга интилишдир. Унинг вазифаси — ҳар қандай йўл билан ҳаётни сақлаб қолиш, ахборот ва тажрибани тартибга солиб маҳкам сақлаш. +У барча ўзгаришлар ва янгиликларнинг ашаддий кушандаси. Ақл-идрокнинг ҳаддан ташқари кучайиши барча ҳаракатлар тўхташига, яъни ўлимга олиб келади.**

У тажрибанинг бутунлигини сақлаб туради ва бетартиб кўнгил яратадиган алфов-долфовликни йўқ қилади. Кўнгил ҳамиша учиб юради.

Кўнгил ҳомҳаёллар билан яшайди, муҳаббат учун ўзини қуйдириб юборишга ҳам тайёр. Муҳаббат учун у ақл-идрок сақлаб турган барча нарсаларни бериб юборишга ва бузишга тайёр. Унинг оёқлари ҳамиша ердан узилган, ҳис-туйғулар билан яшайди, ақл-идрок эса — ҳисоб-китоб ва мантиқ билан.

Кўнгил — чексиз алфов-далфовлик. У ўта таъсирчан ва бетартиб.

Бу ерда буюк ҳис-туйғулар, муҳаббат, меҳр, яхшилик, бунёдкорлик намуналари яшайди, бу ерда орзу истиқомат қилади.

Кўнгил тинимсиз интилади, ҳаёлпарастлик қилади, режалаштиради, яратади. Ақл-идрок эса — ҳеч қачон! У ҳамиша тинчликка, ҳаракатсизликка интилади — бу унинг табиий ҳолати, кўнгил эса бу тинчликни бузади.

Кўнгил:

— Юлдузлар томон учгим келади!

Ақл-идрок:

— Ерни унитиб қўйма.

**Кўнгилнинг энг юксак ҳолати — бу мутлоқ муҳаббат! Бу абадий бунёдкорлик, ҳаракат, яратувчанлик. Лекин бу ҳаракатларнинг ҳаммасини кескин тезлашиши- емирилиш ва парчаланишга, яъни ўлимга олиб келади.**

Ақл-идрок барча янгиликларга қаршилик қилади, бир вақтлари ўз омиборига қабул қилиб олган нарсаларни соф ҳолда сақлаб қолишга интилади. У манфаатчи ва майдачи.

“Ақл-идрок” ва “бунёдкорлик” тушунчалари бир-бирига тўғри келмайди.

Ақл-идрок аҳмоқ ҳам, даҳо ҳам эмас. У шунчаки кўриқчи — барча одатлар, фикрлар, интилишлар, бошдан кечирилган ҳислар, ҳис қилинган туйғулар, ҳамма-ҳаммаси сақланадиган баҳайбат архивнинг мудири!

Унинг жонбозлиги мана шу сақланиб турган нарсаларнинг ҳаммаси шунчаки “чириб” кетишига олиб келиши мумкин. Лекин ақл-идрок ва кўнгил бир-бирисиз ҳалок бўлишади. Худди иссиқлик ва совуқ, ҳар қайси алоҳида бўлганида ҳалок қилиш хусусиятига эга бўлганидек. Олов-тинимсиз ёниш-барча тирикликни йўқ қилади, муз-ҳаддан ташқари совуқ-ҳар қандай ҳаракатни тўхтатиб ташлайди.

**Руҳ-бу ақл-идрок ва кўнгил қарама-қаршилигидан ҳосил бўладиган учинчи куч. Уларни ушлаб туради ва бир-бирига мослаштиради. Руҳ онглаш, билиш билан яшайди. Руҳнинг энг юксак мақсади — мутлақ ҳақиқатни билиш. Кўнгил ва ақл-идрок ҳалокати руҳ ҳалокатига олиб келади.**

Уч кучнинг бирлиги одамнинг ҳаёт чироғини ёқиб туради. Уларнинг вазифаси бир-бири учун лангар бўлиш ва мувозанатни сақлаш. Агар мувозанат бузилса, бу улардан бирига зиён етказиш ҳисобига содир бўлади.

Ҳаётни англаш жараёни тўхтаб қолса руҳ чўка бошлайди. Одам

ўз моҳияти бўйича жониворларга хос талаб-истаклари билан ҳайвонга ўхшаб қолади.

Агар кўнгил ҳаддан ташқари ривожланган бўлса, унда одам ҳамиша ҳис-туйғулар, ҳаёллар билан яшайди, доим осмонда учиб юради ва “йиқилиб” “чилпарчин” бўлиши мумкин. Унда ўзини сақлаш истинкти умуман бўлмайди. Бундай одамлар кўпинча ақлдан озиш арафасида ёки аллақачон касал ҳолда яшашади.

Агар ақл-идрок устинлик қилиб ҳаёт фақат ҳисоб-китобга асосланса, унда кўнгил ўлдирилади ва руҳ азоб чекади. Одам кўнгилсиз, ҳаёلسиз, муҳаббатсиз худди компьютер ёки ҳисоблаш машинасига ўхшаб қолади.

Касаллик худди кўнгил ва тананинг қатъий талаби билан ақл-идрок томонидан ўзлаштирилиб олинган ёмон одатга ўхшайди. Уни юзага келишига ёрдамлашган одатни ва турмуш тарзини ўзгартириш керак.

Ҳўш, бунга қанча вақт сарфлаш талаб қилинади? Тахминан йигирма кундан қирқ кунгача. Шу давр мобайнида янги кўникма ақл-идрок томонидан балансга олинади ҳамда бутун организм ва руҳиятнинг ажралмас қисмига айланади.

Дастлаб, ақл-идрок бунга қарши фикрлар келтириб, олдинги тажрибаларни, муваффақиятсизликларни, гумонларни, ишончсизликларни пеш қилиб жон-жаҳти билан қаршилик қилади.

Лекин кўнгилнинг қаттиқ туриб олиши ва руҳнинг кучи бу қаршиликни кундан кунга камайтираверади ва тахминан қирқ кундан кейин ақл-идрок таслим бўлади, янги одатни, янги ахборотни олиб, унга ёрлик ёпиштиради ва токчага қўйиб қўяди. Кейин эса, мабодо Кўнгил:

— Менга қара Ақл, эсингдами, мен ҳар куни олдинга келардим ва сен қирқ кун давомида мен таклиф қилган нарсани рад этиб мени қийнаган эдинг? Энди сен уни олдинг, лекин мен ўйлаб қарасам, у менга ёқмади ва мен илгариги одатларимга қайтмоқчиман. Илтимос, алмаштириб бер, — деб илтимос қилса ҳам Ақл шундай жавоб беради:

— Кишт, кет бу ердан! Бермайман!

Ва энди кўнгил яна қирқ кун давомида келиб илтимос қилиши керак:

— Илтимос, ўтиниб сўрайман, одатни алмаштириб бер. Орадан қирқ кун ўтганидан кейин Ақл ниҳоят рози бўлади:

— Бўпти, ол одатингни.

Кўнгил орқага қайтиб келаётиб, ҳали ўн қадам ҳам ташламас-

дан, дейди:

— Э—э, мен яна ўйланиб қолдим.

Ва яна қирқ кун давомида у Ақлнинг қаршилигини синдириш учун меҳнат қилиши керак бўлади.

Ҳаётимизда қирқ кунлик давр беҳуда белгиланмаган, масалан одам туғилганидан ёки ўлганидан кейин.

**Нимани исташимни билмайману, лекин жудаям истайман!!!**

**Иккинчи чуқур-кўндаланг қўйилмаган масала.**

Агар биз қандай мақсадга интилаётганимизни билмасак, унда, азбарои Худо, унга эришганлигимизни қандай билишимиз мумкин?!

Иш жараёнида мен қизиқ бир нарсага дуч келдим. Олдин бу тасодифан бўлди, кейин содир бўлаётган ишларда ўзига хос қонуният борлиги кўзга ташланди. Бир гуруҳда маълум бир касалликдан даволанганлар фоизи кўпроқ, яна бир гуруҳда-бошқа бир касалликдан.

Нимага? Буни махсус ўрганиб, умумлаштириб ва таҳлил қила бошладим.

Ана шунда, одам бирданига, яъни бир вақтнинг ўзида кўзлари, жигари, бўғинлари ва ҳоказоларини ўз эътибори билан қамраб ололмайди, деган хулосага келдим.

Диққатнинг чегараланганлиги шунда. Бу-биринчиси.

Ва иккинчиси-касал қачонки мақсади, соғийишга ички интилиши ёки ҳаваси бўлсагина соғаяди.

**Агар одам ҳар куни танасининг носоғлом аъзосига ижобий ҳис-туйғулар билан эътиборини қаратиб ва бунинг натижасини кузатиб борса, соғайиш механизми ҳаракатга келади.**

Унга қандай дори-дармон берманг, у билан қандай машқлар бажарманг у ўз олдида аниқ ифодаланган вазифани қўймаса ва ҳар куни ўз танасининг носоғлом қисми устида ишламаса, соғайиш жудаям чўзилиб кетади, ёки Худо кўрсатмасин умуман амалга ошмай қолади.

Сиз яхшироқ тушунишингиз учун эса, ўринларимиз билан ал-машамиз: Сиз муаллим бўласиз, мен эса сизнинг ассистентингиз бўламан. Учта бир-бирига яқин кичкина шаҳарларда, ажойиб инсонлар яшайдиган ва улар тўғрисида менда яхши хотиралар қолган Кустоной, Рудный ва Лисаковскда Сиз билан биргаликда машғу-



лотлар ўтказамиз.

Ҳозир ўқийдиганларингиз ҳақиқатдан ҳам бўлган нарса.

Кустанайда Сиз минбарга чиқасиз ва ҳар-хил аъзолар билан қандай ишлаш кераклигини назарий жихатдан яхшилаб тушунтирасиз. Ҳамма ақлли башара билан, худди хитойликларнинг сопол қўғирчоғига ўхшаб бошини ирғатиб диққат билан Сизни эшитиб ўтирибди.

Сиз эса йўл-йўлакай шундай дейсиз:

— Бунга амалий жихатдан, кўриш ва эшитиш қобилиятлари ми-солида кўриб чиқамиз. Ҳурматли тингловчилар, кимнинг кўриш ёки эшитиш қобилияти яхши бўлмаса, илтимос, ўрнингиздан туринг.

Ишни бошладик ва кўриш қобилияти ҳаракатга келади, унинг яхшиланишининг биринчи нишонлари сезила бошлайди. “Ким яхшироқ кўра бошлади?”-деган саволга севиниб қўл кўтаришади.

— Мана Сизга, марҳамат, ҳам назария, ҳам амалиёт. Кимнинг кўриш қобилияти 3 диоптрий ва ундан ҳам паст бўлса, тўққиз-ўн кун давомида кўриш қобилиятингиз тўла тикланганлиги тўғрисида заҳёт топширишингиз керак бўлади. Энди, худди шу йўсинда бошқа носоғлом аъзоларингиз билан ҳам шу ерда ёки уйда мустақил равишда ишланг.

Бутун машғулотлар давомида кўриш ва эшитиш қобилияти билан боғлиқ муаммолари бўлган тингловчиларни Сиз мунтазам равишда икки марта лаб ўрнидан турғиздингиз ва улар шу ернинг ўзида, бошқалар билан бирга ўтириб кўриш ва эшитиш қобилиятлари устида ишлашди.

Ичак муаммолари ва уйқусизлик тўғрисида Сиз фақат бир марта (йўл-йўлакай) **худди шу қоида бўйича, кўз ва қулоқ билан ишлагандек ишлаш кераклигини таъкидлаб ўтдингиз**, натижасини эса кейин текширишингизни айтдингиз ва қайтиб бу тўғрида оғиз очмадингиз!

Қалқонсимон без, гипертония, миома, киста, сурункали гепатит ва бошқа касалликлар тўғрисида эса умуман гапирмадингиз, шунчаки бунга вақт бердингиз ва айтиб қўйдингиз:

— Марҳамат, сизнинг вазифаларингиз рўйхатида турган носоғлом аъзолар билан ана бундай қилиб, мана бундай қилиб ишлайсиз, ҳар бир машғулот 5 дақиқадан икки марта, **лекин...мустақил равишда**.

Ҳақиқатдан ҳам улар бу ишни қилишяптими деган саволга эса ҳамма яқдиллик билан бошини ирғатиб: “Қилаяпмиз!”, деб жавоб беришади. Ва бу гап тўққиз машғулот давомида такрорланади.

Рудный шахрида Сиз “ўқув қўлланмаси” сифатида уйқуси бузилган ва ошқозон-ичак фаолиятида муаммолари бўлганларни танлаб оласиз. Улар ўрнидан туришади ва Сиз шундай дейсиз:

– Сизнинг ихтиёрингизда тўққиз кунлик машғулотлар бор. Тўққизинчи машғулотга келганимизда сиз уйқусизликдан қутулишингиз ва ошқозон-ичак фаолиятини тартибга солишингиз керак.

Ва худди шундай ҳар сафар уларни жўртага икки марталаб ўрнидан турғизасиз.

Лисаковскийда эса эътиборингизни қон томирларининг вари-кози бор бўлган, тромбозлар, оёқ панжаларида ўсимтаси, оёғида ўкчаси бор ва ҳоказо касаллари борларга қаратасиз. Бошқача қилиб айтганда, уларнинг ҳар бирида яққол кўзга ташланадиган касалликлари мавжуд.

Ҳар бир касалнинг ёнига тингловчилар орасидан битта ёки иккитадан “назоратчи-кузатувчи” қўйиб қўйинг. Улар соғайиш жараёнидаги ўзгаришларни кузатиб боришлари керак бўлади, яъни шунчаки ўз “ҳамкасбининг” оёқларига доимий эътибор қаратиб туришади.

Машғулотларнинг тўққизинчи кунини етиб келди. Энди ахволни кўрамиз!

Кустанай.

“Тўрткўзлар” гуруҳ билан қўл кўтаришади. Кўриш қобилияти яхшилана бошлади ва кўпчилик мислсиз натижа кўрсатиб кўзойнакларни умуман ечиб ташлашган.

Уйқу сифати ёки ичаклар фаолияти тўғрисидаги саволга эса кўпчилик лом-мим демасдан совуқда қолган тўнгалардек тураверишади! Қанча йиллар давомида “тунги қоравул” бўлишган бўлса, шундайлигича қолишди. Ва хожатхонага ҳам, кечирасиз, илгаригидек йилда бир марта боришади. Натижа ачинарли!

Ва бошқа касалликлар бўйича ҳам самара сариқ чақа. Бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас эди!

Рудный.

Ҳар кунини кимнинг уйқуси беором ва ошқозон ичагига даволари бўлганларни ўрнидан турғизиб Сиз ишлар қандай кетаётганлигини сўраб турдингиз. Айримларники яхши, айримларига эса калтак етишмаяпти, чунки олдинга силжиш йўқ. Айтмоқчи, аксарият кўпчилик ҳолларда олдинга ташланадиган ки-и-и-и-ичкинагина қадам орқадан берилган яхшигина тепкининг натижаси бўлиб чиқади.

Кўриш қобилияти ва ўз организмнинг бошқа муаммолари билан бизнинг тингловчиларимиз уйда шуғулланишлари керак эди

ёки аудиториянинг ўзида, лекин жўрттага такрор айтаяпман, мустақил равишда.

Тўққизинчи машғулотга келиб ичаклар соатдай аниқ ва бетўхтов ишлайди, уйқу суғурникадай, ҳамма хурсандчилигини яшира олмай турибди. Аммо ўша-ўша кўзойнакда.

Сиз сўрайсиз:

— Кимда қон томирларининг варикози бор, тузалиш қалай?

Тузалишни эса-пишириб қўйибман Сизга! Ўнга одамдан фақат иккитаси ёки учтасида.

Бошқалар, маълум бўлишича, ўз олдида қон томирлари билан ишлаш вазифасини қўйишмабди. Ўз одатлари ва ўша-ўша манманликлари билан кўзини лўқ қилиб ўтиришибди. Ниманидир исташади, лекин нималигини ўзлари ҳам билишмайди.

Шундай ҳолда ижобий натижа кутиб бўладими, нима дейсиз?!  
Лисаковск.

Ҳар бир учрашувни Сиз:

— Қани, ҳамма оёқларини кўрсатсин, — деган сўзлар билан бошлагансиз.

Тўққизинчи машғулотга келиб бутун гуруҳ аъзолари ўз оёқларини даволаганларни қарсақлар билан олқишлади. Кўпчиликнинг қон томирларидаги варикоз кенгайиши йўқолиб кетган, бошқаларники сезиларли даража камайган.

Хурматли шифокорлар, ҳамкасблар! Ахир Сиз буни нималигини тушунасишқу!!! Тўққиз машғулот давомида бизнинг тингловчиларимиз қон томирларининг варикоз кенгайишини йўқ қилишди!

Физиология нуқтаи назаридан, тиббиёт нуқтаи назаридан улар мўъжиза яратишди! Тўғрими?

Лекин кўзлар қандай аянчли аҳволда бўлса, шундайлигича қолди-ку. Буйрак ёки бошқа бир аъзолар тўғрисида гапирмаса ҳам бўлади.

Мана Сизга уч мисол.

Энди эса таҳлил: нимага бундай бўлди?

**1. Бемор ўз олдида ноаниқ, тахминан “соғлом бўлишни истайман” каби вазифа қўйган. Бошқача қилиб айтганда, кўнглида аниқ яратувчилик дастури бўлмаган.**

**2. У бу дастурнинг амалга ошириш муддатларини белгиламаган.**

**3. Бу дастурни ишга солиш ўрнига, “ниманидир” кутиб ўтирган.**

**4. Кундалик бажарган ишлар натижаларини назорат қилиб борманган.**

Миясида “Мен соғлом бўлишни истайман!” деган шиордан бо-

шқа ҳеч вақо йўқ эди, натижа учун ўзига ҳисобот бериш ҳам йўқ. Айнан шунинг учун ҳам бошқа аъзолар билан ишлагани зое кетди.

Бу, Сиз ҳурматли ҳамкасб-шифокорларни айбсиз-айбдор қиладиган сурункали касалларнинг ўзини тутиш қонуниятларидан бири.

Вазиятга ойдинлик киритилганидан кейин биз машғулотларнинг ўзидоёқ натижаларни таҳлил қилиб чиқдик.

Сизнинг эътиборингизга Кустанай шаҳридаги машғулотлар стенограммасидан бир лавҳани ҳавола этаман.

Сизга эслатиб қўяман, ҳурматли ўқувчи, бу ердаги машғулотларда кўриш қобилиятини қайта тиклашга урғу берилган эди. (матн сўзма-сўз келтирилган. –Изоҳ ред.)

**(Норбеков М.С)...Савол уч турда бўлади.**

1. Кимда ичаклар фаолияти қайта тикланди?

2. Кимда ичаклар ахволи яхшиланди?

3. Кимда ҳеч қандай ўзгариш бўлмади?

– Кимда ичаклар фаолияти қайта тикланди? О-о-о! Натижа мутлақо Лисаковскдагидек.

– Кимда яхшиланиш бор, қўл кўтарсин.

– Энди эса, ҳеч қандай ўзгариш сезмаганлар қолади. 6 одам қолди.

Энди фарққа эътибор беринг. Уттиз тингловчи ўрнидан турди, улардан олтитасида-ўзгариш йўқ. Бундан келиб чиқадики, бизнинг 20% тингловчимиз ўз олдида вазифа қўймаган.

(Ёш тингловчи аёлга мурожат қилади)

– Маликам, Сиз кўриш қобилияти устида ишладингизми?

– Ҳа.

– Ҳўш, қандай ютуқлар бор?

– Бироз яхшиланди.

– Қаерга эътибор қаратган бўлсангиз ўша ерда натижа бор, кўриш қобилиятингиз тиклана бошлади. Ичак фаолиятини-чи, нимага уни қайта тиклолмадингиз?

– Билмадим.

(Бошқа аёлга мурожат қилапти)

– Хоним, Сиз кўриш қобилияти устида ишладингизми?

– Ҳа, ва яхшиланиш ҳам бор.

– Ичаклар билан нега ишламадингиз?

– Мен ўзимга мақсад қилиб қўйдим, аниқроғи, мен ўзим учун неча кунда ичаклар фаолиятини яхшилашни белгилаб олдим.

– Ҳўш, қанча кунда?

– Тахминан бир ой давомида.

– Ахир мен тўққизинчи машғулотга келиб ичаклар одатдаги ҳола-

тига келиши керак деб айтмаганмидим! Менинг хотирам чалароқ бўлса ҳам, бунчалик даражада эмас-ку! Айтганмидим, йўқми?!

– Айтгандингиз.

– Унда “бир ой” деган гап қаердан чиқди?!

(Эркакка мурожаат қилаяпти)

– Азизим! Ха-ха, Сиз, кўзларингиз билан ишладингизми?

– Ҳа.

– Хўш?

– Кўзойнакни ечиб ташладим. Хотиним танимади ва эшикни очмади. (залда кулги)

– Ажаб бўпти! Ичакларни нега тузатмадингиз?

– Нима десам экан, мен ҳаммасини бирин-кетин қилиш керак деб ўйладим.

Сиз бирин-кетин, деб ўйладингиз! Хай, раҳмат! Бундай жавоблардан кейин мутахассис сифатида мен дорга осилгим келади! Ахир Сиз эркаксиз-ку! Ҳеч бўлмаганда Сиз мени тушунганингизда эди! Неча бор такрорладим ахир, ҳар бир носоғлом авзо устида барча машғулотларда иш олиб борамиз ва ҳеч нарсани кейинга қолдирмаймиз, деб!

Техник хато мана шу ерда. Дастур босқичма-босқич ўтказишга мўлжалланган эди (учинчи ҳолатда)-ҳозир кўриш қобилияти, кейин ичаклар фаолияти. Дастур ўзгартирилган эди-бир ой давомида (иккинчи ҳолатда) ва Сизнинг ҳолатингизда (биринчи ҳолатда). Сиз ичакларни ҳам даволаш керак эканлигини билмаган эдингиз ва Сиз ўзингизга тегишли вазифа қўймадингиз.

Мана Сизга ғалабадан қочишининг уч кўриниши.

**Яна бир марта икки қулоғингиз билан эшитинг!**

Дастур бир шарт билан ишлай бошлайди: агар бир ой давомида ҳар куни Сиз бу дастурни ўз организмгизга пеш қилиб ва ундан ҳисобот олиб турсангизгина. Энди эса, кимда қон томирларининг варикоз кенгайиши бўлса, кимнинг оёқларида суяк ўсимтаси, доғлар бўлса, кимда трамбофлебит бўлса, илтимос, ўрнингиздан туринг.

Хўш, эътибор беринг. Мен бирон марта ҳам Сизларни тилга олмадим. Ўн саккиз марта биз кўриш қобилиятини эслаб ўтдик. Деярли ҳаммада яхшиланиш кетаяпти.

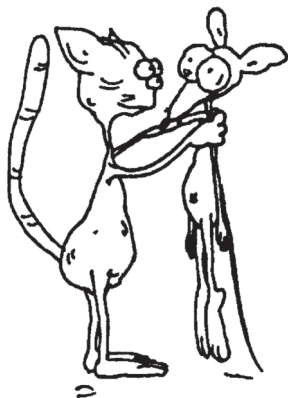
Бир марта биз ичаклар тўғрисида гапирдик ва буни виждонингизга ҳавола этиб шу бугунгача уларни бирон марта ҳам тилга олмадик. Яхшиланиш бўлмаган ҳолатлар 20% ташкил қилди.

Геморрой, турли хил яллиғланишлар, парадаптоз, тугунлар ва ҳоказо, ҳоказолар тўғрисида-биз умуман жўрттага оғиз очмадик.

Чунки биз бу ерда ҳар сафар касалликларнинг катта рўйхатини қайд қилиб ўтиролмаёмиз. Унда Сиз бутун машғулотлар давомида фақат касалликлар номларини эшитиб ўтиришингизга тўғри келарди, бунга бизнинг шунчаки вақтимиз йўқ! Энди савол.

Кимда оёқ қон томирлари варикоз кенгайиши, тромбофлибит бор, илтимос, қўлингизни кўтаринг, биз санаб чиқамиз. Эллик етти киши. Раҳмат. Энди эса, ўзингизни ўзингиз алдаманг ва виждонан жавоб беринг, илтимос қиламан!

Ким охириги бир ҳафта давомида, жуда бўлмаганида бир марта ўз оёқларига разм солиб кўрди, илтимос, қўлини кўтарсин? Ана холо-о-ос! Атиги беш тингловчи. Бошқалар-чи?!



Хой, оғайнилар, сизларга нима бўлди?! Бир ҳафта ўтди-я, нима бало, оёқларингизни ҳатто ювганингиз ҳам йўқми? (Залда кулги).

— Ювгансиз!

— Унда кимнинг оёқларини ювдингиз, ҳатто бир марта ҳам қараб кўрмаган бўлсангиз? Оббо шаввозлар! Жуда бўлмаганида бир одам ўз олдига қон томирлари билан ишлаш вазифасини қўйгандир ахир? Бор-йўғи икки киши. Эй Худойим! Буёғи нима бўлади энди? Аттанг!!

Келинг бугун бошлаймиз.

Олдинда яна ўн иккита машғулот бор. Утган тўққиз машғулотни “гулини чиқардингиз”.

Энди хадеб устингизда туравераман. Агар ҳар бир касалликни юз йилда бирини йўқ қиладиган бўлсангиз мен сизга Дездемона умрининг охириги дақиқаларида нималар тўғрисида ўйлаганлигини ҳис қилишингизга ёрдам бераман. (Залда кулги).

— Кўриш қобилиятингизни айнан аудиторияда яхшилашга нима ҳисобига эришдингиз?

Ҳар машғулотда сиз икки мартадан ўзингизнинг ички нигоҳингизни кўзларингизга йўналтирдингиз. Ичакларга-чи, ўз эътиборингизни неча марта қаратдингиз?

Сиз ҳеч нарса қилмадингиз. Кўриш қобилиятини тиклаш бўйича олиб борилган иш-бу жўртага ўйлаб топилган найранг эди.

Мақсад-ўзингизга нисбатан бўлган муносабатингиздаги қўпол хатоларни амалда кўрсатиш эди. Ҳеч бир ишни ўз холига ташлаб қўйиш мумкин эмас.

*Биз жўртага сизни кўзларингиз билан ишлашингизнинг самарадорлигини назорат қилмасдан бошқа иложингиз қолдирмайдиган шариитга қўйган эдик.*

**Назорат бор эди-натижа бор!**

*Ҳаммаси жуда оддий, дўстим Горацио.*

*Шунчаки ҳар бир машғулот давомида биз икки марталаб сизни нафақат кўриш қобилиятингизни яхшилашингизни исташингизни, балки бошқа йўналишда ҳам ишлашга мажбур қилдик.*

*Сиз ўз ички нигоҳингизни кўзларингиз турган жойга қаратдингиз ва кўриш қобилиятингиз яхшиланиши учун ўйлаб топилган қувончни яратдингиз. Ва нима бўлди?*

*Кўриш қобилиятингиз яхшиланди. Ҳар сафар машғулотлар давомида сиз ўзингизни аниқ натижа олишга мажбур қилдингиз ва ўзингиздан миннатдор бўлишни ўрганиб бордингиз.*

**Диққат, калит!**

**Шунчаки сўз билан “раҳмат” ёки “мен ўзимдан шунчалик миннатдорман-ки!” деб айтиш эмас. Балки ўзингизга нисбатан бўлган миннатдорчиликни ичингизда жисмонан ҳис қилиш керак.**

Организм шу заҳоти жавоб беради.

Сиз мақсадни шакллантирасиз, уни амалга ошириш механизмини ишга соласиз. Кейин эса ҳўжалик бошқарувчиси сифатида ишлар қандай кетаётганлигини назорат қиласиз ва текширасиз. Организмнинг бўйсунунишдан бошқа иложи қолмайди.

Айнан натижага эришиш учун ҳам Сиз кўриш қобилиятингиз устида астойдил ишлашингизга тўғри келади. Худога шукур, ҳар куни эмас, нақадар қувончли(!), бор-йўғи ҳафтасига уч-беш кун холос.

Тингловчиларнинг бу гуруҳи Сиз учун ибрат бўлсин.

Ўзингиз учун сабоқ чиқаринг... Демак, хулоса: Мақсадсиз ҳаракат бу — борса келмасга олиб борадиган йўл. Лекин белгиланган вазифани бажарилишини ҳам қаттиқ назорат остига олиш керак. Қандай қилиб? Буни биз қуйида ўрганиб чиқамиз.

### **Учинчи чуқурлик-ялқовлик.**

Унинг энг содда, самимий кўриниши болалар айтадиган гапларга ўхшаб кетади: “Йўқ, истамайман! Йўқ, қилмайман!”.

Ақлли кўриниши болалиги тутиб кетган катталарда намоён бўлади. Улар шундай дейишади: “Мен буни қилолмайман, чунки...ёшим ўтиб қолди, уйим узоқ...” ва ҳоказо.

Ялқовликнинг фаол тури ўзимизни ўта ишчан қилиб кўрса-тишга уринганимизда намоён бўлади: “Мен жуда бандман, менинг вақтим йўқ”. Бошқача қилиб айтганда бунинг маъноси қуйидагича: “Яшашга менинг умуман вақтим йўқ. Шунчаки вақтим йўқ”.

Тажовузкорона ялқовлик-бу. Ялқовликнинг ҳақиқий қиёфасини намоён қиладиган кўриниши қуйидагича ифодаланади: “Менинг ҳаётимга бурнингни тикма!” ёки “Ишонмайман, бўлиши мумкин эмас, ёлғон, бунинг ҳаммаси бўлмаган гап, сафсата, лўтти-возлик. Ўзининг қандайдир тоғлардаги романтик кун чиқиши ва ботишлари билан менинг юмшоққина тўшагимга яқинлашма!”

Ўзининг қўлидан келмаган ва ўзи билмаган барча нарсаларни инкор қиладиган, шахсий гувоҳномага эга бўлган, қиёфасиз мавжудотларнинг жуда катта тўдаси мавжуд. Улар ҳамиша осойишталикни бузувчи бўлганларни йўқ қилишга ҳаракат қилишади. Уларнинг тушунчалар доирасига кирмайдиган барча янги, одатдан ташқари бўлган нарсалар уларда қўрқув уйғотади.

Шу туфайли Джордано Брунони гулханда ёқишган, Иисус Христосни хочга қоқишган, генетикларни ёстиғини қуритишган, кибернитикларни отиб ташлашган. Ақлий хотиржамликни деб. Яъни ялқовлик туфайли улар ҳар қандай янгиликни йўқ қилишга тайёрлар.

Сиз машғулотларни бошлашингиз билан ялқовлик шундоқ ёнгинангизга келиб туриб олганини шу заҳоти сезасиз. У навбатчиликка туриб олади ва жон-жаҳти билан энг нозик усулларни қўллаб ҳимоялана бошлайди.

**Уйда ким хўжайин:  
ялқовликми ёки ирода?  
Кўлингни кўтар!**



Ўзингизда синаб кўришни истайсизми? Унда “Кўлингни кўтар” машқини ба-жариб кўринг. Марҳамат, ўрнингиздан туриб, тўғирланган қўлларингизни икки ён томонга елкаларингиздан сал юқорироққа, тахминан 45 градусга кўтаринг, кафтларингизни мушт қилиб тугинг, лекин бош бармоқ очиқ туради. Энди қўлларимизни шундай бурамизки, бош бармоқларимиз ерга қараб турсин. Шундай ҳолатда роп-пал-роса ўн минут туриш керак.



Машқни бажариш жараёнида оз-оздан қўлларингиз толиқа бошлайди ва ичингизда икки кучнинг кураши бошланади - улардан бири ҳаёт, иккинчиси ўлим.

Уларнинг ўзаро олишувини яхшироқ ҳис қилиш учун, илтимос, кўзингизни юмиб олинг.

Қўлларингизни шу ҳолатда ушлаб туришга ёрдам берадиган туйғу **ирода** деб аталади. Айнан ирода Сизнинг соғлигингизни бунёд этади.

Иккинчиси, “Чарчадинг, қўлингни тушир” деб турган туйғу-бу ялқовлик. Унга қулоқ солиб Сиз неча ўн йиллаб бетоблик, моддий мухтожлик, тушкунлик, ҳаётда муносиб ўрин топмаслик ҳолатида яшаб келмоқдасиз.

Қайси истак яқинроқ, азизроқ, Сизни қайси истак кўпроқ бошқаради, кун давомида кўпроқ пайдо бўлади, қай бирисига Сиз кўпроқ бўйсунасиз-“ушлаб тур” деган кучгами, ёки “тушир” деганигами?

Ич-ичингизга назар солинг, ҳисларингизга қулоқ тутинг. Шунингдек, 10 минутдан кейин қўлларингизни қандай туйғу билан тушурганлигингизни ҳам эслаб қолинг.

Сиз токи кўнглингизда пинҳона сақланган ҳар дақиқада кучайиб бораётган учинчи бир орзу пайдо бўлгунича туришингиз керак бўлади.

Олдин шу машқни бажариб кейин давомини ўқинг. Шунда ўз фикрларингизни куйида баён этиладиганлар билан таққослаш Сиз учун қизиқарли бўлади.

Эътибор бердингизми, қўлларингиз толиқиши билан ялқовлик Сизни гиж - гижлай бошлайди: “Тушир”. Кейин хушомадлик билан пичирлай бошлайди: “Сен бир дақиқагагина қўлингни тезда тушир, кейин яна кўтар”.

Устига устак шундай қиладики, бирдан бирон жойингиз қичиб бошлайди. Бир жойингизни қашишингиз билан, шу заҳоти бошқаси қичийди. Аслида эса, Сиз унга ён босдингиз.

Лекин Сиз унинг тузоғига илинмасдан чидаб турсангиз, яъни иродангизни намоён этсангиз, унда ялқовлик бошқа қиёфага кириб олади ва хужумга ўтади: “У нимани таклиф қиляпти ўзи?!” Мен бир касал одам бўлсам, у бўлса мени мазах қиляпти! Менинг касаллигим билан умуман жисмоний машқ қилиш таъқиқланган”.

Ана шундан кейин онгингиз тубида менинг башарамни уриб пачоқлашдек пинҳона орзу пайдо бўлади.

Лекин қўлингизни тушурганингиздан кейин, ялқовлик шу за-

хоти Сизга лаззат кўринишидаги пора беради.

Энди эса савол – қай бириси осонроқ - қўлларни ушлаб туришми ёки туширишми?

Тушириш, албатта! Бироқ шунга қарамасдан Сиз қўлларни ушлаб туришга ўзингизни мажбур қилдингиз!

Худди шунга ўхшаб Сиз қаддингизни, юз-кўзингиз ифодасини, машқларни бажаришингизни, ўз соғлигингизни ва, албатта, кўриш қобилятингизни ҳам яхшилаш учун назорат қилиб туришга мажбур қилишингиз керак.

Ўзингизда ошиқ одамнинг кўринишини яратинг. Кўкрагингиз қалқиб чиққан... ва давом этамиз.

Эътибор берганингиздек, ялқовлик ўз табиати бўйича жуда маккор, айёр, олғир ва эпчил. Эҳтимол у аллақачон хужумга ўтгандир.

Айтингчи, Сизда бугуннинг ўзидаёқ ниманидир тушунганлигингиз ҳисси пайдо бўлдими?

Жуда яхши!

Бундан, дейлик олти йил илгариги вақтга бир назар ташлаб кўрингчи. Сиз ўшандаям ҳаётда ҳамма нарсани онглаб етдим ва ҳамма нарса тўғрисида ўз фикрим бор, деб ҳисоблармидингиз?

Ўн саккиз ёшингизда-чи?!

Демак, ҳозир ҳам, эртага ҳам, индинга ҳам Сиз ҳаётни тўла-тўқис тушунишингизни биласиз. Эҳ, бугунги ақл бундан ўн йилларча олдин бўлганда эди,а? Ҳа-а-а!

Демак, ялқовлик “мен ҳамма нарсани тушунаман” тарзида келади. Бу ҳақиқатдан ҳам шундай, лекин ҳар кимнинг ўз тушуниши бор.

Мана аудиторияда мен ҳамма вақт тингловчиларга шундай машқни таклиф қиламан: ҳаммангиз, илтимос, кўзингизни юминг. Шундай бир кўринишни тасаввур қилинг.

Қандайдир бир жой, тун. Қўлингизда гул ушлаб турибсиз. Кўзингизни очинг.

Энди эса таърифлаб беринг, бу қанақа жой эди, туннинг қайси вақти, қандай гул, унинг ҳиди қанақа. Шунчаки Сиз тасаввур қилган нарсаларни таърифлаб беринг. Сиз нима тўғрисида гапиратганимни тушундингизми? Саволлар йўқ!

Ана энди, тушуниш нима эканлигига эътибор беринг. Тингловчиларга савол бераяпман: Сиз тасаввур қилган гул қандай гул эди ва ўзингизни қаердаман деб тасаввур қилдингиз?

– Лолалар, менинг дачамда.

– Оқ атир гуллар, Каспий денгиздаги санатория ёнида.

– Момақаймоқ, қишлоғимиздаги майсазор.

– Сирень тупи, уйимнинг олдида.

Бизлар ҳар ким ҳар тамонга тарқалиб кетганлигимизни сездингимизми? Кимдир дачада ўтирибди, кимдир санаторияга учиб кетди, кимдир майсазорда момақаймоқларни териб юрибди, кимдир бўтазорга тортаяпти. Ҳар ким ҳар сафаргидай ўзича ва ўзиникини тушунди.

Мен “тун, гуллар” деганимдан Сиз қандайдир бир янгилик олдингимизми? Йўқ, ҳеч нарса. Шунчаки бошингиздан ўтган тажрибани эсладингиз холос.

Мен бўлсам гапираётганимда саҳродаги ойдин тунни тасаввур қилган эдим.

Саҳрода баҳор бениҳоят гўзал ва юз яшар йигитчанинг севгисидек қисқа бўлади. Бундай тунда нарсалар уфқгача кўринади. Атрофда юз қақиримгача биронта тирик жон йўқ. У ерда тепаликлар бор ва уларнинг бари гуркираб ўсаётган умри қисқа гуллар билан қопланган, ҳиди одамни эсанкиратиб қўяди! Жим-житлик! Фақат аҳён-аҳёнда чигиртканинг товуши эшитилади.

Мен ой ёритиб турган йўлдан четга чиқиб энгашдим, гулларни қўлларим билан кучоғимга тўладим ва хушбўй ҳидидан нафас олдим. Мен шу кеча Сиз ҳам мен билан бирга саёҳат қилишингизни жуда истардим, Сиз эса ўзингизча тушуниб ҳар биринг ҳар томонга тарқаб кетдиларинг Аттанг!!!

Бир гапнинг ўзи ҳар биримизни ҳар томонга тарқатиб юборди. Хато мана шунда. Сиз эшитаяпсиз, гапнинг мағзини чақаяпсиз. Тушунаяпсиз, аслида эса хотирангизни ковлаштираяпсиз: “Аҳа, ўхшаяпти. Тушундим!”

Тушунишнинг маъносини яна бошқа бир мисолда ҳам кўришни истайсизми?

Феъл-атвор касалликка баробар, деб биз илгари ҳам айтган эдик. Сизнинг феъл-атворингиз, ёғингарчиликда нам ўтказадиган тешик пойафзалга ўхшайди. Сиз пойафзал дўконига келиб шундай дейсиз:

– Сизнинг дўконингизда менга тўғри келадиган туфли топа оламанми?

Сизга жавоб беришади:

– Албатта. Марҳамат, танланг!

Сиз ўз тажрибангиздан келиб чиққан ҳолда Сиз “тушунадиган” пойафзални ахтарасиз. Тушуниш эса – бу янги билимларни Сизда борлари билан таққослашдир.

Масалан мен:

– Ер юмалоқ, – дейман.

Сиз мени тушундингизми? Ҳа. Хўш, нима учун? Чунки бугунги кунда бу ҳаммага маълум бўлган нарса ва Сизнинг каллангизда бу тўғрида маълумот бор. Энди эса мен:

– Ер тўртбурчак, – десам.

Сиз бунга нима дейсиз?

– Бор-э, эсипаст!

Агар каллада ўхшаш маълумот бўлмаса, у шу заҳоти рад қилинади ва ҳеч нарса Сизнинг қулофингизга кирмайди. Ўзингиз учун нима янгилик ортгирдингиз? Ҳеч қандай! Сиз яна “эски туфли” билан қолдингиз.

Учи йўқ калава бўлиб чиқаяпти. Тушуниш бор жойда, ривожланиш, ўсиш, ютиш йўқ.

Мана шунақа ўзига хослик.

Демак, ҳаётда Сиз барча нарсаларга ўз ўлчовларингиз билан ёндошасиз, яъни худди тешик туфлига ёндошгандек. Таглиги тўзган туфлини танлаётиб Сиз шундай дейсиз: “Мана, мана бу менга таниш ва тушунарли!”

Шундай қилиб, тушуниш-ялқовликнинг бир шакли. Бу дегани Сизни қасаликка олиб келган феъл-атвори Сиз янги ялтироқ қоғозга ўраб, мағрурлик билан дунёга кўзойнак орқали боқиб ўтирибсиз.

Энди эса, Сиз “яхши кўра бошлашимга ишонмайман”, “гумон қиламан” ва ҳоказолар таснифида қайси жавобнинг тагини чизиб қўйганлигингизни эслаб кўринг.

Эсладингизми? Соғлик ва бетоблик ўртасидаги чегара-бу ишонч. Агар Сизнинг жавобингиз “баррикаданинг” нариги томонида бўлса, демак, Сиз шунчаки ялқовсиз! Ўз устунгизда ишламаслик учун сабаблар ва далил-исботларни ўзингизга қалқон қилиб олаяпсиз. Хўп. Майли, тан оламан! Буларнинг бари Сизга илгари маълум бўлмаган ялқовликнинг яширин, кўзга-кўринмас шакллари.

Бироқ эндиликда Сиз ҳаммасини билиб олдингиз-ку, демак шу дақиқадан бошлаб орқага чекинишга йўл қолмади деб ҳисоблаймиз! Розимисиз?

**Келинг, аниқлик учун, гумон нималигини кўриб чиқамиз.**

Таъбир билан айтганда-бу одамнинг энсасида жойлашган кўзлар. Улар фақат орқага, ўтмишга, бошдан кечирилган омадсизлик ва мағлубиятларга қарашли мумкин. Ва ҳар қандай олдинга қилинган ҳаракат бошни навбатдаги деворга уриш билан амалга ошади. Ва Сиз шу тарзда қанчалик олдинга интилсангиз бошингизда шунча кўп ғурра пайдо бўлаверади.

Салбий тажриба онгда йигилиб ва мустахкамланиб бораверади. Шу туфайли ўз кучига ишонмаслик туйғуси ошади. Сиз ўтмишсиз келажак ҳам йўқлигига ўзингизни ва атрофдагиларни ишонтириб янада сергаклик билан ўтган кунга тикила бошлайсиз.

Бундан келиб чиқадики, сурункали омадсизлик-бу амалга ошган гумон. Гумон эса-ялқовликнинг тажовузкор тури. Мана, яна битта учи йўқ калава. Демак бундан келиб чиқадики: касалликни Сиз ўзингиз ҳимоя қилаяпсиз.

“Мен соғлом бўлишни истамайман”, -деб ҳеч ким айтмайди. Исташга келганда ҳамма истайди, бироқ...

### **Юбка кийган қийшиқ оёқли ялқовлик!**

Сиз спортзалга келдингиз. Нега? Нима мақсад билан? Олтмиш ёшга кириб биринчи бор эрга тегиш учун! Бўлмаса ҳамма нуқул: “Оёғи қийшиқ..., оёғи қийшиқ...”-деяверади.

Сиз тренер ёнига келиб сўрайсиз: “Айтингчи, менинг оёқларимни тўғирласа бўладими?”

– Ҳа, бўлади.

– Қандай қилиб?

– Ҳар кун шуғулланиш керак.

Ялқовлигингиз эса Сизга шипший бошлайди: “Агар беш дақиқадан кўпроқ ва бир мартадан кўпроқ дейишса-бу бизга тўғри келмайди. Бизнинг вақтимиз йўқ”.

– Хўш, жами қанча вақт шуғулланиш керак?

– Бир ярим соатдан ярим йил давомида.

Ялқовлик:

– Хўш, тушундингми эсипаст? Қоч бу ердан.

Тренер:

– Илтимос, 50 марта ўтириб туринг, мен Сизнинг бошланғич жисмоний тайёргарлигингиз даражасини кўрмоқчиман.

Сиз бошлайсиз: би-и-ир...икк-и-и... ва шу вақт Сизнинг ичингизда ялқовлик билан ирода ўзаро кураш бошлашади.

Ялқовлик:

– У-у-уф! Яна қанча қолди?

Ирода далда бериб туради:

– Бўл, бўл! У-у-уч...тў-ў-рт...бе-е-еш...

Шунда ялқовлик кўз олдингиздан ҳар хил манзараларни ўтказиб бошлайди ва қулофингизга шипшийди:

– Атрофингда одамлар қанчалик кўплигини қара-қўчада, мет-



рода. Нима, улар ҳаммаси аҳмоқми? Агар бу ишдан озгинагина наф бўлганида, бу ер одамга тўлиб кетарди.

Ирода:

– Бўл, яна, яна... керак!!! Ўз орзуингни эсла!

Ана энди ялқовлик бутун фронт бўйлаб ҳужумга ўтади:

– Ўзинга шунчалик азоб бераяпсанми, демак сен ғирт жиннисан, сени эрга тегмаган дугонанг ҳам турмуш қуришни орзу қилади ва унинг оёқлари ҳам қийшиқ. Фақат сенинг оёқларинг бундай, уники эса-бундай. Хўш, нега у сен билан бирга келмади?

Сиз ўйлана бошлайсиз: “Ҳақиқатдан ҳам, нега?” бу жуда салмоқли далил. Ялқовлик эса ўз ишини давом эттиради:

– Кўзингни оч! Қанақа замонда яшаяпсан? Спортзал эмиш, ўйлаб топганини қара! Бу аллақачон эскирган, устига устак азобли усул. Телевизорни томоша қил! Ҳозир сенга овқат ҳам махсус таблеткалар шаклида-озуқа қўшимчалари деб аталади. Малҳамлар ҳам, барчаси муҳайё.

Диванда ётибсан, телевизорда эса устига малҳам қўшимча қилиб бериладиган иштонни кўрсатишяпти. Малҳамни суртасан, иштонни кийиб оласан, ётиб ухлайсан, эрталаб эса Малика бўлиб уйғонасан.

Ҳақиқий реклама дурдонаси! Тирикчиликдан бошқани билмайдиган тоифадагиларнинг орзу-истакларини қоқ нишонга олиниши! Ҳеч иш қилмайсан ва шу билан бирга жуда кўп арзигулик нарсаларга эришасан! Талаб таклифни яратади!

Айтмоқчи. Шу матаҳ ҳаммасидан ҳам яхшироқ сотилган. Қардан биласан дейсизми? Бу сир! Хўп, майли! Ҳозир айтиб бераман.

Ялқовлик эса давом эттиради:

–Қара, ахир ҳеч қаерга боришни кераги ҳам йўқ. Бу сеҳрли иштонни сенга уйингга олиб келиб беришади!

Бўлди! Энди Сиз нима учун эртага бу ерга келмаслигингизни аниқ биласиз.

Бир куни худди мана шу гапларни аудиторияда гапириб бердим, бир аёл эса хо-холаб кула бошлади, ҳеч тўхтолмайди. Сўрадим: “Нима бўлди?” У:”Хо-хо-хо, мен худди шу программада ишлайман”.

– Унда нимага кулаяпсиз.

– Чунки ҳаммасидан ҳам кўпроқ шу иштонни сотиб олишади.

Мен илтимос қилдим: “Илтимос машғулотлардан кейин қолсангиз. Айтингчи, бу иштон ҳақиқатдан ҳам ёрдам берадими?”

– Бу тадбиркорлик сири.

У машғулотларимизнинг иккинчи босқичига келганида эса ай-

тди: “Мен у ишдан кетдим. У ерда нималар бўлаётганини кўрганимдан кейин чидолмадим. Бу менга тўғри келмайди”.

Ёки бўлмаса бошқа бир мисолни оламиз.

Эслаб кўринг, Сиз эрталаб кўчада кетаяпсиз-у, кимдир спорт кийими ва кроссовкада югуриб келаяпти.

Кўнглингиздан нималар ўтди?

Сиз ўзингизча шундай дейсиз: “Мен ҳам истайман!” Ҳаёлингиздан эса фикр ўтади: “Сен кўп маротаба истагансан, азизим, кўп маротаба!”



Кўп азоб чекмаслигингиз учун ялқовлик шу заҳоти онгингизга Сизни ҳимоя қиладиган парда осоди, бошингизни ўзининг шалвираган кўкрагига босиб ўз арзандасини ҳар хил тажовузлардан ҳимоя қилишга ўтади ва қулоғингизга қизгин шивирлай бошлайди: “Қара, ахир у ғирт жинни-ку, эси йўқ! Қаёққа учиб бораёпти ўзи?! Ахир ўлаётганида соп-па-соғ ҳолда ўлади-ку! Олифталиқ қиляпти! Қиладиган иши йўқ-да!” ёки шунга ўхшаган гаплар. Нимага шундай?

Сиз ўзингизни унга нисбатан ками-кўстли сеза бошлайсиз, чунки у ўзи учун ярим соат топа олган. Бирдан тушуниб етдингиз: “Кимнингдир кўлидан келади, мен эса ўзимни мажбур қила олмайман. Мен истайман, лекин қила олмайман!”. Ва ўзингизни камситилгандек ва ўз олдингизда айбдордек ҳис қилганингиздан, шу йўл билан ўзингизни оқлашга уринасиз. Кейин нима қиласиз?

Бу одамнинг «томи» кетганлигини тушуниб етганингиздан кейин, Сиз чирана-чирана олдингиздан қоринни асфальтдан кўтариб оласиз, орқангиздан-думбани!... бисмиллаҳи-раҳмони раҳим!!! Ва, ўзингиздан мамнун бўлиб, семиз ўрдак ёки қари сигирга ўхшаб лаппанглаб ҳаёт йўлингизни давом эттирасиз... хўш, ўзингизни танидингизми?!

Агар ялқовлик салгина бўлса ҳам қаршилиқни сезиб қолса, шу заҳоти хушомадгўйлик шаклига киради ва мулойимлик билан тасалли беришга, аврашга бошлайди: “Сен бирам чар-ча-ди-и-инг. Бугун оғир кун бўлди-и-и. Ахир бир кун олдин, бир кун кейин, нима фарқи бо-о-ор? Дамингни ол, эртага эса-а-а, янги куч -гайрат билан бошлайсан. Мен ўзим сенга ёрдам бераман!”

У Сиз томонли бўлаяпти, Сизни қўллаб-қувватлаяпти. Эртага нима бўлишини фахмлаяпсизми?!



**Ялқовлик-бу ором олишга интилишдир. Ором эса ўзининг энг юксак намунасига интилади-мутлоқ ором, абадий оромга, (абадий уйқуга). Ялқовлик-бу ўлимнинг кичик кўриниши.**

Айнан ялқовлик шаклига кириб олган ўлим Сизни олдин ўйинчоқлар, кейин ўйин-кулги, чиройли кийим, саёхатлар, ўз устингизда ишлаш ва умуман ҳаёт билан боғлаб турган ришталарни бирин-кетин уза бошлайди.

Ўлим Сизни ўзининг суяк қўллари билан силаб аллалайди: “Сен ўлмай-са-ан! Бошқалар ўлади, сен яшайсан. Ҳозир эса дам о-о-ол. Бир таблеткани ютиб юборгину ухла. У ҳамма ишни ўзи бажариб қўяди».

Ялқовлик болаликда: “Истамайман!”

Ёшлиқда: “Ўзим биламан!”

Катта ёшда: “Мен ақлиман-бошқалар аҳмоқ!”

Ялқов одамлар оломони эса буни — «Халқ фаровонлигини оширишга интилиш», — деб атайди.

Айтиш мумкин-ки, барча кашфиётлар айнан ялқовлар армиясининг талабларини қондириш учун қилинади.

Гўштни тишлари билан ғажиш ва чайнаш халқнинг жонига тегиб кетганидан кейин кимдир мясорубкани ўйлаб топган.

Халқ пиёда юришга эринадиган бўлганида бир тиниб тинчимас велосипедни ўйлаб топган. Даҳо - автомобилни, лифтни ва ҳоказо.

Одамлар кечқурунлари юмшоқ жойда ўтириб дам олишни истайди-марҳамат, мана Сизга ўтирган жойингиздан қўзғалмасдан программани ўзгартирадиган пультли телевизор ва ҳоказо.

Ҳаммаси ажойиб! Лекин буларни нима ҳаракатга келтиради ва бизни қаерга етаклаяпти? Оромга, оромга, оромга, абадий оромга!

Агар Сиз ялқовликка уруш эълон қилсангиз, у шу заҳоти - «кўрқиб таслим бўлади», — деб ўйламанг. У қачон Сиз унинг ҳудудини босиб олишингизни кутиб, қўл қовуштириб ўтирмайди.

Мудофаанинг энг яхши усули-бу хужум, шунинг учун у бутун фронт бўйлаб шиддатли юриш бошлайди. Ахир Сизнинг ғалабан-

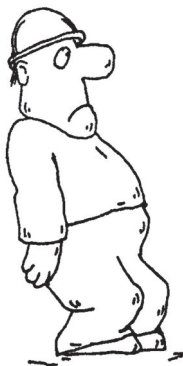


гиз унинг ҳалокати демакдир. Устига устақ у шунча йиллар давомида ўта фаоллик ва шу билан бирга мохирлик билан Сизни бошқариб келди.

Сиз унинг учун нафақат бошпана, макон ва емишсиз, балки ўзининг сеvimли иши билан шуғулланиш имконисиз: иродангизни авраб, Сизни ҳеч нарсага ярамайдиган, бўшанг, “бир парча” гўштга айлантириш.

Ялқовлик айнан шунинг учун Сизни қўлларингизни кўтариб таслим қилдирадиган жуда жиддий асосларни албатта топади. Унинг ҳаёт мамоти ҳал бўлаяпти!

Тасаввур қилинг, Сиз уни энгиб ўзингизни жисмоний машқлар қилиш гиламчасига ўтиришга мажбур қилдингиз ва машқ қила бошладингиз. Ялқовлик олдин Сизга ён босиб туради. У шум кўзлари билан қараб илтифот кўрсатиб тасалли бериб туради:



– Қани, қани, бўл-бўл, яхши, яхши! Баракалла-а-а! Кўрамиз, қаергача чидаркансан!

Ва шу заҳоти гапни буради:

– Кўчада машина ўтиб кетаяпти, у сенга ҳалақит беради, тўхтаб тур ўтиб кетсин. Хув анави ерда эса кимдир муштлашаяпти. Воҳ, воҳ, бошлаб туширди!...

Ёки:

– Оббо, қаердан сув томаяпти: “Чалоп, чалоп, чалоп...”

Ҳамма нарса Сизнинг жиғингизга тегади ва диққатингизни бўлаверади.

Ва шунда ялқовлик яна гап бошлайди:

– Кел, бу ишни қулай фурсатга қолдирайлик... Ёзда, Худо хоҳласа дала-ҳовлида, эрталаб чиқиб, ариқ бўйида ўтириб оламиз ва роса машқ қиламиз...

Шундай фикрлар Сизда бўлганми? Сизнингча, ёзда дала ховлида албатта машқ қиласиз, шундайми? У пайтга келиб Сизга пашша ва чивинлар ҳалақит берадиган бўлишади. Кўзингизни юмдингиз, пашша эса шу заҳоти учиб келади з-з-з...

Ялқовлик ақл беради:

– Кел, яхшиси Багам оролларига кетамиз, ана ўша ерда бизга ҳеч ким ҳалақит бермаслиги аниқ...

Шуғулланиш учун Сизнинг уйингизда шароит борми? Албатта, ялқовларда йўқ! Шунча одам, ҳар бирига нимадир керак, уйда

битта ҳам бўш бурчак йўқ. Машқ бажариш қаерда дейсиз?! Устига устак қўшнилар ҳам шовқин-суронли чиқди, омадсизман-да!

Демак, Сиз машқ қилишингиз учун мен Сизнинг уйингизга боришим керак экан. Бошимга дубулға кийиб, қўлимга автоматни олиб ва йўл-йўлакай зенитка ускунасини ҳам судраб олиб бориб ҳовлида туриб жон-жаҳгим билан бақришим керак:

— Қани ҳамманг йўқолинг уйдан, ТРА-ТА-ТА...! Кимга айта-а-япман, йўқо-о-ол! Ҳозир ҳурматли Ойша холамиз ёки Теша тоғамиз ўзининг қулоқлари орасидаги “радикулити” устида ишлай бошлайди.

Ўша дақиқадан бошлаб, соат етти-ю нол-нолда бутун маҳалла ахли қўлларида “Ойша холамиз (Теша тоғамиз) машқ қиляптилар!” деб ёзилга транспорантлар билан етти маҳалла нарида бўлишлари керак.

Йўл ҳаракатини тўхтатиш учун кўчанинг бир томонига бир ботальон мелиса, иккинчи томонига-иккинчи ботальон қўйиш керак бўлади. Сиз машқ қилишингиз керак, осмонда эса қандайдир самолет учиб борапти... Ана шунда зенитка ускунаси билан мен ўртага чиқаман...

Лекин бари-бир Сизнинг диққатингизни бўладиган бир нарса топилади.

Шундай қилиб, қандайдир алоҳида шароит изламанг. Ҳар қандай вазиятда, ҳар қандай имкониятдан ва вақтдан фойдаланиб ҳаракат қила бошланг, маълум мақсадингиз бўлса албатта.

Бу ялқовликни алдашнинг бир йўли. Ва лекин Сиз ўзингиз билан шуғулланишга вақтим йўқ десангиз, унда билинг-ки ялқовлик Сизга чиройли қоғозларга ўралган, “Фалончи-писмидиёнчи” деб номланган “сюрпризни” совға қилади.

Ялқовликнинг башаралари хилма-хил ва у машғулотларни тўхта-тиш учун ҳамиша сабаб топади. Хушъёр бўлинг!

Сиз ҳеч эътибор берганмисиз, жисмоний машқлар бажариш вақтида бир пайт келади-ки, Сиз ўзингизни мажбур қила бошлайсиз. Мушаклар тилга киради:

— Бўлди, ортиқ чидолмайман. Ҳозир туёқларим осмондан келади! Иродангиз эса ён босмайди:

— Бўш келма, қани яна!

Фойда берадиган машқлар “қилаолмайман”, “истамайман”га қарамасдан ўзингизни мажбурлаш дақиқаларидан бошланади. Акс ҳолда Сиз иродасизликни, ўз ожизлигингизни машқ қилдириб мустаҳкамлайсиз ва ялқовликни рағбатлантирасиз.

Ҳаёт қонуни шундай: Сиз ҳеч қачон бир жойда туриб қолмай-сиз, ё олдинга силжийсиз, ё орқага суриласиз. Ҳар куни ялқовлик устидан қозонган кичкинагина галаба иродани тоблайти. Ҳар куни ялқовликка жиндаккина ён бериш уни ривожлантиради. Бўлди! Учинчи йўл йўқ!

Иккисидан бирини танланг: судралиб тушиш ёки тирмашиб чиқиш.

**Сизнинг ҳар бир ҳаракатингиз ё бунёдкорликка, ё вайроналикка хизмат қилади.**

Бетараф ҳаракат йўқ. Эса тутинг! Ҳар қандай ён босишни йўқ қилинг ва ўз устингизда ишланг.

Ҳар ким ҳам ялқовликни ёқлай олади. Ҳар кимнинг ўз ҳақиқати бор. Эрнинг ҳақиқати, хотиннинг ҳақиқати, фарзандларнинг ҳақиқати, миллатлар ҳақиқати, инсоният ҳақиқати ва улар бир-бирига дуч келганида низо чиқади. Гоҳида бири дам олишни, иккинчиси эса шовқин-сурон билан вақтихўшлик қилишни истаган



икки кўшнининг ҳақиқати бир-бирига мос келмай қолади. Шунда эртаси кунига уларнинг ҳар бири ҳақли равишда икки кўзини кўкартириб юришади.

Кўча ҳақиқати бор, шаҳар ҳақиқати, давлат ҳақиқати бор.

Демак, агар истасангиз Сиз ўзингизнинг ҳар қандай ҳатти-ҳаракатингизни оқлаш имконига эгасиз. Сизни бетобликка, ўз ўзингизни адои-тамом қилишга, ўзингиз билан доимий уруш олиб боришга, ўз шаънингизга ўзингиз тинимсиз таънаю-маломатлар ёғдиришингизга олиб келган мана шу ҳаётга қиқилдоғингизгача ботиб ўтиришни истайсизми?

Фақат ялқовлик, ҳаммага расм бўлиб қолган тушунчалар, фикрлаш тарзи, хулқ-атвор, ҳатти-ҳаракатлар чегараларига солиб кўядиган ялқовликгина ҳаммага ўхшаб яшашга, ўйлашга ва ҳаракат қилишга мажбур этади ва охир-оқибатда боши берк кўчага олиб кириб кўяди. Оломондан ажралиб чиқинг! Бу ботқоқдан чиқиб олинг!

Сизларнинг ҳар бирингизда бетакрор, улуғ истеъдодли, кучли шахс жойлаб кўйилган, лекин афсус-ки, кашф этилмаган. Ўзингизнинг туб ИНСОН мохиятингиз намоён бўлишига имкон беринг. Олтин тоғ устида ўтириб, Сиз қашшоқликда кун кечираяп-

сиз, қиқилдоғингизгача булоқ сувида ўтириб чанқоқдан ҳалок бўла-  
апсиз! Бу шаккокликнинг ўзгинаси!

**Ўзингни англаб, Худони англайсан!** Бунинг маъноси эса шунда-  
ки, бизнинг вужудимизга Аллоҳ Таоло томонидан ҳамма нарса жо  
қилиб қўйилган: меҳр-муҳаббат, яратувчанлик, бунёдкорлик. Фа-  
қат буларнинг бари ўзимизда борлигини тан олиш ва намоён этиш  
қолади, бунинг учун эса йўлимизни давом этамиз.

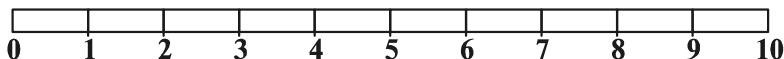
### **Феъл-атвори “педикулёз” тестидан ўтказиш.**

**Омадсиз сурункачи касал тушадиган тўртинчи чуқурни кўриб  
чиқамиз.**

Энг кенг тарқалган хато, энг катта ҳавф-ҳатар ўзингдан норо-  
зи бўлиш туйғусида яширинган.

Ўзингга нисбатан нафрат-бу ҳар қандай бунёдкорликни йўқ  
қиладиган тузоқдир. Бу ўзингни ҳароб қилиш демақдир! Агар, “Ун-  
чалик эмасдир” десангиз, унда Сизга бир кичкина тест таклиф  
қиламиз.

Марҳамат, бир саволга жавоб берсангиз. Сиз ўз ишингиздан,  
соғлигингиздан, ташқи кўринишингиздан, шахсий ҳаётингиздан  
мамнунмисиз? Ҳаётда эгаллаган ўз ўрнингизни қай даражада деб



ҳисоблайсиз?

Яшаб ўтган умрингиз учун ўзингизга ўн баллик ўлчовидан  
келиб чиққан ҳолда умумий баҳо қўйинг. Шошманг. Олдин яхши-  
лаб ўйлаб кўринг, ички туйғуларингизга қулоқ солинг. Хўш, эп-  
ладингизми? Унда натижаларни таҳлил қилиб чиқамиз.

### **Ўз феъл-атворимизнинг таъмини татиб кўрамиз.**

Менинг азиз ўқувчим! Бир банка асал ёки ўзингиз севган му-  
раббо, бир кичкина шишача — “калий цианид” деб ном олган энг  
кучли заҳар ва топ-тоза пиёлани олдингизга қўйиб қўйинг. Бажа-  
риш керак бўлган иш жуда оддий.

Агар ўзингизга 1 баҳо қўйган бўлсангиз пиёлага бир қошиқ  
асал ёки мураббо ва тўққиз қошиқ калий цианиддан солинг. Мана  
шунинг ўзи Сизнинг феъл-атворингиз.

Агар ўзингизга 2 баҳо қўйган бўлсангиз, унда икки қошиқ  
асал билан саккиз қошиқ калий цианиддан, мазаси сал ёқимли-

роқ бўлади, агар бу дунёдан кўчиб кетмасингиздан олдинроқ мазасига баҳо бериб улгурсангиз, албатта.

Мабодо ўзингизга 9 баҳо қўйган бўлсангиз балли Сизга, чунки асалга ёки мураббога фақат биттагина қошиқ калий цианиддан кўшасиз!

Савол: уларнинг бир-биридан нима фарқи бор? Ким кейинроқ ўлишидами? Демак, ким ўзига 8 ёки 9 баҳо қўйган бўлса, ўз жонига қасд қилганларнинг бошқалардан ҳеч қандай фарқи йўқ.

Сизникидай феъл-атвор билан мулоқот қилганимдан кейин менинг аҳволим қандайлигини яхшилаб эслаб қолишингиз учун эса куйидаги ишни бажаринг.

Калий цианид ўрнига бир қошиқ мушук ахлатидан олинг, ахлатнинг ёши тахминан Сизнинг ёшингиз билан тенг бўлсин...

Ўзига 1 баҳо қўйганлар ўз пиёласига бир қошиқ асал ва тўққиз қошиқ ахлатдан солсин. Бошқалар ҳам, ўзига берган баҳога монанд равишда тегишли ишни бажаришсин.

Кимники мазалироқ? Тўққиз баҳо қўйганларникими? Тўққиз қошиқ асал ва бир қошиқ юқорида айтилган “зиравор”! Муҳими яхшилаб аралаштиришда!

Сиз тушунаясизми? Сиз билан бўлган ҳар қандай мулоқот оғизда антиқа таъм қолдиради. Мана шу жирканч нарса бир умрга эсда қолади.

Бир куни мана шундай машғулотдан кейин менинг олдимга бир аёл келиб шундай деди:

— Мени нима қилиб кўйдингиз? Мен ширинликни жудаям яхши кўраман, лекин мана уч кун бўлди мураббонинг рангига ҳам қаролмаяпман!

Маълум бўлишича, у жуда таъсирчан экан. Мен бўлсам жўртага бундай жирканч нарсаларни гапираман, токи яхши эсда қолсин.

Сиз кап-катта одамсиз, эҳтимол мендан ҳам анча қаттароқ-дирсиз, менга қараганда кўпроқ биласиз, лекин бир нарсани Сиздан кўпроқ билишимни айтишим мумкин-бизнесда ёки ҳаётда омади юришмайдиган сурункали касалнинг юриш-туришини. Нима бўлганда ҳам йигирма йилдан буён кунига ўн соатлаб шу масалани кавлаштириш билан бандман!

Сиз ўз аҳволингизни ҳимоя қилиш учун биринчи бор гапирётган гапларингизни мен минг маротаба эшитганман. Сиз ҳали оғзингизни очмасданок нима учун соғлом бўлолмаслигингизни оқлаб гапирадиган сўзларингизни мен аллақачон билиб қўйибман. Бу гапларда ҳечам янгилик йўқ.

Одамлар қандай қилиб ўзларини оқлашлари, қандай қилиб ўз касалликларини ҳимоя қилишлари мен учун сир эмас. Лекин энг муҳими мен уларни қандай қилиб шу муаммо ва касалликлардан чиқаришни биламан. Ҳа айнан шундай!

Мен тани сихатликка етиша олмайдиган “иккичиларни” ажрата оламан ва улар қандай далил - исботлар келтиришларини, ўзларини қандай тутишларини биламан. Касалликдан ғолиб бўлиб чиқадиганларнинг юз-кўзидаги ифода, қилиқлари ва ҳатти-ҳаракатлари қандайлигини шундоққина кўриб тураман.

Сиз “ишонасиз”, “умид қиласиз”, “тумон қиласиз” ва ҳоказо саволларга жавоб берганингизда бир марта “фёъл-атворнинг битлаганлиги” тестидан ўтган эдингиз. Ўшандан бери Сиз ҳечам ўзгармагансиз! Бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас эди! Дарддан халос бўлиб чиқадиганларни ўрганаётиб мен уларни бетобликка ёпишиб қолганлардан мутлақо бошқача эканликларига эътибор бердим.

Соғайиб кетадиганлар ўзига ҳурмат билан қарашади, ўзидан миннатдор ва мамнун бўлишади. Улар ҳар қандай ҳатти-ҳаракатда қувонч топишади.

Сиз ўзингизга баҳо қўйдингиз. Сирасини айтганда, қайси мезонлар бўйича? А? **Аслида асосий мезон-бу Сизнинг фёъл-атворингиз! Энг аниқ ўлчов-бу Сизнинг фикрлаш тарзингиз.** Қувонч томон қўйилган ҳар бир қадам Сизнинг гамингизни оширади.

Ўзингизни тўла бахтли сезишингиз учун “Стенка” сотиб олмақчи эдингиз. Сотиб олдингиз! Эҳ! Икки кун ўтар-ўтмасдан миангизга у “сал яхшироқ бўлиши мумкин эди” деган фикр келади. Сал пастроқми-ей, ранги ҳам Сиз истагандек эмасми-ей ва унчалик сифимли эмас экан.

Ва ҳар сафар унга кўзингиз тушганида қувониш ўрнига-ғамга ботасиз. Сиз уни яхшироқ бўлишини истагансиз!

“Мен қурган уйимдан салгина кўнглим жойига тушмаяпти. Уни салгина баландроқ, кенгроқ қилиш керак эди. Аттанг унинг фақат қирқ хонаси бор, яна биттаси бўлганида эди!”

Ва янги уй бир умрга Сизнинг узоқни кўзлай олмаслигингизга таъна бўлиб қолади.

Бундай одамга бахтли бўлиш учун ҳамиша нимадир “озгинагина”, жиндаккина етмайдиган бўлади. У шунчаки озгина бахтсиз.

Лекин, озгина касал бўлиш мумкинми?

Озгина ўлик-чи?

Озгина аблах?

Озгина сотқин?

Озгина виждонсиз?

Озгина хомиладор? Бўладими йўқми?!

Бўлмайди! Тўғрими?

Тасаввур қилинг, салгина бахтсиз одам бирдан бошлиқ бўлишни истаб қолди, чунки ўзини тўла бахтиёр сезиши учун унга айнан шу етишмаяпти. У, масалан, фирма раҳбари бўлди.

Лекин у фақат бир-неча ой давомида бахтли бўлиб юради. Бироз вақт ўтгач у яна ўзини ками-кўстлидек сеза бошлайди.

Эндиликда у тўла бахтли бўлиш учун директорлик лавозимига кўтарилишни истайди. Истаги амалга ошди, лекин бахти ошмади, нимадир етишмаслик туйғуси уни ҳеч тарк этмайди. Энди унинг кетидан изма-из келаётган бахтсизликдан ўзини ҳимоя қилиш учун у бошқарма бошлиғи бўлишга интилади. Ва ҳоказо, ҳоказо, ҳоказо...

Ва Сиз норозилик учун ҳамиша йўқ ердан баҳона ахтариб топасиз, устига устак бундан лаззат ҳам оласиз.

Нима, ундай эмасми? Бу “донимандлар” ҳатто шиор ҳам ўйлаб топишган: “Эришилганга қониқмаслик-тараққиёт манбаи!”

Эрталаб турасиз, куни билан то кечгача эртага бахтли бўлиш учун етишмаётган ҳаёлий бўлган “ниманидир” кетидан қувиб олиб югурасиз. Ва бу ҳар куни, бутун умр давомида!

Сиз ҳамиша нимадандир озгина норозисиз ва шунинг учун бир умр бахтдан бир кун орқада юрасиз.

Ўзидан норозилик ҳар қандай бунёдкорликни ҳамиша бузишга олиб келади. Бу ҳар қандай бошланган эзгу ишни ўз домига тортиб ютадиган ботқоқлик. Сиз бир қўлингиз билан қуриб, иккинчиси билан бузасиз.

Қачон Сиз яшамокчисиз?! Қачон?!

Қачон Сиз ҳар бир нафасга қувонишни ўрганасиз?!

Мана ҳозир, чуқур нафас олинг ва чиқаринг. Шу пайтнинг ўзида барча ҳис қилган нарсаларни қайтараолмайсиз. Бўлди!

Тасаввур қилинг, иккинчи марта нафас олиш энди бўлмаслиги мумкин. Шу дақиқанинг ўзида Сиз нимани ҳис қилсангиз, нимани кўраётган бўлсангиз, ёнингизда кимлар бўлса, ана шулардан ҳаёт ташкил топади. Фақат эртанги кунни ўйламанг, балки бугуннинг ўзидоёқ ҳаётга бўлган даволарингизни олиб ташланг, қайғуларни ранж-аламларни ва ҳоказо, ҳоказо.

Ўз ҳаётингизни эртанги кунга қолдирманг, бугун, ҳозирнинг ўзида яшанг, севининг, яратинг, қувонинг! Ха-ха! Айнан ҳозир, азизим!

Ўзингизга қўйган баҳога қараб Сизнинг ичингизда ёвузлик

хукумронлик қилаяпти деб айтиш мумкин.

“Камлик қилаяпти!” деб бақриб, Сиз яна бир марта ўзингизни ўз феъл-атворингиз қаричи билан ўлчаб чиқдингиз.

Ҳаётда эришган ҳар бир ютуқ ёки муваффақият Сизга янада кўпроқ мусибат, умидсизлик ва ғам келтиради.

Лекин энг дахшатлиси умр ўтаётганлигида. Абадият бўсағасида туриб орқасига боққанида кўпчилик одамлар ўз истаклари, муваффақиятлари, ютуқларнинг бемаъни эканлигини бирдан тушуна бошлайди. Мана шунда ҳақиқий ғам-алам ва қайғу келади, лекин кеч бўлади.

Буюк саркарда Искандар Зулкарнайн нима қилиб қўйганлигини ва ўз умрини нимага сарфлаганини ўлиmidан олдин тушуниб етган. Деярли бутун дунёни босиб олган одам, қўлларини очиқ ҳолда қолдириб дафн этишларини сўраган.

Ва уни дафн қилиш жойига олиб бораётганларида ҳамма у бўш қўллари билан кетаётганлигини кўриши учун қўлларини тобутдан чиқариб қўйишган. Токи одамлар унинг ҳатоларини тушуниб етишлари ва ўз ҳаётларида уни такрорламасликлари учун. Бу тарихда бўлган нарса.

Сиз ҳатто игнани ҳам ўзингиз билан олиб кета олмайсиз. Бас шундай экан ўз умрингизни шунчалик матонат билан моддий неъматлар орттиришга сарфлаш арзирмикан? Ботинан ўз устингизда ишлашни унитманг. Касаллик ва феъл-атвор-бу худди бир бирининг кўзгудаги аксидек. Феъл-атвор ва тақдир ўз моҳиятлари бўйича бир нарса.

Феъл-атворнинг ўзгариши тақдирнинг ўзгаришига олиб келади. Бу йўлдаги Сизнинг энг бош душманингиз-Сизнинг ўзингиз!

Одам ўзига паст баҳо бериши-энг дахшатли бузғунчи кучдир, бу ўлим.

Нафрат-бу заҳар. Ўзидан нафратланадиган одам теваракдагилардан ҳам нафратланади.

Сиз бу гапга қўшилмайсизми?

Унда айтингни, ўзингизни ёмон кўра туриб, бошқаларни севаоласизми? Ўзингизнинг қозонингиз бўш бўлатуриб бошқаларнинг қорнини тўйғизиб биласизми?

Йўқ!

Ўзини ҳурмат қилмайдиган одам бошқаларни ҳурмат қилолмайди.

Ўзини севамаган, ўзини ҳазм қилаолмайдиган одам ўзгани севаолмайди. Сиз ўзингизда йўқ нарсани беролмайсиз.



Аллох Таолонинг муқаддас китобларидан бирида: “Яқинингни ўзингни севгандек сев”, деб айтилган.

Ҳозир биз Сиз билан омадсиз сурункали касалнинг феъл-атворидаги энг бузғунчи кучларни муҳокама қиляпмиз. Лекин ирода ҳаракати билан феъл-атвори яхши томонга ўзгартириш мумкин.

Демак, биринчи топшириқ: Сиз баргараф қилишни истаган феълингиздаги салбий қирраларни бир устунга ёзиб чиқинг, ёнида эса ўзингизда кучайтириш ва ривожлантиришни истаган барча ижобий қирраларни. Бу топшириқ-қуйида баён этиладиган кўпчилик машқларнинг асосий пойдевори бўлиб хизмат қилади.

## *Дўзох равоқи*

*Ёш император ўз мулозимлари билан шаҳарга чиқди. Халқ мукка тушиб уни олқишлар эди:*

*— Яшасин Император!!!*

*Хазинабон эса унга эргашиб келмоқда ва ҳукмроннинг ишораси билан халқнинг устига олтин тангалар сочар эди.*

*Одамлар тушаётган тангаларни лой ичидан ахтариб топиш учун бир-бирининг қулоғини ғажиб олишга, кўзини ўйишга ҳам тайёр эди ва яна бир-икки тангага эга бўлиш илинжсида баттар бўкиришар эди:*

*— Яшасин Император!!!*

*Соқчилар олампаноҳга ҳамма таъзим этишини назорат қилишар ва бошини эзмаганларнинг биқинларига қамчи тортардилар.*

*Соқчилардан бири уст-боши ифлос, юпун кийинган, бошини мағ-рур кўтариб Император томонга келаётган бир роҳибнинг калласини чопиб ташлаш учун қиличини ёлонғочлади.*

*Навкар қиличини кўтариши билан Ҳукмдорнинг йўғон овозини эшитди:*

*— Тў-ў-ўхта!!!*

*У ҳайрон бўлиб тўхтаб қолди. Бу қанақаси бўлди! Ахир Император ўзи буюрган эди-ку, ва аллақачон бир-неча шаккокнинг боши елкасидан қулаб тушганди ҳам.*

*Лекин кейин юз берган ҳодисалар ҳаммани ҳайратга солди!*

*Ёш Император тудан тушиб бу сурбетнинг олдига югуриб борди, тиз чўкиб унинг искирт тўнининг этагини ўпди.*

*Мулозимлар лол қотиб қолишди. Ҳайратдан халқнинг оғзи очилиб қолди. Бу не мўъжиза! Император гўёки бошқа одамдек эди. Фақат бироз вақтдан кейингина мулозимлардан бири бу дарвеш сиймосида олдинги Императорни таниди. Бир-неча йил олдин у тожи-тахтдан воз кечиб, ҳокимиятни ўғлига топшириб, ўзи эса дарбадарлик қилиб ҳақиқат ахтаришга кетган эди.*

*— Ассалому-алайкум ота. Қадамларингизга ҳасанот, қайтиб келганингиз муборак бўлсин...*

*— Йўқ, йўқ, ўғлим, мен ҳали қайтмадим. Мен Ернинг бир чеккасини кўриб келдим, энди иккинчи четига боришим керак ва йўлим*

сенинг мамлакатинг устидан ўтади.

– Бу Сизнинг мамлакатингиз, ота!...

– Йўқ, ўғлим, бу сенинг салтанатинг.

– Кўринишингиз яхши эмас ота, жуда озиб кетибсиз. От келтиринг Императорга!

– Йўқ, йўқ, кераги йўқ. Билсанку, пиёда юришига ва фақирона кун кечиришига аҳд қилганман. Агар қари касал отанга ёрдам бераман десанг нон сотиб олишим учун мана шу кувачага бир-неча сариқ чака ташлайқол. Отанга бошқа ҳеч нарса керак эмас.

Хайр-садақа учун ёғочдан ясалган бу кичкина, ифлос кувачани кўриб ўғил ҳижолат бўлиб кетди.

– Хазинабон!!

Югуриб хазинабон келди.

– Кувачани тўлдир.

– Ўғлим, мен мана шу кувачадан ортиқроқ хайр-садақа ололмайман.

Биринчи ҳовучдан кейин, қандайдир бир гадога шунча давлат берилганини кўриб халқ гувилай бошлади. Ҳар ким бу ялангоёқни буғиб ўлдиришига тайёр эди. Улар қийқира бошлашди:

– Яшасин Император! Шундай гадога-шунча бойлик!

Ҳазинабоннинг эса кўзлари косасидан чиқиб кетаётгандек эди. Тангалар кувачага тўкилар, лекин у бўм-бўш бўлиб қолаверар эди.

– Бу қандай мўъжиза идиш, ота?

– Хазинабон нега қараб қолдинг?! Сол!!!

Ва кувачага солаётган ҳар бир ҳовуч олтин тангалар билан унинг ҳайрати ҳам тобора ошиб борарди. Бир халтанинг олтини шу кувачага кетди, лекин у бўш бўлиб қолаверди.

– Бу қанақа ғалати идиш, ота?!

– Ўғлим, отанг қандай кулфатга учраганини кўраяпсанми? Агар эплайолсанг бугун менинг қорнимни тўйғаз.

Ўғил кувачани қўлга олди, уни ҳайрат билан ҳаммаёғини айлан-тириб кўрди ва ғазаб билан уни чанг босган йўлга гурсиллатиб қўйди ва буюрди:

– Тўлдирилсин!!!

Хизматкорлар бирин кетин халталарни кўтариб келабошлашди, ниҳоят хазинабон оғиз очди:

– Олампаноҳ! Тиллалар тугади!

– Чопарларни жўнат, яна олиб келишсин!

Мана шу лаънати идиш тўлмагунича ўрнимдан қўзғолмайман!

Кўп оғир халталар мана шу кувача ичига бўшатилди, лекин у

хануз бўм-бўш бўлиб қолар эди. Қирқинчи халтага навбат келганида ўғил чидолмади:

— Бу қанақаси бўлди? Бу иблис кувачасини қаердан олдингиз, ота! Қирқ от олтин кетди, у эса хануз бўш! Уни нима билан ва қандай тўлдириши мумкин?

— Оҳ, ўғлим, мен нақадар бахтиёрман, фаҳм-фаросатинг меникдан ўтқирроқ эканлигини кўрганимдан бахтиёрман. Сен мендан — бу қанақа кувача деб қирқинчи ҳалтада сўрадинг. Мен эса буни тушуниб етиши учун унинг ичига бутун умримни, дунёнинг ярмини, минглаб канизакларни, Ерда бўлган бор-йўқ бойликларни ташлаб юбордим. Ўғлим, ўз соғлигимни ҳам шунга ташладим, бу кувача эса, барибир, бўм-бўш бўлиб қолди. Чунки у менинг ҳоҳиш-истакларимдан ясалган. Бу истаклар кувачаси...

Сизда ҳам, азиз ўқувчи, бу кувача бор. Навбатдаги истагингиз кетидан қувиб Сиз унинг ичига ёшликни, соғликни, гўзалликни, бахтни ташлаб юбордингиз.

У кўнгили хотиржамлигини, ҳаёт қувончини ютиб юборди, Сизнинг ҳақиқий, энг эзгу орзуларингизни амалга оширишга йўл бермади. Бу кувачага бутун умрингизни ташлаб юбордингиз.

Олдинда, эҳтимол, учдан бири қолгандир. Ва агар бу кувачани ҳозир бекитиб ташламасангиз, у Сизнинг қолган умрингизни ҳам ўз домига тортиб кетади.

Наҳотки Сиз буни кўрмаётган бўлсангиз?!

Ҳар сафар “Бу кам!” деб айтганингизда, Сиз ўзингизга ва барча эришилган нарсаларга нисбатан салбий муносабатни кучайтирасиз, яшаб ўтган йилларингизни, бутун умрингизни қадрини йўққа чиқарасиз!

Ўзингизни айбсйтиш билан Сиз ўзингизни бошқалар билан фақат ёмон томонлама таққослашни давом этасиз. Ўзига паст баҳо бериш одати аслида мана шу истаклар кувачасидан келиб чиққан — бу эса ҳаётда бахтсизлик, норозилик, омадсизликларнинг туб негизидир.

Кўнглингизга назар солиб кўринг. Агар Сиз кўриш қобилиятингизни бир кунда ҳатто 100% қайта тиклашга эришган бўлсангиз ҳам, барибир, кўнглингиз тўлмаган бўларди. Шундай эмасми?

Ҳали ҳам кеч бўлмасидан ўзингизга, атрофингиздаги дунёга ва ҳаётга бўлган муносабатингизни ўзгартиринг, ичингизда бўлган ҳақиқий, қимматбаҳо, чинакам, абадий нарсани топинг ва ривожлантиринг.

Мана ҳозирнинг ўзида ўнг қўлингизни кўтаринг. Жуда бўлмаганида мана шу китобни ўқиб ўз соғлигингиз билан шуғулланиш-

га, кўриш қобилиятингизни тиклашга уринаётганлигингиз учун ўз бошингизни силаб қўйинг.

Ҳатто ниманидир эплай олмаётганингизда ҳам-бу фақат бошланишда шундай бўлишини тан олинг. Ўзингизнинг кичкина янглиш ва хатоларингизни кечиритишни ўрганинг. Шунчаки бу дунёда борлигингиз учунгина ўзингизга нисбатан миннатдорлик туйғусини яратинг.

Ўзингизни мақташ учун ҳамиша асос топиш мумкин.

Ўзингизда ниманидир ўзгартиришни истаб, лекин аввал қандай бўлсангиз шундайликча қолиб, Сиз ўзингизни хом ҳаёллар билан овутасиз. Кечирасиз-у, агар ошқозонда занглаб қолган мих бўлса, ярага малҳам қўйишнинг фойдаси йўқ, бари-бир яра очилаверади. Айнан танангизда жойлашиб олган занглаган феъл-атвор уни шу аҳволга етказган.

**Қанчалик қийин бўлмасин, ҳар бир кун учун, ҳар бир бажарилган иш учун иродани ишлатиб ўзингизга нисбатан ҳурмат туйғусини уйғотиш керак, чунки айнан шу ердан Шахснинг яратилиши бошланади.**

Сизнингча, муаммолар фақат Сизда борми? У ҳаммада етарли-ча! “Ҳар кимнинг дарди ичида”, деб беҳуда айтишмаган. Лекин муҳими-шундай бир қоида бор: агар вазиятни ўзгартираолмасанг, унга бўлган муносабатингни ўзгартир.

Ҳар бир нарсанинг асл қиймати таққослаш билан аниқланади. Айнан шунинг учун ҳам ҳаётнинг ҳар қандай кўринишини бетакрор ва гўзал, деб айтиш мумкин.

Кимнингдир эри йўқдир ва шунинг учун улар азият чекишади, ташвишланишади, азоб чекишади. Ҳой, Сиз оиласи деб силласи қуриб қолган шўрлик аёлларга бир назар ташлаб кўринг! Ахир Сиз бениҳоят бахтли одамсиз-ку!

Балки Сиз эрингиздан норозидирсиз. Унда Сизнинг эрингизни кўзлари билан еб юборай дейдиган ёлғиз аёлларга бир назар ташлаб кўринг.

Ҳар нарсанинг “лекин”и бор, ҳар “лекин”нинг “аммо”си.

Агар ўзингизни жуда қари одам, деб ҳисобласангиз, унда мен Сиз билан йигирма йиллардан кейин гаплашаман. Ўшанда Сиз бир гапни, албатта, айтасиз: “Ох, қанчалик ёш эдим, ҳожатхонага ўзим бориб келар эдим!”

Буни ҳаёт дейдилар!

Бугунги куннинг қадрига етиш учун йигирма йил ўтишини кутманг!

Балки Сиз касалингиз оғирлиги учун ғам-ғуссададирсиз? Ле-

кин дарднинг дарддан фарқи бор.

Масалан, ошқозонингизда яра бор. Сиз шифокор ҳузурига келасиз, у эса сўрайди:

– Шифокорга кўринганингизга анча бўлдими?

– Мен умуман шифокорга бормайман.

– Ана кўрдингизми, бўладиганингиз бўлибди, – дейди шифокор, – Сиз ўзингиздаги анкологик касалликни ўтлаштириб юборибсиз.

Сиз йиғлай бошлайсиз:

– Доктор, айтинг, балки бу ошқозон ярасидир,а?

Энди Сиз ошқозонингизда яра борлиги тўғрисидаги хабарни қувониб қабул қилишга ҳам рози бўлар эдингиз. Бундан шунча йил азоб чекдингиз-ва бирдан шунчаки яра бўлишини орзу қила бошладингиз!

Сиз онгингиздаги қуюқ туманни оралаб уйга қайтаяпсиз ва энди Сизни ҳеч нарса қизиқтирмайди. Сиз озгинагина умрингиз қолганлигини биласиз ва теваракдаги ҳамма нарса ўз маъносини йўқотди. Одамлар Сиз тўғрингизда нима деб ўйлаши, нега қўшнингиз салом бермаслиги, уйингиздаги гилам қандайлиги, эским, янгими-энди Сизни ҳечам қизиқтирмайди!

Сиз сотиб олишга бутун соғлигингизни йўқ қилган бойликлар-бу сароб!

Темир парчаси занглайди, йўқ бўлиб кетади, Сиз эса ўз умрингизни шу темир парчасига айлангирдингиз!

Мебелларингиз чириб сомон бўлиб кетади, Сиз эса умрингизнинг бир қисмини аллақачон шу мебелга сарфладингиз! Бу дунёда ҳамма нарса пуч, ҳаммаси хомҳаёл, ўткинчи.

Одамдан нима қолади? Яхши хотирадан бошқа ҳеч нарса!

Сиз учун кадриятлар баҳоси ўзгарди. Кечагина Сизга безовталик келтирган, азоб берган, қийнаган нарсалар бугун бемаъни даҳмаза бўлиб чиқади.

Фақат эндигина Сиз ҳаётдаги нарсалар ва ходисаларнинг ҳақиқий баҳосини тушуниб етдингиз, лекин, аттанг...

Икки ҳафтадан кейин Сизни поликлиникага чақиришади. Келдингиз, шифокор эса сал бўлмаса олдингизда тиз чўкиб ёлвора бошлайди:

– Худо ҳаққи!!! Илтимос, кечиринг!!!

Лабораторияда, маълум бўлишича, анализларни чалкаштириб юборишибди. Сизнинг ошқозонингизда яра бор экан.

Сиз кўчага чиқасиз ва қувончдан қийқириб юборасиз:

– Менда ошқозон яраси!!! Менда яра бор эка-а-а-ан!

Ҳамма нарса таққослаш билан аниқланади, азизим. Бизларнинг барча ғам-аламларимиз, барча қувончларимиз нисбий. Ҳаётингизнинг ҳар бир дақиқасини қадрлашга ҳаракат қилинг. Бир лаҳза-ва у ўтиб кетади!

Келинг, ҳатто энг ёмон нарсада ҳам қандайдир яхшилик топишни ўрганамиз. Бир муаммонинг ўзига ҳар хил томондан қараш мумкин, ҳар хил баҳо бериш ва уни ечишга ҳар хил ёндошиш мумкин. Мана Сизга мисол.

Чекишга ўрганган икки шогирд боғ айланиб юриб чекишга ҳеч ботинолмас эдилар. “Эртага устоздан сўраймиз, чексак бўладими-йўқми?” – қарор қилишди улар. Эртаси куни улардан бири ҳафсаласи пир бўлиб келаётиб қараса, иккинчиси чекаётган экан.

– И-я?! Сен чекаяпсанми?!-ҳайрон бўлибди у. – Менга эса устоз руҳсат бермади.

– Сен ундан нима деб сўрадинг?

– Мен ундан сўрадим: медитация қилаётганимда чексам бўладими? – у мени ҳайдаб юборди ва жуда жаҳли чиқди.

– Гап нимадалигини тушундим! Мен эса бошқача сўрадим: чекаётганимда медитация қилсам бўладими? Ва у: “Ҳа”, деб жавоб берди.

Агар тушунтиришлар Сизга камлик қилган бўлса ва шу вақтга-ча Сизга етиб бормаган бўлса-мана Сизга яна бир калит.

## ***Лимон ҳақида ўйлаётганингизда Сиз нимани сезасиз?***

Ҳозир эса бизнинг тасаввуримиз қандай ишлашини кўриб чиқамиз. Соғайиб кетишга ишонч ёки гумон қандай таъсир қилади?

Буни “Лимон тимсоли” мисолида кўриб чиқамиз.

Марҳамат, ўтирган жойингизда ўзингизга қулай ҳолатда ўрнашиб олинг. Кўзингизни юминг. Э-э, йўқ, йўқ, кечирасиз, тўхтаб туринг. Юмуқ кўзлар билан нима қилиш кераклигини олдин ўқиб олинг.

Ҳаёлан яхши пишган, сершарбат лимонни тасаввур қилинг.

Уни қўлингизга олинг, сал галвирак, гадир-будур, таранг юзасини сезишга ҳаракат қилинг, унинг оғирлигини, катталигини сезинг. Лимоннинг рангини, ҳидини, юзасида қуёш нурлари товланишини тасаввур қилинг.

Уни юзингизга яқинлаштиринг, ҳиди билан ўпкангизни тўлдириб нафас олинг. Унинг мағизи қанчалик салқин, нам, юмшоқ, ширадорлигини эсланг.

Ҳаёлан оғзингизни катта очиб бир бўлакни тишлаб узиб олинг. Оғизни юминг! Мен ҳаёлан очинг дедим!



Лимонни худди олма егандек қилиб енг. Муздай, шўртак, хушбўй суви бутун оғзингизни тўлдирди. Ютиб юборинг ва лимонни пўчоғи билан бирга, шакарсиз чайнашни давом эттиринг.

Яна бир бўлакни тишлаб олинг! Жуда соз! Охиригача едингизми? Эпладингизми? Баракалла!

Энди бу ҳаёлан тасаввур қилинган лимонга организм қандай жавоб берганини кўриб чиқамиз. Оғизда сўлак пайдо бўлди?! А?!

Унда савол: Сиз ўз сўлак безларингизни қўлларингиз билан босдингизми? Уларга: -Қани бўл, сўлак ишлаб чиқар!,-дедингизми?

Сиз ўз ошқозонингизга — Қани бўл, ошқозон шарбатини ишлаб чиқар! — деб айтдингизми?



Сиз буни қилмадингиз, шунчаки лимон еятганингизни тасав-  
вур қилдингиз холос, қолган ишларни ҳаммасини Сизнинг ишти-  
рокингизсиз организмнинг ўзи бажарди. Ошқозон йўқ лимонни  
ҳазм қилишга аллақачон тайёр бўлиб турибди ва Сиздан ҳафа бўлиб  
пастдан юқорига кекирадакингизга қараб ўтирибди:

– Эй жиннисифат, сен лимон вада қилгандинг, энди эса бер-  
маяпсан! Қани у?

“Лимон тимсоли” – бу биз ўз устимизда ишлашимиз асосини  
ташқил қиладиган механизмлардан бири. Бу бизлар ушбу китобда  
бераётган калитлардан бири, холос!

Катта одамлар миясининг ишлаш принципи доимо бир хил,  
яъни мия воситачи вазифасини бажарувчи “сўзлар” орқали иш-  
лайди. “Соғлик” сўзи – бу.

Сиз айнан у орқали «соғлик» деб аталмиш нарсага эга бўлмоқ-  
чи бўлган воситачининг ўзгинаси.

Ҳозир кўзингизни юмиб соғлик тўғрисида ўйлашга ҳаракат  
қилиб кўринг. Ўйланг, ўйланг. Каллангизда йўқ нарсани, яъни  
бурмаларни зўр бериб, иложи борича кўпроқ кучантириб кўринг.  
Ахир нимани машқ қилдирсангиз, шу ривожланади.

Каллада ва танада нима пайдо бўлди? А?

Нимаям бўларди, ҳеч нарса!!!

Келинг, “Мен соғлом бўлишни истайман”, деб номланган яна  
бир кичкина тажрибада иштирок қилиб кўрамиз. Яна ўша жозиба-  
дор, илмий номи “Емиш” деб аталмиш машқ.

Кўзларингизни юмган ҳолда каттакон бенгал ёнғоқини кўз  
олдингизга келтиринг, оғзингизни очиб ундан катта-кон бўлакни  
узиб олинг!!! Чайнайверинг, чайнайверинг, истасангиз охирзамон-  
гача чайнанг!

Хўш, қа-ла-а-ай, эпладингизми?

Каллангизда қандай савол пайдо бўлганини аниқ биламан.

Бенгал ёнғоқи дегани нима ўзи?

Эркак эркак билан гаплашганидек аниқ ва лўнда қилиб айта-  
ман: ит билади!

Агар билганимда, аниқ ифодалаб берган бўлардим. Бундай ёнғоқ  
номини ўзим ўйлаб топганман!

Сиз ўзингизга “Соғлом бўлишни истайман”, деб мақсад қўйга-  
нингизда бу Сизнинг организмга худди Сизга “бенгал ёнғоқи”  
таъсир қилгандек таъсир қилади ва у таъжуб билан сўрайди:

– У нима ўзи? Хўжайин, нима исташингни тушунтириб бер!  
Менга тушунарли тилда тасвирлаб бер.

Нимага лимонга организм дарҳол жавоб қайтарди? Чунки Сиз лимон тўғрисида ўйлаганингизда авваламбор унинг ҳажмини, оғирлигини, рангини, ҳидини тасаввур қилдингиз, шундай эмасми? Демак, фарқи шунда экан-ки, касал одам соғлом бўлишни исташини айтиши билан ўз организмни боши берк кўчага олиб кириб қўяр экан. Бундан келиб чиқади-ки, у нимани исташини ўзи ҳам билмайди! Сизнинг “Мен соғлом бўлишни истайман” деган ҳар қандай мулоҳазангизни организм- “твоя моя не понимает”- деб қабул қилади.

У Сизга илтижо қилаяпти:

– Ахир нимани истайсан? Кўрсатиб берсангчи, мен сенга нима қилиб берай?

“Соғлом” сўзи унинг учун ҳеч қандай маънони англамайди. Чунки у соғайиш масаласида жуда сушт ҳаракат қиладиган иккиламчи сигнал тизимига оид бўлган сўздир.

“Иштонингиз ичидаги суварак” сўзларига жавобан эса шу заҳоти этларингиз жимирлаб кетади.

Жимирладими, йўқми?! Агар “йўқ” десангиз, унда битта семизгинасини ушлаб иштонингиз ичига ташланг! Эслаб қолинг! Ана шундай!

Лекин хойна-хой Сиз ҳеч қанақа “илмий” тажрибасиз ҳам жуда аниқ сездингиз! Нимага деганда суваракларни кўргансиз, иштон кийиб юрибсиз, бир пасда ҳақиқий вазиятни тасаввур қилдингиз ва танангизда акс садо пайдо бўлди.

Мана шу ерда касал дардга ёпишиб қолишининг яна бир қонуниятини топдим. Соғлом бўлишдек яхши ниятлар, яхши интилишлар билан Сизнинг борар жойингиз “ҳеч қаер” деган жой бўлади.

**Диққат! Кўриш қобилиятингизни тиклаш устида ишлай бошлаганингиздан кейин аниқ, равшан ва лўнда вазифани белгилаб қўйинг. Организм шу заҳоти уни амалга ошира бошлайди.**

Сунъий равишда соғайиш тимсолини яратиш, соғайишингиз туфайли қувончни яратиш билан Сиз онгли равишда организмни бошқара бошлайсиз,

чунки унга аниқ топшириқ берган бўласиз. Ва у ўзини четга олмасдан бўйсунушга ва вазифани бажаришга мажбур бўлади.

“Лимон тимсоли”да Сиз сўлак тўғрисида ўйлаганингиз ҳам йўқ, организм вазифани ўз ўзидан бажарди. Аниқ ҳаёлий тасаввур туфайли организм шу заҳоти ҳаракат қила бошлайди.

Хулоса шундай: фикр ва ҳаёлий тасаввур моддийдир.

Демак ҳаёлий тасаввур орқали Сиз бутун организмни ўз бошқ-

арувингизга оласиз. Бу энг муҳим, энг асосий тамойил.

Энди эса яна бир тайёргарлик машқи:

“Беш бармоқ тимсоли”.

Кафтингизни юзингизга қаратиб тутинг ва қўл бармоқларингиздан бирини ўзингизча танлаб олинг. Қўзингизни узмасдан унга диққат билан қараб турунг. Уни меҳр билан ўрганиб, ичкарасидан ва ташқарасидан кўздан кечира бошланг. Ўз фикрларингизни кўнглингиз орқали, руҳингиз орқали шу бармоққа етказинг. Бу машққа энг ёруғ, энг самимий туйғуларингизни баҳш этинг. Табассумни унутманг.

Нимани сездингиз? Бошқаларига нисбатан бу бармоқнинг сезгирлигида нима ўзгарди? Ҳар дақиқа сайин унинг сезгилари бошқаларидан фарқ қила бошлаганига эътибор бердингизми?

Нима сезаяпсиз? Илиқлик? Оғирлик? Санчиш? Шишиш? Лўкиллаш?

Ҳаммаси тўғри. Бошқа яна қандайдир ҳислар ҳам пайдо бўлиши мумкин!

Айрим тингловчилар: -Мен фақат шу бармоқни сезаяпман. Бошқалари худди умуман йўқдек туюлади, -дейишади.

Тананинг маълум қисмига берилаётган эътиборни ўткирлашиши янги сезги нуқталарининг ишга қўшилишига олиб келади, ахборот йиғиш хусусияти кучаяди. Сиз ўз эътиборингизни қаратган жойда сезувчанлик ўзгаради.

Шундай қилиб, Сиз тананинг ўша қисмига таъсир қиласиз. Ўзиям қандай туйғулар ва фикрлар билан эътибор қаратишингизга қараб таъсир ижобий ёки салбий бўлади.

Кўзларингиз билан ишлаётганингизда ҳам худди шу механизм ишга тушади. Буни фикрлар таъсири остида организмда содир бўладиган “идеомотор жавоб” деб аташади.

Сиз ўз елкаларингизни ҳис қилаяпсизми? Кутилмаган саволми? Ҳа, албатта!

Хўш, агар у ерда қандайдир бир қурт-қумурсқа ўрмалаб юрган бўлса-чи? Сезгиларингиз ўткирлашади ва Сиз қумурсқанинг танангизга тегаётган ҳар бир оёқчалари тўғрисида тўлиқ маълумот ола бошлайсиз.

Демак, тананинг бир қисмида эътибор ўткирлашиши мияда ўша жойнинг ахборот қабул қилиш қобилятини кучайтиради. Бу эса сезгилар ўткирлашишида намоён бўлади.

Ёки бошқа бир мисол. Мисоллар билан жонингизга тегиб кетмадимми? Яхши!

Сиз ҳеч қўлда ёки денгизда чўмилганмисиз?

Аҳмоқона савол, албатта чўмилгансиз! Ундай бўлса кўзингизни юминг. Иссиқ кунларнинг кун қиёмига яқинлашган вақтини эсланг. Кўм-кўк осмон, қуёш нурларида сув биллурдек жилваланади, қушлар учиб юрибди, узоқда елканлар кўринади, мусиқа эшитилиб турибди. Болалар маза қилиб қирғоқда чийиллашяпди. Сиз елкаларингизгача сувга кирасиз. Тўлқинлар бир-бирини қувлаб танангизни силашяпди. Ёрқинроқ қилиб тасаввур қилишга ҳаракат қилинг ва танангиз бунга жавоб қайтара бошлайди.

Қандай маза! Юмшоқ шабада хўл юзингизга урилмоқда. Сувда туриб кўзингизни юмдингиз. Мана катер ўтиб кетди, катта тўлқин яқинлашиб келмоқда. Сиз уни вужудингиз титраб кутаяпсиз. Кейинги тўлқин. Сиз кайф қилаяпсиз, Сиз билан учрашишни зориқиб кутган тимсоҳ эса, тишларини ғажиллатиб юмшоққина

жойингизни битта ҳамла билан узиб олишни мўлжаллаб сув тагидан секингина яқинлашиб келмоқда!

Нима ҳис қилдингиз?

Жазирама иссиқда аъзои-баданингиз музлаб кетди!

Мана шунинг ўзи “идеомотор жавоб” деб аталади. Танангизнинг ҳар бир ҳужайраси Сизнинг фикрларингизга жавоб қайтаради.

Демак, ўз кучинга ишонч туйғуси-бутун танада, ҳар бир ҳужайрада акс этади! Қачонки Сиз катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН эканлигингизга ишонганингизда, дунёда энг гўзал аёллигингизни, Сиз ҳақиқий эркаклигингизни билганингизда, шунда ташқи кўринишингиз ҳам, Сизнинг барча уринишларингиз натижалари ҳам ички ҳолатингизга мос бўлади. Фикрлар моддийдир, азизим. Бунинг унутманг!

Қадимгилар: — “Ўйлашдан олдин-ўйлаб кўр”, — деб бекор айтмаган.

## ***Ёшлик тимсолини кийиб кўрамиз, у Сизга ярашди!***

Ҳурматли ўқувчи! Сиз бугунги кунда одамлар илгариги, айтилик беш йил олдинги вақтларга нисбатан ёмонроқ, баджаҳроқ, тажоввузкорроқ, хасадгўйроқ бўлишган, деган фикрга қўшила-сизми? А, лаббай?

Унда мана Сизга жавоб. Агар теварак атрофдагилар ҳаммаси ёмон бўлишса, сабабини ўзингиздан ахтаринг. Сиз ўзингиз қандай бўлсангиз, атрофдаги одамлар ҳам, дунё ҳам шундай. Кўр кўрни қоронғуда топади. Ўзингиз кузатиб кўринг!

Фақат кучли одам ҳеч қачон ҳафа бўлмайди, ҳеч қачон тажовуз қилмайди. Табиатни кузатиб қайси ит қаттиқроқ аккиллайди ва ҳаммага ташланаверади?

Ҳамиша думини қисиб юрадиган ва бир бурчакка тиқилиб ўтиришни орзу қиладиган кичкина лайча. Унинг яшаш мезона маълум: ҳимоянинг энг яхши тури-хужум.

Одам ҳам ўзини бир пулга қиммат деб ҳисоблаганида, ўзини ожиз, нотавон деб билганида кичкина лайчага ўхшаб қолади. Аккиллайверади, ҳаммага ташланаверади, теваракдагиларнинг ҳаммаси шунақанги аблаҳ-ки! Қаерда руҳ ожиз бўлса, ўша ерда олдинга тажовуз чиқади.

Бас шундай экан, келинг ўз ожизлигимизни намойиш қилмайлик ва вужудимизда баркамоллик тимсолини яратамиз. Розимисиз?

Унда бир саволга жавоб беринг: катта одамнинг фикрлаш тарзи ёш боланикидан нимаси билан фарқ қилади? Жавоб бердингизми? Энди эшитинг!

Болалар тимсоллар билан фикрлайди, катталар сўзлар билан. Шунинг учун ҳозир бизга болалар мураббийлик қилишади. Биз Сиз билан болаликка, ёшликка саёҳат қиламиз.

Сиз тайёرمىсиз?

Сизга сал қийин бўлади, чунки Сиз билан бизнинг атроф дунёни идрок қилиш қобилиятимиз шунчалик расво бўлиб қолган-ки, биз шунчалик катта бўлиб кетганмиз-ки, худди совуқда

қолган эски, чириган тўнкалардек.

Бу машқни бажариш бухгалтерлар, иқтисодчилар, мухандислар ва ошқозон ичак тизимлари жуда катта аҳамиятга эга бўлганлар учун, жуда қийин бўлиб туюлиши мумкин.

Ҳозир биз ўзимизнинг энг баркамол тимсолимизни яратамиз, бунда касаллик умуман йўқ, Сизнинг ташқи кўринишингиз-баркамаликнинг ўзгинаси, ички

дунёингиз эса - уйғунликнинг ўзгинаси. Чеҳрангиз ёш ва очиқ, қари ва жаллодсифат эмас, қип-қизил яноқларингиз эса, ҳатто орқангиздан ҳам ялтираб кўринади!

Табиийлик эталонига яқинлашишга ҳаракат қилинг. Болалар ҳаёлпараст бўлишади, тасаввурлар орқали ўйлашади, катталар эса сўзлар орқали фикрлашади.

“Бодринг” деб айтганимизда бола шу заҳоти кўм-кўк, таранг, ҳамма ери гадир-будир, хушбўй бодрингни тасаввур қилади. Катта одам эса таъриф беради, сўзлар билан ифодалайди: «Бодринг - бу қовоқдошлар оиласига мансуб, кўк рангли, узунчоқ турдаги полиз меваси»

Фарқи борми?

Соғлик тимсоли, ёшлик тимсоли — бу “соғлик” сўзини ўрнини босувчи вомита. Бенгал ёнғоғи эсингиздами? Ана-а-а!

“Соғлик” ва “бенгал ёнғоғи” сўзлари-ўз моҳиятлари бўйича бир хил.

Демак, ҳозир бироз ҳаёлпарастлик қиламиз, биз унга ҳам ботинан, ҳам зоҳиран тенглашишимизга муносиб бўлган идеал яратамиз.

Буни илгари, болалигингиздагидек бажаришга ҳаракат қилиб кўринг. Болалигингизда қандай рақсга тушганингиз, ўйнаганларингизни эсланг.

Ёки бўлмаса болалар қандай ўйнашини кузатиб кўринг.

Масалан, шахсан мен учун бу кутилмаган янгилик бўлган эди. Кунлардан бир кун уйда мен ёзув столимда ишлаб ўтирган эдим, болалар эса - қизим ва унинг қўшни уйдан келган дугонаси - иккаласи бекинмачоқ ўйнашаётган экан.

Хонада фақат битта кресло ва бурчақда иккита кўрпа бор.

Биласизми, улар бир-бирини қандай ахтаришади?

Бири кўрпа билан бошини беркитди, бошқа ҳамма ери очиқ, иккинчиси эса хонада юради, ахтаради, лекин кўрмайди!!! Тушунаяпсизми?! Ҳеч пайқамайди! У хонага кирди, кўзларини катта қилиб қараб турибди, лекин кўрмайди.

Сиз нима деб ўйлайсиз, у ўзини кўрмасликка олиб гирромлик қиляптими?

Бироз вақтдан кейин, пайти келгач бирдан топади. Иккинчиси эса, яъни топилгани, шунчалик кўрқиб кетади-ки, қий-чуви бутун маҳаллага эшитилади! Ахир, бошини кўрпага тиқиб шунчалик яхши бекинган эди-я!

Мен уларга қарадим, уларнинг юз-кўзларидаги ифода ҳақиқий кўрқувдан, ҳақиқий қувончдан далолат берарди. Ҳаммаси ростанамасига.

Нега мен бирдан буни эсладим ва нега умуман болалар тўғрисида гапира бошладим?

Бунга жавоб беришдан олдин, Сиз билан бажармоқчи бўлган машқ қаердан келиб чиққанлиги тўғрисидаги кичкинагина бир тушунтириш.

Бир кунги газетада ишлайдиган дўстим кўнғироқ қилиб қолди:

– Менга қара, денгизга борамиз. Вақтинг борми?

– Бор!, – дедим мен.

– Бир гуруҳ руҳшунослар бораяпти, мен журналист сифатида. Истасанг мен сени рўйхатга киритаман, ахир сен руҳшуноссан-ку? Тасаввур қиляпсанми? Кримга, 35 кунга, давлат ҳисобидан. Денгиз, вино, шашлик, қизлар, бўйдоқатерапия...

Мен рози бўлдим. Текиндан-текин кимга ҳам ёқмайди дейсиз?!

Қанчалик лаззатли сўз- “Те-е-ки-и-ин”.

Бордим. Ва мен қандли диабет билан касалланган мактаб ёшигача бўлган ногирон етим болалар санаториясига тушиб қолдим.

Биринчи кун мен учун шунақанги руҳий зарба бўлди-ки!... Қанақа денгиз?! Қанақа қизлар?! Қанақа бўйдоқатерапия?!

Мен қандай мақсадда бу ерга келганлигимиз билан қизиқа бошладим. Бу ерда руҳшунослар нимага керак бўлиб қолишибди?

Маълум бўлишича бир қирғоқда учта бир хил санаторий жойлашган экан.

Барча дориларни улар бир аптека бошқармасидан олишар экан, озиқ-овқат маҳсулотлари бир омбордан тарқатилади. Ҳаво, денгиз-ҳаммаси бир хил!

Нимага фақат учтасидан биттасида болалар диабетдан соғайиб кетади-ю, бошқа иккитасида эса, йўқ?

Ана шунинг учун бу ерга бирин-кетин юборилган комиссиялар ҳамма нарсани текшириб, лекин ҳеч нарса тополмасдан охи-роқибат: “Бу санаторияда болалар соғайиб кетишларининг сабабини фақат руҳшунослар топиши мумкин”, деб айтишибди.

Ва мен, тасодифан ва текинга руҳшунослар орасига тушиб қолиб ўзимни азобга қўйдим.

Москвалик мутахассислар икки ҳафта ишлашди, расмиятчилик юзасидан ҳисоботни ёзиб, дам олиб, кетиб қолишди. Мен эса у ерда уч ойга қолиб кетдим, чунки мен охиригача суриштириб, ҳақиқатни топишим керак эди.

Устига устак, шундай бўлиб чиқди-ки, — «дадажоним келди», — деб менинг қулоқларимда, бўйнимда тўрт-беш яшарлик болалар осилиб қолишди. Кейинчалик мен уч болани оталикка олганим ҳам балки шунинг учундир.

Мен болалар соғайиб кетишининг ҳақиқий сабабини топишим керак эди. Топдим. Шу туфайли Сиз ҳам соғайиб кетасиз.

Тахминан бир, бир-ярим ойлик кузатувлардан кейин мен бу болаларнинг ўйинлари бошқаларникидан нима биландир фарқ қилишига эътибор бера бошладим.

Сир айнан болаларнинг атроф дунёни идрок қилишида, айнан болаларнинг самимийлигида, айнан болаларнинг тасаввур қилиш қобилиятида яширинган экан.

Хўш, қандай йўл билан улар соғайиб кетишади?

Болаларнинг тасаввур қилиш қобилияти қандай қилиб иш беради? Буни билишдан олдин, биз болаларнинг касалликка бўлган муносабатини билишимиз керак.

Хўш, қандай муносабатда?

Ҳеч қандай!

Улар қисқа вақт давомида, ўн кунлардан кейин касалликка, худди ўз иштончасига кўникгандек кўникиб кетишади.

Болалар кўника олмайдиган биргина нарса, уларда табиатан бўлган биргина интилиш-бу ота-она меҳрига ва ҳимоясига бўлган мухтожликдир.

Она-табиат бола катталар ёнида бўлиши кераклигини белгилаб қўйган.

### **Диққат калит!**

Болаларда қандай ўзига хослик бор? Улар ҳамиша, ҳамма вақт эътиборга, силаб-сийпалашга, меҳрга ташна бўлишади, айниқса, кичкина болалар. Болани қанча силаб-сийпаламанг унга бари-бир оз. Икки дақиқа ўтмасдан яна ёнингда чанқоқ бўлиб туради.

Энди бир вазиятни тасаввур қилинг. Ота уйга келди, телевизорни ёқди, бола эса ёнига келади:

— Хўш, ишлар қалай? Кун қандай ўтди? Кел олдимга, дадажонингни бир ачом қил. Баракалла! Энди бор, ойижонинга бор, да-



данга ҳалақит берма. Бувингта бор!

Бўлди. Бола бениҳоят зориқиб кутган нарсасини олмади.

Онажониси эса шу заҳоти бир шаполоқ туширади:

– Духовкага бурнингни тиқма, қуясан!

Бувижониси эса силаб эркалатиш ўрнига тарбия бера бошлайди:

– Яхши қиз дегани, бу-у-ндай бўлиши керак. Яхши бола у-у-ндай бўлиши керак!

Ва бирдан, бола касал бўлиб қолганида мўъжиза юз беради. Ота ўз телевизорини унутиб, фарзанди олдида икки букилиб турибди. Унинг ҳар қандай истакини бажаришга тайёр.

Қизиб турган духовкага бош тиқишга руҳсат этмайдиган ва ҳар сафар шапалоқ уриб юрган ойижониси фарзанди олдида гирди-капалак, кўнглини овлаб, қайғураяпти.

Бувижониси эртақ ўқияпти, ашула айтапти. Қаердандир ҳарсиллаб буважониси ҳам пайдо бўлади. Ҳаммаси боланинг тепасида.

**Мияда ёзилиб қолади: очликга ва меҳрга чанқоқликни қондириш касаллик билан боғлиқ!**

Мен эса кичкинтойлардан сўрайман:

– Айтчи жоним, агар сени бошингни силашларини ёки бирон яхши гап айтишларини истасанг, нима қиласан?

Учтасидан, иккитаси жавоб берди:

– Бошим оғрияпти ёки қорним оғрияпти дейман.

Бундан келиб чиқадики, бола муғомбирлик қилар эканда? Тўғрими? Лекин...

Бола муғомбирлик қилолмайди, чунки унинг фикрлари дарҳол танасида моддийлашади ва улар рostaманасига касал бўла бошашади.

Ота-онаси билан бирга бўладиган болалар маълум бўлишича, касалликни эркалатиш, меҳрибонлик, эътибор, меҳр манбаи деб қабул қилишар экан. Етим болаларда ҳам меҳрга жуда катта генетик интилиш, ҳимоя остида бўлишга табиий талаб мавжуд.

Бу кичкинтойлар санаторий ходимлари, тарбиячилар, шифокорларнинг ёнига келиб сўрашар экан:

– Нега унинг ота-онаси бор, меники эса йўқ?

Ахир тарбиячи: “Сенда умуман ота-она йўқ”, – деб айтмайди-ку, ва жавоб беради:

– Сенда ҳам бор.

– Унда қани улар?

– Унда нега улар келиб мени олиб кетишмайди?

– Менинг бувимчи, у қачон келади? Бувам-чи?

Уларга шундай дейишади:

– Сен ҳозир касалсан. Хадемай сен тузаласан, шунда улар келиб сени олиб кетишади.

У ерда ишлаётганлар, маълум бўлишича, шунчаки, айтган ёлгон гаплари болаларнинг соғайишига хизмат қилишини ўзлари ҳам билишмаган! Касаллик бедаво эканлигини улар яхши билишган.

Ва болалар, ўзларининг керакли, севимли бўлиш истакларини қондириш йўлларини қандайдир ичги сезги туфайли ахтара бошлашади.

Ва маълум бўлишича, бу буюк ички даъват ҳар қандай дахшатли касалликни йўқ қилишга қодир экан.

Икки-уч яшарлик бола қизиқа бошлади:

– Касал дегани нима ўзи? Тузалиш дегани нима?

Унга тушунтиришади:

– Сенинг қонингда шакар кўп, тушунаяпсанми? Сен шакар ема!

Кичкинтойлар уларни меҳр-муҳаббат, ҳимоя, хотиржамлик манбаидан касаллик деб номланадиган қандайдир «Олабўжи» тўсиб турганлигини тезда англаб етишади.

Мен у ерда бир жажжи, уч яшарлик қизча билан дўстлашиб қолдим ва ундан сўрадим:

– Мана менга айтчи, сенинг касалинг нима ўзи?

У тушунтириб берди:

– Менинг ичимда шакарнинг кўп-кўп бўлакчалари бир-бири билан ачомлашиб юришибди. Ана шунинг учун менинг ота-оналарим мени кўришга келишмаяпти.

– Айтчи, ота-онангни жудаям соғиниб қолганингда, улар тезроқ келишлари учун сен нима қиласан?

У мени жимжилоғимни ушлаган ҳолда ҳовлига етаклаб чиқди.

У ерда эса, етмиштача пластмассадан ясалган ванначалар турибди. Эргалаб санатория ишчиси уларни денгиз суви билан тўлдириб қўяди. Сув қуёшда қизийди ва тушликка қараб болаларни бу қурбақахонага киритиб юборишади. Улар у ерда чўмилишади.

Қизча ванначага ўтириб сувни шапиллатиб, нималарнидир гапириб мингиллай бошлади. Зўрға тушундим. У бир гапни такрорлайверар экан: “мен шакарман, мен шакарман, мен шакарман”.

Мен сўрадим:

– Нима учун сен “мен шакарман” деяпсан?

Ҳозиргача каттакон кўзларини эслайман, худди тентакка қараб тургандай. Қандай қилиб кап-катта одам энг тушунарли нарсани тушунмаслиги мумкин! Ахир шакар сувда йўқ бўлиб кетади-ку!

Болаларда тасаввур тўғридан-тўғри ишлайди. Ва уларнинг ҳар бири ўзгача тарзда ўйнайди, бу ўйин эса маълум бўлишича, уларни даволар экан.

Фақат шундагина, бу тўғрида гапириб берганимдан кейин тарбиячилар бир овоздан хитоб қилишди: “Қўпчилик кичкинтойларимиз иккинчи марта яна шу сувга тушмаслиги шундан экан-да!”

Маълум бўлишича улар “душман” шу сувда эриганини кўрганларидан кейин бу сув «кейтишини» кутишар экан. Тушунаяпсизми?

Ўзаро мулоқат қилиб улар соғайиш тажрибасини “ўз ота-онангни топиш технологиясини” тезда бир бирига ўргатишар экан. Мен улардан бир-неча усулни билиб олдим. Шулардан бири билан таништираман.

Шундай қилиб, бугун биз болалардек ҳаёлпарастлик қиламиз.

Тасаввур қилиш қобилиятингизга тўла эркинлик беришга, бу тасаввурда ҳар томонлама уйғунлашган ва мукамал инсонларга хос хусусиятлар Сизда борлигини кўришга, ҳис қилишга ҳаракат қилинг.

Келишдикми?

Демак, болалик қила бошлаймиз.

Бу бизга нимага керак?

Мана, эътибор беринг! Биз Сиз билан мулоқот қиляпмиз, мен Сизга нималарнидир тушунтираяпман, исботляяпман. Сиз эса гумонланаяпсиз, ишонмаяпсиз, ўзингизни нималарнидир ўйлаётганга соляяпсиз...

Мен эса, илгарилари болалар билан иш олиб борганимда ўзгача бир ҳолатга эътибор бердим: юзта кўзойнак тақиб юрган боладан юзтаси тезда кўриш қобилиятини тиклаб олишади.

Улар машғулотларга келишади. Уларнинг диққати узоғи билан беш дақиқага етади. Беш дақиқадан кейин эса диққати бўлиниб типирчилана бошлашади, кейин бир-бири билан гаплашишади. Улар ўзларини қулоқ солаётгандек қилиб кўрсатишади. Аслида эса умуман ҳеч нарсани тушунишмайди. Бунга ҳаракат ҳам қилишмайди. Уларга бари-бир.

Мен нима тўғрисида гапирмайин улар фақат охириги икки жумла гапни эслаб қолишади, бошқасини умуман унутишади. Чунки уларга ақлли, мантиқий исботларнинг кераги йўқ.

Ҳаммасидан ҳам ҳайратланарлисиз улар нима тўғрисида гап кетаётганлигини умуман билишмайди, улар ҳеч қандай савол беришмайди, аниқлик киритишга уринишмайди.

Мен уларга: — Болалар, ҳамма уйга!, — дейишим билан, қуво-

ниб бир зумда кўздан ғойиб бўлишади.

Лекин, нега унда ҳаммасининг кўриш қобилияти қайта тикланади? Икки юз боладан иккиюзтаси қайта тикланади. Бирон марта ҳам ижобий натижа бир юз тўқсон тўққизтасида бўлган эмас-хаммасида!

Юзта қулоғи қар боладан ҳаммасининг қулоғи “очилад бошлайди”. Улар ҳатто мен нима тўғрисида гапираётганлигимни тушунишмайди ҳам, лекин ҳаммасида юз фоизлик натижа.

Машғулотларнинг бирида биз уларга шундай дедик:

– Биласизми, болалар, бизнинг катта тингловчиларимиз, сизларнинг оталарингиз ва оналарингиз, бува ва бувиларингиз, ўз таналаридаги чандиқларни йўқ қилишади. Сизлар ҳам хали бу ишни қиласиз, махсус машқларни бажарасиз.

Эртаси куни болакай келди:

– Менинг чандиғим йўқолиб кетди!

Уларга катталар чандиқларни ўзлари йўқ қилишади, деб фақат бир марта айтилди, бўлди! Шунинг ўзи етарли бўлиб чиқди. Улар билан ҳеч қанақа машқ ҳам бажаришмади. Лекин чандиқ йўқолди... Бу нима деган гап ўзи?

Шунчаки болалар тасаввурлар ёрдамида ўйлашади. Болаларнинг истақлари, интилишлари ҳаминша гўёки ўз-ўзидан бўлгандек амалга ошади. Уларда иккинчи сигнал тизими кучли ривожланмаган, Худога шукур!

Иккинчи сигнал тизими-бу сўзлар, нутқ-биз атроф дунёни идрок этишимизга хизмат қиладиган воситачи. Сўзлашув тилимулоқотнинг энг осон, энг оддий, энг содда тури.

Айнан соддаликда биз катталар чалкашиб қоламиз. Чунки мен Сизга нима қилиш кераклигини, қандай қилиб қилиш кераклигини айтганимда, мен Сизга противогаз орқали гапираётган бўламан:

– Қаранг, қандай ажойиб, хушбўй гул! Сиз эса противогаз орқали қарайсиз, ҳидлайсиз ва хитоб қиласиз:

– Тушунмадим! Сен менга яна бир марта тушунтир!

Иккинчи сигнал тизими-бу, таъбир билан айтганда, у орқали биз ҳидни сезишни истаган противагазнинг ўзгинаси.

Ўзингизнинг болаликдаги пайтингизни эслаб кўринг.

Мен масалан ўтган йили ўз болалигим билан учрашдим. Отамнинг уйига борганимда томга, шифер тагига чиқдим. Шунчаки тахминан ўттиз йилларча олдин бу ерда мен кириб ўтирадиган хонам борлиги бирдан эсимга тушди. Бу менинг қошомам эди.

Мен у ерга чиқдим, лекин ўз “бойликларимни” яшириб қўядиган махфий жойимни тополмадим. Қалин чангдан бошқа ҳеч нарса йўқ! Ва бирдан, шифер бурчакка бориб тақаладиган жойида таниш шарпаларни кўриб қолдим.

Яқинлашдим, чўкка тушиб ўтирдим ва шу ҳолатда ичкарига кирдим. Кейин билсам менинг бўйим шундай бўлган экан-ки, мен у ерда бошимни тик кўтариб юрган эканман.

Ўша вақтлардаги бойлигимни сақлаб қўйган жойимни топдим. Уни очсам, у ерда сопол чойнакчаларнинг бўлакчалари, лимонад шишаларининг янчилган пўкаклари, пуллар-чойнинг фольга қоғози, “Золотой ключ” ирисининг қоғозчалари ва Янги йилда менга совға қилинган “Чайка” шоколадининг қоғозлари бор экан. Менинг чўнтақларим ҳамиша каппайган бўларди, чунки буларни барини ўзим билан олиб юардим.

Эсимда, менда бошқа ҳеч кимда бўлмаган ўйинчоқ бор эди. Бу ҳақиқий автомобил эди. У, ҳам ерда юра оларди, батареялар устида ҳам, дераза тоқчасида ҳам, хохлаган жойингда. Аслида эса бу шунчаки мотоцикл аккумуляторининг бир бўлаги эди.

Бола тасаввурлари нақадар бой бўлишини тушунаясизми? Ўзингизни эсланг, Сизнинг топилмаган хазиналарингиз қолиб кетган ерни, бебаҳо бойлик кўмилиб ётган ерни.

Демак, ҳозир биз ҳаёлпарастлик қила бошлаганимизда болалик пайтларингиздагидек ҳаёлпарастлик қилишга ҳаракат қилиб кўринг.

Бу ҳаёлпарастликда ўзингизни айнан қандай бўлишга аҳд қилган бўлсангиз шундайликча кўришга, ҳис қилишга ва эслаб қолишга, Сизнинг оёқларингиз, қўлларингиз, қақдингиз, юзингиз, кўзларингиз қандай кўринишда бўлганини яққол кўришга ҳаракат қилинг. Ичингизда, кўнглингизда ахвол қалай? Хотиржамлик, уйғунлик, осойишталик, бахт ҳисси.

Олдин биз худди мусаввирдек маълум тимсолни ўйлаб топамиз, яратамиз, кейин эса теримизнинг майинлигини, тананинг таранглигини, кўнглимиздаги ҳаловатни ва ҳоказоларни эслаб қоламиз. Энди биз фақат кўзларимиз эмас, бутун организм билан ишлаб бошлаймиз. Ҳаёлпарастлик қила бошлаймиз.

Тасаввур қилинг-ки, Сиз умрибоқий одамсиз. Сиз одамларга ўз сирингизни ошкор қила олармидингиз? Сиз абадий яшашингизни бировга айтиб бераолармидингиз? А?

Йўқ! Лаборатория шароитида ўрганиб, текшириб ва охир оқибатда ўзлари учун умрибоқий бўлиш йўлини топиш учун Сизни минг

бўлакка титкилаб ташлашади.

Улар тинимсиз илмий тажрибалар ўтказа бошлашади ва Сиз бу одамхўрлар оломонига қаршилиқ кўрсатаолмайсиз. Шунинг учун ҳам одамлар орасида бўлатуриб бошқаларга ўхшашга, бошқалардек қаришга мажбурсиз, кейин эса ҳар сафар бошқа ерларга кетиб қолиб, яшаш жойингизни ўзгартиришга мажбурсиз. Кейин эса илгари ким бўлган бўлсангиз, ўшанинг ўғли, невараси сифатида эски жойга қайтиб келасиз.

Энди эса, қандай қилиб Сиз умрибоқий одамга айланганлигингиз тўғрисида.

Бундан ўн минг йиллар олдин Сизнинг қабилянгизга душман хужум қилиб, ҳамма ўлдирилган эди. Бу қиргинда фақат Сиз омон қолгансиз, ярадор ҳолда таъқибдан қочиб қутилишга ҳаракат қилдингиз.

Душман кетингиздан изма-из келаётган эди ва аллақачон унинг иссиқ нафасини елкангиз билан ҳис қилаётган эдингиз. Камондан отилган бир ўқ бир оёғингизга, иккинчиси иккинчи оёғингизга келиб қадалди. Сиз даҳшатдан гангиб тоғдаги ёр ичига судралиб кирдингиз ва яқинлашиб келаётган оёқ товушларидан бекинишга уриниб қояга суяндингиз.

Бу ерда ўтмиш ва келажак чегарасининг қандайдир заифлашган жойи бор бўлиб чиқди. Сизнинг ички даҳшатингиз қандайдир кучларни ҳаракатга келтирди ва бирдан, тор тирқишдан суқулиб кирдингиз, у ердан эса қўшни ёрга қулаб тушдингиз ва у ерда бир неча кун ўтириб чиқдингиз.

Сизнинг жароҳатларингиз қандайдир бир ғайритабiiй ҳолда тез битиб кетди, кучларингиз қайта тикланди ва Сиз қувватга тўлдингиз ва ташқарига чиққанингиздан кейин қарасангиз бутун теварак атроф худди кўзгудаги аксдек бўлиб қолибди.

Куёш бошқа томондан чиқаяпти. Вақт ҳам тескари томонга оқаяпти.

Ху, анави тепаликнинг орқасига ўтиб ўз қишлоғингизни ахтардингиз, лекин тополмадингиз. Гуркираб ўсиб турган ўт-ўланлардан бошқа ҳеч вақо йўқ! Бу ерда одам зоти бўлганлигини билдирадиган ҳеч қандай из қолмаган.

Сиз яна ёрга қайтдингиз ва бу ерга қандай тушиб қолганингизни, икки олам орасидаги тирқишни қандай топганингизни эслаб бошладингиз. Ва шу дақиқадан бошлаб Сизнинг ҳаётингиз бошланди.

Бу оламда Сиз худди бошқаларга ўхшаб касал бўласиз, қарийсиз, оддий одамларга хос бўлган барча нарсаларни бошингиздан кечирасиз. Бироқ кунлардан бир кун ҳар-хил дардлар, қарилик, ажинлар

жонингизга тегиб кетганидан кейин Сиз тоққа борасиз, бошқа олам эшигини очасиз ва вақт орқага оқадиган оламга ўтиб кетасиз.

Қисқа вақт ичида Сиз янгилана бошлайсиз, чунки у ерда зарни қоплаш қонунлари ҳукм суради. Лекин ҳамма бало шундаки, у олам фақат Сиз учун очиқ.

Бошқа ҳеч ким у ерга ўтолмайди. Ва инсон узоқ ёлғизликка чидолмаслиги туфайлигина Сиз ҳар сафар одамлар ёнига қайтиб келишга мажбурсиз.

Сиз Миср Эхромлари қандай қурилганини, одамлар уларни қоплаб турган биллурдай оқимтир-кўкранг сирини талон-тарож қилганларини кўргансиз. Сиз Бобилни қандай қилиб вайронага айлантирилганлигини кўргансиз, Сиз Чингизхон сафларида бўлгансиз...

Яна у ерда Сиз ўз кучингиз билан минглаб йиллар олдин қурган уй бор. Икки қаватми, тўрт унсур қўшилган жойдаги кичкина уйча.

У ерда чанг-губор ва буруқсиш йўқ. Ҳамма нарса қўл теккизилмаган ҳолда сақланиб турибди. Ҳар бир миҳ, ҳар бир тахта асл ҳолида турибди. Мана бу гиламни Сизга Императорнинг ўзи ҳадя қилган. Рицарлар қурол-яроғи эса Генрих IV нинг отасидан қолган.

Иккинчи қаватда Сизнинг ётоғингиз. Деразалар тўрт томонга ҳам очилади. Тасаввур қилинг.

Бир томони-уммон, иккинчиси-уфқгача чўзилган чексиз далалар, учинчиси-далалари муаттар ҳид таратувчи гулларга тўла ўрмон, тўртинчиси-тоғлар. Сиз кечқурун келдингиз, чўмилиб тўшакка ётдингиз...

Уйғониш пайтидан бошлаймиз.

Деразалар ланг очилган. Тун давомида Сизнинг организмгизда қайта тикланиш жараёнлари аллақачон бошланган. Деразаларга осилган оппоқ, ўта юпқа пардалар майин шамолдан тебраниб турибди. Кўзларимизни юмамиз.

...Уммон...Тонг... Сиз тўшакдасиз...деразалар ланг очилган. Енгил салқин шабада ўзи билан бирга ер ҳидини, гуллар ҳидини, игнабаргли ўрмонлар ҳидини, уммон ҳидини олиб келиб секингина меҳр билан Сизнинг сочларингизни, юзингизни сийпалапти ва қулоғингизга шивирлапти:

— Хайрли тонг, жоним! Хайрли тонг, менинг севгилим! Қайтиб келганинг муборак бўлсин! Кўзларингни очақол! Сени мўъжизаларга тўла кун кутади!

Ўзингиз орзу қилган сиймони яратинг, тасаввур қилинг!

Сиз ҳаёлан мазза қилиб уйқу аралаш керишасиз. Кўзингизни очасиз ва қуёш чиқаятганини кўрасиз. Сиз худди кичкина боладек оз-

оздан аста-секин уйғонасиз бошингизни секин ёстиқдан қўтарасиз.

Атрофда қушчалар шоду-хуррамлик қилишаяпти, чунки Сизнинг бу оламда пайдо бўлишингиз барча жонзотларга қувват ато этади, жамийки нарсаларни мустақкамлайди. Сиз бу оламга ёшлик ато этасиз ва у ҳам Сизга худди шундай таъсир этади.

Сиз ўрнингиздан турасиз. Тасаввур қилинг!

Яланг оёқларингиз билан салқингина полга қадам қўясиз, зинапоядан пастга тушасиз, эшик олдига чиқасиз ва ...

Эй, Худо!... нақадар мусаффолик, нақадар сокинлик, нақадар гўзал!... Кечаги чарчоқлар, толиқишлар йўқ бўлиб кетди. Яна бир марта мириқи-и-иб керишасиз...

Олдингизда уммоннинг кумли қирғоқи, тип-тиниқ сувнинг текис майдони. Сиз сочиқни оласиз ва зўрға кўзга илинадиган сўқмоқдан, шудрингдан нам бўлган ўтларни босиб, мусаффо ҳаводан, гуллар ҳидидан нафас олиб шиддат билан оқаётган шаршара томон йўл оласиз!

Ва бу шунчаки шаршара эмас! Қоя орасидаги кичкина булоқдан пайдо бўлиб, у ўзига йўл очиб қоянинг кучини шимиб олган ва кучли оқимга айланган. Ҳар бир томчиси йўл қийинчиликларини енгиб, тозаланган ва сеҳрли кучга эга бўлган!

Ўз шаршарангизга яқинлашиб Сиз қоя тагига бориб биллур томчиларда қушлар ўйнаётганини завқ билан томоша қиласиз. Нам ва тоза ҳаводан лаззатланиб нафас оласиз, унда “эриб” кетасиз.

Тасаввур қилинг, ҳар бир томчида қуёш нури! Ҳар бир томчида камалак! Бу шаршаранинг ҳар бир томчисида софлик, ёшлик, мусаффолик, тетиклик, гўзаллик мужассамлашган.

Сиз ҳаёлан кийимларингизни ечиб ташлайсиз ва улар билан бирга бутун ўтмишингизни ҳам: ёшингизни, турмуш қийинчиликларини, гумонларни, хафаликларни, зўриқишларни-ўтган йиллар давомида йиғилиб қолган бариларини.

Қуёш ва шабада Сизнинг танангизни силай бошлайди. Ҳаёлан чуқур нафас олиб, шаршара тагига кириб кетасиз.

Тасаввур қилинг, устингизга қувонч оқими, тетиклик оқими, бахт, мусаффолик, ёшлик оқими шиддат билан ёғаяпти. Сеҳрли томчилар тегишидан бутун танангиз титрайди, терингиз эса сипсиллик, таранг, ёш боланиқига ўхшаб ипақдек бўлаяпти.

Сув терингиздан оқиб барча енгил-елпи, бегона, сохта нарсаларни ювиб кетаётганини ҳис қилинг.

Ҳар бир лаҳза сайин ўзингизни ўта енгил, ўта соф, покиза бўлаётганингизни сезаяпсиз. Сиз билан бўлаётган ўзгаришлардан



лаззатланаяпсиз, ва...

Мўъжиза юз берди! Сув бирдан танангиз орасидан ўтиб соғлиққа ёт бўлган, хотиржамликка ёт бўлган, уйғунликка ёт бўлган барча нарсаларни ювиб кетаяпти!

Сизнинг талофатларингиз, ранж-аламларингиз, кўнгилсизликлар, мағлубиятлар, касалликларнинг қоп-қора шилимшиғи оёғингиз остига оқиб тушиб сеҳрли сувда йўқ бўлиб, батамом эриб кетаятганини шундоққина кўриб турибсиз! Сиз ҳар дақиқа сайин енгиллашаётганингизни, покланаётганингизни, тетиклашаётганингизни, гўзаллашаётганингизни ва шу билан бирга кучга, дадилликка, шохона хотиржамликка эга бўлаётганингизни ҳис қилаяпсиз!

Сиз шаршара тагидан чиқасиз. Ҳаёлан танангизга қараб кўринг, оёқларингиз, қўлларингиз, елкангиз, қорнингиз, бўйнингиз, юзингиз-ўзингизга четдан назар ташлаб кўринг.

Сизнинг яратувчанлик қудратингиз беқиёс, бунёдкорлик қудратингиз беқиёс!... Сиз-Нур Фариштасисиз! Сиз-Эзгулик Фариштасисиз! Сиз-муҳаббат Фариштасисиз!

Шу ҳолатни одамлар учун Сиз нур, яхшилик, меҳр-муҳаббат, илҳом ва куч манбаи бўлиш учун эслаб қолинг. Чунки ҳали Сиз эзгулик ва ёвузлик ўртасида инсон қалби учун олиб борилаётган абадий жанг майдонига қайтиб келишингизга тўғри келади.

Энди эса тикилиб осмонларга қараймиз. Сиз баланд-баландларда парвоз қилаётган кушларни аниқ кўраяпсиз. Ҳаёлан парвоз этиш истагини яратинг. Осмонлар мусаффолигини ўзингизга сингдириб олиш учун кўкка учиб кетаётганингизни тасаввур қилинг.

Қаддимизни ростлаймиз, парвозга тайёрланамиз ва иродамизни озгина ишга соламиз. Ҳаяжон, парвозни кутаяпмиз ва парвоз қилишга ўзимизга буйруқ берамиз! Оёқларимиз ердан узила бошлайди. Енгилгина, бемалол юқорига ва олдинга учиб кетамиз.

Қарши шамолдан танамиз титраяпти, парвоздан кўнгил яйрайди, бутун вужудимиз қувонмоқда! Сиз олдинга, осмонларга интилаяпсиз! Ва ҳаёлан оппоқ булутларнинг тозалигини, осмонлар бепаёнлигини ўзингизга тортасиз ва ҳар бир хужайрангиз билан ўзингизга шимиб оласиз! Сизнинг биргина истагингиз, биргина интилишингизнинг ўзи кифоя ва Сиз кўкка, фалакка учаяпсиз...

Ҳаёлпарастлик қиламиз! Парвоз тасаввурини яратамиз!

Олдинда оқ, кулранг ва момоқалдиरोқли қора булутлар, лекин бир вақтнинг ўзида қуёш ҳам чарақлаб турибди. Чақмоқли булутлар ҳали узоқда, лекин момоқалдироқ яқинлашиб келмоқда. Биринчи томчилар...

Куёш нурларини шимиб оламиз, тозаликни шимиб оламиз, гўзаллик тимсолини, ёшлик тимсолини шимиб оламиз.

Сизнинг танангиз ҳар дақиқа, ҳар лаҳза сайин Сиз орзу қилган қирраларга бирин-кетин эга бўлаётганини тасаввур қилинг.

Парвозни ҳаёл қиламиз! Ўзи билан болаликнинг эртагини, ёшлик эртагини олиб келаётган, ўзи билан биринчи соф, юксак муҳаббатни олиб келаётган, юлдузли тунларни олиб келаётган оқ булутларга яқинлашамиз ва ... уларнинг орасидан ўтиб кетамиз...

Сиз ўз вужудингизга ёшликнинг, беғамликнинг, эркинликнинг буюк Мадҳиясини киритасиз! Кучли ёмғир яқинлашяпти, уни кўраяпсиз! Узоқда камалак кўринаяпти! Мана Сиз тасаввур қилаётган далалар ва Сиз нам ўтларнинг ҳидидан, таниш ва нотаниш гуллар хушбўй исидан нафас олаяпсиз! Ва Сиз парвоздасиз! Сиз эркинсиз!

Сиз олдинга, табиат жўш ураётган жойга, ИККИ БУЮК ОШИҚ-Ер ва осмон учрашиб муҳаббат оғушида бирлашган жойга учиб бора-япсиз!!! Ва бу жумбушга келган туйғулардан момоқалди роқ авжига чиққан. Шаррос ёмғир, чақмоқ ва момоқалди роқ гулдуриси!

Тасаввур қилинг! Момақалди роқ сасини эсланг, уни ҳозирнинг ўзида эшитишга ҳаракат қилинг. Чақмоқ бир лаҳзагагина ажойиб кўшни дунёнинг деразасини очади, ва Сиз аниқ-равшан манзараларни кўрасиз.

Тасаввур қилинг, Сиз осмондасиз, табиатнинг тўс-тўполони авжига чиққан жойдасиз ва чақмоқ кучини ўзингизга сингдириб олаяпсиз...

Кучли ёмғир Сиздан бутун ўтмишни ювиб ташляпти ва баҳорги софлик ва покизалик билан тўлдираяпти. Парвозда кўл-оёқларингизни сариб табиатнинг мўъжизавий кучини шимиб олаяпсиз: меҳр-муҳаббатнинг шиддатли тўфонини, бунёдкорлик тўфонини, яратувчанлик тўфонини, узоқ кутилган софликни, энгилликни, саҳийликни, яхшиликни!...

Вужудингизнинг ҳар бир ҳужайраси, ҳар бир қон томирингиз бу қудратни тўплай бошлайди; ҳар дақиқа сайин бу қудрат ошиб бормоқда. Бу ички Эркинлик туйғусини эслаб қолинг! Эслаб қолинг! Бу ҳаёлий парвозда Сиз мукамал деб ҳисоблаган барча нарсаларни ўзингизга сингдириб олинг!

Офарин!... Баракалла!... Балли!... Ҳаёл қилинг ва эслаб қолинг. Сиз ўзингизни баркамоллигингизни кўриб турибсиз!... Яна!... Худди даҳо мусаввирдек кўшимча чизғиларни қилинг!

Ҳаёл қилишни давом этамиз! Тасаввур қилинг-ки, Сиз уйчангиз олдига қайтиб келдингиз. Ёмғиру тўфонлар орқада қолиб кет-

ди. Сиз эшик олдига секин қўнасиз. Ҳислариингизни уйғотинг, туйғу яратинг! Ҳаёлан уйга кирамиз, кўзгу олдига келиб унга қараймиз. Сиз ўзингизни кучли, ёш, соғлом, кўзлари ўткир одам сиймосида кўрасиз. Ўзингизни кўриб завқ олинг!

Энди эса рақс тушамиз. Тасаввур қилинадиган бу рақсда Сиз малика, қиролича бўлишга, ҳукмдор, қирол, ҳоҳлаган одам бўлишга ҳаракат қилинг!

Тасаввур қилинг: Сиз каттакон зални кўраяпсиз, ялтираб турган паркет, чиройли устунлар, устунлар ортида эса денгиз ва юлдузли, ойли тун. Сиз юлдузларни санаб чиқишингиз мумкин, уларнинг ҳар бирини осмонда аниқ-равшан кўраяпсиз. Созандалар оқ кийимларда Сизга қувончга тўла нигоҳ ва меҳрибонлик билан қарашаяпти. Улар бугун фақат Сиз учун мусиқа чалишади.

Сиз балда кийиладиган либосда пайдо бўласиз ва ҳамма мафтун бўлиб Сизга қарайди. Созандалар худди шу дақиқани қутгандек Сиз келишингиз билан улуғвор вальс куйини ижро эта бошлашади.

Сиз ҳаёлан ўз севгилингиз билан рақс туша бошлайсиз, меҳр, муҳаббат ва бахтга, умидлар ва ширин орзуларга тўла нигоҳларингизни бир-бирингиздан узолмаяпсизлар.

Улуғвор садолар яйрайди ва ҳаёлан, кўзингизни юмган ҳолда, рақс туша бошлаймиз. Ҳаёлий рақсда айланаяпмиз.

Ўз ҳаёлларимизга эрк берамиз! Ўзимизни ичкаримиздан ҳам, ташқаримиздан ҳам кўрамиз. Эслаб қоламиз! Ҳаммасини эслаб қоламиз: шаршарани ҳам, парвозни ҳам, рақсни ҳам! Ва энг муҳими-ички ҳолатимизни, руҳимиз ҳолатини эслаб қоламиз!

Энди эса тангога рақс тушамиз! Тайёрландик! Юзингизда майин табассум. Елкаларингиз худди қанотлардек ростланган. Кўзларингизда шукуҳ, ғайрат, шўхлик, ёшлик, бахт, муҳаббат жўш уриб турибди. Офарин!!! Балли!

Энди эса икки қўлимизни юқорига кўтарамиз, мазза қилиб керишамиз ва кўзимизни очамиз. “Мяу!” деб айтишингиз ҳам мумкин! Айтдингизми? Ҳудога шукур, “одамга ўхшаб гапиришни” унутмаганингизга шукур.

Энди эса ўзингизнинг бугунги қиёфангизни ҳозиргина ҳаёлан яратган сиймонгиз билан таққослаб кўринг. Фарқи борми? Бор эканми?

Айнан мана шу фарқ яқин бирярим-икки ой давомида бажарилиши керак бўлган иш ҳажмига теппа-тенг.

Ва унитманг! Одам ўзини яхши кўриши, ўзига бўлган ҳурмати, ўзига нисбатан ҳар қандай эътибори ҳеч қачон натижасиз қолмайди.

## *Бизларнинг ҳар биримизда куч яширинган*

Бизларнинг кўпчилигимиз ўзимизнинг ички имкониятларимизни билмаймиз, лекин улар ҳаммада бор, фақат уларни уйғота олиш, ўз фойданга ишлата олиш керак.

Сиз ҳаётингизда нималарга эришган бўлсангиз, бари Сизга жо қилинган имкониятларнинг арзимас қисмигина холос. Буни кўп йиллик тажрибага эга бўлган мутахассис сифатида айтаяпман.

Бунинг тасдиғи-экстремал вазиятлар.

Мана бир-неча мисоллар.

Сиз нима деб ўйлайсиз, етмиш ёшлик аёл ўз елкасида қирқ яшар ўғлини кўтариб қалин қор тепаликлардан, уни бирон марта ҳам ерга қўймасдан ўттиз километр йўлни босиб ўтишга кучни қаердан олган бўлиши мумкин? Бу эса ҳаётда бўлган нарса!

Одамлар қор устида юрадиган машинада авария содир бўлган жойга тракторнинг тагида қолиб, омон қолганларини қутқаришга бораётганларида улар бутун йўл давомида фақат бир жуфт оёқ изларини кўришган.

Қандай қилиб Санкт-Петербургда еттинчи қаватдан осилиб турган аёл ёрдам етиб келгунича бир қўлида икки яшар боласини, иккинчи қўлининг фақат кўрсатгич ва ўрта бармоғи билан картизни ушлаб тура олган?!

Ва уни карниздан олмоқчи бўлганларида у бармоқларини оча олмаган.

Боласини қўлини қўйиб юбориши учун уни бир-неча соат давомида тинчлаштиришга уринишган. Мана шунақа ғайритабиий куч!

Лекин бу кучлар уйқу ҳолатида ётишади, чунки ошқозон-ичак тизимининг ишини таъминлаш учун кўп ақлнинг кераги йўқ. Мана шунинг учун ҳам миянинг фақат 3-4% ишга жалб этилади, холос. Инсон эса жуда кўп нарсага қодир: бошқаларнинг фикрини ўқиш, келажакни билиш ва ҳоказо.

Булар Сизда ҳам бор, азиз ўқувчи. Бу кучларга биз йўл топишимиз керак. Лекин биттагина “қорним оч!” каби ғаразли истакнинг ўзи бу эшикни очиш учун етарли эмас, чунки у Сизнинг орзуларингиз ушаладиган сеҳрли оламга олиб киради.

Бу Сиз ҳукумдор бўладиган олам. Бу олам эшиги уч қалит билан очилади: ирода кучи, руҳингиз ва ақлингиз билан. Ҳаммасини бирлаштириш лозим. Сиз тайёرمىсиз? Ундай бўлса кетдик!

## *Эшакнинг ноласи... “Октава”. Бу нима?*

Бу табиатан ҳар бир одамда бўлган яширин кучларни уйғотишга қаратилган ва Сизни саломатликка олиб борувчи махсус машқларнинг номи. Унинг моҳияти нимадан иборат?

Йигирма йил давомида мен кўп маротаба одамларга “Октава” тўғрисида гапириб берганман, лекин бирон марта ҳам улар тушунтиришларимдан қониқмаганман. Нимага? Чунки фақат ақлдан озган одамгина баҳт нималигини тушунтириб беришга жазм қилиши мумкин!

Айтингчи, Сиз қалбнинг юксак ва ёрқин ҳаяжонларини сўз билан ифодалай оласизми? Бир уришиб кўринг! Қийналасизми? Мана, мен учун ҳам бу жуда қийин нарсасиз.

Лекин барибир мен уришиб кўраман, чунки бошқа иложим йўқ. “Октава” нима?

Бу Руҳни мустаҳкамлайдиган алоҳида машқ! Қандай туйғулар ва ҳисларни уйғотиш кераклигини ҳозир тушунтириб беришга ҳаракат қиламан.

Тасаввур қилинг, Сиз йўлда келаяпсиз, Сизга пешвоз чиқиб эса икки яшар жажжи бола югуриб келаяпти. Мана ҳозир у югуриб ёнингизга келади, Сиз уни кўлингизга оласиз, у Сизни жажжи кўлчалари билан бўйнингизни кучоқлайди, юзини юзингизга кўяди, нам, иссиқ, юмшоқ лаблари билан ўпади. Сиз бетингизда булоқ нафасини сезасиз, ва атрофдаги бутун борлиқни унутиб кўясиз!

Сиз ўзингизни бу кичкинтойга нисбатан кучли, бениҳоят катта, қудратли ҳимоячидек сеза бошлайсиз. Ва шу билан бирга қалбнингиз меҳр, роҳат, муҳаббат билан тўлади! Тўладими, йўқми?! Ха!!!

Ёки бўлмаса: йўлда Сизнинг олдингизда ўғлингиз бораяпти, Сиз унга қарайсиз ва юрагингиз ғурурга тўлади: “Бу менинг ўғлим!”.

Айнан шундай туйғу ва ҳаяжонлар Сизнинг мақсадингиз қуриладиган энг яхши интилишларингизнинг ички асоси бўлиб хизмат қилади.

Ва бир вақтнинг ўзида “ОКТАВА” — бу мақсадни амалга оширишни ҳаракатга келтирувчи кучдир.

“ОКТАВА” – бу ўз танангни бошқариш санъатидир, унга буй-руқ бериш, уни бора-бора зохирий ва ботиний жиҳатдан ЎША Сиз истаган сиймога айланишга мажбурлаш йўлидир.

Бу имони комилликдир, **бу Сиз қандай бўлишни истасангиз, айнан шундай бўлишни ҳис қилишдир!!!**

“ОКТАВА” – бу қалбингизда онгли равишда дадилликни, кучни, қудратни шакллантиришдир!

Эскилар “Юқорида нима бўлса, пастда ҳам шу”, деб айтишган. Бу фикрни бошқачароқ ҳам айтиш мумкин: “Ичкарида нима бўлса, ташқарида ҳам шу”. Ички бунёдкорлик ҳақиқий самара беради!

Эркак кишига савол бор. Айтингчи, Сиз ўзингизни эркак деб ҳисоблайсизми?, Сиз ўзингизни эркаклигингизга ишонасизми? Сиз ўзингизни эркак “бўлиб чиқишингизга” умид қиласизми ёки, Худо асрасин, эркаклигингизга гумон қиласизми ёки Сиз эркаклигингизни аниқ биласизми?! Қайси жавобни танлайсиз?

Худди шунга ўхшаш савол аёлларга ҳам бераман. Сиз эркак эмас, аёл эканлигингиз тўғрисида ўйланиб ва иккиланиб турасизми? Йўқ!!!

Мана Сиз айнан шундайлигини ва зинҳор бошқача эмаслигини аниқ билганингизда ич-ичингиздан нима ҳис қилаётганингизни пайқаб олинг! Гўёки Сиз ўз сеҳрининг кучига ишонган сеҳргарсиз. Сиз шунчаки амр қиласизу, кетаверасиз! Сизнинг амрингиз шунчалик қудратли-ки, ўйлаганларингиз шу заҳоти амалга ошади!

Соғайиш масаласида ҳам худди шундай амри-фармонни ич-ичингизда сунъий равишда яратиш лозим.

“ОКТАВА” – бу аниқ ишонч, дадиллик, куч, қудратлилик, қатъиятлик ва меҳрибонлик, муҳаббат, яхшилик, нозик хаяжон, парвоз ҳиси ва қувонч бирлигидир.

Бу илтифотли хотиржамлик ва Сиз истаганингиз аниқ бўлишига аминлик!

Хўш, бундай ҳиссиётларни қаердан ҳосил қилиш мумкин? Бошингиздан кечирган тажрибадан!

Сизга бир ҳикояни айтиб бераман.

*Юз ёшлик уч қария учрашиб қолишибди. Ўтириб олиб, бир пиёла чой устида қайси мусиқий асбоб яхшироқлигини муҳокама қила бошлашибди.*

*Бир дебди:*

*– Найдан яхшиси йўқ.*

*Иккинчиси:*

– Сенда дид деган нарса йўқ. Найдан менинг ичим сурилади... Мана гиж-ж-жа-а-к!...

Келишмовчиликни ҳал қилиш учун учинчисига мурожаат қилишибди.

– Дўстларим! Гижжжак сенга эркаклик вазифангни бажаришига ёрдам берадими? Сенга-чи, най ёрдам берадими?

Иккаласи ҳам унинг устига тушиб кетишибди:

– Хой, эсинг жойидами? Биз му-у-си-и-қа тўғрисида гапираяп-миз, ўтиб кетган кунлар тўғрисида эмас. Мен йигирма йил бўлди аёлларга қарамайман, бу – ўттиз йил. Сен-чи?

– Айтаяпман-ку, менда ҳаммаси жойида. Сенинг кампиринг ол-тмиш йил олдин ўлиб кетди, сеники эса – ўн беш йил олдин. Менинг хотиним-ханузгача пардоз-андоз қилади... Мен кеча унга “Тройной адеколон” деган атир сотиб олдим.

Улар яна дўстининг ёқасидан олишди:

– Қани бўл, айтиб бер, у қанақа куй экан. Бугун неварамни магнитофони билан етаклаб келаман, ёзиб олсин, балки биздан ҳам бирон амал чиқар.

– О-о-о... кечаси бу куй бизнинг қишлоғимизда эшитилиб туради. Деразани ачсану-эшитаверасан. Лекин оҳирги пайтлар нимагадир уни кам эштаман.

– У қанақа куй экан?

– Мен у илоҳий куйни эшитганимда...

– Бўпти, қийнайверма! Қанақа куй у?!

– У кечаси бақирган эшакнинг овози... Тун орасида эшак бақирса мен ўзимни ўн саккиз яшар йигитдек сезаман.

Иккала чол ҳам ҳамма гапни тушунди-улар қишлоқда учта мўйса-фит эдилар, энди иккитаси қолди, чунки учинчиси ақлдан озибди.

– Сизлар менга унақа тикилманглар. Мен биринчи бор ўз кампирим билан учрашувга борганим эсингиздами?

– Эсимизда, биз сизларга қоравуллик қилган эдик.

– Кечаси мен девордан ошиб тушдим. Ва қоронғуда уларнинг эшагининг думини босиб олдим... У ярамас бақириб юборди. Отаси қандай баджаҳл одам эди, эсингиздами?

– Ха-а!

– Мен секингина деразани тақиллатдим, уни қўлимга олиб боғ томонга кўтариб кетдим. Ох, қандай ойдин, юлдузли кеча эди! Гуллаб турган олма тагида Аллоҳим мени унинг лабларидаги бол билан тақдирлади. Унинг кокилларидаги ҳиддан жаннатда қандай илоҳий ҳидлар борлигини англаб етдим.



*Лекин бу ҳаром ўлгур эшакнинг сасидан қишлоғимизнинг барча эшаклари бақира бошлади: “И-а-а-а, и-а-а-а, и-а-а-а!” уларни ним-талаб ташлашга тайёр эдим, чунки улар бизнинг биринчи учрашуви-мизни белига тепишди.*

*Ҳозир эса биз кечалари деразани очамизу, қўлларимизни қулоғи-мизга карнай қилиб, кутиб ўтираемиз. Эшаклар бақира бошлаши би-лан-бизда биринчи висол кечаси бошланади...*

Демак, “ОКТАВА” бу-нима?...

Ҳар кимнинг ўз тасавруридаги маълум тимсоли бор — ўз “эшак бақириви”. Бу ёруғликка, меҳр-муҳаббатга, Сиз ўз кучингизни, ўз буюклигингизни, ёшлигингиз, соғлигингизни нима билан бог-ласангиз-шулар томон ҳаётбахш интилишдир.

Сизни Бунёдкорликка, Яратувчиликка етакловчи ҳар қандай ҳатти-ҳаракат. Сиз чин юракдан: “Етар энди! Касалликнинг қули, муҳтож-ликнинг қули бўлмайман!” , дейишингиз — бу ҳам “ОКТАВА”!

“ОКТАВАНИ” ҳамма нарсада топиш мумкин: боланинг қувон-чли қийқириғида ҳам, юракдан ижро этилган қўшиқда ҳам, чин дилдан айтилган яхши сўзда ҳам, гўзал кечинмаларда ҳам,...

Ҳар кимнинг ўз кўнглида сақлаб юрган нарсаси топилади.

Машқларни бажариш пайтида олдин Сиз ич-ичингизда сунъий равишда туйғулар рангбаранглигини уйғотасиз, кейин эса уларни аста-секин қуюқлаштиринг, яна ва яна, токи бутун танангизда ва айниқса носоғлом аъзоингиз қисмида бунёдкорлик Мадҳияси яйра-син, токи у танангизнинг ҳар бир хужайрасида акс садо уйғотсин!

Ички интилиш, қатъий даво танада ҳукмдор бўлсин, токи у бунёдкорликка, яратувчанликка ёт бўлган бошқа барча фикр ва туйғуларни эзиб, янчиб, йўқ қилиб ташласин!

Сизнинг “ОКТАВА” нгиз барча иккиланишлар, гумонлар ва қўрқувларни ер билан яксон қилиб ташлаши керак. Уларни БАТА-МОМ йўқ қилсин!

Ўзингизнинг аҳамиятли эканлигингизни, кучингизни, қудра-тингизни, гўзаллигингизни ҳис қилишга ҳаракат қилинг, булар-ни ўзингизда жо қилишга ва қадамма-қадам мақсад сари олдинга интилишга урининг.

Бу ҳиссиётларни янги қирралар, янги ранг-баранг туйғулар билан ҳар қуни тўлдиришга ҳаракат қилинг.

Машқлар туфайли Сиз кунсайин атрофингиздаги одамлар учун ҳимоячи, мадақкор ва суянчиқ бўладиган хотиржам, кучли, ўзига ишонган одамга айланиб борасиз. Сиз улар учун чўлдаги водийга айланасиз, уларга нур, яхшилик ва меҳр-муҳаббат тарқатасиз.

Кўзларингиз билан ишлай бошлаганингизда, кўзингиз нури қандай бўлишини истасангиз шундай бўлиши тўғрисидаги ҳисларингиз, қарорингиз, буйруғингиз, амрингизни уларга йўналтиринг. Ўша ерда қувончни яратасиз ва кўзларингиз албатта бунга жавоб қайтаради.

Илиқлик, лўққиллаш ёки бошқа бир жисмоний сезги бўлиши мумкин. “ОКТАВА” — бу Сиз ҳозиргина яратган ёшлик тимсоли билан ички кўшилишдир.

Лекин ҳар сафаргидек, хавсизлик қоидаларига риоя қилинг. Юрак тинч ишлашни, калла тиниқ, нафас олиш бир маромда бўлишини назорат қилиб туринг. Ич-ичингизда — бемалол хотиржамлик ва ҳаммаси худди Сиз истагандай бўлишига мутлоқ аминлик.

Сиз ўзингизнинг ҳар қандай муаммоингизни бемалол ҳал қилишга қодирлигингизни, Сиз ҳар томонлама энг-энг...эканлингизни билишингиз керак.

Ҳеч қандай чираниш, танглик йўқ! Бошқача қилиб айтганда, Сизнинг вазифангиз-ўз организмгингизни хотиржам назорат остида тутиш ва соғайиш бамисоли ўз-ўзидан юз беради. Бу ҳукмдорнинг хотиржамлиги, бунёдкорнинг хотиржамлиги, севадиган одамнинг хотиржамлиги, сеvimли бўлган одамнинг хотиржамлиги бўлиши керак. Шунга қатъий даъвони яратинг!

Қаддимизни ростлаймиз, юзимизда мағрур табассум, ва олға! Ҳаёлий нигоҳимизни кўзларимизга қаратамиз ва у ерда акс садони уйғотамиз.

Лимон Тимсолини ёки беш панжа Тимсолини эсланг, организм қандай жавоб қайтарган эди? Ҳозир бармоқ қилган вазифани кўзларимиз бажаради. Ички интилиш жуда кучли бўлиши керак. Бу ички қатъий даво, масалан қуйидагича:

**Мен ироданинг ўзиман**

**Мен кучнинг ўзиман**

**Мен меҳр-муҳаббатнинг ўзиман**

**Мен мурувватнинг ўзиман**

**Мен қудратнинг ўзиман**

**Мен ёшликнинг ўзиман**

**Мен соғлиқнинг ўзиман**

**Мен доноликнинг ўзиман**

**Мен қувончининг ўзиман**

**Мен барча гўзалликнинг ўзиман**

**Ҳаммаси менга боғлиқ**

**Ҳаммаси ўз қўлимда.**

Бу интилиш қалбингизда ҳукмронлик қилиши ва ўз-ўзидан осонликча кетмайдиган ҳар қандай гумонни, иккиланишни йўқ қилиши керак. У Сизга: –“Майли, хайр, сен мени хайдаяпсан, мен кетдим”, деб сизни тарк этишига таъма қилманг. У тиш-тирноғи билан Сизнинг онгингизга ёпишиб туради.

Сиз шунчаки айтинг:

– Тьфу сенга! – ва навқиронлик, соғлик, бардамлик ҳиссиётини кучайтиринг. Хай-ми?

Ўзингизни ШАХС, катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН эканлигингизни ҳис қилишга мажбур қилинг. Дунёда Сиздан бошқа яхшироқ ҳеч ким йўқлигини ич-ичингиздан ҳис қилинг. Пулат қўлларимизга юмшоқ баҳмал қўлқопларини киямиз ва бошқарувни назорат остига оламиз! Удаладингизми? Жуда яхши!

Бу машқ ҳамиша, кўриш қобилиятингизни яхшилаш ёки бошқа ҳар қандай носоғлом аъзо билан ишлаётганингизда, бўғимлар гимнастикасини бажарганингизда ва кўзлар машқини қилганингизда қўлланилади, шунингдек, уй-рўзгор ишларини бажарганингизда ҳам, жамоат транспортда тиқилинчда тикка туриб бораётганингизда ва ҳоказо. Ва айниқса бошлиқ билан кўнгилсиз суҳбат бўлиб ўтганидан кейин ёки шунга ўхшаш ҳаётий дақиқаларда.

Бу машқни кўчада, одамлар орасида ҳам бажариш керак. Улар Сизга “тазийқ” ўтказишга ҳаракат қилишади ва ўзлари билмаган ҳолда Сизни ўзларига ўхшаган одамга, яъни ҳаммаси бир қиёфада бўлган оломон сафига кўшишга ҳаракат қилишади.

Ҳозир кўчада ҳўмрайган юзларни кўрганда Сиз ўзингизни қандай ҳис қиласиз? Сиз улардан фарқ қилишингизни сезаяпсизми? Шундайми?!

Нима бўлди деб ўйлайсиз?

Уларнинг барида бир қолипдан чиққан башаралар, афт-ангор ва шўр тумшуклар. Нега шундай? Чунки одат бўлиб қолган. Ҳамма шундай юради!

Сиз эса ШАХССИЗ!

**Диққат, бу жуда муҳим!** Агар машқларни бажараётганингизда каллангизда бошқа фикрлар аралашиб юрган бўлса барча ҳаракатларингиз беҳуда кетади!

Йўл-йўлакай қилинган машқлар меҳнати бир пулга қиммат бўлиб чиқади. **Машқларни “ОКТАВА” ҳолатида бажариш керак! Фақат шунда Сиз муваффақиятга эришасиз!**

Айтайлик, менда тиззам билан боғлиқ муаммо пайдо бўлди. Мен ҳаёлан назаримни у ерга қаратаман ва саломатлик тимсоли

бўлган тасаввуримни шу қадар кучайтираманки, худди ёшлик Тим-солида рақсга тушган пайтимдагидек ва шу кучли ғайратимни тиз-замга йўналтираман. Кейин эса онгли равишда ижобий ҳисларни кўпайтираман ва у ердан келаётган жисмоний акс садони сезаман.

“ОКТАВА” Сиз учун жуда кўп вақтдан буён таниш ва шу билан бирга қандайдир бир янги нарса. Руҳингиз кучи билан яратиш санъати, ўзингиз ким бўлишни истасангиз, айнан шу қиёфада қайтадан гав-дала-ниш санъати!

Ташқаридан бу ҳечам намоён бўлмайди, фақат чеҳрангизда юмшоқ табассум ва хотиржамлик бўлиши лозим. Гавдангиз - тик. Каллангиз - тиниқ ва равшан. Нафасингиз бир текис. Юрагингиз бир маромда ураяпти.

“ОКТАВА” ичкарида ишлайди!

## *Менинг тингловчиларимдан бирининг воқеаси*

Бугун у Ўрта Осиёда машҳур бастакор. Бор-йўғи бир-неча йил олдин эса, кўзларининг кўриш даражаси минус 18 диоптрий бўлганида унинг устидан ҳуқум чиқаришган: “Сизга ҳар куни уйингизда кўзингизни юмган ҳолда юришни машқ қилишни тавсия эта-миз, уйдаги нарсаларни жойлашганини эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Кўр бўлиб қолганингиздан кейин Сиз янги ҳолатингизга кўникишингиз осон бўлади”. Бошқача қилиб айтганда, унга аста-секин тайёрланишни, келажакдаги кўрликка кўникишни таклиф қилишган.

Ўшанда у, маълум бўлишича ўзини ўлдиришга қарор қилган экан. Эрақак киши учун кучга тўла пайтида ўз хотинининг қарамоғига ўтиб қолиш-дахшат! Лекин бу ниятни амалга оширишга у бари-бир ботинолмади.

Унинг барча қалб ҳаяжонлари эндиликда соғайиш Мадҳиясига айланган мусиқий асарда ўз аксини топди. У бу асарни Сизга, касалликка қул бўлишни истамаган, ҳаётда Фолиб бўлишни истаган одамларга совға қилди.

Уни фақат бизнинг машғулотларимизда эшитиш мумкин. Биз бу Мадҳияни, машқни ўзини атагандек-“ОКТАВА” деб атаймиз.

Асар икки қисмдан иборат. Биринчи қисмини у касал пайти бир-неча ой давомида ёзган, ва у ерда умидсизлик оҳанглари янграйди.

“Кейин эса, - ҳикоя қилади у, - мен телевизор орқали Сизнинг кўриш қобилиятини қайта тиклаш тизимингиз тўғрисида эшитиб қолдим. Москвага келдим ва шуғуллана бошладим. Умидсизлик бир зумда хотиржамликка айланди. Кейин эса вақти-вақти билан менда “соғайиб кетаман” деган ўта кучли ҳиссиёт пайдо бўла бошлади. Ҳатто бутун баданим жимирлаб кетар эди!

Тез орада кўришим яхшилана бошлаганини пайқаб қолдим. Қалбимда умид пайдо бўлди-наҳотки кўрадиган бўламан?! Лекин аҳён-аҳёнда қаердандир юрагим тубидан жавоб чиқар эди: КЎРАМАН!!!”

Иккинчи қисмда хотиржамлик яйрайди ва у қудратли тўлқин кучига эга давога айланади: МЕН КУЧМАН! МЕН ҚУДРАТМАН! МЕН СОҒЛИҚМАН!

МЕН ТЕТИКЛИКМАН! Ва Мадҳиянинг ниҳоясида амри-фармон, буйруқ янграйди: ШУНДАЙ БЎЛҒУСИДИР!

У Фолиб бўлди!

Ва Сиз ҳам бўласиз!

Ўтган йили бу одам Ўрта Осиёда энг яхши бастакор унвонига ва мукофотига сазовор бўлди. Бир вақтлар эса истеъдоди йўқлиги туфайли уни консерваториянинг иккинчи курсидан ҳайдашган.

Шундай экан, дарддан халос бўла олмайдиган касалнинг ўзи йўқ!

Ҳар тамонлама бой бўлаолмайдиган одамнинг ўзи йўқ!

Фолиб бўлаолмайдиган одамнинг ўзи йўқ!

Бу йўлни биринчи бўлиб Сиз босиб ўтаётганингиз йўқ, Сиз охирги ҳам эмассиз. Ўз ҳаётини бунёд этиш, яратиш санъати-бари Сизнинг қўлингизда! Ҳар қандай бегона фикр йўқ бўлиши лозим! Тушунарлими?

**Йўл юрган давон ошади!**

Шундай экан, ўзимизга ФОЛИБ ИНСОН тимсолини сингдирамиз.

Демак, биз кўз ожизлигига қарши жангга киришамиз. Ҳозирнинг ўзиданоқ ўзингизни Фолиб сифатида ҳис қилишдан бошлашингиз лозим! Бу ҳисни сунъий равишда яратасиз!

Қийинроқми? Ҳечқиси йўқ!

**Нима машқ қилдирилса, ўша ривожланади!**

Ҳар куни Сиз билан ўзингизга ишончни шакллантирамиз, Сиз Фолиб эканлигингизга, Сиз ҳаёт жараёнини бошқараолмайдиган кучли инсон эканлигингизга ишончни шакллантирамиз.

Ҳар куни эрталаб иродангиз кучи билан ўзингизни ҳар томонлама комил инсон эканлигингизни ҳис қилишга мажбур қилинг. Сиз туриш-турмушингиз:

**хотиржамлик,**

**самимийлик,**

**хушчақчақлик,**

**мулойимлик,**

**гўзаллик,**

**жозибдорлик,**

**яхшилик,**

**куч,**

**меҳр-муҳаббат,**

**қудрат!**

**Буни шунчаки яратинг!**

“ОКТАВА” — бу Сизнинг бутун Бунёдкорлигингиз пойдеворидир. Энди, шунча тушунтиришлардан кейин, савол: наҳотки “ОК-

ТАВА” “мен соғлом бўлишни ис-тай-ма-а-ан!” –деб қўл чўзиб сўровчи гадойнинг иборасига ўхшаса?

“ОКТАВА” пайтида Сиз ўзингизга буйруқ берасиз. Сиз ўзингизни ўзингиз яратасиз, ҳаммаси фақат Сизга боғлиқ! Айнан шунга эътибор беринг!

### **Усул эмас, руҳият галаба қозонади!**

Ҳозир “ОКТАВА” ёрдамида руҳиятни машқ қилдиришга киришамиз! Демак, “ОКТАВА” – бу нафақат ўзингни катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН, БУНЁДКОР, ЯРАТУВЧИ сифатида тан олиш.

Бу-меҳрибон, кучли, мулойим, кечиримли инсонга бошқаларни барча фазилату- камчиликлари билан бирга тўғри қабул қилаоладиган одамга айланишдир. Бу соғлиқка, кучга, гўзалликка, бағрикенгликка, ёруғликка, муҳаббатга, бахтга ... ички БУЙРУҚДИР.

Иродангизни ишга солиб соғайишга ички шижоат, ички интилиш яратишга ҳаракат қилиб кўринг ва Сиз ўз устингизда ишлаётганингизга, соғаяётганингизга завқланиш ҳиссини сезишга ҳаракат қилиб кўринг! Тушунаяпсизми?

Иккиланиш, ишончсизлик бизнинг ҳар биримизда керагидан ҳам ортиқча етарли. Ўн йил беморликда бўлиш тажрибаси қаерга кетади? Шунчаки ўз-ўзидан ҳеч қаерга кетмайди! Уларни ўзимизга бўлган ҳурматимиз, ўз кучимизга бўлган ишончимиз билан яқсон қилишимиз керак!

“ОКТАВА”-бу иккиланишнинг, ишончсизликнинг мутлақо тескараси - бу фаол бунёдкорликдир!

Шундай қилиб, ишга киришамиз!

Озгина ҳазил-хузул билан. Чехрамиздан қариб - чиришнинг нишонаси бўлган жу-да-я-а-а-ам ақлли ифодани олиб ташлаймиз. Сиз дунёда энг, энг, энг ажойиб инсон эканлигингизни ўзингиз тан олишга ҳаракат қилиб кўринг. Шунчаки Сиз куч, Сиз эзгулик, Сиз ёшлик эканлигингизни ҳис қилинг, лекин болалигингиз тутиб кетмасин!

Кўкрақларингизни тўғирланг. Об-бо, қўлларингиз билан эмас!!! Шунчаки елкаларингизни туширинг, қадингизни тикланг. Курақларингиз билан ёнғоқни қисиб олинг ва у тушиб кетмаслиги учун маҳкам ушлаб туринг. Ҳамиша мана шу ҳолатда юринг.

Юз ифодангизни текширинг. Табассум қилаяпсизми? Жуда яхши!

Ўнг қўлимизни бошимиз узра юқорига кўтарамиз, осмонлардан ҳуқумдор, БУНЁДКОР тожини олиб бошимизга қиямиз.

Ҳозир, худди сеҳргардек, истакларни рўёбга чиқара бошлаймиз-бунга фармон қилсак, буйруқ берсак бўлгани.

Бу буйруқ фарзанд жондеб бажарадиган отанинг илтимосига ўхшаши керак.

Бу фармон-онанинг меҳр-муҳаббатга тўла фармониغا ўхшаши керак.

Бу буйруқ-Сехргарнинг, Бунёдкорнинг, Яратувчининг буйруғи бўлмоғи лозим, худди “БЎЛ!” дегандек.

Ўзингизда Фолибни кашф этинг! Хўп-ми?!

Бўлмаса кетдик.

Сизнинг кўнглингизни яйратадиган, яшашга, яратишга, ижод қилишга ундайдиган мусиқани танлаб олинг. Масалан, И.С.Бахнинг орган учун ёзилган машҳур “Токката ва fuga” реминор (565) ёки ўзингизга маъқул бўлган бошқа бирон асарни.

Шу куйни бутун вужудингиздан ўтказинг!

Илк пайтларда кўзингизни юмган ҳолда ишлаганингиз маъқул, чунки шунда ҳаёлингиз бўлинмайди. Кўзимизни юмдик.

Ички нигоҳимизни кўзларимизга йўналтирамиз.

Хў-ў-ш! Гавдани тик тутиш унутилди, шундайми?!

Қани, қаддимизни ростладик! Умуртқа поғонамиз тикка! Илтимос, бошингизни баландроқ кўтаринг! Юзингизда кучли, қудратли инсон чеҳрасининг ифодаси!

Кетдик!

Ҳаёлий нигоҳимиз билан бутун танамизга разм солиб чиқамиз: қўлларимизга, оёқларимизга, айниқса бетоб аъзоларимиз жойлашган ерларга.

Айниқса кўзларингиз, қулоқларингиз, бурун-томоғингиз, жигар ва буйракларингизга эътиборингизни қаратиб чиқинг. Бу-кўриш қобилиятингиз учун жуда муҳим.

Сиз ўзингиз қандай бўлишни истасангиз шундай бўлишга сунъий равишда интилиш, хоҳиш, сезиш ҳиссини яратинг!

Оз-оздан шу ички ҳисни, хоҳишни, интилишни кучайтириб борамиз.

Энди эса нимага интилаётган бўлсангиз ич-ичингизда ўшанинг қиёфасини яратинг! Ва истакни, ўз интилишингизни, ўз буйруғингизни бутун танангизга йўналтиринг! Гўзаллик, соғлиқ, дадиллик буйруғини ва танангизда бунинг акс садосини сезинг!

Ҳис-туйғуларни кучайтиринг, ўз кучингизни, қудратингизни дунёга эълон қилинг! Яна ва яна!

Ич-ичингизда баҳорни яратинг! Яратувчилик баҳорини, ижод баҳорини, уйғониш баҳорини...

Яна! Офарин! Яна, яна ва яна! Бу ҳисларни борган сайин ку-



чайтирамик!

Энди бутун танангиздан буйруқ тўлқинини ўтказинг! Ҳаммаси Сиз истаганча БЎЛИШИГА амри-фармон беринг! Рухингиз ҳам, танагиз ҳам бунга жавоб қайтараётганини сезинг.

Ўзалликка, бунёдкорликка, қудратга интилишни кучайтирамиз! Яна, яна, яна!

Носоғлом аъзоингизни ҳар бир бўлагига ўз меҳрингизни, ўзингизнинг эртанги кунингизни, ўз интилишингизни, ўз амри-фармонингиз ва ишончингизни жўнатинг.

Яна янги куч билан комилликка бўлган ички интилишимизни шаклантирамиз, кейин бу интилишимиз устига буйруқ ёғдирамиз.

Ҳаёлан соғайиб кетганимизни кўрамиз, уни ўзимизга сингдиришга фармон берамиз ва БУЮРАМИЗ!

Чиройли, сеvimли, бахтли бўлиш истагингизнинг, интилишингизнинг янги тўлқини ва яна амри-фармон:

**ШУНДАЙ БЎЛСИН!**

Танамизнинг ҳар бир хужайрасига, ҳар бир нуқтасига қалбимизнинг ҳар бир бурчагига ўз тасавуримиздаги комиллик рамзидан тақсимлаб тарқатиб чиқамиз... Кўриш, сезиш, яшаш истагини... ва...

**БҮЙРУҚ!**

Ҳаёлан ўзимизнинг келажагимизга назар ташлаймиз, кўзойнагимиз йўқ, теvarак-атрофни эса аниқ, равшан ва ёрқин рангларда кўраяпмиз, худди ўзингиз истагандек. Шу мақсадни аниқ кўраяпмиз, бутун вужудимиз шу интилишни сезаяпти.

Танамизнинг ҳар бир туки билан ўз меҳримизни сингдириб олаяпмиз, ўзимизнинг эртанги кунимизни сингдириб олаяпмиз, қалбимиз кучини, ақлимиз нуруни ва руҳимиз қудратини сингдириб олаяпмиз. Токи танамизнинг ҳар бир хужайраси, қалбимизнинг ҳар бир нуқтаси буни “қабул қилдим” деб жавоб қайтарсин!

Сиз ҳар қандай беxаловатликдан, ҳар қандай одатий нарсалардан юқори эканлигингизни ҳис қилинг, Сиз

**Меҳрибонликнинг ўзисиз**

**Муҳаббатнинг ўзисиз**

**Ёшликнинг ўзисиз**

**Навқиронликнинг ўзисиз**

**Сиҳат-саломатликнинг ўзисиз**

**Бағрикенгликнинг ўзисиз**

**Муруватнинг ўзисиз**

**Сиз ИНСОНГА хос бўлган барча нарсасиз.**

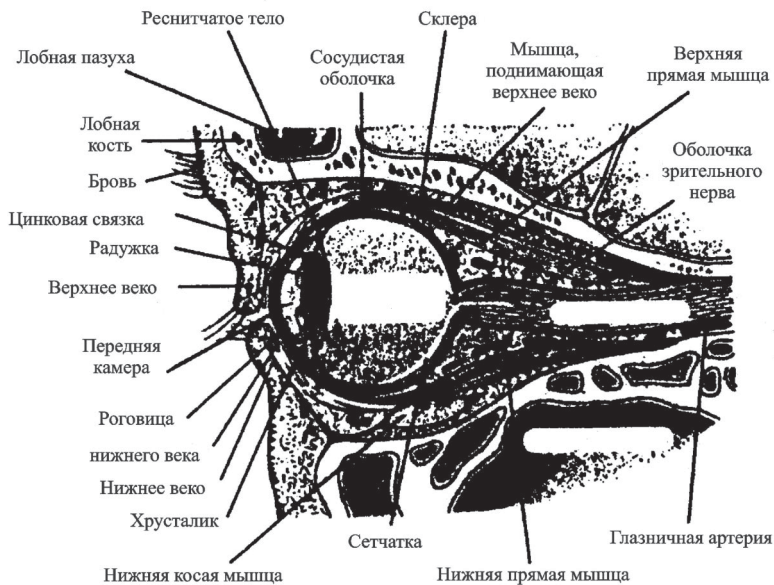
**ШУНДАЙ БЎЛСИН!**

***Питекантроп кўзининг тахминий  
АНАТОМИЯСИ.  
Назариясифат амалиёт***

Маълумки кўз-бу овқатни ҳазм қилиш аъзосидир. Кечирасиз, чалкаштириб юбордим шекилли-нур таъсирларини қабул қилувчи кўриш аъзосидир. Кўз кўпчиликни ташкил этадиган оддий одамларда шар шаклида бўлади, жудаям оддий-шишадан ясалган тугма шаклида бўлади! Физик асбоб сифатида у фотоаппаратни эслатадирух истиқомат қиладиган камера! Унинг олдинги қисмида ичкарига ёруғлик нурларини ўтказадиган тешикча бор (кўз қорачиғи).

Разилсифат ўқувчиларда эса нур худди лазер нурига ўхшаб ичкаридан ташқарига чиқади!

Кўз -кўп қатламли аъзодир, жуда-жуда кўп қатли. Расмга қараб кўринг.



У кўз олмасидан ва ёрдамчи қисмлардан-қовоғ, кўз ёши аппарати ва кўз олмасини ҳаракатга келтирадиган мушаклар ва албатта иккита унитазга ўхшайдиган импорт кўзойнакдан иборат. Яхши-лаб разм солиб кўринг!

Кўз олмаси кўриш нерв орқали мия билан боғланган, лекин бу, охирида тилга олинган аъзо ҳаммада ҳам бўлавермайди!

Унинг деворлари уч пўстлоқдан иборат. Ичида шишасимон жисм жойлашган — бу нур йўналишини ўзгартирадиган жисмлардан бири.

Ташқи, оксид моддали пўстлоқ ҳимояловчи ва механик вазифаларни бажаради, шунингдек кўзни ҳаракатга келтирувчи мушакларни боғланиш жойи сифатида хизмат қилади. Оксид моддали пўстлоқнинг олдинги, бўртиб чиққан қисми мугуз парда деб аталади.

Нега мугуз парда деб аташади?

Чунки (мугуз-ҳайвон шоҳи) айрим одамлар қандай йўл билан бўлса ҳам “шоҳ чиқаришга” тиришиб яшашади.

У беномусларча тип-тиниқ бўлиши билан бир қаторда, нур йўналишини ўзгартириш вазифасини ҳам бажаради. Оксид моддали пўстлоқ остида, кўзнинг барча тўқималарини ва шу жумладан кўзнинг тўрпардасини озиклантирувчи қон томирлари мужассамлашган томирли пўстлоқ жойлашган.

Агар бу пўстлоқ “тўрткўзларнинг” миясини ҳам озуклантирса эди, нур устига аъло нур бўлар эди!

Кўз пардаси жуда мураккаб тузилишга эга ва асосан асаб хужайраларидан иборат. Ўзининг келиб чиқиши бўйича кўз пардаси-бу миянинг жуда олдинга чиқиб кетган қисмидир. Унинг хужайраларидан кўриш нервнинг толалари бошланади.

Кўз пардаси-бу айнан кўзнинг бизга кўриш имконини берадиган қисмидир, лекин айрим пайтларда ҳатто яққол кўриниб турган нарсани ҳам тушунишни истамаймиз.

У кўз олмасининг ортги қисмини жуда зич қоплаб олган ва бажарадиган вазифаси бўйича видеокамеранинг сезгир элементини эслатади. Нур кўз тўқимасига бориб етганидан кейин, у сигнални кўриш нервлари орқали мияга етказилади. Олинган ахборотни мия қайта ишлайди ва кўпинча таажжуб билан “Астафидуллоҳ, бу нимаси?!” дейди.

Томирли пўстлоқнинг олдинги қисми кўзнинг рангдор пардасидан иборат. Унда кўз қорачиғини торайтирадиган ва кенгайтирадиган мушаклар жойлашган. Рангдор парда нур оқимининг кучини ва тасвирнинг тиниқлигини бошқарадиган диафрагма вазифасини бажаради.

Рангдор парданинг мушаклар мажмуи кўзнинг мослашиш аппаратини ташкил этади. Мослашиш-бу кўзнинг маст-аласт балиқ

ҳолатидан ошиқ марсиан ҳолатига ўтиш қобилиятидир.

Рангдор парданинг мушаклари рефлексив холда, бизнинг ирода-мизга боғланмаган холда ҳаракат қилишади! Ва кўпинча бу хоин бизни бутун ичак-чавоғимиз билан қўшиб сотиб қўяди! Бундан ташқари унда кўз рангини белгилайдиган пигмент хужайралари мавжуд. Унинг ўртасида кўз қорачиги жойлашган.

Рангдор парданинг орқа томонига ташқи кўриниши ясмиқ до-нига ўхшаган кўз гавҳари ёпишган.

Кўз гавҳари-кўзнинг нур йўналишини ўзгартирувчи аппарат-нинг асосий қисми ҳисобланади. Ўзининг ўзгариш хусусиятлари бўйича у нарсалар узоқдан ёки яқиндан кўринишига қараб, кўпроқ ёки камроқ бўртиб туради. Яъни у кўзни “лўқ қилганда” ярим калладай катта ва яхши боқилган битдай кичкина бўлаолади! Буни кўзни мослашув деб аташади.

Ёши катта одамларда кўзнинг мослашув қобилияти камаяди-узоқни кўриш қобилияти (кўз билан!) ривожланади. Улар жуда узоқ-узоқлардаги нарсаларни, ҳатто эҳтимолдан узоқ нарсаларни ҳам аниқ кўрадилар-у, шундоқ бурнини тагидаги нарса эса улар учун ўтиб бўлмас тўсиқ бўлиб туюлади!

Кўз олмасининг катта қисми кўз чаноғи ёки кўз косаси деб номланадиган махсус чуқурчада жойлашади. “Кўзлари чаноғидан чиқиб кетди!” деган ибор беҳуда пайдо бўлмаган.

Унинг олдинги томони тиниқ шиллиқ парда билан қопланган. У кўз олмасини инфекциялардан ҳамда тасодифий чанг ва хас-чўплар-дан сақлайди.

Кўзлар нафақат ёруғлик ва рангни қабул қилишади. Улар бизга нарсаларнинг шакли ва бўшлиқда жойлашган жойи тўғрисидаги тасав-вурни ҳам беришади. Бу иш кўзнинг мушаклар ҳаракати эвазига таъминланади. Ҳар бир кўзнинг атрофида уларнинг жами учта жуфти бор.

Улардан бири кўзнинг ўнга ва чапга бурилишини таъминлай-ди, иккинчиси-юқорига ва пастга ва учунчиси кўзлар ўз ўқи ат-рофида айланма ҳаракат қилишларини таъминлайди.

Тўртинчиси эса-бўйига, энгнига ва диаганал бўйича!

Мушаклар нафақат ҳаракат, балки сезги нервларига ҳам эга. Кўз олмасининг ҳар бир ҳаракати махсус нерв нуқталарида кўзга-лиш уйғотади. Уларда ҳосил бўлган фаоллик ҳам нервлар орқали мияга етказилади.

Шундай қилиб, кўзларимиз билан ишлаб, мушакларни машқ қилдириш билан, улар орқали биз мия фаолиятига таъсир қиламиз. Шунинг учун ҳам кўз мушакларини машқ қилдириш жуда муҳим.

## **КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ҚАЙТА ТИКЛАНИШ МЕХАНИЗМИ!**

*Эҳтиёт қисмлар, болтлар, винтлар, отверткалар ва  
клизма аппарати механизмга илова қилинади.*

*“У-у-уф! Мунча эзма бу Норбеков!  
Ниҳоят кўриш қобилиятини қайта тиклаш  
механизмига етиб келақолдик!  
Икки юз бетга яқин қуруқ гап!”*

**Шу сатрлар ўқувчисининг  
фикрларидан бир лахза.  
Бош миянинг пешона қисми,  
миянинг 2 бурамаси (охиргиси)!**

Нима ва қандай қилиш керак? Биз бугун кўриш қобилиятини қандай қилиб “ҳаракатга келтиришни” пухталаб кўриб чиқамиз. Диққат! Иродани ишга солиб мажбуран ижобий туйғу яратиш орқали соғайишни бошқариш механизми ҳамма аъзолар учун бир хил, чунки иш қон орқали қилинади. Қулоқ супраси ва қўлнинг катта бармоғида қон айланиш тизимининг ишлаш принципи тахминан бир хил.

Ҳозир биз кўриш қобилияти устида ишлаймиз. Лекин бу бутун организмни яшартиришга, ташқи, теваарак дунё билан муносабатларни яхшилашга ва ҳатто ҳаётнинг бошқа соҳаларига ҳам бевосита алоқадор.

Биз кўриш қобилияти тўғрисида гапирганимизда Сизнинг барча касалликлар ва муаммоларингиз рўйхатини назарда тутамиз.

Баҳайбат катталиқдаги беқиёс олмос мавжуд - Бу Сиз! Бошқа бундай олмос табиатда йўқ.

Қаранг-а, бор-йўғи иккита мия бурамаси бўлган олмос!

Унинг бир қирраси-бу одамлар билан, атроф дунё ва ўзинг билан тўғри муносабатлар ўрнатиш, иккинчи қирраси-куч-қувват ва ёшлиқни қайта тиклаш, учинчи қирраси...тўртинчи...бешинчи...

Бу қирраларга ишлов бериш вақти келди, токи улар ялтираб, чарақлаб нур тарата бошласин.

Бошқача қилиб айтганда, кўриш қобилиятини қайта тиклаш мисолида биз қандай қилиб Шахсга айланишнинг умумий схемасини кўриб чиқамиз, голиб бўлиш санъатини ўрганамиз.

Бу санъатни амалда ўрганиб Сиз ҳаётингиздаги кўп мақсадларга эриша оласиз. Ва энг биринчи вазифа-бу Сизда табиат жо қилиб қўйган беназир, буюк кучни кашф этиш ва намоеён қилиш. Унинг ёрдамида Сиз касалликларни қулини кўкка совурасиз. Ҳаммаси Сиздан бошланади.

Соғликни қайта тиклаш-бу охирги мақсад эмас, бу фақат ҳаётнинг янги босқичига тайёргарлик, бошқа вазифаларни бажаришга, орзуни амалга оширишга тайёргарлик.

Агар формулани тўғри бажарсангиз, ич-ичингизда пайдо бўлган резонанс кўзларингизда резонанс пайдо бўлишига олиб келади, ва Сиз ишонингиз ёки ишонмаслигингиздан қатъий назар кўриш қобилиятингиз яхшилана бошлайди.

Қани, мақсадга ўтамиз.

**Каминанинг формуласини амалда ишлатиш.**

**Кўриш қобилиятини қайта тиклаш механизмини ишга солиш оддий схема билан ифодаланади:**

**“мушаклар карсети”→кайфият→натижа.**

(жўртгага ҳар ҳил шаклда қайта-қайта такрорлайвераман, токи мияда учинчи бурама пайдо бўлгунича. Ахир бош чаноғидаги тубсиз бўшлиқни нима биландир тўлдиришимиз керак-ку!)

Шундай қилиб, биринчиси. Зарур “мушаклар карсетини” яратамиз. Бу нималигини Сиз билиб олдингиз.

Иккинчиси-кайфиятни токи кўриш қобилиятингиз яхшилана бошлагунича кўтарамиз.

Бўлди!

Тушунарсиз жойи борми?

“Мушаклар карсетини” ушлаб турасиз, жадвалга тикиласиз (2-илова), кайфиятни токи кўриш қобилиятингиз яхшилана бошлагунича кўтараверасиз. Бунга бир-неча дақиқа кетади холос.

Хўш, кўриш қобилияти яхшилана бошламаса-чи?... Сизда шундай савол туғиладимми?

Унда, кайфиятингизни янада кўпроқ кўтаринг. Кўриш қобилиятингиз яхшиланишига шубҳангиз борми? Агар шубҳаланмасангиз, унда туйғуларингизни кучайтиринг, кайфиятингизни янада кўтаринг, токи жиндек яхшиланишни сезмагунингизча. Агар ишон-

масангиз, мен Сизнинг ишонмаслигингиздан ўргилиб қўявераман.  
“Мушак карсетини” яратинг, кайфиятингизни кўтаринг, бўлди!  
Яна саволлар борми?  
Уч сўзгача камайгирдим. Энди нима қилиш керак? Шунчаки амалда қўллаш керак!

### **Кўз ўтқирлигини яхшилаш жадвали нима ва у билан қандай ишлаш керак?**

Кўриш қобилиятини яхшилашга хизмат қиладиган машқ жадвали Сиз ўз ҳис-туйғуларингиз билан тўғри ишлаётганингиз индикатори вазифасини бажаради, яъни у асосан назорат қилиб туриш учун керак.

Жадвалнинг ўзи Сизга ҳеч нарса бермайди-бу бор-йўғи бир парча қоғоз, холос. Ундан мўъжиза кутманг, мўъжизани ўзингиз яратинг!

Сизнинг вазифангиз — 90 фоиз ҳаракатларингизни “мушаклар карсети” ва кайфиятни яратишга қаратинг. Бўлди!

“Мушаклар карсетини” ушлаб турасиз ва кайфиятингизни токи кўзингиз “ялт этиб” очилмагунича кўтараверасиз.

Жадвал Сиз ҳақиқатдан ҳам ишляйтганингизни ёки шунчаки унга тикилиб нимадир пайдо бўлишини кутаётганингизни кўрсатади.

Агар Сиз ботинан меҳнат қилмасангиз, керакли кайфиятни яратмасангиз, унда юз йил кутсангиз ҳам ҳеч қанақа ўзгариш, яхшиланиш бўлмайди!

Демак, бошқача қилиб айтганда, бу қоғозча-Сизнинг феъл-атворингизнинг индикатори. Агар феъл-атвор тиррақи бўлса, унда...

Аммо Сиз ўзингизни катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН деб, кучли ва ўзига ишонган ШАХС сифатида тан олганингиздан кейин-кўзингиз ўтқирлиги Сизга бўйсунга бошлайди ва натижа худди қор кўчкисидек бирданига кўпая бошлайди.

Демак, қўлингизга жадвални олганингиздан кейин, авваламбор гавдангиз ҳолатини ва юзингиздаги ифодани текширинг. Жадвалга эса, шунчаки йўл-йўлакай қараб туринг. Уни кўз “орқали” кўришга уринманг.

Кайфиятингизни зарур даражага кўтаришга мувофиқ бўлишингиз билан, шу заҳоти кўзингиз ўтқирлаша бошлаганини сезасиз. Жадвалга қандай қараш кераклигини тушунтириш учун эркакларга мос бир мисол келтираман.

Тасаввур қилинг Сиз хотинингиз билан кўчада кетаяпсиз, қар-

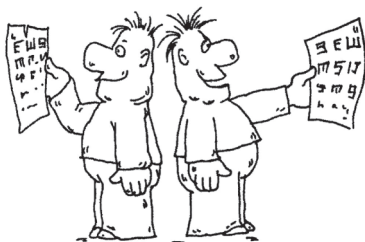
шингиздан эса бир-неча чиройли қизлар келяпти. Хотинингиз ёнингизда бўлганида уларга қандай кўз ташлайсиз?

Тўғри! Сездирмасдан, зимдан! Жадвалга ҳам худди шу тарзда, зимдан “қараб” туриш керак.

### **Жадвални қандай ушлаш ва ҳар бир маълум ҳолатда қандай ишлаш лозим?**

1. Яқиндан кўра узоқдаги нарсаларни яхшироқ кўрадиганлар жадвални кўздан 15–20 см масофада ушлаб туришлари керак.

2. Агар яқиндан яхшироқ кўрсангиз-тўғри чўзилган қўл масофасида. Агар бу масофада жадвалдаги охириги қаторни ҳам яхши



кўра олсангиз, жадвални деворга ёпиштиринг ва ўз “ишчи” қаторингиз топинг. Буни қандай қилиш кераклигини қуйида ўқинг.

3. Ким яқиндан ҳам, узоқдан ҳам ёмон кўрса, яъни астигматизмга чалинганлар жадвални яқинда ёки узоқда кўйиб ишлашлари мумкин, фарқи йўқ, чунки Сизнинг натижангиз бунга боғлиқ эмас.

4. Бир кўзингиз яхши кўради, иккинчиси-ёмон. Соғлом кўзингизни боғланг ёки уни кафтингиз билан бекитиб туринг. Диоптрийларга қараб жадвални ўз масофангизда ушлаб туринг.

5. Иккала кўз ҳам ёмон кўради, лекин бири жуда ёмон. Иккала кўз билан ҳам ишланг. Улардан бири тезроқ соғаяди, шунда бундан олдинги ҳолатдагидек ишни давом эттирасиз.

6. Бир кўз узоқни яхши кўради, иккинчиси яқинни. Биз жадвал билан кун давомида икки марта ишлашимизни инобатга олсак, биринчи марта-биринчи кўз билан (иккинчиси боғланган бўлади), иккинчи марта, худди шунга ўхшаб-иккинчиси билан ишлаймиз.

7. Глаукома, катаракта, кўриш нервининг атрофияси, кўз пардасининг дистрофияси ва дегенерацияси касалликлари бўлса барча машқларни умумий тартиб бўйича бажарамиз, лекин кўз мушакларини бўшаштириш машқларига алоҳида эътибор берамиз. Олдиндан айтиб қўяй: Сиз бошқаларга нисбатан кейинроқ олдинга силжийсиз. Ҳечқиси йўқ! Ҳаммаси Сизнинг кайфиятингиз ва интилишингизга боғлиқ. Шундай қилиб, Сиз жадвални қандай ушлаш кераклигини тушундингиз. Энди



## **Ишлаш учун ўз “ишчи” қаторингизни қандай топиш мумкин?**

Сиз жадвални энг юқорги қаторидан бошлаб аста-секин пастга қараб кўздан кечира бошлайсиз ва кўзингизга юқорги қатор яхши кўринаётган, лекин шундан пастгиси хиралашадиган қаторда тўхтайсиз, яъни яхши ва ёмон кўринаётган қаторларнинг чегарасидагиси. Мана шуниси Сизнинг “ишчи” қаторингиз бўлади.

Маълум вақтга келиб шу қаторни аниқ кўра бошлаганингиздан кейин ундан пастги қаторга ўтасиз.

Диққат!

Чегарани суришга шошилманг, ҳатто кўзларингиз бунини “талаб қилган” тақдирда ҳам. Натижани мустахкамланг!

Жадвал билан ишлаш вақтида бу ерда умуман тўғри келмайдиган жаҳд-жадал, қизишиб кетиш пайдо бўлиши мумкин. Агар кўриш қобилиятингиз қайта тикланиш жараёни тўхтаб қолишини истамасангиз бунга йўл қўйманг!!!

Бу хавфсизлик чегараси. Шошган қиз эрга ёлчимас.

Агар узоқни кўриш устида ишлаётиб, чўзилган қўлда ушлаб турилган жадвалнинг охириги қаторини ҳам аниқ кўра бошлаган бўлсангиз, унда жадвални деворга ёпиштиринг ва кейин яна ўзингизга “ишчи” қаторни танлаб, юқорида қайд қилинган усулда ишлашни бошланг.

Сиз биласизки, кўзлар-бу миянинг бир қисми. Улар билвосита тарзда барча аъзолар билан боғланган. Одам тахминан 80% ахборотни кўзлари орқали қабул қилади ва тахминан 20%-бошқа сезиш аъзолари орқали.

Бизнинг кўзларимиз соғлигимизни ҳам, руҳий ҳолатимизни ҳам, кайфиятимизни ҳам акс эттиради.

Одамнинг кўзларига қараб у яхши ёки ёмонлигини, соғлом ёки касаллигини билса бўлади. “Кўзлар-қалбнинг кўзгуси” деб беҳуда айтишмайди.

Сизнинг эътиборингизга улар шу заҳоти жавоб беришади, шунинг учун кўзларингиз билан ишлай бошлаганингиз билан соғаяётганингизни сезасиз.

Бошқа аъзоларда бу унчалик тез сезилмайди ва шунинг учун биз кўпинча эски одатларимиз бўйича адашиб, ўзимизни камситиб нолий бошлаймиз: “Менинг қўлимдан келмайди, мен бошқаларга ўхшайман, менда ҳаммаси тескари бўлиб чиқади” ва ҳоказо ва ҳоказо.

Сиз ишга киришишингиз билан шу заҳоти “мукофот” олганингизда эса ўз кучингизга гумон қилишингизга ҳаққингиз бўлмай қолади.

Шундай қилиб, формулани қўллаймиз.

Иродамизни ишга солиб “мушаклар карсетини” яратамиз, яъни соғлом, бақувват, ҳаётда жавлон ураётган одамнинг қадри-қоматини ва юз ифодасини яратамиз.

Хўп-па!..

Бўйимиз икки метр, кўрагимиз қалқиб чиққан, қоринни умуртқа поғона томон тортиб қўямиз!

Агар ўтирган бўлсангиз тикка ўтиринг, худди тувакда ўтиргандек. Курсининг суянчигидан нарироқ ўтиринг. Думба ўриндиқда қолсин, бошнинг қоқ учи билан эса юқорига тортиламиз, тортиламиз, тортиламиз...

Эътибор бераяпсизми? Қорин кичайди, ва хипча бел бўлиши керак бўлган жойда эса нимадир тортилаяпти ва нозиклашаяпти. Чехрангизда аҳмоқона табассум! Жуда соз!

Энди ички ҳолатингизни ташқи ниқобингизга мос келишини таъминланг. Сунъий равишда, онгли равишда ички қувончни яратамиз. “Нимага қувонапмиз?”, - деган саволга, жавоб қайтарамиз: ҳозир кўзойнаксиз кўрадиган нарсага!

Хўш, нима бўлаяпти?

Кўзларингиз шу заҳоти жавоб қайтаради. Ҳарфлар ва белгилар Сиз билан бекинмачоқ “ўйнай бошлашади”. Улар гоҳ ёрқинлашади, гоҳ хиралашади. Ёруғлик ва аниқлик бирдан чарақлаб кетади ва бирдан йўқ бўлиб туради. Яъни машқ жадвалида вақти-вақти билан ҳарфлар бирданига тиниқ ва равшан ва бирдан хиралаша бошлайди. Яъни машқ жадвалида Сиз кўзингиз бир дақиқагагина бирдан ўткирлашаётганини кўра бошлайсиз.

Тез орада бу бир дақиқалик яхшиланишлар бир-бирига қўшилиб тиниқ ва равшан кўринишларнинг вақти узала бошлайди.

Натижа худди дон-дондан йиғилиб бир бутун мунчоқ ясалгандек кўпая бошлайди.

Ўз ички туйғуларингиз жўшқинлигини зарур даражагача кўтарганингиздан кейин кўриш қобилиятингиз Сизнинг иродангизга бўйсунга бошлайди, чунки бу жўшқинлик кичик мавжлардан ҳосил бўлган қудратли тўлқин таъсирига ўхшаб кетади.

Ирода туйғуларни ҳаракатга келтиради, туйғулар эса Сизни соғайиш ва бунёдкорлик ёки лоқайдлик ва ҳаробалик йўлига олиб чиқади. Нимани эксангиз, шуни ўрасиз!

Ички маховик (оғир гилдирак) ҳаракатга келади ва борган сайин кучайиб кўриш қобилиятининг сифатига таъсир қила бошлайди. Бизнинг тилимизда буни “кўзларнинг соғайиш жараёни ўрнидан кўзгалди” дейишади.

Шундай қилиб, соғайиш жараёни кўзгалди!

Бўлди!

Шу дақиқадан бошлаб кайфиятни яна кўтаришнинг хожати йўқ, чунки Сиз зарур “тўлқинни” ушлаб олдингиз. Шу дақиқадан бошлаб Сизнинг вазифангиз шу кайфиятни тахминан ўн дақиқа давомида ушлаб туриш ва шу ҳолатни эслаб қолиш. Уни онгнинг ички магнитофонига ёзиб олиш ва кейинчалик уни онгли равишда юзага келтириш. Кўриш қобилиятингиз борган сайин яхшиланаверади.

**Шундай қилиб, биз туйғулар орқали ҳаракат қиламиз.**

Туйғулар-бу энг кучли асбоблардан биридир!

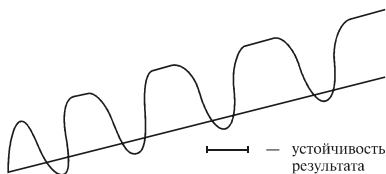
Энди Сизда зарур назарий билимлар бор, фақат уларни амалда қўллаш қолади.

**Энди кўриш қобилияти қандай қилиб қайта тикланиши тўғрисида.**

Механизм ишга тушганидан кейин, яъни Сиз жадвалда вақти-вақти билан ҳарфларни аниқ кўра бошлаганингиздан кейин кўриш қобилиятингиз қайта тикланиш жараёни тўлқинсимон йўсинда амалга оша бошлайди.

**Диққат!**

**Кўриш қобилиятининг қайта тикланиш механизми қуйидагича: бир-икки соат давомида ҳар дақиқа яхшиланиш кузатилади, кейин ёмонлашади, кейин яна яхшиланади ва ҳоказо.**



Натижанинг бундай ўзгаришлари ҳар кимда ҳар хил бўлади. Кимдадир бу даврлар сониялар билан ўлчаниши мумкин: 5-6 сония равшанлик, кейин 2-3 сония пасайиш ва яна кўтарилиш. Ким-

дадир кўтарилиш ўн дақиқа давом этиши мумкин, кейин эса 2-3 дақиқа пасайиши. Кимдадир кўриш қобилиятининг сифати ўзгариши соатлар билан ўлчанади, кимдадир кунлар билан... лекин умумий йўналиш қуйидагича: **кўриш қобилияти ўткирланиш даври ҳамиша унинг ёмонлашиш даврига қараганда давомлироқ бўлади!**

Ҳамиша фоз юриш одатингизга айлансин! Умуман олганда, бундай ўзгариб туришларга қарамасдан кўриш қобилияти кун сайин

яхшиланиб боради.

Кўриш қобилияти яхшиланиш чизиғи ҳамиша юқорига юради. Кўриш қобилиятининг қайта тикланиш жараёни кун сайин кучаяди.

Унутманг: инерция қонунлари мавжуд. Агар Сиз маховикни ишга солган бўлсангиз, унинг ҳаракатини ҳамиша қўллаб туриш керак бўлади, акс ҳолда инерция пасаяди ва маховик тўхтаб қолади.

### **Диққат! Ҳавф-хатар!**

Бир аёл шундай деган эди: “Менда плюс 7 диоптрий эди. Беш диоптрийни қайтардим, қолган 2 диоптрийни ҳечам эпллолмаяпман. Нимага?”

Нимага деганда у ишни “тўй билан бошлаб аза билан якунлаган”. У хотиржамликка берилиб машқларни беихтиёр, хўжакўрсинга бажара бошлаган-натижада туйғулар етишмай қолган.

Автоматизм-бу ҳар қандай эзгу ишнинг душмани! Ҳар қандай боқибегамликни четга сурамиз! Олдин ишни ниҳоясига етказайлик. Келишдикми? Жуда яхши!

Шундай қилиб, жадвални қўлингизга олинг, ўзингизнинг “ишчи” қаторингизни топинг, “мушақлар карсетини” яратинг! Табассумни унитманг!

Сунъий равишда қувончни, ҳозир кўзимиз ўткирлаша бошлаши учун бўлган қувончни яратамиз. Ҳамма ишни тескарисига бажарамиз!

Кейин ҳис-туйғуларимизни токи кўзимиз ўткирлаша бошлагунча кўтарамиз.

Харфлар худди фотоаппарат объективи билан тиниқликни яратгандек ёки радиоприёмникнинг дастаси билан керакли тўлқинни ахтараётганингиздек ойдинлаша бошлашади.

Енгилгина тиниқлик, аниқлик пайдо бўлганини сездингизми? Жуда яхши! Шу заҳоти ўша ҳолатни эслаб қолинг: “Мана у! Керакли тўлқинни ушлайолдим!”. Кўриш қобилиятингиз яхшиланаётганлигининг яққол нишонаси жадвал билан тахминан 30 сония ишлашингиз давомида албатта намоён бўлади.

Кўзларингиз соғайиш жараёни ўрнидан қўзғалди! Табриклайман!

Энди Сизнинг вазифангиз ўзингизга қулоқ тутиш, ҳисларингизни илғаб олиш ва эслаб қолиш: кўриш қобилиятингиз Сизга бўйсуна бошлаши учун Сиз нима қилдингиз, ички ҳолатингизни қандай ўзгартирддингиз.

Кейинги сафар машқларни бажараётганингизда Сиз шу ички ҳолатингизни онгли равишда қайтадан яратасиз ва шу кайфиятни иложи борица узоқроқ ушлаб туришга ҳаракат қиласиз.

Модомики Сиз ўзингиз мустақил равишда ўрганаётган экансиз, кимдир ёки нимадир секундомер вазифасини бажариб туриши керак бўлади. Бирдан ўттизгача санаб овозингизни магнитофонга ёзиб олинг (Қуйида “Ҳар бири 30 сониядан бир марта қабул қилиш” бобини қаранг).

Сизнинг вазифангиз-ҳисоб кетаётган пайтда кайфиятни кўтариш. Кўзингиз ўткирлашаётганлигининг биринчи нишонлари пайдо бўлиши билан ўзингизнинг ички ҳолатингизга эътибор беринг ва у қайси сонда пайдо бўлганлигини эслаб қолинг.

Масалан, биринчи бор яхшиланиш 20 сонга келганда бошланади.

Кейинги сафар санок 15-га келганида ўзгариш юз беришига ҳаракат қилинг, кейин 10-да.

Давом этамиз. 30 сония ўтганидан кейин ички кайфиятни ушлаб туришни давом этасиз. Кўзларингиз эса ўткирлашиб бораверади. Кейинги сафар қўшимча яхшиланишга масалан 5-сонияда эришишга ҳаракат қилиш керак.

Жараён тўлқинсимон ҳолда кечади: кўз равшанлигининг нишонлари бир пайдо бўлиб, бир йўқолиб туради, лекин кун сайин, ҳар бир машқ билан улар барвақтроқ пайдо бўлиб, узоқроқ сақланиб турадиган бўлишади.

Бора-бора айрим белги ва парчалар бир бутун қаторга қўшилишади.

Шундай қилиб, “мушаклар карсети” ва туйғулар ёрдамида Сиз кўзингиз ўткирлигини сошлашга мўлжалланган антиқа асбоб яратасиз!

Кўриш қобилиятини қайта тиклаш учун 10 дақиқадан кунига 2 марта шуғулланиш кифоя қилади.

Кўз ўткирлигини қандай қилиб яхшилаш мумкинлигини — эслаб қолдингизми? Қандай қилиб уни сақлаб туришни-эслаб қолдингизми? Ҳар сафар “Мана у! Керакли тўлқинни ушлайолдим!” деган ҳолатни белгилаб қўйиш кераклигини — эслаб қолдингизми? Яшанг! Жуда яхши!

Энди эса, яна ҳавфсизлик чоралари. Қизиқ вазиятлар бўлиб туради. Россия шаҳарларидан бирида бир эркак жуда тиришқоқ чиқиб қолди. Беш машғулот давомида у яхшиланиш борлигини кўрсатиб ҳамаша қўлини вақти-вақти билан кўтариб турган эди. Унинг кўриш қобилияти яхшиланиши тез фурсатлар билан бораётган эди, кейин эса тўхтаб қолди. Мен ундан сўрадим:

— Нима гап? Нимага тўхтаб қолдингиз?

— Мен, — деди у, — охириги қаторни кўрмайман.

— Сиз қайси қатордан бошлаган эдингиз ўзи?

– Юқоридаги иккинчисидан,

Маълум бўлишича у қўлларини чўзиб турган ҳолда жадвалнинг юқоридан иккинчи қаторини зўрға кўрган ва бор-йўғи 5 машғулот давомида энг охирги қаторгача етиб борган. Бундай қилиш мутлақо таъқиқланади!

У ҳавфсизлик қоидаларини бузди ва кўриш қобилиятини қайта тиклаш жараёни тўхтаб қолди. Мана шунақа! Диққатингизни чалғитманг! Кўзларингизни зўриқтирманг. Шошишнинг кераги йўқ.

Иш бошлашдан олдин бир сирни билишни истайсизми? Кўриш қобилиятини қайта тиклаш ва бошқа ҳар қандай касалликни бартараф қилиш тамойили бир хил. Сиз асосий асбобдан фойдаланасиз – бу Сизнинг бунёдкор руҳингиз. Зарур туйғуларни яратиб, Сиз қон орқали ўз организмгизни соғайишга мажбур қиласиз, яъни бу жараённи бошқара бошлайсиз.

## ***Кўриш қобилиятини қайта тиклаш босқичлари***

Бутун ишни уч босқичга ажратамиз. Биринчиси – кичик, икки-уч кунлик, уни “кўриш қобилиятини ишга киритиш” босқичи деб атаёмиз.

Кейин дарҳол иккинчиси бошланади-кўриш қобилиятини қайта тиклаш. Бу босқич ҳар ким учун ҳар хил. Кимдадир 2 дпт. ва ундан ҳам кам бўлса-8 кун. Биз бу тўғрида гапирган эдик.

8 кун давомида Сиз кўриш қобилиятингизни қайта тиклайсиз ва тўққизинчи кун ичинчи босқичга ўтасиз-мўтадил кўриш қобилиятига кўникиш. Айнан шу босқичда ишни тўхтатмаслик жуда муҳим.

Айримлар, кўзойнакни ечиб ташладим, бўлди-энди нимаям тилардим, деб ҳато қилишади. Лекин бизга мўтадил кўз ўткирлигига шартли рефлекс шаклланиши, токи у организм учун одатий бўлиб қолиши ва бунини миямиз ўзида қайд қилиб қўйганлиги керак. Шартли рефлекс 20 кундан 40 кунгача бўлган даврда пайдо бўлади.

Бир вазиятни тасаввур қилинг. Сиз ишни бошладингиз. Биринчи натижалар пайдо бўлди. Таъбир билан айтганда оғбор китобини кўтариб инвертаризация комиссия аъзолари келиб шундай дейишади:

– Бизда ёзилган: кўзлар-икки дона, катаракта. Кўрсатинг.

Текшириб кўришади-ҳаммаси жойида. Жуда яхши! Кетдик.

Сиз машқ қила бошладингиз ва катаракта йўқ бўлиб кетди.

Кейинги текширувда:

– Хў-ў-ўш! Бизда ёзилган: кўзлар-икки дона, катаракта.

Солиштириб кўришади.

– Кўзлар соппа-соғ. Катаракта-чи, қани у? Қани, жойига қўйиб қўйингчи! У бизда 761200-08 рақами билан рўйхатга олиб қўйилган.

Организм қаршилик қилиб ўз натижаларини ҳимоя қила бошлайди. Жисмоний даражада бу касалликнинг вақтинчалик зўрайишида намоён бўлади (аҳвол ёмонлашади). Энг муҳими-тўхтаб қолмаслик. Агар Сиз машғулотларни давом эттирсангиз, кейинги сафар мия натижани ўз “балансига” олиб қўяди:

– Кўзлар-икки дона, соғлом.

Бу тахминан қирқинчи кунда юз беради. Эндиликда, агар кўзлар билан боғлиқ бирон муаммо пайдо бўлса, мия уни дарҳол барта-

раф этади, чунки “инвентаризация китобида” соғлом кўзлар қайд қилинган. Мана шундай қилиб кўз ўткирлигига шартли рефлекс пайдо бўлади.

Яхши кўрадиган кўзлар, таъбир билан айтганда, аллақачон Сизнинг миянгиз балансига ўтган ва маълум инвентар номер билан қайд қилинган бўлади.

Шу тизим ёрдамида мен кўрлар жамиятида машғулотлар ўтка-зишимга тўғри келган. Кўриш нерви атрофияси билан касалланганлар бу дардни енгиб чиқишган. Сиз ўз диагнозингиз билан уларнинг ёнида қип-қизил симулянтсиз! Тушунарлими? Ана шунақа!

### **Соҳта кўзойнак.**

Хурматли ўқувчи, кўзойнаксиз Сиз ўзингизни қандай сезасиз? Худди кўчада иштонсиз юргандекми? Эҳтимол, кўзойнаксиз умуман ноилож қоларсиз? Ҳафа бўлманг. Сиз ёлғиз эмассиз.

Машғулотларнинг бирида мен шу саволни бердим. Бир-неча одам қўл кўтаришди, бир аёл эса: “Мен ҳатто тушимда ҳам ўзимни кўзойнакда кўраман”, - деди.

Хўш, нима қилиш керак?

Бир яхши йўли бор.

Бугун-эрта диоптрийси бўлмаган декоратив кўзойнак ахтариб кўринг, масалан қуёш нуридан сақлайдиган кўзойнакни, лекин фақат очиқ-яшил рангли шишалисидан. Ёки ўз кўзойнагингиз шишаларини оддийсига алмаштиринг.

Сиз гўдакларга мўлжалланган резинка сўрғичдан болалар қанчалик қийинчилик билан воз кечишларини кўрганмисиз? Бурнингиз устида нимадир етишмай қолса ўзингизни ноқулай сеза бошлайсиз.

Демак, Сиз ўзингизни яхши ҳис қилишингиз учун бурнингиз устига соҳта кўзойнакни тортиб қўйсангиз олам гулистон. Ўрганган кўнгил ўртанса бўлмас.

Бугунданоқ бошлаб Сиз камроқ диоптрийга эга бўлган, яъни “ожизроқ” кўзойнак таъқиб оласиз.

Бир-икки, уч кундан кейин у кўзингизга мос тушадиган бўлади. Ўшанда жисмоний ноқулайликни енгиш учун оддий шишалардан ясалган кўзойнакни тақиб оласиз. Тушунарлими?

### **Диққат!**

**Ёруғликни синдириш кучини 1 диоптрийга камайтиришга тўрт кундан олти кунгача берилади. Диоптрияларни бундан тезроқ тушириш ман қилинади, чунки тез суръатли ва зўрма-зўраки қилинган иш кўриш қобилиятини қайта тиклаш жараёнини тўхтаб қолишига олиб келиши мумкин.**



Табиат шошқалоқликни ёмон кўради. Ёш кўкатлар тезроқ ўсиши учун уларни чўзиб тортиш кулгили. Агар Сиз 20–30 йил давомида кўзойнак тақиб юрган бўлсангиз, бир-неча ортиқча кун Сизнинг ҳаёт-мамотингизни ҳал қилмайди. Шунинг учун кўпроқ ишнинг моҳиятига эътибор берган ҳолда сабр-тоқат билан, шошмасдан ишланг.

Мабодо Сизда минус 12 ёки плюс 12 диоптрий бўлса, ёки астигматизм, катаракта ва ҳоказолар-буларнинг ҳечам аҳамияти йўқ!

Сизларнинг барчангиз бир хил режа бўйича ишлайсиз ва кўз ўткирлигини созланганлиги тўғрисида бир хил кўрсаткичлар бўйича заҳёт топширасиз.

Аьлочилар учун ўртача кўрсаткич қуйидагича: 1 диоптрий 2 кунда. Такасалтанглар учун учун-1 диоптрий 6 кунда, демак ўртача 1 диоптрий 4 кунда, яъни кўриш қобилияти кунига 0,25 диоптрийдан қайта тикланади.

Сизда мабодо “Улгурмасам нима бўлади, орқада қолиб кетмас-микман?” каби гумонлар пайдо бўлмадимми?

Мени улар мутлақо қизиқтирмайди, азиз ўқувчи! Ўргилдим ўша гумонларингиздан! Сиз заҳёт топширасиз, қаерга ҳам борардингиз. Талабанинг уч вазифаси бор: ўқиш, заҳёт, имтихон топшириш.

Қолоқлик жазоланади. Шундай қилиб, агар Сизда 2 диоптрий бўлса, Сизнинг ихтиёрингизда 8 кун бор. Яъни кўриш қобилиятингизни қайта тиклашга 8 кун вақт бор. Ва бундан бажарилиши шарт бўлган кейинги, кўникиш босқичига ўтинг, агар эришган натижангизни сақлаб қолишни истасангиз, албатта.

**Ҳар бири 30 сониядан  
уч марта «қабул қилиш».  
Кўз ўткирлигини созлаш**

**Ниҳоят ама-ли-ёт!  
Худога шукур, етишдик!**

Ҳурматли ўқувчи! Кўнглингиз ҳозир неча ёшда? Агар ўн олтидан кўп бўлса, демак Сиз марҳумсиз. Келинг, келишиб оламиз, бизларнинг кўнглимиз ўн олти ёшда. Елкаларингизни ростлаб олинг.

Ҳозир турган жойимизда бир оёғимизда бироз сакраймиз. Миянгиздан ҳар хил “мен бувиман”, ёки “мен бошлиқман” каби аҳмоқона фикрларни чиқариб ташланг...

Энди бутун вужудингизда беғам, беташвиш, осойишталик кайфиятини яратинг. Юзингиздан худди ичи қотиб унутазда ўтирган одамникидек жуда-а-ям ақлли ифодани олиб ташланг!

Табассум, Голибнинг қадди-қомати! Кўзойнакни четга суриб ташланг!

Юзингиз биринчи бор арча байрамига келиб қолган беш яшар боланинг чеҳрасини ифодаласин. Киприкларингизни қоқиб қўйинг.

Ички нигоҳингиз билан бутун тани-баданингизни айланиб чиқинг. Қаранг, қаддингиз, юз ифодангиз қандай?!

Ич-ичингизда ҳозир озгина бўлса ҳам яхшироқ кўра бошлашингизга ҳаяжонли интизорликни ва шу сабабли бўлган қувончни яратинг ҳамда бутун вужудингиздан шу қувонч тўлқинини ўтказинг.

Яна! Яна озгина туйғуларни қўшинг! Яшанг!

Энди қўлимизга жадвални олиб ўз масофамизда ушлаймиз ва меҳрга тўла кўзларимиз билан ўз “ишчи” қаторимизга қараймиз.

Сунъий равишда кайфиятни яратамиз ва уни оз-оздан кўтара бошлаймиз.

Сиз ҳеч фотоаппарат тиниқ кўрсатиши учун объективини созлаб кўрганмисиз? Хира-шира бўлиб кўринаётган тасвир секингина тиниқлашиб аниқ равшан кўрина бошлаганидаги ҳисларингизни эслаб кўринг! Маза!

Худди мана шу ёрқинлик ва тиниқликни ҳаяжон билан кутиб

30 сония давомида иккала кўзимиз билан “ишчи” қаторимиздан энгил ва оҳиста ўнга ва чапга, ўнга ва чапга, тўхтамасдан, ҳеч бир нарсага тикилиб қолмасдан ўта бошлаймиз.

Ва ҳар 2-3 дақиқада янада кайфиятимизни кўтарамиз.

Кўзларимиз билан энгилгина ҳаракат қиламиз, муҳими эса нима?

Ку-у-во-нч-ни яратамиз!

Энг муҳими-Сиз қувонч ҳолатини яратасиз ва уни тўлқинла-тиб кўзларимиздан ўтказамиз, ўзингизга нисбатан миннатдорлик туйғусини, муваффақият қозонишингизга ишончни яратасиз!

Яъни Сиз қаторни кузатмайсиз! Қаторга қараб турасиз-у, ички ҳолатингизни кузатасиз, кўзларингизга ўзига хос аванс берасиз ва улар мослаша бошлайди.

Агар тарашадай қотиб кўзингиз ўткирлашишини кутиб тура-версангиз икки кўлингизни бурнингизга тиқиб қолаверасиз! Ҳафса-лангиз пир бўлишидан бошқа ҳеч нарса бўлмайди! Боқимандалик ёндошуви бўлиши мумкин эмас!!!

Саноқ билан банд бўлиб ҳаёлни бўлмаслик учун тўққиз марта 30 гача саналган овозингиз ёзилган магнитофонни кўйинг: уч марта ҳар бири 30 сония давом этадиган уч карра машқ бажарамиз.

Агар Сиз туйғуларингизни етарли даражага кўтарган бўлсангиз кўриш қобилиятингиз яхшиланаётганлигининг нишонлари кут-тириб кўймайди.

Тасвирлар аниқ ва равшан кўринишининг биринчи нишонла-ри пайдо бўлиши билан шу дақиқадан бошлаб кайфиятингизни шу даражада ушлаб туришга ҳаракат қилинг ва кейинги 30 сония давомида шу кўтаринкиликда ишни давом эттиринг.

Натижа бердимиз? Жуда яхши! Ич-ичингизда ўзингизга нисба-тан миннатдорлик ва ҳурмат тўлқинини, ўз устингизда ишлаётган-нингиз учун қувонч ва ғурур тошқинини яратинг! Фақат илтимос, кўзларингизни очиб-юмиб туришни унутманг, акс ҳолда, худо кўрсатмасин кўзларингиз чаноғидан чиқиб кетмасин яна!

Агар ҳозирча ишингизда ҳеч ўзгариш сезилмаса унда туйғулар-нинг янги тўлқинини кўшамиз, ва шу тарзда токи яхшиланиш ни-шонлари пайдо бўлгунича давом этамиз! Ички кайфиятингизни ку-затиб боринг, унутманг-Сиз дунёга катта қизиқиш ва ҳайрат билан тик боқаётган беш яшар боласиз. Ролга кириш, болага айланинг.

Ёки шунчаки ҳаётингиздаги энг ёрқин ва ажойиб ходисаларни яққол эслашга ҳаракат қилинг: биринчи муҳаббатингиз, болани биринчи бор эмизиш, чўмилтириш, унинг мулойим танаси, қуёш чиқиши ёки ботиши ва ҳоказо. Ёқимли хотиралар оғушига шўнфинг,

токи юрагингизни осойишталик ва ёруғлик тўлдирсин!...

Шундай қилиб, биринчи ўттиз сония давомида ишладик. Кўзларингизни енгилгина пир-пиратиб бир-неча бор очиб юминг.

Кейинги 30 сония давомида шу йўсинда давом этамиз. Кўзларингизни пир-пиратиб туришни унутманг!

Биринчи бор машқ бажаришнинг охириги мартаси 30 сония давомида ишлаймиз.

Бундан кейин “Менга бари-бир” машқи ёрдамида (у қуйироқ-да келтирилади) кўзларимизни бўшаштирамиз.

Қаддингиз ва чехрангиз ифодасини текширинг. “Мушаклар карсетини” текширинг. Йўқотиб қўйдингизми?!

**ТАРАЛЛО - ЯЛЛАЁ!**

Сиз хотиржамликка берила бошладингиз, тушунаяпсизми?! Сиз ўзингизга ўзингиз чуқур қаза бошладингиз. Бунга йўл қўйиб бўлмайди! **Мудатдан олдин хотиржамликка берилиш ярамайди, лекин шошқалоқлик қилиш ҳам мумкин эмас!!!**

Россия шаҳарларидан биридаги менинг тингловчим билан бўлган ходиса эсингиздами? Ишни меъёрида олиб боринг.

**Муҳими: ишнинг сифати (хавфсизлик қоидаларига риоя қилган ҳолда).**

Иккинчи бора машқлар галма-галдан ҳар бир кўз билан алоҳида бажарилади, бунинг устига ҳар бир кўз учун оқорида таърифланганидек ўзининг “ишчи” қатори танланади.

Биринчи 30 сония — бир кўз билан, иккинчи 30 сония-иккинчиси билан.

**Бундан кейин, албатта, бўшаштирувчи машқларни бажарамиз ва фақат шундан кейингина иккала кўзимиз билан охириги, учинчи, бор машқ бажаришга киришамиз.**

Ва яна кўзларимизга дам берамиз. Кўзларимизни шошмасдан ва хотиржамликни чўчитиб юбормаслик учун секингина очамиз. Кўлимизга жадвални оламиз ва ...

Сиз қутилмаган совға олдингизми? Офарин!!!

Кайфиятни бой бермасдан, янги куч билан машғулотларнинг учинчи, охириги босқичига ўтамиз “3 марта 30 сониядан”.

Энди шундай бурилиниги, жадвалга ёруғлик бошқа бир томондан тушадиган бўлсин. Бошқатдан бошладик!

Кўкрак! Табассум! Кайфият! Учинчи бор “3 марта 30 сониядан” машқ бажарамиз. Ўзингиз учун қўшимча яхшиланишларни ҳар сафар қайд қилиб қўйинг. Ҳар сафар кичкинагина бўлса ҳам олдинга бир қадам ташланг. (Ҳисоб ёзилган магнитофон лентасини

қўйинг). Ишни давом эттирамыз.

Жадвални бир четга қўямиз ва бўшаштирувчи машқларни бажарамиз.

Саломатлик ва комиллик йўлида яна бир қадам ташлаганингиз учун қалбингизда ўзингизга нисбатан миннатдорлик туйғусини яратинг.

## ***Бўшашишга хизмат қиладиган машқлар***

1. Аста-секин ва хотиржам ҳолда оҳиста кўзингизни очинг! Енгилгина, зўр бермасдан, худди капалак қанотларини қоққандек кўзларингизни бир-неча бор пир-пиратиб очиб юминг.

2. Энди эса илмий номи “*Менга бари-бир*” деб аталадиган машққа ўтамыз.

Олдин ёқимли, осойишта мусиқани куйиб қўйинг.

Кафтларингизни қиздиринг, токи уларга қўшимча қувват оқиб келсин. Бунинг учун қўлларингизни қорнингизнинг “қуёш ўринмаси” (қовурғалар туташган жойи) баландлигида ушлаб бир-бирига ишқаланг, шунда қувват оқими яхшиланади. Бир-бирига ишқалашни давом эттириб қўлларимизни кўзларимизга яқинлаштирамыз.

Кафтларингизни “қосача” қилиб букланг. Кафтимиз бармоқлари бир-бирига маҳкам ёпишган, бир қўлнинг бармоқлари иккинчи қўлимиз бармоқларининг устига қўямиз ва шу ҳолатда кафтларимиз билан кўзларимизни бекитамыз.

Кафтларимиздан ёруғлик ўтмаслиги ва шу билан бирга киприкларимиз ҳам кафтларимизга тегмаслиги керак. Фақат шундан кейингина кўзларингизни юминг.

Кафтларингиз марказидан чиқадиган қувват тўғридан-тўғри кўзларингиз косасига ўтади. Қувват ҳеч қандай тўсиқларсиз ўтиши учун бошингиз умуртқа поғонангиз билан бир текисда жойлашган бўлсин.

Кўз косасини орқага “қўйиб юборинг”, қовоқларингизни, юзингизни бўшаширинг. Жағингиз очиқ, тилингиз томоғингизга ёпишмаган, елкаларингиз пастга тушурилган, қўлларингиз қотмаган. Тирсақларингиз ён томонга ёйилган. Бутун танангиз мушаклари бўшашган.

Илтимос, паришонхотирлик, осойишталик, ўйсизлик, бўшлиқ ҳолатини яратинг. Сизга ҳамма нарса бари-бир!

Қоронғуликни ёки ҳаёлимизга келган ҳар қандай тасвирни томоша қиламыз.

Масалан, ҳаёлан ҳаракатдаги нарсаларни томоша қилиш мумкин, ўзиям Сиз одатда яхши кўра олмайдиган масофада, Сиз ҳаёл қилиб

турган масофада эса уларни жуда аниқ кўраяпсиз. Ёки бўлмаса бирон нарсани гоҳ узоқдан, гоҳ яқиндан кўраётганингизни тасаввур қилинг.

Бўшашиш пайтида ҳаёлан ўз “ишчи” қаторингизни кўздан кечириш ва уни аниқ ва равшан кўраётганингизни тасаввур қилиш жудаям фойдали!

Диққатингизни киндигингизга қаратинг. Ич-ичингизда тўла тинчлик-осойишталик ва бўшашганлик ҳиссини яратинг. Сизнинг фикрларингиз ўзингизга, кўзларингизга бўлган меҳр-муҳаббат туйғулари билан банд.

Шундан кейин эътиборингизни жигарингиз жойлашга жойга кўчиринг (ўнг томон қовурғаларнинг орқаси) ва бисотингизда бор бўлган бутун меҳрингизни ўша ерга йўналтиринг. Худди “Беш бармоқ” тимсолидагидек танангизда жисмоний акс садони ҳис қилинг.

Кейин худди шу тарзда эътиборингизни буйрақларингиз томон йўналтиринг (орқа белингиздан сал юқорироқда) ва худди шундай, ҳаёлан, уларга ўзингизнинг муҳаббатингизни, меҳрингизни йўналтиринг ва чин дилдан уларга соғлик тиланг. Танангизда “жавобни” илғаб олинг ва ўзингизга нисбатан миннатдорлик туйғусини яратинг.

Кўлларингизни туширинг, лекин кўзларингизни очманг. Яхшилаб дам олишга тайёрланинг. Енгил шабада Сизга тегиб кетди деб тасаввур қилинг ва Сиз енгилгина ҳар томонга тебранаёпсиз ва бўшашаяпсиз.

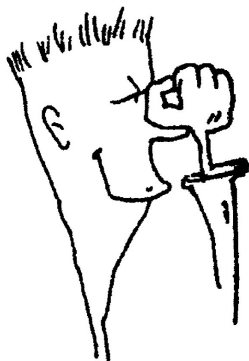
Оёқларингиз болдирлари, сонлари, белингиз, бўйнингиз, юзингиз мушакларини қўйиб юборинг, бўшаштиринг. Ҳаммасини, сийдик ҳалтадан бошқасини!

Тасаввур қилинг — эрта тонг! Уфқдан қуёш чиқаяпти. Сиз тоғ ёқасидаги тепаликдасиз, пастда сой оқаяпти. Кечаси илиқ ёзги ёмғир ёғиб ўтди, дарахтлар япроқлари ялтираб турибди. Сой томонидан эсаётган енгил шабада уларни силаяпти, қуёш нурлари эса уларни оралаб ўтганидан худди ўзлари ҳам нур таратаётгандай. Қалбингиз ва танангизда осойишталик.

Энди эса хотиржам кўзларингизни очинг. Айтмоқчи, ҳеч қачон бирданига кўзингизни очманг!!! Шунингдек кўзларингизни қисиб ва бақрайиб қараш ҳам мумкин эмас. Буларнинг бари зўриқиш ҳосил қилади. Бунга эса йўл қўйиб бўлмайди!

Агар Сиз ҳозир ички хотиржамликни сақлаб турган ҳолда кўлингизга жадвални олсангиз, Сизни совға кутади!

Яна қўшимча яхшиланишни сездингизми? Офарин! Сиз билан фахрланаман!



Демак, Сиз ҳаммасини тўғри бажардингиз. Танангизни бўшаштирган ва дам олаётган пайтингизда кўриш қобилятингизнинг қайта тикланиш жараёни давом этаверади!

Кайфият қалай? Табассумни йўқотиб кўймадингизми?!

Туйғуларимизни яна бир поғонага кўтарамиз, кўнглингиз жуда тинч, қушдек енгил ва кўзларингизда иссиқлик сезаяпсиз.

Шу туйғуни бутун кун давомида сақлаб юринг, бирдан йўқотиб кўйсангиз эса, шу заҳоти машқни яна бир бор бажаринг.

*3. Қувватни кўзларга йўналтириш.* Олдин кафтларимизни яхшилаб бир-бирига ишқалаймиз, буни қандай бажариш кераклиги “Менга бари-бир” машқида баён этилган.

Гавда тик, калла умртқа поғонаси билан бир текисда. Кўзлар юмулган.

Иккала қўлнинг кўрсатгич ва ўрта бармоқлари тўғри кўзларга йўналтирилган.

Бармоқ учлари билан кўзлар орасидаги масофа 1–2 мм, лекин бармоқлар кўз қовоқларига тегмаслиги керак.

Қувват кўзларимизга оқиб келаётганини ва уларни ичкаридан тўлдириб келаётганини ҳис қиламиз.

Энди худди шунга ўхшаб бош бармоқларимизнинг ўрта бўғинларини (бунинг учун бармоқларни букиш керак) қовоғимизга яқинлаштирамиз ва кўзларимизни қувватга тўлдирамиз.





*Дакки.  
Машқлардан натижа  
ололмаганлар ўқийди*

**Энди эса мен Сизни касаллик ва муаммолар ботқоғида ушлаб турган “ақлли” бошингизни балчиққа қориштираман.**

Агар машқларни бажариш пайтида каллангизда “Ёрдам берадими-йўқми?! Ёрдам берадими-йўқми?!” деган гумонлар ва фикрлар пайдо бўлса-бўлди! Сиз илгаридан истиқомат қилган чуқурингизга яна қулаб тушдингиз! Ўз вақтида мен ўша чуқурда олти йил имирсиланиб юрганман.

Шундай қилиб, Сиз бажараётган ҳар қандай машқ бу пўстлоқ, конфет қоғози, мағзи эса мутлақо бошқа нарсада.

Тасаввур қилинг, Сиз дўконга келиб конфет ўрнига фақат конфет қоғозларини сотиб оласиз.

Улардан фойда борми? Шоколад дўконда қолди, Сиз эса қоғозларни олиб чиқиб кетдингиз. Лекин ялтирашини қаранг, қанчалик чиройли! Машқ - бу фақат шакл, бўш идиш.

Сиз энг муҳимини-мағзини, ички ҳолатни унутиб, машқларни, усулларни, воситаларни, яъни идишни, қобилни, конфет қоғозини ахтариб юрибсиз.

Хўш, мағизи-сулфат кислотаси бўлиб чиқса-чи? Кислотани биллур фужерга ёки ахлатхонадан олинган консерва банкасига солиб қўйишингизга қараб унинг асли ўзгарадими?

Ўзгарармикин? Йўқ!

Тана эса, у ҳам идиш. Айтингчи, танани нима билан тартибга солиш, тузатиш мумкин? Жисмоний машқлар билан.

Сиз машқларни бажарасиз, яъни идишни тартибга келтирасиз, унинг ичидаги ўша кислота эса, ичкарида қолиб уни емиришни давом этаверади.

Демак, Сизнинг феъл-атворингизнинг моҳияти машқлардан, дори-дармонлардан, муолажалардан ўзгармайди. У бир вақтлари

Сизнинг соғлигингизни бузилишига олиб келган эди, кейинги сафар эса яна худди шу ишни қилади. Ана шунақа!

Шунинг учун агар Сиз соғлом танага эга бўлишни истасангиз, феъл-атворни яхши томонга ўзгартириш керак бўлади, бунёдкорлик томонига.

Сиз ўз соғлигингизга нисбатан бўлган палапартиш муносабатингизни албатта ўзингизни оилага, илм-фанга, ишга ва ҳоказоларга бахш этганингиз билан оқлайсиз. Жуда узун рўйхат чиқади, тўғрими?

Лекин она-табиатга ўзингизнинг ўша далил ва асосларингизни келтиришга уриниб кўринг-чи. Сиз кимга ёки нимага берилганлигингиз унга бари-бир!

Қонунлар ҳамма учун бир ва бажарилиши вожиб. Уларга амал қилишни истамайсанми-соғлом одамларга жой бўшатиш учун касал бўлавер ва ўзингни йўқ қилавер.

Танлаш имкони ҳаммиша бор. Демак, ўзимизга нисбатан муносабатни ўзгартирмасак Сиз билан бизнинг баҳомиз бир пул.

Кўриш қобилияти Сиз ўзингизни катта ҳарфлар билан ёзилдиган ИНСОН сифатида, кучли ШАХС сифатида тан ола бошлаган дамдан бошлаб улкан қадамлар билан қайта тиклана бошлайди. Натижа Сизга зулукдек ёпишиб олади.

Ўз шаънингизга айтилган ҳар қандай “та-рал-ло”, ўзингизни қийнашнинг, камситишнинг ўз кучига гумон қилишнинг ҳар қандай тури - “ШАХСНИ ҳақорат қилиш” деб қабул қилинади.

Сиз жадвалга ғаразли кўз билан, худди касса туйнигига қарагандай қараяпсиз! Келиб қўлингизни чўзишдан олдин Сиз яхши-лаб меҳнат қилишингиз керак бўлади!

Демак, яна бир бор! Жадвалга қараётганингизда, авваламбор “мушаклар қарсетини” яратинг, ҳукмдорнинг мағрур қиёфасига кириш. Юзингиз табассумдан суюлиб кетаяпти. Лабларингиз бурчаклари қулоқларингиз орқасига ўтиб кетаяпти, лекин бир метрдан кўпга ўтмасин.

Юзингиз сунъий равишда яратилган қувончни ифодалайди. Сиз учун ғайритабиий бўлган бу “мушаклар қарсети”ни сақлаб турасиз, ич-ичингизда йўқ ердан бор қилиб кўтаринки кайфиятни шакллантирасиз. Сиз нимага табассум қиляпсиз? Ҳозир салгина бўлса ҳам яхшироқ кўрабошлагингизга. Онгли равишда ижобий натижа бўлишига интизорликни яратинг - бўлди!

Эътиборингиз учун, мен ҳозиргача шу формула бўйича кўриш қобилияти қайта тикланиш жараёни ҳаракатга келмаган одамни учратган эмасман!

*Бир вақтлари мен қўл жанги бўйича мураббий бўлган эдим. Бир йигит қандайдир ғайриоддий қаҳр-ғазаб билан машқ қилар эди. Мен уни спортзалдан ҳайдаб юбордим, лекин у кетмади.*

*У техникани жуда яхши ўзлаштирди ва машқ жангида битта зарбани ҳам ўтказиб юбормади. Бироқ унинг битта муаммоси бор эди-ўзига ишонмаслик. Қўрқуви бўлмаган одамнинг ўзи йўқ. Ҳаёти учун қўрқув ҳаммада бор. Унинг бу қўрқуви эса ўз кучига ишонмасликка айланган. Мусобақа жангларида у ҳаминиша ютқазар эди.*

*Мен унга кўп айтганман — техника эмас руҳ голиб чиқади! Лекин ҳеч нарса ўзгармади.*

*Кунлардан бир кун ички ишлар вазирлиги ходимлари орасида Қазахстон чемпиони бўлган бир танишим меҳмон бўлиб келди. Мен ундан менинг йигитларимга техникани кўрсатишини илтимос қилдим ва уларнинг орасида биттаси техника жиҳатидан жуда яхши тайёрланган, ундан эҳтиёт бўлиш кераклигини айтиб ўтдим.*

*Шундай қилиб унинг кўнглига ғул-ғула солиб қўйдим. Кейин эса, йигитларим келганидан кейин айтдим:*

— *Эртага бизнинг машғулотларимизга бир махмадона келади, жуда ўзида йўқ. Энг кучли жангчиман, деб мақтанаяпти. Унинг таъзирини бериш керак. Мен биламан, сизларнинг ҳар бирингиз уни “гумдон қила оласиз”.*

*Ва, ҳали оёғини ҳам эплаб кўтара олмайдиган янги келганлардан бирига ишора қилиб қўшиб қўйдим:*

— *Мана сен унинг расвосини чиқариб ташлай оласан.*

*Кейин эса менинг қўрқоғимга қараб луқма ташладим:*

— *Сенинг техниканг зўр, уни озгина қўрқитиб қўй.*

*Учрашув пайтида менинг йигитим чемпионни шундай мамата-лоқ қилди-ки!*

*Мен у мағлуб қилган чемпионнинг исми-шарифини айтганимдан кейин эса унинг жағи ергача осилиб қолди...*

*1994 йилда Хиросима шахрида Осиё мамлакатлари Олимпиядаси бўлиб ўтди. Совринли ўринларни эгаллаган уч йигит Тошкентлик эди. Менинг шогирдим эса биринчи эди. У ҳаммани енгди - хитойликларни ҳам, тайванликларни ҳам, - чунки у кунлардан бир кун катта сабоқ олган эди: жангга киришдан олдин ўзингни енгishing керак.*

*Тушунарлими?*

*Тожни кийдик!!! Шундай қилиб, соғайиш жараёнини бошқаришни ўз қўлларимизга оламиз! Сиз ҳатто кўзойнакда туғилган бўлсангиз ҳам, бу мени қизиқтирмайди. Сиз барибир кўриш қобилятингизни қайта тиклайсиз!*

### **Ҳавфсизлик қоидалар:**

1. Машғулотларнинг биринчи кунда ўзингиз ва ўз қобилиятларингиз тўғрисида салбий хулосалар чиқарманг.

2. Машқларни ҳамиша кўзойнаксиз бажаринг, ҳатто юмуқ кўзлар билан ҳам!

3. Одатда тақиб юрадиган кўзойнакингиздан “ожизроқ” кўзойнак танлаб олинг ва бугуноқ уни тақинг. Кўриш қобилиятингиз яхшиланиб бориши билан бу кўзойнак ҳам Сизга “катталиқ” қиладиган бўлади.

Токи тақишга умуман зарурат қолмагунича уларни алмаштиравинг.

### **Агар сиз эски кўзойнакда қолсангиз, унда муваффақиятни орзу қилманг!**

Жадвал билан ишлашнинг биринчи кунларида яхшиланиш аста-секин, зўрға, бироз қийналиб намоён бўлади. Ва барча ютуқлар ҳозирча барқарор бўлмайди.

Агар Сиз эски кўзойнакни атиги 5 дақиқага кийсангиз ҳам-ўн йиллаб бурнингиз устига “велосипед” тақиб юриш одатингиз шу заҳоти эсингизга тушади. Ва кейин эришган натижангизга қайтиб етиш анча қийинроқ бўлади.

Қуриш бузишдан қийинроқ! Сизни мақсадга етказган меҳнатни бузиш жуда осон. Сиз орқага қайтадиган йўлни қалбингизда абадул-абад бекитиб ташлашингиз лозим, фақат шундагина олдинга қадам ташлайсиз.

4. Агар Сиз кўзойнаксиз юраолсангиз, бу кўз ўткирлиги 1,5-2 диоптрий бўлганларга таълуқли, унда шу бугуноқ ундан воз кечинг. Энди уни ҳеч қачон ва ҳеч қерда тақманг. Кўзойнак-бу кўзлар учун хасса, қўлтиқтоёқ.

5. Машқ пайтида кўзларни қисиқ тутиш ёки тикилиб қараш мумкин эмас. Ишни кучанмасдан қилиш керак.

6. Шошилманг! Жадвалнинг бир қатори билан икки-уч кун ишлаш-суткасига 0,25 диоптрий.

7. Эришилган натижа туфайли хотиржамликка берилманг, иш-лашни давом эттиринг! Хотиржамликка берилишингиз билан кўз ўткирлигининг яхшиланиши тўхтаб қолади. Эсингиздами? Маховик-инерция-тўхташ.

### **Сурункали равишда касалликка қайтишни қандай енгиш мумкин?**

Агар соғайиб кетгандан кейин касаллик яна қайтса, бу кўпинча иккинчи ва учинчи босқич орасида юз беради. Касал соғайган, лекин бу касаллик унинг хотирасида қолиб кетган бўлади.

Масалан, эрталаб у одатига қўра қўзойнагини ахтара бошлайди ва бирдан эсига тушади: “Ахир мен қўзойнаксиз ҳам яхши қўраман-ку”. Лекин нимагадир бундан бари-бир ўзини ноқулай ҳис қилади. Одат азоб бера бошлайди.

Ва бу ноқулайлик даврини ҳам енгиб ўтиш керак. Сурункали равишда касалликка қайтавериш-бу ҳали ҳам мияда ўрин эгаллаб келаётган эски дастур.

Ва яна ...

## *“Одам ёмон нарсаларга мойил бўлади”*

Сизни хатолардан сақлаш учун ҳаётда бўлган бир нарсани айтиб бераман.

Бизнинг гуруҳимизда кўзига каттакон оқ ғубор тушган бир бола шуғулланар эди. Бола ўз устида ишларди, ва натижада оқ доғдан зўрға кўринадиган бир нуқта қолди.

У тиббий кўрикдан ўтишга борган. Ва окулистнинг бир оғиз сўзи уни кўр қилиб қўйган. Шифокордан фақат уни кўриб қўйишни илтимос қилишган, у эса: “Бола кўролмайди, мен ўтган сафар уни текшириб кўрдим, бундай бўлиши мумкин эмас”, – деган.

Касалга, Сизни даволаб бўлмайди, деб айтадиган шифокор-жиноятчи.

Кунлардан бир кун бизда стажировкадан ўтиш учун кўз микрохирургияси Республика Марказидан ҳамкасбим келиб қолди. Яхши шифокор. У ҳамиша ўзи билан каттакон китобни кўтариб юарди. Қарасам бу китоб 1928 йилда чоп этилган экан.

Мен ундан сўрадим:

– Нима қиласан бундай эски китобни?

У жавоб берди:

– Бундан яхшиси йўқ.

Бу гапнинг маъноси шундаки, илм-фаннинг шунча йиллардан буён эришган ютуқлари уни қизиқтирмайди ва улардан хабари ҳам йўқ. Ўзингизни асранг! Ҳар қандай корда тасодифий одамлар топилади, шולי кўрмаксиз бўлмайди. Бир тирраки қўй бутун подани булғайди.

Хўш, ёмон нарсалар таъсиридан қандай сақланиш мумкин? Ўнта яхши сўз ва ўнта яхшилик битта ёмон сўз билан йўққа чиқарилиши мумкин ва Сизнинг барча эзгу интилишларингиз ва ҳаракатларингизни бесамара қилиб ташлаши мумкин.

Одам ёмон нарсаларга мойиллигини ҳали Исо пайғамбар айтиб ўтган. Бемор салбий маълумотларни худди қозон сочиқдек шимиб олади.

Масалан, шифокор – ўз касбининг устаси, диққат-эътиборли, ажойиб мутахассис, беморни соғайиш сари “етақлаб” борапти. У

даволаш тартибини белгилайди, натижаларни назорат қилиб боради ва доим беморга далда бериб туради. Ҳеч шубҳасиз, ахвол кўзга кўринарли даражада яхшиланади. Ва бирдан қандайдир бир санитар кириб гап орасида оғзидан қочириб қўяди:

– Бу ерда шунча йилдан бери ишлайман, лекин бирон марта бу касалликдан даволаниб кетганларни кўрмадим.

Айнан мана шу сўзлар одамнинг қалбига маҳкаб ўрнашиб олади ва шифокорнинг барча уринишларини чиппакка чиқаради.

Ўз фикрини баён этишга хаваскор бўлган ҳаддан ташқари ақллилардан эҳтиёт бўлинг.

**Бошқа “тўрткўзлар” билан муомала қилманг**, айниқса ишни охиригача етказгунча (Учинчи-кўникиш босқичига қаранг).

Одамлар ўзларига ўхшамаганларни кўрарга кўзи йўқ. Оломон билан шахс эсингиздами? Бошқаларнинг гаплари эса жуда катта таъсир кучига эга. Ўзингизга ўзингиз бош бўлинг.

Тасаввур қилинг, Сиз кўриш қобилиятингизни қайта тиклаш устида ишлашга қарор қилдингиз. Сизнинг теварагингизда эса яна бир-неча “тўрткўзлар” бор, улар ҳам кўзлари ўткир бўлишини исташади, лекин бунинг учун ҳар куни 15-20 дақиқа машқ қилиш кераклигини эшитиб даҳшатга тушишади. Улар шу заҳоти хужумга ўтишади:

– Бўлиши мумкин эмас, бемаъни гап, мен ишонмайман, ҳар хил фирибгарлар ҳар хил гапларни ёзишади...

Нимага? Чунки бундай инкор этишлар билан бу одамлар ўзларининг ўтакетган жохилона ялқовлигини ҳимоя қилишади. Бас шундай экан, азиз ўқувчи, ўзингизни асранг, ўз онгингизнинг экологик тозалигини асранг.

Эҳтиёт бўлинг! Ҳавф-хатар айнан мана шу ерда!

Эсингизда бўлса, иш жараёнида кўриш қобилиятининг яхшилаши даври маълум вақтгача тўлқинсимон равишда пасайиш даври билан алмашиб туради. Одам ёмон нарсаларга мойиллигини инобатга олсак, демак яхшилашидан кўра ёмонлашиш даври кучлироқ эҳтирослар билан боғланиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Лекин буни унутмасдан ва ишга онгли равишда ёндошилса, ўз феъл-атворингиз қўйган тузоққа тушиб қолишдан сақланиш мумкин бўлади.

Янги одатни хосил этамиз.

Хўш, қал-а-й? Кўриш қобилиятингиз яхшилана бошлашига гумонингиз борми? Ички туйғуларингизга қулоқ солинг, улар қандай жавоб беришяпти. Агар улар ижобий бўлса, унда Сиз ўз кўзларингизни тўртбурчак шаклида эканлигини исботлашингизга тўғри келади!

**Билмадим қайси бир фан  
доктори даражасини олиш  
учун ёзилган илмий тадқиқотлар,  
лекин қуйидаги мавзу бўйича:**

**Жинсий савдойи бўлган сичқонларнинг  
галасидан қочаётганда нафас йўллари  
ОЧИЛИБ КЕТИШ МЕХАНИЗМИ**

**Назария.  
Кўзлар унутазчаларга, яъни  
кўзойнакка ёпишиб қолишини  
даволаш механизмини қўллашнинг  
илмий асосланиши.**

**Организмнинг янги шароитга қўникиш босқичлари.**

Бизнинг организмда қувват импульсларини йиғадиган ва сақлаб турадиган аккумулятор вазифасини бажарувчи жойлар бор. Уни қисилган пружина ёки отишга шай турган болалар рогаткаси билан қиёслаш мумкин. Кутилмаганда шитирлаган овоз, қўрқув-қўл қалтиради ва тош учиб кетди. Тана кўриниши тегишли ҳолатга келди, “мушаклар карсети” ўзгарди.

Биринчи кўриниш чақмоқдек тез, портлашдек импульс орқали юз беради. У худди портлашга ўхшайди. Портлашдек импульс қисқа муддат таъсир қилади. Бу ҳолатда организмнинг мустақамлик заҳираси жуда оз бўлади. Мисол тариқасида қисқа масофага югурувчи спринтерларни келтириш мумкин, улар қисқа масофани босиб ўтгунларича бор кучини тўла сарфлашади.

Шу пайтга келиб гармонал тизим ўз омборларидан заҳираларини ўртага чиқаради. Атроф-муҳитга организмнинг иккинчи бор қўникиши содир бўлади. Буни ўрта масофага югурувчи спортчилар билан қиёслаш мумкин. Улар бошидан бошлаб спринтерларга қараганда секинроқ чопишади ва кучларини аста-секин сарфлашади. Уларда таъсир жадаллиги унчалик катта эмас, лекин давомлироқ.



Гармонлар бироз ишлаб бўлганларидан кейин бизнинг организмизда “умумий сафарбарлик” юз беради, “бутун халқ” кўтарилади ва бу қон орқали содир бўлади. Ўшанда, бизга маълум бўлган “иккинчи нафас” очилади. Энди организм узоқ муддат давомида оғир иш бажаришга тайёр. Буни марафон билан қиёслаш мумкин.

Маълум бўлишича, янги шароитга кўникишда қон эритроцитлари ҳам муҳим ўрин эгаллар экан.

Бу Сиз учун янгиликми? Ана холос! Ахир биз бу тўғрида гаплашган эдик-ку, гап биологик тизимларнинг эритроцитлари ва хлорапластларининг мембрано боғлиқ ацетилхолинэстеразининг каталитик фаолиги ташқи ва ички муҳитга мослашиш қонуниятлари тўғрисида юритилган эди. Майли! Ундай бўлса худди шу тўғрисида оддий тилида!

Эритроцитлар газ алмашувини таъминлайди, -буни ҳатто мактаб боласи ҳам билади. Лекин улар бундан ташқари марказий нерв тизимдан чиқадиган барча даражалардаги ўзгаришлар тўғрисидаги буйруқларни етказувчи почтальон-курьер вазифасини ҳам бажаришади.

Ирода кучи билан кайфиятни кўтарилиши ҳис-туйғулар маркази билан боғлиқ бўлган бирламчи мияга (гипоталамус, таламус) таъсир қилади. У организмнинг “Мен исиб кетдим, мен совуққотдим, мени ғам босаяпти, мен қувонаяпман, қорним очди...” каби оддий вазифалари учун жавоб беради.

Бу оддий буйруқлар миядан бутун организм бўйлаб марказдан чеккаларга қон орқали тарқатилади.

Шунинг учун агар одам ҳафа бўлса ёки қувонса, бу тўғрида организмнинг барча ҳужайралари шу заҳоти хабар топишади. Шундай қилиб, фикр ҳис-туйғулар марказига таъсир қилади ва барча ички жараёнларнинг кўникиши қон орқали содир бўлади. Демак, ҳис-туйғулар ҳам қон орқали етказилади.

Энди эса, ўзингизни синаб кўриш учун савол!

Бирон жойингиз оғриганида, Сиз қандай иш тутасиз?

Илтимос, ўз жавобингизни эслаб қолинг.

Менинг устозим — “Сен носоғлом аъзоинга худди бир неча ойлик гўдакка қарагандек қарашинг керак”, — дер эди.

Мен эса бўйдоқ эдим-да! Худди ҳамма гапни тушунгандек нималардир қилардим. Лекин йиллар ўтиб ва тажриба орттирибгина мен ўз буйрақларимга керак бўлган туйғуларнинг қанчалик чуқур бўлиши кераклигини англаб етдим.

Гўдак мустақил равишда фақат нафас олиши, эмиши, юти-

ши, тана ҳароратини сақлаб туриши, сутни ҳазм қилиши, сийиши, чичиши мумкин. Бошқа барча жиҳатлардан у тўла-тўқис Сизга боғланган. Ҳар қандай норозиликни, шикоятни ёки илтимосни у фақат йиғи орқали изҳор этиши мумкин.

Носоғлом аъзо-бу ўша Сизга боғлиқ бўлган ночор гўдакнинг ўзгинаси. Агар нимадир жойида бўлмаса у ўз аҳволини ноқулайлик, дармонсизлик, оғриқ орқали етказиши мумкин. Бола йиғлай бошлади, нима қиласиз? Мана энди Сиз эслаб қолган чақалоқ йиғлаяпти, Сиз эса...

Келинг, Сизнинг жавобингизни таҳлил қилиб кўрамиз ва касал аъзога бўлган ўз муносабатимизни гўдакка бўлган муносабатимиз билан таққослаб кўрамиз.

Агар қаерингиздир оғриси Сиз оғриқни босадиган дори учун дорихонага борасиз.

“Чақалоқ” ҳиққиллай бошлади-оғриқ пайдо бўлди, бу эса бизнинг жиғимизга тегади, тинчлик бермайди. Аналгинни олиб “чақалоққа” берамиз. Оғриқни босдик, “бақирӣқ” эшитилмайди, уйда тинчлик қарор топди.

Сиз буни яхши эмаслигини биласиз, лекин давом эттираверасиз. Шуниси осон, тез битади. Лекин “бола” тўла-тўқис Сизга тоъбе-ку. У ҳали ҳам шунча чидади, лекин ортиқча кучи қолмаганидан кейин “бақирди”, ноиложликдан ёрдам сўрашга мажбур бўлди. Сиз унга: “Жим бўл!” деяпсиз. У эса бари-бир йиғлаяпти.

Сиз ўзингизга нисбатан бундай ёндошувнинг нақадар бемаънилигини сезяпсизми?

Мен масалан, бола йиғласа биринчи навбатда текшириб кўраман-таги хўл бўлмадимикин? Балки ноқулай ҳолатда ётгандир ёки кийими танасига ботиб тургандир. Балки очдир, ёки қорни оғриётгандир, ёки... ёки... ёки...

Яъни, олдин ноқулайликнинг сабабини ахтариб топаман, кейин эса уни бартараф қиламан ва бола тинчланади.

Демак, нима қилишингиздан, касал аъзоингиз билан қандай ишлашингиздан қатъий назар, ёндошув ҳамиша бир хил - гўдакка қарагандек. Чунки у - Сизнинг ўзингизнинг бир қисмингиз, Сизнинг келажагингиз ва келажагингиз ҳам ўзингизга боғлиқ.

Агар Сиз кўзингизни ёки бошқа бир носоғлом аъзоингизни даволашни истасангиз, унда табиат қонунларига қарши эмас, балки уларга амал қилган ҳолда иш тутишингиз керак бўлади: “йиғининг” сабабини топиш ва бартараф қилиш, етмаётган нарсани бериш.

Бизларга қўшни бўлган узоқ бир қариндошларимизнинг узоқ вақт давомида фарзанди бўлмади. Қирқ ёшида ўғил кўрди. Хотини ва онаси уни шунчалик асраб-авайлашди-ки, ҳатто ёзда ҳам иссиқ кийим кийгизиб қўйишар эди.

Оқир-оқибатда бола касал бўлиб ўлди. Иккинчи бола туғилди, лекин у ҳам нобуд бўлди. Эр-хотинлар ажралиб кетишларига сал қолди. Хотин эрни айбларди, эр хотинни.

Менинг онам уларга: — “Мен еттита бола ва ўттиз беш невара ўстирдим. Кейинги фарзандни мен ўзим назорат остига оламан” — деди.

Учинчи фарзанд туғилди. Менинг онам уни парвариш қилди. У кип яланғоч қичкинтойни офтоб нурларига, шабадага тутар эди. Улар эса бунга қаршилик қилиб: “Нима қиляяписиз?! Бола шамоллаб қолади-ку!” деб дод солишар эди. Онам бу болани ота - онасининг кўр-кўрона ва тажриба кўрсатганидек, ҳалокатли муҳаббатидан асраб қолди.

Ҳозир бу бола 15 ёшга тўлди. Беш ёшигача у қишда ҳам, ёзда ҳам ялонғоч ҳолда юрди, чунки унга ҳеч нарса кийгизиб бўлмас эди. У шу заҳоти кийимини ечиб ташларди.

Бизнинг уйимизда болалар беш ёшигача ҳеч нарса кийишмайди. Биз эса тоғларда яшаймиз. Бизнинг танамиз ҳамма нарсага кўникади.

Демак, бу “болага” нима бериш керак?

Танани ва ўша носоғлом аъзони чиниқтириш керак. Ўраб — чирмамаслик керак, чунки “асраган кўзга чўп тушади”. Тўлақонли озуқа бериш керак.

Машқ бажариш пайтида, яъни Сиз “болани” юпатаётганингизда унга нисбатан эркалашлар, юмшоқлик, меҳрибонлик, мулойимлик билан, ишқилиб, зўр меҳр билан ёндошинг.

Устозим айтар эдилар: “Ота меҳрини ярат!”

Мен энди тушунаяпман: нимададир у хато қилар эди. У ҳаддан ташқари кўп яшади ва ҳали бўйдоқ бўлган йигит қандай туйғуларни ҳис қилиши мумкинлигини унутиб қўйган.

Мен ниманидир тушунгандай бўлар эдим ва қандайдир туйғулар, ҳисларни ўзимча яратар эдим ва ишлар юришар эди, лекин жуда имиллаб. Кейинчалик, аниқроғи — мен биринчи бор оталик туйғусини ҳис қилганимдан сўнг, бу туйғулар қандайдир таърифлаб бўлмас нарса эди. Тўғри, мен тез орада ота бўлишимга тайёрланиб юрган эдим, албатта, лекин, барибир, бу ҳодиса мен учун тўсатдан келгандек содир бўлди. Кунлардан бир кун навбатдаги иш сафаридан қайтиб келганимда мени суюнчилашди: “Ўғил муборак бўлсин!”

Юрагимга қулоқ соламан-у жим. Ұйладим: “Ғалати, оталик туйғуси дегани нима экан ўзи?”. Менга қандайдир тугунчани қўлимга беришди.

Машинада ўтириб жимжимадор ипак матонинг бурчагини кўтарганимда олдинига ҳатто қўрқиб ҳам кетдим. Қарасам, қандайдир қип-қизил, юзлари буришган кичкинагина чол ётибди.

Биринчи бўлиб миямга келгани: “Наҳотки ҳамма болалар шунақа бўлиб тугилса?!”.

Уйга келдик. Қулоқ соламан: ҳеч қандай туйғулар йўқ, фақат қарасам менга ҳеч ким эътибор бермаяпти. Ҳамма: ёш онахон ҳам, ота-онам ҳам — ўша бақироқни атрофида туришибди.

“Майли, — ўйладим мен, — оталик туйғуси эртага пайдо бўлса керак”. Бунинг ўрнига эса янги ҳидлар қўшилди. Икки ҳафтадан кейин мен яна хизмат сафарига кетишим керак эди.

Қайтиб келганимда орадан уч ой ўтган эди. Йиғи бақирққа айланибди, ҳаммаёқда ювилган иштончалар ҳиди. Кечалари уйқу йўқ. Иш қилиб, турган битгани дардисар!

Ниҳоят, бир куни уйга келдим, ўғлимнинг ёнига бордим, бирдан қарасам у ўзининг “кўрасидан” ғойиб бўлибди.

Маълум бўлишича, у бу вақтга келиб эмакляб юрадиган бўлган экан. Бутун уйни ахтариб чиқдим. Ҳеч қаерда йўқ. Охири казноқни қарадим. У ерда эса ҳали оғзи бекилмаган мураббога тўла банка турган экан. Уша куни уйдагилар қиш ғамини ейиш ишлари билан банд эдилар.

Мен бир қарадим-у, тушундим: ўғлим шу ерда. Уч литрлик икки банка ағдарилиб каттакон мураббо қўлмакида ётибди, ёстиққа тикиш учун йиғилган парлар бутун пол бўйлаб сочилган ва яп-янги излар каравот тагига олиб боради, у ердан эса иккита муғом-бир кўз менга тикилиб турибди. Теварақдаги бошқа ҳамма нарсалар-мураббо, пар, чанг-тўзон билан қоришган. Мен уни қўлимга олиб чўмилтириш учун кўтариб кетдим.

Уни юва бошлаган пайтимда менда қандайдир янги, ифодалаб бўлмайдиган, лекин жуда ёқимли туйғу пайдо бўлди. Бу бир пайтининг ўзида ҳам юракни титратувчи меҳр, ҳам шодликка тўла ғурур.

Менимча оталик туйғусини ҳеч ким сўз билан ифодалаб бера олмаса керак. Ва мен уни бағримга босганимда, кўкрагим устида унинг тиззаларини, юзимда эса булоқ сувидек соф нафасини сезганимда бутун вужудимни енгиллик, хотиржамлик ва бахтиёрлик қамраб олганидан ўзимни бирдан учиб кетаётгандек ҳис қилдим.

Икки елкамда қанотлар ўсиб чиққандек бўлди: “Бу менинг ўғлим!”

Эҳтимол Сиз ҳам, азиз ўқувчи, умрингизда ҳеч бўлмаганида бир марта бундай ҳолатни бошингиздан кечиргандирсиз.

Ва Сиз ўз фарзандингизга, унинг бўйларига назар ташлаганингизда уни қандай бўлишини тасаввур қиласиз. Унинг келажаги учун ташвишлана бошлайсиз ва шу билан бирга ғурурланасиз.

Демак, яна бир бор!

Кўзларингиз ёки ҳар қандай носоғлом аъзоингиз билан худди касалланиб қолган болага қарагандек меҳр ва эътибор билан ишлаш керак бўлади. Ва шу билан бирга ўзингизнинг ички назарингизни ўша ерга қаратаётганингизда келажакни худди ўз фарзандингиз келажagini тасаввур қилгандек ғурур ва шодлик билан тасаввур қилиш керак: эртага кўзларингиз бугунгига қараганда сал бўлса ҳам яхшироқ кўра бошлайди. Ва ҳар куни шундай бўлади.

Бугун Сиз кўзларингизга ўзига хос “аванс” бераяпсиз, эртага эса Сиз ҳатто орзу ҳам қилмаган “миннатдорчиликка” сазовор бўласиз. Моҳият ҳам айнан мана шунда: олдин туйғу, кейин натижа. Кун сайин ахвол яхшиланаверади, яхшиланаверади, яхшиланаверади.

## *Кўзлар учун машқлар*

Шарқда касалликни одамнинг кўз ҳаракатларига қараб аниқлашнинг қадимий усули мавжуд, кўзнинг рангдор пардасига қараб эмас, айнан кўз олмасининг ҳаракатига қараб.

Масалан, мутахассис Сиздан кўзларингиз билан доира “ясаб беришни” илтимос қилади ва Сиз буни қандай бажараётганингизни кузатиб туради.

Маълум бўлишича, касаллик турига қараб кўзлар бурчакларни “кесиб”, нотекис чизиқ бўйича айланар экан. Бу бизнинг организмда ҳамма нарса бири-бири билан боғланганлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Лекин одам ўз кўзининг ҳаракатлари тўғрилигини кузата олмайди, шунинг учун яқинларингиздан биридан Сизга ёрдам беришни илтимос қилинг.

Кўзлар учун мўлжалланган машқларни тўғри бажариш билан биз нафақат кўз мушакларини мустаҳкамлаймиз, балки билвосита тарзда носоғлом аъзолар билан ҳам ишлаймиз.

Шундай қилиб, машқларни бажариш пайтида кўзларингиз кўрсатилган чизиқларни аниқ “ясашларини” кузатиб боринг.

Ишга киришамиз!

Ўз устимизда ишлашни нимадан бошлаймиз? Эсингиздами?

Қани, елкаларингизни ростланг-чи. Олдин “мушаклар карсетини” яратинг. Бунинг учун нима қилиш керак? Тўғри! Қаддимизни тик тутиб, оғзимизни қулоқларимизгача чўзамиз. Кейин ич-ичимизда сунъий равишда ижобий туйғуларни уйғотамиз. Қандай қилиб? Сиз буни биласиз! Эпладингизми?

Энди эса машқларни бажаришни бошлашимиз мумкин. Фақат кўзларингизни юмиб-очиби туришни унутманг!

### *1. “Тенага-настга қараш”.*

Бошингизни тўғри тутинг, орқага ташланманг. Кўзлар юқорига, ҳаёлан эса кўзларимиз



ҳаракатини давом эттириб бошимиз тепасига қарагандек қиламиз.

Энди кўзлар пастга, диққатимиз эса қалқонсимон безлар жойлашган ерга қаратилади, гўёки томоғимиз ичига қараб қўйгандек

Ҳар йўналиш бўйича машқни 8–10 марта бажарамиз

Нима учун бир қарашда аллақачон маълум бўлган бу машқларни бажаришда ҳаракатни ҳаёл даражасида давом эттириш бунчалик муҳим? Шарқда ҳали қадим замонлардан одам бошининг тепасида энергетик каналларнинг каттакон тутами борлиги, кўзнинг ташқи чеккаларида эса-сафро оқадиган томирлар маркази жойлашганлиги маълум бўлган.

Шунинг учун кўзимиз ҳаракатини масалан қулоғимиз орқасига ҳаёлан йўналтириш билан биз ўт оқимларига ва жигарга таъсир қиламиз. Кўзлар — бу жигар деразаси. Мен бу тўғрида тасодифан гапираётганим йўқ.

Кўриш қобилиятини тиклашга қаратилган барча машқларнинг бир қарашдан оддийлигининг замирида қадим замонларга бориб тақаладиган жуда чуқур маъно яширинган.

Лекин барча соҳадагидек, бу ерда ҳам ҳавфсизлик чораларини унутмаслик керак. Ҳаддан ошириб юборманг. Кўзлар билан ишлашдаги ҳар қандай зўриқиш тескари натижага олиб келади.

Мана шунинг учун ҳам яна бир бор Сизнинг эътиборингизни юқорида баён этилган, бутун организмга ҳам ижобий таъсир қиладиган кўзларни бўшаштиришга хизмат қиладиган машқларга қаратмоқчиман. Лекин олдин озгина ишлаймиз.



## 2. “Маятник”.

Чап томонга қарадингиз, кўзларингиз деворга қараяпти, эътиборингиз эса қулоқ орқасига ўтиб кетди.

Ўнг томонга қарадингиз: кўзлар бошқа деворга қараб турибди, эътибор эса ўнг қулоқ орқасига ўтиб кетди.

Ҳар йўналиш бўйича машқни 8–10 марта бажарамиз.

## 3. Кейинги машқ.

Чап томонга қарадик ва назаримизни тўғрига қаратдик, кейин ўнгга қарадик ва назаримизни яна тўғрига қаратдик.

Ҳар йўналиш бўйича машқни 8–10 марта бажарамиз

## 4. “Соат миллари”.

Кўз олмаси билан айланма ҳаракатларни бажарамиз. Бош қимирламай туради. Кўз олдингизда олтин рангли катта соат цифербла-

тини тасаввур қилинг. Бу ранг кўриш қобилиятини қайта тиклашга кўмаклашади.

Тасаввур қилинган циферблат бўйлаб юқорида 12 рақамини ва пастда 6 рақамини белгилаб секин-аста назаримизни юрита бошлаймиз. Олдин бир томонга, кейин тескарисига.

Диққат! 12 ва 6 рақамларни белгилаш доира чизиғи текис ва кўзлар ҳаракати бир маромда бўлиши учун керак.

Соат миллари бўйлаб 8–10 марта бажарамиз ва тескари томонга ҳам.

Кўзларингизни бемалол очиб-юмиб туринг, уларни зўриқтирманг.

Энди эса худди шу машқнинг ўзи, лекин юзингиз осмонга қараган. Кўзлар очиқ.

Соат миллари бўйлаб 8–10 марта бажарамиз ва тескари томонга ҳам.

Энди бўйинни тўғирлаб, кўзимизни юамиз. Худди шу машқнинг ўзини юмулган кўзлар билан бажарамиз.

Қалбимизда қувонч, чунки ҳозир кўзларимизни очганимиздан кейин яхшироқ кўра бошлаймиз. Натижани тўлқинланиб кутаяпсиз ва шу билан бирга ҳаммаси айнан Сиз истагандек бўлишига хотиржамсиз.

##### *5. «Капалак».*

Кўзлар очиқ. Машқни бажаришнинг зарурий шarti: бош қимирламайди, фақат кўзлар билан ишлаймиз. “Расм” иложи борича каттароқ ҳажмда бўлиши, лекин кўз олмасининг мушакларига ҳаддан ташқари зўр бермаслик керак, ички ҳолатингизни кузатиб туринг!

Кўзларимиз куйидаги тартибда ҳаракат қилади: юқоридаги чап бурчакка қараймиз, кейин пастдаги чап бурчакка, ўнг томондаги юқори бурчакка, ўнг томондаги пастки бурчакка.

Энди эса тескари томонга: чап томондаги пастки бурчак, чап томондаги юқори бурчак, ўнг томондаги пастки бурчак, ўнг томондаги юқори бурчак.

Ҳар йўналишда машқни 8–10 марта бажарамиз

Энди эса кўзларимиз мушакларини бўшаштирамиз, енгилгина, тез-тез пирпиратиб қўямиз. Тахминан, худди капалак қанотларини қоққандек қилиб.

**Машқларни бажарганда кўзларингизни қисманг, жуда катта ҳам очманг! Булар ман қилинган зўриқишни ҳосил қилади!**

##### *6. “Саккиз рақами”.*

Бу машқни бажаришнинг асосий шартлари худди “Капалак”



машқидагидек.

Энди эса кўзларингиз билан ёнбошга ётқизилган катта-кон саккиз ҳарфини, яъни чексизлик белгисини “чизинг”. Бир-неча бор бир томонга, кейин тескари томонга. Кўзларингизни енгилгина, тез-тез пирпиратиб очиб юмиб қўйинг.

7. *Худди шу машқнинг ўзи*, лекин бу сафар кўзларимиз билан тикка турган саккизни “ясаймиз”. Кўзлар зўриқишига йўл қўйманг!

8. *“Ёнбошни кўриш” қобилиятини ривожлантириш машқи.*

Бу ерда кўзларнинг қияли мушаклари ишлайди.

Алоҳида кўрсатма: бу машқни хотиржам шароитда бажариш лозим. Ҳеч ким ва ҳеч нарса Сизни қўрқитиб юбормаслиги керак.

Кўзингизни қийтор қилиб бурнингизнинг учига қаранг.

Шундан кейин тўғрига қараймиз, эътиборимиз эса икки ёнбошда бўлади, икки ён томонимизда бирон бир нарсани кўришга ҳаракат қиламиз.

Ва шу тарзда галма-галдан:

бурун учига, тўғрига, эътибор эса икки ёнбошга; бурун қиррасига-тўғрига, эътибор ёнбошга; икки қош ўртасига.

Бутун машқни 8–10 марта такрорлаймиз.

Машқни шошмасдан, лекин қувонч ва ўзингизга нисбатан миннатдорлик туйғуси билан бажарамиз. Табассум жойидами? Жуда яхши! Ички ҳолатингизни текшириб чиқинг! Яна кўзларингизни очиб-юмасиз, киприкларингизни пир-пиратасиз ва “Менга бари - бир” машқини бажаринг.

Кўзлар учун бажариладиган машқларни юқорида кўрсатилган кетма-кетликда бажарилиши лозимлигига алоҳида эътиборингизни қаратмоқчиман.

**Унутманг!**

**Кўзларни ҳаддан ташқари зўриқиши кўз ўткирлигини ёмонлашишига олиб келади. Шунинг учун кўзларингизга тушаётган оғирликни ички ҳолатингиз орқали сезишга ҳаракат қилинг ва бўшаштириш машқларини тез-тез бажариб туринг (қанча кўп бўлса, шунча яхши).**

***Кўриш қобилияти ёмонлашувининг  
руҳий-бемаъний  
ПОЙДЕВОРИНИ  
кўриб чиқамиз***

Кўзлар-бу бизлар дунёга қандай назар билан қарашимизнинг кўрсатгичи.

Агар кўз ўткирлиги ёмонлаша бошласа ёки кўзлар билан боғлиқ ҳар хил муаммолар пайдо бўлса, демак одам ўз ҳаётида нималардандир ўзини тўсиб қўйганлиги ёки ички онг даражасида уни атроф дунёнинг нимасидир қониқтирмаётганлиги эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бу ўтмишдаги, ҳозирги вақтдаги ёки келажакдаги маълум бир ҳодиса билан боғлиқ бўлиши мумкин. Агар Сиз ҳозир ниманидир инкор қилаётган бўлсангиз ёки келажакдаги нимадандир хавфсирасангиз — бу кўзларингиз саломатлигига таъсир қилиши мумкин.

Ўзинг билан бўлган ички ихтилоф (низо), ўзингни бу дунёнинг одами эмасдек сезиш, тушкунлик ҳолати, эски хафачиликлар, қувонч билан олдинга қаролмаслик, ҳақиқатнинг кўзига тик қарашни истамаслик ва ҳоказолар-буларнинг бари кўриш қобилияти ёмонлашувининг яширин руҳий сабабларидир.

Энди эса, ёш болаларда кўриш қобилияти ёмонлашишининг нима билан боғлиқлигини алоҳида кўриб чиқамиз. Агар шундай муаммолар пайдо бўлса, демак кичкинтой яшайдиган уйда “ҳаммаси жойида эмас”лигини аниқ айтиш мумкин.

Болалар вазиятни ўзгартиришга ноилож қолганларида улар том маънода ниманидир кўришни истамайди ва атроф муҳит уларни эзмаслиги учун онгсиз равишда ўз диққатини тўзғитиб юборишга, шаклларни хиралаштиришга ҳаракат қилишади.

Яна бир сабаби, агар оилада бола ҳаммадан ҳам кўпроқ яхши кўрадиган одами кўзойнак тақиб юрса. Масалан, дунёда энг гўзал, энг ақлли онажониси ёки бошқа биров. Кичкинтойнинг ички онги туғилган вақтидан бошлаб ҳамма нарсани ўзига ёзиб боради.

Бу эса беихтиёр равишда дастури-амал қилиб олинади ва бола ўз идеалининг ёшига етганида бу дастур албатта ишга тушади. Яна

бир сабаб — бу

### **Ёш билан боғлиқ бўлган кўзнинг хиралашуви**

“Қариликка таълуқли бўлган яккаю-ягона касаллик — бу феъл-атворнинг чириши. У кўпинча абадий тинчликка (уйқуга) бўлган буюк ва кенг қамровли ватанпарварлик муҳаббатидан пайдо бўлади”. (Бизнинг ҳар биримизнинг ичимизда жойлашган қариялар уйининг дарвозаси устида ёзилган шиордан олинган).

Биринчи навбатда бу умуртқа поғонасининг, қон томирларининг, ички аъзоларнинг, асаб тизимининг овқатланишнинг ёмон аҳволдан турли хил инфекциялар ва ҳоказолардан юз беради.

Ички аъзоларнинг кўпчилик касалликлари умуртқа поғонасининг ахволи билан боғлиқ.

Умуртқа поғонаси бир-бири билан боғланган умуртқа суякларидан тузилган. Уларнинг ораларида умуртқа тоғайлари жойлашган.

Умуртқа суяклари таянчиқ вазифасини, тоғайлар эса оғирликнинг амортизаторлари вазифаларини бажаришади, умуртқа поғонасини эгилувчанлигини ва ҳаракатчанлигини таъминлайди. Ҳаммаси тушунарлими?

Унда давом этамиз.

Умуртқа поғонасидан чиққан асаб томирлари тананинг ҳар бир қисмига ва ҳар бир ички аъзога етиб борган.

Умуртқа тоғайи майда томирчалар халқаси ва илвира ядросидан иборат.

Ҳар куни умуртқа поғонаси маълум оғирлиги бўлган вазифаларни бажариб туриши керак. Агар Сиз куни билан ўтирсангиз: мия ишляпти, умуртқа поғонаси эса зарур миқдордаги ҳаракатларни бажармаса, эгилувчанлиги таъминланмаса, унда турли хил чўкиндилар тўплана бошлайди. Тоғайлар дағаллашади.

“Ахлат” тўпланиб зичлана бошлайди, ва нафақат ҳаракатларни сиқиб қўядиган, балки асаб томирларини ҳам қисиб ташлайдиган “зирҳ” ҳосил бўлади. Барча аъзолар ва хужайраларда модда алмашув жараёни бузилади.

Гавдани нотўғри тутиш натижасида умуртқа тоғайига тушадиган оғирлик юки қайта тақсимланади, уни озиклантириш жараёни ёмонлашади. Бошқача қилиб айтганда, у овқатга ёлчимай қолади!

Бу эса умуртқа суякларининг бир-бирига нисбатан жойлашуви ўзгаришига, асаб томирчалари, қон ва лимфотик бўғин томирлари қисиб ташланишига олиб келади.

Буниси ҳали ҳолва! Буёғини эшитинг.

Гавдани нотўғри тутиш оқибатида умуртқа поғонасида ҳам,

бош чаноғи ичида ҳам орқа мия суюқлигининг нормал оқими бузилади. Орқа мия ва бош миянинг тегишли бўлақларининг ишлаши ёмонлашади.

Умуртқа орасидаги тоғайларнинг озикланиши ёмонлашуви бора-бора майда томирчалар ҳалқасининг эгилувчанлиги пасайишига олиб келади. У энди босимни кўтараолмайди. Унда ёриқчалар пайдо бўлади ва шулар орқали босим ҳисобига илвира ядроси “чиқа бошлади”. Мана Сизга, марҳамат, умуртқа грижасининг шаклланиш жараёни!

Агар грижа орқа томонга йўналтирилган бўлса, ўша жойда умуртқа мияси сиқилиши ва демак, сезгирлик пасайиши, ҳаракат фаоллиги чекланиши, қаттиқ оғриқлар пайдо бўлиши мумкин.

Умуртқа поғонасидаги носозликлар натижасида бир қарашдан биз кўникиб қолган кундалик ҳаётда тез-тез учраб турадиган остехондроз, любаго, радикулит, сколиоз каби касалликлар пайдо бўлади. Вегетатив-томир дистонияси, мигрень, симптоматик гипертония, миянинг қон йўланиш тизимидаги бузилишлар, турли хил артрозлар, қовурғалар ораллиги неврозлари ва ички аъзолар ва тизимларнинг бошқа турли хил касалликлари тўғрисида гапирмаса ҳам бўлади.

Орқа ва бош миялар озукланишидаги бузулишлар оқибатида бош чаноғининг ички босимининг ўзгаришлари пайдо бўлади.

Бу рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин.

Сал бўлмаса детектив хикоя бўлди, шундай эмасми?!

Хўш, менинг букчайгангинам, букригинам, ҳозирнинг ўзида илмий нуқтаи назардан, остехондроз нималигини кўриб чиқишни истайсизми?

Қувонч билан маълум қиламан-ки — буни ҳали ҳеч ким билмайди! Қизиқ-а? Ҳа, азизим, ана шунақа.

Остехондроз тўғрисида ўзининг устунлигини асослайдиган ва исботлайдиган жуда кўп илмий нуқтаи-назарлар мавжуд. Уларнинг ҳар бири ҳаётда ўз ўрнини эгаллашга ҳақли!

Ҳамма бало шундаки, уларнинг ҳеч бири уни батамом даволаш йўллари кўрсата олмайди. Бу нимадан далолат беришини тушунасан деб ўйлайман.

Биз касаллик табиатини аниқ билганимизда уни даволай оламиз ёки у пайдо бўлишига умуман йўл қўймаймиз! Акс ҳолда, биз ҳамиша, афсуски, унинг оқибатларини даволаймиз!

Бас, бу муаммо бўйича ягона фикр йўқ экан, унда мен ҳам бу говур-ғувурга ўзимнинг жу-у-да-ям ақлли мулоҳазаларимни тиқиштиришга ҳаракат қилиб кўраман!

## Норбековдан назария!

Сиз бўғимларда ва бошқа жойларда ва айниқса Сизнинг миянгиз тўқималарида йиғилиб қоладиган тузнинг кимёвий таркибини биласизми? Инкор этолмайман, шунча йиллар давомида Сиз билан мулоқатда эканман, демак менинг миям тўқималарида ҳам!...

Агар оддий тил билан айтганда — бу мочевина.

Энди Сиз халқ орасида юрган “остехондроз миясига урибди”, деган гапни қанчалик маънога эга эканлигини тушунаёйсиз албатта?! Бундай “зарбадан” кейин кўз ўз чаноғидан чиқиб кетади ва бунинг оқибатида кўзлар фақат узоқдан кўра бошлайди.

Умуртқа поғонаси мушаклардан иборат “синчга” эга ва у чўзилиш ҳамда, агар эгаси аҳмоқ бўлса, қуриб қолиш хусусиятига эга.

Бу узоқдан кўриш хусусияти пайдо бўлиш қонуниятларининг фақат биргинаси, аслида эса, Сиз буни аллақачон тушунган бўлсангиз керак, бошқа касалликлар ҳам айнан шу тарзда умуртқа поғонасининг ҳолати билан боғлиқ.

Мия тўқималарида моддалар алмашувидаги энг арзимас ўзгаришлар ҳам жуда кўп муаммолар яратади.

Умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини қайта тиклайдиган машқларни бажариш билан биз унинг чўзилиш хусусиятини ошираемиз. Бунинг ҳисобига умуртқа суяклари оралиғидаги тоғайлар ўзларининг олдинги (соғлом) ҳолатига келади.

Моддалар алмашуви қайта тикланиши натижасида эса суяк тўқималари ҳам табиий ҳолатига келади, бу эса ўз навбатида унинг таянч вазифасини бажариш хусусияти қайта тикланишига хизмат қилади.

“Жим ётган” ингичка, қил комирлар ишга жалб қилиниши қоннинг нормал айланиши, хужайраларга зарур моддалар етказиб бериш ва “ишлаб бўлган” моддаларни чиқиб кетиш жараёнлари қайта тикланади.

Аста-секин мушакларнинг ҳаётий фаоллиги ошиши ҳисобига умуртқа поғонаси тўғри ҳолатни эгаллайди, анча мустаҳкамланган мушаклар ва бўғинлар эса уни шу ҳолатда ушлаб туришга қодир бўлишади.

Бора-бора умуртқа суяklarининг оралиғидаги тоғайнинг асил шакли ва кучи, суяклар оралиғидаги тиркишлар нормал эни қайта тикланади ва эндиликда асаб ва қон томирларининг қисилиш ҳолатлари бўлмайди. Ва шундай қилиб тегишли аъзо ва тизимлар қайтадан ишлай бошлайди.

Айнан шунинг учун ҳам бўғимлар гимнастикасини ҳар куни бажариш лозим. Ўшанда бизнинг деярли детектив ҳикоямиз жуда-

ям яхши якунланиши мумкин бўлади!

### **Бўғимлар гимнастикаси (масаллиғи билан)**

Сиз ҳозир, бирданига шпагатга ўтираоласизми? Ўтираолмайсиз. Машқ қила бошласангиз эса, тегишли мушаклар аста-секин чўзила бошлайди, ва кун сайин Сиз ҳеч қийналмасдан чуқурроқ ва яна чуқурроқ ўтира бошлайсиз!



Кунлардан бир кун – хоп!... агар ёшингиз тўқсонга чиққан бўлса ҳам – Сиз шпагатга ўтирасиз!

Диққат! Қотиб қолган қимирламас умуртқа, сув отининг юришига ўхшаш юриш-буларнинг бари Сизнинг ҳаёт тарзингизнинг кўриниши.

Бу ялқовликнинг белгилари! Ҳар қандай ёшда умуртқа поғонасининг эгилювчанлиги қайта тикланади. Ҳатто тўқсон ёшда ҳам тоғайлар ва умуртқа суякларининг халқалари қайта тикланиш хусусиятларини сақлаб қолишади. Бунинг учун фақат истак ва озгина ҳаракат ҳамда битта жойни ишлатиш керак бўлади ... Каллани эмас, бўғимларни!!!

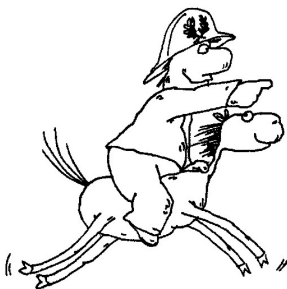
Агар бизнинг танамиз ишламаса, унда у “ойлик маошни” ҳам олмайди.

Масалан, агар Сиз ўнг қўлингизни чўнтакка тиқиб қўйсангиз ва ярим йил давомида уни шунчаки чўнтакда кўтариб юрсангиз, унда мушаклар қурий бошлайди, иккинчи қўлингиз мушаклари эса кучаяди, чунки унга икки баробар оғирлик тушади.

Бу эса бизнинг танамиз ҳар куни ўз ҳолатини таҳлил қилиб туришидан ва бизнинг ўзимиз яхшилашимиз мумкин бўлган шариоитларга мослашиб боришидан далолат беради.

Демак, ҳозир биз қилмоқчи бўлган иш – бу физзарядка эмас, бу – умуртқа поғонасининг фаолиятини яхшилашга қаратилган махсус танлаб олинган машқлардир. Бу дегани юқорида айтиб ўтилган ва умуман тилга олинмаган турли ҳил касалликларни ҳам бар-тароф қилишдир.

Ўз бўйингизни ўлчаб қўйишни унутманг. Сиз умуртқа суякларини орасидаги нормал масофа қайта тикланиши ҳисобига ўса бошлайсиз (ўртача 1–3 см ва кўпроқ).



Муҳими-машқларнинг ўзи эмас, балки уларни бажариш пайтидаги Сизнинг ички ҳолатингизда.

Диққатингизнинг тўқсон фойизи ички кайфиятни яратишга қаратилиши керак ва фақат ўн фоизи-бажариш техникасига.

Кайфиятни сунъий равишда иродамиз кучи билан яратамиз. Эсингизда бўлсин! Ўз ўзидан, ҳаводан ҳеч нарса пайдо бўлмайди.

Бугунги кунда, агар Сизнинг кайфиятингиз ёмон бўлса-бу ўша, ҳар қандай меҳнат чўкиб кетадиган ботқоқнинг ўзгинаси. Шунинг учун, нимадан бошлаймиз?

Қаддимизни ростладик, юзимизга табассумни тортиб қўйдик! Ва олға!

Уй вазифасини текшириш вақти келди. Фейл-атворнинг ижобий ва салбий қирралари ёзилган рўйхатни қўлингизга олинг.

Нима? Сиз уни ҳалиям ёзмадингизми?!

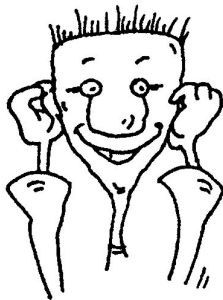
Яхши эма-а-ас!

Маيلي! Сизга охирги имкониятни бераман. Уни ҳозир тузинг. Бугун эмас, ҳозир! (1 Иловага қаранг):

### Қулоқлар супрасини уқалаш.

Қуйида кўрсатилган ҳаракатларнинг ҳар бирини 8–10 мартадан, олдин бир томонга, кейин иккинчи томонга бажариш лозим.

Машқлар баёнида “бир-неча марта” ёки шунчаки “олдин бир томонга, кейин иккинчи томонга” каби умумлаштирилган таърифлар учраб туради.



Бу онгли равишда, токи такрорлашларни санаш Сизнинг бутун эътиборингизни ўзига тортиб қўймаслиги мақсадида қилинган.

Муҳими, Сиз фикрингиз ва қалб кучингизни қаерга йўналтириш кераклигини биласиз — ички ҳолатга, Сиз етарли даражада ривожланмаган деб ҳисоблайдиган фейл-атворнинг ижобий томонларини шакллантиришга. Зинҳор ва зинҳор машқларни беихтиёр, хўжақўрсинга бажарманг. Бу бейфойда иш бўлади.

Кулоқ супраларининг юзасида мингдан кўп биологик фаол нуқталар жойлашган, шунинг учун уларни уқалаш билан биз билвосита бутун организмга таъсир қиламиз.

Кайфият! Сочларни ййғиб, зиракларни олиб қўямиз, кулоқларимизни қўлларимиз билан ушлаймиз (катта бармоқлар кулоқ орқасида)

Хў-ў-ўш!

Энди эса, кўзгуга қараб кўринг. Худди одамхўрникидай кўрқинчли юзни кўраяпсизми?! Нима, энг муҳимини унутиб қўйдингизми?

Муҳими-кайфият, САДАҒАНГИЗ КЕТАЙ СИЗНИ! Юзингизда яна ўша йиртқич ифода...

Қани, қомат, табассум!

Тайёрланинг! Кетдик!

### **1—машқ.**

Салгина масхарабозлик билан кулоқ супраларини пастга ва шу билан бирга орқага тортамиз, токи кулоқнинг ички қисми ҳам тортилсин. Ҳар бир ҳаракатга қувончли жойлаймиз!

Машқ давомида ҳаракатларимиз энгилгина бўлиши бироз зўр бериб ишлаш билан алмашиб туради.

Кейин худди шу ҳаракатнинг ўзи, лекин тескари томонга.

Фақат илтимос, ҳавфсизлик қоидаларига риоя қилинг! Кулоқларингизни узиб олманг!!!

### **2—машқ.**

Энди эса кулоқ супрасининг ўртасидан ушланг. Ён томонларга ва кулоқ тешигидан сал орқага чўзамиз.

Ҳар бир ҳаракат сайин кулоқларни иложи борича кўпроқ, кўпроқ ва яна кўпроқ чўзамиз.

Агар кулоқнинг ичкараси ҳам тортилаётганини сезсангиз, демак ҳаммасини тўғри бажараяпсиз. Хўш, қалай? Кулоқлар ҳалиям ўз жойидами? Жуда яхши!

### **3—машқ.**

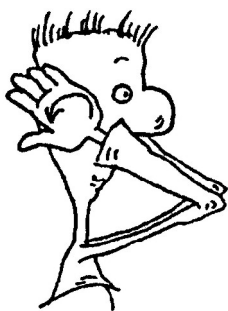
Энди, қўллар ҳолатини ўзгартирмасдан айланма ҳаракатларни бажарамиз.

Кулоқлар ловилляптими? Жуда яхши! Елкаларни ростладик. Ўз устимизда ишлаётганимиз учун сунъий равишда қувонч, гурур туйғуларини яратамиз. Ўйиборни кулоқлар томон йўналтиринг. Машқни ихлос билан бажаринг. Сизнинг ўзингизга бўлган муносабатингиз ҳамшиша моддийлашади, яъни амалда намоён бўлади.

### **4—машқ.**

Кулоқ супрасини ушлаш ҳолатини ўзгартирамиз. Кафтларимиз





билан қулоқларингизни бекитиб, шундай босинг-ки қулоқ ичида вакуумни ҳис қилинг. Кафтингизни қулай қилиб жойлаштиринг, бармоқларингиз орқага қараб турсин.

Иккала томонга айланма ҳаракатларни бажарамиз.

Машқ пайтида ўзингизни чексиз қудратга эга одамдек ҳис қилинг, Сизнинг ҳар бир амрингиз вожиб. “Октава” эсингиздами? Кайфият!!! Ўзингизни кучли инсон эканлигингизни ҳис қилинг. Ич-ичингиз-

да ўзингиз яратган сиймони сақлаб туринг!

### 5—машқ.

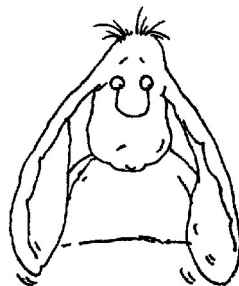
**Диққат!** Кимда қулоқ пардаси шикастланган ёки йўқ бўлса — бу машқни бажариши мумкин эмас!

Қўлларимиз ҳолатини ўзгартирмасдан кафтларимизни қулоқларимизга қаттиқ босиб туриб кейин шиддат билан қўлларимизни ёнбош томонга тортиб оламиз, қулоғимиз “поққилаши” керак. Бутун диққатимиз қулоқларимизда.

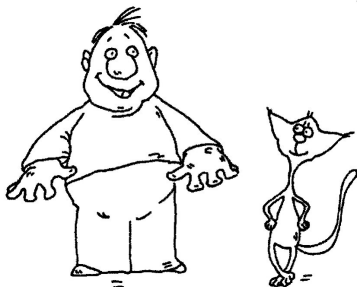
Ишлар қалай?

Бу саволга жавоб бериш учун, машқларни тўғри бажараётганингизни ўзингиз линейка ёрдамида текшириб кўришингиз мумкин бўлади.

Агар ҳар бир ўнинчи машғулотнинг ниҳоясига келиб қулоқларингиз 20 см. дан кам ўсган бўлса, демек машқларни сидқидилдан бажармаяпсиз!



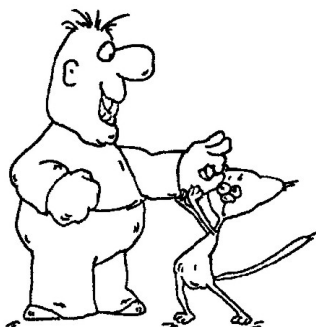
## Оёқ ва қўл бўғимлари учун машқлар



қўйибсиз) бир маромда, иложи борича тез-тез.

Машқни икки вариантда бажарамиз: олдин бармоқларни букишда мушт тугишга урғу берамиз; кейин бармоқларни очишга, очилаётганда бармоқлар тўла тўғриланиши лозим.

Ўзингизни энг гўзал, энг иродали, катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИНСОН дек сезиш ҳиссини яратинг! Бу сиймони ич-ичингиздан ҳис қилинг. Юзингизда табассум.



ларимизни бўшаштирамиз.

### 4—машқ.

Диққатимиз билак бўғимларида бўлади.

### Кафтлар.

Ҳар бир ҳаракатни 8—10 марта такрорлаймиз.

### 1—машқ.

Муштрларни тугиб-очамиз, (бир-неча бор, тахминан қанчалигини Сиз билиб



### 2—машқ.

Ҳар бир бармоқ билан ҳаракат қиламиз, худди кимнидир меҳр (ва ҳазил) билан пешонасига чертаётгандек ҳар бир бармоқ билан чертиб чиқамиз.

### 3—машқ.

Бирин кетин бармоқларни букиб мушт тугамиз, олдин бир-неча бор жимжилакдан бош бармоқ томонга, кейин бош бармоқдан бошлаб жимжилақ томонга. Шундан кейин кафт-



Қўлларимизни олдинга, ерга параллел равишда чўзамиз, кафтларимиз пастга, гавдамиз томонига қараган, бармоқларимиз учлари ўзимиз томон тортамиз. Бир-неча бор эгилувчан ҳаракатлар қиламиз – галма-галдан гоҳ бироз бўшашган ва гоҳ зўр бериб бажарамиз.

Ҳаёлий назар билан зўр тушаётган жойларга, яъни билаклари-

мизга қараб чиқамиз.

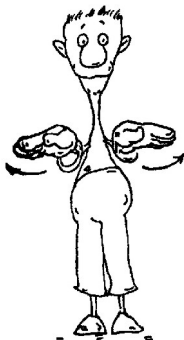
Худди шу тарзда машқни тескари томонга ҳам бажарамиз, кафтларимиз юқорига қараган.

Иродамиз кучи билан ўзимизга нисбатан ҳурмат туйғусининг яна бир мисқолини яратамиз ва ўзимизга сингдириб оламиз. Елкаларимизни тўғирладик, “мушаклар карсети”, кайфият, табассум!

#### **5—машқ.**

Қўллар ерга параллел равишда олдинга чўзилган, кафтларимиз пастга қараган. Кафтларимизни тўғри ушлаб турган ҳолда ҳар бирини жимжилоқ томонга эгамиз. Бу машқнинг бошланиш ҳолати.

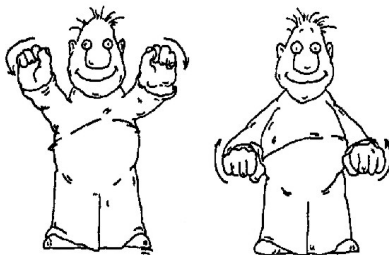
Кафтларимиз билан жимжилоқлар томонига бир-неча бор эгилувчан ҳаракатларни бажарамиз. Кейин машқнинг бошланиш ҳолатига қайтамиз. Энди иккала кафтимизни бош бармоқлар томонига эгамиз ва машқни такрорлаймиз.

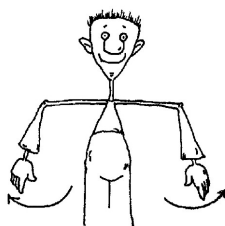


#### **6—машқ.**

Машқнинг бошланиш ҳолати аввалгидек. Фурур туйғусини яратамиз. Ҳаракатимизнинг тўқсон фойизини кайфиятни яратишга қаратамиз, табассум, қувонч, аъзои-баданамиз роҳатда.

Энди, кафтларимизни мушт қилиб тугиб иложи борича каттароқ доира бўйича айлантирамиз, олдин бир томонга, кейин тескарасига.



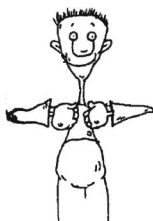
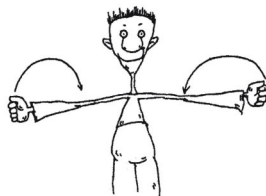


## Тирсак бўғимлари.

### 7—машқ.

Елкаларимиз ерга параллел холда қимирламай туради. Қўлларимиз елкаларимиз билан бир чизикда ва тирсакдан букилган, биллақлар эркин осилиб туради, кафтларимиз сал очиқ муштга тугилган. Биллақларимиз билан тирсак атрофида айланма ҳаракатларни бажарамиз, олдин бир-неча бор бир томонга, кейин тескарисига. Елкалар қимирламаслигига эътибор беринг.

Ҳаёлан бошимизга тожни кийиб оддик. Кайфият! Қандайдир янги бир туйғуни қўшинг ва иродангиз кучи билан уни оширинг. Давом этамиз.



## Елкалар бўғимлари.

### 8—машқ.

Гавдамиз бўйлаб тўғри, эркин осилиб турган қўлимизни рўпарамиздаги текислик бўйлаб айлантирамиз. Кафтимиз оғирлашганини ва шишганини сезамиз, қон кўпайганлиги туфайли кафтимиз қизаради. Айлантириш тезлигини аста-секин ошираемиз.



Машқни навбатма-навбат иккала қўлимиз билан ҳам бажарамиз. Ҳар бир қўлни олдин соат миллари бўйлаб, кейин тескарисига айлантираемиз.

Ич-ичингизда қандай туйғуни яратаяпсиз?

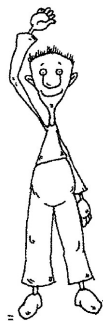
### 9—машқ.

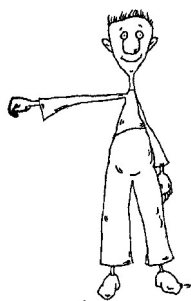
Бошимиз тўғри туради. Елкаларимизни олдинга, бир-бирига “теккизишга” ҳаракат қилиб тортаемиз. Ёқимли зўриқиш сезамиз.

Енгилгина бўшашамиз ва яна қўшимча куч билан бажарамиз, яна бўшашамиз ва яна қўшимча куч...

### 10—машқ.

Машқни бошланиш ҳолатини ўзгартирмасдан, ел-





каларни орқага тортамыз, кураклар бир-бирига тегади. Ҳар томонга бир-неча марта бажарамиз.

### 11—машқ.

Шундан кейин елкаларни юқорига тортамыз, уларни қулоқларимизгача текизишга ҳаракат қиламыз, кучанишни енгилгина камайтирамыз ва яна юқорига тортамыз.

Худди шу тарзда мушакларни гоҳ кучантириб, гоҳ бўшаштириб елкаларимизни иложи борича кўпроқ пастга тортамыз.

Кейин елкаларни яна юқорига тортамыз ва шу билан машқни якунлаймыз.

### 12—машқ.

Елкаларимиз билан айланма ҳаракатларни худди шу тарзда бажарамиз. Айланма ҳаракатларнинг доираси иложи борича кенгроқ бўлиши керак. Қандай бажариш кераклигини ўрганиб олдингизми? Энди эса ҳис-туйғуларни кўшинг, танангизда баҳорни яратинг. Яшанг!

### 13—машқ.

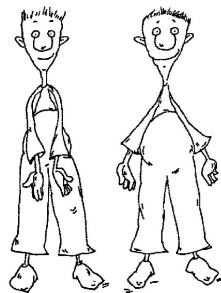
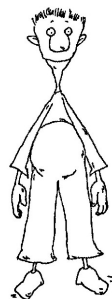
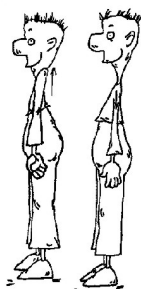
Бош тўғри туради. Қўллар ҳам гавда бўйлаб тўғри туради. Кафтларимизни ташқари томонга бурай бошлаймыз, худди қўлларни ерга “бураб киритмоқчи” бўлгандек.

Текириб кўринг! Қўлнинг барча мушаклари, бармоқлардан бошлаб елкаларгача — бари ишга киришади.

Қўллар охиригача буралганидан кейин қўшимча куч билан “шурупни охиригача бураймыз” ва мушакларни енгилгина бўшаштирамыз. Яна қўшимча куч билан бураймыз ва яна мушакларни бўшаштирамыз. Шундай ҳаракатларни бир-неча бор бажарамиз, кейин эса қўлларни тескари томонга бурамиз ва худди шу тарзда машқ бажарамиз.

Диққат!

Барча машқларда қўшимча кучанишдан кейин енгилгина бўшашиш амалини эркаклар учун “шурупни қотириш”, аёллар учун эса “кирни сиқиш” принципи бўйича бажариш



лозим, лекин оғриқсиз.

Ва яна бир қоида: қандай нафас олиш керак?

Қоидани эслаб қолинг:

Ҳар қандай кучаниш пайтида ҳамиша нафас чиқарилади, бўшашишда эса-олинади! Ва ҳеч қачон нафасни ушлаб турмаслик керак!

#### **14—машқ.**

Кўлларни силкитамиз, мушакларни бўшаштирамиз.

#### **15—машқ.**

Кўллар кўкракда, кафтлар қулф бўлиб чатишган. Гавда тик. Фақат бош ва елкалар ҳаракатланади, бошқа ҳамма жойлар қўзғалмайди.

Кўзларимиз ўнг томонга қарайди, кейин шу томонга бошимизни ҳам бурамиз. Ўнг қўл ўнг томонга, чап қўл унинг кетидан эргашади. Охирига борамиз ва яна озгина кучаниб ҳаракатни давом эттиришга уринамиз. Кейин, ҳолатни ўзгартирмасдан, кучанишни камайтирамиз ва яна қўшимча куч билан бурилишга уринамиз.

Бир-неча шундай кучаниш-бўшашишлардан кейин охирагина чап томонга буриламиз (энди ўнг қўл чап қўлнинг кетидан эргашиб бурилади) ва машқни яна ўша тарзда бажарамиз.

Қалбингизда нима яратаяпсиз?

#### **Тўпиқлар.**

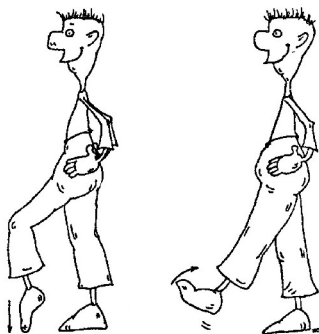
#### **16—машқ.**

Диққатни тўпиқ бўғинига қаратамиз. Машқни олдин бир тўпиқ, кейин иккинчиси билан бажарамиз.

Оёғимизни тиззада озгина букамиз, болдир осилиб туради-бу машқнинг бошланғич ҳолати. Оёқ панжасини пружинасимон ҳаракатлар билан пастга тортамиз. Ҳаракатни бир-неча бор такрорлаймиз, кейин эса оёғимизни тўғри ушлаб турган ҳолда оёқ панжасинининг учини ўзимиз томонга тортамиз.

#### **17—машқ.**

Машқни бажаришнинг бошланғич ҳолати олдинги машқдагидек. Оёқ панжасини ичкарига шундай булинг-ки, агар уни ерга



қўйсангиз ерга унинг ташқи томони тегадиган бўлсин. Бу ҳолда тўпиқ бўғинининг ташқи томонида кучаниш пайдо бўлади.

Оёқ панжаси билан ичкарига йўналтирилган бир-неча пружинасимон ҳаракатларни бажарамиз, бунда ҳар сафар уни кўпроқ буришга ҳаракат қиламиз.

Оёқни озгина ёнбошга кўтариш ва машқни расмда кўрсатилганидек бажариш мумкин.

Сиз ҳозир, шу дақиқада ўз феъл-атворингизнинг қайси қиррасини ривожлантириш устида ишляяпсиз? Буни унутиб қўйманг.



### 18—машқ.

Оёқ панжаси ташқарига бурилган. (Юқоридаги бандда баён этилган машқни бажарилишининг бошланғич ҳолатининг тескараси). Машқни худди шу тарзда бажарамиз.

### 19—машқ.

Галма-галдан ҳар бир оёқ панжаси билан аста — секин айланма ҳаракатларни ҳар бир томонга бир-неча бор бажарамиз.



Ҳаракатлар, гўёки оёғимизнинг бош бармоғи билан рўпарамиздаги деворда иложи борича каттароқ доира ясалгандек бўлсин. Оёқ умуман ҳаракатланмаслигига эътибор беринг, фақат Оёқ панжаси ишлайди.

Машқларни беихтиёр, йўл-йўлакай бажариш — бу ҳеч қаерга олиб бормайдиган йўлдир. Эсингиздами? Хўш, Сиз қаерга кетаяпсиз?!

### Тиззалар бўғимлари.

#### 20—машқ.

Оёқ тиззадан букилган, Оёқ сони ерга параллел ҳолда, болдир бўшашган ҳолда. Бир-неча бор соат миллари бўйлаб ва тескари томонга галма-галдан ҳар болдир билан айланма ҳаракатларни бажарамиз. Тикка туррамиз, елкалар ростланган. Сиз ИНСОН, ШАХС эканлигингиз туйғусини бутун вужудингиздан ўтказасиз.

#### 21—машқ.

Оёқлар елкалар кенлигида жойлашган (Оёқ учлари салгина ичкарига бурилган), кафтлар тизза чаноқ-



ларига қўйилган. Гавдани тўғри тутиб, олдинга қараб турамиз, бошимизни осилтирмаймиз. Тиззаларимиз билан айланма ҳаракатларни бажарамиз, олдин бир-неча марта ичкарига, кейин-ташқарига (қўллар тиззаларни айлантиришга ёрдамлашади). Ҳар бир ҳаракатнинг ниҳоясида тиззаларни тўла тўғрилаймиз. Оҳ-оҳ, суяклар қарсиллашини қаранг!!!

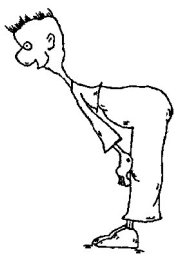


### **22—машқ.**

Оёқлар бирлашган, кафтлар тиззаларда. Гавда тўғри туради, бошни осилтирмаймиз. Тиззалар билан айланма ҳаракатлар. Тиззалар билан бир томонга доира ясаймиз, ҳар бир ҳаракатнинг ниҳоясида тиззаларни тўла тўғрилаймиз. Тескари томонга ҳам худди шу тарзда.

### **23—машқ.**

Оёқлар бирлашган, тиззалар тўғриланган, гавда ростланган. Кафтларимиз билан тиззалар чанокларини оҳиста босиб, уларни янада кўпроқ тўғрилашга ҳаракат қиламиз. Шундай ҳаракатларни бир — неча бор бажарамиз. Олдинга қараб турамиз.



**Тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғим.**

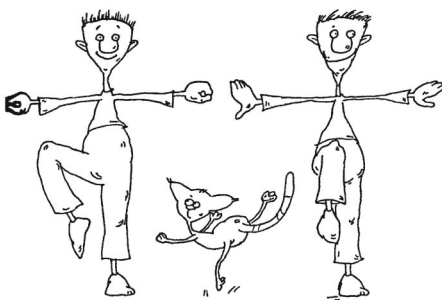
### **24—машқ.**

Бир оёқни тиззадан букиб, сон суягини ерга параллел ҳолди ушлаб турамиз. Гавда қимирламайди. Сонимизни охиригача ён томонга бурамиз ва қўшимча куч сарфлаб уни янада кўпроқ буришга ҳаракат қиламиз. Бир-неча бор шундай ҳаракатни бажарамиз. Худди шу машқни бошқа оёқ билан бошқа томонга бажарамиз.

Ички куч туйғусини яратинг!

### **25—машқ.**

Машқнинг бошланғич ҳолати илгаригидай. Сонимизни ён томонга охиригача бурамиз ва яна олдинга қайтарамиз. Буни сонимизни юқорига-пастга бир силтаб қўйиш ҳаракати билан бирга навбатма-навбат бажарамиз. Умумий қондани эслатаман: галма-галдан кучаниш ва мушакларни бўшаштиришга амал қилинади.





## 26—машқ.

Машқнинг бошланғич ҳолати олдингидай. Ўнг оёқ сонини ўнг томонга охиригача қайирамиз. Бу машқнинг бошланиши. Тизза чаноғи билан ёнбошдаги деворда доиралар “ясаймиз”, ҳар томонга бир-неча мартадан. Худди шундай машқни чап Оёқ билан ҳам бажарамиз.

## 27—машқ.

Оёқларимиз тиззаларини букмасдан юрамиз, олдин оёқ панжаларини тўла босиб, кейин ўкчаларда, оёқлар учида, оёқ панжаларининг ички томонида, кейин ташқи томонида. Қадам босишни тезлаштириш ҳам мумкин!

Тиззаларни букмаймиз! Елкаларни тебратмаймиз, оғирлик тос суяги ва сон суяги бирлашган бўғимларга ҳамда думғазага тушаётганлигини сезамиз. Ўзингизни қувноқ одам эканлигингизни ҳис қилинг, шу туйғуни яратинг. Уни машқнинг охиригача сақлаб туринг.

Эпладингизми? Яшанг!

### **Умуртқа поғонаси учун машқлар.**

Умуртқа поғонасининг ҳар бир бўлими билан кетма-кет ишлаймиз:

Бўйин қисми,  
Кўкракнинг юқори қисми,  
Кўкракнинг пастки қисми,  
Бел қисми.

Умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларни бошлашдан олдин чуқур нафас олиб аста-секин оғиздан чиқарамиз. Агар Сиз кеча сармсоқ, пиёз еган бўлсангиз ёки яхшигина ичган бўлсангиз буни кўпинча жигингизга тегадиган одамнинг рўпарасида туриб қилинг.

Нафас чиқариш нафас олишга қараганда камида 2-3 баробар кўпроқ вақт давом этиши керак.

Ҳар сафар нафас олаётганимизда бутун вужудимиз билан ёшлик, софлик, гўзаллик ҳисларини шимиб олаётганлигимизни сезамиз. Сунъий равишда куч-қудрат, ўзимизга ишонч туйғуларини яратамиз, ўз ҳаракатларимиз билан ҳар қандай истагимизни рўёбга чиқишга қодирлигимиз ҳисини яратамиз.

Кўзларингизни соғлом, ҳатто энг майда чизикларни ҳам аниқ-равшан кўраётганлигини тасаввур қилинг. Сунъий равишда ич-ичингизда бетоблик устидан ғалаба қозонганлик ҳолатини яратинг.



Касалликка четдан туриб жуда хотиржамлик билан назар ташланг, лекин қатъиятлик билан ва ҳеч иккиланмасдан уни танангиздан ҳайдаб чиқаринг.

Энг муҳими — буни нафақат шунчаки ижобий фикр сифатида кўнглингизга сингдириш, балки ич-ичингиздан уларни ҳис қилишдир. Бошқача қилиб айтганда Сиз тасаввур қилаётган тимсоллар ва фикрлар организмда жисмоний акс садо уйғотсин.

Машқ билан нафақат мушакларни мустаҳкамлаш мумкин, азиз ўқувчи! Кишининг имкониятларини очишга, орзуларини рўёбга чиқаришга хизмат қиладиган феъл-атворнинг тегишли қирраларини шакллантириш ҳам мумкин. Ирода кучи билан нима машқ қилинса, ўша нарса ривожланади: мушаклар машқ қилдирилса — мушаклар ривожланади, чидам-бардош машқ қилинса — чидамлилик ошади.

Ҳар бир ҳаракатда феъл-атворнинг Сизнинг рўйҳатингиздаги маълум бир ижобий қиррасини ўзингизда сезиш, ҳис қилиш, бошдан кечириш туйғуларини сунъий равишда яратиш лозим. Ўшанда вақт ўтиши билан улар ичингизда илдиз отади ва Сизнинг асл моҳиятингизга айланишади.

Шундай қилиб, бошлаймиз. Ич-ичингизда шоду-хуррамлик ҳолатини яратинг ва машқларни қандай тезликда бажаришингиздан қатъий назар кўнглингизда хотиржамлик ҳукм сурсин. Хотиржамлик нимадан пайдо бўла бошлайди? Эсингиздами? “Мушаклар карсети”дан.

Елкаларни ростланг! Қадди-қомат! Енгил табассум. Барча аъзоларингизни бўшаштиринг: қовоқларингиз, юзингиз, елкалар, кўкрак, қорин, думба, оёқлар... қовуқ мушакларини бўшаштиришни ҳозирча кераги йўқ!

Нафас олаяпмиз — осойишталик,

чиқараяпмиз — ҳузур-ҳаловат,

Нафас олаяпмиз — хотиржамлик,

чиқараяпмиз — сокинлик,

Нафас олаяпмиз — жим-житлик,

чиқараяпмиз — вазминлик.

Буёғига нафас олишни мустақил равишда давом этамиз!

Ишга киришишга шаймисиз?

Жуда яхши! Ундай бўлса кетдик!

### **Бўйин қисми.**

Умуртқа поғонасининг бўйин қисми билан ишлаш бош чаноғидаги қон босимини тартибга солиди, кўриш, эшитиш қобилиятини, хотирани яхшилади, ишлаш қобилиятини оширади.

Вақт ўтиши билан вестибюляр аппаратининг иш фаолияти қайта тикланади, қалқонсимон безлар ҳолати, уйқу яхшиланади, қўллар увушиб қолиши бартараф қилинади ва мия озикланиши яхшиланади.

### **1—машқ.**

Гавда тик, ияк кўкракка туширилади. Иякни кўкракдан узмасдан, худди киндиккача етказмоқчи бўлгандек пастга йўналтирамиз. Киндиккача етиб олишингиз билан орқага қайтаверинг!

Галма-галдан мушакларга зўр берамиз ва бўшаштирамиз. Ҳар бир зўр бериш билан ҳаракатни давом эттиришга уринамиз, ва яна энгилгина бўшашамиз. Шу ҳаракатларни бир-неча бор бажарамиз.

Оғриқгача олиб борманг! Бўйин қисмида ёқимли зўриқиш ҳиси пайдо бўлиши керак. Танада эса сунъий равишда ўз кучингга ишонч туйғуси тўлқинларини яратамиз ва уни иложи борича узоқроқ вақт давомида ушлаб туришга ҳаракат қиламиз.

### **Диққат!**

**Агар бу машқни бажариш Сиз учун жуда қийин бўлса ёки умуртқангизнинг бўйин қисмида муаммолар бўлса, унда бу машқни бош ва бўйинни олдинга чўзиш ҳаракатига алмаштиринг.**

### **2—машқ.**

Гавдамиз тик, бошни шунчаки озгина орқага эгамиз. Иякни юқорига чўзамиз.

Кейин ҳаракатни бир сонияга тўхтатамиз, кучни сал пасайтирамиз, лекин мушакларни бўшаштирмаймиз ва яна иякни осмонга чўзамиз.

Шундай ҳаракатни, ҳавфсизлик қоидаларини унутмаган ҳолда бир неча бор бажарамиз.

### **3—машқ.**

Умуртқа поғона тик. Машқни бажариш пайтида елкалар умуман қимирламайди.

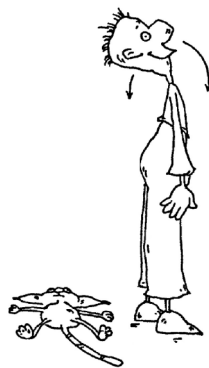
Бошни чап томонга эгамиз (бурмаймиз!) ва алоҳида куч ишлатмасдан қулоғимизни елкага теккизишга ҳаракат қиламиз.

Бирданига эплей олмасангиз хижолат бўлманг. Беҳуда зўр беришнинг ҳам кераги йўқ! Вақти келганда Сиз буни бемалол бажарадиган бўласиз.

Кейин бошни чап елка томонга букамиз.

Ҳозир Сиз феъл-атворингизнинг қайси қирралари устида ишляпсиз? А?!

Бир иш учун бир — неча мукофот олиш имконини бой берманг.



#### 4—машқ.

Тик турамыз. Бошимиз тўғри турибди, олдинга қараб турибмиз. Бурнимизни гилдиракнинг ўқи деб ҳисоблаб, унинг атрофида бошимизни бура бошлаймиз: бу холда ияк ўнг томонга юқорига интилади, бош тепаси эса чапга пастга, кўзлар тепага қараб туради.



Тескари томонга ҳам такрорлаймиз.

Кичкина кучукча бирон нарсага қизиқиб қараганда бошини қандай буришини эслаб кўринг.

Бу машқни уч хил вариантда бажарамиз: бош тўғри туради (олдинга қараб турамыз), бош пастга эгилган (ерга қараб турамыз), бош сал орқага эгилган (шипга қараймиз). Эхтиёт бўлинг!

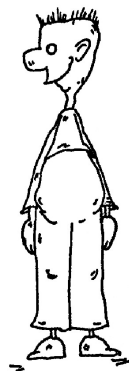
#### 5—машқ.

Гавдамыз тик. Тўғри турамыз. Бош умуртқа поғонаси билан бир текисда.

Аста-секин нигоҳимизни ўнг томонга олиб қочамиз, кетидан бошимизни бурамыз ва охиригача. Бу — машқнинг бошланғич ҳолати.

Орқамизда турган нарсаларни кўришга ҳаракат қилиб хар сафар қўшимча куч сарфлаб бошимизнинг бурилиш бурчагини оширишга уринамыз. Бошни орқага ташламаймиз! Текшириб кўринг! Ияк елка ёнида!

Шу ҳаракатларни бир-неча бор бир томонга, кейин иккинчи томонга қараб бажарамиз. Чиранишга йўл қўйилмайди! Нафас олишни унутманг!



#### 6—машқ.

Бошнинг айланма ҳаракатлари умуртқа поғонасининг бўйин қисми учун мўлжалланган барча олдинги машқларни бирлаштиради.

Бош аста-секин ва эркин равишда, бўйин мушакларини уринтирмасдан айлантиради. Иякни кўкракка қўямиз, кейин қулоқ елка томонга интилади, энгса-елканинг орқаси, бошқа қулоқ-елкага, ияк кўкракка. Бир-неча бор бир томонга, кейин тескарисига. Буни ўта эхтиёткорлик ва диққат билан бажаринг. Ҳисларингизни кузатиб туринг.

Агар умуртқа поғонангизнинг бўйин қисми билан боғлиқ бирон муаммоингиз бўлса, унда машқни кўйидаги тартибда бажарамиз: қулоғимизни ўнг елкага текизишга ҳаракат қиламыз, иякни пастга йўналтирамыз, кейин бошимиз раволик билан чап елка

томонга ўтади, ва тескарисига. Яъни бошни орқа томонга эгмасдан ярим доира шаклида ҳаракатлантирамыз.

Умуртқа поғонасининг кўкракдан юқори ва кўкракдан пастги қисми билан ишлаш юрак-қон томир ва нафас тизими фаолиятини яхшилайти, қовурға оралити невралгиясини бартараф этади, қорин бўшлиғидаги аъзолар, буйрак, ошқозон ости без ҳолатини яхшилайти ва шунингдек оёқ уюшувини бартараф этади.

### **Умуртқа поғонасининг кўкракдан юқори қисми.**

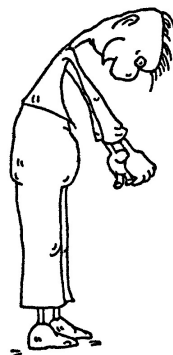
#### **1—машқ.**

Тўғри турамыз. Гавдамыз тик (ҳеч қанақа қийшайиш йўқ!). Бел қимирламайти.

Елкалар — олдинга, қўллар тўғри, пастда кулф қилиб бир бирига бармоқлар билан чирмаштирилган. Ияк кўкракка тегиб турайти.

Қўллар билан пастга интиламыз, бўйиннинг орқа қисми билан эса юқорига. Елкалар бир-бири томонга тортилади. Иякни кўкракдан узмаган ҳолда киндик томонга тортамыз. Нафас олишни тўхтамаймыз!

Умуртқа поғонасининг юқори қисми ёй шаклига кирайти. Ўзингизни елкасида егувлик нарсаларни кўтариб кетаётган типратикон, деб тасаввур қилинг. Бу ҳаракатларни бир-неча бор такрорлаймыз.



#### **2—машқ.**

Бу машқни олдингисига ўхшаб бажарамыз, лекин тескари томонга.

Тўғри қўлларнинг бармоқларини бир-бири билан чатиштириб ушлаймыз, пастга тортамыз, куракларимизни бир-бирига теккизишга ҳаракат қиламыз. Елкаларни кўтармаймыз! Бошни тўғри тутамыз, орқага ташламаймыз!

Шу ҳолатда елкамыз чуқуруни коса қилиб эгамыз, кўкрак ўпириб чиқади (кўкрагимиз билан осмонга интиламыз). Эҳтиёт бўлинг. Ҳаддан ошиқ чиранманг!

#### **3—машқ.**

Умуртқа поғонаси тик. Бел қимирламайти. Қўллар тирсақдан букилган. Бир елкани кўтарамыз, иккинчисини — тушурамыз (худди тарозининг хар ҳил оғирликда бўлган икки палласидек). Бош пастга тушаётган елка томонга эгилади, кўзлар тепага қарайти. Умуртқа поғонасининг юқори қисмида ёқимли зўриқиш ва тортилишни сезамыз.

Ҳолатни ўзгартирмасдан галма-галдан мушакларга зўр бериб,

кейин бироз бўшаштирамиз ва ҳар сафар умуртқа поғонасини кўпроқ букишга ҳаракат қиламиз. Эгилишга йўл қўйилмасин! Буни назорат қилиб боринг.

Худди шуни бошқа томонга ҳам бажарамиз. Нафас олаяписми?! Яхши! Нафасни тўхтатиб қўйманг!

Бу машқ билан ўз феъл-атворингизнинг қайси қиррасини шаклантираяписиз?

Давом этамиз.

#### **4—машқ.**

Диққат! Ҳавфсизлик қоидаси!

Агар Сизнинг умуртқа поғонангизда грижа бўлса Сизга умуртқани қисиш машқини бажариш мумкин эмас. Сиз машқнинг фақат иккинчи қисмини — умуртқани чўзиш машқини бажаришингиз мумкин.

Умуртқа поғонаси тик, тос, яъни думғазани олдинга йўналтирамиз ва шу ҳолатда ушлаб турамиз.

Бош қимирламайди, қўллар тушурилган.

Елкаларни пастга тушириб қўллар билан пол томонга интиламиз. Умуртқа поғонасининг кўкракдан юқори қисмида бироз зўриқиш сезамиз ва ҳар сафар мушакларни озгина бўшаштириш билан яна қўшимча куч сарфлаб, ҳаракатни бажарамиз.

Тасаввур қилинг, елкаларингизга оғир ҳалта қўйилган. Унинг оғирлиги остида умуртқа поғонаси худди сиқилган пружинага ўхшаб қолади. Ўша юкни ушлаб турамиз, яна бироз куч сарфлаймиз. Елкаларни пастга тортиш билан ўзингизга кўмаклашинг.

Ҳаёлан бутун умуртқа поғонангизни кўздан кечириб чиқинг ва оғирликни тенг тақсимлаб чиқинг.

Оғирлик ҳаддан ташқари кўп бўлмаслигини назорат қилиб туринг.

Энди ҳалтани улоқтириб ташлаймиз. Енгиллик, парвозни ҳис қиламиз.

Елкаларни иложи борича кўпроқ юқорига кўтарамиз, бошимиз тепаси билан шипга интиламиз, умуртқа тортилиб чўзилади.

Елкаларни бир-неча бор гоҳ юқорига чўзиб, гоҳ мушакларни бўшаштириб турамиз.

Ҳар бир умуртқа суяги ростланиб жойига ўрнашаётганини тасаввур қиламиз.

Каллангизда қандай фикрлар айланаёпти, а? Эсингиздами? Нимани машқ қилдирсанг — ўша ривожланади!



Нафақат танангизда, балки қалбингизда ҳам.

### **5—машқ.**

Бундан олдинги машқларни бирлаштирган ҳолда елкаларимиз билан айланма ҳаракатларни бажарамиз. Елка бўғимларини олдинга айлантирамиз. Кейин эса худди шуни орқа томонга бажарамиз.

Умуртқа поғонасининг юқориги қисми фаол ҳаракат қилади.

### **6—машқ.**

Диққат! Умуртқа поғонаси — бу айланма ҳаракатнинг ўқи.

Оёқлар елка энлигида жойлашган, оёқ панжалари бир-бирига параллел равишда ерга ёпишган, қўл панжалари елкаларда, тир-саклар ён томонларга ёйилган, олдинга қараб турамыз. Бирин-кетин кўзларни, бошни, елкаларни, кўкракни бура бошлаймиз. Қорин, сон суяклари, оёқлар қимирламайди.



Ўнг тирсак ўнг томонга кетади ва ўз кетидан чап қўлни эргаштиради. Агар қорин ва сон суяклари ҳам ўнг томонга қилинаётган ҳаракатга қўшилиб айланса — бу хато. Ҳолатингизни ўзгартирмасдан туриб уларни аввалги жойига қайтаришга уриниб кўринг.

Зўриқиш елкалар ва умуртқа поғонасининг кўкракдан юқори қисмида пайдо бўлади. Охиригача бурилганимиздан кейин, ундан ҳам кўпроқ бурилишга ҳаракат қиламиз.

Бир-неча бор оралиғи катта бўлмаган пружинасимон ҳаракатларни бажарамиз, яъни галма-галдан ҳар сафар кўпроқ зўр берамиз ва бўшашамиз. Янгидан зўр бериш ҳисобига бурилиш бурчагини каттайтиришга интиламиз.

Худди шунга ўхшаб машқни чап томонга бажарамиз. Қандай бажариш кераклигини ўргандингизми? Ана энди унга маъно қўшинг. Жуда яхши!

### **Умуртқа поғонасининг кўкракдан пастки қисми.**

#### **1—машқ.**

Кўкракдан юқори қисм учун мўлжалланган 1-машққа ўхшатиб ишлаймиз. Лекин умуртқа поғонасига бўйиндан бошлаб то белгача “ишлов берамиз”.

Думғазани олдинга “суриб қўямиз” ва шу ҳолатда ушлаб турамыз, яъни тос қимирламайди.

Қўлларимиз билан гўёки бир катта ва думалоқ нарсани кучоқлагандек қилиб тутамиз.

Бошимизни пастга эгамиз.

Умуртқа поғонаси бош чаноғининг тагидан бошлаб то белгача



## 2—машқ.

Ҳаракатлар бундан олдинги машқдагига қараганда қарама-қарши томонга бажарилади. Бошимиз тепаси билан юқорига ва сал орқага интиламиз, лекин бошни орқага ташламаймиз. Қўллар орқага сарилган ва кафтлари юқорига қараган. Куракларни бир-бирига теккизишга уринамиз. Белни букмаймиз!

## 3—машқ.

Оёқ панжалари бирлашган. Ўнг қўл билан бошимиз орқасини ушлаймиз, тирсак юқорига қараган, нигоҳимиз ҳам шипга қадалган. Чап елка пастга қараб кетади.

Ўнг биқинни чўзамиз, қўлтиқ таги билан юқорига интиламиз, ҳарактларни бажарганда гоҳ кучаниб, гоҳ мушакларни бўшаштириб турамиз. Умуртқа поғонаси ярим доира шаклида туради. Эгилиш йўқ!

Қўлни алмаштирамиз. Худди шуни ўнг томонга бажарамиз.



## 4—машқ.

Елкаларимиз билан иложи борича кенгроқ доира бўйлаб айланма ҳаракатларни бажарамиз. Ҳаракатда фақат елкалар эмас, балки бош ҳам, бутун умуртқа поғонаси ҳам иштирок этади.

Машқни бажариш тартибини ўрганиб чиқамиз.

Тик турамиз, Оёқлар бир-биридан елка энидан сал кенгроқ масофада жойлашган, тиззалар салгина букилган.

Бош тўғри, олдинга қараб турибмиз, елкаларни қулоқлар томонга кўтарамиз.

Бошни олдинга эгамиз, елкаларни эса бир-бирига теккизмоқчидек қилиб олдинга сурамиз. Умуртқа поғонаси ярим доира шак-

ярим доира шаклида бўлади.

Сал кучанинг. Енгилгина бўшашиб яна қўшимча куч ишлатинг.

**Текшириб кўринг! Олдинга эгилиш йўқ!**

**Диққатни бўлманг.**

Шу ҳолатда қўлларингизни қимирлатиб кўринг, елка мушаклари “ўйнаб” турганини ҳис қилинг.







лига киради. Эътибор беринг, бу олдинга эгилиш эмас!

Елкалар аста-секин пастга қараб юради, бошни кўтарамиз.

Елкаларни-орқага, бош ҳам аста-секин орқага эгилади, умуртқа поғонаси олд томонга бўртиб эгилади.

Энди эса шу барча ҳаракатларни қўшиб бажарамиз ва бутун умуртқа поғонаси бўйлаб юкни баробар тақсимлаймиз.

Кўз олдингизга паровоз гилдираклари қандай айланишини келтиринг.

Машқни бир-неча бор олдинга бажарамиз, кейин худди шу йўсинда тескари томонга.

### **5—машқ.**

Гавда тик, Оёқлар бирлашган. Иякни кўкракка босамиз. Муш-лар белда-буйрақлар жойлашган жойга қўйилади.

Иложи борича тирсақларни бир-бирига теккизишга ҳаракат қиламиз. Бунинг учун тирсақларни бир-бирига йўналтириб бир-неча пружинасимон ҳаракатларни бажарамиз. Умуртқа поғонаси орқага қараб букилади, гўёки энгсамиз билан думғаза оралиғига камалак ипи тортилгандек (тирсақлар камалак ўқлари).

Худди шунга ўхшаб машқни олд томонга бажарамиз, фақат оёқлар бир-биридан елка энича масофада жойлашган, тиззалар сал букилган ва умуртқа поғонасини эгиб бурнимизни тиззага теккизишга уринамиз.

Умуртқа поғонаси камондек эгилади. Бел қисми эгилмаслигини назорат қилиб туринг!

### **6—машқ.**

Оёқлар бир-биридан елка энидан кўра кўпроқ масофада жойлашган, оёқ панжалари бир-бирига параллел ҳолда ерга “ёпишган”, оёқ учлари салгина ичкарига қараган, қўл панжалари елкаларда, тирсақлар ён тарафларга қараган, тос билан сон суяги қимирламай туради, олдинга қараб турамиз.

Кўзимизни ўнг томонга “олиб қочамиз”, кейин равонгина ва кетма-кет бошни, елкаларни, кўкракни, қоринни бурай бошлаймиз. Умуртқа поғонасининг юқори қисмидан то назарий жиҳатдан бел бўлиши керак бўлган жойгача бураймиз.

Шу ҳолатда бир-неча марта пружиносимон ҳаракатларни бажарамиз ва ҳар бир ҳаракатга илгаригидан



кўра кўпроқ куч сарфлаб бурилиш бурчагини оширишга уринамиз.

Текшириб кўринг: тос, сон суяклари, оёқ панжалари қимирламай туриши, яъни бурилмаслиги керак! Бошқа томонга-худди шу тарзда. Эслатиб ўтаман: умуртқа поғонаси — бу бурилиш ўқи.

### **Умуртқа поғонасининг бел-тос қисми.**

Умуртқа поғонасининг бу қисми билан ишлаш натижасида та-носил аъзолар тизимининг фаолияти яхшиланади, кичик тос аъзо-ларида қон туриб қолиши камаяди, радикулит, ишиас ва бошқа касалликлардаги оғриқлар камаяди ва жинсий куч ошади.

### **Диққат!**

**Агар умуртқа поғонангизнинг бел-тос қисмида грижа бўлса барча машқларни жуда эҳтиёткорлик ва камроқ ҳаракат билан бажаринг!**

**Илтимос, оғирликни бутун умуртқа поғонаси бўйича тенг тақ-симланг.**



### **1—машқ.**

Оёқлар бир-биридан елка эни билан тенг ма-софада жойлашади, тиззалар букилган, тос ол-динга, гавданинг юқори қисми қимирламайди.

Думғазани пастдан юқорига ҳаракатлантирамиз ва қов супачасини пешонага “теккизишга” урина-миз (аксинча эмас!), бунда пайдо бўлаётган зўри-қишни мушакларни бўшаштириш билан алмашти-риб турамиз.

Буни бир-неча бор бажарамиз. Эгилиш бўлмасли-гини назорат қилиб туринг! Умуртқа поғонаси ярим доира шаклида орқа томонга ўпирилиб чиқиб туради.

### **2—машқ.**

Думғаза ва тос орқага, оёқлар бир-биридан елка эни билан тенг масофада жойлашган, тиззалар сал букилган, оёқ учлари озгина ичкарига қараган, гав-данинг юқори қисми қимирламайди. Бош тўғри ту-ради!

Думғазани энгсага “теккизишга” ҳаракат қила-миз. Бир-неча бор пружинасимон ҳаракатларни бажарамиз, бунда галма-галдан зўр бериб қилинаётган ҳаракатларни мушакларни бўшаштириш билан алмаш-тириб турамиз.

Пайдо бўлган оғирликни 1—машқни бажариш би-лан бартараф этамиз.



### 3—машқ.

Оёқлар бир-биридан елка эни билан тенг масофада жойлашган, тиззаларни сал букиш мумкин. Гавда тўғри, тахминан  $45^\circ$  олдинга эгилган.

Думғазани энгсага теккизишга (аксига эмас!) ҳаракат қилиб, белимизни букамиз.

Бошни орқага ташламаймиз. 8-10 марта шу ҳаракатни қиламиз. Кейин шу ҳолатда бир-неча марта танамиз оғирлигини бир Оёқдан бошқасига кўчирамиз.

Думғазадаги зўриқишни 1-машқни бажариш билан бартараф этамиз.



### 4—машқ.

Тиззалар салгина букилган, тикка гавда озгина орқага эгилган. Бош тўғри туради!

Думғаза билан энсага интиламиз. Бунда думбача орқага кетади, қорин олдинга.

Ички назар билан бутун умуртқа поғонасини кўриб чиқамиз, бирон жойда зўриқиш ҳаддан ташқари бўлса, унда у ерга сарфлаётган кучимизни камайтириб умуртқа поғонасининг бошқа жойларига тенг тақсимлаб чиқамиз.

Шу ҳолатда галма-галдан бир-неча бор тана оғирлигини бир оёқдан иккинчисига кўчириб, борган сайин тиззаларни букиб, пастроққа ўтиришга ҳаракат қиламиз. Машқни бир-неча бор такрорлаймиз. Бел қисмидаги зўриқишни бартараф этамиз.

### 5—машқ.

Тос билан айланма ҳаракатларни олдин бир томонга, кейин тесқари томонга 8-10 мартадан бажарамиз. Гавданинг юқори қисми қимирламайди, тиззалар сал букилган.

### 6—машқ.

Гавда тик, тосни ўнга ва олдинга кўчирамиз, яъни тана оғирлигини ўнга кўчирамиз. Бу машқнинг бошланиш ҳолати.

Тос билан бир-неча бор ёнбошга пружинасимон ҳаракатларни бажарамиз, гўёки уни ўнг томонга кўпроқ итариб қўймоқчи бўлгандек.

Кейин машқни бажаришнинг бошланғич ҳолатини ушлаб туриб чап биқинни тортиб чўзамиз: чап қўлнинг кафти энсада, кўзларимиз пастга ва ён томонга қараган, гавдани ўнг томонга эгамиз. Бундан кейин, эгилиб турган гавдани ўзгартир-



масдан тана оғирлигини чап оёққа кўчирамыз ва чап биқинни янада кўпроқ тортиб чўзамиз.

Худди шунга ўхшаб машқни тоснинг чап қисми билан ҳам бажарамиз ва ўнг биқинни тортиб чўзамиз.

### **7—машқ.**

Оёқлар бир-биридан елка эни билан тенг масофада жойлашган оёқ учлари сал ичкарига қаранган, ўнг қўл тик тепага йўналтирилган, чап қўл туширилган. Кафтни шипга теккизишга ҳаракат қиламиз. Борган сайин умуртқа поғонасини тортиб чўзамиз ва салгина эгамиз.



Худди шу ҳаракатларни чап қўл билан такрорлаймиз.

### **8—машқ.**

Бутун танани бўшаштирамыз, капилярларни массаж қиламиз. Ўкчаларни полдан узиб мушакларни силкита бошлаймиз: Оёқнинг тиззадан пасти, сонлар, думба, қорин, кўкрак, қўллар, бўйин.

Диққат! Машқда бош иштирок қилмайди, чунки бу глаукома, кўз пардасининг бузилишлари, юқори қон босими ва буйрак касалликлари бўлган беморларга тўғри келмайди.

Ва тескари тартибда. Буни бажариш учун кичкина кучикча сувга тушиб чиққанидан кейин қандай силкинишини тасаввур қилинг. Энди эса дам олиш ва умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларни бажаришдан олдин қилганимиздек нафас олиш мумкин.

### **Бутун умуртқа поғонаси учун мўлжалланган тана бурилишлари.**

Эслатиб ўтаман: умуртқа поғонаси — барча ҳаракатларнинг айланиш ўқи. Бош умуртқа поғонаси билан бир текисда! Оғирликни бутун умуртқа поғонаси бўйлаб тенг тақсимлаймиз. Ҳаракатлар оҳиста, оғриқ сезилишига йўл қўйманг! Нафасни тўхтатиб турманг!!!

### **1—машқ.**

Оёқ панжалари бир-биридан елка кенглигидан кўпроқ масофада жойлашган, панжалар бир-бирига параллел ҳолда ерга “ёпишган”, оёқлар учлари бироз ичкарига бурилган, қўллар елкада.

Гавдани аста-секин, оҳиста ва кетма-кет ўнг томонга бура бошлаймиз. Кўзлар, бош, елкалар, кўкрак, қорин, тос, сон, оёқлар — оёқ панжаларидан бошқа ҳаммаси. Бу — машқнинг бошланғич ҳолати.

Кейин яна бироз зўр бериб иложи борича бундан ҳам кўпроқ бурилишга ҳаракат қиламиз. Енгилгина



мушакларни бўшаштирамиз ва яна буриламиз, ва буни бир-неча бор такрорлаймиз. Ҳар сафар куч сарфлаб бурилаётганимизда нафас чиқарамиз: оғиздан ёки бурундан. Акс ҳолда “нафас” бошқа жойдан чиқиб кетиши мумкин. Шундан кейин машқнинг бошланғич ҳолатига қайтамиз.

**Диққат!**

**Мабодо оғриқ пайдо бўлса, илтимос, танага берилаётган оғирликни камайтинг!**

**2—машқ.**

Оёқ панжалари бир-биридан елка энлигидан кўпроқ масофада бир-бирига параллел ҳолда ерга “ёпишган”, оёқ учлари бироз ичкарига бурилган, гавда тўғри ушланиб  $45^\circ$  олдинга эгилган, қўллар елкада.

Гавдани умуртқа поғонаси атрофида ўнг томонга бурай бошлаймиз: кўзлар, бош, бўйин, елкалар, кўкрак шипга қараб бурила бошлашади, бунда ўнг қўлнинг тирсаги тепага “қараб” туради. Мушакларга зўр бериш ва бўшаштириш галма-галлиги бурилиш бурчагини борган сайин оширишга имкон беради. Навбатма-навбат бажарилган бу ҳаракатларни бир-неча бор такрорлаб машқнинг бошланғич ҳолатига қайтамиз.

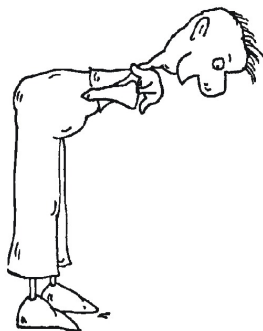
Фақат шундан кейингина Сиз гавдангизни кўтаришингиз мумкин!

Худди шу тарзда машқни чап томонга бажарамиз.

**3—машқ.**

Оёқ панжалари бир-биридан елка энлигидан кўпроқ масофада, бир-бирига параллел ҳолда ерга “ёпишган”, оёқ учлари бироз ичкарига бурилган. Гавда тик ҳолда бироз орқага эгилган, бош умуртқа поғонаси билан бир текисда, ияк кўкракка йўналтирилган, қўллар елкада.

Машқ олдингисига ўхшатиб бажарилади, лекин гавда ўнг томонга бурилганида, ўнг қўл тирсаги пастга қараб ҳаракат қилади, кўзлар эса елка орқали чап ўкчага қарайди.



Бурилишни орқага эгилган ҳолда чап томонга бажарганимизда елка орқали ўнг ўкчага қараймиз.

#### **4—машқ.**

Оёқ панжалари бир-биридан елка энлигидан кўпроқ масофада, бир - бирига параллел ҳолда ерга “ёпишган” оёқ учлари бироз ичкарига бурилган.

Бош умуртқа поғонаси билан бир текисда.

Гавда тик ёнбошга эгилган (орқага-олдинга эгилишга йўл қўйилмайди!!!), тирсаклар ёнбошга “қараб” туради.

Ўнг тирсак ҳаракатни бошлаб беради ва орқага ва юқорига ҳаракатланади.



Гавда ҳолатини ўзгартирмасдан туриб, тескари тартибда чап томонга бурила бошлаймиз.

Бунда чап тирсак ҳаракатни бошлаб беради, у тепага, орқага ва пастга “кетеди”, ўнг тирсак эса юқорига. Чап елка орқали ўнг ўкчага қараб туринг.

Машқнинг бошланғич ҳолатига қайтиш учун, гавдани ўнг томонга буриб орқага қайтарамиз. Аъзои-баданингизни қайириб ту-гун қилиб ташламадингизми ишқилиб? Яшанг!

#### **5—машқ.**

Бу машқни тўғри бажариш учун бундан олдинги тана бурилишларининг баёнидаги барча “ўнг” деган сўзларни “чап” сўзига алмаштириш лозим ва аксинча. Илтимос диққат-эътиборли ва эҳтиёт бўлинг.

Агар Сиз бари-бир машқни тўғри бажараётганингизга ишонч ҳосил қилмаган бўлсангиз, унда бирон бир қимматбаҳо ва нозик нарсани олиб уни бошингиз билан деворга қисиб туриб шу ҳолда тана бурилишларини бажаринг.

Хў-ў-ш?! Ҳеч нарса синмадими?

Жуда яхши. Демак ҳаммасини тўғри бажардингиз.

Агар биринчи мартаданоқ эплейолмасангиз, то ўрганиб олгунча такрорлайверинг.

Ва яна бир гап... . Бу машқларни елкада тоёқ ушлаб турган ҳолда ҳам бажариш мумкин, лекин елкага тоёқ тушириб эмас!

### **6—машқ.**

Умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларни бошлашдан олдин қилганимиздек бир-неча бор чуқур оҳиста нафас олинг.

Бурун орқали нафас оламиз ва бир вақтнинг ўзида қўлларни ёнбошдан юқорига кўтарамиз. Нафасни ушлаб турамиз — қўлларни яна ёнбошдан туширамиз. Ҳозирча нафас олмаймиз!

Кейин оғиздан нафас чиқарамиз, қўлларни эса олд томондан юқорига кўтарамиз. Нафасни ушлаб турамиз — қўлларни ёнбошдан пастга туширамиз ва қолган нафасни ҳам чиқарамиз.

### **Ва ниҳоят кайфиятни созловчи нафас олиш машқи.**

Қоматни ростлаймиз, бошимиз тепаси билан юқорига интиламиз, кўзларни юмамиз, қўлларимиз кафтларини тасаввур қилинган салқингина сувнинг юзасига “қўямиз” ва кайфиятимизни созлаймиз. Қўлларни аста-секин юзимизгача кўтарамиз ва қўллар билан бирга салқинлик, мусаффолик, тетиклик кўтарилади, кейин қўлларни аста-секин тушира бошлаймиз ва шу билан бирга бутун аъзои баданамиз тозаланаётганлигини тасаввур қиламиз.

Нафасни олиш ва чиқариш қўллар ҳаракати билан боғлиқ эмас. Хотиржамгина кўзларимизни очамиз ва бу ҳолатни бутун кун давомида сақлаб юрамиз.

Машқлар ниҳоясига етди.

Қилган ишингиздан хурсандмисиз? Кайфиятингиз қалай?! Жуда соз! Энди бутун кун давомида шу кайфиятни сақлаб туришга ҳаракат қилинг, ўзингизни четдан қузатинг.

Оҳ, Сиз қанчалик ўзгардингиз, қанчалик гўзаллашдингиз!!!

## ***Бажарилиши шарт бўлган машқлар мажмуи***

**Эслатиб ўтаман, барча  
машқлар кўзойнаксиз  
бажарилади.**

**Қандай қилиб кўзлари шоҳчалар устида жойлашган ошиқ марсианга айланиш мумкин?**

Бу машқни дераза олдида тикка туриб ёки ўтирган холда бажариш мумкин. Қандай ҳолда бажаришни ўзингиз учун ҳозироқ ҳал қилинг.

Дераза ойнасига, кўзларингиз баландлигидан сал пастроқда 3x3 см ёки 4x4 см хажмидаги кичкина расмни ёпиштириб қўйинг. Расм кувноқ ва аниқ қилиб чизилган бўлиши керак.

Дераза ортида Сизга энг яқин турган, лекин кўзларингизга тиниқ кўринмаётган бирон нарсани танланг.

**Диққат!**

Шу нарса кўзингизга аниқ равшан кўрина бошлаши билан, бошқа бир маълум масофада турган ва кўзингизга унчалик тиниқ кўринмаётган бошқа бир нарсани танланг. Ойнага ёпиштирилган расм билан кўзларимиз орасидаги масофани эса (20–25 см) ўзгартирмаймиз!!!

Ва кўзларнинг мослашиш аппаратини машқ қилдира бошлаймиз. Иш 10 минут давом этади. Вақтни ўйламанг!

Энг яхшиси бирон-бир енгил, сокин, ёқимли мусиқани қўйиб қўйинг.

3–5 сония давомида ойнага ёпиштирилган расмни томоша қилиб турамыз, кейин эса нигоҳимизни дераза ортида биз танлаган нарсага кўчирамыз, унга деразага ёпиштирилган расмнинг устидан қараймиз. Кейин худди шундай 3–5 сония давомида шу нарсани томоша қилиб ва яна нигоҳимизни секингина расмга кўчирамыз.

Бу машқни кунига икки марта кундуз кунга бажариш керак, лекин машқлар оралиғидаги вақт икки соатдан ошмаслиги керак.

Кайфият жойидами? Жуда яхши! Уни иложи борича узоқ-узоқ вақт ушлаб туринг!!! Фақат кўзларингиз чаноғидан чиқиб кетмас-



лигига эхтиёт бўлинг! Агар зўриқиш пайдо бўлса, мушакларни бўшаштиринг, енгилгина кўзларингизни пир-пиратиб киприкларингиз билан юзларингизга “шاپалоқ” уринг!

Ва умуман олганда, бу машқни қуйироқда таърифланадиган “Менга бари – бир” машқи билан бошлаш ва ниҳоялаш керак.

Қуёшга тик қарай оласизми?

Илтимос, беҳазил!

Масала жудаям жиддий!!!

Қадим замонлардан бошлаб Шарқда одамлар кўз касалликларини қуёш ёрдамида даволашни билишган. Лекин қандай қилиб?

Қуёшга иккала кўз билан, кўзларни юмиб очмасдан, ёш пайдо бўлгунича қараб туриш фойдали, лекин ҳавфсизлик қоидаларига қатъий риоя қилган ҳолда.

**Эслаб қолинг! Қуёшга икки кўз билан фақат кун чиқаётганда ёки ботаётганда, уфқда қуёшнинг ФАҚАТ ЯРИМИ кўриниб турганидагина қараш мумкин-бу жудаям муҳим!**

Агар қуёш уфқдан тўла кўтарилган бўлса ёки ярми ботмаган бўлса унга қараш хавфли.

Унга уфқда турганида қараш жудаям хавфли!

Қуёшга бир нуқтага тикилиб қараб туриш умуман тўғри келмайди.

Маълум бўлишича ҳамма қушлар юз фоиз кўриш қобилияти билан яшаб ўлишар экан, чунки улар биринчи бўлиб тонгни кутиб олишади. Табиатда ҳамма нарса уйғунлашган.

1. Соя жойга шундай туринг-ки, юзингизнинг ярми сояда, иккинчи ярми эса қуёш ёритиб турган томонда бўлсин. Кўзлар юмулган. Маҳкам туриш учун оёқ панжаларини бир-биридан узоқроқ қўйинг.

Юзингиз бир қуёшда, бир сояда бўлиши учун аста-секин гавдангизни уёқ-буёққа буриш ҳаракатларини бошланг.

Хотиржам нафас олинг. Бош чап томонга бурилганида ҳаёлан “Қуёш келаяпти!” деб айтинг, бош ўнгга бурилганида ҳаёлан “Қуёш кетаяпти!” — деб айтинг. Кўзлар қуёшга “ёпишмаслиги” учун бу жуда муҳим, чунки ҳатто юмуқ кўзлар билан ҳам ёрқин қуёшга “қараш” мумкин эмас.

Машқнинг давомийлиги оз-оздан бир дақиқадан бошлаб беш дақиқагача кўпайтирилади.

Бундан кейин “Менга бари – бир” машқи, албатта, бажарилиши шарт. Мушакларни бўшаштириш машқни ўзини бажариш вақтидан икки баробар узоқроқ давом этади.

Машқ оралиғида иложи борича кўпроқ дам олиш керак (қанча кўп бўлса, шунча яхши).

2. Энди соядан қуёшга чиқамиз. Машқни кун давомида соат 11 гача ва 15 дан кейин бажариш мумин. Оёқларингизни ўзингизга қулай қилиб қўйиб, гавдангизни енгилгина (уёқ-буёққа) айлан-тиришни бошланг.

Кўзойнакни ечиб қўйишни унутмадингизми? Кўзлар юмуқ. Қуёш тўғри қовоқларингизга тушиши учун бошингиз сал кўтарилган.

Гавда билан ўнг томонга катта бурилиш ясаймиз, бунда чап ўкчани енгилгина ердан узамиз. Бош гавда кетидан айланади.

Худди шунга ўхшаб чап томонга бурилганда ўнг ўкчани ердан узамиз. Жудаям кўп бурилманг. Бу машқ бутун тана мушакларини бўшаштиришга хизмат қилиши керак.

Бурилишлар пайтида ҳаёлан қуйидаги сўзларни айтиш керак: “Қуёш менинг ёнимдан чап томонга ўтаяпти, кейин ўнг томонга, яна чап томонга ва яна-яна, лекин ҳар сафар мен бурилаётган томонга қарама-қарши”.

Эсингиздами, бундан олдинги машқнинг ниҳоясида биз нима учун машқ пайтида бундай ўйлаш кераклигини тушунтирган эдик?

Яна “Менга бари – бир” машқи билан танамизни бўшаштираемиз.

**3. Алоҳида изоҳ: агар қуёш осмон чўққисиди бўлса, машқни бажариш мумкин эмас!**

Офтоб нури тушиб турган жойда туришни давом эттираемиз. Оёқда ҳамкам туринг. Бир кўзни кафтингиз билан бекитинг (у очик ҳолда қолади).

Энди юзимизни қуёшга тутамиз ва худди аввалгидай бурилишларни бажарамиз, иккала кўзимизни ҳам тез-тез пирпиратиб очиб-ёпиб тураемиз. Кафтингиз тагидаги кўз ҳам пир-пирайди. Юзимизни офтобга тутиб каттароқ бурилишларни ясаймиз ва иккала кўзимизни ҳам пир-пиратиб турган ҳолда осмонни томоша қилаемиз.

Кейин бошқа кўз билан ҳам худди шу тарзда. Иккала кўзни ҳам юмиб машқни яна бажарамиз.

Бу машқ “Менга барии - бир” машқи ёрдамида узоқ вақт бўшашиш билан яқунланади.

Хўш, қала-а-ай? Сизга “Менга бари-бир”ни росса реклама қилдимми?!

Яна бир марта ўқиб чиқинг!

### **Сиз кўзларингиз билан нафас олишни биласизми?**

Машқни бажаришга киришишдан олдин, диққат билан унинг таърифини ўқиб чиқинг.

Ёшлик тимсолини юзингизга кийиб олинг!

Курсига ўтириб ўзингизга қулай қилиб ўрнашинг. Қўллар сон-да, гавда тик. Бутун танангиз ва юзингиз мушаклари бўшашган. Танангизда ва кўнглингизда осоишталик. Фақат бурундан нафас оламиз. Ана энди бошлаймиз.

Бурнингиздан қандай нафас олаятганингизни кузатинг. Нафас олаятганингизда бурнингиз ва димоғингизда салқинлик сезилади, нафасни чиқараятганингизда-иссиқлик.

Нима бўлганда ҳам, олинаятган нафас чиқарилаятганга нисбатан салқинроқ бўлади. Ҳароратнинг мана шу сезилар-сезилмас ўзгаришини кўзларимиз билан сезишни ўрганишимиз керак бўлади.

Энди тасаввур қилинг, Сиз бурнингиздан нафас олаяпсиз, лекин диққатни кўзларингизга кўчирасиз. Кўзларингиз билан ҳаво ҳаракатини, ҳарорат ўзгаришини сезишга уришиб кўринг. Буни очиқ кўзлар билан ҳам, юмуқ кўзлар билан ҳам бажариш мумкин, Сизга қайси қулай бўлса шуни қилаверинг.

Бундай нафас олиш жуда ажойиб натижалар беради, айниқса, Сиз кўзларингизни соғлом деб тасаввур қилганингизда.

Нафас олинаятган пайти кўзлар тиниқлашади, яхшироқ кўра бошлашади, нафас чиқараётганида эса ҳар сафар “парда” кетади, “жимирлаш” йўқ бўлади, кўз зўриқиши, чарчоғи, яъни ноқулайлик туғдирадиган барча нарсалар йўқолади.

Шундай қилиб, эслаб қолинг: салқинликни сезиш (нафас олинаятганида) кўзларга барча яхшиликларни ато этади, иссиқликни сезиш эса (нафас чиқарилаётганида) халақит берувчи барча нарсаларни олиб кетади. Кўзлар билан истаганингизча ва хоҳлаган ерда “нафас олиш” мумкин. Шунинг учун бемалол “нафас олаверинг”!

### **Сеҳргар Тешавой Болтабаев қандай қилиб ўз сезгиларини жойдан жойга кўчиради?**

Фикр билан сезгиларни жойдан жойга кўчиришда эҳтиёт бўлинг!

Кўз олдимизда беш бармоғимизни ушлаб туриб бир бармоғимизга тикилиб қараб турганимиз эсингиздами? Ўша бармоқ шу заҳоти бизга “жавоб” қайтара бошлади, бошқаларидан ўта сезувчанлиги билан ажралиб турди. У илиқроқ бўла бошлади, оғирлик, санчиқ пайдо бўлди.

Нимага? Чунки бизнинг эътиборимиз туфайли томирлар кенгайди ёки торайди. Бошқача қилиб айтганда биз бу бармоқ билан тахминан қуйидагича, яқиндан, алоқа ўрнатдик:

– Лочин, Лочин! Мен Бургутман. Мени эшитаяпсанми?

Агар жавоб бўлмаса янада қаттиқроқ гапиринг:

– Лочин, Лочин.. онангни эмгур! Мени эшитаяпсанми?!

Ва эртами-кечми Лочин жавоб беради:

– Бургут, Бургут, мен Лочинман, сени яхши эшитаяпман!!

Эътиборингизни қаерга кўчиришингизни аҳамияти йўқ, алоқа ўрнатиш механизми бир хил. Уни кўзларга нисбатан ҳам қўлласа бўлади.

Диққатнинг таъсир қилиш марказинг доираси чегараланганлигини алоҳида таъкидлаб ўтмоқчиман. Мана Сизга бир кичкина мисол.

Кўзгу олдида бориб кўкрагингизга қаранг. Энди нигоҳингизни кўчирмасдан юзингизни ҳам кўришга ҳаракат қилиб кўринг. Савол: юзингизни худди кўкрагингизни кўргандай аниқ кўраяпсизми? Йўқ!

Кўзнинг кўриш майдони ва диққат марказининг майдони чегараланган. Шунинг учун Сиз эътиборингизни бирон жойга қаратаётганингизда, ўша ерда ўзгариш юз беради, қон оқиб келиши кўпаяди, майда томирлар кенгаяди ва иссиқлик сезилади ёки лўққиллаш пайдо бўлади. Томирлар кенгайди ва сезиш нуқталари уйғонди.

Сиз салқинликни сезганингиз томирлар торайганлигини билдиради. Худди илиқликни ҳосил қилгандек салқинликни ҳам ҳосил қилиш лозим. У натижани мустаҳкамлайди.

Биз ҳаёлан иссиқлик, санчиш, салқинлик ҳисларини энгсадан кўз олмалари томонига кейин яна орқага йўналтирамиз. Бу машқ қийин эмас, лекин бажарилиши шарт бўлган бир икки нозик жойлари мавжуд. Бажаришга киришишдан олдин уни яхшилаб ўрганиб олинг.

Ўрнашиб ўтириб олинг, “мушаклар корсетини” яратинг, кўзларингизни юминг. Илиқликни ҳис қилишдан бошлаймиз.

Тасаввур қилинг Сиз офтобга орқангизни ўгириб ўтирибсиз ва унинг нурлари мулойимгина энгсангизни силаяпти. Энсангиз ёқимли қизаяпти. Иссиқликни тўплашни давом эттирамиз.

**Диққат!**

**Иссиқликни ҳис қилишни куйдириш даражасига олиб бормаймиз! Шунингдек, иссиқлик ичкарига тарқалишига ҳам йўл қўйиб бўлмайди.**

Иссиқликни кичкина гувалача қилиб энгсамизда бир жойга тўплаймиз. Кейин уни “қўйиб”, тарқатиб юборамиз, йўқ қиламиз.

Яна бир бор иссиқлик ҳиссини йиғамиз ва тарқатиб юборамиз. Буни икки-уч марта қилсак етарли.

Бундан кейин иссиқликни гувалача қилиб тўплаб ҳаёлан уни аста-секин энгсадан кўз олмачаларигача тортиб борамиз, кейин яна орқага қайтарамиз.

## **Диққат! Ҳавфсизлик чораси!**

Биз ҳис қилаётган иссиқ гувалача кўз олмаларига тегмаслиги керак!

Гувалача билан шу тарзда уёқ-буёққа бир-неча бор ўтамыз. Бунда ҳаёлан энгса томондан қараб туриб гўёки гувалачанинг бориб-келиб туришини ички назаримиз билан кузатиб турганимизни тасаввур қиламиз.

Машқни кўзларни юмган ҳолда бажарганингиздан кейин худди шу тарзда очиқ кўзлар билан яна бир-неча бор такрорлаймиз. Хўш, қалай? Ўрганиб олдингизми?

Агар “ҳа” деб жавоб берсангиз, фақат шундагина Сиз совуқни ҳис қилиш машқини ўрганишга ўтишингиз мумкин бўлади.

Энди, қандай қилиб совуқлик ҳиссини яратиш тўғрисида. Диққатимизни энгсамизга қаратамиз ва шунчаки ҳаво ҳаракатини сезишга уринамиз, энгилгина елвизак ва яна қўшимча энгиллик ҳиссини яратамиз.

Хўш, қа-ла-а-ай? Эплаяпсизми?

Ажойиб! Демак ҳаммаси диққатни жамлашингизга боғлиқ..

Энди, Сиз салқинликни “ушлаб олишни” ўрганганингиздан кейин, энгса томонига салқинлик “гувалачасини” йиғамиз ва худди олдингисига ўхшатиб машқ бажарамиз.

Бажарилиши шарт бўлган кичкинагина қўшимча. Илиқлик ва салқинликни сезиш туйғусига энди санчишни ҳис қилишни ҳам қўшишга ҳаракат қилиб кўринг. Уни қандай яратиш мумкин?

Масалан, қаттиқ совуқдан иссиқ хонага кирганингизда “эрий” бошлаганингизни эслаб кўринг. Ўшанда нима сезасиз? Танангиз сезган ўша ҳисни эсланг ва ҳаёлан уни энгсангизга кўчириг ва юқорида баён этилган усулда ишлашни давом этинг.

Энди бу машқнинг иккинчи қисмига ўтамыз. Вазифани озгина мураккаблаштирамиз. Илиқлик гувалачаларини санчишлар билан бирга (совуқлик гувалачаларини санчишлар билан бирга) энгсадан то кўз олмаларигача ва орқага айланма ҳаракатлар билан (спирал бўйича) ҳаракатлантирамиз. Айланма ҳаракатлар соат миллари бўйича ёки тескарисига ҳам бўлиши мумкин.

Эслатиб ўтаман энгса ва кўз олмаси ўртасида ҳаракатланадиган барча “ҳислар гувалачалари” кўз олмаларига “тегмаслиги” керак!!!

Охирги савол: машқни бажара олдингизми? Агар “ҳа” деб жавоб берсангиз-баракалла!

Агар гумонлансангиз ёки унчалик яхши чиқмади ёки умуман эпполмадим десангиз, унда фақат бир гап айтаман: машқни бажа-

риш пайтида ўзингиздан норозиликнинг ҳар қандай кўринишини четга суриб ташланг!

Бундай “муваффақиятсизликлар” Сизнинг феъл-атворингизнинг акс-садосидан бошқа нарса эмас.

Машқ қилишни давом эттиринг, натижа оз-оздан йиғилиб боради. Нимаики қилсангиз, бари учун ўзингиздан миннатдор бўлишни ўрганинг. Мана ҳозирнинг ўзида қулоғингиз орқасини қашиб қўйинг. Энди эса ҳатто шунинг учун ҳам ўзингизга нисбатан сунъий равишда миннатдорлик туйғусини яратинг!

Бахт майда-чуйда нарсалардан ташкил топади, кичкинагина арзимас хурсандчиликлардан. Катта бахт осмондан тушмайди, балки тиришқоқлик билан бунёд этилади.

## ***Мустақил ишлаш учун тавсиялар***

Азиз ўқувчи! Энди Сиз билимлар билан қурулландингиз. Эндиликда фақат организм кўзларингиз ўткирлигига тўла кўни-киб кетгунича машқ қилиш қолди холос. Тўғри, бунинг учун барча хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш ва машқларни муваффақиятга эришиш кайфияти билан бажариш лозим бўлади. Эслаб кўринг, болалигингизда севимли байрам тезроқ келишини, кунлар, соатларни санаб, қандай кутгансиз? Юрагингизда сабрсизлик, интизорлик, бўлажак шоду-хуррамлик қувончидан терингизга сиғмаяпсиз!

Ҳамма бўлажак воқеаларни ёрқин рангларда тасаввур қилганингизда кўнглингиз кўкларга учган! Ва ҳали тантана бошланмасиданоқ уни қайта-қайта ўз тасаввурингизда бошдан кечиргансиз.

Кейин эса, ҳар сафар буни эслаганингизда кўнглингиз қанчалик яйраб қувончга тўлган! Эсингиздами?

Ич-ичингизда ўз хоҳишингиз билан шундай байрамни яратинг!

Машқларни ёқиб-ёқмасдан, худди мажбуриятни бажаргандек қилиб бажаришдан сақланинг. Бу ҳолда ҳеч бир наф ололмайсиз ва ҳаттоки ўзингизга зарар ҳам етказишингиз мумкин. Чунки барча фикрлар моддийдир!

Нимани эксанг, шуни ўриб оласан!

Эрта тонг! Янги кун бошланганлигидан, ўзинг ва теваракдагилар учун кўп яхшиликлар қилиш учун янги имкониятлар пайдо бўлганидан кўнгилда енгиллик ва қувонч...

Дастлабки кунларда бахтли ва соғлом инсон ролини ўйнаш учун Сиз жуда катта куч сарфлашингизга тўғри келади. Бахтли ва соғлом бўлишни одатга айлантиришга ҳаракат қилинг. Кундан-кунга ўзингизни мажбур қилишга эҳтиёж камайиб боради, чунки аста-секин бу рол Сизнинг ички моҳиятингизга айланиб боради.

Нима машқ қилдирилса, ўша нарса ривожланади.

Ҳамма машқларни “Октава” бўйича, ёшлик тимсолида бажаринг. Шу тимсол билан бир бўлиб қўшилиб кетинг.

Ҳар куни эрталаб оч-наҳорга бир пиёла иссиқ сув ичинг, лекин қайнаган сув оғзингизни куйдирмасин.

Бу сув ҳар бир ҳужайрангиз, бутун танангиз томирларидан ўтиб, уларни тозалаб, таранг ва эгилувчан қиляятганини тасаввур қилинг.

Зарарли чиқинди ва тузлар тери орқали қайтадан танага сингиб ўтишининг олдини олиш учун кунига икки марта, эрталаб ва кечқурун душ қабул қилинг. Таъсирни кучайтириш учун душдан кейин бутун танани намланган иссиқ сочиқ билан яхшилаб артиб чиқиш мумкин.

Эрталабки юмушлардан кейин енгилгина тамадди қилиб олинг, машқларни оч ҳолда бажарманг. Лекин меъёрни билинг, кўп еманг, акс ҳолда машқларни бажариш қийин бўлади.

### **1. Бўгинлар гимнастикаси, масаллиғи билан.**

Илк кунларда, тахминан ҳафта давомида машқларни бажаришга тахминан 35 дақиқа кетади. Барча машқларни яхшилаб ўрганиб олганингиздан кейин, бу вақт 15–20 дақиқадан ошмаслиги керак. Муҳими-куч-ғайратингизнинг 90 фоизини Сиз ўзингизда бўлишини истаган сифатларни сунъий равишда бунёд этишга сарфлашингиз керак бўлади. Машқларни йўл-йўлакай, ҳўжакўрсинга бажариш-бу ҳеч қаерга олиб бормайдиган йўл.

**2. “Қандай қилиб кўзлари шоҳчалар устида жойлашган ошиқ марсианга айланиш мумкин”** машқи 10 дақиқадан кунига икки марта.

**3. Кўзлар учун машқлар.** Кунига бир-неча марта бажариш мумкин, бу жуда фойдали. Лекин кунига 10 минутдан бир марта албатта! Энг яхшиси жадвал билан ишлашдан олдин (2 ва 3 иловалар).

**4. Мушакларни бўшаштириш машқлари:** “қувватни кўзларга йўналтириш”, “Менга бари-бир”. Қанча кўп бажарсангиз, шунча яхши, лекин кунига камида 10 дақиқа. Мушакларни бўшаштириш кўриш қобиляти тезроқ қайта тикланишига ёрдам беради ва бутун асаб тизими учун жуда фойдали.

**5. Жадвал билан ишлаш** — кўз ўткирлигини тўғирлаш. Кунига икки марта:эрталаб ва куннинг иккинчи ярмида.

Ишингизни шундай режалаштиринг-ки, кўз ўткирлигини жадвал бўйича тўғирлашдан олдин кўз учун мўлжалланган машқларни ва мушакларни бўшаштиришга (“Қувватни кўзларга йўналтириш” ва “Менга бари-бир”) имкониятингиз бўлсин. Қўлларни ювишни унутманг! Бу жиддий!

Бир бажаришда 30 сониядан уч марта.

“Мушаклар карсетини” яратамиз. Кайфиятни кўтарамиз, сунъий равишда қалбимизда натижани қувониб кутиш туйғусини яратамиз.



Биринчи марта бажарамиз-бу 30 сонияларга бўлинган биринчи 1,5 дақиқа. Кейин мушакларни бўшаштириш машқини бажарамиз-“Менга ҳаммаси, ҳаммаси бари-бир!!!”

Туйғуларимизни, токи жадвал билан ишлаб кўриш қобилияти яхшиланаётганлигининг биринчи “нишонлари” пайдо бўлгунча кўтарамиз. Кайфиятни шу даражада ушлаб турамыз!

Машққа иккинчи бор киришганимизда 30 сониядан ҳар бир кўз билан алоҳида бажарамиз (бу ҳолда “ишчи қаторни” ҳар бири учун алоҳида умумий қоида бўйича танлаб оламыз).

Бундан кейин яна, албатта, “Менга бари-бир”!

Ва ниҳоят охириги 30 сония яна иккала кўз билан ишлаймиз.

Яна кўзларимизга ва бутун асаб тизимига дам берамыз (“Менга бари-бир”).

Учинчи бор бажаришга киришамиз. Жадвалга ёруғлик бошқа томондан тушиши учун бурилиб турамыз ва яна машқни биринчи марта бажарганимиздек иккала кўз билан ишлаб бошлаймиз.

Машқларнинг ниҳоясида мушакларни бўшаштирамыз ва қалбимизда ўзимизга нисбатан миннатдорлик туйғусини яратамыз.

**6. Куёш билан ишлаш** – ҳар куни эрталаб соат 11-гача, кўпи билан 10 дақиқа.

**7. Кўзлар орқали нафас олиш.** Иложи борича тез-тез бажариб туринг.

**8. Илиқлик, санчиш, совуқлик ҳисларини энгсадан кўз олмалари томонига кўчириш** – ҳафтасига фақат икки марта кўпи билан 10 дақиқа.

Кўриш қобилиятини қайта тиклаш ишини ўзингиз учун қулай вақтни танлаб машқларни бутун кун давомига тақсимлаган ҳолда ўтказишингиз мумкин, лекин албатта ҳавфсизлик қоидаларига, алоҳида шароит ва бошқа кўрсатмаларга амал қилган ҳолда. Шунинг учун шахсий машқлар режасини тузишдан олдин яна бир марта барча машқларни яхшилаб ўқиб чиқинг.

Яна бир кичкина маслаҳат.

Ўз устингизда ишлашни режалаштира бошлаганингиздан кейин кўпинча худди осмондан тушгандек ҳар хил ҳалақит берувчи вазиятлар пайдо бўла бошлайди.

Сиз буни ялқовликнинг найранглари эканлигини биласиз. Уни алданг. Ўзингизни машқлар ўтказиш вақтига ва жойига қаттиқ боғлаб қўйманг.

Бу нима дегани?

Кўпчилик машқларни уй-рўзғор ишлари оралиғида ёки йўлда пайтингизда ҳам бемалол бажариш мумкин. Масалан, мажбуран

кутишга ёки йўлга кетадиган вақтингиздан ўзингиз учун фойдали равишда фойдаланишингиз мумкин.

Айтайлик, кўз учун мўлжалланган машқларни (“Капалак”, “Циферблат” ва бошқалар) ёки мушакларни бўшаштириш машқларини бекалда, йўл транспортида ёки бошлигингизнинг “насиҳатларини” эшитиб турганингизда бажариш мумкин (кўзлар орқали нафас олиш ва айниқса “Менга бари-бир!”).

Душ қабул қиляятганингизда ўзингизни ёшлик Тимсолидаги шаршара тагида тургандек тасаввур қилинг.

“Мушаклар карсетини” кийиб юриш учун махсус вақт ва ша роит излашнинг кераги йўқ, қолаверса Сиз уни ҳатто ухлаганда ҳам “кийиб” ётишингиз керак! Бу ҳазил албатта, лекин ҳақиқатдан ҳоли эмас.

Ишқилиб ғоя тушунарли бўлса керак,а? Бас шундай экан, ишга киришинг!

Ахир Сиз “қўлтиқтаёқсиз”, “унитазчаларсиз”, “пойга вилосипедисиз” ва бошқа ҳархил асбоб-ускунасиз, нафақат сешанба ва шанба кунлари соат 10 дан 18 гача, балки ҳамма вақт кўзларингиз яхши кўришини истайсиз, шундай эмасми?!

Шунинг учун ўз устингизда доимий равишда ишланг, ва Сизнинг атрофингиздаги дунё ҳам ўзгаради.

Ҳамиша Сиз билан қолувчи, муаллиф.

## *Муқаддима*

Азиз суҳбатдош!

Китоб ниҳоясига етди, лекин ўзлигингни англаш йўли энди-гина бошланмоқда. Сиз ўзингизнинг чексиз имкониятларингиз дунёсига олиб борувчи зинапоянинг биринчи зинаси билан танишдингиз, эҳтимол уни ўрганиб ҳам олгандирсиз.

Сиз икки қулоқ орасидаги “геморрой” масалаларини ҳал қилдингиз, бошқача қилиб айтганда, тана масалаларини. Агар Сиз бу босқични муваффақиятли забт этган бўлсангиз, демак ўзингизни ШАХС сифатида янгидан кашф этишнинг бўсағасига келиб турибсиз. Сизда бунга интилиш, истак борми? Нима дейсиз?

Жуда яхши! Бунга барча йўллар очиқ. Лекин биргина огоҳлантириш.

Биз қийшиқ кўзгулар дунёсида яшаяпмиз. Бу дегани - муғомбирлик, алдов, ўғирлик, пасткашлик, иккиюзламачилик, сотқинлик — эпчиллик ва удабуронлик даражасига кўтарилиб қўйилган Дунёда. Одамларни қалбаки қадриятлар бошқараётган ерда эса ҳалоллик, андишалик, яхшилик масхара қилинади ва ҳатто, айб ҳисобланади. Лекин бари-бир танлаш имконияти ҳар кимнинг ўзига берилган!

Шон-шуҳрат, меҳнатсиз бойлик, бошқалар устидан ҳукмронлик қилиш учун ҳар нарсага тайёр бўлган одамлар аллақачон ўз йўлини танлаб бўлишган.

Мен ҳамиша қандайдир бир Мария Ивановна йога бўйича машғулогларини ўтказаятганида, Иван Иванович ўзини Шарқ маданияти бўйича мутахассис деб эълон қилиб лекциялар уюштирганида, Петр Петрович эса одамларни Шарқ яккакурашига ўргатаётганида кулгим қистайди ва шу билан бирга кўнглим ғаш бўлади.

Бундай одамлар ҳамма нарсанинг фақат ташқи, юзада ётган энг осон томонини қабул қилишади, асл маъноси эса...

Уларни асл маъно ҳам қизиқтирар балки, лекин ўз тушунчалари доирасида. Чуқур англаш учун уларга сабр-тоқат ёки маънавий тажриба етишмайди, балки униси ҳам, буниси ҳамдир ва шу билан бирга моҳиятга етишга интилишлари йўқлигидандир. Энг осони, яқинроқ турганини чангаллаб олиб, ақли билан тушуниб, лекин қалби

билан англамаган нарсани байроқ қилиб омма орасида тарқатиш.

Бундай одамларни айбламайлик. Бунда уларнинг ожизлиги намоён бўлади. Фақат ожиз одам ўзи ҳеч нарса яратаолмайди, балки аллақачон бор бўлган нарсани ўзгартиришга, “яхшилашга” киришиб кетади.

Ўзингизни алдашларига ва кейин Сизни бундан кейин ҳам қийшиқ кўзгулар дунёсининг ичкарасига етаклашларига йўл қўйманг. Яхшини ёмондан ажратишни ўрганинг!

Сиз нима деб ўйлайсиз, нима учун Умар Ҳайём ва Фирдавсий дунё классиклари деб ҳисобланадилар?

Ахир, Умар Ҳайёмни ўқиб у бир умр “майпараст” ва “хотин-боз” бўлган деган хулосага келиш мумкин-ку. Шундай эмасми?

Аслида эса бу ташқи қобикдир ва унинг орқасида кўпчилик одамлар бошқа ҳеч нарса кўролмайди.

Умар Ҳайём ажойиб астроном, машҳур математик, буюк табиб, ёрқин ёзувчи, жуда буюк файласуф.

У ўзини айтишича, ҳақиқатни қирқ қулф орқасида бекитиб қўйган, токи ёмон одамлар ундан ёвузлик йўлида фойдаланмасликлари учун.

Умар Ҳайёмнинг битта тўртлигини маъносини таҳлил этиш 300 га яқин босма варақни эгаллайди. Сиз тўрт қаторга қанчалик кўп маълумот киритилганлигини тасаввур қилаяпсизми?!

Ҳар ким ҳам бу жумбоқни еча олмайди! Ташқи қобик ҳақиқатни тасодифий одамлардан, уни тўғри қабул қила олмайдиган, онги юзаки бўлганлардан яшириб туради.

Аниқ биламан, менинг суҳбатдошим, бу Сизга тааллуқли эмас.

Сиз ўқув-соғломлаштириш тизимига бағишланган китобни ўқиб чиқдингиз. Унинг асосида инсон танасининг бошқа аъзолари ва тузилмалари билан боғлиқ бўлган турли касалликларга оид бир қатор китобларни чоп этиш режалаштирилган.

Сиз жуда кўп маълумотлар оқимини ўзингизга сингдириб олдингиз ва шу билан ўз устингизда астойдил ишладингиз. Демак, энди Сиз бошқа одамсиз! Олдинда йўллар кўп, лекин Сиз энди биласиз-бирон нарсага эришиш учун, энг муҳими-ҳаракат! Сизга оқ йўл тилайман!

Мана Сизга феъл-атворнинг ижобий ва салбий қирраларининг тайёр рўйхати. Машгулотларимиз тингловчиларидан совға! У албат-та, жуда тахминий ва тўлиқ эмас.

Андишалик	Муросалилик	Хақгўйлик	Майдагаплик
Аниқлик	Мўътадиллик	Ҳайрихоҳлик	Маъсулиятсизлик
Бағрикенглик	Назокат	Ҳалоллик	Мижғовлик
Босиқлик	Нафислик	Хушфеъллик	Муросасизлик
Ботирлик	Некбинлик	Хушмуомалалик	Нафрат
Вафодорлик	Одамохунлик	Хушбичимлилик	Нимжонлик
Бегаразлик	Озодалик	Хушчақчақлик	Норозилик
Файратлилик	Одийлик	Чаққонлик	Ношукурлик
Фамхўрлик	Олийжаноблик	Чиқишувчанлик	Одамовулик
Дадиллик	Омадлилик	Шўхлик	Очқўзлик
Дилкашлик	Мардлик	Эзгулик	Очофатлик
Донолик	Маъсулиятлилик	Эркинлик	Паришонхотир-лик
Дўстоналик	Матонат	Яратувчанлик	Палапартишлик
Жасурлик	Меҳнатсеварлик	Яхшилик	Пасткашлик
Жиддийлик	Меҳмондўстлик	Яхлитлик	Писмиқлик
Жозибадорлик	Орасталик	Қатъийятлилик	Рашкчилик
Жонқуярлик	Очиқлик	Қизиқувчанлик	Сертакаллуфлик
Жўшқинлик	Очиқ юзлилик	Интилувчанлик	Сурбетлик
Зийраклик	Покизалик	Баттолик	Сусткашлик
Зиёлийлик	Пухталик	Баджахиллик	Тажанглик
Зукколик	Раҳмдиллик	Бадқовоқлик	Тартибсизлик
Ижодкорлик	Ростгўйлик	Бадҳоқлик	Тутуруқсизлик
Илтифотлилик	Сабр-тоқатлилик	Бёпарволик	Умидсизлик
Интилувчанлик	Самимийлик	Бахиллик	Ўжарлик
Инсонийлик	Саранжом - са-ришталик	Бефаҳмлик	Хасислик
Иймон-эътиқод-лилик	Саҳийлик	Васваслик	Ҳафсаласизлик
Иродалилик	Сезгирлик	Файратсизлик	Ҳовлиқмалик
Ишончлилик	Серғайратлилик	Дарғазаблик	Худбинлик
Ишчанлик	Сидқидиллик	Жаврақилик	Қайсарлик
Йиғноқлик	Синчковлик	Жиззакилик	Қолоқлик
Кечиримлилик	Сиполик	Журъатсизлик	Қатъиятсизлик
Киришимлилик	Софдиллик	Золимлик	Қўполлик
Кузатувчанлик	Содиқлик	Иккиюзламачи-лик	Қўрқоқлик
Кўнгилчанлик	Талабчанлик	Интизомсизлик	Эзмалик
Мамнунлик	Топоғонлик	Инжиқлик	Ялғончилик
Меҳрибонлик	Тоқатлилик	Исқиртлик	Ялқовлик
Моҳирлик	Тиришқоқлик	Иродасизлик	
Мулойимлик	Фаоллик	Калтабинлик	
Мустақиллик	Фаросатлилик	Лоқайдлик	

Ҳа, лаббай? Сизда бу рўйхатдан фойдаланиш истаги пайдо бўлдимми?

Табриклайман! Яна бир бор қўлга тушдингиз. Фейл-атворнинг тиррақилигини синаш давом этади.

Яна ялқовлик голиб чиқаяптими?!

Тушунаясизми?! Тайёр рўйхатдан, у қанчалик ажойиб бўлмасин, фойдаланиш мумкин эмас. У Сиз учун ўлик рўйхат.

Агар Сиз ўзингиз уриниб кўрмаган бўлсангиз, қалбингизнинг энг пинҳона бурчакларига назар солиб кўрмаган бўлсангиз, демак Сиз ўзингизга қандай одам бўлиш истагини мақсад қилиб қўймагансиз. Ва Сизнинг ҳар қандай қадамларингиз йўл-йўлакай ташланган бўлади.

Сиз эса ҳар қандай ҳаракат фойда келтириши, ҳеч наф бермаслиги ёки зарар етказиши мумкинлигини биласиз. Ўзингиз учун нима истайсиз?

Танланг.

Унутманг! Ялқов одам ҳаётда ҳамиша энг муҳимини қўлдан бой беради ва ҳамиша йўқотади!

*2 ва 3 Илова*

*Азиз ўқувчи! Кўз ўткирлигини созлашнинг таърифи 2-Иловадаги жадвал учун берилган. 3-Иловада тўнтарилган жадвал келтирилган. У билан ишлаш тартиби китобда таърифлангани билан бир хил. Кўриш қобилиятингизни қайта тиклашда ундан фойдаланиш тегишли кайфият яратишга кўмаклашади, чунки Сиз қаторма-қатор энг юқориги чўққигача етиб борасиз.*

*Сизга чўққини муваффақиятли забт этишингизни тилайман.*

# Кўраяпман

Жуда яхши кўраяпман!

Ўзимни англаяпман

Мен ҳамма ишга қодирман,

Ҳаммасини уддалайман!

Кайфиятим аъло!

Белгиларни, ҳарфларни ва сўзларни кўраяпман!

Ўз устимда ишлаб ўз имкониятларимни англаяпман!

Нимаики қилмай-ҳаммасини аъло даражада бажараяпман!

Ўзимдан миннатдорман! Мен кўзойнаксиз кўраяпман! Ҳаммасини  
уддаладим!

Астағфируллоҳ! Мен буни кўзойнаксиз ўқияпман-а! Аъло!



Астағфируллоҳ! Мен буни кўзойнаксиз ўқияпман-а! Аъло!

Ўзимдан миннатдорман! Мен кўзойнаксиз кўраяпман! Ҳаммасини  
уддаладим!

Нимаики қилмай-ҳаммасини аъло даражада бажараяпман!

Ўз устимда ишлаб ўз имкониятларимни англаяпман!

Белгиларни, ҳарфларни ва сўзларни кўраяпман!

Кайфиятим аъло!

Ҳаммасини уддалайман!

Мен ҳамма ишга қодирман,

Ўзимни англаяпман

Жуда яхши кўраяпман!

**Кўраяпман**

## *Мундарижа*

Ҳозир Сиз масалани ечишга киришмасдан туриб китобнинг охирида унинг жавобини ахтараётган ноқобил мактаб ўқувчисига ўхшаяпсиз!

Китобда нималар тўғрисида ёзилганлигини билмоқчимисиз? Унда уни энг бошидан ўқишга киришинг. Боблар рўйхатидан Сиз, барибир, ҳеч нарса тушуна олмайсиз. Айнан шунинг учун ҳам редактордан мундарижа тузмасликни илтимос қилдим. Мен бизнинг ўртамизда энг бошиданоқ тушунмовчилик пайдо бўлмаслигини истаيمان.

Китобни ўқинг, ўз устингизда ишланг, муваффақиятларга эришинг. Сизнинг ютуқларингиз эса менинг галабаларимга айланади!

Омад Сизга ёр бўлсин!

**МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ**

**Қувват сенда, қўшил!**

**Тентакнинг ҳаёт тажрибаси,**

**ёхуд кўзинг очилишига калит.**

**Кўзойнақдан қутулиш.**

**Рус тилидан Шавкат Раззоқов таржимаси.**

Муҳаррир: Исмоил Оллаберганов.

Техник муҳаррир: Насиба Бобожонова.

Мусахҳих: Моможон Саидова.

Саҳифаловчи: Эльдар Хазивалиев.

Муқова муаллифи: Ўамсиддин Усмонжонов.

*Тершига берилди: 06.10.2008 й.*

*Босишига рухсат берилди 22.10.2008 й.*

*Формат 60x84 1/16, Кегель-10 Гарнитура Times UZ,*

*Нашр табоғи 15. Офсет босма. Буюртма № 60 14.12.2010*

*Адади: 4000*

**«Хоразим» наشريёти.**

**Урганч шаҳри, Ал-Хоразмий кўчаси, 23-уй.**

**“POLI-FLEKS” маъсулияти чекланган жамияти  
босмаҳонасида босилди.**

**Тошкент шаҳар, Тўрт Ариқ кўчаси 210 “А”.**