

ҚАДИМГИ ТАБИБЛАРДАН БИРИ АВИТСЕННАНИНГ ТАЪКИДЛАШИЧА, ВРАЧНИНГ КАСАЛЛИКНИ ЕНГИШИ УЧУН УЧТА ҚУРОЛИ БЎЛАДИ: СЎЗ, ГИЁХ ВА ПИЧОҚ.

Ахматов Иброхимжон Иномжонович

Фарғона вилояти Сўх туман "Инсон"

ижтимоий хизматлар маркази психологи

Эътибор беринг «сўз» биринчи ўринда.

Париж госпитальларининг бирида ёш психолог Эмили Ки ўз беморларига кунига уч маҳал 10 маротабадан хаёлан ва овозини чиқарган холда «Кундан кунга мен ўзимни яхши хис қилаяпман» деб такрорлашни одат қилган. Гапирганда ҳам шунчаки механик тарзда эмас, балки юракдан чиқариб, чин дилдан айтишган.

Нима деб ўйлайсиз, натижа қандай бўлган?

Бир ойдан кейин бу врачнинг беморлари аввал госпиталнинг тиббий персоналлари учун, кейинча бутун Франциянинг муҳокама манбаига айланган. Ажабланарли, аммо факт – оғир беморларнинг бир ой ичида тузалиб кетгани ва хаттоки уларнинг айримларига жарроҳлик аралашувларини зарурати йўқолгани аниқланган.

Хулоса: қадимги юнон олими Паратсельснинг сўzlари тасдиқланган – «ишонч мўъжиза яратади».

Инсон саломатлиги – унинг тафаккурини тўғридан-тўғри оқибати ҳисобланади. Яъни инсоннинг рухий ва жисмоний ҳолатлари ўртасида бевосита боғлиқликнинг мавжудлиги ҳеч кимда гумон уйғотмайди.

Ёмон нарса ҳақида ўйласанг – оғриб қоласан.

Психологик қонунларнинг бирида айтилишича: «Севги, симпатия ва қойил қолишни сўз орқали ифодалаш, у кимга йўналтирилган бўлса, шу инсоннинг ҳаётини энергиясини кучайтиради». Қахрли ва ёвуз сўзлар эса тингловчининг энергиясини камайтиради.

Ёмон фикрлар билан боғлиқ касалликларнинг умумий сони кундан-кунга ўсиб бормоқда.

Уларга қарши туриш учун, қадимги донишмандлар маслаҳатига қулоқ тутиш керак. Яъни, қанчалик оғир бўлмасин ҳаётдан қувониш керак. Шундай қилиб, инсон соғлиғи, ҳаёти ва тақдири унинг фикрлари билан бевосита боғланган.

Яхшиликни ўйласанг – яхшиликни кут.

Ёмонликни ўйласанг-ўйлаганингни оласан.

Инсон доимо ўйлаб юрадиган нарсалар ишончга айланиб, шу нарса содир бўлиши кераклигига замин яратилади ва бу эътиқод амалга ошади.

Шундай экан бугундан бошлаб, яхшилик ҳақида ўйланг, ва яхши нарсаларга умид қилинг. Арзимаган нарсаларга қайғурманг.

Юрак инфаркти ва етишмовчилигини профилактика қилиш бўйича мутахассис америкалик кардиолог Роберт Элиотнинг иккита олтин қондасини келтириб ўтамыз:

Биринчи қоида: Аҳамиятсиз нарсалар учун қайғурманг.

Иккинчи қоида: Ҳамма нарса аҳамиятсиз.

Қуйида мавзуга оид ҳаётий мисол келтирамыз.

- Бир болакай уйига келиб онасига: "Бу хатни мактабдаги ўқитувчим бериб юбордилар"- дейди. Онаси хатни ўқиб кўз ёшларини зўрға тутиб турди. Уни боласига баланд овозда ўқиб берди: «Сизнинг ўғлингиз даҳо! Мактабимиз унинг қобилиятига кичиклик қилади. Шунинг учун сиз болангизга уйингизда таълим беринг!». Орадан йиллар ўтди. Инсоният тарихига улкан ихтиро кашф қилган инсон Эдисоннинг онаси вафот этди. Кунларнинг бирида у онасининг жавонини кўздан кечираётиб қутидаги хатга кўзи тушди: «Сизнинг ўғлингиз калтафаҳм, тентак. Эрта тонгдан бошлаб уни мактабга киритмаймиз!». Буни ўқиган Эдисон роса йиғлади ва ўзининг хотира дафтарига ушбу битикларни битиб қўйди:

- «Эдисон тентак бола бўлган. Лекин ақлли онасининг тадбири ила даҳога айланди!». Онанинг ҳаётдаги ўрни шундай, у ўғлини олим даражасига етишишига ишонтира олган, ўғлини ижобий фикрлар билан суғора олган!!!

Бизнинг «бахт гормонлар»имиз микдорини ошириб кайфиятимизга таъсир этишининг оддий усуллари мавжуд.

Бизни нима бахтли қилиши мумкинлиги ҳақида ўзимиздан сўраганимизда одатда шарт-шароитлар, мол-мулк ёки ҳаётимиздаги одамлар ҳақида ўйлаймиз. Бироқ, аслида бахтни ҳис этиш кимёга боғлиқ. Мия ишлаб чиқарадиган тўрт асосий модда бахт билан боғлиқ бўлган туйғу ва ҳиссиётларни яратишга масъулдир. Бу жуда яхши янгилик-а, тўғрими? Бу деганики, шарт-шароит, бойлик ёки ҳаётимиздаги одамларсиз ҳам бахт гормонларимизни ошириб кайфиятимизга таъсир этишимиз мумкин.

Эндорфин. Эндорфинлар жисмоний оғриқларни енгиш учун марказий асаб тизимидан ишлаб чиқарилади. Уларни ишлаб чиқаришнинг зарарсиз йўли – бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш. Бир тадқиқотга кўра, 10 кун давомида 30 минут югуриш йўлакчасида юриш клиник депрессияни сезиларли тарзда камайтиришга ёрдам бераркан.

Серотонин. Эҳтимол, энг машҳур «бахт кимёси». Бу нейромедиатор табиий равишда биз ҳар кунлик бажарадиган баъзи нарсалардан келиб чиқади. Уни микдорини оширишнинг йўли: қуёш нурида бўлиш. Жисмоний машқ ва позитив фикрлаш ҳам уни ишлаб чиқаришда стимул беради.

Дофамин. Уни кўпинча «мукофот кимёси» деб аташади. Мақсадингизга эришганингизда ёки истагингиз амалга ошганида – яхши ишлаганингизни англаб сиз допаминнинг ёқимли дозасини оласиз. Яна бир йўли сиз уни одамларга яхши муносабатда бўлиб ҳам ҳис этишингиз мумкин. Волёнтёрлик дофамин гормонини оширади. Кимнидир севиш ва у ҳақидаги ёқимли ўйлар ҳам бу гормонни ишлаб чиқаради.

Окситотсин. Бу гормон билан оналаримиз яхши танишлар. Бу гормон туғруқ ва эмизиш вақтида ишлаб чиқарилади. У асосан меҳрибонлик, ғамхўрлик

ва яқин муносабатлар билан боғлиқ. Окситотсин гормони кўп бўлишини истайсизми? Кимнидир кучоқланг – мушукча бўлса ҳам майли.

Баъзан, бахт узоқ, етиб бўлмас орзу каби кўриниши мумкин. Яхшиямки, бизнинг танамизда доимо мураккаб кимёвий жараёнлар мавжуд бўлиб, улар бизнинг кундалик ҳаракатларимизга таъсир қилади. Бизнинг гормонларимиз ва нейротрансмиттерларимиз қандай ишлашини тушунганимизда, биз уларни ўйлаганимиздан ҳам кўра осонроқ «ишга туширишимиз» мумкин.

Ахматов Иброхимжон Иномжонович