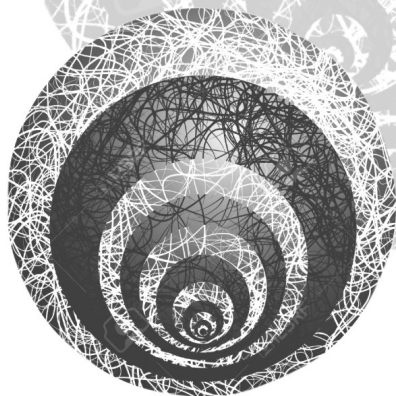


ДАРДИНГИЗНИ ДАСТУРХОН ҚИЛМАНГ



◆ Кўнгил ёзиш сирлари ◆ Стресс фақат кулфат эмас ◆ Одамни гам кемирмасин ◆ Ўз-ўзингизни бошқаринг ◆ 10 дақиқанинг 10 қадри ◆ Яхши хотиралар – саломатлик ◆ Ёмон хотиралар – касаллик ◆ Ҳордиқ чиқариш ҳам илм


ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2016

ЯҚИН ОДАМЛАРНИНГ МЕҲРИНИ ҚОЗОНИШ

Одамлар сенга қандай муомала қилишларини истасанг, уларга шундай муомала қилгин, деган олтин қоида мавжуд.

Бу фикрни бир-бирларидаи беҳабар ҳолда, бутун дунёда, юзлаб йиллар давомида донишмандлар тинмай такрорлаб келдилар. Демак, инсон тафаккурида унинг илдизлари чуқур ривожланган.

Бу одамлар ўртасида тинчлик ва руҳий мувозанатни ушлаб туриш мақсадида киритилган, ахлоқнинг дастлабки қоидасидир. Агар ҳар ким ҳам ўз яқинини ўзини севгандек севганда эди, урушлар, жиноятлар, ҳужумлар ва умуман, одамлар орасидаги кескинликлар келиб чиқмас эди. Аввалги даврларда одамларнинг бир-бирига меҳрибон бўлишларига эриши учун худди шунақа қоидани яратиш лозим бўлган эди. Инсонларни бир-бирига боғлаш учун севгидан мукамалроқ занжир яратилмаган.

Бирдан-бир қийинчилик шу эдики, бу тамойилга қатъий риоя қилишга биологик қонун халақит беради. Худбинлик – ҳар бир мавжудот учун бор бўлган хусусиятдир. Агар соф виждон билан тан оладиган

**Ҳеч қачон шуни унутмангки,
сиз билан абадий қоладиган
бирдан-бир хазина – бу яқинла-
рингизнинг муҳаббатига сазо-
вор бўлиш қобилиятидир.**

Бўлсак, унда ҳеч ким ўз яқинларини ўзидек севмайди. Қачонки манфаатларимиз тўқнашиб қолгудек бўлса, мен ишонаманки, улар (бошқалар) менинг манфаатимни худди ўзлариники каби юракларига яқин олмайдилар.

Биз бу тамойилни нотўғри дея олмаймиз, аммо ишонамизки, у узоқ вақт давомида инсониятга фойда келтирди ва у ҳаётнинг муносиб мақсади бўлиб келди. Аммо ўшандан буён кўп сувлар оқиб ўтди, фалсафий мушоҳадалар, илм-фан тараққий этди. Борган сари кўпроқ одамлар: бу фикрни ким ўйлаб топган, унга амал қилса бўладими? деган саволни бераяптилар.

Чин дилдан айтганда, биз унга амал қила олардик. Ёшлигимизда бор кучимиз билан бошқаларни ҳам худди ўзимизни севгандек севишга ҳаракат қилардик, аммо унга эриша олмадик. Айрим яқинларимизни худди шундай сева олдик. Аммо олдинда сени даф қилишга ва бошқа ёмон ишларни қилишга бел боғлаган душманинг турса, бировнинг меҳнатидан фойда олиб кун кўраётган текинхўр ёки ёшларни хароб қилаётган ашаддий жиноятчиларни кўрсанг, уларни ўз яқинларингдек севишга интилиш, нотабиий ҳол деб ҳисоблайман. Ундан ташқари, бизга энг яқин бўлган одамимизни ҳам ўзимизни севгандек севолмаймиз. Мабодо олдимизда дўстимиз ёки ўзимизнинг ҳаётимизни сақлаб қолиш ҳақида гап кетса, биз албатга ўзимизникени сақлаб қолишни танлаймиз.

Яқин одаминг меҳрини қозон. Бундай қоида асосида жирканч бўлганларни буйруқ асосида севишга ҳожат қолмайди. Биз бошқаларни ўзимизни севгандек севишимиз шарт эмас, бу биологик қонуниятга тўғри келмайди.

Бунга эришиш учун биз аввало уч масалани ҳал этишимиз керак бўлади:

1. Севги нима ўзи?
2. Кимни яқин киши деб ҳисоблаш керак?
3. Қандай қилиб севги қозониш мумкин?

Ислом қонунлари руҳига биноан, «севги» атама-си инсонга нисбатан бўлган барча яхши туйғулар – нафақат аёл ёки эркек орасидаги ёки ота-оналарнинг болаларига бўлган севгилари, балки миннатдорлик туйғулари; дўстлик, мафтун бўлиш, бировга жони ачиш, ҳурмат қилиш – бир сўз билан айтганда, мойиллик кўзда тутилади.

«Яқин одамлар» деганда биз нафақат бизга географик томондан, балки ирсий ва асосан руҳий ва шахсий томондан яқин бўлган кишиларни тушунамиз.

МУНДАРИЖА

Дардингизни дастурхон қилманг... .. 3	Нафас олиш машқлари .. 51
Хасталиклар юзимизга ёзилган 6	Ўз-ўзини ишонтириш формуласи 51
Касалликлар тилимизга ҳам ёзилган..... 9	«Қуёш ўралмаси»га таъсир қилувчи машқлар 54
Кўркүв ва хасталик 14	Бош учун машқлар 55
Темирни занг, одамни гам емиради 15	Пешонам ёқимли совуқ .. 56
«Мен алам истайман» 17	Машқлар баёни 57
Дардингизни дастурхон қилманг 18	Бошловчиларнинг доимий хатолари 58
Ҳар бир инсонга ёрдам қўлини чўзиш 22	Буйруқ асосида ҳордиқ чиқариш 61
Муваффақият гарови 26	Касаллик келтирувчи стресслар ҳақида 62
Тасаввур кучи ҳақида 29	Стресслар ва хизмат..... 66
Ёлгон тасаввурлар ва ўлим 30	Тунги навбатчиликда ишловчилар учун ЎЎРБТ 67
Янги билим – янги умидлар 31	Фикрни бир нуқтага жамлай олиш 70
Ўз-ўзини руҳий бошқариш тизими 34	Фойдаланилмаган имкониятларни сафарбар қилиш 71
Бу усул кимга осон туюлади?..... 36	Вазни камайтириш воситалари 72
Машғулотларга ажратилган вақт 38	Ўткир ва сурункали касалликларда ЎЎРБТ машқлари..... 75
Ҳар куни 10 дақиқа 39	Жинсий ҳаётнинг бузилиши 76
Извошчи ҳолатида 39	Стресс кулфат келтирмаса, стресс нима ўзи? 78
Бўшашишнинг психофизиологик маъноси 40	Нима стресс эмас?..... 81
Руҳий эзилишдан чиқиш йўллари 42	Стресснинг оптимал меъёри 82
Менинг ўнг қўлим оғир ... 43	Меҳнат ва ҳордиқ..... 83
Менинг ўнг қўлим иссиқ ... 44	Ҳаёт мазмуни нимада? 86
Оғирлик ва иссиқлик машқларининг физиологик асослари . 46	Яқин одамларнинг меҳрини қозониш.....88
Умумийлаштириш самараси 47	Хулоса..... 91
Мақсад формуласи 48	
Юрак учун қилинадиган машқлар 49	
Ҳолатга берилишдан чиқиш формуласи 51	