

СТОРМИ ОМАРТИАН

РУҲ ВА ТАНА УЙҒУНЛИГИ

Бу китобни ажойиб дўстим ва котибам Диана Кендрикка бағишлайман. Мен унинг меҳри, доимий қўллаб-қувватлаши ва ёрдами учун ташаккур айтаман.

Ҳар доим ёнимда бўлгани, мени ва болаларимизни деб ўзини қурбон қилишига тайёр тургани, шу тўғрисида бу китоб дунёга келгани учун эрим Майклга алоҳида миннатдорчилигимни билдираман.

СЎЗБОШИ

Мавзунинг жисмоний жиҳати маънавий жиҳатини тўсиб қўймаслиги ва ўқувчилар фақат ўз танаси ҳақида қайғуришга берилиб кетмаслиги учун саломатлик ҳақидаги китобни қандай ёзиш мумкин? Бу китоб шунчаки кимнингдир шахсий фикри эмас, балки ҳаракат қилиш учун қўлланма тарзида қабул қилиниши учун қандай далиллар келтириш мумкин?

Бу саволларнинг ҳаммасига жавоб топдим: чин дилдан Худони излаш ва ҳамиша Унинг раҳнамолиги, донолиги ва розилигини сўраш керак. Китобда Худонинг иродасига зид келадиган бирорта ҳам фикр янграмаслиги ҳақида илтижо қилиш. Ҳар бир ўқувчининг қалби ўзига муҳим ва зарур бўлган ахборот учун очик бўлиши ҳақида ибодат қилиш. Ўлим ҳукмронлик қилмоқчи бўлаётган жойга ҳаёт келиши учун илтижо қилиш.

Бу китобнинг муаллифи сифатидаги бош вазифам – Худо кўрсатган йўллар мукамал эканлиги ва кўпинча биз у кўрсатган йўللاردан юрмаслигимиз боис жабр тортаётганимизга ўқувчиларни ишонтиришга уринишдир.

Ёзган китобим сизда саломатлик ҳақида иложи борида кўпроқ билиш истагини уйғотишига, ўз билимларингизни чуқурлаштиришни хоҳлаб қолишингизга чин дилдан умид қиламан, шу боис китобимнинг охирида ўқиш учун адабиётлар рўйхатини жойлаштирганман. Охириги 15 йил давомида мен соғлиқ ҳақида юзлаб китобларни ўқиб чиқдим: улар қайсидир маънода ажойиб бўлса, бошқа маънода камчиликлардан ҳоли эмасди, улардан баъзиларининг маънавий даражаси шунчалик эдики, мен уларни бу рўйхатга қўшиш фикридан қайтдим. Бу рўйхатдаги мутлақ *барча* китоблар ҳар жиҳатдан жуда яхши ва ўйлаб чиқилган бўлиб, текширилган маълумотлар билан мустаҳкамланган хулосаларга эга, тўғри, бу хулосаларга ҳар доим ҳам қўшилиб бўлмайди. Эҳтимол, сиз бу китоблар муаллифларининг нуқтаи назарига қўшилмассиз, бу унчалик ҳам ёмон эмас: ҳар биримиз ўз фикримизга эга бўлишга ҳақлимиз ва ҳар биримизда бунинг учун жиддий сабаблар бор. Албатта, рад этиб бўлмайдиган ҳақиқатлар мавжуд, лекин бошқаларига муносабат сизнинг шахсий танловингизга боғлиқ. Сизлар, ўқувчилар сифатида ўқиб чиққан китобларингизнинг ҳар бирига ўз баҳоингизни беришингиз мумкин.

Менинг китобим тиббий маслаҳатлар тўплами эмаслигини, у сизга руҳий ва жисмоний соғлиққа эга бўлишингиз ва сақлаб қолишингизга ёрдам берадиган ўзига хос мураббий эканлигини инобатга олинг. Агар сиз касал бўлсангиз, Худо ва сизнинг шифокорингиз сизга соғайиб кетишга ёрдам беришини назардан қочирманг. Кучингизни тиклар экансиз, сиз бу китобни ўқишингиз ва ўз йўлларингизни қандай ўзгартиришга қарор қилишингиз мумкин.

КИРИШ

Ҳар қандай ёшда ўзидан мамнун бўлиш

Одамлар ёш бўлишни хоҳлаётганини айтганда, 40 ёшда худди 20 ёшдагидек, 20 ёшда 10 ёшдагидек кўриниш зарурлигини назарда тутишмайди. Бироқ, агар сиз 40 ёшда бўлсангиз, каттароқ кўринишингизни айтишларини истамайсиз. 50 ёшда 50 ёшдагидек кўриниш ҳам ёмон эмас. 50 ёшда бўлсангиз–у, 65 ёшдагидек кўринишингизгина эмас, ўзингизни шундай ҳис қилишингиз ёмон. Бошқача қилиб айтганда, биз вақтидан олдин қаришни истамаймиз. Қари бўлиш – ўз ёшидан кексароқ кўриниш демакдир.

Ҳа бир ёшнинг, жумладан, кекса ёшнинг ҳам ўз устунликлари бор, шунинг учун ундан қўрқиш керак эмас. Ҳар бир туғилган кунингизни нишонлаётганингизда сиз соғлом, ёш, жозибали ва хушчақчақ кўринишда бўлишингиз мумкин. Кўникмаслигингиз мумкин бўлмаган нарса, бу – вақтидан олдин қариб қолишдир. Бу жараён – ҳаётингизда тушкунликлар ҳаддан ортиқлиги, жисмоний юкланма (оғирлик) етишмаслиги, овқатланишга нотўғри ёндашув, ёмон уйқу, етарлича сув ичмаслик, тоза ҳаводан, куёшдан ва рўза тутиш амалиётидан воз кечиш туфайли мувозанат йўқлигининг оқибатидир. Бундай турмуш тарзи танангизда қариш жараёнини тезлаштирадиган зарарли моддалар тўпланиб қолишига олиб келади.

Ҳар бир ёшни муносиб кўрган ҳолда, биз ўз умримиз ниҳоясига эзилган, касал ва заиф бўлиб келмаслигимиз зарур, чунки бундай ҳолда ҳар бир ёшнинг устунликларидан қувониш қийин бўлади. Узоқ ва тўлақонли умр учун бизга мустаҳкам соғлиқ, руҳий хотиржамлик, муҳаббат ва қувонч зарур. Биз сўнгги кунларимизгача кучли, фаол, тетик бўлиб қолишни, қувонч улашиш ва хизмат кўрсатишни истаймиз. Ақлли ишга лаёқатли, ҳаракатчан, соғлом, ёш кўринишни, ёқимтой ва хушчақчақ бўлишни хоҳлаймиз; касал, хунук қиёфали, ўлим тўшагида ётган қария бўлишни эмас.

Агар сиз тузалмас касал бўлган одамлардан улар ўзларининг ҳозирги ҳолати ҳақида нима деб ўйлашларини сўраган бўлганингизда, уларнинг ҳар бири шундай деб жавоб берган бўларди: «Афсус, мен илгари соғлом турмуш тарзи юритиш нима эканлигини билмаган эканман». Билганлар эса, ҳойнаҳой, шундай деган бўларди: «Афсус, мен соғлом турмуш тарзини юритмабман».

Танасини саратон хунук қилиб ташлаган София, ўз ўлиmidан бир ҳафта олдин тан олиб, менга айтганди: «Мен кечиримли бўлишни ўрганмаганим ва ўз ҳаётимни Худога бағишламаганим учун афсусдаман». Бу аёл узоқ йиллар давомида бағритош яшади, бу унинг соғлигини емирди ва у 50 ёшида оламдан ўтди.

Юқори нафас йўллари ва ўпка саратонидан даволанган Мэри шифокор тавсияларига амал қилишни истамади ва чекиш, спиртли ичимликларга ружу қўйиш ва ўзи одатланганидек овқатланишда давом этди. Бу аёл тўғри йўлни билгани, аммо шу йўлдан юрмагани ҳақидаги изтироб билан вафот этди.

Макс кўп йиллар давомида сунъий маҳсулотлар билан овқатланди, семиришдан қийналди, меъёридан ортиқ ишлади, жисмоний юкланмага менсимай қаради. Охир–оқибатда у кейинги ҳафтадан янги, соғлом турмуш тарзи кечиришга қарор қилди. Афсуски, у тўғри қарор қилишга кечикканди: эртаси куни эрталаб у юрак хуружидан бу дунёни тарк этди. У атиги 40 ёшда эди.

Деярли фақат конфетлар, кекслар, печеньелар тановул қилиб, устидан газланган сув ичиб юрган, Рики исмли йигит оққон касаллигидан вафот этди. Рики нотўғри овқатлангани учун, унинг организми касалликка қарши туриш ва шифокорлар билан бирга ҳаёт учун курашишга қодир бўлмай қолди. У бор–йўғи 25 ёшда эди.

Бу ажалидан аввал ўлимларнинг ҳаммаси вақтидан олдин қаришнинг қайғули якуни бўлди. Мен бу одамларнинг ҳаммасини шахсан танирдим ва уларнинг ҳалокатига сабаб руҳий ва жисмоний соғлиқ сари Худо йўлини етарлича билмаслик ёки бу йўллардан боришни истамаслик ёхуд бу йўлларга менсимай муносабатда бўлиш эканлигини кўрдим.

Худо кўрсатган йўллардан юришга интилаётган ва бу йўллар қанчалик яхши эканлигини тушунаётган киши, бунинг эвазига саломатлик, ёшлик, ёқимли ташқи кўриниш ва узок умрга эга бўлади. Ўз танасига ҳурмат билан муносабатда бўладиган ва унда Мукаддас Рух яшайдиган жойни кўрадиган киши Худонинг амрларига амал қилишга тез одатланади. Четдан фаровон ва соғлигини емиришга йўл қўяётган нарсаларни қилаётган кишиларга ҳеч қачон ҳавас қилманг: улар тез тайёрланадиган таомлар ейишади, қаҳва ичишади, алкоголь истеъмол қилишади ва ҳузур қилиб тамаки тортишади. Бу одамлар боши билан ишга шўнғийди, жисмоний юкланмадан, тоза ҳаво, куёш нури ва тўлақонли ҳордиқдан воз кечишади. Бундай одамларнинг соғлом кунлари, қоида тариқасида, санокли қолган. Эртами–кечми улар ўз бемулоҳазалиги учун тўлов тўлашга тўғри келади, баъзан бу, уларнинг ўзи учун жуда қимматга тушади ва кутилмаганда рўй беради. Худо бизнинг умримиз учун ўрнатган қонунларни чексиз поймол қилиб, соғлом ҳолда қолиш мумкин эмас. Ҳалигача бунга ҳеч ким муваффақ бўлган эмас. Хизмат кўрсатишдаги ютуқларингиз қанчалик улкан бўлмасин (ҳатто масиҳий қўшиқлари жойланган альбомингиз яхшиларнинг энг яхшиси деб тан олинган бўлса ҳам ёки бутун Мэн штатини Худога сиғинишга келтирган бўлсангиз ҳам), токи Худо сизнинг ҳаётингиз ва соғлигингизни мустаҳкамлаш учун ўрнатган қонунларни поймол қилар экансиз, итоатсизлигингиз учун тўлов тўлашга тўғри келади.

Агар табиятан сизга соғлом, кучли тана берилган бўлса, қувонинг ва Худога шукр қилинг, ҳамда китобдан қандай қилиб бу марҳаматни узок йиллар сақлаб қолиш тўғрисидаги билимларни олинг. Бошингизга кулфат тушишини ва йўқотилган соғлигингизни махсус дастурлар бўйича тиклашни кутиб ўтирманг. Ҳатто бугун сиз ўзингизни жуда яхши ҳис қилаётган бўлсангиз ҳам, соғлигингизга эътиборсиз бўлманг, чунки эртами–кечми танангиз сиздан тўлов сўрайди. Токи бу содир бўлмаган экан, руҳий ва жисмоний саломатлик сари етти қадам қўйишни бошланг, жозибали ва тетик бўлиб, роҳатини кўринг.

Ўзига ҳолис қараш

Кўзгуга қараганингизда қувонасизми? Кўзларингиз қандай? Қизарганми? Чарчаганми? Хирами? Шамоллаганми? Ҳорғинми? Шишганми? Сўникми? Улар ёшланадими ёки қичишадими? Яхши кўрмайдими?

Терингизчи? У ўта қуруқми? Ёки жуда ёғлими? Ғалвиракми? Оқишми? Шамоллаганми? Заҳил рангдами? Шалвираганми?

Баданингиз қандай? Заифлашганми? Чарчаганми? Силлиқлигини йўқотган териси борми? Ўта семизми? Ҳаддан ортиқ ориқми? Касаллика чалинганми? Эгилувчанлигини йўқотганми? Оғриқдан букчайганми? Уйқунгиз яхшими? Овқат ҳазм қилишда муаммонгиз борми? Ич қотиши сизга азоб берадими? Тез–тез шамоллайсизми? Аллергиядан азоб чекасизми? Тез қариётганингизни ҳис қиласизми?

Ҳаётга муносабатингиз ҳақида нима дея оласиз? Сиқилишлар тез–тез бўлиб турадими? Ўтмишингиздан ачинасизми? Бугунги кунингизни лаънатлайсизми ва келажакка қарашга кўрқасизми? Сиз алам, ҳасад, қаҳр, тушқунликни ва ўзингизнинг муқаррарлигингизни ҳис қиласизми? Ҳаётингиз маъносиз туюладими? Кўпинча суст ва дангаса бўласизми? Сизга қувват етишмайдими?

Агар шу саволларга тасдиқ жавобини берсангиз, билингки, ўзингизга белгиланган йўлдан бормаётган экансиз. Худо сиз учун мутлақо бошқа нарса тайёрлаб қўйган.

Биласизми, қачонлардир менинг умрим ҳам кўрқинчли тушга ўхшарди. Лекин энди мен бу даҳшатдан қутулганман, чунки Худонинг йўлини – самарали ва амалий йўлни топдим. Худо менга руҳий ва жисмоний саломатлик сари етти қадамни очди, бу ҳақда мана шу китобда сўзлаб бераман. Ўзим ўрганган нарсаларни сиз билан бўлишишни жуда истаяпман. Мана кўп йиллардан бери мен бу қадамларни муваффақиятли амалга ошираяпман ва улар бошқа одамларнинг ҳаётига қанчалик яхши таъсир қилаётганини бир неча марта кўришимга тўғри келди.

Ўтмишимга назар солиб

Ҳозир мен 53 ёшдаман, лекин ўз ёшимни ҳис қилмайман. 28 ёшимда ўзимни ҳақиқатан ҳам кекса ҳис қилганман. Сизга Худо мени нимага ўргатгани ва қандай қилиб 28 ёшли қари аёлдан 53 ёшли ёш аёлга айланганимни айтиб бермоқчиман.

Ҳозир мен ўзимни ҳар қачонгидан ҳам кўра кўпроқ ғайратли ва ҳаётий кучга тўла ҳис қиляпман. Илгари менинг муаммоларим кўп эди: ёмон тери, қонаб кетадиган милклар, хира кўриш, асабийлик, ортиқча вазн, тўкилаётган сочлар, қувватсизлик, доимий чарчоқ, шамоллаш ва юқумли касалликларга берилганлик, ҳайз кўриш даврининг бузилиши, бош оғриқлар ва чуқур сиқилиш. Токи мен шу балоларнинг барини енга олган эканман, демак, сиз ҳам енга оласиз.

Мен касалманд бола бўлиб ўсдим ва 28 ёшимгача ҳаётим бутунлай тушкунликдан иборат эди. Доимий равишда дармонсизликни ҳис қилиш, чидаб бўлмас оғриқни бошдан кечириш, асабни тинчлантирувчи дорилар истеъмол қилиш, эрталаблари муқарралик ва умидсизлик туйғуси билан, ўз жонига қасд қилиш ва ўшанда ҳаёт менга ўлимдан кўра ёмон бўлиб туюлгани учун ўлиш истаги билан тўшакдан туриш нима эканлигини биламан. Мен жиддий касал бўлиш, дориларга аллергия борлигидан азобланиш, айниқса, куч-ғайратга тўла бўлиш лозим бўлган пайтда ўзини ёмон ҳис қилиш, нима яхши-ю, нима ёмонлигини тушунмай, юракдаги доимий ғашлик билан яшаш ва Худонинг йўллариغا нисбатан тўлиқ билимсизликни намоён қилиш нималигини биламан.

Бугун мен 53 ёшдаман ва ўзини ажойиб ҳис қилиш, қувват ва иштиёққа тўла бўлиш, ҳар бир янги кунни қувонч билан кутиб олиш, касал бўлмаслик, куюқ сочларга, равшан кўзларга ва меъёрмадаги вазнга эга бўлиш нима эканлигини биламан. Илгари ожизлигим жисмоний машқлар билан шуғулланишга имкон бермаган бўлса, бугунги кунда мен уларни ҳафтада 3–4 марта бажараяпман.

20 ёшга тўлганимдан кўп ўтмай туриб, телевидениеда қўшиқчи бўлиш учун мен Голливудга кўчиб ўтдим. Ҳафтада уч марта рақс синфига қатнай бошладим ва ўта кўп ишлаётганимни тушуниб қолдим; бу даҳшатли эди, чунки ана шундай ҳаёт натижасида мен тез-тез касал бўладиган ва мунтазам чарчоқни ҳис қиладиган бўлиб қолдим. Рақс билан шуғулланишлар менинг ташқи кўринишимни тубдан ўзгартириб юборди, лекин мен ҳамон жисмоний оғриқлардан азоб чекардим. Ёмон овқатланардим, тунги дам олиш ҳақида гапирмаса ҳам бўларди: бутун тунни кечки базмларда ўтказардим, у ерда ичардим ва чекардим, кундузи эса ё ухлардим ёки қоронғу тунгача телевидениедаги студияда ишлардим. Офтобга чиқмасдим ва тоза ҳаво ҳамда тўғри овқатланишнинг фойдаси ҳақида ўйлаб ҳам кўрмасдим. Шоколадни жону дилимдан яхши кўрардим ва бу иштиёғимни қондиришим зарурлигига ишончим комил эди. Биз Худодан ва Унинг йўлларида айрилиб ва ўз ҳаётимизни барбод қиляётганимиз ҳақида заррача тушунчага эга бўлмай туриб, қандай яшашимиз мумкинлиги ҳайратланарли. Бизлар ўз йўлимиздан юрамиз ва яна ўзимизни жуда ёмон ҳис қиляётганимиз учун Худодан норози бўлиб ҳам қўямиз. Қандай ғафлатда яшаяпмиз!

Охир-оқибатда, мен ҳафтанинг етти куни ҳам ишлай бошлаганимда (душанбадан пайшанбагача “Глен Кэмпбелл шоуси”да ва жума-якшанба кунлари маҳаллий телеканалда), жисмонан бутунлай ҳолдан тойдим. Ишдан воз кечишга журъат қилолмасдим ва иш жадвалимга жойлаш мумкин бўлган ҳамма нарсасига қўл урардим. Мен руҳий ва жисмоний соғлиқ сари бир қадам ҳам ташламасдим – бирор қадам ҳам! Ишочли одим билан ҳалокатга яқинлашиб бораётгандим.

«Глен Кэмпбелл шоуси»да иштирок этаётган қўшиқчилар ораси чиройли ёш йигит бор эди, у идеал соғлом кўринарди: тоза тери, нур таратиб турган кўзлар, ялтироқ сочлар, хушчақчақ ёйилган табассум, кучли, шуғулланган тана. Мен қандай жисмоний ҳолатда эканлигимни пайқагач, у менга ацидофилин, буғдой куртаклари, лецитин, олма сиркаси ва пиво ачитқиси каби нарсалар ҳақида айтиб бера бошлади. Мен унга ишончсизлик билан қарадим: у айтиб берган нарсаларнинг ҳаммаси менга хитойча савод чиқаришдек бўлиб

туюларди. Бунинг ҳаммаси 25 йил олдин, бундай озик маҳсулотлари ҳақида деярли ҳеч ким ҳеч нарса билмайдиган вақтда бўлаётганини унутманг. Шунга қарамай, мен бу йигитнинг гапига қулоқ солардим ва унинг тоза териси ва қуюқ ялтироқ сочларидан кўзимни уза олмасдим. Мен фақат бир нарсани тушундим: у соғлом, менинг эса касалликдан бошим чиқмайди. Шубҳасиз, у мен тасаввурга эга бўлмаган, лекин билишим зарур бўлган нарсаларни биларди.

Йигит менга унинг режаси бўйича ҳаракат қилишни таклиф қилди ва сўради: «Нимани йўқотасан?» Жавоб беришга бир неча сония тараддудланиб тургач, мен ўзимнинг ойнадаги заиф сочларим, нотоза терим, кўзим остидаги қорамтир айланаларга эга юзимга қарадим ва сўрадим: «Нимадан бошлашим керак?»

У менга бу ажойиб маҳсулотларнинг ҳар бири ҳақида гапириб берди ва ўша кунийёк яқин орадаги дўкондан у менга бошлашни тавсия қилган нарсаларни сотиб олдим. Ҳафталаб томоқ шамоллашидан азоб чекадиган мен кечкурун унинг маслаҳатига амал қилдим – эрталаб эса томоғим оғримай кўйди. Шундай қилиб, бир сутка ичида мен соғлом овқатланиш тарафдорига айландим. Мен нафақат шу мавзуга бағишланган ҳамма китобларни ўқиб бошладим, балки қирғичлар, шарбатсиккичлар, миксерлар ва уйда йогуртлар тайёрлаш учун мосламалар сотиб ола бошладим. Янги машғулотга бошим билан шўнғидим ва сарфлаётган вақтимни ҳисобга олмадим. Мен мутаасибга ўхшаб қолгандим! Ўша вақтдаги тасаввурларимга кўра, яхши нарса кўп бўлиши, қанча кўп бўлса, шунча яхши бўлиши керак эди. Мен ҳали мувозанат нима эканлигини билмасдим ҳамда тана ва руҳ уйғунлиги ҳақида тасаввурга ҳам эга эмасдим.

Менинг сочларим ўсди, ўзимни ҳис қилишим сезиларли яхшиланди, камроқ касал бўла бошладим, ва кундан-кун кучимга куч қўшилиб борарди. Бироқ на мунтазам жисмоний машқлар, на ўта соғлом овқатланишим (ўта сўзини ажратиб кўрсатамиз) ҳамма жойда мени таъқиб этаётган тушкунликдан мени ҳимоя қилолмасди. Оккультизм амалиётлари – нумерология, мунажжимлик, гипноз бўйича машғулотларим ва “ижобий фикрлаш”га қизиқишларим мени тушкунлик ҳолатидан олиб чиқолмади.

28 ёшга келиб илгари ҳеч қачон бўлмаган аянчли ҳолатга тушиб қолдим, танамнинг касаллик ишғол қилмаган бирорта жойим қолмади. Мен чин маънода ҳам жисмонан, ҳам ақлан тўкилиб бораётгандим. Терим, кўзларим, сочларим, баданим, онгим ва ҳаётим кўзимга кулранг бўлиб кўринарди. Кўзимга кулранг бўлиб кўринмаётган ягона нарса, бу келажагим эди – у менга қора бўлиб кўринарди.

Яхшиямки, «Глен Кэмпбелл шоуси»да мен қўшиқчи аёллардан бири билан танишиб қолдим ва баъзан у билан бирга ишлардим. У ғайратли, соғломлик уфуриб турган, ёрқин, жозибали ташқи кўринишга эга эди. Лекин унда одамни тинмай ўзига тортадиган яна нимадир бор эди. Бир гал у менга: «Кўряпман, сен бахтсизсан. Мен билан борсанг ва қавмбошим билан гаплашиб кўрсанг нима бўлади? Нимани йўқотасан?» деган сўзлар билан мурожаат қилиб қолди.

Бу саволни тагин эшитдим. Ҳа, менинг ўша пайтдаги ҳолатим бошқа танловга йўл қолдирмади: ҳақиқатан ҳам йўқотадиган нарсам қолмаганди. Мен у билан бирга қавмбошининг ёнига бордим, суҳбатимиз тугаганида қавмбоши менга учта китоб берди ва шундай деди: «Уларни ўқиб чиқинг ва бир ҳафтадан сўнг менга таассуротларингизни айтинг». Мен бир нафасда бу китобларни ўқиб чиқдим, улар орасида йўл-йўлакай Юҳанно баён этган Хушхабар ҳам бор эди. Ҳеч қачон бунга ўхшаш нарса ўқимагандим, лекин ички бир овоз ўқиб чиққанларимнинг ҳаммаси ҳақиқат эканлигини айтиб турарди.

Келаси ҳафтада дугонам иккимиз яна қавмбошининг ёнига бордик ва Исони ўзимнинг Нажоткорим деб тан олиб, мен том маънода қайта туғилдим. Мен Муқаддас Рухни ўз юрагимга киришга таклиф қилдим ва У қалбимда бунёдкорлик ишларини бошлаб юборди. Худонинг ҳамма нарсадан ўта олувчи нурининг қудратли ва қуюқ оқими қалбимнинг энг қора кенгликларини тўлдирди бошлади ва мен бутун умр бўлиб келган зулматдан чиқдим. Мен Худодан Унинг тозаловчи кучи ичимда ҳаракат қилишини сўрадим ва У менинг илтимосимга жавоб қайтарди. Худо ҳаётимни шунчалар ўзгартириб

юбордики, ҳамма ёмонликлар ундан чиқиб кетди. Мен Худонинг йўллариани англай бошладим, бу йўллар яхши эканлигига тобора кўпроқ ишонч ҳосил қилардим. Шунчаки яхши эмас – улар одам йўлларида ўлчаб бўлмас даражада юқори ва одам йўллари билан ҳеч ҳам таққослаб бўлмайди. Худонинг йўллари мукамалдир!

Худо ҳаётимнинг ҳамма соҳаларида ҳаракат қиларди: у менга ҳақиқатни ёлғондан қандай ажратишни, нима менга яхшилик олиб келиши ва нима ёмонлик келтиришини, нима касалликларни чақириши ва нима соғлиқни мустаҳкамлашини очди. Худо менга саломатлик ҳақидаги қайси билимларим Унинг ниятига мос келиши ва қайсилари қарама-қарши эканлигини кўрсатди. Мен уйғунликнинг маъносини тушуна бошладим – бу, менинг руҳий ва жисмоний ҳолатим ўртасидаги мувозанат.

Соғлиқни сақлаб туриш учун мунтазам жисмоний машқлар зарурлигини билгач, рақсни ташладим ва рақс синфига қатнаш ўрнига спорт залига бора бошладим. Дастлабки вақтларда тажрибали мураббий раҳбарлигида у ерда жисмоний машқларнинг махсус комплексини бажардим, лекин тез орада ўзим ўз гуруҳимда машғулот ўтказадиган бўлдим. Аммо мен фақат жисмоний машқларнинг ўзи ҳеч қачон соғлиқ билан боғлиқ муаммоларни ҳал қилмаслигини яхши тушунардим. Юқори сифатли табиий маҳсулотлар одам танаси билан қандай мўъжизалар содир этишини кўрдим, аммо тўғри овқатланиш мустаҳкам соғлиққа эга бўлишнинг ягона йўли эмаслигини тушунардим.

Ниҳоят, мен инсон саломатлиги йиғинди ҳолида тўлиқ тузалишга олиб келадиган кўплаб омилларга боғлиқ, деган хулосага келдим, ана шунда, соғлиқнинг яхлит еттита турли омилларнинг амалга оширилиши ўзини жуда яхши ҳис қилиш ва хотиржамликни қафолатловчи етти қадами шаклланди.

Худонинг йўли – омонликдир

Муқаддас Китобда: «Ана, халким Мени билмагани учун нобуд бўлмоқда...» дейилган (Хўш. 4:6). Бу қанчалик тўғри! Касалликлар ва эрта ўлим ҳар томонлама ҳаётнинг оддий ҳодисасига айланди – ҳаммасига сабаб биз Худонинг йўллариани билмаймиз ва улардан узоқда яшаймиз. Мана нима учун биз бош оғришлардан, юрак касалликларидан, ўзини ёмон ҳис қилишлардан, руҳий бузилишлар ва оддий ҳаёт қувончлари етишмаслигидан жабр тортамыз. Танамиздаги касалликлар сабабчиси эса Худонинг йўлларида бехабарлик, уларни билмасликдир.

Жетро Клосс ўзининг «Адан Боғига қайтиш» китобида шундай дейди: «Одам соғлом ақл ёки табиий сезги етишмаслиги туфайли эмас, балки ўз эҳтиёжларини қондириш истаги туфайли табиатдан узоқлашади». Ишончим комилки инсон, авваламбор, ўз танасининг истакларини қондириш йўлини излагани учун Худонинг йўлларида узоқлашди. Муаммоларимизнинг илдизи айнан шундадир. Кулфат шундаки, биз Худога ибодат қилишдан кўра кўпроқ ўз танамиз эҳтиёжларини қондиришни хоҳлаймиз. Клосс қўшимча қилади: «Худо бизга тегиши мумкин бўлган ҳар қандай касалликнинг давосини тайёрлаб қўйган». Ҳар қандай касаллик бизнинг ҳаётимиз учун Худо томонидан ўрнатилган у ёки бу қонунларнинг бузилиши туфайли келиб чиқиши мумкинлиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Бу қонунлар бизга тушунарли бўлмагани учун биз уларга риоя қилмаймиз.

Баъзи одамлар Худо йўлларида амал қилишади ва бу уларнинг табиатга яқинлиги, уйларида ташқаридаги соф, тоза гўзалликка севгисида намоён бўлади. Агар сиз фермада яшасангиз ва ўз қўлларингиз билан етиштирган мева-сабзавотларни истеъмол қилаётган, ўзингиз қазиган қудуқдан сув ичаётган, ўзингиз боққан ҳайвонлар гўшtidан овқат тайёрлаётган, тоза қўлдан балиқ овлаётган, оқилона меъёрни билиб, эртадан кечгача меҳнат қилаётган бўлсангиз, сизни тунги соғлом уйқу тетиклаштираётган бўлса, Худога севгингиз бўлса ва мунтазам рўза тутадиган бўлсангиз, Худони деб ибодат қилаётган бўлсангиз – ҳаммаси шундай бўлса, демак сизга бу китоб керак эмас. Яхшиси уни шаҳардаги бирор танишингизга совға қилинг, чунки сиз керагидек яшайсиз. Мен ҳамма

фермаларда меҳнат қилиши керак демаяпман, балки Худо биз учун мўлжаллаб берган йўлга яқинлашиш ҳақида гапираяпман.

Биз ўзимизни силласи қуриган отлар ҳолига солиб қўяпмиз. Баъзи бировлар Худонинг йўллари мавжудлиги ҳақида ҳеч қачон эшитмаган, шунинг учун ҳам уларни кўрмайди. Биз йилдан-йилга бу йўллардан тобора узоқлашиб бораяпмиз. Онгимиз шу қадар заҳарланганки, ёмонликни яхшилик, яхшиликни ёмонлик деб атаймиз. Бунда бошқа бировни айбламаслик керак, чунки *ҳаммамиз* шундай йўл тутаяпмиз. Балки биз маънан бутунлай бузилган ва ёвузлик қилаётган кишиларга нисбатан унчалик ёмон кишилар эмасдирмиз, лекин биз майда нарсаларда нотўғри йўл тутаяпмиз, бироқ, ҳамма нарса айнан майда-чуйдалардан бошланмайдими, ахир? Бир сафар мен битта аёл ўз боласига ғазаб билан шундай деб бақирганини эшитдим: «Йўқ, хот-догинг ва чипсларингни еб бўлмагунингча сенга сабзи йўқ!» Бу аёлнинг бузилган онги мени таажжублантирди. Гарчи тўғри йўл танлашда мутлақо билимсиз бўлсада, ўзининг ҳақлигига шубҳа қилмаётган бу хонимни яхши танирдим. Биз фарзандларимизни ҳаётнинг ҳамма соҳаларида муваффақиятли одамлар қилиш истаги, уларни ҳақиқий эркинлик ва оддийликда яшаш, Худо ва атрофдаги одамлар билан тинчликда яшаш, уларни Худонинг йўлларида юришга ўргатиш истагидан устун бўлган жамиятда яшаяпмиз.

Орамизда соғлом турмуш тарзи кечириш нималигини биладиган, Худонинг йўлларида юришга *ўргатилган*, лекин бу йўллардан юришни истамайдиган одамлар ҳам бор. Биз тўғри йўлга бошлайдиган ички овозини эшитамиз, бироқ унга ишонмаймиз. «...шундай овозни эшитасизлар: “Мана йўл, шу йўлдан юринглар”» (Иш. 30:21).

Ўз танангизни севишни ўрганинг

Ўз танангизга ҳаддан ортиқ аҳамият бериб юборишингиз яхши эмас, унга Муқаддас Рух яшаётган, Худо инъом этган гўзал эҳром сифатида муносабатда бўлганингиз яхшироқдир. Сиз бу эҳромга қандай муносабатда бўлаяпсиз?

Сиз нотўғри овқатланаяпсизми, жисмоний машқлар бажаришдан олинадиган қувончдан ўзингизни маҳрум қилаяпсизми, тоза ҳаво ва куёш нурисиз хонада қамалиб ўтирибсизми, қаҳр ва аламга тўлганмисиз, ўзингизга дам олишга имкон бермай, яна танангиз ўзининг кўримлилигини йўқотгани ва сизга бўйсунмаётгани учун ундан норози бўлаяпсизми? Агар шундай бўлса, мен сизга ушбу китобдан топадиганингиз ажойиб биринчи маслаҳатни бераман: **ЎЗ ТАНАНГИЗГА МУНОСАБАТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИНГ!**

Сиз ўз тафаккурингизни ўзгартиришингиз ва ҳозир қайси ҳолатда бўлишидан қатъий назар, сизга Худо томонидан инъом этилган танани ҳурмат қилиш ва қадрлашни ўрганишингиз шарт. Худога Довуд илтижо қилган сўзлар билан мурожаат қилинг: «Сенга шукрона айтаман. Ахир, қандай ажойиб қилиб яратилганман!» (Заб. 138:14). «Ўз танангизни тирик, муқаддас ва Худога манзур бўладиган қурбонлик сифатида бағишланг» (Рим. 12:1).

Танангизни Худога ибодат қилиш курули деб айтиш мумкин. Наҳотки, агар у касалликлардан азобланган бўлса, Худога хизмат қилиш сизга осонроқ бўлади деб ўйласангиз? Қайси бири сизга маъқулроқ: Худога 2 йил хизмат қилишми ёки 10, 20, 30 ва ундан кўпроқ йилларми? Бизнинг жисмоний ҳолатимиз руҳий ҳаётимизга ўзимиз ўйлаганимиздан кўра анча кучлироқ таъсир қилади. Токи танамиз ҳақида қайғулар эканмиз, руҳимизга нисбатан ундан ҳам кўпроқ масъулият билан ёндашишимиз керак.

Ҳолангиздан қанча пул мерос олганингиз ёки тиббиёт суғуртаси бўйича қанча маблағ олганингиз мени қизиқтирмайди, чунки сиз ўзингизга соғлиқ сотиб ололмайсиз. Бу ҳеч кимга насиб қилмаган. Бундан ташқари, касалликлар Худо билан муносабатни бузади ва ибодат қилишимизга ўзимиз ўйлаганимиздан кўра кўпроқ халақит беради. Ўз танамизга тўғри муносабатда бўлсак, Худо бизнинг тана қобиғимиздаги ўзини ўзи даволаш ва ўзини тиклаш механизмларини ишга туширади. Мен каби тўғри овқатланиш ва Худо йўлларида юришнинг устунлигини билмай, болалигидан касал бўлган одамлар учун янгилик бор.

Бу мўъжизали янгилик шундан иборатки, бир неча ойлар давомида биз ўз танамизни тўла тиклай олишимиз мумкин. Рухий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадам биз учун ҳаракат қўлланмаси бўлиб қолади.

Рухий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадам

Бу қадамлар Муқаддас Китоб оятларига асосланган бўлиб, унда гуноҳни ювадиган Исонинг қонига тааллуқли чуқур маънавий мазмун бор: «...жонзотнинг жони унинг қонидир...» (Лев. 17:11). Муқаддас Китобнинг маънавий мазмуни уни амалий қўллашни истисно қилмаслиги боис, қўлингиздаги китобнинг мақсади саволнинг жисмоний томонини тадқиқ этишдан иборатдир. Худо ҳеч қачон бизни ёрдамсиз қолдирмаслиги ва ҳар доим бизнинг руҳимиз ва танамиз учун зарур бўлган барча нарсаларни назарда тутишини ёддан чиқармайлик.

Қон ҳаёт манбаи ҳисобланади, шунинг учун ҳам қон ҳар доим тоза бўлиши жуда муҳим. Атрофингизда қанча микроблар ўралашиб юрган бўлмасин, қонингиз тоза бўлса, касалликлар танангиздан ўрин оломайди, бундай шароитда улардан бирортаси ҳам ривожлана олмайди. Рухий ва маънавий соғлиқ сари етти қадамнинг ҳар бири қонни тозалаш, юрак мушагини мустаҳкамлаш ва барча ҳаётий муҳим органларнинг муваффақиятли ишлаши учун зарур шароитлар яратишга кўмаклашади.

Мана ўша етти қадам:

- 1) рухий хотиржамликка эришиш;
- 2) тўғри овқатланиш;
- 3) жисмоний юкланмани оқилона тақсимлаш;
- 4) сув истеъмол қилишни меъёрга солиш;
- 5) рўза тутиш ва ибодат қилиш амалиёти;
- 6) тоза ҳаво ва қуёш нурида бўлиш;
- 7) тўлақонли дам олиш.

Бу жуда ҳам осон эмасми? Аслида шундай, бу етти қадам ҳақиқатан ҳам оддий. Худо йўлларининг гўзаллиги уларнинг оддийлигидадир. Уни *бизнинг ўзимиз* мураккаблаштириб олганмиз. Худонинг йўллари мутлақо уйғунлиги билан ажралиб туради, ўз ҳолига ташлаб қўйилган одам эса ҳеч нарсада мувозанатни билмайди. Шунинг учун ташқи томондан қанчалик оддий кўринмасин, бу етти қадамнинг бир хусусияти бор: улар ўртасидаги мувозанат бузилса ёки улардан бир ёки иккитаси инкор қилинса, жиддий муаммолар юзага келади. Бунинг ҳаммасига сабаб шуки, *уйғунлик* энг муҳим тушунча ҳисобланади. «Бу насиҳатларнинг бирини тутиб, иккинчисини унутма. Худодан кўрққан иккисини ҳам эсда тутати» (Воиз 7:18).

Ҳамма қадамлар ўзаро алоқада ва бир-бирига боғлиқ. Қайсидир бир қадамни бажариб, бошқасидан юз *ўғирини мумкин эмас*, чунки улардан ҳар бири навбатдагисини бажариш учун босқич ҳисобланади, бири бошқасидан келиб чиқади: биринчиси – рухий хотиржамликка эришиш – ўзига хос манба бўлиб, ундан саломатликнинг жўш уриб оқаётган дарёси бошланади; охиргиси эса – тўлақонли дам олиш бўлиб – ўзидан олдинги ҳаммаси муваффақиятли бажарилганининг табиий оқибатидир. Шунини ёдда тутиш зарур: **ҲАР БИР ҚАДАМ ҚОЛГАН БАРЧА ҚАДАМЛАР БИЛАН УЗВИЙ БОҒЛАНГАН.**

Барча қадамларни комплекс амалга ошира туриб, сиз улар орасидаги мувозанат сақланишини назорат қилишингиз шарт.

Барча етти қадамни амалга ошириш сизни албатта мувозанат ҳолатига олиб келади, бу ҳолатда сиз касалликлардан қочишингиз, соғлиқдан роҳатланишингиз, умрингиз сифатини яхшилаш ва уни узайтиришингиз мумкин. Биз ўлимни бекор қила олмаймиз, лекин у яқинлашаётганида, ўзимизни ожиз ҳис қилмаслигимиз керак. Бу етти қадамни амалга ошириш мажбурийдир – бу ерда муқобиллик бўлмаслиги зарур. Моҳиятан, бунини бажариш унчалик қийин эмас, боз устига бу сизга мустаҳкам соғлиқни кафолатлайди.

БИРИНЧИ ҚАДАМ: РУҲИЙ ХОТИРЖАМЛИККА ЭРИШИШ

Шундай сарлавҳа остида китобни бошлай туриб, қандай таваккал қилаётганимни биламан. Балки сизлардан кимдир китобни ёпиб қўйиб, шундай деб қолар: «Бунинг соғлиққа нима алоқаси бор?» Балки кимдир бу бобга кўз югуртириб чиқиб, овқатланишга тўғри ёндашув, жисмоний юкланмани тўғри тақсимлаш ҳақида сўз юритилган кейинги саҳифаларини ўқишга тутинар. Лекин мен шу мавзуга бағишланган *яхлит меҳнат* ҳақида ўйлаганман ва мустаҳкам соғлиқ сари руҳий хотиржамликка эришишдан бошқа муҳим қадамни кўрмайман, бусиз ҳар қандай жисмоний машқлар ва дунёдаги энг яхши парҳезлар ҳеч нарсага айланиб қолаверади.

Шифокорларнинг фикрича, ҳамма касалликларнинг 95%ини тушкунлик келтириб чиқаради. Ҳатто касаллик тушкунликнинг бевосита оқибати бўлмаганда ҳам, у тушкунлик билан бевосита ёки билвосита боғлиқ: ҳаммамиз одамлар, масалан, яқин кишининг ўлими ёки никоҳ бекор қилинишидан кейинги сиқилишлардан қандай касал бўлиб қолганликларини кўрганмиз.

Маргарет меҳрибон она эди, лекин, орасида бир ёш фарқ билан туғилган уч фарзанди бирин–кетин уйдан кетишгач, у бўшаб қолган куш уяси ҳиссини туя бошлади. Гарчи фарзандлари оддий турмуш тақозоси туфайли онасидан кетишган бўлишсада, у ўзини ташлаб кетилган деб ҳис қиларди.

Тез орада аёлда саратон шиши борлиги аниқланди ва охир–оқибат ўлимга олиб келди.

Жек ташаббускор, керакли ходим эди, лекин уни ишдан бўшатишганда, гарчи илгари соғлигидан шикоят қилмаган бўлса ҳам, унда юрак хуружи содир бўлди. Бу ҳолатдан сўнг, у ўзини ҳеч кимга керак эмасдек, ҳаёти тугагандек ҳис қилди. Бироқ Жек ҳаракат қила бошлади ва тезда уйини сотиб, кичик бир фермага кўчиб ўтди; у фермада сабзавотлар етиштира бошлади ва бошқа фермерларга чорва кўпайтиришда ёрдам берди. Ҳозир бу эркак фаол, тўлақонли ҳаёт кечирмоқда. Унинг ҳаёти мустаҳкам соғлиққа эга бўлган, муваффақиятли одам ҳаётидир.

Маргаретдан фарқли равишда, Жек тушкунликнинг биринчи аломатларини сезиши биланок ҳаракат қила бошлади ва у юрак хуружини келтириб чиқарган тушкунли вазиятдан чиқиш йўлини топа олди.

Тушкунликнинг икки тури

Тушкунлик бу – ақлимиз, қалбимиз ва танамизнинг ташқи ҳолатларга акс–садо беришидир. Тушкунлик таъсирининг кучи *бизга* нима бўлиши билан эмас, балки содир бўлган ҳодисага бизнинг акс–таъсиримиз билан ўлчанишини ҳар доим унутиб қўямиз. Бир ҳолат қайсидир кунлари ғазабингизни кўзгаши ва сиқилишга олиб келиши, бошқа кунлари эса сизни умуман ташвишлантормаслигини *сезганмисиз?* Ҳаммаси биз тушкунликка қанчалик тайёрланганимизга боғлиқ. Баъзан бизга ёғилган зарбадан ўзимизни ўнглай олмай қолишимиз учун арзимас майда–чуйдалар етарли бўлади.

Тушкунликнинг иккита тури бор: ижобий ва салбий. Ижобийси одам бемалол бошқара оладиган ёқимли туйғулардан келиб чиқади. Масалан, сиз ишда узоқ кутилган буюртмани ёки орзуингиздаги уйни қуриш учун қарз олдингиз ёки кутилмаганда ўзингиз яхши кўрган дўстларингиз ёхуд қариндошларингиз олдида пайдо бўлиб қолдингиз ва қувонч билан хитоб қилдингиз: «Мана мен!» Бундай вазиятлар ижобий туйғулар уйғотади, аммо ҳатто ижобий тушкунлик ҳам барибир тушкунлик ҳисобланади ва уларни эплай олиш лозим – яъни унга ўзингизни тегишлича ахлоқий ва жисмоний тайёрлашингиз зарур.

Салбий тушкунлик ҳар доим алам, қайғу, умидсизлик билан бирга рўй беради ва ўлим, никоҳни бекор қилиш каби ғамгин ҳодисалар, шунингдек, турмуш ўртоғи билан жанжаллашиб қолиш ёки қизиб турган плитадан қўлни куйдириб олиш ёхуд йўл ҳаракати

қоидасини бузганлик учун жарима каби майда ноқулайликлар туфайли келиб чиқади. Бу барча вазиятларда одам ўз ҳиссиётларини назорат қилиши қийин бўлади.

Салбий тушкунликлардан қочишни биладиган одамлар, ички куч заҳирасига эга бўлишади, бу куч уларга тушкунли вазиятга кескин акс–таъсир кўрсатмасликка имкон беради ва ҳар кун и ўз ҳаётига нимани киритиш ва нимани киритмасликка қарор қабул қилишларига кўмаклашади. Бундай одамлар ким эканлиги ва уларни Худо қандай яратганлигини билган ҳолда ҳаёт йўли бўйлаб ишончли қадам босишади. Ҳа, биз ўзимизда салбий туйғулар уйғотадиган ҳолатларга ҳукмимизни ўткази олмаимиз, бироқ биз ўз туйғуларимизни ҳам, ҳолатларга акс–таъсиримизни ҳам бошқара оламиз, ўзимиз қабул қилган қарорга кўра, таъсир кўрсатамиз. Тушкунликка қизгин акс–таъсир кўрсатадиган одамлар ҳаётнинг ҳолатларнинг қурбонига айланишади ва кўпинча ошқозон–ичак яраси касаллиги билан ҳаётларини тугатишади.

Менинг уйимда содир бўлган вазият салбий тушкунликка ёрқин мисол бўла олади. Қайсидир вақтда бизнинг уйимизда икки ёшли боласи бор аёл яшаган эди. Менинг болаларим – олти ёшли ўғлим ва икки ёшли қизим – тарбия кўрган ва итоаткор болалар бўлиб, уйимизда ўрнатилган барча ҳуқ–атвор қоидаларига риоя қилишарди: улар гулқоғозларга расм солишмасди, хона ичидаги гулларни ерга ташлашмасди, менинг лаббўёғим билан гиламни бўйашмасди ва ҳожатхона қоғози ўрамини унитазга ташлашмасди. Бу қоидаларнинг ҳаммаси ҳар доим менга муҳим бўлган ва оқилона туюларди. Бироқ, бизникида меҳмон бўлиб турган аёл интизом ҳақида тушунчага эга эмасди ва ўз арзандасига бу қоидаларни бузишга рухсат берарди. Бизга гулқоғозлардаги ёзувларни ювиб ташлаш, гулдонлардаги тупроқни ердан чангютгич билан олиш, чилангарни чакиришга тўғри келган учинчи ҳафтанинг охирига келиб, мен норозилик ҳиссини туйдим ва ичимда ғазаб олови ёнди. Мен жаҳлим чиқиб ухлардим ва бутун оилам тушкунлик вазиятига тушиб қолганидан кутурган ҳолда уйғонардим.

Ана шунда гап нимадалигини англаб етдим: мен вазият ва ҳолатларнинг “бахтсиз қурбони бўлишимга” ва уларни назорат қилишдан маҳрум бўлишимга имкон бериб қўйгандим. Мен ҳамма учун “ўзимизнинг одам” бўлиш ва шундай деб мени қабул қилишларида давом этардим. Исо Масих ҳеч қачон “ўз одами” бўлишга ҳаракат қилмаган ва ҳеч қачон ҳаммага ёқишга уринмаган. Йўқ, У ҳақиқатни айтган ва ҳамиша тўғри бўлган ишни қилган.

Шунда мен ўзимга савол бердим: «Бу вазиятнинг асл маъноси нимада?» Ҳақиқат шундан иборат эдики, биз ўрнатган ҳуқ–атвор қоидалари оиламизнинг барча аъзоларига тинчлик ва хотиржамликни кафолатларди ва биз эрим билан бирга, уй хўжайинлари сифатида, бу қоидалар бажарилишини тинмай кузатиб борардик.

Мен бизникида меҳмон бўлган аёлнинг ёнига келдим ва бошидаёқ уйимизда ўрнатилган қоидалар билан уни таништирмаганим учун узр сўрадим. Бегона одам бу қоидалар мавжудлигини билади, деб ўйлаганим менинг хатоим эди. Мен хушмуомалалик билан меҳмонни, агар у ўз ўғлини бу қоидаларнинг барчасини бажаришга мажбур қилмаса, эрим иккаламиз шундай қилишимизга тўғри келиши ҳақида огоҳлатирдим. Ўша пайтдан бошлаб, бола гулқоғозларга расм чизишни ёки гиламга лаббўёқ суртишни бошлаши билан, у мендан ёки эримдан шапалоқ ейдиган бўлди, чунки боланинг ҳуқ–атвори онасининг назоратидан чиқиб улгурган эди. Икки кун ичида болакай шундай шапалоқлардан тахминан олтитасини олди, шундан сўнг у оддий бир доноликни тушуниб етди: ўзини тўғри тутиш керак. Уйимизда яна тинчлик ўрнатилди, менинг ғазабим ва жаҳлимга чек қўйилди, боланинг онаси ҳам енгил нафас ола бошлади. Мен кимлигим ва қандай йўл тутишим кераклигини эсимдан чиқариб юборганим туфайли, ҳаракат қилишни бошлашимдан олдин, бутун бир ой давомида оиламни азобга қўйгандим.

Мана, мен ўз тажрибамда нимани ўргандим: умумий яшаш қоидаларига эга бўлиш ва уларга риоя қилиш *гуноҳ эмас*; боланинг ҳуқ–атворини тўғрилаб туриш *гуноҳ эмас*. Душманлик кайфиятида бўлиб, ғазабни ичга ютиб ухлаш *гуноҳ*. Ҳаммага ёқиш учун, нотўғри йўл тутишга интилиш *гуноҳ*. Ўз уйингга меҳмонларни таклиф қилиб, улар ҳеч

ким тушунтирмаган қоидаларга риоя қилмагани учун улардан ғазабланиш *гуноҳ*. Бошқа одамларни, ўз фикримизча, улар бажариши шарт бўлган узундан узоқ қоидалар рўйхатига амал қилиш учун ёмон кўриш *гуноҳ*. Тушкунли вазиятларни назорат қила олмаслик учун жабр тортиш *гуноҳдир*.

Биз шунга ўхшаш ҳамма вазиятларни назорат қилиб тура олмаймиз, лекин *ўзимизнинг акс-таъсири*мизни бошқара оламиз, тушкунликни бошқариш учун ўзимизни тушкунликка ахлоқан ва жисмонан тайёрлай оламиз.

Тушкунликнинг дастлабки сабаблари

Тўртта муҳим сабаб тушкунликка олиб келади:

- 1) *Атроф–муҳит*. Сершовқин, чангли, жадал йўл ҳаракатига эга шаҳарда яшашнинг ўзиёқ тушкунликка олиб келади. Аммо рақобатчилик муҳити ва сизнинг ўзаро муносабатингиз кайфиятингизни белгилаб берадиган одамларнинг бир–биридан ажралиб қолганлиги ҳам жиддий сабаб ҳисобланади: бу ўзаро муносабатлардан келиб чиқиб, кайфиятингиз ижобий ва ишончга тўла ёки салбий ва умидсизликка тўла бўлиши мумкин.
- 2) *Нотўғри овқатланиш*. Соғлиқ учун зарарли бўлган маҳсулотларнинг мен тузган рўйхатига киритилган баъзи маҳсулотлар (қаҳва, чой, оққанд, оқ ун, туз ва бошқ.), шунингдек, кўп марта ишлов берилган ва турли хил кимёвий қўшимчаларга эга маҳсулотлар тушкунлик кўзғайди. Кейинги бобда мен бу ҳақда батафсилроқ айтиб ўтаман.
- 3) *Жисмоний юкланманинг тақчиллиги*. Мунтазам жисмоний машғулотлар ҳатто жиддий ҳаяжонлар пайтида ҳам асабий зўриқиш олдини олади, лекин бу машғулотларнинг йўқлиги ёки етишмаслиги энг арзimas тушкунликларни ҳам кескинлаштириши ва уларнинг сизга таъсирини кучайтириши мумкин.
- 4) *Ҳаётий нуқтаи назар*. Тушкунли вазиятни келтириб чиқарган ҳодиса эмас, балки унга сизнинг акс-таъсирингиз қанчалик муҳим эканлигини сиз энди билиб олдингиз. Кўпинча биз шубҳа, айбдорлик туйғусини, хавотир, кўрқувни ҳис қиламиз ва эҳтимол бўладиган кўнгилсизликлар ҳақидаги фикрларимиз бу кўргуликлардан кўра бизга кўпроқ зарар етказилади.

Тушкунли вазиятни қандай аниқлаш мумкин?

Тушкунликларга бардошлиликда ҳар бир одамнинг ўз индивидуал даражаси бор. Бир хил вазиятда кимдир жаҳлини тия олмай қолади, бошқа биров эса вазминлигича қолади. Кучли ва чўзилиб кетган тушкунликлар қоннинг кимёвий таркиби ўзгаришига олиб келиши ва нафақат оғир тана касалликлари, балки индивидуал хусусиятга эга бўлган руҳий бузилишларни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Масалан, кучи бир хил бўлган тушкунли вазиятда бировнинг қон босими ошиб кетса, бошқа бировда саратон касалликлари ривожланади.

Тушкунлик сездирмай яқинлашиши мумкин. Биз ҳеч нарсани сезмаймиз ва ҳаммаси жойида деб ўйлаймиз. Ўзингиз ва атрофдаги одамларни кузатиб, стресснинг зўриқиш, тез жаҳли чиқиш, сиқилиш, ўзини олиб қочиш, доимий чарчаш, хотира пасайиши, салбий ахборотларга қаршилиқ кўрсатиш даражасининг пастлиги, сабрсизлик, иштаҳа йўқолиши, уйқусизлик, тез–тез бош оғриши, арзimas баҳонага кўра йиғлаш, аллергия акс-таъсирлар, ич қотиши, мускуллардаги оғрик ва теридаги бузилиш каби ўзига хос хусусиятларини билиб олиш муҳимдир. Бундан ҳам жиддийроқ аломатлар бор: пасайган ёки кўтарилган қон босими, вақтидан олдин қариш, қулунж, ошқозон–ичак яраси касалликлари, лимфа тугунларининг яллиғланиши, иммун тизимидаги бузилишлар, юрак хуружлари ва саратон касалликлари.

Биз қиладиган ҳамма нарса руҳиятимизга таъсир кўрсатади ва руҳий бузилишлар келтириб чиқариши мумкин. Асабий зўриқишлар у ёки бу одамнинг организми учун йўл қўйилиши мумкин бўлган даражадан ортиши билан, касаллик бошланади. Тушкунликка

охирги акс–таъсир ўлим эканлигини, шунинг учун биз ҳаётимиздаги тушқунли вазиятлар таҳдид солувчи миқёсга етгунига қадар, уларни билиб олишимиз зарурлигини эсда тутиш лозим.

Сиз руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамнинг ҳаммасини, жумладан тўғри овқатланиш ва жисмоний юкланмани тўғри тақсимлашни муваффақиятли бажара оласиз, аммо агар тушқунли вазиятларни бошқаришни ўрганмасангиз, жиддий касалликлардан қутула олмайсиз. Нима учун мустаҳкам соғлиқ сари қадамнинг биринчиси руҳий хотиржамлик эканлиги ана шу билан изоҳланади.

Иккита вариантдан бирини танлаш

Тушунишимча, ҳар қандай тушқунли вазиятда сиз ҳолатни ўзгартиришга уриниб, ҳаракат қиласиз ёки “ҳар қандай шароитда бориға қаноат қилиш..” (қаранг: Флп. 4:11) тамойилига амал қилиб, ўз танангиз ва руҳингизни мустаҳкамлаб, бу вазият сизнинг иштирокингизсиз қачон яхши томонга ўзгаришини кутасиз.

Ўзгартириш мумкин бўлган тушқунли вазиятлар бўлади. Мисол учун, агар уйингиз катта автомобиль йўли ёки аэропорт яқинида жойлашган бўлса ва чидаб бўлмас шовқин руҳиятингизга хатарли таъсир ўтказаётган бўлса, бошқа жойга кўчиш ҳақида ўйлашингиз лозим. Океан яқинида яшаш орзусига эришган танишларим бор. Бироқ бир неча йилдан сўнг, тўлқин қирғоққа келиб урилиши шовқини туфайли уларнинг ҳаёти шундай даҳшатга айландики, улар қирғоқдан океанни томоша қилиш ва жимликдан роҳатланиш мумкин бўлган қитъанинг ичкарироғига кетишга шошилишди.

Жуда тигиз иш жадвали ҳам тушқунлик манбаи бўлиши мумкин. Унга ўзгартириш киритишга уриниб кўринг ва шу мақсадда махсус курсдан ўтинг ёки вақтни тўғри тақсимлаш ҳақида китоб ўқинг ва шундан сўнг ўз иш жадвалингизни тўғрилаб олинг.

Агар сиз перфекционистлар тоифасига кирадиган бўлсангиз, у ҳолда сиз қилишга улгурмаган ҳамма нарса тушқунлик манбаи бўлади.

Агар сизни бошқа одам билан йўлга қўйиб бўлмаётган муносабатлар безовта қилаётган бўлса, (тўғриси айтганда, одамлар кўп тушқунликларимизнинг манбаи ҳисобланади), бунинг устига сиз унинг яхши томонга ўзгаришга уринаётганини сезмаётган бўлсангиз, Худодан шундай деб сўранг: «Худойим, мени бу муносабатлар яхшиланадиган қилиб ўзгартира оласанми?» Оғриқлими? Қийинми? Ҳа! Биринчи бўлиб бошлаш ҳар доим осон бўлмаган. Айниқса, сиз ўша бошқа одам ўзгаришга сиздан кўра кўпроқ муҳтож деб ҳисоблаётган бўлсангиз. Бироқ бундай оғриқ *ҳаётга* етаклайди. Шунга ўхшаш тушқунли вазиятлардан чиқишнинг бошқа йўли касаллик ёки *ўлим* билан тугаши мумкин.

Ўйлаб кўринг ва тушқунлик манбаларини аниқлаб олинг. Уларни ёзиб қўйинг ва қайси ҳолларда вазиятни ўзгартира олишингизни, муаммонинг кескинлигини камайтиришни таҳлил қилишга уриниб кўринг ва дарҳол ҳаракатга тушинг. Борди–ю бунинг иложи бўлмаса, тушқунликни бартараф этиш учун ўз соғлигингизни қандай қилиб мустаҳкамлаш ҳақидаги китобларни ўқиб чиқишингиз лозим бўлади.

Сиз ишонадиган Зот

Руҳий хотиржамлик излар эканман, мен Шарқ тасаввуфига, афсунгарлик тажрибаларига, сайентологияга, “ижобий фикрлаш”га, ўзини ўзи гипноз қилишга, илми нумерологияга ва трансцендентал медитацияга мурожаат қилдим. Агар руҳий хотиржамликка эришиш умидида нигоҳингизни мен бир пайтлар қаратган томонга қадайдиган бўлсангиз, унда сизни ортиқча ташвишлардан халос қиладиган баёнот беришимга ижозат этинг: БУНИНГ ҲАММАСИ БЕФОЙДА! Мутасаввиф тажрибалар ўзига тортувчи катта кучга эга бўлиб, улардан баъзилари ҳатто қандайдир муддат ёрдам ҳам беради, лекин бу тажрибаларнинг узоқ муддатли ҳаётий кучи йўқ ва амалда уларнинг ҳаммаси соғлиқ учун зарарли. Бу тажрибаларнинг ҳаммаси сиз *қиладиган* (ёки *қилмайдиган*) нарсаларга асосланади. Аммо руҳий олам ҳақида гап кетганда – бу ерда ёки

мангуликда, – сиз ишонадиган Зот ҳаммасидан муҳим бўлиб қолади. Асл тинчлик Исо Масих орқали Худо билан тўғри ўзаро алоқалардан ва сизнинг қалбингиздан Муқаддас Руҳ қанчалик жой олганидан келиб чиқади. Қолган ҳаммаси – уйдирма! Қалбингизда яшаётган Муқаддас Руҳ бошқа ҳаммасидан кўра кўпроқ юрагингизни хотиржамлик билан тўлдиради. Соғлиқ ва гўзаллик айнан шундан бошланади. Ҳаётнинг барча соҳаларида муваффақиятга эришиш учун сизга Худо билан чуқур, севгига тўла муносабатлар зарур.

«...Эрта саҳардан Сени излайман...»

Ўзинг танимайдиган шахс билан мулоқот қилиш қийин, лекин бошқа томондан у билан мулоқот қилмас экансан, уни била олмайсан. Яқин дўстингиз билан мулоқотда шундай бўлади–ку: бегона одамлар орасида у билан иккинги элғиз қолгандагидек ошкора гаплаша олмайсиз. Худо билан мулоқот қилиш ҳақида ҳам худди шундай дейиш мумкин. Фақат ҳар куни, *сиз ва У* яқин мулоқотда бўлганингиздагина – Худони таниш мумкин. Бу умуман жамоатда, оила даврасида ёки ибодат қилувчилар гуруҳида ибодат қилиш дегани эмас. Бунинг ҳаммаси яхши, албатта, аммо бу сизнинг Худо билан яккама–якка мулоқотда бўлишингизнинг ўрнини боса олмайди.

Ибодат орқали сиз Худо билан мулоқотда бўласиз ва Унинг иродасини билиб olasиз. У билан элғиз ҳолда қанчалик кўп мулоқотда бўлсангиз, Унинг овозини шунчалик яхшироқ эшита бошлайсиз, бу овоз сизни ташқи олам ташвишлари орасида тўғри йўналтириб туради ва бошлаб боради. Худо билан ҳар куни эрталаб мулоқотда бўлиш сизни кучли қилади ва қалбингизни руҳий хотиржамликка тўлдиради, бу руҳий хотиржамлик кун бўйи сизни тарк этмайди. Шу боис, атрофингизда ҳукмрон бўлган алғов–далғовларга қарамай, сиз хотиржамликда бўласиз.

Ибодат *амалий* кучга эга. Ибодатларингиз ҳар доим эшитилади ва *ҳамиша* керакли ҳаракатни келтириб чиқаради, чунки ҳар сафар ибодат қилаётганингизда, нимадир ўзгариб боради. Баъзи одамлардан мен қуйидаги изҳорни эшитганман: «Агар Худо ҳамма нарсани биладиган бўлса, демак менинг муҳтожликларим унга маълум, шундай экан, ундан сўраб нима қиламан». Бироқ Худо бизга мустақил равишда қарор қабул қилиш эркинлигини берган. Биринчи қадамни биз қўямиз, шундан сўнг биз ҳеч нарсадан ташвиш тормаслигимиз лозимлигини айтиб, Худо қаршимизга чиқади. Фақат бизда Унга илтимос билан мурожаат қилиш *эҳтиёж*имиз бўлиши зарур.

Довуд шундай деб илтижо қилганди: «Эй Эгам! Тонг чоғи овозимни эшитасан...» (Заб. 5:4) ва яна шундай деганди: «...Эрта саҳардан Сени излайман...» (Заб. 62:2). Исо Масих ҳам эрта тонгда туриб, ибодат қилиш учун кимсасиз жойга кетарди. Агар биз эрталабки ибодатимизда Худони излаш имконини қўлдан чиқарсак, кўпинча кундуз куни У билан мулоқот учун вақт топишга уринишларимиз натижасиз бўлиб қолади. Мен одамлар билан мулоқотга киришишдан олдин Худо билан мулоқот бўлиши зарур деган гапни эшитганман. Бу нақадар тўғри! Ибодат бизга донолик беради, қалбимизни хотиржам қилади, ақлимизни ёриштиради. Ибодатсиз, Худо билан мулоқот қилмасдан, эрталаб уйдан югуриб чиқарканмиз, биз ўзимизни заиф ҳолатга солиб қўямиз. Токи ўз кунингизни бошлай туриб, ҳамма нарсани бошқариб турувчи Зот билан мулоқот қилар экансиз, амалда ҳаётингиз назоратдан чиқиб кетиши эҳтимолини бартараф этган бўласиз.

Кўп одамлар учун Худо билан элғиз қолиш беихтиёр ҳаракат ҳисобланмайди. У билан мулоқотда бўлиш вақтини режалаштириб олиш зарур. Агар бу бандни ўз ёндафтарингизга киритиб қўйиш зарур бўлса, шундай қилинг! Келинг, аввалига Худо билан мулоқот учун вақтингиз 15 дақиқадан кўп бўлмасин, лекин кейинчалик, сиз ибодатга бошқа муҳим ишларга ажратганчалик вақт ажратишингиз зарур. Баъзи одамлар ибодат пайтида Худо билан ишончли мулоқотга кераклича аҳамият беришмайди ва шундай дейишади: «Буни ҳар куни қилиш аслида унчалик мажбурий эмас». Аммо агар ҳар бир кунингиз жадвалида бундай мулоқот учун вақт ажратилган бўлса, сиз ўз шерикларингизга шундай дейишингиз мумкин: «Кечирасиз, учрашувимиз соат етти яримга белгиланганди. Биз уни соат саккизга қўчира олмаймизми?» Агар эрталаблари

ибодат қилишга имконингиз бўлмаса, буни ўзингиз учун қулай бўлган ҳар қандай вақтда қилинг. Асосийси, Худо билан ибодат орқали мулоқот қилиш ҳаётингизнинг муҳим қисмига айлансин.

Ибодат учун сизга на телевизор ёки телефон, на китоблар ёки журналлар, на дўстларингиз ёки оила аъзоларингиз ҳалақит бермайдиган тинч, осуда жойни танлаб олиш лозим. Фақат сиз ва Худо. Агар ваннахона сиз сажда қила оладиган уйдаги ягона жой бўлса, буни ўша ерда амалга оширинг. Худо сизнинг қалбингизга қарайди, атрофингиздаги ҳолатга эмас. Агар сиз ибодат учун уйқудан олдин ёки ҳамма яқинларингиз ухлаётган тонгдан бошқа вақт топа олмаётган бўлсангиз, демак айнан шу вақт сизнинг ибодат орқали Худо билан мулоқот қилиш вақтингиздир. Агар ибодат қилмасангиз, ҳаётингиз аста–секин маъносини йўқотиб боради ва руҳингиз қобиғи энг кичик зарбадан ҳам ёрилиб кетадиган тухумга ўхшаб қолади.

Ибодат учун ўзингиз билан Муқаддас Китоб, қоғоз ва қалам олиб олинг, булар Худо сиз билан гаплаша бошлаганида Унинг сўзларини ёзиб олишингиз учун керак бўлади. Агар Худо Муқаддас Китоб орқали сизга ниманидир очса ёки бирор муҳим нарсани эслатса, ибодат қилиш жойингизни тарк этиш ва қалам излаб қолишингиз керак эмас. Бир гал шундай қилмоқчи бўлганим мана нимага олиб келганди. Мен орқага қайтишга жуда шошилгандим, аммо кўзимга итимиз чайнаб ташлаган газета келиб урилди. Газетани чиқинди челагига ташлашга шошиларканман, шу пайт челақни чиқинди йиғувчи келгунича чиқариб қўйишим зарурлигини эслаб қолдим. Бўш челақ билан қайтиб уйга кирганимда, телефон жириглаб қолди ва мен кўнғирокқа жавоб беришимга тўғри келди. Бунга нақд 15 дақиқа кетди, шудан сўнг чақалоғим уйғониб қолди ва эмизишимга тўғри келди. Алвидо ибодат, ташвишлар бошланди. Мана шунинг учун ҳам сизга ҳеч ким ҳалақит қилмайдиган, кимсасиз жойда ибодат қилиш муҳим.

Худога яқинлашинг, Унга юрагингизни очинг ва Унга ҳамма ташвишларингиз ва хавотирларингизни беринг. Ўз умидларингиз, омадсизликларингиз, умидсизликларингиз ва сирларингизни Унга сўзлаб беринг. Баъзан тўлиқ халос бўлиш дарҳол келади. Худо сизни билиши ва қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилишини эсда тутинг. Худо билан худди яқин дўстингиз ёки ўзингиз ишонадиган одам билан гаплашгандек суҳбатлашинг, лекин жавоб қилиши учун Унга вақт беришни унутманг. Унга келаётган кун ҳақидаги барча режаларингизни сўйлаб беринг ва Ундан марҳамат сўранг. Сиз Худога нима беришингиздан қатъий назар, У буни сизга ўн баробар қилиб қайтаради. Бу сизнинг Худо билан ибодат орқали мулоқот вақтингизга ҳам тааллуқли. Тонгда У билан мулоқотга 15–20 дақиқа сарфлар экансиз, кун бўйи Унинг ёрдамига эга бўласиз ва энг муҳим ишларингизни муваффақиятли бажарасиз, боз устига, буларнинг ҳаммасини хотиржам, тинч, ички зўриқишдан ҳоли тарзда амалга оширасиз. Худо билан ёлғиз вақт ўтказишга ўзингизни ўргатар экансиз, ўзингизда интизомлиликни тарбиялайсиз ва амалда ўз ҳаётингизни маънога тўлдирасиз. Агар сиз ўзингизни ҳориган ва фаол бўлмаган ҳолда ҳис этар экансиз, демак, Худо билан мулоқотингизни ҳам шундай деб номлаш мумкин.

Ўзингиз учун кадрли бўлган ҳамма одамлар (фарзандларингиз, эрингиз, қўшнилар ва бошқ.) учун ибодат қилишни унутманг. Сизнинг руҳий хотиржамлигингиз Худо уларнинг ҳаётига қандай таъсир ўтказишига боғлиқ.

Сизга ҳеч нарса содир бўлмаётгандек, ибодатингиз бемаъни машғулотдек бўлиб туюладиган кунлар бўлади. Бироқ бу нотўғри. Бундай лаҳзаларда руҳингиз чўкмаслиги керак. Нимадир *ҳар доим* бўлиб туради. Сиз хотиржамликка эга бўласиз ва ибодат орқали муаммоларингиз юзага келгунига қадар уларни ҳал қиладиган Худо билан мулоқотингиз вақтида тушқунликдан ҳоли бўласиз. Худо билан ёлғиз ўтказган вақтингиз соғлигингиз учун муҳимдир. Бунга менсимай қараманг.

Ҳар кўни тавба қилиш

Худодан ҳеч нарсани яширманг, унга барча сирларингизни ишонинг. Ўта ҳалол бўлинг, токи ҳатто иқроларингиз ҳар доим жамоатдаги истиғфор айтишни эслатсин. Ҳар

куни Худога истиғфор келтиринг ва Унга қалбингиздаги нарсаларни сўзлаб беринг. Бошқача қилиб айтганда, сизга ҚАР КУНИ ТАВБА ҚИЛИШ зарур! Ўзингиз ибодат қилган хонадан Худо олдида тоза бўлиб чиқинг ва шайтон сизни айбингизни тан олишингиз билан заифлаштиришига имкон берманг. Ҳамма нарсани Худо олдида ошкор қилар экансиз, сиз бу туйғудан осон қутула оласиз. Гап сизга ва сизнинг юрагингизга тааллуқли бўлганида, муроасага бориш ёки иккиюзламлилик қилиш мумкин эмас.

«Текшириб кўр мени, эй Худо, юрагимни бил...< >...менинг бирон қабихлигим бормикан?...» (Заб. 138:23–24). Агар сиз руҳингизни ҳар кунги тозалашлардан бўйин товласангиз, жарроҳ хонасига тушиб қолиш таваккалига ўзингизни маҳкум этасиз. Эсда тутинг: Худо қонунларни Ўзи учун эмас, балки *бизлар* учун ўрнатди. Гуноҳларга тавба қилиш ҳақиқатни биладиган *Унинг* учун эмас. Бу *сиз* учундир! Ўйлаб кўринг: иблис сизга учи заҳарли найзалар отмоқчи, аммо сиз Худога итоаткор бўлсангиз, бу найзалар сизнинг танангизга қадала олмайди, чунки сиз Худонинг ҳимояси остидасиз. Токи итоатсизликда яшар экансиз ва Худо билан муносабатларингизни нотўғри йўлга кўяр экансиз, сиз ўзингизни илоҳий ҳимоядан маҳрум этасиз. Агар сиз ёмон иш қилсангиз ва ўз гуноҳингизга тавба қилмасангиз, шайтон бу ҳимоядан маҳрум соҳага ўзининг найзасини санчади, бу найзанинг учи айбингизни англаш билан заҳарланган. У сизга шундай найзалардан бир нечасини отганида, сиз эркин ҳаракат қилиш қобилиятини йўқотасиз, чунки ўзингизда бу юкнинг оғирлигини ҳис қиласиз. Гуноҳингиз қандай бўлишидан қатъий назар, ўзингизга айб юқини ортиб олманг. Бу соғлигингизга зарар келтиради. Шайтон сизнинг юрагингизга ўз найзаларининг заҳарланган учини қадайдиган жойни излаб топишига имкон берманг. Ўзимизни қораламасак, иблиснинг ҳужумларидан ҳимоялана оламиз ва руҳимиз тинч ҳолда яшаймиз.

“Шон–шараф либоси”га бурканмоқ

Бугунги кунда ташки кўринишнинг шахсий хусусиятларини ифодалаб туриши учун кийим рангини танлаш оммавий тус олган. Ростдан ҳам, одам қандай ўзгаришини, муваффақиятли танланган кийим рангидан унинг кўзлари анча ифодали бўлиб кетишини, юз ранги анча тозаришини, сочлари чиройли ялтирашини кўриб ҳайратга тушасан. Лекин ҳаммага мос келадиган битта *турфа рангли* кийим бор бўлиб, бу – Худони улуғлашдир. Мен “маъюс руҳ ўрнига” (қаранг: Иш. 61:3) бериладиган “шон–шараф либоси” гўзаллаштирмаган бирорта ҳам эркак ёки аёлни кўрмаганман. Худони улуғлаш ҳаётимизда Унинг иштирокини акс эттиради, ҳамда бу бизни ва бизнинг ҳолатларимизни ўзгартириб юборади. Шу сабабдан, Худони улуғлашга ва Унга сажда қилишга қанча кўп вақт ажратсангиз, Муқаддас Руҳга шунчалик тўлиб бораверасиз. Бир сафар диққатимни қизиқарли таъриф тортганди: «Худога сажда қилиш бу – Худони яхши кўрган юраклар Унинг бизга бўлган севгисига берган жавобдир».

Худони улуғлаш асабий зўриқишни бартараф қилади, чунки улуғлаш сизнинг ҳаётингизга Худони киритади ва олдингизда сиз ўз кучингизга ишониб қиладиган ишларни бажарганингиздан кўра тез ва муваффақиятлироқ бажаришингиз учун имконият очиб беради. Бу *тўғри* – ўзига ишонишдан халос бўлиш Худонинг ёрдамига ишонишга эришиш билан бир хилдир. Агар ўз истеъдодингизга шубҳа қилсангиз ёки ўз қобилиятларингиздан норози бўлсангиз, ибодат чоғида Худога мурожаат қилинг ва Унга шараф айтишни бошланг. У сизга муҳтож бўлган ҳамма нарсангизни беради ва руҳингизни мустаҳкамлайди.

Миннатдор бўлиш маҳоратида сизнинг ҳаётга бўлган муносабатингиз намоён бўлади. Қар куни Худога шукр айтиш учун сабаб топиш норозили билдиришдан кўра осонроқ эмас. Қар тонг тўшакдан турар экансиз, қаршингизда шундай танлов намоён бўлади. Балки сиз “Мана олдинда яна бир хунук кун турибди, ёмғир ёғаяпти, болалар ақлдан оздираяпти, эрим ҳали ҳам ҳашаротлардан ҳимоя қиладиган тўрни илмаяпти, у мени умуман эшитмаётганлигига ишончим комил, бу ерда ҳеч ким қадримга етмайди. Буларнинг ҳаммаси менга нега керак?» деган фикр билан уйғонаётгандирсиз. Кейин эса

эрингиз ишга кета туриб, сизга “Ҳозирча, азизам, хайрли кун тилайман” деб айтса, тўсатдан унинг ортидан бақириб қолаётгандирсиз: «Сенинг тилакларингга муҳтож эмасман!». Шу билан кайфиятингиз кун бўйи бузилади.

Эрталаб уйғонгач “Эгамиз яратган кундир бу” ва мен “шод бўлиб, севиниш” учун ҳамма нарсани қиламан (қаранг.: Заб. 117:24), деб айтиш қанчалик ёқимли бўлган бўларди. Шундан сўнг Худони қандай Зот эканлиги ва У нималар қилгани учун шарафланг. У бугун сизнинг ёнингизда эканлиги учун, ҳаётингиздаги ҳар қандай муҳим ва арзимас ҳодисалар учун Ундан миннатдор бўлинг, масалан шундай денг: «Жуда кечикаётганимда, машинамни тўхтаб туриш жойига қўяётганимда, кийимларни киёвий тозалаш жойининг олдида бўш ўрин топилгани учун ўзингга шукр, Худойим. Онам билан очикча суҳбатимиз бўлиб ўтгани учун Ўзингга ҳамду–санолар бўлсин. Цемент ортилган юк машинаси қизил чироқда йўлга чиқиб кетганида мени ҳимоя қилиб қолганинг учун Ўзингга шукрлар айтаман. Худойим, Мэттью мактабда яхшироқ ўқий бошлагани учун Сендан миннатдорман; Ота, ўтган тунда яхши ухлаганим учун Ўзингга шукр». Кунни Худога ҳамду–сано айтиш билан бошлагач, юрагингизни миннатдорчиликка тўлдирасиз ва кутилмаганда душга тушаётиб хиргойи бошлаганингизни, эрингизга табассум ҳадя этаётганингизни, фарзанд билан сабрли суҳбат қилаётганингизни, телефонда мулоийм гаплашаётганингизни ва кечаси заррача ҳам асабий зўриқишни ҳис этмаётганингизни сезиб қоласиз. Бунинг ҳаммасига сабаб, кун бошланишида қарор қабул қилдингиз: ўлим ўрнига ҳаётни танлаш қарори.

Ҳар сафар вазият назоратингиз остидан чиқиб кетаётгани ва кайфиятингиз бузилаётганини пайқаганингизда, Худони улуғлашни бошланг. Агар миннатдорчилик учун баҳона топа олмайдиган даражадаги тунд кайфиятда бўлсангиз, ҳеч бўлмаганда фикрлаш ва нафас олишга қодир эканлигингиз учун Унга шукрона айтинг. Бирор нарсадан бошланг! Худонинг хоҳиш–иродаси сизни тушқунликка тушмайдиган, Унга сажда қиладиган ва Уни улуғлайдиган ҳолда кўришдир. Худога ҳамду–санолар айтиш камдан–кам учрайдиган ҳодиса эмас, балки турмуш тарзига айланиши керак.

Ҳамиша ўзи ҳақда ўйлаш – асаб бузилиши аломати бўлиб, руҳий касалликлар шифохоналари ана шундай йўл тутган одамлар билан тўлиб кетган. Ўзига синчковлик билан тикилган ва “Мениг ишларим қандай? Мен умум эътироф этган андазаларга мос келаманми?” деб сўрашдан ҳали ҳеч ким соғломроқ бўлиб кетган эмас. Ҳозирги кунда ўзини эътибор маркази қилиб олган авлод майдонга келган. Бу авлоднинг кўп вакиллари чиройли тана тузилишига эга, лекин уларнинг онги алғов–далғов, руҳларида эса салбий ҳиссиётлар мавжуд. Тушқунликка йўл қўймаслик учун, ўз танаси, руҳи ва қалби ўртасидаги мувозанатга интилиш ва ўз шахси ҳақида асабийларча *ҳаддан ортиқ қайғуриш*дан воз кечиш зарур. Ўзининг барча ташқи ҳолатларини Худога билдириш маҳорати – руҳий саломатлик сари ажойиб, ижобий йўлдир. Худога ҳамду–сано айтиш худбинликка қарши энг яхши доридир. Ўзингиздан чалғинг ва бутун диққатингизни Худога жамланг. Баъзи одамлар ибодат пайтида Худони улуғлаб, қўлларини тепага кўтаришади, бу билан худди фоний дунёдаги барча нарсаларни унутиб, руҳи осмонларга кўтарилаётганини тушунтираётгандек бўлишади..

Ҳар бир кун янги ниманингдир бошланиши. «...Мана, Мен ҳаммасини янги қилиб яратяпман!...» (Ваҳий 21:5). Худонинг раҳм–шафқати асло тугамайди. «Ҳар тонг улар янгиланади...» (Марсия 3:23). Агар кунингизни сизни яхши кўрувчи Отадан бошласангиз, кун бўйи қувноқ, шодон, ҳаракатчан, ўзидан қоникқан, чиройли бўлиб юрасиз. Бу билан сиз ўз соғлигингиз ва ҳаётнинг барча соҳаларидаги хотиржамлигингизга пойдевор қўясиз.

Ақлингизни нима озиқлантираяпти?

Қандай китоблар ва журналлар ўқияпсиз? Бирор нарса ўрганиш учун ўқишга вақт ажратасизми ёки шунчаки ҳордиқ чиқариш учунми? Мутолаадан сўнг янги куч қўшилганини сезасизми ёки чарчоқ, сиқилиш, зерикашни ҳис қилиб, айбдорлик ҳиссидан азобланасизми? Қандай мусиқа тинглайсиз? У руҳингизни кўтарадими ёки хавотирга,

эгоцентризм, хасислик ва зўравонлик нафаси билан тўлдирадими? Қандай фильмлар ва телекўрсатувлар кўрасиз? Балки ҳаётингизга бемаъно тус берадиган телевизорингиз куну тун ишлаётгандир? Худо сизга мурожаат қилганида телевизор шовқини орасида сиз Унинг сокин овозини эшита оласизми?

Ўзининг “Қандай қилиб соғлиқни мустаҳкамлаш мумкин?” китобида доктор Тед Чандлер ҳар куни телевизор қаршисида 4 соатдан ортиқ ўтирадиган одамлар “ҳар куни 2 соат телевизор кўрадиганларга қараганда, кўпроқ кўркувларга берилгани, кўпроқ хавотирдалиги ва шубҳаланувчи” эканлигини айтган». Иккинчи марта ҳомиладорлигим вақтида бу сўзларнинг ҳақиқатга тўғри келишига ишонч ҳосил қилганман. Эрталаблари ўзимни шунчалик ёмон ҳис қилардимки, тўрт ёшли ўғлимни бир неча соат давомида телевизор қаршисида қолдиришга мажбур бўлардим, одатда мен бундай йўл тутмаган бўлардим. Кристоферда бошланган тунги кўрқишларнинг сабаби оиламизда иккинчи фарзанднинг пайдо бўлишидан ва шу орқали у ўз ҳуқуқларининг камситилишидан хавотирланмоқда, деган қарорга келгандим. Эрталабки ҳолсизлигим ўтиб кетганида, телевизор ўз ўрнини ўйинчоқларга бўшатиб берди ва ўғлимнинг тунги кўрқишлари барҳам топди. Зангори экран бир муддат энага ролини бажарган бўлсада, шунга қарамай мен телевизор қаршисида ўтириш меъёрдан ошиб кетса, оила ҳаётининг бир қисмига айланиб қолса, у қандай зарар келтиришини англадим. Тадқиқотлар кўрсатишича, “меъёрдан ортиқ бўлган телевизион кўрсатувлар” боланинг ақлини ва мустақил қарор қабул қилиш қобилиятини шу даражада фалажлаб ташлайдики, у ёмонроқ ўқий бошлайди. Кунига 3 соатдан ортиқ телевизор кўрадиган болаларда мактабдаги дарслар давомида телекўрсатувлар кўришга камроқ вақт ажратадиган бошқа болаларга нисбатан ишлаш қобилияти пасайганлиги кузатилади.

Умуман теледастурлар ва хусусан савияси паст телекўрсатувларга қизиқиш нафақат болаларга, балки катталарга ҳам бузгунчи таъсир ўтказади, гарчи мен жуда яхши телекўрсатувлар, яъни билим олишга қаратилган, кайфиятни кўтарувчи, умидворликка тўла, қувноқ, тажовузкорлик ёки аҳмоқгарчиликка шама қилмайдиганлари борлигини инкор қилмайман. “Эски, яхши вақтлар”ни соғинишни, ўзидан, ўз ҳаётидан норозилик ҳиссини келтириб чиқарадиган, янги ҳаёт, янги эр, яхшироқ уй ёки дугонасининг таниши билан муносабатларда кутилмаган бурилишлар ҳақида ҳаёллар уйғотадиган дастурлардан воз кечиб, жуда диққат билан дастурларни танлаб олиш лозим, деган хулосага келдим. Теледастур кўраётган вақтингизда шундай туйғуларни ҳис қилган барча ҳолатларда, дарров телевизорни ўчиринг. Сизда салбий туйғулар уйғотадиган ҳеч бир нарса Худо томонидан келмайди.

Ҳар доим ёдда тутинг: ақлингизни озиқлантираётган ҳамма нарса, хотирада муҳрланиб қолади ва гарчи баъзан эсдан чиқиб кетсада, ҳаётингизнинг бир қисмига айланади. Оддий таом баданни озиқлантиргани каби, ақл учун озиқ ҳам руҳга таъсир кўрсатади, шунинг учун, ўз танловингизда жуда синчков ва ҳушёр бўлишингиз зарур.

Бизнинг мавзуимиз, яъни руҳий хотиржамликка эришиш доирасида – биз навбатдаги ўта муҳим ҳолатга, яъни ўз қалбини ҳар куни Худонинг Каломи билан тўлдиришга яқинлашяпмиз. Муқаддас Китоб ўқиш руҳий, жисмоний ва маънавий соғлиққа калит ҳисобланади. Худо ўз Каломида бизнинг барча саволларимизга жавоб берган.

Деярли уч минг йил олдин ёзилган Муқаддас Китоб бугунги кунда ўз долзарблигини йўқотган деган оммавий афсонани чиппакка чиқаришимга ижозат этинг. Бундай эмас! Худо ўзгармасдир, У Ўз Каломида ҳамма *саволларга* жавоб берувчидир.. «...Мен Эгангизман. Мен ҳеч қачон ўзгармайман!...» (Мал. 3:6). Тарихий ва амалий қадри билан бир қаторда Унинг Каломи, руҳи мангу қийматга эга бўлиб, биз ҳам одатдаги умримизда, ҳам охиратда билишимиз лозим бўлган ҳамма нарсаларни ўз ичига олган. Мен такрорлашдан чарчамайман: МУҚАДДАС КИТОБ ҲАР ДОИМ ДОЛЗАРБ, У ЭСКИРМАЙДИ.

«Ўтлар қурийди, гуллар сўлиб қолади, Худойимизнинг каломи эса абадий туради» (Иш. 40:8).

Эскирадиган нарса Муқаддас Китобнинг баъзи бир таржималаридир. Агар сизга Муқаддас Китоб таржималаридан бири тушунарсиз бўлса, демак, қабул қилиш учун тушунарлироқ ва осонроқ бўлган бошқасини сотиб олиш керак. Агар қирол Иаковнинг Муқаддас Китоби сизда қониқиш уйғотмаса, ҳеч шубҳаланмай, New International Version (Муқаддас Китобнинг 1978 йилдаги инглизча таржимаси) ёки “Тирик Муқаддас Китоб”ни сотиб олинг. Кўплаб тадқиқотчилар, шунингдек, қавмбошилар ибодатларни тайёрлаш пайтида бу таржималарга мурожаат қилмасликлари менга маълум, лекин мени сиз ўша таржималардан ибодат чоғида фойдаланиш ёки фойдаланмаслигингиз қизиқтирмайди – руҳингиз Ҳақиқатга тўлишини жуда хоҳлайман. Агар сиз фойдаланаётган таржима юрагингизга ҳеч нарса демаётган бўлса, ўша таржимани алмаштиришга ҳаракат қилинг.

Токи нигоҳингизни Худонинг Каломига тикар экансиз, сиз учун алоҳида аҳамият ва мазмун касб этадиган оятларни ёд олинг. Токи буни сизнинг қавмбошингиз, истиғфорингизни қабул қилувчи ёки руҳоний амалга оширгунига қадар, ҳар куни уларни ичингизда такорланг. Муқаддас Рух сизда тирик кучни очишига имкон бергунингизга қадар, ички кўтаринкилик, ўзингизга ишонч, умид ва қувончни ҳис қилинг. Муқаддас Китобни қайта ва қайта ўқишингиз мумкин ва ҳар сафар Худо сиз билан янгича гаплашади, шунинг учун Муқаддас Китобни бир марта ўқиш ва шундай дейиш мумкин эмас: «Мана мен бу китобни ўқиб чиқдим. Кейингиси қайси бири?» Ҳар куни сиз ундан кеча олганингиздан кўра қандайдир янги нарса олишингиз мумкин. Мана шунинг учун ҳам, бугун кўлингизда ушлаб турганингиз Муқаддас Китоб сиз келаси йили ўқийдиган ёки беш йилдан сўнг ўқийдиган Муқаддас Китоб эмас. Сиз мунтазам равишда Худога яқинлашаврасиз, ҳатто буни англамаслигингиз ҳам мумкин ва ҳар куни ўзингизга Худонинг Каломини сингдириб олишингиз сизга руҳан ривожланишга имкон беради, янги ҳаётий куч ва руҳий хотиржамлик ато этади. Бу ўйлаганингиздан кўра, сиз учун муҳим бир нарсадир. Шунинг учун ҳар кунги ишларингиз жадвалида Муқаддас Китоб ўқиш учун банд ажратинг ва ўз жадвалингиздан оғишмай амал қилинг.

Кулиш вақти ва йиғлаш вақти

Сиз “безовталиқдан ақлдан озиш” деган иборани биласизми? Бу шунчаки сўзлар эмас, ахир ростдан ҳам безовталиқ туфайли ақлдан озиш мумкин. Бироқ шифокорлар аксинча, самара бўлиши мумкинлигини ҳам аниқлашди: тузалиб кетишга қадар “кулиб ётиш” мумкин экан. Кулаётган одамнинг қон босими меъёрга келади, мия кислород билан тўйинади ва тушқунлик ҳолати бартараф этилади, шунинг учун ҳар қандай вазиятда кулгили нарсани илғаш ёки ўз устингиздан кула олиш жуда муҳим. Ижобий ҳиссиётлар – жуда яхши дори бўлиб, кулги даволанишга кўмаклашади, чунки жисмоний ҳолат руҳнинг ҳолатига бевосита боғлиқ. Сизнинг ҳаётингизда қувониш учун сабаблар етарлими? «Шод юрак – шифобахш дори, ғам–кулфат эса жоннинг эговидир» (Ҳикмат. 17:22).

Кўзёшлар ҳам баъзан фойда бериши мумкин. Кўзёшлар одам организмига худди кулги каби таъсир қилиши далили анча қизиқарли. Тадқиқотлар давомида шу нарса аниқланганки, соғлом одамлар касалларга қараганда кўпроқ йиғлайди ва соғлигида муаммоси бор одамлар одатда кўз ёшини заифлик ёки ўзини бошқара олмаслик аломати, деб ҳисоблашади. Олимлар ташқи омиллар (масалан, кўз ёши пиёз тўғраш пайтида келса) таъсирида пайдо бўладиган кўз ёшларда туйғулар келтириб чиқарадиган кўз ёшидаги моддалар мавжуд бўлмаслигини аниқлашди.

Бундан мазкур моддалар тушқунлик таъсири остида пайдо бўлади ва организмдан фақат кўз ёшлари орқали чиқиб кетади, деган хулоса келиб чиқмайдими? Беихтиёр кўз ёшлари оқими тушқунликдан қутулишнинг мўъжизавий, соғлом ва табиий воситаси экан. Бунинг устига, кўз ёшини тийиб туриш – ўз соғлигига зарар етказиш демакдир. Шундай қилиб, агар йиғлагингиз келса, кўз ёшларингизни келтириб чиқарган сабаб қандай бўлишидан қатъий назар, йиғлаб олиш керак – бу эркакларга ҳам тааллуқли! Агар сизнинг

хизмат мавқеингиз кўтарилиши чиппакка чиққан ҳолатда бошлиқ кабинетида ёки севимли жамоангиз ўйинни ютказиб қўйган пайтда омма олдида кўз ёшларингизни тийишга тўғри келиб қолса, ваннахонада, машинада, гаражда, омборхонада ёки бирор пана жойда кўз ёш тўкиб олинг. Атрофингиздаги одамлар сизни қандай ҳолатда кўришга кўникиб қолган бўлсалар, ўша тарзда сақлашга уринишингиз, 45 ёшингизда инфаркт ёки саратон шиши орттириб олишингизга арзийдими? Исо Масих мукаммал Инсон эди, аммо У ҳам йиғларди.

Ўғлим Кристофер отасининг ёнида ҳеч қачон йиғламасди. Ҳатто менга дардини айтиб йиғлаётганида ҳам, отаси келиб қолса, ўзини қўлга оларди. Бу менда хавотир уйғота бошлади, шунинг учун мен руҳшунос дугонам билан маслаҳатлашишга қарор қилдим ва у шундай деди: «Ҳойнаҳой, бунинг сабаби ўғлинг отаси йиғлаганини ҳеч қачон кўрмаганида бўлса керак». Майкл иккимиз бу вазиятни мулоҳаза қилиб кўрдик ва дугонам ҳақ эканлигини тан олдик. Гарчи эрим бошқа эркаклар одатланганидан кўра ўз ҳисларини эркинроқ намоён қилсада, ўғлимнинг олдида ҳеч қачон кўз ёшини кўрсатмасди. Аксинча, мен ҳеч қачон йиғимни тўхтатиб турмасдим, бирор кишининг борлиги мени хижолатга солмасди. Вазиятни ўзгартириш учун биз чоралар кўрдик ва Кристофер билан содир бўлган ўзгаришлардан таажжубга тушдик: у туйғуларини тийиб туришдан ҳатто отаси ёнида ҳам уларни кўз ёши орқали эркин намоён қилишга ўтди. Бу ҳолат бизнинг ҳиссий ҳаётимиз тўлақонли эканлигидан далолат бермайдими? Биз кўз ёшларимизни тийиб турганимиздан кўра, йиғлаб олишимиз зарур. Йиғи, ҳатто у салбий омиллар таъсирида келиб чиққан бўлса ҳам, танамизнинг биз ўйлаганимиздан кўра кўпроқ ижобий, соғлом акс—таъсири ҳисобланади.

Емирувчи туйғулар

Муқаддас Китобда қачонки биз Худонинг ҳузурига борганимизда ўзимиз айтган ҳар бир бепарво сўзимиз учун жавоб беришимиз айтиб ўтилган. Бу ҳақда ўйлашнинг ўзи кўрқинчли. Бироқ енгил—елпи сўзларимиз учун биз шу ерда ва ҳозирнинг ўзида *тўлов тўлашимизга* мен ишонаман. Ахир сўзлар яратувчи ва вайрон этувчи кучга эга—ку! Сўзлаётган ҳар бир гапингиз сизда ва атрофингизда ҳаёт яратади ёки ўлим келтириб чиқаради.

«Ёқимли сўз асал кабидир, жонга роҳат, суякларга малҳамдир» (Ҳикмат. 16:24). «Солиҳнинг тили — ҳаёт булоғи...» (Ҳикмат. 10:11) ва «...бузуқ тил — жоннинг ҳалокати» (Ҳикмат. 15:4). Руҳий хотиржамликка эришиш учун, сиз оғзингиздан чиқаётган сўзларни диққат билан назорат қилишингиз зарур. Ўз тилини тийишнинг ягона воситаси юракка мурожаат қилишдир. «...одамнинг дили нимага тўлиб—тошса, ўша тилига чиқади! Яхши одам юрагининг эзгулик ҳазинасидан яхшилик чиқаради, ёмон одам юрагининг ёмонлик ҳазинасидан ёмонлик чиқаради» (Мат. 12:34–35).

Болаларга, эрингизга ёки нотаниш одамга айтган сўзларингиздан афсусланишингизга тўғри келганми? Менда шундай бўлган. Албатта, сиз буни гапиришни истамаганингиз ва сўзларингизни қайтариб олишни хоҳлаётганингизни айтишингиз мумкин, аммо айтилган сўзни ортга қайтариб бўлмайди. Худо Ўз Каломи билан оламни яратди. Биз Худо сиймоси каби яратилганимиз боис, У бизга ўз сўзимиз билан ҳаёт яратадиган ижодий куч инъом этган. У ёки бу вазиятда ўлим келтирувчи сўзларни айтар эканмиз, биз атрофимизга ноуйғунлик, душманлик, ишончсизлик ва нафрат уруғини сочамиз.

Сиз ўғлингизнинг юзига қараб: “Аҳмоқ, сендан ҳеч қандай яхшилик чиқмайди”, деган сўзларни айтаётганингизда, бу билан уни, ўзингизни ва ўзаро муносабатларингизни барбод қилаётган бўлмайсизми? Моҳиятан, жумлаларни танлаётганимизда, биз ҳаёт ва ўлим ўртасида танлов қилаётган бўламиз. Агар сиз кейинчалик аччиқ афсусланадиган сўзларни айтадиган бўлсангиз, демак, юрагингиз салбий туйғуларга тўлиб бўлибди. Бу ҳолатда сизнинг дўстлигингизда адоват, алам ёки душманлик яшириниб ётган—ётмаганлигини аниқлаб олиш муҳим. Агар шундай бўлса, албатта, қалбингизни Худога

очинг ва тавба қилинг, шундан сўнг эса бундай эҳтиёж пайдо бўлса, бу ҳақда яқин дўстингиз билан гаплашиб олинг.

Ғазабкорлик қотилликка ўхшашдир. Муқаддас Китобда сиз жаҳлингиз чиқишга ҳақли эмассиз, дейилмаган, лекин унда қуйидагилар таъкидланади: «Ҳатто ғазабланганингизда ҳам гуноҳ қилманг. Қуёш ботгунча жаҳлдан тушинглар. Иблисга фурсат берманглар...» (Еф. 4:26–27). Бу шуни англатадики, агар ғазаблансангиз, дарҳол ўз ғазабингизни тан олишингиз, бунинг учун Худога ва ғазабингизни чиқарган одамга тавба қилишингиз зарур. Токи салбий ҳиссиётлардан халос бўлмас экансиз, улар ўзининг емирувчи ишини бошлайди. Шунинг учун ҳамиша ўз туйғуларингизни назорат қилишга ҳаракатланинг, айниқса, улар оғзингиз орқали юрагингиздан чиқаётганида.

Барча салбий ҳиссиётлар орасида энг вайрон этувчилари – кечиришни истамаслик билан боғлиқ бўлганларидир: уларни саратон шиши каби шошмайдиган ва айёр қотилга таққослаш мумкин. Аслида юракдаги шафқатсизлик ва бу хасталик ўртасида биз ўйлаганимиздан кўра кўпроқ ўхшашлик бор. Сизни кимдир хафа қилди деб тахмин қилайлик. Сиз ўзингизга шундай дейсизми: «Мен бунинг учун уни ҳеч қачон кечирмайман»? Бундай ҳаётий нуқтаи назар, ҳойнаҳой, сизнинг соғлигингизга соғлиқ қўшмайди, жиддий сабаб бўлганида ҳам. Қоралаш ва ҳукм чиқариш – Худонинг имтиёзи, чунки барча ҳолатлар фақат Унгагина маълум. Одамлар ҳамма нарсани кўриб туриш қобилиятига эга эмас ва ҳатто ўзимиз яхши танисакда, бошқа одамни муҳокама қила олмаймиз. Кечириш оқлашни англатмаслигини эсдан чиқармаслик лозим – кечириш авваламбор *сизнинг ўзингизни* халос этади. Ўз умрингиз кунларини қисқартирманг ва ҳаётингизни кечиришни истамаслик билан мураккаблаштирманг. Ҳаётингизнинг ҳар бир куни кечириш билан тўлсин. Ғазабдан халос бўлиш учун ўзингизга шундай савол бериш фойдали: «Мен нимани танлайман: кечириш ва руҳий хотиржамликними ёки шафқатсизлик ва саратонними?» Бу саволга жавоб излаш тўғри қарор қабул қилишга кўмаклашади.

Жароҳатланган қалблар

Баъзиларимизда болаликда бошдан ўтказилган руҳий жароҳат туфайли шаклланган комплекслар бор. Катта бўлганимиздан кейин қутилмаганда ўзимизни яхши кўрмаслигимиз ва бошқа одамларни ҳам яхши кўра олмаслигимизни билиб қоламиз. Бунинг сабаби бизга етказилган чуқур руҳий жароҳатлардир.

Ҳамма одамларда қайсидир даражада қисиниш комплекси бор, лекин баъзиларда у жуда кучли ифодаланган. Худо биз учун бундай нарсаларни мўлжаллаб қўймаган. У бизларни ҳамма томондан тўлақонли шахслар қилиб яратган бўлиб, биз шундай шахс бўла олишимизга ишонаман. Ўзимдаги қисиниш комплексини қандай қилиб енга олганим ҳақида батафсил айтиб ўтирмайман, лекин шуни тасдиқлайман: Худо менинг майиб бўлган, жароҳатланган руҳимни даволади ва У сизни ҳам даволай олишини биламан. Ахир у бировни алоҳида ажратиб Ўзига яқин олмайди–ку. Худо Уни излаётганларнинг ҳаммасига жавоб қилади. Бироқ мен ҳеч қачон ўз кучим билан руҳий даволанишга эриша олмасдим, бу менда дарҳол рўй бермаган. Менинг яхши жамоатим, ажойиб қавмбошим ва тўла тузалиб кетмагунимча ёнимда бўлган энг яхши маслаҳатчиларим бор эди. Агар сизда чуқур руҳий жароҳат бўлса, демек, малакали *масиҳий маслаҳатчисиз, жамоат қавмбошисиз ва психотерапевтсиз* тузалиб кета олмайсиз. Ишонч билан айта оламанки, бу дунёда ўз саволларингизга жавоб топа олмайсиз. Гарчи дунёвий руҳшунослар ва психиатрлар учун мен Худодан миннатдор бўлсамда, барибир битта Нажоткор бор бўлиб, Унинг исми – Исо Масиҳдир. Мана шунинг учун ҳам бошқа *Юпатувчини* биладиган одамларга мурожаат қилиш муҳим ўрин тутади. Токи сизга етказилган руҳий жароҳатнинг оқибатларидан тўла қутулиб олмагунингизча, таслим бўлманг.

Худо сизни қандай яратган бўлса, шундайлигингизча қолинг

Яқинда мен кўчада ташқи кўриниши эътиборимни тортган бир чолни учратиб қолдим. У ифлос ҳолатда, кийимлари йиртилган бўлиб, букчайганча бадбўй ҳид таратаётган латта–путталар ортилган аравагани судраб борарди, тушунишимча, бу унинг бор мулки эди. У ўз кўч–кўронини ўзи билан олиб юрадиган дайдилардан бири эди. У мендан 25 цент сўради. Мен унга «Сэр, менда 25 цент йўқ, лекин сизга бермоқчи бўлган 20 долларим бор» дедим. Чол қалтираган қўлари билан бу қоғоз пулни олди ва уни ўпди. Кўзлари ёшга тўлиб шундай деди: «О, сиздан миннатдорман, сиздан миннатдорман» – ва тезда узоқлашиб кетди. Уни уйимга таклиф қилмоқчи, ваннага тушишини тавсия қилмоқчи, уни тоза тўшакка ётқизмоқчи, унга яхши иш топиб бермоқчи ва Исо Масих билан таништирамоқчи бўлганмни сизга айтмоқчи эдим, аммо бундай бўлмади. Шунга қарамай, бу одам менинг юрагимда қолди ва унинг учун ибодат қилаётганимда ўткир оғриқ аъзойи баданимни камраб олди – бу илгари ҳам ҳеч қачон Худо уларни нима учун яратганини тушунмаган одамларни кўрганимда бошдан кечирадиганим ўша оғриқ эди. Ҳойнаҳой, мендаги оғриқ – Отамиз Ўз ўғиллари ёки қизлари учун мўлжаллаган ҳаёти бузилган ва аянчли бўлиб қолганда уларга қараганидаги оғриқнинг майда бир зарраси бўлса керак, холос. Худо ўша қарияни ҳозирги аҳволда яратган эмас. Худди ҳар биримизга берилгани каби, Худо ўша кўча дайдисига ҳам унинг ҳаётига мазмун касб этадиган инъомлар берган, лекин чол Унинг ниятини тушунмаган. Менимча, орамиздаги кўпчилигимиз ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Биз Худони билмаймиз, асл вазифамиз ҳақида билишга вақтимиз ёки истагимиз етмайди – ва биз ҳаёт бўйлаб ўзимизнинг руҳий ва маънавий муаммоларимизни худди бадбўй латта–путталарни судрагандек, тортганимизча кетиб бораверамиз ва Худо бизга Ўз Шоҳлигини бермоқчи бўлаётганида кўлимизни майда чақа учун узатамиз. Исо Масихнинг хоҳиш–иродасини танишни излаш ўрнига, ўз йўлларини танлашда ўзининг ақлига таянадиган одамлар орамизда қанчалаб учрамайди, дейсиз?

Ўзимиз яхши кўрмайдиган иш Худо бизни қандай яратаган бўлса, шундайлигича қолишимизга ҳалакит қилиши сизга маълумми? Мен баъзан сиз қилишингизга тўғри келадиган вақтинчалик иш ҳақида гапирётганим йўқ, балки сиз бутун умр шуғулланадиган иш ҳақида айтаяпман. Яхши кўрмаган ишимиз туфайли келиб чиқадиган тушкунлик руҳиятимизни эзади ва онгимизда Худо уни қандай қилиб яратганидан беҳабар одам қиёфасини шакллантиради.

Сизчи? Ўз ишингизни севасизми? Бошқа бирор иш билан шуғулланишга рози бўлармидингиз? Мени нотўғри тушунманг: ҳатто дунёдаги энг яхши ишлардан бири билан машғул бўлиб туриб ҳам, ҳафсала пир бўлиши ва тушкунликка тушиш мумкинлигини биламан. Лекин умуман олганда, ишингиз сизга қувонч бағишлайдими, у билан доимо шуғулланиш истагингиз борми? Агар йўқ бўлса, дарҳол Худога мурожаат қилинг ва У сизни кўришни истаган жойда, ўзингиз нима учун яратилган бўлсангиз шу билан шуғулланадиган жойда эканлигингиз ёки эмаслигингизни аниқлаштириб олинг.

Балки сиз фермерлик иши ёки шифокорлик учун яратилган бўлсангизда, дастурчи бўлиб ишлаётгандирсиз, гарчи сизнинг вазифангиз мусиқа ёки банк ходими бўлиш лозим бўлсада, сиз болалар боғчасида тарбиячи сифатида ишлаётгандирсиз. Ёки қавмбоши бўлишингиз шарт бўлгани ҳолда суғурта агентидирсиз ёхуд ветеринар бўлиш ўрнига ҳисобчидирсиз. Агар сиз ўз касбингизни яхши кўрсангиз, бу сизнинг соғлигингизга таъсир этади; ўз ўрнингизда бўлганингиздан кейин, сиз муваффақиятли бўлиб борасиз ва ўзларига белиглаб берилмаган иш билан шуғулланувчи одамларни таъқиб қилувчи умидсизлик ва тушкунликларни билмайсиз,

Агар фарзандларингиз бўлса, она бўлиш сизга ёқаяптими? Агар оналик сизда зерикиш, ўзидан коникмаслик ва ички зўриқиш уйғотаётган бўлса, сизга нима етишмаётганини тушуниб олишингиз ва ўзингизни ўзингиз ўғирламаётганлигингиз устида ўйлаб кўришингиз зарур. Балки Худо сизга алоҳида қобилятлар ато этгандир, айтайлик,

сиз рангтасвир, дизайн, боғдорчилик билан шуғулланишни истарсиз ёки ўзингизда намоён қила олмаётганингиз бошқа бирор истеъдодни ҳис қилаётгандирсиз? Ундай бўлса сабаб нимада эканлигини аниқлаб олинг. Балки сиз шунчаки яхши она бўлиш ўрнига супер она бўлишга уринаётгандирсиз? Агар Худо сизга рассом истеъдодини (ёки рассомчилик билан шуғулланиш истагини) берган бўлса, бадий курсларга кириш ва чақалоғингиз ухлаётган пайтида расм чизиш жойини жиҳозлаб олинг. Бу Худо томонидан сизга юкланган ажойиб оналик мажбуриятлари билан бир қаторда, ўзингизнинг шахсий эҳтиёжларингиздан воз кечмаслигингизни англатади. Ёдингизда тутинг: сиз бадий курсларга қатнашни бошлаганингиз эмас, уйда ўтириб олиб, ўз ҳаётингизни ёмон кўришингиз гуноҳдир. Тушунинг, сизнинг буюк ибодатларингиздан бири, ўзингизга энг ёққан иш билан шуғулланишдан иборат. Ана шунда у бошқа одамлар учун ибодат бўлади.

Бизнинг ҳисобчимиз Гэри ўз мажбуриятларини жуда яхши бажаради, чунки у ўз ишини севади. Рақам ва сонлар билан мулоқотда бўлиш унга худди мен кўшик матнларини яратишимда оладиган қувончга ўхшаш завқ беради.

Уй хизматчимиз Тельма уй хўжалигини юритишга муҳаббат билан ёндашади, уйда тозалик ва тартибни таъминлайди. Бир–икки йил олдин Тельма бизнинг уйимизни тарк этди ва сотувчи сифатида юқори ҳақ тўланадиган ишга жойлашди. Бу унинг учун ошқозон–ичак яраси касаллиги ва уйқусизлик билан тугади, шундан сўнг, у бизникига, ўзи учун асабий зўриқиш бўлмаган тинч ва хотиржам муҳитга қайтиб келди. Тельма уй хизматчиси мажбуриятларини жуда яхши уदдалаяпти ва унинг ажойиб кайфияти бугунги кунда у бахтли эканлигидан далолат бермоқда, чунки у ўзи яхши кўрган иш билан машғул.

Бизнинг уйимизда кўпинча у ёки бу ишни бажариш билан шуғулланадиган яна бир одам бор. Дэннис эплай олмайдиган ҳеч нарса йўқлиги, у тузата олмайдиган бирор нарса йўқлигига мен ишонаман. Унинг иш сифати ҳамиша жуда соз, унинг уйимизда бўлиши эса ҳаммамизга қувонч бағишлайди.

Механигимиз Питер дипломли муҳандис, у бир компанияга ишга жойлашган, у ерда юқори ҳақ тўланадиган лавозим олган эди. Бир неча йилдан сўнг у машиналарни таъмирлаш ўзига кўпроқ ёкишини тушунди, шунинг учун автомобилларни таъмирлаш устахонасига қайтиб келди. Питер бир неча йил муваффақиятли меҳнат қилдики, бугунги кунда у бемалол ўз устахонасини оча олади.

Бу одамларнинг ҳаммаси бизникида тасодифан пайдо бўлмаган: улар ўз ишларини яхши кўргани ва уни яхши бажаргани учун биз уларни танлаб олганмиз. Улар Худо томонидан нима қилишга буюрилган бўлса, ўша ишни қилишарди.

Агар сиз ўз юқоридан берилган вазифангиз билан шуғулланмасангиз, мутлақ соғлиқ, мутлақ руҳий хотиржамлик ёки бошқа бирор мутлақ нарсага эга бўла олмайсиз. Мен Худо сиз бирор нарса ўрганиб олишингиз зарурлигини назарда тутадиган жойлар тўғрисидаги ҳолатлар ҳақида гапирмаяпман. Касб танлаётганингизда, кўпинча Худо сизнинг юрагингизга солган истакка қараб иш тутмай, пул, обрў, ижтимоий мақомни кўзлаб ёки ота–онангиз ёки тенгдошларингиз фикрига қараб иш тутиш каби ташқи омиллар ҳақида гапираяпман. Буларнинг бари Худо сизга белгилаган вазифанинг ўрнини муносиб боса олмайди.

Юрагингиздаги истак Худодан келаётганига қандай ишонч ҳосил қилиш мумкин? Шунчаки унга мурожаат қилинг ва уларнинг ҳар бири ҳақида Унга сўзлаб беринг. Мен Худога ишона бошлаган пайтларимда саҳнадаги ишимни ёзувчилик билан бирга қўшиб олиб борардим. Тахминан бир йилдан сўнг мен Худога шундай сўзлар билан мурожаат қилдим: «Раббий, мени қандай кўришни истаётган бўлсанг, мен худди шундай одамга айланишни иштайман». У шундай қилдики, саҳнадаги фаолият менинг умримдан чиқиб кетди ва мен ўзимни ёзувчилик меҳнатига бағишлашимга имкон берди. Саҳна пардалари мен учун ёпилди, лекин ижод қилиш эшиклари очилди. Фақат бир неча йил ўтгандан кейингина, ўз танловим қанчалик хато бўлганини тушуниб етдим: чунки мен ташқи ҳашам, омманинг эътибори ва мухлисларга эга бўлишдек мавҳум бахтни деб саҳнада

бўлишга ҳаракат қилган эканман. Ёзувчилик меҳнатини ҳақиқатан ҳам яхши кўрганим ва ундан қувонч олганим учун ҳам шу фаолият билан шуғуллана бошладим.

Мен ёзувчилик меҳнатини жуда яхши кўраман, у ҳаётимнинг бир қисмига айланган ва ҳамиша бу фаолият учун вақт топаман. Бу китобни қачон ва қерда ёзганимни биласизми? Мен уни тиш шифокори кабинетда; сартарошхонада; самолётда; болам ухлаб ётган пайтда; уйимдагилар уйғонгунича эрталаблари; улар тўшакка ётганда, кечалари ёзганман; болаларим ўйнаб юрган боғда; ўғлимнинг мактабдан чиқишини кутаётганимда машинада; кутубхонага вақт топишга муваффақ бўлганимда, кутубхонада ёзганман. Албатта, агар бир–икки ойга бирор жойга чиқиб кетиш ва ёзиш имконим бўлганида эди, шундай қилган бўлардим, лекин яқин 20 йиллар ичида менда бундай имконият бўлиши даргумон. Шунинг учун мен Худо менга белгилаб берганидек, ўзимнинг ҳар кунлик жадвалимни ўзгартирмасдан ёздим. Эрим, болаларим, ўзим ва ҳатто Худо билан мулоқот қилиш учун вақт топиш менга осон бўлмаган. Ҳозирги кунда ёзувчилик меҳнатим туфайли уй хизматчиси ёллашга менинг пулларим бор, лекин ҳаётимнинг катта қисмида ҳаммасини ўзим қилишимга тўғри келган. Биринчи фарзандим туғилганида, мен бошқа икки нафар она билан кооперацияга бирлашдим ва бу менга ўз китобим устида ишлашимни давом эттиришга имкон берди: душанба куни мен уларнинг болаларини ўзимникига олиб келардим, чоршанба ва жума кунлари улар менинг чақалоғим билан шуғулланишарди. Шундай қилиб мен ҳафтада икки кун эрталаб тўққиздан тушгача ёзишга муваффақ бўлдим. Худо менга қанчалик вақт етишмаётганини биларди ва менга ўша қимматбаҳо вақтларни инъом этди.

Токи мен удалай олган эканман, демак, *сиз ҳам* эплейсиз. Ўзингизга қуйидаги саволларни бериб кўринг:

- Ишим ўзимга ёқадими?
- Ҳатто менга ҳақ тўлашмаса ҳам шу иш билан хурсанд бўлиб шуғуллана оламанми?
- Қайси иш мени ҳаммасидан кўра кўпроқ ўзига жалб қилади?
- Ишим тушкунлик манбаи эмасми?
- У менда ички норозилик уйғотмайдими?
- Доим иш куним тезроқ тугашини орзу қиламанми?
- Наҳотки юқоридан берилган вазифам шунда бўлса?

Биз ўзимизнинг яроқсизлигимизни англаш, маъюслик ва ўз жойини топа олмаганлик ҳисси туфайли келиб чиқадиган доимий тушкунликлар учун яратилмаганмиз. Ўз ишингизга диққат билан қаранг ва ўйлаб кўринг, у сиз учун тушкунлик манбаими ёки сизни қониқтирадими. Энг яхши иш бу – сизга қувонч келтирадиган ишдир. Худо сизни қандай яратган бўлса, шундай одамга айланинг, шунда вазифангиз нимада эканлигини билиб оласиз.

Оддийликка ва яна бир бор оддийликка интилиш

Шошилиш маромда яшайсизми? Ўз ишларингизни тугатиш ва қониқиш ҳиссини туйиш учун вақтингиз етишмаяптими? Ўзингизни ҳориган мавжудотдек ҳис қилаяпсизми? Болаларингиз мусиқа, сузиш, рақс, гитара чалиш дарсларини олаяптими, буларнинг ҳаммаси билан бараварига шуғулланишдан бемалол воз кечиб, фақат биттасига ўзини бағишлашдан завқланиш ўрнига футбол ва бейсбол секцияларига қатнаяптими? Сиз ўта қудратли одамга айланмоқчимисиз? Ўз машғулотларингизни танлашда синчковроқ бўлишингиз ва бир вақтнинг ўзида шуғулланишингизга тўғри келаётган кўплаб ҳар хил ишлар орасида бўлиниб кетмаслигингиз лозим эмасми?

Ҳаддан ортиқ бандлигимиз ва шошилишимизда биз руҳий хотиржамлик ва ички кучимизни йўқотамиз. «...Сокинлигу ишончингиз сизнинг кучингиз бўлади...» (Иш. 30:15). Турмушнинг тинимсиз ташвишлари орасида сиз ҳаётни ҳис қилишга бўлган ҳайратланарли қобилиятни йўқотасиз ва Худо билан мулоқот қилиш теранлигидан

айриласиз. Агар ҳар кунги ишларингиз орасида кўнгилсизликка учраган дўстингиз билан мулоқот қилишга, қандайдир кутилмаган ҳолатларга, Худо билан ёлғиз мулоқот қилишга, болаларингиз билан суҳбатга ёки эрингиз билан ёлғиз қолишга вақт қолмаса – ҳаммаси шундай бўлса, ўз жадвалингизни ўзгартиринг. Баъзан ишлар бошдан ошиб ётади, бироқ улар ўта бандлик турмуш тарзига айланиб қолмаслиги керак. Акс ҳолда ўта қиммат тўлов тўлашимизга тўғри келиб қолади.

Агар сиз шаҳар ҳудудида яшаётган бўлсангиз, таътил вақтида ўз соғлигингиз ҳақида қайғуриш мақсадида у ердан чиқиб кетишга ҳаракат қилинг. Тоққа чиқиб, пляжга, ферма ёки ранчога бориб, ҳолатни ва одатдаги турмуш суръатини ўзгартиришга ҳаракат қилинг. Сизни Худонинг яратганларига яқинлаштирувчи ва инсон қўллари яратганларидан узоқлаштирувчи ҳамма нарса руҳингиз ором олишига кўмаклашади. Ҳаётнинг табиий оддийлигига қайтиб, ўз кучини чамалаб олиш ва келажакка назар ташлаш жуда муҳимдир.

«Аммо Момо Ҳаво илоннинг ёлғон–яшиқларига ишониб, йўлдан оздирилгани каби, сизларнинг ҳам ўй–хаёлларингиз бузилмасин, сиз ўзингизни чин юракдан, самимийлик билан Масихга бағишлаганингизни унутиб қўясиз, деган хавотирдаман» (2 Кор. 11:3). Бу сўзларда Павлуснинг Коринф масиҳийларини ёлғончи душман ҳаётнинг Худо берган оддийлигидан маҳрум этиб қўймаслиги ҳақидаги хавотири янграйди. Исога муҳаббат қўйган менинг опа–сингилларим ва ака–укаларим, мен ҳам сиз учун ибодат қиламан. Ўз танловингизни амалга ошираётганингизда ҳар сафар ОДДИЙЛИК сўзи эсингизга тушсин. Қарорлар қабул қилаётганингизда ва режалар тузаётганингизда у сизнинг танловингизни белгилаб берсин. Ҳаётингиз мажбуриятлар, ваъдалар, тўловлар, ўз гардеробингиз ҳақидаги ташвишлар, кечиктириб бўлмайдиган учрашувлар, телефон қўнғироқларидан иборат чигал калавага айланиб қолмасин. Агар ишга кўмилиб кетган бўлсангиз, ҳеч бўлмаганда шусиз ҳам яшай оладиган бирорта ишингиздан воз кечишга ҳаракат қилинг ва ўзингизга кадрли бўлган нарса учун вақт ажратинг. Оддийлик руҳингизга хотиржамлик бағишлайди.

Сиз нимани танлайсиз?

«Кимки ҳаётдан завқланишни, бахтли умр кўришни истаса... Тинчлик истаб, тинчлик пайида бўлсин» (1 Бут. 3:10–11). Шундай қилиб, биз шодлик ёки ғамдаги ҳаётни танлаб олишимиз мумкин. Ҳайратланарли эмасми? Биз эса ҳали ҳам ўзимиз ҳақимизда худди бахтсиз қурбонлардек ўйлаймиз.

Бизнинг жисмоний ва руҳий ҳолатимиз ўртасида ўзимиз ўйлашга одатланиб қолганимиздан кўра мустаҳкамроқ алоқа бор. Кўрқув, тушкунлик, хавотир, бошқа одамларга ёмон муносабат ёки ўзимизга ачиниш организмда рўй берадиган физиологик жараёнларга таъсир қилади. Салбий фикрлар ва ҳислар чин маънода сизни заҳарлайди ва кучдан қолдиради, улар на жисмоний машқлар билан, на парҳезлар билан тикланади, чунки тушкунлик таъсирида сизга тўғри овқатланиш ва тошқоллардан ҳамда заҳарли моддалардан тозаланиш кийин кечади. Натижа – асабий ҳолдан тойиш, уйқусизлик бўлиб, сиз ўзингизни шунчалик ёмон ҳис қила бошлайсизки, тўшакдан тура олмай қоласиз ва фақат тезроқ Исо Масих ҳузурига жўнашни орзу қиласиз.

Тушкунликдан бекиниш мумкин эмас, лекин унинг салбий оқибатларидан баъзиларини энг кам даражага келтириш мумкин. Баъзан биз шунчалик банд бўламизки, тушкунлик аломатларига эътибор бермаймиз ёки шунчаки ўз ҳаётимиздаги тушкунли вазиятни таниб олмаймиз. Аммо айнан шундай пайтларда танамизга одатдагидан кўра кўпроқ эътибор ва ғамхўрлик керак. Тушкунликни бартараф этиш учун, Худо билан тўғри муносабатни йўлга қўйиш, овқатимизда У яратган маҳсулотларни ишлатиш, жисмоний юкланмага эътиборсиз бўлмаслик, етарли миқдорда сув ичиш, рўза тутиш, тоза ҳаво ва қуёш нурида бўлиш ҳамда тўлақонли ҳордикдан воз кечмаслик зарур – бир сўз билан айтганда, руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамнинг ҳаммасини босиб ўтиш керак.

Ҳаётингизда сиз шуғулланишингиз керак бўлган ишлар жуда кўп, тоза ва тартибли сақлашингиз керак бўлган уй бор (болаларга ҳар доим сизнинг эътиборингиз етишмайди). Бироқ, фақат Ота – ҳаёт ва руҳий тинчлик манбаи билан чин дилдан мулоқотга киришгандагина, сиз болаларга нимадир бера оласиз. Ўзингизни шу манбадан олинган сув билан тўлдилинг. «Эгамиз Ўз халқига... тинчлик билан барака берсин» (Заб. 28:11). Нимагаки қўл урмайлик бизда ҳаммаша танлаш эркинлиги бор: биз ҳаётни ёки ўлимни танлашимиз мумкин. Сиз нимани танлайсиз?

ИККИНЧИ ҚАДАМ: ОВҚАТЛАНИШГА ТЎҒРИ ЁНДАШИШ

Тўғри овқатланиш ҳақида жуда кўп китоблар ва мақолалар ёзилган, лекин бошқа бирорта мавзу бунчалик қизиқиш, бунчалик баҳслар ва қарама-қарши фикрлар келтириб чиқармайди. Бу борада ягона фикр билдирган икки муаллиф йўқ экан: бири оксилли, бошқаси оксилсиз парҳез ҳақида гапирса, учинчиси вегетариан парҳези ҳақида сўз юритади. Бири “Ҳеч қандай тухумларсиз!” деб таъкидласа, бошқаси “Тухум фойдали!” деб баёнот беради. Бир томондан биз “Ҳеч қандай сут керак эмас!” деб эшитсак, бошқа томондан “Хом сут – ҳамма нарсадир!”, “Асал фойдали” ва “Асал зарарли”, “Шакар – қувват манбаи” ва “Шакар сизни ўлдиради”, “Йўқолсин туз!” ва “Тузсиз ҳаммамиз ўламиз”, “Витаминлар – ҳаёт манбаи!” ва “Бизга витаминлар керак эмас!”, “Гўшт – яхши нарса” ва “Гўшт ишлатманг” деб эшитамиз. Калориялар миқдори, оксиллар ва ёғлар миқдорини санаб, ўзимизга мўлжалланган таом қисмини ўлчаб бўлганимизда, ортиқча граммларни олиб ташлаб, оғзимизга олган ҳар бир бўлакнинг қувват қийматини ҳисоблаб чиқарган пайтимизда, шунчалик бўшашиб қоламизки, карамель ва ширин газланган сув муаммонинг энг яхши йўли бўлиб қўринади.

Бироқ навбатдаги оммавийлашган ва мўъжизавий маҳсулотни излаб дўконма-дўкон юрмаслигимиз учун, биз овқатланишга тўғри ёндашиш ҳақида билишимиз керак. Таомдек оддий нарса бугунги кунда ҳақиқатан ҳам мураккаб муаммога айланган. Аммо Худо ҳеч қачон биз тушунишимиз учун чалкаш, мураккаб қоидаларни яратган эмас. Бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас, чунки Худонинг йўллари оддий, уйғун бўлиб, бу йўللарни бенуқсонлик, табиийлик ва мукамаллик ажратиб туради. Қолган ҳаммаси – инсон қўлининг ишидир.

Азалдан овқатни танлаб олиш ўта оддий бўлган: одамлар йилнинг ҳар бир фаслида ўзларининг ихтиёрида бўлган нарсаларни ейишган. Ҳозирги вақтда йилнинг ҳар қандай вақтида хоҳлаган таомингизни топа оласиз. Агар чўнтагингиз бақувват бўлса, сиз истаган нарсангизни дунёнинг нариги четидан то сиз телефильмни охиригача кўриб бўлгунингизга қадар олиб келишади. Бизни ўта арзон ноз-неъматлар ўраб олган. Телерекламалардан шошиб қолган биз энг яқин орадаги дўконга қараб чопамиз, тез тайёрланадиган маҳсулотлар сотиб оламиз ва бир неча дақиқадан сўнг, илгари ҳатто қайрилиб қарамаган нарса билан ошқозонимизни тўлдирамыз. Кўп одамларнинг ихтиёрида озиқ-овқатнинг катта заҳираси бор, лекин бу уларга фойда келтирмайди, чунки улар тўғри танлов қила олмайдилар.

Мени овқатланишга бошқача ёндашишга ўргатишган – бу оддий, тушунарли ёндашув бўлиб, ҳеч қачон соғлигимга тааллуқли масалаларда менга панд бермаган. Бу ёндашувни ҳар қандай вазиятда қўллаш мумкин – ориқламоқчимисиз, меъёрдаги вазни сақлаб қолмоқчисиз ёки касалликдан тузалмоқчимисиз, фарқи йўқ. Бу парҳез эмас, шунчаки ўзини оч қолдирмай, тўғри овқатланиш одатидир. Овқатланишга бундай ёндашув мутлақо ўзини оқлаган бўлиб, қуйидагидан иборат: **ТАБИЙЙ, ХУДО ЯРАТГАН МАҲСУЛОТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ВА** овқат тайёрлаш учун иложи борица кўп фойдали моддалари бўлган усулни танлаб олиш керак.

Қайта ишланган ёки табиий маҳсулотлар

Баъзи озиқ-овқат маҳсулотлари соғлиқни бузади. Улар танангизни зарарли моддалар билан захарлайди ва бу сизга жуда қимматга тушади. Биз ажойиб, Худо яратган табиий маҳсулотлардан тириклик кучини оламиз ва қайта ишлаш жараёнида уларни консервантлар, сунъий таъм берувчилар, ранг берувчилар, синтетик витаминлар билан алмаштирамиз, бу сунъий воситалар бизнинг соғлигимизни мустаҳкаламайди, балки емириб боради. Биз қайта ишланган маҳсулотларга улар жозибадор кўринишига хизмат қилувчи “Тез тайёрлаш учун” ёки “Узоқ муддат сақлаш учун” деган ёрлиқларни ёпиштирамиз, иссиқлик воситасида қайта ишланган, оқланган, ҳаётий муҳим витаминларга эга бўлмаган маҳсулотлар ва минералларни овқатимизда ишлатар эканмиз, биз Худонинг ниятини бузамиз, касалликлардан жабр тортамиз ва ортиқча вазнга эга бўлиб бораверамиз.

Фақат Худогина ҳаётни яратади ва У яратган соф, табиий маҳсулотларни истеъмол қилсак, шулардан таом тайёрласакки, бу соғлигимизни мустаҳкамлайди, бизга куч ва сабот беради ҳамда умримизни узайтиради. Агар биз нотабиий маҳсулотларни истеъмол қилсак ва қайта ишланган маҳсулотларни овқатимизда ишлатсак, бу касалликларни узайтиради ва вақтидан аввал ўлимга олиб келади.

Аввалига Худо бизга ажойиб ўсимликлардан таом инъом этди: мевалар, сабзавотлар, ўтлар, ёнғоқлар, уруғлар, уларда витаминлар, минераллар ва овқатни ҳазм қилдирувчи ферментлар мавжуд. «Худо яна айтди: “Мана, сизларга бутун ер юзидаги ҳар хил донли ўсимликларни ва мевали дарахтларни бердим. Сизлар булардан егулик учун фойдаланасизлар” (Ибт. 1:29). Кейинчалик, тўфондан сўнг Худо Нухга шундай деди: «...ҳамма тирик жонзотларни ҳам сизлар учун емиш қилиб бераман» (Ибт. 9:3), шундан сўнг бизнинг озиқ-овқатимизда гўшт пайдо бўлди.

Витаминлар ва минералларнинг энг мақбул мувозанатлашган маҳсулотларини овқатимизда мўлжаллаб бераркан, Худо ҳамма нарсани олдиндан кўрди ва биз ўз сифатига кўра табиийларидан устун бўлган маҳсулотларни яратишга қодир эмасмиз. Баъзи компанияларнинг вакиллари ўзларининг озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқариш жараёнида бир неча марта қайта ишлашдан ўтказилиши, 8, 10 ва ҳатто 12 марта тозалашдан ўтказилиши боис, соғлиқни мустаҳкамлашини баён қилишмоқда. Лекин шундай тозалаш бу маҳсулотларни Худо яратган, ҳақиқатан ҳам одамнинг соғлигини мустаҳкамлайдиган табиий маҳсулотларга яқинлаштира оладими?

Менинг кўз ўнгимда касал ва кучдан қолган одамлар тушкунлик келтириб чиқарадиган ҳамма салбий нарсалардан ўз эътиборини четга олгани, Худога ва У яратган нарсаларга яқинлашгани ҳамда табиий маҳсулотлар, жумладан Худо қандай яратган бўлса, шу кўринишдаги табиий маҳсулотларни ейишга ўргангани туфайли соғайиб кетишди ва кучга эга бўлишди. Менинг отам 60 ёшида инфарктни бошдан ўтказди. Агар 20 килограмм ортиқча вазни ҳисобга олмаса, авваллари унда ҳеч қандай касаллик аломатлари сезилмаганди. Юрак хуружидан кейин шифокор унга қатъий сабзавот парҳези рецептини ёзиб берди: *ҳар сафар* таом истеъмол қилиш вақтида у сабзавотларни хомлигича ёки буғда тайёрланган ҳолда ейиши зарур эди. Гарчи отам 4 ой давомида сабзавотлар еб юрган бўлсада, бу муддат унга мангуликдек туюларди. Уни касалхонага олиб келишганида, у касаллик эзиб ташлаган қарияни эслатарди, лекин даволаш курси ва сабзавот парҳезининг бир неча ҳафтасидан сўнг, у мутлақо бошқа одамга айланди: у ориқлади, унинг мовий кўзларида ёлқин пайдо бўлди, териси тозаланди, мулойимлашди ва силлиқлашди ҳамда соғлом ранг касб этди. Отам тузалди, соғлом одамга айланди ва яқинда ўзининг 87 ёшини нишонлади. Мен Худонинг йўлларига ҳурмат билан муносабатда бўлган ва шошилишча вазиятда тез чора кўрган шифокорлар учун Худодан миннатдорман. Албатта, ўзини бундай мубтало аҳволгача олиб келиш ярамайди. Бирок менинг отам билан содир бўлган ҳолат табиий маҳсулот соғлиқни тиклашини исботлайди.

Сиз Худо яратган озиқ-овқат маҳсулотлари ҳақида қанчалик кўп билсангиз, Унинг ниятини шунчалик яхши тушунасиз ва умрингизни қисқартирадиган эмас, узайтирадиган овқат турларини танлаб олишни ўзингиз учун шунчалик енгиллаштирган бўласиз. Ёдингизда тутинг, Худонинг йўллари мукамал, табиий, тоза, ноёб даражада мувозанатлашган ва яхшиланишга муҳтож эмас..

Овқат тайёрлаш тўғрисида ҳам худди шу гапларни айтиш мумкин. У ошқозонимизга тушишидан олдин қанчалик узоқ қайта ишлаш жараёнидан ўтса, соғлиқ учун шунчалик кам фойдали бўлади. Сиз оқланган, қайта ишланган, ҳаётий кучдан маҳрум бўлган таомни еяётганингизда, зарур озиқа моддаларини олмайсиз, демакки, тўйганлик ҳиссини туймайсиз керагидан кўпроқ истеъмол қилаверасиз. «...баданимизни ва руҳимизни булғовчи ҳар қандай нарсадан ўзимизни поклайлик. Худодан кўрқиб яшайлик, бутунлай Худо учун ажратилганлигимизни кўрсатайлик» (2 Кор. 7:1). Сизни бузувчи ҳар қандай ёлғондан воз кечиш танангиз ҳақидаги ҳар қандай бемаъни ғамхўрликдан кўра муҳимроқ. «“Инсон хоҳлаганини қилишга ҳақли”... Тўғри, лекин ҳамма нарса ҳам фойдали эмас...» (1 Кор. 10:23).

Одамнинг ҳаёти ва ўлими унинг қонида.

Танамиздаги 60 триллион хужайранинг ҳар бири (уларни ким ҳисоблаб чиққанини мен билмайман) ўзини ўзи қайта тиклайди ва маълум вақт ўтгач, ўлади. Қонимизнинг таркиби ҳар 3 ойда, организмнинг барча хужайралари – ҳар 11 ойда, суяк тўқимаси эса – ҳар 2 йилда янгиланади. Тўғри овқатлансангиз, ҳар икки йилда танангиз мутлақо янгиланишини тушунаяпсизми? Бу сиз таниб бўлмас даражада ўзгарасиз дегани эмас, лекин сиз ўзингизни янгиланган мавжудот сифатида кўришингиз мумкин деганидир.

Бу сизга қувват бахш этмайдими?

Мустаҳкам соғлиқ ҳақидаги тасаввур сифатли овқатланиш ва жисмоний юкланма, сувни меъёрлаштирилган ҳолда истеъмол қилиш, рўза тутиш ва ибодат қилиш, тоза ҳаво ва қуёш нурида кўп бўлиш, хотиржам ва тушқунликлардан ҳоли ҳаёт натижасида қон тозаланиши билан боғлиқ. *Маҳсулотларни Худо қандай яратган бўса, шундай ҳолида истеъмол қилиш қонни тозалайди ва организмни янги хужайралар ҳосил қилиш учун зарур бўлган қувватлантирувчи моддалар билан таъминлайди.* Табиий маҳсулотларни истеъмол қилиш қон тозаланишига кўмаклашади, бу эса ҳар қандай инфекциялардан ҳимояланиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Касалликлар ва вақтидан олдин қаришнинг асосий сабаби “ифлос” қон ҳисобланади. Қон тоза бўлган ва ишқорли таркибга эга бўлганда, у касаллик ривожланиши учун қулай муҳит яратмасдан, зарарли моддаларни осон эритади ва организмдан чиқариб юборади, бунинг учун қулай муҳит ифлосланган қон ҳисобланади.

Умуман тана соғлиги ва қон тоза бўлишини таъминлаш учун интизом талаб қилинади. *Сизнинг* бевосита мажбуриятингиз ошқозонингизга тушадиган ҳамма нарсани назорат қилиб боришдир. Ўзингизнинг 60 триллион хужайрангизга қандай озуқа берапсиз? Балки витаминлар ва минераллардан ҳоли бўлган аралашмалардир? Балки танангиз хужайралари шунчалик ёмон озуқа олаётгандир ва қимматли қувватини тошқоллар ва заҳарли моддалардан қутулиш ҳамда нотўғри овқатланиш орқали етказилган зарар ўрнини қоплашга сарфлаётгандир?

Бундай ҳолдан тойдиришга маҳкум этилган инсон организми, пировардида, унга мажбурлаб тиқиштирилаётган фойдасиз ва ҳатто зарарли овқатлар ва бундай овқатланиш натижасидаги заҳарли моддаларга қаршилик кўрсатишни бошлайди. Организм ўзига етказилаётган зарарни эплай олмай қолганида, қон ифлосланади ва барча ҳаётий муҳим тизимларда узилишлар содир бўлади. Мана шу “қулай” заминда касалликлар ривожланади, бу эса вақтидан олдин қаришга олиб келади. Лекин бундай бўлмаслиги керак. Биз то ўлим соатимиз етиб келгунига қадар лаёқатлилиқ ва соғлигимизни сақлашимиз керак Агар Худо томонидан назарда тутилганидек овқатлансангиз, сиз бутун умр мустаҳкам соғлигингизни сақлаб қоласиз.

Нотўғри овқатланиш ва касалликлар

Мен тўғри овқатланиш оилани сақлаб қолишга, жиноятчилик даражасини пасайтириш, бизни асаб бузилишларидан қутқариш ва умуман яхши томонга ўзгартиришга ёрдам бериши мумкинлиги ҳақида гапирилган кўплаб китобларни ўқиганман. Гарчи мен мувофиқлашган парҳез бу муаммоларнинг ҳаммасини ҳал қилиши мумкинлигига ишонмасамда, нотўғри овқатланиш уларнинг пайдо бўлишига хизмат қилишига менда ҳеч қандай шубҳа йўқ. Ҳам эр, ҳам хотин муттасил чарчаш ва турли хил касалликлар, доимий заифлик ва сиқилишдан жабр тортаётган никоҳ соғлом, аниқ фикрлашга қодир, жисмонан бақувват одамларнинг никоҳига қараганда кучсиздир. Баъзи руҳий бузилишлар табиий маҳсулотлар орқали қилинган парҳез билан мувофиқлаштирилади. Мутахассисларнинг фикрича, одам организмдаги зарарли моддаларнинг оғирлиги 2 килограммдан 10 килограммгача тебраниб туриши мумкин. Таажжубланарли статистика, шундай эмасми? Бу моддаларнинг тўпланиб қолиши касалликларга олиб келади ва бу сизнинг атрофдагилар билан ўзаро муносабатингизда намоён бўлади.

Агар сиз нотабиий, қайта ишланган, ҳаётий кучдан маҳрум маҳсулотлар билан овқатлансангиз ва ўзингизга дам бермасангиз, зарарли моддалардан халос бўлишга имкон бермасангиз танангизда тошқоллар тўпланиб қолади. Табиий йўл билан танангиз бу тошқоллардан қутулишга ҳаракат қилади. Агар сиз танангизга бунда ёрдам берсангиз, яъни овқатингизда Худо яратган табиий маҳсулотларни ишлатсангиз, жисмоний машқлар қилсангиз, ўзингизга дам берсангиз, тоза ҳаво ва қуёшдан роҳатлансангиз, сувни керакли миқдорда ичсангиз, мунтазам рўза тутсангиз ва тушкунликларга чап берсангиз, у ҳолда қонингиз тозаланади, танангиз эса умуман соғломлашади.

Касаллик худди қутилмаган қордек бошингизга ёғилмайди. Қандайдир вақт орасида у ўзини сездирмайди. Ўзининг “Адан Боғига қайтиш” китобида Жетро Клосс қизиқарли кузатишини улашган: «Тананинг уйғун мутаносиблигини таъминловчи минераллар ва витаминлар овқатларимиз таркибидан олиб ташланганда, у (тана) шаклини ва мутаносиблигини йўқотади ҳамда турли хил касалликларга ҳимоясиз бўлиб қолади». Агар касалликнинг сирли қатлами олиб ташланса, унинг моҳиятини организм тизимлари ўртасидаги мувозанат йўқлиги сифатида тавсифлаш мумкин. Ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, танангизнинг қайси аъзоси ишдан чиқаётганини аниқлашга ҳаракат қилинг, бундай ишдан чиқишнинг сабабини эса кейинроқ, руҳий ва жисмоний саломатлик сари етти қадамнинг ҳаммасини бажарганингизда аниқлаб оласиз. Агар мувозанат бузилган бўлса, парҳезчи шифокорга мурожаат қилишингизга, касаллик аломатлари аниқланганда эса – тор доирадаги мутахассисга мурожаат қилишингизга тўғри келади. Шифокорга боришни ҳеч қачон ортга сурманг, гарчи бошқа томондан ҳар бир арзимас сабаб туфайли шифокорга бориш шарт эмас бўлсада, чунки Худо бизга организмдаги мувозанат тикланишининг йўлини кўрсатиб қўйган.

Доимий толиқиш ва ўнғайсиз оғриқлар сабабини зарарли моддалар тўпланиб қолишидан излаш керак, организмнинг тозаланиш функцияси зарурича бажарилмагани боис эса, у заифлашиб бошлайди. Токсинлар ортиб кетишининг белгилари ҳар доим бир хил: бурун–халқумнинг тез–тез шамоллаши, шишлар, ошқозондаги, елка бўғинларидаги оғриқлар ёки умумий ҳолсизланишдир. Организмнинг тозаланиши овқатимизда Худо бизга инъом этган маҳсулотларни ишлатишдан бошланади.

Организмда ишқор муҳитини яратувчи мева ва сабзавотлар организмнинг тошқоллар ва токсинлардан тозаланишига кўмаклашади, бошқа озиқ–овқат маҳсулотларидаги крахмал ва оқсиллар бу тозаланишга тўсиқ бўлувчи кислотали бирикмалар ҳосил қилади. Қонимиз таркиби ишқорли бўлиши керак, чунки ортган кислоталилик касалликларга олиб келади. Гарчи кислота–ишқорли мувозанат ўта муҳим ва зарур бўлсада, биз овқатимизда етарлича янги бўлмаган ва тўғри тайёрланган сабзавотлар ва меваларни ишлатамиз, улар ишқорли бирикмаларни ҳосил қилади ва

зарарли моддалар чиқариб юборилишига кўмаклашади. Агар ўзингизни тез–тез ёмон ҳис қилиб турсангиз, овқатингиз таркибида қонни табиий тозаловчи ҳисобланган сабзавотлар ва мевалар етарлича ёки етарлича эмаслигини бир қараб кўринг.

Илгари мен мавсумий шамоллашлар ва грипп билан тез–тез касалланардим. Табиий маҳсулотларни тоза ҳолида истеъмол қила бошлагач ва улардан Худо бизга ниҳом этган овқатлар тайёрлай бошлагач, ҳамма юқумли касалликлардан тўлиқ қутулдим. Оиламнинг ҳар бир аъзосининг ҳаётида ҳам худди шундай бўлди. Енгил фикрлашимиз боис, зарарли моддалар гарчи кўп бўлмасада, ҳар ҳолда танамизга тушиб турарди. Тошқоллар ва токсинлардан қутулиш учун, биз тозалаш парҳезига мос келадиган вақтни танладик: бир ҳафта давомида йилига уч марта. Оиламизда тозалаш таомили уч кунлик рўза тутишдан бошланади (болалар рўза тутишмайди), шундан сўнг биз бир ҳафта давомида кўплаб турли хил янги мева ва сабзавотлар еймиз. Бундай озиқ натижасида зарарли моддалар организмдан чиқиб кетади ва тозаланишдан сўнг, биз ўзимизни ҳақиқатан ҳам ажойиб ҳис қиламиз. Бундай парҳез учун энг мақбул даврлар қуйидагича:

1. *Январь*, ҳамма байрамлар тугаганида: Мавлуд байрамлари ҳам, Янги йил байрамлари ҳам. Сиз гастронмик дабдабалар танангизга етказган зарарнинг ўрнини қоплайсиз, ўша байрамлар вақтида уларга роса берилгандингиз.
2. *Баҳорнинг охири (май)* – баҳордан ёзга ўтиш вақти. Танангизнинг касалликларга қаршилиги қанча ортганлигидан ҳайратга тушасиз ва мавсумий шамоллашлар сизга кўрқинчли бўлмай қолади.
3. *Кузнинг бошланиши (сентябрь)* – ёздан кузга ўтиш вақти. Ҳаво ҳарорати пасаяди ва сиз тез–тез шамолашлар қурбонига айланасиз. Бу парҳезга ҳафта давомида амал қилинг ва тез орада мавсумлар оралиғи учун типик бўлган шамоллаш сизни четлаб ўтишига ишонч ҳосил қиласиз.

Янги мева ва сабзавотлардан тузилган тозалаш парҳези аввалига сизга қувонч бахш этмайди, лекин тез орада у касалликдан кўра анча ёқимли эканлигига ишонасиз. Муқаддас Китоб Дониёр бундай овқатланишнинг устунликлари ҳақида яхши хабардор бўлганини хикоя қилади:

“Илтимос, қулларингизни ўн кун давомида синаб кўринг. Бизга егани сабзавот, ичгани сув беринг. Кейин эса бизни шоҳона егуликни еган йигитлар билан солиштириб кўринг, сўнг билганингизни қилаверинг.”

Соқчи рози бўлиб, уларни ўн кун давомида сабзавотлар билан боқди. Ўн кун ўтгач, уларнинг қадлари тўлишиб, шоҳона егулик еган бошқа йигитлардан анча кўркам бўлди.

Дониёр. 1:12–15

Тозалаш парҳези вақтида кислота–ишқорли мувозанатингиз, яъни турли маҳсулотларда мавжуд бўладиган “қурилиш” ва “тозалаш” элементлари ўртасидаги мутаносиблик тиклангунича, сиз агар меваларни қийналиб ўзлаштирадиган бўлсангиз, сабзавотларни маъқул кўришингиз мумкин. Ёдингизда тутингки, организмни мавсумий тозалаш атиги бир ҳафта ва организм зарур мувозанатни тиклаши учун давом этади. Мана шу ҳафта мобайнида сизни бош оғриғи, титраш, ошқозоннинг енгил бузилиши ёки шамоллаш ёхуд безгак аломатларига ўхшаш ноқулай ҳиссиётлар қийнаши мумкин. Лекин бу сизни кўрқитиб юбормасин: танангиз зарарли моддалардан халос бўлаётганга ана шундай акс–таъсир кўрсатади. Ёқимсиз ҳислар анча тез йўқолади ва сиз ўзингизни ҳар қачонгидан кўра кучлироқ ҳис қиласиз. Етарли миқдорда сув ва организмни тозалашга кўмаклашадиган ҳар хил ўсимликлар қайнатмасини ичинг.

Мана шу тозаланиш мобайнида ўзингизни ҳис қилишингиз қанчалик ўзгаришини кўрасиз. Ишончим комилки, қонда токсинларнинг ортиқча бўлиши кўплаб сиқилишларга сабаб бўлади. Одам ўз умри давомида тўғри овқатланишга ўтишдан бошқа ҳеч нарсани ўзгартирмагани, аммо организм тозаланиши натижасида нафақат унинг ўзини ҳис

қилиши, балки кайфияти ҳам яхшилангани ҳолатлари менга маълум. Янги ҳолатингиз сизга шунчалик ёқиб қоладики, қаҳва ва булочкалардан воз кечиш каби муаммони ҳал қилиш, сизга унчалик қийин бўлиб туюлмайдиган, чунки, қоида тариқасида, оддий ва табиий таом кўп касалликлар ва улар билан бирга келадиган оғриқ йўлидаги ишончли тўсиққа айланади.

Худо яратган маҳсулотлар

Соғлиқни таъминлаш учун сизга тўйинтирувчи моддаларнинг бутун бир комплекси зарур бўлади. Организмда қандайдир таркибий қисм бўлмаганида ҳаётий фаолият тизимлари ўртасидаги тенглик бузилади. Бироқ сиз ҳар сафар тановул қилишдан олдин, албатта, диаграммалар ва калькулятор билан қуролланиб олиб, овқатингизда ҳамма тўйинтирувчи моддалар бор ёки йўқлигини ҳисоблаб чиқишингиз шарт эмас. Ҳар сафар бу ҳақда ташвиш тортаверманг – қуйида келтирилган рўйхатни диққат билан ўрганиш етарли, унда соғлиқингизни мустаҳкамлашингиз учун ўз таомномангизга киритишингиз зарур бўлган етти та маҳсулот санаб ўтилган. Мана ўша рўйхат:

1. *Сабзавотлар ва мевалар.* Фақат янги, консервланмаган, музлатилмаган, ишлов берилмаганлари. Хўл, буғда пиширилган, тоблаб пиширилган ёки димланган сабзавотлар ва мевалар таомингизнинг ярмини ташкил қилиши керак. Энг яхшиси ҳар бир нонуштадан олдин хўл мева ейиш ва тушликдан ҳамда кечки овқатдан олдин бирор сабзавот ейиш керак, бунда ўз таомномангизни турлича қилишга уриниб ҳар хил мевалар ва сабзавотларни истеъмол қилиш лозим.
2. *Овқатга ишлатиладиган майдаланмаган бошоқли ўсимликлар.* Уларни сиз бир марта тановул қилишда ейсиз, уларнинг таркиби 25% ёки жуда нари борса, ҳар куни икки марта тановул қилишингиздаги овқат миқдорининг 25 %дан ошмаслиги керак. Яъни айнан: агар нонуштага майдаланмаган бошоқлардан қовурилган бурда нон, оладья (товада пиширилган қалин қуймоқли нон) ёки вафли бўлса ва кечки овқатга жигарранг (кам тарашланган) гуруч бўлса, демак тушликка ҳеч қандай бўтқа қўшмаслик керак. Ўзингиз учун кечки овқатга тайёрлайдиган таомингизда, гуручнинг яхлит донлари овқатнинг умумий миқдоридан 25%дан ошмаслиги керак.
3. *Гўшт, парранда гўшти, балиқ.* Ҳар кунлик таомномангизга таъбингиздан келиб чиқиб, шу маҳсулотлардан бирортасини киритишингиз мумкин. Қизил гўштни ҳафтада икки мартадан, товуқ гўштини икки–уч мартадан, балиқни эса – икки мартадан кўп ишлатмаслик керак. Парранда гўшти ва балиқ белгиланган ҳар бир овқат бўлагининг 25%дан ошмаслиги зарур. Мана оддий мисол: айтайлик, сабзавот салати ва буғланган сабзи бугунги кечки овқатингизнинг ярмини ташкил қилади, демак унинг қолган ярмини қовурилган жўжа ва ёввойи гуруч ўртасида тенг тақсимлашингиз керак. Агар таомномани тузиш пайтида шундай мутаносибликка риоя қилсангиз, сизда кислота–ишқор мувозанати меъёрлашади. Ҳар доим эсда тутинг, гўшт секин ҳазм бўлади, шундай экан, уни овқатда тез–тез ишлатмаслик лозим.
4. *Донлар, ёнғоқлар ва резаворлар.* Уларни ўз ҳолида ишлатиш, ҳар хил енгил таомларга қўшиш ва улардан ҳар хил десертлар тайёрлаш мумкин. Сиз ёнғоқларни қобиғи билан сотиб олишингиз ва уларни уйда тозалашингиз мумкин, яна “қовурилмаган” деган ёзувли ўрами билан олишингиз мумкин. Донлар танага қайта тикловчи ва ёшартирувчи таъсир кўрсатади, бу уларнинг таркибида оқсиллар ва минераллар кўплиги боисдир. Савдо тармоғида сизга қовурилган ва тузланган ёнғоқларни тавсия қилишади, улар қайта ишлаш жараёнида ўзининг қимматли тўйинтирувчи моддаларининг катта қисмини йўқотади, бунинг устига улар ёмон ўзлаштирилади. Бу, хусусан, ер ёнғоқ мойига ҳам тааллуқли: термик ишлов берилган, тузланган бу ёғ на ошқозон, на ичаклар эплай олмайдиган маҳсулотга айланади. Оқланмаган ёр ёнғоқ ёғи ёки иложи бўлса, ер ёнғоқ сотиб олинг. Ажойиб танловингиз бор: писта, бодом, ёнғоқ, пекан, кешью, фундук, каштан. Ҳар қандай

резавор мевалар ёғлардан ҳоли бўлиб, ҳамма жихатдан фойдалидир, улардан ажойиб десертлар тайёрлаш мумкин.

5. *Сут, пишлоқ, йогурт, қатиқ, чакки ва ёғ.* Катталар учун бир ҳафтада 3–4 мартадан ортиқ эмас, бунинг устига ҳаммаси ёғдан тозаланган бўлиши лозим. Сут ва сут маҳсулотларини истеъмол қилишда ўзингизни чекланг ва қаймоғи олинмаган сутдан тайёрланганларини маъқул кўринг. Сиз термик ишловдан ўтган йогурт сотиб олаётганингизда (бунда ундаги барча фойдали бактериялар ҳалок бўлади, бунинг устига сиз худди ҳақиқий қулупнай еяпман деб ўйлашингиз учун) шунингдек, сақланиш муддатини узайтирувчи консервантларга тўйинтирилган йогурт сотиб олаётганингизда, Худо овқатингиз учун мўлжалламаган маҳсулотни сотиб олаётган бўласиз. Савдода ҳақиқий йогурт бўлмаганида, уни бемалол уй шароитида тайёрлаш мумкин.
6. *Тухум.* Ҳафтасига 2–3 мартадан кўп бўлмаслиги лозим.
7. *Асал.* Бу ҳамма “ширин таъм берувчилар” ичидаги энг тўйинтирувчисидир, фақат устига “табиий” деб ёзиб қўйилган ёрлиғи борини сотиб олаётган бўлсангиз. Бошқа ҳар қандай маҳсулот каби асалга ҳам ишлов берилади, бунинг натижасида у ўзининг даволовчи кучини йўқотади. Муқаддас Китобда асал ҳақида ажойиб маҳсулот, лекин уни ақлни юритиб истеъмол қилиш лозимлиги ҳақида кўп гапирилган. Ишлов берилган асал ҳақиқатан ҳам шакардан ҳеч нимаси билан яхши эмас, шакар эса доимий истеъмол қилинганда, сизнинг қотилингиз бўлмайди, лекин соғлигингизга шикаст етказади. Табиий шакар худди табиий туз каби витаминлар ва минералларга эга, аммо саноатда тозалангандан кейин бу маҳсулотлар ўз даволовчи хусусиятларини йўқотади ва таъми ширин бўлган, аста–секин таъсир қилувчи заҳарга айланади. Таомингизда оққандни доимий ишлатиш қанд касаллигини, гипогликемия, тиш чириши, ақлий фаолиятнинг пасайишини, шунингдек В витамини тақчиллигини келтириб чиқаради. Шакар ўрнини босувчиларга иштиёқмандлик ҳам соғлигингиз учун шунчалик зарарли: аста–секин организм уларга тўйинади ва бунинг учун тўлов тўлашингизга тўғри келади. Табиий асал, ўз навбатида, минералларга бой бўлиб, осон ўзлаштирилади. Агар бу мўъжизавий маҳсулотни таомингизда тўғри қўлласангиз, у ангина, шамоллаш, серзардалик ва уйқусизликни жуда яхши даволайди.

Юқорида санаб ўтилган маҳсулотларни овқат таркибига киритиш ҳар биримизга катта фойда келтиради. Ўзингизга ёрдам сифатида яхши бир таом тайёрлаш китобини сотиб олиш ва ундан ўз таомномангизни ҳар хил қилиш учун фойдаланиш мумкин. Худо томонидан яратилган маҳсулотларнинг таъми ёмон бўлиши мумкинми, ахир? Аммо сиз уларни қандай тўғри тайёрлашни билишингиз зарур. Масалан, салат деб номланувчи сабзавотлар аралашмасидек таом, кўпинча унинг ўзи бўлиб чиқмайди. Товоққа солиниб, устига қандайдир сарғиш ёки оқ қайла қуйилган, тўғралган чоряпроқ барглари салат деб ҳисоблаш мумкинми? Бундай қалбаки салатларни мен кўп ресторанларда кўрганман. Ҳақиқий сабзавотлар аралашмаси (салат деб номланувчи) – чиройли тўғралган булғор қалампири, сабзи, кашнич, бодринглар, помидорлар, барра пиёз, авокадо ва салат навларининг турли барглари ўз ичига олади. Хилма–хиллик учун бундай салатга шолғом, хўл бақлажонни қириб солиш, карамни майдалаб тўғраш, исмалоқ барглари тўғраш, хўл брокколи, гулкарам ва турли хил ўстирилган донларни қўшиш мумкин. Қўшимча сифатида оқланмаган ўсимлик ёғи, олма сиркаси ва ёки лимон шарбати ва ўсимликлардан олинган баъзи зираворлар яхши қўл келади.

Фантазияни ишга солиб, буғда пиширилган сабзавотлардан салат қилиш мумкин. Масалан, яшил ловияни буғ билан узоқ бўлмаган ишловдан сўнг салатдонга солинг, унга 2–3 ош қошиқ ўсимлик ёғи қуйинг ва тўғралган ёки майдалаб парракланган пиёз қўшинг. Буларни яхшилаб аралаштиринг, 5–10 дақиқа тиндириб қўйинг. Бундай салатни пиёзсиз ҳам тайёрласа бўлади. Бу бизнинг оиламизда ҳамма яхши кўрадиган таомдир.

Табиий маҳсулотларни ҳўл ёки тайёрланган ҳолида овқатингизда ишлатар экансиз, ҳар доим ёдингизда тутинги, улар дастурхонингиздан ўрин олишидан олдин қанчалик кўп ишловга олинган бўлса, сиз улардан шунчалик қатъий воз кечишингиз керак. Овқатингиз таркибида тозаланган, қайта ишланган маҳсулотлар қанчалик кам бўлса, соғлигингиз учун шунчалик яхши бўлади. Агар сизга ҳўл сабзавотлар ва меваларнинг таъми ёқмаса, демак, ошқозонингиз қовурилган овқатга шунчалик ўрганган. Ундай бўлса, овқатингизга ҳўл сабзавот ва меваларни оз–оздан қўшишни бошланг ва шу қоидага риоя қилган ҳолда, вақти келиб, қовурилган, ўсимликлардан тайёрланган овқатдан тўла воз кечинг.

Икки нарсани ёдда тутиш лозим: биринчидан, қовурилган овқат қийинроқ ҳазм бўлади ва иккинчидан, қовуришда маҳсулотлар таркибида, айниқса, ёғда бўладиган витамин ва минералларнинг катта қисми йўқолиб кетади. Баъзи мутахассисларнинг фикрига кўра, ёғ термик ишловдан ўтаётганида канцероген хусусиятларга эга бўлади. Шундай экан, қовурилган овқатга берилиб кетмаслик керак. Токи соғлом, Худо сиз учун мўлжалланган таом одатингизга айлансин. Агар ресторанда ёки меҳмонга борганингизда сизга қовурилган таом таклиф қилишса ёки бир ойлик тўғри овқатланишдан сўнг гамбургер ёхуд қовурилган картошкани кўрганингизда сўлагингиз оқиб кетса, ҳеч кўрқинчли жойи йўқ – бу таомлардан татиб кўринг ва Худо сизга бир неча ҳафта ўзингизни тутишингизга ёрдам бергани учун Ундан миннатдор бўлинг. Лекин эсингизда бўлсин бундай овқат истеъмол қилиш қоида эмас, балки қоидадан истисно бўлиши шарт. Агар сиз жалб қилишларига осонгина бериладиган одамлар тоифасига кирмайдиган бўлсангиз, бунинг учун Худога шукрона айтинг. Лекин кўпчилик тийилиш учун ўзини интизомга солиб, катта саъй–ҳаракат қилади ва Худонинг иродасига онгли бўйсунди. Тўғри овқатланишдаги баъзи бузилишлар жуда ҳам хавфли эмас, чунки улар тасодифийдир. Ёнг асосийси – биз ҳар куни қандай овқатланаётганимиздадир, чунки касалликлар ёки соғлиқдан қай бирини танлашимиз шундан иборат.

Гўшт сизнинг овқатингиз таркибида устунликка эга бўлмаслиги жуда муҳим. Агар гўшт сиз ейдиган овқат умумий ҳажмининг 25%дан ортиғини ташкил қилса, бу овқат ҳазм қилиш тизимини эзиб ташлайди, бу тез чарчаш ёки ортиқча вазн пайдо бўлишига олиб келади. Шунини унутмаслик керакки, ҳайвон гўшtidан тайёрланган овқат ўсимликлардан қилинганига қараганда, соғлигингиз учун фойдалироқ эмас. Бу сиз гўшtdан бутунлай воз кечишингиз кераклигини англамайди, шунчаки овқатингиз такрибида унинг миқдорини камайтиринг. Мен ярми гўшtdан, ярми сабзавотлардан ташкил топган парҳезга ўтганимдан сўнг, ўзимни ҳис қилишим қанчалик яхшиланганига жуда ҳам таажжубландим. Мен агар ҳар сафар овқатланганимда бир бўлак кизил ёки оқ гўшт емасам ўлиб қоламан деб ўйлардим. Бироқ бугунги кунда мен ойига 1–2 мартадан кўп бўлмаган ҳолда гўшт тановул қиляпман, жўжа, курка гўшти ва балиқ тушки дастурхонимда ҳафтада бир марта пайдо бўлади, шунга қарамай, ўзимни ҳар қачонгидан яхшироқ ҳис қиляпман.

Куртакларни олқишловчи сўзлар

Ўстирилган уруғлар ва дон алоҳида суҳбатга лойиқ. Бу мутлақо ноёб маҳсулот бўлиб, ундан овқат сифатида *хом* ҳолда фойдаланиш керак. Табиий офатлар ёки очлик вақтларида сиз фақат шу куртаклар туфайлигина омон *қолишингиз мумкин*. Қилишингиз лозим бўлган бор–йўқ нарса шундан иборатки, бир неча кун давомида уруғлар ўстиришингиз зарур. Илгари менга куртаклар умуман ёқмасди: уларни чайнаганимда ўзимни худди яйловга тушиб қолгандек ҳис қилардим. Лекин кейин мақолалардан бирида куртаклар юқори қувват манбаига эга эканлигини ўқиб қолдим ва бу *мўъжизага* бошқача кўз билан қарай бошладим. Ҳеч бўлмаганда тез ҳазм бўлиши ва енгил ўзлаштирилиши сабабли ҳам бу тоза, табиий маҳсулотдан воз кечиш оқилона бўлмаган бўларди. Бунинг устига куртаклар паст калорияли, витаминлар, минераллар ва овқат ҳазм қилиш ферментларига ниҳоятда бой ва соғлиқ учун фойдали. Сиз уларни ўстиришга ёнг кам куч–

ғайрат сарфлайсиз ва ўз соғлигингизни мустаҳкамлайсиз. Куртаклардан кўра мақбул бўлган бошқа нарса йўқлиги мутлақо шубҳасиз. Уларни ўз овқат таркибингизга киритишни унутманг.

Сизга ўтли чойлар ёқиб қолади

Ширин, алкоғолсиз ичимликлар ва музли чойни мен дунёда ҳамма нарсадан кўра яхши кўрардим, лекин мен тоза сув ва ўтдан қилинган чойга кўникишимга тўғри келди. Аввалига мен куртаклар ва ўтдан қилинган чойлар билан осонгина қуёнга айланиб қоладигандек бўлиб туюлди. Сабаби эса менинг бузилган таъм билиш одатларим эди: мен фақат кўп ширинликлар егандан кейингина тўярдим. Бир гал парҳезшуносим менга етти кунлик рўза тутишни маслаҳат берди ва рўзанинг учинчи кунигина ўтдан қилинган чой ичиб кўришимни тавсия қилди. Ўшанда у менга мўъжизавий бир ичимлик бўлиб туюлганди. Мен уни ичишда давом этдим ва тобора кўпроқ таъмини туя бошладим.

Ҳар қандай ўтдан қилинган чой тинчлантирувчи ва даволовчи хусусиятга эга. Ялпизли чой мен энг яхши кўрганимга айланди, сизга ҳам шуни маслаҳат бераман. У мўъжизавий хусусиятларга эга ва уни эрталаблари ичган яхши. Сиз соғлом бўлсангиз, тетикланиб олишингиз учун танангизга қаҳва каби рағбатлантирувчилар керак бўлмайди, бир ёки икки қадаҳ ялпизли чой ичишингиз етарли. Одам Ато ва Момо Ҳаво давридан бери ўсимликлардан даволаш мақсадларида фойдаланишган ва ялпизли чой бундан мустасно эмас: овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун уни овқатдан сўнг ичиш мумкин. Агар чойни бозордан сотиб оладиган бўлсангиз, адашманг ва оддий чойни ўтдан қилинадиган чой деб қабул қилманг. Агар ўрамида ҳар хил масалликлар рўйхатини кўрсангиз, аслида қаршингизда энг оддий чой турганини тушуниб олиш лозим, бундай чой таркибига барча кислота ҳосил қилувчи элементларга эга бўлган, В гуруҳидаги витаминларни ўлдирадиган қаҳваин ва ялпиз ҳидини берувчи ароматизатор киради.

Ўзингизни адаштиришларига йўл қўйманг ва ўрамига *ялпиз* деган битта сўз ёзилган—ёзилмаганини текширинг. Ўтдан тайёрланган чойнинг бошқа кўплаб турлари ҳам бор.

Овқатингиз таркибидан чиқариб ташланиши ёки унга киритилиши лозим бўлган маҳсулотлар

Мен иккита оддий рўйхат туздим: биринчисига ҳаётий муҳим бўлмаган маҳсулотлардан энг оммалашганлари ва шунинг учун ҳам таом таркибидан чиқариб ташланиши лозим бўлганлари кирди. Бунинг бемалол иложи бор, чунки ажойиб ва ҳаёт учун зарур бўлган маҳсулотлар киритилган иккинчи рўйхат ҳам бор бўлиб, бу маҳсулотлар биринчи рўйхатдан санаб ўтилганларининг ҳаммасининг ўрнини жуда яхши боса олади. Агар сиз бирор нарсадан дарҳол бутунлай воз кеча олмасангиз, буни маълум вақт ўтказиб қилишга урининг.

Ишни биринчи рўйхатдаги (уни “салбий” деб атай қолайлик) сиз қайсидир даражада таомингизда ишлатишдан воз кеча оладиган маҳсулотларни қайд этишдан бошланг. Кейин рўйхатни иккинчи марта кўздан кечиринг ва бу сафар сиз ҳозирнинг ўзидаёқ ажралишингиз муаммо бўлмаган маҳсулотларни белгилаб чиқинг. Шундан сўнг қуйидаги ишни қилинг: ҳар ҳафтада ўзингиз биринчи рўйхатда белгиланган маҳсулотларнинг биридан қутулишга урининг. “Қутулиш” сўзини чин маънода тушуниш, яъни уларни улоқтириб юбориш керак. Гарчи сиз шундай қилишни истаб қолсангизда, ҳаммасидан бирваракайига қутулиш умуман мажбурият эмас. Ҳаётий муҳим маҳсулотлар рўйхатидан (уни “ижобий деб номлаймиз”) ҳар ҳафтада қандайдир биттасини танлаб олинг ва уни ўз таомингиз таркибига киритинг, бунда унинг тартиб рақами сиз “салбий” рўйхатда қутулган маҳсулотнинг тартиб рақами билан мос тушиши яхшироқ. Давомийлиги 24–36 соат бўлган рўза таъм билиш одатларингиз ўзгаришига катта ёрдам беради, бундай рўза тутиш таомингиз таркибидан маълум маҳсулотнинг ҳар бирини

чиқариб ташлаш ёки киритишдан олдин бўлиши лозим. Рўза сизни мустаҳкамлайди ва ўзингиз танлаган йўлни охиригача ўтишингизга куч беради.

Таом таркибидан чиқариб ташланиши лозим бўлган маҳсулотлар

1. Оқ қанд.
2. Оқ қанд қўшиб тайёрланган озиқ-овқат маҳсулотлари: куюқ шиннилар, желе, елимшак (желатин) қўшилган десертлар, пирожнийлар, конфетлар, кекслар, пудинглар, шакарланган мевалар.
3. Оқ ун.
4. Оқ ундан қилинган маҳсулотлар: макаронлар, лапша, спагетти.
5. Бугдой уни. Одатда у оқ ун ва бутун ёки йирик қилиб майдаланган бугдой уни аралашмасидан иборат бўлади.
6. Шакар ва консервантлар қўшилган алкогольсиз ичимликлар.
7. Тозаланган бошоқлар.
8. Туз ва таркибида туз юқори даражада бўлган маҳсулотлар: картошка чипслари, тузланган ёнғоқлар, зайтун ва бошқ.
9. Оқ гуруч.
10. Оқланган ёғ ва тўйинтирилган мойлар.
11. Термик ишловдан ўтган, туз қўшилган ер ёнғоқ ёғи.
12. Тўйинтирилган ва оқланган мойлар асосидаги маргарин.
13. Ишлов берилган гўшт маҳсулотлари: хот-доглар, салями, дудланган колбаса, бекон, тузланган гўшт ва бошқалар.
14. Оқ ун, шакар ёки кимёвий қўшимчаларга эга бўлган, консервацияланган маҳсулотлар.
15. Шоколад.
16. Таркибида кимёвий қўшимчалар бўлган музқаймоқ.
17. Қаҳва, чой, алкоголь.
18. Тез тайёрланадиган маҳсулотлар.
19. Қовурилган маҳсулотлар.
20. Консервацияланган мевалар ва сабзавотлар.

Таом таркибига киритилиши лозим бўлган маҳсулотлар

1. Асал ёки камида, доимий эмас, вақти-вақти билан истеъмол қилиш зарур бўлган оқланмаган шакар.
2. Таркибига асал, шунингдек, бошқа “яхши” шакар ўрнини босувчилар, хусусан, оддий ва қора қиём кирадиган маҳсулотлар, мевалар, мева шарбати, хурмолар.
3. Бутун дондан: арпа, сули, бугдой, жавдар, маржумак ва бошқалардан қилинган ун.
4. Бутун донли ун маҳсулотлари: ичига кунжут, соя, бугдойнинг бутун донлари, артишок, исмалоқ қўшиладиган лапша, макаронлар ва бошқ.
5. Бутун донли бугдой уни ёки бутун дондан тайёрланган ҳар қандай бошқа ун аралашмалари.
6. Янги сиқилган мева шарбатлари.
7. Бутун дон: тозаланмаган сули ва бутун дондан тайёрланган бўтқалар.
8. Ўсимликдан олинган табиий аралашмалар. Туз ишлатмасликка ёки ҳеч бўлмаганда унинг миқдорини камайтиришга ҳаракат қилинг. Таркибида туз энг кам бўлган маҳсулотларни сотиб олинг.
9. Жигарранг ёки кам тарашилган гуруч, шунингдек, ёввойи гуруч.
10. Биринчи марта сиқиб олинган, оқланмаган ёғлар, айниқса зайтун ва зифир ёғи.
11. Кучли ишлов берилмаган, таркибида туз бўлмаган, кимёвий қўшимчалар қўшилмаган табиий ер ёнғоқ ёғи.
12. Юқори сифатли сариёғ.
13. Гўшт маҳсулотлари. Улар кимёвий қўшимчалар, шакар, консервантлар ва ўткир зираворларсиз бўлиши керак.

14. *Фақат табиий қўшимчалар қўшилган консервацияланган маҳсулотлар. Ёрликлардаги ёзувларни диққат билан ўқинг.*
15. *Узунчоқ дарахт мевалари:* бу дарахт меваларидан қилинган кўплаб маҳсулотларга хурмолар ёки мева шарбатларини қўшиб ҳозирги кунда ширин қилишмоқда.
16. *Табиий маҳсулотлар, яъни қаймоғи олинмаган сут, тухумлар ва асалдан тайёрланган музқаймоқ.*
17. *Ўтдан қилинган чойлар: ялпиз, наъматак, мойчечак ва бошқалар, шунингдек, ични юриштирувчи хусусиятга эга ўтлардан тайёрланган чойлар.*
18. *Ишлов берилмаган табиий маҳсулотлар. Масалан, картошка фрисси ўрнига янги картошка сотиб олинг ва уни уй шароитларида пишинг.* Бошқа маҳсулотларни ҳам худди шундай тез тайёрлаш мумкин.
19. *Бугда пиширилган, қайнатилган маҳсулотлар.* Қасқон сотиб олиш лозим, у уй шароитларида овқат тайёрлаш учун ўрнини босиб бўлмайдиган воситадир.
20. *Янги узилан мевалар ва сабзавотлар.*

Бўкиш ва овқатланишдаги бошқа бузилишлар

Ўн етти йил давомида бизнинг уйимизда ибодат қилувчилар гуруҳи йиғиларди. Аёллар қиладиган ибодатда энг кўп эшитиладиган ибодатлардан бири Худо уларга овқатланишдаги зарарли майллардан, демакки, ортиқча вазндан қутулишга ёрдам беришини сўраш эди. Ўша йиллар мобайнида бизнинг гуруҳимизда кўп одамлар ўзгарди, лекин овқатланишдаги зарарли одатлардан қутулиш ҳақидаги ибодат эшитилаверди. Биламанки, бугунги кунларимизда овқатланишдаги турли бузилишлар оддий ҳодисага айланган. Бу муаммо ҳаётни алғов–далғовларга айлантирмоқда ва у супермаркетдаги озиқ–овқатлар бўлимидан бошланади.

Бугунги кунда миллионлаб одамлар овқатланишдаги бузилишлардан, айниқса, ортиқча овқат ейишдан жабр тортади, Кўпинча бу нафақат физиологик муаммолар, балки руҳий жароҳатлар билан ҳам боғлиқ. Агар сиз ҳаётий кучларингизни сақлаб қолиш учун керагидан ортиқ ейишга одатланган бўлсангиз, сабабини топишга ва овқатланишлар орасидаги танаффусда нега доим нимадир чайнашга интилаётганингизни тушунишга ҳаракат қилинг, айниқса, нимадандир жаҳлингиз чиққанида, ўзингизни ёлғиз ҳис қилганингизда ва ҳоказо. Агар сизни овқатга носоғлом майл ундаётган бўлса, бунинг сабабини овқат етишмаслигидан излаш ўринли эмас. Ҳойнаҳой, қандайдир ҳиссий туғёнлар туфайли сиз очлик ҳиссини қондира олмаётгандирсиз. Бугунги кунда овқатланишдаги у ёки бу бузилишлар туфайли у қондириши мумкин бўлган эҳтиёжлардан кўра чуқурроқ бўлган эҳтиёжларни қондириш воситасига айланиб бормоқда. Ортиқча овқатланишдан азобланаётган одамлар овқатланишга уларга ҳаётий муаммоларни ҳал қилиш, чарчоқни енгиласан ёки ташвишлардан дам олиш усули сифатида қарашмоқда. Оқибатда улар ҳаётдан эрта кўз юмиш хавфига дучор бўлишади.

Овқатланиш тартибининг бузилиши икки кескин шаклга – анорексия ва булимияга олиб келади. Мен уларни бу китобда кўриб чиқмайман, чунки бунинг учун яна битта китоб ёзишимга тўғри келиб қоларди. Лекин мен таъкиламоқчиман: агар сиз бу бузилишлардан биридан азобланаётган бўлсангиз, дарров ота–онангизга, дўстингизга, қавмбошига, маслаҳатчи ёки шифокорга мурожаат қилинг ва уларга сиз билан нималар содир бўлаётганини чин дилдан сўзлаб беринг. Улардан сизни биладиган, сизга ёрдам бера оладиган одамлар билан учраштиришни илтимос қилинг ва бу муаммони мустақил ҳал қилишга уринманг.

Бундай бузилишларни ўзида сезмайдиган одамлар ҳам, шунга қарамай, овқатланишнинг мувозанатлашганлигини сақлаб туришлари керак. Агар сизда овқатланишда бошқалардан яширилган қандайдир майлларингиз бўлса, ўзингиздаги бу заифликни албатта тан олинг ва у нима сабабдан келиб чиққанлигини тушунишга ҳаракат қилинг. Буни сизга атрофдагиларга ўз сирингизни ошкор қилишингиз учун эмас, балки бу майллар соғлигингиз учун нақадар хавфли эканлигини англашингиз учун айтаяпман.

Кўринишидан, ҳаётингизнинг сирли томони оғир айбдорлик ҳисси билан боғлиқ, сиз бу ҳақда қавмбоши, маслаҳатчи, ота-онангиз, шифокор, дўстингиз, руҳшунос ёки шу одамларнинг ҳаммасига сўзлаб беришингиз лозим. Бу халос бўлиш учун қўйган биринчи қадамингиз бўлади. «Ўз гуноҳларини яширган ютуққа эришмайди; уларни тан олиб, воз кечган марҳамат топади» (Ҳикмат. 28:13).

Ҳаётимизда аҳамиятли ўзгаришлар, тушкунликлар, тушкунлик ёки касаллик рўй берса, кўпинча биз ортиқча овқатланишдан жабрланамиз. Лекин ортиқча овқатланиш ҳамиша соғлиқ учун зарарли ҳисобланган ва у одатга айланмаслиги керак. Ортиқча овқатланишдаги энг ёмони шуки, очлик ҳиссини қондириш учун, ошқозонимизга ҳамма нарсани кетма-кет жўнатаверамиз, қоида тариқасида, тўйинтирувчилиги юқори бўлмаган маҳсулотлар қўлимизга тушиши боис, бизда янада каттароқ эҳтиёж – қониқмаганлик ва ички бўм-бўшлиқ ҳиссидан қутулиш пайдо бўлади. Ортиқча овқатланиш ҳақиқий очликка жуда кам алоқадор, моҳиятан ўзининг бошқариб бўлмайдиган иштиёқларига йўл беришдир.

Ортиқча овқатланганда овқат ҳазм қилиш органлари биз ютаётган таомни етарлича тезликда эплашга улгурмайди ва бу нафақат ошқозонимиз, балки жигар, ичаклар зўр бериб ишлашини келтириб чиқаради. Агар таом ҳазм бўлишга улгурмаса, у чириган ҳолатга ўтади ва токсинлар ажратади, бу токсинлар қонга ўтади ва уни ифлослантиради. Ортиқча овқатни қайта ишлашга уринаётган организм, ҳақиқий тушкунликни бошдан кечиради ва бир неча йиллик мана шундай амалиётдан сўнг, организм шунчаки емирилади. Овқатланишдаги бундай бузилишга қарши менга маълум бўлган ягона восита рўзадир. (Бу ҳақда 5-бобда сўз юритилади).

Табиий очлик ҳиссини ва уни қондиргандан кейинги соғлом тўқлик ҳиссини носоғлом муносабат, ҳеч тўймаслик билан боғлиқ нотабиий туйғудан ажрата билиш зарур. Биз “Масих хочининг душмани” бўла олмаймиз. Чунки ундайларнинг “...охири – ҳалокат, уларнинг худоси нафсдир. Уятсиз қилиқларидан фахрланадилар» (қаранг: Флп. 3:18–19). «Инсоннинг барча меҳнатию интилишлари ўз қорнини тўйдириш учундир, шунда ҳам у ҳеч қачон қониқмайди» (Воиз 6:7).

Сизнинг овқатланишга ёндашувингиз нимадан далолат беради? Ўзингиз билан ростгўй бўлинг ва нарсаларга хушёр боқинг. Парҳезингизни мувофиқлашган деб ҳисоблаш мумкинми? Танловингиз Худони улуғлашга қаратилганми? Ёки ўзингиз учун қайғуришга қаратилганми? Ўз ташқи кўринишингиз ҳақидами? Ёки у бошқа эҳтиёжларни қондириш билан боғлиқми? Қайсиларини? Севгими? Кўнгилхушлиқми? Ички бўм-бўшлиқни тўлдиришми? Асл вазжаларни билиб олиш соғлигингиз учун жуда муҳим.

Руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамнинг барчасини комплекс ҳолда бажарган одамларнинг кўпчилиги, қоида тариқасида, овқатланишдаги бузилишлардан қутулишади. Ортиқча овқатланишга мойиллар орасида нафақат семизлар бўлиши мумкин, ўз ошқозонини худди шундай зўриқтираётган ориқлар ҳам кўп учрайди, гарчи уларнинг танаси катталашмасада, организми ақл бовар қилмас зўриқишларни бошдан кечиради, бу ҳам турли касалликларга олиб келади. Ҳар доим эсда тутинг, нафақат ёмон, балки яхши таом ҳам ортиқча бўлиши мумкин, керагидан ортиқча истеъмол қилсангиз, ҳатто у ҳам зарар келтириши мумкин.

Қандай қилиб оғриқларсиз озиш мумкин?

Кўринишидан, замонавий дунё худди ориқлик модасига ўралашиб қолгандек. Энг кам вазн алоҳида ҳашам деб ҳисобланмоқда. Кўп одамлар агар реклама лавҳаларида кулиб турувчи калта либосдаги хушбичим моделлардан кўра ортиқча вазнга эга бўлишса, ўзларини тўлақонли инсондек ҳис қилишмайди. Лекин биз реклама лавҳаларига қарашимиз керак эмас, биз нигоҳимизни Исо Масихга қаратишимиз зарур. Озгин ёки семиз бўлишимиздан қатъий назар, Худо бизни севади. Сизнинг тўла ёки ориқ эканлигингиз ҳаттоки шайтонни ҳам ташвишга солмайди, уни кўпроқ Худо белгилаган йўлдан бораётганингиз ташвишга солади. Семиз одамлар ҳам, ориқ одамлар ҳам бемаъни

бўлиши мумкин, лекин ортиқча вазнли одамлар турли хил физиологик бузилишлар, бел ва юрак касалликлари туфайли ҳаётдан эрта кўз юмишади. Суғурта компанияси ходимларидан сўраб кўринг, улар бу ҳақдаги барча ҳақиқатни билишади.

Ортиқча вазн қанча бўлишидан қатъий назар, у билан ҳазиллашиб бўлмайди. Бу ортиқча килограммлар туфайли сиз Худонинг севгисидан махрум бўлмайсиз. Асосий муаммо бунда эмас: Худо, бошқа барча одамлар каби албатта, сизни ҳам яхши кўради. Бош муаммо шундан иборатки, ортиқча вазн туфайли оғирлашган ва касалликлар шикастлаган тана – вақтидан олдин ўлимдир. Тушунишимча, сизда ортиқча вазн йиғиш истагини оқлайдиган ягона сабаб январь ойида яланғоч ҳолда бутун Аляскани югуриб ўтиш (мой иссиқликни сақлайди) ёки июль ойида танангизни сузиш воситаси (мой чўкмайди) сифатида ижарага бериш ниятингиз бўлиши мумкин.

Кўп одамлар ортиқча овқатланишга мойил. Улар тинмай бирор нарса чайнашади, чунки овқатдан роҳатлана олишмайди. Бу одамлар фақат иштаҳани кўзгайдиган сифатсиз овқат ейишга ўрганиб қолишган, чунки организм унга зарур бўлган витаминларни, минераллар ва овқат ҳазм қилдирувчи ферментларни ола билмайди. Доимий ҳиссий зўриқиш бир томондан ва ортиқча овқатланиш, бошқа томондан, тана касалликлари, муттасил касалликлар ва ортиқча вазнга олиб келади. Биз ҳақиқатан ҳам *истеъмол қиладиган овқатимиз сифатини яхшилаб унинг миқдорини озайтиришимиз ва овқатланишдаги оддийлик тамойилига риоя қилишимиз керак.*

Кўп парҳезлар ўз ичига табиий маҳсулотларни олмайди ва уларга узоқ муддат амал қилиш ўта қатъийлик қилади. Кўп одамларни бу парҳезлар нега қониқтирмаслиги тушунарли бўлаяпти. Бундай парҳезлар ёрдамида сиз вазнингизни меъёрга келтиришингиз мумкин, лекин бошқа муаммога дуч келасиз: қандай қилиб уни сақлаб қолиш керак. Сиз нафақат ортиқча килограммлар, балки соғлиқдан ҳам ажралишга дуч келасиз. Бундан сизга қандайдир янги парҳез эмас, овқатланишга ўз ёндашувингизни ўзгартиришингиз лозим, деган хулоса келиб чиқади. Бунинг учун Худонинг йўллари, Худонинг сизнинг ҳаётингизга нисбатан иродасини билиб олиш зарур. Агар сиз овқатингизда Худо яратган маҳсулотларни ишлатишни ва юқоридан тавсия қилинганидек овқатланишни, яъни ҳар бир овқатланишда гўшт, бошоқлар ва сут маҳсулотлари истеъмол қилишни камайтириш, овқатингиз таркибида мевалар ва сабзавотлар улушини оширишни бошласангиз, ҳеч қандай парҳез зарур бўлмайди. Бироқ, вазн камайтиришнинг дастлабки натижаларини кўришдан олдин камида бир ой давомида ҳар кунлик овқатингиз таркибидаги тўғри мутаносибликка чидашингизга тўғри келади. Вазнни бундай камайтириш соғлигингизга зарар келтирмайди, аксинча, шу муддат ўтганидан сўнг, ҳаётингиз кучлар қуйилиб келаётганини ҳис қиласиз.

Мувозанатлашган овқатланишга ўтгандан сўнг қандай қилиб одамлар ортиқча вазндан халос бўлгани ва соғлигини мустаҳкамлаганини ўз кўзим билан кўрганман. Улар овқатида тоза, табиий маҳсулотларни ишлата бошлашди ва буни руҳий ва жисмоний соғлиқ сари бошқа қадамлар билан уйғунлаштиришди. Фақат барча етти қадамни комплекс амалга оширгандагина, организм мувозанатлашган ҳолга келишини эсда тутиш лозим. Бошқача қилиб айтганда, сиз ўзингизни жумладан, сифати кам овқатлар истеъмол қилиш бўлган тушкунликларга дучор қилмаслигингиз, мутлақо вазнни камайтиришга хизмат қилувчи жисмоний машқлар бажаришингиз, организм тошқоллар ва токсинлардан тозаланиши учун етарли миқдорда сув ичишингиз, ўз иштаҳангизни меъёрлаштириб рўза тутишингиз, тоза ҳаводан нафас олишингиз, куёш нури ва дам олишдан роҳатланишингиз керак, бу янги соғломроқ турмуш тарзига ўтишга олиб келади. Аммо қадамларни босиб ўтаркансиз танангизни мувозанат ҳолатига келтирасиз. Битта ёки иккита қадамни ўтказиб юборишингиз билан соғломлаштирувчи самара йўқолади.

Оч қолиш ёки тақчил, бир хилдаги овқат таркибига рози бўлмаслик керак. Шунчаки иштаҳангизни тийинг ва аввалги таъм билиш одатларингизни ўзгартиринг, яъни уларни Худонинг йўлларида мувофиқлаштиринг. Агар сиз ҳар куни кока-кола ичсангиз, пишириклар ва картошка чипслари есангиз, у ҳолда шолғом ейиш истиқболи, албатта,

сизга кувонч бахш этмайди. Лекин агар сиз рўза тутсангиз, пиширилган картошка ёки авокадо сизга осмондан тушган инъом бўлиб кўринади.

Бош мақсадингиз вазн йўқотиш эмас, *мустаҳкам соғлиққа* эга бўлиш бўлсин. Ўз танангизни овқатланишнинг янги тартибига ўргатинг ва натижаларни сабр билан кутинг. Қолган қадамларни бажараётиб, танангиз қандай енгиллашаётгани ва ҳаётий қувватга тўлаётгани ва ақлингиз равшанлашаётганини ҳис қиласиз. Ёдда тутинг: сиз ўз майлингизга қараб ҳаракат қилаётганингиз йўқ, Худо сизга айнан шундай ҳаётни тайёрлаб қўйган!

Ўзимнинг аччиқ тажрибамда тез озишни ваъда қилувчи парҳезларнинг нотабиийлигига ва соғлиқ учун ўта хавфли эканлигига ишонч ҳосил қилдим. Ҳар иккала ҳомиладорлик давримда мен 10 килограммга семирардим. Чақалоқларимнинг вазни 3,5 килограммга етмагани боис, демак мен ҳар иккала ҳолатда ҳам тахминан 6,5 килограмм вазн орттирганман, бу вазни бола туққанимдан сўнг йўқотишим керак эди. Биринчи ҳомиладорлигим 20 йил аввал бўлган, ўшанда мен эндигина Худонинг йўлларида юришни ўрганаётгандим. Жуда ҳам ўзимга ишонардим ва ўзим хоҳлаганимдек иш қила оламан, деб ўйлардим. Бола туққанимдан сўнг ўзимни овқатда чекладим ва танамнинг баъзи қисмлари хушбичим бўлишига эриша олдим, аммо шу билан бирга, ўзимда ўта чарчоқ ҳис қилардим. Тўсатдан менда шундай аллергия пайдо бўлдики, илгари бунақаси ҳеч қачон бўлмаганди, кун бўйи акса урардим ва йўталардим, охир—оқибат бу организмнинг кучли заҳарланиши билан тугади, бу кўп ойлар давомида даволанишни талаб қиларди. Биринчи гўдагим ярим йиллик бўладиган пайтга келиб, мен оздим, лекин кўрқинчли ҳолда оқарган, касал кўринишда эдим ва умуман ўзимни жуда ёмон ҳис қилаётгандим. Мувозанатлашган ҳолга келгунимча менга бир йил зарур бўлди.

Иккинчи фарзандим туғилганидан сўнг, мен Худонинг йўллари ҳақида беш йил аввалгидан кўра кўпроқ билардим. Шунда ўйлаб қолдим: ё мен Худонинг менга деганларига ишонаман ёки ишонмайман; ё мен ўқувчиларимга ўргатаётган овқатланишга ёндашув мен учун амалий аҳамиятга эга ёки эга эмас. Ўзини ўзи интизомга солиш мен учун муаммо эмасди, шунинг учун агар менда бирор нарса қилишга кайфият пайдо бўлса, мен бунга эришардим. Нима ҳам дердим, ҳажми белимдан икки бор катта бўлган сонларим керакли кайфият яратарди. Шундай қилиб, мен сизга тавсия қилаётганларимни синчковлик билан бажара бошладим. Мен мувозанатлашган овқатланишга ўтдим: ҳар сафар овқатланганимда, белгиланган таомнинг нақд ярмини янги ёки тўғри тайёрланган мева ва сабзавотлар ташкил қила бошлади, уларнинг 25% ни қайнатма гўшт ташкил қиларди, ейиладиган овқатнинг қолган 25% ини мен кейинги бир ёки икки овқатланиш ўртасида тақсимлардим. Уларга бутун бошоқлар кўшардим. Десерт сифатида мен ёнғоқлар, донлар, резаворлар кўшардим. Тухумлар ва сут маҳсулотлари (уйда тайёрланган йогурт, бринза, кефир ва творог) дастурхонда ҳафтасига 2–3 мартадан кўп бўлмаган ҳолда ва жуда кам миқдорда пайдо бўларди. Ҳаммаси ўта оддий эди. Бундан ташқари, ҳафтада беш кун мен 30 дақиқа ёки нақд бир соат давомида жисмоний машқлар бажарардим.

Гўдагим чақалоқлик давридан ўтганда, мен ҳафтасига бир марта бир кунлик рўза тутардим, болалар билан тоза ҳавода сайр қилардим, куёш ваннаси қабул қилардим, етарли миқдорда сув ичардим, тунда эса камида 8 соат ухлардим. Вазним аста—секин камайиб борди ва меъёрлашди ва иккинчи фарзандим ярим ёшга етганида мен ўзимни мутлақо соғлом одамдек ҳис қилардим. Бунинг ҳаммасига худди мен учун кўплаб оғриқлар билан кечган, биринчи ҳоимладорлигимдан сўнг озишга кетгандек вақт сарфладим. Бундан ташқари, ҳомиладорлик вақтида орттирилган вазндан осон ва тез қутулиш мумкин эмас, деган тахминим тасдиқланди, Сиз ўз бачадонингизда бошқа одамни овқатлантиришингиз зарур бўлган ва болангиз туғилганидан сўнг бир ёки икки йил давомида сиз ортиқча вазндан сабр билан қутулишингиз зарур.

Агар сиз Худо томонидан ўйланганидек овқатлансангиз, у ҳолда ортиқча вазндан аста—секин ва оғриқларсиз қутуласиз! Бир ҳафта давомида икки килограмм ориқласангиз, кейинги уч ҳафта давомида эса бирор килограмм ҳам вазн ташлай олмасангиз,

кайфиятингиз тушиб кетмасин. Сизнинг танангиз янги шароитларга мослашиши ва мувозанат ҳолатига келиши учун вақт ўтиши керак. Агар сиз озиш жараёнини тезлаштиришни истасангиз (лекин ҳафтасига 1 килограммдан кўп эмас), албатта аввалги таом мувозанатини сақлаган ҳолда (50% сабзавот ва мевалар) белгиланган таом бўлагингизни камайтиринг. Вазн камайтириш организмга зарар етказмаслиги учун, бир неча килограмм йўқотилганидан сўнг, у мослашиши учун бир оз муддат кутиб туриш лозим, шундан кейингина озишнинг навбатдаги босқичига ўтиш зарур. Шунинг учун агар сиз беш килограмм ортиқча вазн йўқотгандан кейин кўзга ташланадиган илгарилашни сезмасангиз, буни соғайиб бораётганингизнинг нормал ҳолати деб қабул қилинг.

Мэри Чапиан ва Нейва Койл ўзларининг “Озиш – сизнинг танловингиз” номли китобида қуйидагича маслаҳат беришади: «Ўзингизни муваффақиятсизликка мосламанг».

Зарарли таомни яширмоқчи бўлганингизда ёки ўша таомни уйга олиб келганингизда, сиз аллақачон ўзингизни муваффақиятсизликка мослаган бўласиз. Беозор кўринсада, ҳатто таомнинг бир бўлагини тишлаб кўриш ёки таъмини тотиш учун ушатиб олиш одати салбий роль ўйнайди.

Овқатни тановул қилиш вақтини ўтказиб юбориш ярамайди. Агар эрталаб иштаҳангиз бўлмаса, ҳеч бўлмаганда бирор мевадан бир–икки бўлак еб олинг. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бу сизга нонушта ўрнини босади. Ҳар 5–6 соатдан кейин кунига уч маҳал овқатланар экансиз, ўзингизни жуда яхши ҳис қиласиз ва вазнни тезроқ йўқотасиз. Очлик ёки овқатдан воз кечиш билан сиз фақат мақсадингиз йўлига тўсиқ қўясиз, чунки танангизни йўлдан адаштирасиз, у калорияларни сарфлашдан тўхтайди ва оч қолиш ҳолатидан сақланиш учун заҳираларни тежайди. Уч маҳал овқатланишда калорияларнинг сарф бўлиши бир меъёрда кечади.

Худонинг ниятига мувофиқ овқатланиш сизни қатъий чекланишларга мажбур қилади, деб ўйламанг. Аслида ҳаммаси бундай эмас: илоҳий кўрсатмалар чекламайди – улар ҳаёт билан тўлдира туриб, бизни халос қилади. Энг асосийси – Худонинг йўлларини билиш ва уларни турмуш тарзингизга айланганига қадар севишдир. Овқатланишга ўзимнинг ёндашувимни ўзгартирганимда, ортиқча вазндан мутлақо оғриқларсиз қутулдим, ўзимни азобли оч қолишга мубтало қилмадим. Албатта, мен бир ҳафта ичида озишни истаган бўлардим, бироқ Худо биздан сабр талаб қилади ва бунинг учун Унда маълум сабаблар бор. Худонинг йўлларида юришни ўрганиш учун, ўзимиз истаганимиздан кўра кўпроқ вақт талаб қилиниши мумкиндир, лекин бизнинг сабй–ҳаракатларимиз ва сабримиз ўзини тўла оқлайди.

Муваффақиятсизликка дуч келсангиз, таслим бўлманг. Сизда қандай узилиш содир бўлишидан қайий назар, айбдорлик ҳисси сизни эзмаслиги учун уни Худо олдида тан олинг ва тўғри деб ҳисоблаган нарсангизни қилишда давом этинг. Токи ортиқча вазндан қутулишнинг асосий мақсади узоқ, саломатликка тўла, сиз Худога хизмат қилишга бағишлайдиган умрингиз бўлсин. Ахир, озиш учун ўзингиз ёқтирган жинсига сиқилиб олиш етарли эмас–ку.

Агар 20 килограммдан кўпроқ озишингиз зарур бўлса, марҳамат, малакали шифокор топинг ва у билан маслаҳатлашиб олинг. Бундай вазнни фақат китобдаги тавсияларга таяниб, ташлаб бўлмайди. Сизга тажрибали маслаҳатчи шифокор ёки парҳезшунос ёхуд соғлигингиз ҳолатини кузатиб борадиган ва сизни эҳтимол тутилган ва ҳаёт учун анча хавфли бўлган қон босими ошишидан сақлайдиган бошқа одам керак. Агар сизнинг ортиқча вазнингиз 30 килограммдан кўпни ташкил қиладиган бўлса, озиш курси алоҳида соғломлаштириш дастури бўйича касалхона шароитларида ўтиши керак. Бундай ҳолатда сиз махсус даволаш курсидан ўтишингиз зарур, чунки танангизнинг кимёвий таркиби ўзгарганлиги боис, унда кимёвий реакциялар бўлиб ўтиши, худди шу реакциялар 15–20 килограмм ортиқча вазндан қутулаётган одамларда рўй бераётганидан жуда катта фарқ қилади. Буни мустақил ҳал қилишга ҳатто уринманг ҳам ва ихтисослашган ёрдамга мурожаат қилинг. Бунинг иложи бор, *фақат тўғри амалга оширилиши керак*, акс ҳолда ҳаммаси сиз учун касаллик, тушкунлик ҳисси ва ҳафсаласизлик билан тугаши мумкин,

аслида муваффақиятсизлигининг асл сабаби сизда эмас, муаммоларда бўлиши мумкин.

Таъкидлаш лозимки, ёғ босишнинг сабабларидан бири аллергия ҳисобланади, унда танангиз муайян маҳсулотларга акс-таъсир кўрсатиши оқибатида сиз ориқлай олмайсиз. Бундай ҳолатда аллерголог шифокор ёрдами зарур бўлади. Тадқиқотлар давомида олинган маълумотлар ортқча вазн муаммосини мустақил ҳал қилишга уринишлар қанчалик оқилона эмаслигини яна бир марта исботлайди.

Шундай қилиб малакали шифокорни топинг.

Ўзингизнинг таъм билиш одатларингизни ўзгартиринг

Сизда 260 та таъм билиш сезгиси бўлиб, уларни ўзгартирса бўлади. Овқатланишингизга тааллуқли бўлган одатларни, ўзингиз хоҳлаганингиздек овқатланишга уриниб, ўзингиз юктириб оласиз. Бироқ ҳеч кимда кока-колага ёки шоколадга туғма иштиёқмандлик йўқ, гарчи сиз ўзингизни бундан мустасно деб ҳисоблашингиз эҳтимолдан ҳоли бўлмасада. Худди сиз бирор овқатни яхши кўришни ўрганиб олганингиздек, сиз Худо яратган озиқ-овқат маҳсулотларини танлашни ҳам *ўрганишингиз мумкин*. Қачонлардир мен кока-кола ва шоколадни яхши кўрардим, менинг соғлигим ва ташки кўринишим бундан яққол далолат берарди. Лекин бугунги кунда мен нафақат ширинликларга интилмаيمان, балки ҳатто нимани танлаб олиш хусусида ўйлаб ҳам ўтирмайман. Бугунги кунда менинг фикрларим буғда пиширилган картошка, авокадо, бананлар ёки папайяга жамланган, худди илгари шаробли, қаймоқли музқаймоққа жамлангани каби. Мен Худонинг йўллари севини ва рўза ҳамда ибодат орқали душманларча уктиришни чилпарчин қилишни ўрганганимда, таъм билиш одатларим ўзгарди, менинг овқатланишдаги аввалги иштиёқларим ана шу уктиришларга асосланган эди (Бу ҳақда 5-бобда батафсил сўз юритилади).

Овқатланишдаги оддийлик тамойили

Ҳаётнинг доимий мураккаблашуви шароитларида бизнинг овқатимиз таркиби ҳам турлича ва мураккаброқ бўлиб бормоқда. Агар сиз табиий, тоза, Худо яратган маҳсулотларни маъқул кўрсангиз ва тезроқ ҳамда осонроқ ҳазм бўладиган овқатга ўтсангиз, ўзингизни анча бахтли ва соғлом одам деб ҳисоблай бошлайсиз. Бир ўтиришда ҳар хил маҳсулотларни қанчалик камроқ есангиз, уларни тайёрлаш технологияси қанчалик соддароқ бўлса, бу сизнинг танангизга шунчалик яхшироқ таъсир қилади. “Борини тўкиб сол” тамойили бўйича тузатиладиган тўкис, ўн иккита таомдан иборат дастурхон қанчалик хавфли эканлигини унутмаслик керак. Афсуски, баъзан биз Худо берган фаровонликни олдимизга қўйилган ҳар бир таомни еб кўришдан иборат деб ўйлаймиз. Бироқ соғлиқ учун фойдалилигига қараб, бир нечта таомни танлаб олган маъқулроқ. Натижада сиз таомдан роҳатланасиз ва эртаси куни ўзингизни яхши ҳис қиласиз.

Дўконларда кўрган ҳамма маҳсулотларни овқатингизда синаб кўриш керак деган фикрни ҳаёлингиздан чиқариб ташланг. Бу маҳсулотларнинг кўпчилиги соғлиқ учун фойдали эмас. Улардан қайсиларини уйга олиб келиш, қайсиларини олиб келмаслик кераклигини ҳал қила туриб, ўзингизнинг билимларингизга таянишингиз зарур. Оддийлик тамойилига риоя қилинг. Агар кечки овқат тайёрлаш учун ўз қўлимиз билан сигир соғиш, товуқлар тухумини териш, буғдой майдалаш, боғда мевалар узиш, балиқ овлаш ёки жўжа сўйишимизга тўғри келганда эди, ҳойнаҳой тез-тез шунақа деган бўлардик: «Мана бир нечта картошка, помидорлар ва бошоқлар. Бу бизга бемалол етади».

Бугунги кунда деярли ҳамма маҳсулотларга қўлимиз ета олгани, бундай фаровонликни кўриб кўзларимиз ўйнаб кетаётгани боис, биз ё нимани танлашни билмаймиз ёки қўлга илинган ҳамма нарсани олаверамиз. Эсда тутайлик, ўзингиз орзу қилган ёки кўрганингизда сўлагингиз оқадиган ҳамма нарсани еяверишни табиий жараён деб бўлмайди.

Худо овқатимиз учун табиий маҳсулотларни: мевалар ва сабзавотлар, ёнғоклар, уруғлар ва бутун бошоқларни инъом этган. Тайёрлаш жараёнида улар қанчалик кам қайта ишланган бўлса, шунчалик яхши. Оддий рецептлар бўйича тайёрланган бу маҳсулотлар, энг дабдабали, нозик тайёрланган маҳсулотларга қараганда, сизга кўпроқ куч ва соғлиқ беради.

Ҳар куни хилма хиллик

Кунма–кун ва ойма–ой бир хил маҳсулотларни истеъмол қилиш одатидан воз кечиш лозим. Улардан ҳар қандай: ёғ, буғдой бўтқаси, тухум, йогурт, сабзи, сут, апельсинлар ёки гўшт – агар уларни кунма–кун овқатингизда ишлатаверсангиз, ўзининг фойдали хусусиятларини йўқотади. Йил бўйи бир хил нарсасиз ўзининг ҳар бир фаслига мослаб, Худо овқатга яроқли кўп нарсаларни яратган. Сиз ҳар куни ейдиган кўп маҳсулотлар танангизга қўзғатувчи таъсир ўтказишди. Албатта, сиз бир неча кун давомида ўз таомномангизга бирор маҳсулот киритишингиз мумкин, лекин танангиз ундан дам олиши учун кейинчалик танаффус қилишингиз лозим..

Овқатланиш пайтидаги тушқунликдан қочинг

Барча парҳезшунослар, агар ҳазм қилинмай қолган бўлса, ҳатто энг соғлом овқат ҳам ҳеч қандай фойда келтирмайди деган фикрда яқдилдирлар. Тушқунлик танангиз тўйинтирувчи моддалар ва овқатни тилкалаш жараёнида ажралиб чиқадиган қувватга тўсқинлик қилади, дарвоқе, бу овқат оғзингизга тушиши биланок бошланади. Бўлакларни шошилиб ютишда овқатни тилкалаш жараёни тўхтаб қолади. «Дастурхони тўла жанжалли уйдан, бир тишлам қаттиқ нони бор тинч хонадон яхшироқ» (Ҳикмат. 17:1).

Овқатланишга киришар экансиз, ўз қалбингизни тинчликка тўлдиринг ва таомингиз учун миннатдорчилик билдирадиган ибодатни ўқинг. Бунга ўзингиз узок ибодат қилишингизга кетганчалик вақт ажратиш лозим эмас: бир нечта жумла етарли. Мен ҳар доим худди бу уларнинг ҳаётида ибодат қилишга ягона имкониятдек, узок ибодат ўқийдиган одамларни тушунолмаيمان. Дастурхон атрофида Милли хола томонидан қўлга ўргатилган илон тузалиб кетиши ёки панжаси оғриётган ит соғайиб кетиши ҳақида ибодат қилиш ярамайди. Дастурхондаги картошка совиб қолаётган бир пайтда Хитой учун ибодат қилиш вақти эмас. Таом учун ибодат қилиш бу – ҳамма нарсани Инъом этувчига мурожаат қилиш, Унга тириклик нони учун миннатдорчилик билдириш ва тинчлик ва хотиржамликка тўлишнинг қулай вақтидир. Бошқа ҳамма эҳтиёжлар учун ўз вақти бор. Дастурхон атрофида хотиржамликка берилиш муҳитини яратиш жуда муҳим. Сиз ҳатто гавжум ресторанда бўлсангиз ҳам, барчанинг кўз ўнгидеки ибодат қилишингиз керак эмас – шунчаки кўзингизни юминг, чуқур нафас олинг ва: «Мана шу таом ва тинчлик учун сендан миннатдорман, Худойим» денг, сўнгра шошмасдан, “фикр–зикрингиз ҳақиқий, шарафли, тўғри, пок, ёқимли, таҳсинга сазовор нарсаларда” бўлиб, овқатланишга киришинг (қаранг: Флп. 4:8). Бу ҳаётий фаоллик даражасини оширади. Овқатланиш пайтида юзага келадиган ҳар қандай зўриқиш соғлигингизни емиради.

“Салбий” рўйхатга киритилган ҳамма маҳсулотлар тушқунликни келтириб чиқариб, асаб тизимини чарчатади ва қўзғатади. Агар сиз уларни ўз овқатингиз таркибидан чиқариб ташласангиз ва “ижобий” рўйхатдаги ҳаётий муҳим маҳсулотлар билан алмаштирсангиз, танангизни тушқунликнинг ҳалокатли таъсиридан сақлайсиз.

Зиёфатлар

Ҳозир нималар ҳақида ўйлаётганингизни фаҳмлапман: зиёфатларга бутунлай барҳам берилди ва ресторанда кечки овқатланиш ҳам тугади. Бироқ ундай эмас. Ўрганишингиз лозим бўлган бор–йўқ нарсасиз – оқилона танлов қилишир. Шунчаки ичак–чавоқлардан қайнатилган бир коса шўрва ичиш мумкин бўлган жойга кириш ўрнига, сизга сабзавотлар, балиқ ва гўштли таомларнинг бой танловини таклиф қилишадиган жойга

боринг. Нотўғри тайёрлаш натижасида ўзининг қимматли хусусиятларини йўқотган ва тушунарсиз таркибли овқатга айланган сабзавотларни таклиф қиладиган ресторанларни четлаб ўтинг. Бундай муассасаларда бўлиб қолганингиздан кейин, бир қимматли маслаҳатга амал қилинг: «Агар емоқчи бўлаётган нарсанг нима эканлигини билмасанг, уни оғзингга солма». Бугунги кунда кўплаб ресторанлар келувчиларга жуфтликда тайёрланган гуруч ва ҳаётий муҳим маҳсулотлар таркибига кирадиган кепакдан қилинган нонни таклиф қилишмоқда. Сизга таклиф қилинган ҳамма таомлар орасидан айнан шундай маҳсулотларни *ўз ичига олганларини буюртма қилинг* ва ўзингизни фақат Ҳиндистонда болалар оч қолаётгани учун ўз қосангизни охиригача бўшатиб қўйишингиз зарурдек ҳис қилманг. Агар сиз ортикча килограммлар орттириб олсангиз, бундан оч қолаётган болаларга енгиллик бўлмайди. (Агар сиз ҳақиқатан ҳам Ҳиндистон болаларига ёрам бермоқчи бўлсангиз, рўза тутинг ва улар учун ибодат қилинг ёки тегишли хайрия жамғармасига маълум суммани ўтказинг.) Умуман олганда эса, соғлом таом бериладиган ресторани излашга куч ва вақт сарфлашга тўғри келади.

Агар шароитларга кўра сиз тез тайёрланадиган ёки сифатсиз овқат ейишга мажбур бўлиб қолсангиз, бу қўрқинчли эмас, чунки сиз доимо Худо яратган маҳсулотларни афзал кўрасиз ҳамда руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамли комплексни амалга ошираётган бўласиз. Фақат ёдда тутиш зарур: бу йўлдан оғиш мумкин эмас. Бордию, сиз буни мутаазам қиладиган бўлсангиз, унда «...Гуноҳингиз ўз бошингизни ейди» (Саҳрода 32:23). Шунинг эсдан чиқариб қўяр эканмиз, биз битта хатони такрорлайверамиз: қачонлардир воз кечган эски одатларимизга қайтамиз. Тавротда бундай мисоллар жуда кўп.

Агар сизни меҳмонга таклиф қилишган бўлса, боринг ва ҳар қандай тансиқ таомни миннатдорчилик билан қабул қилинг, бироқ ҳар доим табиий ва соғлиқ учун фойдали бўлган таомни танланг. Мисол учун, оқ гуручли қовурилган салями, шоколадли маккажўхори бодрокларини таклиф қилишди (бир гал мен уларни сабзавот деб келтиришганини эшитгандим) ва десертга қанд талқони сепилган обакидандон таклиф қилишди. Сиз, албатта, ҳар бир таомдан татиб кўришингиз, унинг бетакрор таъмини макташингиз мумкин, лекин кейин барибир уй бекасида сизга хурсандчилик тўлиқ бўлиши учун бир–икки бўлак сабзи беришини сўранг. Меҳмонда қилмаслигингиз лозим бўлган нарса, бу Муқаддас Китобни беканинг боши устида силкитиб олиб: “Нима, сиз Худонинг ниятига мувофиқ қандай овқатланиш кераклигини билмайсизми?” деб кичкиришдир. Бегона хонадонда овқатланар экансиз, ўзингизни бамаъни тутинг ва бошқа одамларнинг туйғуларини ҳурмат қилинг. Агар сиз кимгадир тўғри овқатланишдан сабоқ бермоқчи бўлсангиз, у одамни *ўз уйингизга* таклиф қилинг ёки у билан ресторанга боришни келишиб олинг, ёхуд умуман овқатни истисно этадиган бирон нарса қилинг ёки ўша одамни ўзингиз тайёрлаган салат билан меҳмон қилиш истагини билдиринг. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, агар сиз овқатланишга ўз ёндашувингизни зўрлаб сингдирмасангиз, сизнинг мулоқотингиз давом этади!

«Алоҳида ҳолатлар»

Агар сиз Худо томонидан сизга мўлжаллаб қўйилганидек овқатланаётган бўлсангиз ва бу сизнинг одатингизга айланиб қолган бўлса, ҳаёт давомида вақти–вақти билан бўлиб турадиган “алоҳида ҳолатлар”дан хавфсирамасангиз ҳам бўлади, аксинча улардан роҳатланишингиз мумкин. Мисол учун, туғилган кунларда ейилган бир бўлак торт ёки юбилей шарафига кечки овқатга тайёрланган шоколадли мусс, Миннатдорчилик кунига ёки Мавлуд байрамига тайёрланган пишириқ ёхуд Фисих кунлари татиб кўрганингиз дудланган гўшт учун ўзингизни ёзғирманг. Асосийси бунинг ҳаммасини бир ўтиришда еманг ва БЎКИБ ҚОЛМАНГ! Ҳар қандай баҳонада, жумладан “алоҳида ҳолат” баҳонасида ҳам ортикча еб юбориш зарарлидир. Таомга хотиржам, очкўз бўлмаган муносабатда бўлинг. Агар сизда бирор нарсани ейишга кучли истак бўлмаса, ундан воз кечинг (шубҳасиз одоб доирасида). Агар сизни таклиф қилган уй бекаси саъй–ҳаракат

қилиб, фақат сиз учун десерт тайёрлаган бўлса (сиз эса унинг таклифини қабул қила туриб, десертлардан қочишингиз ҳақида бирор оғиз айтмаган бўлсангиз), «Негадир бугун десерт егим келмаяпти, раҳмат» деманг. Рад этишингиз уй эгасини хафа қилади, чунки у бунини миннатдор бўлмаслик деб қабул қилади. Шундай денг: «Яхши, мен бир бўлагини, жуда кичкина бўлагини ейман».

Яъни бир муҳим таъкид: ўзингиз “алоҳида ҳолатлар”ни ўйлаб топманг. Агар тўсатдан Суғур куни, Гватемала мустақиллиги куни ёки Боб Хопснинг туғилган кунини нишонлаш бир ҳафта ичида бўладиган бўлса, бу анча шубҳали кўринади. Бир ойда бунақа “алоҳида ҳолат” биттадан кўп бўлса – сиз ейдиган овқат миқдорини микроскопик даражада қисқартиришга тўғри келади.

Худо томонидан яратилган таом ва болалар ошқозонлари

Мендан кўпинча сўрашади: «Қандай қилиб болаларингизни Худо ихтиёр этганидек овқатланишга ўргата олгансиз?» Носоғлом овқатларга кўникиб қолган болаларга қайта ўргатиш жуда ҳам қийин: улар ўз дўстларининг туғилган куни муносабати билан тез–тез зиёфатларда бўлиб туришади ва у ерда кўпинча тенгдошларининг илтимосини қайтара олишмайди.

Ўғлим Кристоферни ҳали гўдаклигидаёқ соғлом овқатланишга ўргатишга уринардим. Шунга қарамай, унинг отаси, яъни соғлиқ учун зарарли маҳсулотлар ишқибози туфайли – бу маҳсулотлар ошхонамизга ва оқибатда ўғлимнинг оғзига кўп тушарди. Барча саъй–ҳаракатларимга қарамай, эрим ва ўғлимнинг тафаккурини ўзгаритиш менга насиб этмасди, улар мени ҳатто эшитишни ҳам исташмасди. Мен оиладаги *келишмовчилик* нотўғри овқатланишга қараганда анча ёмон эканлигини тушунардим ва қаттиқ кетмасликка ҳаракат қилардим. Шунчаки мен кўлимдан келгунича энг яхши овқатлар тайёрлардим ва улар бу овқатларни ейишар, устидан газли сув ичишар ва ўзлари яхши кўрган ширинликларни тановул қилишарди.

Натижада менинг эрим ортиқча вазн орттирди, ўзини ёмон ҳис қила бошлади ва тиббий кўрик вақтида унинг қонида холестерин кўплиги аниқланди. Мен Майклни парҳезшунос–масиҳийга кўринишга кўндирдим ва у эримга қатъий парҳез тутишни тавсия қилди, у бу парҳезга шу бобда санаб ўтилган ҳаётий муҳим маҳсулотларни киритди. Тахминан икки ойданг сўнг эрим янги одамга айланди. Мен илгари ҳеч қачон бундай ҳайратланарли ўзгаришни кўрмаган эдим: у ортиқча вазндан қутулди, кўзлари ёлқинлана бошлади, у энди тез–тез шамоллашдан жабр чекмасди ва таҳлиллар унинг қонида холестерин камайганини кўрсатиб турарди. Тез орада эрим Худонинг йўллариغا мувофиқ овқатланиш тарафдорига айланди.

Бир муддат биз Кристоферга ўзи хоҳлаганидек овқатланишига имкон бердик. Лекин ойига камида бир марта унда қулоқ шамоллаши бўлиб турарди. Охир–оқибатда мен уни ўша парҳезшуноснинг олдига олиб бордим ва сўрадим: «Ўғлимни нима билан овқатлантиришим зарур?» Парҳезшунос менга ҳайрон бўлиб қаради ва мулойимлик билан жавоб берди: «У сиз еяётган нарсаларни ейиши керак». Қандай қилиб бунга ўзимнинг ақлим етмаган экан, албатта, у ҳам биз истеъмол қилаётган нарсаларни ейиши керак! Наҳотки жуда яхши, соғлом, табиий таомларни Худо биз учун, оқланган, қайта ишланган, соғлиқ учун зарарли овқатларни болаларимиз учун яратган бўлса? Албатта йўқ. Мен Майкл билан маслаҳатлашдим ва бунини уч яшар ўғлимизга тушунтиришга қарор қилдим. Унга шундай дедим: «Кристофер, ёмон овқатлар ейишингга рухсат бериб, нотўғри қилган эканман, бу сенинг соғлигингни бузди. Шифокоримиз агар қулоғинг оғришини истамасанг, сен худди биз каби овқатланишинг, яъни Худо яратган таомларни истеъмол қилишинг зарур».

Гарчи биз Кристофер билан суҳбатдан олдин шуни ибодат қилган бўлсакда, мен у айтганларини худди мўъжизадек қабул қилдим: «Майли ойи, бўпти дада». Бошқа бирорта ҳам сўз айтилмади. Ўзгаришлар дарров рўй бермади, лекин соғлиқ учун фойдали овқатланишга ўтиш мен кутганимдан кўра хотиржамроқ кечди. Агар ота ҳам, она ҳам

танланган йўлнинг тўғрилигига ишонса, бола бу йўлни анча осон қабул қилади. Гарчи Кристофер мен унинг овқати таркибидан чиқариб ташлашни истаган маҳсулотларни тановул қилишни давом эттираётган бўлсада, унда аста–секин соғлом овқатга дид пайдо бўла бошлади, бу менда анча таажжуб уйғотди. Баъзан кечкурунлари унинг шоколадли печенье егиси келиб қолади, баъзан кимнингдир туғилган кунига бағишланган зиёфатда у ширинликларнинг катта бўлагидан воз кеча олмайди, лекин шунга қарамай, кейинги ўн беш йил давомида у бор–йўғи бир неча марта касал бўлди – бу эса энг катта мўъжиза эди. Кичкина қизимизда бундай ўтиш анча енгил бўлди, чунки у ҳеч қачон соғлиқ учун зарарли овқатларни татиб кўрмаганди. У акаси икки лунжини тўлдириб, пиширилган картошка еяётганини ва бу йўлнинг тўғри эканлигига шубҳа қилмаётганини кўрганди.

Вақти–вақти билан мен ўғлимдан шикоят эшитиб қолардим: «Айтингчи, нима учун Жиммининг онаси эрталаблари уни бутун донли бўтқа ейишга мажбур қилмайди ва булочкалар ейишга рухсат беради?» Бунга шундай жавоб берардим: «Чунки Жиммининг онаси тўғри овқатланиш борасида Худонинг йўллари ҳақида ва бу соғлигимиз учун қанчалик фойдалилиги ҳақида ҳеч нарса билмайди». Ўғлимнинг: «Нега ҳар доим мени сабзавот ейишга мажбур қиласиз?» деган саволига шундай жавоб берардим: «Чунки мен сени жуда яхши кўраман ва сен билан нима рўй бераётгани менга бефарқ эмас». Менинг сабзавотларимга баъзан ўзининг севимли чипсларини қўшиш Кристоферга ёқарди, лекин менинг жавобим унга кўпроқ ёққанди. У ота–она ҳимоясида эканлигини ҳис қилди ва биз унинг манфаатлари ҳақида қайғураётганимизни билиб олди. Баъзан у кимнингдир туғилган кунига худди аввалгидек гамбургерлар ейди ёки Диснейлендга борган вақтида ўзининг севимли газланган сувини ичади. Лекин бунинг ҳаммасини у қоида эмас, қоидадан истисно тарзида қабул қилади. Нега эканлигини билгани ҳолда, у бундай мазахўракликларни тўғри баҳолайди ва уларга ўз ҳаётида тўғри ўрин ажратади. Кичкина бўлганимда мен шунга ўхшаш ишларни қила олмаганимдан жуда афсусланаман..

Агар сиз фарзандларингиз ўз ошқозонини бузиб олишини истамасангиз, асосий қоидага риоя қилинг: уйга соғлиқ учун зарарли маҳсулотлар олиб келманг. Оқилона иш тутиб, тушуниш ва сабрни намоён этиб, табиий, Худо инъом этган маҳсулотлардан овқатни тўғри тайёрланг ва оилавий зиёфат вақтида ҳеч ким тушқунликка тушмаслигига урининг, чунки оғир муҳит организмга сифатсиз овқатдан кўра кўпроқ зиён етказди.

Витаминлар ва овқатга биологик фаол қўшимчалар

Шифокорларнинг айтишича, агар тўғри овқатланилса, озиқ–овқат қўшимчалари ва витаминларга зарурат қолмайди. Мен бу фикрга қўшиламан, лекин муаммо шундаки, “тўғри” деганда нима назарда тутилмоқда. Табиий, янги озиқ–овқат маҳсулотлари арзон маҳсулотлар қаторига кирмайди ва ҳамиша мувозанатлашган парҳез тутиш анча қийин. Бугуни кунда сабзавот ва мевалар ҳосилини улар пишадиган вақтидан олдин сунъий шароитларда йиғиштириб олишмоқда, шундан кейин уларни Худо яратган деб бўлмайди, чунки улар ўзидаги тўқ тутадиган моддаларининг кўп қисмини йўқотади. Бундан ташқари, таомлар тайёрлаш, озиқ–овқат маҳсулотларига ишлов беришнинг нотўғри технологияси ва бошқа омиллар шунга олиб келадики, зарур бўлган тўқ тутувчи моддалар ҳамда витаминлар ололмайсиз.

Агар сиз барибир витаминлар ва биологик фаол қўшимчалар қабул қилишга қарор берган бўлсангиз, уларнинг ҳаммаси табиий ва соғлиқ учун зарарли масаллиқларга эга эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Эсда тутинг: ҳаммаси, жумладан витаминлар учун ҳам ўз чўнтагингиздан тўлаяпсиз. Агар сиз улардан энг арзонларини сотиб олаётган бўлсангиз, ишончингиз комил бўлсин: харидингиз сарфланган пулларга арзимамайди. Мен сизни қимматбаҳо харидлар қилишга чақираётганим йўқ, шунчаки ёрликлардаги ёзувларни диққат билан ўқиб чиқишни тавсия қилаяпман. Витаминлар сотиб олишдан аввал ўрамида бу табиий маҳсулот эканлиги ёзилганига ва кимёвий қўшимчалари йўқлигига ишонч ҳосил қилинг. Машҳур брендлар ёки танишларингиз сизга тавсия қилганларини сотиб олинг. Битта сифатли витаминли маҳсулот 50 та арзонининг ўрнини босади.

Турли хил ёрдамчи воситаларга дов тикишга ҳатто уринманг ҳам. Бошқача қилиб айтганда, овқатингизда сизни қониқтирадиган ҳамма нарсалардан фойдаланасиз, бунда тўқ тутувчи моддалар етишмаслигининг ўрнини витаминлар билан тўлдиришга умид қиласиз. Бу иш эмас. Витаминлар қанчалик табиий бўлмасин, бу Худо яратмаган номдаги маҳсулот, У одам ўсимлик қўшимчалари билан ҳапдорилар яратишидан анча аввал тирик ўсимликларни яратган. Бундай ҳапдориларни қабул қилгандан кўра, ҳамиша ўсимлик озиқ–овқатларини маъқул кўрган яхшироқ. Агар сиз, Худонинг йўлига амал қилиб танлаб олсангиз, доно иш тутган бўласиз ва ўзингизни кўп муаммолардан қутқарасиз. Масалан, ҳапдорилардан сиз заҳарланиб қолишингиз мумкин, лекин мен кимдир буғдой куртакларидан жабр кўрганини ҳеч қачон эшитмаганман. Овқатга қўшимча сифатида витаминлар яхши, лекин тўқ тутадиган моддалар сифатида эмас. Албатта, агар сиз кўп саёҳат қиладиган бўлсангиз ва келиб чиқиши ва таркиби номаълум бўлган маҳсулотларни истеъмол қилишингизга тўғри келса, у ҳолда витаминлар сизга ҳалақит бермайди. Лекин ёдда тутиш лозим, улар ҳеч қачон соғлом таом ўрнини боса олмайди ва овқатланишдаги ёмон одатларнинг оқибатларини бартараф қилмайди.

Ёрлиқлардаги ёзувларни ўқинг

Ошқозонингизга қандай сифатдаги овқатлар тушаётганига тўла ишонч ҳосил қилиш учун, ёрлиқлардаги ёзувларни ўқиш ва кам тушунарли бўлган ахборотга нисбатан ишончсиз муносабатда бўлиш лозим. «Табиий» сўзи маҳсулот фақат қисман қайта ишлангани ва консервантлар ҳамда бўяш учун ишлатиладиган моддалардан ҳоли эканини аңлатиши мумкин. Бироқ «табиий маҳсулот» деган ёзув ҳали у фойдали эканини аңлатмайди. «Экологик тоза» ёзуви маҳсулот химикатлар, пестицидлар ва кимёвий ўғитлардан фойдаланмасдан етиштирилганини аңлатади. Ёрлиқлардаги ёзувларни ўқир эканман, мен ҳар доим бир қоидага амал қиламан: “Агар мен ёзилган нарсанинг мазмунини тушунмаётган бўлсам, бу маҳсулотни овқатимда ишлатмайман”.

Истеъмол қилинаётган таом сифати ва иштаҳага нима таъсир қилади

Сизнинг иштаҳангиз йилнинг совуқ ёки иссиқ фаслига ва худди шундай “мавсумий” хусусиятли таъм билиш одатларига қараб ўзгариб туради. Қишда иссиқ, серёғ шўрвалар, гўштли таомлар ва нонни, ёзда эса сабзавот ва меваларни хоҳлаб қоласиз. Агар сиз совуқ иқлимда яшаётган бўлсангиз, сизга калорияси кўпроқ таом зарур, агар иссиқ ўлкаларда яшаётган бўлсангиз, яхши ўзлаштириладиган овқатли парҳез мос келади, гўшт маҳсулотларини эса балки овқат таркибидан чиқариб ташлаш лозимдир.

Истеъмол қилинадиган таом миқдори энергетик сарфлар билан белгиланади. Масалан, агар сиз котиб бўлиб, ақлий меҳнат бажариб, кунни ҳаракатсиз ўтказадиган бўлсангиз, ўз ҳар кунлик овқатингиз таркибига тўйинтирувчилиги юқори бўлган ва ошқозонни зўриқтирмайдиган маҳсулотларни киритишингизга тўғри келади. Бошқа томондан, агар сиз жисмоний меҳнат билан шуғулладиган ва иш вақтида битта хонада ўтирмайдиган бўлсангиз, турли хил овқатларни ва кўп миқдорда ейишингизга тўғри келади. Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам битта талаб ўзгармай қолаверади: сиз табиий маҳсулотлар ва улардан тўғри тайёрланган таом ейишингиз керак.

Бирорта маълум ошхона: итальян, француз ёки япон ошхонаси таомларини маъқул кўришингиз мумкин. Лекин эсда тутингки, ҳар қандай миллий ошхона таомларини тайёрлаш учун ҳаётий муҳим бўлган, Худо томонидан барча одамлар учун яратилган бир хил маҳсулотлар – мева ва сабзавотлар, резавор мевалар ва ёнғоқлар, уруғлар ва бутун бошоқлар, балиқ, гўшт, тухумлар, асал, сут маҳсулотлари ишлатилади.

Фойдали маслаҳатлар

1. Бирор озиқ–овқат маҳсулотини танлаб оларкансиз ҳар доим ўзингиздан сўранг: «Уни Худо яратганми ёки инсон ишлаб чиқарганми?» ва «Бу маҳсулот табиийми?».

2. Ортиқча ейишдан сақланиш учун, ҳар бир овқатланиш вақтида камроқ ҳар хил таомлар энг: улар қанчалик кам бўлса, шунчалик тез ҳазм бўлади.
3. Табиий озиқ–овқат маҳсулотлари энг фойдали ҳисобланади, одатда уларни керагидан ортиқча ейишмайди.
4. Кам ҳаракатли турмуш тарзида сизга кам миқдордаги таом керак бўлади.
5. Овқатланиш ўртасидаги энг мақбул оралиқ 5 ёки 6 соатни ташкил қилади.

Мана кун давомида овқатланишининг энг яхши жадвали:

- 7:00 – нонушта;
- 12:00 ёки 13:00 – тушлик;
- 18:00 ёки 19:00 – кечки овқат.

Мана буниси эса энг ёмонидир:

- ❖ 11:00 – нонушта;
- ❖ 13:30 – тушлик;
- ❖ 22:00 – кечки овқат.

6. Ҳар ҳафтада овқатингиз таркибидан “салбий” рўйхатга киритилган бир ёки иккита соғлиқ учун зарарли бўлган маҳсулотни чиқариб ташланг ва уларни “ижобий” рўйхатдаги ҳаётий муҳимлари билан алмаштиринг.
7. Кўп қайнатилган, узоқ ишловдан ўтказилган таомни еманг.
8. Таом тайёрлашда фойдаланадиган мавсумий мева–сабзавотлардан истеъмол қилинг.
9. Сув, ўтдан тайёрланган чойлар ва янги сиқилган шарбатлар ичинг.
10. Ўз таомномангиздан ковурилган овқатни чиқариб ташланг.
11. Овқат танлашда тантиқ бўлманг ва овқатланишда оддийлик тамойилига риоя қилинг.
12. Ҳеч қачон ортиқча еб юборманг.
13. Овқатни яхшилаб чайнанг.
14. Дўкондан маҳсулотлар харид қилаётганингизда ёрлиқлардаги ёзувларни ўқинг.
15. Ҳар сафар овқатланганингизда таомнинг тенг ярми хом ва пиширилган мевалар ҳамда сабзавотлардан иборат бўлиши керак.

Худонинг йўли – ҳаёт йўлидир

Агар сиз Худо яратган озиқ–овқат маҳсулотлари ва уларни етиштириш ва тайёрлашга нисбатан Унинг ниятлари ҳақида кўпроқ билиб олишга ҳаракат қилсангиз, бу маҳсулотларни таомингизда ишлатиш одати сизда анча осон шаклланади. Бу тўғри. Лекин ардоқли мақсадга, истисносиз, куртакларни чайнаш ва ичингизга ўтлардан қилинган чой куйиш олиб боради, деб ўйламаслик керак. Худонинг йўллари мувофиқ овқатланиш бу – турмуш тарзи ва агар сиз бу йўллари севсангиз ва уларнинг илоҳийлигига ишонсангиз, уларга амал қилиш сизга осон бўлади. Агар совутгичингиз ва омборхонангиз сифатли, Худо яратган маҳсулотларга тўла бўлса, бу соғлиқ учун фойдали овқатланишнинг кафолати бўлиб хизмат қилади. Балки ҳафтасига бир марта ўрнига икки марта озиқ–овқат маҳсулотлари дўконига қатнашингизга тўғри келар, лекин барибир бу жуда юқори баҳо эмас. Ўйлаб кўринг, Худонинг йўллари мувофиқ овқатланиб, ўзингиз бемалол чап беришингиз мумкин бўлган касалликдан азобланган ҳолда, касалхона тўшагида икки ой ётганга нисбатан сиз йўқотган бир–икки соат нима деган гап.

Бу йўллари тўғри эканлигига шубҳаланманг ва янги мода бўлган тавсияларга қизиқиб кетманг (бунақалари ҳамиша топилади). Бирорта мақолада “Ҳар куни битта шоколадли конфет – ва сиз шифокорларни эсдан чиқарасиз” ёки “Яшил қалампирдан ҳар куни истеъмол қилинг, шунда барча жинсий муаммоларингиздан қутуласиз” (мувозанатлашмаган овқатланиш эканлиги аниқ) ёхуд “Бўғдой куртакларидан бўтқа – шунчаки қайноқ сув куй ва аралаштир” (Худо яратган табиий маҳсулотдан жуда узоқ) ёки “Охирги тадқиқотларга кўра, тирик қолишингиз учун сизга қўлингиз етадиган озиқ–овқат

маҳсулотларининг бутун ассортименти зарур” (оддийлик тамойили йўқ) ёхуд “Ортиқча вазн сизни қурумдан қутқаради” (шунчаки аҳмоқчилик) деган гапларни ўқиб қолганингизда, қатъий қилиб: «Худойим, тўғри овқатланиш йўлини очганинг учун Ўзингга шукр. Мен у яхши эканлигини биламан ва бунга ишона оламан», деб айтишингиз керак.

Агар сиз доим тушкунликларсиз яшаш, ҳамиша Яратган билан мулоқотда бўлиш ва Худонинг иродасига монанд яшаш, овқатингизда табиий маҳсулотларни ишлатиш, мунтазам рўза тутиш, етарли миқдорда тоза сув ичиш, ҳар куни жисмоний машқлар бажариш, тоза ҳаво, қуёш нури ва тунги уйқудан роҳатланиш мақсадини олдингизга қўйсангиз, сиз ўзгарасиз ва ҳақиқатан ҳам ўзингизни соғлом, ёш, чиройли ва ҳаётий кучга тўла одам деб ҳис қиласиз.

УЧИНЧИ ҚАДАМ: ЖИСМОНИЙ ЮКЛАНМАНИ ОҚИЛОНА ТАҚСИМЛАШ

Чойшабларни дарё тошлари устида ювиш ўрнига кир ювиш машинасидан фойдаланасизми? Қудуқдан сув олиб келиш ўрнига ваннани водопровод суви билан тўлдирасизми? Отда бориш ёки пиёда бориш ўрнига ишхонангизга машинада борасизми? Сигир соғиш, дон янчиш ва боғда ишлаш ўрнига дўкондан сут, нон ва сабзавотлар харид қиласизми? Агар сиз мана шу саволлардан бирортасига тасдиқ жавобини берсангиз, демак, сиз замонавий техникадан фойдаланасиз. *Агар сиз* жисмоний меҳнат тақчиллигининг ўрнини турли жисмоний машқлар билан тўлдирсангиз, бунинг ҳеч ёмон жойи йўқ.

Инсон танасида олти юздан ортиқ мушаклар бор ва асосий савол улар организмнинг ҳаётий фаоллик даражасини сақлайдими ёки уни йўқотадими, деган гапдир. Бошқача қилиб айтганда, агар сиз мушакларингизни шуғуллантириб турмасангиз, бир кун келиб улар сизда йўқлигини билиб қоласиз. Моҳиятан, ўз танангиз учун бундай йўқотишни четлаб ўтиш унчалик қийин эмас: шунчаки ҳар куни мушакларни мустаҳкамлаш зарур ва ҳеч қачон буни қилиш имкониятидан ўзингизни маҳрум этманг. Биз кам ҳаракатли турмуш тарзи юритиш тарафдорлари эканмиз: биз саёҳат қиламиз, ишлаймиз ва ҳатто ўтирган ҳолда дам оламиз, шу боис, бизнинг ҳаракатсиз мушакларимиз учун жисмоний юкланма зарур.

Парҳезшунослар инсон умрининг узоқлигига таъсир қилувчи учта омилни айтишади. Улар тушкунликлар, нотўғри овқатланиш ва ҳаракат етишмаслиги умрни қисқартиради, деб таъкидлашади. Тибиёт ходимлари ҳам тўлақонли ҳордиқ, тўғри овқатланиш ва ҳаракат фаоллиги саломатлик ҳазинасига бебаҳо улуш қўшади, деган хулосага келишди. Умуман олганда, ҳамма мутахассислар соғлом турмуш тарзининг мажбурий шартлари сифатида жисмоний юкланмани биринчи ўринга қўйишмоқда.

Жисмоний юкланма муносабатига қараб, одамлар қуйидаги учта типга бўлинади: баъзилар уни ўз ҳаётидан бутунлай чиқариб ташлайди; бошқалар ўзини бу машғулотларга бутунлай бағишлаб, тинмай шуғullanади; учинчи бировлар фаол турмуш тарзи юритишади, лекин бунда ўзини ўт-чўкка урмай, ҳаддан ортиқ жисмоний юкланмалардан қочишади. Бизга учинчи типдаги одамларга ўхшаб, Худо томонидан меъёрни сақлаш белгиланган. Агар сиз шундай одамларга кирсангиз, қувонаверинг! Агар сиз жисмоний машқларга ҳаддан ортиқ куч ва вақт сарфлайдиган одамлар сирасига кирсангиз, демак, Исо Масих билан яқиндан танишишингиз ва мувозанат ўрнатишингиз зарур. Агар сиз ўзингизни биринчи типдаги одамларга мансуб деб ҳисобласангиз, демак, ўз ҳаёт нуқтаи назарингизни ўзгартириш ҳақида жиддий ўйлаб кўришингиз керак.

Фаол ҳаётий нуқтаи назар

Кам ҳаракатли турмуш тарзи кечираётганингиз ҳеч ҳаёлингизга келганми? Овқат ва уйқу унинг энг муҳим пайтлари деб ҳисоблайсизми? Ҳар сафар овқатланганингиздан

кейин сизни мудроқ босмайдими? Тунги вақтда бир соат камроқ ухласангиз, кун бўйи бундан афсусланмайсизми? Балки, канални алмаштириш учун дивандан телевизоргача борганингизда, нафасингиз тикилиб қолар? Ҳаётингиздаги охириги пиёда сайр қилиш сиз никоҳдан ўтаётган куни меҳробгача боришдан иборат бўлган бўлса-чи? Қандай турмуш тарзи юритаяпсиз? Фаолми ёки сустми? Балки сиз ўзингиз учун зарур бўлган йўлни эмас, ҳар доим осон йўлни танлаётгандирсиз? Тонгда уйғонганингизга қувонасизми ёки туришингиз зарурлигидан жаҳлингиз чиқадими? Фақат бошқалар ортидан бориш анча осонлиги учун етакчиликка интилмайсизми? Кимнингдир қаршилигига дуч келишдан қўрққанингиз учун камдан-кам ташаббус кўрсатасизми? Спорт залида шуғулланиш ўрнига сиқилишингиз кўпроқ ёқадими? Жуда ташвишли ши деб ҳисоблаганингиз учун уйингизга меҳмон чақирмайсизми? Ҳаётингиз бекор ўтиб бораётгандек ва ҳеч қачон ҳеч нарсага эриша олмаётгандек бўлиб туялмаяптими? Балки ғайриоддий иқтидорлигингиз ва хизмат қилишдаги ноёблилигингиз туфайли сизга жисмоний юкланма керак эмас, деб ўйлаётгандирсиз?

Агар сиз шу саволларнинг баъзиларига тасдиқ жавобини берган бўлсангиз, демак, нафақат танангизга муносабатни ўзгартиришингиз, балки ўз ҳаётий нуқтаи назарингизни ҳам ўзгартиришингиз керак. Ўзингизга ҳаётнинг ҳаракатга келтирувчи кучи сифатида қаранг. Агар ўзингизга нисбатан кимдир келиб худди телевизор каналини алмаштиргандек, осонгина сизнинг барча ҳаёт ҳолатларингизни ўзгартириб юборишини кутаётган мавжудотдек муносабатда бўлсангиз, демак, Худонинг (Ҳаётни яратувчининг) овозини эшитиш ўрнига, сиз бегона овоз, душманингиз (ҳар қандай ёлғоннинг отаси) овозини эшитаяпсиз. Худо номсиз махлуқларни яратмаслигини тушуниб олишингиз зарур – У фаол ҳаётий нуқтаи назарга эга ва *яшашни* биладиган тўлақонли одамларни яратади. Сустлигингизнинг сабаби касалликда, ўта чарчаганликда, ортиқча вазнда ёки зарарли одатларда яширинган бўлиши мумкин. Қандай бўлмасин, ҳаммасини ўзгартириш керак.

Биринчи навбатда ўзингизнинг ҳаётга муносабатингизни ўзгартириш ва сиз бу дунёга ҳеч нарса қилмаслик учун келмаганингизни тушуниб олишингиз керак.

Сиз ҳаракатсизлик учун яратилган эмассиз

Кун бўйи биқик хоналарда, сунъий ёритиш лампалари остида, булочка еб, устидан қахва ичиб ўтириш Худо томонидан белгилаб берилган эмас. Ҳамма ёққа машинада бориш ва умуман пиёда юрмаслик, жисмоний ривожланишга зиён етказиб, фақат ўзининг ақлий ривожланиши ҳақида ўйлаш ҳам бизнинг вазифамиз эмас. Биз ривожлантирмайдиган ҳар қандай лаёқатимиз аста-секин йўқолиб кетадику, ахир.

Жисмоний ривожланишингиз ҳақида ғамхўрлик қилишни тўхтатар экансиз, сиз остеохондроз, артрит, умуртқа касалликлари, нотўғри тана тузилиши, ортиқча вазн, уйқусизлик, муттасил чарчаш, томирларнинг кенгайиши (варикоз), қонда холестерин миқдорининг ошиши, бош оғриғи, тез ҳолдан тойиш, юрак касалликлари, ич қотиши, овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари, бўғинлардаги оғриқлар, тез-тез шамоллаш, ошган ёки тушиб кетган қон босими ва сиқилиш каби муаммоларга дуч келиш хавфи остида қоласиз. Мунтазам жисмоний машқлар соғлиқ билан боғлиқ муаммолар пайдо бўлиш хавфини камайтиради.

Ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги вақтидан олдин қаришга олиб келади. Пол Брэгг ўзининг “Саломатлик ва ёшлик сари йўл” китобида шундай дейди: «Оқилона тақсимланган жисмоний юкланма, масалан, ҳар куни 30 дақиқалик машқлар қариш жараёнини деярли 10 йил секинлатиши мумкин». Албатта, ҳатто фаол турмуш тарзида ҳам биз қаришдан қутулиб қола олмаймиз, аммо унинг *вақтидан олдин келишини* бартараф қиламиз, айниқса, агар тана ва руҳнинг соғлиги сари қолган бошқа қадамларни жисмоний юкланмалар билан уйғунлаштирсак. Агар сиз жисмоний машқлар комплексини тўғри танлаб олсангиз, мушакларингиз кучли, эгилувчан бўлади, уларнинг ҳаётий фаоллик даражаси ортади, бу организмдан тошқоллар ва токсинлар чиқариб юборилишига кўмаклашади ва қариш жараёнини секилаштиради.

Замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний юкланма йўқлиги ёки етишмаслиги оқибатида ўн одамдан бештаси вафот этади ва 40–50 ёшлардаги кўпчиликда вақтидан олдин қариш аломатлари кузатилади.

Бу далилларнинг ҳаммаси шундан далолат берадики, бутун умримиз давомида ҳаракат фаоллигини менсимай қўймаслигимиз, келажакка назар ташлай туриб, ақлий қобилиятларимизни йўқотамиз, касал бўламиз, ҳаракат эркинлигини йўқотамиз ва пировардида маъносиз кун кўришимиз тугайди, деб суҳбат кутиб ўтирмаслигимиз зарур. Биз бунинг учун яратилмаганмиз. Агар сиз дунёга келишингиз маъноси устида жиддий ўйлаб кўрсангиз, албатта сизни ҳаракатсизлик учун яратишмаганини тушунасиз. Бундай кашфиётни ҳақиқат сифатида қабул қилсангиз, ўз ҳаётингизни ўзгартириб юборасиз.

Тошқоллар ва токсинлардан тозаланиш

Жисмоний машқларнинг танамиз учун аҳамиятини баҳолаш қийин: улар зарарли моддаларнинг чиқариб юборилишига кўмаклашади, қон айланишини яхшилайдди ва мушакларни мустаҳкамлайди. Жисмоний юкланма бўлмаса, қон айланиши секинлашади ва худди шу сабабга кўра, ички органлар тўла куч билан ишламайди ҳамда тошқоллар ва токсинлардан секин тозаланади. Бу сабабларнинг ҳаммаси сизда жисмоний юкланмадан воз кечиш истаги пайдо бўлмаслиги учун етарлича асос бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар вақтида нафас олиш органларининг иши фаоллашади. Чуқур ва текис нафас олаётганингизда, нафас ютишда ўпкаларингизга кислород тушади ва қон томирларингиз орқали қонга ўтади, сўнгра кислородга тўйинган қонни юрак бошқа ички органларга етказиб беради. Нафас чиқаришда ўпкалар орқали ҳаётий фаолиятнинг карбонат ангидрид газини кўринишидаги ишлатилган ҳосилалари чиқариб ташланади. Шуни унутмайликки, «қондаги тана руҳи», тоза қон саломатлик кафили бўлиб, касалликлар ривожланишига йўл қўймайди. Жисмоний юкланма фойдасига ишончли далиллардан бири, у организмдан тошқоллар ва токсинларни чиқариб юборишга таъсир қилишидир. Одам қанчалик ёши катта бўлгани сари у кам ҳаракатли турмуш тарзи ўзи учун қанчалик хавф туғдиришини яхшироқ англаши керак. Гап шундаки, ҳаракат фаоллиги камайиши билан ҳаётий муҳим органларда зарарли моддалар тўпланиб қолиш ортиб боради, бунинг натижасида касал миждозлар қатори тўлиб боради.

Жисмоний юкланмани қон айланиши яхшиланишининг энг муҳим шартини деб айтиш мумкин. Секинлашган қон айланиши ички органлар меъёрида фаолият юритишига тўсқинлик қилади. Агар, мисол учун, буйраклар иши бузилса, у ҳолда организмдан сийдик кислотаси чиқариб юбориш қийинлашади.

Жисмоний юкланма тананинг барча аъзолари ишини назорат қилиб турадиган мияда қон айланишини яхшлаши алоҳида аҳамиятга эга. Жисмоний машғулотлардан кейин қондаги эндорфинлар даражаси ошар экан, шу туфайли оғриқ туйғулари камаяди ва эйфория ҳолати бошланади. Масалан, агар узок вақт давомида сиз мунтазам равишда жисмоний машқлар бажарсангиз, сизда “жиддий кунлар”даги оғриқли ҳислар камайиши ёки умуман йўқолиб кетиши мумкин.

Организмдан тошқоллар ва токсинларни чиқариб юбориш ва қон айланишини яхшилаш билан бир қаторда, жисмоний фаоллик юрак мушакларини мустаҳкамлайди. Заиф юрак мушаклари қонни ёмон етказиб беради ва фақат мустаҳкамлансагина катта ҳажмдаги қонни удралай олишни бошлайди. Ёмон жисмоний ҳолатда бўлганингизда юрагингизни зўриқтиришингизни биласизми? Чунки соғлом одамнинг юрак мушаги қисқаришлар сони камлиги эвазига кўп миқдордаги қонни етказиб беришга қодир.

Жисмоний юкланма нафақат танангиз учун муҳим. Соғлиқни йўқотсангиз, Худо сиз учун белгилаб қўйган нарсаларнинг ҳаммасини бажара олмайсиз ва Худо сизни қандай кўришни истаган кўринишда бўла олмайсиз. Мен касалликлардан кучсизланиб қолган одам ҳеч нарсага қодир эмас демоқчимасман. Бундай эмас. Заиф соғлиқ сизга яқинларингизни яхши кўриш, ибодат қилиш, Худога сажда қилиш, хизмат қилиш, ижод қилиш, ёзиш, мулоқотда бўлиш ва меҳнат қилишингизга халақит қилмайди, лекин

мустаҳкам соғлиқсиз кўп нарсага эриша олмайсиз. Наҳотки шу фикр сизда соғлом одам бўлиш истагини уйғотмаяпти? Наҳотки керакли пайтда ўзингизга панд бериб қўймайдиган тоза қонга эга бўлишни афзал кўрмасангиз? Наҳотки фаол турмуш тарзи ва бошқа одамларга ёрдам бериш имкониятидан шамоллаш, аллергия, радикулит ва ўзингизнинг ялқов, семириб кетган танангиздан шикоят қилишлар билан бирга тўшакда ётишни маъкул кўрсангиз? Албатта, маъкул кўрмайсиз! Жисмоний юкланмага танангизни зарарли моддалардан тозалаш, сизларни ногиронларга айлантирувчи ҳар хил касалликлардан қутулишнинг ўрнини босиб бўлмас имконияти эканлигини ўйлаб кўринг. Соғлигингиз учун сиз Худо ва сизни яхши кўрувчи ҳамма олдида қарздорсиз.

Кучли бўлиш

Елкангиз мустаҳкам эмаслигидан қўрққанингиз боисидан, йиғлаётган одамга ўз елкангизни тутмаган ҳолларингиз бўлганми? Охириги марта энгашганингиздан сўнг нақд уч ҳафта қаддингизни тиклай олмаганингиз боис, оёғини ювиб қўйишингизни илтимос қилган одамга рад жавоби берган ҳолларингиз бўлганми? Ўз белингизни шамоллатиб қўйишдан қўрққанингиз учун бошқа одамга қўйлагингизни беришга ботина олмаган пайтингиз бўлганми? Ҳар қандай ҳолатларда ҳам ҳаракат эркинлигини чекламайдиган, соғлом танага эга бўлиш қанчалик муҳим эканлиги ҳақида кўп гапириш мумкин. Мушаклар, бўғимлар ва уларни бириктириб турувчи пайлар, фақат улар жисмоний юкланма олгандагина, ҳаракатчанликни сақлаб қолади. Скелет суякларини тўғри ҳолатда ушлаб туришга кучли мушакларгина қодир, ички органлар ҳам, кучсиз мушаклар ҳам бу вазифани эплай олмайди. Нотўғри гавда тузилишидан кўп муаммолар бошланади: букчайганлик, букрилиқ пайдо бўлиши, умуртқанинг кийшайиши, қорин осилиб қолиши, сонларнинг бўшашганлиги, шунингдек, тез–тез мушаклар оғриши, пайларнинг чўзилиши ва бўғимлар чиқиб кетиши.

Агар организмнинг барча ҳаётий муҳим тизимларини зарарли моддалардан тозалашга эришилса, демакки, тўғри овқатланилса ва ўзининг жисмоний ривожланиши ҳақида қайғурилса, гавдани нотўғри тутишдан бошланадиган кўп муаммолар осон ҳал бўлади. Айниқса, муттасил чарчокни бошдан кечирувчи, гарчи гавданинг яхши тутилиши ички органларнинг тўғри ҳолатига ва улар муваффақиятли фаолият кўрсатишига кўмаклашсада, белини тик тутган ҳолда на тўғри тура оладиган, на ўтира оладиган одамлар бунга муҳтож.

Сизнинг жисмоний ҳолатингиз юракнинг ишига таъсир кўрсатувчи ҳам ҳиссий, ҳам жисмоний омилларга боғлиқ. Агар юрак зарур ҳажмда қон етказиб бера олмай қолса, бу бутун организмда салбий из қолдиради. Бироқ бошқа ҳар қандай мушаклар каби юрак мушагини ҳам шуғуллантириш ва мустаҳкамлаш мумкин. Умуман олганда ҳар қандай жисмоний машқларнинг мақсади – шу мушакни мустаҳкамлашдир.

Миллионлаб одамлар белдаги доимий оғриқлардан жабр тортади. Албатта, улар умуртқанинг кескин бурилиш, энкайиш, ёнбошлаш, ёки гавданинг букилишида юзага келадиган шикастланишларидан келиб чиқиши ҳам мумкин. Бироқ сизни ишонтирмоқчиман: белдаги оғриқларнинг асл сабабларини тушкунликлар, ортиқча вазн ва жисмоний юкланма етишмаслигидан қидириш лозим. Белдаги оғриқлардан азобланаётган одамларнинг 75 фоизи йилдан йилга жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланишни ортга ташлаб келишган, кўплари эса узоқ йиллар давомида семиришдан қийналган. Агар ортиқча вазн орттириб, жисмоний машқлардан қочишни давом эттираётган бўлсангиз, гавдангиз тузилиши нотўғри бўлиб қолади, бунинг натижасида бел мушакларига юкланма ортиб кетади, маълум муддат ўтгач, бу мушаклар ўз вазифасини бажара олмай қолади. Шундай қилиб, белнинг оғир касалликларига тўғридан–тўғри йўл бу – ортиқча вазн ва кам ҳаракатли турмуш тарзидир.

Агар танангиз шуғулланган, мустаҳкам, кучли ва ҳаракатчан бўлса, сизнинг олдингизда бошқаларга хизмат қилишнинг кенг имкониятлари очилади. Айтайлик, елка ва қўлларнинг кучли мушаклари туфайли, сизни кўришга келган бувингизнинг жомадонини

машинадан унинг хонасигача олиб бориб қўйишингиз мумкин, шунда у келган машинанинг эшигини очаман деб зўриқиб қолганингиз туфайли унинг ўзи сизни кўтариб келишига ҳожат қолмайди. Оёқлар, сонлар ва думбанинг мушаклари яхши шуғуллантирилган бўлса, сиз қўшнингиз бўлган аёл билан бирга сайр пайтида ортиқча километрлар босиб ўтишингиз ва уни тақдирнинг ҳукмига ташлаб қўйиб, чарчокдан йиқилиб қолмаслигингиз мумкин. Сизга ҳеч қачон панд бермайдиган танага эга бўлсангиз, бошқа одамларга хизмат қилиш имкониятларингиз чексиз кенгайди.

Жисмоний тарбия машғулотларини тўғри режалаштириш

“Жисмоний машқ тана учун фойда берар, художўйлик эса ҳар томонлама фойда келтирар, у дунёю бу дунёда ҳаёт бахш этар.”

1 Тим. 4:8

Муқаддас Китобнинг бу сатрлари мени жисмоний машқларимнинг биринчи комплексини видеокассетага ёзиш ва уни мен очган, ихтисослаштирилган синфда ўргатиш фикрига ундади. Исо руҳни озуклантириш танани озиклантиришдан кўра муҳим деб ўргатган, лекин У биз овқатланишдан тўхташимиз керак, деб ҳеч қачон айтмаган. Бу мулоҳазалар мантиғига амал қилиб, биз жисмоний машқлар ҳамма қулфатларнинг дориси эмас, деган хулосага келамиз. Лекин бундан улардан воз кечишимиз керак деган фикр келиб чиқмаслиги лозим. Шунчаки бу машқларга ҳаётимиздан маълум ўрин ажратишимиз керак. Тўғри овқатланиш ва жисмоний машқлар яхши комплексининг аҳамиятини камайтириб юбориш аҳмоқона гап, лекин уларнинг ролини бу машқларга қулдек қарам бўлиб қолиш даражасида ошириб юбориш ҳам номаъқул. Бундай ёндашув оқилона эмас. Оқилона ёндашув мувозанат тамойилини ўз ичига олади.

Ёши, оғирлиги ва тана тузилишидан қатъий назар, ҳамма одамлар жисмоний машқлар комплексини бажариши лозим. Улар орасидаги фарқ уларни танлаб олаётган одамларнинг диди ва бу комплекслар ўша одамларнинг турмуш тарзига қанчалик мос келиши билан изоҳланади. Лекин агар сиз бу соҳада муваффақиятли бўламан ва юқори натижаларга эришаман десангиз, жисмоний машқлар билан *мунтазам* шуғулланиш ва уларни яхши суръатда бажариш устида ўйлаб кўришингизга тўғри келади. Мунтазам машқлар сизга соғлиқ, жозибадорлик, ёшлиқ олиб келади, сизга ҳаётий қувват бағишлайди ва алғов–далғов ҳаётингизга тартиб олиб киради. Машғулотлар давомида мушакларингиз мустаҳкамланади, юрагингиз бақувват бўлади ва сиз тобора бардошли бўласиз.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, жисмоний машқларнинг у ёки бу комплексини мунтазам бажариб келган одамлар юрак касалликларига кам чалинади ва мияга қон қуйилиш уларда камдан–кам бўлади. Бугунги кунда агар жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланилса, ўз умрини узайтириш ва унинг сифатини яхшилаш мумкинлигини ҳамма билади.

Айтайлик, сиз соғлом юрак, эгилувчан тана, қайишқоқ мушакларга эга бўлишни, бардошли бўлишни, саломатлик нуруни таратиб туриш ва ҳоказоларни жуда истаяпсиз, айтайлик, сиз жисмоний машқларни бажара туриб буларнинг ҳаммасига эришса бўлишига ишонасиз. Энди гап бу истакни амалга ошириш ва режа тузишда қолди.

Авваламбор, машғулотлар жадвалини тузиб олиш лозим. Худди биринчи бобда кундалигингизга ибодат қилишни ва Муқаддас Китобни ўқишни (руҳий машқлар) ёзиб олиш зарурлигини айтганимиздек, ҳозир биз бошқа ҳар қандай муҳим ишларни бажаргандаги каби жисмоний машқларни бажариш учун махсус вақт ажратиш зарурати ҳақида гапириб ўтамиз. Бу машғулотларни бошқа ишлар орасига тикиштириб қўйишга уриниш ҳаётингиз тартибини бузади ва сизни емиради. Агар муайян иш учун муайян вақт ажратмасангиз, кейин ҳар кунги ишларингиз орасидан унга *жой топилмайди*. Шунинг учун ўтириб, қуйидаги бешта бандга аниқлик киритиб олишингиз зарур.

Ким? Мустақил шуғулланмоқчимисиз ёки биров билан биргами, шуни ҳал қилинг. Иккала вариант ҳам мумкин.

Нима? Танлаб олинг, нима билан шуғулланмоқчисиз. Спорт зали ёки рақс синфига қатнашингиз, велосипед ҳайдашингиз, сузиш, ечиниб югуришингиз, сакраш, спортча юриш ёки ўзингизни қизиқтирган спортнинг бошқа ҳар қандай тури билан шуғулланишингиз мумкин. Сиз ўз машғулотларингизни севишингиз ёки ҳеч бўлмаганда, ўзингизда бу машғулотларга нисбатан ижобий муносабатни тарбиялашингиз зарур. Бунинг учун уларни қандай қилиб ташкил қилиш ҳақида ўйлаш керак.

Агар сиз бажараётган машқларингизнинг бир хилдалигидан чарчаб қолсангиз, бир нечта комплексларни ўзлаштиришга ҳаракат қилинг;

Агар сизга битта йўналиш бўйлаб югуравериш ёқмаса, йўналишни тез–тез ўзгартириб туринг;

Агар сиз битта гуруҳда узоқ вақт машғулотда бўлиш сизга кутилган қониқишни бермаётганини сезсангиз, бирор янги нарсани, масалан, стретчингни синаб кўринг ёки рақс синфи ёхуд аэробика синфига ёзилинг.

Агар сизда гуруҳ бўлиб шуғулланиш имконияти бўлмаса, ушбу мавзу бўйича китоб сотиб олинг ва машқларни мустақил бажаришни ўрганинг, лекин бу сизга шикаст етказмасин. Ҳатто нотўғри танланган кроссовкалар каби майда тафсилот ҳам тез орада жиддий муаммолар келтириб чиқариши мумкин. Менга келганда эса айтишим мумкинки, гуруҳ бўлиб шуғулланишни кўпроқ ёқтираман: ёнимда мураббий борлиги, атрофимда худди мен бажараётган машқларни бажараётган таниш одамлар борлиги менга ёқади.. Бундан ташқари, машғулотлар вақтида кўзгуда ўз қоматим, ҳаракатларимни кўриб туриш менга катта ёрдам беради ва яна менга кимдир туртки берса, яхшироқ ишлайман. Менинг эрим эса, аксинча, спорт ўйинларини, масалан, теннисни маъқул кўради. Умуман олганда, сиз нима билан шуғулланаётганингиз унчалик муҳим эмас, асосийси, машғулотларингиз ўзингизга ёқсин ва мунтазам хусусият касб этсин.

Жисмоний юкланма турини танлашда олдингизга тўғри вазифа қўйишингиз муҳим – танангизнинг қайсидир қисмини соғломлаштириш эмас, балки уни яхлит такомиллаштириш. Мисол учун, агар қорнингиз осилиб тушган бўлса, фақат қорин мушакларин мустаҳкамловчи машқларнигина танламанг. Бундай ёндашув мувозанатлашганлик тамойилига зид келади. Тананинг барча мушакларини мустаҳкамлаш зарур. Агар сизни танадаги қандайдир хасталиклар, белдаги оғриқлар, тизза бўғимларидаги оғриқлар безовта қилаётган бўлса, агар тўпиқларингиз заиф бўлса ёки юрагингиз билан муаммолар, юқори қон босими, ортиқча вазн ва шу кабилар бўлса, шахсан ўзингиз учун қандай машқларни танлаб олиш борасида ўз шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Агар кўп йиллар давомида шуғулланмай спортча қад–қоматингизни йўқотган бўлсангиз, шифокордан ўзингиз учун жисмоний машқларнинг янги комплексини ишлаб чиқишини илтимос қилинг. Соғлигингизнинг ҳолати қандайлигидан қатъий назар, улар ҳар қандай ҳолатда ҳам сизга фойда беради, лекин бундай комплекс сизга тўғри келадиган бўлиши шарт.

Қачон? Сиз ҳафтада неча марта ва аниқ қайси пайтда жисмоний тарбия билан шуғулланишингизни ҳал қилиб олинг. Эрталаблари машқ қилгингиз келиб қоладиган пайтни кутиб ўтирманг: бундан ҳеч қандай яхши нарса келиб чиқмайди, чунки сиз барибир буни истаб қолмайсиз. “Хоҳлаш” ва “зарур” ўртасида катта фарқ бор бўлиб, иккинчиси биринчисидан келиб чиқиши мумкин эмас. Бу борада ҳеч қачон ўзингиз билан баҳслашманг – шунчаки

машғулотларни қачон бошлашингиз тўғрисида қарорга келинг ва қабул қилган қарорингизни бажаринг. *Ўз машғулотларингиз жадвалини тузинг.* Агар улар *мунтазам ва тизимли* хусусиятга эга бўлса, улар учун қайси вақтни танлаб олганингизнинг аҳамияти йўқ. Жадвалингизда машғулотларнинг аниқ вақтини, давомийлигини белгилаб қўйинг. Ҳафтасига камида уч маҳал, 25–30 дақиқадан (яхшиси бир соат) шуғулланиш зарур. Ҳафтада битта машғулот, ҳатто жуда жадал бўлса ҳам етарли эмас, чунки бундай ҳолатда сиз истаган ўзгаришларни кўрмайсиз. Жисмоний машқларни ҳафтасига уч марта бажарган яхши, бунинг учун қайси вақтни танлаб олиш – таъбингизга ҳавола. Баъзиларга тушгача ёки кечга яқин бўлган вақт мос келади, менга ўхшаган бошқалар эса эрта тонгда фаол бўлишади. Масалан, мен тушгача шуғулланмасам, буни кейинроқ қилишга умид қолдира оламан. Эрим иккимиз жадвал тузганмиз, унга биноан, мен ҳафтада уч марта ўғлимни мактабга олиб бораман, кейин спорт залида шуғулланаман ва айнан эрим ишга кетишидан олдин уйга қайтаман. Бошқа кунлар у ўғлимни мактабга олиб боради, шундан сўнг ўртоғи билан теннис ўйнашга кетади. Биз шуни пайқадик: бундай кун тартибидан чекинишимиз биланоқ, бизлар жаврақи ва суст бўлиб қоларканмиз. Албатта, тонгда эрта туриш ва жисмоний машқлар биздан маълум куч–ғайрат талаб қилади, айниқса, бир кун олдин биз ухлашга кеч ётган бўлсак. Мен гуруҳдаги машғулотларга бормаган кунларда нонуштадан олдин видеокассетага ёзилган жисмоний машқлар комплексини бажараман, уларни мен «Яшаш учун машқ қил» деб атаганман. Тунги уйқудан сўнг, машғулотларга киришишдан олдин тайёрланиб олиш зарур. Менинг хатоларимни такрорламасликни маслаҳат бераман: тўшакдан туришим биланоқ кескин ва тез ҳаракатлар қилардим, бу мушаклар чўзилишига олиб келганди. Тана мушаклари “уйғониши” ва фаол ҳаракатларга тайёрланиб олиши учун уйқудан тургандан сўнг 2 стакан сув ичиш, (4–қадам), Муқаддас Китоб ўқиш ва ибодат қилиш (1–қадам) яхшироқ. Агар ишлайдиган бўлсангиз, тушлик танаффус пайтида спорт залига бориш имконингиз бор, шундан сўнг куннинг қолган вақтида албатта ўзингизни тетик ва қувватли ҳис қиласиз. Кўпчилик кечқурун шуғулланишни маъқул кўради, уларнинг фикрича, кечқурунги машғулотлар меҳнат кунидан кейинги зўриқишни кеткизади ва тунги уйқуни яхшилайти. Қайсидир сабабларга кўра (масалан, кичкина болаларга қараб туриш туфайли) сизга уйингиздаги бир нечта оддий тренажёрлар (уйдаги батут, югуриш йўлакчаси) ёки жисмоний машқлар комплекси ёзилган видеоёзув яхши ёрдам беради. Ҳеч қачон ўзингиз тузган машғулотлар жадвалидан чекиниш ва бу ишни ўз ҳолига ташлаб қўямаслик керак. Биринчи навбатда, сиз ҳаммасини аниқ режалаштириб олишингиз керак, чунки ўз вақтингизни қатъий тақсимламасангиз, сиз ҳеч қачон мақсадга эриша олмайсиз.

Қаерда?

Машғулотлар учун уйингиз ёки уйдан ташқарида жой танлашингиз лозим. Агар сиз иккинчи вариантни маъқул кўрсангиз, айнан қаерда шуғулланишингизни аниқлаб олинг. Балки бу спорт залидир ёки югуриш мумкин бўлган истироҳат боғидир, ёхуд теннис корти бўлиши мумкин – олдингизда эҳтиёжингиздан келиб чиқиб танлашнинг кенг имкониятлари турибди.

Нега?

Агар сиз жисмоний ривожланишингиз ҳақида қайғуриш қанчалик муҳимлигини эслатишга муҳтож бўлсангиз, унда шу китобнинг охирида берилган жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг 40 та муҳим сабабларини ўқиб чиқинг. Агар сиз ҳали воқелик билан алоқани йўқотмаган бўлсангиз, умид қиламанки, шу рўйхатнинг ўрталарига келиб, илҳомланасиз ва машғулотларга киришишга қарор қиласиз.

Ҳар доим шошилмасдан бошланг. Ўз имкониятларингиз чегарасидан чиқмасликка ҳаракат қилинг. Икки қарама-қарши томон ўртасида оқилона мувозанат топиш муҳим: жисмоний машқларнинг ҳаддан ортиқ жадаллиги, бир томондан ва уларнинг етарлича жадал эмаслиги, иккинчи томондан. Агар зарурат пайдо бўлса, уларнинг суръатини аста-секин камайтириб, машғулотларни бир ёки икки ҳафтага тўхтатинг. Агар сиз узоқроқ танаффус қиладиган бўлсангиз, уларни қайта тиклаганингизда, нафасингиз тикилиб қолиши, заифлик, бош айланиши, кўнгил айнаши, томир тортиши, нафас олиш қийинлашиши мумкин. Шундай бўлса, машғулотлар суръатини камайтириш ва юкланмани озайтириш керак. Балки ҳаракатларингиз тезлиги ҳаддан ортиқдир ёки машқлар сизда ўта катта зўриқиш пайдо қилаётгандир. Сиз фаол ҳаракат қилганда мушакларда пайдо бўладиган оғриқни ва жисмоний жароҳат билан боғлиқ оғриқни фарқлашни ўрганишингиз зарур. Энг кичик ноқулайликни *ҳис қилишингиз билан*, дарҳол машқни тўхтатинг, чунки, масалан, мушакларнинг чўзилиши албатта кескин оғриқ билан бирга кечади. Албатта, сиз қандайдир ўнғайсизликни дарҳол сезасиз, кўнгилсизликларга йўл қўймаслик мақсадида аввалига ҳар доим ўз танангизни “қиздириб олиш” керак.

Қорин мушакларини мустаҳкамлаш машқи – яхши жисмоний ҳолатини йўқотганлар ва эндигина жисмоний машқлар комплексини бошлаганлар учун энгил бўлмаган ва тезда бажарилмайдиган вазифадир. Шунинг учун ҳар куни ўз қорингизни кўзгуда томоша қилавермаслик ва кучингиз бекорга кетаётганини ўйлайвермаслик лозим. Қорин мушаклари мустаҳкамланиши учун, вақт ўтиши керак, айниқса бу туққан аёлларга тааллуқли. Агар туғишларингиз биттадан кўп бўлса, янада сабрлироқ бўлинг. Балки сиз узоқ вақт давомида ҳеч қандай ўзгаришларни сезмасиз, лекин тушкунликка тушиш ва чекиниш ярамайди – ва шунда сиз муваффақиятга эришасиз.

Машғулотлар вақтида мусиқа жуда ёрдам беради. Одатда мен сафарларга ўзим билан магнитофон ва кассета олиб бораман ва ҳар куни тонгда ҳеч бўлмаганда бир нечта жисмоний машқларни бажараман. Бу сафарларим вақтида мени жуда қўллаб-қувватлайди.

Ҳатто машғулотлардан сўнг мушакларингизда оғриқ сезсангиз ҳам машғулотларни тўхтатиб қўйманг. Ўзингиз тузган жадвалдан чекинманг ва оғриқ аста-секин ўтиб кетади. Машғулотларда танаффуслар қилиш жуда ҳам номувофиқ, чунки улар оғриқли ҳиссиётлар сақланиб қолишига кўмаклашади.

Машғулотлар бошланишидан бир соат олдин овқатланмаслик керак, чунки овқатлангандан сўнг дарҳол таомни ҳазм қилиш учун қон ошқозонга қуйилади ва фақат шундан кейингина мушакларга кислород етказиб бера бошлайди, мушаклар бу пайтда зўриқиш ҳолатида бўлади. Шу боис, агар овқатланиш ва ҳаракат фаоллиги кетма-кет бўлса, ё мушаклар ёки ошқозон шикастланиши *мумкин*.

Агар машғулотларингиз мунтазам бўлса, натижалар албатта бўлади. Лекин кўпчилигимиз тарозига ёки кўзгуга чопиб бораверишни ёки ўз ўлчамларини ўлчайверишни камайтиришимиз лозим. Шижоатли ва қатъий одамлар учун бу муаммо катта қийинчилик туғдирмайди, бошқаларга эса бу анча кўнгилсизликлар туғдириши мумкин. Ўзингизни Исога мужассамлаштириш ва итоаткорликда Унинг йўлларида юришга ўргатишингиз зарур. Шунда сиз тез орада ўз жисмоний ҳолатингиз яхшиланганини ҳис қиласиз ва янги кучлар қуюлаётганини пайқайсиз. Сиз устингиздаги кийим яхшироқ ўрнашганини, анча чиройли кўринаётганингизни пайқаб қоласиз. Шунчаки ўзингиз тўғри деб ҳисоблаётган нарсани давом эттиринг ва ҳадеб ўзингизни томоша қилаверманг: ахир сиз ўз нуқтаи назарингиз ва турмуш тарзингизни ўзгартирмоқчисизку. Тизимли жисмоний юкланмалар ҳаётингизнинг ажралмас қисмига айланса, натижалар албатта пайдо бўлади, гарчи шунчалик тез бўлмасада. Тез ўзгаришлардан умидвор бўлмаслик керак.

Аэробик машқлар

Охирги вақтда аэроб машқлар одатдан ташқари оммалашиб кетди – ва бу бежиз эмас. Моҳиятан, бу юрак мушагини мустаҳкамлашга ва организм кислород билан фаол тўлишига хизмат қилувчи ҳар қандай жадал ва бетўхтов ҳаракатлардир. Аэроб машқларни бажариш туфайли, моддалар алмашуви ва сиз таом билан бирга оладиган, овқатланганингиздан сўнг 24–48 соат давом этадиган калорияларни йўқотиш жараёни тезлашади. Тегишлича, агар сиз душанба, чоршанба ёки жума куни аэроб машқларни бажарсангиз, калориялар бутун ҳафта давомида йўқ қилинади. Сиз қанча кўп вазн йўқотсангиз, бу жараён шунчалик жадал кечади, чунки мушак хужайралари ёғ хужайраларига қараганда, кислородни яхшироқ тутиб туради. Аэроб машқларнинг стандарт комплекси билан бир қаторда, бунга сузиш, велосипед ҳайдаш, сакраш, ечиниш югуриш, тез юриш ёки батутда сакраш ҳам қўмаклашади.

Ҳафтада уч соатлик шундай жисмоний машқлар сизга чидамли бўлишга ёрдам беради, мушакларингизни анча мустаҳкамлайди, мушак оғриғи ва зўриқишни олади, сизни ич қотишлардан халос қилади, уйқунгизни меъёрлаштиради, мия фаолиятини яхшилади, қондаги бета–эндорфин даражасини оширади. Бундай ажойиб истиқболдан ким ҳам воз кечарди? Аэроб машқлар – бутун организмни мустаҳкамлашнинг тез ва самарали воситасидир.

Тўғри нафас олишни ўрганиш

Ҳаракат фаоллигининг яна бир жуда муҳим томони бор: у нафасни меъёрлаштиради ва сизни анча чуқур нафас олишга мажбур қилади. Аэроб машқларни бажариш вақтида нафақат гавдани тутиш тўғриланади, балки тўғри нафас олиш, ҳатто машғулотлар тугаганидан кейин ҳам чуқур нафас ютиш ва чиқариш одати шаклланади. Сиз чуқур бўлмаган нафас олаётганингизда, нафас ютишда керагича кислород ютмайсиз ва нафас чиқаришда ҳаётий фаолиятнинг зарарли маҳсулотларидан тўла халос бўлмайсиз. Эслатиб ўтаман, агар сиз тўғри нафа олсангиз, қонингиз анча тозароқ бўлади, чунки ўпкаларга кислород тушади ва карбонат ангидрид гази чиқариб юборилади. Бошқача қилиб айтганда, нафасингиз орқали сиз ҳаётни ичингизга ютиб, ўлимни чиқариб ташлайсиз.

Кислород етишмаслиги жадал жисмоний юкланма пайтида мушакларнинг ишига таъсир қилади, бундай пайтда мушакларга кислород одатдагидан кўра кўпроқ керак бўлади. Ўпкаларининг ҳажми бошқа одамларникидан фарқ қилмайдиган, ортиқча вазнли одамларда ҳам нафас олиш қийинлашуви кузатилади, чунки мушак хужайрасиникига қараганда, ёғ хужайрасини кислород билан таъминлаш қийинроқ. Тана оғирлиги ошиши билан ўпкалар ҳажми ошмаганлиги боис, ёғ хужайраларига кислородга тўйинган қонни етказиб беришига тўғри келадиган юракка зўриқиш тушади.

Агар жисмоний машғулотлар вақтида нафасингизни тўхтатиб қолсангиз ёки етарлича чуқур нафас олмасангиз, бу ён томонда ўткир оғриқ юзага келишига сабаб бўлиши мумкин. Шифокорларнинг фикрига кўра, қон кислород билан ёмон тўйинса, карбонат ангидрид гази организмдан секин чиқарилади ва кўкрак–курсоқ пардасида (диафрагма) тўпланиб қолади, натижада қисилиш пайдо бўлади. Спорт машғулотлари пайтида сиз яхши тана ҳолатида бўлмаганингизда ёки ҳаво намлиги юқори бўлганда иссиқ ҳавода машқ бажараётганингизда ёхуд кўп одамлар жадал шуғулланаётган ва ҳаво алмаштиргич йўқ бўлган хонада бўлганингизда ҳам рўй беради. Бу ҳолатларнинг барчасида сиз кислород етишмаслигидан жабр тортасиз. Ён томонда оғриқ пайдо бўлганда, машғулотни тўхтатиш ва токи оғриқ ўтиб кетмагунча чуқур нафас ютиб ва чиқариб, нафасингизни ростлаб олиш маъқул.

Ўзингизни аэробик машқлар комплекси билан чегаралаб қўйманг

Ҳар бир одамда ўз индивидуал хусусиятлари бор бўлиб, бировга ёққан нарса бошқасига ҳар доим ёқавермайди. Агар сизга аэроб машқлар комплекси ёқмаса ёки гуруҳда шуғулланишни ҳуш кўрмасангиз, тушкунликка тушманг ва буни ўзингизнинг ялқовлигингиз ёки бошқа бирор камчилигингизга йўйманг. Бундай эмас. Шунчаки сиз бошқа одамсиз. “Шахс плюс” китобининг муаллифи, руҳшунос Флоренс Литтауэрнинг фикрига кўра, «бошқача бўлиш ёмон бўлиш дегани эмас». Агар трико кийиб спорт залида сакраб юрганингизни тасаввур қила олмасангиз, руҳингиз тушмасин, чунки сиз ёлғиз эмассиз. Мен буни ёқтирмайдиган соғлом фикрловчи, ҳурматга сазовор кўп одамларни биламан.

Муқаддас Китобда Исо Масих спорт залига борганлигини тасвирловчи маълумотлар йўқ. У касал бўлгани ҳақида ҳам ахборот йўқ, аммо Муқаддас Китоб диққат билан ўқилса, у руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамни бажарганини пайкаш мумкин. Авваламбор, Исонинг Худо билан муносабати тўғри эди, У Худо яратган таомларни ерди, тоза сув ичарди, рўза тутарди ва кўп вақтини ибодатда ўтказарди. Инжилга кўра, У тоза ҳавода, Ўзи хизмат қилган одамлар қуршовида тез-тез бўларди. У дам олар ва уйку билан Ўз кучини тикларди, мисол учун, бир сафар У шунчалик қаттиқ ухлаб қолдики, Уни ҳатто кучли тўлқин ҳам уйғота олмади. Жисмоний юкланмага келганда эса шуни айтиш мумкинки, Исо буюк пиёда эди ва ҳамма ёққа пиёда борарди: тоққа чиқарди, ундан тушарди, денгизга борарди, чўлга кетарди ва у ердан қайтиб келарди.

Хижолатни қўйинг, пиёдалар! Бизнинг спорт асримизда пиёда юришни ёқтиришингизни тан олишдан уялманг. Бугунги кунда бутун дунё трико, леггинс ва гетраларнинг санамларига сиғинаётгани умуман муҳим эмас. Сиз тортинмасангиз ва бошингизни баланд кўтарсангиз бўлади. Сиз муносиб жамоага тушдингиз. Бунинг устига тез юрганда томир уриши тезлашади, демак, юрак мустаҳкамланади ва қон айланиши яхшиланади. Тез юриш чуқурроқ нафас олишга кўмаклашади. Шундай экан, бошингизни баланд кўтаринг, бунинг устига нафақат сиз, пиёдалар фахрланадиган нарса борлиги учунгина эмас, балки гавда тузилишингиз тўғрилиниши учун ҳам. Елкаларингизни керинг, чуқур нафас олинг ва ишончли қадам ташланг.

Баъзи одамларга спринтерча чопиш, бошқаларига марафонча югуриш ёқади, бунда ҳаракат тезлиги эмас, енгиб ўтиладиган масофа аҳамиятга эга. Учинчи бировлар жисмоний юкланманинг энг яхши турларидан бири сузиш деб ҳисоблашади, чунки сувда ҳаракатланиш вақтида мушакларнинг барча асосий гуруҳлари ишлайди ва нафас олиш чуқур ва бир текис бўлади.

Сизлардан баъзиларингиз машғулотлар учун мини батут каби анжомни танлаши мумкин. Диаметри бир метрга яқин бўлган, деярли пол билан бир хил текисликда жойлашган ва оиланинг барча аъзолари фойдаланиши мумкин бўлган бу ажойиб мосламадан жисмоний машқлар комплексини ўрганишни бошлаш мумкин, чунки кўп куч сарфламай батутда сакрашлар жуда яхши натижа беради. Бундай батутда сиз сакрашингиз, мувозанатлашинингиз ёки рақсга тушинингиз мумкин. Мен жисмоний жиҳатдан ўта заиф бўлган, ҳатто батутда ўтирган ҳолида пастга ва юқорига ҳаракат қилишларига руҳсат берилган одамларни эшитганман. Тез орада бу одамлар ўз соғлигининг ҳолати яхшиланаётганини сеза бошлашди, чунки мини батутдаги ҳар қандай ҳаракатлар умуртқани жуда яхши мустаҳкамлайди ва ички органларни қўллаб-қувватловчи мушаклар ишини мўътадиллаштиради.

Жисмоний юкланманинг яна бир ажойиб тури – велосипед ҳайдашдир. Бундан ташқари, бейсбол, пиёда туризми, қўл тўпи ва чавандозлик ҳам бор. Отда ўтирганда ҳаракатсиз эканман деб ўйламанг. Гап шундаки, мувозанатни сақлаш учун суворий ўз танасининг ҳар бир мушагини зўриқтиради ва фақат шугина эмас: отда юрган вақтида

умуртқа ва ички органларни қўллаб–қувватловчи мушаклар уй батутига қараганда яхшироқ мустаҳкамланади.

Ҳар бир киши ўзига қараб машғулотларни танлайди: кимдир югуришни яхши кўради, кимгадир сузиш ёки велосипед ёқади. Сизга қувонч бахш этадиганини танлаб олинг. Сизни аэроб машқлар ўзига тортмайдими – бошқа бирор нарса билан шуғулланинг. Асосийси, жисмоний юкланмадан бош тортманг.

Фаол турмуш тарзи юритинг

Агар сиз фаол турмуш тарзига интилангиз ва мунтазам, ҳафтасига камида уч марта жисмоний машқлар бажарсангиз, ўзингизни серғайрат одам деб ҳис қила бошлайсиз. Бироқ сиз буни шошмасдан, қадамба–қадам бошлашингиз лозим. Бошлаш учун пиёда сайр қилишнинг ҳар қандай имкониятидан фойдаланинг. Мисол учун, машинани ресторандан бир неча мавзе наридаги тўхтаб туриш жойида қолдиринг ва у ерга юриб боринг. Лифтдан воз кечинг ва зинапоядан кўтарилинг (Агар, албатта, сизнинг кошонангиз осмонўпар бинонинг юқори қаватида бўлмаса ва сиз у ерга дўкондан сотиб олган маҳсулотларни кўтариб чиқишингиз лозим бўлмаса). Сиз дўстингизга учрашув тайинладингиз – унга сиз билан бирга пиёда боришини ва ҳамма масалаларни муҳокама қилишни таклиф этинг. Агар сизда бирор муаммо пайдо бўлса ҳам пиёда сайр қилинг, қисқа ўн дақиқа ичида миянгиз кислородга тўйинади ва фикрингиз тиниклашади, бу ҳар қандай муаммоларни ҳал қилишга кўмаклашади. Машинада эмас, пиёда сайр қилишни маъқул кўришни ўрганинг. Боз устига бу сизни тўхтаб туриш учун жой излаш заруратидан ҳам халос қилади. (Безорилар ҳужум қилиб қолишлар ва бахтсиз ҳодисалар таҳдиди бўлмаган хавфсиз жойларда сайр қилинг).

Оилангиз билан бирга сайр қилишга ҳаракат қилинг. Баъзан кечки овқатдан сўнг менинг эрим бизни уйимиздан унча узоқ бўлмаган қирларда сайр қилишга олиб чиқарди. У сайрга чиқишга тайёргарликнинг ўзиёқ (пояфзалларни ва спорт кийимларини тайёрлаш) жуда яхши жисмоний машқ, сайрнинг ўзидан кам эмас, дерди Ҳақиқатан ҳам баъзан кичкина болаларни кўчага чиқишга таёрлашга жуда кўп вақтимиз кетарди, лекин бу шунга арзир эди. Сайрдан сўнг ҳаммамиз ўзимизни жуда яхши ҳис қиламиз ва кечаси яхши ухлаймиз.

Илгари мен жуда сусткаш одам эдим, лекин руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамни бажариш мени ўзгартириб юборди. Ўзимни қанчалик соғлом ва кучли ҳис қилсам, шунчалик ҳаракатчан бўла бошладим ва менда бирор иш қилиш истаги пайдо бўлди. Қанча кўп иш қилсам, яна нимадир қилгим келарди. Қанчалик фаоллашсам, ҳаракатсизлик менга шунчалик кам ёқарди. Бу ҳақиқий мўъжиза эди ва худди шундай мўъжиза сиз билан содир бўлади, деган умиддаман!

Ҳозир жисмоний машғулотларга нисбатан янги, коммуникатив деб аташ мумкин бўлган ёндашув пайдо бўлди, у ҳар қандай ҳаракат фаоллигини одамлар билан мулоқот билан бирга олиб боришдан иборат. Мисол учун, сиз ҳафтада уч марта эрингиз билан эрталаб югуришингиз, шанба кунлари ўғлингиз билан копток ўйнашингиз, кечки овқатдан сўнг қўшни аёл билан сайр қилишингиз, мавзеингиз бўйлаб қизингиз билан велосипед ҳайдашингиз, дўстларингизни дам олиш кунлари сиз билан бирга сузишга таклиф қилишингиз, дўстингизни ўзингиз билан тоққа олиб чиқишингиз мумкин.

Ким биландир келишиб олганингиздан сўнг, сиз албатта уйдан чиқинг, ҳатто телевизор қаршисида ўтириб шоколад ейишни жуда хоҳлаган кунларингизда ҳам.

Сусткаш бўлиб, кам ҳаракат қилсангиз, сиз тез жаҳли чиқадиған бўлиб қоласиз, лекин фаол турмуш тарзида бу ёқимсиз жиҳатдан қутулишингиз мумкин. Ҳатто пайларни чўзиш учун қилинган бир нечта машқ ва нафас олиш гимнастикаси сизга кун бўйи тетиклик бахш этади.. Эслаб қолинг: *сиз қилаётган ҳамма нарса муҳим*. Ахир бўшашган, камҳаракат ва ялқов бўлишни истамайсизку. Худо сизни бундай қилиб яратмаган ва сиз ўз сусткашлигингизга рози бўла олмайсиз.

Жисмоний машқларни тоза ҳавода ўтказган яхшироқ, лекин агар сизда кўчага чиқиш имкони бўлмаса, уйда қувноқ, ритмик мусиқани қўйинг ва шу мусиқа садоси остида сакранг, ўтириб–туринг, рақсга тушинг ёки керишинг. Бу билан ўзингизнинг анъанавий “тамадди қилиб олиш”ингиз ўрнига эрталабдан шуғулланинг. Агар болаларингиз жуда шўх ва сершовқин бўлишса, уларни биргаликда мусиқа садоси остида ҳаракатланишга чақиринг. Бу болаларнинг қайнаб турган ғайратини меъёрига келтиради ва сизга ҳаракатларни бажаришга диққатингизни жамлаш имконини беради. Натижада ҳар бир иштирокчи кайфияти яхшиланишининг тўлиқ эҳтимоли бор.

Агар телевизор кўришни ёқтирсангиз, экранда кўраётганингиз динамик саҳналарни қайсидир ҳаракат билан бажаришга уришиб кўринг. Ҳар куни ўзингизга жисмоний машқлар телекўрсатувлардан бирини кўришдан кўра яхшироқ эканлигин уқтиришни унутманг.

Таътилга кета туриб, ўзингиз учун уйда шуғулланишга имкони бўлмаган спорт турларини танлаб олинг, айтайлик, отда юриш, пляж бўйлаб югуриш, дайвинг, сёрфинг, пиёда туризм ёки одатдаги сайр. Сафарлар вақтида фаол дам олишга устунлик беринг. Ҳатто сафар хизматида бўлганингизда ҳам, ҳаракат қилиш учун ҳар қандай имкониятдан фойдаланинг. Бунинг учун ҳар доим юқларингиз орасида чўмилиш кийими, енгил кийим, баданни сиқиб турмайдиган спорт костюми ва теннис кийими бўлсин. Ҳар қандай ҳолатда бу буюмлардан фойдаланиш имкони туғилиб қолиши мумкин.

Агар невараларингиз ёки жиянларингиз бўлса, улар билан яқиндан танишиб олиш ёмон бўлмасди. Ўсмир қариндошларингиз билан бирорта биргаликдаги фаол ҳордик турини ўйлаб топинг. Ҳойнаҳой, улар бунга хурсанд бўлишади ва уларнинг ҳаёлига: «Нэнси мома билан роса қувнадик!» ёки: «Сюзи холани яна қачон кўраркинман» деган фикр келади. Жисмоний фаоллик сизни серҳаракат, хушчақчақ одамларга айлантиради ва ёнингизга бошқа одамларни, айниқса, ўсмирлар ва болаларни тортади.

Ҳа, баъзан бунга вақтингиз бўлмайди, лекин агар сиз ўзингиздаги ёмон кайфиятни бартараф қилсангиз, бунинг мукофоти қониқиш ҳисси бўлади. Ўз жисмоний ҳолатингизни сақлаб туриш учун қанчалик кўп иш қилсангиз, ҳар хил васвасаларга берилишингиз эҳтимоли шунчалик камаяди. Агар сиз роса чарчаган ва бирор нарса қиладиган ҳолатда эмаслигингизни ҳис қилсангиз, суст бўлсангиз ва доим уйқунгиз келаверса, демак тозалаш парҳезининг вақти келибди. Тўғри овқатланаётганингиз, тушқунликларга тушмаётганингиз, етарлича сув ичаётганингиз, тоза ҳаводан нафас олаётганингиз ва қуёш нурида бўлаётганингизга эътибор қаратинг. Бир сўз билан айтганда, ҳаёлан жисмоний ва руҳий соғлиқ сари етти қадам ташланг ва улардан қайси бирини тўғрилаб олишингиз кераклигини аниқланг.

Дарҳол, лекин ортиқча ташвишларсиз ўз турмуш тарзингизни ўзгартиришга киришинг. Авваламбор, фаол ҳаётий нуқтаи назар, мушакларингиз ҳаракатсизлик учун эмас, ҳаракатланиш учун яратилгани ва фаол умр – меъёр, сусткашлик эса – бу меъёрдан оғиш эканлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни бошлаш учун шифокордан ёмон хабар кутиб ўтирманг. Фаол турмуш тарзи юритсангиз ва жисмоний машғулотлар одатингизга айланса, ҳаракатчан бўлсангиз бу қувват фаоллигингизни янада оширади. Лекин бирор нарсадан бошлашингиз ва биринчи қадамни қўйишингиз шарт. Ўзингизга йўналиш бериш – жисмоний машқларни ҳаётий эҳтиёжингизга айлантиришдан бошланг.

Сизда умид бор!

Мени ўқитган аёлларнинг баъзилари нима деб ўйлаётганини биламан: «Йўқ, меникидек тана Олимпия ўйинлари иштирокчилари машқ қиладиган теннис кортлари, бейсбол майдони, спорт заллари ва бассейнлар учун яратилмаган. Мен семизман, ҳатто эрталаб тўшакдан туришим ҳам қийин. Жисмоний машқларга келганда эса, мен – умидсиз вариантман». Тушқунликка тушган аёлларнинг кўпи ортиқча вазндан қийналади ва ҳалигача танани янгилаш ва вазни меъёрига келтириш эшигини очадиган калитни

топмаган. Кўп аёлларга консультация бериш ва бундай муаммолар ҳал бўлиши учун бирга ибодат қилишга тўғри келгани боис, уларнинг тушкунлик ва умидсизлиги кўп эканлигини биламан. Лекин таъкидлашга ижозат беринг: семизликдан азоб чекаётган одамлар ҳаётида ҳайратланарли ўзгаришлар рўй берганини ҳам кўрганман, улар ўзлари ҳақида Худонинг ниятини оча билишган ва ўз вазифаларини тўғри англай олишганди. Ортиқча вазн ва соғлиқ билан боғлиқ муаммоларни ҳал қилишни кидириб, ҳаёт йўлимида учраган бундай одамларнинг кўпчилиги парҳезшунослар ёки бошқа шифокорлардан ёрдам сўрашган ва уларнинг ёрдами билан вазни барқарор камайтиришга эришган барча ҳолларда, илоҳий қонунларнинг бирортаси ҳам бузилмаган. Бу шуни англатадики, парҳезшунослар янги мода бўлган парҳезларни таклиф қилишмаган, ғалати тавсиялар беришмаган ва даволашнинг ноанъанавий усулларида фойдаланишмаган. Одамлар бу китобда таклиф қилинган парҳездан тубдан фарқ қилувчи парҳезга ўтган, менга маълум бўлган ҳар бир ҳолатда вазнини йўқотиш вақтинчалик тусга эга бўлган ва натижада улар яна бошлаган жойларига қайтиб келишган. Бу одамларнинг баъзилари улар вазндан кўра кўпроқ нарса йўқотганларини алам билан тан олишади – улар соғлигини йўқотишди. Эсда тутинг, **ОРТИҚЧА ВАЗН МУАММОСИ ТЕЗ ҲАЛ ҚИЛИНАДИГАН НАРСА ЭМАС**. Бу ҳодисанинг моҳиятини тушунтириш учун Муқаддас Китобга мурожаат қиламиз, чунки дунёвий ўлчамлар муаммоларнинг моҳиятини очиб бера олмайди. Муқаддас Китобда шундай дейилган: «Одам Ато эмас, хотин шайтонга алданиб, гуноҳ қилди» (1 Тим. 2:14). Шайтон Одам Атога эмас, Момо Ҳавога тақиқланган мевадан татиб кўришни таклиф қилди, чунки аёл эркакка қараганда алдовга тезроқ училини биларди. Айнан шу сабабга кўра, Худо эрга ўз хотинини ҳимоя қилиш ва ордидан эргаштириб юришни топширганди. Аёллар ўз ички овозига қулоқ солишади ва унга ишонишади. Бу анча ижобий ҳислат: Худо бизнинг қалбимизда бизга гапирётганида, биз Уни эшитишга тайёرمىз. Лекин ишонувчанликнинг салбий томони ҳам бор: биз худди шу тарзда осонликча шайтоннинг овозини ҳам эшитамиз. Қоида тариқасида, ҳар иккала овозга секинроқ жавоб қайтарувчи эркакларга қараганда, аёлларнинг кўпчилиги Худонинг овозини тинглашади. Аммо тез жавоб қайтариш маҳорати *фақат* сиз Худонинг овозига жавоб бераётганингиздагина яхшидир. Ўзингиз эшитаётган овозларни таниб олиш қобилиятига эга бўлиш учун, *ҳар кун* ибодатда ва Худонинг Каломини ўқишда кўп вақт ўтказишингиз керак. Сиз кимнинг овозини эшитаяпсиз: иблиснинг овозиними ёки Худонинг овозиними?

Биз аёллар шайтон алдовининг қурбони бўлмаслик учун у қўйган қопқонлардан эҳтиёт бўлиб айланиб ўтишимиз керак. Ҳеч қачон ўзингиз ҳақингиздаги мана бундай ёлғонга қулоқ солманг: «Сен жуда семизсан ва ҳеч қачон ориқламайсан. Сен ҳеч қачон ўзгармайсан. Сенда умид йўқ. Сен жирканчлисан. Сен қарисан. Сен омадсизсан». Наҳотки бу сўзлар ҳаётингиз ҳақида ваҳий юборган Худога тегишли бўлса?

Албатта, йўқ! Бу ҳалок қилувчининг овози. Ёлғон! Ёлғон! Ёлғон! Бунга худди жаҳаннамдан чиққан ахлатдек қаранг. Кимнинг овозини эшитаётганингизга эътиборли бўлинг. Эсда тутинг, умидсизлик ҳисси қайси манбадан пайдо бўлаяпти ва у сизга Худонинг ҳақиқий бандаси бўлишингизга халақит қилишига имкон берманг. Ортиқча вазндек жиддий муаммони ҳал қилиш учун, сиз ҳозирги ҳолатингизнинг асосий сабаби нима бўлганлигини ўйлаб кўришингиз ва ўзингиз ҳақингиздаги ёлғонга ишонатуриб, душманингизнинг овозини эшитмаётганмикинсиз, деб ўзингизга савол бериб кўринг. Бундай ҳолатда иродангизни мустаҳкамлашга қаратилган асосий машқдан бошлашингиз керак. Қуйидаги сўзларни айтинг: «Мен бундан буён ўзим ҳақимдаги ёлғонга ишонмайман»; «Мен бундай семиз бўлмаслигим шарт»; «Ўзимни омадсиз деб ҳисобламайман».

Ҳар қандай суғурта компаниясига мурожаат қилсангиз, у ердагилар сизга меъёридаги вазнга эга бўлганлар эмас, ёғ босишидан азобланаётганлар кўпроқ касал бўлиши ва ҳаётдан кўз юмишини айтишади. Худо сизни касалликлар ва ўлим учун яратмаган. Бу – шайтоннинг нияти, лекин сиз ҳали ҳеч нарса йўқотмагансиз. Жисмоний ва

руҳий соғлиқ сари етти қадамнинг ҳаммасини кетма–кет амалга оширинг ва уч ойдан сўнг танангиз қандай ўзгарганидан таажжубга тушасиз.

Келинг, яна бир таъкиднинг моҳиятини очайлик: Вазни камайтириш учун **ЖИСМОНИЙ ЮКЛАНМА ХУДДИ ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШДЕК МУҲИМ.**

Гап шундаки, вазни камайтириш учун алмашув жараёнларининг шундай тезлиги керакки, токи бунда овқатланишдан олинган калория *мажбурий тарзда* йўқотилсин. Шунда ҳаракат фаоллиги зарур тезликни таъминлайди, чунки мушакларингиз қанчалик кучли бўлса ва мушак тўқималарингиз катта бўлса моддалар алмашуви шунчалик жадал бўлади. Жисмоний машқлар вақтида овқатланишдан олинган калорияларнинг катта қисми йўқотилади ва шунинг учун вазн камайтириш рўй беради. Озиш учун қилинадиган ҳамма айёрликлар: чирмаб ўрашлар, суртишлар, ҳапдорилар, махсус костюмлар, янги парҳезлар, тортиб турувчи корсетларни эсдан чиқаринг ва улардан фойдаланманг. Шубҳаланманг: бу айёрликлардан воз кечишингиз билан ортиқча вазн қайтиб келади. Бунинг ўрнига сиз шундай ҳаёт йўлини танлашингиз керакки, токи бунда сиз ўз соғлигингизга зиён етказмай туриб, ўзингизнинг энг мақбул вазнингизни доимо сақлаб турасиз.

Вазни камайтириш ёки меъёргаги вазни сақлашнинг энг яхши йўли бу – Худо яратган маҳсулотларни истеъмол қилиш, жисмоний тарбия билан ҳар куни шуғулланиш ҳамда руҳий ва жисмоний соғлиқ сари қолган қадамларнинг ҳаммасини бажаришдир. Агар сиз тез озишга қаратилган парҳезларга қизиқиб кетсангиз, танангиз сув ва мушак тўқималарини йўқотади. Яна вазн орттирганингизда ёғ қатлами дастлабкисидан кўра катталашади ва натижада сиз ўзингизни аввалгига қараганда чарчаган ва суст ҳис қиласиз. Бироқ тўғри овқатлансангиз ва жисмоний юкланмани оқилона тақсимласангиз, бундай бўлмайди. Озроқ, лекин сифати юқорироқ таомлар истеъмол қилишга ҳаракат қилинг, айна пайтда жисмоний машқларнинг жадаллигини оширинг – шунда муваффақиятингиз таъминланади. Ҳаракат фаоллиги кўпчилик ўйлаганидек, иштаҳани кўзгамайди, аксинча, очлик ҳиссини камайтиради, шунинг учун ҳаракат қилсангиз, одатдагидан камроқ ейсиз. Мувозанатлашган овқатланиш яна шунинг учун ҳам муҳимки, усиз қандайдир ҳаракат қилиш учун сизда куч қолмайди.

Мен йиллар давомида худди ақлдан озгандек машқ қилган, лекин ўзларининг овқатланишдаги зарарли одатларини ўзгартиришни истамаган, шунинг учун барча уринишларига қарамай, вазн ташлай олмаган одамларни кўрганман. Мен доим парҳезлар тутган, лекин жисмоний юкланмани менсимаган, шу боис оза олмаган одамларни ҳам кўрганман. Улари ҳам, булари ҳам фақат бир сабаб туфайли ўз вазнини меъёрга келтира олишмаган: улар модда алмашуви жараёни ва ҳаракат фаоллиги ўртасидаги алоқани тушунишмаган. Жисмоний машғулотлар алмашув жараёнлари тезлашувига кўмаклашади, ортиқча вазнли одамларда эса бу жараёнлар айикса секин бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ машғулотлари вақтида овқатланишдан олинган калориялар йўқотилади, бунда ажраладиган қувват эса янги ёғ ажратмалари яратишга эмас, балки сиз машқлар бажаришга сарфлаган қувват заҳираларини тўлдиришга сарфланади. Шун билан, сиз тўйиб овқатланишингиз мумкин, лекин жисмоний тарбия билан ҳар куни шуғулланишни эсдан чиқарманг. Айна ортиқча вазндан халос қилувчи жисмоний юкланма сизнинг умрингизни узайтиради.

Шундай қилиб, мунтазам жисмоний юкланмада сизнинг *мушак тўқималарингиз ортади ва ёғ тўқималарингиз камаяди. Бир куни*, спорт гуруҳида машғулот ўтказганимдан кейин, олдимга бир аёл келди, унда 20 кг ортиқча вазн бор эди ва у шундай деди: «Мен жисмоний машқлар қилишни истамайман. Озганимдан сўнг машғулотларни давом эттирмаман. Улар фақат менинг ёғ ажратмаларимни зичлайди деб қўрқаман». Бу изҳорни эшитгач, ўзим ҳам қачонлардир шундай деб ўйлаганимни эслаб, аччиқ жилмайдим. Бундай хавфсирашлар кўпчиликка хос, лекин сизни ишонтириб айтаманки, булар асоссиз: ёғ ва мушак тўқималари – иккита мутлақо бошқа нарса ва бу ҳолатда ортиқча килограммлар миқдори ҳеч қандай ўрин тутмайди. Мушакларингиз кучли ёки кучсиз бўладими, улар ҳамиша сиз билан. Ёғ эса ҳар доим ҳам сиз билан бўлавермайди: у

танангизга муносабатингиз қандай бўлишига қараб ўзгаради. Жадал ҳаракат қилаётганингизда, *мушакларингиз мустаҳкамланади ва ҳажми ортади, ёғ эса парчаланиб кетади*. Мана шунинг учун ҳам, биринчи машғулотдан кейин тарозига чиққанингизда, у ёғ йўқолиб бориши билан мушак тўқимаси катталашиши сабабли, ҳар доим ҳам вазн камайганлигини кўрсатавермайди.

Агар сиз ҳар доим вазнини ўлчайдиган ёки ўзига айнан бир хил саволларни бериб, ўз жисмоний машқларсининг натижаларини таҳлил қиладиган одамлар қаторига кирсангиз, ҳеч нарсага эриша олмайсиз. Кўрсаткичлар ўзгармайди. Кўзларингизни тарозидан олинг, диаграммалардан узилинг, ҳар хил одамларнинг фикрини, тадқиқотлар маълумотларини, рейтингларни, кўрсаткичларни, башоратларни унутинг ва Худо ҳамда Унинг йўлига диққатингизни жамланг. Энг асосийсига – танланган йўлдан бориш учун ўзингизни қандай қилиб тартибга солишга эътиборингизни жамланг. Тўғри иш қилинг ва танангиз вазни у ҳақдаги фикрингиздан қатъий назар, меъёрлашади. Бир неча кунлик машғулотлардан сўнг ҳам тарози кўрсаткичлари ўзгармаса, хавотирланманг. Ташвишланадиган жойи йўқ, чунки мушакларингиз катталашмоқда, ёғ қатламлари эса парчаланаяпти. Ҳар доим тарозига қараш ва унинг кўрсаткичларини таҳлил қилавериш ўрнига, кийимингиз қандай ўрнашганига бир қаранг ва уни кийиб юриш сизга қулайми, қулай эмасми деб савол беринг.

Ростини айтаман: жисмоний машқларни мунтазам бажарганида ортиқча вазнни узоқ сақлаб қолган бирорта одамни кўрмаганман. Бироқ ортиқча вазнли одамлар жисмоний тарбия билан истар–истамай шуғулланишади, бунинг сабаби жисмоний тарбия уларга оғирлик қилади. Бунинг устига кўп хомсемизлар ўз оғирлиги туфайли суст бўлишга ва камҳаракатли турмуш тарзи кечиришга маҳкум этилганман деб ўйлашади, чунки ориқроқ одамларга қараганда, уларга ҳаракатланиш қийин. Нима бўлганда ҳам, жисмоний машқлар модда алмашинувини тезлаштиради ва сиз қанча кўп вақтингизни ҳаракатда ўтказсангиз, шунча кўп ҳаракат қилгингиз келади. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам бошлаш лозим, бунда ишга бутунлай жиддий ёндашиш керак.

Энди эса диққатингизни жамланг ва менинг ортимдан қайтаринг: **МУНТАЗАМ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАНМАСИЗ МЕН ЎЗ ВАЗНИМНИ САҚЛАБ ҚОЛА ОЛМАЙМАН.**

Сизни шонтираман: бусиз озиш ҳақидаги орзулар орзулигича қолиб кетади. Бу ҳақда Боб ва Ивонн Тернбулл “Соғлом бўлиш бахти” номли китобда жуда яхши фикрлар айтишган: “Ёғ фақат қорнингиз, сонларингиз ва думбаларингизда эмас, балки бутун танангизда. Унинг алоҳида қисмини танангизнинг калорияларни йўқотишга эҳтиёжи сезиларли ортгандагина ва ёғ ёқилғи сифатида сарфлангандагина ёғ қатлампидан халос бўлиш мумкин”. Бу фикр менинг овқатланишга ёндашувим – таомда табиий маҳсулотларни ишлатишнинг тўғрилигини тасдиқлайди деган фикрдаман. Сиз алоҳида ҳолда сонларингиз, думбангиз, қорнингиз ҳақида ташвишланмаслигингиз лозим, балки бутун танага жисмоний юкланмани қандай тақсимлаш ҳақида ўйлашингиз керак.

Бироқ ёғ захираларининг йўқотилиш жараёни тезлаштиришни истаётган бўлсангиз, бу ерда сизни умидсизлик кутиб турибди, чунки вазн ташлаётганда янги шароитларга мослашиши учун танага вақт керак. Ҳар бир одамнинг организми бу шароитларга ўзича акс–таъсир кўрсатади. Сиз сабрли бўлишингиз ва ўзингиз тўғри деб ҳисоблаётган ишни қилишда давом этишингиз керак. Ёш ўтиши билан моддалар алмашинуви жараёни секинлашади, шунинг учун ҳам таомга эҳтиёж камаяди, жисмоний машқларга эҳтиёж ортади. Ортиқча вазннинг сабабларидан бири гарчи ҳаракат фаоллиги пасайсада, одамлар кексайганда ҳам ёшлик йилларидагидек овқатланишда давом этаверишади.

Агар сизнинг ортиқча вазнингиз 20 килограммга етса, ўз соғлигингиз, хусусан юрагингизни текшириш учун шифокорга мурожаат қилинг. Вазнингиз меъёрида эканлигига ишонч ҳосил қилинг, овқатингиз таркибига Худо яратган маҳсулотларни киритишни бошланг, аста–секин уларни “салбий” рўйхатга киритилганлари ўрнига қўйинг ва ҳар куни пиёда сайр қилинг. Етар! Ўзингизни тез озиш ҳақидаги орзулар билан

қийнаманг. Соғлиқни қандай тиклаш ва тўғри овқатланиш ҳақида ўйланг. Бир ойдан (агар сизнинг овқатланишдаги ишқибозлигингиз соғлигингизга ҳалокатли таъсир ўтказган бўлса икки ойдан) сўнг еяётган овқатингиз миқдорини камайтиринг, айниқса, қайси биридан семираётган бўлсангиз, ўшанисини, хусусан, гўшт, нон ва сут маҳсулотларини. Белгилаб қўйишингизни сўрайман: мен оч қолиш ҳақида гапирмаяпман. Овқат миқдорини камайтириш билан биргаликда жисмоний юкланмани кунига 20 дақиқагача оширинг.

Иложи борича кўпроқ такрорланг: **ТАНАМ ҚАНДАЙ КЎРИНИШДА БЎЛГАНИ УЧУН ЭМАС, НИМАЛАРГА ҚОДИР ЭКАНЛИГИ УЧУН УНИ ҚАДРЛАШНИ ЎРГАНИШИМ ШАРТ.** Агар болаларни тарбиялай туриб ва кундалик уй ишлари билан шуғулланиб, оилангиз ҳақида қайғуришга кучингиз етаётган бўлса, бошқа одамларнинг илтимосларини бажараётган ва улар билан хушмуомала бўлсангиз, дўстларингизнинг ўзини баҳолашини ошириб, уларни руҳлантираётган бўлсангиз ва ёрдамга муҳтож ҳаммага кўмаклашаётган бўлсангиз ва умуман, ўзингизнинг бетакрор иштирокингиз билан ҳаётни беаётган бўлсангиз – агар сиз бунинг ҳаммасига куч топа олаётган бўлсангиз, демак, бахтли бўлишга сабаларингиз бор экан. Жисмоний тарбия машғулоти билан мунтазам шуғулланишга ўзингизда қувват тўплаш, соғлиқни тиклаш ва сақлашнинг ажойиб имкони деб қарашни ўрганинг. Сизда ҳаммаси жуда соз ва ажойиб. Сизга Худо инъом этган танани севишни ўрганинг, агар унга тўғри муносабатда бўла олмасангиз, бу Унинг айби эмас. Ўзининг буюк марҳаматига кўра, Худо бизга қайта тикланадиган ва янгиланадиган, ҳаётини фаолиятнинг барча тизимларини мувозанат ҳолатига келтира оладиган танани берди. Лекин фақат Худонинг иродасига итоат этганимиз ва Унинг амрларини бажарганимиздагина бунинг иложи бор. Шунинг учун, сиз ҳозир қандай жисмоний ҳолатда бўлишингиздан қатъий назар, сизда умид бор. Айтиб ўтилганидек, ҳар икки йилда танамиз тўла янгиланади ва агар сиз Худонинг йўлларида юришни ҳамда руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадам юришни ўргансангиз, бунга ўзингиз ишонч ҳосил қилишингиз мумкин.

Жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг қирқта жиддий сабаблари

Мунтазам жисмоний юкланмалар ҳаётингиздаги кўп нарсаларни ўзгартириб юборишга қодир. Қуйидаги рўйхатни ўқиб чиқинг ва ундаги ўзингиз учун энг муҳим бандларини белгилаб қўйинг. Иккинчи марта ўқиётганда белгиланмай қолган бандларга эътибор беринг. Мен улардан қайсисидир якуний қарор қабул қилишингиз ва жисмоний машқлар фойдасига оқилона танлов қилишингизга ёрдам беради, деган умиддаман. **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР *туфайли қуйидагилар содир бўлади ...***

1. Чидамлилик ортади.
2. Шамоллаш касалликларига қаршилик ошади.
3. Юрак мушаги мустаҳкамланади.
4. Юз ва тери ранги яхшиланади
5. Зўриқиш кетади ва тушкунликка қаршилик ошади.
6. Вазн камади ва яхши жисмоний ҳолатга эришилади.
7. Ошқозон–ичак йўлининг иши яхшиланади (ич қотишлардан халос бўласиз).
8. Кайфият кўтарилади.
9. Уйқу мўътадиллашади.
10. Фикрлаш қобилияти яхшиланади, мия қон билан яхши таъминланиши эвазига тетиклик ҳисси пайдо бўлади.
11. Сиқилиш ўтиб кетади.
12. Қондаги бета–эндорфин даражаси ортади, шу туфайли оғриқли ҳислар камади.
13. Асаб тизими мустаҳкамланади.
14. Ўзига баҳо бериш ортади, ўз шаънини билиш ва ўзига ишонч ҳисси пайдо бўлади.
15. Организм кислород билан фаолроқ тўйиниши оқибатида юрак иши енгиллашади.
16. Ҳайз танаффуслари давридаги оғриқли ҳислар камади.

17. Бош оғриқлар пасаяди.
18. Қорин мушаклари мустаҳкамланиши эвазига белдаги оғриқлар пасаяди.
19. Бўйин ва билакдаги оғриқ камаяди.
20. Қон тозаланади.
21. Овқат ҳазм қилиш меъёрига келади.
22. Вақтидан олдин қариш жараёни секинлашади.
23. Тана мушаклари анча эгилувчан бўлади.
24. Ҳайз даврида оғриқли қисилишлар йўқолади.
25. Томирларнинг кенгайиш (варикоз) хавфи камаяди.
26. Артрит пайдо бўлиши хавфи камаяди.
27. Овқатланишдаги зарарли одатлар бартараф этилади.
28. Қондаги холестерин даражаси камаяди.
29. Қон босими мўътадиллашади.
30. Моддалар алмашиш жараёни меъёрига келади.
31. Тана ҳажми ихчамлашади.
32. Гавдани тутиш ва ташқи кўриниш яхшиланади.
33. Муттасил чарчаш ҳисси йўқолади.
34. Куч қўшилади.
35. Қомат ўзгаради, кийимингиз ярашадиган бўлади.
36. Қон айланиши яхшиланади.
37. Озуқа бўладиган моддаларни ўзлаштириш ва организмдан тошқоллар ҳамда токсинларни чиқариб юбориш жараёнлари мўътадиллашади.
38. Ҳаётининг фаоллик даражаси (тонус) ортади.
39. Илтиҳотнинг кизил қон таначалари ишлаб чиқариши фаоллашади ва узатилаётган қон ҳажми кўпаяди.
40. Иштаҳа меъёрига келади.

Ягона мақсад – имон билан яшаш

Иккита инглизча сўз: «disciple» ва «discipline»¹ ўртасида кўзга ташланарли алоқа мавжуд. Худо бизни Унинг ҳаётимизга тааллуқли улкан ниятларини амалга оширадиган шогирдлари бўлишимизга чақиради. Интизом бу мақсадга етишнинг воситаларидан бири ҳисобланади. Мунтазам жисмоний машқлар воситасида ўзини интизомга солиш ҳаётнинг бошқа соҳаларида интизом ўрнатилишга кўмаклашади. Жисмоний интизом руҳий интизомга йўл очишимизга имкон беради, чунки улар ўртасида узилмас боғлиқлик бор ва руҳий интизомни мустаҳкамлашнинг якуний мақсади ўзини бизни Худога севги ва садоқат билан хизмат қилишимиз учун яратган Худога хизмат қилишга тўла бағишлашдир. Фақат кучли ва соғлом танага эга бўлсангизгина, Худонинг ниятини амалга ошира оласиз (этибор беринг: сиз қоматингизга бикини ярашиб тушадиган даражада хушқомат бўлишингиз шарт демаяпман). Жисмоний интизом фойдасига асосий далил шундан иборатки, у саломатлик олиб келади, айти пайтда руҳий интизом бизга диёнатли яшашимиз учун керак.

Бошқа одамлар билан мулоқот вақтида ўз фикрларингиз ва ҳисларингизга тўла мужассамлашганингизни сезиб қолсангиз, хизмат қилишингиз нуқтаи назаридан кўп нарса йўқотган бўласиз. Агар сиз ҳамиша ташқи кўринишингиз ёки ҳаётда сизга нимадир етишмаётгани ташвишини тортадиган бўлсангиз, бу бошқа одамлар ва уларнинг *эҳтиёжлари* билан умуман ишингиз йўқлигини англатади, холос. Мунтазам жисмоний машқлар бизни нафақат ўзимизга, балки атрофдагиларга ҳам зарар келтириши боис гуноҳли бўлган ҳар хил комплекслардан қутқаради.

¹ Бир ўзакли «disciple» ва «discipline» сўзлари “ўқувчи” ва “интизом” деб таржима қилинади. — *Таржимон изоҳи.*

Душман интизомга ўрганишингизни жуда ҳам хоҳламаслигини билишингиз лозим. У қилмишларингизнинг руҳий туб моҳиятини жуда яхши кўриб турибди ва барча ибтидоларингизни бартараф этишга жон–жаҳди билун уринади. У сизни васвасага солиб ва бир мақсад – сизни орқага, аввалги унинг ниятларига тўла мос келадиган одатларингизга қайтармоқчи бўлиб, ҳужумлар уюштиради. Агар сиз: «Мен ҳеч нарсага ярамайман, чунки бу ҳаётда бирор яхши иш қилмадим, ўзимни ибодатга бағишлай олмайман», деб ўйлаётган бўлсангиз, яна душманнинг овозини эшитаяпсиз. Сиз Худо учун ҳар қандай телевидение ваъзхони, ҳажвиячи, ёзувчи, рассом ёки қавмбоши каби муҳим шахс эканлигингизни тушуниб олишингиз зарур.

Қайсидир хизматни бошқасидан устун қўймаслик керак, чунки Худо биз учун қандай соҳани тайёрлаб қўйганини билмаймиз. Баъзи одамларнинг борлиги хотиржамлик, уларни кўриш ва шунчаки мавжудлигини билиш менда қувонч уйғотади ва менга яшаш учун куч беради, гарчи улар бунинг учун ҳеч нарса қилмаса ҳам. Сиз ҳам бошқа одамлар учун марҳамат бўлишингиз мумкин. Ўзингизни қандайдир шкала бўйича баҳолашга уринманг: Худонинг рейтинглари йўқ. У сизнинг ибодатларингизга танқидий қарамайди ва яқун чиқармайди. Сиздан талаб қилинадигани фақатгина ҳар қандай ибодатингизни Ўзи мустаҳкамлайдиган Худонинг ортидан эргашиш. Хитойда миссионерлик хизматини кўрсатиш ҳар биримизга ҳам вазифа қилиб берилмаган. (Нимадир бўлиб, ҳаммамиз ўша мамлакатга тушиб қолсак, у ерда қанчалик одам кўпайиб кетган бўлиши мумкинлигини бир ўйлаб кўринг). Қандай хизмат қилишингиздан қатъий назар, унинг ажралмас қисми ўз танангизга тааллуқли бўлган нарсаларда интизомга риоя қилиш бўлиши шарт.

«Соғлом бўлиш қувончи» китобида Мэри Чапиан шундай дейди: «Агар сиз тафаккурингизни ўзгартирмасангиз ва Унинг иродасига бўйсунмасангиз, танангиз ҳеч қачон Худога маъқул келмайди». Ҳақиқатан ҳам шундай. Сизга Унинг донолиги зарур, чунки донолик мувозанат ҳолатига эришишингиз, важларингизни ўзгартириш, интизомга ўрганиш, мағрурликдан халос бўлиш ва ўз ҳаётингизни тартибга солишингизга кўмаклашади. Агар сиз Худонинг йўлларида юрсангиз, У ўз ҳаётингизга қандай ўзгартиришлар киритишингиз зарурлигини айтади. Худо нотўғри хулқ–атворингиз (ортиқча ейиш?) ёки соғлиқ учун фойдали амалиётдан бош тортганингизни (жисмоний машқлар?) кўрсатганида, Унинг сўзларини эътиборсиз қолдирманг. Худо ҳаммамизни *итоаткорликка* чорлайди, чунки бу *соғлиқ* келтиради. Менга ишонинг: *итоаткорликка* яшашни ўргансангиз, танангиз ва руҳингизга тааллуқли ҳамма нарсани ўзгартира оласиз.

Асосий мақсад – имон билан яшашга эришишда қатъий бўлинг. Худо сиз учун яхши нарса тайёрлаб қўйган ва сиз бошқа кичикроқ нарса билан қониқиб қолмаслигингиз керак, чунки бу Унинг ниятига мос эмас. Ўз салоҳиятингизни камайтирманг, ўзингизни Исога бағишланг ва бу мақсадга эришиш учун интизом ва *итоаткорлик* билан тўлов тўлашга тайёр турунг. Бунчалик ажойиб харид учун бу унчалик катта нарх эмас. «Насихатга кулоқ солган ҳаёт йўлидадир...» (Ҳикмат. 10:17).

Қатъий эътиқодга эга бўлинг

Мушаклар ҳаракат учун зарур. Ўзингизни жисмоний юкланмадан маҳрум қилсангиз, танангиз ҳақида кераклича ғамхўрлик қилмаётган ва уни тақдир ҳукмига ташлаб қўйган бўласиз. Жисмоний машқларни ҳар замонда бажармасдан, мунтазам бажариб борсангиз, ўзингизни интизомга ўргатасиз, бу ўз навбатида, сизга ички куч, руҳий хотиржамлик ва фароғат беради. Эслаб қолишингизни истардим: сиз фаол турмуш тарзи юритишингиз керак, лекин жисмоний тарбия билан шуғулланиш – эришиш учун ҳар доим курашишингизга тўғри келадиган бош мақсад эмас, шу боис мен сизга қайси муайян машқларни бажариш ёки кроссовкани қаерда сотиб олишни кўрсатмоқчи эмасман. Бу ҳақда бошқа жуда яхши китобларда айтилган. Мазкур бобда жисмоний машқларни мунтазам бажариш одатга айланиши зарурлиги ҳамда тана ва руҳ саломатлиги сари етти қадамнинг ҳар бири – ҳаётингизнинг бир қисми бўлиши зарурлигига сизни ишонтирмоқчиман.

«Яшаш учун машқ қил» – мен ишлаб чиққан машқлар комплексини шундай деб номлаганман, у кассетага ёзилган. Уни кўп одамлар бажаришини истаган бўлардим. Бу уларнинг умрини узайтириши ва унинг сифатини яхшилашини билардим. Яна ҳаммани ўзим яхши тушунадиган нарсаси: жисмоний юкланма ҳаётнинг ажралмас қисми бўлишига ишонтириш истаги менга туртки берди.

Кимдир фақат 21 кун давомида мустаҳкамланадиган кўникмаларгина одатга айланади деб ҳисоблайди; яна кимдир бунинг учун камида 10 ҳафта керак бўлади деб айтади. Ўз навбатида, мен рухий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамни бажариш учун зарур бўлган фойдали одатлар ва кўникмаларни мустаҳкамлашга уч ойни бағишлашни тавсия қиламан. Ўзини янгилаган одам деб ҳис қилиш учун бу муддат етарли эканлигига ишонч ҳосил қилганман.

Соғлиқни мустаҳкамлаш тушкунлик, азоб чекиш ва қоникмаслик ҳисси билан ҳеч қандай алоқадор эмас. У илоҳий қоидаларга кулоқ солиш ва итоат этиш билан боғлиқ, бу қоидаларни бажариш қувонч келтиради. Тез орада сиз бу қувончни бошдан кечирасиз, бу янги турмуш тарзининг мўъжизавий устунликларига ишонч ҳосил қилганингизда рўй беради. Сиздан фақат юқорида айтиб ўтилган етти қадамнинг, жумладан жисмоний юкланмани оқилона тақсимлашнинг муҳимлигига ишониш талаб қилинади. Бу қадамларни бажариш сизни соғлом, ёш, жозибадор ва ҳаётий кучга тўлган ҳолга келтиради.

ТЎРТИНЧИ ҚАДАМ: СУВНИ МЕЪЁРИДА ИЧИШ

Ҳайратланарли кашфиётга келишдан олдин олимлар кетма-кет бир неча йил тадқиқот ўтказишди, бу кашфиёт ҳақида “Сув – энг яхши ичимлик” деган сарлавҳа остида чоп этилган мақолада хабар берилганди. Ажойиб кашфиёт. Афсуски олимлар бунга уч миллион доллар сарфлашди. На кола, на қаҳва, на бошқа кимёвий кўшимчали мева шарбатлари, на виски, на пивони Худо яратмаганлиги тўғрисидаги ҳақиқатни тушуниш учун менга бунчалик кўп пул зарур бўлмаганди – У сувни яратган. Бизнинг танамиз – Худонинг ижоди – 85% сувдан иборат. Ҳамма ҳужайралар, организмдан чиқариб юбориладиган барча ҳаётий фаолият маҳсулотлари таркибида сув бор. Шунинг учун сиз овқатсиз бир неча ой яшай оласиз, сувсиз эса бир ҳафта ҳам яшай олмайсиз.

Агар танамиз сув йўқотмаганда эди, биз унинг заҳираларини тўлдиришга эҳтиёж сезмасдик. Лекин ҳаётий фаолият жараёнида сув йўқолади ва ҳар қандай соғломлаштириш дастури инсоннинг унга бўлган эҳтиёжини эътиборга олиши шарт.

Сув инсон организмда рўй берадиган физиологик жараёнларда иштирок этади, жумладан овқат ҳазм қилиш, абсорбация, қон айланиши ва ҳаётий фаолият маҳсулотларини чиқариб ташлашда ҳам ва барча ҳужайраларга озиқ моддаларини асосий ташувчи, шунингдек, организмдан чиқариб ташланадиган ҳаётий фаолият маҳсулотларининг таркибий қисми ҳисобланади. Сув етишмаганда бу жараёнлар секинлашади, сув бўлмаганда эса умуман амалга ошмайди. Сув нафақат физиологик жараёнларда иштирок этади, балки тана ҳароратини тартибга солувчи ҳам ҳисобланади.

Қоннинг 4/5 қисми сувдан ташкил топади, шунинг учун организмдаги сув заҳираси ҳамиша тўлдириб борилиши керак, уни меъёрида истеъмол қилиш ҳаётий фаолиятнинг барча тизимларидан тошқоллар ва токсинларни тезда чиқариб юборишга кўмаклашади, қон таркибининг тозалигини, демакки, ўзини яхши ҳис қилишни таъминлайди.

Ҳаётий фаолиятнинг зарарли маҳсулотлари танадан тери орқали (тер), ўпкалар орқали (карбонат ангидрид газини), буйраклар орқали (сийдик) ва йўғон ичак орқали (ахлат) чиқариб юборилади. Бу аъзолар фаол фаолият юритиши учун етарли миқдорда сув керак бўлади. Шу шартга риоя қилинса, барча аъзолар ва тўқималарнинг зарарли моддалардан

тозаланиши рўй беради (статистикага биноан, бундай табиий эҳтиёжни қондиришга ҳар куни организмдаги сув захирасининг деярли $\frac{3}{4}$ қисми сарфланади).

Худди кислород каби, сув ҳам инсон организми ҳаётий фаолияти ва унинг барча тизимлари фаолият кўрсатишининг зарур шарт ҳисобланади. Сувсиз ҳаёт йўқ. Ҳатто ўпкалар ҳам, етарлича намлик олмаса, кислород ютишдан тўхтади. Ҳаддан ортиқ сув йўқотиш туфайли сувсизланиш бошланади, шу сабабга кўра ич кетиши кичкинтой, ҳали вазнга эга бўлмаган болалар учун алоҳида хавф тугдиради.

Нима учун сув ичиш керак?

Ҳойнаҳой сиз “Сув ичиш кераклигини ҳамма билади” деб ўйларсиз, лекин сўрашга ижозат этинг, сиз ҳар куни 2 литр, янги, тоза сув ичасизми? (бу 250 мл. лик 8 стакан дегани) Қанча сув ичаётганингизни биласизми? Уни ўз ҳолича ичасизми? Гарчи бу суюқлик, озиқ–овқат маҳсулотлари, ичимликлар ва шарбатлар таркибида бўлса ҳам, тоза сув – мутлақо алоҳида бир нарсадир. Одам *организмига тушар экан*, сув ўз ишини бажаради ва ҳеч қандай ўзгаришга учрамай чиқиб кетади. Агар сув организмга соф бўлмаган, балки *озиқ–овқат маҳсулотлари* ва шарбатларнинг бир қисми ҳолида тушса, уларнинг таркибий қисмларга бўлиниши рўй беради ва бу, фикримга қўшилиш, организм учун анча бошқача самара беради. Мана шунинг учун сув ичимликлар орасида энг яхшиси ҳисобланади. Бошқа бирор нарса шунча вазифани *бажаришга қодир эмас*.

Етарлича сув – бу қанча?

Организм ҳамиша сув йўқотиши муносабати билан, унинг захирасини тўлдириб бориш керак. Ўртача олганда, ҳар куни 8 стакан (2 литр атрофида) сув ичиш тўла етарли. Албатта, агар сизда ортиқча ёки етрли бўлмаган вазн бўлса, агар сиз саҳрода яшаётган бўлсангиз ёки оғир жисмоний меҳнат қилаётган бўлсангиз, ёхуд зўриқиш билан шуғулланаётган бўлсангиз, ёки марафонда қатнашаётган бўлсангиз ёхуд самолётда учаётган бўлсангиз, бу ҳолатларнинг барчасида – меърдан у ёки бу томонга оғишга йўл қўйилади.

Танангизнинг “сув захиралари” қандай “тўлдирилиши” зарурлигини эслаб қолишнинг оддий усули бор. Бунинг учун сиз 500 мл (бу сифими 250 мл бўлган икки стакандир) стакандан кунига тўрт марта сув ичишингиз керак:

- 1–марта – нонуштагача 30–45 дақиқа қолганида,
- 2–марта – тушликка 30–45 дақиқа қолганида,
- 3–марта – кеки овқатга 30–45 дақиқа қолганида,
- 4–марта – ухлашдан 30–45 дақиқа олдин.

Шундай қилиб, сиз кунига неча марта сув ичишни эслаб қолишингиз зарур, уни тез ёки секин ичиш эса – сизнинг таъбингизга ҳавола.

Бироқ мен сиздан етарли миқдорда сув ичишингизни қатъий илтимос қиламан. Сиз ўлчамли чашкада ичаяпсизми ёки ўзингиз ёктирган стакандами, бундан қатъий назар, етарлича сув ичаётганингизга ишонч ҳосил қилинг. Кейинчалик ўлчашларни давом эттиришингиз мумкин, лекин эримнинг мисолидан ўрнак олсангиз бўлади. У икки литрли пластик идишни сувга тўлдиради ва кун бўй уни ёнида олиб юради ва куннинг охирига келиб бу идишдаги ҳамма сув унинг ошқозонига ўтади. Ҳисоб юритиш зарурлиги шу билан изоҳланадики, чанқоқ ҳисси ҳар доим ҳам танангизнинг сувга эҳтиёжи билан бир хил эмас. Ҳар хил ичимликлар ичиш билан адашган сиз қанча миқдорда сув ичиш лозимлиги ҳақида тўғри мулоҳаза юрата олмай қоласиз. Айнан шунинг учун шифокорлар организмнинг “сув захиралари”ни меъёрида сув ичиш билан тўлдиришни тавсия қилишади. Яқин келажакда бу тавсияларни бажариш ҳаётингизнинг бир қисмига айланади, лекин унганча кун давомида қанча сув ичаётганингизни текшириб боришингиз керак. Асосий қоида шундай дейди: **ОВҚАТДАН ЯРИМ СОАТДАН КАМ БЎЛГАН ВАҚТ ИЧИДА ВА ОВҚАТЛАНИШДАН СЎНГ ИККИ СОАТ ДАВОМИДА СУВ ИЧИШ МУМКИН ЭМАС.**

Айтишларича, овқатланиш вақтида сув ичиш мумкин эмас, чунки у меъда ширасини суюлтиради. Лекин агар сиз буни мен таклиф қилган чизма бўйича қилсангиз, дастурхон атрофига ўтираётганингизда ҳеч қачон чанқоқни ҳис қилмайсиз, чунки сиз уни қондириб бўлдингиз. Овқатланиш вақтида сизга бир неча қултум ичиш етарли ва бундан хавотир олмасангиз ҳам бўлади.

Агар сиз одатдаги сув ичишдан катта қониқиш ҳосил қилмайдиган одамлар сирасига қирадиган бўлсангиз, унга бир неча томчи лимон ёки апельсин шарбати кўшинг. Лекин эсда тутинг: сувга таъм кириши учун атиги бир неча томчи. Эрталаблари кўнгли беҳузур бўладиган ёки ўқчидиган одамларга ҳам сувни тоза ҳолида ичиш қийин. Бундай ҳолатда ўзингизни зўрлаб ичишингиз керак эмас. Сувни тенг қисмларда шарбат билан аралаштириб кўринг ёки битта шарбат ичинг ва ўқчидай қолгунингизча кутиб туринг.

Етарлича миқдорда сув ичмасак, биз тўпланиб қолган зарарли моддалардан халос бўлолмаймиз, шунинг учун сув ичмайдиган ёки кам ичадиган одамларнинг организми токсинларга тўлган. Бу қоннинг ифлосланишига олиб келади, буниси эса, ўз навбатида, касалликлар чақиради. Бу сиз билан рўй бермаслиги учун меъёрида сув ичиш амалиётини кўлланг.

Сувга эҳтиёж ортганда

Кўпинча сувга эҳтиёж иссиқ ҳавода ёки жисмоний машқлар вақтида ортади. Моҳиятан, сув истеъмоли қилиш жисмоний фаоллик билан шартланади. Тана қанча кўп ҳаракат қилса, шунча кўп сув ичишингиз керак. Ғайратли, жисмоний куч талаб қиладиган ҳаракатлар бу эҳтиёжни оширади. Сиз илгари кўп сув ичишингиз қийин бўлганини сезасиз, ҳолатингиз яхшиланиб боргани сари буни қилиш анча осон бўлади.

Авиасеҳатлар вақтида сувга эҳтиёж ортиб кетади. Ҳаво алмаштириш тизими ишлаб турган самолёт салоидаги ҳаво қуруқлашиб кетади ҳамда сув нафас олиш органларингиз ва тери орқали организмдан чиқариб юборилади. Бир сафар уч ярим соатлик парвоз давомида спорт жамоасининг ҳар бир аъзоси, аниқланишича, бир килограммга яқин вазн йўқотганини ўқиб қолгандим, яъни бу уларнинг танасидаги сувнинг деярли бир литри деган гап. Мен самолётда училишимга тўғи келса, парвоз вақтида ва ундан сўнг кўпроқ тоза сув ичиш эвазига бундай йўқотишнинг ўрнини қоплаш имкониятини кўриб чиқаман. Бу ҳатто менга самолёт ҳавода бўлган вақтда тери қуришини бартараф этишини ҳам пайқадим.

Газланган ичимликлар ва минерал сув ҳаддан ортиқ натрийга эга бўлади; қаҳва, какао, чой ва кола кучли сувсизланишга кўмаклашади. Бу ичимликларнинг барчасини фақат алоҳида ҳоллардагина истеъмоли қилиш мумкин, чунки улар *ҳеч қачон* сувнинг ўрнини боса олмайди. Янги сиқилган шарбатлар жуда фойдали, лекин улар озиқ-овқат маҳсулотлари сирасига кириши ва организм уларни бошқача ўзлаштиришини билиш зарур, шунинг учун улар сувинг ўрнини босишга ярамайди.

Тоза сувни қаердан олиш керак?

Уйингиздаги водопровод жўмрагидан тоза сув оқаяптими? У бир оз хлор ҳидини бермаяптими? Бу сув қандай кўринишга эга? Балки у шунчалик лойқадирки, ҳатто бегемот ҳам бу сувга тушишни хоҳламас? Ундай бўлса, сиз сувни шишаларга соладиган машҳур компания билан боғланишингиз ва тоза сувни тўппа-тўғри уйингизга келтириш ҳақида келишиб олишингиз зарурдир. Келгуси тиббиёт ҳисобларингизга пул тўлагандан кўра, бу хизматга пул тўлаш сизга осонроқ бўлади.

Танангиздан ҳам кўра кўпроқ ифлосланган сув ундан зарарли моддаларни чиқариб юборишга қодир эмас. Агар сиз яшаётган жойда жўмракдан тоза сув оқаётган бўлса, қувонаверинг. Бундай жойлар ер юзида унчалик кўп қолмаган. Балки ишага солинган сув ичиш ва бунинг учун пул тўлаш унчалик меъёридаги иш эмасдир, лекин агар сув таъминотининг бутун тизими сувни меъёридаги ҳолатга келтириш учун химикатлар билан қайта ишлашга келтирадиган даражада микроблар, сув ўсимликлари ва паразитлар билан

ифлосланган бўлса, у ҳолда шиша идишга солинган сув истеъмол қилиш анча қулай вариантдир. Ҳатто тишларнинг емирилишини баратараф қиладиган фтордек жуда яхши воситани ҳам ичимлик сувига қўшиладиган безарар нарса деб ҳисоблаб бўлмайди. Гап шундаки Худо сувни бундай кўринишда яратмаган, инсон эса Худонинг ижодини такомиллаштира олмайди.

Мени тўғри тушунинг: аҳолини терлама, вабо, ва бошқа касалликлардан сақлаш учун ҳукумат ичимлик сувини хлорлаштириш дастурини қўллаб-қувватлаётгани учун Худога шукр қиламан, бу касалликларнинг манбаи ифлосланган сув бўлиши мумкин. Бироқ ҳозир баъзи ҳудудларда жойлашган сув манбалари пестицидлар билан заҳарлангани, маргимуш, асбест ва соғлиқ учун ҳалокатли бўлган бошқа химикатларни ўз ичига олгани исботланган. Бугунги кунда тоза сув ўз-ўзидан тушунарли нарса эмас – бу қайғули ҳақиқат. Агар биз янги, тоза, муздек ва тетиклантирувчи бўлган қудуқ сувига эга бўлганимизда эди, одамларга сув ичиш муҳимлигини эслатиб ўтирмасдик, чунки уни булар ўз-ўзидан амалга оширган бўлишар эди. Бундй сув даволаш хусусиятларига эга. Лекин ҳозир сув манбалари ифлосланган, тоза сув етказиб бериш эса пулли хизматга айланган. Тоза сувдек табиий нарса, тобора тақчил маҳсулотга айланмоқда. Табиий ва ҳаётимизнинг ажралмас қисми бўлган сув, бугунги кунда қатъий режалаштириладиган тадбир шаклини олмоқда.

Мен болалигимда тоза қудуқ сувини ичардим. Вайомингдаги фермамизда водопровод йўқ эди ва сув ичгимиз келса, уйимиздан бир неча қадам наридаги қудуқдан сув олардик. Мен ҳалигача бу муздек, аммо чанқокни жуда яхши қондирадиган сув таъмини эслайман. Ота-онам кейин кўчиб ўтган Марказий Калифорниядаги кичкина фермада ҳам тоза сувли қудуқ бор эди. Сув электр насоси ёрдамида уйга узатиларди ва у ҳам худди ўша мўъжизавий таъмга эга эди. Унга ҳеч нарса – ҳатто шиша идишга солинган сув ҳам тенглаша олмайди.

Бугунги кунда кўп одамлар шиша идишдаги сув сотиб олиш ўрнига уйларида сув тозалаш филтрларидан фойдаланишади. Сифатли филтрлар қиммат, узоқ муддат хизмат қиладди ва уйдаги ҳамма сувни тозалашга қодир: чўмилиш учун сув, идишларни ювиш учун сувни ва ҳ.к.з. Кўп дўстларим филтрланган сувдан таажжубда. Улар бу сувнинг ёқимли таъми борлиги, унда кийим яхшироқ ювилиши, бундай сувда чўмилгандан сўнг сочлар ялтирай бошлаши ва тери бошқача кўринишини айтишмоқда. Менинг филтрланган сув ичиш бўйича тажрибам йўқ, лекин у ҳақда кўп мақтов сўзларини эшитганман. Филтр шуниси билан қулайки, уни ўзингиз билан олиб юрсангиз бўлади. Мен кранга маҳкамланадиган арзон филтрлар ҳақида гапирмаяпман, чунки улар анча самарасиз эканлиги ҳақида кўп эшитганман. Бевосита сув келаётган жойга ўрнатиладиган филтрлар ҳақида гап бормоқда. Умуман олганда, агар сувнинг сифати шубҳа уйғотса, 20 дақиқа қайнатиш билан уни тозалаш мумкин. Фақат ўта жиддий ҳолларда бундай тозалаш усулидан фойдаланиш керак, чунки қайнатиш вақтида тоза сув буғланади ва гарчи ундаги бактериялар йўқотилсада, оғир металллар жамланмаси қолаверади.

Рухий ва жисмоний соғлиқ сари гапирганим семинарларни ўтказа бошлаганимда, биринчи навбатда мени тингловчи аёлларни ҳар куни икки литр сув ичишга, бунда улар одатда ичадиган жўмракдан оқадиган сув эмас, шиша идишга солинган сув ичишга ўргатдим. Гарчи уларнинг кўпчилигида оғизнинг шиллиқ қавати шамоллаган бўлсада, улар буни қилишмаганди. Бугуни кунда сув ифлосланган жойларда ўз машғулотларимни ўтказадиган бўлсам, шиша идишга солинган сув ичишни тавсия қилмаяпман, балки шунчаки талаб қилаяпман. Тоза сув ишлатилиши биланок ҳамма муаммолар йўқолиб кетади. Тозаланган ёки дистилланган сув ичишни бошларкансиз, ўз овқатларингиз таркибига минераллар юқори бўлган маҳсулотларни қўшиш ҳақида бош қотиринг, бу сизга одатдаги ичимлик сувида бўлган моддалар тақчиллигининг ўрнини қоплашга имкон беради.

Сув ва терининг ҳолати

Сув тана ҳароратини тартибга солувчи ҳисобланади: у тери юзаси орқали буғлана туриб, танани совутади. Ҳаво намлиги юқори бўлганида, куруқ ҳаводаги худди шу ҳароратга қараганда, тер ёмон буғланиши эвазига, тана кучлироқ қизийди. Тери орқали организмдан мунтазам равишда зарарли моддалар чиқариб юборилади, лекин бу жараён айниқса жисмоний машқлар ва уйку вақтида фаоллашади. Теримиз доим нафас олиб туради. “Адан Боғига қайтиш” китобида Жетро Клосс шундай ёзади: «Агар одамнинг бутун танасини бўёқ ёки “Ваниш” доғни кетказувчиси билан қопласа, у худди белгиланган бўлакда заҳар ичгани каби тез ўлади. Миллионлаб майда тери безлари тинимсиз ўз иши билан машғул: улар қонни ифлослантирувчи моддалар ажратиб чиқаради, яъни усиз касаллик ва ўлим шубҳасиз келадиган фаолиятни бажаришади».

Сиз теридан келадиган тамаки, алкоголь ёки саримсоқпиёз ҳидини сезишингиз мумкин, чунки тери уларга теккан, шу боис бу маҳсулотлар тери орқали организмдан чиқариб юборилади.

Ўлган хужайралар организмдан чиқариб юборилиши керак. Сиз етарли миқдорда сув ичсангиз, улар тўлиқ ювилиб кетади. Теридаги миллионлаб майда тешикчалар орқали чиқарилаётган токсинлар душ ёки ваннага тушаётганингизда ювилиб кетади. Тери ва тана соғлигини сақлаш ва токсинлардан халос бўлиш учун ҳар куни душга тушиш керак, ҳатто бу икки дақиқадан ортмайдиган бўлса ҳам. Ҳаётида ҳар куни душ ёки ваннага тушиш қанчалик муҳим роль ўйнашини ҳар бир замонавий одам биладиган бу ҳақиқатни соғлом турмуш тарзи ҳақидаги китобда эслатиш ортиқча деб ўйларсиз, балки. Шунга қарамай, кўп одамлар ҳар кунлик сув тамойилларини унчалик муҳим нарса эмас, шунчаки ортиқча нарса деб ҳисоблашларини билгач, таажжубга тушасиз. Бундай одамлар сув билан кам алоқада бўлиш организм тозаланишига тўсқинлик қилиши ва ноқулайлик уйғотиши ҳамда турли касалликларга олиб келишини тушунишмайди.

Исо замонидаги одамлар ҳозир биз ювинганимиздек, унча тез–тез ювинишмасди, лекин келинг, улар бунга унчалик муҳтож бўлмаганлиги далилини тан олайлик. Улар экологик тоза муҳитда яшашган, тез–тез бўладиган тушкунликларга тушишмаган, уларнинг овқати бизникига қараганда тозароқ бўлган – бунинг ҳаммаси улар нима учун бизга қараганда ўн марта узоқроқ вақт давомида ваннага муҳтож бўлмаганини изоҳлаб беради, тўғриси бу уларнинг соғлигига умуман зарар етказмаган.

Тана учун чўтка ва дастмолқовоқ²

Бу буюмлар жуда фойдалилигига қарамай, кўп одамлар улар ҳаида эшитишмаган.

Тана учун чўтка терини шикастлайдиган нейлон ёки синтетик толадан эмас, табиий қилдан бўлиши керак. Бундай чўтка кафт катталигида бўлиши, унинг дастагининг узунлиги 40 сантиметргача етиши мумкин. Ванна ёки душдан олдин сиз танангизнинг ҳар бир қисмини куруқ чўтка билан ишқалайсиз, териси махсус қирғич ёки юмшоқ чўтка воситасида мулойимроқ ишқалаш талаб қиладиган юз бундан мустасно. Шундай қилиб, теридаги майда тешикчалар орқали чиқариб юбориладиган барча ҳаётий фаолият маҳсуллари ва тунда ёки охириги марта чўмилганингиздан бери ўтган вақт орасида ўлган хужайралар чўмилиш вақтида ювилиб кетади ва мана натижа: терингиз тоза ва соғлом бўлади.

Дастмолқовоқ цилиндр шаклида бўлиб, узун қаттиқ губкани эслатади. Ҳатто ҳеч қачон ҳаётингизда бу гигиена востасидан фойдаланмаган бўлсангиз ҳам, ҳойнаҳой уни дўконларда кўргандисиз ва у ерда бу бесўнақай нарса нима қилиб турганига ҳайрон бўлгандирсиз. Бу мочалка ҳақиқатан ҳам уни тасодифан сув ҳавзасидан қармоқ билан тутиб олганга ўхшаб кўринади. Шунга қарамай, дастмолқовоқ тозаловчи ва тетиклаштирувчи таъсир кўрсатади ва душ ёки ваннага тушишда ишлатиладиган тана

² Қуритилган дастмолқовоқ меваси сочиғи (мочалка). — *Мухаррир изоҳи.*

учун чўткадан фарқ қилади. Танангиз терисини сув билан яхшилаб ҳўллаганингиздан кейин, юздан ташқари танангизнинг ҳамма қисмини шу мочалки билан ишқаланг.

Агар терингиздаги майда тешикчалар ўлган хужайраларга тўлган бўлса, ҳамма токсинлар организмда қолиб кетади. Бу жигар, буйраклар ва йўғон ичак токсинлардан халос бўлиш учун меъёридан ортиқ ишлашига тўғри келишини англатади. Тери орқали ҳар куни 0,5 кг зарарли моддалар чиқариб юборилиши, бу уларнинг организмдаги умумий қисмининг учдан бирини ташкил қилишига ишонасизми? “Ҳар бир аёл учун китоб” номли асарида Пааво Айрола шундай ёзади: «Тадқиқотлар кўрсатишича, тернинг кимёвий таркиби сийдикнинг таркиби билан бир хил». Бу таажубланарли хабарни ўқигач, мен дарров ўзимнинг мочалкамни олдим ва душ кабинасига қараб шошилдим. Агар айтилган гапларнинг ҳаммаси сизга ҳар куни сув таомиллари, тана учун чўтка ва дастмолқовоқ зарурлигига сизни ишонтирмаган бўлса, бошқа қўшимча қила олмайман. Ҳойнаҳой сизга қуйида келтирилган буюмлардан фойдаланишнинг етти та жиддий сабаби ёрдам беради.

Мана ўша рўйхат.

Ҳар кунлик сув таомиллари туфайли қуйидагилар рўй беради...

1. Ўлган хужайралар ва ҳаётий фаолият маҳсуллари тери юзасидан йўқотилади.
2. Тешикчалар очилади ва тери эркин нафас олади.
3. Тери орқали токсинларни чиқариб юбориш жараёни тезлашади.
4. Қон айланиши мўътадиллашади.
5. Организмнинг умумий соғломлашиши рўй беради.
6. Тери вақтидан олдин қариши бартараф этилади.
7. Тозалик ва янгиликни ҳис қилиш пайдо бўлади.

Тана учун чўтка ва дастмолқовоқни бир неча кун ўтгач, совунлаб иссиқ сув билан ювиш ва қуёшда қуришти керак. Унда қанча кир тўпланиб қолганини кўрганингизда таажжубга тушасиз. Худди тиш чўткаси каби бу предметлар ҳам шахсий фойдаланиш учун ва ҳар бир кишининг ўзиники бўлиши шарт.

Тана учун чўтка ва дастмолқовоққа кетадиган харажатлар бу буюмлар келтирадиган фойдаси орқали ўзини ортиғи билан қоплайди.

Гидромассаж ваннаси

Терини юваркан сув худди бутун танага кўрсатганидек терига ҳам даволовчи, тикловчи, тозаловчи, тетиклаштирувчи, қайта тикловчи таъсир кўрсатади. Айланиб турувчи иссиқ сувли гидромассаж ваннаси ёки жакузи айниқса циркуляцион таъсир кўрсатади. Бассейни бўлмаган кўп одамлар бугунги кунда бажонудил жакузи сотиб олишмоқда, у жуда яхши фойдали хусусиятларга эга. Худди уйингизда илиқ табиий булоқ бордек тасаввур уйғотади. Агар тушкунликдан, ҳолдан тойдирувчи ишдан, тунги ёмон уйқудан ёки шамоллашлар, йирингли яралардан, мушаклар ва бўғимлардаги оғриқлардан жабр кўраётган бўлсангиз – бундай қурилмани уйингиз ёки ҳовлингизда ўрнатиш ҳақида ўйлаб кўришингиз лозимлигини кўрсатади. Бироқ мен сизни огоҳлантириб қўйишим зарур: жакузи (ёки бассейн)ни ишончли, қулфланадиган тўсиқ билан ўраб қўйиш ҳақида бош қотиришингиз керак. Ўраб олинмаган бассейнлардан қанчалаб болалар чўкиб кетишган! Агар сиз тўсиқли бассейн сотиб олиш имконига эга бўлмасангиз, яхшиси умуман уни сотиб олманг, чунки ҳовлингизда ҳалок бўлиши мумкин бўлган боланинг ҳаётини хавф остига қўймаслик керак. Шундай экан, бассейн сотиб олиш харажатларига тўсиқнинг нархини ҳам киритинг, бу болалар у ерга бемалол киришини истисно қилади. Ишончингиз комил бўлсин: бу бутун оилангизнинг соғлиги учун зарур.

БЕШИНЧИ ҚАДАМ: РЎЗА ТУТИШ ВА ИБОДАТ ҚИЛИШ АМАЛИЁТИ

Фақат, илтимос, бу бобни ўтказиб юборманг!

Унда жисмоний ва руҳий соғлиқ сари етти кадамнинг энг муҳими ҳақида сўз юритилади. Рўза тутиш натижалари жуда ажойиб: у ҳаёт олиб келади ва ҳаётни ўзгартиради. Фақат: «Бу мен учун эмас! Рўза тута олмайман. Ўтган сафар синаб кўрдим ва бош оғриғидан бошқа нарсага эга бўлмадим! Мен ҳатто рўза тутиш ўлим билан яқуналанади, деб эшитганман ҳам! Мен мустаҳкам соғлиққа эга бўлишни, лекин ўзимга ёққан нарсани қилишни истайман. Рўза тутиш – мен учун эмас. Бу жуда чарчатади, ақл бовар қилмайди. Бунинг диндорлар ўйлаб топишган! Жуда ноқулай! Йўқ, йўқ, минг марта йўқ!» деб айтманг.

Илтимос, тинчланинг ва мени эшитинг. Рўза – кийноқ эмас, балки ҳаёт сифатини яхшилаш қалитидир.

Рўза – ҳар қандай ёки анъанавий тарзда бирор муқаддас кунга бағишланадиган муайян таомдан тийилишдир. Жорж Гарольд Смит ўзининг “Рўза – соғлиқ сари йўл” китобида рўзани “овқатдан юз буриш ва одамнинг бошқа муҳимроқ ички эҳтиёжларига юзланиш” сифатида тавсифлайди.

Биз учун овқатланишдан кўра муҳимроқ бўлган нарсалар бор бўлиб, сиз баъзи маҳсулотлардан вақтинча тийилиш, моҳиятан, унчалик юқори баҳо эмаслигига ишонч ҳосил қиласиз. Ҳатто илгари ҳеч қачон рўза тутмаган бўлсангиз ёки бунинг эъломи олмайман деб ўйлаётган бўлсангиз ҳам, барибир қандайдир ажойиб нарсани ўрганишни ва ўзингизга янги имкониятларни очиш учун мазкур бобни ўқиб чиқинг.

Рўза Худога яқинлашишимиз ҳамда Муқаддас Рухнинг кучи ила ҳаётимизда ҳаракат қилиши ва танамиз нуқсонларини тузатиши мақсадида ҳар биримизга Худо томонидан берилган. Рўза ҳаётимизни ўзгартиришга, янги эркинлик сари ҳаракатланиш учун куч беришга, фикрдошларимиз билан янги муносабатлар қуришга ва Худо билан янгидан яқинлаштиришга қодир. Мен бунга жуда интиламан, сизчи? Албатта, сиз ҳам!

Бу ҳақда Муқаддас Китоб нима дейди?

Худого хуш келувчи тутиладиган рўзанинг маъноси қуйидагилардан иборат: «...Адолатсизлик қишлоқларини парчалаб, бўйинтуруқ арқонларини узиб ташланг, мазлумларни озодликка чиқаринг, ҳар қандай бўйинтуруқни синдириш!» (Иш. 58:6). Бу бизни лоқайд қолдирмайди. Ким ўз қалбининг қоронғу тубида ёвузлик яшириниб ётганини сезмайди? Ким шайтоннинг ниятлари вайрон бўлишига гувоҳ бўлишни истамайди? Ким ўз елкасидан ташвишларнинг ҳеч бўлмаганда бир қисмини улоқтириб юборишни истамайди? Кимни ҳаёти давомида муаммолар ҳеч қачон оғир босмаган? Кимга ички эркинлик етишмайди? Муқаддас Китоб таъкидлаганидек сиз бунга ва бошқа кўп нарсаларга рўза ва ибодат воситасида эга бўлишингиз мумкин.

Хўш, нимани кутаямиз? Нима учун шубҳаланаямиз? Иккита сабабини айтаман: бу билмаслик ва қўрқувдир. Биз бу ҳақда Муқаддас Китобда нима дейилганини, Худо биздан нимани истаётганини инкор қиламиз, рўзанинг таажжубли имкониятларини билмаймиз. Биз агар кўпинча кечки овқатсиз тўшакка ётадиган бўлсак, очликдан ўлишдан қўрқамиз.

Муқаддас Китобда 80 мартадан ортиқ рўза ҳақида эслатилади: Эски Аҳдда ҳам, Янги Аҳдда ҳам. Рўза Худо томонидан белгиланган амр бўлиб, руҳий тажриба сифатида синалган ва одамларнинг ҳаётида ўз ўрнини топган. Шунга қарамай, рўзани доимо тушунмаслик ва ишончсизлик муҳити ўраб турган. Омма рўзанинг муҳим эканлигини айтган шахсларни “ғалати”, “ноқулай”, “ғоявий мутаассиблар” деб аташган. Аслида эса рўза – итоат, ҳалос бўлиш, яхлитлик, бирлашиш, интизом ва соғлиқ тушунчаларини англатади.

Агар рўза қайсидир даражада одам соғлиғи учун зарарли бўлганида, Муқаддас Китоб шунчалик эътибор берган бўлармиди? Нима учун Муқаддас Китобда сўз борган машҳур одамлар рўза тутишган? Нима учун Исо 40 кун ва 40 тун рўза тутган? «Исо қирк кун ва қирк кеча рўза тутди, охири оч қолди» (Мат. 4:2). Исонинг «Рўза тутаетганингизда, иккиюзламачилар каби қовоқ солиб юрманглар» деган сўзларида рўза тутишга бевосита

кўрсатма бор (Мат. 6:16). Эътибор беринг, Исо сиз рўза тутишингиз мумкинлигини тахмин қилиб, “Агар рўза тутсангиз” демаган, бу сизга танлов эркинлигини қолдирган бўлар эди.

Муқаддас Китобдан олинган рўза *мисоллари* анча кўп: Мусо, Довуд, Дониёр, Ҳанна, Илёс ва Исонинг ўзи рўза тутган. Мен Муқаддас Китобдаги рўза билан боғлиқ воқеаларни санаб ўтирмайман: улар аллақачон шу мавзуга бағишланган бошқа китобларда айтиб ўтилган. (Қизиққан ўқувчиларга иловада энг яхши китоблар рўйхати таклиф қилинади). Фақат таъкидламоқчиман: рўза тутиш амалиёти Муқаддас Китобда тавсия қилинган ва руҳий зарурият *ҳисобланади*. Ҳеч қачон унга нисбатан қандайдир эскирган удум сифатида қараш керак эмас, чунки рўза худди Муқаддас Китобнинг ўзидек барча замонлар учун долзарбдир.

Руҳий интизом

Рўза руҳий интизомни мустаҳкамлаш учун машқ ҳисобланади. Унинг моҳияти ихтиёрий равишда ўз манфаатидан воз кечишдан иборат. Ўз нигоҳингизни ўзингиздан узар экансиз, Худони ўз ҳаётингизнинг маркази деб биласиз, шунда олдингизда ажойиб истикболлар очилади. Маълум вақт давомида ибодат қилиш ва Худо билан узвий мулоқотга киришиш мақсадида ихтиёрий равишда овқатланишдан ўзингизни тияр экансиз, бунинг эвазига мукофот оласиз. Интизом ҳар доим мукофотланади. Жисмоний интизом, яъни жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш чиройли, хушбичим тана билан мукофотланади. Руҳий интизомни мустаҳкамлаётган киши ҳам ўз руҳий мукофотларини олади. Лекин “Мен Худога ишонаман” дейиш ва ҳеч нарса қилмаслик ярамайди. “Мен Худога ишонаман ва унга хуш келганидек яшашни истайман” дейиш ва кейин Унинг ҳамма амрларига итоатда бўлиш бутунлай бошқа гап.

Ҳар биримизда ўпка саратони билан касалланиб қолиш истикболи ҳақида ўйламай туриб, сигарет чекишни маъқул кўрадиган, фақат овқатланишдаги ёмон одатларга қарши курашмаслик учун ортиқча килограммлар орттиришга рози бўладиган мавжудот яшайди. Юрагимиз заифликларга берилишини бир оз вақт инкор қилмай туриб, организмимизни тубдан тозалаш имконидан фойдаланмаймиз. Ўзимиздан шунчалик қониққанмизки, Худо ҳаққи ҳурмати бундай қилишни ўргансак ҳам бахтлироқ, ҳам бойроқ бўлишимизга қарамай, ўзимизни ҳеч нарсадан тия олмаймиз. “Худога хуш келадиган рўза” номли китобида Артур Уэллис қуйидагича таъкидлайди: «Гурур ва тўқ ошқозон – эски дўстлар. Айнан шунинг учун рўза мағрур одамнинг юрагини тўғрилашнинг илоҳий воситаси ҳисобланади. Рўза тананинг беазаги бўлиб, бунинг оқибатида руҳнинг тинчланиши рўй беради». Агар сиз бирор мақсадга эришиш учун ўзингизни интизомга солсангиз, бу ўша мақсадга жиддий муносабатда эканлигингиздан далолат беради. Худога итоат этиш ва мунтазам рўза тутиш ва ибодат қилиш амалиёти орқали У билан мустаҳкамроқ алоқа боғлашга уриниш, шубҳасиз, ўзига жиддий муносабатни талаб қилади.

Худо учун рўза тутиш

Рўза тутиш кўпгина динлардаги мунтазам руҳий амалиёт ҳисобланади. Шу билан бирга диндан узоқ бўлган кўп одамлар табиий соғломлашиш ёки ўз танани тозалаш учун рўза амалиётини қўллашади. Биз, Исога эътиқод қилувчилар ва Худонинг Каломиди нима ёзилган бўлса ҳаммасини жиддий қабул қилувчилар Худони эъзозлаш, ҳамду–сано айтиш ва улуғлаш ҳаққи ҳурмати рўза амалиётини қўллашимиз керак. Биз учун рўза – одатдаги диний машқлар эмас, бу Худога хизмат қилиш мақсадида Унга итоат этишдир. Шундай қилиб, рўза моҳиятан Сиз ва Худо ўртасидаги ўзаро муносабатларингизда шахсий иродангизни намоён қилишдир, аниқроғи – сиз келтирадиган қурбонлик бўлиб, бу ибодат орқали ва Муқаддас Рух раҳбарлигида амалга оширилади. «Сизлар рўза тутганларингизда юзларингизни ювиб, сочларингизни тараб юринг, токи рўза тутганингизни яширин бўлган Отангиздан бошқа ҳеч ким билмасин. Шунда яширин қилган ишингизни кўрган Отангиз сизни тақдирлайди.» деб айтганди Исо Масих (Мат. 6:17–18). Бу шуни англатадики, сиз

атрофдагиларнинг диққатини сизнинг рўзангизга жалб қилмаслигингиз зарур. Албатта, рўза тутаетганингизни яширишга ҳожат йўқ, лекин у билан мақтаниш ҳам керак эмас.

Рўза ибодат билан аҳил, шунинг учун сиз рўза тута бошлаганингизда, буни эсдан чиқарманг. Рўза бу – Худодан бирор нарса олиш ёки Унинг маъқуллашига эришиш усули эмас, бу тинчгина Унга ўз эҳтиёжларингизни очадиган вақт оралиғидир. Мен ҳар доим рўза вақтида улар ҳақида Худога айтиш учун ўзимнинг муайян эҳтиёжларим ва муаммоларим рўйхатини тузаман. Бу ҳеч ҳам Худонинг ҳокимиятини чекламайди, лекин менга маълум муаммоларга диққатимни жамлашга имкон беради.

Биз рўза тутаетганимиз ва ибодат қилаётганимизда, жисмоний эмас, руҳий соҳада нимадир муҳим нарса рўй беради. Ибодатларим вақтида мен Худога бир неча марта касал бола учун ва озод бўлишга муҳтож дўстим учун, йўлдан адашган бир оиланинг аъзоси учун, менга яхши таниш бўлмаган одамнинг тузалиб кетиши учун, ўша пайтда ўзим ёзаётган қўшиқни ибодат қилиш учун илтижо қилганман. Бу ибодатларга жавоб олишнинг ўзиёқ истисно ва жуда яхши кечинма бўлганди, лекин мени ҳаммасидан кўра кўпроқ рўза натижасида олган марҳаматлар мен ибодатимда сўраганимдан бир неча баробар кўплиги таажжублантирганди. Биз учун ва биз орқали биз томонимиздан қилинган мана шундай қурбонлик эвазига шундай буюк ишлар содир этадиган Худо нақадар марҳаматли! Ҳатто бир зумда натижаларни кўрмаганингизда ҳам, билингки, барибир руҳий соҳада сизга номаълум бўлган нимадир содир бўлади. Сиз буни биласиз, бу ҳақда ўйлаясиз – бу қандай ажойиб туйғу! Ҳатто кун бўйи ибодат қила олмаганингизда ҳам, билингки: руҳий соҳада нимадир ўзгаради. Агар рўза тутган ҳолингизда ишга борадиган бўлсангиз ва фақат бир–икки қисқа ибодатларни ўқишгагина вақтингиз бўлса, билиб қўйинг: шунга қарамай, нимадир рўй беради. Ҳаётингиздаги ҳамма нарса мазмунга эгалигини эсда тутинг, боз устига рўзангиз билан боғлиқ ҳамма нарса ҳам.

Худога хуш келган рўза Уни улуғлаш учун итоат қилишдир. Худо бундай деб айтаётган қалбни кўришни истайди: «Худойим, болам тузалиб кетиши, дўстим бирор қарамликдан қутулиши, оиланинг йўқолган аъзоси топилиши, зулматда қолган кўнгил ёруғлик кўриши, ўзим кўпроқ доноликка, тинчлик ва кучга эга бўлишим учун таомдан воз кечаман. Худойим, рўза – бу барча фаровонликлар учун кам нархдир». Илтимос Худо сизга рўза ва ибодат ҳақида нима деганини диққат билан эшитинг, чунки У нафақат жамоат хизматчилари, ваъзхонлар, руҳий муаллимлар ёки кекса кишиларга мурожаат қиляпти, балки Исони Худонинг Ўғли деб тан олувчиларнинг ҳаммасига мурожаат қиляпти.

Рўза тутар эканмиз, биз худбинона важларга биноан иш тута олмаймиз, чунки рўза натижасида руҳимиз ва қалбимиз мўъжизавий, саҳий розилик олади. Мен ўтмишда мени рўза тутишга ундаган 20 та жиддий сабабларни ёзиб қўйганман. Муқаддас Рух айнан шу сабабларга кўра мени рўза сари олиб бораётганини ҳис қилардим, балки улар сизни ҳам қизиқтириб қолар ва рўза воситасида Худони қатъийроқ излашга ундар. Балки бу рўйхатда сиз дарҳол рўза тутиш ва ибодат қилишни бошлашга ундовчи ҳамда бундай қилишга шубҳаларингизни тарқатиб юборувчи далилни топарсиз.

Рўза ва ибодат туфайли сиз...

1. Илоҳий қўлланма, ваҳий ёки ўз илтимосингизга жавоб оласиз;
2. Худони яхшироқ тинглай бошлайсиз ва ҳаётингизга нисбатан Унинг ниятини яхшироқ тушуна бошлайсиз;
3. Душман кучини заифлаштирасиз (мен рўзани на шайтон, на тана, бирорта ҳам дунёвий нарса сизга тега олмайдиган муқаддас ёғ суртиш блан таққослашим мумкин, чунки сиз улар қўйган қопқонлар орасидан ўтиб кетасиз ва уларга тушмайсиз);
4. Бугунги ҳаётингиздаги йирик кўнгилсизликларга барҳам бериш имконига эга бўласиз;
5. Ҳар хил қарамликлардан халос бўласиз;
6. Руҳий куч ва ҳокимиятга қўшиласиз;

7. Ўз зиммангиздан ташвишлар юкини (ўзингиз ёки бегоналарнинг) олиб ташлайсиз;
8. Сиқилишдан қутуласиз;
9. Худодан сизда “тоза юрак” яратишини ва “тўғри рух”ни янгилашини сўранг;
10. Худонинг юзини излаш ва Унга яқинлашиш имконини оласиз;
11. Сизнинг назарингизда ўзингизда қобилият йўқ деб ҳисоблаган ишни сизга топшираётганида Худонинг иштирокини излайсиз;
12. Гуноҳли фикрлардан халос бўласиз;
13. Васвасаларга қарши туришни ўрганасиз;
14. Гуноҳлар – ғурур, ҳасад, нафрат, еб тўймаслик, ғийбат ва ҳоказолардан тозаланасиз.;
15. Сизни шубҳалар енгиб қўйганида ёрдам оласиз;
16. Ҳаётни бошқариб бўлмайдигандек кўринганида ёрдам оласиз;
17. Итоаткорликни ўрганасиз;
18. Шаҳвоний нафсингизни тиясиз;
19. Кучларингизни тиклайсиз;
20. Худодан сиз орқали Ўз кучини кўрсатишини сўранг.

Муқаддас Рухнинг ҳаракатини ҳар доим ва тўлиқ тушунасиз деб сизга тасдиқлай олмайман. Баъзан сиз, Худо сизни рўза тутишга чақираётганини ҳис қиласиз, нима учун ва айнан қайси сабабга кўра эканлигини аниқ билмайсиз. Шунга қарамай, рўза вақтида ибодат қилиш учун мавзу топишингиз осон бўлади. Бу дунёда хавотирланиш лозим бўлган ва ибодат қилиш лозим бўлган нарсалар жуда кўп, шундай экан ҳамиша диққатингизни мужассамлаштирадиган нарсалар топилади.

Рўзанинг руҳий томони жисмоний томонидан кўра анча муҳим, лекин бу китоб саҳифаларининг катта қисми руҳий томонига бағишлангани сизни хижолатга солмай қўя қолсин. Мен қатъий илтимосимни такрорлайман: иловада санаб ўтилган ажойиб китоблардан ҳеч бўлмаганда бир нечтасини ўқиб чиқинг. Улар Муқаддас Китобга мос келади ва бу масалаларда менга қараганда билимлироқ бўлган одамлар томонидан ёзилган. Биз рўзанинг руҳий мазмунини очганимиздан сўнг, унга жисмоний нуқтаи назардан туриб қараймиз.

Рўзанинг тозаловчи кучи

Рўзани бир вақтнинг ўзида қалбни ва руҳни, ақл ва танани тозаловчи жараён сифатида кўриб чиқиш мумкин. Бизнинг танамизда ҳар куни ўпкалар, тери, йўғон ичак ва буйраклар орқали зарарли моддаларни чиқариб юборишнинг узлуксиз ва ҳақиқатан ҳам ажойиб жараёни кечади. Рўза бу жараён бўлиб, ўтиши учун энг қулай шароитларни яратиши билан ҳам ажойибдир. Рўза вақтида бизнинг танамиз у энг яхши бажара оладиган нарса, яъни табиий ўзини ўзи тиклаш блан шуғулланиш имкониятини олади. Танангиз қандайдир вақт давомида таомдан дам олаётганида одатда уни хазм қилиш, ўзлаштириш ва сингдиришга кетадиган барча қувват организмни тозалашга сарфланади. Шу туфайли қон оқими тозароқ бўлади. Рўза вақтида сиз танага дам берасиз, бунинг натижасида унинг тозаланиш ва соғломлашиш жараёни тезлашади. Вақтидан олдин қаришингиз тўхтади, ташқи кўринишингиз жозибалироқ бўлади, ўзингизни ҳис қилишингиз ва руҳий ҳолатингиз яхшиланади. Рўзанинг ҳар бир куни ўтгани сайин қалбингиз, руҳингиз ва танангиз тозароқ бўлиб бораверади. Рўза – тана тозаланишининг анча тез таъсир қиладиган воситасидир.

Рўзага очлик эълон қилиш деб эмас, дам олиш ва тозаланиш вақти, овқатланишдан воз кечиш йўли билан организм барча ҳаётий фаолият тизимларини янгилаш имкони деб қаранг. Билиш лозимки, овқатланиш йўқлигига қарамай, рўза вақтида янги хужайралар пайдо бўлиши рўй беради.

Бу шунинг учун ҳам рўй берадики, организм токсинлар ва тошқоллардан қутулишига қараб, унда янги хужайралар шаклланади. Ҳар биримизда уч кунлик рўза

давомида ҳаётий фаолиятни таъминлаш учун тўла етарли бўлган озиқ заҳиралари бор. Бу бобда биз бир кундан уч кунгача давомийликдаги рўза ҳақида сўз юритамиз. Узоқроқ муддатли рўзалар ҳақидаги тавсияларни иловада санаб ўтилган китоблардан олиш мумкин.

Рўза туфайли организмнинг токсинлардан тозаланиш жараёни тезлашади, салгина дармонсизликда эса рўза организмни барча заҳираларни ўзини тиклаш ва ўзини тозалашга сафарбар этиб, касаллик ривожланишини тўхтатади. Бу зарарли моддаларни чиқариб юбораётган органларга ўзининг тозалаш вазифаларини фаоллаштириш ва дармонсизликни бартараф қилишга имкон беради. Бу дармонсизликнинг сабаби авваламбор органлар ўзлари учун ҳаддан ортиқ бўлган юкланмани эплай олмай қолганлигидадир. Ортиқча овқатланиш, тушкунликлар, гипокинезия, нотўғри овқатланиш, сув миқдори, тоза ҳаво ва қуёш нурининг етарли эмаслиги, шунингдек тўйиб ухламаслик – буларнинг ҳаммаси қон ифлосланишига кўмаклашади. Ҳеч қандай касаллик танангизга уя қуриб олмаслиги учун қонингиз тоза бўлиши шарт.

Мен, рўза баъзи токсинлардан тозаланишнинг *ягона* воситаси эканлигига ишонаман. Масалан, аспирин, транквилизаторлар, оғриқ қолдирувчилар ва антибиотикларни суиистеъмол қилиш ҳолатида фақат рўзагина организмни унинг барча тизимларига кириб борадиган бу дорилардан самарали тозалай олади. Агар сизда бирор дорига қарамлик пайдо бўлган бўлса, шифокорга мурожаат қилишингиз ва ўз дастурингизга кўра рўза тутмаслигингиз лозим, чунки организмдан бундай кучли заҳарли моддаларни чиқариб юбориш жиддий оқибатларга эга бўлиши мумкин.

Мен ўқиб чиққан, рўза ҳақидаги барча китобларда вақти–вақти билан деярли ҳамма ҳайвонлар овқатланишдан, айниқса, касаллик даврида, воз кечиши ҳақида гапирилган. Гарольд Жорж Смит куйидаги хулосага келган: «Фақат чўчқалар ва одамлар ўз ошқозонларини куну–тун тўлдириб боришади». Қандай жирканч кашфиёт! Биз чўчқалардек яшамаслигимиз лозимлиги Худога хуш келишига шубҳам йўқ. Биз тозароқ ва юқориноқ мавжудотлар бўлишимиз Худога хуш келади.

Танангиз қанчалик жадал тозаланса, Худо сиз учун назарда тутган овқатларга интилишингиз шунчалик кучаяверади, бу билан тезроқ соғлиқ учун зарарли ва сифатсиз маҳсулотлардан ижирғаниш кучаяди. Рухий соҳада ҳам шу қоида амал қилади. Рух тозаланиб боргани сари ҳар хил ифлос ва бузуқи нарсалардан жирканиш кучайиб боради. Рўзада буюк тозаловчи куч яширинган.

Танангиз учун қут–барака

Рухий ибтидоси устун туришига қарамай, рўзанинг танани тозалаш билан боғлиқ бўлган устунлиги қадрига етмаслик мумкин эмас. Рўза вақтида ёки у тугаганидан сўнг ўз саъй–ҳаракатларингиз меваларини албатта кўрасиз – нафақат рухий, жисмоний соғлигингиз яхшиланганини ҳам. Ҳаётингизни мураккаблаштирувчи кўп муаммолар қандай йўқолиб кетишини кўрасиз. Мунтазам равишда рўзалар тутилганда, шамоллаш касалликлари, гриппга берилиш камаяди, ҳар хил яллиғланишлар ва аллергия йўқолиб кетади.

Рўза нотўғри овқатланиш оқибатларини бартараф этади. Таом бўлмаганда ошқозонингиз ҳажми кичрая бошлайди ва бу ейиладиган овқат миқдорини камайтиради. Рўза вақтида татиб кўриш иштиёқингиз ўзгаради, сифатсиз овқатга интилиши йўқолиб кетади ва табиий озиқ–овқат маҳсулотларига таъб ривожланади. Уч кунлик рўзадан сўнг ҳатто энг оддий таом – олма, пиширилган картошка ёки буғда тайёрланган сабзавот – сизга ҳақиқий тансиқ таом бўлиб туюлади. Ўзингизнинг таъм ишқибозликларингизни ҳар доим тўғри баҳолай олишингиз лозим. Биз уларни ҳисобдан чиқариб ташламаслигимиз, Одам Ато ва Момо Ҳавонинг гуноҳга берилиши шу билан боғлиқ эканлигини эсдан чиқармаслигимиз лозим. Лекин бу таъм ишқибозлиги муаммоларининг ижобий томони ҳам бор: гап шундаки, таъм сезгиларини тўғрилаш ва ўзгартириш мумкин. Қатъий рўза таъсири остида улар меъёрадаги ҳолатга кела бошлайди. Биз ҳар доим ўз жисмоний

танамизни руҳга бўйсундиришимиз зарур. Айнан рўза бу мақсадга эришишнинг самарали воситаси ҳисобланади.

Рўза сизга ортиқча вазндан қутулишга ёрдам беради, (албатта, соғлом фикрлашдан чекинмасангиз ва рўзадан кейин очкўзликка ёки ичкиликбозликка бошингиз билан шўнғиб кетмасангиз ёхуд соғлиқ учун зарарли овқатларни паққос тушираверишга берилиб кетмасангиз) чунки рўза овқатга зарарли интилишлардан сизни халос этади. Лекин рўзанинг мақсади ортиқча вазндан халос бўлиш эмас, балки ўрнашиб қолган одатлардан воз кечишдир. Фақат рўза, жисмоний юкланма ва Худонинг ниятига мувофиқ овқатланиш ортиқча вазн йўқотишни таъминлайди ва соғлигингизга зарар етказмайди. Паст калорияли парҳезлар баъзан ҳақиқий қийноққа айланади. Рўзанинг уларга алоқаси йўқ ва сиз фақат биринчи кунни ёки дастлабки бир–икки кунда очликни ҳис қиласиз. Ўз моҳиятига кўра, паст калорияли парҳезлар нотабиийдир. Бутун организмни мувозанат ҳолатига келтирувчи рўзани бизга Худо амр этган. Танангиз ориқ ёки семиз бўлишидан қатъий назар, тўғри овқатланиш ва жисмоний машқлар даври билан алмашиб турадиган мунтазам рўзалар танангизни мувозанат ҳолатига келтиради. Яна бир марта такрорлайман: озиш муаммоларини соғлиққа зиён етказмай ҳал қилиш рўзадан кейинги овқатланишингиз қанчалик тўғри бўлишига боғлиқ. Ортиқча овқатланиш (йўқотилган вақтнинг ўрнини қоплаш сифатида) – мағлубият сари йўлдир.

Биз ҳаддан ориқ ориқ ёки ҳаддан ориқ семиз бўлмаслигимиз керак: бу ҳар иккала ҳолат ҳам организмга нисбатан нотўғри ёндашиш оқибатида унда ҳаётий фаолият тизимлари ўртасидаги мувозанат бузилганлигидан далолат беради. Шундай экан, агар сиз ҳаддан ориқ кам вазнли ёки кўп вазнли бўлсангиз, хавотирланишга ўрин йўқ – бир кунлик ёки уч кунлик рўза сизни ўлдирмайди, аксинча фойда келтиради, чунки организмни тозалайди, мувозанат бузилган жойда уни тиклайди, алмашилиш жараёнларини мувофиқлаштиради ва аввал қандай бўлганлигидан қатъий назар, тана оғирлигини мувофиқлаштиради. Лекин бу рўй бериши учун ҳар бир одамдан ўзининг муайян вақти талаб қилинади. Мисол учун, рўзанинг охирига келиб ориқ одам икки килограммагача вазн йўқотиши мумкин, семиз одам эса бир килограмм вазн йўқотиши мумкин. Сиз: «Бу қанчалик адолатсизлик ва қўрқинчли» дейсиз. Лекин агар рўзалар мунтазам хусусиятга эга бўлса ва улар тутаганидан сўнг организм тўғри овқатланишга эга бўлса, у ҳолда мувозанат тикланади, яъни айнан: ориқ одам вазн тўплай бошлайди, семиз одам эса уни йўқота бошлайди.

Биз рўзанинг кўп ажойиб оқибатларидан баъзиларинигина айтиб ўтдик, улар Худони улуғлаш ҳаққи ҳурмати Унга итоаткорлик учун мукофот ҳисобланади. Рўзанинг яна бир неча устунликларини айтиб ўтамыз. Қуйидагилар рўзанинг натижаси ҳисобланади:

1. Ўзини интизомга солишни тарбиялаш.
2. Зарарли одатлардан воз кечиш ва пировардида улардан қутулиш.
3. Қариш жараёнининг секинлашиши.
4. Янги кучларнинг қуйилиши (гарчи рўза вақтида дармонсизликни ҳис қилсангизда, лекин ундан сўнг ўзингизни анча яхши ҳис қила бошлайсиз).
5. Ортиқча ёғдан халос бўлиш.
6. Танадан ва оғиздан келадиган ёкимсиз ҳиддан қутулиш.
7. Терининг тозаланиши ва кўзнинг ёлқинланиши.
8. Мунтазам чарчоқнинг кетиши.
9. Фикрлаш фаолиятининг фаоллашуви.
10. Ўзига баҳо беришнинг ортиши ва қониқиш ҳиссининг пайдо бўлиши.
11. Тушқунлик, асаб зўриқишининг олиб ташланиши ва безовталиқнинг бартараф этилиши.
12. Овқатланишга харажатларнинг камайиши.
13. Уйқунинг яхшиланиши.

14. Ўзини ҳис қилишнинг яхшиланиши ва келгусида ташқи кўринишнинг бутунлай яхшиланиши.

Ўз ҳаётини тартибга солиш

Агар ҳаётингизнинг қайсидир соҳаси Худонинг назоратидан чиқаётган бўлса, унда алғов–далғов бошланади. Шунда ҳасад, кўркув, ёлғизлик, сиқилиш, беҳоллик, овқатланишда ёмон одатлар, ширинликларга ўч бўлиш, гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар, тамаки, ортиқча овқатланиш, ўзини ёзғириш, тана майллари, телевизор, журналлар, пессимистик фикрлар, ғурурга берилиш ва бошқалар пайдо бўлади – бу рўйхатни давом эттириш мумкин. Ўзини қўлга олиш – бу, Рухнинг мевасидир. Ўзини қўлга олиш маҳоратининг йўқлиги эса танавий уруғ бўлиб, шайтон унинг устида эртаю кеч ишлайди ва ҳамма жойга экишга уринади. «...Ахир, одам нимадан енгилса, ўшанинг кули бўлур...» (2Бут. 2:19). Алғов–далғовлар ҳукмронлик қилаётган ҳаёт соғлиқ билан келиша олмайди. Ҳеч қачон! Сизни бошқараётган нарса сизни назоратда ушлаб туради.

Бироқ рўза ва ибодат дарҳол ҳаётингизга бўлган ҳар қандай салбий таъсирни йўқотади ва бу содир бўлиши учун узоқ рўза тутиш шарт эмас. Ҳатто мунтазам равишда ҳафтасига бир кунлик рўза ҳам аста–секин ҳаётингизни ўзгартириб, уни Худонинг назоратига қайтариши мумкин.

Қоида тариқасида, ўз ҳаётимиздаги тартибсизликни кўпинча сезмаймиз, лекин уни аниқлаганимизда, Худога ибодат қилиб ва рўза тутиб, илтижо қила бошлаймиз. Сиз танангиз, онг ва руҳингиз тинчлик ва хотиржамликка қандай тез эга бўла бошлаганини кўриб, ҳайратга тушасиз. Рўза сизга Худога яқинлашишингизга, ҳаётга янгича қарашингизга ва ўз муаммоларингизнинг қийинлигини баҳолашингизга кўмаклашади (масалан, сизнинг овқатланишга ёндашувингиз) ва тез орада “алғов–далғов ҳисси” бевосита иблисдан келиб чиқаяпти, деган хулосага келасиз. Рўза ва ибодат туфайли иблиснинг сизнинг ҳаётингиз устидан ҳукмронлиги тўлиқ бузилади. Масалан, бир кунлик ёки уч кунлик рўзадан сўнг мен кўркув ва сиқилиш ҳиссидан тўла қутулдим.

Агар сизнинг тана майлингиз назоратдан чиқиб кетса, фақат рўза сизни Рухга итоат қилишга олиб келади. Рўза вақтида Худонинг қадриятларига мурожаат қилишга кўпроқ имкониятлар пайдо бўлади, лекин бунинг учун ички интизомли одамлар бўлишга интилиш зарур.

Қандай рўза тутиш керак

Рўзанинг учта тури бор: мутлақо, қисман ва одатдаги (ёки «меъёридаги»). Мутлақо рўза вақтида на ичиш, на ейиш мумкин эмас. Лекин мен рўза тутувчи сувдан воз кечиши кераклигига қўшилмайман. Агар ўзининг энг машҳур қирқ кунлик рўзаси вақтида Исо сув ичган экан, нега энди биз соғлигимизга зарар келтирадиган тажрибани қўллашимиз керак?

Қисман рўза вақтида сиз шарбатлар ёки тиббиёт кўрсатмаларига биноан сабзавотлар билан чекланасиз (бу ҳақда биз “Рўза кимга тўғри келмайди” бўлимида сўз юритамиз).

Одатдаги (“меъёрдаги”) рўза вақтида фақат сув ичиш мумкин. Рўзанинг айнан шу тури ҳақида китобимизда сўз юритилади. Бундай рўзани тиббий кўрсатмаларга биноан қисман рўза тўғри келмайди, деб белгиланган одамлардан ташқари, ҳамма одамларга танлаб олишни тавсия қиламан.

Ҳаётдаги ҳамма нарса каби, рўза ҳам, аниқ ташкил қилиш ва қайсидир маънода режалаштиришга муҳтож. Авваламбор, унинг давомийлиги ҳақидаги масалани ҳал қилиб олиш зарур. Агар танангизнинг рўзага тайёрланишини ҳисобга олсак, бу жуда муҳим ҳолат. Агар сиз бир кунлик ёки уч кунлик рўза тутишга қарор қилган бўлсангиз, тана ва ақлингиз шунга мосланади. Қанча вақт рўзага чидай олишингиз ҳақида ташвишланишга ўрин йўқ. Бундай ёндашув самарали бўлади, деб ҳисобламаслик керак. Энг муҳими сиз рўзани Худога бағишлаяпсиз, шунинг учун У билан рўзанинг давомийлиги, бошлаш ва тугатиш муддатлари ҳақидаги муайян масалаларни муҳокама қилиб олишингиз зарур.

Худо ҳеч қандай ҳисоб–китоблар юритмайди, шунинг учун агар сиз уч кунлик рўза тутишга мосланган бўлсангизу, фақат икки кунгина чидай олган бўлсангиз, хафа бўлманг. Худо ҳар қандай ҳолатда ҳам қарорингизга ҳурмат билан муносабатда бўлади. Ҳаётдаги ҳар қандай воқеа каби рўзага ҳам тайёрланишингиз ва ўзингизни тўғрилаб олишингиз зарурлигини эсда тутинг. Рўзадан ўзингизнинг ёмон одатларингиздан қутулишнинг яна бир воситаси сифатида фойдаланманг, бунинг ўрнига унинг вақт доираларини хотиржам белгилаб олишга ҳаракат қилинг.

Муқаддас Китобда давомийлиги бир, уч, етти, ўн ва қирқ кун бўлган рўзаларнинг мисоллари бор. Агар сиз уч кундан ортиқ рўза тутишга қарор қилган бўлсангиз, иловада келтирилган китоблардан тавсияномалар олишингиз ёки парҳезшуноздан маслаҳат олишингиз мумкин. Рўзангиз қанча узоқ бўлса, унинг бўлиб ўтиши ҳақидаги ва янада муҳимроғи, қандай қилиб рўзадан чиқиш тўғрисидаги билимларингиз шунчалик чуқур бўлиши керак. Менинг китобим саҳифаларидан уч кунлик рўза ҳақида ахборот оласиз. Узоқроқ муддатли рўза тутишингиз учун сизга бу китоб чегаралардан чиқиб кетадиган махсус билимлар керак бўлади.

Авваламбор шуни таъкидламоқчиманки, рўзани жазо деб эмас, имтиёз деб қабул қилиш керак. Рўза тутишдан кўрқиш эмас, уни тутишга интилиш керак. Ҳисобга олинг: рўза очликдан ўлишни назарда тутмайди; унинг мазмуни – овқатланишдан тийилишдир. Рўзага бағишланган ваъзлардан бирида қавмбоши Жек Хейфорд шундай деган: «Рўза таҳқирланиш эмас, ибодат бўлиши зарур». Шундай экан, рўзага худди оғир юк деб муносабатда бўлманг, балки унинг ажойиб натижалари ва Худони қанчалик севишингиз ва Унга хизмат қилишингиз ҳақида ўйланг. (Яна илгарилашдан олдин сизни ишонтирмоқчиман: уч кунлик рўзадан сўнг, ҳаёт билан видолашмайсиз. Ошқозонингиздаги ғулдирашни ўлимдан олдинги ҳирқироқ деб тушунмаслигингизни истардим. Менга ишонинг, бу иккита ҳар хил нарсадир).

Шахсан Худо сизни қандай йўналтиришига қараб, мен ҳар йили бир ҳафтада 24 ёки 36 соат рўза тутишни тавсия қиламан. Бундай рўзаларнинг мунтазамлиги ҳам руҳий, ҳам жисмоний маънода интизомга солади. Умуман, бу сиз бажаришингиз шарт бўлган талаб эмас – оддий тавсия.

Дерек Принс «Рўза учун қўлланма» (*Charisma Magazine*, March 1983) номли мақолада қуйидагиларни ёзган:

“Рўзани ўз ҳаётининг бир қисми қилишга қарор қилган ҳар бир масиҳий киши ҳар ҳафтада бунинг учун вақт топиши қрак. Шунда рўза худди ибодат каби доимий руҳий амалиётнинг бир қисмига айланади. Бироқ мунтазам ҳар кунлик рўза билан бир қаторда Муқаддас Рух бизни қатъийроқ ва узоқроқ рўзага чақирадиган алоҳида ҳолатларни ҳам ҳисобга олиш керак.”

Агар сиз ҳеч қачон рўза тутмаган бўлсангиз, шошилиш керак эмас. Аввалига ҳеч бўлмаганда битта овқатланишни ўтказиб юборишга уриниб кўринг, сув ичинг, Калом ўқинг ва ибодат қилинг. Шунга тайёр эканлигингизни сезсангиз, кейин икки марта овқатланишни ўтказиб юборинг. Муваффақиятли чиқса, кейинги ҳафтада учта овқатланишни ўтказиб юборинг. Агар икки ой давомида сиз ҳар ҳафтада 24 соатлик рўзага чидай олсангиз, 36 соатлигига ўтишингиз мумкин. Бу шуни англатадики, сиз бир кунда учта овқатланишни ўтказиб юборасиз ва фақат кейинги куни эрталаб дастурхон атрофига ўтирасиз. Шундай қилиб, ўзингизни уч кунлик рўзага тайёрлаб борасиз.

Илгари мен бир ёки икки марта овқатланишни ўтказиб юборсам, ўлиб қолсам керак, деб ўйлардим. Қандай хато қилган эканман–а! Ўлим яқинлашаётганини сезиш ўрнига мен ҳаётий кучлар қуйилаётганини пайқадим. Рўза нафақат зарар етказмаслиги, балки менга ёрдам беришига ишонч ҳосил қилгач, мен рўзаларни тобора енгилроқ тутадиган бўлдим. Қанча кўп рўза тутсангиз, бу сизга шунчалик осон бўлиб боради. Мен ҳар ҳафтада мунтазам равишда 24 соатлик рўзанинг такрорланишини назарда тутаяпман

(ва ҳар ярим йилда уч кунлик рўза), шунда кўпроқ тошқоллар ва токсинлар чиқариб юборилади ва сиз ўзингизни яхшироқ ҳис қиласиз.

Бошқа бир ҳаддан ошишдан қочинг ва рўза ишқибозига айланиб қолманг. Чунки бу сизнинг Худо билан муносабатларингизга тааллуқли ва менимча, Худо рўзани суистеъмол қилишга чақирмайди ва узлуксиз навбат ўрнатмаган. Марҳамат қилиб, хаёлингиздан: «Мен кўп йиллар давомида ҳар хил бўлмағур нарсаларни истеъмол қилиб келдим ва ҳар хил дорилар ичдим. Бирданига 40 кунлик рўза тутганим яхши» деган фикрни чиқариб ташланг. «Бу ҳафтада уч кунга яхши чидадим, демак келгуси ҳафтадан бошлаб, ўн кун рўза тутишим мумкин», деган фикрни ўзингиздан нари қувинг. Эсда тутинг: рўза Худога бағишланган ва Муқаддас Рух раҳбарлиги остида бўлиб ўтади. Шошилманг ва қандай эплашингизни кўриш учун 24 соатлик рўзадан бошланг. У сизни қаерга бошлаб боришига қараб, ибодатларингиз ва рўзангиз вақти ўзгариши мумкин. «Аммо Рух сизни бошқарса, сиз қонуннинг амри остида эмассиз» (Гал. 5:18).

Рўза тутишга қарор қилганлар учун тавсия:

1. *Рўза тутишини давом этиш муддатини аниқланг.* Худога уни бошлаш ва тугатиш бўйича, шунингдек, рўза вақтида ўз ибодатларингизнинг бош мавзуси тўғрисида муурожаат қилинг.
2. *Рўза тутишдан олдин тоза сув заҳирасини таъминланг.* Сув бутун рўза тутиш вақтида тинимсиз ичиш учун етарли бўлиши керак.
3. *Рўза тутиш давомида керакли сувни ичинг.* Баъзилар ҳар бир соатда ярим кружка сув ичиш тўғрироқдир, деб ҳисоблайди. Аммо мен бундан олдинги бобда ёзилган бошқа тизимга амал қиламан (нонуштадан, тушликдан, кечки овқатдан олдин ва уйқудан олдин икки стакандан сув). Ҳар кимда ўзига хос хусусиятлар бўлгани учун, ҳар ким ўзи учун ўз ариантини танлаши мумкин.
4. *Рўза тутишдан олдин қатъий парҳезга амал қилинг.* Кўпроқ мевалар ва сабзавотлар истеъмол қилинг, “салбий” рўйхатга киритилган маҳсулотлардан воз кечинг. Бу сизни рўзага киришингиз учун ёрдам беради ва унинг самарадорлигини оширади. Сизнинг танангизни сифатсиз маҳсулотлар қолдиғидан халос бўлишини осонлаштиради ва унинг бошқа тизимлари янада фаолроқ ишлай бошлайди.
5. *Ўтли чойга эътиборсиз бўлманг.* Бу табиий восита тана учун юмшоқ ва яхши таъсир кўрсатади. Сиз агар рўза тутишдан олдин илиқ ич сурадиган чойдан ичиб олсангиз, қабзият каби муаммони олдини олган бўласиз.
6. *Рўза вақтида бирор нарсани билмасдан еб қўйсангиз ноумид бўлманг.* Исо Масих номи билан овқатни марҳаматланг ва рўзага тутишга қайтинг. Қавмбоши Джек Хейфорднинг айтишича, «Худо сизнинг вазнингизни ўлчамайди, У сизнинг қалбингизга боқади».
7. *Чошгоҳда соат тўртларга нима бўлаяпти экан деб ошхонага борманг.* Сизнинг муаммоларингиз ошхонангизга етиб бормасдан бошланади.
8. *Рўза вақтида оғир бўлмаган жисмоний машқлар бажаринг.* Бу сизни тўғри нафас олишингизга ёрдам беради ва покланиш жараёнига ёрдам беради. Кучли жисмоний ишлардан воз кечишга тўғри келади.
9. *Ўзингиз учун тўлақонли дам олишингиз учун шароит яратинг.* Мен сизга ишингизни ташлаб уйда ўтиринг деб айтганим йўқ, аммо сизни рўза тутиш учун камроқ куч бериш ишлайдиган ишлар билан шуғулланинг демокчиман. Уйқуга тўймаслик, кўп соатлик иш ва кундалик ортикча ҳаракат рўза тутишни қийинлаштиради. Агар оғир ишдан сўнг дармонсизлик ва чарчоқ ҳис этсангиз, дам олиш ва бир оз ухлаб олиш учун вақт топинг.
10. *Рўза вақтида Ишаё пайгамбар китобининг 58–бобини ўқинг* (бу ҳақда бобнинг охирида айтилган).
11. *Ҳам руҳий, ҳам жисмоний соғлиққа яқинлашишининг етти қадамига аҳамиятсиз бўлманг.* Рўза вақтида ички хотиржамликни сақланг, керакли ҳажмда сув ичинг,

- унча мураккаб бўлмаган жисмоний машқлар бажаринг, тоза ҳавода ва қуёшли жойда вақтингизни ўтказинг, ҳамда тўлақонли дам олинг.
12. *Ҳар куни ёки кун ора душ ёки ванна қабул қилинг. Чунки тана тешикчалари орқали жуда кўп зарарли моддалар ажралиб чиқади, танани ҳар куни ювиш мажбурийдир. Сизга дастмолқовоқ ва чўтка ёрдам беради.*
 13. *Сауна ёки жакузига кетаётиб, эҳтиёт бўлинг.* Сауна ёки гидромассаж ванналар кучли бўшаштириш хусусиятига эга бўлиб, рўза тутиш вақтида улардан фойдаланишдан ўзингизни тийинг, айниқса, бошингиз айланса ёки ўзингизни ёмон ҳис этсангиз. Агар сиз саунага бориб, у ерда жакузида бирпас эркаланиб ётмоқчи бўлсангиз, илтимос, у ерда ёлғиз қолманг, чунки ҳушингизни йўқотиб, жароҳат олишингиз мумкин.
 14. *Натрий содасига бир неча лимон суви томчиланса, ёқимсиз ҳиддан халос бўласиз.* Бунга лимон кислотаси эмас, янги лимон ярайди.
 15. *Пазандачиллика оид китоблар ва овқат рецептлари ёзилган расм журналларини кўришдан сақланинг.* Телевизор эълонлари ундан ҳам кўра кўпроқ хавфлидир. Агар рўза пайтида сизга оила аъзоларингиз учун овқат тайёрлашингиз керак бўлса, қуйидаги маслаҳатга амал қилинг: олдиндан тайёрланган овқатни (масалан шўрвалар) музлатинг, чунки уларни тезда иситиб, истеъмол қилиш васвасасига тушмайсиз. Рўза тутиш пайтида ёқтирган овқатларингизни тайёрлашингиз керак эмас.
 16. *Рўза вақтида катта ҳарорат таъсиридан эҳтиёт бўлинг (ҳаддан ташиқари иссиқ ёки совуқ ҳаво, ванна ва бошқ.).*
 17. *Агар совқатаётганингизни ҳис қилсангиз (бу ҳис ҳаммада бўлади), илиқ сув ичинг.* Дўлана, мойчечек ёки ялпиз дамламаси яхши иситади.
 18. *Витаминлар ёки дориларни ичишдан воз кечинг, жуда бўлмайдиган ҳолатлар бундан мустасно.* Ҳар қандай ҳапдориларни оч қоринга ичиш, соғлиқ учун зарарли. Агар уларни ичмаслик мумкин бўлмаса, ҳапдорини майда кукун ҳолатига келтириб, янчиб, сувга аралаштиринг.
 19. *Ҳеч қайси ҳолатда алгокол, чой, қаҳва, турли шарбатларни ичманг, – ва чекманг!* Улар аста–секинлик билан бўлсада, сизни ўлдиради. Шунга умид қиламанки, мазкур китобни қизиқиш билан ўқиётганлар, бундай зарарли одатлардан қутулган. Рўза тутаётганлардан бири чекишини ўйласам мени титратиб юборади. Илтимос бундай қилманг!
 20. *Рўзанинг охиригача ўзингизни қаттиқ тийиб туришига сабр қилинг.* Шундан сўнг ўзингизга бўлган муносабатингиз ўзгаради.

Заҳарли моддалардан қутулиш аломатлари

Рўза заҳарли моддалардан тез қутулиш учун ёрдам беради, шунинг учун ички органларнинг ташқи аломатларига эътибор бериш керак. Қуйидаги аломатлар заҳарли моддалар билан бирга йўқолади.

«Оқ қиров босган» тил ичакларда заҳарли моддалар борлигидан далолат беради. Оқ қиров қанчалик кўп бўлса, тозаланишга шунчалик эҳтиёж кучлидир. Оғиздаги бадбўй хидни йўқотиш учун, ичимлик сувига бир неча томчи лимон сувини кўшиб юборсангиз, сизда тозалаш ва дезинфекция қилувчи таркиб пайдо бўлади. Тазаланиш жараёни қандай кетаётганини кўриш учун, вақти–вақти билан тилингизни текшириб кўринг.

Бош оғриғи — бу сизнинг танангиз узоқ вақт давомида сифатсиз озиқ–овқат ва алкогольсиз ичимлик, қаҳва ва бошқалардан азобланиб, бу зарарли овқатларни жуда катта зўр бериш орқали ҳазм қилиш ва заҳарли моддалардан қутулишга ҳаракат қилганидан далолат беради. Агар биринчи рўза куни бошингизда чидаб бўлмайдиган даражада оғриқ сезсангиз ва оғриқ қолдирувчи ҳапдори ичишга тайёр бўлсангиз, илтимос, бунинг учун оч қоринга қилманг, ҳапдорини майда кукун ҳолатига келтиргунга қадар янчиб, (бунинг учун уни иккита мумланган қоғоз ёки полиэтилен қоғоз ичига қўйинг ва майдаланг), шундан

сўнг уйда тайёрланган олма пюреси ёки сув қўшилган шарбат ичига солинг. Шундан сўнг бош оғриғингиз йўқолади. Ёдда тутинг: бош оғриғи захарли моддалар билан бирга йўқолади.

Кўнгил айланиш ва ҳаттоки қусиш — бу захарли моддаларнинг ошқозонда кўпайиб кетганлигидан далолат беради. Агар кўнгил айланиш ўтиб кетса, унда сизда ташвишланиш учун ҳожат йўқ, бу организмнинг тозаланиши учун тўғри ҳолатдир. Иссиқ ичимлик — бир ёки икки пиёла ялпиз чойи жуда фойда беради.

Ҳолсизлик, бош айланиши — бу рўза тутиш пайтида оддий ҳолат бўлиб, алоҳида ташвиш туғдирмаслиги керак, аммо бу ҳолат рўза тутишни тўхтатиш учун кучли ёки чидаб бўлмас даражада бўлса бундан истиснодир. Рўза тутишни тўхтатганингиздан сўнг, янгитдан рўза тутишдан олдин, икки ҳафта ўтказиб, тўғри овқатланиш, руҳий ва жисмоний саломатлик учун бошқа қадамларни бажаришингиз керак. «Рўза тутганимдан тиззаларимда дармон йўқ...» (Заб. 108:24).

Ички органларнинг захарли моддалардан тозаланиши туфайли рўза пайтида ҳам *уйқу бузилиши*, нотинч уйқу ёки кечаси ёмон тушлар кўриш кузатилади. Булар сизни ташвишлантириши керак эмас, чунки сиз овқат ҳазм қилиш учун қувват сарф қилмайсиз ҳамда сизга узоқ ва чуқур ухлаш керак эмас.

Совқотиш ҳисси, титроқ — тозаланиш вақтида пайдо бўладиган, жуда кенг тарқалган белги. Ёзда у ҳатто ёқимли, лекин қишда совқотган бўлсангиз, бир пиёла илик сув ёки ўсимлик чойи ичиб олинг.

Қўллар, болдирлар ва оёқларнинг томир тортишиши рўзани узоқ тутиш пайтида содир бўлади, лекин бир кунлик ва уч кунлик рўзада ҳам булар истисно қилинмайди. Бу ҳақда Гарольд Смит шундай ёзади: «Томир тортишиши мушакларнинг спазматик қисқаришининг натижасидир. Спазмларнинг сабаби катта ичакда тўпланган нажаснинг ҳаракати ёки ичакда узоқ вақт турғунликдан келиб чиқадиган газларнинг тўпланиши бўлиши мумкин. Бундан келиб чиқадики, қанчалик кам спазмлар пайдо бўлса, шунчалик ичакларингиз тозаланишдан далолат беради. Шундай қилиб, бу ҳодиса хавфли эмас ва одатда тезда ўтиб кетади».

Шамоллаш касалликларининг белгилари, жумладан бурун ва бурун бўшлиқларининг тикилиши, шу сабабларга кўра тана захарли моддалардан қутулиш учун ҳаракат қилаётганини кўрсатади. Ҳар бир рўза тутишда, бу аломатлар камайиб бораверади ва охир-оқибат улар жисмоний ҳамда руҳий саломатлигиз учун етти қадамнинг барчасига амал қилган бўлсангиз бутунлай йўқолади.

Агар рўза пайтида сизда юқоридаги аломатлар пайдо бўлса, Худо сизга рўза ҳақида унутишни ва нонушта учун ўнлаб булкани ейиш ва бир чашка қахвани ичишни буюрди, дегани эмас, у сиз ўйлаганингиздан ҳам кўпроғи деган маънони англатади. Аслида, сиз билан содир бўладиган ҳамма нарса, сизнинг шифо жараёнингиздан далолат беради.

Қанча кўп шифо топсангиз, рўза тутишингиз шунчалик осон бўлади.

Агар тозаланиш белгилари сиз учун жуда зерикарли бўлса, *янги сиқилган шарбат*ни сув билан бироз суюлтириб, ичинг. Апельсин шарбатининг учдан бир қисми қўшиб тайёрланган сув ёки ўзингизни дидингизга кўра пиширилган сабзавот қайнатмаси жуда яхши ёрдам беради, лекин мен ўз парҳезшуносим рецептдан фойдаланишни афзал кўраман. Бу таом витаминларга бой, у кучга куч қўшади, шунинг учун рўза тутиш даврига мослашиш учун жуда ҳам мос келади.

Сабзавотли қайнатма шўрва

1 дона пиёз, 1 дона картошка, 2 дона сабзи, 2 поя селдерей.

Тозаланган сабзавотларни тўртбурчак шаклида кесинг, бир оз сув қўшиб, қайнатинг. Бир соатдан ўтгач, қайнатма шўрва тайёр бўлганда, уни сузиш керак.

Тозаланишнинг бир неча белгилари пайдо бўлиши, парҳезшунослар тили билан

айтилган “шифо инқироzi” деб аталган даврни босиб ўтаётганингизни кўрсатади. Доктор Бернард Женсен ўзининг “Табиат даволайди” номли китобида шундай ёзади: “Шифо инқироzi танани тўпланган зарарли моддалардан озод қилиш жараёнидир. Аини пайтда эски хужайралар янгилари билан алмаштирилади, бунинг натижасида заҳарли моддалардан озод бўлади”. Такрор айтаман, шифо инқироziда сиз кўркишингиз керак бўлган ҳеч нарса йўқ; аксинча, уни қувонч билан қабул қилишингиз керак. Шифобахш инқироз танангизнинг ифлосланиш даражасига қараб бир неча соатдан бир неча кунгача давом этиши мумкин. Бу даврда, сиз ётоқда ётишингиз ва ўзингизга яхши дам берганингиз маъқул. Тозаланишнинг юқорида баён қилинган барча аломатлари шифо топаётганингиздан далолат беради. Бу қувонч учун сабаб эмасми? Улар йўқолади ва сиз мукофот тариқасида мустаҳкам соғлиқ ва узоқ умрни қўлга киритасиз.

Агар юқорида айтилган покланиш аломатлари сизни жуда ҳам безовта қилса, рўзани бузиб, бошқа вақтга ўтказинг. Ўзингизни айбламанг: бу йўлда секинроқ ҳаракат қилишингиз ва парҳезга кўпроқ эътибор беришингиз керак. Руҳий ва жисмоний саломатлик учун етти қадамнинг бошқа бирортаси билан бир неча ҳафта давомида ишланг, бу сизда кейинги рўза тутиш учун куч тўплашга ёрдам беради. Ҳар бир янги уринишда ноҳуш аломатлар тобора заифроқ бўлиб кўриनावерди ва охир–оқибат сиз уларни унутасиз.

Клизма керакми?

Баъзи шифокорлар ичакда ҳеч қандай чирувчи моддалар қолмаслиги учун клизма қилиш, рўза пайтида клизмадан мажбурий фойдаланишни талаб қилишади; бошқалари эса улар билан қатъиян рози бўлмайдилар ва клизма ичакнинг нормал фаолияти учун зарур бўлган фойдали бактерияларни ювиб чиқаради дея, клизмадан фойдаланиш хавфини кўрадилар. Бу ҳақда мен нима дея оламан? Мен клизма қилишда нотўғри ёки ғайритабиий нарсани кўрмайман, лекин мутлақо соғлом танага клизма муҳтож эмас, деб ҳисоблайман.

Клизма – фақат ичакка сув қуйиш бўлиб, аслида табиий тозалаш усули ҳисобланади. Мен баъзи одамларга бундай тартиб керак, дея инкор қилмайман. Шунингдек, мен кўп одамлар тананинг ўзи бажарётган вазифани клизмага топшириб, унинг ёрдамидан кўп фойдаланишади деб ҳисоблайман. Эҳтимол, ҳар бир инсоннинг танлови унинг саломатлиги ва ичагининг ифлосланиш даражасига боғлиқдир. Албатта, танани заҳарли моддалар билан заҳарлашдан кўра, клизма олиш яхшидир. Бироқ яхши жисмоний ҳолатда клизманинг фойдасидан кўра зарарли эканлиги яққол кўриниб турибди. Кимки бундай қарор қабул қилиши керак бўлса – у сизми, ёки сизнинг парҳезчи шифокорингизми – у оқилона мувозанат тамойилига асосланган бўлиши керак.

Очлик хуружи.

Рўза пайтида сиз очлик хуружидан азият чекишингиз мумкин, аммо улар, овқат ейиш учун ҳақиқий эҳтиёж эмас, балки маълум бир озиқ–овқатга бўлган истагингиз ва ниманидир чайнаш одати деб тушуниш керак. Агар сизда озиқлантирувчи моддалар етарли бўлсада, таъм рецепторларингиз ўткир ҳиссиётларга ташна бўлса, ошқозон унга эътибор йўқлигидан хафа бўлади. Узоқ муддат рўза тутишда ошқозондаги очлик хуружи ҳисси иккинчи ёки учинчи кунда йўқолади. Баъзи далилларга кўра, очлик ҳисси ҳам йўқолади, гарчи у ҳар доим ҳам, ҳар кимда содир бўлмайди. Кўпчилигимизни ҳали овқат ейиш истаги тарк этмайди, лекин васвасанинг табиати ўзгармоқда. Мисол учун, шоколад мени ўзига жалб этмайди, лекин мен олма, папайя, авокадо ёки пиширилган картошкани орзу қиламан. Агар рўза бошланишидан олдин сиз паст калорияли парҳез билан чекланиб рўза тутсангиз, унда рўза пайтида сизда жуда кўп муаммо бўлиши мумкин. Шунинг учун, рўзадан олдин, сиз бағоят донолик ва интизомийликни кўрсатиб, Худонинг режасига мувофиқ овқатланишингиз керак. Рўза тутишдан олдинги очлик, овқат ҳазм қилиш органлари фаолиятининг жиддий бузилишларга олиб келади. Бунга ҳар қандай ҳолатда ҳам йўл қўймаслик керак.

Очликни заифлаштириш учун бир оз илиқ сув ичинг ва ибодат қилинг. Агар бу ёрдам бермаса, сувга бир неча томчи лимон шарбати қўшинг. Очлик сизга ишлашга ва дам олишга ҳалақит берса, бир стакан ўсимлик чойи ёки сабзавот суви ичинг. Рўза тутишга мослашиш жараёнида очлик хуружи йўқолади.

Сиз бу хуружлар даврида доимо нимани истаётганингиз, қайси овқатлар ҳақида тинмай ўйлаётганингизга эътибор беринг. Эҳтимол, танангиз сиз ўйлаётган озиқ–овқат билан тўлиб кетгандир ва уларни истеъмол қилиш истаги эса, уларга ошиқча сезувчанлигингиз туфайлидир. Мисол учун, мен рўзада нонга бўлган ҳавасимни енга олмасдим. Айнан шу пайтда мен ўзимда буғдой аллергиясининг барча белгилари (заифлик, чарчоқ, ортиқча вазн) борлигини пайқадим. Мен овқатланиш перҳезимдан буғдойни олиб ташлаганимдан кейин аллергия ўтиб кетди ва ҳеч қачон қайтиб келмади. Мен ҳали ҳам вақти–вақти билан бу маҳсулотдан кам–кам фойдаланаман, лекин мен ҳаддимни билмасам ва керагидан ортиқча истеъмол қилсам, у яна ўзини ҳис қилдиради. Мен яна бир кашфиёт қилдим: уйда нон пиширишда, доналарни олдиндан майдалаб қўйганимда, аллергия аломатларини кузатмайман. Парҳезчи шифокорим менга, уч кун давомида янчилган буғдой ўзининг дастлабки кимёвий таркибини ўзгартирмайди, аммо кейин ўзгартиради ва аллергия реакцияга олиб келади, деб тушунтирди. Ва яна мен бир қарра табиий маҳсулотлардан Худо томонидан яратилган шаклида фойдалансак, улар организмга фойдали таъсир қилишига ишонч ҳосил қилдим.

Мен сизнинг танангиз маълум бир озиқ–овқатга бўлган ҳавасингизга беҳад мурасизлик билдиради, деб таъкидламоқчи эмасман, балки сиз қандайдир маҳсулотни жуда тез–тез истеъмол қилишингизни қайд этиб ўтмоқчиман, холос.

Қисқа муддатли рўза учун мисоллар

24 соат давом этадиган рўза

1. Душанба куни кечки соат олтида кечки овқатдан сўнг, овқатланишни тўхтатинг.
2. Сешанба куни тушдан кейин ҳеч нарса еманг ва фақат сув ичинг.
3. Сешанба куни кечқурун, соат олтидан кейин, ҳар қандай мева ёки сабзавотли салат ёки димланган картошка билан хоҳлаган сабзавот салат ёки пиширилган картошка енг. Гўшт ёки пишлоқ каби овқатларни истеъмол қилиш жуда оз миқдорда рухсат этилади.

Бир оз узоқроқ рўза

1. Душанба куни пешиндан кейин, енгил тушликдан сўнг овқатланишни тўхтатинг.
2. Душанба куни куннинг қолган қисми ва сешанбада кун бўйи ҳеч нарса еманг ва фақат сув ичинг.
3. Сешанба оқшомида соат беш–олтиларда мевали ёки сабзавотли салат ёки димланган сабзавот ва пиширилган картошкани истеъмол қилинг.

36–соат давом этган рўза

1. Душанба куни кечки соат олтида кечки овқатдан сўнг ҳеч нима истеъмол қилманг.
2. Бутун кун ва сешанба кечқурун, ҳеч нарса еманг ва фақат сув ичинг.
3. Чоршанба куни эрталаб, янги ёки пиширилган олма ва папайя билан рўзани тез тугатинг. Тушлик учун, янги сабзавот салати ёки пиширилган картошка билан димланган сабзавот енг.

Уч кунлик рўза

1. Душанба куни кечки соат беш–олтида кечки овқатдан сўнг, овқатланишни тўхтатинг.
2. Сешанба, чоршанба ва пайшанба кунлари ҳеч нарса еманг ва фақат сув ичинг.
3. Пайшанба кечаси ёки жума куни эрталаб, янги олма ёки уй шароитида тайёрланган

олмали пюре, апельсин ёки папайя енг. Бошқа ҳеч нарса еманг.

4. Жума куни, нонушта учун, янги сабзавотдан тайёрланган салат ёки пиширилган картошка билан қатиқ каби енгил нарсалар, димланган сабзавотлар (брокколи ёки сабзи) енг.

Овқат ейиш васвасасига қарши қандай курашиш керак

Ҳаётни дўстона байрамсиз тасаввур қила олмайдиганлар учун рўза тутиш айниқса қийин. Севимли дўстларингиз билан қуршалган стол атрофидаги мулоқот ҳар доим қувонч келтиради ва юракни иситади. Ва бу васвасага қарши туриш учун куч топишингиз керак. Бир куни жуда яқин дўстларимиз бўлган чўпон ва унинг хотини, бизни кечки овқатга таклиф қилишди. Уйнинг бекаси кўп мазали овқатлар тайёрлаган экан, биз столга ўтирганимизда, у бизга рўза тутганини хабар қилди. Аёл, учрашувимиз режалаштирилганидан олдин, Раббим уни узоқ вақт рўза тутишини буюрганини, бироқ у биз билан мулоқот қилиш имкониятини бой беришни истамаганини айтди. Шунга қарамай, беканинг рўзаси гўзал оқшомга соя солмади. Биз билан бирга қувониб, ўзини бир нарсадан маҳрум этилгандек ҳис қилмаган бу аёлга ҳавас қилдим. Эҳтимол, ҳамма ҳам бунга қодир эмасдир ва мен бунга амин эмасман. Лекин стол атрофида одамлар билан мулоқот қилиш ва айни пайтда рўзани тутиш мумкинлигини биламан. Ўртоқлик муҳотида буни ҳеч ким сезмайди, агар олдинда кутаётган қувонч ҳақида унутмасангиз, синовга бардош бера оласиз.

Рўза баъзан жуда осон кечади, баъзан эса очлик хуружлари билан ҳақиқий жангга айланади. Одатда, «қийин» рўза сабабини ёки рўза тутишдан олдин организмга ёқимсиз таъсир кўрсатувчи ташқи омиллардан ёки сифатсиз овқатдан, ёки фаол ҳаракат йўқлигидан, уйқусизликдан, қаттиқ тушқунликдан кўриш мумкин. Бундай ҳолатда, сиз ўзингизни сафарбар қилишингиз ва бутун кучингизни тўплаб, рўзани давом эттириш ва яқунлаш учун барча ички ресурслардан фойдаланишингиз керак. Қуйида шу каби ҳолатларда менга ёрдам берган бир нечта ибораларни санаб ўтаман, улар сизга ҳам ёрдам беришига ишончим комил.

Очлик хуружи пайтида ўзингизга нима дейсиз?

1. Раббимга итоат учун рўза тутаман.
2. Мен рўзани танлайман, чунки ҳаётимда бошқа одамларнинг ҳаётида бўлгани каби, улоқтириб ташланиши керак бўлган руҳий юк бор (қаранг: Ибр. 12:1).
3. Ҳаётимни илоҳий қудрат билан тўлдирмоқчи бўлганим учун рўзани танлайман.
4. Рўза пайтида мен аниқ муаммоларим учун ибодат қиламан; уларни ҳал қилиш мен учун жуда муҳим, мен рўзани давом эттиришим керак.
5. Ўз олдимга қўйган мақсадларим (танамни тозалаш, уни даволаш ва янгилаш) мен учун шу қадар муҳимки, рўзани давом эттиришим керак, бунинг учун қисқа вақт овқатланишдан бош тортишга тўғри келади.
6. Энди менинг ҳаётимда жуда муҳим нарса содир бўлиб, озиқ-овқатга бўлган эҳтиёжимни қондириш орқа ўринга ўтди.
7. Ҳозир рўзани бузиш, энди менга охиригача чидаганимда ҳис қиладиган қониқишни бермайди.
8. “Менга куч-қувват берадиган Исо Масихнинг мадади билан ҳар нарсани қила оламан” (Флп. 4:13).

Очлик хуружи пайтида ўзингиз ҳақингизда қайси ёлгонни рад қилиш керак?

1. Ўзингни кўп қийнама.
2. Бу рўза менда фақатгина салбий ҳис-туйғуларни келтириб чиқаради.
3. Мендаги бош оғриқ ва бемадорлик рўзамни тугатиш учун Худодан келган белги бўлса керак.
4. Ким ҳам ўзини шундай қийнашга рози бўлади?
5. Рўза бошлаганимни ҳеч ким билмайди, рўзани тўхтатишимни эса ҳеч ким

биллолмайди.

6. Мен жисмоний ва рухий саломатлигим учун барча бошқа қадамларни бажараман, шунинг учун рўза тутишга эътиборсизлик билан қарайман.
7. Эҳтимол, рўза уларнинг қисмати эканлигини ҳис қиладиган одамлар бор, аммо менга бу берилмаган.
8. Ҳеч нарсага эриша олмайман. Бу фикрдан қайтганим яхшироқ.

Очлик хуружи пайтида ўзингиз ҳақингизда қандай ёлгонни қабул қилмаслик керак?

1. Илоҳи борица тезроқ ошхонадан чиқинг.
2. Худонинг Каломини ўқинг (айниқса Ишаё 58–60б).
3. Илиқ лимонли чой, ўсимлик чойи дамлаб ёки сабзавотли қайнатма ичиш.
4. Фикрларингизни ўзингизни қизиқтирган мавзуга қаратинг (фақат пазандачилик рецептларига эмас).
5. Ётиб, бир оз мизғиб олинг.
6. Сайрга чиқинг.
7. Омбордаги нарсаларни саралашни бошланг.
8. Агар ҳеч нарса ёрдам бермаса, кийимингизни ечинг ва ойнада ўз сонларингизга боқинг. Кўп ҳолларда, бу самара беради.

РЎЗАДАН ҚАНДАЙ ЧИҚИШ КЕРАК

Мендан кейин такрорланг: РЎЗАДАН ЧИҚИШ ҲАМ РЎЗА КАБИ МУҲИМДИР. Ва яна: РЎЗАНИНГ ОХИРИ РЎЗАНИНГ ЎЗИ КАБИ ВОЖИБДИР. Агар рўза тутганингиздан сўнг сиз кўпроқ овқатланиб олсангиз ва овқатга пала–партиш бўлсангиз, сиз беҳуда рўза тутгансиз, деб ҳисоблашингиз мумкин. Рўзадан аста секин, эҳтиёткорлик билан, шошилмасдан чиқиш керак. Сизнинг рўза тутишингиз қанчалик давом этган бўлса, ундан шундай аста секиник билан чиқиш керак.

Умид қиламанки, рўза тутганингиздан сўнг сизда таом истеъмол қилиш масаласига янада оқилона ва эътиборлироқ ёндашиш истаги пайдо бўлади. Шу муносабат билан уч қоида билан билиш фойдалидир.

1–қоида: рўзадан сўнг ортиқча овқат емаслик керак. Бу эса тез–тез учрайдиган, аммо энг кенг тарқалган хатодир. Ортиқча овқатланишдан кўра ёмонроқ нарсани ўйлаб топиш қийин. Рўза пайтида сизнинг ошқозонингиз кичиклашганини унутманг, шунинг учун сиз аввалгидек кўп озиқ–овқат истеъмол қилишингиз шарт эмас. Идишга овқат солганингизда, сизнинг ошқозонингиз кичрайганлигини унутманг, сиз кўзингиз билан нима кўринса шуни ейишга тайёрсиз, шунинг учун, овқатнинг ҳажмини сизнинг кўзларингиз эмас, ошқозонингиз айтиб берсин. Рўзадан чиқиш кўпинча оғриқли бўлиши мумкин, шунинг учун сиз ўзингизни босиқ, сокин ва чидамли тутишингиз керак.

2–қоида: рўзани тугатгач, сабзавот ёки меваларни хомича ёки бўғда димлаб истеъмол қилиш керак. Рўза тугатганидан сўнг, ҳеч қачон таомингиз таркибига гўшт, сут ёки пишлоқни қўшманг. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, биринчи икки овқат уларсиз бўлиши керак. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, рўзани якунлашда сифатсиз маҳсулотлардан фойдаланманг: оқибатлари жуда даҳшатли бўлиши мумкин. Рўза тутганингиздан сўнг, сиз истеъмол қиладиган ҳар бир таомга нисбатан сезувчанлик кучаяди: сиз юқори сифатли озиқ–овқатни жуда яхши, паст сифатли озиқ–овқатни эса жуда оғриқли қабул қиласиз. Рўзани якунлаб, сиз янги сиқилган сабзавот ёки мева шарбатидан бир стакан ичишингиз мумкин. Аммо ҳеч қандай шароитда консерва маҳсулотларини истеъмол қилманг. Рўзани тарк этган вақтингизда, сизнинг сезги таъмларингиз озиқ–овқат сифатига ўта сезгир бўлади. Бу имкониятдан фойдаланинг ва ўзингизга энг тоза ва соғлом озиқ–овқат таклиф этинг. Илоҳи борица узоқ вақт давомида тозаланган маҳсулотлар ва турли зираворлардан воз кечинг. Апельсин, олма, папайя ёки тарвуз билан бошланг. Ўзингиз пиширадиган олмали пюре ҳам жуда ажойибдир.

Уй шароитида тайёрланган олма пюреси

1. Бир ёки иккита олмани тозалаб, бўлкаларга бўлинг.
2. Уларни юмшоқ бўлгунга қадар (санчқилар олма этига бемалол кириши учун) металл буғ пиширгичда пишинг.
3. Пишган олмаларни блендерга солиб, буғда қолган бир стакан сувнинг ярмини ёки учдан икки қисмини қўшинг ва ҳаммасини аралаштиринг.
(Рўзадан чиққач олма пюресига ҳеч нарсани қўшмасдан еганингиз маъқул. Агар келажакда сиз олма пюресини нонуштангизда ишлатмоқчи бўлсангиз, унда бир оз долчин ва асал қўшинг.)

Узоқ давом этган рўзадан сўнг тўйиб овқатланиш менинг амалиётимда бир марта бўлган ҳолос, лекин мен унга ҳеч қачон қайтмаслигим учун, ўша бир марта етарли бўлган. Ўшанда мен зўр бериб еган овқатим ҳар томонлама тоза ва соғлом бўлса–да, оғир касал бўлиб қолдим. Мен рўза давомида ўзимни қандай яхши ҳис қилсам, ундан сўнг ўзимни ўта жирканч ҳис қилдим! Ўша вақтда мен жуда катта аҳмоқона иш қилдим. Қисқа рўзадан кейин ҳаддан ташқари овқатланишнинг оғир оқибатлари ҳақида билардим, лекин уч кунлик рўзадан кейин бу ҳолат мен билан содир бўлиши мумкинлигини тасаввуримга сиғдира олмасдим.

3–қоида: рўзани тугатгач, ҳар бир овқатланиш давомида уч хил турдан кўп бўлмаган маҳсулотлардан истеъмол қилишингизга ишонч ҳосил қилинг. Мисол учун, уч кунлик рўзадан сўнг, бу олма, папая ва тарвуз бўлиши мумкин. Албатта, бир турдаги мевани истеъмол қилсангиз ҳам етарли бўлади, лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам, учтадан ортиқ бўлмасин, акс ҳолда танангизга жуда катта юк бўлиб тушади. Агар сабзавот билан бошлаган бўлсангиз, салат барглари, тўғралган авокадо, помидор ёки селин сабзидан салат тайёрланг ва унга бир дона пиширилган картошка қўшинг. Ишонинг: уч кунлик рўзадан сўнг бу таом сизга шоҳона бўлиб туюлади. Агар озиқ–овқат таркибининг оддийлик тамойилини ўзгартиришга тўғри келса ҳам, ўз таомномангизга дон қўшишни бошласангиз ҳам, ҳеч қачон маҳсулот турлари сони учтадан ошмаслиги керак. Мисол учун, курканинг тўши, жигарранг гуруч ва димланган сабзи – бу гўзал, табиий, оддий ва соғлом таом ҳисобланади. (Қоидага риоя қилинг: 50% сабзи, 25% курка ва 25% гуруч). Агар рўзадан сўнг, бундай озиқ–овқатни афзал кўрсангиз, ўзингизда ажойиб бир ўзгаришни ҳайрат билан кўрасиз. Янги ва табиий маҳсулотларни Худо томонидан қандай яратилган бўлса, ўша шаклда истеъмол қилиш истаги пайдо бўлади. Кимёвий ёки сунъий моддалари бўлган маҳсулотларга сезгир бўлишингиз эҳтимолдан ҳоли эмас ва рўзадан сўнг кунида 6–8 стакан сув ичиш унутманг. Ва бу ерда зияворлар – туз, қалампир ва шунга ўхшашларини – чиқариб юбориш керак. Иложи борича узоқроқ бу қоидаларга риоя қилинг, имкони бўлса доимо. Овқатни шошилмасдан яхшилаб чайнаб енг.

Яхшиликка умид боғлаш.

Сиз бир ёки икки ой давомида мунтазам равишда рўза тутсангиз, ўзингизда бўладиган ажойиб ўзгаришларни кўрасиз. Аввало, соғлигингиз яхшиланади ва ўзингизни кучли ва бакувват ҳис етасиз. Терингиз янада тоза силлиқ бўлади ва чиройли тус олади. Нигоҳингиз равшан бўлади, кўзларингизда чақнаш пайдо бўлади. Ҳар бир рўза билан сиз ёшарасиз. (Жисмоний ва руҳий саломатликнинг барча етти қадами қариш жараёнини секинлаштиради.)

Агар рўза пайтида бош айланишини ҳис қилсангиз–да, – айниқса, тўсатдан ўриндан турганингизда – рўзадан сўнг нафақат бош айланишидан қутуласиз, балки фикрингиз ҳам тиниқлашади. Агар аниқ руҳий ва жисмоний саломатлик учун барча амалларни аниқ бажарсангиз, сиз ортиқча вазндан халос бўласиз. Узоқ муддат (3 кундан 10 кунгача) рўза тутиш вақтида вазн йўқотмаслигининг ягона сабаби – барча тана тизимларининг кучли мувозанати ва унинг янги шароитга мослаша олмаслигидир. Бу ҳолда, мувозанатни тиклаш учун сизга кўпроқ вақт керак бўлади. Шунга қарамай, таслим бўлманг!

Рўза орқали, сизда таъм билиш сезгилари ўзгаради, мева ва сабзавот, бутун дон ва ёнғоқ каби табиий маҳсулотлар таъмини қадрлашни бошлайсиз, соғлигингиз учун зарарли бўлган қайта ишланган маҳсулотлардан воз кечиш истаги пайдо бўлади. Агар маълум бир озиқ–овқатга таъбингизни йўқотмасангиз ҳам, уни ейиш туфайли келадиган оқибатларга дуч келиш истагини йўқотасиз. Мен ҳали ҳам пиширикларни истеъмол қилишни севаман, лекин ўзимни кўпроқ соғлом ҳис қилгим келади.

Рўза тутиш ва танангизни зарарли моддалардан тозалаш туфайли «нозик кунлар» мунтазам равишда келади ва оғриқсиз ўтади. Шуни билингки, уч кунлик ёки ундан узоқ вақт давомида рўза тутиш ҳайз циклини бир ёки икки кун кечиктириши мумкин, аммо у осонроқ кечади ва тезроқ тугайди. Мен учун бу даврлар рўза тутишимга қадар ҳақиқий қийноқ эди, рўзадан кейин улар оғриқсиз ва камроқ— тўрт кундан то беш кунга қадар ўтиб кетадиган бўлди. Кўп аёллар ҳам енгиллик ҳис қиладилар.

Сизни безор қилган танангиздаги ёқимсиз ҳидлар ва оғзингиздаги ўзига хос таъм, ёқимсиз нафас ва теридаги нуқсонлар йўқолади. Ҳар бир рўза билан ёқимсиз тана ҳидлари заифлашади ва тана заҳарли моддалардан халос бўлганидан сўнг, улар бутунлай йўқолади.

Рўза туфайли сизнинг ҳаётга бўлган муносабатингиз ўзгаради ва заҳарли моддалар юқини кўтаришингиз нақадар оғир эканлигини сезасиз, тозаланишдан сўнг эса яшаш қанчалик осон бўлганини ҳис қиласиз.

Бундан ташқари, бўш вақтингиз кўпроқ бўлади. Мен ошхонада ҳар куни неча соат ўтказганимни ҳисоблаб кўриб, ҳайратланардим. Қисқа муддатли рўзанинг ҳар куни менга тўрт–олти соат бўш вақт беради. Овқат пишириш, дастурхонни безатиш, идиш–товоқларни ювиш ва ахлатни олиб чиқишга сарфланган барча вақтни ҳисоб қиладиган бўлсак, овқатдан воз кечиш бўш вақтнинг мустаҳкам заҳирасини таъминлашини эътироф этишимиз керак.

Рўза кунлари, болалар учун олдиндан музлатилган уй шўрвалари ва нонни иситиш билан чегараландим. Болаларга бу овқатлар ёқади ва мен ошхонада кам вақт сарфлайман. Агар бошқа оила аъзолари учун овқат пишириш керак бўлса, узоқ пишириш билан ҳаётингизни мураккаблаштиришингизга ҳожат йўқ: фақат тез тайёр бўлиши мумкин айрим мазали ва оддий овқатлардан ўзингизни тийинг. Рўза – сизнинг сеvimли таомларингизни тайёрлаш учун жуда қулай вақт эмас, албатта, агар сизда темир ирода бўлса ва бундай васвасага қарши тура олсангиз.

Биз рўза натижасида келадиган фойдали ўзгаришларнинг фақат бир қисmini айтиб ўтдик. Сизда энг яхшисига умид қилиш учун имконият бор.

Рўза тутиш ким учун зарарли?

Баъзи одамларга тиббий дори–дармонлар ёқмаслиги туфайли рўза тута олмайдилар. «...ҳар нарсани ҳам еявермайдиган одам, ҳамма нарсани ейдиган одамни ҳукм қилмасин...» (Рим. 14:3).

Ҳомиладор аёллар ва эмизикли оналар рўза тутиши мумкин эмас: ким ҳам туғилмаган ёки янги туғилган боласига танадан чиқарилаётган заҳарлар ўтишини истайди. Бу ерда таваккалчилик нотўғри. Туғруқдан сўнг, 4–6 ой вақт ўтиши керак, гармонал тикланиши ва алмашиш жараёнлари меъёрига тушиши учун кутиш керак бўлади. Аммо ўзингизни олдинги қоматингизни қайта тиклашга шошилманг, бир оз тўхтаб олинг, сўнг аста секин бошланг. Ҳаддан ташқари шошилиб, масалан, тез вазн йўқотиш учун, интенсив жисмоний тарбия курсини бошлаб ёки рўза тутишни бошлаб, жуда узоқ вақт давомида ҳал қилиниши керак бўлган муаммоларга дуч келишингиз мумкин (бу учун сизга камида бир йилдан кам бўлмаган муддат керак бўлади). Ҳаттоки 6 ойдан кейин аввалги қоматингизни тиклай олмасангиз ҳам, воқеаларни тезлаштирмаслигингиз керак.

Туғруқдан кейинги тикловчи давр тамом бўлгач, рўза тутиш зарурати етилганини ҳис қилишингиз мумкин. Менга ҳам шундай бўлди. Иккинчи фарзандим туғилганидан кейин, муаммосиз озиб, касал бўлмадим. Менинг чақалоғим олти ойлик бўлганида сўнг, мен ҳафталик 24–соат рўза тутишни бошладим, аста–секин 36–соатликка ўтдим. Аманда

тўққиз ойлик бўлганида, мен уч кунлик рўза тутдим, бу менинг ҳаётимда бурилиш нуқтаси бўлди. Ундан кейин мен ўзимни янги одам каби ҳис қилдим: рухий тушкунлик ғойиб бўлди, кучимга куч қўшилди, фикрим тиниқлашди, менга жуда кўп азият келтирган туғруқдан кейинги сиқилиш йўқолди. Рўза туфайли менда ўтказилган кесарь туғруқ амалиётидан сўнг, касалхонада менга тикиштирилган дорилар заҳридан танам тозаланганини сездим. Ҳафталик 24 соатлик рўза – танани тезкор тозалашнинг яхши воситаси, аммо заҳарли моддалардан тўлиқ озод бўлиш учун, албатта, уч кунлик рўза тутиш керак.

Қанд касали, жигар ёки буйрак касаллиги, сил касаллиги, гипогликемия, юрак–қон томир касаллигига ва албатта, жуда енгил вазнга эга бўлган одамларга рўза тутиш мумкин эмас. Рўзани бошлаш учун сизга маълум миқдорда соғлиқ керак, бу эса рўза давомида фақат мустаҳкамланади. Заҳарли моддаларни чиқаришни тезлаштириш беморнинг заифлашган танаси учун зўриқишга айланиши мумкин ва рўза аҳамиятсиз касалликларга ёрдам берса–да, оғир ҳолатларда фақат тажрибали шифокор назорати остида рўза тутиш керак.

Мен соғлиқни сақлаш муаммолари бўлган ва рўза бошлаш учун қатъият етишмайдиган ҳар бир киши рационидида фақат сабзавот ва мева мавжуд бўладиган, бир ҳафтада бир рўза куни учун шифокордан рухсат сўрашни тавсия қиламиз. Одатда, бу амалиёт ҳар доим ҳаммага кўрсатилади, аммо шифокорнинг фикри ортиқча бўлмайди. Бундай кунларни «мева–сабзавотли рўза» деб атаган етти ёшли ўғлим доимо ўзини шундай тартибга солиб фойдаланар эди, биз қачонки рўза тутсак, уларнинг самаралари ва нақадар фойдали эканлигини кўрдик. Ҳар ҳолда, жисмоний ҳолатингиз мунтазам рўза тутишга имкон бермаса ҳам, бундай рўза тутиш сизга фойдали бўлади. Тангри бу рўзани ўзининг улуғлиги учун қабул қилади.

Шифокорлар кўпинча рўза ҳақида норози ва икки диаметрал қарама–қарши позиция эгаллаб олишади: баъзилари ҳеч қачон рўза тутмаганлар ва рўза ҳақида ҳеч нарса билмайдилар ҳамда унинг ашаддий душмани бўладилар, бундай докторлар орасида рўзага қарши чиққанлар ҳам бор, чунки уларнинг орасида шундайлари ҳам бўладик, бир марта рўза тутишга ҳаракат қилганлар ва бундан ихлослари қайтган; бошқа бирлари эса, рўзанинг фойдалари ҳақида билишади ва уни амалда бошқаларга тавсия қилишади. Агар сиз шифокор маслаҳатига ишонсангиз, нима учун рўза ҳақида унинг фикрига кулоқ солмайсиз? Бу масалани “учлик” ҳал қилса яхши бўларди, яъни, сиз, Худо ва шифокор.

Рўза ақлий ва жисмоний соғлиққа йўл сифатида

Худо бизга ер юзида яшаётган чоғимизда фойдаланишимиз мумкин бўлган бир қанча ажойиб «калитлар» берди: Худонинг Каломини ўқиш ва гапириш, Худони улуғлаш, ибодат қилиш, ишониш ва рўза тутиш. Лекин сиз бу «калитлар»дан фойдаланмасангиз, ҳақиқий ҳаёт ва соғлиқни сақлаш нима эканлигини кашф қилолмайсиз. Рўза–ҳаётингизнинг барча соҳаларида саломатлик йўлидир.

Рўза тутиш осон нарса эмас ва мен буни яхши биламан, лекин бу қийин нарса эмас. Рўза сиз ўйлагандан кўра анча осон. Очигини айтсам, агар сиз нафсоний истакларингизни қондириш учун яшасангиз ва Худонинг йўлларини изламасангиз, шубҳасиз, сиз бу йўллардан узоклашингиз қийинроқ бўлган муайян оқибатларга дуч келишингиз керак бўлади. Сиз фақат атрофга қарашингиз керак, шунда уни кўрасиз. Сизнинг тийиб бўлмас нафсингиз ёки овқатларга ёмон одатларингиз доимо муаммо келтириб чиқаради ва шунинг учун ўз жисмоний ёки рухий саломатлигингиз билан бадал тўлашингиз керак бўлади. Худога итоат қилмасдан ва Унинг йўлларига амал қилмасдан, ҳеч биримиз бутунлай соғлом одам бўлолмаймиз.

Агар сиз оғир касалликдан азият чекмасангиз, биз сиз билан рўзанинг шифобахш восита сифатидаги ўрни ҳақида суҳбатлашимиз мумкин. Барча ёввойи ҳайвонлар табиатан озиқ–овқат истеъмол қилишдан ўзини тийиш орқали шифо топадилар. Сиз ҳам бунга амин бўлишингиз мумкин: шамоллаб қолсангиз, ётоқ режимни сақланг ва бир ёки

уч кун ичида овқатдан ўзингизни тийинг. Кўрасиз, сизнинг касаллигингиз одатдагидан кўра тезроқ ўтиб кетади. Агар тез–тез шамоллашга мойил бўлсангиз ёки аллергиядан азият чекаётган бўлсангиз, рўза сиз учун энг яхши дори бўлади.

Рўза қариш жараёнини пасайтириши мумкин. Эрта қариш яширин патологик жараён эканлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Мутахассисларнинг айтишича, рўза умрни узайтиради. Барча бу йилларда сиз куч–қувватга тўлган бўласиз, деб ишонаман!

Замондошларимиз юрак касаллигига аждодларига қараганда анча тезроқ дучор бўладилар. Сифатсиз овқатланиш, ўтроқ яшаш тарзи ва ёмон одатлар – бу юракнинг касалланишига олиб келади. Одатда, шифокорлар қачонки касаллик оғирлашганда, қон таркиби ёки қон томирлари тикилиб қолишини ташхис қиладилар. Агар қонингизда холестерин юқори бўлса, рўза уни камайитиришга ёрдам беради.

Биров учун сир эмаски, қабзият кўп кўнгилсизликларга олиб келади. Ва улар тушқунлик ёки нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқса, рўза доридан кўра яхшироқдир, уларнинг нохуш оқибатларини бартараф этади.

Рўза семизликка қарши курашда қуролдир. Кўп одамларга вазн йўқотиш учун қаттиқ парҳезларга риоя қилишдан кўра, рўза тутиш осонроқ, чунки рўза пайтида таомнома тузишингиз учун ҳожат йўқ. Парҳезга қатъий амал қилиш учун сиз доимо нима ва қанча овқатланишни ҳал қилишга мажбур бўласиз ва рўза сизни табиий равишда озиқ–овқат ташвишларидан озод қиладди.

Биз тушқунлик борган сари, атрофимиздаги одамларнинг касаллигига сабаб бўлаётганини кўрамиз. Касалликка бахтсизлик сифатида эмас, балки организмдаги физиологик бузилишларнинг белгиси сифатида қарашни ўрганишимиз керак. Худо тартиб ва мувозанат Худосидир, Худонинг барча йўллари, жумладан, рўза уйғун ҳаётга, тана ва рухнинг янгилинишига олиб келади.

Ҳомиладорлигимда энг катта ташвиш туғиш пайтидаги оғриқ ҳақидаги ўйлар эмас, балки эрталаб кўнгил айланиши ва рўза тутолмаслигим ҳақидаги фикрлар эди. Бу мени рўза ва ибодат орқали Отам билан яқин мулоқот қилишим имконидан маҳрум қилганидан хафа бўлдим ва мен ҳар бир рўза пайтида пайдо бўладиган руҳ ва тананинг поклиги, енгиллиги ва янгилиги ҳиссини йўқотдим. Яхши кайфиятда юз берадиган куч ва қувонч ҳисси мени тарк этди. Рўза барча касалликлар учун панацея эмас, балки шифо учун Худонинг йўлидир. Сиз рўза тутишдан кўркмаслигингиз керак, аксинча, сиз семизлик, юқори қон босими, юрак хуружи, қон айланишининг бузилиши, сурункали чарчоқ синдроми ва доимий касалликлардан кўркишингиз керак. Рўза Худо томонидан тақдим этилади. Бу Худонинг Каломида ёзилган. Бу ҳақда ўқинг.

Худо танлаган рўза

Ишаё пайғамбар китобининг 58–бобида қандай рўза Худога маъқул келиши, рўза қайси масалаларни ҳал қилиши, шунингдек рўзага амал қилувчилар Худо ваъда қилган мукофотларни олишлари тўғрисида сўз боради. Бу сўзлар ҳар биримиз учун жуда муҳим, шунинг учун уларни китобимга киритдим. Илтимос, *ҳар сафар рўза тутганингизда уларни ўқиб чиқинг* ва энг яхшиси Муқаддас Китобингизни очинг ва ўзингизга қулай таржимасини ўқинг. Худо сизлар билан ушбу бобдаги оятлар орқали гапиради. Сиз нима сабабдан рўза тутаетганингизни яна бир бор эслаб қоласиз: «адолатсизлик кишанларини парчалаш» учун, «бўйинтуруқ арқонларини узиб ташлаш» учун, «мазлумларни озодликка чиқариш» учун (қаранг: Иш. 58:6). Бундан ташқари, сиз қандай ҳаракат қилишингиз кераклиги ҳақида эслатма оласиз: «Овқатингизни очлар билан баҳам кўринг», «Уйсизларга уйингиздан жой беринг», «Яқинларингиздан ёрдамингизни аяманг» (қаранг: Иш.58:7). Муқаддас Китобда сизни кутаётган мукофот ҳақида қуйидагилар кўрсатилган: «...нурингиз тонг каби порлайди, ўзингиз тезда шифо топасиз... Ортингиздан Унинг улғуворлиги сизни кўриқлайди. Шунда ёрдам сўраганингизда, Эгамиз жавоб беради...» (Иш. 58:8–9). Ва охир–оқибат «Эгамиз туфайли шодлик топасиз» (Иш. 58:14). 58–бобни

хар бир рўза давомида ўқинг ва Худодан бу сўзларнинг маъносини сизга ошкор қилишини сўранг, чунки уларда яширин мақсадлар, ваъдалар ва ҳақиқат бор.

Ишаё пайғамбарнинг китоби 58:6–14

“Мен истаган рўза қуйидагидайдир: адолатсизлик кишанларини парчаланг, бўйинтуруқ арқонларини узиб ташланг, мазлумларни озодликка чиқаринг, ҳар қандай бўйинтуруқни синдиринг!

Овқатингизни очлар билан баҳам кўринг, уйсизларга уйингиздан жой беринг. Яланғочни кўрганингизда кийим беринг, яқинларингиздан ёрдамнингизни аяманг.

Шунда нурингиз тонг каби порлайди, ўзингиз тезда шифо топасиз. Эгамиз доим олдингизда юриб, сизларни асрайди, ортингиздан Унинг улуғворлиги сизни кўриқлайди.

Шунда ёрдам сўраганингизда, Эгамиз жавоб беради, фарёд қилганингизда, “Шу ердаман”, деб айтади.

Орангиздан бўйинтуруқни йўқ қилганингизда, ёвуз гаплару қўл кўтаришларни бас қилганингизда, очлар учун жон куйдирганингизда, мазлумларнинг жонига оро кирганингизда, нурингиз зулматда ҳам порлайди, энг қоронғи даврингиз ёп–ёруғ кундуздай бўлади.

Эгамиз доимо сизга йўл кўрсатади, қакраган ерларда ҳам жонингизга озик беради, шунда сиз суғорилган боғдай, сувлари қуримас булоқдай бўласиз.

Қадимги вайроналарингиз қайта тикланади, кўҳна пойдеворларни қайта кўтарасиз. Шунда сизларни: “Бузуқ деворни Тикловчи, Кўчаларни қайта Қурувчи”, деб чақиришади.

Шаббат кунини оёқ ости қилманг, шу муқаддас кунда хоҳишингиздан ўзингизни тийинг. Шаббат кунини завқли, деб билинг. Эгамизнинг муқаддас кунини шарафли, деб билинг. Бу кунда ўзингиз истаган йўлдан юрманг, хоҳлаганларингизни қилаверманг, истаган гапларингизни гапираверманг.

Шаббат кунига риоя қилсангиз, Эгамиз туфайли шодлик топасиз, У сизларни юртнинг баланд чўққиларига олиб чиқади, отангиз Ёқубнинг мулкига тўйдиради. Эгамизнинг каломи шудир!”

ОЛТИНЧИ ҚАДАМ: ТОЗА ҲАВО ВА ҚУЁШДА ҚОЛИНГ

Зулмат ўлимни олиб келади, нур эса – ҳаётни. Афсуски, биз кўпинча руҳимиз ва танамиз учун адолатли бу ҳақиқат билан ҳисоблашмаймиз.

Ўтган ўн йиллар мобайнида биз деразасиз биноларни қуриш орқали табиий ёруғлик ва тоза ҳавони яшаш жойимиздан шиддат билан кўчирдик. Кўпгина мактаб биноларида болалар сунъий ёритиш ва сунъий ҳаво (вентиляция) остида ўқийдилар. Тадқиқотлар шуни тасдиқлайдики, бундай шароитда шуғулланаётган ўқувчилар паст натижаларни кўрсатмоқда. Замонавий шифохоналарда шифо топаётган беморлар тоза ҳаво ва қуёш нури кирадиган жой бўлмаган хоналарда ётадилар. Ходимлар кун нури ва тоза ҳаво йўқ офисларида бутун кунни ўтказишади ва жаҳл ҳисси билан кечқурун уйга қайтишади. Уйларимизнинг деразалари пардалар, драперовкалар, чий пардалар билан қопланган, биз жаҳолатимиз туфайли кимдир махфийлигимизни бузишидан қўрқиб ёки телевизор экранларидаги тасвир сифатини яхшилашни хоҳлаб, деярли очмаймиз. Уйларимизни қоронғу туйнукларга айлантирамыз ва нима учун ёмон кайфиятда эканлигимиздан ҳайрон бўламыз.

Бу ҳодисага мен фақат биттагина изох беришим мумкин: ўзи билан қолган одам Худо томонидан яшаши учун яратилган гўзал табиий муҳитдан четланиб, яшаш жойи шароитини яхшилашга ҳаракат қилади. Аммо шуни такрор ва такрор айтаман:

одамларнинг йўллари Худо йўлларидан мукамал бўлмайди. Сизда энг яхши озиқ–овқат, энг яхши сув, энг яхши жисмоний машқлар бўлиши мумкин, аммо тоза ҳаво ва қуёш нурисиз ҳеч қачон ростакамига соғлом одам бўла олмайсиз.

Ҳаётингизга нур киритинг

Сиз қандай қилиб яшайсиз? Уйингиз яхши ёритилганми? Дераза пардаларини тез–тез ёпиб турасизми? Ойнаси йўқ хонада ишлайсизми? Тунлари тезда ухлаб қолиб, кундузи қовоқ солиб юрмайсизми? Ҳар кунингизни очиқ ҳавода ва қуёшда ўтказасизми? Агар йўқ бўлса, зулматдан нурга чиқинг, чунки сиз Худо хоҳлаганидек яшамаяпсиз. Ҳаётингизнинг энг муҳим жиҳатларидан бирига кўз юмган бўласиз. Тоза ҳаво ва қуёш нури инсонни соғайтиради ва янгилайди. Биз қоронғу хоналарда яшаш учун яратилган эмас – биз кўп вақтимизни уйдан ташқарида ўтказиш учун яратилганмиз. Уй бизни ўзимизни ҳимоялаш ва хавфсиз ҳис қилиш учун паноҳ ролини бажариш учун мўлжалланган, лекин мен деразаларни очиш, тоза ҳаво ва қуёш нури билан хоналарни тўлдириш, ўзингизни бошпанангиздан чиқиш сиз учун қанчалик муҳимлиги ҳақида гапираяпман. Мен сизга обдон қорайиш учун қуёшда бўлиш ва тери саратони хавфини орттириш ҳақида айтмоқчи эмасман. Айтмоқчиманки, тоза ҳаво ва қуёш нури, ҳаётингизнинг ажралмас қисмига айланиши керак.

Қуёш нури даволайди

Қуёш нури шифобахш, тетиклаштирувчи ва бактерияларга қарши таъсирга эга, айниқса, сиз руҳий ва жисмоний саломатлик сари бошқа муҳим қадамларни ташлаётганингизда, у ўзига хос равишда фаол таъсир қиладиган малҳам ва релаксаторга айланади. Тоза ҳаво билан биргаликда қуёш нури организм томонидан ҳаётий элементларнинг сўрилишини тезлаштиради. Замонавий олимлар табиий ёруғлик ва инсон саломатлиги ўртасида яқин алоқалар мавжудлигини, хусусан, у иммун тизимига таъсир қилишини аниқладилар. Қуёш нури қон ва тери касалликларини даволаш учун ишлатилади, унинг ёрдамида руҳий тушкунлик, асаб бузилиши ҳамда айрим турдаги касалликларни даволашда фойдаланилади. Тажрибалар давомида шифохона шароитида одамлар учун қуёш нури қанчалик муҳим эканлиги исботланди: қуёш нури ва тоза ҳаво етарли бўлган ҳовлиларда беморлар анча тез соғайиб кетишди.

Қуёш энергияси терида жойлашган нерв тугунлари томонидан сўрилади ва бутун танага тарқалади, бу бутун асаб тизимига фойдали таъсир кўрсатади. Ҳар биримиз шуни биламизки, соҳил ёнидаги бир неча соатлик ҳаракат ўйинлари ёки боғда ишлагандан сўнг, биз оёқларимизни осилтириб тезда ухлаб қоламиз. Бу организмда қуёш нури таъсирида кальцийнинг фаол сўрилишига ёрдам берувчи D витамини ишлаб чиқариши билан изоҳланади, бу эса, ўз навбатида, тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Шу боис уйқусизликдан азият чекаётган одамларнинг ҳар куни ҳаво ва қуёшда 20 дан 60 дақиқагача вақт сарфлашлари жуда фойдалидир. 10–20 дақиқа давомида тоза ҳавода кундалик машқлар ёки боғдаги иш янада тинчлантирувчи таъсирни оширади ва тундаги соғлом уйкуга кафолат беради.

Қуёш нури қувватлантирувчи таъсирга эга. Шундай қилиб, сайрдан сўнг чарчоқ ва заифлик йўқолади ҳамда сиз энергияга тўлганлигингизни ҳис қиласиз. Буларнинг барчаси, яъни Худонинг барча ажойиб табиий инъомлари, инсон организмга *фойдали* таъсир кўрсатиши ва ҳаёт тизимларининг мувозанатини тиклаши билан изоҳланади.

Қуёш нури таъсирида патоген микроблар нобуд бўлади, шунинг учун қуёш яраларни одатдагидан тезроқ даволайди. Бугунги кунда яра сирти куйишининг олдини олиш мақсадида, ярани тез битиши учун бир вақтнинг ўзида уни тоза ҳаво билан таъминлаш ва тўғридан–тўғри қуёш нури тушишидан ҳимоя қилувчи, махсус “нафас олувчи” боғламлар қўйилади.

Очиқ ҳавода ва қуёш нури остида бўлиш истагини саломатлик кўрсаткичи деб ҳисоблаш мумкин. Агар сиз ўзингизни қанчалик яхши ҳис этсангиз, шунчалик пардани

четга суриб, деразаларни очиб, хонага қуёш нурларини киритишни қаттиқ хоҳлайсиз. Зеро, унинг йўқлиги сиз учун қуёш нури жозибadorлигининг йўқолишига олиб келади.

Кундузги нур ва руҳий саломатлик

Сунъий ёритгичли хонада ўтирган одамнинг онги, очиқ ҳавода ўтирган ва табиатнинг гўзаллигидан баҳраманд бўлаётган одамнинг онгидан фарқ қилиши шубҳасиз. Маълумки, булутли ва ғамгин кунларда одамлар, очиқ ва қуёшли кунларга нисбатан кўпроқ асабийлашади ва депрессияга мойил бўлишади. Тоза ҳаво ва табиий ёруғлик билан биргаликда ажойиб табиат руҳни тинчлантиради ва ақлни янгилайди.

“Бугунги руҳшунослик” журналининг 1982 йилнинг апрель ойи сонидида фан шарҳловчиси Хел Холлманнинг кундузги нур ва инсон саломатлиги ўртасидаги муносабатлар билан боғлиқ янги кашфиётининг муҳокамасига оид мақола чоп этилди. Муаллиф бу мақоласида руҳшунос Алфред Ж.Левининг амалиётидаги бир воқеани айтиб берди. Унинг беморида чуқур руҳий тушкунлик юз беришига қуёш нурининг етишмаслиги бўлган. Мақолада қуйидагилар айтилган: «соғлигимизни ташкил қилувчи – руҳий, ҳиссий ва жисмоний ҳолатлар – бизга таъсир этувчи нур интенсивлиги билан чамбарчас боғлиқ», «қуёш нури – қон, тери ва ички органларнинг турли касалликларини даволаш учун ишлатилади», «қуёш нури – руҳий тушкунликни, неврозни ва уйқу бузилишини даволашга қодирдир». Агар тоза ҳаво ва қуёш нури бундай жиддий касалликларни даволаса, демак улар энг мўъжизавий тарзда сиз ва мен каби, бундай касалликлардан азият чекмаётган ҳам одамларга ёрдам бериши мумкин. Мисол учун, улар тез–тез шамоллашдан (қуёш патоген микробларни ўлдиради), уйқусизликдан (қуёш нури асаб тизимига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади), сусткашликдан (қуёш нури – табиий стимулятор ҳисобланади) ёки депрессиядан (қуёш нури ажойиб руҳий тушкунликка тушувчи) бизни сақлаши мумкин.

Инсон миясида кўзнинг тўр пардаси томонидан қабул қилинган нурга жавоб берадиган безлар мавжуд. Ушбу безлар тананинг кўплаб физиологик функцияларини ва кайфиятимизга таъсир қилувчи гормонлар ишлаб чиқаришни тартибга солади. Шунинг учун сизнинг ҳиссий ҳолатингиз йил вақтига ва кундузнинг давомийлигига боғлиқ: баҳорда сизда юқори кайфият бор, қишда эса ҳиссий пасайиш, ёмғирли кунларда сиз хафа бўласиз ва қуёшли кунларда кувноқ бўласиз. Буларнинг барчаси тоза ҳаво ва кундузги ёруғлик инсон ақлий ва жисмоний саломатлиги учун зарур эканлигини ва улар ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланиши кераклигини исботлайди.

Сунъий ёруғлик

Инсон ҳеч қачон Худонинг яратганларини, масалан ёруғликни мукамалроқ қила олмайди. Бугун биз ўз табиати ва интенсивлиги билан табиий қуёш нуридан тубдан фарқ қиладиган лампалар ёруғида кўп вақт сарфлаймиз. Люминисцент лампалар инсонларга салбий таъсир кўрсатиши аниқланган: уларнинг ёруғлиги депрессияга сабаб бўлади ва баъзи витаминларни йўқ қилади. Агар сунъий ёритиш мосламалари ўрнатилган биноларда яшашга ва меҳнат қилишга мажбур бўлсангиз, уни табиий ёруғлик билан алмаштиришингиз ёки бошқа бинога кўчиб ўтишга ҳаракат қилишингиз керак. Агар бунинг иложи бўлмаса, сизда охириги йўл бор: иложи борида кўпроқ вақт сарфланг, чунки носоғлом муҳитда узоқ вақт қолиш танангизга зарар келтиради.

Ҳар доим зулмат ўрнига қуёш нурини танланг ва ҳар бир нарсани қилаётганда табиий ёруғликни танлашга ҳаракат қилинг, сунъий ёруғликни эмас. Бу сизнинг саломатлигингиз учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Мисол учун, ҳар қандай ишни қилаётганда (сиз китоб ёзасизми ёки нўхат терасизми), уни очиқ ҳавода ва кундузи қилишга ҳаракат қилинг. Ёзадиган хатингиз бўлса, очиқ дераза ёнида ўтириб ёзинг; кўйлакка тугмани қадамочки бўлсангиз, ҳовлига чиқиб, айвонга ўтиринг. Иложи бўлса, ҳавода овқатланишга ҳаракат қилинг ва яхши шамоллатиладиган, қуёш нури тушадиган

ресторанларга ташриф буюринг, хатто бойқуш ҳам столга йўл топа олмайдиган қоронғу ресторанлардан айланиб ўтинг. Ўзингиз учун табиий ёруғликни танланг.

Қуёш – ҳаёт манбаи

Биз тез–тез тоза ҳаво ва қуёш нури остида вақт ўтказишга уринамиз, негаки улар ҳаётимиз билан узвий боғлиқ. Аста–секин ўлимга олиб борадиган касаллик бизнинг мақсадимиз ҳисобланмайди. Ўсимликлар ҳаётини тоза ҳаво ва қуёш нурисиз тасавур этиб бўлмаганидек, бизнинг ҳаётимизни ҳам уларсиз тасаввур қилиб бўлмайди.

Қуёш ўз нурлари остида ўсиб, пишиб етилган меваларга ўз ҳаётий кучини беради ва бу ажойиб шифобахш куч ҳаёт энергияси билан тўлган сабзавот ва меваларни истеъмол қилганимизда танамизга оқиб киради.

Қуёш таъсирида пишган мевалар, бу энергиянинг ташувчиси бўлгани учун улар сизнинг парҳезингизнинг ярмини ташкил қилиши керак. Қуёш ўсимлик озиқ–овқатлари билан биргаликда сизга ажойиб саломатлик бериши мумкин.

Қуёш нури таъсири остида ўсган ўсимликлар «қуёш ато этган ҳаёт» деб номланган хлорофилл ишлаб чиқаради, у инсон организмга ўсимлик озуқаси билан кириб, унга тоза ва шифобахш таъсир кўрсатади. Парҳезшунослар ва бошқа шифокорлар димланган лавлаги, исмамоқ, петрушка, турли хил салатларда хлорофилл борлиги учун уларни тавсия этишади.

Бир неча йил олдин, эрим ва менда сабзавот ва мева етиштириш учун имконият бор эди. Биз ҳовлининг орқасида каттагина ер майдонини қазидик, унга унумдор тупроқ аралаштириб, ўз сабзавотларимизни ўстира бошладик. Ҳар куни очиқ ҳавода ишлаш нақадар ажойиб эди! Бутун оиламиз учун бу ажойиб терапия эди! Ер саховат билан қуёш нурига туйинган ажойиб ҳосилини берди, биз фақат столга ўтириш олдидан уларни узиб олардик, холос.

Боғда ишлаш бизга катта завқ берди ва тез орада мен ақл бовар қилмайдиган ўзига хос қондани сездим: мўрт тирноқларимнинг синиши тўхтади ва тезроқ ўса бошлади, терим тозаланди ва соғлом рангга эга бўлди, сочим мустаҳкамланиб, қалин ва ёрқин бўлди, уйқум яхшиланди ва мен кучга тўлганлигимни ҳис қилдим. Атрофимдагилар менинг соғлом кўринишимга ва гулдек яшнаётганимга қойил қолишарди.

Шунга ўхшаш ўзига хос қондалар оиламизнинг барча аъзолари билан содир бўлган. Ҳеч биримиз чарчоқдан бошқа шикоят қилмадик. Албатта, ҳеч ким бу вақтда жисмоний ва руҳий саломатлик учун бошқа қадамларни ҳам қуйишимиз ҳақида унутмади. Ўзгаришлар шу қадар аниқ эдики, мен дарҳол «айбдорлар»ни кўрдим: улар қуёш нурида ўсган ва дастурхонга тортилиш арафасида териб олинган янги сабзавот ва мевалар эди. Айнан улар фаройиб тарзда бизни даволаб, барчамизни янгилаганди. Бу эса Худонинг режасига мувофиқ овқатланиш бўлганди.

Бир мунча вақт ўтгач, яшаш жойимизни ўзгартиришга тўғри келди, энди бизда боғда ишлаш имкони йўқ эди. Шундай бўлса–да, уйдан беш километр нарида ажойиб бозорни топдим, бу ерда апрель ойидан токи ноябргача янги мева ва сабзавот сотишарди. Албатта, уларни ўзимиз ўстирганларимиз билан таққослаб бўлмасди, лекин биз қуёш нури остида пишган замин неъматларидан баҳраманд бўлиш имкониятига эга бўлгандик. Менимча, сиз ҳам муддатидан олдин йиғиб олинган ва қуёш нурисиз пишиб етилган меваларга муносиб муқобил бўлган мевалар сотиладиган жойни излашингиз керак.

Тоза ҳавода жисмоний фаолият

Сизнинг тоза ҳавода ва қуёш нури остида бўлиш истагингиз руҳий ва жисмоний соғлиқ сари етти қадамни қанчалик муваффақиятли қўйсангиз, шунчалик ортиб бораверади (хотиржамлик топиш, тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар, кўпроқ сув ичиш, мунтазам равишда ибодат қилиш, тўлиқ дам олиш). Агар очиқ ҳавода бўлсангиз, сиз баъзи бизнес ишлари билан шуғулланасиз ва ҳаракат қиласиз, яъни сиз тўғри иш қиласиз. Хонада доимий яшаш инсон учун табиий ҳол эмас. Биз ҳаракатнинг олдини олиш

учун яратилган эмасмиз, аксинча биз ҳаракат етишмаслигидан азият чекамиз. Мен уйқусизлик ва асаб касалликларидан шикоят қилган одамлар уйда ўтиришни бас қилиб, фаол ҳаракатланишга ўтганларида бутунлай ўзгарганларини кўрдим. Сиз улардан ўрناق олишингиз мумкин. Сузиш, теннис, юриш, спортча юриш, югуриш, гулларни парвариш қилиш, майса ўриш – буларнинг барчаси сизнинг имкониятларингиз ичида.

Бундан ташқари, сиз деразаларни артишингиз, машинани тозалашингиз, ҳовлини супуришингиз, уйни бўяшингиз, боғда ишлашингиз, бола билан юришингиз мумкин. Очiq ҳавода қилинадиган ишлар рўйхати чексиздир. Ҳар бир имкониятдан фойдаланинг, чунки ҳаракатда сарфланган ўн дақиқа ҳам, албатта, бирор нарсани ўзгартиради. Ҳатто ҳавода қилаётган иш ҳам саломатлигингизга муносиб ҳисса бўлиб қўшилади.

Ҳар қандай жисмоний фаолият, шу жумладан юриш, чуқурроқ нафас олишни рағбатлантиради, аниқроғи тананинг кислород билан тўйинишига ёрдам беради. Бироқ, иссиқ ҳавода унинг атмосферадаги таркиби салқин кунларга нисбатан анча паст эканлигини унутмаслигимиз керак. Шунинг учун куз салқинлигида ёз жазирамасидан кўра фаолроқ бўламиз. Лекин шуни таъкидлаш жоизки: жисмоний фаолият экстремал ҳароратларда фойда бермайди – жуда юқори ёки жуда паст кунларда уйда ўтириш яхшидир. Ташқарида ҳаво ифлосланган бўлса бундай кунда юриш ноқулай, лекин очiq–ойдин қуёшли ҳавода, тоза ҳаводан нафас олиш имконидан фойдаланинг

Агар сиз руҳий ва жисмоний соғлиқ сари бу қадамларга эътиборсиз бўлмасангиз, машинанинг барча қисмлари мойлаган суюқлик каби у ўз ишини силлиқ ва узлуксиз қилади. Тоза ҳаводаги ҳаракатлантирувчи фаолият асаб тизимини яхшилайдиган ва мускулларни мустаҳкамлайди, сизга тунги уйқунгизда тўлақонли дам олиш, организмдан зарарли моддаларни чиқариш учун керакли даражада сув ичиш зарур, шунда рўза тутишингиз тобора осон бўлиб бораверади. Фақат ультрабинафша нурланишдан терини химоялаш ҳақида унутманг.

Тўғри нафас олишни ўрганинг

Жисмоний машқлар бобида мен тўғри нафас олишнинг афзалликлари ҳақида гапирдим ва яна бир бор эслатиб ўтмоқчиманки, биз кислородни ютиб нафас оламиз – бу кислород қон орқали барча органларга етказилади ва зарарли карбонат ангидридга айлантирилиб, танадан карбонад ангидрид газини чиқарилади. Бу газни ютиб, биз заҳарли моддаларни танамиздан чиқариб, тозалаймиз. Шунинг учун, тўғри нафас олишни билиш аҳамиятлидир. Агар сиз камдан–кам ҳолларда очiq ҳавода бўлсангиз, сизнинг нафасингиз саёз бўлади ва заҳарли моддалар баъзи танада қолади, лекин жисмоний машқлар давомида сиз чуқур нафас оласиз ва заҳарли моддалар бутунлай чиқариб, улардан бутунлай халос боласиз.

Ҳаёт учун бошқа нарсадан кўра ҳаво керак: акс ҳолда, ўлим дарҳол устун бўлади. Сизнинг нафас олаётган ҳавоингиз қанчалик тоза бўлса, шунчалик ўзингизни яхши ҳис қиласиз. Спорт залида ёки яхши вентилляция йўқ бошқа ёпиқ жойларда, дарсларингиз давомида, сиз билан шуғулланувчи одамлар томонидан чиқарилаётган нафаслар сизнинг саломатлигингизга зарарли таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, бундай жойларга бормасликка ҳаракат қилинг ва табиий ёруғлик билан кенг, яхши шамоллатиладиган залларни танлаш учун ҳаракат қилиб кўринг. Ифлосланган ҳаво чарчоқ, бош айланиши, ҳолсизлик ва бош оғриғига олиб келади, асабийлашишга сабаб бўлади.

Иш куни давомида нафас олиш машқлари учун кичик танаффуслар қилишингиз керак. Агар руҳий зўриқиш ва ҳаракатсизликдан чарчаган бўлсангиз, у бир мўжиза яратиши мумкин: у сизни бўшаштиради ва тетиклаштиради. Нафас машқлари мажмуи давомида чуқур ва секин нафас олиш танани мувозанатли ҳолатга келтиради ва асаб тизимини тинчлантиради. Мен рақс ўқитувчилари, нутқ терапевтлари, ашула ўқитувчилари, акушерлар билан ишлашимга тўғри келган ва уларнинг барчаси бир овоздан менга энг асосийси тўғри нафас олиш кераклигини айтишган ҳамда буни менга ўргатишди. Нафас олиш машқларининг асосий мажмуаси 4 асосий босқични ўз ичига

олади:

1. Бешгача санаб, секин нафас олинг. Бунда нафас олиш кўкрак қафаси билан чекланиб қолмаслик учун, орқангизни тўғрилаб, тик туриш ёки ўтириш, елкангизни тўғрилаш ва қорин мушакларини бўшаштириш керак.
2. Икки сония давомида нафас ушлаб туринг.
3. Ўпкадан ҳамма ҳаво чиқиши учун секин бешгача санаб нафас чиқаринг.
4. Иккигача санаб танаффус қилинг ва ҳаммасини янгитдан бошланг. Бутун босқични камида беш марта такрорлаш керак.

Бурун орқали нафас олиш ва оғиз орқали нафасни чиқариш яхшидир, чунки бурун ўпкага кирадиган ҳаво ҳароратининг фильтри ва бошқарувчи бўлиб хизмат қилади. Бурун орқали ҳам, оғиз орқали ҳам нафас олишингиз мумкин.

Карбонат ангидрид ўпкада туриб қолмаслиги учун, кунига бир неча марта нафас олиш машқларини бажариш тавсия этилади. Агар, масалан, катта йўлда олдингиздан “кесиб чиқишса”, ва ғазабингиз қўзиса ёки телефонда бўладиган бўлажак суҳбат ҳақида асабийлашсангиз, ёки пастки тишингизни тиш даволовчи табиб даволаши керак бўлса, ёки бир жойга кеч қолаётганингизда, лифт кутишга мажбур бўлсангиз, ёки бирор бир ўтиришга мажбур бўлсангиз – бу ҳолларда, нафас машқларини эсланг. Сиз, янги қувноқ ҳиссиёт ички мувозанатни, тинчлик, фикрлар тиниқлиги ва кучингизга куч қўшилганини ҳис қиласиз. Бундан ташқари, кун давомида чуқур нафас олиш, сизни соғлом тунги уйқу билан таъминлайди.

Сиз албатта самолётлар, ресторанларда ва ҳ.к.з.ларда чекмайдиганлар учун жойларни танлашга ҳаракат қилинг. Агар ўзингиз чексангиз, бу одатдан қутулишга ҳаракат қилинг. Миллионлаб одамлар, шу жумладан, мен ва эрим ҳам чекишдан воз кечдик. Сиз ҳам шундай қилишингиз мумкин. Чекишга бўлган эҳтирос ғайритабиий ва ҳалокатлидир, у зарардан бошқа ҳеч нарса етказмайди, унинг ёмон ҳидини ўзингизга сингдириб оласиз, вақтидан олдин қариб, ёшликдан қабрга бориш хавфи бор. Чекувчининг ёнида туриб, тамаки тутунидан нафас олиш ҳам ундан кам зарарли эмас. Ундан қутулиш учун кўлингиздан келганини қилинг. Худо тоза ҳавони яратган, тамаки тутуни эса инсон кўлларининг ишидир.

Агар сиз ҳаво биз учун озиқ–овқат эканлигини тан олсангиз, унда сизнинг танангиз бу озиқ–овқат етишмаслигидан азоб чекмаслиги ва ҳаво билан «озиклантириш» Худонинг режасига кўра тўлиқ уйғунлик билан амалга оширилиши учун ғамхўрлик қилишингиз лозим. Кислородни табиий детоксикатор деб аташ мумкин, чунки у заҳарли моддаларни йўқ қилишга ёрдам беради ва шу билан ҳаётимизни узайтиради. Ўпканинг ҳаво ажратиш функциясининг бузилиши қоннинг ифлосланишига олиб келади ва унутмаслигимиз керакки, ифлос қон, касалликларнинг ривожланиши учун ажойиб муҳитдир. Шундай қилиб, тўғри нафас олишни ўрганинг!

«Нафас олувчи» кийим

Нафас нафақат ўпка орқали амалга оширилади, теридаги тешиклар орқали ҳам нафас олинади. Шунинг учун, «нафас олувчи» кийим кийиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Менга пархезчилар бу ҳақда айтишганида бунга бошқача назар билан қарадим. Бу далил қанчалик аҳамиятсиз бўлса ҳам, ҳақиқатлигича қолади: бизнинг кийимимиз 100% синтетик матодан тикилган бўлса, у қон айланиши жадаллигини камайтиради ва энергия оқимига ҳалақит беради. Мен бундай кийим, том маънода уларни кийган одамларни энергиясини сўриб олиш ҳолларни биламан. Сиз баъзи кийимларда ўзингизни ҳеч қачон ноқулай ҳис қилмаганмисиз? Эҳтимол, улар жуда оғир ёки жуда тор бўлгандир, лекин кўпинча сизнинг ўзингизни ноқулай сезишингиз бутунлай бошқа сабабга эга: сиз киядиган кийим сунъий матодан тикилган. Бу ҳақда ўйлаб кўриш керак.

Кийим сизнинг ҳаракатларингиз эркинлигини чеклаши, терининг нафас олишига тўсқинлик қилиши ва энергиянгни олиб қўйишига йўл қўйиш мумкинми? Ҳафта

давомида сиз кенг, пахтадан тикилган кийимларини кийишга ҳаракат қилинг ва соғлигингиз қанчалик яхшиланишини кўрасиз. Мен сизни сунъий матодан тайёрланган барча блузка ва кўйлакларингизни ташлаш юборишингизни кўндирмоқчи эмасман, лекин мен сизга ҳақиқатни айтмоқчиман: соғлигингиз учун табиий матолардан тайёрланган кийимларни кийиш жуда фойдали. Фақат айтилганларни бажариш мажбурий бўлган қонун деб қабул қилиш шарт эмас, бу талаб эмас, балки иложи борица табиий матоларга устунлик бериш керак бўлган фойдали маълумот.

Агар сиз ўзингизни ёмон ҳис қилаётган бўлсангиз, ҳеч бўлмаса бир неча кун давомида пахта матосидан тикилган кийимларни кийишга ҳаракат қилиб кўринг. Албатта, мен синтетик кийим сизнинг чарчоғингизга ягона сабаб деб айта олмайман, лекин сиз кўпроқ соғлом кийим кийишни чарчаган танангизга дам олиш учун бир имконият бериш деб биламан ҳолос. Ушбу маслаҳатни эътиборсиз қолдирманг ва ўз гардеробингизни кўриб чиқинг. Энг аввал сиз ўзингизни унда ноқулай ҳис қилаётган нарсаларни топинг. Энди бу ерда тартиб ўрнатилса яхши бўларди. Гардеробингиз кўнгилдагидек танланганига ишонч ҳосил қилгандан сўнг, юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда уни янгиланг: ипак, жун, пахта ёки камида етмиш фоиз пахта таркибига эга бўлган матодан тикилган нарсаларга устунликни беринг. (Бироқ, бундай нюанслар экстремал об-ҳаво шароитида, масалан, ҳаво ҳарорати ёки намлик жуда паст ёки юқори бўлса, жуда муҳим эмас.) Худо яратган ҳамма нарса чиройли, шунинг учун ҳар доим терининг эркин нафас олишига имкон берадиган табиий матолардан тайёрланган кийимларни сотиб олишингиз керак.

Ҳамма нарсанинг ўлчовига риоя қилинг

Одамлар қуёш таъсирида узоқ вақт бўлишлари туфайли муаммоларга дуч келганда, унда қуёшда айблашади. Аслида, унинг ҳеч қандай алоқаси йўқ, фақат заҳарли моддалар билан тўйинган тана, қуёш нури таъсирига тўғри жавоб бера олмайди. Одамлар Худо томонидан қўзда тутилган ҳолда, қуёш ва ўз таналари ўртасидаги алоқа қанча вақт давом этиши мумкинлигини тўғри белгилашга фаросатлари етмайди. Бироқ, Худо инсонга меъёрни белгилашга ва қуёш нурларининг терисига тушиб, куйдиришидан сақланиш учун етарлича ақл-идрок берган. Шунга қарамай, баъзи одамлар ҳаддан ташқари: том маънода тери қуёшда куйиб кўмирга айлангунга қадар, терига зарар етказадилар. Бошқалари эса, аксинча, бутун умрларини тутқунликда ўтказиб, қуёш нурларини умуман кўрмагандек тус олишади. Бу ерда оқилона мувозанатни сақлаш керак. Қуёш ҳаёт ва қувват берса—да, аммо унинг ортикчалиги танага зарар келтиради. Қуёшда куйиш жуда хавфли, ва ҳаддан ташқари узоқ муддат остида қуёшда қолиш аллергик реакцияларга ва бошқа салбий оқибатларга олиб келиши мумкин (тери саратони ҳақида гапирмасак ҳам бўлади).

Сиз, айниқса, қуёш фаолиятининг энг юқори фаоллиги давомида, бир хил ҳолатда соатлаб соҳилда қолиб кетишингизга йўл қўйманг. Мен сизни ҳаво қаттиқ туманлигида ёки булутлар осилиб турганида марафонларга югуришингизни ёки қор ёғаётганда сузишингизни даъват қилмайман, мен сиздан ҳаво очик вақтида — атмосферанинг ҳеч қандай экстремал ҳолатисиз очик ҳавода бўлиш ва кислород билан нафас олиш имконини борлигидан қувонишимиз керак, деб талаб қиламан. Худо бизга бу ажойиб кунларни роҳатланишимиз учун ҳадя қилган.

Қуёш нури остида қолишни аста—секинлик билан амалга ошириш керак, баҳорда ва ёзда 10 дақиқадан, куз ва қишда эса 20 дақиқа билан бошлаш керак. Қуёшнинг энг фойдали нурлари вақти — эрталаб ва кечкурундир, соат 10 дан токи соат 4 гача эса энг фаол даври бўлиб, терингизга зарар етказиши мумкин. Қуёшда *жуда узоқ қолиб кетиш* терини яралаши мумкин. Уни аста—секин қуёш нурига одатлантириш керак, ёзда эса айвонлардан фойдаланиш лозим.

Яна бир бор таъкидлашни истардимки, жисмоний ва руҳий саломатлик учун барча босқичлар ўртасида мувозанатни ўрнатиш жуда муҳимдир. Тоза ҳаво ва қуёшда қолиш бошқа босқичларга нисбатан сиз учун аҳамиятсиздек туюлсада, аммо бошқа ҳеч нарсадан кам муҳимли эмас. Қуёш йўқлигида ҳам юриш мумкин, лекин совуқ ўтиб кетишидан

эхтиёт бўлинг. Яхши об ҳаводан, куёш нур таратганда тоза ҳаводан баҳраманд бўлишни билинг. Аммо тоза ҳаво йўқлигида терини шалвирашини ва кассаликдан оқаргандай бўлишини, унинг ортиқчаси эса уни қаришига олиб келиши мумкинлигини унутманг. Ҳамма нарасада ўлчовга риоя қилинг!

Ушбу қадамни ҳаётингизнинг ажралмас қисмига айлантиринг

Руҳий ва жисмоний саломатлик учун бошқа барча олти қадамлар каби, тоза ҳаво ва куёш таъсири остида мунтазам бўлиш, дарҳол менинг ҳаётимнинг бир қисми бўлиб қолмади. Мен уйдан эшикка чиқмайдиган одам эдим, уй жойдан ташқарига чиқиб юришни ёқтирмасдим, лекин ёзда мен шунчалик зўр бериб қораярдимки, теримдан олти ҳафта давомида пайпоқ сингари териларим тушиб, тозаланардим. Худо куёш нури ва тоза ҳавони, уларни ҳаётимизнинг бир бўлагига айлантиришимиз учун берганлигини тушунган заҳотим, мен Унинг хоҳишини бажариш учун ҳаракат қила бошладим. Семинарларимга қатнашганларнинг кўпчилиги ҳам бу муаммо билан таниш эканини билиб, ҳайрон қолдим. Уларда бу қадамни бажариш истаги йўқ эмасди, шунчаки бу ҳақида унутиб қўйишаётган экан. Уларга эски одатларни йўқотиш ва янгиларини ривожлантиришга ёрдам бериш учун, мен уларга тоза ҳаво ва куёшда 10–20–дақиқадан туриш кераклиги кўрсатилган жадвални тарқата бошладим. Сиз ҳам ҳар куни ташқарига чиқиб, куёш нуридан қувонишни унутмаслик учун, буни ўзингизни кундалик тартибингизга қўшиб қўйишингиз мумкин. Агар уч ой ичида сиз қатъий руҳий ва жисмоний саломатлигиз учун бу ва бошқа барча амалларни оғишмай бажарадиган бўлсангиз, саломатлигизни, ёшлигингизни, жозибадорлигингизни сақлаб қолишга ёрдам берадиган аниқ тамойилларини ва моделларни аниқ билиб оласиз. Ушбу қадамлар одатга айлангандан сўнг, уларни доимо эслаб қолишингиз ва ўзингизни назорат қилишингиз шарт эмас, чунки улар ҳаётингизнинг бир қисмига айланади.

Уйингда кундузги ёруғлик етарлими? Хонани шамоллатиш учун, деразаларни очасизми? Агар йўқ бўлса, у ҳолда, сиз тоза ҳаво ва куёш етишмаслиги оқибатларига дуч келишингиз мумкин. Бунинг олдини олиш учун тез–тез сайр қилиш керак. Агар ички ҳовлингиз, боғингиз ёки уйингизга яқин ҳеч қандай дам олиш маскани бўлмаса, ҳамда сиз яшаётган жойлар сайр қилиш учун хавф туғдирса, унда очик ойна олдида ўтириб, тоза ҳаводан нафас олинг. Шу билан бирга, сиз китоб ўқишингиз, пойафзал тозалашингиз ёки чўзилиш учун машқлар бажаришингиз мумкин. Агар сиз тоза ҳаво ва куёш нури етарли бўлмаган ва ташқарига чиқиш хавфли бўлган жойда яшасангиз (ёки ҳаво жуда ифлосланган бўлса), унда яшаш учун қулайроқ жойга кўчиб ўтиш ҳақида ўйлашдан бошқа иложингиз йўқ.

Сиз уйингиздаги ҳаво бош оғриғи, ёмон кайфият ва касалликларга олиб келиши мумкинлигини билиб, ҳайрон қоласиз. Сиз заҳарли моддаларни ўз ичига олган маҳсулотларни сотиб олсангиз ва уларни қўллашдан сўнг хонани тоза ҳаво билан тўйинтирмасангиз бу оқибатлар содир бўлади. Агар сиз яшаш жойингиздаги ҳавонинг ифлосланиш даражасини текшириб, ифлосланиш манбаларини аниқласангиз ёмон бўлмайди. Улар ҳашаротлар йўқотиш учун сепиладиган моддалар, соч учун лаклар ва ҳавони тозалаш учун спрейлар бўлиши мумкин. Албатта, бу барча воситаларининг уйда мавжуд бўлиши зарур, лекин улардан камдан–кам ҳолларда ва жуда диққат билан фойдаланиш керак.

Тоза ҳавода сайр қилиш кайфиятингизни кўтаради ва асабийлашишингизни енгиллаштиради. 20 дақиқа ўтгач, уйга қайтганингизда ўзингизни анча яхши ҳис этасиз. «...ҳеч ким бу дунёда Худо нима қилаётганини тушунмайди» (Воиз 8:17).

Бу бобда айтилган ҳар бир нарсa сизга аҳамиятсиздек туюлиши мумкин, лекин асосий нарсани ёдда тутинг: **ҲАР БИР ҲАРАКАТИНГИЗ АҲАМИЯТГА ЭГА.** Сиз буни яхшилик ёки ёмонлик учун қилишингиз мумкин, бироқ ҳар бир қадамингиз сизни ҳаётга ёки ўлимга олиб келади. Қандай қарор қабул қилсангиз, қанчалик муҳим ёки аҳамиятсиздек туюлмасин, ҳаётни танланг! **ҲАЁТНИ ТАНЛАНГ!**

Яъни тоза ҳаво ва қуёш нуринаи.

ЕТТИНЧИ ҚАДАМ: ТЎЛАҚОНЛИ ДАМ ОЛИШ

Орамизда ким тинчликни хоҳламайди ва чуқур, тинч, тикловчи ва тетиклаштирадиган уйқуга шўнғишга рози бўлмайди? Лекин унга кўпчилик етиша олмайди! Кўпчилигимиз нотинч, саёз уйқудан кечалари уйғониб кетамиз, жуда оз ёки жуда кўп ухлаймиз, ёки уйқунинг ёмонлиги туфали тўлиқ дам олиш мумкин эмас. Биз ёқимли уйқуга кетиш учун асабни тинчлантирувчи воситаларга, ухлатувчи дориларга, спиртли ичимликларга, турли телевизион дастурларга мурожаат қиламиз. Аммо, уйғонганимиздан сўнг, гарчанд уйқу тананинг табиий ҳолати бўлиб, инсон осонгина ухлаб қолиши керак бўлсада, ўзимизни худди ухламагандек ҳис қиламиз. Лекин нима учун бундай эмас? Тўшакда тун давомида у ёқдан бу ёққа ағанаб, ухлай олмасликка нима мажбур қилади? Нега фикримиздан қутулиб, онгимизни ўчира олмаймиз? Нега вақтни беҳуда сарф этиш бизга ягона йўл бўлиб кўринади? Жавоби оддий: биз Худонинг йўли билан юрмаганимиз сабаб, кўпинча уйқуга тўймаймиз.

Яхши тўшак етарли эмас

Уйқу яхши соғлиқ ва ҳаётнинг тўлиқлиги учун жуда муҳимдир ва кўпчилик буни муаммо деб билмайди. Миллионлаб одамлар учун уйқу жуда ғайритабиий ва ғайриоддийдир, бироқ баъзилари умуман ухлай олмайдилар. Буни мен биламан, чунки мен ўспиринлик давримдан бошлаб, то Худо менга жисмоний ва руҳий саломатлик учун етти қадам очиб, уларни қандай қилишни кўрсатганга қадар уйқусизликдан азоб чекдим. Айнан ўшанда мен саломатликка етти қадамдан камида бир қадамини менсимаслик муқаррар уйқусизликка олиб келишини пайқадим. Мен Худога таяниб, ҳар куни жисмоний машқлар қилдим, қуёш ва тоза ҳавода бўлдим, етарли сув ичдим, мунтазам равишда ибодат қилдим, шунда хотиржамлик топгач уйқу осонлик билан менинг қовоқларимни ёпди. Соғлом одам учун уйқуга кетиш табиий равишда, деярли автоматик равишда содир бўлиши аниқ.

Кўпинча меъёрдан бошқача оғиш кузатилади. Шундай қилиб, баъзи одамлар деярли ҳар доим уйқу ҳолатида бўладилар, уларга кунига 15 соат уйқу ҳам етарли эмас. Улар уйқусираб пассив ҳолатда ўқишади, ишлашади, зиёфатларга боришади, ваъзлар тинглашади, машиналарда катта йўлларда елиб, худди ҳаракатда ухлаб қолгандек юришади. Бу ҳолат организмда мувозанат йўқлигидан далолат беради. Парвардигор инсонга уйғоқ бўлиш учун ҳам, ухлаш учун ҳам вақт берган. Соғлом одамлар бир-биридан мукамал фарқ қилади, уларга уйқу учун 7–9 соат кифоя. Қайд этилган четланишлар эса одатий ҳаёт тарзини ўзгартириш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Тўғри дам олиш руҳий ва жисмоний соғлиққа етти қадамнинг бири бўлса—да, бу унинг аҳамиятини камайтирмайди, чунки бу табиийдир, бошқа барча қадамларни онгли ва изчил бажариш натижасидир. Ухлаб қолиш учун, зўрланиб ҳаракат қилиш ёки дори—дармонлар қабул қилишингиз керак эмас. Аслини олиб қараганда, сиз уйқуга тайёргарлик ёки бир қанча эҳтиёткорлик чораларидан бошқа ҳеч нарса ҳақида ташвишланмасангиз ҳам бўлади.

Сунъий маҳсулотларга ўрин йўқ

Мен китобхонларимнинг кўпчилиги доимий соғлом уйқу ўрнини босувчи сунъий маҳсулот сифатида наркотик моддалар ёки спиртли ичимликларни доимо қабул қилишади деб ўйлайман. Агар сиз бу одамлардан бири бўлсангиз, хижолат бўлманг ва буни тан олинг. Кейин ўқиётган саҳифангизга бош эгиб, «Раббим, мен табиийнинг ўрнини босадиган маҳсулотлардан мунтазам фойдаланаётганимни тан оламан» деб айтинг. Сиз ўзингизни қуйидаги саволлар билан қийнаманг: “Ким тан олиши керак, менми? Ўзини

жамоат хизматига ва якшанба мактабида дарс ўтишга бағишланган масиҳий аёлми? Ҳа, мен мунтазам равишда саховатли қурбонликлар қиламан, фарзандларимни энг яхши масиҳий мактабига олиб бораман, Муқаддас Китобни ўқийман, ибодат қиламан, мен яхши инсонман”.

Илтимос, тинчланинг! Бу китобда сизни гиёҳвандликда айбламоқчи эмасман, аслида шарманда қилишни ҳам истамайман. Мен фақат ўзингизга айбсизлик ҳиси билан қарашингизни, ўз–ўзингизни айбламасдан қарашингизни, соғ – саломат бўлишингизни ва Худо сизга буюргандек яшашингизни истайман. Бироқ шуни тан олиш керакки, агар ҳақиқий қадриятлар ҳаётнинг ҳар қандай соҳасидаги суррогатлар билан алмаштирилса, бу мақсадга эришиб бўлмайди.

Сиз наркотик моддаларни (оғриқ қолдирувчи ҳапдорилари, озиш учун ҳап дори ёки седатив воситалари) ўз ичига олган дорилар ёрдамидан фойдалансангиз, улардан қутулишга эмас, муаммони ниқоблашга уринасиз. Ниқоб йиртилмагунча, унинг остида яширинган нарсани кўрмайсиз. Бу фавқулудда вазиятларда оғриқ қолдирувчи, седатив, уйқу дорилари ёки шифокор томонидан белгиланган бошқа дори олиш ҳуқуқига эга эмассиз, дегани эмас. Бу уларга бўлган қарамлик остидаги хавф ҳақида. Сиз нафақат жисмоний касалликлар, балки руҳий касалликлар содир этган ғайритабиий ҳаракатларнинг оқибатларини тўлашингиз керак. Ҳа, ҳаётда фожиалар юз берадики, бунда фақат «тиббиёт неъматлари» ёрдам бериши мумкин, аммо уларни барча кулфатлар учун, вазиятдан чиқишнинг ягона йўли қилиб олиш керак эмас. Таркибида гиёҳванд моддалар бўлган дорилар сиз учун кундалик муаммоларни ҳал қилиш воситаси бўлишига йўл қўйманг. Агар аспириин ёки кодеин бош оғриғини бартараф қилса ва сиз ушбу дори–дармонларга таянсангиз ҳамда ҳақиқий сабаблар нима эканлиги ҳақида ўйламасангиз, унда сиз ушбу сабабларни ҳал қилиш йўлини топиш учун ҳаракат қила оласизми? Дори қабул қилинганидан сўнг келган уйқуни ҳақиқий, табиий деб аташ мумкин эмас. Мен сунъий уйқуни уйқусизликдан кўра яхшироқ эканини тан оламан, аммо дори қабул қилиш, тана ва руҳни секин вайрон қилишга ва тананинг эрта қаришига олиб келади. Сиз медикаментоз қарамликдан ўзингизни озод қилишингиз керак. Жисмоний ва руҳий саломатлик учун етти қадамни бажарсангиз, сизга ҳеч қандай дори керак бўлмайди, чунки сиз ҳақиқий ва бебаҳо нарсага эришасиз. Ушбу босқичларни бажаринг, улар орасидаги мувозанатни сақланг ва кейин ҳеч қандай дори–дармонга муҳтож бўлмайсиз, чунки сиз ҳақиқий ва қимматли нарсаларни сотиб оласиз.

Мен яна бир бор сизга доридан фойдаланиш учун айбдорлик ҳиссини сезишингизни истамаслигингизни эслатиб ўтмоқчиман. Қаттиқ оғриқларда, оғриқ қолдирувчи ҳапдорилардан фойдаланинг. Қаттиқ оғриқ охир–оқибат танани вайрон қилади ва эҳтимол уни кўпроқ жароҳатлайди. Фақат ўз олдингизга дори–дармонга тобеликдан қутилиш мақсадини қўйинг ва ҳар қандай сунъий маҳсулотларнинг ҳақиқий қадриятлар ўрнини эгаллашига йўл қўйманг.

Уйқусиз ҳаёт йўқ

Сиз уйқу ҳаёт учун ҳаво, сув ва озиқ–овқат каби муҳим эканлигини биласизми? Нафас олиш қобилиятидан маҳрум бўлсангиз, сиз беш дақиқадан ортиқ яшамайсиз, озиқ–овқатсиз уч ой давомида омон қолишингиз мумкин, сувсиз бир ҳафтадан кўпроқ вақт ичида яшаш давом этасиз, агар сиз ўн кундан ортиқ ухламасангиз, унда ўласиз. Бошқа ҳеч нарса уйқунгизнинг ўрнини боса олмайди.

Мен баъзи одамлардан шуни эшитганман: “Мен кўпроқ овқат егани кетаяпман, чунки мен кечаси ухлай олмадим”. Бундай қилиш мумкин эмас, чунки бир нарсани бошқасига алмаштириб бўлмайди, аслида уйқу овқатдан кўра муҳим ҳаётий эҳтиёждир. Бу хулосага илмий журналлардан бирида ўз тадқиқот натижаларини эълон қилган қандайдир профессор эришган. Хусусан, бу олим қуйидаги тажрибани ўтказган: у кичик гуруҳ учун кучукчаларни олган ва бу муддат охиригача, уларга беш кун давомида уйқу бермаган, аммо ҳар бир кучукчани яхши овқатлантиришган, лекин шу муддат охиригача

бирорта кучукча ҳам тирик қолмаган. Бунга паралел равишда, иккинчи кичик гуруҳнинг кучукларига хоҳлаганича ухлашга имкон берилди, аммо йигирма кун давомида уларга овқат берилмади. Бу кучукчаларнинг ҳаммаси омон бўлсада, ниҳоятда озиб кетган эдилар. Аммо уларга етарлича озиқ–овқат беришни бошлагач, улар тезда соғайиб кетишди. Бу натижанинг ҳеч қандай ажабланарли жойи йўқ.

Бир луғатда уйқунинг қуйидаги таърифи берилган: «инсон ва ҳайвонларда мунтазам равишда содир бўладиган беҳуш ҳолат бўлиб, унда асаб тизимининг деярли тўлиқ тўхташи ва саломатликнинг тикланиши кузатилади». Уйқу пайтида тана фаол равишда заҳарли моддалардан тозаланади ва тўқималар озиқ моддалар билан тўйинади. Биз ухлаганимизда, тана хужайраларимиз уйғонганимизга қараганда тезроқ қайта тикланади ва кўпаяди. Шунинг учун уйқу ўрнини ҳеч нарса боса олмайди. Тушда қон таркиби янгиланади, организм учун ҳаётий зарур метаболик жараёнлар максимал тезлик билан амалга оширилади. Транквилизаторлар ухлаб қолишингизга ёрдам беради, аммо бу жараёнларнинг оқимига аралашади.

Соғлиқни сақлаш, жозибадорлик ва гўзаллик бизнинг уйқумизга нақадар узвий боғлиқ. Уйқусизлик эрта қаришни тезлаштиради. Узоқ вақт ухламасанг, ўласан. Уруш пайтида бундай қийноқлар ишлатилган: одамга ухлашга рухсат берилмаган, уни жинни қилишга ёки ҳаёт ва ўлим оstonасига қўйилган, шундан сўнг у ҳар қандай буйрукни бажаришга тайёр иродасиз махлуққа айланган. Одатда, биз уйқу қанчалик фойда келтиришини ва уйқусизлик танамизга етказадиган жиддий зарарини баҳолай олмаймиз.

Уйқунинг “ўғрилари”

Уйқу вақтида танамиз тикланади ва заҳарли моддалардан тозаланади (бу айниқса қон айланиш тизимига тааллуқли), чунки муваффақиятли тикланишимиз учун, биз кераклича ухлашимиз керак. Қонингизни тоза сақлаш ҳақида айтган гапларим эсингиздами? Агар сиз уйқусизликдан азият чексангиз бу мумкин эмас.

Уйқусизликнинг асосий сабабларидан бири – ортиқча овқат ейиш ва организмни “ифлослантирувчи” маҳсулотларни овқатда истеъмол қилишдир. Сизнинг уйқунгизни “салбий” маҳсулотлар рўйхатига киритилган маҳсулотлар бузади. Ортиқча заҳарли моддаларга нисбатан сиз асабийлашасиз, улар танадан бартараф қилинганидан сўнг йўқолади. Аммо асабларингиз таранглашганда, тинч ухлай олмайсиз. *Шундай қилиб, организмда заҳарли моддалар мавжудлиги, соғлом уйқунинг олдини олади.*

Безовталиқ, қўрқув ва ҳаяжон ҳам уйқуни “ўғирловчи”дир, салбий ҳис–туйғулар сизни кечаси тез ухлаб қолишингизга тўсқинлик қилади ёки ярим кечаси уйғониб кетишингизга мажбур қилади. Агар кечаси сиз уйғониб кетсангиз ва ухлай олмасангиз, муаммоларни ҳал этишда эътиборсизлик қияпсизми ёки йўқми, бу ҳақда ўйлаш учун бу вақтдан фойдаланинг. Эҳтимол, уларнинг оғир юки сизни яхши тунги ухлашингиз имкониятидан маҳрум қилар. Уйқусизликнинг физиологик сабабларини дарҳол Худога очинг. Уйқу – бу, сизнинг дам олишингиз учун, Худо томонидан яратилган табиий ҳолатдир. Ҳеч нарса сизни сокин уйқунгизга ҳалакит бермаслиги учун, нима учун ёмон ухлаётганингизни билиш ва буни қандай тузатиш учун ҳаракат қилинг.

Бошқа томондан, *жуда кўп* ухлайдиган одамлар ҳам, ортиқча заҳарли моддалар ёки рухий ташвиш, қўрқув ва хавотирдан азият чекмоқда. Агар соғлом турмуш тарзига ўтсангиз, танангиз шунчалик тез уйқусизлик ва чарчоқни чақирувчи заҳарли моддалардан тозаланади.

Уйқусизлик кўпинча аклий фаолияти жисмоний фаолиятдан анча юқори бўлган одамларда содир бўлади. Жисмоний фаолият етишмаслиги ва парҳездаги муҳим элементларнинг етишмаслиги, биринчи навбатда кальцийнинг етишмаслиги кўриниб турса, сиз Худо томонидан берилган уйқудан завқланмайсиз. Қуёш нурининг организмнгизда кальцийнинг сингишида тутган ўрни ҳақида нима деганимизни эсланг? Аниғи шуки, уйқусизлик муаммосини ҳал қилиш калити яқинимизда: тоза ҳавода кўпроқ жисмоний фаолият кўрсатиш ва иложи борича кўп қуёш нурларида бўлиш.

Ҳаддан ташқари шовқин, қаттиқ нур, сизнинг яқинингизда кўп одамлар борлиги, тор кийим, тоза ҳаво етишмаслиги ва унинг алмашинмаслиги, хонада жуда юқори ҳарорат, жуда қаттиқ ёки жуда юмшок, ёки етарлича қулай тўшакнинг йўқлиги – бунинг барчаси сизни тўлақонли дам олишдан маҳрум қилиши мумкин. Сиз уйқунгизни ўғирлаган ҳар бир нарсани бартараф қилишингиз керак.

Ўзингизга соғлом уйқуни қандай таъминлаш керак?

Чуқур, кучли, тетиклаштирадиган уйқу – табиий, сизга Худо берган неъматдир. Сиздан талаб қилинадиган нарса битта – Унга амал қилишдир. Агар сиз етарли даражада ухламасангиз, қуйида сизга ёрдам берадиган баъзи тавсиялар келтирилган.

1. Эрта ётинг, ярим тунгача бўлган вақт чуқур ва соғлом уйқу учун энг қулай вақт ҳисобланади. Худо дам олиш учун куннинг қоронғи вақтини мўлжаллади ва инсоннинг тунги соатларда тўлақонли дам олиши исботланган. Мен бу ҳар доим ҳам мумкин эмас деб биламан, лекин сиз бир танлов имконияти бўлса, кундалик тартибингизни ҳисоб–китоб қилаётганингизда бу омилни эътиборга олишинга ҳаракат қилинг. Парвардигор бизга кечаси ишлашни ва кундузи ухлашни буюргани йўқ. Соат 4 дан чошгоҳгача ухлаганингиздан кўра, 8–соатлик (соат 9 до то соат 5 гача) уйқудан сўнг ўзингизни тетик, соғломроқ ва яхши фикрлаётганингизни ҳис қилишингиз бунга далил бўлади. Ярим тунгача уйқу махсус шифобахш хусусиятларга эга. Бироқ, агар сиз ҳали ҳам «тунги бедорлик»ни ёқтирсангиз, демак, бунда қандайдир маъно бор ва Худонинг инояти билан бундай ҳаётга чидамингиз етарли бўлади.
2. Кун давомида дам олиш учун 10 дақиқа танаффус қилинг. Шунда тунги уйқунгиз яхшилаганлигига ҳайрон бўласиз. Агар иложи бўлса, бу танаффуслар пайтида тоза ҳаво ва қуёшга чиқинг.
3. Иложи борица тез–тез нафас машқларини бажаринг. Аввалги бобда тавсия этилган нафас олиш машқлари мажмуаси заҳарли моддалардан танангизни тозалашига ёрдам беради ва асабларни тинчлантиради.
4. Жисмоний фаолликни оширинг. Сизнинг жисмоний фаолиятингиз, ақлий фаолиятингиздан кам кучга эга бўлмаслиги керак. Бу, шунингдек, асаб тизимини тирнаётган ва уйқудан сизни маҳрум қилаётган заҳарли моддаларни танадан тозалашга таъсир қилади.
5. Очiq ҳавода ва қуёшда кўпроқ вақт ўтказинг. Бир кунингизни соҳилда ўтказганингиздан сўнг, уйқу сизни қандай элитганини эслайсизми? Бунга сабаб шуки, терига қуёш нурунинг таъсири остида D витамини ишлаб чиқариладиган кальций сўрилишига ёрдам кўрсатади, бу витамин эса асаб тизимини тинчлантиради. Агар сизда уйқу муаммоси бўлса, бу ҳақда ўйлаб кўринг.
6. Худо яратган озиқ–овқатни енглар. Табиий маҳсулотлар, айниқса, янги мева ва сабзавотлар асаб тизимига фойдали таъсир кўрсатади. Фақат бундай озиқ–овқатгина, уйқунгизни безовта қилган заҳарли моддалардан сизни ҳимоя қилади.
7. Илq ванналар олинг. Улар кескинликни юмшатади.
8. Ўсимликларни дамлаб ичинг. Мисол учун, уйқу ҳапдорилари ўрнига, мойчечак қайнатмасини ичинг: у тасалли берувчи ва тинчлантирувчи хусусиятларга эга.
9. Ухлашдан олдин тана ва оёқларни массаж қилинг. Массаж тинчлантирувчи ва бўшаштирувчи хусусиятга эга бўлиб, яхши ухлашга ёрдам беради.
10. Рўза тутинг ва ибодат қилинг. Бу сизнинг уйқунгизни албатта меъёрлаштиради. Рўза пайтида баъзан уйқу бузилиши бўлса–да, рўза тутганингиздан кейин ҳамма нарса ўзгаради ва танангиз заҳарли моддалардан халос бўлгани учун яхши ухлайсиз. Мунтазам равишда рўза тутиш, тунги уйқу пайтида тўлақонли дам олишингизни кафолатлайди.
11. Кун давомида уйқу учун бир неча марта қисқа танаффуслар уюштиринг. Агар сиз кундузи 20–30 дақиқадан бир оз мизғиб олсангиз яхши бўлади. Гап шундаки,

- бундай тарзда тунги уйкуга ҳалақит берувчи чарчоқни олдини олган бўласиз (бу бир оз ғалати бўлсада, лекин ҳақиқат).
12. *Ётоқхонангизда ухлаб олиш учун зарур шарт–шароитлар яратинг:* бу ерда ёрқин нур ва шовқин бўлмаслиги керак. Бунинг барчаси чуқур уйкуга ҳалақит беради.
 13. Тўшагингиз яхшилигига ғамхўрлик қилинг. У жуда қаттиқ, жуда юмшоқ бўлмаслиги керак ва қулай бўлиши керак. Яхши тўшак сотиб олиш учун харажат қилиш сизга ҳар кеча соғлигингизни сақлаш ва кайфиятингизни кўтариш учун ҳисса қўшишига арзийди.
 14. Ётоқхонангиз яхши шамоллатилишига ишонч ҳосил қилинг. Ундаги ҳаво ҳарорати жуда юқори ёки жуда паст бўлмаслиги керак. Яхши шамоллатиш кўпгина одамлар бир хонада ухлаганларида, дим ҳавони бартараф этади.
 15. Тинч–тотув яшанглар. Чуқур уйкуга фақат хотиржамлик билан эришиш мумкин экан, на телевизордаги бирор бир даҳшатли кино ёки мудҳиш янгиликлар томошаси, на телефон кўнғироғи, ёки на ҳаяжонли китоб ўқиш сизни уйкуга кетишингиздан олдин фикрингизни безовта қилмасин. Бунинг ўрнига, Муқаддас Китобдан бир неча оятларни ўқинг ва сизни безовта қилаётган нарсалар ҳақида Худо билан суҳбатда бўлинг. Ҳеч қачон юракда оғир юк билан ётманг, ўзингизни босаётган оғир ташвишларингизни Худога топширинг ва сизнинг ибодатингиз дуч келаётган муаммонинг кескинлигини юмшатганига тўлиқ ишонч билан ухланг.
 16. *Ўзингизни ярим соат беташвиш ҳаёт билан сиёланг.* Агар сиз кескин шароитда яшашга ўрганган, жуда ҳам банд одам бўлсангиз, бунинг қанчалик қийин эканлигини биламан. Аммо ҳаракат қилиб, ўзингизга шундай совға қилсангиз, бу сизга жуда кўп наф келтиради. Тунда тўйиб ухлаб олиш учун ўзингизни ярим соатга ишсиз қолдиришингизга рухсат беринг. Масалан, агар сиз соат 5:00 да уйғонсангиз (эхтимол, уйингиздагилар уйғонишидан олдин, Худо билан мулоқот қилиш учун), 21:00 да ётишингиз керак. Соат 20:30 дан 21:00 гача сиз ўзингизга ҳеч нарса қилмасликка рухсат беринг. Сиз кечаси тинч ухлашингиз учун ҳалақит бераётган, кундузги ташвишлар юкини улоқтириб, кундузги иш жадвалига ҳақида унутинг. Мен бу вақтда нима қила оламан? Муқаддас Китобни ёки «хушкўнгил» китобларни ўқинг, журналларни варақланг, танага ором берувчи илиқ ҳаммом қабул қилинг, камин олдида ўтириб, телевизорда кўнгил очувчи томошаларни кўринг, уйкуга кетиш учун зарур тайёргарлик қилинг, умр йўлдошингиз олдида қулай жойлашиб олинг ёки кунингизни яхши якун қилиш учун, ўзингизга маъқул бўлган бирор нарса билан шуғулланинг. Бу ҳаракатларнинг маъноси шундаки, ухлашдан олдин руҳ, ақл ва тана мувозанатли ҳолатга келсин ва эрталаб янги куч билан уйғонинг.
 17. Ўзингиз учун уйкуга кетиш маросимини ўйлаб топинг. Менга руҳшунослар одатий, ҳатто аҳамиятсиз ишларни бажариш ҳам руҳ ва танани уйкуга тайёрлашини айтишди. Бунинг учун масалан, юзни ювиш, тишни тозалаш, сочи тараши, ухлаётган болалар устини ўраб қўйиш, музлатгич ёпиқлигини текшириш, мушукни кўчага чиқариб юбориш кифоя қилади. Ҳаммага яна бир нарсани билиш ҳам фойдали: турли хил нарсаларни қилиш инсонни тетиклаштиради ва одатий ҳаракатларни қилиш эса уни уйқутиради ҳолатга туширади. Ётишдан олдин кундалик қайси ишлар сизга завқ беришини эсланг. Бунда ҳеч қандай таъна қилувчи нарсани кўрманг: бу ҳаракатларингиз билан сиз танага парда тушаётгани ва дам олиш вақти келгани ҳақида сигнал берасиз.
 18. Ибодат бурчагингизни унутманг. Агар ярим кечаси уйғониб кетсангиз ва ярим соатдан ортиқ уйқунгиз келмаса, энг яхшиси ётоқдан туришингиз керак. Эрталабгача кўзингиз очилиб, уйғоқ ётиб, кейин ҳар кимга ғазабланишдан кўра, ҳамма нарса ҳақида Парвардигор билан гаплашиш ёки Худонинг Каломини ўқиш афзал.
 19. *Жисмоний ва руҳий саломатлигиз учун барча етти қадам бажаришдан бош*

тортманг. Ҳар бир қадам бошқалар билан боғлиқ эканлигини унутманг ва албатта улар ўртасида мувозанатни сақлаб қолиш учун ҳаракат қилинг. Кейин тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар, тоза ҳаво ва қуёш орқали, мўл–кўл сув ичиш, рўза ва ибодатингиз туфайли сизнинг ажойиб, кучингизни тикловчи уйқунгиз танангизни заҳарли моддалардан тозалашнинг табиий натижаси бўлади. Ушбу қадамларнинг муваффақиятли бажарилиши билан уйқу ўз–ўзидан келади. Агар сиз яхши ухлай олмаётган бўлсангиз, балки бу қадамлардан бирортасини ўтказиб юбормаганмикансиз, текшириб кўринг.

20. *Ҳаракатни чекловчи кийим кийманг.* Афзалликни кенг, ўзингиз учун қулай, табиий матолардан тикилган кийимларга беринг.

21. *Ҳар қандай шароитда ҳам, ётишдан олдин спиртли ичимликлар, қаҳва, чой ёки алкогольсиз ширин ва газли ичимликларни, уларнинг таъсирини транквилизаторлар ёки уйқу ҳандорилари билан бартараф этишга умид қилиб, ичманг.* Бу ичимликларнинг ҳар бир ўзича зарарли, лекин ҳаммаси мужассамалашганда, тана учун ҳалокатли зарба беради. Уларни тановул қилиш, сизнинг янги турмуш тарзингиз билан мос келмайди. Сиз ўз танангизга қандайдир заҳарни тикиштириб, яхши ухлай олмайсиз.

Дам олиш ҳуқуқидан фойдаланинг

Эрим ва мен дам олиш бир ҳашамат эмас, кўнгил ҳаловати учун заруратлигини тушундик. Лос–Анжелеслик биз ишчан икки киши, дам олиш учун ўз ҳуқуқимиздан фойдаланишни ўрганишимиз керак эди, яъни ишдан таътилга чиқиб, воқеаларнинг бетўхтов ўзгариб туришидан чиқиб кетишимиз керак эди.

Барчамизга ҳамма нарсани унутиш, бир оз ўзимизни бўш қўйиш ва бир оз вақтичоғлик қилиш, дам олиш учун бир муддат керак, шунинг учун таътилни уйдан узоқда ўтказиш жуда муҳим. Таътил вақтида ўзингизга ҳақиқий дам олиш ташкил қилишни ўрганинг. Мисол учун, агар сиз генерал Снодграсс биринчи марта наҳангларни кўрган жойга бориш учун тинимсиз беш кун автомашинани бошқариб, Аляска томонга елдек учиб кетсангиз, бундай дам олиш сизнинг саломатлигингиз учун зарарли ва одатда фойда бериши даргумон. Ундан кўра уйда қолиш яхшироқ: камроқ чарчайсиз. Дам олишни ўрганиш керак.

Эрим билан биргаликда илк бора таътилга боришимизда, биз икки ҳафта давомида Гавайига кетдик. Биз у ерга кечқурун етиб келдик ва фақат рўйхатдан ўтиш ҳамда овқатланиш учун улгурдик. Соатдаги фарқни ҳисобга олган ҳолда сахар соат 5 да биз аллақачон оёқда эдик: биз соҳил бўйлаб югуришга, океанда сузишга, теннис ўйнашга, отлар минишга, сув остига маскали шўнғишга, ҳовузда сузишга, яхшилаб нонушта қилишга улгурдик – биз бу ишларнинг барчасини эрталаб соат 9 га қадар бажаришга улгурдик. Икки ҳафта давомида ҳаётнинг одатий суръатини пасайтиришга, мулоқот қилишга ва ҳеч қаерга шошилмасдан, дам олишга ўрганишимиз осон кечмади. Биз дам олишни ўрганишимизга тўғри келди.

Муқаддас Китобда тилга олинган кўпчилик одамлар, шу жумладан Исо Масих ҳам, тез–тез бир оз дам олиш учун, ҳаммадан узоқлашиб кетишарди. Сиз ўзингизни саёҳатчи каби ҳис қилишингиз учун Хитойга боришингиз шарт эмас, бунинг учун уйингиздан бир соат узоқда бўлиш кифоя. Энг муҳими, вазиятни ва турмуш тарзини ўзгартиришдир. Агар сиз шаҳарда яшасангиз, соҳилга, кўлга, қишлоққа, саҳрога ёки тоғларга боринг. Агар табиати сокин ва тинч бурчакдаги бирор фермада ёки қишлоқда яшаётган бўлсангиз, сизга етмайдиган нарсаларнинг ўрнини тўлдириш учун шаҳарга сайёҳатга боринг.

Дам олиш пайтида қилинган саёҳат, Худо билан мулоқот қилиш ва У яратган гўзалликлардан баҳраманд бўлиш имкониятини беради. Агар, азиз опа–сингиллар, сиз оилали ва фарзандли бўлсангиз, яқинларингизни ташлаб кетмасдан, Худо билан ёлғиз вақт ўтказишингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Албатта, бу кийин, лекин барча нарсаларга қандай қарашингизга боғлиқ. Оила билан доимий мулоқот ҳам Худо билан мулоқот

шаклига айланиши мумкин. Раббим айтади «...сизлар энг кичик биродаримга қилган ҳар қандай яхшилигингизни Менга қилган бўласиз» (Мат. 25:40). Биз муҳтож бўлганларга хизмат қилганимизда, Худога хизмат қилгандек бўламиз. Бир–биримиз билан мулоқот қилиб, бебаҳо маънавий тажриба орттирамиз.

Биргаликдаги дам олиш оила ришталарини мустаҳкамлашга ва ўзаро алоқаларни чуқурлаштиришга шароит яратади. Дам олиш вақтида пайдо бўлаётган вазиятлар, баъзан анча олдин эътибор берилиши керак бўлган, ёқимсиз ҳолатларнинг очилишига олиб келади. Хусусан, фарзандларингизнинг баъзи бир масалаларга оид фикрлари ёки бунга нохуш муносабатлари аниқ намоён бўлади. Буларнинг барчаси оилавий ҳаётингизни арралаб, қарор қабул қилишга мажбур қилаётган эди. Ва ниҳоят сизнинг ҳаммангиз бир машинада, ёки бир хонада, ёки самолётда, ёки чодирда, ёки ресторандаги стол олдида қолганингизда, оилангизга салбий таъсир этувчи бу ёқимсиз ҳолатлар, сизга қаерда севги кўрсатмаганингизни, қаерда тарбиянинг йўқлигини, қаерда бир бирингизни тушунмаганлигинизни кўрсатади. Ва сизга буларнинг барчасини тузатиш имкониятини беради. Сиз оилангиз билан қанчалик кам дам олган бўлсангиз, қанчалик кам мулоқот қилган бўлсангиз, оила муаммоларига қанчалик безътибор бўлган бўлсангиз, бу ҳолатлар сизнинг уйдан йироқда ўтказган оилавий таътилингиз вақтида ўзи ҳақида дарак беради. Ва агар бу тўқнашиш ёки “сахна” кўринишда бўлса ҳеч қиси йўқ. Бу таътилингиз расво бўлган деб, уйга қайтиш ҳақида ўйлашингизга арзимаёди. Сиз бунинг ҳаммаси очилиб, оилавий ришталарни мустаҳкамлаши учун ҳолатни тузатишга шошилинг. Афтидан, барча оилангиз аъзоларининг ички тозаланиш вақти келди.

Уйдан узоқда бўлганингизда, сиз ҳаётингизга янгича назар билан қарайсиз: нима жойида, нима бузилиб кетганини кўрасиз, нимани тўғри қилганингизни ва нимани хато қилганингизни тушунасиз. Оилангизни нима бирлаштиради ва нима ажратганини кўрасиз. Бўш вақтингизга эга бўлганингизда, сиз оилангизга ҳалақит бераётган нарсалардан қандай қутулишни ва ўртангиздаги алоқаларни қандай сақлаб қолиш бўйича тўғри ечимларни топасиз. Шуни билиш керакки, биргаликдаги илк дам олиш кунини, сиз янги ҳаёт тарзига ўрганишингизга қадар жонли мулоқот муҳитида ўтади, сўнг эса энг муҳими бошланади – мулоқот, кашфиётлар, шифо топиш, маънавий ўсиш, билим ва ҳақиқий дам олишни тушуниш бошланади.

Уйдан узоқда оилавий дам олишни оилангиз ҳаётида устувор йўналишларидан бирига айлантиришга ҳаракат қилинг. Бу ҳақда ўйламайдиган одамлар охир–оқибат кундалик ҳаёт оқимини жуда жиддий қабул қила бошлайдилар. Агар ишингиздан воз кечиб, яхши дам олиш учун вақт топмасангиз, бунинг учун соғлигингиз, Худо ва атрофингиздаги одамлар билан муносабатларингиз билан тўлашингизга тўғри келади.

Шаббат кунини муқаддас деб билинг

Муқаддас Китобда дам олиш учун ҳафтасига бир кун ажратиш кераклиги кўп марта эслатиб ўтилган. Бу ҳақида гапирадиган оятларнинг аксарияти Тавротда бўлиб, уларнинг энг машҳури Ўнта илоҳий амрга киритилган: «Шаббат кунини муқаддас деб билинг, бу кунга риоя қилиб юринг. Ҳамма ишларингизни бажаришингиз учун олти кун бор. Еттинчи кун эса Мен, Эгангиз Худога аталган Шаббат кунидир» (Чик. 20:8–10). Бир кунлик дам олиш фикри Худога тегишли бўлиб, у халқ учун ҳадя сифатида берилган. «...Эгангиз, еттинчи кунни — Шаббатни дам олиш кунини қилиб, сизларга берганимни англаб етмайсизларми?!» (Чик. 16:29).

Исо Масих эски қонунни бекор қилиш учун келмаганини айтди: «Мени, Таврот ёки пайғамбарларнинг битикларини бекор қилгани келган, деб ўйламанлар. Мен бекор қилгани эмас, балки бажо келтиргани келдим» (Мат. 5:17).

Ҳафтанинг бир кунини дам олишга бағишлаш эски қонуннинг энг муҳим талаби бўлиб, бундай кун шанба деб аталган. Худо бизга барча ишларимизни тарк этиб, унда тинчлик топа оладиган кун кераклигини биларди. Бу кун ҳафтанинг ҳар қандай кунини бўлиши мумкин, якшанба бўлмаслиги ҳам мумкин. Мисол учун, кўпчилик чўпонлар

душанба куни дам олишади, чунки якшанба улар учун дам олиш куни эмас.

Агар сиз ҳафтада беш кун ишлаб, бир кун ишларингиз билан машғул бўлсангиз, унда бир кунингизни дам олишга ва Худо билан мулоқот қилишга бағишланг. Мен сизнинг зиммангизга ҳеч қандай мажбуриятларни юкламайман, танлов сизники. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам, дам олиш куни, сиз харажатларни тўлаш, лойиҳа устида ишлаш, уйни тозалаш ва бошқа ишлар билан шуғулланмаслигингиз керак. Иш ҳафтаси давомида фикрларингизни эгаллаган ҳамма нарсадан ўзингизни чалғитинг.

Эслатиб ўтаман, бу қоида фарзандларингизга ёки турмуш ўртоғингизга тааллуқли бўлмаслиги керак. Сиз эрталаб ётоқдан чиқиб олиб, икки ёшли кичкинтойга «Бугун ўзингга нонушта тайёрла! Бугун менинг дам олиш куним!» деб айтишингиз мумкин эмас. Аммо буни бошқача йўл билан гапиришингиз мумкин, мисол учун: «Бугун менинг дам олиш куним. Мен қўйлақларингизга тугма қадашни, гилам устидаги доғларни ювиб ташлашни, майса ўришни, менга кейинги ҳафтага зарур бўлган нутқим учун тайёрланиш кераклигини ва бошқа мажбуриятларимни, телефон қўғироқлари ҳақида эслашни истамайман». Дунёвий ишлардан юз ўғиринг ва Раббингизга юзланинг, чунки У бу кунни Ўзи билан бирга ўтказишингизни, ўзингизни Унга бағишлашингизни ва Унда тинчлик топишингизни истайди. Унинг улуғворлиги ҳақида баъзи китобни ўқинг, бир оз ухланг, оилангиз билан мулоқот қилинг. Тинч ҳаётингиздаги бундай ўзгариш қўшимчасига Худо билан мулоқот қилиш, сизга янги иш ҳафтангиз учун ғаройиб ҳиссиёт ва янги куч бағишлайди. Дам олиш куни Худо томонидан бизнинг фойдамиз учун белгиланган. Агар биз итоаткор бўлсак ва уни совға сифатида қабул қилсак, қалбимиз тинчлик ва қувончга тўлади.

Худонинг мукамал фароғатига кириш

Биз бу дунёни тарк этганимизда ва осмонда Худо билан бирга бўлганимизда, Худонинг тинчлигидан баҳраманд бўлишимиз мумкин. Муқаддас Китоб шубҳаланаётган ва итоатсизлар, мукамал уйга кира олмаслиги ҳақида шундай дейди: «...Бу халқ Мендан юз ўгиради, Амрларимга бўйсунидан бош тортади. Шу боис ғазабланиб, онт ичдим: ‘Улар фароғат диёримга кирмайди...» (Заб. 94:10–11).

Худо Ўз халқига ва Унга севги билан хизмат қиладиган барча кишиларга ер юзида тинчлик топишларини ваъда қилди. Бироқ, Унинг ҳузуридан ташқарида биз учун ҳақиқий тинчлик ва хотиржамлик йўқлигини биламиз. «...Мен сизлар билан бораман. Мен сизларга тинчлик ато қиламан» (Чик. 33:14). Агар биз Раббимизни тарк этишни истамасак, ибодатимиз Худога мурожаат қилган Мусонинг ибодатлари каби шундай бўлиши керак: «...Агар Сен биз билан бормайдиган бўлсанг, бизни бу ердан олиб чиқмагин» (Чик. 33:15). Фақат Худонинг ҳузурида биз мукамал тинчлик топамиз. «Эй ҳолдан тойганлар, оғир юк остида қолганлар, ҳаммаларингиз Менинг олдимга келинглар! Мен сизларга ором бераман. Менинг бўйинтуруғимни тақиб олинглар, Мендан ўрганинглар. Чунки Мен юмшоқ кўнгил ва камтаринман. Шунда сизларнинг жонларингиз ором топади» (Мат. 11:28–29). Биз ибодатда Худога ҳамма нарсани ишониб, У билан бирлашганимизда, мукамал тинчлик топамиз.

Боб Диланнинг машҳур қўшиқларидан бирида шундай сўзлар бор: «Сиз кимгадир хизмат қилишингиз керак. Бу шайтон бўлиши мумкин. Бу Худо бўлиши мумкин. Лекин сиз кимгадир хизмат қилишингиз керак.» Баъзилар буни инкор этишга мойил бўлишса—да, ҳаммамизнинг яхши кўрган нимаemizдир бор. Бундай «инкор этувчилар» ўзларини эркин одамлар деб эълон қиладилар ва тоғнинг тепасига чиқиб, ёлғиз ҳолда тамаки чекишиб, виски ичиб ўтирадилар. Лекин табиятан биз бир ёки бошқа нарсага ёпишиб оламиз. Бутунлай озодман деб даъво қилган ҳар бир киши, ўз занжирларини кўра олмайдиган даражада кўрдир. Баъзан биз доира ичида бўйинтуруқда юрган буқаларга ўхшаймиз. Биз Исонинг бўйинтуруғига кирганимизда, у юкимизнинг бир қисмини ўзига олади, биз мукамал тинчлик учун У билан бир йўлда юрамиз.

САККИЗИНЧИ ҚАДАМ: БУНИ АМАЛДА ҚАНДАЙ БАЖАРИШ МУМКИН

Шундай қилиб, биз тўлиқ айланиб чиқдик. Биз саёҳатимизни кўнгил хотиржамлигидан – тана ва руҳнинг соғлиғига биринчи қадамдан бошладик – ва Раббий биз учун тайёрлаган ҳаётга сўнгги қадам билан, уни тўлақонли дам олиш билан якунладик. Бу китобда ҳар бир қадам ҳақида айтиб бериш мумкин эди ва мен ўйлайманки, уни ўқиш сизда илмга чанқоқлик ва кўпроқ ўрганиш истагини уйғотди деган умиддаман. Бизга буларнинг барчасини амалга амалга ошириш учун нима қилиш керак, деган саволга жавоб беришимиз қолди.

Нимадан бошлаш керак?

Энди сиз жисмоний ва маънавий саломатлик учун етти қадам ҳақида ҳаммасини билиб олганингиздан сўнг, гарчи бундаги гапларнинг бир қисми сиз учун янгилик бўлмаса–да, бу маълумотларни эслаб қолишингиз керак. Мен асосий нарсани унутмаслигингизни сўрайман: барча етти қадамни бажармасдан, сизни хурсанд қила оладиган ва сизни хурсанд қилган нарсалардан маҳрум бўласиз, яъни мустаҳкам соғлиқ, куч ва ўзига ишонч ҳиссидан.

Баъзан, ҳаётингизда бирор нарсани ўзгартириш жуда қийиндек кўриниши мумкин, айниқса, эски одатлардан воз кечиб, янгиларини сотиб олиш кучингиз етмайдиган масалага ўхшаб кўринади, лекин бу унчалик қийин эмас, чунки Исо ҳар доим ёрдам бериш учун тайёр. Шундай қилиб, кўркувни енгиб, биринчи қадамни ташланг. Агар Парвардигор йўлларингизни ўзгартиришга даъват этаётганига ишонсангиз, билингки, У сизни ҳеч қачон ташлаб қўймайди, сизни керакли қадамларни ташлашга тайёрламасдан ҳеч қандай ишга олиб бормайди. У сизнинг шубҳа ва заиф томонларингизни билади, сизнинг соғлом бўлишингизни иштайди, Худо сиз томонда бўлади. Агар Худо яхши эканига ва унинг йўллари мукамал эканига амин бўлсангиз, айтинг: «Эй Раббий, сен билан ҳаётимни қайта курай. Мен ўзгаришга тайёрман. Улар менга керак эканлигини биламан. Менга иродангни кўрсат ва нима қилиш кераклигини айт».

Етти қадамнинг ҳар бирини эсда тутинг.

Мен сизни эслатма билан бездиришни хоҳламайман, лекин айтаман: сиз жисмоний ва маънавий саломатликка етти қадам билан боғлиқ барча тавсияларни изчил бажаришингиз керак. Агар бу содир бўлса, бошқа қадамларни ҳам унутманг. Сиз айтишингиз мумкин: «яхши, лекин мен жуда кўп сув ичишдан сақланыяпман ва мен ўзимни яхши ҳис қиляпман», ёки «мен истаган овқатимни ейман ва касал бўлмайман», ёки «чунки қийин вазиятларда, мен янги нарсалар учун олдинга ҳаракат қиляпман», ёки «жисмоний машқларни бажариш учун вақтим йўқ; мен учун ундан кўра муҳимроқ нарсалар бор», ёки «мен бир кун ҳам рўза тутмадим ва бошлаш учун кетмаяпман», ёки «мен кўп йиллар транквилизаторларни қабул қилдим, ва мен билан бирор нарса содир бўлмади».

Бироқ, юрак хуружлари, инсультлар, саратон ва бошқа юзлаб жиддий касалликлар, пайдо бўлишидан икки йил олдин, сиз уни кутиб олишга тайёргарлик кўришингизни унутманг. Касалликлар кутилмаганда пайдо бўлади. Улар узоқ вақт давомида танангизда яшириниб ётиши мумкин, кейин бир куни эрталаб чидаб бўлмас оғриқдан уйғонасиз, асабларни жиловлай олмайсиз, ҳаракат қила олмайсиз – иложсизликнинг нақ ўзи – ёхуд сиз умуман уйғонмаслигингиз мумкин. Воқеаларнинг бундай ривожини кутманг ва бундай даҳшатли зарбадан сўнг қанчалик узоққа келганингизни, ўзингизча ҳаракат қилганингизни бирдан англаб етишингизга йўл қўйманг. Худонинг қонунларини бекаму кўст бажарадиган ёки улардан устун келадиганлар орамизда йўқлигини эслайлик. Илтимос, Худога, ўзингизга ва сизни севадиган ҳар кимга ҳурмат кўрсатинг ва йўлларингизни ўзгартиришни бошланг.

Ҳеч биримиз руҳий ва жисмоний саломатлигимиз учун етти қадамларнинг барчасини мукамал бажара олмаимиз. Мен ҳам ҳамма нарсани ўрганишим керак эди, бир қадам ҳам мен учун осон эмас эди. Энг аввало, мен ҳар нарса Худонинг ниятига мувофиқ ҳолда ишлайди деб тушундим. Мен учун қийин бўлса–да, ширин ва газланган алкогольсиз ичимликлар ва кекслардан ажралиб, уларни пиширилган картошка ва димланган брокколи билан алмаштирдим. Мен ўзимни ўлчов косасидан сув ичишни ва сув етарли эканлигига ишонч ҳосил қилишни ўргатдим. Ва мендек ширин овқатлар севувчиси учун рўза бошлаш қандай бўлди! Шу кунгача, мен баъзан тоза ҳавога ва қуёшга чиқиб, ҳали ҳам тушкунликка қаршилик кўрсатишни унутаман. Мен ҳаддан ташқари ўзимга жуда кўп вазифаларни юклаб олиш, ҳар куни ўзимни супераёл бўлиш истагидан жиловлаш, эркин ҳис–туйғуларимни ифода этиш ва душман овозига қулоқ солмаслик учун ҳушёр бўлишим керак. Мен иммунитетимни сақлаб қолиш учун жуда кўп тиришишим керак, лекин мен касал бўлсам, у нима учун содир бўлганини ҳар доим биламан, бу ҳар доим етти қадамларнинг қайси бирига эътиборсиз бўлишимни айтишим мумкин. Ва мен ҳолатни тўғрилаш учун нима қилишим кераклигини аниқ биламан.

Агар жисмоний ва руҳий саломатлик учун етти қадамдан камида бирортаси бажарилмаса, мунтаносиблик бузилишига олиб келади. Мисол учун, кетма–кет бир неча марта тунги уйқунинг бузилиши овқатланиш бузилишига олиб келади: сиз ҳолсизлик ўрнини қоплаш учун ортиқча овқатланишни бошлайсиз, ёки сунъий овқатни шимиб олиш васвасага учрайсиз. Нотўғри овқатланиш туфайли сиз куч йўқотасиз ва рўза тутишингиз қийин бўлади, жуда чарчайсиз, шунда сиз етарлича сув ичишни ёки тоза ҳаво ва қуёшга чиқишни унутасиз. Шундай қилиб, сиз бир ғамгин, мижғов ва баджаҳл мавжудотга айланасиз, ва охир оқибатда руҳий тартибсизликка ва саросималикка учрайсиз. Ва буларнинг барчаси, сиз етти қадамдан бирини – фақат биттасини эътиборсиз қолдирганингиз туфайли содир бўлиши мумкин. Ҳеч нарсани кўздан қочирманг, у сизни ҳаётингиздаги кўплаб муаммолардан қутқаради.

Гоҳида муаммолар иноят (Худо Ўзининг ишини амалга оширади) ва итоат (мен ўзимнинг қисмимни бажараман) ўртасидаги мувозанатни унутишимиздан келиб чиқади. Агар ўзингизнинг семирган гавдангизга қараб, “Марҳамат” деб хитоб қилиб, кейин бир шоколад кексини мазза қилиб еб ва ширин газли ичимлик билан чанқоғингизни боссангиз унда ҳеч нарса ўзгармайди. Аввало, иноят ва итоат ўртасидаги мувозанатни сақланг.

Ҳар доим Худога мурожаат қилиш билан бошланг. Ундан доимо хотиржамлик топиш учун ва Унинг мукамал даргоҳига кириш учун қандай йўл кўрсатишини сўранг. Мунтазам равишда машқ қилиш учун сизга куч беришини сўранг. Носоғлом озиқ–овқатдан воз кечиб, табиий ва сифатли озиқ–овқат учун таъмини ривожлантиришда ёрдам беришини сўранг. Худодан кўп сув ичиш, тоза ҳавода ва қуёшда қолишингизни эслатишини сўранг. Рўза тутишдан завқланишни ва ҳаётингизни тартибга солишни ўргатишини сўранг. Эгамиз Худо, албатта, сиз истаган нарсага эришишингизга ёрдам беради, чунки буларнинг барчаси Унинг режасига мос келади.

Сўнгра ўз қисмингиздаги ишни бажариш учун давом этинг. Ва шуни билингки, барча саъй–ҳаракатларингизга қарамай, сиз шамоллаш, грипп ва бошқа касалликлардан ҳимояланмайсиз. Лекин, нима бўлишидан қатъий назар, кайфиятингизни йўқотманг. Фақат хотиржам тарзда камроқ эътибор қаратиладиган етти қадамдан қайси бирига эътиборсизлик қилганлигингизни ўзингиздан сўранг. Балки уларнинг баъзиларига эътиборсиз бўлгандирсиз? Шубҳасиз, шайтон танангизга ҳужум қилади, лекин унинг режасини ошкор қилиш қийин эмас: у асосан сизни васвасага солишга ҳаракат қилмоқда, кейин эса ўзи бошлаган ишни қандай қилиб тугатишингизни кузатиб, кутади. Биз яхши ва фойдали нарсалар ҳақида унутишга мойил бўлганимиз учун, бу китобни қайта қайта ўқиш ва баъзан ўзингиздан қуйидаги саволларга жавоб сўраш жуда фойдали бўлади.

Ўзингизга бир нечта муҳим саволларни беринг.
Мен хотиржамлик топишга ҳаракат қиламанми?

1. Мен кундалик ибодатда Худога мурожаат қилганимда, У билан бирликда вақт ўтказаманми?
2. Парвардигор олдида тавба қиламанми?
3. Худога ҳамд айтаманми?
4. Мен ҳар куни Худонинг Каломидан фойдаланаманми?
5. Ўз ҳиссиётларимни эркин ифода қиламанми ёки ўзимни тийиб, уларнинг чиқишига изн бермайманми?
6. Оғзимдан чиққан гапларимга жиддий эътибор бераманми? Ҳар қандай шароитда ҳам ҳаёт бағишлайдиган сўзларни айтаманми?
7. Руҳий муаммоларим бўйича ёрдам бериш учун мутахассисларга мурожаат қиламанми?
8. Худо мени ким қилиб яратган бўлса шундайлигимча қолмай, шахс сифатидаги эҳтиёжларимга бепарвоманми?
9. Ҳаётимни ўта мураккаблаштиряпманми? Уни соддароқ қилишим керак эмасми?
10. Мен ҳар куни ҳаётни танлаяпманми?

Худо яратган маҳсулотлардан овқатимда фойдаланаманми?

1. Мен соф, табиий маҳсулотларни танлайманми ёки менинг овқатим миқдоримда қайта ишланган маҳсулотлар борми?
2. Ҳар бир таомимнинг ярми мева ва сабзавотлардан иборатми?
3. Қизил гўшт ва балиқни ҳафтасига икки мартагача истеъмол қилишдан ва паррандаларни икки ёки уч мартагача истеъмол қилишни қисқартирдимми?
4. Асосий овқатлар орасида бошоқлар, ёнғоқлар ва резавор меваларни истеъмол қиламанми?
5. Ҳафтада 3–4 марта сут маҳсулотлари ва тухум истеъмол қилиш билан чекланмайманми?
6. «Салбий» рўйхатга киритилган маҳсулотларни рад қиламанми?
7. «Ижобий» рўйхатдаги маҳсулотлар менинг озиқ–овқатимда устунлик қиладими?
8. Ортиқча овқатланмаслик учун ҳаракат қиламанми?
9. Овқатланишда соддалик тамойилига амал қиламанми?
10. Мен кам калорияли парҳезга берилиб кетмаганманми, ҳар куни бир хил овқат истеъмол қиламанми?
11. Мен ҳаётимда пайдо бўлган қийин вазиятларга эътиборсизлик билан қарашга ҳаракат қиламанми?
12. Умумий овқатланиш жойларида таклиф қилинган озиқ–овқатни танлашда етарлича танқидий ёндашаманми?
13. Шифокоримнинг тавсияларига амал қиламанми?
14. Овқат тановул қилиш орасидаги вақтни (5–6 соат) ўрнатаманми?
15. Овқатланганда бузилишларга йўл қўяманми, кислота–асос мувозанатини унутаманми?
16. Мен тез–тез «махсус ва ўзгача кунлар»ни байрам қиламанми?

Мен мунтазам жисмоний машқ қиламанми?

1. Мен ҳаракатсиз ҳаёт тарзини жисмоний фаолликдан афзал кўраманми?
2. Жисмоний тарбияни кундалик тартибимга киритаманми?
3. Тўғри нафас оламанми?
4. Ҳар куни пиёда юраманми?
5. Ўзим учун жисмоний фаолиятнинг мос турларини топишга ҳаракат қиламанми?
6. Ҳар бир ҳаракатим муҳим бўлган ҳақиқатни эслайманми?
7. Ўзим ҳақимда ёлғон тинглашдан бош тортаманми?
8. Мен озиш масадини кўзлайманми ва озиқ–овқат билан истеъмол қилгандан кўра кўпроқ калория бераманми?
9. Машқлар вазифамнинг бир қисми эканлигини ўзимга эслатиб тураманми?
10. Менинг танам фаолиятсизлик учун мўлжалланган эмас деб ўзимга эслатиб

тураманми?

Етарли миқдорда сув ичаманми?

1. Мен ҳар куни 2 литр сув ичаманми (8 стакан 250 мл.дан 8 стакан)?
2. Кимёвий қўшимчалар билан қаҳва, чой, кола ва мева ичимликларини истеъмол қилишни рад қиламанми?
3. Овқатдан ярим соат олдин ва овқатдан кейин икки соат давомида ҳеч қандай суяқлик ичмаслик қоидасига амал қиламанми?
4. Етарлича тоза сув ичаманми?
5. Мен душ ёки ھаммомни мунтазам қабул қилишда дасмолқовоқ ва тана чўткасидан фойдаланаманми?

Рўза ва ибодатга ҳаётимда муҳим ўрин бераманми?

1. Рўза вақтида ибодат қилишни унутмайманми?
2. Рўза вақтида Ишайё пайғамбарнинг китоби 58–бобини қайта ўқийманми?
3. 24 соатлик рўза вақтида камида 2 литр сув ичаманми?
4. Рўзадан чиқиш вақтида ўз нафсимни жиловлай оламанми (ёки овқатдан тийилган вақтида ўрнини тўлдириш учун ортиқча овқат ейманми)?
5. Рўзамни тугатгандан кейин хом сабзавот ва меваларни истеъмол қиламанми?
6. Мен рўзамни диққат билан режалаштираманми ва бу оддий овқатланмаслик эмаслигини, ундан кейин олдинги иштиёққа қараб овқатланишга қайтиш мумкин эмаслиги ҳақида ташвишланаманми?

Мен очиқ ҳавода ва қуёшда етарлича вақт ўтказаманми?

1. Тоза ҳаво ва қуёшга мунтазам чиқиб тураманми?
2. Ҳар куни тоза ҳавода 10–20 дақиқа давомида жисмоний машқ қиламанми?
3. Мен ҳар куни нафас олиш машқларини бажараманми?
4. Табиий матолардан тайёрланган кийимларни кийишни афзал кўраманми?
5. Мен қуёш нурлари остида жуда оз ёки жуда кўп қолиб кетмасликни назорат қиламанми?
6. Мен руҳий ва жисмоний саломатлик учун бошқаларга бу қадамга кўра аҳамиятлироқ деб, эътиборсизлик қиламанми?

Мен тўлақонли дам олаяпманми?

1. Мен тун бўйи 8 соатгача ухлайманми?
2. Ухлашдан олдин ўзимга ярим соат «ҳеч нарса қилмаслик»га рухсат бераманми?
3. Мен уйқу ҳапдориларни ичишдан ўзимни тияманми?
4. Мен жуда кеч ухламаяпманми?
5. Дам олиш кунлари бирор жойга бориш ҳақида қандай фикрдаман?
6. Ҳафтада бир кун дам олишни ўзимга ажратиб қўяманми?

Касаллик аломатлари

Раббий билан ишлашда яхши саломатлик қозониш ва сақлаб қолиш учун, сиз, танангизни тоза тутиш, тўғри тартибда парҳезга риоя қилиш ва унинг барча тизимлари фаолиятини назорат қилиш керак. Ҳеч қачон Худонинг иноятини одатий деб қабул қилманг ва итоаткор бўлинг. Аввало, яқинлашиб келаётган касаллик ҳақидаги тананинг огоҳлантиришларини жиддий қабул қилинг, сўнгра ўз ишингизни бажариб, турмуш тарзингизни ўзгартиринг. Агар сиз ушбу белгиларни безътибор қолдирсангиз, касаллик сизни узоқ вақт кутдирмайди. Қуйида келтирилган аломатларнинг барчаси танангиздаги захарли моддаларнинг ортиқчилигини кўрсатади, яъни сиз ҳали жисмоний ва руҳий саломатликка бир ёки бир неча қадам қўймаганлигингиздан далолат беради. *Ҳеч қандай ҳолатда ҳам бу аломатларга эътиборсизлик қилманг:*

1. ТИЛДАГИ ОҚ ҚОПЛАМА
2. ИЧ ҚОТИШИ
3. ТЕЗ–ТЕЗ ШАМОЛЛАШ, БУРУН БЕРКИЛИШИ, АКСИРИШ ВА ТОМОҚ ЯЛЛИҒЛАНИШИ

4. ОҒИЗДАН ЁҚИМСИЗ НАФАС ТАРАЛИШИ
5. БАДАНДАН ЧИҚАДИГАН ХИД
6. ОРТИҚЧА ВАЗН
7. ЖУДА ЕНГИЛ ВАЗН
8. ТЕЗ ҲОЛСИЗЛАНИШ
9. БОШ ОҒРИҒИ
10. ЮЗНИНГ ШИШИШИ
11. ЕНГИЛ ҲОЛСИЗЛИК
12. АСАБИЙЛАШИШ, ҚЎЗҒАЛИШНИНГ ОРТИШИ
13. ЁМОН ИШТАҲА
14. БЕТАРТИБ ИШТАҲА
15. ҚЎЛ ВА ОЁҚЛАРНИНГ СОВУҚЛИГИ
16. СЕЗУВЧАНЛИКНИ ЙЎҚОТИШ
17. КЎЗЛАР ОСТИДАГИ ҚОРА ДОИРАЛАР
18. ЮЗДАГИ АЖИНЛАРНИНГ АНИҚ КЎРИНИШИ
19. ЖУДА ҚУРУҚ ТЕРИ
20. ЖУДА ЁҒЛИ ТЕРИ
21. БУРУН, КЎЗ ВА ОҒИЗ АТРОФИДАГИ ТЕРИНИНГ ПЎСТ ТАШЛАШИ,
22. ХИРА, НОСОҒЛОМ ЮЗ КЎРИНИШИ
23. ТЕРИ НУҚСОНЛАРИ (ҲУСНБУЗАР, ЧИПҚОН, ТОШМАЛАР, МУҲРЛАР ВА БОШҚАЛАР.)
24. ТИРНОҚЛАРНИНГ МЎРТЛИГИ
25. ЎСМАЛАР, ЯРАЛАР
26. ҲАЙЗ ДАВОМИЙЛИГИНИНГ БУЗИЛИШИ
27. УЙҚУСИЗЛИК
28. ҲАЗМНИНГ БУЗИЛИШИ
29. МИЛКЛАРНИНГ ҚОНАШИ
30. ТУШКУНЛИК ҲИССИ
31. БЎҒИМЛАРДАГИ ОҒРИҚ
32. КЎНГИЛ АЙНИШИ
33. НОТЎҒРИ ҚОМАТ
34. БЎҒИМЛАРДА ТЕЗ–ТЕЗ ПАЙ ЧЎЗИЛИШИ
35. ОҒИЗ ЯЛЛИҒЛАНИШИ
36. ЧАЛҒИШ, ХОТИРАНИНГ БУЗИЛИШИ
37. ГЕМОРОЙ
38. ЖИНСИЙ ОРГАНЛАРНИНГ КУЧСИЗЛИГИ
39. ОҒРИҚЛИ ЁКИ ШИШГАН ҚОРИН
40. ЛОҚАЙДЛИК
41. ДОИМИЙ МУСТАБИДЛИК ТУЙҒУСИ
42. ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИ
43. ПАСТ ҚОН БОСИМИ
44. КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ПАСАЙИБ КЕТИШИ
45. ЮЗНИНГ СЎТПАЙИБ ҚОЛИШИ
46. ДОИМИЙ ТИТРОҚ
47. КЎКРАКНИНГ СИҚИЛИШИ
48. СУРУНКАЛИ ИЧ КЕТИШИ
49. БЎҒИМЛАРНИНГ ҲАРАКАТСИЗЛИГИ
50. ОҚСИЛЛАРНИНГ ҚИЗАРИШИ
51. КЎЗЛАРНИНГ АЧИШИШИ, ЁШЛИ КЎЗЛАР
52. БУКЧАЙИШ, ЗАИФ ОРҚА МУШАКЛАР
53. ЧАРЧОҚ ҲИССИ
54. НУРСИЗ СОЧЛАР

55. СОЧ УЧЛАРИНИНГ ГУЛЛАШИ; СОЧ ТЎКИЛИШИ
56. ЖУДА ҚУРУҚ ЁКИ ЖУДА ЁҒЛИ СОЧЛАР
57. АСАБ БУЗИЛИШИ ЯҚИНЛАШИБ КЕЛАЁТГАНЛИГИ ТУЙҒУСИ
58. ҲАЁТ НАЗОРАТДАН ЧИҚИБ КЕТГАНЛИ ҲИССИ

Сиз ушбу аломатлардан бирортасини топсангиз, умидсизликка тушманг ва куч тўплаб, донолик ва итоаткорликни кўрсатинг:

1. Дардингизни Худога айтинг. Сизни безовта қилаётган нарсани Унга айтинг; ибодат чоғида Ундан шифо беришини сўранг.
2. Парвардигордан шифокорга кўришниш керакми ёки йўқлигини сизга ошкор қилишини сўранг. Агар сизда бирон–бир иккиланиш пайдо бўлса, унда тиббий ёрдамга мурожаат қилиш учун қарор қабул қилиш энг яхшисидир.
3. Сизга қандай шифокор кераклигини Худодан сўранг.
4. Худодан шифокорингизга ҳикмат беришини сўранг.
5. Худодан ўзингизга яхши ғамхўрлик қилиш учун донолик беришини сўранг. Агар сиз жисмоний ҳолатингизга шифокор аралашувини керак эмас деб тушунган бўлсангиз, Худодан мувозанатни қандай тиклашни сизга ўргатишини сўранг.

Ҳаётингизга зарурий ўзгаришлар киритганингизда, руҳий ва жисмоний саломатлик учун барча етти қадамни амалга ошириш ҳақида ўйланг. Яқинлашиб келаётган касалликнинг биринчи аломатларида ҳаммамиз биламизки, муаммоларни яратмаслик қобилияти уларни ҳал қилиш қобилиятидан яхшироқдир. Яқинлашган касалликнинг биринчи белгилари сизга жиддий оқибатларнинг олдини олиш имконини беради. Агар сиз ўзингизни: «бундай аломатлар билан яшасанг ҳеч нарса қилмайди» деб ишонтирмасангиз, албатта. Ҳа, бугун улар сизнинг яшашингизга ҳалақит бермайди, аммо бугунги кичкина дардлар эртанги катта муаммолар микёсига ўсиб чиқса–чи? Яқинлашиб келаётган касалликнинг аломатларини билиб, сиз уни йўқ қилиш учун профилактик чоралар кўрасиз.

Тўғри йўлни танланг

Ушбу етти қадам ҳаётингизнинг ажралмас қисмига айланиши учун сизга кераклигига амин бўлишингиз керак. Ишонган ҳолда, улар сиз учун одат бўлиб қолгунга қадар, қатъият ва собитқадамлик билан уларни амалга оширишни бошланг. Мен касалликлардан чарчаганимдан сўнг, бу етти қадамни бажаришга киришдим, ҳаёт тарзим яхши эмаслигини ва уни ўзгартиришим кераклигини англадим. Бугун мен Худонинг йўллари ҳамма нарсани ўзгартиради, деб ишонаман ва итоаткорлик билан бу йўлларга амал қилаяпман.

Дунё учун танлаган кийимингизга ўзингизни сиғдириш учун барча ҳаракатларингиз беҳуда бўлишидан кўрқмаслик қандай бахт эканлигини биласизми? Агар ховузда сузишга фурсат топсангиз, чўмилиш кийимида кўриниш бемаънилик деган андишадан қутулиш қанчалик яхши? Иш бўйича учрашув кетаётганингизда, юзингизга хуснбузар тошганини кўрмаслик қандай яхши! Ҳар қандай шароитда ҳам ўзингизни яхши ҳис қилиш қанчалик муҳим эканлигини биласизми? Бу, албатта, ажойиб! Худонинг йўлларида юришни ҳаётингизнинг мақсади деб қабул қилинг ва сиз ўзингиз бунга амин бўласиз. Мақсадингизга эришиш учун ягона шартни бажаришингиз керак: булар токи иккинчи ўзлингизга айланмагунча барча етти қадамни қайта–қайта такрорланг. Эски одатларингиз ўз–ўзидан йўқ бўлиб кетишига ёки буни амалга ошириш учун фақат истагингиз етарли эканига умид қилманг. Бу жуда камдан–кам ҳолларда содир бўлади. Сиз билан содир бўлиши мумкин бўлса ҳам, бу йўл билан эришилган натижалар Худога эришганларингизга ҳеч қачон қиёс қилинмайди. У сизга янги йўллар билан юришни ўргатади. “Ҳеч ким ҳеч қачон ўз танасини ёмон кўрмайди. Аксинча, уни озиқлантириб, парвариш қилади” (Эф. 5:29). “Ақл–идрок йўлидан чиққанлар ўликлар орасидадир” (Хик.

21:16). “Тўғри йўлни танлаб юргин, барча сўқмоқларинг мустаҳкам бўлсин. Ўнгга ҳам, чапга ҳам оғма, ёвузликдан узоқлаш” (Ҳик. 4:26–27). Етти қадамдан ҳар бирини қайта–қайта такрорлаб, эски одатлардан воз кечасиз ва турмуш тарзингизни ўзгартириб, янгиларини ривожлантирасиз. Демак, бирор фаолият одатга айланиши учун, уни қайта–қайта такрорлаш керак, шу сабабли бу фаолиятни ўзингизни кундалик рўйхатингизга киритишингиз лозим.

Ҳар бир кун учун жадвал

Мен меҳнатингиз меваларидан баҳраманд бўлишдан олдин, камида уч ой давомида аклий ва жисмоний саломатликка етти қадам қўйиш кераклиги ҳақида огоҳлантирдим. Биринчи ҳафтадан бошлаб ажойиб ўзгаришларни сезишни бошлайсиз, аммо бу давр тугагунига қадар сезиларли ўзгаришларни кутмаслигингиз керак. Биринчи қадамлар сизнинг вақтингизни эгаллайди, лекин кейингиси уни тежайди. Тасаввур қилинг: сиз тарозининг бир палласига кундалик фаолиятингиз учун сарфланган вақтни, бошқа палласига эса бу машғулотларни рад этганингизда, шифохона ётоғида ётишингиз мумкин бўлган бир неча ойни қўясиз. Сизнингча қайси палла босиб тушаркан?

Янги ҳаёт тарзига ўтиш ўз–ўзидан содир бўлмайди, шунинг учун ҳам мен дуч келган муаммога дуч келасиз. Мен етти қадамни, токи улар одат бўлиб қолмас экан, ҳар бир кун жадвалига киритиш кераклиги ҳақида гапиряпман. Тузилган жадвал сизни маълум бир ҳаракатни амалга ошириш учун вақт керак деган мақсадда тузилади. Аммо на униси, на буниси саломатлик ҳақида гап келганида, самарали бўлмайди. Барча қадамлар орасидаги мувозанатни сақлашни ўрганиб ва тўғри иш қилишни ўрганганингизда, ҳар бир кун учун тузилган жадвалга бўлган талабингиз аста–секин йўқолади, чунки ўша вақтга келиб сиз доноликка эга бўласиз.

Ўзингиз учун 10–15 бандларни ўз ичига олган ҳафталик дафтарини сотиб олинг (ҳафтанинг бир кунини рўзани тутиш учун ажратишни унутманг). Келгусида барча етти қадамни бажариш одат бўлиб қолганда, сизга бундай ёзувларни қилиш керак бўлмайди. Қуйида мен тингловчиларга бир намуна жадвалини тавсия қиламан, бироқ сиз ўз эҳтиёжларингизни қондириш учун ўзгаришлар қилишингиз мумкин.

Жадвални тўғри тузишнинг намунаси

6.00	Уйқудан туриш, икки стакан сув (ёки бир стакан сув ва бир пиёла ўсимлик чойи)ни ичиш;
6.00–7.00	Ибодат қилиб Худо билан муносабатда бўлиш, Каломни ўқиш ва Худога ҳамду–санолар айтиш
7.00	Ярми мевали ва ярми сабзавотли нонушта
8.00–9.00	20–60 дақиқа давомида жисмоний машқлар бажариш
9.00–11.30	Икки стакан сувни нонуштадан икки соат кейин ёки тушликдан ярим соат олдин ичиш
12.00	Ярми сабзавот ва ярми мевалардан иборат тушлик
14.00–17.30	Тушлик ва кечки овқат ўртасида икки стакан сув ичиш
15.30–16.00	Тоза ҳавода юриш ва қуёшли ванна қабул қилиш
18.00	Ярми сабзавотлардан иборат бўлган кечки овқат
20.30	Икки стакан сув ичиш
21.30	Ҳамма нарсаларни йиғиштиринг ва кечки уйқуга тайёргарлик кўриш
22.00	Уйқу

Итоат этиш қурбонлик қилишдан яхши

Агар сиз ўзингизни ҳеч нарсани қурбон қилишга тайёр бўлмаган ёки бўйсунмишга тайёр бўлмаган одамлар тоифасидан деб ҳисобласангиз, ҳаракатларингизнинг тўғрилигига шубҳа қилишингиз мумкин. Атрофга қарасангиз, кўпчилик танавий эҳтиросларини қондириш билан банд бўлганини, кейинчалик эса ўша таналари уларнинг ўзларига

юклаган харажатларни тўлаттираётганини кўрасиз. Уларнинг баъзиларида таянч эхтирослар бағоят кучайиб кетадики, рухий кўзлари билан ўз ҳолатининг хароблигини кўриш қобилятини йўқотадилар, касаллик эса аллақачон ўзи ҳақида билдириб турибди. Лекин ҳақиқатни биладиган ҳар бир киши («...Эгамиз гапириб, уларга шифо берди, қабрдан уларни сақлаб қолди» (Заб. 106:20)) ёки уни юрагида сақлайдиганлар («Исо унга деди: – Мен йўл, ҳақиқат ва ҳаётдирман...» (Юх. 14:6)) катта устунликларга эга, чунки у рухий кўзлар билан тўғри йўлни кўради. Бундай одам ўз танавий эҳтиёжлари учун яшаш ички бўшлиққа олиб келишини билади.

Ишонаманки, китобимнинг охириги бобини тугатишингиз билан сиз бу ҳақиқатни тушуниб етдингиз ва тўғри иш қилмоқчисиз. Лекин кўпинча бизнинг итоатсизлигимиз нима эканлигини кўрмаймиз ва ўзимизнинг ҳаракатларимизнинг тўғрилигига шубҳа билан қарамаймиз. Балки сиз Худодан бўғимларингиз касаллигидан шифо сўрарсиз, аммо қаҳва ва кекслардан воз кечишни истамайсизми? Ёки, эҳтимол, сиз кўкрак оғриғидан азоб чекаётгандирсиз, лекин аёвсиз ҳаёт маромини ўзгартирмайсизми? Ёки елкангиз синиб оғриётгани боис Худодан ғазабланасиз, лекин шифокорингиз томонидан тузилган жисмоний машқларни бажаришдан бош тортасизми? Шифокорнинг тавсияларига амал қилишдан бош тортиб, итоатсизлигингизни кўрсатасиз. Агар унга ишонмасангиз, унга муносабатингизни ўзгартиришингиз керак, агар унинг услубини нотўғри деб ҳисобласангиз, бошқа мутахассисга мурожаат қилинг.

Мен ушбу китобнинг охириги бобини ўқиётганлар ўзининг соғлигига жиддий эътибор беришига ва Худога итоат этишларига ишонаман, аниқ биламанки, Муқаддас Рух сизга қилишингиз керак бўлганларни бажаришингиз учун ишонч беради. Ўз кулоқларингизни беркитманг. Чунки гап ўзбошимчалик билан нима хоҳласангиз ўшани қилиш ҳақида кетмаяпти, гап сизнинг хизмат қилиш йилларингизни узайтиришга ва Худо сизни яратганидек бўлишингиз ҳақида кетаяпти. Бу қарор “Менга Худо айтганларнинг барчасига тўлиқ итоат этиш учун ниманидир қурбонлик қиламанми” дея сўраганингизда, сизни дунёвий фикрлаш шаклидан озод қилади. Ва У сизни Ўзи билан бирга меҳнат қилаётганингизни кўриши керак. Унга кулоқ солинг. *Ва ўз танангизни итоатсизликка қурбон қилманг.*

Исони билмаган, аммо ўзини ҳамма нарсани эгаллаган каби кўрсатаётган одамларга ҳеч қачон ҳавас қилманг. Уларнинг ҳар бири ҳовлиқиб “Худо менга нима учун керак” деб сўрашлари мумкин. Бундай одамларга боқиб “Мен Раббимга итоатда яшайман ва ҳеч нарсам йўқ. Бошқалар Раббимни билмайдилар ва мендан яхши яшайдилар” деб зинҳор айтманг. Бу сароб. Бу нотўғри. Каломдаги шох Довудни ҳам атрофидаги, ишларига ҳавас қилса арзийдиган, ўзига ишонган одамларни кўрганда, шу савол изтиробга солган: «Улар оғриқ нималигини билмайди, таналари соппа–соғ, бақувват. Бошқалардай улар дард тортмайди, бошқалардай улар азоб чекмайди» (Заб. 72:4–5). Довуд атрофида содир бўлаётганларнинг маъносини тушуна олмасди, бироқ «Худонинг Муқаддас масканига» киргач, «шундагина фосиқлар қисмати не бўлишини» тушуниб етди (Заб. 72:17). «Улар бирдан қирилиб кетади, ваҳимадан қирилиб, йўқ бўлади» (Заб. 72:19). Ҳар бир киши Худонинг йўли билан юришни истамаганлиги учун жазога тортилади.

Худо ҳамма нарсани янгилайди, демак сизни ҳам!

Эсда тутинг, сиз Худода “янада улуғвор бўлиб, Эгамизга ўхшаган” бўласиз (2Кор. 3:18) ва «кучайиб» борасиз (Заб. 83:8). Бу дегани, агар сиз Худонинг ҳозирлигини изласангиз ва у билан бирга ҳаётдан бирга ўтсангиз, унда руҳингиз ва танангиз билан содир бўладиган ҳамма нарса олдинги қадамдир. Баъзан сиз чекинаётганингизни ҳис қилишингиз мумкин, лекин бу тўғри эмас. Агар сиз эски одатларингиздан воз кеча олмасангиз, демак, Эгамизга яқинлашиш ва эски одатларингизни ўз кучи билан йўқотишни кўришни ўрганиш учун сизга янги имконият берилган.

Ҳар доим шундай денг: “Йўлингни менга кўрсат, эй Эгам, токи тўғри сўқмоқларингдан юрай...” (Заб.85:11). Агар Исо юрагингизда яшаса, сизда бунинг учун

ҳамма керакли нарсa бор. Мен миллион долларга эга бўлиш ёки машҳур журнал муқовасида сизнинг суратингизни қўйиш, деганини назарда тутмаяпман. Мен тинчлик, қаноат, қувонч ва севги билан тўлган мазмунли, мақсадли ҳаётингизни назарда тутаяпман. Кўриниб турибдики, сиз бундай мақсадга ўтишга қодирсиз, акс ҳолда бу китобни охиригача ўқимаган бўлардингиз. Ўзингизга имконият беринг. Ёшлик йилларида шаклланган ёмон одатларга йўл қўйманг, бугун ҳаётингизни барбод қилманг.

Исо сизни озод қилиши мумкин ва мен ўз тажрибамда буни бажариш Унинг қўлидан қилишига амин бўлдим. Унга фақат ҳаракат қилишига рухсат бериш керак. Унинг йўллариини ўрганинг ва Унга эргашинг. Бунга ҳаракат қилсангиз арзийди ва сиз унга лойиқсиз.

Мен сизни яна қайтадан чорлайман: *танангизни севишини ўрганинг*. У сизнинг дўстингиз, ёрдамчингиздир, ундан ҳайратланиш учун, у ҳурмат қилинишга ва қадрланишга лойиқдир. Танангиз сизга душман эмас.

Худо гуноҳни ювади, қайтадан яратади, жамики нарсани янгилайди – танангизни ҳам. Шу сабабдан ҳам сиз оғриққа, чарчоққа, руҳий тушқунликларга бўйин эгманг. Касаллигингиз ҳам, руҳий тушқунлигингиз ҳам Худонинг режасига кирмайди. Ҳаётингиз учун Худонинг режасида сизга нисбатан бир томчи ҳам ёмонлик йўқ. “Ахир, Мен сизлар тўғрингизда тузган режаларимни биламан. Бу режаларим сизларга кулфат эмас, фаровонлик олиб келади, ёруғ келажуга умид беради.” Эгамизнинг каломи шудир” (Иер. 29:11). Худо сиз томонда. У ҳамма нарсани янгилашни хоҳлайди: ақлингизни, руҳингизни, танангизни, самимий ҳаётингизни, ишингизни, одатларингизни, қарашларингизни, ҳаёт йўлингизни. У барча янги воситаларни яратади, янгилайди ва шунингдек, сизни ҳам!

Ҳаётни танланг!

Мувоzanат ҳолати назорат остидаги ҳаётни назарда тутаяди. Лекин бу дегани ўз ҳаёти устидан *шахсий назорат* эмас, балки Худонинг ҳидоятидир. Бу тана ва руҳнинг уйғунлигига эришишнинг ягона йўлидир. «Юрадиган йўлимни Ўзинг кўрсатгин, юрагимни Сенга очаман» (Заб.142:8). Ҳаётингизнинг барча соҳаларини Худога топширинг ва Унга ҳамда жамоатга хизматингизнинг бир қисми сифатида соғлиқни сақлашни ўрганинг.

Гарчи Худо ҳаёт берувчи ва даволовчи бўлса–да, У доимо ўзимизга ёққан нарсани танлаш ҳуқуқини қолдиради. Ҳаётни танлайсизми? Ўлимни танлайсизми? “Бугун мен сизларга ҳаётни ёки ўлимни, баракаларни ёки лаънатларни танлаш имкониятини бердим... Ҳаётни танланг...” (Қонун. 30:19).

Ёдда тутинг: *сизнинг ҳар бир муомалангиз аҳамият касб этади*. Сизнинг яхшилик ёки ёмонлик учун қилган ҳамма нарсангиз ҳар бир ҳаракатингизда жамланади. Лекин умумий натижа аён бўлгунга қадар, «яхши» устун остидаги ёзувлар бир–бирини сиқиштириб турсин, «ёмон» устун эса деярли бўш қолсин. Ва яна: яхши саломатлик учун қисқа йўл бор деб ҳисобламанг. Бундай йўл йўқ.

Замонавий масиҳий раҳбарлари, чўпонлар ва руҳий мураббийлар яқдиллик билан тез орада Худо ер юзига Муқаддас Руҳни шу вақтгача мисли кўрилмаган тарзда ёғдиришини айтади. Бу ажойиб вақт бўлади. Худо янги тарзда ўзини эълон қилади ва сиз орқали ҳаракат қилади. «Наҳотки билмасангиз?! Сизлар Худонинг маъбадисизлар, Худонинг Руҳи орангизда маскан қилган» (1Кор. 3:16). Шундай қилиб, танангиз маъбадини тоза сақлаб, хизмат қилиш учун тайёр туринг. Фараз қилинг, бир куни Худо эшигингизни қоқиб: «Мен сени нима учун яратган бўлсам, шуни қилиш вақти келди. Ўрнингдан тур ва бор» деганида, сиз касал ҳолатда ётиб, заиф танангизни мажбурлаб туриб кетишига мажбур қила олмасангиз кучли афсусланишни бошингиздан кечирган бўлардингиз.

Биз Худонинг шерикларимиз. Қуйидаги вазиятда ўзингизни тасаввур қилинг: шеригингиз доимо ўзини ёмон ҳис қилади ёки умуман ишга бормайди. Сиз нима қила

оласиз? Ишда азоб чекмаслик учун сиз бошқа одамни қидиришингиз ва уни шу ишни бажаришга ўргатишингиз керак.

Сиз бу китобни ўқиб, биз учун Исо Масих орқали Худо билан тўғри муносабатларни ўрнатишдан кўра муҳимроқ нарса йўқлигини тушунганлигингизга умид қиламан, ҳаттоки соғлигимиз ҳам бу қадар муҳим эмас. Мустаҳкам соғли бир кунда йўқолиши мумкин, шунда биз зарур бўлган ишни қила олмаймиз. Лекин Худо абадийдир. У доим биз билан бирга. “Тугаб бориши мумкин танаму қалбим, аммо Сен, эй Худо, қалбимнинг қувватисан, Сен то абад барқарорлигимсан” (Заб. 72:26). Ҳатто ўлим тўшагида ҳам абадий ҳаётдан завқланишни ёки тоабад азоб–укубатларга ўзимизни маҳкум қилишни танлашимиз мумкин.

Мен сизларни ҳаётни танлашга яна даъват этаман!

ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН АДАБИЁТЛАР

- 1) Donsbach, Dr. Kurt, *Stress*, International Institute of Natural Health Sciences, Inc., Huntington Beach, CA, 1981.
- 2) Rinker, Rosalind, *Prayer: Conversing With God*, Pyramid Books, New York, NY, 1973.
- 3) Allen, Charles L., *Prayer Changes Things*, Spire Books, Old Tappan, NY, 1973.
- 4) Hayford, Jack, *Prayer is Invading the Impossible*, Logos International, Plainfield, NJ, 1977.
- 5) Bounds, E. M., *Power Through Prayer*, Zondervan Books, Grand Rapids, MI, 1972.
- 6) Seamands, David, *Healing for Damaged Emotions*, Victor Books, Wheaton, IL, 1973.
- 7) Littauer, Florence, *Blow Away the Black Clouds*, Harvest House, Eugene, OR, 1979.
- 8) LaHayer Tim, *How to Win Over Depression*, Zondervan Publishing House, Grand Rapids, MI, 1974.
- 9) Cranor, Phoebe, *How Am I Supposed to Love Myself?*, Bethany Fellowship, Inc., Minneapolis, MN, 1979.
- 10) Hicks, Roy H., D. D., *He Who Laughs... Lasts and Lasts... and Lasts...* Hannuca House, Tulsa, OK, 1976.
- 11) Foster, Richard J., *Celebration of Discipline*, Harper and Row, San Francisco, CA, 1978.
- 12) Barnes, Emilie, *More Hours in My Day*, Harvest House, Eugene, OR, 1982.
- 13) Bonhoeffer, Dietrich, *The Cost of Discipleship*, Macmillan Publishing Co., Inc., New York, NY, 1979.
- 14) Kloss, Jethro, *Back to Eden*, Wooldbridge Press Publishing Company, Santa Barbara, CA, 1975.
- 15) Jensen, D. C., Bernard, Nutritionist, *Survive This Day*, BiWorld Publishers, Inc., Provo, UT, 1976.
- 16) Jensen, D. C., Bernard, *Doctor–Patient Handbook*, BiWorld Publishers, Inc., Provo, UT, 1976.
- 17) Bragg, Paul C., *Building Health and Youthfulness*, Health Science, Dejent Hot Springs, CA, 1977.
- 18) Jensen, D. C., Bernard, *Nature Has a Remedy*, BiWorld Publishers, Inc., Provo, UT, 1978.
- 19) Heller, Dr. A. L., *Your Body His Temple*, Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN, 1981.
- 20) Coyle, Neva and Chapien, Marie, *Free To Be Thin*, Bethany House Publishers, Inc., Minneapolis, MN, 1979.
- 21) Cavanaugh, Joan, *More of Jesus, Less of Me*, Logos International, Plainfield, NJ, 1976.
- 22) Kuluinskaw, M. S., Viktoras, *Sprouts For the Love of Every Body*, O'Mango d'Press, Luethenfield, CT, 1978.
- 23) Forman, Ph. D., Robert, *How to Control Your Allergies*, Larchmont Books, New York, NY, 1979.
- 24) Turnbull, Yvonne, *The Living Cookbook*, Omega Publications, Medford, OR, 1982.
- 25) Turnbull, Bob and Yvonne, *Free To Be Fit*, Bethany House Publishers, Minneapolis, MN, 1982.
- 26) Chapien, Marie, *Fun To Be Fit*, Fleming H. Revell Co., Old Tappan, NY, 1974.
- 27) Donsbach, Dr. Kurt, *Drinking Water*, International Institute of Natural Health Sciences, Inc., Huntington Beach, CA, 1981.
- 28) Wallis, Arthur, *God's Chosen Fast*, Christian Literature Crusade, Ft. Washington, PA, 1974.

- 29) Smith, David R., *Fasting, A Neglected Discipline*, Christian Literature Crusade, Ft. Washington, PA, 1973.
- 30) Smith, J, Harold, *Fast Your Way to Health*, Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN, 1975.
- 31) Cott, M. D., Allan, *Fasting: The Ultimate Diet*, Bantam Books, New York, NY, 1981.
- 32) Bragg, Paul C., *The Miracle of Fasting*, Health Science, Santa Barbara, CA, 1981.
- 33) Zamm, M. D., Alfred V., *Why Your House May Endanger Your Health*, Simon & Schuster, New York, NY, 1980.
- 34) McMillen, M.D., S.I., *None of These Diseases*, Fleming H. Revell Company, Old Tappan, NJ, 1983.