

*Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:*

<http://3dcoverdesign.ru/cover3d/categories>

## Квадратли нафас олинг!

### Ёки соғлигингиз ёмонлигидан хафа бўлманг

*Марта Николаева Гаринанинг шу номли мақоласи таржимаси.*

*Манба: <http://to-buybook.ru/fernew/gold.html>*

### Ассалому Алайкум!

... келинг, меҳрибон одамлар одатда қандай юпатишини эслаймиз:

«Сен бунчалик сиқилмагинда.Сиқилма.

Ўз оғриқларинг ва яра-чақаларинг ҳақида доимо ўйлаб нима қиласан!

Бу даҳшатли касаллигинг ўтади-кетади, шунга ҳа деб ўйланаверсанми.

Юрагинг ҳам сиқияптими-а? Қаттиқ сиқилиб, санчиб оғрияптими?

Эҳ, сен шунчаки бу муаммолар ҳақида ўйлама!»

Бу каби раҳмдиллик ортидан нима келади?

Тўғри: ўзини ҳис қилишнинг ёмонлашуви.

Бунинг ҳаммаси шунинг учунки – инсоннинг диққатини унинг касаллигига яна ҳам кучлироқ жалб қилиняпти – бундан ортиғи бўлиши мумкин эмас.

Ахир билсангиз керак: диққат-эътибор ҳамма нарсани ҳал қилади.

Уни нимага йўналтирсак, натижада ўшанга эга бўламиз.

• Жароҳатларимиз ҳақида ўйлаймиз – жароҳатларимизга ҳам айнан шу керак, **улар эътиборимиз натижасида янада кучлироқ бўлаверади**, устига устак кўпаяди ҳам.

• Қачонки, бемор бўлганимизда, бошқа нимадир ҳақида ўйласак (ёки ҳеч нима ҳақида ўйламасак, шунчаки ухласак), жароҳатларимиз мадорсизланади, кучсизланади ва натижада умуман йўқ бўлиб кетади.

Ва бу ерда дарҳол мана бу савол пайдо бўлади:

Тана оғриқдан бор овозида қичқириб турганда касаллик ҳақида унутиб бўладими?

Ёки тана касалликдан ва ҳар турли кимёвий нарсалардан қайсидир даражада чарчаган, сенга хизмат қилишдан шунчаки бош тортиб турган бир вақтда касаллик ҳақида унутиб бўладими?

Бу саволга бир эмас, балки дарҳол иккита жавоб:

- Йўқ, бундай ҳолда касаллик ҳақида унутиб бўлмайди.
- Ҳа, бундай ҳолда қуйидагича йўл тутиш, касалликни оч қолдириш – оғриқни/касалликни ўз диққатингиз билан озиқлантирмаслик учун бошқа ишлар билан шуғулланишда давом этиш мумкин.

### **Қайси жавоб Сизга яқинроқ?**

Агар Сиз ишонч билан иккинчисини танласангиз, бу шуни англатадики, Сиз қийин вазиятларда сабабни ЭМАС, балки чиқиш йўлини излар экансиз. Тўғрими? Сизни муаммо сабаблари унчалик ҳам қизиқтирмайди, Сизга уни бартарф этиш усули керак.

Шунинг учун ҳам Сизга тушинтириб ўтириш ҳам шарт

эмас, Сиз бусиз ҳам жуда яхши биласизки: сабабни ёки чиқиш йўлини қидириш (муаммони тушунтирувчи сабабни ёки уни ечиш усулини қидириш) – бу шунчаки икки хил назарий усул эмас. Бу – икки хил яшаш усулидир.

Бу ҳақиқатдан ҳам шундайлиги ва Сиз ҳар доим қийинчиликлардан чиқиш йўлини излайдиган ва топадиганлар хилига мансуб эканлигингиз учун ҳозир тақдим қиладиганимиз Сизга албатта керак бўлади.

... Бу усулни ўз-ўзини тартибга солиш усули деб аташни яхши кўришади.

Ҳа, бу аслида ҳам шундай – ушбу усул ҳақиқатдан ҳам қуйидаги самараларни таъминлайди:

#### • тинчланиш эффеќти

(эмоционал сиқилишни бартараф қилиш);

#### • тикланиш эффеќти

(чарчоқни, толиқишни бартараф қилиш);

### • фаоллаштириш эффекти

(психофизиологик фаолликни (активликни) ошириш).

Бироқ булар, ҳозир Сиз йўл-йўлакай ўрганадиган техника таъминлайдиган эффектларнинг ҳаммаси эмас.

«Квадратли нафас олиш» номли техника ютуқларининг ҳаммасини санаб ўтирмаслик учун фақат қуйидагини айтаман:

*бу техника исталган турдаги ортиқча юкланишни  
(перегрузка) ҳал қилишни уddaлайди,  
ҳар қандай оғриқни тезда тинчлантиради (ҳам жисмоний,  
ҳам қалб оғриғини)  
ва соғайиш жараёнларига катта тезлик беради.*

Ана энди тайёрланинг – ҳозир Сиз бу жуда самарали шифобахш усулни ўзлаштирасиз ва НАСА (Америка космик тармоғини бошқарувчи кўмита) космонавтларга бунини мажбурий тартибда ўргатиши бежизга эмаслигига ўз тажрибангизда ишонч ҳосил қиласиз.

## «КВАДРАТЛИ НАФАС ОЛИШ» техникаси

- **Тик турган ёки ўтирган ҳолда қулай жойлашиб олинг.**

Кўзларни юмишингиз мумкин, кўзларни очган ҳолда ҳам бажариш мумкин – қандай хоҳласангиз ўзингиз биласиз.

- **Нафас олинг**, бир вақтда ичингизда санаган ҳолда:

*«бир, икки, уч, тўрт»*

- **Бундан сўнг нафасни ушлаб туринг**,

бир вақтда ичингизда санаган ҳолда:

*«бир, икки, уч, тўрт»*

- **Кейин нафас чиқаринг**,

бир вақтда ичингизда санаган ҳолда:

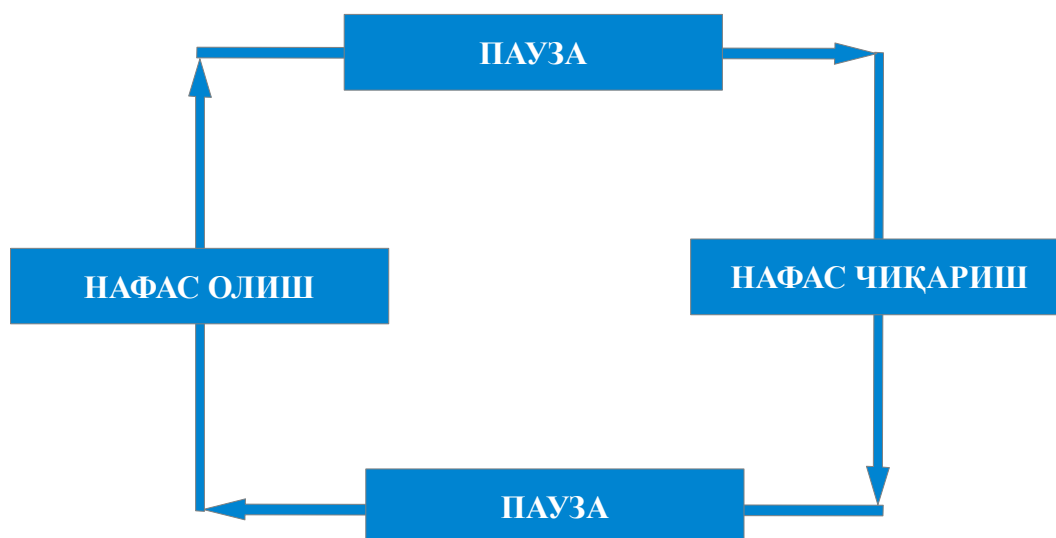
*«бир, икки, уч, тўрт»*

- **Бундан сўнг нафасни ушлаб туринг**,

бир вақтда ичингизда санаган ҳолда:

*«бир, икки, уч, тўрт»*

Расм кўринишида бу қандай бўлишига қаранг:



Нафас олиш, нафас чиқариш ва пауза – бир хил узунликда:  
бир, икки, уч, тўрт.

**Агар яққол натижа (самара) олишни истасангиз, у  
холда квадратга қараган ҳолда, мана шу ритмда ролпа-  
роса 4 минут давомида нафас олинг**

Сўнгра эса ... Умуман олганда, техникани биринчи бор қўллаганда 2 хил лаҳзани белгилаб қўйиш тавсия этилади:

- Психофизик тонуснинг максимал юқори лаҳзаси –



фаоллик чўққиси (пик активности). (Бу лаҳза машқни бажаргандан тахминан 20-30 дақиқалардан кейин келади)

•Ва психофизик фаолликнинг тушиш лаҳзаси (у одатда фаоллик чўққисидан 2,5-3 соатдан кейин қайд қилинади).

... Аммо бу тавсияларни қачонки ёнингизда бу икки лаҳзани хатосиз аниқлайдиган мутахассис бўлганда бажариш мумкин.

Бир сўз билан айтганда ҳеч нарсани қайд қилмаса ҳам бўлади, шунчаки уйқуга ётишдан олдин қилинган ишларни миянгизда бир айлантинг – мана шунинг ўзи «Квадратли нафас олиш» техникаси таъминлаган самарани яққол белгилаш бўлиб хизмат қилади.

### Ушбу қўлланмадан олинadиган фойдалар:

- ✓ Дикқат-эътиборимиз ҳамма нарсани ҳал қилади. Уни нимага йўналтирсак ўша нарсага эга бўламиз.
- ✓ Агар дикқат-эътиборимизни оғриқларимизга ва жароҳатларимизга қаратсак улар бундан куч олади ва янада кучаяди. Устига устак кўпаяди ҳам.
- ✓ Қачонки, бемор бўлганимизда, касаллик ҳақида эмас, балки бошқа нимадир ҳақида ўйласак (ёки ҳеч нима ҳақида ўйламасак, шунчаки ухласак), жароҳатларимиз мадорсизланади, кучсизланади ва натижада умуман йўқ бўлиб кетади.
- ✓ Тана оғриқдан бор овозида қичқириб турган бир вақтда ёки касалликдан чарчаган, Сизга хизмат қилишдан шунчаки бош тортиб турган бўлса ҳам касаллик ҳақида унутиш мумкин. Бунинг иложи бор! Бу фақат Сизнинг танловингизга боғлиқ.

- ✓ Тана оғриб турган бўлсада касалликни оч қолдириш – оғриқни/касалликни ўз диққатингиз билан озиқлантирмаслик учун бошқа ишлар билан шуғулланишда давом этиш мумкин.
  
- ✓ Агар Сиз қийин вазиятларда сабабни ЭМАС, балки чиқиш йўлини излайдиган инсонлар хилидан бўлсангиз, у ҳолда оғриқларга қарамасдан касаликни диққат-эътиборингиз энергиясидан маҳрум қила оласиз.
  
- ✓ Икки хил яшаш усули бор:
  - Муаммонинг сабабини қидириб яшаш;
  - Муаммони ечиш усулини қидириб яшаш.
  
- ✓ «Квадратли нафас олиш» техникаси:
  - *исталган турдаги ортиқча юкланишни* (перегрузка) ҳал қилишни уddaлайди.
  - *ҳар қандай оғриқни* тезда тинчлантиради (ҳам жисмоний, ҳам қалб оғриғини).
  - Соғайиш жараёнларига катта тезлик беради.

- ✓ «Квадратли нафас олиш» техникаси жуда самарали бўлганлиги учун ҳаттоки НАСА (Америка космик тармоғини бошқарувчи қўмита) космонавтларга бу усулни мажбурий тартибда ўргатади.
- ✓ Яққол натижа (самара) олиш учун квадратга қараган ҳолда, мана шу ритмда роппа-роса *4 минут* давомида нафас олинг.

**Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни  
ўзлаштиришда Аллоҳ ёр бўлсин!**

## Семизлик, ортиқча вазн, тўлаликнинг асл сабабларини биласизми?

*В. Синельниковнинг “Возлюби болезнь свою” номли китобидан таржима.*

Танамизнинг ҳозирги вақтдаги ҳолати – бу бизнинг ўй-фикрларимиз, ҳис-туйғуларимиз, эмоцияларимиз аксидир. Агар Сизда ортиқча вазн бўлса мўъжизакор таъсир қилувчи таблетка қидиришга тушманг. Ичингизга мурожаат қилинг – сабаблар ўша ерда.

Ўзингизни ва танангизни зўрлаш керакмас. Очлик ва турли диеталар билан ҳолдан тойдирманг. Албатта бундай қилиш орқали ҳам қанчадир вақтгача маълум бир натижага эришиш мумкин. Аммо Сиз ўз-ўзингизга бўлган муносабатни буткул ўзгартирмас экансиз тўлалик, ортиқча вазн яна қайтиб келади.

**Ортиқча вазн, семизликка сабаб бўлувчи айрим ўй-фикрлар ва ҳис-туйғуларга қуйидагилар киради:**

– Қўрқув ва ҳимояга муҳтожлик. Кўпинча тўла одамлар ўзларини ҳимоясиз ҳис қилишади. Ёғ эса ҳимоя ва буфер функциясини бажаради;

– Тўла одамлар жуда таъсирчан бўлишад, ўз ҳисларини эплай олишмагани учун ёғ улардаги ёқимсиз эмоциялар ва кечинмаларни ўтмаслашишига ёрдам берувчи тимсолдир;

– Тўлалик – бу ўзига бўлган нафрат ва ўзидан қониқмасликнинг кўринишларидан биридир. Сиз ўзингиздан шунчалик кучли қониқмайсизки ва ўзингизни шунчалик кўп танқид қиласиз ва уришасизки, танангиз ҳимояланишга мажбур;

– Ортиқча вазнга эга барча одамларни битта сифат бирлаштириб туради – ўзини севмаслик;

– яширин ғазаб ва кечиришни истамаслик ҳам тўлаликка сабаб бўлиши мумкин. Тўла одамлар хафа бўлишга мойилроқ бўлишлари аниқланган. Хафагарчликлар ёғ йиғишга ёрдам беради.

– Еб тўймаслик одати кўпгина ҳолларда ботиний онгнинг ижобий ниятларини амалга оширишнинг невротик усули ҳисобланади. Масалан таом ёрдамида инсон эмоционал бўшлиқни тўлдиришга интилади. Ҳаётида меҳр-муҳаббат ва қониқишнинг йўқлиги натижасида инсон таомдан тез ва вақтинчалик қониқишни олишда фойдаланади.

Буларни келтиришдан мақсадим хушбичим ва соғлом танага эга бўлишингиз учун турли сеҳрли таблеткаларга эмас, балки аввало ички ресурсларингизга суянишингиз кераклигини эслатиб ўтмоқчиман.

Агар Сиз кимёвий воситаларга ишонадиган бўлсангиз, у ҳолда Сиз ўзингиздаги ички кучни инкор этаётган бўласиз. Идеал қоматга эга бўлиш жараёни – бу аввало ўз устида ишлашдир: ички ва ташқи.

**Ички ишлаш** – бу ўз ўй-фикрларингизни ва ниятларингизни ўзаро ҳамоҳангликка ва мувозанатга келтиришдир.

**Ташқи ишлаш** – бу организмни шлаклардан тозалаш, модда алмашинувини ўзгартириш, тўғри овқатланиш, мушаклар тонусини сақлаб туриш учун доимий жисмоний машқлардир.

Шу ерда таржима тугади.

Агар Сиз **ортиқча вазндан халос бўлиш**ингизга тўсқинлик қилаётган қарашларингизни аниқлашни ва уларни бартараф қилиб тез орада хушбичим қоматга эга бўлишни хоҳласангиз, марҳамат!

**ҲОЗИРОҚ МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!**

Тел.: +998 93 541 74 79

Телеграм: [https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)