

ҲИС-ҲАЯЖОН ВА САЛОМАТЛИК**Махфузулло Раҳмонов***ФарДУ тилишунослик кафедраси доценти,
филология фанлари номзоди*

Аннотация Ушбу мақолада сўзнинг инсон саломатлиги учун роли ва аҳамияти ҳақидаги гоялар тасвирланган ва даволашда сўзларнинг аҳамияти, кучи ва самарали роли муҳокама қилинган. Нутқнинг инсон саломатлигидаги ўрни ҳақида мавзу ёритилган ва асосли мисоллар келтирилган.

Калит сўзлар Сўз, саломатлик, руҳий ҳолат, ижобий сўзлар, салбий сўзлар, психология, инсон ва унинг табиати, товуш, тасаввур, сўзларнинг маъноси, ҳиссиётлар, имо-ишоралар, тана тили.

Ҳар хил одамлар олдида ўзингизни бошқача ҳис қилиб ёки бошқача тутганингизни сезганмисиз? “Кайфиятим ўзгарди”, - деймиз биз. Аслида эса нафақат руҳий ҳолатимиз, балки организмимиз физиологияси ҳам атрофдаги ҳодисаларга ўша ондаёқ жавоб қайтаради. Инсонлар тана тили ёки мимикаларни ўзларининг барча сезги органлари орқали қабул қиладилар ва ҳис этадилар. Ҳамдардлик, иқтибос ва кўчириш бизда генлар даражасида жойлашган. Бу хусусиятларимизни бошқариш бизнинг қўлимиздан келмайди. Биз бир-бирига уланиб кетаётган томирлар сингари ўзимизнинг кайфиятимизни, бизни ўйлантираётган нарсаларни, асаб ҳолатимизни бошқаларга ўткази оламиз. Кўркув, жаҳл, норозилик каби туйғулар жудаям юқимли эканлигини биласизми? Худди шунингдек, кулги ва табассум ҳам.

Эмоция (лотинча *emoveo* – ажаблантирмоқ, ҳаяжонга солмоқ) – инсон ва олий жонзотларнинг исталган ташқи ҳамда ички таъсир ўтказувчиларга субъектив жавоби. Ҳиссиётлар инсон ҳаётининг барча жараёнларида ҳозирдир, ўз онгимиздаги мавжуд бўлган ҳолатлар ва ҳодисалар орқали келиб чиқади. Бошқача қилиб айтганда, бу инсоннинг ўз атрофида содир бўлаётган ҳодисаларга шахсий фикридир. Ҳозирда олимлар салбий ҳиссиётларнинг келиб чиқиши инсон саломатлигига қанчалик зарар эканлиги тўғрисида кўп баҳс юритишмоқда. Ҳаттоки, меъёрдаги стресс одамга фойдали бўлиши мумкин, чунки у организмни тонус (меъёр)да ушлаб туриши, инсонни ўзига хос ҳаракатларга ундаши ҳақидаги фикрлар ҳам мавжуд. Аммо кучли эмоцияларнинг, хоҳ у ижобий бўлсин, хоҳ салбий, организмга узоқ муддатдаги таъсири стрессни олиб келиши ва бу саломатликка жиддий путур етказиши ҳаммага маълум.

Одамзот ҳиссиётлар соғлиқка тўғрима-тўғри таъсир этишини англаганига анча бўлган. Буни халқ орасида тарқалган “Барча касаллик асабдан”, “Соғ юрак – тоғ юрак”, “Соғ танда – соғ ақл”, “Ғам юракни кемирар, Занг темирни чиритар” каби мақоллар мисолида кўришимиз мумкин. Қадимдан тиббиёт ходимлари руҳиятнинг жисмоний бирлик – тана билан боғлиқлигини ўрганишган. Улар мияга ўтадиган ҳар қандай нарса танага ҳам бирдек таъсир ўтказишини билганлар.

Аммо XVII асрга келиб, Декарт замонида инсоният буни унутди. Инсонни икки қисмга – онг ва танага бўлишди. Ҳамда барча касалликларни тана ёки рухий деб аташди, уларнинг давосига ҳам икки хил ёндошилди.

Энди эса биз бу масалага худди қачонлардир Гиппократ айтганидек, тана ва руҳиятни ажратиб бўлмаслигини англаган ҳолда қарай бошладик. Замонавий тиббиёт кўплаб касалликларнинг табиати психомат, яъни онг ва тана соғлиги чамбарчас боғлиқлиги юзасидан анчагина маълумот йиғиб улгурган. Ҳар хил давлатлардаги ҳис-туйғунинг саломатликка таъсирини ўрганадиган мутахассислар жудаям қизиқ хулосаларга келишди. Таниқли инглиз нейрофизиологи, Нобель мукофоти совриндори Чарльз Шеррингтон куйидаги қонунни ўрнатди: аввал ҳиссий тўнтаришлар, сўнгра эса танадаги ўзгаришлар содир бўлади.

Немис олимлари миянинг ҳар бир бурчаги танадаги маълум бир орган билан чамбарчас боғлиқлигини исботлашди. Америкалик мутахассислар эса инсондаги касалликларни унинг кайфиятига қараб диагноз қилиш ва у орқали касаллик ривожланмасидан унинг олдини олишни амалда қўллашди. Бунинг учун кайфиятни яхшилаш терапиясини ўтказиш ва ижобий ҳис-туйғуларни инсонда тўплаш керак.

Бу ерда бир марталик хафагарчилик эмас, балки узок муддат давом этган салбий ҳиссиётлар, қайғуришлар, стресслар тана касалликларига омил бўлишини тушуниш лозим. Айнан шундай қайғуришлар иммунитетимизни заифлаштириб, бизни ҳимоясизлантиради. Сабабсиз асабийлашиш, тушкунлик ҳолати ва тушкун кайфият кўплаб касалликларга ўчоқ бўлади. Қўрқув, жаҳл, ҳасад, тушкунлик, хавотир, нафрат каби ҳиссиётлардан ўзимизни тийишимиз ва улардан узок бўлишимиз жуда муҳим.

Шарқ табobati ҳам кайфият ва маълум бир ҳис-туйғулар айрим бир органларнинг касалланишига олиб келишини тасдиқлайди. Бу табобат вакиллариининг фикрича, тана ва онг саломатлиги бир илдизга эгадир. Бизнинг ҳисларимиз, яхшими, ёмонми, организмимизга аҳамиятли таъсир кўрсата олади. Улар шунингдек, эмоцияларнинг аниқ бир организмиз билан боғлиқ эканлигини тушунтириб бера оладилар. Масалан, буйрак билан муаммоларга қўрқув ҳисси, иродасизлик ва ўзига бўлган ишончсизлик сабаб бўлади. Буйраклар ўсиш ва ривожланишга жавоб берганлиги учун уларнинг тўғри ишлаши айниқса болалик чоғида жуда муҳим. Хитой табobati болаларда жасурлик ва ўз кучига бўлган ишончни тарбиялашни тавсия этади.

Нафас олиш тизимининг асосий органи ўпкадир. Ўпка фаолиятидаги бузилишларга ғам-ғусса ва сиқилиш сабаб бўлиши мумкин. Нафас олишдаги муаммолар бошқа касалликларни етаклаб келиш эҳтимоли мавжуд. Катталардаги тери тошмаларини даволашда шарқ тиббиёти барча ички органлар фаолиятини, айниқса, ўпкани кўриб чиқишдан бошлайди.

Жисмоний ҳорғинлик ва жўшқинликнинг етишмаслиги юрак фаолиятига акс таъсир кўрсатади. Хитой тиббиёти бошқа органни сақлаш ва парваришлаш учун меъёрида ухлаш, депрессия ва ғазабдан сақланишни ўргатади. Юрак-қон томирлари ишини назорат қилади. Унинг яхши ёки ёмон аҳволдалигини юз ёки тил рангидан

билиш мумкин. Аритмия ва юракнинг тез уриши бу органнинг издан чиққанини билдиради. Бу, ўз ўрнида, рухий зўриқиш ва хотира зўриқишига сабаб бўлади.

Ғазабноклик, жаҳл ва алам жигар фаолиятини издан чиқаради. Жигар дисбаланси оқибатлари ўта оғир бўлиши мумкин. Буларга аёллардаги кўкрак беши саратони ва бош оғриқлар, бош айланишларни киритишимиз мумкин.

Хитой тиббиёти ҳамisha хурсанд юришни татбиқ қилади. Фақат шу йўл билан саломатликни узоқ йиллар сақлаб қолиш мумкин. Лекин замонамиз одамига бу иш осон кечмаслиги аниқ. Бундай вазиятда қандай йўл тутишимиз керак?

Авваламбор, ҳиссиётлар бизга кераклигини унутмаслигимиз лозим, зеро, организмнинг ички муҳити ташқи олам билан энергия алмашиб туради. Бундай энергия алмашинуви, агар унда табиат томонидан қурилган дастурлар: ғам ва хурсандчилик, ҳайрат ёки нафрат, уят ва жаҳл, қизиқиш, кулги, йиғи, ғашлик ва ҳоказо кабилар тўғри ўрнатилган бўлса, ҳеч қандай зарар келтирмайди. Асосийси, ҳислар шахс ўзига сингдирган тушунчалар оқибати эмас, балки организмнинг атрофдаги ҳодисаларга жавоби бўлсин. Табиий ҳис-туйғуларни ўзида ушлаб туриш шарт эмас, фақатгина уларни ўринли кўрсата билиш муҳим. Янаям муҳими, бошқаларнинг ҳис-туйғуларини ҳурмат қилиш ва уларни тўғри қабул қилишни билиш керак.

Ҳақорат сўзларни истеъмолда қўллаган инсон бизни туғилишимиздан бизга тақдим қилинган озодликдан, эркинликдан, имкониятлардан, ҳақ-ҳуқуқлардан чегаралаган бўлади. Бахтимизга кишанловчи сўзлар нутқимизда унчалик ҳам кўп эмас. Уларни истеъмолдан тамоман чиқариб юборишга кўп кучимиз кетмайди, деб умид қиламиз.

Хуллас, кишанловчи сўзлар жамоати атиги 4 энг асосий гуруҳдан иборат:

“Эплай олмайман” кишанловчи сўзи. Бу сўзлар сўзловчининг ўзига бўлган ишончи жудаям кучсиз эканлиги, унинг имкониятлари чекланганлиги, у кўзга кўринмас ёки “оддий” инсонлигини билдиради.

“Эплай олмайман” ибораси одамини бир ерда қотиб, “занглаш”га олиб келади. Жудаям оддий кўринган бу сўзлар зарар етказмайдигандек туюлади, лекин уларнинг ортида улкан вайрон қилувчи куч борлигини сезмаймиз ҳам. Улар бизни туғма истеъдодимиздан, имкониятларимиздан, рухий эркинликдан айиради. Қуйида ортида беркиниш қулай бўлган ва ҳаётини вазифаларимизни бажармасликка яхшигина баҳона бўла оладиган сўзлар келтирилган:

- Қила олмайман.
- Қилишни билмайман.
- Ишончим комил эмас.
- Яхши чиқмайди.
- Менинг қўлимдан келмайди.
- Ваъда беролмайман.
- Менга боғлиқ эмас.
- Ўзимга бундай масъулиятни ололмайман.

“Эплай олмайман” гуруҳидаги сўзларнинг ниқоби – такаббур “ҳаракат қилиб кўраман” сўзидир. Бу иборадан натижага бўлган ишончсизликни, истамасликни олиб ташланг ва унинг ҳақиқий қиёфаси сизга қанчалик кўл келиши мумкинлигини англайсиз.

“Мен бунга лойиқ эмасман” гуруҳидаги сўзлар. Бу гуруҳдаги сўзларга бир назар боқинг:

- Ҳозир вақти эмас.
- Жудаям хоҳлардим, лекин...
- Яна нималарни истамайди бу кўнгил!
- Менга ким қўйибди.
- Менга бу тўғри келмайди.

“Истамайман, лекин мажбурман” гуруҳидаги сўзлар. Бу сўзлар одамлар томонидан шунчалик кўп ишлатиладики, уларни инсонларнинг энг сеvimли баҳоналари десак ҳам бўлади:

- Қилишим керак.
- Мажбурман.
- Шарт.
- Ташвишлар.

Бир кунда атрофимизда бу сўзларни неча марта эшитамиз? Санаб адоғига етиб бўлмайди! Энг қизиқарлиси, одамлар бу сўзлар билан шунчалик қадрдон бўлиб кетишганки, ҳатто гап қандайдир мажбуриятлар ёки ҳолатлар ҳақида кетмаётган бўлса ҳам, бу сўзлар нутқимизда фаол қўлланади. Эътибор берсангиз, зарур бўлган ва бўлмаган ишлар ҳақида сўзлаб, “қилишим керак, шарт, зарур” деймиз, ваҳоланки, бу билан ҳаётдаги хурсандчиликларимизни ўзимиздан нарига улоқтирамиз. Охир-оқибат юзимизда ташвишли ифода билан ҳаёт кечириб, яшашдан лаззатланишни унутамиз.

Ва ниҳоят, кишанловчи сўзларнинг энг охири гуруҳи “Иложи йўқ” дир. Бу сўзлар орзу деб аталган барча нарсадан имкониятни олиб қўяди. Аслида биз қачонлардир “орзу” деб атаган нарсалар ҳозирда ҳаётда татбиқ этилиб, амалда қўлланилаётган замонда яшаётганимиз қувонарли. Электр токи, телефония, телевидение, интернет, самолёт, машиналар... – рўйхатни узоқ давом эттиришимиз мумкин, булар ҳам қачонлардир орзу қилишни билган инсонларнинг ихтироси аслида.

Сўзлар рўйхати қуйидагилардан иборат:

- Иложи йўқ.
- Ишончим комил эмас.
- Ҳеч қачон.
- Бўлиши мумкин эмас.
- Мабодо бўлса-чи?
- Шунини қилсам-у... бўлса-чи?
- Худо асрасин-у, лекин...
- Бошқа чорам йўқ.

Шуни ёдда тутингки, кишанловчи сўзлар инсонларга мақсад сари йўлларини беркитади, ҳаракатларини сустрлаштиради. Нутқимизни қандай қилиб бундай сўзлардан тозалашимиз мумкин? Бу сўзларнинг барчасини қора рўйхатга солиб, уларни нутқда ишлатишдан бош тортиш зарур.

“Қанот бағишловчи сўзлар” гуруҳи. Улар инсон нутқида қўлланишни бошлагач, ҳар бир шахс ўз тақдирини ўзи бошқариши мумкин эканлигини ўша одамнинг ўзига исботлайди. Бу кўникма инсонларни ҳаёт давомида ўрмалашга эмас, парвоз этишга ундайди.

Қанот бағишловчи сўзлар унчалик кўп ҳам эмас. Улар одамзотни шахсий тарихини ўзгартиришга, касалхонада ўрнидан туришга, молиявий жарликдан чиқиб кетишга, истеъдодларни очишга, умуман, ҳар бир одам яшаши керак бўлганидек: хурсанд ва бахтиёр умргузаронлик қилишга ундайди.

Мана, ўша сўзларнинг тўплами:

- Қила оламан.
- Буни эплайман.
- Буни хоҳлайман.

Ўз нутқини ўзгартириш ёки ҳамма нарсани борича ташлаб қўйиш ҳар бир одамнинг шахсий қароридир.

Ташқи таъсир натижасида қабул қилинган сезиш қобилияти ва ҳис-туйғуларни ифодаловчи сўзлар ҳам инсон саломатлигига ижобий ёки салбий таъсир этиши мумкин. Ҳаётда юз берган кучли воқеаларнинг таъсири остида қўзғалган ҳис-туйғу, ички кечинма ва фикрларни англлатувчи сўзлар инсонларнинг бир-бирига бўлган муносабатлари асосида пайдо бўлган. Ҳис-туйғу ва ҳис-ҳаяжон сўзлари маъно жиҳатидан бир-бирига яқин бўлишларига қарамай, улар орасида маълум бир фарқлар ҳам бор: Урра! Эҳ! Оҳ! Уф! Ооо! Э! Эй! Оббо! Вой-вой! Бай-бай! каби сўзлар ҳис-туйғуларни эмас, ҳаяжонни ифодалайди.

Ҳаётдаги стресс ҳолатлар кўнгил хира тортиши, кайфиятнинг бузилиши, қаттиқ ранж-алам, ғаразлилик, ҳасад, рашк ва аччиқланиш инсон томирларининг торайишига сабаб бўлади. Натижада организмда қон айланиши бузилади, инсон қиёфасида нохуш ҳолат намоён бўлади.

Оғир бахтсизликка учраган одам юзида кўрқинчли ҳолат юзага келиб, Оҳ! Вой! каби сўзлардан бошқасини айтолмай қолади. “Ўткан кунлар” романидаги бир ҳолатни эсланг: Кумуш ўлганда, Отабекнинг отаси Юсуфбек хожи “Ё, Раббим!”, деб кучли изтиробни ифода қилади. Ижобий ва салбий ҳис-ҳаяжонлар натижасида одамлар ташқи қиёфасида ғазаб ёки хурсандчилик ҳисси акс этиб туради. Узоқ вақт бир-бирини кўрмаган жуда яқин одамлар бир-бири билан учрашганда “Воой!” дейиши хурсандчиликнинг кульминацион нуқтасидир. Мана шу “Вой!” сўзи “бормисан, қалайсан, яхши келибсан, сени соғиндим, келганингдан ниҳоятда хурсандман” каби маъноларни бера олади ва у инсоннинг ташқи қиёфасида, юзида севинч аломатлари билиниб туради.

Оғир мусибатга учраган одамлар нутқида ҳам “Вой! Оҳ!” каби ундов сўзларни такрорлаш орқали ғам-андухларни ифодалашлари мумкин. Гогольнинг повестидаги

Тарас Бульба ўғли ҳалок бўлганидан кейин ҳадеб “Остап, Остап! Ўғилгинам!”, деб такрорлайверган. Бу билан у “Сени йўқотдим, мен қайғу-аламда қолдим, энди нима қиламан” каби кучли ҳис-туйғуларни ифодаламоқчи бўлган.

Кимдир сизга аччиқ гаплар айтди ёки пичоқ уқталиб ташланди, дейлик. Шунда томирларда қандай ҳодиса рўй беради? Ваҳимадан томирлар кескин тораяди, баъзан шу даражада тораядики, қон ўтиши тўхтаб қолиши мумкин. Мия ёки юракнинг қондан баҳраманд бўлиши тўхтагудек бўлса, одамнинг бир лаҳза ичида вафот этишини айтиб ўтиш ортиқча.

- Қаёққа кетяпсан?, деб сўрабди бир сайёҳ йўлда Азроилни учратиб қолиб.

- Боғдодга. У ерда беш минг одамнинг жонини олишим керак.

Бир неча кундан кейин бояги сайёҳ яна Азроилни учратиб, унга таъна қилибди:

- Боғдодда беш минг одамнинг жонини оламан деб, эллик минг кишининг ёстиғини қурибсан-ку?!

- Йўқ, - деб эътироз билдирибди Азроил. Мен худди ўзим айтгандек беш минг кишининг жонини олдим, қолганлари ваҳимадан ўлишди.

Ибн Сино бир мисолда бўри билан ёнма-ён боқилган икки кўйни тасвирлайди. Бўрига кўзи тушмай, уни кўрмай яшаган кўй омон қолган. Бўрининг рўпарасидаги кўй эса ўлган. Ваҳима ва кўрқув тирик жонларнинг барисини васвасага туширади.

Алам, руҳий азоб, қийналиш, дард-ҳасрат, мусибат, изтироб, ғазаб, нафрат, захр, қасд, ўч, қасос, қайғу, ғусса, уқубат, маъюс, ғамгин, ғамзада, хафа, ситам, сиқилиш каби қатор сўзлар одамдаги руҳий ҳолатларни ички изтиробларни англатади. Умрни иш эмас, ғам емиради. Азобга бардош керак, ҳамиша йўлдош керак. Қайғули бошга қор ёғар. Ғам юки тоғдан оғир, каби мақоллар шу асосда пайдо бўлган.

Биз эшитадиган сўзлар бизда ҳақиқатда жуда кучли бўлган ҳиссиётларни келтириб чиқариши, уларда ёмон ва яхши хабарлар мужассам бўлиши мумкин. Уларнинг таъсири биринчи ўринда бизнинг эмоционал ҳолатимизда яққол сезилади. Кўплаб стресслар сўз орқали вужудга келади, айнан улар ўз домига тортувчи дард – депрессия (тушкунлик)ни келтириб чиқаради.

Ичга ютилган ҳиссиёт танада изсиз йўқолиб кетмайди, балки унинг ичида токсин (захарли моддалар)ни шакллантиради, улар эса тўқималарда тўпланиб, организмни захарлайди. Булар қайси ҳиссиётлар ва уларнинг одам организмига таъсири қандайлиги ҳақида бафуржа тўхталиб ўтамиз:

Ичга ютилган қаҳр – ўт пуфаги, ўт йўли ва ингичка ичакдаги муҳитни тамоман ўзгартиради, ошқозон ва ингичка ичак шиллик қавати юзасида шамоллашларга сабаб бўлади.

Кўрқув ва безовталиқ – йўғон ичакдаги муҳитни ўзгартиради. Оқибатда қорин бўшлиғида газ тўпланади, оғриқ келтириб чиқаради. Кўпинча бу оғриқни юрак ёки жигар муаммолари билан боғлашади. Оғриқли оқибатга олиб келиши туфайли ҳиссиётларни ҳам, йўтал, аксириш ва газ тўпланишини ҳам тиймаган маъқулдир.

Энди сурункали шаклда бўлиб, у ёки бу касалликни келтириб чиқариши мумкин бўлган баъзи бир ҳиссий ҳолатларни кўриб чиқамиз:

Ғашлик - узоқ муддатли сабабсиз тушкун кайфият. Бу муаммо томоқ соҳасида жиддий касалликларни, тез-тез ангина билан оғриш ва ҳаттоки овоз йўқолишини ҳам келтириб чиқариши мумкин.

Пушаймонлик – ҳар бир қилаётган ишингизда ўзингиздан айб қидиришингиз оқибати сурункали бош оғриғи бўлиши мумкин.

Асабийлик – сизни атрофдаги ҳар нарса асабийлаштириши. Бу ҳолатда дори-дармон ҳам ёрдам бермайдиган кўнгил айнишини орттириш ҳеч гап эмас.

Алам - ўзини таҳқирланган ва ҳақоратлангандек ҳис қилиш. Ошқозон-ичак тракти бузилиши, сурункали гастрит, ошқозон яраси, ич қотиши ва ич бузилиши ҳолатларини келтириб чиқаради.

Қаҳр – кескин ортиб борадиган ва кутилмаганда портлайдиган ҳис. Қаҳрли одам омадсизликлардан тез сиқилади ва ўз ҳиссиётларини жиловлай олмайди. Унинг ҳаракатлари нотўғри ва тезкордир. Оқибатда жигарга зарар етади.

Ҳаддан ташқари хурсандчилик – энергенияни таркатади, у портлаб йўқ бўла бошлайди. Агар инсон ҳаётидаги асосий нарса ҳаётдан роҳатланиш бўлса, бу инсон энергиясини тутиб туролмайди, ҳамиша ҳар нарсадан фақат роҳатланиш, лаззатланишни қидиради. Охир-оқибат бундай инсон назорат қилиб бўлмайдиган хавотир, уйқусизлик ва куюнчақликдан азоб тортади. Бу ҳолатда энг кўпи юракка путур етади.

Ғам – энергиянинг ишини тўхтатади. Ғамга шўнғиган инсон оламдан узилади, ҳис-туйғулари ўлади, ҳаётга бўлган қизиқиш сўнади. Бундай одамларда астма, ич қотиши каби касалликлар ривожланади.

Кўрқув – ҳаёт-мамот саволи кўндаланг турганда юзага чиқади. Кўрқувдан энергия пасаяди, одам ўз устида назоратни йўқотади. Кўрқув билан яшайдиган инсон ҳаётида доимий хавфни кутиб яшаш, ўта шубҳаланувчанлик, оламдан узилиш ва ёлғиз қолишга бўлган майл кучаяди. У бутун оламнинг унга нисбатан тажоқузкорона муносабатига ишонади. Жамиятдан ажралиш уни совуққон, қаҳри қаттиқ инсонга айлантириши мумкин ва бу оқибатда артрит, карлик ва қариганда ақли пастликни келтириб чиқаради.

Ҳис-туйғуларимиз бизга фақат фойда олиб келишлари учун қандай йўл тутишимиз керак? Авваламбор, атрофдагиларга илиқ муносабатда бўлиш, ижобий фикрлаш. Бундай эмоционал кўтаринкилик албатта соғлигимизнинг мустаҳкамланишига кучли асос бўлади.

Руҳий гимнастикани ҳаётда қўллаш. Тўғри қўлланган руҳий гимнастика танада физиологик ўзгаришларни келтириб чиқаради. Ҳаётимизда бўлиб ўтган қувончли ҳодисаларни эслаш ва уни хотирамизга муҳрлаш фойда беради. Ёқимсиз хотираларга юзланиш эса ҳам жисмонан, ҳам руҳан стрессга бошлайди. Шунинг учун ижобий ҳолатларни ажрата ола билиш ва уларни руҳий гимнастикада қўллаш ўта муҳимдир .

Организмдан стрессни қувиб чиқаришнинг яна бир эффе́ктив усули меъёрдаги жисмоний фаолликдир. Бунга, масалан, сузиш, спорт залида машқ қилиш, югуриш ва ҳоказолар киради. Айниқса, йога, медитация ва нафас олиш гимнастикаси ўзни тартибга солишда ўрни беқиёс.

Кўнгилдаги хавотирни кетказишнинг синалган усулларидан бири яқин инсонингиз билан дилдан суҳбат қуришдир. Ҳар куни табассум билан уйғонинг, яхши ва ёқимли мусиқани тез-тез тингланг, хушчақчақ инсонлар билан кўпроқ суҳбат қуринг. Шу тарзда ҳар бир инсон ўзининг дарди учун ҳам, давоси учун ҳам ўзи масъулиятни ҳис қилиши керак. Унутманг, бизнинг соғлигимиз, худди ҳис-туйғуларимиз каби ўзимизнинг қўлимиздадир.

REFERENCES

1. Sabirdinov, A. (2019). Sketches to the novel “Night and day” by Chulpan. Scientific journal of the Fergana State University, 1(6), 119-120.
2. Sabirdinov, A. G. (2021). Interpretation of Characters in Utkir Hoshimov’s Story “Yanga”. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 8(6), 196-200.
3. Sabirdinov, A. (2020, December). ASKAR KASIMOV IN THE UZBEK POETRY OF THE XX CENTURY THE ROLE AND IMPORTANCE OF CREATION. In Конференции.
4. Sabirdinov, A. G. (2021). Interpretation of the banned period in the stories of Naim Karimov. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 4-91.
5. Сабирдинов, А. Г. (1993). Слово и образ в поэзии Айбека.
6. Oripova, G. (2019). UZBEK POETRY AND THE WORLD LITERATURE IN THE YEARS OF INDEPENDENCE. Scientific Journal of Polonia University, 32(1), 116-120.
7. Oripova Gulnoza Murodilovna. (2019). THE PECULIARITIES OF VAZN METER IN UZBEK POETRY OF THE INDEPENDENCE PERIOD. International Journal of Anglisticum. Literature, Linguistics and Interdisciplinary Studies. Volume: 8 /Issue:2/. – Macedonia, 2019. –P.33-39.
8. Murodilovna, O. G. (2020). Melody and musicality in Liryca. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 656-664.
9. Oripova G. M., Tolibova M. T. Q. Composition Of Modern Uzbek Stories //The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021. – Т. 3. – №. 03. – С. 245-249.
10. Oripova, G. (2020, December). RHYTHM AND MYTHING IN LYRICAL GENRE. In Конференции.
11. Oripova, G. (2019) "Traditions of folk ballads and distinctiveness of uzbek poetry of independence period," Scientific journal of the Fergana State University: Vol. 2 , Article 12.
12. Oripova, G. M. (2021). Genesis And Essence Of Genre Concept. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(12), 90-94.
13. Oripova, Gulnoza, & Ibrohimova, Gulchiroy (2022). SIROJIDDIN SAYYID IJODIDA MUMTOZ MUSHTARAKLIKLAR. International scientific journal of Biruni, 1 (2), 251-255.



14. Oripova, Gulnoza Murodilovna, Akhmadjonova, Okila Abdumalikovna, Kholmatov, Oybek Umarjon Ugli, & Muminova, Tabassum Siddigovna (2022). INTERPRETATION OF MOTHER IMAGE IN LITERATURE. International scientific journal of Biruni, 1 (2), 304-309.

15. Oripova, Gulnoza, & Alijanova, Maftuna Azimjon Qizi (2022). ASQAD MUXTORNING “CHINOR” ROMANIDA AYOL PORTRETINING BADIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI. International scientific journal of Biruni, 1 (2), 221-226.

16. Oripova, Gulnoza Murodilovna, & Abdurasulova, Nafisa Abdumannob Qizi (2022). O’ZBEK NASRIDA URUSH MAVZUSI VA “YO’QOTILGAN AVLOD” MUAMMOSI. International scientific journal of Biruni, 1 (2), 213-220.

17. Oripova,, G. , & Mirzajonova,, G. (2023). TARIXIY SHAXSLAR TASVIRI VA MUALLIF MUNOSABATI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3 (10), 411-415.

18. Oripova, Gulnoza, & Abdurasulova, Nafisa Abdumannob Qizi (2023). NABI JALOLIDDIN NASRIDA URUSH QATNASHCHILARI RUHIYATI TASVIRI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3 (5), 495-501.