Beýniňi nädip güýçlendirmeli (1 bolek)

Category: Medisina,Psihologiýa
написано kitapcy | 16 апреля, 2025

Pol S. BREGG,
amerikan berhizçisi

Giriş ýerine

Ady belli amerikaly berhizçi Pol Breggiň kitaplary neşir edilenden beýläk il içinde gyzyklanma bilen peýdalanyp gelýär.

Pol Breggiň usuly näme üçin adamlary özüne çekýär? Breggiň özi şeýle diýýär: «Men siziň özüme dogry düşünmegiňizi isleýän: men aç gezmegi derman hökmünde hödürlämok hemem bejergi işleri bilen meşgullanamok! Biziň bir edip biljek zadymyz – bedenimiz elmydama sagdyn bolar ýaly durmuşymyzda gerek boljak güýji pugtalandyrmakdan ybarat».

Bregg aç gezmek arkaly adam bedeniniň işjeňligine päsgel berýän ýaramaz zatlary çykaryp boljagyny aýdýar. Sebäbi bu zatlar kem-kemden adamyň bedenine ýygnanyp, durmuşyny zäherleýär hemem her hili kesellere alyp barýar.

Breggiň usuly diňe bir berhiz bilen tamamlanmaýandygyny bellemek gerek. Onuň esasy bölegini ýaramaz endiklerden gaça durmak hemem sagdyn durmuşy alyp barmak öwüt-nesihatlary tutýar, sebäbi adama özünden başga hiç kim zyýan berenok.

Bregg şeýle diýýär: «Ýadyňyzda saklaň TEN MAHLUKDYR! Ol size derek pikirlenip bilmez. Diňe akylyňyza daýanyp ýaramaz endikleriňizi ýeňip bilersiňiz».

Breggiň kitaplary adama diňe bir peýdaly maslahatlary bermän, eýsem, ol ýaşaýyş usulydyr.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň il-günüň saglygy barada edýän aladalaryna ýardam bolsun hemem adamlara has düşnükli bolsun diýip, biz bu kitapçalary türkmen diline geçirmegi makul bildik. Aýdylýan maslahatlar okyjylarymyza degerli kömegini ýetirer diýip umyt edýäris.

BEÝNIŇ GÜÝÇLI BOLMAGY – DURMUŞYMYZYŇ IŇ MÖHÜM ZADYDYR

Men bu kitaby ýazanymda, edebiýatda edilişi ýaly nusgawy eser döretjek bolman, tersine, aýdylýan zatlar okyjynyň aňyna täsir eder ýaly gysgaça beýan etmäge çalyşdym. Meniň aýtmakçy bolýan zatlarym durmuşda şeýlebir zerur welin, muňa her bir erkegiň, aýalyň ýa-da çaganyň ünsüni mejbury sowmak mümkin däl.

Biz örän dartgynly zamanada ýaşaýarys, bu ýagdaý biziň ýaşaýşymyza ýuwaş-ýuwaşdan, ýöne gönüden-göni täsir edýär. Eger-de biz bu nogsanlyklaryň öňüni almak üçin HÄZIRIŇ ÖZÜNDE belli bir ädimleri ätmesek, onda ýene birnäçe nesilden bu bizi gutarnykly beýni bozulmalaryna elter.

Men «BIZ» diýip, esasanam, amerikan halkyny göz öňünde tutýaryn. Sebäbi beýni bozulmalaryndan zyýan çekýän adamlar dünýäniň islendik ýerinde bar bolsa-da, hiç bir döwletde biziňkiden kän däldir.

» Siziň saglygyňyz, güýjüňiz, ýaşaýşa bolan ukybyňyz hemem çydamlylygyňyz gönüden-göni beýniňiziň güýjüne bagly. Eger

beýniňiz güýçli bolsa, durmuşyňyz gün-günden rowaç alar. »

Bu zatlara çuňňur gyzyklanýandygymyň sebäbini, belki, sagdyn durmuşyň täze dünýägaraýyşlarydyr tejribeleri bilen düşündirmek mümkin. Örän işjeň hem-de duýguçyl adam bolandygym sebäpli, öz durmuşymy gözegçilikde saklamak üçin bu zatlary öwrenmeli boldum.

18 ýaşymda inçekeselden sagalanymdan soň, saglyk we bedenterbiýe bilen ýokary derejede gyzyklanyp, bu ugurda tebigatyň beren iň ýokary derejesine ýetmegi karar etdim. Bu işde ilki bedeni türgenleşdirmekden başladym, sebäbi beýleki adamlar ýaly menem bedenim güýçli bolsa sagdyn bolaryn öýdýärdim. Ýöne ýalňyşýandygyma düşünenimden soň, ünsümi näme iýmelidigine, nähili dem almalydygyna hemem bedeni ýuwaş-ýuwaşdan, yzygiderli üýtgetmeklige gönükdirdim.

Şeýdibem bedeniň iň uly hereketlendiriji güýjüni tapdym – ol hem beýnidir. Adamyň tenindäki iň gowşak hemem iň duýguçyl ýeri şoldur, şonuň üçinem durmuşda gerek boljak güýji biz hut şol ýerde döretmelidiris.

Men bu zatlary ýöne ýere aýdamok. Her ýyl 7000-den gowrak talybyň hemem sapaklaryma gatnaşýan ýüzlerçe adamyň beden we iýmit maksatnamasyna gözegçilik edýärin. Şol sebäpli tejribäm ýyl-ýyldan artyp, berýän taglymatymyň dogrudygyna göz ýetirýärin.

Men şu kitapda beýan edilýän maglumatlaryň şübhe astyna düşmejekdigini üzül-kesil tassyklap biljek.

BEÝNIŇ GÜÝJÜNIŇ SYRY

Beýniň güýji – durmuşymyzyň ýeke-täk çeşmesidir. Durmuş beýnimiziň üstünden geçýär, şuny hiç wagt unutmaň! Haçan-da, beýniňiz güýçli bolsa, siz ruhubelent we güýçli, sagdyn we bagtly bolarsyňyz.

Siz kynçylyklaryňyzy ýeňip geçip, durmuşda gabat geljek

beýleki kynçylyklara taýyn bolarsyňyz. Dogrudanam, siz islendik kynçylygy arkaýyn kabul edip bilersiňiz, sebäbi oňa hötde geljegiňize ynamyňyz bolar.

Siz beýnisi güýçli adamy hiç wagt ýeňip bilmersiňiz. Ol şowsuzlyga düşendigine garamazdan, gaýta-gaýta öz maksadyna ýetmek üçin jan eder hemem ahyrsoňy ýeňer. Adamzady adamlaryň 5% dolandyrýar, sebäbi olar beýnileriniň güýjüne daýanýar.

Siziň saglygyňyz, güýjüňiz, ýaşaýşa bolan ukybyňyz hemem çydamlylygyňyz gönüden-göni beýniňiziň güýjüne bagly. Eger beýniňiz güýçli bolsa, durmuşyňyz gün-günden rowaç alar. Üstünligiň çür başyna ýetjek adamlar dünýede gaty kän, ýöne olara öňe itergi berjek güýç ýetmezlik edýär. Aýallaryň özüne çekijiligi, erjelligi hemem alyp-ýolup barýanlygy gönüden-göni beýnileriniň güýjüne bagly bolup, bu olaryň hökmany suratda sagdyn bolmagyny talap edýär.

Beýniň güýji bilen beden saglygy içki baglanyşyklydyr. Siziň göwräňiz çylşyrymly gural bolup, beýniň güýji ony herekete getirýän güýçdür. Ýöne onuň kuwwatlylygy öz nobatynda içki agzalaryň sazlaşykly işleýşine baglydyr. Gan öýken we ýürek arkaly bedeniň her bir öýjügine baryp, ony iýmit bilen üpjün edýär. Eger adamyň haýsydyr bir agzasy gowy işlemeýän bolsa, onda bu beýniň güýçli bolmazlygyna öz täsirini ýetirer. Adamyň aşgazany örän gowy işlemeli. Beýniň güýçli bolmagy üçin bölüp çykarýan agzalaryňyz – içegäňiz, öýkeniňiz, böwregiňiz hemem hamyňyz örän gowy işlemeli. Dalagyňyz, bagryňyz hemem ähli ganyňyzy köpeldýän agzalaryňyz sazlaşykly işlemeli. Eger irden turanyňyzda özüňizde gowşaklyk hemem ýadawlyk duýsaňyz, ýyllar uzaýan ýaly bolup, geljegem umytsyz görünse hemem özüňizi betbagt duýsaňyz, diýmek, siziň beýniňizde nähilidir bir näsazlyk bar. Beýniňiziň güýji ýokarlanman, pese gaçan bolmaly.

Muny düzetmegiň diňe bir ýoly bar – beýniňiziň güýjüni täzeden ýola goýmaly. Eger azajygam bolsa tebigy ýol bilen gitseň – adamyň bedeni öz-özüni bejerýär. Gynansagam, adamlaryň

aglabasy beýnileriniň güýjüni biderek ulanýar hemem beýlekilerden galmazlyk üçin özlerini gamçy astyna alýar. Bu bolsa işi hasam kynlaşdyrýar.

«BEÝNI DARTGYNLYGY» HOWPLY ÝAGDAÝ. BU ADAMLARYŇ DURMUŞYNA HOWP SALÝAR

«Beýni dartgynlygy» — biz muny ähli ýerde eşidýäs. Lukman öz müşderisine: «Bu beýni dartgynlylygy sebäpli» diýýär. Hetdenaşa duýgur aýallar beýni dartgynlygyndan şikaýat edýär. Biz her gün diýen ýaly işjeň adamlardan hemem ökde hünärmenlerden beýni dartgynlygy barada eşidýäs. Hatda käbir ene-atalaram öz çagalary barada: «Ol örän gaharjaň, şoň üçinem temmi berip bilemok» diýýär.

Amerikaly ýetginjekler biziň milletimiziň iň gaharjaňydyr. Olaryň beýnileri şeýlebir bulaşyk welin, ony sazlamak üçin güýçli ýaňlanýan aýdym-saz gerek. Olaryň käbiri beýnilerini rahatlandyrmak üçin ýanlary bilen magnitofon göterýär. Olar şeýlebir gaharjaň welin, telefonda gürleşip durkalar wagty bilen aýrylmanam bilenoklar.

Siz ähli ýerde — köçede, işde, teatrda, mekdepde, institutda, aýratynam, öz öýüňizde gahara ýol berilýänine duşýansyňyz. Telewizorlar ertirden agşama çenli — tä ýatýançaňyz işleýär.

Psihiki keselleriniň tanymal lukmanlary şeýle diýýär: «Eger psihiki keselleri häzirki depginde ösmegini dowam etse, onda ýene 100 ýyldanam az wagtdan psihiki keselleriniň öňüni almak üçin adam tapylmaz, sebäbi her bir adam haýsydyr bir keseliň gurbany bolar». Häzirki döwürde psihiki keselleri gözegçilikde saklamak üçin bu ugurda işleýän hünärmenler ýetmezçilik edýär. Biz gaty gözgyny ýagdaýda.

Millionlarça adamyň beýnisiniň güýji kadadanam aşakda, şonuň üçinem tükeniksiz organiki we fiziki düzgün bozulmalary başdan geçirýär.

Günde-günaşa ruhlandyryjy dermanlary ulanýan bolsalaram,

adamlaryň aglabasy özüni sagdyn hasaplaýar. Gijelerine olaryň beýnileri şeýlebir göçgünli ýagdaýda welin, olar ukladyjy dermanlary ulanman ýatybam bilenoklar.

«Beýni dartgynlygy» diýen söz nämäni aňladýar

Ähli ýerde ýoň bolan «Beýni dartgynlygy» (beýnim çydanok) diýen söz beýniň güýçden gaçmagyny ýa-da beýni güýjüniň ýetmezçiligini aňladýar. Şu ýerde bir sorag ýüze çykýar: «Beýni güýji näme?» Geliň bu soraga sorag bilen jogap bereliň: «Elektrik togy näme?» Ol hem edil şonuň ýaly göze görünmeýän bir zat. Biz onuň durmuşda esasy güýçdigini bilýäs. Bu göze görünmeýän syrly güýç adamyň beýnisinden çykyp, onuň her bir agzalaryna ýaşaýyş güýjüni berýär. Bedeni hereketlendirýän haýsydyr bir nerw damaryny kesseňiz, ol işlemesini goýar.

Adamyň beýnisi örän ajaýypdyr, ol millionlarça öýjüklerden ybarat bolup, olaryň her birinde beýni güýjüniň gory bardyr. Şol beýni gorlary adamyň nerw baýlygydyr. Şonuň azalmazlygy üçin adamyň her bir agzasy dyngysyz işleýändir. Şo sebäpli biziň durmuşymyz ilki bilen iýýän iýmitimize hemem dem alýan howamyza bagly däl-de, şol beýni güýçlerine baglydyr. Eger beýnimizde şol güýçler bolmasa, biz demem alyp bilmeris, iýip-içibem.

Biz beýnimizi nädip güýçden gaçyrýas

Eger-de biz beýnimizi ýeterlik derejede iýmit, kislorod, uky bilen üpjün etmän gereginden artyk zähmet çeksek, gahar-gazaba berilsek, birahat durmuşda ýaşasak, bahylçylyk edip, ýigrençdir açgözlük duýgularyna berilsek, eger-de beýnimizi çendenaşa dartgynly ýagdaýda saklasak, eger-de haýsydyr bir ýol bilen beýnimiziň güýjüni göwrämiziň döredýän güýjünden artyk ulansak, onda bu zatlar beýni güýjüniň tozmagyna getirjekdigi, elbetde, düşnükli zat. Başgaça aýdylanda – beýniň doly güýçden gaçmagyna ýa-da beýni çydamsyzlygyna elter. Eger wagtynda öňi alynmasa, adam akylyndan azaşyp hem biler. Muny başyndan geçiren adam munuň nähili erbet zatdygyny

bilýändir. Beýniň güýçden gaçmagy durmuşyň öňüne gara bulut bolup, adamy juda bagtsyz edýär.

Beýniň güýjüniň gowşaklygynyň howply duýduryşlary

Haçan-da, beýniň güýji azlyk eden wagty, adam durmuşa gorky bilen garaýar, hatda ýaşaýşyň bardygynam duýanok. Muňa diňe durmuşa batyrgaýlyk bilen sereden wagtyň göz ýetirmek mümkin. Şonuň üçinem bu zatlara başlan mahalyňyz, öz häsiýetiňizi çuňňur derňewden geçiriň hemem öz-özüňize dogruçyl boluň. Siz şeýtmek bilen, güýçden gaçan beýniňizi gözden geçirip, saglyk ýoluna ilkinji ädim ädersiňiz. Aşakda beýniňiziň güýjüniň örän aşakdadygyny duýduryan esasy zatlar bellenip geçilendir.

1. Biperwaýlyk. Siz ykbalyň her bir urgusyny garşylyk görkezmän kabul edýäňiz. Güýçden gaçan beýni adamy özüne bolan hormatyndan aýryp, ony psihiki we fiziki taýdan ýalta edýär. Ony garyp durmuşa ýa-da durmuşyň pes derejesine eltýär. Ol bu zatlary ýeňip geçmek üçin hiç hili tagalla etmeýär. Ol adamda öz-özüňi gözegçilikde saklamak, arzuw-hyýal, ruhubelentlik, bir zadyň başyny tutmak pikiri ýetmezçilik edýär.

2. Ýaýdanjaňlyk. Sizde öz matlabyňyzy beýlekilere etdirmek islegi barmy? Beýnisi gowşak adamlar muňa gaty aňsat tabyn bolýarlar. Beýleki adamlar onuň pikirlerine şeýlebir agalyk edýär welin, ol, dogrudanam, adamlaryň robotyna öwrülýär.

3. Şübhelilik. Siz öz başarnyklaryňyza gizlinlikde şübhelenýäňizmi? Ähtimal, şonuň üçinem özüňize kömek etjek bolýanlaryň päkýürekliligine şübhelenýänsiňiz. Özüniň şowsuzlygyny gizlemek ýa-da bir zatlar bilen delillendirmek üçin beýnisiniň güýji gowşak adamlar köplenç öz-özlerini aklaýarlar. Olar özlerinden sagdyn ýa-da işi şowlan adamlara bahyllyk bilen seredip, olaryň gürrüňini edýärler.

4. Birahatlyk. Siz hemişe birahatmy? Bu beýni güýjüniň pesliginiň esasy alamatydyr, munuň soňy beýni bozulmasyna elter. Ynjalyksyz adam dünýäniň iň bir ejiz adamy bolup, elmydama gorky astynda ýaşaýar. Birahatlyk adamyny güýçden

gaçyryp, wagtyndan öň garradýar. Onuň ýaly adam şeýle diýýär: «Meniňki ýaly aladaň bolsa, senem birahat bolarsyň».

Bu ýalňyş pikir. Her bir adamyň öz aladasy bar. Olar köplenç durmuşyň örän çylşyrymly meseleleri bilen çaknyşýarlar. Emma beýnisi güýçli adamlar bu zatlaryň aladasyny edenok. Olar ony parahatlyk bilen kabul edip, akylly-başly çykalga tapýarlar. Käbir ýagdaýlarda meseläni ýeke özüň çözüp bilmezligiňem mümkin, şeýle ýagdaýlarda kömek soramak aýyp däl.

Birahatlyk bilen mesele çözüp bolanok. Ol diňe saglygyňa zyýan salyp, wagtyndan öň garradýar. Birahatlyk – bu özüňe hyýanat etmekdir.

5. Aşa eserdeňlik. Siz durmuşdaky pikirleriňizi, meýilleriňizi amala aşyrmak üçin haýsydyr bir kesgitli wagta garaşýaňyzmy hemem bu garaşmaklyk hemişelik endigiňize öwrüldimi? Haçan-da, beýniň güýji pese gaçanda, adam göwnüçökgünlik ýagdaýa düşýär. Ol öňünden çykan her bir meselede ýeňiş gazanjak bolman, endik edişi ýaly, her bir zadyň ýaramaz tarapyny görüp, gürrüňini edip ugraýar. Adam bu zatlardan gaça durmalydyr. Bular ýaly aşa eserdeňlik iýeniň siňmezligine, ganyň pes aýlanmagyna, içiň gatamagyna, beýni dartgynlygyna, häsiýetiň üýtgäp durmagyna, ynamsyzlyga, ýaramaz dem alşa hemem ruhy bulaşyklyga elter.

Meniň beýni dartgynlygyny hemem beýni gowşaklygyny bejerýän jadyly dermanym ýok

Düşüniň, meniň beýni kesellerini bejerýän jadyly dermanym ýok. Men beýleki lukmanlar ýaly nähili kesellidigiňizem aýdamok, oňa dermanam ýazamok, ony bejeremogam. Men ýöne bedeni gowy iýmitlendirmek üçin edil mugallymlar ýaly tebigy durmuş maksatnamasy barada maslahat berýän. Bu maksatnama öz içine gündeki nahar iýiş endigiňizi üýtgetmekligi, maşk etmekligi, ukyny gowy almagy, suwa düşmegi, dem almagy alýar. Bulardan başga, açlyk baradaky soraglara, beýni dartgynlygyna we beden bilen baglanyşykly beýleki soraglara jogap berýär.

Ýadawlygy ýeňip geçmek hemem beýnisini güýçlendirmek isleýän adam hökman bedeni bilen akylyny gözegçilikde saklamalydyr.

Tebigatyň talap edişi ýaly ýaşaň

Bu kitabyň esasy maslahatlarynyň biri – pikirleriňde, iýmit iýeniňde, gündeki endikleriňde, ýaşamakda – kem-kemden tebigy durmuşa gaýdyp barmakdyr. Tebigata ýakynlaşjak boluň, onuň bilen birigjek boluň!

Tebigatyň isleýşi ýaly ýaşaň. Onuň özüňizden näme isleýänini biliň hemem her günüňizi şatlykly geçirjek boluň. Tebigata görä ýaşaň, goý, onuň ýoly siziň ýoluňyza gabat gelsin hemem şu sözleri gaýtalamagy unutmaň: «Men Hudaýyň hemem Tebigatyň bendesi».

Haçan-da, tebigy durmuşda ýaşan mahalyňyz, tebigat bilen ikiçäk galarsyňyz. Haçan-da, tebigatyň bir bölegine öwrülen mahalyňyz, ägirt uly beýni güýjüne eýe bolarsyňyz.

Bagt – bu biziň elmydama gözleýän zadymyz. Haçan-da, ony tapan mahalymyz, ondan aňryk geçjek bolamzok. Biz öz durmuşymyzy çylşyrymlaşdyrýas, has beterem beýnimizi güýçden gaçyrýas. Geliň, bu durmuşdan lezzet alyp, janymyz sag, aladasyz, asuda durmuşda ýaşalyň. Durmuşyň şatlygyny tapyp, bu zatlary eçilýänligi üçin tebigata minnetdar bolalyň. Eger-de biz tebigatyň kanunlaryna sagdyn pikir bilen garap, ony daş-töweregimizdäki adamlar bilen paýlaşsak, bu bize has kän peýda getirer. Iň gowy din – ýagşylyk etmek hemem edýän işiňe akyl ýetirmekdir. Şonuň üçinem biziň edýän ýagşy işlerimiz beýleki adamlaryň gözünde şöhlelenmelidir. Eger-de biz tebigatyň yzyna eýersek, ol bize şatlyk hemem rahatlyk eçiler. Geliň, muňa sadyklyk bilen düşünjek bolalyň hemem çaga ýaly tüýs ýürekden lezzet aljak bolalyň.

Beýnimiziň sagdyn we güýçli bolmagy üçin tebigatyň kanunlaryny öwrenip, şo esasynda ýaşalyň. Bu kitabyň esasy maksady – şol kanunlar esasynda ýaşamany öwretmek hemem siziň sagdyn, bagtly bolmagyňyzdyr. Jennet – adamyň içinde! Ony häziriň özünde

döretjek boluň!

Tebigata ynanyp hemem onuň kanunlaryna eýerip, öz fiziki mümkinçiligiňize düşünip hemem o barada alada edip siz beýniňizde ullakan güýç döredip bilersiňiz, bu bolsa sizi görlüp-eşidilmedik bagta ýetirer. Göwräniň öz-özüni dikeltmek güýjüniň bardygy belli zat, şonuň üçinem oňa mümkinçilik beriň, onsoň öňki kaddyna gelen güýçler sizi düýbünden başga adama öwrer.

Uzak, sagdyn, bagtly ýaşamagyň sungaty

Uzak, sagdyn, bagtly ýaşamagyň iň gowy usullarynyň biri – Tebigatyň we Hudaýyň kanunlaryna boýun bolup ýaşamak. Her bir günüňizi kiçijik ömür diýip hasaplaň-da, ony kemsiz-közsüz etmäge, kämilleşdirmäge çalşyň. «Her kim ekenini orar» diýlişi ýaly, siz durmuşyňyzyň bir döwründe eken zadyňyzy beýleki döwründe ormaly bolarsyňyz. Şonuň üçinem şu günki günüňizi gowy geçirseňiz, ertiriňizem gowy bolar. Ertiriňizem şu günkiňiz ýaly ruhy we fiziki taýdan sagdyn bolarsyňyz.

Ýöne siz özüňiz barada ähli zady bilmelisiňiz. Öz-özüňize gözegçiligiňiz gowşan pursady, duşman hüjüm edip, iň gowşak ýeriňize zarba urar. Dogrusy, bu zatlary etmänem siz uzak we bagtly ýaşap bilersiňiz, ýöne bu ugurda tagalla etseňiz has uzak hemem bagtly ýaşarsyňyz… Uzak we bagtly ýaşamagy başarmak sungatdyr. Özüni uzak we bagtly ýaşamaga gönükdiren adamda mümkinçilik örän uludyr.

Beýnide güýji özüňiz döretmeli

«Beýni keselli adamlary bejerýän jadyly dermanym ýok» diýip men öň aýdypdym. Beýniňizi güýçlendirmek diňe özüňize bagly. Her gün bu barada pikirlenmek siziň üçin möhüm. Men bu kitapda siziň üçin maksatnama taýynladym, ýöne men siziň üçin ýaşap bilmerin, muny hiç bir kes ýerine ýetirip bilmez. Hiç kim siziň üçin iýip-içip, dem alyp, fiziki maşklary ýerine ýetirip bilmez. Siz bu barada näçe tagalla etseňiz, şonça-da kän gazanarsyňyz.

Bu maksatnama diňe bir beýniňiziň güýjüni ösdürmek bilen çäklenmän, ol sizi fiziki we ruhy taýdan has durnukly, çydamly eder. Size ullakan şatlykly ömri, rahatlygy, bagty hemem durmuşa bolan söýgüni eçiler.

Bu siziň durmuşyňyz, şonuň üçinem ondan özüňiz lezzet alyp ýaşamaly. Men jennetiň her bir adamyň içindedigine ynanýan. Ýöne durmuşa bolan şatlykly ýagdaýy gazanmak üçin zähmet çekmeli bolarys. Biz oňa mynasyp bolmaly, sebäbi ony satyn alyp bolanok. Siz bu ugurda näçe kän zähmet çekseňiz, durmuşdanam şonça şatlyk alarsyňyz.

Birahatlyk (alada) adamy heläk edýär

Adamlaryň aglabasy birahatdyr, şonuň üçinem olar hiç wagt öz bagtsyzlyklaryny ýeňip geçip bilenoklar. Olar her gün beýnileriniň belli bir güýjüni şol birahatlyklara harçlaýarlar. Beýnini weýran etmegiň ýeke-täk ähtibarly ýoly bar – bu birahatlykdyr. Birahatlyk hiç zady çözenok, ol diňe ony çuňlaşdyrýar.

Meniň goňşym tanaýan adamlarymyň içinde iň birahadydy. Onuň gaty erbet kellesi agyrardy, bu bolsa ony dälilik hetdine elterdi. Onuň hemişe içi gatardy. Içiniň ýellenýändiginden hemem ukusyzlykdan kösenerdi. Adamsy arakhordy, çagalary bolsa – oglanjyk bilen gyzjagaz – ýabany adamlar ýalydy, ene-atasyna gaýgy-gamdan başga zat getirmezdi.

Biçäre aýal bu zatlaryň aladasyny edip, tas heläk bolupdy. Onuň müňlerçe aladasy bardy. Ýazgylar biziň döwletimizde müňlerçe we müňlerçe adamyň bu bolgusyz endikden, ýagny özüňe alada döretmekden kösenýändigini görkezdi.

Şeýlelikde, günlerde bir gün ýaňky goňşym öýüme geldi-de, öz kynçylyklary barada gürrüň berdi. Men oňa öňki edýän ähli hereketiniň ýalňyşdygyny düşündirip, eger tebigatyň kanunlarynyň yzyna eýerse, ähli kynçylygyny ýeňip geçjegini, beýnisini güýçlendirmek üçin tagalla etse, soraglaryň köpüsine özüniň jogap tapyp biljekdigini aýtdym hemem häzirki edýän

aladalarynyň biderekdigini hemem muny bejermek üçin jadyly dermanymyň ýokdugyny ýene bir gezek çynym bilen düşündirdim.

Meniň oňa ýeke-täk edip biljek kömegim, tebigatyň kanunlaryna eýermek baradaky maksatnamamy bermekdi.

Tebigy durmuş maksatnamasy ony ölümden halas etdi

Tebigy durmuş maksatnamasyndan goňşyma eden ilkinji teklibim – ol üç günläp aç gezmelidi, distillirowannyý suwdan başga hiç zat içmeli däldi. Ol şu döwürde şäheriň daşyna gidip, arkaýyn dynjyny almalydy.

Şeýlelikde, ýaňky aýal kölüň kenaryndaky sosna agaçlarynyň arasynda ýaşap, üç gün aç gezdi. Şeýtmek bilen ol bedenini awuly zatlardan arassalap, parahat adama öwrüldi hemem öz kynçylyklaryna göni garamagy başardy. Ol üç günüň ýerine on gün aç gezmegi karar etdi. Netijede, onuň bedeni awuly zatlardan gowy arassalanyp, onda ullakan özgerme emele geldi. Akyly durlanyp, ol öz kynçylyklaryndan baş çykaryp ugrady.

Men oňa nähili naharlanmalydygyny aýdyp, kofeden, çaýdan hemem ýokumsyz naharlardan daşda durmagy tabşyrdym we 30 günläp adaty wegeterian berhizinde sakladym.

Oňa irden we agşam 30 minudyň dowamynda ýeke galyp pikirlerini jemlemegi we şol wagt şu sözleri gaýtalamagy mejbur etdim: «Ähli meseläni çözmek üçin mende ýeterlik derejede güýç bar», «Açlygy başdan geçirenimden soň meniň göwräm arassalandy, men indi öňkülerim ýaly pikirlenemok-da, ähli zada döredijilikli çemeleşýän, meniň pikirlerim berbat edijilikli däl-de, döredijilikli».

Indi ol öz kynçylyklaryna alada bilen garaman, asuda, synçy nazarynyň astynda onuň jogaplaryny görüp ugrady. Şondan soň men oňa beýniň güýjüni ösdürmegiň maksatnamasyny berdim, ol şu kitapda beýan edilendir.

Ol öz kynçylyklaryny ýatdan çykaryp, hepdede bir gezek 24

sagat aç gezdi hemem bedeni arassalamak üçin berhizde boldy.

Ol öz adamsyny näsag adamlaryň ýygnanyşygyna alyp gitdi hemem beýniň güýjüniň nähili ähmiýetiniň bardygyny şol jemgyýeti gurujylaryň agzyndan ýene bir gezek eşitdi. Olar ýygnagyň her açylyşynda sanskrit dilinde şu dogany okaýan ekenler:

Gutulgysyz zatlary kabul etmek
üçin asudalyk ber.
Üýtgedip boljak zatlary
üýtgetmek üçin batyrgaýlyk ber.
Bu zatlaryň aratapawudyny
bilmek üçin akyl-paýhas ber.

Şu mahala çenli başartmadygam bolsa, bu aýal çagalarynyňam ugruny tapdy. Häzir olar kollejde okap ýör.

Men diňe oň mugallymy boldum. Men diňe oň özüne kömek etmäge ýardam berdim. Men muny şu kitaby okaýanlar üçinem edesim gelýär. Men sizi tebigatyň kanunlarynyň ýoly bilen äkidip, beýniňi nädip güýçlendirip bolýandygyny öwredesim gelýär.

Beýniň işjeňligi hökmany zat

Ýadyňyzda saklaň, durmuş beýniňiziň üstünden geçýär. Beýniň işjeň bolmagy – tebigatyň beren iň uly baýlygydyr. Biz hut beýnimiz arkaly ähli zadyň lezzetini duýýas, durmuşyň gymmaty hut şonuň üsti bilen anyklanylýar. Beýniň haýal işlemegi – bu biziň ruhy we fiziki taýdan gowşakdygymyzy, ýaşaýşy ýokary derejede duýmaýandygymyzy, tutanýerli däldigimizi, çuňňur duýmagy, söýmegi başarmaýandygymyzy aňladýar. Dogrusy, beýni duýgurlygy, işjeňligi öte geçilende, saglygyňa howp salýar. Ýöne därili çelegiň üstünde oturan ýaly bolsaňyzam, işjeň beýnili doglanyňyz üçin özüňizi betbagt duýmaň. Onuň bilen örän eserdeň çemeleşseňiz, size hiç zat bolmaz.

Bu kitap beýniňizi gözegçilikde saklamaga, onuň güýjüni pugtalandyrmaga hemem gündeki işleriňizde peýdalanmaga kömek eder.

Galkanyň iki tarapy

Iki sany batyr barada rowaýat bar. Bir galanyň ortasynda galkan asylgy duran eken. Batyrlaryň biri oňa gyzyl diýse, beýlekisi ýaşyl diýipdir, şol sebäpli olar söweşip, biri-birini heläkläpdirler. Söweşden soň kimdir biri galkanyň iki tarapynam barlap, onuň bir tarapynyň gyzyldygyny, beýleki tarapynyň bolsa ýaşyldygyny bilipdir.

Şunuň ýaly saglygyňam iki tarapy bar – fiziki we ruhy – bularyň ikisem möhümdir. Öň munuň diňe fiziki tarapynyň hökmany hasaplanmagy gynandyryjydyr. Häzir biz ruhy taýdanam sagdyn bolmalydygyny bilýäs. Biziň ilkinji etmeli zadymyz – sagdyn durmuş maksatnamasyny durmuşa geçirmeli, ikinjiden bolsa, synçylygy (öz-özümizi synlamany, pikirlerimizi synlamany, tebigaty synlamany) öwrenmeli. Biz o ýerde öz-özümiz bilen duşuşyp, gündeki soraglara akylly-başly jogap tapyp bileris.

Bularyň iki tarapam – fiziki we ruhy – biri-birine şeýlebir ýakyn welin, biri-birinden aýyrmak asla mümkin däl. Beden saglygy ruhy durmuşyňa täsirini ýetirýär, ruhy gözegçilik bolsa saglygyňy saklamak üçin düzgün-nyzam berýär.

Size bu dünýäni özüňizden
başga berjek adam ýokdur
Ralf Walde EMERSON

Sagdyn bedendäki sagdyn akyl

Birkemsiz sagdyn hemem beýniň güýçli bolmagy üçin bedeniňiz güýçli, akylyňyzam ýiti bolmalydyr. Göwre dilsiz-agyzsyz däldir, ýöne ol aňyň ýa-da akylyň üsti bilen hereket etmän, duýgularyň üsti bilen hereket edýär. Göwrede döreýän ilkinji zat – duýgularyňy kanagatlandyrmak. Meselem, açlygyňy kanagatlandyrmak – saglygyň üçin peýdalymy ýa ýok, süýjüje bir zat iýmek. Şeýdibem adamlar witaminsiz, ýokumly maddalardan mahrum naharlary iýýärler, bu bolsa bedeniň gowşap, beýniň güýçden gaçmagyna getirýär.

Şeýlelikde, bedeniňiziň güýçli bolmagy üçin beýniňizem ýeterlik derejede güýçli bolmalydyr, sebäbi ol göwräni gözegçilikde saklap, sagdyn bolmagynyň aladasyny eder. Göwräň sagdyn bolmagy üçin sagdyn ruh hem güýçli beýni gerek.

Birahat bolmajak boluň

Akyl ýiti bolanda gowy pikirler döreýär hemem pikirleriňi, duýgularyňy saklamaga kömek edýär, şonuň üçinem bu zatlara garşy durmak üçin göwräňiz ýeterlik derejede güýçli bolmaly. Hususan-da, ruhy ýaramazlyklaryň öňüni almak üçin göwre örän dürs işlemeli.

Şonuň üçinem biziň esasy borjumyz – göwräni tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýöretmäge mejbur etmekdir. Biz adamyň fiziki ýagdaýyny gowulan badymyza, ruhy ýagdaýynam gowulaýas. Beýnimiz gany adamyň islendik agzalaryndan bäş esse köp ulanýar. Onuň gerek zatlarynyň ählisini kanagatlandyrsak, ol bize minnetdar bolar. Mysal üçin, eger meni ruhy sazlaşykdan mahrum etseler, men, barybir, 20 mil ýoly ýöräp geçip bilerin, ýöne, eger fiziki taýdan näsag bolsam, onda men 20 minutam aýdyň pikirlenip bilmen. Siz öz fiziki derejäňizi beýgeltmek bilen, ruhy ýagdaýyňyzam ýokarlandyrýaňyz. Eger siz öz akylyňyzdan doly suratda lezzet almak isleýän bolsaňyz, onda öz teniňiz bilen doly ylalaşykda boluň.

Men ir bilen iş stolumyň başyna geçen mahalym ruhy ylham ýetmezlik etse, hasap soramak üçin fiziki tarapyma seredýän. Näme üçin kelläm bulaşyp dur, näme üçin pikirlerim dagynyk? Onsoň açyk howa gezelenje çykyp, birsalym uly ädimler bilen ýöreýän-de, uludan dem alma usulyny (diafragma usuly) ulanýan.

Beýnim durlanyp ugraýar. Kislorod beýnimdäki kerepleri syryp, döredijilik ylhamy gaýdyp gelýär. Onsoň stoluň başyna geçýän welin, ähli zat ýeňillik bilen öz akymyna gidip ugraýar.

Fiziki saglyk, adatça, akyl baýlygyny dolduryp durýar. Beýniň kemçiligi köp ýagdaýda beýni ulgamynyň ýaramaz işlemegine bagly, ýagny bedende awularyň bolmagy ýa-da beýleki fiziki

sebäpler. Los-Anjelesdäki we Kaliforniýadaky beýni kesellerini barlaýan lukmançylyk merkezlerinde ruhy keselleriň fiziki sebäplere baglydygy barada giňden barlag geçirilýär.

Meniň pikirimçe, ruhy näsazlyklaryň ählisi fiziki sebäplere bagly. Gün şöhlesi beden dokumalary gurplandyrýar we beýni bardasyny duýuş ukyby bilen üpjün edýär, şonuň täsiri netijesinde ruhubelentligiň döreýän bolmagy we geljekde beýni ulgamyny köşeşdirip durýan bolmagy mümkin.

Ýylgyrmak – bu ruhy we fiziki özara baglanyşygynyň, onda-da ýakyn baglanyşygynyň iň bir gowy mysallarynyň biridir. Biz şähti açyk wagtymyz we bagtlykak ýylgyrýarys. Siz ýagdaýyňyz ýaramaz wagty ýylgyryp bilersiňizmi? Synanyp görüň! Fiziki ýylgyryş hemişe diýen ýaly ruhy dartgynlygy aýryp, adamyň şähtiniň açylmagyny mejbur edýär. Ýöne munuň üçin ruhy güýjüň gerekdigini ýadyňyzdan çykarmaň, ýogsa agyňyz tutar. Grekler: «Sagdyn bedende sagdyn akyl bar» diýýär. Muny olardan gowy hiç kim aýtmandyr.

Geliň, fiziki durnuklylygy ýola goýmak üçin ruhy durnuklylykdan peýdalanalyň. Bu ýaramaz pikirlerden daşda bolmagymyza elter hemem şol bir wagtda beýnimiziň sagdyn we rahat bolmagyna kömek eder.

Bedeniňizi, soňra bolsa beýniňizi berkidiň! Şonda fiziki we ruhy taýdan birkemsiz sagdyn bolarsyňyz.

Adam ruhubelent bolmasa, belent
işleriň hiç birine ýetip bilmez
Ralf Walde EMERSON

Beýni ulgamy

Doly suratda sagdynlygyňy anyklamak üçin adamyň beýnisi örän güýçli bolmaly. Adamyň beýnisi köp sanly beýni öýjüklerinden ybarat bolup, beýni ulgamyny döredýär. Ol iki bölekden ybaratdyr.

1. Daşky beýni ulgamy. Ol hamyň we bedeniň üst ýüzüne gözegçilik edip, eliň, aýagyň, kelläň we beýleki zatlaryň hereketde bolmagyny hemem gyzgyny, sowugy, agyryny duýmagy üpjün edýär.

2. Içki beýni ulgamy simpatik ady bilen bellidir. Ol içki agzalary dolandyrýar.

Beýni – bedeniň esasy dolandyryjysydyr, ýagny «operator jaýydyr», o taýdan adamyň ähli ýerine buýruk berilýär.

Beýni güýjüniň üç sany görnüşi

Beýni ulgamy beýni güýjüniň üç sany görnüşi bilen dolandyrylýar.

1. Beden nerw güýji. Bu bedeniň hereketi netijesinde döreýär. Mör-möjekler we has kiçi jandarlar beden nerw güýjüne eýedir, şonuň üçinem olaryň güýji öz ölçeglerinden has uly. Eger pilde büräň ýa-da tagtabitiň güýji ýaly güýç bolan bolsa, onda ol dagyň üstünden böküp, asmana ýetip duran jaýy kül-peýekun ederdi.

2. Agzalaryň nerw güýji. Onuň derejesi ýokary bolanda, adam sagdyn we kesellere garşy durmaga ukyply bolýar. Bu bolsa uzak, sagdyn ýaşajagyňa kepil geçýär.

3. Ýokary ruhy nerw güýji – adam duýgularyna ýokary derejede eýe bolup, deňagramlylygyny saklap bilýär. Durmuşda döreýän kynçylyklar oňa öz täsirini ýetirmeýär. Ol adam öz ykbalynyň eýesidir. Onuň ruhy nerw güýji şeýlebir uly welin, durmuşyň kiçijik gozgalaňlarydyr bahanalary oňa hiç hili täsir etmeýär.

Haçan-da, adamyň ruhy nerw güýji uly bolanda, ony eşretli durmuşdan hemem ruhy sazlaşykdan hiç kim aýryp bilmez. Siz adaty adam bolsaňyzam, elmydama ruhy eşretde bolarsyňyz, sebäbi sizde ruhy deňagramlylyk bar. Siz akylly-başly hereket edip, durmuşda kanagatly ýaşarsyňyz.

Dört asyr mundan ozal Bert atly şahyr muny öz aýdymlarynda

getiripdir:
Meň akylym – meň patyşalygym.
Men şeýlebir şatlyga ýetdim,
Ol Hudaýyň we tebigatyň döreden
Ähli eşretlerinden ýokardadyr.

Beýni ulgamynyň deňagramlylygy

Tebigat elmydama deňagramlylygyny saklamak isleýär, haçan-da, adam şol deňagramlylygy bozan mahaly, ol gozgalaňa düşýär.

Beýni ulgamynyň deňagramlylygyny bozýan üç sany ýagdaý bar:
– Beýniň güýçden gaçmagy,
– Beýni durgunlygy,
– Beýni dartgynlygy.

Men bu kitapda lukmançylyk terminlerini ulanamok, sebäbi aýdylýan zatlara sada adamlaryňam düşünenini isleýän. Haçan-da, beýni ulgamy barada aýdanymda, men daşky we içki beýni ulgamyny göz öňünde tutýan.

Beýniň güýçden gaçmagy

Öňem aýdyşym ýaly, beýni öýjükleri beýni güýjüniň ätiýaçlyk gorudyr. Eger olar ýarty bolsa, onda siziňem güýjüňiziň ýarymdygy belli zat. Şeýlelikde, siziň ýaşaýyş agzalaryňyz hemem bedeniňiz öz işini ýerine ýetirmek üçin beýni güýjüniň diňe ýarysyna eýe bolar.

Haçan-da, siziň beýni öýjükleriňiz nerw güýjünden doly bolanda, beýniň basyş güýji örän ýokary bolýar. Biz şonda fiziki we ruhy taýdan örän gujurly bolup, durmuşda gabat gelýän kynçylyklar ýitirim bolýar.

Adam dinamo-maşina öwrülýär. Siziň güýjüňiz iki esse köpelip, işjeňligiňiz artýar. Ätiýaçlyk goruňyzda şeýlebir güýjüňiz kän welin, siz hiç wagt ýadawlyk diýen zady bileňzok. Ine, meniň gazanan hemem siziň bilen paýlaşmak isleýän zadym. Öňem aýdyşym ýaly, men beýni güýçden gaçmany başymdan geçirdim.

Beýniň güýçden gaçmagy ýa-da oňa hyýanat edilmegi adamyň fiziki we ruhy näsazlyklarynyň dürli görnüşine alyp barýar. Bedeniň her bir eti, her bir agzasy, adamyň bedenindäki her bir öýjük gönüden-göni beýni bilen baglydyr, şonuň üçinem beýniň güýçden gaçmagy bedeniňizi gowşatjakdygy hemem ýerine ýetirýän wezipesini bozjakdygy gürrüňsiz.

Ýöne siz ony täzeden gurup bilersiňiz. Adam ýadaw hemem ýarym şähdaçyk bolmaly däl. Siz ýaşyňyzyň näçedigine garamazdan, beýniňiziň doly güýjüne hemem işjeňligine ýetip bilersiňiz, elbetde, tebigatyň kömegi bilen. Şu kitapda beýan edilen maksatnama boýunça hereket etseňiz, siz öz ätiýaçlyk goruňyzy beýni güýjünden dolduryp bilersiňiz.

Beýni durgunlygy

Beýni durgunlygy – bu şlanga basanyňda suwuň kesilişi ýaly, ätiýaçlyk gorlaryndan beýni güýjüniň gelmeginiň kesilmegini aňladýar. Şonuň üçinem bärde ätiýaçlyk gorlarynyň ýagdaýynyň nähilidigininiň ähmiýeti ýok, beýni durgunlygy sebäpli içki agzalarymyz kadaly ýagdaýda beýni güýji bilen üpjün bolanok.

Beýniň güýçden gaçmagy bilen beýni durgunlygynyň aratapawudy şundan ybarat, ýagny beýniň güýçden gaçmagy – bu beýni ulgamynyň umumy gowşaklygy bolup, beýni durgunlygy wagtlaýyn hadysa bolup biler. Meselem, birahatlyk, gaýgy-gam güýçli beýni durgunlygyna eltip, munuň soňy ölüm bilen gutarmagy ahmal. «Onuň ýüregi durupdyr» diýen jümle şular ýaly ýagdaýlara doly gabat gelýär, sebäbi ýürek, dogrudanam, hereketden galýar. Beýni durgunlygy adamyň zerur agzalaryna gönüden-göni we güýçli täsir edýär. «Meň häzir gaty aladam bar» diýýän adam, dogrudanam, özi bilmezden hakykaty aýdýan bolmaly. Adam şu günki durmuşy bilen ýaşaýar, şonuň üçinem birahatlyk döredýän zatlara dogry seretjek bolmaly. Ondan gaçyp giderin öýdüp pikir etmäň, ýöne, eger siziň fiziki we ruhy kuwwatyňyz ýeterlik derejede ýokary bolsa, siz islendik aladany kabul edip bilersiňiz. Siz öz ätiýaçdaky nerw güýjüňiz bilen arkaýyn onuň üstünden ätläp geçip bilersiňiz.

Beýni dartgynlygy

Beýni durgunlygy hemem dartgynlygy gahar-gazap ýa-da gorky arkaly döräp, şobada ölüm bilen tamamlanyp biler.

Beýni dartgynlygynda beýni güýjüniň köp mukdary az wagtyň dowamynda harçlanyp, adamyň wajyp agzalarynyň güýçli depginde işlemegine getirýär. Biz gorkan wagtymyz ýüregimiziň urşuna, dem alşymyza, içegelerimiziň işleýşine syn eden bolsak gerek. Beýni durgunlygy hemem dartgynlygy beýni güýjüniň has kän harçlanmagyna eltýär. Şonuň üçinem duýdansyz gorkudan ýa-da tersleşikden soň, biz özümizi sykylan, sütüni süýnen ýaly duýýas.

Ýokary derejeli beýni dartgynlygynda ätiýaçlyk gorlary düýbünden boşan adamam az wagtyň içinde adatdan daşary güýje eýe bolup biler.

Men ýaňy-ýakynda iki sany 15 ýaşly oglanjyk barada okadym. Olar güýçli harasat turan wagty tokaýda galypdyrlar. Onsoň bir bagy ýyldyrym çakyp, olam oglanjyklaryň biriniň üstüne gaýdypdyr. Oglanjyk gorkudan hemem agyrydan ýaňa gygyrypdyr. Beýleki oglanjygyň beýnisiniň güýji örän köp eken, ol dostuna kömek etmek üçin bagy galdyryp, ony aşagyndan çykarypdyr-da, egnine alyp, bäş mil ýoly ylgap geçipdir. Ertesi gün ejir çeken oglanjygyň ene-atasy hemem üç sany adam wakanyň bolan ýerine barypdyr. Dört sany uly adam ýaňky oglanjygyň göteren agajyny galdyryp bilmändir.

Islendik tötänliklere taýyn bolmak üçin beýnimiz güýçli, ätiýaçlyk gorlarymyz bolsa doly bolmalydyr.

(Dowamy bar).

Rusçadan terjime eden Rüstem GURBANNEPESOW