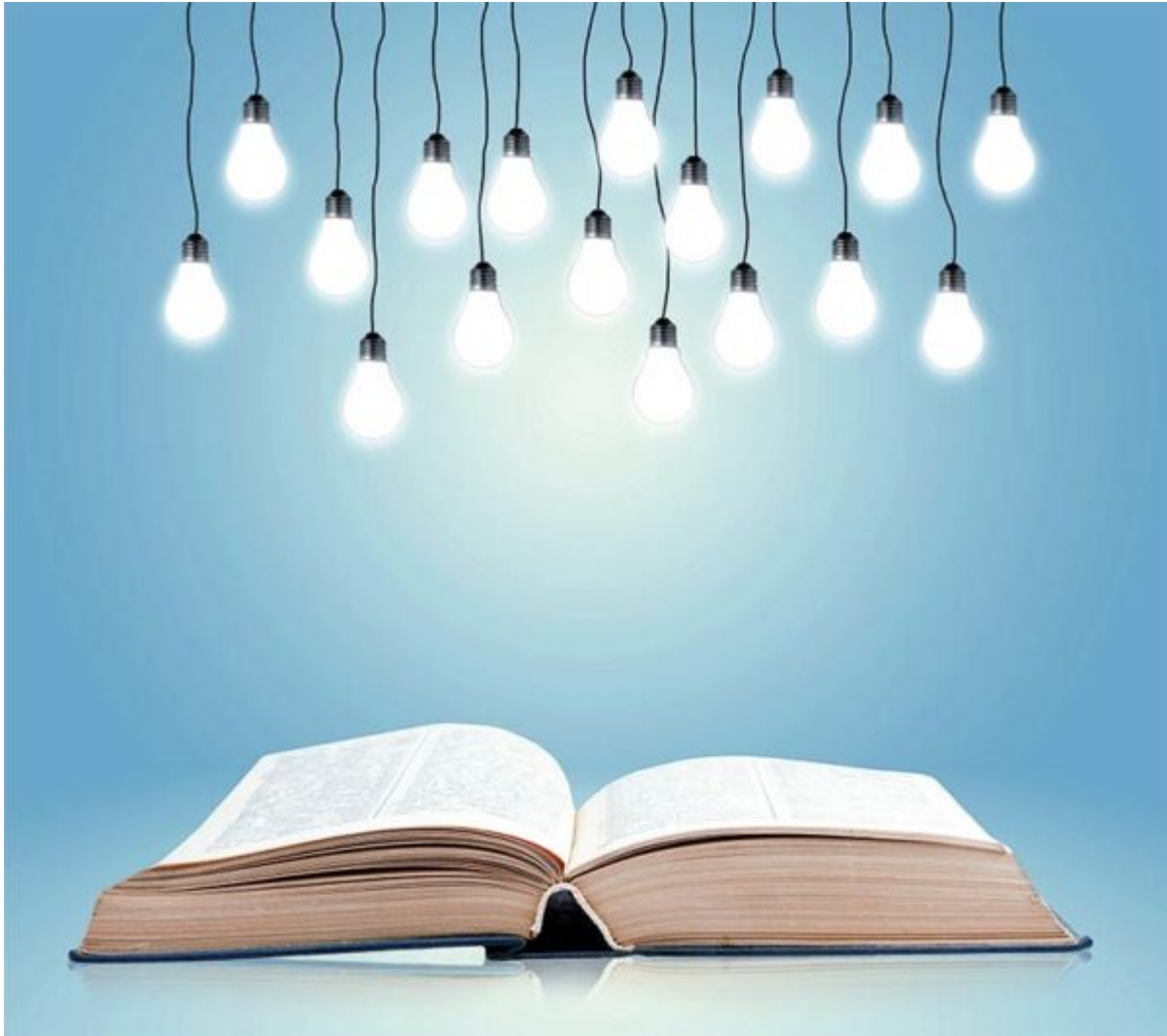


Beýniňi nädip güýçlendirmeli (2 bolek)

Category: Medisina, Psihologiýa
написано китарсу | 21 апреля, 2025



Pol S. BREGG,
amerikan berhizçisi

(Dowamy. Başlangyjy žurnalyň geçen sanynda).

Fiziki gowşaklyk

Haçan-da, beýniň güýji pese gaçanda, adam özünde ruhy we fiziki ýadawlyk duýýar. Şo sebäpli ol ony ýeňip geçmek maksady bilen jan saglyga zyýanly bolan stimulýatorlary ulanyp, beýnisini gyjyndyrýar. Şonuň üçinem entek ýaşam bolsak, biz

özümizi garry duýýarys, sebäbi beýnimiziň güýji gün-günden azalma bilen bolýar. Biziň ruhy, fiziki we içki güýjümüzde göze görnüp duran bozulmalaryň bardygy duýulýar. Biz öz duýgularymyzy, gözlerimiziň röwşenligini, göwrämiziň çeyeligini, hamymyzyň we beden etimiziň maýyşgaklygyny ýitirýäris. Şu zatlardanam içki agzalaryňyzyň gowşaklygy ýüze çykýar. Şunuň netijesinde bolsa biz ýa semröp, ýa-da horlanyp, iň soňunda bolsa bir tokga ete öwrülýäris.

Madda çalşygynyň bozulmagy

Beýni gyjynmasy göwrede bolup geçýän ýagdaýlary düýpleýin bozýar. Metabolizm hadysasynda (madda çalşygy) ýokumly maddalardan diri dokumalar döreýär. Diri dokumalar bolsa adama güýç bermek üçin «ýanmaly» bolýar. Göwräniň her bir öýjügi elmydama madda çalşygyna gatnaşyp durýar. Ýaşayşyň bu prosesi – saglygyň hemem durmuşda gerek bolan güýjüň düýp özenidir. Haçan-da, beýni kadaly ýagdaý-da işleýärkä, metabolizm hadysasynda sazlaşykly deňagramlylyk ýüze çykýar.

Beýni güýçden gaçanda ýa-da gyjynan mahaly bu deňagramlylyk bozulýar, bu bolsa adamyň hetdenaşa horlanmagyna ýa-da semremegine eltýär. Biz gören zadymyzy iýip ýörmän, beýnimizi güýçlendirjek naharlary iýmeli, sebäbi iýmiti dokuma, güýje öwrer ýaly hemem madda çalşygynyň deňagramlylygyny saklar ýaly adamyň beýnisi ýeterlik derejede güýçli bolmaly.

Garyn boşlugynyň nerw damarlarynyň bozulmagy

Öňem aýdyşym ýaly, simpatik nerw ulgamy synaň ýaşayşa gerekli agzalaryny dolandyrýar. Bu ulgamyň esasy bölegi pneumo-gastrit beýni ulgamy ady bilen belli bolup, ol merkezi garyn boşlugynyň nerw damarlarydyr. Ol «Garyn beýnisi» hasaplanyp, ýoga bilen meşgullanýan adamlaryň arasynda adamyň ikinji beýnisi hasaplanýar.

Pneumo-gastrit beýni ulgamy dem alşy hemem iýmit siňdirişi dolandyrýar, şonuň üçinem ony pneumo (öýken) hemem gastrit

(garyn) diýip atlandyrypdyrlar. Ol ýaşayşa gerekli agzalar bilen ýakyn aragatnaşykda bolup, beýni ulgamy azajyk bozulan ýagdaýynda pneumo-gastrit beýni ulgamyna gös-göni täsir edýär. Gaharlanan wagtymyz garnyň töwereginde biynjalyk edýän duýgularyň döreýändigini barymyz bilýän bolsak gerek, sebäbi ol gös-göni garyn boşlugynyň nerw damarlaryna täsir edýär. Nerw dartgynlygy has güýçli bolan ýagdaýynda aşgazan iýmiti kabul etmekden boýun gaçyryp, adamyň ýüregi bulanyp ugraýar.

Aşgazanyň işleýşiniň bozulmagy

Aşgazan-içege bozulmalarynyň her bir görnüşi diýen ýaly gönüden-göni pneumo-gastrit damarlarynyň bozulmalaryna hemem kadasyz şertlere baglydyr. Bu keseller aýratyn toparlara bölünip, ol «aşgazan-içege bozulmalary» ady bilen bellidir. Adamlaryň aglabasy ony wagtlaýyn närahatlyk hökmünde kabul edip, dermanhana serişdeleri bilen aýryp bolar öýdýär. Ýöne bu diňe ony biraz yza süýşürýär.

Bu ýagdaýa içegeleriň jugurdysy, ýellenmegi, saryň gaýnamagy, aşgazanyň biynjalyk bolmagy, çişmegi, turşulygynyň artmagy girip, netijede, dem alma kynçylygy, ýürekde gan basyşy döreýär. Bu ýürek urgusynyň bozulmagyna getirip, kä ýagdaýlarda ýürek nogsanlygyna elter.

Aşgazanyň ýygy-ýygdydan ýellenmegi onuň ulalmagyna hemem jübüleriniň döremegine eltip, iýmit çykmagynda kynçylyk döreýär. Bu örän çynlakaý mesele bolup, aşgazanda ýara döremegine eltmegi mümkin. Bir ady belli lukman maňa şeýle diýdi: aşgazan bozulmalarynyň köpüsi aşgazanda ýara emele gelmegi netijesinde döreýär.

Şonuň üçinem biz iýmitiň siňmezligi bilen göreşip, keseliň sebäbini bilmelidiris. Adam öz saglygynyň hemem beýnisiniň güýjüni özi gazanmaly.

Içiň gatamagy

Beýniň güýçden gaçmagy – içiň gatamagynyň sebäpleriniň

biridir. Yürekdir öýken ýaly, içegäniň hereketi hem beýniň fiziki täsirine bagly. Kesgitli bir iýmiti iýseň içiň gatatjakdygy tebigy zat. Içiň gatamazlygy üçin iýmitiň suwy we ýagy ýeterlik bolmaly. Bu zatlar bolsa kelem, seldereý, şugundyr, käşir ýaly gök önümlerde bar.

Adamlaryň aglabasy gök önümleri, ir-iýmişleri iýmeýändigini (halamaýandygyny) aýdýar. Bu aşgazanda hemem içegede beýni güýjüniň örän pese düşendiginiň alamatydyr, sebäbi olar bular ýaly iýmitleri siňdirmek üçin ýeterlik derejede beýni güýjüne eýe däl. Dogrudanam, ýeňiljek berhiz saklaýan adamlarda bular ýaly ýumşak iýmitleri siňdirmek üçin köplenç beýni güýji yetmezlik edýär. Ine, şonuň üçinem adamlaryň aglabasy beýni weýrançylygyna sezewar bolýar. Olar islendik iýmiti siňdirip bilmänsoň, beýni ýeterlik güýjüne eýe bolup bilenok. Käbir adamlaryň beýnisiniň güýji şeýlebir pes welin, olar ysgynsyzlygyň gurbany bolýar, men şeýle adamlary gördüm.

Beýniňizi iýmitlendiriş, ýöne gyssamaň

Öte gaharjaň adamlaryň aşgazan-içege näsazlygy ýaramaz netije berýär. Birinjiden, beýniň güýçden gaçmagy iýmit siňdirmiş agzalaryna zyýan salýar. Olar öz nobatynda zäherli awulary döredip, beýnini hasam güýçden gaçyrýar. Haçan-da, beýni dokumalary zäherli awular bilen ýananda, ol kemally işläp bilenok.

Kofe içýän adamlaryň aglabasy iň soňunda aşgazan siňmezlik keseline sezewar bolup, soňra iýmiti saýlap iýmeli bolarlar. Bu zatlar kökäni, işleklini, keksi, nabady, şöhlatçany, kakadylan ýeralmany (çipsi), ýagy, doňuz etini, duzlanyp kakadylan we tüssä kakadylan eti, aýhurşy, pomidor üwmeýini (ketçup), pomidoryň ýa-da hyýaryň duzly suwuny we şuna meňzeş zatlary iýýän adamlara-da garaşýar.

Düzüminde kofein saklaýan içgiler (kofe, çay, kola), dogrudanam, beýniň herekete getirýär, ýöne olarda adama gerek ýokumly zatlar ýok. Kofein merkezi beýni ulgamyny

höweslendirýär, şonuň üçinem kofe içýänleriň keýpi göterilýär, sebäbi kofe ätiýaçdaky beýni güýçleriniň ählisini oýarýar. Bu beýniň düýpleýin güýçden gaçmagyna hemem beýni ulgamynyň çynlakaý kesellemegine elter.

Amerikanyň Lukmançylyk Assosiasiasynyň geçiren barlagyna görä, ortaça bir käse kofede, takmynan, iki gran (0,062 grama barabar bolan dermanhana agram birligi) kofein bar. Haçan-da, günde alty käse kofe içen ýagdaýyňyzda, siz 12 gran kofeine eýe bolýaňyz. Kofeiniň ortaça terapewtik mukdary 7 gran bolup, ol öýken sowuklamasy ýaly howply ýagdaýlarda stimulyator hökmünde ulanylýar. Şonuň üçinem ortaça kofe içýän adam özüne kofeiniň terapewtik mukdarynyň iki esseräginini kabul edýär. Beýni kesellerinden ejir çekýänleriň kändigini geň görmän hemem beýniňizi stimulyatorlar bilen herekete getirip, adaty, sagdyn, bagtly durmuşda ýaşarys diýip pikir etmän.

Ruhy näsaglyk

Beden agyrysy we näsaglygy beýniň güýçden gaçmagy esasynda döräp, olar her näçe uly bolsa-da, ruhy näsaglyk bilen deňeşdireniňde öz ähmiýetini ýitirýändir. Ruhy näsaglygyň birinji alamaty pikirleriň bulaşyklygydyr. Ondan soň ýadyň kütelmegi, başyň aýlanmagy, göwnüçökgünlik, aşa gaharjaňlyk, hetdenaşa duýgurlyk hemem ýaramaz zatlara isleg döräp, ahyrynda bolsa beýni ulgamynyň bozulmagyna – däliremäge eltýär.

Newrasteniýanyň (beýni ulgamynyň bozulmagy) ösüşi

Newrasteniýa – bu newroz ýagdaýy bolup, iýmit siňdirişiň hemem aýlanyşygyň bozulmagy netijesinde döreýär. Bu kesel duýdansyz gelýär. Newrasteniýa jan saglygyň iň mekir duşmany bolup, ol adamyny örän betbagt edýär. Ol, adatça, şular ýaly ýagdaýda başlaýar.

Bagtyň möhüm ädimleri

1. Söýgi – bu dünýäniň uly güýjüdir. Söýüň, şonda söýlersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, söýýänleriňizi hemem özüňizi söýýänleri hiç wagt ýitirmersiňiz.

2. Hiç wagt ýeňlişi kabul etmäň. Ýadyňyzda saklaň, özüňize ýene bir mümkinçiligi bermek hiç wagt giç däldir.

3. Beýniňizi güýçlendirmek üçin bir meýilnama ýykgyň edip ugranyňyzda, siz özüňizde täze güýjüň akymynyň bardygyny duýarsyňyz.

1. derejesi. Adama güýç, çydamlylyk ýetmezçilik edip, ýadawlyk duýgusy emele gelýär. Teniň gursundan guýlan ýaly bolup, eräp-akyp barýan ýaly duýgy emele gelýär. Elmydama ýatasyň gelýär. Aşa dartgynlyk emele gelip, beýniň doňan ýaly, içki agzalaryň haýal işleýän ýaly görünýär.

2. derejesi. Ony şu zatlar duýdurýar: aşgazanda iýmitiň siňmezligi, içiň ýellenmegi, saryň gaýnamagy, içiň gatamagy, tiz-tizden buşugmak. Ýüregiň urşy hemem işjeňligi kadasyz bolup, demiňi ýüzleý alýaň. Gözüň görşi hemem jynsy güýjüň gowşap, ruhy çydamlylygyň hemem pikirleriň aýdyňlygy peselýär. Newrasteniýa başyň aýlanmagyny, ukusyzlygy, gaharjaňlygy we aş duýguçyllyk ýaly beýleki ejirleri öz içine alýar. Adamyň madda çalşygy bozulyp, ol ýa-ha semreýär, ýa-da horlanýar.

3. derejesi. Adam aş biynjalyk bolup, beýnisiniň güýçden gaçmagyna, ruhy ýagdaýynyň pese düşmegine hemem akyllynyň çaşmagyna eltýär. Onuň duýgulary ýaramazlaşyp, elmydama biynjalyk we göwnüçökgünlik derejä barýar. Içki agzalarynda çynlakaý ýetmezçilikler duýlup, ahyrynda akylly çaşýar.

Köp ýa-da az derejede adamzadyň 95% beýnisiniň güýçden gaçandygy anyklanyldy. Muňa mysal bolup çilimkeşleri alyp bolar. Çilimkeşleriň aglabasy örän gaharjaňdyr. Olar üçin nikotiniň awudygynyň, öýkende düwnük keselini döredýändiginiň, muňa bir oturaňsoň taşlamasynyň kyndygynyň ähmiýeti ýok. Bu keýpiňi göterýän beýleki zatlara-da, ýagny çäýä, kofä, kola we şuna meňzeşlere degişlidir.

Dogrudanam, adamlaryň aglabasynyň beýnisi örän bozulandyr. Häzirki wagtda ruhy näsaglyk tutuş adamzat üçin iň wajyp meseleleriň biridir.

«Beýniň sähelçe tapdan düşmegi»

Özlerine näme bolýanyny biljek bolup o lukmandan o lukmana ylgaýan adamlar barada elmydama eşidýänsiňiz. Ýöne ikilenç barlag hiç zat berenok, lukmanlar öz diýeninde durýar. Psihiatr, adatça, şeýle diýýär: «Siziň üýtgeşik keseliňiz ýok, biraz beýniňiz ýadapdyr. Siz oňatja dynjyňyzy almaly». Takmynan, her bir kesele beýni ýadawlygy sebäp bolýar – bu, dogrudanam, çynlakaý howp.

Biziň häzirki ösen döwrümüzde beýnä şeýlebir agram düşýär welin, her bir adam belli bir derejede beýnisiniň güýçden gaçmagynyň gurbany bolýar. Adam ruhy taýdan näçe güýçli boldugyça, onuň tutgaýy tutmak howpy şonça-da uludyr. Ine, şonuň üçinem keselhanalarda her ýyl 300 müňden gowrak adam özüni bejerdýär.

Öňem aýdyşym ýaly, ruhy näsaglyk öz awuna assyrynlyk bilen garap durýar. Gaharjaňlygyň (nerwoznost) örän köp görnüşi bolup, güýçden gaçan beýniňi ýañadan gurmakçy bolanyňda seresaplylygy talap edýär.

Gaharjaňlygyň bir görnüşi sussupeslik bolsa, beýleki görnüşi ýañralykdyr. Käbir adam özüni gowuşgynsyz duýýan bolsa, beýleki biri aşa duýguçyl bolup, aglamak bilen bolýar. Üçünjisi has gazaply bolup, hemişe ähli kişi bilen tersleşmäge taýýardyr.

Adamy biynjalyk edýän zatlary – kelligyry, aşgazanyň iýmit siňdirmezligi, ýüregiň sançmagy, tarsyldamagy, eliň we barmaklaryň titremegi – näçe sanasaň sanap oturmaly. Bu adamlar ähli zatdan höwessiz bolup, hiç zat etmän gol gowşuryp oturýarlar. Käwagtlar bolsa ot alan ýaly bolup ylgaýarlar, sebäbi özlerine bir zat bolar ýa-da beýleki adamlar ýüz dönderer öýdýärler. Adamlaryň aglabasy gorkuda, sussupes

ýagdaýda ýaşaýar.

ESASY GORKULAR

Eger adamlardan «Nämeden gorkýaň?» diýip soraýsaň, onda olaryň köpüsi şeýle jogap berýär: «Hiç zatdan». Bu ýalan, sebäbi her bir adam şol ýa-da başga bir wagt şu esasy gorkylaryň gurbany bolýar: garyplyk, kesellemek, garramak, söýgiňi ýitirmek hemem ýazgarylmak gorkusy. Şu gorkularyň biri ýa-da birnäçesi sebäpli millionlarça adam ömürboýy aladaly ýaşap, beýnileri dartgynly gezýär. Şonuň üçinem olaryň beýnileriniň güýji kemden peselme bilen bolup, ahyrsoňy heläkçilikli ýagdaýda gutarýar.

Gorky durmuşyň hem maddy, hem ruhy tarapyny basyp alýar. Dogrudanam, gorky adama ilkinji gerek zatlarynda, ýagny iýmit, egin-eşik, jaý bilen üpjün bolmakda-da kynçylyk döredýär. Gorky başarjaňlygy, ruhubelentligi, öz-özüňi söýmekligi ýok edip, özüňe bolan ynamy, hyýaly oýlanmalary bogup taşlaýar. Gorky adamda açgözlük, naýynsaplyk, iňrelik, haýynlyk hemem gahar-gazap döredýär.

Gorky aýylganç zat, sebäbi ol elmydama adamyň aňynda ýaşaýar, ony hatda şol adamyň özüne-de tapmak kyn. Eger gorky kellagyry ýaly özüniň bardygyny bildirse, onda adam halas bolmak üçin bir zatlar etmeli bolar. Ýöne ol edil ogry ýaly assyrynlyk bilen gelip, beýniňi zäherleýär, şonuň üçinem beýni kadaly işläp bilenok.

Beýniňizdäki gorkulary diňe aklyňyza daýanyp gözegçilik edip bilersiňiz, munuň üçin bolsa beýniňiziň ätiýaçlyk gorlaryny köpeltmeli borsuňyz. Bu zatlary satyn alyp bolanok, muny diňe özüňiz gazanyp bilersiňiz.

«Biz özümizdäki gorkudan başga hiç zatdan gorkmaly däldiris». Bu hakykat. Gorky adamyny şel edýär. Biz diňe öz gorkularymyzy gorkusyz kabul edip, bäsdeşimizi ýeňip bileris.

Garyplyk gorkusy

Garyplyk bilen baýlygyň arasynda oňşuk ýokdur, sebäbi olaryň ýoly biri-birine gapma-garşydyr. Eger baý bolasyňyz gelýän bolsa, diýmek, garyplyga eltýän ähli zady taşlamaly bolarsyňyz. Bärde «Baý» sözi örän giň manyda ulanylyp, oňa adamyň diňe bir maliýe ýagdaýy girmän, eýsem, saglygy, daşky keşbiniň juwanlygy, durmuşa bolan ukyplylygy, güýç-kuwwaty, uzak we sagdyn ýaşaýşy girýär. Bu – ruhy we maddy baýlykdyr. Meniň üçin bolsa iň uly baýlyk saglyk.

Garyplyk gorkusy – bu beýniň güýçden gaçmagy sebäpli döreýän ýagdaýdyr. Beýniňizi güýçlendiriş, onsoň garyplyk gorkusyndan dynarsyňyz. Dogrudanam, beýnisini güýçlendirmek isleýän adam eýýäm saglygyň we baýlygyň ýolundan ýöräp ugraýar.

Kesellemek gorkusy

Her bir adamyň beýnisinde kesellemek gorkusynyň dänejiği bar. Bu dänäň pyntyk ýaryp, güllemezligi üçin beýniňiziň güýjüni iň ýokary derejä ýetirmelisiňiz.

Haçan-da, beýniň güýji pes ýagdaýda bolanda, her bir kesel ölüm howpuny döredýär. Adam boş pikirlere berlip, adaty kellagyry beýni çişmesine öwrülýär. Eger-de siz tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýaşasaňyz, onda kitapda aýdylýan kesellemek gorkusyny unudarsyňyz.

Siz gündeki zyýanly endikleriňiz arkaly özüňizde kesel döredýäňiz. Haçan-da, adam ýokumsyz, ýagny witaminsiz we mineralsyz naharlary iýen mahaly, ol bir zatlaryň ýetmezçiliginden kösenmeli bolar. Eger-de ýaltalyk edip, ganyňyzyň gowy aýlanmagy üçin degerli maşklary ýerine ýetirmeseňiz, onda bu sizi bu ugurda nähilidir bir näsazlygyň üstünden elter.

Eger-de tebigatyň kanunlary bilen ýaşasaňyz, onda sizde hiç wagt kesellemek gorkusy bolmaz. Şonuň üçinem bu zatlary şu kitap arkaly öwredesim gelýär. Tebigatyň kanunlary bilen ýaşañ, onsoň janyňyzyň sag boljagyna kepil geçip bilerin.

Garramak gorkusy

Haçan-da, beýniň taby gaçyp iň pes derejesine ýetende, bu aýylganç gorky beýniň üstünden agalyk edip ugraýar. Adam özüni garry, ysgynsyz, gözüniň-gulagynyň ugry gaçan, titrewük hemem betnysan duýýar. Adam munuň bilen dogry ýaşamak hemem pikirleriniň gowulygy arkaly göreşmelidir. Geliň, muňa akylly-başly çemeleşeliň.

Birinjiden, garrylyk diýen zat ýok, sebäbi süňklerimizdir dişlerimizi hasap etmesek bedenimiziň öýjükleri on bir aýdan artyk ýaşanok. Biz her gün millionlarça öýjük ýitirip, millionlarça täze öýjügi döredýäs. Onuň ýaly bolsa biziň haýsy ýerimiz garry? Biziň garran ýerimiz ýok. Bizi wagtyndan öň garradyň zatlar bedenimize düşen awulardyr. Biziň duşmanymyz, ine, şol awulardyr.

«Ol adam şeýlebir garrapdyr welin, onuň damarlaryndan gan aýlanýarmyka?» diýen sözi biz gaty kän eşiden bolsak gerek. Bu örän dogry aýdylan söz. Adamlaryň aglabasynyň 70, hatda 90 ýaşlysynyňam arassa gan damarlary bar. Olaryň örän gowy gan aýlanyşygy bolup, göreçleri, gulaklary örän ýitidir. Olar öz gan damarlaryny awuly zatlardan, galyndylardan, hapalanmadan arassa saklamany öwrenipdirler.

Beýleki bir tarapdan siz 40, 50, 60 ýaşly adamlaryň öz gan damarlaryny hapalap, wagtyndan öň garrandygyna duşansyňyz.

Ýadyňyzda saklaň, ýaşıň iki görnüşi bar – siziň senenama ýylyňyz hemem biologiki. Eger-de siz tebigatyň kanunlary bilen ýaşasaňyz, senenama ýyllary hiç zady aňlatmaýar. Meniň 100 ýaşly dostlarym bar, olaryň öňünde goýan maksady 40-50 ýaşlylaryňkydanam uly. Olar sagdyn durmuşda ýaşap, ýaşlygyň çeşmesini tapan adamlar.

Meniň kaliforniýaly ýakyn dostum Roý Uaýtyň 107 ýaşy bar, emma onuň bedeni ýadawlyk, agyry, garrylyk diýen zady bilenok. Ol tebigatyň kanunlaryny bilýär, şo boýunça-da ýaşaýar. Onda garramak gorkusy ýok. Biologik taýdan alyp göreniňde ol ýaş

oglan. Onsoňam şular ýaly 80, 90, hatda 100 ýaşly sagdyn dostlarymyň gaty köpüsiniň adyny agzap biljek.

Beýniň ätiýaçlyk gorlaryny ýokary derejede güýçlendiriş, onsoň garramak pikirini hemişelik kowup çykararsyňyz. Meniň maksatnamam size uzak we sagdyn ýaşamany öwreder.

Ýazgarylmalak gorkusy

Haçan-da, beýniň taby gaçyp, iň pes derejä ýetende, adam örän duýguçyl bolýar. Hemmeler özüne seredip, gürrüňini edýän ýaly görünýär. Bu gorkudan halas bolmak üçin siziň ilkinji etmeli zadyňyz – adamlaryň aglabasynyň bahyldygyna, bileni-biteniniň ilki gürrüňini edip ýörmekdigine düşünmek. Bular ýaly gep-gürrüňlere şübhelili hoşamaý sözlerem girýär. Şonuň üçinem siz beýlekileriň başaryp bilmejek zadyny başarmalysyňyz.

Meniň dynç alşa çykan dostlarymyň biri şeýle diýýär: Eger hiç kim gürrüňiňizi etmeýän bolsa, diýmek, siz hiç ýerde üstünlik gazanýan dälisiňiz. Eger gepiňiz-gürrüňiňiz edilmeýän bolsa, onda biynjalyk bolmaly, sebäbi bu siziň bir ýerde durandygynyzy aňladýar.

Ýadyňyzda saklaň, her näme etseňizem – hatda olar ýakyn garyndaşyňyzam bolsa – hemmeleriň göwnünden turup bilmersiňiz. Birnäçe ýyl mundan ozal sagdyn durmuşa gadam basan wagtlarym gaty gowy ýadymda. Agalarymyň hemem uýalarymyň käbiri meni tankyt edip: «Sagdyn däli», «Sagdyn samsyk», «Iýmit dannaýan akmak» ýaly ýakymsyz atlar bilen atlandyrardy. Ýöne beýnimiň güýji ýokary derejede bolansoň, olar maňa zyýan edip bilmedi. Sagdyn durmuş ýolunyň beýniň güýjüni berkidýändigini geçilen uzak ýyllar subut etdi, sebäbi men öz tankytçylarym bilen hoşlaşanymdan soňam gaty kän ýyl ýaşadym.

Men durmuşa akyllý-başly ýaşap, öz tankytçylarymy gapdalymdan geçip gitmäge mejbur edýän. Men tebigatyň ajaýyp güýji bilen ýaşayan, sebäbi biz Hudaý bilenem, tebigat bilenem bir bitewi. Şo sebäpli näme üçin men bir bolgusyz adamyň öz durmuşyma täsir etmegine ýol bermeli? Men akyly taýdanam, fiziki

taýdanam, ruhy taýdanam ondan ýokarda ahyry.

Beýniňiz güýçli bolsa hakykatyň nämedigine göz ýetirseňiz, size ownuk adamlaryň gep-gürrüňi täsir etmez.

Söýgiňi ýitirmek gorkusy

Beýniň güýji aşak gaçanda adamda nägilelik döreýär. Özüne bolan ynamyny ýitirip, özüni doly däl ýaly hasaplaýar. Özünüň ýakyn adamlary elinden alynaýjak ýaly gorkup ugraýar. Adamy iýip barýan bu gorkyny hemem şuna meňzeş duýgulary ýeňmegiň ýeke-täk ýoly bar – adam beýnisiniň güýjüni ýokary galdyrmaly.

Gabanjaňlyk – bu gaty ýaramaz zat, şonuň üçinem barymyz onuň bilen göreşmelidiris. Biz birini söýüp bileris, ýöne bu ol adamyň biziň hususy zadymyzdygyny aňladanok. Haçan-da, beýniňiziň güýji ýokary bolanda, her bir adamyň öz durmuşy bilen ýaşap biljegine, ýaşamalydygyna düşünersiňiz. Şonuň üçinem söýgiňizi ýitirmek gorkusyndan, gabanjaňlykdan ýokarda bolar ýaly beýniňizi güýçlendirin.

Söýgi – bu dünýäniň iň uly güýjüdür. Söýün, şonda söýlersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, söýýänleriňizi hemem özüňizi söýýänleri hiç wagt ýitirmersiňiz. Eger-de söýgiňizi elden gideren bolsaňyz, maňa ynanaýyň, ol siziň hakyky söýgiňiz bolan däldir.

Adamlaryň aglabasy ýeke galaryn, söýülmerin öýdüp gorkýar, ýöne elmydama sizi söýjek hemem söýgiňize mätäç adamlar bardyr. Gözläň, taparsyňyz. Siziň bir yetmeýän zadyňyz – özüňize bolan ynamyňyz, ony bolsa saglygyň hemem beýniň güýji bilen gazanyp bolýar.

Häzir ylym älem-jahanyň energiýadygyny aýdýar. Fizikanyň ilkinji kanuny bolsa şeýle diýýär: Energiýa döränogam, ýitibem gidenok. Ol barlygyň dürli görnüşleri arkaly tükeniksiz ýollar bilen ýüze çykýanam bolsa, barybir, şol energiýalygyna galýar. Ol özgerip biler, ýöne ýitip gitmez. Durmuş – bu energiýadyr. Şonuň üçinem, eger energiýa ýitip gitmeýän bolsa, energiýanyň beýleki görnüşleri ýaly, durmuşam ýitip gitmez. Durmuş dürli

görnüşli özgerişlikleriň hemem geçelgeleriň üstünden geçmegi mümkin, şeýle-de bolsa, ýaşayyş energiýasy galar.

Pikirler derýasy

Durmuş iki şaha bölünýän ullakan derýa mysalydyr. Onuň bir şahasy adamy üstünlige, jan-saglyga hemem bagta alyp barýan bolsa, beýlekisi kesele, wagtyndan öň garramaklyga, betbagtlyga we şowsuzlyga alyp barýar. Bu derýa ýasama ýa-da hyýaly bir zat däl, ol edil Missisipi derýasy ýaly akyp ýatyr, ýöne suwdan däl-de, pikirlerden ybarat bolup, adamyň beýnisinden akýar. Bu derýanyň üstünlikli şahasyny gowy pikirler, beýleki şahasyny bolsa ýaramaz pikirler tutýar. Ýaramaz pikirleriň iň köp bölegini bolsa gorky gaplap alýar.

Diniň gorka garaýşy

Ynam gymmatlyklary döredýär, gorky bolsa ýok edýär. Ynam – döredýär, gorky – weýran edýär. Bu siwilizasiýanyň ilkinji günlerinden bäri bar, iň soňky gününe çenli hem dowam eder. Üstünlikleriň bary ynam bilen başlanýar. Şowsuzlyklaryň barynyň aňyrsynda bolsa gorky bar. Şonuň üçinem gorkynyň nämedigine, näme üçin döreyändigine hemem nädip ýeňmelidigine düşünmelidiris.

Gorky hemişelik zat däl, men muny ynam bilen aýdyp biljek, sebäbi gorkynyň döredýän weýran edişi zatlaryndan ynamyň artykmaçdygyny bilýän. Meniň durmuşymyň esasy ugry adamlarda ynam döredip, gorkyny ýeňip geçmäge kömek etmek boldy. Meniň ýanyma dünýäniň çar künjünden adamlar gelýär, sebäbi olary gorky gününe goýanok, olar ondan sypmak üçin her zat etmäge taýyn.

Men ol adamlary şu kitapda beýan edilen «beýniňi güýçlendirmek maksatnamasyny» ulananlaryndan soňam gaty kän gördüm. Olar öz durmuşlaryny düýpgöter üýtgedip, öňlerinden çykan ähli kynçylygy ýeňip geçmäge taýyn bolupdyr. Eger gorkuda ýaşayan bolsaňyz, kynçylykdyr biynjalyk ýagdaýlardan dynyp bilmersiňiz. Eger tebigatyň kanunlaryna ynanmaýan bolsaňyz,

özünüzi yaş, sagdyn duýmarsyňyz. Ýöne oňa bütinleý ynansaňyz, ol siziň ruhy we fiziki keselleriňizi ýeňip geçmäge kömek eder. Bu durmuşda dogry ýaşap, beýniňiziň gorklaryny güýçden dolduran mahalyňyz, siz ähli gorkyňyzy ýeňip geçersiňiz.

Gorkularyňy ýeňip geçmek

Gorkularyňy ýeňip geçmek üçin fiziki, akyl we ruhy taýdan güýçli bolmaly. Siz gorkularyňyza özüňiz hötde gelmeli, şonuň üçinem elmydama parasatly ýaşamaly. Gadymy Töwratda we Injilde gorkyny ýeňip geçmek üçin ruhy güýçleriň çeşmeleri bar. Ine, onuň bir parçasy:

Hudaý biziň gaçybatalgamyzdyr,
Hudaý biziň ýol görkezijimizdir,
Ähli külpete garşy güýjümizdir,
Şonuň üçin nämeden gorkjak?
Hudaý biziň çyragymyzdyr,
Hudaý biziň halasgärimizdir,
Ol durmuşmyzyň güýjüdür,
Şonuň üçin nämeden gorkjak?

Hudaý bize gorky duýgusyny berenok, ol adama diňe güýç, söýgi hemem pähim-paýhas berýär.

Bu sözleri özüni bagtsyz duýýan adamlara öwrediň. Goý, olar bu sözleri öz ýanlaryndan (tä muňa özleri ynanyança) kän gezek gaýtalasynlar.

Tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýöräp ugranyňyzdan soň, siz öz gorkularyňyzy hemem beýni dartgynlygyny ýeňip geçmek üçin ýokarky güýçlerden kömek soramaly bolarsyňyz. Öz-özüňiz bilen ikiçäk galanyňyzda şol güýçler bilen duşuşmagyňyz mümkin, sebäbi adam diňe garnyny otarmak üçin ýaşanok.

Gorkudan gaçjak bolmaň, ony her taraplaýyn synlap, ony fiziki duýgy ýaly bir zat hasap ediň. Özüňizi fiziki duýgulara aldatmaň. Bir gündogar ertekisi bar: Bir adamy al-arwahlar yzarlaýan ýaly bolupdyr. Ol gije-gündiz gaçyp, ahyry ysgyndan

düşensoň, sütemkärine bakyp geň galypdyr, sebäbi ýaňky al-arwahlar ýitirim bolupdyr. Görüp otursa, bu onuň öz hyýalynda dörän gorkulary eken.

Siziň ýanyňyzdan kowmaly ýene bir duşmanyňyz bar, ol hem özüňe rehimiň inmek. Özüňe rehimiň inmek – bu biderek ýere güýjüňi sarp etmeklikdir. Bu adamyny göwnüçökgün edip, beýleki adamlardan daşlaşdyrýar. Haçan-da, şolar ýaly duýgy ýanyňyza gelen wagty (onuň geljekdigi ikuçsuzdyr), onuň göni ýüzüne seretmegi başaryň hemem wagtyň ähli zady bejerýändigini ýadyňyzdan çykarmaň.

Hiç wagt ýeňlişi kabul etmäň. Ýadyňyzda saklaň, özüňize ýene bir mümkinçiligi bermek hiç wagt giç däldir.

Ýene bir zat – geçmişiňiz bilen ýaşamaň. Her bir adamyň geçmişiniň çarkandakly ýollary, ýüreginde galan agyryly ýerleri bardyr. Şo sebäpli ol geçmişinden diňe sapak alyp biler. Geçmişiň ýakymly, şatlykly ýerlerem kän, biz diňe şolary ýatlamaly. Ýöne geçmişiňiz örän şatlykly ýagdaýda geçenem bolsa, şol günler bilen ýaşajak bolmaň, sebäbi durmuş yza gidenok.

Biziň güýjümüz beýnimiziň güýjüne bagly, şonuň üçinem beýnimizi güýçlendirmeli. Ol bolsa biziň öňe gitmegimize, janymyzyň sag, bagtly bolmagymyza mümkinçilik berer.

KIMDIGIŇE AKYL ÝETIRMEK –

beýniňi güýçlendirmegiň ilkinji ädimidir

Maksadyňyza gönükdirjek hemem ýetirjek güýji siz ýeke, üsüm oturan çagyňyz taparsyňyz.

Günde iki wagtyna – irden we agşam, ýagny beýniň asuda wagty içgi güýçleriňi jemlemek üçin ýeke bolmak örän zerurdyr. Kelläňizdäki pikirler örän aýdyň hemem düşnükli bolmalydyr.

Ýadyňyzda saklaň, siz öz köne, gerekmejek, ýaramaz pikirleriňizi täze, aýdyň pikirler bilen çalyşmalysyňyz. Gowy pikirler beýni ulgamyny ýaşaýyş hemem güýç bilen dolduryp,

işjeňlik güýji tutuş bedeniňize ýaýrar. Özüňize ynamyňyz artan wagty akylyňyz ýitelip, bedeniňiz güýçlener. Beýniňiziň güýji ýokary derejä ýeter, sebäbi siz öz bedeniňizde egsilmez güýjüň ätiýaçlyk goruny tapdyňyz.

Ýeke galyp pikirleriňi synlamak – akylyňy hemem göwräňi durnukly saklamaga kömek eder. Bu adamda täze güýç-kuwwat döredip, bilimini artdyrar, şol bir wagtyň özünde-de içki rahatlygy ýola goýup, asudalyk döreder. Siz öz beýniňizi durmuşyň kynçylyklaryna döz gelmek üçin taplamalysyňyz. Şeýtseňiz islendik meseläni çözüp bilersiňiz.

Ýeke bolmagyň ýönekeý usuly

Özüň bilen ýeke galmak – bu öz kimdigiňe akyl ýetirmekdir. Siz ýeke galanyňyzda daşky gurşawa ýa-da kimdir birine we beýleki zatlara bolan arabaglanyşygy duýýarsyňyz. Başga söz bilen aýdylanda, ýeke bolmak – bu syýahata taýýarlyk görmekdir. Bu syýahat islendik nokadyň ýa-da belli bir maksadyň aralygy bolup biler. «Tebigatyň kanunlaryna boýun bolýan» diýip aýdanyňyzdan soň, siz jan-saglyk, akylyňyzyň rahatlygyny hemem durmuşyň şatlygyny taparsyňyz.

Her bir adamyň bu ugurda başarnygy bardyr. Munuň üçin üýtgeşik güýç ýa-da adaty durmuşyňdan aýrylyp gitmek gerek däl. Günde birnäçe minudyňy sarp edeniň ýeterlik.

Ýeke galyp pikirleriňi seljermek – bu size durmuşda uly ynam bilen öňe gitmäge, geljege aýdyň göz ýetirmäge kömek eder. Ol adamyň aňyny ýokary derejä ýetirip, akyl, fiziki we ruhy taýdan sazlaşykly ösmäge kömek eder, adamda içki şatlygy oýarar. Bu bolsa adamynyň beýnisiniň ätiýaçlyk goruny hasam ösdürer. Akylyňyz belli bir derejä ýetende tebigy durmuş maksatnama geçmek karary öz-özünde güýjär. Irden ýeke galan wagtyňyz bu günki etjek işleriňizi meýilleşdiriň, agşam ýeke galanyňyzda bolsa uzakly günki bolan zatlary gözden geçirip, üstünliklere, kemçiliklere baha beriň, indiki etmeli işleriňizi meýilleşdiriň. Gündeki işleriňizi derňemek örän

möhümdir. Siziň içki rahatlygyňyz hasam artar. Öňki bimaza edýän adamlar, zatlar gaýdyp gaharyňyzy getirmez. Bu bolsa döredijilik işine hasap ylham berer.

Adam ýeke galyp pikirlerini seljeren wagty bedeni ukudaky wagtyndakydanam beter dynç alýar, onuň ýüreginiň urşy, dem alşy, madda çalşygy ukudaky wagtyndanam haýal işleýär. 30 minut ýeke galandan soň her bir adam özüni täzedan dünýä inen ýaly duýar. Beýniňiz rahatlanyp, beýleki adamlaryň dünýägaraýşy öňküleri ýaly täsir etmez. Akylyňyz durlanyp, duýgularyňyz güýjär, ýöne ol örän deňagramly, durnukly ýagdaýda bolar. Ýeke bolmak akylyňy we duýgularyňy ýitelder, adama fiziki rahatlyk berip, jan-saglygy berkär, endamynyň dartgynlygy aýrylar. Ýeke bolmak adamyň ähli zadyny – pikirlerini, duýgularyny, beden agzalaryny sazlaşyga getirer.

Näme pikir edýän bolsaňyz,
özünüzem şonuň ýalysyňyz

Eger pikirleriňiz ýaramaz tarapa gönükdirilen bolsa, onda pese gaçarsyňyz. Muny beýlekileriň mysalynda görmek aňsadam bolsa, özünde görmek kyn. Bular ýaly pikirleri kelläňizden aýryň. Täze, tämiz pikirler ýüzleniň. Geçmişde lezzet alan zatlaryňyza äňediň. Özünüze nebsagyryjylykly garamaň-da, täze güýç bilen öňe hereket ediň.

Siz öz elleriňizde täsinlikleriň täsinligini, durmuşyň hazynasyny saklaýaňyz. Bu akylyň baýlygydyr, bu sizi islän zadyňyzy almaga, islän işiňize ýetmäge kömek eder. Jennet öz içiňizdedir. Şol uçmahy tapsaňyz, uly bagta ýetersiňiz. Egerde siz ullakan güýji, gözügidişlikli ýaşaýşy işleýän bolsaňyz, siz muny tebigatyň kanunlaryna boýun bolup ýetip bilersiňiz.

Durmuşda takyk meýilnamalaryňyz bolsun. Geljege işjeňlik bilen garaň. Siz öz meýilnamalaryňyzy, garaýyşlaryňyzy üýtgedip bilersiňiz, ýöne şol meýilnamalar sizde hökman bolmalydyr. Eger durmuş bilen tirkeşip gitmek işleýän bolsaňyz, onda siziň

döredijilik meýilnamalaryňyz geljege tarap uly ynam bilen okdurylmalydyr. Şol bir wagtda aklylyňyz has işjeň bolup, teniňiz bolsa pikirleriňiziň yzyna düşmelidir. Näme pikir edýän bolsaňyz, özüňizem şonuň ýalysyňyz. Bu zatlar siziň aklylyňyzyň, onuň kuwwatlylygynyň hasabyna bolar. Aklylyňyz gowy işlär ýaly ony iýmitlendirip duruň. Haçan-da, beýni hiç zat etmedik ýagdaýynda ol ýumşama bilen bolýar. Ýöne göwre üçinem, akyl üçinem elmydama işjeňlik gerek. Eger-de ony etmesek, biz ony ýitireris. Akyl ýa-da fiziki taýdan hereketsizlik adamy küteldýär. Aklylyňyzdan ýaramaz pikirleri aýryp, ony köpräk işletjek boluň. Içki güýje hemem bagta ýetmek isleseňiz, saklanjak bolmaň.

Beýniňizi güýçlendirmek üçin bu meýilnama ýykgyň edip ugranyňyzda, siz özüňizde täze güýjüň akymynyň bardygyny duýarsyňyz. Özüňizi kämilleşdirmek üçin günde işläň. Ýadyňyzda saklaň, ten mahlukdyr, siz ony beýnä tabyn bolar ýaly etmelisiňiz.

Ýeňşe bolan erjellik

Hemişe ýadyňyzda bolsun, durmuş siziň beýniňiziň içinden geçýär. Siz ony näçe gowy iýmitlendirseňiz, şonça-da jansaglyga, bagta, maksadyňyzy amala aşyryp boljak mümkinçiliklere ýetersiňiz.

Biziň barymyz göwrämiziň sagdyn, aklylymyzyň ýiti bolmagyny isleýäris, beýik maksatlara ýetmek üçin jan edýäris. Ýöne siz «ýeňşe bolan erjelligiň» ýygy-ýygýdan gaýtalanýandygyny hemem onuň lenç edilen zatdygyny, ähtimal, eşiden bolsaňyz gerek. Ýöne biraz saklanyň-da, munuň asyl manysyna düşünjek boluň. Eger siz beýniňizi güýçlendirmek isleýän bolsaňyz, siz bu ýeňşe ýetirýän erjelligi edinmeli bolarsyňyz. Bu hökmany zat.

Ýeňşe bolan erjelligi gazanmak üçin öz-özüň bilen ýeke galmakdan gowy ýerem, wagtam yok. «Beýnimi güýçlendirmek üçin meni hiç kim, hiç zat saklap bilmez» diýip, aňňyza telim gezek guýuň. Her gün irdenki maşkda özüňize: «Men hiç kime öz

güýjümi egsildirmerin» diýiň. Eger kimdir biri gaharyňyzy getirjek bolsa – üstüňizden güljek ýa-da iňirdejek bolsa – onda siziň ýeňşe bolan erjelligiňiz şol adamlaryň täsirine düşmezligiňiz üçin saklar. Hiç bir adama duýgularyňyzyň bozulmagyna ýol bermäň. Gaýgyly, bagtsyz, gaharjaň adamlardan hemişe gaça durup bilmersiňiz, sebäbi olar siziň özleri ýaly bolanyňyzy isleýär. Şo sebäpli şular ýaly ýaramaz zatlardan gaça durmak üçin beýni ulgamyňyzy ýeterlik derejede berkidiň.

Öz arzuwlaryny amala aşyryp bilen adamlaryň ýeňşe bolan erjelligi bardyr. Biz adamlaryň akyly, duýgulary, teni barada gürrüň edenem bolsak, meniň aýtmakçy bolýan zadym – adamyň iň esasy zady erkidir, sebäbi biziň ykbalymyzy ahyrsoňunda şol erk, erjellik çözüändir.

Size ruhubelentlik gerek

Adamlaryň aglabasy bir duran ýerinde aýlanyp ýör. Olar ýerine hiç zat alman, gymmat bahaly beýni güýjüni isrip edýär. Egerde siziň sagdyn, güýçli, sabyr-takatly adam bolasyňyz gelýän bolsa, onda ugruňyzy kesgitleýän ukyba eýe bolmalysyňyz. Siz nirä baryanyňyzy biläýmeli. Şol ugruňyzy kesgitleýän kompasyňyzam siziň ylhamyňyz bolmaly.

Hawa, siz hökman ruhubelent bolmaly! Ýöne ruhubelentlik näme? Adamlaryň aglabasy şoňa bil baglaýanam bolsa, onuň nämedigini aýdyp bilenok, ýöne biz onuň netijelerinden peýdalanyp bileris.

Ony nähili suratlandyrmalydygyny ýa-da kesgitlemelidigini bilmesemem, men ruhubelent adamyny görkezip biljek. Adam özüni gowşak, keselli, beýnisini güýçsüz duýman, tersine, özüniň kim boljakdygyna göz ýetiren wagty ruhubelentlik gelýär.

Haçan-da, siz özüňiziň geljekde nähili adam boljakdygyňyza ynanan wagtyňyz siz ruhubelentsiňiz. Haçan-da, siz öz gowşaklygyňyzy görmän, tersine, özüňizi güýçli duýan çagyňyz, adam arzuw etmedik işlerini edip ugraýar.

Ýeke galan wagtyňyz, men siziň özüňizi unudanyňyzy hemem ullakan güýje eýe bolanyňyzy isleýän. Siz nähili adam bolmak isleýän bolsaňyz, özüňize şonuň gözi bilen garaň. Aňyňyzda onuň takyk suratyny çekiň-de, uzakly gün şol adamyň keşbinde ýaşañ. Siz saglygyňy berkitmek maksatnamasy bilen ýaşap ugranyňyzda, Hudaý we tebigat bilen göz öňüne getirişiňizdenem ýakyn arabaglanyşykda bolup, bu jahanda ägirt güýje eýe bolarsyňyz hemem ruhubelent ýaşarsyňyz.

Injilde şeýle setirler bar, meniň pikirimçe, bu uly hakykat:

«Hudaýa ýakyn adam güýçlüdir, ol ganaty bar ýaly örän ýokary galar, ýörese-de, ylgasa-da hiç wagt ýadamaz».

Şular ýaly bagtly, sagdyn, ruhubelent adamlaryň ýüreginde ullakan ynam bolup, olaryň durmuş barada öz çuňňur pikirleri bar. Olar durmuşyň öz ellerinde däl-de, Ýaradanyň ygtyýaryndadygyna düşüňip, takdyryň özlerini gowy durmuşa gönükdirjegine, öňlerinde hiç hili päsgelçiligiň bolmajagyna ynanýarlar. Olar Hudaýyň, tebigatyň ýoly bilen gidip, beýik işleri amala aşyrýarlar.

Şonuň üçinem özüňiz bilen ýeke galan çagyňyz özüňiziň, işiňiziň, öýüňizdäkileriň aman-esen bolmagyny Hudaýdan diläň. Hudaýa, tebigata ýakyn bolsaňyz ullakan güýje eýe bolarsyňyz, ol bolsa sizi durmuşyň ýokary basgançagyna ýetirer.

Men sizi şu iki zady etmeklige çagyryan:

1. Ýeke galan wagtyňyz beýik işler barada arzuw ediň, şonda erkiňiz güýçlenip, şol arzuwlaryňyzy durmuşa geçirmegi başararsyňyz.

2. Bir beýik maksada ymtylyň-da, bu ýolda ruhubelent boluň, özüňiziň häzirki ýagdaýyňyzy unudyň-da, kim boljakdygyzy görjek boluň.

Şu maksatnama bilen ýaşañ-da, beýniňizi güýçlendirin. Elmydama Hudaýyň we tebigatyň kanunlary bilen ýaşañ. Eger-de siz günde

iki wagtyna özüňiz bilen ýeke galyp, içki güýçleriňizi berkitseňiz, ähli kynçylygy ýeňip geçjekdigiňize ynanýaryn.

UKY –

beýniňi güýçlendirýän ikinji ädimdir

Uky – beýniňi güýçlendirýän beýik zatlaryň biri. Eger ertiriňiziň ajaýyp bolmagyny isleseňiz, onda rahat gijäni başdan geçirmäge çalşyň. Eger siz düşege ýadaw, akylyňyz parahat hemem aşgazanyňyz boş ýagdaýda girseňiz, onda siz edil çaga ýaly ýatarsyňyz. Eger daň bilen turup, tebigy önümleri iýseňiz, açyk howada maşk etseňiz, siz, şübhesiz, adamynyň argynlygyny aýyrýan berk uka eýe bolarsyňyz.

Gaty ýadan hemem gaharlanan adam 8-10 sagat ýatyp, endamynyň argynlygyny aýryp bilmez. Ukuda esasy zat – köp ýatmak däl-de, rahat ýatmak. Bu biziň ilkinji etmeli zatlarymyzyň biri bolup, eger gijesine gowy ýatyp bilmedik bolsak, munuň näme üçindigini özümüzden soramalydyrys.

Gijelerine rahat ýatmak üçin

muňa mynasyp bolmaly

Arassa gök önümleri iýmek hemem açyk howada maşk etmek möhümdir. Sagdyn çagalar fiziki taýdan işjeň bolýar hemem uzakly gün oýnap, örän berk ýatýarlar. Ýeterlik derejede kislorod ýetmeýän, üstesine-de, durmuşy dartgynly pursatlardan doly häzirki zaman adamsy gijelerine nädip ýatsyn? Eger-de gijelerine gowy ýatasyňyz gelýän bolsa, siz muny gazanmaly. Uzakly gün işläp, iýip-içip ýatmaly däl-de, arassa howada-da hereket etmeli. Teniňiz gowşak, sussupes halda düşege geçmäh. Adam uklan wagty diňe nerw güýçleriniň goruny täzelemän, eýsem, ony taplaýaram. Bagtdyr saglygyň özara sazlaşygyna ýetmek üçin siz esasy zada – gijelerine gowy ýatyp, ukyny almalydygyna düşünmeli.

Uky örän berk hemem düýşsüz bolmaly. Eger siz gijelerine gorkunç, ýaramaz düýşleri görýän bolsaňyz ýa-da geçmişiňizde galan bir zatlar bimaza edýän bolsa, onda bu uky bolman,

ukusyzlykdanam beterdir. Ýaramaz düýşler, gürrüňsiz, ganyň zäherlenmegi sebäpli ýüze çykýar. Eger-de siz gijelerine bahym-bahymdan oýanyň bolşanyz, onda ýasy ýanyňyz ýerinde bolaýsyn, siziň fiziki deňagramlylygyňyz bozulandyr.

Uky – bu durmuşyň sazlaşykly bölegi, ol berk hemem tertipli bolmaly. Adam sekiz sagat ýatandan soň, gowy ukusyny alyp, şähdaçyk halda turmaly, ýöne tersine bolmaly däl.

Gijelerine gowy ýatyp, ukyňy almak isleýän bolşanyz, ýaltalyk etmän, sagdyn durmuşda ýaşajak boluň. Göwräňiz ýadaýança işläň, beýniňizi rahat saklaň, onsoň tebigatyň talap edişi ýaly ukyny gazanarsyňyz. Ýadyňyzda saklaň, uky düşekde näçe sagat ýatanyň bilen däl-de, gowy ýatyp, ukyny alanyň bilen ölçelýär.

Her hili ýaramaz düýşleri görüp sekiz sagat ýatandan, dört sagat berk ýatyp ukyny alan gowudyr. Bu sagdyn bolmakda-da, beýniňi güýçlendirmekde-de, islendik zatdan gowudyr.

Nähili düýşleri görýäňiz?

Erkiňiziň güýjüne daýanyp, tebigy ir-iýmişleri iýmegiňiz, fiziki maşklary ýerine ýetirmegiňiz mümkin, ýöne özüňizi berk uklamaga mejbur edip bilmersiňiz. Göwräň we beýniň işjeňligini bedeniňizi gowşatmak arkaly ýeňip bilersiňiz, ýöne bu size doly dynçlyk bermez. Adam örän ýadaw ýa-da juda göçgünli wagty köplenç ukusy tutanok. Bir zady belläp geçeliň, adam has köp ýatanyndan azrak ýatany gowy. Ähtimal, onuň samsyklyk edip, ýaramaz zatlary ulanmagy mümkin, ine, şonda gan beýnä aşartyk baryp, her hili düýşleri görüp ugraýar. Onuň aňynda galan ýatlamalar gahar-gazap bilen hüjüm edip, gorky ondan ar alyp ugraýar. Ol geçmişiniň gorkunç ýerlerine aralaşýar. Geçmişdäki howsalaly, gorkuly ýagdaýlar ör-boýuna galyp, ol ýene bir gezek garyplygyň we gulçulygyň aýy tagamyny datmaly bolýar. Adam garradygyça görýän düýşleri has hasratly bolýar. Şonuň üçinem tenimizi arassa saklap, argyn ýagdaýda berk uka gidip bilsek, siz düýşüňizde geçmişiniň eýmenç ýatlamalaryny

görmersiňiz.

El ýeteriňizdäki kitaplar

Berk uklap, şähdaçyk turmak üçin näme etmeli? Günüňiz işjeň bolmaly, ýöne ýadamaly däl. Soňky iýen iýmitiňiz ýatjak wagtyňyzdan juda ir hemem azrak bolmaly. Kitap okap ýa-da şadyýan gürrüňler edip, beýnä birnäçe sagat dynç bermeli.

Eger telewizorlarda goýberilýän häzirki zamanyň jenaýatly kinolaryny görseňiz, ol beýniňize täsir edip, aýylganç gijäni başdan geçirersiňiz. Ýatmazyňyzdan ozal tolgundyryýan zatlary görmejek boluň, sebäbi ol adamyň beýnisini zäherleýär, gijelerine şeýle zatlary görýän adam berk uklap, şähdaçyk halda turup bilmez. Syýasy maksatnamalar, tebigat baradaky gepleşikler we şuna meňzeş zatlar gijeki güýmenjeler üçin gowudyr.

Gijäni öýüňizde geçirseňiz agşamlaryna gowy ýatarsyňyz. El ýeteriňizde kitapdan doly tekjäňiz bolmalydyr. Bir kitaby alyp, birnäçe sahypa agdaranyňyzdan soň, ýuwaşlyk bilen çyrany öçürmeli pursadyň gelendigini duýarsyňyz. Penjiräňiz açyk, kelläňiziň aşagyndaky pessejik ýassyk bolsa örän rahat bolmaly. On gezek çuňňur dem alanyňyzdan soň uka gidersiňiz...

Gijeki ybadat

«Men nähili bagtly adam! Maşgalam asuda ýatyr, ýurdumyz bolsa parahat. Men bu bagty gazanmak üçin näme etdim? Gynansagam, az zat...

Bu gün ajaýyp gün boldy. Gaty gowy zähmet çekip, ähli zadyň lezzetini datdym, şonuň üçinem özümi gowy duýýan. Men ertirem özümi gowy duýaryn, sebäbi ertirki boljak zatlaryňam lezzetini görmeli. Ertirem şu günküm ýaly maksada okgunly, şatlykly bolasym gelýär.

Eýsem, durmuş ajaýyp dälmi?! Men munuň üçin Ýaradana örän minnetdar. Men saglygyň we baýlygyň çeşmesine minnetdarlyk

bilen baş egýän...».

Şu sözlerden soň siz uly höwes bilen gözüňizi ýumarsyňyz, onsoň janyňyz rahatlyk tapyp, ýuwaşjadan uklamak bilen bolarsyňyz. Siziň soňky pikirleriňiz ýuwaşlyk bilen aňyňyzda aýlanyp, şol ýerde-de galar. Bagt, erk hemem ynam duýgulary size şonuň üsti bilen geler.

Ukusyzlygy nädip aldamaly

Eger ukyň tutmaýan bolsa, oňa öýkünmeklik bilen getirip bilersiňiz. Rahat ýatyň, endamyňyzy gowşadyň hemem gözüňizi ýumuň-da, edil çuňňur uka giden ýaly dem alyň. Edil gözüňizi ýumşuňyz ýaly, beýniňiziňem gapylaryny ýapyň. Eger bu-da kömek etmese, her ýüzlügi bir barmagyňyz bilen basyp, müňe çenli sanaň. Adatça, bu kömek edip, siz soňky barmagyňyzy basyp bilmersiňiz. Ýa-da garňyňyza ýatyň-da, elleriňizi ýassyga goýup, ýüzüňizi çepe öwrüp ýatyň. Şu görnüşde ýatyp bedeniňi gowşatmak örän netijelidir, sebäbi şeýdip ýatmak adamyň tebigatynda bar, çagalar şeýdip ýatýar, bu adamyň duýgularyna rahatlyk berýär.

Ýadyňyzda saklaň, adamyň bedeni gowşan mahaly uky gelýär. Bedeniňi gowşadyp, çuňňur uka gitmegiň syry – ähli zatdan azat bolmakdyr.

Dogrudanam, beden eti günüň dowamynda her hili ýagdaýda gataýar. Biri gaşyny çytýar, beýleki biri ýüzüni çytýar, gahary gelenler bolsa ýumrugyny düwýär. Her bir gahary gelen adam günüň dowamynda beden etiniň kesgitli bir ýerini gowşatmalydyr. Eger onuň işi göz dartgynlygy bilen baglanyşykly bolsa, onda ol uzak aralykdaky zatlara seredip, beden etlerini gowşatmalydyr. Işiňiz nähili bolsa bolaýsyn, ony günüň dowamynda birnäçe gezek üýtgediň hemem bedeniňiziň etini gowşatmak üçin günde birnäçe gezek wagt tapyň. Gözüňizi ýumup, bedeniňizi gowşadyň-da, keýpiňi göteriji zatlar barada pikir ediň.

Günortanky dynç alşyň ýakymy

Meksika, Ispaniýa, Şweýsariýa, Fransiýa hemem Italiýa – bular häzirki zaman dünýä medeniýetiniň ösen ýurtlary. Bu ýurduň adamlary günorta naharyny iýip bolansoňlar, düşege geçip birsalym dynçlaryny alýarlar. Bu gowy adat öň Amerikada-da bolupdyr, ýöne, gynansagam, häzirki döwürde bu artykmaç hasaplanýar. Günorta ukusyndan ýüz döndermekligiň bahasy örän uludyr.

Men günorta ukusynyň lezzetine uzakly gün erjellik bilen işlänimden soň göz ýetirdim. Dynç alyş günleri günorta naharymy iýip bolanymdan soň, düşege geçip hezil edip ýatardym. Indi men bu däbi azatlygyň nyşany hökmünde kabul edýän, sebäbi günorta ukusyndan soň özümi täze güne başlan ýaly duýýaryn.

Günorta ukusy size bir günüňize derek iki günü peşgeş berer. Şonuň üçinem ýarym sagat, bir sagat ýatyp, bedeniňizi güýçden dolduryň. Eger-de men ABŞ-nyň prezidenti bolan bolsam, onda birinji şygarym şundan ybarat bolar: «Günorta naharyndan soň her bir adam iki sagat ýatyp dynjyny alsyn!».

Hususan aýdanyňda, iýip-içilenden soň, aşgazan iýmit siňdirmek üçin gowja dynç almagy talap edýär. Goý, bu az pursatlyk bolsun, ýöne ünsüňizde bolsun. Gany aýaklaryňyza ýetirjek bolup ylgajak bolmak ýa-da beýniňize ýetirjek bolup Eýnşteýni okamak hökman däl, aşgazanyňyzdan iýmitlenmek üçin oňa birsalym wagt beriň. Işjeň ýagdaýda galmak üçin uky bilen göreşjek bolmaň. Gowusy iýmiti gowy siňdirmek üçin birsalym ýatyp dynjyňyzy alyň. Günorta naharyndan soň gelýän ukyň garşysyna gitmäň, arylar ýaly işlejek bolmaň. Günorta ukusyndan lezzet almak üçin ähli işleriňizi bir gyra goýar ýaly özüňizde güýç tapyň.

Gowy uky

Ukladyjy dermanlar – bu ýaramaz endik bolup, adamyny doly beýni bozulmalaryna eltmegi mümkin. Gijäniň ahyrynda gaty kän iýlen nahar ýaly kofe, çay hemem kola ukusyzlyga sebäp bolup

biler.

Adam gatyрак ýerde ýatmaly. Bu bedeniňi berkidýär. Meniň sekim agaçdan, onuň ýukajyk düşekçesi bar. Gaty düşege öwrenişmek üçin bary-ýogy birnäçe gije ýeterlik, ýöne muňa öwrenişeniňden soň ýatmak diýseň başgaça. Düşekçäň ini iň bolmanda 90 santimetr bolmaly. Men ukyny beýniňi berkidýän zatlaryň iň esasysy hasaplaýaryn, şonuň üçinem bu düzgüni pugta saklap, aýratyn düşekde ýatýaryn. Men bir düşekde ýatmagy medeniýetsizlik hemem hapysalyk hasaplaýaryn. Gowy ýatyp ukyňy aljak bolsaň düşegiňde ýeke ýatmaly.

Biz ömrümüzüň üçden bir bölegini düşekçede geçirýäs. Şonuň üçinem özüňize gowy seki hemem düşek satyn aljak boluň. Ýadyňyzda saklaň, munuň bahasy pul bilen ölçelmän, hezil edip ýatan günleriňiziň sany bilen ölçelýär. Ýatanyňyzda endamyňyza ýakymly geýimleri geýiň. Içki eşikde ýatmak erkinlik hemem tämizlik berer, aýratynam, tomsuna. Ýylyň islendik paslynda-da ýatylýan geýimler ýeňil hemem ýakymly bolmalydyr.

Gijelerine çuňňur uka gidip, ýitirilen güýçleriň öwezini dolup bilseňiz, bu siziň sagdyn durmuşda ýaşajakdygyňyza oňyn kepil geçip biler. Gijelerine gowy ýatyp, ukyňyzy aljak boluň, ýeňşe ýetmek üçin öz-özüňiz bilen işläň. Uky – bu adama saglyk eçilýän örän oňat zatlaryň biridir.

(Dowamy bar).

Rusçadan terjime eden Rüstem GURBANNEPESOW