Beýniňi nädip güýçlendirmeli (3 bolek)

Category: Medisina,Psihologiýa
написано kitapcy | 22 апреля, 2025

Pol S. BREGG,
amerikan berhizçisi

(Soňy. Başlangyjy žurnalyň geçen sanlarynda).

TEBIGY IÝMIT – beýnini güýçlendirmegiň üçünji ädimidir

Bagtly ýaşamak üçin parasatly akyl gerek. Eger beýnä iýmit ýetmezçilik etse, akylyňy durlap bolmaz.

Häzirki döwürde adamlaryň aglabasynyň akyly nähoşdyr. Akyl

taýdan ösmedik hemem psihiki kesellerden kösenýän adamlar öň hiç haçan şunuň ýaly derejede bolan däldir.

Elbetde, bu zatlary her bir adam başyndan geçirýär, ýöne bu zatlara garşy durmak üçin beýnimizi berkitmelidiris. Beýnimiziň berk, sagdyn bolmagy üçin ol kesgitli bir iýmite mätäçdir. Bu iýmitiň esasy bölegini bolsa witamin B tutýar.

Biz näme iýýän bolsak şoldurys!

Beýniň güýçden gaçmagynyň sebäpleriniň iň esasysy – nädogry iýipiçmek. Şonuň üçinem sagdyn, beýnimiziň güýçli bolmagyny islesek, adaty iýýän zatlarymyzy üýtgetmelidiris. Durmuşymyza howp salýan beýni dartgynlygyndan dynmak isleýän bolsak, onda diňe tebigy zatlary iýmelidiris. Akylyňyzyň ýiti hemem göwräňiziň güýçli bolmagy üçin ol bedeniňizi gerekli ýokumly maddalardan doldurar.

Merkezi beýni ulgamy iýýän iýmitleriňiz arkaly döräp, şol esasyndada saklanýar. Ýöne ony işlekli ýada gyzgyn şöhlatça iýip, yzyndanam kofe owurtlap nädip saklap bolar? Gowrulan ýagly ýeralma nädip oňa zerur bolan gymmatly maddalary berip bilsin?

Biz her günki iýýän iýmitimizi witaminlerdir mineral maddalardan mahrum etmek bilen, merkezi beýni ulgamyny güýçden gaçyrandyrys.

B witaminleriň ýetmezçilik etmegi

Biziň häzirki zaman iýmitlerimizde B witaminleriň ýetmezçilik etmegi gaty howply ýagdaý bolup, gaharjaňlyk, aşa ýadawlyk ýaly zatlar şunuň netijesinde ýüze çykýar.

Meniň pikirime görä, temmäkini, kofäni, çaýy güýçli depginde ulanýan adamlarda B witaminleri gösgöni ýetmezçilik edýär. Men şu zatlary ulanýan adamlaryň iýýän iýmitlerini üns bilen öwrendim hemem şol adamlaryň witamin ýetmezçiliginden kösenýändigini bildim.

Adamlaryň uly möçberi her günki işlerini ýerine ýetirýän bolsalaram, olaryň güýçkuwwaty soňky derejededir. Eger iýýän iýmitlerine üns berseň, onda olaryň beýniňi güýçlendirýän iýmitleri iýmeýändigini görmek bolýar. Adatça, haýsydyr bir madda ýetmezçilik eden ýagdaýynda göwrämiz muny duýdurýar. Ýöne adamlar muny gerek zatlar bilen doldurman, tersine, düzüminde arassalanan gant bar bolan zatlar bilen – nabat, tort, keks, buzgaýmak, sakgyç hemem şeker goşulan zatlar bilen doldurýar. Bu zatlar size az wagtlyk kömek edip biler, ýöne bu emeli güýji beden gaty bahym ýagdaýda harç edip, ol öňki derejesindenem pese düşýär. Şonuň üçinem süýji zatlary iýmezden ozal, beýniňize rehim ediňde, düzüminde B witaminleri saklaýan zatlary gözläň.

Witaminleriň ýetmezçilik edýändigini bilmek kyn. Dogrudanam, nämäň aladasyny etjek? Kellagyryňmy, möwsümleýin dümewiňmi, aşgazan bozulmasynyňmy, iç gatamagyňmy – ondan iç geçirýän dermanlaryň kömegi bilen gaty bahym dynyp bolýar. Şular ýaly keselli adamlardan soraň – olar özlerini şu gün nähili duýýar. Adatça, olar özüni gaty gowy duýýandygyny aýdar, sebäbi olar gaty kän wagt bäri keselli welin, bu barada pikir etmän ýaşamany öwrenipdir.

Özlerini gaty gowy duýýan adamlar gaty az. Bir hyýanatçylykly zat durmuşyna aralaşyp, beýnileri doly güýçden gaçýança olar gaty şadyýan ýaşaýar.

Biz fiziki taýdan synan hemem beýnileri güýçden gaçan adamlaryň milletine öwrülendiris. Adamlar ýekeje gün özlerini saklamak üçin tonnalap dermanlary satyn alýar, temmäki, çaý, kofe we düzüminde arassalanan ak şeker saklaýan zatlar bilen bedenidir beýnisini zaýalar.

«Durmuşyňyzy duýgularyňyzyň dolandyrmagy üçin gaty kän wagt gerek. Siz özüňize: «Gitmegi meýilleşdirenem bolsam, gitmeli däl öýdýän» diýýäňiz. Siz ýüregiňize gulak asyp, şol ýerden galýaňyz, siziň meýilnamalaryňyz bozulýar, sebäbi duýgularyňyza boýun bolýaňyz. Biz köplenç: «Men bu adamyň

özümi gowy görmeýänini duýýan» ýa-da «Siz meniň duýgularymyň üstünden güldüňiz» diýen sözleri eşidýäs.»

Şu iýmitlerden gaça duruň!

Beýniňizi güýçlendiresiňiz gelýän bolsa, ýokumsyz iýmitlerden hemem häzirki zamanyň içgilerinden peýdalanmaň. Aşakdaky sanaw gaça durmak maslahat berilýän iýmitlerdir.

ARASSALANAN ŞEKER hemem ony düzüminde saklaýan azyk önümleri, ýagny mürepbe, žele, marmelad, buzgaýmak, şerbet, pirog, keks, tort, sakgyç, limonad, köke, şeker goşulan miweli içgiler we gant garylan gök önümler.

NAHARA GOŞULÝAN ZATLAR, ýagny üwmeç, ajyhurş (gorçisa), et we balyk souslary, marinadlar, ýaşyl zeýtun.

DUZ we duzlanan azyk önümleri, ýagny duzlanan hoz, duzlanan çörek, köke, duzlanan kelem. Taýýarlanan önümleriň ýazgysyna serediň, eger oňa duz goşulan bolsa, olar siziň üçin däl.

ARASSALANAN AK TÜWI WE ARPA ÝARMASY.

GURY DÄNELI ÖSÜMLIKLER, meselem, mekgejöwen patragy. Ol adama gerek zatlardan doly arassalanan hemem elmydama duzdur şeker goşulyp taýýarlanýar.

GATY ÝAGLY ÖNÜMLER – ýüregiň duşmanydyr. Eger onda «Ösümlik ýagy bar» diýlip ýazylan bolsa, onda ilki bilmeli zadyňyz – ol gidrogenizasiýa edilenmi ýa ýok.

PAGTA ÝAGY – her bir öndürilen zadyň düzüminde bar.

MARGARIN – gidrogenizasiýa edilen bolsa ulanmaň.

ARAHIS ÝAGY – onuň düzüminde gidrogen ýagy bar.

KOFE we kofeinden arassalanan kofeler. Bu beýnimiziň iň ýaramaz duşmanlarynyň biridir. Bu stimulýatordyr. Hatda ýuwan atylan kofänem içäýmäň. Beýniňizi kofe bilen gyssap işletjek bolmaň.

ÇAÝyň düzümindede kofein, tein, tanin bar. Bularyň bary beýni ulgamy üçin güýçli stimulýatordyr.

KAKADYLAN BALYK we şoňa meňzeş önümler.

TEMMÄKIniň islendik görnüşi beýni üçin ölüm howply awudyr. Temmäki – belladon ösümlikler maşgalasynyň awusydyr. Oňa özüňizi heläklemäge ýol bermäň.

TÄZE DOŇUZ ETI we ondan edilýän önümler.

KAKADYLAN ET – wetçina (duzlanyp, tüssä kakadylan doňuz eti), bekon (kaklanyp duzlanan doňuz eti), şöhlatlar.

TAÝYN ET ÖNÜMLERI – muňa şöhlatçalar, duza ýatyrylan sygyr eti, düzüminde nitrat hemem azot natrisi bar önümler girýär. Eger önümi saklamak üçin himikatlar goşulan bolsa, onda kakadylan etleri iýjek bolmaň.

KONSERWIRLENEN ÇORBALAR – olaryň ýazgysyny okaň. Düzüminde duz, şeker, konserwant, krahmal, ak ýada bugdaý uny bar bolsa, olardan gaçyň.

Özüňiz üçin ýokumly çörek bişiriň!

Çörek durmuşyň esasy höregi hasaplanýar, ýöne önümçilikde öndürilýän çörek bilen oňňut etmelidigi baradaky pikir kelläme gelende inim dyglap gidýär. Şo sebäpli witaminlere, kalsä hemem beýleki ýokumly maddalara baý bolan çöregi iýmek isleýän bolsaňyz, ony özüňiz bişireniňizden gowusy ýok.

0,5 litr suw (distillirowannyý, eger öýüňizdäki suw himiki ýagdaýda arassalanan bolsa),

1 çemçe arassa bal ýada 100 g arassalanmadyk şeker ýada toşap,

1 düwür pakmaýa ýada 1 çaý çemçe gury pakmaýa,

1,2 kg agardylmadyk, elenmedik bugdaý uny,

250 gr ýaňy gögeren bugdaý dänesi.

Baly 0,5 litr suwa garmaly. Soňra pakmaýany goşup, onam ereýänçä garmaly. Uny we bugdaý dänesini goşmaly. Gowja ýugrup, 1 uly ýada 2 sany kiçi çörek taýýarlamaly.

Peji 100 gradus gyzgynlykda goýup, gapagyny açmalyda, hamyry şonuň içinde goýup, iki gezek çişirmeli. Soňra ýuwaşlyk bilen pejiň gapagyny ýapmalyda, pejiň gyzgynlygyny 350 derejä ýetirip, tä gowja gyzaryp kakaýança 50 minutlap bişiriň.

Çöregi çykaryň hemem kakan ýerleri ýumşajyk bolar ýaly ýüzüne nähilidir bir ýag çalyp sowadyň.

Elekden geçirilmedik bugdaý ununy süle, arpa ýada owunjak üwelen çowdary uny bilen çalyşsaňam bolýar.

Çörege üýtgeşiklik bermek üçin hamyra owradylan hoz, hurma, smorodina, kişmiş, guradylan garaly, injir goşsaňam bolýar.

Her dürli edip çörek bişirmek size üýtgeşik lezzet berer. Bişiren çöregiňi hemişe doňduryjyda saklaň, sebäbi munuň ýaly çöregi öýüň mörmöjeklerem halaýar.

Bu çörek E we B witaminlere baýdyr. Eger şunuň ýaly çöregi iýip, tebigy iýmitleri iýipiçseňiz, beýniňiziň berkejegine ynanaýyň.

Ýöne «Meniň öýde çörek bişirmäge wagtym ýok» diýip özüňizi aklajak bolmaň. Häzir adamlaryň barysy işli. Ýöne jansaglyk ähli zatdan ileri. Eger siz arassa iýmit iýip ýaşamak isleýän bolsaňyz, onda çörek bişirmek üçin wagtam, güýjem taparsyňyz. Haçanda, adamlar çörek bişirmek hemem tebigy zatlary iýipiçmek üçin wagtlarynyň ýokdugyny aýdyp ynandyryjy gürlänlerinde, bu onuň nähilidir bir synanyşyk ederden beýnisiniň güýjüniň aşakdadygyny aňladýar.

Breggiň B witaminlere baý önümleri

DUZLANMADYK HOZ ÝAGY – bu B witaminlere örän baýdyr. Hozy çigligine iýseňem bolýar, çalaja gowursaňam.

DÄNE, meselem, arpa dänesi.

ELENMEDIK UN, meselem, greçkanyňkam bolýar, mekgejöweniňkem.

KÖSÜKLILER MAŞGALASY – gury nohut ýada gök noýba.

ÝAŇY GÖGEREN BUGDAÝ DÄNESI.

GYZYL TÜWI.

GÖK ÖNÜMLER – şalgamyň ýaşy, gorçisa oty, ysmanak, kelem.

IRIÝMIŞLER – pyrtykal, greýpfrut, gawun, awokado, banan.

KÖMELEK.

HAKYKY GARA TOŞAP.

SÜÝT WE HAÝWANLARYŇ ÖNÜMI, bulara süýtden ýaýylyp alnan önümler, düzümi barlanan çig süýt, gaýmak, täze ýada gaýmagy alynmadyk süýt, poroşokdan edilen süýt, sygyr eti, sygryň bagry, ýüregi, ýiligi, goýnuň böwregi, jüýje eti girýär.

Görşüňiz ýaly, B witaminlere baý ösümliklerdir haýwan önümleri ýeterlik. Wegetarianlar üçinem, beýleki adamlar üçinem näme iýseler bar. Şonuň üçinem beýniňizi güýçlendirmek maksady bilen, ýokarda agzalyp geçilen B witaminlere baý önümlerden nahar taýynlasaňyz gowy bolar.

Wegetarianlar (et iýmeýänler) üçin nahar taýynlamagyň ýönekeý usuly

Ertirlik

Bir uly tabak çig ýada buglanan iriýmiş, B witaminlerine baý bolan ýaňy gögeren bugdaý dänesi hemem ary baly.

Süýt (islegiňe görä).

Soýa ýada mindal süýdi (mindal süýdüne azajyk sowuk suw hemem bal goşsaň bolýar).

Hozuň ýagy hemem arassa däneden taýýarlanan, biraz guradylan iki bölek çörek.

Lenç (ABŞda hemem käbir Günbatar Ýewropa ýurtlarynda ikinji ertirlik)

Kelem salady.

Arassa arpa dänesinden taýýarlanan bir tabak gök önümli çorba.

Peçde bişirilen banan.

Günorta nahary

Çig gök önümlerden edilen salat (başga zat goşmak hökman däl).

Gowrulan kömelek hemem arassa däneden bişirilen bir bölek çörek.

Bir tabak buglanan noýba.

Peçde bişirilen alma hemem ýaňy gögeren bugdaý dänesi.

Et iýýänler üçin nahar
taýynlamagyň ýönekeý usuly

Ertirlik

Bir greýpfrut.

Iki ýumurtga ýada guradylan miweler bilen ýaňy gögeren bugdaý dänesi hemem ary baly.

Arassa däneden bişirilip, biraz guradylan bir bölek çörek.

Lenç

Çig gök önümlerden edilen salat (başga zatlaram goşsaň bolýar).

Gowrulan ýada peçde bişirilen jüýje.

Gorçisanyň ýaşy.

Bir pyrtykal.

Günorta nahary

Kelem salady.

Sogan bilen gowrulan bagyr.

Bir tabak täze nohut.

Däneden bişirilen çörek.

Biraz ary baly goşulan dreçena.

Siziň beýniňize gaty kän
mukdarda kalsiý gerek!

Beýleki minerallara garanyňda, adatça, biziň beýnimize kalsiý has ýetmezçilik edýär, bu adama jansaglyk berýän hemem beýnisini bekidýän zatlaryň biridir.

Kalsiý adamda kadaly ýagdaýda bolanda onuň dişleri, süňkleri, beýnisi, bedeni berk, ýürek urşy dürs, göwresi dik, akyly ýiti hemem içki agzalary sagdyn bolýar. Eger gandaky kalsiniň mukdary azalan ýagdaýynda, adamyň gaharjaň, ganygyzgyn, göwnüçökgün bolmagy ahmal. Bir söz bilen aýdanyňda, kalsiý saglygyňyzy gözegçilikde saklamaga hemem şahsyýet bolup ýetişmegiňize kömek edýär.

Beýniň işjeňligi üçin kalsiý zerur zatlaryň biridir. Bu mineral duýgularyňyzy beýniň üsti bilen göwräňiziň bir ýerinden başga bir ýerine geçirmäge kömek edýär. Siz kalsiýsiz pejiň üstünde duran eliňizi aýyrmagy, öňüňizden gelýän ulaga ýol bermegi, hatda iýýän naharyňyzyň tagamyny duýmagy hem başarmazdyňyz. Kalsiý ýetmezçiligiň soňy damar çekmeklige, ýürek nogsanlygyna hemem gan damarynyň haýal urmagyna elter. Mundan başgada, kalsiý bedendäki turşulygy ýola goýmaga kömek edýär. Kalsiý ýetmezçiligini adamyň boýunyň ösmezligi, dişleriniň harap bolmagy, süňkleriniň döwlegenligi bilen kesgitläp bolýar. Ýöne kalsiý ýetmezçiligi zerarly ýumşak

dokumalarda bolup geçýän özgerişlikleri ýüze çykarmak kyn.

Ýumşak dokumalarda kalsiniň diňe bir göterimi bolýar, ýöne şol göterim ýetmezçilik eden ýagdaýynda adam hetdenaşa gaharjaň bolýar. Ganda kalsiý ýeterlik derejede bolmasa, beýni öz duýduryşlaryny ýollap bilmeýär. Netijede, gaharjaňlyk, dartgynlyk ýüze çykýar. Adamyň göwresi dynç almagy başaranok. Bu duýguçyl çagalarda hasam gowy bildirip, olaryň häsiýeti ýaramazlaşýar, keýpi bahymbahymdan üýtgäp, gaharjaň bolýarlar. Has öte geçen ýagdaýynda damar çekme, beden etleri gysylma keseline duçar bolýar…

Ulularam, çagalaram kalsiý ýetmezçilik eden mahaly dyrnaklaryny gemirmek, özi bilmezden eldir aýaklaryny gymyldatmak, sakgyç çeýnemek, gulakdyr burunlaryny gazamak hemem saç gaşamak endigine duçar bolýar. Olar az salymlygam bolsa arkaýyn oturyp bilmän, özi bilmezden eli ýada barmaklary bilen bir zatlary takyrdadýarlar (aýratynam, ululaр).

Kalsiý ýetmeýän adamlaryň ýüzi, adatça, örän gaharjaň görnüp, köplenç ýagdaýda aşa duýguçyl bolýarlar. Olar sebäpsiz ýere aglap, özlerine nebsi agyrmaga höwesli bolýarlar. Göwünlerine bolmasa, ähli kişi olaryň gaharyny getirýän ýaly, gahar atyna atlandyrýan ýaly bolup görünýär.

Adamlaryň gaharjaň, häsiýetiniň ýaramaz bolmagynyň esasy sebäbiniň kalsiniň ýetmezçilik edýändigi mälim edildi. Tebigy durmuş maksatnamasy boýunça geçirilen uzak tejribelerden soň, men iň ýaramaz, iň ýüregedüşgünç, gaharjaň adamlaryň öz durmuşlaryny üýtgedip, bagtly, dostluk gatnaşykly, özlerine ynamly adamlar bolandygyny gördüm. Şu ýol bilen durmuşyňy, şahsyýetiňi üýtgedip, ony hasam kämilleşdirip bilersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, siz ilki bilen özözüňiz bilen ýaşaýaňyz. Siziň betbagt, ýüregedüşgünç, gaharjaň adamlar bolasyňyz gelmeýändigini bilýän. Siz bagtly bolmak hemem elmydama özüňizi gowy duýmak üçin doguldyňyz. Şonuň üçinem bu zatlary etmek her bir adamyň borjy bolup, her günki kalsiý paýyňyzy almalysyňyz.

Kalsä baý naharlar

BADAM, arassalanan.

KÖSÜKLILER – gaýnadylan soýa, gök noýba.

ŞUGUNDYR.

PEÝNIR – geçiňki, goýnuňky, arassaja edilip alnan islendik peýnir, köne peýnir.

GÖK ÖNÜMLERIŇ ÝAŞY – şugundyr biýarasy, tozganyň ýaşy, latuk salaty, kress (ajybalgaz) salaty, gorçisanyň ýaşy we şuňa meňzeşler.

SÜÝT – geçiňki, çig süýt, guradylan süýt.

ARASSA DÄNEDEN EDILEN UN.

SÜŇKDEN EDILEN UN.

Indi beýniňi güýçlendirmek üçin kalsiýa hemem B witaminlere baý azyk önümlerini saýlamak size aňsat bolar. Kalsiý hemem witaminli önümler siziň beýni ulgamyňyzy rahat saklamaga kömek eder.

Tebigy azyk önümleri bilen
berhiz saklap nädip ýaşamaly?

Tebigatyň kanunlary bilen ýaşamagyň hiç hili kynçylygy ýok. Siz azatlyk, saglyk, bagtlylyk duýgularyna ýetersiňiz. Tebigy azyk önümleri bilen berhiz saklap ýaşamagyň birnäçe ýönekeýje düzgüni bar. Munuň üçin nahar taýýarlanyňyzda ähli ukybyňyzy, döredijiligiňizi ulanyň.

Esasy düzgünler

1. Iýmitiňiziň 3/5 bölegini çig ýada çalaja gaýnadylan iriýmişler, gök önümler tutmaly. Ertirlik edineňizde ýada nahardan soň köpräk iriýmiş hemem gök ekinlerden edilen salatlary, çig ýada buglanan gök önümleri iýiň. Gök önümleri

ýada iriýmişleri taýýarlanyňyzda suwy az ulanyň hemem öte bişirmäň. Men, adatça, gök önümleri toýundan edilen küýzede, azajyk suwda bişirýän. Ýeralmanyň gabygyny aýyrman peçde 550 gradus gyzgynlykda 25 minutyň dowamynda bişirýän. Daşy gytyrdap duransoň, örän süýji bolýar. Eger özüm ýapmasam, doňdurylan ýada konserwlenen gök önümleri ulanamok. Diňe şu ýagdaýda olarda himiki maddalaryň ýokdugyna ynanýan.

2. Iýmitiňiziň 1/5 bölegini proteinler tutmaly. Eti hepdede üç gezekden artyk iýmäň. Ol öz düzüminde peşew kislotasyny hemem agyr ýaglaryň gaty kän mukdaryny saklaýar. Proteiniň iň gowy çeşmesi soýa noýbasy, merjimek we beýleki kösükliler maşgalasy, gyzyl tüwi, hozuň ähli görnüşi (çig ýada gowrulan, ýöne duzsuz bolmaly), täze balyk, arassa gowy peýnir, çigitler (günebakar, kädi, künji).

3. Iýmitiňiziň galan 1/5 bölegini şu zatlar tutup, olar üç topara bölünýär: arassa tebigy ýag (zeýtun, soýa, hoz, günebakar, mekgejöwen ýaglary).

Arassa tebigy süýji zatlar, ýagny ary baly, klýondan alnan şeker, toşap, guradylan miwe kişdesi (konserwantsyz günde guradylan bolmaly).

Arassa krahmal, arassalanmadyk, işlenmedik ähli däne önümlerinde bar.

Aşa köp iýmekden saklanmak üçin ýönekeýje iýmitleri iýiň hemem ýadyňyzda saklaň, tebigy iýmitiň düzüminde duz bolmaly däldir. Biziň öýümizde nahara goşmaça atylýan iň gowy zat – owradylan gyzylymtylgoňur suwotudyr.

Şeýlelikde, siziň etmeli zadyňyz:

1. Ýokumsyz iýmitlerden gaça durmaly.

2. Diňe tebigy iýmitleri iýmeli. Siz muňa gaty bahym öwrenişip, edýän tagallaňyzyň hözirini görüp ugrarsyňyz.

MAŞK – beýniňi güýçlendirmegiň

dördünji ädimi

Beýniňizi güýçlendirmek üçin 25 mil aralygy çalt ýöräp geçmekden gowy zat ýok. «Men örän garry hemem ysgyndan gaçan adam» diýmeklik biderek zat. Men çowlukly adam, ýöne çalt ýöreýän, bökýän, ylgaýan, suwda ýüzýän, tigir sürýän, daga çykýan, tennis oýnaýan hemem sportuň beýleki görnüşleri bilen meşgullanýan. Adamyň ýaşy sport oýunlaryna päsgel berenok. Elbetde, şu günüň özünde dagdan aşarsyňyz ýada agşamara ýeňiji bolarsyňyz diýemok. Muny ýuwaşýuwaşdan ediň. Bir hepdäniň dowamynda her gün bir mil gezelenç ediň. Soňra ony iki mile ýetiriň. Şeýdip bedeniňizi türgenleşdirersiňiz, göwräňiziň ganyny aýlamaga mejbur edersiňiz, demiňiz çuňdan alyp, öýkeniňiz kisloroddan dolar, onsoň göwräňizde dörän täze güýji hemem durmuşa bolan ukyplylygyňyzy duýarsyňyz. Işdäňiz açylyp, gijelerine edil çaga ýaly ýatarsyňyz. Beýniňiziň ätiýaçlyk gorlary güýçden dolup, durmuşa täzeçe garap ugrarsyňyz.

Näçe arassa howada gezseňiz, şonçada beýniňiziň güýji köpeler, adama zyýan salýan, gahargazap döredýän endikleriňizden dynyp, parahat adama öwrülersiňiz. Aýratynam, bu çagalarda has gowy bildirýär. Oýun oýnamaýan, sport bilen meşgullanmaýan çagalar, adatça, gowşak bolup, örän durnuksyz bolýar, tersine, oýun oýnap, sport bilen meşgullanýan ot ýaly çagalar, adatça, örän durnukly bolýar, sebäbi olaryň alada edip oturmaga wagtlaram, güýçlerem galanok.

Adamyň ýaşynyň näçeliginiň ähmiýeti ýok. Arassa howadaky maşklar öz işini ýerine ýetirer. Eger siziň durnukly, kynçylyklardyr dartgynlyklardan azat bolasyňyz gelýän bolsa, onda açyk howada maşklary ýerine ýetirip, muny durmuşyňyzyň bir bölegine öwrüň.

Dartgynlyk ýüze çykan wagty gezim ediň!

Birnäçe ýyl mundan ozal, gezim etmek bilen adamyň ruhy dartgynlygyny aýryp bolýandygyna, 25 mil aralygy çalt ýöräp geçip, öňde duran islendik meseläni çözüp bolýandygyna

düşündim. Haçanda, beden kislorod bilen üpjün bolanda, her bir adam aýdyň pikirlenip ugraýar.

30njy ýyllaryň gytçylykly günleri bir dostum ýanyma gelip, özüniň tozandygyny, şonuň üçinem ýaşasynyň gelmeýändigini aýtdy. Men oňa özüm bilen gezim etmegi haýyş etdim. Biz bäş sagatdan gowrak çalt ýöräp gezim etdik. Şu pursadyň içinde men oňa durmuşda puluň ýeketäk gymmatly zat däldigini subut edip, pälinden gaýtmaga mejbur etdim. Açyk howada uzak gezim etmek onuň durmuşyny üýtgetdi. Ol häzirem ýaşap ýör. Ol maddy taýdan baý bolmasada, içki dünýäsi örän baý.

Haçanda, keýpiňiz bolmadyk mahaly, ony ýeňip geçmek üçin derrew açyk howa çykyňda, fiziki maşklary ýerine ýetiriň, ýogsa ýaramaz pikirler gerşiňizden basar. Gezim etmek ýada dürli maşklary etmek pikirleriňizi ýagtylandyrar hemem öňde duran meseleleriňizi uzakdan görmäge kömek eder. Açyk howada edilen islendik hereket sizi özbaşdak şahsyýete öwrer.

Haýsy maşklary ýerine ýetirseňiz bolar?

Hudaýyň derejesine ýetmek islän gadymy induslar adamyň ganynyň hemem göwresiniň güýçli we arassa bolmalydygyna ynanypdyrlar. Şonuň üçinem olar «Ýogo» fiziki maşklaryny döredip, kämilleşdiripdirler. Munuň düýp özeninde berk ynam bolup, olar adamyň bedeni sagdyn bolar ýaly ony dogry we yzygiderli türgenleşdirmelidigini aýdýarlar.

Men bu maşklaryň üsti bilen adamyň täze neslini döredip boljagyna ynanýan. Adamlar örän güýçli bolar, olar gündeki işlerini edip bolanlaryndan soň, agşamky höwes edýän zatlaryny etmägede ýeterlik güýç tapar. Olar ýaltalyk edip maşk etmeýän adamlardan 2040 ýyl gujurgaýratly ýaşar. Onsoňam bu maşklar bilen yzygiderli türgenleşýän adam fiziki taýdan örän ýaş görner.

Bu maşklar aýallara ähli zady berer: olar örän owadan, parahat, hemişe ýaş hemem iň esasy zat – juda mylakatly bolar.

Siziň näçe ýaşyňyzyň barlygynyň tapawudy ýok, her günki maşklary ýerine ýetirmek bilen, bu gün biologiki ýaşyňyzy yza dönderip bilersiňiz. Aşakdaky setirlerde her günki maşklary ýerine ýetirmek bilen nämeler gazanyp biljegiňiz barada käbir mysallar bar.

1. Kislorod aýlanyşygyňyz gowulanar. Özüňizi has dogumly (işeňňir) duýarsyňyz.

2. Maşklar bedeniňiziň belli bir ýerlerinde dörän dartgynlygy, aýratynam, boýnuňyzda, arkaňyzda, oňurgaňyzda dörän agyrylary aýrar. Maşklar şol ýerlere maýyşgaklyk, çeýelik berer. Özüňizde asudalyk, ýeňillik duýarsyňyz.

3. Süňňüňize siňip giden ýadawlygy çykararsyňyz – bu esasy üstünlikdir. Beýniňizde ýeterlik derejede gan aýlanmasa, adam özüni elmydama ýadaw duýýar. Maşklar ýaşaýşa itergi berýän agzalaryň gan aýlanyşygyny gowulap, adamyň güýçkuwwatyny, durmuşa bolan höwesini artdyrýar.

4. Maşklar beýniňi rahatlandyrmaga kömek edip, gije gowy ýatmagyňa ýardam eder, bu bolsa adama asudalykdyr dynçlyk berýän esasy zatdyr.

5. Maşklar duýgularyňy gözegçilikde saklamaga, beýniňi berkitmäge hemem sabyrtakatly bolmaga kömek edýär, bu zatlar sagdyn beýniň hemem sagdyn akylyň bolanda ýüze çykýar.

Şu zatlaryň ählisine ýetmek üçin siz her gün yzygiderli maşklary ýerine ýetirmeli bolarsyňyz. Meniň «Fiziki saglygyň altyn açarlary» atly kitabym şol maşklary ýerine ýetirmegi öwreder.

Her günki maşklary ýerine ýetirmek üçin näçe ýaşyňdalygyň tapawudy ýok, ol öňüňize böwet bolup bilmez. Meniň ýakyn dostum Roý D. Uaýtyň 107 ýaşy bolsada, ol her gün 510 mil aralygy pyýada geçýär. Hiç bir adam maşk ederden garry däldir. Adam (diňe adam däl, ähli zat) gymyldysyz otursa çüýremek bilen bolýar. Arassa howada çalt ädimler bilen ýöräň, onsoň

nähili duýgulary başyňyzdan geçirjekdigiňizi özüňiz bilersiňiz. Egerde siz öz bedeniňizi ulanmasaňyz, onda ony ýitirersiňiz.

DOGRY DEM ALMAK – beýniňi
güýçlendirmegiň bäşinji ädimi

Adatça, kislorod ýetmeýän adamlar gaharjaň hemem ýetişiksiz bolýarlar. Öňem aýdyşym ýaly, içki agzalaryň işjeňligi gönüdengöni beýniň täsir etmegine bagly. Şonuň üçinem beýniň güýçden gaçmagy aşgazanyň, böwregiň, bagryň, içegeleriň we beýleki garyn boşlugyndaky agzalaryň işjeňligini peseldip, adama yza berýän birnäçe keselleri ýüze çykarýar.

Beýniň güýçden gaçmagy, aýratynam, ýürek bilen öýkene has täsir edýär. Adam çalaja tolgunanda dem alşynyň hemem ýüreginiň urşunyň üýtgeýändigini hemmämiz başymyzdan geçiren bolsak gerek. Gorky hemem birahatlyk ýürekdir öýkeniň işjeňligine sütem berip, onuň gönüdengöni täsir etmegi örän howply bolup biler. Ýürek bilen öýkeni adam bedeniniň hojaýyny hasaplamak bolar, şonuň üçinem adam beýleki agzalaryna görä olara has garaşly bolýar. Haçanda, ýürek urmasyny goýanda, birnäçe minutdan soň adam amanadyny tabşyrýar. Ýürek bolsa kislorod ýetmezligi sebäpli durýar.

Gan – durmuşyň akymydyr, şonuň üçinem arassa bolmaly, onuň arassalygyny saklamak bolsa gönüdengöni öýken bilen ýüregiň borjy. Her gezek demiňizi alanyňyzda ömrüňize ýaşaýyş berýän kislorod gana düşýär, awuly kömürturşy gazy bolsa daşary çykýar. Şonuň üçinem biz çuňňur hemem dogry dem almaly. Dem almagyň esasy iki sany usuly bar: döşüň bilen hemem diafragma bilen dem almak.

Döşüň bilen dem almak

Adam döşi bilen dem alanda – onuň gapyrgalary, aýratynam, döş kapasasynyň ýokarky bölegi işleýär. Adam dem alanda döş kapasasy giňeýär (ulalýar), demini goýberende bolsa gysylýar (kiçelýär). Dem alşyň bu görnüşi, aýratynam, kadaly ýerine

ýetirilende, döş kapasasyny ösdürmekde içki maşklaryň iň gowusydyr hemem ähli tarapdan örän peýdalydyr.

Adatça, dem alşyň bu görnüşi bedeniň güýçli täsir etmegi netijesinde ýüze çykyp, bogazyňy ýyrtyp gygyran ýaly bir zatdyr. Şonuň üçinem muny «güýç berýän dem alyş» diýip atlandyrmak bolar.

Diafragma dem alşy

Diafragma dem alşyny käwagtlar «garyn dem alşy» diýibem atlandyrýarlar. Onuň döş bilen dem almakdan tapawudy – adam dem alanda garny ulalýar, demini goýberende bolsa kiçelýär.

Dem alan wagtyňyz howanyň garna barmaýandygyna düşünjek boluň. Adam dem alan wagty ýürekdir öýkeni beýleki agzalardan bölýän perde aşak düşüp, adamyň öýkeni howadan dolýar (demiňi alma), ýokary galan wagtynda öýkendäki howa çykýar (demiňi goýberme).

Bu perdäniň gezekligezegine ýokary galyp, aşak düşüp durmagy içki agzalaryň işjeňligini artdyryp, garyn boşlugyndaky ganyň basyşyny üýtgedip durýar.

Diafragma dem alşy – bu rahat dem almak bolup, muňa «kadaly dem alyş» diýseňem bolýar. Adatça, çagalar şeýdip dem alýar. Diafragma dem alşyny örän seýrek adamlar ulanýar, sebäbi adamlaryň aglabasy döş kapasasynyň üsti bilen dem alýar. Bu zatlaryň ýüze çykmagynyň sebäbi bolsa – uly adamlar tenlerini gysýan geýimleri geýýär, şonuň üçinem oturanlarynda garyn boşlugy bilen dem almak kyn düşüp, döşi bilen dem almaga endik edýärler. Ýyllaryň geçmegi bilen bu endik şeýlebir berkeýär welin, käbir adamlarda muny düzetmek üçin uly tagalla etmeli bolýar.

Diafragma dem alşynyň artykmaçlygy

Diafragma dem alşy döşüň üsti bilen dem almakdan örän artykmaçdyr. Ol adama gerek bolan aşakdaky zatlary üpjün edýär:

1. Gany kislorod bilen doly üpjün edýär, sebäbi howa öýkeniň ýokarky hemem aşaky bölegine barýar.

2. Garyn boşlugyndaky basyş üýtgäp, gan aýlanyşygy gowulanýar.

3. Aşgazan, içege agzalaryň işjeňligi artyp, aşgazanyň siňmegine, awuly maddalaryň çykmagyna kömek edýär. Men diafragma dem alşa geçen adamlaryň ýüzlerçesiniň ötüşen öýken, ýürek, bagyr we beýleki kesellerden azat bolandygyny bilýän.

4. Bu adamyň beýnisini rahatlandyrýar, aýratynam, garyn boşlugynyň nerw damarlaryny. Diafragma dem alşy beýni ulgamynyň hereketsizligini ýok edýär. Onuň pnewmogastrit ulgamy bilen, dem alyş bilen hemem içki agzalar bilen ýakyn arabaglanyşykdadygy çaga doglan wagty mälim edildi. Ýaňy doglan çaganyň içki agzalary hakykatda işlänok. Eger onuň aşgazanyna iýmit düşse, siňmez. Ýöne çaga ilkinji gezek dem alan badyna, onuň ähli agzalary herekete girýär. Onuň dem almagy pnewmogastrit nerw damarlaryny, aýratynam, garyn boşlugynyň nerw damarlaryny oýarýar.

Diafragma dem alşyny nädip öwrenmeli?

Diafragma dem alşyny ýatan ýeriňizden öwrenseňiz gowy bolar, bu onuň iň oňaýly usulydyr. Birnäçe hepde ýatan ýeriňizden türgenleşik geçeniňizden soň, ony oturan ýada dik duran ýeriňizden gaýtalap, tä endigiňize girýänçä dowam etmelisiňiz.

Diafragma dem alşy ýüregiň işjeňligini kadalaşdyrmak üçin zerurdyr. Ýüregiň güýçli urmagy, näsaz işlemegi ýada beýleki kemçilikleri – beýnisi bozulan adamlaryň umumy keselidir. Diafragma dem alşy köp ýagdaýlarda ýürek näsazlyklaryndan dynmaga kömek edýär.

Ýadan (halys bolan) beýniňizi gözegçilikde saklamak üçin uzyndan haýal diafragma dem alşyny ulanyň!

Maşgala oňşuksyzlygyndan, her hili pul meselelerinden, keselden gutulanyňdan soň beýni ulgamyny kadalaşdyrmagyň

kesgitli bir usuly bar. Bir asuda ýeri gözläp tapyňda, rahat oturyň. Damaryňyzyň urşuny sanaň, ol çaltçaltdan urýandyr, demiňizem bahymbahymdan alýansyňyz. Şundan soň uzyn diafragma dem alşyna başlaň. Sanaň, bir minutyň dowamynda uzyndan haýal diafragma dem alşyny näçe gezek edip bilýäňiz? Birnäçe minutdan soň damaryňyzyň haýaljakdan urup ugrandygyny aňarsyňyz. Diýmek, beýniňiz rahatlanyp ugrapdyr. Siz duýgularyňyzdan logiki pikirlenmä geçip, öz ýagdaýyňyza hojaýyn bolup ugrarsyňyz. Uzyndan haýal diafragma dem alşy – göçgünli duýgulardan halas bolmak hemem özüňi köşeşdirmek üçin gowy usuldyr.

Diafragma dem alşy –
uzak ýaşaýşyň çeşmesidir

Bahymbahymdan dem alýan jandarlar az ýaşaýar. Iň kän ýaşaýanlar haýallyk bilen dem alýar. Men bu syry 130 ýaşan indusdan öwrendim, ýöne ol daşyndan ýetmiş ýaşly adam ýaly görünýärdi. Onuň ýiti gözi, dury akyly bolup, ruhy taýdanam belentdi. Ol bir minutyň dowamynda ýekeje gezek dem alardy.

SUW PROSEDURALARY – beýniňi
güýçlendirmegiň altynjy ädimi

«Arassaçylyk – bu dine eýermekdir». Beýnimiziň güýçli bolmagy üçin göwrämiziň diňe bir içi arassa bolman, eýsem, daşam päkize bolmalydyr. Biziň sagdyn durmuş maksatnamamyza girýän arassaçylyk, tebigy iýmit, dem alyş maşklary – bularyň bary göwräni awuly maddalardan arassalap, ol awular deri öýjükleri arkaly çykýandyr.

Deri – bu adam bedeniniň iň uly agzasy bolup, bölüp çykaryjy agzalarynyň iň bir möhümleriniň biridir. Adam derisiniň 96 million öýjügi bar, şonuň üçinem ony arassa saklamaly. Suw prosedurasy öýjükleri diňe bir arassa saklamaga gerek bolman, beýniňi güýçlendirmek üçinem hökmandyr. Awuly maddalar deriden suwuklyk görnüşinde çykyp, onuň ýüzünde gatap galýarlar, şonuň üçinem ony ýuwup aýyrmalydyr. Günde suwa düşmek, ine, şunuň

üçinem gerek.

Meniň pikirimçe, duşda suwa düşmek, deriňi arassalamagyň iň gowy usuly. Men batly akýan suwy gowy görýän. Sabyn saýlamagam örän möhüm. Men hiç wagt adaty kir sabyny ulanamok, diňe arassa arak sabyny ulanýan. Aşgar garylan sabyny ulanmajak boluň, sebäbi sagdyn hamyň turşulygy bolup, bu oňa zyýan berýär. Netijede, deri gurap, adam gozgalaňa düşýär, bu bolsa beýniň güýjüniň azalmagyna getirýär.

Deri üçin sowuk suwuň zerurlygy

Sowuk suwuň hiç hili zyýany ýokdur, ol edil arassa howa ýaly adama tebigy gerek zatlaryň biridir. 60 ýyl gowrak mundan ozal men bedenterbiýäniň atasy hemem esaslandyryjysy Makfedden bilen tanyşdym. Ol «Polýar aýysy» atly ýylboýy suwa düşülýän kluby döretdi. Häzir ol ýerde birnäçe müň adam suwa düşýär. Gyşda buz ýaly suwa düşýän adamlaryň barynyň derisi örän gowy. Bärde suwa düşýänleriň beýnisinde hiç hili mesele ýok.

Men sizi «Suwpişikleriň» klubyna ýazjak bolup aýak dirämok, ýöne bir zady aýdasym gelýär: haçanda, adam sowuk suwa öwrenişen mahaly, onuň beýnisiniň güýjem köpelýär. Sowuk suw – bu kuwwata getirýän zatlaryň iň bir naýbaşysydyr. Ýuwnup bolanyňyzdan soň, suwy ýuwaşýuwaşdan, iň soňuna çenli sowadyň. Haçanda, sowuk suwa öwrenişen mahalyňyz, onuň nähili lezzet berýändigini bilersiňiz. Ol beýniňi güýçlendirmäge gaty gowy täsir edýär.

Beýniňizi güýçlendirmek isleseňiz, ýuwnup bolan badyňyza süpürgiç ulanmaň. Entek bedeniňiz ölkä endamyňyzy owkalaň. Bu beýni ulgamynyň güýçlenmegine kömek eder. Haçanda, hamyňyz doly gurandan soň, gatyrak süpürgiç alyňda, gowja edip süpürniň.

Sowuk suw, endamyňy elleriň bilen guratmak hemem gatyrak süpürgiç bilen süpürmek – bu zatlaryň bary deriň işjeňligini artdyrýar. Şu suw prosedurasyndan soň adamda ruhubelentlik duýgusy döreýär.

Beýniňi güýçlendirmek üçin
ýyly suwam hökmandyr

Adama sowuk suwdan başga, käwagt ýyly ýada gyzgyn suw zerurdyr. Eger adam gününi dartgynly ýagdaýda geçiren bolsa, onda ol beýnisiniň güýjüniň köp bölegini ulanyp, tapdan düşer. Şu ýagdaýda sowuk ulanmak bolmaz. Takmynan, 40 gradus gyzgyn suwda suwa düşmek zerurdyr. Käwagtlar ýyly suwly wannada ýatmagam beýniňi rahatlandyrýar. Meniň özümä gyzgyn suwdada, sowuk suwdada suwa düşmegi gowy görýän.

Suwda ýüzmek – beýniňi güýçlendirýän beýik işleriň biridir

Suwda ýüzmek – beýniňi güýçlendirmek üçin iň gowy maşklaryň biridir. Sportda ýüzüş maşklaryny köp wagtlap öwrenmek bilen, men suwda ýüzmegiň beýniň ätiýaçlyk gorlaryny güýçden dolduryp, ony berkidýändiginiň üstüni açdym.

Men okyjylarymy gününiň bir bölegini suwda ýüzmäge sarp etmäge çagyrýan. Haýyş edýän, suwdan gorkýan ýada ýüzüp bilemok diýjek bolmaň. Häzirki döwürde gorkularyňy bir gyra goýup, tejribeli biriniň elinde ýüzmegi öwrenip bolýar.

Birnäçe hepde mundan ozal men bir aýala duşdum, onuň 78 ýaşy bar. Ol bütin ömrüne suwdan gorkup, düýbünde ýüzüp bilenok eken. Ýöne ol ahyrsoňy bu käri ele almak üçin Gawaýi adalaryna gelipdir. Birnäçe aýdan soň bu oňa başartdy. Ol ömrüniň köp bölegini beýni dartgynlygyndan hemem ukusyzlykdan kösenip gelendigini hemde ýüzüp ugranyndan soň bu zatlardan dynandygyny, agşamlaryna ýaňy dogan, sagdyn çaga ýaly ýatýandygyny gürrüň berdi.

Men suwda ýüzmegi durmuşyňyzyň bir bölegine öwreniňizi isleýän. Bu sportuň dartgynly görnüşi bolman, hezilligiň hemem beýniňi güýçlendirmegiň çeşmesidir. Adama jansaglyk berýän suwuň güýjünden peýdalanyň!

Gün wannasynyň peýdasy

Gün – energiýa çeşmesidir. Ýaşaýan, dem alýan, ösýän her bir zat Gün şöhlesine mätäç. Adam eşikli gezýär, netijede, ýüzigözi solgun, gowşak görnüp, keselli adam ýaly görünýär. Biziň häzirki günlerimizde «Adamy adam edýän eşik» diýen düşünje bar, şonuň üçinem zenanlar iň soňky modada geýinmek isleýärler. Biziň medeniýetimizde geýimiň örän uly ornunyň bardygyna düşünýän, ýöne ýaşaýyş şöhlelerini özüne sorup alýan sagdyn beden has zerurmyka diýýän.

Gün şöhleleri adamyň bedenine düşüp, ýaşaýşa gerek energiýany berýärde, adamy täze güýç bilen üpjün edýär. Bu saglygyň, bagtyň hemem uzak ýaşaýşyň düýp özenidir.

Adamlaryň aglabasy awuly galyndylar bilen şeýlebir zäherlenen welin, Günüň aşagynda ýatan wagtlary hamlarynyň reňki açyk gyzyl reňke öwrülip, bedenleri pakgaryp ugraýar. Ýadyňyzda saklaň, Gün şöhlesi awuly galyndylary bedenden ýuwaşlyk bilen aýryp taşlaýar. Şonuň üçinem Gün wannasyny kabul edeniňizde örän ägä bolmaly. Säher wagty hemem günortadan soň bu zatlar üçin amatly wagtdyr. Diňe bedeniniň hamy öwrenişen adam günortanky infragyzyl şöhleleri özüne kabul edip biler. Ir säherki Gün şöhleleri iň gowusydyr. Gün wannasyny 711 aralygy alyň. 1115 aralygynda bolsa Gün şöhlelerinden gizleniň, sebäbi şol aralygyň infogyzyl şöhleleri örän howpludyr. 15den tä Gün ýaşýança Gün wannasyny almak ýene oňaýly wagtdyr.

Bu ýakypýandyryp barmaýan Gün şöhleleri hamyň reňkini täzeläp, oňa ýalpyldap duran goňur reňk berer. Gün şöhleleri dartgynly duýgularyňy aýryp, güýçden gaçan beýniňi kuwwata getirer. Egerde siz Gün wannasyny kabul edeniňizde biraz ymyzganyp bilseňiz, bedeniňiziň ätiýaçlyk gorlaryny güýçden dolduryp bilersiňiz.

Haýyş edýän, «Men gaty işli, Gün wannasyny kabul etmäge wagtym ýok» diýjek bolmaň. Biziň dynç alyş günlerimiz bar, şol günler tapantupan zadymyz bilen garnymyzy doldurmalyňda, gowusy 30 minutyň dowamynda Gün wannasyny alalyň.

Beýniň dartgynlygyny nädip gowşatmaly?

Eger adamlar: «kofe, çaý içsek beýnimiz rahatlanýar» diýýän bolsalar, onda olaryň bu barada düşünjeleri gaty pes, sebäbi olar stimulýantlaryň gürrüňini edýär. Eger siz kofe, çaý içýän bolsaňyz, nädip rahatlanjak? Bu gapmagarşylykly ýagdaý. Siz beýtmek bilen rahatlyk tapaňzokda, beýniňizi gyjyndyrýaňyz. Siz adama kofe, çaý berip, wagtlaýynça köşeşdirip ýada köp halatlarda doňdurylan ýaly edip bilersiňiz, ýöne bu «beýnimi rahatlandyrdy» diýip bilmersiňiz.

Käbir adamlar «ýadawlygy çykarmak hemem durmuşyň dartgynlygyny aýyrmak üçin syýahata gidýäs» diýýär, ýöne bu diňe gury söz, sebäbi ol adamlar ýany bilen öňki endiklerinem alyp gidýär. Syýahat käbir adamlary ruhlandyryp biler, ýöne dartgynlygyny aýryp bilmez.

Rahatlyk – bu duýgurlygyň inçeligidir

Durmuşyňyzy duýgularyňyzyň dolandyrmagy üçin gaty kän wagt gerek. Siz özüňize: «Gitmegi meýilleşdirenem bolsam, gitmeli däl öýdýän» diýýäňiz. Siz ýüregiňize gulak asyp, şol ýerden galýaňyz, siziň meýilnamalaryňyz bozulýar, sebäbi duýgularyňyza boýun bolýaňyz. Biz köplenç: «Men bu adamyň özümi gowy görmeýänini duýýan» ýada «Siz meniň duýgularymyň üstünden güldüňiz» diýen sözleri eşidýäs. Hawa, biziň duýgularymyz bolmaly. Ine, şol duýgurlygam – rahatlykdyr. Siziň duýgularyňyz beýniňiziň rahatlanmagyna mümkinçilik bermeli, dartgynlygy ýok edip, içki asudalygy ýola goýmaly.

Her bir adam ýadawlygyň, güýçden gaçmagyň, gaýgyhasratyň, keýpsizligiň, sussupesligiň nämedigini bilýär. Köp adamlar munuň nähili ejir berýäninem bilýär. Egerde biz özümizde gahargazap, gowşaklyk, ýadawlyk duýýan bolsak, diýmek, biz bu duýgulary gündeki nädogry endiklerimiz arkaly döredýäs. Siz durmuşda näme goýýan bolsaňyz, şonam yzyna alýaňyz. Rahatlyk – bu duýmaklyk bolup, kesgitli sebäpler arkaly döreýändir. Egerde siz beýniňizi güýçlendirmek üçin belli bir

maksatnamadan ugur alsaňyz, özüňizde şol rahatlygy döredersiňiz. Siz muňa mynasyp bolmaly, ýöne bu zatlar kofäniň ýada çaýyň üsti bilen bolmaly däl.

Dartgynlyk hemem rahatlyk – durmuşyň depginidir

Egerde siz tebigatyň kanunlary boýunça ýaşaýan bolsaňyz, siz awtomatiki ýagdaýda rahatlyga eýe bolarsyňyz. Dartgynlyk – bu durmuşyň bir bölegidir. Haçanda, iki sagatlap bäş müň adama leksiýa bermek üçin çykanymda, men rahatlygymy ýitirip, dartgynly duýgulara eýe bolýan. Durmuş – bu hereketdir, hereket bolsa dartgynly bolmagy talap edýär.

Biziň döş kapasamyzyň içinde haýran galmaly agzamyz bar, ol öz hereketine dogulanymyzdan başlap, tä amanadymyzy tabşyrýançak işleýändir – ol biziň ýüregimizdir. Ol ilki özüne zor salyp, soňra gowşamak bilen bolýar. Ýüregem edil durmuş ýaly, dartgynlylyk hemem gowşamaklykdan ybaratdyr. Biz haýsydyr bir meseläni çözmek üçin özümize zor salmaly bolýas. Eger beýnimiz sagdyn bolup, özümizem kadaly işlän bolsak, onda işden soň biz özümizi awtomatiki ýagdaýda rahat duýarys. Özüni fiziki, akyl we ruhy taýdan kämilleşdirmek üçin şol ugurda tagalla edýän adama bu ullakan sylagdyr. Siz ýüregiňiziň urşuny üýtgedip bilmeýşiňiz ýaly, rahatlygam çagyryp getirip bilmersiňiz. Rahatlyk – bu beýni ulgamymyzyň içinde işleýän bir zatdyr. Durmuş – bu ýokary galmak hemem aşak inmek. Biziň tutuş ýaşaýşymyz – gerek wagty dartgynly bolmakdan, soňam rahatlanmakdan ybaratdyr.

Şonuň üçinem bedeniňiz awtomatiki ýagdaýda dartgynly bolup, soňam rahatlanar ýaly beýniňizi berkitjek boluň. Bu siziň durmuşyňyzyň tebigy depgini bolar.

Sagdyn bolar ýaly, bedeniňiziň gadyryny biliň. Eger oňa hyýanat etseňiz, olam size şonuň ýaly jogap berer. «Jennet biziň öz içimizde». Haçanda, göwrämiz düýbünden rahatlanan wagty, içimizde asudalyk, parahatlyk höküm sürüp, durmuşa bolan söýgimiz artýar. Bu zatlar gazananyňa degýändir.

Beýniňiziň güýjüni aýaň!

Beýniňiziň güýjüni oýlanmazdan harçlamazlyga düşünen wagtyňyz, akyl, fiziki we ruhy energiýaňyzy ulaltmagyň dolanyş nokadyna ýetersiňiz. Aşakda beýniň güýjüni gorap saklamagyň käbir möhüm maslahatlary bar.

1. Ähli zada ýetişjek bolmaň. Käbir adamlar özlerinden gaty köp zady talap edýär. Olar ýokary derejä çykmagyň tarapdarlarydyr. Olar mümkin bolmajak zady amala aşyrjak bolup, elmydama dartgynly ýagdaýda gezýär. Men ähli zatda kämil bolmalydygyna ynanýan, ýöne beýniň güýjüni boşatmak arkaly däl. Bir adam ähli zada ýetişip bilmez. Şonuň üçinem eliňizden gelýän iň gowy zady etjek boluň. Şeýtseňiz durmuşyňyz dowamly, özüňiz sagdyn hemem bagtly bolarsyňyz.

2. Içiňizde saklamaňda, özüňizi birahat edýän zatlar barada aýdyň. Egerde birine bolan nägileligiňiz adalatlydyr öýtseňiz, şol adamyň ýanyna baryňda, muny parahatlyk bilen düşündirmäge çalşyň, sebäbi, adatça, bu zatlar düşünişmezlikden ýüze çykýar. Ol siziň çagaňyz ýada ýoldaşyňyz, garyndaşyňyz ýada işdeşiňiz bolsun, tapawudy ýok, adam ýaly düşünişjek boluň. Äraýalyň arasyndada ýada eneata bilen çagalarynyň arasyndada düşünişmezlik ýüze çykyp biler, ýöne olaryň käbiri bu närazylygy içinde saklap, soňra bolsa birbiri bilen gürleşmezlik derejesine ýetýär. Şeýdip olar daştöweregine daşdan gala salýar, bu bolsa beýniň güýçden gaçmagyna eltýär. Onsoň janyňy kimdir birine – ýakyn dostuňa, lukmana ýada ruhana ynanyp, bolýan zatlary aýdyň görmek, ondan netije çykarmak üçin kömek soramaly bolýar.

3. Şähdiň açyklygyny gözegçilikde saklaň. Şähdaçyklyk ýitirerden örän gowy zatdyr. Şähdaçyklygy gözegçilikde saklasaňyz, ol ullakan güýje öwrülip, ýetmeli maksadyňyza ýetirer. Ony gözegçilikde saklap bilmeseňiz, özüňize, daştöweregiňizdäkilere zyýan salar. Adam gahary gelen wagty bahasyna ýetip bolmajak beýni güýjüni ýitirýär.

Gaharyňyzyň gelýändigini duýan wagtyňyz sanap ugraň. Hiç zat gürlemäň, sebäbi soň ahmyr edersiňiz. Nähilidir bir fiziki işe girişiň. Gaharyňy köşeşdirmegiň iň gowy usuly – açyk howada janlyrak gezelenç etmekdir. Gaharyňyzy getiren adamyň ýada zadyň ýanyndan gidiň. Gaharyňyza içiňizi boşatjak bolmaň, sebäbi bahasyna ýetip bolmajak beýni güýjüni ýitirersiňiz. Suwda ýüzüň, mellegiňizde işläň ýada öý işleriňize güýmeniň – islendik fiziki iş ýada maşk keýpiň gowulanmagyna hemem beýniňiziň güýjüni ýerlikli ulanmaga kömek eder. Gaharyňyz gelen wagty fiziki güýç ulanmaň. Gözegçilikde saklap ýören beýniňiziň güýji diňe bir size däl, beýlekilerede zyýan salar. Şonuň üçinem şähtiňiziň açyklygyny elmydama gözegçilikde saklaň.

Dawajenjelden gaça duruň!

Mesawy gürrüňleriň soňy jedele ýazyp, hasrat, ýigrenç hemem ölümýitimleri döredip biler. Gürrüň arasynda döreýän çekeleşiklerdir subutnamalar akylyňy ýiteldip, adam üçin peýdalydyr. Emma örän az adam duýgularyna basalyk berip, dostlarça jedelleşmegi başarýar. Beýni güýjüniň ätiýaçlyk goruny saklamak isleýän adamlar dawajenjelden gaça durmalydyr. Men beýni goruna hyýanat edilen ýüzlerçe beýni bozulmalaryny bilýän.

Jedelleşmek üçin iň ýaramaz wagt saçagyň başydyr. Nahar iýilýän wagty jedelleşmek aşgazan ýarasyna getirer. Haçanda, adam jedeliň dartgynly ýagdaýyna ýetendigini duýan wagty, ony badabat bes edip, ýönekeý ýörelgeden ugur almalydyr: «Siziň mamla bolmagyňyzam mümkin, ýöne häzir siziň bilen jedelleşip biljek däl».

Jedelleşmäň, beýleki adamlaryň gaharyny getirmäň hemem özüňiziň öjükdirilmegiňize ýol bermäň. Şu zatlary edýän adamlardan gaça duruň. Egerde birine bu barada mümkinçilik berseňiz, ol size azar bermegini dowam eder. Emma onuň aýdanlaryna üns bermeseňiz ýada onuň ýanyndan gürlemän gitseňiz, ol sizi günüňize goýar. Edil suw bilen ýagyň

gatyşmaýşy ýaly, adamlaryň arasyndada umumy dil tapmaýanlar bardyr. Her bir gatnaşyk edýän adamyňyz özüni siziň garaýşyňyz ýaly alyp baryp, pikirleriňiz bilen razylaşýan däldir. Men barada aýdylanda, özümi öjükdirýän adamlardan gaçýan. Ol adamlary ýigrenmegiň geregi ýok, sebäbi beýtmek bilen diňe özümize zyýan salýas. Şonuň üçinem ol adamlardan daşrakda duran ýagşy. Ýöne birdenkä ol adamlaryň arasynda bolmaly bolaýsa, olar bilen azrak ýada düýbünden gürleşmejek boluň.

Ýylgyryň!

Bir köne atalar sözi bar: «Egerde ýylgyrsaň, bütin dünýe ýylgyrar, aglasaň welin, ýeke özüň aglarsyň». Gülki – bu belli bir manyda maşk bolup, garnyň töweregindäki ganyň aýlanmagyny sazlaşdyrýar. Gülki adamyny şatlandyryp, gülýän adamynyň saglygyny berkidýär.

Gaharly görnüşe giriň, onsoň keýpiňiziň gaçyp – ol hakyky bolsun ýada oýun bolsun – iň biderek öýkekinänem kabul etmäge taýyn bolarsyňyz. Sebäbi bu ruhy ýagdaý beýniňize agram berip, olam öz gezeginde ýürekdir öýkeniňizi güýçden gaçyrýar. Emma gülki garşylyklaýyn täsir edýär.

Içki ýylgyryş

Şunuň ýaly tejribe geçirip görüň. Okamagyňyzy bes ediňde, ýylgyryň. Şol wagt hiç hili sebäp bolmasada, içiňizde düşündirip bolmajak bagt duýarsyňyz. Indi gaharly görnüşe giriň. Siz özüňize dogrudanam gaharlanýandyr öýdersiňiz. Egerde şol wagt barmaklaryňyzyň ujuna ýüregiňiziň urşuny barlaýan enjamy dakan bolsam, onda gaharlanan wagtyňyz ýürek urşuňyzyň içki agzalaryňyza täsir edýändigini ýazgyda görüp bilerdiňiz.

Şonuň üçinem köpräk ýylgyrmaga çalşyň. Okan wagtyňyz, dynç alyp oturan wagtyňyz, hatda gaharlanan ýada jedelleşýän wagtyňyzam ýylgyrjak boluň. Sebäbi ýylgyrmak size bagtlylyk duýgusyny berer.

Diňe gowy kitaplary okaň. Akylpaýhas berýän, şatlyk eçilýän kitaplar gaty kän. Radiodan ýada teleýaýlymlardan özüňizi güldürip biläýjek gepleşikleri saýlaň. Keýpsiz, ýüzüni kürşerdip ýören adamlardan gaça duruň. Men çagalardyr ýetginjekleriň ýada degişgen adamlaryň arasynda bolmany gowy görýän, sebäbi olaryň elmydama keýpi kök, şonuň üçinem ýylgyrýarlar. Men özüni aşa agras alyp barmaýan adamlary gowy görýän, olar gartaşan adamlar bolsada, heniz ýürekleri ýaş. Islendik duýgy adama täsir edýär, şonuň üçinem bagtly boljak bolsaňyz, özlerini bagtly duýýan adamlaryň arasynda boluň. Ýylgyryň, onsoň sizede ýylgyryp bakarlar.

Egniňizden ýüküňizi düşüriň!

Çakdanaşa duýguçyl bolmajak boluň. Eger size gödek söz aýtsalar, ýatdan çykaryň. Peşeden pil ýasamaň, munuň gürrüňini edip, beýniňiziň güýjüni ýele sowurmaň. Adamlaryň aglabasy ruhy taýdan näsagdyr, şonuň üçinem olaryň derejesine gaçjak bolmaň. Olar: «Bagtsyzlar bile bolmany halaýar» diýýändir, ýöne ynanmaň, olardan gaça duruň.

Goý, beýlekiler ýigrensin, görüpçilik etsin, ýaramaz duýgular bilen ýaşasyn, ýöne olara goşuljak bolmaň. Akylpaýhas bilen ýaşaň, olar ýalylara özüňizi aldadyp, olaryň derejesine düşjek bolmaň. Onsoňam, haýyş edýän, kämil adamy gözlejek bolmaňda, olaryň ýagşy tarapyny görjek boluň. Bir kiçijik erteki bar, onda şeýle diýilýär:

Biziň iň ýaramazymyzdada
öwrener ýaly zat kän,
Biziň iň gowumyzdada ýaramazlyk gaty kän.
Aýtsaňyzlaň, bularyň haýsy birin saýlaýyn?
Özüňiz bilen ýaşamany öwreniň!

Ýadyňyzda saklaň, adam bu dünýä ýeke gelip, ýekede gidýär. Elbetde, gowy maşgalaň, wepaly dostlaryň bolsa gowy zat, ýöne bu zatlardan başga, özözüňiz bilen ýaşamanam öwrenmelisiňiz. Biri bilen juda ýakyn aragatnaşykda bolmaň, sebäbi ýakyn

gatnaşyk ýigrenç döredýär. Hatda özözüňiz bilenem asylly boljak boluň.

Ýeke ýaşamany öwrenjek boluň, şeýtseňiz hiç wagt ýüregiňiz gysmaz. Men köp wagtlap ýeke bolup, özözüme düşünmäni öwrendim, şondan soň beýleki adamlarada düşünip ugradym. Elmydama bir zatlar bilen meşgullanyp, şondan lezzet almagy başarjak boluň. Egerde siz beýniňizi güýçlendirmek üçin tebigy durmuş maksatnamasyndan ugur alsaňyz, hiç wagt işsiz oturyp bilmersiňiz. Siziň günüňiz özözüňiz bilen meşgullanmak, ýöremek, dürli maşklary ýerine ýetirmek, nahar taýýarlamak, kitap okamak ýaly işler bilen dolar.

Işli adam – bagtly adamdyr. Siz hatda tersleşmägede wagt tapmarsyňyz. Durmuşyňyz ullakan syýahata öwrüler. Şonuň üçinem onuň her minutyndan lezzet aljak boluň. Siziň her gün 24 sany ajaýyp sagadyňyz bar. Patyşanyňam, onuň aýalynyňam, hatda dünýäniň iň bir baý adamynyňam şondan kän wagty ýok. Şonuň üçinem her günüňiziň, her minutyňyzyň gadyryny bilip ýaşaň. Wagtyňyzy ýele sowurmaň, ol biderek geçirerden örän gymmatdyr.

Nädip bagtly ýaşamaly?

Bu siziň durmuşyňyz. Size durmuşyň bagtly pursatlary berildi, şonuň üçinem ondan peýdalanmalysyňyz.

Hagemean şeýle diýýär: «Men dünýede ýeke gezek ýaşaýan, şonuň üçinem, eger birine ýagşylyk ýada begendirip biljek bir zady etmeli bolsa, ony yza çekmän, häziriň özünde edesim gelýär, sebäbi men bu geçen ýolumy täzeden geçip bilmerin».

Biz her günki günümizi saglygyň we bagtyň nusgasy etmelidiris. Bu beýleki adamlarada şol ýoldan gitmäge itergi berip, olaryň sagdyn, bagtly bolmagyny gazanarys. Munuň ýaly durmuş özüň üçinem, beýleki adam üçinem iki esse haýyrlydyr.

Diliňizi dişiňiziň aňyrsynda
saklamany öwreniň!

Egerde siz beýleki adamlary ruhlandyrmak isleseňiz, onda beýniňiziň güýji örän uly bolmalydyr. Siz haçan gürlemelidigini ýada gürlemeli däldigini bilmelisiňiz. Monteske: «Adam näçe az pikirlenýän bolsa, şonçada kän gürleýändir» diýýär. Gybatdyr gürrüň – bu beýniň güýjüni biderek sarp etmekdir. Kiçijikkäm bir gezek öýe gelip, ejeme goňşularymyzyň özümiz barada edýän gürrüňlerini aýtdym. Ejem meni ýanynda oturtdyda, şeýle diýdi: «Paul, men saňa bir zady öwredesim gelýär, bu seň tutuş durmuşyňda gerek bolup, soň maňa sag bolsun aýdarsyň. Hiç wagt hiç kimiň ýanynda beýleki biriniň gürrüňini etme, bu gybat bolar. Özüňe şeýle diý: Bu gowumy? Aýdylýan zatlar hakykatmy? Muny aýtmak zerurmy?»

Ejemiň birnäçe ýyl mundan ozal aýdan zady maňa sapak bolup, milliarder bolmagyma kömek etdi. Muny pul bilen ölçemek mümkin däl. Bu zatlardan başgada, meniň örän gowy dostlarym bar, olar maňa şeýlebir ýakyn, eziz welin, olary öz doganlarym ýaly görýän.

Ähli kişini begendirip biljek bir zat bar – öz gowy görýän adamlarymyza minnetdar bolmaly.

Moler.

Pikirleriňi üýtgetmegiň sungaty

Ejem akylly hemem örän adamkärçilikli aýaldy, ol öz bilýän zatlaryny maňa geçirmegi başardy. Maňa pikirlerimi üýtgetmegi öwreden ejem. Meniň kiçiräk Wilbur atly itim bardy, ony gaty gowy görerdim. Bir gün ony öldürdiler. Men gaýgyly halda ejemiň ýanyna gelip, aglap otyrkam, ol maňa pikirleriňi üýtgedip, gamgussany nädip ýeňmelidigini aýtdy. Ol maňa beýdip aglap oturmazlygy hemem pikirleriň ugruny üýtgedip, Wilbur bilen bolan bagtly pursatlaryňy ýatlamagy maslahat berdi. Men bahar pasly, meýdan alelwan öwüsýärkä Wilbur bilen gezim eden günlerimi, onuň towşanjyklaryň yzyndan kowalaýşy hemem hiç wagt ýetip bilmeýşi barada ýatlap, gözüm ýaşly gülüp ugradym. Men ejeme onuň beýleki eden işleri barada gürrüň berdim, bu

zatlar onuň göwnüni göterdi. Şondan soň Wilbur ýadyma düşende, onuň pajygaly ömrüni derrew unudyp, bagtly pursatlaryny ýatlardym.

Kiçikäm başyma bir ýaramazlyk düşse, ejemiň kömegi bilen onuň gowy taraplaryny gözlärdim. Ýaramaz pikirleri gowy pikirler bilen çalyşmak endigime öwrülip, meniň ruhy dünýämi baýlaşdyrdy. Bu meni durmuş ýolunda gaty kän gezek beýni güýjüniň bozulmagyndan halas etdi.

Ýakyn bir adamyňy ýitirmek gaýgygamy – iň bir sarsgynly ýagdaýyň biridir. Bu ýagdaý adamy şeýlebir tolgundyryp, onuň ölüm bilen tamamlanmagam gaty ahmal. Men bu ýagdaýyň nähilidigini bilýän. Köp zady bilýänem bolsam, beýnimiň gorunyň güýji ýeterligem bolsa, şunuň ýaly gaýgygam sebäpli men birnäçe günüň içinde gaty horlandym. Meniň içki agzalarym – aýratynam, ýüregim bilen öýkenim – şeýlebir ezildi welin, hatda dem almam kynlaşyp ugrady. Men bular ýaly gaýgygamy gözegçilikde saklamagyň kyndygyny bilýän. Ýöne muny pikirleriňi üýtgetmek arkaly edip bolýar. Adam gaýgygama düşende beýnisinde diňe bir pikir höküm sürýär, erkimiziň güýjüne daýanyp, biz şol hasratly pikirlerimizi bagtly pursatlarymyzyň ýatlamalary bilen çalyşmalydyrys. Gamgussa – bu beýniň güýjüni ýok edýän iň uly duýgudyr. Gözýaş bilen gaýgygamyňyzy ýeňip bilmersiňiz. Siz beýniňiziň güýjüni ezýän duýgularyňyzy pikirleriňizi çalyşmak arkaly ýeňip bilersiňiz. Goý, siziň beýniňizi döredijilikli, şatlyk getirýän pikirler eýelesin.

Onsoň ýene kalbyňyza asudalyk aralaşar. Kalbyňyzyň şatlykly, ruhubelent bolmagy diňe siziň özüňize bagly.

«Adama şeýlebir akyl berlendir, ol dowzahy jennete öwrüp, jennetem dowzaha öwrüp bilýändir».

Milton «Ýitirilen jennet».

Özüňizi gynamak bilen meşgullanmaň!

Gaýgygamdan hemem gamgussa getirýän duýgularyňyzdan saplanyň, olar barada pikir etmäň. Pikirleriňizi başga tarapa ugrukdyryň. Özüňizde gaýgygamdan lezzet almak endigini döretmäň. Men gaýgygamly adamlary yhlas bilen öwrenip, olaryň özlerini gynamak bilen meşgullanýandygyna göz ýetirdim. Olaryň has janypkeşleri dini toparlara goşulyp, özlerini ot, gamçy we beýleki zatlar bilen gynap, lezzet alýarlar.

Özüňize höwes edýän gaýgygamly adamlara göwün bermäň. Olar bilen pähimpaýhasly gürleşiň. Eger gaýgygama düşen bolsaňyz, pikirleriňizi gowulyga tarap üýtgedip, bu zatlary diňe özüňiz ýeňip geçip bilersiňiz.

Durmuş gözýaşsyz geçenok, gaýgygam durmuşyň bir bölegi. Adam duýgularyna berilmeli dälde, ony gözegçilikde saklamaly.

Birahatlygy ýele sowruň!

Eger birahatlyk agdyklyk etse, ol adamyny berbat eder. Birahatlyk gaýgygam mysaly bolup, adamlaryň aglabasy ony hasam çişirýär. Olar öz biynjalyklaryny şeýlebir ulaldýar welin, olara rehimiň inip, nebsiň agyrýar. Dogrusy, biynjalyk köp halatda gutulgysyzdyr, aýratynam, işiň bilen bagly bolanda, gowy görýän adamyňy ýitiren mahalyň we şuňa meňzeşler. Ýöne biz şu ýerde akylymyzy sagdyn ulanmalydyrys. Biynjalyk hiç bir zada kömek etmeýär. Tersine, adam näçe biynjalyk boldugyça, beýnisiniň güýji şonça aşak düşüp, ony ýeňip geçmek hasam kynlaşýar. Adam oňatlygyň, ýagty geljegiň bardygyna ynanmalydyr. Oňat pikirli adamlar elmydama öňünde goýan maksadyna ýetýändir, göwnüçökgün, umytsyz adamlar bolsa hiç wagt ýetip bilmez.

Millionlarça adam owunjak zatlaryň aladasyny edýär, muňa hetdenaşa şöhratparaz, ýasama, ulumsy adamlar girýär. Meselem, olar saçlarynyň birnäçe gylynyň agarandygyny görüp, derrew boýamak bilen bolýarlar. Aýallary köplenç özleri barada edilýän gürrüňler alada goýýar. Bu olaryň saglygyna zyýan salyp, wagtyndan öň garramaklyga, häsiýetiniň ýaramazlaşmagyna

getirýär.

Häzir köp birahatlygy çagalar, esasanam, ýetginjekler berýär, olar biribirinden galmajak bolup, ýagny gapdalyndaky näme etse etmelidir diýen pikir bilen ýaşaýar. Eger öýüňizde ýetginjegiňiz bar bolsa, onda oňa özi barada pikir etmäni, eger gapdalyndaky biri bolgusyzlyk etse, ony gaýtalajak bolmagyň zerurlygynyň ýokdugyny öwretmek siziň borjuňyzdyr. Uly adamlaryň aglabasy ýetginjekler bilen umumy dil tapmagy başarmaýar, ýöne olaryň şol kynçylykly döwri ýeňip geçmekleri üçin bu zerurdyr. ýetginjekleriň gowy durmuşda ýaşamagy üçin olary dogry ýola gönükdirmek borjuňyzdyr. Birahatlyk muňa kömek etmez, şonuň üçinem ony ýele sowruň, goý, pikirleriňiz arassalansyn.

Elmydama şähdaçyk geziň!

Käbir adamlaryň ruhubelentligi howa bagly bolýar. Haçanda, howa açyk wagty olar şähdaçyk bolýar, howa ýaramazlaşan wagty bolsa gamgussa gurşap alýar. Muny ýylgyrmagyň üsti bilen düzetjek boluň. Ýagan wagty ýagşy gowy görüň, garaňkylyk ýada yssy bolan wagty olaram gowy görüň.

Ýeňillik bilen şatlanyp bolýarka,
Hüňürdemäň, ykbalyňyzdan nalamaň.
Topragy suwarmak üçin ýagyş guýanda,
Muny özüňiz üçin bagt hasaplaň.

Rileý «Men ýagyş barada aýdym aýdýan»
(meniň gowy görýän goşgularymyň biri).

Jany sag hemem bagtly adamy howanyň nähilidigi gozgalaňa salanok. Sebäbi siziň keýpiňiz barometra bagly däl. Adam içinden şöhle salmalydyr.

Meniň size berjek iň soňky maslahatym

Siz beýniňiziň gorunda energiýanyň gaty kän mukdaryny döredip, ýaşaýşa bolan ukybyňyzy artdyryp bilersiňiz, sizi özüňizden

başga hiç bir adam saklap bilmez. Durmuş siziň beýniňizden akýar, beýni güýjüni döretmek üçin bolsa her bir adamda erkygtyýar bardyr, ýöne muny satyn alyp bolanok, munuň üçin zähmet çekmeli, durmuşyň ähli gowulygyny özüňiz gazanmaly bolarsyňyz. Durmuşda ähli zadyň öz bahasy bar. Beýniňizi güýçlendirmek üçin şol maksatnamada näme goýan bolsaňyz – azam däl, köpem – şony alarsyňyz. Bu maksatnamanyň hiç hili kynçylygy ýok. Bu durmuşyň adaty tebigy ýoly. Bu ýola eýerseňiz, garrylykdan gorkmarsyňyz.

Jadyly derman ýok

Beýniňi güýçlendirýän derman ýok. Ähli emeli stimulýatorlar – kofe, çaý, temmäki, kola – adamyň beýnisini weýran edýär.

Beýnisiniň güýji gaçan adamlar üçin jadyly derman ýok. Endamyňy owkalamak, her hili wannalar we şuňa meňzeş zatlar, elbetde, gowy zat, ýöne ol zatlaryň öz ähmiýeti bolup, hiç wagt beýni güýjüniň gowşaklygyna täsir edip bilmez. Beýniňizi güýçlendirmek üçin siz durmuşyňyzyň tutuş dowamynda her gün işlemeli bolarsyňyz.

Beýniňizi güýçlendirmek maksatnamasyny yza süýşürmäň!

Şu kitapda beýan edilen maksatnama şu günden, häzirden başlaň. Geliň, onuň esasy ýerlerini gysgaça belläp geçeliň.

1. Beýniňiziň güýjüni hetdenaşa harçlamaň. Özüňiz bilen ýeke galan mahalyňyz, akylyňyz durlanan wagty, özüňizi birahat edýän gorkulardan, ýaramaz duýgulardan saplanyň, olar beýniň güýjüni azaldýar. Onuň garşysynda öz maksadyňyzy goýup, oňa ýetjekdigiňize ynanyň.

2. Gijelerine 8 sagat çuňňur uka gidiň. Mundan başgada, günortan birneme ymyzganmak üçin mümkinçilik tapyň.

3. Teniňizi arassalajak, jansaglyk berjek zatlary iýiň. Ýokumsyz zatlary iýmäň hemem kofe, çaý, temmäki, duz, kola, arassalanan ak şeker ýaly zatlary ulanmaň. Iriýmişi, gök

önümleri çigligine ýada dogry taýýarlap köpräk iýiň. Diňe limon ýada bal goşulan suw içip, hepdäniň bir güni 24 sagat aç geziň. Ýylyň her möwsüminde 710 gün aç gezseňiz, ol siziň bedeniňizi awulardan arassalar.

4. Bedeniňizi her gün türgenleşdiriň. Açyk howada çalt ýada haýal ýöräp gezim ediň, gan aýlanyşyňyz gowulanar. Suwda ýüzüň, tans ediň, köpräk hereket edilýän oýunlary oýnaň. Bedeniňiziň ähli ýerini (adamyň 600 muskuly bar) işlär ýaly ediň.

5. Çuňňur dem alyň. Adama zerur bolan kislorody öýkeniňiziň aşaky bölegine gönükdiriň. Kislorod – beýniňi güýçlendirýän iň uly stimulýatordyr. Iýýän çig gök önümleriňiz, iriýmişleriňiz kisloroda baýdyr. Bedeniňizi arassalamak üçin aç gezen wagtyňyz bedeniňizdäki kislorodyň mukdary hasam köpelýär. Çuňňur dem almak arkaly siz bedeniňizi awuly kömürturşy gazyndan arassalap, bedeniňiziň her bir öýjügini kisloroddan doldurarsyňyz.

6. Her gün ýyly we sowuk suwa düşüniň. Gün wannasyny alyň.

7. Öz duýgularyňyzy gözegçilikde saklaň. Gaty kynam bolsa, beýniňize zor salmaň.

8. Beýniňizi rahat saklaň. Durmuş depgini edil ýüregiň urşy ýaly sazlaşyklydyr, ilki dartgynlyk, soňra bolsa rahatlyk. Dartgynly ýagdaýdan soň awtomatiki ýagdaýda rahatlanmalysyňyz.

9. Durmuşdan lezzet alyp ýaşaň. Bir zatlara ünsüňi sowup, şatlanmagy hem unutmaň. Üstünlik, maddy taýdan üpjünçilik gowy zat, ýöne iň gowusy – durmuşdan lezzet alyp ýaşamakdyr. Tans ediň, aýdym aýdyň – gamgussaly, dawajenjel edýän adamlardan gaça duruň. Bu gadymy dünýe ejirli dünýedir, şo sebäpli ony gowulamak üçin eliňizde baryny ediň.

Bu dünýäniň lezzetini duýarymyz ýaly,
Azajyk iş, azajygam güýmenje ber.
Gara zähmetiň hözirin görermiz ýaly,

Gündeki iýjek çöregimizi, ýagymyzy ber.
Bize rehimşepagat et, jançaglyk eçil,
Köňlümizi gussadan aýryp, şadyýanlyk ber.
Adamlaň düzelip, dogan ýaly ýaşamagy üçin,
Ýenede bir azajyk mümkinçilik ber.
Köne iňlis dogasy

Tejribeli adam boluň!

Öňem aýdyşym ýaly, men idealistleriň, psihologlaryň maslahatyny hemem tälimini o diýen dogry hasaplamok.

Adam göwresiniň kemçiligini (näsag ýerine) duýmalydyr, sebäbi olar edil kesel ýaly köplenç biziň ruhy ýagdaýymyza täsir edýär.

Men ýeke galyp, pikirleriňi durlamalydygyna ynanýan, ýöne onuň gapdalynda bedenterbiýe maksatnamasy bolmasa ol hiç zat. Haçanda, biz fiziki, ruhy hemem akyl taýdan bile hereket eden mahalymyz, adamyň bagtyýar durmuşda ýaşajagyna ynanýan.

Sagdyn bedendäki sagdyn akyl

Bu däli dünýede ýaşamak üçin siz özüňizi doly gözegçilikde saklamaly. Janyňyz sag, akylyňyz ýiti bolsa bu dünýede başartmajak zat ýok. Egerde beýniňizi güýçlendirmek üçin bu maksatnamadan ugur alsaňyz, hiç wagt deňagramlylygyňyzy ýitirmersiňiz. Adamyň ýetip biljek iň beýik derejesinden, ýagny ruhy eşretinden, akylpaýhasyndan, janynyň saglygyndan, bagtlylygyndan, asudalygyndan, durmuşa bolan söýgüsinden lezzet alarsyňyz.

Janyňyzyň sag bolmagy üçin
on sany esasy görkezme

ŞU ZATLARA BORÇLUSYŇYZ:

—Bedeniňize ýokary derejede hormat goýuň;

—Tebigy bolmadyk ýokumsyz iýmitlerden hemem adama emeli güýç

berýän içgilerden gaça duruň;

–Diňe tebigy, emeli döredilmedik, täze iýmitleri iýiň;

–Durmuşy söýüp ýaşamak üçin saglygyňyzy hemem ýyllaryňyzy uzaldyň;

–Iş we dynç alyş wagtyňyzy başarnykly utgaşdyryp, bedeniňizi täzeden guruň;

–Bedeniňiziň öýjüklerini, dokumalaryny, ganyňyzy arassa howa hemem Günüň nury bilen arassalaň;

–Göwräňiz ýada akylyňyz kesellän wagty hiç zat iýmäň;

–Pikirleriňizi, aýdýan sözleriňizi hemem duýgularyňyzy arassa saklap, rahatlygyňyzy elden bermäň;

–Tebigatyň kanunlary baradaky bilimiňizi giňeldip, şol esasynda ýaşaň hemem öz zähmetiňiziň miwesinden lezzet alyň;

–Tebigatyň ÄHLI kanunyny doly ýerine ýetirmek üçin ýokary galyň hemem beýlekilere galmaga kömek ediň.

(Soňy).

Rusçadan terjime eden Rüstem GURBANNEPESOW