



С. Г. АЙРАПЕТОВ

СОҒЛИҚ-САЛОМАТЛИК,
ҲИС-ҲАЯЖОН,
ГЎЗАЛЛИК

Этюдлар

ТОШКЕНТ
ЎЗБЕКИСТОН ССР «ФАН» НАШРИЕТИ
1986

Айрапетов С. Г.

Соғлиқ-саломатлик, ҳис-ҳаяжон,
гўзаллик. Этюдлар (Масъул муҳарр.
ва сўз боши П. В. Симоновики)
Т., «Фан», 1986, 90 б.

Айрапетов С. Г. Здоровье, эмо-
ции, красота.

51.204

Ушбу рисола узоқ умр кўриш ва меҳнатга қодир бўлиш маса-
лалари, ҳис-ҳаяжонларнинг инсон руҳий ва жисмоний саломатли-
гига қандай таъсир қилишига бағишланган. Ушбу мавзу «Соғлом
танда соғлом ақл»га эга бўлмоқни истаган ҳар бир одамни қизиқ-
тиради. Муаллиф барча замонлар ва халқларнинг тарихидан, та-
биат ҳаётидан олинган жуда қизиқ мисолларни, ўтмишдаги буюк
инсонларнинг айтиб кетган фикрларини келтириб ўтади.

Рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган, лекторга
жуда яхши ёрдамчи бўлиши мумкин.

Масъул муҳаррир медицина фанлари доктори
П. В. СИМОНОВ

А $\frac{4101000000-2935}{3\ 55\ (04) - 86}$ 252—85

©Ўзбекистон ССР «Фан» нашриёти, 1986 й.

РСФСРда хизмат кўрсатган врач Степан Гайкович Айрапетов китобхонлар диққатига ҳавола қилаётган ушбу асарни одатдаги оммабоп бир рисола, оригинал очерк ёки шунчаки врач маслаҳатлари деб бўлмайди. Тўғрироғи, бу санъаткор ҳикоячининг эҳтирос билан дилдан айтган монолоғи. Айрапетовнинг ушбу китоби камдан-кам учрайдиган, жуда соз ва ғалати бир ҳодиса. Ҳар биримизни қизиқтирадиган, ҳаяжонга соладиган нарсалар тўғрисида муаллиф ўз «Этюдлар»ида ўзига хос, қизиқарли шаклда сўз юрита олган. Ёши, касб-кори, мизожи, билимининг савияси ва турмуш даражаси ҳар хил бўлган одамлар билан қуруқ академик рисолалар тилида гаплашиш мумкин эмаслигини билади, у. Шунга кўра, у санъат, бадиий адабиёт, тарихни, энг машҳур маданият намояндаларининг фикрларини ўзига ёрдамга чақирган. Бу ўринда С. Г. Айрапетов истеъдодининг иккинчи томони, кўп қиррали шахсиятининг бойликлари яққол намоён бўлган.

Қўлингиздаги ушбу китобни турли замонлар, мамлакатлар ва халқларнинг маданияти соҳасида жуда кенг билимларга эга бўлган, ниҳоятда зукко кишигина ёзиши мумкин.

Муаллиф жуда кўп алаҳсиб, фикри чалғийверар экан, баён изчиллигини бузиб қўяр экан, деб ўйлаш мумкин. Аслида бундай эмас. Ҳис-ҳаяжонлар, яъни эмоциялар қонунларини яхши билган С. Г. Айрапетов расо ўйлаб олинган психологик (ва шу билан бирга адабий)

услубдан фойдаланадн — гўё одам фикридан, бир нарсадан бошқасига «сакраб ўтадиган», лекин ҳамиша асосий идеяга қайтиб келадиган ассоциатив тафаккур моделидан нусха олади. Асосий ғояга бундан раҳна етмайди: аксинча, ҳар хил нуқтаи назардан қараб чиқилиб, ғоя анча тушунарли ва ишончли бўлиб қолади.

С. Г. Айрапетов — Пятигорскдаги «Ласточка» база санаторийсининг бош врач — ўз вақтида медицина институтидан ташқари педагогика институтининг тарих факультетини ҳам тугатган. У тез-тез оммабоп лекциялар билан чиқиб турувчи ажойиб нотик сифатида танилган. Соғлиқни сақлашнинг актуал масалаларига тааллуқли бир қанча асарлар муаллифи. Унинг томир касалликларининг давоси тўғрисидаги илмий монографияси босмадан чиққан. Курорт амалиётида у сульфат — радон-балчик ванналари ҳамда кислород-сульфатли ванналарини жорий этдики, бу курортологияни бойитиб, ҳар хил бўғим ва томир касалликларини даволашда катта ёрдам бермоқда.

С. Г. Айрапетов медицинага тааллуқли ўз мақсадини кўзлайди, аммо шу билан бир вақтда мураббий, маърифатпарвар бўлиб майдонга чиқади: унинг китоби ҳам даво, ҳам зиё беради, одамни фазилатли қилади. Китобнинг «Соғлиқ-саломатлик, ҳис-ҳаяжон, гўзаллик» деган номи инсон бойликларининг уч чўққисини жамулжам қилиб кўрсатиб беради. Келинг, ана шу ихчам, аммо сермазмун китобга одамлар орасида уларнинг фойдаси учун, соғлиқ-саломатлиги ва бахт-саодати учун узоқ умр кўрсин деб тилаб қоламиз.

СССР Фанлар академиясига қарашли Олий нерв фаолияти ва нейрофизиология институтининг эмоциялар физиологияси, лабораториясининг мудир, медицина фанлари доктори, проф. П. В. СИМОНОВ.

Vita brevis, ars vero
longa, occasio autem
praeceps, experimentum
periculosum, iudicium
difficile.

Hippokrates

Инсон организми қанча умр кўришга мўлжалланган, дейсизми? Машҳур рус олими И. И. Мечников юз эллик ёшга кирмасдан ўлишни ажали етмасдан, яъни «зўрликдан» ўлиш деб ҳисоблар эди. Қўлгина атоқли тадқиқотчиларнинг фикрига қараганда, инсон ўрта ҳисобда юз олтмиш йилча умр кўриши керак. Хўш, узоқ умр кўришлик жиҳатидан олганда ҳайвонлар ва ўсимликлар дунёсининг турли вакилларида аҳвол қанақа?

Маълумки, отлар ўттиз йил, қарға юз йил, чўртан-балиқ ва тимсоҳларнинг айримлари уч юз йил, Янги Зеландиядаги бўрон қуш уяларида яшайдиган туатара номли калтакесак тўрт юз йил умр кўради. Дов-дарахтлар янада узоқроқ яшайди: мамонт дарахти икки минг йил умр кўради, Қуддусдаги Гефсиман боғида ўсиб турган анжир дарахти (ривоятларга кўра, Исо пайғамбар қатл олдидан сўнгги тунни шу дарахт тагида ўтказган) тахминан уч минг, Тенериф оролидаги баобаб беш минг ёшда (мана шу улкан дарахтда ёзилиб келаётган барглари ҳам, гуллари ҳам, мевалари ҳам бир йўла кўриш мумкин).

¹ Умр қисқа, санъат йўли олис, омад бебаҳо, тажриба бевафо, ҳукм чиқармоқ машаққат — Г и п п о к р а т.

Ўйлаб кўринг. «Табиат султони» бўлмиш инсоннинг шунчалик барвақт дунёдан кўз юмиб кетиши адолатданми?

Инсон умрини узайтиришнинг энг тўғри йўли касалликлар устидан ва, биринчи галда, юрак-томир касалликлари ҳамда хавфли ўсмалар устидан галаба қозонишдир.

Рак билан оғриган касалларнинг энг кўпи Нью-Йоркда бўлса, энг ками Шри Ланка оролидадир. Баъзи мутахассислар буни Нью-Йоркда асфальт кўнлиги билан, Шри Ланка аҳолисининг деярли гўшт емаслиги билан тушунтирадилар. Кўпгина олимлар рак вирусдан бўладиган касалликдир деган хулосага келишган. Раkning табиатан инфекцияга боғлиқлигини рад этиш учун бир врач бемордаги ўсманни кесиб олиб, ўз тапасига пайванд қилиб тиккан ва шунда ҳам касал бўлмаган. Медиклар баҳслашиб, сабабини қидиришяптию, лекин ракдан ҳар йили олти миллиондан кўпроқ одам ўлиб турибди. Бошқа органларга қараганда меъда кўпроқ касалланади.

Касалликнинг илк белгиларини аниқлаб олиш ниҳоятда муҳим, chunkи ракин энди бошланиб келаётганида даволаса бўлади (даво топиб, ракдан бутунлай тузалиб, кетганлар сони фақат бизнинг мамлакатимизда бир ярим миллион кишидан кўп). Меъда ракининг илк белгиларидан бири ейилган овқатдан лаззат топмаслиқдир. Шунақа бўлиб «ҳаловат бузилганда» врачга бориш керак... Хатарли касалликнинг яна бир белгиси қорин олдинги деворидаги томирларнинг кўриниб қолиши, яъни «Медуза боши»дир.

Бу белгининг номи нима сабабдан шунақа? Юнон афсонасида уч опа-сингил Горгонлар тўғрисида ҳикоя қилинади. Уларнинг энг қўрқинчлиси Медуза экан, унинг бошида соч ўрнига илонлар ўсар, нигоҳи эса тирик жонзотга тушганида ҳаммасини тошга айлантириб қўяр экан. Персей деган афсонавий қаҳрамон Медузани ўлдиришга аҳд қилиб, учала опа-сингилни оролдаги

қоя тошлар орасидан қидириб топади. Лекин Медузага қараб бўлмаса, уни қандай қилиб ўлдириш мумкин? Шунда Персей худди кўзгудек ялтираб турадиган қалқон олади-да, Медузанинг унга тушган аксига қараб туриб, калласини танасидан жудо қилади. Медузанинг қонидан қанотли от Пегас пайдо бўлади. Медузанинг қон томчилари ерга тушиб, илонларга айланадида, Персейни қувади. Денгиз соҳилида Персей эчки терисига ўралган Медуза бошини олиб, қоя тошга занжирбанд қилиб қўйилган гўзал Андромедани тилка-пора қилмоқчи бўлиб, денгиздан чиқиб келаётган баҳайбат маҳлуққа кўрсатади. Шунда ўша маҳлуқ тошга айланиб қолади.

Бу қадимги афсонани биз тасодифан айтаётганимиз йўқ. Врач киндик атрофида даҳшатли бўлиб кўриниб турган томирларга кўзи тушса, беморга энди ёрдам бериб бўлмаслигига ақли етиб, у ҳам дарҳол «тош бўлиб» қотиб қолади.

Шак-шубҳа йўқки, рақ муаммоси бориб-бориб бир кун ҳал бўлади. Медицина профилактика ва даво чоратадбирлари, ижтимоий-маданий ўзгаришлар туфайли силдан, юқумли касалликлардан, аёллар, болалар касалликларидан ўлиш ҳолларини кескин камайитиришга муваффақ бўлган-ку, ахир. Бизда энди безгак билан даярли ҳеч ким оғримайди.

Узоқ умр кўриш тўғрисидаги масалалар билан ўтган асрда Илья Мечников кўп шуғулланади. Францияда Рона соҳилларида у атиги бир неча соат яшайдиган умри қисқа ҳашаротларнинг учишини кузатди. Улар ўз «умрида» поёнига етказишга улгуриб қоладиган бирдан-бир нарса тухум қўйишу, уясини ўз танаси билан қоплаш экан.

Лекин китлар бўлса неча юз йиллаб умр кўради! Зангори ёки кўк кит (блювал) бир юз йигирма тонна тош босади, ичагининг узунлиги бир километрдан ортиқ бўлади, болалари кунига юз килограммдан тошига тош қўшиб туради ва йигирма ёшга борганида ҳам онасини:

эмиб юравереди. Кит жигарида суворий одам оти билан бирга жо бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, китлар бир неча юз йил, эфемер, яъни умри қисқа капалаклар икки соат, туяқуш қирқ йил, лочин деярли икки юз йил яшайди. Хўш, боиси нимада? Мечников фикрича, туяқушнинг кам яшашига сабаб унда йўғон ичакнинг ҳаддан ташқари ривожланганлигидир. Шунга кўра, ичакдан организмга заҳарлар ўтиб, уни мудом заҳарлаб туради. Лочинда эса бунақангн йўғон ичак йўқ.

Организмни заҳарлаб турадиган ичак таёқчасини (ичакда бўладиган микробни) ўлдириш керак деб ҳаёл қилар эди Мечников. Шу мақсадда у қатикда бўладиган болгар таёқчасидан фойдаланишни тавсия этди. Бироқ, болгар таёқчаси ичак таёқчасини фақат пробиркада ўлдира олиши, ичакда эса унмай, ҳалок бўлиб кетиши маълум бўлди. Ацидофил бактерияни қўлланиш маъқулроқ экан — бузоқларда баҳор кезлари учрайдиган ич кетарга қарши курашда, қишлоқ хўжалигида ҳозир шу бактериядан кенг фойдаланилади. Мана шу ацидофил бактерия кефирга қўшилади. Демак, кефир ичаётган одам жуда узоқни кўзлаб иш қилаётган бўлади.

Одамлар ҳар турли усуллардан фойдаланиб, узоқ умр кўриш муаммосини хал қилишга уринишган. Фиръавнларнинг узоқ умр кўргани терлатадиган, қустирадиган ҳар хил дориларни, шунингдек, ични суриб организмдан заҳарларни чиқариб ташлайдиган воситаларни ичиб юрганига боғлиқ деб ҳисоблашади. Айтгандек, фиръавилар истеъмол қилган сано, шунингдек асал ҳозир ҳам яхши сурги бўлиб ҳисобланади. Англияда мўътабар зотларнинг базм кечалари, яъни баллари, одатда, саҳаргача давом этади. Саҳарга бориб бирор жувон ранги оқариб, юзи ҳорғин тусга киргудек бўлса, уни балларга ортиқ таклиф қилишмайди: у «одоб қоидаларини бузган» бўлади. Шунинг учун «оқ-

суяк таннозлар» бал олдидан ичини бўшатиб, тозала-
ниб олишади. Гўё бу эрталабгача кишининг юзи синиқ-
май, ранги тиниқ туришига ёрдам берармиш.

Қлизма қилишни одамлар паррандалардан ўрга-
нишган бўлса ажаб эмас. Мисрда ибис деган «муқаддас»
қуш бор. У тумшугига сув олиб, кейин унн ўз ичагига
юборади. Шуниси ҳам борки, паррандалар еб-тўймас
бўлади. Уларнинг баъзилари ҳар куни ўз оғирлигига
баравар овқат ейди. Инсон ҳам шунақа сериштаҳа бўл-
ганида эди, у кунига етмиш буханка нон ер эди. Колиб-
ри деган қуш ўз оғирлигидан икки баравар кўп кела-
диган миқдорда овқат ейди.

Инсон табиий дори-дармонлар, жумладан, шифо-
бахш булоқларга қадимдан ихлос қўйиб келади. Қасал-
ликлардан халос бўлиш учун одамлар неча юз минглаб
дорилар яратишган. Ҳолбуки, буларнинг кўпчилиги бе-
фойда, баъзилари ҳатто зарарли ҳам. Зарур дори-дар-
монлар рўйхатини бир тирноқ юзига жо қилса бўлади,
деб ҳисоблашади. Қалашиб, тирбанд бўлиб ётган дори-
дармонлардан холи бўлишнинг йўли даволашнинг та-
биий методларидан фойдаланишдир. Қадимда катта-
катта ҳаммомларда, айниқса Каракалла ва Диоклетиан
императорларининг кўшк-саройларида римликлар вақ-
тини ҳуш ўтказишдан ташқари, солярнийлар, гимнасти-
ка заллари, сузиш ҳавзаларида саломатликларини
ҳам яхшилаб олганлар. Гиппократ билан Аристотель
бардам бўлиш ва узоқ умр кўришнинг асосий шарти
иссиқлик ва сувдан фойдаланишдир, деб таъкидлар
эди. Нероннинг хотини Поппея иссиққина эшак сути со-
линган ваннага тушиб турар экан (бунинг учун соғи-
ладиган беш юзта эшак боқилган). Ураллик бойлар-
нинг хотинлари эфир мойларидан ванна қилишни маъ-
қул кўришаркан...

Минерал ванналар ҳаммадан яхши: улар оғриққа
барҳам беришдан ташқари, қайғуни ҳам босади, тез
кор қилади ва кишига ҳуш ёқади. Минерал сув ва ши-

фобахш балчиқ билан даволаш усулидан, яъни бальнеодаводан қадимги ҳиндлар, қадимги юнонлар, скифлар ҳам кенг фойдаланишган.

Олимлар Бештоғ оралиғи скифлар манзилгоҳи бўлган деб ҳисоблашади (Машуқ тоғидаги ғорларда уларнинг мақбаралари топилган). Тоғлар бағридан оқиб чиқадиган «қайноқ дарёлар» кўчманчиларни шу ўлкага чорлар эди.

Қадим замонларда ибодатхоналарни минерал булоқлар атрофига қуришган. Одамлар бу ерга ибодат қилиш учун келар ва бир йўла бальнеодаво олишар эди. Бироқ наф кўриб, соғайишни шифобахш сувга тушилганидан деб эмас, балки тоат-ибодатдан деб билишган. Минерал булоқлар доим кишиларни ўй-хаёлларга солар, улар тўғрисида ҳар хил афсоналар яратиларди. Масалан, Пятигорскдаги Провал тўғрисида у ердан тунда нафасидан олов сочадиган аждар учиб чиқиб, одамларни олиб кетади, деган уйдирма бор эди. Астраханлик савдогар Лазарик маблағига туннель қазилиб, ер остидаги қайноқ кўлга йўл очилганидан кейин 1858 йилдагина бу афсона чиппакка чиқди.

Мен Кавказ Минерал Сувларида ўттиз йилдан зиёроқ ишлаш бахтига сазовор бўлдим. Шуларнинг тарихи тўғрисида, унча ҳам яхши маълум бўлмаган фактлар тўғрисида у-бу гапларни айтиб ўтсам дейман. Бу ерлардаги сувларни Буюк Петр замонидаёқ ўргана бошлашди, у порох тайёрлаш учун олтингугурт излаб, Готлиб Шобер деган ўз табибини (лейб медигини) Кавказга юборди. Шимолний Кавказдаги қишлоқларни авваллари подшо генераллари бошқарар, уларнинг эса илму тиб билан ҳеч қандай алоқаси йўқ эди, шифохоналар ҳам қуришмаган. Чет эллардаги серҳашам курортларга рус ақчаси ҳар йили дарёдек «оқар» эди (олтин ҳисобида икки юз миллион сўмгача).

Нихоят, Кавказ Минерал Сувлари Новосельский деган кемачи бойга ижарага берилди. У Пятигорскка

доктор С. А. Смирновни чақиртириб келди, курортнинг ривож топиши шу киши туфайли сезиларли даражада тезлашди.

Ҳўш, одамларни бу ерда илгарн қандай даволар эдилар? Пятигорскда кўп замонларгача «шарманда ванналар» бўлган. Уларнинг бундай деб аталганига сабаб шуки, яланғоч эркак ва аёллар бир ҳовузда чўмпилишган. Ҳозиргидек 15 минутдан ванна олишмасдан, балки эрта билан барвақт ҳовузга тушиб олиб, кеч оқшомда ундан чиқишган. Минерал сувни кунига ярим челаққа етказиб ичишган.

Даволашнинг яна алоҳида «тоғ» усули ҳам бўлган. У шунақа эдики, касални қайноқ ваннага тушириб, то «ўзини билмай қолгунча» ўша ерда ушлаб туриб, кейин эса аравага солиб, тоққа олиб чиқиб кетишган.

Шу хилдаги «зарб билан» даволаш методларидан аллақачон воз кечилган, албатта. Ҳар қандай дорн воситаси катта дозаларда бўлганида организмни сусайтиришини, кичик дозаларда бўлганида эса унинг қувватини кўтариб, тетиклаштиришини фан исбот этган. Медицинанинг вазифаси ҳам организм қувватини кўтариб, тетиклантириш, ҳимоя кучларини сусайтирмасдан уларнинг ҳаммасини курашга сафарбар этишдан иборат.

Пушкин Пятигорскда бўлган замонларда бу қишлоқда ҳаммаси бўлиб 30 хонадон бор эди. Даво деб сувга келганлар юзта ўтовга ёки соябонли араваларга жойлаштирилар, буларни қалмиқлар курорт мавсумида соғин сигирлар билан биргаликда шу ерда ҳозирлаб қўйишга мажбур эдилар. Кўп одамлар ўзларининг отуловлари ва ҳарбий палаткаларида қўниб қолишарди.

«Курорт»га келиб, сульфат ванналарга тушиб турадиган одамларни ўтган аср охирларида ҳам казаклар тоғликларнинг босқинидан қўриқлаб турар эдилар. Эол арфаси ёнида қуролли казаклар пикети бўлгани маълум.

Курорт иши Россияда Улуғ Октябрдан кейин чинакам равнақ топди. Кавказ Минерал Сувларида саломатлик бахш этувчи ажойиб қасрлар бирин-кетин қад кўтара бошлади.

Мамлакатимиздаги курортлар орасида Пятигорск ҳақли суратда табиий омилларга энг бой курортларнинг бири деб саналади. Бу ерда сульфатли сув, уч хил (совуқ, иссиқ, қайноқ) нарзан, бир талай қимматли минерал булоқлар ва ажойиб таъсир кўрсатадиган радонли сув бор.

Оғир касал бўлиб қолган машҳур химик Ю. Либихга бир кун курортга боринг деб маслаҳат беришган. У кўнмаган. Либих сувнинг минерал таркибини билганидан ўз уйида худди шундай минерал ванна тайёрлашга қарор берган. Саломатлиги яхшиланмай қолаверган. Шундан кейин врачларнинг талаби билан Либих ҳар қалай курортга борган ва соғайиб кетган. Лекин у курорт сувининг сир-асрорини барибир билмаган. Шифо берадиган табиий сув одатдаги сув бўлмай, балки «ҳаётбахш» сув эканлиги — радиоактивлик хоссаси борлиги орадан анча вақт ўтганидан кейин аниқландики, Либих замонларида буни ҳеч ким билмаслиги табиий эди.

Тамбукан кўлидан олинадиган шифобахш балчиқ ҳам Кавказ Минерал Сувларининг бойлигидир. Академик В. Филатов фаразига кўра, балчиқнинг шифобахш таъсири биоген стимуляторларга боғлиқ.

В. В. Ковальский деган олим қуйидагича тажриба ўтказиб кўрган: балиқли аквариумга заҳар ташлаган, шунда ҳамма балиқлар ўлган. Заҳар концентрациясини аввалги даражага етказиб туриб, у ўша сувнинг ўзига бир қанча бошқа янги балиқларни қўйиб юборган — уларнинг бирортаси ўлмаган. В. Филатов фикрига қараганда, бу шунга боғлиқки, дастлабки балиқлар заҳардан ҳимояланиб, ўлиш олдидан «қаршилиқ кўрсатиш» моддалари, яъни биоген стимуляторларни ишлаб

чиқарган. Ана шу моддалар иккинчи тўп балиқларни ўлимдан сақлаб қолган. Балчиқ ҳосил бўлишида иштирок этган микроорганизмлар ҳам биоген стимуляторлар ишлаб чиқарган: ўлими олдидан улар биоген актив моддаларни балчиққа чиқариб кетган деб тахмин қилиш табиийдир.

Ҳозир табиий шифобахш омиллар таъсири механизмининг кўп поғонали назарияси ишлаб чиқилган. Бу назариянинг асосий маъноси табиий омиллар биологик жиҳатдан туташ бўлган организм системасининг ҳар хил поғоналарига таъсир қилади деган фикрдан иборат. Шу билан бирга, бу поғоналар бир йўла тушмай, балки бирин-кетин, яъни бирламчи бошқариш механизмлари ҳамда издан чиққан организм функцияларини тикловчи механизмлар жонланган сайин ишга тушиб боради.

Аввалига бадан териси ва шиллиқ пардалардаги нерв аппаратлари ишга тушади, кейин махсус ҳужайралар биологик актив моддаларни ишлаб чиқара бошлайди. Булар нерв охирларини қўзғатади ва бош мия пўстлоғидаги қўзғалиш ҳамда тормозланиш процессларига таъсир кўрсатади.

Организмнинг бош мия билан маҳкам боғланган мослаштирувчи системалари ҳужайралардаги алмашинув процессларига (метаболизмга) актив таъсир қилади.

Маълумки, ҳар қандай касалликка модда алмашинувнинг издан чиқиши сабаб бўлади.

Қурорт омиллари (минерал ванналар, шифобахш балиқлар, иқлим билан даволаш) таъсири остида эса «метаболизм қозонида» чуқур ўзгаришлар бўлиб ўтади ва моддалар алмашинувнинг идора этилиши яхшиланади: ҳужайра структураларига энергия берадиган ва тузилишга кетадиган материаллардан ташқари ферментлар, кислород (бу модда оксидланиш-қайтарилиш процессларида иштирок этади) ҳамда гормонлар етиб

келиб, шулар ёрдамида нерв системаси моддалар ал-
машинувини тартибга солади.

Бальнеологик омиллари мўл-кўл бўлганлиги, шифохоналари даволаш ва касалликларни аниқлаш учун қўлланиладиган замонавий аппаратлар билан таъминланганлиги учун Пятигорскда кўпгина касалликлар, жумладан ҳаракат органлари, меъда-ичак касалликлари, асаб, тери, юрак-томир касалликлари, болалар касалликларига яхши даво қилинади.

Периферик томирлар касалликларига қилинадиган даво тўғрисида бир қадар батафсилроқ айтиб ўтай. Маълумки, бу касалликлар вақтида артерия томирлари спазмга учраб торайиб туради, томирлар торайиб қолганида эса тўқималарга қон бориб туриш кескин камаяди ва тўқималарнинг қонга ёлчимай қолиши уларнинг озиқланишини издан чиқариб, касалликка сабаб бўлади.

Қонга ёлчимай, қонсизланиб қолган, яъни ишемияга учраган тўқималарни қутқариб қолиш мумкин, лекин бунинг учун уларни кислород билан тўйинтириш керак. Қондаги кислород парциал босимини ошириш қон томирлари деворларидаги алмашинув-трофик процессларни ҳам кучайтиради. Кислород томирлар фаолиятини идора этиб борадиган нерв марказларининг аҳволини яхшилайти ва бу марказларга тўғридан-тўғри қон орқали ёки рефлектор йўл билан таъсир кўрсатади.

Маълумки, кислород фақат совуқда қон билан (гемоглобин билан) яхши бирикади, қондан тўқималарга иссиқда ўтади. Чанғичи бир жойда қимирламай тураверадиган бўлса, у совқотиб қолади, чунки кислород қонида қолиб кетади, тўқималарига ўтмайди. Лекин у югурса бас, ўша заҳотни қони қизишиб, тўқималарига дарров кислород ўтади.

Шуни назарга олиб, бизнинг курортларимизда кислород палаткаси сульфат ванна тепасига тикилади. Бемор ваннада ётар экан, бир йўла палаткасига совутилган ҳолда бериб туриладиган кислород билан ҳам нафас олади. Ўлкада совуқ кислородни ўзига қамраб олган қон қайноқ ваннага ботиб турган оёқларга оқиб боради. Оёқларда илган қон «нафаси қайтиб турган» тўқималарнинг озиқланиши учун шу қадар зарур бўлган кислородни осонгина ажратиб беради.

Табиёт илмининг классиги буюк Павлов барча органлар бир-бири билан маҳкам боғлиқлигини исбот қилиб берди.

Организмнинг ташқи муҳит билан боғланиши, алоқаси нерв системаси ёрдамида юзага чиқади. Организм тегишли нейрогуморал реакциялар билан ташқи муҳит шароитларига мосланиб олади ва ундан келадиган барча таъсиротларга жавоб қилади.

Соғлом организм ташқаридан келадиган таъсиротларга ҳам, ўз ичидан бўладиганларига ҳам адекват равишда, яъни ўзига яраша, мос жавоб қилади. Унинг ана шундай хусусияти «нормал реактивлик» деб аталади. Муҳитнинг зарарли омиллари таъсири остида организмни ростлаб борувчи механизмлар бузилиб қолса, касаллик процессининг авж олиб бориши учун замин юзага келади. Модомики шундай экан, касалликнинг ўзинигина эмас, балки қандай бўлмасин бирор хил сабаблар таъсири билан бирор жойида патологик процесс бошланиб қолган одамнинг ўзига ҳам даво қилиш керак бўлади. Ана шундай комплекс даво ҳам касаллик ўчоғига қарши, ҳам касаллик процесси туфайли нздан чиққан функцияларни аслига келтиришга, организмнинг ҳимоя кучларини оширишга қаратилмоғи керак.

Бирорта касаллик йўқки, у нерв системасига боғлиқ бўлмасин: нерв системаси организмнинг ҳаёт фаолиятида етакчи роль ўйнайди, кўп нарсалар унинг аҳволига боғлиқ бўлади. Масалан, иккита қуёнга бирдек миқдорда заҳар берилган. Уларнинг олдин ухлатиб қўйилгани тирик қолган, ухламай, бедор турган қуён эса ўлган. Лекин такрор айтамизки, заҳар миқдори барабар, бир хил бўлган.

Профессор Подьяпольский бир беморни даво мақсадида баданингизнинг мана бу ерини чўғдек қизиб турган металл билан куйдирамиз деб ишонтирган. Кейин унинг қўлига қалам теккизиб кўрилганда, териси иккинчи даражада куйиб, қавариб чиққан.

М. Горькийнинг «Тавба» асарнда ибодатхона дарвозаси олдида «мўъжиза кутиб» туришгани тасвирланган. Истериядан фалаж бўлиб қолган бир касални аравага солиб ибодатхонага олиб келишади. Бундай фалажлар нерв системасининг бузилиши натижасида пайдо бўлади. Маълумки, кишини ҳаяжонга солиб, кўнгилга ўтириб қоладиган бирор ~~ҳодиса бўлмаса~~. Ҳеч қандай

«мўъжиза» рўй бермайди. Буни қарангки, бемор оломнинг шодлик ҳайқириқларидан тетикланиб аста ўрнидан туради ва... юриб кетади! Унинг тузалиб кетишини руҳонийлар, илоҳий кучлар ёрдам берди, деб тушутиришган.

Касалликларни жуда қадим замонлардан бери инсу-жинслардан деб келишган. Инсу-жинсларни даф қилиш: афсун ўқиш (уларни бемор вужудини тарк этиб кетишга қўндириш) ёки ноғораю-чилдирма чалиб, бақириб-чақириб, холдан тояр даражада жазавага тушиб чўчитиш керак бўлган. Афсунчининг нафаси зўрлигига ҳаддан ташқари ишонган касаллар ўз ихлоси туфайли гоҳо чиндан ҳам шифо топиб кетишган.

Академик И. П. Павлов касаллик марказий нерв системаси билан шикастланган аъзо ўртасидаги алоқа натижасидир деб ҳисоблаган. Мана шу алоқани узиб қўйишга муваффақ бўлинса, бемор шифо топиб кетади.

Кўтилмаган хушxabардан, кўнгилли учрашувдан касалнинг аҳволи жуда тез яхшиланиб қолишини, каттакон ютук чиқиб қолганида (айтайлик, лотереядан) бош оғриғи бир лаҳзада йўқолиб кетишини ҳамма билади. Аҳвол шунинг учун яхшиланиб қоладик, диққатнинг астойдил бошқа нарсага жалб бўлиши айнаган алоқани узиб қўяди ва мия касал аъзони «унутиб юборади».

Бироқ, айлаган алоқаларни кўнгилга хуш ёқадиган, яъни ижобий ҳис-ҳаяжонлар — эмоцияларгина эмас, балки уни хира қиладиган салбий эмоциялар ҳам узиб қўйиши мумкин — фақат эмоциялар жуда кучли бўлса, бас. Тасаввур қилинг-а, оёғингиз оғриб, оқсоқланиб юрибсиз. Ногаҳон сизга бир йўлтўсар ташлансин. Нима бўлади, шу пайт оёғингизда? Оғриқдан асар қолмайди! Шу қадар тез югуриб қочасизки, ҳеч ким сизга ета олмайди. «Қўрққандан қанот чиқади». Бош оғриб турганида хали ҳам оёққа игна санчи даволашлари бежиз эмас (бу — игна билан даволашнинг энг қадимги усуллари**дан бири**).

Қадим замонда яшаб ўтган афсонавий қаҳрамон Муций Сцевола қийноқ вақтида қўлини оловга тутиб туриб, қилт этмаган. «Авлиё» Лаврентий ўз кўнглидаги эзгу мақсад фикрида бўлганидан тагидан гулхан ёқиб юборишганида ҳам оғриқни босиб тура олган. Бу руҳоний бир ёни «анча куйиб бўлгани» учун ўгириб қўйинглар деб илтимос қилган, холос (ёндирилаётган маҳалда устига чиқиб туриладиган темир панжарани унинг ўзи қатл жойига олиб келган). Аррия деган римлик аёл ўз эри Пёт Тразейни ҳаммадан ортиқ севган. Пёт Нерон томонидан ўлимга ҳукм қилинган. У оғриқдан жуда қўрққан. Ўзини ўзи ўлдириши керак деб ҳукм қилинган эрига далда бериш ва унинг қўрқувини йўқотиш учун Аррея «non dolet» (оғриётгани йўқ) деб биринчи бўлиб ўзига ханжар санчган.

Ана шундай фидойилик, қатъийлик асосида доминанта деган нарсга ётади, яъни марказий нерв система-сида бошқа ҳар қандай фаолиятни босиб қўядиган ор-тиқча қўзғалиш ўчоғи пайдо бўлади.

Қадимгилар табибнинг уч хил давоси — гиёҳлари, минераллари ва сўзи бўлади дейишар эди. Ҳа, сўз билан чиндан ҳам жонга оро кириш мумкин, лекин беихтиёр оғиздан чиққан сўз тузатиб бўлмайдиган даражада зиён етказиши ҳам мумкин.

Юрак касалидан ўлиб қоламан деб қўрқаверадиган жуда серҳадик одамни тасаввур қилинг. Нечоглик эҳтиёткор бўлиш керак, бу ҳолда! Врач бундай беморнинг юрагини эшитиб кўрганидан кейин бор-йўғи оғир бир хўрсиниб қўйса, бас... Тамом! Беморни ўлади деяверинг. Шундан кейин ҳеч қандай дори-дармон наф бермайди. Балки врач тамом бошқа бир сабабдан хўрсиниб, ўз кўнглини хира қилиб турган парсани эсга олгандир, аммо ҳар нарсадан доим ҳадиксираб, ваҳимага тушаверадиган бемор кўп нарсани ўзига яқин олаверади.

Сўз билан кўнгилни вайрон қилиш мумкин

Мисрдан Ҳиндистонга ўтиш йўлида генерал Жюно Наполеонга унинг хотини Жозефина унга ҳиёнат қилганини шама қилади. Бу хабар Бонапартни қутуртириб юборади ва ҳатто талвасага солиб қўяди. Айтишларича, кўнгли синган саркарда Сен-Жан д'Акр қалъаси қамалини энди тегишлича ташкил эта олмаган ва Ҳиндистон юришини давом эттира олмай қолган.

«Тиғдан етган жароҳат битиб кетадию, лекин сўздан етгани битмайди». Пушкиннинг шахсий врач доктор Спасский бир беморни сўз билан ўлдириб қўйганини эслаб, И. И. Панаев бундай дейди: «Доктор жон бераётган Пушкин олдидан қайтган эди. У кўрмоқчи бўлиб бир касал олдига борганида бу бемор аранг ўрнидан бошини кўтаради, аҳволи ёмон эди. Докторининг қўлини тутиб туриб, касал сўради:

«Айтинг-чи, менга доктор, бирор умид борми? Тузалиб кетармиканман?»

«Ҳеч умид йўқ,— деб жавоб берди Спасский.— Э, нима бўпти? Ҳаммамиз ўлиб кетамиз, отахон! Ана Пушкин ҳам кўзини юмиб кетаяпти. Эшитаяпсизми? Пушкин-а! Сиз билан биз ҳам энди ўлиб кетаверсак бўлаверади-ку!»

Касал инграб бошини ёстиққа ташлади ва Пушкин билан бир кунда ва деярли бир соатда ўлиб кетди. Мазкур ҳолда доктор ўзини йўқотиб қўйиб *right* поп посеге (аввало зарар берма!) деган врач қасамини бузган.

Сўз билан кўнгилни обод қилиш мумкин

Маълумки, Качалкин деган бир одам ҳеч уйғонмасдан йигирма икки йил ухлаган. Ҳеч нарса уни уйқудан уйғота олмаган. Кечаси соат учда, шаҳарга сукунат чўккан маҳалда Павлов оёқ учида касал тўшаги ёнига

борган ва шивирлаб: «Ўрингдан тур» деган, шунда Качалкин туриб кетган! Бу ҳодиса 1920 йили бўлган, касал эса тўқсон саккизинчи йили ухлаб қолган эди. Качалкин кучли таъсиротларга бардош бера олмас, ҳар қандай шовқин-сурон миядаги тормозловчи структураларни активлаштириб, уни қаттиқ ухлатиб қўяр эди. Павлов шу сирни билиб олди ва унинг шивирлаб айтган сўзи (иккинчи сигнал системасига кор қиладиган кучсиз таъсирот) ҳаммадан яхши восита бўлиб чиқди.

Бальнеомуолажаларнинг яхши кор қилиши ҳаммага маълум. Беморлар поездга ўтириб, кузатувчилар билан хайрлашишадиган вақтдан бошлабоқ, биринчи ваннадан анча олдин ҳам ўзларини яхши сеза бошлаши аллақачон аниқланган. Тузалиб кетишга ишонишнинг ўзи — муддаонинг ярми.

Наполеоннинг лейб-медици Ларрейнинг «Ғолибларнинг жароҳатлари тезроқ битиб кетади» деган сўзларини эслаб ўтсак арзийди. Наполеоннинг ҳамма юришларида иштирок этган Ларрей бир хилда жароҳатлар етганида ғолиб келаётган Бонапарт армиясининг жангчилари душман солдатларига қараганда тезроқ тузалиб кетишига эътибор берган. Одамзотнинг имкониятлари кўп жиҳатдан кайфу-руҳиятига, эмоциопал ҳолатига боғлиқ.

Кишини баъзан ҳайрон қолдирадиган имкониятлар тўғрисида. Бородино жангидан кейин бояги Ларрейнинг ўзи бир кеча-кундуз давомида операция столидан нари кетмай, 150 та операция қилган. (Ўшанда жароҳатларни Смоленск архивидан олинган қоғоз билан боғлашган, жароҳатга ишлатиладиган боғлов материали етишмас эди.) Орадан анча вақт кейин хирургия техникаси бобида уни Пирогов орқада қолдириб кетди, бир жангдан кейин Пирогов 150 та эмас, балки бир ярим кун ичида 600 та операция қилган. Нечоғлик зўр машаққат, бу!

Пирогов ниҳоятда моҳир хирург эди: қовуқдаги тош-

ни уч минутга қолдирмай олиб ташлай оларди. Лондонда эса худди шунай операция чоғида донг таратган Нелятон пичоғи остида Наполеон III операция столида ўлиб қолган. Нелятон Гаррибальди жароҳатини ҳам даволай олмади; Пироговга Италияга боришга тўғри келди.

Дарвоқе, Пироговнинг фаолияти Ставрополь, хусусан Пятигорск билан боғланган эди.

Кавказ уруши кетаётган пайт. Доғистонда Шомил ашула ва ўйинларни тақққлаб қўйиши билан чекланмай, қашанда ҳамда майхўрларнинг ҳаммасини аёвсиз жазолар эди. Ер музлаган кезлари Шомилнинг ўзи оёқяланг юрарди, кўкрагига ўқ текканида бир мўъжиза билан қутулиб қолади. Қандай қилиб денг! У буркасига ўраллиб олиб, ёнбағирдан пастга қараб ташланади ва руслар қуршовини ёриб ўтади. Шомил қамалда қолиб, ёниб турган Ахульго қалъасидан арқонга осилиб пастга тушади ва тоғликларнинг қаршинлигига яна бошчилиқ қилади. Мутаассиб Ғози Мулла 16 та содиқ кишини билан минорага қамалиб олади ва уни мудофаа қилиш беҳуда бўлиб қолганидан кейин асирга тушмаслик учун кўзларини папахаси билан тўсиб, минорадан ўзини ташлайди ва солдатларнинг найзасига осилиб қолади.

Мана шу уруш вақтида, бу ерда, Пятигорскда Пирогов 1847 йили операциялар пайтида жаҳонда биринчи бўлиб, госпиталь шароитида эфир парқозини қўллади. Гипс (крахмал) ҳам худди шу ернинг ўзида, Кавказ уруши шароитида Пирогов томонидан жаҳонда биринчи марта қўлланилган эди. Пятигорскдаги 600 ўринли 3-класс госпиталида ўша пайтда 1200 та ярадор бор эди (бу госпиталь сақланиб қолган). Операция қилинган беморларни Пирогов минерал ванналар билан даволар эдики, бу соғайиш муддатларини анча қисқартирарди.

ДОРИХОНАЛАРДАН ТОПИБ БУЛМАЙДИГАН АЖОЙИБ ДОРИ-ДАРМОНЛАР

Физкультура, массаж, тоза ҳаво, тўғри овқатланишнинг фойдаси тўғрисида неча юзлаб китоблар ёзилган.

Соғлом одамларга ҳам, дардга чалинганларга ҳам ҳаракат режими зарур. Организмда қошни доимо жой-

дан-жойга юриштириб турилмас экан, сурункали касалликларни бутунлай йўқ қилиб юбориш ва узоқ умрни таъминлаб бериш мумкин эмас. Қариликда ҳам одам фаол бўлмоғи лозим. Оғир касаллик вақтида ҳам организмнинг қолган функционал имкониятларини фаолиятсизлик билан узил-кесил бўғиб ташламай, кенгайтириб бормоқ керак. Le mouvement c'est la vie — ҳаракат — ҳаёт демакдир. Қаерда ҳаракат бўлмаса, тўлақонли, соғлом ҳаёт бўлмайди.

«Машқ қилиб турмаган, ўлиб кетади»,— деган эди Лесгафт. Чарльз Дарвин кўзлари очиқ ҳолда туғилдиган, аммо вояга етганидан кейин кўр бўлиб қоладиган алоҳида бир турдаги сичқонларни тасвирлаган. Кўр бўлиб қолишининг сабаби шуки, улар умри бўйи ер тагида яшайди ва кўзларидан фойдаланмайди. Шахтадаги отлар ҳам худди шу сабабдан кўр бўлиб қолади.

Улуғ рус саркардаси Александр Васильевич Суворов нимжон, заиф бўлиб туғилган. Суворов қадимги Юнонистонда туғилганида эди, уни ҳам, худди кейинчалик жиноятчиларни Римда Тарпей қоясидан ташлаб юборишгандек, спарталиклар Тайгет қоясидан улоқтириб юборишган бўлар эди. Қадимги Спартада ана шунақа қомун бор эди — заиф чақалоқларнинг ҳаммасини ўлдириб ташлашарди.

Хўш, тинмай чиниқиб бориш билан Суворов нималарга эришди? Суворов армияга бош бўлди, Альп тоғларини ошиб ўта олди. Суворовгача Альп тоғларидан Ганнибал, Наполеон ўтган эдилар. Лекин улар жуда ёш, навқирон эдилар, генералиссимус эса етмиш ёшида ва бунинг устига қор бўрони вақтида шундай жасорат кўрсатди. Сен-Готард довонини ошиб ўтиш, Шайтон кўприк ёнида Лекурб устидан ғалаба қозониш, машҳур генерал Жубер устидан Нови ёнида ғалаба қозониш руслар мардлигининг тарихига шонли саҳифа бўлиб кирди. Моро ва Макдональд деган генералларнинг армиясини тор-мор этиб, Суворов Милан билан

Туринга кириб келди. Швейцарияда у қуршовга тушиб қолди, тегибсиз жангга киришга мажбур бўлди ва французларга қараганда тўрт барабар кам талафот кўрди. Даҳшатли Андре Массендан ажралиб чиқиб, у Паникс чўққиси оша яна бир хатарли юриш қилди ва армияни ҳалокатдан қутқариб қолди.

Бу ғалабаларга Суворов етмишга кирганига қарамай қандай эришди? Ажойиб саркарда истеъдодига эга бўлгани учунгина эмас, балки ўзини мудом чиниқтириб боргани учун ҳам мумкин бўлди бу. У кўпинча пичан устида ухлар, муздан очилган тешикдан сувга тушиб чўмла олар, тун ярмида эгарсиз от устига сакраб чиқиб олиб, лагерь бўйлаб, шунда ҳам шаррос ёмғир остида чопа олар эди. Суворов ҳаммом буғхонасининг энг юқори супасига чиқиб ўзини тоблаб, кейин қор уюмига ташлай оларди.

Лев Николаевич Толстой олтмиш беш ёшида велосипедда учишни ўрганди, етмиш ёшида конькида югура оларди, саксондан ошганда ҳам ўзининг Делир лақабли отига миниб, ҳар куни 20 чақиримдан йўл босар эди.

Инглиз Женкинс юз ёшида ҳам оқимга қарши яхши сузар эди. Балқариялик Чокка Залихонов 1967 йили Эльбрусга чиқишда иштирок этди — ўшанда у 115 ёшда эди.

Тан саломатлигини қадрлаб, улуғлаш одати жуда қадим замонлардан бери мавжуд. Жисмоний машқлар, спортни кўпгина халқлар ардоқлаб келган. Қадимги Юнистонда жисмонан яхши етилмаган ўсмирлар олий маълумот олишга ҳақлари йўқ эди. Ҳақиқий гимнастларгина гимнасийга бориш ҳуқуқига эга эди. «Гимнасий» сўзи ўзбекчага таржима қилинадиган бўлса, «калта иштонда юриш» маъносини билдиради. Машғулотларга гимнастлар калта иштон кийиб (луңги боғлаб) боришар, Олимпия ўйинларидаги мусобақа ва гимнасиялардаги чиқишларда эса улар ялонғоч бўлиб олишар эди.

Антик дунёда ёш инсоний, жангчини тарбиялашда спортга биринчи даражада аҳамият берилар эди. Яланғоч атлет образи ҳайкалтарошликда етакчи бўлиб қолди ва ҳатто «қаҳрамон бадани» деган алоҳида тушунчани пайдо қилди. Қадимги Юнонистонда қизлар гимнасийга боришмас, Олимпия ўйинларида иштирок этишмасди, лекин халқ байрамларида рақслар пайтида ўзларининг яланғоч гўзал, ёш баданларини намойиш этардилар. Ўша қадим замонларда бу ҳеч кимни ҳайрон қолдирмас ва уялтирмас эди: ёшларнинг маънавий жиҳатдан соф, беғуборлигига ҳеч ким шубҳа қилмас, яланғоч гўзал бадандан эса худди санъат асарини кўрганда лаззат топгандек, завқ олишар эди.

Жисмоний жиҳатдан жуда яхши етилганликнинг тимсоли бир замонлар Искандар Зулқарнайдин деб ҳисобланарди. У болалигидаёқ Троя урушининг қаҳрамони Ахиллесга тақлид қилиб Босфор бўғозидан сузиб ўтган, ўсмирлигида ёввойи отни (Буцефални) қўлга ўргатган, найза иргитишга ниҳоятда уста бўлган. Ўрта Осиёда, Амударё соҳилларида Искандар суворий қизлар қўшинини тор-мор этган ва уларнинг бирини ўзига хотин қилиб олган (бу унинг уч юз олтиншинчи тан маҳрами эди).

Кейин у Ҳиндистонгача етиб борган, лекин қайтишида ўттиз уч ёшида йўлда тўсатдан вафот этган.

Ўлимининг тарихи қизиқ. Арриан деган тарихчи Зулқарнайдинни ўз устози буюк файласуф Арасту заҳарлаб ўлдирган деб ишонтиради. Гўё Арасту заҳар тайёрлаб, уни хачирнинг туёгига бекитган (стикс деган заҳар металлни, тақани емириб юборар, туёққа эса таъсир қилмас экан).

Карвон Юнонистондап Зулқарнайдин турган Бобилга келганида Искандарнинг соқийси Кассандр заҳарни туёқдан олган, мулозимлар эса зиёфат вақтида Искандар майига қўшиб беришган. Улуғ саркарданинг жасадини жазирама иссиқ пайтида Бобилдан Мисрга олиб

келиш мумкин эмас эди, лекин қаҳрамоннинг дўстлари унинг жасадини бегона юртда қолдириб кетишни исташмаган. Бунинг чорасини топишган: ваннага асал солиб, жасадни асалга ботириб қўйишган. Жасад бузилмасдан уч юз йил сақланган². I асрдагиин Рим императори Октавиан Август Мисрни фатҳ этганидан кейин Зулқарнайн мақбарасини очиб кўрди. Жасаднинг жуда яхши сақланиб қолганини кўриб, Август ҳайрон қолди: у машҳур саркарданинг бошига тож кийдириб, бошидан оёғига гуллар сочди.

Одам актив ҳаракат қилиб турмаса узоқ умр кўриши ва юксак меҳнат қобилиятига эга бўлиши мумкин эмас. «**Инсондаги энг қимматли нарса — ҳаракатдир**»,— деган эди И.П. Павлов. Ҳаракат организмдаги жами системаларнинг функциясини жонлантириб туради. Зўр бериб ҳаракат ва жисмоний машқлар қилиб турилмаса, Суворовнинг мислсиз юришлар қилиши, Юрий Гагариннинг ажойиб жасорат кўрсатиши мумкин бўлмас эди деб яна бир карра таъкидлаб ўтгинг келади. Оёқларидан жудо бўлган Алексей Маресьев эса сафга қайта олмас ва жанговар самолётларда душманга яна қиргин сола олмас эди.

Ҳолдан тойган мускулларнинг иш қобилияти дам олганда тез аслига келмасдан, балки меҳнат процессида иштирок қилмай турган мускуллар ишга тушган пайтда тезроқ аслига келиши И. Сеченов тажрибаларида исбот этилган. Тинчлик вақтида кўпгина томирлар (коллатераллар) ишламай туради, ҳаракат пайтида улар ишга тушади ва умумий қон айланишини кучайти-

² Умуман саккиз юз йил сақланиб келган гўдак жасадни ҳам маълум, асалли идишга ботириб қўйилгани учунгина у омон қолган.

Асалнинг шифобахш, антибиотик хоссаларини жуда яхши билган қадимги мисрликларнинг жароҳатларни даволаш учун ундан муваффақият билан фойдаланганлари тасодифий эмас. Суворов бўлса, Юлий Цезардан ўрнак олиб, жароҳатлар устига май қўйиб қўйган.

ради. Жисмоний машқлар натижасида қондаги кислород миқдори анча кўнаяди.

Ўз мускулларининг тезгина мустақкамлаб олишнинг самарали усули борми? Ҳа, бор! Машқлар таранг тартиб турган мускуллар билан бажариладиган бўлса, бунга ҳаммадан кўра тезроқ эришилади. Мускуллар таранглигини ўзгартириб бориш йўли билан одам ўзининг кайфу-руҳиятига, яъни эмоционал ҳолатига таъсир кўрсата олиши, ўзини ухлата олиши ёки уйғота олишидан ташқари жами органларининг фаолиятини ҳам бошқариб бориши мумкин.

Суякларни мустақкамлаш учун мускулларни имкони борича бўшаштирган ҳолда тўрт оёқлаб юриш тавсия этилади. Актив функционал нағрузкани пассив нағрузка (массаж) билан бирга қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Айрим ҳолларда массажни қўллар билангина эмас, балки Шарқда расм бўлганидек, оёқлар билан ҳам қилиб туриш фойдалидир.

Саломатлик ва меҳнат қобилиятини сақлаб қолиш учун ҳаракат режимидан ташқари овқат, сув ва, айниқса, тоза ҳаво муҳим аҳамиятга эга.

Узоқ умр кўрган улуғ рассом Илья Репин уйқудан уйғонганида баъзан каравотига қор уриб турган бўларди — у ҳамиша деразаларни очиб ухлар эди. Тажрибали марварид қидирувчиларгина сув тагида ҳавосиз беш минут тура олишлари мумкин, лекин бунинг учун улар болалиқдан бошлаб машқ қилиб борадилар. Худди йогларга ўхшаб, улар расо нафас олганларидан кейин нафасларини тутиб туришадн, шу парса тўқималарга кислородни тўлароқ ўзлаштириб олишга имкон беради.

Бир итальян революционери овқат емасдан 72 кун яшаган. Одам сувсиз, кўп деганда беш-олти кун яшаши мумкин. Тарихчи ва файласуф олим Мишель Монтень скифлар сувсиз чўл ва саҳроларда ойлаб кезиб юрганларида ўлмаганларининг сабаби кўчманчилар ўзлари билан бирга йилқи подаларини ҳайдаб боришгани

ва сув топилмай қолган кезларда отларнинг қон томирларини очиб, қонини ичишгани ва чанқоқларини бошишганини айтади.

Одам организмнинг олтинш беш проценти сувдан иборат (ҳатто суякларда ҳам 22 процент сув бўлади). Организмда 10 процент сув йўқолиши одамнинг ҳушидан кетиб қолишига, эсининг кирарли-чиқарли бўлиб туришига сабаб бўлиши мумкин. Агар сув кўп йўқотилса, организм заҳарланиб, одам ўлади.

Ҳайвонлар анча чидамли бўлади. Жираф ярим йил, миср суғури уч йил сувсиз юра олади.

УЧ КУШАНДА

Инсон узоқ умр кўриши мумкин ва керак ҳам. Матбуотда хабар қилинишича, Эрондаги Келюса қишлоғида Саид Али деган киши яшаган, у 195 ёшга кириб ҳам кўзойнаксиз ишлай олган экан. Унинг замондоши, Макаранже исмли болпвнялик бир аёл 203 ёшида ҳам меҳнатга лаёқатли бўлган.

Кишини ҳайратга соладиган яна бошқа мисоллар ҳам кўп. Пьер Дефурнель деган француз 120 ёшида учинчи марта уйланган. Унинг турли асрларда — XVII, XVIII ва XIX асрларда тугилган учта ўғли бўлган. Венгриядаги Страдова қишлоғида яшаган эр-хотин Жон ва Сарра Ровеллар 1925 йили вафот этишганда эри 172, хотини 164, уларнинг ўғли эса 116 ёшда бўлган. 95 ёшли Фотима Эдиргер деган турк аёли 1964 йили 127 ёшли эридан эгизак туққан. Гёте 74 ёшида 19 яшар Ульрикага уйланмоқчи бўлган.

Одамнинг ҳақиқий ёшини паспорти эмас, балки қон томирларининг аҳволи белгилайди. Ўттиз ёшда қартайиб, латта бўлиб қолиш, юз ёшда ншга лаёқатли бўлиб юриш мумкин. Организмда томирлар жуда кўп: улар билан ер куррасини 2,5 марта ўраб чиқиш мумкин. Ана шу

ҳаёт ирмоқлари танамизнинг ҳамма жойига кириб ўтади. Уларнинг ниҳоятда юпқа деворлари орқали тинмасдан модда алмашилиб туради, бпр томонга тўқималар учун зарур кислород, оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал тузлар ўтиб турса, иккинчи томонга овқатланиш ва нафас олишда ҳосил бўладиган, ҳужайралар учун зарарли чиқиндилар чиқиб туради. Томирлар кенг бўлса, одам «эскирмайди», бордию, улар торайиб кетса, узоқ умр кўриш амримаҳол бўлиб қолади.

Хўш, одамнинг томирларини кескин торайтирадиган ва бу билан умрни қисқартирадиган қанақа кушанда-лар бор? Биринчи кушанда — тамаки. Заҳарлилиги жиҳатидан тамакини синил кислотага қийслашади. Атиги бир томчи синил кислота (еки калий цианид кристаллчаси) ичилса, одам 15 секунддан кейин ўлади. Синил кислота қизил қон таначаларида бўладиган ва кислотродни ташиб берадиган гемоглобинни ўзига бириктириб олади. Оқибатда организм кислород ололмай, тезда ҳалок бўлади.

Тарихдаги талай фожиали ҳодисалар синил кислота билан боғлиқ. Масалан, Россиянинг сўнгги императори Николай II нинг арзандаси, «тобольсклик дайди» Григорий Распутинни ганимлари шу даҳшатли заҳар билан заҳарлаб ўлдиришга уриниб кўришган. Распутин ширинликка ўчлигини билган доктор Станислав Лазоверт пирожноега калий цианиднинг кучли дозасини қўшиб беради. Бироқ Распутин пирожноени маза қилиб туширишга қарамай, ўлмайди. Хўш, бунинг сири нимада? Гап шундаки, Распутиннинг ганимлари ширинлик (қанд, глюкоза) заҳар кучини кесиб, зарарсизлантириб қўйишдан беҳабар бўлишган.

Ниҳоят, уни отиб ўлдиришган, кейин жасадини Ки-чик Нева дарёсига олиб бориб, кўприк тагидаги муз-ни ўйиб, ташлаб юборишган. Бироқ «сибирлик шайтон» шунда ҳам нафас олаверган. Распутин сув остида ҳам тирик қолгани ва ҳатто қаттиқ чандиб боғланган ўнг

қўлини ечиб олишга улгурганини кейинчалик суд-медицина экспертзаси аниқлаган³.

Наполеон тахтдан воз кечганидан кейин ичган калий цианид уни ўлдирмаган, чунки икки йил илгари тайёрланган бу заҳар ўз кучини йўқотган эди.

Борис Полевой «Оқибат» китобида ёзганидек, Герман Герингга қатлдан олдинги куни хотини билан учрашишга рухсат этилган. Хотини ичига калий цианид солинган ампулани олиб келиб, хайрлашув бўсаси вақтида оғиздан-оғизга қилиб эрига берган. Геринг ампулани тишлаб синдирган ва ўша заҳоти жон берган. Бошқа маълумотларга қараганда, Герингга ампулани соевун ёки кофе пачкаси ичига солиб келтириб беришган.

Сниил кислота билан никотиннинг ўлдирадиган дозаси бир хил бўлиб, 0,08 граммга тепг. Бир томчи никотин отни ўлдиради. Бу — айгилавериш, сийқаси чиққан бир мисол-у, лекин, афсус, ўзи рост. Одам 25 та папиросни уста-уст чеккудек бўлса, ўн беш секунддан кейин ўлади, ҳайриятки, ҳеч ким шунча папиросни бир йўла чека олмайди. Шунинг учун ҳам заҳарланиш кўзга кўринарли тарзда юз бермайди. Лекин зимдан заҳарланиш бор. Одессалик паталогоанатом Коздоба тажрибаларида қуённинг тўғри ичагига тамаки тутуни юборилса, артерияларнинг ички қатлами — интиманинг шу таъсиротга жавобан ўсиб кетиши ҳисобига унинг томирлари кескин торайиб кетишини аниқлади. Йиллар ўтиши билан кашандаларда томир йўли тобора кўпроқ торайиб боради ва бу пировардида фалокат билан тугайди.

³ Қуддусга бориб келган мана шу «авлиё»нинг сув тагида қандай қилиб шунча узоқ вақт кислородсиз тура олганини яқин-яқин вақтларгача ҳам билишга олмаган. Ҳеч қандай мўъжиза юз бермаган бу ўринда. Айрим ҳолларда, паст температура шароитида анаэроб усулда нафас олиш деган нарса бўлиши мумкинлиги яқинда маълум бўлиб қолди. Бунда юрак билан мияга қондан эмас, балки тўқималардан кислород бориб туради.

Тамакининг номи Кубадаги Табаго водийси номидан олинган, Европага у шу ердан олиб келинган. Жан Нико деган дипломат («никотин» сўзи шундан олинган) Екатерина Мсдичига Лиссабондан тамаки олиб келиб берган ва француз қироличаси уни ҳидлаб юрган: боши оғриган пайтда унга гўё шу парса ёрдам қиларкан.

Тамаки юрак чигилни ёзиб, кайфиятни кўтаради, деб ўйлашади. Бироқ тамакига ружу қўйиш жуда катта товон талаб қиладики, буни ҳамма ҳам билавермайди. Тамаки таъсирида юрак-томир ва нерв системаси хароб бўлишини, меъдада кислоталар миқдори кескин кўпайиб кетишини замонавий медицина исботлаб берган. Хуллас, чекадиган одам ўз умрига завола бўлади, ўзини ўзи аста-секин ўлдириб боради, албатта.

Иккинчи кушанда — ичкилик. Тўғри, ичкиликнинг кичик дозаси томирларни кенгайтиради. Бир қадаҳ ароқдан томирлар кенгаяди, иккинчисидан сўнг янада кенгаяди. Лекин кейин парадоксаль реакция бошланади: томирлар кенгаймасдан, аксинча, кескин тораяди.

Ичкиликнинг хавфи яна шундаки, у организмдан ўпка орқали чиқарилади, ўпка эса унинг таъсирида одатдагидан кўра ёмонроқ ишлайди: газ алмашинуви бузилади — организмда ортиқча карбонат ангидрид тўпланиб, кислород етишмай қолади. Буларнинг ҳаммаси организм фаолиятини сусайтиради ва унинг сўна боришига сабаб бўлади.

Профессор Нейсли (АҚШ) ичкилик таъсирида эритроцитлар бир-бири билан ёпишиб, қумоқ-қумоқ бўлиб қолишини ва капиллярлар йўлини тикилтириб қўйишини аниқлади.

Ичкилик асабларни зўриқтирувчи ҳаяжонни ва хавотирликни босадиган, салбий эмоциялар механизмини активлаштирадиган (кайфиятни кўтарадиган) наркотик модда бўлиб ҳисобланади. Унинг кичик дозаси коллатерал (запас) томирларни ишга тушириб, чарчоқни олади, кишини тетиклаштириб, баданни иситади. Бироқ мутта-

сил истеъмол қилинганда унинг ана шу таъсири кўнгиладигидек натижа беролмай қолади (айтайлик, «руҳий толиқишни» йўқотолмайди, кайфиятни яхшилаб олмайди)⁴, натижада организм талаб қилувчи ҳолатга келиш учун ичувчи аввал ўртача, кейинчалик эса, катта дозаларга ўтишига тўғри келади. Бориб-бориб одам психологик ва жисмоний жиҳатдан ичкиликка мутеъ, қарам бўлиб қолади — алкоголизм, яъни ичкилик касали авж олиб, жуда оғир оқибатларга олиб боради.

Пабло Пикассони бир замонлар «Майхўр аёл» сура-тида предметнинг ташқи кўринишини бузганликда айблашган. Буюк рассом бу таъналарга жавобан: «Мен нарсаларни қандай кўрсам шундайлигича эмас, балки назаримда қандай деб билсам, шундай қилиб чизаман», деб жавоб берган. Мутафаккир кўп нарсаларни биларди. У ички дунёни ташқи кўриниш орқали моҳирлик билан очиб бера олган. Қўлларни қаранг! Ичкиликка муккасидан кетган аёл ана шу ҳаддан ташқари узун, «бутун вужудини қамраб турган» қўллари билан гўё дунёдан тўсилган — ўзини бир умр ёлғизликка маҳкум этган.

Ичкиликнинг энг катта хавфи, «даҳшатли тантанасининг энг олий нуқтаси» — инсоний хароб этишидир, деб такрор-такрор таъкидлаб ўтгинг келади.

Шуниси қизиқки, ароқ билан намлаб қўйилган буғдой донлари униб чиқмайди; ҳолбуки, фиръавнларнинг мақбараларидан топилган буғдой донларининг уч минг йилдан кейин ҳам яхши униб чиққани фанга маълум.

Ичкилик бир талай хавф-хатарларни ўзига жо қилган оғудир ва одамлар бу заҳар-заққумдан ўзларини эҳтиёт қилишлари керак.

⁴ Ичкилик, ана шу «буюк алдамчи»нинг одам кайфу-руҳига кўрсатадиган таъсири икки фазали булади: аввалига одам ўз-ўзидан кўнгли кўтарилиб, хурсанд бўлади, кейин бўшашиб қолади. Ичкиликка ружу қўйиб қолишганда иккинчи фазаси бир қадар кескин ифодаланадиган бўлиб қолади ва шу ҳолат одамнинг мудом сиқилиб, зиқ бўлиб юрадиган бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

Айтадиларки, одамлар ўзаро кўнгилдагидек тил топа билмаганликлари учун ҳам ичкиликка қўл чўзадилар, ҳолбуки, «энг катта зебу зийнат — бу одамларнинг тил топиб кетиши» (Экзюпери). Ичкилик, чиндан ҳам, бирмунча вақтга улфатни бирлаштиради: тортинчоқлик йўқолади, ҳамма одамлар ёқимтой, меҳрибон, очиқ кўнгил кўринади. Ичкилик мўл бўладиган зиёфатларда одамлар ўртасидаги ёш, ақл-идрок, дидга алоқадор тафовутлар ҳам гўё йўқолиб кетади. Ҳар ким «дўст учун ўзини ўтга уриб, сувга ташлашга» тайёр туради. Ичиб олганлар ўзларини ғоят ақлли гапларни айтаётгандек сезишади, лекин кейинчалик ўзларининг сўзларидан ҳам, хатти-ҳаракатларидан ҳам уялиб юришади.

Бўш вақтлардаги улфатчилик бошқа шаклларда бўлиши керак. **Шулардан бири — манфаатлари, дидлари, қизиқишлари бир хил бўлган одамларни бирлаштирадиган клублардир** (булар зерикарли ва қуруқ такаллуф қилинадиган жой бўлмаслиги шарт). Спорт клублари, табиат ва ов ҳаваскорлари, коллекционерлар учун шунақанги кичикроқ клублар очилса, бир шёла чой атрофида гурунғ қуриб, қизиқарли суҳбатлар, баҳслар уюштириладиган, классик ёки замонавий музика янграб турадиган, кўргазмалар, ўйинлар, конкурслар ўтказиладиган кафе-клублар ташкил этилса, яхши бўлур эди...

А. Макаренко колониясига қабул қилинган боқимсиз болалар ўтмиш билан алоқасини узар ва ўзларининг эски кийимларини одамлар олдида гулханга ташлаб ёқар эди. Ичкилик билан «улфатчилик» қилишга ҳам худди шу тарзда — бир йўла ва умрбод барҳам бериш керак. «Ақлингни йиғиштириб олишга қарор қилдингми, бошла бунини! Ўз ҳаётини тартибга туширишни пайсалга солган одам дарё бўйига бориб, сувнинг ҳаммаси оқиб бўлишини кутиб ўтирадиган лақмага ўхшайди», деган экан допишманлардан бири. «Оғир йўлда от қоқилаверадиган бўлса, ҳадеб қамчи босавермасдан, олдиндаги йўлни яхшироқ кўрсин учун бошини кўтариш керак», деган нақл

бор. Одамнинг ҳам бошини «юқорироқ кўтариб қўйиш» зарур, токи истак-хоҳишлари «қиттак отиб олишга» қараб қолмасдан, у олис-олисларни кўрадиган, кўп қиррали ҳаётнинг барча шодликларидан баҳра оладиган бўлсин.

Дастлабки икки кушанда (тамаки билан ичкилик) томирларни аста-секин торайтириб борса, учинчи кушанда уларни ҳаддан ташқари зудлик билан шу аҳволга солиб қўяди. Хўш, қудратли бўронлардан ҳам, рақ, сил ва гипертония касалликларини бирга олганда, шулардан ҳам кўпроқ аёвсизлик билан инсонларни маҳв этадиган бу даҳшатли кушанда нима ўзи? Стресс ҳолатлари, жумладан кўнгил хира тортиб, кайфият бузилиши, қаттиқ ранж-алам, ғаразли ҳасад, аччиқланиш, рашиқ қилиш, ваҳимага тушиш — учинчи кушандадир.

Кимдир сизга аччиқ гаплар айтди ёки пичоқ ўхталиб ташланди, дейлик, шунда томирларда қандай ҳодиса рўй беради? Ваҳимадан томирлар кескин тораяди, баъзан шу даражада тораядики, қон ўтиши тўхтаб қолиши мумкин. Мия ёки юракнинг қондан баҳраманд бўлиб туриши тўхтагудек бўлса, одамнинг бир лаҳза ичида ўлиб қолишини айтиб ўтиш ортиқча.

— Қаёққа кетаяпсан?— деб сўрабди бир сайёҳ йўлда Азроилни учратиб қолиб.

— Бағдодга. У ерда беш минг одамнинг жонини олишим керак.

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

— Бағдодда беш минг одамнинг жонини оламан деб, эллик минг кишининг ёстиғини қуритибсан-ку!?

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

Ўрта асрларда ўтган Ибн Сино бир мисолда бўри билан ёнма-ён боқилган икки қўйни тасвирлайди. Бўри-

га кўзи тушмай, уни кўрмай яшаган қўй омон қолган, бўрининг рўпарасидаги қўй қўрққанидан ўлган.

Осмону фалакда баланд парвоз қилиб юрган баҳайбат тасқара бўрини кўриб қолса, ўзининг уч метрли улкан қанотларини йиғиб, йиртқич устига тошдек отилиб тушади ва унинг умуртқа поғонасини синдириб юборади. Ҳиндистонда зардуштийлар қабилиси бор, уларда дафн қилиш маросими йўқ, шу қабиланинг одамлари ўлганида жасадни «сукунат минораси» деб аталадиган баланд жойга қўйишади, уни тасқаралар бир зумда чўқиб еб кетади. Наполеоннинг орқада қолиб ҳолдан кетган жангчиларини ҳам Сурия саҳросида шу йиртқич қушлар ўлжа ўрнида саранжом қилган. Бургут ҳам бўри, тулки ёки қуённи умуртқа поғонасини синдириб ўлдиради, лекин лочин каклик ёки қаргани шок ҳолатига келтириб қўйиб, ўлдиради. Йиртқич қушнинг шиддат ва даҳшат билан ҳужум қилишидан, ваҳима босишидан унинг ғаниматинида шок бошланади. Лочин қарғалар галасига ташланганида гала сочилиб, қарғалар ҳар томонга учиб кетади. Аммо лочин қандай бўлмасин бирор қаргани таъқиб қилиб, пайига тушадиган бўлса, ўша қарға ўзини йўқотиб қўяди ва қапотли қотилга ўлжа бўлади. Ёввойи табиат қўйнида баъзи ҳайвонларнинг тутқунликдиган кўра камроқ яшаши сезилган, табиатда уларнинг кушандалари кўпроқ бўлади: улар доимо қўрқув остида юради.

Одам аччиқланганида, рашк ва шубҳалар ўтида қовурилганида ҳам томирлар кескин тораядики, бунга асосан ортикча адреналин ишланиб чиқарилиши сабаб бўлади. Ана шу «ҳис-ҳаяжон оғуси» кор қилиб, ақлидрок хиралашади, кўнгилда туғён уйғонади. Рашк оғуси билан заҳарланган Отелло «Шубҳада юргандан жудо бўлган яхшироқ» деб севгилиси Дездемонани ўлдиради.

Томирлар торайишига ваҳима, рашк, жаҳл-ғазабнинг ўзигина эмас, балки шунчаки норозилик, бировдан кўнгил қолиши ҳам сабаб бўлиши мумкин. Машҳур физио-

лог олим Павлов таълим бериб айтганидек, йиллар ўтиши билан одамнинг мясида барқарор алоқалар пайдо бўла боради, бошқача айтганда, кишилардан муайян бир фикрлар, қарашлар, идеаллар шаклланаверади. Кейин, пайти келиб, ана шу барқарор алоқалар узилади — кишининг бировга ёки бирор нарсага берадиган баҳоси, ҳаттоки диди, завқи ўзгаради. Айтайлик, сизга авваллари расом И. Шишкин ёқар эди, энди эса Петров-Волкин кўпроқ қизиқтиради.

Бу ўринда гап сизнинг ҳаётга ва одамларга бўлган муносабатларингизни мохият-эътибори билан қайтадан кўриб чиқишингиз эмас, балки ўша одамларда рўй берган, пайдо бўлган ўзгаришларни вақтида пайқамай қолганингиз ва уларга муносабатингиз устидадир. Аввалги идеаллардан кўнгил қолиши, ҳафсала пир бўлиши каби ҳолатлар кишини ларзага солиб, қийноқли ўй-фикрларга олиб келиши, томирларни тириштириб торайтириб қўйиши, маъюсланишга ва ҳатто одамни дод дегундек фарёд солишга тайёр қилиб қўядиган ҳиссий аламга сабаб бўлиши мумкин.

Одатдан ташқари нарсага ёмон кўз билан қарашнинг сабаби шундаки, баъзи одамларнинг онгида ниҳоятда мустаҳкам алоқалар мавжуд бўлиб, шу боис яхши тушуниб бўлмайдиган янги нарсаларнинг ҳаммаси, гоҳо прогрессив ҳодиса ҳам кўнгилда хавотирлик, норозилик ҳиссини уйғотаверади.

Ана шу ҳолда ёғиниб, аччиқланиб, сиқилиб юрмаслик учун одам кўнгилидаги ҳис-хаяжон тўғёнларини сўндириб билишни ўрганиб олмоғи керак. Ҳаётга, турмушга жўн бир нуқтаи назардан қараб бўлмайдди. Айниқса ҳозирги замонда, илмий-техника революцияси даврида кўпдан-кўп тушунчаларни қайтадан кўриб, бошқача баҳолаш зарурлиги мукаррар. «Tempora mutantur, et nos mutamur in illis» — «Замон ўзгариб боради ва биз ҳам у билан бирга ўзгариб борамиз». Онг мустаҳкам алоқалар исканжасида қолмай, донмо ривожланиб бормоғи

керак, акс ҳолда, биз ҳаётни жуда қашшоқ қилиб қўямиз, қувончларидан тўла-тўқис баҳра ололмай қоламиз.

КУНГЛИНГНИ БУШАТИБ ОЛ

Тиб илми тарихи доим ғамгин, хафагазак бўлиб юрадиган, бадқовоқ одамларнинг биттаси ҳам (ва бақалоқларнинг ҳам)⁵ юз йилдан ортиқ умр кўрмаган деб далолат беради, чунки бундай одамларда томирларнинг тортишиб, торайиб туриши кўпроқ учрайди. Табиатан хафагазак одамларнинг камдан-камларигина узоқроқ умр кўришган. «Хафалик эпопеясини» яратган Микеланжело тўқсон йил яшаган, Тициан ўзининг шавқзавқсиз табиати билан тўқсон тўққиз йил умр кўрган (унинг жасадини Веспесияда топи, яъни ўлат касалидан қирилиб кетган қирқ минг одам орасидан топишган). Бу «хафагазак буюк сиймолар» мисли кўрилмаган ижодий эҳтирос билан ажралиб турганларки, уларнинг узоқ умр кўришига, чамаси шу эҳтирос, завқ қўшимча рағбат берган.

Тициан олти минг дона картина чизган. Микеланжело «куч-қудрат ва тенгликни», «қудратли ўй-фикрлар ва эҳтиросларни» ўзининг шоҳона асарларида бир йўла ёрқин ифода қила олган. Ў Флоренция монастирининг ертўлаларида черков қаттиқ тақиқлаб қўйганига қарамай мурдалар устида анатомияни ўрганиш учун ўзида жасорат топган.

«Қайғу-алам — қимматини йўқотган фонддир», — деган эди Максим Горький.

Чиндан ҳам, катта мусибат, қайғу-алам билан ўртанганлар анча бўшашиб қолади. Улар дурустроқ бир иш

⁵ Эт қўйган, семиз одамларда, одатда, склероз вақтидан илгарироқ бошланиб боради ва томирларига холестерин билан кальций тузлари ўтириб қолгани учун томирлар йўли торайиб қолади.

қила олмайди, фикрлаш қобилляти ҳам сусайган, мускулларидаги томирлар ҳам, мñasидаги томирлар ҳам кескин торайган бўлади. Оғир бахтсизликка учраган одамлар, бир сўз билан айтганда, қўли ҳеч нарсага бормай қолади. Уларнинг ўз мусибатларини ҳадеб бир хил сўзларни, ундовларни такрорлайвериш билан ифодалашлари характерлидир («вой», «оҳ» деб). Гоголнинг повестидаги Тарас Бульбани эса олинг. Ўгли ҳалок бўлганидан кейин Тарас ҳадеб «Остап, Остап, ўғилгинам...» деб такрорлайверган.

Одам ҳаддан ташқари умидсизликка тушиб, ниҳоятда зўр мусибат ичида қолганида лом-мим демай тураверади — на бир гап-сўз, на бир нолиш, на бир оҳ-вой деган сўзни эшитмайсан, ундан. «Chi può dir com egli arde, é in picciol fuoco» — «Қимки, алангаю-оташ ичра ўртанаётганини ифода қилиб бера оладиган бўлса, демакки, вужудига туташган ўт андаккина, холос» (Петрарка). «Curae leves loquuntur ingentes stupent» — «Мусибатнинг фақат кичиги гапга чечан, каттаси эса тилсиз бўлади», — дейишар экан қадимги донолар, «Ғаму-андуҳ нечоғлик чуқур бўлса, у шунча кўп сукут қилади». Суворий дили шикаста бўлиб қолса, оти ҳам қоқинаверади, деган гап бор, шарқда. «Қайғу-алам, — деб ёзган эди Горький, — дунёга исноддир, илдизини қирқиб, йўқотмоқ учун ундан нафратланмоқ керак».

Ҳис-ҳаяжонни ирода эмас, иш-ҳаракат идора этиб, ростлаб боради. Бошга оғир жудолик тушганда ҳеч нарса билан ўрнини тўлдириб бўлмайди — ана шунинг учун ҳам одам қийноқли кечинмаларга берилмасдан, фаоллик билан ўзини андармон қилиши керак. И. Павлов таълим бериб айтганидек, «хунобликни мускулларга сингитиб юбормоқ» ва жисмоний меҳнатдан ҳаловат топтомоқ керак. Манфий индукция деган нарсани юзага келтирмоқ, яъни бош мия пўстлоғида янги, анча кучли қўзғалиш маркази пайдо қилмоқ зарурки, бу — одамнинг кўнглини сиқиб турган ўчоқни босиб қўя оладиган бўлсин.

«Уйқу келавермаса, ўринда ётавериш мумкин эмас». Кўнгилни бўшатиб олиш, тўпланиб, дилини сиёҳ, хуноб қилиб турган ҳис-ҳаяжонларни ёзиш, тарқатиш керак.

Ҳис-ҳаяжонларнинг қонунлари эса мана бунақа: улар тўпланиб олган бўлса, албатта ёзилиши, бўшатилиши керак.

Боринги, ҳатто айб ҳисобланадиган бўлса ҳам, кучли, дилкаш эҳтирос тазйиқи остида ақл-идрок ва ирода сусайиб қолади — кўнгилни бўшатиш гоҳо жуда ғалати, кутилмаган шаклга киради. Петр I ўз маҳбубаси Мария Гамильтонни у деншчикни севиб қолгани учун қатл этишга ҳукм қилади. Қийноқлардан кейин, жаллод кундаси олдида ҳам маҳбубаси ўзининг Иван Орловга бўлган севгисидан воз кечмайди. Итоатсиз жангчилар — стрелецларнинг бошини ўз қўли билан чопиб ташлаган Петр бош олишни бу сафар жаллодга топширади. Тарихчи адиб Г. Алексеев ёзганидек, ўлимга маҳкум этилган маҳбуба подшо қўлига таянган ҳолда зиналардан чиқиб кунда ёнига боради ва таъзим бажо қилиб ўтиради. Император уни ассамблеяда рақсга таклиф этганида Мария худди шу оқ қўйлакда биринчи бор таъзим бажо келтирган эди, унга. Петр дафъатан уни ўзига тортади, лекин кўзларидаги қаттиқ нафратни кўриб, ларзага келади ва ўзининг ожизлигига ақли етади. Гамильтоннинг Орловга бўлган муҳаббати ўлимдан кучли эканини ва унинг энди «севмасдан туриб битта ҳам бўса бермаслигини» подшо тушунади. «Амр-фармон билан севиб бўлмайди, амр-фармон билан ўлиш мумкин». Шотландиялик ёшгина жувон подшонинг севгиси билан паноҳини рад этиб, дадиллик билан супага келади ва бошини кундага тутиб беради. Кейин эса Петр ўзи беадад меҳрини қўйган кимсасининг чалажон бошини ҳамманинг кўз ўнгида қонга бўялган кундадан кўтариб олади... Унинг лабларидан ўпиб -(ва кўнглини бўшатиб олиб), бошни ажойибхонада абадул-абад сақлаб қўйишга амр қилади.

Кўпгилда пайдо бўлган кучли ҳис-ҳаяжонши, айниқса у бош мия пўстлогига боғлиқ бўлса, деган эди академик П. К. Анохин, одам, одатда, тутиб, босиб туролмайди. Ҳис-ҳаяжоннинг, айтайлик, ташқи аломатларини (кўз ёшларини) тутиб турса бўлар-у, лекин томирларнинг торайиб туриши, юрак ўйнашини босиб туриб бўлмайди.

Жиноятларни текшириб, тергов қилишнинг методларидан бири шунга асосланган. Ўз жиноятларини рад этаётган жиноятчига билвосита далиллар кўрсатиладиган бўлса, ташқи кўриниши билан эмас (юз-кўзининг бирон жойи ҳам қилт этмайди), балки томирининг уриши, нафасининг мароми, қон босимининг ўзгариб қолишидан ўзини билдириб қўяди... Мана бундай бир воқеа маълум: жиноят содир бўлган деб тахмин қилинган жойларни Нью-Йорк шаҳрининг харитасидан кўрсатиб турилган, гумон қилинаётган кишининг аҳволини қайд этувчи махсус асбоб эса, фақат битта жойини кўрсатган, кейин шу жойдан яшириб қўйилган жасад ҳам топилган.

Спарталик ёш бир йигит тулки ўғирлаб, уни қўйнига бекитиб олган. Йигитни тўхтатишган. Ўзини билдириб қўймаслик учун у ҳис-ҳаяжонларининг ташқи кўринишларини босиб, қорнини тулки тишлаб олганида ҳам огриққа бардош бериб тура олган. Ўзидан кетиб йиқилиб қолганидан кейингина уни фош қилишган.

Босиб турилган ҳис-ҳаяжонлар ҳовури ёзилиши учун ҳамиша ўзига йўл топади.

Машҳур синовчи-учувчи Марина Попович учиш вақтида бир куни самолёт бошқарувга бўйсунмай, пастлаб кета бошлаганини айтиб берди. Бу ҳодиса экипаж аъзоларини ваҳимага солган. Уларни тинчитиш учун Марина сумкачасидан кўзгучаси, помадасини олиб, лабларини бўяшга киришган. Бир мўъжиза билан машинани қутқариб қолиш мумкин бўлган. Ерга қўйилганидан

кейин Марица ўзини бахтиёр сезиб, ҳазиллашиб юрган, лекин тунда, ухлаб ётган пайтида эса унда тўсатдан қисқа муддатли, аммо оғир асаб бузилиши белгилари пайдо бўлган.

Ҳис-ҳаяжонни ёзиб, кўнгилни бўшатиб олиш баъзан зўр бадал эвазига мумкин бўлади ва хавф-хатар туғдиради. Қотилнинг ўзи қотиллик қилган жойга интиқ бўлавериши ҳаммага маълум. Қотил ўзи қотиллик қилган жойига бориб келмагунча тинчий олмаслигини билган тажрибали изқуварлар пистирма қўйиб туришади ва жиноятчини тутиб олишади.

Тавба-тазарру қилиш, яъни пинҳоний қилинган гуноҳларга иқрор бўлиш ҳам кўнгилни бўшатиб олишга зўр эҳтиёждан ўзга нарса эмас.

Шундай қилиб, ҳис-ҳаяжонни жиловлаб олиш, тутиб туриш мушкул. Ниҳоятда зўр иродали одамларгина бунини уddалай олади. Шунинг учун ҳам «Тилда сирасордан кўра лаққа чўғни тутиб туриш осонроқ» дейишади. Чунки сирасор ҳам кўнгилда йиғилиб турган ҳис-ҳаяжонда, ахир.

Қадимги бир афсонада сирни узоқ сақлаб бўлмаслиги тўғрисида ҳикоя қилинади. Фригия шоҳи Мидас пўноқ Марсийнинг найда чалган куйини Аполлоннинг ажойиб навосидан ортиқ кўрар экан, шунинг учун худо уни қаттиқ жазолабди: унда тўсатдан эшак қулоқлари пайдо бўлиб қолибди. Мидас қулоқларини бекитиб юришга мажбур бўлибди. Сарой аҳли унинг эшак қулоқлари борлигини, албатта, кўп ўтмай билиб қолибдию, лекин бу сирни пинҳон сақлаб юрибди: ошкор қилинадиган бўлса, бошдан жудо бўлиш мумкин экан. Аъёнлардан бири ҳар қалай бардош беролмапти. Қирга чиқиб, қамишзор орасида бир булоққа дуч келибди ва атрофда ҳеч ким йўқлигига ишонч ҳосил қилганидан кейин: «Шоҳ Мидаснинг қулоқлари эшак қулоқ», деб бақарибди. Шундай қилиб, ўша мулозим кўнгилни бўшатиб, «елкасидаги тоғни ағдарибди». Бирмунча вақт-

дан кейин бир подачи ўша булоқ ёнидан подасини ҳайдаб ўтаётиб, у ердаги қамишдан биттасини кесиб олибди-да, най ясабди. Шу най «Шоҳ Мидаснинг қулоқлари эшак қулоқ» деб куйлаб юборган экан, подачи ҳангманг бўлиб қолибди. Қаранг, ўша сирни қамиш «эшитиб олган» экан-да.

А. П. Чехов ҳис-ҳаяжонлар қонунини жуда яхши билар эди. Унинг «Ҳасрат» деган ажойиб ҳикояси бор. Бир одамнинг ўғли ўлади. Ота ғам-ҳасратда қолгану, ўз мусибатини кимга бўлса ҳам гапириб, кўнглини бўшатиб олмоқчи бўлади, аммо ҳеч ким унинг сўзларини тинглашни истамайди. Кечқурун чол отига емини беради ва ниҳоят куйган кўнглидаги дард-ҳасратини тўкиб солади. Кўнгил тўла ғам изҳорини от жим туриб эшитади. Ота ўз ғам-андухини гапириб берганидан кейин (борингки, ҳайвонга бўлса ҳам), дили дарров равшан тартади. Нима бўлди, денг? Кўнгилда тўпланиб қолган ҳис-ҳаяжонлар бўшашди.

Dixi et animan levavi деган лотинча бир гап бор (гапни тўкиб солди-да, шу билан кўнглини бўшатиб олди). Жаҳли чиқиб турган одамнинг гапини бўлиб бўлмаслигини биламиз. Унинг охиригача гапириб олишига қўйиб бериш керак, акс ҳолда, у озгига кучи етмай, бақириб-чақиради, дағаллик қилади ва кўнглига тугиб қўйганларини барибир гапириб олади. «Оғзини боғлаб қўйилган бўлса, ғазаб қопни ҳам ёриб юбориши мумкин».

«Ҳис-ҳаяжонни тийиб туриш организмда вегетатив ва гуморал турғён пайдо қилиш демакдир... Кимки ҳис-туйғуларини босиб турадиган бўлса, тажовузкорлик ва ичкиликвозликка мойил бўлади, унда холислик ва инсонларга меҳрибонлик етишмай қолади».

«Кўнгилни яйратишнинг энг яхшиси — мақсадга эришмоқликдир». Лекин бу нарса ҳамиша, ҳаммага ҳам муяссар бўлавермайди. Нима ҳам дейсиз, бундай маҳалда мускулларга зўр бериш, қизиқарли иш, китоб,

ашула жонга оро киради. Ашула жуда ғамгин, мунгли бўлса ҳам, барибир, сиз енгил тортиб оласиз. «Ғапингга қулоқ соладиган одам бўлса, ғапириб бериш ёки бундай одам бўлмаса ашула айтиш керак». Ҳар қандай ашула, жумладан, «оғир куй», шўх хиргойи ҳам жойига тушаверади... Безорилар айтадиган «ғариблар» қўшиғи бўлмаса, бас. «Ҳамма нарсани сўз билан ифодалаб бериш мумкин бўлганида эди, музика бўлмас эди».

Музика кўнгилни жуда яхши очадиган, жуда зўр таассурот қолдириб, одамга ниҳоятда кучли таъсир этадиган нарса: у «эзгу ҳис-туйғуларни» уйғотишдан, «дилни ёндириб, ўт ёқиши», дардни олиши, чарчоқни йўқотишидан ташқари яна, физиологлар таъбири билан айтганда, томирларнинг кенгайишига ҳам актив ёрдам беради.

Қадимги арабларнинг касалхоналар олдида машшоқларни олиб келиб туришгани тасодифий эмас эди, албатта.

Бетховеннинг Тургеневда нечоғлик зўр таассурот қолдирганини айтмайсизми!» F-moll соната 57-банди ниҳоят даражада ҳайратга солди: бундай қуч-қудрат, бундай оташ, бундай дадил кўламни кутмаган эдим. Сонатанинг бошланишидаги эҳтирос тўла шиддаткор allegro нинг дастлабки тактлариданоқ дилимни латофат ром қилиб олди, мен тўсатдан кишини бир лаҳзада ларзага келтирадиган довдирашни, этни жунжиктирадиган ва даҳшатга соладиган лаззатли завқу-шавқни ҳис этдим... Нафасимни ростлаб олишни ҳамон истардим, лекин уддалай олмасдим».

Бироқ на куй-ашула, на қизиқ бир иш, на туризм ва на транквилизаторлар (руҳан ҳаяжонга тушиш, асабланишни камайтирадиган дорилар) тўпланиб қолган изтиробли ҳис-ҳаяжонларни кўз ёшичалик яхши тарқатиб ёза олмайди, ҳеч қачон. Буни қадимгилар ҳам билишар ва оғир мусибат чоғида ҳаммадан яхши даво кўз ёшидир деб ҳисоблашар эди. Кўз ёши қанчалик

аччиқ бўлмасин киши оби дийда қилиб олганидан кейин кўпгли анча равшан тортади. Қувонч ёшларини айтмай-сизми? Нақадар роҳат, бу. «Мангу ишқ-муҳаббат кўз ёшлари, тиниб қолманг» — бу гапларни фақат буюк Гётегила айтиши мумкин эди. Модомики, кўз ёши қилганимизда уялар эканмиз, балки, ўринсиздир, бу.

Бировни ҳақоратлаб ёки дўппослаб аламдан тушгандан кўра кўз ёши қилиб олиб, кўнгилни бўшатган яхшироқ, олижаноброқдир, албатта.

Чеховнинг яна бир қаҳрамонини эслайлик. Ота ўғлига бақриб: «Сережка, бу ёққа кел, кеча ойнани синдирганинг учун сени бир савалайман», дейди. Кеча отасининг кайфи-руҳияти яхши бўлиб, у ҳаммасини билса ҳам, ҳамма нарсани кечирган эди, бугун бўлса карта ўйинида бой бериб, кайфи бузилибди-да, ҳовуридан тушиш учун ўғлини дўппослашга аҳд қилибди. Бировга «алам ўтказиб» ўзингдаги изтиробли ҳис-ҳаяжонларни ёзиш инсонга номуносиб ишдир, албатта, — бу ҳам сандизмнинг худди ўзгинаси.

Шуниси диққатга сазоворки, Япониядаги «Мацусита-электрик» фирмаси ва «Саноат самарадорлигини ошириш жамияти» изтиробли ҳис-ҳаяжонларни ёзиш, тарқатиш учун жаҳли чиқиб турган одамга ўз душманидан нусха олиб ясалган қўғирчоқни таёқ билан савалашни маслаҳат беради. Япон мутахассислари меҳнат унумдорлигига ишчининг кайфу-руҳияти ниҳоят даражада катта таъсир қилишини аниқлашган. Цех бошлиғи табассум қилиб турмайдиган бўлса, уни ишдан бўшатиб юбориш хавфи таҳдид солади: ишчи яхши кайфият билан ишлайдиган ва, демак, кўпроқ фойда етказадиган бўлиши учун у ҳамма нарсани қилиши керак.

Ҳар қандай изтиробли ҳис-ҳаяжонлар вақтида организм қонга гормонлар, жумладан, томирларни торайтириб, қон босимини кўтарадиган, энергетик процессларни кучайтирадиган адреналин ишлаб чиқаради.

Ҳис-ҳаяжонлар жуда кучли бўлса (масалан, оғир

мусибат, изтироб), организмнинг ҳимоя воситалари ёрдам беролмай қолиши мумкин, у вақтда организм реакциялар оташида «ёниб кетади». Зўр изтироблар таъсирида «ичкаридан портлаб кетмаслик» учун ҳис-ҳаяжонларни бўшатиш, тарқатиш йўли билан ортиқча гормонларни ҳар қандай қилиб бўлса ҳам сарфлашга, «ёқиб юборишга» ҳаракат қилмоқ керак. Масалан, яқин киши ҳалок бўлганида нолаю фигон билан роса ҳўнграб бўшаб олиш керак, бўлмаса «кўз ёшлари билан ювилиб кетмаган мусибат бошқа органларни йиғлашга мажбур этади». Бордию, юрак томирлари (коронар томирлар) йиғлайдиган, бошқача айтганда, торайиб, сиқиладиган бўлса, бу ҳаёт учун хатарли бўлиб қолади.

«Юракка тушадиган зарбни» кўз ёшлари ўзига олади. Образли қилиб айтганда, изтиробли ҳис-ҳаяжонлар кўз ёшлари билан бирга «ташқарига чиқиб кетса» томирлар ҳам шунча кам тораяди. «Кўз ёши ҳамиша ниманидир ювиб кетади ва тасалли беради», — деб ёзган эди Виктор Гюго.

Швед стоматологи Юхан Нурдбег кўз ёшлари, жумладан, милк томирларидаги қон босимини ҳам пасайтиришини ҳисобга олиб туриб, тиш огриғини босиш учун касалларга йиглаб олишни тавсия этади.

Ганс Селье таълимоти тарафдорлари ҳозирги касалликларнинг ҳамма тан оладиган сабаби чекиш ва кам ҳаракат эмас, қондаги холестерин билан глюкоза миқдори эмас, балки юқорида тилга олиб ўтганимиз стрессдир деб таъкидлашади.

Стресс — организмнинг ҳар хил зўриқишларга жавобан кўрсатадиган носпецифик реакциясидир. Ҳаддан ташқари зўр таъсиротга, бу таъсирот тарсаки бўладими ёки эҳтиросли бўса бўладими, барибир организм унга «бир хилдаги умумий физиологик процесс» билан жавоб беради. Она ўглининг ҳалок бўлгани ҳақида хабар олганида ҳам, ўлган деб юрган ўглининг тирик эканлиги-

ни тўсатдан билиб қолганида ҳам унда стресс (ўздан кетиш) бошланиши мумкин. У ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳам қонга гипофиз ва буйрак усти безларининг гормонлари ишланиб чиқади.

Стресс шароитларида (масалан, ўғри, йиртқич ҳайвон ҳужум қилганда) организм ҳимояланишга ўтади. Бош яримшарлар пўстлоғи (академик А. Ухтомский айтганидек, ҳукмрон қўзғалиш ўчоғи — «ҳимоя доминантаси» пайдо бўладиган жой) пўстлоқ ости элементлари орқали гипоталамусга (вегетатив ва эндокрин системаларни идора этувчи механизмлар жойлашган мия бўлимига) хабар беради. Ваҳима, қўрқинчдан хабар олган гипоталамус (марказий регулятор) қаршилик кўрсатиш учун ҳамма кучларни сафарбар этади. Асосий реактив системалар (ички секреция безлари)дан қонга тезда гормонлар ўтиб, моддалар алмашинуви жадаллашади, резерв ёғ ва қанд истеъмол қилинади. Тезлашган қон оқимиға эритроцитлар отилиб чиқади, булар гемоглобини борлиғи туфайли тўқималарнинг кислород билан тез тўйинишиға ёрдам беради. Овқат ҳазми тўхтаб қолади ва меъда-ичак йўлидан бўшаган қўшимча қон (энергия) хавф-хатарни даф қилиш учун зўр бериб ишлаб турган мускуллар ва мияға қараб боради.

Одам қўрққанида, қаттиқ ҳаяжонланганида сўлак ажралиши тўхтаб қолади. Буни қадимги Хитойда билишар эди, шунинг учун бу жойда жиноятчи деб гумон қилинган одамға суд пайтида гуруч едириб кўриш одати бўлган, маълумки оғизда сўлак бўлмаса гуручни ютиб бўлмайди.

Стресслар тез-тез қайталаниб турса ва кучли бўлса организмнинг энергетик ресурслари етишмай қолади, мослаштирувчи (адаптацион) механизмлар ишдан чиқади. Организмнинг сўниб бораётган функцияларини рағбатлантириб турувчи гормонлар тўғаб қолганлиғи, баланси етишмай бузилганлиғи туфайли пировард на-

тижада одам ўлади. Ўз-ўзини идора этишда қатнашадиган куч-қувватлар тугаб, изтиробли ҳис-ҳаяжон устига яна биттаси келиб қўшилса, яъни битта ҳис-ҳаяжон ҳали тарқалиб ёзилмасдан туриб унинг кетидан яна битта зўри бошланса, шундай ҳодиса юз бериши мумкин.

Ҳис-ҳаяжонлар мосланишда муҳим роль ўйнайди. Ҳис-ҳаяжонларни тадқиқ қилувчи етакчи олимлардан профессор П. В. Симонов таъбири билан айтганда, «ҳис-ҳаяжон — бу ҳаётдаги мақсадларга эришмоқ йўл ва усуллари тўғрисида аниқ маълумотлар етишмай турганида мияга ёрдам берадиган алоҳида нерв аппарати».

Ҳис-ҳаяжонларнинг марказлари, яъни «эмоцияларнинг марказлари» миянинг ичкаридаги бўлимларида жойлашган деб ҳисоблаб келинади. Ҳис-ҳаяжон реакцияларида катта яримшарлар пўстлоғи муҳим роль ўйнаши, шу билан бирга, чап яримшарнинг асосан кўнгилга ёқадиган ҳис-ҳаяжонлар билан, ўнг яримшарнинг изтиробли ҳис-ҳаяжонлар билан алоқадорлиги кейинги йилларда аниқланди. Дунёни ҳис-туйғу билан, образли қилиб идрок этишни ўнг ярим шар, мантиқий тафаккурни чап яримшар «бошқариб бориши» маълум бўлди.

Ҳис-ҳаяжонларни режага солиб турадиган марказларнинг жойлашган ўрнини билган америкалик профессор Х. Дельгадо қутуриб турган буқа билан якка-якка олишиб кўради. Хатарли ҳужум вақтида матадор-олим буқа миясининг тегишли бўлимини таъсирлантирувчи митти радиопередатчик тугмасини босади — миянинг ўша бўлимига электрод пайвандлаб қўйган эди,— шунда Дельгадо майдонда қизил плашч билан турганига қарамай, буқа худди қадалиб қолгандек таққа тўхтаган. Яна бир тугма босилганидан кейин даҳшатли буқа (торо) орқасига бурилиб, лоқайдлик билан тўсиқ томонга кета бошлаган.

Ҳис-ҳаяжонларнинг ўзи эмас, балки одамнинг ана

шундай ҳис-ҳаяжон ҳолатига тушишига сабаб бўлади-гаи талаб-эҳтиёжлар, вай-сабаблар, мақсадлар муҳимдир. Шунинг учун ҳам фақат жамиятга фойдали бўлган, оқилона талаб-эҳтиёжларни кучайтириш ва қўллаб-қувватлаш зарур.

Изтиробли ҳис-ҳаяжонлар ёвузликка қарши курашга ёки азоб билан ўтадиган ижодий изланишларга қаратилган бўлса, улар дуруст бўлади. «Ёш кўнгилни азоб-уқубатларга очиб қўйишдан қўрқманг,— деб даъват этар эди В. А. Сухомлинский,— бу одамни хуш-ахлоқ қилади». Касал онасининг ёнида тун бўйи ўтириб чиққан фарзанднинг изтироб тўла ҳис-ҳаяжонлари ўзини тутолмайдиган пиявистанинг қувопчили ҳис-ҳаяжонларидан кўра бизга ҳамиша қимматлироқ бўлади, албатта. Француз революцияси вақтида то найза зарбидан йиқилмагунча қўзғолончиларга хабар беришни тўхтатмаган ўн уч ёшли барабанчи Баррнинг душманга ғазаб-нафрат билан тўлган ҳис-ҳаяжонлари олижанобдир. Луций Верацийнинг қилиқлари эса кишини дарғазаб қилади: бу римлик кўнгилни чоғ қилмоқ учун ҳар бир ўткинчига тарсаки туширар, унинг хизматкор қули эса тарсаки еган одамга ўша заҳоти бадал тўлар экан.

Ўз қурбонини талаб, ўлжа ололмагани учун оҳ-фигон чекаётган қотилнинг кўз ёшлари киши кўнгилга раҳм-шафқат солмайдн.

Одамни ҳар қандай юриш-туришга, хатти-ҳаракатларга соладиган куч тегишли шарт-шароитлар ва тарбиянинг ўзигина эмас, балки биринчи галда, эҳтиёж ҳамдир. «Ҳис-туйғуларни ақл-идрок бошқариб туради» дейилар экан, бунда бир хилдаги эҳтиёжларнинг бошқа турдаги эҳтиёжлар устидан голиб чиққалиги назарда тутилади. «Ит ҳулар, карвон ўтар». Кўзланган манзилга тезроқ етиб олиш эҳтиёжи, айтилиқ, итнинг таъзирини бериб қўйишдек майда эҳтиёж устидан голиб келиши керак.

Изтиробли ҳис-ҳаяжон қондирилмай қолган эҳтиёж-

дан ўзга нарса эмас. Ана шу эҳтиёжни қондириш йўлида одам гоҳо жуда қалтис хатти-ҳаракатлар қилади. Бундан саккиз юз йил илгари испанлар маврларни тормор қилиб, Қордобани эгаллашади. Шаҳар ҳокими амир ал-Мансур ҳар қандай қилиб бўлса ҳам охиригача жанг қилиш ва душмандан қасос олишга аҳд қилади. Амир ўзига тоун касаллигини юқтириб олади-да, душман манзилгоҳига бориб, асир тушади — ўзи ўлади, лекин испан қўшинига ўлат юқтириб, уни қириб юборади.

Оч одамнинг тўйганини ҳис қилиши унинг учун кони лаззат, лекин қуюқ-суюқ тортилгандан кейин эҳтиёж йўқ маҳалда уни яна дастурхонга таклиф қилишадиган бўлса, унда ҳис-ҳаяжон мутлақо бўлмайди. Кўнгилга хуш келмайдиган ҳис-ҳаяжонлар, жумладан, ғазаб қўрқув, ваҳима ахборот ва ҳимоя воситалари етишмаслигидан келиб чиқади. Голиаф билан яккама-якка олишган Довуднинг кўнглида ваҳима йўқ эди: сопқон билан қуролланган бу йигит рақибининг заиф жойларини яхши биларди.

Таҷрибаларга қараб фикр юритганда, деб ёзади профессор П. В. Симонов, саломатлик учун кўнгилга хуш келмайдиган актив ҳис-ҳаяжонлар эмас, балки пассив ҳис-ҳаяжонлар — маъюслик, доим хавотирдалик, ваҳима остида юриш, дилхиралик айниқса хатарлидир. Бундай ҳис-ҳаяжонлар одамда аксари ўзни айбдор билиш, афсусланиш, виждон қийноқлари билан ўтиб, ижтимоий тусга киради.

Ҳис-ҳаяжон — куч-қувватни сафарбар этиш воситасидир: эҳтирослар (ҳис-ҳаяжонлар) йўқ маҳалида шахсият сўнади ва одам муқаррар маҳжул бўлиб, бўшашиб қолади. Ҳис-ҳаяжонлари тўмтоқ одамлар таъсирланмай, орзу қилмай қўяди. Кўнгилда майл-рағбат, истак бўлмаслиги фалокатдир.

«Одам учун энг даҳшатли нарса — кўзлари очик ҳолда ухлаётгандек бўлиб қолиш»: нигоҳ қадаш-у, ҳеч

нарса кўрмаслик, ҳеч нарса тўғрисида ўйламаслик, ҳеч нарса қилмасликдир. Кўнгилга хуш келмайдиган, изтиробли ҳис-ҳаяжонлар ва стресс айрим ҳолларда бало эмас, балки зўр бахтдир, чунки кўнгилсизликлар ва қайғу-аламлар баъзан одамни жунбишга солиб, кучқувватга тўлдиради. Маълумки, Пушкинда у ишқ-муҳаббатдан, қайлиғи Наталья Гончаровадан мажбурий жудоликдан қаттиқ изтиробга тушган пайтда, Болдиндаги эсда қолган худди ўша куз палласида жуда шиддатли ижод шавқ-завқи жўш урган, бу ақл бовар қилмас қисқа муддатда шоир бир қанча ажойиб асарларини яратган.

О. Генри воқеаси-чи? Растратчи тариқасида қамоқда бўла туриб, у севикли қизининг тирикчилигига маблағ топиш учун ҳикоялар ёзиб кўрмоққа аҳд қилади ва бутун жаҳонга донғи кетган ёзувчи бўлиб қолади. Жафо кўраётган халқ учун кўнгли эзилган Руже де Лиль ўлмас асар — «Марсельеза»нинг сўзларини ҳам, музикасини ҳам бир кечада ягона бир илҳом туғғени билан ёзди, кўзғолончилар шу куйни куйлаб, баррикадалар томон боришди.

Ҳис-ҳаяжонлар ларзаси баъзан бошқа ҳар қандай таъсиротдан кучлироқ бўлиб чиқиши мумкин, «Қизим, нега сен бугун мактабга бормадинг?» «Кеча пальтомни сотиб, ичиб қўйдингиз-ку, отажон». Бу гап ота кўнглини жуда қаттиқ ларзага солди (стресс) ва машхур артист С. ичкиликбозликни тарк этиб, саҳнага қайтди.

Зарарли ҳис-ҳаяжонлар бўлмаслиги учун, деб ёзади академик П. Анохин, рағбат билан ҳис-ҳаяжон ўртасига ақл-идрок билан мантиқни қўйиш керак.

Бу гап ақлли, аммо удалаш қийин бўлган маслаҳат шарт-шароитни тўғри баҳолаш ва оқилона ҳимояланиш усулларини ҳамиша ҳам билавермаймиз, биз. Масалан, вазиятни тушуниб олиб, нариги томонга ўтиб кетиш керак бўлиб турганида ваҳимага тушиб, ўзни йўқотиб қўйиш не керак; қоп-қоронғи кўчада олдингиз-

дан чиқиб келаётган одам пичоқ ўқталган ўғри эмас, балки зўрга оёқ устида тўрган маст эди-ку, ахир.

«Сабр-тоқат қилгин-у, ўзингни тут» мақолини ўзига асосий қонда қилиб олган машҳур Эпиктет ҳам нозирнинг табиатан жаҳлдорлигини билиб олганидан кейин, ўзини бошқача тутиши керак эди. Ана шу қадимги донишманд қулликда бўлган маҳалида нозир уни таёқ билан уради. Бу ситамкор одамга Эпиктет осойишталик билан бундай дейди:

— Бунақада оёқни синдириб қўйиш мумкин.

Қулнинг ўзини тутиб вазминлик қилганидан ғазабга келган нозир уни яна уради.

— Айтдим-ку, оёғимни майиб қилиб қўйишинг мумкин деб,— дейди Эпиктет худди боягидек осойишталик билан, ўзининг синган оёғини кўздан кечираётиб. Бу файласуфнинг «ёвузликка куч билан қаршилик кўрсатмаслик» тўғрисидаги ўз таълимоти унга ана шунақа қимматга тушган.

Инсоннинг ўзини одамлар орасида қандай тутиши кўнглидаги ҳис-ҳаяжонларига, кайфиятига кўп даражада боғлиқ.

Одамлар кўпинча арзимаган нарса билан бир-бирининг кайфиятини бузиб, кўнглини хира қилади, шуниси жуда чакки. Мана, айтайлик, ишингизда бир кўнгилсизлик рўй берди — жиғи-бийронингиз чиқиб турибди. Сизга қўрсалк қилиб қолишди — асабларингиз энди борар жойига бориб қолади. Шунда сиз ҳам «ўзингиз азоб тортгансиз, бошқаларни ҳам азоблайсиз». Биринки ўнга, ўнники...

Жамиятимиз турмушдаги ахлоқий вазиятга ниҳоятда катта эътибор берилаётгани тасодифий эмас. «Одам одамга дўст, ўртоқ ва биродар» деган инсонпарварлик принципи реакцион жаҳолатпарастларнинг «одам одамга ёв» деган тезисига, фашизмнинг маънавий отаси Ницшенинг: «Ўйқилаётганни итариб юбор!» деган даъватига қарши туради.

Ҳар бир одамнинг узоқ умр кўриши ва бахтиёр яшашини истайдиган бўлсак, одамлар ўртасида албатта биродарона, яхши муносабатларни ўрнатишга, адовату, қаҳр-ғазабни, ҳасаду худбинликни йўқотишга эришмоғимиз керак... Бу фақат социал нуқтаи назардан муҳим бўлиши билангина қолмайди. Масаланинг яна физиологик томони ҳам бор.

Қаҳр-ғазаб инсоннинг талайгина олижаноб фазилатларини йўқ қилиб юборади. Одамнинг кўнгли қора тортиб, ақли кетади, истеъдоди хиралашади. Инсонпарварлик принциплари, маънавий ва жисмоний камолотга интилиш асосида қурилган совет жамиятида қаҳр-ғазаб деган нарса ғайри табиийдир.

Инсон билан ҳайвон ўртасидаги асосий фарқ шундан иборатки, инсонда ҳайвонларда бўлмайдиган фикрлаш қобилияти юксак даражада ривожланган (баъзи ҳайвонларда топилган онг муртакларини ҳисобга олиб бўлмайди). Айтайлик, масалан, ёнғин тушди. Ит ва одам бир хил шароитга тушиб қолди, дейлик. Ит куйишини сезса, ҳатто ўзинчи қават деразасидан ҳам ўзини ташлаб қочади. Одам-чи? Хатарли баландликдан у ўзини ташламасдан, балки халос бўлишнинг бирмунча оқил усулини ахтара бошлайди.

Йўлбарс даҳшат билан бир наъра тортса бас, шунда маймунлар ваҳима ва саросимага тушиб, ўзини ҳар ёққа ташлашга, шохдан-шохга сакрашга бошлайди, сакраганда ҳамиша ҳам мўлжални тўғри ола олмай, кўпинча шундоққина йўлбарснинг оёғи тагига келиб тушади. Маймунда бирмунча ривожланган онг бўлганида эди, у, шунчаки, юқорироқ кўтарилиб, йўлбарс чиқа олмайдиган жойга чиқиб олган бўлур эди, албатта. Ҳайвонларнинг юриш-туришида инстинктлар одамлардагидан кўра анча катта роль ўйнайди. Инстинктлар дегани пўстлоқ остининг ўзи бўлиб, фрейдистлар бунинг аҳамиятини ошириб-тошириб кўрсатишади: руҳий ва ижтимоий ҳаётнинг ҳамма ҳодисаларини улар онгга алоқаси йўқ майл-истаклар билан тушунтиришади.

Австрия психологи Фрейд издошларининг фикрлари асосан қуйидагилардан иборат.

Ибтидоий дунё замонида «севги хурсандчиликлари» худди ҳозирги маймунларда бўлганидек, бутун қабила-нинг кўзи олдида ҳеч бир уялмасдан туриб қилинган. Туғма майл-истакларни кейинчалик жамият жиловлай-диган бўлиб қолган, тери ёпишиш, лунги боғлаб олиш расм бўлган...

Тобора мураккаблашиб борадиган муносабатлар пайдо бўлиши билан одамга ўзида жо бўлиб турган ҳайвоний инстинктларини босиб, ўзини тутиб олиш тобора қийинроқ бўлиб боради. Фрейд фикрича, босиб, тийиб турилган эҳтирослар батамом йўқолиб кетмайди — ҳар хил турдаги фаолиятга айланади. Фрейдчилар даъвосича, билиш (қараб кўриш, пойлаш иштиёқи), тажовузкорлик (ҳукмронлик қилишга интилиш) ва бошқа ҳар қандай фаолият жинсий ҳиссиётнинг қондирилмай қолганига боғлиқдир.

Фрейд фикрига қараганда, касаллик (невроз) инстинкт билан интеллект, яъни ақл-идрок ўртасида, инсон билан жамият ўртасида келишмовчилик чиқиб қолишида пайдо бўлади. Инстинктлар жилови қўйиб юборилса, бас — касаллик барҳам топиб кетади. Фрейд инсоннинг юриш-туриши, аслида, қадимги инстинктлар билан замонавий инсон хулқ-атворининг социал нормалари ўртасидаги «курашга» боғлиқ деб билади. Лотинча: яхши ишни кўриб, шундай қилиш керак дейман-у, ёмон ишга амал қиламан, деган гап бор.

Вольтер ҳам гўё шу гапни тасдиқлагандек: эрталаб яхши режалар тузиб оламан-у, лекин кундузи аҳмоқликлар қиламан... дер эди.

Масалан, еб-тўймаслик, очкўзлик ёмонлигини ҳар бир одам билади. Бироқ иродасиз кишини «нафс базмига» тортадиган истакни ақл-идрок ҳамиша ҳам тутиб тура олмайди. Еб-тўймаслиги туфайли Вителлий деган

рим императори ҳатто жангнӣ бой бериб қўйган: зиёфат узоқ чўзилиб кетган, чунки у лаззатли таом устидан туриб кета олмаган.

Сухумилик олим Миминошвили қўйидагича кузатув ўтказган. Эркак маймундан урғочисини ажратиб, рўпарага, бошқа эркак маймун катагига солиб қўйган. Бояги маймунда рашкдан гипертония пайдо бўлган. Бошқа бир тажриба: маймунни боласи билан бирга ўртасига хода ўрнатилган бир цилиндрга солиб қўйишгандан сўнг сувни очишган. Сув кўтарилган сари маймун боласини қўлига олиб, ходадан юқорига кўтарилган, сув она маймунни кўма бошлаганда онаси боласини ғарқ қилиб ва унинг танасига оёқларини тираб, сувдан чиқиб олган.

Пўстлоқ остидаги марказлар ҳайвонларнинг юриш-туришида ҳам, одамнинг юриш-туришида ҳам, ҳақиқатда, катта роль ўйнайди.

Фрейднинг хатоларидан бири — тарбия ролига етарли баҳо бермаслигидадир. Тўғри тарбия бериб бориладиган бўлса, ақл-идрок, жамият манфаатини кўзловчи олий мақсадлар ҳалокатли эҳтирос тугўнини боса олади.

К. Брюлловнинг «Помпейнинг сўнгги куни» картинасига назар ташлайлик-а. Картинада тасвирланган одамларни қабзига олган нарса ваҳима, ўзни сақлаб қолиш инстинкти эмас, йўқ, асло. Улар учун севги-муҳаббат ва бурч ҳисси ўлимдан кўра кучлироқ — улар ана шунақа қилиб тарбияланган, уларнинг гўзаллиги ҳам ана шунда.

«Қаҳр-ғазаб — ночорлик қуроли». «Заҳарни табиат судралиб юрувчи жонзотларга бахш этган. Кучлиларга унинг ҳеч ҳожати йўқ», — деб ёзган эди А. Мицкевич.

«Ҳеч бир ишни ғазабланган чоғингизда бошламанг, — деган эди немис ёзувчиси И. Гауг. — Тўфон бўлиб турган чоғда кемага тушадиган одам тентақдир».

Кимки, ўзини йўқотиб, оёқлари билан депсинадиган, инсонлик қиёфасини йўқотиб қўядиган бўлса, ўша одам таъна ва таассуфга лойиқдир. Қаҳр-ғазаб қўзиб турган пайтда, одатда, одам «ўзини билмайди»⁶ ва ҳис-эҳтирослари устун кела бошлайди.

Бошқаришда асосий нарсa — даъват этиш ва танбеҳ бериш эмас, балки ишни усталик билан ташқил этишдир. И. П. Павлов айтганидек, ҳар қандай ишда изчиллик, камтарлик, завқ-шавқ бўлиши зарур. Меҳнат одамни чарчатмасдан, балки унга шодлик берадиган бўлиши учун меҳнатга ижод элементларини киритмоқ зарур. Одамлар худди байрамга боргандек ишга боришлари керак.

Жуда ўткир революционер ва агитатор, аммо ҳеч нарсaга ярамайдиган администратор бўлиш мумкин,— деган эди Ленин. Коллективдаги психологик вазият можаро келтириб чиқарадиган ва кўнгилни хира қиладиган бўлмасдан, балки ҳамиша хайрихоҳлик руҳини юзага келтириши керак. «Каин замонларидан бери,— деб ёзади К. Маркс,— золимликлар билан дунёпи қўрқитиб бўлмаган»— мана шунинг учун ҳам одамзод қилич (қонун) билан бирга маънавий таъсир воситаларини, ахлоқ қондаларипи, этикани яратган....

Ҳис-ҳаяжонлар одамлар кўнгилнинг ич-ичида жўш уриши билангина қолмай, уларнинг ташқи қиёфасида ҳам акс этиб туради. Маълумки, ғазаб ҳисси тишлар иржайиб, кўзлар ялтираб туриши билан ифодаланади, одам оғриқ сезиб, қийналганда кўпинча қошларининг ички қисмлари юқори кўтарилиб туради, ҳайратланиш кўзлар билан оғизни катта очиб қолиш билан ифодаланади, писанд қилмаслик, назарга илмасликда пастки лабни буриш ва паст тушириш характерли бўлади.

⁶ «Қадимги немис армиясида,—деб ёзади Дейл Каренги.—бирor қандай бўлмасин бирor ножўя иш қилса, солдат дарров, ўша иш қилинган заҳоти бундан шикоят қила олмасди. Солдат жаҳлдан тушиб учун эрталабгача сабр қилиб туриши керак эди. Агар у дарров шикоят қиладиган бўлса, уни жазолардилар».

Бу медицинадагина эмас, балки санъатда ҳам маълум. Ёзувчилар, рассом, артистлар инсон ҳис-хаяжонларини жуда яхши билишган. Қараиғ-а, болаларнинг хаёл суриб турган чоғидан тортиб то даҳшат ҳамда нафратгача бўлган хилма-хил ҳис-туйғулар санъат асарларида акс эттирилган.

Золимлик — одамзот жамиятидаги қабих ва беадаб воқеасидир. Гитлерчиларнинг ваҳшийлиги, қутуриши халқлар бошига қанчадан-қанча азоб-уқубатлар солди. Табиатан ёвуз одам тўла-тўкис ҳоким бўлиб қолса, даҳшат бу.

«Ҳайвон,— деб ёзган эди Ф. Достоевский,— ҳеч қачон одамчалик золимлик қилолмайди, шу қадар усталик билан, шу қадар санъаткорона золим бўлолмайди».

Папа Александр VI Боржиа арслон боши тасвири туширилган узук тақиб, унда заҳар асраган. «Тулки билан арслон одатларини» ўзига жо қилган рим папаси ўз рақибларига «билимасдан» узуғини уриб олиб, уларни ўлдирад экан. Француз революцияси вақтида Гра деган бир ватаи-парварни ертўлада ёш боласининг кўзи ўнгида отиб ташлашган, болани чироқ ушлаб туришга мажбур қилишган.

Шуниси ҳам борки, ҳайвонот дунёсига мансуб жонзотлар бир-бирини ўлдирмайди (камдан-кам учрайдиган истиснолар ҳисобга олиномас): бўри итни, йўлбарс кийикни ғажиб кетиши мумкин, аммо бўри бўрини, тулки тулкини ўлдирмайди (ўз жинсини бўрилар, айтилик, биттаси ярадор бўлиб қолса, ана шундагина ўлдириб, еб кетади; майиб бўлганини биринчи кечанинг ўзидаёқ тилка-пора қилиб ташлайди, чунки заифлашиб қолгани тўда учун ортиқча юк ва хавфлидир. Арслонлар боласи кўп бўлса, шундагина уларни еб қўяди). Ҳайвонлар ўзаро олишиб турганида кийик учун бир томонга ўгирилиб кетиш, бўри учун думини пастга тушириш, маймун учун бошини бошқа ёққа буриш ки-

фоя — шунда олишув тўхтайдн ва улар бир-бирини қувиб, таъқиб қилмайди.

Тўдани сақлаб туриш учун ҳайвонларда жуда ажойиб мудофаа системаси бор. Л. М. Баскин деган олим ёзганидек («Тўда қонунлари»), кийиклар билан бўриларда мартабаси баланд икки хил индивидлари: доминантлари билан лидерлари бўлади. Тўдага йўлбошчи — доминант бошчилик қилади. Асов бўладиган ана шу эркак ҳайвон емишга, урғочиларга, территорияга эгалик қилишга, буларнинг тақсимланишига қараб боради ва бузғунчиларга дарров ҳужум қилади.

Хавф-хатар туғилган чоғда (айтайлик, олдиндан юмшоқ қор, тез оқар дарё, одамлар чиқиб қолганида) йўлбошчи лидер олдинга чиқади, тўдага бошчилик қилиш эса доминантдан қари урғочи ҳайвонга ўтади, лидер ҳалок бўлгудек бўлса, ўша қари ҳайвон тўдани бехатар жойга олиб кетади. Жуда соз система, бу: биттаси ўладию, лекин бутун тўда сақланиб қолади. Хавф-хатар бартараф бўлганидан кейин эркак — доминант яна йўлбошчи бўлиб қолади. Инсонлар табиатдан кўп нарсаларни ўрганиши ва бир-бирига кўпроқ меҳрибон бўлиб, бир-бирини кўпроқ аяши керак.

«Қаҳр-ғазаб инсонларга керакмас,— деган эди улуғ табиат тадқиқотчиси Чарльз Дарвин,— у фақат ҳайвонларга керак». Нечун? Шунинг учунки, баттол кушанда-лар (бўри ва ит) дуч келиб қолганида раҳм-шафқат деган нарса бўлмай, қон тўкилиши муқаррар бўлиб қолади. Бу ўринда қаҳр-ғазаб зарур бўлади. Бўри итга дуч келиб қолганида кўзлари ялтиллаб, тишлари иржайиб туради. Кўзларининг ялтиллаши жон-жонидан ўтган нигоҳидир, тишларининг иржайиб туриши олишувга шайлигини кўрсатади, рақибнинг тапасига биринчи бўлиб ботиши учун тишлар тайёр туриши керак.

Шундай қилиб, ҳайвонлар оламида ўлдирмоқ учун, омон қолмоқ учун қаҳр-ғазаб бўлиши зарур. Инсонлар-

нинг кундалик муносабатларида-чи? Нима кераги бор, бунинг?

«Ғазабланган чоғингда жавоб беришдан аввал юзгача санаб чиқ» дейишар экан қадимгилар. Ҳа, шундай бўлса бордир, кимнидир қойиш керакдир, балки. Лекин сабр қилинг. Санашга бошланг...

Бироқ одамларни жазолашга, ишдан олишга, судга беришга тўғри келади-ку, ахир, деб эътироз билдирарсиз? Ҳа, тўғри келади. Аммо инсонга жазо берилар экан, уни хўрлаб бўлмайди.

Шахсни эркин деб эълон қилган француз революцияси вақтида инсон қадр-қиммати тўғрисида биринчи марта баралла гапиришга бошлашди.

Шу муносабат билан революция эпизодларидан бири характерлидир. Сўз Шарлотта Корде тақдири тўғрисида бормоқда. Кўпдан бери тузалмай келаётган ярасига ва гуш касалига даво қилиш учун революция доҳийси Марат сульфатли ванна олиб турган пайтида унинг уйига Шарлотта бостириб киради. Ёш террорист аёл кўйлаги бурмалари орасидан пичоқ чиқариб, Маратни ўлдиради⁷. Гўё у Маратни «шубҳалилар тўғрисидаги қонун»ни жорий этишни таклиф этгани учун ўлдирганмиш⁸.

Шарлотта Кордени ҳибсга олиб⁹, тез орада қатл

⁷ Марат қонининг томчилари «Француз республикаси публицисти» газетасига тушиб қолган, қон томган шу газета номери ҳозиргача сақланиб қолган.

⁸ Бу қонунга кўра, бировни революция душмани деб гумон қилинса, бас, шунда ўша кишига ўлим таҳдид солиб қоларди. Жорж Дантон билан Камилль Демулен ҳам бу қонун дастидан омон қолгани йўқ — уларга ҳимояланиш учун имкон беришмади. Коммуна прокурори Шометт эса суд олдида жуда яхши ҳимояланди, бироқ шундай ҳимоясига қарамасдан барибир Шометт бошини кесиб ташлашди, чунки уни гумон қилаверишди.

⁹ Қамоқхонада тинтиб кўрилганда ундан икки нарса: игна билан ип топишди. «Нима кераги бор, буни?» — деб сўрашибди, соқчилар. Шарлотта мана бундай деб жавоб берибди: «Маратни ўл-

етишади. Кесиб ташланган боши жоди саватига тушади. Жаллод Сансон бошни қўлига олиб, Маратнинг ўлими учун унга бир тарсаки туширади. Ана шу тарсаки Сансоннинг ўзига қимматга тушади. Шахсни ҳақорат қилгани учун, «хўрламасдан жазолансин» деган қонунни бузгани учун у лавозимидан четлаштирилади. У ўлдириши мумкин эди (Сансонлар сулоласидаги Париж жаллодлари ўшандаи аввал икки юз йилгача ўлдириб келганларидек), аммо ҳақорат қилмаслиги керак эди!

БАХТ МЕЪЁРНИ БИЛИШДА

Кўпгина касалликлар асабийлашишдан, тажанглашишдан, одам ўзининг изтиробли ҳис-ҳаяжонларини тарқатиб, ёза олмаслигидан келиб чиқади. Касалликнинг авж олиб бориши схемаси мана бундай: ташқи ёки ички таъсирот организмда нотўғри, айнаган реакцияга сабаб бўлади (нейрогуморал системада ўзгаришлар рўй беради), айнаган реакция бош мия пўстлоғидаги қўзғалиш ва тормозланиш процессларининг тўқнашувига олиб келади, бундай тўқнашувлар эса, одатда, «тирик механизмни» бузилишга олиб боради.

Ёнғинни ўчириш вақтида ўт ўчирувчининг қўлида шланги билан ухлаб қолгани маълум — унда қўзғалиш процесслари шу қадар кучли бўлганки, булар нерв системасини ҳаддан ташқари ҳолдан тойдириб қўйган ва ҳимоя тормозланиши деган ҳодисага ҳамда уйқуга олиб келган.

дирганимдан кейин оломон менга жазо беришини ва йиртиқ кўйлақда, ирқит бўлиб жаллод қундасига боришим менга ноқулай бўлишни билардим, шунинг учун ўзим билан бирга, игна билан ип олволдим».

Қўзғалиш процессларининг худди шу тариқа тугаб қолиши Дмитрий Донскойда ҳам бўлган. Солномачи дарак беришча, Куликов жанги авжи қизиб, қон дарё бўлиб оқиб турган пайтда Дмитрий Донской ўзидан кетиб қолган: уни Мамайхон галалари тор-мор этилганидан кейин дарахт тагидан беҳуш ҳолда топишган. Москва князи олдиндан башорат қилганидек, саркарда Дмитрий Боброк-Волинскийнинг пистирмадаги полки жанг тақдирини ҳал қилган, унинг жангчилари «худди ўргатилган лочиндек, олтин қафаслардан отилиб чиқиб, ададсиз турна галаларига човут солган».

Кичик Марий ўзининг Сулла билан қилган сўнги жангида жангни бошлаш учун буйруқ берганидан кейин дарахт тагига ётиб ухлаб қолган. Уни саросимага тушиб, чекинаётган ўз жангчилари уйғотиб юборишган.

Ваграм яқинидаги қонли жангда, француз қўшинига қуюндек ўт ёғилиб турган пайтда Наполеон қўмондонлиқни маршал Бертьега бериб, ерга ёзилган мўйнали пўстинга ётган ва ўша заҳоти ухлаб қолган. Асабларга тушган ортиқча зўр таъсир қилган-да, «стрессга чидамли» Бонапарт бардош бера олмай қолган. Лекин у, Прейсиш-Эйлау ёнидаги қабристонда кучли артиллерия отишмаси остида неча соатлаб қилт этмай тура олган эди-ку; ўзининг севимли дўсти Дюрок ўлганидан кейин ҳам тўнкага ўтириб, прусс арьергардининг сарядлари ёнгипасида ёрилишини бемалол кузатиб турган.

Ортиқча зўр келиши кўнгилга хуш келадиган ҳис-ҳаяжонлар бўлганда ҳам зарар етказиши мумкин. Чунончи, декабрист Василий Ивашовнинг қайлиги Камилла ле Дантю хурсандликдан ўлиб кетишига сал қолган. У пойтахтни тарк этиб, севгилисига ёнига, олис Сибирга ўз ихтиёри билан жўнаб кетади. Учрашув пайтида Камилла бахтдан оқ тортиб куёвининг қучоғига ўзини ташлаган ва ўзидан кетиб қолган. Бобил ва

Юнонистонни вайрон этган эрон шоҳи Ксеркс қулгидан ўлиб қолган. Пьернинг отаси Бомарше ҳам қулгидан ўлган — ўғли ўзининг «Севилия сартароши» асарини унга ўқиб бераётганида шунақа бўлган. Улуғ Софокл шон-шуҳрати жуда авжига чиқиб турганида оломон олқишлари остида ўлиб қолган.

Одамни очкўзлик ҳалок қилади, ҳар қандай ортиқча нарс¹⁰ — еб тўймаслик, ишда зўриқиш, жинсий майлни тийиб турмаслик¹¹, шунингдек шуурга зўр келиши (ҳаяжон, таассурот, ахборотнинг ҳаддан ташқари кўп бўлиши) одамни ўлдиради. Ҳаддан ташқари зўриқишдан одамлар касалликка чалинади ва енгил тортиш йўлларини қидириб, ноиложликдан кўриладиган ҳар қандай чорага рози бўлади.

Ҳозирги вақтда капиталистик мамлакатлардаги ёшлар ҳаётни активлаштирадиган қўшимча бир стимулятор, қўшимча «ҳис-ҳаяжон» берадиган модда топиш ниятида наркотикларга ружу қилмоқда. Буларнинг ҳаммаси тескари натижага — организмнинг бўшашиб қолишига олиб келмоқда.

Одам шошиб-пишиб ўзини нобуд қилиши ёки тўлиб-тошиши ярамайди — орзу-истакларни авайлаш ва «ҳамма нарсани билавериш киши шаштини қайтариб қўйиши»ни, «ҳамма нарсадан хабардорлик ҳам шодликни сўндириши мумкинлигини» унутмаслик керак. Нимаики ортиқча бўлса, зарар қилади. Ҳамиша меъёрни билиш, ўзни тута билиш керак. Прагалик ўрта аср профессори

¹⁰ Айтишларича, ҳаддан ташқари кўп кофе истеъмол қилиш (15 минг пиёлага яқин жуда аччиқ кофе ичиш) О. Бальзакни бепақт ўлимга олиб келган.

Рафаэль ҳам серичкилик зиёфатлардан кейин мадори қуриб ўлган дейишади.

¹¹ Жинсий қиқилликдан кейин одамнинг ўзини яхши сезиши жинсий фаолият нормаси деб ҳисобланади. Эрталаб уйқудан тургандан кейин ҳорғинлик, лажжлик сезиладиган бўлса, жинсий ҳаётга майлни сусайтириш керак.

С. Альбикусининг «Бирдан-бир емиш этдир, бирдан-бир ичимлик майдир, бирдан-бир шодлик аёлдир» деган гапига учмаслик керак.

Одам организмнинг ўз ҳимоя воситалари 160 йилга етиши керак деб ҳисоблашади. Организмнинг куч-қуввати ақл бовар қилмайдиган даражада зўр. Организм бундай қараганда иложсиз ҳолатларда кўпинча ғолиб чиқади. Айрим ҳолларда одам физиология томонидан белгилаб қўйилган нормаларнинг ҳаммасидан ҳам сакраб ўтнши ва ҳар қалай соғ қолиши мумкин.

Лекин ўзимизнинг мудофаа истехкомларимизга тап тортмасдан ҳужум қилаверишимиз, гиштарини бирма-бир тинмай қўпориб бораверишимиз мумкин экан деган маъно келиб чиқадими, бундан?

Одамнинг бир кеча-кундузлик овқати учун 2500—3000 калория кифоя қилишини олимлар аниқлашган. Бу — одам актив ҳаёт кечирганида. Лекин илмий техника тараққиёти эришган ютуқлар туфайли кўплар пассив турмуш кечиради. Демак, биз ё камроқ ейишимиз, овқатга калорияси, ғози камроқ масаллиқларни ишлатишимиз ё бўлмаса жисмоний меҳнат, физкультура ва спорт билан шуғулланишимиз керак.

Одамга зарур энергия унинг вужудига овқат билан киради. Образли қилиб айтганда, овқат бир нав «ёпилғидир». Шундай бўлса-да, ортиқча, бўкканча егандан кўра, сал тўймасдан еган яхшироқ (масалан, чала тўйдириб боқилган тажриба ҳайвонлари жуда тўйдириб боқилганларидан кўра кўпроқ яшашини олимлар аниқлашган). Ортиқча ейиш — замон касаллиги. Семириш қон билан қўшимча таъминланишни (янги томирларни) талаб қиладики, бу — юракка ортиқча иш бўлади.

Шу билан бир вақтда овқат режали, меъёрида бўлиши керак: организмни барча «қурилиш материаллари», айниқса оқсиллар, минерал тузлар, витаминлар билан таъминлаб туриш зарур.

Ортиқча зўриққан, ҳолдан тойган организмда резервлар шиддат билан сарфланиб боради, моддалар алмашинувиининг идора этилиши бузилишини энди гапирмаса ҳам бўлади: парчалапиш маҳсулотларини чиқариб ташлаш организмга қийин бўлиб қолади, булар тўпланиб бориб, уни заҳарлайди. Ортиқча зўриққан организмда атрофик процесслар кучаяди, ички секреция безлари ҳолдан тояди. Масалан, қалқонсимон без оғирлиги 25 грамм ўрнига, худди қариларда бўлганидек, 10 граммгача тушиб қолиши мумкин, бу — одамнинг кайфи ёмонлашиб, тез чарчайдиган, уйқучан бўлиб қолишига олиб келади.

Ортиқча зўриқишдан кўпинча идора этувчи механизмлар ишдан чиқади, онг сусаяди. Ғарб мамлакатларида руҳий касалликлар, жиноятлар, жумладан, бундай қараганда, ҳеч бир важсиз жиноятлар кўпайиб бораётгани ортиқча зўр келишига боғлиқ деб ҳисобланади. У ерлардаги ҳозирги ҳаётни от ўйинига қиёс қилиб, унинг шиддат билан гир-гир айланиши одамларни ихтиёридан ташқари қабзига тортади дейишади: «Дунё, тўхтагин, тушиб олай. Ҳеч ерда тин ололмаёпман. Чарчадим»...

Академик Н. Амосов нагрузкалар режимидан ташқари (машқ қилишни тўхтатиб қўйишдан резервлар сўниб кетмаслиги учун) чеклаш режими ҳам ҳимоя кучларини сақлаб қолишнинг зарур шартидир деб ҳисоблайди. Резервларни сақлаб қолиш учун шиддат билан ўтаётган турмушимиз тарзини тартибга солишимиз керак, бўлмаса идора этувчи системалар (нерв системаси билан эндокрин система) тобора ошиб бораётган нагрузкаларга бардош беролмайди, одамларнинг саломатлиги хавф остида қолади — ҳар қанақа поликлиника, касалхоналар ҳам етишмайди. Н. Амосов касаллик — бу органлар имкониятларининг уларга қўйиладиган талабларга тўғри келмай қолишининг натижаси.

дир, шунингдек идора этувчи механизмларнинг номукаммаллиги натижасидир, деб ҳисоблайди. «Табиат инсонга ато қилган ажойиб резервлар вужудимизга жуда усталик билан жо қилинган. Лекин одам буларни жуда кам бўлса-да, ишга солиб турса, машқ қилдириб борса, улар шундагина мавжуд бўлиб туради. Соппасоғ одамни бир ой тўшакка ётқизиб қўйинг-а, шунда ҳам бир лаҳзага бўлсин, ўрнидан турмайдиган қилиб ётқизиб қўйинг-а, у юришни эсидан чиқариб юборган инвалид бўлиб қолади» (Н. Амосов).

Энергия (организм резервлари)ни сақлаб қолиш учун ҳозир «жимлик кунлари» тавсия қилинади.. Шу кунни табиат бағрида ҳеч қандай юмуш, ҳеч қандай ташвишсиз ўтказиш керак.

Мамлакатимизда санаторийлар, дам олиш уйлари, пансионатлар, профилакторийлар, туристик базалар тармоғи кенг суръатлар билан кенгайиб бормоқда. Табиатга интилиш жуда зўр, у жуда ўринли ва тамомла ҳаққонийдир.

Иш, овқатланиш, кўнгил очиш, уйқу тартибли, қатъий режим асосида ташкил этилган бўлса, саломатликни сақлаб қолишга кўп жиҳатдан ёрдам беради. «Одам кўп ишлаганидан кўра ёмон дам олганидан кўпроқ чарчайди» деган гап тўғри. Академик А. Богомолец «ишда дам олиш чарчашдан олдин юриши керак» деб ҳисобларди. Одам ўз кучининг меъёрини билиши ва организмни эҳтиёт қилиши зарур. Организм ҳаддан ташқари зўр пағрузкаларнинг ҳаммасига ҳам бардош беравермайди.

Хуллас, томирлар тамакидан, ичкиликдан ва ҳаммадан кўра кўпроқ кайфиятнинг ёмон бўлиши ва одамга ортиқча зўр келишидан торайиб, сиқилар экан.

Хўш, улар нимадан кенгайди?

Уйқу бош миянинг ором оладиган пайти — тарқоқ тормозланган ҳолатда бўладиган пайти деган тушунча кейинги йилларда қайта кўриб чиқилди.

«Сусткаш» деб аталадиган одатдаги уйқу вақти-вақти билан (бир кечада 4—6 марта) «тезкор» ёки парадоксал уйқу (туш кўриш) билан алмашиниб туради. Уйқунинг ана шу фазасида электроэнцефалограммада паст амплитудали, юқори частотали активлик қайд қилинадики, бу — бош мия пўстлогининг тормозланганидан эмас, балки қўзғалиб турганидан дарак беради.

Аниқ-равшан тушлар билан ўтадиган парадоксал уйқу вақтида миянинг юксак қўзғалиш ҳолатида бўлган айрим қисмлари бошқа ҳамма қисмларини манфий индукциялайди, яъни чуқур тормозланиш ҳолатига олиб келади ва шу йўл билан уларнинг анча аслига келиб олишини таъминлаб беради.

Уйқуда парадоксал фаза бўлмаса одам бир кечакундузда ҳатто 10—12 соатдан ухласа ҳам, одатда, уйқуга қонмайди. Парадоксал уйқу эса, қисқа муддатли бўлса ҳам, куч-қувватни аслига келтириб, кўнгилни жойига туширади, руҳан ором беради.

Баъзи одамлар қисқа вақт дам олиб, тетикланиб олиш лаёқатига эга бўлади.

Масалан, Пётр I нинг беш соатли уйқу билан қаноатлангани, кейин кун бўйи зўр бериб ишлай олгани маълум. Т. Эдисонга уйқу учун икки соат кифоя қилган, Наполеонга эса бирор дарахтга суяниб, сал мудраб олиш етарли бўлган — шунда унинг бутун чарчоғи тез тарқаб кетган.

Лекин шодлик, кулгидан бошқа бирор нарса ҳам томирларни ҳар қалай унчалик кенгайтирмайди. Баъзилар кулгини яхши кўрадиган кишини енгилроқ одам деб ҳисоблашади. Бу тамомила нотўғри.

Мана, масалан, ўн беш тилни биладиган гениал

Пушкин ҳазил-мutoйиба, юмор, кулгини яхши кўрган ва ҳамиша қўллаб-қувватлаб келган. Сургунда кун кўриш ғурбат эканлигидан Вяземскийга нолиб: «...Михайловска келгапимдан бери атиги икки марта хахолаб кулдим», деган эди.

С. В. Рахманинов Н. С. Морозовга ёзган хатида: «Яна «Хушчақчақ бева» опереттасини ҳам кўрдим... ақлдан озгандек роса хахолаб кулдим. Ажойиб нарса экан», дейди.

М. Горький хотирлаб айтганидек, «жуда ҳам реалист» Владимир Ильич Ленин кулгини ғоятда яхши кўрган. Ленин завқ билан, кўзларидан ёши чиққунча, болаларча, беғубор, энтикиб-энтикиб куларди. Лениннинг кулгиси — кучли салоҳиятни тушунишлик, машаққатлар устидан қозонилган ғалаба ифодасидир.

«Ҳазилини билмайдиган одам,— деган эди Карл Маркс,— жиноятчидир». Яхши кайфиятни тийиб ва босиб туриш бемаъни, жуда чекланган одамларгина бунга қодир. Одамзотнинг жуда қадим замонлардан бери «сунъий хушчақчақлик» излаб келиши ва яратиши тасодифий эмас.

«Шаҳарга масхарабоз келиши унда яшовчи одамларнинг соғлиғи учун дори-дармонларни ортиб келган неча ўнлаб хачирлардан ҳам кўпроқ фойда беради»,— деб ёзган эди XVII асраёқ Суденген деган врач. Кулги чарчоқни ёзади. Кулги вақтида ҳамма мускуллар машқ олади ва қои тез кислород билан тўйинади. «Уч минутли кулги ўн беш минутли гимнастика ўрнини босади», — деб ёзган эди Карл Родаль деган олим.

Кулги инсонни ҳайвондан ажратиб туради, бирорта ҳам ҳайвон кула олмайди.

Томирлар биргина минерал ванналардан, уйқу, кулгидан кенгаймайди. Балки гўзаллик билан учрашганда ҳам кенгайди.

Инсонларнинг гўзалликка интилиши азалий ва ҳеч тўхтамас бир ҳаракатдир. С. Скиталец «Икар» ҳикоя-

сида шу фикрни ёрқин ифода қилади. Қишлоқлик темирчи Назар рўзгор учун харажат қилгани шаҳарга тушади ва деярли бор пулини чинни ҳайкалчага ишла-тиб қўяди. Хотини харид қилинган нарса—яланғоч қизлар билан турган Икар тасвирини кўриб ғазабланади.

«Ақлингни еб қўйибсан... уятинг қолмапти, сенинг! Хонавайрон қилдинг-ку!.. Болаларингни қара, яланг оёқ, оч ўтиришибди!..»

Онасининг оби-дийдасини кўриб, болалар ҳам уввос солишади.

Назарга «Яланғоч хотинларни» томоша қилишни тақиқлаб, ҳайкалчани сандиққа солиб қўяди. Якшанба кунларигина, хотини болалари билан ибодатхонага кетган маҳалидагина Назар «Икар»ни олар ва чиннида тасвирланган вужудларнинг ақл бовар қилмайдиган ажойиб тахти-тароватини узоқ томоша қиларди. Камоли эҳтиромдан темирчининг чеҳрасида табассум пайдо бўлиб, кўзларида ёш қалқир эди.

«Гўзаллик деб» одамлар ўз ихтиёрлари билан қанчадан-қанча қурбонлар беришмаган. Испания аёллари кўзларига белладонна томизишар, бунда гарчи оғриси ҳам, қорачиқлари кесгайиб, кўзлари чиройлироқ бўлиб қолар эди. «Зебо бўлмоқ учун жонни жабборга бермоқ керак».

Маълумки, баъзи италиян хонандалари овозим яхшироқ жараиғласин деб ўзларини ахта қилдирар ҳам эдилар. Масхарабозлар заҳар — «шодлантирувчи газ» (азот I оксид) хидлар эдилар. Ўзини буюк артист деб ҳисоблаган рим императори Нерон ўзини шундай қийноққа соларди: бурнига рўмолча тутиб нафас олар, кўкрагига қўрғошин тахталарини қўйиб қўяр эди.

Дилни қувонтирадиган, ҳис-ҳаяжонларни рағбатлантириб, қувватлаб борадиган энг қудратли восита, чамаси, санъатдир. Айтайлик, ҳатто фожиали воқеа тасвирланган ажойиб бир сурат олдида тўхтадингиз (масала, И. Репиннинг «Иван Грозний ва унинг ўгли

Иван» ёки П. Прюдоннинг «Жиноятни таъқиб этаётган Адолат ва Интиқом» суратлари). Аввалига сиз даҳшат ичида қоласиз, томирларингиз тораяди ва қўрқинчли манзарадан қочиш пайига тушасиз. Бироқ шоҳона по-
лотно тез орада кўнглингизда бошқа ҳис-туйғуларни уйғотади. Гўзалликдан завқланиш, санъатнинг улугвор-
лигини тан олиш фикрингизни мафтун этади.

Бу биргина тасвирий санъатга тааллуқли эмас. «Театр ҳаяжондан бошланади» деб рост айтилган: ҳая-
жон бўлмаган жойда санъат ҳам йўқ.

Машҳур Эпико Карузо ишқ-муҳаббат тўғрисида куйлаган чоғида нолаю фиғондан ўпкаси тўлиб кетар-
ди,— залдаги томошабинлар ҳам ўпкаси тўлиб, кўзига ёш оларди. «Модомики, плм-фан тўхтовсиз олға юриб ўз-ўзини ўчириб, устнга қалам тортиб юборар экан, шоҳона санъат асарлари абадул абад яшайдиган бўлиб дунёга келади: Данте Гомерни ўчира олмайди»...

«Санъат ажойиб гўзалликни қидириб топишга қа-
ратилган фаолиятдир»ки, бундай гўзалликдан киши-
нинг юриш-туриши олижаноб тусга кириб, ҳис-туйғула-
ри, ўй-фикрларн камолга етади. Афсонавий Уланова рақсида кўнгилни жунбишга соладиган қанчадан-қанча назокат бор. Унинг ажойиб техникаси (муқом вазнини жуда аниқ олиши, давраларининг тугаллиги) фаҳм-фа-
росати, образга киришиб кета олиши, қуй ярата олиши туфайлидир... Гўзалликка дуч келиш ҳамиша кишини ҳаяжонлантиради, ҳайратга солади, шодлантиради. Сергей Есениннинг мафтункор шеърларини олиб кў-
ринг-а. Нақадар жозибадор, нақадар асл, нақадар ноёб, истеъдод. Жумлаларининг мукамаллигидан, туйғула-
рининг шундоққина қуюлиб турганлигидан нафасинг тиқилиб қолади: «О, менинг қайтиб келмас ёшлигим, кўзларимнинг ўти ва тўлиб-тошган ҳисларим...», «Олис-
лардаги қишлоқлар узра олтин ула сепиб ой чиқди», «Бир кимса йўқки, нигоҳидан раҳм-нафқат топсам», «Богда қип-қизил четап чўгдек ёниб турибдию, лекин

ҳеч кимсага ҳарорат беролмайди», «Оҳ, далаларим, азиз эгатларим, бошингизга кулфат тушганида ҳам гўзалсиз», 15 ёшида (!) мана бундай деб ёзганини айтмайсизми: «Кўл юзида тонг шафағи қип-қизил гиламдек ёйилди...»

Берлинда Есенин М. Горькийга «Пугачев»ини ўқиб берар экан, уни ҳаяжонлантириб кўзига ёш келтирди. «Наҳотки, юк зарваридан йиқилгандек, қалбинг зарваридан йиқилсанг»...

Гўзаллик эзгуликни уйғотади, у шифобахш таъсир қилади: ундан «кўнгилда гулхан аланга олиб, зарарли гормонлар шу оловда ёниб кетади». Гётени эса олинг. Доктор Фауст ҳаётдан тўйиб, ўзини-ўзи ўлдиришга аҳд қилади. Аммо тўсатдан ёш Маргаританинг ажойиб овозини эшитиб қолиб, кўнгилда яшаш иштиёқини яна сезади, энди ўлишни истамай қолади.

Мана, дид билан кийинган, ёш, чиройли жувон ўтиб қолди. Унга бир нигоҳ ташлашнинг ўзиёқ сизга қувонч бахш этади. Аёллар гўзаллиги дунё қувончларидан биридир: «айнамас латифат бизни ҳамниша ўзига тортади». Бир ривоятга қараганда, қадим замонларда Фрина деган гўзал ўзининг ялашгоч баданини ҳаддан ташқари кўп томоша қилгани учун уни ҳакамлар ўлим жазосига ҳукм қилишади. Фринани сақлаб қолиш учун ҳимоячи судда унинг кийимини ечиб ташлайди. Ҳакамлар ялашгоч Фринанинг гўзал баданини, титраб турган, жуда келишган кўкрагини, ажойиб қадди-қоматини кўришадиди-да... ҳукмни бекор қилишади.

Лекин гўзалликнинг ҳаммаси ҳам қувонтиравермайди. Соҳибжамол аёл, айтайлик, беақл, ёлгончи, ирkit бўлса, кишини жиркантиради, холос. Чиройли гуллар ҳам ҳамниша қувонтиравермайди. Явада яшовчи кишилар қирол примуласига кўзи тушганида даҳшатга тушишади: очиқ рангли бу гул Пангранго тоғларидагина ўсади ва фақат вулқон отилишидан бир кун илгари гуллайди.

Гўзаллик деган нарса нима ўзи?

Гўзалликка Н. Г. Чернишевский ажойиб таъриф берган. У айтганки, гўзаллик — бу ҳаётдир... Гўзал инсон — вужудида ҳаётни кўриб турганимиз инсондир (Табийки, ҳар бир она учун ўз боласи, у касалманд ва инжиқ бўлса-да, ҳамиша энг гўзал боладир). Кавалер де Гриега «Манон Леско — «энг бузуқ хотин», унга меҳр қўйиш қалбга эмас, қонга оташ солади», деб таъна қилишади. Де Гриенинг эса «тубанлашган» аёлга бўлган муҳаббати янада зўраяди ва Манон билан бирга Америкага қочади...

«Гўзаллик — бу уйғунлик, уйғунлик — бу мутаносиблик, мутаносиблик — бу яхлит нарса ва қисмларининг бирлиги, пайвасталигидир». Француз адибаси де Сталь хоним хунук эркак киши гўзал бўлиб кўриниши мумкинми, деб ўйларкан. Ҳа, мумкин, агар ўша киши ёввойи отга ташланишга журъат этиб, уни ўзинга бўйсундира олса — у гўзал! Бошқача айтганда, одамлар хайрли, керакли ишларни, гоҳо ўзларини қурбон қилиб бўлса ҳам, қилишса улар гўзал. «Ҳаётдан мақсад,— деб ҳисоблар эди де Сталь хоним,— ижод этмоқ ва имкони борича равшан нур сочиб ёнмоқдир».

Бир куни А. Чехов билан М. Горький баҳслашиб қолиб, ҳаётдан мақсад — дунёни безатмоқликдир, лекин фақат боғлар ва гўзал иморатлар билангина безатмоқлик эмас, дунёни фойдали, олижаноб ишлар билан ҳам ҳормай-толмай безатиб бормоқ керак деган хулосага келишади. Хайрли ишларнинг эса чеки йўқ.

Инсон қилган ишининг гўзаллиги ҳаммани қойил қолдиради.

Душман дзоти амбразурасини ўз кўкраги билан берkitган Александр Матросовнинг жасоратини эсланг.

Луций Цинциннатнинг фавқулудда қилган бир иши пинҳоний тарих маълумотларидан бизга маълум. Камтарин бу деҳқондан саркарда бўлишни, кейин диктаторлик лавозимини қабул этишни сўрайдилар. Қўшни

душман қабилалари тор-мор этилганидан кейин Цинциннат ўз ихтиёри билан ҳокимиятдан воз кечади ва қишлоғига, омочига қайтади.

Улуғ ватандошимиз Н. И. Пирогов Шомилнинг бир мухлисини душман манзилгоҳида операция қилиш учун фронт линиясини кесиб ўтади. Ашаддий шомилчи Махулау ёрдамдан бўйин товлаб, Пироговга пичоқ ўқталса-да, машҳур хирург уни масжидда операция қилаётганида врачлик этикасидан бир қадам бўлса-да, четга чиқмайди.

Бизни Ян Жижка жасорати қойил қилади. У баданимдан теримни шилиб олиб, ноғора устига тортинглар, токи худди бонгга ўхшаб халқни озодлик учун курашга чорлаб турсин деб васият қилади. Ёки рус врач Данила Самойловичнинг жасоратини олсинг. У тоун касаллигига қарши эмлаш йўлини таклиф этганидан кейин, шу дардга учраган касал кийимини кияди ва касал юққан одамларнинг уйини, мол-мулкини ёқиб ташлашга ҳожат йўқлигини исбот этади.

Поляк педагоги Януш Корчак авф этилган бўлса ҳам, тирик қолиш имконидан воз кечади ва ўқувчиларини гитлерчилар олиб кириб кетган газ камерасига кириб боради.

Фермопиль йўлида бир тўда довурак одамлари билан Ксеркс галаларининг йўлини тўсиб чиққан Спарта шоҳи Леониднинг мардлиги кишини қойил қолдиради. Тарихдан маълумки, Леониднинг ўзи ва уч юзта жангчисининг ҳаммаси эронийларнинг «қоп-қора булутдек ёпирилган ўқ-ёйларидан» ҳалок бўлади. Леонид қоя тошга: «Эй ўткинчи, Спартага унинг фарзандлари ватанини ҳимоя қила туриб ҳалок бўлганини айтиб қўй», деб ёзиб қолдиради.

Ҳаётда қоқинмаслик ва бахтли бўлиш учун инсон олижаноб ва юксак мақсадни ўзига ният қилиб олмоғи керак.

Жуда қариганда ҳам «одамлар шунчаки кун кўриш

билангина чекланмай, балки янашлари керак», акс ҳолда, ижод бўлмаса, мақсад бўлмаса, уларда энг жўн биологик эҳтиёжларнинг ўзигина қолади, холос. Узоқ умр кўришнинг асосий шarti «руҳни баланд тутиб, ҳаракатда бўлишдир». Ҳаётнинг негизи меҳнатдир, меҳнатга ташналикдир. Ижод этмоқ — кексаликни орқага суришдир.

Қариб, муңкиллаб қолган, бирор иш қила олмайдиган японлар қадим замонларда юзида табассум билан ўлим сари борар экан, ҳиндлар эса ажали етгунча ожизлик билан кун кўришни айб санаб, ўзларини гулханга ташлар экан.

Саломатликка жисмоний бақувватликдан кўра ишдан қаноатланмоқ кўпроқ ёрдам беради.

Ишлаб чиқариш фаолияти тўхтаб қолганда (касаллик ёки пенсияга кетиш муносабати билан) одам ҳар қандай қилиб бўлса ҳам, ўз кўнглига ёқадиган иш топиши, ижодий, интеллектуал ҳаётга, санъатга қизиқиши керак.

Бировлар ўзининг асосий мақсадини уй-жой қилиб, шинамгина яшашдир деб билади, бошқалар яхши таом пайида юради. Лекин инсон бахт-саодатининг асл макбаи юксак идеаллар, шавқ-завқ тўла меҳнатдир. Муҳаббат ҳам, албатта.

«Муҳаббат — қанотдир», «у одам кўнглига ўлмаслик ҳиссини солади». Севишганларнинг ҳаммаси истеъдодли бўлади, деган гап бежиз айтилмаган. Муҳаббат саломатлиқдир. Бироқ муҳаббат ҳар хил бўлади. Юзлаб аёллар билан яшаган, аммо уларнинг биттаси билан ҳам бахтининг тонмаган Дон Жуан ҳаёти афсус-таассуфга лойиқ. Қазанов, аксинча, ўзи кўнгил қўйган аёлларининг шайдоси бўлган. Қабри ёнидан ёш жувон ўтиб қолгудек бўлса, шу қабр панжарасининг чилвирлари букилиб, уни этагидан тортармиш, дейишади.

«Муҳаббат — яккаю ягона, бир умрли муҳаббатнинг, ҳамиша муродга етказмаса ҳам, кишига кўтаринкилик

ва олижаноблик бахш этадиган муҳаббатнинг чинакам гўзаллигига юзлаб мисоллар келтириш мумкин. Данте ва Беатриче, Чернишевский ва рафиқаси Ольга Сократовна, Тургенев ва Полина Виардо...

Қушларнинг нима учун тўқин-сочин, гўзал Африка соҳилларини ташлаб, олис-олисларга, қордан бошқа нарса бўлмайдиган шимолга учиб кетишини ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Қушлар тошқин пайтида шимолга учиб кетишади. Қор сувини тўйиб ичишади, ана шундай сувнинг бир қултуми қушлар «кўнглида» севги истагини уйғотади.

Бир қараганда бу баҳсли бўлиб кўринади. Лекин структураланган қор суви оқсил молекулалари, жумладан, ферментларнинг биологик активлигини ўзгартириб, кўпайиш процессларига ёрдам беради, деган гипотезанинг маъноси йўқ эмас-ку, ахир. Арктика денгизларидаги эриб келаётган муз четида ҳаёт барқ уриб туришига, музликлар яқинида жойлашган альп ўтлоқларида ўсимликлар мавж уриб ўсишига, шимолда ўсадиган ўт-гиёҳларнинг гулида асал кўп бўлишига, тоғ булоқларининг шифобахш хоссалари борлигига одамлар аллақачон аҳамият беришган...

Бузуқ муҳаббат мисоллари, шонрона ибора билан образли қилиб айтганда, «муҳаббат — гўзаллик тифида турган заҳар томчиси» бўлган мисоллар одамзод тарихида оз эмас.

Тарихий манбаларда қайд қилинишича, Рим шоҳи Сервий Туллийнинг севикли қизи подшо бўлишни орзу қилиб юрган бир йигитни зўр эҳтирос билан севиб қолади. Ўша йигит подшони ўлдиради. Сервий Туллийнинг қизи эса ясагиғлик аравада от қўйиб, отасининг жасади устидан бостириб ўтади ва шодлик билан «Яшасин, янги подшо» деб ҳайқиради. Бу эҳтирос одамзодга ёт, даҳшатли, совуқ...

Муҳаббат — аксари ҳаяжон билан ўтадиган, мушкул ҳодисадир. Ҳамиша ҳам бахт келтиравермайди, у.

Жисмоний ишқ — дилда жо пинҳоний туйғудир. Уни дағаллаштириш, ҳайвоний инстинктлар билан бир қўйишни кечириб бўлмайди.

«Ҳар нарса тўғрисида гапириш мумкин-у, лекин ҳар қандай қилиб эмас». Бўладиган яқинлик тўғрисида Пушкиннинг маъсумлик билан ёзганини ўқиб кўринг:

Йўқ, айшпараст жувон илондай бўлиб,
Очкўзларча чирмаб, лабимдан сўриб,
Сўнги титроқ дамин тез қистаганда,
Инграниб, оҳ-оҳлаб, вой-войлаганда
Мен ҳурмат қилмайман бетинч завқини,
Ҳаяжон, телбалик, ҳиссий шавқини.
Узоқ ялинтириб, сўнг рози бўлиб,
Завқсиз меҳр билан, совуқ-уялиб
Берилган чоғингда, завқимга меннинг —
Сал жавоб берасан ва демай гиринг
Бора-бора аста жонланиб сен ҳам
Менинг алағамни кўрасан баҳам.
О, қанча қийналиб шодланаман мен,
О, шикастапафасим, кўн ёқасан сен

(М. Аъзам таржимаси).

Ишқ-муҳаббат асосида учта майл — ақл-идрок, дил ва тан майли ётади. Буларнинг муштарак, бир бўлиши (ҳурмат-эътибор, дўстлик, истак) — муҳаббатдаги бахт асосидир. Чин муҳаббат — ҳис-туйғунинг ўзигина эмас: балки севмоқ учун, сеvimли бўлмоқ учун ҳаракат қилиш ҳамдир.

Ҳис-туйғуларнинг жунбиш уриб туриши жаҳонда ҳаммадан яхши нарса, ҳаётни безаб турадиган нарсадир. Лекин ҳис-туйғуларнинг ўзигина ҳукмрон бўлиб турар экан, муҳаббат, «итоаткорона», кўр-кўрона бўлиб қолади. Севган одам ўз севиклисининг гўзаллиги олдидагина эмас, қусурлари олдида ҳам тиз чўкади («Унинг камчилиги ҳам ўша замонда ортиқча бир кўркемлиги бўлиб кўринарди»). Бу хилдаги эҳтиросли севги узоққа бормайди, чунки бундай ёрқин ҳис-туйғулар омонат, беқарор бўлади: йўқолиб кетиши мумкин. Севги ва оила

бахтини сақлаб қолмоқ учун зўр бериш, ҳаракат қилиш зарур. Эр-хотинлар ўзлари учунгина эмас, балки бутун оила бахти учун ҳам жавобгар бўлмоқлари керак.

«Севишга қодир бўлиш табиат инъоми эмас, балки тарбиядир». Аёл киши, агар у мафтун қилмайдиган бўлса, асабга тегаси дейишади. Мафтун қиладиган ва қизиқтирадиган нарса одамнинг ҳам ташқи кўркемлиги, ҳам маънавий ўқамлигидир. Ҳамиша ёқимтой, одобли бўлиб юриш гўзал бўлишдан кўра, муҳимроқ.

«Ҳеч нарса мангу қолмайди». Муҳаббат бутун вужуд-дилга тарқалиб, кўнгилни яйратадиган, бахт-саодат ва шодликни жўш урдирадиган ҳарорат билан бошланади. Кейин ўзаро муносабатларда совуқлик тушиб қолиши мумкин. Шунда ҳам ҳис-туйғулар сўнаётган бўлса-да, дўстлик аломатларини билдириб, илтифот қилиб туриш зарур бўлади. Ҳурмат-этиборнинг кўринишларидан бири мулойим сўзлар айтиш, совғалар қилиб туришдир. Хотин эрининг самимийлигига ишонмаса ҳам, барибир, кўнгли кўтарилади. Эр раҳмсизлик қиладиган бўлса, кераксиз бир қаттиқ ҳақиқатни айтиб қўйиб, шу билан рўзгорни бузса, ёмон бўлади. Ҳолбуки, «барча жиноятлардан, деган эди Конфуций, энг оғири—тошбағирликдир». «Кўнгил гарчи қийналиб, азобли изтиробларга тушса ҳам, ҳар нарсага чидаб кетаравлади». «Одамнинг энг даҳшатли ва энг халоскор хусусияти, — деб ёзади В. Вересаев,— ҳар нарсага кўникиб кета олишидир». Шундай бўлса-да, ўғрининг чўзилган қўлидан кўра раҳмсизлик ва ҳаётдаги юксак мақсадларнинг чиппакка чиқиши даҳшатлироқдир. Эр-хотин бўлиб яшаб, бахт топмоқ учун мурувватли, раиятли бўлмоқ зарур. Кўркем, ўқам бўлишгина эмас, балки оилавий ҳаётга мослашиб олиш лаёқатига эга бўлиш ҳам муҳим. Эр-хотин бир-бирининг заиф томонларини эмас, балки фазилатларини пайқаш, таъкидлаб туриши маъқулроқ, боадаброқдир. Акс ҳолда, тинимсиз таъналар заиф томонни қусурга айлантириб қўяди.

Бахтиёр эр-хотинликни умр бўйи сақлаб қолиш унча осонмас: оиланинг мустақамлиги мудом синовларга учраб туради. Типик бир мисол. Хотин ишдан кейин уйга келади. Уй йиғиштирилмаган, овқат йўқ, эр бўлса мулла бекорчи бўлиб, диванда ётипти. Хотин эрига таъна қила бошлайди, жанжал чиқади. Доно хотин эса бошқача йўл тутади — ҳеч нарсани пайқамайдек қилиб кўрсатади, ўзини. У овқат тайёрлай бошлайди. Шубҳа йўқки, эри хотинининг куймаланиб, уринаятганига фаҳми етадию, айбини ювишга ҳаракат қилади.

Олижаноблик ҳамиша деярли фойда келтирар экан, можароларни ҳаддан оширмоқ на керак?

Гёте: «Буюк заковат эгаси олдида бош эгсам, буюк қалб эгаси олдида тиз чўкаман»,— деган эди. «Ишонч, аксари, ўзига жавобан ҳалоллик уйғотади»,—деб ёзган эди Тит Ливий.

«Мен бутун инсониятни ўз меҳрим билан қучиб, кўнглини олсам ва ифлосликдан халос қилсам дейман».— Ф. Дзержинский (қундаликдаги ёзув).

Кимнидир ранжитар экансиз, икки томонлама ёмонлик қилган бўласиз: ҳам ўзингизнинг, ҳам ўша одамнинг дилини оғритасиз. Ва, аксинча, бир одамга қилганингиз яхшилик муқаррар ўзингизга қайтиб келади, албатта, кўнглингизни илитади. Польшада «Табассум ордени» таъсис этилган — кимки шодлик бахш этадиган бўлса, шу орден билан мукофотланади. «Инсон тўғрисида ўйлаганимда, — деб ёзган эди Максим Горький, — кўнглимда гўё офтоб чарақлагандек бўлади». Одам кишилардан бахт кўришга лойиқ бир зот. Инсоннинг фақат офтобдан яйрашидан ташқари, диққат-этибор, табассум, содиқликдан ҳам кўнгли исиши нақадар муҳим. Кўнглил яйрайдиган жойга, сени кутаётганлар олдида бориш нақадар соз. Ҳаётни безатмоқ, яхши одатлар билан атрофдагиларни шодлантирмоқ керак, ёш аёл кишига йўл бермоқ, лекин йўл берганда ҳам кампир одамни итариб юбормасдан йўл бермоқ, яхши сўз билан атрофдагиларнинг кўпроқ кўнглини олмоқ

лозим. «Бир-иккита ширин сўз одамни бахтиёр қила оладиган бўлса, уни шундан маҳрум этмоқ учун аблаҳ бўлмоқ керак». Мулойимлик ва самимият кишига ёқади, такаллуфсизлик қилиб, беадаб бўлиш эса нафрат уйғотади. Айтишларига қараганда, Янги Зеландияда киши дағаллик қилгани, ўзини адабсиз тутгани учун жарима тўлар ва ҳатто қамашар экан. Жуда соз экан-да, бу қонун!

Яхшилик билан ёмонликни бир-биридан механик тарзда ажратишдан воз кечмоқ фурсати келди. Одамларни қаҳрамонлар билан палидларга ажратиб бўлмайди, улари ҳам, булари ҳам камдан-кам учрайди. Ҳар бир одамнинг қандайдир заиф томонлари, нуқсонлари бўлиши мумкин.

Қоралаб, ҳукм чиқаришга ҳеч қачон ошиқманг: жуда мушкул зиддиятларнинг тагига етиб, кишини тушуниб олишдан кўра, уни ёмон отлиққа чиқариб қўйиш осон.

Мопассаннинг бир ҳикояси бор: «кўнгилхушликларга» кўзи тушмасин деб она ўғлини шкафга бекитиб қўяр экан. Бир купи навбатдаги мижозини жўнатганидан кейин шкафни очиб қараса, димиқиб ўлиб қолган боласи у ердан лоп этиб тушиб кетади. Даҳшатли манзара! Бундай қараганда шунақанги онани нимталаб, бурда-бурда қилиш керак эди. Лекин бундай ҳукм чиқаришга ошиқманг — К. Кольвицнинг «Нонхўрлар!» литографиясига қараб кўринг, шунда ҳаммаси равшан бўлади-қўяди. Ишсизлик шароитларида бояги она фақат ўзини қурбон қилиб, боласини боқиши мумкин эди-да, ахир.

М. Горькийнинг худди шу мавзудаги даҳшатли «Олабўжи» ҳикоясини ҳам эслаб кўринг!

Иисолар ўзларининг ёмон одатларини енгиб олишга, ёмон хаёлларини миясидан нари қочиришга ўрганиб олмоқлари керак. Бу ўринда жуда гўдакликдан бошлаб тўғри тарбия бериб бориш ниҳоятда муҳим. Маълумки, Хемингуэй ёшлигида беадаб сўзлар билан сўкиниб

юборгудек бўлса, онаси ҳар сафар уни огзини совунлаб ювиб ташлашга мажбур қиларкан.

Яхшиликка яхшилик қайтариб туриш, кўнгилни олижаноблик билан бойитиб, майда-чуйда нарсаларнинг ҳаммасини ундан чиқариб ташлаш зарур. Афсуски, буюмларни авайлайдиган, аммо одамнинг кўнглига парво қилмайдиган кишилар ҳали ҳам бор.

Инсоннинг тақдири ҳар хил бўлиб чиқади, аммо ҳеч қачон умидни йўқотмаслик керак. «Ўз гина-кудуратларинг қанчалик аччиқ бўлмасин, худди қуш парвоз учун яратилгандек, инсон ҳам бахт-саодат учун яратилганини доим дилингда тут» деб жуда соз айтган Короленко. Унинг «Чироқлар» деган ҳикояси бор. Эшкакчилар ҳолдан тойишган, сузиб бораётганлари — соҳилдаги чироқлар эса ҳали жуда олисда. «Олдинда ҳар қалай чироқлар кўриниб турибди» деган фикр стихияга қарши курашмоқ учун уларга куч-қувват беради.

Бироқ ҳаттоки қон тўкиб ва қаттиқ курашиб қўлга киритилган бахтни ҳам, агар «жасорат устига жасорат кўрсатиб», яна ва яна ҳаракат қилиб турилмас экан, ушлаб қолиб бўлмайди. Курашсиз чинакам бахт-саодатга эришиб бўлмайди. Курашаётган одам жасорат кўрсатмоқ учун ҳамиша қурол ва куч-қувватга эга бўлиб боради.

Инсонлар ўзгаларга кўмаклашиб боришга ва ҳатто бировларнинг бахти деб ўзидан кечишга ўрганишлари жуда зарур. Аммо кўмаклашар экансан, буни инсанда қилма ва берган ёрдамнинг кейин гапириб юрма — ярага қўл уриш огритади. Ўз меҳнатинг, ўз ҳаётингнинг инсонларга бахшида этмасанг, тўла-тўкис бахтга эришмоқ мумкин эмас.

Рафаэль чизган «Сикстин мадоннаси» картинасининг мазмуни кишини ҳайратга солади. Она ўзининг севикли ўғли оёқ-қўлидан михлаб қўйилишини билсада, одамларни яхшиликка ўргатади-ку, ахир, деб уни Ерга бахшида этади. Ўз қабиласини золимдан халос этмоқ учун Юдифь ўзини қурбон қилиб, душман ман-

зилгоҳига келади ва ўша ердаги чодирда маст Олофернини ўз гўзаллиги билан қизиқтириб қўйиб, унинг бошини олади.

Сулаймон подшога бола меники деб даъво қилиб турган икки аёлни олиб келишибди. У гўдакни икки нимта қилиб, тақсимлаб беришни буюрибди. Даъвогарларнинг бири бу ҳукмга дарров рози бўлибди. Иккинчи аёл эса даҳшатга тушибди-да: «О, тақсирим! Болани унга беринг-у, ўлдирмай қўя қолинг», дебди. Иккаласининг ҳам сўзини эшитиб, Сулаймон болани шу гўдак ҳаётини сақлаб қолишни илтижо этган аёлга беришга имо қилибди-да: «Унинг опаси бу», дебди.

«Унинг оёғи кесилиб кетди-ю, лекин менга алами билинмади». Ана шунақа лоқайдлик инсон шаънига доғдир. «Яна кимгадир ёрдам бериш қўлдан келса» елка тутишга доим тайёр турмоқлик инсонни олижаноб ва серҳиммат қилади.

Якка-ёлғиз ҳолда лаззатланиш мумкин, лекин якка-ёлғизлик билан бахтиёр бўлиш мумкин эмас.

Пироговнинг «Инсон бўлиш йўлини ахтариб топ ва инсон бўл» деган сўзлари ҳар бир зотнинг шиори бўлиб қолиши керак. Пирогов кўзга яхши одам бўлиб кўринмасдан, балки чиндан ҳам яхши инсон бўлишга даъват этар эди.

Ҳаёт — бу ҳар ким ўз қўли билан ёзиб борадиган китобдир. Унга ҳеч нарсани хомаки қилиб, ўчириб-тузатиб ёзиб бўлмайди: оққа кўчириб олишга илож йўқ. Ҳаётда қилинган нарса бир умр қолаверади. Ёзганда шундай ёзиш керакки, кейинчалик баъзи саҳифаларининг устига чизиқ тортиб юборгинг келмайдиган бўлсин.

Советлар мамлакатининг граждани ғоявий жиҳатдан тобланган, юксак маданиятли, жисмонан соғлом бўлиши керак. Ана шундай одамгина бахтиёр янги жамиятни тузишга, ҳақиқат ва гўзаллик қонунлари асосида ҳаётни ўзгартиришга қодир бўлади.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	5
Кошкийди, умр узоқроқ бўлса!	7
Сўз билан кўнглини вайрон қилиш мумкин	10
Сўз билан кўнглини обод қилиш мумкин	20
Дорихоналардан топиб бўлмайдиган ажойиб дори-дармонлар.	22
Уч кушанда	28
Кўнглингни бўшатиб ол	37
Бахт меъёрини билишда	50
Ўзаллик эгулликни уйғогади	65

Степан Гайкович Айрапетов

ЗДОРОВЬЕ, ЭМОЦИИ, КРАСОТА

Перевод с русского, 4-го издания (Ставрополь, 1978)

На узбекском языке

Ташкент, «Фан»

*Ўзбекистон ССР ФА илмий-оммабон китоблар таҳрир хайъати
томонидан нашрга тасдиқланган*

Таржимон А. Шомахмудов

Муҳаррир М. Алиева

Техмуҳаррир Л. Тюрина

Корректор Ю. Партиева

ИБ № 1748

Теришга берилди 15.11.85. Босишга рухсат этилди 13.01.86. Формати 70×108¹/₃₂. Босмаҳона қоғози № 1. Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли босма л. 4,20. Ҳисоб наприёт л. 6,0. Тиражи 15111. Заказ 224. Баҳоси 15 т.

ЎзССР «Фан» нашриёти, Тошкент, 700047, Гоголь кўчаси, 70.
ЎзССР «Фан» нашриётининг босмаҳонаси, Тошкент, М. Горький
проспекти, 79.





Пикассо. Майхӯр аёл.



Оғир мусибат.



К. Флавицкий. Князь қизі Тараканова.



Б а т о н н .



Пушаймон Магдалина.



Рақс. «ЮНЕСКО» журналідан олинган фотосурат



К. Брюллов. Помпеянинг сўнгги куни.



И. Репин. Малика Софья. Фрагмент.



Агесандр. Афанодор. Полидор. Лаокоон.



Грез. П. А. Строгановнинг болалигидаги портрети.



Д а в и д. Хайр-садақа сўраб турган Велизарий.



И. Ренн. Турк султонига мактуб ёзаётган запорожьеликлар.



Фальконе. Флора.



Фальконе. Пenseur.



Фальконе. Амур.



Кольвиц, «Нонхўрлар!» Литография.

B. M. Y. N. H. a. P. H. K. Y. P. Y. 3.

