

Озода Турмухамедова



Аёл гўзамини СИРЛАРИ

Мафтункорлик:

- изланишлар
- тажрибалар
- мулоҳазалар

УЎК: 53.57
КБК: 51.204.1
T90

T90 Турмуҳамедова, Озода
Аёл гўзаллиги сирлари (Қайта нашр) /
О.Турмуҳамедова. – Тошкент: Akademnashr,
2016. – 64 б.

ISBN 978-9943-995-30-7 УЎК: 53.57
КБК: 51.204.1

Ҳамиша мафтункор бўлиб қолишни аёлларнинг барчаси бирдек исташади. Аммо ҳаёт ташвишлари баъзан уларни ана шу истакдан чалғитиб қўйиши ҳам бор ҳақиқат. Хўш, бу жараён аслида қандай кечади? Бунга аёлларнинг ўзлари сабабчили ёки бошқа ташқи омиллар борми? Энг муҳими, уни четлаб ўтиш йўллари мавжудми? Қўлингиздаги китобчада тажрибали врач-психотерапевт айнан мана шу саволларга жавоб излайди. Шу маънода бу китоб гўзал аёлларимизнинг зарур қўлланмасига айланса ажаб эмас.

ISBN 978-9943-995-30-7

© Озода Турмуҳамедова,
«Аёл гўзаллиги сирлари»
© «Akademnashr», 2016

СИЗ ГЎЗАЛСИЗ, ЯЛҚОВ БЎЛИШИНГИЗ МУМКИН ЭМАС!

Аёлнинг хунуги бўлмайди деган гап афоризмга айланиб кетган ва буни инкор қилишга унча-мунча одам журъат этолмаса керак. Лекин, тан олайлик, ҳаётда атрофимиздаги аёлларнинг бари ҳам гўзал ва мафтункорми?! Энг муҳими, ҳамма эркаклар ўз аёлининг ҳусну жамолидан қониқадими?

Бундай саволлар кўндаланг қўйилганида лаб тишлаб қолишимиз турган гап. Хўш, унда юқоридаги чиройли афоризмнинг кучи қаерда қолди? Ёки у шунчаки ҳавойи гапми?!

Француз модельери Коко Шанель хонимнинг: «Хунук аёллар бўлмайди, ялқов аёллар бўлади», – деган гапи бор экан. Жуда лўнда ва тўпори ибора, тўғрими? Аёлларга гўзаллик улашиш йўлида умрини сарфлаган хоним бу гапни ўзига эргашмаганларга нисбатан биров жажл билан айтган бўлса не ажаб. Ахир, рост-да, бирон аёл кишига гўзал бўлиш сирларини айтиб, уни бажаришни таклиф этиб турсангиз-у, у бунга эътибор бермаса, бошқа нима дейиш мумкин?! Қолаверса, бунақа аёлларни, эҳтимол, ўз оиласи мустаҳкамлигига зарар етказишда айблаш ҳам нотўғри бўлмас! Зеро, турмуш ўртоғи учун ҳамиша энг сеvimли аёл бўлиб қолишга уринмаслик ўз оиласи бузилиб кетишига розилик билан баробар эмасми?!

Ишончимиз комил, аслида, оиласининг бузилиб кетишини ёки эрини бировлар «илиб» кетишини ҳеч бир аёл истамайди. Фақат аксарият ҳолларда аёллар турмуш ташвишлари билан бўлиб ё буни унутишадди, ё унга қарши курашиш йўллари билишмайди. Яъни уларнинг қўлида яхши, ишончли қўлланма йўқ.

Биз шу хулосамизга таянган ҳолда аёлларимиз учун қўлланма сифатида ушбу китобни чоп этишга қарор қилдик. Умид қиламизки, азиз аёлларимиз ундан албатта самарали фойдаланишади ва бу борада асло ялқовликка йўл қўйишмайди. Зеро, бу китобдаги тавсиялар оила тақдиридек ўта муҳим масалага ҳам бевосита алоқадор!

Муҳаррир

Келиннинг гўзаллиги бир йилликми?

Ёшлигимда менда жуда катта таассурот қолдирган бир воқеа ҳеч эсимдан чиқмайди. Ўшанда ёзги таътил пайти қишлоқдаги уйимизда, бувимнинг ёнида, эдим. Бир куни бувимлар бир неча аёл билан икки ҳовли наридаги қўшниникига — қачон қараманг ғамгин, бошқа шаҳарга ишга кетган ўғлининг йўлига муштоқ ўтирадиган онахонникига чиқиб кетишаётган экан. Ҳаммалари хурсанд, бечора кампирнинг ўғли келган эмиш. Кўп ўтмай бувим янада қизиқроқ хабар билан қайтди — йигит ўзига келин ҳам топиб бирга олиб келибди. «Ғалати бўпти-да маҳалла олдида», — дегандилар ўшанда бувим. Мен учун бу жуда ажойиб янгилик эди.

Ўшанда 7 яшарлик қизча эдим. Дарҳол дугонамни топиб, у билан бирга узоқдан келган келинни кўришга шошилдим. Ҳалиям кўз олдимдан кетмайди, бизни илк ҳаяжонга солган нарса остона олдидаги келинчакнинг баланд пошнали, жудаям чиройли туфлиси бўлган. Бизга у эртаклардаги сирли биллур туфлига ўхшаб кўринганди ўшанда. Аммо уйга, келиннинг олдида, кира олмадик. Келинчак йўлда узоқ юриб чарчабди, дам олаётган экан. Биз эса унинг дам олиб бўлишини кутишга қарор қилдик. Хаёлимизда шунақа чиройли туфлининг эгасини тасаввур қилганимиз сайин ушбу ҳурлиқони кўришга иштиёқимиз ошар эди. Қўшнимизнинг ишларига қарашиш баҳонасида ҳовлида типирчилаймиз, келин уйғонгунича бизни чиқариб юборишларидан хавотирдамиз.

Хуллас, бир неча соатдан кейин келинчакнинг ўзи ташқарига чиқди. Дугонам билан югуриб бориб салом бердик. Ҳозиргача эслайман ўша биринчи таассурот-

ни. Келинчак ростдан ҳам жуда гўзал эди. Қадди-қомати келишган, беллари хипча, ёйилиб тушган узун сочлари ҳам эртактлардаги маликаларникидек. Юзлари ҳам жуда чиройли экан – худди кинодаги қизларникига ўхшайди.

Бизда шу келинчак билан дўстлашиш иштиёқи туғилди. Унга яқинлашиб олиш учун ҳамма айтганларини қилишга уринардик. Биз учун келинчакнинг кийимлари, нима иш қилиши, чиройи, унинг бизга бегона бўлган дунёси жуда-жуда қизиқ эди. Назаримизда, бу келинчакда қандайдир бир илоҳий сир бордек эди.

Бахтимизга, унинг ўзи бизга бу ерда ҳеч кимни танимаслигини айтиб уялаётганини билдирди. Бу биз учун айтиб муддао эди. «Ўзимиз сизни ҳамма билан таништирамиз», – деб сўз бердик. Шу боис эртаси куни саҳармардонлаб унинг олдига келиб олдик. Биз кутганимиздек, у бугун яна бошқача, кечагидан ҳам чиройлироқ кўйлак кийиб олибди. Кўринишидан жуда қимматбаҳо бўлса керак. Ҳаммаси биз кутганимиздек кечаётгани учун қанчалик севинганимизни билсангиз эди ўшанда. У биз билан магазинга чиқмоқчи бўлди. Бундан янада мағрурланиб, бошимиз осмонга етди. Чунки кўчада ҳамма унга қарар, биз эса шунақа гўзал келинчак билан бирга эдик. Болаларча беғубор ифтихор чулғаб олган эди бизни.

Келин билан бир-икки кун ичида дўстлашиб ҳам олдик. Бувимлар эса куни бўйи уларникида йўқ бўлиб кетаётганимиз учун уришиб берардилар. Аммо биз ҳар куни шу келинчакни бошқа-бошқа кийимларда кўришга қизиқардик. Аста-секин у ҳам бизга жуда ўрганиб қолганини айтиб хурсанд қилди. Биз вазиятдан фойдаланиб ундан барча кўйлакларини кўрсатишини сўрадик. Ўшанда шкафини очиб бир-биридан чиройли либосларини кўрсатганида худди булар ўзимизникидек хурсанд бўлганмиз. Бу келинчак ҳам,

унинг либослари ҳам бошқаларга ўхшамаган, ростдан-да гўзал эди. Ҳатто унинг хорижий сумкалари, тақинчоқлари, белбоғлари, атир-упалари, дастрўмолларигача жуда ажойиб эди...

Аммо ўшанда биз ёш бола бўлганимиз учун фақат гўзалликни кўрганмиз, унинг ортидаги муаммоларга ақлимиз етмаган. Яъни ана шу гўзал қизнинг қалбида кечаётган туйғулар, унинг хатолари, қалб изтироблари бизга қоронғу эди. Тўғри, бу қиз қўшнимизнинг ўғли билан ота-онаси уйидан қочиб келганини эшитгандик. Аммо бу ҳам бизга ўшанда кинолардагидек қаҳрамонлик бўлиб туюлган бўлса не ажаб...

Хуллас, таътил тугаб, мен яна шаҳарга қайтдим. Лекин гўзал келинчак билан дўстлашувимиз менга жиддий таъсир кўрсатган эди — менда ҳам худди у каби чиройли бўлишга зўр қизиқиш уйғонган, ҳар бир хатти-ҳаракатим билан шунга интилардим. Уйдагилар менга бирон нарса олиб бермоқчи бўлишса ҳам фақат энг чиройлиси бўлсин деб туриб олардим. Кўйлакларим, пойабзалларим, ҳатто қўғирчоқларим ҳам чиройли бўлиши керак эди. Уйимизнинг ҳам жуда чиройли бўлишини хоҳлардим. Шу боис дўконларга айланишга борганимизда кўзим энг чиройли мебелларни, бошқаларникига ўхшамаган уй анжомларини изларди. Шу нарсаларни уйимизга олайлик деб хархаша қилардим.

Айни пайтда, кейинги ёз келишини ҳам интиқлик билан кутардим. Яна ўша келинчакнинг гўзаллигидан баҳра олгим келарди. Ахир у яна ўзига ярашган янги либослар, тақинчоғу пойабзаллар олган бўлса керак...

Шундай фурсат етиб, қишлоққа ўқдай учдим. Боришим билан келинчакни сўрадим. Унинг энди чақалоғи ҳам бор эмиш, ўғиллик бўлибди. Аммо...

Бувимларнинг у ҳақдаги бошқа гапларидан ҳангу манг бўлиб қолдим, ишонишни ҳам, ишонмасликни ҳам билмас эдим. Айтишларича, қайнона-келин ўр-

тасида ҳар куни жанжал эмиш, тинч уйни дўзахга айлантирганмиш бу келин...

Чиройли келин... жанжал... дўзах. Ҳечам бир-бирига қовушмас эди бу нарсалар, менинг наздимда. Шундай чиройли, фариштадек келин қанақа қилиб уйни дўзахга айлантириши мумкин? У келганида қўшнининг зерикарли уйи жаннатга айланган эди-ку! Бола қалбимга бу саволлар оғирлик қилганди ўшанда. Бориб ўз кўзим билан кўргим келар, аммо ичимда бир қўрқув ҳам бор эди. Айниқса, дугонам ҳам ўша гўзал келинойимизни кўргани боришдан бош тортгач, мендаги қўрқув янада кучайди. Шу боис ўша куни уни кўргани боришга журъат этолмадим.

Аммо, барибир, хаёлим ҳамон у билан банд. Эшитганларимни ўзимча таҳлил қилар эканман, ҳеч нарсага тушуна олмасдим, ҳамма нарса айқаш-уйқаш бўлиб кетгандай эди. Ахир бу келинчак мен учун гўзаллик тимсоли эди-да. У менга гўзал бўлишни ўргатган, гўзалликка муҳаббат уйғотганди. Шу келин туфайли атрофга бошқача кўз билан қарашни ўргангандим, ҳатто кўчадаги чиройли атиргулларни, дарахтларнинг баҳорги уйғонишини, боғлардаги бинафшаларни кўзларим ўзгача завқ билан кўра бошлаганди...

Эртаси куни ўзимда бир куч топиб, қўрқа-писа унинг уйига бош суқдим. Келин ҳовлида юрган экан. Унга қўрқа-писа салом берарканман, юрагим орқага тортиб кетди. Биласизми, мен кеча эшитган гаплар ҳеч нарса эмас экан — келинда мени ўзига тортган ўша гўзалликдан асар ҳам қолмаганди. Кийимлари ҳам кўримсиз, ҳатто қишлоқнинг бошқа аёллариникидан-да хароброқ. Пардоз ҳам қилмаган. Боз устига, семириб ҳам кетибди. Бундан ташқари, қовоғини ҳам солиб олганди. У саломимга совуққина алик олар экан, айвондаги бешикка ишора қилиб менга буйруқ берди: «Яхши келиб қолдинг, анови чакагинг ўчгурга озроқ

қараб тур...» Мен унинг қўпол сўзларидан ўзимга келиб, сал каловланиб турдим-да, сўнг: «Бувим чақир-яптилар», — деганча қочиб қолдим.

Нима учун ўша гўзал келинчак бир йил ичида шунчалик ўзгариб, кўримсиз бўлиб қолди? Шунча гўзаллик қаерга кетди? Ёки гўзаллик ўзи вақтинчалик нарсами?

Ҳа, булар ўша пайтда менинг мурғак қалбимда туғилган саволлар, ҳаяжонлар эди. Уларга эса йиллар мобайнида жавоб изладим, вақт ўтиб нималарнидир англадим ҳам. Айниқса, руҳшунослик касбим бу борада менда профессионал хулосалар шаклланишига ёрдам берди. Шу боис бугун ўша хулосаларни сиз билан ўртоқлашишга жазм этиб турибман.

Келинларнинг ички олами гўзал!

Хуллас, энг аввал англаганим шу бўлдики, мен учун тушунарсиз бўлган бу саволларнинг аксарияти, аслида, катталар учун умуман қизиқ ҳам эмас экан. Яъни нафақат ўша келин, балки бошқа барча чиройли келинларнинг ҳам вақт ўтиб ўз ҳусну латофатини йўқотиши табиий ҳолга айланган гўё. Бир қарашда тўғрига ҳам ўхшайди, зеро, келинлигида ҳамма чиройли бўлади-да. Кейин хунуклашиб кетган бўлса нима қилибди, бу ҳаёт қонуни, умр бўйи келин бўлиб қолармиди?

Аммо бундай кўникма озгина мулоҳазали одам учун қаноатланадиган гап эмас. Ахир бу ерда янада жиддийроқ савол туғилади: хўш, аввало, қандай қилиб ҳамма келин гўзал бўла олади, кейин, нега шу гўзалликни узоқ сақлаб қолишмайди?!

Касбим тақозоси билан ўқиб-ўрганганларим, гувоҳ бўлганларимга асосланиб айтишим мумкинки, бир қарашда жуда жўн туюлган мана шу саволлар негизда, аслида, жуда кўплаб муаммоларнинг ечи-

ми ётибди. Келинг, ҳаммасини бир бошидан бошлайлик.

Фанга маълумки, ҳамма келинларнинг чиройли бўла олиши уларнинг руҳий ҳолати, орзу-ўйлари ва хоҳиш-истаклари билан боғлиқ. Яъни келинликка тайёргарлик кўраётган қизлар жуда гўзал орзу-истаклар қуршовида бўладилар. Ҳатто мажбурдан турмушга чиқаётган ёки ўзи севмаган йигит билан оила қуришга мажбур бўлаётган қизлар ҳам бундан мустасно эмас. Чунки уларда бу борада табиий инстинкт мавжуд. Келинлик қиз бола учун бутунлай янги ҳаётнинг бошланиши ахир. Шу боис бўлажак келиннинг бутун хатти-ҳаракати ўз гўзаллигини намоён қилишга қаратилади. Унинг ички олами бу пайтда фақат яхшиликлар, эзгу ниятлар, завқ-шавқ билан тўла бўлади. Унинг кўзига бутун олам гўзал кўринади. Ишонаверинг, у ҳатто бўлажак қайнонасига ҳам асло ёмонликни раво кўрмайди. Бир сўз билан айтганда, унинг ИЧКИ ОЛАМИ гўзал бўлади. Бу эса, ўз-ўзидан, ташқи кўринишга ҳам кўчади.

Шу ўринда фурсатдан фойдаланиб бугунги кунда келинларнинг қалин бўёқлар остига яшириниб олиши яхши эмаслигини таъкидлаб ўтишни ҳам лозим деб биламан. Зеро, бу бўёқлар аксарият ҳолларда ички гўзалликни, кайфиятни, истарани, алаалоқибат келинлик жозибасини беркитиб қўймоқда. Кейинги пайтда, айниқса, тўй столида кайфиятсиз «қўғирчоқ»ларга кўп дуч келяпмиз. Бу эса алоҳида муаммо. Шу боис асосий мавзудан четлашиб кетмаслик учун бу ҳақдаги батафсил мулоҳазаларни кейинроққа суриб турамиз.

Ҳозир илк англаган ҳақиқатимизни таҳлил қилайлик. Яъни келинлар ҳақидаги мулоҳазаларимиз баҳона ички гўзаллик ва ташқи гўзаллик деган тушунчаларга тўқнаш келдик. Шунингдек, келинлар мисолида аниқ билдикки, ташқи гўзаллик, аслида, ички гўзалликка уйғун бўлади. Эҳтимол, ташқи гўзаллик-

нинг охирги гапини ички гўзаллик белгилайди десак янаям аниқроқ бўлар.

Тўғри, юзаки ташқи гўзаллик ҳам бор ва уни шакллантириш нисбатан анча енгил. Яъни юқори дид билан яратилган кийим-кечаклар, пойабзаллар, тақинчоқлар, косметика воситалари бўлса кифоя. Жисмоний йўл билан ҳатто қадди-қомат гўзаллигига ҳам эришса бўлади. Фақат замон ўтгани сайин янги-янги тавсиялар, янгича усуллар пайдо бўлиб, модалар, қарашлар янгиланиши кузатилади, лекин бунга ҳам мослашиш унчалик оғир кечмайди. Аммо юздаги истарани, кўзлардаги учқунни, ҳақиқий жозибани яратиш осон иш эмас. Чунки булар тўла ички гўзаллик инъикоси бўлиб, уни ташқи безаклар билан эплаш имконсиз.

Бой берилган ички гўзаллик

Хўш, ички гўзаллик ўзи нима ва унга қандай эришилади? Бу саволнинг жавоби ҳам, бахтимизга, жуда баҳсталаб эмас. Зеро, инсон пайдо бўлганидан бери инсоннинг ички гўзаллик мезонлари деярли ўзгармаган. Яъни бу гўзаллик инсон қалбига боғлиқ. Қалб поклиги, фикрларнинг тозаллиги, ниятларнинг холис ва беғаразлиги ҳамиша ички гўзаллик учун бош омил саналган. Ўз навбатида, унга эришиш воситалари ҳам мавжуд бўлиб, булар Яратганга ва яралмишга муҳаббатдан бошланиб, табиатга интилиш, санъатга ошнолик, китоб мутолааси, яратувчанлик ва меҳнаткашлик каби ўнлаб, балки юзлаб одатлар, кўникмалар, хислатлардан иборатдир. Мана шу нарсалар бой берилса, ички гўзаллик ҳам барбод бўлади.

Ана энди бу мулоҳазаларни юқорида келтирилган ҳикоямиздаги келиннинг ҳолати мисолида кўриб чиқайлик. Ростдан ҳам бу келинчак бизнинг қишлоғимизга келганида барча келинчаклар каби гўзал эди.

Чунки орзу-истаклари самимий эди, гарчи ота-она-сидан рухсатсиз қочиб келган бўлса-да, бу қалбида ота-онасига нисбатан уйғонган нафрат эмас, балки йигитга муҳаббати ҳаддан зиёд кучлилигидан, ҳис-лари ақлига бўйсунмай қўйганидан эди, холос. Шу боис унинг кўзларида умид учқунлари чақнар, юзи-да чиройли орзу-ҳаваслар жилоси акс этарди. Унинг учун ўзи севган йигитнинг қишлоғи, қишлоқдошлари ҳам севимли эди. Шу боис ҳатто биз – етти ёт бего-на қизчаларни яхши кўриб қолганлигини айтишдан ҳам тортинмаган, бу ердагиларни танимаслигидан хижолатда эди, шунинг учун ҳамманинг кўзига гў-зал кўринишга уринарди, ўзи яхши кўрган одамлар уни ҳам яхши кўриб қолишини чин дилдан истарди! Ана шундай ички гўзаллик боис унинг ташқи кўри-ниши ҳам жуда гўзал эди! Қимматбаҳо кийим-кечагу атир-упалари эса унинг бу гўзаллигига қўшимча гў-заллик бахш этарди, холос...

Аммо атрофдагилар, ҳатто қайнона ҳам уни ўзи кутганидек илиқ қарши олмади, ҳамма унга ота-онасини норози қилиб келган келин сифатида қара-ди. Натижада орадан кўп ўтмай у ўз орзу-ҳавасла-ри ҳақиқатга мос тушмаслигини англай бошлади, муҳаббатга алданиб ақлсизлик қилиб қўйганлигини тушуниб етди, айниқса, ота-она олдидаги хатоси давоси йўқ изтиробга айланиб уни кечаю кундуз қийнай бошлади. Энди у эришган нарсаларинг шу изтиробларга қанчалик мос эканлигини тарозига солиб кўришга уринди. Бу азобларига сабабчи бўл-ганларни ахтаришга тушди, аввало, турмуш ўртоғи, қолаверса, унинг оила аъзолари, қўни-қўшнилари, ҳатто ўз фарзанди ҳам бу ишларнинг барчасига айбдордек туюла бошлади. Атрофдагиларга нисба-тан нафрат уйғонди. Ана шунақа нотўғри фикрлар ва ҳаракатлар, салбий эмоциялар ички конфликтни юзага келтирди.

Ҳа, мана шу жойда ҳақиқий фожиа бошланади. Зеро, ички конфликт ички қувватни еб юборади. Ички қувватнинг камайиши, ўз навбатида, ички дунёни бўшлиққа айлантириб қўяди. Алалоқибат қалб софлигига заха етади, ички гўзаллик бузилади... Бундай пайтда кишида атрофдагиларга гўзал бўлиб кўриниш хоҳиши ҳам сўниб боради, кийим-кечаклар ҳам энди гўзалликка хизмат қилувчи жозиба воситалари эмас, фақат тўй-томошалар учунгина кийиладиган қуруқ матоҳларга айланади...

Бахтли яшаётганлар ҳам хунуклашадими?

Юқоридаги мисол сал фожиалироқ қисмат билан боғланган. Бу мисолни биз аёл гўзаллиги ва унинг йўқотилиши борасидаги ҳақиқатни бўрттириброқ тасвирлаб бериш учун келтирдик. Лекин сал ҳис-ҳаяжонларни чеклаб, кўпчилик кўниккан одатий ҳаётга қайтадиган бўлсак, яна савол туғилади: ҳамма келинлар ҳам бунақа хато қилавермайди-ку, қолаверса, қанчадан-қанча бахтиёр яшаётган, кам-кўстсиз оила-лар бор. Лекин нега уларда ҳам келинлик даври узоқ чўзилмайди, нега бундай бахтиёр келинлар ҳаминча «гўзал келин» бўлиб қолаётганлари йўқ?..

Келинг, бу саволга жавоб излаш учун бошқа бир мисолга мурожаат қилайлик. Уни менга бир танишим гапириб берган эди. Бу йигит институтда ўқиб юрган пайтларида бир талаба қизни орқаваротдан ёқтириб қолади. Қиз ташқи кўриниши, кийиниши, қадди-қомати, юзларидаги кулгичларию кўзларининг ёниб туриши билан ҳар қандай одамни ўзига ром қилгудек экан. Гарчи жуда қимматбаҳо кийимлар киймаса ҳам, оддийгина кийиниш услубининг ўзи уни бошқалардан ажратиб турар экан. «У оддий чит кўйлакни ҳам шунақа чиройли қилиб кияр эдики, ҳар қандай бепарво одамнинг ҳам эътиборини тортарди», — деб

эслайди суҳбатдошим. Хуллас, бечора ошиқ унинг орқасидан юриб, қаерда туришини билиб олади ва онасини қўярда-қўймай уларникига совчиликка юборади. Аммо, бахтга қарши, у эрга теккан қиз бўлиб, совчилар борган уй келинлик уйи экан. Яхшиямки, қайнонаси совчиларни беобрў қилмасдан, вазиятни тўғри тушунтириб қайтариб юборибди (эҳтимол, бундай ҳолат биринчиси ҳам бўлмагандир мазкур хонадон учун).

Бечора йигит эса шундан кейин ҳам то институтни тугатиб, тақдир йўлларини айро қилиб, бир-бирларини кўрмайдиган бўлгунларича қизга маҳлиё бўлиб юраверади. Аммо вақт ҳамма нарсани даволайди, фурсати етиб йигит уйланади, сўнг бола-чақа дегандай. Орадан 5 – 6 йил ўтиб ўша қизни унутгандай ҳам бўлади.

Ер юмалоқ деганлари рост-да, йигит бир куни ўша гўзал қизни тасодифан яна учратиб қолади. Лекин, энг қизиги, уни кўрганида энди аввалгидек муҳаббатдан боши айланмабди, нимагадир қизнинг ўзига тортадиган оҳанрабоси сўнгандек туюлибди унга. Нега бундай бўлаётганига лол қолган йигит унга синчиклаб қарабди. Қадди-қомати ўша-ўша, устини ҳам ярашган кийимлару тақинчоқлар безаб турибди. Юзи ҳам ажинсиз, силлиқ. Лекин йигит бу аёлдан барибир аввалгидек ўзига ром қилувчи нурни, жозибани топа олмабди.

Орадан яна вақт ўтади. Яна тасодифий учрашув, йигит бу сафар ҳам ундан йўқотганларини излайди. Аммо эндиги ҳолат янада ёмонроқ бўлиб чиқади. Ташқи кўриниши деярли ўша-ўша бўлса-да, юзи бу сафар жуда нурсиз, совуқ экан.

Орадан чамаси 20 йиллар ўтганида йигит яна ўша собиқ гўзални учратиб, ҳатто у билан рўпарама-рўпара ўтириб қолади. «Биласизми, агар олдиндан билмаганимда ўша пайтда унга қайрилиб ҳам қарамаган

бўлардим», – дейди йигит. Чунки энди уни аввалги мафтункорлик бутунлай тарк этган эди.

Агар эътибор берган бўлсангиз, бу ерда гап бир аёлнинг вақт ўтган сари қариб борганлиги ҳақида кетмаяпти. Зеро, йигит охирги маротаба кўрганида ҳам у ҳали қаришга улгурмаганди, қадди-қомати ҳамон тик, ҳатто юзида ажинлари йўқ эди. Шунчаки уни бир пайтлар чинакам гўзал қилиб турган илоҳий бир нарса йўқолиб қолганди. Хўш, нима эди ўша нарса? Нега у бу аёлни тарк этди? Бу табиий ҳолми ёки бошқа сабаблари ҳам борми? Уни сақлаб қолиш йўллари-чи?

Чақалоқ – энг жозибали мавжудот!

Ҳиндистон интеграл йогаси асосчиси Шри Аурубиндо гўзалликни алоҳида ҳаётий энергияга тўлган виталик дунё маҳсулоти деб таърифлайди. Шу боис нафақат гўзал инсон, балки барча гўзал объектлар (гул, предмет, тош, минерал ва ҳоказолар)да ўзига хос қайноқ энергия, бошқалардан ажралиб турадиган хусусият, ўзига тортадиган вибрация бор экан.

Умуман, гўзалликка ҳар бир фалсафа ўзича таъриф беради. Аммо ҳаммасини жамлаб, содда қилиб тушунтирадиган бўлсак, барча гўзал нарсаларнинг жозибадорлиги илоҳий қувватдандир. Яъни гулни гул қилиб турган нарса унинг ранги ва шаклигина эмас, балки ана шу ранг ва шакл ортига беркинган илоҳий қувватдир. Акс ҳолда, сиз унга талпинмасдингиз, у сизнинг кайфиятингизга таъсир ўтказа олмаган бўларди. Инсон ҳам худди шундай. Дейлик, бирон-бир табиатан нурсиз аёл чиройли бўлиш учун бугун пластик жарроҳлик йўли билан ўзига рисоладагидек юз, қошу қовоқ ясаттириб олса гўзал бўлиб қолмайди. Аксинча, шакл-шамойили кўпам силлиқ бўлмаган, дейлик, юзига яра-чақа тошган ёки тирнал-

ган одамлар бўладики, уларнинг чехрасидан барибир нур ёғилади. Фариштаси бор, дейди халқимиз бунақа одамлар ҳақида. Бу эса ўша биз жойига келтириб таърифини келтира олмаётганимиз илоҳий қувватдир. Агар инсон ўзининг ички гўзаллигини сайқаллаб турса, ана шу қувват ортиб бораверади.

Минг афсуски, одатда, ҳаётда тескариси бўлади. Аслида, одам боласи дунёга жуда кучли илоҳий қувват билан, соф гўзаллик элементи билан келади. Гўзаллик элементи нима эканлигини тушунишнинг энг осон йўли эса чақалоқдаги жозибани ҳис қилишдир. Янги туғилган чақалоқнинг ҳиди жаннатнинг ҳидига қиёсланиши ҳам бекорга эмас. Чунки у илоҳий қувват билан тўйинган. Шу боис чақалоқ — бир парча гўшт сизни ўзига ром этади, унга қараб талпинасиз, уни ҳидлаб тўймайсиз. Одамзод қанча-қанча атирлар ихтиро қилиб ҳам бунақа ҳидни ярата олмаган ҳали. Қолаверса, болаларнинг ҳар бир ҳаракати жозибали туюлади, ҳатто хархашаси ҳам ўзига ярашиб туради...

Лекин атроф муҳит, оила, бошқалар билан мулоқот болага аста-секин ўз таъсирини ўтказа бошлайди. Шу аснода соф илоҳий қувват ўрнини бошқа манбалар тўлдира боради. Натижада гўзаллик элементи ҳам заифлашади. Бола алдашни, нафратни, қизғанишни, ғаразни, кекни, ҳасадни ўргангани, ундаги беғуборлик ўрнини салбий хислатлар кўпроқ эгаллаб боргани сайин, халқ тили билан айтганда, ундан «болалик» кетиб бораверади. Жаннат ҳиди ҳам...

Келинлардаги гўзаллик ҳам худди шунга ўхшаш. Гарчи болалик софлиги аллақачон кетиб бўлган эсада, қизлар яхши ниятлар билан ўзларини қайта тарбиялаб, келинлик арафасидаги иштиёқ ва завқ-шавқ, ширин орзулар билан ўзидаги гўзаллик элементини қайта жонлантирадилар, илоҳий қувватни ўзларига кўпроқ жалб қиладилар. Аммо янги оилада янги

ҳаёт бошлаганларидан кейин аксарият ҳолларда орзулар саробга айланиб, осмонда учиб юрган келинлар ерга қайтиб тушадилар, шу билан ўзларини ташлаб юборадилар. Уларда аввалги завқ сўнади, гўзал ҳиссиётлар ўрнини майда-чуйда ташвишлар эгаллай бошлайди, атрофдагиларга бўлган муҳаббат ўрнида гина-кудуратлар бўй чўзади. Келин бўлиш арафасидаги қисқа даврда эришган катта бойликлари – ички гўзалликни шу тариқа йўқота борадилар. Унинг ўрнида энди турли ёмон иллатлар ўрнашиб олади ва шу тариқа илоҳий қувват бой бериб қўйилади. Бу эса, ўз навбатида, ташқи гўзалликка ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Энг даҳшатлиси, куёвнинг кўзи олдида бир пайтлар ўзига оҳанрабодек тортиб турувчи келинчак ўрнида оддий бир уй хизматчиси пайдо бўлади. Энг катта хатолардан яна бири мана шу ерда бошланади!

Эрини мафтун эта олмаган аёл жиноятчидир!

Ҳа, оилада аёлнинг ўз жосибасини йўқота бориши жамият учун жуда катта муаммоларнинг бошланишидир! Мазкур китобимиздан асосий мақсад ҳам ана шу муаммонинг олдини олишга қаратилган!

Гап шундаки, эркаклар ҳамиша аёллардан гўзаллик излашади, гўзал аёл билан бирга бўлишни исташади. Бу эркакларга хос нормал табиатдир. Ўзига қарамай қўйган аёлларда эса ички энергия сўниб, ташқи кўриниш ҳам хиралашиб бораверади. Бундай пайтда улар эрига: «Бегона гўзалларга қараманг, менга хиёнат қилманг», – деб минг додлагани билан бирон натижага эриша олишмайди. Зеро, эркак табиати аёлларникидан бошқача. Уларга ҳақиқий қувватни фақатгина гўзаллик беради. Шундай экан, доимий равишда турмуш ўртоғингизни ўзингизга ром қилиб туришга уринмас экансиз, у хоҳласа-хоҳламаса бошқа гўзалликка қараб интилаверади. Айниқса, бугунгидай кўча-кўй ўзи-

ни кўз-кўз қилувчи шармсиз аёлларга тўлиб кетган бир пайтда муаммо жуда жиддий. Тўғри, ҳамма эркак ҳам четдан ўзига бирорта ўйнаш орттирмаслиги, аёлига хиёнат қилмаслиги ёки иккинчи хотинга илашиб қолмаслиги мумкин, лекин унинг ички дунёси барибир атрофдан гўзалларни қидиради, шундай пайтда атрофида дуч келиб қолган бошқа гўзалликларга маҳлиё бўла бошлайди, ўзи билиб-билмай ўша гўзалликлардан қувват олишга интилади. Бу жараёни тўла-роқ ҳис қилиш учун табиат гўзаллигига назар солинг — дарахтларнинг баҳордаги уйғониши, турли-туман гуллардан таралаётган хушбўй ва уларнинг бетакрор чиройи сизни ўзига тортади. Шу гўзалликка интиганимиз сари кўнгил қаъридаги нозик ҳис-туйғулар секин-аста уйғона боради. Аммо буларнинг барчаси қўшилиб ҳам инсон гўзаллиги, аёл гўзаллиги олдида ожиз. Чунки аёлнинг ички гўзаллиги эркакларни жалб этувчи жуда катта қувватга эга. Шундай экан, ўз турмуш ўртоғидан қувват ола билмаган эркакнинг аҳволини ўзингиз тасаввур қилаверинг!

Шу боис, ўйлаймизки, эрини ноқулай аҳволга солиб қўяётган аёлларимиз, аввало, масаланинг қанчалик жиддийлигини яхши англаб етишлари, улар бу билан нафақат эрларининг олдида, қолаверса, ўзларининг, оилаларининг, бутун жамиятнинг олдида қандай катта жиноятга қўл ураётганларини ҳис етишлари керак. Шундагина улар гўзалликларини сақлаб қолиш учун вақт ажрата биладилар, бунинг йўллари излайдилар. Масалага янада кенгроқ ёндашганда, оналар ўз қизларининг келажаги ҳақида ҳам бош қотириб, уларни бўлажак оила бекаси сифатида тарбиялашга ҳаракат қиладилар. Аммо битта муаммо бор, бу ерда хоҳишнинг ўзигина яхши натижа беравермайди. Чунки яхши бека, яхши ёр бўлиш учун махсус кўникма, билим керак. Хўш, шундай билим берувчи тавсиялар борми ўзи?

Яхши хотин қандай бўлиши керак?

Ҳа, инсоният тарихидаги барча жамиятларда ҳаммиша бу саволга жавоб излаб келганлар. Шунга яраша бу борада яхши-ёмон натижаларга ҳам эришилган. «Ёмон» деётганимизнинг сабаби шуки, яхши мақсадни кўзлаб олиб борилган ана шу изланишлар баъзан ўз жиловини йўқотиб, ахлоқсизлик сари кетиб қолган ҳоллар ҳам учраб туради. Энг муҳими, ақл билан иш кўрилса, ахлоқ меъёрларига амал қилинса, улар фақат яхши натижа бериши тайин.

Жумладан, қадимги японлар бу масалани нафақат оила, балки жамият миқёсидаги масала сифатида ўрганишган. Улар жамиятда соғлом муҳитни шакллантириш, тараққиётга эришиш, давлат бошқарувини мустаҳкамлашда аёл гўзаллигидан фойдаланиш йўллари ишлаб чиқишган. Жумладан, амалдор эркаклар давлат бошқарувида яхши иштирок этишлари учун аёллар уларда ҳаётга завқ уйғотиб, чарчоқларини олиб туриши керак деб ҳисоблашган. Бунинг учун эса аёлларга махсус тавсиялар ишлаб чиқилган.

Бу борада олиб борилган тадқиқотларга кўра, кўзланган натижага эришиш учун, аввало, аёлларнинг ички дунёси ёшлик давриданоқ тайёрлаб борилиши керак экан. Яъни улар санъат билан яқиндан ошно бўлишлари, ички дунёси фақат гўзаллик билан суғорилиб, тиниқ фикрлашга ўрганишлари, кишиларга фақат яхшиликни илиниш руҳида тарбия топиб, ҳаммиша табиат билан уйғунликда бўлишлари лозим. Бунинг учун жамиятда қизларнинг ички ҳолати, фикрлари, ҳис-туйғулари ҳар доим ижобий бўлишига, айниқса, ҳаммиша шодлик ва қувонч ичида яшашларига эътибор қаратилиши керак. Улар ғам-андухга берилмасликка, ҳаётларидаги ҳар қандай муаммоли ҳолатни самимий, тушкунликка тушмасдан қабул қилишга ўрганиб боришлари лозим.

Уларнинг қулоғига болалик пайтиданоқ ёмон фикр ва эмоциялар киришига йўл қўйиб бўлмайди (чунки бу нарса келажакда аёлнинг аста-секин хунуклашиб боришига сабаб бўлар экан). Мана шундай тарбия кўргандагина қизларда ички илоҳий қувват бойиб бораверади. Шунингдек, турли илм-фанлардан бе-хабар, дунёқараши тор аёллар ҳам эрларига чинакам ҳамдard бўла олмайдилар. Айниқса, уларнинг муомала ва нутқ маданиятидан яхши хабардор бўлишлари жуда муҳим.

Ташқи ва ички гўзаллик сирларини йиллаб ўрганган японлар ҳатто истарани иссиқ қилиш, юзга нур киритиш услубларини ҳам жуда яхши билишган. Бундай аёл билан бирга бўлган эрлар ҳаминша гўзал ҳиссиётлар оғушида, кайфиятлари кўтарилиб, қалбларида ҳаётга муҳаббат лиммо-лим бўлиб яшайдилар.

Буни қарангки, доимий яхши кайфият ва қувонч ички қувватни тўлдириб бориши баробарида ҳужайраларни ҳам яшартириб юборар экан. Натижада ўз кайфиятини бошқара оладиган ва қувонч билан яшаган инсоннинг нафақат кўриниши чиройли, балки барча ички органлари ҳам топ-тоза ва соғлом бўлади. Айниқса, ҳаётга муҳаббат, ижодкорлик туйғуси, юқори дид ва истеъдод каби бозорда сотилмайдиган, ҳеч кимдан олиб бўлмайдиган неъматлар инсонни янада гўзаллаштиради, унга эгаллик қила билган аёл эса бошқаларга ижобий қувват улашиши баробарида ўзи ҳам доимий илоҳий қувват ҳимоясида юради.

Сиз яхши суҳбатдошмисиз?

Маълум бўлишича, эркакларга чинакам қувват ва қувонч бахш этиб, ҳаётга завқлантиришда аёлнинг суҳбатдош бўла олиш қобилияти ҳам муҳим

аҳамиятга эга. Бунинг учун аёл илиқ суҳбат қуриш, ҳар қандай мавзудаги суҳбатни жозибали қилиб давом эттира билиш, суҳбатдошини эшитиш ва у кутганидек ҳамдардлик қила олиш сирларидан хабардор бўлиши керак. Японлар бу борада аёлларга кўзларни пастга қаратиб, бутун эътиборлари суҳбатдошини эшитишга қаратилганини намоён қилишни тавсия этадилар. Шундагина ўзини жуда кучли санайдиган эркак ҳам аёли олдида ёш боладек очилиб, самимий бўлиб қолади, ичида йиғилиб қолган бутун дарду ҳасратларини тўкиб сочиб кўнглини бўшатиб олади ва енгил тортади. Шундай пайтда аёл эрга дарддош бўлиб, меҳрибонлик кўрсатиши, унинг кўнглини кўтариб, эрида ўз кучига ишонч уйғотиши, бошлаб қўйган хайрли ишларини янада катта куч билан давом эттиришига далда бериши керак. Бу борада аёлга молия, сиёсат, санъат каби кўплаб соҳалардан яхши хабардор бўлиши жуда қўл келади. Шу тариқа энг тушкун кайфиятдаги, ўзига ишончини йўқотган эркак ҳам катта куч-ғайратга тўлиб, ўзини энг омадли инсондек ҳис қила бошлайди.

Бу борада японлар аёлларнинг муомала маданиятини энг оддий икир-чикирларигача яхши билиши, ҳатто чой қуйиб узатишни ҳам санъат даражасида бажара олиши зарур деб ҳисоблашади. Керак бўлса эрнинг кўнглига қараб қўшиқ хиргойи қилиб, рақс тушиб бериш ҳам жуда катта самара келтиради.

Бундай тавсияларга амал қилиш, албатта, аёлларимиз учун ўз оилалари мустаҳкамлигини сақлаб қолишда муҳим аҳамиятга эга. Қани энди ҳар бир аёл ўз эри ҳақида ана шу даражада қайғурса. Шунда эркаклар ғайрат билан, завқ билан ишлаганлари сабабли жамият ҳам янада равнақ топар, оилалар барбод бўлмас, минглаб муштипар болалар тирик етим бўлиб қолмас эди.

Ташқи гўзаллик ҳам парваришга муҳтож

Ички гўзалликни мукаммал даражада ташқарига чиқариш учун, табиийки, ташқи гўзалликни ҳам парвариш қилиш керак бўлади.

Масалан, мисрлик Клеопатра гўзаллик тимсоли сифатида тарихда ном қолдирган аёллардан бири ҳисобланади. Аммо, мутахассисларнинг айтишича, аслида, Клеопатрада туғма гўзаллик йўқ эди. Лекин у тарбия йўли билан ўзини гўзал аёлга айлантира олган экан. Шу боис у гўзалликни қўл билан яратса бўлади деб ҳисоблаган.

Клеопатранинг бир нечта гўзаллик сирлари бўлган. Шулардан бири сут ванналаридир. Яъни у сутга тўлган ваннага тушиб танасини оромбахш моддалар билан озиқлантирган. Шунда тери юмшаб, майин ҳолга келган. Регенерация, яъни янгиланиш жараёни тезлашган. Натижада териси ҳар доим таранг ва ёш бўлиб турган. Ҳозирги замондаги косметологлар ҳам бундай ваннани эътироф этишади, ҳатто уни тайёрлашнинг осон йўлини ҳам тавсия қилишади: бир ош қошиқ миқдоридagi қуруқ сут порошогини бир литр сувда эритиб ваннага солиб юборилса, худди Клеопатра ваннасидек таъсир қилар экан. Бунақа шифобахш ваннадан олдин терига скраб, яъни терини ички қатламларигача тозалайдиган муолажа қилинади. Бунинг учун бир чашка сметанага 300 гр. денгиз тузи аралаштирилиб терига сурилади. Кейин эса душ қабул қилинади.

Клеопатранинг иккинчи сири лойли маскадир. У оддий лойнинг тери учун фойдали таъсирини, хусусиятини яхши ўрганиб чиққан. Ана шу лой орқали терисини тозалаб, унга озуқа бериш усуллари-ни ўйлаб топган. Зеро, тупроқ ўз таркибида озуқа моддаларига бой минераллар сақлар экан. Бу минераллар терига озуқа бериб, терини намлаб, унинг

тонусини оширар экан. Клеопатранинг лойли мас-каси лойга асал, сметана, лимон суви солиб тайёрланади. Уни терига суриб, 20 дақиқалардан кейин юйиб ташланади. Ҳафтасига бир марта шунақа маска қилиб туриш терига жуда яхши парвариш берар экан. Клеопатра ҳар хил лойлардан фойдаланган, айниқса, оқ, кўк ва қора лойларнинг таркиби жуда фойдали экан. Ҳозирги замонда дорихоналарда тозаланган шифобахш лойлар сотилади. Уларни ишлатиш анча қулай ҳам.

Клеопатранинг учинчи сири ёқимли ҳидлар экан. У табиатнинг хушбўй неъматларидан ҳар хил ёқимли атирлар тайёрлаб фойдаланиши билан ҳам атрофдагиларни лол қолдира олган экан. Зеро, Миср табиати ажойиб ҳидли мевалар ва гулларга жуда бой саналади.

Болалигидан кам калорияли овқат ейишга ўрганган француз аёллари эса ўзларининг озғин, нозик ва мафтункор қадди-қоматлари билан машҳур. Шунингдек, улар ингичка белларига яраша ўта дид билан кийинишга ҳам эътибор қаратадилар. Зеро, Франция бекорга янги урфлар – модалар, энг чиройли либослар пайдо бўладиган мамлакат эмас-да. Қолаверса, энг антиқа ҳидли атирлар, энг замонавий косметик маҳсулотлар ҳам асосан Францияда яратилади. Шу боис мафтункор француз аёлининг хушбўй атири одамни маст қилади. Умуман, Францияда ҳар бир аёл ўзига хос дид билан кийинади, бу борада бировга ўхшамасликка ҳаракат қилади. Пойабзаллари эса албатта теридан бўлиши керак. Агар бирорта таниқли фирманики бўлса, яна ҳам яхши. Энг муҳими, улар ечилган оёқ кийимни худди янгидек ўз қутичасига қайтиб солиб қўйишни канда қилишмайди.

Қадим япон аёллари ўз баданларини шундай парваришлашар эканки, натижада уларнинг қадди-қо-

матлари худди ҳайкалтарош йўнгандек хушбичим, оёқ товонлари нозик ва силлиқ, юзлари чиннига ўхшаш оппоқ, лаблари беғубор қип-қизил бўлган. Бундай тарбияни яхши эплаганлари ҳатто 50 ёшда ҳам худди 25 ёшли қиздек кўринар экан.

Афсуски, бундай гўзалликка эришиш усулларининг аксарияти бугунги кунгача етиб келмаган. Фақат айрим тарихий манбалардагина узук-юлуқ маълумотлар учрайди. Масалан, аёлларга эрталаб гуруч унидан бўлган суюқликда юзни ювиш тавсия қилинган. Бугунги косметологларнинг эътироф этишича, гуруч суви терини оқартириб, яллиғланиш ва шамоллаш жараёнини камайтиради. Шунингдек, эрталаб иссиқ ванналар қабул қилиш ҳақидаги тавсиялар ҳам илмий жиҳатдан маъқулланган. Чунки иссиқ ванналар тери тирқишларини очиб, нобуд бўлган ҳужайраларнинг чиқариб ташланишига ёрдам беради. Бундай ваннадан кейин терига асал билан гуруч курмагидан аралаштириб тайёрланган қоришма сурилар экан. Бу ҳам терига озуқа бериб, уни яшартиради, терини майин ва нозик қилиб кўрсатади.

Японлар ва хитойликлар яхши ўрганган гўзаллик сирларидан яна бири массаж қилиш санъатидир. Ҳа, қадимда бадан тарбияси усталари уқаланиши лозим бўлган энг муҳим нуқталарни яхши билишган. Шу нуқталар уқаланганида ички органларга ижобий таъсир қилибгина қолмай, керакли биологик актив моддалар ишлаб чиқилишини ҳам таъминлар экан. Натижада бутун организмда тонус ошиб, қайта тикланиш жараёни бошланиб кетади.

Қўл бармоқлари, товонларни иссиқ ванна билан юмшатиб, турли кремлар суриб туриш ва массаж қилиш йўли билан тонусни ошириб бориш ҳақидаги тавсиялар ҳам манбаларда учрайди. Жумладан, япон аёллари товонлари юмшоқ ва майин бўлиши

учун уйқуга ётиш олдидан товонларига ўсимлик ёғидан тайёрланган қоришма суриб, иссиқ мато билан димиқтириб ўраб ётишар экан. Шунда эрталаб товон ёш гўдакнинг товонига ўхшаб қоларкан. Сочлари узун ва жозибали бўлиши учун эса бошларига камелия мойини суриб, кечаси билан шу ўрамада ётишган ва эрталаб махсус шампун билан ювиб ташлашган.

Шу ўринда айтиш керакки, аёллар кийимига ҳам бутун дунё халқлари ўзига хос тарзда ёндашиб келади. Жумладан, японлар соч турмакларига кўп диққат қаратсалар, ҳинд ва араб аёллари ҳамон тақинчоқларга жуда катта эътибор беришади, қимматбаҳо, жозибадор ва юқори дид билан ишланган тақинчоқлар аёлларни афсонавий гўзалларга айлантириб юборади деб ҳисоблашади. Илмий тадқиқотларга кўра ҳам илоҳий қувват манбаига эга турли қимматбаҳо тошлар аёл латофатига латофат қўшиб, унинг аурасини янада бойитишга хизмат қилар экан. Натижада эр бунақа аёлга онгсиз равишда сеҳрланиб, боғланиб қолади.

Шундай экан, чиройли кийимларни тўй-томошага деб йиғиб қўймасдан, улардан эрингизга чиройли кўриниш воситаси сифатида самарали фойдаланишга ўрганишингиз керак. Зеро, халқимизнинг «Онангни отангга бепардоз кўрсатма» деган мақоли тагида ҳам, аслида, ана шу маъно ётади. Зеро, яна қайтарамиз, бу оила мустаҳкамлиги, демакки, жамиятдаги бирдамлик масаласидир.

Умуман, ўрганилганлардан хулоса қилинадиган бўлса, гўзалликнинг асосий сири бутун умр давомида гўзалликка интилиб яшашда эканлиги ойдинлашади. Ана шундагина аёлнинг ҳаёт тарзи гўзаллик билан чамбарчас боғланиб кетади, суҳбатдошини ўзига ром қила оладиган, унинг кайфиятини кўтариб юборадиган даражада жозибадор бўлади.

Ростдан эрлар айборми?

Хуллас, бу гапларни биз бекорга ёзмаймиз. Мақсадимиз, «Эр бермоқ – жон бермоқ» мақолини пиор даражасида кўтариб юрадиган аёлларимиз ўз «жон»ларини асраш қўлларида эканлигини тушуниб етсинлар ва қадим момоларимиз сингари бунинг чорасини изласинлар! Шунда нафақат аёлларимизнинг «жон»лари ўзида қолади, балки жамиятда эркаклар тетик ва бардам бўлиб, тараққиётга хизмат қиладилар, бирдамлик руҳи шаклланади, ёшлар чиройли тарбия кўриб, мамлакат келажаги ишончли қўлларга ўтади!

Аммо бу гапларни айтсанг, аёллар кўпинча айбни яна эркакларнинг ўзига ағдаришади. Яъни, эркаклар уларнинг гўзаллик ҳақида бош қотиришларига ва бунинг учун интилишларига халақит беришларидан, уй-рўзғор ишлари билан банд қилиб ташлашларидан норози бўлишади. Албатта, бу гаплар ҳам жуда ноўрин эмас ва ўзларини ҳурмат қиладиган азиз эркакларимизга бу борада айтадиган алоҳида гапларимиз бор. Аммо ҳозирча китобимиз аёлларга бағишланган экан, масалага ана шу томондан ёндашиб турамиз. Янаям тўғрироғи, ҳурматли эркакларимизга масала моҳиятини тўғри тушунтиришни эпламаган аёлни ҳам оқлаб бўлмайти. Зеро, ички қувватга бой аёл, аслида, эркакни ҳар қандай ишга бошлай олишга қодир!

Қолаверса, эркакнинг қаршилигига ёки бошқа ташқи таъсирларга мутлақо алоқаси йўқ, фақат аёлларнинг ўзигагина боғлиқ нуқсонлар ҳам етарлича. Келинг, аёл гўзаллигига хиёнат сифатида баҳолаш мумкин бўлган ана шундай нуқсонлардан айримларини кўриб чиқайлик.

Нотўғри овқатланиш ўз-ўзига хиёнатдир!

Маҳалладаги аёллар гап ўйнашарди. Улар ойига бир марта йиғилиб, бир-бирлари билан суҳбат қуриб, кўнгилларида йиғилиб қолган гапларини ана шу «гап» деб аталмиш йиғилишда тўкиб солардилар. Шунча одам йиғилганидан кейин албатта дастурхон ёзилади, ундаги турли-туман ноз-неъматлар ҳам кайфиятни кўтаради. Бу ерда эркаклар бўлмаганлиги учун аёллар ўзларини эркин қўйиб роса ўйин-кулгу қилишар, рақсга тушишарди. Шу тариқа бу йиғилишлар стрессни йўқотадиган, кўнгилни очадиган, ички қувватни кучайтирадиган бир тадбирга айланарди.

Қолаверса, беғубор ёшлик даврлари бирга ўтган бу аёллар ҳар тўпланганларида ширин хотираларни эслашар, келажак режалари билан ўртоқлашишар, ҳатто айрим муаммоларга биргаликда ечим излашар, бир-бирларидан маслаҳатлар олишарди. Айниқса, кимдир тўй-ҳашам қилмоқчи бўлса, унинг «дастур»ини биргаликда тузишар, тўй куни ҳам гапдош дугоналар бел боғлаб хизмат қилишарди. Хуллас, гап ўйнашнинг шунақа яхши тарафлари бор эди.

Минг афсуски, йиллар ўтиб ана шу гаплар фойда эмас, аксинча, катта муаммоларни келтириб чиқарадиган йиғинга айланди. Биринчидан, гапларда дастурхон тузаш кимўзарга айланиб кетди. Энди столга олдингидек битта суюқ (шўрвами, маставами) ва битта қуюқ (паловми, кабобми) тортиб қўйиш мумкин эмас — бундай қилган мезбон кулгига қолади! Табиийки, изза бўлишни ҳеч бир аёл хоҳламайди. Натижада борган сари дастурхонни турли фойдали-фойдасиз егуликлар, айниқса, бир-биридан кучли, ҳазми оғир таомлар эгаллай бошлади. Бунинг устига, «филни ҳам бўктирадиган» бундай овқатларнинг сони-да кўпайиб бораверди, ҳатто 11 тагача етказиш урф бўлди. Кимдир шундан кам қиладиган бўлса ғийбатнинг та-

гида қолиб кетарди. Баъзан буни юзига айтишдан ҳам тоймайдиганлар топилиб қоларди.

Бу дастурхондаги таомларга диетолог нигоҳи билан разм солсангиз, кўз ўнгингизда фақат холестерин айланиши тайин. Билсангиз керак, холестерин деганлари қон томирининг ички деворларига бориб ёпишишни жуда яхши кўради. Улар қон йўлларида аста-секин тўпланиб бориб, бир куни асосий қон томирлардан бирида холестеринли тромб ҳосил қилади. Бу нима дегани? Бу қон томири ичида тўсиқ пайдо бўлди, қоннинг йўли тўсилиб, айланиши тўхтади дегани. Тромб юракда пайдо бўлса – инфаркт, мия қон томирида бўлса – инсульт дегани!

Ҳа, ҳаракат камайиб кетган ҳозирги даврда бутун дунё аҳолиси ана шу аҳволга тушмаслик учун ўз таомномасидан имкон қадар холестеринли егуликларни камайтириш йўллариини ўйлаяпти. Бизнинг гўзалларимиз эса, аксинча, янада янги-янги «атом бомба»лари – янгича рецептлар ўйлаб топишяпти. Тўқликка шўхлик деганларидек, дастурхонга қўйилган бу овқатларни охиригача ейиш ҳам одат тусига кириб кетди. Писта-бодому калорияси юқори пишириқлар, ёнғоқлар ҳам йўналишини ўзгартиришга улгуролмай тўппа-тўғри оғизларга, ундан эса чайналиб-чайналмай катта халтага айланиб кетган ошқозонларга тушади. Шу тахлит дугоналар энди фақат овқат ейишга келадиган бўлиб қолишди. Бўкиб овқатлангач эса ўйин-кулгу у ёқда турсин, столдан қимирлаб қўйишга ҳам ҳол қолмайди аёлларда. Рақсларнинг ўрнига энди ғийбат қилиш бошланди. Қоринларини мешдек қилиб овқат билан тўлдириб олган дугоналар ўзаро гуруҳчаларга бўлиниб олишиб, бир-бирларининг юриш-туришлари, кийинишлари, эрлари билан муносабатларигача муҳокама қиладиган бўлишди. Баъзан бундай «тахлил»лар чинакам жанжал, даҳанаки жангга айла-

ниб кетади. Ортидан асабийлашишлар, аразлашишлар, гина-кудуратлар, фисқу фасодлар, кимдадир ички изтироблар... Буларнинг бари стресслар манбаи! Стресслар эса барча касалликларнинг дояси ҳисобланади.

Бундай хунук саҳна бежиз кетмаслиги тайин эди. У аста-секин ўз натижасини кўрсатди ҳам. Дугоналар ўртасида бирин-кетин турли касалликлар келиб чиқа бошлади. Аввалига деярли барчаларида семириб кетиш кўзга ташланди. Олдинги қадди-қоматлар, ингички беллар, оққушникидек нозик бўйинларни ёғ босиб қўполлашди, хунуклашди. Бундай пайтда, тана ҳажми катта бўлгани учун, шунга мос талаб қилинаётган кўпроқ овқатни ҳазм қилиш учун қонда инсулин чиқиши тезлашади. Натижада ошқозоноти беи заифлашиб бориб, инсулин етарли даражада ишлаб чиқилмайди ва ҳужайраларга қанд моддаси етиб келолмай қолади. Бу эса потенциал қандли диабет, қон босими ошиши (гипертония), бўғимлар артрози, умуртқа поғонаси остеохондрози деганидир.

Аммо булар ҳам дугоналарни сергак торттирмади, гаплар ҳамон тинимсиз овқатлар ва стресслар – ғийбатлар, камситишлар, мақтанишлар манбаси бўлиб қолаверди.

Шунақа гапларнинг навбатдагисида аёллардан бирининг аҳволи ёмонлашиб қолибди. У овқат устида бирдан ҳушидан кетиб, ўзини билмай йиқилибди. Тез ёрдам кўпчилик ўйлаган ташхисни қўйди – ми-яга қон қуйилиши, инсульт. Уни тезда касалхонага олиб кетишди. Аммо бемор кома ҳолатидан чиқмади – кечқурунга бориб оламдан кўз юмди. Бечора эн-дигина 46 ёшда экан. Уйидагиларининг афсусланиб айтишича, у анчадан бери ҳар гал шунақа гаплардан кейин қон босими ошиб, тез ёрдам чақириб юрган. Шу боис унинг учун охиргиси бўлган гапга кетаётгани-да фарзандлари қайтармоқчи ҳам бўлишган. Аммо у:

«Ўлдирса ҳам ош ўлдирсин, менинг бирдан-бир дам оладиган жойим шу гапим», – деганча ўжарлик билан кетиб қолган.

Шу ўринда айтиб ўтиш жоизки, оғиздан чиққан сўзларга эҳтиёт бўлиш керак. Халқимиз: «Ҳар бир гапга фаришта омин дейди», – деб бекорга айтмайди, ахир.

Иккинчидан, аёлнинг луғат бойлиги ҳам аёлга хос бўлиши керак. Буни қаранг, «Ўлдирса ҳам ош ўлдирсин», – эмиш. Нозик жинс, нафислик рамзи бўлган аёлга хос гапми шу?

Учинчидан, Шарқ аёлига хос овқатланиш маданияти қаерда қолди? Яқин-яқинларгача ҳам оналаримизнинг қачон ва қаерда овқат еганлигини биров билмай қоларди. Биз кимларга ўхшаб қолдик? Одатда, бирон муаммо чиқса, дарров Фарбни пеш қиладиган одатимиз бор, аммо айна ўринда бу ҳам баҳона бўла олмайди. Зеро, Фарб аёлининг шунақа овқат еганини ким қаерда кўрибди? Аксинча, телевизорда ҳам, интернетда ҳам Фарбнинг дунёни ўзига маҳлиё қилишга уринаётган шоу юлдузлари белини сантиметрли тасмада ўлчаб, турли-туман парҳезлар қилиб юргани намоиш этилади-ку. Улар ҳатто бел ўлчами бир сантиметр ошганини сезиб қолишса ваҳимага тушишади, спорт залидан бери келмай қўйишади.

Тўртинчидан, наҳотки, аёлларимиз учун қувонч оладиган манба фақат калорияли овқатлар бўлиб қолган бўлса? Гўзалликдан, санъатдан, адабиётдан завқ олмайдами одам дегани? Болаларининг шўхликларини, қувончини кўриб, уларга бир яхши нарсаларни ўргатиб, келажагидан умидлар қилиб завқланмайдами она дегани? Эрини илиқ сўзлар, ўз қўллари билан тайёрланган мазали таомлар билан сийлаб дили яйрамайдами аёлнинг? Нимага, нима учун аёл ўз қувончини фақат овқатдан излаши, ғийбат аралаш

турли-туман овқатни тиқилгунча ейишдангина иборат гапда ўтказган вақтини ўзининг энг бахтли онлари деб билиши керак?

Яширин стресслар қандай пайдо бўлади?

Илмий тадқиқотлар ва ижтимоий сўровлар натижасида маълум бўладики, аслида, одамнинг овқатга ружу қўйишига ҳам, кам-кўстсиз ва бахтли яшаётган аёлларнинг юзидан нур, кўзидан ўт сўниб боришига ҳам сурункали ички стресслар сабаб бўлар экан. Чунки стресда яшаётган одам қалби билан яшамай қўяди. Яъни стресс ҳолатларидан чиқиб кета олмай қолган одам ўзида куч тўплашга уринади, бундай кучни овқат ва уйқудан олмоқчи бўлади. Шу тариқа иштаҳаси очилиб кетиб, бора-бора тўйганини ҳам сезмайдиган бўлиб қолади. Ҳар қанча кўп уйқу ҳам унга камдек туюлаверади, бошини ёстиқдан кўтаргиси келмай қўяди. Энг ёмони, баъзан кишининг ўзи бу жараёни, ҳатто ўзида стресс ҳолати ҳукмрон эканлигини ҳам кўпинча англай олмаслиги мумкин. Чунки бу пайтда унда яширин стресс ҳолати кечаётган бўлади. Зеро, стресс дегани ҳамиша ҳам очик намоён бўлавермайди, балки ўз ишига кўнгилсизлик, орзуларнинг ушалмаётгани, кимларгадир орқаворатдан ҳасад қилиш ҳам сирли стрессларни қўзғаб, айёрлик билан руҳни синдириб боради. Бу ҳолатни тушуниш, уни енгиш учун куч излаётган одамда янги-янги калорияли овқатларга иштиёқ пайдо бўлади. Аммо улар барибир стресснинг нимадан келаётганини тушуна олишмайди. Чунки тана ҳеч қандай ташқи стрессни ҳис этмайди. Фақат онг билангина бунинг моҳиятига етиш мумкин. Аммо кўпинча турмуш тарзи давомида шаклланган шиорлар таъсирида қолган онг ҳам хиралашади ва ички стресс таъсирини англай олмай қолади.

Хўш, яширин стреслар қандай пайдо бўлади? Келинг, бу саволга жавобни ҳаётдан излаб кўрайлик. Қўлимизда бунинг учун тайёр мисол бор — эсингизда бўлса, бир йигитни севдириб, сўнг юзидаги нури тез сўниб борган чиройли қиз ҳақида сўзлаган эдик. Бизга маълум бўлишича, у яхши жойга келин бўлиб тушганди. Бой-бадавлат, обрўли оиланинг бекаси эди. Буни ота-онаси ҳам, атрофдагилар ҳам таъкидлаб айтишарди. Шу боис унга кимлардир ҳавас, кимлардир ҳасад ҳам қилди. Бундан келиннинг ўзи ҳам бахтиёр эди ва «бахтли ҳаёт» унинг шиорига айланганди. Аммо вақт ўтиши билан келинчак айрим салбий ҳолатларга ҳам дуч кела бошлади. Жўмладан, у яхши ниятлар билан олий даргоҳда ўқиган бўлса-да, янги оилада ишлаши учун рухсат берилмади. Бир қарашда бу келинга ҳеч қандай муаммо туғдиргани йўқ, лекин шу баҳона унинг руҳига яширин стресс ўз ҳужумини бошлаганди.

Аслида, келиннинг ишлашга вақти ҳам йўқ — бу оиланинг кети узилмайдиган меҳмонларини кутиб олиш, дастурхон безаш, қуни билан ошхонада пазандалик санъатини кўрсатиш билан банд. Бунинг устига кенггина ҳовлининг тозалиги, супур-сидири, катта оиланинг кирларини ювиш ҳам унинг зиммасида. Шунга қарамай, аввалига бу иш унга завқ бағишлади. Яхши келин сифатида ўзини намоён қила олаётганидан севиниб юрди. Аммо буларнинг бари қувват талаб қилар, ундан қайтаётган жавоб эса сарфланаётгани билан баробар эмасди. Бу номутаносибликни тўлдириш учун яхши дам, янги-янги қувончлар, кайфиятни кўтарувчи омиллар керак эди. Аммо бунақа бўлмади. Натижада келин ўзида жисмоний ва маънавий чарчоқ сеза бошлади. Бу ҳақда турмуш ўртоғига авайлабгина шикоят қилишга ҳам ўтди. Бироқ бу ишдан фойда чиқмади. Яна кўнгли совиди. Шу алпозда яна янги яширин стреслар ўз ишини бошлади.

Келин фарзанд кўрди. Бу унинг ички қувватини бир марта янгилагандай, юклари енгиллашгандай бўлди. Аммо бу қувват ҳам вақтинчалик бўлиб, толиққан жисм ва руҳни аввалги ҳолига қайтара олмади. Аксинча, иш яна кўпайди, бола тарбияси қўшилиб, энди бўш вақти деярли қолмади. Шу тариқа гўзал ҳаёт ҳақидаги ширин орзулар ҳам унутила бошлади. Келинда энди ўзига оро беришга на вақт, на хоҳиш бор эди. Фақат тўй-ҳашамларга боришга тўғри келганида, бирон иш билан кўчага чиқаётганидагина салпал ўзига қараган бўлар, шунда ҳам асосий қиладиган иши чиройлироқ кийим танлаб кийиш ва енгил-елпи атир-упа суриб олиш бўларди. Бу яхшиликка эмаслигини келин билар, аммо уни енгиллашга қуввати йўқ эди. Шу боис бу ҳақда энди ота-онаси, яқинларига ҳам шикоят қилишга ўтди. Аммо уларнинг ҳаммаси деярли бир хил жавоб билан келиннинг оғзини ёпиб қўйишди: «Еганинг олдинда, емаганинг ортинда бўлса, эринг ичмайдиган-чекмайдиган, рисоладагидек йигит бўлса, кам-кўстинг йўқ, сенга нима етмаяпти ўзи?» Келинчак ноилаж яна бўйсунди. Лекин ҳар бир кўникиш янги стресни пайдо қилаверди. Ниҳоят, унинг қалби йиғлай бошлади. Бу унинг солиқ қовоқларида, намланган кўзларида акс эта борди.

Ҳа, бу аёлнинг қалбини ҳеч ким эшитмайди. У ўз ҳаёти билан эмас, бошқаларнинг эҳтиёжини қондириш учун яшайди гўё. Келинчак ўзини бу нарсаларга кўниккандек ҳисобласа-да, стреслар уни ичдан емириб бораверади. Бора-бора нимага кайфияти ҳеч кўтарилмаётганини, нега ўзини ёмон сезаётганини англаёлмай қолади. Чунки танани ўраб олган чалкаштирувчи, ёлғон кучлар онгни хиралаштириб юборади. Уларни англаш учун эса яна энергия талаб қилинади ва овқатга ружу қўйилади. Маънавий озуқа бутунлай унутилади. Киши фақат тана эҳтиёжини қондириш билан яшай бошлаганида ички

қувват сўна боради. Оқибатда ташқи ҳусн ҳам кета бошлайди. Юздаги нур хиралашади. Чақнаб турган кўзлар сўнади. Ошиқ йигит кўзи ўнгида хунуклашаётган бечора гўзал келин ана шу жараёни бошидан кечираётган эди.

Ана сизга яширин стрессларнинг оқибати!

Соғлиқ – гўзалликнинг муҳим шарти

Ҳа, аёл гўзаллигини сақлашда, сўзсиз, унинг соғлиғи ҳам муҳим аҳамиятга эга. Зеро, соғлом тандагина ҳамма жараёнлар меъёрида кечади. Соғлом бўлишнинг биринчи шарти ҳам тўғри овқатланишдир. Аввалги мақолаларимизда нотўғри овқатланиш оқибатида вазн ошиб кетиб, ташқи кўринишга дахл қилиши ҳақида гапирдик. Аммо бу ҳали ҳаммаси эмас. Нотўғри овқатланиш организм иш фаолиятига путур етказди, танада модда алмашинуви жараёнини бузади. Натижада ички органларга қаттиқ зарар етади. Зарарга учраган организм эса секин-аста ичдан емирила бошлайди.

Шундай экан, китобимизда соғлиқ ва уни сақлаш ҳақида ҳам қисқача тўхталиб ўтишни жоиз деб билдик. Аввало, соғлиғимизни ҳимоя қилишимиз учун организмимизнинг иш жараёнини умумий кўринишда бўлса-да тасаввур қилишимиз керак. Ҳумладан, организмимиз ишлаш учун қувватни овқатдан олишини биламиз, аммо бу жараён қандай кечишини-чи? Келинг, шу жараёни мутахассис сифатида эмас, ўз организмимизнинг ишлашини билишга интилган оддий ўқувчи сифатида кўриб чиқайлик.

Биламизки, инсон ҳаракати мушаклар ёрдамида амалга ошади. Мушаклар эса бунинг учун кучни истеъмол қилинаётган овқат таркибидаги оқсил, углевод ва ёғлардан олади. Ҳумладан, оқсил одам ҳужайраларининг асосини ташкил қилади. Шундан ҳам кўри-

надики, мушаклар маромида ишлаши учун етарлича миқдорда оқсил моддаси истеъмол қилиниши керак. Оқсил таркибига эса 22 та аминокислота киради. Бу аминокислоталар тананинг қурилиш элементларидир.

Агар кундалик овқатланиш рационидида оқсил етишмаса, эҳтиёж ички органларнинг тўқималаридаги оқсиллар эвазига қоплана бошлайди. Натижада организм ўз оқсиллини йўқотиб, ҳолсизланиш бошланади, мушаклар атрофияга учрайди. Аммо бунда озиш аломати кўринмайди, чунки танадаги ёғ миқдори ўзгармайди. Фақат оқсил камайиб кетгани боис тери бўшашиб, унинг остидаги ёғ осилиб қолади ва бу танани жуда хунук қилиб кўрсатади. Шунингдек, оқсил етишмовчилигида организм кучи камайиб, иммунитет пасайиб кетади. Бу эса организмнинг турли инфекцион касалликлар, вирус ва микроблар ҳужумига қарши курашиш кучи пасайди деганидир.

Британиялик олимлар ўз тадқиқотлари натижасидан шундай хулосага келишдики, организм талаб қилаётган умумий калориянинг 20 – 35 фоизини оқсил истеъмол қилиш билан қондириш керак экан. Зеро, ёғ ва углеводлар кўпайиб кетгани билан улар барибир оқсилга айланмайди (аксинча, таркибида оқсил миқдори кўп овқатлар истеъмол қилинган бўлса, ортиқча оқсиллар ёққа айланиши мумкин). Шунинг учун оқсилни фақат оқсилга бой овқатлар билангина таъминлаш мумкин, холос. Оқсилга бой ҳайвон маҳсулотлари товуқ гўшти, мол гўшти, балиқ, товуқ тухумининг оқи, творог кабилардир. Ўсимликлардан эса ловия, ёнғоқ ва донли экинларда оқсил кўп.

Оқсил, шунингдек, организмдаги очлик ҳиссини ҳам назорат қилади. Масалан, эрталабки нонушта оқсилга бой бўлса, у тушликкача очликни қўзғатмай туради. Аксинча, эрталаб нонуштага ширинлик ейилса, оч қоринга ошқозоноти бези жуда катта миқдорда инсулин ишлаб чиқаради. Бу ҳолат қонда қанд

моддаси пасайиб кетишига олиб келади. Бир-икки соатдан кейин танада ҳолсизланиш сезила бошлайди, қорин очади. Натижада яна овқатланишга тўғри келади ва бу семириб кетиш, модда алмашинувининг бузилишига сабаб бўлади.

Худди шундай, эрталаб нонушта қилмаслик ҳам турган-битгани зарардир. Мазкур ҳолатда қонда шакар миқдори камайиб кетади, оқибатда бош айланиши, ҳолсизланиш каби нохуш ҳолатлар келиб чиқади, очлик ҳисси кучаяди. Натижада тушликда керагидан ортиқ овқат ейилади. Бу ҳам семириб кетишга сабаб бўлади. Шунинг учун кунни оқсилга бой нонушта билан бошлаш керак. Масалан, пиширилган ёки омлет ҳолида тухум истеъмол қилиш кўпроқ тавсия қилинади. Бундай таом тушликкача одамни тўқ тутади.

Тушликда оқсил ва углеводларга бой бўлган кучли овқатларни ҳам истеъмол қилиш мумкин. Сабзавот ва мевалар қанча кўп истеъмол қилинса, шунча яхши. Чунки улар клетчаткага бой бўлиб, организмдаги шлакларни йўқотади, ичакни тозалаб, унинг иш фаолиятига ижобий таъсир қилади, перистальтикани яхшилайди. Сабзавот ва мевалар орқали истеъмол қилинган клетчаткалар калорияси жуда кам бўлгани боис семиртириб юбормайди.

Организм учун ўта муҳим бўлган яна бир модда сувдир. Сув организмни намлаб туради, шлакларни ҳайдайди. Сув етишмаганида организм заҳарлана боради. Шлаклар кўпайиб кетиб, чиқариш органлари суст ишлайди. Мутахассисларнинг айтишича, организм бир сутка давомида 2 – 2,5 литр сув билан таъминланиши керак. Бу миқдордаги сувни тоза ҳолда бўлмаса ҳам, компот, ҳўл мевалар, чой, минерал ичимликлар орқали истеъмол қилса бўлади. Айниқса, қарилик аломатлари кузатилаётган пайтда модда алмашинуви бузила бошлайди, ҳужайраларга намлик

етишмаганлиги учун тери қуруқшаб, тери остидаги коллаген моддаси камайиб кетади. Натижада ажинлар пайдо бўлиб, аста-секин чуқурлашиб боради. Терида ҳужайралар тўлиб, таранг туриши учун сувни кўпроқ ичишга ўрганиш керак.

Соғлиққа энг кўп эътибор берувчи соҳа вакиллари дан бири спортчилардир. Чунки тана ўта соғлом бўлмаса, юқори жисмоний кўрсаткичларга эришиш имконсиз. Шу сабаб улар ўзларининг овқатланиш рационларига жуда катта эътибор беришади, уларнинг менюсида оқсилга бой таомлар кўпроқ бўлади. Сабаби, бунақа овқатлар тез тўйдиради ва очлик ҳисси безовта қилмайди. Мушакларнинг оқсил билан яхши таъминланиши натижасида машқлар ҳам тезда ўз натижасини беради.

Спортчилар рационига ёғ ва углеводлар кам бўлади. Бундан беҳабар ҳолда ўзларича спорт билан шуғулланиб озмоқчи бўлганлар овқат рационига эътибор бермай, чарчаганда яхши овқатланиш керак деган ўйда машқдан сўнг ёғли овқатларни паққос тушираверишади. Натижада ҳар қанча машқ қилсалар ҳам озмаётганларидан нолиб юришади. Аслида, бунинг сабаби оддий – машқлар мушакларга таъсир қилса-да, танадаги ёғни йўқота олмайди. Оқибатда мушаклар қанчалик ривожланмасин, ёғ барибир осилиб тураверади. Шу боис қоматни чиройли қилиш, қоринни йўқотиш учун машқ қиладиганлар ҳам оқсилга бой, таркибида ёғ ва углеводлар кам овқатлар истеъмол қилишга эътибор беришлари керак.

Шунингдек, ортиқча ёғдан халос бўлишга уринаётганларга кальций моддасига бой коктейллар тавсия этилади. Масалан, спортчилар рационига кўп учрайдиган коктейллардан бири 1 литр сутга 200 гр, яъни бир пачка творогни яхшилаб аралаштириб тайёрланади ва у куни бўйи ичиб юрилади. Бу жуда яхши натижа беради.

Семириб кетган одамларнинг билиб-билмай ҳар хил парҳезларга ўтиришлари, очлик эълон қилишлари ҳам яхши эмас. Чунки бу усуллар организм учун стресс ҳисобланади. Шу боис энг яхшиси чиройли бир режимга кириб олишдир. Яъни эрталабки нонушта оқсилга бой ва тўйимли бўлиши керак. Кун бўйи мева ва сабзавотларни кўпроқ истеъмол қилиш, тушликда эса кучлироқ, оқсилга бой овқат ва салатлар ейиш мақсадга мувофиқ. Сув ичиб юришни ҳам унутмаслик керак. Кечқурунги овқатга калорияси кам салатлар тавсия этилади. Озгина очлик сезилганидан кейингина ётишга одатланилса ҳам яхши.

Спорт машқларини эса бадандан тер қуйилиб кетгунича қилиш керак. Шунда организм ўз ёғ захираларини ишлата бошлайди ва вазннинг камайиши жараёни яхши кечади.

Спорт – кўплаб муаммолар ечими

Хоҳлаймизми-йўқми, инсон борган сари ҳаракатсизликка мубтало бўлиб қолмоқда. Инсон танаси эса ҳаракатга мослашган бўлиб, ҳаракат мушакларни жонлантириб туради. Аксинча, ҳаракатсизлик турли касалликларни келтириб чиқариб, организмнинг тез қаришига ҳам олиб келади. Айниқса, ёш ўтгани сари мушакларнинг тонуси камайиб, мушаклар устини ёғ моддаси қоплай бошлайди ва вазн ошишига мойиллик пайдо бўлади. Ортиқча вазн танани хунук қилиб юборгани етмаганидек, организмни шлаклар билан ҳам тўлдириб боради. Натижада организмда аста-секин заҳарланиш давом этиб, қарилик жараёни тезлашиб кетади.

Бундай нохуш ҳолатнинг олдини олиш борасида энг мақбул йўл спорт билан мунтазам шуғулланишдир. Хусусан, қад-қомати чиройли бўлишини истаган аёлларимиз учун бу жуда муҳим. Зеро, гўзаллик ту-

шунчасига чиройли, келишган, тик қадди-қомат, ингичка бел, мушаклари таранг қўл-оёқлар кирар экан, спорт машқларисиз бу натижага эришиб бўлмайди.

Шу ўринда айтиш керакки, онгли равишда бошқариладиган, тартибга туширилган ҳаракатдир. Шу маънода у жисмоний меҳнат билан банд одамлар учун ҳам аҳамиятли. Кўпинча аёллар: «Оилада биз рўзгор ишлари билан тиним билмаймиз, спортга эҳтиёжимиз йўқ», - деб юришади. Аммо бу фикр тўғри эмас. Чунки, биринчидан, тартибсиз ҳаракатлар соғлиқ учун спортчалик ижобий таъсир кўрсата олмайди. Аксинча, баъзан организм тайёр бўлмаган ҳолда қалтис ҳаракатлар қилиб қўйилиши салбий оқибатларга олиб келиши ҳам мумкин. Қолаверса, ёғларнинг эриши, шлакларнинг кўчишида яхши натижага эришиш учун, юқорида таъкидлаганимиздек, терлагунча узлуксиз ҳаракат қилиш керак. Масалан, оддий юриш тавсия қилинган беморларга белгиланган масофага (дейлик 1 – 2 км) бир маромда, узлуксиз ҳаракатланиши зарур. Бундан бир неча баравар кўп масофани узиб-узиб, дейлик, рўзгор ишларини қилиш жараёнида босиб ўтиш асло бундай самара бермайди.

Терлагунча ҳаракат қилишнинг яна бир яхши томони шундаки, танадан чиқаётган тер ички эмоцияларни ҳам шлаклар билан бирга олиб чиқиб ташлайди. Машқлар мунтазам равишда, бир ритмда бажарилганидагина мушаклар тонусга келиб, танани чиройли қилади.

Эътибор берганмисиз, дунё миқёсида ўтказиладиган гўзаллик танловларидаги ғолибларнинг аксарияти собиқ гимнастикачилар, балет артистлари, спортчилар ва раққосалардир. Чунки улар касблари тақозоси билан ҳам мунтазам равишда спорт билан шуғулланиб боришган ва ўз таналарини чиройли шаклда ушлаб туришга эришишган.

Одамда паспортда ёзиладиган ёшдан ташқари биологик ёш ҳам бўлади. Биологик ёш организмнинг ҳақиқий ёшидир. Дейлик, биров паспортга кўра 35 ёшда бўлиши мумкин. Лекин нотўғри овқатланиш ва камҳаракатлилик натижасида семириб кетган, организмни ҳам шлаклар билан қопланган. Натижада унинг биологик ёш 50 дан ҳам ошиб кетган. Яъни ички органлар ҳолати 50 ёшли одамники каби бўлиб қолган. Бунинг жонли мисолини ҳозирги пайтда ёши 40 нинг нари-берисида бўлганларда ҳам инфаркт, инсульт каби катта ёшлиларга хос касалликларнинг тез-тез учраётганида кўришимиз мумкин.

Шулардан тегишли хулоса чиқарган ҳолда спорт билан шуғулланишни ҳозирданоқ бошлаш керак. Спортнинг қайси тури билан шуғулланиш ўзингизга боғлиқ. Энг муҳими, у соғлиқингизга мос ва аниқ мақсадга қаратилган бўлиши керак. Машқларнинг организмга умумий фойда бериши учун зарур бўлган асосий талаблар эса қуйидагича:

1. Машқ бажарганда ҳаракат ҳамма мушаклар гуруҳини қамраб олиши керак. Қўл-оёқ, умуртқа поғонаси, қорин, бел мушакларига ишлов бериш танани тик сақлаб, қоматни чиройли қилади.

2. Вазни камайтириш учун калорияни ёқиш керак. Бунинг учун машқларни тезлаштириб, терлаш даражасигача олиб келиш талаб этилади. Терлаш жараёни бошланганидан кейин уни янада кучайтиришда бир жойда туриб сакраш ёки арқон билан сакраш, жойида туриб югуриш каби машқлар яхши ёрдам беради.

3. Ҳамма машқлар тугаганидан кейин терни яхши шимиб оладиган пахта матога, яъни чойшабга ўралиб бирон соат давомида ўтириш керак. Шунда терлаш давом этиб, организмдаги шлак ва токсинларнинг кўпроқ чиқишига ёрдам берди. Бу ички душ дейилади. Тер қанча кўп чиқса, шунча енгил тортасиз. Ундан кейин илиқ душ қабул қилинади.

Бунақа машқдан кейин юз териси тиниқлашади. Бундай машқлар мунтазам равишда давом эттирилса, тез орада ўз натижасини беради. Организмнинг тозаланаётганлигини тернинг борган сари худди ёш гўдакларникидек ҳидсиз ва кийимда из қолдирмайдиган бўлиб қолаётганидан ҳам билса бўлади.

Яна битта фойдали маслаҳат шуки, ҳар куни эрта-лаб сайр қилишга ўрганинг. Вақтим йўқ, уйқудан тура олмайман деб ўзингизни оқламанг. Эрталабки тоза ҳаво организмга жуда фойдали. Бир марта бўлса ҳам саҳар вақти, қуёш чиқишидан олдин, тоза ҳавода сайр қилиб кўринг. Бундай сайрда организм кислородга тўйиниб, модда алмашинуви яхшиланади. Қолаверса, руҳингиз енгил тортганини ҳам ҳис қиласиз.

Тадқиқотчи олимлар бу пайтда коинотнинг сеҳрли кучлари ер юзида бўлишини айтишади. Халқимиз ҳам саҳарда барака бор деб бекорга айтмайди ахир. Диний таълимотларда эса саҳар пайтида осмон фаришталарининг ерга тушиши айтилади. Нима бўлганда ҳам, бу пайтда атрофни ижобий қувват қамраб олиши аниқ. Сайр пайти бунинг ўзини ҳис этасиз. Зеро, бу пайтда олинадиган қувонч, қувват ва хотиржамликни бошқа ердан топишингиз қийин. Унинг таъсирида қалб хотиржамлиги пайдо бўлади. Фикрларингиз тиниқлашиб, тартибга тушади. Баъзан қилаётган хатоларингизни ҳам англай бошлайсиз. Келажақдаги ишларингиз учун яхши режалар туғилади. Хуллас, сиз учун чинакам барака ёғилади.

Онг тубанлашиб кетмасин!

Гўзалликнинг бой берилишига асосий сабаблардан бири гуноҳ ишлар қилиш, ёмон фикрлаш, шунингдек, ғазаб, рашк, ҳасад, ўғрилиқ, хафагарчилик каби ёмон эмоциялар эканлигини айтдик. Бекорчилик, вақтни беҳуда ўтказиш, ғийбат билан машғул бўлиб қолиш ҳам онгни қуйи даражага тушириб юборади.

Агар инсонларни онгининг ривожланганлик даражасига қараб 10 қаватли бинога жойлаб чиқсак, унинг пастки қаватларига гуноҳкор одамлар тўғри келади. Юқори қаватларга кўтарила борган сари гуноҳлардан сақланишга ҳаракат қилиб юрувчи, лекин онг тарбиясига бефарқ одамлар жойлашади. Улар ўз устида ишламайдилар, ўқиш, билим олиш тўғрисида ўйламайдилар. Бўш вақтларини гуноҳ бўлмаган тақдирда ҳам бекорчи нарсаларга сарфлашади. Бунақа шароитда онг саёзлигича қолиб, ҳаёт зерикарли, маъносиз бўлади. Ўқиган, билим олишга ҳаракат қилиб, тоза яшайдиган одамлар кейинги поғонада туради. Юқори қаватларга яқинлашилгани сари ижодкор, билимли ва улугвор инсоний туйғулар соҳиблари, энг юқорида эса авлиёлар, камолот чўққисидаги, онги баланд инсонлар ўрин топишади.

Ҳар бир қават ўзига яраша ташқи кучлар билан ҳам қамраб олинади. Яъни қуйи қават салбий қувват билан тўла бўлса, энг баланд қаватлар тоза, илоҳий кучлар ва фаришталар билан лиммо-лим. Шу боис бу қаватдаги онги баланд инсонлар илоҳий кучлар таъсирида юришади. Уларнинг атрофи катта билимлар ва ижодкорлик уйғунлашган кучлар гармонияси маконидир, бундай жойда гўзаллик барқарор бўлади. Аксинча, қуйига тушилгани сари, аввало, ички гўзалликка путур етади, алаалоқибат инсон юзидан нур кетиб, ташқи кўриниши ва қомати хунуклаша боради. Ана энди тасаввур қилаверинг юқоридаги мисолларда кўриб чиққан аёлларимиз вақт ўтгани сари қанчалик қуйи қаватларга тушиб кетганларини...

Шу жойда яна бир савол туғилади: хўш, ўша тепа қаватларда мустаҳкам қолиш ва янада юқори кўтарилиш учун нима қилиш керак?

Биринчидан, одам ҳаётдан маънавий озуқа олиб яшашга ўрганиши зарур. Зеро, худди танага овқат ва уйқу қувват бергани каби, руҳимиз ва онгимизга би-

лим, яхши кечинмалар, савоб ишлар, эзгу орзу-ҳаваслар озуқа беради. Шундай экан, аввало, билим олишга ҳамиша чанқоқ бўлиш керак. Мактаб, коллеж ва лицейдан кейин имкон қадар олий таълим олишга интилиш, институт ёки университетга кириб ўқиш, касбининг устаси бўлиш учун ҳаракат қилиш, унинг сир-асрорларини мукаммал ўрганиш керак. Шунда янги режалар пайдо бўлади, инсон камолот чўққиси сари илдамлаб бораверади. Ижодкорлик руҳи шаклланади.

Санъат асарлари билан ўртоқлашиш ҳам инсон онгини юқори қаватларга кўтарувчи омил саналади. Зеро, санъат асарлари ўзи юқори қаватлар маҳсулидир – улар юқори онгли инсонлар томонидан яратилади. Даҳолар ўз асарлари орқали фикрлари, ҳис-туйғуларини ифода этишади ва бу мазкур асарлардан баҳраманд бўлган одамларга ҳам ўз таъсирини ўтказди. Шундай экан, бадий китобларни кўп ўқишни, санъат асарларини томоша қилишни, юқори савияда ишланган театр ва кино асарларини кўришни, турли музейларга бориб туришни одат қилиб олиш керак.

Бошқалар ижоди намуналаридан баҳраманд бўлиш баробарида киши ўзи ҳам ижодкорлик руҳида яшаши керак. Ўз иқтидорини ишга солиш, уни такомиллаштириш, ўзининг янги қирраларини очишга уриниши лозим. Ўз соҳаси бўйича билим ва тажрибасини ошириш, бунинг учун барча имкониятлардан самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Масалан, ўқув курсларига қатнаш, янги устозларнинг этагидан тутишдан тортинмаслик керак.

Спорт ҳам инсон онгини қуйи қаватларга тушиб кетишдан сақлайди. Чунки, юқорида кўрганимиздек, спорт билан мунтазам шуғулланиш салбий ҳис-туйғуларни организмдан ҳайдаб, одамни стресслардан қутқаради. Натижада фикр тиниқлашади, ички гайрат жунбишга келади, янги ютуқлар сари интилиш пайдо бўлади.

Шулар қатори ҳар бир одам ўзининг қувонч механизми ҳам яратиб олиши ва унга амал қилиши керак. Яъни сизга қувонч берадиган қўшимча ишларни, хоббингизни яратинг. Дейлик, кимдир турли нарсаларни тўплаш билан завқланади, кимдир ўсимликлар дунёси билан ўртоқлашишни яхши кўради, яна биров уй ҳайвонларини парваришлашни ёқтиради, баъзилар аквариум ичидаги балиқлар дунёсига боши билан шўнғиб кетишга тайёр ва ҳоказо. Нима бўлганда ҳам, кишига қувонч бахш этувчи бу ишлар фикрни тиниқлаштиради, мияга дам беради. Бутун ташвишлар унутилиб, асаблар тинчланади.

Фанда яна онгни нозиклаштириш деган тушунча ҳам бор. Жумладан, британиялик теософ олим Чарльз Ледбитер қўпол эмоционал ҳолатлар: жаҳл чиққанида бақириш, ҳасадгўйлик, нафрат, рашк, ёмон фикрлар билан юриш ва бошқа салбий ҳолатлар одам онгини қўполлаштириб, пастга тушириб юборишини инобатга олган ҳолда гўзалликка интилиб яшаш кераклигини уқтиради. Масалан, чиройли атиргул ўзининг ҳиди, япроқларининг майинлиги ва рангларининг уйғунлиги билан кишида нозик ҳисларни уйғотиб, онгни нозиклаштиради ва унинг даражасини юқорига кўтаради. Шунингдек, чиройли кийиниб юриш, уй жиҳозларини, умуман, теварак атрофдаги барча нарсаларни чиройли эстетик дид билан жойлаштириш, тозалikka эътибор қаратиш ҳам худди шундай самара беради.

Ғарб мистиги Карл Эккарткраузен ўзининг «Табиатимиз сирларининг калити» деган китобида онгни нозиклаштириш усулларини айтиб ўтади. Унинг фикрича, одамнинг ҳид билиш, эшитиш, кўриш, таъм билиш, сезиш (бармоқ учларининг сезиши) органларига жуда нозик таъсир қилиш керак экан. Шунда инсон ҳаётнинг ширинлигини кўпроқ ҳис қилади дейди олим. Бу борадаги фикрларини у қўполроқ бир тажрибада ҳам исботламоқчи бўла-

ди. Яъни ўтган асрда Лондонда доктор Грехэмнинг «мовий тўшаги» шов-шувларга сабаб бўлган экан. Докторнинг «сеҳрли» тўшагида бир кеча тунаш нархи 50 фунт бўлиб, у ўша пайтнинг бой кишиларида жуда катта қизиқиш уйғотади. Тўшакнинг хусусиятини билиш учун Карл Эккарткараузен ҳам унда ётишга муяссар бўлибди. Олимнинг тасвирлашича, «мовий тўшак» хонаси жуда ёқимли ҳидлар билан тўлдирилган экан. Каравот эса мураккаб пружинали бўлиб, ётганда салгина силкиниш орқали танага жуда ажойиб роҳат бахш этар экан. Тўшакнинг ўзи мовий рангдаги матодан тикилган бўлиб, у кўзни чарчоқлардан халос қилишга, асабларни тинчлантиришга мўлжалланган, нозик бахмалдан тикилган ёпинчиқ кўрпа эса қўл бармоқларини нозик қитиқлаб кишига жуда ёқимли таъсир қилар экан. Натижада тўшакда бир кеча ухлаб ором олган одамларнинг ҳаётида жуда катта ижобий ўзгаришлар рўй берган. Бунга тўшакнинг одам онгини нозиклаштиришга ва уни юқори қаватларга кўтаришга мослаштирилганлиги натижасида эришилган. Карл Эккарткараузен бу сирни тушунтириб берар экан, доктор Грехэмнинг ушбу тўшакни магнит-электрлашган деб одамларни лақиллатганлигини фош этади. Лекин у жудаям фойдали тўшакни ярата олган дея тан олади Эккарткараузен.

Россиялик теософ олим Елена Рерих ҳам ўзининг «Агни Йога» китобида гўзалликка интилиш тўғрисида жуда кўп ёзади. Унинг айтишича, Тибет олимлари «Агар сиз ички дунёингизни гўзаллик билан тўлдирмасангиз, у ерни ёвуз кучлар барибир эгаллаб олади» деган хулосада қатъий бўлишган экан. Яъни зерикарли, бемаъни ҳаёт кечирадиганлар бора-бора гуноҳга ҳам қўл уришади, ҳаётдан совиб кетишади, натижада уларда ўз жонига қасд қилиш фикри ҳам пайдо бўлади. Сабаби, онг даражаси пастлигича қолган бундай одамлар гўзалликка интилмаганликлари сабабли

уларнинг ички дунёси атрофдаги ёвуз кучлар таъсирига тушиб қолади. Бу кучлар эса нафақат бўш жойни эгаллаб олишади, балки инсонда туғма мавжуд бўлган илоҳий қувватни сўра бошлашади.

Инсон юқорида келтирилган усуллар ёрдамида ўз онгини юқорига қўтаришга интилса, тепа қаватлардаги ижобий кучлар ҳам унга интилади. Шундагина инсон ҳаёти ижодкорлик руҳи, мўл-кўлчилик, бахт-содат, чексиз қувонч билан тўла боради.

Америкалик таниқли психолог Луиза Хей ҳам бу фикрга қўшилиб, ҳаётий тавсиялар беради. Жумладан, у одамларнинг кундалик ҳаётда эскирган уй-рўзгор буюмларидан фойдаланишда давом этишларини қоралайди. Аксинча, меҳмонларга деб асраб қўйилган энг чиройли идишлар, ётоқ тўшакларини ишлатиб туришни тавсия қилади. Чунки инсон кўзи имкон қадар гўзалликка тушиши керак. Ана ўшандагина ҳаётни яхши томонга ўзгартириш мумкин бўлади. Чиройли нарсаларни авайлаб, улар эскириб қолса янгисини ололмайман, меҳмон келиб қолса нима қиламан дея қайғурманг. Аллоҳ сизга ундан яхшисини беради. Бунинг учун қалбингизни эшитиб яшанг. Фақат қалбгина илоҳий қонуниятни билади. Унутмангки, қалбни гўзаллик ва муҳаббат очади. Шунинг учун онгингизни гўзаллика ўргатинг. Уйингизни чиройли қилиб безанг, атрофингизда ҳамма нарса гўзал бўлишига уринаверинг. Токи ҳар куни эрталаб уйғонганингизда кўзингиз гўзалликни кўриб очилсин. Бу ҳам онгимизни юқори поғоналарга кўтариб, илоҳий қувват манбаи сари яқинлашишимизга имкон беради.

Нимага юздан нур кетади?

Қабулимга келган бир мижозим ҳаётида дуч келган бир воқеани гапириб берди: «Автобус бекатида турсам, бир аёл келиб саломлашди. Кўринишидан ка-

салманд, ғам-ғуссага чўмган. Эгилган қомати оғир юк тагида қолиб кетгандек эди. Фақат кўзларидан таниб қолдим – бирга ўқиган синфдошим экан. Ҳатто партада ҳам бирга ўтирган қадрдон дугонам. Тақдир тақозоси билан бир-биримиздан узоқлашиб кетган эдик. Ундан ҳол-аҳвол сўрасам, бирдан ҳаётидан нолиб қолди. «Умр ўтди, қаридик, ҳаммаси ортда қолди. Энди бизни ўлим кутяпти», – деган ўта тушкун кайфиятдаги гапларни қилди. «Нимага унақа дейсан, бу аҳволга тушишингнинг сабаби нима?» – деб сўрадим. У эса йиғламсираб, бадтар нолиб кетди: «Сўрама, мен тамом бўлган одамман. Ҳаётимда мазмун ҳам қолмади. Кунларим зерикарли, ҳар бир куннинг ўтиши азоб». Мен унинг бу гапларидан ҳаётида жуда катта йўқотишга учраган, ғам-ташвишлар уни эгиб қўйган бўлса керак деб ўйладим. Ярасини янгиламаслик учун савол беришга ботина олмасдим. У эса нолишдан тўхтамайди. Эътибор бериб қарасам, ҳеч бир фожиа дейдиган воқеанинг ўзи йўқ. Нима эмиш, қайнонаси билан оралари яхши бўлмаганмиш. Ниҳоят, у кексайганида касал бўлиб бир йил дугонамнинг қўлида қолибди. Шунда ҳаммасини бетига солиб аламини олибди. Шунга қарамай, қари касалга қараш осон бўлмабди, у ўлгачгина қутулибди. Ортидан ўзининг онаси ҳам ётиб қолибди. Унга қараш ҳам дугонамнинг бўйнига тушибди. У ҳам 91 ёшда оламдан ўтибди. «Хуллас, касал одамларга қараб мен ҳам кучдан кетдим. Кайфиятим ҳар доим ёмон. Эрталаб кўзимни очгим келмайди. Қарияларни тупроққа топширгач дам олай деб ишдан ҳам бўшадим. Ўтган ҳаётимни эслаб йиғлайман. Афсус, бекорга ўтиб кетди ёшлигим. Эрим билан ҳаётимиз жуда зерикарли. Мен билан иши ҳам йўқ. Болалар ўзи билан ўзи овора», – дейди яна нолиб. У гапиряпти-ю, мени хаёлларим бирга ўйнаб-кулиб юрган пайтларимизга етаклайди. Ўшанда унинг кўзлари жуда чиройли чақнаб турар, юзлари ойдай,

ғайратли қиз эди. Бугун эса шу кўзлар ичкарига кириб кетган, рангсиз. Юзи ҳам худди қандайдир ғубор қоплангандек хира, нурсиз, бунинг устига, чуқур ботган майда ажинлар қоплабди. Ички норозилиги, армонлари, салбий кечинмалари юзига бўртиб чиққандек кўринди менга».

Ҳа, мижозим ҳақ эди. У дугонасининг ҳолатини тўғри англабди. Унинг кўнглидан ўтган нарсалар, аслида, айрим таълимотлар томонидан ҳам эътироф этилган. Жумладан, интеграл йога мутахассислари ҳам ёмон фикр ёмон эмоцияни келтириб чиқаради деб билишади. Ёмон эмоция эса ёмон ҳаракатларга сабаб бўлади. Бу ҳаракатлар, ўз навбатида, одам танасига таъсир қилади. Ҳаётда қанча «ажин» бўлса, юзда ҳам ўшанча ажин пайдо бўлади.

Келинг, шу ерда ҳалиги аёлни қаритган вазиятни озгина таҳлил қилишга уриниб кўрайлик. Маълум бўлишича, ҳаммаси қайнона билан келишмовчиликдан бошланган. Бу нарса ички нафратни уйғотган, вақти келиб қасдини олишдек ғараз пайдо бўлган унда. Бора-бора бу нарса эр-хотин ўртасидаги муносабатларнинг совишига олиб келган. Зеро, эр уйга келиб ўзини яхши кайфият, ширин орзу-ҳаваслар ва меҳр-муҳаббат билан кутаётган гўзал аёлни эмас, ичида нафрати қайнаб-тошган, ёмонликдан бошқасини ўйламайдиган, кундан-кун совуқлашиб бораётган «жодугар»ни кўраверган. Натижада эр-хотинлик ришталари узилган. Ўзига нисбатан эрнинг эътибори сўна бориши эса аёлни янада асабийлаштирган. Алалоқибат қайнона «қўлга туш»гач, аёл фурсатдан фойдаланиб аламини олишга киришган. Ундан «қутулгач» эса ниятига етган ғолибдек ҳис қила бошлаган ўзини. Натижада жуда катта иш қилиб чарчагандек энди дам олиши кераклигини ўйлаб топган. Шу боис ҳатто ишдан ҳам бўшаган. Аммо бу ишлари, ҳатто эришган «ютуғ»и унга ҳеч нарса бермагани сабабли яна жиғи-

бийрон. Янгитдан ўз олдига бир мақсад қўйиб олиб яшашга эса журъати йўқ. Онг даражаси ҳам бунга имкон бермайди. Дастлаб у қайнонасига мотам тутаётгандек кўриниш учун ролга кириб, атрофдагиларни чалғитмоқчи, улар олдида ўзини оқламоқчи бўлган. Оқибатда эса ўзининг тузоғига ўзи илиниб, ушбу мотам кайфиятидан чиқолмай қолган. Ҳатто ишдан бўшаши нимага олиб келишини ўзи ҳам тушунмаган. Бунинг устига, кетма-кет қарияларга қараб чарчадим дея ўзини ўзи алдаяпти, бу алдовга бошқаларни ҳам ишонтирмоқчи бўляпти. Хуллас, онги пастга қараб қулаяпти. Албатта, бунақа салбий ички кечинмалар билан гўзаллик ҳақида гапириш ҳам мумкин эмас. Зеро, бу ҳолатда юзда нур бўлиб порлайдиган, кўзда ўт бўлиб чақнайдиган қувват манбасининг ўзи йўқ ахир. Халқимиз ҳам кўзни қалб ойнаси дейди. Қалбини ғубор босган одамнинг кўзи бошқа қандай ҳам бўлиши мумкин?

Медитация сизни ҳаётга қайтаради!

Гўзалликнинг асосий кушандаси сурункали стресслар эканини назария асосида ҳам, мисолларга таянган ҳолда ҳам кўриб чиқдик. Инсонни ана шу ҳолатга тушиб қолишдан сақлайдиган нажот йўлларида бири эса медитациядир. Медитация ҳаёт, яшаш санъатидир. Медитация орқали сиз ўзингизни ўрганиб чиқасиз, ўзингизга ташқаридан қарашни ўрганасиз: нималарни гапиряпсиз, қандай кийиняпсиз, кимларни ҳаётингизга киритяпсиз, кимларни йўқотяпсиз — ҳамма-ҳаммасини кузата бошлайсиз. Аммо бундай медитация жараёни фақат ақл тинчлантирилганидагина бошланади.

Аслида, кундалик ҳаётда медитация ҳолати ҳаммиша рўй бериб туради. Масалан, автобусда ўтириб ташқарини томоша қилиб кетаётганингизда, дераза-

дан ёғаётган ёмғирни ичкаридан туриб кузатаётганингизда, йўлкада бир ўзингиз кетаётганингизда ёки тинчгина ёлғиз сайр қилганингизда медитация жараёни тасодифан рўй беради. Дунёдаги энг машҳур ва муваффақиятли инсонлар эрталабки сайрни жуда яхши медитация ҳисоблашади. Ростдан ҳам, эрта саҳарда тоза ҳаво, шудринг тушган ўсимлик япроқлари, уйқудан энди турган қушларнинг сайраши кишига худди эртакдек сирли кўринади. Шунинг учун тонг медитациядан фойдаланишни одат қилинг.

Умуман, қайси пайт сизга қулай бўлса, ўша пайтни мунтазам равишда медитация учун ажратинг. Бу пайтни ёлғизликда, хотиржам ҳолатда ўтказишга ҳаракат қилинг. Бунақа пайтларда ақл тинчланади. Хатоларни тушуниш, ҳаётни тартибга солиб олиш имкони туғилади. Ечилган муаммолардан кейин эса кўнглингиз янада ёришиб, қалбингиз очилади. Йўқотилаётган қувонч шодалари қайта бошлайди. Шарқ донолари медитацияни бекорга муҳаббатнинг гуллашига менгзаппамаган-ку.

Келинг, медитация пайтидаги айрим ҳолатларни кўриб чиқамиз. Энг муҳими, бу пайтда қалбингизда гўзалликни сезиш, табиат латофатини ҳис қилиш кайфияти уйғониши керак.

Ёмғир. Саҳар пайти уйғониб кетдингиз, ташқарида қаттиқ ёмғир ёғмоқда. Ёмғир томчилари деразани шитирлатиб асабларни тинчлантиради. Ўтмишни эслайсиз. Бўлиб ўтган воқеаларни, эсдан чиқиб кетган одамларни ёдга оласиз. Бу одамлар сизга қандайдир ҳаёт сабоқларини бериб, ўзлари дунё саҳнасидан кетишибди. Уларнинг ўрнига эса бошқа одамлар кириб келибди. Ўтмиш шу аҳволда узоқлашиб бораётгандек. Нима бўлганда ҳам, ҳеч қачон ўтмиш билан яшаб бўлмаслигини теранроқ англай бошлайсиз. Қалбингиз ёришади. Тонг ҳам ота бошлайди. Шу ёмғирда сайрга чиққингиз келиб қолади. Кийиниб кў-

чага отланасиз. Аммо шамол кучли экан. Сиз шамолга қарши кетяпсиз. Шунақа пайтда осмон билан сизнинг ўртангизда ҳеч қандай тўсиқ йўқдек туюлади. Бутун дунёга, атрофга, осмонга қалбингизни очасиз. Энг қизиги, бу жараёнда ҳеч қандай қаршилиқ сезмайсиз. Ичкаридаги тўсиқлар ҳам изсиз кетади. Муаммолар ҳам ўз-ўзидан ҳал бўлаётгандек туюлади. Ечимлар пайдо бўлади. Янги фикрлар, кутилмаган ғоялар туғилади. Сиз қучоқ очиб ҳаётни қаршилайсиз. Ўзингизни эркин қушдек сезасиз. Эслайсизми, фақат болаликда ана шунақа эркинликни туйгансиз. Тинчликнинг лаззатини сеза бошлайсиз. Ажойиб хотиржамлик ўз қучоғига олади сизни. У асабларни тинчлантириб, танага роҳат бағишлайди.

Ҳа, ёмғир пайти, айниқса, саҳарда ана шу кайфиятда кўчага чиқиб бир сайр қилиб келинг, бу кечинмаларнинг барини ўзингиз танангиздан ўтказасиз, табиатнинг ҳақиқий гўзаллигини ҳам ўшанда янада яхшироқ ҳис қиласиз.

Гуллар гўзаллигидан баҳра олинг!

Янги туғилган фарзандини туғруқхонадан олиб кетиш учун келган бахтли ота чақалоқни кўтариб чиққан тиббиёт ходимасига бир даста чиройли гул берди. Аммо гулни олган аёл афтини буриштирди, унинг ўрнига пул бермайсанми дея гудранди. Сабаби, бу аёлнинг ички олами тубанлашган, у гулнинг фазилатларини тушунмайдиган, тушуна олмайдиган ҳолга келган.

Борбон эса гулнинг гўзаллигини яхши билади, ҳар бир гулнинг сифатини, ҳидини, одамга таъсирини тушунади.

Интеграл йога асосчиларидан бири, «Волида» деб танилган Мирра исмли аёл гулларнинг хислатларини чуқур ўрганиб, шу тўғрида китоб ҳам ёзган. Унинг айтишича, гулларда коинотнинг ҳамма гўзалликлари

мужассам экан. Гулларнинг умри жуда қисқа, шунга қарамай, улар ўз чиройини, гўзаллигини бекитмас, атрофга бетаъма, беғараз улашар экан. Беғаразликда улар худди ёш болаларга ўхшаркан. Шунингдек, гулларнинг чиройи сабабларидан бири уларнинг ёруғликка кўп тўйинганидан экан. Чунки гуллар эрталабда-ноқ қуёшга ўгирилиб олиб ёруғликка интилишаркан.

Демак, агар биз ҳам ичимизга ёруғлик киришини хоҳласак гулларга кўпроқ қарашимиз керак. Шунда гуллар улашаётган барча ижобий элементлардан баҳраманд бўламиз, ўзимиз англаб-англамаган ҳолда энг керакли нарсани улардан ола биламиз. Чунки гуллар ўз умрини бизнинг гўзалликни тушунишимиз учун сарфларкан. Шунингдек, гулларда одам қалбини оча оладиган бир куч бор экан. Севишганларнинг бир-бирларига гул совға қилишлари ҳам, аслида, шундан экан – шу гуллар орқали қалблар очиларкан. Тантанали кунларда, турли тадбирларда ҳам бир-биримизга самимиятимизни изҳор қилиш учун гул ҳадя этамиз, яқинларимизга чуқур миннатдорчилик билдиришда ҳам гулларга мурожат қиламиз. Чунки бахтли одам ўзида гулнинг хусусиятларини жамлар экан.

Яна гулларда бизга ибрат бўларли даражада ҳаётга катта интилиш бор экан. Гул уруғини экиб, унинг ўсишига разм солинг. У тенгсиз бир ички куч билан ҳаракатга келиб тупроқдан бош кўтаради. Бўйини чўзиб, куртаклар чиқаради. Майда япроқларини очиб, ҳаракатга келади. Чиройли бўлиб очилиб, ёқимли ҳид таратади. Бу билан гул табиатга ўз миннатдорчилигини билдиради.

Ёки ёмғир ёққанидан кейин гулларга разм солинг. Улар чўмилиб, покланиб олганликлари учун янада гуркираб ўсади. Гуллардан ана шу доимий миннатдорчиликни ўрганишимиз керак. Чунки розилик аломати коинотга таралиб, яна ёғилаверади. Қолаверса, гуллар ўзларида табиатнинг ҳамма элементларини

тўплаган бўлиб, уларда сув, ҳаво, олов, ер элементи ва эфир жамулжам. Шунинг учун гулларда коинотнинг жуда катта вибрацияси — ҳаёт эсенцияси бор экан. Ана шу вибрация билан гул одамни ўзига тортаркан. Бунини яхши билгани учун атторлар энг яхши атирларни асосан гуллардан олишади. Айниқса, фаранглар ўзларининг дунёга машҳур атирларини тайёрлаш учун катта далани тўлдириб турли-туман гуллар экишади.

Дарвоқе, юқорида сўз юритганимиздек, одам онгини нозиклаштирадиган энг яхши унсур эстетикадир. Гулларга қизиқишимиз, уларнинг кайфиятига яқинлашишимиз, уларни ҳаётимизга киритиб олишимиз эстетик нозик дидни ҳосил қилади. Зеро, одам ҳам табиатнинг нозик элементлари орқали гўзалликка интилиб, атрофга гўзаллик таратиши керак. Гўзал кўринишимиз, чиройли кийинишимиз, турмуш тарзимиз, уй-хонадонимиз ва кундалик турмушимизни гўзалликка тўлдиришимиз кераклигини аввал ҳам айтдик. Бунда эса гуллар бизга энг яқин ёрдамчи бўла олади.

Шундай экан, гуллар орқали нозик дид, эстетик ҳисларни ривожлантиришга ҳаракат қилинг. Агар ҳовлингиз бўлса, турли хил гуллар экиб, коинотнинг ижобий қувватини жалб қилинг. Ҳатто кўп қаватли уйларда ҳам балконда кичкина оранжерея ташкил қилсангиз бўлади. Бу ерда турли-туман гуллар, баргли ўсимликлар ўстиринг. Иложини қилиб кичкина фонтанча ўрнатсангиз яна яхши. Шунда бу роҳатбахш бурчак, айниқса, толиққан пайтларингизда сизни бутун оламнинг қувончи, энг нозик ва ижобий қувват билан таъминлайди. Уларнинг хизмати сингган кислородга бой тоза ҳаво нафақат танангиз, балки қалбингизни-да тозалайди. Ёқимли ҳидлар мияга ижобий қувват бериб, онгнинг ўсишига жуда катта таъсир кўрсатади.

Машхур гўзаллар тажрибасидан

Назариядан кўра амалиёт афзал дейишади. Шу боис юқоридаги назарий мулоҳазалардан зерикиб қолмаслигингиз учун китобимизга дунёга гўзаллиги билан машхур бўлган аёлларнинг тажрибаларидан ҳам намуналар киритишга қарор қилдик. Эҳтимол, уларнинг ҳаётда ўзини оқлаган тажрибалари аёлларимиз учун ишончлироқ туюлиб, дангасаликдан чиқишларига ёрдам берар...

Софи Лорен. Гўзаллик афсонасига айланган бу аёл яқинда 80 ёшга тўлди. Аммо шу ёшда ҳам айрим табиат қонунлари уни четлаб ўтгандек гўё — у нафақат ўз чиройини сақлаб қолган, балки кексайганида янада жозибалироқ бўлиш мумкинлигини ҳам исботлаган. Унинг эса гўзалликни сақлаш борасида ўз қоидалари бор экан:

1. Доимий равишда ижобий ва кўтаринки кайфиятни сақлай билиш.

Бу бахтли ҳаёт ва жозибадорликнинг асосий шартидир. «Ташқи кўринишнинг келишган бўлиши мумкин, бунинг устига, ёқимтой ҳам бўлиш учун ички ҳолат барибир катта роль ўйнайди», — дейди Лорен хоним. Зеро, ташқи кўриниши сал хунукроқ бўлса-да, асли ёқимтой бўлган одам атрофдагиларни ўзига ром қила олади. Чунки бундай одамлар тоза фикрлари, тўғрисиўзлиги, кўнгилчанлиги ва яна бошқа шахсий сифатлари билан ажралиб туришади. Улар самимий бўлишади. Агар сиз ҳам, дейлик, табиатан уятчан бўлсангиз ўзингизни ўзгартиришга ҳаракат қилманг. Қандай бўлсангиз шундайлигингизча қолинг. Атофга ҳам ўзингиздаги бор нарсани кўрсатинг, сунъий имиж яратишга уринманг, шу табиий уятчанлигингизнинг ўзи сизни бошқалардан ажратиб туради.

2. Интизом ва ўзини парвариш қилишда изчиллик.

Ҳа, ялқов бўлсангиз чиройли бўлишингиз қийин. Балки, ёшлик пайтида бу унчалик билинмас, лекин ёш ўтгани сари чирой ҳам кетиб бораверади. Қаттиқ интизом билан ўзини парвариш қилиш эвазигагина гўзалликни сақлаб қолиш мумкин. Софи, масалан, зайтун мойли ваннани асло қанда қилмас экан. Хонимнинг айтишича, бир неча томчи зайтун мойи солинган ванна терини юмшатиб, майин қилади.

3. Фаол турмуш тарзи.

Ҳеч қачон ишсиз ўтирманг. Ўзингиз қизиққан бир нарса билан шуғулланинг. Лорен хоним эрталаб соат 5 да уйғониб сайр қилишни ёқтирар экан. У гимнастика машқлари ўзига куч бағишлашини ҳам кўп айтади.

4. Тўғри овқатланиш.

Ёш ўтгани сари суякларда кальций моддаси камайиб, мушаклар кучсизлана боради, оқсил моддаси танқислиги эса қарилик аломатларини келтириб чиқаради. Софи эса кераклича кальций ва оқсил истеъмол қилиш қариликни ўзига яқинлаштирмаслигининг энг муҳим шарти эканини яхши билади.

5. Ёшга эътибор бермаслик.

Аслида, кўнгил ҳеч қачон қаримайди. Сиз ҳам у билан бирга бўлинг, ёшингиз ўтиб қолаётганига аҳамият берманг. Аксинча, кунларингизни ҳамиша қувонч ва завқ билан ўтказинг. Акс ҳолда, кайфиятингизни тушириб қўясиз. Шунингдек, ҳаммани яхши кўринг. «Оила аъзоларимни яхши кўришим ҳам гўзалликнинг бир сиридир», – дейди афсонага айланган дунё гўзали.

Елена Рубинштейн. Ўтган асрнинг 60-йилларида Голливудда ижод қилган гўзал аёллардан бири. У Польшадаги кичкина шаҳарчада саккиз нафар қиздан кейин тўққизинчи қизалоқ бўлиб туғилди. Бу оилада етишмовчилик оддий ҳол эди. Елена ўзининг қайсарлиги ва меҳнаткашлиги туфайли замонасининг энг

бой ва гўзал аёлига айланди. Уни гўзаллик қироличаси деб аташарди. Елена 20 ёшида Польшани ташлаб, Америкага йўл олди. Онаси тайёрлаган бир нечта крем қутисини пляжларда реклама қила бошлади. Унинг бу уринишлари ўз самарасини бериб, кремлари ўз эгаларини топди. Бу кремлар савдосидан тушган пулларни эса тадбиркор Елена янги косметик магазинлар ва лабораториялар очишга сарфлади. Энг муҳими, у аёлларнинг нозик тарафларини яхши ўрганган эди. Шу боис аёлларга уларни бошқалардан ажратиб турувчи товарларини таклиф қиларди. Жумладан, Елена янги-ча макияж, яъни юзни безаш турларини ўйлаб топди. Шунингдек, аёлларга турли шиорлар ҳам таклиф қилди. Айниқса, унинг «Хунук аёллар йўқ, фақат ялқов аёллар ўзини хунуклаштириб юборади» деган шиори машҳур бўлиб кетди. Елена америкалик журналистга турмушга чиқиб, икки нафар ўғил кўради. Лекин шундай гўзал аёлга ҳам эри хиёнат қила бошлайди. Бунақа стресс ичида яшаш Еленанинг принципларига тўғри келмас эди. Шу боис уни энгиш йўллариини излади ва ишга боши билан шўнғиб, бирин-кетин гўзаллик салонлари оча бошлади, ўз салонларига энг бой, машҳур юлдузларни жалб қилиш йўллариини қидирди. Шу уринишлари натижасида косметика оламига янги упу ва юзни қизартирадиган румяналар олиб кирди. Унинг макияж усуллари ҳам аёлларни жуда гўзаллаштириб юборарди. Ана шу Елена ҳатто 70 ни қоралаган даврларида ҳам 20 ёшли қиздек кўринарди. Ҳа, у ўз қайсар табиати ва ўта меҳнаткашлиги билан гўзаллик оламида ўз салтанатини яратди. Аёлларнинг ҳар қандай шароитда ҳам гўзал бўлиб қолишлари, қандай қийинчиликка дуч келмасин, ҳар доим гўзалликка интилиб яшашлари кераклигини амалда кўрсатиб берди. 93 ёшида ҳаётдан кўз юмган косметика маликасининг ишларини ҳозирда ҳам «Лореал» фирмаси давом эттиряпти.

Брижит Бардо. Гўзаллиги билан тилга тушган актрисалардан. Спорт машқлари унинг кундалик одати-га айланиб қолганди. «Бугунги кунни қувонч ва ҳайратланиш билан ўтказиш керак» деган шиорни илгари сурарди. У ўзининг атрофидаги аёлларни: «Севган кишингизни ўзингизга қарата олмаётган бўлсангиз, демак, сизда қарилик бошланибди», – дея ўз устида ишлашга даъват қиларди. «Аёл гўзал бўлишни касб қилиб олиши керак», – дерди Брижит хоним.

Коко Шанель. Ўтган аср 60-йилларининг энг машҳур ва омадли аёли. У ўзининг бетакрор кийиниш услубини ва бир неча қават марварид мунчоқлардан ташкил топган тақинчоқ тақиш услубини яратди. Айниқса, унинг «Шанель-5» номли атири нозик ва юқори дид соҳибаларининг энг севимли атирига айланди. Елкага осадиган кичкина сумкаларни ҳам Шанель хоним кашф қилган. «Ҳар куни эрталаб уйғониб, ҳаётни бутунлай янгидан бошлайман», – дерди Шанель хоним. У кечаги кўнгилсиз кунни, болалигидаги қийинчиликларни, меҳр бера олмаган одамларни ўз хотирасидан чиқариб ташлашни одат қилиб олганди. «Ўтмишни бутунлай ўчириб ташламай туриб бугунги кун ва келажакни қура олмаймиз», – дерди Коко.

Шанель хонимнинг қуйидаги иборалари ҳам машҳур:

– Йўлда учраган тўсиқлар янги йўналишларни очади;

– Йўлингизда тўсатдан учраган одамларни ўз ҳаётингизга киритаверманг. Ахир ҳаммамиз ҳам иш юзасидан ҳар хил одамлар билан муносабатда бўламиз. Лекин қалбингизни уларнинг ҳаммасига ҳам очаверманг. Чунки баъзи одамлар ҳасад қилиб йўлимизга тўсиқлар қўйишади. Бундай одамлар ҳатто сизнинг эътиборингизга ҳам арзимаيدи;

– Агар сиз ўзингизда йўқ нарсага эришишни хоҳласангиз, демак, шу пайтгача қилмаган ишни қилишингиз керак бўлади;

– Эркаклар ҳаётида фақат битта аёл бўлади. Қолганлари – унинг сояси;

– Агар қанотлар билан туғилмаган бўлсангиз, уларнинг ўсиб чиқишига халақит берманг;

– Аёл гўзаллиги унинг ютуғининг бир қисмидир;

– 20 ёшингизда сизнинг юзингизни табиат беради, 30 ёшингизда эса унда турмуш тарзингиз акс этади, аммо 50 ёшда уни ўзингиз яратасиз. Аслида, 50 ёш ёшлик даври эмас, шундай бўлса-да, баъзида 50 ёшли аёлларнинг чиройи 20 ёшлиларни ҳам ортида қолдириб кетади.

Одри Хепберн. Бу аёл ҳалигача дунёнинг энг гўзал аёллари сафида собитқадам. Бу гўзал аёлнинг ҳам ўз сирлари бор экан:

– Лабларингиз чиройли бўлишини хоҳласангиз чиройли сўзлар айтинг;

– Кўзларингиз чиройли бўлишини хоҳласангиз атрофга меҳр сочинг;

– Агар қадди-қоматингизнинг нозик бўлишини хоҳласангиз овқатингизни оч қолганлар билан бўлишинг;

– Сочларингизнинг гўзал бўлишини хоҳласангиз сочларингизни гўдак силасин;

– Одамлар баъзида оддий бир сўзга муҳтож бўлишади. Меҳрингизни аяманг;

– Агар сизга ёрдам қўли керак бўлса, у қўл ўзингиз билан бирга. Иккинчи қўлингиз эса бошқаларга ёрдамга тайёр туриши керак;

– Аёл гўзаллиги унинг кийими, соч турмаги, тақинчоқларининг қимматлигида эмас. Аёл гўзаллиги унинг кўзларида бўлади. Кўзлар қалб эшикларидир. У муҳаббат яшайдиган хонани очади;

– Аёл гўзаллиги унинг ташқи кўринишида эмас, ҳақиқий гўзаллик унинг меҳр-муҳаббатга тўла қалбида бўлади;

– Ҳақиқий гўзал аёлнинг чиройи ёши ўтгани сари ошиб боради.

Мэрилин Монро. Голливуднинг энг ёрқин актрисаси. Ўз даврида машҳурликда ҳеч ким унга тенглашолмаган. Бу гўзал хонимнинг ҳам ўз қоидалари бўлган экан:

– Табассум қилинг. Агар сиз жуда жиддий бўлсангиз, ҳаёт ҳам ўта зерикарли бўлиб кетади. Шунинг учун юмор, яъни ҳазил қилишга ўрганинг;

– Доно аёл ўз чегарасини билади. Ақлли аёл эса чегара йўқ деб ўйлайди;

– Бу дунёда гўзал аёл бўлиб қолсамгина эркаклар яратган шу дунёда яшашга рози бўламан.

Энне Бурда. Бутун дунёга машҳур «Бурда Модерн» журнали асосчиси. Энненинг ҳам турмуш ўртоғи хиёнат қилиб, уч боласи билан ташлаб кетган. Жуда чиройли аёл, меҳрибон она, жонкуяр уй бекаси бўлган Энне хоним бу хиёнатга чида олмай: «мен ўзим орзу қилиб келган ишни қиламан, гўзаллик яратаман», – дея ўзига ўзи сўз берди. Шу уринишлари натижаси ўлароқ Иккинчи жаҳон урушидан кейин чиройли кўйлакларни соғиниб қолган аёллар учун янги урф бўлаётган кийимлар журнаlines яратди. Энне эрта-лаб соат 4 дан кеч соат 11 ларгача ишларди. Унинг ўтқир диди, чиройли кийиниш сирларини яхши билиши юқори савияли журнал яратишида жуда қўл келди. Журнали орқали аёлларни гўзаликка чақирди. «Гўзаллик аёлларнинг катта қуролидир», – дея аёлларга ҳаётларини гўзал қилиш борасида маслаҳатлар берди. Энг яхши мутахассисларни жалб қилган ҳолда уйни қандай безаш, ошхонада қанақа мўъжизалар яратиш сирларидан ҳам кўпларни бохабар қилди. Қадимги чеварлар қўл меҳнатларини қайта тиклаш мақсадида журнал саҳифасида махсус дарслар ташкил этди. Шу йўл билан аёлларга унитиладиган бошлаган тўқиш сирларини, ўз қўли билан қўғирчоқлар ясашни, мозаикалар яратишни, кашта тикишининг энг ноёб усулларини ўргатди. Хуллас, Бурда хоним аёллар

ҳаётида тўнтариш ясади, айниқса, урушдан кейинги етишмовчилик пайтларида кўп пул сарфламаган ҳолда чиройли ҳаёт қуриш мумкинлигини исботлади. У ўз журналини 20 дан ошиқ тилга таржима қилиб, бутун дунёга тарқатди. Шу йўл билан ўз гўзаллик салтанатини яратиб, жуда мазмунли ҳамда бахтли ҳаёт кечирган Энне хоним 96 ёшида болалари ва неваралари қуршовида ҳаётдан кўз юмди. Қуйидагилар Энне хонимнинг ўзи сўзсиз амал қилган энг машҳур эътироф ва тавсияларидир:

– Мен ўз қўлим билан мўъжиза яратиш мумкинлигини исботладим;

– Қийинчиликларни енгиш уларни бошдан кечириш демакдир;

– Ҳаётни енгиллаштириш учун атрофдаги гўзалликка разм солинг. Гўдак боланинг табассуми, қушларнинг сайраши, гулнинг ёқимли ҳидидан баҳра олинг, юлдузли осмонга қаранг;

– Мен ҳаётдан қувонч олиб яшашга ўргандим. Шунинг учун ҳам қалбим қариликни тан олмади;

– Нимани хоҳласам шунга эришаман деган сўзларни такрорлашга ўргангандим. Шунинг учун мен ҳаётда кўп нарсага эришдим;

– Умид йўқолиб, киши ўтмишини эслаб афсуслана бошлаганида унинг учун ҳақиқий қарилик бошланади.

* * *

Мана, кўрдикки, гўзаллиги билан афсонага айланган, шунингдек, ўзлари гўзаллик яратган дунёнинг кучли аёллари ҳам ҳақиқий гўзалликни ички дунёга жуда боғлиқ деб билишган. Уларнинг фикрларини умумлаштирганда шу нарса ойдинлашадики, ички дунёнинг бойлиги, маънавий озуқа олиш усуллари-нинг кўплиги, қалб амри билан яшаш – инсон, айниқса, аёл зоти учун ташқи чирой ва ҳақиқий гўзаллик қулфларини очадиган калитдир!

Сўнгсўз

Сўзимиз якунида айтишимиз керакки, аслида, бу китобчамиз аёл гўзаллигини сақлаб қолиш борасидаги сир-синоатларни қамраб оладиган мукаммал бир қўлланмаликка даъво қилмайди, албатта. Зеро, уни чоп этишдан мақсадимиз бир оиланинг вазири бўлган гўзал аёлларимизга ўзларининг мафтункор бўлиб қолишлари оилалари ва жамият учун нақадар муҳим эканини эслатиб, уларни бу борада озгина руҳлантириш, гўзалликни узоқ сақлаб қолиш борасида ўқиб-ўрганларимиз асосида шаклланган айрим мулоҳазаларимиз билан ўртоқлашишдан иборат эди, холос. Умид шуки, бу ниятларимиз ижобат бўлиб, китобчамизни варақлашга фурсат топа билган аёлларимиз ҳамisha мафтункор бўлиб қолиш учун астойдил киришадилар, бу борада ўқиб-ўрганишни, ўтганларнинг тажрибаларидан фойдаланишни, энг муҳими, мақсадга эришиш йўлидаги изчилликни ўзларига доимий касб қилиб оладилар. Токи аёлларимиз том маънода яхши ёр, яхши она, яхши келин, яхши бека бўлиб қолсинлар! Бу билан улар жамият олдидаги бурчларини ҳам аъло даражада адо этган бўладилар!

МУНДАРИЖА

Келиннинг гўзаллиги бир йилликми?.....	5
Келинларнинг ички олами гўзал!.....	9
Бой берилган ички гўзаллик.....	11
Бахтли яшаётганлар ҳам хунуклашадими?.....	13
Чақалоқ – энг жозибали мавжудот!.....	15
Эрини мафтун эта олмаган аёл жиноятчидир!.....	17
Яхши хотин қандай бўлиши керак?.....	19
Сиз яхши суҳбатдошмисиз?.....	20
Ташқи гўзаллик ҳам парваришга муҳтож.....	22
Ростдан эрлар айборми?.....	26
Нотўғри овқатланиш ўз-ўзига хиёнатдир!.....	27
Яширин стресслар қандай пайдо бўлади?.....	31
Соғлик – гўзалликнинг муҳим шarti.....	34
Спорт – кўплаб муаммолар ечими.....	38
Онг тубанлашиб кетмасин!.....	41
Нимага юздан нур кетади?.....	46
Медитация сизни ҳаётга қайтаради!.....	49
Гуллар гўзаллигидан баҳра олинг!.....	51
Машҳур гўзаллар тажрибасидан.....	54
Сўнгсўз.....	61

Озода Турмухамедова

АЁЛ ГЎЗАЛЛИГИ СИРЛАРИ

Муҳаррирлар: Нурбек ТОШНИЁЗ,
Абдулла ШАРОПОВ

Бадий муҳаррир: Баҳриддин БОЗОРОВ

Техник муҳаррир: Алимардон АҚИЛОВ

Саҳифаловчи: Иномжон ЎСАРОВ

Мусаҳҳиҳ: Маҳфуза ИМОМОВА



ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

1959 йили Сурхондарё вилояти
Узун туманида туғилган.

1982 йили Тошкент давлат
тиббиёт институтини
таъомлаган. Мутахассислиги –
врач-психотерапевт. Тиббиёт
фанлари номзоди. Соҳада
33 йиллик меҳнат тажрибасига
эга. Тадқиқотчи-олимнинг
руҳшунослик йўналишидаги
«Здравствуй и прощай, грусть»,
«И это тоже пройдёт», «Ҳар
нарсанинг ўз вақти бор...»,
«Ойнинг ёруғ кунлари»,
«Кўнгил хотиржамлиги»,
«Муҳаббат, азоб ва таскин»,
«Имтиҳонга тайёرمىсиз?»
номли китоблари чоп этилган.

Аён узуми
СИРЛАРИ

Озода Турмухамедова



ISBN 978-9943-995-30-7



9 789943 995307