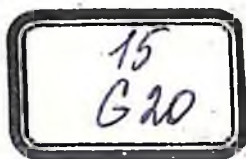


XALQARO BESTSELLER



IKIGAY

Uzoq umr ko'rish va
baxtli hayot kechirishda
yapon siri

**Ektor GARSIA,
Fransesk MIRALES**

**UZOQ UMR KO'RISH VA
BAXTLI HAYOT KECHIRISHDA
YAPON SIRI**

**«AZBO BOOKS»
TOSHKENT
2023**

UO‘K: 159.923.2 1(520)

KBK: 88 87 (5 Yapo)

G – 20

Ektor Garsia, Fransesk Mirales. Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri. / Ingliz tilidan Borasulova Dilnoza Dilmurodjon qizi tarjimai. –Toshkent. 2023. «AZBO BOOKS». 176 bet.

UO‘K: 159.923.2 1(520)

KBK: 88 87 (5 Yapo)

Siz bu kitobni o‘qir ekansiz, Yapon xalqining uzoq umr ko‘rishi va baxtli hayot kechirishining siri bo‘lmish IKIGAI haqida bilib olasiz. Nafaqat IKIGAI, balki bugungi kunda ommalashib, barchani o‘ziga tortayotgan bir qator yangi asr ilmlari bo‘lmish: Morita terapiyasi, Naikan meditatsiyasi, logoterapiya kabilarning qimmatli bilimlari sohibiga aylana olasiz. Va ularni qanday qilib osonlik bilan hayotingizga tatbiq qilishni ham aynan anu shu asarning o‘zidagina o‘rganasiz, buning uchun yana bir nechta kitoblar o‘qishingizga hojat qolmaydi.

Shuningdek, Yaponiyaning butun dunyoda tengi yo‘q, hech bir mamlakat ishlab chiqara olmaydigan mahsulotlari xususida ham, va yana Stiv Jobsni hayratga solgan Yapon san‘at asalari nima ekanligini ham bilib olasiz. Takumi, Gibli Hara hachi bu, Radio Tayso, Yoga, Tai chi, Shiatsu, Wabi-sabi va boshqa shu kabi bir qator yer yuzidagi barcha insonlar bilishi lozim bo‘lgan qimmatbaho, ilm-u sir-asrorga limmo lim to‘yingan asar desam mubolag‘a bo‘lmasligini, qancha go‘zal so‘zlar ila madh etmay, kamligini o‘qigan kitobxongina tushunib, anglab yetadi. Bir jumla ila tushuntirmoq joiz bo‘lganda esa, har bir insonning kutubxonasida bo‘lishi kerak va shart bo‘lgan yagona **UZOQ VA BAXTLI YASHASHNING SIRLI KALITI BERKITILGAN KITOB** deya ta‘riflangan bo‘lar edim.


Tarjimon:

Borasulova Dilnoza Dilmurodjon qizi

ISBN 978 – 9943 – 8885 – 0 – 0

© Ektor Garsia, Fransesk Mirales

© «AZBO BOOKS» nashirlik uyi, 2023

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

«Qanday yashashim kerak, bilmayman» –
deya doim so‘raydigan ukam, Aitorga.

Ektor Garsia

*Men bilan doim birga bo‘lib, menga doimo
ilhom bag‘ishlagan o‘tmishdagi, hozirgi va
bo‘lg‘usi barcha do‘stlarimga.*

Fransesk Mirales

Harakatda bo‘l-yuz yil umr ko‘r.

Yapon xalq maqoli

MUQADDIMA

Ikigai: Sirli so‘z

Ushbu kitobni yozish fikri dastlab, Tokiyoning yomg‘irli bir oqshomida, kitob mualliflari shaharning mo‘jazgina barlaridan birida, ilk marta birga o‘tirishganida paydo bo‘lgan.

Yaponiya poytaxtidan Barselonani ajratib turguvchi minglab millarga rahmatlar bo‘lsinki, biz bir-birimizning asarlarimizni o‘qishimizga qaramay oldin hech uchrashmagan edik. So‘ngra o‘zaro tanishuv orqali aloqalar mustahkamlandi, ushbu loyihaga chorlagan do‘stlik esa bir umr davom etadigandek edi go‘yo.

Keyingi safar, bir yildan so‘ng Tokio mar-

kazidagi istirohat bog'ida sayr qilar ekanmiz, G'arb psixologiyasidagi tendensiyalar, jumladan insonlar hayotdagi maqsadlari ne ekanligini anglashiga yordam beradigan logoterapiya haqida suhbatlashdik.

Biz boshqa bir psixologiya maktablarini ma'qul ko'rgan amaliyotchilardan voz kechib, terapevtlar orasida Viktor Franklning logoterapiyasi urfdagi ekanligini, nima bo'lganda ham insonlar hali hanuz qanday yashash va hayotdan ma'no neligini izlayotganliklarini ta'kidlab o'tdik. Biz o'zimizdan:

Nima uchun yashayapman?

Maqsad faqat uzoq umr ko'rishmi yoki men boshqa bir kattaroq maqsadni izlashim kerakmi?

Nega ba'zi insonlar o'z istaklarini bilishadi va boshqa bir odamlar ruhiy tushkunlikka tushgan bir pallada, ularning hayotga ishtiyoqi baland?

Suhbatimizning shu lahzasida, sehrli *ikigai* so'ziga duch kelib qoldi.

Bu Yaponcha so'z bo'lib, birozgina farq qilishini hisobga olmaganda, taxminan logoterapiyaga o'xshash bo'lib, «baxt bu doim ish bilan band bo'lish» deya tarjima qilinadi. Bu esa, Yaponiyadagi asosan, Okinava orolida, dunyodagi global yosh ko'rsatgichlarga qaraganda ko'proq, ya'ni har 100000 aholisidan 24.55 aholisi 100 yoshdan ortiq umr ko'rishi, hayron qolarli darajadagi

uzoq umr ko‘rishning birgina yo‘lidek tuyuladi.

Yaponiya janubidagi ushbu orol aholisi nima uchun dunyoni boshqa joyidagi odamlarga qaraganda uzoqroq umr ko‘rishlarining shartli belgilari sog‘lom ovqatlanishdan tashqari, jo‘ngina ochiq havodagi hayot, ko‘k choy va subtropik iqlim (o‘rtacha harorat Gavaya orollaridagi kabi bo‘ladi) – bu esa ular hayotini aks ettiradigan ikigai ekanligini guvohi bo‘ldilar.

Ushbu konsepsiyani o‘rganar ekanmiz, biz birorta ham G‘arb falsafasida psixologiya yoki shaxsiy rivojlanish sohalarining hech birida bunday kitob keltirilmaganligining guvohi bo‘ldik.

Okinavada yer yuzidagi boshqa joylarga qaraganda yuz bilan yuzlashganlarning ko‘pligining sababi nima ikigaimi yoki boshqa narsa? Nima bunchalar bu odamlarning umrlarining oxirigacha faol bo‘lishlariga ilhom baxsh etadi? Uzoq va baxtli hayotning siri nimada?

Biz masalani batafsil o‘rganib chiqqach birgina joyni, xususan aholisining dunyoda uzoq umr ko‘rish davomiyligi eng yuqori bo‘lgan, orolning shimoliy chekkasida joylashgan, aholisi uch ming kishidan iborat Ogimi ya‘ni «Uzoq umr ko‘radiganlar qishlog‘i» nomini olganligi haqiqatligini aniqladik.

Okinavada mashhur antioksidant xususiyatga ega bo‘lgan Yapon *shikuwasasi* (laymga o‘xshash

meva) bor. Bu Ogimidagi uzoq umr ko'rish siri bo'la oladimi? Yoki bu moringa choyi tayyorlash uchun ishlatiladigan suvning tozaligidanmi?

Biz yuz bilan yuzlashgan yaponlarning sirlarini shaxsan o'rganishga ahd qildik.

Biz qishloqqa bordik va bir yil tadqiqot o'tkazdik, o'sha yerlik aholi qadimiy shevada so'zlashishi va animistik dinga e'tiqod qilib, Bunagaya deb nomlangan uzun sochli o'rmon spritlariga sig'inishlarini tasvirga olish moslamalarimiz orqali qayd etdik.

Biz yetib borishimiz bilanoq kumush suvdan bahra olgan yam-yashil tepaliklar orasida aholisining kulib, hazillashayotganliklarining, o'zaro ajoyib do'stona munosabatlarining guvohi bo'ldik.

Shaharning yoshi ulug'lari bilan suhbatlashar ekanmiz, biz bu tabiiy resurslardan ham kuchliroq narsa, uzoq va baxtli hayotlarida doimo harakatda bo'lishlari tufayli ularda g'ayrioddiy quvonch paydo bo'lishi va bu ularga rahnamolik qilishini bilib oldik.

YANA SIR-SINOATGA BOY IKIGAI HAQIDA

Ikigai o‘zi nima? Uni qanday qabul qilasiz?

Ikkinchi jahon urushi so‘ngida 2 yuz ming begunohning yostig‘i qurigan Okinavada shunday bir mangu hayot mujassam bo‘lgan xavfsiz joyning borligi bizni hayratlantirdi.

Begonalarga nisbatan gina saqlashdan ko‘ra, Okinavaliklar har qanday holatda ham, *Ichariba chode*, ya‘ni mahalliy aholining aytishiga qaraganda «barcha odamlarga birodaringdek munosabatda bo‘l, hattoki oldin ko‘rmagan bo‘lsang ham» prinsipi asosida yashashadi.

Ma‘lum bo‘lishicha, Ogimi aholisining baxtiyorlik sirlaridan biri shundaki, ular o‘zlarini jamiyatning bir qismi deb bilishadi.

Bolalikdan ular *yuimaaru*, ya‘ni jamoaviy ish bilan shug‘ullanadilar va shuning uchun ular bir-birlariga yordam berishga odatlanganlar.

Do‘stona munosabatlar, yengil ovqatlanish, yetarlicha dam olish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish tub yerli aholisining sog‘lom turmush tarzining bir qismidir, bundan tashqari har yuz yilda tug‘ilgan kunlarini nishonlashni davom ettirishlariga ilhom baxsh etadigan hayot

quvonchi va har bir yangi kunni qadrlashlari esa ularning *ikigai*laridir.

Bu kitobning maqsadi sizga Yaponlarning 100 yil yashash sirlarini yetkazish va sizga o'z *ikigai*ingizni topishingiz uchun yo'l-yo'riq ko'rsatishdir.

Chunki o'z *ikigai*laringizni kashf etishingiz, uzoq va ajoyib hayot kechirishingiz uchun kerak bo'lgan barcha narsalar shu kitobda mujassam.

Marhamat do'stlar!

I

IKIGAI

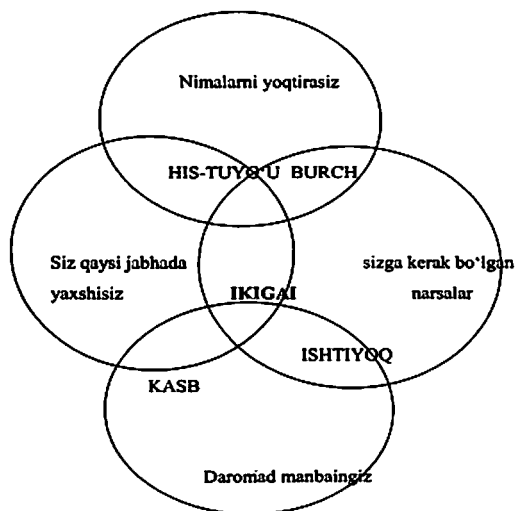
*Yoshi katta bo‘lishiga qaramay
yosh ko‘rinish san’ati*

YASHASHDAN MAQSAD NIMA?

Yaponlar fikricha: har bir kishining o‘z ikigai-si bor – buni fransuz faylasuflari *raison d’être* (yashashdan maqsad) deb atashadi.

Ba’zi odamlar o‘zlari shu maqsad bilan yashay turib maqsadlari neligini anglolmay turishgan bir pallada, boshqalar allaqachon o‘z ikigailarini topganlar.

Bizning ikigayimiz har birimizning ichimizga yashiringan, uni topish uchun esa sabr toqatli bo‘lishimiz kerak. Dunyodagi eng ko‘p yuzga kirganlar oroli Okinavada tug‘ilganlarning fikriga ko‘ra, ularning *ikigaisi* ertalab uyqudan uyg‘onishlariga sabab bo‘ladi.



NAFAQA YOSHIGA YETGANDA HAM HARAKATDA BO'LING!

Aniq belgilangan *Ikigai* hayotimizga mamnunlik, baxt va ma'no-mazmun olib keladi. Ushbu kitobning maqsadi tananing, ong va ruhiyatning doimiy salomatligini ta'minlaydigan Yapon falsafasi mohiyatini tushuntirgan holda o'zingizni *ikigaingizni* topishingizga yordam berish.

Agar, Yaponiyada yashasangiz, odamlarning nafaqaga chiqqandan keyingi faolligi sizni hayratlantirmasdan qolmaydi. Aslida esa, ko'pgina Yaponlar sog'liqlari ko'tarsa, yoqtirgan ishlarini nafaqaga chiqmasdan bajarishda davom etadilar.

Aslida Yaponlarda, Inglizlardagidek «ishchi kuchini tark etishni ma'qul ko'rish» ma'nosini

bildiruvchu nafaqaga chiqishni anglatadigan so‘z yo‘q.

National Geographik muxbiri Den Buettnerning so‘zlariga ko‘ra, kimda kim mamlakatni yaxshi bilsa, Yapon madaniyatida hayotdagi maqsad shunchalik muhimki, u yerda bizdagi oddiygina nafaqaga chiqish degan tushuncha mavjud emasligini biladi.

Abadiy yoshlik oroli

Uzoq umr ko‘rish bo‘yicha ma‘lum tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuchli jamiyat hissi va aniq belgilangan ikigai, mashhur sog‘lom «Yaponcha parhez», balki undan ham ortiqrog‘idir.

Okinavadagi asr bilan tengdoshlar va boshqa odamlari uzoq umr ko‘radigan – Moviy hududlarda olib borilgan so‘nggi tibbiy tadqiqotlar g‘ayrioddiy insonlar haqida quyidagi bir nechta qiziqarli ma‘lumotlarni o‘rgandi:

- Ular dunyoning boshqa yerlaridagi odamlarga qaraganda, uzoq umr ko‘ribgina qolmasdan balki, saraton va yurak kasalliklari kabi surunkali kasalliklardan kamroq aziyat chekishadi; yallig‘lanish kasalliklari ham nisbatan kam uchraydi.

- Bu yuz yil va undan uzoq umr ko‘radigan odamlarning serg‘ayratlilik va sog‘lomligini boshqa joylardagi, bu yoshdagi keksa odamlar tasavvur ham qila olmaydilar.

- Ular choy ichishni, ovqat yeyishni qorinlari



80 foiz ya'ni endi to'yishni his qila boshlashlari bilan to'xtatadilar, shuning uchun ularning qon tahlillarida erkin radikallar (hujayrani qaritadigan) kam aniqlandi.

- Ayollar menopauza davrida ko'pincha mo'tadil alomatlarni boshdan kechirishadi va erkaklar ham, ayollar ham hayotlarining ancha keyingi davrlarida ham jinsiy garmonlarning yuqori darajasini saqlab qoladilar.

- Demans (demensiya-keksalikdagi aqliy zaiflik) darajasi global o'rtacha ko'rsatkichdan ancha past.

⇨ Ikigai so'zining ma'nosi

Yaponiyada ikigai – so'zi shunday – 生き甲斐 yoziladi, ya'ni, 生き – «hayot», 甲斐 – «arziydi» demakdir. 甲斐 esa ushbu ikki belgilarga bo'linadi: 甲 – «zirh», «birinchi raqam», «birinchi bo'lmoq» (janga kirishmoq, lider sifatida tashabbus ko'rsatmoq), va 斐 esa «chiroyli», «xushbichim» degan ma'nolarni anglatadi.

Garchi ushbu kitobda barcha jarayonlarni ko'rib chiqar ekanmiz, Okinavaliklarning uzoq va sog'lom hayot kechirishlarida ikigayi har bir kun uchun maqsad, umid tuyg'ularining muhim rol o'ynashi o'z tasdig'ini topdi.

5-moviy hudud

Butun dunyo moviy zonalari orasida Okinava birinchi o'ringa turadi. Okinavada ayollar dunyoning barcha yeriga qaraganda, odatdagidan farqli ravishda uzoqroq va nisbatan kasalliklardan holi hayot kechiradilar.

Ushbu 5-hudud Dan Byutner tomonidan o'rganilgan va izlanishlari mobaynida aniqlagan ma'lumotlari o'zining *Moviy hududlar* asarida aks etgan:

1. Yaponiyadagi Okinava, (asosan, orolning shimoliy qismi). Tub aholi sabzavotlarga boy va kichik likopchalarda tortiladigan *tofu*¹ kabi taomlarni iste'mol qiladilar. Va yana shuni aytamizki, bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan *ikigai* va *moai* falsafalari tub aholi uzoq umr ko'rishida o'rnini beqiyos.

2. Italiyadagi Sardiniya (asosan, Nuoro va Ogliastra). Bu orolning aholisi har kuni ko'pgina sabzavotlar tanovul qilishadi va bir-ikki stakan vino ichishadi. Okinavada bo'lgani kabi, bu hamjamiyatning yaxlit tabiati uzoq umr ko'rish bilan bevosita bog'liq bo'lgan yana bir omil sanaladi.

3. Kaliforniyadagi Loma Linda. Tadqiqotchilar Qo'shma Shtatlar orasida eng uzoq umr ko'rayotgan odamlar guruhi *Seventh-day Adventistni* o'rganganlar.

¹ Soya loviya pyuresidan tayyorlangan yumshoq pishloqqa o'xshash yegulik.

4. Kosta Rikadagi Nikoya yarim oroli. Mahalliy aholining 90 yoshdan oshgani ham sezilarli darajada faol; hududda yoshovchi qariyalarning ko'pchiligi dalada ishlash uchun ertalab soat 5:30 da uyg'onishadi.

5. Gretsiyadagi Ikaria. Turkiya qirg'oqlaridagi ushbu orolning har 3 ta aholisidan bittasi to'qson yoshdan ortiq (Qo'shma Shtatlar aholisida esa bu ko'rsatkich 1foizdan oshmaydi) umr ko'rganligi uchun *Uzoq Umr ko'ruvchilar oroli* nomini olgan. Hududiy aholining siri go'yoki m.a. 500 yilga qaytgandek tuyuladigan hayot tarzida.

Keyingi boblarda biz Moviy zonalarda uzoq umr ko'rish omillarining asosi bo'lib xizmat qilgan bir nechta faktorlarni Okinava va uning Uzoq umr ko'ruvchilar qishlog'i negizida ko'rib chiqamiz. Avvalo, shuni ta'kidlashimiz joizki, moviy zonalarining uchtasi orollar bo'lib, u yerda resurslar taqchilligi natijasida odamlar bir-biriga yordam berishiga to'g'ri keladi.

Tirik qolish uchun yetarlicha kuchli ikigailari bor odamlargina ko'pchilik uchun yordam qo'lini cho'za oladi.

Ushbu beshta moviy zonani o'rgangan olimlarning fikricha, uzoq umr ko'rishning siri-parhez, jismoniy mashqlar, hayotda maqsadi bo'lishi (*ikigai*) do'stu-yor, oila doirasidagi uzilmas rishtalar, ya'ni kuchli ijtimoiy munosabatlar deb topildi.

Bunday jamiyatning bir bo'lagi bo'lgan odamlar vaqtlarini chog' o'tkazishadi, ozgina go'sht

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

yoki qayta ishlangan taomlar va me‘yorida spirtli ichimliklar iste‘mol qilib stressdan holi hayot kechiradilar.

Ular og‘ir jismoniy mashqlar qilishmaydi, lekin ular har kuni polizlarini aylanib, ishlab harakatda bo‘lishadi.

Moviy zonadagi odamlar joylarga mashinalarda borishdan ko‘ra piyoda borishni afzal ko‘rishadi. Ularning barchasi mashg‘ul bo‘lgan bog‘dorchilik doimiy harakatda bo‘lishlarini taqozo etguvchi omil vazifasini bajaradi.

«80 foiz»da yashiringan uzoq yashash siri

Yaponiyada eng keng tarqalgan so‘zlardan biri bu «*Hara hachi bu*», ya‘ni «to‘yib ovqatlanma (qorningni faqat 80 foiz to‘ldir)» degani bo‘lib, ular bu so‘zni doimo ovqatlanishdan oldin va keyin aytishadi. Qadimiy falsafiy qarashlarga ko‘ra odam to‘yguncha ovqatlanishi kerak emas.

To‘yib ovqatlanish natijasida hazm qilish jarayoni uzoq davom etadi va hujayra oksidlanishiga to‘sqinlik qiladi, Okinavaliklar shuning uchun to‘yib ovqatlanishmaydi, ya‘ni qorinlari 80 foiz to‘yganini his qilgan zahotiyovq ovqatlanishni to‘xtatadilar.

Albatta, shuni aytib o‘tishimiz joizki, siz oshqozoningizni 80 foiz to‘ygan yoki to‘ymaganligini obyektiv bilishingizning imkoni yo‘q. Biz bundan shunday xulosa chiqarishimiz kerakki,

endi qornimiz to'ya boshlayotganini his qilgan zahotimiz ovqatlanishni to'xtatishimiz lozim.


Tushlikdan keyingi olmalı pirog, tamaddi qilib olishlar bularning barchasi bizga qisqa muddatgagini zavq bag'ishlaydi, yaxshilab o'ylab ko'radigan bo'lsak, bularga unchalik ehtiyojimiz yo'q, shuning uchun bularni iste'mol qilmay uzoq baxtli hayotga erishishimiz mumkinligi haqida bilmog'imiz lozim.

Taomlarni qay usulda taqdim etish ham juda muhim hisoblanadi. Yaponlar ovqatni kichik likopchalarda dasturxonga tortganliklari uchun ular kam ovqat yeyishga moyil. Yaponiyada restoranlarda, odatda taomlar patnisda 5 ta, ya'ni 4 tasi juda kichik va birinchi taom solingan bittasi esa birozgina kattaroq bo'ladi.

Oldingizda 5 ta tarelkada ovqat turganidan siz ko'p ovqat yemoqchidek tuyulasiz, lekin vaqt o'tishi bilan sizdagi ochlik hissi biroz susayadi. Mana nima uchun G'arbliklar Yaponiyada, odatda vazn yo'qotadilar va ozg'in bo'lib yuradilar.

Dietologlar olib borgan so'nggi tadqiqotlarga ko'ra, Okinavaliklarda iste'mol ko'rsatkichi kuniga o'rtacha 1800 dan 1900 kaloriyani, Birlashgan Qirollikda esa ushbu ko'rsatgich 2200 dan 3300 kaloriya. Tana massasi indeksi 18 dan 22 gacha, Qo'shma Shtatlarda esa ushbu ko'rsatgich nisbatan yuqori 26 dan 27 gacha.

Okinavaliklar taomi tofu, kartoshka, baliq

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

(haftasiga 3 marta) va sabzavotlar (taxminan kuni-
ga 11 unsiya²)ga boy. Ushbu bobdan bilish mum-
kinki, «80 foiz» ovqatlanish o‘z ichiga sog‘lom va
antioksidantlarga boy taomlarni o‘z ichiga oladi.

Moai-faol ijtimoiy hayot

Okinavada ijtimoiy hayotda faollik, mahal-
liy aholi bir-biri bilan yaqin aloqalar o‘rnatishi
odatiy holdir.

Moai – qiziqishlari bir xil bo‘lgan odamlar-
ning o‘zaro aloqalar o‘rnatishidir. Ko‘pincha
jamiyatga xizmat qilish ularning ikigailari (se-
vimli mashg‘ulot)ga aylanib ulgurgan.

Moaining paydo bo‘lishiga sabab, ularning
kam hosil paytidagi og‘ir vaziyatlarda bir-birla-
riga yordam berishlari, ilg‘or tajribalarni o‘zaro
baham ko‘rishlari natijasida kelib chiqqan.

Moai a‘zolari har oy guruhga ma‘lum hissa
qo‘shadilar. Bu to‘lov ularga yig‘ilishlarda, ke-
chki ovqatlarda, *go* va *shogi* (yapon shaxma-
ti) o‘yinlari yoki ularning umumiy sevimli
mashg‘ulotlarida ishtirok etish imkonini beradi.

Guruhning yig‘gan pullari ma‘lum bir ishlari
uchun ishlatiladi, ortib qolgan pullar esa jamo-
aning bir a‘zosiga (navbatma-navbat almashish
asosida) beriladi.

Shunday qilib, moaining bir qismi bo‘lish ular

² unsiya 31.1035 gr.



ga ruhan ko'mak beradi va moliyaviy barqarorliklarini saqlab qolishda yordam beradi. Agar moai a'zosi moliyaviy muammoga duch kelsa, u guruh jamg'armasidan avans olishi mumkin.

Tafsilotlarga ko'ra, har bir moaining berishi kerak bo'lgan ulushi, ya'ni bugalteriya hisobi ularning sharoitiga qarab bir-biridan farq qiladi, har bir a'zosini qo'llab quvvatlaydi, his-tuyg'u, kechinmlari bilan hisoblashadi, o'z navbatida bu, albatta ularning xavfsiz umr ko'rish davomiyligini oshirishga yordam beradi.

Ushbu butun bir kitob mazmuni qamrab olgan qisqagina kirish qismidan so'ng, hozirgi davrdagi erta qarishning bir nechta sabablari va *ikigai* bilan bog'liq bo'lgan turli omillarni ko'rib chiqamiz.

II

QARIMASLIK SIRLARI

Oddiy narsalar bilan ham uzoq va baxtli hayot kechirish

O‘limdan qochish yoki imkon qadar kechiktirish tizimi (immortalizm)

Bir asrdan ko‘proq olib borilgan izlanishlar natijasida kutilayotgan umrga yiliga 0.3 yil qo‘shishga muvaffaq bo‘lishdi. Shunday qilib, umrni uzaytirish texnologiyasini bilib olsak, har yilimizga 1 yil qo‘sha olarmidik? Nazariy jihatdan qarishning parabolik tezligini tushunib yetsak, biologik o‘lim ustidan g‘alaba qozona olamiz.

O‘limdan qochish tezligi (parabolic tezlik) va

Quyvon



Tasavvur qiling-a, bir raqamli belgi bor, bu esa sizning kelajakdagi o‘lim yoshingizni bildiradi. Yildan yilga belgiga yaqinlasha borasiz va belgiga yetganizda umringiz tugaydi, o‘lasiz.

Endi esa quyvonning belgini ushlab kelajakka tomon yurganini tasavvur qiling. Har bir yilni yashar ekansiz, quyvon sizdan yarim yil uzoqlashadi. Biroz vaqtdan so‘ng siz quyonga yetib olasiz va o‘lasiz.

Ammo hayot yilingizga qaraganda quyvon har yili bir yil tezlikda yura olsa-chi? Siz quyonni hech qachon ushlay olmaysiz va hech qachon o‘lmaysiz.

Quyvonning kelajakka yurish tezligi bizning texnologiyamizdir.

Biz texnologiya va tanamiz haqidagi bilimlarni qanchalik ko‘p rivojlantirsak, shunchalik quyonni tezroq yurgiza olamiz.

Umrning orbita tezligi orasi quyvonning tezligini 1 yil yoki undan uzoqroq qila olsak, biz abadiy yashay olamiz.

Rey Kurzveyl va Obri de Grey kabi tadqiqotchilar kelajakdagi umrning orbital tezligi haqida: bunga biz bir necha o'n yilliklardan keyin erishamiz deyishmoqda. Boshqa bir muxolifatchi olimlar esa qanday texnologiyamiz bo'lmasin baribir umrni uzaytira olmaymiz, yoshimizni yashaymiz deyishmoqda. Misol uchun, ba'zi biologlarning ta'kidlashicha, bizning hujayralarimiz taxminan 120 yildan keyin yangilanishdan to'xtaydi.

Faol aql, yosh tana

Donolar o'gitiga nazar tashlar ekanmiz «Sog'tanda sog'lom aql» degan hikmatli so'zlarga yuzlanamiz, bu bizga ong va tana salomatligi bir-biriga uzviy bog'liqligi naqadar muhimligini teran anglaymiz. Hayotdagi har qanday vaziyatga moslashuvchan, faol ong uzoq umr ko'rishning asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Ong faoliyati yaxshi yo'lga qo'yilsa, sizni sog'lom turmush tarziga olib chiqadi, bu esa o'z navbatida qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Jismoniy mashqlar yetishmasligi tanamizga, sog'lig'imizga salbiy ta'sir qilganidek, aqliy mashqlar yetishmasligi natijasida neyronlarimiz faoliyati yomonlashadi va qobiliyatlarimiz pasayib, atrofga bo'lgan munosabatlarimiz yomonlashadi.

Shuning uchun miyani mashq qildirib turishimiz juda muhim. Aqliy mashqlarni qo'llab-quvvatlovchilardan biri isroillik nevrolog Shlomo Breznitzning ta'kidlashicha, miya faoliyatini tartibga, shaklga solish uchun

juda ko‘p stimulatsiya kerak.

U Ispaniya teledasturi Redesda Eduard Punset bilan bo‘lgan intervyuda shunday degan edi:

Insonlar uchun nima yaxshi va ular nima qilishni xohlashlari o‘rtasida keskinlik mavjud.

Chunki odamlar, ayniqsa keksa odamlar, doim qilib yurgan ishlarini qilishni yaxshi ko‘rishadi. Muammo shundaki, ular miyalariga singib ketgan odatni, ishni bajarishadi, ortiqcha o‘ylashlariga esa hojat yo‘q. Biroq buning foydali tomoni: ular doim qilib yurgan ishlarini o‘ylab o‘tirmasdan juda tez va samarali amalga oshiradilar. Bu odatlarga yopishib olish tendensiyasini keltirib chiqaradi buni o‘zgartirishning yagona yo‘li miyaga yangi ma‘lumotlar kiritishdir³.

Miyamizga yangi ma‘lumotlar kiritganimizda, miyamizda yangi bog‘lanishlar hosil bo‘ladi va u jonlanadi. Shuning uchun, komfort zonangizdan tashqariga chiqish sizni biroz xavotirga solsada, bu kabi o‘zgarishlar siz uchun juda muhim.

Aqliy mashqning ta‘siri ilmiy jihatdan isbotlangan. Kolinz Hemingvay va Shlomo Breznitzlarning *Maximum Brainpower* kitoblariga ko‘ra: miyani sog‘liq va donolikka undovchi ruhiy trening ko‘p hollarda foydalidir: «siz ma‘lum bir vazifani birinchi marta bajarish orqali miyangizni mashq qildirishni boshlaysiz». «Bir-

³ Eduard Punset. Interview with Shlomo Breznitz for Redes, RTVE (Radio Televisión Española). Retrieved via <http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tucerebro/364676.shtml>. 2 Howard S. Friedman an.

inchi martasida juda qiyindek tuyuladi, biroq nima qilishni o'rganib olganingizdan so'ng esa, training sizda allaqachon ish bera boshlaydi, ya'ni sizning miyangiz ishlay boshlaydi. Ikkinchi martasida, sizga bu ish hech qanday qiyinchilik tug'dirmayotganini anglaysiz, chunki siz buni yaxshilab o'rganib olgan bo'lasizda. Bu esa odamning kayfiyatiga ajoyib ta'sir qiladi. Buni odamning o'zi bajarishi nafaqat olingan natijalarga ta'sir qilib qolmasdan, uning shaxsiy qiyofasiga, ko'rinishiga ham ta'sir qiladi».

«Aqliy mashg'ulot»ning bu tavsifi biroz rasmiy tuyulishi mumkin, ammo oddiygina boshqalar bilan muloqot qilish, masalan o'yin o'ynash ham yangi imkoniyatlar taqdim etadi, rag'batlantiradi va yolg'izlik bilan kechishi mumkin bo'lgan depressiyaning oldini olishga yordam beradi.

Neyronlarimiz 20 yoshimizda ham qariy boshlashi mumkin.

Biroq, intellektual faoliyat, bilimga bo'lgan qiziqish va o'rganish istagi tufayli neyronlar qarishi sekinlashadi.

Miya uchun yangidan yangi vaziyatlarni hal qilish, har kuni yangi narsalarni o'rganish, o'yinlar o'ynash va odamlar bilan muloqot qilish va boshqa shunga o'xshash narsalar qarishga qarshi muhim ahamiyatga ega bo'lgan strategiyalardir. Bundan tashqari, bu borada yanada bir ijobiy prognoz ya'ni ruhiyatga juda katta ta'sir ko'rsatadi.

Stress: umrni qisqatiradi

Aksariyat odamlar yoshlariga ko‘ra, katta-roq ko‘rinadilar. Olib borilgan izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, stressni boshidan ko‘p o‘tkazgan odamlar erda qarishga sabab bo‘ladi, chunki tana inqirozga yuz tutgan bir pallada tananing qarishi tezlashadi. Amerika Stress Instituti ushbu degeneratsiya jarayonini o‘rganib chiqdi va sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning ko‘pi stress tufayli yuzaga keladi degan xulosaga keldi.

Geydelberg universiteti kasalxonasi tadqiqotchilari tadqiqot o‘tkazdilar: ular yosh shifokorni ishga olish vaqtida suhbatdan o‘tkazishdi, hattoki ular uni murakkab matematik masalani 30 daqiqa ichida yechimini topishga majbur qilib undagi stressni yanada kuchaytirdilar. Keyin ular undan qon tahlili namunasini olishdi.

Immun reaksiya qo‘zg‘atadigan oqsillarni faollashtirishuvchi, stressning patogenlarga ta’sir qiluvchi antikorlarini topdilar. Muammo shundaki, bu javob reaksiyasi erda qarishga olib keluvchi zararli moddalarni neytrallashtirib, sog‘lom hujayralarni zararlaydi.

Kaliforniya universiteti: farzandlaridan birida kasallik bo‘lganligi sabab stress darajasi yuqori va farzandlari sog‘lom bo‘lgan stress darajasi past bo‘lgan 39 ta ayyollardan qon tahlil namunalari olib shunga o‘xshash tadqiqot o‘tkazishdi. Ular stressni hujayra regeneratsiyasi va qay hol-



da qarishiga ta'sir qiluvchi telomer deb ataluvchi hujayra tuzilishini zaiflashtiruvchi tez qarishga sabab bo'ladi, deb topishdi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki: stress qancha kuchli bo'lsa hujayralarga shunchalik degenerativ ta'sir ko'rsatadi.

Stress qanday faoliyat?

Hozirda odamlar, shiddatli bir davrda raqobatlashib yashamoqdalar. Bunday vaziyatlarda, tanamiz potensial xavf yoki ziddiyatlarga javob qaytarishi tabiiydir.

Nazariy jihatdan olib qarajak, bu foydali reaksiya, ziddiyatli muhitda yashab qolishimizga yordam beradi. Evolutsiyamiz davomida biz bundan qiyin vaziyatlarni yengish va yirtqichlardan qochishda foydalanganmiz. Miyamizga berilgan signal neyronlarimizni harakatga keltiradi, simpatik asab tizimi orqali tanamizda aylanadigan kortikotropin chiqaradigan garmonlarni ishlab chiqaradigan gipofiz bezini faollashtiradi

Buyrak usti bezlari adrenalin va kortizolni chiqarish uchun ishga tushadi.

Adrenalin nafas olish va yurak urish tezligini oshiradi va mushaklarimizni harakatga tayyorlaydi; tanani sezilgan xavfga javob berishga tayyorlaydi, shu bilan birga kortizol ko'payadi, dofamin va qon glukozasining chiqarilishi, bu bizni va bizga qiyinchiliklarga dosh berishga imkon beradi. Kortizol qondagi glukozaga va dofamin ishlab chiqarilishi o'sayotgan bir pallada tanani kutilayotgan xavfga tayyorlaydi. Adre-

nalini nafas olish va yurak urish tezligini oshiradi va mushaklarimizni harakatga tayyorlaydi; bular emotsiyalarimizning junbushga keltirib, muammoga ro'baro kelishimizga zamin yarata-di.

Ibtidoiy odamlar	Zamonaviy odamlar
Ko'p vaqt xotirjam bo'lishgan	ko'p ishlashadi va tahdidlardan ogoh bo'lishadi
Faqatgina o'ta muhim vaziyatlardagina stressni boshidan o'tkazishgan	24 soat telefonlariga xabar kelishini kutishadi va online bo'lishadi
Tahdidlar real bo'ladi, ya'ni yirtqichlar har qanday vaziyatda ularni hayotiga nuqta qo'yishi mumkin	Miya mobil telefon yoki elektron pochta xabari kelgan vaqtdagi ting'illashni yirtqich hujumi bilan bog'laydi
Xavf tug'ilganda ishlab chiqarilgan yuqori dozadagi kortizol sog'liq uchun yaxshi	Past dozadagi kortizolning doimiy ravishda tana bo'ylab oqishi adrenal va surunkali charchoq sindromlari bilan sog'lig'imiz bilan bog'liq muammolar keltirib chiqaradi.

Bu jarayonlar, me'yorida bo'lsa foydalidir – ular bizga kundalik hayotimizdagi qiyinchiliklarni yengishimizga yordam beradi. Shunday bo'lsa-da, bugungi kunda biz duch kelayotgan stresslar zararligi aniq.

Stress vaqt o'tishi bilan degenerativ ta'sir ko'rsatadi.

Barqaror favqulodda holat xotira bilan bog'liq neyronlarga ta'sir qiladi, shuningdek ishlab chiqarilmasa depressiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan ba'zi gormonlar ishlab chiqarilishiga to'sqinlik qiladi. Uning ikkilamchi ta'sirlariga asabiylashish, uyqusizlik, xavotirlanish va qon bosimi ortishi kiradi.

Shunday qilib, qiyinchiliklar aql va tanani faol ushlab turish uchun yaxshi bo'lsa-da, biz erta qarishni oldini olish uchun yuqori stressli turmush tarzimizni o'zgartirishimiz kerak.

Stressni kamaytirishga e'tibor bering

Biz sezamizmi yo'qmi, bu haqiqat, stress bizni tashvish-xavotirga, balki psixosomatik holatlarga, ovqat hazm qilish tizimidan tortib terimizgacha hamma narsamizga ta'sir qiladi.


Shuning uchun stressni oldini olish uchun profilaktika juda muhimdir va shuningdek, ko'p mutaxassislar ongni mashq qildirishni tavsiya qiladilar.

Stressni kamaytirishning ushbu usulining asosiy prinsipi o'ziga e'tibor qaratishdir: bizning xavfga nisbatan javoblarimizni, hattoki bizga odat bo'lib qolgan bo'lsa ham, to'liq anglab olgan bo'lishimiz kerak. Shu tarzda biz yuqoridagi holat bilan bog'lanamiz va o'sha zahoti nazoratdan chiqib ketadigan fikrlarni cheklaymiz.

«Bizni boshqarayotgan nihoyasiz sirtmoqli halqa avtopilotini o'chirishni o'rganishimiz kerak. Barchamizga ma'lumki, odamlarning tamaddi qilayotib telefonda gaplashayotgan yoki yangiliklar ko'rayotganligining guvohi bo'lganmiz. Ulardan hozirgini tanovul qilayotgan omletlarida piyoz bor-yo'qligini so'rasangiz ayta olishmaydi» – deydi, kasallikdan keyin kuchli stress davrini boshidan kechirgandan so'ng jadal sur'atlardagi hayotdan voz kechib, ongni rivojlantirish treneri sertifikatiga ega bo'lgan Roberto Alsibar.

Ongni rivojlantirishga erishishning usullaridan biri – bizga tashqi dunyodagi ma'lumotlarni filtrlashga yordam beradigan, meditatsiyadir.

Bu ham mumkin nafas olish mashqlari, yoga

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” | — 

va tanani skanerlash orqali erishish mumkin. Bunga nafas olish mashqlari, yoga va badanni skanerlash-jismoniy mashqlar bajarish orqali erishish mumkin.

Ongni rivojlantirishga erishish bosqichma-bosqich jarayonlarni o‘z ichiga oladi, biroq birozgina mashqlar bajarish bilan ham fikrimizni to‘liq jamlashni o‘rganamiz va bu bizga stressni kamaytirishimiz va umrimizni uzaytirishga yordam beradi.

Ozroq stress – bu siz uchun yaxshi

Doimiy kuchli stress, jismoniy va ruhiy salomatlik, uzoq umr ko‘rishning ashaddiy dushmanidir, past darajadagi stressning esa foydali tomonlari bor.

Kaliforniya Riverside universitetining psixologiya fanlari professori Dr. Govard S. Fridmanning yigirma yildan ko‘proq vaqt davomida bir guruh sinovdagilarni kuzatgandan so‘ng, stressning past darajasini o‘zida saqlagan odamlarni aniq-ladilar, ular qiyinchilikka duch kelishganda, jon-jahdlari bilan chin yurakdan muvaffaqiyatga erishish uchun harakat qilishlari bilan bo‘shashgan turmush tarzini tanlanganlarga qaraganda umrlari uzunroq va nafaqaga kechroq chiqqanlar.

Bundan u stressning kichik dozasi ijobiy degan xulosaga keldi, chunki ozroq stress, kamroq miqdorda chekish, kamroq spirtli ichimlik ichish



kabi sog'lom odatlarni shakllantiradi⁴.

Shuni hisobga olsak, biz ushbu kitobda duch keladigan qari bo'lishiga qaramay mehnat qilishda davom etayotgan, qizg'in hayot kechirayotgan 110 yosh va undan ortiq umr ko'rayotgan asrga tengdosh odamlarning ko'pligi unchalik hayratlanarli emas.

Ko'p o'tirish odamni qaritadi

Ayniqsa, G'arb mamlakatlarida, gipertoniya va semizlikga olib keluvchi, o'tirib ishlash, ya'ni kam harakatlik avj olib bormoqda, bu esa o'z navbatida uzoq umr ko'rishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uyda yoki ishda ko'p vaqtni o'tirib o'tkazish, faqatgina mushaklar va nafas olish tizimini yomonlashtiribgina qolmasdan, balki jismoniy mashqlarni qilishga bo'lgan xohishni so'ndirib, ishtahani ham ochadi va ko'p ovqat yeydigan bo'lib qolasiz.

Ko'p o'tirish gipertenziya, noto'g'ri ovqatlanish, yurak-qon tomir kasalliklari, osteoporos, hattoki, rakning ba'zi bir turlariga olib kelishi mumkin. So'nggi tadqiqotlar jismoniy harakatning kamligi bilan immun tizimdagi telomerlarning progressiv buzilishi orasidagi bog'liqlik hujayralarni, o'z navbatida organizmni qaritishi

⁴ Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study. Retrieved via <http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howards-friedman/9780452297708/>. Chapter III. From Logotherapy to Ikigai
1 Viktor E. Frankl, R.

aniqlandi.

Bu nafaqat kattalar orasida, balki umrning barcha bosqichlaridagi muammo. Ko‘p o‘tiradigan bolalarda semirishning yuqori darajasi va u bilan bog‘liq barcha sog‘liq muammolaridan aziyat chekmoqda, shuning uchun erta yoshdan, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ko‘p o‘tirishni kamaytirish juda oson, shunchaki biroz harakatda bo‘ling va hayot tarzingizga biroz o‘zgartirish kiriting. Biz faol turmush tarzi orqali ichkarida va tashqarida o‘zimizni yaxshiroq his qilishimiz uchun quyidagilarni har kunlik odatlarimizga aylantirishimiz lozim:

* ishga har kuni piyoda boring yoki so‘nggi 20 daqiqani yurib boring;

* lift yoki eskalotor o‘rniga oyoqlaringizni ishlating. Bu sizni yaxshi gavda tutishingizga, muskullaringizga, nafas olish tizimingizga va boshqalarga foydalidir;

* televizor oldida ko‘p vaqt o‘tkazgandan ko‘ra, ijtimoiy ko‘ngilochar mashg‘ulotlar, ya‘ni suzish-

ga, baliq tutishga, sayr qilishga, yugurishga, velosiped minishga va boshqa shu kabilar bilan o‘tkazing;

* sifatsiz ovqatlarni o‘rniga mevalar tanovul qiling, shunda sizning organizmingiz ko‘proq ozuqa moddalar oladi va tezda yana tamaddi qilib olgingiz kelib qolmaydi;

* me‘yorida uxlang. 7–9 soat uyqu yaxshi, lekin ko‘prog‘i sizni lanj qilib, bo‘shashtirib qo‘ya-

di;

* bolalar bilan yoki uy hayvonlari bilan o'ynang, yoki sport jamoalariga qo'shiling. Bular tanangizni sog'lomlashtiribgina qolmasdan, na-faqat, ong faoliyatini rag'batlantiradi va o'zini o'zi qadrlashni kuchyatiradi.


Zararli odatlarni aniqlash uchun kundalik tartibingizga e'tibor bering va ularni ijobiyroqlari bilan almashtiring.

Ushbu kichik o'zgarishlarni amalga oshirish orqali biz tanamiz va ongimizni chiniqtiramiz, umrimizni uzaytiramiz.

Yosh ko'rinishning siri

Biz odamlarning yoshi haqida so'z ketganda eng ko'p gapiradigan narsalarimizdan biri, ularning terisidir. Teri teksturasi ham ichki va tashqi, ham jismoniy-ruhiy omillar ta'sirida sirtidan turli ko'rinish va rang oladi, biz shunga qarab unga yosh beramiz. Modellarning ak-sariyati moda namoyishidan oldin uxlab olishni talab qilishadi. Chunki bu ularning terilarini tarang, ajinsiz sog'lom, yorqin nur sohib turishida juda muhim.

Ilm-fan shuni ko'rsatdiki, uyqu qarishga qarshi asosiy vositadir, chunki qachon tabiiy ravishda paydo bo'la boshlasa, tanamiz melatonin garmonini ishlab chiqara boshlaydi. Pineal bezi kunduzgi va tungi ritmlarga ko'ra uyg'oq va uxlagan vaqtimizda muhim rol o'ynaydigan neyro-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

transmitter serotonin garmonini ishlab chiqaradi.

Kuchli antioksidant, melotonin uzoq umr ko‘rishimizni va quyida taqdim etilgan foydalarni keltiradi:

- * immun tizimni mustahkamlaydi;
- * saraton kasalligidan himoya qiluvchi elementlarni o‘z ichiga oladi;
- * tabiiy insulin ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi;
- * altsgeymer kasalligining boshlanishini sekinlashtiradi;
- * osteoporosni oldini olishga yordam beradi, yurak kasalliklariga qarshi kurashadi.

Barcha sabablardan ko‘rinib turibdiki, melotonin ajoyib yoshlikni saqlovchi hisoblanadi.

Ammo shuni ta‘kidlash kerakki, melotonin ishlab chiqarish o‘ttiz yoshdan keyin kamayadi. Biz buni quyidagi choralar bilan to‘ldirishimiz mumkin:

- Mutanosib parhez va ko‘proq kalsiy iste‘mol qilish.
- Har kuni o‘rtacha miqdorda quyoshda toblanish.
- Me‘yorida uxlash.
- Stress, spirtli ichimliklar, tamaki chekish, kofein va barcha tunda uxlashimizni qiyinlashtiradigan, bizga kerakli bo‘lgan melotoninni olishdan mahrum qiladigan narsalarni oldini olish.

Mutaxassislar biz o‘zimiz bilan doim olib yurgan uzoq yashash sirlari, ya‘ni o‘zimizga bog‘liq narsalar bilan melotonin ishlab chiqarilishini rag‘batlantirib, uzoq umr ko‘rishimiz mumkinli-


gi haqidagi nazariyaga aniqlik kiritishga harakat qilmoqdalar.

Qarishga qarshi pozitsiyalar

Qarish jarayonida ongning o'rnini benihoya katta kuchga ega. Ko'pchilik shifokorlar tanani yosh saqlash siri deya, ong faoliyatining faolligi, ikigaining asosiy elementi, qiyinchiliklarga duch kelganda uni tan olish va moslashish ekanligini tasdiqlashadi.

Yeshiva universitetida o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, eng uzoq umr ko'rgan odamlar ikkita umumiy xususiyatga ega: ijobiy munosabat va hissiy ongning yuqori darajasiga ega ekanliklari. Boshqacha qilib aytganda, ular qiyinchiliklarga yuz tutishganda, masalaga pozitiv yondashib, hissiyotlarini boshqara oladilar. Hissiy chidamlilik-muvaffaqiyatsizlikka duch kelganingizda holatni barqarorlashtirib, xavotir va stress darajasini pasaytirib, sizni yosh ko'rinishingizga yordam beradi. Buni muayyan madaniyatlarning umr ko'rish-hayoti davomida shoshilmasdan, hayot tajribalariga suyanib, baxtli hayot kechirishida ko'rishimiz mumkin.

Ko'pgina yuz bilan yuzlashgan va yuzdan o'tganlarning qisqagina biografiyalari bir xil: ular hayotlari qiyinchiliklarga to'la bo'lgani, bi-roq ular bu kabi muammolarga pozitiv yondashib barcha to'siqlarni yengib o'tishganini aytishadi. 2014-yilda dunyodagi eng keksa odam 111 yoshlik Aleksandr Imix bo'ldi, u uning geni yaxshiligini bilsada, boshqa omillar ham ta'sir

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

qilishini, ya’ni «Baxtli hayot kechirganning umri uzoq bo‘lishini», 2014-yil Ginnesning rekordlar kitobiga kiritilganidan keyin Reuters agentligiga bergan intervyusida aytib o‘tdi.

Uzoq umr ko‘rish haqidagi Oda (qasida)

«Uzoq umr ko‘ruvchilar qishlog‘i» nomi bilan Gennis rekordlari kitobiga kirgan Ogimi qishlog‘ida bo‘lganimizda yuzga kiray deb qolgan ayol Yaponcha va mahalliy sheva aralash quyidagi qushig‘ni kuylardi:

Sog‘ bo‘lib uzoq umr ko‘rishing chun:

Neki yesang ye, faqat lazzat-la,

Erta tur, erta yot, chiq, yur tashqarida,

Ishlarimiz orombaxsh, har kunimiz sokin.

Sog‘ bo‘lib uzoq umr ko‘rishing uchun

do‘stlarga oshufta ko‘ngil armug‘on

xoh kelsin yoz, kuz, qish, bahor

bizlar baxtga to‘la, har dam, har nahor.

Bu tabarruk qari barmoqlar sirin etayin

oshkor

Barmoqlariz harakatga keltiring, ibodat

qiling, yuzlarga kiring.

Hozir biz barmoqlarimizni uzoq umr ko‘rish bilan hayotdagi bajarishimiz kerak bo‘lgan vazifalarimizni aniqlab olishimiz o‘rtasidagi o‘zaro bo‘g‘liqliklarni ko‘rib chiqish uchun keyingi sahifalarga yuzlanamiz.



LOGOTERAPIYADAN IKIGAIGA Uzoq va baxtli hayotga eltguvchi maqsad

Logoterapiya nima?

Bir kuni hamkasbimizdan biri Viktor Frankl-dan o'zining psixologiya maktabini bitta ibora bilan tushuntirib berishini so'radi unga, Frankl shunday javob berdi: «Xo'sh, logoterapiyada qarshingda bemor eshitishi og'ir bo'lgan narsalarni eshitib, tinglab o'tiradi». Shu onda hamkasblar unga psixoanalizni quyidagicha tushuntirib, tavsiflab berdik: «psixoanalizda bemor aytishi og'ir bo'lgan vaziyatlarni karavotda yotib aytadi».


Franklning aytishicha, u bemorlarga beradigan birinchi savollardan biri:

«Nega o'z joningizga qasd qilmaysiz?» Odatda, bemor nima uchun unday qilmaganlikga yaxshigina sabablar topa oladi va u yashay oladi. Xo'sh, bunda logoterapiya qanday ahamiyat kasb etmoqda?⁵

Javob juda aniq: bu bemor yashashi uchun sabablarni topishga yordam beradi.

Logoterapiya bemorlarni nevrozlariga qarshi tura olishlari uchun o'zlarini ongli ravishda hayotlarining maqsadini aniqlashga undaydi.

⁵ Viktor E. Frankl, Richard Winston (translator), Clara Winston. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. Vintage, 1986. 2 Viktor E. Frankl. *Man's Search for Ultimate Meaning*.

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

Ularning izlanishlari o‘z taqdirларini o‘zlari hal qilishlariga undaydi, o‘tmishdagi ong osti zanjirlarni uzib va qanday to‘siqlarga duch kelmasin yengib o‘tishga o‘rgatadi.

Yashash uchun ilinj

Frankl tomonidan o‘zining Vienne klinikasidagi bemorlar va xodimlar o‘rtasida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, odamzodning 80 foizida yashash uchun sabab bo‘lar ekan, 60 foizida esa o‘lishi uchun sabab bo‘la oladigan biror kim yoki nimadir bo‘lar ekan.

Ma‘no izlash

Frankl izlanishlarida maqsadga erishish uchun harakatlantiruvchi kuch shaxsiy bo‘lishi kerak. Logoterapiya jarayonini quyidagi 5-bosqich bilan umulashtiriladi.

1. Odam o‘zini maqsadsiz, umidsiz, tashvishli his qiladi.

2. Terapevt unga mazmunli hayotga ega bo‘lish istagi tushunchasini ko‘rsatib beradi.

3. Bemor o‘z hayotining maqsadini aniqlaydi (vaqtning ma‘lum bir nuqtasida).

4. O‘z xohishiga ko‘ra, bemor bu taqdirni qabul qilish yoki rad etishga qaror qiladi.

5. Hayotga bo‘lgan bu yangi ishtiyoq unga to‘siqlarni, xafagarchiliklarni yengishga yordam beradi.

Franklning o‘zi o‘z tamoyillari va oliy maqsadlari uchun yashadi va o‘ldi.

Uning Osventsimdagi mahbuslik tajribasi unga shuni ko‘rsatdiki, «insondan hamma narsa



olib qo'yilishi mumkin, lekin ma'lum bir to'siqqa shaxsiy ma'no topish qobiliyat – ichki erkinlikni olib qo'yib bo'lmaydi»⁶. Bu esa birovning ko'magisiz yolg'iz o'zi hayotining qolgan qismini yashashga ilhom baxsh etadi.

Logoterapiya va psixoanaliz o'rtasidagi 10 ta farq

Bemor kasalga o'xshab karavotga suyanib o'tiradi	Bemor unga hech qanday tanqidlarsiz yo'l-yo'riq ko'rsatayotgan terapevtiga qarab o'tiradi.
Retrospektiv: o'tmishga qaraydi.	Kelajakka intiladi.
Introspektiv: u nevrozlarni tahlil qiladi.	Bemorning nevrozlarini kovlashtirmaydi.
Zavqlanishga undaydi.	Maqsad va ma'no qidirishga undaydi.
Markazda psixologiya turadi.	Ruhii aspektlarni o'z ichiga oladi.
Psixogen nevrozlar ustida ishlaydi.	Noogen yoki ekzistensial nevrozlarda ham ishlaydi.
Ziddiyatlarning ong-siz ravishda kelib chiqishini tahlil qiladi (instinktiv o'lchov).	Mojarolarni qachon va qayerda paydo bo'lsa ham hal qiladi (ruhii o'lchov).
Bemorning instinktlari bilan cheklanadi.	Ruhii voqeitlarni yechimini topadi
Asosiy tamoyillar e'tiqod bilan nomutanosib	E'tiqod bilan mutanosib.
Mojarolarni murosaga keltirishga, impulslar va instinktlarga javob berishga undaydi.	Bemorga hayotida ma'no topishga yordam berishga intiladi va uning axloqiy tamoyillarini bajartiradi.

O'zingiz uchun kurashing

Ekzistensial umidsizlik hayotimiz maqsadsiz bo'lganida yoki birdan maqsadlarimiz o'zgar-ganda paydo bo'ladi.

Franklning fikricha, anomaliya yoki nevrozning alomati faqatgina umidsizlik deb o'ylashimizning hojati yo'q, chunki u ijobiy narsa, ya'ni o'zgarishlar uchun katalizator bo'la olishi mumkin.

Logoterapiya bu umidsizlikga tushib qolganlarni boshqacha bir terapevtik muolaja qiladi, ya'ni ruhiy azob beruvchi tabiiy va foydali pxe-

⁶ Ibid.

nomenalarga shifo izlashga undaydigan hodi-
sa, bemorlar aziyat chekishdan ko‘ra o‘zlari yoki
boshqalar yordami bilan muammolar yechi-
mini topishadi va bu, albatta hayotlariga ulkan
mamnunlik hissini olib kiradi. Bu esa ularga o‘z
taqdirlarini o‘zgartirishga yordam beradi.

Logoterapiya biror bir odam o‘z hayotida
ma‘no, maqsadni topishiga va keyinroq muam-
molarga duch kelganda o‘zi hal qila oladigan,
maqsad sari olg‘a qadam qo‘yadigan bo‘la olishi-
da boshqa bir odam masalihat ko‘magiga ehti-
yoj sezish tushunchalarini aks ettiradi. Frankl
o‘zining *Man’s Search for Meaning* kitobida
Nitsshining «Kimning hayotida maqsadi bo‘lsa,
deyarli har qanday narsaga chidashi mumkin»
degan mashhur aforizmini keltirib o‘tadi.

Frankl o‘z tajribasiga asoslanib, sog‘lig‘imiz
kelajakda muvaffaqiyatga erishmoqchi bo‘lgan
narsalarimiz bilan hozirda erishganlarimizni
taqqoslashimizdan kelib chiqadigan tabiiy kes-
kinlikka bog‘liq.

Bizga tinch hayot ham kerak emas, chunki qi-
yinchiliklarga duch kelsak undan chiqib ketish
uchun barcha mahoratimizni ishda solamiz, ha-
rakat qilamiz.

Ekzistensial inqiroz-zamonaviy jamiyatlar-
ga xos bo‘lib, odamlar o‘zlari xohlaganlarini
qilishdan ko‘ra, boshqalar aytganini, qilganini
qilishlaridir. Ular ko‘pincha iqtisodiy kuch
yoki jismoniy kuch, his-tuyg‘ularni susaytirish
o‘rtasidagi bo‘shliqni to‘ldirishga harakat qili-



shadi.

Yakshanba nevrozi, kelgusi ish haftasi burch va majburiyatlari xususida nima qilishni o'ylaganlarida ichlarida qandaydir bo'shliq paydo bo'lganini, ya'ni hech bir ma'no, maqsad yo'qdek tuyuladi. Yechim topishlariga to'g'ri keladi. Yuqoridagilardan ko'rinib turganidek, ertasiga uyg'onish uchun sabab-ikigailarini topishadi.

«Hissiy bo'shliq»

Vena poliklinikasida o'tkazilgan tadqiqotlarda Frankl jamoasi suhbatlashgan bemorlarning 55 foiz ma'lum darajadagi ekzistensial inqirozni boshlaridan o'tkazayotganliklarini aniqladilar.


Logoterapiyaga ko'ra, bemorning hayotdan ma'no topishiga va hissiy bo'shliqlarini to'ldirishlariga yordam beriladi.

Franklning o'zi, muammoga duch kelgan va o'z maqsadlarini harakatlarga aylantira olgan, yoshi o'tgan sayin ortga hotirjam nazar tashlay ololgan odam, ya'ni o'tgan umriga achinmagan.

U yoshligini rohat-farog'atda o'tkazayotganlarga sira ham hasad qilmagan, chunki bekorga umr o'tkazmaganligini ko'rsatadigan ko'plab tajribalar orttirgan edi.

Quyida siz logoterapiya yordamida yaxshiroq yashashning bir qator muhim omillarini keltiramiz:

- Hayotdagi maqsadimizni yaratmaymiz, balki Sartre aytganidek, uni topishimiz kerak.
- Har birimizning yashashimiz uchun, doim

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

hayotimizni yillar davomida ko‘p marta o‘zgartirib, o‘zimizga moslashtirib oladigan o‘ziga xos sabablarimiz bor.

- Xavotir – ko‘pincha qo‘rqqan narsaga olib kelganidek, istakning amalga oshirilishiga haddan tashqari (yoki «haddan ortiq bir narsani xohlash») e‘tibor qaratish uning amalga oshishiga to‘sqinlik qilishi mumkin.

- Yumor xavotirni kamaytirish va negativlikdan yiroqlashishga yordam beradi.

- Barchamiz yaxshi va yomon ishlar qilishga qodirmiz. Tenglikni ushlab turish esa qabul qilgan qarorlarimizga bog‘liq, o‘zimiz qo‘ygan shartlarga emas.

Keyingi sahifalarda, ma‘no va maqsadni izlashni yaxshiroq tushinish maqsadida Franklning o‘zi tajribadan o‘tkazgan 4 ta tajribasini ko‘rib chiqamiz.

Birinchi amaliyot: Viktor Frankl

Keyinchalik, Yaponiya va Koreyada ham qurilgan, Nemis konslagerlaridagi mahbuslar tashqarida amalga oshirishni xohlagan narsalariga ega bo‘lish uchun u yerdan tirik chiqib ketish zarurligini his etganlar shundan kelib chiqib psixiatrlar yashash uchun eng kuchli xohish mahbuslarda ekanligini tasdiqladilar. Frankl ozodlikka chiqqandan so‘ng, logoterapiya maktabini yaxshilab rivojlantirdi va u o‘z amaliyotining birinchi bemori bo‘lganligini tushunib yetdi.

Franklning o'z oldiga qo'ygan maqsadi uni qat'iyatli qildi. U Osvensimga yetib kelganida, o'zi bilan birga olib kelgan, faoliyati davomida to'plagan, barcha nazariyalar va tadqiqotlarni o'z ichiga olgan qo'lyozmasi nashrga tayyor edi.

Qo'lyozma musodara qilinganda, u hamma narsani yillar davomida, ayniqsa tif bilan og'rib qolgan paytlaridagi uzundan uzoq konslagerdagi doimiy daxshatdagi, tahlika ostidagi hayotini mazmunli qilgan qo'lyozmani kalit so'zlarni yozib olib har bir parcha ustida ishladi, qayta yozishga majbur bo'ldi.


Ikkinchi amaliyot: Amerikalik diplomat

Muhim shaxs bo'lgan Shimoliy Amerikalik diplomat 5 yil oldin Qo'shma Shtatlarda boshlagan davolanish kursini davom ettirish uchun keldi.

Frankl birinchi bo'lib nega terapiyani boshlaganini so'rganida, xalqaro siyosatni amalga oshirishi uni tatbiq qilishi va kasbini yomon ko'rishini aytdi.

Uni bir necha yillardan beri biladigan amerikalik psixologi undan otasi, kasbi va hukumat bilan yaxshi munosabatda bo'lishini qat'iy talab qildi, lekin bu ikkisi ham unga yoqmas edi.

Frankl qanday bo'lmasin, faktlarga asoslanib uning umidsizligi sababi, boshqa kasbni xohla-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 
shini bir nechta sessiyalarida isbotlab berdi va diplomat fikri o‘zgarishi bilan muolajalarni to‘xtatishga qaror qabul qildi.

5 yildan keyin sobiq diplomat, ayni damda boshqa kasbda ishlayotganligi va baxtli ekanligi haqida xabar berdi.

Franklning fikricha, sobiq diplomat yillar mo baynida psixoanalizga ehtiyoj sezmagani, shuningdek, u o‘zini davolanishga muhtoj «bemor» deb ham hisoblamagan.

U shunchaki hayotiga yangi ma‘no olib kirmoqchi bo‘ldi; va u buni uddaladi, hayoti mazmunli bo‘ldi.

Uchinchi amaliyot: O‘z joniga qasd qilgan ona

Franklning klinikasiga 11 yoshli o‘g‘li vafot etgandan so‘ng, o‘zini va yana boshqa og‘lining ham joniga qasd qilishga uringan bir ona joylashtirildi.

Ayolning o‘ldirmoqchi bo‘lgan o‘g‘li – tug‘ilganidan beri shol bo‘lishiga qaramay o‘ziga ishongan, hayotda maqsadi bor bo‘lib, agar onasi ikkovlarini o‘ldirsa, u muvaffaqiyatga erisha olmasligini bilib, onasiga to‘sqinlik qilgan edi.

Ayol guruh sessiyasida o‘z hikoyasini aytib berdi. Unga yordam berish maqsadida, Frankl boshqa bir ayolni chaqirib faraz qiling: o‘lim

to'shagida yotibsiz, qari, boy biroq farzandsiz. Ayol bunday holda hayotda muvaffaqiyatsizlikka uchragandek his qilgan bo'lardim deb javob berdi.

Keyin o'z joniga qasd qilgan onadan xuddi shu mashqni ijro etishini so'rashdi: o'zini o'lim to'shagida yotganini tasavvur qilgan ona ortga nazar tashlar ekan, bolalari-ikkisi uchun qo'li-dan kelgan barcha narsani qilganligini tushu-nib yetdi. U shol bo'lib qolgan o'g'liga baxt-li hayot taqdim eta olgan va u shuning uchun mehribon, mulohazali, baxtli odam bo'la olgan. U yig'lab, «O'zimga kelsak, bemalol ortga nazar tashlay olaman; hayotim mazmunli edi va men bu uchun ko'p harakat qildim; o'g'lim va o'zim uchun barcha qo'limdan kelganini qildim. Men hech qanday omadsizlikka uchramadim» deya qo'shimcha qildi.

O'z joniga qasd qilgan ona o'zining o'lim to'shagida yotganini tasavvur qilish, ortga nazar tashlash yo'li bilan hayotidagi oldin ko'ra olma-gan baxtni ko'ra oldi.

To‘rtinchi amaliyot: Qayg‘uga botgan doktor

Franklning oldiga ikki yil oldin turmush o‘rtog‘i vafot etib, qattiq depresiyaga tushib qolgan doktor yordam so‘rab keldi.

Frankl unga maslahat berish yoki holatini tahlil qilish o‘rniga undan birinchi siz vafot etganingizda nima bo‘lardi deb so‘radi. Doktor qo‘rqib ketdi va bechora ayolimga juda qiyin bo‘lgan bo‘lar edi, bundan qattiq azob chekardi deya javob berdi. Siz uni barcha azoblardan saqlab qoldingiz, biroq siz buning badalini yashab qolib, unga aza tutish bilan to‘lamoqdasiz, tushindingizmi Doktor? Deya javob qaytardi Frankl.

Doktor hech bir so‘z aytmadi. Ketar chog‘ida terapevt bilan qo‘l siqishib qo‘yar ekan, indamasdan Franklning ofisini tark etdi. U sevimli rafiqasi o‘rniga azob chekishga, sabrli bo‘lishga qodir ekanligi uning hayotda yashashiga yangi bir umid baxsh etgan edi.

Morita terapeyasi

So'nggi o'n yilliklarda Logoterapiya paydo bo'la boshladi, biroq bundan bir necha yillar oldin Yaponiyada Shoma Morita o'zining maqsadga asoslangan terapiyasiga asos solgan edi. Bu nevroz, travmadan keyingi stress, obsesif (miyaga o'rnashib qolgan) kompulsiv kasalliklarni davolashda samarali ekanligi isbotlandi.


Shoma Morita psixoterapevt bo'lishdan tashqari, Zen-Buddist edi, shuning uchun uning terapiyasi Yaponiyada doimiy ruhiy iz qoldirdi.

Terapiyaning G'arbiy formasida asosiy e'tibor markazida bemorning ruhiy kechinmalarini aniqlash va nazorat qilish turadi. G'arbda biz o'ylagan narsalarimizga ishonamiz va bizning his-tuyg'ularimizga ta'sir qiladi, bu esa o'z navbatida qanday harakat qilishimizga ta'sir qiladi. Bundan farqli o'laroq.

Morita terapiyasi bemorlarni hissiyotlarini nazorat qilmasdan qabul qilishni o'rgatishga qaratilgan, chunki his-tuyg'ularina o'zgarsagina, harakatlarini o'zgartirishga erisha oladilar.

Yana shuni qo'shimcha qilamizki, bemorlarning his-tuyg'ularini tan olish bilan Morita terapiyasida harakatlarga asoslangan yangi «his-tuyg'uni» yaratish usulini topadilar. Morita terapiyasiga ko'ra, takrorlash va tajribalar orqali his-tuyg'ularni o'rganadilar.

Morita terapiyasi simptomlarni bartaraf etish-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

ni nazarda tutmaydi; uning o‘rniga bizni qo‘rqularimizni, tashvishlarimizni, istaklarimizni, xavotirlarimizni boricha qabul qilib, bartaraf etishga o‘rgatadi.

Morita o‘zining *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders* kitobida «tuyg‘ularning ichida eng zo‘ri boy va saxovatli bo‘lish» deb yozadi.

Morita quyidagi masalda salbiy his-tuyg‘ulardan xalos bo‘lish g‘oyasini tushuntirib berdi: bir eshak ustunga arqon bilan o‘zini erkinroq his qilib bemalol ustun atrofini aylana oladigan qilib bog‘lab qo‘yilgan edi, bundan u kamroq harakat qiladigan va o‘zini ustunga bog‘langan his qiladi.

Xuddi shu narsa obsessif odamlarga ham tegishli. Bir narsaga diqqat-e‘tiborlarini qaratib doim qo‘rquv va noqulaylikdan qochishga harakat qilishganda, ko‘proq tuzoqqa tushib qoladilar.

Morita terapiyasining asosiy tushunchalari

1. *His-tuyg‘ularingizni boricha qabul qiling.* Agar bizda obsessif o‘ylar bo‘lsa biz ularni nazorat qilishga harakat qilmasligimiz kerak, undan qutulishimiz kerak. Agar shunday qila olsak, ular shunchalik kuchli bo‘ladi. Inson his-tuyg‘ulari haqida gap ketganda, Zen mas-



teri «agar biz bir to'ldindan qutilishni istasak, cheksiz dengizdan qutulishimizga to'g'ri keladi». Biz hissiyotlarimizni yaratmasligimiz kerak; ular bizga osonlikcha kelishi va biz ularni qabul qilishimiz kerak. Birdan bir hiyla uni qabul qilish. Morita his-tuyg'ularni ob-havo bilan bog'laydi: oldindan ayta olmaymiz va nazorat qila olmaymiz; biz ularni faqatgina kuzatib tura olamiz. U shu nuqtada, ko'pincha Vetnamlik rohib Thich Nhat Xanhning «Salom, yolg'izlik. Bugun ahvollaringiz qanday? Keling, men bilan o'tiring va men sizga g'amxo'rlik qilaman», degan iqtibosini keltiradi.

2. *Nima qilishingiz kerak bo'lsa shuni qiling.* Siz simptomlarni bartarf qilishga e'tibor qaratmasligingiz kerak, chunki o'zi o'z holiga qaytadi. Agar biz azob chekayotgan bo'lsak, o'sha paytga e'tibor qaratishdan ko'ra, azobni tan olishga e'tibor qaratishimiz lozim. Eng muhimi, biz vaziyatni intellektuallashtirishdan qochishimiz kerak. Terapevtning missiyasi-bemorning xususiyatini shakllantirish, shunda u har qanday vaziyatga yuz tuta oladi va xarakterimiz bajarishimiz kerak bo'lgan narsaga asoslanadi. Morita terapiyasi bemorlarga izoh bermaydi, uning o'rniga ularga harakat va mashg'ulotlarni o'rganishga qo'yib beradi, unda G'arblik terapevtlardek qanday kundalik tutish, meditatsiya qilish aytilmaydi, o'rgatilmaydi. U bemorning tajribasi davomida

o‘rganganiga bog‘liq.

3. Hayotingizda aniq bir maqsadni kashf eting. Biz his-tuyg‘ularimizni boshqara olmaymiz, biroq har kunlik harakatimizdan energiya ola olamiz. Shuning uchun bizda aniq bir maqsad bo‘lishi kerak va biz doim Moritaning quyidagi mantrasini: «Biz hozir nima qilishimiz kerak? Biz qanday chora ko‘rishimiz kera?» yodda tutishimiz kerak. Bunga erishishning asosiy omili qalbingiz tubidagi o‘z ikigaingizni topishga jazm eta olishingizdadir.

Morita terapiyasining 4-bosqichi

Moritaning asosiy mualojasi o‘n besh kundan yigirma bir kungacha davom etib, quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi.

1. Umumiy izolatsiya va mutlaqo yotoqda dam olish (5–7-kunlari). Muolajaning birinchi haftasi davomida bemor tashqi stimulatsiyalarsiz, ya‘ni televizor, oila, do‘stlar, kitoblar, televizorsiz hech kim bilan gaplashmasdan xonada bir hafta dam oladilar. Hamma bemorlarning o‘z farazlari bor. Bemor kunning ko‘p qismini yotib o‘tkazadi, bu vaqtda terapevt muntazam tashrif buyurib turadi, ammo muloqot qilishdan imkon qadar qochishga harakat qiladi. Terapevt bemorga kichik-kichik maslahatlar berib turadi va u yerda yotganida bemor his-tuyg‘ularining to‘lib-tosh-




ishi, sokinlashuvini kuzatishda davom etadi. Qachonki, bemor o'zi zerikib, nimadir qilishni boshlashni xohlagandagina, muolajaning keyingi bosqichiga o'tishga tayyor bo'lgan bo'ladi.

2. *Kasbiy terapiya (yorug'lik) (5-7-kunlari davom etadi)*. Ushbu bosqichda bemorlar yengil ishlarni shovqinsiz, tinch joylarda bajaradilar. O'y-hayollari haqida kundalik tuta bishlashadi. Bemor bir haftadan keyin tashqariga chiqib, tabiat qo'ynida sayr qila boshlaydi va nafas mashqlarini bajaradi. Shuningdek, ular bog'bonlik, chizish, bo'yash kabi qiyin bo'lmagan mashg'ulotlar bilan shug'ullana boshlashadi. Ushbu bosqichda bemorga terapevtidan boshqa hech kim bilan gaplashishga ruxsat berilmaydi.

3. *Kasbiy terapiya (og'ir)*. Ushbu bosqichda bemorga jismoniy ish bilan shug'ullanishga ruxsat beriladi. Dr Morita bemorlarini tog'ga yog'och chopishga olib chiqishni yoqtiradi. Bemorlar jismoniy ishlar bilan birga yozish, bo'yash yoki keramika yasash kabi boshqa mashg'ulotlarga ham berilib ketadilar. Bu bosqichda bemor faqatgina qo'lidagi ishi haqida boshqalar bilan gaplashishiga ruxsat beriladi.

4. *Ijtimoiy hayotga va «haqiqiy» dunyoga qaytish*. Kompleks tadbirlar. Bemor shifoxonadan chiqadi va jamiyatga qaytadi, biroq davolash davrida ishlab chiqilgan meditatsiya bilan shug'ullanib turadilar. Jamiyatga hissiy yoki ij-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 
timoiy bosimlar ta’siri ostida bo‘lmagan yangi odamni jamiyatga qo‘yadilar.

Naikan meditatsiyasi

Morita Naikan intospektiv meditatsiyasining Zen ustasi bo‘lgan. Muolajalarida o‘z maktabining bilim va mahoratiga tayangan, unga ko‘ra inson o‘ziga 3ta savol berishi kerak.

1. X – odamdan nima olyapman?
2. X – odamga nima beryapman?
3. X – odam bilan muammoimning sababi nima?

Ushbu mulohazalar orqali biz boshqalarni muammolarimizda aybdor qilishni to‘xtamiz va mas’uliyatni chuqurroq his qilamiz. Morita aytganidek, «Agar jahlingiz chiqsa kim bilandir urushmoqchi bo‘lsangiz, zarba berishdan oldin uch kun bu haqida o‘ylab ko‘ring. Uch kundan keyin esa urushishga bo‘lgan kuchli xohish o‘zi o‘tib ketadi».

Yana IKIGAI

Logoterapiya va Morita terapiya ikkisi ham o'ziga xos bo'lib, egzistensial yoqilg'ingiz-iki-gaingizni topish missiyasida terapevt yoki ruhiy chekinishlarsiz amalga oshira olsangiz bo'ladigan noyob tajribalardandir. Bir marta o'z iki-gaingizni topib olishni o'rganib olsangiz to'g'ri yo'lga tushib olasiz.

Keyingi boblarda biz sizga shu yo'l bo'ylab harakatlanishingizda kerak bo'ladigan asosiy vositalarni ko'rib chiqamiz: siz tanlagan vazifalar oqimi (ruhiy holat), yaxshi va foydali ovqatlanish, past intensivdagi mashqlarni bajarish va qiyinchiliklar yuzaga kelganda taslim bo'lmaslikni o'rganishning asosiy vositalarini ko'rib chiqasiz. Buni amalga oshirish uchun siz ham boshqa odamlar kabi dunyoning u qadar mukammal emasligi ammo, rivojlanish va muvaffaqiyatlarga erishish uchun imkoniyatlarga to'la ekanligini tushunib yetmog'ingiz lozim.

Siz uchun eng muhim ahamiyat kasb etgan kechinmalaringiz ichra sho'ng'imoqqa tayyormisiz?

IV

BARCHA QILAYOTGAN ISHLARINGIZDA «OQIM»⁷NI TOPING

*Yetuklikka erishish uchun ish vaqti bilan
bo‘sh vaqtni qanday muvozanatlashtirishni
bilish kerak.*

*Bir ishni qayta-qayta bajarsakgina
mukammallikka erishamiz, ana
shundagina harakat, odatga aylanadi.
Aristotel*

«Oqim» bilan borish

Tasavvur qiling-a, siz o‘zingizning sevimli qiyaliklaringizdan birida chang‘i uchyapsiz. Qor uchqunlari ikki tomoningizda oq qum kabi uchib turibdi. Hammasi zo‘r ta‘rifga so‘z ojiz.

Sizning diqqat markazingizda qo‘lingizdan kelgancha yaxshi chang‘i ucha olsih turadi. Siz har bir lahzada qanday harakat qilish kerak aniq bilasiz. Bu yerda hech qanday kelajak, hech qanday o‘tmish yo‘q. Faqatgina hozir bor. Siz yago-

⁷ «Oqim» «Optimal tajriba psixologiyasi» Mixai Chiszentmixai tomonidan kiritilgan atama bo‘lib, isonning optimal tajribasi, o‘z ishi bilan to‘liq birlashish holati. Ilhom tuyg‘usi va alohida quvonch keltiradi.


na shaxs sifatida, hech narsani o'ylamasdan, qorni, chang'ingizni, tanangizni his qilasiz. Siz boshqa bir narsaga chalg'imasdan, o'ylamasdan mashg'ulotga butkul kirishib ketasiz. Egoingiz yo'qoladi va siz faqat bajarayotgan ishingizning bir qismiga aylanasiz.

Bu kabi amaliyotni Brus Li quyidagi mashhur «Suv bo'l, do'stim» degan mashhur gapi bilan tasvirlaydi.

Biror bir mashg'ulotdan zavqlanganimizda biz o'zimizni unuta yozamiz va vaqtimizni chog' o'tkazamiz. Biz pishirishni boshlashdan oldin qancha vaqt ketishini oldindan bilamiz. Biz tushlikni kitob o'qish bilan o'tkazib yuborganimizni, dunyoni unutganimizni, quyosh botganini sezganimizda va tushlik ham qilmaganimizni payqaymiz.

Biz kitob o'qib o'tirib dunyoni unutamiz, tushlikni kitob o'qish bilan o'tkazib yuborganimizni, quyosh botganini sezganimizda esa, kechki ovqat-ni ham unutganimizni payqaymiz. Biz surfingga borganimizda qancha vaqtni suvda o'tkazganimizni ertasi kuni muskullarimiz og'rigandagina tushunib yetamiz.

Buning aksi ham bo'lishi mumkin. Bajarishni xohlamagan topshirig'imizni qilishimizga to'g'ri kelganda, har bir daqiqani o'tishi qiyin bo'lib, tinmay soatga qarashdan o'zimizni to'xtata olmaymiz. Eynshteyn shunday deya kinoya qiladi: «Qo'lingizni issiq pechka ustiga qo'ying, bir daqiqa bir soatdek tuyuladi. Bir soat chiroyli qiz

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” |— 

bilan o‘tiring va u bir daqiqaga o‘xshaydi. Bu nisbiylikdir».

Qizig‘i shundaki, yoqtirgan ishimizni imkon qadar tezroq tugatishga harakat qilamiz.

Nima bizni yaxshi ko‘rgan ishimizni qilayotganimizda tashvishlarimizni unitishimizga sabab bo‘ladi? Qachon biz judayam baxtli bo‘lamiz? Bu savollar bizga ikigaimizni topishimizga yordam beradi.

Oqim: optimal tajriba psixologiyasining kuchi

Bajarayotgan ishimizga butkul berilib ketishimiz, psixolog Mixali Chiszentmixaini ilmiy izlanishlarining asosidir. Chiszentmixai biz biror ishni zavq-u shavq bilan xursand bo‘lib bajarib, unga singib ketishimizni «*flow-oqim*» deb atadi.

Ikigaingizga asoslanib yashashingizga ko‘ra baxtni topishning sehrli retsepi yo‘q, biroq buning bir asosiy tarkibiy qismi oqim holatiga yetish va bu oraqali siz «optimal tajriba»ga erishasiz. Ko‘p ovqat yeyish, giyohvand moddalar va spirtli ichimliklar iste‘moli yoki televizor qarshisiga o‘tirib olib shokolad yeb o‘tirish kabi qisqa vaqt zavq bag‘ishlovchi harakatlarni qilishdan ko‘ra, optimal tajribaga erishish uchun, biz diqqat e‘tiborimizni mashg‘ulotlarni oqim holatiga olib kelgunimizcha, shug‘ullanishga tobora

ko'proq vaqt ajratishimiz kerak.

Chiszentmixai o'zining *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Oqim: Optimal tajribaga erishish psixologiyasi) kitobida keltirilishicha oqim bu «shunday holatki, hech narsaga e'tibor bermay biror mashg'ulot bilan band bo'lish, odamlar hattoki buni katta xarajat evaziga amalga oshirsalar hamki, bu ular uchun yoqimli bo'lishi.

Ijodiy ish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar oqimni rag'batlantiruvchi diqqatni jamlashning yuqori darajasiga ega bo'lishlari lozim. Aksariyat atletikachilar, shaxmatchilar va, shuningdek injenerlar nashg'ulotlarini oqimga olib borguncha mashq qilishadi.

Chiszentmixaining tadqiqotlariga ko'ra, shaxmatchidek oqim holatiga kirish uchun, matematiklar formulalar ustida ishlashadi, jarroh operatsiya qiladi.

Psixologiya professori Chiszentmixai, butun dunyo bo'ylab odamlarning ma'lumotlarini tahlil qildi va oqim barcha yoshda va turli xil madaniyatga mansub odamlarda ham bir xil ekanligini aniqladi. Nyu-York va Okinavada ham biz barchamiz oqim holatiga xuddi shunday erishamiz.

Biroq, biz shunday holatdaligimizda miyamizda nima sodir bo'ladi? Biz oqimdaligimizda, diqqatimizni bajarayotgan aniq vazifamizga qaratamiz, fikrni chalg'ituvchi narsalarga e'ti-

bor bermaymiz. Ongimiz «maqsadga erishgan» bo‘ladi. Buning aksini esa biz bir ishni bajarishga harakat qila turib, hayolimizda boshqa narsani o‘ylab turaganimizda ko‘rishimiz mumkin.

Agar siz ko‘pincha bir ishni qila turib, o‘zingiz muhim deb hisoblagan boshqa narsani o‘ylaydigan bo‘lsangiz, quyida sizga oqimga erishishin giz uchun bir nechta strategiyalar keltirilgan:

Oqimga erishishning yettita sharti

DePaul universiteti tadqiqotchisi Ouen Shafferning izlanishlariga ko‘ra oqimga erishishning quyidagi talablari bor:

1. Nima qilishingiz kerak ekanligini bilishingiz.
2. Uni qanday qilishni bilishingiz kerakligi.
3. Qay darajada bajara olishingizni bilishingiz.
4. Qayergacha borishni bilish (yo‘nalishni aniqlashni taqozo etgan joy).
5. Muhim qiyinchiliklarni idrok qilish.
6. Muhim qobiliyatlarni idrok etish.
7. Fikrni chalg‘ituvchi narsalardan yiroq bo‘lish.

Birinchi strategiya: Qiyin vazifa tanlang (biroq, juda ham qiyin bo‘lmasin)

Shafferning modeli bizni birozgina konfor zonomizdan chiqishimizga sabab bo‘ladigan vazifalarni bajarishimizga undaydi.

Har bir sport yoki kasbga oid vazifamizning belgilangan qoidalari bo‘ladi va biz ularni bajarishimiz uchun bizdan mahorat bo‘lishi kerak. Agar vazifani bajarish qoidalari yoki maqsadga yetish sizning tajribangiz, mahoratingizga qaraganda juda oddiy bo‘lsa sizning zerikib qolish ehtimolingiz bor. Mashg‘ulotlarning juda oddiy

bo'lishi loqaydlik sari yetaklaydi.

Boshqa tarafdin, tanlagan ish, vazifamiz juda qiyin bo'lsa, vazifani oxiriga yetkazishingiz qiyin bo'ladi, umidsizlikka tushib qolib vazifani tashlab qo'yishingiz, voz kechishingiz ehtimoli ham bor.

Ideal – o'рта yo'lni topish, bizning qobiliyatimizga mos keladigan narsa, lekin biroz uddalash qiyin, shuning uchun biz buni qiyinchilik sifatida boshdan kechiramiz. Bu xususda Ernest Heminguy shunday deydi: «Ba'zan men qilishim kerak bo'lganidan ko'ra yaxshiroq yozar edim»⁸.

Biz vaziyatni oxirigacha ko'rishni xohlaymiz, qiyinchiliklarni yengib o'tib oxiriga yetganimizda rohatlanamiz. Xuddi shunday fikrlarni Bertrand Rusell quyidagicha ifodalagan «muvaffaqiyat qozonish qiyin bo'lgan muhim narsa uchun ko'p vaqt davomida diqqatni jamlashni uddalay olish lozim»⁹.


Agar siz grafik dizayner bo'lsangiz keyingi loyihangiz uchun yangi dasturiy ta'minot-programmani o'rganishingiz lozim. Agar dasturchi bo'lsangiz, yangi dastur tilini ishlatishingiz kerak. Agar raqqosa bo'lsangiz yillar davomida qiyin bo'lgan harakatni qilishga harakat qilasiz.

Sizni komfor zonangizdan chiqishingizga olib keluvchi qo'shimcha nimalardir qo'shasiz.

Hatto, o'qish kabi oddiy narsani qilish ham ma'lum qoidalarga rioya qilishni, ma'lum bir

⁸ Ernest Hemingway. On Writing. Scribner, 1984.

⁹ Bertrand Russell. Unpopular Essays. Routledge, 2009.

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 
mahorat va bilimlarga ega bo‘lishni taqozo qila-
di.

Agar fizik bo‘lmagan odamga fizikadan faqat mutaxassis tushunadigan kvant mexanikasi haqidagi kitobni o‘qishga bersangiz bir necha daqiqalar o‘tib, u bu ishni tashlab qo‘yishi mumkin. Shuningdek, kitob o‘qishdan oldin, o‘qiyotgan kitobimiz nima xususida ekanligini bilib olsak ham bu ish biz uchun zerikarli bo‘lishi mumkin.

Shunga qaramay, agar kitob bizning aniq bir qobiliyatimiz va bilimimizga yo‘naltirilgan bo‘lsa, bilganlarimiz asosida yozilgan bo‘lsa o‘qishga berilib ketamiz va oqimga erishishimiz vaqti keladi. Bu zavq va mamnunlik bizni ikigaimiz bilan hamohangligimizdan dalolat beradi.

Oson	mashaqqatli	Qobiliyatimizdan yiroq
Zerikarli	Oqim	Bezovtalik

Ikkinchi strategiya: Aniq maqsad qo‘ying

Hordiq chiqarish uchun o‘ynaladigan video o‘yinlar, qarta, bilyard, narda va boshqa sport o‘yinlari oqimga erishishning ajoyib yo‘lidir, chunki bunda maqsad aniq: Raqibingizni yutishingiz yoki belgilangan aniq qoidalar asosida o‘z rekordingizni o‘rnatish kerak.

Baxtga qarshi, ko‘pgina holatlarda maqsad unchalik aniq bo‘lmaydi.

Boston Consulting Group tomonidan o‘tk-

zilgan tadqiqotga ko'ra, ishchilari haqida boshliqdan so'ralganda u birinchi bo'lib transmilliy korporatsiyalar xodimlarini ustidan «jamoaning missiyasini aniq bildirmaydilar» deb shikoyat qildi, o'rganishganda esa, o'sha ishchilar maqsadlarini bilmaydigan bo'lib chiqdilar. Asosan, katta kompaniyalarning administratorlari obsessiv rejalashtirish, strategiyalar ishlab chiqishda detallarni qo'ldan boy beradilar chunki ko'p hollarda, aniq bir maqsad sari yo'naltirilmaganligi faktlarni yashiradi. Bu xuddi dengizda xarita bilan borish belgilangan joy yo'q bo'la turib, yo'l boshchilik qilish demakdir.

Xaritadan ko'ra aniq bir maqsad tomon yo'nalishni ko'rsatib turadigan kompas yaxshiroq. Joi Ito, MIT Media laboratoriyasi direktori vosita sifatida «kompas xaritadan ustun» tamoyilini noaniq dunyoimizni boshqarishda muhimroqligini aytadi.

Whiplash: How to Survive Our Faster Future kitobida Joi Ito va Jeff Hov shunday yozadi: «Oldindan nima bo'lishini aytish qiyin bo'lgan, shiddat bilan o'zgarayotgan dunyoimizda barcha detallari bo'lgan xarita sizni siz uchun keraksiz bo'lgan joyga boshlashi mumkin. Yaxshi kompass esa doimo sizni sizga kerak bo'lgan joyga olib boradi. Bu qayerga ketayotganingizni bilmay turib sayohatga chiqqaningizda ish bermaydi. Bu to'g'ri yo'ldan ketmasangiz muvaffaqiyatga erisha olmasligingizni tushunishingizda, agar oldindan yurar yo'lingiz rejasini tuzib olsangiz, vazifani tezroq va samarali amalga

oshira olishingizda qo‘l keladi».

Biznesda, ijodiy kasblarda va shunga o‘xshash ta’limda muvaffaqiyatga erishishingiz uchun ishni, o‘qishni yoki biror nima qilishni boshlashdan oldin rejalashtirib olishingiz kerak. Biz o‘zimizga quyidagi savollarni berib ko‘rishimiz kerak.

- Studiada bugungi qiladigan ishimdan maqsad nima?

- Keyingi oy nashrga chiqadigan maqolam uchun bugun nechta so‘z yozib qo‘yishim kerak?

- Jamoaning topshirig‘i qanday?

- Hafta oxirigacha sonatani allegro tempida ijro etishim uchun ertaga metronimni qanchalik tez qo‘yishni o‘rganishim kerakmi?

Aniq maqsadning bo‘lishi oqimga erishishda juda muhim, biroq, shuningdek biz biznesimiz orqaga ketganda ortga qayta olishni ham bilishimiz kerak. Sayohat boshlanishi bilan, bu haqida qayg‘urib o‘tirmasdan maqsadni ongimizga singdirishimiz lozim.

Olimpiada sportchilari oltin medal uchun kurash olib borishganda, ular medalning qanchalar chiroyli ekanini o‘ylashdan o‘zlarini to‘xtata olmaydilar.

O‘sha vaqtda faqat medal haqida o‘ylashsa ularda oqim bo‘ladi. Agar ular ikkinchi drajali narsalar ya‘ni medalni ota-onalariga ko‘rsatishsa ular undan juda ham faxrlanishlarini o‘ylashsa, tanqidiy lahzada deyarli xatoga yo‘l qo‘yadilar va musobaqada yuta olmaydilar.



Bunga keng tarqalgan misollardan biri yozuvchi blokidir. Tasavvur qiling yozuvchi asarni 3 oyda yozib tugatishiga to'g'ri kelib qoldi. Maqsad aniq; muammo shundaki, yozuvchi bundan tashvishlanmay qolmaydi. Har kuni u «asarni yozishim kerak» deb, o'ylab uyg'onadi va har kuni u gazetalar o'qiydi, uyini tozalaydi. Har kuni kechqurun u tashvishlanib, ishni ertadan boshlashiga va'da beradi.

Kunlar, haftalar, oylar o'tadi, biroq yozuvchi hali ham hech narsa yoza olgani yo'q, endigina o'tirib birinchi, ikkinchi so'zlarni yoza boshladi....loyihaga oqim bilan kirish, ikigaisini tasvirladi.

Siz kichik qadamlarni qo'yishingiz bilan sizdagi xavotir yo'qola boshlaydi va siz mashg'ulot qila boshlashingiz bilan ajoyib oqimga ega bo'lasiz. Albert Eynshteynga qaytadigan bo'lsak: «Baxt-li odam hozir sodir bo'layotgan voqealardan shunchalik xursandki, u kelajak haqida qayg'urmaydi»¹⁰ deb aytganining guvohi bo'lamiz.

Normiq maqsad	Aniq belgilangan maqsad va jarayon diqqat markasida	Maqsadga ehsasli erishish istagi, jarayonni e'tiborsiz qoldirgan holda
Iktilanish; vaqt va energiya maqsadsiz ishlarga sarflanadi	Oqim	Ishga kirishishdan ko'ra ko'proq maqsadni belgilash
Aqliy blok	Oqim	Aqliy blok

¹⁰ The Collected Papers of Albert Einstein, vol. 1. Princeton University Press, 1987.

Uchinchi strategiya. Diqqatingizni bitta vazifaga qarating

Ehtimol, bugungi kunda biz duch kelayotgan eng katta to‘siqlardan biri, bu texnologiyalarning va chalg‘ituvchi narsalarning ko‘pligidir. E-mail yoza turib, Youtubeda video eshitib turib, chatimizga to‘satdan kelgan xabarga javob beramiz. Keyin cho‘ntagimizdagi smartfonimiz jiringlaydi; o‘sha zahoti xabarga javob yozamiz, kamyuterimizga qaytamiz va Feysbukka kiramiz.

Shunday qilib, shundoqqina 30 daqiqani o‘tkazib yuboramiz va nima haqida e-mail yozishimiz kerakligini unutamiz.

Bu, shuningdek kino qo‘yib, tushlik qilayotganimizda ham sodir bo‘ladi va biz yeyayotgan salmonimizni bir tishlashdayoq qanchalar mazali ekanligini yeb tugatgunimizcha ham anglay olmaymiz.

Biz bu kabi vazifalarni bir vaqtda qo‘shib bajarishimiz vaqtimizni saqlab qoladi deb o‘ylaymiz, biroq ilmiy dalillar buning aksini ko‘rsatmoqda. Ko‘p vazifalarni bir vaqtda bajarishda yaxshiman deydiganlar ham unumdor emaslar. Aslida, ularning unumdorligi juda past.

Miyamiz millionlab ma‘lumotlarni qabul qila olishi mumkin, ammo jaroyon paytida sekundi-ga o‘nlab axborotlarga ishlov bera oladi, xolos. Biz bir vaqtzni o‘zida ko‘pgina vazifalarni bajara

olaman deganimiz bilan aslida tez-tez ozginasini o'rgana olamiz xolos. Baxtga qarshi, bizda bunday parallel jarayonlarning moslashtiradigan kompyuter ham yo'q. Bir vaqtda topshiriqlarni bajarayotganimizda vazifalarni almashtirishimizga ketadigan energiyamizni o'rniga bittasini yaxshilab bajarishga e'tiborimizni qaratib yaxshi.

Bir vaqtda bir narsaga diqqatni jamlash oqimga erishishning muhim omili sanaladi.


Shzektmixalining so'zlariga ko'ra, diqqatni bir vazifaga qaratish uchun bizga quyidagilar kerak:

1) fikrni chalg'itadigan narsalardan holi muhitda bo'lishimiz;

2) har lahzada nima qilayotganimizni nazorat ostiga olib turishimiz kerak.

Agar biz nazorat qila olsak, texnologiya bu – ajoyib narsa. Agar u bizni boshqarsa, undan yomon narsa yo'q. Masalan, agar siz ilmiy ish yozmoqchi bo'lsangiz, kompyuterga o'tirasiz va o'zingizga kerak bo'lgan ma'lumotlarni qidirasiz, ammo siz unchalik intizomli bo'lmasangiz ilmiy ishingizni yozishni o'rniga internetda kezib vaqtingizni o'tkazasiz. Bunday vaziyatda, Google va Internet sizni oqim holatidan tortib egallab oladi.

Agar biz doimo miyamizdan vazifalar orasida munozara o'tkazishni so'rasak, vaqtimizni behuda sarflagan bo'lamiz va ko'p xatolarga yo'l qo'yamiz, bajarganlarimizning ozginasini eslab

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

qolamiz xolos, bularning barchasi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Stenford universitetida Klifford Ivar Nass tomonidan bir nechta tadqiqotlar o‘tkazildi va avlodlarimizni ko‘p vazifalarni bajarish epide-miyasidan aziyat chekayotganini tasvirlab berdi. Birgina shu tadqiqotda yuzlab talabalarni bir vaqtda nechta vazifani bajara olishlariga qarab guruhlarga bo‘ldi. Ko‘p vazifalarni bir vaqtda qilishga mukkasidan ketgan talabalar asosan 4ta: darslikni o‘qiyotib, qaydlar yozib ketishi, podkast eshitish, smartfonlaridagi xabarga javob yozish, va ba‘zan Twitter xranologiyasini tekshirishar ekan.

Har bir guruh talabalariga monitorda qizil va ko‘k o‘qlar ko‘rsatildi. Qo‘yilgan maqsad qizil o‘qlarni sanashlari kerak edi.

Dastlab talabalar hech qanday qiyinchiliklarsiz to‘g‘ri javob berdilar. Ko‘k belgilarning soni ortishi bilan (qizil belgilar soni o‘zgarmadi, faqatgina ularning holati o‘zgardi), bir vaqtda ko‘p vazifalarni bajarishga odatlanganlar ajratilgan vaqt ichida qizil belgilarni sanashda qiyinchilikka uchradilar, bir vaqtda ko‘p vazifalarni qilishga odatlanmaganlar tezda topishdi, buning sababi bitta edi: ko‘k o‘qlar ularning fikrlarini bo‘ldi! Bir vaqtda ko‘p vazifalarni bajaruvchi talabalarining miyalari har bir stimulatsiyaga e‘tibor qaratishga urindi, qanday ahamiyatga ega ekanligidan qat’i nazar, boshqa talabalarining miyalari esa faqatgina bitta vazifaga diqqat



e'tiborini qaratdi va bu holatda qizil o'qlarni sanadi, ko'klarini e'tiborsiz qoldirdi.

Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir vaqtning o'zida bir nechta narsalar ustida ishlash tanamizning unumdorligini 60 foizga, IQ ko'rsatkichimizni esa 10 balldan ko'proqqa tushiradi.

Shvetsiya kengashi tomonidan moliyalashtirilgan Working Life and Social Research tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, to'rt ming nafar 20 – 24 yosh oraliq'idagi smartfonlarga qattiq berilib ketib kam uxlaydigan o'smirlardan iborat guruhda tadqiqot olib borishdi. Natijada, ular maktabda tengdoshlari bilan muloqotlari yaxshi emasligi, ko'roq depriyasi belgilari aniqlandi.

Bitta vazifaga diqqatni qaratish	Bir vaqtning o'zida ko'p vazifalar bilan shug'ullanish
Oqimga erishish ehtimoli yuqori	Oqimga erishishning imkoni yo'q
Unumdorlik yuqori	Unumdorlikni 60 foizga pasaytiradi (unday tuyulmasa ham)
Eslab qolish qobiliyatimizni oshiradi	Narsalarni eslab qolishimizni qiyinlashtiradi
O'zimizni xotirjam his qilishimizga yordam beradi va vazifa nazoratimizda bo'ladi	Nazoratni yo'qotganimizdan asabiylashamiz, vazifalar bizni nazorat qila boshlaydi
Diqqatimizni yaxshi jamlay olganimiz uchun atrofimizdagilarga to'liq e'tibor qarata olamiz	Doim telefonimizdan tekshirish, doim ijtimoiy tarmoqlarda bo'lishga mukkamizdan ketganimiz uchun atrofimizdagilarni xafa qilib qo'yamiz
Ijodkorlikni oshiradi.	Ijodkorlikni pasaytiradi

Qanday qilib biz bunday oqimga to‘sqinlik qiluvchi epidemiyaning qurboni bo‘lmasligimiz mumkin? Qanday qilib miyamizni faqatgina bitta vazifaga yo‘naltirishimiz mumkin? Bu yerda makon va fikrni chalg‘ituvchilardan holi – vaqtni yaratishga, ikigaingiz vositasida oqim holatiga erishish imkoniyatimizni oshiruvchi bir nechta fikrlar berilgan:

- Uyg‘onishingiz bilan va uyquga yotishingizdan bir soat oldin hech qanday monitorga qaramang.

- Oqimga erishguningizcha telefoningizni o‘chirib qo‘ying. Bu vaqt mobaynida siz tanlagan vazifadan muhimroq narsa yo‘q. Agar bu sizga haddan tashqari qiyinlik qilsa, «bezovta qilmang» funksiyasini yoqing, shunda faqat sizga eng yaqin odamlargina favqulodda holatlarda siz bilan bog‘lanishlari mumkin.

- Haftaning bir kuni shanba yakshanba kuni texnologik «ro‘za» kuni etib, faqat bunda elektron kitobxonlar va MP3 eshituvchilar (wi-fi siz) istisno.

- Wi-fi yo‘q kafelarga boring.

- E-mail xabarlarga o‘qib javob yozishingiz uchun 1 kunda 1 yoki 2 marta kiring. O‘sha vaqtni o‘zingiz uchun aniq belgilab oling.

- Pomodoro metodini sinab ko‘ring: o‘zingizga oshxona taymeri oling (ba‘zilari pomodoro yoki pomidorga o‘xshab ishlangan) va ustida ishlashingiz kerak bo‘lgan bitta vazifa oling. Pomodoro metodi har bir sikl uchu 25 daqiqa ish, 5 daqiqa dam ol-

ishni tavsfiya qiladi, lekin siz 50 daqiqa ishlab 10 daqiqa dam olishingiz mumkin. O'zingiz uchun eng ma'qul davrligini tanlab oling. Bu yerda eng muhimi har bir siklni yakunlashda intizomli bo'lishdir.

- Ishni o'zingiz yoqtirgan narsa bilan boshlang va ish so'ngida o'zingizni mukofotlash bilan yakunlang.

- O'zingizni chalg'igandek his qilsangiz ongingizni hozirgi kunga, ishlayotgan patingizga qaytishiga urinib ko'ring. Yana diqqatingizni jamlashingiz uchun yordam beradigan ong mashqini bajaring yoki meditatsiyaning biror bir turi bilan shug'ullaning, sayr qilishga, suzishga boring.

- Fikrlaringiz bo'linmaydigan joyda ishlang. Agar siz buni uyda qila olmasangiz: kutubxonaga, kafega boring, agar sizni ishingiz saksa fon bilan ishlashni taqozo etsa, musiqa studiyasiga boring. Agar atrofingizda narsalar sizni chalg'itishda davom etsa, holiroq joyni qidiring.

- Har bir mashg'ulotni bir-biriga yaqin bo'lgan vazifalar guruhiga bo'lib chiqing va har biriga aniq vaqt va joy belgilang. Masalan, agar siz ajoyib maqola yozmoqchi bo'lsangiz, ertalab uyda qaydlar qiling, tushlik vaqtida kutubxonada yozing va kechqurun joyingizda tahrir qiling.

- Doimiy vazifalarni umumlashtiring-invoys jo'natish, telefon qilish va boshqa shunga o'xshashlarni bitta vaqtda bajaring.

Oqimning foydasi	Fikri tarqoqlikning zararlari
Yo‘naltirilgan ong	Tarqoq ong
Hozir bilan yashash	O‘tmish yoki kelajak haqida o‘ylash
Tashvishlardan holi bo‘lamiz	Kundalik hayotimizdagi tashvishlar va atrofimizdagi odamlar bilan bog‘liq muammolar fikrlarimizni zabt etadi.
Soatlar bilinmay o‘tib ketadi	Har bir daqiqa nihoyasiz tuyuladi
Nazoratni his qilamiz	Nazoratni izdan chiqaramiz va qo‘limizdagi vazifani tugallashda muvaffaqiyatsizlikka uchraymiz yoki odamlar ishdan qoldiradi.
Biz puxta tayyorgarlik ko‘ramiz	Tayyorlanmasdan ishga kirishamiz
Har qanday berilgan vaqtda nima qilishimiz kerakligini bilib turamiz	Biz ko‘pincha nima qilishni bilmay davom ettira olmay qolamiz
Fikrlarimiz tiniq bo‘ladi va oqimga to‘sqinlik qiluvchi barcha narsani yengadi	Bizni shubha-gumonlar, tashvishlar va o‘ziga bo‘lgan hurmatning pastligi qiynaydi
Bu ajoyib!	Zerikarli va odamni charchatadi
Egoimiz so‘nadi, ya‘ni faoliyatimizni yoki vazifamizni nazort ostiga olgan holda davom etamiz. Vazifa bizni maqsad sari eltadi.	Doimiy ravishda o‘zimizni o‘zimiz tanqid qilamiz: Egoimiz yuzaga chiqadi va umidsizlikka tushamiz

Yaponiyadagi takumis, muhandislar, daholar va otakus oqimlari

Takumis (hunarmandlar), muhandislar, ixtirochilar va otakus (ruh va jonga e‘tiqod qiluvchi) larning umumiy jihatlari nimada? Ular doimo oqim bilan ikigailarini muhimligini tushunib yetishgan.

Yaponiyadagi odamlar haqida keng tarqalgan stereotiplardan biri bu ular juda fidoyi va mehnatsevar, hattoki ba‘zi yaponiyaliklarning aytishicha ular ko‘ringanidanda ko‘proq mehnat qilishadi. Zarracha shubha yo‘qki, ular har bir vazifani berilib ado etishadi va muammo paydo bo‘lganda o‘ta qat‘iyatli ekanliklarini ko‘rsatishadi. Yapon tili darslarini boshlaganda birinchi so‘zlar bu ganbaru ya‘ni «sabr qilish» yoki «qo‘li-



dan kelganicha qilib, qat'iyat bilan turish»dir.

Yaponlar ko'pincha eng oddiy vazifalarga ham obsession chegaralar intensivligini qo'llashadi, ya'ni fikri-hayollarini o'sha vazifa bilan band qilishadi. Biz buni Nagano tog'lardagi sholi dalalarida sholilarni yaxshilab parvarishlayotgan «nafaqaho'rlar», talabalar dam olish kunlari smenada ishlashlari uchun qulay bo'lgan konbinis deb ataluvchi do'konlarda ishlashlarida ham ko'rishimiz mumkin. Agar Yaponiyaga borsangiz, siz har bir ishda bu haqida batafsil ma'lumotlar berishlarini ko'rishingiz mumkin.

Naha, Kanazava, Kyotodagi qo'lda yasalgan buyumlar sotiladigan do'konlardan biriga kirsangiz an'anaviy hunarmandchilik Yaponiyaning xazinasini ekanligini bilib olasiz.

Hunarmandchilik an'analari va texnikalarini saqlab qolganliklari uchun Yaponlar yangi texnologiyalarni yaratishda mislsiz iste'dodga egalardir.

Takumi san'ati

Toyota kompaniyasida ma'lum turdagi vintlarni qo'lda yasay oladigan «hunarmandlar» ishlaydi. Bu takumi yoki qo'lda ishlaydigan muta-

xassislar Tayota uchun juda muhim bo'lib, ularni o'rnini bosadigan narsa topish qiyin. Yaponiyaliklarning ba'zilar kasbining ustalari bo'lishadi va ularning avlodlarini buni davom ettirishning

mas’uliyatini o‘z zimmalariga olishadi.

Yana boshqa bir misol bu aylanuvchi ignalar (radioplastinka ignalari): ular deyarli Yaponiyada ishlab chiqariladi, u yerdan siz bu nozik ignalarni yasovchi mexanizmlarni qanday ishlatishni biladigan va bu haqidagi bilimlarni avlodlariga yetkazib kelayotgan odamlarni topishingiz mumkin. Biz Hiroshima yaqinidagi kichik shaharcha Kumanoga tashrif buyurganimizda *takumiga* duch keldik.

Biz o‘sha yerda bo‘lgan kunimiz G‘arbda mashhur pardozi cho‘tkalari brendining ustida ishlanayotgan foto montaj guvohi bo‘ldik. Kumanoga tashrif buyuruvchilar katta cho‘tka tutgan maskotni ko‘rishlari mumkin. Cho‘tkalar fabrikasidan tashqari siz shahar kichkina uylarga to‘la ekanligi va poliz maydonchalarini va shaharni o‘rab olgan tog‘lar etagida joylashgan Shinto ziyoratgohlarini ham ko‘rishingiz mumkin.

Biz tartibli qatorlarda odamlar bilan to‘la fabrikalarda soatlab suratga tushdik.

Fabrikadagi ishchilar har biri bitta vazifani bajaradi, masalan cho‘tkalarning tutqichlarini bo‘yash yoki qutilarini yuk mashinalariga yuklash – biz hali hech qachon ko‘rmagan ishimiz ya’ni har bir cho‘tka uchiga tayyor moylarini o‘rnayotgan bitta ishchini ham ko‘rdik.

Biz bu qanday qilinishi (ya’ni, cho‘tka ustidagi tayyor holdagi tuklar) haqida kompaniya prezidentiga bir necha marotaba murojaat qil-

ganimizdan so'ng u bizga buni qanday amalga oshirilganligini ko'rsatishga rozi bo'ldi. U bizni fabrikadan tashqariga olib chiqdi va mashinasiga minishimizni so'radi. Besh daqiqalik yo'l yuranimizdan keyin boshqa, kichikroq tuzilmaning yonida to'xtab, zinadan tepaga chiqdik. U eshikni ochdi va biz oynali xonaga kirdik, u yer tabiiy yorug'lik bilan ajoyib ko'rinish kasb etgandi.

Xona o'rtasida niqob taqqan bir ayol o'tirardi. Uni faqat ko'zlari ko'rinib turardi. U cho'tkal-ar uchun har bir tuklarni tanlab olardi-qaychi va taroq yordamida qo'l va barmoqlarini nozik tarzda harakatlantirib, tuklarni alohida e'tibor berib saralar edi – u shunchalik diqqat e'tiborini ishiga qaratganligidan bizni kirganimizni ham sezmedi. U shunchalik tez harakat qilardiki, bir qarashda uning nima qilayotganini bilish qiyin edi. Kompaniya prezidenti uni ishlayotgan vaqtda suratga olishimizni aytdi. Biz uning og'zini ko'rmadik, lekin ko'zlarining porlashi nutqidagi quvnoqlik bizga uning jilmayganini bildirardi. U juda baxtli edi, ishi haqida gapirar ekan, ishidan xursand va mamnunligi ko'rinib turar edi. Biz uning harakatlarini suratga olish uchun juda tez harakat qilishimiz kerak edi. Uning qo'llari qo'lidagi asbob va tuklarni saralashda konsertda raqsga tushayotgandek, oqimga erishgandi. Prizident bizga *takumi* alohida binoda yashirib ishlayotgan bo'lsa ham kompaniya uchun eng muhim odam ekanligini aytdi. Kompaniyaning

har bir cho‘tkaning har bir tuki uning qo‘lidan o‘tishini aytdi.

Stiv Jobs Yaponiyada

Apple asoschisi Stiv Jobs Yaponiyaning ashaddiy muxlisi edi. U 1980-yili Sony zavodiga tashrif buyuribgina qolmasdan, Apple kompaniyasiga asos solganda ko‘pgina metodlardan foydalandi va, shuningdek uni Kiyotodagi yapon chinnisi oddiyligi va sifati bilan uni hayratga solgan edi.

Bu hali hammasi emas, Kiyotolik hunarmand, Toyamalik Yukio Shakunaga ismli *Etchu Seto-ya-ki* deb ataluvchi texnikadan foydalanib qilgan *takumisi* odamlar orasida kam tarqalganligiga qaramasdan Stiv Jobsning e‘tiborini qozondi.

U Kiyotoga tashrif buyurganda, Shakunaning ishlari ko‘rgazmasi haqida eshitib qoldi. U darhol Shakunaga chinnilari haqida maxsus nimadir bo‘lishini tushunib yetdi. To‘g‘risini aytganda u ko‘pgina piyolalar, likopchalar, guldonlar sotib oladi va o‘sha hafta tomosha qilish uchun uch marotaba qaytib tashrif buyuradi.

Jobs umri davomida bir necha marta Kioto-ga ilhom olish uchun borgan va Shakuna bilan shaxsan uchrashgan. Uning aytishicha, Stiv undan deyarli ishlab chiqarish jarayoni va qanday chinni turini ishlatishi haqida so‘ragan.

Shakunaga o‘zi qazib Toyama perfekturasidagi tog‘lardan qazib oladigan oq chinni ishlat-



ganini, chinni buyumlarni yasash jarayoni bilan ularning kelib chiqishi-haqiqiy takumi uni san'atkorga aylantirganini aytadi.

Jobs hayratda qoladi va Shakunaga chinni oladigan to'g'ri Toyamaga borishga qaror qiladi, ammo Kiyotodan poyezdda tog'ga borish uchun 4 soatdan ortiq vaqt ketishini eshitib bormay qo'ya qoladi.

Jobsning o'limidan so'ng intervyuda, Shakunaga iPhone ixtirochisi tomonidan uning ishi qadrlanganligini faxr bilan tilga oladi. U, shuningdek Jobsning so'nggi xaridi 12 ta piyolalik jamlanma bo'lganligini ham qo'shib qo'yadi. Jobs undan maxsus nimadir «yangi uslub» so'ragan. Bu taklifni qondirish uchun Shakunaga yangi g'o-yalarni sinovdan o'tkazishi jarayonida 150 ta piyola yasaydi va undan eng yaxshi 12 tasini tanlab Jobsning oilasiga jo'natadi.

Jobsning Yaponiyaga ilk marotaba qilgan safaridayoq, mamlakatning hunarmandlari, muhandislari (asosan, Sony), falsafasi (asosan, Zen) va taomi (ayniqsa, Sushi)¹¹ uni hayratga soldi va unga ilhom baxsh etdi.

¹¹ Nobuyuki Hayashi. Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki. [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. It has not been translated into English.

Oddiylkdagi murakkablik

Yapon hunarmandlari, muhandislari, Zen falsafasi va pishiriqlarida qanday umumiylik bor? Oddiylk va har bir detalga e‘tibor berish. Bu dangasalikdan oddiy emas, insoniyat bilgan va bilmagan bilimlari o‘rtasidagi yangi chegarani, do-im bir maqsadni ko‘zlaydigan, tana va ong yoki taomlarni yuksak darajada tayyorlashni, ya‘ni butun bir odamning ikigaisini mujassamlashtirgan murakkablikdir.

Chsikzentmixayli aytganidek, oqimni saqlab qolish uchun asosiy omil muammolarni yengib o‘tishga undaydigan maqsaddir.

Jironing *Dreams of Sushi* (Sushi orzulari) hujjatli filmida yana bir misol – bu safar oshxonadagi takumi berilgan. Bosh qahramon Tokiyodagi Ginza metrosi yaqinidagi o‘zining kichkinagina Sushi restoranida umrining 80 yilini har kuni sushi tayyorlash bilan o‘tkazadi. U o‘g‘li bilan har kuni mashhur Tsukiji baliq do‘koniga baliq tanlashga borar va restoranga olib kelishar edi.

Hujjatli filmida Jironing bir shogirdi tamago (yupqa, ozroq shirin omlet) tayyorlashni o‘rganayotganini ko‘rishingiz mumkin. Qanchalik urinmasin, u Jironing roziligini ololmaydi. U yillar davomida mashq qiladi va nihoyat niyatiga yetadi.

Nega shogird taslim bo‘lmadi? Har kuni




tuxum pishirib zerikmadi? Yo'q chunki, sushi tayyorlash uning ikigai.

Jiro va uning o'g'li ikkisi oshpaz san'atkorlardir. Ular ovqat pishirishayotganda hech ham zerikmaydi, chunki ular oqim holatiga erishgan. Ular oshxonadaliklarida vaqtlarini chog' o'tkazishardi, chunki bu ularning ikigaisi edi. Ular vaqtning qanday o'tganini ham bilmay qolishar edi.

Ota va o'g'il o'rtasidagi yaqin munosabatlar har kungi muammolarini hal qilishda qo'l kelar, shuningdek ular tinch, osoyishta muhitda ishlaganliklari uchun diqqatlarini yaxshi jamlay olganlar.

Mishel reytingida uch yulduzli reytingni olgani bilan ular boshqa joyda joy ochishni, hattoki bizneslarini kengaytirishni ham o'ylab ko'rma-ganlar. Kichik restoranlarining barida 10 tagina mijozga xizmat ko'rsatardilar. Jironing oilasi pul qilish uchun ishlayotgan ko'rinmas edi. Uning o'rniga ular yaxshi ish sharoiti, muhitini yaratib, dunyodagi eng zo'r sushini tayyorlab oqim-ga erishishgan. Jiro Yukio Shakunaga o'xshab ishni «manba»dan boshlagan. U eng yaxshi tuna balig'ini sotib olish uchun baliq do'koniga bor-gan; Shakunaga esa eng zo'r chinnini topish uchun tog'larga borgan. Ular ishga kirishishgan-da, yaratayotgan narsalari bilan o'zlarini bir bu-tun his qilishgan. Birlik va obyekt oqim holatiga yetishi Yaponiyada alohida ma'no kasb etadi va sintoizmga ko'ra, o'rmonlar, daraxtlar, narsalar

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” |—
va obyektlar ichida *kami* (rux yoki xudo) mavjud deb bilishadi.

Ular xoh rassom bo‘lsin, xoh muhandis yoki xoh oshpaz har lahzada tabiatni hurmat qilgan holda yaratgan narsasiga «hayot» baxsh etishda mas’uliyat hissini tuya olganlar.

Ushbu jarayon mobaynida, hunarmandlar obyekt bilan bir bo‘lib, oqimga erishishgan. Temirchilar aytganidek temirning ham hayoti bor, xuddi kulollar buni faqat loy qila oladi deganlaridek. Yaponlar tabiat bilan texnologiyani mohirona uyg‘unlashtira oladilar: tabiatning insonga moslangan shakli emas, balki ikkisi bir butunlikda gavdalantirishadi.

Gibli pokligi

Aytishlaricha, sintoizmda yo‘qolib borayotgan tabiat bilan bog‘lanish qadrlanadi.

Bu yo‘qotishni keskin tanqid qiluvchi aniq ikigaisiga ega bo‘lgan boshqa bir rassom bu Gibli studiyasida ishlab chiqarilgan animatsion filmlar direktori Hayao Miyazaki.

Uning deyarli barcha filmlarida biz odamlarni, texnologiya, fantaziya va tabiatdagi o‘zaro zid holatlarni film so‘ngida birlashganini ko‘ramiz. Uning eng iztirobli filmi *Spirited Away* da axlat bilan qoplangan semiz ruhni daryolarni ifloslashi tasvirlangan.

Miyazakining filmlarida o‘rmonlarning joni bor, daraxtlar his qiladilar va robotlar qushlarga mehri-



bonchilik qiladilar. Yaponiya hukumati buni milliy boyliklari deb bilishadi. Miyazaki o'z fikrlarini rasmlariga batamom singdira oladigan rassomdir. U 1990-yillarning oxirida chiqqan telefondan foydalanadi va butun jamoasini qo'lda chizdiradi. U o'z filmlariga «rejissyorlik» qiladi, hattoki juda kichik detallarni ham hech qanday kompyutersiz qog'ozga tushirtiradi, chizish orqali oqimga erishadi. Rejissyorning bu obsessiyasi uchun minnatdorchilik bildiramiz. Gibli Studiyasi dunyodagi butun ishlab chiqarish jarayoni an'anaviy texnikalar yordamida amalga oshiriladigan yagona studiyadir.

Kimda kim Gibli studiyasiga tashrif buyursa hammasi juda oddiyligini ko'radi. Yakshanba kunida burchakka tiqilib olib, orqasiga qaramasdan *ohayo* (salom) deya salomlashadigan oddiy kiyimlarda qiyin ishlar qilayotgan kishini ko'rishadi.

Miyazakining ishiga bo'lgan ishtiyoqi juda baland, yakshanba kunlarini ham studiyoda o'tkazadi. Oqim holatidan zavqlanadi, yuqorida aytib o'tilganlarning barchasida uning ikigaisi bor. Tashrif buyuruvchilar jahli tezligi bilan, aso-san rasm chizayotganida bezovta qilishganida – mashhur bo'lgan Miyazakini har qanday vaziyatda ham bezovta qilmaslik kerakligini biladilar.

2013-yilda Miyazaki nafaqaga chiqmoqchi ekanligini e'lon qildi. Nafaqaga chiqganini xotirlash uchun NHK telestudiyasi uning ishda-

gi so‘nggi kunini ko‘rsatish uchun hujjatli filmni suratga olishdi. U deyarli barcha epizodlarda chizayotgan edi. Epizodlarning birida, hamkasblaridan bir nechtasi majlisga kelishganda, uni burchakka o‘tirib olib, ularning kelganini ham payqamasdan rasm chizib o‘tirganligi haqida edi. Yana boshqa bir epizodda esa 30-dekabr kuni (Yaponiyaning milliy bayram kuni) uning ishga yurib borayotgani va Gibli studiyasining eshiklarini ochib, kunni u yerda yolg‘iz rasm chizib o‘tkazganligi ko‘rsatilgan.

Miyazaki chizishdan to‘xtamadi. «Nafaqa»ga chiqqanining ertasi kuni u sayohatga chiqish yoki uyda o‘tirish o‘rniga Gibli Studiyasiga bordi va chizish uchun o‘tirdi. Hamkasblari nima deyishni bilmay qoldilar va buni bildirmaslikka harakat qildilar. Bir yildan keyin u hech qanday badiiy film olmasligini e‘lon qilgan bo‘lsada, o‘lgunicha chizishda davom etdi.

Agar biror kishi o‘z ishiga ishtiyoqi baland bo‘lsa, uni qilishdan ham nafaqaga chiqishi mumkinmi?



Ishiga o'zini baxshida etganlar

Faqat Yaponlargina emas bunday toifadagi odamlar sirasiga kiradiganlar; unday odamlarga butun dunyoda aniq, kuchli ikigaisi bo'lgan rassomlar va olimlar kiradi. Ular yoqtirgan ishlarini umrlarining so'nggi lahzalarigacha ado etadilar.

Eynshteyn ham ko'zlarini abadiy yumguniga qadar, koinot kuchlarini birlashtiruvchi yagona teoriya formulasini yozish say-harakati bilan o'tkazdi. U umrining so'ngigigacha o'zi sevgan ishni qildi. Agar u fizik bo'lmaganimda, baxtli musiqachi bo'lar edim deydi. U fizika va matematikadan chalg'igan paytlari skripka chalish bilan shug'ullangan. Formulalari bilan ishlashi va musiqa bilan shug'ullanishi u bu ikki sohada oqim holatiga erishgan. Uning bu ikki ikigaisi unga tuganmas quvonch keltirgan.

Shu kabi ko'plab san'atkorlar misantropik yoki dunyodan uzilgandek ko'rinsada, biroq ular ularni baxtga eltuvchi vaqtlarini shu yo'lda behuda sarflamaslik uchun oldini olganlar, ba'zan hayotlarining boshqa jihatlari evaziga maqsadlariga yetganlar. Bu kabi ba'zi narsalarni chetlab o'tganlar, hayotlarida oqim holatiga ekstrimal darajada erishganlar.

Bunday san'at shinavandalaridan biri roman-navis Haruki Murakamidir. U faqatgina o'ziga

yaqin bo‘lgan do‘stlari davrasidagina va Yaponiyada ommaga bir necha yillarda bir marotaba ko‘rinish berar edi.

Bunday san‘at vakillari o‘z bo‘sh vaqtlarini, atroflaridagi muhitni nazorat qilishni, fikrni chalg‘ituvchi narsalardan holi bo‘lib o‘z ikigailari bilan oqimga erishishni qanchalar muhimligini bilishgan.

Microoqim: kundalik ishlardan zavqlanish

Biz kir yuvish, o‘t o‘rish yoki hujjatlar bilan ishlash kabi ishlarni qilishimiz kerak bo‘lganda o‘zingizni qanday his qilasiz? Bu kabi kundalik ishlardan zavqlanishni biror bir yo‘li bormi?

Shinjuku metro bekati yaqinida, Tokioning asab markazlaridan birida, haligacha lift operatorlari ishlaydigan supermarket bor. Liftlar zamon talabagi javob bera oladigan bo‘lib, ular bermalol xaridorlar tomonidan ham boshqarilsa bo‘ladi, ammo do‘kon, siz uchun kimdir eshikni ochib turishi, tugmalarni bosishi va ketayotganingizda ta‘zim qilib kuzatib qo‘yishni ma‘qul ko‘radi.

Shu atrofdagilardan so‘rasangiz ular lift operatori bo‘lib, 2004-yildan beri bitta odam ishlayotganligi haqida bilib olishingiz mumkin. U ayol doim jilmaygan holda, shijoat bilan kasbini ado etadi. U qanday qilib bunday kasbdan zavq oladi? U bunday doimiy takroriy bir xil ishdan

zerikib ketmaydimi?

Yaqindan o'rganishganda, uning ishi shunchaki tugmalarni bosish emas, butun bir jarayon harakatlarining ketma-ketlikda amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. U ishni xaridorlarga yoqimli ovozda salom berishdan boshlab, ta'zim qilib, xush kelibsiz deb qo'l silkib qoladi. Keyin u geisha kabi mijozga choy taklif qilgandek, nafis harakatlar bilan lift tugmasini bosadi.


Chsiktmixaylining aytishicha, bu mikro oqim deyiladi.

Biz barchamiz sinfda yoki konferensiyada zerikkanimizdan bekorchi chizgi va chizmalar chizib ko'nglimizni xushlaymiz. Yoki devorga rasm chizayotganimizda hushtak chalamiz. Agar biz haqiqatdan biror narsa qilishni xohlamasak zerikib qolamiz va o'zimizni xursand qiladigan murakkabroq nimadir qo'shamiz. Bizning kundalik ishlarni bajarayotgan paytimizdagi lahzalarni mikrooqim holatiga yetkazib, zavqlanib, baxt hissini tuyishimiz o'z qo'limizda.

Hattoki, Bill Gates har kuni kechqurun idishlarni yuvadi. Uning aytishicha, u bundan zavq oladi – bu ishdan u dam oladi, teran fikrlaydi va doim har kungidan yaxshiroq qilishga, belgilangan tartib, qoidalarga ko'ra: birinchi likopchalar, ikkinchi bo'lib sanchqilar va keyin boshqalarni qilib yuvishga harakat qiladi.

Bu uning kundalik mikrooqimlaridan biridir.

Mashhur fizik, Richard Feynman har kuni kundalik ishlarni zavq bilan bajargan. Super kompy-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

uterlar ishlab chiqaruvchi Thinking Mashines kompaniyasi asoschilaridan biri Feynmanni parallel ishlovchi kompyuterlarni ishlab chiqish uchun yollaganda, u allaqachon dunyoga mashhur bo‘lib ulgurgan edi. Uning aytishicha, Fleynman o‘zining birinchi kunidayoq ishga keladi va «Xo‘sh, xo‘jayin menga nima topshiriq» deb so‘raydi, ular hali hech qanday topshiriq tayyorlab qo‘yishmagan edi, shuning uchun undan ma‘lum bir matematik muammo ustida ishlashini so‘rashadi. U darhol uni band qilib turish uchun hech qanday ahamiyatga ega bo‘lmagan vazifa berishayotganini anglaydi va u: «Bo‘ladigan ishni aytsangizchi, menga biror bir qilinishi kerak bo‘lgan ishni bering» – deydi.

Shunday qilib ular uni ofisga kerakli narsalarni xariq qilishi uchun yaqinroqdagi do‘konga yuborishadi va yuzida tabbassum bilan berilgan vazifani bajaradi. U ofisda qilishi uchun biror bir muhimroq ish qolmaganda, miyasiga dam berish uchun, ofis devorlariga su‘ratlar chizadi va bu orqali o‘zini mikrooqimga baxshida etadi.

Bir necha hafta o‘tgach, Thinking Mashines ofisiga tashrif buyurgan bir guruh sarmoyadorlar: «Sizlarda lehimlash¹² davrlari va devorga rasm chizish bo‘yicha nobel mukofoti sovrindori bor ekanku»¹³ deya bayon qilishadi.

¹² Bu lektron komponentlar o‘rtasida aloqa o‘rnatadigan jarayon bo‘lib, elektr tokini bir o‘tkazgichdan boshqasiga o‘tishiga imkon beradi.

¹³ Richard P. Feynman. «What Do You Care What Other People Think?»: Further Adventures of a Curious Character. W. W. Norton, 2001. Chapter V. Masters of Longevity 1 Emma Innes, «The secret to a long life? Sushi and sleep.



Meditatsiya orqali stressni boshqarish

Ong mashqlarini bajarishimiz bilan biz oqimga tezroq erishamiz. Aqliy mushaklarimizni mashq qildirishimizning birgina usuli bu meditatsiyadir.

Meditatsiyaning juda ko'p turlari bo'lib, biroq hammasi: ongni tinchlantirish, his-tuyg'ularimizni tahlil qilish va diqqat markazimizni bitta obyektga qaratishimizga ko'mak beradi.

Asosiy amaliyot qaddingizni tik tutgan holatda o'tirib, bor diqqatingizni jamlab nafas olishingizni o'z ichiga oladi. Hamma buni qila oladi, har bitta shunday seansdan so'ng o'zingizni boshqacha his qilasiz. Burundan nafas olib, fikringizni jamlang, fikrlar oqimini susaytiring, ruhiyatingizni tozalang.

Kamonchining siri

1988-yil Olimpiya o'yinlarida Janubiy Koreyalik o'n yetti yoshli qiz oltin medal sohibasi bo'ldi. Unga qanday qilib tayyorlandingiz deya savol berishganda, u har kuni ikki soat meditatsiya bilan shug'ullanganim muhim ahamiyat kasb etganligini aytdi.

Agar biz yaxshiroq oqim holatiga erishmoqchi bo'lsak, smartfonlarimiz unga kelgan xabarlar bizni chalg'itmasligi uchun meditatsiyadan antidot sifatida foydalansak bo'ladi.

Ko'pchilik odamlarning xatosi, meditatsiyani «to'g'ri» boshlayapmanmi deya tashvishlanishlarida, muhimi batamom hissiy sokinlikka ya'ni «nirvana»ga erishishdir. Eng muhim narsa tana-

ning jismoniy bo‘shashida va inson mohiyatining ichki holatini uyg‘unlashtirish hisoblanadi.

Ongimizda doimo g‘ujg‘on o‘ynayotgan fikrlar, o‘ylar va his-tuyg‘ular girdobiga g‘arq bo‘lgan bo‘ladi, bunga «sentrifuga», hattoki bir necha soniyalarga taskin berish ham bizni aniq bir his-tuyg‘u bilan qolishimizga va ko‘proq dam olishimizga yordam beradi.

Darhaqiqat, bu sir emaski, meditatsiya qilishni o‘rganayotganimizda ko‘zimizni yumganimizda ko‘z o‘ngimizda har xil hayollar gavdalanishi mumkin, biz ulardan tashvishlanmasligimiz kerak. To‘satdan miyamizga boshlig‘imizni o‘ldirish fikri kelib qolsa, biz oddiygina qilib o‘ylarimizni saralagan holda uni rad etish yoki hukm chiqarish o‘rniga shunchaki bulut kabi o‘tkazib yuborishimiz kerak. Ba‘zi bir ekspertlarning fikricha bu — har kuni miyamizga keladigan oltmish ming o‘ylardan bittasi.

Meditatsiya alfa va teta miya to‘lqinlarining paydo bo‘lishi sababchi bo‘ladi.

Tajribali meditatsiya qiluvchilarda bu to‘lqin mashq qilishni boshlashlari bilan paydo bo‘ladi, yangi o‘rganayotganlar uchun esa, yarim soat shug‘ullanganlaridan so‘ng paydo bo‘ladi.

Bu tinchlantiruvchi miya to‘lqinlarimiz uxlashimizdan oldin, quyoshda toblanayotganimizda, issiq vanna qabul qilganimizdan keyin o‘sha vaqtni o‘zida darhol faollashadi.

Biz barchamiz qayerga bormaylik, o‘zimizni kurortdagidek his qila olishimiz mumkin. Bu

shunchaki hamma qila oladigan ozgina mashqlarni qanday qilish kerakligini bilishimizda, u bilan shug'ullanashimizda.


An'analarga sodiq qolgan insoniyat

Hayot tabiatan urf-odatlardan iboratdir. Biz odamlar ularni band qiladigan urf-odatlarga tabiiy ravishda ergashadilar, deya olamiz. Ba'zi zamonaviy madaniyatlarda biz urf-odalarimiz, an'analarimizdan holi bo'lish evaziga muvaffaqiyatga erishamiz. Biroq tarixga nazar tashlar ekanmiz, insoniyat doim nima bilandir mashg'ul bo'lgan. Biz ov qilish, ovqat pishirish, dehqonchilik qilish, tadqiq etish, oilalar qurish kabi kun bo'yi bizni band qiladigan odatlarni tizimlashtirganmiz.

Ammo g'ayrioddiy tarzda, marosimlar hali hanuz zamonaviy Yaponiya biznesi va kundalik hayotiga kirib bormoqda.

Yaponiyadagi asosiy dinlar – konfutsiylik, Buddizm va sintoizm – bularning barchasi mutlaq qoidalardan muhimroq bo'lgan ko'plab marosimlarga ega.

Yaponiyada biznesda odob-axloqingiz, uni qanday yuritishingiz jarayoni sizning natijalaringizdan ko'ra muhimroq. Bu iqtisodiyot uchun yaxshimi yoki yomon, ushbu kitobdan bilib olasiz. Shubhasiz, bizning boshliqlarimiz o'rnatilgan bizni noaniq maqsadlar tomon yo'naltiradigan, stressni boshdan kechirishimiz-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

ga sabab bo‘ladigan ushbu holatdan ko‘ra «marosimiy ish joyida» ishlash osonroqdir.

Marosimlar bizga aniq qoidalar va maqsadlarni beradi, bu esa oqimga kirishimizga yordamlashadi.

Biz oldimizga katta maqsad qo‘yganimizda bundan o‘zimizni yo‘qotib qo‘yamiz yoki undan hayratda qolamiz; bunda bizga marosimlar muvaffaqiyatga erishishimizga yo‘naltirguvchi bosqichma-bosqich bajariladigan jarayonlar ketma-ketligini beradi.

Kundalik marosimlaringizdan zavq oling, undan oqim holatiga kirish uchun vosita sifatida foydalaning. Natija haqida qayg‘urmang – bu o‘z-o‘zidan paydo bo‘ladi. Baxt biror narsani bajarishingizda, natijada emas. Qoida tariqasida, «marosimlar maqsadlardan ustun turadi» deb o‘zingizga eslatib turing.

Eng baxtli odamlar oqim holatiga erishgan va bu uchun boshqa oqim holatiga kirmaganlardan ko‘ra ko‘proq ishlaganlardir.

Ikigayingizni topish uchun oqimdan foydalanish

Ushbu bobni o‘qib tugatganingizdan so‘ng, sizda hayotingizdagi qaysi mashg‘ulot sizni oqim holatiga kiritishi mumkinligi haqida g‘oya paydo bo‘lgan bo‘lishi mumkin. Barchasini bir parcha qog‘ozga yozing va o‘zingizga quyidagi savollarni berib ko‘ring. Umuman olganda qaysi mashg‘ulotni bajarishingiz sizni oqimga eltadi?

Nima uchun bu mashg'ulotlar sizni oqimga olib boradi? Masalan, barcha mashg'ulotlaringiz ichidan siz eng yaxshi ko'rgan mashg'ulotingizni yolg'iz o'zingiz yoki do'stlaringiz bilan mashq qilib ko'rishingiz? Sizni oqimga aqliy mashqlar ko'proq olib kiryaptimi yoki jismoniy mashqlar?

Ushbu savollarga javob berish orqali siz hayotingizdagi ikigaingizni aniqlab olasiz. Agar aniqlay olmasangiz, sizni oqim holatiga eltguvchi qaysi mashg'ulot bilan ko'proq shug'ullanishingizni chuqurroq qidirishingiz lozim. Shuningdek, qog'ozga sizni oqimga eltguvchi siz qiziqqan yoki yozganingizga o'xshash yozmagan yangi narsalaringizni ham yozing. Masalan, sizni suratkashlik oqimga yo'naltiradi, biroq siz bunda eng ko'p chizishni yoqtirasiz! Yoki siz snoubord-da uchishni yoqtirasiz, ammo hech syorfingga harakat qilib ko'rmagansiz....

Sirli oqim. Muskullaringizga o'xshaydi: qancha ko'p harakat qilsangiz, shuncha ko'p oqimga kirasiz va ikigaingizga yaqinlashasiz.

V

UZOQ UMR KO‘RGANLAR

Dunyoda eng uzoq umr ko‘rgan odamlarning hikmatli so‘zlari

Biz bu kitob ustida ishlar ekanmiz, faqatgina uzoq va baxtli hayot kechirishga hissa qo‘shadigan omillarni shunchaki taqdim qilishni istamadik, bu san‘atning haqiqiy ustalaridan eshitganlarimizni ham sizni e‘tiboringizga havola qilmoqchimiz.

Oldingi bobda keltirilgan Okinavada o‘tkazgan mushohadalarimiz ham afzalliklariga ega, ushbu bobda oldingi bobda keltirilganlarga qo‘shimcha tarzda, butun dunyodagi eng uzoq umr ko‘rgan faylasuflarning hayotdagi qarashlarining umumiy ko‘rinishlari berilgan. Biz siz bilan *super asrga tengdoshlar (supercentenarians)*, ya‘ni 110 yosh va undan ortiq umr ko‘rganlar haqida gaplashamiz.

Ushbu atama 1970-yilda, Gennis Rekordlari kitobining muharriri Noris Mak Vhirter tomonidan kiritilgan. XX asrning oxirlariga kelib 1990-yilda, Uilyam Straus va Nil Xounlarning avlodlarida qayd etilgandan keyin keng qo‘llana boshladi.

Bugungi kunda ularning o‘rtacha yoshi 75 yosh atrofida bo‘lilshi ma‘qullangan bo‘lsada, taxminan dunyoda 300 – 450 dan ortiq su-

percentenarianlar bor. Ular super qahramonlar emas, biroq, biz ularda sayyoramizdagi taxmin qilingan o'rtacha umr ko'rish davomiyligidan ko'ra ko'proq umr ko'rganliklarini ko'ra olamiz.

Butun dunyoda taqdim etilgan o'rtacha umr ko'rish davomiyligining o'sishi, albatta bu kabi supercentenarianlarning soniga bog'liq. Sog'lom va maqsadga yo'naltirilgan hayot bizni ularning safiga qo'shilihsimizga yordam beradi.

Keling ular nima deyishayotganiga nazar tashlasang!


Misao Okava (117)

«Uyqu va ovqat bo'lsa uzoq umr ko'rasan. Sen dam olishni o'rganishing kerak».

Gerontologiya tadqiqot guruhining ma'lumotlariga ko'ra 2015-yil aprelda Yaponiyaning Osaka parvarishlash muassasasida dunyoning eng uzoq umr ko'rgan odami Misao Okava 117 yosh-u 27 kun umr ko'rib vafot etdi.

U to'qimachilik savdogarining qizi bo'lib 1898- yilda Ispaniya Kuba va Flippin koloniyalarini qo'ldan boy berib, Qo'shma Shtatlar Gavaini qo'shib olib Pepsi-Kola ishlab chiqarishni boshlagan bir davrda dunyoga kelgan. 110 yoshga kirguncha bu ayol 3 ta asrni ko'rdi va bu davrlarda birovning yordamisiz o'zi hayot kechirdi.

Mutaxassislar undan o'zini-o'zi parvarish qi-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

lish tartibini so‘raganda, Misao oddiygina qilib, «sushi yeyish va uxlash» – deya javob berdi, biz esa bunga qo‘shimcha qilib, yashashga bo‘lgan kuchli xohish deya, qo‘shimcha qildik. Ular uning uzoq umr ko‘rishining siri neda ekanligini so‘rashganda, mayin tabassum ila: «Men o‘zimdanda faqat bir xil narsa so‘radim» – deya javob berdi.

Yaponiya uzoq umr ko‘ruvchilar makoni deya tan olinishining bir isboti deya: Sakari Momoi-ning o‘sha yili 112 yosh-u, 150 kun umr ko‘rib vafot etganligini misol qilib keltirishimiz mumkin. O‘sha paytda, 57 ta ayoldan yoshroq bo‘lishiga qaramay, dunyodagi eng uzoq umr ko‘rgan erkak u edi.

Maria Capovilla (116)

«Hayotim davomida hech qachon go‘sh t yemaganman»

Dunyodagi eng qari odam, – deya Gennis rekordlari kitobiga kiritilgan Maria Kapovilla 1889- yil Ekvadorda tavallud topgan. U 2006-yilda pnevmaniyadan 116 yosh-u 347 kun yashab vafot edi va undan: uch nafar farzand, 12 ta nabira va yigirmata evara, chevaralar qoldi.

U 107 yoshida so‘nggi intervyusida o‘ylari, xotiralarini barcha bilan baham ko‘rdi.

Men baxtliman va Xudoga shukrlar bo‘lsinki, yashashda davom etmoqdaman. Men hech qachon shunchalik uzoq umr ko‘raman deb o‘ylamaganman, ancha yillar oldin o‘lib ketsam kerak deb

o'ylagan edim. Turmush o'rtog'im Antonio Kapovilla kema kapitani edi. U 84 yoshida hayotdan ko'z yumdi. Bizning ikki qizimiz va bir o'g'limiz bor edi, hozir esa mening ko'pgina nabiralarim va evaralarim bor.

O'tgan kunlarga nazar tashlar ekanman, hammasi yaxshi edi. Odamlar ham boshqacha edi. Biz vazmin, og'ir-bosiq bo'lishimizga qaramay, raqsga tushishga odatlangan edim. Men Luis Alarko-ning «Maria» degan bir qo'shig'iga raqsga tushishni yoqtirar edim. Hali hanuz ko'pgina so'zlari yodimda. Men, shuningdek ko'pgina ibodatlarni ham eslayman va ularni har kuni aytaman.

Men vals tushishni yoqtirar edim, hali ham valsga tusha olaman. Shuningdek, men hali ham hunarmandchilik qilaman, maktabda o'rgangan narsalarimni hozirgacha yasab turaman¹⁴.

U o'tmishini eslab bo'lgach, katta ishtiyoq bilan zavqqa to'lib, raqsga tusha boshladi, bu uni o'n yilga yoshartirgandek edi go'yo.

Undan uzoq yashash sirini so'rashganda u oddiygina qilib: «Men uzoq yashash sirini bilmayman, bitta qilgan ishim hech qachon go'sht yemaganman. Buning xususiyati shunda deb o'ylayman».

¹⁴ «Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guinness de los Récords.» El País. Retrieved via http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html. 3 Supercentenarians. Editors: H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, J. W. Vaupel, J.-

Jan Kalment (122)

«Hammasi yaxshi»

U 1875-yilda, Fransiyaning Arles shahrida tug‘ilgan bo‘lib, u 1977-yil 4-avgustgacha yashagan bo‘lib, uning eng uzoq umr ko‘rgan odam ekanligini tarix tasdiqlaydi. Ayol hazillashib: «Methusellah¹⁵ bilan kim uzoq umr ko‘rishga musobaqa o‘ynayapman» – deb qo‘yar edi, har tug‘ilgan kunini nishonlab rekordni yangilaganida.

Uning baxtli hayoti hech qanday shikoyatlarsiz, ayrim sabablarga ko‘ra vafot etdi. U yuz yoshga kirguniga qadar velosiped hayday olar edi. U 110 yoshigacha xonasida baxtsiz tasodifga ko‘ra kichik yong‘in sodir bo‘lgunga qadar o‘zi yashadi va shundan so‘ng, o‘z roziligi bilan qariyalar uyiga ko‘chib o‘tdi. U 120 yoshga kirganida katarakta sabab sigaretni lablariga olib kelishga qiynalganida, chekishni tashladi.

Uning bir siri undagi yumorga moyillik hissi edi. 120 yoshini nishonlayotgan tug‘ilgan kuni-da, u: «Men yaxshi ko‘rmayapman, yaxshi eshitmayapman, o‘zimni yaxshi his qilmayapman, ammo hammasi joyida» – degan edi.

¹⁵ Methuselah daraxti – yerdagi eng qadimgi tikanli qarag‘ay.




Valter Breuning (114)

«Agar siz ong va tanani bo'sh qoldirmasangiz qilsangiz, uzoq umr ko'rasiz».

Valter Breuning hayoti davomida uch asrni ko'rishga musharraf bo'lgan bo'lib, 1896-yilda Minnisotada tug'ilgan. Tabiiy sabablarga ko'ra u 2011-yilda Montanada vafot etgan; uning ikkita ayoli bo'lgan va u ellik yil temir yo'lda ishlagan. U 83 yoshida nafaqaga chiqadi va Montanadagi sog'lomlashtirish markaziga joylashtiriladi va umrining oxirigacha o'sha yerda bo'ladi. U Qo'shma Shtatlardagi eng uzoq umr ko'rgan ikkinchi erkak kishi ekanligi tasdiqlangan.

U umrining so'nggi yillarida: kuniga ikki mahal ovqatlanishga odatlanishi, uzoq yillar davomida imkon qadar ko'p harakatda bo'lishidan uzoq umr ko'rayotganligini ta'kidlab, ko'pgina intervyular bergan. U 112 yoshini nishonlayotganida tug'ilgan kunida «Ongingiz va tanangiz, ikkisini doimo bo'sh qoldirmang, doimo nima bilandir band bo'ling», «shunda siz uzoq umr ko'rasiz» – deydi. O'sha vaqtda u har kuni badantarbiya mashqlarini qilardi.

Breuningning birovlariga doim yordam berishni odat qilgani va o'limdan qo'rqmasligi ham uning uzoq yashash sirlaridandir. U, shuningdek 2010-yilda Associated Pressdagi intervyusida:-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” | — 

«Barchamiz ham bir kun o‘lamiz, ba’zi odamlar o‘limdan qo‘rqishadi. Hech qachon o‘limdan qo‘rqmang, chunki, siz o‘lish uchun tug‘ilgan-siz» – deya e‘lon qiladi.

O‘limidan oldin 2011-yilda u ruhoniyga Xudo bilan kelishuvi poyoniga yetgani va uning ketish vaqti bo‘lganligini aytadi.

Aleksandr Imich (111)

«Men hali o‘lganim yo‘q»

Aleksandr Imich 1903-yilda tug‘ilgan bo‘lib, kimyogar va parapsixolog edi. 2014-yilda zamondoshi vafot etgandan so‘ng, u Qo‘shma Shtatlardagi eng yoshi ulug‘ kishi deya autentifikatsiya qilingan. Imich ko‘p o‘tmay o‘sha yilning yozida vafot etdi. Undan uzoq umri davomida orttirgan tajribalari qoldi.

Imich o‘zining uzoq umr ko‘rishini hech qachon spirtli ichimliklar ichmaganligi bilan bog‘ladi. Uni dunyodagi eng yoshi ulug‘ kishi deya e‘lon qilishganda u: «Men Nobel mukofotini olgandek emasman», «Men hech qachon o‘zimni shunchalik qari his qilmaganman» dedi. Undan qanday qilib bunchalik uzoq umr ko‘rishining siri ne ekanligini so‘rashganda u «Bilmayman. Ayni damda men yashayapman, hali o‘lganim yo‘q»¹⁶ – deya javob bergan.

¹⁶ Ralph Blumenthal, «World’s Oldest Man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York.» New York Times. Retrieved via <https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man-though-only-brieflydies-at-111-in-new-york.html?>



Ikigai Rassomlari

Faqatgina supersentenarianlargina uzoq umr ko'rish sirini bilmaganlar, ulardan tashqari dunyoda ko'pgina uzoq umr ko'rib Genis Rekordlariga kiritilmaganlar ham bizga ko'pgina ilhom bag'ishlovchi, hayotimizga mazmun, zavq-shavq olib kirguvchi fikrlarni bildirganlar.

Masalan, nafaqaga chiqish o'rniga ikigai mash'ali qo'lida tutgan rassomlar bu kuchga egalar.

San'atning barcha turi bizning kunlarimizga baxtiyorlik hissini va maqsad olib kirguvchi ikigaidir. Go'zallikni yaratish va undan zavq olish imkoniyati barchamizda mujassam bo'lib, uning hech qanday to'lovi yo'q, ya'ni barcha uchun bepul.

Yaponiya rassomi Hokusai o'n sakkizinchi asr o'rtalaridan, o'n to'qqizinchi asr o'rtalarigacha umr ko'rib, 88 yil yashagan va u ukiyo-e uslubida yog'ochdan bosma naqshlar yasagan. U o'zining *One Hundred Views of Mount Fuji (Fuji tog'ining 100 xil ko'rinishi)* degan kitobining birinchi nashrida quyidagi jummalarni ilova qilgan¹⁷:

70 yoshga to'lgunga qadar ishlab chiqargan narsalarimning sanog'i yo'q, ammo men 73 yoshimda tabiatning tuzilishini, ya'ni hayvonlar va maysalar, qushlar va daraxtlar, baliqlar va hasharotlarni biroz tushuna boshladim; 80

¹⁷ Henry D. Smith. Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji. George Braziller, Inc., 1988.

yoshimda esa men anchagina muvaffaqiyatga erishdim; umid qilamanki 90 yoshimda barcha narsalarning sir-asrorini tushunib yetaman; 100 yoshimda esa natijalarim bilan ajoyib darajaga erishgan bo‘laman va agarda, 110 yoshga kirsam, barcha qilgan ishlarimning har biri ipidan ignasigacha hayotimdagi instinktga aylanadi.

Keyingi sahifalarda biz sizga Nyu-York Tayms uchun Ksmille Sveneyga intervyu bergan rassomlarning eng zo‘r, sizga motivatsiya beradigan, ilhomlantiradigan nutqlaridan namunalar keltirishga jazm etdik¹⁸. Umr guzaronlik qilayotgan rassomlarning hech biri nafaqaga chiqmagan, uning o‘rniga, ishlarini ishtiyoq bilan so‘nggi nafaslarigacha davom ettirmoqchilar, axir aytishadi-ku, aniq maqsadlaringni namoyish etishdan seni hech kim to‘xtatib qola olmaydi deb.

Aktyor Kristofer Plammer 86 yoshda bo‘lishiga qaramay hali ham ishlaydi. U quyidagi so‘zlar bilan: «Biz to‘satdan sahnada vafot etib qolishni xohlaymiz. Bu ajoyib teatrona tark etish bo‘lar edi»¹⁹ – deya ko‘pchilik kasbini sevadiganlarning istaklaridagi qorong‘ulikni ochib beradi.

Zamonaviy Yapon manga²⁰ otasi ham o‘z hislarini bo‘lishdi. U 1989-yil o‘limidan oldin uning

¹⁸ «Old Masters at the Top of Their Game,» New York Times Magazine. Retrieved via http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-theirgame.html?_r=0.

¹⁹ Ibid

²⁰ Yapon komikslari va grafik romanlari uslubi.



bul qilingan kuningizdan boshlab ishni tugatguningizcha» yetti yil ketishi mumkin, bu esa o'z navbatida o'tgan vaqtda sabrli bo'lishingizni taqozo etadi. U Bilbaodagi Guggenxaym muzeyi qurilishiga mas'ul bo'lgan. U zamon bilan hamnafas harakatda bo'lgan, oldin va hozir qanday yashash kerak bo'lsa shunday yasaydi: «Siz o'tmishga qaytmaysiz, hozirgi davr bilan yashang, siz o'z davringizni his qilishingiz uchun atrofingizga ko'z-quloq bo'lib turing, gazetalar o'qing, nimalar bo'lmoqda, hamma narsaga qiziqing, o'ylaymanki, ana shundagina siz avtomatik ravishda o'z davringiz bilan hamohang yashaysiz».

Yaponiyada uzoq umr ko'rish

Fuqarolik reestrining mustahkamligi tufayli, uzoq umr ko'rganlarning salmoqli ulushi Qo'shma Shtatlarga to'g'ri kelishi tasdiqlangan bo'lsada, ammo boshqa mamlakatlarning chekka qishloqlarida yashab kelayotgan centenarianlar talaygina. Qishloqdagi tinch, sokin hayotda asrlar o'tishining guvochlari bo'lib kelayotgan odamlarning ko'pligi keng tarqalgan ko'rinadi.

Shubhasiz, Yaponiya dunyoda uzoq umr ko'ruvchi davlatlar orasida birinchilardan bo'lib kelmoqda, biror bir davlat yo'qki, bu borada Yaponiyadan o'tadigan. Dunyoning istalgan mamlakatiga solishtirganda, umr ko'rish davomiyligi eng yuqori bo'lgan mamlakat. Sog'lom ovqatlanishdan tashqari, odamlar kasallikni oldini olish uchun shifokorga murojaat qilish tizimining integrallashgani, sog'liqni saqlash tizimi muntazam tekshiruvlar o'tkazishi, Yaponiya madaniyatining uzoq umr ko'rish bilan chambarchas bog'liqligi ham uzoq umr ko'rishning bir qator omillari desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Uzoq umr ko'rish sirlarining bir elementi sifatida, biz ularning ijtimoiy faolligi umrlarining oddigacha hayotlarining ajralmas bir bo'lak sifatida xizmat qilishini olishimiz mumkin.

Agar siz ishlashingizga hojat bo'lmasa ham ishlashni xohlasangiz, sizni fikringiz bo'lishi kerak, u sizni hayotingiz davomida maqsadlaringiz sari harakat qilishga undab go'zalliklar yaratishingizga undaydi va bu sizni o'zingizga ham, jamiyatingizga ham foyda keltiradi.

VI

YAPON SENTENARIANLARIDAN SABOQLAR

Uzoq umr ko‘rish va baxtga eltguvchi an‘analar va hikmatli so‘zlar

Ogimiga yetib borish uchun Okinava poytaxti bo‘lgan Naxaga yetib borishimiz uchun Tokiodan qariyb uch soat uchishimiz kerak edi.

Bir necha oy oldin biz shahar kengashiga uzoq umr ko‘ruvchilar qishlog‘iga sayohat qilib, jamiyatning eng keksa a‘zolari bilan suhbatlashish maqsadida murojaat qilgan edik. Ko‘plab muzokaralardan so‘ng, nihoyat biz kutgan yordamimizga erishdik va shahar tashqarisida bir uyni ijaraga olishga muvaffaq bo‘ldik.

Ushbu loyihani boshlaganimizdan so‘ng bir yil o‘tkach, biz dunyodagi uzoq umr ko‘rayotgan ba‘zi odamlarning ostonasiga qadam ranjida qildik.

Shaharga kirgan zahotimiz, bizga u yerda qandaydir vaqt to‘xtab qolganga, ular cheksiz dunyoda yashayotganga o‘xshab tuyuldi.



Ogimiga yetib kelish

Nahadan ikki soatlik yo'l yurganimizdan so'ng, vanihoyat, bizda yo'l tirbantligi mummosi yo'qoldi. Ko'z o'ngimizda esa, chap tarafimiz uzra bo'sh sohillar, o'ng tarafimizda esa Okinavanning Yanbaru o'rmonlarining tog'li chakalakzorlari qad rostladi.

Nagodan bir marta 58 marshrut o'tadi, u yerda Okinavanning faxri bo'lgan – Orion pivasi bor-marshrut Ogimiga yetguncha qirg'oq bo'ylab yuradi. Ahyon-ahyonda yo'l yoqasidagi tor maydonchalarda kichik uylar, tog'lar ko'zga tashlanib qoladi.

Ichkariga kirib borar ekanmiz, har yerda joylashgan bir nechta uylarni ko'rar ekanmiz, Ogimi munitsipaliteti markazga ega emasga o'xshab ko'rinar edi. Va nihoyat GPS bizni ko'zlagan manzilimiz: shundoqqina katta yo'lning yuzida joylashgan ko'zga tashlanmas shlakablokli qo'llab-quvvatlash markazi tomon yo'naltirdi.

Orqa eshikdan kirar ekanmiz, u yerda bizni Taira ismli kishi kutib oldi. Uning yonida o'zini Yuki deb tanishtirgan xushchaqchaq, kichkina ayol bor edi. U yerda turgan boshqa ikkita ayol zudlik bilan stoldan turib, bizga konferensiya xonasini ko'rsatishdi. Ular bizni har birimizni bir piyoladan ko'k choy va bir nechta shikuvasalar bilan mehmon qilishdi. Ozuqaviy moddalarga boy bo'lgan sitrus meva Shikuvasa haqida ke-

yinroq so‘z yuritamiz.

Taira o‘zining rasmiy kiyimida ro‘paramizga o‘tirdi va o‘zining uch halqali bog‘lovli papka va kattakon plannerini ochdi. Yuki uning yonidan joy oldi. Bog‘lovli papka o‘z ichiga barcha shahar aholisining yoshiga, «klub» yoki moaisiga ko‘ra tashkillashtirilgan ro‘yxatini olgan edi. Moai ma‘lum bir maqsadda tashkillashtirilmagan; uning funksiyalari oilaga o‘xshaydi.

Taira, shuningdek bizga u pul uchun emas, o‘zi xohlab, Ogimi ishlarini olib borayotganligini aytib o‘tdi. Barcha mahalliy hokimiyat vazifalarini belgilashda jonbozlik ko‘rsatadi va o‘z yordamini ayamaydi. Shu tarzda, barcha foydali ish qilishi va o‘zini jamiyatning bir qismi deb his qilishi mumkin.

Ogimi – Keyp-Xedo oldidagi so‘nggi shahar bo‘lib, shimoliy nuqta arxipelagidagi eng katta orollardan biri.

Ogimi tog‘larining tepasidan pastga nazar tashlaganimizda butun shaharni ko‘rishimiz mumkin. Deyarli hamma narsa Yanbaru o‘rmonining yashilligiga burkangan, qariyb 3200 mahalliy aholini o‘z bag‘riga yashirganligi bizni hayratlantirmay qolmaydi. Biz faqatgina, dengiz yaqinida tarqalgan, aylanma yo‘l bilan kirish mumkin bo‘lgan vodiylardagi sanoqligina uylarni ko‘ra olardik.

Ijtimoiy hayot

Bizni Ogimidagi restoranlardan biriga ovqatlanishga taklif qilishdi, biz yetib borganimizda esa allaqachon 3 ta stol ham to'lib bo'lgan edi.

«Tashvishlanmang, uning o'rniga Churamiga boramiz, u yer hech qachon to'lib qolmaydi» – dedi Yuki va mashinasi tomon yura ketdi.

Uning yoshi 88 da bo'lishiga qaramay u hali ham mashina haydayotgan va u bundan juda ham faxrlanar edi. Uning uchuvchisi 99 yoshda, u ham kunni biz bilan o'tkazishga qaror qildi. Biz katta yo'lga chiqib olish uchun asfalt yo'lga qaraganda iflosroq bo'lgan yo'llarda katta tezlikda yurishimizga to'g'ri keldi. Va nihoyat, o'rmonning narigi chetiga yetib, ovqatlanishimiz mumkin bo'lgan joyga to'xtadik.

«Odatda, men restoranlarga ko'p bormayman»,– dedi Yuki biz joylashayotganimizda. «Deyarli yeydigan narsalarimning barchasi polizimdan chiqadi va men bir umrlik qadr don do'stim Tanakadan baliq sotib olaman».

Restoran dengiz bo'yida joylashgan bo'lib, Star Wars filmidagi Tatuin sayyorasiga o'xshardi. Menyuda katta harflar bilan yozilgan shaharchada yetishtirilgan tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan «slow food» taqdim etilgan edi.

«Ammo haqiqatdan ham» davom etadi Yuki, «ovqat juda muhim narsa emas». U xushro'ygina, ekstrovert ayol edi. U mahalliy hukumat to-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” |— 

monidan boshqariladigan bir nechta uyushmalarni boshqarishi haqida gapirishni yoqtirardi.

«Ovqat uzoq umr ko‘rish uchun yordam bera olmaydi», – dedi u, ovqatdan so‘ng tortilgan kichkina-kichkina shirinlikdan tishlar ekan. «Buning siri-tabassum qilishing va vaqtingni chog‘ o‘tkazishinga».

Ogimida hech qanday barlar yo‘q faqatgina bir nechtagina restoranlar bo‘lishiga qaramay u yerda yashovchilar, jamoat markazlari atrofida aylanadigan joylar bor bo‘lgan – boy ijtimoiy hayotdan zavqlanadilar. Shahar o‘n yettita qo‘shnichilik birlashmasi (mahallaga) bo‘lingan bo‘lib, ularning har birining o‘zining prizidenti, oqsoqoli, ijtimoiy tadbirlarga mas‘ul odamlari, festivallari, madaniyati mavjud.

Aholi uzoq umr ko‘rishga katta e‘tibor beradi.

Bizni o‘n yettita mahallaning ijtimoiy markaziga taklif qilishdi. U Yanbaru o‘rmoni tog‘lari yonida joylashgan shahar timsoli bunagaya spri-tening uyi yonidagi eski bino edi.

Bunagaya Yanbaru o‘rmon ruhi

Bunagaya – Ogimi va uning atrofidagi shaharlarning, Yanbaru o‘rmonida yashaydigan, sehrli mavjudoti. Ular uzun qizil sochli bolalar sifatida namoyon bo‘ladilar va o‘rmonning gajumaru (banyan) daraxtiga yashirinishni, sohilga baliq ovlashga borishni yoqtiradilar.

Okinavanning ko‘pgina hikoya va masallari Bunagaya sanami haqida. Ular zararkunanda, o‘yinqaroq va oldindan bilib bo‘lmaydigan bo‘ladilar. Mahalliy aholining so‘zlariga ko‘ra, bunagaya tog‘larni, daryolarni, dengizlarni, daraxtlarni, shamol va hayvonlarni sevadi, agar kimda kim u bilan do‘stlashmoqchi bo‘lsa, tabiatga hurmat ko‘rsatmog‘i lozim.



Tugʻilgan kun bazmi

Biz mahalla fuqarolari yigʻiniga kelganimizda, taxminan yigirma kishidan iborat guruh «Oramizdagi eng kichigimiz sakson uchda!» – degan olqishlar bilan qarshi oldilar.

Biz katta stol atrofida koʻk choy ichib suhbatimizni yakunladik. Biz ishimizni oxiriga yetkazganimizdan soʻng, bizni marosim joyiga yaʼni guruh aʼzolaridan uch nafari oʻzining tugʻilgan kunini nishonlayotgan joyiga olib borishdi. Bir ayol toʻqsan toʻqqizga, boshqasi esa toʻqsan toʻrtga, yana bir ular ichidagi «eng yosh kishi»si esa endigina sakson toʻqqizga kirgan ekan.

Biz qishloqdagi bir nechta mashhur qoʻshiq-lardan kuyladik va inglizcha «Happy Brithday» bilan yakunladik. Toʻqson toʻqqizga kirgan ayol shamlarni pufladi va bazmga kelganimiz uchun minnatdorchilik bildirdi. Biz uyda tayyorlangan shikuvasalik tort yedik va raqsga tushib tugʻilgan kunni nishonladik.

Bu bizning birinchi marta bazmda ishtirok etishimiz edi, ammo bu oxirgisi emas, biz hali yana kelgusi hafta davomida boshqa bazmlarda ham ishtirok etamiz. Biz hali bizdan koʻra yaxshiroq kuylay oladigan bir guruh yoshi ulugʻlar bilan karaoke qilamiz, togʻ etagidagi mahalliy qoʻshiqchilar guruhi, raqqosalar, oziq-ovqat stendlari boʻladigan anʼanaviy festivallarda qatnashamiz.

Har bir kunni birgalikda bayram qiling

Bayramlar Ogimiliklar hayotida muhim o‘rin tutadi.

Bizni Okinavaning keksa aholisi o‘rtasida bo‘ladigan mashhur sport turlaridan biri bo‘lgan geytbol o‘yinini tomosha qilishga taklif qilishdi. Bu to‘pni tayoq kabi bolg‘acha bilan urishni o‘z ichiga oladi. Kam ta’sirli sport turi bo‘lib, uni har qanday joyda o‘ynash mumkin va bir guruh bo‘lib harakat qilish, hordiq chiqarish uchun yaxshiga ermak. Mahalliy aholi har xil yoshdagilar qatnashsa bo‘ladigan musobaqalar uyushtirashadi.

Biz haftada bir bo‘ladigan o‘yinda ishtirok etdik va yaqindagina 104 yoshga kirgan ayolga yutkazib qo‘ydik. Hamma bizni olqishlaganidan, mag‘lubiyat aks etgan nigohimizda kulgu paydo bo‘ldi.

Jamoa bo‘lib o‘ynash, bayram qilishdan tashqari, ma’naviyat ham qishloq aholisining baxt saodati uchun zarur.

Okinava xudolari

Okinavadagi asosiy din Ryukyu Sintu nomi bilan tanilgan. Ryukyu – bu Okinava arxipelagining asl nomi, Shintu esa «xudolarning yo‘li» degan ma’noni anglatadi. Ryukyu Sinto daoizm, konfutsiylik, buddizim, shamanistik va animistik elementlarni o‘z ichiga olgan Sintoizmni o‘z ichiga oladi.

Qadimiy e'tiqodlarga ko'ra, dunyo aholisi birga yashaydigan ruhlar bir nechta turlarga bo'linadi: uy ruhlari, o'rmonlar ruhlari, tog'lar va draxtlar ruhlari.

Ular ruhlarni tinchlartirishlari uchun, muqaddas joylarda marosim va bayramlar o'tkazishadi.

Okinava o'rmon va chakalakzorlarida muqaddas joylar ko'p bo'lib, ulardan eng asosiylari ikkita ibodatxona: utaki va uganjudir. Ogimidagi sharshara yonida joylashgan, ladan va tangalar bilan bezatilgan kichik ochiq osmon ostidagi ibodatxonaga tashrif buyurdik. Utaki-odamlar ibodat qilish uchun boradigan katta-katta toshlar bor joy, ularning qarashlariga ko'ra go'yo, xudolar o'sha yerga yig'iladi.

Okinava diniy amaliyotida erkaklardan ko'ra ayollar ruhiy jihatdan ustun turadilar, bu Yaponiyada faqatgina sintoizmga tegishli. Yuta ayollar an'anaviy marosimlar orqali ruhlar olami bilan aloqa qilish marosimlarini o'z jamoalari tomonidan ishlab chiqaruvchi vakili sifatida saylangan.

Okinavada umuman Yaponiyada, ajdodlar ruhiga sig'inish muhim ahamiyat kasb etadi. Odatda, har bir avlodning to'ng'ich farzandining uyida ibodat qilish va oila ajdodlariga qurbonlik qilish uchun butsudani yoki mehrob bo'lgan.

Mabui

Har bir insonda o‘zligini anglash mohiyati yoki mabui bor. Mabui bizning ruhimiz va hayot kuchimiz manbai. U o‘lmas va bizni kimligimizni anglashga undaydi.

Ba‘zan o‘lgan odamning mabuisi tirik odam tanasiga tuzoqqa tushib qoladi. Bu holat marhumning mabuini ozod qilish uchun ajralish marosimini talab qiladi; bu ko‘pincha odam to‘satdan vafot etganida-ayniqsa yosh vafot etsa-marhumning mabui o‘liklar shohligiga o‘tishni istamaganda sodir bo‘ladi.

Mabui narsalar bilan ham odamdan odamga o‘tishi mumkin. Buvi nabirasiga mabusining bir qismini o‘tkazish uchun unga uzugini qoldiradi. Odamlar orasida mabui o‘tishiga fotosuratçhilar ham sababchi bo‘lishi mumkin.

Qancha yoshing ulg‘aysa, shuncha kuching ko‘payar

Ortga nazar tashlasak, Ogimidagi kunlarimiz shiddatli ammo, tinch o‘tgan – mahalliy aholi-ning turmush tarzi ham xuddi shunday, har doim muhim vazifalar bilan band bo‘lib tuyulgan bilan, yaqindan tekshirib ko‘rsak, aslida, ular barchasini xotirjamlik bilan qilgan.

Ular baxtli band odamlar bo‘libgina qolmay balki, Washington Burnap ikki yuz oldin quyida aytib o‘tgan baxtning prinsiplari ortidan bor-ganlar: «Bu hayotda baxtning asosiy shart-lari, hayotingda biror bir yoqtirgan ishingni qi-lishing va nimagadir umid qilishing»²⁵.

Oxirgi kuni biz shahar chetidagi kichik do‘konga sovg‘alar sotib olish uchun bordik. U yerda faqatgina mahalliy sabzavotlar, ko‘k choy, shikuwasa sharbati, Yanbaru o‘rmonlari ichi-ga yashiringan buloqdan olingan, yorliqlariga

²⁵ Washington Burnap. *The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures* (1848). Retrieved via <https://archive-org/details/spheredutiesofwo00burn>.

«Longivity water» deb yozilgan suvlar bor edi.

Biz bu umrni uzaytiruvchi suvlardan sotib oldik va mashinalar to'xtab turish joyida ichdik, dengizga qarar ekanmiz, ushbu kichkina shishalardagi sehrli eliksir bizga uzoq umr, sihat salomatlik keltirishiga va o'z ikigaimizni topishimizga yordam beradi deb umid qildik. Keyin biz bunagaya haykalini suratga oldik, va yozuvni o'qish uchun oxirgi marta uning oldiga bordik.

Odamlari uzoq umr ko'ruvchi shahar deklaratsiyasi

80 yoshimda men hali ham bolaman.

Men seni 90 yoshimda ko'rgani kelaman.

Meni 100 yoshga to'lishimni kutish uchun jo'nat.

Qancha yoshing ulg'aysa, shuncha kuching ko'payar.

Qariganimizda bizni bolalarimizga qaram qilib qo'yma.

Agar siz uzoq umr va sog'lik izlasangiz, qishlog'imizga xush kelibsiz.

Bu yerda siz tabiatdan bahramand bo'lasiz.

Va biz bilan birga uzoq umr ko'rish sirin kashf etasiz.

April 23, 1993

Ogimi Federation of Senior Cittizin Clubs

Intervyular

Bir hafta davomida biz jamiyatning keksa a'zolaridan, ularning hayot falsafasi, ikigailari va uzoq umr ko'rish sirlari haqida jami yuzlab intervyu o'tkazdik. Kichik hujjatli filmda foydalanish uchun suhbatlarni ikkita kameraga oldik va kitobning ushbu bo'limiga kiritish uchun eng mazmunli va motivatsiya beruvchi bayonotlar tayyorladik.

1. Tashvishlanmang

«Uzoq umr ko‘rishning siri-tashvishlanmaslik. Ko‘nglingiz yosh bo‘lsin – uni qarishiga yo‘l qo‘ymang. Odamlarga yuzingizda tabassum bilan qalbingizni oching. Agar siz jilmaysangiz va yuragingizni ochsangiz, sizning nabiralangiz, hamma, hamma sizni ko‘rgisi keladi».

«Xavotirdan xalos bo‘lishning yagona yo‘li – ko‘chaga chiqing va odamlarga salom bering. Men har kuni shunday qilaman. Har kuni ko‘chaga chiqaman va «Salom!», «Ko‘rishguncha!» deyman. Keyin esa uyga boraman va sabzavotlarimni parvarish qilaman. Tuhslukda esa, vaqtimni do‘stlarim bilan o‘tkazaman».

«Bu yerda hamma bir-biri bilan til topishadi. Muammolarni keltirib chiqarmaslikka harakat qilamiz. Vaqtni birga o‘tkazish, xursandchilik qilishga harakat qilamiz».

2. Yaxshi odatlarni takomillashtiring

«Har kuni men ertalab soat oltida uyg‘onib, pardalarimni ochib, o‘zim parvarishlab o‘stirgan sabzavotlarim bor bog‘imga qaraganimda, o‘zimni baxtiyor his qilaman. To‘g‘ri borib pomidorlarimga, mandarin apelsinlarimga qarayman, men ular ichida aylanishni yoqtiraman – bu meni tinchlantiradi. Bog‘imda bir soat yur-

ganimdan so'ng ichkariga kiraman va nonushta tayyorlayman».

«Men sabzavotlarimni o'zim yetishtiraman va o'zim pishiraman. Bu mening *ikigaim*».

«Qarilikda tik tura olishin kaliti barmoqlaringda. Barmoqlaring bilan miyangni charxla va buni yana takrorla. Agar doim barmoqlaringni band qilsang, 100 yil yashaysan».

«Har kuni men soat 4:00 da turaman. Bir piyola choy ichaman va ozgina badantarbiya mashqlarini bajaraman, qo'llarimni ko'taraman. Bu menga kun bo'yi energiya beradi».

«Men hamma narsadan oz-oz yeyman; menimcha sir shunda. Men ovqatlanadigan narsalarimni xilma-xilligini yaxshi ko'raman; menimcha ta'mi yaxshi».

«Mehnat qiling. Mehnat qilmasangiz, tanangiz ishdan chiqadi».

«Men uyg'onishim bilan butsudanga boraman va yengil tutatqi tutaman. Siz ajdodlarni yodda tutmog'ingiz lozim. Har kuni ertalab turib, birinchi qiladigan ishim shu».

«Men har kuni badantarbiya mashqlarini bajaraman va ertalab ozgina yuraman».

«Uyg‘onganimga taiso mashqlarimni qilishni hech qachon kanda qilmayman».

«Sabzavotlar yeyish-umringizni uzayishiga yordam beradi».

«Uzoq umr ko‘rish uchun sizga uchta narsa kerak: sog‘lom bo‘lishingiz uchun badantarbiya mashqlari, yaxshi yeyish va odamlar bilan vaqt o‘tkazish».

3. Har kuni do‘stligingizni mustahkamlang

«Do‘stlarim bilan birga bo‘lish mening eng muhim ikigaimdir. Biz barchamiz shu yerdaligimiz, gaplashib o‘tirishimiz juda muhimdir. Men doim ularni shu yerda ko‘rishimni bilaman va bu menga juda yoqadi».

«Mening eng asosiy yoqtirgan ishim (xobbiyim), do‘stlarim va qo‘shnilarim bilan birga bo‘lish».

«Har kuni o‘zing sevgan odam bilan suhbatlashish, uzoq umr ko‘rish siridir».

«Men yo‘lda maktabga ketayotgan bolalarga «Salom!», «Ko‘rishguncha!» deyman, yonimdan mashinasida o‘tib ketayotganlarga esa «Ehtiyot bo‘lib haydang!» deya qo‘l silkib qolaman. Odamlar bilan salomlashish uchun ertalab soat 7:20 dan 8:15 gacha tashqarida piyoda yuraman.»



Hamma ketib bo'lgandan keyin yana ichkariga kiraman».

«Hayotdagi eng zo'r narsa qo'shnilarim bilan gaplashib choy ichish va birga qo'shiq kuylash».

«Men har kuni ertalab 5 da uyg'onaman, uyimdan chiqib, dengizga boraman. Keyin do'stlarimning uyiga boraman va ular bilan birga choy ichaman. Uzoq umr ko'rishning siri: odamlar bilan til topishishda va u yoq-bu yoqqa borib turishda».


4. Shoshmasdan hayot kechiring

«Uzoq umr ko'rishimning siri har doim o'zimga: «o'zingni bos», «dam ol» deb aytishimdir. Agar siz shoshilmasangiz uzoqroq umr ko'rasiz».

«Men to'qilgan narsalar yasayman. Bu mening ikigaim. Ertalab turib, birinchi qiladigan ishim, duo qilish. Keyin men batantarbiya mashqlarimni bajarib, so'ng nonushta qilaman. So'ngra soat yettida to'qishga kirishaman. Soat beshda, charchaganimda do'stlarimni oldiga boraman».

«Har kuni turli ishlar bilan shug'ullanaman. Doimo band bo'ling, ammo bir vaqtda bitta ish qiling, shunda og'irligi tushmaydi».

«Uzoq umr ko'rishning siri erta yotib, erta tu-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 
rishda, sayr qilishda. Tinchgina hayot kechirib, arzimagan narsalardan ham zavq oling. Vaqtin-gizni do‘stlaringiz bilan o‘tkazing. Bahor, yoz, kuz, qish..... har bir fasldan zavq oling».

5. Optimist bo‘ling

«Har kuni men o‘zimga, «Bugungi kunim sog‘liq va energiyaga to‘la bo‘ladi» deyman. Hayotdan batamom zavqlanib yashang».

«Men to‘qsan sakkiz yoshdaman, ammo o‘zimni yosh deb hisoblayman. Meni hali ham qiladigan ishlarim ko‘p».

«Kuling. Kulish bu eng muhim narsa. Men qayerga bormay kulaman».

«Men yuz yil umr ko‘rmoqchiman. Albatta, 100 yil umr ko‘raman ham! Bu menga g‘oyat katta motivatsiya beradi».

«Hayotdagi eng zo‘r narsa – nabiralaring bi-lan raqsga tushish va qo‘shiq kuylash».

«Men bu yerda tug‘ilganimdan o‘zimni juda baxtiyor his qilaman. Buning uchun har kuni shukrona aytaman».



«Men qishlog‘im uchun qo‘limdan kelgan ishni ko‘ngilli bo‘lib qilaman. Masalan, o‘z mashinamda do‘stlarimni shifoxonaga olib borib qo‘yaman».

«Hech qanday sir yo‘q. Uzoq umr ko‘rishning eng oson yo‘li, bu shunchaki yashashdir».

Ogimidagi asosiy turmush tarzi

Suhbat o‘tkazgan odamlarimizdan yuz foizida polizlari borligi, ko‘pchiligida esa choy, mango, shikurwasa va boshqa shunga o‘xshash narsalarning maydonlari borligi ma‘lum bo‘ldi.

Barcha narsalar bu yerda qo‘shnichilik jamiyatining ma‘lum bir shakliga tegishli va u yerda odamlarga xuddi oilalaridagidek g‘amxo‘rlik qillishadi.

Har doim bayram qillishadi hattoki, kichkina narsalarga ham. Musiqa, qo‘shiq va raqs kundalik hayotlarining ajralmas qismi.

Ularni hayotda bir nechta muhim maqsadlari bor. Ularning *ikigaisi* bor, biroq ular bunga juda jiddiy qarashmaydi. Ular har bir qilgan ishlaridan zavqlanadilar va hordiq chiqaradilar.

Ular an‘analaridan va o‘z madaniyatlaridan faxrlanishadi.

Ular hamma narsaga ishtiyoq bilan yondashishadi, hattoki ahamiyatsiz tuyulgan narsalarga ham.

Mahalliy aholi odamlar o‘rtalaridagi o‘zaro aloqalarni tushunishlari kerak bo‘lgan kuchli *yumaaru* tuyg‘usiga ega. Ular doim dala maydonlarida (shakarqamish yig‘ishtirib olishda va sholi ekishda), uylar qurishda, munitsipal loyihalarda bir-birlariga yordam beradilar. O‘tgan kecha shaharda biz bilan tushlik qilgan do‘stimiz Miyagining aytishicha, u do‘stlarining yordami bilan yangi uy quribdi va keyingi safar Ogimiga kelsak uning uyida turishimizni aytdi.

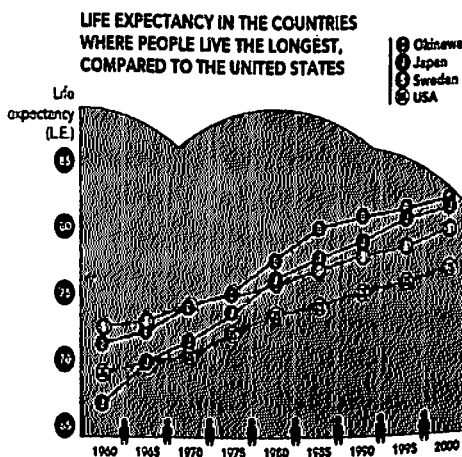
Ular doim band bo‘lishadi, lekin ular shunday vazifalarni ado etishadiki, dam olishlariga ham imkon bo‘ladi. Biror marta qari boboning skameykada hech bir ish qilmasdan o‘tirganini ko‘rmasdik. Ular doim karaoke kuylashga borishadi, qo‘shnilarnikiga chiqishadi yoki geytbol o‘yinini o‘ynashadi.

VII

IKIGAI TAOMLARI

Dunyoda eng uzoq umr ko‘ruvchi odamlar nima yeb, nima ichishadi

Jahon Sog‘liqni Saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, Yaponiya dunyodagi umr ko‘rish davomiyligi yuqori bo‘lgan mamlakat: o‘rtacha yosh ko‘rsatkichlari erkaklar uchun 85 yil, ayollar uchun esa 87.3 yil. Bundan tashqari, u dunyodagi sentenarian (100 yoshdan ortiq umr ko‘radiganlar)ning yuqori nisbatiga ega: har bir million kishidan 520 dan ortiqqa to‘g‘ri keladi (2016-yil sentabr holatiga ko‘ra).



Manba: World Health Organization, 1966; Japanese Ministry of Health, Labor and Welfare, 2004; U.S. Department of Health and Human Services/CDC, 2005

Yuqoridagi grafikda Yaponiya, Okinava provinsiyasi, Shvetsiya va Qo'shma Shtatlardagi o'rtacha umr ko'rish davomiyligi taqqoslanganda, Yaponiya umumiy reytingi yuqori, Okinava milliy ko'rsatkichi esa undan ham oshadi.

Yaponiya hududiga kirgan Okinava Ikkinchi Jahon urushida ko'pgina talafotlar ko'rdi. Jang maydonidagi mojarolar, ochlik, urush tugagandan so'ng resurslarning yetishmasligi natijasida 1940 – 1950-yillar davomida o'rtacha umr ko'rish ko'rsatkichlari unchalik yuqori bo'lmadi. Okinavaliklar vayronagarchiliklarni bartaraf etishdi va ular mamlakatning eng uzoq umr ko'ruvchi fuqarolariga aylanishdi.

Yaponlar uzoq umr ko'rishining siri nimada? Nima deb o'ylaysiz. Okinava uzoq umr ko'rish uchun qo'lidan kelgan barcha narsani qiladimi?

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, Okina Yaponiyaning yagona poyezdlarsiz provinsiyasidir. Aholisi mashina haydamagan vaqtida velosipedda yoki piyoda yuradi. Shuningdek, Yaponiya hukumatining kuniga 10 gr.dan kam tuz iste'mol qilish tavsiyasiga ko'ra muvaffaqiyatga erishgan yagona yetakchi provinsiyadir.

Okinavaning mo‘jizaviy taomlari

Yaponiyada yurak-qon tomirlari kasalliklaridan o‘lim darajasi eng past ko‘rsatkichi Okinavada qayd etilgan, bunda bevosita uning oziq-ovqatining ham ahamiyati bor. Butun dunyo shifokorlari tavfsiya qilgan oziq-ovqat mahsulotlarining bevosita «Okinava Dietasi» bilan bog‘liqligi bor.

Okinavadagi dietaga oid eng aniq va keng iqtiboslar, Ryukyus universiteti kardiologi Makoto Suzukining 1970-yildan beri Okinavadagi uzoq umr ko‘rish omili bo‘lgan ovqatlanish ustida olib borgan tadqiqotlari natijasida chop etilgan 700 dan ortiq ilmiy maqolalaridan olingan.

Makoto Suziki tadqiqotchilar jamoasiga Bradli J. Uilkoks va D. Kreyg Uilkoklar ham qo‘shilishgandan so‘ng, ular bu sohada «Okinawa Program» (Okinava Dasturi) degan kitobni yozishdi va ular quyidagi xulosalarga kelishdi:

- Mahalliy aholi, asosan sabzavotlardan bo‘lgan turli xil taomlarni iste‘mol qilishadi. Bu yerda xilma-xillik asosiy omil bo‘lib tuyulishi mumkin. Okinavaning sentenarianlarini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, ular muntazam ravishda ziravorlari bilan qo‘shib hisoblaganda 206 xil taomlarni iste‘mol qilishar ekan. Ularning har kuni o‘rtacha hisobda 18 xil taomni iste‘mol qilishini, hozirda bizda ommalashgan Fast-foodlarimizning ozuqaviy qiymati bilan solishtirganimizda katta farqni ko‘rishimiz mumkin.

• Ular har kuni kamida 5 marotaba meva va sabzavotlar iste'mol qilishadi. Kundalik ehtiyojlaridan kelib chiqib, Okivaliklar kamida 7 xil meva-sabzavotlarni iste'mol qilishadi. Buni tekshirishning osongina usuli, yeyayotgan stolingizdagi narsalarning rang-barangligiga qarang, go'yoki kamalakni yeyayotgandek. Stol qizil qalampir, sabzi, ismaloq, gulkar-am, baqlajon va turli tuman rang-barang narsalar bilan bezatilgan. Sabzavotlar, kartoshkalar, loviyalar va soya mahsulotlari, jumladan tofu Okinava taomlarining asosini tashkil qiladi. Shuning uchun ham unitmasligimiz kerakki, kunlik kaloriyaning 30 foizda ortig'i sabzavotlardan olinadi.

• Ularning taomlari negizini don mahsulotlari tashkil qiladi. Yaponlar har kuni guruch iste'mol qilishadi, ba'zan unga ugralar ham qo'shishadi. Shuningdek, Okinavaning asosiy oziq-ovqat mahsuloti guruchdir.

• Ular kamdan kam shakar iste'mol qilishadi, agar iste'mol qilishsa ham u shakarqamish bo'ladi. Biz har kuni ertalab Ogimiga ketishda shakarqamish dalalaridan o'tardik va hattoki, Nakijin Castleda bir shishadan qamish sharbati ham ichardik. Sharbat sotiladigan do'kon yonida shakarqamishning antikarsinogen (saratonga qarshi) foydasini tavsiflovchi belgi turar edi.

Ushbu asosiy parhez tamoyillariga qo'shimcha ravishda, Okinavaliklar haftasiga uch marotaba baliq iste'mol qiladilar. Yaponiyada cho'chqa

go‘shini eng ko‘p iste‘mol qilishadi, Yaponiya-ning boshqa qismlaridan farqli o‘laroq, mahalliy aholi haftasiga bir yoki ikki marta go‘sh t yeydi.

Bu borada Makoto Suzuki tadqiqotlari quyidagilarni ko‘rsatadi:

- Okinava, Yaponiya aholisining uchdan bir qismi iste‘mol qilgandan ham kam shakar iste‘mol qiladi, bundan ko‘rinib turibdiki, shirinliklar va shokoladlar ular iste‘mol qiladigan narsalarning eng kam ulushiga teng.

- Ular, shuningdek Yaponiyada o‘rtacha kunlik tuz iste‘moli 12 gr. ga to‘g‘ri kelayotgan bir pallada kuni, ular kuniga 7 gr tuz iste‘mol qiladilar.

- Ular kam kaloriya iste‘mol qiladilar: Yaponiyaga taqqoslaganda u yerda eng kam kaloriya 2,068 ni tashkil qilsa Okinavada kuniga o‘rtacha 1,785 ni tashkil qiladi. Aslida, past kaloriya iste‘moli moviy zonalarda keng tarqalgan.

Hara hachi bu

Yaponiyaga xos bo‘lgan ushbu tushuncha, birinchi bobda aytib o‘tganimizdek, bizni 80 foiz qoidasini yodimizga tushiradi.

Buni qilish juda oson: endi to‘yayotganingizni payqagan zahotingizdayoq, yeyishni to‘xtating.

Hara hachi bu tushunchasini qo‘llashni boshlashning oson usullaridan biri bu dessertdan bosh tortish. Yoki porsiyangiz miqdorini kamaytiring. Shunda siz ovqatni yeb tugatganingizda biroz ochdek tuyuladi.

Shuning uchun ham Yaponiya porsiyalarining miqdori G'arbnikiga qaraganda kichikroq. Ovqatlar gazak, birinchi ovqatlar va shirinliklar qilib tortilmaydi. Uning o'rniga barcha taomlar bir vaqtda kichkina likopchalarda tortiladi: birida guruch bilan, birida sabzavot bilan, kosa-da miso sho'rva va shunga o'xshash ovqatlar. Ovqatlarning ko'pgina kichkina likopchalarda tortilgani sabab siz ko'p ovqat yeyishingizni oldi olinadi va birinchi bobda so'z yuritilgandek ovqatlanishingizni imkonini beradi.

Hara hachi bu qadimdan mavjud bo'lgan. O'n ikkinchi asrdagi Zen Buddizm kitobida Zazen Youjinkining tavsifiasiga ko'ra: ehtiyojningizni uchdan ikki qismini iste'mol qiling deyilgan. Kam yeyish sharqdagi Buddizm ibodatxonalarida keng tarqalgan. Ehtimol bundan to'qqiz asr oldin Buddizm kaloriya iste'moli cheklovining foydalarini bilgandir.

Shunday qilib, uzoq umr ko'rish uchun kam yeyish kerakmi?

Bunga ba'zi odamlar e'tiroz bildirishadi. Ularga bu doim to'yib ovqatlanmaslik, shuningdek tanamizga kerak bo'lgan energiyani olmay turib uzoq umr ko'rishdek tuyuladi. Ozuqaviy qiymati yuqori (asosan, «superfoods») bo'lgan kaloriyasi kamroq taomlarni iste'mol qilish va umumiy kaloriya iste'moli yuqori, ammo ozuqaviy qiymati past bo'lgan taomlardan o'zimizni tiya bilishimiz

sog‘lom bo‘lishimizga yo‘l ochadi.

Biz sizlar bilan muhokama qilgan kaloriya cheklovi umringizga umr qo‘shishning samarali yo‘li hisoblanadi. Agar biz muntazam ravishda yetarlicha yoki juda to‘yib ovqatlansak, u letargik holatga o‘tadi va eskira boshlaydi va biz bor energiyamizni ovqat hazm qilishga ishlatamiz.

Kaloriya cheklovining yana bir foydali jihati tanamizdagi IGF-1 (insulinga o‘xshash o‘sish faktori) darajasini pasaytiradi. IGF-1 oqsillari qarish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Insonlar bilan hayvonlarning yoshidagi farqning sababi, oqsilning qondagi ortiqcha miqdori²⁶.

Kaloriya cheklovi umrni uzaytirish, uzaytirmasligi, hali aniq ma‘lum emas, lekin ma‘lumotlarga ko‘ra, o‘rtacha kaloriyani cheklash bilan to‘g‘ri ovqatlanish semizlik, ikkinchi tur diabet, yallig‘lanish, qon bosimining ortishi, yurak-qon tomir kasalliklari va saraton bilan bog‘liq metabolik xavf omillarini oldini oladi²⁷.

80 foiz qoidasiga rioya qilishning muqobili haftasiga bir yoki ikki kun ro‘za tutishdir. 5:2 (yoki ro‘za tutish) dietasi har hafta ikki kun ro‘za (500 kaloriya kam iste‘mol qilasiz) tutishni va qolgan besh kun odatdagidek ovqatlanishingizni tavfsiya qiladi.

²⁶ Calorie or Protein Restriction on Serum IGF-1 and IGFBP-3 Concentration in Humans.» Retrieved via <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/>.

²⁷ Edda Cava and Luigi Fontana. «Will Calorie Restriction Work in Humans?» Retrieved via <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/>.

Roʻzaning koʻplab afzalliklaridan biri hazm qilish tizimini tozalashga va dam olishiga imkon beradi.

Okinava taomlari orasidan topilgan 15 ta antioksidant

Antioksidantlar hujayralardagi oksidlanish jarayonini sekinlashtiradigan, zararli va qarishni tezlashtiradigan erkin radikallarni zararsizlantiradigan molekula. Masalan, koʻk choyniing antioksidant kuchi barchaga yaxshi maʼlum boʻlsada bu haqida keyinroq soʻz yuritimiz.

Okinava joʻshqinligining muhim omili, antioksidantlarga boy boʻlgan quyidagi 15 ta yegulikning, mintaqa aholisi tomonidan har kuni isteʼmol qilinishidir:

- Tofu.
- Miso.
- Tuna.
- Sabzilar.
- Goya (achchiq qovun).
- Kombu (dengiz laminariyasi).
- Karam.
- Nori (suv oʻti).
- Piyoz.
- Soya novdalari.
- Hechima (bodiringa oʻxshash qovoq).
- Soya fasulyesi (qaynatilgan yoki xom).
- Shirin kartoshka.
- Qalampir.
- Sanpin-cha (Jasmin choyi).

Sanpin-cha: Okinavada eng zo‘r damlama

Okinavaliklar ko‘proq ko‘k choy va jasmin gul-larining aralashmasidan bo‘lgan choy turi – san-pin-chani ko‘proq ichishadi. G‘arbliklarning tax-miniga ko‘ra, jasmin choyining kelib chiqishi Xi-toyga borib taqaladi. 1988-yil Fan va Texnologiya institutida Xiroko Sho tomonidan o‘tkazilgan tad-qiqotlarga ko‘ra, jasmin choyi qondagi xolestrin moddasini kamaytirishi aniqlandi²⁸.

Okinavada sanpin-chaning turli xillarini to-pishingiz mumkin, hattoki savdo avtomatlarida ham mavjud. Undan tashqari barcha antiok-sidantlar ko‘k choy bilan jasminni quyidagi xu-susiyatlariga ko‘ra maqtasa arziydi:

- Yurak xuruji xavfini kamaytiradi.
- Immun tizimni mustahkamlaydi.
- Stressdan xalos bo‘lishga yordam beradi.
- Xolestirolni pasaytiradi.

Okinavaliklar o‘rtacha kuniga uch piyola san-pin-cha ichadilar.

G‘arbda aynan sanpin-chani o‘zini topish qi-yin, ammo biz uning o‘rniga jasmin choyi, hat-toki oliy navli ko‘k choyini topib icha olamiz.

²⁸ Tea Infusions by High-Performance Liquid Chromatography». Retrieved via <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918>.

Ko'k choyning sirlari

Ko'k choy asrlar davomida dorivor xususiyatlarga ega bo'lgan. So'nggi tadqiqotlar uning ko'plab afzalliklarini tasdiqladi, bu qadimiy o'simlik uni tez-tez iste'mol qilib turadiganlarning uzoq umr ko'rishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'k choyning vatani Xitoy bo'lib, u yerda mingyillar davomida iste'mol qilingan, dunyoning boshqa mamlakatlariga tarqalganiga esa endigina bir necha asrlar bo'ldi. Boshqa choylardan farqli o'laroq, ko'k choyni hech qanday fermentlarsiz havoda quritganda va maydalaganda ham faol elementlarini saqlab qoladi. U bizning sog'lig'imizga quyidagicha foyda keltiradi:

- Xolestrolni nazorat qiladi.
- Qondagi qand miqdorini pasaytiradi.
- Qon aylanishini yaxshilaydi.
- Gripoga qarshi himoya qiladi (C vitamin).
- Suyak salomatligini mustahkamlaydi (ftorid).
- Bakterial infeksiyalardan himoya qiladi.
- UV shikastlanishidan himoya qiladi.
- Ichki tozalaydi va diuretik ta'sirga ega.

Polifenollarning yuqori konsentratsiyasini o'z ichiga olgan oq choy ham keksayishga qarshi yanada samarali vosita. U tabiiy mahsulot hisoblanib,

kuchli antioksidant boloib, bir piyola choy 12 piyola apelsin sharbati o‘rnini bosa oladi.

Xulosa qiladigan bo‘lsak, har kuni ko‘k choy yoki oq choy ichsak, tanamizdagi erkin radikallarni kamaytirib, bizni yoshroq ko‘rsatadi.

Quvvatga boy shikuwasa

Shikuwasa Ogimining eng zo‘r sitrus mevalaridan biri bo‘lib, Ogimi Yaponiyadagi eng yirik Shikuwasa ishlab chiqaruvchi davlati sirasiga kiradi.

Meva juda kislotali bo‘lib, uning sharbatini suv qo‘shmasdan o‘zini icha olmaysiz. Uning ta‘mi laym bilan apelsin sharbatining qo‘shilganiga o‘xshaydi.

Shikuwasalar, shuningdek yuqori darajada nobiletinni o‘z ichiga oladi va flavanoidga boy antioksidant.

Barcha sitrus mevalar: greyfrutlar, apelsinlar, lemonlar nobiletiga boy bo‘ladi, ammo *shikuwasalardagi* nobiletin apelsinga qaraganda 40 barobar ko‘p. Nobiletin iste‘mol qilish ateroskleroz, saraton, ikkinchi turdagi diabet va umuman olganda semirishni oldini oladi.

Shikuwasalar tarkibida C va B₁ vitaminlari, beta-karotin va minerallar mavjud. Ular ko‘plab an‘anaviy taomlarga va ovqatlarga ta‘m berish uchun qo‘shiladi, suvini siqib sharbat olishadi.



Tadqiqotimiz mobaynida shaharning mo'ysafidlarining tug'ilgan kunida ham bizga shikuwasalik tort taqdim qilishgan edi.

G'arbliklar uchun antioksidantlar ro'yxati

2010-yilda Buyuk Britaniyaning Daily Mirror nashri mutaxassislari tomonidan tavsifiya qilingan qarishni oldini oladigan oziq-ovqatlar ro'yxatini e'lon qildi. Bu oziq-ovqatlar orasida g'arbda mavjud bo'lganlari ham bor:

- Brokkoli va chard kabi tarkibida suv, minerallar va to'qimalar konsentratsiyasi yuqori bo'lgan sabzavotlar.
- Yog'li skumbriya, orkidnos, sardiniya losos baliqlari. Barcha antioksidantlar ularning yog'ida bo'ladi.
- Vitaminlarga boy, tanamizdagi toksinlarni chiqarib tashlashga yordam beradigan sitrus, qulupnay va o'rik kabi mevalar.
- Bluberry va goji mevalari kabi fitokimyoviy antioksidantlarga boy rezavorlar.
- Vitaminlar va antioksidantlarga boy sizga energiya beradigan quritilgan mevalar.
- Minerallarni o'z ichiga olib sizga energiya beradigan jo'xori va bug'doy kabi don mahsulotlari.
- Antioksidant ta'siri teringizda namoyon bo'ladigan zaytun moyi.
- Antioksidant va vazodilatatsion xususiyatlarga ega bo'lgan me'yorida ichilgan qizil vino.

Shakar, don-dun bilan shakar, qayta ishlangan pishiriqlar, tayyor ovqatlar, shu bilan sigir suti va uning barcha mahsulotlarini iste'mol qilmasligimiz kerak.

Yuqoridagi taomlarni iste'mol qilsangiz erta qarish jarayoni sekinlashadi va yosh ko'rinasiz.

VIII

NAFIS HARAKATLAR, UZOQ UMR

Salomatlik va uzoq umr ko‘rish uchun Sharqona mashqlar

Moviy zonalarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ko‘p harakat qilganlarga emas, ko‘p mashq qilganlar ham uzoq umr ko‘rishar ekan.

Biz Ogimiga Uzoq Umr Ko‘ruvchilar qishlog‘iga tashrif buyurganimizda, sakson, to‘qsondan oshgan odamlarni hali ham juda faolliklarini guvohi bo‘ldik. Birorta qariyani ko‘rmasdiki, uyida o‘ti-rib derazadan qarab yoki gazeta o‘qib o‘tirganini. Ogimi aholisi ko‘p yuradi, qo‘shnilari bilan karaoke qiladi, ertalabdan turadi, nonushta qiladi, hattoki nonushtadan oldin bog‘idagi begona o‘tlarni yuladi. Ular sport zallarga yoki intensiv mashq qilishga bormaydilar, biroq kundalik tartiblariga ko‘ra hech bir joyda harakat qilmasdan o‘tirmaydilar.

«30 daqiqa o‘tirganda 90 foiz holatlarda metabolizm sekinlashadi. Fermentlar zararli yog‘larni arteriyalaringizdan mushaklaringizga o‘tkazadi va u yerda u yoqoladi, sekinlashtiriladi. Ikki soatdan keyin yaxshi xolestrin 20 foiz tushadi. Besh daqiqa turishingiz bilan yana xuddi shunday bo‘ladi. Bu narsalar juda oddiy va shu bilan juda ahmoqona» – degan edi Gavin Bradley 2015-yil Brigid Shulte bilan Washington Postga intervyu bergan edi. Xalqaro tashkilot direktori Bredli bu sohaning tanikli mutaxassislaridan biri bo‘lib, har doim o‘tirish qanchalik zararli ekanligi haqida tushuncha hosil qilishimiz bizning sog‘lig‘imiz uchun juda muhim.




Agar biz shaharda yashasak, har kuni yetarlicha harakat qilishimiz qiyin, ammo asrlar davomida bizning tanamiz uchun yaxshiligi o'z isbotini topib kelayotgan mashqlarga murojaat qilishimiz mumkin.

Tana, ong va ruhni muvozanatga keltirish uchun sharq intizomi G'arbda juda mashhur, o'sha mamlakatlarda yashovchilar o'zlaridan kelib chiqib, salomatlikni mustahkamlash uchun asrlar davomida bu mashqlardan foydalanganlar.

Yoga aslida Hindistonda paydo bo'lgan bo'lsa-da, Yaponiya va Xitoyda boshqa turlariga qaraganda, *tai chi va qigong* juda mashhur. Inson tanasi va ongi o'rtasida uyg'unlik yaratib, dunyoga kuch-qudrat bilan xursandchilik va muloyimlik bilan boqishga undaydi. Yoshlik eliksiri sifatida e'tirof etilganini ham fan tasdiqlagan. Bu ajoyib mashqlar sog'liq uchun foyda keltiradi, ayniqsa keksa odamlar uchun juda mos keladi.

Boshqalari qatori *tai chi* ham osteoporoz, Parkinson kasalligini rivojlanishini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, mushak tonusi va moslashuvchanligini oshiradi. Stress va depressiyaga qarshi emotsional qalqon vazifasini o'taydi.

Har kuni bir soat sport zallarga borishingiz yoki marafonda yugurishingiz shart emas. Yapon sentenarianlari barchamizni har kuni

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

harakat qilishimiz kerakligini ko‘rsatib berishdi. Ushbu sharq tartibining birortasini muntazam ravishda bajarsangiz, katta natijalarga erishasiz. Agar sizga bu tartiblardan birortasi yoqmasa, sizni xursand qiladigan, harakatlantiradigan o‘zingiz xohlagan mashg‘ulotingiz bilan ham shug‘ullanishingiz mumkin.

Keyingi sahifalarda, sizning salomatligingiz va uzoq umr ko‘rishingizga yordam beruvchi, kuningizni Yapon mashqlari bilan boshlashingiz uchun ularning ba‘zilarini biz sizlar bilan ko‘rib chiqamiz.

Radio taiso

Bu ertalabki mashq qilish ikkinchi Jahon urushidan oldin bor edi. «Radio» qismi, bu mashqning instruksiyalari har kuni radioda berib borilganligi uchun, shundan yuzaga kelgan, biroq hozirgi kunda odamlar bu harakatlarni televizion kanallarda yoki internetdagi video demonstratsiyalarda bosqichma bosqich tomosha qilib, bajarishlari mumkin.

Radio taisoning maqsadi mashq bajaruvchining ruhiy birlikka erishishini ta‘minlash.

Mashqlar doim guruh bo‘lib bajariladi, odatda maktablarda darslarni boshlashdan yoki biznesda ish kunini boshlashdan oldin.


Statistikaga ko‘ra, Yaponlarning 30 foizi har

tongda bir necha daqiqadan radio taiso mashqlarini bajarishadi, biroq biz Okinavadaligimizda ularni qay biridan so'ramaylik barchalari har kuni radio taiso mashqlarini qilsihlarini aytishdi. Hattoki, qariyalar uyiga borganimizda, ba'zi bir imkoniyati cheklanganlar nogironlik arava-chasida turib, har kuni kamida 5 daqiqa mashq bajarishlarining guvohi bo'ldik. Biz ularning kunlik mashg'ulotlarida ishtirok etdik va kun bo'yi tetik bo'lib yurdik.

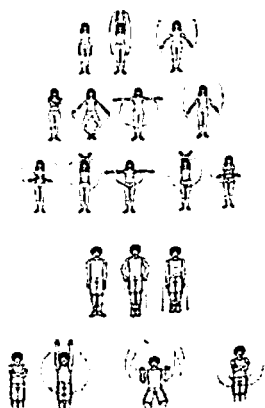
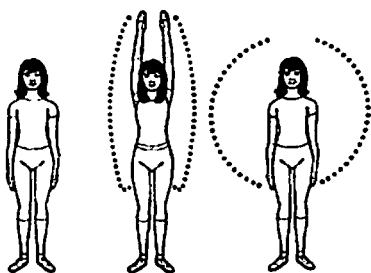
Ushbu mashqlar, odatda guruh bo'lib bajarilganda, karnaylar qo'yilgan katta sport maydonchalarida yoki katta ziyofat zallarida bo'ladi.

Mashqlarning 5 yoki 10 daqiqa davom etishi mashq bajarayotganlarga bog'liq. Asosiy maqsad bo'g'implarning harakatchanligini oshirish va dinamik cho'zishga qaratilgan. Eng mashhur radio taiso mashqlaridan biri, qo'llaringizni boshingizdan yuqoriga ko'tarib va so'ngra ularni dumaloq shaklda harakatlantirib tushurishdir. Bu tanani uyg'otish uchun, past intensivlikda harakatchan mashqlarni va, shuningdek asosan bo'g'implarni mashq qildirishga qaratilgan mashg'ulot.

Bu oddiy tuyulgani bilan biz bu zamonaviy turmush tarzimizda qo'llarimizni qulog'imizdan yuqoriga ko'tarmasdan, kunni o'tkazamiz. Bir o'ylab ko'ring: kompyuterda ishlayotganingizda, smartfoningizdan foydalanayotganingiz-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” |—

da va kitob o‘qiyotganingizda. Bizning ajdodlarimiz har doim daraxtdan narsalarni terish uchun qo‘llarini boshlaridan balandga cho‘zishgan bo‘lsada, biz bugungi kunda kamdan kam, ba’zida faqatgina javondan yoki shkafdan nimadir olayotganimizda qo‘limizni boshimizdan balandga ko‘taramiz. Radio taiso tanani harakatlantiruvchi asosiy mashqlarni bajarishimizga yordam beradi.





Yoga

Yaponiyadagi kabi G'arbda ham mashhur bo'lib, istagan odam yoga bilan shug'ullanishi mumkin. Ba'zi homilador ayollar, jismoniy imkoniyati cheklanganlar uchun ham moslashtirilgan.

Inson ruhiyati va fiziologiyasini boshqaruvchi yoga ming yillar oldin Hindistonda paydo bo'lgan. Yoga so'zi sanskrit tilidagi «yoke» so'zidan olingan bo'lib, bir hayvonni ikkinchisiga qo'shib bog'lab, aravaga qo'shish uchun ko'ndalang narsa (2 ta hayvonni qo'shga qo'shish uchun bo'yniga osiladigan bo'yinturuq)ni anglatadi. Yoga tana va ongni boshqaradi va bizni atrofimizdagi sog'lom turmush tarzi bilan uyg'unlashtiradi.

Yoganing asosiy maqsadlari:

- Bizni tabiat bilan uyg'unlashtiradi.
- Ruhiy va fiziologik komillikka eltadi.
- Bizni ilohiyotga yaqinlashtiradi.

Yoganing turlari

Bir xil maqsad sari yo‘naltirilgan bo‘lsada, uning mashqlari va matniga ko‘ra har xil turlari mavjud. Ularning orasidagi farqlar, ustalarning aytishiga ko‘ra, bizni cho‘qqiga olib chiqish yo‘llarida.

- *Jnana yoga*: donolik yogasi; disiplinatsiyani qidirish va inson ruhiyatini o‘stirish.

- *Karma yoga*: biror bir jamiyatga yoki biror kimga foyda keltiradigan foyda, burch va vazifalarga e‘tibor qaratadi.

- *Bhakti yoga*: ilohiyotga bag‘ishlov.

- *Mantra yoga*: huzur-halovatga erishish mantralar o‘qiladi.

- *Kundalini yoga*: tanadagi erkin energiya oqimini ta‘minlash uchun barcha asosiy inson chahralarini ochishdir.

- *Raja yoga*: qirollik yo‘li sifatida ham tanilgan; boshqalar bilan muloqotga erishishga qaratilgan.

- *Hatha yoga*: G‘arbda va Yaponiyada eng keng tarqalgan turi; muvozanatni izlashni o‘zida jamlagan pozalar yoki asanas bilan tavsiflanadi.



Quyosh bilan salomlashishni²⁹ qanday bajarish kerak

Quyosh bilan salomlashish-hatha-yogadagi eng mashhur mashqlardan biridir. Buning uchun, siz shunchaki o'n ikkita asosiy harakatni amalga oshirishingiz kerak:

1. Oyoqlaringizni birlashtirib, tik turing, mushaklaringizni bo'shashtiring. Nafas chiqaring.
2. Kaftlaringizni birlashtirib, ko'kragingiz oldiga olib keling; xuddi shu holatda qo'llaringizni yuqoriga ko'tarib biroz orqaga egilgan holda nafas oling.
3. Tizzalaringizni bukmasdan, kaftlaringiz yerga tekkuncha qo'llaringizni oldinga egib, nafas oling.
4. Chap oyog'ingizni orqaga barmoqlari yerga tekkuncha cho'zing. Nafas oling.
5. Ikkinchi oyog'ingizni orqaga uzating, nafas chiqarmang, qo'l va oyoqlaringizni tekis tuting.
6. nafas olayotganingizda ko'kragingizni yerdan ko'taring va qo'llaringizni oldinga engashtiring va tizzalaringizni yerga qo'ying.
7. Qo'llaringizni tekis tuting va va umrtqangiz orqaga egilsin, tanangizni yarmidan kamroq qismi yerda bo'lsin. Nafas oling.
8. Qo'llaringiz va oyoqlaringizni yerga qo'ying. Oyoqlaringiz va qo'llaringizni V shaklda yerga tirab bo'ksangizni ko'taring. Harakat mobayni-

²⁹ A sun salutation.

da nafas chiqaring.

9. Oldinroq orqaga cho‘zgan oyog‘ingizni oldinga oling, tizzangizni buking, oyog‘ingiz va qo‘lingiz boshingizni to‘g‘risida tursin. Nafas oling.

10. Oyoqlaringizni oldinga olayotib, nafas chiqaring va uchinchi pozadagidek, oyoqlaringizni to‘g‘rilab, qo‘llaringizni yerga tekkizing.

11. Kaftlaringizni birlashtirib, qo‘llaringizni boshingiz uzra yuqoriga ko‘taring va sekin asta nafas olayotib, ikkinchi pozadek orqaga egiling.

12. Tog‘ pozasida nafas chiqarayotganingizda qo‘llaringizni pastga tushirib dastlabki holatga qaytaring.

Siz hozirgina quyosh bilan salomlashdingiz. Ana endi siz kunni ajoyib o‘tkazishga tayyorsiz.





Tai chi

T'ai chi ch'uaun (yoki tayjiquan) nomi bilan ham tanilgan, tai chi qadimdan buddizm va konfutsiylikda kuzatilgan Xitoy jang san'ati; bu Yaponiyada ham juda mashhur.

Xitoy an'analarga ko'ra, tai chini butun dunyoga XIX asrda Yang Luchan olib kirgan bo'lsa ham, uning asoschisi, jang san'ati ustasi, Taoist Chjan Sanfengdir.


Tai chi dastlab neija ya'ni ichki jang san'ati bo'lib, maqsadi ruhiy holatni kuchaytirish bo'lgan. Tai chi bilan shug'ullanadiganlar asosiy e'tiborni o'zini-o'zi himoya qilishga qaratgan bo'lib, iloji boricha kamroq kuch ishlatib, epchilik bilan raqiblarini mag'lubiyatga uchratishga tayanadi.

Xitoy fuqarolarini faol bo'lishga undab, tai chini mashq sifatida bajarish fikrini ilgari surdi, natijada tai chi jang san'ati bilan bog'liqligini yo'qotdi, uning o'rniga hamma uchun salomatlik va farovonlikka yo'l ochuvchi manbaga aylandi.

Tai chining turlari

Tai chining turli xil maktab va turlari bor. Quyida sizga eng mashhurlari berilgan:

- *Chen-uslub*: sekin harakatlar keskin harakatlarga almashadi.
- *Yang-uslub*: eng keng tarqalgan uslub; sekin, o'zgaruvchan harakatlari bilan ajralib turadi.
- *Wu-uslub*: kichik, sekin, kutilmagan harakatlar.

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

• *Hao uslubi*: ichki harakatlarga qaratilgan, tashqi harakatlar deyarli sezilmaydi.

Tai chining eng kam qo‘llanadigan turi, hat-toki Xitoyda ham kam qo‘llanadigan turi.

Turli xil bo‘lishiga qaramasdan, ushbu usul-larning barchasining maqsadi bitta:

1. Jimlik orqali harakatlarni nazorat qilish.
2. Mahorat bilan kuchni yengish.
3. Birinchi bo‘lib yetib kelish, ikkinchi bo‘lib harakat qilish.
4. O‘zingiz va raqibingizni bilish.

Tai chining o‘nta asosiy tamoyillari

Ustoz Yang Chefuning so‘zlariga ko‘ra, tai chini to‘g‘ri bajarishda quyidagi asosiy o‘nta ta-moyil mavjud:

1. Boshingizni tepaga ko‘taring va butun en-ergiyangizni u yerga yo‘naltiring.

2. Tanangizni pastki qismini bo‘sh qo‘yish uchun ko‘kragingizni torting va orqangizga kengaytiring.

3. Belingizni bo‘shashtiring va u tanangizni boshqarishiga imkon bering.

4. Vazningizni qanday taqsimlashni bilishingiz uchun, og‘irlik va yengillik o‘rtasidagi farqni bilib oling.

5. Qo‘llarning erkin harakatlanishini ta‘min-lash uchun yelkalarni bo‘shashtiring va energi-ya oqimini rag‘batlantiring.

6. Tana kuchi uzra ong tezligini baholash.
7. Tananing yuqori va pastki qismlari muvozanatlashtiring. ana o'shanda uyg'unlikda harakat qilinadi.
8. Ong, tana va nafasni sinxronlashtirish uchun Ichki va tashqi kuchlar birligiga erishing.
9. Harakatlaringiz oqimini buzming, o'zgaruvchanlik va uyg'unlikni saqlang.
10. Harakatda sukunatni qidiring. Faol tana xotirjam onga olib keladi.

Bulutlarga taqlid qilish

Bu tai chidagi eng mashhur harakatlardan biri, bulutlar shaklini qaytarishdan iborat bo'lib, «Bulutlarda o'xshash to'lqinli qo'llar» deb ataladi. Bu yerda siz bosqichlari bilan tanishasiz:

1. Qo'laringizni oldinga cho'zing kaftlar pastga qarab tursin.
2. Kaftlaringizni daraxt tanasini quchgandek yuzingiz oldiga keltiring.
3. Qo'llaringizni ikki tomonga keng oching.
4. Chap qo'lingizni yuqori markazga, o'ng qo'lingizni past markazga olib keling.
5. Tanangizni oldida to'p shaklini izini hosil qiling.
6. Chap kaftingizni yuzingizga qarating.
7. Ko'zlaringiz qo'lingizning harakatini kuza-tib turgan vaqtda, og'irlikni chap oyog'ingizga o'tkazing va yonbosh bilan o'sha tomondan aylaning.

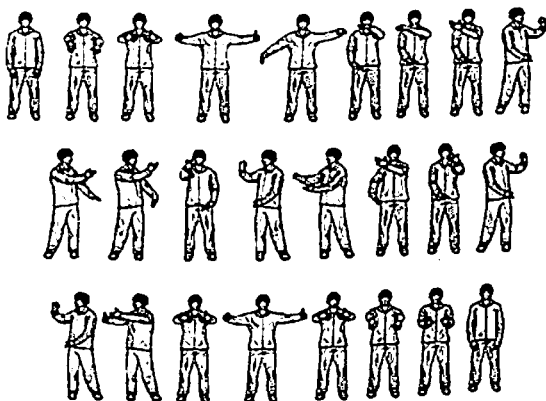
8. Chap qo‘lingizni belingizga, o‘ng qo‘lingizni esa yuzingizni oldiga olib keling.

9. Og‘irlikni o‘ng oyog‘ingizga o‘tkazing.

10. O‘ng tarafdin aylanib, o‘sha vaqtda ko‘tarilgan o‘ng qo‘lingizga qarang.

11. O‘zgaruvchan harakatni takrorlang, qo‘llaringizni joyiga qo‘ygandek, tanangiz og‘irlikni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o‘tkazing.

12. Qo‘llaringizni yana oldinga qaratib yoying va asta sekinlik bilan pastga tushiring, dastlabki holatga qayting.



Qigong

Chi kung nomi bilan ham mashhur, bu nom o‘z ichiga *qi* (hayotdagi kuch, yoki energiya) va *gong* (ish), ya‘ni energiya bilan ishlash demakdir. Tao ying asoslangan qigong san‘ati bugungi kunda asosan ushbu nomi bilan mashhur bo‘lib, aqliy va jismoniy rivojlantirishga asoslangan qadimiy san‘at.

XX asr boshlarida amaliy mashg'ulotlar va jang san'ati bo'yicha hisobotlarda paydo bo'la boshladi va 1930-yillardan kasalxonalarda foydalanila boshladi. Keyinchalik Xitoy hukumati uni tai chi bilan ommalashtirdi.

Qigong statik va dinamik, fizik mashqlar rag'batlantiruvchi tik turgan, yonboshlagan, o'tirgan holatda nafas olish pozalarini o'z ichiga oladi. Qigongning turlari juda ko'p, biroq barchasi qini mustahkamlash va qayta tiklashga qaratilgan. Uning harakatlari, odatda nozik bolsa-da, amalda shiddatli.

Qigongning foydalari

Ko'plab xalqaro ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, qigong tai chi va yogaga o'xshab salomatligimizga katta foyda keltiradi. Jumladan, ular orasida San Fransisko Qigong Institutida Doktor Kennet M. Sansiyer tomonidan kuzatilgan ilmiy tadqiqotlar «Qigong tibbiy ilovalari» maqolasida keltirilgan quyidagilar o'z isbotini topgan³⁰:

- Miya to'lqinlari modifikatsiyasi.
- Jinsiy garmonlar miqdorining ortishi.
- Yurak xurujidan o'lim darajasining pastligi.
- Gipertenziya bilan og'rigan bemorlarda past qon bosimi.
- Suyak zichligining yuqoriligi.
- Qon aylanishining yaxshilanishi.

³⁰ Kenneth M. Sancier, PhD, «Medical Applications of Qigong», *Alternative Therapies*, January 1996(vol. 2, no. 1). Retrieved via <http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQigong.pdf>.

- Qarilik bilan bog‘liq alomatlarning sekinlashishi.

- Tana funksiyasining muvozanati yuqoriligi va samaradorligi.

- Miyada qon oqimining kuchayishi va ong-tana aloqasining kuchayishi.

- Yurak faoliyatining yaxshilanishi.

- Saratonni davolashning ikkilamchi ta‘sirini kamaytirish.

Ushbu san‘at bilan shug‘ullanish nafaqat bizni bir holatda ushlab turadi va hayotimizni uzaytirishga yordam beradi.

Qigong bilan shug‘ullanish usullari

Biz qigongni to‘g‘ri mash qilishimiz uchun, energiyamiz butun tanamiz bo‘ylab oqishi haqida unutmashimiz kerak. Biz uning quyidagi turlarini qanday tartibga solishni bilishimiz kerak:

1. *Tyau Shen*: (tanani tartibga soladi) pozani to‘g‘ri bajaring – yerga mahkam ildiz otish juda muhim.

2. *Tyau shi*: (nafas olishni tartibga soladi) tinch, barqaror va osoyishta bo‘lgunga qadar.

3. *Tyau hsin*: (ongni tartibga soladi); ongdagi o‘ylarni o‘chirishdek eng murakkab qism.

4. *Tyau chi*: (energiyani tartibga soladi) oldingi 3 ta elementlarni tartibga solih orqali sodir bo‘ladigan tabiiy jarayon.



5. *Tyau Shen*: (ruhni tartinga soladi) ruh jangdagi ham kuch ham ildizdir. Yang Jving Mingning *The essence of Taiji Qigong (Taiji Qigongning mohiyati)* kitobida tushuntirilgandek bajariladi.

Bu yo'l bilan butun bir organizm bir maqsad uchun ishlashga tayyorlanadi.

Qigongning besh unsuri

Qigongning eng mashhur mashqlaridan biri besh unsur: yer, suv, yog'och, metall va olovni ifodalovchi ketma-ketlikdir. Bu harakatlar ketma-ketligi miya va organni yaxshilash uchun qaratilgan energiyaning beshta oqimini muvozanatlash funksiyasi.

Bu harakatlarni bajarishning bir nechta usullari mavjud. Bu holatda, biz Barselonadagi Qigong instituti professor Mariya Izabel Garsiya Monrealning modeliga amal qilamiz:

YER

1. Oyoqlarning orasini ochgan holda, yelka kengligida oyoqlarni tik tutib turamiz.

2. Qat'iylikni mustahkamlash uchun oyoqlaringizni bir oz tashqariga burang

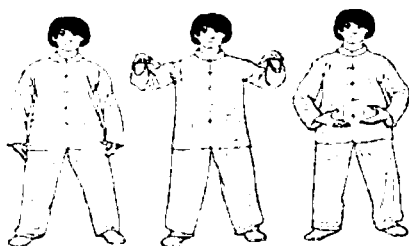
3. Yelkalarigizni bo'shashtirib, pastga tushiring va tanangizdan bir oz uzoqda qo'llaringizni yon tomonlaringizda bo'shashtiring, (bu Vu Qi yoki ildiz otgan holat)

4. Nafas olayotganda, qo'llaringizni oldingizga qilib, kaftlaringizni pastga qaratib qo'llaring-

izni yelkan kenglikda tekislang

5. Nafas oling, tizzalaringizni egib, qo‘llaringizni pastga tushiring kaftlaringiz ichkariga qaragan holatda qorningizni to‘g‘risida tursin

6. Bu pozani bir necha sekund ushlab turing va e‘tibor markazingizni nafasga qarating.



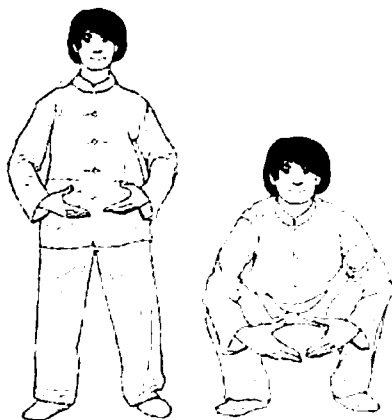
SUV

1. Yer pozasidan boshlanadi. Tizzalaringizni bukib, nafas chiqarish uchun ko‘krak qafasini tik tutasiz.

2. Bel umrtqasini cho‘zish uchun, dumg‘azani pastga bosim o‘tkazing.

3. Nafas olayotganingizda yer pozasiga qayting.

4. Uchtasini hammasini ikki marotaba takrorlang.

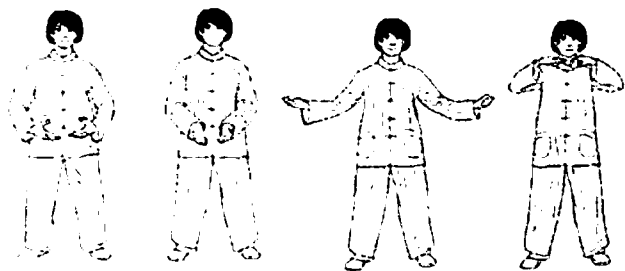


YOG'OCH

1. Kaftlaringizni yuqoriga qaratib, qo'llaringizni ikki tomonga oching, nafas olayotganingizda, qo'llaringiz o'mrov suyagingizni to'g'risiga olib kelib aylana shaklini hosil qiling. Kaft va tirsaklaringizni aylantirib pastga tushiring. Yelkangizni bo'sh qo'ying.

2. Nafas olayotganda teskari harakatni bajaring, dastlabki pozaga qaytguningicha qo'lingiz bilan pastga aylana tasvirlab, teskari harakatni bajaring.

3. Uchallasini hammasini ikki marta qaytaring.



METALL

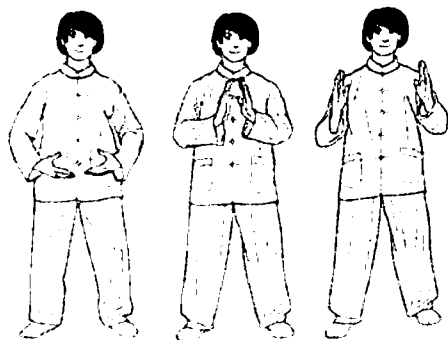
1. Yer pozasidan boshlang, qo‘llaringizni ko‘krak qafasingizgacha ko‘taring.

2. Kaftlaringizni taxminan 4-uzoqlikda bir-biriga qaratib aylantiring, barmoqlaringizni orasini biroz ochib bo‘sh qo‘ying, tepaga qarab tursin.

3. Nafas olayotganingizda qo‘llaringizni yelka kengligida qilib bir-biridan uzoqlashtiring.

4. Nafas chiqarayotganingizda ikkinchi pozaga qaytguncha, qo‘llaringizni bir-biriga yaqinlashtiring.

5. Uchtasini hammasini ikki marta qaytaring, qo‘llaringizni o‘pkangizga olib keling va energiya konsentratsiyasini kuzating.





OLOV

1. Yer pozasidan boshlang, nafas olayotganingizda qo'llaringizni yuragingizning oldiga olib keling, bir qo'lingizni sekin boshqa qo'lingiz tepasiga olib keling va kaftlaringiz bir-biriga qarab tursin.

2. Energiyani qalban his qilguningizcha qo'llaringizni aylantiring.

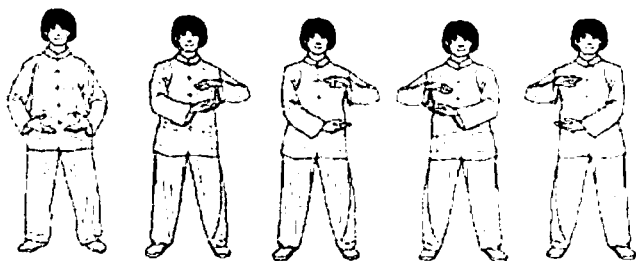
3. Beldan chapga sekin buriling va tanangizni bo'shashtirgan holda bilaklaringizni yerga parallel holga keltiring.

4. Kaftlaringiz bir-biriga qarab turgan holda qo'llaringizni ajrating, birini yelkangizgacha ko'taring, boshqasini qorningizni to'g'risiga keltiring.

5. Beldan o'ngga sekin buriling va tanangizni bo'shashtirgan holda bilaklaringizni yerga parallel holga keltiring.

6. Nafas olayotganda, qo'llaringiz yuragingiz oldida birlashsin.

7. Kaftlaringiz bir-biriga qarab turgan holda qo'llaringizni ajrating, birini yelkangizgacha ko'taring, boshqasini qorningizni to'g'risiga keltiring.



Mashqlarni yakunlash

1. Yer pozasidan boshlanadi, qo‘llaringizni yelka balandligida tutib, nafas oling, kaftlaringiz pastga qarab tursin.

2. Nafas chiqarayotganingizda qo‘llaringizni yoningizga tushiring va dastlabki Wi Qi poza.

Shiatsu

Asosan, artritni davolash uchun Yaponiyada yigirmanchi asr boshlarida yaratilgan, shiatsu, shuningdek shiatsu, kaft va bosh barmoqqa bosim o‘tkazish orqali hosil bo‘lgan energiya oqimi ustida ishlaydi. Nafas va cho‘zish mashqlari kombinatsiyasi, tananing turli elementlari o‘rtasida muvozanat o‘rnatishga intiladi.

Tao Yin³¹ nomining bo‘lishi muhim emas, u nimagadir taqlid qilish yoki nefritga o‘yib yozi-lishdir. Muhimi, texnika va haqiqatan ham amalda bo‘lgan narsaning mohiyati. Cho‘zilish va qisqarish, boshni ko‘tarish, egish, qadam tashlash, yotish, dam olish yoki tik turish, yurish yoki asta sekin qadam tashlash, qichqirish yoki nafas olish – hammasi Tao Yin bo‘la oladi.

– Ge Kong³².

³¹ Tao Yin: aqliy va jismoniy farovonlikni oshirish uchun qadimiy san’atga tegishli umumiy atama.

³² Ge Hong (AD 284–364). Retrieved via https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

Nafas olish yaxshi bo'lsa umr uzoq ko'radi

«Xiuzhen Shishu» kitobi G'arbda «Mukammallikka erishish uchun o'nta kitob» nomi bilan mashhur bo'lib XIII asrga borib taqaladi. Unda ong va tanani rivojlantirish bo'yicha turli manbalardan olingan qisqacha mazmuni keltirilgan.

Unda, jumladan VI asrda yashagan taniqli xitoylik shifokor va ocherklar yozuvchi adib Sundan Simiao iqtibos keltiriladi. Sun Simiao Oltita shifobaxsh tovush' texnikasining tarafdori bo'lgan. Ushbu texnika, qalbimizga hotirjamlik olib kelish maqsadida harakatni muvofiqlashtirish, nafas olish va tovushlarni talaffuz qilishni o'z ichiga olgan.

Mana o'sha oltita tovushlar:

Xu, chuqur xo'rsinish bilan «shh» kabi talaffuz qilinadi, bu jigar bilan bog'liq.

He, esnash bilan «her», yurak bilan bog'liq.


Si, sekin nafas chiqarish bilan «sir» deb talaffuz qilinadi, bu o'pka bilan bog'liq.

Chui, kuchli nafas chiqarish bilan «chwee» deb talaffuz qilinadi, bu buyrak bilan bog'liq.

Hoo, «who» talaffuz qilinadi va bu taloq bilan bog'liq.

Xi, «she» talaffuz qilinadi, bu butun tana bilan bog'liq.

Sun Simiaoning quyidagi she'ri qanday qilib mavsumga ko'ra yaxshi yashash haqida maslahatlar beradi. Bu shifobaxsh tovushlar nafas olishning

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 
muhimligini eslatadi va biz nafas olayotganda ularning har biri bilan bog‘liq bo‘lgan organlarni tasavvur qilishimizni taklif qiladi.

Bahorda **XU** degin ko‘zlaring ochib,
Shunda **yog‘och** davolar yuraging, bag‘rin ochib!

Yozda yetgin **HE**, ga,

Shunda bo‘lgin sen ega: sokin qalb va **olovga**

Kuzda, stabillashtir, to‘pla **metall-SI** deya!

Axir bular o‘pka namligin, saqlaydi-kuya.

Tug‘yon urgan suv, qilmas g‘alayon,

Gar sen desang **CHUI** buyraklaring-chun!

Uch karra **otash** – chun, **XI** senga kerak,

Yurakdan g‘am – qayg‘u ketishi kerak.

To‘rt fasl chuqur nafas olishga qilolsang jazm,

Sog‘lom taloq tayyorlar ovqating qilishga

hazm.

Shularni mashq qilsang bo‘lar juda zo‘r,

Va yana, ilohiy eleksiring foydasini ko‘r.

Sizga shu kungacha sharq an‘analari chalkash bo‘lgan bo‘lishi mumkin, ushbu bobda ular bilan sizni tanishtirdik. Gap shundaki, ularning barchasi jismoniy mashqlar bilan nafas olishni bilishimizni o‘z ichiga oladi. Ushbu ikkita komponentlar, ya‘ni harakat va nafas-ongimizni kunlik tashvishlarimiz dengiziga g‘arq bo‘lish o‘rniga ong va tanamizga anlashimizga yordam beradi. Ko‘pincha, biz nafas olishimizni muhim ahamiyatlarini bilmaymiz.


**IX****BARDOSHLILIK VA WABI-SABI****Hayot qiyinchiliklariga stress va tashvishga
yo'l qo'ymasdan qanday qarshi turish
mumkin****Chidamlilik nima?**

Har bir odam ikigaisini aniq belgilasa, nima bo'lishadan qat'iy, nazar o'z his-tuyg'ulariga ergasha oladi. Ular qiyinchilikka duch kelganlarida ham, ovlari yurmay qolsa ham, hech qachon ortga qaytishmaydi.

Biz siz bilan psixologlar orasida keng tarqalgan chidamlilik tushunchasi haqida so'z yuritamiz.

Biroq shuni aytish joizki, chidamlilik faqatgina sabr-toqat qilish emas, u shuningdek salbiy-his tuyg'ularimizga berilib ketib, o'zimizni nazorat qila olmay hayotimizdagi eng muhim narsalar qolib, undan keyingi darajada turuvchi narsalarni rivojlantirishga e'tiborimizni qaratishtirish kabi tushunchalarni ham bildiradi.

Ushbu so'nggi bobda, biz siz uchun chidamlilikdan sizni biror bir qiyinchilik yoki hayot zarbalariga, shunchaki sabr-toqat qilib, chidashgina emas balki, u tufayli rivojlanishingizni texnikasi - *antifragility* (sinib qolmaslik ya'ni

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

qiyinchilikdan ruhi cho‘kmaslik)ni tatqiq etdik.

Keyinroq biz sizga, barchamiz qiyin vaziyatlarga duch kelganimizda uni hayotimizni yaxshilashi uchun xizmat qildirish yo‘llarini o‘rgatamiz. Muntazam ravishda ongimizni, tanamizni, histuyg‘u-

larimizga chidamlilikni amaliyotda qo‘llab tursak, hayotning o‘nqir-cho‘nqirlariga duch kelganimizda o‘z samarasini beradi.

Nana korobi ya oki 七転び八起き

Yetti marta yiqil, sakkiz marta tur.

Yapon xalq maqoli

Chidamlilik – bu muvaffaqiyatsizliklarni yengish qobiliyatimizdir. Biz qancha chidamli bo‘l-sak, qiyinchiliklarga duch kelganda osongina o‘zimizni tutib olib, hayotimizga ma‘no olib kira olamiz.

Bardoshli odamlar maqsadlari sari, nima bo‘lganda ham, esankirab qolmasdan olg‘a qadam tashlab borishni biladilar.

Bardoshli odamlar o‘z maqsadlariga, esankirab qolmasdan, e‘tibor qaratishni biladilar. Ularning moslashuvchanligi kuchlarining manbasi hisoblanadi, ya‘ni ular hayotda taqdirlaridagi aks vaziyatlar va o‘zgarishlarga moslashuvchan bo‘lishadi. O‘z nazoratlari ostida ushlab tura oladigan narsalariga diq e‘tiborlarini qaratishadi, nazoratda ushlab tura olmaydigan narsalarini qila olmasliklaridan tashvishlanmaydilar.



Reynxold Niburning mashhur *Xotirjamlik ibodatidan*:

Xudo bizga xotirjamlik bilan qabul qilish inoyatini berdi,

Demak, bu narsalar qolar o'zgarmay.

Jazm aylasang gar o'zgartirmoqqa,

Ular o'zgarmog'i lozim shu onda.

Va yana berdi bizga donolik,

birin boshqasidan farqlab olaylik.

O'zgartirolmasak shunday qoldiraylik.

Bu uchun kuyunmoq bizga ne kerak.

Buddizm va stoitsizm orqali hissiy chidamlilik

Siddhartha Gautama (Budda) Nepalda, Kapilavastu shahzodasi bo'lib tug'ilgan, saroyda, boyliklar qurshovida o'sgan. O'n olti yoshida turmush qurgan va farzandli bo'lgan. Oilasining boyliklaridan ko'ngli to'lmay, 29 yoshidan o'zgacha hayot kechirmoqchi bo'ldi va saroydan ketib, zohidlikda yashay boshladi. Biroq bu u izlagan zohidlik emas edi, bu unga hech qanday baxt va o'ylaganidek farovonlik bermadi. Na boylik, na zohidlik unga ish bermadi. U dono odam hayotdan zavqlanib yashashini anglab yetdi. Dono odam hayotdan zavqlanib yashay oladi, ammo doim u buni qanday qilish kerak degan o'yning quliga aylangan bo'ladi.

Sitiumlik Zenon o'z ta'limini kiniklardan

boshlagan. Kiniklar shuningdan, oldingi hayotidagi barcha narsadan voz kechib, zohidlikda yashashga yetaklagan. Ular ko‘chada yashashgan va ular ega bo‘lgan yagona narsa, kiyimlari edi. Sinizm unga farovonlik tuyg‘usini bermasligini ko‘rib, Zenonga asoslangan stoitsizm maktabini yaratish uchun hayot lazzatlaridan bahramand bo‘lishning hech qanday yomon joyi yo‘q, ulardan zavqlanayotganda hayotingizni nazorat qilmang, degan o‘z ta‘limotlaridan voz kechdi. Bu zavqlar yo‘qolishiga siz tayyor bo‘lishingiz kerak.

Uning maqsadi Sinizmdek, hayotingizdagi bor his-tuyg‘u, zavqlarni yo‘qoting degani emas, balki, salbiy emotsiyalarni yo‘qotish demakdir.

Buddizm va sinizm yaratilgandan beri ikkisi-ning ham maqsadi, zavq, his-tuyg‘u va xohishlarni nazorat qilish. Garchi falsafasi turli bo‘lsa ham, maqsadi egoyimizni jilovlash va salbiy hissiyotlarimizni nazorat qilish.

Budizmning ham, stoizmning ham negizida farovonlik amaliyoti metodlari yotadi.

Stoizmga ko‘ra, istaklar va zavqlanishlar mumammo emas. Biz ulardan istagancha rohatlansak bo‘ladi, faqat ular bizni nazorat qilmasligi kerak. Stoiklar his-tuyg‘ullarini oqilona nazorat qilish bilan ko‘zga tashlanadilar.



Eng yomon narsa sodir bo'lsa nima bo'ladi?

Biz va nihoyat orzuyimizdagi ishga joylashdik, biroq biroz vaqt o'tgach esa, undan ham yaxshirog'ini topdik. Biz lotoreyada yutib oldik va yaxshi mashina sotib oldik, biroq keyin biz kema xohlab qoldik, u siz yashay olmayman deb qaror chiqardik. Biz boshini aylantirayotgan qizimiz yoki yigitimizni qalbini zabt etdik va to'satdan biz yana boshqasini topib oldik.

Insonlar hech qachon to'ymadi

Stoiklar bu kabi istaklar va xohishlar sotilishga ta'sir qilmaydi deb ishonadilar. Fazilatli odamning maqsadi xotirjamlik holatiga (apatiya) erishish: salbiy his-tuyg'ular ya'ni qo'rquv, tashvish, uyat, bema'nilik va jahl kabi his-tuyg'ularning yo'qligi, his-tuyg'ular, baxt, sevgi, xotirjam va minnatdorchilik kabi ijobiy his-tuyg'ularning mavjudligi.

Stoiklar o'zlarining aqlarini yaxshi saqlash uchun Salbiy vizualizatsiya shunga o'xshash narsalarni qilishgan: Ular shon-sharaf, huzur-halovatlarini olib qo'yilishi bilan sodir bo'lishi mumkin bo'lgan eng yomon narsani tasavvur qilishgan.

Salbiy vizualizatsiyani mashq qilish uchun biz salbiy voqealar haqida o'ylashimiz kerak, biroq ular haqida tashvishlanmasligimiz kerak.

Qadimgi Rimning eng boy kishilaridan biri

bo‘lgan Seneka hashamatli hayot kechirgan, ammo shunga qaramay, faol stoik edi. U har kecha uyquga yotishdan oldin salbiy vizualizatsiyani mashq qilishni tavfsiya qildi. Aslida esa u, negativ vizualizatsiyani faqatgina tasavvur qilibgina qolmasdan, balki buni amaliyotda ham qo‘llab ko‘rdi, masalan bir hafta xizmatkorlarsiz, boy odam yeydigan ovqat va ichimliklarsiz yashab ko‘rish kabi. Natijada, u «Eng yomon narsa sodir bo‘lsa nima bo‘ladi?» – degan savolga javob bera oldi.

Nekbin his-tuyg‘ular uchun meditatsiya

Salbiy vizualizatsiya va salbiy his-tuyg‘ularga berilmaslikdan tashqari, Stoitsizmning yana bir asosiy tamoyili – «Serenity Prayer» Xotirjamlik ibodatida ko‘rganimizdek ya‘ni biz nimani nazorat qilishimiz va nimani qila olmasligimizni bilishimizda.

Bizning nazoratimizdan tashqarida bo‘lgan narsalar haqida tashvishlanish bizga hech narsa bermaydi. O‘z navbatida salbiy his-tuyg‘ularga berilmaslik uchun, biz nimani o‘zgartirishimiz va nimani o‘zgartira olmasligimiz haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishimiz kerak.

Epiktetning so‘zlariga ko‘ra, «Sizga nima bo‘layotgani emas, balki qanday munosabatda bo‘lishingiz muhim».

Zen Buddizmida meditatsiya bu orzu va istaklardan xoli bo'lish bilan ulardan o'zimizni ozod qilishdir. Ongimizni o'ylardan xalos qilishimiz qiyin masala, biroq uning o'rniga biz o'zimizda paydo bo'lgan his-tuyg'ularimizni, bizni boshqarishini o'rniga biz ularni nazoratga olishimiz lozim. Bu bilan biz, biz ongimizni g'azab, hasad yoki g'azabga berilmaslikka o'rgatamiz.

Budizmning eng ko'p qo'llanadigan matralaridan biri, salbiy his-tuyg'ularni nazorat qilishga qaratilgani bo'lib, «Om maṇi padme hūṃ», ya'ni **om** – nafsni tozalaydigan saxiylik, **ma** – hasadni tozalaydigan axloq, **ni** – hissiyot va istakni tozalaydigan sabr, **pad** – xato fikrni to'g'rilovchi aniqlik, **me** – ochko'zlikka barham berish va **hum** – nafratdan xalos qilguvchi hikmatdir.

Hozir. O'zgaruvchan narsalar

Chidamlilikni oshirishning yana boshqa bir omili, bu siz qaysi vaqtda yashayotganingiz. Buddizm ham, Stoizm ham hozir mavjud, biz nazorat qila oladigan narsalarni nazarda tutadi. O'tmish yoki kelajak haqida qayg'urmasdan, uning o'rniga ayni damdagi, hozirgi narsalarni qadrlashimiz kerak.

Buddist rohib Thich Nhat Xanhning kuzatishlariga ko'ra, «Siz haqiqatan ham tirik bo'lishingiz mumkin bo'lgan yagona lahza bu hozir-

gi ondir» degan.

Yana shuni ham aytishimiz joizki, hozir yashab turgan onimiz, Stoiklarning tafsiyasiga binoan, atrofimizda bizni o‘rab turgan narsalarga e‘tibor qaratishimizdir.

Rim imperatori Mark Avreliyning so‘zlariga ko‘ra biz yaxshi ko‘rgan narsalar har qachon, har shamol esganda yerga to‘kiladigan daraxt barglariga o‘xshaydi. U ham atrofimizda sodir bo‘layotgan dunyodagi o‘zgarishlar shunchaki emas, balki koinot mohiyatining bir qismi ekanligini aytadi, aslida esa Buddistlik tushunchasi ham xuddi shunday.

Biz o‘zimizda bor bo‘lgan barcha narsalarimiz, jumladan insonlarimizni ham vaqti kelib yo‘qotishimiz mumkinligi haqida unutmasligimiz lozim. Bu yerda biz qilishimiz kerak bo‘lgan ish, pessimizmga berilmasdan, ularni yodimizda saqlashimiz kerakligi. O‘zgaruvchan narsalar bizni xafa qilmasligi kerak, aksincha ayni damda atrofimizdagi bor narsalarni sevishga yordam berishi kerak.

Sineka bizga bu xususda shunday degan edi: «Insonning barcha narsalarining umri qisqa va o‘tkinchi».

Har bir buddist tartib-intizomining markazida dunyoning uzoq davom etmaydigan, o‘zgaruvchan, vaqtinchalik ekanligi turadi. Buni doim yodda tutishimiz bizda yo‘qotishlar bo‘lgan-




da qayg'ular ummoniga g'arq bo'lmasligimizga yordam beradi.

Wabi-sabi va ichi-go ichi-e

Wabi-sabi – bu yapon tushunchasi bo'lib, bizga atrofimizdagi dunyoning, o'zgaruvchan, nomukammal tabiatini, o'tkinchi go'zalliklarini ko'rsatadi, ya'ni nomukammallikda go'zallikni ko'rish. Mukammallikdan go'zallik qidirmasdan biz uni kamchiliklari bor narsalardan qidirib ko'rishimiz kerak.

Shuning uchun Yaponiyada shunday qadriyat bor, masalan nosimmetrik yoki darz ketgan piyola. Faqatgina nomukammal, to'liq bo'lmagan va vaqtinchalik narsalar haqiqatan ham go'zal bo'lishi mumkin, chunki faqat aynan shu narsalargina tabiiy dunyoga o'xshaydi.

Bir-birini to'ldiruvchi yapon konsepsiyasi *ichi-go ichi-e* tushunchasi bo'lib, u «Bu lahza faqat hozir mavjud va boshqa qaytib kelmaydi» deb tarjima qilinadi. Bu ko'pincha ijtimoiy yig'ilishlarda do'stlar, oila yoki begonalar bilan bo'lgan har bir uchrashuvni eslatish sifatida ko'pincha ishlatilib turadi, bunday voqealar, betakror va yagonadir, buning ma'nosi o'tmish yoki kelajak haqida qayg'urib har lahzadan zavq olishni va o'tmish yoki kelajaktan tashvishlanib o'zimizni yo'qotib qo'ymasligimiz kerak.

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

Ushbu tushuncha, asosan choy marosimlari, Zen meditatsiyasi va Yapon jang san‘ati kabi-larning barchasi, ayni damda mavjud bo‘lish, bor bo‘lishga urg‘u beradi.

G‘arbda esa, biz tosh binolarning doimiy bor-ligiga va Yevropa ibodatxonalariga o‘rganib qol-ganmiz, biz bulardan hech narsa o‘zgarmaslik hisini tuyamiz va vaqt o‘tib ketishi haqida unutamiz. Yun-rim arxitekturasida simmetriya, o‘tkir chiziqlar, haratlanarli fasadlar, binolar va bir necha asrlar oldingi xudolarning haykallari ardoqlanadi.

Yapon arxitekturasi esa butunlay boshqacha na hayratlanarli, na mukammal, chunki u wabi-sabi ruhida bunyod etilgan. An’anaga ko‘ra vaqtinchali-gi uchun yog‘ochdan yasaladi, agar kelajakka av-lodga kerak bo‘lsa qayta qurib olishadi.

Masalan, Buyuk Ise ziyoratgohi asrlardan beri har yigirma yilda qayta quriladi.

Bu yerda eng muhimi avlodlarga binoni qoldirish emas, vaqt o‘tishiga bardosh bera ol-adigan narsalardan ko‘ra, an’ana va urf-odatla-rini aks ettiradigan qo‘l bilan yaratilgan struk-turalardir.

Buni qabul qilishning asosiy omili, vaqt o‘tishiga o‘xshash narsalarni va atrofimizni o‘rab turgan o‘zgaruvchan dunyoni nazorat qila olmasligimizni qabul qilishimizdir.

Ichi-go ichi-e diqqat markazida esa hayotda



har lahzadan zavqlanish turadi.

Shuning uchun ham ikigaimizni topish va u bilan doim birga bo'lish juda ham muhim hisoblanadi.

Vabi-sabi bizga soddalikdagi go'zallikni ko'ra bilish, o'sish uchun imkoniyatdek qadrlashni o'rgatadi.

Chidamlilikdan tashqari antifragility

Afsonalarga ko'ra, Gerkules birinchi marta Gidraga duch kelgan, uning boshini kesib tashlaganida, kesilgan bosh o'rniga ikkitasi paydo bo'lganini ko'rib, chorasiz qoladi. Har jarohatdan so'ng, kuchaya borayotgan maxluqni o'ldira olmaydi.

Nassim Nikolas Taleb Antifragillikni shunday tushuntiradi: «Qiyinchiliklardan erishilgan narsalar», biz fragile so'zini biror bir zarar yetganda zaiflashib, shikastlanib qoladigan odam, narsa yoki tashkilotlarga nisbatan ishlatamiz, *robust and resilient* bu ziyon yetganda zaiflashmasdan bundan keyin yanada kuchliroq bo'lish.

Aytib o'tganimizdek, Lerna Gidrasi shunday qudratga ega, u zararlanganidan keyin kuchliroq bo'ldi. Taleb *antifragil* termini xususida shunday dedi: antifragility baquvvatlik, ruhiyati kuchlilik kabi ma'nolarni ham bildiradi. Ruhiy kuchli odam shokka tushmaydi; yanada kuchayadi.

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” — 

Falokatlar va istisno holatlar antifrabilityni tushuntirish uchun yaxshi misol bo‘la oladi.

2011-yilda Yaponiyaning Thoku hududiga sunami zarba berdi, qirg‘oq bo‘yidagi o‘nlab shahar va qishloqlarga, mashhur Fukoshimaga g‘oyat ulkan zarar yetkazdi.

Falokatdan so‘ng ikki yil o‘tib, qirg‘oqqa borganimizda, mashinamizda soatlab yorilgan magistrallardan o‘tib borar ekanmiz, bo‘sh gaz quyish shahobchalari, so‘ngra uylarning qoldiqlari, mashinalar uyumi to‘plangan, bir nechta odam yo‘qligidan huvillab yotgan, shaharlardan o‘tdik, poyezd stansiyalari ham bo‘mbo‘sh edi. Bu shahar fragil bo‘shliq bo‘lib, hukumat tomonidan ham unutilib qo‘yildi va ular o‘zlari shaharni qaytadan o‘z holiga qaytara olmadilar ham.

Ishinomakim va Kesennuma kabi boshqa boshqa joylar ham har tomonlama aziyat chekishdi, ammo ular bir necha yil ichida ko‘pchilikning sa‘y-harakati tufayli shaharni qayta qurishdi. Ishinomaki va Kesennuma shaharlari talafotdan so‘ng odatiy holga qaytib oldilar va bu bilan o‘z chidamliliklarini ko‘rsatdilar.


Sunamiga sabab bo‘lgan zilzila Fukusimadagi atom elektr stansiyasiga ham ta‘sir qildi. Tokiyo elektr energetika kompaniyasi muhandislari Zavoddagi bunday talafotni bartaraf etishga tayyor emas edilar. Fukusima yadroviy inshooti o‘n yil-

lardan beri hamon favqulotda holatda. U misli ko'rilmagan falokat oldida o'zining mo'rtligini, kuchsizligini namoyish etdi.

Yaponiya moliya bozorlari zilziladan bir necha daqiqa o'tib yopildi. Qaysi savdo turi eng yaxshi natijalarni ko'rsatdi? Yirik qurilish kompaniyalari sarmoyasi 2011-yildan barqaror o'sa boshladi; Thoku qirg'oqlarining to'laligicha ta'mirga muhtojligi qurilish uchun foyda bo'ldi. Bunday vaziyatda, Yaponiya qurilish kompaniyalari falokatdan g'oyat katta foyda ko'rib, antifragsillik kuchaya boshladi. Keling, ushbu konsepsiyani kundalik hayotimizga qanday qo'llashimiz mumkinligini ko'rib chiqaylik. Qanday qilib biz ko'proq antifragsillik bo'lishimiz mumkin?

1-bosqich. Ko'proq imkoniyatlar yarating

Faqatgina maoshingizga qarab o'tirmasdan, sevimli mashg'ulotlaringizdan qo'shimcha daromad oling yoki o'z biznesingizni boshlang. Agar siz faqatgina oylikka ishlasangiz, boshlig'ingiz bilan muammoga duch kelsangiz, fragsilliy holatiga tushib qolasiz. Boshqa tarafdin, agar sizni bir nechta variantingiz bo'lsa, asosiy ishingizni yo'qotsangiz, ikkinchi darajali ishingizga ko'proq vaqt ajratsangiz, ehtimol ko'proq pul ham topishingiz mumkin. Agar shunday qilsangiz siz mag'lubiyat ustidan g'alaba qozon-

“Uzoq umr ko‘rish va baxtli hayot kechirishda yapon siri” | — 

gan bo‘lasiz va antifragilga erishasiz. Ogimidagi yoshi katta odamlarning 100 foizda asosiy va ikkinchi darajali ishi bor. Ko‘pchiligi ikkinchi darajali ish sifatida poliz ekinlari yetishtirishadi va uning mahsulotini mahalliy bozorga olib chiqib sotishadi.

Siz shuningdek, shaxsiy qiziqishlaringiz va do‘st bo‘lishda ham shunday yo‘l tuting. Imkoniyatni qo‘ldan boy bermang!

Ishqiy munosabatlar borasida, barcha sevgan insoni uchun borini berishga tayyor bo‘ladi va diqqat markazida faqat shu turadi. Agarda o‘rtalaridagi munosabatlar yaxshi bo‘lmasa, hamma narsa chippaka chiqadi, uni yo‘qotadi, holbuki ular o‘rtasida kuchli do‘stlik va butun hayotni birga o‘tkazgan davrlar bo‘lsa ham. Munosabatlar so‘ngida agar ular holatni o‘zgartira olsalar, ularda antifragillik yuzaga keladi.

Siz hozir, ‘menga faqatgina oyligimni o‘zi yetadi, doim atrofimdagi do‘stlarim bilan baxtliman. Nima uchun yana do‘st, ish topar ekanman? deb o‘ylashingiz mumkin. Hayotimizga o‘zgartirishlar kiritish vaqtni behuda sarflashdek tuyulishi ham mumkin, chunki g‘ayrioddiy narsalar shunchaki sodir bo‘lib qolmaydi. Biz o‘z qobig‘imizga o‘ralib olganimiz bilan xohlaymizmi yo‘qmi, ertami-kechmi hayotimizda bu kabi aks holatlar sodir bo‘lib qolishi mumkin.

2-bosqich. Ba'zi sohalarda pul tikishda konservativ yondashuv va kichik xavf-xatarlarni zimmasiga olish

Moliya sohasida buni tushuntirish uchun ajoyib konsepsiya ishlab chiqqan. Agar sizda 10000 \$ jamg'arma bo'lsa, siz indeks fondi yoki muddatli depositga 9000 \$ qo'yasiz va qolgan 1000 \$ ni, o'sish salohiyati yuqori bo'lgan, ya'ni har biri 100 \$ lik 10 ta *start-upga* sarmoya kiritasiz.

Bunda senariy shundan iboratki, bulardan uchta kompaniya muvaffaqiyatsizlikka uchraydi (siz 300 \$ yo'qotasiz), yana uchta kompaniyaning qiymati pasayadi (siz yana 100 \$ yoki 200 \$ yo'qotasiz), uchtasining qiymati oshadi (siz 100 \$, 200 \$ foyda ko'rasiz) va birgina start-upning qiymati 20 barobardan oshadi (siz 2000 \$ga yaqin yoki undan ko'proq foyda ko'rasiz).

Biznesingizning uchtasi bankrot bo'lib, tugatilgan bo'lsada siz pul qilishda davom etmoqdasiz. Xuddi yuqorida aytib o'tilgan, Gidradek, talafotlardan foyda ko'rmoqdasiz.

Gazetadagi maqolaga ko'ra, *Antifragillik*ning muhim omili bu 10000 \$ni hammasini qandaydir shon-shuhrat deb fondga qo'yib, o'zimizni xavf-xatarga duchor qilgandan ko'ra, sizni muvaffaqiyatga boshlagan kichik xavf-xatarlardir.

3-bosqich. Sizni chidamsiz (ing. fragile) qilib qo‘yadigan narsalardan voz keching

Biz ushbu mashq uchun salbiy yo‘lni tanlaymiz. Biz o‘zimizdan nima bizni fragil qilib qo‘yadi, deb so‘rashimiz kerak. Ba‘zi odamlar, narsalar va odatlar biz uchun yo‘qotishlar keltirib chiqaradi va bizni zaif qilib qo‘yadi. Kim yoki nima shunday qiladi?

Yangi yil uchun qarorlar qabul qilganimizda, hayotimizga yangi muammolar qo‘shishga alohida e‘tibor berishimiz lozim. Bunday maqsadlarning bo‘lishi yaxshi, biroq, «xalos bo‘lish» maqsadi yanada yaxshiroq ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan:

- Tamaddi qilib olishni to‘xtating.
- Haftada bir marotaba shirinlik iste‘mol qiling.
- Barcha qarzlaringizni to‘lang.
- Negativ odamlardan saqlaning.
- Yoqtirmaydigan narsalaringizga vaqt sarflashdan saqlaning.
- Har kuni facebookga 20 daqiqadan ortiq vaqt sarflamang.

Hayotimizga chidamlilikni oshirish uchun biz qiyinchiliklardan qo‘rqmasligimiz kerak, chunki har bir muvaffaqiyatsizlik o‘shish uchun imkoniyatdir. Agar biz antifragil munosabatni qabul qilsak, har bir zarbadan kuchayish yo‘lini topa-

miz, hayotda yo‘limizni topmog‘imiz va ikigaimizga e‘tibor qaratishimiz lozim.

Bir, ikki marta qiyinchilikga duch kelsak biz uni hayotimizning barcha jabhalarida shuncha-ki baxtsizlik yoki tajriba deb qabul qilishimiz kerak va biz ularni to‘g‘rilashda davom etmog‘imiz, yangidan-yangi, yaxshiroq maqsadlar qo‘ymogimiz lozim. Talabning yozishicha Antifragillik, «Biz yashashimiz uchun arzigulik tasodifiyliklar, tartibsizliklar, sarguzashtlar, noaniqliklar, travmatik epizodlar va o‘zini o‘zi kash qilishlarga muhtojmiz». Biz Nassim Nikolas Talebning Antifragilini o‘qib antifragilitiylik tushunchasini yaxshilab tushunib oldik.

Wabi-safi falsafasiga ko‘ra hayot murakkab emas, sodda va jo‘n, vaqt o‘tishi esa bizga hamma narsaning o‘tkinchi ekanligini ko‘rsatadi, ammo lekin siz ikigaingizni his qilsangiz, har bir lahza shunchalar ko‘p imkoniyatlarga ega bo‘ladiki, go‘yoki hayot sizga abadiydek tuyuladi.

XOTIMA

Ikigai : Yashash san’ati

Mitsu Aida XX asrning eng mashhur xattot va haukistlaridan biri. U ham boshqa Yaponlar kabi hayotini o‘ziga xos ikigai: shodo cho‘tkasi yordamida his-tuyg‘ularni ifodalaydigan o‘n yetti bo‘g‘inli she‘rlarni yozishga bag‘ishlagan.

Aidaning ko‘pgina haykulari o‘tmish va ayni damning muhimligi haqidagi falsaviy qarashlardir. Quyidagi she‘rning tarjimasi:

«Hayotimning shul oni, har bir lahzasi,
Sening hayotingni ham erur qissasi».

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

Boshqa bir she‘rida esa Aida odiygina qilib, «Hozir» deb yozib qo‘ygan. Bu tuyg‘ularni uyg‘otishga qaratilgan san‘at asari *mono-no aware* (vaqtinchalik melonxolikni qadrlash)da yozilgan she‘rdir:

いまここ

Quyidagi she‘r hayotimizga ikigaini olib kirish sirlariga to‘xtalib o‘tadi: «Yurak erur baxtning xojasi»:



しあわせはいつも自分の心がきめる

So'nggi she'r ham Aidaniki bo'lib, ma'nosi:
«Boraver davom et, qaytma yo'lingdan»

そのままでもいいがな

Ikigaingizni kashf qilganingizdan so'ng, uning izidan boring, uni ardoqlang ana o'shanda u sizning hayotingizga ma'no olib kiradi. Hayotingizda maqsad bo'lsa, kanvasidagi xattot yoki yarim asr um-rini mehr bilan sushi tayyorlashda o'tkazgan oshpaz kabi barcha qilgan ishlaringizda oqim holatiga o'tib baxtga musharraf bo'lasiz.

XULOSA

Ikigailarimiz bir-birimiznikidan farq qilishiga qaramay, barchamizda birgina umumiylik, ya'ni hayotdan ma'no izlaymiz. Biz kunlarimizni mazmunli o'tayotganini his qilib tursak, zavq bilan yashaymiz; agar uni his qilmasak, umidsizlikka tushib qolamiz.

Zamonaviy hayot bizni tobora asliyatimizdan yiroqlashtirmoqda, ma'nosiz hayot sari osonlikcha boshlamoqda. Qudratli kuchlar va rag'batlantirish (pul, kuch, e'tibor, muvaffaqiyat)lar bizni odatiy hayot tarzimizdan chalg'itmoqda; ularga hayotimizni tortib olishlariga, boshqarishlariga izn bermaylik.

Sezgi va qiziqishlarimiz ikigaimiz bilan bog'lanishimizga yordam beruvchi katta kuchga ega bo'lgan ichki kompaslarimizdir. O'zingiz yoqtirgan narsalaringiz ortidan ergashing, sizga yoqmagan narsalarni o'zgartiring yoki ulardan uzoqlashing. Bu uchun juda katta bir narsa kerak emas: biz bularni yaxshi ota-ona bo'lib yoki qo'shnilarimizga yordam berib ham topishimiz mumkin.

Hayot bu hal qilinishi kerak bo'lgan muammo emas. Shuni unitmangki, siz o'zingiz sevgan *sih* bilan, sizni sevgan odamlar qurshovida mashg'ul bo'ling.



Ikigaining o'nta qoidasi

Ushbu sayohatimizga, uzoq umr ko'ruvchi Ogimiliklar donoligidan olgan 10 qoida bilan xotima yasamoqchimiz:

1. Doim faol bo'ling, harakatdan to'xtamang

Yoqtirgan ishingizni qilishdan voz kechsangiz, hayotdagi maqsadingizni ham birdek yo'qotasiz. Shuning uchun sizni taraqqiy etguvchi, go'zallik olib keluvchi, qadrli narsalarni yoki boshqalarga foyda olib kelish, yordam berish va o'z dunyoningizni yaratish, hattoki sizning «rasmiy» kasbiy faoliyatingiz tugatilgan bo'lsa ham ularni barchasini bajarishda davom etishingiz juda ham muhimdir.

2. Shoshilmang

Shoshilish hayot sifatiga teskari proporsionallikdir. Qadimgi maqolda aytilganidek: «Sekin yursang uzoqqa borasan». Agar biz shoshilmasak, hayotimiz ma'noli bo'ladi.

3. Qorningizni to'ydirib olmang

Uzoq yashash haqida o'ylasak kamroq ye-yishimiz lozim. 80 foiz qoidasiga ko'ra, uzoq yillar sog' bo'lay desak, o'zimizni to'ydirishga bo'lgan talabni biroz kamaytirishimiz lozim.

4. Yaxshi do'stlar davrasida bo'ling

Dardkash suhbatlar, kuningizni yoritguvchi hikoyalarni o'zaro bo'lishish, masalahat olish, zavq olish, orzu qilish va boshqacha aytganda, yashashda eng zo'r dori-darmon bu do'stlardir.

5. Kelgusi tug'ilgan kuningizgacha sog' bo'ling

Suv harakatlanadi. Yaxshiligi doim oqib tura-di, harakatsiz, bir joyda turg'un turib qolmaydi. Hayotingiz davomida harakatlanayotgan tanangiz uzoq vaqt davomida ishlashi uchun biroz kundalik parvarish kerak. Bundan tashqari mashqlar baxt garmonini ishlab chiqarishga yordam beradi.

6. Jilmaying

Xushchaqchaqlik nafaqat dam olishga yor-dam bermasdan, balki do'st orttirishimizga ham yordam beradi. Unchalik katta ahamiyatga ega bo'lmagan narsalarni anglash ham yaxshi, biroq biz imkoniyatlarga to'la dunyoning ayni damda-gi afzalliklari haqida unutmashimiz kerak.

7. Tabiat bilan hamnafas bo'ling

Bugingi kunda ko'pgina odamlar shaharda yashashiga qaramasdan, insoniyat tabiatning bir bo'lagidir. Biz quvvatni tabiatdan olmog'im-iz lozim.



8. Shukronalik keltiring

Ota-bobolaringizga, sizni nafas va ozuqa bilan ta'minlayotgan narsalarga, do'stlaringiz va oilangizga, kuningizni xushnud etguvchi sizni yashashingizni baxt hisini tuyushingizdagi barch-barcha narsalarga shukr qiling. Kuning har bir lahzasini shukr qilib o'tkazing, ana o'shanda hayotingiz baxtga to'la bo'ladi.

9. Bugun bilan yashang

O'tmishdan afsuslanishni va kelajakdan qo'rqishni bas qiling. Bugun sizda bor narsadan maksimal darajada foydalaning. Uni eslab qolishingizga arziydigan qiling.

10. Ikigaingiz ortidan boring

Qalbingiz tubidagi his-tuyg'ularingiz, noyob iste'dod mujassam bo'lgan kunlaringizga ma'no baxsh etadi va har narsaning intihosida sizni baxtga eltadi. Siz hali ham ikigaingizni bilmasangiz, Viktor Frankl aytganidek, sizning vazifalaringiz uni kashf etadi.

Ushbu kitobning mualliflari sizga uzoq, baxtli va maqsadga yo'naltirilgan hayot tilab qoladi.

Biz bilan birga bo'lganingiz uchun tashakkur bildiramiz.

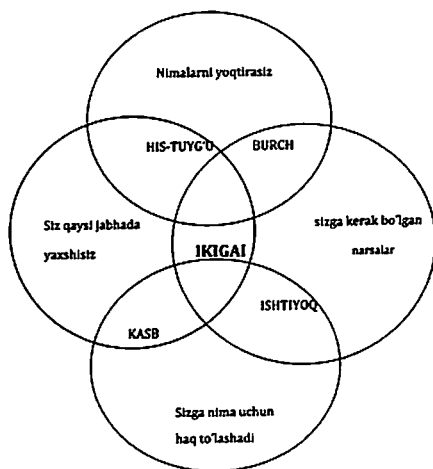
Gektor Garsia va Fransis Miralles

MUALLIFLAR HAQIDA

Gektor Garsia Yaponiya fuqarosi bo‘lib, bir necha yillar o‘zi tug‘ilgan joy Ispaniyada ham yashagan. Sobiq dasturiy ta‘minot muhandisi, Yaponiyaga ko‘chib o‘tishidan oldin Shvetsariyadagi CERNda, Yapon bozoriga Silikon Vodiysi **startaplari** uchun kerak bo‘lgan ovozni aniqlash moslamalari va texnologiyalarini yetkazib beruvchi bo‘lib ishlagan. U mashhur kirainet.com blogining asoschisi bo‘lib, U mashhur **bestsellerlar A Geek Japan va Ikigai** asarlarining muallifi.

Franchesk Miralles bir qancha mukofotga sazovor bo‘lgan asarlar yozgan, u dunyoda eng ko‘p sotilgan shaxsiy rivojlanish va motivatsion ruhdagi asarlarning muallifidir. U Barselonada tug‘ilgan bo‘lib, jurnalistikada o‘qigan, ingliz va nemis adabiyotida muharrir bo‘lib ishlagan, tarjimon, musiqachi va gostrayter. Uning **Love in Lowercase** asari yigirmadan ortiq tillarga tarjima qilingan.

Yaponlarning baxtli hayot va uzoq umr ko‘rish sirlarini kashf etgan butun dunyo bo‘ylab eng ko‘p sotilgan **IKIGAI** kitobi.



Yapon xalqining fikricha: har bir insonning har tong uyg'onishi uchun sabab bo'lgan *ikigai* bo'lishi kerak.

Sizga tasalli berguvchi, ilhombaxsh etguvchi ushbu kitob, hayotingizni o'zgartirib yubora oladigan *ikigaingizni* topishingizga yordam beradi.

U bizga qanday qilib asta-sekinlik bilan maqsadimizni topishni, do'stlikni ardoqlashni va qalbimiz tubidagi his-tuyg'ular ummoniga g'arq bo'lishimizni o'rgatadi.

MUNDARIJA

Muqaddima.....	3
Yana sir-sinoatga boy Ikigai haqida.....	7
I IKIGAI	
Yashashdan maqsad nima?	9
II. Qarimaslik sirlari	
Oddiy narsalar bilan ham uzoq va baxtli hayot kechirish.....	19
III. Logoterapiyadan ikigaiga	
Uzoq va baxtli hayotga eltuvchi maqsad.....	34
IV. Barcha qilayotgan ishlaringizda «oqim»ni toping	
«Oqim» bilan borish.....	51
V. Uzoq umr ko‘rganlar	
Dunyoda eng uzoq umr ko‘rgan odamlarning hikmatli so‘zlari.....	87
VI. Yapon sentenarianlaridan saboqlar	
Uzoq umr ko‘rish va baxtga eltuvchi an‘analar va hikmatli so‘zlar	99
VII. IKIGAI taomlari	
Dunyoda eng uzoq umr ko‘ruvchi odamlar nima yeb, nima ichishadi.....	104
VIII. Nafis harakatlar, uzoq umr	
Salomatlik va uzoq umr ko‘rish uchun Sharqona mashqlar.....	127
IX. Bardoshlilik va wabi-sabi	
Hayot qiyinchiliklariga stress va tashvishga yo‘l qo‘ymasdan qanday qarshi turish mumkin.....	150
Xotima	167
Xulosa	169
Mualliflar haqida	173

**Ektor GARSIA,
Fransesk MIRALES**

**Uzoq umr ko‘rish va
baxtli hayot kechirishda
yapon siri**

**Muharrir: S.Badalboyeva
Dizayner: M.Rahmonov
Musahhiha: A.Saliyeva**

**Nashriyot litsenziyasi: №045667
berilgan sana 28.10.2022**

**Terishga berildi 3.10.2022. Bosishga ruxsat
etildi 18.01.2023. Formati 84x1081/16. «Times
NewRoman» garniturada yuqori bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog‘i 10,0. Nashr bosma
tabog‘i 10,0. Tiraji 1000. Buyurtma №12.**

**Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani,
Kichik Beshyog‘och 128-4-47**



**“Print Line Group“ XK bosmaxonasida
chop etildi. 100097, Toshkent shahri,
Bunyodkor shohko‘chasi, 44-uy.**



SPACEPRINT.UZ