

### Эҳсосҳои хатарнок

Равоншиноси австриягӣ Волфганг Грубер дар мавзӯи «Кадам ҳиссиёт ба бемории мо гунаҳкор аст?» таҳқиқот гузаронид. Вай тӯли панҷ сол ҳаёти даҳ ҳазор нафари синну солашон гуногунро аз табақаҳои мухталифи ҷомеа мушоҳида карда, қортоҳои тиббӣ ва ҷавобҳои онҳоро ба пурсишномаҳо омӯхт. Дар натиҷа олим 5 эҳсоси аз ҳама зарароварро номбар кард: 1. Ҳасад; 2. Рашк; 3. «Хӯрдан»-и худ; 4. Раҳм ба худ. 5. Ҳасисӣ.

- Ҳасудон бештар ба сактаи дил гирифта мешаванд. Албатта, ҳама ҳасад меҳӯрад, лекин ин ҷо нафароне дар назаранд, ки ҳасад вучудашонро фаро мегирад маънию мазмуни ҳаёташон мегардад.

- Рашки аз ҳад зиёд ба одамони яқрав, ситамгар, худписанд хос аст. Онҳо чеч гоҳ дар бораи гуноҳи худ фикр намекунанд. Агар одами бадрашк золиму ситамгар бошад, ин дар навбати аввал ба қоркарди ҳормонҳои ҷинсӣ таъсири манфӣ мерасонад. Миёни мардони бадрашк нафароне, ки аз қувваи мардӣ маҳрум мешаванд, зиёданд.

- Барои аксари одамон «хӯрдан»-и худ, яъне худро гунаҳгор ҳис кардан, ба ҳолати доимӣ табдил меёбад. Ин гуна ашхос системаи масуният (иммунитет)-и худро нотавон карда, зуд-зуд бемор мешаванд. Фарзияе вучуд дорад, ки маҳз ҳамин типҳои одамон бештар ба бемории саратон дучор мешаванд.

- Эҳсоси раҳм, дилсӯзӣ нисбати худ ба ҷигар зарар мерасонад. Дар рӯ ба рӯи мушкилии ҳаёт ба худат дилат сӯзад, маънии пешакӣ ба он мағлуб шуданро дорад. Агар ба кас эҳсоси «ҳама маро хафа мекунад» хос бошад, дар организмаш ҳормони нотавонӣ - асетилхолин аз ҳад зиёд истеҳсол мешавад, ки дар натиҷа ҳиссаи қанд дар хунаш меафтад. Ин гуна одам ба хӯроки ширину рағани майли бештар пайдо мекунад. Дар натиҷаи он кас ба бемориҳои ҷигар ва узвҳои ҳозима дучор мегардад.

- Ҳасис будан хуб нест, инро ҳама аз хурдӣ медонанд. Лекин «агар худам фикри худамро накунам, кӣ мекунад?» - ин аст шиори аксари ҳасису мумсикҳо. Олимон ба ҳулосае омаданд, ки ҳасисҳо бештар ба қабзияти рудаҳо (запор) дучор мешаванд. Вале дар маҷмӯъ эҳсосоти манфӣ ба одам хосанду ду маротиба бештар дар муқоиса бо эҳсосоти манфӣ дар ҳаёташон ҷой дорад. Аз ин рӯ, агар баъзан ҳасисӣ кунед, ба худатон дилатон сӯзад, ҳасад ё рашк баред, худатонро гунаҳгор ҳис намоед, маънои онро надорад, ки ҳатман ба беморие дучор мешавед. Агар эҳсосоти манфӣ намебуданд, мо ба содалавҳӣ аз зиндагӣ ва рафтори худро атрофиён куллан розӣ будем. Муҳим он аст, ки эҳсоси манфӣ дар фикрамон такрор ба такрор тоб хӯрда, ба одат табдил наёбад.

### МАСЛИҲАТҲО БАРОИ ҶАВОН МОНДАН

**Пиёдагардӣ.** Бояд дар як рӯз на камтар аз 30 дақиқа пиёда гаштан лозим аст.

**Давидану ҷаҳидан.** Ин навъи машқ имкон медиҳад, ки вазни зиёдати ро партоед.

**Велосипедронӣ ва шиноварӣ.** Амалҳои мазкур мушкилоти узвҳои системаи ҳозимаро бартараф менамояд ва мушакҳоеро, ки пас аз менопауза босуръат камқувват мешаванд, дубора қувват мебахшад.

**Хушбин бояд буд.** Олимони Дания таъкид менамоянд, ки ашхоси хушбин (оптимист) нисбат ба рӯҳафтадагон 55% камтар гирифтори бемориҳои вазнин мегарданд.

**Мустаҳкам намудани мушакҳои шикам.** Таҳқиқотҳои олимони Канада нишон додаанд, ки ҳодисаҳои марг дар байни онҳое, ки мушакҳои шикамашон камқувватанд, зиёдтар аст.

**Камҳоб бошед.** Дар ҳолати ҳалалдор намудани хоб ва ё сер нашудан аз он системаи асабатонро хароб намуда, пиршавиатонро метезонед. Ҳамчунин хавфи гирифтورشавиро ба бемориҳои даври пиронсолӣ зиёд мекунад. Муҳаққиқони соҳаи тиб таъкид мекунанд, ки хоби аз меъёр зиёд боиси афсурдаҳолӣ (депрессия) ва сустшавии фаъолияти ақлонӣ мегардад.

**Дар боғҳо сайругашт намоед.** Олимон бо ашхоси нафақахӯр таҳқиқот гузаронида, ба хулосае омаданд, ки сайругашт дар боғу гулистонҳо умрро дароз мекунад.

**Муҳити хуб интихоб кунед.** Дар натиҷаи санҷишҳо муайян гардидааст, ки соқинони шаҳр нисбат ба деҳотиён 6 сол камтар умр мебинанд. Сабабашро дар ором будани минтақа ва тоза будани фазо медонанд.

**Хурсандӣ кунед.** Занҳо нисбат ба мардҳо дарозумртаранд. Навад дар сади онҳое, ки ба садсолагӣ расидаанд, занҳоянд, ки сабабаш хурсандии зиёди онҳост. Масалан, ханда гардиши хунро беҳтар месозад ва аз ин ҷиҳат аз машқу корҳои ҷисмонӣ таъсираш кам нест. Ҳамчунин ба ҳосилшавии эндорфинҳо, ки таъбро болида месозанд, мусоидат мекунанд.

**Бештар об нӯшед.** Организм нисбат ба ғизо низ ба об эҳтиёҷи бештар дорад. Ҳамарӯза 1,5-2 литр об истеъмол намудан (илова ба нӯшидани чойю қаҳва) организмро аз захрҳо (токсинҳо) тоза мегардонад.

**Одами ҷамъиятӣ бошед.** Асабпизишкони равшанбинон ин тадбирро аз машқҳои варзишӣ низ муҳимтар медонанд. Ашхосе, ки бо дӯстонашон робитаҳои қавӣ доранд, нисбат ба дигар ҳамсолонаш системаи масунияти устувортар дошта, фаъолияти майнашон беҳтар аст ва нисбат ба онҳое, ки камтар муошират доранд, умри дароз мебинанд.

**Хайр кунед.** Таҳқиқоти олимони Амрико нишон дод, ки шахсе бо корҳои хайрия машғуланду ба одамони муҳтоҷу қорафтада ёрӣ мерасонанд, ҳам саломатии хуб доранд ва ҳам фаъолияти ақлониашон беҳтар аст.

**Оромиро нигоҳ доред.** Маълумотҳои омӯрӣ гувоҳи онанд, ки ҳамсарони хушбахт умри дароз дида, муноқишаҳо ва оилавайронӣ умрро кӯтоҳ месозад. Ҳар қадар наздик бошад, ҳамон қадар хуб аст.

**М. Азизова,**  
*доншиҷӯ*