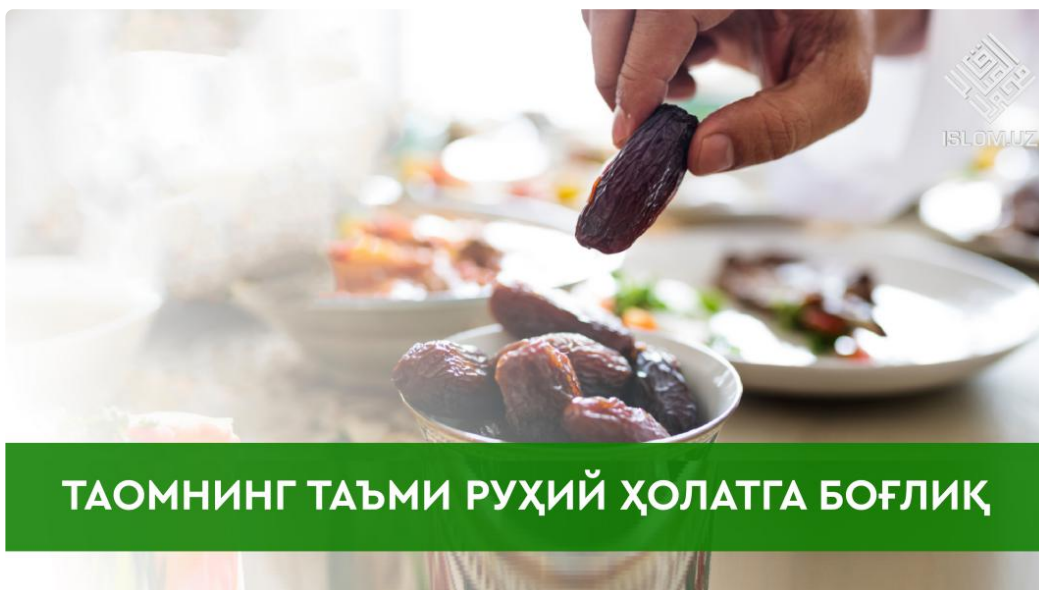


## Таомнинг таъми руҳий ҳолатга боғлиқ



15:43 / 18.11.2022 1490

1. Яқин инсонингиз қаергадир кетиб қолганда унга нечоғли боғланиб қолганингиз маълум бўлади. Сиз бу пайтда уни йўқотганингиз туфайли сиқилишни ҳис қиляпсизми ёки роҳатни ҳис қиляпсизми. Ҳаммаси маълум бўлади. Ғойиб бўлиш инсоннинг ҳис туйғуларини шарҳлайдиган воситадир.
2. Овқатнинг таъми шахснинг руҳий ҳолатига боғлиқ. Шунинг учун яхши кўрган кишиларингиз билан овқатланаётганингизда таом яна ҳам лаззатли туюлади.
3. Тўқнашувлар, жанжаллар, келишмовчиликлар, шахсиятингизга бўладиган адоватларни сукут билан қабул қилаётганингизнинг маъносини ҳеч ким тушунмайди. Шу билан бирга сизни йиғлатишга қаратилган вазиятларда ҳам табассум қилиб туришингизни ҳеч ким тушунмайди.
4. Сертабассум (позитив) инсонлар билан ҳамсуҳбат бўлиш ҳаёт машаққатларига бардош беришингизга ёрдам беради. Шу билан бирга матонатингиз даражасини кўтаради.  
Доим ғамгин, шикоятчи (негатив) инсонлар билан ҳамсуҳбат бўлиш, ҳаётингиз ҳар қанча гўзал бўлмасин, қалбингизни ғам-қайғу чулғаб олишига сабаб бўлади.

5. Гуноҳ ва надоматларни ҳис қилиш, қилиб қўйилган хато учун ўз-ўзини койиб туриш сезгир, ҳассос шахснинг сифатларидан ҳисобланади. Шунингдек, бу сифатлар инсоннинг виждони тириклигининг бир далилидир. Лекин қўл урилган гуноҳ учун тавба қилгандан кейин ҳам ўша гуноҳни қайта эслаш, унга сиқилавериш тушкунлик, депрессия, стрессга сабаб бўлади.

6. Ўтмишдаги қоронғу кунларни ўйлайвериш, ҳаётингизни изтиробларга тўлдириб юборади. Ҳозирги лаҳзангизни ўтмиш ҳаёли билан бой бериб қўйманг! Ҳаётингизни бахтиёр ҳолда ўтказинг! Шунини билиб қўйингки, бу кунлар қайтиб келмайди.

7. Ёшингизга ёш қўшилиб катта бўлиш билан ақлингиз кўпайгани учун катта бўлиш орасида улкан фарқ бор. Ёшингиз улғайиб катта бўлганингиз бу мажбурий ҳолат, кейингиси эса ихтиёрийдир.

8. Олдингиздаги одам жуда гапга чечан, нотик, сўзамол бўлишига қарамай, унинг жим туриши, сиз билан талашиб тортишмаётганини кўрсангиз, билингни, у сиз билан бирор мавзуда баҳслашиши ҳеч нарсани ўзгартирмаслигига ишониб бўлган инсондир.

9. Киши кўп ҳақиқатлар қатори яна бир ҳақиқатни қабул қилиши керакки, баъзи шахслар унинг ҳаётига мос келмайдилар. Гарчи ўша киши уларнинг қолишларини истаса ҳам.

10. Ўзини билмаганга олиб, сукут қилиб жазолаш, гапириб жазолашдан кўра қаттиқроқ таъсир қилади.

11. Сиздан ғазабланаётган шахс гаплашиш (ярашиш) учун қайсарлик қилмасдан, ғазабланмасдан ёнингизга қайтиб келса, у мусаффо, ростгўй, содиқ, самимий инсондир. У шундай шахски, сиз уни йўқотиб қўйишдан эҳтиёт бўлинг. Бундай одамлар жуда вафоли инсонлар ҳисобланади.

12. Кучингиз, қувватингиз, иззат-нафсингиз ҳар қанча юқорилаган, мартабангиз кўтарилган бўлмасин, ҳаётингизда шундай бир шахс бўладикки, сизни ўзининг ҳузурида заиф қилиб қўяди. Унинг оёқлари остида хор бўлиб ёки қўрққанингиздан заиф бўлиб қолмайсиз. Балки бунинг сабаби қалбингизда унинг ўрни борлигидандир.

13. Бир шахсни хаёлингиздан чиқаришга кучингиз етмаётганининг сабаби катта эҳтимол билан ўша шахс ҳам сизни хаёл қилиб, сиз ҳақингизда фикр юритаётган бўлади.

***Нозимжон Ҳошимжон таржимаси  
Маҳмуд Баҳром тайёрлади***