INSONNING UMUMIY HOLATIGA SO‘ZNING TA’SIRI: JAHON TAJRIBALARI VA ILMIY TADQIQOTLAR ASOSIDA

G‘aniyev Marufjon Muxammadjonovich
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti “O‘zbek va xorijiy tillar kafedrasining katta o‘qituvchisi
e-mail: gmm1965@mail.ru telefon (+998)913265084
https://orcid.org/0009-0005-7237-2289

Annotatsiya
Inson salomatligi nafaqat biologik va fiziologik omillar, balki ruhiy va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. So‘z inson ongiga, hissiyotlariga va organizm faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim vosita hisoblanadi. So‘nggi yillarda dunyoning turli mamlakatlarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ijobiy va salbiy so‘zlarning inson ruhiyati hamda jismoniy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini isbotlamoqda. Mazkur maqolada so‘zning inson salomatligiga ta’siri, uning psixologik va fiziologik mexanizmlari, jahon miqyosida o‘tkazilgan ilmiy tajribalar hamda amaliy tavsiyalar yoritiladi. Shuningdek, sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirishning inson hayotidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari so‘zdan oqilona foydalanish salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan biri ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: *So‘z, salomatlik, psixologiya, neyrobiologiya, stress, motivatsiya, kommunikatsiya, emotsiya, ruhiyat, ijobiy fikrlash, terapiya, sog‘lom turmush.*

Buyuk mutafakkir Abu Nasr Forobiy: “Inson kamoloti uning so‘zi va amali bilan belgilanadi”, deb ta’kidlagan. Hazrat Alisher Navoiy esa “Tilga e’tiborsiz – elga e’tiborsiz” deya so‘zning jamiyat va inson hayotidagi o‘rniga yuksak baho bergan. Mashhur tabib Abu Ali ibn Sino inson ruhiy holati organizm salomatligiga kuchli ta’sir ko‘rsatishini qayd etgan. Zamonaviy tibbiyot asoschilaridan biri bo‘lgan Hans Selye esa stressning inson organizmiga ta’sirini o‘rganib, ruhiy omillar salomatlikning muhim tarkibiy qismi ekanligini ilmiy asoslagan.

Bugungi globallashuv davrida insonlar o‘rtasidagi muloqot hajmi misli ko‘rilmagan darajada ortib bormoqda. Ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlari va ijtimoiy platformalar orqali tarqaladigan so‘zlar millionlab insonlarning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli so‘zning inson salomatligiga ta’sirini o‘rganish dolzarb ilmiy va amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada so‘zning inson salomatligiga ta’siri, jahon olimlari tomonidan o‘tkazilgan tajribalar, salbiy va ijobiy muloqotning oqibatlari, shuningdek, sog‘lom kommunikatsiyani shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar tahlil qilinadi. Maqola pedagoglar, psixologlar, shifokorlar, talabalar, ota-onalar va keng kitobxonlar ommasi uchun mo‘ljallangan.

So‘z va inson organizmi o‘rtasidagi bog‘liqlik

Psixologiya va neyrobiologiya fanlari inson miyasi eshitilgan yoki o‘qilgan so‘zlarni oddiy axborot sifatida emas, balki hissiy ta’sir ko‘rsatuvchi omil sifatida qabul qilishini aniqlagan. Ijobiy mazmundagi so‘zlar miyadagi dopamin, serotonin va oksitotsin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi. Salbiy va

haqoratli so‘zlar esa kortizol hamda adrenalin miqdorini oshirib, stress holatini yuzaga keltiradi.

Amerika Qo‘shma Shtatlaridagi Stenford universiteti va Harvard tibbiyot maktabi olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda muntazam ravishda ijobiy ruhlantiruvchi so‘zlarni eshitadigan insonlarda stress darajasi pastroq bo‘lishi aniqlangan.

Jahon tajribalarida so‘zning ta’siri

Masaru Emoto tajribasi: Yaponiyalik tadqiqotchi Masaru Emoto suv kristallari ustida tajribalar o‘tkazgan. Tajriba davomida suv namunalariga turli so‘zlar aytilgan va keyinchalik muzlatilgan. “Rahmat”, “Sevgi”, “Mehr” kabi ijobiy so‘zlar ta’siridagi suv kristallari estetik va simmetrik shakllarni hosil qilgan. Salbiy mazmundagi so‘zlar esa tartibsiz kristallarning paydo bo‘lishiga olib kelgan.

Mazkur tajriba ilmiy doiralarda turlicha baholangan bo‘lsa-da, u so‘zlarning inson ongiga va biologik tizimlarga ehtimoliy ta’siri haqidagi qiziqishni yanada kuchaytirgan.

Neyropsixologik tadqiqotlar: AQShning Kaliforniya universitetida o‘tkazilgan tadqiqotlarda salbiy so‘zlarni eshitish amigdala faoliyatini kuchaytirishi aniqlangan. Bu esa qo‘rquv va xavotir hissining ortishiga sabab bo‘ladi. Ijobiy so‘zlar esa miyaning qaror qabul qilish va hissiyotlarni boshqarish bilan bog‘liq qismlarini faollashtiradi.

Tibbiyot amaliyotidagi kuzatuvlar: Kanada va Germaniya klinikalarida shifokorlarning bemorlarga murojaat qilish uslubi davolanish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Ruhlantiruvchi va umid baxsh etuvchi so‘zlardan foydalanilgan bemorlarda tiklanish jarayoni tezroq kechgan.

Salbiy so‘zlarning inson salomatligiga ta’siri: Salbiy muloqot quyidagi oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Surunkali stress;
- Arterial qon bosimining oshishi;
- Uyqusizlik;
- Depressiya;
- Xavotir buzilishlari;
- Immunitetning pasayishi;
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi.

Bolalar bilan ishlash jarayonida haqoratli va tahqirlovchi so‘zlarning muntazam qo‘llanilishi ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Ijobiy so‘zlarning shifobaxsh xususiyatlari: ijobiy muloqot inson organizmida bir qator foydali jarayonlarni faollashtiradi:

- Stress gormonlari kamayadi;
- Kayfiyat yaxshilanadi;
- Motivatsiya ortadi;
- Immun tizimi mustahkamlanadi;
- Ijtimoiy moslashuv kuchayadi;
- Davolanish samaradorligi oshadi.

Psixoterapiya amaliyotida qo‘llaniladigan kognitiv-xulqiy terapiya usullari aynan ijobiy fikrlash va konstruktiv ichki dialogga asoslanadi.

Qiziqarli faktlar

a) Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy salomatlik inson umumiy salomatligining ajralmas qismi hisoblanadi.

b) Kun davomida inson miyasidan o‘rtacha 50-70 ming fikr o‘tadi va ularning katta qismi so‘z shaklida namoyon bo‘ladi.

c) Tadqiqotlar samimiy maqtov va minnatdorchilik hissi yurak urish ritmini me’yorlashtirishga yordam berishini ko‘rsatgan.

d) Muloqot madaniyati yuqori bo‘lgan jamoalarda ish unumdorligi va psixologik barqarorlik yuqoriroq bo‘ladi.

Amaliy tavsiyalar

Tavsiya 1. Ijobiy nutq madaniyatini rivojlantirish

Har kuni yaqin insonlarga minnatdorchilik bildirish va rag‘batlantiruvchi so‘zlar aytish tavsiya etiladi.

Tavsiya 2. Salbiy iboralarni kamaytirish

“Men qila olmayman”, “Menda imkoniyat yo‘q” kabi iboralar o‘rniga “Harakat qilib ko‘raman”, “Yechim topaman” kabi konstruktiv ifodalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tavsiya 3. Tibbiyotda terapevtik muloqotni kuchaytirish

Shifokorlar va hamshiralar bemorlar bilan muloqotda ruhlantiruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi uslubdan foydalanishlari lozim.

Tavsiya 4. Oilaviy muhitni sog‘lomlashtirish

Oilada mehribon va hurmatga asoslangan muloqot bolalarning sog‘lom ruhiy rivojlanishini ta’minlaydi.

Tavsiya 5. Ijtimoiy tarmoqlarda madaniyatli muloqot

Internet makonida agressiv va haqoratli izohlardan tiyilish ruhiy salomatlikni saqlashga xizmat qiladi.

Muallifning qarashi: mening fikrimcha, so‘z inson organizmiga ta’sir qiluvchi eng kuchli psixologik vositalardan biridir. Dori vositalari tanaga qanday ta’sir etsa, so‘z ham inson ruhiyati orqali organizm faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli har bir inson o‘z nutqiga mas’uliyat bilan yondashishi zarur. Ayniqsa pedagoglar, shifokorlar va ota-onalarning har bir so‘zi katta tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi kuchga ega.

XULOSA

Tahlillar va jahon tajribalari shuni ko‘rsatadiki, so‘z insonning umumiy holatiga va salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan muhim omildir. Ijobiy so‘zlar insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Salbiy so‘zlar esa aksincha, ruhiy zo‘riqish, xavotir va turli psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois jamiyatda sog‘lom muloqot madaniyatini rivojlantirish, oilada, ta’lim muassasalarida va tibbiyot tizimida ijobiy kommunikatsiyani keng targ‘ib qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Har bir inson o‘z so‘zining kuchini anglab, undan bunyodkorlik va ezgulik yo‘lida foydalansa, jamiyatning ma’naviy hamda jismoniy salomatligi yanada yuksaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ibn Sino A. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan, 1982.
2. Forobiy A.N. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.
3. Navoiy A. Mahbub ul-qulub.–Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 2018.
4. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
6. Emoto M. The Hidden Messages in Water. – New York: Beyond Words Publishing, 2004.
7. Gazeta: “Xalq so‘zi”, turli sonlari, 2022–2025.
8. Journal of Health Psychology. Turli ilmiy maqolalar, 2020–2024.
9. Frontiers in Psychology xalqaro ilmiy jurnali maqolalari, 2021–2024.
10. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlari.
11. World Health Organization (WHO)
12. American Psychological Association (APA)
13. National Institutes of Health (NIH)
14. Google Scholar ilmiy ma’lumotlar bazasi materiallari.