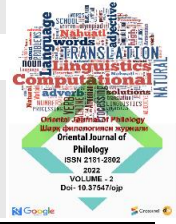


**ORIENTAL JOURNAL OF PHILOLOGY**

journal homepage:

<http://www.supportscience.uz/index.php/ojp/about>**A WORD IS A GOLD, A SPEAKER IS A JEWELER*****Mahfuzullah Rahmanov****Associate Professor, PhD**Fergana State University**Fergana, Uzbekistan***ABOUT ARTICLE**

Key words: Word, meaning, health, psyche, content, positive and negative content, sound, imagination, emotion.

Received: 15.05.24

Accepted: 17.05.24

Published: 19.05.24

Abstract: In Uzbek linguistics, not a single article or brochure has been created on the influence of words on health.

We need to determine how a word, as a separate lexical unit, expresses feelings in a semantic structure. To do this, we should once again turn to the psychological study of emotions, but we will focus on other aspects of the problem. First of all, when we talk about emotions, we must remember that this is a very complex phenomenon that cannot be directly observed. This article will focus on these aspects.

SO‘Z – ZAR, SO‘ZLOVCHI – ZARGAR***Mahfuzullo Rahmonov****dotsent, filologiya fanlari nomzodi**Farg‘ona davlat universiteti**Farg‘ona, O‘zbekiston***MAQOLA HAQIDA**

Kalit so‘zlar: So‘z, ma‘no, salomatlik, ruhiyat, mazmun, ijobiy va salbiy mazmun, tovush, tasavvur, emotsiya.

Annotatsiya: O‘zbek tilshunosligida so‘zning salomatlikka ta‘siri haqida biror maqola yoki risola yaratilgan emas.

So‘z individual leksik birlik sifatida his-tuyg‘ularning ma‘no tarkibida qanday ifodalashini aniqlashimiz kerak. Shu maqsadda biz yana bir bor hissiyotlarni psixologik o‘rganishga murojaat qilishimiz lozim, ammo bunda muammoning boshqa jihatlariga e‘tibor qaratamiz. Avvalo, biz his-tuyg‘ular haqida gapirganda, to‘g‘ridan-to‘g‘ri kuzatish uchun mos bo‘lmagan o‘ta murakkab hodisani yodda tutishimiz darkor. Ushbu maqolada ana shu jihatlar e‘tiborga olinadi.

СЛОВО – ЗОЛОТО, ГОЛОВНОЙ – ЮВЕЛИР

*Махфузулла Рахманов**Доцент, кандидат филологических наук
Ферганского государственного университета
Фергана, Узбекистан*

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Слово, смысл, здоровье, психика, содержание, положительное и отрицательное содержание, звук, воображение, эмоция.

Аннотация: В узбекском языкознании не создано ни одной статьи или брошюры о влиянии слова на здоровье.

Нам необходимо определить, каким образом слово как отдельная лексическая единица выражает чувства в смысловой структуре. Для этого нам следует еще раз обратиться к психологическому изучению эмоций, но обратим внимание и на другие стороны проблемы. Прежде всего, когда мы говорим об эмоциях, нужно помнить, что это очень сложное явление, не поддающееся прямому наблюдению. В данной статье основное внимание уделяется этим аспектам.

KIRISH

Tilda soʻzga nihoyatda koʻp taʼrif berilgan. Soʻz tilning asosini, yadrosini tashkil etadi. Soʻz – narsa-hodisa, tasavvur va tushunchalarni atash, nomlash uchun xizmat qiladi. Soʻz oʻz tovush qobigʻiga ega boʻlib, gapning qurilish materiali sanaladi. Kishilar hayotida soʻzning qadr-qimmatini, ahamiyati katta boʻlib, oʻzaro aloqa qilish, munosabatda boʻlish, fikr bayon qilish uchun foydalaniladi. Busiz ular bir-birini hech qachon tushunmaydilar. Avval soʻz boʻlgan, soʻz yaratilgan, deyiladi muqaddas kitoblarda:

*Soʻz kelib avvalu jahon soʻngra,
Ne jahonki qavm ila makon soʻngra.*

Alisher Navoiy

Tadqiqotimizni “Soʻz va salomatlik” deb atadik, chunki oʻzbek tilshunosligida soʻzning salomatlikka taʼsiri haqida biror maqola yoki risola yaratilgan emas.

ASOSIY QISM

Soʻz individual leksik birlik sifatida his-tuygʻularning maʼno tarkibida qanday ifodalashini aniqlashimiz kerak. Shu maqsadda biz yana bir bor hissiyotlarni psixologik oʻrganishga murojaat qilishimiz lozim, ammo bunda muammoning boshqa jihatlariga eʼtibor qaratamiz. Avvalo, biz his-tuygʻular haqida gapirganda, toʻgʻridan-toʻgʻri kuzatish uchun mos boʻlmagan oʻta murakkab hodisani yodda tutishimiz darkor. Inson psixikasining affektiv tomoni bilan bogʻliq boʻlgan barcha hodisalarning oʻziga xos xususiyati shundaki, u bilan bogʻliq jarayonlar turli darajadagi

xabardorlik doirasida amalga oshiriladi[1]. Bundan tashqari, har bir alohida holatda, masalan, faoliyatning affektiv va kognitiv tomonlarini ajratish juda qiyin, chunki "inson his-tuyg'ularining o'zi odatda kognitiv jarayonlar kabi hissiy va intellektual birlikni ifodalaydi. Intellektual va emotsional birlikni tashkil etadi"[2]. So'zning leksik birlik sifatidagi emotsional xususiyatlari haqida gapirganda, shuni yodda tutish kerakki, u yagona axborot tezaurusiga kirish vositasi sifatida ishlaydi[3]. So'z hissiy va intellektual ajralmas bir butunlikni ifodalovchi turli xil aqliy jarayonlarga kiradi.

So'zning emotsionalligining asosini nima tashkil etishini tasavvur qilish uchun his-tuyg'ular va boshqa ruhiy jarayonlar, ularning birligi va o'zaro bog'liqligida o'rganiladigan psixologik nazariyalarga murojaat qilish foydalidir. Xususan, rus psixologiyasida ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasida muhokama qilinadigan tajriba tushunchasi alohida qiziqish uyg'otadi.

"Har bir psixik fakt ham real voqelikning bir bo'lagi, ham voqelikning in'ikosidir. Inson ongida doimo birlikda namoyon bo'lgan bu ikki jihat harakat qiladi: tajriba va bilim sifatida. Tajriba va aks ettirilgan mazmunning (tasvirlar, bilimlar) qarama-qarshiligi nisbiydir, chunki integral ruhiy hodisalarda bu ikki qutb doimo dialektik birlikda namoyon bo'ladi[4].

Biz so'zlar ruhiyatimizga qanchalik ta'sir ko'rsatishi haqida ko'p o'ylamaymiz. Zero, so'zlar davolovchi va vayron qiluvchi kuchga ega bo'ladi. O'zimizning va boshqalarning salomatligiga zarar yetkazmaslik uchun, aytayotgan so'zlarimizga e'tiborli bo'lishimiz kerak. Odamlar so'zni inson madaniyatning muhim va ahamiyatli elementi sifatida biladilar. Muayyan so'zlar to'plami va maxsus leksemalar hayotimizni o'zgartirishi, salomatligimizga ta'sir etishi mumkin. So'zlar orqali muloqot qilamiz, so'zlar tasavvurimizda obrazlarni yaratadi va biz so'zlar orqali fikrlaymiz. Bu hammasi bizning emotsional holatimizga, ruhiyatimizga va jismoniy sog'ligimizga bevosita ta'sir o'tkazadi, shubhasiz. Barcha kasalliklar asabdan, deb behuda aytishmagan axir. So'zning kuchi orqali o'zimizni omadga, tilaklarimiz ijobat bo'lishiga dasturlashimiz mumkin. U orqali organizmimizni kasalliklar bilan kurashishiga o'rgatsak bo'ladi.

So'zning vazifasi – muloqot. Ular insonlar o'rtasidagi hissiyotlar va munosabatlarni ifodalaydi. Aynan shuning uchun ham so'z xafa qilishi, xursand etishi, odamlarni muhim va kerakli ishlarni bajarishga ilhomlantirishi mumkin. Hammamiz ham bizni qo'llab-quvvatlashlarini istaymiz. Buning o'rniga salbiy so'zlar eshitganimizda bizga qanchalik og'ir botadi, shunday emasmi? Tortishish yoki bahslashish paytida achchiq ustida aytilgan so'zlar nafaqat buni eshitgan insonga, balki bu so'zlarni aytgan insonga ham aks ta'sir ko'rsatadi. Vaqtida o'rinli aytilgan so'z davolashi ham mumkinligi ko'p marotaba tajribada sinalgan.

Bir so'zni aytishingiz bilanoq, miyada analitik jarayon boshlanadi. Avvaliga, so'z tafakkurimiz tomonidan qabul bo'ladi, so'ngra ongimiz uni ma'lum bir obraz bilan bog'laydi. Chunki har bir so'z ongimizda ma'lum bir narsa bilan bog'liqdir.

Shuningdek, olimlar suvning axborotni singdirish xislatini aniqlaganlar, ularning fikricha, suv eshitilgan soʻzlar taʼsiri ostida oʻz tuzilishini va strukturasi oʻzgartirishi mumkin. Suv oʻzi eshitilgan soʻzning rohatbaxsh yoki taʼbni buzadigan maʼnosiga qarab, insonga ana shunday taʼsir oʻtkazishi isbotlangan. Odamzot 87 % suvdan iboratligini inobatga olsak, eshitilgan har bir soʻz bevosita bizning holatimizga oʻz taʼsirini oʻtkazishini aytish ortiqcha. Soʻzni aytgach, siz tinglayotgan insonga yuboriladigan energiyani shaklga solasiz. Bu energiya inson asab impulslarida oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi. Impulslar esa oʻz navbatida ichki organlarga, endokrin bezlariga va muskullarga yetib boradi. Aytilgan soʻz bioximik va biofizik jarayonga aylana boshlaydi, bu jarayon toʻqimalar, bezlar va barcha organlarni boshqarish xususiyatiga ega. Agar biz doimo ijobiy soʻzlarni aytib yursak, bu ongimizda ijobiy dasturlashni yaratadi, bu esa oʻz oʻrnida dard va kasalliklardan xalos boʻlishga olib keladi.

Quyidagi soʻzlarni iloji boricha kamroq aytishga harakat qiling : *ish, ayb, majburman, kasal, omadsizlik, mushkul va h.* Ular salbiy hislar bilan bogʻliqligi uchun sogʻligʻingizga salbiy quvvatni olib kiradi. Tavsiyamiz shuki, kayfiyatingizga va holatingizga yoqimli taʼsir oʻtkazuvchi, sizni ijobiy emotsiyalarga toʻldiruvchi soʻzlarni roʻyxatini qiling va ulardan iloji boricha tez-tez foydalanib turing.

Turli yoshdagi kishilar davrasida birgina shifokor boʻlsa ham, beixtiyor salomatlik mavzusida gap ketadi. Tabiiyki, davradagilarning har biri oʻzini qiziqtirgan savollarga bevosita mutaxassisdan javob olishga intiladi. Ana shunday savollar sirasiga sogʻlom va tetik umr kechirishga erishish sirlarini bilish ham kiradi. Bu borada quyidagilarga toʻxtalib oʻtish lozim.

Faqat XX asrga kelib, keksa (60-74) va qari (75 va undan ziyod) yoshlarga kirgan, uzoq (90 yildan oshiq) umr koʻrish baxtiga sazovor boʻlgan kishilarni yer kurrasining barcha joylarida tez-tez uchratish nasib boʻldi. Tosh davridan ilgariroq oʻrtacha umr yoshi 21 yil boʻlgan, XIX asr oxirlarida bu koʻrsatkich 35 yoshga teng edi.

Hozir ahvol tubdan oʻzgardi. Masalan, BMT maʼlumotlariga koʻra, 1955 yilda dunyo boʻyicha 65 va undan yuqori yoshlar 143 mln. (5,2 %) boʻlsa, bu koʻrsatkich 2005 yilda 475 mln. (7,1 %)ga yetdi. 2025 yilga kelib, 822 mln. (9,7 %) boʻladi. AQShda 1980-2030 yillar oraligʻida 65 yoshdan oshgan kishilar soni 4 barobar koʻpayib, ular aholining har beshtasidan birini tashkil etadi. Shunga yaqin koʻrsatkichlarni Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya, Italiya va Shvesiya mamlakatlari boʻyicha ham keltirish mumkin. Osiyo davlatlarida (ayniqsa, Xitoy va Hindistonda) demografik “portlash” kuzatilib, 1980-2020 yillarda aholi soni 95 %, jumladan, keksa yoshlilar 240 % ga koʻpaygan[5].

Aholisining umri uzoqligi bilan ajralib turadigan Yaponiyada (1988 yil maʼlumotlariga koʻra) erkaklarning oʻrtacha umr koʻrishi 75,6 yoshga (bu keyingi yillarda jahonda birinchi

o'ringa demakdir), ayollarning o'rtacha umr ko'rish yoshi 81,4 yoshga teng. Bu mamlakatda 65 va undan yuqori yoshlilar 1955 yilda aholining 5,3 % ini tashkil etgan bo'lsa, 2020 yilda keksalar soni barcha aholining 1/5 ni tashkil etdi. Rossiyada bunday ko'rsatkich hozirning o'zida mavjud bo'lgani uchun (keksalar aholining 20 % idan ziyod) u dunyoning "keksa" mamlakatlari safiga kiradi.

Dunyoda 80 va 100 yoshli kishilar, ayniqsa, ayollar soni oshib borayotgani qayd etilmoqda. Taxminlarga ko'ra, Yevropada 2030 yilga borib aholining 35,2 % ini 80 yosh va undan oshgan kishilar tashkil etadi. Ba'zi mamlakatlarda yuqoridagilar bois nafaqa yoshi 65-70 ga qadar uzaytirilmoqda.

Yuqorida qayd etilgan holat, o'z navbatida, inson umrini uzaytirish masalalarini o'rganuvchi gerontologiya fani rivojlanishiga, yoshi katta kishilarda uchraydigan kasalliklar haqidagi ta'limot-geriatriya shakllanishiga olib keldi. Bu sohalarda to'plangan bilimlar va tibbiyot amaliyotida kuzatilgan ayrim dalillarga asoslanib, mo'tabar yoshli zotlar, ular safiga qo'shilayotgan kishilar tansihatligiga oid ba'zi fikrlarga to'xtalib o'tishni lozim topdik.

Oppoq soqoli ko'ksiga tushgan, atrofdagilarga ochiq chehra bilan kulib boqib, dadil qadam tashlab borayotgan otaxonni, qordek oq ro'molini ohista boshiga solib, bag'ridagi bir etak nabira, evara va chevaralariga odobu axloqdan saboq berayotgan farishtali onaxonni ko'rgan har bir inson dilida ana shunday baxt o'ziga ham muyassar bo'lishini tilashi tabiiy holdir.

Tarixiy manbalarda ko'rsatilishicha, payg'ambarlardan Odam alayhissalom 930 yil, Idris alayhissalom 921 yil, Hut alayhissalom 950 yil, Ibrohil alayhissalom 175 yil, Isxoq va Yoqub alayhissalomlar salkam 200 yildan umr ko'rishgan.

1991 yili Nobel mukofotini olgan doktor Uollok inson umrining irsiy (genetik) quvvati 120-140 yilni tashkil etadi, deb yozadi. Amerikalik mashhur olim V.Filler "Ehtimollar naraziyasiga qarshi va uning tatbiqlari" kitobida insonning hayoti 1000 yoshga yetishi mumkinligi haqida yozadi. Chunonchi, Luqmoni Hakim ming yil umr ko'rgan. Tibbiyotda ayrim kishilarning 150 yoshdan oshgani rasmiy hujjatlar bilan tasdiqlangani haqida 1933 yilda "Nyu-York tayms" va "London tayms" gazetalari xabar qilgan.

Suriyada bir kishi 133 yil yashab, 1993 yilda vafot etadi. Uning nomi Ginnesning rekordlar kitobiga kiritilgan. Qariya 80 yoshida to'rtinchi marta uylanganidan so'ng to'qqiz farzandning otasi bo'lgan. Sobiq Ittifoqda Kavkaz xalqlari bu borada peshqadam bo'lishgan. Ular 120-140 yildan oshiq umr ko'rishgan.

Ma'lumotlarda gonkongliklar dunyoda eng uzoq umr ko'ruvchi odamlar deb nom olishgan. Shu kungacha uzoq umr ko'ruvchi odamlar ro'yxatida birinchi bo'lib kelgan yaponiyaliklarning

oʻrtacha umr koʻrish davri 85,9 yilni tashkil qilmoqda. Gonkongliklarda esa oʻrtacha umr koʻrish yoshi 86,7 yilga yetdi.

Uzoq yillar sogʻlom yashashni istasangiz, avvalo, asabni ehtiyot qilish, tinimsiz harakatda boʻlish, ovqatlanish tartibiga amal qilish, vitaminli ovqatlar isteʼmol qilish, spirtli ichimliklardan uzoqda boʻlish lozim.

Odam sogʻlom boʻlishi, toʻlaqonli hayot kechirishi uchun 60 xil mineral, 16 xil darmondori, 12 xil aminokislota va boshqa neʼmatlarga muhtojlik sezadi. Geromonoglarning fikriga koʻra, sayyoramizda uzoq umr koʻruvchilar Abxaziya, Pokistondagi Xunza viloyati va Ekvatordagi Vilkabanba qishlogʻi aholisi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar inson tana aʼzolari uchun muhimligini hammamiz yaxshi bilamiz. Tanamizning barcha 640 mushaklari toʻlaqonli rivojlanishi va faol holatda saqlanishi juda muhimdir.

Bundan tashqari, uzoq umr koʻrish har bir insonda tayyor imkoniyat sifatida saqlanadigan til birliklarining nutqdagi reallashuviga hamda boshqa shaxslarning u insonga qilgan muomalasiga ham bogʻliq. Ushbu tadqiqotimizda aynan shu oʻrinlarga toʻxtalib oʻtganmiz.

Sukunat oltinga tengdir. Yuqorida biz aytilgan va eshitilgan soʻz insonga jismoniy, ruhiy va hattoki, genetik darajada taʼsir oʻtkazishi mumkin ekan. Bunga asos qilib olim Ivan Belyavskiyning izlanishini keltirishimiz mumkin. Olim ikki guruh odamlarni kuzatadi: biri oʻz nutqida yomon va xunuk soʻzlarni ishlatadi, ikkinchisi esa aksincha umuman beodob nutqdan foydalanmaydi.

Koʻp yillik tajriba shuni koʻrsatdiki, yomon leksikondan foydalanadigan guruh ishtirokchilarining toʻqimalarida yoshga doir oʻzgarishlar yuz berdi, har xil surunkali kasalliklar yuzaga keldi. Beodob soʻzlardan foydalanmagan insonlar guruhida esa rasmiy yoshlaridan 5, 10, hattoki, 15 yoshga yosharish kuzatildi. Ivan Belyavskiy bu bilan har bir aytilgan soʻz va quloqqa kirgan jumla judayam kuchli energiyaga ega boʻlishi va shu bilan toʻgʻridan-toʻgʻri genlarni moʻljalga olishini isbotladi.

Krasnoyarsk tibbiyot texnologiyalari markazi bu haqiqatni tasdiqlab, soʻz orqali kelgan xabar DNK molekulari tizimini oʻzgartirishi va immunitet tizimiga oʻz bosimini oʻtkazishini aytdi. Bemorlarni davolashda Krasnoyarsk tibbiyot texnologiyalari markazi shifokorlari soʻz terapiyasini olib borishdi va “ishonch”, “mehr”, “yaxshilik”, “muhabbat” soʻzlarini qoʻllab, bemorlarning dori bilan davolanayotgan kasallarga nisbatan 5-7 kunga avvalroq sogʻayishlarini kuzatishdi.

Nomadaniy nutq, afsuski, hozirda yoshlarimiz orasida juda ham ommalashgan. Ekologik kurash va xavfsizlik markazi boshligʻi G.S.Cheurinning fikriga koʻra yomon leksikondan foydalanish nosogʻlom avlodning shakllanishini keltirib chiqaradi[6].

Xavotir hissi odamlarda noaniqlik tuyg'usiga asos bo'ladi. Salomatligingizga jiddiy putur yetkazishi mumkin bulgan bu hisdan qutulish uchun, avval siz atrofdagi voqea-hodisalarni yaxshilab o'rganib chiqishingiz va aynan qanday so'zlarda sizda xavotirni uyg'otganligini bilib olishingiz kerak. Yetarli ma'lumotga ega bo'lgach, tinchlanishingiz va ruhiy azoblardan qutulishingiz hech gap emas.

XULOSA

Masalan, tahqirlovchi so'zlar salomatligimizda o'ta achinarli oqibatlariga olib kelishi tekshirilgan. Ularning ta'siri ostida organizmimiz tashkil topgan suv tuzilishi o'zgaradi. Yomon so'zlar radiatsion nurlanish ta'siriga o'xshash genlar mutatsiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Tez-tez tahqirlovchi so'zlar ostida qolganda, xromosomalarimiz o'z strukturasi o'zgartirishi, bu esa to'qimalarning o'z-o'zini vayron qilish dasturini avj oldirishi va eng yomoni nasldan-naslga ko'chishi ham mumkin. Bolalagimizdan beri eshitayotgan tovushlarimiz, atrofimizni chulg'ab olgan barcha so'zlar bizga ham jismonan, ham ruhan ta'sir etmay qo'ymaydi. Istalgan ish yoki harakat birgina so'zdan boshlanadi, shuning uchun bir-biringizga faqat yaxshi so'zlarni ayting.

O'z nutqimizni kuzatib ko'rishimiz mumkinmi? Yo'q, nutqni maxsus tayyorgarliksiz kuzatolmaymiz, yaqinlaringiz va o'zingizning nutqingizda qanday qotil so'zlar borligiga bir nazar tashlang. Endi siz vayron qiluvchi so'zlarni taniysiz. Demak, ulardan himoyalana olasiz. Nutqingiz davomida bunday iboralarning chiqayotganini sezishingiz bilanoq, ularni neytral yoki ijobiy sinonimlariga admashtirishni o'rganing. Bu bilan o'z salomatligingizga juda katta yordam bergan bo'lasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xomskaya Ye.D., Batova N.Ya. *Mozg i emotsii. Neyropsixologicheskoe issledovanie* - Moskva: Izdatelstvo Moskovskogo universiteta, 1992 - s.180
2. Rubinshteyn S.L. *Osnovy obshchey psixologii*. – M.: Pedagogika, 1989.
3. Zalevskaya A.A. *Slovo v leksikone cheloveka: Psixolingvisticheskoe issledovanie*. – Voronej: Voronejskiy un-t, 1990. – 205 str.
4. Vilyunas V.K. *Psixologicheskie mexanizmy razvitiya motivatsii*. - Avtoreferat dissertatsiya na sois. uch. stepeni doktora psixologicheskix nauk. – M.,1990.
5. S.Temirov. *Qarimaslik sirlari*. –T.: Adabiyot uchqunlari, 2014.
6. 6. Uspenskiy L. *So'z haqida so'z*. – Minsk: Yosh gvardiya, 1957.