

*Жаҳон бестселлери*

**МИРЗАКАРИМ  
НОРБЕКОВ**

**ТЕНТАКНИНГ  
ТАЖРИБАСИ 1**

*ёхуд кўзойнаксиз ҳаёт сари*



Мирзакарим НОРБЕКОВ

*ТЕНТАКНИНГ  
ТАЖРИБАСИ 1*

Тошкент — 2008

## Таржимон Меҳри БОНУ

Библиотечний номер

Азиз ўқувчи! Ушбу китоб нафақат кўз нуруни тезкорлик билан тиклаш ёки сурункали беморлар учун фалсафий битиклар тўплами бўлиб қолмасдан ҳаракат қилиш учун кўрсатма ҳамдир.

Китобда Мустақил Экспертлар Ҳалқаро Ассоциацияси томонидан 1998 йилда машҳур бўлган муқобил услублар орасидаги энг самаралиси деб тан олинган услуб моҳияти очиб берилган. Ушбу китоб қайси жанрга мансублигини аниқлаш қийин. Сабаби – бунақаси ҳали бўлган эмас.

Ўйлаймизки, бу китоб ҳеч бир ўқувчини бефарқ қолдирмайди. Кимдадир у ички зиддиятлар уйғотса, кимдадир ўзига хосликнинг асл моҳиятини кашф қилади.

Мухтасар гап – қўлингиздаги китоб саҳифаларида, қолаверса, ҳар бир сатрлар орасида яширинган маъно-мазмунни англаш, қалб кўзи билан кўра олиш нарсаларнинг асл моҳиятини англай билиш қобилиятини аниқловчи синовдир.

Сизга ушбу синовлардан муваффақият ила ўтишингизда омад тилаб қоламиз.

## ҚЎЛИНГИЗДАГИ КИТОБНИНГ ТАҚДИМНОМАСИ

*Ҳазил-мутойибага мойиллиги суннат қилинганлар, ҳаётда оптимистлигини йўқотганлар, ўтакетган аразчилар, илм-фанни, одоб-ахлоқни риёкорлик учун ўрганганлар, яна ҳамма инсонлар ярамас эканига ишончи комилларга, ишдан ҳайдалган ёки ҳайдалиш арафасидагиларга, қариётгани ёки қариётгани ҳақида ўйлай-варадиганларга, ажралишганлар ёки ажралиш ҳақида режа тузаётганларга, қарама-қарши жинс вакилларига қизиқиши сўнган кимсаларга, ўзини ақлли кўрса-тиш хасталигига йўлиққанларга, айниқ-са, бурнига ғилдиракли матоҳни қўндиришни урф қилган «тўрткўз»ларга бу китобни қўлга олишлари, ўқишлари, боз устига ундан фойдаланишларини*

**ТАВСИЯ ЭТМАЙМАН!**

*Бу муаммоларнинг бари ушбу китобда ҳал этилса-да, бу қўлланма Сизлар учун эмас.*



Бугунги кунда Мирзакарим Санақулович Норбеков руҳшунослик, педагогика, тиббиёт фалсафаси бўйича докторлик унвонини олган таниқли профессор, Россия ҳамда қатор хорижий давлатлар академияларининг ҳақиқий ва мухбир аъзоси. Шу билан бирга у фан соҳасида кашфиётлар ва кўплаб ихтироларнинг патент соҳиби ҳамдир.

## *Муаллиф хусусида*

Машғулотлар давомида Мирзакарим Норбеков ҳамиша: Мен ҳам ҳамма қатори оддий одамман, ҳеч кимдан ортиқ жойим йўқ, умид қиламанки ҳеч кимдан кам ҳам эмасман, — деб тез-тез таъкидлаб туради. — Мен ҳаётда нимагаки эришган бўлсам бунга сиз ҳам эришиш имконига эгасиз, муҳими инсон буни чин дилдан исташи ва ҳаракат қилиши керак.

Ҳақиқатан эса у жуда кўп нарсага эришган. Бугунги кунда М.С.Норбеков руҳшунослик, педагогика, тиббиёт фалсафаси бўйича докторлик унвонини олган таниқли профессор, Россия ва қатор хорижий давлатлар академияларининг ҳақиқий ва мухбир аъзоси, фан соҳасида кашфиётлар ва қатор ихтироларнинг патент соҳиби. Лекин буларнинг бари муаллифнинг тили билан айтганда, «совриндор кўппак»нинг тақинчоқлари холос.

Мирзакарим Норбеков — ҳақиқий амалиётчи, тадқиқотчи олим. Унинг қизиқиш доираси жуда кенг. Кўпчилик бир инсонда шунча истеъдод қандай қилиб мужассам бўлиши мумкинлигига ҳайрон қолади: рассом, бастакор, ёзувчи, кинорежиссёр, артист, спортчи, мураббий, каратэ бўйича қора белбоғ соҳиби — учинчи дан, «Сам чон до» бўйича қора белбоғ соҳиби — тўққизинчи дан эгаси.

Энг муҳими эса китоб муаллифи — узоқ ўтмишдан мерос бўлиб келаётган сўфийлик табобати ва амалиёти бўйича мутахассис.

Сўфийлик таълимоти — донишмандлик булоғи, унинг асосини Шарқ файласуфларининг мумтоз анъаналари ташкил этади. Уч хил асосий эътиқоднинг ўзаги ҳисобланган сўфийлик дунёга кўплаб даҳоларни етиштириб берган.

Улар чуқур эътиқодли инсонлар, лекин уларнинг на муқаддас шаҳарлари, на ибодатхоналари, на мансаб пиллапойалари бор. Уларнинг қалби Аллоҳнинг уйи ҳисобланади. Улар ҳеч бир эътиқод эгаларининг қарашларини инкор этишмайди, Аллоҳ борасида гап сотишни мунофиқлик деб ҳисоблашади. Ҳар

ким ҳам эзгулик ҳақида гап сотиши мумкин! Бу инсонлар ваъз-хонликдан кўра амалий ишни маъқул кўришади! Теварак оламнинг бари илоҳий нур билан йўғрилганини чуқур англаган ҳолда улар ҳар ташлаган қадамларида эзгулик ва муҳаббат уруғини сочадилар.

Уларнинг ҳаёт тарзлари ташқаридан қараганда оддий инсонларникидан фарқ қилмайди. Пиру комилларимиздан Баҳуддин Нақшбанд ҳазратларининг «Дил ба ёру, даст ба кор», яъни «Дилинг Аллоҳда, қўлинг ишда бўлсин», деган ақидаларига амал қилишади.

Мирзакарим Норбеков – сўфий ёки жаҳонгашта дарвеш. У асрлар давомида жамланган билимларни устоздан шогирдга занжирли тизим асосида келгуси авлодга етказиш йўлида жавонмардлик хизматига бел боғлаган заҳматкаш инсон.

Бугунги кунда Мирзакарим Норбековнинг турли соҳаларда ишини давом эттираётган кўплаб шогирдлари, издошлари бор. Бу унга бир жойда тўхтаб қолмасдан доимий изланишда бўлиб, янгидан-янги марраларни эгаллашга имкон беради.

Бундай инсон билан ёнма-ён бўлиш осон эмас. У билан бирга қадам ташлаб, олдинга юрмоқчи бўлганлар эса доимий равишда комиллик сари интилиши, руҳий дунёси такомиллашиб бормоғи шарт.

Ўйлаган ишини амалга ошириш борасида у ниҳоятда талабчан, қатъиятли ва журъатлидир. Мирзакарим Норбеков ҳар бир инсонга Худо томонидан берилган иқтидорини очишга имкон борлигини баён этади. Сизга эса азиз китобхон, бундай билимлар имконияти ушбу китоб орқали берилмоқда.

Қадимдан аждодларимиз осмонни абадийлик ва бирлик рамзи ҳисоблаганлар. Юлдузларга тикилиб турган одамлар бир-бирларидан узоқларда бўлсалар-да, айна пайтда улар биргадирлар. Шундай экан, Сиз ҳар сафар китобни қўлга олганингизда, билинги, биз биргамиз.

*Адабий муҳаррир.*

## КАМИНА МУАЛЛИФДАН

Хурматли китобхон! Қўлингиздаги китоб кўриш қобилиятини тиклаш, захирадаги ички имкониятларни ишга тушириш ва ниҳоят инсон ўзини Шахс сифатида таниб, янги-янги қирраларини кашф этишдек мақсадларга хизмат қилади.

Фақат огоҳлантириб қўяй, қўлланманинг биринчи саҳифасиданоқ сиз гангитиб қўювчи зиддиятли ҳиссиётлар тўлқинида қолиб, муаллифга нисбатан норозилик, бадхоҳлик, дарғазаблик, ички эътирозлар ҳис қила бошлайсиз.

Мен буларнинг ҳаммасини бошимга ёғилишига тайёрман. Яна ҳам аниқроқ айтадиган бўлсам, бу ҳол юз берса мен ўз олдимга қўйган мақсадимга эришган бўламан.

Сизнинг фикрингизча: «Бу тарзда китоб қилинмайди!» «Оғзаки суҳбатда ишлатиладиган сўзлар китобда қўлланилмайди!!!» «Бу ердаги қўполликлар қуюшқондан чиқиб кетган ва у муаллифнинг шаънига обрў келтирмайди!» «Ахир ахлоқ-одоб доирасининг ҳам чегараси бор ва уни ҳар қандай шароитда ҳам бузиш керак эмас!» «Буларнинг барини ҳеч нима билан оқлаб бўлмайди!» «Бу гапларнинг барини зиёли инсонларга ўхшаб ҳам тушунтириш мумкин-ку, ўшанда ҳам тушунган бўлардик».

Бундан йигирма йил аввал мен ҳам шундай фикрда эдим. Ўша пайтлар шифокорларга охириги умид кўзларини тикувчи, дори-дармонларга қарам, келажаги йўқ, ҳатто ўз жонига қасд қилиш ҳақида ўйлай бошлаган пайтларим эди.

Ҳа! Шундай пайтлар ҳам бўлган.

Қонни сунъий равишда тозаловчи асбобга «уланган», ҳаётдан умидини узган «навқирон» йигитдан нимани ҳам кутиш мумкин! Яна бу йигирма ёшлик пайтимда.

Тиббиёт бундай хасталикни (гломерулонефрит, буйрак фаолияти ишдан тўхтаган) даволамайди. Бундай дардга чалинганларни замонавий тиббиёт имкониятидаги барча даволаш воситаларини қўллаган ҳолда беморнинг аста-секинлик билан сўниб боришини кузатади, холос.

Даҳшатнинг ўзи эмасми?!



Хасталиклар ботқоғига ботиб қолганларга зудлик билан ёрдам қўлини чўзиб, ҳаётга қайтариш учун шошиб турганда, таъзим қилиб, хушомадгўйлик қилишга вақтим йўқ. Мен учун ҳаётнинг ҳар бир дақиқаси қимматлидир.

Сиз ҳовлиқасиз, нималардир қиласиз, қаергадир доим шошиласиз, ҳеч бўлмаса бир дақиқа тўхтаб туриб ўзингизга савол берганмисиз: «Буларнинг бари нима учун?» «Қаёққа кетяпман-у, мендан кейин нима қолади?» Тўғри, қалбимизнинг туб-тубидан нимадир инграб оғриқ беради, буларнинг бари кераксиз нарса-лар эканлигини англагандек бўламиз.

Лекин ўйлашга вақт йўқ! Қаерларгадир шошилишимиз керак. Ҳамма гап — қаерга ва нима учун эканлигида. Аслида бир жойда туриб депсиманиз, айлана бўйлаб юрамиз-у буни сезмаймиз, яна ўз жойимизга қайтиб келамиз.

Сиз муаммолар ва омадсизликларнинг тилсимланган айланаси бўйлаб маънисиз ҳаракатингизни тўхтатишингиз учун ҳам мен ўша тирговчингизни олиб қўяман. Даволаш усулимизнинг асоси ҳам шунда.

Кўриш қобилиятини тиклашнинг тезлаштирилган бундай усули иродага таянган ҳолда, ҳиссий ўз-ўзини мажбурлаш асо-сида амалга оширилади.

Аксарият кишиларнинг ҳиссиёти чекланган, аниқроғи ҳиссиёти бичилгандир. Ишга боради, ишдан келади, бу ҳол узлуксиз давом этади. Худди мурвати бураб юргизиладиган қўғир-чоқнинг ўзи. Барча кечинмаларини ичига солади. Мабодо таш-қарига чиқарса борми, бу энди қонуниятга кўра тажовузкорлик бўлади.

Менинг вазирам — сизни ичингиздан кемираётган ёвуз-ликни ташқарига чиқариш. Сиз қалбингиздаги чипқон билан юраверасиз, бироқ ундаги ярани ёриб, йирингини чиқариб ташлаш керак. Тозалаш керак! Шунда бунёдкорлик, орзуга берилиш, ўйланган яхши ниятларни амалга ошириш қобилияти уйғонади, йўллар очилади.

Ҳаммасидан ҳам кўпроқ мен китобни ўқиб бўлганингиздан кейин ҳам лоқайд ҳолда қолишингизни хоҳламасдим, энг муҳими эса ҳозирги кўзойнагингиз билан қолмаслигингизни истардим. Китобда атайлаб ўйлаб топилган ҳиссиётларнинг зиддиятли кетма-кетлиги эса бизнинг «жарроҳлик» асбобимиз.

Жуда оддий қоида мавжуд! ФЕЪЛ-АТВОР, ТАҚДИР ВА ХАСТАЛИК бир-бирига тенг.

Яъни кимда ким бавосил билан оғриси, демак, унинг феъли ҳам... Бу йиллар давомида амалда синаб кўрилган қоида ҳисобланади, мен буни шахсий тажрибамдан ҳам биламан. Демак, саломатликни яхшилаш учун, ҳаётни мукамаллаштириш учун инсон ўз феъл-атворини ўзгартириши керак, лекин шунчаки панд-насихатлар билан бунга эришиб бўлмайди.

Феъл-атворни ўзингизни англаш жараёнида ички томондан шакллантириш мумкин. Мен эса туртки берувчи (катализатор) вазифасини ўтайман, холос.

Шунинг учун илгари қўлланилмаган ноанъанавий усулдаги Сизга қаратилган ҳамлаларга тайёр тулинг.

Ҳар биримизнинг ичимизда улкан олмос яширинган. Фақат унга сайқал бериб, уни шундай жойлаштириш керакки, у барча томонлари билан жило бера бошласин. Шунда Сиз ҳам барча нарсаларга бошқача кўз билан қарайсиз, ҳаётда янги-янги уфқларни кашф эта бошлайсиз. Мен эса бу йўлда Сизга хизмат қилишга тайёрман!

Ҳаёт Сиз ўйлаганчалик ёмон ва оғир нарса эмас. У шунчаки аслида қандай бўлса шундай!

*Чуқур ҳурмат ва эҳтиром билан чин юракдан  
Мирзакарим НОРБЕКОВ.*



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/2944> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/2944> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию  
можно найти на сайте  
<https://kitobxon.com/ru/asar/2944>