



Озода ТУРМУХАМЕДОВА

ФОРМУЛА



ЖИЗНИ



Озода ТУРМУХАМЕДОВА

ФОРМУЛА ЖИЗНИ



ТАШКЕНТ
«УЗБЕКИСТАН»
2016

УДК: 159.9–156.32

ББК 88.4

Т88

Книга практикующего врача-психотерапевта Озоды Турмухамедовой поможет вам понять, как обрести силу духа и найти свой путь в жизни. Снабженная реальными историями людей, эта книга демонстрирует, как простые перемены, которые вы начинаете осуществлять, помогут вам обрести душевный покой, реализовать ваши цели и двигаться дальше.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-9943-28-498-2

© О. Турмухамедова, 2016

© ИПТД «УЗБЕКИСТАН», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы приходим в этот мир, чтобы пройти свой собственный путь. У каждого человека на любом этапе жизни определенные манеры поведения, создания для себя привычной обстановки. Каждый неоднократно повторяет какие-то пережитые события. Почему? Оказывается, человек в этом видит залог своей безопасности, своего выживания. Значит, у каждого есть своя формула жизни. Но сможет ли каждый найти именно ту формулу жизни и решить задачи. Решение этих задач заключается в этой формуле. Но при этом нельзя забывать об одном законе, что во Вселенной существует четкий надзор, учет наших действий. Каждый наш поступок обязательно возвращается к нам.

Я же, как автор этой книги, желаю всем найти свою формулу жизни и пройти свой индивидуальный путь к новому, радостному восприятию мира.

С уважением, автор.

ОБНИЩАНИЕ

Жачну с рассказа одной женщины, которая выросла в роскоши. У нее были богатые родители, огромный дом, красивая мебель, дорогая посуда. Она закончила вуз и стала работать по специальности – бухгалтером. Вышла замуж, родила ребенка, но позже с мужем рассталась. Родители со временем ушли в мир иной, и она осталась в этом богатом доме с сыном. Однажды один ее близкий родственник, который прилично зарабатывал, попросил ее об одной услуге. Надеясь на ее порядочность, он оформил на нее свой дорогой автомобиль и квартиру, не сомневаясь, что в нужное время она все ему вернет. Наверное, у него были на то свои причины. За услуги он ей даже заплатил. Но прошло какое-то время, и этот богатый родственник скоропостижно скончался от инфаркта. Она не ожидала такого поворота событий и решила, что это дар судьбы, промолчав об этой сделке. У этого родственника была семья и дети. Потом она узнала, что в семье этого родственника начались материальные трудности. Она несколько раз приходила к ним в дом, но, убедившись, что они не знают о сделке, решила больше там не появляться,

хотя в ее силах было помочь вдове устроиться на работу. Прошли месяцы, она стала плохо себя чувствовать: по ночам снились кошмары, она похудела, стала сильно раздражаться, появилась плаксивость. Что-то ее пожирало изнутри. В это время она познакомилась с мужчиной, который сразу решил на ней жениться. Поначалу он помогал ей с ремонтом машины, потом сел за руль, а вскоре уже и ее не подпускал к машине. Квартира умершего родственника пустовала, и она решила пустить туда квартирантов-студентов. В один из праздничных дней квартиросъемщики устроили там вечеринку, попойку, которая переросла в драку и кончилась тем, что убили одного из студентов. Начались судебные разборы. Чтобы решить это дело без проблем для нее, она стала предлагать деньги. Нашлись люди, которые поняли, что из нее можно выжать все. Узнавая все больше подробностей, ставки росли. Ее жизнь превратилась в ад. В течение года судебные дела были улажены, но она стала нищей – продала все драгоценности, дорогую бытовую технику, фамильные сервизы. Все это не прошло даром для ее здоровья, она заболела и долго не работала. Надеясь на квартиру родственника, она вынуждена была продать и родительский дом. Ее муж, оформив на себя машину, нашел себе любовницу и подал на развод. Теперь она пришла на прием лечить свой невроз. Она искренне удивлялась, как она так быстро обнищала. Обвиняя во всем оказавшегося непорядочным мужа, студентов-негодяев. Даже не понимая того, что она должна была отдать семье родственника то, что принадлежало им:

квартиру и машину. Скрыв все это от родственников, она сделала ошибку, за что и поплатилась. Все, что нам не принадлежит, не принесет пользы. Она все это присвоила из-за своей жадности, поэтому и осталась у разбитого корыта.

Дела о дележе наследства тоже могут привести к обнищанию. Если вы отнимите что-то у своих родных – брата или сестры, то тоже не станете богаче. В древности люди знали об этих законах. Но наши современники об этом забыли. Все чаще ходят по судам, отвоевывая у родственников лишний квадратный метр жилья и т.д. А на деле оказывается, что все это чужое богатство приносит только несчастья, страдания и болезни.

Обман также не приносит счастья людям. Сейчас многие работодатели обманным путем зарабатывают деньги. Принимают на работу людей, обещают через месяц заплатить, но не платят, люди, не дождавшись, уходят, на их место приходят другие. Таким образом строятся дома, развивается бизнес. Такие работодатели быстро обогащаются, но и быстро нищают. Те люди, которые отработали и не получили за это деньги, посылают, не желая того, негативную энергию, которая накапливается и в определенный момент возвращается бумерангом к хозяину, разрушая все на своем пути.

Неблагодарность тоже не лучшее качество. Есть люди, вечно ноющие и жалующиеся на свою жизнь. Таким образом недовольные своей жизнью посылают во Вселенную негативную энергию. Спустя годы, она

возвращается к ним – они попадают в еще худшее положение, теряют все, что имели.

Есть такая категория людей, которые из-за гордыни, надменности часто унижают достоинство окружающих. Если вы гордитесь своим богатством и презираете бедных, унижаете их, то вы также берете от них негативную энергию. Эта накопленная энергия поразит вас, когда наберет достаточную силу.

Воровство, взяточничество, нечестно заработанные деньги тоже в конечном итоге не приносят счастья. Зависть – у тебя есть деньги, а у меня их нет – может привести к нищете, потому что такой человек вместо того, чтобы потратить свою драгоценную энергию на зарабатывание денег, тратит ее на то, что поедает себя изнутри. Вместо того чтобы обратиться к Богу с просьбой помочь самому заработать, он просит отнять эти деньги у богатого.

Владимир Жикаренцев пишет, что есть закон передачи: «Радуюсь успехам других людей, вы умножаете свои силы и процветание. Сострадав людям, их ошибкам и боли, вы умножаете свои силы и процветаете. Если вы научитесь радоваться успехам и богатству других, в вашу жизнь также войдет благополучие». Ну а самый лучший способ сохранить свое богатство и благополучие – это делать подаяния, помогать неимущим. Не оскудеет рука дающего! Отдавая, вы всегда получаете взамен.

РАДОСТЬ

Существует такая легенда. Жил очень богатый царь. У него было все, что может быть в этом мире, кроме одного – радости. Он очень боялся смерти. Однажды боги спросили его, что ему не хватает, и он попросил бессмертия. Логика была простая, если будет бессмертным, то и не будет страха, а соответственно и придет радость. Боги ответили: «Хорошо, мы сделаем тебя бессмертным, если ты найдешь, хотя бы одного человека, который добровольно отдаст тебе свою жизнь». Царь начал искать такого человека, но, увы, никто не соглашался. Однажды он подошел к бездомному бродяге, который в холодной ночи спал на улице. У него ничего не было, кроме его лохмотьев. Царь сказал ему: «Зачем тебе такая жизнь, отдай ее мне. Ты пойдешь на покой, твоя душа отмучается от такой жизни». К его удивлению, бродяга ответил: «Сегодня ночью я помучаюсь от холода, зато завтра утром солнышко согреет мою озябшую кожу, и наступит такое наслаждение и радость. Я не могу все это отдать тебе». И царь понял, чтобы испытать радость, чтобы любить эту жизнь, не обязательно быть бессмертным и бога-

тым. Оказывается, для того чтобы испытать радость достаточно малого.

Ко мне часто обращаются люди с симптомами депрессии: подавленное настроение, ничего не радует. Часто эти люди старше 50 лет. У молодых тоже бывают депрессивные синдромы. Но у взрослых встречается другой, особый тип депрессии, так называемая «скрытая депрессия». Человек живет обычной жизнью, работает, общается с людьми и даже улыбается. Но эта улыбка не от души. Внутренней радости у него нет. Вспомните свой детский возраст, подростковый период. Какую радость вы испытывали тогда? А сейчас? Похожа она на ту радость, которую вы испытывали в детстве? Наверное, нет. Почему? Дети беззаботные, их души чистые, лица сияют. Их радость великая, неподдельная, они от души радуются даже пустяку. И эта радость заразительна. Даже самый мрачный человек, видя, как радуются дети, невольно улыбается. Дети вырастают, меняются. В их воспитании огромную роль играют семья, родители, школа. Все дети разные – в школе есть и послушные дети, отличники, но есть и хулиганы. Оканчивая школу, каждый выбирает свой путь, но характер и отношение к жизни формируются именно в школьные годы. Проходят годы, спустя десятилетия встречаясь со школьными друзьями, мы оцениваем, кто чего добился в жизни: некоторые отстают в своем развитии, другие достигают больших высот. Чаще в жизни мы общаемся с людьми, близкими нам по духу, с теми, с кем нам интересно. Таким образом, связь с людьми из прош-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/3334> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3334> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную
версию можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3334>