

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

АБДУКАРИМ УСМОНХЎЖАЕВ

ДОРИСИЗ
ҚАЛБ ДАВОСИ

ТЎЛДИРИЛГАН ҚАЙТА НАШР

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2010

88.3
У-73

Усмонхўжаев А. Дорисиз қалб давоси / Тўлдирилган қайта нашр. — Т.: “Янги аср авлоди”, 2010. - 444 б. (Саломатлик сабоқлари)

Ҳозирги кунда ўқувчилар учун руҳ, руҳият сирларини билиш, ўзлигини англаш нақадар аҳамиятли эканлигини кундалик ҳаёт кўрсатиб турибди.

Энг аввало, руҳиятнинг инсон саломатлигида тутган ўрнини, бу ҳолатларнинг турли хил хасталикларга узвий алоқадор бўлишини англай билиш зарур.

Сиз, азиз китобхон, ана шу долзарб мавзуга бағишлаб ёзилган китоб билан танишасиз.

Ўйлаймизки, бу китобни ўқиб чиққач, ўзликни англашни, олтин қоида бўлган ўз-ўзини бошқаришни ўрганиб, турли хасталиклардан фориғ бўлиш, вужудни соғломлаштириш ва ёшартириш йўл-йўриқларини билиб оласиз.

ББК 88.3

Масъул муҳаррир: Азиз ҚАЮМОВ,
академик, филология фанлари доктори,
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби,
Беруний номидаги Ўзбекистон давлат мукофоти совриндори.

ISBN 978-994-08-639-5

© Абдукарим Усмонхўжаев, «Дорисиз қалб давоси». «Янги аср авлоди», 2010.

СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Қўлингиздаги китобда олиму фозил, ҳакиму адиб Абдукарим Усмонхўжаевнинг соғайтириши машгулотларида ўргатилган инсоннинг ўзини Шахс сифатида англаши ҳамда вужуд сиҳатлигини мустаҳкамлаш ва ёшартириши, шунингдек, руҳий ва жисмоний камолотга эришишининг назарий-амалий йўл-йўриқлари кўрсатиб берилган.

Муаллиф соғломлаштириши машгулотларидан олинган натижалар асосида ёзган китобини «ДОРИСИЗ ҚАЛБ ДАВОСИ» деб номлаган.

Мазкур китобда бизнинг руҳиятимиз бўшлиқларида, яъни ботиний онгимизда ишлатилмай келаётган жуда улкан имкониятлар яшириниб ётганлиги ва уларни ҳаракатга келтириши ҳамда саломатликни тиклаш учун қай тарзда фойдаланиши усуллари содда, равон ва ишонарли тарзда талқин этилган.

Инсон ўз ҳаёти мобайнида ўзининг мияси ва руҳияти имкониятларининг атиги 10 фоизидангина фойдаланади. Миясини қўшимча ишлашга мажбур қиладиган, бошқалар кўра олмайдиган ва ҳис этолмайдиган оламни пайқашга уринадиган Хитой ва тибет ламалари бу захиранинг яна 10 фоизини ишга сола оладилар. Қолган 80 фоизи қаерда ва унда қандай фазилатларимиз яширинган?

Муаллиф вужудимизда ҳеч қандай фойда келтирмай катта куч ва имкониятлар бутун умр яшириниб ётганлиги ва улар ҳаракатга келтирилса, нималарга қодир бўлишимиз ҳақида батафсил ёзади ва ҳаётдан олинган қатор мисоллар билан буни тасдиқлайди.

Мазкур китоб нима сабабдан бу ёруғ оламнинг Сиз учун бунчалик қоронги, кенг ва бепоён дунёнинг шунчалик торайиб қолганлиги сабабларини аниқлаб олишга ва ўзини англаган ҳолда ўз-ўзини бошқариш усуллари орқали Сизни қийнаётган нохушлиklar ва хасталиklarдан фориғ бўлишингизга ёрдам беради.

Бу ҳаёт нима сабабдан Сиз учун қийноқлар олиб келувчи ҳолатга айланиб қолди? Балки бунга асосий айбдор, асосий сабабчи ўзингиздир? Балки саломатликка эришиши йўлида эҳтимол Сиз ўзингизни у ёқ-бу ёққа ургандирсиз ва охир-оқибат ҳаммасидан чарчагандирсиз? Аммо, аслида, Сиз фақат ўйлаб кўргансиз, даволанмагансиз, негаки, ҳали ўзингизни тўла англамагансиз. Энди абгор бўлиб, ўзингизни у ёқ-бу ёққа уриб юрманг, аксинча, бутун куч-қувватингизни ушбу китоб орқали ўзликни Шахс сифатида англаб етишга ва саломат бўлишга қаратинг.

Чин дилдан истасангиз, ҳаётнинг ўзи Сизга ҳамма нарсани муҳайё қилади, фақат бор имкониятлардан тўғри фойдалана билмоқ керак. Қалбингиз ва тафаккурингиз кимга мурोजаат қилиш, қандай нафас олиш, қаяёққа саёҳатга бориш, нималар тановул қилишини айтиб беради.

Руҳиятиунослик ва физиология тарихидан маълумки,
ī āāī āōæōāēī ēī ā ò óφ à ò āōçāā ī òò ò èōāāī ° çēī è-°çē āī ø çā-ðeø ī āðēāçē ò àø çāðēāāī á° ēāāēāāī ° āð çāī āāē ò āāēī āōç-ēāðāā çāðø è ēóðāø eø çī āēēēyò ēāā yāāāēð. Чунки одамнинг жисмоний ва руҳий зарарли таъсирларга қаршилик кўрсатиши даражаси жуда кучли бўлади. Машиқ қилиши маълум ҳиссиёт ва туйғуларни юзага келтиради. Салбий ҳиссиётлар ва туйғулар турли касалликларни келтириб чиқарса, ижобийлари эса хасталиklarдан халос этади.

Муаллифнинг таъкидлашича, соғломлаштириши машигулотларида саломатликларини тиклаган 3000 дан ортиқ миждозларнинг ҳолати у ёки бу касалликларга бирламчи сабабчи: руҳият, кайфият ва тасаввурлар эканлигини тасдиқлади. Ана шунинг учун ҳам инсон, энг ав-

вало, ўзининг ҳис-туйғулари ва кайфиятини бошқаришни ўрганиб олиши ва ўз саломатлигини сақлаб қолиши мумкин.

Муаллиф кўп йиллик тажрибалари ва кузатувлари натижасида, турли ички аъзоларнинг касалликлари билан тургун салбий ҳис-ҳаяжонли ҳолат ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик борлигини таъкидлайди. Дарҳақиқат, жигар, ўт пуфаги, меъда ости бези, асабий тарангликлар каби касалликлар, қаҳр-газаб, кўролмаслик, ўз қаҳрини арзимас сабаблар билан бошқаларга сочишининг оқибатидан ўзга нарса эмас.

Муаллиф ҳар қандай ҳодисанинг яхши-ёмонлиги биз берадиган баҳо ва тасаввурга боғлиқдир, деб уқдиради. Алҳол, биз қайсидир ҳодисани «яхши» деб қабул қилсак, у яхши бўлиб кўринади. Ёки аксинча «даҳшатли» деб тасаввур қилсак, бундан ўзимиз даҳшатга тушамиз. Агар мавжуд ҳодисаларга қариши курашиши ёки унинг олдини олишга имконимиз бўлмаса, уни ўз тасаввуримизга қараб, ижобий баҳолаб қўяқолсак, ўзимизга осон бўлади. Муаллиф ушбу фикрига қўшимча қилиб, **ташқаридан келадиган ҳамма таъсирот инсонга ўз ички дунёси орқали ўтиб таъсир қилади, дейди.**

Демак, бахт ҳам, бахтсизлик ҳам бизнинг ўзимизда, руҳимизда, тасаввуримизда экан. Ким ўзини бахтли ҳисобласа, ўша одам ҳақиқатан ҳам бахтли, бахтсиз ҳисобласа, демак, бахтсиз экан. Бахт бахтли одамга келиб, бахтсизлик бахтсиз томон чопар экан. «Ақл ва бахт» деган халқ эртагида тасвирланишича, Ақл йўқ оила, хонадондан Бахт ва Давлат ҳам кетиб қолади.

Демак, ижобий тасаввур қобилияти ҳаётдаги яхши-ёмон ҳолатларда, турфа кутилмаган вазиятларда одамга руҳий мадад беради, ҳаётга бўлган интилишини кучайтиради, умидни сўндирмасликка ундайди. Ҳатто бизнинг руҳий тинчлигимиз ва саломатлигимиз ҳам онгимизда, тафаккуримизда вужудга келадиган тасаввурларимизга боғлиқ эканлиги асарда ҳаётний мисоллар билан изоҳлаб берилган.

Шу тариқа, инсон ўз-ўзини англаш ва соғломлаштириш усулларини ўрганиб, ўзини-ўзи бошқариш орқали ички имкониятларини ҳаракатга келтириши туфайли руҳий ва жисмоний баркамолликка эришиши мумкин. Шунингдек, муаллифнинг наздига кўра, бундай камолотга етишган инсон ўзи ва ташқи олам билан доимий уйғунлик ҳолатида бўлади, ҳар қандай қийин амалий, шахсий муаммоларни осон ҳамда тез ечади, ҳаётнинг барча қувончларидан оқилона фойдаланади, энг муҳими, ўзини соғлом ва бахтли, деб ҳис этади.

Муаллифнинг «Минг дард давоси», «Юрак малҳамлари», «Бефарзандлик, жинсий оғизликда туркона даволар», «Шамоллашнинг беозор даволари», «Саломатлик ва навқиронликка йўл», «Руҳиятни соғломлаштириш усуллари», «Эзгуликка интилиб» асарлари аллақачон китобхонлар жавонидан муносиб ўрин олган унинг муҳаррирлигида тайёрланган «Соғлиқ масъулияти», «Шифо хазинаси», «Тентакнинг тажрибаси ёхуд кўр кўзни очши калити» китоблари минг-минглаб нусхаларда тарқалиб, қўлдан-қўлга ўтиб юрганлиги ва улар минглаб ўқувчиларнинг соғлигига хизмат қилаётганлигини эслатиб ўтишни жоиз, деб биламан. Ҳа, муаллиф таъкидлаганидек, инсоннинг бахти ўзига ва бошқаларга фойда келтирувчи фаолиятдан қониқиши ва мамнунлик ҳиссидир.

Республикаимизда соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказиш ишида Вазирлар Маҳкамасининг 2000 йил 15 февраль қарори билан тасдиқланган «Соғлом авлод» давлат дастури муҳим аҳамият касб этмоқда.

Таъкидлаш жоизки, мазкур китобни баркамол авлодни тарбиялаш борасида амалга ошаётган хайрли ишлардан бири деса бўлади. Муаллифнинг асосий мақсади инсон куч-қувватини ҳаракатга келтириб, нохушликлар ва хасталиклардан фориғ бўлиш усулларини одамларга етказишидир. Фил ҳақиқат, муаллиф моҳирлик билан бу эзгу ишнинг уддасидан чиқа олган.

*Абдулла УБАЙДУЛЛАЕВ,
академик, тиббиёт фанлари доктори, профессор.*

*Биродарим, ҳамфикр қадрдоним
академик Ҳалим Усмонхўжаевнинг
покиза руҳига бағишлайман.*

МУҚАДДИМА

Одам тирик табиатнинг олий вакили, тождоридир. Одамда қанчадан-қанча инсоний, ижобий хислатлар муҷассамки, булар бирор бошқа тирик мавжудотда учрамайди. Одам бош миясининг фақат пўстлоғида 14 миллиарддан зиёд асаб ҳужайраси бўлади. Демак, инсон вужуди мураккаб тузилган ва бажараётган хизмати поёнсиздир. Шунинг учун ҳам инсонда одамийлик, Ватанга муҳаббат, халққа садоқат, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги меҳр-шафқат, вафодорлик, саховат, дўстлик, илмга, ҳунарга интилиш, ўзгалар бахтидан қувониш ва яна жуда кўп ижобий хислатлар борки, булар билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Одамзод бу дунёда яшар экан, вақти-вақти билан уни қандайдир ноаниқ бир ваҳима, қўрқув безовта қилиб туради. Қўрқув ҳолати оддий, одатдаги вазиятларда ҳам пайдо бўлаверади. Баъзида у кўпгина руҳий бузилишларга олиб келади. Ваҳима, қўрқув, номаълум бир хавфхатарни кутиб яшаш одамнинг мўътадил ахлоқи-хулқи ва руҳий фаолиятларининг иккиламчи бузилишини келтириб чиқаради. Ваҳимада қолган одам ўзини йўқотиб қўяди, фақат қўрқинчли нарсаларни ўйлайди, унинг фаолият кўрсатиш, ўйлаш ва фикрлаш қобилияти йўқола бошлайди, кўнгилсиз хулқи ва таъсиротларининг мақсадга мувофиқ ҳолда ҳаракат қилиш лаёқати бузилади. Қўрқув инсоннинг руҳий фаолиятини сусайтиради, ақли-ҳушини учиради.

Одамзоднинг ўз ҳиссиётлари ўзини емирадиган ҳолати, тиббиётда энг оғир ва сўнгги ҳолат ҳисобланади.

Қўққисдан пайдо бўлган қўрқув ҳисси қоп-қора сочларни бир зумда оппоқ оқартириб юборади, бир неча ёшга одамни қаритади ва ҳатто ҳалок ҳам қилади.

Одамзод Ер юзиде онгли ҳаёт кечира бошлаган онда малҳамни топишга уринган. Уларнинг ана шу орзу-умидларининг самараси сифатида, абадий умр кўриш мақсадида ўйлаб чиқарган обиҳаёт (ал-иксир), боқий навқиронлик кафолатини берувчи туморлар, ёшартирувчи кучга эга олмалар ҳақидаги афсоналар ҳамон оғиздан-оғизга кўчиб юрибди. Одамлар эса турли дардларга йўлиқаверганлар ва ҳалигача йўлиқиб келмоқдалар. Аввалдан маълум бўлган касалликлар тобора ортиб бориб, уларга янгилари қўшилмоқда. Инсоннинг ризқ-рўзи бўлмиш моллару жониворларга қирғинлар хавф солмоқда. Демак, абадий ҳаёт ҳақидаги орзулар бекор, мангу ёшлик ато этувчи малҳамлар йўқ нарса экан-да?

Мумтоз тиббиёт намояндаларининг таъкидлашларича, умри боқийлик бор нарса экан. Фақат табиатда эмас, балки одамнинг ўз вужудида, ботинида табиий қудрати мудраб ётар экан. **Инсондан талаб қилинадигани – фақат ўша табиий кучларни уйғотиши керак** экан, холос.

Тиббиёт тарихидан маълумки, бундан 2400 йил муқаддам Суқротнинг шогирди Афлотун шундай деган: «Жуда катта хатолик содир бўлаяпти: вужуд ва руҳият касалликларини алоҳида-алоҳида ҳақимлар даволаяптилар. Ахир, вужуд ва руҳ бир-бирларидан ажралган ҳолда эмас-ку?» Ҳақиқатан, шу кунга қадар ҳақимлар одамни «тақсимлаб» даволамақдалар. Оқибатда, психосоматик хасталиклар руҳий ва жисмоний катта куч сарфланган ҳолда аста-секин имиллаб даволанаяпти.

Кейинга вақтларда руҳшунослар ва ҳақимлар ҳамкорлигида турли касалликларнинг ўзига хос руҳий сабаблари кўрсатиб берилди. Кўп ҳолларда касалликлар кишида аниқланмаган сабаблар ва қўрқув орқасида вужудга келар экан. Буларни оддийгина англашнинг ўзи ҳам, кўп ҳолларда, хасталикнинг енгиллашувига сабаб бўлади.

Бизнинг онгимиз таркиби бўлиш-бўлмаслигидан қатъий назар, руҳий фаолият давом этаверади. Айбдорлик, қониқмаслик, норозилик, виждон азоби, амалга ошмаган, қондирилмаган талаб ва эҳтиёжлар каби турли ўй-фикрлар ихтиёрий ёки ғайри-ихтиёрий равишда бизнинг хулқимизни чегаралаб туради. Қўрқув ҳисси ҳам ана шунга тааллуқли бир туйғудир. Доимо қўрқув исканжаси остида одамзод ўзи ҳам билмаган бир тарзда шошқалоқлик билан фикрлайди, шу аснода қарорлар қабул қилади, атрофидаги нарсаларга ҳам шу қўрқув туйғуси ила қарайди. Агар одам ўзидаги бу истак ва майлларнинг асл ўзаги қайда эканлигини билмаса, унда бу қўрқув туйғуси янада кучаяди ва оғир оқибатларга олиб келади.

Онгнинг танага таъсир ўтказиш қудрати ҳақида эшитмаган одам бўлмаса керак. Бу соҳада Тибет лама (шайх) лари олдига тушадигани йўқ, деб ҳисобланади. Олимларнинг таъкидлашича, бизнинг фикримиз ва ҳиссиётларимиз танамизга асаб-гуморал тузилмалар воситасида таъсир кўрсатади.

Тиббиётда мавжуд бўлган ва беморларга ишлатиладиган дори-дармонларнинг хусусиятлари, таъсири ва ниҳоят, одам вужудига шифо бахш этиш борасида келиб чиқадиган оқибатлари ҳамон охиригача аниқланмаган экан, одамзоднинг энг ишончли бирдан-бир нажот манбаи, бу ўз вужудини руҳият орқали бошқариб, ўз-ўзини даволашга ўргатиб ва кўниктириб бориш бўлиб қолади.

Муолажа жараёнида энг ҳал қилувчи ўринни беморнинг ўзи эгаллайди. Табиати қувноқ, ҳаракатчан бўлган, ҳар бир кўнгилсизлик ва бахтсизликка сабр-тоқат қиладиган одамларда ҳар қандай хасталик жуда тез ўтиб кетади. Арзимаган нарсадан ваҳимага тушадиган, сал мазаси қочса, умри тугагандек фиғон қиладиган кимсаларда энгил дард ҳам жуда узоққа чўзилиб, оғир кечеди.

Фалсафий тушунчада шахснинг маъноси нимада кўрилади? Шахс – бу, доимо инсоннинг маънавий мусаффолиги, мустақиллиги ва такрорланмаслигидир. Инсонда – эҳтирос, ирода, инон-ихтиёр, қизиқишлар, сезги, туйғулар унинг шахсини ташкил этади.

Ҳар бир шахс учун ўзи ва атрофдагилар билан келишиш, хулқ-атворнинг яхлитлиги, ижтимоий муҳитга мослаша олиш, ички озодлик, санъатни баҳолай олиш қобилияти, кенг дунёқараш ва ҳазилкашлик, унга хос маънавий-руҳий гўзаллик, ҳаётсеварлик инсон сийратининг мазмунини ташкил этади. Қалб – сезгилар, ҳиссиётлар, қизиқишлар, фикр ва олий мақсадларнинг шахсий тизими. Қалб – бу, энг аввало, ибтидоий эмас, балки англашилган, идрок этилган кечинмалар, ҳиссиётлар олами. **Инсон бошига тушган ҳамма кўргуликларни ўз қалби, ўз дилидан ўтказади. Унда ҳиссиётлар ва заковат боғлануви юз беради, инсоннинг дунёқарашини шаклланади. Шахсни тушуниш – Шахсга айланиш, демакдир!**

Инсон бирор хасталикка йўлиқар экан, демак, аввало унинг руҳияти хасталанган бўлади. Руҳни даволаш одамнинг ўз қўлида. Вужуд касалланса, ҳаким ёрдам беради, аммо руҳият бузилганида, одам ўз ички воситаларини онгли равишда ишга солиши талаб қилинади. Демак, ҳали айтганимиздек, одам онгли равишда ўз-ўзини бошқариши керак ва зарур.

Одамзоднинг туғма тарзда орттирган ўзини-ўзи бошқариш маркази ташқаридан бўладиган ҳар қандай тажовузларга қарши курашиш қобилиятига эга. Одамзодда ташқи таъсирларга қаршилик кўрсатиш даражаси кучли бўлади. Одамнинг куч-қуввати ҳам шунга яраша. Машқ қилиш орқали маълум ҳиссиёт ва туйғулар юзага келади. Чунки айнан **салбий ҳиссиётлар касалликнинг пайдо бўлишига сабабдир. Агар салбий ҳиссиётлар онгли равишда ижобий туйғуларга айлантирилса, касалликдан халос бўлиш мумкин.**



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/137> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/137> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/137>