

Психология здоровья

Озона
ТУРМУХАМЕДОВА

A young girl with pigtails is sitting at a desk, writing in a notebook. The scene is dimly lit, with a warm, yellowish light source. The background is dark, and the overall mood is contemplative and focused.

Здравствуй
и прощай **ГРУСТЬ**

ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ, ГРУСТЬ!

(ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ)

Ташкент
«Янги аср авлоди»
2013

УДК: 159.9

КБК: 88.37

Т-86

Турмухамедова, Озода

Здравствуй и прощай, грусть! : психология здоровья /
О.Турмухамедова. – Ташкент: Янги аср авлоди, 2013 г.
176 стр.

ISBN 978-9943-08-975-4

В книге автор рассказывает о распространенном недуге современной жизни - депрессии. Автор раскрывает причины, течение и завершение, иногда с печальным концом, этого процесса. Также автор подсказывает выход из депрессии и дает советы, как раскрыть свои способности и возможности.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК: 159.9

КБК: 88.37

ISBN 978-9943-08-975-4

© Озода Турмухамедова, «Здравствуй и прощай, грусть!».
«Янги аср авлоди», 2013 год.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ПУСТОТА	8
ЗОНА ПОРАЖЕНИЯ	17
ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА	29
БЛОКИ	34
НЕРЕАЛИЗОВАННОСТЬ В ЖИЗНИ	41
ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО	55
ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ	67
ЖИЗНЕННАЯ СИЛА – ЭНЕРГОПОТЕРИ	76
ЗАВЕРШЕНИЕ	84
ПОДАВЛЕННАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ	95
НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ	104
РЕАБИЛИТАЦИЯ ИЛИ ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ	107
ДУХОВНОСТЬ	113
ВЫХОД ДЕПРЕССИВНЫХ ПЛАСТОВ	120
НАПОЛНЯЙТЕ ЭНЕРГИЕЙ СВОЙ ДОМ	140
РЕЦЕПТ ОТ ДЕПРЕССИИ	148
Список использованной литературы	176

Благодарность

1. Я хочу выразить благодарность всем моим пациентам, которые были у меня на приеме и рассказывали случаи из своей жизни. Многие из них явились прототипами героев этой книги.

2. Огромную благодарность хочу выразить моему редактору – Янике Князевой. В течение многих лет Яника оказывала помощь в появлении на свет моих книг. Она грамотный и ответственный специалист. Я окончила медицинский ВУЗ и, как врач, записываю свои мысли во время сеанса, иногда ночью, когда меня посещает вдохновение и, конечно, ужасным почерком. А Яника, как волшебница, приводит все мои мысли в порядок. Благодаря ей мои статьи приобретают не только читаемый вид, но и превращаются в книгу.

3. Также я очень благодарна издательству «Янги Аср авлоди» и его издателю Эркину Абдурахманову за проявленный интерес к моим книгам и за выход их в свет.

С благодарностью, автор.

ВСТУПЛЕНИЕ

Человек, который живет по Божественным законам, очищая свою душу, освобождая себя от всего дьявольского, становится на гармоничный путь развития, и на душе у него воцаряется покой, любовь и радость. В принципе маленькие дети в возрасте до 5-7 лет и живут в таком гармоничном состоянии. Но, взрослея, многие теряют ту радость, которая была в детстве, любовь, которая посещала их в подростковом возрасте – первая возвышенная юношеская любовь. Остаются только ностальгические воспоминания, и они вызывают грусть о прошедшем. А душа настолько теряет свое спокойствие, что становится больной. Эта болезнь называется депрессией. Ее надо лечить, иначе болезнь приведет к плачевному результату.

Депрессия – что это такое? Это невыносимое беспокойство, тоска, обида, страх, мрачное настроение, раздражительность, тревожность по любому поводу, плаксивость. Наступает пустота, которую невозможно ничем заполнить. Многие взрослые люди живут в депрессивном состоянии годами. Степень тяжести депрессии разная, а то детское настроение, радость, интерес ко всему окружающему миру исчезает. Почему это происходит?

Давайте вспомним сказки, которые мы слышали в детстве. Там часто повторяются такие ситуации – слуги превратились в мышей, царевна была околдована и превращена в лягушку, а прекрасный принц был превращен в чудовище. Повара, дворецкие в течение многих лет были околдованы и стояли как статуи. И только после определенных событий, действий все потихоньку возвращалось назад, колдовство снималось,

и люди опять становились такими, какими они были раньше.

Что же возвращало околдованных людей к их прежнему состоянию? Это их добрые дела – бескорыстная помощь, сострадание окружающим, трудолюбие, терпение и т.д. В сказке всегда все заканчивается хорошо, добро побеждает зло. Мораль любой сказки учит нас жить правильно, по Божественным законам.

В детстве мы это понимаем, потому что мы еще чисты. Верим в сказки, и верим в свое будущее. Оно светлое и счастливое. Но, взрослея, мы меняемся, встречаем много зла на своем жизненном пути, и добро из нашей души потихоньку выветривается. Мы видим сплошь и рядом несчастных людей, исковерканные судьбы, бедность, подлость, трагические исходы. Появляется страх перед будущим, неуверенность, что приводит к крушению планов и надежд.

И действительно, в жизни, как в сказке, царевна постоянно превращается в лягушку, принц – в чудовище, а слуги – в мышей и статуи. Заметили, мы живем в той же сказке. Не зря нам в детстве их читали, в сказках есть ответы на многие жизненные вопросы такие, как выход из нелепых ситуаций, есть рецепты от недугов. Есть и причины, почему это происходит. Царевна не превратилась бы в болотную лягушку, если бы у нее все было нормально. Она, наверное, была капризной, страдала зазнайством и высокомерием. Почему в сказке ее так унизили, и она в таком безобразном виде оказалась в болоте? Ответ прост – Царевна расплачивалась за свои недостатки, ошибки и неверные действия. Теперь она должна что-то сделать, чтобы выйти из такого состояния. Вот она и действует. Судьба не зря предоставляет ей шансы: стрела попадает именно к ней. И младший сын царя должен забрать лягушку и принести в дом в качестве невесты. Нелегко приходится ее жениху. Ему приходится пройти через нелегкую борьбу, да и ей самой тоже нужно

постараться, чтобы из лягушки вновь превратиться в прекрасную Царевну. А почему принц из сказки «Аленький цветочек» был превращен в чудовище? У него тоже, наверное, было достаточно грехов. Он же потом страдает, унижается, становится добрее. Вот и появляется в его жизни добрая девушка, которая любит его такого страшного. Любовь, как известно, творит настоящие чудеса, и чудовище возвращается в свой прежний облик человека. В нашей жизни все то же самое повторяется, как в сказке.

У нас есть какие-то недостатки, несовершенства. Мы поступаем неправильно, грешим. За это нужно расплачиваться. Мы притягиваем таких людей, которые учат нас жизни, вокруг нас создаются такие ситуации, события, после прохождения которых, мы осознаем свои недостатки, исправляемся. Но не все становятся на путь исправления, не все понимают уроки жизни. Многие не могут выучить урок, а невыученный урок повторяется и повторяется, и человек никак не может выйти из сложной или нелепой жизненной ситуации. Годами остается «в болоте», а «болото» – это депрессия. Из «болота»-депрессии можно выйти. Для этого, точно также как в сказке, надо пройти через серию событий, ситуаций. Мы в этой книге даем свои рецепты от депрессии, разъясняем причины, ситуации, которые приводят к депрессии.

В начальной стадии любой человек может и должен спасти себя. В далеко зашедшей стадии нужна помощь специалистов. В основном борьба с депрессией должна начинаться с изменения ситуации, которая привела к депрессии. И нельзя забывать о главном нашем полицейском – о совести. Наш моральный стержень играет важную роль в происхождении психических недугов. Точно также как и в сказке, наши положительные качества такие, как доброта, терпение, трудолюбие, любовь, уверенность, помогут нам.

ПУСТОТА

Человек счастливый, довольный своей жизнью отличается от других людей. Он жизнерадостный, успешный, он излучает силу. Он сам удачлив и приносит удачу людям, судьба к нему благосклонна. Он богат, здоров и счастлив. Почему он такой положительный? Как этого добиться?

Такой человек наполнен положительной энергией. Внутри у него нет пустот. Где пустота, там не хватает энергии. Значит, ее надо взять у кого-то.

1. Если у человека стоит блок в плане денег, то он действительно не сможет их заработать. В денежном отношении у него будет пустота, а значит, его жизнь всегда будет сопровождать безденежье. Мало того, что он сам будет постоянно нуждаться в деньгах, он опустошит денежный поток у человека, находящегося рядом с ним, того, кто пустил его в свое поле. Как наполнить эту денежную пустоту? Причина безденежья – это блок, значит надо бороться с ним. Во-первых, человеку надо каждый день говорить, что он обязательно заработает деньги. Несмотря на трудности, на неудачи, нужно работать. Заработав хоть малое количество денег, нужно к ним привыкать. А затем ставить перед собой следующую задачу – заработать чуть больше. Может быть, нужно устроиться на вторую работу, брать дополнительную работу на дом. Такой человек должен себя нагружать работой, чтобы заработать больше и больше. На это уйдет очень много времени. Но преодолев эту трудность, он привыкнет к работе, а глаза привыкнут видеть, как его деньги растут. И потихоньку он наполнит эту денежную пустоту.

2. Внутреннюю пустоту создают сожаления о прошлом, ностальгия. Не нужно возвращаться назад. Нужно двигаться вперед и решать предстоящие задачи. Сожаление о прошлом, о людях, которых не вернешь, опустошает человека. Ношение старых, вышедших из

моды вещей тоже создают пустоту. Эта пустота отнимает энергию у своего хозяина и вампирит окружающих. Такой человек не может прогрессировать. Он идет к регрессии. Этих людей можно узнать внешне. Они отстают от моды, одевают одежды десятилетней давности, носят прическу своих прошедших счастливых лет, глаза опущенные, вечно наворачивающиеся слезы на глазах. Они, уже постаревшие, все еще ждут ушедших из их жизни людей. Это застойные люди. Пустив таких людей в свое поле, вы будете чувствовать усталость, сожаление, не будете видеть будущее. У них нет будущего. Они закрывают свое будущее прошлым. Они не отпускают свое прошлое. И будущее не наступит. Эти люди законсервировали свое будущее. Как помочь такому человеку? Прежде всего, он должен научиться смотреть вперед. Выкинуть все старые вещи. Он должен купить хотя бы одну модную, новую вещь. Забыть о прошлых обидах, вспоминать о людях хорошее. Пускать в свою жизнь новых людей. Дома нужно сделать ремонт, поменять мебель. Общаться только с успешными людьми. Почаще ходить на развлекательные мероприятия. Радоваться всему новому и вносить в свою жизнь новое.

3. Опустошает человека зависть, зло, ненависть. Таким людям мы советуем быть добрее, делать каждый день добро, заниматься благотворительностью, т.е. безвозмездно помогать слабым. Это чуть-чуть смягчит черствую душу злого человека. Это очень сложный процесс. Но все можно преодолеть. Каждый день нужно начинать добрыми, приятными делами. А вечером дать себе отчет, где неправильно поступил, и на следующий день продолжать делать добро – помогать морально и материально, если есть возможность, всем нуждающимся, которые встретятся на вашем пути. Вы этим очистите свою душу от темноты. Душа ваша томится в темницах зла. Злой человек становится пустым и опустошает любого человека, встречающегося



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/2112> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/2112> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/2112>