

МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

Қувват сенда, қўшил!
Тентакнинг ҳаёт
тажрибаси,

ёҳуд кўзинг очилишига калит.
Кўзойнакдан қутулиш.



МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

Кувват сенда, қўшил!

***Тентакнинг ҳаёт
тажрибаси,***

ёхуд кўзинг очилишига калит.

Кўзойнакдан қутулиш.

Урганч - 2013 й.

Сиз қўлингизда жуда антиқа китобни ушлаб турибсиз. Бу шунчаки кўриш қобилиятини қайта тиклашга ўргатиш бўйича қўлланма эмас, сурункали касаллар ва омадсизлар учун шунчаки фалсафий рисола эмас, балки ҳаракат дастуридир. Бу ерда мустақил экспертлар Ҳалқаро асоциацияси томонидан 1998 йилгача маълум бўлган муқобил соғломлаштириш тизимлар орасида энг самарали, деб топилган тизим таърифланган. Бу китобнинг жанрини белгилаш қийин. Балки бундайи хали бўлмаганлигидандир.

Унинг муаллифи, Мирзакарим Норбеков — ёрқин ва кучли шахс. У — эзгулик йўлидан бораётган ҳаётбахш нур, яхшилик, меҳр-муҳаббат жангчиси — ўз кетидан ўзлигини англашга чанқоқ бўлганларни эргаштириб келмоқда.

Бу китоб ҳеч кимни бефарқ қолдирмаслиги аниқ. Ҳеч бир одамни! Кимдадир у салбий туйғулар ва тажовузкорликни уйғотиши мумкин, кимдир эса унинг антиқа тузилиши замирида ўзи учун ҳақиқий ва юксак маъноларни топиши мумкин. Бир сўз билан айтганда Сиз қўлингизда сатрлар орасида ўқиш, қалб кўзи билан кўриш, нарсаларнинг асл моҳиятини билиш қобилиятини аниқловчи тест китобини ушлаб турибсиз.

Чин дилдан тест синовларидан муваффақиятли ўтишингизни тилаймиз.

Рус тилидан Шавкат Раззоков таржимаси.

Кўлингиздаги китобнинг рекламаси

Куйидаги тоифа одамларга бу китобни ўқиш, қолаверса, унга амал қилишни умуман тавсия қилмайман:

- ҳазилни кўтариш қобилиятидан маҳрум бўлганларга;
- келажакдан яхшилик кутиш нималигини билмаганларга;
- аразлашни ўзига касб қилиб олганларга;
- ёлғончилик фанини, яъни этикани мукамал ўрганганларга;
- ҳамма одамлар ярама эканлигини аниқ биладиганларга;
- ишдан бўшатишга ёки бўшатилишга номзод булиб турганларга:
- қарийтган ёки қариллик тўғрисида ўйлаётганларга;
- ажрашган ёки ажрашмоқчи бўлиб турганларга;
- қарама-қарши жинс вакилларига нисбатан қизиқишини йўқотганларга;
- шунингдек,
- ақли ошиб-тошиб кетганидан бош чаноғи торлик қилаётган одамларга;
- ва айниқса,
- бурнининг устидаги кўзойнаксиз дунёни яхши кўра олмайдиганларга.

Гарчи китобда биз бу муаммоларнинг барчасини ҳал қилсак ҳам, лекин бу Сизга тўғри келмайди!



Мирзакарим Санақулович Норбеков психология ва педогогика фанлари доктори, тиббиёт фалсафаси доктори, профессор, Россия ва бир қатор хорижий академияларнинг ҳақиқий аъзоси, кўпчилик ихтиролар ва илмий кашфиётлар муаллифи... лекин, булар тўғрисида кейинрок...

Муаллиф тўғрисида

Машғулотларда Мирзакарим Санакулович Норбеков бир гапни кўп такрорлайди: «Мен худди бошқаларга ўхшаган одамман. Ҳеч кимдан ортиқ жойим йўқ ва умид қиламанки, камис жойим ҳам. Мен ҳаётимда эришган нарсаларга сиз ҳам эриша оласиз, муҳими буни иташ керак холос!»

У эса ҳақиқатдан ҳам кўп нарсага эришган. Бугунги кунда Мирзакарим Санакулович Норбеков — психология ва педогогика фанлари доктори, тиббиёт фалсафаси доктори, профессор, Россия ва бир қатор хорижий академияларнинг ҳақиқий аъзоси, кўплаб ихтиролар ва илмий кашфиётлар муаллифи. Шуниси ҳам борки, унинг ўзи бу унвонларнинг барини «кучукчалар медаллари» деб атайди, чунки шон-шуҳрат учун ишлаётгани йўқ.

Мирзакарим Санакулович — ҳақиқий тадқиқотчи олим.

Уни қизиқтирадиган соҳалар доираси жуда кенг. Бир одам шунча кўп йўналишда фаолият олиб бориши кўпчиликни ҳайрон қолдиради: мусаввир, бастакор, ёзувчи, кинорежиссер, артист, спортчи, қаратэнинг икки йўналиши бўйича учинчи ва тўққизинчи “Дан” қора белбоғларига эга бўлган спорт мураббийси. Лекин энг муҳими, китоб муаллифи — дунёдаги энг қадимий бўлган сўфийлик табобати ва амалиётининг мутахассиси.

Сўфийлик — Шарқнинг мумтоз фалсафий анъаналарига тааллуқли, донолик таълимотидир. У дунёга алгебра, ёзув илмини берган, уч асосий дин ундан бошланган.

Сўфийлар имон-эътиқоди мустаҳкам одамлар. Лекин уларнинг ўз муқаддас шаҳарлари, мачит, жамоа тузилмалари, белги ва нишонлари йўқ. Аллоҳнинг кошонаси инсон қалбида жойлашган. Улар ҳеч бир динни рад этмайди, бироқ Худо тўғрисида мулоҳаза юргизиш уларда мунофиқлик, риёкорлик ҳисобланади. Ҳар қандай одам эзгулик тўғрисида гапириши мумкин! Бу одамлар гапиришдан кўра ҳаракатни афзал кўришади! Амаллари, ишлари ва ўз ҳаёти билан улар меҳр ва муҳаббат уруғини сепишади ва ўз атрофидаги жаъмики нарсалардаги илоҳий нурни асраб-авайлайдилар. Сўфийлар нур жангчиларидир, улар эзгулик, меҳр-муҳаббат, уйғунлик, гўзал-

лик ва донолик ҳазинабонларидир. Ташқаридан қараганда улар қундалик турмуш ташвишлари билан яшаётган бошқа оддий одамлардан деярли фарқ қилишмайди: меҳнат қилишади, бола тарбиялашади, яқинларига гамхўрлик қилишади.

Уларнинг асосий қоидаси: «Дил ба ёру, даст ба қор», яъни «Қалбинг Аллоҳда, қўлинг меҳнатда бўлсин».

Мирзакарим Санакуловични — сўфий ёки жаҳонгашта дарвеш деб аташ мумкин. У инсон манфаатига хизмат қилиш йўлини танлаган, асрлар давомида сараланган донолик илми устоздан шогирдга ўтишини таъминлаш, билимга ташна бўлганлар улардан баҳраманд бўлишига хизмат қилиш йўлини танлаган.

Фаолиятининг ҳар бир соҳасида Мирзакарим Санакуловичнинг ўз шогирдлари бор. Улар у бошлаган ишни давом эттирмақдалар. Бу эса бир жойда туриб қолмасликка, олдинга интилиб, янги чўққиларни забт этишга имкон бермоқда.

Бундай инсон билан бир сафда бўлиш осон эмас. У билан ёнмаёن ишлаб олдинга силжиш учун ҳамиша ўсиш, ўзгариш ва ўрганиш керак бўлади.

Ўйлаганларини амалга ошириш масаласига келганда у талабчан, қатъиятли ва дадил ҳаракат қилади. У ҳар бир одамга ўзининг илоҳий табиатини намоён қилишга имкон беради. Сизга эса, муҳтарам китобхон, бундай имконият китоб орқали берилади.

Эскилар осмонни бирдамлик ва абадият рамзи деб ҳисоблашган. Одамлар бир-биридан узоқда бўлишса ҳам, шу дамда юлдузларга қараганларида улар бирга бўлишар экан. Мана шу сатрлар ва варақлар сиз билан бизни соғлик ва муваффақият йўлида бирлаштириш рамзи бўлсин. Ва ҳар сафар сиз китобни қўлингизга олганингизда, билингки — биз биргамиз!

Адабий муҳаррир.

Ёзувчиман деб даво қилаётган кимсадан, яъни менадан

Хурматли китобхон!

Кўлингиздаги китоб Сиз учун, кўриш қобилиятингизни қайта тиклаш, қалбингизда яширинган истеъдодларингизни уйғотиш ва ўзингизни Шахс сифатида намоён қилишга ёрдамлашиш мақсадида ёзилган.

Бироқ биринчи варақларданок китоб Сизни бироз ҳижолат қилишига, муаллифга нисбатан салбий туйғулар тўфонини кўтаришига, қалбингизда норозилик, жаҳл, тажовузкорлик туйғуларини уйғотишига тайёр бўлиб турунг.

Мен эса буларнинг барчасини ўз гарданимга олишга тайёрман. Бунинг устига, агар айнан шундай бўлса, ўз вазифамни бажардим деб ҳисоблайман.

Биламан, тахминан қуйидагича эътирозлар кўп бўлади:

— Китоблар бундай ёзилиши мумкин эмас!!!

— Оғзаки айтилиши унчалик айб ҳисобланмаган гапларни на- шрда чоп этиб бўлмайди!!!

— Бундай ҳақорат ва кўполликлар беъодобликдан бошқа ҳеч нарса эмас ва улар муаллифга ярашмайди!!!

— Ҳеч бир вазият, сабаб ёки баҳоналар билан одоб - ахлоқ чегараларидан ташқарига чиқиб кетилишини оқлаб бўлмайди!!!

— Худди шу гаплар мулоимлик билан баён қилинса, маданият- ли қилиб тушунтирилса ҳамма шундоқ ҳам тушунади... ва ҳоказо.

Бундан йигирма йилларча олдин, шифокорларга, муолажа- ларга, дори-дармонларга боғланиб қолган пайтимда, ҳаётда ўз ўрнимни топа олмай, «келажаги йўқ одам» бўлиб қолганимда, мен ҳам худди шундай мулоҳаза юритганман. Ҳатто, ўз жонимга қасд қилиш фикри ҳам ҳаёлимдан ўтган. Ҳа! Шундай дамлар ҳам бўлган. Сунъий қон тозалаш ускунасига «уланган» одамдан нима- ни ҳам кутиш мумкин?! Шундоқ ҳам бир оёғи билан гўрда-ку! Ва бу... йигирма ёшда-я!

Расмий таъбат бундай касалликни даволамайди. Охириги кун- ларини яшаётган касални мавжуд асбоб ва воситалар ёрдамида шун-

чаки суяб туришади ва кундан-кунга сўниб бораётганини кузатишади, холос.

Бу даҳшат эмасми?!

Ҳаётни жудаям қадрлаганим сабабли, Сизни касаллик ва умидсизлик ботқоғида ушлаб турган кишанлардан озод бўлишингизга тезда ёрдам бериш ўрнига, хушомад ва мулозамат қилиб ўтиришга вақт сарфлай олмайман.

Сиз югуриб-еласиз, нималардир қиласиз, доим қаергадир шосасиз, лекин лоақал бир дақиқага тўхтаб, — «Буларнинг бари нима учун керак? Мен қаерга боряпман ва мендан нима қолади?», — деб ўйлашни ўзингизга эп кўрмайсиз.

Гарчи аҳён-аҳёнда бўлса ҳам, — «Бундай бўлмаслиги керак», — деган фикр юрагингизни зирқиратиб туради.

Бироқ вақт йўқ! Доим қаергадир чопиш керак. Ҳамма гап «Қаерга ва нима учун?» деган саволда. Аслида эса биз бир қадам ҳам олдинга силжимаймиз, ўзимиз билмаган ҳолда доира бўйлаб югураётганлигимизни сезмаймиз. Барча ҳаракатларимиз эса, бизни ҳар сафар бошлаган жойимизга қайтадан олиб келиб кўяди. Шунинг учун, яъни Сиз бу муаммо ва омадсизликлар доираси бўйлаб югиришларни бас қилишингиз учун, мен жўртага Сиз кўникиб қолган мувозанатингизни бузишга ҳаракат қиламан. Услубнинг моҳияти ҳам шунда.

Бу - одамнинг кўриш қобилиятини ўз иродаси ва ҳис-туйғуларини жиловлаши орқали қайта тиклашни жадаллаштириш услубидир.

Кўпчилик одамларнинг ҳис-туйғулари худди қолипга солингандек, аниқроғи уларнинг ҳис-туйғулари бичилган. Ишга боришади — ишдан қайтишади, боришади — қайтишади, худди бир изда юрадиган машинадек.

Барча ҳасратлари эса - ичида. Агар ташқарига бирон нарса чиқса ҳам, кўпинча жаҳл, тажовуз чиқади.

Менинг вазифам — Сизда чуқур ўрнашиб олган ва ичингиздан сизни кемираётган бу азобни ташқарига чиқаришдан иборат. Сиз қалбингиздаги бу чипқон билан яшаб юрибсиз, уни эса ёриш ва йирингини ташқарига чиқариш керак. Тозалаш керак! Ана шунда Сиздаги бунёдкорлик кучлари, орзу қилиш ва ниятларни амалга ошириш қобилиятларига йўллар очилади.

Ҳаммасидан ҳам кўпроқ, Сиз бу китобни ўқиганингиздан кейин лоқайд бўлиб қолишингизни ва, айниқса, ҳозир тақиб юрган кўзойнакингизда қолишингизни истамайман. Китобда онгли равишда қўлланилган туйғулар ўйини — бу «жарроҳлик» асбобидир.

Жуда оддий формула мавжуд:

Касаллик тури — феъл-атвор билан тақдирга муносиб бўлади.

Бундан келиб чиқадики, геморрой касаллигига чалинган одамнинг феъл-атвори қандай бўлади?...

Бу нарса вақт ва амалий тажрибада синалган, шу жумладан, шахсий тажрибада ҳам.

Демак, ўз соғлигинг ва, умуман, ҳаётингни яхши томонга ўзгартириш учун феъл-атворни ўзгартириш керак, бунга эса шунчаки панд-насиҳатлар билан эришиб бўлмайди.

Феъл-атвор ичкаридан, Сизнинг бевосита иштирокингиз билан товланиб чиқади, мен эса шунчаки катализатор вазифасини бажараяпман, холос. Шунинг учун Сизнинг шахсингизга қаратилган, мутлақо қутилмаган ва босма нашрга хос бўлмаган хужумларга тайёр бўлиб туринг.

Сизнинг вужудингизда жуда катта олмос бор. Сизга фақат уни топиш, ҳар бир қирраси билан жилваланиб туриши учун унга ишлов бериш қолади, холос. Шунда Сиз барча нарсаларни бошқача кўз билан кўришга, ҳаётингизда янги уфқларни очишга қодир бўласиз. Мен эса бу йўлда Сизга хизмат қилишга тайёрман!

Ҳаёт унчалик ёмон ҳам, мушкул ҳам эмас. У, шунчаки, қандай бўлса, шундай!

Чин дилдан ва самимий эҳтиром билан,

Мирзакарим Норбеков

**Сўзбоши ўрнида
ёки
бошингизга тош ёғдирилишига
буюртма берганмидингиз?**

Диққат! Китобда муҳим маълумотлар тез ўргатиш услубида баён қилинган! Сизда муаллифга нисбатан пайдо бўлиши мумкин бўлган хафагарчиликларга йўл қўймаслик учун, илтимос, китобнинг «Тез ўргатиш услубидан тайёрланган димлама ва уни истеъмол қилиш тартиби!» — деб номланган боби билан танишиб чиқишингизни ўти-ниб сўрайман!

Сизнинг қўлингиздаги бу китоб - кичкинагина дарслик ва унинг ажойблиги шундаки, у ялқовлар учун ёзилган, яъни айнан Сиз учун!

Кўзнинг кўриш қобилиятини яхшилаш жуда осон ва оддий иш. Сиздан озгина истак, миянгиз бурмаларининг жиндаккина ҳаракати ва арзимас меҳнат талаб қилинади, холос. Агар бу Сизга қўп бўлиб кўринмаса, унда бўлди-мақсад амалга ошди!

Муваффақиятга эришиш учун эса, бизнинг ҳисоб-китобларга кўра 50 грамм мия талаб қилинади. Умид киламанки, бу ноёб нарса Сизда бор. (Гарчи умид қилиш — бу бор нарса дегани эмас!)

Бугунги кунда мутахассисларга мўлжалланган, тахминан 600 бетдан иборат асар тайёрланмоқда. Унда ҳамма нарса саранжом-саришта қилиниб жой-жойига қўйиб чиқилган: ҳиссиётлар-ҳиссиёт тоқчасига, тана -физиология тоқчасига, сабаблар, оқибатлар ва хоказо.

Бу Сизга керакми?

Менимча, йук.

Ҳозирги масала эса Сизнинг кўриш қобилиятингизни қайта тиклашдан иборат.

Дарслик ҳаётда ўзини катта ҳарфлар билан ёзиладиган ИН-СОН сифатида тан оладиганлар учун, ўз ҳаракати ва меҳнати билан кўриш қобилиятини яхшилаш ёки қайта тиклашга интиладиганлар учун ёзилган.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/131> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/131> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно
найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/131>