

**Валерий
Синельников**

**ДАРДИНГНИ
СЕВ**

УДК 159.9

ББК 88.4

С 58

Касаллик нима? У қаердан пайдо бўлади? Онг ости ақлимиз уни нима мақсадда яратади? Ўз-ўзини даволашнинг бош қонуни қандай? Машхур амалиётчи психотерапевт, психолог, оддий ва самарадорлиги билан ўзига хос психологик методикалар муаллифи Валерий Синельниковнинг мазкур китоби ана шу ва бошқа кўпгина саволларга жавоб топишга, касалликка муносабатимизни ўзгартиришга, танамизни соғлом, ҳаёти-мизни эса ёрқин ва бахтли қилишга ёрдам беради. Доктор Синельников томонидан ишлаб чиқилган янги дунёқараш модели, муаллифнинг самарали усул ва стратегиялари сизни нафақат шифо топиш, балки касалликнинг олдини олиш сирларидан воқиф этади. Сиз туйғуларингизни бошқариш, бош-қаларнинг фикрини ўқишни ўрганиб оласиз, қўрқув ва тушқунлик билан хайрлашасиз, айбдорлик туйғуси ва беҳудага ачининшдан воз кечасиз, ҳаётингиздан стресслар батамом чиқиб кетади.

Китоб психотерапия, психология масалалари билан қизиқувчилар ҳамда кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

*Рус тилидан
Фируз Сафаров ва Зулфия Сафарова
таржимаси*

ISBN 978-9943-342-80-4

© В.В. Синельников, 2010
© Ф. Сафаров, З. Сафарова (тарж.),
“Муҳаррир” нашриёти, Тошкент, 2011

БАҒИШЛОВ

Бу китобни мен ота-онам: Синельниковлар – Владимир Иванович ва Валентина Емельяновнага ва турмуш ўртоғимнинг ота-онаси: Корбаковлар – Анатолий Алексеевич ва Лидия Степановнага бағишлайман. Сиз бизга ҳаётимиздаги барча зарур нарсани, ҳатто кўпроғини бердингиз... Биз сизларни яхши кўраемиз!

МИННАТДОРЧИЛИК

Мен бу китобни ёзишимда ёрдам берган барча кишиларга миннатдорчилик билдирмоқчиман. Бу – биринчи навбатда менинг мижозларим. Мен уларга ишончи учун миннатдорчилик билдираман. Улар билан бирга ўзим ҳам ўзгардим. Улар менга тадқиқот учун катта материал тақдим қилишди. Уларсиз бу китоб яратилмаган бўлар эди.

Рафиқам Людмилага муҳаббати ва итоаткорлиги учун, китобни ёзишда берган ёрдами учун, касалликларнинг яширин, онгости сабабларини аниқлашдаги ноёб қобилияти учун алоҳида миннатдорчилик билдирмоқчиман.

Шунингдек, китобни нашрга тайёрлашдаги бебаҳо ёрдамлари учун Анатолий Олейников ва Антон Шинкаренкога, Юрий Лаптев ва Олег Ивановга миннатдорчилик билдирмоқчиман.

БИРИНЧИ КИТОБ

СЎЗБОШИ

Муҳтарам ўқувчи! Бу китоб – менинг ҳали медицина институти талабаси бўлганимда бошлаган изланишларим самараси. У сизни инсон организми касалликларининг чуқур сабаблари билан таништиради, уларни мустақил равишда аниқлаш ва кўп ҳолда дори-дармонсиз даволашга, шунингдек, касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Институтда менга, бўлғуси врач сифатида шундай деб ўргатардилар: беморни даволаш учун касалликнинг сабабини аниқлаш ва бартараф қилиш керак. Бироқ институтдаги олти йиллик ўқиш даврида ва икки йил интернатурани ўташ даврида ҳеч ким менга касалликларнинг пайдо бўлиши сабаблари ҳақида хабар бермади. Тушундимки, расмий медицина уларни шунчаки билмайди. У уларни излаяпти. Бунинг устига анчадан бери излаяпти. Бироқ ҳали топгани йўқ. Парадокс келиб чиқади! Бир томондан, беморни даволаш учун касалликнинг пайдо бўлиш сабабларини аниқлаб уларни бартараф қилиш керак, бошқа томондан эса медицинага улар маълум эмас. Бундан келиб чиқадики, расмий медицина касалликларни бартараф қилмайди. У шунчаки беморнинг азобини енгиллаштиради.

Бироқ мен бу сабабларни билишни истардим. Мен билишда расмий медицина юз йиллаб таянган йўлдан бордим. Кейинчалик тушундимки, ҳозирги медицинада беморларни даволашдаги аҳвол кўп асрдан бери кам ўзгарган ва ҳатто қайсидир даражада ёмонлашган. Мен расмий медицина аниқ бошқа жойдан излаётганини тушуна бошладим. Бемор ва касалликка ендашувнинг ўзи тўғри эмас. Касалхонада ошқозон ярасини даволасалар-у, у бир қанча вақтдан кейин яна пайдо бўлса, демак, касалликнинг

ўзини фақат бир қанча вақтга тўхтатганлар. Гормонал малҳам таъсирида тошма йўқолса-ю, яна пайдо бўлса, унда бу ҳам даволаш эмас. “Давоси йўқ” деб айтиладиган касалликлар қанча (рак, псориаз ва диабет, юрак ишемик касаллиги, склероз, эпилепсия ва б.)?

Мен бошқа йўллари излай бошладим. Гиёҳлар билан шуғулландим, халқона рецетларни йиғдим, бир қанча муддат машхур халқ табиби билан ишладим. Биомайдоннинг ишлаши билан қизиқдим. Бироқ бу ҳам мени тўла қаноатлантормади. Буларнинг ҳаммасида асосий нарса етишмаётганлигини ҳис қилиб турардим. Инсон ва касалликка таъсир қилувчи барча мавжуд методикаларни бирлаштирувчи қандайдир умумий модел бўлиши керак. Шундан сўнг мен гомеопатияни ўргана бошладим ва институтни тугатибоқ врач-гомеопат сифатида ишлай бошладим.

Гомеопатия мени шахс медицинаси сифатида қизиқтириб қўйди. У ўз тамойилларидан бирини касалликни бостириш эмас, балки организмда динамик мувозанатни тиклаш деб эълон қилди. Гомеопатиянинг касалликка ҳам, касалнинг ўзига ҳам индивидуал ўзига хос ёндашуви бор. Бундан ташқари, барча дори табиий хомашё (гиёҳ, минерал, захар, ҳашарот, ҳайвонлар чиқиндиси, инсон касалликлари маҳсулотлари)дан тайёрланади. Гомеопатик препаратларни тайёрлаш ва қўллаш усули зарарли қўшимча оқибатлар ва ўрганиб қолишни истисно этади. Гомеопатик метод асосчиси Самуил Ганеман ўз даврини икки аср деб белгилаган.

Мен гомеопат сифатида ишлаб, касалликларни даволашдаги муваффақиятларимдан қувонар ва гомеопатик моделдан завқланардим. Расмий медицина даволай олмаган касалликларни даволаш мен учун ёқимли эди. Бироқ муваффақиятсизликлар ҳам учрар эди. Шунда мен беморларнинг ўзини тутишини янада диққат билан кузата бошладим ва айрим ҳолда касаллик одамлар учун қандайдир вазифа бажаришини тушуна бошладим. Айрим вазиятларда бу вазифалар кўриниб турар, бошқаларида – яширин эди. Мен психология ва психотерапияни ўргана бошладим, гипнозни ўргандим ва жуда эҳтиёткорлик билан, “Зарар

етказма" ақидасига риоя қилган ҳолда инсон онг остини тадқиқ қила бошладим.

Аста-секин касалликларнинг сабаби инсондан ташқарида эмас, унинг ичида яширинганини англай бошладим. Юзлаб марта ўз амалиётимда учраган турли вазиятларни кузатдим ва ҳар сафар овқатланиш, инфекция, об-ҳаво каби ташқи омиллар касалликнинг ривожланиши учун фақатгина муҳит яратишига амин бўлдим. Инсон ичида у ёки бу касалликнинг ривожланишини белгилайдиган чуқурроқ бир нарса бор. Ва бу қалб ёки тананинг касаллиги эканлигининг аҳамияти йўқ.

Бу вақтга келиб Р.Бендлер ва Д.Гриндернинг тахминларим тўғрилигини тасдиқлаган ва беморларни муваффақиятлироқ ўрганиш ва даволаш учун мени конкрет восита билан қуроллан-тирган нейролингвистик программалаш ва эриксониянча гипноз ҳақидаги китоблари пайдо бўлди. Шунингдек, менга Луиза Хей, С.Гроф, С.Лазарев, В.Жикаринцев, Г.Шаталова, К.Кастанеданинг китоблари; дзен-буддизм, сўфийлик, йога, даосизмга доир китоблар кучли таъсир кўрсатди.

Онгимда қандайдир модел шакллана бошланади. Мен уни "Инсон онгининг янги модели ва онгости программалаштириш" деб номладим. Фақат шунинг учун "янги"ки, у ҳозир одамлар онгида мавжуд бўлган қурбон ва истеъмолчи дунёқарашидан фарқ қилади. У унчалик янги эмас, чунки шу олам каби маълум ва кўҳна қонунларга асосланган. Нега программалаштириш? Балки, шунинг учундирки, болалиқдан бизнинг миямиз, онгости ақлимиз ўраб турган оламни муайян тарзда кўриш ва яшашга программалаштирилади. Кейин эса биз ўзимизга бир талай оғриқ ва муаммо туғдириб, шу программалар бўйича яшаб юрамиз. Биз буни ўзгартиришни хоҳлаймиз, лекин қандай қилишни билмаймиз.

Мен бу моделнинг таъсирини ўзимда синаб кўра бошладим. Самара ҳайратланарли даражада эди! Менинг ҳаётимда гиройиб ўзгаришлар юз бера бошлади. Улар соғлиғимга ва умуман шахсий ҳаётимининг барча соҳасига ҳам тааллуқли эди. Мен ўзимни аъло даражада ҳис қила бошладим: ҳеч қачон ўзимни бундай соғлом ва чидамли ҳис қилмаган эдим. Ўраб турган

оламни идрок қилишим сифат жиҳатидан бошқача бўлди. Яшашнинг ўзи қизиқарли бўлиб қолди.

Бу моделнинг тамойилларини мижозларим билан ишлашда қўллаб бошладим. Натижалар ҳайратланарли эди. Модел аъло даражада ишларди. Бу моделни ўзлаштирганлар ҳар қандай касалликдан, шунингдек, “давоси йўқ” деб номланган касалликлардан ҳам халос бўларди. Бироқ мен ўз ишимда бир муаммога тўқнаш келдим. Одамларнинг онгига ўз тажриба ва билимларини қандай етказиш мумкин? Шунини тушундимки, ҳар бир инсон ўзига хос ва унга унинг оламга нисбатан қотиб қолган қарашлари билан ўз принципларини ўтказишга уриниш – бефойда ва керак ҳам эмас. Ҳа, менинг моделим ҳақиқатан ҳам оддий, лекин уни ҳар бир кишига етказиш учун доимий равишда ўз билиминини ошириб боришим керак эди. Айнан шунинг учун мен онг ости сирлари ҳақида китоблар туркумини ёзишга ва шу тарзда ўқувчиларга ўз билим ва маҳоратинини етказишга ҳаракат қилишга қарор қилдим.

Шундай қилиб, тўпланган маълумотлардан фойдаланиб, мен беморларни даволаш учун қизиқарли янги модел ишлаб чиқдим. Зинҳор буни навбатдаги даволаш методи деб ўйламам. Моделнинг ўзи кўплаб методларни ўз ичига олади. Улардан бири – унинг ёрдамида мен бир неча минг беморга шифо топишга, бахтлироқ бўлишга ёрдам берган онг остига чўмиш ва онгости программалаш методи. Кейинчалик мен бу моделни ҳаётнинг турли соҳалари: иш, оила, муносабат, маблағ кабиларни тартибга келтириш учун қўллаб бошладим.

Шуни таъкидламоқчиманки, менинг методим – бу балогардон ёки ҳақиқат эмас. Бу фақат турли муаммоларни ҳал қилиш учун хизмат қиладиган воситалар тўплами. Бу моделни истаган киши ўзлаштириши ва ундан фойдаланиши мумкин. Сиз даволаниш учун қайси методни танлашни ўйлаётган бўлсангиз, кўп усулни қўллаб кўриб, истаган натижангизга эришмаган бўлсангиз – мазкур модел ҳамда онг остига чўмиш ва онгости программалаш методидан фойдаланинг.

ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ

“Касаллигингни сев” китобининг биринчи нашри дунё юзи-ни кўрганига бир неча йил бўлди. Бу вақт мобайнида дунёнинг турли чеккаларидаги ўқувчиларимдан кўплаб хатлар олдим.

Ғояларимни тушунгани ва кўллаб-қувватлагани учун улардан миннатдорман. Кўпчилик учун китобим энг зарур китобга айланганини билиш мен учун жуда ёқимли бўлди.

Бироқ энг қизиғи шуки, кўпчилик хат шифо топгани учун миннатдорчилик билан ёзилган. Яъни кўпчилик одам менинг китобимни ўқиб, касаллигидан халос бўлган, шахсий ҳаётидаги айрим муаммоларни ҳал қилган.

Бундан келиб чиқадики, ўқувчиларим гўёки сиртдан давола-нишдан ўтяпти. Китобим эса – уларга ишончли ёрдамчи.

Ўйлайманки, мен бу китобни ёзишда нафақат ноёб билим-ларим, балки қалбим ва юрагимни ҳам бахш этдим. Бу китоб ши-фобахш кучга эга, чунки барчамиз ўзаро кўринмас алоқадорлик иплари билан боғланганмиз ва ягона организмнинг ҳужай-раларимиз. Бу китоб сиз учун ёзилган, азиз инсонларим. У орқали мен сизнинг уйингизга, юрагингизга кириб бораман.

Мана ўқувчилларимдан бири менга нима деб ёзган:

Ҳурматли Валерий Владимирович!

Мен дугонам менга сизнинг китобингизни ўқишга берган кун-ни иккинчи туғилган куним деб ҳисоблайман. Бу китоб бутун ҳаётимни тубдан ўзгартириб, оёққа қўйди. Мен фақат касал-ликларим гулдастасидан қутулиб қолмай, шахсий ҳаётимни ҳам йўлга қўйдим. Умуман, ҳаётимда мазмун пайдо бўлди. Яшаш қизиқарли бўлди.

Дугонам китобни қайтаришни сўраганида қай аҳволга туш-ганимни тасаввур қилинг. Мен унга том маънода ёпишиб олдим.

– Нима қиляпсан? – ҳайрон бўлди дугонам. – Китоб ўзимга ҳам керак. У мен учун энг зарур китоб. Сен яхшиси докторга хат ёз, у сенга китобларидан юборади.

Валерий Владимирович, менга китобдан икки нусха юборишин-гиз-ни сўрайман: биттаси ўзимга, иккинчисини ота-онамга юбораман.

Баъзан ўқувчиларим шу пайтгача бирор марта мени кўрмаган бўлса-да, ташқи кўрinishимни батафсил тасвирлайди. Баъзиларнинг эса (бу мен учун кугилмаган ҳол бўлди) тушига кириб сеанс ўтказар эканман.

Валерий Владимирович! Бугун тунда мен ғаройиб бир туш кўрдим. Сиз олдимга келиб, мени даволай бошладингиз. Нима деганингизни эслаёлмайман. Бироқ қандайдир мураккаб массаж қилиб, қанақадир қадимий тилда дуо ўқидингиз. Эрталаб эса таажжуб ва, албатта, қувонч билан мени йиллаб қийнаган қорним остидаги оғриқ бутунлай йўқолганини сездим ...

Шу сирли сеанс бўлган пайтдан ярим йил ўтди. Ўшандан бери ҳайз кўрган пайтларимда ўзимни яхши ва қулай ҳис қиламан. Бу давр мобайнида оиламиздаги муносабатлар ҳам бутунлай ўзгарди. Меҳр ва тушуниш қарор топди.

Эрим ҳам аввал "Касаллигингни сев", сўнг "Ниятнинг кучи" китобингизни ўқиб чиқди. Шундан кейин унинг бизнесдаги ишлари юришиб кетди. Раҳмат сизга! Навбатдаги китобларингизни сабрсизлик билан кутамиз.

Мана китоб ёрдамида ғайриоддий даволанишга яна бир мисол:

Ҳурматли Валерий Владимирович! Мен бир неча йиллар мобайнида белим ва чап оёғимдаги сурункали оғриқдан азоб чекардим. Ҳам расмий, ҳам халқ табобатининг кўп воситаларини синаб кўрдим. Кўп китоб ўқидим, бироқ ҳаммаси самарасиз. Шунинг учун хотиним менга сизнинг китобингизни келтириб, ўқишни тавсия қилганида ундан жаҳлим чиқди.

– Ўзинг ўқи, – деб тўнғилладим унга. Сўнг китобнинг номини ўқиб кўшиб кўйдим:

– Касаллигимни севишим керак эмишми? Яна нима! Ахир у мени тўғри яшашга қўймапти-ку.

Хотиним ниманидир тушунтирмоқчи бўлди, бироқ мен уни ҳатто эшитишни ҳам истамадим.

Ўша кунни оёғимдаги қаттиқ оғриқдан азоб чекиб ётган эдим. Хотиним кечки оёқатга чақирди. Мен ошхонага келиб стол ол-

дига ўтирдим. Овқатландик. Чой ичдик. Стол ёнидан туришга чоғландим ва ҳайрат билан оёғимдаги оғриқ пуқолганини сездим.

“Қизиқ, – деб ўйладим, илгари кечга бориб оғриқ фақат кучаярди”.

Ўрнимдан турганимда эса тағимда Сизнинг китобингиз турганини кўриб қолдим. Хотиним кўйиб, эсидан чиқарган экан. Мен гангиб қолдим. Наҳотки китоб бўлса?!

Менинг иккита олий маълумотим бор ва мен бундай нарсаларга ишонмасдим. Шунинг учун миям дарров қандайдир манتيқий изоҳ топишга уринди. Бироқ бирор жўяли нарса чиқмади. Мен бу тасодиф, шунинг учун аҳамият беришга арзимади, – деб ҳисобладим.

Кейинги кун юрагим санчиб қолди.

“Мана, синаб кўриш учун ажойиб фурсат”, – деб ўйладим.

Китобни олиб юрагим устига қўйдим. Бир неча минутдан сўнг оғриқ ўтиб кетди.

“Қизиқ, – деб ўйладим мен, – балки бу Синельниковни ўқиб кўриш керакдир”.

Мен китобни очиб ўқий бошладим. Биринчи саҳифалариданоқ у мени жуда қизиқтириб қўйди. Менинг қаторлар ёнига белги қўядиган одатим бор. Ҳозир китоб тўлиқ бўйига ҳам, энига ҳам чизиб чиқилган. Сиз билан Шахсан учрашишни, ҳам гаплашиши, ҳам баҳслашишни жуда хоҳлар эдим.

Хулоса қилиб айтмоқчиманки, китобни ўрганиб, мен касаллигимнинг сабабини англадим ва ундан батамом қутулдим. Энди китобни оғриқ жойларимга қўйишимга зарурат йўқ. Ҳозир эса ҳатто хотинимга унинг касалликларини тушунишига ёрдам бераман. Ваҳоланки у китобни биринчи бўлиб ўқиган ва менга тавсия қилган эди. Жуда зарур китоб. Ҳамма шу модел асосида яшаса, олам бошқача бўлар эди.

Менинг китобим ёрдамида одамлар сувни зарядлаган ҳолатлар қақида ҳам ёзганлар ва бундай сув одамларни оғир касалликлардан даволаган.

Мен бу мисолларни сиз дархол китобни оғриқ жойларингизга қўя бошлашингиз ёки унинг устига сувли стаканини қўйишингиз



- Lituz.com

Elektron kitoblar

**To'liq qismini Shu tugmani
bosish orqali sotib oling!**