Valeri Sinelnikov

Öz xəstəliyini sev

Həyat sevincini dərk etməklə necə sağalmaq olar?

Tərcüməçi:
Həbib Həbiboğlu

qanun nəşriyyatı

Валерий Синельников

Возлюби болезнь свою

Как стать здоровым, познав радость жизни?

Valeri Sinelnikov – məşhur psixoterapevt, psixoloq, homeopat, sadəliyinə və effektliyinə görə unikal psixoloji müalicə metodlarının müəllifi kimi, minlərlə insana sağlamlığının bərpa olunmasında, rifahının yüksəlməsində, həyat sevincini dərk etməsində köməklik göstərib. Onun kitablarından günahı bağışlamaqda və günah hissindən qurtulmaqda, depressiyanın öhdəsindən gəlməkdə, qısqanclığı özündən uzaqlaşdırmaqda, çoxlu xəstəliklərdən müalicə olunmaqda və uğur qazanmaqda öz təhtəlşüurunuzdan necə istifadə etməyi öyrənəcəksiniz. Kitabı əlinizə götürdüyünüz andan etibarən o, müalicəvi gücünü, pozitiv təsirini göstərəcək.

Валерий Синельников   ВОЗЛЮБИ БОЛЕЗНЬ СВОЮ
Valeri Sinelnikov   ÖZ XƏSTƏLİYİNİ SEV
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 408 səh.

Janr: özünüinkişaf
Ölçü: 135x210 mm
Yaş qrupu: 16+
Cildi: yumşaq
Çapa imzalandı: 07.12.2024

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Həbib Həbiboğlu
Redaktor: Kifayət Haqverdiyeva
Korrektor: Ayxan Ayvaz
Mətn dizaynı: Rahilə Şamil
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-26-866-9

© Qanun Nəşriyyatı, 2024
© В.В. Синельников, 2010

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları
Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə
nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında"
Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Bu kitabı mən valideynlərim Vladimir İvanoviç
və Valentina Yemelyanova Sinelnikovlara, həmçinin
arvadımın valideynləri Anatoli Alekseyeviç və
Lidiya Stepanovna Korbakovlara ithaf edirəm.
Bizə həyatımız üçün lazım olanı artıqlaması ilə
vermisiniz... Sizi sevirik.

MÜNDƏRİCAT

MİNNƏTDARLIQLAR 11

BİRİNCİ KİTAB

MÜQƏDDİMƏ..13

İKİNCİ NƏŞRƏ MÜQƏDDİMƏ...17

KİTABLA NECƏ İŞLƏMƏLİ?...21

I FƏSİL. REAL OLMAYAN REALLIQ 24

NƏ QƏDƏR İNSAN VARSA, O QƏDƏR DƏ DÜNYA VAR,

HƏTTA BİR AZ DA ARTIQ... 29

TƏHRİF OLUNMUŞ REALLIQ 33

TƏHTƏLŞÜUR PROQRAMLARI...34

ÖZ TƏHTƏLŞÜURUMUZ HAQQINDA

NƏLƏRİ BİLMƏLİYİK?...39

TƏHTƏLŞÜURLA BİRBAŞA ƏLAQƏYƏ NECƏ

GİRMƏK OLAR?..46

II FƏSİL. İNSANLAR ÖZLƏRİ ÜÇÜN XƏSTƏLİYİ NECƏ

YARADIRLAR? 53

XƏSTƏLİK NƏDİR? 53

TƏBABƏTƏ HÖKMRANLIQ EDƏN MODEL 65

DOKTOR SİNELNİKOVUN YENİ TƏBABƏT MODELİ 66

III FƏSİL. DAĞIDICI FİKİRLƏR..81

TƏKƏBBÜR, EQOİZM 82

TƏNQİD, İRAD, NARAZILIQ....................90
MÜHAKİMƏ....................96
HƏQARƏT....................103
KİN....................106
NİFRƏT....................108
QICIQLANMA....................114
QƏZƏB VƏ HİRS....................116
İNCİKLİK....................120
QİSAS....................126
PƏRTLİK....................128
ÜMİDSİZLİK....................129
ACIDİLLİK VƏ BƏDGÜMANLIQ....................131
LOVĞALIQ....................133
GÜNAH HİSSİ VƏ CƏZA....................134
ÖZÜNÜTƏNQİD, ÖZÜNÜCƏZALANDIRMA,
ÖZÜNDƏN NARAZILIQ, ÖZÜNÜ MÜHAKİMƏ ETMƏK, ÖZÜNƏ
NİFRƏT VƏ HƏQARƏT ETMƏK....................145
QORXU, HƏYƏCAN VƏ NARAHATLIQ....................150
ŞÜBHƏ VƏ İNAMSIZLIQ....................160
YAZIĞI GƏLMƏK....................163
ƏZABA ŞƏRİK OLMAQ....................167
KƏDƏR, QÜSSƏ, DEPRESSİYA....................168
QARINQULULUQ, ACGÖZLÜK....................174
TAMAHKARLIQ, XƏSİSLİK, HƏRİSLİK....................176
PAXILLIQ....................181
İKİÜZLÜLÜK....................183
YALAN, ALDATMAQ....................184
YALTAQLIQ....................188

QISQANCLIQ 189
ZİNA VƏ XƏYANƏT 192

IV FƏSİL. YÜKLƏNMƏ VƏ TƏHTƏLŞÜUR PROQRAMLAŞDIRMA METODU 199
YENİDƏN PLANLAŞDIRMA ÜÇÜN PLAN-SXEM 213
YENİDƏN BAXIŞ VƏ ŞƏXSİ HEKAYƏNİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ........ 216
YENİDƏN BAXIŞIN TEXNİKASI 220
ƏLAVƏ 224
SÖZARDI 231

İKİNCİ KİTAB

MÜQƏDDİMƏ 233
BAŞ 234
BEYİN 239
ƏSƏB SİSTEMİ 240
PSİXİKA 246
QULAQ 252
GÖZ 254
ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİ, QAN 258
LİMFA 270
AĞ CİYƏRLƏR 271
BOĞAZ 279
BURUN 281
HƏZM ORQANLARI 285
AĞIZ 286
DİL 287
MƏDƏ 287

QARACİYƏR..291
MƏDƏALTI VƏZİ..294
BAĞIRSAQLAR..296
ANUS, DÜZ BAĞIRSAQ..298
BÖYRƏKLƏR..299
QADIN XƏSTƏLİKLƏRİ..302
HAMİLƏLİK..316
SÜD VƏZİLƏRİ..321
KİŞİ XƏSTƏLİKLƏRİ..326
DƏRİ-ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏR..337
BƏDƏN..343
OYNAQLAR..349
BOYUN..351
BEL..351
AYAQLAR..353
DƏRİ..354
DIRNAQLAR..367
TÜKLƏR..368
YOLUXUCU XƏSTƏLİKLƏR, ...369
İLTİHABLAŞMA..369
TRAVMA VƏ HADİSƏLƏR..371
QALXANABƏNZƏR VƏZİ..375
ŞİŞLƏR, XƏRÇƏNG..377
ALKOQOLİZM..386
SİQARET..395
UŞAQ XƏSTƏLİKLƏRİ..398

MİNNƏTDARLIQLAR

Bu kitabın yazılmasında mənə kömək edənlərin hamısına minnətdarlıq edirəm. Hamıdan əvvəl, bunlar mənim pasiyentlərimdir. Etibar etdiklərinə görə onlara çox sağ ol deyirəm. Mən özüm onlarla bir yerdə dəyişdim. Hamısı araşdırmağım üçün mənə geniş material veriblər. Onlarsız bu kitab ərsəyə gəlməzdi.

Arvadım Lyudmilaya xüsusi minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm. Onun həm məhəbbətinə, həm də güzəştlərinə görə. Kitabın yazılmasında köməyinə görə. Xəstəliklərin şüuraltı səbəbləri barədəki sirlərin dərk olunmasında unikal qabiliyyətinə görə.

Həmçinin kitabın nəşrə hazırlanmasında hədsiz qiymətli və dəyərli köməklərinə görə Anatoli Oleynikova, Anton Şinkarenkoya, Yuri Laptevə və Oleq İvanova minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm.

BİRİNCİ KİTAB

MÜQƏDDİMƏ

Hörmətli oxucu! Bu kitab mən hələ Tibb İnstitutunun tələbəsi olduğum vaxt başladığım tədqiqatların nəticəsidir. O sizi insan orqanizmi xəstəlikləri ilə tanış edəcək, müstəqil olaraq onun səbəblərini ortaya çıxartmaqda, əsasən dərmansız müalicə olunmağa nail olmaqda, həmçinin xəstəliklərin qabağını almaqda kömək edəcək.

Gələcək həkim kimi institutda mənə öyrədirdilər ki, xəstəni müalicə etmək üçün xəstəliyin səbəblərini tapıb aradan qaldırmaq lazımdır. Lakin altı il institut təhsili və internatura[1] dövründə xəstəliklərin əmələ gəlməsinin səbəbləri barədə mənə məlumat vermədilər. Başa düşdüm ki, rəsmi təbabət onları sadəcə olaraq bilmir, amma axtarır. Özü də çoxdandır ki, axtarır. Amma hələ də tapmayıb. Paradoks alınır! Bir tərəfdən, xəstəni müalicə etmək üçün xəstəliyin əmələ gəlməsinin səbəbini bilmək və onu kənarlaşdırmaq lazımdır, digər tərəfdən də, onlar təbabətə məlum deyil. Belə çıxır ki, rəsmi təbabət xəstəlikləri kənarlaşdırmır. O sadəcə xəstənin əzablarını yüngülləşdirir.

---

[1] Gənc həkimlər üçün klinikalarda və ya xəstəxanalarda ixtisaslarını dərinləşdirmək üçün təcrübə forması.

Lakin mən bu səbəbləri bilməyi arzu edirdim. Mən öz təfəkkürümdə elə bir yolla getdim ki, rəsmi təbabət yüz illər ərzində həmin yolda ilişib qalıb. Sonralar mənə aydın oldu ki, müasir təbabətdə xəstələrin müalicə olunması məsələsi neçə əsrlər ərzində nəinki az dəyişib, hətta müəyyən mənada pisliyə doğru gedib. Mən başa düşdüm ki, rəsmi təbabətin axtardığı şey ayrı yerdədir. Xəstəliyə və xəstəyə yanaşmağın özü düzgün deyil. Əgər xəstəxanada mədə xorasını müalicə edəndən bir müddət sonra o yenidən qayıdırsa, deməli, xəstəliyi müvəqqəti olaraq dayandırıblar. Əgər hormonal mazdan sonra səpgi itib, sonradan yenə əmələ gəlirsə, onda bu, müalicə deyil. Bəs nə qədər "müalicə olunmaz" deyilən xəstəliklər (xərçəng, psoriaz və diabet, ürəyin işemik xəstəlikləri, skleroz, epilepsiya və s.) var?

Mən digər yollar axtarmağa başladım. Otlarla maraqlananda, xalq təbabəti reseptlərini toplayanda, xəstəliklər haqqında deyimləri yığanda, bir müddət xalqın içərisində xəstəlikləri müalicə edən məşhur adamlarla işlədim. Biosahənin təsiri ilə maraqlandım. Lakin bu da məni axıradək qane etmədi. Hiss elədim ki, bütün bunlarda nəsə əsas şey çatışmır. Nəsə elə bir ümumi model olmalıdır ki, insan və xəstəliyə təsir edən bütün mövcud metodları birləşdirsin. Həmin vaxtlar mən homeopatiyanı[1] öyrənməyə başladım və institutu qurtarandan dərhal sonra həkim-homeopat kimi işləməyə başladım.

Homeopatiya məni fərdi təbabət kimi maraqlandırdı. Onun əsas prinsiplərindən biri odur ki, o, xəstəliyə qalib gəlməyə deyil, orqanizmin dinamik tarazlığının bərpa olunmasına səsləyir. Homeopatiyada xəstəliyə və xəstənin özünə unikal fərdi yanaşma var. Bundan əlavə, bütün dərmanlar təbii materiallardan (otlardan, minerallardan, zəhərlərdən, həşəratlardan, heyvan mənşəli

[1] Homeopat – böyük dozaları sağlam adamlarda müalicə edilən xəstəlik əlamətlərinə oxşar əlamətlər törədən dərmanların kiçik dozaları ilə müalicə üsulu (tərc. qeydi)

və insan xəstəliklərindən törənən məhsullardan) hazırlanır. Homeopatiya preparatlarının hazırlanma üsulları və tətbiqi əlavə zərərli təsirləri və asılılığı istisna edir. Homeopatiya metodunun yaradıcısı Samuel Haneman öz dövrünü iki əsr qabaqlayıb.

Mən homeopat işləyərkən xəstəliklərin müalicəsindəki müvəffəqiyyətlərimlə sevinir və homeopatik modellə fəxr edirdim. Rəsmi təbabətin bacarmadığı xəstəlikləri mənim müalicə etməyim özümə xoş gəlirdi. Lakin uyğunsuzluqlar da olurdu. Onda mən daha diqqətlə xəstələrin davranışlarını izlədim və başa düşdüm ki, xəstəliklər bəzən insan üçün hansısa bir funksiyanı yerinə yetirir. Bəzi hallarda bu funksiyalar aşkar görünür, başqa hallarda isə gizlində qalır. Mən psixologiya və psixoterapiyanı öyrənməyə başladım, hipnozu öyrəndim, insanın təhtəlşüurunun araşdırılması ilə məşğul oldum, lakin çox ehtiyatla – “Ziyan vurma!” qadağasına əməl etməklə.

Tədricən dərk etməyə başladım ki, xəstəliyin səbəbi insanın zahirində deyil, daxilindədir. Hər bir insan özü üçün xəstəlik yaradır. Öz praktikamda yüz dəfələrlə görmüşəm və əmin olmuşam ki, xarici amillər olan qidalanma, infeksiya, hava şəraiti xəstəliklərin inkişafında yalnız fondur. İnsanın daxilində daha dərin qatlar var ki, bu və ya digər xəstəliklərin inkişafını müəyyən edir. Və vacib deyil ki, bu, bədənin ya ruhun xəstəliyidir.

Həmin vaxtlar R.Bendlerin və D.Qrinderin neyrolinqvistik proqramlaşdırma və eriksonion hipnoz haqqında kitabları meydana çıxdı. Bu kitablar mənim tapıntılarımı təsdiqlədi və daha müvəffəqiyyətli tədqiqatlar aparmaq, xəstələri müalicə etmək üçün məni konkret alətlərlə təchiz elədi. Həmçinin Luiza Hey, S.Qrof, C.Lazarev, V.Yikaretsev, Q.Şalatov, K.Kastanedanın zen-buddizm, sufizm, yoqa, daosizm haqqındakı kitabları mənə güclü təsir etdi.

Düşüncəmdə hansısa bir model təsvir olunmağa başladı. Mən onu “insan şüurunun yeni modeli və təhtəlşüur proqramlaşdırma”

adlandırdım. Ona görə "yeni" idi ki, indiyə qədərki qurbanların və tələbkarların dünyagörüşündən fərqlənirdi. Amma dünya qədər qədim, çoxdan məlum olan qanunlara əsaslandığından heç də yeni deyildi. Nə üçün proqramlaşdırma? Yəqin, ona görə ki, lap uşaqlıqdan bizim beynimiz və təhtəlşüurumuz ətraf aləmi necə görəcəyimiz, hansı işləri icra edəcəyimiz barədə proqramlaşdırılıb. Sonra isə biz özümüz üçün bir yığın ağrılar və problemlər yaradaraq, bu proqram əsasında yaşayırıq. Biz dəyişmək istəsək də, bunun yolunu bilmirik. Mən bu modelin təsirini öz üzərimdə yoxlamağa başladım. Effekt heyrətedici idi! Həyatımda möcüzəli dəyişikliklər oldu. Onlar sağlamlığıma və şəxsi həyatımın bütün sahələrinə təsir etdi. Mən özümü əla hiss etməyə başladım, o vaxta qədər heç vaxt belə sağlam və dözümlü olmamışdım. Ətraf aləmin özünün dərk olunması da keyfiyyətcə dəyişdi. Bəli, yaşamaq sadəcə maraqlı oldu.

Mən bu modelin prinsiplərini pasiyentlərimlə işləyərkən tətbiq etməyə başladım. Nəticələr möcüzəli idi. Model özünü əla doğrultdu. Kim bu modeli mənimsəyirdisə, "sağalmaz" adlanan xəstəliklər də daxil olmaqla, istənilən dərddən yaxa qurtarırdı. Lakin mən öz işimdə bir problemlə üzləşdim. Öz bilik və təcrübəmi insan şüuruna necə çatdırmalıyam? Başa düşdüm ki, hər bir insan fərdidir, onun ətraf aləmə qarşı oturuşmuş baxışlarını nəzərə almadan öz prinsiplərini ona aşılamaq faydasızdır və heç lazım da deyil. Bəli, mənim modelim sadədir, lakin onu hamıya çatdırmaq üçün daim təkmilləşdirməliyəm. Məhz buna görə də mən təhtəlşüurun sirləri haqqında kitab yazmağa və öz bilik və bacarıqlarımı oxuculara çatdırmağa cəhd etdim.

Beləliklə, toplanmış məlumatlardan istifadə edərək, xəstəliklərin müalicə olunması üçün maraqlı model işləyib hazırladım. Heç vaxt elə fikirləşməyin ki, bu, yeni müalicə üsuludur. Bu sadəcə insana, onun həyatına, xəstəliyinə yeni yanaşmadır. Modelin özündə çoxlu metodikalar var. Onlardan biri təlqin və təhtəlşüur

proqramlaşdırma metodudur ki, mən onunla artıq minlərlə xəstə insanı sağaldaraq xoşbəxt etmişəm. Sonralar bu modeldən həyatın cürbəcür sahələrini normallaşdırmaq üçün istifadə elədim: işdə, ailədə, münasibətlərdə, maliyyə məsələlərində və s.

Qeyd etmək istəyirəm ki, mənim metodum nə panaseyadır[1], nə də ehkam. Bu yalnız cürbəcür problemləri müvəffəqiyyətlə həll edən vasitədir. Bu modeli hər kəs mənimsəyib istifadə edə bilər. Əgər siz müalicədə hansı metoddan istifadə etmək seçimi qarşısında qalmısınızsa, yaxud çoxlu metodlardan istifadə etməyinizə baxmayaraq, arzuolunan nəticə ala bilmirsinizsə, onda bu modeldən və təlqin, təhtəlşüur proqramlaşdırma modelindən istifadə edin.

İKİNCİ NƏŞRƏ MÜQƏDDİMƏ

Artıq neçə illərdir ki, "Öz xəstəliyini sev" kitabının birinci nəşri işıq üzü görüb. Bu müddət ərzində dünyanın hər yerindən olan oxucularımdan çoxlu məktublar almışam.

Mənim ideyamı başa düşdüklərinə və müdafiə etdiklərinə görə onların hamısına minnətdaram. Mənim üçün çox xoşdur ki, kitabım çoxlarının masaüstü kitabına çevrilib.

Lakin ən maraqlı məktubların əksəriyyəti sağalan xəstələrin minnətdarlıq məktublarıdır. Başqa sözlə, çoxlu insan mənim kitabımı oxumaqla bəzi çatışmazlıqlardan qurtularaq şəxsi həyatlarında bəzi problemləri həll edibdir.

Belə çıxır ki, oxucularım, necə deyərlər, qiyabi şəkildə müalicə olunublar. Mənim kitablarım isə onların etibarlı köməkçiləridir. Mən düşünürəm ki, kitabı yazarkən təkcə unikal biliklərlə kifayətlənməyərək, qəlbimi və ürəyimi qoyduğum üçün bu cür

[1] Panaseya – dava-dərman, əlac ilahəsi.