

ДОБРОЕ СЛОВО – ПИТАНИЕ ДЛЯ ДУШИ

Ганиев Маруфжон Мухаммаджонович

старший преподаватель,

Анваров Алижон Уктамович

доцент

*Кафедра узбекского и иностранных языков Ферганский медицинский
институт*

общественного здоровья город Фергана, Республики Узбекистан

Аннотация: *В данной научной статье рассматриваются вопросы необходимости слов и общения между личностями, как влияет на человека то или иное слово, особенно, в жизни людей. Приводятся конкретные примеры о том, что происходит в организме человека при общении с лечащими их врачами, какие положительные изменения в психике пациента. Также, как действуют слова на настроение людей. Говорится о задачах слов в коммуникации. О превращении слово в биохимический и биофизический процесс, который приводит в действие ткани, железа и другие органы и, соответственно, происходит в организме положительное изменение в результате люди выздоравливают. Также говорится об отрицательном и положительном влиянии на здоровье человека*

Ключевые слова: *слова, процесс, состояние, вода, чувство, биохимический, биофизический, гнев, спор, ссора, энергия, болезни.*

A KIND WORD IS NUTRITION FOR THE SOUL

Ganiev Marufjon Mukhammadjonovich

*Head teacher of “Uzbek and foreign languages” department of Fergana
Medical Institute of Public Health*

Anvarov Alijon Uktamovich

*Associate professor of “Uzbek and foreign languages” department of
Fergana Medical Institute of Public Health*

Annotation: *This scientific article discusses the need for words and communication between individuals, how this or that word affects a person, especially in people’s lives. Specific examples are given about what happens in the human body when communicating with the doctors treating them, and what positive changes occur in the patient’s psyche. Just like words affect people's*



moods. We talk about the tasks of words in communication. About the transformation of the word into a biochemical and biophysical process that activates tissues, glands and other organs and, accordingly, a positive change occurs in the body as a result, people recover. It also talks about the negative and positive effects on human health.

Key words: *words, process, state, water, feeling, biochemical, biophysical, anger, dispute, quarrel, energy, disease.*

Ежедневно человек использует в среднем 20 000 слов. Воздействуют ли на нас эти слова, и если да, то насколько значителен их эффект? Ученые всего мира, после многих исследований, убеждены, что слово – это самое сильное и мощное оружие в истории человечества. К сожалению, так же, как есть хорошие слова и плохие слова, в жизни есть хорошие и плохие люди. И они тоже используют эти слова каждый день...

Оскорбления воздействуют на человеческий организм подобно радиации. Говоря эти резкие слова, мы запускаем механизм самоуничтожения. Потому что они так же мощны, как ядерное оружие. Удивительно, но 300 лет назад слышать оскорбления на улицах было непривычно. Это происходит не только потому, что наши предки были кроткими и хорошо образованными, но и потому, что за такой поступок применялись строгие наказания, вплоть до смертной казни. Возможно, люди того времени лучше знали, что слово обладает такой разрушительной силой.

Ученые говорят, что оскорбления не перестают распространять свой ненавистный огонь с обеих сторон. И те, кто это говорит, и те, кто это слышит, страдают одинаково. Вот почему это лучший способ поймать себя и контролировать свои эмоции, когда на нас кричат и говорят плохие вещи. Но человек, которого кормят сырым молоком, не всегда может это сделать. Так как же нам защититься от таких слов, обращенных к нам? Психологи советуют, что в таких случаях может быть полезным отбежать от кричащего человека на несколько шагов, не разговаривать с ним, а считать до десяти или пятнадцати.

В нашем лексиконе есть много слов, которые вообще не рекомендуются: например, взять случай, когда слово «краткий» не относится к конкретному предмету. Если оно используется для объяснения пути или расстояния, это прекрасно, но, если оно используется без причины, оно может вызвать у человека небрежность, поспешные, нетерпеливые. Также такие слова, как «ничего», «никогда», «никто», «нигде».



Петербургские ученые провели эксперимент. Они брали пробы воды из различных водоемов: колодцев, озер и прудов. Эти пробы воды содержали большое количество золотистого стафилококка и кишечной палочки. Затем над ними читались определенные молитвы. И случилось удивительное. Бактерии в их содержании уменьшились в 100 раз. Аналогичный опыт был проведен на семенах пшеницы. Эти семена облучали, а затем над ними читали молитвы. Из облученного семени не выросло ни одного колоса, и столько же выросло колосьев от чтения молитвы.

Слово восстанавливает генетическую информацию. Удивительно, но молитвенные слова положительно влияют на организм человека, повышают иммунитет и улучшают процесс обмена веществ.

Кроме того, есть способы избавиться от болезни отдыхом, чтением молитвы, пением, наложением проклятия, взглядом на больного, поглаживанием, заклиниванием, массажем, проклятием. Таким образом, многие пациенты могут излечиться или облегчить свое заболевание.

В нашей следующей работе мы сообщим вам о том, как мусульмане других тюркских народов могут лечить болезни молитвой.

Психиатры и психотерапевты провели следующий эксперимент: пациенты в больнице пригласили священника помолиться. Больные в основном страдали сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями. В течение нескольких недель врачи наблюдали и записывали состояние пациентов. В конце эксперимента были собраны результаты. Он показал увеличение скорости выздоровления на 93% у более чем 500 пациентов.

Доброе слово – питание для души. Как мы сказали выше, к слову обращаются люди самых разных профессий, широкая общественность, молодежь и пожилые люди, которые общаются со словом. В процессе общения наряду с вежливыми, приятными и ласковыми словами они употребляют также грубые, грубые, неприятные, неуместные, неуместные и неприятные слова. Такая ситуация может быть в семье, на работе, на улице и везде.

У всех народов мира, когда люди спрашивают друг друга, они всегда говорят: «Ты здоров?» Само слово салам означает здоровье. Самая заветная мечта человечества — считать здоровье, самое ценное для человека, важным, высшим и необходимым превыше всего. Все человеческие мысли, чувства и понятия передаются через слова. Красивые слова дают прекрасные результаты только тогда, когда они выполняются. Знания медицины абсолютно бесполезны, если целитель или врач не следует им во время лечения.



В суре «Аль-Бакара» Аллах повелевает людям говорить добрые слова. Значит, ремесло хороших людей — в их словах, а ремесло плохих — в их словах. В «Кошмаре»: «Не говори холодных слов. «Холодное слово — семя, из которого вырастает вражда».

Следует сказать, что обычные люди и зрелые люди не имеют одинакового уровня употребления слов в языке. У каждого есть определенный набор слов. Этот набор слов он использует на протяжении всей своей жизни. Некоторые слова могут изменить нашу жизнь и повлиять на наше здоровье. Люди могут общаться с помощью слов, создавать разные мысли, создавать чувства, радовать и злить. Почему слова важны для нашего здоровья? Приятные и ласковые слова влияют на наше здоровье, ободряют и радуют. Слова, которые вам нужны и которые вы не хотите ассоциировать с неприятными вещами, могут негативно сказаться на вашем здоровье. Но такие слова, как мягкий и прекрасный, смелый и красивый, легкий, великий, яркий служат укреплению здоровья. Возникновение печальных и радостных событий в вашей жизни, депрессия, сильные эмоции приводят к появлению различных заболеваний. Профессор Геберк Бенсон из Гарвардского университета научно обосновал долголетие. Регулярная молитва и простираания уменьшают вибрацию дыхания и нормализуют мозговые волны. Он помогает процессу самовосстановления организма. По наблюдениям Бенсона, религиозные люди живут дольше, чем другие люди.

Эксперименты и наблюдения. Изучение воздействия человеческой речи на живой организм является одним из актуальных вопросов в современном обществе, ведь люди часто не задумываются о том, какой отклик оставляют сказанные слова, как они влияют на психическое и физическое здоровье человека. В результате проведения опроса ученых по данной проблеме были получены следующие сведения:

Опрос проводился среди подростков 15-16 лет, им было задано 2 вопроса:

1. Как часто вы используете негативные слова о другом человеке?

Варианты ответов: 1) часто (синий); 2) редкий (красный)

2. Как часто вы слышите негативные слова?

Варианты ответов: 1) В основном (синий); 2) редкий (красный)

Как видно из графика, большая часть респондентов, то есть 70%, часто употребляют и слышат в свой адрес негативные слова. Эта тема действительно актуальна. Изучение благотворного и вредного воздействия



слов на живые организмы может помочь решить многие социальные проблемы.

Ученые доказали, что слово материально. Слово, как и любой звук, обладает определенным энергетическим потенциалом, воздействующим на окружающую среду, в том числе и на человека. Произношение дурных слов разрушает духовно-вербальную ауру и вредит всем, как табачный дым: и самому дурному слову, и окружающим его людям.

Знаменитый целитель и святой Лука (Войно-Ясенецкий) говорит об этом: «Ни одно слово, исходящее из уст человека, не теряется в пространстве бесследно, оно всегда оставляет глубокий, неизгладимый след, оно живет среди нас и влияет на наши сердца, потому что в слове заключена великая духовная энергия, принимает - либо энергию любви и добра, либо энергию зла. Энергия никогда не теряется. Физики знают об этой материальной энергии, которая не исчезает во всех своих формах. Духовная энергия тоже никогда не исчезает бесследно, распространяется повсюду, затрагивает всех.

В последнее время наукой доказано, что употребление нецензурных слов вредно не только для нравственности, но и для здоровья человека. Одним из первых ученых, обративших внимание на этот аспект, был Иван Белявский. Его диссертация с математической точностью доказала неприемлемый для официальной науки в то время факт: не только сам человек обладает какой-то энергией, но и каждое его слово имеет определенный энергетический заряд. Выяснилось, что разные слова имеют разные заряды, и, как и в обычной физике, зарядов может быть только два: положительный или отрицательный.

Позже, в 1990-х годах, эта группа ученых опубликовала книгу, основанную на их исследованиях, в которой приводилось множество примеров наблюдений за конкретными людьми. Подтвердилась гипотеза о влиянии слов на продление молодости, продление жизни и даже изменение судьбы человека. В течение нескольких лет ученые обследовали две группы людей одного возраста. Первую группу составляют принципиальные извечные ругательства, а вторую — люди, привыкшие работать без нецензурных слов.

Оказалось, что у первой группы людей очень быстро проявились возрастные изменения на клеточном уровне, а затем появились различные заболевания. Во второй группе все было ясно наоборот: в частности, тело пятидесятилетней женщины, не употреблявшей нецензурных слов, несмотря на ее нервное выступление, оказалось на 13-15 лет моложе ее реального возраста.



Эту теорию разработал Петр Гаряев, доктор биологических наук, академик России, доктор медицинских, технических и естественных наук, директор Международного центра волновой генетики. Он подчеркивает: «Нельзя забывать, что любое сказанное слово — это волновая генетическая программа, воздействующая на живой организм».

Японский исследователь доктор Масару Эмото уже несколько лет изучает свойства воды, их изменения под влиянием окружающей среды, музыки и слов. За время своей работы он сделал более 10 000 фотографий проб воды. Масару Эмото заморозил капли воды, подвергшиеся воздействию разных слов, и изучил их структуру под микроскопом.

Он доказал, что под влиянием любовных слов структура воды приобретает гармоничную форму. Когда воде говорили плохие и оскорбительные слова, структура воды становилась безобразной и испорченной. На первый образец сказали слово «Спасибо», а на второй сказали слово «Ты меня ненавидишь». В чем суть? Может ли вода запоминать слова, фразы и даже эмоции? Наше тело также состоит на 80% из воды, поэтому можно не сомневаться, что плохие слова могут вызывать изменения в организме человека и вызывать различные заболевания.

Чтобы выяснить, как слово влияет на живые организмы, ученые провели три исследования:

1. В первом эксперименте они проверили воду, чтобы выяснить, как слова влияют на воду.

2. Во втором эксперименте семена пшеницы использовались для проверки действия слов на растения.

3. Был проведен опрос среди подростков 15-16 лет, с помощью которого наблюдалось, как негативные или позитивные слова влияют на самочувствие человека.

Энергия слов. Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда вы чувствуете себя как лимон после глупого, бессмысленного разговора, подогреваемого сильными эмоциями, и не можете понять, куда делась ваша жизненная энергия? Давно доказано, что праздные, но эмоциональные разговоры тратят человеческую энергию впустую.

Почему простые слова так действуют на нас? Можно ли как-то улучшить ситуацию? Попробуем найти ответы на эти и другие важные вопросы. Человек произносит в среднем от 8000 до 22000 слов в день. Почему у них разная энергия?

Всем известно, что все слова состоят из одного и того же набора звуков, только воспроизводятся они в разной последовательности. Ученые



утверждают, что человеческий мозг передает импульс произнесенным словам. Ведь слово есть не что иное, как мысль, выраженная с помощью звука. Звук – это материальная субстанция. Оно проявляется в виде вибраций, способных воздействовать на органы чувств живых существ.

Это означает, что любое слово имеет определенные вибрации, воздействующие на организм человека. Поэтому одни из них улучшают настроение, а другие способны повергнуть в депрессию даже самого жизнерадостного оптимиста. Третий имеет нейтральный эффект. Слово – это символ, который может быть использован для представления определенного образа.

Любое слово, состоящее из:

- энергетическая масса;
- семантический вектор;
- конкретный вес.

Благодаря этим элементам слово оценивает настроение произносящего его человека, его самооценку, окружающих людей и события. По его коду происходит процесс идентификации, после чего окончательно определяются характер и результат действий.

После многих исследований, различных экспериментов и исследований по этому вопросу ученые пришли к неожиданному выводу: ДНК способна воспринимать мысли и слова! Следует отметить, что любое произнесенное человеком слово – это не просто набор звуков, а волновая генетическая программа, которая способна существенно изменить вашу жизнь.

Помните поговорку: «За кем бы ты ни следовал, с тем ты и ладишь». Эта пословица прекрасно описывает то, что происходит, когда человек разговаривает с кем-то или слушает чужие разговоры. Ведь именно ДНК, получающая таким образом акустическую информацию, отвечает за наследственность. Кроме того, дезоксирибонуклеиновая кислота может воспринимать световую информацию, когда человек спокойно смотрит на что-то или читает.

Из всего вышесказанного можно смело сделать вывод, что одни разговоры или тексты сделают ваше наследие чистым и здоровым, а другие навредят и загрязнят его. Как сказал известный академик АМТН П.Гаряев, с помощью словесных мыслеформ человек создает свой самостоятельный генетический аппарат.

Все мы знаем, насколько обидными могут быть слова. Они могут не только навредить другому человеку, но и убить его. Любые психозы,



невроты, психотравмы, задержки психосексуального развития вызваны не какими-то физическими действиями по отношению к человеку, а дурными фразами, сказанными умышленно или в состоянии аффекта.

Многие люди становятся жертвами слов, которые слышат с раннего детства. Сначала родители хулиганят с ребенком, потом присоединяются друзья, учителя и одноклассники. Повзрослев, человек, который регулярно слышит о себе плохое, не понимает, почему складываются отношения с другими людьми. Его постоянные спутники:

- пустота души;
- внутренний дискомфорт;
- акция протеста;
- суицидальные мысли;
- панические атаки;
- злость;
- ревность;
- бывают разные фобии.

Но, в то же время, используя слова, можно не только навредить, но и принести значительную пользу. Каждый выбирает сам, ранить или лечить человека словами. Не все это понимают. Словами обидеть человека легко, потому что это происходит непреднамеренно и очень быстро. Трудно исключить плохие слова из своей речи, но это можно сделать, если вы усердно работаете над собой. Начать работу над собой и своей речью следует с того, что попроситесь со следующими словами и словосочетаниями:

Может быть. Это означает, что человек, произнесший это слово, неосознанно готовит себе отступление. Он не хочет брать на себя ответственность за свои действия.

Завтра. Если перед вами стоит задача, которую можно было бы выполнить сегодня, но вы решили, что завтра будет для нее лучший день, в 85% случаев задача так и останется задачей. Не оставляйте это на «когда-нибудь», «после дождя в четверг» и т. д. Заставьте замолчать своего внутреннего прокрастинатора и просто приступайте к работе.

Никогда. Не отказывайтесь от чего-то и не говорите резко, ведь жизнь непредсказуема. Вы думаете, что никогда не сможете вернуться к любимому человеку, который причинил вам боль? Вы делаете это, если есть надежда, что она изменится к лучшему. Думаешь, ты никогда не сможешь поднять руку на человека? Что, если он угрожает вам или вашему ребенку? Не делите все жизненные ситуации на черные и белые куски, ведь серые еще никто не отменял.



В будущем. Для обычного человека нормально думать о будущем. Но не относитесь к этому слишком серьезно, потому что будущее не существует так, как прошлое. Настоящая жизнь — это момент, который происходит здесь и сейчас. Помните, что если вы скажете своим друзьям, что в будущем вы станете успешнее, богаче, красивее и т. д., вы не сможете повлиять на свою жизнь в будущем. Вы должны принять и изменить свою жизнь сейчас, иначе ваше будущее не будет отличаться от настоящего.

Желания. Сожаление — это негативное чувство, которое мешает вам двигаться дальше. Какой смысл сожалеть о том, что отпуск закончился, что лучшие годы своей жизни ты не потратил на то, что тебе действительно интересно? Все это уже в прошлом и ничего не изменишь. Лучше не жалеть о том, что было раньше, а думать о том, как улучшить настоящую жизнь.

Не стоит. Если вас поблагодарили, значит, вы что-то сделали и заслужили эти слова. Не смиряйтесь, не отрекайтесь, а принимайте благодарность. Не говори «совсем», скажи «пожалуйста». Это показывает, что вы цените свою энергию и время. Потому что, если вы сами их не оцените, вскоре окружающие перестанут благодарить вас за помощь и примут ее как должное.

Это невозможно. Это слово — простое оправдание, ведь всегда есть возможность хоть что-то изменить. Не поддавайтесь страху, лени, нерешительности. Нет ничего невозможного. Вы можете поехать в другую страну, научиться плавать, ходить в походы и т.д. Если есть желание, все остальное дело времени.

Случайно. Один мудрый человек однажды сказал, что случайности не случайны. И это действительно так. Думаете, вы случайно проспали на работе? Но если бы ты не сидел в баре с друзьями до 5 утра, вряд ли бы возникла такая ситуация. Да, в жизни случаются случайные события, но считать их таковыми можно только в том случае, если они не являются вашим сознательным выбором. Кирпич, упавший вам на голову, — несчастный случай, а опоздание на деловую встречу или ошибка в отчете — результат вашей безответственности или невнимательности. Эти и другие негативные слова мешают людям добиваться результатов. Помните, что мы почти всегда делаем свой собственный выбор. Попробуйте очистить свою речь от негативных слов, и вы удивитесь, насколько улучшится ваша жизнь.

Если вы не верите в действие звуковых колебаний, проведите небольшой эксперимент. Повторяйте вслух слово «страх» 5 минут подряд и почувствуйте изменения в своем теле. А потом повторять «радость» или



«сила» в течение 5 минут. Кажется, что тело начинает приспосабливаться к энергии слова, поэтому положение тела меняется.

Слова – мощная энергетическая сила, которую можно и нужно использовать. Достаточно постепенно заменять негативные слова на позитивные в своей речи и можно понаблюдать, как меняется ваше внутреннее и внешнее состояние.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. . М. РАХМОНОВ «СЎЗ ВА САЛОМАТЛИК» 2022 Г.
2. ГАНИЕВ, М. М. (2023). НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ У УЗБЕКСКИХ СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГЛАГОЛОВ ДВИЖЕНИЯ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 18(2), 184-187.
3. ГАНИЕВ, М., & КОСИМЖОНОВА, Ф. (2023). ПРОБЛЕМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГЛАГОЛОВ ДВИЖЕНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМИ НЕФИЛОЛОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ. ENGINEERING PROBLEMS AND INNOVATIONS.
4. ГАНИЕВ, М.М. (2023). ПРЯМОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ СЛОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI 6-JILD 12-SON RESPUBLIKA ILMIY-USLUBIY JURNALI 13.12.2023.
5. ГАНИЕВ, М. М. (2023). ТРУДНОСТИ И ДОСТИЖЕНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА В АУДИТОРИЯХ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ. SCIENTIFIC IMPULSE, 1(10), 647-651.
6. ГАНИЕВ, М. М. (2022). РУССКИЙ ЯЗЫК–ЯЗЫК МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(9), 103-106.
7. ГАНИЕВ, М. М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ УЧРЕДИТЕЛИ: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ", (47), 376- 378.
8. UKTAMOVICH, A. A. (2023). DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL ABILITIES OF STUDENTS OF MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS BY TEACHING FOREIGN LANGUAGES. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 18(4), 123-126.



9. UKTAMOVICH, A. A. (2023). THE ROLE OF INTERDISCIPLINARY INTEGRATION IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES TO STUDENTS OF MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 23(2), 114-117.

10. UKTAMOVICH, A. A., MUHAMMAD O‘G‘LI, A. M., & RASHIDBEKOVNA, I. F. (2023). ENHANCEMENT OF REFLECTIVE CULTURE OF STUDENTS THROUGH INTERACTIVE METHODS.

11. ANVAROV, A. U., & AKRAMJONOVA, N. (2021). COMPREHENSIVE APPROACH TO THE WORLDVIEW AND DEVELOPMENT OF STUDENTS THROUGH THOROUGH MASTERY OF A FOREIGN LANGUAGE.

