

ONG OSTI TUSHUNCHASI

Lobar Kuzimurodova

O`zbekiston Davlat Jahon tillari universitetining
Filologiya va tillarni o`qitish (rus tili) fakulteti 2102 guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola ong osti o`zi nimaligi, uni qanaqa qilib ishlatish usullari haqida, shuningdek uni hayotimizga tadbiq qilishimiz va amalda qo`llashimiz va shundan keyin sodir bo`ladigan mo`jizaviy o`zgarishlar haqida batafsil yoritib beradi. Ong osti tushunchasi judda ham murakkab bo`lib psixologiya fanida ko`plab izlanishlar olib borilgan, shu ma`noda Kanadalik olim Jon Kexo o`zining eng mashhur kitoblarining birida "Ong osti har narsaga qodir" da ong ostini qanday qilib hayotda foydalana olish usullarini o`rgatgan va ushbu maqolada bu asarga alohida to`xtalib o`tiladi.

Kalit so`zlar: ong osti, Jon Kexo, ijobiy va salbiy fikrlar, apparat, Aleksandr Greyam Bell, golografik koinot, kvant fizikasi, Devid Bom.

Annotation: This article explains in detail what the subconscious is, how to use it, and how to apply it in our lives and the miraculous changes that occur after that. The concept of the subconscious is very important. Many researches have been conducted in the science of psychology, in this sense, the Canadian scientist John Kehoe taught how to use the subconscious in life in one of his most famous books, "The Subconscious Mind Can Do Everything" and in this article this work will be discussed separately.

Key words: subconscious, John Kehoe, positive and negative thoughts, apparatus, Alexander Graham Bell, holographic universe, quantum physics, David Bohm.

Аннотация: В этой статье подробно объясняется, что такое подсознание, как его использовать и как мы можем применить его в нашей жизни, а также чудесные изменения, которые происходят после этого. Концепция подсознания очень важна, многие исследования велось в области психологии, в этом смысле канадский учёный Джон Кехо научил использовать подсознание в жизни в одной из своих самых известных книг «Подсознание может всё» и в этой статье будет рассмотрена эта работа. в отдельности.

Ключевые слова: подсознание, Джон Кехо, позитивные и негативные мысли, аппарат, Александр Грэм Белл, голографическая вселенная, квантовая физика, Дэвид Бом.

Ong osti haqida umumiy tushuncha.

Psixologiyada ong va ong osti tushunchalari mavjud ularning farqi nimadalgini sizlar bilan ko`rib chiqamiz. Ong bu hayotimiz davomida tashqi muhit orqali barcha ma`lumotlarni qabul qiladigan va ularni tahlil qila oladigan vosita sanaladi. Ya`ni biz nimalarni o`ylashimiz, nimalarni qilishimiz, nimalardan hayratlanishimizni boshqarib nazorat qiladigan apparat hisoblanadi. Ong ostini esa men "Katta oltin qutisi" deb atayman, sababi unda barcha ma`lumotlar saqlanib qolinadi, masalan: sizni qachondir kuchuk

tishlagan, lekin siz u voqea qachon , qaysi payt sodir bo`lganligini, o`sha kuni siz qanday kiyimda bo`lganizni eslolmaysiz , ammo har safar kuchukni ko`rganingizga o`zingiz bilmagan holda ich -ichingizdan qo`rqishni boshlaysiz, sababi bu ong ostingizda saqlanib qolingan voqea. Ong ostimizda nafaqat hodisalar , balki ijobiy va sa`lbiy fikrlar , orzular,xavotirlar, qo`rquvlar,bloklar ham saqlanib qoladi. Ong osti shunchalik katta kuchga ega-ki agar biz undan to`g`ri foydalana olishni o`rgansak hayotimizni mo`jizaviy darajada ijobiy tarafga o`zgartira olamiz. Masalan abituriyentsiz sizning maqsadingiz oliy o`quv yurtiga davlat granti asosida o`qishga kirish , ammo bunga o`zingiz ham qisman bo`lsa ham ishonmaysiz , sababi sizning ong ostingizda “ O`qishga kirish juda ham murakkab “ , “ O`qishga kira olmisan , undan ko`ra biror hunar o`rgan” deb aytgan yaqin insonlaringiz ham bo`lgan va bu ong ostingizda o`rnashib olgan, tan oling qisman bo`lsa ham bu fikrlarga o`zingiz ham ishonib qolgansiz. Keling endi bu fikrlar bilan ishlaymiz. Avvalo to`g`ri fikrlashni boshlaymiz oldin sizni o`ziga ishontirgan iboralarni o`zgartiramiz ,ya`ni : “ Men albatta o`qishga kiraman” , “O`qishga kirish oson va meni qo`limdan keladi” deb ayting o`zingizga va bunga ishoning , harakatdan toxtamang bilimingizni yanada oshirib boring , albatta, ijobiy natijaga erishasiz . Barchamiz aysbergni bilamiz, uning o`n foizigina bizga ko`rinadi huddi ongimizdek. Ongimiz o`n foiz ma`lumotni saqlaydi ya`ni o`ziga keragini, qolgani esa ong ostimizda saqlanadi, ya`ni ong ostimiz bizni nazorat qiladi. Masalan: sigaret chekadigan odam uni zararli ekanligini biladi, ammo uni chekishda davom etadi , ya`ni aqlan u xato qilayotganini bilsa ham ong ostida bunga odatlanib qolgani tufayli undan vos kecha olmaydi. Shunday ekan agar biz ong ostimizni to`g`ri shakllantirsak , barcha sohalarida muvaffaqiyatga erisha olamiz. Ingliz yozuvchisi Shekspirning ajoyib gaplari bor : Do`stim Goratsio, yorug` olamda ko`p narsalar borki,donolarimizning tushiga ham kirmagan⁸ .Aql qudratidan foydalanish uchun fizika qonunlarini bilish shart emas, ahir telefonni boshqarish uchun uni qanday tuzilganligini o`rganish shart emasku. Kam sonli odamlar telefonning ichki tuzilmasini biladi , lekin bu odamlarda telefondan foydalanishga to`sqinlik qilmaydi.Ong ostimiz shunchalik katta kuch-ki , faqat kam sonli insonlargina undan to`g`ri foydalanishni biladi. “ Men uning qanday kuch ekanligini aytib bera olmayman. Men faqat uning mavjudligini bilaman”⁹,- degan edi telefon ixtirochisi Aleksandr Greyam Bell.Har bir yaratilgan ixrtolar muhabbat va qalb mehri bilan yaratiladi , masalan agar aka- uka Raydlarning aviatsiyaga mehri bo`lmaganda biz hozir samolyotlarda uchmagan bo`lar edik. Inson mukammal biologik mexanizmdir, ammo hamma unga tabiat tomonidan berilgan imkoniyatlardan foydalanmaydi. Sezgi, ichki ovoz, ong osti ... bu so'zlar turli xil tovushlarga ega, ammo ularni umumiy ma'no birlashtiradi. Voqealarni oldindan bilish, to'g'ri qaror qabul qilish, tanangiz yoki atrofingizdagi dunyoning signallarini tinglash, kundalik hayotda yordam beradigan bilimlarga ega bo'lish qobiliyati - bularning barchasi tug'ilishdan boshlab hamma uchun mavjuddir. Odamlar qarigan sari o'zlarini kamroq va kamroq tinglaydilar. Ammo ong ostini rivojlantirishni boshlash hech qachon kech emas. Zehnlik - bu idrok etishning har bir lahzasida atrof-muhitning aqliy, hissiy,

⁸ Ong osti har narsaga qodir- Jon Keho

⁹ “Hayotning eng buyuk siri “kitobidan

jismoniy va ma'naviy tuyg'ularini ob'ektiv anglash. Aql-idrok qiziqishning mohiyatidir. O'zingizning ongingizni rivojlantirish qiyin bo'lishi mumkin. Atrof-muhitni amaliyot joyiga aylantiring.

Keling endi ongni qanday ishlatish usullarini ko'rib chiqamiz:

- Sizning ongingizdagi ongda sodir bo'layotgan barcha jarayonlar atrofingizdagi dunyoda aks ettirilganiga chin dildan ishonung. Sizga nima bo'lishini aniqlaydigan sizning ongingizdir.

- Bilingki, ong osti har doim xohlasangiz ham, xohlamasangiz ham ishlaydi. Ammo buni sizning manfaatingiz uchun ishlash sizning kuchingizda. Agar siz qiyin muammoga duch kelsangiz, avval uni hal qilish yo'llarini topishga harakat qiling. Barcha variantlarni ko'rib chiqing.

- Yotishdan oldin o'z muammoingizni aytib bering. Sizning ongingiz ongingiz uxlash vaqtida faol ishlaydi. Ko'rasiz, uyg'onganingizda, muammoning echimini topasiz. Tushda ko'plab buyuk kashfiyotlar bejiz emas va xalq donoligi aytadi: tong oqshomdan dono.

- Sizning ongingizdagi ongingizga ishonung, u berilgan savolga albatta javob beradi. Ammo unga muvaffaqiyatga erisha olmaysiz, bunday murakkab ishni tezda bajarish mumkin emas degan fikrlar bilan aralashmang. Hamma narsa siz xohlagan tarzda bo'ladi, u amalga oshirilmaydi, bunday qilinmaydi. Ongli ravishda, siz o'zingizning muammoingizni hal qilishni noma'lum .

Ko'zlaringizni yumung, tinchlaning, besh minut shunday o'tiring, sizning ahvolingiz tushga o'xshash bo'lishi kerak. Tana bo'shshagan, boshni har qanday begona fikrlar egallamaydi. O'zingizga bir necha marta takrorlang: "Mening ong osti ongim menga va atrofingizdagi barcha odamlarga foyda keltirish istagini bajarishga yordam beradi deb ishonaman".

- Tinchlaning, faqat xotirjam holatda siz ong ostiga ta'sir qila olasiz. Agar siz tashvishlansangiz va tashvishlansangiz, bu tashvish sizning ongingizdagi ongingizga o'tadi. Va bu sizning muammoingizni hal qilishni qoldirasiz.

- O'z fikrlaringizni kuzatib boring. Ong osti ongi, albatta, qalbingiz va fikrlaringiz holatiga javob beradi. Agar sizning fikrlaringiz nopok bo'lsa va sizning fikrlaringiz yovuz va iflos bo'lsa, bu sizga va sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin.

Golografik ta'sir kashf etilishiga asos bo'lgan nazariyalar dastlab 1947-yilda , keyinroq o'z kashfiyoti uchun Nobel mukofotiga sazovor bo'lgan Denis Garbor tomonidan ishlab chiqilgan. Miyya-bu golografik koinotni aks ettiruvchi gologrammadir. Bu g'ayrioddiy g'oya mualliflari dunyoga shuhrati ketgan ikki mutafakkir -London universiteti fizigi Enshteynning shogirdi Devid Bom va kvant fizikasi bo'yicha jahon yulduzlaridan biri , Stanford universiteti neyro fizigi Karl Pribramdir.Tasodifga ko'ra, ular o'z kashfiyotlarini bir-birlaridan mustaqil ravishda,ilm-fanning turli sohalarida faoliyat yuritgan holda amalga oshirdilar Pribram inson miyyasi ustida tadqiqotlar olib borish davomida ,undagi ko'p sonli jumboqlarni yechishga an'anaviy nazariyalar qodir emasligiga amin bo'ldi.Ikkala olim uchun

golografik model ma'no kasb etdi va avvalda yechimi topilmagan ko'plab savollarga javob bo'la oldi.¹⁰

Zaif va tarqoq fikrlar-zaif va tarqoq kuch deganidir. Kuchli va jamlangan o'y-fikrlar – kuchli va yaxlit kuch degani .

Xulosa qilib shuni ayta olamanki ongimizni hayotimizga ta`siri kuchlidir,qachonki ong ostimizni ishlatishni o`rganibgina qolmay hayotimizda qo`llay olar ekanmiz aminmanki shunda katta muvaffaqiyatga erisha olamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Hayotning eng buyuk siri - kitobidan 2015 yil
2. saunder@psychicslog.com.
- 3.Jon Kexo “ Shuur har narsaga qodir”2017
- 4.Umida Kadry “ Ong osti kuchi “ onlayn darsligidan 12 - iyul 2023-sonidan

¹⁰ Ong har narsaga qodir- Jon Keho