Añasty añyñ açylmadyk syrlary

Category: Kitapcy,Psihologiýa
написано kitapcy | 22 января, 2025
Añasty añyñ açylmadyk syrlary AÑASTY AÑYÑ AÇYLMADYK SYRLARY

▶ AÑASTYNYÑ NÄMÄLIM SYRLARY
Añasty añ diýmek näme?
Añasty bilen baglanyşykly häzire çenli nämeleri bilýäris?
Añasty añ barada heý pikir edip gördükmi?
Bu barada has köp maglumatymyz bolsa, durmuşymyz nä derejede özgererkä? Bizi dolandyrýan zat näme?
Biz ilki añymyzyñ esasy bölegi bolan hakyda barada söz açalyñ. Hakyda (añ) gurşap alan, seljeren (derñeýän) we logiki pikir ýöredip bilýän zatdyr. Hakydaly añ tankytçyldyr. Mesele çözýärkä has köp derñeýär. Bu bolsa käte bikararlyga we herekete geçmekde ýaýdanmaçlyga sebäp bolup bilýär. Hakydamyzy ulanyp durmuşda islan zadymyzy edip bileris. Emma hakydaly huşumyz bilen gelýän kararlarymyz doglan pursatymyzdan başlap maşgalamyzyñ, dost-ýarlarymyzyñ, tanyş-bilişimiziñ täsiri esasynda bize geçýän düşünjelerdir. Aslynda añasty arkaly añymyza siñen zatlar bilen ýolumyzy kesgitleýäris.

▶ AÑ WE AÑASTY

Añymyzyñ hereketdäki bölegi bary-ýogy on göterimdir. Ynha, bar mesele hem şu ýerde başlaýar. Doglan pursatymyzdan başlap tä häzirki gezip ýören wagtymyza çenli düşünjelerimiz we dünýägaraýşymyz daş-töweregimizden alan düşünjelerimiz we

garaýyşlarymyz aňastymyza ýazylýar. Hut şonuň üçin hem aňasty aň bizi dolandyryp duran esasy zatdyr…
Aňasty biziň aňymyzyň 90 göterimini eýeleýär. Emma aňastynyň ähmiýetini biziň özümiz kän bilemzok.

▶ BÜTINLEÝ ALANDA AŇASTY NÄME, AŇASTY NÄME WEZIPÄNI ÝERINE ÝETIRÝÄR?

Aslynda aňasty diýilýän zat arhiwdir. Ol doglan pursatymyzdan başlap dogry-nädogry bar zady hakydamyza ýazyp durýar. Muny ýazyp durka manysyz bir zada özüçe bir many çaýyp bilýär we adamyň oňa garşylyk bermegini üpjün edýär.
Durmuşymyz nähili? Biz bagtlymy, işimiz rowaçmy, janymyz sagmy? Eger bulardan bir ýa-da birnäçesinde meselämiz bar bolsa, onda aňastymyzda bulara sebäp bolýan ýazgylar hökman bardyr. Ýagny biz aňasty arhiwimizde nähili maglumatlar bar bolsa, şoňa görä hem ýaşaýarys.
→ NETIJEDE: aňastymyzy näçe gowy düşünjelerden doldursak, şonça hem saglyga bagtlylyga, rowaçlyga gowuşmagymyzyň aňsatlaşýandygyny bilmegimiz gerek. Aňasty aň düşünjämizden we endiklerimizden jogapkärdir. Onuň wezipesi adamy bagtly etmekdir. «Research Quarterly» žurnalynda çykan bir makalada şeýle diýilýär. Alymlar basketbol oýnaýan talyplary üç topara bölýärler. Birinji topar ýigrimi günläp fiziki türgenleşik geçýär. Ikinji topar hiç hili türgenleşik geçmeýär. Üçünji topar bolsa ýigrimi günläp aňlaryny türgenleşdirýärler, ýagny aňlarynda topy tutýarlar, paslaşýarlar, topy bir-birlerine geçirýärler….
Ýigrimi günüň soňunda türgenleşik geçen birinji toparyň kämilleşigi 24 göterim ýokarlanýar. Ikinji toparda hiç hili öňe gidişlik bolmaýar. Aňlaryny türgenleşdiren üçünji toparyň taýýarlygy bolsa 23 göterim artýar. Ýagny aňasty duýgularyň we hyýallaryň güýçli ulanylan ýagdaýynda belli bir ssenariýanyň yzygiderli gaýtalanmagy netijesinde, aslynda bolmadyk zatlar hakykat hökmünde kabul edilýär we beýine bu signal berilýär.
Nähili täsin, şeýle dälmi?!.
Käte aňastymyza ornaşan zatlar sebäpli şol bir goýberen

ýalňyşlyklarymyzy gaýtalap ýörüs. Özümiziň ygtyýarymyzdaly añ bölegimiz duýup duranam bolsa, muňa erk edip bilmeýär. Çünki aňasty aň biziň aňymyzyň dolandyryjysy ýalydyr. Mysal üçin çilim çekmegi taşlajak bolýaňyz. Emma aňastymyz ajy kofäniň gapdalyndan çekilen çilimiň keýpini bize zol ýatladyp durýar. Aňastymyzdaky aň immun sistemasyny we hatda gormonlarymyzy-da gözegçiliginde saklaýar. Hut şonuň üçin häli-şindi biderek zatlara gaharlanyp durýarys. Bu bolsa bizi hem beden taýdan, hem ruhy taýdan näsaglyga alyp barýar.

▶ AÑASTY NÄME?

Juda ünsüñizi çekip biläýjek bir gyzykly maglumaty bilelikde okalyň.
1950-nji ýyllarda bir iňlis hammaly alan şeraply çeleklerini Şotlandiýa alyp barýarmyşyn. Bir portda ýüküni ýerländen soňra işläp ýören deňizçileriň biri sowuk howa deposynyň içine girýär we üsti ýapylyp içinde galýar. Içerde galan deňizçi bar güýji bilen gygyrsa-da, ony duýan bolmaýar. Şol wagtam hammal gaýtadan ýük almak üçin herekete geçýär. Üsti bekli galan deňizçiniň ýanynda az-owlak iýer-içer ýaly azyk-owkat bar ekeni. Emma ol deponyň doňduryjy sowugyna döz gelip bilmejeginem gözi ýetip dur. Ölüm sagady golaýlaşyp başlaýar. Ol bedeniniň sowukda nähili üşeýşini, el-aýaklarynyň nähili hereketden galyşyny, sowugyň tap getirerden juda agyrdygyny elindäki çakgysy bilen deponyň diwarlaryna birin-birin ýazýar. Hammal başga bir portda ýük ýazdyranynda, gäminiň kapitany depony açýar we deňizçiniň doňup galan jesedine gözi düşýär. Ol ölen deňizçiniň çakgysy bilen galdyran ýazgylaryny görüp haýran galmakdan ýaňa agzy uçuklaýar. Çünki sowuk howa deposynda (holodilnik) şeraplaryň 18 gradusda äkidilmegi gerek ekeni. Aslynda deňizçi sowukdan ölmeýär, ol sowukdan öljegine ynanýandygy üçin ölýär.
Eýse biz aňasty aňymyzy tabyn edip we özgerdip biljek derejede öz maksadymyza ýetip bilerismi? Munuň üçin biziň hemme zatdan owal ynanýan zatlarymyzy üýtgetmegimiz gerek. Başymyzdan geçýän ýagşy-ýaman zatlarymyzyň hemmesi biziň öz saýlap alan

zatlarymyzdyr. Muña düşünip bilsek işlerimiz hasam añsatlaşar. Başymyza gelýän hadysalary oñyn tarapa öwürmek öz elimizdedir, ýagny «erk-ygtyýar özümizde». Añastymyza siñdirýän her maglumatyñyz seljeriñ, siziñ durmuşyñyza zeper ýetirip biljek islendik maglumata garşylyk görkeziñ. Mundan soñky etap hakydaña ýerliksiz ýazgylary siñdirmegiñ we gorkynyñ, was-wasa düşmekligiñ netijesidir. Gorkularymyzy ilki kabul etmeli, soñra olary özgertmäge çalyşmaly. Iñ esasy zat bolsa köp gaýtalamakdyr.
Gepiñ keltesi, añastymyz bizi dolandyrýar. Eger biziñ özümiz añastyny dolandyryp bilsek isleýşimiz ýaly ýaşap bileris. Özümize diñe özümiz kömek edip bileris.
Munuñ üçin ulanyp bolaýjak reiki, NLP, gipnoz ýaly birnäçe metodlar bar. Olaryñ hemmesiniñ maksady añastyny gaýtadan programmirlemekdir.
Geliñ, näme isleýänimizi bilip, soñra oña eýe boljak bolalyñ. Çünki biz «nämä ynansak, şony hem göreris».

- **Peýdalanylan çeşme:**

1). Bernard Werber, «Anyk we hökmany bilimler ensiklopediýasy»
2). Rana Kadyogly «Añasty añyñ bilinmedikleri»

Taýýarlan: Has TÜRKMEN.

ertir.com-yñ arhiwinden. Psihologiýa