

Añasty aňyň açylmadyk syrlary

Category: Kitapcy, Psihologiya

написано kitapcy | 22 января, 2025

Añasty aňyň açylmadyk syrlary AÑASTY AÑYŇ AÇYLMADYK SYRLARY



► AÑASTYNYŇ NÄMÄLIM SYRLARY

Añasty aň diýmek näme?

Añasty bilen baglanyşykly häzire çenli nämeleri bilyärис?

Añasty aň barada heý pikir edip gördükmi?

Bu barada has köp maglumatymyz bolsa, durmuşymyz nä derejede özgererkä? Bizi dolandyrýan zat näme?

Biz ilki aňymyzyň esasy bölegi bolan hakyda barada söz açalyň. Hakyda (aň) gurşap alan, seljeren (derñeýän) we logiki pikir ýöredip bilyän zatdyr. Hakydaly aň tankytçyldyr. Mesele çözýärkä has köp derñeýär. Bu bolsa käte bikararlyga we herekete geçmekde ýáýdanmaçlyga sebäp bolup bilyär. Hakydamyzy ulanyp durmuşda islan zadymyzy edip bileris. Emma hakydaly huşumyz bilen gelýän kararlarymyz doglan pursatymyzaňdan başlap maşgalamyzyň, dost-ýarlarymyzyň, tanyş-bilişimiziň täsiri esasynda bize geçýän düşünjelerdir. Aslynda aňasty arkaly aňymyza siňen zatlar bilen ýolumyzy kesitleýärис.

► AŇ WE AÑASTY

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

garaýışlarymyz aňastymyza ýazylýar. Hut şonuň üçin hem aňasty aň bizi dolandyryp duran esasy zatdyr...
Aňasty biziň aňymyzyň 90 göterimini eýeleýär. Emma aňastynyn ähmiyetini biziň özümüz kän bilemezok.

► BÜTINLEÝ ALANDA AŇASTY NÄME, AŇASTY NÄME WEZIPÄNI ÝERINE YETIRÝÄR?

Aslynda aňasty diýilýän zat arhiwdir. Ol doglan pursatyrgyzdan başlap dogry-nädogry bar zady hakydamyza ýazyp durýar. Muny ýazyp durka manysyz bir zada özüce bir many çäýyp bilyär 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 ýasaýarys.

→ NETIJEDE: aňastymyzy näçe gowy düşunjelerden 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 soñunda türgenleşik geçen birinji toparyň kämilleşigi 24 göterim ýokarlanýar. Ikinji toparda hiç hili öňe gidişlik bolmaýar. Aňlaryny türgenleşdirenen 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 ygtyýarymzdaly aň bölegimiz duýup duranam bolsa, muňa erk edip bilmeýär. Çünkü aňasty aň biziň aňymyzyň dolandyryjysy ýalydyr. Mysal üçin çilim çekmegi taşlajak bolýaňyz. Emma aňastymyz aýy kofäniň gapdalyn dan çekilen çilimiň keýpini bize zol ýatladyp durýar. Aňastymzdaky aň immun sistemasyny we hatda gormonlarymzy-da gözegçiliginde saklaýar. Hut şonuň üçin häli-şindi biderek zatlara gaharlanyp durýarys. Bu bolsa bizi hem beden taýdan, hem ruhy taýdan näsaglyga alyp barýar.

► AŇASTY NÄME?

Juda ünsüñizi çekip biläýjek bir gyzykly maglumaty bilelikde okalyň.

1950-nji ýyllarda bir iňlis hammaly alan şeraply çeleklerini Şotlandiýa alyp barýarmışyn. Bir portda ýükünü ýerländen soňra işläp ýören deňizçileriň biri sowuk howa deposynyň içine girýär we üsti ýapylyp içinde galýar. İçerde 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 doñduryjy sowugyna döz gelip bilmejeginem gözü ýetip dur. Ölüm sagady golaýlaşyp başlaýar. Ol bedeniniň sowukda nähili üşeýini, 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 gözü düşýär. Ol ölen deňizçiniň çakgysy bilen galdyran ýazgylaryny görüp haýran galmakdan ýaňa agzy uçuklaýar. Çünkü sowuk howa deposynda (holodilnik) şeraplaryň 18 gradusda äkidilmegi gerek ekeni. Aslynda deňizçi sowukdan ölmeýär, ol sowukdan öljegine ynanýandygy üçin ölyär.

Eýse biz aňasty aňymyzy tabyn edip we özgerdip biljek derejede öz maksadymza ýetip bilerismi? Munuň üçin biziň hemme zatdan oval ynanýan zatlarymyzy üýtgetmegimiz gerek. Başymyzdan geçýän ýagşy-ýaman zatlarymyzyň hemmesi biziň öz saýlap alan

zatlarymyzdyr. Muňa düşünip bilsek işlerimiz hasam aňsatlaşar. Başyymza gelýän hadalary oňyn tarapa öwürmek öz elimizdedir, ýagny «erk-ygtyýar özümüzde». Aňastymza siňdirýän her maglumatyñyz seljeriň, siziň durmuşyňza zeper ýetirip biljek islendik maglumata garşylyk görkeziň. Mundan soňky etap hakydaňa ýerliksiz ýazgylary siňdirmegiň we gorkynyň, was-wasa düşmekligiň netijesidir. Gorkularymyzy ilki kabul etmeli, soňra olary özgertmäge çalyşmaly. Iň esasy zat bolsa köp gaýtalamakdyr.

Gepiň keltesi, aňastymyz bizi dolandyryar. Eger biziň özümüz aňastyny dolandyryp bilsek isleýşimiz ýaly ýaşap bileris. Özümize diňe özümüz kömek edip bileris.

Munuň üçin ulanyp bolaýjak reiki, NLP, gipnoz ýaly birnäçe metodlar bar. Olaryň hemmesiniň maksady aňastyny gaýtadan programmirlemekdir.

Geliň, näme isleýänimizi bilip, soňra oňa eýe boljak bolalyň. Çünkü biz «nämä ynansak, şony hem göreris».

- **Peydalanylan çeşme:**

- 1). Bernard Werber, «Anyk we hökmany bilimler ensiklopediyasy»
- 2). Rana Kadyogly «Aňasty aňyň bilinmedikleri»

Taýýarlan: Has TÜRKMEN.

ertir.com-yň arhiwinden. Psihologiyá