

Gorky psihologiýasy

Category: Kitapcy, Nukdaýnazar, Psihologiýa

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Gorky psihologiýasy GORKY PSIHOLOGIÝASY

Gorky, adam görnüşlerine mahsus bolan diri galmak taktikasydyr. Söweş ýa-da uçuş jogaplary, bedeniň howpy ýok etmek üçin mobilizlenýän ýagdaýy bilen tanyş. Onda gorky döreýär. Häzirki zaman dünýäsinde fiziki howplara garanynda köplenç emosional howplar bilen ýüzbe-ýüz bolýarys, beden we beýin olaryň arasyndaky tapawudy görmeýär. Aladalanýan wagtyňyz bedeniňiz stres gormony, kortizol we adrenalin öndürüp başlaýar. Bu pursatda bedeniň söweşmek ýa-da gaçmak ukyby ýokarlanýar. Indi bu reaksiýa, beýniniň arhitekturasyny, impulslara gözegçilik etmegi üýtgedýän gündelik aladalar sebäpli ýüze çykyp biler. Fearagny, gorkynyň adama kömek etmek üçin döredilendigine garamazdan, biziň döwrümizde oňa gatýşýar. Mundan başga-da, gorky obsesif we giň ýaýran bolsa, fiziki we akyl saglygy meselelerine sebäp bolup biler. Şonuň üçin häzirki zaman adam diňe gorkynyň psihologiýasyna düşünmäge, ony dolandyrmagy we azaltmagy öwrenmäge borçly. Gorky golaýlap gelýän ýa-da garaşylýan betbagtçylygyň içki ýagdaýydyr. Psihologiýa nukdaýnazaryndan negatiw duýgy hasaplanýar. Bu makalada gorky ýaly bir duýga – aladany hem göreris. Aladalylyk, näbellilik duýgusyny, ýeňip bolmajak duýgulary aňladýan negatiw reňkli duýgydyr. Alada wagtynda adam hökmany suratda ýüze çykajak howply ýagdaýy çözmek üçin ähli psihiki güýjüni jemleýär. Simplyönekeý söz bilen aýdylanda, adam aladany başdan geçirende, ýadyna düşýär we ol ýerde howply wakalaryň mysallaryny tapýar. Soň bolsa olary ýakyn geljekde meýilleşdirýär. Aladalar näçe ýyggy we güýçli bolsa, bedene zeper ýeter. Mundan başga-da, fiziologiýa we psihika ejir çekýär, fobiýa we newrozlar ýüze çykýar, howsala hüjümleri bolup biler. Gorky we aladanyň henizem dürli duýgular dygyna garamazdan, olar biri-biri bilen ýakyn baglanyşyklydyr we şol bir ýa-da şuna meňzeş usullar bilen

"bejerilip" bilner.

Gorky alamatlary Gorky wagtynda adam fiziologiýasynda adaty ýagdaý bilen deňeşdirilende köp üýtgeşiklikler bolýar: Kortizol, adrenalin we norepinefrin çykýar. Duýgudaş nerw ulgamy işjeňleşýär. Agyry çäk, reaksiýa tizligi, myşsa güýji, çydamlylyk ýokarlanýar. Heartürek urşy we dem alyş tizligi ýokarlanýar. Derlemek we gan basyşy ýokarlanýar. Bedeniň gan damarlary gysylýar. Iýmit siňdiriş haýallaýar ýa-da düýbünden saklanýar. Okuwçylar dilata. Şekeriň derejesi ýokarlanýar. Derrew refleksler çaltlaşdyrylýar. Tuneliň görüşi peýda bolýar. Bedeniň bu reaksiýalarynyň hemmesi öz-özüňi goramak instinktine mahsusdyr – belki-de, iň güýçli instinkt. Şeýle hem olaryň ýaramaz netijeleri bar: bedeniň umumy tükenmegi, suwsuzlyk, bedende titremek. Gorky, stres, alada we aladalary näçe ýygy-ýygydan başdan geçirseňiz, immunitetiň basylmagy ähtimal, netijede kesele sebäp bolýar. Gorkmagyň düýbünden adatydygyna düşünmek möhümdir. Şeýle-de bolsa, her gün başdan geçirýän bolsaňyz we ownuk sebäplere görä, psihikany nädip dolandyrmalydygyny öwrenmegiň wagty geldi.

psihikaňyza gözegçilik ediň. Adam gorkusy Professor uriuri Şerbatykhyň pikiriçe, ähli gorkular üç topara bölünýär: biologiki, sosial we ekzistensial. Biologiýa ýaşaýşa howp salýan ähli zady öz içine alýar: agyrydan, otdan, belentliklerden, ýyrtyjylardan, tebigy hadysalardan (wulkanyň atylmagy, ýyldyrym, ýyldyrym çakmagy), terrorçylyk. Şeýle gorkular fobiýalardan başga-da dogry. Jemgyýetçilik gorkusy, adamyň jemgyýetçilik ýagdaýyny bozup we özüne bolan hormatyny peseldip biljek ähli zady öz içine alýar: işini ýitirmek gorkusy, köpçüligiň önünde çykyş etmekden gorkmak, jogapkärçilik, jemgyýetçilik gatnaşyklary, üstünlik, şowsuzlyk we ýalňyşlyk, baha bermek, topar tarapyndan ret etmek, ýalňyzlyk. Bar bolan gorkular durmuş, ölüm we adamyň barlygy bilen baglanyşykly ähli zady öz içine alýar: ölümden gorkmak, geljege, wagt, açyk we ýapyk giňişlik, adamyň barlygynyň manysyzlygy. Köplenç dürli hünärmenler adamzadyň iň meşhur on gorkusyny düzmäge synanyşýarlar. Reýtingler başga, ýöne iň ýaýranlary: Ölüm gorkusy Onelalňyzlykdan gorkmak Köpçüligiň

öňünde çykys etmekden gorkmak Şowsuzlykdan gorkmak Terrorçylykdan gorkmak Nuclearadro urşundan gorkmak Örumçilerden gorkmak Ectionüz öwürmekden gorkmak Garaňkylyk gorkysy Belentliklerden gorkmak Bu sanawa seretmekden nähili netije çykaryp bolar? Köp nokatlar köpçülige açyk bolsun ýa-da beýik bolsun, manysyz tejribeler bilen baglanyşykly. Nuclearadro urşunyň başlamagyndan gorkup bilersiňiz, ýöne munuň manysy ýok: diňe meselä gatnaşyp, şeýle bolan halatynda oňa taýyn bolup bilersiňiz. Şonuň üçin häzirki zaman dünýäsinde hakykata däl-de, öz pikirlerimizden we hyýallarymyzdan gorkýandygymyza düşünmelidiris.

Gorkudan we aladadan nädip dynmaly

Mesele aşa giden bolsa hünärmenler bilen habarlaşmagy maslahat berýäris. Ine käbir umumy görkezmeler. Dem alşyňyzy sazlaň Hawa, köp eşitdiňiz we çuňňur dem almak hakda köp zat ýazdyk, bu size dynç almaga, we aladany azaltmaga kömek edip biler. Çalt dem almak, alada alamatlaryny döredýän ilkinji hereketlendiriji. Şeýlelik bilen, oňa gözegçilik etmek bilen gorkudan gutulyp bolýar. Eger dem almakdan has uzak wagtlap bilgeşleýin dem alsaňyz, beden köşeşmeli. Şonuň üçin gorky duýup başlasaňyz: Dem alşyňyza üns beriň. Dem alyň (ýedi hasaplaň). Dem alyň (on birine çenli hasaplaň). Muny bir minut ýa-da şunuň ýaly etseňiz, nädip köşeşendigiňize geň galarsyňyz. Bu usula 7/11 dem alyş diýilýär, ýöne, elbetde, bu sanlar özbaşdak: esasy zat, dem alşyň dem alyşdan has uzyn bolmagydyr.

Hyýalyňyzy dolandyryň Iň erbet zady göz öňüne getirenimizde gorky, alada we alada döreyär. Hyýalyň wezipesi, geljege "seredip" bilmek, meýilleşdirmek. Şeýle-de bolsa, ters täsiri hem bar: adam käwagt diňe negatiw wakalar hakda pikirlenmegi öwrenýär. Gözegçiliksiz hyýal, gorkynyň köpelyän ýeridir we durmuşyňyzy zaýalap biler. Aladalar negatiw pikirlere reaksiýa hökmünde ýüze çykýar, her hadysa howply hasaplanýar. AWARE usulyňy ulanyň AWARE: Kabul et Serediň Kanun (hereket) Gaýtalama Garaşyň Şonuň üçin gorkýan bolsaňyz, aşakdakylary ýerine ýetiriň: Gorky ýa-da aladany kabul ediň. Olar bilen söweşmäge synanyşmaň. Gorky synlaň. Hiç hili netije çykarmaly

däl, diňe psihika we beden bilen bolup geçýän zatlara düşünmäge synanyşyň. Hemme zat gowy ýaly hereket ediň. Hiç zat bolmadyk ýaly gürlleşiş we hereket ediň. Bu, aň-düşünjäňize aşa duýduryş gerek däl, sebäbi adaty bir zat bolmaýar. Salgysyna gelip, ýangynyň ýokdugyny görüp, gaýdyp gelýän ýangyn söndüriji boluň. Zerur bolanda ýokardaky ädimleri gaýtalaň. Iň gowusyna garaşyň. Iň uly duýgularyň biri, gorkyňyzy mümkin boldugyça has köp dolandyryp biljekdigiňize düşünmekdir. Tehnikanyň adyndan (“Habarlylyk” diýlip terjime edilýär) görkezişi ýaly, özüni habardar ýagdaýa getirmäge kömek edýär.

Grigoriý KŞEMINSKIÝ. Psihologiýa