МУАММОЛАРИНГИЗНИ ИЛДИЗИ ҚАЕЙРДА?

Азизова Сурайё Худаяровна
Педагог, Халқ таълими аълочиси кўкрак нишони совриндори, психолог,шажарашунос

https://doi.org/10.5281/zenodo.16924676

ANNOTATSIYA

Ушбу мақолада салбий ёки ижобий эмоциялар берган воқеалар хотиралар баъзасини яратиши, ботиний онга таъсир ўтказиш, минглаб йиллар давомида инсониятнинг энг руҳий жиҳатдан ўсган хос одамлар томонидан қўлланилиб келинилаётган ва кенг оммадан сир тутилиб келинган услублар, ота-она ҳақидаги негатив ўй-фикрлар инсонни ўстирмаслиги, касалликларга сабаб бўлиши, хафагарчилик, салбий ҳиссиётларнинг инсонга таъсири каби масалалар ёритилган.

KALIT SO‘ZLAR

ботиний онг, салбий ёки ижобий эмоция, услуб, негатив ўй-фикрлар, алгоритм, илмсизлик, онг ости, қўрқув ҳисси, кўринмас энергия, ижодкорлик, бадавлатлик, бахт туйғулари.

АННОТАЦИЯ

В этой статье обсуждается, как события, вызывающие отрицательные или положительные эмоции, могут создавать воспоминания и влиять на подсознание, Методы, которые тысячелетиями использовались наиболее духовно развитыми людьми человечества и держались в тайне от широкой общественности, негативные мысли о родителях не развивают человека, затрагиваются такие вопросы, как причины болезней, обиды, влияние негативных эмоций на человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

подсознание, негативные или позитивные эмоции, метод, негативные мысли, алгоритм, невежество, подсознание, страх, невидимая энергия, творчество, богатство, чувство счастья.

ABSTRACT

This article discusses how events that evoke negative or positive emotions can create

KEYWORDS

subconscious, negative or positive emotions, method,

memories and influence the subconscious, Methods that have been used for thousands of years by the most spiritually developed people of humanity and kept secret from the general public, negative thoughts about parents do not develop a person Such issues as the causes of illness, resentment, and the influence of negative emotions on a person are touched upon.

negative thoughts, algorithm, ignorance, subconscious, fear, invisible energy, creativity, wealth, feeling of happiness.

Бу мақоламда ҳаётингизни ўзгартириш учун тавсиялар бердим, ҳаётини яхши томонга ўзгартиришни истаганлар учун энг керакли алгоритмларни кўрсатиб ўтдим, узоқ йиллик тажрибаларим асосида тушунганим шуки, инсонлар илмсизлик ва нима қилишни билмасликлари сабабли муаммолари тизгинидан чиқа олмайдилар. Мен мақоламда аниқ кўрсатмалар беришга ҳаракат қилдим, ўқувчи учун манфаатли бўлади деган умиддаман.

Сизларга сир эмаски, инсон ҳаёти давомида олган тажрибалари натижасида хулоса чиқаради ва уларни онг остига маълумот шаклида киритади. Шу маълумотлар эса ўзгармайди. Тана эса ҳар бир тажрибада ўз холича маълумот йиғади, яъни бўлиб ўтган ҳодисани ҳиссиёти, ўзи ҳис қилган туйғулари асосида программа яратади. Албатта, одатий хотиралар эмас, сизга салбий ёки ижобий эмоциялар берган воқеалар сизда хотиралар баъзасини яратади. Сиз эса шу воқеаларни қайта-қайта эслар экансиз, танангиз шу туйғуларни қайта бошидан ўтказади. Ботиний онг учун вақтни аҳамияти йўқ. Сиз қачон нимани эслашингиз билан уни хотиралари асосидаги туйғулар уйғонади, воқеа гўё ҳозир юз бергандек ҳолатни ҳосил қилаверди. Натижада сиз ўтмишда яшайверасиз. Бу эса сизда вақт ўтган сари автоматлашиб қолади. Натижада энди сиз ўйлаяпман деб ҳам, тана ва ботиний онг ўйлаган ва бажарган вазифалар тизимида яшайсиз. Бу ҳолатдан чиқишга уринишларингиз самара бермайди. Сизни орзуларингиз орзулигича қолаверади. Қарабсизки, қариб, кучдан қоласиз. Сўнгра тақдирга тан бериб, эриша олмаган орзулар армонида яшаб юраверасиз. Чунки сизга аллақачон тана ва ботиний онг установкалари эга чиқиб олган. Бу ҳолатдан чиқиш йўли борми, албатта, бор. Унинг учун ботиний онга таъсир ўтказиш керак. Бу йўлда яна бир тўсиққа дуч келамиз, афсуски, ботиний онг билан боғланишга энди бизни ақлимиз йўл бермайди, ҳамма уринишларимизни чиппакка чиқариб тураверади. Демак, онг остига кириш учун ақлни ўчириб туриш керак экан. Биз сизларга ўргатмоқчи

бўлган услубимиз минглаб йиллар давомида инсониятнинг энг руҳий жиҳатдан ўсган хос одамлар томонидан қўлланилиб келинилаётган ва кенг оммадан сир тутилиб келинган услублар асосида яратилди. Тренинг тўрт ҳафтага мўлжалланилган, ҳар ҳафта амалиёт тўртга бўлиб ҳафтама ҳафта ривожлантирилиб борилади. Онг остига кириб маълумотлар баъзасини ўзгартирилади. Янги маълумотлар киритилади. Шуни ҳам айтиб ўтишимиз лозимки, бизни амалиётимиз диний эътиқодларимизга хос равишда яратилган. Чунки яратгувчининг иштирокисиз оламда бирор табобат ҳам тебранмайди. Хозирги даврда жуда кўп психологлар ҳар хил тренинглар ўтказишмоқда, лекин у психологдан, бу психологга бориб ҳам ҳаётида ўзгариш қила олмаётганлар кўп. Нима учун бунақа бўлаяпти, деб ўйлайсиз.Чунки ишонч кучини қалбида йўқлиги. Ақл доим реал ҳолатга қараб хулоса чиқаришга одатланган, шу сабаб ишончни ўзининг хулосалари, натижалари асосида яратади. Ишончни яратиш учун ўзини илоҳий кучига ишониши керак. Биз Аллоҳнинг энг буюк ижодимиз, бизни имкониятларимиз тасаввуримизга сиғмайди. Лекин биз имкониятимизни ишга сола олмаймиз. Ишонч кучи жуда катта қувват беради, Аллох биз учун энг яхши тақдир йўлларини ҳам яратиб қўйган, тақдиримизни минглаб йўллари бор бўлиб, бизни ишончимиз, фикрларимиз, ҳаракатларимизга қараб ҳар минутда ўзгариб туради. Аллоҳдан сўраганда ишонч билан, бериши аниқ эканини билиб сўраш керак. Чунки яратгувчи бизни жуда яхши кўради ва ҳар доим бахтли бўлишимизни истайди. Ибодатлар бизга тозаланиш, ривожланишимиз, тезроқ мақсадларимизга эришиш учун керак, лекин яратгувчи бизни ибодатимизга муҳтож эмас, ибодат ўзимизга керак. Чунки бутун борлиқ Аллоҳга зикр айтиб туради. Сўрашимиз учун ибодат ҳолатида бўлиш шарт эмас, қалби тоза инсонлар шунчаки одатий ҳаётида ҳам Аллохга боғлана бошлайди, уни сўраганлари берила бошланади. Демак, қалбни тозалашдан бошлашимиз керак экан. Қачонки, сиз керакли даражада тозаланиб, ибодатларизни ҳам ўрнига қўя олсангиз, сўзсиз, Аллоҳ билан боғланасиз ва нима сўрасангиз ола оласиз.

Инсоният ҳозир янги поғонага ўтмоқда, ер бошқа ўлчамга ўтмоқда, ер тебраниш частотаси 2000 йилгача 7,3 герц эди, бир хил турарди, 2000 йилдан бошлаб ер ўз ўқи атрофида тезроқ айланаяпти, 2017 йилда 30,5 герцдан ошди, бу эса ер аҳолисига жуда катта таьсир қилмоқда. Бизни частатомиз, борлиқ частотасига мос келиши керак, акс ҳолда инсонда энг кўпи қон томир касалликлари, асаб, руҳий касалликлар келиб чиқиши бошланади. Демак, биз тебранишлар частотамизни ерникига мослаштиришимиз, тезлаштиришимиз учун нималар қилишимиз керак. Частотани пасайтирувчи энг ёмон ҳолат, айблов, биз ўзимизни шу вақтгача нима қилган бўлсак,

ҳаммасини тўғри бажарганимиз, шуни қабул қилинг, чунки тақдиримизда шу вазиятлар бор бўлган, у, албатта, ўтилиши керак бўлган вазиятлар бўлган, ўсишимиз учун керак бўлган, шуни қабул қилинг, ҳаммаси учун ўзингизни кечиринг, айбловларни тўхтатинг. Кейинги частотани пасайтирувчи ҳолат қўрқув, қўрқувни йўқотиш учун Аллоҳга ишончни кучайтиринг, у сизни ҳимоя қилаётганини ҳис қила олинг. Кейинги частотани пасайтирувчи ҳолат қўрқув, қўрқувни йўқотиш учун Аллоҳга ишончни кучайтиринг, у сизни ҳимоя қилаётганини ҳис қила олинг. Кейинги частотани пасайтирувчи ҳолат иккиланиш, иккиланганда ҳеч нимага эриша олмайсизлар. Ҳар доим бирор қарорга келганда шу қорорингизга ишонч кучи бериб қувватлантиринг.

- Демак, ривожланмоқчимисиз, у ҳолда ҳаётингизни борича қабул қилинг. Тақдирингизга кўнинг, бахтсизликларингизда бошқаларни айблашни бас қилинг ва ўзингизни ҳам айблашни бас қилинг.
- Қўрқув ҳиссини енгинг, Аллоҳни ҳимоясида эканингизни англанг.
- Ҳар қандай иккиланишлардан воз кечинг ва қарорингизни қатьий қилинг.

Бизлар илоҳий мавжудотмиз, яратган эгам бизни жуда катта илм ва билим билан, кўп имкониятлар эгаси қилиб яратган. Аллоҳ бизни ўзига ўхшаган қилиб яратган. Чунки Аллоҳ бизни ўзидан олиб яратган, биз уни бир парчасимиз, ҳар биримизни ичимизда Аллоҳни бир бўлаги, руҳимиз бор. Демак, ҳар биримиз ўз ҳаётимизга ўзимиз масъулмиз. Ҳаётимиздаги ҳамма вазиятларни, воқеаларни ўзимиз яратамиз, аслида бундан ҳам буюклик қуввати берилган, лекин биз ўзимизни англамаганимиз сабабли қўлимиздан келган ишларни қилолмай, ҳозирги тақдир йўлимизда кетаяпмиз. Демак, биз ким эканмиз?

Аллоҳ нималарга қодирлигини ўйлаб кўринг-а, демак, биз ҳам Аллоҳ каби кечиримли бўлишимиз, у каби сахий бўлишимиз, у каби кучли бўлишимиз, у каби яратувчи бўлишимиз мумкин экан. Бунинг учун Яратгувчи бизни қандай яхши кўрса, бизлар ҳам одамларни шундай яхши кўришимиз керак. Ўзини таниган инсонда қўрқув йўқолиб боради, кучга тўлади, ҳамма уни қўллаб- қувватлайди. Ишлари юришади, омадли, бахтли бўлиб боради. Инсон ўсиши учун покланиш зарур, покланиш уч турда бўлади. Биринчиси сўзларни поклаш, яьни сўзларингиз луғатидан негатив сўзларни чиқариб ташлайсиз. Масалан, касаллик сўзи ўрнига соғлом эмас, шу каби кундалик ҳаётингиздаги салбий ҳисларни келтирувчи сўзларни ҳаммасини ижобий ҳислар уйғотувчи сўзлар билан алмаштириб чиқинг. Покланишни иккинчи қисми сиз аждодларингизни, ҳозирда сизни ҳаётингизга таьсирини кўрсатаётган ҳамма инсонларни хотирасини поклайсиз, яьни улар ҳақидаги

ҳамма негатив фикрларингиздан воз кечасиз, ўрнига ижобий хислатларни яратасиз. Ҳамма қариндошларингизни, аждодларингизни гени сизда бор, кўринмас энергия билан боғлангансиз, шу сабабли тоғангиз, аммангиз, акангиз, опангиз, синглингиз, ва ниҳоят ота- онангиз ҳақида яхши фикрларни ўйланг, яхши хусусиятларини кўпроқ эслайсиз ва улар билан фахрланинг. Айниқса, ота- онангизни онгингизга қайта танитинг ва улар билан фахрланинг.

Ота- она ҳақидаги негатив ўй- фикрлар сизни ўстирмайди, чиритади, касалликларга сабаб бўлади, шу сабаб уларни кўпроқ онгингизга қайта танитинг. Шундай ҳолатга чиқиб олсангиз сиз кучайиб кетасиз, ота - онангизни ўстириш натижасида ўсиб кетаверади. Нафақат қариндошлар, таниш билишлар билан ҳам ишлаш керак, уларни ҳам негативлардан тозалаб, уларни ўстириб бораверинг. Ўсиш жараёни бошланганда, трансформациядан ўтилади, бу сизни оилангизда ҳар хил ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин, ҳатто нотинчликлар ҳам бўлиши мумкин, бундай ҳолатларда сиз иложи борича орқага қайтиб қолмаслик учун ўзингизни назорат қилишингиз керак. Акс ҳолда, ҳозирги ҳолатингиздан бир поғона ортга тушиб кетишингиз мумкин. Ҳар қандай ҳолда ҳам негатив фикрлардан воз кечилиб, ижобий ўй - фикр ва кечиримли бўлиш керак. Сиз ўзингизни ушлаб турсангиз атрофингиз аста босилади ва сиз бир поғона кўтариласиз. Покланишни учинчи тури танани поклаш бўлиб бу учун сизларга покланиш медитацияси берилади, сиз буни яхшилаб ўрганиб олгач, қачон ўзингизда нотўғри ҳолат пайдо бўлса хаёлан шу медитацияни қилиб, танангиздан ҳамма негативни ювиб ташланг, ҳатто негатив сўзларни ишлатиб қўйганингизда ҳам шу услубдан фойдаланинг. Энди кибр ҳақида гаплашамиз, инсон қачон кибр қилади ўзига ишонмаса, бошқаларни ўзидан баланд деб билса, ҳимоя қобиғига ўралиб кибрга ўтади, сиз ўзингизни яхшилаб таниганингиз сари бошқалар ҳам ким бўлишидан қатъий назар, у ҳам сиз каби руҳ эканини билсангиз, ҳеч кимни камситмайсиз ва уларни ўзингиздан баланд тутиб, ҳимоя учун кибр қилмайсиз.

- Демак, ривожланмоқчимисиз ўзингизни салбий фикрлардан, салбий сўзлардан, салбий амаллардан покланг.
- Атрофингиздаги сиз билан мулоқотда бўлаётган ҳар бир инсон ҳақидаги фикрларингизни покланг. Айниқса, ота- онангиз ҳақидаги фикрларингизни покланг, салбий фикрлар бор бўлса, улардан воз кечинг ва ижобийларини яратиб боринг.
- Ўзингизга ишонч ҳиссини кучайтиринг, бу эса сизда кибрни пасайишига сабаб бўлади.

Сиз ўзингизни ким эканингизни биласизми, танадан иборат ҳолатингиздан бошқа ҳолатингизни ҳам биласизми? Инсон танаси жисмоний тана, ментальний тана, астрал тана, эфирний танадан иборат бўлади. Бизни асосий энергиямиз эфирний қобиғимизда бўлади. Буни ҳар хил номи бор, масалан аура деб ҳам номланади.

Биз ҳаммамиз энергия ҳолатидамиз, бир- биримизга кўринмас энергия боғламлари билан боғланганмиз. Бир- биримиз билан ҳар доим алоқадамиз. Ягона яратгувчи эса ҳаммамизни бир хил назорат қилиб туради. Бизни қандай фикрлашимиз ҳаммага, борлиққа таьсир қилади. Биз қандай фикрлашимизга қараб ўзимизни энергиямизга ҳам таъсир қиламиз. Агар биз яхши, меҳрли, тоза фикрларни ўйласак, хаёлларимизда, амалларимизда фақат савоб, яхши амаллар бўлса унда олий онг назоратидаги борлиқ ҳам тозаланади ва мустаҳкамланади. Ёки, аксинча, биз қалбимизда нафрат, ғазаб, ҳасад ярата бошласак борлиқни энергиясини тарқатиб, борликдаги мутадилликни ва ўзимизнинг энергиямизни бузиб юборамиз. Биз кимнидир ёмон кўрсак, унга ёмонлик тиласак, уникини ва, албатта, ўзимизнинг ҳам энергиямизни йўқота бошлаймиз. Энергия йўқолганда бу саломатлик, пул, омад, бахт кўринишида биздан чиқиб кета бошлайди. Шунинг учун биз агар ўзимизга яхшилик тиласак, атрофимиздагиларга яхшилик тилашдан бошлашимиз керак. Бизни ёмон фикрларимиз, ҳиссиётларимиз аурамизни ҳолатини аниқлайди. Яхши инсонларни аураси мустаҳкам, қалин бўлади. Ёмон одамларники эса аурасида тешиклар бўлади ва у ердан ёмон энергиялар кириб танани касал қилади.

Биласизми, инсон ўлими олдидан ҳаётини қандай яшагани, нималарда хатоликка йўл қўйгани ҳақида аниқ маълумотларга эга бўлади. Шундай ҳолатга тушмасдан ҳам ўзимизни хатоларимизни англай олишимиз мумкин эмасми. Мумкин.

Масалан, сизни одатий кунларингизни бирида муаммолар пайдо бўла бошлади, сиз энди ўзгаришни истаб қолдингиз. Айнан шунда ҳамма муаммолар бошланади. Сиз ўзингизни эски шахс ҳолатингизни сақлаб қолган ҳолда янги инсонга айланмоқчисиз. Лекин ўзгаришгни исташингиз билан сизда танада дискамфорт пайдо бўлади. Ноқулайлик ҳис қила бошладингиз. Чунки тана сизни эски ҳолатингизга мослашиб қолган. Тана аллақачон автоматлашган ҳолатга ўтган, у онг ўрнига ўтиб олган. Тана шу сабаб сизга осонликча ўрнини бермайди. Бунинг учун бизга медитация услуби ёрдам беради. Сиз медитация ҳолатида онг остига кириб, у ердаги ёмон ҳолатларга нисбатан ҳосил бўлиб қолган нейронлар тузилмасини узасиз, танани автоматлашган ҳолатини тўхтатасиз. Сизда кучли истак ва қатъийлик бўлиши

керак. Кўзларингизни юмиб ўтирар экансиз, танангизни унутиб бўшлиққа кира олишингиз керак. Буни альфа ҳолати дейилади.

Сиз ўзингизни нималарда нотўғри фикрлаяпсиз, кимлардан бекорга хафа бўлаяпсиз, қайси воқеаларни унута олмаяпсиз, яхшилаб англанг. Сўнгра қайси салбий ҳиссиётларингиз сизни ҳаётингизни бузиб юбораяпти, қайсиларидан қутулмоқчисиз, аниқланг ва ёзиб чиқинг. Масалан, ўзига ишонмаслик, нафрат, ҳасад, ғазаб, ёлғизлик, бечоралик, азобланиш, ўзини жертва деб билиш, нотинчлик, айбдорлик ҳисси, шу кабилар сизда борми? У ҳолда медитиция вақтида бирма бир улардан қутилинг, воз кечинг. Сиз бу салбий ҳиссиётлардан қутилар экансиз, ўрнига муҳаббат, ижодкорлик, бадавлатлик, бахт туйғулари кириб келади.

Келинг, бир мисолда кўрамиз, масалан, ғазабни олайлик, қандай воқелик сизда ғазаб ҳосил қилади. Танани ҳолатига эътибор қилинг. Ғазабингиз келганда танада қандай ўзгаришлар юз бераяпти, қизиб кетдингизми, юрагингиз тезлашдими? Сиз ҳозир шу туйғуни эсланг, унга чўлғанинг. Нимани ҳис қилаяпсиз? Сиз ҳар доим ғазабни ҳосил қилган ҳодисани эслар экансиз. Ўша вақтдаги ҳисларни, туйғуларни тана яна ҳис қилади. Сиз ўтмишга қайтасиз. Тана ҳозирги замон ва келажакни, ўтмишни тушунмайди. Ҳис қилдингизми, айни ўша вақтни эслайди. Ўтмишни такрорлайди. Энди сиз ўз ўтмишингиз асирига айланасиз. Азизларим юқоридаги тавсияларим сизга асқотади деган умиддаман, уларга амал қилар экансиз сизни ҳаётингизда албатта ижобий ўзгаришлар юз беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. “4 ҳафтада ҳаётини қандай ўзгартириш мумкин” (Джо Диспенза)
2. Ўз ҳаётинга ишон (Луиза Хей)