

ONG OSTI VA U BILAN ISHLATISH TEXNOLOGIYALARI***Baxromova Diyora****Samarqand davlat universiteti**Psixologiya va ijtimoiy siyosiy fanlar fakulteti talabasi****Ziyodullayeva Sug‘diyona****Samarqand davlat universiteti**Psixologiya va ijtimoiy siyosiy fanlar fakulteti talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqola ong osti o‘zi nimaligi, uni qanaqa qilib ishlatish usullari haqida, shuningdek uni hayotimizga tadbiiq 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 biri “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, tafakkur, golografik koinot, kvant fizikasi.

Ong – aql-tafakkurni ifoda etadigan asosiy falsafiy kategoriyalardan biri. Ong ko‘p qirrali va murakkab bo‘lgani tufayli falsafa, psixologiya, psixiatriya, fiziologiya, kibernetika, informatika singari turli fanlarning o‘rganish obyekti hisoblanadi. Ong diniy talqinda ilohiy hodisa, Xudo yaratgan mo‘jiza tarzida talqin qilinadi. Ko‘pgina dinlarda inson ongi buyuk ilohiy aqlning mitti aksi, uning namoyon bo‘lishi shakli tarzida ta’riflanadi. Inson tanasidagi ruh bizning istak va fikrlarimiz tashuvchisidir. Jon o‘lishi bilan ong ham o‘ladi. Bunday qarashlarning ildizi juda qadimiy bo‘lsa-da, ular hamon o‘zining ko‘plab tarafdorlariga ega. Zero, ong odam va uning yaratilishi masalasi bilan bevosita bog‘liq. Kimda-kim olam va odam yaratilganini tan olar ekan, ong ham Yaratganning qudrati ekanini tan olishi tabiiy.

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 salbiy fikrlar, orzular, xavotirlar, qo`rquvlar, bloklar ham saqlanib qoladi. Ong osti shunchalik katta kuchga egaki, 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 sohalarda muvaffaqiyatga erisha olamiz.

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 uchun hech qachon kech emas. Zehnlilik - bu idrok etishning har bir lahzasida atrof-muhitning aqliy, hissiy, 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.

Odamning fikrlash qobiliyati nazarda tutilganda, ong va aql atamaları ma'nosi bir-biriga mos keladi: Ong ham, aql ham odam miyasining mahsulidir. Odam angelaydi, ya'ni aql yuritadi, fikrlaydi. Odamning ijtimoiy hayotni tushunishi, sezishi, unga munosabati uning ongida yuz beradi. Siyosiy ong, ijtimoiy ong iboralari ana shundan kelib chiqqan. Voqelikning kishi miyasida uning butun ruhiy faoliyatini o'z ichiga olgan va ma'lum maqsadga yo'naltirilgan holda aks etishi ongingning zuhuridir. Ong, shuningdek kishining ruhiy, siyosiy, falsafiy nuqtai nazari, diniy, badiiy qarashlarining ham majmui hisoblanadi. Ijtimoiy ong deganda ana shular nazarda tutiladi. Ongli kishi deganda onggga ega, aql-idrokli odam tushunilsa, ongli hayot iborasida esa bir maqsadga yo'naltirilgan turmush ifodalanadi. Voqelikni, ijtimoiy hayotni, o'zining mavqei hamda tarixiy va fuqarolik burchini tushunadigan, ongi yuksak odamga nisbatan ongli iborasi juda to'g'ri keladi. Muayyan tushunchaga ega, bilimli, madaniyatli kishiga nisbatan ham ongli iborasi ishlatiladi. Ongli ravishda fikr yuritish – bu ong, aqlidrok bilan ish tutishdir. Odam atayin, ko'ra-bila turib ham, ya'ni ongli ravishda biror yomon ishga qo'l urishi mumkin. Bu uning qilmishi deyiladi. Odamning zakovat darajasi – fahmi, idroki, zehni, donoligi, yetukligi uning aqliga bog'liq. Aqli raso deganda, miyasi butun kishi tushuniladi.

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 yechimini 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 yuming, tinchlaning, besh minut shunday o'tiring, sizning ahvolingiz tushga o'xshash bo'lishi kerak. Tana bo'shashgan, 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, bu tashvish sizning ongingizga o'tadi. Va bu sizning muammoingizni hal qilishini 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 yetkazishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ong voqelikni, ya'ni borliqdagi barcha narsa va hodisalarni aks ettirishning yuksak, faqat odamga xos shakli. Ongni inson hayotiga ta'siri kuchlidir, qachonki inson ong ostini ishlatishni o'rganibgina qolmay, o'z hayotida qo'llay olar ekan, aminmizki, shunda katta muvaffaqiyatga erisha oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hayotning eng buyuk siri - kitobidan 2015 yil
2. Turmuxamedova Ozoda “Ong osti sirlari” Toshkent -2017yil, 64-bet
3. Jon Kexo “Shuur har narsaga qodir”2017
4. Umida Kadry “Ong osti kuchi “ onlayn darsligidan 12 - iyul 2023-sonidan
5. Maftuna, G. (2021). Effective ways to Use Triz (The Theory of Inventive Problem Solving) in Elementary School. Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT, 9, 85-88.
6. Ganieva, M. (2023). EMPOWERING LOGICAL THINKING IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH TIPS TECHNOLOGY. In Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and Education (Vol. 1, No. 12, pp. 62-63).
7. Maftuna, G. (2023). SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF METHODOLOGICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS FOR LOGICAL THINKING. Modern Science and Research, 2(10), 91-94.