

*Озгова*  
ТУРМУХАМЕДОВА



ОНГОСТИ  
СИРЛАРИ

— Психология ва оила

УЎК: 159.9

КБК: 88.37

Т – 90

Турмухамедова, Озода

Онг ости сирлари. Озода Турмухамедова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2017. – 64 б.

ISBN 978-9943-20-316-7

Инсоният борлиқдаги барча мавжудотлардан онгли ҳаёти билан фарқ қилади: онг орқали фикрлайди, борлиқни англайди. Оннинг имкониятлари жуда чексиз. Уни ўстириб бориш орқали жуда кўплаб ютуқларга эришиш мумкин.

Психологияда онг ости деган тушунча ҳам борки, инсон ҳаётида унинг роли қанчалик муҳим эканлигини ҳамма ҳам тушунавермайди. Эътиборингизга ҳавола этилаётган китобда оннинг чексиз имкониятлари, уни шакллантириш усуллари ҳақида батафсил тўхталган ҳамда мавзулар ҳаётий мисоллар асосида ёритиб берилган.

УЎК: 159.9

КБК: 88.37

ISBN 978-9943-20-316-7

© Озода Турмухамедова, «Онг ости сирлари». «Янги аср авлоди», 2017 йил.

## ОНГ НИМА?

Одам онг орқали борлиқдаги нарсаларни англайди ва бошқа мавжудотлардан шу жиҳатдан фарқ қилади. Онгнинг нима эканлигини тушуниш учун, аввало, онгсизликни билиш керак. Мисол учун, руҳий касалликлар шифохонасидаги беморларнинг кўпчилиги онгсиз ҳаракат қилишади. Уларнинг кўзига алланималар кўриниб, қулоғига қандайдир овозлар эшитилади. Кимлар биландир гаплашади, кимлардандир қочади. Бу ҳаракатларни улар онгсиз равишда бажаради. Ёки бўлмаса маст ҳолдаги одамни кузатинг. У ҳам онгсиз ҳаракат қилиб, онгсиз гапиради. Мастлик тарқаганда эса ҳеч нарсани эслолмайди.

Эс-ҳуш жойида бўлган пайтда ҳамма нарса онгда содир бўлади. Одам ўз онгини назорат қила олади. Лекин онгсиз ҳаракатларни назорат қила олмайди. Туш кўрганда ҳам онгсиз равишда ҳаракат қиламиз. Онг — ҳамма нарсани англаб, сўнг бизга етказди. Кичик болакайни олинг. Мисол учун, у 2 ёшга тўлди. Болакай юради, айрим гапларни ҳам гапира олади. Лекин унинг онги ҳали тўлиқ ривожланмаган, кўп нарсаларни паст онгда бажаради. Бола улғая борган сари унинг онги ҳам ўса бошлайди. Мактабни битираётган болаларнинг онги деярли тўлиқ ри-



вожланган бўлади. Улар ўқишни олийгоҳларда давом эттириб, ўз онгини янада оширишади. Олий маълумотли одам билан ўрта маълумотли одам ўртасида сезиларли фарқ бор. Ўз устидан тинимсиз ишлаб, кўп ўқиган одамнинг онги юқори бўлади.

## ЖАМОА ОНГСИЗЛИГИ

Одам онги ривожланишига атроф-муҳитнинг ҳам таъсири бор. Швецариялик психотерапевт олим Карл Густав Юнг бу ҳолатни «жамоа онгсизлиги» деб атаган. Бу фикрни қуйидагича изохлаш мумкин: фараз қилинг, иккита аквариумда балиқлар сузиб юрибди. Биринчи аквариум тоза, суви тиниқ, ичида чиройли балиқлар сузиб юрибди. Бу аквариумда сув ости ўсимликлари гуркираб ўсаяпти. Иккинчи аквариумда эса бунинг акси. Аквариумнинг суви лойқа, ўсимликлар умуман ўсмайди. Балиқлар эса кичкина ва кўримсиздир. Энди биринчи аквариумдан чиройли битта балиқни олиб, иккинчи лойқа сувли аквариумга солиб қўйинг. Бу балиққа нима бўлади деб ўйлайсиз? Унга шу аквариумдаги муҳит таъсир қила бошлайди. Чунки у лойқа сувга ўрганмаган. Шу сабаб чиройли балиқнинг чиройи кета бошлайди. У кун сайин хунуклашиб боради. Кўп ўтмай соғлиғига ҳам путур етади. У бу муҳитда нобуд бўлиб кетиши ҳеч гап эмас. Балиқ бу аквариумдаги муҳитни ўзгартира олмади. Аксинча, аквариум ўз муҳити билан балиққа таъсир қила олди.

Агар иккинчи аквариумдаги хунук балиқни биринчисига солиб қўйсак-чи? Бу балиқ учун

жуда яхши шароит яратилган бўлади. Бу ердаги муҳит балиққа ижобий таъсир қилади. Худди шунга ўхшаб одамга ҳам атроф-муҳит ўз таъсирини ўтказади. Вайроналар ичида ўсган бола-нинг онгига ўша вайрона муҳит ўз таъсирини кўрсатади. У ҳашаматли саройга келганда ҳам анчагача вайронанинг таъсиридан қутула олмайди. Чунки унинг онги вайрона ҳаётга ўрганиб қолган. Ҳаттоки у саройни ҳам вайронага айлантириши мумкин.

Ёки бўлмаса, бир умр камбағалликда ўсган одамнинг онгига фақат пулсизлик, етишмовчилик муҳити таъсир қилиб келган. Психологларнинг фикрича, агар у лотореяда катта пул ютиб олса, у шу пулни совуришга ҳаракат қилар экан. Чунки унинг онгига катта пуллар сиғмас экан. Натижада унинг онги шу пулларни сиқиб чиқарар экан. Агар у бойимоқчи бўлса, секин-аста ўз меҳнати орқасидан поғонама-поғона қадам босиб, пул топишни ўрганиши керак экан. Аввалига озгина пул, кейин уни сал кўпайтириб, охири катта пулларга қўли ва кўзлари ўргангандан кейингина бойиб кетиши мумкин экан. Чунки унинг онгига ўша камбағаллик муҳити таъсир қилиб бўлган экан.

Шунингдек, ўғрилар билан доимо мулоқотда бўлган одам онги ҳам ўша ўғрилиқни хоҳлаб қолар экан. Ўғриларнинг феъл-атвори, фикрлари, туриш-турмуши унга ўз таъсирини ўтказмасдан қолмас экан. Шунинг учун ҳам фарзанд тарбиясида жуда эҳтиёткор бўлиш талаб этилади. Улар ким билан ўйнаяпти, ўртоқлари ким, қандай оиладан чиққан — ҳаммасини назо-

рат қилиб туриш керак. Карл Юнгнинг фикрича, одам ўзи ёлғиз яшаб, бошқаларга қўшилмаса-да, унга яшаб турган ҳудудидаги одамларнинг фикри, ҳаракати, туриш-турмушигача — ҳаммаси таъсир қилар экан. Бу худди организмда ҳужайраларнинг яшашига ўхшаш нарса экан. Организмда ҳужайра ўз қобиғи билан бошқалардан ажралиб туради. Шу қобиғи уни бошқа элементларга қўшилиб кетмаслигини таъминлайди. Лекин ҳужайра шу организм билан бирга яшайди. Организмнинг бирор аъзосида касаллик ёки ўзгариш бўлса, бу ҳужайрага ҳам таъсир қилади.

### **ОНГ ОСТИДАГИ БИРИНЧИ ПОЙДЕВОР**

Онг ҳозир биз билан содир бўлаётган воқеа ва ҳодисаларни ўзида мужассам қилади. Бўлиб ўтган ҳар қандай воқеа ва ҳодисалар онг остига боради. Бола туғилиши билан унинг онг ости қопчаси ҳам очилади. Кечаги ҳаёт онг остига ёзилади. Бундан ташқари, ота-онамиз, аجدодларимизнинг маълумотлари (олган қарғишлари, касалликлари ва бошқа кўплаб генетик ахборотлар) ҳам онг остида ётади. Руҳ онгни бошқариб туради. Бола туғилгандан кейин эса табиат ҳам онгга ўз таъсирини ўтказа бошлайди. Бўлаётган ҳар қандай воқеа, одамлар фикри боланинг онг остига жойлаша боради. Биринчи қатлам бола туғилиши билан ҳосил бўлади ва кейин яна худди шунга ўхшаш қатламлар қўйилиб боради. Боланинг онг остига икки ёшигача ҳаёт сценарийси ёзилиб бўлади. Беш ёшигача ана шу ёзилган сценарий қайтарилиб, муҳрланади. Ўсмирлик



пайтига келиб, боланинг ўз характери шаклланади. Бу ёшга келиб уларда онг ости қатлами янада қалинлаша бошлайди. Оддий мисолда бу жараён қандай кечишини кўриб чиқамиз. Онг остига нималар ёзилади? Қатлам қандай қилиб онгга таъсир қилади?

Чақалоқ туғилганда, онаси уни биринчи марта қандай қилиб биринчи марта қўлига олди? Бола оилага қувонч олиб келдими ёки мажбур бўлиб дунёга келдими? Шундай ҳис-туйғулар онг остидаги биринчи қатламни ҳосил қилади.

1. Меҳр берилмаган қатлам. Агар боланинг дунёга келиши унчалик ҳам қутилмаган бўлса, унда онг ости пойдеворининг биринчи фишти қўйилмай, у ер бўшлиқ бўлиб қолади. Шундан сўнг болада ёлғизлик ҳисси пайдо бўлади. Чунки у дунёга келиб, атрофдагилардан меҳр ва ҳимоя кутади. Уни қўлга олиб эркалашмаса, меҳр бўриб суюшмаса, у ўзини бу дунёда ёлғиз ҳис қила бошлайди. Бу ёлғизлик ҳиссига қўрқув, ваҳима ҳам қўшилади. Онг остига ана шу ҳиссиётлар ёзилади. Ана шу ҳис-туйғулар биринчи қатламни ҳосил қилади.

Бола йиғи орқали онасидан ўз эҳтиёжини қондиришни ўрганади. Лекин унинг йиғлашига ҳеч ким аҳамият бермайди. Боланинг қорни очади. Она болага меҳр билан кўкрак сути бермайди. Сўнг мажбур бўлганидан жаҳл билан болани овқатлантиради. Бундай пайтда боланинг онги остига бўлаётган воқеалар эмас, бола ҳис этган ҳиссиётлари муҳр бўлиб ёзилади. Энди бола қўрқув ва ваҳима билан ўзини ҳеч кимга керак эмасдек сезади. Бу муҳр мустаҳкамланиб, бола-



**- Lituz.com**

**Elektron kitoblar**

**To'liq qismini Shu tugmani  
bosish orqali sotib oling!**