

“STARS” кутубхонаси

Шоди КАРИМОВ



**ЎЗ-ЎЗИНИ
ГИПНОЗЛАШ**

“STARS” кутубхонаси

Шоди КАРИМОВ

**ЎЗ-ЎЗИНИ
ГИПНОЗЛАШ**

Ушбу мўъжазгина китоб сизни ўз-ўзини
гипнозлаш олами
ғаройиб кашфиётлар, амалаиётлар оламига
бошлайди.

Ўз-ўзини сеҳрлаш кўникмаларини ўзлаштириб,
сиз ҳаётингизни ўзингиз истаган тарзда йўлга
қўйишингиз мумкин.

Оддийгина усуллар саломатлигингизни мус-
таҳкамлашингиз, молиявий аҳволингиз, хотирангиз,
ўқиш ва ижодий қобилиятларингизни яхшилаш ҳамда
бошқа қобилият ва кўникмалар ҳосил қилишингизда
яқиндан кўмаклашади.

АМАЛИЙ ҚЎЛЛАНМА

Инсон ўз кайфиятини, руҳиятини ўзи созлайдиган хилқат, бойлик ва бошқалар эса ҳиссий кайфиятлар билан кечадиган ҳолат. Сиз ўзингиз истаган бирор ҳолатга киринг ва унда ўзингиз истагандай яшаб кўринг. Ўзингизни хурсанд тутинг ёки ўзингизни жуда оддий нарсалардан, масалан, таом тановул қилиш, тоза ҳаводан нафас олиш, яхши улфатлар суҳбатидан қувонишга мажбур қилинг ва бу қувонч барча дардларингиз, ҳатто сурункали касалингиздан фориг этиб, ўзингиз қандай истасангиз ўша кайфиятни, руҳий ҳолатни бағишлайди. Рақсга тушиш, кўшиқ куйлаш ва кулаётганингизда ўзингизга саломатлик, ёшариш, узоқ умр кўриш бўйича кўрсатма беришингиз мумкин. Ўзингиз истаган кайфиятга тушиш ва истаган натижаларга эришишингизда ўз-ўзини гипнозлаш сизга ёрдамга келади

Айтиш мумкинки, тузилиши жиҳатдан инсон оддий ҳолатда энг камида учта асосий руҳий-физиологик блок— онг, онг ости ва олий онгдан иборат. Бу инсоннинг ягона руҳияти “Онг ости”, “Онг” ва “Олий онг”режимда ишлай олади.

Одатда, агар киши ухламаётган ва транс ёки бемор ҳолатда бўлмаса, унинг ягона руҳиятини онг, онг йўқолганда эса онг ости бошқаради.

Одатда, киши ухламаган ва транс ҳолати ёки хаста ҳолатда бўлмаса, унинг ягона руҳиятини онги, у бўлмаганда эса ост онги бошқаради. Аммо алоҳида транс юқори сафарбарлик ҳолатларида инсоннинг ягона руҳиятини олий онг бошқариб туради. Олий онг идора қилаётганда ҳар қандай киши ҳаётининг ҳамма дақиқаларида кексайганига қадар табиий биологик қобилият ҳолатида бўлиши мумкин.

Ҳимоя онг остининг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Бедорликдами, ухлаяпсизми ёки беҳуш этибсизми, бундан қатъий назар, ички идрок бир лаҳзага бўлса ҳам ҳушёрлигини йўқотмайди. Масалан, жуда қаттиқ уйқуда ётган она ҳам гўдагининг биринчи чинқириб йиғлашидан уйғониб кетади. Бироқ бизнинг бир кеча-кундузда 24 соат

нишлайдиган ост онгимиз баъзан салбий ўй шакллари ва ички установакаларга асосланиб касаллик кўзгатувчи ҳамда вайронкор жараёнлар механизмини ҳаракатга келтиради. Ҳеч бўлмаганда бизнинг бемаъни одатларимиз ва уларга мойиллигимиз, невроз ҳамда психосоматик касалликларимиз бевосита унинг ништирокида пайдо бўлади ва шаклланади. Бундай бузилишлардан халос бўлишнинг энг самарали йўли барча яширин сабаблар ва мотивларни англаб ўзгартириш ва ўз-ўзини гипнозлаш орқали тегишли онг ости кўрсатмаларидир.

Ўз-ўзини гипнозлаш — онгнинг алоҳида ҳолати бўлиб, гипноз ҳолатига кирар экан, киши ўз мақсадларини амалга ошириш учун ўзининг онг ости имкониятларидан фойдаланиши мумкин. Ўз-ўзини гипнозлаш, транс, медитация, аутоген ҳолатга кириш ва гипноз руҳимиз ва жисмимизнинг ягона тизими бўлиб, фақат бу ҳолатларга кириш усуллари билан фарқланиб туради.

Гипноз ва ўз-ўзини гипнозлаш орқали одам кўнгилсиз кечинмалар ва қўрқувлар билан юзма-юз келмаслик учун яратган тўсиқлар олиб ташланади.

Нега ўз-ўзини гипнозлаш бу қадар кучли восита ҳисобланади? Гап шундаки, гипноз ҳолатида сиз барча ташқи олам таъсиридан мутлақо халос бўласиз, ниҳоят кўп даражада бўшашасиз ва истисноли тарзда, пировардида ягона тўғри хулосага келиш учун, эътиборингизни ўз муаммоларингизга қаратасиз.

Ҳозирги замон тасаввурларига кўра мия фаолиятининг асосан учта режимини фарқлаш қабул қилинган:

- уйку;
- бедорлик;
- алоҳида онг ҳолати ёки ўз-ўзини гипнозлаш ҳолати.

Онгнинг муқобил ҳолати бош мия тўлқинлари характеристикаси частоталарининг пасайиши оқибати ҳисобланади.

Олимлар бизнинг миямиз намоён эта олишга қодир бўлган тўлқинлар вибрациясининг тўрт диапазонини аниқлаганлар: альфа-, бета-, тета ва дельта ҳолатлари.

Албатта, сиз қайси бир семинар ёки узундан-узун йнглиш давомида диққатингиз ошгани, яъни тадбирни ўтказибётган кишининг ахборотини бир неча муддат аниқ-равшан қабул қилганингизни сезгансиз. Кейин эснай бошлаб, уйқучанлик билан курашгансиз, диққат кучи сустлашган. Бундай дақиқаларда кишига тана шакллари яққол кўриш, диққатни бир жойга жамлаш қийинлашади.

Олимлар инсонда миянинг электр фаоллиги сезиларли даражада ўзгариши билан изоҳланадиган 90 дақиқалик базавий биоритм фаоллигини аниқлашган. Кундуз куни ушбу бир ярим соатлик циклда 70—80 дақиқа бедорликнинг одатий ҳолатига тўғри келса, қолган 10—20 дақиқа табиий транс ҳолатидир.

Биз унча қийин бўлмаган, аммо узоққа чўзиладиган ва зерикарли ишни бажариш пайтида табиий транс ҳолатида бўламиз ва атрофимиздаги бетартибликлардан узоқлашиб, эътиборимизни ўз ичимизга қаратамиз, вақтни эса янглиш қабул қиламиз.

Сиз уйқуга кетганингизда миянгиз тета- ва дельта тўлқинли диапазонидаги қисқа давр билан автоматик тарзда альфа-тўлқинларга ўтиб кетади. Гипноз ушбу табиий феномендан устунликни тортиб олади: киши альфа-тўлқин ҳолатига ўтади ва уйқуга чўмади. Шу билан бир қаторда ост онг ишонтириш учун очиқ ҳолда қолади. Онгли ақл (идрок) ишонтиришни яхши қабул қилмайди. У кўпроқ фикрлаш, мушоҳада юритиш ва ҳаракатларни амалга ошириш учун фойдалирокдир. Бироқ ост онг идроки (онг ости) бўсунувчи қулга ўхшайди. У ўйламайди ва мушоҳада қилиб ўтирмайди, фақат унга нима десалар ўша йўриқдан боради. Гипноз ва ўз-ўзини гипнозлашнинг асосий қиммати ва қудрати ана шунда. Сиз улар ёрдамида онг ости соҳасида кучли ишонтира билишни амалга оширишингиз мумкин. Ост онг ишонтиришни қабул қилади ва уни воқеликка—ҳақиқатга айланишга мажбур қилади. У онгга янги кўрсатмалар мавжудлиги ҳақида қисман хабар етказади. Онг энди маълум бўлган бу хабарни маълумотни иштиёқ билан қабул қилади. Аслида гипноз таъсирининг принциплари онг ҳамда ост онг ўртасидаги ахборот алмашинувини ҳеч ким тушунмаса-да,

биз унинг фволийат кўрсатаётганини биламиз. ва у самарали ҳаракат қилаётган бўлади.

Уйқу ва бедорликдан фарқи ўлароқ, ўз-ўзини гипнозлаш бу—мия ва руҳиятнинг анча кўпроқ фаол иш режимидир. Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатида ташқи жисмоний фаоллик бўлмаганда мия анча кўпроқ самарали ва фаол ишлайди. Уйқу ёки бедорлик пайтида амалга ошириш мумкин бўлмаган ўз-ўзини гипнозлашнинг феноменлари ва гаройиботлари айнан шу хусусият билан изоҳланади.

Ҳамма гап шундаки, бизнинг руҳий механизмларимиз ярим мудраш ва транс ҳолатида абсолют бедорлик ҳолатига қараганда бирмунча бошқачароқ фаолийат кўрсатади. Бедорлик пайтида биз, одатимизга кўра, қандайдир бир нарса ҳақида ўйлаймиз, биз, одатдагидай қандайдир битта вазифани бажаришга диққатимизни қаратган бўламиз. Мудроқлик ва транс ҳолатида эса орзуларимиз каби бизнинг фикрларимиз миямизнинг эҳтиросларга ва рангоранг бўёқларга тўла ҳаётга чорловчи, онгсизлик учун масъул бўлган қисмига парвоз этади.

Ўз-ўзини гипнозлашдан олдинги ҳолат бу - *транс*.

Транс бу - онгнинг ўзгартирилган ҳолати, ахборотларни қайта ишлашда онгли иштирок этиш даражаси ўзгаргандаги руҳнинг функционал ҳолати. Транс, онг тўлиқ сақланишига қарамасдан, теваракдаги ғашликларга муносабатнинг пасайиши билан изоҳланади. Транснинг онгнинг одатий ҳолатига нисбатан асосий фарқланиб турувчи жиҳати диққат йўналишининг ўзгарганлигидадир: бу ҳолатда инсонда онгнинг оддий ҳолатида бўладиган ташқи эмас, балки ички диққат фокуси (яъни диққат образларга, туйғулар, орзулар, тасаввурлар ва ҳоказоларга қаратилган диққат) шаклланади.

Транс табиатини тўлақонли англаб етмоқ учун унга муқобил ёки онгнинг ўзгартирилган ҳолати сифатида қараш керак.

Транс ҳолати бу -- инсон онгининг ўзига хос бўлган ҳолати, муайян натижаларга эришиш учун организм табиий қувватларининг фаоллашган ҳолати. Коннотда бу нарса аллақачон яратиб кўйилган. Муҳаббат, фаровонлик, омад,

аниқ ҳаётий вазиятлар -- буларнинг барчаси қувватлар, ғоялар, нафис ашёвий ҳолатлар кўринишида турмушнинг носик даражаларида оламда мавжуд. Бунда инсон олдидаги асосий вазифа табиат унинг учун муҳайё этган ана шу ҳолатларни моддийлаштириб, ўз ҳаётига тадбиқ қилишдир. Айтиш мумкинки, инсон транс ҳолатида бўлган пайтида Коинот хазинасига тушиб қолади ҳамда ундаги тўкин-сочинликни, бу тўкин - сочинлик ҳар бир инсонга аталганини ҳис қилади.

Шод-хуррам, севиб-севилиб фаровонликда яшаши ёки ҳаётига маълум янгилик, ҳодисаларни олиб кирмоқчи бўлган киши ўз эътиборини максимал даражада ўша истакларига йўналтирмоғи лозим бўлади. Биз эътиборимиз, диққатимизни нимага қарата олсак, ўша нарсага албатта эришамиз. Кишилар тез-тез ўз кундалик ҳаётларида нимадан ҳадиксирасалар, ўша нарса ҳаётларига кириб боради. Шунинг учун ҳам кишилар нимадан хавфсирасалар, ўша нарса кундалик турмушларига кириб келаверади. Агар киши диққати салбий нарсага қаратилган бўлса, онгда ўша лаҳзадаёқ чуқур ўйловлар, қўрқув, ҳадик, ўзига ишонмаслик ҳаёллари чарх ура бошлайди, яъни фикрлаш динамикаси қонуниятларига биноан инсон онгидаги барча фикрлар унинг шахсий ҳаётида моддийлаша боради.

Транс ҳолатида киши онги максимал даражада исталган мақсадга қаратилган бўлиши мумкин. Мия бўм-бўш, ҳеч қандай ўйлов бўлмаган, унинг фикрини диққат қаратилган предметдан бошқа ҳеч нима безовда қилмайдиган ҳолатда ғаройиб ва сирли ҳодиса рўй беради: киши ҳаёли диққати қаратилган объект билан бирлашиб, унинг ўзи ўша объектнинг бир қисмига айланиб қолади.

Агар инсон ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатида бўла туриб, ўзида муҳаббат, бахт, фаровонлик, омад ҳолатини юзага келтирса, унинг қалби ана шу қувватлар учун очиқ бўлади. Кишининг бутун борлиғи сўз билан ифодалаб бўлмайдиган даражада шодлик туйғулари ва ҳаяжонлар билан тўлиб тошади. Ушбу дақиқаларда у ушбу туйғулар билан уйғунлашган ҳолда моддий оламда бу туйғулар ва

тўлқинларни қалбидан кечиради. Ушбу ҳолат рўй бериши биланоқ кўп ўтмай жуда қисқа зақт ичида (баъзан шу заҳотиёқ) кишининг ҳаёти ўзгариб, истаган нарсасига эришишга муваффақ бўлади.

Соқин ўй-хаёллар ҳолатида бўлмоқ -- ўз-ўзини тингламоқ ва англамоқ демақдир. Яъни бу ўзингда мавжуд бўлган ва сени безовта қилаётган, бироқ ҳаётингдаги парокандалик, бемаъни хаёллар туфайли ўзинг эшита олмайдиган саволларингга жавоб топмоқликдир. Бизнинг организмимиз жуда ақлли. У ўзи ва ҳаёт ҳақида ҳамма нарсани билади. Фақат биз унга ушбу билимларни ҳаётга тадбиқ этишига монелик қиламиз. Биз ўз организмимизни тинглашни истамаймиз. Биз жуда кўп гапиришни ва беҳуда ишларга вақтимизни сарфлашни хуш кўрамыз.

Организмингиз сизга нималар дейишни ўзи яхши билади. Чинакам тилсимлар фақат транс ҳолатидагина ечим топади. Транс бизга ички хотиржамлик ҳолатини бағишлайди. Ўзингизнинг паришон бебош хаёлингизни тинчлантиринг. Хўш, қандай қилиб? Агар у хотиржам бўлишни истамаса, уни бунга алдов йўли билан мажбурлаш мумкин. Уни алдаш учун нимадир бошқа бир нарса билан машғул бўлиш лозим. Ақлга сўз бериш учун бебош ўйларни тўхтатишга тўғри келади. Фикр кетгач ҳаммасини қамраб олувчи, қабул қилувчи ақл пайдо бўлади. Ўткинчи ва беҳуда хаёллар, туйғулар ўрнига ҳолат юзага келади.

Трансга кириш усуллари

Кишилар қадим-қадим замонларда ҳам жуда тезлик билан гипноз ҳолатига кириш усулларини яхши билганлар ва бу ҳолатдан моҳирлик билан фойдалана олганлар. Гипноз ҳолатига ўтиш учун бир хил ва бир оҳангдаги кўзғотувчи таъсирчан овоз ишлатилган, нигоҳ маълум бир предмет (“Сехрли кўзгу” -- яъни ярқираб турувчи металллар сирти, кристаллар, идишлар) га қадаб турилган. Масалан, друидлар транс ҳолатга киритиш учун ибодат қилувчиларни муқаддас дарахтзорларга олиб келганлар ва бу ерда япроқлар шивири,

булоқ сувларининг шарқираган овози остида улар билан суҳбатлар ўтказганлар. Масалан, Мисрда 2-асрда қўл ҳаракатидан фойдаланилган, дарвишлар бир жойда туриб тез айланиш йўли билан экстаз ҳолатига тушганлар, улар ўзларига нина санчиб, қизиб турган темин ялаб, ўтқир буюм устига яланғоч ҳолда ётиб ҳам ҳеч қандай оғриқни ҳис этмаганлар.

Бу оддий шартларни бажариш жараёнида ўз-ўзидан рўй берадиган табиий ҳолатдир. Ўз-ўзини гипнозлаш ва ўзини транс ҳолатига киритиш орасидаги фарқ шундан иборатки, ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига кираётганда диққатни муайян бир мақсадга қаратиш талаб этилади.

Ушбу ҳолатга киришнинг жуда кўп усул ва йўллари: медитация, ибодат, махсус амалиёт ва ритуаллар (цигун, сўфийлик амаллари, йога) шулар жумласидандир. Диққатни бир ерга жамлаш ва релаксация ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига киришнинг энг оддий усулларида ҳисобланади. Бу икки ҳолат ўзаро боғлиқ ва уларни ажратиш шартли, нисбийдир.

Диққатни бир ерга жамлашнинг энг оддий техникаси -- бу диққатни бир оҳангли овозга, шам алангасига, бирор нуқтага қаратиш ҳисобланади. Шунингдек диққатни ўз нафасини кузатиб боришга, юрак уришига, тананинг сезгиларига қаратиш мумкин. Сиз диққатингизни ташқи объектга қарата туриб, сўнг уни оҳисталик билан ўз ичингизга кўчирасиз. Диққатингизни шам алангасига қаратинг ва бу ҳолатда бироз ўзингизни бўш тутинг, диққатни жамлашнинг ушбу техникаси сизга танангиз енгилгина қотиб қолганини ёки бўшашганлик ҳолатини ҳис этишингизга кўмаклашади. Қабоқларингиз оғирлашгандек туюлади ва сиз кўзларингизни юмгингиз келади. Шунда кўзларингизни юминг ва ўз нафасингизни тинглай олинг.

Диққатни нафаснинг зўриқишсиз табиий ритмига қаратганингизда транс ҳолатига тез кириш ва фикрлашнинг тўхташи содир бўлади. Ҳар гал нафас олиб, нафас чиқарганингизда танангиз пайларини бўшаштирасиз ва ичингизда ҳавонинг ҳаракат қилаётганини сезасиз. Вақти

келиб сиз ўзгартирилган онг ҳолатига эришишингиз учун бир-икки нафас олиб чиқаришнинг ўзи кифоя қилади.

Ўз-ўзини гипнозлашда энг муҳими -- бу сабабнинг асосли бўлиши ва муваффақиятга эришмоқ. Ўз-ўзини гипнозлашнинг асосий сири ўзингиз учун ишончли бўлган далилларни фойдалана билишда. Сабаб, асос кучли бўлгани сари онг остини ишонтира олиш шунча осон кечади.

Ўз-ўзини ишонтириш пайтида унинг таъсирчанлигига ишонч ҳосил қилиш учун унча катта бўлмаган тест синови ўтказиш мумкин. Масалан, «менинг қўлим тошдай қаттиқ ва у ҳаракат қилмаяпти» деган ўз-ўзини ишонтириш машқи тугаши билан қўлингизни юқорига кўтарасиз. Агар сиз қўлингизни юқорига кўтара олсангиз, демак ҳали бу ҳолатга кирмабсиз. Қўлингизни юқорига кўтара олмасангиз, демак, ҳаммаси кўнгилдагидек бораётган бўлади.

Ўз-ўзини гипнозлашнинг иккита кучли воситаси мавжуд. Улардан бири -- ўз-ўзни бошқариш (саморегуляция).

Ўз-ўзини бошқариш -- у ёки бу физиологик ва ёхуд биологик кўрсаткичларни муайян, нисбатан доимий меъёрда автоматик ўрнатиш ва тутиб туриш биологик тизимининг хусусиятидир. Тирик организм ҳаёт тизимининг меъёрда фаолият кўрсатишини таъминлайдиган механизмларга -- ўзини ўзи бошқариш ва ўз-ўзини тиклаш қобилиятига эга.

Мия инсоннинг ички ва ташқи ҳолатлари ўртасидаги балансни таъминловчи восита сифатида ишлайди. Мия тизимининг ўзгаришлари махсус «нейтрал ҳолат» -- ўз-ўзини бошқариш ҳолати орқали содир бўлади. Образли қилиб айтганда, миянинг бу мураккаб механизмнинг иши миянинг икки ярим шари орасида алоқа заифлашган ва улар қандай буйруқ бўлишига кўра янги ўзгаришларга тайёр ҳолатга келганда худди автомобилнинг узатиш коробкаси ишига ўхшайди. Айнан «нейтрал ҳолат» орқали кишида издан чиққан ва руҳий зўриқиш туфайли эзилган руҳий мувозанатнинг тикланиши содир бўлади, психика ҳамда организм ресурсларини ирода кучи билан бошқариш таъминланади.

Ўз-ўзини бошқариш амалиёти -- турли таълимот ва анъаналарда турли номлар билан аталган кучли техникадир. Унинг моҳияти -- диққатни ўз нафасингга қаратмоқлик.

Нафас -- руҳ билан танани бирлаштирувчи қудратли восита. У бизнинг организмимизда бошқарса бўладиган ёки автоматик тарзда ишлашга қолдирса бўладиган ягона функция ҳисобланади. Ҳар қандай киши ўз нафасини бошқара олишга қодир. Ишни ўз нафасингизни назорат қилишдан бошланг.

Ичингизга кираётган ва чиқаётган ҳаво оқимини кузатиб боринг. Бутун диққатингизни нафасга қаратинг. Ичингизга тоза ва салқин ҳавонинг кириши, ичингиздан иссиқ ҳамда илитувчи ёқимли ҳавонинг чиқишини билиб олинг.

Шундай қилиб, қулай ўтириб ўрнашиб олинг, кўзларингизни юминг, бўшашинг ва ўз нафасингизни шунчаки кузатинг. Ўз нафасингизни тингланг ва бу жараёнда иштирок этинг. Шошилманг ва сиз миянгиздаги фикрлар оқимининг тинчиб қолишини кузатасиз ва шундан кейин бутунлай фикрламаслик ҳолати юзага келади. Бунда онг тиниқиб, эркин, зўриқишсиз нафас олиш, уйғунлик ва мувозанат ҳолати юз беради. Бу ҳар гал такрорланиши баробарида самарадорлик кучайиб, фикрламаслик ҳолатига эришиш чуқурлашади ва тезлашади.

Биз хотиржам, оғир-босиқ ва бўшашган вазиятда бўлганимизда ўзимизнинг барча энергетик резервларимизни ишга солиб, тўлақонли яшашимиз ва ижод(яратиш) қилишимиз мумкин.

Ўз-ўзини бошқариш -- релаксация, диққатни бир жойга жамлаш ва медитация -- жисмоний, энергетик ва руҳий-ҳиссиётий ҳолатимизни уйғунлаштиради, жиззакиликка, ички зўриқиш ва асабийликка барҳам бериб, айни пайтда диққатни бир жойга жамлашни таъминлайди.

Инсон ўз ҳиссиётлари, хулқи, фикрлари ва қувватларини бошқаришнинг чекланмаган имкониятларига эга. Мана сизга ўзини ишонтириш даражасини бошқаришга битта мисол: сиз ҳар гал ҳар қандай вазиятда, ўтирган ёки чўзилиб ётган ҳолатда, шовқин ва шовқинсизликда агар хаёлан бирдан

бешгача санай олсангиз, албатта, автоматик равишда ўзини бошқариш режимига кирасиз. Бу ўзингизга йўл очмоқликдир. Киши ўзининг рухий ва жисмоний функциялари ўртасидаги алоқани бошқаришни амалга ошира олишга қодир бўлади. Яъни биз оддий ҳолатда бошқара олмайдиган организм тизимлари истакларимизга бўйсунди. Бу шундай сеҳрли тугмачаки, уни босишимиз биланоқ пайдо бўлган рефлектор занжири ҳаракатга келиши мумкин. Маълум бир нуқтага тикилиб бешгача санаш ўзимиз истаган ҳолат -- хотиржамлик ёки диққатни бир жойга жамлаш ҳолатига автоматик тарзда эришишимиз учун кифоя қилади. Бу имкониятга организмнинг алоҳида ҳолати орқали эришилади.

Фан гипноз ҳам, аутотренинг ҳам, бошқариладиган ўз-ўзини бошқариш ҳам саломатлик учун хавфсиз эканлигини исботлаб берган. Бошқариладиган ўз-ўзини бошқариш усули билан ҳар қандай муаммо ва масалаларни ҳал қилиш мумкин. Ўз-ўзини бошқариш усули ирода ҳамда организмнинг онгсиз механизмлари орасидаги алоқани ривожлантиришга хизмат қилади. Киши ўз мақсадларини аниқ тасаввур этиши учун образли фикрлашни ўрганиши лозим. Бунинг учун ўз тасаввурларини бошқаришни ўрганиш талаб этилади. Истакларимиз рўёбга чиқиши учун биз керакли образга диққатимизни жамлай олишимиз керак. Фикрларни моддийлаштиришимиз учун унга қувват зарур. Бунинг учун биз ўз қувват потенциалимизни оширамыз.

Биз истакларимиз Коинот томонидан қабул қилиниши шартларига эришмоғимиз учун (фикрий тасаввур кўринишида) транс ҳолатига кириш ва тўлақонли релаксацияга ўтиш талаб этилади. Ўзимиз истаган образга киришимиз, тенглашишимиз учун ўз-ўзини ишонтириш усули қўлланилади. Бунда ўз ост онг имкониятларимиздан фойдаланамиз. Бунда биз ўз организмимизнинг энг содда қуроли -- нафасни ҳаракатга келтирамыз.

Шундай йўл билан ўз онгимиз, ўз ост онгимиз, ўз фикрларимизни, танамиз ва эҳтиросларимиз, ўз истакларимиз ва ҳаракатларимизни, бутун энергия-ахборот тизи-

мимизни бошқаришни ўрганиб, ўз-ўзини регуляция (бошқариш)га эришамиз.

Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолати фонида кутиладиган натижаларни образли-мазмунли тасвирлар шаклида онг ости тили билан исталган самараларни моделлаштириш мазкур интеллектуал ишга киришишда киши руҳияти тизими ва организмидан жуда катта ресурсларни талаб этади.

Ўз-ўзини гипнозлашнинг иккинчи воситаси бу -- **ўзини ўзи ишонтириш.**

Ўзини ўзи ишонтириш -- бу англашилган ва аниқ мақсадга йўналтирилган ўзаро руҳий таъсирланиш натижасида содир бўладиган алоҳида ҳолат бўлиб, бунда танқидий тарзда қабул қилинмаган ахборотларни етказиш амалга оширилади. Ўзини ўзи ишонтириш бу кишининг ўзига қаратилган ишонтиришдир.

Ўзини ўзи ишонтириш (ўз-ўзини дастурлаш) ўзимизга биз истаган кўрсатмаларни бериш, янги дастурларни тадбиқ этиш ҳамда фаоллаштириш, шу йўл билан ўз фикрларимиз ва хулқимизни шакллантириш имконини яратади. Биз ўзини ўзи ишонтириш усулидан фойдаланиб ўзимизни янги мақсадларга эришишга дастурлашимиз, диққатимизни, хотирамизни, тасаввуримиз ва ижодий жараёнларимизни фаоллаштиришимиз, бизга зарар келтирувчи эскирган дастурларимиз ва одатларимизни ўчириб ташлаш, бартараф этишимиз мумкин.

Ўзини ўзи ишонтириш бу -- ҳаётда бизга халақит берадиган омиллардан қутулиш ва янги истакларимиз туғилиши учун керак бўладиган кучли восита. Ўзини ўзи ишонтириш орқали биз фақатгина инеллект воситасида эришиб бўлмайдиган билимлар, кўникмалар ва ҳолатларга эга бўламиз. Иш жараёнида сиз албатта ўзини ўзи ишонтиришни қўллаш орқали ижобий самараларни кўрасиз ва бу узоқ йиллар давомида ҳаётингизга ҳамроҳлик қилади. Ўзини ўзи ишонтириш жуда кўплаб ҳаётий масалалар ва вазиятларга қаратилган ҳамда саломатлик, қобилиятлар ва истеъдодни, муҳим фазилатлар ва кўникмаларни кашф этиш, ўз фикрларингизни, эҳтиросларингизни назорат қилиш ҳолатига ўтиш масалалари ва бошқаларни қамраб олади.

Ўз-ўзини трансформациялашнинг ушбу усулини қўллаш сизга:

--сизнинг қобилиятларингиз ва ижодий имкониятларингизни очишга;

--ўз кучингиз ва ақлий меҳнат қобилиятингизни тезлик билан тиклашга;

--саломатлигингизни яхшилаш (зарур бўлганда саломатлигингизни тиклаш)га, организмнинг тозаланиш жараёни бошланиши ва иммунитетни мустаҳкамлашга;

--табiiй ёшаришга эришиш ҳамда унинг самарасини мустаҳкамлашга;

--ҳаётiiй қувватга тўлишга одатланишга ва бу жараёни автоматизм даражасига етказишга;

--овқатланиш одатларини мустақил назорат қилишга;

--ҳаётнинг барча жабҳаларида ҳимоя воситалари ўрнатишга;

--исталган фазилатлар ва қобилиятлар (масалан, ишонч, сабр-тоқат, муҳаббат, нотиклик кўникмаси, сўз ва нафас қудрати) га эришишга;

--ўз мақсадлари учун табиатнинг энергия кучларидан фойдаланишга;

--бойиш даражасига етишиш, бизнесни муваффақиятли давом эттиришга;

--мавжуд бўлган сизга керакли муносабатларни аввал бошдан уйғун ҳолга келтиришга;

--ўзингизнинг онгингиз, фикрларингиз ҳамда руҳий-ҳиссиётiiй ҳолатларингизни бошқаришга;

--ҳар қандай кўринишдаги қувватларни жамлаш, кейин эса уларни асраб ва бошқаришга;

--истакларингизни рўёбга чиқаришга;

--ўзингизни намоён эта олиш ва моддий ҳамда маънавий оламлар уйғунлиги даражасига чиқа олишга кўмаклашади.

Сиз ўзингиздаги кутилмаган қувватлар ва қобилиятларни очиш имконини берадиган калитга эга бўласиз.

Ҳар гал сиз ўзингизни ишонтираётганингизда айтадиган гапларингизни жуда эҳтиёткорлик билан тилингизга чиқаринг.

Тиббиётда шу нарса маълумки, бир киши бир кунда юз марта ичакларни бўшатиш ҳақидаги лаҳжа сўзларни ишлатади. Ниҳоят у онг остини ичакларнинг бўшалишига ишонтирди ва сурункали ичкетти дардига мубтало бўлган.

Образлар, хаёлий тасаввурлар жуда кучли таъсир кучига эга ва сизнинг ост онгингиз уларни қандай бўлса, шундайлигича қабул қилади.

Юқорида айтиб ўтилганлардан англаш мумкинки, ўз-ўзини гипнозлаш бу -- транснинг қайси бир ахбороти билан ўзини ўзи ишонтириш мақсадида ҳосил қилинган ўз-ўзини сунъий тарзда гипнозлаш демакдир. Бошқача қилиб айтганда, ўз-ўзини гипнозлаш = Транс + ўзини ўзи ишонтириш. ўз-ўзини ишонтириш кўп ҳолларда гипноз ҳолатига ўтиш қобилиятини ифодалаш учун фойдаланилади.

Одатда ақлимизнинг танқидий асосда қурилган ҳимоялаш механизмлари бизга тақдим этлаётган ишонч ёки ғояни кўр-кўрона қабул қилиш имконини бера туриб, диққатнинг бошқа томонга қаратилиши натижасида сезиларли даражада заифлашади. ХХ асрнинг биринчи ярмида Францияда яшаган табиб ва дори-дармон яратиш устаси Эмиль Кюи ўзини ўзи ишонтириш борасида ҳам машҳур бўлган. Бу ҳақда у шундай деган эди: “Мен барча муносабатларда ўзимни кундан-кунга яхши ҳис этиб боряпман.”

ўзини ўзи ишонтириш жараёни кучли эҳтирослар ҳамоҳанглигида кечаётганда унинг кучи янада ортади. ўшанда аввал кечган ишонтириш ҳолати “ишонтириш - эҳтирос” комбинацияси билан бирлашиб кетади. Биз унга эътиборимизни ошириб, эҳтирос таркибини қўшганимизда ишонтирилаётган тасаввур реалликка айланади. Бирор таом тўғрисидаги реклама томошасидан сўнг очликни ҳис этиш бунга мисол бўла олади.

Сиз нимагадир эришмоққа қанчалик даражада жон-жаҳдингиз билан тиришсангиз, буни амалга оширмақ шу қадар қийинлашади. Масалан, чекувчи киши бу одатидан воз кечишга бор эътиборини қаратган сари яна тамаки чекиш иштиёқи ўсаверади. Ирода ва тасаввур ўртасидаги ҳар қандай курашда иккинчиси ғалаба қилади. Оқ маймун ҳақида

ўйламасликка ҳаракат қилинг! Бироқ ирода кучи ва тасаввурнинг интилиши бирлашганда уларнинг алоҳида ҳаракатларига қараганда самаралироқ бўлади. Бу геометрик прогрессиядаги ўсиш сингари кўпайтириш натижасига ўхшайди.

Ўзини ўзи ишонтириш ижобий ва салбий, фаол (ихтиёрий) ва заиф (ихтиёрсиз) бўлади. Шундай қилиб, биз одатдаги суҳбат пайтида ёки ўзимиз ҳақимизда ўйлаётганимиз жараёнида нима деган бўлсак бу ишонтириш ёки ўзини ўзи ишонтиришдир.

Ихтиёрсиз ўзини ўзи ишонтириш бу -- киши ўзига берган ва англашилмаган ҳолда амалга ошган кўрсатмадир. Фаол (ихтиёрий) ўзини ўзи ишонтириш бу -- англашилган ва аниқ мақсадга йўналтирилиб берилган кўрсатма-буйруқ, фикрлардир. Ўзини ўзи ишонтириш ёрдамида биз руҳий зўриқишларга чидамликни оширамиз, соғайишимизни тезлаштирамиз, хотира ва диққатимизни яхшилаемиз, ўзимизда ижобий фикрлашни шакллантириб, биз учун аҳамиятли бўлган ҳар қандай мақсадларга эришиш истакларини кучайтирамиз

Ўз-ўзини гипнозлаш амалиёти алгоритми

БИРИНЧИ. Машғулотга тайёргарлик

Ўз-ўзини гипнозлашга киришишдан олдин унга тайёргарлик кўриш керак бўлади. Бунинг учун қулай жой топиш, танани қулай ҳолда тутиш ва ўзини ишлашга мослаштириш керак бўлади. Айнан пухта тайёргарлик кўриш ўз-ўзини гипнозлаш амалиётида самарадорлик ва муваффақиятни таъминлайдиган омил ҳисобланади.

Шароит жуда хотиржам, баланд мусиқасиз ва ташқаридан шовқин бўлмаслиги лозим. Телефон, телевизор, радиони ва чироқни ҳам ўчириб қўйинг, яқинларингиздан маълум муддатда сизни безовта қилмасликларини сўранг. Тез орада биз кўришимиз, эшитишимиз ва ҳис этишимиз мумкин бўлган нарсаларнинг аксар қисми унутилади, чунки

биз бу ишга эътиборимизнинг оз қисмини жалб қилган ҳолатда киришяпмиз. Заиф хотира демак бу -- моҳиятан заиф эътибор, диққатнинг кучсиз жамланиши.

Фикр бир вақтнинг ўзида фақат битта вазифа билан машғул бўлиши мумкин, аммо бир ишдан иккинчи ишга ақл бовар қилмас даражадаги тезлик билан ўтадики, бу киши диққатини икки ва ундан кўпроқ ишлар оралигида тақсимлашга мажбур қилади. Агар фикр битта иш билан банд бўлса, бошқа пайтда ўша заҳотиёқ бизнинг диққатимизни ўзига тортиши мумкин бўлган овоз ва буюмларни илғамайди.

Вақт ўтиши билан мунтазам амалиёт туфайли сизда тез ва янада чуқурроқ транс ҳолатига киришингиз учун барча чалғитувчи товушлардан фойдаланиш қобилияти пайдо бўлади. Масалан, сиз ўзингизга: "мен ўтиб кетаётган машина овозини эшитяпман ва у менинг зўриқишларим у билан бирга кетяпти" ёки "соат чиқиллаши менга транс ҳолатига янада чуқурроқ киришимга ёрдам беради," дейишингиз мумкин.

Ўз-ўзини гипнозлаш машғулоти билан кечқурун, ўзингиз роса чарчаган ва уйқунгиз келаётганда ёки тўйиб овқатланганингиздан кейин шуғулланиш ярамайди, негаки, сиз машғулот пайтида ухлаб қолишингиз мумкин. Ўз-ўзини гипнозлашни истайдиган киши бу иш билан ҳафтасига уч мартадан беш мартагача шуғуллангани маъқул. Машғулотлар чоғида ҳафтада бир марта, айниқса бошланғич даврда, ўз-ўзини гипнозлаш самараси бироз пасайиши мумкин.

Тана ҳолати. Амалиётга ўтар экансиз, танангизни сиз ҳеч оғринмай 15-20 дақиқа давомида тутиб турадиган ҳолатда бўлинг. Иложи борича танагизни қисувчи ёки бўғиб турувчи кийимлардан халос этинг: кийим ва пойабзал эркин бўлиши лозим. Ўз-ўзини гипноз қилувчи бошловчилар учун ўтирган ҳолат энг қулай ва оптимал ҳолатдир. Шона тик бўлиши, ўриндиқ суйанчигига тиралган, қўл ва оёқлар чалишмаган, бош бироз олд томонга эгилганроқ ҳолатда бўлмоғи лозим. Яна шунингдек ҳамма биладиган "кучер (аравакаш) ҳолати"да ҳам ўтирса бўлади. Бу амалиётда маълум тажрибага эга бўлгач ётган ҳолатни ҳам қабул

қилсангиз бўлади, чунки бу ҳолатда тана анча бўшашади ва сиз чуқур уйқуга кетишингиз мумкин.

Яна бундан ташқари қулайроқ бўлган ҳолатлар ҳам бор, ammo амалиётни ўтирган ҳолатдан фойдаланиб бошлаш тавсия этилади.

Биринчи босқичларда танланган ҳолатни сақлаб қолиш жуда муҳим. Бир неча машғулотлардан сўнг танангиз ҳолати сизнинг ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига киришингизга йўл очиб беради. Сиз шартли ҳолатни қабул қилишингиз биланоқ танангизда транс ҳолатига киришингизга кўмаклашувчи жараён ишлай бошлайди. Танангизни тутиб туриш учун қулайроқ ҳолатни танлаб, 10-15 дақиқа шу ҳолатда турсангиз, унинг сизга маъқул келиши ёки маъқул келмаслиги аён бўлади.

Баъзан, “уста болтани етти соат чархлаб, бир соат дарахт чопади,” деганларидек, машғулотга тайёргарлик кўриш сеансга қараганда кўпроқ вақтни эгаллаши мумкин.

ИККИНЧИ. Мақсадни белгилаш

Мақсадни белгилаб олинг. У ижобий ва аниқ-равшан бўлиши лозим. Мақсадни ҳис қилиш, кўз олдига келтириб тасаввур қилиш жуда муҳим. Уни қоғозга чизиш ёки қўлда ёзиш ҳам мумкин.

Бошланишида оддий мақсадларни қўйиб, натижасини кўргач ўзингизга бўлган ишончни мустаҳкамлаб, ишни узвий давом эттириш истагини ошириш мумкин. Ўзингизни бўшашган, эркин сақлашга эришишни мақсад қилиш яхши. Ўз мақсадларингиз, ўзингизни ишонтириш формулалари ва натижаларни алоҳида дафтарга ёзиб бориш тавсия этилади.

Бу жараённи тизимга солади ва ишнинг тезлашишига кўмаклашади. Ўз-ўзини гипнозлаш таъсири бора-бора заифлашиши мумкин, шу сабабли натижаларни мустаҳкамлаш учун тизимли ишлаш талаб қилинади. Сиз эришмоқни истаган ўзгаришлар одат тусига айланиши учун сизнинг онгингиз маълум натижаларга эришгунга қадар ўзини ўзи ишонтириш кўрсатмаларини қайта ва қайта қабул қилавериши керак. Сизнинг мақсадларингиз ва ўзингизни ишонтиришингиз давомли бўлиши, ҳеч бўлмаганда бир неча ҳафта аниқ ва ҳеч бир ўзгаришларсиз бўлиши жуда муҳим.

Мақсадларни ҳамда ўзингизни қарама-қарши фикрларга ишонтиришингиз донмий ўзгарувчан кечадиган бўлса ҳаракатларингиз самарадорлиги сезиларли даражада пасая боради. Агар қўйилган мақсад сари изчил борсангиз ва ўз-ўзини гипнозлаш ресурсларидан тўғри фойдалансангиз нагнжаларга жуда тез эришиш мумкин.

Ўзингизга ишонч, фикрлар дадиллиги, тиниқ тасаввур, кучли энергетика, ирода кучи ва қатъиятли бўлиш мақсадни аниқ белгилашга кўмаклашади.

Мақсадни белгилаш жараёни бошқариладиган ва онгли тарзда бўлиши лозим. Нимани исташингизни билишингиз, шунингдек ўз онгингиз ҳамда олий онгингизни магнетлаштиришни уддалашингиз ҳам муҳим. Мақсадни аниқлагач, унга бутун қувватингиз, ирода кучингиз, барча ҳаракатларингиз ва юқори қобилиятларингизни сафарбар этиш зарур. Моддий ва руҳий оламларни уйғуништириш керак. Ўз мақсадларингизга эришишингиз жараёнини имкони борича бирма-бир ва тўла тўкис ёзиб боринг.

Қулай ҳолатни танлаб олинг ва аниқ мақсадингизни кўз олдингизга келтиринг. Агар сизнинг мақсадларингиз моддий бўлса, уларга эришдим, дея тасаввур қилаверинг. Агар сизнинг мақсадларингиз ёшариш бўлса, у ҳолда ўз тасаввурингизда ёшлик йилларингизни эсга олиб онгингизда яна ўша даврларни яшаб кўринг. Шундай саъй-ҳаракатларингиз билан сиз ўз мақсадларингизга эришиш истагини ҳосил қиласиз ва бу муваффақиятнинг таркибий қисмларидан биридир.

Образларни тасаввур қилиш нима учун керак? Киши ост онги сўзларни эмас, балки образлар ва тимсоллар тилини қабул қилади. Бунда образларнинг ҳиссиётлар, эҳтирослар ва сезгилар билан лиммо-лим бўлиши муҳимдир. Образли қабул қилиш бирламчидир. Сиз ўз ост онгингизни ақлли сўзлар маъносини билмайдиган, аммо ҳиссиётли образларни яхши тушунадиган гўдак деб тасаввур қилинг. Кўряпман, эшитяпман, сезяпман деган ички сезгиларингизни ишга солинг. Битта сурат минглаб сўзларни ифодалайди, деб бежизга айтишмаган. Образлар ҳаминша сўзлардан кучлироқдир.

Ўзингизни образларингиз кучи шу қадар ривожланганки, тасаввурларингиздан исталган биттаси шу зумдаёқ реаллашади ва улар бошқа ҳеч қандай усулга муҳтож эмаслигига ишонтиринг. Сиз продангиз ёки истагингизни ифода этишингизнинг ўзи кифоя, у шу ондаёқ хоҳишигизга биноан моддийлашади.

Мабодо сиз ўз-ўзини гипнозлаш борасида барча тайёргарликлардан кейин ички сафсата давом этаётганини сезсангиз, уни дарҳол тўхтатишингиз лозим. Ички овоз -- диалог ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига тушишга халақит беради ва танқидий ифодалаш содир бўлганда салбий ўзини ўзи ишонтириш ҳолатига айланиб қолади. Ички салбий мулоқотдан фақат биргина жумла -- “мен шу ҳолатга кирмоқчиман, мен ўз мақсадларимга эришмоқчиман” деган сўзларни ичингизда такрорланг. “Мақсадлар” сўзини аниқ масала: ўз саломатлигини яхшилаш, ёшариш ва шунга ўхшаш сўзлар билан алмаштиринг. Табиат сизга инъом этган овозингиздан фойдаланинг. Нутқингиз етарли даражада секин, бироқ қизиқиш ва диққатингизни қўллаб-қувватлаш учун етарли даражада тезкор бўлиши лозим. Агар сиз сўзлар оралиғида нисбатан каттароқ пауза -- танаффус қилмоқчи бўлсангиз, хаёлингиз бошқа фикрларга чалғиб кетиши мумкин, хаёлингиз эътиборини сизнинг ошқозингизга қаратиш зарур. Айрим кишилар тезлашган нутқ ритмига мойил бўлса, айримлар секин ритмни ёқтирадилар. Амалий тажриба сизга тўғри ритмни танлашга кўмаклашади. Оддий пауза икки сониядан беш сониягача чўзилиши мумкин. Масалан: тиззаларни бўш сақланг (икки сонияли пауза), болдирларни бўш тутинг (икки сонияли пауза), энди оёқ панжаларингизни бўш тутинг (бир сонияли пауза). Визуаллаштириш билан боғлиқ айрим процедураларда сизга бирмунча узоқроқ пауза қилишингиз керак бўлади. Масалан: сиз ўзингизни яшил майсазорда тургандек-тасаввур қилинг (уч сонияли пауза), майсазорда гуллар ўсиб ётибди (уч сонияли пауза) ва ҳоказо. Пауза вақтини ҳисоблаш учун соатдан фойдаланманг; ўзингизда вақтни ҳис этиш туйғусини ривожлантиринг. Мен қачон гипноз сеансини ўтказсам, уларга берган йўриқ-кўрсатмаларни ўзим

бажараман, бу менга қулай ритми сақлаб туриш имконини беради.

Бир хил оҳангдаги равон овозда гапиринг. Онгни шу даражада секинлатиш керакки, у торайсин ва сизнинг ўзингизни ишонтиришингизни қабул қилишга тайёр ост онг фаоллашсин.

Агар сизнинг овозингиз ҳаяжонли ва ёки драматик оҳангда бўлса, онгли ақлингиз фаоллашган бўлиб ва ишонишингизни давом эттириш учун чуқур релаксацияга эришиш сари интилишларингизга тўсқинлик қилиб, унга қизиқишни қўллаб-қувватлайди.

Шундай қилиб, салбий йўл-йўриқлар ижобийга алмашади. Балки ички диалог -- мулоқот дарҳол йўқолмаслиги мумкин, сиз аста-секин тажрибангиз ошиб ўз фикрларингизни англашингиз ва уларни бошқаришни ўрганасиз.

Ичингиздаги ментал хотиржамлик сизга ўзингизни эшитиш имконини беради. Сизнинг фикрларингиз овозингиз ва образларингиз -- барчаси ичингизда бўлиши лозим. Ўз диққатингизни ичингизга қаратиб, ўз овозингиз ва нафасингизни тинглаб, сиз барча ташқи таъсирлардан бутунлай қутуласиз.

Шу билан бирга бир пайтнинг ўзида мақсад образини сақлаб қолиш, ишонтириш жумлаларини такрорлаш, ўз овозингизни ҳамда нафасингизни эшитиш жуда муҳим.

Хуллас, киши ўз-ўзини гипнозлашга тайёрлаш йўллари қуйидагилардан иборат:

а) қулай ўрнашиб оламиз ва мақсадни белгилаймиз. Кўзларимизни юмган ҳолда мақсадлар образини визуаллаштирамиз, диққатимизни унга қаратамиз, натижани сезгилар ва эҳтиросларимизда ҳис қилиб кўрамиз;

б) ичимизда ўзимизни ишонтириш жумлаларини такрорлаймиз, фикримизни хотиржам қиламиз, ички мулоқотни тўхтатамиз;

в) ўз овозимизни, ишонтириш жумлаларини ва ўз нафасимизни тинглаймиз;

г) ният -- ирода-интилишни яратамиз, мақсадга етиш истагини алангалатамиз;

д) истагимизга эришиш учун эҳтирослар ва ирода кучимизни ншга соламиз.

УЧИНЧИ. Бўшашиш.

Ўзини ўзи ишонтириш ҳолатига ўтиш учун бўшашиш, транс ҳолатига кириш, онг остига киришга йўл толиш, фикрни хотиржам қилиш зарур.

Релаксация бу -- жисмоний тана ва тананинг ножисмоний "майдони" учун шартли ишора (сигнал) дир. Бу-транснинг хусусияти. Релаксация даражаси юксалгани сари транс қувватини жамлаш даражаси шу қадар теранлашиб боради. Пайлар релаксацияси -- тана пайларининг аста-секин пассив бўшашиш жараёни. Ушбу аста-секин пассив бўшашиш ироданинг бўшашиши эмас, балки жараённи кузатишга асослангандир. Ироданинг ҳаддан ортиқ кучаниши ва жуда тезлик билан бўшашиш истаги фақат жараённи секинлаштиради. Бундай вазиятда хотиржамлик ва пассивлик ҳолати юзага келади. Релаксациянинг руҳия фаолиятга таъсирининг моҳияти шундан иборатки, пайлар бўшашганда улардан бош мияга келадиган сигналлар оқими сезиларли даражада камаяди ва бу онг ҳамда ост онгнинг уйғун ҳолатда фаолият кўрсатиши учун яхши шароитлар яратиб беради. Кўриниб турибдики, релаксация фақат хотиржамликка олиб келмасдан, балки ост онгда сақланаётган жуда катта ахборотларга ҳам йўл очиб беради.

Ўз-ўзини гипнозлашга ўзингизни тайёрлаганингиздан кейин бир вақтнинг ўзида мақсадингиз образини сақлаб турасиз, ишотириш жумлаларини такрорлайсиз ва ирода ниятларини яратиб, ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига кириш калитини ишга соласиз ва бевосита шу ҳолатда бўлишингиз мумкин. Калит бу -- тартиб, таомил, ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига тезроқ киришингиз учун ўзингиз ўйлаб топган қандайдир гипнотик афсун. Ўзингизни гипнотик ҳолатга шўнгишга тайёрлар экансиз, кўзларингизни юмган ҳолда тиззангизда ётган кўлларингизни тиззангиздан 10-20 сантиметр баландликка кўтарасиз. Нафас чиқараётганда ичимизда, "мен ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига кирмоқчиман, мен ўз мақсадларимга эришмоқчиман", деган жумлаларга "кўлларим пастлашгани сайин бу ҳолатга чуқурроқ

шўнгимокдаман” сўзларини қўшамиз. Бу жумлалар қўллар туширилиши давомида такрорланади.

Қўллар ҳаракатини пасайтиришимиз мумкин, қўллар туширилгандан кейин эса чуқур нафас олиб, чиқариш мумкин ва икки дақиқа давомида ичимизда, “мен ҳолатга тобора чуқурроқ кириб боряпман, бўшашяпман,” деган жумлаларни такрорлаймиз. Бу ҳолатга тушишнинг якунловчи босқичи бўлиб, янги бошлаганлар учун 5--15 дақиқа керак бўлади. Айни пайтда нафас олишни ҳам ёдда тутиш керак бўлади. Агар ушбу ҳолида мунтазам такрорлаб турилса, ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига киришни тез ва бекаму кўст ўзлаштириб-ўрганиб олиш мумкин. Ушбу калит-қоидага жавобан

Тана ушбу ҳолатга тезлик билан кириш учун барча керакли физиологик жараёнларни рефлекс тартибида ишга сола бошлайди. Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига ана шу тарзда кириб борасиз.

Бошланишида бу ҳолат у қадар чуқурлашмаган бўлади, айни замонда эса ундан оддийгина ўзини ўзи ишонтириш машқларида фойдаланиш мумкин. Масалан, оёқларда иссиқликни ҳис этиш учун -- “Қўлларим ва оёқларимда иссиқлик ва оғирликни сезяпман”,-- дея айтганимизда қўл ва оёқларимизни иссиқ сувга ботган каби тасаввур қиламиз. Шундан кейин бир мунча мураккаб вазифаларни бажаришга киришамиз.

Шу нарсани унутмаслигингиз керакки, ўз-ўзини гипнозлаш ҳолати туш эмас. Унча чуқурлашмаган ҳолатларда сиз ўзингизни тинглашингиз, ҳис этишингиз ва англашингиз мумкин. Ташқи оламдан келадиган овозлар ҳатто одатдагидан кўра янада жарангдор бўлиши мумкин, бунда энг муҳими -- ташқи безовталанишларга қарамасдан, диққатни ичкаридаги ўз мақсадларингизга қайтариш. Вақт ўтиши билан ташқарида содир бўладиган барча ҳодисалар сизга халақит бермай қўяди, сиз улардан ҳолатга янада чуқурроқ шўнғишда фойдаланадиган бўласиз. Борлигингиз билан ўз мақсадларингизга йўналтирилган бўласиз. Ушбу амалиётда муқаффақиятга эришмоқ учун аввало қулай жойлашиб олиш кўникмаларини ҳосил қилиш, ўз

мақсадларингизни аниқ белгилаб, визуаллаштира олмогингиз керак.

ТЎРТИНЧИ. Ўзини ўзи фаол ишонтириш

Бу сизнинг мақсадларингиз ва истакларингизга кўра асосий ишнинг бошланишидир. Ишонтиришнинг ижобий ва тасдиқловчи формулалари ўзини ўзи ишонтириш жараёнининг асоси ҳисобланади. Овоз чиқариб ишонтириш аниқ ва тиниқ бўлиши, мақсадларингиз тимсолини кенг ифода этмоғи лозим. Ишонтириш жараёнида “йўқ”, “эмас” мазмунидаги сўзларни чиқариб ташлаб, уларни ижобий кўрсатмаларга алмаштириш фойдалидир. Масалан, “унутмаслик” сўзи ўрнида “эсда сақламоқ”, “касал бўлмаслик” ўрнида “саломат бўлмоқ”, “кечикмаслик” сўзи ўрнида “улгурмоқ” каби ва ҳоказо.

Ўзини ўзи ишонтиришда ишлатиладиган жумлалар ёқимсиз қайғуришлар, ҳолатлар олдини тўсиши ва мақсад сиймоси -- образини яратмоғи даркор. Айни пайтда исталаётган ҳолат учун синонимлар сонидан максимал даражада фойдаланиш тавсия қилинади. Масалан, ишонмаслик ҳолатини сиқиб чиқараётганда ишонтириш қуйидагича бўлиши мумкин: “мен ўзимни дадил, эркин, қулай, хотиржам ҳис этапман, ҳар қандай вазиятда ҳам ўзимга ишончли ҳамда хотиржамликни ҳис қиламан”

Образ ҳам ишонтиришдир, у ўзини ўзи ишонтиришни бир неча барабар ошириши мумкин. Аниқ ва ишончли образ яратиш учун ўз тасаввур қобилятингиз кучидан фойдаланинг, барча сезги органларингизни ҳаракатга келтиринг. Сиз яратаётган образ -- ҳолат сиз учун қанчалик қулай бўлаверса, деталлар қанчалик кўп бўлса, ҳиссиётлар қанчалик ёрқинроқ бўлса, ўз хотирангиз ва тасаввурингиз жараёнга қанчалик тез ва кучлироқ қўша олсангиз, сезгилар ва натижалар шу қадар тез ва аниқликда пайдо бўлади.

Ишонтириш машқларини жуда кўп, энг камда --7 марта такрорлаш лозим. Шунингдек, муваффақият гарови такрорлаш саноғида эмас балки машғулотларнинг доимийлиги ва сифатидадир. Узок муддатли мақсадларга ишонтириш пайтида фақат натижани тасаввур қилиш эмас, балки унга эришиш жараёнини ҳам тасаввур қилиш лозимлигин

унутмаслик керак. Шундай қилинганда исталган мақсадларнинг амалга ошиши босқичма-босқич тарзда содир бўлади. Ўзгаришлар бошланган, аммо ҳали муқим босқичга кирмасидан ҳаракатсизлик, сустликни енгиб ўтиш зарур. Шунингдек, сабаб--ўткир иштиёқ, натижани орқага сурадиган шунчаки оддий, пассив кутиш эмас, балки мақсадга эришиш истаги ўзини ўзи ишонтиришнинг муҳим элементлари ҳисобланади. «Мени уддалаб биламан», «мен истайман», «мен амалга ошира оламан» сингари жумлалардан фойдаланиш ҳам мақсадга мувофиқ ва фойдали.

Жумлаларни тузаётганда уларни воқеалар, вазиятларга боғланг ёки гипноздан кейинги установкалар (кўрсатмалар) дан фойдаланинг. Гипноздан кейинги установка кишини маълум бир реакцияга ёки вазият актуал бўлган гипноздан кейинги ҳолатга бошлашга хизмат қилади. Масалан киши ўз ҳамкасблари, ҳамкорлари билан мулоқот пайтида ўзини дадил тутади, аммо автомобилни бошқараётганда ўзига бўлган ишончини йўқотиб кўяди. Бундай вазиятда ўзига ишончни умумий тарзда эмас, балки автомобил бошқариш билан дахлдор ҳолда пайдо қилиш лозим. Ишонтириш жумлалари қуйидагича бўлиши мумкин: “ҳар гал автомобиль рулига ўтирганимда ўзимни ишончли, хотиржам ва диққатим жойида деб ҳис қиламан”. Бу ишонтириш машинани бошқара бошлаган лаҳзадан эмас, балки рулга ўтиришга қарор қабул қилиниши билан ишлай бошлайди. Овоз чиқариб ишонтиришни уйкуга боғлаб айтиш жуда самаралидир. Биз ухлашга ётаётганда ёки ухлаётганимизда биз уйкудан олдин ўзимизга берган кўрсатмаларимиз амалга оша бошлайди. Бундай вазиятда ўзгаришлар жараёни ухлаётганимизда ҳам давом этaveraди.

Ишонтириш бизнинг ост онгимиз учун мақбул бўлгандагина амалга ошиши мумкин. Муҳими, сизнинг мақсадингиз фақат онг даражасида эмас, балки ост онг даражасида ҳам мувофиқ бўлиши лозим. Ўзини ўзи ишонтириш билан мунтазам шуғулланар экансиз, сиз эртами-кечми, натижаларга эришасиз, аммо мақсадларингиз ост онг талаблари -- эътиқодига мос келмаса, зиддият келиб

чиқиши мумкин. Масалан, сизнинг мақсадингиз -- ҳаётингизнинг ушбу дамларида кўп пул ишлаб топиш, аммо сиз ич-ичингизда пул --ёвузлик, кўп пул жамлаш хатарли, бойлар -- ўғри эканлигига ишонсангиз, у ҳолда экологик жиҳатдан мақсадингизни амалга оширишингиз даргумон. Ички эътиқодлар билан ишлаш ва ўзгаришларга тайёр туриш зарур. Ишни тезлаштириш ва унинг самарадорлигини кучайтириш учун ўз-ўзини гипноз қилмасдан ҳам кун давомида ўзини ўзи ишонтириш билан кўшимча шуғулланиш мумкин. Ўзини ўзи ишонтиришни кўзгу олдида бажариш ҳам самара беради. Ўзингизна исталган установакаларга ишонтира бошлар экансиз, бу жараёнга мимика, ишора ва овозни ҳам максимал даражада кўшиб боринг. Биз ўз танамизни жараёнга қанчалик кўп жалб этсак, кўзланган натижа ҳам шу қадар каттароқ бўлади. Айни пайтда муваффақиятга ишониш ҳамда образда яшаш ажойиб натижалар беради. Ишонтиришнинг энг оддий усулларида бири кун давомида ўзини ўзи ишонтириш ёзувларини тингламоқдир. Бунинг учун шундай ёзувларни телефонга кўчириб, кун бўйи эшитиб юриш мумкин ва жуда қулай. Шундай пайтда онгингиз бошқа ишлар билан банд бўлиб, сизнинг овозингиз эса сизга фойдали кўрсатмалар -- установакалар беради ва бу қийинчилик билан қабул қилинади. Биз танглигимизни пасайтириш мақсадида ўз-ўзини гипнозлашга киришамиз ва ишонтиришнинг бу усули кун давомида сизнинг ўз-ўзини гипнозлашни ажойиб тарзда тўлдириб боради.

БЕШИНЧИ. *Ўз-ўзини гипнозлашнинг яқуни*

Ўз-ўзини гипнозлаш сеанси ва установакалар билан ишлаш ниҳоясига етгач ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатидан хушёрлик ҳолатига ўтиш зарур. Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатидан чиқиш учун ўзингизга керакли бўлган бирор йўл топинг. Муҳими, у ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатига киришда бўлган йўлдан фарқ қилсин. Агар ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатидан чиқаётганда ушбу калит жумлаларни ҳеч бир ўзгартирмасдан ва аниқ такрорласангиз у ўз-ўзини гипнозлашга киришаётгандаги каби автоматик, рефлектор тарзда ишлай бошлайди.

Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатидан чиқиш учун калит жумлалар “ер, ер, ер” сўзларидан иборат бўлиши шунингдек онгни бош марказида жамлаб, диққатингизни ўз танангизга кўчиришингиз ҳам бўлиши мумкин. Кўзни оҳиста очиб, ўз танангизни ҳис қилиб, керишиш, ичда “бошим тиниқ, кайфиятим аъло, қувватли ҳолатдаман. Менинг ишонишларим ва кўрсатмаларим фаоллашган” деган жумлаларни такрорлаш мумкин. Ўз-ўзини гипнозлаш ҳолатидан чиқиб, ишлар ниҳоясига етгач, кишида маълум вақт давомида ўзини ишонтириш ҳолати сақланиб қолинади. Ўз-ўзини гипнозлаш самарадорлиги, яъни таъсирчанлигини ошириш мақсадида ўз-ўзини гипнозлашдаги ишонтириш жумлаларини такрорлаш мумкин.

ОЛТИНЧИ. Натижаларни кузатиш

Ўз-ўзини гипнозлаш сеанси ниҳоясига етгандан сўнг ичкаридаги ишлар яна бир неча кун давом этиши мумкин. Бунда ўз ҳаракатларингиз билан, айниқса гипнотик ҳолатдан кейинги кўрсатмалар берилган ва сиз ўз мақсадларингизга эришиш йўлида реал қадамлар ташлаган бўлсангиз, ўз-ўзини гипнозлаш таъсирини кучайтиришингиз мумкин. Натижаларни кузатиб борар экансиз, сизнинг воқелигингизда рўй бераётган ўзгаришларни сезасиз.

Ўз диққатингизни ижобий ўзгаришларга қаратар экансиз, сиз ўз-ўзини гипнозлаш самарадорлигини кучайтирасиз ва ўз мақсадларингиз устида ишлашнинг ост онг жараёнларини қўллаб-қувватлайсиз. Натижаларни қайд қилиб бориш -- бу ҳам ишонтиришнинг ўзига хос шаклларидин биридир. Ўзаро тортишиш қонунини ва мутаносиблик қонунига биноан ҳаётимизда биз нима ҳақда ўйласак ва диққатимизни қайси нарсага қаратсак, айнан шулар содир бўлади. Шунинг учун ҳам эътиборли, ижобий ва образли фикр-хаёллар билан машғул бўлсак, нафақат ўз-ўзини гипнозлаш, балки ҳаётда ҳам муваффақиятларга эришимизга кўмаклашади.

1. Азер А. Мгновенный гипноз. М., 2014.
2. Алиев Х. М. Ключ к себе. М.: Вече, 2008.
3. Алман Б., Ламбру П. Самогипноз. М., 2003.
4. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз XXI века. М., 1999.
5. Бехтерев В. Внушение и его роль в общественной жизни. М., 1999.
6. Гордеев М. Н. Гипноз: практическое руководство. М., 2005.
7. Горин С. А. А вы пробовали гипноз? СПб., 1985.
8. Джеймс Т. Гипноз. Полное руководство. Создание феномена глубинного транса. М.: КСП+, 2003.
9. Кондрашов В. В. Внушение и гипноз. Ростов-на-Дону. Феникс. 2008.
10. Копытов М., Гудков С. Самогипноз и активное слушание. Ростов-на-Дону. Феникс. 2016.
11. Куддус аль Бухорий. Алхимия процветания. П., 2017.
12. Куддус аль Бухорий. Беседа с Мастером. М., 2004.
13. Куддус аль Бухорий. Возможности вашего подсознания. М., 2011.
14. Куддус аль Бухорий. Личная эффективность. М., 2013.
15. Куддус аль Бухорий. Сила мысли. М., 2014.
16. Куддус аль Бухорий. Убеждай себя. М., 2015.
17. Куддус аль Бухорий, Сковородко О. Подари себе праздник – медитацию. П., 2016.
18. Леви В. Искусство быть собой. М., 2000.
19. Лекрон Л. Добрая сила (самогипноз). М., 1993.
20. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка для вас. М.: Центр психологии и психотерапии, 1990.
21. Рожнова М., Рожнов В. Гипноз и чудесное самоисцеление. М., 1965.
22. Хейли Д. Необычайная психотерапия. М., 1995.
23. Хьюитт У. У. Гипноз для начинающих. М., 2009.
24. Хэдли Д., Стодахер К. Самоучитель настоящего гипноза и самогипноза. М.: Прайм – Еврознак, 2011.
25. Шивананда Свами. Концентрация и медитация., 1993
26. Шойфет М. С. Нераскрытые тайны гипноза. М., 2006.
27. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1985.



Шоди Каримов

Бизнес – тренер. Коуч.

Шоди Каримов ҳаёт сифатини яхшилаш, бизнес ва ноёб қобилиятларни кашф этишга бағишланган кўплаб қимматли методик китобларни яратган ва дунёга тухфа этган муаллиф:

- Ноёб қобилиятларни кашф этиш “STARS” методикаси;
- Образли энергетик нафас олишни англаш методикаси;
- Тана биокоррекцияси ва ёшариш методикаси;
- Карма коррекцияси (бизнес, пул, оила, авлод, тана, аёл кармаси коррекцияси) методикаси;
- “Беш Табиий Қувват” методикаси;
- Молиявий тараққиёт ва бойиш Алкимёси методикаси;
- Узок яшаш ва қартайиш Алкимёси методикаси;
- “Қайта туғилиш” жисмоний-энергия-ахборот-сенсор-кармавий тозалаш методикаси.
- Мураббийлар тайёрлаш методикаси.