

PSIXOLOGIYADA TORTISHISH QONUNI: FIKRLARIMIZ HAYOTIMIZNI QANDAY SHAKLLANTIRADI.

Xovos tumani 1-maktab psixologi

Ahadov Nurbek

Annotatsiya

Mazkur maqolada psixologiyada tortishish qonunining nazariy asoslari, hayotdagi aks etishi, mashhur kitoblar va ilmiy tadqiqotlar bilan bog'lanishi tahlil qilingan. Ushbu qonunga ko'ra, inson o'z fikr va his-tuyg'ulari orqali hayotiga ijobiy yoki salbiy hodisalarni tortadi. Rhonda Byrne, Napoleon Hill, James Allen va boshqa mualliflarning asarlaridan iqtiboslar keltirilib, ijobiy fikrlash, vizualizatsiya, minnatdorchilik va motivatsiya orqali inson o'z taqdirini shakllantirishi mumkinligi ko'rsatib berilgan. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar orqali ushbu nazariyaning ruhiy salomatlik va shaxsiy rivojlanishga ijobiy ta'siri, shu bilan birga tanqidiy yondashuvlar ham yoritilgan. Maqola ilmiy, nazariy va amaliy yondashuvlarni o'zida jamlagan holda, tortishish qonunining psixologik ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so'zlar; Tortishish qonuni, Ijobiy fikrlash, Vizualizatsiya, Fikr energiyasi, Psixologik motivatsiya, Minnatdorchilik, Manifestatsiya, Napoleon Hill, Rhonda Byrne, Ong nazorati, O'z-o'zini boshqarish, Neyropsixologiya, O'z-o'zini bajaruvchi bashorat.

Psixologiyada "tortishish qonuni" (Law of Attraction) — bu inson o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va e'tiqodlari orqali o'z hayotiga voqea va holatlarni tortishini ta'kidlovchi nazariyadir. Bu g'oya oddiy jumla bilan ifodalanadi: **"Siz nima haqida ko'p o'ylasangiz, o'shani o'z hayotingizga jalb qilasiz."** So'nggi yillarda bu qonun nafaqat psixologiya, balki shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, hatto neyrofan va marketingda ham keng muhokama qilinmoqda. Maqolada ushbu qonunning mohiyati, nazariy asosi, tanqidiy qarashlar va real hayotdagi ifodalari yoritiladi. Tortishish qonuni – bu inson miyasi va koinot o'rtasida energiyaviy aloqa mavjudligi g'oyasiga asoslanadi. Bu nazariyaga ko'ra, insonning fikr darajasi — ijobiy yoki salbiy — muayyan "vibratsiyani" yaratadi. Bu energiya esa o'ziga shunga mos holatlarni jalb qiladi. Tortishish qonunining ildizlari qadimgi falsafiy oqimlarga borib taqaladi: Ilmiy psixologiyada bu qonun to'g'ridan-to'g'ri "koinot sizga istagan narsangizni yuboradi" degan shaklda tasdiqlanmaydi, ammo bir qancha ilmiy tushunchalar bu g'oyani qisman qo'llab-quvvatlaydi: O'z-o'zini bajaruvchi bashorat (Self-Fulfilling Prophecy). Agar siz o'zingizni muvaffaqiyatli deb bilsangiz, o'zingizga nisbatan ijobiy munosabat paydo bo'ladi va bu sizni faolroq harakatga undaydi.

Kognitiv filtrlash; Miya odatda e'tiborini siz ko'proq o'ylayotgan narsaga qaratadi. Agar siz muvaffaqiyat haqida o'ylasangiz, imkoniyatlarni ko'proq sezishingiz ehtimoli ortadi.

Vizualizatsiya va motivatsiya Sportchilar, san'atkorlar va tadbirkorlar orasida o'z maqsadlarini tasavvur qilish, aqliy "repetitsiya" qilish keng qo'llaniladi.

Ba'zi psixologlar va ilmiy doiralar tortishish qonunini haddan tashqari soddalashtirilgan deb hisoblaydi. Ularning fikricha:

- Faqat fikr orqali emas, balki harakat, reja, mohiyatli ijtimoiy muhit ham muhimdir.
- Salbiy fikr yuritgan odamlar ko'pincha ruhiy tushkunlik yoki travmadan aziyat chekadi — ularni faqat "ijobiy o'yla" deyish muammoni yengil ko'rsatishdir.
- Koinotdan nimadir so'rash emas, o'z ichki dunyoingizni tartibga solish asosiy vazifadir.

Imtihon topshiruvchi talaba – Har kuni o'zini testda yaxshi natija olayotganini ko'z oldiga keltiradi. Bu uning ishonchini oshiradi, tayyorlanishda samaraliroq bo'ladi.

Bu misollar shuni ko'rsatadiki, ijobiy fikrlar haqiqatga aylanishi mumkin — agar ular harakat bilan birga bo'lsa.

Rhonda Byrne (2006)

Bu kitobda tortishish qonuni quyidagicha tushuntiriladi: "Fikrlar – bu magnit. Ular o'xshash energiyani tortadi. Nima haqida o'ylasang, shuni o'ziga jalb qilasan." Hayotiy bog'liqlik: Ko'plab o'quvchilar bu kitobdan so'ng o'z maqsadlarini yozishni, ijobiy niyat qilishni va har kuni maqsadlariga yetayotganini tasavvur qilishni odat qilgan. Masalan, talabalar universitetga kirish, tadbirkorlar esa biznesda muvaffaqiyatga erishish uchun ushbu yondashuvni amalda qo'llagan.

Jen Sincero (2013)

Jen Sinceroning kitobida quyidagicha aytiladi:

"Hayotingiz sizning ongingizda nima borligining aksidir. Agar o'zingizni yomon ko'rsangiz, hayot sizni ham shunday muomala bilan kutib oladi." Hayotiy bog'liqlik:

Ko'plab o'quvchilar bu kitobni o'qib, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga harakat qilgan. Ijobiy fikrlash orqali munosabatlar, ish faoliyati va sog'liqda sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz bergan.

Sportchilar va san'atkorlar amaliyoti (vizualizatsiya)

- Michael Phelps, olimpiada chempioni, har kuni musobaqalardan oldin o'zini g'alaba qozonayotganini tasavvur qilgan.

Jim Carrey, mashhur aktyor, kariyerasidan oldin o'ziga 10 million dollarlik chek yozib, uni har kuni ko'rib yurardi. Yillar o'tib, aynan 10 million dollarlik film shartnomasi olgan.

Bu misollar shuni ko'rsatadiki, tortishish qonuni faqat nazariy g'oya emas, balki haqiqiy hayotda samarali ishlatiladigan yondashuvdir — fikr + his + harakat = natija.

Kognitiv e'tibor – siz nimaga e'tibor qaratgan bo'lsangiz, miyangiz o'sha narsani qidirishni boshlaydi.

Affirmatsiyalar – qayta-qayta takrorlangan ijobiy iboralar miyani yangi haqiqatga moslashtiradi.

Vizualizatsiya – miyangiz real va tasavvur qilingan hodisani deyarli bir xil qabul qiladi. Albert C. Albina tomonidan olib borilgan tadqiqotda, tortishish qonunining 28 amaliy qadamini qo'llagan ishtirokchilar minnatdorchilik va baxt darajasida sezilarli o'sishni ko'rsatganlar. Ushbu tadqiqotda eksperimental guruhning minnatdorchilik va baxt darajasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lganligi aniqlangan.

Napoleon Hill

Bu klassik motivatsion asarda quyidagi fikrlar ilgari suriladi: “Har bir buyuk yutuq avval bir fikr bilan boshlanadi.” Hillning fikricha, boylik yoki muvaffaqiyatga erishish uchun odam avvalo o'z fikrini shunga moslashtirishi kerak.

Jen Sincero Jen Sinceroning kitobida quyidagicha aytiladi:

“Hayotingiz sizning ongingizda nima borligining aksidir. Agar o'zingizni yomon ko'rsangiz, hayot sizni ham shunday muomala bilan kutib oladi.” Ko'plab o'quvchilar bu kitobni o'qib, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga harakat qilganlar.

Xulosa

Psixologiyada tortishish qonuni inson tafakkuri va ruhiy holatining hayotdagi voqealar bilan bog'liqligini tushuntiruvchi tushunchadir. Bu qonunga ko'ra, inson qanday fikrlasa, qanday energiyani tarqatsa, o'z hayotiga aynan shunga mos voqealarni tortadi. Ya'ni, ijobiy fikrlovchi inson hayotda ko'proq imkoniyat va muvaffaqiyatga duch keladi, salbiy fikrli odam esa ko'pincha qiyinchiliklar, muammolar bilan yuzmayuz bo'ladi.

Maqolada ko'rib chiqilganidek, tortishish qonuni nafaqat mistik yoki metafizik yondashuv sifatida, balki psixologik va neurosay bilimlar bilan ham bog'liqdir. Zamonaviy psixologiyada ijobiy fikrlash, minnatdorchilik, maqsadli vizualizatsiya va ongli niyat kabi usullar ruhiy salomatlik, o'ziga bo'lgan ishonch va shaxsiy yutuqlarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan tasdiqlanmoqda.

Masalan, **Rhonda Byrnening** “*The Secret*”, **Napoleon Hillning** “*Think and Grow Rich*” asarlari orqali tortishish qonuni oddiy hayotiy misollar bilan izohlangan va ko'plab insonlarga ruhiy dalda bergan. Shu bilan birga, bu qonunga tanqidiy yondashuvlar ham mavjud. Ba'zi psixologlar ushbu nazariyani ilmiy asosdan yiroq deb hisoblab, hayotdagi muvaffaqiyat faqat fikr emas, balki ongli harakat, reja va mehnat bilan erishilishini ta'kidlaydilar.

Shu bois, tortishish qonuni haqiqiy hayotda faqat niyat qilish bilan emas, balki bu niyatni harakatga aylantirish orqali samarali bo'lishi mumkin. Ijобiy fikrlar, minnatdorchilik va ongli vizualizatsiya psixologik motivatsiyani kuchaytiradi, ammo ular harakat bilan birgalikda bo'lgandagina haqiqiy natija beradi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, tortishish qonuni inson tafakkurining kuchini namoyon etuvchi qimmatli vosita sifatida qaralishi mumkin. Bu qonun yordamida inson o'z hayotiga faol ta'sir ko'rsata oladi, ammo bu jarayonda real harakatlar, maqsadlilik va qat'iyat ham muhim rol o'ynaydi. Shaxsiy rivojlanish, ruhiy farovonlik va baxtli hayot sari olib boruvchi yo'l ijobiy tafakkur va ongli hayot tanlovidan boshlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Byrne, R. (2006). *The Secret*. Atria Books.
2. Hill, N. (1937). *Think and Grow Rich*. The Ralston Society.
3. Allen, J. (1903). *As a Man Thinketh*. Thomas Y. Crowell Co.
4. Sincero, J. (2013). *You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life*. Running Press.
5. Murphy, J. (1963). *The Power of Your Subconscious Mind*. Prentice Hall.
6. Carnegie, D. (1936). *How to Win Friends and Influence People*. Simon & Schuster.
7. Albina, A. C. (2019). *The Law of Attraction, Positive Thinking, and Level of Gratitude Towards Happiness*. [ResearchGate.net](https://www.researchgate.net)
8. PubMed (2023). *Manifestation beliefs and psychological wellbeing: An empirical study*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37421301>
9. Psychology Today (2016). *The Truth About the Law of Attraction*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-blame-game/201609/the-truth-about-the-law-of-attraction>
10. Robbins, T. (2001). *Awaken the Giant Within*. Simon & Schuster.