

УДК: 159.98:616-052

KASALLIKLAR BILAN KURASHISHDA NEYROLINGVISTIK DASTURLARNING AHAMIYATI

Mirzayeva N.A.

Alfraganus university
(O'zbekiston Respublikasi)

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada patologik holatlar va bemarlik vaqtida kasallik bilan kurashishning eng samarali va alternativ usuli bo'lgan neyrolingvistik dasturlar haqida so'z boradi. Neyrolingvistik dasturlar bemor tanasini davolashda ongga ijobiy nutq orqali ta'sir etish va davolanish potentsialini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: neyrolingvistika, neyrolingvistik dasturlar, kasallik, profilaktika, stress, dipressiya.

АННОТАЦИЯ

В этой статье рассматриваются нейролингвистические программы, которые являются наиболее эффективным и альтернативным способом борьбы с болезнью при патологических состояниях и недомогании. Нейролингвистические программы позволяют воздействовать на разум посредством позитивной речи и эффективно развивать потенциал исцеления при лечении тела пациента.

Ключевые слова: нейролингвистика, нейролингвистические программы, болезнь, профилактика, стресс, депрессия.

ABSTRACT

This article discusses neuro-linguistic programs, which are the most effective and alternative way to combat the disease in pathological conditions and malaise. Neuro-linguistic programs allow you to influence the mind through positive speech and effectively develop the healing potential in the treatment of the patient's body.

Keywords: neuro-linguistics, neuro-linguistic programs, disease, prevention, stress, depression.

Dolzarbliigi. Inson salomatligi eng bebaho boylik sifatida yuksak qadrlanadi. Yer yuzida insoniyat paydo bo'lgandan buyon, u o'zining sog'ligiga xavf soluvchi turli – tuman xatarlar, tabiat xodisalari, salomatlikka ta'sir etuvchi ko'zga ko'rinmas kasalliklar bilan kurashib keladi. Inson salomatligi faqat jismoniy holat bilan emas, balki ruhiy va

ma'naviy holat bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Tibbiyot xodimlarining bemorlar bilan olib boradigan muloqatining o'zi bemorga kasalliklarni engishda ishonchning ortishiga, o'z salomatligiga bee'tibor bo'lmoslikka da'vat etadi. Bu borada, shifokor nutqi, uning muloqot madaniyati ham yuksak o'rin tutadi.

Tadqiqotning maqsadi. Xizmatlar va mijozlarga xizmat ko'rsatish sifatini yaxshilash, shuningdek, mijozlarga xizmat ko'rsatish sifatini yaxshilash uchun qo'shimcha xizmatlar talab qilinmaydi. Ratsional texnologiyalar, psixologik yondashuvlar, diagnostika va reabilitatsiyaning zamonaviy usullari ufqning kengayishiga yordam beradi. Aini, bemorlar va

Tadqiqotning ob'ekti. Zamonaviy tibbiy psixologiyada salomatlikni mustahkamlashda turli metodlar qo'llaniladi. Shulardan biri - neyrolingvistika yoki neyrolingvistik dasturlar (NLD) hisoblanadi. Ushbu usul insonning ong va ong ostidagi jarayonlarini boshqarishda nutqning ahamiyati orqali salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Neyro-tilshunoslik insonning xulq-atvori va xulq-atvorini o'rganadi. Neyro-tilshunoslik tilni idrok etishni bilish vositasi, ya'ni bilish vositasi sifatida ko'rib chiqadi; til tilni idrok etishni bilish vositasi, ya'ni ichki idrok va idrok sifatida ko'rib chiqadi. Neyrolingvistika — bu til, fikrlash va miya faoliyati o'rtasidagi bog'lanishni o'rganuvchi fan sohasi bo'lib, ushbu soha tarixiga qaraydigan bo'lsak, 1940-1950-yillarda paydo bo'lishi E.Tragger, A.Xekan, A. Luriyaga tegishli. Neyrolingvistika — tilning miyada qanday ishlanishini, inson ongi va nutqining o'zaro aloqasini o'rganuvchi fan.

Tadqiqotlardan kelib chiqib aytadigan bo'lsak, neyrolingvistik dasturlash inson fe'l-atvorini uning miyasini dasturlash orqali o'zgartirishga yordam beradi deb hisoblaniladi. NLD ning asosida sub'ektiv tajriba tuzilmasi orqali o'rganish yotadi. U insonning fikrlash usulini o'rganadi va uning rivojlanishi uchun talab doirasida o'zgartirish kiritadi. Buni NLDning maxsus texnikalari orqali ham amalga oshirish mumkin [3].

Demak, tibbiyot amaliyotida shifokor muloqoti, uning ko'rsatadigan amaliy yordami darajasidagi muhim bosqichlardan biri bo'lib, bemor salomatligini yanada ijobiy tomonga o'zgarishiga amaliy yordam beruvchi vosita sifatida tavsif etiladi.

Material va metodlar. Neyro-lingvistik dasturlash (NLD)ning salomatlikni saqlashdagi ahamiyati katta bo'lib, u o'zida quyidagi muhim

shifokorlarning sa'y-harakatlari tufayli u Tibetdagi eng hurmatli xudolardan biriga aylandi. Neyro-lingvistik dasturlash (NLP) texnologiyasi bunday jarayonlarda muhim rol o'ynaydi, bu shaxsiyat, uning xulq-atvori va xulq-atvori bo'yicha tadqiqotlar o'tkazishga imkon beradi.

Luriyaning "neyrolingvistikaning asosiy muammolari" kitobi dastlabki kitob sanaladi. Voqealarga izma-iz ravishda 1970-yillarning boshlarida Santa Kruz universitetida professor va talabalar - Djon Grinder va Richard Bandler neyrolingvistika (NLP) sohasini o'rganishni chuqurlashtirishgan [2].

Neyrolingvistik dasturlashga turli olimlar turlicha ta'rif berishgan. Djon Grinder "NLPning strategiyasi, quroli va texnikasi inson funksiyalari ichidagi boshqa topilmalardan farqli o'laroq, aqliylik singari noyob va qadrli funksiyani o'zida namoyish etish imkoniga ega", - deydi. Xuddi shu tarzda, Trevor Grem Uilkins ham uni odamlarning muloqot qilish va bir-biriga ta'sir ko'rsatish san'ati va ilmi deb ta'riflaydi. Robert Dils "NLP miya (neyro) va til (lingvistika), hamda ularning bizning jismimiz va ongimizga o'zaro ta'siri orasidagi fundamental dinamikani tasvirlaydi", deb tushuntiradi [1].

jihatlarini qamrab oladi. Tibbiy masalalarni hal etishda va bemorlar bilan muloqotga kirishishda NLD ning 4 ustuni mavjud [4]:

1. Munosabat: bunda Oksford va Vebster lug'atlarida "munosabat" so'ziga berilgan ta'rifga tayanadigan bo'lsak, shifokor va bemor orasida o'zaro munosabat, yoki uyg'unlik bo'lsa, kasallikni engish jarayoni osonroq kechadi [5]. Bu yaqin munosabat esa bemorning ong ostida, ya'ni o'zi anglamagan holda sodir bo'ladi. Natijada, shifokor bu vaziyatdan katta muvaffaqiyatga etaklovchi samarali rekonvalensiya muhitini yaratishda foydalanishi mumkin [6].

2. Natijani o'ylash: bu ustun bemorning maqsadlari bilan bog'lanadi. Buning uchun o'quvchilar nima xohlayotganlarini aniq bilishlari, ya'ni aniq maqsad qo'ya olishlari

lozim. Chunki aniqlik muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi.

3. Sezgi idroki: biz atrofimizda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarni sezgi organlarimiz orqali his qilamiz: eshitamiz, ko'ramiz, his qilamiz. Sezgi idroki bizga atrofimizda bo'layotgan voqealardan boxabar bo'lishga ko'maklashadi. NLD nazariyasida, bemor unga nima muvaffaqiyatli yoki yo'qligini bilib-bilmay bajaradi. Agar u muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'lsa, u natijaga erishishi uchun qaysi sezgi yaxshi ishlash - ishlamasaligini aniq idrok eta olishi lozim.

4. Xulq-atvor moslashuvchanligi: inson hayotda turli kutilmagan vaziyatlarga ham tushib qolishi mumkin. Shunda u moslashuvchanlikni o'ziga singdirgan bo'lsa, o'zi uchun vaziyatni o'zgartira oladi va noqulaylikdan natija sari qadam qo'yadi.

Kasallikning neyrolingvistik diagnostikasi bir nechta xavf omillarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Bu omillar surunkali obstruktiv o'pka kasalligi bo'lgan bemorlarda og'riqli hislarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Shifokorlar, bemor o'z fikrlarida emas, balki ongli bo'lishi kerak, deb hisoblashadi.

1. Bemorning ichki holatiga va uning fikrlashiga psixologik omilning ta'siri kasallikning rivojlanishi va davolanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

2. Neyro-lingvistik buzilishlar (NLD) bemorning ongida paydo bo'ladigan fikrlash buzilishlari bo'lib, unga ijobiy fikrlar va ijobiy motivatsiyani rivojlantirish imkoniyatini beradi.

3. Stress va tashvish-stressni engillashtirish, stressni yo'qotish va dam olish uchun NLP texnikasi.

4. Sinovning ijobiy natijasi-bemor "men aqldan ozishim mumkin" deb ishonadi va immunitet tizimi tezroq ishlay boshlaydi.

5. Dori va davlash o'z-o'zini gipnoz usullarini qo'llaydilar - NLP, bunda bemor antibiotiklarga yuqori sezuvchanlikni boshdan kechiradi, bu jarohatni davolash jarayonini tezlashtiradi.

6. Shaxsiy resurslarni faollashtirish-NLP insonga ichki kuch va imkoniyatlarga ega

bo'lish imkoniyatini beradi, hayot sifatini yaxshilaydi.

7. Amaliyot-bu o'zi bo'lishni, o'zi bo'lishni, o'zi bo'lishni, harakat qilishga undashni xohlaydigan odam.

Shunday qilib, tashxisga neyro-lingvistik yondashuv nafaqat shifokorlar, bemorlar bilan ishlash tajribasiga ega bo'lgan shaxslar tomonidan ham qo'llanilishi mumkin:

1. NLD stress, depressiya va xavotirdan xalos bo'lishga yordam beradi.

2. Jobsning so'zlariga ko'ra, u guruhni tark etmoqchi emas.

3. Davolash paytida bemor ichki buzuvchi va ruhiy charchoqni boshdan kechiradi. NLD odamning "men yetib olaman" degan ishonchini kuchaytiradi.

5. Dori-darmon bilan davolash jarayoni bemorlarning psixologiyasi bilan bog'liq. NLP davolash bemorda salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqarmasdan shifo jarayonini tezlashtirishi mumkin.

6. NLD spekulativ xatti-harakatlarga qarshi kurashish, shuningdek rejimga qarshi kurashish uchun ishlatilishi mumkin.

Natijalar va muxokamalar. NLD texnologiyalari orqali ko'plab amaliy natijalarga erishish mumkin:

1. Miya faoliyati oziqlanishi va kognitiv jarayonlar-bu odamning ovqatlanish jarayonida, lingvistik va kognitiv, shuningdek kognitiv funktsiyalarida ishlaydigan jarayonlar.

2. Miya faoliyati oziqlanishning buzilishi-qon tomirlari, oshqozon yarasi yoki ovqatlanishning buzilishi natijasida kelib chiqadigan boshqa patologik holatlar (afaziya, disleksiya va boshqalar.) va ularning yo'qolishiga olib keladi.

3. Neyrolingvistik kasalliklar - fikrlash va fikrlashning buzilishi bilan tavsiflangan psixolingvistik kasalliklar paytida yuzaga keladigan kasalliklar to'plami. Bu yo'nalishda shaxsiy rivojlanish, psixoterapiya va motivatsiya kuchli refleksiv texnologiyalar va NLD dasturlariga bog'liq.

Bunda tanani sog'likka moslashtirish uchun submodallikdan foydalanish mumkin va bu amaliyotni o'rganish uchun eng oddiy va sodda NLD metodlaridan foydalanish ijobiy

natija beradi. Tajriba uchun oddiy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi:

1. Ba'zi ijobiy tasvirni eslash (yoqimli kun, yutuqdan g'ururlanish hissi va boshqalar). O'sha paytda inson o'zida bo'lgan his-tuyg'ularni

2. Keyingi qadam salbiy tasvirni kuchsizlantirishdir. Salbiy va tushkun jismoniy va ruhiy zarbalarni amaliyot tajribasida tuzatilgandan so'ng, uni oq-qora qilib qo'yish, jarayonga tashqi tomondan qarash va bu jarayonni to'liq baholash va inson o'zi bilan sodir bo'lmagandek kabi xissiyotlarni shakllantirishi orqali amalga oshadi. Bunday holda, kutilgan ta'sir noqulaylikning kamayishi hisoblanadi.

3. Bu tasvirlarni yana tasavvur qilish va his-tuyg'ular bilan "o'ynash", ya'ni rasmlarni kattalashtirish va kichraytirish, ularni turli ranglarda bo'yash. Biroz vaqt o'tgach, inson ularni boshqarish mumkinligini his qiladi: salbiy tajribalar zaiflashishi mumkin, yoqimli tajribalar esa kuchliroq va quvonchliroq bo'lishi mumkin.

Bunday mashqni tunda ishlatish, o'tgan kun voqealariga "aylantirish", ijobiy daqiqalarga e'tibor qaratish va salbiy narsalarni qo'yib yuborish yaxshidir.

takrorlashga va tasvirni yorqin ranglarda bo'yashga, uni yaqinlashtirishga xarakat qilishi kerak. Bunda inson yoqimli hislar kuchayganini sezadi.

Xuddi shu mashqlarni sog'liq uchun qo'llash mumkin. Qaysi tasvirlar insonga eng samarali ta'sir qilishini tushunib, ijobiy his-tuyg'ularga moslasha olish, sog'lom holatni shakllantirish va sog'liqning taqdim etilgan rasmiga ijobiy tarkibiy qismlarni olib kelish uchun har kuni samarali NLD mashqlaridan foydalanish muhim sanaladi.

Xulosalar. Ammo oxirgi chora sifatida, kasal bo'lib qolgan inson, tez tiklanish uchun, tezda tuzalib ketgan holatni eslashi, kasallikning rasmini va tez tiklanish xolatini solishtirishi va kasallikning submodalligini o'zgartirish kerak. (rasmning joylashuvi, ranglar, o'lcham va boshqalar.)

Xulosa qilib aytganda, NLD salomatlikni saqlashda nafaqat kasalliklarni oldini olish, balki davolashda ham psixologik qo'llab-quvvatlovchi usul sifatida katta ahamiyatga ega va tibbiyot amaliyotida keng qo'llanib kelinishi davriy taqozo sifatida talqin etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Baxranova M. (2023). Neyrolingvistik dasturlash (NLP) - o'quvchi ongini dasturlash orqali chet tilini o'rgatish texnikasi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 140–144. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/digitalization-modern-education/article/view/24704>
2. Muslixiddinova Raxshona Hamza Qizi // Neyrolingvistika: tahlil va talqin // Academic research in educational sciences. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrolingvistika-tahlil-va-talqin> (дата обращения: 30.08.2025).
3. Kushwaha S. "Neuro-linguistic programming in English teaching classroom", 2021, Shiksha Shodh Manthan, A half-yearly international peer-reviewed journal of education, 7(1), 141-145.
4. Hedayat N, et al. "Neuro-linguistic programming and its implications for English language learners and teachers", 2020, Theory and practice in language studies, 10(9), 1141-1147
5. Delbio, A., Ilankumaran, M. "Second Language Acquisition through Neurolinguistic Programming: A Psychoanalytic Approach", 2018, International Journal of Engineering & Technology, 7(4.36), 624-629.
6. Silva, D. "Contributions of neurolinguistic programming in school education. EC Neurology", 2017, 1, 10-13. <https://www.ecronicon.com/ecne/si/ECNE-01-SI04.pdf>.