

## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA NEYROGRAFIKANI ROLI

**Sobirova Lobar Raximovna** – Surxondaryo viloyati pedagogik mahorat markazi  
“Pedagogika, psixologiya va ta’lim texnologiyalari” kafedrası o’qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqola neyrografika nima ekanligi, inson ruhiyatiga qanday yordam berishi va bundan tashqari qanday mavzularda aynan shu neyrografikani qo’llash mumkinligi haqida bayon etilgan.

**Kalit so’zlar:** neyrografika, miya, ong, ijobiy fikrlash, neyropsixologiya, chizish, silliqlash, uchburchak, to’rtburchak, aylana, figuralar, neyroliniyalar, stress, refleksiya

Neyrografika - bu chizma yordamida psixologik holatni grafik o'zgartirishning yangi usuli. Har qanday yoshda har kim tomonidan qo'llanilishi mumkin bo'lgan buzg'unchi his-tuyg'ularni yo'q qilishning bu usuli yaqinda paydo bo'lgan. Neyrografika “neyro” -miya, “grafika”-yozaman, ya’ni ongni yozaman degani. U psixologiya fanlari doktori, professor va arxitektor, Ijod psixologiyasi institute asoschisi Pavel Piskarev tomonidan 2014-yilda ishlab chiqilgan. Ko'plab insonlar ushbu usulni qo'llash orqali hayotida yaxshi natijalarga erishganligi sabab haligacha bu usulga murojaat etib kelishmoqda. Tobora neyrografika foydalanuvchilarining soni ortmoqda. Neyrografika orqali hayotimizdagi boylik, sog'lik, munosabatlar, ayollik yoki boshqa yo'nalishlar bilan bog'liq muammolarni oson yechish mumkin Neyrografika qanday ishlaydi? Bunda siz tasavvur va tuyg'u kuchingiz orqali:

- avval, neyronlaringizga, keyin, markaziy nerv sistemangizga ta’sir qila olasiz;
- ongingizni tahrirlashni va yangi programma joylashni o’rganasiz;

Neyrografika - bu hayotingizni rasm chizish orqali boshqarish usuli. Hamma narsani chizishingiz mumkin mutlaqo hamma narsani.

Eng qizig'i shundaki neyrografika orqali biz salbiy his-tuyg'ular bilan ishlashimiz yig'ilib qolgan emotsiyalarni chiqarib yuborishimiz, stress rivojlanishiga halaqit beruvchi



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-6

iqrorliklar, buzg'unchi ong osti dasturlari va shunga o'xshash boshqa zararli holatlardan halos bo'lishimiz mumkin.

Neyrografika bizga ijobiy fikrlashni o'rgatadi. Ijobiy fikrlash orqali esa istagan narsamizga erishishimiz, o'zimizni energiyaga to'yintirishimiz, insonlarni, voqealarni, yoqimli vaziyatlarni o'zimizga "tortib" olishimiz, yangi, baxtli senariylarni yaratishimiz mumkin. Eng asosiysi, neyrografika chizish juda ham oson, yoqimli, qiziq va zavq bag'ishlaydi! Har safar rasm chizib tugatganingizda qilgan ishingizdan ilhomlanasiz! Katta qiziqish bilan kelajakdan yoqimli "syurpriz"lar kutasiz.

Neyrografika bu psixologiya va miyyaning uyg'unligi. Neyropsixologiya orqali insonlar ichki muammolarini chizish va tasvirlash orqali barcha bloklarni yechib muammolarni eritib yuboradi. Neyrografika chizish jarayonida miyyaning neyron tarmoqlari yangilanadi va yangi neyron aloqalar hosil bo'ladi. Bu usul stress, depressiya, turli fobiyalar, va boshqa emotsional holatlarni butkul parchalab beradi. Neyrografika yordamida yaratilgan chizmalarning barchasi o'ziga xos shakl va turli mavzulardan iborat bo'lib bu jarayon miyyaning barcha neyronlarini faollashtirib ichki garmoniyani oshiradi.

Neyrografikada figuralar va chizilayotgan shakllar turli emotsalarni va ichki holatni ifodalab beradi. Bu figuralar orqali inson o'zining ichki hissiyotlarini va ong ostidagi fikrlarini tasvirlay oladi.

Neyrografikada odatda quyidagi figuralar ishlatiladi...

**1. TO'RTBURCHAK** - bu figura tartib va barqarorlikni anglatadi. To'rtburchaklar orqali inson o'zining hayotidagi tartib va jamlangan zahiralarni bazasini ifoda etadi.

**2. AYLANA** - Bu figura ichki tinchlik cheksiz sevgi cheksiz imkoniyatlar eshigini ochishni anglatadi. Aylana chizish orqali inson ichgi garmoniyasini va ichgi muhabbatini ifoda qiladi.

**3. UCHBURCHAK** neyronlarimizni doimiy harakatga keltirib turuvchi figura hisoblanadi. Ayrim holatlarda bu figura bilan ishlash o'ziga havfli bo'lib stres qo'zg'algan vaqtlarda bu figura bilan ishlashni cheklab turamiz.

**4. NEYRO LINYALAR** bu hayotdagi oqim va o'zgarishni anglatadi. neyro chiziqlar yordamida inson hayotidagi o'zgarishlarni, og'riqlarini va harakatlarini tasvirlaydi.





Neyrografika bilan uzoq shug'ullangan inson:

- Vaziyatlarni tan olish;
- Ichki ziddiyatlarni yumshatish;
- Ichki uyg'unlikni topish;
- Muammoga yuqoridan qarash;
- O'ziga haqqoniy munosabatda bo'lish
- Barcha muammolardan yoruqlik tezligida halos bõlish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Neyrografika – bu hissiy va ruhiy holatlarni ifodalovchi, bevosita ijodiy jarayon orqali shakllanuvchi san'at turi. U asosan chizish va tasviriy san'at usullaridan foydalanadi. Neyrografika, shuningdek, stressni kamaytirish va ichki hissiyotlarni tartibga solish maqsadida qo'llaniladi.

### **Neyrografiya bilan nima chizish kerak?**

- qog'oz varag'i (har qanday formatda);
- qalam yoki flomaster, uning yordamida chiziqlar va shakllar chiziladi;
- bo'yoqlar yoki rangli qalamlar.

**Yangi boshlanuvchilar uchun** neyrografikani o'rganish qiyin emas. Bu hamma uchun mavjud. Yangi boshlanuvchilarga o'zlarini xonada yoki tabiatda izolyatsiya qilish tavsiya etiladi.

1. Muammoingizni va u keltirib chiqaradigan his-tuyg'ularni aqliy ravishda aniqlang: yaqinlaringiz bilan kelishmovchiliklar, ota-onalar bilan munosabatlar va h.k.
2. Bir varaq qog'ozni oling va uning bo'ylab qalam chizishni boshlang, har qanday shaklda uzluksiz chiziq chizing. Yashirin narsa shundaki, bu dizayn tezda qo'llanilishi kerak, siz shakl yoki dizayn haqida o'ylashingiz shart emas. Shunday qilib, odamda mavjud bo'lgan kuchlanish varaqqa o'tkaziladi.
3. Uchinchi bosqich - burchaklarni yaxlitlash. Olingan rasmga qarang, uni eslang, so'ngra rangli qalamlarni oling va undagi barcha burchaklarni tekislashni boshlang. Chizish jarayonida ichki ovozingizni eshitish va uni tinglash muhimdir.
4. Olingan raqamni varaqdagi bo'sh joyning qolgan qismi bilan birlashtirish kerak, unda eritiladi. Buni kardiogrammaga o'xshash chiziqlar yordamida qilish kerak, faqat unda o'tkir burchaklar bo'lmasligi kerak. Biz bunday chiziqlarni chizilgandan





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-6

varaqlarning chetlariga qarab chizamiz, bitta tasvirni yaratamiz. Ushbu bosqichda "men", "siz", "ular" tushunchalari yo'qoladi. Hamma narsa ajralmas bir butunga birlashadi.

5. Beshinchi bosqich - rasmning segmentlarini turli xil ranglar bilan bo'yash va ularni birlashtirish. Siz bo'yoqlar yoki rangli qalamlardan foydalanishingiz kerak. Qismlarni yangi guruhlarga birlashtirish maqsadga erishish uchun motivatsiya beradi. O'zingizning ranglaringizni tanlang. Barcha qismlarni bo'yash shart emas.
6. Maydon chiziqlarini chizish. Bu varaqlarning bir chetidan ikkinchisiga o'tadigan alohida chiziqlar. Ushbu chiziqlar boshqa rangda ta'kidlanishi kerak. Bu sizning ichki dunyongizga chuqur kirib borish imkonini beradi. Chizma tugagandan so'ng, siz diqqat bilan qarashingiz kerak. Va keyin siz dam olishingiz kerak.

Neyrografik rasmlarni kechqurun yotishdan oldin chizish tavsiya etiladi, chunki uxlash vaqtida miyada yangi neyron aloqalar hosil bo'ladi.

Neyrografika nafaqat ijodiy jarayon, balki psixologik terapiya vositasi sifatida ham ishlatiladi. Bu orqali inson o'z ichki dunyosini chuqurroq anglaydi va shaxsiy o'zgarishlar qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

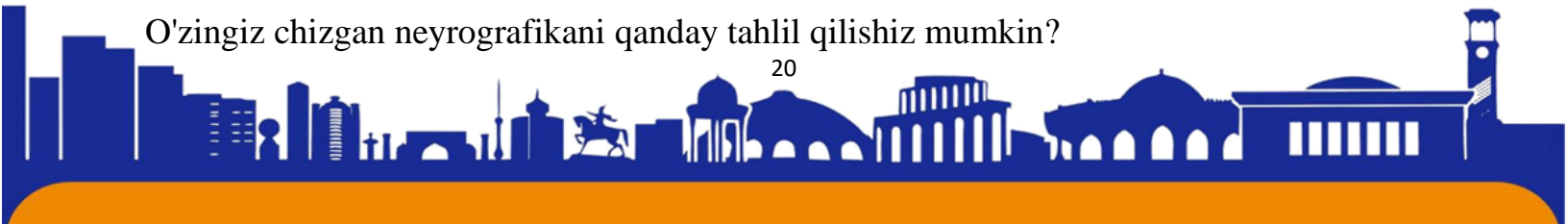
Neyrografikada neyrografik chiziq qanday ishlaydi?

Neyrografik chiziq biz chizayotgan mavzuning harakati va rivojlanishining tabiatini belgilaydi. Shuningdek u chizmaning alohida elementlarini bir butunga birlashtiradi. Va u bizga energiya olib keladi.

Neyrografika haqida eshitganmisiz? Aslida neyrografika yordamida qanday mavzularni ishlash mumkin, men siz uchun bir nechtasini sanab o'taman:

1. Ong osti bloklarini yechish;
2. Pullarni osonlik bilan qabul qilish;
3. Sayohatlarga ochilish;
4. Munosabatlar;
5. Sog'lik;
6. Depressiyadan chiqish;
7. Hafagarchilikni qo'yib yuborish, kechirish
8. Shaxsiy rivojlanish

O'zingiz chizgan neyrografikani qanday tahlil qilishiz mumkin?





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-6

1. To'g'ri rasshifrovka qilish uchun chizish vaqtidagi holatizga e'tibor qarating. Hech kim sizni rasmizni sizdan yaxshi bilmaydi. Asosiy qoida - ichki holatizga e'tiborli bo'ling
2. Chizish vaqtida o'zizdan so'rang: "O'zimni qanday his qilyabman?  
Qog'ozda ko'rganlarim o'zimga yoqyabdimi?  
Tanam qanday reaksiya beryapti?  
Miyamda qaysi obrazlar namoyon bo'lmoqda?"
3. Sizga kelgan fikrlarni, insaytlarni, g'oyalarni yonizga alohida olib qo'ygan varog'izga yoki daftarizga yozing. Hozir bo'lmasa ham, keyin nima anglatishini tushunib olasiz.
4. Chizish protsessida fikrlarimiz bizga podskazka beradi, shuning uchun biron detal e'tiborsiz qolishi kerak emas.

Neyrografika- o'z-o'zidan ijobiy o'zgarishlar. Bu dunyoni o'zgartirishning ijodiy usuli. Siz hayot yillari davomida to'plangan hamma narsani chizishingiz mumkin. O'zingizning rasmingizni yarating, uni ishlatish bo'yicha ko'rsatmalar sifatida uyg'unlashtiring. Neyrografikada chizish ob'ekti - mavzu. Ya'ni, rasmning o'zi emas, balki jarayonda va undan keyin chizuvchi bilan nima sodir bo'lishi muhimdir. Neyrografika mavzuga asoslangan chizma emas, balki majoziy va shuning uchun hamma uchun mos keladi. Siz chizishingiz shart emas, shunchaki markerga ishonishingiz kerak va u qo'lning kengaytmasi sifatida sizni ongsizligining chuqurligiga olib boradi. Neyrografika shunchaki rasmlar emas. Muayyan algoritmnining bajarilishi tufayli biz yangi barqaror neyron aloqalarni shakllantirishimiz mumkin va shuning uchun jismoniy dunyoga o'zimiz xohlagan holatlarni keltiramiz.

Neyrografika - bu loyihalarni qo'llab-quvvatlash amaliyotidir. U mo'jiza yaratmasligini yoki rejalashtirmasligini tushunish muhimdir. Mo'jizalar o'z-o'zidan sodir bo'ladi. Ular nima? Mo'jiza - bu siz kutmagan, siz rejalashtirmagan, kafolat bera olmaydigan narsa ijobat bo'lganda, sodir bo'ladi. Aytaylik, odam qanday qilib uy qurish yoki dam olishni rejalashtirish, yilni qanday to'g'ri o'tkazish, umr ko'rish yoki sog'lig'ini yaxshilash bo'yicha fikrga ega. Bunday holda, neyrografika chizish (va uning qoidalariga rioya qilish) orqali odam o'z rejalarini amalga oshirishning oson yo'lini oladi. Har doim





**ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-6**

chizadigan odamlar qo'shimcha kuchga ega bo'lib, o'z loyihasini amalga oshirish yo'lidagi har bir keyingi qadam osonroq, xotirjam va ishonchli bo'ladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. **Pavel Piskaryov “Neyrografika. Algoritm snyatiya ogranicheniy”**
2. **Pavel Piskaryov “Neyrografika. Algortmi neyrografiki”**
3. **@neyrografikabbilimi telegram sahifasi**

