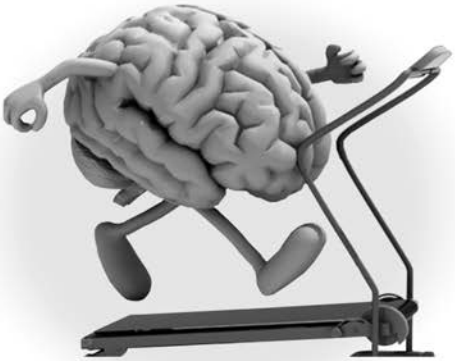
ХОТИРАНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ
70 УСУЛИ



ФЕНОМЕНАЛ ХОТИРА

КИРИШ

Хотираси ўткир, мияси кучли, ҳамма нарсани эслаб қолади-я, каби гапларни тез-тез эшитиш мумкин. Бу одамлар хотиранинг кундалик ҳаёт ва касбий фаолият учун катта аҳамиятга эга эканлигини англаб етганларидан далолатдир. Барча касбий фаолиятларда хотира жуда қимматли воситадир. Яъни ўртача даражадан баланд бўлган хотирага эга кишилар бошқаларга нисбатан афзалликларга эгадирлар. Фавқулодда яхши хотирага эга кишилар билан бир қаторда, ҳақиқатан ҳам хотираси ниҳоятда ёмон одамлар кам бўлса-да, учраб туради. Зеро, хотира ҳаммада бор. Фақат уни қандай ишлатишни билиш керак, холос.

Дарҳақиқат, ҳаммамиз хотирага эгамиз. Агар айримлар ўз ихтиёрлари билан хотираси ёмонлигини тан олган бўлсалар, бу уларнинг хотирадан фойдалана олмасликларини англатади. Биз анча миқдордаги ғоялар, далиллар, маълумотларни эслаб қоламиз. Бусиз, ҳатто, яшаш мумкин бўлмай қоларди. Унда нима учун биз айрим одамларни эслаб қоламизу, бошқаларининг номлари ёдимизда қолмайди. Баъзи учрашувларни осонгина эслаб қоламизу, бошқаларини ёзиб олишга мажбур-

миз. Бир хил топшириқларни бажарамизу, бошқалари ҳақида мутлақо унутиб қўямиз. Айрим маълумотларни ёдлаб оламизу, бошқаларини эса тезда унутиб юборамиз. Бу жумбоқнинг жавоби жуда оддий. Нимадир ёдимизда муҳрланиб қолса, биз эслаб қолишнинг самарали усулларини онгли ёки онгсиз равишда қўллаган бўламиз. Агарда хотирамизда ниманидир сақлаб қололмаган бўлсак, демак, эслаб қолиш жараёни нотўғри ўтган бўлади.

Ақлий машғулот ўтказиш фақат қарияларгагина эмас, балки ёшлар учун ҳам зарур. «Ётган тош остидан сув оқмайди» ибораси хотирага ҳам тегишли. Уни мунтазам равишда мустаҳкамлаб бориш ижодий салоҳият, умр фаолиятига ижобий таъсир қилади.

Бош мия инсоннинг ўзига хос биологик компьютеридир. У бизнинг онгимизни, шунингдек, феъл-атворимизни бошқарувчи асосий механизм ҳисобланади. Миямиз туфайли биз иш ва ўқишда ёшимиз ҳамда индивидуал қобилиятимизга қараб маълум бир натижаларга эришамиз. У бизнинг танамизни, қобилиятимизни бошқаради. Мия ишлаб турганида нималарнидир ўрганиб, ўз қизиқувчанлигимизни намоён қилишимиз, иродамизни белгиланган мақсадларга қаратишимиз, йўналтиришимиз мумкин.

Агар атрофда рўй бераётган барча воқеа-ҳодисалар билан қизиқиб борилса, хатти-ҳаракатлар асослантирилса ва мунтазам равишда ўқиб, ўрганиш давом эттирилса, нафақат ёшларга, балки кекса одамларга ҳам муваффақият доим ёр бўлади. Бунда ёшга

оид хасталикларни аниқловчи ва мажмуавий даволаш ёрдамида уларнинг олдини олувчи усуллар жуда самарали ҳисобланади.

Ушбу китобдан хотирани машқ қилдириш ва унинг ишчанлигини сақлаб қолишга ёрдам берувчи усуллар билан танишибгина қолмай, ушбу жараёндан завқланиш ҳиссини ҳам туясиз. Бундан ташқари, ушбу усуллар ёрдамида маънан такомилга ҳам етасиз. Агар ахборотлар оқими ичидан энг асосийлари, муҳимларини ажратиб олишга ўргансангиз, у сизга босим ўтказа олмайди. Ушбу китобда баён этилганларнинг ҳаммасини онгли равишда қабул қилишга ҳаракат қилинг. Мабодо натижалар дарров кўринмаса, ҳафсалангиз пир бўлмасин. Ўқув жараёнидан катта қониқиш ҳосил қилиб, қисқа фурсатда ижобий натижаларга эришасиз. Агар бирдан хотирангиз яхшиланаётганига амин бўлсангиз, бу ҳали имкониятларингизнинг чегараси эмаслигини билиб қўйинг.

Китобни ўқиш давомида сиз инсон ўртача олганда ўз ақлий қобилиятларининг жуда кам фоизини ишлатади холос, деган фикрга келасиз. Аммо хотиранинг ажойиб имкониятларини кенгайтириш учун ҳеч қачон кеч эмас. Сизга янгиликни ўзлаштириш, қабул қилиш учун жуда қариб қолганингизни уқтира бошлашлари ёки хотирангиз ҳаддан ташқари ёмон эканлигини таъкидлашлари билан сизнинг фикрлаш қобилиятларингиз дарҳол пасая бошлайди. Шу билан бир вақтнинг ўзида Иоганн Вольфганг Гёте даҳоси жуда кексайган ёшда ҳам меҳнат унумдорли-

гининг максимал даражасига эришиш мумкинлигини исботлаб беради. Чунки у «Фауст» асарининг иккинчи қисмини 80 ёшдан ошганида ёзган эди. Шоирнинг жамият билан доимо қизиқиб тургани асарнинг бу қисми яратилиши учун қувват ва туртки бўлган.

Инсоннинг ёш ёки қари эканлиги бош миядаги тўқималар катакчалари сони билан белгиланмайди. Бу жараёнда биологик компьютер – миясининг мосланувчанлиги, ҳис-ҳаяжонларга жавоб бера олиш қобилияти ва жисмоний ҳолати ҳал қилувчи роль ўйнайди. Бу хусусиятларни ривожлантириш учун миянинг янги ҳудудлари, қисмларига кириб боришга ёрдам берувчи махсус ишлаб чиқилган усулларни ўзлаштириб олиш керак дегани. Ушбу китобда сиз ўз миянгизга фойдали усулларни қўллаш учун зарур бўлган манбани топасиз ва ўзингизнинг ижодий имкониятларингизни юзага чиқара оласиз.

Дастлаб сиз ўз хотирангизни таҳлил қилиб олинг ва унинг ёрдамида ўз қобилиятларингизни аниқланг. Кейин сиз ҳаётда тез-тез тўқнаш келиб турадиган оддий қоидаларнинг бир нечтаси билан танишасиз. Келгусида хотирангизнинг бундан мураккаброқ хизматларидан фойдаланишингиз осонроқ бўлиши учун бу қоидаларни яхши ўзлаштириб олишингиз зарур.

Ҳар бир одам буюк қобилиятларга эга, фақат ўзи буни билмайди, холос. Китобни ўқиётганингизда сиз ўз хотирангизнинг кутилмаган имкониятларини очиб, ўзингизни яхшироқ билиб оласиз.

Тузувчидан

МИЯ – ХОТИРА ХАЗИНАСИ

Агар сиз миянгизни мақсадли йўналтириб машқ қилдиришни истасангиз, ўзига хос тамойиллар билан танишиб олишингиз лозим бўлади.

Мия инсон организмидаги барча ҳиссий ва жисмоний ҳаракатларни бошқаради. Одамнинг асосий хотираси бош мияда мужассамланган. Бош мия иккита катта – чап ва ўнг ярим шарлардан ташкил топган. Улар бир-бири билан асаб тўқималари – номиссурлар билан боғланган. Чап ярим шар танамизнинг ўнг томони, ўнг ярим шар эса чап томонини бошқаради.

Катта ярим шарлар бир-биридан мутлақо фарқ қиладиган вазифаларни бажаришга мўлжалланган. Чап ярим шар деярли барча одамларда тил кўникмалари, мантиқ, таҳлил, рақамлар, қоидалар, тизимлаш, тартиб билан боғлиқ; ўнг ярим шар эса фантазия, орзу қилиш, ранг ва товушни макон ҳудудларида қабул қилиш ва мажозий фикрлаш учун жавоб беради.

Илгари мақсадли интеллектуал фаолият миянинг бу фаолиятни қўллаш учун зарур бўлган қисмларини ривожлантиради ва бу вақтда зарур бўлмаган қисмларни ишга солмайди, деб ҳисобланар эди. Маълум бўлишича, бундай ҳолларда синергетик эффект ҳодисаси рўй бераркан. Бунинг оқибатида ақлий фаолиятнинг ҳамма соҳалари ва йўналишлари юқори даражада якунланар экан. Мутлақо янги бўлган бу билим аввалига қўрқув уйғотади, аммо кейин кекса одам бош миясининг ухлаб қолган ўнг ярим шарини уйғотади ва тезда уни яна ҳаётга қайтаради.

Ёш болаларда бош миянинг ўнг томони фаоллашган бир вақтда кекса одамларда ўқиш-ўрганиш ва меҳнат фаолиятининг тугаши сабабли мия хазинасининг бу омбори,



асосан, «михлаб ташланган» бўлади. Шунинг учун ушбу китобнинг муҳим вазифаси – мия ўнг ярим шарини имкон даражасида тез ривожлантириш, шу билан бир вақтда чап ярим шарнинг кучли ҳаракатлари (функциялари)ни ҳам машқ қилдиришдан иборатдир. Миямизнинг ҳамма имкониятларидан унумли ва самарали фойдаланиш учун биз унинг иккала ярим шарини бараварига ишга солишимиз лозим.

МИЯНИ МУНТАЗАМ МАШҚ ҚИЛДИРИШ КЕРАК

Мия танамизни ташкил қилувчи бошқа аъзолар каби парваришга муҳтождир. У тана умумий вазнининг 2 фоизини ташкил қилса-да, бутун танамизга зарур бўлган қувватнинг 20 фоизини сарфлайди.

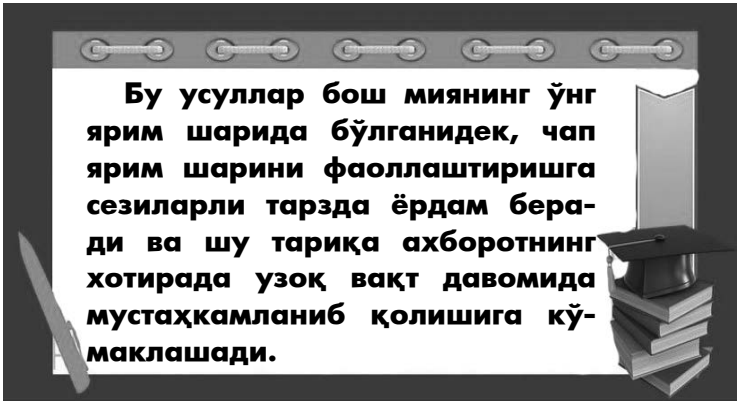
Нафақат тана, балки мия ҳам машқ қилиш ва яхши ҳолатда бўлишга муҳтождир. Доимий ҳаракат инсон танасининг мушакларини мустаҳкамлайди. Мияни машқ қилдирганингизда эса унинг тезкор хотирасини янгилайсиз ва фикрлашини тезлаштирасиз.

Мия машқи кўп нарса талаб қилмайди. Бунинг учун дунёвий билимлар, фавқулодда қобилиятлар ёки махсус шароитлар яратиш ҳам шарт эмас. Мунтазам равишда ҳар куни

ўтказиладиган ўн дақиқалик машғулотнинг ўзи етарли бўлади.

Биз бош мияни, яъни тана ва руҳни бирлаштирувчи бу аъзони машқ қилдиришнинг нақадар муҳим эканлигини тушунишингизни истар эдик. Ақлий марказсиз гавдамиз жонсиз, ҳаракатсиз танага айланади. У юролмайди, ўтиролмайди, овқатлана олмайди, сув ичолмайди, ҳаёт кечириши учун зарур бўлган ҳаракатларни қила олмайди. Худди шундай гапни руҳий ҳолат ҳақида ҳам айтиш мумкин: агар сиз руҳий ҳолатингиз тетик, яхши бўлишини истасангиз, миянгизни машқ қилдиришга жиддий аҳамият беришингиз керак. Чунки фақат шу йўл билангина руҳни тетик ва соғлом сақлаш мумкин.

Мияни машқ қилдириш организмнинг ишчанлик қобилиятини кўтаради, психологик мўътадиллик ва яхши кайфият бағишлайди. Бу амалиётда синалган. Мияни машқ қилдириш учун биз таклиф қилаётган усуллардан фойдаланишингиз мумкин.



Ушбу китобда ажойиб самара берувчи кўплаб усуллар тавсия этилган. Уларни мунтазам бажариш натижасида сиз фақат аниқ-тиниқ хотирагагина эга бўлиб қолмасдан, балки завқланиш ҳиссини ҳам туясиз.

КЎП БИЛИШ ЗАРАР ҚИЛМАЙДИ



Ҳаётнинг қадрига етиб, умр йўлингизни кузатиб борсангизгина, сизга ёмон иллатлар хавф солмайди. Кўп кузатиш ва ўрганиш натижалари — фақат касбдагина эмас, балки шахсий ҳаётингизда ҳам ютуқларга эришишингизни кўрсатмоқда.



Мия ва хотиранинг чекланмаган қобилият, тўғрироғи, имкониятларидан кенг фойдаланиб, билим олиш, ўқиб-ўрганишни мароқли болалар ўйинига айлантириш мумкин. Шундай қилиб, ҳеч бир муболағасиз айтиш ўринлики, мия ва хотира машқи хатти-ҳаракатларнинг ҳақиқий ва мантиқий асосланишига замин яратади.

Биз сизга тавсия қилмоқчи бўлган усулларни бутун умр давомида қўллаш лозим. Бундан ташқари, қуйидаги тамойилларни доимо ёдингизда тутиб, уларга риоя этсангиз, сиз ҳаётда том маънода омад ва муваффақиятга эришган одамлар қаторида турасиз.

Бир умр ўқиш, ўрганиш: хотирани машқ қилдириш, фантазия, мантиқий фикрлашни, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, эстетикани тушуниш ва турли фойдали алоқаларни тиклашга интилиш.

Атрофдагилар билан мулоқот қилиб яшашга одатланиш: ўз яқинлари, уларнинг тарихи, анъаналарини тушунишга ва шу билан бирга, уларнинг ақлий қобилиятларини ривожлантиришга интилиш.

Ишлашга ўрганиш: ўз ишини расмиятчилик учун эмас, ижодий бажариш, ўз олдига янги вазифаларни қўйиш, уларни амалга оширишнинг режаларини ишлаб чиқиш, жамоавий меҳнат қилиш қобилиятларини намоён этиш.

Билимга чанқоқлик: кенг кўламдаги билимларни эгаллашга интилиш – бу онгнинг доимо ёш бўлиши калитидир.



ХОТИРА ИМКОНИЯТЛАРИДАН УНУМЛИ ФОЙДАЛАНИНГ

Ёш ўтиб борган сари хотира ёмонлашиши кўп кузатиладиган хол. Ўз миясини машқ қилдирадиган кекса одамлар эса асаб тўқималари бир-бири билангина эмас, балки организмнинг бошқа тўқималари билан ҳам ўзаро фаол ҳаракат қила олишини исботладилар.

Балки сизнинг хотирангиз ўзингизга қаттиқ ишонганингизда яхши бўлиб қолар?! Агар бўш вақтингизда биз таклиф қилаётган машқлар билан шуғуллансангиз, миянгизни хатловдан ўтказишингиз ва ахборотни қабул қилишнинг қайси йўли сиз учун хос эканлигини аниқлаб олишингиз мумкин.

Ўз қобилиятингизни таҳлил қилиб олишингиз учун сиз махсус назорат топшириқларини бажаришингиз керак бўлади. Улар сизга қобилиятингизнинг (визуал, аудитив, моторли ёки эмоционал), хотирангизнинг (семантик, эпизодик, процессуал ёки орттирилган) ва стресснинг салбий ёки ижобий эканлигини аниқлашингизга ёрдам беради.



АСТОЙДИЛ ҚИЛИНГАН ИШ САМАРА БЕРАДИ

Биз тавсия этаётган топшириқларни бажаришга киришар экансиз, ҳаммасига бирдан қўл урманг. Айниқса, бу топшириқларни бир вақтнинг ўзида бажариш ярамайди.

Энг оддий мисоллар билан чекланиб, ўзингизга тўғри келса, бундан таъбингиз хира бўлмасин. Чунки сизнинг ўқиш, ўрганишингиз энди бошланяпти-ку. Зафар қозонганингизни сезганингиз заҳоти сиз яхши туйғуларни ҳам туя бошлайсиз.

Ушбу китобни ўқир экансиз, стрессларсиз ва ортиқча куч сарфламай ўз хотирангизни мустаҳкамлашингиз мумкин бўлган кўплаб усулларни ўрганасиз.

Энди эса қўлингизга қалам ва ён дафтарни олинг. Топшириқларни бажариш жараёнида сизнинг тезкор хотирангиз синаб кўрилади. Шунинг учун ҳар бир машқдан сўнг қисқача тушунтириш берилади. Шуни ҳам назарда тутингки, бу имтиҳон эмас, балки сизга ўз имкониятларингизнинг чегарасини билишингиз учун яна бир қулай фурсатдир.

Керак бўлса, бу жараёнда ўзингизга баъзан танаффус қилишга рухсат ҳам беринг. Фаолликдаги ҳамда дам олишдаги ўзгаришларни тартиблаб, ақлий қобилиятларингизни ҳад-

дан зиёд таранглаштирманг. Машқларни янги куч билан бажаришга ҳаракат қилинг.

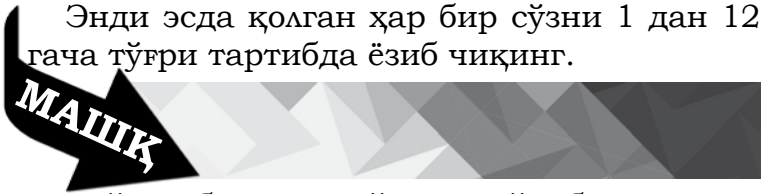


Таклиф қилинган ва изчилликда жойлаштирилган 12 та сўзнинг ҳар бири устида 2-3 сония диққатни жамлаб, уларни ўқиб чиқинг.

1. Кунтуғмиш
2. Қозон
3. Гугурт
4. Овчи
5. Мустақиллик майдони
6. Ғафур Ғулом
7. Хива
8. Йўлчироқ
9. Шудринг
10. Метро
11. Тошкент телеминораси
12. Кетмон

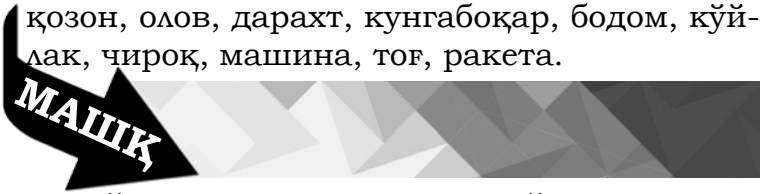
Китобни ёпиб, чалғиш учун саволларни тескари тартибда 12 дан 1 гача сананг.

Энди эсда қолган ҳар бир сўзни 1 дан 12 гача тўғри тартибда ёзиб чиқинг.



Қуйида берилган сўзларни ўқиб чиқинг ва орадан беш дақиқа ўтгандан сўнг улар иштирокида кичик бир ҳикояча тузинг:

Анор, болта, чодир, қармоқ, тўлин ой, уй, пиёла, мактаб, қушлар, саримсоқпиёз, телефон, китоб, самолёт, қалам, тулпор, кавуш, қозон, олов, дарахт, кунгабоқар, бодом, кўйлак, чироқ, машина, тоғ, ракета.

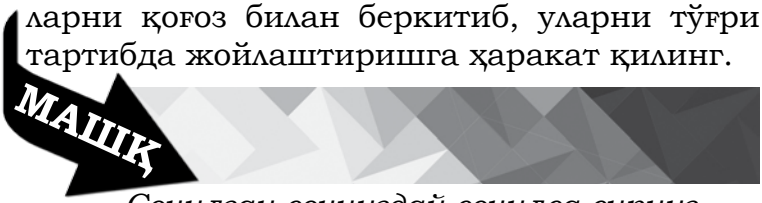


Қуйидаги сонларни улар жойлаштирилган тартибда эслаб қолишга ҳаракат қилинг (ҳар бир рақамга кўпи билан 5 сония ажратинг).

9564 85 20 17 2397 46 82 15 96
3982 73 96 51 0658 74 45 23 52

Китобни ёпинг ва чалғиш учун кўпайтириш жадвалининг тўртинчи қисмини ёддан айтинг.

Шундан сўнг юқорида келтирилган рақамларни қоғоз билан беркитиб, уларни тўғри тартибда жойлаштиришга ҳаракат қилинг.



Сочилган сочингдай сочилса сиринг,
Анор юзларингни кимга тутасан?
Ўзинг-ку, «уларда вафо йўқ!» дединг,
Нимага уларни тағин кутасан?

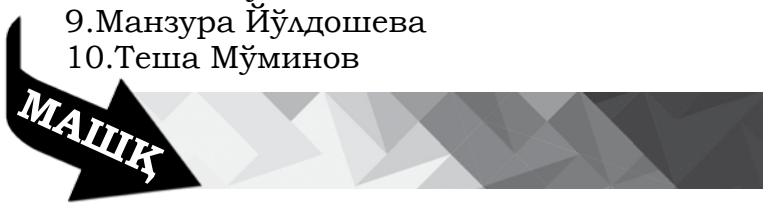
Китобни ёпинг. Чалғиш учун А алифбода нечанчи ўринда келишини эсланг. Албатта, биринчи-да, дейсизми, энди Ж ва К ҳарфлари қайси ўринда келишини эслаб кўринг.

Сўнг юқорида Чўлпон ижодидан келтирилган тўрт қатор шеърни бирор нарса ёки кафтингиз билан беркитиб туриб, унинг ёдингизда қолган мисраларини ёзинг.



Қуйида берилган ўзбек актёрларининг номларини ўқиб чиқинг ва ҳар бирига 3 сония диққат билан қаранг. Сўнг қоғозга улардан ёдингизда қолганларини ёзинг. Имкон қадар актёрлар ижро этган ролларни ҳам санаб ўтсангиз, мақсадга мувофиқ бўлади. Китобни ёпинг. С ва П ҳарфлари алифбонинг нечанчи ўрнида келади? Эсланг.

1. Ҳамза Умаров
2. Лутфихоним Саримсоқова
3. Ғани Аъзамов
4. Шукур Бурҳонов
3. Тўти Юсупова
4. Рихси Иброҳимова
5. Ҳожиакбар Нурматов
6.Зайнаб Садриева
7.Римма Аҳмедова
8.Обид Юнусов
9.Манзура Йўлдошева
10.Теша Мўминов



Қуйидаги саналар ва уларга мос келувчи ҳодисаларга диққат билан қаранг. Асосли

бу материални эслаб қолиш учун сизга икки дақиқа берилади.

15 май – Бутунжаҳон оила куни
5 июнь – Жаҳон табиатни муҳофаза қилиш куни
31 август – Қатағон қурбонларини ёд этиш куни
19 сентябрь – Халқаро тинчлик куни
1 октябрь – Ўқитувчи ва мураббийлар куни
17 ноябрь – Бутунжаҳон талабалар куни
14 январь – Ватан ҳимоячилари куни

Китобни ёпинг. Чалғиш учун эсланг, ҳафтанинг қайси кунида туғилгансиз? Айтинг-чи, 2015 йилнинг 1 марти ҳафтанинг қайси куни эди?

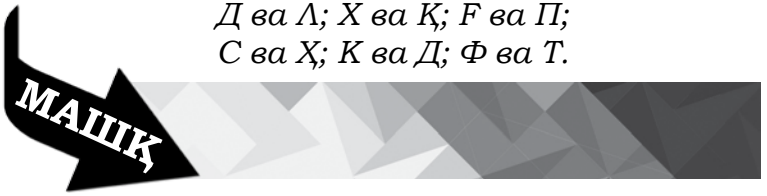
Юқоридаги маълумотларни бир қўлингизнинг кафти билан беркитиб турган ҳолда эсингизда қолганларини ёзинг.

МАШҚ

Таклиф қилинаётган ундош ҳарфлар иштирокида сўз тузишга ҳаракат қилиб кўринг. Уларнинг кетма-кет келишига йўл қўйилади, бунда уларни фақат унли ҳарфлар билангина тўлдириш мумкин.

Т ва М ҳарфлари билан, масалан, матрас, атом, том, трамвай сўзларини тузиш мумкин. Сиз эса қуйида берилган ундошлар иштирокида бештадан сўз тузишингиз керак. Уларнинг ҳар бирига 30 сония вақт сарфланиши мумкин.

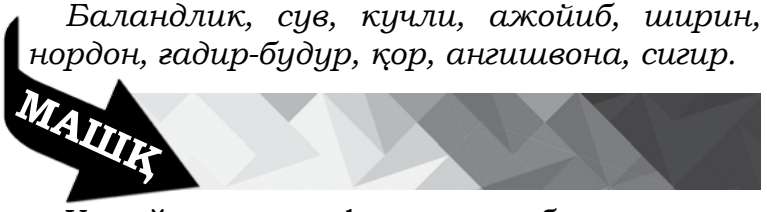
Т ва С; Д ва К; Р ва Н;
Д ва Л; Х ва Қ; Ғ ва П;
С ва Ҳ; К ва Д; Ф ва Т.



Маълум бир тушунчаларга тўқнаш келганингизда нималар ҳақида ўйлайсиз?

Агар сиз «қизил» сўзини эшитаётганингизда, эҳтимол, сизда светофор, қон, қизғалдоқ каби тушунчалар туғилар? Қуйидаги сўзларни эшитганингизда тасаввурингизда туғилган бештадан тушунчаларни қоғозга туширинг. Ҳар бир гуруҳга 30 сониядан вақт ажратинг.

Баландлик, сув, кучли, ажойиб, ширин, нордон, гадир-будур, қор, ангишвона, сигир.

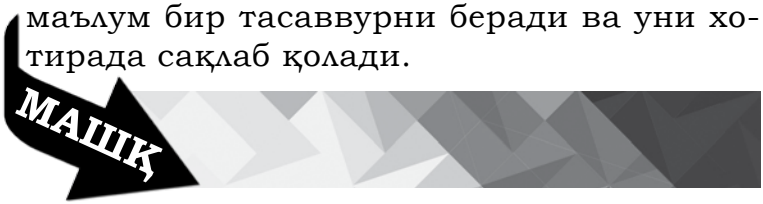


Хитой иероглифларидан бирортасини олиб, унга 30 сония тикилиб туринг. Топшириқни бажариш чоғида кўзингиз олдида пайдо бўлган ҳамма тимсолларни ёзиб олинг.

Агар қисқа вақт ичида хотирангизда ҳеч қандай маълумотни сақлаб қолмаган бўлсангиз, улар билан тўғридан-тўғри боғлиқликни топишга ҳаракат қилиб кўринг.

Шундай қилганингизда хотирангиз жонланади, ўзини намоён қилади. Миянгиз

маълум бир тасаввурни беради ва уни хотирада сақлаб қолади.



Бу ва кейинги машқларни бажаришингиз учун сизга шерик керак бўлади.

Шеригингизга тахминан 30 сония давомида исталган 10 та тушунчани ўқинг.

Масалан*: степлер, қалам, ёндиргич, пичоқ, қайчи, соат, финжон, китоб, CD диск, батарейка.*

Чалғиш учун кўпайтириш жадвалининг 8 каррали қаторини айтиб беринг.

Энди ўзингиз ўқиган 10 та тушунчани бирон нарса билан ёпиб туриб, эсингизда қолганини ёзинг.



Шеригингизга 30 сония ичида иккита рақамдан иборат бўлган 10 та сонни айтинг.

Масалан: *80, 93, 36, 72, 37, 89, 54, 90, 21, 63.*

Чалғиш учун У ҳарфи алифбода нечанчи бўлиб келишини эсланг. Сўнг айтиб ўтилган 10 та соннинг эсингизда қолганларини ёзинг. Бунда юқорида келтирилган рақам-

ларни бир кафтингиз билан беркитиб туринг.



Тинглаш учун радио ёки мусиқа ёзилган CD дискини танлашингиз мумкин. Телевидениенинг мусиқий дастурлари ҳам бўлаверади (бунда экранга қараш керак эмас, чунки гап – эшитиб эслаб қолиш ҳақида кетмоқда). Топшириқни шерик билан бирга бажариш лозим. У мазкур топшириқни тайёрлайди, ёзиб олади ва кейин текшириб кўриш мумкин.

5 дақиқа давомида 10 та қўшиқ тингланг.

Чалғиш учун ушбу саҳифада С ҳарфи неча марта такрорланишини ҳисоблаб чиқинг.

Қўшиқ тинглаш давомида сизнинг эсингизда қолган сўзни характерловчи 10 та сўзни ёзинг.



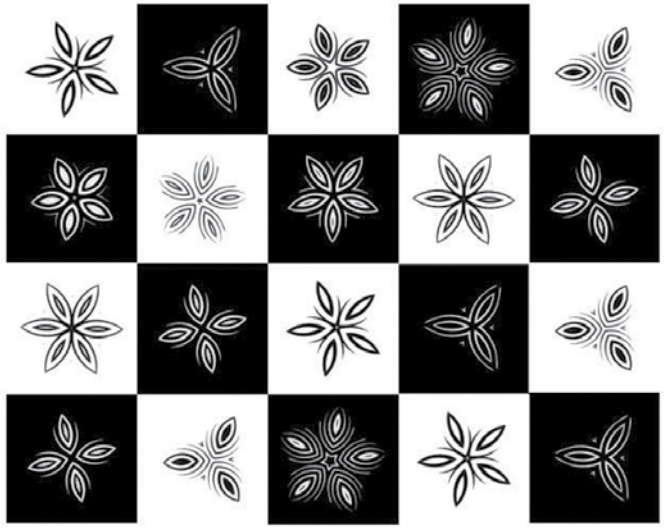
Шеригингиз ўткир ҳид чиқарувчи 10 та предметни бурнингизга навбати билан тутсин. Булар пиёз, атир, чарм сумка, хушбўй нарсалар, янги узилган гуллар бўлиши мумкин.

Ҳар бир предметнинг ҳидини (албатта, кўзингиз боғланган ҳолда) 3 сония ичида илғаб олишга ҳаракат қилинг).

Чалғиш учун кўпайтириш жадвалининг 9 каррасини айтиб беринг.

Ҳидини аниқлаган предметларнинг номини ёзинг.

МАШҚ



Суратга разм солинг. Унга истаганингизча тикилиб туринг. Ҳамма нарсани эслаб қолганингизга ишонч ҳосил қилганингиздан кейин эса суратдан кўзингизни олинг ва қуйидаги саволларга жавоб беринг.

Суратда нечта учта гулбаргли гул тасвирланган?

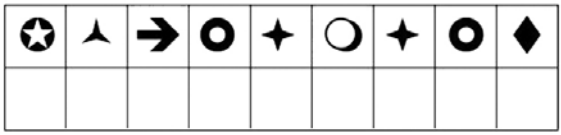
Нечта қора рангли гул тасвирланган?

Нечта гул бешта гулбаргли, лекин бошқа қўшимчалари йўқ?

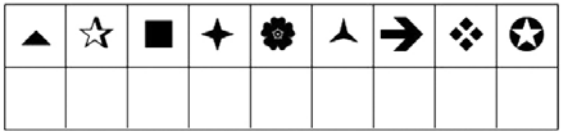
Юқоридаги машқлар сизга шунчаки эрмакдек туюлган бўлса, мана буниси ҳақиқий бошқотирманинг ўзи. Бу махфий шифрни эслаб қолиш учун икки дақиқа вақт берамиз. Сўнгра эса суратга қарамасдан қуйидаги учта суратда қандай сўзлар ёзилганини топинг.



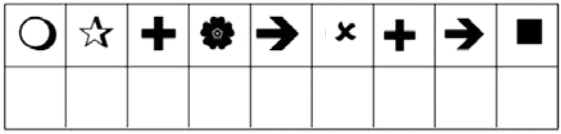
1



2



3



Эътиборли бўлинг. Спорт билан шуғулланинг. Тартиб-интизомга риоя қилинг. Қўшиқлар куйланг, шеърлар ёдланг, китоб ўқинг. Бошқотирмалар ечинг, ақлни чархловчи ўйинлар ўйнанг. Сиз албатта мустаҳкам хотирага эга бўласиз.

ЧАПДАМИ ЁКИ ЎНГДА?

Инсонларнинг хотира билан боғлиқ муаммоси уни ёдлаб қолиш эмас, балки бу маълумотларни керак вақтида эслашдир.

Хотирада сақлаш ҳаммада яхши даражада бўлиши мумкин, аммо уни қисқа вақт ичида аниқ ҳолда эслай олиш қобилияти ҳаммага хос эмас. Инсон онгида расмлар яхшироқ муҳрланади. Шунинг учун хотирани мустаҳкамлаш учун тавсия этиладиган психотехнологиялар тасаввур қилиш қобилиятига асосланган.

Инсонга онгли равишда хотирасига сақлаб қўя олиш хусусияти хосдир. Машқлар ёрдамида қисқа муддатли хотирангиздаги маълумотни узоқ муддатли хотирага айлантиришни ўрганасиз ва керакли маълумотни ўз вақтида тез эслаш қобилиятингизни ривожлантирасиз.

Яхши хотира – бу кўрган, эшитганларингиз ичидан муҳимини танлаб олиб, бу маълумотни қайта ишлаб, уни тасаввур қилиб ва кўрган-билганларингиз билан боғлаб қўйишдир.

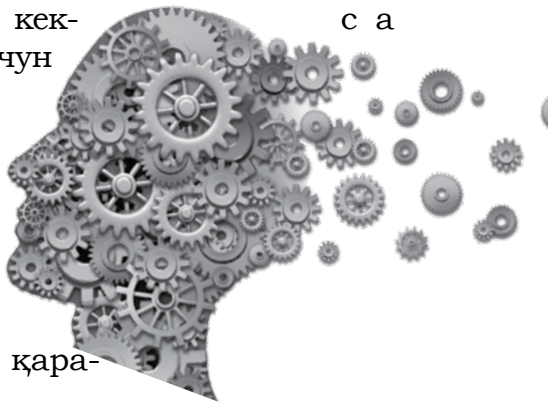
Қисқаси, ёдлаб олиш учун диққат ва тасаввур керак экан. Хотирани кучайтириш диққатни кучайтириш ва тасаввур қилиш қобилиятини ўстиришга асос

бўлади. Диққатни жалб қилиш ва тасаввур этишни ўрганиш машқларини мунтазам бажариб борар экансиз, хотирангиз аниқ ҳолатга келади.

Иккита ишни бир вақтнинг ўзида бажариш, диққатни бир жойдан иккинчи жойга жамлаш учун яхши машқ ҳисобланади. Бир вақтнинг ўзида иккита китоб ўқинг. Бир китобнинг абзацини ўқиб бўлганингиздан кейин, иккинчи китобни ўқишни бошланг, бир пайт ичида телевизорнинг каналидаги бирор маълумотни тушунишга ҳаракат қилинг.

Китоб ўқиётган пайтингизда телевизордаги маълумотлар кетма-кетлигини тасаввур орқали улаб олишга ўрганинг. Сиз қарамай турганингизда ўтиб кетган маълумотлар нималигини ақлан тиклашга, хаёлан тушунишга ҳаракат қилинг.

Агар сиз хотирани ривожлантириш курсини ўтиб бўлган бўлсангиз, бу сизнинг ўқиб-ўрганишингиз тугади, дегани эмас. Уни миянинг ўнг ярим шарини ишга тушириш, фаоллаштириш учун давом эттириш зарур. Бу, айниқса, кекса ёшдаги одамлар учун жуда муҳимдир.

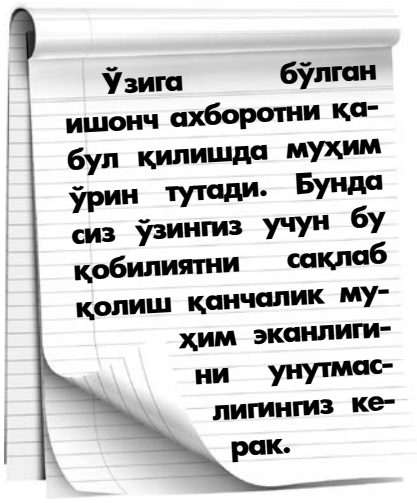


Ўтказилган юзлаб таҳлиллар шуни исботладики, кўриш-эшитиш тестларини ечиш рақамли ва фактли тестлар ечишдагига қара-

ганда натижаларида бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилади.

Биз сизга ижодий қобилиятларингизни ривожлантиришда ёрдам берамиз. Йиллар ўтиши билан сустлашган қобилият билан рақамларнинг бутун устунларини эслаб қолишга сизда асос пайдо бўлади. Сиз вақти келиб хотирангизда сақланаётган исталган манзарани қайта тиклай оласиз. Агар тасвирлар ва рақамларни эслаб қолиш машқини пухта ўзлаштирсангиз, ўзингиз учун кутилмаган кашфиётни яратасиз.

Айтайлик, охирги ўн йилдан буён хотирангиздан тинимсиз шикоят қилиб келасиз, айниқса, рақамлар эсдан чиқиб кетаверади. Менимча, сизда миянинг фақат ўнг ярим шари ишлайди, холос. Лекин сиз рақамлар даҳосига айланишингиз ва бунга онгли равишда эришишингиз ҳам мумкин. Топшириқларнинг ҳаммасини бажара борар экансиз, кейинги йилларда йўқотилган қобилиятингизни тиклашга эришасиз. Агар асосий қоидаларга амал қилсангиз, хотирангиз, ривожланади ва мустаҳкамланади.



Ҳаётингиз давомида сизнинг тажрибангиз янги таассуротлар билан бойиб, ошиб, кўпайиб боради. Ке-

раксизларидан муҳимларини ажратиб, қолганларини буткул унутиш катта фойда беради.

«ЯШАШ УЧУН ЎҚИЙМИЗ»

Ҳатто хотирани тиклашнинг махсус техникаси ва буни ўргатишнинг йўлларини билмасдан туриб ҳам бизнинг маслаҳатимизга амал қилган ҳолда сиз ўз хотирангизни яхшилаб олишингиз мумкин.

Ўзингиз эшитаётган, ўқиётган ва кўраётган нарса, ҳодисалардан ўзингизга рангли, кўламли ва эмоционал ассоциацияларни тузинг. Улар бош миянгизнинг ўнг ярим шарида автоматик равишда қайд қилиниб қолади.

**«Мактаб учун эмас,
яшаш учун ўқиймиз...»**

Лотинча бу афоризм аллақачон кўпчилик учун қонунга айланиб бўлган. Агар сиз қўлингизга ушбу китобни олган бўлсангиз, у сиз учун ҳам шундай қонунга айланади. Сиз бу жараёнда энг кўп ҳузур кўриб ва уни бир умрга эслаб қолиб, ўқишнинг муфассал курсини ўташингиз керак.

Эслаб қолаётган нарсаларингизнинг ҳаммасини (тахминан бўлса ҳам) тартибга со-

лишга ҳаракат қилинг. Шундай қилсангиз, бу материал тоифаларга ажратилмаган, сараланган бўлса ҳам аста-секин сизнинг хотирангизга ўтириб ва чап ярим шарда қайд қилина бошлайди.

Шу усул билан сиз миянгизнинг ўнг ярим шаридаги фантазиянгизни уйғотасиз ва ҳис-туйғуларингиз ҳамда ижодий кучларингизни ривожлантирасиз. Йиллар ўтиши билан сизда ўз фикрларингизни катта ҳажмдаги тасвирларда акс эттириш қобилияти уйғонади ва яна ҳаётга қайтади.

Мия иккала ярим шарининг бир вақтда ҳаракатга келтирилиши – ҳодиса ва предметларни чап ярим шарда эслаб қолиш каби намоён бўлган қобилиятларингиз билан биргаликда миянинг ривожланиши учун туртки бўлади.

АХБОРОТ ҚАБУЛ ҚИЛИШ ТУРЛАРИ

Ахборотни олиш, қайта ишлаш ва қайта тиклаш — эслаб қолиш учун жуда муҳим. У эса ўз навбатида қабул қилиш турига боғлиқдир.

Шунинг учун сиз уларнинг кўринишлари билан танишишингиз зарур.

Ахборотни идрок қилиш (қабуллаш)нинг турли хил турлари бор. Булар: визуал, аудитив, мотор ва эмоционал турлардир.

Хотирани мустаҳкамлаш машқлари идрок қилишнинг қайси тури айнан сизни тавсифлашини кўрсатиб беради. Бунда санаб ўтилган турлардан бирортаси сизга мос келишини билиш зарур. Агар сиз қуйидагиларни билиб олсангиз хотирани мустаҳкамлаш машқларини бажаришда қийналмайсиз.

Визуал тур

Тавсия этилаётган машқларни бажаринг ва ўзингизнинг визуал қобилиятларингизни мустаҳкамланг. Аммо бунда кўзларингизнинг диққат-эътиборини имкон қадар пасайтирманг. Хонангиз деворларидаги расмлар, предметлар, мебелларнинг ранглари ва бўёқларининг уйғунлигига, буларнинг кўришга таъсир этишига диққатингизни қаратинг. Телевизор қандай ишлаяпти? Унинг экранига қараганингизда уйқунгиз учяптими? Бу сизга бошқа оила аъзоларингизга қараганда кучлироқ таъсир қиладими? Сизга иш жойингизда истироҳат боғининг атрофи ва кўм-кўк ўсимликлари ҳамда дарахтлари кўриниб туриши, ёқиши ҳақиқатга яқинроқ. Бу сизга кўп нарсани ёдда сақлаш имконини беради. Сизни ўраб турган шароитга муносабатингизни қайд қилиб бориш зарур бўлади. Ёзувчилар тўплаган ахборотни мос



келадиган луғат шаклида мужассамлаштира бориб, кўзига нима тушса, эслаб қолишга ҳаракат қилади.



Тавсия этилаётган топшириқлар билан ишлаш чоғида олинган ижобий натижалар сизнинг энг аввало товушлар (сўз, мусиқа, шовқинлар)га жавоб қилишингизни кўрсатмоқда. Шунинг учун эшитиш қобилиятингизга кўпроқ диққат қаратинг ва уни сақланг. Атроф-муҳитдаги шовқинларни қабул қилинг. Қаттиқ овозда қўйилган радиоэшиттиришлар, яқин атрофда ўт ўчирувчи машинанинг ишлаши, кўча шовқин-сурони сизнинг асабларингизга таъсир қилади. Сиз ўз тинчлигингиз ҳақида ғамхўрлик қилиш учун хизмат хонангизнинг деразасини ёпишга ёки бошқа шовқинларни радиодан берилаётган ёқимли куй билан босишга мажбур бўласиз. Хотирангизда сақлаб қолишга интилган фикрлар сиз учун жаранглаб туриши керак. Ўзингизни қизиқтирган ахборотни хаёлан муҳокама қилишингиз, баҳолашингиз ёки рад этишингиз мумкин. Ўз-ўзингиз билан ўтказадиган бундай суҳбатларингиз сизга фойда келтиради. Имкони бўлса, уларни CD дискларга ёзиб олинг. Сўз ўйинидан фойдаланиб, фикрларингизни қофияланг.



Агар сиз тавсия этилаётган топшириқларни яхшироқ бажарган бўлсангиз, демак, сиз олинган ахборотни фаол тарзда қайта ишлаяпсиз ва уларни ҳаётга татбиқ этяпсиз. Сизнинг қўлларингиз ва бармоқларингиз ҳаракат қилишга ва зарур ишни бажаришга доим тайёрдир. Тўғри, бирор бир ширинлик пиширишни назарий жиҳатдан билиш мумкин. Лекин амалда у, афсуски, яхши чиқмаслиги ёки умуман пишмай қолиши эҳтимоли ҳам бор. Кекс пиширишни қўлланма бўйича яхши ўрганиб олса бўлади, лекин амалда уни пиширишга кириша олмаслик мумкин. Амалиёт ва назария орасидаги бундай фарқ, бундай ҳолатни хитойлик донишманд Конфуций ўзининг афоризмида аниқ ифодалаб берган: **«Ҳақиқий эркак ҳамма нарсага ўзининг кучи билан эришади».** Бу сўзлар қабул қилишнинг мотор турига мансуб одамларни характерлайди. Бундай кишилар қабуллашнинг аудитив ва визуал турларини ўрганиши муҳимдир.



Кенг ахборот ва энг аввало, ҳаддан ортиқ даражадаги туйғу ва кечинмаларни қайд этиб боради. Бу турга мансуб кишилар исталган жараёнга, масалан, кучли даражада ҳидни сезувчанликка мослашган бўлиши мумкин. Лекин уларни кўриб ва эшитиб аниқлашга жалб этиб бўлмайди. Бундай онг тарзига ҳиднинг ўткир-

лигини ўлчаш усули – альфактомерия таъсир қилади. Ўз бурнингизни синовдан ўтказинг. Агар унинг сезувчанлиги ёрқин намоён бўлса, бу ижобий омилдир. Ўзингизнинг ҳид сезиш хислатингизга энг яхши шароитларни яратиб беринг. Иш жойингиздаги ҳидлар доимо сизнинг истакларингизга мос келиши керак. Масалан, миянгиз сизнинг узоқ болалик, боринги, гўдаклигингизда онангизнинг сути билан бирга бурнингизга сингиб қолган ҳидларни ижобий қабул қила бошлайди. Бу ҳиснинг таъсири кутилгандан кўра кучлироқ бўлади. Бу тахминан қуйидагича айтилиши мумкин. Ҳар бир одамга маълум бир ҳид хосдир.



Мисол келтирамиз: *менинг яқин кишим якшанба куни эрталаб автобусда ўз таниши бўлган кекса чолни учратиб қолди. Бундан у ажабланди. Одатда қария дам олиш кунларини шаҳарда ўтказмасди. Унинг биринчи фикри «Қандай кутилмаган учрашув!» бўлди. Бироқ у қарияга бирорта сўз билан мурожаат қилгани йўқ ва ўзича тахмин ҳам қилмади. Ҳар ҳолда у нега бошқа йўловчилар орасидан уни ажратиб олди? Гап шундаки, танишимни бу одамдан келаётган саримсоқ ҳиди ўзига тортаётганини сезган эди. У кекса одамни ҳатто ҳидлаб ҳам кўрмаганди. Бунинг устига ҳалиги одам жуда басавлат кўринарди.*

Тактил тур

Ҳис-ҳаяжонлар хотира учун зарурдир. Ҳатто субъектив бўлган баҳо ҳам муҳимдир. Қанчалик ажабланарли бўлмасин, турғун ҳис-ҳаяжону туйғулар энг яхши ахборотдир.

Агар биринчи ўринга сиғмаса, ҳис-ҳаяжонларга механик фикрлаш энг яқин туради. Бундай турдаги қабуллашга эга бўлган одамлар чиройли ўсимликлар, уй ҳайвонлари ёки севимли одамларига нисбатан бефарқ эмаслар. Улар стол устида ўйналадиган ўйинларда ғалабага эришилганида ва мағлубиятга учралганда ҳис-ҳаяжонларини очиқ ошкор этадилар, кайфиятлари юқори бўлганида қатъий позицияда турадилар ва бунда ўзларига топширилган ишни унутмайдилар. Бундай одамлар учун муҳими вазминликни сақлаб қолишдир. Бу ҳолат яхши мусиқа ва чиройли сўзлар, нигоҳларни жонлантирувчи ландшафт, яқин кишилар ва севимли ҳайвонлар ёрдамида яратилиши, вужудга келтирилиши мумкин. Шароитлар қулай бўлмаганда бундай ҳолат мўътадил бўлиб қолади.



ХОТИРА ТУРЛАРИ



Хотиранинг тўрт тури мавжуд. Ўзингизга хос бўлган турни аниқлаб, қобилиятларингиздан унумли фойдаланинг.



Семантик[1] хотира. Мактабда олинган мустаҳкам билимлар, кенг умумий маълумот, ўзаро алоқалар ва боғлиқликни тез ёзиш ва қабул қилиш билан ифодаланадиган, шартланган хотира тури. Билимларнинг бундай захираси, сизнинг хотирангизни мустаҳкамлаш учун фавқулодда даражада муҳим бўлиши мумкин. Ахир у универсал билимларнинг хазинаси-ку.

Эпизодик хотира. Шахсий ҳаётда рўй берадиган ҳодисалар, кечинмалар, маълумотларни яхши сақлаб қолади. Лекин булар кўпинча фақат тўпланган бўлади. Мазкур китоб ёрдамида сиз хотирангизнинг бу қобилиятини машқ қилдиришингиз ва ўзингиз кутмаган ҳолда уни мустаҳкамлаб олишингиз мумкин.

Процессуал хотира. Кўникмаларни қўлга киритишга ва бунда иш жараёнида бажарилаётган юмуш моҳиятини англашга имкон беради. Уни қабуллашнинг мотор тури билан чалкаштириш керак эмас. Масалан, коптокчалар билан жонглёрлик қилишга уринаётганда хотирада айрим

[1] Семантика *(грекча)* – белги, аломат, ишора.

улоқтиришларни қайд этиб қўйиш мумкин, лекин реал жонглёрлик томон қўйиладиган ҳар бир қадам жуда катта қийинчиликлар эвазига амалга ошади.

Орттирилган хотира. Хотиранинг бундай турига эга бўлган одамлар ҳар қандай ҳаётий вазиятда доимо муваффақиятга эришадилар, чунки улар бошидан кечирган ўхшаш вазиятларни эслаб қолган бўлади.

Хонаки пальма уларнинг хотирасида денгиз қирғоғида ўтказилган таътилни, сувда сузиб юрган дельфинларни, гидродинамика қонунлари ва ҳоказолар ҳақидаги хотираларни қайта уйғотади. Ушбу мисол хотиранинг бу тури бошқалари билан чамбарчас боғланганлигидан далолатдир.

ХОТИРА ВА СТРЕСС

Салбий стресс. Хотиранинг турларига қараб, стрессларнинг бир қанча турлари бўлади. Масалан, ёрқин ифодаланган мотор тури қабул қилишнинг самарадорлигини пасайтиради ва ҳатто салбий таъсир қилишга қодир дастлабки ижобий визуал таассуротни босиб, йўқ қилиб юбориши мумкин.

Ижобий стресс. Салбийдан ташқари, стресснинг ижобий тури ҳам бўлиши лозимлигини ҳамма ҳам билавермайди. У одам қувонч билан қисқа муддатда бажарадиган қизиқарли, ҳаяжонлантирувчи, ўзига жалб этувчи иш бўлганида вужудга келади. Шерик билан мулоқотга киришган-

да одам ўзининг янги ҳолатига аҳамият бериши лозим. Унга мамнунлик бахш этаман деб, уни хато йўлга бошламанг, агар у, масалан, хотиранинг ёрқин эмоционал турига эга бўлса, кучли ижобий стресс остида уни «жанг»га бошлаш керак эмас.

КАСАЛЛИК, ШИФОКОР ВА ДОРИ

Қалбингизга қулоқ соласизми? Сиз уни сезасизми? Уйқуга кетаётганингизда сизни қўрқув босмайдими? Бу саволларни мунтазам равишда ўз олдингизга қўйинг, чунки касаллик ёки уйқусизлик сизнинг ақлий қобилиятингизга сезиларли равишда салбий таъсир кщрсатиши мумкин.

Қаранг-а! Физика фанининг даҳоси бўлган Стивен Хокингнинг иккитагина бармоғи ишлаб, ҳаракатланиб турган, холос. Бироқ у ўзининг жисмоний хасталигини енгиб, юқори даражадаги ижодий фаолликни намоён қила олган.

Кўп дори ичадиганларни кузатиш шуни кўрсатмоқдаки, дорининг инсон танасига таъсири ҳар хил экан. Дорилар тинчлантиради, оғриқни қолдиради, аммо шу билан бирга, ақлий стрессни юзага келтириши ҳам мумкин. Дори ичишдан аввал ўйлаб кўринг. У миянгиз билан боғлиқ ҳаракатга салбий

таъсир кўрсатмайдими? Айрим дори-дармонлар мия фаолиятини секинлаштиради. Узоқ таъсир қиладиган дориларнинг муқобиллари бор-йўқлигини суриштиринг ёки тўлиқ соғайиб кетгунингизгача сабр қилинг.

Бироқ миянинг фаолиятига ижобий таъсир қиладиган дори воситалари ҳам бор. Масалан, бир қатор дорилар қон айланишини тартибга солади. Агар чаноқ ичи босими меъёрдан ортиқ бўлса, уни тегишли дорилар билан тезда бартараф қилиш мумкин. Мия фаолиятини қўллаб-қувватлаб турувчи дори воситалари ҳам ишлаб чиқилган. Шунинг учун бир тўхтамга келишдан аввал даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.

ҲАРАКАТ БУ – ҲАЁТ

Тик турган пайтингизда ўтирган вақтингизга қараганда яхшироқ фикрлашингизни ҳеч пайқаганмисиз? Ҳатто бир оз ҳаракат қилган вақтингизда ҳам енгил руҳий кўтаринкиликни сезасиз. Агар жисмоний меҳнат билан шуғулланаётган бўлсангиз, қон айланиши кучаяди ва мия қон билан фаол таъминланади.

Тана учун машқлар – фаол ва соғлом ҳаёт учун озиқ олиш муҳити. Ҳаракат руҳий фаолиятга ва мия ҳужайраларига ижобий таъ-

сир қилади. Кучайтирилган нафас олиш бош миянинг кўпроқ кислород олишига замин яратади. Натижада инсоннинг фикрлаш қобилиятлари ортади. Тоза ҳавода ҳаракат қилиш жуда фойдалидир. Спорт турларидан бирини танланг, шунчаки оддийгина. Агар сиз бассейнда сузишни хуш кўрсангиз, унда кучли хлорланган сувдан қочишга ҳаракат қилинг. Кўп одамлар бунинг учун бош оғриқлари билан ҳақ тўлайдилар.

ВАҚТ – ОЛИЙ ҲАКАМ

Инсонларга касбий фаолиятдаги муваффақиятлар жуда зарурдир. Агар иш жойингизда рейтингингиз тўхтатиб бўлмас даражада пастга тушиб кетса, демак, сиз бўш вақтингизни телевизор қаршисида ўтказишни афзал кўрасиз. Реал воқелик ана шундай.

Хотирангизни машқ қилдириш ғаройиб натижаларга эришиш демакдир. Ким бу ишни мунтазам қилиб борса, у ўз миясининг қандай фаоллашиб бораётгани, ўзи руҳан бойиётгани, янги имкониятлар пайдо бўлаётганини сезади.

Бу китобни ўқияпсизми, демак, аллақачон ўз миянгизнинг ҳужайраларини қўллаб-қувватлаш учун бирор нарса қила бошлагансиз.

Церебрал машқ эса биз юқорида айтиб ўтганимиздек, бош миянинг мустаҳкамланишида биринчи босқичдир.

ИНТИЗОМ – БОШ МЕЗОН

«Тўқ қорингга илм олиш йўқ» ибораси ёғли гўштдан тайёрланган овқатлар билан бирга, инсон танасига максимал юклама беради. Овқат ошқозонни лиммо-лим тўлдиради, у ҳазм бўлганидан сўнг ҳосил бўлган қувват инсон танасининг ҳамма тизимларига тарқалади. Агар бу миқдордаги овқатга спиртли ичимликларни ҳам қўшадиган бўлсангиз, фикрнинг жонланиши сусаяди, ахборот қабул қилиш кескин тарзда секинлашади.

Интизом – ҳамиша бош мезон бўлиши керак. Чидамлилик, ишдаги изчиллик, аниқлик, пухталик ва хушмуомалалик... Агар бунга рационал ва мувозанатлаштирилган овқатланишни қўшсак, ушбу тавсиялар соғлиққа катта фойда келтиради. Бунда спиртли ичимлик ва чекишни истисно қилиш керак: уларнинг зарарли оқибатлари ҳаммага яхши маълум. Бу каби ортиқча зарарли одатлардан қанча тез қутулсангиз, шунча яхши, бунинг учун миянгиз сиздан жуда миннатдор бўлади.

Қанд хотирани мустаҳкамлайди. Лекин қариялар билан олиб борилган тажрибалар шуни кўрсатдики, қонда қанднинг миқдори юқори бўлиши хотирага таъсир қилмас экан.

Қанднинг сифатини сақлаб қолиш муҳим: углеродлар, мевадан ва узумдан қилинган қандни бирга қабул қилиш тавсия этилади.

Рационал овқатланишдан ташқари, дўконларга музлатилган ҳолда ёки махсус таркиблар билан (узоқ вақт сақланиши учун) ишлангандан сўнг олиб келинадиган озиқ-овқат маҳсулотларини тўғри истеъмол қилишни ҳам ўрганиш керак. Мева ва сабзавот маҳсулотларига дорилар сепишади. Уларга турли хил қўшимча ингредиентлар қўшишади. Бунинг натижасида улар биз учун зарур бўлган қувват ва бошқа фойдали элементларни йўқотади. Афсуски, жуда кам одамлар ўз боғларида ёки томорқаларида мева ва сабзавот етиштириш имкониятига эгадирлар. Шунинг учун озиқ-овқат маҳсулотларига биоқўшимчалар ҳам тавсия қилинишга муҳтождир. Фақат бунда уларнинг биологик хусусиятларига эътиборни қаратиш керак бўлади, холос. Ҳар эҳтимолга кўра, шифокор билан маслаҳатлашиб олганингиз маъқул.

КАЙФИЯТ – ЯРИМ МУВАФФАҚИЯТ

Хоҳиш ва кайфиятсиз ҳеч қандай ҳаёт бўлиши мумкин эмас. Агар елкангизга турли хил ташвишлар юкланган ва сизни ғам-андуҳ эзаётган бўлса, фикрларингиз шу ягона ташвишингиз атрофида айланаверади.

Агар хафа бўлсангиз, жаҳлингиз чиқаётган бўлса ёки стресс ҳолатини бошдан кечираётган бўлсангиз, бу хотирангизни тўсиб қўйиши мумкин. Бундай ҳолатда сиз бирор бир доно, мулоҳазали фикр ва эҳтиёткорлик билан ўйлаб қилинадиган ишга қодир эмассиз. Ғам-ташвиш ва муаммолар сизнинг онгингизни фалаж қилиб қўяди. Фикрларингизни тартибга келтириб олганингиздан кейингина ўз мақсадларингизни асослаб беришингиз мумкин. Шунда сизга ижобий, қувончли туйғулар қанот беради ва руҳий ҳолатингиз яхшиланади. Сиз максимал ишлайверишингиз мумкин бўлади ва меҳнат қобилиятингиз яна аслига қайтади.

ЎЗИНГИЗНИ ҚАНДАЙ ТУТАСИЗ

Ўзни тутишни асослаш учун мия сизнинг ҳаракатларингизга қандай жавоб қилаётганлигини билиш муҳимдир.

Асослаш қарор қабуллаш учун тааллуқли бўлганидек, рағбат ҳам бўлиши мумкин. Балки сиз ўз туйғуларингизни тартибга солишнинг йўлини аллақачон топгандирсиз. Бу борада ҳар бир кишининг ўз усули бор. Айрим одамлар таътил пайтида ўтган ажойиб дамларни эслайди ва бунинг учун ўзларига суҳбатдош излайди. Бошқалар боғда сайр қилади ёки ўнқир-чўнқир жойлар бўйлаб лўкиллаб чопишни афзал билади. Кимдир қизиқарли ки-

тобни ўқиш билан чекланади. Ҳис-туйғуларни тартибга солиш учун ҳамма ҳузур бахш этувчи ҳаракатларни амалга оширади. Яккама-якка учрашиш учун меҳмонга таклиф қилиш ва мулоқотдан олинадиган қувончни олдиндан сезиш – учрашув пайтидаги ажойиб феъл-атвор учун асос бўлади.

Пианиночи Артур Рубинштейндан 80 ёшида у қандай қилиб катта-катта концертлар беришнинг уддасидан чиқаётганлигини сўрашганида, у даставвал ўзини кичик-кичик парчалар билан чегаралаган, кейин эса бундан мураккаброқ қисмларга – секин ижродан тез чалишга ўтишини айтган эди.

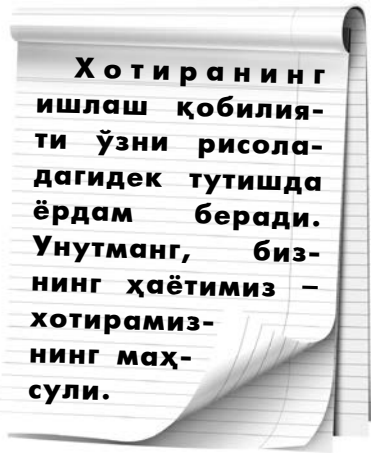
Энг аввало, умидсизликка берилманг. Ҳис-ҳаяжонларингизни ижобийларига алмаштиришга ҳаракат қилинг. Жонга тегадиган ишни ниҳоят қилиб бўлгандек тасаввур қилинг. Сиз яна бахтли, мамнун, қувноқ ва янги ишга катта илҳом, қизиқиш билан киришишингиз ҳақида ўйланг. Шу тарзда қизиқарли бўлмаган юмуш билан хайрлашиш ва унинг тез бажарилишини рағбатлантириш мумкин.

ДИҚҚАТИНГИЗНИ ЖАМЛАНГ

Диққатни жамламай туриб сиз ҳеч қачон ўз хотирангизни мустаҳкамлай олмайсиз.

Ахборотни ўзлаштириш самарали ўқиш ва ишлаш учун мажбурийдир. Бу китобни ўқиётганида чалғимайдиган одам ўзини ха-

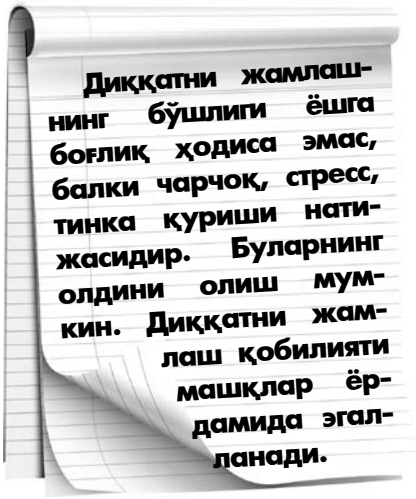
толардан суғурталайди, чунки матннинг озгина қисмини тамомлаш орқали ҳам кейинчалик топшириқни бажариш учун маълум бир вақт тўплаш мумкин.



Аввалдан ўзингизга қулай бўлган шароитларни яратиб олишингиз муҳимдир. Агар сиз китобдан ўзингизга керакли маълумотни олмоқчи бўлсангиз, сиз аввал уни нима учун ўқишга киришганингиз сабабини яхшилаб ўйлаб кўринг. Китобни қаерга қўйганингизни-ку унутишингиз қийин, лекин кўзойнакларингизни дарҳол топа оласизми? Саҳифаларга ёруғлик яхши тушадими? Хонанинг узоқ бурчагидан янграётган мусиқа халақит қилмайдими? Мусиқа кўпчилик одамларнинг ақлий қобилиятларини оширади. Лекин у агар кўчадан таралаётган бўлса, эшик ва деразаларни ёпиб қўйган маъқулроқдир. Эҳтимол, телефонни ҳам ўчириб қўйиш керакдир.

Агар сиз қоидаларга риоя қилмасангиз, китобни ўқишда тез-тез чалғиб туришингизга тўғри келади. Албатта, бунда китобни ўқишдан ҳеч қандай маъно йўқ. Аксинча, дарҳол диққатингизни ўқишга жамламаганингиздан афсусланиш эҳтимоли каттароқ бўлади. Гарчи бошқа одамлар билан бир хил шароитда бўлсангиз ҳам, чалғиганингиз хато тасаввурга замин яратади.

Агар сиз муҳим топшириқ олган бўлсангиз, у ҳолда биз сизга тавсия этган бир қанча машқлар-



ни бажариб кўришни тавсия қиламиз.

Диққатни жамлаш ва асослашнинг бир-бири билан чамбарчас боғлиқ эканлигига асло шубҳа йўқ. Маълум ишда диққатни тўлиқ жам қиламиз ва ўзимизни ҳам унутар даражада у билан шуғуллана бошлаймиз. Аксинча, агар биз нимагадир қизиқмасак, қилишимиз керак бўлган нарса бизга зарурлиги билан асосланмаган, биз бу ишни бажаришга қизиқтирилмаган бўлсак, унда биз ўзимизга керак бўлган ҳеч нарсани пайқамаймиз. Демак, биз ҳеч нарсага ҳам ўрганмаймиз, фақат хотирамиз ёмон эканлигининг тасдиғини топамиз, холос. Савол туғилади: хўш, бўлажак ҳаракатларимиз учун қандай асослар керак? Ўз олдимизга қандай мақсадларни қўйишимиз лозим? Агар сиз бирор қарорга келган бўлсангиз, унда диққатингизни жамланг.

АСАБНИ АСРАНГ

Фаоллик, асаби таранглик, стресс ва асабларни юмшатиш бир-бири билан маълум бир алоқадаги ҳолатлардир. Асаблар таранглигида фойда келтирувчи бўшаштиришнинг саноқсиз усуллари бор. Аутоген машқлар, сув муолажалари, сузиш, ўнқир-чўнқир йўллар бўйлаб югуриш ва ҳоказо.

Турли хил усулларни кўриб чиққан ҳолда улар орасидан ўзингизга мос келадиганини танланг. Бунда, албатта, қабул қилиш, хотира ва стресснинг турларини эътиборга олиш лозим. Олдинги машқларга мурожаат қилинг.

Қабул қилишнинг визуал турига мансуб одамлар бўшашиш учун қулай муҳитни излайди. Бунга зарурат туғилганда нигоҳингизни деразангиз ортидаги манзараларга, деворларнинг чиройли рангларига, хонанинг манзарали безакларига қаратинг. Аудитив қабул қилиш турига мансуб одамлар бундай ҳолларда ё мутлақо жимлик бўлишини, ё тегишли мусиқа чалиниб турилишини талаб этадилар. Ҳид билиш ҳиссини ҳам ҳисобдан чиқариб қўймаслик лозим.

Агар сиз кекса ёшда бўлсангиз, билиб қўйингки, сизнинг маънавий-руҳий қобилиятларингиз, худди танангиздек, ҳалиям яхши ҳолатини сақлаб қолиши мумкин.

Стресснинг олдини фақат бўшашиш билангина эмас, балки ҳаракат билан ҳам олиш мумкин. Бунда спорт билан шуғулланиш, шунингдек, рақслар, сузиш, ашула айтиш, эрталаб югуриш, велосипед ҳайдаш, саёҳатлар, сайрлар, боғда енгил иш қилиш ёки уйда тозалаш ишларини ўтказиш назарда тутиляпти. Агар асаблар таранглигини бўшатиш машқлари билан уйда шуғулланаётган бўлсангиз, бунинг учун керак бўлган шароитларни яратиш унча мураккаб иш эмас. Спорт залларига қатнаш эса анча мушкулроқдир.

Асаблар таранглигини бўшаштириш усулини танлаб, сиз дарҳол стрессни узил-ке-

сил бартараф эта олмайсиз, лекин қобилиятингизни ишга солиб, уни ечиш учун кўплаб имкониятлар топасиз.

СТРЕССНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ МУМКИН



Мутахассисларнинг таъкидлашларича, стресс ҳатто ўлимга олиб келиши ҳам мумкин. У ёқмаган ишни бажариш, тиклаб бўлмайдиган оилавий муаммолар, ҳамкасблар ёки раҳбар билан низоли муносабатлар ёхуд ҳаётий йўқотишлар оқибати бўлиши мумкин.



Ҳеч қачон мияга ортиқча оғирлик бера кўрманг. Стресс мияни ҳаддан зиёд даражада ишлашга мажбур қилолмайди. Фикр юритилганида унинг ишлаш қобилияти тикланади. Салбий стресс оилавий турмушни йўлга қўйиш қийин бўлаётганида юзага келиши мумкин. Қўрқув, шошқалоқлик, руҳиятга босим ўтказиш ва ҳаётнинг ҳамма соҳаларида муваффақиятсизликларни кутиш организмдаги стресс гормонларининг фаоллашувига олиб келади. Улар одамни энг юқори меҳнат унумдорлигига эришишга даъват этади ва шу билан бир вақтда унинг фаол фикрлаш жараёнларига тўсқинлик қилади. Стресс имтиҳон пайтида ёки суҳбат давомида келиб чиққан

низо вақтида онгни ҳеч бир муболағасиз фалаж қилиб қўяди. У чидаб бўлмас даражада бўлганида хотира ишдан чиқади. Имтиҳон пайтида ёки суҳбат давомида келиб чиққан низо ва узлуксиз, танаффусларсиз ишлаш ҳам стрессга олиб келади.

Ҳамиша диққатингизни жамланг, қилаётган ишингиз сизни қониқтираётган бўлса ҳам, агар ҳар 90 дақиқада танаффус қилмасангиз стресс ҳолатига тушиб қолишингиз мумкин. Кучланишдан кейин миянинг ижодий қобилиятини қайта янгилаш учун доимо юмшатиш жараёни келиши лозим.

Вақтни ўғирлаш ҳам стрессга олиб келувчи бир сабаб. Телефондаги сўзлашувлар билан бекорчи гапларга ўралашиб қолмаяпсизми? Ҳар хил йиғилишларда истиқболсиз муҳокамаларга кўп вақт йўқотмаяпсизми? Бундай ҳолат юз берган вақтда стресс шакллана бошлайди.

Кўпинча бўш вақтларда севимли юмуш билан шуғулланиш, байрам тадбирларини тайёрлаш, ёрқин томошаларни кўриш, саёҳат давридаги янги тасаввурлар стресснинг олдини олади. Ҳатто мароқли китоб ўқиш ҳам бунга сабаб бўлиши мумкин.

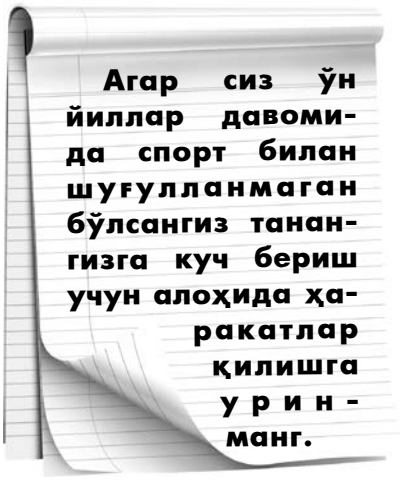
Амалга оширмоқчи бўлган ишларингизни шундай режалаштиришга ҳаракат қилингки, токи стрессга ўрин қолдирманг. Ҳаддан зиёд фаоллик ҳам зарар. Бунинг натижасида сиз уйқунгизни йўқотиб қўясиз, дам олиш нима эканлигини буткул унутасиз, чунки бутун тун давомида ишингизнинг тафсилотлари ҳақи-

да ўйлайсиз. Шундай экан, стрессга тушмаслик учун вақтни тўғри танлай билинг.

ИМКОНИЯТ ЧЕГАРАСИНИ

Биз доимо миямизга суянишимиз мумкин. Агар у яхши ҳолатда бўлса, унда организмимиз ҳам ўзини ўзи назорат қилишга қодир бўлади. Чунки соғлом ақл нимани ва қанча ишлашни, қачон ва қайси вақт давомида бир жойдан иккинчисига кўчиш, ҳаракат қилиш лозимлигини аниқлаб беради.

Доимий ҳаракатларсиз ҳеч нарсани ўрганиб бўлмайди. Гўдак гавдасининг ҳолатини ўзгартирганида ҳар гал ўз ҳаракатини мувофиқлаштиришни ўрганиб боради ва бу билан миясини бойитади. Бу муҳим жараённинг ўтказилмаслиги, бажарилмаслиги бола иш қобилиятининг чекланишига олиб келади.



Аксинча, шаклланиб улгурган яшаш тартибингизга мос келувчи жисмоний фаолият турини танланг. Агар сиз бунга кўникмаган бўлсангиз, балки ҳаддан ташқари кўп юриш керак эмасдир. Ҳеч қандай машқлар, боз устига оғир альпинизм билан шуғулланишни режалаштирманг. Кат-

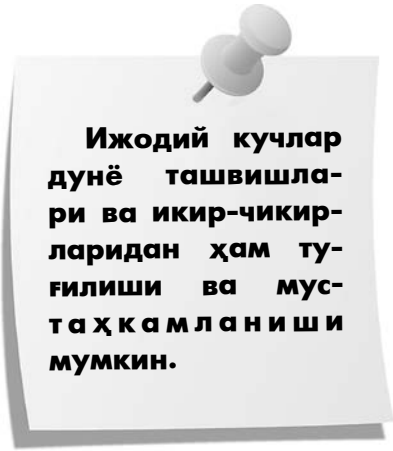
та шаҳарлар четидаги сайрлар ва кичик саёҳатлар бемалол уларнинг ўрнини боса олади.

Спорт оғирликларини ўйинлар билан алмаштиришга ҳаракат қилинг. Шундай одамлар борки, улар рақс билан мунтазам шуғулланар эканлар, айниқса, тажрибали шериклари бўлса, беллари ва тиззаларидаги оғриқларини унутадилар. Бунда улар ижобий туйғуларни ўзларига сингдириб олади.

Спорт билан шуғулланиш учун ҳам ўз имкониятларига мос келадиган турини танлаш зарур, яхшиси камроқ, аммо мунтазам равишда шуғулланиш маъқулроқдир. Агар спорт майдончасига бир ойда фақат бир мартагина борсангиз, унда бу кўпчилик ҳолатларда мушакларда оғриқларни келтириб чиқаради. Кундалик (жуда бўлмаганда ҳафтада 3-4 марта қилинадиган) жисмоний тарбия машқлари (гимнастика) ҳаракатчанликни қайтаради ва мушакларни мустаҳкамлайди. Бундан ташқари, бу ҳаракатларингиз билан сиз организмнинг катта оғирликларга чидаши учун ҳам асос солган бўласиз: унда таътил пайтида лижада, велосипедда учиш, рақс кечаларига бориш ёки ўзаро ҳузур бағишлаб, вақтни бошқача ўтказиш мумкин бўлади.

ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР

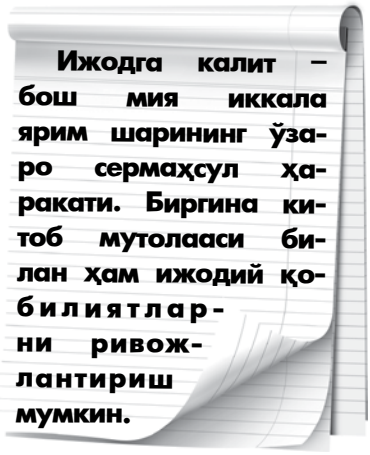
Ижод ҳақида гапирганимизда беихтиёр кўз ўнгимизда Алишер Навоий, Мирзо Бобур ёки Абдулла Қодирий каби буюклар гавдаланади. Улар мутлақо кутилмаганда



фикр дурдоналарини яратувчи олий ижодий имкониятга эга эканликлари билан ажралиб турадилар. Шу билан бир вақтда ҳар бир одам нафақат ўз касбий фаолиятида, балки шахсий ҳаётда ҳам фаол бўлиши, ижодий ғоялар уйғониши ва қандайдир янги нарса яратиши мумкин. Қуйида сизга ижодий кучларингизни турли шаклларда машқ қилдириш учун имконият берамиз. Муаммони ижодий ечишнинг йўли маълум ва номаълум ҳодисалар ўртасида тўғридан-тўғри муносабат ўрната олиш ҳисобланади. Бунда исталган ва синалган воситалардан фойдаланиш керак. Бироқ бу мустаҳкам хотирага эга бўлишни тақозо этади. Хотира тизимини такомиллаштириш учун ақлий қобилиятларни ўзгартириш ва ривожлантириш зарур. Ушбу китобда тақдим этилган машқларни бажариш асносида сиз бундай кўникмаларни қўлга кирита оласиз.

Агар сиз стресс таъсирида бўлсангиз, катта ижодий ютуқлардан умид қилиш бефойда. Сиз маиший муаммоларни бир чеккага суриб, уни янги таассуротлар билан бойитиб, яшаш завқини туйишингиз керак. Кўнглингиз хушлаган инсонларга яқин бўлинг. Тоза ҳаводан нафас олиб,

ташвишлардан қутулганингизда, бу дарҳол сизнинг ички ҳолатингизда акс этади. Фикрлаш қобилиятингиз билан бошқаларни жалб этинг, сизни қийнаётган муаммога қандай ёндашиш кераклиги ҳақида ўйлаб кўринг.



АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР

Фикрлаш жараёни учун бўшашиш ҳолати жуда муҳимдир. Бундай ҳолат ижодий кучларнинг пайдо бўлиши ва кенгликка чиқиши учун жуда мос келади.

Бунга эришиш учун энг яхши воқеалар ҳақида ўйланг, орзуларга берилинг. Болалардан ўрганинг: буни улар жуда яхши уддалайди. Фикр сиз учун ёқимли бўлган йўналишда ишлашига қўйиб беринг. Ҳаётингизда рўй берган энг ёқимсиз воқеаларни хаёлан ўз фойдангиз томон ўзгартиринг, танланган ижодий кўрсатма ёрдамида сиз дарҳол танангизга қувват қуйилиб келганлигини сезасиз.

Маслаҳатни ўзингизда синаб кўринг. Энг майда сезилар-сезилмас кўнгилсизликлардан бошланг. Масалан: об-ҳавонинг ёмонлигига жаҳлингиз чиқмасин, чунки уни бари

бир ҳеч ким ўзгартира олмайди. Ёки бошқа мисол: сизни яқинда сотиб олган нарсангиз асабийлаштирмоқда. Унда ўзингизни таътилда дам олаётгандек тасаввур қилинг. Сиз эртага яхши ресторанга, нозик дидли одамлар қатнашадиган тушликка таклиф қилингансиз. Яна мисол: ишхонангизда сизга қачонлардир жуда муҳим бўлган, аммо муддати ўтган хабарни олдингиз. Бу ҳақда ўйламанг. Хаёлингизда эса сиз дам олиш жойида, манзарали дарахтлар қуршовида ўтирганингизни акс эттирувчи саҳна пайдо бўлсин. Шунда бирдан у енгил ва унумли кўча бошлайди. Бу усулни йиғилиш, имтиҳонлар вақтида, шифокор жавобини кутаётганда ва бошқа ҳолларда ҳам қўллаб кўринг. У руҳиятингизни анча енгиллаштиради.

Ҳар бир инсонда кам бўлса ҳам ижодий қобилият бўлади. Ниҳоятда қизиқарли воқеаларни ўйлаб топиш мумкин. Кундалик югур-югуру ташвишлар чоғида ижодий ғоялар туғилади ва кўпинча тезда яна ғойиб бўлади. Болалардан ўрганинг, уларни йўқотмасликка урининг. Фикр юритиш машқи, албатта, ушбу китобда ёзилган бошқа ҳамма машқларга киради. У иш қобилиятини сезиларли даражада фаоллаштиради. Бундай машқлар таранглиқни бартараф этади, асабларни бўшаштиради, оптимал қарорлар қабуллашга тайёрлайди ва руҳиятни стрессларга дучор этмайдиган қилиб фаоллаштиради. Улар доимо янги ва қизиқарли нарсаларни изловчи ва тинимсиз ўқиш, ўрганиш, ҳаёт-

дан мамнунлик ва қониқиш топувчи ижодий имкониятларни ривожлантиради. Кейинги мавзулар билан танишгач, сиз ўз фикрлаш қобилиятларингизни машқ қилдириш учун кўплаб имкониятлар топасиз.

ХОТИРА ҚАНДАЙ ИШЛАЙДИ

Ўсмирлик ёшиданоқ «Ўқиш — заковат калити» шиорига амал қилиш ва фидойилик кўрсатиш зарур. Шу жумдалан, 100 рақамини эслатувчи алоҳида самарали усул билан танишиш мумкин.

Сиз уни ўзлаштириб олганингиздан кейин юзлаб сўз ва рақамларни ҳеч қандай муаммоларсиз эслаб қолаётганингизни пайқайсиз. «Сеҳрли 100 рақами» изчиллик билан қўлланилганида сиз хотирага ишлов бериш бўйича тажрибали мутахассис бўлиб қоласиз.

Кейинги мавзуларда улар ёрдамида ўз қобилиятларингизни тез ва самарали жалб этиш бўйича усуллар тақдим этилган. Ҳамма соҳада қўллаш мумкин бўлган мияни ривожлантирувчи универсал усуллар, шунингдек, ўқиб-ўрганиш учун зарур бўлган кўникмалар таклиф этилган.

Сиз, шунингдек, кластерлар билан танишасиз. Тузилмалаштирилган бу тизим ёрдамида фикрларингизни тартибга солишингиз ва барча билимларингизни рационал таъминлашин-

Шошилманг! Топшириқларни тез бажара олмасангиз тушкунликка тушманг. Машқларни бажаришга алоҳида куч сарфлайдиган бўлсангиз, миянгиз қўшимча энергия қабул қила олади.

гиз мумкин. Уни ўзлаштириб, рақамларни яхши эслаб қолишга ёрдам берувчи усул бўйича ишлашни енгиллаштириш мумкин.

Бу усул сизга кейинчалик тизимни ўзлаштириш учун асос бўлади. Одатда мияни ривожлантирувчи усулни ишлатиш кўникмалари, сеҳрли 100 рақамини ўзлаштиришдан кўра тезроқ кечади. Таклиф қилинаётган тизим ва шакл-рақам усули сизга мақсадга йўналтирилган иш олиб боришингиз учун имконият беради.

Бу усулларни эгаллаб олганингиздан кейин ақлий қобилиятларингиз ва биринчи навбатда хотирангиз етарли даражада мустаҳкамланади. Бироқ бунга ўта зўр бериш, ҳаммасини бирдан ўзлаштиришга интилиш керак эмас. Биз ҳеч қандай мусобақа ўтказаётганимиз йўқ. Аввал мавзуларни ўқиб чиқинг ва ўзингиз учун қайси усулларни ўрганиш осон кечиши, қайсилари энг яхши таъсир кўрсатишини ажратиб олинг.

Турли рангдаги ҳаракатланувчи расмлар. Улар сизни ўқиётган, эшитаётган ва атрофингиздаги бошқа нарсалардан расмлар яратишга даъват этади. Бунинг устига, агар улар ранг-баранг ва ҳис-ҳаяжонли бўлса, бу сизнинг қабул қила олишингиз ва

хотирангизга ижобий таъсир кўрсатади. Бу газета ва журналлар, телевидение ҳар куни таклиф этаётган расмларга ҳам тааллуқлидир. Бироқ ҳар бир расм учун ўзингизнинг фикрий тасвирларингизни, уларнинг асосий хусусиятларини ажратиб кўрсатиб, қандай хоҳласангиз шундай рангларга бўянг.

Зеҳнимиз қабул қилиши билан боғлиқ тўғри фикрлар. Бу расмлар бир-бири билан керак пайтда ва зарур жойда яна талаб қилиши мумкин қилиб боғлаб қўйилган.

Ўзига хос мулоҳазаларнинг ҳаммаси билан ассоциациялар. Уларга сиз ёдда сақлаб қолиш учун ҳамма имкониятларингизни: кўриш, эшитиш, ҳид ва маза билиш, шу билан бирга пайқаш ҳиссингизни (фақат бармоқлар билан сезишгина назарда тутилаётгани йўқ) жалб этишингиз мумкин. Улар ўз хотираларида оддий ҳамда ҳис-туйғули расмларни сақлай оладилар.

Тасаввур ва фантазия. Булар сўз санъати, овоз ва тасвирий соҳаларда ижодий қобилиятлар учун алоҳида муҳим аҳамиятга эга бўлган қобилиятдан гувоҳлик беради.

Тузилма, тизим, тартиб, мантиқ. Юқоридаги фикрларнинг асосий вазифалари миянинг ўнг ярим шари томонидан ҳал қилинаётган, бир вақтда бунинг вазифасига тузилмалаштириш, тизим, тартиб ва мантиқни эгаллаш (миянинг чап ярим шари шуғулланадиган вазифалар) киради. Чунки ахборотга ҳар қандай ишлов бериш маълум бир ташкилотчиликка эҳтиёж сезади. Фақат

бош миянинг иккала ярим шари ишга тушиб ҳаракатга келганидан кейингина инсон тез ва самарали ёдлаш санъатини эгаллайди.

Алоқанинг ишлаш тизими. Мнемоника – юнонча сўз бўлиб, ёдлаб қолиш санъати маъносини билдиради. Юнон мифологиясига кўра, у хотира маъбудаси ва онаси Мнемозинанинг исмидан олинган. Мазкур маъбуда рассомлар, шоирлар ва олимларни илҳомлантириб турган.

Биз таклиф этаётган тизимнинг асосий қоидаларини ўзлаштириш учун аввал қуйидагиларни билиб олиш керак. Бу тизим миядаги ажойиб расмлар ўртасидаги алоқани бошқаради. Уларни тўғри изчилликда бир-бирига улайди. У фикрлаш ва хотирага куч-қувват беради. Алоқа тизими мнемонинанинг асосидир. Алоқа деганда алоҳида расмларнинг турли хил таянч тизимларида ўзаро боғлиқ ҳолда жойлаштириш пайтида хотиранинг қабул қила олиш қобилияти тушунилади. Бу тизимлар билан танишсангиз асло зарар қилмайди:



- *объектларни жонлаштириш ва маълум бир тартибда жой-жойига қўйиш;*
- *объектларни алмаштириш, бир жойдан иккинчисига кўчириб қўйиш;*
- *объектларни ягона тўқимага бирлаштириш;*
- *айрим объектларни қўшиб қўйиш;*
- *романтик, тўғри ва кулгили.*

Яхши хотира талаб қилинадиган пайтда катталарнинг ёмон кўрсаткичларга эришиши ажабланарли эмас.

Бу тизим унинг ёрдамида хотиранинг қабул қила олиш қобилиятида фикрнинг мумкин бўлган имкониятларидан фойдаланиб расмларни бир-бири билан самарали бирлаштириш учун калит беради. Масалан, ўлик предметларни сизнинг фикрингиз кутилмаганда жонлантириши мумкин. Дейлик, нон кесаётганингизда унинг йиғлаётганини кўз олдингизга келтира оласизми? Албатта, бундай ассоциациялар катталарда қийинчилик билан вужудга келади. Болаларга эса буни қилиш анча осон, кичкинтойларда бундай тасаввурлар ҳар қадамда юзага келади.

Биз тавсия қилаётган ҳар бир усулни имкон қадар ўзингизда синаб кўринг. Мураккаб туюлса ҳам машқларни ўзлаштириш учун вақтингизни аяманг.

ҲАЁТ ҲАҚИҚАТЛАРИ

Баъзида «Унинг хотираси ажойиб экан-а, бир марта эшитган нарсасини кўп вақт эслаб юраркан», деган сўзларни эшитиб қоламиз. Бу ўз-ўзидан хотира бизнинг кундалик ҳаётимизда, иш ва ўқишда нақадар катта аҳамият касб этишини кўрсатади.

Хотиранинг қимматли восита эканлигини, ҳар куни, ҳар соату сонияда бизга керак бўлишини яхши биламиз. Ўртача ҳисобда эса унинг биз кечираётган умрдаги аҳамияти катта. Ўзи асосан хотирага таъриф берилганда қисқа қилиб яхши ёки ёмон деб баҳо берамиз.

Албатта, ҳамма ўз хотирасига эга. Баъзида ихтиёрий равишда уларни ёмон хотира деб эътироф этсак, кези келганда яхши хотиралар ҳам бизни яшашга ундаши мумкин. Фақат уни мияда қандай дастурлаш ҳар кимнинг ўзигагина боғлиқдир. Биз ўзимиз учун керакли бўлган барча маълумотларни албатта ўз хотирамизда сақлаймиз. Бусиз ҳаёт бўлмаслигини ҳам яхши биламиз.

Гоҳида биз баъзи одамларни унутамиз ва кимларнидир ёдимизга муҳрлаймиз. Аммо ҳеч шубҳасизки, хотира мия орқали бевосита кўнгил билан ҳам ҳисоблашади.

Бу эса биз хоҳлаган вақтимизда хоҳлаган инсонимизни ўз хотирамиздан сиқиб чиқариб ташлашимиз мумкин дегани эмас. Шу билан бирга хотирада биз учун нақадар қадрли, аммо орамизда бўлмасаларда уларнинг ёди билан яшайдиган инсонлар ҳам бўлади. Энг яхши хотираларни улар билан тасаввур қиламиз. Ҳамиша уларни ёдга оламиз, эслаймиз ва баъзи ҳолларда уларнинг ўзи ёнимизда бўлмаса-да, хотираси бизга куч бериб тургандек бўлади. Қийин вазифаларни бажариш пайтида ёки бошимизга кулфат ту-

шиб ғам-андуҳда ҳам хотирамизга мурожаат қиламиз. Ўша, бизга куч бериб турган хилқат томон бутун фикру зикримизни қаратамиз. Уларни эслаймиз ва қалбан бизга кўмаклашаётганлигини сезамиз. Қўлимиздан аста тутиб, бизни яна ўз йўлимизгна бошлаётганлигини ҳис қиламиз. Бу – ҳаёт ҳақиқати.

ЖОНЛИ КОМПЬЮТЕР

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, нима учун миямиздаги ахборотлар умримиз давомида янгиланиб, аввалги кўрган-кечирганларимиз вақти-соати келиб ўз ўрнини бошқа маълумотларга бўшатиб беради. Шу билан бирга биз учун аҳамиятсиз бўлган нарсалар хотирамиздан тезда ўчиб кетади.

Узоқ вақт хотирамиздан ўрин эгаллаган, бизга кераги бўлмаган ахборотлар маълум давр ўтиши билан ўз-ўзидан йўқолиб бораверараркан. Бу ҳолат компьютерлар билан ҳам боғлиқ. Демак, мия ҳам бизнинг компьютеримиз десак, хато бўлмайди. Биз учун кераксиз бўлган ахборотларни бемалол ахлат қутисига ташлаб юборишимиз мумкин. Аммо мияда ҳаддан ташқари кераксиз маълумотларнинг кўпайиб кетиши ҳам охир-оқибат яхши натижаларга олиб келмайди. Вақти келиб, кераксиз ахборотлар билан тўлган миямиз ўз иш фаолиятини маъ-

лум муддатга тўхтатиб қўйиши ҳам мумкин экан. Бу эса бизнинг ҳаётимизга жуда катта таъсир кўрсатиши аниқ.

Мутахассисларнинг фикрича, ўз миясидан кераксиз ахборотларни ўз вақтида олиб ташламаган инсонларда руҳият билан боғлиқ хасталиклар вужудга келаркан.

Шундай экан, миямизни ҳам ўз вақтида тозалаб туришни унутмайлик. Акс ҳолда бизга беминнат хизмат қилаётган мия ўз иш фаолиятини тўхтатиши мумкин.

Биз миянинг асосий иши хотираларни сақлаш, керак вақтда уни бизга топиб бериш, деб биламиз. Аммо ўзингиз ўйлаб кўринг, мия фақатгина хотираларни ўзида сақласа, бутун бошли танани нима бошқаради? Хўш, бунисига нима дейсиз?

МИЯ ПАРВАРИШГА МУҲТОЖ

Инсон организмидаги ҳамма аъзо парваришга муҳтож. Аммо ўз қобиғи-ю ҳимоясига эга бўлган мия учун парвариш нечоғлик зарур?

Бизга ҳар куни беминнат хизмат қиладиган, қанчадан-қанча маълумотларни сақлаш имконини берадиган миямиздан суткасига 2000–2200 литр қон айланади.

Танамизда оқаётган қон туйғуларимизга ёки кучли мия фаолиятига таъсир қилади ва

фаолликни таъминлайди. Бу ҳолат уйқу пайтида секинлашади. Кучли ҳис-ҳаяжон билан боғлиқ фаолият тури мия ишининг ривожланишига замин яратади.

Қон юқори фаоллик ва мия самарадорлигини орттиради, яхши хотира билан таъминлаш учун етарли кислород беради. Бу қандай амалга ошади, дейсизми? Ҳафтасига бир кун имкон қадар ўзингизнинг кундалик меҳнат фаолиятингиздан чекинган ҳолда табиат қўйнига чиқинг. Тоза ҳаводан тўйиб нафас олинг. Қарабсизки, сизнинг ақлий фаолиятингиз ҳам ошади, миянгизнинг ахборотларни сақлаш кучи ҳам ортади. Бундан ташқари, мия фаолиятини яхшилаш учун хотирани яхшилаш, етарли уйқу ёрдам беради. Сокин уйқудан кейин мия яхши ишлайди. 16 ёшдан 22 ёшгача бўлганлар ҳар куни 7-8 соат ухлашлари тавсия этилади.

ХОТИРА КУШАНДАСИ

Чекувчи инсон ўз саломатлиги ҳақида кўпам қайғурмайди. Тамаки хумори тутганда у қўлларига заҳриқотилни тутганча ўзини ҳаммадан ақлли ва доно деб ҳис қилади. Афсуски, кўп ҳолларда ана шундай вазиятларга дуч келамиз. Аммо улар тамаки инсоннинг мия фаолиятига салбий таъсир кўрсатишини билмайдиларми?

Мия фаолиятининг физиологик хусусиятлари ортишини истаган инсон тамаки чекишдан воз кечиб, юқори меҳнат унумдорлигини сақлаб қолишга ҳаракат қилади.

Дунё олимлари олиб борган тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, кейинги йилларда тамаки чекишга ружу қўя бошлаётганлар сони ортиб бормоқда. Бу ачинарли, албатта. Аммо, унутманг, ҳеч кимни мажбурлаб яхши йўлга бошлаб бўлмайди. Ҳар кимнинг ўзига берсин. Бу айниқса, ёшларга тегишли, ўз олдингизга улкан мақсадларни қўйиб, ўқиш ва ишда улкан зафарларни қўлга киритишни ният қилган бўлсангиз, аввало, тамаки чекиш фикридан мутлақо қайтишингиз керак.

МИЯНГИЗНИ РАҒБАТЛАНТИРИНГ

Янги муҳит. Янги муҳитни янги манзарадан бошланг. Масалан, янги очилган истироҳат боғи ёки супермаркет ёки қайта таъмирдан чиққан ўйингоҳ бўладими, хуллас, кўзингиз билан аввал кўрмаган жойларда бўлишга ҳаракат қилинг.

Нотаниш ифор. Хушбўй мойлар ёки ҳар хил атторлик буюмларидан сотиб олинг ва уларни ўзингиз ухлайдиган жойга қўйинг. Ундан таралаётган ҳар кунлик янги ҳид сизнинг кайфиятингизни кўтариш билан бирга, илҳом манбаи бўлади. Дилингиз яйраб, танангиз роҳатланади. Унутманг: сизни ўзига жалб қиладиган ифорлар бошингизни оғритмасин. Бунга алоҳида эътибор беринг.

Юмуқ кўзлар. Иложи бўлса, уйингиздаги бир хонани мана шу машғулот учун ажратинг. Кечки пайт ўша хонага киринг ва чироқни ўчириб, қоронғида хона бўйлаб ҳаракатланинг. Иложи борича хато қилмасликка, текис юришга, девор ёки жиҳозларга урилмасликка ҳаракат қилинг. Ухлашдан аввал душ қабул қилинг. Фақат уни ҳам бир оз чекиниш билан амалга оширинг. Яъни кўзларингиз юмуқ ҳолда. У айниқса, барча сезги аъзоларингиз фаолиятини яхшилашга хизмат қилади.

Қўлларнинг иш тартибини ўзгартиринг. Сиз доимо ўнг қўлда ишлашга ўрганганингизга шубҳа қилмаймиз, аммо энди салгина ўзгартириш қиламиз. Сиз одатдаги кундалик юмушларни ўнг қўлда эмас, аксинча, чапида бажариб кўрасиз. Иложи бўлса, қўлларнинг иш тартибини режалаштириб, аниқ бир меъёрга келтиришингиз мумкин.

Кийим жавонингизни алмаштиринг. Сиз ўрганган ҳар доимги кўриниш энди ўзгаради. Миянгиз эса уни янгилик сифатида қабул қилади. Ҳар куни бир жойдан олинган кийимларингиз энди жойи ўзгартирилган. Аммо шундай иш юритингки, бу ўзгариш сизнинг қимматли вақтингизни олмасин.

Брайл тизими. Бу салгина ажабланарли бўлиши табиий, албатта. Аммо сиз бунга парво қилманг. Тўғри-да, ўзгариш қилгандан кейин охиригача қилиш керак. Китобларни оддий ёзувларда ўқийсиз, ёзувингиз ҳам оддий, ҳамма қатори. Энди соқовчасига гаплашиб, Брайл алифбосида ёзишни ўрганишингиз керак. Бу мушкул вазифа. Лекин самарали воси-

тадир! Натижаси ёмон бўлмайди. Бу ўзгариш сизнинг миянгизга бирмунча янгилик бўлиб, унинг толиқишига қарши курашади.

Янги йўл. Ҳар куни эрталаб ишга, ўқишга, қўйингки, кундалик одатингиздаги жойларга ўзингиз биладиган бир йўлдан боришга одатлангансиз. Чунки йўналишни ўзгартириш сиз учун қимматга тушиши мумкин. Аммо бундан асло қўрқманг.

Ўз-ўзига ишонч. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзингизга ишонинг. Агар сизга бирор танишингиз иш таклиф қилиб қолса, уни рад этишга шошилманг. Асло! Тўғри, айниқса, иш борасида таваккал қилиш бу ғирт аҳмоқлик. Бироқ, шуни унутмангки, ҳар қандай янгилик сизга мислсиз имкониятлар ҳадя этиши мумкин. Аввал ўзингизни синаб кўрмаган соҳаларга қўл уринг, натижаси ёмон бўлмайди.

Антиқа жавоблар. Иложи бўлса, ҳар куни такрорланадиган савол-жавобларда бир оз чекинишлар қилинг. Масалан, «Ассалому алайкум» дейишса, «Ишларинг қалай» ёки «Салом, бугун бошқачасан», деб жавоб қайтариб кўринг. Ҳаттоки бирор бир янги иборалардан ҳам қўшиб саломлашишингиз мумкин, албатта. Бу сизнинг ихтиёрингизда.

Янги журналлар. Ҳар гал ўзингиз ўқишга одатланган журнал ёки газетани дўконлардан харид қилсангиз, энди озгина ўзгариш қилинг. Мисол учун сизга умуман бегона бўлган мавзулар ёритиладиган нашрларни харид қилинг. Уларнинг саҳифасидаги мақолаларни гарчи ўқигингиз келмаса ҳам ўзингизни руҳан тайёрланг.

ТАКРОРЛАШ – ХОТИРАНИНГ ОНАСИ

Статистик маълумотларга қараганда, инсон мияси кун давомида миллиардлаб маълумотни қабул қилар экан. Уларнинг фақат маълум қисми хотирада сақланиб қолади. Айниқса, сиз кўриб, эшитиб ҳамда ёзиб олган маълумотлар кейинчалик эслашингизда қўл келади.

Янгиликлар ортидан қувиб яшанг! Хотирани ривожлантиришнинг энг қулай усулларидан бири доимо янгиликларни мияда сақлашдир. Агар чет тилини ўрганаётган бўлсангиз, тизимга оид янгиликлардан бохабар бўлинг. Ҳамиша соҳангизга доир қайноқ янгиликларни ўрганиб борсангиз, уларни аввалгиси билан солиштириш имконияти туғилади. Бу эса хотиранинг мустаҳкам бўлишини таъминлайди.

Такрорлаш – хотиранинг онаси. Сиз ўрганган маълумот ҳеч кимни қизиқтирмаса ҳам, уни кимгадир ўргатишдан чарчаманг. Бу жараён хотирада маълумотнинг мустаҳкамланишини таъминлайди. Сизни тингловчилар ва суҳбатингизга қизиқувчилар қанчалик кўпайса, мия фаолияти имкон қадар яхшиланади.

Тилимнинг учида турибди... Баъзан шундай ҳолатлар бўладики, сиз билган маълумот керакли пайтда ёдингиздан кўтарилади. Шунда кўпчилик «тилимнинг учида турибди», дейди-ю, эслай олмайди. Бу пайтда ўша маълумотларга тегишли бошқа воқеа-ҳодисани ва таърифларни ёдга олинг. Шундагина кўзлаган мақсадингизга эришасиз.

Ўрганишнинг турли усулларидан фойдаланинг. Одатда инсонлар кўриб, эшитиб ва ўқиб ўрганувчилар тоифаларига бўлинади. Мисол учун, бир хил ахборотни уч киши уч усулда қабул қилади. Бу ўзларига қулайини танлаганликлари учундир. Сиз ҳам ўзингизга қулай бўлган яна бирон усулга ҳамроҳ бўлсангиз, эсда сақлаш янада осонлашади.

Машқларни бир вақтнинг ўзида бажарманг. Тўғри, сиз хотирангиз сира панд бермаслигини хоҳлайсиз. Лекин ҳар нарсанинг меъёри бор. Яъни барча тавсияларни бир вақтнинг ўзида бажариш миянгизга акс таъсир кўрсатиши мумкин. Ҳар бир машқдан сўнг камида икки соат бошқа юмушлар билан машғул бўлинг. Китоб мутолаа қилинг ёки сайр қилинг. Бу орада яна бир машқни бажаришга уринманг.

Юқорида берилган тавсияларга ҳамиша амал қилиб борсангиз, ўйлаймизки, хотирангиз сира панд бермайди.

Муҳими, ўзингизда ишонч ҳосил қилингки, у мукаммал хотира эгаси бўлишингизга кўмаклашсин.

НОТАНИШ СЎЗЛАРНИ РАСМЛАРДАН ЭСЛАЙМИЗ

Тадқиқотлар давомида миянинг нутқ маркази янги сўзларни ҳарф ёки бўғинлар тарзида эмас, балки бутунлигича, аниқроғи, сурат кўринишида идрок этиши аниқланди.

Инсон ўз она тили ёки бирор хорижий тилдаги нотаниш сўзларни ўрганар экан, уларни бус-бутун ҳолатда, муайян тасвир кўринишида қабул қилади. Бу эса матнларни тезроқ ўқиш ва ахборотларни яхшироқ қабул қилишга ёрдам беради.

Айримлар сўзларни тез суръатда, ҳарфма-ҳарф ёки қисмларга бўлган ҳолда талаффуз қилсак, уларни тушуна олмаймиз, деган хулосага келишган эди. Аслида эса миянинг нутқ учун жавобгар ҳисобланган «визуал луғат» ўзига хос тизимни ишга солган ҳолда сўзларни қандай «кўриши» ва тушунишига боғлиқ.

Ушбу хулосага келиш учун иккита гуруҳга ажратилган кўнгиллилар иштирокида ноодатий тажриба ўтказилди. Мутахассислар томонидан инглиз тилидаги 150 та сўзга ўзгартиришлар киритилиб, нотаниш ва ҳеч қандай маънога эга бўлмаган кичик луғат тузиб чиқилди. Сўнгра уларни эслаб қолиш вазифаси топширилди. Тажриба давомида олимлар магнит-резонанс томография усулида кўнгиллиларнинг мия фаолиятини синчиклаб

Шифокорларнинг айтишича, хотира – одамнинг ўтмиш тажрибалари ёки воқеа ва ҳодисаларни эсга тушириш қобилиятидир.

кузатиб боришди. Бунда ҳар қандай кичик ўзгаришлар ҳам эътибордан четда қолмади. Мазкур кузатувлар олимларга янги сўзларни эслаб қолиш ва уларни ифода этишда миянинг қайси қисмлари иштирок этишини аниқлашга ёрдам берди.

Натижада эса мия нотаниш сўзларни ёдда сақлашда кўриш пўстлоғи қисми билан ёндош булган, атрофдаги инсонлар қиёфасини эслаб қолишга хизмат қилувчи нейронлар занжиридан фойдаланиши маълум бўлди.

Олимларнинг таъкидлашича, мазкур тажриба хулосалари нафақат нейрофизиологлар, балки лингвист ва педагоглар учун ҳам муҳим аҳамият касб этади. Эндигина сўзлашни ўрганаётган болалар ёки хорижий тилларни ўзлаштираётган катталарга янги сўзларни ҳарфма-ҳарф эмас, балки бутун ҳолича ёдлатиш мақсадга мувофиқ.

ДАНГАСАЛИККА ЙЎЛ БЕРМАНГ

Хотираси кучли бўлишини истамаган одам бўлмаса керак. Ахир баъзида керакли маълумотни эслолмай хуноб бўлиб кетамиз-да. Хўш, хотирани чархлаш учун нима қилиш керак?



Хотира заифлашишининг энг катта сабаблардан бири – дангасалик, яъни уни ишлатмасликдир.

Хотира асаб тизими хусусиятларидан бири бўлиб, ташқи олам воқеалари ва организм реакциялари ҳақидаги ахборотни узоқ сақлаш ҳамда уни онг фаолиятида ва хулқ, хатти-ҳаракат доирасида такрор тиклаш қобилиятида намоён бўлади.

Кўпчилик фаол ўрганиш даври ўтгандан кейин ўқиб-ўрганишни бир четга суриб қўяди. Ахир ўзингиз ўйлаб кўринг, темир ҳам ишлатилмаса, вақт ўтгани сари занглайверади-ку.

Яна бир гап: баъзи олимлар хотиранинг сусайиши қариш билан боғлиқлигини умуман рад этишади.

Энг аввало, «эслаб қолиш қобилиятим яхши», деб ўзингизни ишонтиринг. Кўпчилик инсонлар ўзини «хотирам паст, исм ва рақамларни негадир эслаб қололмайман», деб ишонтириб қўяди. Бундай фикрни хаёлингиздан чиқариб ташланг ва «хотирамни яхшилайман», деб қатъий қарор қабул қилинг. Бу борада эришган ҳар бир ютуғингизни нишонланг, бу сизга куч ва ғайрат бағишлайди.

Нарсаларни гуруҳлаштириш ҳам эслаб қолишга ёрдам беради. Кўпчилигимиз бозорга боришдан олдин керакли нарсаларнинг рўйхатини оламиз, лекин бари бир нимадир эсдан чиқади ёки олмоқчи бўлган баъзи бир нарсаларимизни унутиб қўямиз. Бундай ҳол-

ларда уларни гуруҳларга бўлиш бизга катта ёрдам беради. Сабзавотлар, мевалар, гўштли маҳсулотлар – уларнинг ҳар бирини эслаб қоламиз ва қай бирини олишимиздан қатъи назар, бир гуруҳга кирувчи нарсалар бошқасини эслатиб туради.



Яна бир мисол. *1991194722001989 кўринишидаги рақамни эслаб қолиш қийин, аммо унинг ҳар тўрттасини бир гуруҳга ажратсак, йиллар ҳосил бўлади. (1991-1947-2200-1989). Кейин уларни бирор нарса (воқеа-ҳодиса) билан боғлаймиз.*

Содда қилиб айтганда, инсон хотираси уч бўлимдан иборат. Булар: қисқа муддатли, узоқ муддатли ва доимий маълумотлар сақланадиган бўлим. Маълумот биринчи марта қабул қилинганда қисқа муддатли хотирада сақланади ва маълум вақтдан сўнг ўчирилади. Агар маълумот бир неча маротаба қайтарилса, узоқ муддатли хотира бўлимига жойлаштирилади. Шу сабабли бир маълумотни қанча кўп такрорласангиз, шунча яхши эслаб қоласиз.

Ҳаётингизни жадваллаштиринг. Доимий ишлатадиган нарсалар: калит, кўзойнакни бир жойда сақлашга ҳаракат қилинг. Кун тартиби режалаштирилган электрон қурилмалардан ёки ён дафтарчадан фойдаланинг. Қариндош ва дўстларингизнинг уй манзилларини ва телефон рақамларини дафтарга ёзиб қўйинг, телефон ва компьютер хотирасига ҳам киритиб қўйинг. Бу нарсалар сизнинг хотирангизни

ортиқча юкдан халос қилади ва бошқа зарур нарсаларни эслаб қолишингизга ёрдам беради. Агар режалаштириш эслаб қолиш қобилиятингизни оширмаса ранжиманг (ҳеч бўлмаганда калитни қаерга қўйганингизни биласиз).

Ақлни чархлаш зеҳнни кучайтиради ва эслаб қолиш қобилиятини яхшилайди, оддий кроссвордларни ечиш хотира учун машқ вазифасини ўтаб беради. Бадантарбия ва аэробика машқлари қон айланишини яхшилайди, бу эса миянинг фаолроқ ишлашига ёрдам беради.

ИЖОДКОРЛИК МАШҚИ

Керакли китоб саҳифасидаги маълумотларни эсда сақлаш ёмон эмас-а? Дўстларингизнинг туғилган кунлари ҳамиша ёдда турса, қандай яхши!.. Ҳаммада эслаб қолиш қобилияти турлича. Кўпчилик бирор бир нарсани эслаб қолиш мақсадида уни ўзига таниш бўлган нарсалар билан боғлайди.



Масалан: *Тоҳир исмини ёдда сақлаш учун «Тоҳир ва Зуҳра» романини ёки қариндошларидан бирининг исми Тоҳир бўлса, шуни асосий таянч қилиб олади. Бу билан кишилар ўз хотирасини турли машқлар ёрдамида чархлаши ва ёдда турмайдиган нарсаларни осонлик билан эслаб қолиши мумкин.*

Ўхшаш нарсалар орқали эслаб қолиш ўта фойдали. Дўстимизнинг телефон рақамини эслаб қололмаслигимизга сабаб улар орасида боғлиқлик мавжуд эмас.



Масалан: 5354127 рақамларини эслаб қолиш жуда қийин. Шундай ҳолларда бу рақамларни қисмларга ажратиб (5,3,5,4,1,2,7) бош ҳарфини ёки ўзини бирор-бир ҳикоя ёки таниш матал билан боғлаш керак. Дейлик, беш боладан учтаси беш олди: 535 рақами чиқади. Ана энди сиз бу рақамни шубҳасиз, эслаб қоласиз. Бу, албатта, ҳар бир инсоннинг ижодкорлик маҳоратига боғлиқ.

Хаёлий боғлаш ҳам эслаб қолишга катта ёрдам беради. Масалан, китоб ўқиб ўтирган болани ёдда сақламоқчисиз. Хаёлингизга китоб ўқиб ўтирган болани келтирманг, бу жуда оддий ва тез эсдан чиқадиган нарса. Бу сизнинг хаёлингиз ва бу ерда сиз хоҳлаган нарсаларни амалга оширa оласиз. Шу сабабли ғайритабиий ҳолда тасаввур қилишга ҳаракат қилинг: «болани қувлаб юрган китоб» ёки «китобни иштаҳа билан еяётган болакай»ни тасаввур қилинг ва албатта, сиз буни эсдан чиқармайсиз.

Ҳар бир инсон ҳаётда тез-тез такрорланиб турадиган нарсаларни эсдан чиқармайди. Абитуриент имтиҳонга тайёргарлик кўриб тестларни ечиши мумкин, аммо маълумотларни такрорлаб турмаса, кириш имтиҳонидан ўта олмайди. Эслаб қолмоқчи бўлган нарсаларни қанча кўп такрорласак, шунча яхши эслаб қоласиз. Маълумотларни бундай усулда эслаб қолиш учун флешкардлардан фойдаланилади. Флешкард ясаш учун қоғознинг бир томонига савол, иккинчи томонига жавобини ёзасиз. Саволни ўқиб жавобини

билсангиз ўтказиб юбораверасиз, топа олмасангиз орқасига қарайсиз. Қайта такрорланаверганлиги учун саволларнинг жавоби хотирангизда муҳрланади.

«Исмингизни айтолмайсизми?..»

Сизда танишларингиз исмини унутиб қўйиш ҳоллари тез-тез учраб турадими? Қуйидаги ҳолатлар балки сизга жуда танишдир: нима ҳақдадир гапирмоқчи бўласиз, лекин у кутилмаганда эсингиздан чиқиб кетади; фикрингизнинг ўртасида аслида ўзи нима ҳақда ўйлаётганингизни ҳеч эслай олмайсиз. У ҳолда китобни ўқишда давом этаверинг. Бизнинг хотирамиз чекланмаган ҳажмдаги маълумотларни сақлаб қолиш имкониятига эга. Агар биз шу имкониятларни кенгайтирувчи усулларни қанчалик кўп машқ қилсак, керакли маълумотларни эслаб қолишимиз шунчалик осонлашади. Хотиранинг пасайиши нимадан келиб чиқади? Бунинг бош сабаби атрофимизда ҳар куни рўй берадиган чалғитувчи воқеа-ҳодисалардир. Тадқиқотчиларнинг сўзларига кўра, бир кунда ҳеч бўлмаганда мингта реклама намойиш қилинади ва бу чалғитиш учун етарли бўлади. Қуйидагиларни ҳам сабаб сифатида кўрсатиш мумкин:

Гипертония – агар қон босимингиз юқори бўлса, сизда хотирангиз пасайиши ва руҳан оғирлашиш эҳтимоли кўпроқ бўлади.

Диабет – гипертония каби миямизнинг англаш, тушуниш, ўрганиш функциясини пасайтиришда катта роль ўйнайди, бу ҳолат асосан ёши катта аёллар орасида кўпроқ учрайди.

B_{12} витамини етишмаслиги – агар сизнинг кунлик овқатингизда етарлича B_{12} витамини бўлмаса, хотирангиз зўриқишларни осонгина қабул қилади.

Бошқа озиқ бўладиган моддалар етишмаслиги эса мия қўшимча функциясининг сусайишига олиб келиши мумкин.

Заҳарланиш – шунақанги заҳарловчи моддалар борки, инсоннинг мия функциясини сусайтириш билан бирга, наркотикага йўлиқтиради.

Хотира маълумотни кўриш, ҳидлаш, пайпаслаш, эшитиш орқали сақлаб қолади. Маълумотни узоқ муддатли хотирага сақлаб қўйишдан олдин қисқа муддатли хотирада вақтинчалик маълумотлар алмашинилади. Миянинг маълумотларни автоматик равишда рўйхатга олиш тизими йўқ. Эслаб қолиш қобилияти яхши бўлиши учун маълумот хотирада кодлаштирилган бўлиши керак. Маълумотни қандай кодлаштиришимиз мумкин? Бу услубни сиз мактаб давридан билсангиз керак: эсда сақлаб қолишни хоҳлаган нарсани ифодали ўқиш ва уни ҳеч бўлмаганда бир марта қайтариш. Бу тез-тез учрайдиган ҳолат. Масалан, биз телефон рақамини,

эълон ёки янгиликларни овоз чиқариб, баландроқ ўқисак, уларни эслаб қолишимиз осон бўлади. Мураккаброқ маълумотлар учун айнан шу услубдан фойдалансак қанчалик самарали натижа бериши мумкин? Дейлик, нутқни ёд олиш ҳақида нима дейсиз? Уни такрорлайвериш шак-шубҳасиз фойдали бўлиб чиқади – нутқингиз устида қанчалик кўп ишласангиз, ҳар бир қаторни эслаб қола оласиз.

Яна бир фойдали усул: маълумотларни гуруҳларга ажратиш ва уларни таниш бирор нарса билан боғлаб, эслаб қолиш. Узунроқ матнни тезроқ ёд олиш учун эса мутахассислар қуйидагиларни тавсия қилишади:

1. Ўқиётган маълумотингизнинг кўринишини миянгизда яратинг. Уларни тасаввур қила олганингизда сиз маълумотни янада осонроқ эсда сақлаб қоласиз.

2. Кулгили ёки бемаъни бирор нарса ҳақида ўйланг. Кейин шу ифодани ўқиётган нарсангизга боғланг.

Бу сизга хотираларингизни ҳиссиётларга боғлашга имкон беради. Қўллашингиз мумкин бўлган яна бир қанча усулларни тавсия қиламиз:

1. Вақтингизни ўзингизни қизиқтирадиган руҳий, хаёлий амаллар билан шуғулланишга сарфланг.

2. Овқатланиш тартибига ва овқат таркибига эътибор беринг. Маълумки, мия тана оғирлигининг атиги 2 фоизини ташкил қилади, лекин биз қабул қилаётган кислород ва озуқаларнинг 20 фоизини истеъмол қилади.

Умумий қоидаларга кўра, сиз қиммат озуқавий қўшимчаларга муҳтож эмассиз. Шунинг учун «ёмон нарсалар» истеъмол қилмаётганингизга ишонч ҳосил қилинг.

3. Мия тананинг бир қисми эканлигини унутманг. Танангиз учун бажараётган жисмоний машқлар мия фаолияти ривожланишига ҳам яхши ёрдам бера олади.

4. Машқларни кўтаринки руҳда ва келажакка бўлган катта ишонч билан бажаринг. Ташқи ҳодисалар таъсиридан ёки ўз фикрларингиз томонидан зўриқтирилганлигидан қатъи назар, асабийлашиш ва хавотирланиш нерв ҳужайраларини ҳалок қилади ва яна биттаси яралишига тўсқинлик қилади. Бунга мисол тариқасида сурункали руҳий зарбани кўрсатишимиз мумкин. Миянгиздаги нерв ҳужайраларининг қанчалик узоқ яшаши сиз улардан қандай фойдаланишингизга боғлиқ.

5. Ўрганиш орқали ривожланинг. Зеро, миямиз борлигининг сабаби ҳам яшаб турган муҳитимизни ўрганиш, ўзгартириш. Мияни тез-тез янги ғайрат, фаоллик билан ҳаракат қилишга унданг.

6. Биламизки, биз сайёрамиздаги ўзини-ўзи назорат қила оладиган, бошқара оладиган ягона тирик мавжудотмиз. Ҳаётингизда забт этишингиз мумкин бўлган чўққиларни тасаввур қилинг, илҳомлантирувчи, ҳиссиётларни уйғотувчи сўзлар, нутқларни тингланг. Мактаб, коллежни, олий ўқув юртини тугатгандан кейин ҳам ҳар доим изланишда давом этинг, бунда ёшингизнинг аҳамияти

йўқ. Миянгиз ривожланишда давом этаётгани сизнинг нима бажараётганингизда яққол кўринади.

7. Тадқиқот олиб боринг, саёҳат қилинг. Турар жойни ўзгартириб туриш сизни муҳитга кўпроқ эътибор беришга ундайди. Янги қарорлар қабул қилинг, миянгизни ишлатинг.

8. Миянгизни ташқи манбаларга кўра ишлатманг. Кино юлдузлари, сиёсатчилар, ақлли қўшнингиз фикрини ҳам ўз миянгизда таҳлил қилмасдан татбиқ қилманг. Ўз қарорларингизни ўзингиз қабул қилинг ва ҳаттоки хатоларни ҳам. Ҳаракатларингиздан тўғри хулоса чиқаринг. Шу йўсинда сиз ўз миянгизни машқ қилдириб борасиз.

9. Кайфиятингизни доимо яхши қилишга ва кулиб юришга одатланинг.

10. Аёллар учун кўп пиёда юриш хотиранинг кучайишини 13 фоизга яхшилайди.

11. Янги тил ўрганиш – изланишлар шуни кўрсатадики, хорижий тилларни билмайдиган одамлар хотира пасайиши хасталигига кўпроқ дучор бўлишади. Ҳозирдан курашни бошланг ва бугуннинг ўзидаёқ юқоридаги усуллардан ҳеч бўлмаганда биттасини яхшилашга ҳаракат қилинг!



СОҒЛИҚ – БЕБАҲО НЕЪМАТ



Ҳаракат нафақат мушакларни мустаҳкамлаш учун, балки хотирани ривожлантириш учун ҳам керак.



Фақат шундагина мия кислород билан озиқланади. Шунинг учун болалар кўпроқ ўйнаши, югуриши, тоза ҳавода иложи борича кўпроқ сайр қилиши керак.

Янги туғилган чақалоқни тез-тез қорни билан ётқизинг, каравотчасининг устига рангли ўйинчоқларни осиб қўйинг ёки териб қўйинг, гўдак уларни олишга ҳаракат қилсин, ағдарилишга уриниб кўрсин. Боланинг моторикасини ривожлантиришга ёрдам беринг. Бир ёшида бола илк мустақил қадамларни ташлайди. Энди сизнинг ёрдамчиларингиз – бу болалар майдончасидаги нарвончалар, горкалар, арғимчоқлар ва ҳатто ўрмондаги тўнкалар бўлиши мумкин. Фарзандингиз горкага чиқиб, унда осилиб туришига қўйиб беринг. У шу тарзда ҳаракатларининг координациясини яхшилайди. Икки, уч ёшда бола велосипед ва самокатни ўзлаштириш пайти келади. Қишда кўчага ўзингиз билан чаналарни олинг, агар чанғида учсангиз, албатта, фарзандингизни ҳам чанғида учишга ўргатинг. Бу ёшда жисмоний ва ақлий ривожланиш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлади.

ИШНИ НИМАДАН БОШЛАШ КЕРАК?

Аввал таниб олиш хотираси ишга тушади. Янги туғилган чақалоқ бирор-бир предметни бир марта кўрса бас, кейин уни дарров таниб олади. Агар предметни онаси ёки отаси қўлида ушлаб турса, гўдак уни янада яхшироқ эслаб қолади.

Чунки ота-она гўдак ҳаётидаги энг асосий одамлар ҳисобланади, демак, ота-она билан боғлиқ ҳамма нарса гўдак учун ҳам жуда муҳим. Олти ойлик бола борган сари кўпроқ нарсаларни эслаб қолишга қодир. Агар унга ёрқин сариқ рангдаги ўрдакча билан кўзга унчалик ташланмайдиган оқ машиначани таклиф қилсангиз, у албатта, ўрдакчага қўлини чўзади. Энди эса машинанинг ғилдиракларини айлантириб, машина қандай юришини кўрсатинг. Кичкинтой куляпти! У севимли ўйинчоғини бир неча кундан кейин ҳам таниб олади, чунки у машина нималар қила олишини эслаб қолди. Болага янги ўйинчоқни таклиф қилар экансиз, унга ўйинчоқ нималар қила олишини кўрсатинг ва гапириб беринг. Шунда, боланинг ўйинчоқ билан ўйнаши янада қизиқарлироқ бўлади

Фаол ҳаракатланадиган гўдакнинг фикрлаши ва эслаб қолиши ҳам фаол бўлади.

ва шу тарзда у хотирасида қоладиган янги маълумотга эга бўлади.

Бола 2–3 ёшида катталардай эслаб қола олади. Энди у хотирасининг барча имкониятларидан фойдаланишни билади. Мияда қандайдир предметлар (масалан: сигир, йўлбарс, нок, лимон каби) сақланиб қолиши учун у тушунчаларни тоифалар бўйича гуруҳлайди. Баъзи бир сўзлар ҳайвонларни, бошқалари эса меваларни ифодалайди. Мевалар, сабзавотлар, жониворлар тасвири туширилган суратларни қирқинг ва болага уларни турли қутичаларга солишга ёрдам беринг.

БОЛАЛАР УЧУН ХОТИРА МАШҚИ

Катталар ўқийди, чет тилларини ўрганади, кроссвордларни ечади ва шу тариқа ўз хотираларини машқ қилдиради. Бола эса уни ўйинлар ёрдамида ривожлантиради.

Фарзандингизга бу борада ёрдам бериш учун у билан бирга кубикларни ва пазлларни жойлаштиринг. Аввало болалар лотосини харид қилинг. Ёрқин суратлардан фойдаланган ҳолда болани ҳайвонлар, гуллар, одамлар билан таништиринг. Ҳар қандай ўйин олдидан болага у ҳақда гапириб беринг, биргаликда суратларни томоша қилинг, бола уларни ўз қўлида ушлаб кўрсин.



1 ойликдан бошлаб. Гўдак шақилдоқни товушидан, визуал тарзда ва қўли билан ушлаб билиб олади. У ҳатто ўйинчоққа қараб кулади.



2 ёшдан бошлаб. Гўдак 3-4 кун олдин у билан нима юз берганини эслаши ва онасига батафсил айтиб бериши мумкин.



3 ёшдан кейин. Бир қатор сўзларни эслаб қолиш учун бола предметлар ва ҳодисаларнинг умумий белгиларини топади ва уларни тоифалар бўйича ажратади.

МИЯ УЧУН ПАРҲЕЗ

Фойдали маҳсулотлар:

✓ янги узилган мевалар ва сабзавотлар (А витамини);
✓ гўшт, тухум, дуккаклилар (В витамини);
✓ ўсимлик ёғи, ёнғоқлар (Е витамини).

Зарарли маҳсулотлар:

✓ фаст-фуд овқати (пицца, гамбургер, чипслар, хот-дог, фри картошкаси);
✓ ёғли овқатлар;
✓ кучли газланган ичимликлар.

ҲАММАСИ ЎЗИМИЗГА БОҒЛИҚ

- Ҳар куни китоб мутолаа қилиш ва ўқиганларингиздан ёдингизда қолганларини дафтарга ёзиб боришга ҳаракат қилинг.
- Сизга ёқса-ёқмаса-да, турли жанрлардаги мусиқаларни эшитиб боринг. Унутманг:

мусиқа тинглаш сизнинг фикрлаш қобилиятингизни яхшилайди ва хотирангизни мустаҳкамлайди. Олимлар шуни таъкидлайдики, доимо жаз ёки классик услубдаги мусиқаларни тинглаш ақлий фаолиятнинг аналитик жиҳатларини ривожлантиради.

- Турли тарихий шаҳарларга саёҳат қилиш, ундан завқ олиш хотиранинг мустаҳкамланишига, керак бўлса аввал унутилиб кетган маълумотларнинг қайта тикланишига ёрдам беради. Бу саёҳатлардан олинадиган таассурот ва қизиқарли маълумотлар марказий асаб тизимини стимуллаштиради.
- Музей, театр ва бадиий кўргазмаларга боришни канда қилманг. Бу ердан ўзингизга оладиган янги маълумот ва билимлар хотира сусайишининг олдини олади. Ҳаттоки мазкур саёҳатлар натижасида сизнинг ҳаётингиз батамом бошқа томонга ўзгариши, орзу-истакларингиз ҳам янгича қиёфа касб этиши мумкин. Энг муҳими, эгалланган ҳар бир янги билимлар келажакда сизга асқатишига шак-шубҳа йўқ.
- Шеър ёдлашни канда қилмайдиган, мунтазам назмий мутолаага бош қўшган кишилар хотираси бошқаларникидан анча мустаҳкамроқ бўлади. Шеър ёдлаш орқали хотирасини мустаҳкамламоқчи бўлганлар аввалига бир ёки икки банд шеърни ёдлашлари мумкин. Аста-секин бу кўрсаткични орттириб бориш мақсадга мувофиқдир.
- Ўзи кулиб, ўзгаларни ҳам кулдириб, ҳамиша юзи табассумга мойил бўлган инсонлар миясида қон яхши айланади.

- Ҳар куни 7-8 соат ухлашга одатланинг. Чунки уйқу пайтида мия дам олади. Агар иложи бўлса, ухлашдан олдин миянгизга ёмон фикрлар келишидан сақланинг. Уйқу кун бўйи олинган маълумотларни мияда мустаҳкамлашга ёрдам беради.

«КЎПРИКЛАР ЎРНАТИШ» УСУЛИ

Хатолар қанча кам бўлса, самара шунча кўп бўлади.

Ўзингизнинг умумий маълумотингизни қуйидаги усул ёрдамида чуқурлаштиринг. Бу усул айтиб туриш тамойили бўйича ишлайди: у қийин шароитларда воқеаларнинг саналарини, мураккаб исм ва фамилияларни эслаб қолиш лозим бўлганида керак бўлади.

Сиз қуёш тизимидаги сайёралар қайси изчилликда жойлашганлигини ўйланмасдан айтиб бера оласизми? Унда жонли тасвирни кўз олдингизга келтиринг, уни, масалан, қуйидаги ибора билан чизиб ифодаланг.

Меҳриддин вокзалдаги енгил машинасига юкларини солиб, уйига негадир пиёда кетди.

Меҳру вафонг енгсин, малагим, юракдаги сирли уқубат нашидасин парча-парчалаб.

Меваларда воажаб етилади мазаси ютганингда сираям унутилмас нектар пишилиб.

Бу сўзларнинг биринчи ҳарфлари Меркурий қуёшга энг яқин сайёра эканлиги, кейин эса Венера, Ер, Марс, Юпитер, Сатурн, Нептун, Плутон келишини айтиб беради.

Бу усул фантазияларини болалар фантазиясига ўхшатиш мумкин. Улар ижодий қобилиятнинг ўсишига ёрдам беради ва хотирани машқ қилдиради.

Мазкур усул туфайли рақамларнинг ёки телефон рақамларининг узундан-узоқ қаторларини хотирада осонгина сақлаш мумкин. Мана, масалан, охири йўқ п белгисини вергулдан кейинги 23 та рақам билан бирга қандай эслаб қолиш мумкин? Бундан осони йўқ: икки дақиқа ичида қуйидаги гапларни эслаб қолишга ҳаракат қилинг.



Сиз у қуёш, у моҳни билмайсиз. Бу дилбар жонон – дил торим, севгилим, заминдаги фаришта. Саргардон ишқ шу моҳ ҳажридан асло тинмас то келмас пари.

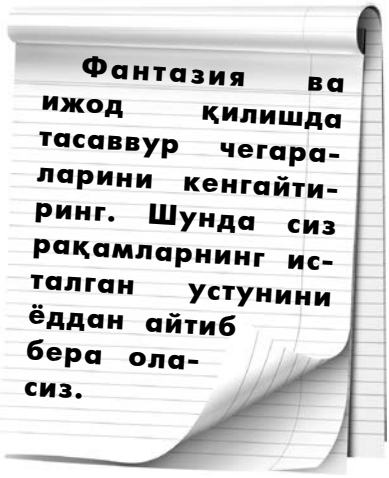
Агар сиз бу қаторларни ёдладим деб ҳисобласангиз, уларни қоғозга ёзинг. Энди олмошлар ва боғловчиларни ҳам қўшган ҳолда, ҳар бир сўзнинг ҳарфларини санаб чиқинг ва п белгисининг 24 рақамини ёзиб чиқинг. Масалан, сиз – 3 ҳарф, у – 1, қуёш – 4, у – 1 ва ҳоказо. Натижада п белгисининг қуйидаги кўриниши ҳосил бўлади: 3,14159265358979323846264... Сиз п белгисининг бу рақамларига қараб, юқорида кел-

тириб ўтилган жумлаларни бемалол эслай олгунингизча ёки аксинча, жумлаларни ёддан ёзиб, п белгиси рақамларини тўғри қўйиб чиққунингизча машқни давом эттириб, кўзланган мақсадга эриша оласиз.

ЭСЛАБ ҚОЛИШ ОСОН

Фараз қилайлик, сиз бугунги почтани бутун ҳовли бўйлаб сочиб ташладингиз. Баъзи хатларни сиз энди ҳеч қачон топа олмайсиз, фақат вақтингизни узоқ қидиришларга беҳуда сарфлайсиз, холос. Сизга зарур бўлган ахборот агар сиз уни маълум бир жойга ташлаган бўлсангиз, осонроқ ва тезроқ топилади. Чунки шунда сиз уни мақсадли равишда аниқ бир хонадан излайсиз. Лекин агар хонани йиғиштиришга улгурган бўлсалар ахборотни топишингиз муаммога айланади.

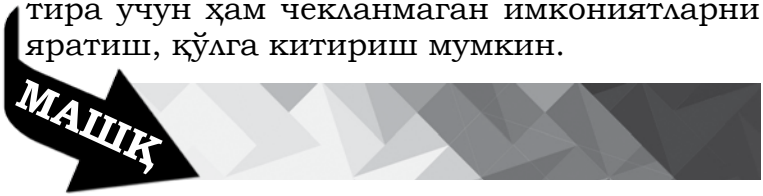
Бордию сиз почтани мавзулар (ҳисоб варақлар, реклама, хусусий ёзишмалар, рўзномалар ва ҳоказолар) бўйича сараласангиз ва олдиндан белги қўйилган қутичаларга солиб қўйсангиз, унда сиз исталган ахборотни бир неча дақиқа ичида қўлга киритасиз.



Агар почта қутисига бу хабар, рўзнома, хат, бошқа ҳужжатлар алоқа бўлимидан олинган за-

ҳоти солиб чиқилган бўлса, қидириш учун янада қулайроқ шароитлар яратилган бўлади. Бундай ҳолда сиз янада кўпроқ вақтингизни тежаб қоласиз.

Олдиндан бажариладиган саралаш ёки таснифлаш қанчалик аниқ амалга оширилса, зарур ҳужжатни топиш шунчалик тезлашади. Худди шу тамойилдан келиб чиқиб хотира учун ҳам чекланмаган имкониятларни яратиш, қўлга китириш мумкин.



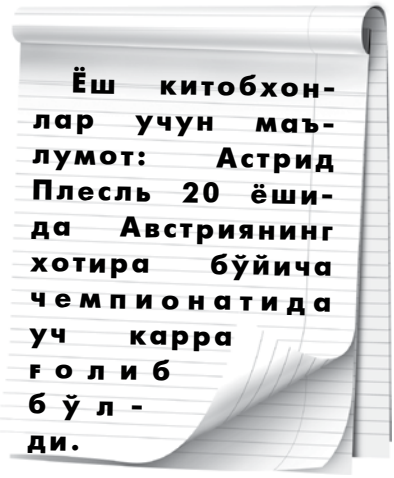
Қуйида келтирилган сўзлар билан танишиб чиқинг. Бу ерда мутлақо ҳар хил бўлган тушунчалар мавжуд.

Тулки, торт, атиргул, бўри, саллагул, йўлбарс, лола, нон, тухум, марваридгул, пишлоқ, шер, салат.

Юқорида келтирилган сўзларни умумлаштирувчи тоифалар бўйича сараланг. Бу вазиятда сизга алоҳида устунларга «Жониворлар», «Гуллар», «Озиқ-овқатлар» деб ёзиб олишингиз зарур бўлади. Энди улардаги сўзларни алифбе тартибида ёки бошқа белгисига қараб қўйиб чиқинг. Бу 13 та сўзни бир неча дақиқа ўтгандан сўнг такрорлашга ҳаракат қилиб кўринг. Бунда сиз ана шундай аниқ тузилмалаштириш ёрдамида сўзларни эслаб қолиш осонлигига амин бўласиз.

Хотирани ривожлантириш учун миянинг чап ярим шарини машқ қилдириш муҳимдир.

Аммо бунда миянинг ижодий кучлар тўпланадиган ўнг ярим шарини машқ қилдириш ҳам ундан кам аҳамиятга эга эмас.



Маълум шаклни бериб, компьютер дастуридан ҳам фойдаланиш мумкин. Бу фақат сизгагина эмас, танишларингизга ҳам эслаб қолишни такомиллаштириш имконини беради. Сиз ўз топшириқларингизни замон (вақт), макон (ҳудуд) ва мавзули шароитлар (шартлар)га мувофиқ тузилмалаштира олишингиз мумкин. Шунингдек, ўқиш, ўрганиш давомида олинган ўз шахсий кузатувларингизни ҳам таснифлаш, кейин эса шахсан сизга энг яқин бўлган асосий вазифаларга мувофиқ ишлаш учун ўз хотирангизга баҳо беришингиз лозим бўлади.

АНТОНИМ, ПАРОНИМ, ҚОФИЯ

Хотирани машқ қилдириш — товушларнинг ўхшашлиги ва ассоциацияга асосланган. Ундан фақат рақамларни эслаб қолишдагина эмас, ҳаётнинг бошқа соҳаларида ҳам фойдаланиш мумкин.

Агар янграш оҳанги билан маълум бир сонларни эслатадиган сўзлар танланса, уларни «то-

вуш-рақам» усули бўйича эслаб қолиш мумкин. Кўҳна Самарқанд шаҳрида ҳар икки йилда бир маротаба ўтказиладиган «Шарқ тароналари» Халқаро фестивали ҳақида эсланг. Шунинг учун хаёлингизга дарров икки рақами келади.

Ўйлаб кўринг, балки сизнинг ақлингизга 0 дан 10 гача бўлган рақамлар учун бошқа сўзлар келиб қолар. Агар бундай иш муваффақият билан олдинга силжиб борса, сиз тезда 11 дан 20 гача бўлган сонларга ҳам сўзлар (товушлар) топа оласиз.

Бу усул ёрдамида рақамларни эслаб қолиш учун боғловчи ибораларни тузиш жуда яхши самара беради. Мисол учун:



Кир — бир, укки — икки, пуч — уч, мўрт — тўрт, теш — беш, олди — олти, кетди — етти, бигиз — саккиз, тўнғиз — тўққиз, тол — ноль. Агар истасангиз, паронимлардан ва бошқа қофиядош сўзлардан ҳам фойдаланишингиз мумкин.

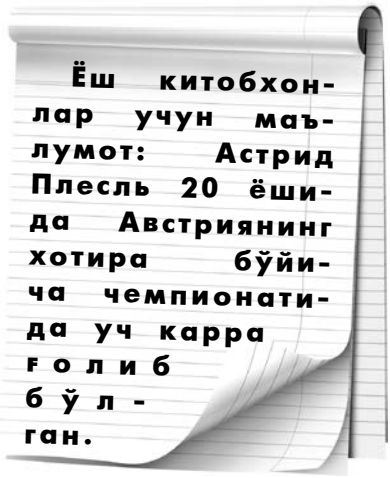
Энди эса бирор бир рақамлар кетма-кетлигини, масалан, 240185 ва 39637 ни эсда сақлаб қолиш учун шу рақамларнинг ҳар бирига ўхшаб кетадиган сўзлардан жумла тузамиз: Укки (2) мўрт (4) толни (0) кир (1), аммо бигиздек (8) ўткир тумшуғи билан тешди (5). Пуч (3) ковакдан қўнғизни (9) олди (6) ва учиб (3) кетди (7).

Кейинги мавзуларда сонларни эслаб қолишнинг бошқа, анча самарали техникаси билан батафсил танишамиз.

Эътиборингизга қуйидаги 12 тушунча ҳавола этилади:

1) Алпомиш;
2) тандир кабоб;
3) лазги;
4) Регистон майдони;
5) метро;
6) Амир Темур дарвозаси;
7) Бобур;
8) Гулистон;
9) Лаби Ҳовуз;
10) Чуст пичоғи;
11) Работи Малик сардобаси;
12) Шоҳимардон кўли.

Энди бу 12 та тушунчани рақамлар билан боғлашга ҳаракат қиламиз. 1 рақамини Алпомишнинг ўз юртига йиллар ўтиб чол қиёфасида келгани ва ўғай укаси Ултонтозни енггани тасвири билан боғлаймиз, 4 рақамини эса «Регистон майдони»да сайр қилиб юрганимиз ҳақида хаёл суриб, эсда сақлаб қолишга ҳаракат қиламиз. Бунда рақамларни исталган тушунча билан боғлаш борасидаги кенг имкониятлар фантазиямиз ихтиёрига тақдим этилади.



Рўйхатдаги ҳамма тушунчаларни белгиланган бир изчилликда эслаб қола олиш ёки қололмаслигингизни тек-

шириб кўринг. Рўйхатнинг бешинчи ўрнида нима турибди? «Метро», «У қаерда бор?», «Тошкентда».

Сиз рўйхатдаги 12 тушунчанинг вилоятлар билан қандайдир боғлиқлиги борлигини пайқадингизми? Масалан, тандир кабоб дейилганда кўпчиликнинг кўз олдига Қашқадарё келади, Амир Темур дарвозаси Жиззахда жойлашган ва ҳоказо. Агар сиз бу 12 тушунчани белгиланган тартибда жойлаштирадиган бўлсангиз, у автоматик тарзда Ўзбекистоннинг 12 вилояти номини ҳосил қилади.

Бош мия ярим шарлари параллел ишлаётганида худди рақамлар каби тасвирларни ҳам эслаб қолиш қобилияти жуда тез ривожланади. Агар сиз оққушни кузатаётган бўлсангиз ва унинг шакли 2 рақамига ўхшаб кетишини ҳис қилаётган бўлсангиз, у ҳолда миянгизнинг иккала ярим шарини ҳам ишлатаётган бўласиз. Чунки кўриш ўнг ярим шар орқали амалга ошса, рақамларни ажрата олиш чап ярим шар билан боғлиқ. Сиз ҳар иккала ярим шарнинг фаоллашгани ҳисобига бу манзарани яхши эслаб қолишингиз мумкин. Агар оққуш тумшуғида тухум олиб келаётган бўлса, бу манзара сизга бир йўла икки рақамни 0 ва 2 ни эслатади.

Қулфлар коди, жорий ҳисоблар рақами, телефонлар рақами – бу сизнинг ҳаракатларингиз майдони. Хотирангизда бирор-бир чалкаш воқеани тикланг ва тезда уни ҳал қилиб, кўриб чиқинг.

Сиз пластик карточкангиздан фойдаланаётиб код рақамларни ёдга туширолмай

иложсиз туриб қолмаслигингиз керак. Бир вақтнинг ўзида камида исталган юзлаб термин, ахборотли мақола ёки фактни эслашингиз мумкин. Бунинг учун китобни ўқишда давом этинг.

«НИМА ХАРИД ҚИЛМОҚЧИ ЭДИМ?»

Тасаввур қилинг, сиз ўн хил озиқ-овқат маҳсулотини сотиб олиш учун дўконга кетяпсиз.

Булар:



Спагетти, помидор, пиёз, пишлоқ, петрушка, шароб, зайтун ёғи, саримсоқ, балиқ, йогурт.

Образли қабул қилиш сизга ҳеч нарсани унутишингизга йўл қўймайди. Бунинг учун хаёлингизда аслида ақлга тўғри келмайдиган, бошқалар олдида бу ишларни қилганингизда сизни жиннига чиқариб қўйиши мумкин бўлган қилиқларни амалга оширинг. Шундай қилиб, сиз оёғингизнинг юза қисми билан макаронни харидлар солинадиган аравачага тиқиб киргизасиз, тиззангизда пишлоқни ишқалайсиз ва ҳоказо.

Сизга қўшимча харидлар қилишга тўғри келса-чи? Янада соддалаштирамиз, сиздаги озиқ-овқатлар рўйхатининг 11-бандида балиқ кўрсатилган. У ҳолда сиз балиқни спагетти билан боқаётганингизни ёки унинг узун макарон донасида осилиб турганини та-

саввур қилинг. Агар 12-бандда йогурт кўрсатилган. Қирғичдан ўтказилган пишлоқни унга аралаштириб юборинг.

Фантазиянгизга эркинлик беринг ва хотирангизни бундай ғалати манзаралар билан жонлантириб завқланинг. Миянгиздаги ушбу тизим ёрдамида машқ қилдириб, роҳат олишингиз мумкин.

НАЗАРИЯДАН БИР ШИНГИЛ



Хотирадан маълумотларнинг бир қисмини чиқариш учун мия ва унинг тузилмаси ишлаш тамойилларини билиш фойдадан холи бўлмайди.



Узоқ вақт давомида хотира – маълумотлар, саналар, фактлар ва ҳоказолар жойлаштириладиган улкан картотека сифатида тасаввур қилинган. Ушбу концепциядан келиб чиқиб, айрим руҳий беморлар худди картотеканинг бир қисми вайрон бўлганидек, хотираларининг бир қисмини йўқотишларини пайқаганлар. Хотиранинг вақт ўтиши билан сусайиши ёзувлар қайд этилган сиёҳ рангининг заифлашишига ўхшатилади.

Бу муаммонинг ташқи кўринишлари, холос. Чунки хотира моддийлашувининг аниқ механизми ҳали аниқланмаган. Бу жараёнда миянинг асаб тўқималари орасида аниқ

алоқалар ўрнатилади, деб фараз қилишади. Аммо бу фақат тахмин ва фаразлар, холос.

Ҳозир эсдаликлар (воқеа, ҳодиса, маълумот, саналар) хотирада ўйилганича мангу қолиши маълум. Картотеканинг фишкалари емирилмайди. Хотираларнинг йўқолиши эса хотирадан уларни топиш ёки ўқиш анча қийинлашганига сабаб бўлади. Хотираларни топиш учун миянинг фаолияти муҳимдир. Биз эсдаликлар қаерда сақланишини билмаймиз, аммо шуни биламизки, фақат миягина уларни таснифлаш, хотирада сақлаш ва топишга имкон беради. Мия хотирани беркитишга эмас, унинг ҳаракатларига хизмат қилади.

Хотира миянинг ҳаракатидир ва унинг ҳар қандай бошқа ҳаракати каби ривожлантирилиши мумкин. Уни машқ қилдирса бўлади. Ҳар бир шахс иккинчи шахсдан фақат эслаб қолиш улуши, яъни хотирада сақлаб қолиш жараёни билангина ажралиб туради.

Мия тананинг исталган бошқа аъзосидек ишлайди ва унинг ҳам тўғри ишлаши учун маълум бир эътибор ва парваришни талаб қилади. Унинг занглаб қолишини истамасак, уни доим фаол ҳолатда ушлаб туришимиз лозим.

Сиз ўз хотирангизни сезиларли даражада яхшилаб олишингиз мумкин. Агар биз эслаб қолиш жараёнини билганимизда эди, уни ўзимиз хотирамизда сақлаб қолишни истаган маълумотларга режали асосда қўллай олардик.

Жисмоний машқлар мушакларни ривожлантириб, мустаҳкамлаганидек, хотирани мустаҳкамлаш машқлари эса мияни ривожлантиради ва мустаҳкамлайди. Аммо мушакларни ривожлантириш учун шунчаки нимадир қилиш эмас, балки кам қувват сарфлаб, энг катта натижага эришиш мумкин бўлган тамойилларни қўллаш керак.

Хотирани ривожлантириш ҳақида ҳам худди шундай дейиш мумкин. Хотирангизни турли факт, маълумотлар билан шунчаки тўлдириб ва уни бетартиб ишлашга мажбур қилиб, яхши натижаларга эриша олмайсиз.

Сиз ғайриоддий даражада юқори бўлган натижаларни қўлга киритиш имконини берадиган техникани аста-секин кашф этинг. Сиз мияни бефойда ишлар билан зўриқтирмасдан, хотирани ишлатишга мажбур қилишга ўрганинг ва хотирангизнинг борган сари мустаҳкамланиб бораётганини сезасиз.

Таклиф қилинаётган машқлар ва техника ёрдамида сиз хотирангиз ҳажмини сезиларли даражада ошириб оласиз.

Биз миямизнинг ва демак, хотирамизнинг ҳам қобилият ва имкониятларининг ўндан бир қисминигина ишлатамиз, холос. Яъни сиз хотирангиз қобилиятини ўн марта ошириш имконига эгасиз. Бу албатта иззат-нафсингизга ёқадиган имконият. Аммо биз тавсия этаётган машқлар хотирангизни сезиларли даражада ошириши аниқ. Сиз хотирангиздан улар мавжудлиги ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаган ресурсларни чиқаришин-

гиз (маълумот, ҳодиса, факт ва рақамларни эслашингиз) мумкин.

Ҳар қандай соҳада бўлганидек, одамлар бир-бирларидан табиат уларга берган қобилияту инъомлар билан эмас, балки яхши билим ва уларни қўллашга интилиш билан фарқланади.

Биз сизга ўргатадиган хотира техникасини қўлланг.

ЯХШИ ХОТИРАГА ЯХШИ ТЕХНИКА



Сиз хотирани яхши бошқаришни ўрганиб оласиз. Энди сизга бирор ҳодиса, воқеа, маълумотни ёзиб олишнинг ҳожати бўлмайди — сиз ҳамма нарсани эслаб қола бошлайсиз.



Қуйидаги тамойилларни эслаб қолинг:

● *Ҳамма одамлар хотирага эга*

● *Хотира миянинг функцияси*

● *Мия тананинг бошқа аъзолари каби ишлайди. Демак, уни ҳам машқ қилдириш мумкин.*

● *Хотирани ишлашнинг яхши техникаси – яхши хотирага олиб келади.*

● *Хотира қанча кўп ишласа, у шунча яхшиланади.*

● *Хотирангизда маълумотлар қанча кўп бўлса, бошқаларини ҳам эслаб қолиш шунча осон бўлади.*

МИЯ ГИГИЕНАСИ

Унутманг, мия худди мушаклардек қон билан таъминланади. Бир кеча-кундузда у орқали 2000—2200 литр қон ўтади. Бу танамиздаги қон ҳажмининг қарийб 400 баробарини ташкил этади.

Қоннинг ҳаракати ҳис-туйғулар ёки тиғиз ақлий фаолият таъсирида жонланади. У одам ухлаётган пайтида секинлашади. Ҳис-ҳаяжон ёки миянинг тиғиз фаолияти қон ҳароратини 0,1 даражага кўтаради. Уйқу пайтида бу ҳарорат 0,3 даражага пасаяди.

Миянинг юқори даражадаги фаолиятини ва иш қобилиятини ва демак, яхши хотирани ҳам таъминлаш учун қон етарли миқдорда кислород етказиб бериши керак. Буни қандай амалга ошириш мумкин? Бунинг учун бир ҳафтада камида бир кунни очиқ ҳавода ўтказиш лозим. Ақлий меҳнатни унча катта бўлмаган «кислород пауза»лари учун тўхтатиб туриш, яъни деразаларни 1-2 дақиқага очиб қўйиш керак. Шамоллатилмайдиган хона ёки тамаки тутуни тўлган хоналарда ақлий меҳнат билан шуғулланиш мумкин эмас. Очиқ оловли иситиш мосламаларидан иложи борича фойдаланманг.

Хотирангизни яхшилаш учун биринчи қоида: *хонангизни мунтазам равишда ва*

етарли даражада кислород билан тўйинтиришни таъминлаш.

Иккинчи қоида: **етарлича ухлаш.**

Бу миянинг нормал ишлашини таъминлайди. Уйқуга тўйган, яхши ҳордиқ олган мия яхшироқ ишлайди.

ХОТИРАНГИЗНИ ВАЙРОН ҚИЛМАНГ

Хотиранинг яхши ишлашига ёрдам берувчи психоматик аъзолар яхши ҳолатда бўлганида ва бундай ҳолат мўътадил сақланганида хотирани мустаҳкамлаш машқлари натижа беради.

Тамаки чекишдан сақланинг. У хотирани бузади. Тўғри, хотирасини машқ қилдирувчи кашанда бу борада хотирасини машқ қилдирмайдиган, чекмайдиган одамга қараганда кўпроқ имконият (қобилият)ларга эга. Аммо ҳамма одамларни бир хил шароитларда, деб оладиган бўлсак, шуни тан олиш керакки, **тамаки хотирани ёмонлаштиради.**

Махсус сўровномалар шуни кўрсатадики, агар олийгоҳни битирганларни ўқиш натижалари, билим савиялари бўйича пасайиб борувчи қаторга сафлайдиган бўлсак, гарчи тамакининг диққатни жамлаш ва эътиборни кўтаришга тез ўтувчи самараси маълум бўлса-да, унда ҳар бир кейинги 20 таликда чекувчилар, олдингисига қараганда кўпроқ бўлади.

Бундан келиб чиқадиган учинчи қоида: **чекмаслик!**

Агар хотирангизнинг бутун фазилатлари, шу жумладан, мослашувчанлигини сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, **спиртли ичимликлар ичишдан сақланинг.** Бундай ичимликларни истеъмол қилиш хотиранинг сустлашишига олиб келиши ҳозирги кунда исбот талаб қилмайдиган ҳақиқатдир.

Яна шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, ҳатто энг енгил, тасодифий тарзда спиртли ичимлик истеъмол қилинса, хотиранинг қайд қилиш даражаси шунчалик сустлашиб бораверади. Маст ҳолатда рўй берган воқеаларни хотирада тиклаш жуда қийин эканлигини ҳамма билади.

Шароб билан «суғорилган» оддийгина тушлик эслаб қолиш қобилиятини бир неча соатга пасайтириб юборади.

Агар сизга ниманидир ўрганиш, машғулотларда ёки конференцияда қатнашиш зарур бўлса, ҳар қандай спиртли ичимлик, ҳатто шароб ёки пиво ичишдан ҳам тийилмоқ зарурдир.

Айрим дори-дармонларни истеъмол қилиш ҳам хотиранинг маълум вақтга йўқолишига сабаб бўлиши мумкин.

Агар шифокор кўрсатмасига биноан дориларни ичишингиз керак бўлса, уларнинг кимёвий таркиби ҳақидаги маълумотларни диққат билан ўқиб чиқинг.

Хулоса қиламиз: мия гигиенасининг бешта қоидасини унутманг:

1. Қонга кўпроқ кислород беринг
2. Тўйиб ухланг
3. Чекманг
4. Спиртли ичимликлардан сақланинг
5. Айрим дорилардан эҳтиёт бўлинг.

МАШҚ

20 сўздан иборат рўйхатни тахминан қуйидагича тузинг:

Кострюлька, стул, барабан, тиконли қайиқ, совун, банан, гилам, ҳарф, автомобиль, дарё, тиқин, қурол, сандал, тўғноғич, сумка, пат, расм, гулдон, арқон, медаль.

Бу рўйхатни ўқинг ва уни бир ярим дақиқа давомида ўрганинг. Сўзларни тартиб билан айтишга уриниб кўринг. Хато қилган ҳолатларда, аниқ эслаб қолган сўзларингизнинг ҳаммасини қайтадан айтиб чиқинг.

Агар сиз 18 тадан 20 тагача сўзни эслаб қолган бўлсангиз – натижа аъло даражада. 15 тадан 17 тагача сўз ёдингизда қолган бўлса, бу ҳам яхши. Бу рақам 10 тадан 14 тагачани ташкил қилса – баҳо ўртача, бу сизнинг ўз хотирангиздан фойдалана билмаслигингизнинг далолатидир.

Катакчага эришган натижаларингизни киритинг.

Бу билан кейин эришадиган натижаларга солиштириш имконига эга бўласиз.



Энди синтезга бағишланган жуда оддий машқ. Унинг моҳияти сиз ўтказган кунни тўлиқ тасаввур қилиш учун кечаги кунингизда дақиқама-дақиқа нима ишлар билан банд бўлганингизнинг баёнидан иборатдир. Агар хотирангизда «бўшлиқ» пайдо бўлса, бошқа нарса билан шуғулланинг, чорак ёки ярим соат ўтгач, яна бир марта эслашга уриниб кўринг.

МИЯ НИМА БИЛАН ОЗИҚЛАНАДИ

Мия фаолияти, худди жисмоний машқлардек, моддалар алмашинуви ва кимёвий ўзгаришлар жараёни билан кечади. Ўз-ўзидан маълумки, булар мушаклар ва миянинг эҳтиёжларини тўлиқ қондирувчи субстанциялар эмас.

Кўплаб тажрибалар асаб толалари ва мия ҳужайралари кальций моддасига эҳтиёж сезишини аниқлаш имконини беради. Кальцийнинг ҳаддан зиёд камайиб кетиши асаб бузилишини келтириб чиқаради, бу эса оддий асабийликдан оддий уйқусизлик ва тиришишга олиб келади. Шунинг учун оғриқни қолдирувчи баъзи дорилар асосида **кальций** бор.

Бошқа тарафдан олганда, кимёвий фаоллик сифатида **фосфор кислотаси ва кальций** тузларининг йўқолиши билан кузатилиши маълум. Фосфор ва кальцийнинг ўрнини овқатланиш орқали тўлдириш мумкинлиги

очиқ-ойдин кўриниб турибди. Бундай ҳолларда пишлоқ, тухум, дуккакли ўсимликлар, бодом, ёнғоқ инсон танасида фосфор ва кальций мувозанатини тиклайди.

Хотиранинг ишлаши учун яна бир муҳим модда **магнийдир**. Афсуски, у озиқ-овқат моддаларида жуда чекланган миқдорда бўлади. Нон ва нон маҳсулотлари шоколад, кўк сабзавотлар ва баъзи маъданли сувлар магний манбаи ҳисобланади.

Мия учун навбатдаги муҳим модда, ажойиб озуқа – **глютамин** кислотасидир. Баъзан уни ақл кислотаси ҳам деб атайдилар. Табиий ҳолда у молларнинг жигари, сути, пиво ачитқиси (дрожжа)да учрайди. Ниҳоят, **В гуруҳи дармондорилари** ақлий фаолиятни рағбатлантиради ва енгиллаштиради. Улар кефир, пиво ачитқилари, ёнғоқ, бодом, буғдой донларида кўп бўлади.

Агар халқ табобатига ихлосингиз бўлса, **дегил** илдизини иккиланмай истеъмол қилишингиз мумкин. **Женьшеннинг фойдали жиҳатлари** ҳам кўпчиликка маълум. Аммо дегилнинг илдизи женьшенга тенг келади. Уни қуйидаги тарзда тайёрлаш мумкин: агар илдиз катта бўлса, уни икки ёки тўрт қисмга бўлинг, бир оз қуритинг ва ички қисмини пичоқ билан қириб тозаланг. Кичик чой қошиқда истеъмол қилинг.

Санаб ўтилганлардан амалда қандай фойдаланиш мумкин?

Ақлий фаолият билан муттасил шуғулланганда бу озиқ моддаларни аниқ меъёрда қа-

бул қилиш инсон организми учун кони фойда. Бу маҳсулотларнинг кўпчилиги кундалик ҳаётимизда ишлатилади. Шунинг учун уларни топиш осон, дон ва пиво ачитқиси кабиларни эса парҳез дўконларидан ёки дорихоналардан сотиб олиш мумкин.

Муттасил ақлий фаолият юритаётган пайтда оқсилга бой (гўшт, тухум, жигар, балиқ), яхши ҳазм бўладиган (товуқ гўшти, буғда ёки сувда пиширилган сабзавотлар) овқатларни истеъмол қилиш, ёғли ва хамир овқатлар ҳамда ширинликлардан тийилишни маслаҳат берамиз. Бир ўтиришда оз-оздан, фақат бунга зарурат туғилган ҳоллардагина, аммо тез-тез овқатланиш керак. Дарҳақиқат, тўлиб кетган ошқозон ақлий қобилиятларни сустлаштириб юборади.

Табиий овқатланишдан ташқари, бу парҳезни фосфор, глютамин кислотаси ва B_{12} дармондори асосидаги айрим дорилар билан тўлдириш мумкин.

Тавсия қилинаётган маҳсулотлар орасида соя лецитини, озиқ-овқат ачитқилари, балиқ мойини алоҳида кўрсатиш мумкин. Бу маҳсулотларни дўконлардан топиш мумкин.

Балиқ мойи дезоксирибонунлерин кислотасига бой, мазкур кислота эса тирик ҳужайраларнинг ва шу жумладан, мия ҳужайраларининг катталашиши учун асос ҳисобланади.

Биз талабаларга қисқа муддатга мияни «ёритувчи», кейин эса тиришқоқликка олиб келувчи дори-дармонларни истеъмол қилмасликни маслаҳат берамиз. Бундан ташқа-

ри, имтиҳонлар олдидан ва улар арафасидаги тоқатсизлик, ҳаяжон, асабий таранглиқни бартараф этиш учун фойда бериши мумкин бўлган баъзи препаратларни истеъмол қилишдан сақланинг. Шунингдек, ташвиш, асабий таранглиқни бартараф этувчи гиёҳлар дамламалари мавжуд. Улардан қай бирини ичишни ўзингиз танланг.

ХОТИРАНГИЗГА ИШОНИНГ



Одамлар орасида хотирасига ишонгандан кўра, унга шубҳаланганлар анча кўпроқ учрайди.



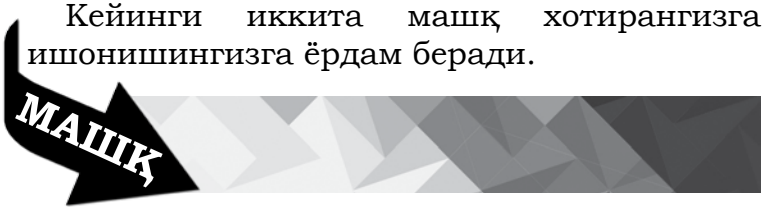
Хотирасига камроқ ишонганлар ундан фойдаланишни хоҳламайдиганлардир. Хотирадан фойдаланилмаса, у ҳам ишламайди. Бу мантиқсизликка олиб келадиган, тескари самара берадиган ҳаракатларнинг мантиқсиз ҳолатидир. Аммо сиз ҳаммасини ўзгартириб юборишингиз мумкин. **Хотирангизга ишонинг, шунда у кўпроқ ишлаш имкониятига эга бўлади.**

Биргаликда хотира имкониятларини оширадиган машқлар бажаришни ўрганамиз. Бошидан бошланг ва янгиликларни тез илғаб, қабул қилиб олувчи, зеҳнли бўлинг. Сиз бу технологияни қанча кўп қўлласангиз, ўзингиз эслаб қолишни истаган маълумот, воқеа, саналарни қайд қилиш ва қайта тиклашга ёрдам берувчи механизмларнинг ишлаб кетишига мажбур қиласиз ва бу механизмлар шунча енгиллик билан ишлаб кетади.

Хотирангизга бирданига катта куч берманг, кун сайин олдинги кунга қараганда бир оз кўпроқ воқеа-ҳодисаларни эслаб қолинг.

Шундай қилиб, агар хотирангизни яхшилаб моқчи бўлсангиз, хотирангизга ишонинг ва уни ишлашга мажбур қилинг.

Кейинги иккита машқ хотирангизга ишонишингизга ёрдам беради.



Эртага қайсидир ишни қилиш учун сиз хотирангизга ишонинг. Масалан, китобни жавондан ёки кутубхонадан олиб, уни стол устига қўйиш. Эшикни очаётган жойингизда китобни жавондан олиш кераклиги ҳақида ўйланг. Буни ҳеч қаерга ёзиб қўйманг, рўмолчангиз кетини тугунча қилиб боғлаб ҳам юрманг. Бугун кечқурун уйга қайтишингиз ҳақида шунчаки ўйлаб қўйинг. Хотирангизга китоб ҳақида ўйлашга топшириқ беринг. Кейин қайси китоб ҳақида ўйлаш тўғрисида аниқ-тиниқ билиб олиш учун бу китобга бир қараб қўйинг. Сиз бу ишни эсдан чиқармаслигингиз кераклигини ўйланг. Бугун кечқурун бу тўғрисида 2 ёки 3 марта эсланг ҳамда ўз хотирангизга ишонинг.



Шеърдан хотирани ривожлантириш ҳақидаги фикр бор ёки йўқлигини топинг.

Қуйида эътиборингизга ҳавола этилаётган Ҳамид Олимжоннинг тўрт қатор шеърини ёд олинг.

Ёдимда ўша дамлар,
Ўзи учар гиламлар,
Тоҳир-Зуҳра, Ёрилтош,
Ойни уялтирган қош.

ДИҚҚАТНИ ЖАМЛАШ

Мия фаолиятини ўрганиш асносида диққатни жамлаш бўйича жуда муҳим дарс ўтамиз. Диққатни жамлашни билиш хотирани ривожлантириш учун ниҳоятда муҳимдир. Маълумотларни қандай кузатиш эса диққатни жамлашга боғлиқдир.

Шуни айтиш мумкинки, ахборотни яхши эслаб қолиш учун биз эҳтиёж сезадиган диққатни жамлаш, гарчи гап бир қобилият ҳақида кетаётган бўлса ҳам, иккита босқичга эга.

Диққатни жамлаш – бу бошқа фикрларга уни сиқиб чиқаришга йўл қўймаган ҳолда эътиборни маълум бир объектда сақлаш қобилиятидир.

Биз ҳужжат, шахс, ҳодисалар, спектакль, расмларни синчиклаб кўриб, таҳлил қилиб

чиқиш пайтида қўллайдиган диққатни жамлаш ҳамда уни ўқитиш, ўргатиш, ўрганиш, тадқиқ қилиш, эслаб қолиш, ҳисоб-китобини қилиш, ўйлаб кўриб, фикрлаб олиш учун зарур бўлган вақт давомида жамлаш ҳам мавжуддир.

Диққатни жамлашга ихтиёрий равишда бир лаҳзада ва ҳар қандай шароитда эришиш лозим. У шунингдек бошқа предметга диққатни тезда кўчиришни ҳам талаб этади. Масалан, агар сизга 4 ёки 5 кишини навбати билан кўрсатишса, диққатингизни уларнинг фамилиялари ва юзларига қаратасиз. Улар сизга нима қилишларини кузатишингиз ва таҳлил қилиб кўришингизга тўғри келади.

Ўқиш ва фикрлаш учун диққатни жамлашнинг самарали кўникмалари бошқача йўллар билан ҳосил қилинади. Биз бунга кейинчалик яна қайтамиз.

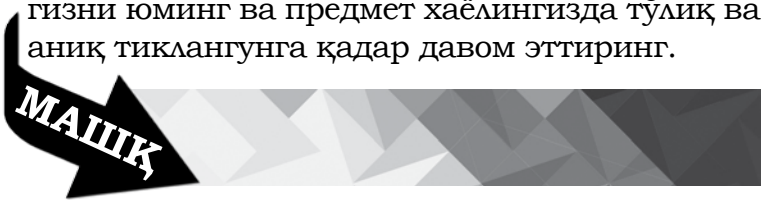
Ҳозир биз диққатни жамлашни бир нечта машқ ёрдамида ривожлантиришга уриниб кўрамиз.

Бу машқлар диққатни жамлаш қобилиятингизни мисли кўрилмаган тарзда яхшилашга ёрдам беради. Аммо уларни астойдил бажариш шарт. Қолаверса, биз сизга бундай машқларнинг кўпини кўрсатамиз ва айримларини тез-тез такрорлаб туришни маслаҳат берамиз.

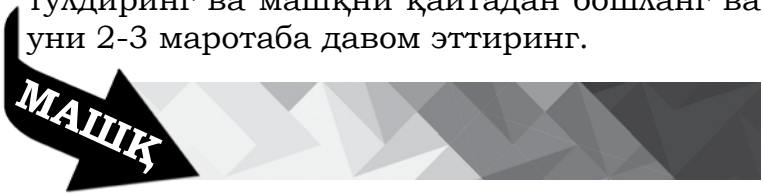
МАШҚ

Бирорта предмет (соат, калит, сўрғич)ни олинг: уни 30 сония давомида кўздан кечи-

ринг, кейин кўзингизни юминг ва имкон борича хаёлингизда уни аниқ тиклашга ҳаракат қилинг. Агар айрим деталлар аниқ намоён бўлса, ўша предметга яна қаранг, кейин кўзингизни юминг ва предмет хаёлингизда тўлиқ ва аниқ тиклангунга қадар давом эттиринг.



Сиз доим кўриб юрадиган одамнинг юзини тасаввур қилинг: сиз у ҳақида фақат умумий тасаввурга эга эканлигингизни англайсиз, аниқ деталларни эса эслолмайсиз. Бу одамни яна учратганингизда кузатувларингизни тўлдиринг ва машқни қайтадан бошланг ва уни 2-3 маротаба давом эттиринг.



Эътиборингизни товушларга қаратиш ва диққатни жамлаш қобилиятингизни ривожлантирадиган бу ажойиб тажрибани бажариб кўринг. Радионi ёқинг. Кейин аста-секин унинг овозини пасайтиринг: овоз баландлигини нима ҳақида гапирилаётганини англаб биладиган даражагача пасайтиринг. Товушнинг жуда паст эшитилиши диққатингизни жамлашга мажбур этади. Бу машқни 3 дақиқадан ортиқ давом эттирманг.

Биз аввал ва кейин ҳам мия фаолияти ва хотира имкониятларини ўрганишда давом

этамиз. Бу дарслар бир оз зерикарли туюлиши мумкин, бироқ улар синчиклаб ўрганишга арзийди. Чунки бу дарслар сизга хотира иш фаолиятини яхши тушуниб олишга ёрдам беради.

АМНЕЗИЯ, АСТЕНИЯ ВА ЦИКЛОТОМИЯ

Бу ерда сўз мия ва хотиранинг турли хасталиклари ҳақида кетаётгани йўқ, чунки мазкур курс «касалликлар»ни тузатишга хизмат қилмайди, балки сизнинг ақлий қобилиятларингиз захираларини ишга солишга ёрдам беради.

Амнезия – ҳар бир одам ўзини яхши ҳис қилган ҳолда ўз ўтмишини эслолмайдиган, хотираси сусайганлар ёки умуман хотира маълум муддатга йўқолиши ҳақида эшитган, албатта. Бундай одам ўзи аввал ким бўлгани, қаерда туғилгани, қаерда яшагани ва ҳоказолар ҳақида ҳеч нарсани билмайди. Беморнинг баъзида жисмоний ёки эмоционал шок таъсири остида ўз хотираларини тўлиқ тиклаш имконияти қолмаганлигини исботлайди. Аввал айтиб ўтганимиздек, бу бузилган хотирадир. Бундай одам нима сабабдандир хотирасини вақтинча йўқотган бўлади.

Хотиранинг инкор қилиб бўлмайдиган ва ҳаммамиз ҳам қачондир ундан азият чекишимиз мумкин бўлган бошқа хасталик ҳам

бор. **Бу астениядир**. У аслида миянинг шунчаки ҳаддан ташқари ҳориганлиги аломати. Мазкур чарчоқ иш қобилиятининг пасайишига олиб келади. Янада соддароқ қилиб айтганда, кучли берилган зарба.

Астения, жумладан, имтиҳонларга тайёргарлик кўраётган абитуриентларда ақлий толиқиш тез-тез учраб туради. Астенияда қаттиқ чарчоқ, юрак уришининг тезлашиши, кўпинча ҳушдан кетишга олиб келувчи уйқусизлик кузатилади. Хасталик унча авж олмаганида у невралгия, мигрень, кўнгил айнишига сабаб бўлади. Астенияда инсон ўзининг одатдаги ақлий қобилиятларининг тўртдан бир қисмини ҳам кўрсатиш имконига эга бўлмайди. Майда-чуйда натижаларга ҳам катта зўриқиш билан эришади.

Гигиена тамойилларига амал қилган ҳолда эслаб қолиш усулларини қўллаб, сиз астенияга чалинишдан ўзингизни сақлаб қоласиз. Чунки кам чарчаб, кўп нарсани билиб оласиз ва миянинг заифлашишига йўл қўймай, фаолиятини юритиши учун зарур шароитларни яратиб берасиз.

Циклотомия миянинг ҳақиқий хасталиги бўлмаса-да, у ҳақида бир неча оғиз айтиб ўтиш лозим. Чунки жуда кўп одамлар ундан азият чекади.

Циклотомия ўта шодлик (эйфория) ва ланжлик ҳолатларининг алмашиши билан намоён бўлади. Юксалиш, кайфиятнинг кўтарилиш пайтида бемор анча енгил ҳаракат қилади, чарчоқ сезмайди, диққатини осонгина жамлайди, ҳамма нарсани эслаб қолади, самара-

ли ишлайди – буларни бажариш унга умуман қийин эмас. Кейин пасайиш босқичи бошланади. Бу даврда беморнинг ҳаракатлари даҳшатли тус олади. У ҳеч қандай иш билан шуғулланмай қўяди, ақлий меҳнат оғир азобга айланади, диққатни жамлаш қийинлашади ва хотирлаш, эсга олиш азоб бўлиб қолади.

Айрим фикрларга кўра, кўтарилиш ва пасайиш даврлари орасидаги фарқни ажратса бўлади. Циклнинг давомийлиги турлича бўлиб, айримларда у 15 кунни, бошқаларда эса 6 ойни ташкил этиши мумкин.

Агар сизда циклотомик эканлигингиз ҳақидаги фикр пайдо бўлса, циклингизнинг даврийлигини билишингиз фойдадан холи бўлмайди. Бунинг учун фаол ва депрессия даврларингизни ёзиб қўйишингиз етарли. Балки ўз-ўзингизни таҳлил қилиш орқали сиз пасайиш даврларини қисқартириб, циклингизни ўзгартиришни ўрганиб оларсиз. Бу сизга муҳим воқеалар (хизмат лавозимингизни ўзгартириш, имтиҳонлар ва ҳ.к.) вақтида депрессия ҳолатига йўл қўймаслигингизга ёрдам беради. Бунинг учун танангизнинг жисмоний ва ақлий имкониятларини ошириш учун жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишингиз керак.

МАШҚ

Шеър (достон)лардан бирини танланг, унинг маъноси онгингизда аниқ акс этиши керак бўлган ҳар бир муҳим сўзда ўзингиз-

ни тўхтатиб, секин ва диққат билан ўқинг. Эътиборингизни достонга тааллуқли бўлмаган муаммоларга чалғишига йўл қўйманг.

Сиз ўзингизда кучли ва ишончли хотирани шакллантириш билан бандсиз. Тез орада сиз агар ундан тўғри фойдаланилса, хотирангиздан кўп нарсани ололишингизга амин бўласиз. Биз сизга хотирадан оқилона фойдаланишни, яъни эслаб қолиш усулларини ўргатамиз.

Яхши машқ қилдирилган хотирага эга бўлганда сиз кўпроқ ҳажмдаги билимларни осонроқ эгаллай оласиз. Бу сиз бир умр фойдалана олишингиз мумкин бўлган қиёси йўқ имконият бўлади. Сиздан эса бунинг учун фақат бир неча ҳафталик ҳаракат ва хоҳиш керак бўлади, холос. «Менга таклиф қилинаётган машқлар мен учун фойдасиз эканлигини тушундим» тарзида ифодалаш мумкин бўлган фикрга бўш келманг.

Ҳатто улар сизга ортиқчадек кўринган бўлса ҳам таклиф қилинаётган машқларни бажариш мутлақо муҳимдир. Бундай ҳолларда муваффақият, албатта, таъминланади.

ШАРТЛИ РЕФЛЕКС

Аввало шуни билиш лозимки, бош чаноғининг айрим жароҳатлари хотиранинг маълум даражада бузилишига олиб келади.

Масалан, бахтсиз ҳодиса туфайли одам эшитиш қобилиятини йўқотиши мумкин. У

мусиқий оҳангни ёки қўшиқни эслаб қололмайди, шу билан бир вақтда эса унинг кўриш ва ҳид билиш сезгилари ўзгармай қолаверади.

Бир вақтда миянинг бир қисми эшитиш хотираси учун, бошқалари эса кўриш ва ҳоказо хотиралари учун жавоб беради, деган тахмин туғилди ва бу илмий тасдиғини топди. Кейинчалик миянинг заковат, ҳаракатчанлик ва ҳоказо учун жавоб берувчи қисмларини аниқ чеклашга муваффақ бўлинди.

Шуни таъкидлаш лозимки, хотираларнинг юзага келиши тегишли ҳудудда алоқалар ўрнатилиши билан изоҳланади.

Масалан, тасвирлар ҳақидаги хотиралар ҳудудидаги нитронларнинг қайсидир тартибда бирикиши функцияси билан изоҳланади.

Бундан ташқари, ҳудудлар орасидаги алоқалар ҳали юзага келиши мумкин – бу **шартли рефлекс феноменини изоҳлайди.**

Сиз шартсиз рефлекс нималигини биласиз: эҳтиётсизликдан иссиқ ликопчага тегиб кетасиз. Шу заҳоти қўлингиз сизнинг иродангизга боғлиқ бўлмаган ҳолда бу куйдирувчи жисмдан четга тортилади.

Шундай қилиб, рефлекслар ҳиссий қўзғалишга қарши ҳаракат реакцияларидир. Уколни туйиш, игна укол қилинган қисмининг ҳаракатланишини келтириб чиқаради. Бу рефлекслар мия ҳудудлари ва мушакларининг асаб толалари орқали тўғридан-тўғри боғланганликлари билан изоҳланади.

Олимлар шундай тажриба ўтказдилар: итнинг жағида ажратиб чиқарилган сўлакларни ўлчовчи фистула мустаҳкамлаб қўйилган-

ди. Кейин у ҳар куни ҳаракатларнинг шундай кетма-кетлигини амалга оширганди: у ҳуштак чалар ва бир неча сониядан сўнг итнинг олдига бир парча гўшт солинган ликопни қўярди. Бу эса жониворда сўлак ажралиб чиқишига сабаб бўларди. Бундай тажриба 15 кун такрорланганидан сўнг ит ҳуштак чалар, аммо унинг олдига гўшт қўйилмасди. Бунда худди илгари бўлганидек, итдан сўлак ажралганини қайд этишди.

Бу воқеада ҳуштак овози «шартлаштирилган қўзғатувчи» сўлакнинг ажралиши эса «шартли рефлекс» деб аталганди. Олимлар тажрибани давом эттиради ва шартли рефлексларни инсонда ҳам пайдо қилиш жуда осон эканлигини таъкидлашди.

Одамдаги шартли рефлексга оддий мисол: унинг кўз олдида ёруғ лампани ёқадилар ва бир вақтнинг ўзида товонини пат билан қитиқладилар. Оёқ нарироққа сурилади. Бу бир неча марта такрорланган, лампочканинг ёруғ нури оёқни қитиқламасдан аввал сурилишини келтириб чиқаради.

Ширин ва мазали таомнинг ҳиди сезилганда сўлак ва ошқозон шарбатининг ажралиб чиқиши ҳам шартли рефлекс билан изоҳланади.

Агар ҳар куни бирор овоз сизни столда дастурхонни тузаб қўйилганидан огоҳлантирадиган бўлса, вақт ўтиши билан бу товуш сизда ўз-ўзидан очлик ҳиссини уйғотадиган бўлиб қолади.

Энди шартли рефлексни бизни қизиқтирувчи соҳада қўллашга мисолни келтирамиз: агар сиз тил ўрганаётган бўлсангиз, тил билан ҳар

куни бир вақтда, бир жойда ва бир хил ҳолатда (креслога ўтириб, стулга суяниб ва ҳоказо) шуғулланинг. Мунтазам равишда шундай қила бориб, шартли рефлексни шакллантирасиз: бунинг самараси тил билан шуғулланишга энг қулай ҳолат бўлади. Сизнинг диққатингиз яхшигина ҳимояланган, эслаб қолиш бўйича ҳаракатларингиз кам, лекин эслаб қолиш эса анча мустаҳкам бўлади. Биз шартли рефлексдан фойдаланишга кейинги дарсларда ҳали қайтамиз. Шунда сиз миянинг турли шароитларда самарали ишлашга боғланганлигининг тўлиқ моҳиятини тушуниб оласиз.

МАШҚ

Бир ҳафта аввал нима билан шуғулланганлигингизни эсланг. Агар бу машқни чоршанба куни бажарсангиз, сиз ўтган чоршанба куни нима қилганлигингизни максимал имконият даражасида тўлиқ тиклашга ҳаракат қилишингиз керак.

МАШҚ

«Мия гигиенаси»да санаб ўтилган қоидани эсланг. Уларни ёзинг.

МАШҚ

Ҳамид Олимжон қаламига мансуб шеърни эсланг. Уни хотирангиз бўйича тикланг.

Агар ниманидир ёддан чиқарган бўлсангиз, шеърни бир неча марта ўқинг ва кейин уни ёддан такрорланг.

ЭСЛАБ ҚОЛИШНИНГ ТАБИИЙ ЖАРАЁНИ

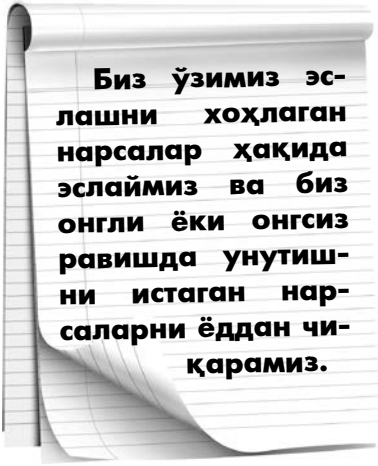
Ғоялар, фактлар ёки маълумотларни хотирада қайд қилишнинг учта асосий талаби қуйидагилардир:

1. Таассурот
2. Ассоциация
3. Такрорлаш

Уларни айнан шу тартибда ишга тушириш керак. Агар сиз бу омиллардан бирини ишга солмасангиз, бу сизнинг ниманидир эслаб қолишингизга халақит қилмайди. Бироқ сиз ниманидир алоҳида эслаб қолишни истаганингизда хотирада қайд этиш жараёнининг ҳаммасини: таассурот, ассоциация, такрорлашни йўллашингиз зарур бўлади.

Мажлисда учратган одамимизнинг фамилиясини эслаб қолиб, шу йиғилишда қатнашган бошқа одамнинг фамилиясини ёдимизда сақлаб қолмаганимизни шу билангина изоҳлаш мумкин.

Биринчи ҳолатда сиз биринчи кишига етарлича эътибор бергансиз (таассурот), балки онгингизда (онгли равишда ёки онгсиз) шу ҳолат билан боғлиқ айрим туйғуларни бир неча марта ҳис қилгансиз (ассоциация) ва унинг исми бир неча марта эслатилган эди (ёки сиз ўзингиз учун бу исмни бир неча марта такрорлагансиз).

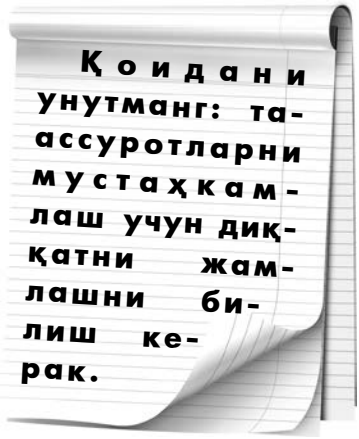


Иккинчи ҳолатда эса сиз балки унга етарли даражада эътибор бермагандирсиз (таассуротнинг етарли эмаслиги ана шунда ёки қандайдир ассоциацияни уйғотгандирсиз, ё бўлмаса унинг исмини такрорлашмагандир).

Ҳаммаси хотирада аниқ из қолдириши учун сиз қуйидагича ҳаракат қилишингиз керак: таассуротнинг қайд этилиши учун биринчи шарт – **хоҳиш**. Хоҳиш бўлиши учун хотирага қайд қилиниши зарур бўлган одамга ёки воқеага реал қизиқиш бўлиши шарт. Сиз ўзингизни қизиқтирмаган нарсага ўз эътиборингизни қайд этишда катта қийинчиликларга дуч келасиз. Айнан шу сабабли ўзингиз кўрган, учратган, аммо ҳақиқатан ҳам сизни қизиқтирмаган одамнинг фамилиясини эслаб қололмайсиз.

Бундан ташқари, агар сизда ниманидир эслашга хоҳиш бўлмаса, сиз унга етарли даражада эътибор берилмаслик хавфидан холи бўлмайсиз. Бу сиз кўрган, аммо сизниинг фикрингизча, келажакда керак бўлмайдиган айрим нарсаларни яхши эслолмаслигингизни изоҳлайди. Мисол: кеча нон дўконига кирганингизда у ерда қанча одам бор эди. Ўйлаб кўринг. Эслашга уринг.

Яхши хотирага эга бўлиш учун онгли равишда диққатингизни мустаҳкамлаш ва пари-



шонхотир бўлмасликка ўрганиш зарур. Бу – диққатни жамлаш дегани.

Бунинг учун биз ўтган дарсларда диққатни жамлаш машқини бажарган эдик. Бу машқлар хотирани мустаҳкамлаш учун яхши шароитлар яратади.

Воқеа, ҳодиса, нарсадан олинган таассурот қанчалик кучли бўлса, унинг акси хотирага шунча мустаҳкам жойланади. Агар сиз ошхонага қоплаган самолётнинг ерга урилиб парчаланишини қачондир кўрган бўлсангиз, уни ҳеч қачон ёдингиздан чиқариб юборолмайсиз. Агар сиз чўкаётган кишини кўрсангиз ва унга ёрдам беришга ожиз бўлсангиз, бу воқеани ҳам унутиб юборолмайсиз.

Масалан, муҳим мижозларингиздан бири сиздан шанба куни тушдан сўнг унга қўнғироқ қилишингизни илтимос қилди, деб фараз қилайлик. Биз сизга хотирангизга зарур пайтда қўнғироқ қилиш ҳақида эслашга қайси тарзда ёрдам беришни кўрсатамиз. Шу вақтдан бошлаб билиб қўйиш лозимки, агар сиз бу воқеани кучли таассурот билан боғласангиз, қўнғироқ қилишни унутиш хавфини сезиларли даражада камайтирасиз. Сиз мижозингизга қўнғироқ қилган пайтда у ўзининг йирик буюртмасига тўловни амалга ошириш учун чекка имзо қўяётганини тасаввур қилинг. Ва, аксинча, мижозингизнинг унга қўнғироқ қи-

лишини унутганингиздан сўнг сизни пиллапоялардан думалатиб, улоқтириб юбораётганини кўз олдингизга келтиринг. Тасаввур бор-йўғи бир неча сонияни банд этади, сиз эса ўзингиз унча куч сарфламай эслаб қолишни яхшиловчи оддий ассоциация оласиз.

Қуйидаги ўринларда турли соҳаларда ассоциациялар усули қанчалик аҳамиятли эканлигини изоҳлаймиз. Юқорида келтирилган қоида ғайриоддий тимсоллар ва уларнинг хотирада анча яхши қайд этишининг сабабини тушунтириб беради.

Эслаб қолишни яхшилаш учун кучли тимсолларни яратинг.



Сиз ҳозир бирор нарса қилишни, масалан, эртага тушликдан олдин дўстларингиздан бирига қўнғироқ қилишни ёки ишдан сўнг дорихонага киришни ўйлаб кўринг. Кучли тимсоллар усулини қўллашга ҳаракат қилинг, масалан, дорихонага бориб келишни унутганингиз учун юзингиз оғриқ азобидан бузилган ёки дорихоначи сизга куч билан оғриқ азобини бераётган, деб фараз қилинг.

ТЕСТ ВА МАШҚ

Биз кейинги дарсдан ўрганишни бошлайдиган жуда муҳим мавзу – ассоциацияларни ўрганишдан олдин такрорлаш, ёдга со-

лиш ва эслатишга мўлжалланган бир нечта машқларни бажарамиз.

МАШҚ

Қуйидаги матнни диққат билан, аммо бир марта ўқиб чиқинг, кейин навбатдаги саҳифага ўтинг.

Ўқиш учун матн

Олтинчи март куни Шахо-Еери яқинида қизиқ воқеа рўй берди. Юк ортилган поезд кечқурун Паклаузга яқинлашаётганда рельслардан бири чиқиб кетди. Поезд 34 та вагондан тузилган, уларнинг 16 тасида солярка, 18 тасида эса вино (шароб) бор эди. 40 куб метрдан ҳажмга эга бўлган соляркали иккита цистерна ва шароб қуйилган 4 та цистерна шикастланди ва шароб ҳамда дизель ёқилгисидан иборат аралашма автойўлга тўкилди. Бу эса ёг олиб кетаётган 10 тонналик юк машинасининг йўл четидаги ариққа (кюветга) тушиб кетишига сабаб бўлди. Бахтли тасодиф туфайли ҳеч ким жиддий жабр кўрмади. Фақат юк машинасининг ҳайдовчисигина бир нечта жойидан енгил жароҳатланди.

Қуйидаги саволларга жавоб беринг:

1. Поезд қаёққа кетаётган эди?

2. Қандай вагонлар кўпроқ эди, шароблими ёки соляркали?

3. Шаробли цистерналардан нечтаси шикастланди?

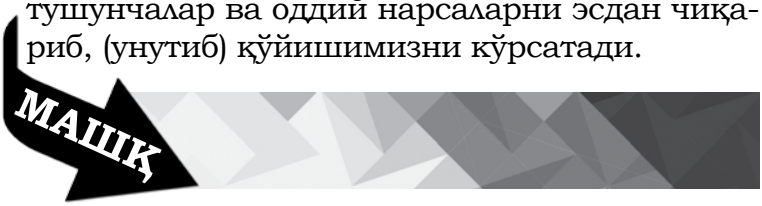
4. Нима кўпроқ тўкилди – шаробми ёки солярками?

5. Вагонларнинг ҳаммаси қанча эди?

6. Ҳалокат сутканинг қайси вақтида рўй берди?

Натижаларни текширинг.

Бу тест диққатни жамлаш учун машқ бўлиб хизмат қилади ва сизга одатда шундай бўлиши, биз рақамларга берилиб кетиб, кўпинча тушунчалар ва оддий нарсаларни эсдан чиқариб, (унутиб) қўйишимизни кўрсатади.



Биринчи беш дарснинг турли бўлимлари: сарлавҳалари, кичик сарлавҳалари, қоидалар баёнини ёзиб кўришга уринг.

ЭСЛАБ ҚОЛИШНИНГ ЯНА БИР ТАБИИЙ ЖАРАЁНИ

Ассоциациялар тузинг, улар яхши хотиранинг ҳақиқий сирларидир. Унутманг, яхши хотира санъати — бу ўзимиз эсда сақлаб қолишни истаган ҳар қандай маълумотлар билан кўплаб ва турли хил алоқаларни яратиш санъатидир.

Ҳар бир ассоциация факт осиб қўйилган ўзига хос қармоқдир. Бу қармоқ ёрдамида факт тепага кўтарилади.

Бундан келиб чиқадики, ассоциация бир вақтнинг ўзида хотираларни мустаҳкамлаш ва кейин уларни қайта тиклаш (чақириш) воситасидир.

Ўтган мавзуларда биз хотира қанча кўп юкланса, у шунчалик самарали бўлиб боради, деган эдик. Энди биз хотирамизда факт ва маълумотлар шунчалик кўп бўлса, янги факт билан хотирада сақланаётган маълумотлар ўртасида алоқани ўрнатиш шунчалик осон бўлади, дея оламиз.

Француз иқилоби ҳақидаги ҳамма маълумотларни билиб олиш жуда қийин бўлади.

Ниманидир эслаб қолиш учун хотирада аллақачондан бери сақланган қайсидир факт билан боғлаш (ассоциациялаш) керак.

Янги фан ёки тилни ўрганиш аввалида предметни бундан кейин чуқурлаштириб ўрганганда ассоциациялар (боғланишлар) базасини тузиш учун энг оддий қўлланмадан бошлаш жуда фойдали бўлади.

Табиийки, мантиқий боғланиш (ассоциация)лар жуда муҳим. Бироқ уларни доим ҳам шакллантириб бўлмайди. Шунинг учун мантиқсиз, мажбурий, қулоғидан тортиб келтирилган боғланиш (ассоциация)лардан фойдаланишга менсимасдан қараманг. Улар сизнинг оғирингизни енгил қилиб беради. Ушбу курс давомида мнемотехника билан танишаётган пайтда сиз бунга амин бўласиз.

Агар сиз одамнинг исмини имкон қадар эслаб қолмоқчи бўлсангиз, бу одамга боғлиқ ассоциацияларни кўпроқ шакллантиришга

ҳаракат қилинг. Унинг ташқи кўринишига синчиклаб қаранг, кузатинг ва қуйидаги боғланиш (ассоциация)ни шакллантиринг: бу жаноб ҳурпайган мўйлов қўйган экан. Уни сизга таништираётган пайтда рафиқангизнинг дугонаси билан эзмаланиб ўтирарди. Жаноб ҳам хонимнинг дўсти, деб фараз қилинг. Уларни сиз кирган пайтда турган жойлари – салоннинг бурчагида икковлашиб гаплашиб туришган деб кўз олдингизга келтиринг. Дейлик, Элбек исми Дилбек исмига бир оз ўхшаб кетади, аммо ҳақиқатда улар жисмонан бир-биридан фарқланади, деб фараз қилинг. Шу тарзда сиз кўп сонли боғланиш (ассоциациялар)ни яратдингиз.

Сиз ҳатто сўз ўйини шаклидаги ва аҳмоқона деб аталувчи ассоциациялар ҳам тузишингиз мумкин. Мадина хола қандайдир мевани тишламоқда (ва сиз ўз тасаввурингизда уни шу мевани тишлаётган қилиб тасвирлайсиз). Бу ҳеч қандай мазмунга эга эмас. Аммо таъсирли, ҳатто шуни айтиш мумкинки, ассоциация қанча ғалати бўлса, шунчалик таъсирли бўлади.

Нима учун сиз харитадаги Италия юзасининг конфигурацияси (кўриниши)ни, масалан, Венгрияникига қараганда яхшироқ эслайсиз. Чунки сиз Италиянинг харитадаги юзаси кўринишини этик шакли билан боғлайсиз (ассоциациялайсиз). Шу билан бир вақтда эса Венгриянинг юзаси ҳақида ҳеч қандай боғланиш (ассоциация) юзага келмайди.

Сиз нима ҳақдадир эслашга уринаётганингизда у билан боғланган (ассоциацияланган) ғояларни ёки шароитларни хаёлан чақиринг, уйғотинг.

Қайсидир шеърни эслаш учун ундан олдинги шеърларни ёки ундан кейинги келадиганларни эсланг ва уларни яна айтиб, эслаб кўринг. Фотоаппаратингизни қаерга қўйганингизни эслашингиз учун ундан охирги марта қачон фойдаланганингизни, қандай ишлатганингизни эслашга ҳаракат қилинг. Кейин ўзингизнинг уйга қайтаётган ва фотоаппаратни даҳлизга қўяётган ва сал кейинроқ «мен уни олиб қўяман» деб айтаётгандек тасаввур қилинг. Шу лаҳзада сиз уни илиб қўйган жойингизни эслаш учун катта имкониятга эга бўласиз.

Кимнингдир фамилиясини эслаш учун сиз бу одамни охирги марта кўрган чоғингиздаги шароитларни тасаввур этишга уриниб кўринг. У айтган сўзларни, қилган ҳаракатларини эсланг. Учрашувингиз вақтидаги шароит ва ҳолатларни қайтадан ҳис қилишга уриниб кўринг.

Агар ниманидир эслашни хоҳласангиз доимо шундай йўл тутинг, топишни истаган нарсангиз жойлашган ерни бир зумда эслашга уринманг, аммо у билан боғлиқ тафсилотлар, деталлар ҳақида ўйланг, боғланиш (ассоциация)ни уйғотинг. Бутун бир авлод (гуруҳ) дан қайсидир шоирнинг фамилиясини эслаган бўлсангиз, сизнинг хотирангиздан сирғалиб кетаётган бошқа фамилияни ёдингизга

тушириш учун ҳаракатларингизни зое кетказманг. Номлари эсингизга тушган шоирларнинг фамилияларини овоз чиқариб ёки шивирлаб айтинг, уларни такрорланг, бошқа ёзувчиларнинг номларини ҳам овоз чиқариб айтинг. Агар бир неча дақиқадан сўнг сиз ўзингиз истаган шоирнинг фамилиясини эслолмасангиз, уринишларингизни 2 дақиқага тўхтатинг. Бошқа бирор нарса ҳақида ўйланг, ундан кейин эса ассоциациялар воситасида эслашга ҳаракат қилиб кўринг.

Кейинчалик биз мнемотехникада ассоциациялар ўйнаган бош ролни кўрамиз.

Маълум вақт ўтгандан сўнг нима қилиш кераклигини қандай қилиб унутмаса бўлади?

Сиз 8 кундан сўнг ота-онангизни кўриб келиш учун поездда жўнаб кетишингизни режалаштирдингиз, деб фараз қилайлик. Сиз уларга совғалар сотиб олишни унутиб қўймасликни истайсиз. Бу ҳақда унутиб қўймаслик учун қандай йўл тутиш лозим? Сиз унинг албатта рўй беришига ишончингиз комил бўлган қандайдир ҳаракат (иш, воқеа) ва унутиб қўйишингиз мумкин бўлган харид ўртасида боғланиш (ассоциация) тузишингиз керак.

Бу мисолда сиз поездга албатта етиб оласиз. Ушбу чиптани сотиб олишни шоколад харид қилиш билан қандай тарзда боғлаш (ассоциациялаш) мумкин? Жуда осон. Сиз ўзингизни чипта сотаётган касса дарчаси олдида турган ва кассирдан шоколадлар «тоғи»ни олаётган деб тасаввур қилишингиз

керак. Бу кўринишни сиз бир лаҳзада кўз олдингизга келтиришингиз мумкин. Сизга шоколадлар «тоғи»ни узатаётган кассир – детални хаёлан кўриш яхши. Кейин, бир ҳафта ўтгач, сиз вокзалга келиб, чипта кассаси дарчаси олдида пайдо бўлганингизда шунга амин бўлингки, сизнинг хаёлий кўз олдингизда ўша кўрган «расмингиз» – катта миқдордаги шоколад намоён бўлади ва сизни харид ҳақида эслашга мажбур қилади.

Расм (тасвир)лар сизни меъёридан ортиқ ажаблантирса, у онгингиз (аниқ хотирангиз)да шунчалик тез ва осон пайдо бўлади.

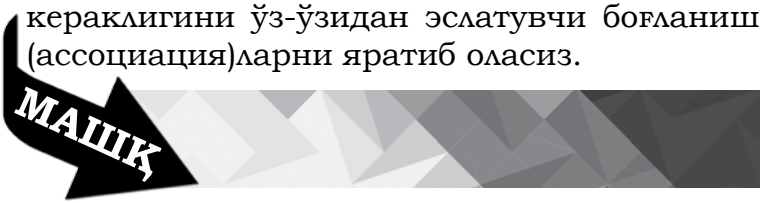
Бошқа мисол: сафарга электр гитарани олишингиз керак. Жомадонингиз устида сочингизни олишни хоҳлаётганингизни тасаввур қилинг. Шунда сафарга чиқиш учун жомадонингизни тўлдираётган чоғингизда бу ҳолат онгингизда ўз-ўзидан намоён бўлади.

Бошланишида зарур тасвирни хотирада 20–30 сония мобайнида ушлаб туришга ҳаракат қилинг. Кейинчалик сиз бу учун энди анча кам вақт кетаётганини пайқайсиз. Ҳаракатлантирувчи тасвирларни танлаш нисбатан афзалроқдир.

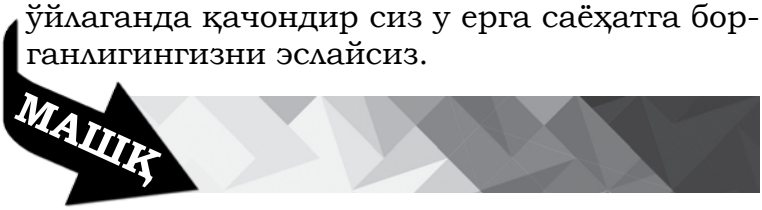
МАШҚ

Эртага нима қилишингиз зарурлиги ҳақида ўйланг. Кейин бу ишларни эртага албат-

та рўй берадиган қандайдир воқеалар билан ўзингизнинг одатдаги ҳаракатларингизга боғланг. Ёки режалаштирилган ишларни сиз албатта қарайдиган нарсалар (тиш чўткангиз, ботинкангизнинг ипи, хизмат хонангизнинг эшиги ва ҳоказолар) билан боғлашга ҳаракат қилинг. Шундай йўл билан сиз эртага нимани ва қандай изчилликда қилишингиз кераклигини ўз-ўзидан эслатувчи боғланиш (ассоциация)ларни яратиб оласиз.



Бир варақ қоғоз олинг ва ўзингизга маълум бўлган сюжетлардан бир қатор калит сўзларни ёзинг. Масалан: Самарқанд, Амир Темур, фотография, сабзавотлар ва ҳоказо. Кейин танланган мавзулар бўйича нималар ёдингизда борлигини варақларга ёзишга ҳаракат қилинг. Масалан, Самарқанд ҳақида ўйлаганда қачондир сиз у ерга саёҳатга борганлигингизни эслайсиз.



Қуйида келтирилган сўзлар рўйхатини бу сўзларнинг мантиқий миқдорини эслаб қолиш мақсадида 2 дақиқа мобайнида ўқинг: телефон, кактус, пирог, хатжилд, пул, илон балиқ, ёзув столи, уй, қалам, куртка, тугма, тўр, пайпоқ, отверка, қар-

моқ (балиқ овлайдиган), мушук, китоб, фара (чироқ), гуруч.

Бу сўзларни машқда берилган тартибда ёддан ёзиб чиқишга уриниб кўринг. Сиз буни уддалай олмайсиз. Унда бу рўйхатдаги сўзлардан имкон борича кўпроғини эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Сиз кўп сўзларни ёддан ёза олмаганингизнинг шоҳиди бўласиз. Бунинг сабаби эса сиз сўзларни эслаб қолиш учун яроқсиз усулдан фойдаланганингиздир.

Номлар, предметлар ва ҳоказолар рўйхатини тимсолли боғланиш ассоциациялар усули билан эслаб қолиш мумкин.

Бу қизиқарли усул олдинги дарсда ўтилган ассоциацияларни амалда қўллашнинг ажойиб намунасидир.

Сиз сўзларни матнда берилган изчилликда қандай қилиб эсда сақлаб қолишни истасангиз қуйидагиларни қилишингиз керак. Биринчи сўздан бошлаб охиргисигача изчил боғланиш ассоциацияларни яратинг.

Бу боғланишлар ғалати, кулгили ёки аҳмоқона бўлиши керак, шунинг учун биз мисол тариқасида атайлаб ҳар хил турдаги сўзлар рўйхатини бердик. Бажарилиши лозим бўлган ягона қоида шуки, боғланиш ассоциацияларни кўриш ва эслаб қолиш мумкин қилиб тасаввур этиш керак. Онгингиз (хаёлингиз)да тасвирларни жуда аниқ қилиб яратинг, чунки айнан шулар сизга сўзларни эслаб қолишингизга ёрдам бериши керак. Биз яратишингиз мумкин бўлган ўнлаб бошқа боғланиш (ассоциациялар)дан биргина занжирни сизга мисол қилиб келтирамиз.

Трубкаси кактус бўлгани учун тиканлари санчилган телефон солинган шляпани кўз олдингизга келтиринг: қўнғироқ қилаётган жанобга кактус трубкани ушлаш ёқимсиз туюлиб турибди, бунинг устига у оғзига пирог тўлдириб олган ҳолда гапирмоқда: пирогнинг ичида хатжилд бор, ундан кутилмаганда пуллар тўкилади, банк билетларидан бири буралиб, ўзига хос, бошқача бир илонбалиққа айланади ва омон қолиш учун мўриси улкан қаламдан қилинган уйга ўхшаш алоҳида шаклдаги столнинг тагига яшириниб олади. Қалам худди ракетадек старт олади, учади ва бояги одамимизнинг курткасига тушади. Куртка эса жуда қизиқарли, чунки у тўрларга тўлиқ ўралган, ўртадаги тугмасида отверка осилиб турибди. У учади ва мушук ундан овқатланаётган, гуруч солинган ликопчага тушади. Мушук бошига китобни қўяди, қочиб кетади ва автомобил чироғининг тагига яширинади, чироқ катта қармоққа кучли ёруғлик тарқатади.

Тасаввурингизга турли хилдаги боғланиш (ассоциациялар)ни келтиришга ҳаракат қилинг: масалан, ёзув столидан қалам худди ракетадек учиб чиқмоқда ва сизнинг курткангизга қўнмоқда, китобни бошига қўяётган мушукни ва ҳоказоларни кўраяпсиз.

Энди сиз 20 сўздан иборат бўлган рўйхатни осонгина қайта тиклашингиз мумкин. Ва сиз хотирангизга жойлаштирган нарсалар мустаҳкам ўрнашиб қолади. Эртаси куни сиз рўйхатни яна қайтадан тиклай оласиз, чунки

боғланиш (ассоциациялар) занжирини осонгина тиклайсиз, сиз билан бирга эса бу усулни қўлламасангиз, сўзларнинг 50 фоизини унутиб қўясиз.

Бу усул табиий фанлар, физика, географияни ўрганишда кенг қўлланилиши мумкин. Мисоллардан бирини келтирамиз. Сиз Бельгия саноатининг асосий тармоқларини эслаб қолишингиз керак. Сиз йиғма жадвал ёки оддий қилиб айтганда, эслаб қолишингиз керак бўлган сўзлар рўйхатини тузинг, кейин кўрсатилган усул воситасида уларни боғланиш (ассоциация)лар занжири билан боғланг.

Бельгия саноатининг тармоқлари эса қуйидагилардир: металлургия, рух, қўрғошин, биллур ишлаб чиқариш саноати, тўқимачилик, металл конструкциялари, кимё, озиқ-овқат саноати, оҳак ва цемент ишлаб чиқариш, кончилик саноати.

Вазифани бажаришни осонлаштириш учун сиз тимсоллардан боғлайсиз: металлургия пўлат тўсин билан ифодаланади, витрина сўзи қўрғошин ва ойна ишлаб чиқаришни, қаҳвахонадаги пештахта – рух ишлаб чиқаришни, кимёвий идиш колба кимё саноатини билдиради.

Сосискалар боғлами озиқ-овқат саноатини ифодаласа, тўқимачилик ип ўрами рамзи билан, оҳак ва цемент ишлаб чиқариш қурилиш, тери маҳсулотлари ишлаб чиқариш ботинка, биллур ишлаб чиқариш чашка, механик конструкцияларни ишлаб чиқариш метр билан ифодаланади.

Рўйхат ҳам шундан келиб чиққан ҳолда тузилади: дарахт, тўсин, витраж, қаҳвахона пештахтаси, колба, сосискалар, ип калаваси, қурилиш, ботинка, чашка, метр.

Биз сизга боғланиш (ассоциация)лар занжирини кўриш имконини тақдим этамиз.

Турли мамлакатлар ўртасида тимсолларда чигалликлар келиб чиқмаслиги учун саноатнинг бир хил тармоғини билдирувчи сўзлар ҳар бир мамлакат учун бошқа-бошқа бўлиши, фарқланиши керак. Масалан, кўнчилик саноати турли мамлакатларда қўлқоплар, сумкача, белбоғ ва ҳоказо билан белгиланиши мумкин. Бундан ташқари, сиз боғланиш (ассоциация)лар занжирининг биринчи сўзини шу мамлакат номи билан боғлашингиз керак.

Ғалати ёки аҳмоқона боғланиш (ассоциация)лар тузиб қўйишдан қўрқманг. Муҳими, буни яна бир марта такрорлаймиз, бу тасвирларни хаёлан яхши тасаввур қилишдир.

Ҳаракатланувчи тасвирларни олдинги мисолдан қалам, отвёрка, китоб каби ҳаракатсизлари билан аралаштиришга ҳаракат қилинг. Бу занжирни эслаб қолишни енгиллаштиради. Сизга «ассоциациялаштирилган тасвирлар» усулига тез-тез мурожаат қилишга тўғри келади, сиз 2-3 дақиқа ичида, яъни оддий миянинг эслаб қолишни талаб қилган вақти оралиғига қараганда анча кам вақт мобайнида боғланиш (ассоциация)лар занжирини яратишга муваффақ бўласиз.



Дарсда келтирилган калит сўзлардан фойдаланиб Бельгия саноатининг асосий тармоқлари рўйхати бўйича тасвирлар боғланиши (ассоциацияси)нинг занжирини тузинг. Биз бугун бошқа машқларни келтирмаяпмиз. Чунки сизнинг бу боғланиш (ассоциациялар) нинг ҳаммасида чалкашиб кетишингизни истамаймиз. Аммо биз бунга яна қайтамиз.

ФИКРИЙ ТАСВИРЛАР

Хотирани яхшилаш бўйича кўплаб усуллар мавжуд, аммо улар орасида фикрнинг тасвирлар ёки хаёлий расмлар билан боғланиши (ассоциациялар)га алоҳида урғу берадилар. Ва аксарият ҳолларда шу усулга мурожаат қиладилар, бу усулни кўпроқ қўллайдилар.

Бундай расм (тасвирлар)ни яратишда бу ишнинг машқини олиш жуда зарур. Бу уларни «визуал тасаввур қилиш» деб аталади. Шу мақсадда ҳозир биз сизга бир нечта маслаҳатлар ва машқлар берамиз.

Бизнинг миямизда юзага келадиган, пайдо бўладиган тасвир (расм)лар мавҳум ғояларга қараганда анча енгил-елпи сақланади.

Бир мисол. Мана, Морантеннинг шеъри (сўзма-сўз таржима):

Тоққа олиб борувчи ноқулай қумлоқ йўлда,
Ёндирувчи қуёш нурлари остида,
Олтита кучли от дил жонни тортиб боришарди.

Қуйидаги уч мисра эса Пол Волерининг шеъридан:

«Фақат менгина сенинг қўрқинчингга бардош бера оламан – менинг тавбаларим, менинг шубҳаларим, менинг боғлиқлигим сенинг катта олмосингнинг нуқсонларидир...»

Бу шеърларни ёдлаб олишга ҳаракат қилинг ва сиз шунда Меронтеннинг уч қатор шеърини ёдлаш Валерининг уч қатор шеърини ёдлашдан осонлигини кўрасиз. Нега? Ҳаммаси осон. Биринчи уч қатор шеър аниқ тасвирлар билан тўлдирилган, Валериники эса умумлаштирилган фикрларни уйғотади, холос. Мефонтеннинг шеърлари билан кичкина тадқиқот ўтказамиз.

1-мисра: тоққа олиб борувчи йўлни хаёлан тасаввур қилинг. У қум билан қопланган, унда ўйдим-чуқур, паст-баландликлар, катта тошу харсанглар кўп. Сиз кўзингизни юмиб бу йўлни тасаввур қила оласизми?

2-мисра: қайноқ қуёш четларида паст бўйли бута ўсган, аммо бирорта дарахти йўқ йўлнинг тепасида тикка осилиб турибди.

Бу икки мисрадан кўринишни фоторасм шаклида ёки телевизор экранидаги тасвир шаклида тасаввур қилинг.

3-мисра: икки қатор улкан отлар аравани қийналиб тортиб кетаяпти.

Агар сиз бу кўринишни ўзингизга тасаввур қила олсангиз сиз шеърнинг бу уч мисрасини осонгина эслаб қоласиз, чунки улар аниқ тасвирларни уйғотади.

Валерининг мисралари билан аҳвол бир оз қийинроқ, чунки уларда хаёлан тасаввур қилиб кўриш мумкин бўлган кўринишлар йўқ.

Хаёлда аниқ, равшан тасвирларни шакллантиришга ўрганиш, одатланиш жуда муҳимдир, чунки уларни яратар эканмиз, биз эслаб қолиш жараёнини анча енгиллаштирамиз.

Буни яхшироқ тушуниб олишимиз учун қуйидаги машқларни бажарамиз:

Шу нарса муҳимки, қуйида келтирилган машқлар бирдан эмас, фақат аста-секин ва биридан кейин бошқаси бажарилиши керак. Биринчи машқни яхши ўзлаштириб олганингизни ҳис қилганингиздан кейингина иккинчи машққа ўтинг, иккинчисини мустаҳкам ўзлаштиргандан сўнг учинчисига ўтинг ва ҳоказо. Машқларни бир неча ҳафта давомида кунига 2-3 мартадан бажаринг.

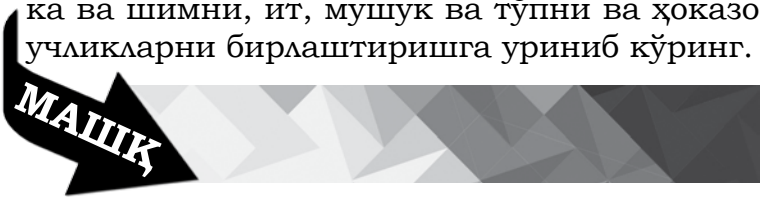
МАШҚ

Кўзларингизни юминг ва кетма-кетига қуйидагиларни тасаввур қилинг: мушук, дарахт,

луғат, дўст ёки дугона (сиз яхши билган) машина, қалам, электролампа ва ҳоказо. Кейин бошқа сўзлар рўйхатини тузинг. Ҳар битта предметга имкон қадар энг аниқ тасвир (расм) яратишга эришишга ҳаракат қилинг. Сизнинг хаёлингизда (онгингизда) бир предметни ёки бир мавжудотнинг турли хил тасвирлари юзага келиши эҳтимолдан холи эмас. Лекин бу муҳим эмас. Ўша тасвирларнинг ўзига қайтинг ва диққатингизни уларда мустаҳкамланг. Бир оз вақт ўтгандан сўнг бошқа предметга ўтинг.



Кўзлар аввалгидек ю.муқ. Энди хаёлан уч предмет: калит, гугурт қутиси ва соатни, стакан, линейка ва қошиқни, бир жуфт ботинка ва шимни, ит, мушук ва тўпни ва ҳоказо учликларни бирлаштиришга уриниб кўринг.



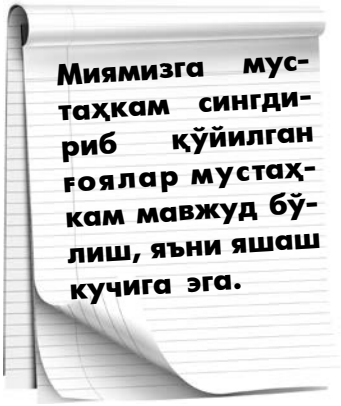
Кўзлар олдингидек юмулган, иккита нарсани ёнма-ён тасаввур қилиб кўринг: қалам китобнинг устига қўйилган, бир жуфт кўзойнак газета устида ётибди, санчқи лимонпчада ётибди, курси ёнида турибди, ботинка ёнида пойабзал тозалаш чўткаси турибди, тароқ атир шишаси олдида, шиша бензин қуйиш колонкаси ёнида турибди ва ҳоказо.

МАШҚ

Кўз олдингизга ҳаракатланувчи тасвир (расм)ларни келтиринг. Бутунлай ўйлаб топиб яратилган тасвирлар билан машқ қилинг. Зеро, тасаввурларнинг бу тури эслаб қолиш бўйича машқларнинг давомида сизга фойда беради. Мисол: учаётган ва қаҳвали финжонга келиб тушган қошиқ, михни ўзи қоқаётган болға, газлама бўлагини иккига қирқаётган пичоқ, дастурхонга ағдарилиб тушган сиёҳ шишачасини тасаввур қилинг. Кейин кўлга шўнғиётган қушни ва ҳоказо.

Иккита нарсани бир-бирига шундай бириктирингки, уларнинг бири иккинчиси томонга ҳаракатлансин ва у билан тўқнашсин. Бу машқ жуда муҳим, чунки сизга иккита нарсани хаёлан бирлаштириш зарур бўлганда, агар нарсалардан бири ҳаракатланса, сизнинг миянгизда анча барқарор тасвир пайдо бўлади. Шахсий ривожланиш жараёнида хаёлий тимсолларни эркин яратиш ёки визуаллаштириш ҳам сезиларли роль ўйнайди. Биз бу ерда тафсилотларга тўхтаб ўтмаймиз, чунки бизнинг фанимиз, предметимиз – хотира.

Агар ғоя бизда мустаҳкам «ўтириб» (жойлашиб) олган бўлса, биз уни амалга ошириш учун нима қила олишимиз ёки қила олмаслгимиздан қатъи назар (бунга боғлиқ бўлмаган ҳолда), унинг ўзи бизни ўзимиз сезмаган ҳолда ғояни моддийлаштиришимизга олиб келади.



Шундай қилиб, ғояни онгимизга сингдириш учун уни хаёлий тасвир (расм) лар шаклида тасаввур қилишимиз керак.

Телепатия, телегипноз, масофадан туриб таъсир қилиш техникаси ва ҳоказо соҳаларда ҳам визуаллаштиришдан кенг фойдаланилади.

Энди сиз предметни: ҳайвонлар, персонаж ёки ҳаракатни имкон қадар тезроқ визуаллаштиришни билиш учун машқларнинг батафсил ва синчиклаб ўтказилишидан манфаатдорсиз.

Бошланишида сизга ўзингиз нарсанинг хаёлий тасвирини ишончли мустаҳкамлашга қодир эмаслигингиз ҳақида тасаввур шаклланиши мумкин. Бу табиий ҳолдир. Жараён шундай ўтадики, худди предмет бизнинг хаёлий кўриш майдонимизда пайдо бўлгандек, кейин эса тез ғойиб бўлгандек бўлади. Бу доимо шундай бўлади. Бироқ тасвирни хотирада қайта тиклашингиз биланоқ у аввалгидек кўпроқ давом этади, аммо яна ғойиб бўлади ва ҳоказо.

Ҳаракатланувчи тасвирлар билан машқлар қилиб сиз аста-секинлик билан тасвирларнинг изчиллигидан тузилган ҳақиқий ички фильмни кўриш имкониятига эга бўласиз. Сиз визуаллаштиришнинг бу техникасини кўп дарсларда амалда пухта ўрганиб олиш

имконига эга бўласиз. Бироқ шу лаҳзадан бошлаб, биринчи машқларни бажариб, ўзингизни бунга тайёрланг. Визуаллаштиришни яхшилаб ўрганиб олмагунингизча ўзингизни ҳар куни машқ қилдириб боринг.

Тасвир қанчалик аниқ бўлса, у қанча осон пайдо бўлса, эслаб қолиш (ёки эслаб қолиш мақсадидаги ассоциация (боғланиш) шунчалик самарали бўлади.

МАШҚ

Кўзингизнинг олдига унда марказий персонаж (масалан, сиз) бошқалар орасида бўлган ва унда бирор нарса содир бўлаётган кўринишни келтиринг. Мисол учун, сиз почтадасиз ва пул жўнатмасини олаяпсиз, сиз дўкондан нон харид қилаяпсиз, сиз дўстларингиз билан ёки поездда назоратчи билан суҳбатлашаяпсиз ва ҳоказо.

Бу машқларнинг ҳаммаси мажбурийдир, чунки хаёлий тимсолий тасаввур эркин эслаб қолиш жараёнида энг муҳим шартдир. У хотирада боғланиш (ассоциация)ларни барқарор сақлаш имконини беради.

ЭСЛАБ ҚОЛИШНИНГ ТАБИИЙ ЖАРАЁНИ



Такрорлаш хотира фаолиятининг асосий тамойилларидан бири ҳисобланади.



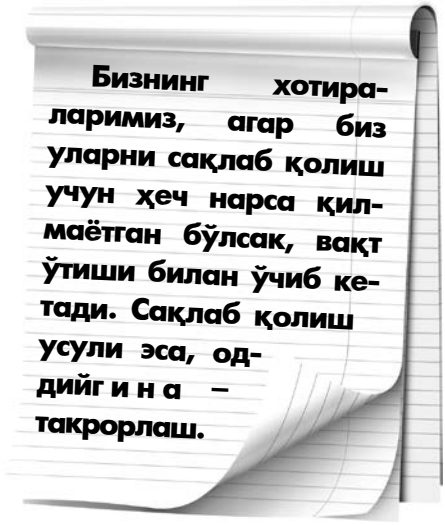
Бу усулни болалар нимагадир ўрганишни бошлаганларида мутлақо табиий равишда ишлатадилар.

Такрорлаш – эслаб қолишнинг кучли омилидир. У миянгизнинг механик рефлексларини ишга тушира бориб, сизга ўзингиз мутлақо қизиқмаган ва улар билан ҳеч қандай боғланиш (ассоциациянгиз) йўқ бўлган нарсалар, воқеалар, маълумот ва саналарни эслаб қолиш имконини беради. Худди шундай тарзда сиз ўзингизга мутлақо номаълум бўлган тилдаги достонни такрорлаш кучи билан эслаб қоласиз.

Бу соф механик хотира болаларда катталарга қараганда яхшироқ бўлади. Ёш ўтиши билан у кичиклашади. Ва аксинча турли хилдаги боғланиш (ассоциация)ларни яратиш қобилияти йиллар ўтиши билан ошиб боради. Демак, бундан келиб чиқадики, бир томондан йўқотиладиган нарса иккинчи томондан тўлдириб борилади.

Бу механик хотирадан қатъи назар, ҳамма ёшда ҳам такрорлаш хотираларни қайд этишда муҳим роль ўйнайди.

Ҳозиргина ўрганган нарсаларингизни такрорланг ва буни маълум бир вақт оралиғида ҳам қилинг. Ҳамма нарсани бир мартанинг ўзида эслаб қолишга уринманг. Аксинча, топшириқни бажаришга такрор ва такрор, кўп марта қайтинг.



Ниманидир ўрганиб олганингиздан кейин нимани ўрганганингизни имкон қадар текшириб олинг.

Фамилия ва манзилни хотирангизда ушлаб қолиш учун уларни миянгизда кўп марта такрорланг. Шу билан бир вақтда боғланиш (ассоциация) топишга ҳаракат қилинг.

Билиб олган нарсангизни такрорланг ва хотирангиз бундан янги қувват манбаини олади. Бироқ такрорлаш ҳаддан зиёд узоқ бўлмаслиги учун, уни тайёрлаш зарур. Шеърлар, саналар, рақамлар, мнемотехник иборалар йиғма жадвал ва ҳоказоларни сақловчи шахсий дафтарлар ўчиб кета бошлаган хотираларни қисқа муддат жонлантиришга ёрдам беради.

Шунингдек, китобнинг асосий ғояларини қаламда белгилаб бориб, сиз уни тўлиқ қайта ўқиб чиқиш ўрнига бир соат ичида такрорлаб олишингиз мумкин.

Агар ҳар қандай матн 6 марта кетма-кет ўқилса, уни 5 дақиқа танаффус билан ўқилгандан кўра анча кам эсда қоларкан. 10 дақиқадан кам вақт ўтганда такрорланганда матнни ўқишдан ҳеч қандай фойда бўлмайди. 16 соатдан ошгандан кейин эса матннинг маълум бир қисми унутилиб бўлади.

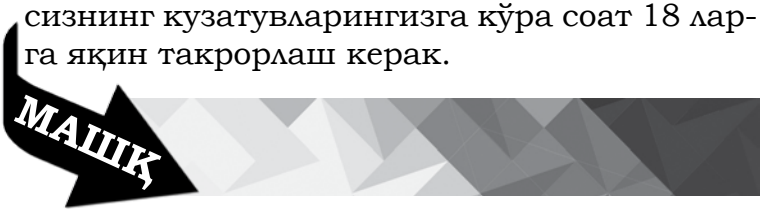
Аммо буни айнан тушунмаслик лозим. Бу қоида шунчаки, агар ниманидир имкон қадар тезроқ тайёрлаш керак бўлса, эрталаб ўқиганингизни кечқурун такрорлаш кераклигини исботлайди, холос.

Сиз инглиз тилини ўрганаяпсиз, деб фараз қилайлик: дарсни кечқурун тайёрланг ва уни эрталаб такрорланг. Келгуси оқшомда эса янги дарсни ўрганишдан олдин ёки кейин такрорланг. Агар сиз бир вақтнинг ўзида инглиз тили, математика, ҳуқуқ, географияни ўрганаётган бўлсангиз, ишингизни етарли даражада қисқа сеансларга, масалан, ярим соатлиларга шундай бўлингки, улар етарли даражада тез-тез алмашиб турсин.

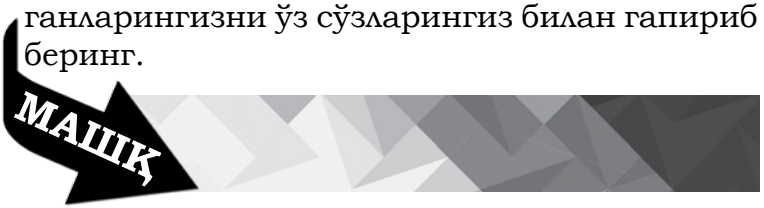
Ўқишни шундай тез такрорлаш зарурки, олдинги ўқиш ҳали анча чуқур изга эга бўлсин. Бироқ шундай такрорлаш керакки, бу ўқиш бефойда ҳаракатга айланиб қолмасин. Жорий ўқиш учун биз сизга ўрганилган материални 5–6 соатдан кейин такрорлашни маслаҳат берамиз. Кейин аниқ ҳолатга қараб

3 ҳафтадан сўнг ва ниҳоят 5–6 ойдан сўнг такрорлаш лозим.

Такрорлашнинг оптимал режимини аниқлаш сиз учун жуда муҳимдир. Изчил тажрибалар воситасида сиз соат 17да тайёрланган дарсни қачон такрорлаш кераклигини, яъни уйқу олдидан ёки эрталаб уйғонгач қайтариш маъқулроқ эканлигини аниқлаб оласиз. Эрталаб соат 9 билан 10 орасида тайёрланган дарсни соат 15-16 ларга яқин ёки сизнинг кузатувларингизга кўра соат 18 ларга яқин такрорлаш керак.



Аввалги машқни сўнгги марта бажаринг, кейин бизнинг китобдан ўқиганларингизга хулоса (қисқача баён) тайёрланг. Эслаб қолганларингизни ўз сўзларингиз билан гапириб беринг.



Қуйидаги сўзлар рўйхатини тимсолли боғланиш (ассоциация)лар усули билан эслаб қолинг:

Кўйлак, сут маҳсулотлари сотиладиган дўкон, самолёт, кўмир, кўзойнак, арслон, тутун, шоколад, тоғ, дарахт, сандиқ, тарози, қўнғироқ, арқон, тош йўл, рўзнома, санчқи, лампа.

Кузатувчанликка қайтамиз. Бу хислат ҳеч қачон туғма ривожланган бўлмайди.

Мана, кузатувчанликка доир машқ, уни кун давомида бажариш осон: дорихона, атторлик ёки баққоллик дўкони витринаси олдида 15 дақиқага тўхтанг. У ерда бор нарсаларнинг ҳаммасини синчиклаб кузатинг. Йўлингизда давом этаркансиз, витринада жойлашган нарсаларнинг максимал миқдорини эслашга уриниб кўринг.

РАСМЛАРГА ҚАРАБ ЭСЛАНГ

Ўзингизга мутлақо боғланмаган 26 тагача бўлган сўзлар ёки сиз кун давомида амалга оширишингиз зарур бўлган ишлар рўйхатини тез ва осон эслаб қолиш имкони борлигини биласизми?

Уларни ишончли тарзда эслаб қолиш учун сизга бир неча дақиқа етарли. Шундай қилиб, сизнинг хотирангизда мустаҳкамлиги, болаликдан таниш бўлган алифбе билан маҳкамланган 26 тимсолдан иборат занжир тасаввурингизда саф тортади.



Энди сизга кун давомида:

– рўзнома сотиб олиш;

– почтадан хат жўнатиш;

– суратчидан расмингизни олиш;

– шифокорга рентген тасвирини олиб бориб бериш;

– ёғ, нон, тухум, мураббо, бифштекс сотиб олиш;

– дўстингизга қўнғироқ қилиш керак деб фараз қилайлик.

Бу рўйхат мисол сифатида атайлаб танланмасдан тасодифан тузилган. Уни эслаб қолиш учун ҳар бир калит сўзни (улар ажратиб кўрсатилган) занжирингизнинг нарсаларидан бирига боғлашингиз кифоя. Боғланган иккала нарсани хаёлан ва имкон борича аниқроқ тасаввур қилиш керак.

Шундай қилиб, мен **рўзнома ва циркуль** алоқаси (боғланмаси)дан бошлаяпман. Бу осон, мен рўзномамда доира чизаётган циркулни тасаввур қилдим.

«Кўзойнак-почта» жуфтлиги; бу унча аниқ-тиниқ эмас, аммо мен ўзимни кўзойнакни почта қутисига солаётган ҳолда тасаввур қиламан. Бу кулгили, лекин шунинг учун ҳам у осонгина эслаб қолинади. Мен хаёлан бу кўринишни яхши тасаввур қиламан.

Ой ва фотосурат. Мен осмондаги ойни ҳақиқий эмас, бу ойнинг улкан фотосурати деб тасаввур қиламан. Шунингдек, мен ойнинг олдига ўрнатилган ва уни расмга олаётган катта, улкан фотоаппаратни тасаввур қилишим мумкин. Яна бир хаёлий тасаввур: мен ойни фотоаппаратимнинг видеосида кўраяпман. Бу кўринишларнинг

исталган биттаси менга «ой-фотоаппарат» боғланиши (ассоциацияси)ни ўрганиш имконини беради.

Энди **шифокорнинг** навбати келди. Уни камон билан осонгина боғлаш мумкин. Мен шифокор ўз хонасида рентген суратини камондан отаётган саҳнаси (кўриниши)ни тасаввур қиламан. Бу аҳмоқлик. Лекин «шифокор-ой-фотосурат» боғланиши (ассоциацияси)ни ўрнатиш учун ишончли.

Ёғ масаласи бўйича кўриниш, мен уч айрили найзани ёғ бўлагига санчаман. Мен қўлтиқтаёққа суянган **нонни**, тахтакачда эзғиланган **тухумларни,** дурбин орқали кўраётганим – **мураббо** солинган банкалар пирамидасини тасаввур қиламан. Мен шамни **бифштекснинг** ўртасига ўрнатаман (ёки шамда бифштексни иситаман).

Ишлар рўйхатидаги охирги банд: **дўстимга қўнғироқ қилиш**, мен соябон остидан телефонда сўзлашаётган дўстимни кўз олдимга келтираман.

Санаб ўтилган ҳамма боғланишларни осонгина ўйлаб топиш мумкин. Бир озгина кўникма бўлса, улар бир зумда ўрнатилади. Ҳар доим ҳаракат (кўзойнакни почта қутисига ташлаш) ёки кулгили ҳолатлар (рентген суратига камондан ўқ отаётган шифокор) дан фойдаланинг.

Рўйхатни эсга солиш учун тезкорлик тартибидан фойдаланиш мумкин:

– А ҳарфи (биринчи иш алифбенинг биринчи ҳарфи). А – бу циркуль.

Кўзингиз олдида шу заҳоти тасвир пайдо бўлади: циркуль рўзнома устида. Шу йўсинда мен зудлик билан эслайман – «рўзнома»;

– В ҳарфи (иккинчи иш) В – бу кўзойнак. Мен уни почта қутисига туширгандим. Шу йўл билан мен ўз мактубим ҳақида эслайман.

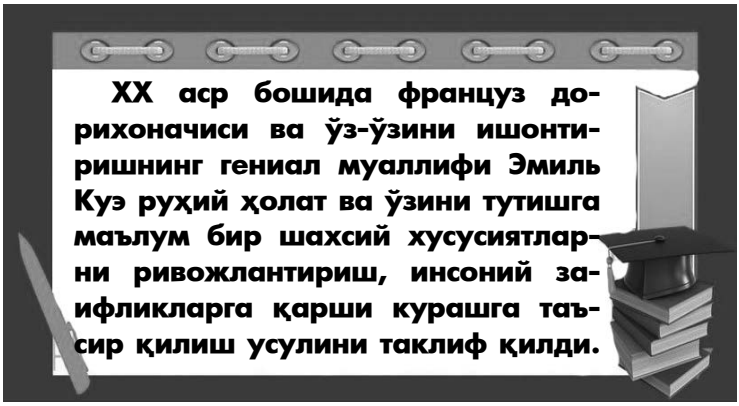
В дан сўнг С, кейин Д ва ҳоказо. Бу усул ёрдамида сиз исталган 26 сўздан иборат ҳарфни жуда осонлик билан эслаб қолишингиз мумкин. Бу усулни темирйўл бекатлари рўйхатини эслаб қолиш учун ишлатиш мумкин. Бу ерда гап маъносиз сўзлар ҳақида кетяпти. Шунинг учун аввал шаҳарнинг ҳар бири номини сизга бу номни эслатувчи аниқ сўзга айлантириб олишингиз зарур.

Шундай усулда сиз темирйўл тармоғи орқали жойлашган ёки сиз автомобилингизда улар орқали ўтишингиз керак бўлган аҳоли пунктларидан 12–15 ёки 20–30 тасининг номини тез ёдлаб олишингиз мумкин. Энди сизда машина бошқариб кета туриб, йўналишни текшириб олмаслик имконияти бўлади. Сиз ўз тасвирларингизни алифбе тартибида тиклаб оласиз ва биридан сўнг иккинчисидан ўтишингиз керак бўлган шаҳарлар ва қўрғонларнинг номларини бир зумдаёқ топиб оласиз.

ХОТИРАНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ОНГ ОСТИНИНГ ЎРНИ

Сиз онг остининг ажойиб имкониятлари ҳақида эҳтимол эшитгандирсиз. Бу онгнинг бизнинг руҳиятимизда катта роль ўйнайдиган

таркибий қисмларидан биридир. Онг ости бизнинг юриш-туришимизни белгиловчи чуқур жараёнларни бошқаради. Онг ости соҳасида мустаҳкамланган ҳар қандай ғоя бизнинг қарорларимиз, ҳаракатларимиз, воқеаларга муносабатларимизга таъсир қилади.



Онг остидан бизнинг табиий хотирамизни яхшилаш ва ўқитиш жараёни (гипнопедия) ни енгиллаштириш учун фойдаланиш мумкин. Онг остидан фойдаланишнинг энг оддий усули – ўз-ўзини ишонтириш.

Онгнинг тана жисмоний ҳолатига тўғридан-тўғри таъсир қилиш ҳақидаги тезисга асосланиб, Э.Куэ касалликка қаршилик кўрсатиш ва соғайиш жараёнини тезлаштириш технологиясини ишлаб чиқди. Куэнинг фикрлари ва хулосаларига ҳурмат билдирган ҳолда шуни ҳам таъкидлашимиз лозимки, ўз-ўзини ишонтириш бўйича у таклиф қилган формулалар орасида самарасиз иборалар ҳам бор. Масалан, у ҳар куни исталган нуқтаи назардан қаралганида ҳам «мен кундан-кунга яхшироқ

ва ундан ҳам яхшироқ яшаяпман» деб такрорлашни таклиф қилган эди.

Куэ яшаб ўтган даврдан бери ўз-ўзини ишонтириш тамойиллари янада ривожлантирилди ва бу усул ҳақиқатан ҳам ажойиб натижаларни бермоқда. Ўз-ўзини ишонтиришнинг у қўлланиладиган ҳамма соҳалардаги баёнини бериш бизнинг вазифамизга кирмайди. Ўз-ўзини ишонтиришнинг хотирани ривожлантириш учун қўлланилиши билан кифояланамиз.

Ўз-ўзини ишонтириш техникаси сиз эришмоқчи бўлган нарсанинг мазмунини ўз ичига олган бир геннинг ўзини такрорлашдан (кетма-кетига 20 мартагача) иборатдир.

Кун давомида ўз-ўзини ишонтириш бўйича учта сеанс ўтказиш мумкин:

– эрталаб, уйқудан тургандан сўнг;

– пешинда;

– кечқурун, уйқудан аввал.

Бу оддий машқ онг остида аста-секин такрорлаётган гапимиздаги ғояни мустаҳкамлайди (бу жараённи аутоген машқи ёки аутотренинг дейиш ҳам атайдилар). Онг ости соҳасида, ўз навбатида ғояни амалга ошириш жараёнига қўшилади.

Хотирани ривожлантириш учун ўз-ўзини ишонтириш ибораларига мисол:

– мен хотирам яхшиланаётганини сезяпман;

– мен хотирамга борган сари кўп ишонишим мумкинлигини ҳис қиляпман.

Янада кўпроқ натижаларга эришиш учун инсон ўзини кўпроқ ишонтириш керак:

– мен ўқиганларимни борган сари яхшироқ эслаб қоляпман;

– менинг исмларни ёдлашга бўлган хотирам кундан-кунга яхшиланмоқда.

Ўзингиз танлаган гапни диққатни беихтиёр гап маъносига жамлаб, йигирма мартагача такрорланг. Агар бир неча марта такрорлаганингиздан сўнг диққатингиз бошқа маънога кўчадиган бўлса, бундан ўнғайсизланманг, гапни такрорлашни давом эттираверинг.

Ўз-ўзини ишонтириш сеанси самарали бўлиши учун, ўзингиздаги кичкинагина асабийлик (танглик)ни ҳам бартараф этишингиз лозим. Тинчроқ жойга бориб ўтиринг ёки ёнбошланг. Ҳамма мушакларни бўш қўйинг, кўзингизни юминг. Кейин гапингизни такрорлай бошланг.

Гап танлаганингизда қуйидаги қоидаларга риоя қилинг:

1. Иборангиз содда ва битта гапдан иборат бўлиши керак. «Мени мураккаб савол билан ноқулай ҳолатга солмоқчи бўлганларга нисбатан менда доим жавоб тайёр бўлади, чунки менинг хотирам аъло даражада» каби гапларни ишлатманг.

2. Гап ижобий маънога эга бўлиши лозим. «Менда инглиз тилини ўрганишимда муаммо йўқ» деб айтманг. Гапни қуйидаги тарзда тузинг: «Мен инглиз тилини борган сари осонроқ, қийналмасдан ўрганяпман».

3. Гап ҳаддан ташқари умумий бўлмаслиги керак: «Менинг ақлий қобилиятим кун сайин яхшиланяпти», деманг.

Гапларни ўзингизнинг аниқ муаммоларингизни ҳисобга олиб танланг. Масалан:

– «Мен хотирамга ишонишим учун асослар бор!»

– «Кун сайин менинг эътиборлилигим яхшиланмоқда!»

– «Қонунларни эслаб қолишим кундан-кунга яхшиланмоқда!»

– «Тиббиётни қанча кўп билиб олсам, хотирам шунчалик ишончли бўлади» ва ҳоказолар.

Гап ҳаддан ташқари қатъий бўлмаслиги лозим.

Сизнинг онг остингиз ақлингиздан кучлироқ.

Сиз онг остингизга таъсир қилишингиз мумкин. Аммо буни усталик билан, қўпликка йўл қўймай, ўзига хос айёрлик билан амалга оширинг. Онг остига «пешона»дан ҳужум қилманг. Бу одатда натижа бермайди. Шунинг учун биз сизга ўз-ўзига ишонтиришни «Менинг хотирам ажойиб» ёки «Мен ҳамма нарсани эслаб қоламан» каби гаплардан бошлашни маслаҳат бермаймиз.

Ҳаракат ва интилиш секинлик билан самарасини кўрсатишини ифодаловчи гаплардан фойдаланинг. Жумладан:

– «Мен хотирам яхшиланиб бораётганини сезяпман».

– «Мен ўзим эслаб қолишни хоҳлаган нарсаларни эслаб қоляпман».

Агар сиз эътиборингиз жуда бўшлигини ҳис қилаётган бўлсангиз, ўзи-ўзини ишонтиришни қуйидаги гаплардан бошланг:

– «Мен борган сари диққатимни яхшироқ жамлаяпман».

– «Эслаб қолиш учун мен борган сари эътиборлироқ бўлиб боряпман».

Агар хотирага ишонмаслик ўзига ишонмасликдан келиб чиқаётган бўлса, қуйидаги келтирилган гапларни ишлатинг:

– *«Мен хотирамга қанчалик кўп ишонганим сари у шунчалик яхши бўлиб боряпти».*

– *«Мен хотирамга ишонсам бўлади».*

МАШҚ

Кундалик дастурингизга ўз-ўзини ишонтириш сеансларидан учтасини киритинг. Сиз бу усулнинг қанчалик самарали ва таъсирчан эканлигидан ҳайратда қоласиз.

ЎЗИНИ-ЎЗИ ГИПНОЗ ҚИЛИШ

Онг остини бошқаришнинг бошқа усули — ўз-ўзини гипноз қилиш ҳам айни ҳақиқат.

Бу усулнинг моҳияти ўзингизни уйғоқлик ва уйқу орасидаги ҳолатга келтиришдир. Ўз-ўзини гипноз қилишни билишга махсус машқлар ёрдамида эришилади. Уларни баён қилиш мазкур курсда кўзга тутилмаган.

Уйқу пайтида онгингиз ўчади. Яъни мия ишлашдан тўхтаб, дам олади ва онг ости кучга киради. Айнан шунинг учун тушларимиз ғалати бўлади. Кундузи уйғоқлик пайтимизда биз онгимиз томонидан бошқарилмайдиган соҳаларга ўз хоҳишимиз билан кира олмаймиз. Уйғоқликдан уйқуга ўтиш пайтида одам шундай ҳолатда бўладики, бу

вақтда онг остига олиб борадиган эшик очилади. Шу пайтда унга ўзингиз истаган ғоя ва буйруқларни олиб киришингиз мумкин. Аммо доимо уйқу ва уйғоқлик чегарасида бўлиш лозим. Ухлаб қолсангиз буйруқни етказа олмайсиз. Узил-кесил уйғонсангиз эшик аллақачон ёпилган бўлади.

Ўз-ўзини гипноз қилишга ўргатиш уйғоқлик ва уйқу орасидаги ҳолатни онг остига киритиш учун имкон беради. Бу гаплар худди ўз-ўзини ишонтиришда қўлланилган қоидалар бўйича тузилади.

Ўз-ўзини гипноз қилишнинг ўз-ўзини ишонтириш олдидаги устунлиги шундаки, исталган натижаларга анча тезроқ эришилади.

Худди шу қиёслашдан фойдаланган ҳолда айтиш мумкинки, ўз-ўзини гипноз қилишда онг остига эшик ўз-ўзини ишонтиришдагига қараганда кенгроқ очилган бўлади.

Ўз-ўзини гипноз қилиш исталган шахсий хислат (хотира, ирода)ни ривожлантириш, камчилик ва заифлик (чекиш, спиртли ичимлик ичиш, гиёҳвандлик ва ҳоказолар) билан курашиш, руҳий камчиликлардан қутулиш имконини беради.

Гипнопедия. Бу усул сезгир уйқу (мудраш) пайтида зарур билимларни ўзлаштиришга имкон беради. Уйғоқликдан мудроққа ўтиш бир неча босқичга эга. Булар:

1. Бўшашиш босқичи, пульсингиз мўътадил, кўзларингиз очиқ, тана ҳароратингиз пасайган. Сиз ҳали уйғоқ ҳолатдасиз. Аммо

уйқу бўсағасида турибсиз – бу ўз-ўзини гипноз қилиш учун идеал лаҳзадир.

2. Сиз уйқунинг биринчи босқичига кирасиз. Мушакларингиз бўшашган, пульс секинлашмоқда. Агар сизни уйғотиб юборишса, сиз ҳали ухлай бошламаганингизга амин бўлиб тураверасиз.

3. Энди уйқунинг иккинчи босқичига ўтасиз. Миянинг тўлқинлари сўна бошлайди. Кўзларингиз секинлаштирилган маромда ҳаракатланади. Аммо ҳали енгил шовқин сизни уйғотиб юбориши мумкин. Бу босқич –20 дақиқагача давом этиши мумкин.

4. Учинчи босқичдан бошлаб тўлқинлар янада кўпроқ секинлашади. Юрак бир-бир ура бошлайди. Тана ҳарорати ва қон босими пасаяди.

5. Сиз тўртинчи босқичга ўтасиз. Мия вақт бўйича жуда чўзилган тўлқинларни чиқара бошлайди. Сиз кучларингизни тикловчи чуқур уйқудасиз. Бу «чуқурлик»да сиз 20-30 дақиқадан ортиқ бўлмайсиз. Кейин яна уйқунинг «юзаси»га «кўтариласиз».

6. Кейинги босқич – кўзларнинг тез ҳаракати. Бунда қорачиқларингиз сиз худди теннис тўпининг парвозини кузатаётгандек тез ҳаракатланади. Мушаклар тўлиқ бўшаштирилган, пульс ва нафас олиш, худди қон босимидек, бир маромда эмас. Сиз тушлар кўрасиз. Агар сизни уйғотишса, тезда уйғоқ ҳолатга келасиз ва тушларингизни катта аниқлик билан эслайсиз. Бу босқич 12 дақиқага яқин давом этади. Шундан сўнг янги цикл бошланади.

Тўлиқ циклнинг давомийлиги 90 дақиқадан 2 соатгачадир. Тунги ҳордиқ давомида 4-5 цикл ўтади. Шундай қилиб биз бир циклда чуқур уйқу ва енгил уйқу даврлари борлигини кўрамиз.

Гипнопедиянинг мақсади: магнитофонга ёзиб олинган маълумотларни мияга киритишдир. Магнитофон қулоқнинг олдида ахборотни онг остига етказади.

Бунда матн кассетага, кейин магнитофонни бошқариш керак бўлмайдиган, матн эса доим такрорланиб турадиган қилиб узлуксиз ёзилиши керак. Чунки енгил уйқунинг босқичлари узоқ давом этмайди. Матн ёзуви 8 дақиқадан ошмаслиги зарур.

Бу усул тилларни ўрганиш чоғида жуда самаралидир. У мияга идеал талаффузни ёзишга ёрдам беради. Мана шунинг учун ҳам у Иккинчи Жаҳон уруши даврида америкаликлар томонидан махфий агентларнинг хорижий тиллар бўйича билимларини такомиллаштириш учун ишлатилган.

Бу ерда гипнопедия усулларига ўқитиш механизмларини батафсил, барча деталлари билан баён қилиш имкони йўқ. Аммо биз унинг мавжудлигини эслатиб ўтишимиз керак эди.

Баъзи мутахассислар гипнопедия уйқуни бузади, деб уни танқид қилишади. Бу ундай эмас, чунки тикловчи уйқу 3- ва 4-босқичларда бошланади. Бу уйқу эса шунчалик чуқурки, одам ҳеч қандай ташқи шовқинни эшитмайди.

КУМУЛЯТИВ ТАКРОРЛАШ УСУЛИ

Биз эслаб қолиш жараёнида такрорлаш самарали усул эканлигини олдин ҳам таъкидлаган эдик. Биргина шу усулни қўллаб кўп нарсаларни эслаб қолиш мумкин. Аммо ундан тартибли ва аста-секинлик билан фойдаланиш керак.



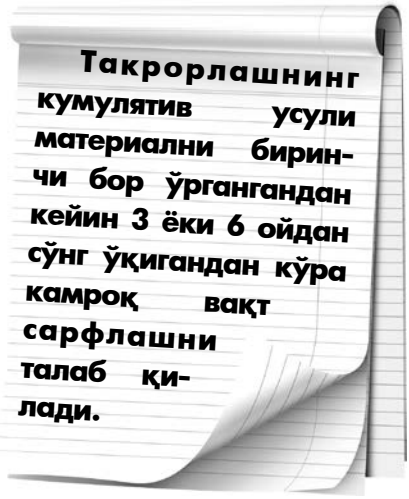
Масалан: сиз достонни ёки театр пьесасининг бир парчасини ёдлашни хоҳлаяпсиз. Бунинг учун сиз қуйидаги тарзда иш тутишингиз керак.

Ҳар куни 5 ёки 10 шеърий қаторни ёдланг (ўзингизнинг шеърларни ўзлаштиришга бўлган қобилиятингиздан келиб чиқиб) ва олдинги куни ёдлаганингизни такрорланг. Шундан сўнг 100 мисрани ёддан биладиган бўласиз. Шу вақтдан бошлаб 10 қатор ёдлаш билан бирга икки кунда бир марта аввалги матнни 50 қатордан қайта ўқинг. Кейин 150 қаторни қатъий эслаб қолганингиздан сўнг матнни 50 қатордан ҳар уч кунда бир мартадан қайта ўқинг ва ҳоказо. Бир неча ойдан сўнг сиз юзлаб қаторни ортиқча ҳаракатларсиз эслаб қоладиган бўласиз. Асосий қийинчиликни аста-секинлик ва тартибга риоя қилиш ташкил қилади.

Такрорлаш усули мактаб фанларини ўрганишда ўқувчилар томонидан, афсуски, нотўғри ишлатилади.

Бунда кўпчилик ҳолатларда улар усулнинг «такрорлаш» қисминигина қўллайди-

лар ва унинг «кумулятив» қисмини инкор этадилар. Улар қайсидир мавзуни бир кунгагина ёдлаб оладилар, кейин материал такрорланмагач эсдан чиқиб кетади. Шунинг учун ўқувчилар имтиҳонлардан аввал амалда ҳамма нарсани қайтадан эслаб олишга мажбурдирлар. Агар ўқувчи доимий такрорлашни амалиётга киритса, материал хотирада тўлиқ сақланиб қолади.



Кумулятив такрорлаш усулини тарихий саналарни эслаб қолиш учун (ҳар куни 2-3 санани ёдланг) қўллаш мумкин. Кейинчалик биз саналарни эслаб қолишнинг **мнемотехник усулларини** кўриб чиқамиз. Ҳозир эса кумулятив такрорлаш саналарни эслаб қолишдан ташқари катта миқдордаги математик, физик, кимёвий формулаларни эслаб қолиш учун қўлланилиши мумкин.

Шунингдек, бу усулдан чет тилини ўрганишда луғат захирасини тўлдириш учун (яъни сўзларни қисқа гаплар таркибида такрорлаш мақсадга мувофиқдир) фойдаланиш мумкин. Уни абитуриентлар имтиҳонларга тайёргарлик кўришда қўллашлари мумкин: йиғма жадваллар ёки материалнинг қисқача баёни тузилади. Олдингиларини 10–15 тадан якуний қисмларга бўлиб такрорлаш билан

кунига 2-3 тадан қисқа якунни эслаб қоладилар.

Такрорлашлар кўп вақтни олаётгандек туюлиши мумкин. Аслида эса улар вақтни тежайди. Чунки агар сиз унутмаган бўлсангиз, такрорлаш оддий ўқиш бўлиб, у жуда тез ўтади.

Ҳар куни такрорлаш кўпчилик учун жуда малол келадиган иш. Аммо бунда кўп нарса нима ўрганилаётганига боғлиқдир. Талабаларнинг бир қисми такрорлашнинг қуйидаги ритмини қўллайдилар:

– Эрталабки маъруза, ундан сўнг конспектларни юзаки ўқиш;
– Шу оқшомнинг ўзида биринчи такрорлаш;
– Иккинчи такрорлаш 2-3 кундан кейин;
– Учинчи такрорлаш бир ҳафтадан сўнг;
– Тўртинчи такрорлаш 3-5 ҳафта ўтгач;
– Бешинчи такрорлаш 4-6 ойдан кейин.

Такрорлашнинг ҳамма учун оптимал бўлган ритми мавжуд эмас. Ҳамма ўз ритмини ўзи белгилайди. Ўз ритмини аниқлашга умумий қоида: ҳеч нарсани унутмаслик учун такрорлашни етарли даражада тез-тез қилиш лозим. Бироқ қувватни бекорга сарфламаслик учун уни ҳаддан зиёд тез ҳам қилмаслик керак.

Такрорлаш учун идеал вақт материалнинг ақалли бир қисмини унута бошлаган пайтингиздир.

Китоб мутолааси давомида бизда ҳали кумулятив такрорлаш усулидан фойдаланиб бажариладиган мисоллар кўп бўлади.



Бир турдаги иккита матн танланг. Улар театр пьесалари, шеърлар, илмий матнлар, тарихий мақолалар, бадиий асарлардан парчалар, қисқасини айтганда, ўзингизни қизиқтирган нарсалар бўлсин. Уларнинг иккаласи бир хил узунликда, қийинчилик даражаси ҳам бирдай бўлиши керак. Уларни ёдланг ва ҳар бир матнга бир хил бўлмаган такрорлаш ритмини танланг.

Масалан:

Иккинчи матн

Ёд олиш – эрталаб, биринчи такрорлаш ҳам эрталаб.

Иккинчи такрорлаш – кейинги кун кечаси, учинчиси 5 кундан сўнг, тўртинчиси 15 кундан кейин.

Биринчи-матн

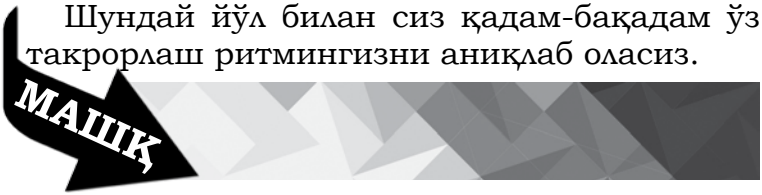
Ёд олиш – эрталаб, биринчи такрорлаш қисқа вақтдан сўнг, иккинчи такрорлаш – ўша куни кечқурун, учинчиси 3 кундан сўнг, тўртинчиси 7 кун ўтгач, бешинчиси 11 кундан кейин.

Биринчи ва иккинчи матнлар учун сўнгги такрорлашни бир куннинг ўзида қиласиз.

Бир ой кутинг ва биринчи ва иккинчи матнни қанчалик билишингизни текширинг. Агар матнлар бир хилда эсда қолган бўлса, унда 1-ритм сиздан ортиқча қувват олиб қўйган. Агар сиз биринчи матнни яхши билган ҳолда

иккинчи матнни етарли даражада билмасангиз, унда 1-ритм сизга кўпроқ тўғри келади.

Шундай йўл билан сиз қадам-бақадам ўз такрорлаш ритмингизни аниқлаб оласиз.



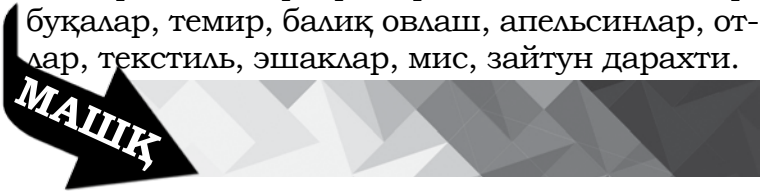
Бир варақ қоғоз олинг ва ўз хотирангизни 10–15 ёшлик чоғларингиздагидан бошлаб ёзинг. Кейинги кунларда бу даврга оид янги хотираларингиз пайдо бўлишига қараб тўлдириб боринг.

Бир ҳафтадан кейин 6–10 ёшлик даврингизга ўтинг. Яна бир ҳафтадан сўнг эса 6-ёшингизгача бўлган илк болалик чоғларингиздаги вақтларни эсланг. Ҳар бир хотира учун бирор бир расм (тасвир) тикланг. Болалик ва ўсмирлик сизга қолдирган хотиралар миқдоридан беихтиёр ажабланасиз.



Тимсолли боғланиш (ассоциация)лар усули билан Испаниянинг асосий табиий бойликларини эслаб қолинг:

Шароб, токзорлар, тери, симоб, лимонлар, буқалар, темир, балиқ овлаш, апельсинлар, отлар, текстиль, эшаклар, мис, зайтун дарахти.

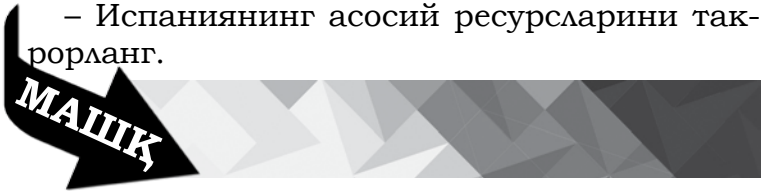


Кумулятив такрорлаш усулини қўллаш

– Ҳамид Олимжоннинг илгари ёдланган тўртлигини;

– Бельгия саноатининг асосий тармоқлари;

– Испаниянинг асосий ресурсларини такрорланг.



Охирги саёҳатингиз (таътил ёки хизмат сафари) йўналиши ва улар орқали ўтган асосий шаҳарларни ёзма шаклда тикланг. Йўналишнинг асосий, муҳим босқичларини намоён этувчи катта шаҳарлардан бошланг, кейин йўналишга оралиқ шаҳарларни ҳам жойлаштиришга ҳаракат қилинг.

ХОТИРА КУНДАЛИК ҲАЁТДА

Қуйида эслаб қолишнинг уч муҳим омили: таассурот, боғланиш (ассоциация), такрорлаш билан танишган чоғимизда уларни амалий қўллашни кўриб чиқамиз.

Исмлар ва юзларни қандай эслаб қолиш мумкин? Илгари биз бу масала юзасидан бир нечта маслаҳат берган эдик. Энди буни тизимли равишда кўриб чиқамиз.

Одатда юзлар эсдан чиқмайди. Аниқ юзга мос келувчи исмни эслаш қийин бўлади. Бу, энг аввало, исм умумлаштирилган сунъий унсур бўлганидан рўй беради. Иккинчидан, юзни «таниш» кифоя қилади, исмни эса «эслаш» керак. Эслаш эса доимо танишга қараганда му-

раккаброқ. Ҳар хилда биз таклиф қилаётган усул бир вақтнинг ўзида исм ва юзни эслаб қолишингизга имкон беради.

а) диққатингизни жамланг. Кимнидир гапларидан чалғиманг, паришонхотир бўлманг.

б) кишининг фамилиясини (исмини) аниқлаштиришга ҳаракат қилинг, уни хаёлан кўришга уриниб кўринг.

в) юзни яхшилаб кўриб олинг ва хаёлан фамилияни такрорланг. Агар имконияти бўлса, буни овоз чиқариб қилинг: «Мен сиз билан танишганимдан жуда хурсандман».

г) тафсилотларни юз-кўзлар, кийим ва ҳоказоларни кўриб чиқа бошланг. Фамилияни такрорлаб тафсилотлар билан ассоциацияланг. Ассоциациялар сунъий, кулгили, мантиқсиз бўлиши мумкин – бунинг аҳамияти йўқ. Уни сизга таништиришганда жаноб қўлида стакан ушлаб турганди. Сиз эса ўйлайсиз: «Жаноб, мен стаканингизнинг тубини кўриб турибман». Сиз унинг кўзларига қарайсиз ва: «Жаноб, кўзларингиз худди менинг аммаваччамнинг кўзларига ўхшайди» деб ўйлайсиз ва ҳоказо. Ҳар бир боғланиш сизга фамилияни эслаш имконини беради.

д) бу одам билан қизиқинг. У ҳақда кўпроқ нарсаларни билиб олишга ҳаракат қилинг. Шу йўл билан сиз ассоциациялар яратиш учун қўшимча материаллар тўплаб оласиз.

е) фамилияни ён дафтарингизга ёзиб олинг. Суҳбатдошингиздан унинг фамилияси қандай ёзилишини сўрашдан уялманг. Агар сиз кўрган кишининг фамилиясини эсдан чиқариб қўйган бўлсангиз, суҳбатдошни хафа

қилмай, буни сўраш усули бор. «Мени кечиришингизни сўрайман, лекин мен фамилиянгизни унутиб қўйибман» дейиш ўрнига сиз унга ручкангизни узатасиз ва «Фамилиянгиз аниқ ёзилишини кўрсатиб беролмайсизми?» деб илтимос қиласиз.

Нима қилганда ҳам фамилиясини ён дафтарингизга ёзиб бу одамни анча хурсанд қиласиз.

Баён қилинган бу усулни қўллаб борганингиз сари сиз кўрган бир неча кишининг фамилияларини эслаб қолишингиз мумкин. Фамилияни такрорлаб, бир-иккита боғланиш тузиш учун сизга бир неча сония керак бўлади, холос. Тақдим этиш тугагандан сўнг, сиз кўрган ҳар бир одам ҳақида ўйлаб ва улар бўйича ассоциацияларни тўлдириб олишингиз мумкин.

«ЭКСПЕРТЛАР» УСУЛИ

Энди эса катта миқдордаги фамилияларни тез эслаб қолиш усулини кўриб чиқамиз.

Фараз қилайлик, сиз қабул ёки конференцияда қатнашяпсиз. 10, 20, 30 кишининг фамилияларини эслаб қолмоқчисиз. Тақдим этилаётган усул 20–30 та томошабиннинг фамилияларини бир лаҳзада эслаб қоладиган эстрада артистлари томонидан кўп ишлатилади. У хаёлда яратиладиган ассоциацияларга таянади. Аввалги дарсларда биз уни қўллаш мисолларини сизга берган эдик. Жараён одам ва унинг фамилияси билан яқин оҳанг ва маънога эга бўлган сўз ассоциацияни бир

зумда яратишдан ташкил топади. Танланган сўз ва фамилия оҳангининг анча тахминий мос келишидан ҳам фойдаланиш мумкин. Муҳими – буни тез бажариш керак ва тузилган ассоциацияларни аниқ тасаввур қилиш айниқса аҳамиятлидир. Мана, эркин танлаб олинган фамилияларнинг бир нечтаси:

Қўзибоев (қўйнинг боласи қўзини эсланг), Тошкентбоев (Ўзбекистоннинг пойтахти Тошкентни эсланг), Бўрибоев (ўрмондаги гўштхўр бўрини эсланг) ва ҳоказолар.

Яна бир усул

Янада самарали бўлган усул — фамилиясини эслаб қолмоқчи бўлган одамингизни унинг фамилияси билан ассоциацияланадиган тарзда юзини хаёлан тасаввур қилишдан иборатдир.

Мен Тошкентбоев фамилияли инсонни эслайман. Шу пайт беихтиёр хаёлан Тошкентга саёҳат қиламан. У ерда ер ости қасри бўлмиш – метрога тушаман. Сўлим боғларни айланаман. Кундузи гўзал Тошкент, тунда ундан-да гўзал бўларкан, кўчаларда пиёда юриб, баланд-баланд иморатларга ҳайрат билан боқаман. Шу тахлит Тошкентбоев фамилияли танишимни сира эсдан чиқармай юраман. Чунки уни эслай олмасам, дарров хаёлимга Тошкент шаҳри келади.

ХОТИРА – КУН ТАРТИБИНИ ТУЗИШДА

Агар сиз кейинги кунга бир нечта иш ва учрашувларни режалаштириб қўйган бўлсангиз, сиз хотирангиздан ўша кун арафасида кун тартибини тузиш учун фойдаланишингиз мумкин.

Бунинг учун режалаштирилаётган ишлар ўртасидаги ассоциацияни тузиб олишингиз етарли бўлади.

Мисол. Тасаввур қиламизки, сиз уйдан чиққач, почтага бориб бандерол жўнатмоқчисиз. Ишни режалаштиряпсиз ва почта биносидан танишингизга қўнғироқ қилиб, у билан учрашув тайинлашни хоҳлардингиз. Сиз бир йўла почта хатжилдларини сотиб олишни режалаштиряпсиз. Кейин соат 9.30 да сиз мижозингиз билан унинг идорасида учрашишингиз керак. 10.30 да сизни бошқа мижоз кутяпти. 11.30 да эса сиз вокзалда фирмангиз ходимини кутиб олишингиз керак.

Ассоциациялар занжирини тузиш учун сиз қуйидаги тартибда ҳаракат қиласиз:

– ўзингизни уйдан чиқаётган ва рафиқангизга «Мен почтага бораман» деб айтаётгандек тасаввур қилинг.

– сўнгра ўзингизни бандеролларни қабул қилувчи аёл дарчаси олдида турганингизни кўз олдингизга келтиринг, у сизга қайтимингизни бераётиб, «Бандеролни қабул қилувчи инсонга қўнғироқ қилинг» деяпти.

– ҳамкорингиз билан телефондаги суҳбатингиз тугаганидан сўнг кабинадан чиқаётганингизда хатжилдлар уюмига қоқилиб кетаётганингизни кўз олдингизга келтиринг.

– сўнгра сиз хатжилдлар сотиб оласиз. Тепадаги хатжилдларда «9.30 да учрашув» ёзувини ўқийсиз.

– кейин сиз билан хайрлашиш чоғида сизга «10.30 даги учрашувингизни ҳам унутманг» деётганларини тасаввур қилинг.

– ва сўнгги тасвир: сиз шеригингизнинг идорасидан чиқяпсиз. Эшикка катта тахта қоқилган. Тахтада кўрсаткич – стрелка ва «вокзал» сўзи бор.

Ўзингиз шоҳид бўлганингиздек, мураккаб ассоциацияларни излаш шарт эмас. Тасвирларнинг бу ҳалқасини яратиш учун бор-йўғи бир неча сония керак, холос. Бунда тасаввур қилинган расм (тасвир)ларнинг ёркин ва аниқ бўлиши жуда муҳимдир.

Кейинги куни, уйдан чиқар экансиз, дарҳол почтага ташриф буюришингиз кераклиги ҳақида ўйлайсиз. Сўнгра ҳар бир ҳаракатингиз сизга кейинги ишингизни эслатиб туради. Агар қайсидир лаҳзада сиз навбатдаги ишни ёддан чиқарсангиз, ассоциациялар занжирини бошидан тиклашнинг ўзи етарли бўлади ва сиз йўқотилган ҳалқани осонгина топиб оласиз.

«Қаерга қўйган эдим?..»

Ассоциацияларни нарсани қўяётган (яшираётган) пайтда тузиш зарур. Масалан, таътил пайтида туширилган фотосуратларни иш столи ичига соляпсиз. Улар сизнинг паспортингиз ва буклануvчи метр ўртасида бўлади. Кўз олдингизга ҳар бир варағига расм ёпиштирилган паспортни келтиринг. Кейин таътил пайтида туширилган расм бир қаторга сафланиб туриб олганини, улардан унча узоқ бўлмаган жойда буклануvчи метрнинг худди фотосуратлар қаторини ўлчаётгандек чўзилиб ётганини тасаввур қилинг.

Бу ассоциациялар ҳеч қандай маънога эга эмас. Аммо улар сизнинг миянгизда фотосуратлар, паспорт ва метрни бир-бирига боғлайди. Кейинчалик сизда бу уч нарсадан бирини топишда ҳеч қандай қийинчилик бўлмайди.

«Нима олмоқчи эдим?..»

Агар сизга бир нечта дўконга бориш зарур бўлса, сиз кун тартибини эслаб қолиш усулидан фойдаланишингиз мумкин.

Агар гап битта дўкондан қилинадиган харидлар рўйхати ҳақида кетаётган бўлса, тасаввур қилинадиган ассоциациялар усулини ишлатинг. Сизга бир-икки харидни эслаб қолишнинг ўзи етарли, қолганлари миянгизда автоматик тарзда қайд қилинади.

Шу кундан бошлаб сиз харидлар рўйхатини тузишдан воз кечасиз. Баён қилин-

ган усуллар туфайли ва улар ёрдамида буни амалга ошириш жуда осон. Бундан ташқари сиз тез такомиллашиб борасиз. Бир неча кун машқ қилгандан сўнг сиз боғланиш (ассоциация)ларни анча тез ярата оласиз. Бундан ташқари сизнинг миянгизнинг хотира механизми учун бу қўшимча иш бўлади. Шуни билингки, хотирадан қанчалик кўп нарса талаб қилсангиз, у сизга шунча кўп нарса беради.

ХОТИРА УЧУН ФОЙДАЛИ МАҲСУЛОТЛАР

Ҳамма имтиҳонларни аълога топшириш учун аъло даражада ишлайдиган хотирага эга бўлиш керак.

Талабалар ва абитуриентлар учун тузилган махсус рацион уни яхшилашга ёрдам беради.

Миянинг яхши ишлаши учун **сув ва кислород** билан яхши таъминланиш жуда зарурдир. Шунинг учун қонни югуртирувчи ва қон айланишини юмшоқ тарзда рағбатлантирувчи маҳсулотларга эътиборни қаратиш керак. **Антиоксидантлар** мияни қаришдан ҳимоя қилади. **Аминокислоталар** ва **углеводлар** унинг озиқланишини таъминлайди.

Саримсоқпиёз – у қон айланишини яхшилайди. Демак, мия кислород билан яхшироқ таъминланади ва тезроқ ишлайди. Кунда саримсоқнинг 2-3 бўлакчаси ҳар куни ейилса, хотира яхшиланади. Бадбўй ҳид тарқалиши-

нинг олдини олиш учун эса петрушка баргини чайнаш лозим.

Ёнғоқ – айниқса, юнон ёнғоқлари жуда фойдали. Улар таркибида В гуруҳи дармондорилари бор. Уларсиз эса миямиз тўлақонли равишда ишлай олмайди. Мия ҳужайраларининг парчаланишига қаршилик қилувчи, ёш ўтиши билан хотиранинг ёмонлашишига йўл қўймайдиган бошқа энг муҳим дармондори – Е дир. Ёнғоқ таркибида бўлган ёғли кислоталар дармондорилар ва аминокислоталар, руҳ ва магний билан бир қаторда фикрлашни ривожлантиради ҳамда миянинг ишини рағбатлантиради.

Сут – унда яхшироқ эслаб қолишга ёрдам берувчи ва сут орқали энг кўп ўзлаштирилувчи B_{12} дармондориси кўп. Миянинг ишлашини яхшилаш учун кунига камида 2 стакандан сут ичиб туриш керак.

Асал – айнан глюкоза миянинг ишлашига ва хотиранинг ўткирлигига ижобий таъсир қилади. У эса энг аввало асалда ва қуритилган мевалларда бўлади. Шунинг учун эрталабки бўтқага кичикроқ қошиқда бир қошиқ асал ва қуритилган мевалардан бир ҳовуч қўшилса, имтиҳонлардан олдин ажойиб нонушта бўлади.

Денгиз карами – у йод моддасига бой. Бу микроэлемент эса миямиз учун ниҳоятда муҳим. У ақлимизнинг тиниқлигини таъминлайди.

Қизил узум – бу узум ва бинафша рангли бошқа мевалар табиий антиоксидантлардир. Улар мияда ахборотни сақлаш ва қайта ишлашда ёрдам беради. Антиоксидантлар мия ҳужайраларининг озиқланишини яхшилайди.

Лимон – чойга қўшилган оддий бўлаги хотирани яхшилаш учун етарли бўлиши мумкин. Ҳамма гап С дармондорисида. У эса паришонхотирликнинг олдини олади. Яқин соатлар ичида зарур бўладиган ҳамма нарсаларни ёдда сақлашга ёрдам беради.

Розмарин – бу ўтда антиоксидантлар ва карнозин кислотаси кўп. Улар томирларни кенгайтиради, қон айланишини яхшилайди ва бунинг оқибати сифатида хотиранинг ишлаши ва самарадорлигини, унумдорлигини яхшилайди. Олимларнинг сўнгги тадқиқотлари эслаб қолишнинг самарадорлигига розмариннинг ҳаттоки оддий ҳиди ҳам ижобий таъсир қилишини кўрсатди.

Сув – миянинг 90 фоизини ташкил қилади. Шунинг учун сувсизланиб қолиш мия учун ҳалокатлидир. Бунинг олдини олиш ва мия ишини яхшилаш учун бир кунда камида 10 стакан сув ичиш керак. Шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, газланган ширин сув, қаҳва ва энергетиклар баданимиздан сувни чиқариб юборади. Агар сиз уларни ичсангиз, унда сизга кўпроқ сув керак бўлади.

МАШҚМИ ЁКИ АНЪАНАВИЙ ВОСИТАЛАР?

Хотиранинг кучи ақлнинг соғлиғи ва тийраклигига боғлиқдир.

Битирув имтиҳонларига тайёргарлик кўраётган ўқувчи ёки ўткир ақлини сақлаб қолиш

учун ҳамма нарса қилувчи профессионал, ўз миясини фаол ҳолатда қўллаб-қувватлаб туришни хоҳловчи баркамол инсон – уларнинг ҳар бири хотирасини мустаҳкамлаш ва ақлий фаоллигини ошириш учун кўп ишларни қилиши мумкин.

Олимлар инсон мияси ҳатто кекса ёшда ҳам мослашиш ва ўзгариш учун ажойиб қобилиятга эга эканлигини исботладилар. Бу хусусият нитропластиклик деб аталади. Тўғри рағбатлантирилганида мия янги асаб йўлларини шакллантириши, мавжуд алоқаларни ўзгартириши, доимо турлича мослашиш ва ўзгариши (реакция қилиши) мумкин.

Миянинг бу ғаройиб хусусияти қобилиятларни ошириш, янги ахборотларни билиш қобилиятларини кучайтириш ва хотирани яхшилаш имконини беради.

УЙҚУГА БЕПАРВО БЎЛМАНГ

Миянгизни яхши овқатланиш ва тўлақонли уйқу билан таъминласангиз эслаб қолиш қобилиятингиз ошади.

Жисмоний машқлар мияга келаётган кислород оқимини кучайтиради. Хотиранинг йўқолишига олиб келадиган диабет ва юрак қон-томир хасталикларига чалиниш хавфини камайтиради. Машқлар, шунингдек, мия ҳужайралари учун ҳам фойдалидир.

Сиз уйқуга тўймаганингизда мия тўлиқ куч билан ишлай олмайди. Ижод, вазифаларни

ҳал қилиш қобилияти ва танқидий фикрлаш хавф остида қолади. Сиз ўқишингиз, ишлашингиз ёки ҳаётий муаммоларни ҳал қилишга уринаётганингиздан қатъи назар етарли даражада ухламаслик – бу фожиага, ҳалокатга олиб борувчи йўлдир. Аммо уйқу хотирани уйғотиш учун бундан ҳам муҳимдир.

ДЎСТЛАР УЧУН ВАҚТ ТОПИНГ

Дўстона муносабатлар ва ишончли қўллаб-қувватлаш фақат эмоционалгина эмас, ақлий саломатлик учун ҳам ниҳоятда муҳимлиги исботланган.

Тадқиқотлар энг фаол ижтимоий ҳаёт олиб борувчи одамларда хотира бошқалардагига қараганда секинроқ заифлашади. Хайрия фаолияти билан шуғулланинг, дўстларингиз учун вақт топинг, уй ҳайвонлари, айниқса, итларга эътиборсиз бўлманг.

УЧ МЕЗОН

Агар қуйидаги уч мезонга жавоб берса, хотирани мустаҳкамловчи ҳар қандай машқ фойдали бўлади.

Бу мезонлар қуйидагилардан иборат:

– янгилик. Ақлий фаолликнинг қай даражада мураккаб эканлиги муҳим эмас. Агар сиз уни яхши эгаллаб олган бўлсангиз, хоти-

ра учун бу яхши машқ бўлмайди. У сиз учун янги бўлиши керак.

– қийинчилик. Ақлни ишлатишни талаб қиладиган ва билимларингизни кенгайтирувчи ҳамма нарса: Янги бир чет тилини ўрганиш, мусиқа асбобини чалиш, спорт, қийин кроссворд сизга фойдали бўлади.

– ҳузур. Ўрганиш жараёнидан ҳузур олиш керак. Сиз қай даражада қизиққан бўлсангиз ва фаолиятга қанчалик жалб этилсангиз, сиз бундан шунчалик фойда оласиз.

ЧЕМПИОНЛАР ҚЎЛЛАГАН УСУЛ

1. Ўзингизга: «Буни эслаб қол!» денг

Масалан, агар сизга нотаниш одамни таништирган бўлсалар, ичингизда унинг исмини айтинг ва миянгизга уни эслаб қолишни буюринг. Шу тарзда сиз бу ахборотни онгсиз равишда анча муҳим мақомга ўтказасиз.

2. Мотивацияни топинг

Исмини эслаб қолишингиз керак бўлган одамнинг келажакда сизга қайси ишда фойдаси тегиб қолиши мумкинлигини тасаввур қилиб кўринг. Мотивацияни излаш миянинг ишини рағбатлантиради ва исмни эслаб қолиш ҳам осон кечади.

3. Ассоциацияланг

Бунинг моҳияти шундаки, эслаб қолиниши керак бўлган ахборот бирликлари яхши таниш бўлган хонада, қатъий белгиланган тартибда хаёлан жойлаштирилади. Кейинчалик зарур ахборотни қайта тиклаш учун бу хонани эслашнинг ўзи етарли бўлади.

4. Чет тилларини ўрганинг

Бу йўл нафақат хотирани ривожлантиради, балки ассоциатив фикрлашни кучайтиради. Хорижий сўзларнигина эмас, илгари доимий эслатишни талаб қиладиган факт ва воқеаларни эслаб қолиш енгиллашади.

5. Телефон рақамларини эслаб қолинг

Бошланишига ўзингиз кўп алоқа қиладиган одамларнинг телефон рақамлари ёдлаб олинг. Сўнгра унчалик муҳим бўлмаган одамларнинг телефон рақамларини эслаб қолишга киришинг. Рақамга қаранг ва кўзларингизни четга олинг. Рақамларни ичингизда такрорланг. Рақам хотирангизда узил-кесил қолгунича бу ишни такрорланг. Кейинчалик керак бўлмаган телефон рақамлари зарур бўлмаганидан ёддан кўтарилиб кетади ва бу нормал ҳолатдир. Муҳими – хотирада ахборотни жуда бўлмаганда бир ҳафта ушлаб туриш.

6. «Кубиклар» ўйинига асосланган усул

Бу усул хотирани ва эътиборни ривожлантиради. Унинг ёрдамида ўқувчиларни, шахматчиларни ва махсус хизмат ходимларини машқ қилдирадилар. Моҳияти: ўлчами ва ранги бир хил тошлардан 10 таси сотиб олинади (ўйин тошлари назарда тутиляпти). Бошланиши учун 3 таси олинади. Қўлда (ёки қўлдан бошқа жойда) силкитилади. Стол устидага қўйилади. Қўл сониянинг бир бўлаги давомида кўтарилади ва у тошларни сиз учала тошни кўрадиган қилиб ёпади. Кейин қайси рақамлар чиққани ҳолда кубикларнинг тахминий жойлашуви айтилади. Аста-секин тошлар сони ортиб, уни 10 тага

етказишга ҳаракат қилинади. Ўйнаш осонлашганидан кейин тошларнинг бир қисми ўлчами ва ранги бошқаларига алмаштирилади. Вақт ўтиши билан нарсаларни алмаштириш керак. Масалан, бу ишни гуруҳ билан қилишга уриниб кўриш лозим. Машқни ҳар куни 15 дақиқадан такрорлаш лозим.

7. Чемпионлар қўллаган усул

Шундай қилиб инсон диққатин объектда бу унга қизиқарли эканлигини йўқотмагунча ва у мазкур нарсадан янги нимадир олиши мумкин бўлгунга қадар ушлаб туриши мумкин. Кейин эътибор сусаяди ва бошқа нарсага кучаяди. Бу исботланган ҳақиқат. Машқнинг моҳияти: кўз олдингизга исталган нарсани, масалан, ноутбукни келтиринг ва фикрингизни унда ушлаб туринг.

Бундай ҳолларда тасаввур қилинган нарса билан ҳеч нарса қилиб бўлмайди. Фақат унинг статик тасвирини тасаввур қилиш мумкин. Бир неча дақиқадан сўнг сиз дастлаб кўз олдингизга келтирган техник восита тўғрисида эмас, бошқа нарса ҳақида ўйлай бошлайсиз. Агар бошида сиз ноутбук ҳақида ўйлаган бўлсангиз, кейин унинг модели, сўнгра ишлаб чиқарувчиси ҳақида ўйлайсиз.

Сиз энди предметдан бошқа нарса ҳақида ўйлаётганингизни тушунган вақтингизда сиз ҳар бир ҳалқани эслаб, занжирингиз бўйича орқага қайтишингиз ва пировардида предметнинг ўзига қайтишингиз лозим. Кейин такрорлаймиз. Ўзига хосликни ҳисобга олган ҳолда машқни ҳар куни деярли қаерда бўлса ҳам бажариш керак.

МУНДАРИЖА

КИРИШ 3

Мия – хотира хазинаси 7
Мияни мунтазам машқ қилдириш керак 9
Кўп билиш зарар қилмайди 11
Хотира имкониятларидан унумли фойдаланинг 13
Чапдами ёки ўнгда? 24
«Яшаш учун ўқиймиз» 27
Ахборот қабул қилиш турлари 28
Хотира турлари 34
Хотира ва стресс 35
Касаллик, шифокор ва дори 36
Ҳаракат бу – ҳаёт 37
Вақт – олий ҳакам 38
Интизом – бош мезон 39
Кайфият – ярим муваффақият 40
Ўзингизни қандай тутасиз 41
Диққатингизни жамланг 42
Асабни асранг 44
Стресснинг олдини олиш мумкин 46
Имконият чегарасини 48
Ижодий қобилиятлар 49
Ақлий қобилиятлар 51
Хотира қандай ишлайди 53
Ҳаёт ҳақиқатлари 57
Жонли компьютер 59
Мия парваришга муҳтож 60
Миянгизни рағбатлантиринг 62
Такрорлаш – хотиранинг онаси 65
Нотаниш сўзларни расмлардан эслаймиз 67
Дангасаликка йўл берманг 68
Ижодкорлик машқи 71
«Исмингизни айтолмайсизми?..» 73
Соғлиқ – бебаҳо неъмат 78
Ишни нимадан бошлаш керак? 79

Болалар учун хотира машқи 80
Мия учун парҳез 81
Ҳаммаси ўзимизга боғлиқ 81
«Кўприклар ўрнатиш» усули 83
Эслаб қолиш осон 85
Антоним, пароним, қофия 87
«Нима харид қилмоқчи эдим?» 91
Назариядан бир шингил 92
Яхши хотирага яхши техника 95
Мия гигиенаси 96
Хотирангизни вайрон қилманг 97
Мия нима билан озиқланади 100
Хотирангизга ишонинг 103
Диққатни жамлаш 105
Амнезия, астения ва циклотомия 108
Шартли рефлекс 111
Эслаб қолишнинг табиий жараёни 115
Тест ва машқ 118
Эслаб қолишнинг яна бир табиий жараёни 120
Фикрий тасвирлар 131
Эслаб қолишнинг табиий жараёни 138
Расмларга қараб эсланг 142
Хотирани ривожлантиришда онг остининг ўрни ...145
Ўзини-ўзи гипноз қилиш 150
Кумулятив такрорлаш усули 154
Хотира кундалик ҳаётда 159
«Экспертлар» усули 161
Яна бир усул 162
Хотира – кун тартибини тузишда 163
Хотира учун фойдали маҳсулотлар 166
Машқми ёки анъанавий воситалар? 168
Уйқуга бепарво бўлманг 169
Дўстлар учун вақт топинг 170
Уч мезон 170
Чемпионлар қўллаган усул 171