

MNEMONIKA VA UNING TIL O'RGANISHDAGI O'RNI

Muhammadqulova E'zoza

Annotatsiya: *Ushbu maqolada eslab qolish san'ati bo'lgan mnemonika va uning ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan. Bu malumotlar asosan o'quvchilarga tilni samarali tarzda urgatish nazarda tutilgan.*

Kalit so'zlar: *kuchli xotira, mnemonika, fikrlash jarayoni, obrazli tafakkur.*

Kirish:

Xotira — idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakat doirasida takroriy qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Xotira individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi. Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari Aristotel va boshqalarda uchraydi. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan. Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining muvaqqat bog'lanishi qarang Assotsiatsiya va ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira ko'lami, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari neyronlar sonining ko'payib borishi hamda uning murakkablashuvi jarayonida o'sib boradi. Fiziologik tadqiqotlarda qisqa va uzoq muddatli xotiralar qayd etilgan.

Qisqa muddatli xotirada axborotlar bir necha daqiqadan bir necha o'n minutgacha saqlanadi, neyronlar ishiga xalal berilganda elektr shok, narkoz ta'sirida u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo'yi saqlanib turli ta'sirlarga chidamli bo'ladi. Qisqa muddatli xotira asta sekin uzoq muddatli xotiraga aylanadi. Xotira ruhiyatning o'tmish holati bilan hozirgi holati va kelgusidagi holatlarga tayyorlash jarayonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ko'rsatadi. Boshqa psixik hodisalar kabi xotira ham shaxsning xususiyatlari, uning ehtiyoji, qiziqishlari, odati, fe'l-atvori va sh.k. bilan uzviy bog'liq. Xotira namoyon bo'lishdagi shakliga ko'ra, shartli ravishda emotsional xotira his-tuyg'uni esda tutish, obraz xotirasi narsalarning tasviri va xususiyatlarini esda tutish, so'z-mantiq xotirasi narsalarning mohiyati, mazmunini so'z bilan ifodalangan holda esda tutish kabi turlarga bo'linadi. Bulardan insonda so'z-mantiq xotirasi yetakchi o'rin tutadi. Xotiraning barcha turi bir-birlari bilan chambarchas bog'liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotiralar farq qilinadi. Ixtiyoriy

xotirada muayyan materialni esda olib qolish oldindan maqsad qilib qo'yiladi; ixtiyorsiz xotirada bunday maqsad bo'lmaydi — biror faoliyatda mehnat jarayonida yoki kim bilandir suhbatlashib turilganda o'z-o'zidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotiradan samaraliroq. Fanda xotira bilan bog'liq ravishda unutish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutishni psixik kasalliklardagi xotira buzilishidan farq qilmoq kerak. Bu kasalliklarda xotira susayishi gipomneziya, yo'qolishi amneziya yoki bir tomonlama kuchayishi giperamneziya kuzatiladi. Ba'zi kasalliklarda u sifat jihatdan buziladi: bemorga bo'lmagan voqealarni go'yoki o'z boshidan kechirgandek tuyuladi, yoki qachonlardir bo'lib o'tgan voqealarni kecha yoki bugun ro'y bergan deb o'ylaydi konfabulyatsiya, psevdoreminssensiya, Bunday soxta xotiralar kishida jiddiy ruhiy xastaliklar oqibatida kelib chiqadi.

Bunday kasalliklarga bosh miya qon tomirlari aterosklerozi, shikastlanish, miyaga qon quyilishi holatlari, og'ir zaharlanishlar oqibati (mas, alkogolizmga uchraydigan psixoz) va sh.k. kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak. Nima uchun yoshlar o'rtasida xotiraning pastligi juda ko'p uchramoqda? Balki, buning asosiy sababi bulgan elefon va shu kabi axborot vositalarining ko'payib ketganidir. Aslida esa, ularda xotira emas, balki kuzatuvchanlik juda yomon. Tomas Edison o'zining 27 nafar laboranti oy davomida har kuni olti lampa sexidan Nyu-Jersi shtatidagi Menlo — parkda joylashgan zavodning bosh binosiga boradigan yo'ldan qatnashni aniqlab oldi. Bu yo'lda gilos daraxti o'sar edi, ammo o'sha 27 kishi bilan savol-javob o'tkazilganida, birortasi ham uning mavjudligini umuman payqamaganligi ma'lum bo'ldi. Bularning barchasi insonlarning kuzatuvchanliklarining yomonligidandir. Yoshlar, umuman olganda barcha insonlar uchun ham kuzatish zarur. Bu xotirani yaxshilashning birinchi usuli, desak ham bo'ladi. Xotirani mustahkamlovchi yana bir asosiy omillardan biri bu ovoz chiqarib o'qishdir. Linkoln ongiga kerakli ma'lumotni aks ettirmoq uchun ikki his-tuyg'u a'zosidan foydalangan. U — “Men qachon ovoz chiqarib o'qisam, fikr ikkita his etish a'zosi orqali qabul qilinadi. Birinchidan, nimani o'qisam, o'shani ko'raman, ikkinchidan, men uni eshitaman, shuning uchun juda yaxshi eslab qolaman,” degan. “Xarpes” jurnalining sahifalarida shunday yoziladi: “Sanalarni esda saqlash juda mushkul, chunki ular raqamlardan iborat; raqamlar ifodasiz ko'rinadi va xotirada mustahkam saqlanmaydi. Ular suratlardan iborat emas, shu bois ko'zga o'rnashib qolmaydi. Suratlar — tasvirlar raqamlarni eslashga yordam beradi. Ular xotirada deyarli hamma narsani saqlab qoladi. Agar bu tasvirni o'zingiz yaratsangiz yana-da yaxshi.” Demak, keyingi qoida bu tasvirlar orqali ma'lumotni eslab qolishdir.[1.1]

Hozirgi kunda yoshlar avlodni bilimi tez va samarali rivojlanayotganiga ham asosan manashu ko'plab mnemonik usullardan usullar o'z ta'sirini o'tkazadi albatta. Qohiradagi Al-Azhar universiteti dunyoda eng yirik oliy o'quv yurti hisoblanadi va unga kirish imtihonida har bir talabgordan Qur'onni yoddan aytib

berish talab qilinadi. Bu kitobni ovoz chiqarib o'qish uchun uch kun vaqt ketadi. Arab talabalari ishonish qiyin bo'lgan bunday jasoratni amalga oshirishni qanday uddalaydilar? Siz cheksiz miqdordagi ma'lumotni yetarli darajada tez-tez takrorlab tursangiz, yodlab ololasiz[2.2]. Bunday o'tkir xotira egalaridan yana biri bu xalqaro xotira sport ustasi Husniddin Ismoilovdir. Biz oddiy telefon raqamlarini bir zumda unutilib qo'yayotgan zamonda Husniddin bir soatda 1460 ta, 5 daqiqada 240 ta raqamni eslab qolishga erishdi. U bunday xotiraga qanday erishdi? Yurtdoshimiz bu muvaffaqiyatga mnemonika orqali erishganini aytgan edi. Mnemonika — eslab qolish san'ati. Sun'iy assotsiatsiyalar hosil qilish yo'li bilan esda qolishni osonlashtiruvchi va xotira hajmini kengaytiruvchi usullar tizimi. Bunda biz so'zlarni eslab qolish uchun ularni bosh harflarini birlashtirib, so'z yasab uddalay olishimiz mumkin. Xulosa qilib aytganda, yuksak xotiraga ega bo'lish uddalab bo'lmas ish emas. Aslida u juda oson: kuzatuvchanlik, diqqatni jamlashni o'rganish, sanalarni yodda saqlab qolish uchun suratlar bilan bog'lanish, ismni esda saqlash uchun uning ma'nosini bilish, qanday yozilishiga e'tibor berish, darsliklarni qayta-qayta takrorlash orqali esda qoldirish va albatta mnemonika — esda saqlab qolish san'ati kabi yo'llardan iborat.[1.2]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Eldor Otajonovning "Mnemoneka- eslab qolish san'ati. Unga erishish uchun nimalar qilish kerak" maqolasidan.
2. <https://xs.uz/uz/post/mnemonika-eslab-qolish-sanati-unga-erishish-uchun-nima-qilish-kerak>
3. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Xotira>
4. https://www.youtube.com/supported_browsers?next_url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DW2l1Oq2LE2