

ШОХРУХ-МИРЗО
РАҲМОНОВ

Ўрганишни ўрганиш

МУКАММАЛ ХОТИРА

ЁХУД МИЯНГИЗ
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ
ҚАЙТА КАШФ
ҚИЛИНГ

- Хотирани чархлаш
- Исmlарни эслаб қолиш
- Нутқни эслаб қолиш
- Хотирамизнинг 7 хатоси
- Тезроқ ўқишни ўрганиш
- Интеллект, хотира, муסיқа
- Хотирамизни сусайтирувчи омиллар
- Ақл харитаси



Шохруҳ Мирзо
Раҳмонов

МУҶАММАЛ
ХОТИРА
ёхуд миянғиз
қобилиятларини
қайта кашф қилинг




ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2014

УЎК: 159.953.4

КБК: 88.3

Р - 33

Раҳмонов, Шоҳруҳ Мирзо

Мукаммал хотира / Ш.М.Раҳмонов. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2014. – 284 б.

Тақдим этилаётган китоб инсон хотирасининг имкониятлари, сир-синоатлари ҳақида. Шунингдек, ушбу китобда сиз миянғиз қобилиятларини шакллантириш, хотиранғизни ўткирлаштириш ва ўрганиш имкониятларингизнинг нималарга қодирлиги ҳақидаги маълумотлар билан танишасиз. Ҳар бир бобда келтирилган мавзулар юзасидан машқлар ва тавсиялар орқали ёллаш қобилиятингизни мукаммаллаштирасиз.

Бунда сиздан талаб қилинадигани ўз устингизда ишлашингиз ва ҳаракат қилишингиздир.

Унутманг, сиз қобилиятли инсонсиз. Умид қиламизки, мазкур китоб сизнинг яширин қобилиятларингизни юзага чиқарада ҳамда ўзингизга бўлган ишончингизни мустаҳкамлайди.

УЎК: 159.953.4

КБК: 88.3

ISBN 978-9943-27-183-8

© «Мукаммал хотира». «Янги аср авлоди», 2014 йил.

МУНДАРИЖА

Сўз боши ўрнида	5
Кириш	7
Хотира – илм, хотира – санъат	8

БИРИНЧИ БЎЛИМ.

НАЗАРИЯ: АСОСИЙ МЕЗОНЛАР

Биринчи боб. Мия	13
Иккинчи боб. Хотира илми ва санъати	33
Учинчи боб. Хотиранинг асосий қонунлари	48
Тўртинчи боб. Такрорлаш кучи	66
Бешинчи боб. Мантиқий тафаккур	75

ИККИНЧИ БЎЛИМ.

АМАЛИЁТ: ҲАЁТГА ТАТБИҚ

Биринчи боб. Машҳур Мнемоникалар	83
Иккинчи боб. Энг оддий система – Рақам-шакл системаси	90
Учинчи боб. Занжир системаси	93
Тўртинчи боб. Хотира саройи	98
Бешинчи боб. Мажор системаси	107
Олтинчи боб. Телефон рақамлари ва турли номерларни эслаб қолинг	112
Егтинчи боб. Тарих ва саналар	118
Саккизинчи боб. Янги тилни ўрганиш – сўз бойлигини ошириш демак	129
Тўққизинчи боб. Исмларни эслаб қолиш	143
Ўнинчи боб. Нутқни эслаб қолиш	152
Ўн тўртинчи боб. Тақдимот (Презентация) қилиш санъати ...	162
Ўн иккинчи боб. Шеърийат оламига саёҳат	168
Ўн учинчи боб. Йўналишни ол	180
Ўн тўртинчи. Фикрлар патниси	186

Ўн бешинчи боб. Хотирамизнинг 7 хатоси	189
Ўн олтинчи боб. Бошқа соҳаларга аралашинг... ёки хоҳлаган ахборотни эслаб қолинг!	196

УЧИНЧИ БЎЛИМ.

ХОТИРА АТРОФИДА СУҲБАТ

Биринчи боб. Ўрганишни ўрганиш	211
Иккинчи боб. Тезроқ ўқишни ўрганинг	229
Учинчи боб. Хотирамизни сусайтирувчи омиллар	239
Тўртинчи боб. Интеллект, Хотира, Муסיқа	257
Бешинчи боб. Анти-Қариллик	269
Хотима ўрнида	275
Илова	277
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	281

*Бу китобни ота-онамга бағишлайман,
уларга фарзандлик эҳтироми билан
таъзим қиламан.*

СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Бу китоб хотирани тадқиқ этиш бўйича 5 йилдан бери олиб бораётган изланишларим ва миямиздан фойдаланиш усуллари бўйича дунёқарашимни акс эттиради.

Аввало, мени доимо қўллаб-қувватлаб тургани учун ота-онамдан миннатдорман. Улар борки, менинг бахтим бутун бўлади. Сингилларим Мадинахон ва Диёранинг хайрихоҳлиги менга ҳар доим далда бўлди. Санжар ва Сардор акамлардан, Умида момом ва Райёнахон синглим, келинойим ҳамда оиламиз бахтининг бир бўлаги, жажжи Заҳробегимдан ҳам миннатдорман. Энг яқин дўстларим Ўткирбек Абдуқодиров, Шоҳаббос Абдуазимов, Сарварбек Алижонов ва Аллаёр Мамбеткаримовларнинг руҳан қўллаб тургани ҳам менга ҳамиша мадад беради. Мактабдаги устозларим Зиёда опа, Баҳром ака, Марғуба опа, Одина опа, Фарида опа ва ҳар доим маслаҳатлари билан бизни қўллаб-қувватлаган Моҳидил опага ўзимнинг шогирд сифатида самимий миннатдорчилигимни билдираман. Андижондаги 36-ихтисослаштирилган мактаб-интернати директори Умида опага алоҳида ташаккур айтаман ва барча мактаб аҳлига меҳр билан таъзим қиламан. Уларнинг берган фундаментал билимлари ўлароқ мен шу китобни ёзиш даражасига етдим, деб ўйлайман.

Инглиз тилидан ўқув маркази раҳбари Геннадий Морозовга алоҳида миннатдорчилик билдираман. Ўқув марказидаги ўқитувчилар Яхё Зияев, Феруза Сакибаева, Аъзамбек Нуралиев, Иқболжон Қосимовларга, шунингдек, бу соҳа-

даги тадқиқотларимга бош-қош бўлган Беҳзод Тошбоевлар номини алоҳида эҳтиром билан тилга олган бўлардим. Мен қувват назариясига ишонаман, сиз қанчалик муваффақиятли инсонларга яқин юрсангиз, уларнинг муваффақият қозониш қуввати сизга ҳам юқади. Юқорида таъкидлаган инсонлар айнан менинг қувват манбаим ҳам бўлган.

Олий ўқув юртидаги хайрихоҳ ҳаммаслақларим, Умид Аскҳанов, Алишер Қосимов, Бобур Муродуллаев, Жаҳонгир Исоқов, Улугбек Абдуқаюмов, 101-гуруҳдаги курсдошларим Алишер Ахмуратов, Ҳабибулло Саримсоқовларга ҳам ташаккур айтаман. Шогирдим Ҳусниддин Исмоилов ва журналистика бўйича йўналишлар берган Доно Каримоваларга ҳам, шунингдек, менга доимо илҳом бағишлаб, ўз тавсиялари билан ўртоқлашган кўплаб ўқувчиларим ва китобда исми қайд этилмаган, лекин фикрлаш тарзи билан менга бевосита ижобий таъсир қилиб, камолотга интилишимга сабаб бўлганлардан миннатдорман.

Барча синфдошларим ва дўстларимга фурсатдан фойдаланиб ташаккур айтаман. Абдурахмон Юнусалиев, Бобур Абдурахмонов, Дилшод Комилов, Бобур Мамасодиқовларга, ҳаётимнинг бир қисми бўлган яқинларим ҳамда қариндошларимга ҳам миннатдорчилик билдираман.

Сингапур Менежментни Ривожлантириш Институтининг менга кўмак берган барча ходимларига ҳам алоҳида ташаккур айтаман. Шундай қилиб, «Янги аср авлоди» нашриёт уйининг кўмаги ила ушбу китоб сизга тақдим этилиш даражасига етди.

МУАЛЛИФ

КИРИШ

Хотира – муваффақиятингиз ва ҳаётдан лаззат олишингизда калит бўлиши ёки аксинча, хатоларингиз учун сабаб бўлиши мумкин. Деярли ҳар бир одам хотирага тааллуқли мана шу икки ҳолатни бошдан кечиради. Дейл Карнегининг таъкидлашига кўра, ўртача инсон ўз миясининг ишлаш жараёнини билмагани учун хотирасидан нолийди.

Ҳаётда ҳамма ҳам кимдандир ёрдам сўрагиси, йўл-йўриқ олгиси келади, лекин, кўпинча шундай одамнинг ўзи йўқлигидан кишининг ҳафсаласи пир бўлиши ҳам рост. Шукурки, теграмда шундай мадаккор инсонлар бор. Бу китоб ҳам уларнинг маслаҳати ва кўмаklarининг самараси ўлароқ дунёга келди, десам муболаға бўлмайди. Ўйлайманки, бу китобдан хотира ҳақидаги саволларингизнинг деярли барчасига жавоб топасиз. Бунда сизнинг ҳаётингизда муҳим ўрин тутиб, зарур пайтларда асқотувчи маълумотлар мужассамланган, ўқиётганингизда ўзингизга, хотирангизга нисбатан эътиборли бўлсангиз кифоя – вақт ундаги хазинани сизга бирма-бир инъом эта боришига ишончим комил.

ХОТИРА – ИЛМ, ХОТИРА – САНЪАТ

Ёшлигимдан доимо хотира, тез кўпайтириш ва инсон миясининг ҳадсиз имконларидан таажжубланиб келганман. Мия фаолиятига оид қандай маълумот бўлмасин, мароқ билан ўқийман. Наполеон, Искандар Зулқарнайн, Навоий бобомизнинг хотираларига ҳавас қилардим. Форобий 70 та тилни билганини эшитганимда ҳайратдан иккиланиб ишон-қирамай қолганман. Буларнинг барчаси мурғак онгимда саволларни юзага келтирарди: наҳотки, мен уларчалик хотира эгаси бўла олмасам? Улар бунга қандай эришган? Менчи, мен эриша оламанми? Табиатан берилувчи иқтидор кучлими ёки ҳаётий жараёнларда тобланган мияни вужудга келтирувчи тарбиями?

Менинг муаммоларимга сиз ҳам дуч келасиз!

Кўп ҳолатларда мен ўзим танишган инсоннинг исмини эсдан чиқариб қўярдим, ҳатто, баъзан бошқа исмини айтиб хижолат бўлганман. Шунингдек, телефон ёки машина рақамларига эътибор бермасдим, хотирамда сақлашга уринмасдим, негаки уларни эслаб қолиш мен учун қийин бўлиб, бу менда стрессни пайдо қиларди. Ёдлаган шеъримни доскага чиққанимдан кейин унутиб қўярдим, аёлочи ўқувчи бўлсам ҳам хотирамга тегишли муаммолар «бошимдан ошиб ётганини» ўзим билардим. Китоб ўқийман, қахрамонларининг исмлари ёдимда қолмайди ёки телефонимни қаерга қўйганимни эслолмайман. Хотирани мустаҳкамловчи дори ичдим, ўзимча у менга мўъжизали тарзда таъсир қиладигандек бўларди. Шу туфайли маълумотларни миямга ўрнашиб қолишини истардим, айниқса, абитуриентлик пайтимда бу истак анча-мунча кучли бўлгани рост.

Кейинчалик билсам, хотирасидан нолиган одам бир мен эмас эканман. Шундан сўнг бу муаммога ечим топишга киришгим келди. Шу истак бу борадаги тадқиқотларим учун асосий туртки бўлди. Тадқиқотда ҳам, оддий қизиқувчиларга хос ўрганишда ҳам, услуб ўзига хос ўринга эга бўлади – мен хотирани ўрганиш жараёнида ўзим учун қулай бўлган

йўналишни ишлаб чиқишга уриндим. Эътибор берганмисиз, ўқув даргоҳларида бизга берилган маълумотларни ёдлашимиз шартлигини айтишади, лекин уларни қай тариқа ёдлаш мумкинлигини айтишмайди – бу китоб сиз учун айна шу мақсадда тавсия қилинади, сизга маълумотни қандай қилиб ёдлашга кўмак беради.

ХОТИРАНГИЗ ҲАҚИДА САВОЛИНГИЗ БОРМИ? УНДА КИТОБ АЙНАН СИЗ УЧУН ТАҚДИМ ЭТИЛ- МОҚДА!

Ўнинчи синфда ўқиб юрганимда танишларимдан бири – Беҳзод ака Тони Бузаннинг «Миянгиздан фойдаланинг» деб номланган китобини берди. Шу китоб хотира ҳақидаги билганларим – тасаввурларимни остин-устун қилиб юборди. Мен хотирамизни нақадар кам ишлатишимиздан, негадир, уялдим... Орадан йиллар ўтди, мана, мен Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида қатнашиб, 5 дақиқа ичида 200 та рақамни сув қилиб ичадиган даражага етдим, мнемоника техникаларини ўрганиб чиқдим (*мнемоника – хотирамизда маълумотларни эслаб қолишда ёрдам берадиган техникалар мажмуи*). Юқорида таъкидланган муаммоларни эса деярли енгдим.

Мактабдаги фан олимпиадаларига қатнашиб юрганимда кучли хотира соҳибларини кўриб-билиб лол қолганман, улар китобни ўша – ёзилганидек қилиб айтиб бера оларди. Шундай иқтидор соҳибларидан бири билан суҳбатлашдим – бу мен учун бахт эди. Биласиз, одам доим ҳам бахтга тўймай қолади. Сўнг телефон орқали гаплашиб, ундан хотира бўйича маслаҳатлар сўрамоқчи бўлганимда, у илтифот билан менинг илтимосимни рад қилди ва мен учун хотиранинг ўзи керак бўлмаслигини айтди. Эҳтимол, мен уни тушунмагандирман ёки шунчалик қийин деб билгани – бу билимлар билан бошим қотишини истамай, мени аягандир балки. Айна шу муносабат менинг хотирага қизиқишимни янада алангалатди, бу менинг энг катта эҳтиёжимга айланди.

Кейинчалик, китоб дўконларини қараб чиқдим «Self-help books»ларни, шунингдек, 100 дан ортиқ электрон ва босма нашрларни кўздан кечирдим, интернетдаги 500 дан ортиқ

мақолаларни атрофлича ўрганиб чиқдим. Шунда бу соҳада ўзбек тилида ёзилган бирорта китоб йўқлигини, бунга эҳтиёж нақадар катталигини англадим – демак, биринчи қадам ташланиши керак! Шу тариқа инсон хотираси ҳақидаги китобни ёзиш журъатини ҳис қилдим.

Ёшлигимдан кўп савол беришга ўрганганман – нимага, нега ёки савол аломати билан тугайдиган бошқа қизиқишларимнинг охири йўқ эди. Эндиликда, негадир, ўзимга савол беришни яхши кўраман: нега биз рақам, сўз ва гапларни эслаб қола олмаймиз, дейман. Бу саволга жавобни мен Жошуа Фоернинг бестселлери «Moonwalking with Einstein» китобидан топдим. Унга кўра, бизнинг хотирамиз замонавий дунёга мос келмайди. Эволюцион биологияга кўра, кўриш, юриш ва бошқа бизнинг деярли барча биологик қобилиятларимиз сингари хотирамиз ҳам табиий танланиш орқали умуман бошқача бўлган атроф-муҳитда ривожланган.

Буларнинг барчаси 1,8 миллион йиллар аввал ов қилиш, патриархат ва матриархат, ибтидоий жамоа тузумида ихтисослаша бошлаган. Кейинчалик ёзув пайдо бўлди ва рақамлар кашф этилди. Уларнинг барчаси миямиз учун янгилик ва ҳозирги ахборот асри эса шунчаки, миямиз билан чиқиша олмайди. Аждодларимиз рақамлардан фойдаланишмаган, телефон рақамлари бўлмаган ёки гапларни сўзма-сўз ёдлаб қолишга уринишмаган, ўқишга кириш учун тарих фанидан ўн битта китобни хронологик тартиб билан ёдлашларига тўғри келмаган. Уларда мақсад бошқа – овқат ахтариш ёки уйга йўлни топиш бўлган. Мақсад эса одамнинг қизиқишини акс эттиради, демакки, ҳаммаси бир ғояга бориб тақалади: миямиз қизиқишларимиз асосида – ранг-баранг, роҳатбахш жозобага эга нарсаларни тезроқ қабул қилиш асносида ривожлана боради.

Илмий-оммабоп ёки ноадабий китоб

Ўртача илмий мақолани етти киши ўқийди, деб фараз қилсак (бу саноқнинг ичига муаллифнинг яқинлари ҳам киради), оммавийлик нуқтаи назаридан жуда оз ахир бу. Омма

эса бундай манбага эътибор ҳам бермайди. Шунинг учун, менинг қизиқишим илмий адабиёт ва оммани боғлаш бўлди. Бу менинг амалий психологияга қизиқишим туфайли пайдо бўлди, албатта. Шу жиҳатдан китоб илмий-оммабоп йўналишда ёзилди ва ўзимга ёққан бир қанча усулларнинг жамланмасидан таркиб топди.

Китоб уч бўлимдан иборат. Дастлаб назарий бўлим, кейин эса амалий аҳамиятга эга маълумотларни тартиб билан жойлаштиришга ҳаракат қилдим. Унинг асосий ғоявий мақсади – ҳар бир инсон хотирасини мустаҳкамлай олишига, бунга ўзида ишонч топа олишига кўмаклашиш бўлиб, у ҳар бир одамга ўз хотираси мукамал эканидан дарак беради. Китобга шундай тартиб берилганки, мундарижага қараб ўзингиз учун муҳим бўлган жойидан мутолаага киришингиз мумкин. Ҳар бир мавзу ва маълумот, ўз ўрнида, сиз учун муҳим аҳамиятга эгалигини унутмаслигингизни эслатаман.

Айрим ўринларда, келтирилган тавсиялар китобхонга жудаям жўн, содда бўлиб кўриниши мумкинлигини олдиндан айтиб ўтишни истардим. Лекин бу ҳолат дастлабки тасассурот – шу каби содда йўл билан сизни хотирангиздаги ажойиботу ғаройиботлар билан таништиришга киришаман. Умуман олганда, сиз хотирага оид техник кўникмаларни ўзлаштиришни истамасиз ҳам, лекин, унутманг, ишлатилмай турган неки бор – ўз мавжудлигини йўқота боради. Аммо бу китобдаги тавсиялар билан бирга ҳаракатга киришсангиз хотирангизни ўн-ўн беш баравар мустаҳкамлай оласиз.

Китобнинг кўп бетдан иборатлигига ҳайрон қолманг, сиз уни вақтингизга қараб, бобма-боб ўқисангиз бўлади. Боблар шундай тузилганки, асосий қонунни тушунганингиздан кейин, шу қонунлар бошқа бобларда такрорланади ва бу сизда китобни бир ўтиришда эмас, мавриди билан ўқиб бориш имконини беради. Китобдаги боблар нисбатан мураккаблашиб боради. Ундан ташқари, китобдаги машқларни бажариш оқибатида берилган маълумотларни ҳаётда синаб кўриш имкониятига эга бўласиз, ўқисангизу, аммо уни ҳаётда қўллаб кўрмасангиз, демак, бу китоб сизга фойда берма-

ган бўлади, ахир. Айрим бобларда эса қизиқарли маълумотларга оид далиллар бор, уларни «Қизиқ далил» деб номладим.

Одатда, яхши ёки ёмон хотира бўлмайди, шаклланган ёки шаклланмаган хотира бўлади. Мазкур китоб мутолаасидан кейин сиз шаклланган хотира соҳиби бўласиз. Унутманг, шунчаки ёдлашнинг ҳожати йўқ, ёдлаш – мақсад билан амалга оширилиши керак. Аниқ мақсад билан ёдлаш мақсадсиз ёдлашдан доимо устун туради. Таассуротингиз ижобий томонга ўзгартиришига умид қиламан ва китоб билан биргаликда сизни хотирангиз оламига уюштирилажак мароқли саёҳатга таклиф қиламан.

«Мукаммал Хотира» ҳеч қачон сизни ўз-ўзидан кучли хотира соҳиби қилиб қўймайди – китобдаги хотирани ишлатишга оид техник кўникмаларни қунт билан ўзлаштирибгина сиз шу даражага кўтариласиз. Китобнинг асосий ғояси – ҳар бир инсон хотирасини мустаҳкамлай олишига ва бунга ўзида ишонч топа олишига қаратилган. Биргаликда шуни удалай олсак, хотиранинг мукаммаллигини исботлашга киришган бўламиз.

Китобнинг «Мукаммал Хотира» деб номланиши ҳам сизни ҳеч қачон адашмайдиган, ҳар бир нарсани эслаб қолувчи хотира соҳиби қилиб қўймайди, албатта. Ундаги техникалар хотирангизни бир қадар мукаммаллаштиришга, мукамалликка эришишига кўмак беради.

БИРИНЧИ БЎЛИМ

НАЗАРИЯ: АСОСИЙ МЕЗОНЛАР

БИРИНЧИ БОБ. МИЯ

*Миянгиз сиз ўйлагандан кўра
анча кучлироқ.
Генри Форд*

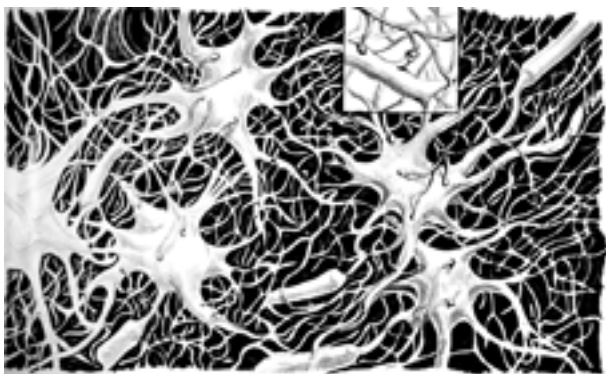
Агарда сиз мияни ўрганишни истамасангиз ва унинг иш жараёнидаги муҳим деталларни эътиборга лойиқ деб билмасангиз, кейинги бобларга ўтиб кетишингиз ҳам мумкин. Бирор жойи бузилиб қолган машинани кўз олдингизга келтиринг: уни тузатишингиз керак, лекин машинанинг қандай ишлашини, мотордаги деталлар қай тариқа ҳаракатга тушишини тушунмасдан туриб уни тузатолмайсиз. Шунинг учун, миянинг қай тариқа ишлашини билиб олсангиз, унинг яхши ишлашига эриша оласиз.

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, фикр қандай пайдо бўлади? Воқеаларни қандай қилиб эслаб қоласиз? Иқтидор ва қобилиятингиз асосида нима бор? Бу каби саволларнинг жавоби миямизда.

Ўтган асрнинг охириги йилларида мия соҳасида катта тадқиқотлар қилинди ва миямиз ҳақида 90 % маълумот қўлга киритилди, яъни ўтган 25 йилда биз 25 асрдан кўра кўп маълумотга эга бўлдик. Демак, XX асрдан аввал инсоният миянинг тўлиқ ишлаш қобилиятидан беҳабар бўлган. Бунинг оддийгина бир факт билан исботлаш мумкин: муаллимлар муаллими ҳисобланган Аристотел инсон фикрлаши ва туйғуларининг маркази қорин ёки ошқозон деб хулоса қилган экан. Келинг, миямизга саёҳат қиламиз.

Биринчи бекат. Мия инсоннинг ички коинотига ўхшайди. Сомон йўлидаги юлдузлардек миямиз ичида ҳам сиз тасаввур қила олмайдиган даражада кўп нейронлар жойлашган: ўртача 100 миллиард дона. Ҳар бир нейрон миямизнинг энг кичик қисми ҳисобланиб, айнан улар орқали сизнинг фикрларингиз электр токи шаклида сузиб юради. Ҳар битта нейрон шу даражада кичикки, уни оддий кўз билан кўриб бўлмайди. Инсон қўли билан ясалган компьютер ва микроскоп орқали нейронлар майда бўлиши билан бирга ўта мураккаб шаклга эгаллигига гувоҳ бўлишингиз мумкин (1-расмга қаранг).

Ўша ўртача 100 миллиард нейронларнинг ҳар бири бошқа бир нечта нейронлар билан алоқага киришади. Булар орасидаги боғланишларнинг умумий сони эса 10 нинг 800-даражасигача бўлиб, бундан инсон мияси тасаввур қилиши қийин бўлган рақамлар ҳосил бўлади. Лекин, шунга қарамай, буни тасаввурга яқин келтиришга уриниб кўриш мумкин: бир дарахт ва бу дарахтнинг шохлари бор, ҳар бир шохда эса шохчалар мавжуд, шохчаларда эса барглар бўлса-ю шу дарахтлар бирор бир мамлакат ер майдонига ўтказилиб чиқилса, баргларнинг умумий майдони нейронларнинг ўзаро реакциясига тенг бўлади.



1-расм. Мия ҳужайралари – нейронларнинг катталаштирилган кўриниши.

Бу нейронлар доимо бир-бири билан алоқага киришади ва ўша алоқалар бизга хотира сифатида намоён бўлади. Мабодо, алоқалар қайта ишлатилмаса, уларнинг боғлами сушлашиб, кейинчалик йўқ бўлиб кетади. Мисол учун, Мурод гитара чалиш дарсига бир неча йил қатнади ва кейин бутунлай уни ташлаб юборди. Нейронлардаги ўша боғланишлар ишлатилмагани учун сушлашади. Агар Мурод дарсни яна озгина такрорласа, ўша алоқалар ўзини қайта ривожлантириш қобилиятига эга. Қанчалик кўп машқ қилинса, алоқалар шунчалик мустаҳкамлашади. Шунинг учун ҳам доимо такрорлаб туришингиз лозим бўлади.

Қўшимча тарзда шуни ҳам айтиш жоизки, Веизман Институту илмий ходими Доктор Давид Самуэлз тадқиқоти натижасига кўра, миямизда ҳар дақиқада 100 000 дан тортиб 1 миллионгача кимёвий реакциялар содир бўларкан. Яъни мия электро-кимёвий аъзо ҳисобланади. Бу дегани у кимёвий ҳамда электрик хусусиятларга эга. Электриклик мияда электр токи бор дегани эмас, балки мия ҳужайралари худди электр токи оқимлари сингари ёниб – ўчиб туриши туфайли содир бўлади. Лекин нейронлар ўзаро кимёвий боғланишга эга. Улар бир-бири билан кимёвий хабарлар орқали нейро транзиттерлар билан алоқага чиқади. Бундай кимё хабарчиларнинг 50 дан ортиқ турлари бўлиб, айнан улар сизни фикрлашга, ҳис этишга ва эслаб қолишга ундайди. Масалан, допамин сизни сергак тутса, серотонин депрессияга тушмаслигингизни таъминлайди, аксетилхлонин асосан ўрганиш ва эслаб қолишда муҳим ўринни эгаллайди. Нейро транзиттерлар ўз навбатида **синапс** деб номланган таржимон орқали нейронлар билан ўзаро суҳбатлар олиб боради

Миянгиз 4 та қисмга бўлинади: *олд қисм, темпорал, париетал ва орқа мия*. Темпорал лобе бу эшитиш учун энг муҳим орган ҳисобланади ва 80 % одамлар миянинг шу қисми орқали тил ўрганишга мослашади. Қизиғи шундаки, айнан шу қисм бошқа мавжудотларга нисбатан инсонларда 24 %га ортиқ экан. Инсониятнинг интеллектуал ривожланиши айнан шу органнинг ошишига боғлиқ. Узунчоқ мия эса бош

миянинг энг пастки қисми бўлиб, унинг қуйи қисми орқа мияга, юқори қисми эса мия кўпригига туташган. Унинг узунлиги 3-3,5 см, массаси ўртача 7 г бўлади. Узунчоқ миянинг шикастланиши нафас олишнинг ва юрак ишининг тўхтаб қолишига сабаб бўлади.

Мия кўприги узунчоқ миянинг устки қисмида жойлашиб, юқори томондан ўрта мия, ён томондан мияча билан туташиб туради. Мия кўпригида, кўз соққаси ва юз мускулларини ҳаракатлантирувчи нервларнинг марказлари жойлашган. Оралиқ мия ўрта миянинг юқори қисмида жойлашган бўлиб, бош мия катта яримшарлари билан қопланиб туради. Оралиқ миянинг таркибий қисмларига кўриш дўмбоқлари (*маламус*), дўмбоқости соҳа (*гипоталамус*) киради.

Гипокампус эса ўзингизга алоқадор, шахсий ва қисқа муддатли хабарларни узоқ муддатга ўтказиш билан шуғулланади. Агарда сиз бир нарсага кўп маротаба дучор бўлсангиз ва у жиғингизга тегса ҳам гипокампус уни сақлаб қолишга ҳаракат қилади. Телевизордаги рекламаларни кўргансиз, рекламанинг пинҳоний таъсир кучи бор, бу сиз қайта-қайта бир рекламани кўраверсангиз, айниқса, кулгили ва ноодатий бўлса, сиз уни эсдан чиқариб юбора олмайсиз. Супермаркетга кирганингизда эса ўша реклама таъсирида маълум маҳсулотни беихтиёр харид қиласиз.

Ундан ташқари, миямизда *амигдала ва гипокампус* бор. Амигдала бодомсифат орган бўлиб, асосан, ҳиссиётларни гўёки рўйхатга олиш билан банд бўлади. Гипокампус эса фикрлашдаги эмоцияларни чиқариб беради. Уларнинг иккаласи хотирамиз учун ўта муҳим. Гипокампуснинг муҳимлигини ушбу далил билан исботлаш мумкин. Ҳ.М. – бу беморнинг исмини бош ҳарфларидан олинган бўлиб, нейрохирургияда у инсон энг машҳур бемор ҳисобланади. Ҳ.М. бемор аввал эпилепсиядан жабр кўради, кейинчалик эса докторлар ундан гипокампус ва амигдалани олиб ташлайди. Қарабсизки, бу беморнинг тутқаноғи тутмай қўяди. Албатта, бу натижа муваффақият дегани эди. Аммо... ҳаёт экан: ҳаммаси биз ўйлаганчалик бўлавермайди. Операция ўзи билан бир қаторда ён-эффектларини юзага чиқарди: энди

Ҳ.Мда янгидан хотира вужудга келмади, у бундан буёғига фақат ҳозирги вақт билан яшай бошлади. Агар сиз у билан кўришиб дилдан суҳбат қилганингизда ҳам, бироздан кейин қайтадан учрашсангиз, сизни танимайди – худди эндигина кўриб тургандек сизга пешвоз чиқади. Унинг хотираси учун энди ҳамма нарса янгилик. Хулоса шуки, инсон миясидаги амиғдала ва гипокампус хотирани яратишда муҳим рол ўйнайди.

Бош мия катта яримшарларининг пўстлоқ қисми одам олий нерв фаолиятининг физиологик асоси ҳисобланади. Одамнинг фикрлаши, онги, ўзлаштириши, эслаб қолиши, бошқалар билан муомала қилиши, маданияти, билим олиши, ҳунар ўрганиши, мураккаб ҳаракатларни бажариши мия пўстлоғининг фаолиятидир.

Миянинг ҳажми ақлий қобилиятнинг намоён бўлишига таъсир қилмайди, мабодо шундай бўлганида эди, боши катта болалар ақлли бўлган бўларди ёки аксинча. Шу хусусда яна бир далил: мияси энг оғир (2850 г) инсон ақлий носоғлом бўлиб, у психиатрик клиникада яшарди.

Сиз коинотдаги энг мураккаб бўлган тананинг эгаси ҳисобланасиз. Миянгиз ҳар қандай компьютердан кучлироқ ва компьютердан фарқли ўлароқ у маълумотларни ҳис-туйғу, эҳтирослар билан сақлаб қолади, буни эса ҳеч бир компьютер удалай олмайди. Энг сирли ва жуда ҳам нотўғри тушуниладиган аъзо ҳам мия. Аристотел мия ҳаттоки қонни совуқ ушлаб туриш учун керакли аъзо деб ҳисоблаган. Гиппократ эса уни таржимон деб билган ва ҳамма фикрлар ўпка орқали бўлади деб ҳисоблаган.

Иккинчи бекат. Мия иккитами ёки битта? Инсонда бир эмас, иккита мия борлигининг маълум бўлиши ўтган асрнинг энг катта кашфиётларидан бири бўлди. Ушбу мияларнинг иккаласи ҳам ҳар хил вазифани бажаради. Ўтган асрнинг 60-80-йилларида инсон мияси анатомиясини ўрганиш бўйича Калифорния лабораторияларида олиб борилган тадқиқотлар натижаси бўлган бу кашфиёт Рожер Сперрининг тиббий йўналиш бўйича Нобел мукофотига сазовор бўлишига сабаб бўлди.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, агар сиз чапақай бўлсангиз, сизнинг ўнг мия яримшарингиз кучли ривожланган бўлади ва мабодо ўнақай бўлсангиз, компютерингизнинг чап бўлинмаси ўнг қўлингизга жавобгар бўлади. Биласизми, нима учун? Жавоби оддий: мия асосини ташкил қилган нейронлар Х кўринишида жойлашган бўлиб, айнан шунинг учун ҳам чап томон ўнг мияга қулоқ солади.

Кейинги тадқиқотлар шуни кўрсатдики, миямизнинг кучсиз жойлари ривожланиши оқибатида, унда ажойиб уйғунлашув эффекти содир бўларкан, натижада умумий ҳолда миямизнинг ишлаш қобилияти ривожланар экан. Айнан шу ҳолат Эйнштейнда кузатилган, у тасаввурини ривожлантириш орқали бошқа соҳаларда мукамалликка эришган. Эйнштейн ўқувчилик чоғларида математика фани имтиҳонидан ўтолмайди ва ўқитувчи унинг отасига «ўғлингиз ҳеч қачон математикани ўргана олмайди», дейди. Кейинчалик Эйнштейннинг айнан математика ва физикага қизиқиши унинг тасаввурий жиҳатдан фикрлаши туфайли ривожлангани ҳақида кўплаб ҳикоялар тўқилган. Шу ҳикоялардан бирига кўра, у хаёлида қуёш атрофида эркин суза бошлайди ва айланиб-айланиб яна қуёш олдида пайдо бўлади-да, ўзига савол беради: наҳотки коинотнинг чегараси бўлса? Шу-шу у математикага қизиқиб, даҳо даражасига чиқади. Ҳеч қачон ўзингизни бирор бир фан бўйича камситманг, сизга вақт керак бўлиши мумкиндир ва шундай пайтларда Эйнштейн билан бўлган воқеани ёдда тутинг, балки сиз навбатдаги Эйнштейндирсиз?

***1-машқ.** Китоб ўқиш ва янги нарсаларни ўрганиши мияга илҳобий таъсир қилади. Миянинг аввал «ҳаракатга келмаган» қисмларини қандай ривожлантириши мумкин? Одатда, инсонларда бир қўл – ўнг ёки чап қўли устун бўлади. Фаол бўлмаган қўлингизни ишлатиши сиздаги нофаол мия соҳасини чархлайди.*

Иккита қозонни олиб, биринчисига одатий ўрганган қўлингиз билан ёзинг (кўпчилик учун бу ўнг қўл), иккинчи қозонга эса бошқа (чап) қўлингиз билан ёзинг. Чап қўл билан ёзаётганингизни ўнги билан ёзилганига ўхшатишига ҳаракат қилинг. Кейинчалик ҳам шунга

га одатланинг, қўлингизни алмаштириб ишлатишига ва ҳаётдаги турли машқларда чап қўлни ҳам кенгроқ ишлатишига урининг. Бундай машғулот миянгизнинг ўнг яримшарини янада фаоллаштириб, қийин вазиятларда ностандарт қарорларни қабул қилишда қўл келади.

Ҳар бир инсон ўз қобилиятидан келиб чиқиб, миясини ривожлантириши мумкин, бунга, албатта, аввало, ўзи ишонса бас. Рассом ўзи яратаётган санъат асарига мос ранглар уйғунлигини топганида, мусиқачи нотага қарамасдан маҳорат билан куй чала бошлаганида, ёзувчи ўз қаҳрамонларининг нима деяётганларини эшитаётганида ўнг яримшар ишлаётган бўлади. Ижод, завқу шавқ ва эҳтирослар ўнг яримшар билан боғлиқ.

Биз мантиқий фикрлаш юқори баҳоланувчи, чап яримшари яхши ривожланган кишилар муваффақиятга эришадиган жамиятда яшаймиз. Чап яримшар устун бўлган ва мактабда берилган вазифаларни кунт билан бажарадиган, арифметик амалларни муваффақиятли уудалайдиган болалар юқори баҳо олишади. Ўнг яримшари устун – орзуларга берилувчан, фантазияларга бой, дарсни ўзлаштириш ўрнига турли ҳикоялар тўқийдиган болалар бўлса, ёмон ўқувчи деб ҳисобланади. Чунки унинг интилишлари жамият томонидан рағбатлантирилмайди. Мия ўнг яримшари мутахассислигининг юқорида келтирилган тавсифи одамларнинг фақат 95 % игагина тааллуқлидир. Чунки тахминан 10 %ни ташкил қиладиган чапқайларнинг мутахассислигини аниқлаш анча қийин.

Шунинг учун сиз миянгиз қобилиятларикашф қилмаган бўлсангиз, ҳеч ҳам қобилият шубҳа билан қараманг.

ФАКТЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

* Мия танамизнинг 2 % ҳажмини эгаллашига қарамасдан, 20 % энергиямиз айнан бизнинг биологик компьютеримизнинг доимий ишлаб туриши учун сарфланар экан.

* Миянгиз 20 % кислороднинг ҳаммасини истеъмол қилади. Шунинг учун ҳам тез-тез тоза ҳаводан баҳра олиш миянинг фаол ишлашини таъминлайди.

* Миямизнинг деярли 80 %и сувдан ташкил топган. Шунинг учун доимо сув ичиб туриш даркор, сув чин маънода оби ҳаёт дегани.

* Инсон миясининг ўртача оғирлиги 1 килограмм. Гарчи миянинг оғирлиги тана аъзоларига нисбатан енгил бўлса-да, у ўзида 100 миллиард нейронларни мужассам қилади.

* Жисмоний оғриқлар 70 %дан ортиқ ҳолларда психологик сабаблар туфайли пайдо бўлади, бунда миямизнинг ўзини енга олиш қобилияти оғриқни бартараф қилишда муҳим роль ўйнайди. Инсон миясининг фикрлаш кучи ва иродаси туфайли саратонни ҳам енгганига далиллар бор.

* Асаб тизимининг мияга берадиган сигналларининг тезлиги соатига 288 километр гача боради. Қариган чоғда эса бу тезлик атиги 15 %га секинлашади, холос.

Учинчи бекат. Миямизнинг шохлашиш хусусияти. Миямиздаги нерв толалари худди илонлар галаси каби доимий ҳаракатда ва дарахт новдалари сингари турли томонларга шохлаб кетади. Деворга чирмашиб ўсувчи ўсимлик-дарахтга эътибор берганмисиз, у кўз илғамас даражада аста-секин, муттасил тарзда ўсишдан тўхтамайди. Миямиз нейронлари ҳам шу тариқа доимий ҳаракат ва ўсишда давом этаверади.

Нейрон – худди дарахт каби шохлаб кетувчи нерв толаларидир. Икки нейрон туташган жойда синапслар пайдо бўлади. Ўша жойда нейро тренсмиттерлар, яъни майда молекулалар орқали нейронлар бир-бири билан мулоқотга киришади. Миямизда эса аслида бундай нейрон ўрмонзорлари мавжуд. Инглиз тилида бу махсус **Wiring** деб аталади, ўзбек тилида уни миямиздаги нейронларнинг шохлашиш жараёни деб номладим. Бу жараёни дарахтнинг шохлаб кетиши яхши изоҳлайди. Шохлашиш биз учун қанчалик муҳим? 1994 йили баскетбол қироли, айримлар томонидан ХХ асрнинг энг яхши спортчиси деб топилган Майкл Жордан баскетболдан кетиб, бейсбол билан шуғулланмоқчилигини маълум қилади. Ҳайрон қолган одамлар уни бейсболда ҳам муваффақиятли юриш қилади, деб ўйлашди. Йўқ, ундай бўлиб

чиқмади. У бейсбол спортчисининг энг паст натижаларидан ҳам ортда қолди. Нега шундай бўлди? Бу машҳур спортчининг ўз миясини бейсбол билан мослаштира олмаганидан эмасмикан?

Бу каби саволларга 2000 йилги Нобел мукофоти совриндори Эрик Кендел аниқ жавоб бера олган бўларди. У инсон янги информация қабул қилаётганида мияда қандай воқеалар содир бўлишини кузатиб, хулоса чиқарди, бу хулоса эса бутун мавжудотга тегишли бўлиб чиққани учун Нобел мукофотига сазовор бўлди. Фикрлаётганимизда миямизда узлуксиз физиологик ўзгаришлар содир бўлади, ҳозир – ўқиётганингизда ҳам миянгизда нейронлар илонлар каби ғимирлаб, чирмашиб турган бўлади. Ушбу шохлашиш оқибатида миямиз доимо банд бўлиб, шу асосда ишлашга одатланади. Майкл Жордан мисолида айтиш мумкинки, баскетболга ўрганган мия бейсболда шохлашишга озгина қийналади.

Яна бир мисол. Одатда, кўникмаларимиз вақт ўтиб одатга айланади, одат эса ўша шохлашиш натижасида миямизда акс этади. Масалан, АҚШнинг 16-президенти Абраҳам Линкольн хотираси ўта кучли, бетакрор нотик бўлган. Лекин у овоз чиқариб такрорламасдан туриб, ҳеч бир нарсани ёд ололмаган. Бунинг оддий, шу билан бирга қизиқ бир сабаби бор – у ёш пайтида китоб камлигидан битта китоб бутун синфга овоз чиқариб ўқиб бериб турилган. Натижада эшитиб ўрганишга кўниккан ўқувчилар мияси эшитиб ёдлашни ўзига қулай услуб қилиб олади.

Бир курсдошим доимо ёзиб ўрганишни маъқул кўрарди, шундай қилмаса миясида ҳеч нарса қолмас экан. Шундай қилиб, миямиз нимага кўникиб мослашган бўлса, шундай қабул қилади. Ана энди нима учун одатларнинг ўзгариши қийинлигини тушунса бўлади – негаки, одатлар шохлашиш туфайли илдиз отиб улгургани учун мия бошқа услубга кўнгиси келмайди. Лекин бу дегани биз миядаги шохлашишни ўзгартира олмаймиз дегани эмас, унга таъсир ўтказиш мумкин, албатта. Шунинг учун нимагаки одатланмоқчи бўлсангиз, уни такрорлайверинг – мустаҳкамланади. У қанчалик

мустаҳкам бўлгани сари машқлар тобора осонлаша боради, негаки миянгиз шохлашиши осонлашади. Кўз олдингизга келтиринг: икки тоғ ораси. Сиз биринчисидан иккинчи тоққа ўтмоқчисиз. Дастлаб биринчисига арқон тортасиз, биринчиси доим қийинроқ кечади (янгиликни одатга айлантириш осон эмас), биринчисидан кейин иккинчисига арқон ташлайсиз ва тоғларнинг биридан бошқасига ўтадиган бўласиз – бошида сизни қамраган ҳаяжон ҳам йўқолиб кетади. Ўрганиш айна шундай меъёрларга асосан кечади. Одатларни ўзлаштираётган мия дастлаб шохлайди, кейин секин-аста ўша шох қалинлашади, қалинлашгани сари унга мослашиш осонлашаверади.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ!

МИЯМИЗ ҲАҚИДАГИ НОТЎҒРИ ТУШУНЧАЛАР – МИСТИКАЛАР

1. Биз миямизнинг 2 %ини ишлатамизми ёки 10 %ини?

Сиз бунга ўхшаган гапларни, албатта, умрингиз давомида бир марта бўлса ҳам эшитгансиз: кимдир 1 %, яна кимдир 2 % ва яна аллаким миямизнинг 10 % ини ишлатишимизни даъво қилади. Бу нотўғри тушунча онгимизда шунчалик илдиз отишга улгурдики, биз ҳозир ўзимизни бу орқали овунтиришгача бормоқдамиз. Бироқ, бу факт ёлғон, биз миямизнинг барча қисмларидан унумли тарзда фойдаланамиз. Мен, одатда, шундай кайфиятдаги ўқувчиларга гапларини илмий исботи билан келтиришини талаб қиламан – «Менга айнан шундай деб кўрсатилган илмий ва ишончли манбани топиб беринглар!». Албатта, ўқувчилар бундай манбани топа олишмайди. Негаки, бу илмий исботланган факт эмас, фақатгина чўпчак, холос.

Кўпчилик тадқиқотчилар 1900 йилларда чиққан манбаларни асос қилиб келтиради. У пайтда – миямиз ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлмаганимизда, амери-

калик Уильям Жеймс бир китобида шундай изоҳ ёзган эди: *«Биз миямизнинг ишлатишимиз мумкин бўлган имкониятларидан жуда оз қисмини ишлатмоқдамиз»*. Шу-шу бу гап оғиздан-оғизга ўтиб, бошқа афсоналар каби сайқаллашиб, жуда катта бир нотўғри тушунчанинг пайдо бўлишига олиб келди.

Мия замонавий технологиялар орқали расмга туширилганда маълум бўладики, оддийгина фаолиятда ҳам унинг деярли барча қисмлари ишлаб тургани кўрилади (қўшиқ тинглаш ёки мақолани ўқиётганингизда ҳам). Миянгиздаги ишламайдиган 90 %ни ҳеч бир асбоб билан топишнинг иложи йўқ.

2. Баъзи инсонлар фотографик хотира соҳиблари бўлишади.

Баъзан фотографик хотираси бор шахслар ҳақида мақолалар ўқиб қоламан, лекин ҳали бери бундай шахсни илмий адабиёт тўлиқ текшириб, бундай қобилиятли инсон борлигига амин бўлмади. Бунга иккита сабаб келтириш мумкин: ё олимлар шундай одамларни кашф этишни истамайди ёки фотографик хотирали шахслар олимлардан ва оммадан ўзини олиб қочади. Нима бўлсаям, мен фақатгина бир инсонда шундай қобилият борлигини биламан. У ҳақида Истисноий Хотира Соҳиби ҳақидаги ҳикоямизда айтаман (гарчи унинг айнан фотографик хотирасига шубҳа қилсамда). Қолган бошқа фактларни ҳали илм исботламагунча «сарик матбуот» деб атаб тураман.

3. Шуғуллантирилган хотира ҳеч нимани унутмайди.

Хотиранинг яхши ёки ёмони бўлмайди: у ёки шуғуллантирилган ёки шуғуллантирилмаган бўлади. Қанчалик истеъдодли бўлманг, шуғулланмасангиз истеъдодингиз сўнади. Шу жиҳатдан мен ўз хотирамни шуғуллантирилган десам, кўпчилик мендан худдики ҳамма ахборотни А дан тортиб НГ гача эслаб қолишни кутади. Бу нотўғри, мен ўзимга керакли ахборот-

ни, мақсадли ёдлаш орқали осон ва узоқроқ муддатга эслаб қоламан ва баъзан унутиш унумли ишлашимга олиб келади. Лекин қўлимдан келмайдиган ишни талаб қилиш эса менга ортиқча босим бўлади. Шуғуллантирилган хотира эгаси шунинг учун ҳамма нарса-ни эслаб қолиши шарт эмас, у ҳам одам!

4. Биз барча нерв толаларимиз билан бирга туғилганмиз ва асабийлаша туриб, биз уларни бирма-бир ўлдирамиз.

Олдинлари психологлар ва докторлар аҳли биз туғилганимизда ривожланган нерв толалари билан қоламиз, деб ўйлашган. Бу нарса XX аср олимларининг ишончини қозонган ҳам эди. Шунинг учун бўлса керак, асабийлашганда нерв толалари тўкилиши ҳақида гаплар кўпайиб, бу миямизга ёмон таъсир қилади, деб айтилган. Аммо олимлар яна шуни ҳам аниқлашдики, 21 асрда миямиз нерв толаларини қайта ишлаб чиқиши ва янгиланиши мумкин: илмий тилда нейрогенезис ёш 20 дан ошган бўлса ҳам нейронлар қайта ривожланиши бор ҳолат. Лекин (кейинги бобларда ҳам таъкидланади бу) қаттиқ стресс мия ҳужайраларига шундай таъсир этиши мумкинки, ҳеч нарса билан нейронни қайта ўстира олмайсиз.

5. 40 ёшдан ошдим, энди мен деярли ҳеч нарса ўргана олмайман.

Ҳаммамизда, «қариган чоғимизда миямизнинг қобилиятлари ва айниқса, хотира сусайиши бу ода-тий ҳол», деган тушунча ўрнашиб қолган. Тўғри, қариган пайтда миямизнинг кўп вазифалари секинлашади ва инсон кўпроқ тажрибаларга қараб фикрлайдиган бўлади, лекин илмий тадқиқотлар кўрсатдики, қариган чоғда ҳам инсон ақлий заковати юқори бўлади ва янгиликларни ўрганиш мияни янада кучли қилиб, хотирани мустаҳкам қилиши мумкин. Бу ҳақида «Антиқарилик» деб номланган бобимизда тўлиқ ўқишингиз мумкин.

6. Жуда кўп ёд олиш мияни тўлдириб қўяди.

Ақсинча, қанчалик кўп нарсани билсангиз, янги маълумотни ўрганиш шунчалик осон кечади, негаки, сиз энди кўплаб ассоциациялар қилишингиз мумкин бўлади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, хотирангиз ҳажми деярли чексиз ва бу ҳеч қачон миянгни иш-лашдан тўхтатиб қўймайди. Ҳисоб-китобларга кўра, ердан ойгача бўлган масофани қоғоз билан тўлдириб чиқиб, бу қоғозларга ахборотларни жойлаштирсангиз ҳам хотирани тўлдириб бўлмас экан. Шунинг учун бу борада хавотирланишга асос йўқ.

7. Фактни фантастикадан ажратиб олинг!

Баъзи китоблар сизни «супер хотира соҳиби» бўлишингизга, уларнинг махфий техникаларини ўрганиб, бетакрор бўлиб кетишингиз мумкинлигини таъкидлайди. Мен эса бундай демайман, бунинг иложи ҳам йўқ – бу камчилик. Амалдаги хотирангиз 7 та рақамни эслаб қолади ва хотира ўзи учун керак бўлмаган хабарларни унутади, бу оддий психология, лекин шу психологик қобилиятни янада мукамаллаштириш мумкин. Хотиранинг сирли жойи йўқ, олимлар хотира бўйича 100 йилдан ортиқ илмий ишлар билан шуғулланиб келмоқда ва бу ҳақда минглаб китоблар нашр этилган, шунчаки, сиз бу сирдан ҳалигача воқиф бўлмагансиз, холос. Факт билан ишлашни ўрганинг!

8. Ривожлантирилган хотиранинг сирини нимада?

Агар интернетдан хотира бўйича курсларни қидирсангиз, хотирангизни синалган методикалар билан, супер феномал хотира эгасига айлантираман деб жар солишганига гувоҳ бўласиз. Аслида эса ҳеч қандай сир йўқ, ҳаммаси ўз қўлингизда, ҳаракатларингизга боғлиқ. Бу – китобдаги мнемоник техникалар ҳамда миямизнинг ишлаш тамойилларига асосланган. Шуларни ўрганиш оқибатида ҳам сиз ривожлантирилган хотира соҳиби бўласиз ва фактни фантастикадан ажрата оласиз.

9. Мультитасклилик, бир вақтнинг ўзида кўп иш билан банд бўлишни эпласа бўлади.

Биз бу ҳақда кўп эшитганмиз ва ўқиганмиз. Кимлардир Наполеонни шундай қобилият соҳиби бўлганини таъкидлашади ёки Цезарни мисол тарзида келтиришади. Аслида-чи? Аслида бундай бўлиши мумкинми? Тадқиқотлар кўрсатдики, сиз бир вақтнинг ўзида кўплаб машғулотлар билан шуғуллансангиз – бу сизнинг ишчанлигингизни камайтиради, унумдорлик йўқолиб кетади ва бунинг натижаси ўлароқ сиз ҳеч бир ишингизда барака кўрмайсиз. Тасаввур қилинг-а, имтиҳонга тайёрланишингиз керак, интернетда ҳам «айланиб» юрибсиз, айти пайтда телевизорни ҳам кўраяпсиз. Миянгиз, шунчаки, аросатда қолаверади.

10. Мияси катта бўлган инсонларнинг ақлий ривожланиши кучли бўлади, деб кўп эшитганмиз, ammo ҳозирда тадқиқотлар ундай эмаслигини исботлаган.

Даҳо деб таърифланган Альберт Эйнштейннинг мияси бошқа оддий инсонлар миясидан кичик бўлган. Агарда ўлчов муҳим бўлганида эди, кит ва бошқа ҳайвонлар биздан-да ақллироқ бўлармиди? Эйнштейннинг калласига келадиган бўлсак, унинг даҳолигига сабаб тарзида миясининг мураккаблиги айтилган ва этиборлиси миясининг нутқ қисми унинг тасаввурий фикрловчи қисмидан анча кичкина ва соддароқлиги аниқланган.

Тўртинчи бекат. Болаликка қайтиш истаги. Кимнинг ҳам болаликка қайтгиси келмайди? Менимча, ҳаммаям ҳаёти давомида ёш бола бўлиб қолишни бир марта бўлса-да орзу қилади. Беғубор онлар, ҳаёт муаммолари йўқлиги, самимият ва қалбидаги «оппоқ қоғоз»га бирор томчи сиёҳ тушмагани, хуллас, ҳар кунни янгиликларга бой янги саргузашт-дек қарши олишни ким ҳам хоҳламайди?! Бироқ, буни қарангки, болалар мияси айнан ўрганиш ва хотира ривожланишига доир соҳада етук бир манба бўла оларкан. Олимлар

*Ҳар бир бола ижод-
кор бўлиб туғилади,
ўсмирликка ўтиши
жараёнида шу
ижодкорликни
сақлаб қолиши –
асосий муаммо.*

Пикассо

«ёш бола» деган тушунча билан чақалоқлар миясининг ишлаш тамоғиллари ўрганиш ва хотира учун қанчалик муҳимлигини таъкидлашмоқда. Шунга асосан, мен болаларнинг қобилияти хотирани ўрганишда катталарга жуда кўп билимлар бериши мумкинлигини исботлашга ҳаракат қиламан.

Юксак ғояларга очиқ йўл

Болалар ҳеч қандай қонунларни билмайди, уларда на ахлоқий, на фуқаровий чегара бор. Ундан ташқари, янги ғоя яратилишидаги энг муҳим жиҳат ҳисобланган **мумкин эмас** деган сўзни болалар билишмайди. Нимагадир уринишса, «бу эҳтимол содир бўлмас» деган фикрни четлаб ўтиб, машғулотларига бус-бутун қизиқиш билан шўнғишади. Улар қандайдир чегара бўлишини ўйлашмайди, мени энг қизиқтиргани шуки, айрим дизайн институтлари ҳозирда дизайнлик курсларига болаларни жалб этишмоқда ва уларнинг айнан «қолипдан ташқари»да фикрлаш хусусиятидан фойдаланмоқда.

*Муваффақиятга
эришганлар доимо
қизиқувчан бўлиб
қола оладилар.*

Роберт Киосаки

Болаликнинг қизиқишлари битмас-туганмас. Муттасил ўрганиш усули ҳам шундай бўлиши лозим, даҳолар ҳам атроф-муҳитга нисбатан айнан шундай муносабатни сақлаб қолгани туфайли буюк кашфиётларга эришишган. Шунингдек, таажжубланиш катта инсонларда борган сари камайиб бораверади. «Ўҳ-ҳў» ёки «Эврика» деган таърифга мос ҳолатлар камдан-кам бўлади. Болалар эса доимо шундай катта қизиқиш билан атрофидаги муҳитга нисбатан таъсирчан ҳолатда яшайди.

Ўрганиш ва ривожланиш

Бир зумгина тасаввур қилиб кўринг, янги туғилган чақалоқ дунёнинг ҳеч қайси тилига тушунмайди, юришни ва ҳатто, овқат ейишни ҳам билмайди. Бир-икки йил ичида у гапира бошлайди, уч ёки тўрт ёшда югура олади, беш-олти ёшида саволлар бериб бошингизни оғритади: инсон учун керак бўлган деярли барча қобилиятларни бирма-бир ўрганиб чиқади. Айнан болаликда инсон мияси ривожлана бошлайди, шаклланади ва сайқалланади. 2 ва 5 ёшгача бўлган пайтдан жуда кўплаб ахборотларни қабул қилади. Қизиқишлари ва орзулари туғилади.

Хато қилиш улар учун оддий ҳолат, хато қилмасак ўргана оламизми, ўзи? Ўзида болаликнинг ҳиссиётларини сақлаб қолган Эйнштейн: *«Хато қилмасангиз ҳеч нарсани ўргана олмайсиз»*, деганди. Лекин бутун дунёдаги таълим тизими хато қилган ўқувчини «2» баҳо билан жазолайди, аслида эса хато қилиш ўрганиш жараёнининг бир қисми сифатида қаралиши керак. Болалар буни инстинкт ва интуиция билан сезиб ҳам ўрганади.

Савол бериш-чи? Албатта, саволга жавоб топиш мушкул. Гарвард Институтида олиб борилган тадқиқотларга кўра, энг юксак муваффақиятга эришган фавқулодда иқтидорли инсонларнинг ҳаммасига хос бўлган икки хислат мавжуд – улар муваффақиятга шубҳасиз ишонишган ва доимо саволлар беришган.

Ижодий фикрлаш

Болалар қанчалар кенг ва аниқ ижодий тасаввурга эга бўлишини ўйлаб кўрганмисиз? Жаноб Кен Робинсоннинг тадқиқоти шуни кўрсатдики, болалар ижодий-креатив фикрлаш бўйича боғчадалигида 84 % ли натижа кўрсатибди, аммо мактабга бораётган 2-синф ўқувчисиди бу кўрсаткич 10% га тушиб қоларкан. Ахир, ёшлигимизда ҳаммамиз ажойиб рассом бўлганмиз, фақатгина таълим тизимига кирганимиздан кейин, ўқитувчиларнинг «ёрдами» ва танқиди билан бу хислатимизни йўқотиб улгурамиз.

Шунингдек, боланинг хотирасини кучли деб ҳам биламиз, уларга нимани ёдлатсангиз, шуни ҳазм қилиб юборишади. Тўғри, улар ниманидир мазмунига кўра эмас, узлуксиз такрорлашлари эвазига ёдлашади. Чақалоқнинг мияси маълум пайтда жуда тез ўзлаштира олади, айниқса, дастлабки 10 йил ичида болалар мана шундай имконлар мақолида улғайишади. Болаларча қайсарлик, инжиқлик ҳам уларнинг бошлаган ишини охирига етказишга сабаб бўлади.

Имитация – тақлид санъати

Ёш болалар доимо имитация, яъни тақлид қилиш орқали ўрганади. Бу инсон ўрганишининг энг асосий белгиси ҳисобланади. Ахир ҳамма ҳам тақлиднинг у ёки бу кўриниши орқали илк дарсларни ўзлаштиради. Мен бу борада ўқувчиларимга Озодбек Назарбековни доимо мисол қилиб келтираман: дастлабки қўшиқларида унинг овози устози – Муҳриддин Ҳолиқовга ўхшаб кетарди, кейин эса у ўзининг овозини кашф этди, ўз овози билан танилди, албатта, бу ўз устида изланишлар натижаси. Биз ўзимиз ҳавас қилган ёки идеал деб билган одамларга тақлид қилишимиз мумкин, лекин ҳеч қачон асл бўла олмаймиз. Шунинг учун тақлидни ўрганишнинг илк асоси деб билганимиз, кейин эса ўзимизга хослигимизни яратиш учун интилганимиз маъқул.

Ҳозирда жуда кўп олимлар чақалоқ мияси айнан тил ўрганиш учун жуда мос мия эканини таъкидламоқда. Чақалоқ миясини тил ўрганиш борасида чинакам механизмга қиёс қилсак бўларкан.

Институтимизга бир миллионер инсон келиб, суҳбат уюштирди. У гап орасида ҳар бир одамнинг ичида митти болакай бўлиши кераклигини ва айнан шу митти болакай унга ғайрат ва иштиёқ бағишлаб туришини таъкидлади. Кейинчалик билдимки, ўша суҳбатда тилга олинган болакайнинг ҳаётдаги ўрни беқиёс экан – айнан у, мантиқан қаралса, бизга фаол энергия бағишлаб туради. Ўзингиз ёки бошқалар сабаб бўлиб ичингиздаги шу болакайнинг йўқолиб қолишига йўл қўйманг. Болаларнинг ҳаракатлари бизга ўрга-

ниш ва хотирада сақлашнинг табиий усулларини кўрсатади: тақлид санъати, ижодий фикрлаш, чексиз яратувчан фаоллик.

Одатда, инсон улғайгани сари, энди катта бўлаяпман, деб болаликка хос хислатлардан йироқлашишга уринади. Бу нотўғри. Аслида болаларча феъл-атворни сақлаб қолган ҳолда, мавриди билан унга тегишли ўзгартиришлар киритиб туришимиз керак бўлади. Албатта, болалар кўп нарсани катталарга қараб ўрганади, бироқ катталарнинг болалардан ўрганиши мумкин бўлган жиҳатлар ҳам талайгина.

Ва сўнги бекат – XXI асрда мия – янги жабҳа. Тони Бузаннинг «Use your head» деб номланган китобида «миямиз ҳақидаги кўп маълумотни 20-асрнинг иккинчи ярмида қўлга киритдик ва 21-аср айнан миямизни янада чуқур ўрганиш асри бўлади», деган таъкидлар бор. Ҳозирда чет эллардаги аксарият ўқув даргоҳларида нейрон олимлари сафи ортиб, мияга алоқадор илмий йўналишлар, инсон миясига тааллуқли тадқиқотлар кўпаяётгани бунга яққол далилдир.

2013 йилнинг 12 феврал куни Барак Обама нутқида ўз маъмурияти 10-20 йиллик муддатда **инсон мияси** тадқиқотларини ўрганиш ҳамда мия иш фаолиятини тўлиқ ҳажмда - **харитага** тушириш бўйича лойиҳа ишлаб чиқаётганини тилга олди.

Миямизда 100 миллиарддан ортиқ нейронлар мавжуд, ҳар сонияда 1000 дан ошиқ кимёвий реакциялар содир бўлади. Бу лойиҳа биздаги «суперкомпьютерни» янада яхши тушуниш, инсон хотираси, идроки, сезиш, туйғулар ва энг муҳими, онгни англаб етишга олиб келса не ажаб. Айрим олимларнинг фикрича, бу лойиҳа мия билан алоқадор бўлган Алзгеймер ва Паркинсон касалликларини тўлиқроқ тушунишга имкон бериб, шунингдек, шизофрения ва аутизмга қарши муолажа-даволаш усуллари ишлаб чиқилишига сабаб бўлиши мумкин экан.

*Агар XX аср атом
ҳамда молекуляр
биология
асри бўлган бўлса, 21
аср шубҳасиз мия
тадқиқоти асри
бўлади.
Интернетдаги
маълумот*

Худди шундай лойиҳа АҚШ тарихида олдин ҳам бўлган. Ўшанда **Инсон Ген Лойиҳа** (Human Genome Project) номли тадқиқот 13 йил давомида инсондаги генларнинг тузилиши ва унга алоқадор барча маълумотларни йиғиш билан шуғулланганди. Сўнг ушбу лойиҳанинг муваффақияти ўлароқ кўпгина дорилар ишлаб чиқилиб, янги кашфиётлар қилинган эди. Биргина факт: Human Genome Projectra 13 йил давомида 3,8 миллиард доллар сарфланиб, охири 2010 йилгача 800 миллиард долларлик фойда келтирган экан. Албатта, гап бу ерда фойда ва сарф-харажат хусусида эмас, гап инсон учун ҳалигача сўроқ бўлиб турган саволларга жавоб топиш, сирларни очиб, қанчадан-қанча инсонлар ҳаётига ёруғлик олиб кириш ҳақида.

Нанотехнологлар ва невропатологларнинг таъкидлашича, уларнинг изланишлари самарасини юзага чиқаришда замонавий технологиялар айна муддао бўлар экан. Калифорния Технологик Институтидаги мажлисда Гугле, Майкрософт компаниялари ва бир қатор олимлар замонавий компьютерлар бу лойиҳага кўмак бера олади, деган қарорга келишди. Шунингдек, инсон мияси фаолиятини **харитага** - тушириш анчагина қийин бўлиши ҳам таъкидланди. Лойиҳага турли хил давлат ва нодавлат ташкилотлар, агентликлар ва бутун дунё бўйича олимлар жалб қилиниши керак. Нима бўлганда ҳам, биринчи қадамлар қўйилди. Бу борадаги қизиқишларим устунлиги ва ўз миямни яхшироқ тушунишга бўлган табиий чанқоқ туфайли мазкур лойиҳа менинг эътиборимни тортди. Воқеалар ривожини кузатамиз: кейинги 10 йил давомида миямиз ҳақида янада қизиқарли билимларга эга бўламиз, деган умиддаман.

Технологик тараққиёт туфайли миямизни янада яққолроқ билиб бормоқдамиз. МРТ магнитли резонанс ва яна ФМРИ – функцияли магнитли резонанслар миямизнинг даярли барча вазифаларини сантиметрлаб кўриб чиқади. XXI аср чинакам маънода мия асри бўлиши ва кашфиётларга бой бўлиши аниқ. Айнан шундай асрда биздаги кучли восита – миямиздан нечоғлик фойдалана олишимиз ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиб бораверади: Use it or LOSE it деган

нақлни эслаб ўтамиз, яъни «миянгиздан фойдаланинг, акс ҳолда уни йўқотасиз».

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Миянгиз сиз ўйлагандан кўра кучли ва у ҳақидаги нотўғри тушунчаларни тўғрилаб олинг. Буни фақат унинг қандай ишлаши тамойилларини тушуниш орқали уддалайсиз.

√ Иккита мия имконингизда – миянинг шохлашиш хусусияти ва болаликдаги бетиним ўрганувчи мияга бўлган эътиборингиз уни қадрлашга ундайди.

√ Ҳар доим келажакдан умид қиламиз: мия соҳасидаги тадқиқотлар танамизни янада яқинроқ тушунишга ва унга боғлиқ саволларга жавоб топишимизга ёрдам беради.

ИККИНЧИ БОБ. ХОТИРА ИЛМИ ВА САНЪАТИ

ХОТИРА НИМА?

Одатда, бу саволга кўпчилик оддийгина қилиб жавоб беради, аслида эса бу жудаям мураккаб бўлган ҳам биологик, ҳам кимёвий жараёндир. Мураккаб тилда тушунтирсам, миянгиздаги нервлар бир-бири билан синапслар орқали электр токи ёрдамида суҳбатлашиб маълумотларни айни бир усудда сақлаб қолади. Келинг, имкон қадар содда тарзда хотиранинг турлари ва унинг ишлаш тамойиллари билан бирма-бир таништириб чиқсам.

Эслаб қолиш жараёнини 3 га бўлсак бўлади. Булар: **Сақлаш, Кодлаш, Қайта эслаш**. Бу учала жараёни бирга ишлашини тушунтириш учун, келинг, Файллар жавони мисолига мурожаат қиламиз. Ўзингизга керакли бўлган хабарни қоғозга туширасиз – бу сақлаш жараёни, кейин эса бу қоғозни жавондаги жойига қўясиз – бу эса кодлаш жараёни. Ва учинчиси, ўша бўлимга бориб ўзингизга керак бўлган хабарни оласиз-да, хурсанд бўлиб кетасиз. Одатда, кўпчилик эслаб қолишга ҳаракат қилади-ю лекин асосий муаммо – 3

босқичли жараённинг илк босқичидаёқ маълумот ёдда сақланиб қолмаган бўлади. Баъзида эса биз маълумотларни эслаб қолишда қайта эслашни қийин қилиб қўямиз. Шунинг учун, 1-2-қисмлар жуда ҳам муҳим ва у бизни учинчи қайта эслашни яхшилашга олиб келади.

Ундан ташқари хотира олинган маълумот қанча муддатда ушланиб қолишига кўра ҳам иккига бўлинади: бу дегани хотирамиз 2 хил омборхонага эга бўлиб, ҳар бири ўз вазифаларига қараб турли иш бажаради: **қисқа муддатли ва узоқ муддатли хотира.**

Бир зумга эслаб қолиб, кейин эсдан чиқарадиган маълумотларни **қисқа муддатли хотирада** сақлаймиз, биз 7 та рақамгача бўлган маълумотни эслаб қоламиз ва у 15-25 секундга ушлаб турилади ва кейин отиб юборилади. Айнан ушбу хотира турини биз фаолиятдаги хотира ёки ишловчи хотира деб атаيمиз. Фикрлашимиз асосида эса шу ишловчи, вазифаларни бажарувчи, ижро этувчи хотиралар ётади.

Қисқа муддатли хотиранинг асосий муаммоси, у жуда тез (2 секундгача) эсдан чиқиб қолади. Бунинг давоси – яхшилаб такрорлаб олиш ёки баъзи манбаларнинг таъкидлашича эслаб қолмоқчи бўлинган маълумотга 7 секундгача эътибор қаратиб туришдир. Шунингдек, қисқа муддатли хотира безовта бўлишга жуда мойил, эътиборнинг озгина узилиши қисқа муддатли хотирага маълумот келмаслиги билан таомланади. Шунинг учун бўлса керак, қисқа муддатли хотирамиз бир вақтнинг ўзида иккита ишни бажара олмайди.

Гарвард университети профессори Жорж Миллернинг айтишига кўра, етти йилдан буён уни етти рақами қўллаб-қувватлаганини ҳис қилибди ва пировардида, ахборотни ҳазм қилиш қобилияти юзасидан тадқиқотларини 7 ± 2 деб атабди. Шу ўринда сиз «мен 10-13 та рақамни эслаб қоламан» дейишингиз мумкин. Шундай дегувчи дўстларимга мен мўъжаз компютеримдаги бир ўйинни кўчириб бердим. Бу ўйин қисқа муддатли хотирани чархлайди, синовдан ўтказди. Натижа шу бўлдики, деярли барчаси 13-14 та рақамдан узоққа ўтиша олмади, нега 7 та эмас, айнан 14 талиги эса уларнинг ахборотни гуруҳларга ажратгани билан боғ-

лиқдир. 123456 ни 12 34 56 деб олсак, яхшироқ эслаб қолинади. Лекин инсон хотирасининг қисқа муддатдаги камчиликлари сезиларли. Айнан нима учун еттигалигини ҳеч ким билмайди, тўғрироғи, тугал изоҳлай олмайди. Тўғри, ҳаётимизда етти сонининг сирли ифодаларига кўп дуч келамиз. 7 та осмон, 7 жаннат, ҳаж амалларида 7 марта айланиш, бу сирли ва сەҳрли 7 рақамига боғлиқ аниқлик илмий нуқтаи назардан изоҳланмаган. Мнемотехника орқали ушбу қоидани йўққа чиқариш ҳеч гап эмас, нима бўлса ҳам биз одатда қисқа муддатда 7 ± 2 та рақамларни эслаб қоламиз.

Лекин қисқа муддатли хотирани биз «парчалаш» деб номланган усул – узун маълумотни бўлак-бўлакларга қўшиш билан узайтиришимиз мумкин. Масалан, 123432657048 сингари рақамларни 123-432-657-048 қилиб осонгина эслаб қолиш мумкин. Бунда қисқа муддатли хотира 7 та пулни олиши мумкин бўлган кармонга ўхшатилади, агарда сизда 7 дона 1000 минг сўмлик бўлса, сизнинг кармонингиз ҳажми 7000, лекин 500 сўмлик бўлса, унда сизники 3500 сўм, 100 сўмликдан жами етти юз сўм бўлади, холос. Шу орқали рақамларни сиз 2 ёки 3 хоналикларга «парчалаб», уларни мантиқан жамлаб, 7 ± 2 қонунини бузишингиз мумкин.

Қайси касб соҳибларида қисқа муддатли хотира кучли бўлади? Маълум бўлишича, кўпдан буён официантлик қилувчи инсонларнинг ишловчи ёки қисқа муддатли хотираси бошқалардан кўра кучлироқ бўлар экан. Бу, албатта, ўтган бобда айтилган, махсусланиш ва шохлашиш жараёни маҳсули ва натижасидир. Умуман, қисқа муддатли хотира бу узоқ муддатли хотирага кўприк ҳисобланади, ҳеч қачон сиз ёдлаб қолмоқчи бўлган хабар ўз-ўзидан узоқ муддатли хотирага туша олмайди. Эътибор таранглиги ҳам айнан ишловчи хотирага боғлиқ, бир сўз билан айтганда, қисқа муддатли хотира воситачилик вазифасини ҳам бажариб туради.

Узоқ муддатли хотира. Ушбу китобнинг асосий мақсадларидан бири ҳам қисқа муддатли хотирадаги маълумотларни узоқ муддатли хотирага ўтказишга кўмаклашишдан иборат. Айтиш жоизки, узоқ муддатли хотирага сиз учун муҳим бўлган хабарлар жойлаштирилади ва жуда ҳам қизиқ

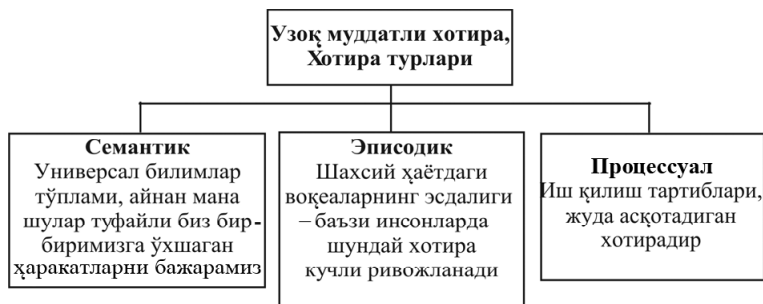
бир факт шуки, хотиралар бир-бирини эслатиб юбориши мумкин. Баъзида шундай бўлади: биз ниманики узоқ муддатга ёки қисқа вақтга эслаб қолишимизга қараб ҳам ёдлаймиз, агар бирор маълумотни узоқ муддат асқотади, деб ҳисобласак, миямиз буни муҳим деб билиб эслаб қолади. Биз кун мобайнида неча-неча маълумотни оламиз ва миямиз, одатда, ҳамма маълумотни эслаб қола олмайди, аввало, бу шарт ҳам эмас, миямиз маълумотларни хотирага муҳимлик даражаларига кўра ажратган ҳолда ёдлайди.

Унутилган маълумотларни гипноз ёки электрлаш орқали қайта эслаб қолиш ҳам узоқ муддатли хотиранинг кучини кўрсатади. Биз, одатда, эслай олмаймиз ёки қандай қилиб қайта ёдга келтиришни билмаймиз. Баъзида унутилган факт сизга қўққисдан ажабтовур тезликда, тезда келиб қолади – бунда сизга қандайдир бир калит ҳолат ёрдам беради. Ёки энг қизиқарли ва кулгили ҳолат миямизга электр токи стимуляцияси берилганда биз ёдимиздан кўтарилганларни эслай оламиз. Қуйида Доктор Пенфилд фаолияти мисолида буни кўриб чиқамиз. Доктор Пенфилд бир куни эпилепсия касаллигига чалинган бемори миясининг қайси қисми жароҳатланганини билиш учун миянинг турли қисмларига кичик электр тоқларини жўнатади. Тасаввур қилинг, худди қозоннинг қопқоғидек беморнинг мияси очилган ва доктор беморнинг миясига таъсир ўтказа бошлайди – кичик кучланишдаги токни юборади. Бемор оғриқ сезмайди, негаки, мияда оғриқни сезувчи нервлар йўқ. Шунда докторни ажаблантирганча, бемор ёшлигидаги турли хил воқеалар билан боғлиқ яққол ранг, ҳидлар билан боғлиқ ҳолатларини эслаётганини айтди. Бу докторнинг ҳужайраларга бирма-бир тегиб чиқаётганининг натижаси эди. Шундан кейин Пенфилд ажойиб таклиф билдирди: биз деярли барча маълумотларни хотирамизда сақлаб қоламиз, гап уларни қайта эслашимиз учун туртки беришда. Гувоҳи бўлганингиздек, узоқ муддатли хотира ўзига хос тарзда ишлатилмаган хотираларни бир чеккада сақлаб қўяркан.

Узоқ муддатли хотира қисқа муддатлисидан бир қанча хусусиятларга кўра фарқ қилади. Узоқ муддатли хотира чек-

сиз ва ташқи таъсирга мойил эмас. Одатда, эслашдаги кўп муаммолар айнан шу хотирада содир бўлади. Қисқа муддатли ва узоқ муддатли хотира вақти бўйича ҳам, маълумотларни сақлаб қолиш бўйича ҳам икки хил принципда ишлайди. Узоқ муддатли хотира чексиз гигабайтларга, қисқа муддатли эса жуда кичик жойга эга. Бу шунчалар кичкина эканки, озгина эътибор ва диққатингиз жамланиши бузилса, сиз ҳозир нима ўқиётганингизни унутиб қўясиз. Узоқ муддатли хотира эса унча-мунча таъсирларга берилмайди, ўзгарса ҳам фақатгина ўша информацияга етиб бориш йўли узоқлашиши мумкин.

Узоқ муддатли хотира нимани эслаб қолишга кўра 3 турга бўлинади (3-расм):



3-расм. Узоқ муддатли хотиранинг учга бўлиниши.

Бу графа шуни англатадики, кимдир жараёнларни – эътироз намоён бўлиши ҳолатларини яхши эслаб қолади, масалан, овқат қилиш ёки нимадан кейин нима қилишни, яна баъзи инсонлар эпизодик – кичик-кичик ҳолатларни, ёшлигидаги қизиқ воқеаларни ҳам беҳато эслаш олиш қобилиятига эга. Семантик хотирага эса бизнинг узоқ муддатли хотирамиздаги фактлар ва билимлар тўпланади. Бу каби гуруҳларга ажратишдан нима наф, деган савол пайдо бўлиши мумкин сизда. Бундаги фойда ёки қулайлик шуки, сиз хотиранинг қайси соҳада устунлигини билиб, қайси соҳада мукаммаллашиб, ўзингиздаги иқтидорни ривожлантиришни белгилай оласиз.

Ахборотни қабул қилиш

Эшитаман ва унутаман, кўраман ва кейин эслаб қоламан – бажарсамгина тўла-тўқис тушунаман.

Конфуций

Дейдиларки, борлиқдаги маълумотларни қабул қилиши учун Яратган инсонга икки хил сезги ато этибди. Бири кўриш, иккинчиси эса эшитиш. Айнан шу икки сезги органимиз орқали биз кўп маълумотларни ўзимиз учун қабул қилиб оламиз.

Ундан ташқари инсонларни ўрганиш ва ахборотни қабул қилиши бўйича ҳам хотирани 3 турга ажратсак бўлади. Албатта, булар эшитиш, кўриш ва ҳаракат-кинестетик хотиралар ҳисобланади. Инсонлар ўзи учун қайси усул қулай бўлса, шуни танлаши даркордир. Бу ўз навбатида миямизга кириб келаётган хабарнинг турига ҳам боғлиқ. Конфуцийнинг гапи бу файласуфнинг нақадар амалиётчи бўлганини кўрсатади. Ўзингизни қайси усулда яхши ҳис қилишингизни билиш учун турли усулларда ўзингизни синаб кўринг ва қайси бири сизга қулай бўлса, шунга мослашинг. Баъзида бир нечта усул сизга маъқул келиши мумкин. Қабул қилинадиган ахборотлар оқимини шу усул орқали иккиланмасдан қабул қилишни ўрганинг.

Кўриш. Эътибор бергандирсиз балки, баъзи инсонлар сурат ёки расмни кўриб, томоша қилишни мингта сўз эшитишдан афзал билади. Аслида эса сўз яққол тасаввурлар ҳосил қилса яхшироқ эсда қолади. Бунда сўз тасаввурдаги манзаралар тимсолида хотирага жойлашади, масалан, дин сўзини эслаб қолмоқчисиз, кўз олдингизда масжид гавдаланади. Билиш керакки, кўриш Доктор Медина фикрича, барча сезги органлари орасида энг муҳими экан (айнан ахборот қабул қилиш бўйича). Балки шунинг учун ҳам одамлар китоб ўқишдан кўра телевизор кўришни афзал билишар, чунки китобдаги ҳар бир ҳарф бу алоҳида расм бўлиб, миямиз учун мушкуллик туғдиради.

Эшитиш. Аёллар эшитиш, эркаклар кўриш орқали информация қабул қилади, деган оммавий дунёқараш бор. Бу қанчалик тўғрилигини атрофга назар солиб, ўзингиз кузатишингиз мумкин

Кинестетик. Шундай одамлар борки, уларнинг хотира-си ҳаракат, фаолият, бирор бир машғулотни бажарганида яхши эслаб қолади. Улар учун амалиёт энг яхши усул. Ахир, велосипед миниш билан шеър ёдлаш ўртасида катта фарқ бор.

Визуал ва сўз. Визуал ўрганиш анчагина фойдали. Бир расм минг сўздан афзал, деган гап бежиз эмас, ахир. Доктор Ҳаус сериалини кўрган бўлсангиз, беморга диагностика қўйишда докторлар оқ доскадан кўп маротаба фойдаланишади. Доска нечоғлик аҳамиятли бунда? Аҳамияти шундаки, доска маълумотларни бир жойга жамлаб, уни кўрсатишда фойда беради. Мия орқали бирваракайига бунча ахборотни тасаввур қила олишимиз мушкул бўлади.

Кўриш барча сезги аъзоларимиз орасида султони ҳисобланади. Визуал хотира деярли чексиз, деб таърифлашимиз мумкин. Тадқиқотлардан бирида иштирокчиларга 10 000 та расм берилган ва сўнг бошқа расмлар аралаштирилган расмларни бериб, уларни ажратиш топширилган. 99 % аниқликда расмлар тўғри ажратилди, ҳатто 3 ойдан сўнг ҳам шу натижа қайтарилди – бу эслаб қолиш, таниш туфайли албатта.

Статистикага кўра, инсон 10 % ўқиганларини, 20 % эшитганларини, 30 % ўқиб эшитганларини, 50 % эшитиб кўрганларини, 70 % нима деб гапирганини ва 90 % нима бажараётганини эслаб қоларкан. Бу факт яна бир нарсани кўрсатади: одамлар китоб ўқишдан кўра кино кўришни яхши кўради. Сиз кўпроқ ўз фикрларингизни билдиришни ўрганинг.

Теварақтаги маълумотларни ҳиссиётларимиз орқали қабул қиламиз. Бугуннинг илғор маркетингларини ўз компанияси маҳсулотлари савдосини ошириш мақсадида, инсоннинг ҳид билиш хотирасига таъсир ўтказишга уринишмоқда. Ёқимли ҳид, одатда, инсонни ҳаддан ташқари кўп пул сарфлашига ундайди, эътибор берсангиз, чет элдаги маш-

хур фирмалар ўз дўконларини шундай ҳидлар билан ифорлантиришади.

Ҳар бир инсон ўзининг ўрганиш усуллари ва кўникмаларига эга экани кўпчиликка маълум. Шунга кўра, ўзига мос усулнинг устунигини унинг ўзи белгилайди. Олимларнинг таъкидларига кўра, ҳар бир одамда маълум усулларнинг мажмуи мужассам бўлиб, турлича усулларда турлича ўрганиш малакаларига кўникма ҳосил қилади. Ҳар қандай ҳолатда, аввало, усулни тўғри танласангиз, ўқиш-ўрганиш сиз учун ҳеч қачон «зерикарли» сўзига синоним бўлиб қолмайди.

Усулнинг нечоғлик аниқ белгиланиши, айниқса, таълим тизими учун муҳим. Агар синфда 30 та ўқувчи бўлса уларнинг ҳар бири турли хил ўрганиш қобилиятига эга ва ҳар хил усулларда ахборотни қабул қилишади. Қизиғи шундаки, дунёдаги таълим тизими, умуман олганда, илк яратилганидан бери сезиларли ўзгаргани йўқ экан. Ҳалигача биз сўзга боғлиқ ва мантиқий усуллар билан ўқиш-ўқитишда давом этмоқдамиз. Ўқишлар синфхона, китобга асосланган, қайта-қайта такрорлашга муккасидан кетган, ҳаддан ортиқ имтиҳонлар ўтказиш кабилар орасида қолиб кетмоқда. Кимки бу тизимга мослаша олмаса, у ўзини пастки даражада топади ва уларни мактаб аҳли «иккичи» деб билади. Ваҳоланки, уларнинг қайсидир қобилиятлари аълочиларникидан қолишмайди. Ахир, «иккичи» дегани муваффақиятга эриша олмайди, дегани эмас-ку. Мактабдаги «иккичи»лар ҳаётда муваффақиятга кўпроқ эришганига кўп бора гувоҳ бўлганман.

Яна шуни ҳам айтиш керакки, икки хил тарзда ёдлаш мумкин: расмлар билан ва сўзлар билан. Гадқиқотлар кўрсатадики, иккала эслаб қолиш бир-биридан тубдан фарқланган ҳолда миямизнинг турли қисмларида сақланиб қолади. Расми нарсалар кўпроқ аниқ манзаралар воситасида, сўзлар эса кўпроқ мавҳум ҳолат-тасаввурлар орқали эслаб қолишда унумли. Масалан «олма» ва «мева» сўзларини олсак, бу ерда олма аниқроқ ифода. «Мева» ва «ейиш» сўзларини олсак, «ейиш»дан кўра, «мева» аниқроқ чиқади. Хулоса шуки, ўзликни, хотирангизни ва миянгизни англаш ва ўрганиш усулингизни онгли равишда танлаб, уни кашф этинг.

Кейинги бобларда сиз мнемоника техникалари ва хотирамиз ишлаш тамойилларининг амалиётига гувоҳ бўласиз ва айтишим керакки, деярли ҳамма техникалар асосан сунъий хотирамизни кучайтиради. Билмасангиз билиб қўйинг, юнон олимлари инсонда табиий ва сунъий хотира мавжуд, деб ҳисоблашган. Табиийси – ҳеч қандай ёрдамсиз эслаб қолиш қобилиятингиз, сунъийси эса турли хил усуллардан фойдаланиб эслаб қолиш саналади.

**ҚИЗИҚ ДАЛИЛ!
АУТИЗМ ВА САВАНТ СИНДРОМИ ҲАҚИҚИЙ
ЁМҒИР ОДАМИ – КИМ ПИКДА.**

1988 йили Оскар мукофотини олган «Ёмғир одами» фильми айнан Ким Пик ҳаёти асосида суратга олинган. Ким Пик билан суҳбатлашган инсонлар таъкидлаши бўйича, у кутубхонадаги ҳамма китобларни муаллифдан тортиб, то қайси бетда қандай маълумотлар ўрин олганигача биларди, арзимаган спорт фактларини-ю ва барча автомобил йўлларининг номини ҳамда АҚШдаги барча почта индексларини рақамларни беҳато эслаб қолганди. Ҳақиқий истисноий хотира соҳиби, ўтган қизиқ далилларда таъкидланган фотографик хотира эгаси деган инсон айнан шу эди!

У чинакам маънода энциклопедик одам ёки жонли энциклопедия, инсон википедия ёки миясида компьютер винти бор инсон. Олимларнинг таъкидлашича, айнан Ким Пик шундай фотографик хотира соҳиби эканлиги аниқланган, ваҳоланки, фотографик хотира мавжудлигининг ўзи баҳсларга сабаб бўлган. Биргина муаммо – Ким Пик ёшлигидан аутизм синдромига чалингани эди, яъни у оддий инсонлар каби фикрлай олмас ва ижтимоий алоқаларга кириша олмасди. Аутизм айнан шундай ақлий пасайишга нисбатан ишлатилади. Савант синдроми эса айнан аутизмга чалинган инсонларда бўлиб, унда бемор миясининг бир

қисми ўта кўп ривожланиб, бошқа соҳаларда нўноқлик белгилари сезилади. Ким Пикни биз аугист савант деб аташимиз мумкин, унинг математик ҳисоб-китобларни беҳато қилиши ва хотираси истисноий даражада бўлиши ҳамда йиллик календарларни ипидан игна-сига ёдлаб олганлиги ҳаётининг бошқа соҳаларида камчиликка эга бўлишига олиб келган. Ким Пик 1951 йилда таваллуд топган бўлиб, унинг мияси бошқалардан кўра юқори савияда ишларди. Ундан ташқари, миясидаги чап ва ўнг яримшарларни боғлаб турувчи орган деярли мавжуд эмас эди, устига-устак Ким 4 ёшгача юришни эпполмаган.

Ҳаётда кўп қобилиятлардан маҳрум бўлса ҳам, унинг миясининг салоҳияти анча юқори: Ким 7600 дан зиёд китобларни қунт билан ўқиб ёдлаб юборган эди, ўзининг ёқтирган телевизион каналлари бор ва доимо унинг ноёб қобилиятини текширгани кўплаб қизиқувчи инсонлар келиб суҳбатлашишни хуш кўрарди. Ҳозирда шундай қобилият эгаси орамизда йўқ, мен ҳам ўзим хотира чемпиони қатнашчиси сифатида у билан кўришишга муяссар бўлолмадим. Фильмга келсак, ажойиб маҳорат билан ишланган ва Кимнинг ҳаётини бошқача ракурсда кўрсатиб, мутахассисларнинг эътирофига сазовор бўлди. Машҳур Дастин Ҳофман билан биргаликда Том Круз ака-ука ролини ижро этишади.

Гарчи Ким шундай касалликка учраган бўлса ҳам ундан илиқлик уфуриб турарди, сиз унинг олдига савол билан борсангиз, у албатта, эринмасдан сизга саволингиз юзасидан тўлиқ маълумотларни беради, ҳаттоки деталларигача. Ҳали бу соҳада кўплаб тадқиқотлар қилинади. Нега инсон истисноий хотира соҳиби бўлганида миянинг бошқа нуқталарида заифлик сезилади? Ҳали шунга ўхшаган саволларга жавоб топилиши керак бўлади. Яна бир қизиқ воқеа: яқинда ўқиган мақоламда айтилишича, Германиянинг номдор ком-

паниялари ҳозирда аутист савант одамларни йиғиб улардан ўзларининг манфаати йўлида фойдаланишмоқчи экан, яъни аутистларнинг ноёб қобилиятини каттароқ масштабда, юқорироқ фойда олиш учун ишлатилади.

Унутиш – эслаб қолиш дегани

*Инсонларга худо томонидан унутиш
қобилияти инъом қилинмаганда,
улар яшай олмасди.
Эврипид*

Ҳаммамиз унутиш деганда юзимизни буриштирамиз, унутишга доир кўплаб уятли ҳолатлар эсимизга келади. Лекин янги тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, унутиш фойдали жараён. Айнан унутганимиз учун биз кўпроқ маълумотни эслаб қоламиз.

Илгари олимлар унутишни миямизнинг камчилиги деб билишган. Шундан бўлса керак, унутишга салбий муносабатда қаралган. Аммо эндиликда бунга хотирамизнинг бойлигидек қаралмоқда. Бу бизга ўзимиз учун энг керакли бўлган маълумотни – келажакда ишлатиладиган хабарнигина эслаб қолиб – майда-чуйдаларини унутиб юбориш имконини беради. Унутиш камчилик эмас – миянинг биологик вазифаси. Демакки, унутишингиз табиий жараён – хотиржам бўлинг!

Аслида, қай тариқа унутамиз? Энг аввало, вақт ўтгани сайин унута борамиз – саволнинг энг биринчи жавоби бу. Вақт таъсирида унутишга қарши усул – оралиқли такрорлаш илмий жиҳатдан ишлаб чиқилган (бу ҳақда кейинги бобларда танишасиз). Шундай экан, «вақт ҳаммасини доволайди» деганда, доно халқимиз шуни назарда тутган бўлса не ажаб. Демак, унутишнинг биринчи сабаби – вақтнинг ўтиши.

Яна савол туғилади: нима учун биз эсдан чиқарамиз? Аслида эсдан чиқариш муаммо эмас, миямиз табиатан энг му-

ҳим вазиятларни эслаб қолади – табиий тежамкор ҳодиса бу, шундай эмасми? Пировардида биз эсдан чиқариш, унутмоқликни хотирани тўғри ишлаши учун зарур функция қаторига киритамиз. Унутмоқлик бизни ҳаётимиздаги икир-чикирлар, маъносиз ахборотларни «ортмоқлаб» юриш азобидан халос қилади, улар туфайли хаёлни бузмасликни таъминлайди.

Психология дарғаларидан бўлган Зигмунд Фрейд ҳам унутишга оид ўз назариясини ўртага ташлаган. Ҳозирда мотивация билан унутиш деб ном олган ушбу назарияда ўзимизга керакли бўлмаган хотирани мажбурлаб чиқариб ташлашимиз ҳам мумкин. Ва бу албатта онгли ҳамда онгсиз амалга ошади. Тинч ва тўкис яшашимиз учун (онгсиз бўлса ҳам) бизни беҳузур қиладиган ахборотларни миямиздан чиқариб ташлашимиз лозимлиги туфайли бу таъриф келиб чиққан. Баъзида ҳаётда шундай хотиралар бўладикки, уларни эсдан чиқара олмайди киши. Кучли ҳис-ҳаяжон ва қўрқувга солувчи ҳодиса туфайли пост-травматик касалликлар келиб чиқиши эҳтимоли бор. Унутилмас салбий хотира бизни узоқ муддат безовта қилади. Унутиш эса бу ерда энг яхши малҳам. Ахир, кўнгилсиз нарсаларни унутмасдан ҳаётда бахтли яшаш мумкинми? Мотивация бўлса бўлди, унутилмас бўлиб туюлган хотиралар ҳам унутилар экан!

Ундан ташқари, кўп нарсани унутмайдиган инсон депрессияга тушиши эҳтимоли ҳам бор, тадқиқотлар шуни кўрсатади. Бу нарсани мен шахсан «Доктор Ҳаус» сериалининг маълум сериясида бир беморни мукамал хотираси юзасидан даволаш пайтида гувоҳ бўлганман. Беморниг хотираси шу даражада кучли бўладикки, ҳар бир кунга монанд воқеаларнинг аниқ далилларигача айтиб бера олади, аммо ижтимоий ҳаёти ҳавас қиларли бўлмайди. Ўша аёл ўзининг синглизини кечира олмайди, синглизини кўрса салбий хотиралар уни безовта қилади. Ахир, муқаддас китобларда ҳам кечиримли бўлиш кераклиги айтилган, кечириш эса унутишдан бошланса не ажаб.

Шунингдек, жуда кўп маълумотни эслаб қолмаслик қайсидир касаллик аломати бўлиши ҳам мумкин – шунинг учун

бундай ҳолатни ўзингизда сезсангиз шифокорга мурожаат қилганингиз яхшироқ. Бир нарса аниқ: биз ҳали унутиш ва эслаб қолиш ҳақида тўлиқ манзарани тасвирловчи суратга эга эмасмиз, миямизни ўрганувчи соҳа ҳали кўп ишлар қилиши даркор. Ҳар ҳолда, ҳар кунги эсдан чиқариш бу нормал ҳолат, салбий эмас. Айнан шу факт кейинги сафар эсдан чиқариб юбораётганингизда унутмаслигингиз керак бўлган хабар. Унутиш асли эслаб қолишга мадад беради-да!

«Менда шундай хотиралар борки, улар доимо безовта қилиб туради. Уларни қандай унутишим мумкин?» Ҳа, бу савол ҳар биримизда пайдо бўлади. Баъзида керак бўлмаган нарсани унутишга уриниш аксинча тескари натижалар билан бизга совға билан қайтиши мумкин. Бу пайтларда классик бир психологик ўйинни эшлаш мақсадга мувофиқ бўлади, агар қўлингиздан келса Оқ Айиқни тасаввур қилмасликка ҳаракат қилинг-чи? Астойдил урининг! Эътибор бердингизми – сиз унутишга ҳаракат қилиш билан бир вақтда яна оқ айиққа эътибор қаратаётган бўласиз. Энг яхши йўл эътиборни умуман бошқа нарсага қаратиб қўя қолишдир, балки.

Хотира санъати тарихи

Хотира илми ва санъати тарихи антик даврларга бориб тақалади. Ўша пайтларда ҳеч қандай телефон ёки компьютер, ҳаттоки ручка ва қоғоз ҳам йўқ эди. Табиий равишда, бу хотиранинг ўрни ва аҳамиятини кучайтирарди. Бахшилар ва ҳикоя айтувчилар учун оғзаки хотира жуда муҳим ҳисобланади. Юнонлар ва римликлар орасида ушбу илм ва санъат хусусида кўпчилик ҳўб билишган ва ўша давр нотиқлари ўзининг маърузаларини муваффақият билан айтиб беришган. Албатта, бунда уларнинг хотирага оид техник кўникмалари иш берган. Цицерон ўша даврнинг сиёсатдонлари, сенатор ва ҳуқуқшунослари ҳам шундай техник кўникмаларни ишга солишганини ўзининг «De Oratore» китобида ёзиб қолдирган. «Ўша пайтларда ораторликда ривожлантирилган хотиранинг ўрни беқиёс бўлган, айнан хотира ора-

торлик санъатини ҳозирги даврдаги шуҳратига олиб келган».

Сукротдан аввал Симонидес мнемоника бўйича ўз кашфиётини амалга оширади, Платон билим хотираларимизда «яширин қурол» деб ҳисоблаган, Аристотел эса мнемоника техникалари ҳақида китоб ёзганлиги маълум, лекин китоб бизгача етиб келмаган. Шунга қарамай, Аристотел хотирани фикрлашнинг энг олий жараёни деб ҳисоблаган. Бунда хотира техникалари фикрлашга ҳам ёрдам беради, дейилади. Айнан Юнонистон хотира илмининг ватани ҳисобланади.

Римликлар, ҳар доимгидек, юнонлар фикрига қарам бўлганлар, улар риторика техникаларини ўрганиш мақсадида хотира илмига бошқача назар билан қарашди. Цицерон ва Квинтилиан Ўрта асрларда айнан шу техникалар ҳақида ёзиб китоб чиқаради. Римлик файласуф ва риторика илми ўқитувчиси Сенека 2000 римликнинг исмини бехато айтиб берган экан. Бир неча аср ўтиб Авлиё Августин ўзининг бир дўсти жуда катта ҳажмдаги бўлган Вергил асарини тескари тарзда ёддан айтиб бера олгани билан мақтанган. Ўрта асрлар ўртасида эса Авлиё Томас Аквинай ўзининг фавқулудда хотираси билан ҳаммани лол қолдирган, у кўп маълумотларни ёдлаб қолишда техникалар ишлатганининг гувоҳи бўламыз.

Франция қироли Франсис II ушбу техникаларни ишлатган ва Англиялик Генри III, Шекспир ҳам ўз навбатида хотира техникаларини қўллагани ҳақида далиллар бор. 18-аср файласуфлари хотира илмидан дарс беришган (Френсис Бэкон яққол мисол бўла олади) ва баъзи олимлар, масалан, Лейбниц рақамларни эслаб қолишда хотира системаси билан шуғулланаётганда математиканинг калкулус деб номланган бўлимини кашф қилган экан. Кўряпсизки, бу илмда ҳеч қандай янгиликнинг ўзи йўқ. Барчаси олдиндан топилган нарсалар, фақатгина биз ушбу соҳани қайтадан жонлантиряймиз, холос.

Италияликлар мнемоникада довруғ қозонишган. Мен билан суҳбатда бўлган бир италян хотира бўйича италияликларга ҳеч нарсани ўргатишнинг кераги йўқ эканини ифти-

хор билан гапирди, бу улар ҳаётининг бир қисми ҳисобланар экан. Жордано Брунонинг хотира бўйича ёзиб қолдирган том-том китоблари ва техникаларини назарда тутди у. Жордано Бруно нафақат илоҳиётшунос ва астроном, балки ёрқин мнемонист одам ҳисобланган.

Гутенберг ўзининг китоб чиқаришга оид ихтиросини кашф қилишидан анча аввал, жуда кўплаб донғи чиққан файласуфлар хотирани инсон кўнглига бир ойна ва доноликни қабул қилишга восита деб билишган. Хотира илми китоб нашр қилина бошлагунича ўта долзарб бўлган, аммо бу кашфиётдан кейин «ташқи хотира» хотираси бўйича қийинчиликка дучор бўлаётганларга катта ёрдам берди. Антик даврда, Ўзбекистоннинг қадимий тарихига назар солсак ҳам, хотирага жуда катта эътибор берилган. Ахборот сақлашнинг энг яхши усули оғзаки ижод эди. Бунга яққол мисол бахшиларнинг анъанавий дostonларни ёдлаб олиш қобилиятлари бўлиши мумкин.

Демак, юқоридаги таъкидлардан кўринадики, хотирамиз кимлигимизни кўрсатиб берувчи асосий қуролимиз ҳисобланади. У орқали биз ўзимизни таниб, келажакка қадам босамиз. Хотирасиз келажак мавжуд эмаслиги ҳам айни шу сўзнинг исботи. Хотира қандай ишлаши ва миямиз тамойилларини тушуниб етиш бизни уни татбиқ қилишга янада ундаса, не ажаб. Унинг етишмаслиги эса ҳаётимизни остинустин қилиб юбориши ҳам мумкин ва фақатгина бу қуролни тўғри ишлатишни ўргансак, биз унинг занглаб қолишига қарши қандайдир иш бажарган бўламиз.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Хотирамиз сиз ўйлагандан кўра мураккаб жараён. Хотира қисқа ва узоқ муддатли бўлиб, иккаласи ҳам турли хил тамойиллар асосида фаолият кўрсатади.

√ Турли инсонлар ахборотни ҳар хил қабул қилади, усулингизни топа билишингиз хотирангизни мукаммаллаштиради.

√ Унутиш эслаб қолишнинг бир бўлаги, биз унутамиз ва янгисини эслаб қоламиз. Фақат унутишни эслаб қолиш билан ортиқча боғламанг.

√ Хотира тарихи узоқ ўтмишга бориб тақалади, тахминан 2500 йил олдин антик даврда кашф қилиниб, тарих давомида кўплаб алломаларни қизиқтириб келган.

УЧИНЧИ БОБ.

ХОТИРАНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНЛАРИ

Юнонлар хотирага шунчалик боғланиб қолишганки, ҳаттоки улар хотира маъбудаси – Мнемосинни ўйлаб топишган. Айнан шу маъбуданинг номидан хотира техникаларини ифодаловчи Мнемоника сўзи келиб чиққан. Мнемосин юнон худолари ичида алоҳида ажралиб турувчи, энг чиройлиларидан бири ҳамдир. Тарихчиларнинг айтишича, Зевс бошқа худолардан кўра кўпроқ у билан бирга бўлган. Зевс у билан 9 кечаю ва 9 кундуз бирга бўлиши натижасида 9 муза пайдо бўлган. Музани биз ҳозир илҳом парилари деб биламиз. Демакки, илҳом париларининг илк асоси антик даврга бориб тақаларкан. 9 музанинг ҳаммаси алоҳида йўналишга эга бўлиб, улар – поэзия, проза, гимн, рақс, комедия, трагедия, мусиқа, тарих ва астрономияга бўлинган эди. Шу орқали, юнонлар учун, Хотира (Мнемосин)га энергиянинг(Зевс) қовушиши орқали ижодкорлик ва билим, илҳом ҳосил бўлади.

Ушбу бобда сиз уч нарсани ўрганасиз: МАТО, КЕМА ва хотиранинг қўшимча қондалари. МАТО ва КЕМА нима экан деб ҳайрон бўлманг, ўқиш жараёнида уларнинг маъзани чақиб оласиз.

Мато – асосий, фундаментал қонун!

Хотирамининг 4 та асосий хусусияти бор. Агар бу фундаментал қонунларнинг бош ҳарфларини олиб бирлаштирсак, МАТО сўзи келиб чиқади. Энди сиз буларни эслаб қолиш учун МАТО ёки газлама сўзларини эслаб қолсангиз, уларни осонроқ ёдда қолдирасиз. Тадқиқотлар кўрсатадики, рўйхат-

даги сўзларни ёдлашда шундай бош ҳарфлардан фойдаланиш ахборотни эслаб қолишни осонлаштиради.

Макон

Ассоциация

Тасаввур

Оралиқли такрорлаш

А. Макон – илмий тадқиқотларга кўра, агарда киши ниманидир эслаётиб қайсидир маконни ёдга олса, маълумотни эслаб қолиш осон бўларкан. Шунинг учун ушбу китобдаги мнемоник техникаларни кейинги бобларда ишлатаётганингизда сизга маконлар жуда асқотади. Негаки, машҳур **локимакон** методларининг асосида ҳам айнан сизга таниш бўлган маконлардан фойдаланиб янги ахборотни ўша маконларга тасаввурий саёҳатга қўйиб чиқишдан иборат бўлади. Бу ҳақида кейинги бобларда яна тўхталамиз. Билингки, сиз бирор бир қўшиқ эшитганингизда бу қўшиқни дастлаб қаерда эшитганингиз ёдингизга тушади – хотирамиз маконларга нечоғлик боғлиқлигини кўрсатади бу.

Б. Ассоциация (боғлаш) – бу хотиранинг иккинчи асосий хусусияти. Миямиз доимо бир нарсани бошқа нарса билан боғлаб олувчи машинадир. Агар мен сизга Муҳаммад Али десам, сиз дарҳол уни бокс билан боғлиқ ҳолда англайсиз. Ижодкорлик ёки креативлик ҳам эски билимни янги билим билан боғлаш орқали содир бўлади. Қисқа қилиб айтсам, биронта маълумотни эслаб қолишингиз учун сиз уни тасаввурингизни ишлатиб ўзингизга маълум бўлган биронта маълумот билан ассоциация қиласиз (боғлайсиз).

*Дунёдаги барча
нарсалар бошқа
нарсаларга боғлиқ
Леонардо Да Винчи.*

Мавзуни қанчалик яхши тушунишингиз ҳам айнан сизнинг ўша мавзу бўйича қанча ассоциацияга эгалингизга боғлиқ экан. Буни ўзингиз ҳам синаб кўришингиз мумкин, бир боб аввалги мавзуни олиб, у бўйича турли томонларга кетиб ассоциацияларни чиқаришга ҳаракат қилинг. Ким кўп ассоциация сўзларни чиқара олса, у мавзуни чуқурроқ ва яхшироқ тушунган ҳисобланади.

2-Машиқ

Инсоннинг маълум мавзу бўйича салоҳиятини билишининг бир йўли ўша сўз бўйича қўти билан нечта ассоциация келтира олишига боғлиқ. Шунинг учун сиз ҳозир Мукамал Хотира сўзига 1 дақиқа давомида нечта ассоциация сўзни келтира олишингизни ҳисобланг. Ассоциацияда миянгизга келган ҳар қандай сўзларни ёзиб қолишига ҳаракат қилинг. Натижангизни эса дўстингизнинг натижаси билан солиштирсангиз, мавзу юзасидан ким кўпроқ билимга эга эканлиги аён бўлади.

С. Тасаввур – Тони Бузанни гапи билан айтганда, миямизнинг тили ҳисобланади. Миямиз шу тилда фикрлайди, ишлайди. Агарда мен сизга **телефон** сўзини айтсам, миянгизга биринчи бўлиб қандайдир тасвир келади (тасаввур ва тасвир ҳам арабча сўз бўлиб «тсвр» илдиз сўзидан ҳам келиб чиққани шундан), бу тасвир ёки расм телефонингиз ё яқинда кўрган бошқа бир телефон бўлиши мумкин. Буни бошқача қилиб тушунтирсам, компьютер маълумотларни сақлаб қолиш учун доимо иккилик саноқ системасига ўтказиб сақлаб олади. У ҳеч қандай аналог информация иккилик саноқ системасига ўтказмасдан сақлаб қололмайди. Айнан шундай таржима қилиш бизнинг миямизда тасаввур орқали ҳосил бўлади. Сизда тасаввур пайдо бўлмаса эслаб, ёдлаб қолиш мушкул бўлади.

*Тасаввур билимдан
кўра яхшироқдир,
негаки у чек-чегара
билмайди.
Эйнштейн*

Расм билан ишлаш эслаб қолиш учун ўта фойдали ва расмни эслатадиган сўзлар икки баробар тез эсда қолади. Тасаввурга тортадиган ҳар бир расмлар бизга ўрганишни унумли ва қизиқарли қилади, аксинча, нотасаввурий ахборот зерикарли ва томошабоп бўлмайди.

Д. Хотирамизнинг яна бир хусусияти бор – бу такрорлаш. Такрорланган информация хотирада сақланиб қолади. Бу ҳаммага маълум бўлган услуб. Мактаб даврида шеър ёдлаш учун эрталаб туриб, шеърни 100 марталаб такрорлар эдим. Умуман олганда, ҳозирги кунда мактабларимиз ушбу услубни

шунчалик севиб қолганки, ҳамма ёдлашга эътибор беради, унинг таг маъноси баъзида эътибордан четда қолади. Оддий бир мисол. Инглиз тили алифбосини ўрганган ўқувчи шеър ва мусиқа қилиб ҳаммасини айтиб беради, лекин 10-ўриндаги ҳарфни айтиб бер, деб савол берилса ўйланиб қолади – гарчи буни такрорлаб-такрорлаб ўзини ёдлаган ҳисобласа-да. Хуллас, такрорлаш нима сабабдан миямиз фойдасига ишлашини билиш учун миянинг қандай тузилганини эслаш керак бўлади. Миямиз нейронлардан ташкил топган, ахборот ўша нейронлардаги синапслар орқали ҳаракат қилади, агарда шу йўлақлардан ахборот ўтаверса, нейронлар шишиб катталашади ва бу эслаб қолишга олиб келади.

«Такрорлаш – ўқишнинг онаси», деб бежиз айтилмаган. Такрорлаш асосан фундаментал билимларни эгаллашда ва тезда қайта эслашга керак бўлган хабарлар учун ўта фойдали. Мисол учун, карра жадвалини такрорлаб-такрорлаб фундаментал билимларни олганимиздан кейин бошқа кўпайтиришлар осон бўлади. Лекин кўп ўрганиш учун фақатгина такрорлаш етарли эмас, шунинг учун бошқа услублар билан уйғунлаштириб ишлатилса, янада фойдали бўлади. Фақат такрорланган ахборот қуруқ ёдлаш ҳисобланади ва таълимда танқидий фикрлаш, ижодий ёндашиш, ностандарт қараш кабиларда муаммо пайдо қилади. Таҳлил такрорлаш орқали амалга оширилмайди ва ўқувчиларга такрорлашни ўргатиш уларнинг энг асосий қобилиятларидан маҳрум қилиши мумкин.

Кўп такрорлаш жуда фойдали ҳисобланади, бунда сиз маълумотни шунчалик кўп ўқийсизки, қайта эслаб қолиш жуда тез бўлади. Кейин, такрорлаш фақат хотирани ривожлантирибгина қолмай, балки сизда маълумотни эслаб қолганингизга ишонч ҳам ҳосил қилади. Баъзида орамиздаги билимли инсонларга қарата, «китоб одам» ёки «тирик энциклопедия» деб таъриф берамиз, улар китобларни бетмабет эслаб қолган ва кучли хотираси ҳамда фактларни эслаб қолиши билан бизни ҳайратга солади. Улардаги шундай қобилиятнинг сири ҳам маълумотларни кўп такрорлаб туриши билан изоҳланади.

Иккиламчи қоидалар – кемага хуш келибсиз!

Иккиламчи қоидаларни ҳам сиз КЕМА мнемоник сўзи, қисқартма сўзи орқали қийинчиликсиз осонгина эслаб қолишингиз мумкин. КЕМА сўзини ёйиб чиқсак, хотирамизнинг қуйидаги асосий иккиламчи қоидалари келиб чиқади:

Концентрация

Эътибор

Мотивация

Антиқа ҳикоя

Кўпчилик концентрацияни инсон миясининг эътибор бериш вазифаси билан адаштиради. Аслида, бу иккаласи бизнинг миямизнинг турли хил икки ақлий вазифасидир. Келинг, аввало, концентрацияни оширишни тушунтиришдан олдин эътибор бериш билан концентрация қилишнинг фарқини билиб олсак.

А. Эътибор. Кўп ўқитувчилар ўқувчилар дарсларга эътибор беришмайди, деб нолийди. Аслида, улар, ўқувчиларнинг диққати ўқитувчи ўргатаётган нарсада эмас, балки бошқа нарсада (эҳтимол, кино, сериал, ёки орзулари ҳақидадир) эканини айтмоқчи бўлишади. Эътибор бериш, ҳар бир тананинг вазифасидир ва уни ҳеч кимга ўргатишнинг кераги йўқ, у худди нафас олишимиздек бизда табиий ишлайди. Яна маълумки, эътибор бир нарсадан иккинчисига ўтувчи қобилиятимиз ва биз, одатда, бирорта нарсага энг кўпи билан 7 ёки 10 дақиқа эътибор бера оламиз. Бу миямизнинг чегараси. Кейин эса эътибор ва қизиқиш тушиб кетиб, бошқа нарсалар ҳақида ўйлаб қоламиз. Яхши ўқитувчи, менинг ожиз фикримча, ўқувчиларнинг эътибори сусайганда шу эътиборни ўйин ёки бошқа қизиқарли усуллар орқали ўзига қайтариб оладиган ўқитувчидир.

Бирор нарсани эсдан чиқаришдан аввал уни эсга тушириш даркор. Кўпчилик эслаб қолмадим, деб нолиган нарса аслида хотирага туширилмаган бўлади. Аслида, эътибор биринчи ўринда туриши керак, агар сиз ҳамма принципларга амал қилган бўлсангизу лекин дастлаб эътибор бермаган бўлсангиз, ҳаммаси бир тийин бўлиб қолади. Одатда,

7 сониялик эътибор бериш қисқа муддатда турган хотирани узоқ муддатли хотирага силжитар экан.

Б. Концентрация. Концентрация айнан эътибор беришдан келиб чиққан бўлиб, биз бирор нарсага узоқ муддат эътибор бериб турсак, демакки, унга концентрация қилаётган бўламиз. Шунингдек, концентрациянинг 2 асосий қонуни бор: биринчиси – инсоннинг иродасига боғлиқ ва у ўз-ўзидан пайдо бўлмайди; иккинчиси – қобилият, яъни уни ўрганса бўлади. Ижтимоий нуқтаи назардан олиб қарасак, концентрация – бутун диққатни бир нарсага жамлаш ҳисобланади.

Концентрацияни муттасил ривожлантириш мумкин. У худди инсон мускули сингари ишлайди, яъни қанчалик кўп машқ қилинса, у шунчалик кучли бўлаверади. Ҳозирда кўплаб машқлар чиққан бўлиб, ҳатто телефонларда концентрацияни оширадиган машқлар ва ўйинларнинг турли хиллари мавжуд.

Концентрацияни қандай ривожлантириш бўйича бераётган қуйидаги маслаҳатларимиз, ўйлаймизки, сиз учун фойдадан холи эмас.

Тадқиқотлардан маълум бўлишича, медитация билан шуғулланиш инсон концентрациясини оширар экан. Медитация деганда ҳинду роҳибларининг оёқларини жуфтлаб ўтирган ҳолатида кўзларини юмиб қандайдир дуоларни айтаётгани кўз олдимизга келади. Аммо бунга чуқур киришиш шарт эмас, шунчаки нафас олиш ва чиқариш меъёрлари асосидаги медитация ҳам фикрларимиз ва концентрациямизга ижобий таъсир этади. Мен шахсан ўзимда бунинг фойдасини сезганман.

Жисмоний ҳолат ҳам муҳим. Гарри Каспаровнинг таъкидлашича, у ҳар бир шаҳмат мусобақаларидан аввал бир ой мобайнида эрталаб югуриб, машқлар қилган. Айнан шунинг учун ҳам мусобақалар давомида узоқ муддатга ўз концентрациясини сақлаб турар экан. Ўзингиз ўйлаб кўринг, сиз чарчаган, касалга чалинган бўлсангиз, қандай қилиб хаёлларингизни бир жойга жамлай оласиз? Шундай экан, эрталабки бадантарбия билан, шунингдек, спортнинг қайсидир тури билан шуғулланишни канда қилманг.

Концентрация деганда бутун танадаги энергияларни бир жойга жамлаб, қилаётган ишимизга бутунлай шўнғиб кетишимиз тушунилади. Эсимда бор, Дейл Карнегининг китобида Теодор Рузвельтнинг ажойиб концентрация қилиш қобилияти тилга олинганди. Унга кўра, Рузвельт ёмғир ёғаётган пайтда дала ҳовлисидаги дарахт тагида китоб ўқиб ўтиради. Китобни ўқиб тугатганидан сўнг ундан ёмғир ҳақида сўрашганда «Ёмғир ёғдимми?» деб сўрайди. Шунчалик чуқур концентрация қилгани сабабли, у ёмғирга ҳам эътибор бермай, чалғимасдан китоб мутолаа қилган экан. Билиб қўйинг, концентрацияни доимо шуғулланиш оқибатида жиловласа бўлади, метин ирода, кучли хоҳиш ва озгина ҳаракат ўз мевасини беради. Уни ривожлантириш мумкинлигини англаш ҳам концентрациянгизни ошириш йўлидаги илк қадам бўлади.

Концентрацияни оширишга оид яна бир маслаҳат. Доимо **ҳозирга** эътибор беринг, хаёлларингиз ўтмиш ва келажак билан банд бўлмасин, нимани қилаётган бўлсангиз шунга эътибор беришни ўрганинг. Тони Бузаннинг концентрацияни ошириш бўйича маслаҳати эса қуйидагича: концентрациянинг кўп бузилишининг сабаби оддий – бу бизнинг миямизнинг хаёл суриши билан боғлиқ. Миямиз автоматик тарзда ҳар 30-40 дақиқада хаёлга берилишни «якши кўради». Аслида эса бу оддий инсоннинг биологик эҳтиёжи. Ўша хаёл суришда миянгиз ўзи учун энг керакли нарсага эришади: танаффус. Озгина танаффусдан сўнг яна узоқ муддатга эътиборни жамласа бўлади. Доимо мия эҳтиёжига қараб иш тутиш лозим. Ана энди, келинг, концентрацияни йўқотган пайтингизга эътибор берайлик. Сиз кутубхонада китоб ўқияпсиз ва концентрациянгизни йўқотасиз, ёнингиздан ўтиб кетган инсонга эътибор берасиз, кейин яна китобга қайтасиз, кейин компьютер овозига чалғийсиз, ундан сўнг яна китобнинг бир-икки қаторини ўқийсиз, ташқаридаги дарахт ва биноларга эътибор кетади, яна китоб, кейин энди хаёллар оғушига чўмасиз, кейин яна китобга эътибор берасиз. Агарда пайқаган бўлсангиз, сиз бутун жараён давомида 100 % **концентрация** қилмоқдасиз. Муаммо йўналишлар-

га боғлиқ бўлаяпти холос. Шунинг учун концентрация сизнинг айғир отингиз бўлиши мумкин, уни, албатта, жиловласа бўлади.

Кўп вазифани бажариш (мультиаскинг) – бир вақтнинг ўзида бир неча нарсаларга эътибор беришга ҳаракат қиламиз. Наполеон бир вақтнинг ўзида ҳам эшитган, ёзган, фикрлаган ва ҳаттоки гапирган. Аммо замонавий илм-фан инсон миясининг бундай қобилиятига шубҳа билан қарамоқда. Яъни кимда ким бир вақтнинг ўзида ҳам «Одноклассники»да туриб, ҳам телевизор кўриб, ҳам дарс қиламан деса у барчаси бўйича унумсиз иш қилган бўлади. Шунинг учун агарда сизда ҳали шундай одат илдиз отиб юборган бўлса кеч эмас, диққатни бир жойга жамланг – шунда ишингизда унум бўлади. Машҳур бизнесмен Генри Уорд Бичер айтганидек «Мен ҳаётимдаги муваффақиятнинг энг муҳим сирини биламан – бу менинг ҳар доим нима қилаётган бўлсам айнан шунга тўлиқ эътибор беришимдир». Бир вақтнинг ўзида икки ёки уч ишни бараварига унум билан бажараман, деб овора бўлманг, бир ўқ билан икки-уч қуёндан ҳеч бирини тутиб ололмаслигингиз бор ҳақиқат.

Танишларимнинг барчаси дарс қилаётганда мароқли ва қизиқарли бўлиши учун мусиқа эшитишни, бу уларга кўмак беришини айтишади. Кўпинча, телевизор қўйиб дарс қилинади. Унутманг, бу ҳолат дарс қилишингиздаги унум ва фойдага ҳам, хотирангизга ҳам катта салбий таъсир қилади.

Кимда-ким ўзини мультиаскингда зўрман деб атаса, одатда, унинг ишловчи хотираси кучли бўлади ва бир қанча ишларга бирма-бир қараб чиқишга қобилияти етади. Барибир, бу зарарли одат, иллат ва унумли дарс қилиш учун кўп вазифани бирваракайига бажаришдан воз кечиш даркор. Тадқиқотлар кўрсатишича, иш қилаётганингизда кимдир сизни безовта қилса, бу ишни тугатиш учун сиздан 50 фоиз кўпроқ вақт кетар экан. Фақатгина бу эмас, безовта бўлган инсон 50 фоиз кўпроқ хато қилиши мумкин. Энг яхши мисол сифатида, ҳайдовчининг телефонда гаплашиши. Олимлар телефон таъсирини ўрганганича, ҳеч ким ўша матоҳнинг ҳайдовчиларга қанчалик зарарлигини тасаввур ҳам

қилмаган, бу худди ичиб олиб руль бошқариш билан баробар – озгина эътиборсизлик сизни ичиб олган одамнинг ўзини тутиши билан тенг қилиб қўйиши мумкин. Мульти-таскинг баъзида фойда ҳам беради, аммо бу ҳам маълум маънода албатта – эътиборингиз ва хотирангиз нечта иш қилаётган бўлсангиз, шунча бўлинади ва ҳеч бирини мукамал эслаб қола олмайсиз. Бир психолог бу ҳолатни телевизор кўриш билан таққослаган, сиз бир вақтнинг ўзида бир канални кўра оласиз ва агар бошқа каналларга эътиборингизни олсангиз, биринчи каналдаги воқеаларни эслаб қолмайсиз. Кўп вазифани бажараётганда ҳам айнан шундай маълумотларни йўқотиш содир бўлади. Қисқача қилиб айтсам, биз мультитаскинг қила олмаймиз, биз биологик нуқта назарга кўра бунга қодир эмасмиз.

Узоқ вақт спорт билан шуғулланган ёки академик ҳаётга кўниколмаган ўқувчилар олдимга келади, улар билан шуғулланиш менга бироз мушкуллик туғдиради. Муаммо шундаки, улар спорт билан шуғулланиб ёки жароҳатлар олиб, шунингдек, академик ҳаётга қизиқмагани туфайли узоқ муддат концентрация қила олишмайди. Уларга секин-аста, оздан концентрация қилишни ўргатиш лозим, акс ҳолда дарсдан зерикиб, кўнгли совиб қолиш эҳтимоли бор. Нима бўлгандаям, ҳар бир инсон концентрация қилишни эплай олади.

Баъзида ким биландир гаплашаётганингизда у сизга бир гапни айтади ва бу пайтда хаёлингиз ўзингизда бўлмайди, кейинчалик эса у ўша гапни сенга айтдим дейди – сиз эслаб олмайсиз. Сиз хаёлингиз ва танангиз билан воқеа содир бўлаётган жойда бўлишни ўрганинг, кўпчиликка ўхшаб танаси бору хаёли бошқа жойда кўп бўлиш, яъни паришонхотирлик сизга кейинчалик ҳаётда кўп панд беради. Паришонхотирлик бўйича «Хотирамининг 7 хатоси» деган бобда ўқийсиз.

3-Машиқ

*Бу машиқни ҳар куни ухлашдан аввал бажаринг:
100 рақамидан бошлаб то 1 гача миянгизнинг кўзида қора доскани тасаввур қилиб унда рақамни пай-*

до бўлаётганини тасаввур қилинг ва фикрларингизни чалғитувчи мулоҳаза келмагунича давом эттиринг. Бу машқни қилавериш, албатта, бу машгулотни осонлик билан эълай олишга олиб келади ва концентрация қилиш қобилиятингизни ривожлантиради.

С. Мотивация – бу ички хоҳиш бўлиб, бу муваффақиятнинг калитларидан бири ҳисобланади. Мотивация эслаб қолишда катта аҳамиятга эга: бир дўстим бор эди, у ҳар доим мендан маслаҳат сўраб, нуқул хотирасидан нолирди. Дўстлари, танишларининг исмларини эсидан чиқариб қўяр эди. Лекин қизиғи шундаки, у футбол фанати бўлиб, ўзининг айтишича, футболчиларнинг исмини у бир марта эшитишда эслаб қолади. Савол туғилади – нега энди у бошқаларни эсидан чиқарадию, футболчилар исмини унутмайди? Жавоби оддий, қизиқиш-хоҳиш мотивацияда. У футболга қизиқади, лекин атрофдаги одамнинг исмини эслаб қолишга эътибор бермайди.

Мотивация билан қизиқишнинг ҳам фарқи бор. Қизиқиш сизнинг эътиборингизни тортиб, ажаблантирувчи нарса бўлса, мотивация сизни ўша нарсани уйдлашингиз учун керак бўлувчи хоҳиш-истак, сабабдир. Баъзан географияни 3 баҳога битирган ўқувчилар давлат номлари ва пойтахтларини, улардаги шаҳарларни номма-ном айтиб беради. Улардан буларни қандай биласан, деб сўрасангиз, футбол туфайли, дейишса не ажаб. Дарҳақиқат, футбол ва суюкли жамоаси орқали ўша мамлакат географиясидан хабардор бўлади. Шунинг учун ҳам футболга раҳмат ҳам айтишимиз керак ва ота-оналар (ҳазиломуз) агарда сиз фарзандингиз географиядан ёмон ўқиганини сезсангиз асло хафа бўлманг, деймиз.

Кучли хоҳиш, аввало, ҳар бир ишнинг боши бўлиши керак, сиз бой

Биз нимани тушунсак, уни эслаб қоламиз, биз фақатгина нимага эътибор қаратсак ўша нарсани тушунамиз ва биз нимага қизиқсак, айнан ўшанга эътиборни қаратамиз.

Эдвард Болес

бўлмоқчи бўласизми, спорт бўйича чемпионликдан тортиб кучли фан доктори бўлишгача, ҳамма-ҳаммасига бетиним истак, интилиш орқали эришилади. Худди шунингдек, эслаб қолишда ҳам сизда шундай хоҳиш пайдо бўлиши керак.

Кучли хоҳиш – барча муваффақиятларнинг ибтидоси, умид ёки тилак эмас, балки гайрат ила ёшиб турувчи кучли хоҳиш ҳамма нарсадан устун келади.

Наполеон Хилл

Кўпинча, йигитлар дарсларни эслаб қола олмаслигини, лекин қизларнинг исмлари ва телефон рақамларини бехато эслаб қолишини ўз тажрибамдан биламан. Буни изоҳлашнинг ҳожати бўлмаса керак. Баъзида мотивация ва қизиқиш бўлмай қолади, бундай ҳолатларда сиз ўзингизга ўзингиз бундан менга нима наф бор, деб савол беринг. Сунъий мотивацияни яратинг, охир-оқибат бу

сунъийлик ҳаётингиздаги табиийликка айланади. Мотивация ҳам ички, ҳам ташқи мотивацияга бўлинади. Масалан, сизга кимдир пул бераман, буни қил деса – ташқи томондан мотивацияга эга бўласиз. Сиз, ҳеч нарса керакмас, бу ўзим учун муҳим, деб ишласангиз – бундаги мотивация ички бўлади. Олимларнинг таъкидларига кўра, энг кучли мотивация бу ички мотивация ҳисобланади. Шунинг учун ўз мотивациянгни топишингиз доим ҳам муҳим, бу – мотивация маълум пайтларда керак бўлади, дегани эмас, уни доимий тарзда, дейлик, бир ойда бир марта олдингизга мақсад тарзида қўйишингиз керак. Ўз-ўзини мотивация қилиш муваффақиятли инсонларнинг феъл-атворидаги муҳим хислатлардан бири бўлиб, баъзан ташқи мотивация ҳам самарали бўлади.

Кўпчилик математикадан кўп нарсани эслаб қолмаслигини айтади ёки формулаларни эсдан чиқараман дейди, аслида уларнинг бу фанга умуман қизиқиши йўқ. Негаки, ўша ўрганиш жараёнида бу фандан на моддий ва на маънавий фойда олинади. Шундай пайтларда, ўқувчига қандай қилиб фандан фойда олишни кўрсатиш ҳам мотивацияни уйғотишга сабаб бўлади. Умуман олганда, ҳамма фанлар ҳам кимгадир қизиқарли, кимларгадир зерикарли. Мотивацияни оши-

ришинг яна бир синалган йўли: сиз шу фан ёки соҳа ким учун қизиқарли бўлса улар билан гаплашиб кўринг, улар сиз қараётган нарсага бошқача нигоҳ билан қарашаётганини сезасиз, сиз ҳам шуни ўрганасиз. Яна бир усул: истагингизни эски мотивация ва қизиқишларингизга боғлашингиз даркор, бундан менинг ўзим жуда кўп ҳолатларда фойдаланганман. Масалан, сиз ошпаз бўлсангиз ва математикани ўрганишинг ошпазликка фойдасини сезсангиз ёки дурадгор бўлсангизу математика дурадгорликка амалий ёрдам беришини билсангиз, бу сизга мотивация беради.

Агарда менадан китобимдаги мазмунни битта сўз бирикмасига бирлаштириб бер, деб сўрашса, мен уни «Мақсадли ёдлаш» деб атаган бўлар эдим. Негаки, агарда сизда мақсад, аниқ ғоя ва муҳимлилик даражаси бўлмаса, маълумотни ёдлаш қийин кечади. Сизда кучли мақсад бўлса, кейинги бобда айтилган техникалар билан маълумотларни янада унумлироқ ёдлашга эга бўласиз. Мен ўзимнинг мисолимда айта оламан: мнемоника техникалари менга мақсадим қатъий бўлгани учун ҳар қандай ахборотни ёдлай олишимни ўргатди.

Д. Антиқа ҳикоя – ҳикоядан ибрат. Кимда-ким болалигида ҳикоя ёки эртақ эшитмаган бўлса, афсуски, унинг болалик даври беҳуда ўтибди, деб айтган бўлардим. Ҳаётимиз ҳикоялардан иборат. Атрофдагилар билан мулоқотимизда, албатта, қайсидир воқеа-ҳодиса ҳикоя қилиб берилади. Ҳамма ўз ҳикоясига эга, ҳикоялар инсониятга кишилик жамияти ривожланишидан бери ҳамроҳ. Авесто, Таврот, Библия ва Қуръони Каримда ибратли ҳикоялар берилган. Деярли барча ҳикояни яхши кўради, ҳар ҳолда қизиқарли ҳикояни ҳамма эътибор билан тинглайди. Дўстларингиз ва танишларингиз даврасида сиз бирор нарсани ҳикоя қилиб берасиз ёки китоблардан олган таассуротларингизни айтасиз, жуда бўлмаганда маълум фильм ҳақида ҳикоя қиласиз. Бундан ташқари, ҳикояни дарс давомида ҳам қўллайсиз. Шунинг учун эслаб қолиш иқтидорингизни мустаҳкамлаш мақсадида ҳам ҳикоялардан фойдалансангиз бўлади.

Китобнинг кейинги, иккинчи бўлимида биз айнан ҳикоя усули орқали қандай қилиб сўзлар ва бошқа нарсаларни эс-

лаб қолишнинг амалий таъсирини кўрсатиб берамиз. Хуллас, асосийси шундаки, сиз эслаб қолишингиз учун албатта ҳикоялардан фойдаланасиз. Бу техника оддий такрорлашдан кўра кўп вақт талаб қиладигандек бўлади, аммо сарфланган ҳаракат ўз самарасини беради. Сизнинг ҳикоянгиз эслаб қолишингиз керак бўлган нарсаларни ўз ичига олиши даркор.

Қўшимча қоидалар

Юқорида биз фундаментал ва иккиламчи хотирамиз қоидалари билан танишиб чиқдик. Буларни фақатгина эслаб қолиш учун эмас, ҳаётнинг бошқа соҳаларига ҳам жалб этиш мумкин бўлади. Шунингдек, бу қоидалар айнан миямиз ишлаш тамойилларига асосланган ва уларга амал қилиш орқали сиз хотира кучи билан янада яқинроқ танишасиз.

А. Ранг. Уни қанчалик кўп ишлатсангиз, ақлий тасвир шунчалик равшан ҳосил бўлади. Ранглар орқали хотирангизни 50 % га оширишингиз мумкин. Эътибор берганмисиз, ёш боланинг мияси шу принципда ишлайди, унга бир китобни ҳада этсангиз, дарров унинг расмларини кўриб чиқишга ҳаракат қилади. Мабодо, рангсиз бўлса, бу китоб зерикарли ҳисобланади. Айнан ёш болаларнинг табиий миясига фойда бўлган экан, ранглар эслаб қолишимизга ўзгача таъм ато этади.

Б. Ритм. Ҳаётда ҳамма нарса ритмдир. Шеър ва мусиқа ритм туфайли эсда яхши қолади. Ҳаммамиз ҳам қандайдир шеърларни ёдлашга ҳаракат қиламиз. Эътибор берганмисиз, бир қўшиқни эшитиб бўлганингиздан кейин ҳам унинг сўзлари миянгизда айланаверади. Бу нафақат миямиз қонуни, балки табиат қонуни ҳамдир. Чиройли ва эсда қолишга осон ритм туфайли нарсаларни янада яққол хотирлаймиз.

В. Ҳаракат. Эслаётганингизда буюмларни ҳаракатга келтиринг, ҳаракатдаги объектлар ҳаракатсизлардан кўра яхшироқ эсда қолади. Қисқасини айтганда, сиз худди режис-

сёр сифатида навбатдаги фильми суратга олаётгандек бўласиз.

Нарсаларнинг бир-бири билан тўқнашуви

Нарсаларнинг бир-бирига қўшилиши

Нарсаларни бир-бирининг устига қўйиш

Тагида жойлаштириш

Уларни ички томонига қўйиб қўйиш

Бир-бири билан алмаштириш

Уларни янги шароитга жойлаштириш

Бундай ҳаракатлар, айниқса, Антиқа ҳикояни тузиб чиқишда ишлатилиб, буни Юнонлар илмий далилларсиз ҳам миямиз қай ҳолатда ишлашини сезишган. Умуман, эслаб қолишда ушбу қоидаларни уйғунлаштиришингиз керак бўлади.

Г. Тартиб ва кетма-кетликларсиз тасаввурнинг ўзи ҳеч нарса қилолмайди. Маълумотни сақлаб ҳазм қилиб олиши учун миямизга қандайдир тартиб керак. Агар сиз компьютернинг папкаларига кирсангизу у ерда ҳамма нарса алфавдалғов бўлса, сиз ўзингизга зарур бўлган маълумотни топишга қийналасиз. Агар уларнинг барчаси ўз номидаги папкаларга тартиб билан жойлаштирилган бўлса, зарур нарсаларни осонгина топасиз. Хотира ҳам шу қонунга бўйсунди.

Ташкиллаштириш (организация) – бу тартибли жойлаштиришдир.

Тасаввур қилиб кўринг, луғатдан фойдаланмаган ҳолда инглиз тилидаги сўзларни топишингиз керак. Google компанияси очилишининг энг муҳим мақсадларидан бири бу бутун дунёдаги тўлиб-тошиб турган интернет ахборотларини чиройли ва тушунарли қилиб жойлаштириш бўлган. Шунингдек, бирор бир китобни олдингизу ўқимоқчисиз – ундаги ёзилганлар ҳар хил томонлардан ва олди-қочди гаплардан иборат бўлса, ёзувчининг асосий ғоясини тушунишингиз гумон.

Хотирамизда ҳам материаллар тартибли бўлгани учун учун уни қайта суғуриб чиқаришга қийналмаймиз. Ёки оддий бир иншо – кириш, асосий қисм ва хулосадан ташкил топмаган ёки ортиқча қўшимча хабарлар бетартиб баён

қилинган бўлса ҳам материални эслаб қолиш мушкуллик туғдиради. Ўзбекистондаги вилоятлар номларини эшлашга ҳаракат қилиб кўринг: етти, саккизинчисига келганда қийналиб қоласиз, худди шу саноқни организация билан, масалан, алифбо тартибига мос ёки харитани кўз олдингизга келтириб бирма-бир чапдан ўнгга қараб юрсангиз, Қорақалпоғистон, Хоразм, Бухоро, Навоий, Сурхондарё, Қашқадарё, Самарқанд, Жиззах, Сирдарё, Тошкент, Наманган, Фарғона, Андижон тарзидаги тартиб билан санаб бера-сиз.

Ундан ташқари, маълумотларга маъноли тарзда ёндашиб ўрганилса ҳам хотира ривожланади ёки маълумотларни бир қанча гуруҳларга ажратиб чиқиб, бир мазмунли хабарларни бир гуруҳга жойласа ҳам анча фойдали бўлади. Баъзида ўрганувчилар ахборотни ўзи организация қилиб олиши мумкин. Организациянинг афзаллик томони шундаки, унда бир қанча қоидалар ўз мужассамини топади: бўлиб ташлаш, маънодорлик қонуни, олдингилар билан боғлаш...

Д. Ҳажм. Баъзан катта қамровдаги маълумотни яхши эслаб қоламиз. Айтайлик, машиналар билан гавжум бўлиб турган кўча тезда эътиборимизни тортади. Ҳажмнинг кўплиги одатийликдан ташқари бўлгани сабабли эътиборимизга тез тушади.

Е. Қизиқарлик. Миямиз қизиқ бўлмаган нарсаларга эътибор бермайди ва буни хоҳламайди ҳам, шунчаки уларни ташлаб кетади. Одатда, маърузада ўтирганимизда лектор қизиқтира олмаса, тингловчилар зеркиб ўзлари учун қизиқ машғулот ўйлаб топишга киришади. Бу бизнинг биологик ва эволюцион кечиримимиз. Маърузаларнинг қизиқарли бўлмаслигига сабаб, кўпинча маърузачининг бир маромдаги кишини зериктирувчи оҳангда гапириб туришидир. Ваҳоланки, омма олдида гапираётган одамда мавзунинг пасту баландига кўра ҳиссиёт, туйғуларнинг жўшқинлиги намён бўлиб туриши керак. Марҳум қизиқчимиз Ҳожибой Тожибоевнинг ҳазилини шу ўринда ёдга оламиз: қўшиқчи она чақалоққа алла айтиб бераяпти, алла бир маромдаги оҳангда айтилади – шу оҳанг гўдакнинг уйқусини келтира-

ди. Лекин аксинча, алла ҳам авжига эга қўшиқлар каби жўшқинлик билан айтилса, чақалоқнинг бор уйқуси ҳам ўчиб кетади. Шундай экан, маълумот қизиқарли бўлмаса уни эслаб қолиш мушкул, фақат уни қизиқарли қилиш орқали эслаб қолишни осонлаштира бўлади.

Ё. Тизимли фикрлаш. 58121519222629333640 рақамини эслаб қолишга ҳаракат қилиб кўринг-чи, агар сиз уни шунчаки такроран ёдласангиз, у ҳолда сиз қийинчиликка дуч келасиз, лекин бу рақамларда қандайдир тизимни сезиб қолсангиз, сизда буни эслаб қолиш эҳтимоли янада ошади. Яъни бу ерда 5 рақамига 3 ни қўшасиз ва 8 чиқади, кейин 4 ни ва 12 ни, ундан кейин 3 ни яна 15 ва 4 ни 19 ва ҳоказо. Шундай тажрибаларда деярли 23 % кўпроқ инсон тизимли ёдлаш орқали рақамларни эслаб қолган. Нега шундай бўлади? Негаки миямиз доим тизимларни тушуниш ва қидириш билан банд бўлади.

*Бирор бир ишни катта қизиқиш билан, роҳатланиб қиларкансан вақтнинг ўтганини ҳам сезмайсан – кўп ўрганишининг энг тўғри йўли мана шу.
А.Эйнштейн*

Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг сизга бошқача туюлса-да, буни ўқий оласиз.

Ҳзиор ўқитаёғн нрсаалирамни туушна оилшигма кзиўм етмайди. Кимбержс увинесриттеида қнилагн иазнлилашрга крўа сзўадги ҳрафланирнг қйаси траитдба ёилзгадинан қтџаи нзаар, иснон мяиси уни ўқйй оилш қбоиляитгиа эга. Аосийсси эса брични ва оихгри ҳрафралиннг тгрўи трабитда эакинидр. Қлонагралн аарлишаритб тшаалагнадна ҳам сиз уни маумомисз ўқййисз. Бинунг сббааи исонн мяиси ҳар бир сзўни ҳрфалб эмс, блкаи буутн бир сзўишлгча ўййқди. Тизимли фикрлаш оқибатида!

Бизнинг миямиз доимо мукамалликка интилади. Масалан, ҳозир сизга бир, икки, уч десам миянгиз дарров тўрт деб менга қўшилади, зеро мия айнан шундай тўлдириб ишлашга мослашган. Мияга доимо тўлиқлилик ва аниқлилик керак, агарда биз ҳикояни тўлиқ номини эшитмай қолсак,

тезда уни билиб олишга қизиқамиз. Бу ҳам миямизнинг қобилияти ҳисобланади.

Ж. Амалиёт. Рубик-кубикда ҳам 6 секундда ўйлаб кўриб 1,2,3,4,5,6 дегунича тартиб бериш ёки Симон Рейнҳард 52 та картани доналарини 21.19 сонияда эслаб қолиши... Буларнинг сири нимада деб кўп бошингизни қотирманг, ҳаммаси амалиётда, ўзим шахсан таниш бўлган Симоннинг айтишича, мусобақадан аввал 3 ой мобайнида ўз услубида 3 соатлаб 7-8 мартадан ортиқроқ шуғулланган. Бу ўз самарасини берди.

З. АБСУРД. Ноодатийлик, ностандарт фикрлаш – маънисизлик, яъни бошқача сўзлар доимо эсимизда яхши қолади, оддийлик ҳеч қачон эсда қолмайди. Бир нарсани унутмаслик керак: тасаввурда ҳосил бўлган тасвирларни мантиқий ёки оддий қилиб қўйманг, улар албатта эсдан чиқиб кетади! Олдин ҳам таъкидлаганимдек, ноодатийлик жуда тез миямизга ёпишиб қолади. Кулгу ва ҳазил ҳам ноодатийликнинг бир қисми саналади.

И. Маънодорлик ва Мантиқ майдони. Маълумотларни эслаб қолишда уларнинг мантиғи ва маъзини чақиб эслаб қолишдан кўра фойдали усул йўқ. Нимага дейсизми? Чунки сиз математик формула қандай келиб чиққанини илдизи билан занжирма-занжир келтириб чиқара олсангиз, у формулани ёдлаб қолишнинг асло кераги йўқ, керак бўлганда яна ўша қайта занжирлар орқали маълумотларни бир-бирига улаб чиқиш мумкин бўлади.

Й. Муҳимлик даражаси. Мен ўз мисолимда шунини сездимки, бирор маълумотни ўта муҳим деб унга бор эътиборимни қаратсам – ҳеч қандай хотира техникаларисиз эслаб қола оламан. Муҳим бўлмаган ахборотларни ёки миям муҳим деб ҳисобламаганларни эслаб қолмасликка ўрганиб қолибман. Кейинчалик билсам, бу кўпчиликда илдиз отган одат экан. Шу аснода мен қандайдир ахборотни эслаб қолмоқчи бўлсам, уни муҳим даражага – ҳал қилувчи аҳамиятга кўтаришга ҳаракат қиладиган бўлдим. Ахир, яшаш учун курашда ҳал қилувчи ҳаётий вазиятларга асосий эътибор қаратилиши табиий.

Миянгиз бир бутун тизим сифатида худди компьютер каби маълумотларни кодлаштиради, яъни эланган нарсалар миянинг турли жойларида сақланади. Баъзи жойларда рақамлар, баъзи жойларда шакл ва сўзлар сақланади. Масалан, сиз 1969 Волфсгаген деган сўзни эслаб қолмоқчи бўлсангиз, рақам миямизнинг ўнг томонида ва сўз эса чап томонида сақланади. Оддийгина хотира кўп миқдордаги йўлларни ўзида мужассам қилади.

Кейинги бобларда сиз ушбу методикаларни қандай татиқ қилиш борасида маълумотга эга бўласиз. Ушбу бобда келтирилган фундаментал, иккиламчи ва қўшимча қонунларга китоб давомида яна мурожаат қилинади, негаки бу қонунларни нафақат ўқиб, балки ўқиб ҳам олиш керак.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ МАТО мнемоник сўзи – макон, ассоциация, тасаввур ҳамда оралиқли такрорлаш.

√ Иккиламчи қонунни ҳам КЕМА сўзи орқали эслаб қолинг: Концентрация, Эътибор, Мотивация ва Антиқа ҳикоя.

√ Қўшимча қоидалар юқоридаги қоидаларни тўлдиради, булар: ритм, ранг, ҳаракат ва тартиб, ҳажм, қизиқарлилик, тизимли фикрлаш, амалиёт, абсурд ноодатийлик, маънодорлик, кузатувчанлик, муҳимлилик.

**ТЎРТИНЧИ БОБ.
ТАКРОРЛАШ КУЧИ**

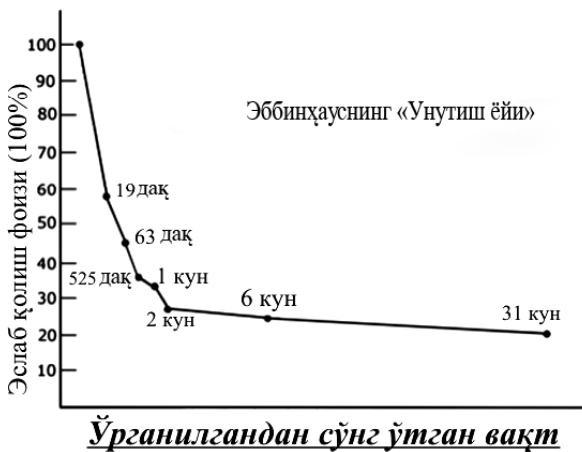
УНУТИШ ЁЙИ

1850 йил, немис психологи Герман Эббинҳаус биринчилардан бўлиб инсон хотирасини лабораторияга олиб киради. Шунингдек, у таълим тизимидаги энг мунозарали фактни кашф қилгани билан бутун дунёга машҳур бўлди.

Одам, одатда, ўрганганларининг 90 %ини 30 кун мобайнида унутади. Жуда катта ҳажмдаги унутиш эса дарс тугаши биланоқ содир бўлади.

Кўриниб турибдики, сиз ҳозиргина ўқиган китобдан билиб олган маълумотларни ўқиб бўлишингиз билан унутиб юборишга тушасиз. Дарвоқе, бу ҳодиса деярли барча инсонларга тааллуқли, албатта, агар сиз савант ёки фавқулодда хотира соҳиби бўлсангиз бошқа гап. Эббинҳаус ўз тадқиқотларини илмий журналда эълон қилиб, хотирамизнинг «Унутиш ёйи»ни математик ҳисоблаб чиқади ва қуйидаги графага эга бўлди (4-расм).

Эббинҳаус қанчалик кўп тест қилиб кўрмасин, натижалар доимо деярли бир хил чиқаверган. Ўрганишнинг биринчи



4-расм. Эббинҳауснинг унутиш ёйи.

соатидан сўнг, маълумотларнинг 50 %дан кўпи эсидан чиқиб кетибди. Биринчи кундан кейин эса яна 10 % қаёқларгадир ғойиб бўлган, худди миямиз ўша маълумотни керакмас ахлат деб билиб ташлаб юборгандек. 1 ойдан сўнг кейинги 14 % ғойиб бўлибди. Шундан сўнг қолган хотирадаги маълумотлар қайсидир миқдорда барқарор ҳолатга кела бошлабди – улар узоқ муддатли хотирада сақлана бошланибди, унутиш тезлиги ҳам меъёрга туша бошлабди.

Кўриниб турибдики, ҳар қандай маълумот ўрганилгандан кейин қанчалик кўп вақт ўтса, у маълумотни хотирамизда эслаб қолиш ҳам сусайиб бораверади. Бунда сиз ҳеч қандай такрорлаш қилмасангиз, албатта, охири 31-кунда деярли ахборотнинг 90 % қисмини унутасиз. Ҳеч қачон имтиҳондан олдин кўпгина маълумотни ёдлаб қолишга, бир кун аввал тақдимотингиз нутқини такрорлаб чиқишга ҳаракат қилманг: бу фойда бермайди. Инглиз тилида буни *Cramming* – яъни барча маълумотларни имтиҳондан аввал ўрганиб «тиқиштириш» дейилади. Бу ҳаракат катта миқдордаги маълумотларни эртаси кунига унутиб юборишга олиб келади (аниқроғи, 50 % ортиқ). Бундай унутишнинг олдини олмоқлик учун оралиқли такрорлаш орқали маълумотларни хотирада сақлаб қолиш осонлашади.

Оралиқли такрорлаш

Бу қоидага кўра, сиз маълумотни маълум бир оралиқлар давомида бир неча марта такрорлаш натижасида узоқ муддатда сақлаб қоласиз. Имтиҳонларга эса 1 – 2 ой аввал аста-аста маълумотларни такрорлаш орқали тайёргарлик кўриб бориш анча унумлироқ бўлади.

Эббинҳаус бу орқали кўп ўрганишнинг фойдасини айтган. Ўта кўп такрорлаш ёки ўрганиш деганда кам-кам такрорлаб кўп-кўп маротаба ахборот олишни назарда тутмоқдаман. Бу дегани асло ёдланиши керак бўлган бир китобни 1 ёки 2 соатлаб такрорлаш керак дегани эмас. Негаки миямизга озгина дам бериб туриш лозим. Ярим соатлик ўқишдан сўнг 5 дақиқа дам олиб, яна 5 дақиқа ўтганларни так-

рорлаб, кейин янги мавзуга ўтилса, маълумотни сақлаб қолиш мумкин. Бу усул 2 соат такрорлагандан кўра унумлироқ бўлади. Нега танаффус бериш керак, деган саволга, олимлар турлича жавоб беришди. Миянгиз дам олаётган пайтда сиз маълумотни онгсиз равишда такрорлар экансиз ва маълумот эсланиб қолган нейронлар қалинлашади ва сўнг сиз маълумотни яна қайтиб такрорласангиз у мустақамлашади.

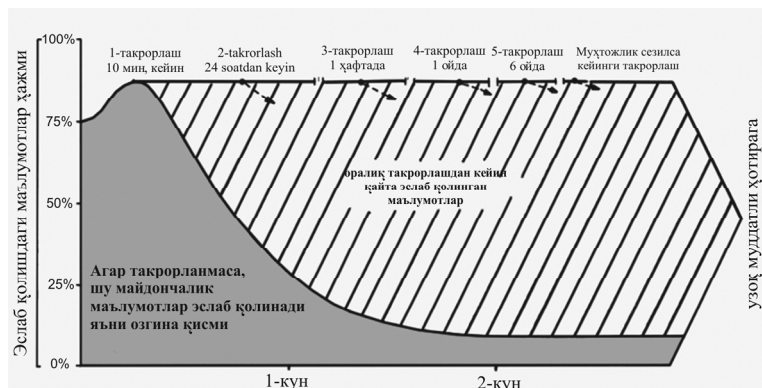
Мени жуда қизиқтиргани – оралиқли такрорлаш аллақачон бошқа соҳаларга татбиқ қиланаётгани бўлди. Мисол учун, номдор Гарвард Тиббиёт Мактаби профессори Прис Керфут тиббиёт талабаларини айнан шу усул орқали кўп маълумотларни эслаб қолишга мажбур қилган. Биламизки, тиббиётда кўп маълумотларни қабул қилиш, дорилар ва касалликларнинг номларини жуда қисқа фурсатда ёдлаш керак бўлади. Хуллас, профессор талабаларнинг эздан чиқариб қўйишидан тоқати тоқ бўлиб, имтиҳонлардан аввал фақат имтиҳон учун ёдлаб, кейин эсидан чиқариб қўйган талабаларни мукофотламоқчи ҳам бўлди. Керфут ўз фанига оид савол-жавобларни ишлаб чиққан ва ҳар ҳафтада талабаларнинг почтасига фактларни жўнатган. Ҳар ҳафта янги мавзунини эски мавзу билан аралаштириб сўраб турган. Йил охирида эса почта орқали хатларни олган талабалар олмаганларига қараганда сезиларли даражада юқори кўрсаткич-ни намоён қилишган.

Дунёга донғи кетганлардан яна бири Жон Ҳопкинс Тиббиёт Институтида флешкард методикаларидан фойдаланади. Бунда яна такрорлаш асосий ўринни эгаллаб, турли хил чўнтакбоп қоғозларга касалликнинг номи ёзилса, қоғоз орқасига унинг нима ва қанақа касаллигига таъриф берилади: Галлюцинация олдига ёзилса, орқасига миямизнинг нореал товуш ва тасвирларни кўриш билан нотўғри ишлаши қайд этилган. Юқорида айтилган Анки ва Мнемосин дастурлари ҳам айнан оралиқли такрорлашни флешкарталарга амал қилган тарзда бир қадар унумли кечишига кўмак беради. Баъзида ўзим ҳам ушбу усулдан фойдаланаман, яқинда магистратура тестига тайёрланаётган пайтимда инглиз тили-

даги жуда қийин бўлган сўзларни қисқа муддат ичида ёдлашимга тўғри келди. Мен ёдлашда турли усулларни хуш кўрувчи инсон сифатида, телефонимга флашкард деган программани ўрнатдим ва 1000 талик сўзларни айнан оралиқли такрорлаш орқали унумли ёдладим ва ҳолисона айтаман – бу фойда берди.

Қуйидаги графада (5-расм) унутиш ёйини қандай қилиб доғда қолдириш бўйича такрорлаш режими кўрсатилган. У билан тўғри бўлиши керак эмас, лекин шу тариқа оралиқлар ташлаб такрорлаш хотирамизга яхши фойда беради. Сиз маълумот олганингиздан кейин озгина дам олиб, 10 дақиқадан кейин бир сидра такрорлаб олинг, шунда маълумотни 1 кунгача яхши эслаб қоласиз. Эртаси куни ҳам бир марта такрорласангиз энди маълумот хотирангизда 1 ҳафтагача ўрнашиб туради. Бир ҳафтадан кейин яна бир такрорласангиз, энди бир ҳафта эмас, 1 ойгача маълумотни эслаб қолишга эришишингиз мумкин. Бу хотирангиздан маълумот шундоққина ўчиб кетаётганда уни эслаб қолишда катта натижа беришига асос бўлади. Такрорлаш маълумотни ҳеч қандай техникаларсиз, мнемоникани аралаштирмаган ҳолда **мукамал хотирага** ўтишига осонгина эришишга олиб келади.

Бугунги кунда бутун дунё таълим тизимида бир мунозарали ҳолат мавжуд. Одатда ўқувчилар 5-синфда ўтилган ах-



5-расм. Оралиқни такрорлаш.

боротни 6-синф бўлганидан кейин деярли барчасини унутиб юборади, такрорламагани учун-да, албатта. Балки ёзги таътилда унутар, лекин ўтган йилги мавзу такрорланмас экан, ҳар бир ўқувчи ахборотни борган сари эсидан чиқариб юбораверади. Бу сиз учун ҳам эволюцион кечирим бўлса ажаб эмас.

Такрорлашни унутманг! Такрорлашлар орқали биз ҳар қандай маълумотни эслаб қоламиз. Шунда ҳам кўр-кўрона такрорлаш керак эмас, илмий асосланган оралиқли такрорлаш усулидан фойдаланиш даркор ва ҳеч қачон имтиҳондан бир кун аввал тайёрланаман деган фикр билан муроса қилманг. «Унутиш ёйи»ни енгиш учун ора-орада ўқилган маълумотларни бир сидра такрорлаб туринг

Хотирамиз вақт ўтиб унутилиши ҳақида кўплаб назариялар мавжуд. Уларга кўра, хотирамиз доимо керак бўлмаган ахборотлардан тозаланиб туради, вақт хотирага таъсир этиш кучига эга. Бу назариянинг асоси жуда содда – хотирамиздагилар йўқолиб кетишга мойил. Ҳар доим маълумотни такрорлаш уни эслаб қолишни мустаҳкамлайди. Мақсад эса битта такрорлашни осон ва фойдали қилиб режалаштириш лозим. Бу миямизни чакалакзорга ўхшатиш билан баробар, чакалакзорда сиз бир йўлдан юраверсангиз йўлак ҳосил бўлади. Кейинчалик йўлак янада ойдинлашиб, унда юриш янада осонлашади. Аммо бу йўлакдан юрмай қўйсангиз, йўлакни ўт-ўлан қоплаб йўл йўқолади.

Халқимизда «юз мартада ёд бўлади, минг мартада муҳр» деган нақл бор. Бу аини ҳақиқат. Чунки мия маълумотни муҳрлаши учун вақтинчалик унга ортиқча маълумотни юкламаслик даркор. Тин олиш пайтида мия маълумотларни онгсиз равишда қайта такрорлайди. Қайта-қайта, ўринсиз такрорлар бу жараённинг бузилишига сабаб бўлади. Ўринсиз қайтаравериш натижасида мияда ҳеч қандай муҳрланиш юзага келмайди. Менимча, ухлашдан аввал ва уйқудан туриб такрорлаш жуда фойдали бўлади, негаки сиз ухлаётганингизда ҳужайраларингиз онгсиз равишда маълумотни такрорлайди.

Қуруқ такрорлаш ёки қуруқ қайта-қайта такрорлаш

Маълумотни шунчаки такрорласангиз, унга мантиқий тафаккур билан ёндашмасангиз ёки ҳеч қандай ассоциацияни ишлатмасангиз – 30 кун ўтиб у албатта хотирангиздан ўчиб кетади. Лекин сиз агарда такрорлашда қўшимча қонунларни ишлатсангиз, маълумот хотирангиздан 30 кундан кейин ҳам қолади. Яъни қуруқ такрорлаш билан ёдланган ахборот катта узоқ муддатда ёдда қолади деб адашманг.

Бу хусусда ҳам олтин қоида бор, шуни эсдан чиқармаслик керак: ҳар қандай информацияни такрорлаб турмасангиз, у эсдан чиқиб кетади. Бунга шубҳа қилмасаям бўлади. Масалан, сиз инглиз тилини жуда яхши биласиз, сўз бойлигингиз катта. Лекин ҳаёт тақозосига кўра бир-икки ёки уч йил ўрганишни тўхтатдингиз дейлик, натижада сиз жуда катта нарсани эсдан чиқарган бўласиз, даражангиз юқоридан бошланғич даражага тушиб қолиши ҳеч нарса эмас. Бу ҳолат кўп кузатилган. Миямизнинг бундай ишлашига сабаб биз ахборотни бир марта такрорласак, бошида уни эслаб қолиш жуда қийин бўлади, лекин кейин осонлашади. Бунга метафора билан бойитса бўлади. Агарда сиз икки даража ўртасида бўлсангиз, бир томондан иккинчи томонга ўтмоқчи бўлсангиз бошида ип ўтқазасиз, қийналасиз, лекин иккинчи мартада осонлашади. Қанчалик кўп ўтсангиз шунча осонлашаверади, айнан шу ҳолат нейронлар ўртасидаги боғланишни ифодалайди. Лекин сиз бу йўлак бўйича юра олмасангиз, у йўқолиб кетиши мумкин.

Такрорламасликнинг яна бир ёмон тарафи: анчадан кейин эслаб кўришга уринсангиз ҳам истаганингизни эслаб олмайсиз, чунки ассоциация йўқ. Аммо шуни ҳам алоҳида таъкидлаш керакки, такрорлаш, одатда, асосий билимни ёдлашда қўл келади: кўпайтириш жадвалини биз, одатда, такрорлаш орқали ёдлаймиз ва бу кейинчалик кўп хонали сонлар устида амалларда кўп ёрдам беради.

Инглизларда шундай нақл бор: «**Амалиёт мукамалликка бошлайди**». Амалиёт мукамалликка элтмайди, деб фа-

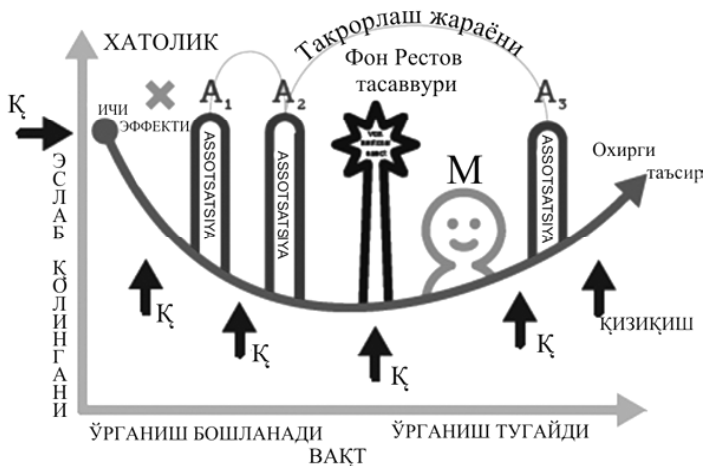
раз қилсак ҳам, барибир у хотирага ёрдам беради, юксалиш кўзга ташланади. Маълумотни кўп такрорлайвериш – оверлеарнинг – ҳаддан зиёд кўп ўқиш материални хотирамизда сақланишига олиб келади. Буни актёрлар жуда яхши билишади, ўзига берилган образ сўзларига оид матнни такрорлайвериб сув қилиб ичиб юборишади. Бир танишимнинг таниши бор эди, уни «китоб одам» дейишарди, у китобни бетма-бет ёдлаб айтиб берарди. Мен унга қизиқиб бир неча марта интервью олганман. Интервьюларимнинг деярли барчасида бир нарсани тан олган – у туну кун китобни такрорлайверган, бу ҳолат оверлеарнингга олиб келиб, мияда жуда ҳам мустаҳкам сақланиб қолган.

Такрорлашнинг яна бир фойдаси бу сизни такрорлашда уста қилиб қўяди. Ўзбекистон истеъдодлар диёри. Бир куни шундай истеъдод соҳиби билан суҳбатлашишга муваффақ бўлдим. У мендан олган китобни бир марта кўздан кечириб, икки-уч бетини ёддан, сўзма-сўз айтиб бера бошлади. Мен ҳайратга тушдим, бунга қандай эришгани билан қизиқдим. У ёшлигида кўп шеър ёд олган экан, оқибатда китобни ўқиганда сўзларни ёдлаш осон кечар экан. Мана такрорлашнинг хақиқий кучи! Лекин мен, барибир, шунчаки қуруқ такрорлагандан доимо маъносини англаб, асосий ғояни тушуниб, оралиқли такрорлашни афзал кўраман.

Унутиш ёйини енгил

Тони Бузан яқинда айнан шу ёй ҳақида янги китоб чиқариб, Эббинҳаус ишлаб чиққан ёйга бошқача таъриф берди. Китоб «Дунёдаги энг муҳим графа» деб номланиб, хотирамизнинг ўрганиш ҳолатидаги ишлаш тамойилларини ҳисобга олган. Унга кўра, унутиш ёйини 7 та асосий қоида асосида енгил, маълумотларни узоқроқ муддатда эслаб қоласиз (6-расм).

Ўрганиш психологияси бўйича қаралганда, бирор нарсани ўрганаётган бўлсангиз, унда бир неча нарсалар миянгизга ва хотирангизга ёпишиб олади, айнан юқоридаги графага асосан.



6-расм. Унуттиш ёйини енгиш.

1. Биринчилар, ўрганиш жараёнидаги энг биринчи маълумотлар биринчи ёдда қолади ва эсга келади (Биринчилар биринчида).

2. Охиргилар ҳам биринчида. Ўрганиш жараёнидаги энг охирги нарсалар эсда қолиши осон, негаки уни яқинда ўргангансиз.

3. Сиз олдин биладиган нарсангизга боғланган ва ассоциация қилинган нарсалар. Бу таъсир ёй тушса ҳам, сиз олдин билган нарсаларни янгиси билан боғлашингиз билан яхшиланаверади.

4. Фон Рестоф эффекти. Нимагаки урғу берилган ва бошқаларидан ажралиб турган бўлса – улар эсда қолади. Шунинг учун материални ўқаятганда уни бошқалардан ажралиб турадиган томонларини ўқисангиз – унуттиш ёйини доғда қолдирасиз.

5. Қизиқиш таъсири – қизиқиш бу уйқудаги аждарҳога ўхшайди, агар у уйғониб қолса, худдики миянгида катта туйнук очилиб барча ахборот, хотира, фикрлаш, ижодий фикрлаш кабиларнинг ҳаммаси бирваракайига келаверади. Қайсики нарса қизиқишларингизга яқин бўлса, ўша нарсага кам эътибор бераверинг, барибир у эсда қолади.

6. Беш ҳиссиётимизга яқин бўлган хабарлар, бизда қандайдир ҳиссиёт уйғотган ахборот эса қолиши ёки миямизга муҳр босгандек эса қолиши мумкин.

7. Маъноли қисмлар ёки мантиқий жиҳатдан маънодор бўлган жойлари эса қолади. Эббинҳаус унутишимиз муқаррарлигини минг марта таъкидлаган бўлса ҳам, ахборотнинг маъноли қисми яхши эса қолади, охири барибир ёйни енгасиз.

Лекин бу еттита қисмдан қайсидир бирига тўғри келмаган қисмлар, одатда, унутиш ёйи бўйича ҳаракат қилади ва вақт ўтган сари унутилади. Вақт шу даражада кучлики, бу 7 та қонуниятли ахборот эса қолса-да, алоҳида такрорланмаса, унутиш ёйи уларга ҳам таъсир қилади, бу худди касаллик мисоли такрорланмаган ахборотни еб ташлайди.

Оралиқли такрорлаш ҳамда Тони Бузан таклиф қилган 7 та тамойилни ишлатиш Эббинҳаус топган унутиш ёйини енгишга олиб келади. Ундан ташқари, кейинги боблардаги техникаларни бевосита ишлатиш ҳамда шунчаки такрорлашлар орқали хотирангизни янада мукамаллаштира оласиз.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Такрорламасак жуда кўп ахборотлар хотирамиздан йўқолиб кетади.

√ Маълумотни такролашнинг энг муҳим вақти: маълумотга дуч келгандан сўнг 2 кун ўтиб, кейин эса уни узоқроқ муддатларда, албатта, хотирамизда сақланиб қолгунича такрорлаймиз.

√ Оралиқли такрорлаш учун жуда фойдали бўлган Анки ва Мнемосин компьютер дастурлари такрорлашни янада унумли қилади.

√ Тони Бузаннынг 7 тавсиясига қулоқ тутиш унутиш ёйини енгишга ёрдам беради.

БЕШИНЧИ БОБ. МАНТИҚИЙ ТАФАККУР

Ўтган бобларда хотирамизнинг кўплаб қонунлари билан танишдик ва шулардан энг муҳимларидан бири бу мантиқий эслаб қолиш эканлигини қайта таъкидламоқчимиз. Бундай эслаб қолиш илмий тилда *элаборатив хотира* деб аталса-да, мен унга *мантиқий тафаккур* деб таъриф бердим. Бунда сиз эслаб қолмоқчи бўлган ахборотни мантиқий келиб чиқишини эслаб қолиб, унга қўшимча маънолар билан кираётган ахборотга таъсир қилинади. Ёки қисқача айтганда, бу – **тафаккур ва зеҳн**. Мантиқий эслаб қолиш – айтишим мумкинки, мен математика фанида формулаларни ёдлаб қолиш учун бу формула қандай келиб чиққанлигини эслаб қоламан ва мабодо формулани эсдан чиқариб қўйсам, дарров келтириб чиқара оламан.

Ундан ташқари, қисқа муддатли хотирани кучайтириш йўллари билан бири бу хабарни биринчи келишида у ҳақида ўйлаш ва фақат хабарлар келиш оқимига эътиборни қаратиш ҳисобланади. Шахсий изоҳлар ҳам жуда яхши эса қолади, истаймизми-йўқми, сўзга алоқадор қисм, ҳиссий ва интеллектуал тарзда маълумотга ёндашишни ва ёзиш хотирада ёрқин рангдаги эскизни чизиб кетади.

Бунга эришиш учун сиз маълумотни ўзингиз биладиган хабарга боғлаб чиқасиз. Бунинг энг осон йўллари билан бири ўша хабар бўйича саволлар бериб, эслаб қолишга тиришингиз мумкин: Сиз учратган одам юзининг ажралиб турувчи қандай хусусиятлари бор? У қайси танишингизни эслатапти? Уларнинг ўхшашлик ва фарқлари қандай?

Худди шундай мантиқий қилиб ёдлашни сиз кутмаган касб соҳибларидан кутиш мумкин: профессионал актёрлар. 1990 йилларда Ҳелгаса Тони Найс ажойиб кашфиёт қилди, аниқланишича, профессионал актёрлар шунчаки такрорлаб ёдлашмас экан. Аксинча, улар ҳар бир қаторга саволлар бериб, ҳар бир сўзни характернинг одатларию мақсадларига мослаштириб такрорлар экан. Театрга алоқадор ва мантиқий тафаккурга яқин тизим ҳақида шеър ёдлаш бўлимида билиб олишингиз мумкин.

Муваффақиятга эришган устозимиз ўзининг мавзу ўзлаштириши ва эслаб қолишга оид сир-асрорлари билан ўртоқлашди. Унинг айтишича, бирорта савол ёки тушунча чиқса, аввал у нарса ҳақида ўз фикрини бериб кўрар экан, ўзи нима тушунишини анализ қиларкан, кейин у тушунча нималигини текшириб кўраркан. Четдан қаралса, бу жуда содда жараёнга ўхшайди, аммо бу усулнинг бир фойдаси бор. Сиз мавзу бўйича мантиқий фикрлаб, мавзуни янада мустаҳкамлаган бўласиз, шунинг учун ҳам у тушунчани эслаб қолиш сиз учун осон бўлади.

Мавзу юзасидан кимнингдир фикрини сўраб, унинг тажрибаси билан ўртоқлашиш ҳам мавзуни эслаб қолишни янада оширади. Негаки, биз одатда, бировнинг фикрига жуда қизиқамиз ва қизиқарли факт эсда қолиши осон кечади. Бошқанинг фикри мавзу юзасидан кўпроқ маълумот билан бизни қуроллантиради ва кимда кўп ахборот бўлса, у шу мавзу юзасидан кучли хотирага эга бўлади. Айниқса, экспертнинг фикрларини сўраш мавзуни ҳар томонлама билишимизга кўмак беради.

Бундай мантиқий ва тафаккурни ишлатиб эслаб қолиш, оддий мактаб ўқувчисининг такрорлашидан фарқ қилади. Таълим тизимида ҳозирда қайта-қайта қуруқ такрорлаш устунлик қилмоқда, яъни биз маъносини тушунмай ёдлаймиз. Биз анча вақт ўқувчи қанча кўп нарсани ёдлаган бўлса, шунча яхши билади, деган фикрда юридик, бироқ бундай фикрлаш орқали болаларнинг танқидий, ижодий фикрлашини чеклаб қўйдик, уларни руҳан синдириб қўяёздик. Биз, кўпинча, нотўғри фикрлаймиз: улар мантиқий фикрлаши керак, деб уларнинг ҳиссий қарашларига ҳам этибор бермаймиз. Тўғри, мантиқий фикрлаш яхши, лекин инсон туйғу, ҳис ва мантиқнинг уйғунлиги эканлигини унутмаслигимиз керак. Қуруқ ёдлаш қути ичидаги ҳамма нарсани кўришингизга ўхшайди, ташқаридаги оламини кўриш учун қутидагидек фикрлашдан воз кечиш керак.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ ТАФАККУР ЗАКОВАТДА!

Мана 10 йилдан ошдики, «Заковат» ўйини Ўзбекистонда маълум ва машҳур. «Заковат»га келган илк кунларимда иштирокчиларнинг билимидан, ақлий салоҳиятидан, кучли хотираси, сана ва фактларни аниқ эслаб қолишларидан жуда ҳайрон бўлганман. Бунга сабаб нимада? Оддийгина мантиқ! Улар кўпинча саволларни мантиқан эслаб қолишга уринади. Ундан ташқари, мантиқ устида мантиқан фикрлайди ва бу фикрлаш ўша фактни янада яхши эслаб қолишга олиб келади. Қанча кўп фактни ўрганишса, шунча кўп фактни ёдлай оладиган бўлади киши.

Шу мақсадда энг яхши билимдонлар қаторига кирувчи Мурод Ҳамроевдан маслаҳатлар олишим мени «Заковат»га янада яқинлаштирди. У менга бир веб-сайтни берди ва ушбу веб-сайт орқали «Заковат»нинг асоси бўлган «Что? Где? Когда?» ўйинини кузатиб боришни тавсия қилди. «db.chgk.info» веб-сайти миллионлаб саволлар жамланмаси эканлиги ва у менга уч томонлама фойда беришини тушунтирди: 1) бу савол мантиғини ушлаш ва турли саволларга қандай ёндашишни ўргатади; 2) мантиқ билан бир қаторда фактни эслаб қолиш осон кечади; 3) баъзида худди шунга ўхшаш саволлар «ЗАКОВАТ» ёки шундай «БРЕЙН КЛУБ» каби ўйинларда учраб қолиши мумкин. Ўша сайтга кирдим, анча мантиқий ва қизиқарли саволларни учратдим.

Яна бир нарсани сездимки, саволлар жавобдан кўра яхшироқ эса қоларкан, кейинчалик ўқишимиз номидан жамоа бўлиб шуғулланишни бошладик. Заковатга тайёрланганимизда, ҳафтасига 2 мартаба db.chgk.info сайтидан биз саволлар тайёрлаб келардик ҳамда ўйинни сунъий тарзда ташкил қилардик. Ўйин давомида бир нарсага амин бўлдимки, кўпчилик заковатчилар

такрорлашни жуда яхши кўрар, шу билан бирга мантиқий такрорлашга уринади. Яъни турли томондан ёпишишга ҳаракат қилади ва йилларни ҳадеб такрорлаверганидан кейин эсида қолади. Шунингдек, улар жуда кўп китобни ўқишларини сездим.

Уларнинг кўп маълумотни эслаб қолишида Матвей эффекти жуда катта роль ўйнайди. (Матвей эффекти бу «Инжил»да ёзилган бир оят бўлиб, унга кўра кўп нарсага эришган бўлса, у шунча кўп билaveraди). Ким кўп маълумотни билса у янада кўп маълумотни ола билади. Заковатчилар ҳам айнан доимий тарзда кўп маълумотни ёдлаб қолганлари туфайли ҳам кейинги маълумотларни эслашда муаммога учрамайди. Шунинг учун ҳам, кимда-ким заковат ёки шунга ўхшаган кўрсатувда қатнашмоқчи бўлса, албатта, доим кўп маълумотларни ёдлаб бориши лозим. Кенг қамровли инсон хоҳлаган мавзу бўйича чуқур билимга эга бўлиб ихтисослаша олади. Леонардо Да винчи ўзининг кундалик дафтарларида ёзган экан: Дунёда ҳамма нарса бир-бирига боғлиқдир. Заковатчилар ҳамма нарса ҳақида кўп маълумот тўплаши боғланишларни янада аниқ кўришга олиб келади, шунинг учун ҳам кўп маълумот эслаб қолишга сабаб бўлади.

Тасаввур жуда ҳам муҳим ҳисобланади. Ўйин малакасига эга бўлиш эса ундан-да муҳим, одатда, муваффақиятга эришиш учун 5-6 йиллик тинимсиз меҳнат талаб қилинади. Ҳар куни фактларни ёдлаш ва мантиқий саволлар билан мияни чархлаб туриш лозим. Жамоадаги ҳар бир қатнашчи ўзининг соҳасини кучли билиши ўша соҳа бўйича хотирасини янада кучайтиради ва саволга жавоб қидирилаётганда турли хил жавобларни эшитиш саволни янада эслаб қолишга сабаб бўлади. Албатта, ҳаётда ҳамма «Заковат»даги каби ҳамма нарсани билувчи шахс бўлгиси келмайди, лекин уларнинг фикрлашидан ўзингизга керакли хулоса ясаб олишингиз мумкин.

Маънодорлик қонуни. Агарда маълумот маъноли бўлма-са, уни эслаб қолишда муаммога дуч келасиз, аксинча, унинг маъносини қанчалик билсангиз, уни ўрганиш ва эслаб қолиш шунчалик осон бўлади. Яхши тартиб берилган ҳикоялар тартибсизларидан кўра яхши эса қолади. Негаки тартибли ҳикояда мантиқ бўлади.

Бир тадқиқотда одамларга 3 хил гуруҳдаги сўзлар бери-либ, иштирокчиларнинг хотираси текширилди: 200 та ҳеч нарса англамайдиган бўғинлар, 200 та оддий сўзлар ва 200 шеърий сўзлар берилди. Натижада, ҳеч нарса англамайди-ган сўзлар бир ярим соатни олди, 200 та оддий сўзлар ярим соатни ва шеърий сўзлар эса 10 дақиқани олган. Ундан таш-қари: мавзу билан танишлик, ритм ва қандайдир паттерн-лар ҳам маълумотни бизга маънодорлик қилиб бериши мум-кин. Бунда шеърий сўзлар – қофияланиб келадиган сўзлар маъно жиҳатдан эсланиши мумкин

Мавзунинг танишлиги хотирага озгина бўлса ҳам ёрдам беради. Мавзу юзасидан қанча кўп билсангиз, у ҳақидаги янги хабарларни шунча осон ўрганасиз. Шунинг учун мен доим бирорта мавзу юзасидан ўқимоқчи бўлсам, у ҳақида кўпроқ маълумот тўплаб, кейин уни махсус эслаб қолишга ҳаракат қиламан, бу менга янги ахборотни олдин ўрганиб чиққанларим билан солиштириб ўрганишда қўл келади. Уч ёшли бола юнон тилини ўрганган ва саккизга кирганда уни осонроқ ўрганган, чунки юнон тили унга осон ва таниш туюлган. «Заковат»даги кўплаб қатнашичилар турли мавзу-дан озгинадан билимга эга бўлганлиги учун ҳам кейинги ахборотлар танишдек туюлиб, мантиқий боғлаб ёдлаб қолиш осонлашади.

Бизга тақдим этиладиган маълумотлар, кўп ҳолатда, бир-бирига боғлиқ бўлмайди, эслаб қолмаслик ҳам айнан шун-дан келиб чиқади. Мантиқ бўлмагандан кейин биз уни так-рорлаб-такрорлаб мантиқсиз ёдлашга ҳаракат қиламиз. Бироқ мен яхши ўқийдиган – академик мияга эга бўлган одам-лардан шунини сезганманки, улар ўша мантиқсиз маълумотни тўғри боғлай олишган. Масалан, дадам кўп ўқигани сабаб-ли маслаҳат сўраб борганимда, у киши менга хотиранинг

ажойиб бир техникасини ўргатди. Конституцияни ёдлашнинг осон йўлларида бири – рақамлардан мантиқ топиб моддани эслаб қолиш керак, деди дадам. 11-модда бу ҳоқимиятларнинг бўлиниши ва 11 рақами ҳам тасвирда иккита бир рақамининг бўлиниши қилиб олсанг эсингда қолиб кетади, деди. Шу-шу битта мантиқни ушлаганим мени бу маълумотни эслаб қолишга ёрдам берди.

Ёки яна бир мисол. Мен биржа билан шуғулланганимда 2 хил савдогарлар борлигига эътибор берганман: улар айиқлар ва буқалар деб номланади. Айиқ нархни туширади, буқа эса кўтаради. Одатда, шуни чалғитиб қўярдим, лекин бир кун мантиқан ўйлаб топдим: айиқ урушса қўлини тепадан пастга қараб уради, буқалар эса шохини пастдан тепага қараб сузади. Шу тариқа уларни осонгина фарқлайман. «Мисс» ёки «миссиз»ни ҳам шундай эслаб қолганман, миссис узун бўлганлиги учун ҳам уни ёши катта турмушга чиққан аёл деб билиб олганман, мисс эса ундай эмаслигидан фарқлаб олганман. Асосан бир-бирига ўхшаш сўзлардан доимо фарқни топиб уларнинг ягона томонини топсангиз, бу миянгида ўрнашиб қолади. Маълумотни қандай қабул қилиш ҳам уни кейинчалик эслаб чиқаришда асосий сабаблардан бири бўлади.

Бу йўл осон бўлгани учун ҳам уни эшлаш ҳамда эслаб қолиш осон кечади. Мантиқий эслаб қолиш кейинги бобларимизда келадиган Занжир системаси ҳамда миямизнинг турли асосий тамойилларини биргаликда ишлатади: ассоциация, тасаввур, маънодорлик, тартиб, ўзаро алоқа. Айнан шунинг учун доимо ёдланаётган маълумотни ёдлашдан аввал нимага бунақа ва қаердан келиб чиққан, деган саволга жавоб топилса, маълумот яхши эслаб қолинади. Доимо ўрганилаётган нарсани ўтган маълумотга мантиқий боғлайди ва келажакка ҳам боғлаш учун мавзу қолдиради. Зукко ўқувчи мавзу бўйича доимо мисолларда ишлайди, мисолларни ҳаётдан топиш уларни мантиқан эслаб қолишга олиб келади. Мисолларда гап кўп, мен кўпинча шахсан ўзимга алоқадор бўлган мисоллар орқали кўп мавзунини айнан ўзимга боғлаганим учун унинг мантиғини эслаб қоламан. Кучли

Ўқитувчи худди шуни тушунгани учун ҳам қандай мавзу бўлса уни ўқувчиларнинг ҳаётидан ёки ҳамманинг ҳаётидан олиб тушунтиради, негаки унда янги мавзу ва ўқувчиларнинг янги мавзу юзасидан боғлиқлик пайдо бўлади, мантиқий куч ишлатилади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Мантиқий эслаб қолиш мнемоникадан кўра оммабоп бўлиб, бунда олдиндан маълум бўлган техникаларни ўрганиш шарт эмас, шунчаки ёдланиши керак бўлган маълумотлар мантиғини билиб, эслаш яхши натижа беради.

√ Ўрганиладиган мавзу бўйича қанчалик кўп маълумот берсангиз, уни эслаб қолиш ҳам шунчалик осон бўлади. Ўз фикрларингиз ва қарашларингизни ёдланадиган ахборотга қориштириш, «Заковат»дагидек, тафаккурга эга бўлиш ҳамда саволлар бериш, мавзунини мантиқий жиҳатдан эслаб қолишга олиб келади.

ИККИНЧИ БЎЛИМ

АМАЛИЁТ: – ҲАЁТГА ТАТБИҚ

БИРИНЧИ БОБ. МАШҲУР МНЕМОНИКАЛАР

Мнемоника сўзи юнонларнинг Хотира худоси номи «Мнемосин» сўздан олинган. Олдинги бобда таъкидлаганимдек, у ўздан 9 та муза қолдириб, том маънода билимларнинг ҳомийсига айланган. Мнемоника ёдлаб қолиш учун ишлатилувчи восита ҳисобланади. Кўпчилик ўзбек тилида уни мнемотехника ёки мнемоника деб атайди. Мнемоника турли хил техникалар мажмуи бўлиб ёдланиши қийин бўлган маълумотни осон эслаб қолиш усуллариدير. Мисол учун РОИ.Г.БИВ исмини билсангиз, сиз камалак ранглари қандай кетма-кетликда келишини билишингиз мумкин. Бу биргина мисол холос, келинг, у ҳақда кенгроқ тўхталамиз.

Мнемониканинг асосий ғояси – мураккаб бўлган маълумотнинг миямизда осонгина ёдланиш йўлини топишга асосланган. Миямиз эволюцион тарзда расм, ранг, структура, овозларни, турли ҳиссиёт ва тилларни эслаб қолишга мослашган. Кўпчилик мнемоникани хотирага ёрдам берувчи техника сифатида билади. Лекин унга китобларда жуда тор равишда маъноси бўлмаган организация қилинмаган ахборотни маъно бериб организация қилиб ёдлаш, деб айтилади. Шунингдек, ўқилаётган материалга қўшимча маъно қўйишга мнемоника дейилади. Оқибатда, ёдланаётган маълумот маъноли ва мантиқий тус олади.

Биринчи ҳарфлар

Илк бобларимизда хотиранинг асосий қонунлари бўйича сизларга тушунтирган қонунларимиз КЕМА ва МАТО сўзлари ҳам айнан мнемоника усуллари сирасига киради. Адашмасам, қонунларни хозир бехато айта оласиз.

РОЕ.Г.БИВ – бу камалак ранглари эслаб қолишда асқотади, камалак етти рангдан иборатлигини ҳаммамиз биламиз, лекин ранглари санаб беришга қийналамиз. Ред – қизил, Оранже – оловранг, Еллов – сариқ, Грин – яшил, Блуе – кўк, Индиго – бинафша ранг ва Виолет – бинафшаранг.

Бир куни «Заковат» ўйнида шундай савол берилди: Америкадаги талабаларга география фанидан **гомес** сўзини ёдлатишаркан экан. Нима учун шундай қилинади? Бу Гурон, Онтарио, Мичиган, Эри, Супериор кўллариининг қисқартма атамаси. Агар сизга уларнинг номи айтиб беринг дейилса, сиз янглишиб қолишингиз мумкин, лекин – **гомес** орқали энди сиз унинг номларини бемалол қийналмасдан ёдингизга келтира оласиз.

Ёки бўлмаса 9 та сайёра номини кетма-кетликда айтиб бера оласизми? Бунда ҳам мнемоника ёрдамга келади – Русчада шундай таъриф бор: Моя Все Знающая Мама Юним Сердсем Небо Показал. Эътибор бердингиз албатта, сўзларнинг бош ҳарфлари сайёраларнинг бош ҳарфларини ўзида мужассам қилган: Меркурий, Венера, Земля, яъни Ер, Марс, Юпитер, Сатурн, Нептун, Плутон.

Француз тилини ўрганаётганимда **бўлмоқ** сўзи билан ўтган замонда тусланувчи бир қанча феълларни бир аёлинг исми орқали эслаб қолгандим: МРС. ВАНДЕРТАМП (Монтер, Рестер, Сортир, Венир, Аллер, Наитре, Дессендре, Энтрер, Рентрер, Томбер, Арривер, Моурир, Партир).

Баъзан ҳаммамиз ҳам қисқартма сўзлардан фойдаланамиз. (БМТ – Бирлашган Миллатлар Ташкилоти). Бу бизнинг эслаб қолишимизга ёрдам беради. Одатда, 3 тадан ортиқ бўлган рўйхатдаги хабарлар кетма-кетлигини эслаб қололмаймиз. Кўпинча, тақдимот тарзида сўзлаймиз, инсон хотираси имкониятларини яхши тушунган Стив Жобс ҳар доим

тақдимот қилса ҳар бир слайдига 3 тадан ортиқ нарса ҳақида гапирмайди.

Савол туғилади: бундай қилишдан қандай наф бор? Хотирамиз 3 дан ортиқча рўйхатдаги сўзларни кетма-кет сақлашда қийналгани учун биринчи ҳарфлар билан ёдлаб олиш айнан қайта эслаш жараёнини осонлаштиради. Уларнинг фойдалилигига яна бир сабаб сиз ёдлаётган маълумотга маъно беради, маълумотни қисқартириб, бўлақларга бўлиб чиқади – бу эса сизнинг эслашингизга ишора бўлади. Айниқса, имтиҳонга тайёрланаётганингизда бош ҳарфлар билан рўйхатни эслаб қолсангиз, бу жуда асқотади. Баъзида имтиҳонга тайёрланаётган пайтимда кетма-кет келадиган маълумотларни эслаб қолишда ўзим шахсий мнемоникаларимни тузаман. Мисол: пулнинг вазифаларини 3 га бўлинишини яхши эслаб қолганман. Иқтисодиёт фанини ўқиган инсонлар биладики, пулнинг вазифалари: 1. Қиймат ўлчови; 2. Бойлик тўплаш, Жамғариш воситаси; 3. Тўлов, муомала воситаси; ТҚЖ сўзлари орқали ҚАТЕЖ ёки катежни эслаб қолиб, пулнинг 3 қонунини осонроқ ва узоқроқ муддатда эслашим мумкин.

Ритм

30 day has September,
April, June and November,

Шу ритмик шеърни ёд олиш, сизга қайси ойларда 31 кун йўқлигига ишора қилиб ўша ойларни эслаб қолишга ёрдам беради. Қайси ой 30 ёки 31 кунлигини билиш ҳам мнемоникага киритилади. Негаки, бу услуб ойларни ажратиб эслаб қолишга фойда беради, айниқса кексалар бу услубдан кўп фойдаланганини кўрганман. Ёки бўлмаса, «р» ҳарфи йўқ ойларда балиқ ейиш мумкинлиги ҳам шунга киради. Эътибор беринг, мен асосан чет тилидаги мнемоник сўзларни келтирдим, негаки ўзбек тилида бундай сўзларни топа олмадим ва бу соҳа қайсидир маънода янгилик ҳамдир.

Ҳалигача ёдимда: кичик синфларда ўқиётган пайтимда рус тилидаги келишикларнинг ўрнини ёдлашда қийналар эдим.

Шунда ўқитувчим менга бир гапни эслаб қолишни айтди: Иван Родил Девчонку, Велел Ташить Пелёнку. Бу гап билан мен бемалол келишикларнинг ўрнини эслаб қолдим (Имени- тельный, Родительный, Дательный, Винительный, Твори- тельный, Предложный). Агар яхши ўрганилса бундай мне- моникаларни ҳаётимизнинг кўплаб ҳолатларига қўллаши- миз мумкин.

Араб тилини ўрганаётган ўқувчилар «Ал-явму тансах» ибораси орқали феъл ва отларга қўшиладиган олд қўшим- чаларни осонгина эслаб қолишлари мумкин. Бунда ҳар бит- та иборадаги ҳарф алоҳида араб тилига қўшиладиган олд қўшимча ҳисобланади.

Ҳаётимизда бундай мнемоник усуллар кўплаб учрайди- ки, улар эслаб қолишни осонлаштиради. Она тилида бурун ундошларини эслаб қолишда бир танишим ажойиб мнемо- ника усулидан фойдаланибди, бурун ундошлари м, н, нг, л, р ва улардан сўз тузиб олинган – мининглар. Шу-шу сўзлар- ни осонгина эслаб қоладиган бўлибди.

Айниқса, тиббиёт учун жуда кўплаб мнемоник сўзларни топиш мумкин. Тиббиётда ёдлаш лозим бўлган маълумот- лар шунчалик кўпки, уларни техникасиз ёдлаб қолишда қий- наламиз. Аммо хориж тажрибаси кўрсатадики, талабалар жуда кўп маълумотларга мнемоник гаплар ёки ритм тузиб ёдлашади. Масалан, Энг машҳур мнемоник гап бу – On Old Olympus' Towering Top, A Finn And German Vaulted And Hopped, яъни у миямиз суягидан чиқаётган нерв толалари номларининг бош ҳарфидан иборат. Буни қуйидагича изоҳ- лаймиз: Olfactory, Optic, Oculomotor, Trochlear, Trigeminal, Abducens, Facial, Auditory, Glossopharyngeal, Vagus, Accessory/Spinal, Hypoglossal.)

Буни қарангки, баъзи тиббиёт институтлари махсус ра- вишда шундай тиббиёт номланишларига мнемоника сўзла- рини топишда мусобақалар уюштирар экан. 1980 йили Дуйк Университети айнан юқорида берилган мнемоник гапдаги эшитиш нерви номи ўзгартирилгандан кейин мусобақа ўтка- зиб, янги мнемоника топишган экан.

Бошқа усуллари

Замонавий тадқиқот лабораториялари шуни кўрсатяптики, кимки қандайдир мнемоник техникани ишлатса, ишлатмагандан кўра анча яхши натижа кўрсатар экан. Калит сўз усули тил ўрганишда ишлатиладиган энг муҳим усул ҳисобланади, бу ҳақда биз тил ўрганиш бобида батафсил тўхталамиз.

Россия ёки Грузиянинг харитадаги шакли қандайлигини эслолмаслигиниз мумкин, лекин Италиянинг харитадаги кўринишини эслаб қоласиз, негаки сиз уни ўзингиз олдиндан билган информациянгиз – этикка ассоциация қиласиз.

Ёки Фудзияма тоғининг баландлигини сиз жуда осонлик билан эслаб қолишингиз мумкин – 12 365 фут, яъни 12 ой ва 365 кун.

Мнемоникалар билан боғлиқ муаммо шундаки, улар жуда чегараланган, лекин ушбу китобдаги техникаларни ишлатиш билан сиз ўз дунёқарашингизни ўзгартиришингиз мумкин. Умуман олганда, ҳамма мнемоникалар ҳамма пайтда ишлатилавермайди. Чунки ҳар кимнинг ўз ўрганиш усули бор. Бир куни тиббиёт талабаси қандай қилиб кўзнинг ички структурасини икир-чикиригача ёдлаб қолиш усулини сўради. Тўғриси, мен биринчидан, кўзга қизиқмайман, иккинчидан, у ўта мураккаб ёдланадиган нарсаларни айтди. Мен буларни қай тариқа ёдлаб олиш хусусида маслаҳат беришга тараддуланиб қолдим. Кўз томирлари 7 га бўлиниб, ундан кейин яна ва яна бўлинади. Менимча, бундай қийин нарсаларга мнемотехника ишлатиш вақтни кеткизади, уларни шунчаки такрорлаш даркор. Лекин бу дегани мнемоник техникалар фойдасиз дегани эмас, аксинча, бу усуллар этиборингизни жамлайди ва эслаб қолишни янада мароқли қилишга ундайди.

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз: нима учун оиларга мос равишда ҳайвонлар номи берилган? Қадимда қабила оқсоқоллари кексалик сабаб кимнинг қачон туғилганини эсдан чиқариб қўйишган. Шунда улар ҳар бир йилга ҳайвонлар орқали тасвир бериб, кимнинг қайси ҳайвон исми остидаги йилда

туфилганига ва ким кимдан катталигига аниқлик киритганлар. Буларни ҳам мнемоникага киритиш мумкин, негаки у умумий ҳолда эслаб қолишга ёрдам берапти.

Мнемоника техникалари билан ёд олиш такрорлашлар сонини камайтирса ҳам, эслаб қолиш ва қайта эшлаш қобилиятингиз ошади. Агарда сиз мнемоника техникаларини бошқа стратегиялар билан ишлатсангиз, бу техниканинг унуми янада ошади. Дарсларингизни доимо бўлиб-бўлиб қилишга ҳаракат қилинг, SQ3R ни ўрганиб кўринг. Мнемоника орқали ўргандим дегани, такрорлаш йўқ дегани ҳам эмас. Шунинг унутмангки, мнемоника техникалари ёрдамчи ва қўшимча ўрганиш усулларидир, асло асосий эмас.

Мнемоникага 60-70 йиллардан кейин илмий нуқтаи назардан эътибор қаратилди, авваллари буни ёлғончилар ўйини деб билишган ва шундан буён тадқиқотлар кўпаяверди. Олимлар унинг афзалликларини тан олишди ҳамда унинг камчиликларини ҳам аниқлашди. Шундай таъкидлардан бири Ўзбекистон Республикаси Энциклопедиясида мнемоника сўзига берилган таъриф: «Мнемоника бу сунъий ассоциациялар ҳосил қилиш йўли билан эсда олиб қолишни осонлаштирувчи ва хотира ҳажмини кенгайтирувчи усуллар тизими». Хотира самарадорлигини туб маънода оширмаслиги ҳамда мнемотехникларни цирк ҳамда эстрада томошаларида турли нарсаларни эслаб қолиш учун ишлатилишини ҳам ҳисобга олиш керак. Олдинлари циркчилар икки кишилик гуруҳда бири кўзи ёпиқ ҳолатда туриб, иккинчиси турли саволлар бериб ўзларича фосус-мокус қилишга уринишган, аммо бу ҳаммаси олдиндан режалаштирилган бўлиб, кўзи юмилган шахс мнемоник техникалар орқали эслаб қолган бўлади. Шунинг учун кўпчилик олимлар мнемоникага салбий қараганлар. Аммо ҳозирда мнемоника фойдалари аниқ ва яққол тан олинмоқда, психологик китобларда у ҳақида тўлиқ маълумотлар берилмоқда. Интернетда ҳам айнан мнемоника техникаларига асосланган луғатлар пайдо бўлиши одамлар ундан фойда олишини яхшилади.

Кейинги бобларда ҳам мнемоника техникалари ва унга алоқадор усуллар билан танишасиз ва билиб қўйингки, мнемоника деб мантиқсиз нарсага мантиқ ато этиш, жонсиз рақамларга жон ато этиш, ҳаракатсиз эсда қолмайдиган ахборотни ҳаракатга келтириш, ёдланадиган ахборотни мия-мизнинг эсида қоладиган қилиб ёдлашга айтилади. Ё сиз миянгни бошқарасиз ёки миянгни сизни бошқаради.

P.S.: эътиборли ва эҳтиёт бўлинг, баъзи инсонлар мнемоникани сеҳрли таёқча деб тасаввур қилишади ва уни инсон заковати билан алоқадор ҳамма соҳада ишлатишни хоҳлайди ва бундан натижа чиқмаса, мнемоникани айблайди. Аслида-чи, фикрлаш ва тушуниш мантиқий тўхтама ҳамда анализ қилиш учун мнемоникани ишлатиб бўлмайди, уни ўзининг амалиётга қўллайдиган соҳалар бор – булар ҳақида мазкур китобда ёзилган. Унинг энг асосий вазифаси хотирамизга қўмаклашишдан иборат, холос.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Мнемоника деб маълумотни турли хил усулларда ёдлашда осонлик ва унум бахш этувчи техникаларга айтилади.

√ Мнемоника техникалари турли хил бўлиб, уларга биринчи ҳарфлардан тузилган қисқартма сўзлар, ритмик шеър тузиб олиш ёки антиқа гаплар билан рўйхатли маълумотни эслаб қолиш, калит сўзлар ҳамда мантиқий ассоциациялар қилиб олиш кабилар мисол бўлади.

√ Мнемониканинг қўпроқ ривожланган усуллари – Ма-кон усули, Мажор системаси ва калит сўз техникаларига кейинги бобларда батафсил тўхталамиз.

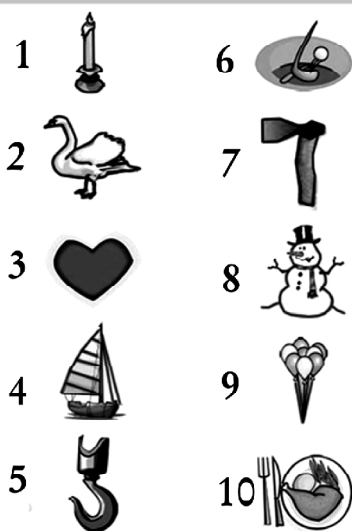
ИККИНЧИ БОБ.
ЭНГ ОДДИЙ СИСТЕМА –
РАҚАМ-ШАКЛ СИСТЕМАСИ

*Хотира барча нарсаларнинг хазинаси
 ва қўриқчиси ҳисобланади.*

Цицерон

Рақам-шакл системаси бу энг содда мнемоник тизимлардан бири бўлиб, унинг мантифи шундаки, сиз кетма-кет келиши керак бўлган сўзларни 1 дан 10 гача бўлган рақамлар билан боғлаб чиқасиз ва ажабтовур тасаввур орқали хотирангизга михлаб қўясиз. Бунда ҳар бир рақамнинг шаклига монанд тасвир ўйлаб топиш талаб қилинади сиздан. Гўё бу сизнинг миянгиздаги жавон бўлиб, бу жавонга бирма-бир ўзингизга керакли ахборотни жойлайсиз ва керак бўлганда уни олиб, ўрнига бошқасини қўясиз.

Рақам-шакл пег системаси



7-расм. Рақам-шакл системаси.

Масалан, 1 рақамига шағам (қуйида рақам-шакллар тасвирини қўришингиз мумкин), 2 рақамига оққуш, 3 рақамига эса юрак, 4 рақами шаклан яхтани эслатади, 5 эса илмоққа, 6 голф таёқчаси ва 7 болта, 8 қорбобо, 9 шарлар ва 10 рақами вилка ва тарелкадан иборат (7-расм).

Энди айтайлик, сиз 10 та сўзни эслаб қолмоқчи бўлсангиз, буларнинг ҳаммасига боғлаб чиқасиз. Масалан, биринчи сўз телефон бўлса, шамда телефон ёниб кул бўлади, 2-сўз машина бўлса, машина оққушни уриб кетади, 3-

сўз ва ҳоказо. Бунда эътибор беринги, сиз рақам-шакл билан ёдланадиган сўз ўртасида ассоциацияни, кейин ажабтовур ва ғайриоддий тасаввурни ишлатмоқдасиз, оддий тасаввур эсдан чиқиб кетади, шунинг учун бунда ноодатий тасаввур қилиш талаб этилади. Шунингдек, озгина такрорлаш ҳамда маконни рақам шаклга қараб танласангиз, сиз деярли МАТО сўзидаги барча хотира техникаларини ишлатган бўласиз.

Айтайлик, сиз етти хазина асосини ўрни билан ёдда сақламоқчисиз. Булар: сигир, асалари, ипак қурти, обжувоз (ёғ-мой ишлаб чиқариш), тегирмон ва ўрмон (дурадгорлик), товуқ. Энди буларни рақам-шакл тизимимизга қўйиб эслаб кўришга уринамиз. Ундан аввал, рақам-шакл тизимини пухта қилиб олиш муҳим ҳисобланади. Агар такрорлаб олган бўлсангиз, бошладик!

Шамни сигир билан боғлар экансиз, сигирнинг ипи шам оловида ёниб кетганини тасаввур қилиш мумкин. Иккинчиси, оқ қуш юриб кетаётган пайтда асалари чақиб олиши мумкин, қанча ёрқин рангларда тасаввур қилинса, шунча фойда. Учинчиси, ипак қурти инида юрак пайдо бўлиб, уни тановул қилганидан кейин ипак қурти қизил рангга кириб кетади. Тўртинчиси, кеманинг ичида ёғ-мой ишлаб чиқарувчи обжувоз қурилиб, кеманинг ҳамма ёғини ёғ қилиб юборади. Бешинчиси, илмоқ билан деҳқон тегирмонга киради-да, қўли ишламаганлигидан илмоқли қўллари билан ун қопларини очаман деб хато қилади. Бунда тасаввур эркинлигига озгина йўл очиб бериш керак. Олтинчиси, дурадгор гольф клюшкаси билан дарахт кесаман деб ўрмонга кириб кетади, лекин бунинг уддасидан чиқа олмайди. Еттинчиси, болта билан товуқни чопиш учун уни қувлайсиз, лекин буни удалай олмайсиз. Ана бўлди. Энди 7 та хазина рўйхатига қарамасдан, 7 та рақам-шаклни эсланг, бир бу – шам, уни нима билан боғлаган эдингиз? Иккинчиси – оқ қуш ва ҳоказо. Ҳаммасини тўғри қилган бўлсангиз, етти хазинани бехато айта оласиз. Шундай қилиб, ушбу усулнинг озгина рўйхати бор, уларни кетма-кетликларни эслаб қолишда татбиқ қилсангиз бўлади.

Машҳур психолог Дейл Карнеги ҳам айнан шу системадан фойдаланган. У худди пег системага ўхшаган усулни

қўлаган экан: хотира ҳақида гап кетганда Карнеги 4 та асосий нарс ҳақида гапирар ва шунга мос тасвирларни рақамларга боғлаб чиқар экан: Рузвельт, Эдисон, Линкольн, Марк Твен. Ва ҳар бир шахснинг хотираси ҳақида алоҳида ҳикоя қилишга одатланган экан.

Мени эса улар ичидан Марк Твеннинг ҳолати қизиқтирди. Марк Твен ишлатган услуб қайсидир маънода айнан шу система ва мнемотехника усуллариға ўхшаб кетади. Биламизки, Марк Твен ажойиб ёзувчи, илмий эрудит ва ҳазилкаш, оратор инсон бўлган. Дейл Карнеги ўз китобида Марк Твен ҳақида шундай ёзади: «30 йиллар олдин мен эртанги нутқни тайёрлаш учун барча сўзларни сўзма-сўз ёдлашга ҳаракат қилардим. Конспект қилиб олиб доим ўзим билан олиб юрганман. Уни худди маъруза режасига ўхшаб 11 га бўлганман. Мен уларнинг кетма-кетлигини эслаб қола олмагач, доим қоғозни ёнимда олиб юрардим, лекин қоғозда ҳаммаси бир-бирига ўхшаш эди, уларни ёдлаб қолиш қийин. Бир кун мен ўша қоғозимни йўқотиб қўйдим. Сиз мени қанчалик хавотир босганини тасаввур қила олмайсиз. Шундан кейин мен ўзимга қўшимча режа қилишга ўтдим. Энди мен асосий режадаги ҳар битта сўзнинг бош ҳарфини ёзиб олиб уни кафтимга ёзиб чиқишга ҳаракат қилдим. Аммо қўлимга қарашга ҳаракат қилишим тингловчилар ўртасида нутқимдан кўра анча кўп таассурот қолдирарди. Улар мендан кафтимга нима бўлганини сўрайверишади. Ана шундан кейин менинг калламга расмлар тўғрисидаги фикр келиб қолди. Мен гапиришим керак бўлган нутқ конспектининг энг асосий фикрларини 6 та расмга бирлаштирдим, расмлар чиройли чиқмаган бўлса ҳам улар хотирамда муҳрланганди ва мен бош ҳарфлар билан ёзилган конспектни ҳам умуман ташлаб юбордим. Энг қизиғи, ўша нутқимни, расм тайёрлаганимни ҳали-ҳануз ёдимда сақлайман ва шу билан хотира бўйича қийинчиликларим ўз ниҳоясига етди».

Эътибор беринг, Марк Твен ҳам Тасаввур, Ассоциация ва Тасвирнинг муҳимлигини тушунган. Унинг ўз нутқларида айнан рақам-шаклга ўхшаган методикадан фойдаланганга

ни ва нутқ режаларининг ўрнини эслаб қолгани, ушбу системанинг ҳаётимизга жорий қилса бўлишини кўрсатади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Бу система энг осон мнемоник техника ҳисобланиб, одатда, 10 та кетма-кет маълумотни эслаб қолишда фойда беради. Унда сиз ҳар бир рақамга шаклига мос келувчи расм ўйлаб топиб, МАТО ва КЕМА техникаларини татбиқ қилган ҳолда, 10 та рўйхатни осонгина эслаб қоласиз.

√ Машҳур Марк Твен ҳам ушбу услубдан фойдаланганлигини ҳисобга олсак, буни ҳаётимизнинг кўплаб жабҳаларига татбиқ қилса бўлади. Фақат билиб қўйинг, тасаввур қилганда антиқа ҳикоя қилишингиз керак, шундагина тасаввур эса қоларли бўлади

УЧИНЧИ БОБ. ЗАНЖИР СИСТЕМАСИ

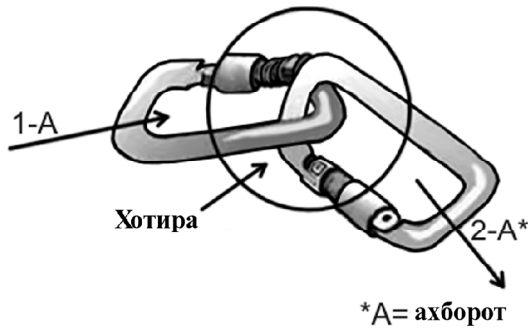
Бу тизимни чет эллик мнемонистлар Линк номи билан билади. Линк бу инглизча сўз бўлиб, «боғлиқлик» ва «боғлам» деган маънони беради. Баъзи инсонлар бу тизимга «занжир» системаси ёки «алоқа тизими» деб ном беришган. Бу боғлиқлик икки қисмдан иборат:

1. Ҳар бир сўз учун тасаввурий расм тузиб чиқинг.

2. Нечта сўз бўлса, уларга шунча миқдордаги расмни боғлаб тасаввурий антиқа ҳикоя тузиб чиқинг. Бу орқали сиз биринчи ва иккинчи нарсаларга тасаввурий ассоциация қиласиз.

Баъзида кетма-кет сўзларни шундай қилиб боғлаш мумкин, лекин бунда сиз биринчини иккинчига боғлайсиз, ундан кейин иккинчини учинчисига ва ҳоказо. Занжир каби боғланаверади. Аммо ўзим бундай ўрганишдан кўра локимакон усулини ишлатишни осон деб билганман, бу ҳақда кейинги бобда тўхталаман. Шунинг учун менимча, Занжир тизимини нимага татбиқ қилиш кераклигига тўхталаман. Жуфтлаб ўрганиш учун мен бу тизимни осон ва татбиқ этишга қулай деб билдим.

LINK - алоқа методи



8-расм. Link – алоқа методи.

Бу тизим энг содда тизим ҳисобланадики, ҳатто уни тизим дейишга ҳам тил бормади, лекин шу оддийлиги билан кўп нарсада амал қилади. Линк системаси сизга барча мураккаб системалар учун нарвон ролини бажариб беради, у пойдевор бўлиб, қийин системаларни осонлик билан ўзлаштиришингизда катта аҳамият касб этади. Уни биз қандайдир рўйхат билан ҳаётда татбиқ этишимиз мумкин. Уни ишлатишда сиз олдинги саҳифадаги асосий қоидаларни қўллашингиз керак бўлади (8-расм).

Ушбу мисолларда миянгиизнинг иккала ярим шарини ишлатасиз ва машқлар билан динамик тарзда шуғулланасиз. Тасаввур қилинг, сизга ушбу маҳсулотларни сотиб олишингиз кераклиги айтилди.

- Кумуш қошиқ
- Кока-кола
- Бананлар
- Шампун
- Тухум
- Помидор
- Бодринг
- Шоколад

Бунда биринчи кумуш қошиқда Кока-колани ичамиз. Бу тасаввур кулгили бўлиши мумкин, лекин айнан шу кулгили эканлиги эсда қолади-да. Давом этамиз, энди «Coca-cola»ни

кейинги ахборот билан боғлаймиз, бананларга «Coca-cola» қуюлиб кетиб банан қорайиб қолади, кейин уни шампун билан ювишга уринасиз. Бу ҳам таъсир қилмаганидан кейин тухум билан шампунни аралаштириб, қорасини кетказишга ҳаракат қиласиз. Кейин яна тухум олиш учун бозорга бораётганингизда йўл бўйида ҳамма ёқ қип-қизил помидор билан бурканган бўлиб чиқади. Худдики помидор билан бодринг салат қилгандек исроф қилинганлиги сезилади. Бундай тўполондан ўтиб, тухум олгани борсак, сотувчи адашиб қўлингизга бодрингли шоколадни ушлатиб қўяди. Ана энди бу алоқаларни бир бошидан боғлаймиз. Агарда қайсидир нуқтада хатоликка йўл қўйсак ёки эслай олмасак, озгина такрорлаш зиён қилмайди.

Иложи бориचा иккала расмни бирга ҳаракат қилаётганига эътибор беришингиз керак, кўзингизни юмиб чалғимасликка ҳаракат қилинг. Кўпинча, мен тренинглари ўтказганимда одамлар эслай олмайди, кетма-кет сўзларни айтаётганимда улар бошини эсидан чиқариб, келаётган янги сўзни унутишади. Бундай пайтда келган жойдан давом этаверинг, хотирангизга озгина муддат ишонинг, айнан сўзларни қайта эслай олинг. Ушбу китобнинг асосий мақсадларидан бири ҳам хотирангизга ишонч билдириш. Бунда ҳар бир калит расмлар изоҳ беради.

Бир танишим хотирага тегишли бир сирни ўргатганди. Мен машиналарнинг номерларини эслаб қола олмас эдим. Шунда у: «Шоҳруҳ, сен эслаб қолмоқчи бўлган рақамларни ўзингга таниш бўлган рақамлар билан бирлаштир ва уларни тасаввурингда жипслаштир, мисол учун 92 рақами сенинг туғилган йилинг бўлса, ўша машинанинг эгаси билан сен қучоқлашиб кўришиб қўй», деганди. Ўшанда бунга унчалик эътибор бермагандим. Лекин хотира бўйича анча китоб варақлаганимдан сўнг ўша услуб нақадар самарали ишлашига ўзим амин бўлдим.

Амалиёт, амалиёт, амалиёт. Келинг, бу методиканинг яна бир ҳаётий фойдасини кўрсатиб берсам: ҳамма мактабларда география фанидан ўқувчиларга давлат ва уларнинг пойтахтлари ёдлатилади. Аълочи талабага бундай методика

керак эмас, дейишингиз мумкин, лекин яхши ўқимайдиган, қизиқиши суст талабага-чи? Улар учун бу техника айни муддао бўлади. Иложи борича мисолларимизда ёдлаш қийин бўлган давлатларни оламиз, ахир ҳаммамиз ҳам Париж Франциянинг, Рим Италиянинг ёки Туниснинг пойтахти Тунислигини яхши биламиз.

Демак, биринчи давлат Бутан бўлсин, унинг пойтахти Тхимпу. Ҳар бир сўзга ассоциация бўладиган калит сўзларни топамиз, Бутанга бута, яъни ўсимлик, Тхимпуга эса менга Тухумбу дегани келди. Энди икки сўзни қайсидир маконда бир-бирига боғлаймиз. Бутага тухумлар тушиб қолганини тасаввур қиламиз. Кейин сиз у ердан ўтиб кетаётиб Тухумбу деб ҳайрон қоласиз.

Яна бир мисол. Камар ороллари пойтахти Морони бўлиб, Камар оролларига хоҳласангиз Камар (русча) пашша ёки Чевролет Камаро машинасини тасаввур қилишингиз мумкин. Морони сўзига эса АҚШдаги Морон дини вакиллари ёки Морожний (русча музқаймоқ) танлаш мумкин. Ассоциация ҳар бир инсонни ўзига боғлиқ, шунда ҳар бир инсонда у ҳар хил бўлади ва Морони сўзига Морожний танлаганимизга ҳайрон қолманг, одатда, бир-икки такрорлашлар орқали Морони сўзи сизнинг хотирангизда узоқ муддатларда сақланиб қолиниши мумкин. Мен Камаро машинасини «марожни»дан деб тасаввур қиламан-да уни ёзда жазирама кунда кўчада юрганини кўриб, эриб кетганига гувоҳ бўламан

Ана, усулни-ку тушунтирдим, лекин энг асосийси бу – амалиёт. Сиз ҳам қуйидаги давлатлар ва пойтахтлари билан озгина шуғулланишингиз мумкин. Энг муҳими, бу методикалар устида озгина шуғуллансангиз, «уста» бўлиб қоласиз.

Боливия – Ла Пас

Белиз – Белмопан

Албания – Тирана

Фижи – Сува

Марокко – Рабат

Нигер – Ниамей

Того – Ломе

Таъкидлаш жоизки, пойтахтларни ёдлаганда хотиранинг кейинги принципи – оз-оз такрорлаб юриш юқори натижаларни беради. Такрорлашни унутманг ва ёдлаш учун такрорланг. Қисқаси, ушбу методика сиз ёдлашга қийналаётган давлатларни янада яхшироқ ёдлашга ва хотирангизга аниқлик олиб келишга ёрдам беради. Бу методиканинг ишлаш тамойилларини тушуниш буни ҳаётимизнинг бошқа кўплаб соҳаларига татбиқ қилишга олиб келади.

Бунда сизга берилган сўзлардан антиқа ҳикоя тузиб чиқасиз ва сўзларни эслаб қоласиз. Бу икки тизим (рақам-шакл ва занжир тизими) ишлашининг асосий сабабини кўриб чиқамиз: 20 та сўз ўқувчиларга берилган ва улар атиги 5-6 та сўзни эслаб қолган, лекин бу икки тизим ўргатилганидан кейин ўқувчилар 20 та сўзни бир икки хатоликлар билан эслаб қолишган. Бу тизим айнан эслаб қолгандан кейин ёки 1 – 2 кунгача эсда қолади, аммо бир ҳафтадан кейин эсдан чиқаркан, асосийси, бу қисқа муддатни озгина чўзса бўлади – бир ҳафтадан кейин эсда қолиши учун яна такрорлаш кучига суянишимиз керак. Кечиктирилган эслаб қолиш ҳам, айниқса, ёш болалар учун анча фойдали деб топилди.

Линк системаси шундай системаки, жуда содда ва уни деярли барча соҳаларга татбиқ қилса бўлади. Худди шундай географиядан ёдланиши керак бўлган нарсаларни бемалол ёдлаш мумкин бўлади. Кўп маълумотни ёзиб олишдан қўрқманг, уларнинг асосий вазифаси бу ёрдамчилик қилиш, ахборот миямизга жойлашганидан кейин сиз хоҳлаганча эслаб қолишингиз мумкин бўлади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Бу тизим энг содда тизимлардан бири бўлиб, бунда сиз ёдлаб қолинаниган маълумотларни бир-бирига занжир сифатида боғлаб чиқасиз, албатта, антиқа ҳикояни унутмаган ҳолда.

√ Географик фактларни ёки умуман, фактларни ёдлаб қолишда маълумотларни бир-бирига боғлаб эслаб қолиш муҳим. Айниқса, давлат ва унинг пойтахтларини ёдлашда бу тизим жуда ҳам фойдали.

ТҮРТИНЧИ БОБ. ХОТИРА САРОЙИ

Тирик қолганлардан хабар йўқ эди.

Милоддан аввалги 5-аср. Ўша машъум банкет залига оила аъзолари йиғилган – ўзларининг суюкли ва қадрли инсонларини қандайдир белгиси орқали ҳам таниб олиши мақсадида – узуклар, сандаллар ва нимаики уларга аниқ тасдиқловчи белгини қидириб жанозасига тайёргарлик қилишмоқчи бўлганди.

Сал аввалроқ, юнон шоири сеослик Симонидес ажойиб инсон бўлмиши Скопас шарафига гимн ижро этган эди. Симонидес ўтириши билан, қандайдир элчи уни елкасидан туртиб чақирди. Икки отлиқ киши уни ташқарида кутиб турганини ва жуда зарур хабарни айтмоқчи эканлигини айтишиди. У ўрнидан турди ва эшикдан ташқарига чиқди. У остонани кесиб ўтиши биланоқ, банкет залининг томи ҳайратланарли даражада чанг ва тўзон билан қулаб тушиди.

У энди қулаган бино ва кўмилиб қолган жасадлар олдида турар эди. Озгина олдин шодлик наволари билан тўлиб турган ҳаво энди жимлик ва губорга кўмилди. Қутқарув жамоаси жон-жаҳди билан вайронани ковлаб тирик жонни топишига киришиб кетди. Топилган мурдалар таниб бўлмас даражага келиб қолибди. Битта фожиа орқасидан иккинчиси.

Симонидес ўз ҳисларига берилди-да, миясида вақтни ақл бовар қилмас даражада орқага қайтарди. Хароба тошлари устунларга айланди ва йўқолган лавҳалар жонланди. У кўзини юмди-да, ҳар бир банкет иштирокчисини ўз жойида ўтирганини ва фожиагача бўлган ҳолат, кейин фожиа юз бераётганини кўз олдига келтирди. У Скопасни давра тўрида кулаётганини, шоир дўсти нон билан гўшт еяётганини, бир жентльменнинг гапирётганини кўрди. У ойна томонга қаради ва элчиларнинг яқинлашаётганини кўрди, улар муҳим хабар айтиши керакдек эди.

Симонидес кўзини очди. У қариндошларининг қўлидан ушлади-да, вайронанинг олдига олиб бориб, уларнинг суюклилари ўтирган ва ҳозирда ётган жойни аниқ топиб бера олди.

Ўша лаҳзада, афсоналарга кўра, Хотира санъати тугилди.

2500 йиллик анъана бўлган антик метод– Хотира саройи-ни Симонидес ўша банкет залида қўққисдан кашф қилган эди: Хотира саройи техникаси, бошқача айтганда, саёҳат методикаси, локи методи. Бобни хотира саройи деб номлашимга сабаб ҳам бор, бу – олдинлари макон усули билан ёдловчи инсонлар макон сифатида катта саройларни олишиб, ўша маконларга керакли маълумотларни жойлаштиришгани билан боғлиқ. Аслида бу методиканинг номи **локи**, лотин тилидан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилига **макон** деб таржима қилинади. Биз ҳам ушбу энг асосий услубни МА-КОН услуби деб атай бошлаймиз. Макон методикаси кейинчалик сизга айтадиган Пег ва Фонетик, Мажор тизимларидан ҳам кўҳна усулдир. Қолганларига эндигина бўлса 400 йил бўлди, макон методикасига эса 2500 йил бўлган.

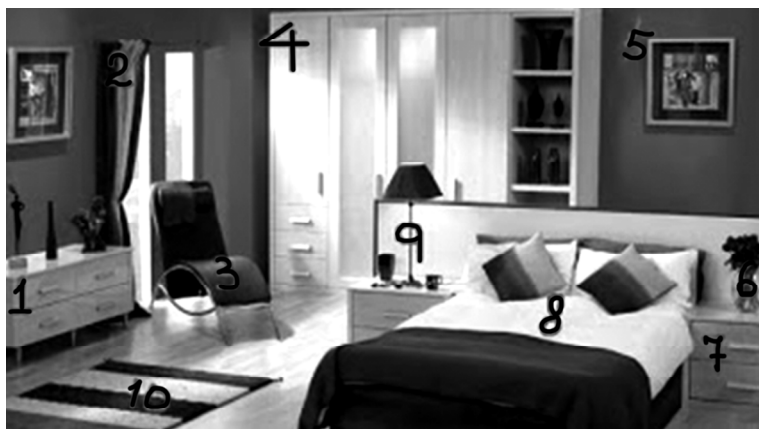
Унда 2 та асосий ғоя бор:

1. Сиз эслаб қолишингиз учун керак бўлган тартибда, ўзингизга маълум маконларни танлаб чиқинг, уларни ҳаммасини яхшилаб ўрганинг, уни яхши эслаб қолишингиз керак, ўрни-ўрни билан.

2. Эслаб қолишингиз учун керакли далилларни ўша маконлар билан боғланг.

Шубҳа қилаяпсизми? Бир ҳаракат қилиб кўринг, ҳаракат қилмай туриб, қўлингиздан келиш-келмаслигини ҳам билмайсиз. Масалан, келинг, макон сифатида ўз уйингизни олайлик, негаки уй сизга таниш бўлган энг осон маконлар жамламаси. Уйингизнинг хоналари мисолида макон тузиб чиқинг: ошхона, меҳмонхона, даҳлиз, ҳовли, маҳалладаги иншоот ёки бино, уйингиздан ўқиш, ишга борадиган йўлдаги жойлар. Муҳими, улар кетма-кет келсин ва ҳар бирининг орасидаги масофани бир хил қилишга ҳаракат қилинг.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



9-расм. *Хотира саройи.*

Агар 10 та таниш маконни тузиб чиққан бўлсангиз, унда сиз ёдлашга тайёрсиз, хоҳласангиз 9-расмдагидек макон танлашингиз ёки алоҳида хоналарни танлашингиз бўлади. Ҳаммаси фантазиянгизга боғлиқ. Дейлик, сиз яна бозорга кетмоқдасиз, бозордан бир қанча маҳсулотларни олиб келишингиз керак. Маҳсулотлар қуйидагича:

картошка
сабзи
помидор
карам
диск
Кока-Кола
олма
ўрик
газета
ёғ

Демак, бошладик. Билингки, сиз қуйидаги тасаввурдан бошқача ҳикоя тузишингиз мумкин. Биринчи, уйингиз бу – МАКОН. Ошхонадан бошлаймиз. Ошхонага кирасиз ва не

кўз билан кўрасизки, у ерда **картошка** ўсиб чиқибди (озгина қутидан чиқиб фикрлаш зиён қилмайди). Картошка ўсиб чиққани ғалати бўлгани учун ҳам ёдда қолади. Кейин меҳмонхонага кирсангиз, у ерда дастурхон устида **сабзилардан** гул ясалганини кўриб ҳайрон қоласиз. Ҳикояни давом эттирамиз, ҳовлига чиқсангиз ҳамма жойга **помидор** қип-қизил бўлиб ёйилиб ётибди, ҳойнаҳой, шумтака болалар ўйин ўйнашган. Озгина юриб, томорқада баҳайбат **карам** ўсиб чиққанидан ажабланасиз ва тортиб-суғуриб кўришга уринасиз, лекин ҳеч ҳам иложи бўлмайди. Кейин эса дарвозага борасиз, осмондан ёғаётган **дисклар** ёмғирига дучор бўласиз. Бирма-бир кўриб чиқсангиз, бу уйдагилар учун олишингиз керак бўлган сериалнинг диски экан. Лекин йўлингиздаги дарвозани кўриб, яна бир бор ҳайрон қоласиз, чунки дарвоза **Кока-Колани** рангидек қоп-қора бўлиб қолган. Ундан сўнг Қора дарвозангиздан ташқарига чиқишга уринганингизда, биласизки, **олма** ва **ўрик** дарахтлари бирлашмасидан ҳосил қилинган антиквар дарахт дарвозадан чиқишингизга халақит беради. Во ажабо, деб амаллаб чиқасиз ва кейинчалик сут сотадиган хотин энди сутни ўрнига ёф сотгани келганини кўрасиз ва «Кеп қолинглар, ёғлар бор» деяётганини эшитиб олдига борсангиз, ҳамма ёғ идишлари газеталар билан ўралиб чиққанини кўриб, ёғ олмаслигингизни айтасиз.

Ақлий саёҳат

Ақлий такрорлаш – маконларингиз тузилганидан кейин доимо уни ақлий такрорлаб туриш даркор, йўқса, бу худди қумга сингандек бўлиб қолади. Юқорида бажарилган машқ билан ақлий саёҳат уюштиринг. Анча ноодатий ҳикоя, бироқ айнан шу ноодатийлик эсимизда яхши муҳрланади. Тасаввур бўрттириш ва жоиз бўлса «ғалати» ҳолатларга тушиб қолишга асосланади, чунки биз, одатда, оддий нарсаларни ва оддийликни яхши эслаб қолмаймиз. Ана энди эслаб кўришга ҳаракат қилинг, тадқиқотлар кўрсатдики, агар эслаб қолишда ўзимизга таниш маконни ишлатсак, ахборотни узоқ

муддатли хотирага ўтказишга ёрдам беради. Кўзингизни юминг-да, ҳозирда тасаввур қилинган ҳодисаларни бирма-бир эслаб кўришга ҳаракат қилинг, маконлар: ошхона, меҳмонхона, ҳовли, томорқа, дарвоза олди, дарвоза, дарвозадан чиқавериш, сут сотувчи хотин ва яна шу хотин. Ҳаммасини эслаб қолгандирсиз?!

Алберта Университетида олдинлари Суқрот ва Симонидеслар фойдаланган макон усули нечоғлик фойдали эканини текшириш мақсадида тадқиқот қилинибди. Аввалига бунга шубҳа билан қараган инсонлар ўша пайтдаги эски, антик техникаларнинг ҳозирда замонавий тус олиб оммалашаётганини синаб кўрмоқчи бўлишди. Қатнашчиларни 3 гуруҳга ажратдилар. Биринчи гуруҳ ҳеч қандай техникаларсиз, иккинчи гуруҳ эса таниш маконлардан фойдаланиб эслаб қолишга ҳаракат қилишди. Учинчи гуруҳ эса компьютер томонидан берилган тасаввурий маконлардан фойдаланишга уриниб кўрди. Натижада, иккинчи ва ҳаттоки учинчи гуруҳдаги ўқувчилар ҳам яхшироқ натижа кўрсатган.

Маконлар ҳақида илгари фақат ҳақиқий ҳаётдаги бўлиши керак, дейилган, аммо эндиликда, фантазия маконлари ҳам фойда бериши исботланди. 150 та қатнашчиларни тест қилиб кўргандан кейин хотира техникасини ишлатмаганлар энг паст натижани кўрсатди ва таниш ҳамда нотаниш маконни ишлатганларда деярли ҳеч қандай ўзгариш юзага келмади. Тасаввурий маконлар гуруҳини қайтариб олишга 5 дақиқа берилиб, у билан танишиб олингандан кейин, бу услуб худди таниш маконни ишлатганингиздаги каби натижани қайтаради. Тасаввур кучли деб атаймизу унинг қанчалик кучлилигини кам тушунамиз. Шундай экан, тасаввурий маконни ишлатиш ўз фойдасини беради.

Сан-Франсискода ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, кимнидир мускуллари жароҳатланган бўлса, у ўша жойни тасаввур қилиш орқали яна ва яна қайта тиклаш қобилиятига эга бўлар экан. Демак, тасаввурий макон ҳам хотирамизга ёрдам беришда асқотади. Мен ўзим танийдиган Хотира спорти вакилларида бир нечтаси тасаввурий маконни бир неча йилдан бери ишлатиб бу орқали чемпион-

ликка ҳам кўтарилишган. Масалан – Ёҳаннес Меллу. Ўзи ногирон бўлса ҳам, кўп ҳолатларда юриб кўрган жойларини маконга айлантира олмайди ва фантазия макони у учун энг керакли маконга айланади. Ва айнан шунинг ҳисобидан у ҳозирда дунёнинг энг кучли хотира соҳиби ҳисобланади. Сиз оддий таниш маконларни туза олмасангиз, тасаввурий макон яратишингиз мумкин бўлади: бошланишига 50 та маконни танлаб олиш кўп жабҳада ёрдам беради.

Суқрот ҳам бошқа мнемонистларга ўхшаб ўз нутқларини эслаб қолишда, ўз уйдан фойдаланиб, ўзига керак бўлган факт ёки сўзни таниш буюмлар билан бирлаштириб ёдлаб қоларди. Эслаб қолиш вақти келганда омма олдида, Суқрот шунчаки уйини ва таниш буюмни эсга олар ва бу дарров эсланиши керак бўлган сўзни қайта чиқариб берарди.

Мусобақада (Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида) қатнашувчиларнинг ҳаммаси айнан шу услубдан фойдаланишади. Таниш маконда кўпгина сўзлар қаторини ва узундан узун рақамларни эслашади. Уни тасаввурий макон сифатида олишиб, яъни киши миясида янги макон яратиб, унга мослашиб олиб яна хотирада шуни ишлата олишини синашга ҳаракат қилинади. Мана, мисол учун шахсан менинг 1000 дан ортиқ маконларим бор, буларни тузиб чиқишда эса соатлаб айланиб чиқиш керак бўлган. Бу ўқиш жойимдан, то она маконим Андижонгача чўзилгандир. Бундай олиб қарасак, бу озгина кулгили ва ёш болаларча, айниқса, реалист инсонлар бу ҳолатни кўриб мени ботаник деб ҳам аташлари мумкин, лекин прагматик нуқтаи назардан келиб чиқиб айтаманки, бу методика барқарор ишлайди.

Китобимдаги техникаларнинг фойдасини тушунтириш учун бир ўхшатиш берсам. Алишер Навоий номидаги Республика кутубхонасига борсангиз, китоб топиш осон – манбалар бўлимларга ажратилганлиги китобни топишда қулайликни пайдо қилади. Энди тасаввур қилинг, ҳамма китоблар бир жойда бўлиб, улар тахланмаган бўлса, керакли маълумотни топишингиз учун кунлаб вақтингиз кетади. Шунинг учун ҳам хотира саройи, товуш тизими ва мажор система-

лари қабул қилган ахборотни каталогларга тўғри ажратиб чиқишга мўлжалланган.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! МНЕМОНИСТНИНГ АҚЛИ: ХОТИРА САРОЙИНИНГ ТАТБИҚИ

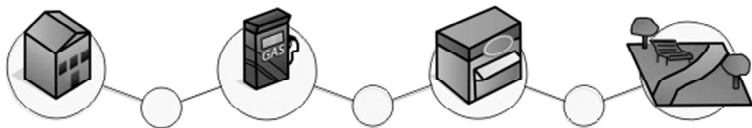
Одатда, ҳаммамиз журналистларни кундалик дафтар ва ручка билан кўриб ўрганиб қолганмиз. XX асрда шундай бир журналист ҳақида бутун бир китоб ёзиб қолдирилганки, унинг ҳеч қачон қоғоз ва ручка ишлатмаганлиги ҳаммани қизиқтиради. Бу инсоннинг исми С.В.Шерешевский бўлиб, талаффуз қилиш қийинлиги учун эринчоқ ғарбликлар уни шунчаки «С» ҳарфи билан чақиришган. Бу журналист ўзининг 5 йил аввалги нутқларини, нималар билан машғул бўлганини деярли беҳато эслаб қолар ва ҳеч қачон адашиб кетмас эди. У ҳақида рус психологи ва нейрологи Александр Лурия «Мнемонистнинг ақли: катта хотира ҳақида кичкинагина китоб»ида таърифлаб ўтган. Китобда жаноб «С» га бир қанча тестлар берилган ва хотирасининг чегараси текширилган – 30 йил. Уларнинг учрашувига эса кулгили бир воқеа сабаб бўлган. Жаноб «С» Лурияга мажлисларда қатнашганда ҳеч қандай дафтарни ишлатмаслигини айтган. Қизиқ жиҳати шундаки, Шерешевский ўзининг эслаб қолиш жараёнини айтар экан, айнан Локи методикасига ўхшаган услубни қўллашини таъкидлаган. Маълумотларни ўзига таниш бўлган йўлларга қўйиб чиқар ва шулар оқибатида нутқларни сўзма-сўз эслаб қоларди. Йиллар давомида Лурия «С» га мураккаб математик формулаларни, чет тилидаги шеърларни ва турли тестларни бериб, синаб кўрган. У ҳамма тестларни доғда қолдирган ва маълумотларни узоқ муддатгача эслаб қола олган.

Бир кам дунё экан. Унинг шундай қобилияти, албатта, бир акс томонга ҳам эга эди. У жуда кучли си-

неестезия касаллигига учраган. Синестезия касаллиги – 5 та сезги аъзомизни бир-бири билан аралашиб кетиши натижасида келиб чиқадиган ноодатий ҳолат. Масалан, агар у musiқа эшитаётган бўлса, рангни кўриб қолади, бирорта буюмга тегинса таъмини ҳис қилади, кимнидир кўрса ҳид билиш қобилияти жунбишга келади. Балки айнан шу касаллиги унда унутилмас, ноодатий хотираларни яратишда ёрдам бергандир. Масалан, у 3 рақамини кўрса хафа бўлган инсонни кўргандек бўлган, 7 ни кўрса соқолли кишини кўргандек бўлган. Бунда у худди кейинги бобда таърифланадиган Мажор системасидек, ҳеч қандай олдиндан тайёрланган системани ишлатмас эди. Жаноб «С» жуда фаол тасаввур соҳиби бўлган. Шундай мукамал хотирага эга бўлган бўлса ҳам, бу мукамалликнинг номукамал томони бўлган. У одатда, одамларнинг юзларини умуман эслаб қола олмас эди, ақлий салоҳияти ўртача, ўқишда ҳам муаммоларга дуч келарди. Одатда, кўп ҳолатларда ўзи унутмоқчи бўлган хотираларни унутолмасди.

Хуллас, менинг бу воқеликдан топган мантиғим: мукамал хотираси унга фойда берганми ёки йўқлиги муҳим эмас, муҳими, у хотира саройи орқали мукамал хотирага эришгандир.

Агарда биз бир маконни қайта ва қайта ишлатсак, унда олдин эслаб қолган маълумотлар айнан миямизга қайта келиб қолмайдими? Жавоб эса – ҳа, келиши мумкин! Агарда сиз уни ҳаддан зиёд такрорлаган ва ўта муҳим ахборот бўлса – лекин унчалик муҳим бўлмаса, одатда, 2 кун ичида маконингиз тозаланади ва унга янги макон қўйишингиз мумкин, бу худди жавонга ўхшайди: кийимларингизни қўясиз, ёқмаса олиб ташлаб, яна янги кийимларни солиб қўясиз. Бу гапларим яна савол туғдириши мумкин, ахир макондан 2 кун ичида деярли йўқ бўлса – унда бу техникаларнинг нима фой-



10-расм. *LoKi методи.*

даси бор? Яна такрорлайман: бу техникалар қисқа муддатли хотирани узайтириб бериш имконини беради, холос.

Хуллас, Локи ёки макон методикаси бўйича сиз ўзингизга керакли ва таниш бўлган 10-20 та макон, жойни белгилаб олиб, у ерга ёдда сақланиши керак бўлган сўзларни ноодатий усулда ҳикоялар билан боғлаб чиқасиз. Биламан, бу нақадар кулгили ва нақадар ёш болаларча – аммо энг муҳими натижа, сиз бу усул орқали мен каби 5 дақиқада 200 та рақамни, 5 дақиқада 40 дан ортиқ янги сўзларни ҳеч қандай қалам, қўл телефон ва ёрдамчиларсиз миянгиз ёрдамида эслаб қолишингиз мумкин. Бу усул бошқа хотира, мнемотехникларнинг бошланғич нуқтаси ҳисобланади ва кейинги бобларда айнан керак бўлади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Локи усули мнемоника тарихидаги энг тарихий усул бўлиб, уни англаш бошқа мнемоник ёки хотирани ривожлантириш усулларига бевосита боғлиқ.

√ Бунда сиз ўзингизга маълум бўлган маконларда бир қанча бекат, яъни жойларни белгилаб оласиз, масалан, уйингиздан ўқиш ва ишингизгача бўлган маконлар. Шундан сўнг, шу маконда ёдламоқчи бўлган маълумотларни қўйиб антиқа ҳикоя ва МАТОни ишлатишингиз керак бўлади.

√ Ақлий саёҳат деб сиз маълумотларни маконга қўйиб чиққанингиздан кейин миянгиз кўзи билан, кўзингиз юмилган ҳолда маконда саёҳат қилишга айтилади. Бу макондаги тасаввурни яхшилаш, оралиқли такрорлаш орқали маълумотни эслаб қолишни оширади.

БЕШИНЧИ БОБ. МАЖОР СИСТЕМАСИ

Мен 5 дақиқада 100 тадан ошиқ рақамларни ўрни-ўрни билан қандай қилиб ёдлаб қола оламан? Бу сиз ўйлаганингиздан кўра анча осонроқ. Оддийгина, мос техникани қўллаш билан, сиз хотирангиз кучини радикал тарзда ўзгартириб юборишингиз мумкин.

Негадир, ҳаётдаги жуда кўплаб маълумотлар миямиз тушунмайдиган тилда бўлади. Мисол учун, қандайдир символларми, рақамлар ёки кодлар. Ўша маълумотни сақлаб қолиш учун эса инсон тушунмайдиган рақамларни тушунарли отларга ва уларга мос равишда расмларга ўтказамиз (эсингизда бўлса, миямиз расмларда фикрлайди). Мажор системаси ҳам мос равишда шу аснода ишлайди.

Гоя шундан иборатки, сиз ҳар бир рақамни ўзингиз тушунадиган қандайдир сўзга таржима қиласиз. Масалан, 33 менинг тизимимда **мамонт** бўлади ва таржима қилинаётганда ўзига яраша кодлаш тизими бўлиш керак, деб ўйлайман. Бу нарсани тушунтиришим учун бир ҳолатни эслатай. Компьютер ўзига керакли бўлган хабарни сақлаб қолиш учун худди шундай кодлаштиради ахир, у овозимизни тушунмайди, у рақамли тилга мурожаат этади. Ҳар бир овоз ёки ранг махсус иккилик саноқ системасига боғлиқ бўлган кодга эга бўлади ва маълумотни эсида сақлаб қолиш учун у, албатта, таржима қилади. Демак, миямиз ҳам қайсидир маънода шундай кодлаши ёки таржима қилиши керак.

Мажор тизими Йоҳан Вилкенман томонидан 1648 йилда кашф қилинган бўлиб, шунчаки кодлар тизими бўлган рақамларни фонетик товушларга ўтказишга асосланган. Бу товушлар кейин сўзга айланади, сўзлар эса миямиз тушунмайдиган расмларга ўтади. Бу кодлашдан асосий мақсад эса рақамларни ўзимизга таниш бўлган қандайдир нарсалар билан боғлаб олиш ва сўнг 00 дан 99 гача бўлган рақамларга ўз ассоциациямизни берамиз.*

* Ушбу жадвал Ҳусниддин Исмоилов томонидан ишлаб чиқилган.

Рақам	Товуш	Қандай қилиб эслаб қолиш, Мнемоник услуб – осонроқ
0	Z,S	Бу 0 рақамини Зеро сўздан келиб чиққан ва 3 нинг жарангсиз шериги С олинган.
1	T,D	Бунда асосий мантиқ Д ҳамда Т ҳарфининг 1 та устундан иборатлиги.
2	N	Бунда эса Н нинг 2 устундан иборатлиги.
3	M	3 устундан иборат.
4	R	Инглизча 4 рақамининг охирги ҳарфидан (Фоур).
5	L	Рим рақам системасида 50 айнан L ҳарфи билан белгиланади.
6	B,	В нинг кичик ҳарфлар билан ёзганда 6 рақамига ўхшаб қолади.
7	K	К ҳарфига яхшилаб эътибор билан қаралса, унда иккита 7 рақамини бирлаштирилганини сезиш мумкин.
8	F,V	F ҳарфини ёзма шакли қисман бўлса ҳам 8 рақамини эслатиб туради.
9	g	G ҳарфининг ҳам ёзма шакли 9 рақамига яқин ҳисобланади

Калит сўзлар қуйидагича принципда тузилган: 33 бу иккита 3 дегани бўлиб, иккита 3 мажорга таржима қилсак, мм хосил қилади. Энди ММ дан сўз яратилади, менда мамонт сўзи келади. Шу сўзни тузганда иложи борича, тасаввур қилишга осон ва аниқ, мавҳум бўлмаган сўзлардан тузиш мақсадга мувофиқ бўлади. Мажордан чиққан барча калит сўзлар, калит расмларни эслатиб тасаввур қилишни осонлаштириши лозим. Одатда, кўпчилик ўз тизимини тузиб чиқа олмайди, бунга сабаб уларни етарли даражада мотивацияга эга эмаслиги, шунингдек, балки фойда кўрмаслик, балки дангасалиқдир. Шунинг учун сизга ўзбекча илк Мажор системасидан фойдаланишни тавсия қиламан – бу жуда содда ва равон-текис (айнан дангасаларга мослашган).

00. Зазу	26. Ниқоб	52. Луна	78. Кофе
01. Сода	27. Нике	53. Лампа	79. Канго
02. Зиндон	28. Нефт	54. Ласер	(сақич)
03. Сомса	29. Най	55. Алла	80. ФАЙЗ
04. Зорро	30. Муз	56. Ликоп	ҲОЛДИНГ
05. Сел	31. Мат	57. Лайлак	81. Фоот
06. Зебра	32. Маймун	58. Лифт	82. Фен
07. Замок	33. Мамонт	59. Лангар	83. ФМ
08. Сейф	34. Мўри	60. Бизнес	84. Фартук
09. Сега	35. Мол	61. Бедана	85. Фол
10. Дастхат	36. Мактаб	62. Банан	86. ФБР
11. Дарахт	37. Масбоок	63. Бомба	87. Факел
12. Дон	38. Мафия	64. Барби	88. Фаввора
13. Дамба	39. Мерган	65. Бола	89. Фотог-
14. Дор	40. Роза	66. Бобо	раф
15. Дазмол	41. Рота	67. Бокс	90. Гилос
16. Дўппи	42. Рональдо	68. Буфер	91. Йогурт
17. Доктор	43. Расм	69. Бегона ўт	92. Елкан
18. Дельфин	44. Арра	70. Кўза	93. Гидам
19. Дог	45. Рул	71. Кеда	94. Гитара
20. Найза	46. Рубоб	72. Кана	95. Гала
21. Нота	47. Роскет	73. Камера	концерт
22. Нон	48. Рафаелло	74. Кран	96. Гибралар
23. Немо	49. Регби	75. Кал	97. Гайка
24. Нарвон	50. Луза	76. Кабоб	98. Жирафа
25. Нола	51. Лата	77. Кубик	99. Google

Ҳар бир рақам қайсидир бир ундош товушларга тегиштирилади. Негаки, калит сўз яратилаётганда ундош сўзлардан сўз яратиш осон кечади ва унли сўзлар орасига солиш эса ундан-да осон кечади. Сўз тузиб бўлганидан кейин ўша сўзга монанд тасавурий ҳолат тузиш ҳам муҳим. Ҳар бир рақамга қандайдир ҳаракатни бирлаштириб қўйсангиз у эса қолиши мумкин, негаки, энг аввало миямиз бу ҳаракатлар орқали фикрлайди. Диққат, сиз ёқмаган калит сўзни топсангиз ёки яхшироқ калит сўз ўйлаб топган бўлсангиз, бемалол юқоридаги жадвалга

ўзгартириш киритаверасиз. Ўзингиз тузган ассоциация яхшироқ эсда қолади.

Бу тизим, бир қарашда, ишлатишга қийин ва кўп вақтни олиши мумкиндек, лекин бир марта ишлаб чиқилганидан кейин ва 1 кун ёки 2 кундан сўнг, рақамлар билан машқ қилганингиздан кейин, Мажор системаси ўз-ўзидан тез келади-ган ҳолатга келади, ана энди сиз бу рақамларни эслаб қолишда **ЛОКИ** тизимидан фойдалансангиз кифоя.

4-машқ

Мажор системангизни тузиб чиққангиздан кейин уни ҳаётга татбиқ этмоқчи бўлсангиз, бунинг осон йўли – юрган йўлингизда рақамларни кўриб уларни 2 хонали сонларга ажратиб мажор системангиз кодини эслашга урининг. Бунда асосан машина номерлари ёки кўчада кўринган барча рақамлардан 2 хонали сонларга ажратиб машқ қилинади.

Агарда жараёни янада тезлаштирмоқчи бўлсангиз, қоғозни олиб турли рақамларни ёзиб, унда машқ қилишингиз ёки дўстингиздан рақамлар тузиб беришини сўрашингиз, телефонингиздаги контактларнинг рақамлари орқали шуғулланишингиз мумкин. Бу тизимни яхши ўзлаштириш сизни Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида қатнашишга ёки Ўзбекистон Хотира Чемпионатида қатнашишга олиб келиши мумкин.

Лу Чао деган бир хитойлик ПИ рақамини 67,890 та рақамини 24 соату ва 4 дақиқада айтиб берди, ўзи аслида 100 мингтасини ёдлаб қолмоқчи бўлганди. Тўғриси айтсам, у ҳам бизнинг техникадан фойдаланди, бунинг ҳеч ажаблаларли жойи йўқ. Лекин бу воқеа бизга бир нарсдан дарс беради: агар кимдир хоҳласа, у албатта катта ҳажмдаги ахборотни эслаб қола олади. Бу ПИ рақамида нима борлигини билмадим ундан кейин Акира Ҳарагучи исмли Япон инженери дунё рекордини янгилаб Гиннеснинг Рекордлар китобига кириб, 100 000 сонини эслаб беришга муваффақ бўлди. Тўғриси, рақамларни эшлашдан ҳеч қандай наф йўқ.

У сизга на бойлик ва на маънавий билим беради, биттаю битта «фойда»си шу – ПИ ни айтиб берадиган бўласиз, холос. Энг муҳими эса буни ақлан ва юракдан сезиш, зотан сиз хотирангизни ҳеч нарсага қарамасдан ривожлантира оласиз.

Ҳарагучининг фикрича, ПИ рақами бу коинотнинг дини ва унда қандайдир сирлар яширинган эмиш. Буни ёд олиш унга ҳақиқатни англашга ёрдам берибди. Наилож, омадини берсин. Бизга аслида ҳаётда 10 тадан ортиқ рақамларни эслаб қолишдан ортиқ система керак эмас, қолган барчасини компьютер ёки телефонингиз бажариши мумкин.

Аслини олганда, Мажор системаси бу шунчаки, ҳар бир рақамга хотирамиз учун керак бўлган ассоциацияларни келтириб чиқаришга қулай. Агарда сизда ҳамма рақам учун ассоциация бор бўлса, мажор системасининг зарурати қолмайди. Аммо ҳар бир рақамга доимо бир хил ассоциация қилиш мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда, Мажор системаси рақамларни эслаб қолишда айнан қўл келади. Сиз ўзингиз мажор системангизни тузиб чиққанингиздан кейин рақамларни такрорлаб, кодлаш жараёнини тезлаштиришга урининг, билиб қўйинг – бошида секин бўлади, шуғулланаверсангиз, бу жараён осонлашиб, тезлашади. Сўнг рақамларни тезроқ эшлашга ўтасиз ва бу техникани бошқа соҳага татбиқ қила оласиз.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Бу система рақамларни ёдлаб қолишда ишлатиладиган усул ҳисобланади. Унда сиз ҳар бир рақамни махсус кодлар орқали ундош сўзларга ажратиб чиқасиз (масалан, 1 д, 2 н, чунки иккита устуни бор ва ҳоказо), сўнг икки хоналик тизимда 100 та сонга шу кодлаштирилган система орқали сўзларни ишлаб чиқасиз.

√ 100 та рақамни бир ёки икки кун ичида пухта такрорлашлар билан мукамаллаштиришингиз ва учинчи кундан сиз мажор системаси орқали рақамларни эслаб қолишга муваффақ бўлишингиз мумкин. Билиб қўйинг, бошида рақам-

ларни қалит сўзларга алмаштириш секин бўлади, лекин машқлар оқибатида бу жараён тезлашади.

√ Сўнг сиз узун рақамларни ҳам Локи ёки Макон усули билан Мажор орқали эслаб қола оласиз. Бунда 33 рақами Мамонт бўладиган бўлса, уни биринчи маконга, рақамни эса кейинги маконга қўйишингиз мумкин.

ОЛТИНЧИ БОБ.
**ТЕЛЕФОН РАҚАМЛАРИ ВА ТУРЛИ
РАҚАМЛАРНИ ЭСЛАБ ҚОЛИНГ**

*Ақлли инсон кўп билган эмас, балки
билганини тўғри, осон ва унумли
тарзда ишлатган инсондир.
Шоҳруҳ Мирзо Раҳмонов*

Рақамлар, рақамлар, рақамлар... Ким уларни яхши кўради? Дастлаб ҳамма улардан математика сабабли қочади, кейинчалик уларни эслаб қолиш анча муаммо бўлгани учун ёмон кўриб қолади. Мен ҳам рақамларни эслаб қолишни ёмон кўраман, одам психологияси қизиқ-да, одатда, инсон нима туфайли ўзини ёмон ҳис қилса, ўшани ёмон кўраркан. Мен телефон рақамлари, машина номерларини, туғилган кунларни эслаб қола олмас эдим, шунинг учун уларни ёмон кўрардим.

Буюк немис математиғи ва файласуфи Готфильд Лейбниц ёдлаш қийин рақамларни эслаб қолиш методикасини ўзи учун кашф қилган ва барча рақамларни ўзи тушунадиган ҳарфларга ўтказиб сўзлар орқали ёдлашни мўлжаллаган. 4960 рақамини эслаб қолишда у ЧаДо ШаЛиТ ни эслаб қолишга ҳаракат қилган. Шунингдек, мажор системасини ишлатувчи кўплаб муштарийлар айнан шу техникани ишлатиб кўп ҳолатларда фойдасини сезганини айтишган.

Одатда, мен телефонимдаги ҳар бир алоқа абонентини ҳарф билан исмини ёзиб қўйишни яхши кўраман, кўпчилик мен хотира бўйича мусобақада қатнашганим учун рақамларнинг ўзинигина ёзган деб ўйлайди, лекин менимча, бу нотўғри. Рақамда ёзиш бир мунча қийинчиликни туғдира-

ди, уни қидириш секин ва жуда зарур пайтда, шошилиничи ёки кучли ҳаяжонда хотирага келмай қолиши мумкин, шунинг учун ҳам деярли барча рақамларни исми билан сақлаб қўйганингиз маъқул. Миямизнинг ишлаш принципи шундай – инсоният асрлар давомида ҳеч қандай рақамларни эслаб қолишга эҳтиёж сезмаган, биз одамларнинг исми ва уйини билар эдик ва хатлар орқали гаплашар эдик, лекин ЯНГИ ДУНЁ ҚОНУНИда рақамлар бизга ёрдамлашади, шунингдек, ишимизни қийинлаштиради ҳам, биз бунга бутун инсоният нуқтаи назари билан қарашимиз керак, яъни уни мослашишимиз лозим.

Телефон рақамларини эслашда мажор системасидан фойдаланаман. Рақамга эса маконни ўша рақамни илк бор кўрган жойимга ёки 50 талик маконнинг биттасига жойлайман. Масалан, +99893 545 17 28. Бу номерни, психологик нуқтаи назардан, эслаб қолиш анча мушкул. Мен эса мажор системасидан 17 ни доктор ва 28 ни нефть деб оламан, доктор биринчи келиши учун, доктор ўзининг оқиш кийимида нефтни қазиб олаётганидан ва 93 ни «Юселл» эканлигидан келтириб чиқариб олиш мумкин. 545 га келсак, мажор системам икки хоналикка мослашганини ҳисобга олсам, фақат 45 рақамини ёдлашга уринаман, 5 эса такрорланишлар оқибатида эса қолиб кетади. Бундай ёдлаш бир қарашда узоқ вақтни олаётганга ўхшайди, аммо машқ қилаверсангиз, тезлик ва аниқликка эга бўласиз. Телефон қилганингизда икки-уч марта такрор рақамни тераверишингиз, оралиқли такрорлашлар оқибатида, кейинчалик автоматик равишда телефон рақами эса кела бошлайди. Системанинг афзаллиги илк марта келган рақамни секин қабул қилиб, аста-аста уни тезроқ қайта эслашга олиб келади.

Бир куни машинада кетаётганимда Карго фирмасининг номерини кўриб қолдим, ўша кунлари бу менга керакли бўлиб турганди, ёнимда ручка йўқ, телефонимнинг қуввати ўчган, устига-устак мажлисга шошиб кетаётган пайтимда, номерни кўриб, ёдлаб қолишимга тўғри келди. +99871 233 58 26 номерини кўрдим-да, асосийси охириги тўртта рақамни эсласам номерни сақлаб қолишим мумкин эканлигини ту-

шундим, 58 ни лифт, 26 ни ниқобга мажордан ўтказдим. Ва дарровда Карго юкларни лифтда ўғирлаётган ниқобли инсонни тасаввур қилдим. 33 ва 71 код бўлганлиги ва 1 2 3 кетма-кет келганлигини онгли равишда фикрладим. Натижада эртаси куни номерни эслаб қолдим. Шу-шу мажор системаси менга доимо рақамлардаги камчилигимни устунликка айлантириб бермоқда.

Сиз бундай усулда ёдлашда ўзингиз учун фойдали қисмни топишингиз мумкин. Мисол учун, юртимиздаги бухгалтерия системасида талабалар, одатда, узундан-узун рақамларни ва уларга мос келувчи ҳисоб-китобларни ёдлашга ҳаракат қилади. Бир дўстим мажор системасини қўллаб бухгалтерия ҳисоб рақамларини ёдлашга уринганди, тажриба муваффақиятли ўтди, ҳисобларни осонроқ ва унумли эслаб қолди. Хулоса шуки, мажор системасини ҳаётимиздаги кўплаб соҳаларга татбиқ қилиш мумкин. Бунга фақат хоҳиш ва ирода бўлса, бас.

Техникасиз техника – сунъий табиийлик

Кўпчилик одамлар беихтиёр усулда рақамларни эслаб қолишади. Бунини олдин ҳам таъкидлагандим: биз кўпи билан етти плюс иккита рақам ёки фактни эслаб қоламиз. Телефон рақамлари 7 хонали бўлгани учун эслаб қолиш муаммо эмас, аммо рақам ундан-да кўп бўлса-чи, мисол учун 20 хонали. Бу ҳолда, энди айёрлик қиламиз, 20 хонали сонни 7 та 3 хонали ёки икки хонали сонларга бўлиб чиқамиз («парчалаш» усули), қарабсизки, биз барибир 7 та ахборотни ҳазм қилаётган бўламиз. Қарангки, бу ҳам систематик эслаб қолишга осон ва уни ўзимиз учун қулай тарзда мантиқий гуруҳласак, ишимиз янада осонлашади. Айнан шу орқали ҳам, баъзи инсонлар ҳеч қандай Мажор ёки мнемоник техникасиз 60 та рақамни эслаб қолишга муваффақ бўлишган.

Шундай дўстларим борки, улар сонларни табиий равишда яхши эслаб қолади. Менинг техникаларим механик тарзда, уларники табиий ишлайди. Ўткирбек шундай дўстларимдан бири. У телефонида қарамасдан керакли рақамларни хотир-

лашига кўп марта гувоҳ бўлганман. Рақамларни бир-бирига боғлаш ва ассоциациялар қилишни оддий инсонлар ҳеч қандай техникасиз ҳам амалга ошириши мумкин. Яна шундай инсонлардан бири Афзал Рафиқов ҳам ўз тажрибаси билан ўртоқлашди. 30 йил аввалги рақамни ҳали ҳам эслаб қолгани унинг туғма қобилиятидан дарак: «Обид Юнусовнинг телефон рақами 41-41-48 эди», деди у киши. Афзал ака бунда 41 ни уруш бошланиши ва 48 ни туғилган йили билан боғлаган. Ёки 42-33-18 – бунда бошидаги иккита рақам бу телефон тармоқ корхонаси номери ва бундан шаҳар бўйича қаердалигини эслаб қолса бўларди ва ўртада 33 борлигини билиб, 18 такрорлашлар орқали келарди. Афзал Рафиқов машина номерларини ҳам, уй номерлари ва шунга ўхшаганларни яхши эслаб қолганлигини таъкидлади.

Одатда, эътибор бермаганимиз туфайли биз рақамларни эсдан чиқариб қўямиз, берганимизда ҳам бу эътибор етарли бўлмайди. Китобнинг дастлабки бобларида таъкидланганидек, эътибор ва концентрация хотиранинг асосий қоидаси бўлиб, 8 секундгача эътибор бериб, рақамлар ўртасида боғлиқликлар ва ассоциациялар ҳосил қила олсангиз, уни эслаб қолишингиз мумкин бўлади. Масалан, бир куни 2460132 рақамини эслаб қолишда мен унга яхши эътибор бердим, бошидаги 3 та рақам 2 жуфт сонига, яна 2 ва яна 2 рақамларини қўшиш орқали ҳосил қилинганлиги эътиборимни тортди (эътибор тортганлигига яхши эътибор беринг). Сўнг охирги рақамларда 0 1 2 3 дек тизим қилдим, фақатгина 3 билан 2 рақами ўрни алмашганини мантиқан эслаб қолдим ва керакли инсоннинг рақамини ассоциация қилиб эслаб қолдим. Бу усул олдинги бобларда айтилган мантиқий тафаккур орқали эслашга мисол бўлади.

Доимо ўзимга ўзим савол берардим: нега мен телефон рақамларини эслаб қолмайман ёки умуман эслаб қолгим келмайди? Бу худди одатга айланиб характеримнинг бир қисми бўлиб қолганди, рақамлар айтилса уни ёзиб оламан, лекин эслаб қолмасдим. Эйнштейн айтганидек, ҳеч қачон кейинчалик қараб олишингиз мумкин бўлган хабарни эслаб қолманг, деган тушунчага ишонардим. Лекин мнемоника тренинга-

рини ўтказганимдан кейин саволлар туғила бошлади, нимага мен ҳалиям табиий равишда телефон рақамларини эслаб қолмаяпман? Ўзимни таҳлил қилиб ва фикрларимни ва фикрлаш жараёнимни онгли равишда кўриб чиқиб, шу хулосага келдим: мен учун телефон рақами муҳим эмас экан, менга ундаги инсоннинг ўзи, нима қилгани ва ҳаётий биографияси қизиғу лекин рақамларга алоқадор ахборотлари қизиқ эмас экан. Шунда шу одатимни ўзгартиришга ҳаракат қилдим. Бунинг учун Антони Роббинсга катта раҳмат, унинг қандай қилиб ўзгариш бўйича маслаҳатлари мени рақамларга бўлган муносабатимни ўзгартирди.

Унга кўра, ҳаётингизда ўзгариш ҳосил қилиш учун сиз фикрларингиз ва қарашларингизни ўзгартиришингиз, улар ўзгарганидан кейин характерингиз шунга эргашишини билиш мумкин. Умуман олганда, ҳаётдаги ишончларингизни учга бўлиш мумкин: фикрлар, қарашлар ва кучли догма. Бунда фикр энг тез ўзгарувчан бўлиб, одатда, асослар етарли бўлса, фикрни ўзгартириш мумкин. Масалан, етарли асослар келтирилса, бу китобнинг сизга фойдали эканига ишонтариш мумкин ёки тескариси. Қарашни ўзгартириш озгина мушкул, чунки у бир қанча асосларнинг йиғиндисидан иборат бўлиб, айниқса, бизнинг чуқур ҳиссиётларимиз билан боғлиқ бўлади, одатда, кучли қарашга эга бўлган инсон янги ахборотни қабул қила олмайди, масалан, мен рақамларни ёдлаб қолиш керак эмас, нима қиламан ёдлаб, деганимдек. Кучли догмани деярли ўзгартириб бўлмайди, буни футболдаги фанатлардан билиш мумкин: сиз уларнинг футбол клубини хоҳлаганча ёмонлашингиз мумкин, ammo уларнинг йиллар давомида ҳиссиёт билан тўпланган догмаларини ўзгартира олмайсиз.

Демак, рақамларга бўлган муносабатимни ўзгартириш учун мен турли фикрлар ва асослар билан қарашларимни догма даражасига олиб чиқишим керак. Ва мен сабабларни топдим: уларни ёдлашим кераклигини 5 та қўшимча фойдасини ўйладим, асосларни янада кучайтириш учун телефон рақамларни эслаб қоладиган инсонлар билан кўплаб гаплашдим ва уларга бераётган фойдасини тушунишга ҳаракат қилдим.

Охири айнан шуни догма даражасига чиқариш учун қандайдир ҳиссиётни ёки оғриқни шу рақамларни эслаб қолмаслик билан тасаввур қилдим. Бир куни жуда керак бўлган рақамни эслаб қолмаганим учун телефоним ўчиб қолиб, кўчада икки соатлаб кутиб қийналганимни эсладим ва тасаввур қилдим.

Ўзгаришнинг асосий ишини қилдим: асосларни ўзгартирдим, энди фикрларимда ҳақиқий ўзгариш қилиш учун мен ўйлаганларимни ҳаётга татбиқ қила бошладим. Бошида қийин кечди, лекин ўзимни мажбурлайвериш ва асосларим ҳамда қарашларимни тўғрилайвериш, мен янги одатни ўзимда ривожлантирдим: рақамларни ўзим учун муҳим билиб, уларни эслаб қолишга табиий тарзда ҳаракат қила бошладим. Бунда албатта, китобдаги техникалар ёрдам берди, агар сизда ҳам рақамларга нисбатан шундай менсимаслик пайдо бўлса, мен қўллаган йўл билан рақамларга бўлган ҳурма-тингизни ошира оласиз.

Яна савол туғилади: тартиб сонни-ку эслаб қолса бўлади, миқдорни қандай эслаб қолиш мумкин? Айниқса, бозорга борсангиз миқдорий қийматлар билан кўпроқ ишлашга тўғри келади. Мен шу мақсадда бозордаги нарсаларни жуда яхши эслаб қоладиган инсонлар билан суҳбат қилиб билдимки, улар асосан, таққослаш усулидан фойдаланишаркан. Таққослаш бу – инсоннинг ажойиб хислати бўлиб, у туфайли миямиз фикрлайди, мантиқан тафаккур қилади. Ва бунга қўшимча тарзда мажорни ишлатишингиз мақсадга мувофиқ бўлади.

Олдинги бобда Мажор системаси ҳақида сизга тасаввур бердим, айнан шу тизим орқали мен шахсан ўзим 5 дақиқада 200 та рақамни эслаб қоламан. Лекин ҳаётда шундай инсонларни кўрдим, уларнинг табиий хотираси кучлилиги сабаб мнемоника билан шуғулланувчилар билан беллашиб кўргилари келади. Уларнинг фикрича, мнемоника техникаларисиз ҳам кўпгина рақамларни эслаб қолиш мумкин. Шунда мен бир-бир улар билан мусобақалашишга киришаман. Ростдан ҳам, улар 5 дақиқада 40 тадан ортиқ рақамни эслаб қолади, мен эса ўйнаб-кулиб 80 дан ортиқни эслаб қоламан. Кейин уларга 15 дақиқа ўтгач, эслаб қолинган рақамни қайта эслашни таклиф қиламан. Мен ўзимнинг ишларим билан

чалғийман, табиий хотирасини ишлатган инсонни зимдан кузатиб тураманки, улар ўша 15 дақиқа давомида миясида такрорлаб ўтирганини кўраман. Шунда айтаман, демак, мнемоника табиий хотирадан кўра устунроқ экан, негаки энди мен ортиқча қайғурмасдан, рақамларни хотирам мукамал тарзда эслаб қолганига ишонаман. Ҳатто бир ҳафтадан кейин ҳам ўша рақамларни камроқ такрорлаб аниқроқ даражада эслаб қоламан. Бу фойдали иш коэффицентини тўғридан-тўғри ошириш билан баробардир.

Хуллас, ушбу боб сизни рақамларга бўлган муносабатингизни ўзгартиради, рақамларга душман сифатида қараш керак эмас, унга очиқлик билан боқиб, уни дўст деб билиш даркор, шунда рақамлар сирларини бирма-бир очиб, ҳаётингизни фаровон қилади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ **Мажор системаси ва локи методикасини ишлатиб телефон рақамларини ҳам эслаб қола оласиз. Нафақат телефон рақамлари, балки бошқа рақамлар ҳам энди миянгиз тушунадиган тилда хотирангизда сақланиб қолади.**

√ **Техникасиз ҳам техника ёрдамида рақамларни эслаб қолишингиз мумкин, бунда мантиқий ёдлаш ва ассоциация қилиш орқали рақамларни осон эслаб қолинг.**

√ **Тизимни тўғри тушуниш орқали уни бошқа соҳалардаги рақамларга ёки рақами бор бўлган маълумотларни эслаб қолишга татбиқ қилса бўлади.**

ЕТТИНЧИ БОБ. ТАРИХ ВА САНАЛАР

Вақт бу – нима? У бизнинг миямиздаги борлиқни ўлчаш асбобими? Сиз вақтни қандай идрок этасиз? Одатда, вақт йил, ойлар кабилар билан ўлчанади – аслида булар мавҳум нарсалар бўлиб, уларни эслаб қолишда миямизга ёрдам керак. Яъни мавҳум тушунчаларни аниқ ва лўнда фикрларга айлантириш лозим.

Саналарни эслаб қолишнинг энг осон йўли – ўша куни яна нима бўлганига эътибор бериш керак. Масалан, 1616 Шекспир ва Мигел де Сервантес вафот этди, боғлаб олишга ҳаракат қилинг. Йиллар ўртасидаги боғлиқликларни билиш ҳам тарихдаги маълум вақтни эслаб қолишга ёрдам беради.

Одатда, 3 тагача бўлган нарсаларни биз осонгина эслаб қоламиз. Лекин савол туғилади: масалан, 17 август бўлса-ю бу 1 августдан қанчадан кейин келиши бўйича, яъни 17 бўлса, 17 рақамини қандай эслаб қоламиз? Айнан шу ерда сизга **мажор** системаси ёрдамга келиши мумкин, акс ҳолда қийна-либ қоласиз.

Ўзим тарихдан кўп ўқимаган бўлсам-да, мен учун тарихдаги фикр ва ривожланишлар муҳим ҳисобланади, буюк инсонларнинг ишларига кўпроқ эътибор бериб ўқишни маъқул кўраман. Лекин бир куни бир дўстим тарихдан тайёрланаётганини айтиб, мнемоник техникаларни қандай қилиб тарихдаги рақамларга татбиқ қилса бўлади, деб савол берди. Тўғриси, мен мусобақадаги тарихий саналарни эслаб қолишга ўрганганлигимни ва улар одатда, ўйлаб топилган тарихий рақамлар бўлиб, тарихий саналарни эслаб қолишга эҳтиёж сезмаганимни айтдим. Аммо ўртоғимнинг саволидан сўнг, мен бир техникани тарихга татбиқ қилишга уриндим. Мисол учун, 8 та салиб юришлари бор ва уларнинг саналарини қандай эслаб қолиш ҳақида.

1-Салиб юриши 1096 – 1099

2-Салиб юриши 1147 – 1149

3-Салиб юриши 1189 – 1192

4-Салиб юриши 1202 – 1204

5-Салиб юриши 1217 – 1221

6-Салиб юриши 1228 – 1229

7-Салиб юриши 1248 – 1254

8-Салиб юриши 1269 – 1270

Бу рақамларни эшлашда улар нафақат кетма-кетлик бўлиши керак, балки оралиқ муддатни ҳам эслаб қолиш муҳим ҳисобланади. Буни амалга ошириш учун бизга 8 та макон керак бўлади. Макон ҳар доимгидек хотирамизниг асосий хусусияти ҳисобланади. Макон ўзингизга маълум ва кетма-

кетлигини ҳеч қачон эсингиздан чиқармайдиган бўлгани маъқул. Агар топган маконингиз эслаб қолмоқчи бўлган саналарга тўғри келса, бу янада аъло бўлар эди, урушга мос албатта. Ва рақамларни эслаб қолишда, албатта, **мажор** системасидан фойдаланамиз. Шахсан мен Андижондан Тошкентга кетишдаги Қамчиқ довонини танладим. Бошланиши Намангандаги «Навес»дан бошланиб, 8 та энг эса қоларли маконни танладим.

1-Салиб юриши 1096 – 1099. Биринчи маконга келиб, бу ерга 96 рақамга мос келувчи расмни қўямиз. Мажор системасида бу глобус бўлиб, 1-Навесдаги маконда Глобус айланаиб турганини ва ҳайдовчилар айланаётган глобус бўйлаб қамчиқ довонига тушаётганини айтаман. Энди унга монанд 99 ни эслайман ва у 99 (Гоогле) деб биламан, шунда иккита глобус оргали Навесдан кираверишга GOOGLE сўзи ёзилиб, ундаги иккита О ҳарфини Глобус билан алмаштираман.

2-Салиб юриши 1147 – 1149. 2-маконни танлаб бўлганимдан кейин, **пост** аскарлари турадиган жой 1147 рақамини иккита икки хонали тизимга ўтказаман, унда 11-47 бўлиб, 11 мен учун дарахт бўлса, 47 **ракета** ҳисобланади. Шундан менда дарахт ўсиб чиқиб, кейин дарахт тепасида чиқиб ракета отилади. Энди бу ерда яна қўшимча маълумотни ҳам қўйиб ташласангиз бўлади, 11 бизга унчалик керак эмас, 49 эса Регби тарзида тасаввур қиламанки, Ракета учиб кетишни бошлаганда ўйинчи Регби коптоги билан ракетани уриб ерга туширади. Тасаввурингиз қанча ноодатий бўлса шунчалик яхши.

3-Салиб юриши 1189 – 1192. 3-маконда 11 – 89 рақамини эслашга уринамиз, 11 яна дарахт бўлиб, 89 бу фотограф расми, тасаввур қиламизки, фотограф ажойибу ғаройиб ўсган дарахтни расмга олиш билан банд. 1192 даги 92 эса Гулдон, бунда дарахтнинг тагида гулдонлар қўйилган бўлиб, бу балким рамзий урушдан қайтгандаги аскарлар руҳига бағишланган бўлиши эслаб қолишда ахборотни ўзингизга яқинроқ қилишга олиб келади.

4-Салиб юриши 1202 – 1204. 4-маконда энди 1204 даги 12 бу дон ва 02 зиндон бўлиб, янгича қурилган зиндонда дон

маҳсулотларинини сақланаётгани ҳаммани ҳайратга солади. Унинг орқасидан Зорро (1204 даги 04) келиб зиндонни очиб, ундаги донларни ҳамма одамларга тарқата бошлайди.

5-Салиб юриши 1217 – 1221. 5-маконда эса 1217 яна дон муаммоси ва 17 доктор бўлиб, достор Зорро тарқатган донни аҳоли саломатлигига қанчалик зарарини ўргангани келади. Эътибор беринг, олдинги ҳикояни қўшиб давом эттириш эслаб қолишга фақат ва фақат ёрдам беради. Улаб кетиш сизнинг боғланишларингизни янада мустаҳкам қилади. Шундай пайтда доктор текшираётганида ҳамма жойда куй янграб қолади ва дондан касал бўлганлар даволаниб, докторнинг ёрдамига муҳтож бўлишмайди.

6-Салиб юриши 1228 – 1229. 1228 да 28 нефть бўлиб, энди дон экилган экинзордан нефтлар чиқиб кетади ва нефть кони пайдо бўлади. 29 даги найчи инсон эса бу ҳақида бутун дунёга жар солади. Иложи бўлса, бир сидра такрорланса, илк бор хотирага туширилгани янада мустаҳкамланади. Лекин тест ечиш ва турли сўроқ – саволлардан кейин бу эслаб қолиш янада яхшиланади.

7-Салиб юриши 1248 – 1254. 7-маконда 48 (рафаелло) шоколадлари сотилаётганини кўрасиз, одатда, қурт сотишар эди, энди ҳамма Рафаелло сотишга ўтиб кетибди. Унинг устига Рафаелло Дони униб чиқиб, ундаги меваларнинг ҳаммаси Рафаелло бўлиб қолибди. Шундан сўнг сиз уларнинг ҳақиқийми ёки йўқлигини билишда лазердан (54 рақамини Мажордаги калит сўзи) фойдаланиб кўрасиз.

8-Салиб юриши 1269 – 1270. Охирги маконда Буғу (69) энди овқатнинг ҳаммасини дондан оладиган бўлди ва бир йилга Кўзгуда (70) ўзини кўриб ва дон еяётганини кўради ҳамда Салиб урушининг оқибатларини кўрганидан сўнг, қўрқиб қочиб кетади.

Бундай тасаввур яна жуда секин ва кўп вақтимни олади, дейишингиз мумкин. Лекин бундай эслаб қолишда илк эслаш секин бўлганидан кейин, кейинчалик ҳаётда ишлатаверсангиз, ёдланган маълумотингиз хотирангизда автоматик ишлашга олиб келади. Сўнг сиз тасаввур қилган Антиқа ҳикоялар ҳам керак бўлмай қолади.

Яна билиб қўйингки, бу тасаввурий маконларда қилинган ҳикояга яна қўшимча маълумотларни боғласангиз бўлади. Масалан, қизиқарли фактлардан бири бу, аслида, Салиб урушлари мусулмонларга қарши Ирусалимни эгаллашга қаратилган бўлса-да, 4-салиб юришида христианлар христианларга қарши чиқади ва улар Константинополни эгаллашади. Айна шуни 4-маконингизга қўйиб, ушбу қўшимча ахборотни ҳам биргаликда эслаб қолишингиз мумкин. Бунда мен Зорро донни ҳаммага тарқатганидан кейин христианлардан ташкил топган аҳоли бир-бири билан дон учун уришиб кетади, оқибатда бир-бирига қарши чиқиб, фуқаролик низоларини келтириб чиқаради. Бундай қўшимча ахборотни чексиз равишда қўшиб боришингиз сизга фақат ёрдам беради.

Қўшимчасига айтган бўлардимки, улар орасида мантикий тафаккур қилиш ҳам эса қолишни оширади. Мисол учун, асосан йиллар 3 асрда, уларни шу аср бўйлаб ажратиб чиқилса кифоя. Кейин эса 2 та бир йиллик уруш, 2 та 2 йиллик уруш бор экан, шунингдек, энг узун қайсилигини билиш ҳам эса яхши қолишига олиб келади. 7-салиб юришини тушуниш эса ўша йилни янада хотирада узоқ муддат сақланиб қолишига олиб келади.

Хотира Чемпионатида қатнашганимизда бизга тарихий саналар берилади. Аслида, у тарихий саналарни ўзлари тўқиб чиқади, негаки қатнашчиларнинг ҳаммасига тенг ҳуқуқлилиқни таъминлаш керак. Шунинг учун кўпчилик айтадики, хотира чемпионати товусга ўхшайди: ўта жозибадор ва ҳайратли, аммо фойдасиз. Мусобақадагилар жуда кўп рақам ва саналар эслаб қолинади, лекин ҳаётда уларнинг кераги йўқ. Бироқ бир куни айнан шу китобдаги техникаларни ўзининг ўқувчиларига ўргатаётган ўқитувчи ҳақида мақолани ўқиб қолдим ва у мени жуда ҳам ҳайратга солди.

Ўнинчи Талант соҳиби

Реймон Метю – Америкалик тарих ўқитувчиси бўлиб, ўзини Тони Бузаннинг шогирди деб билади. Жанубий Бронксда жойлашган Самуэл Гампер Мактабида ўқувчиларга та-

рих фанидан сабоқ беради. У инсон ҳар доим АҚШ Хотира Очиқ Чемпионатига учун бир қанча талабаларни жўнатади ва жўнатган талабалари 10-талант соҳиби деб айтилади. 10 – талант соҳиби деб аталишига сабаб (Ду Бойснинг атамаси), Африкалик-Америкалик ўқувчилар орасида ҳар 10 та талабадан ўнинчи талаба таълимда ва ҳаётда муваффақиятга эга бўла олади, камбағалликдан чиқиб ривожлана олади. Реймон ишлаётган жойда эса 90 % ўқувчилар на ўқишни, на математикани билади ва 5 тадан 4 таси ўртачадан пастроқ даражадаги оила вакиллари. Хуллас, Метю хотира илми ва санъати техникаларини маҳаллий ўқувчиларга ўргатиб, уларга бу техникалар қийин шароитдан чиқиб кетиш учун чипта вазифасини бажаришини таъкидлайди. Таълим бериш режасига хотира техникаларини қўшиш ўқувчиларнинг эслаб қолиш ҳамда ахборотни қабул қилишида ижобий таъсир кўрсатганини Метю эътироф этади. Дарвоқе, у икки карра АҚШнинг энг яхши ўқитувчиси унвонига эришган ва ўқувчиларининг деярли 95 %и стандарт тестларни муваффақиятли топшириб, институт ва университет талабалари бўлади.

Тарих ўқувчилари АҚШнинг барча тарихий саналарини ва тушунчаларини, ҳаттоки, буюк инсонларнинг гаплари, яъни иқтибосларида хотира техникалари бўлган – мнемоникалардан фойдаланишини айтди. Бу айнан хотира техникаларининг ҳаётда қандай унумли ишлатилаётганига яна бир мисол. Улардан энг кучлилари охири Хотира Чемпионати қатнашчиларига айланади. Метюнинг қарашларига кўра, таълим тизимининг асосида ахборотни хоҳлаган пайтингизда эслаб, уни таҳлил қилиш ётади. Аммо кучли ўрганиш ва таҳлил қилишда, маълумотларни эслаб қолмасдан ҳеч бир натижага эришмайсиз. Шу ҳисобда, мнемоника техникалари талабаларнинг исмлар, саналар ва жойларни тезда эслаб қолишига ёрдам беради.

У, шунингдек, дарсларида ҳар бир ўқувчидан ўқиб чиққан китобининг Ақл Харитасини тузиб чиқишни талаб қилади. Ўқувчиларнинг ҳар бири ўзига хос тарзда китоб мавзусини ўзлари тушунадиган фикрларга боғлаб расм шаклдаги

ақл хариталарини чизади. Бу Тони Бузан айтганидек, хотирамизда мавзу янада узоқроқ эсланиб қолишига олиб келади. Ақл Харитаси бўйича тўлиқроқ маълумотлар билан «Ўрганишни ўрганиш» бобида танишишингиз мумкин.

Таълим вазиридан мақтов эшитган Метю ХХІ аср ўқувчиларини 30 секундлик одамларга ўхшатиб, ҳар 30 секундлик муддатда уларнинг эътибори ушланиб қолинмаса, улар ажралиб қолишини уқтиради. Ундан ташқари, миямизнинг бу тамойилини англаган Метю фақат бир усулнинг эмас, ноанъанавий усулда ўқитиш методикаларининг тарғиботчиси ҳам ҳисобланади. Тарих дарсхонасига кирсангиз, нақ музейнинг ўзига киргандек бўласиз ва мультимедиа воситаларининг таълим тизимига муваффақиятли татбиқ қилгани боис у «энг яхши ўқитувчи» унвонига сазовор бўлган. Таълим тизими фақат ёдлашни эмас, балки муҳим ақлий фикрлашни ичига олишини ҳам у ҳисобга олган ва ўқувчилардан танқидий ҳамда ижобий фикрлашлар орқали, тақдимот ва турли саҳна кўринишларга жалб қилувчи ҳаракатлар билан фанни уқтиришга эътибор қаратади. Ўқувчиларни эса ёнидаги ўқувчи билан мусобақаланишига эмас, балки дунёдаги энг кучли ўқувчилар билан рақобатга тайёрлашга ҳаракат қилади.

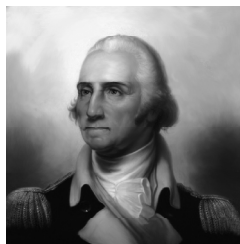
Натижалар ёмон эмас, қизиққан инсон мнемоникани ўзининг қизиқишидаги фанларга ва ҳаётига татбиқ қилиши мумкин. Мнемоника фойдали бўлса, нега ўқитувчилар ундан фойдаланишмайди? Бунга ўқитувчилар бу ҳақида билмаганлари ёки уни тўғри татбиқ қила олмаётгани қисман сабаб бўлиши мумкин. Аммо келтирилган мисолдагидек, тўғри фойдаланилса, у кучли қуролга айланади.

Тасодифий маконни ишлатиш ва саналарда қўллаш

Бир куни бир дўстим, шунчаки, менинг хотирамни синаб кўриш учун АҚШ тарихидаги барча президентларни навбатига кўра санаб беришимни сўради. Менга 44 та президент киритилган рўйхати ва суратлари туширилган расмни берди. Буни қаердан олди деб ҳайрон бўлманг, интернетдан

бир зумда топибди ва мен уни олиб қўлларим билан ўзимча белгиларни бирлаштириб ёдлашга тушдим. Шунда тезда ёдланиши керак бўлган ахборотни кўздан кечириб чиқдим.

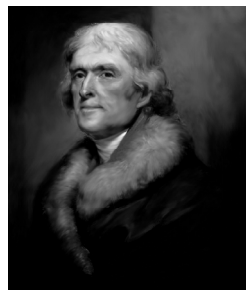
У берган расм тахминан мана бундай кўринишда эди, бу жадвалда президентларнинг рўйхати берилган.



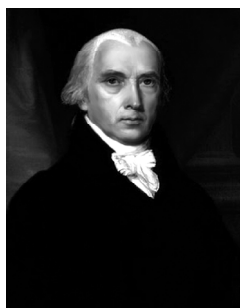
Жорж Вашингтон
1789–1797



John Adams
1797–1801



Thomas Jefferson
1801–1809



James Madison
1809–1817



James Monroe
1817–1825



John Quincy Adams
1825–1829

11-расм. АҚШ Президентлари.

Билиб қўйингки, ёдланаётган маълумотга қараб техника танланади, исталган техникани ҳамма ёдлашга татбиқ қилса бўлмайди ва мен ҳам худди шуни ўйлаб, маълумотни таҳлил қилиб бир тизимни топдим. Кенгроқ майдонга эга бўлган майдонни танладим, Андижондаги Конституция майдони – бу **Локи макон** методикаси татбиқи ва бу ёдланадиган маълумотда президентларнинг кетма-кетлиги муҳим бўлгани

учун Мажор системаси менга ўша тезликни беради, деб хулоса қилдим. Макон методидан эса тасодифий маконни ишлатишни маъқул кўрдим.

Яъни биринчи президентни ассоциация қилганда унинг исми Вашингтон бўлгани ва генераллигини ҳисобга олдимда, байроқ ушлаб туриб, Мажор системасининг 1 рақами билан Конституция майдонини тасодифий жойда ассоциация қилдим. Шунда ЗАЗУ (01 мажорда) тўтиси генералнинг қўлига учиб келади.

Иккинчиси Жон Адамсда – Адам сўзи орқали Одам Атони тасаввур қилдим, у инсониятнинг отаси ҳисобланганини мантиқ қилдим ёки олма еяётган Адамни сувдан олмани олиб юваётганини тасаввур қилдим, яна тасодифий маконда.

Хуллас, шу тахлит 20 дақиқа ёки ярим соат ичида маълумотни кўриб чиқиб олдим ва охири дўстимни ўзимнинг мукамал хотирам билан ажаблантирдим. Кейинчалик, бир ойдан сўнг у атайлаб мендан яна шуни сўради, очиги бу ахборот ҳаётимда керак бўлмаганлиги учун ҳаммасини ёдламагандим. Шунда, менга бир дақиқа вақт бер, дедим. Шу вақтда ўша ахборотни яна бир бор такрорлаб олдим, Конституция майдонидаги барча тасаввурлар яна қайта жонланди ва мен яна бир бор дўстимни ҳайратга солдим.

АҚШ президентларининг ўрнини ва кетма-кетлигини яхшироқ эслаб қолиш, кейин эса уларга хос йилларини қўйиб чиқишни ҳам талаб қилади, бунда сиз ўша тасаввурларингизга йилларнинг бошланишини қўйиб чиқишингиз мумкин ёки маънодорлик қонуни билан 4 йиллик ва 8 йилликлар бўйича тахминий чиқариб олишни ўйлаб топишингиз мумкин. Муҳими, шунга ўхшаган тизимни бошқа рўйхатларни ёдлашга ҳам татбиқ қилса бўлади, масалан, Рим императорлари рўйхатини. Сиз фақат чуқур ихлос билан маълумотни ёдлаб қололсангиз бўлди.

Туғилган кунларни унутманг

Мен кўпчилик танишларимнинг туғилган кунларини яхши эслаб қолмайман, лекин ўзимга керакли бўлганларники доимо эсимда қолади. Бу ҳолатни ҳам миямда ҳаётгий тарзда ривожлантиргим келди. Албатта, баъзи одамларда бу қобилият табиатан, туғма бўлади, менда ундай эмас, демак, доимгидек сунъий ривожлантиришимга тўғри келади. Ойижоним доимо бировларнинг туғилган кунларини жуда яхши эслаб қолади, кейинчалик билсам, умуман, аёллар эркаклар муҳим деб билмаган саналарга алоҳида эътибор қаратишаркан.

Бу хусусдаги саволимга жавоб излаб илмий адабиётларга мурожаат қилдим. Билсам, саволимга жавобни машҳур бестселлер китоб айтиб бўлган экан: аёллар Венера сайёрасидан, эркаклар эса Марсдан, уларнинг фикрлаши ҳам шунга монанд икки хил. Муаммо бу ерда менимча, муҳимлилик даражасида, аёллар айнан ўша кунларни муҳим деб билади. Эркаклар эса ундан-да муҳимроқ саналарни эслаб қолади, мисол учун Жаҳон чемпионати финали ёки Чемпионлар Лигаси финалини муҳим деб билади (гарчи туғилган кунлар бундан муҳим бўлса ҳам). Мен бу стереотипларнинг ҳаммаси тўғри демайман, албатта, яхши эслаб қолмайдиган аёллар ҳам бор ва жуда зийрак эркаклар ҳам бор, лекин умумий жиҳатдан шуни сабаб деб биламан. Аёллар ҳис-туйғуга берилувчан бўлса, эркаклар мантиққа ишониб иш тутишади. Хуллас, сиз ҳам шундай ажойиб тарзда эслаб қолмоқчи бўлсангиз, унда аввал ўзгаришга аҳд қилинг ва фикрлашингизни ўзгартиринг. Саналарнинг муҳимлилик даражасига алоҳида эътибор қаратинг.

Энди қандай эслаб қолиш бўйича тавсиямга эътиборингизни тортаман. Масалан, мен шундай иш тутаман: туғилган кун баҳор ёки ёз, қишдами фарқи йўқ, ойларга мос расмларни ўйлаб чиқаман ва рақамлар билан мажор системасидан фойдаланаман ҳамда ўша инсонни ассоциация қилиб чиқаман. Ундан ташқари, ҳар бир ойга хос бўлган мучалардан фойдаланаман.

Январ Тоғ эчкиси
Феврал Қовға. Бу ерда 21 январдан то февралгача эканлигини ҳисобга олиб, уни январга мансуб деб оламан ва бошқаларида ҳам шу ҳолат такрорланади:

Март	Балиқ
Апрел	Қўй
Май	Бузоқ
Июн	Эгизаклар
Июл	Қисқичбақа
Август	Арслон
Сентябр	Паризод
Октябр	Тарози
Ноябр	Чаён
Декабр	Ўқотар

Буларни эслаб қолиш учун мнемоник техника бўлмиш маънодорлик ила эслашга ҳаракат қилиб гаплар тузиб чиқаман. Тоғ эчкиси энг катта ва биринчи келади, балиқ март ойдан бошланади, чунки унда Р ҳарфи 3 да келмоқда, Қўй апрелда майда майса ейишни хоҳлайди, лекин май ойида Бузоқча аввалдан эгаллаб олган, июн ва июл булар эгизакларники, фақат энг иссиқ ойни энг заҳарли Қисқичбақадан олиб қўйиш керак, Август номига монанд Арслонларники, ўртада ва иккаласи ҳам А дан бошланган, Сентябрда Паризод ёмғирлар ила сув олиб киради, Октябр ҳосилни тарозига қўйиб ўлчаш учун, Чаён эса ноябрда совуққа кираётганимизни эслатиб, ҳаммани чақадиган ва ўқотар – буни охириги келганини ўйласангиз, эслаб қолиш осонлашади.

Энди эса шунга мос, туғилган кунни эслаб қолишга ҳаракат қилганимда, масалан, 17 август бўладиган бўлса, Арслонни миниб олган ўша инсонни тасаввур қиламан-да, 17 (мажор системасида доктор) бўлиб таваллуд кун соҳиби бўлган арслон чарчаб қолади-да, доктор келиб уни кўриб қўймоқчи бўлади.

Худди шу усулда бошқаларникини ҳам эслаб қолишга ҳаракат қиламан. Тарих ва саналарни эслаб қолиш бизни янада мукамал хотирага эришишимизга яқинлаштиради.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Тарих ва саналарни ёдлаб қолиш ҳаммада ҳар хил муаммо туғдиради, аммо мажор ва макон тизими мослаштирилгани орқали, ҳатто, тарихдаги саналарни ёдлаб қолишда китобдаги техникаларни ишлатиш мумкин. АҚШдаги тарих ўқитувчисининг мнемоника орқали ўқувчиларига тарихни ўргатаётгани эса бу гапимни яна бир исботи.

√ Тасодифий маконлар орқали ҳам президентларнинг рўйхати ҳамда тарихга оид турли хил маълумотларни эслаб қолиш мумкин. Бунда сиз мажор рақам системасини рўйхатдаги маълумот билан тасодифий маконга қўйиб кетасиз. Оқибатда, қайта эсланаётганда рақам орқали рўйхатдаги ўринни тезда эслаб қоласиз.

√ Кунлик саналарни эслаб қолиш муаммо туғдирса, унга қарши тизимни ўзингиз ҳам ишлаб чиқишингиз мумкин. Асосий мақсад эса ёдлаш қийин ва тушунарсиз бўлган саналарни ўзимиз ҳамда миямиз тушунадиган тизимга ўтказиш.

САККИЗИНЧИ БОБ. ЯНГИ ТИЛНИ ЎРГАНИШ – СЎЗ БОЙЛИГИНИ ОШИРИШ ДЕМАК

*Хотира техникаларининг амалий
ёрдам берадиган энг муҳим соҳаси, менимча,
сўзларни ёдлаб қолиш саналади.
Шоҳруҳ Мирзо Раҳмонов*

Бу бобда айнан тилни ўрганиш, унда мнемоника техникаларнинг татбиқи ҳақида тўхталаман. Айтишим жоизки, тилни ўрганиш ва сўз бойлигини ошириш икки хил мақсад бўлиб, аммо уларни уйғунлаштирамай туриб тил ўргана олмаймиз.

Тил ўрганишнинг энг қулай усули – ўша тилда гаплашаётганларнинг ичида ўрганишдир. Бунда мажбурий ҳолат ҳам сизни тил ўрганишга ундайди. Ўзим тилни чет эл муҳитида ўрганмаган бўлсам ҳам, биламанки, чет элда юрган ва ўрганган инсонларда ўз тилига нисбатан ишонч юқори бўлади.

Ва, кўпинча, тил ўрганилаётганда аниқ мақсад қўйилса, уни ўрганиш янада осонлашади, масалан, менга фақат инглиз тилида сўзлашув муҳим ёки фақат ўқишни билсам бўлди, каби...

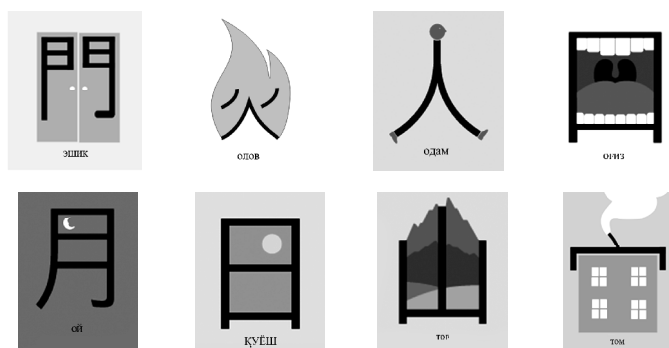
Ёшлигимда бир ўқитувчи ал-Фаробий 70 та тилни билган деса, ўқитувчи билан тортишиб кетган эканман, лекин ҳозир ўзим бир қанча тилни ўрганганимдан кейин, тил ўрганиш осонлашганини сездим – ўқитувчимнинг гапи ҳақиқатга яқин эканлигини билдим. Тилимиз тил ўрганишга жуда тез мослашувчанлигини ҳам айтишим керак. Балки бундай бўлишига сабаб, бизнинг тарихда бир қанча қийин тилларни ўрганишимизга тўғри келганимиздандир.

Одатда, янги тилни ўрганаётган инсон учун сўзларнинг товуши дастлаб «бла-бла бла-бла» бўлиб туюлади ва албатта, ҳеч умуман тушунмайди, бу худди ўзга сайёралик олдингизга келиб гапириши, сиз эса уни тушунмаганингизга ўхшайди. Инглиз тилини ўрганмоқчи бўлган баъзи талабалар билан суҳбатлашганимда улар мендан маслаҳат сўрайди ва шунда озгина ёлғон ҳам аралаштиришади – илгари билардим, такрорламай қўйдим-да ўзим, дейишади. «Илгари деганингиз?» деб сўрайман ҳайрат билан. Улар абитуриентлик даврларини айтишади. Беихтиёр кулиб қўяман. Ахир 36 талик тестни ечиш ва тилни билиш – бу икки хил дунё. Майли, грамматикани 100 % га, икир-чикирлари билан ўрганинг, ҳаётдан бир миллиондан бир келадиган истисноларни ёдлаб юборинг, лекин, шу ҳолатда бўла туриб, ўша тилда гапира олмасангиз ва эшитганингизни тушунмасангиз тилни билдим, деб уни ҳис қилдим, деб гапиришингизга эрта. Бунга бир мисол келтирсам. Собиқ Иттифоқда Бонк муаллифлигидаги икки томлик грамматикага ўта муккасидан кетган 2-3 йиллик дастур ишлаб чиқилиб амалиётга татбиқ этилади, одамлар Бонкни ўргангани билан ҳеч вақога тушунмайди. Шунинг учун ўзини 36 талик тест ечишга уста деб билувчи инсонларга маслаҳатим, тест ечишни етарли деб ўйлаб, **тил**ни биламан деб даъво қилманг, негаки билмаслигингиз рост.

Ҳозирги дунёда, айниқса, глобаллашув жараёнида тилларни тезда ва унумли ўрганишга бўлган талаб ортиб кет-

ди, жумладан, хитой тилига бўлган эҳтиёж ҳам. Хитой иқтисодий жиҳатдан қанчалик тез ривожланса, унинг тилига эътибор ҳам шунча ошди. Ўзим шарқ тилларини ўрганмаганим учун аниқ маслаҳат бера олмайман, маслаҳатим умумий бўлиши мумкин: иложи бўлса яхши ўрганган инсонлардан кўпроқ маслаҳат олиш ва ички хоҳиш юқори бўлиши керак, вақт ва маблағ ҳам талаб қилади, интернет орқали ҳам ўрганинг. Энг муҳими амалиёт албатта, шунингдек, «chineasy.org» веб-сайти айнан мнемоникага ўхшаган фақат расмли техникаларни ишлатувчи, хитой тилини осон ўргатиб визуал хотирада сақланиб қолишга ҳаракат қилувчи гуруҳга – шунга аъзо бўлсангиз фойдадан холи бўлмайди. Шунингдек, «memrise.com»га аъзо бўлинг, у илмий исботланган техникалар билан сўзларни ёдлашга мослашган сайт ҳисобланади. Бу веб-сайт оралиқли такрорлашга оид дунёнинг деярли барча тилларининг луғатларини ўз ичига олган.

Иероглифлар борасида фақат chineasy веб-сайтини тавсия қиламан. Унда ишлаш принципи қуйидагича, деярли барча иероглифларга мос равишда расмлар чизиб чиқилади (12-расм).



12-расм. Хитой иероглифлари.

Бунда қора чизиқлар иероглифни билдирса, қолганлари шунга ассоциация қилиб олинган расм ҳисобланади, мақсад – қуруқ ёдлашга маъно бағишлаб, биз билмайдиган маълумотни олдинги биладиган малъумотга боғлаш ва хотира-

мизни шу орқали мукамаллаштириш. Қолганларини эса ўша веб-сайт орқали тўлиқ ўрганиш мумкин бўлади.

Аслида, тил ўрганишда энг муҳим нарса бу сўз бойлиги, грамматикани ўрганишингиз мумкин, лекин чуқур ўрганиш катта натижа бермаслиги мумкин. Грамматикада ҳам энг асосий қонуларни ўрганганингиздан кейин фақат улар билан гаплашиб, амалиётда шуғулланиш даркор. Мен янги тил ўрганувчиларга Дмитрий Петровнинг видеоларини томоша қилишни тавсия қилардим. Унинг видео ва методикалари айнан миямиз ишлаш принциплари билан ҳамоҳанг тарзда ишлайди. Унинг айрим ўринларидан олинган иқтибосларни келтираман.

«Доимийлик ҳажмдан кўра муҳимроқ, сўзларни яккама-якка эмас, балки сўз бирикмаларида ёдлаш керак»

«Автоматизм «га» «ча» олиб борилиши керак. Болалигингизда велосипед миншини ёки кейинчалик машина бошқаришни қандай қилиб ўргангансиз? Бошида ҳамма нарсани назорат қилиб турасиз, кейин секин-аста автоматик тарзга тушасиз. Гапиришда ҳам айнан шундай қилиш керак. Павловнинг гоёси ҳам айнан шунга қаратилган: биз бир нарсани қилаверсак кейинчалик у шартли рефлексга айланади ва биз бемалол ишлашимиз мумкин бўлади.»

Гаплашганимизда 15 % сўзлардан фойдаланамиз, қолганлари эса мимика, қўл ва тана ҳаракатларига, яъни танамиз тилига боғлиқ.

Принцип – тайёр фразаларни ишлатиш керак.

«Эркинлик тўғрилиқдан муҳимроқ. 500 та сўз ва сиз гапирга бошлайсиз»

**Ана энди умумий маслаҳатларни тўхтатиб, хусусий ми-
солларда сўзларни ёдлашга оид техникаларга тўхталамиз.**

Калит сўз усули ёки фонетикага эътибор!

Шогирд: айтолмайсизми, машғулот қийин эмасмикан?

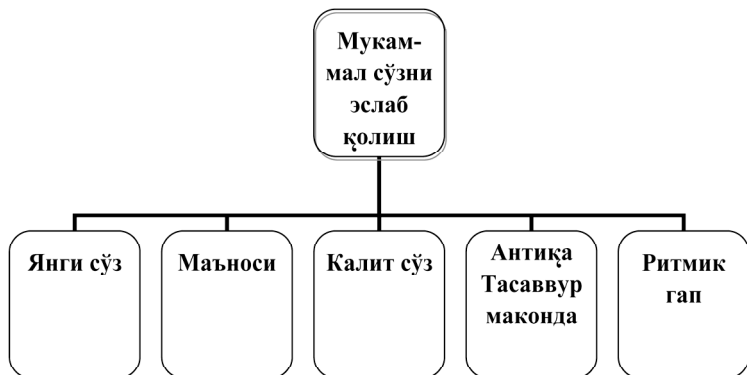
*Устоз (бироз ўйланиб туриб): сен ҳаракатчан
ўқувчи бўлсанг – йўқ, қийин эмас, агар дангаса
толиби илм бўлсанг, ҳа, қийин.*

Асосий техника бу ерда Калит сўз техникаси ёки талаф-фуз услуги ёки баъзилар уни ўрин алмаштириш усули деб

атайди. Айтайлик, сиз қайсидир сўзни ўйладингиз, мисол учун, «анта» (арабчадан «у» эркаклар учун дегани), энди сиз унинг қандай талаффуз қилинишига этибор берасиз ва қайсидир ассоциация билан келтириб чиқарасиз, сўнг шу асо-сида ғайриоддий тасаввур ўйлаб топиб, таниш маконга жойлаштирасиз. Ва тузилган ассоциацияга доир гап тузиб қўяман. Ритмик гап тузиш бу ерда менинг шахсий қўшим-чам бўлиб, гап тузилганда хотирангизда сақланиш ва уни фаол суҳбатда фойдаланиш даражаси ортади.

Яхшиси, назария билан мен сизни чалғитмасдан, аниқ ми-соллар билан тушунтириб берсам. Арабча **анта** сўзини ола-диган бўлсак, сўзнинг эшитилишига этибор беринг: анта, анта, анта. Бу сўз сизга қандай ассоциациялар келтирмоқ-да. Кимгадир у антена ва яна кимгадир у фанта билан боғ-ланади. Шахсан ўзим **фанта** сўзини анта сўзига калит сўз деб олганман, кейин анта сўзини маъноси У (ўғил бола) де-гани ҳисобланади. Кейинги босқич бу **фанта** сўзи ҳамда У (ўғил болага) сўзларини тасаввур орқали боғлаш. Тасаввур қилингики, сиз фантани бир дўстингизга бераётганингизда қўққисдан **фанта** отилиб кетади-ю дўстингизнинг кийими шалаббо бўлади. Антага Фантани бердим, деб ритмик гап тузиб оламан! Этибор беринг, янги сўз ва калит сўзлар иштирок этган ритмик гап ёд олишни тезлатади. Сиз қанча-лик кулгили ва ноодатий ўйласангиз, у миянгизда шунчалик кўп эса қолади. Бу орқали мен ушбу сўзни ҳеч қандай қатъ-ий такрорлашларсиз 3 йилдан бери эслаб қолганман. Бу сўзни мустаҳкам эслаб қолиш учун уни оз-оз такрорлаб, сўзлашув нутқида ишлатиш ҳам жуда фойдали бўлади.

Ҳозир эса бу методикани янада яхши тушунишингиз учун 10 та мисолни 10 та маконингизда келтириб, бу сўзларни ҳозирнинг ўзида сизнинг миянгизга қуйиб қўйсам. Билиб қўйинг, «Матрица» фильмига ўхшаб ҳамма нарсани бир вақтнинг ўзида миянгизга жойлаб қўйишнинг иложи йўқ, ҳозирча! Уриниб кўрсангиз, ҳаммаси эса қолади. Қуйида-ги сўзларда дастлаб янги сўз берилиб, кейин сўзнинг маъно-си, ундан сўнг ўша сўзга калит сўз, антиқа тасаввур ҳамда ритмик гаплар келтирилган.



1. Tisch (немис) + Стул [Тиш] + Тиш. Сиз Стулни тишингиз билан ғажишга ҳаракат қиласиз. Наиллож, қорин оч, ахир. Гап: Tisch тишингиз билан тишлаб қўйдингиз.

2. Uhr (немис)+ Соат [Ур] + Ур. Мажлисга кеч қолишингизга соатингиз сабабчи бўлгани учун уни уриб синдирасиз. Гап: Uhrни уриб кетасиз.

3. Анта (араб) + У [Анта] + Фанта. Буни олдинги сўзларда бериб ўтдим. Гап: Антага фанта бергандингиз, Антанинг устига тўкилиб кетди.

4. Gallina (ислан) + Товуқ [Галина] + Галина бланка. Товуқ пишираётган пайтингизда, овқатга «Галлина бланка» солсангиз овқатингиз шўр бўлиб қолади ва сиз ҳаммадан дакки эшитасиз. Гап: Галина бланкани шўрвага соласиз.

5. Mensa (лотин) + Юмалоқ стол [Менса] + Мен энсамни қотирдим. Овқатлангани юмалоқ стол атрофида ўтирганингизда ҳеч ким овқатингизни емаганини кўриб энсангиз қотади. Гап: Менса атрофида менинг энсам қотди.

6. Omnis (латин) + Ҳамма [Омнис] + Омин. Ҳамма овқатланиб бўлгач, омин деб турилади. Гап: омнис, одамлар омин қилиб столдан турди.

7. Grin (инглиз) + кулмоқ [Грин] + Green ни «яшил» сўзига ассоциация қиламиз. Кўп кулган одам кўкариб ёки қизариб эмас, балки яшил рангга кириб кетади. Гап: Одам Grinдан Green рангига кириб кетди.

8. Venir (француз) + Келмоқ [Венир]+Вена. Сизнинг вена қон томирингиздан Венир қилиб қон келади.

9. Rigorous (инглиз) + Қаттиққўл [Ригороус] + Тигер. Ригороус тигер ташқарига чиқишингизга тўқинлик қилади.

10. Fiasco (итальян) + Муваффақиятсизлик [Фиаско] + Маско. Баллға борганингизда маска тақиб оласиз-у ammo сизга маска ҳеч қандай ёрдам бермай бутунлай фиаскога учрайсиз. Гап: маско фиаскога сабабчи.

Қани энди тепадаги рўйхатга қараманг-да, сўзларни эслаб кўринг!

Фиаско - ?	Анта - ?
Тиш - ?	Авоир - ?
Ур - ?	Омнис - ?
Ригороус - ?	Менса - ?
Венир - ?	Галлина - ?

Қалай, қўлингиздан келармикан? Бу ерда атайлаб турли тилдаги сўзларни бердим. Мақсад – ҳар бир тилдаги сўзларни мнемоник техника орқали ёдлаб қолиш мумкинлигини кўрсатиб бериш. Лекин билиш керакки, ҳар бир тил ўз синтаксиси ва сўз бойлигига эга, уларнинг ҳар бирига ўзгача ёндашиш керак, шундай бўлса ҳам умумий тамойил бир хил ишлайди. Билингки, ушбу усулни ишлатиб ва такрорлаш билан аралаштириш оқибатида, кўпроқ унда машқ қилганингиз сайин ривожланаверасиз.

Баъзан, ўзбекча сўзларда ҳам қийналасан киши. Бир дўстим ёдлай олмаётган сўзини қуйидагича тушунтириб берди. **Силловсин** сўзини 3 ойдан бери ёдлай олмасангиз, унда тасаввур қилинг, олдингизда қоғоз турибди ва унга сиз силловсин сўзини ёзаяпсиз ва ёзаётганда ҳар бир ҳарфга алоҳида эътибор бериб, сўзлар олтин ҳарфланаётганини кўринг, ёзиб бўлгач, узоқдан кузатинг ёзувингизни. Шунда ҳам эсингизда сақланиб қолмаса, энди калит сўз техникасига қайтамиз. Сил овсин сўзини иккига бўлганимизда сил ва овсин сўзини боғлашимиз ёки силоверсин, силайверсин сўзига боғлаш мумкин ва озгина такрорлагандан кейин силловсин ва силайверсин ўртасидаги фарқни билганингиздан кейин эслаб қолиш яхшиланади.

Энди, савол туғилади: ёдлаш қанча вақт эсингизда сақланишига кафолат бўлади? Тажрибаларимда бу муддат – бир ҳафта. Ундай кейин, оралиқли такрорлаш бобида айтганимиздек, хотирангиздаги ушбу маълумот секинлик билан унутила бошлайди. Шунинг учун доимо такрорлаб туриш жуда ҳам муҳим ва сиз икки-уч марта лаб такрорлаганингиздан сўнг янги сўз сизнинг бир бўлагингиз бўлиб, анча муддатгача хотирангиздан чиқмайди. Ахир такрорланмаган маълумотларнинг 90 %ини 30 кун ичида йўқотамиз.

Албатта, баъзида турли тиллардаги сўзларни ёдлашга тўғри келарди, шунда менинг маконларим адашиб кетмаслиги учун ҳар бир тил учун ўз ҳудудини белгилаб чиқардим, масалан, Тошкентдаги маконлардан асосан француз тилидаги сўзларни ёдлашда фойдалансам, Андижондаги маконларимдан кўпроқ инглиз тилидаги сўзларни ёдлашда фойдаланаман.

Кўпчилик тилга ва сўз ёдлашга пассив қарашади. Ўтилган сўзларни соатлаб такрорлайверади ва улар тил ўрганишнинг фаол жараён эканини унутади. Шунинг учун ҳар қандай сўзни ёдлаганингиздан сўнг уни ўзингиз фаол ҳолатда такрорлашга ҳаракат қилинг. Қайта ишлаб чиқариш – агар сиз сўзни ёдласангиз уни шунчаки такрорлайверсангиз, бу сўз сизнинг сўзлашув бойлигингизга айланмайди, шунинг учун энг яхши усул бу ўша сўз билан ўзингиз гап тузишингиз, ўз ҳаракатингиздаги мисолларда қўллашингиз шу сўзни эслаб қолишингизга сабаб бўлади.

Ундан ташқари, кўпчилик сўзларни ёдлаган пайтда алоҳида ёдлашга ҳаракат қилади. Като Ломб, 16 та тилда бемалол гаплашадиган олимнинг айтишига кўра, сўзларни контекстда, янги сўзларни бошқа сўзлар билан бирга ёдлаш фойдали. Масалан, ёдланган сўз хотирада сақланишда муҳим роль ўйнайдиган ҳолат бу – ўша сўзни 6 марта ба матнда ёки контекстда кўриш бўлиб, бу катта фойда беради. Мен эса ҳар бир сўзни ёдлаганимда ҳаётдан мисоллар келтириб чиқаришни яхши кўраман. Мисол, *philantropist* (филантроп) – кўп пулини ҳада қилувчи инсонга Билл Гейтсни тасаввур қилиб, у ҳақда гап тузиб кетаман. Бу ерда ҳам тасаввур ва ҳам ассоциация ишламоқда. Сўзларни контекстда ёдлаш жуда

ҳам муҳим ҳисобланади, бир манбада сўз ёдланиши учун янги сўзни камида 6 та контекста кўриш керак экан.

Кўпгина китоблар турлича методикаларни тақозо қилади ва умуман олганда, сиз уларнинг ҳаммасини ўзингизга ишлата олмайсиз. Сиздан талаб қилинган нарса эса ўзингизга маъқулини танлаб, уни ривожлантиришдир. Шундай услублардан бири – ёдлайдиган сўзларингизни ёзиб деворнинг доимо кўз тушиб турадиган жойига илиб қўйиш фойдали. Мен шундай қилишга ҳаракат қилардим.

Усул ҳақида гапирар эканман, одатда, ўрганувчиларни 3 гуруҳга ажратсак бўлади, уларнинг учаласи ҳам турли услубда ёдлайди:

Elementary – энди ўрганишни бошлаганлар.

Intermediate – ўрта даражада билувчилар.

Advanced – инглиз тилидан юқори даражада фойдалана олувчилар.

Буларнинг сўз бойликлари ҳам, сўзни ёдлаш усуллари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Шунинг учун сиз қайси гуруҳга мослигингизни билиб, кейин ишга киришганингиз маъқул. Юқори босқич – Advanced 7000 дан ортиқ сўзни эслаб қолади. Эндигина сўз ўрганаётганларга маслаҳатим: сўзларни такрорлаб ва гапларда хатоларга йўл қўйиб-қўйиб ўргана-сиз, юқори даражадагилар, асосан, китобни кўпроқ контекстда ўқиса мақсадга мувофиқ, ўрта даражадаги тил ўрганувчи инсонларга маслаҳатим, мнемоника техникаларини сўз ёдлашга татбиқ қилиб кўпроқ контекстда янги сўзларни ўзлаштиришга ҳаракат қилишса яхши натижа беради. Албатта, ўз устингизда мунтазам ишлашингиз керак.

Янада мураккаброқ сўзларни ёдда сақлаш

Сўзларни 3 та гуруҳга ажратиш мумкин, негаки ҳар битта сўзга бир хил стратегияни қўллаш керак эмас: **Танишроқ** сўзлар – буларга одатда, сизга тезда ассоциация чақирадиган сўзларни киритиш мумкин, масалан, push ва pul. Сал **нотаниш** ва **умуман нотаниш** сўзлар деганда биринчи ўқиш-даёқ ассоциация келмайдиган сўзлар тушунилади.

Одатда танишроқ ва сал нотаниш бўлган сўзлар сизга яхши тасаввур ва ассоциация қолдиради. Умуман, нотаниш ва қийин бўлган сўзларни мен одатда ўқилишини қайта такрорлаб ва уни икки-уч гуруҳга бўлиб ёдлашни хуш кўраман. Бир марта у билан гап тузганимдан кейин қолганларини яна тузиб чиқаман. Масалан, инглиз тилидаги **connoisseur** (кан-нўссир) сўзини 3 га бўлиб оламиз: Кан – нўс – сир сўзининг маъноси эксперт дегани бўлиб, энди 3 та алоҳида сўзга ассоциация бор, Кан – Оливер Канны тасаввур қиламан ёки «Канн» Кино фестивалидаги киноактёрни, нос сўзини русча бурундан оламан, сир (сыр) бу – пишлоқ бўлса, Кан фестивалида бурни оғриётган актёр ўзининг эксперт эканлигини кўрсатиш учун барча пишлоқлардан таътиб кўриб, унинг қаерда тайёрланганини айтиб берди. Ва айнан шунга гап тузинг: Каннўсир Канда носи билан сирни таътиб кўриб, экспертлигини – каноссирлигини кўрсатди. Шу тахлит икки-уч марта такрорлаб контекстда сўзни кўрганимдан кейин, бу сўз ўз-ўзидан кела бошлайди ва ёдлаб бўлганингизда эса Кан ва сирларни қайта эслашга ҳожат қолмайди.

Тўғри луғат дафтари тутиш санъати

Луғат дафтари – ҳар бир инсон тутиши даркор бўлган ашёдир. Уни тўғри тутиш ё тилни яхши ўрганишингизга, ёки тилдан бешиб кетишингизга олиб келади. Кўпчиликни биламан, луғат дафтари зерикарли, безътибор, пала-партиш бўлади. Бундай тартибсизлик сўзларни эслаб қолишга таъсир кўрсатиши ҳақида тасаввур ҳам қилмайди.

Луғат тутганда энг катта хато – бу бир хил ручка ишла-тишдир. Тасаввур қилинг, луғатдаги ҳамма сўзлар кўк билан ёзилган, бир-биридан ажратиб бўлмайди, манзара нақадар зерикарли. Айнан шундан кейин бола ўқишдан зерикади. Ўқувчининг ижодкорлик, креативлик хусусияти нолга тушади. Нега айнан кўк ручка? Бу саволга жавоб собиқ иттифоқ таълим тизимидаги ўқитиш методикасига бориб тақалади, унда биламизки, ўқитувчи – асосий билим берувчи, ўқувчи тингловчи-ўрганувчи – ўрганиш бир томон-

лама бўлган. Ўқитувчи дафтарларни текширганда яна ўзига осон бўлиши учун қизил ручкадан фойдаланган, демакки, ўз-ўзидан қизил – ўқитувчининг ручкаси, кўк – ўқувчининг ручкаси бўлиб қолган. Бу нарса бизнинг миямизга ўрнашган. Оқибатда, ҳалиги ўқитувчилар ўқувчиларга қизил ручкалардан фойдаланишни тақиқлаб, боланинг асл потенциалини беихтиёр сўндиради. Энди танганинг бошқа тарафига қарасак, тадқиқотлар кўрсатдики, бир хиллик – монотонлик ва моноранглик миямиз учун жудаям зерикарли, оқибатда миямиз зериккан нарсага эътибор қаратмайди. Ранг-баранглик миямизда ухлаётган аждарҳони уйғотиб юборади ва эсда қолишни янада оширади. Менинг 4 хил ручкам ва битта қаламим бўларди: қизил, кўк, қора, яшил ва қора қалам. Буларни аралаштириб ҳавас қилса арзигулик луғатлар тутганман.

Луғатни ҳеч қачон бир йилга мўлжаллаш керакмас, ундан бутун ўрганиш жараёни давомида фойдаланиш даркор. Ҳар йили янги луғат ишлатиш бу худди ҳар сафар компьютер флешкасидаги ортиқча ахборотни ўчириб, янгиси билан таъминлашдек гап.

Тадқиқотлар кўрсатадики, агар сиз сўзларнинг олдига расм қўйиб ёдласангиз, шу сўзни эслаб қолиш эҳтимоли ошар экан. Демак, ҳар доим расм чизиш керак, мен кўплаб ўқувчиларимга расм чизишни ўргатар эдим, энг муҳими чиройли чизиш эмас, балки янги сўзга мослаб чизиш. Бунда уялмаслик керак. Ахир қачонгача уялиб фойдали ишлардан ўзингизни тийиб юрасиз.

Луғатда фақат сўзларни эмас, уларнинг синоним ва антонимларини ёзиб бориш ҳам жуда муҳим ҳисобланади. Қанчалик кўп ассоциация бўлса, шунчалик яхши эсда қолади. Агар иложи бўлса ўғил болалар чўнтакбоп луғатга эга бўлсаю уни доимо такрорлаб юрса ва қизларга эса сумкасига мос луғат дафтари айнаи мос келар экан – бу мен эшитган маслаҳат, унда жон бор. Эсимда, мен ҳам абитуриент бўлганимда, инглиз тилидан IELTS (айлтс) тестига қаттиқ тайёрланаётган пайтларимда ҳар куни сўз ёдлашга ҳаракат қилардим. Транспортда доимо такрорлаб юришга ҳаракат қилар-

дим. Бу бошқаларга кулгили бўлиши мумкин, лекин ҳаракатлар ўз мевасини беради.

Доимо инглизча-ўзбекча, инглизча-инглизча луғатга эга бўлинг, Thesaurus деб номланган синоним ва антонимлар луғати – иш қуролларингиз. Луғат китобларидан кўра ҳозирда электрон луғатларни ишлатиш, менимча, қулай ҳамда кам вақт сарфига эга.

Қўшимча усуллар ёки нима учун сўзларни ёдлаш шунчалик муҳим?

Бошлигингиз сиздан кўра кўпроқ сўзларни билади, шунинг учун ҳам у – бошлиқ.

Маълум бўлишича, шахснинг бир соҳадаги муваффақияти билан унинг бисотидаги сўз бойлиги ўртасида жуда яққол боғлиқлик бор экан. Буни мен футбол шарҳловчиларини таққослаш орқали ҳам кузатдим. Рус шарҳловчилари ўткир танқиди ва атамаларни ажойиб ишлатиши билан машҳур, уларни тинглаб ўзим ҳам янги сўзларни кашф қиламан. Қизиқиш билан хориж шарҳловчиларини ҳам тинглаб кўрдим: машҳур бокс шарҳловчиси ўз устида ишлаш мақсадида катта инглиз Оксфорд луғатини ўрганиб чиққанини ва оқибатида муваффақиятига эришганини билдим. Лекин бундай хулосада хато фикр юритиш ҳам мумкин. Негаки, биламизки рус ва инглиз тилининг сўз бойлиги жаҳондаги кўпгина тиллардан кўра бой. Кичик тажрибамдан маълум бўлишича, ўзимизда Мирзаҳаким Тўхтамирзаев шарҳлари кўпчиликка манзур экан. Бунинг сабаби билан қизиқдим ва билдим, у киши Миллий университет филология факултетида домла экан. Балки, бу оддий бир тасодифдир, балки бу ерда фақатгина сўз бойлигига эмас, муаммога ёндашиш ёки ҳиссиётларни йўналтира олишига ҳам эътибор бериш керакдир, нима бўлса ҳам бу жиҳат ўзини кўрсатди. Сизнинг сўз бойлигингиз ҳаётини муваффақиятингиз калити!

Баъзида ўзим гувоҳи бўламан: ўқувчилар қўшиқ тинглаганда сўзларни яхшироқ эслаб қолади, бу жуда оддий ҳол, бу усулни ўз фойдангизга ишлатишингиз даркор. Турк ти-

лини ўрганаётганимда қўшиқларини тинглаб юришни хуш кўрардим ва бу сўзни контекстда кўришга олиб келарди.

Сўз ёдлашда ўзимнинг шахсий рекордим бир кунда 200 та француз сўзини ёдлаш бўлган, лекин бир нарса аниқ – сўзни ёдлаш билан уни контекстда ишлатиш, умуман, бошқа-бошқа нарса. Бундай сўз ёдлаш ижодий фикрлашни оширади ва синоним сўзларнинг турли фарқларини англаш орқали, шунингдек, бир сўз борасида қанча кўп факт билсангиз, уни қанча кўп матнда кўрсангиз, у эсда қолаверади.

Этимологияни ўрганиш билан сўзнинг қаердан келиб чиққани ҳақида маълумотга эга бўлиш орқали сиз бир қанча хотира қоидаларини амалга оширасиз, маънодорлик ва сўз бўйича кўпроқ ассоциацияга эга бўласиз. Мисол учун, **рубикон** сўзини ўрганганимда шундай этимологияга дуч келдим: Рубикон, деб асосан қилиниши керак бўлмаган нарсаларга ишлатилади ва бу тарихда Цезар Рубикон дарёсини кесиб ўтганидан кейин ортга йўл қолмагани билан боғлиқ, мен бу тарихий воқеани ўқиб чиқиб, бу сўзни жуда яхши эслаб қолдим.

Шерик топиб у билан янги сўзларни ишлатиш бўйича мусобақа ўйнаб, ҳар бир гапда битта янги сўз ишлатишни амалда синаб кўришингиз мумкин. Ундан ташқари, кимдир янги сўзни сизга тушунтириб гап тузиб берса, ўша сўзни эслаб қолиш эҳтимоли катталашади, демак, янги сўзни яхши биладиган инсондан сўрасангиз, албатта бу ёрдам беради.

Сўз илдизларини ва олд қўшимчаларни ўрганиш ҳам жуда катта фойда берар экан. Бир манбада ўқигандим, инглиз тилидаги 14 та префиксни билишнинг ўзи сизга 14 000 дан ортиқ сўзни маъносини тушунишга олиб келаркан. Мен ўша 14 та сўзларни сизга келтирсам – префикс, суффикс ва илдиз сўзлар. Тилнинг тарихини ўргансангиз ҳам тил ҳақида тушунчангиз пайдо бўлади.

Хотирада эслаб қолиш билан ўрганиш ўртасида анча катта фарқ бор, аммо улар иккаласи ўзаро боғлиқ. Сиз ўн минглаб сўзни ёдлаб юборган бўлишингиз мумкин, аммо уларни ишлатишга келганда карахт бўлиб қоласиз. Энг яхши йўли

китоблар ва матнлар ўқиш орқали сўз бойликни ошириш бўлиб қолаверади.

Сўз билмасликни тан олиш ва уни ўрганишга бўлган қизиқишни сўндирмаслик лозим. Ҳатто жуда тажрибали ўқитувчилар ҳам пайти келганда қайсидир инглизча сўзни билмай қолади ва хатони тан олиб, улар ҳам тирик луғат эмасликларини эслатиб, сўзни луғатдан кўриб тушунтириб бериши мумкин. Эслатма! Унутмангки, ўрганиш ҳамда ёдлаш икки хил жараён ва мнемоника маъносиз бўлган маълумотни маъноли тарзда ёдлашга ёрдам берувчи техника. Ундан тўғри фойдаланган ҳолда, сиз маълумотни яхши ўрганасиз.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Тил ўрганиш бу шунчаки хоҳишдан кўра юқорироқ ва бунда кучли мотивация ва вақт ҳамда куч талаб этилади. Турли осон ўрганиш усулларини билиш ҳамда ўқитувчини тўғри танлаб доимий шуғулланиш, атрофингизда чет тили бўйича муҳитни яратиш тил ўрганишни албатта ривожлантиради.

√ Тил ўрганишнинг энг мураккаб қисми бу – сўз ёдлаш. Шунинг учун калит сўз техникаси сўз ёдлашингиз учун қулайлик туғдиради. Бунда янги сўзни ёдлашда, дастлаб шу сўзга ассоциация ясайсиз, кейин қилган ассоциациянгиз билан сўзнинг маъносини боғлаб қайсидир маконда антиқа тасаввурни тузасиз. Шу тариқа гап тузасиз.

√ Сўз ёдлашда биргина эмас, турли усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ, ҳам такрорлаб, ҳам флешкард усули, ҳам калит сўзлар ва ёдланаётган сўзнинг қанчалик қийинлик даражаси ва ёдловчи инсоннинг ёдлаш қобилиятига қараб тўғри стратегия танлаш лозим.

√ Тўғри луғат тутиш ё кўп сўз ёдлашга олиб келади ёки тилга бўлган қизиқишингизни сўндиради. Шунинг учун ҳам луғат дафтарни ва умуман тил ўрганишни жозибали, қизиқарли қилиш керак.

ТЎҚҚИЗИНЧИ БОБ. ИСМЛАРНИ ЭСЛАБ ҚОЛИШ

Инсонларнинг ҳақиқий бойлиги – уларнинг хотираси. Бошқа ҳеч нарсага инсон бой ҳам эмас, бошқа ҳеч нарсага камбағал ҳам бўлмайди.

Александр Смит

Нега биз доим бир муаммога дуч келамиз: кўрамиз-да, лекин исмини эслай олмаемиз, юзи иссиқ кўриняпти, деб қўямиз ёки вазиятдан чиқиб кетиш учун яхшимисиз, деймиз, у одам ҳам хижолат тортмайди – негаки у ҳам сизнинг исмингизни эслай олмади. Бу оддий ҳолат. Мен хотира бўйича курс олиб борганимда ушбу воқеани айтиб, ким шундай ҳолатга тушган, десам деярли ҳамма қўлини кўтарар эди.

Кишилиқ жамиятининг дастлабки босқичларида исмларни эслаб қолиш унчалиқ муаммо бўлмаган, негаки у пайтларда ижтимоий доира жуда тор бўлган. Лекин ҳозирда технология ривож ва турли хил боғлиқликлар, саёҳатлар туфайли жуда кўпчиликнинг исмини эслаб қолиш муаммо бўлиб қолди. Бу ҳолатнинг бир ўхшаши бор: қишлоқда деярли ҳамма бир-бирини танийди ва исми билан чақиради, лекин шаҳарда исм эслаб қолиш жуда муаммо.

Баъзида эса бу муаммо айнан жуда яқин кўрган инсонларимиз орасида ҳам учраб туради, миямизнинг бу номукамаллигини билиб, тўғриси, ачинаман. Баъзан кўришиб, гап-лашганимиздан кейингина қайсидир одамнинг исмини эслаймиз. Баъзан танишган инсонни бироз вақт ўтиб Мансур деб чақирсам, менинг исмим Абдулазиз, Мансур мендан кейингиси эди, дейди. Исмни бошқа исм билан адаштириш жуда ноқулай вазиятга қўяди одамни. Келинг, муаммо ни-мада эканлигини англайлик! Эйнштейн айтганидек, муаммони тушуниш 50 % ечимдир. Бу ерда муаммо: янги танишингиз сизга ўз исмини айтганда сиз унинг исмига эътибор бермайсиз, балки бошқа хаёлда бўларсиз (ким билади, ахир инсонга 1 дақиқада 100 хил фикр келади-ку), хуллас, сиз исмига эътибор бермайсиз, бошқача қилиб айтганда, бу пайтда миянгиз бошқа иш билан машғул бўлади, у бир вақтнинг ўзида биттадан ортиқ ишни бажара олмади (Қаранг: мульт-

титаскинг, олдинги бобларда). Оқибатда, биз инсонни қанчалик кийинганига эътибор бериб, унинг исмини унутамиз.

Ечим эса оддий, кўришганингизда исмига ҳам эътибор беринг, керак бўлса 1-2 марта ичингизда такрорлаб олинг ёки яна ҳам мустаҳкамлаш учун исмини айтиб «Абдулазиз, танишганимдан хурсандман», деб қўйинг ёки уялмасдан, исмингизни қайтариб юборинг, дейиш ҳам мумкин, зеро исми эслаб қолмасликдан кўра уни қайта сўраган афзалроқ.

Энг асосий муаммо эса шундаки, биз кўрган нарсаларимизни ва мулоқотда бўлганларимизни эслаб қоламиз. Турган гапки, кимнидир кўрганимизда унинг юзини кўрамиз – исмини кўрмаймиз. Кейинги гал учратганимизда ҳам исми эмас, юзини кўрамиз – халқимиздаги, «юзи иссиқ», деган ибора шундан пайдо бўлгандир балки. Олимлар инсоннинг инсон юзларига бўлган хотирасини текшириб кўрмоқчи бўлишибди, тажрибада қатнашган инсонларга 100 та юз расмини кўрсатилибди, ҳар бир расмга бир сониядан тўхталиб, сўнг уларнинг ўрнига бошқа 100 та инсоннинг расмини қўйишибди. Натижани тахмин қилиб кўринг, хотираси қандайлигидан қатъи назар деярли барча инсон 99 % аниқликда 100 та ортиқча расми аниқлаб беришибди. Бундан биз нимани ўрганишимиз мумкин: хотирамиз расмларни яхши эслаб қолади ва шунинг учун доимо ўрганишда расми ёки визуал ўрганишга эътибор бериш даркор, бу бизнинг инсон исmlарини эсдан чиқаришдаги муаммони қисман изоҳлаб беради.

**ҚИЗИҚ ДАЛИЛ!
БАКЕР ВА БАКЕР ПАРАДОКСИ ЁХУД
ДЕҲҚОНҚУЛ ВА ДЕҲҚОН ВОҚЕАСИ**

Шу ўринда исmlарни эслаб қолиш хусусидаги психологларнинг атамасини эслаб ўтиш жоиз: Baker/baker парадокси. Бу ерда Baker – бу одамнинг исми, катта ҳарф билан, baker – инглизчада «нонвой» дегани, кичик ҳарфлар билан. Гап шундаки, сиз исми эсдан чи-

қариб қўйишингиз мумкин, лекин ассоциацияли қабул қилганингиз сабабли унинг касби эсингизда қолади. Парадокс шундай: тадқиқотчи иккита инсонга бир хил юзли айнан бир инсоннинг расмини кўрсатади, албатта қатнашчилар бундан беҳабар ва алоҳида хоналарда. Ва биттасига айтадики, унинг исми Baker, иккинчисига эса расмдаги шахснинг каби нонвой–baker. икки кундан кейин уларга ўша расмларни кўрсатилади ва натижа шу бўлар эканки, кимга касби baker деб айтилган бўлса, у Baker исм деб айтилган инсондан кўра исми эслаб қолишга мойилроқ бўлар экан.

Ёки Дехқонқул деган исмдан кўра унинг дехқонлиги яхши эса қолади. Бу касб сизнинг ҳужайраларингизда онгсиз равишда бир қанча фикрларни келтириб чиқаради. Уни дехқон деб атаганингизда миянгизда дехқон қиладиган ишлар, касб машаққатлари, ҳосил, ер билан боғлиқ фикрлар пайдо бўлади. Дехқонқул исми миянгизга фақат исми келтириб чиқаради, кейинчалик у хотирамиздан ўчиб кетиб, тилимизнинг учида туради (бунда миямиз ахборотнинг ярмигача етаётган бўлади). Хуллас, Дехқонқул катта ҳарф билан ёзилган исми сиз, кичкина ҳарфлар билан битилган дехқон сўзига ўтказишни ўрганинг. Бу худди қуруқ маълумотга атрофлича маъно бахш этиш билан баробар. Бир сўз билан айтганда, бу қизиқ далилдан хулоса шуки, исм эслаб қолинаётганда сиз Дехқонқул исмини дехқонга айлантириб, эслаб қолсангиз хотирангиз янада мукаммалашади.

Техникага тайёргарлик

Аввало, эътибор беринг: сиз кимнингдир исмини эслаб қолмоқчисиз – унга эътибор беришга урининг. Бор эътиборингизни ўша инсонга қаратинг. Одатда, айнан шундай қилаётганда кўпчилик исмларни эсдан чиқариб юборади, улар нима деб гапириш ҳақида бош қотиришади. Баъзида биз умуман эътибор бермаймиз: исмларни эслаб қолиш керак

эмас, деб ўйлаймиз ва бу фикрлаш бора-бора одатга айланиб улгуради, одатлар эса Павлов кашф қилганидек, рефлекс ёрдамида ҳаётимизни бошқаради. Аммо сиз бу одатга қарши кураш очиб, уни енгишингиз мумкин. Исмларга эътибор беришни ва уларни муҳим деб билишни ўрганинг.

Ассоциация қилинг, у хотирамиз принципи ҳисобланади ахир! Ёки биз ўзимиз билан адаш бўлган инсонларни ёки қандайдир яқин бўлган инсонларнинг исмини эслаб қоламиз, бунда оддийгина ассоциация ҳосил бўляпти.

Такрорланг, ишлатинг, қайта фойдаланинг ва фойдаланишни давом эттираверинг. Исмни қанча кўп ишлатсангиз, у миянгизга ўрнашаверади, кўрган заҳотингиз уни исми билан чақиринг. Мен амалиётчи сифатида айтишим мумкин: агарда сизнинг миянгизга бундан фойда бўлса, машғулоти-нгизнинг зарари йўқ.

Асл техника

Техника деярли барча ўрганилган нарсаларни ҳаётга татбиқ қилишдан бошланади. Кимнидир кўриб, унинг алоҳида жиҳатларига эътибор қаратинг. Айнан ўша нарса кейинчалик исми эслашга ёрдам беради – кейин эса исмига ассоциация билан тасаввур бериб юзидаги белгига боғлаймиз.

Мисол учун, бир кун Икром исмли одам билан танишиб қолдим ва юзидаги ажралиб турадиган белги – қулоғидаги холга кўзимга тушди. Шунда мен қулоғидаги холни Икром сўзига Икра сўзини боғладим-да, қулоғидаги холига икра тўкилиб кетиб, қулоғида яна битта хол пайдо бўлди. Бу тасаввуримни унинг ўзига ҳеч қачон айтмайман, албатта.

Ёки яна бир кун Анвар исмли инсонни учратдим, ажралиб турадиган жиҳати тепа сочи сийраклиги ва мен унинг исмидан Анбар чиқариб олдим-да, тасаввуримда бошида анбарни кўтариб юрганига гувоҳ бўлдим. Шу-шу исми доим такрорлаб юриб ҳалигача эслаб қолдим. Кўришим билан

сочи ёдимга тушади ва шундан бошида кўтараётган анбар хаёлга келиб менга исмни эслатади.

Баъзан турли исмларни бирваракайига эслашимизга тўғри келади. Шундай пайтларда тезлик энг муҳим қурол ҳисобланади. Исмларни эслаш ўйини, энг зўр гуруҳни та-ништириш ўйини. Олдинлари ушбу ўйинни эсласам қўрқув босарди, лекин ҳозир бу қўрқув йўқолиб кетди. Агарда ўйин-ни Деҳқонкул-деҳқон каби шаклда осонлаштиришни иста-сангиз, унда исмни айтаётган инсонга хоббиси ва унинг ўша машғулот билан бандлигини айтсангиз, эслаб қолиш осон-лашади.

Исмларни эслаб қолишда яна бир катта муаммо: бир хил исмли инсонларнинг исмини қандай эслаб қолиш му-аммоси. Масалан, Муниса, Мубина, Мухлиса ва Муслима исмларини қандай эслаш мумкин? Агар ёшингиз катта бўлса, бу сизга янада мураккаблик қилади. Бунга ҳам қўл келувчи бир техника бор, бу усул – улар ўртасидаги аниқ фарқларни ажратиб олиш. Энди биз калит сўздан фойда-ланаётганимизни ҳисобга олсак, тасаввуримиздаги калит сўзлар орқали уларнинг аниқ фарқларини кўриб чиқиши-миз даркор. Масалан, Муслима исми муслмон аёли сифа-тида рўмол сўзи билан ассоциация қилсангиз, Муниса ис-мини хоҳласангиз Муниса Ризаева ёки мунисгина мусиқа-га, нотага боғлашингиз ёки шунчаки мусиқа асбоби най, Мухлиса эса футболнинг ашаддий мухлис фанаткаси экан-лиги, Мубина сўзини Глубина ёки Дубинка каби русча сўзларни ишлатсангиз, бу ўхшаш исмлар учун аниқ фарқли бўлган тасаввурий калит сўзлар бўлади: рўмол, футбол фанати, мусиқа асбоби ва дубинка сўзлари орқали бир мар-та қилган ассоциациянгиз кейинчалик исмни эслаб қолиш-да асқотади.



1. Фарҳод
Абдурахмонов



2. Питер
Якобсон



3. Максим Павлов



4. Мустақил
Расулов



5. Мубина
Рашидова



6. Фарангиз
Йўлдошева



7. Шарафиддин
Алиев



8. Людмила
Исакова



9. Томас
Канн



10. Жозефина
Баллак



11. Ким Ли

13-расм. Исмларни эслаб қолиш тести.

ТЕСТ (13-расмга қаранг)

Қуйидаги тестда иложи борича юқорида таъкидланган усулни ишлатинг: юзидаги ажралиб турадиган белгини топинг плюс Исм ва Фамилиясига ассоциация ахтаринг ва энди ассоциацияни юздаги белгига боғлаб тасавурий антиқа ҳикояча тузиб чиқинг. Кейин, озгина такрорлаш зиён қилмайди! Сезган бўлсангиз, биз яна матодаги асосий қонунларни ишлатмоқдамиз.

Ана энди уларнинг исмларини ёзиб чиқинг.



Бошқаларнинг тажрибаси

Хотира ва инсон исмлари ҳақида гапирганда биринчилардан бўлиб Сенека ёдга тушади, негаки у 2000 дан ортиқ римликнинг исмини ёддан айтиб бериб, ҳаммани ҳайратда қолдирган.

Хоҳласангиз, Наполеон Бонапарт ишлатган техникадан фойдаланишингиз мумкин. Маълумки, Наполеон қўл остидаги инсонларнинг исmlарини деярли тўлиқ билган. Бунга сабаб – у ўзининг мияси учун ишлайдиган техникани топа олган. Наполеон янги инсонни учратса, унинг исмини қоғозга ёзиб олар экан, одамнинг юзини кўриб олиб, исмга қараб уни бир муддат ўрганиб чиқади, албатта, мақсадига кўра. Кейин ўша қоғозни ташлаб юбораркан. Нима учун ташлаб юборилгани сўралганда, у: мен исми эшитсам кўрмайман, лекин ёзганимда уни кўриб тасаввур пайдо бўлади, деб айтади. Сиз ҳам шундай қилишингиз мумкин, албатта, Наполеон сингари қоғозни ташлаб юбормаслигингиз мумкин, негаки айрим танишларим исmlарни кундаликларига ёзиб боришлари яхши натижа беришини таъкидлашган.

Мнемонистлар исmlар борасида доимо ҳаммани ларзага солиб келган. Доминик Обрайн 150 та меҳмоннинг исmlарини эслаб қолган. Рон Вайт эса ўзининг бизнес семинарларида ҳамманинг исмини эслаб қолиб, уларни ўринларидан турфазар ва исмини тўғри айтганларни ўтирғизиб, нотўғриларни то тўғри айтгунича турғизиб қўяди, албатта, кўпинча бунгача бормас ва у ҳар доим деярли ҳаммасининг исмини тўлиқ айта оларди. Яна бир ажойиб ҳодиса, Рон Вайт 2013 йили Америкада шов-шув бўлган воқеага қўл уради, у Афғонистонда вафот этган барча-барча солдатларнинг исмини эслаб чиқиб, хотира лавҳаси саҳнларига икки-уч соатда ёзиб чиқади, бу ҳолат бутун дунёни ларзага солди.

Шунингдек, инсонлар билан танишганда энг муҳими – илк таассурот, бу ўчиб кетмайди.

Инсоннинг юзи, умуман олганда, бир расм кабидир.

1. Кимгадир ўхшар экансиз?

2. Ўлай агар шу инсонни биринчи марта кўриб турибман.

Нималарга эътибор беришимиз керак экан? Бурун, Кўз, Юз, Бош ва... баъзида соч – илгари соч инсонни эслаб қолиш учун энг асосий туртки эди, энди бўлса соч турмаклари турли-туман бўлиб кетган замонда асосий аҳамиятга эга бўлмай қолди.

Мабодо, сизга кимларнидир таништиришса шошилманг, секин нафас олинг, бирма-бир кузатиб чиқишга ҳаракат қилинг. Қанчалик кўп инсонлар билан мулоқотда бўлиш шунчалик кўп исмларни эслаб қолишга олиб келади.

Билиб қўйинг, мукаммал хотирага эришиш учун озгина тер тўкишингизга тўғри келади, бу техникалар эслаш жараёнини қизиқарли қилади.

Диққат! Эҳтиёт бўлинг, Чехов муаммоси сизни таъқиб этади: Чеховнинг «Йилқибоп фамилия» ҳикоясида тиши оф-риган генерал ўзининг хизматкори билан биргаликда докторга хат ёзмоқчи бўлишади, аммо унинг фамилиясини хизматкор эслай олмайди, тилини учиди йилқибоп фамилия тураверади. Кейин ҳамма шу фамилияни тахмин қилишга уринади, негаки хизматкори унинг фамилияси йилқига оидлигини эслаб қолгани аниқ. Тахминлари Жеребцов, Лошадинин, Кобилкин, Конявский, Тройкин ва ҳоказо. Оқибатда бу фамилия энди керак бўлмай қолганида эсга тушади – Овсов эди бу. Сиз ҳам исмларни шундай эслайман, деб хатоликка йўл қўйманг: етарли даражада такрорлаб, тиниқ ассоциация ҳосил қилинг.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Биз, одатда, одамларнинг исмини эмас, юзини кўрамиз – шунинг учун исмларни унутамиз. Юз иссиқ кўрингани учун исмга эътибор бермаймиз. Ташқи кўринишгагина эмас, исмга ҳам эътиборли бўлинг!

√ Бакер ҳамда кичик ҳарфли бакер парадокси кўрсатадики, биз одамнинг исмидан кўра, у ҳақидаги фактлар ҳамда касб-корини яхши эслаб қоламиз. Мнемоник техниканинг асоси ҳам шунда, яъни катта ҳарфдаги Бакер исмини кичкина ҳарфдаги бакерга ўтказиб осон эслаб қолишда.

√ Исми эшитишдан олдин инсон юзидаги алоҳида белгиларга эътибор беринг. Исмингизни ўзингиз биладиган бир сўзга айлантиринг. Ва шу ассоциацияни инсоннинг белгиси билан тасаввур қилган ҳолда эслаб қолинг.

√ Исми доимо ишлатиш, шунингдек, исмларни эслаб қолишга оид бошқаларнинг усулларидан фойдаланиш сизни мукамал хотира сари бошлайди.

ЎНИНЧИ БОБ. НУТҚНИ ЭСЛАБ ҚОЛИШ

БЕМОР: Доктор, менга сизнинг ёрдамингиз керак, хотира бўйича муаммоим бор. Ҳар доим кимгадир гапирсам, шундоққина гапирганимдан кейин нима деганимни эсан чиқариб қўяман.

ПСИХИАТР: Хўш, қанчадан буён бу муаммо сизни қийнайди?

БЕМОР: Қайси муаммо?

* * *

ХОТИН: Вой-дод, дазмолни ўчиришни эсан чиқарибман.

ЭР: Э-э-э, хавотир олма, уй ёниб кетмайди, мен ҳаммомдаги сув жўмрагини беркитишни унутибман.

* * *

Қарийтганингизнинг 3 белгиси бор: биринчиси хотирангизни йўқота бошлайсиз... ва нима эди... қолган 2 таси нимамайди, ... эслолмайман.

Тасаввур қилинг, сиз милоддан аввалги V асрдасиз. Сизда на телефон, на компьютер ва на тақдимот учун кўмак бўлувчи мослама бор. Қоғозни-ку айтмаса ҳам бўлади, қоғоз фақат пули кўпларда бўлган ва ундан фойдаланиб нутқ сўзлаш ҳурматсизлик деб қаралган. Бундай пайтда сизга нима ёрдам берар эди? Албатта миянгиз, аниқроғи хотирангиз! Ўша даврларда ҳар бир оратор, политолог, сенатор ёки прокурор риторика илмидан хабардор бўлишган. Риторика бу

омма олдида нутқ сўзлаш ҳисобланади. Олдинлари одамлар бу техникани шундай яхши билишган эканки, нотиқларнинг отаси ҳисобланмиш Цицерон бу ҳақда китобга ёзишдан уялган экан. Лекин мана йиллар ўтиб, одамлар ушбу санъат меваларини унутишди. Замоннинг зайли билан эса бу соҳа яна жонлана бошлади. Ҳозирда иш жойида муваффақият қозонмоқчи бўлган ҳар бир ишчи яхши нутқ қилиши, тақдимотни унумли олиб бориши, бошқа инсонларга сўз орқали таъсир қилиш кабиларга эга бўлиши талаб этилади. Шунинг учун ҳам ушбу бобни хотирага, ораторларнинг энг муҳим қуролига бағишлаймиз.

Нутқ сўзлашдаги ҳолатлар: сиз одамлар олдида чиқмоқдасиз, гапирмоқчисизу лекин юрагингиз урмаётгандек, асабийлашиб, ташқарига чиқишни мўлжаллайсиз, қизариб кетасиз... Эҳтимол бу каби ҳолатлар сизга ҳам танишдир? Сиз эътиборингизни ўзингиздан бошқа нарсага қаратишингиз керак, шундагина муаммо эсдан чиқишига имкон бўлади. Нега секин нафас олиш фойдали, чунки шунда миянгиз секин нафас олишни бошлайди – нафас олиш тўғридан-тўғри юракка боғланган. Симпатетик нерв тизимидан парасимпатика ўтасиз ва бундай ўтиш сизга хотиржамлик беради, нутқ қилишда хаяжонланмаслик муҳим хусусият.

Келинг, нутқни эслаб қолишдан аввал, қандай қилиб нутқ сўзлаш муҳимлиги ҳақида гаплашсак. Нутқингизни эслаб қолган бўлишингиз мумкин, лекин буни қай тариқа қилишни билмасангиз, бу ҳеч қандай фойда бермайди.

Омма олдида гапириш қўрқувини енгишнинг осон йўллари билан бири – сиз нима қилишингизни эмас, нима демоқчилигингизни эслаб қолишингиздир. Сўзма-сўз ёдлашдан қочиб, асосан, энг муҳим фикрларни ва концепцияларни эслаб қолинг. Агарда сиз омма олдидаги қўрқув ҳиссини енгишмоқчи бўлсангиз, келинг, Уинстон Черчиллдан бир дарс олайлик. Черчил Британия Бош Министри бўлишидан анча аввал ўзининг омма нутқи муаммоларини енгишга ҳаракат қилган ва унда ҳар бир гапларини ёзиб олиб, ёдда сақлашга ҳаракат қилган. Аммо бир кун келиб Британия Парламенти олдида турган Черчилнинг хотираси тормозланади. У

қоғозини ва ёрдамчи нарсаларни қидирди. Афсуски, ҳеч бир нарса ёки инсон ёрдамга кела олмади. Шу куни Черчилл ҳамма ваъзхонлар матни унутганида қиладиган ишни қилди, охирги гапини такрорлашни бошлади. Яна такрорлади. Энди тингловчилар ранглари ўзгарди. Ҳамма Черчиллни кузата бошлади, Черчиллнинг юзи қип-қизил атиргул тусига кирди. Миясига буйруқ берди, аммо мияси ва хотираси ҳозир қандай қилиб бу уятли ҳолатдан чиқиб кетиш ҳақида бош қотираётганида, Черчилл маълумотларни хотирасида тиклашга уринди. Тасаввур қилганингиздек, мўъжиза содир бўлмади ва у жуда уятли ҳолатга тушди, камситилиш эди бу унинг учун ва мағлубиятни туйганича индамай жойига бориб ўтирди. Ўша «дарсдан» бошлаб умрининг охиригача – 1965 йилгача Черчилл юзлаб нутқларни амалга оширди ва уларни кўпи ҳозиргача эсланади.

Даставвал, нутқингизнинг умумий кўринишини билиб олинг ва ўша режага боғланинг. Оддийгина режа – кириш, асосий қисм ва хулосадан иборат бўлиши керак. Ҳар битта бўлим бўйича ўз сарлавҳангизга эга бўлинг.

Нутқларни сўзма-сўз ёдлаб қолмасликнинг энг катта фойдаси бу – нутқингиз эслаб қолиниши осонлашади. Гапирганингизда юрагингиздан чиқариб гапирасиз, хотирангиздан эмас ва буни аудитория эътиборга олади. Дейл Карнеги айтганидек, сиз ҳаётийроқ, унумлироқ ва ҳақиқий инсонларга хосроқ бўлиб туюласиз. Фактларга қарасак, агар нутқингизни сўзма-сўз ёдлаб, айтиб берсангиз, роботга ўхшаб қоласиз ва аудиторияни зериктирасиз. Мавзуга яхши тайёрланганингизни эслаш сизни тинчлантиради ва аудитория билан вақт бўйича анча-мунча муросага кела оласиз.

Рим Хонаси методикаси

Энг яхши нутқли инсон ёдланган нутқни ҳам ҳар сафар табиий равишда, худди биринчи мартадек қилиб гапирадиган инсондир.

Айрим ораторлар нутқининг асосий ғояларини нутқ сўзлайдиган хонага жойлаштиришган. Масалан, Цезар қайсидир жойда нутқ сўзлайдиган бўлса, аввал ўша жойни ку-

затиб чиққан ва бу жойдан ўзининг Макон ёки Локи методикаси учун бекатлар қидирган, бекатларни эслаб қолишга ҳаракат қилган. Бундай қилишнинг яна бир фойдали томони шундаки, унда сиз бўладиган маконни кўриб ҳаяжондан фориг бўлишингиз мумкин. Цезар масалан, Форумга боради ва ўзига жой топганидан кейин (ажралиб турадиган жойлар албатта), шу орқали у ҳар бир бекатига ўз нутқининг қисмларини жойлаштириб чиққан ва нутқ сўзлаётганда эса улар бирма-бир чиқиб келаверган. Нутқидаги асосий ғояларни калит сўзларга жо қилади ва ўша Рим хонасига мантиқий кетма-кетликда жойлаб чиқади. Рим хонаси услубининг яна бир афзаллиги – нутқ қилаётганингизда хонани, яъни маконни кўриб турасиз ва бирин-кетин у сизга калит сўзларни эслатиб туради.

Цицерон Методикаси

Аслида Цицерон методикаси ёки рим хонаси методикасими барибир, уларнинг асосий мақсади сизга мавзунни эслатиб қўймоқликдир. Цицерон ўз нутқларини ўзининг уйига жойлаштириб чиқиб эслаб қоларди, худди макон усули сингари. Нутқ қилишдан аввал, уйда қайси тартиб бўйича юриб чиқиш лозим? Цицерон тайёргарликни ҳар бир товуш ва сўзни кўриб чиқишдан бошлашни лозим топган. Асосий технология шунчалик рангдор, ғалати, ажабтовурки, бунда тасвирни ўйлаш кераклиги эсан чиқиб қолмаслиги керак. Айнан шунинг учун ҳам хотира соҳасида ижодкорликка кўпроқ эътибор берилади. Битта қонун буларнинг ҳаммасини бузиши мумкин, у ҳам бўлса – зерикарли тасвир.

Юнон-Рим даврларида риторика 5 та асосий тамойиллардан ташкил топиши даркор эди.

Биринчиси, кашфиёт – бунда далил (аргумент) топиш ва ўзининг асосий фикрларини англаш муҳим эди.

Иккинчиси, режалаштириш – бунда кириш, асосий қисм, кейин хулосаланиб фактлар ҳамда урғу бериладиган жойлар англашилган.

Учинчисида, усул ва керакли сўзлар энг юксак таъсир қилиш даражасигача танланган.

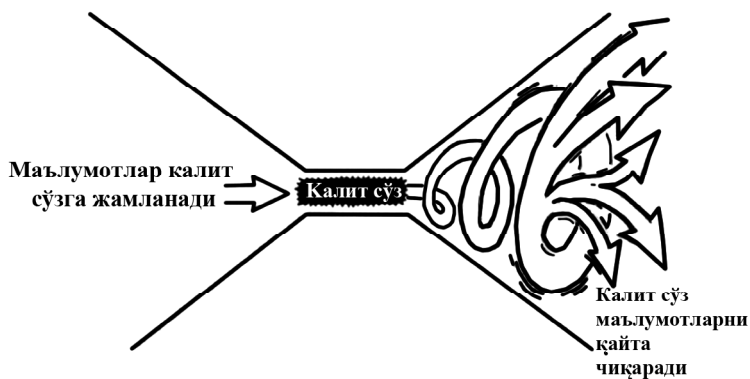
Тўртинчиси, бу хотира, нутқни эслаб қолиш.

Бешинчиси, амалга ошириш бўлиб, бунда, асосан, қандай қилиб нутқ сўзлаш, овоз, оҳанг ва қўл хатти-ҳаракатлари ҳисобга олинган.

Тўртинчи тамойил барча нутқ эгаларининг энг асосий қуроли эди. Буюк оратор бўлиш билан ўртача бўлиш орасидаги фарқ бу нутқни хотирадан айтиб беришда эди. Юнонликлар учун хотира шунчаки эслаб қолишдан кўра юқори-роқ нарса эди. Цицерон ҳатто хотирага барча кашф қилинган нарсаларнинг хазинаси деб таъриф берган, негаки айнан хотирамизда биз барча ахборотлар манбаини ва ғояларимизни сақлаймиз. Бундан ташқари, унинг фикрича, хотира туфайли гапларни тўғри шакллантирамиз ва оқибатда тингловчилар ҳам аниқ тасвир ва ўхшатишлар орқали нутқни қайта эслаб қолиши мумкин. Бунда ҳам деярли бир хил, нутқнинг калит сўзи бутун параграфнинг асосий ғоясини англатиб келиб, ўша биргина калит сўз сизга бутун параграфни эслатиши даркор. Калит сўзнинг қиммати беқиёс.

Мактаб даврида мен бугунгидек билимга эга бўлмаганим учун қайсидир адиб ҳаёти ва ижодини ёдлаш керак бўлса, матнни абзацма-абзац ёдлашга ҳаракат қилардим. Шундаям кўплаб такрорлаш, стресс ва озгина фикр чалғиши сезиларди. Лекин ҳозир ана шундай матнларни 15 дақиқада бир маротаба ўқиш мобайнида эслаб қоламан, албатта, юқоридаги методикалардан фойдаланган ҳолда. Ҳозирда глобал таълим тизимларида айнан маъносиз юзаки сўзма-сўз ёдлашга қарши кураш кечмоқда, бундан мақсад талабаларни фикрлашга ундаш, албатта.

Эътибор берган бўлсангиз, калит сўз ҳақида кўп гапирдик, лекин шу пайтгача калит сўзни қандай топиш ҳақида гапирмадик – ҳозир айнан шунга эътиборингизни қаратаман: баъзан олдимга айнан калит сўзни топа олмаган ўқувчилар келади. Калит сўз – айтмоқчи бўлган муҳим гапингизнинг сўздаги қисқача ифодаси ёки энг керакли гапдаги энг керакли сўз. Айнан шу сўз кейинчалик бошқа гап ёки фикрларнинг келишига туртки беради (14-расм).



14-расм. *Калит сўз кучи.*

Параграфларни калит сўзга мужассамлаштириш хотира учун муҳим жараён. Калит сўзларга яна Ақл Харитаси ва тезроқ ўқишга оид бобларда ҳам тўхталамиз. Энди мисолга ўтаман: «Қизиқ далил»да XX асрнинг энг муҳим ва ажойиб нутқи ҳисобланган Мартин Лутер Кингнинг «Орзуйим бор» деб номланган нутқини қандай қилиб бир парчасини эслаб қолиш ва калит сўзларни топишни келтираман.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! «ОРЗУЙИМ БОР» НУТҚИ

«Орзуйим бор, бир кун келиб бу миллат қайта уйғонади ва ўз дунёқараши билан ҳаёт кечиради. Биз, барча инсонлар тенг яратилган, ҳаммага маълум ҳақиқатни англаб етамиз.

Орзуйим бор, бир кун келиб, Георгия қизил тепаликларидоги собиқ қулларнинг фарзандлари уларнинг аввалги эгалари фарзандлари билан ака-укачилик ришталари туфайли бир стол атрофида ўтирадилар.

Орзуйим бор, бир кун келиб, ҳаттоки адолатсизлик туфайли ҳолдан тойган, жабр-зулмдан озор чекаётган Миссисипи ҳам адолат ҳамда озодлик масканига айлантиради.

Орзуйим бор, менинг тўрт фарзандим бир кун келиб инсонларнинг танаси рангига эмас, балки уларнинг характерлари моҳиятига кўра муносабатда бўладиган жамиятда яшайдилар.

Бугун менинг бир орзуйим бор!

Орзуйим бор, бир кун келиб айнан Алабамада, кичик қора танли болалар ва қизлар оқтанли болалар билан бир-бирларига худди ака-ука, опа-сингил каби қўлларини берадилар.

Бугун менинг бир орзуйим бор!

Орзуйим бор, бир кун келиб ҳар бир воҳанинг мартабаси кўтарилади, тепалик-қирлар текисланиб, қингир-қийшиқ эсойлар, қолаверса, кўчалар ҳам тўғриланиб қайта тикланади. Ва ниҳоят, Яратганининг марҳамати ила ҳар биримиз бунинг гувоҳи бўламиз.

Бу бизнинг мақсадимиз ва бу мен билан жанубга қайтувчи ягона ишонч».

Бу парча Мартин Лутер Кингнинг «Орзуйим бор» деб номланган нутқидан олинган бўлиб, эслаб қолишда мен қуйидаги ишларни бажарган бўлардим. Демак, аввало, калит сўзларга эътибор берамиз, калит сўзлар кейин калит расмларга айлантрилиб, саёҳат бўйлаб ўзингизга маълум бўлган маконларга қўясиз. Мен нутқни қуйидаги жуфт калит сўзларга бўлиб чиқдим:

Миллат уйғонади+ тенглик

Георгия қизил тепалиги+ ака-укалар столда

Чарчаган Миссисипи

4 фарзандим

Алабама + қора ва оқ танли болалар ўйнамоқда

Қинғир жойлар текисланади

Энди эса ҳар бир калит сўзга мос калит расмлар билан ҳикоя тузиб хоҳлаган маконга бирлаштирсангиз бўлади. Мисол учун, биринчи маконимга Қуёшни (миллат уйғонади) тасаввур қилиб қуёшга тенг (тенглик) бўлган иккинчи қуёш чиқаётганини тасаввур қиламан. Ва шу тарзда қолган калит сўзларга ҳам тасаввурлар яратиб чиқиб, бемалол нутқни эслаб қолсангиз бўлади.

Агар мабодо кейинги айтмоқчи бўлган ғоянгизни унутсангиз ва сизга ҳеч ким ёрдам ҳам бера олмаса, ораторлар ишлатадиган бир ажойиб техникани ишлатинг. Улар ўзларининг асосий фикри келгунича охириги айтган гапи бўйича яна давом эттиради. Кейин яна янги гапини олдинги гапга боғлаб кетади. Шунда фикр келиши билан яна изга тушиб олиб нутқини давом эттираверади.

Ўзим бўш вақтларимда дебатлар билан машғул бўлиб тураман. Дебатларнинг турли хилларида қатнашиб ҳам кўрганман: Американча ва Британия Парламентар, Карл Поппер, ўзимизнинг миллий дебат бўлган Дилемма билан ҳам машғул бўлганман. Кўп дебатларим муваффақиятли бўлган, шунинг учун ҳам бу соҳада сиз билан озгина фикрлашсам, нотўғри бўлмайди. Дебат баҳс-мунозара, ораторликнинг бир бўлаги ҳамдир. Шундай бўладики, баъзида дебатёрлар нутқларини ёдлаб қоғозга кўп қарайди, мен эса қоғоздаги асосий ғояларни миямга жойлаб, асосан, ўзимдан қўшишга ҳаракат қиламан, бу орқали мен ҳакамлар билан кўз уриштираман, рақиб жамоамга тажовуз қиламан ва аудитория билан суҳбатлашаман – бу усул мен учун анча қулай. Айнан ҳозирги ишлатган усулларимни айрим ҳолатларда нутқимни тартиблаштириш учун ишлатаман.

Бизнинг миямиз жуда катта нутқларни эслаб қолиш учун ажойиб қобилиятига эга, бу қобилиятни ўз фойдангиз йўлида ишлатинг! Эд Милибанд, Британия лейбористлар партиясининг раҳбари, ҳеч қандай қўшимча воситаларсиз бутун 65 дақиқалик нутқини эслаб қолибди. Кейинчалик ўзининг айтишича, нутқини 11 та асосий қисмга бўлиб ташлабди ва ҳар битта бўлим ўртача 5 дақиқадан иборат бўлиб, бўлимларга сарлавҳалар берибди, масалан, «менинг ҳикоям», «икки миллат», «олимпиада руҳи». Умумий нутқи 5000 сўздан зиёд бўлиши кўзда тутилган экан. Дўстларининг айтишига қараганда, жаноб Милибанд нутқини атиги 6-7 маротаба такрорлаган ва ҳар сафар бу нутқ янгича жозиба намоён қилверган. Телевидениеда тезўтар қаторлар бўлиши ҳаммага маълум, қизиғи шундаки, Эд Милибанд ҳеч қандай кўмак бўлувчи конспект ёки қаторларсиз нутқни тўлиқ ёдлаб қола

билибди. Бу аудитория билан боғланишинг ажойиб усули ҳамдир. Милибанд жаноблари нутқини 11 қисмга бўлингани ҳам битта тип, зероки, агарда нутқингиз кўпга ўхшаб туюлса, уни қисқа-қисқа бўлимларга бўлиб, ҳар биттасига алоҳида эътибор беришга ҳаракат қилинг.

Бунинг сири – биз кўриб чиқаётган оддийгина Макон методиди. У ҳар битта бўлимга эсдан чиқмайдиган расм ўйлаб топиб, бу расмларни ўзига таниш бўлган манзилга жойлашириб ва ажойиб ҳамда унутилмас ҳикоя тузиб чиқиб, ҳар битта ҳикоя устида алоҳида-алоҳида ишлаб чиқди. Ўзининг хотира ҳақида интервьюларини эса одатда, мана бундай тугатади: Сиз агарда бирор нарсага ишонсангиз, умуман матннинг ҳожати бўлмайди.

Нутқларни ёдлашда ҳамманинг ўз усули бор. Сиз ҳам ўзингиз ва миянгизга мосини топишингиз нутқ қилишингизни энгиллаштиради. Бир танишим нутқининг асосий қисмларини галстукка боғлаб ёдлаб қолишини айтиб мени лол қолдирди. Унга кўра, галстукнинг турли қисмларига асосий ғояларга оид тасаввурларини жойлаб чиқар экан, у шу тарихқа кўплаб нутқларни амалга оширади. Ундан ташқари, рақам-шакл усулини олдинги бобларда таъкидлаганимда ҳам Марк Твеннинг усули ҳақида айтиб бергандим, оддий усул бўлса ҳам, ўша усул Марк Твен учун ҳаётидаги кўплаб нутқларини амалга оширишда ёрдам берган.

Афзал Рафиқов ҳам, ўзимни диктор деб тасаввур қилман ва ўзбек тилидаги материалларни газетада овоз чиқариб ўқиб, уларни эслаб қолардим, дейди. Аслида, Афзал Рафиқов мактабда русча ўқигани учун ўзбек тилидаги ҳужжатли фильмларга овоз беришда дастлаб қийналган, кейинчалик ҳар доим овоз чиқариб газета ўқиб шуғулланганидан кейин ўзбек тилида ҳам равон ўқийдиган бўлади. Овоз чиқариб тайёрланиш барча нотикларнинг фазилати.

Қандайдир тақдимот ўтказмоқчи бўлганлар учун ушбу система ўринли бўлади. Умуман, мен тақдимот ўтказилишида Стив Жобсни идеал деб биламан, у бу борада жуда яхши самараларга эришган. Унинг машҳур гапи бор: сиз биронта мавзуда тақдимот қилаяпсизми, уни қоғоздан ёки

китобдан ўқиб берманг, бу мавзуингизни яхши билмаслигингиздан далолат беради. Айнан шунинг учун ҳам тақдиротни ёдлаб олиш муҳим. Кейинги бобимизда айти шу мавзуга тўлиқ тўхталамиз.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Маълумки, мнемониканинг энг муҳим татбиқи бу – нутқларни эслашда ишлатилади, бу антик давр файласуфи Суқрот ва Римлик оратор Цицерондан то ҳозирги кундаги айрим давлат раҳбарлари фаолиятига ҳам тааллуқли.

√ Энг машҳур усул Рим хонаси усули бўлиб, буни ҳатто Цезар ҳам ишлатган. Бунда сиз ёдланадиган нутқингизни бир қанча бўлақларга ажратиб, ўша бўлақларга мос келувчи калит расмлар ўйлаб топасиз ва нутқ сўзламоқчи бўлган хонангизга бориб ўша ердаги белгиларга калит расмларни боғлайсиз.

√ Аввало, нутқни эслаб қолишдан аввал қандай қилиб нутқ қилиш, омма олдида гапириш қўрқувини енгиб, бошқаларнинг тажрибаларидан оқилона фойдаланиш айти муддао бўлади.

√ Шуғулланинг, шуғулланиб ҳаётга татбиқ қилмасангиз ҳеч нарса чиқмайди. Шунингдек, калит сўзни топиш ва ўша калит сўз орқали бутун параграфни ёдлаш бўйича Мартин Лутер Кинг хусусида берган мисолни ўрганиб шу бўйича озгина машқ қилинг. Билиб қўйингки, энг яхши нутқ – тайёрланган нутқни илк бор гапираётганидек эҳтирос билан ижро этилган нутқ ҳисобланади.

ЎН ТЎРТИНЧИ БОБ.
ТАҚДИМОТ (ПРЕЗЕНТАЦИЯ) ҚИЛИШ САНЪАТИ

*Кўпгина тақдимотларда қатнашганимда
ўзим гувоҳи бўламанки, улар тингловчиларнинг
тоқатини тоқ қилади: на қизиқарли ва на маъноли.
Гай Кавасаки*

Келинг, бу бобда осон ва тушунарли бўлиши учун тақдимот берадиган шахсни Абдураим, тақдимотга келган инсонларни **аудитория** деб аташга келишиб оламиз. Демак, Абдураим ўз тақдимотини қандай қилиб эса қоларли қила олади? Мана шу саволга жавоб беришга ҳаракат қиламиз ва шунингдек, Абдураим қандай қилиб ўзининг тақдимотини А дан НГ гача эслаб қолиши ҳақида ҳам тўхталиб ўтамиз.

Тақдимотни ёдлаб олиш

Ораторликни ўрганинг, омма олдида ўзингизни йўқотмасликка ҳаракат қилинг ва мавзуингизга оид хабарларни худди нутқ қандай ёдланган бўлса, шундай эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Олдинги бобда омма олдида чиққанда нутқни эслаб қолиш ҳақида суҳбатлашдик. Худди ўша техникаларни айнан тақдимот қилишга ҳам татбиқ қилса бўлади. Мисол учун, сизнинг тақдимотингиз 4 қисмдан иборат бўлса, сиз уларга мос келувчи маконни танлаб, у ерда антиқа ҳикоя тузиб эслаб қолишингиз мумкин. Айтайлик, мавзу «Хотирани ривожлантириш» бўлиб, унда Мато, Кема, Макон методи ҳамда Мажор мавзулари тилга олинади ва шунда уларга мос келувчи калит расмлар ўйлайди. Биринчи сиз маконингизда **Матоларни** сотиб юрувчи инсон жой қилиб олади, кейинги маконда эса **кемани** тасаввур қиламиз ва учинчи маконда қандайдир **Макон** макетини жой билан ассоциация қилиб, охириги маконда эса кўпгина **рақамларни** ёзиб ташланганлигини кўриш мумкин. Агарда сиз калит сўзларга Рим хонаси усулидан фойдалансангиз, тақдимот ўтказиладиган жойда нутқни такрорлаб шуғулланиш янада яхши бўлади.

Тақдимотлар учун ишлатиладиган хотира техникаларимдан яна бири у – қайси бўлимда қизиқарли ахборотни бермоқчи бўлсам ёки ўша ахборотга урғу кўпроқ бераман, уни расмга айлантириб маконимдаги ўша қисмга боғлаб оламан. Бу муҳим ахборотни унутмасликни таъминлайди. Масалан, тақдимотнинг асосий қисмида Кеманинг концентрация қисмида нафас олиш машқини унутмаслигим учун мен ёдлаб қолган маконимда Кемани олдида, кеманинг устида нафас олиб машқ қилаётганимни тасаввур қилиб қўяман. Бирозгина машқлар эвазига ёдлаган маълумотлар автоматик равишда нутқда келадиган бўлади.

Тақдимотни ёдда қоларли қила олиш

XXI асрга келиб ўз фикрингиз ва тадқиқотингизни кўпчиликка оммабоп тарзда тушунтириш учун тақдимот ўтказишингиз керак бўлиб қолди. Ҳозирда Power Point Презентацияларидан фойдаланилади, албатта, дастлаб тақдимот дастури имкониятларини ўрганиш жуда фойдали. Баъзида Абдураимга ўхшаган инсонлар ўз слайдини кўрсатиш пайтида, слайдларнинг эскизини қоғозга чиқариб олиб, бу ҳам етмагандай, яна слайдга қарайди. Бу жуда ҳам нотўғри танлов, ахир слайдлар бизга нима демоқчи бўлганимизни эслаиб турсаю сиз яна эшлашга ёрдам берувчи қоғозларга қараб турсангиз, бу одамларни фақатгина чалғитади холос. Ундан фақатгина тақдимотга тайёрланаётиб фойдаланилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Тақдимотдан олдин мақсадингизни аниқ билиб олинг: тақдимот қилишга оид маҳоратни берувчи маълумотлардан бохабар бўлинг. Одатда, тақдимотлар техник ва ишонтирувчи бўлади. Фундаментал билимларсиз сиз узоққа бора олмайсиз. Тақдимот зерикарли бўлишига сабаб тақдимот берувчининг нўноқлиги, яъни уни қизиқарли ва эса қоларли қилишни билмаганими ёки шунчаки аудиториядагиларнинг вақтини беҳуда сарфлаётгани туфайли зерикарли бўлаётими? Бу боб тақдимот услубингизни буткул ўзгартиришингиз учун кўмак бўлади.

Агар сиз тақдимотингизни проектор (ўтказувчи) ёрдамида қиладиган бўлсангиз 10/20/30 қонунига бўйсунинг, 20 дақиқа ичида 10 та слайд асосий маънони берсин, камида 30 лик шрифтда бўлиши лозим. Режа, режа ва яна режалар. Аниқ мақсадда режалаштиринг, мантиқий кетма-кетликда ёки хронологик тартибда бўлсин. Битта слайд битта асосий мазмун ёки 15 та сўздан иборат бўлсин. Кўпгина сўзларни тақдимотда слайдга қўйиш аудиториянинг Абдураимни эшитмай, ўқиш билан овора бўлишига олиб келади.

Одамларга катта расми беринг, умумий катта расми кўриш яхши эслаб қолиш ва тушунишнинг гаровидир. Расм билан тўлдирилган тақдимот расмидан кўра осон эсда қолади. Яна билиш керакки, аудитория аёл зотига ўхшайди, таъби нозиклиги ҳам шунга хос, шунинг учун эҳтиёткорлик билан муомала қилиш керак. Рангларни танланаётганда мавзуга, унинг муҳимлиги ва жиддийлигига қараб, кўзга ташланмайдиган қилишга ҳаракат қилинг, ҳаммаси бир мақсад учун – тақдимотингиз ёдда қоларли бўлиши керак!

Ўзингиз биладиган ҳамма нарсани слайдларга жойлаштиришга ҳаракат қилманг, қанча кўп маълумотни қўйсангиз, шунча кўпини эсдан чиқаришади, ўзимда синалган ҳолат: бир пайтлар 10 дақиқалик тақдимотни 45 дақиқа қилганман, ўзим биладиган нарсаларнинг ҳаммасини бошқалар билан баҳам кўраман деб, ахийри, қарғишга қолгандек бўлганман – бутун бир дарс менинг тақдимотим билан ўтиб кетгани учун бошқалар менга «раҳмат» айтишган. Деярли 90 % хабар йўқотиб юборилади. Олдинги бобларда айтганимиздек, маълумотларнинг 90 %ини 30 кун ичида унутамиз.

Оддийликдан узоқлашинг: оддий тақдимотлар оддийлиги учун ҳам эсда қолмайди, қандайдир инновацион (негадир, шу сўзни ишлатсам доим бошқалар мени ақллироқ деб ўйлашларини сезганман) ва интерфаол методларни қўлланг. Ноодатий фикрлашни ўрганинг. Инсон мияси, одатда, зерикарли ва оддий хабарга эътибор бермайди. 7 ёки кўпи билан 10 дақиқагача эътибор тутиб турилиши мумкин. Аудиториянинг мияси ўчиб қолмасин. Нима учун тақдимот-слайд

керак? Бир журналистнинг айтишича, одамнинг эътиборини мунтазам тарзда тутиб туриб бўлмайди, одамларнинг хаёли бошқа жойга кетади ва бирозгинадан кейин яна қайтади, шунда тақдимотдаги слайдлар яна унинг эътиборини тортиши керак бўлади. Ва нутқ сўзловчи шахс зарур хабарни эсдан чиқариб қўйиши мумкин, шунда слайдлар унга эслатгич вазифасини ўтайди. Бу Абдураимни доим ҳам слайдларга қараши керак, дегани эмас, асло, негаки аудитория жуда зукко: сизнинг нечоғлик тайёргарлик кўрганингизни ҳам, мавзуингизни қанчалик билишингизни ҳам яхши илғайди.

Ким яхши тақдимот қилишни билса, ундан ўрганишга ҳаракат қилинг, билиб қўйинг – биз доимо тақлид қилиш орқали ўрганамиз, бу ҳақдаги китобларни ўқинг, шу соҳа усталарини ёки уларнинг фикрлашларини ўрганинг. Мисол учун, Стив Жобс айтган эди: тақдимотингиздаги маълумотларни ёддан билмасангиз ютқазасиз. Бир кун аввал яхши тайёргарлик қилинг, савол-жавобга тайёрланинг. Менинг тақдимотларимни кузатиб юрадиган инсонлардан бири Стив Жобс бир кун аввал жуда қаттиқ тайёргарлик кўрарди ва тақдимот майдонини бир сидра кўздан кечириб чиқиш одати бор эди. Ўтказиладиган жойни кўриб олиш ҳам жуда муҳим. Ҳа, сиз соҳа бўйича энг кучли инсонлардан анча нарса ўрганишингиз мумкин ва уларни нималарга қай тариқа эътибор бериб, оммани ўзига қарата олгани, сизнинг тақдимот қилиш борасидаги қарашларингизни ўзгартириб юборади.

Ўзимга ёққан тақдимотлар Топ 3 лиги:

√ *Ал Горенинг иқлим ўзгаришига доир тақдимоти. Улардан ўрганинг, аудитория ўрнига ўзингизни қўйинг: қандай қилиши кераклигини биласиз.*

√ *Стив Жобснинг деярли барча тақдимотлари.*

√ *Шунингдек, доимий равишда Ted Talks ни кузатиб бораман.*

Баъзида қизиқарли ҳикоялар ҳақида ўйланг. Ёшлигимиздан ҳикояларни эшитишни яхши кўрамыз ва аудитория мавзу юзасидан айtilган ҳикоя ёки латифани хуш кўради. Кулдириш ва видео дарслардан фойдаланиш айна муддао.

У миямизга озгина дам бериб, хабарни ҳазм қилишга ёрдам беради.

Статистика ва фактлар албатта керак, лекин қуруқ статистика тақдимот тугаши билан аудитория хотирасидан чиқиб кетади, ўша статистикага ҳиссиёт бағишланг. Ҳиссиётни жунбишга келтирадиган турли усуллардан фойдаланинг. Доимо мисоллар келтиринг, ҳаётий бир мисол орқали уларнинг миясида расм ва тасаввур пайдо бўлади. Иқтибослар ҳам кучли таъсир кучига эга, албатта, ўша Иқтибос мавзуга алоқадор бўлса. Таққослашлар қилинг, булар одамларнинг миясида ассоциация қилади. Одамлар, одатда, муқоясаларни жону дили билан эшитади.

Аудиторияни ҳайратга солувчи маълумотларни келтиринг ёки ажаблантиринг, «аҳҳҳ», «вооҳҳ», «ана холос», деган гаплар пайдо бўлишига сабаб бўлувчи мисоллардан айтинг. Ҳиссиёт қизиқишни оширади. Аудитория мавзуингизни аниқ тушунсин, мухлислар келиб, тақдимотингиз ажойиб бўлди, дейиши эмас, фикрингизни чиндан-да тушунишлари муҳим.

Аудиторияга саволлар беринг, билингки, жараёнда икки томонлама ҳаракат муҳим, агар сиз фаол бўлсангиз – аудитория пассив ўтирса, қарс бир қўлнинг ҳаракатидан чиқмайди. Савол берилганида аудитория жунбишга келади, мавжуд масала юзасидан бош қотиради, бу аудиториянинг фикр ва хаёлларини тақдимотга қайтаради. Айниқса, масала жумбоқли, ўйлантирувчи, зиддиятли бўлса аудитория бунга муносабат билдиради. Ундан ташқари, эслаб қолувчи инсон баъзида Абдураим тез гапираётгани сабабли қоғозга ёзганини эҳтиёткорлик деб билади. Аудитория билан ўзаро алоқага киришиш муҳим. Ахир ҳар 10 дақиқада миямиз бизга бўйсунмаган холда ўчиб қолади.

Баъзида аудитория тақдимотдан кўра, тақдимот қилаётган инсоннинг хатти-ҳаракатига, ўзини тутишига эътибор беради, бу ҳам табиий. Тақдимот монотон бўлмаслиги керак, ахир сиз уларга Ҳожибой Тожибоев айтганидек, алла айтишга келмадингиз-ку. Тадқиқотлар кўрсатадики, тингловчилар маълумотнинг 30 %ни гаплар орқали, қолган 70 %,

яъни катта қисмини Абдураимнинг овоз оҳанги ва ташқи кўринишидан олишади. Бир сўз билан айтганда, нутқнинг ўзи муҳим, лекин уни қай тариқа етказишингиз, ҳиссиёт ва тана тили янада муҳимроқ. Шунинг учун, фақат нутққамас, нутқдан ташқари нарсалар, тана тили ва овоз оҳангига ҳам эътиборли бўлинг!

Аудиторияни ёдлашга мажбур қилинг, одатда, одамлар қандайдир йўлбошловчига эҳтиёж сезишади, сиз ёдлашда уларга шундай йўлбошловчи бўлинг ва сиз берган маълумотни қандай қилиб осонгина эслаб қолиш мумкинлигини кўрсатиб беринг. Асосий ғоя нима, тақдимотингиз орқали нима демоқчисиз? Одатда, тақдимотда икки нарсга муҳим – унинг мазмуни ва унинг қандай олиб борилиши! Энг асосий хабарларни такрорлашга ҳаракат қилинг. Тақдимот сўнги ўтилганларнинг энг муҳим қисмларини умумий тарзда қисқача айтиб беринг, билиб қўйинг, улар барибир кўп нарсани эсдан чиқариб юборишади. Оралиқли такрорлаш эса муҳим қисмларни аудиториянинг хотирасида сақланишига олиб келади.

Баъзида шундай бўладики, тақдимот мен юқорида айтилган қондалар асосида тузилмайди, лекин у қизиқарли бўлади! Бир куни слайдлар жуда ёмон тайёрланган тақдимотга кирдим ва уни зерикарли бўлади, деб тасаввур қилгандим, аксинча, бошловчи сермаъно, ифодали гапирди ва мен ўша тақдимотдан анча нарсани ўргандим ҳам. Худди шундай Ноам Чомский ўзининг маърузаларида кўп нарсаларга эътибор бермайдигандек бўлиб, шунчаки гапиради. Унинг фикрича, қизиқарли нарсани зерикарли қилиб айтсанг ҳам одамлар қизиқаверади. Контекст, яъни матн ҳамма нарсанинг асосидир. Танлаш эса жуда муҳим ҳисобланади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Нутқни сўзлаш боби ҳам тақдимотга алоқадор бўлиб, шу бобни бирозгина такрорлаш сизга ёрдам беради.

√ Билингки, тақдимотни ёдлаб қола олмаслик аудитория томонидан сизга берилажак баҳо – профессионалигингиз

гизга салбий таъсир қилади. Аммо қоғоздан эмас, ёддан гапириб беришингиз ижобий таассурот қолдиради.

√ Шунингдек, бир қанча усуллар билан нафақат нутқингизни, балки, умуман тақдимотдаги маълумотларни эсда қоларли қилиш мумкин. Улар қаторига эхтирос билан гапириш, ҳаётий мисоллар келтириш, тақдимотда расмлардан фойдаланиш ва аудитория зерикмаслиги учун қилинадиган ҳаракатларни амалга ошириш мисол бўлади.

ЎН ИККИНЧИ БОБ. ШЕЪРИЯТ ОЛАМИГА САЁҲАТ

Шеър ёдлаш нутқни ёдлашнинг бир усули ҳисобланади, фақат бунда барча сўзлар ёдда сақланиши лозим. Кино актёрлари ёки фонограмма қўшиқчиларидан бу ҳақда интервью олишнинг кераги йўқ: кино актёрлари тайёргарлик жараёнида танаффусларда ўз диалогларини такрорлаб, айнан ўша эпизод учун ёдлаб кейин эсидан чиқариб юбориши мумкин. Шунингдек, фонограммачи қўшиқчилар учун ёдлашнинг кераги йўқ. Аммо шундай инсонлар борки, уларга ёдлаш сув ва ҳаводек зарур. Булар – театр актёрлари.

Шеър ўқиладиганда шоир нимани ҳис қилган бўлса шуни ҳис қилишга ҳаракат қиламан, мен шоирнинг хурсанд ёки тушкун ҳолатини тасаввур қиламан, дейди бундай актёр. Шеър ёдланаётганда шеърнинг ритми ҳам муҳим рол ўйнайди, масалан, «Абдуллажон» марсияси. Бу шеър поездда ёзилган бўлиб, уни ўқиш худдики сизга поезднинг овози каби ритм беради ва шу ритмни англаш ҳам эслаб қолишга олиб келади.

Бу нарса актёрлар қандай сўзларни эслаб қолишидан катта фарқ қилмайди. Кўпчилик актёрлар ўзларининг қаторларини бир қанча бўлақларга бўлади ва ҳар бир бўлақ ўз мақсадига кўра характернинг қисмига боғланиб, актёрлар айнан шуни ҳиссиётга берилиб эслаб ўтишга ҳаракат қилишади. Бу техника аслида Метод – актинг деб номланиб, илк бор Россияда, театрнинг отаси ҳисобланган Константин Станиславский томонидан ўтган асрнинг бошларида тат-

биқ қилинган. Станиславский бу методикаларда мнемоник кўмакларга эътибор бермагандир эҳтимол, лекин айнан шу методика орқали актёрлар образ характерини ҳаққоний тарзда кўрсатиб бера олишган. Лекин бу методика, шунчаки, ҳар бир қаторга ассоциация илгаклар бериб контекстга ўзгача физик ҳамда ҳиссиётларга бой маъно бериб эслаб қолишни осонлаштиради. Метод – актинг – сўзларни қандай эслаб қолишнинг бир усули ҳамдир.

Шеър ёдлашдан ташқари сўзма-сўз ёдлаш ҳам жуда муҳим. Бутунжаҳон Хотира Чемпионатидаги яна бир қизиқ ҳолат шундаки, қатнашчиларни шеър ёдлашда бир қанча гуруҳларга ажратиш мумкин, масалан, кимё фани бўйича доктор Гунтер Карстен ва бошқа эркак қатнашчилар мусобақага қандайдир стратегиялар билан ёндашишса, аёллар асосан ҳиссий қабул қилишга ҳаракат қилишади. Австриялик чиройликкина қиз, доим кулиб юрувчи, ўзининг европача сариқ сочларини билан ажралиб турувчи Коринна Драшлга сўзлар берилса-ю у буларга тушунмаса ёдлай олмаслигини айтди, лекин шеърятни эслаб қолиш борасида у шеърларни бир қанча сегментларга бўлишини айтди – уларга ҳиссий урғу бериб озгина такрорлаш орқали эслаб қоларди. Бу худди Метод – актинг усули каби.

Бир ўринли савол туғилади, бу, ўйлайманки, сиз учун ҳам қизиқ: нега кўпчилик Ўзбекистон мадҳиясини кўшиқ қилиб айта олади, лекин уни шеър қилиб айтиб беришга келганда деярли 10 та одамдан 9 таси буни дурустроқ эплай олмайди. Мадҳиямизни шеър қилиб айтишга бир ҳаракат қилиб кўринг! Эплай олдингизми? Биз шеърни дастлаб қандай ҳолатда ёдлаган бўлсак, миямиз ўша ҳолатга мослашади ва ундан бошқа ҳолатга тушганда миямизга сўзлар келмай қолади. Шеърни алоҳида ёдлаган бўлсангизу кейин кўпчилик олдида айтсангиз ҳам мушкуллик туғдиради. Шунинг учун, айнан шундай ҳолатда ўзингизни тасаввур қилиб ёдлашга ҳаракат қилинг ёки Афзал Рафиқов тавсия қилганидек, ўзингизни ўша ҳолатга солинг, метод-актинг иш беради.

Ушбу бобдаги қизиқарли воқеа Афзал Рафиқов билан шеър ёдлашга оид усуллар ҳақида бўлади.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! АФЗАЛ РАФИҚОВДАН МАСЛАХАТ

Бошида менда ҳеч қандай усул йўқ эди, аммо бир факт бор: ақлий салоҳияти кучли бўлган инсонлар ўз усулини кашф этади, ёдлашда осонликни топади, аммо буни усул деб атамайман, аслида эса бу айнан (Метод-Актинг) усул ҳисобланса керак

Станиславскийнинг усули Акт усули деб номланган, унинг «13-раис» деган спектакли ҳозирги Миллий театрда қўйилган, унда Обид Юнусов иккимиз бир ролни ижро этардик. Бу спектакл суд жараёни ҳақида бўлиб, мен ёш актёр эдим, залдан репетицияларни кузатиб ўтирганман. Обид ака шуғулланган, мен эса фақат тинглаб ўтирганман. Аммо спектакл тугай деб қолганида, режиссёр мени саҳнага чиқ ва ролни ижро эт деганда мен ҳаммасини бирваракайига бажарганман ва шунда режиссёр менга залда ўтириб ҳам ролни ижро этса бўлар экан, деб айтган.

Бунгача мен режиссёрнинг ҳар бир сўзига диққат билан қараб турганман ва ҳиссиётни қаерда кўпроқ қўшиш ва қаерда камроқ қўшиш кераклигига эътибор берганман. Обид аканинг ҳаракатларини бажарганман. Кейин эса уйга яёв қайтаётганимда, **ҳиссиётга берилиб ичимда** такрорлар эдим. Баъзида овозим чиқиб қолса, кўчадаги одамлар ҳайрон бўлиб қоларди. Ўзим ўша ҳолатга кириб ёдлаганман, бир пасда ёдланган. Станиславский ҳам шуни айтган.

Спектакл уйда ёдланади, кимдан кейин ким ва қанақа гапирилади, аммо саҳнага чиқиб ҳиссиёт қўшишни бошлашинингиз билан сўзларни эсдан чиқарасиз. Мана шу энг қийин жараён ёки суфлёр талаб этадиган нуқта ҳам шунда. Барибир сўздан адашасиз, бироқ актёрлик чин қобилияти йўқолган сўз ўрнига сўзлар топиб, ҳиссиёт бағишлай олишингизда кўринади.

Шеър ёдлаш оддий матндан кўра осонроқ, чунки унда қофия бор. Лекин актёрлар шеърий спектакл ўйнашдан кўрқади, чунки, янглишса, тўғрилаб бўлмайди. Бир сатр ёдлайман, кейин иккинчи сатрни ёдлайман-да, шу икки сатрни қўшиб кетаман ва кейинчалик учинчи қаторни ёдлаб, яна 1 дан тортиб 3-қаторгача такрорлайман ва шу тарзда такрорлашни давом эттираман.

Шеър ёдлашда аввало иштиёқ керак, ички хоҳишни қандайдир мажбурият деб билиш керак эмас. Хоҳлаб ёдлаш керак, яхши кўриб ёдлаш керак. Ички ундовни ҳис қилиш керак, Навоийнинг «Хамса»сидан парчаларни ёдлашни бошлаганимда ҳар куни эрталаб кимдир менга, Ҳазратнинг шеърларини ёдла деб айтарди, кейин қайта-қайта такрорлардим. Навоийни ёдлаганимга ҳамма ҳайрон, нотаниш сўзлари билан ёдлаганман.

Навоийдан ёдлаётганда луғат билан сўзларни тушуниб ёдласа, яхшироқ ёдланади. «Хамса»ни ёдлаш миямизга сиғмаса керак, ўзим шахсан 600 дан ортиқ байтни саралаб ёдлаганман. Одам кўп шеър ёдлаб келган бўлса, кейинги шеърни осонроқ ёдлайди. Мен Шекспирнинг «Отелло»сидаги оқ шеърни ўқиганимда худди ўша услубда ҳаётда ҳам гапира бошлаганман, оҳанг сизнинг руҳингизга киради. Демак, ўқийверса, кейингиси тилга келади. Аммо бу осонлашиш доимий равишда бўлмайди, акс ҳолда кўп шеър ёдланаверса, янги шеър бир зумда ёдланадиган бўлиб қолади.

Пушкин, Лермонтовларнинг шеърларини ёдлаш осон, лекин замонавий шоирларнинг шеърларини ёдлаш қийинроқ.

Яна бир жиҳат: киши мажбур бўлса ҳамма нарса-ни ёдлаши мумкин.

Демак, умумий тушунчани ва техникасиз техникани ўрган-дик. Станиславскийдан мерос қолган усул, айниқса, шеърга ҳис қўшиб ёдланаётганда асқотади.

Шеър ёдлашдаги энг асосий муаммо – кейинги қатор қандай бошланишини эслаб қолишимизда. Шеър ёдлашдаги фойдали усуллардан яна бири бу қаторларнинг бош ҳарфларини ёзиб олиш бўлади ёки қатордаги ҳар битта сўзни бош ҳарфига ёзиб такрорлаш айти муддао.

Шеърни севишингиз ёки нафратланишингиз мумкин. Агарда севсангиз уни ёдлаш жуда ҳам осон ишга айланади, аммо ундан нафратлансангиз, қайсидир қисмларини боғлашда муаммоларга дуч келасиз. Келинг, энди шеър ёдлашга мнемоник техникамизни татбиқ этайлик.

Одатда, сиз шунчаки қаторларни, фразаларни, қайта-қайта такрорлаш билан ёдлагансиз ҳойнаҳой. Бу, албатта, ҳар доим ишлайдиган усул, лекин у унумсиз ва сизни зериктиради. Шундай пайтда иккинчи усулга ўтишингиз мумкин: хотира техникалари айнан шунда иш беради. Ишонмайсизми? Британиялик Эд Кук исмли хотира гроссмейстери, жуда йирик асар ҳисобланган *Paradise Lost* – 10 000 дан ортиқ шеърый қаторлардан иборат асарни осонлик билан хотира техникалари орқали ёдлай олган.

Усул жуда оддий, хотира саройи ёки маконни ишлатиб шеърнинг қисмларини ўша сизга маълум бўлган жойларга қўйиб чиқасиз ҳамда оралиқли такрорлаш орқали ёдланган матнни автоматик тарзда эсга келадиган даражага олиб чиқасиз. Бундай усулнинг афзаллиги шундаки, илк ёдлаш секин бўлса ҳам кейинги такрорлашдаги ёдлаш осонлашиб кетаверади.

Аввало, сиз аниқ тасаввурга эга бўлинг, шеърни миянгизнинг қаерида сақлаб қолмоқчисиз? Агарда бу мактаб вазифаси бўлса, бир марта ёдланганидан кейин у эсдан чиқиб кетади ёки сиз бутунлай ўзингиз учун ёдламоқчи бўлсангиз, озгина оралиқли такрорлаш ва янги макон орқали эслаб қолсангиз бўлади. Билиб қўйинг, такрорлаш барибир ўрганишнинг асоси. Ўша шеър учун ҳам айнан унга хос макон тузиб чиқсангиз ҳам яхши, сиз олдин тузган маконларин-

гизни ишлатмаслигингиз фойдали. Ҳар бир бекат қизиқарли ва хотирада қолишга осон бўлса, шу бекатга қўйиладиган тасаввурий ҳикоя яхши эсда қолади.

Шеър ёдлашда мен Ҳамид Олимжоннинг «Ўзбекистон» шеърини кўриб чиқмоқчиман, биринчидан уни тасаввур қилиш осон ва ритмик жиҳатдан жуда чиройли тузилган. Агар сиз шеър ёдлаётган бўлсангиз ва уни осон тушуниб, яхши тасаввур қила олсангиз, бунда ҳар бир қаторга камроқ тасаввурингизда расм қилишга тўғри келади. Аксинча, шеър ўта мавҳум ва ёдлашга қийин бўлса, сиз кўпроқ сўзларга тасвирлар ишлаб чиқасиз ва уларни тасаввурга келтириш ҳам қийинлашади. Албатта, ҳамма ҳам шеърни яхши кўравермайди, улар учун мусиқа устунроқ, шунинг учун бу ерда мен ўзимнинг усулим билан сизни таништираман, холос.

Маконни 10 тадан қилиб тузиб чиқдим. Қўйида мана шу шеърнинг айрим мисралари:

*Водийларни яёв кезганда,
Бир ажиб ҳис бор эди манда...
Чаптар уриб гуллаган богин,
Ўпар эдим Ватан тупрогин.
Одамлардан тинглаб ҳикоя
Ўсар эди шоирда гоя.
Дарёлардан қўйлаб ўтардим,
Эртакларга қулоқ тутардим.
Ҳаммасини тинглардим, аммо
Ўхшашини топмасдим асло.*

Биринчи қилинадиган ишлар доим биринчи бўлади, бу парчани қайта ўқиб чиқинг ва мавзунинг ичига кириш, ўзингизни тасаввур қилинг: ўқиётган пайтингизда хаёлингизда шу манзаралар гавдалансин. Айнан шундай қилиб мен дастлаб шеър билан танишиб чиқаман, илк танишув! Бундай танишув шеър структураси ва ритмини тушуниш учун менга қулай бўлади. Эътибор берсангиз, бу шеър ҳар икки қаторда қофияланади. Ана энди, маконда сўзларга тасвирларни келтириб эслаб қолишга мослаймиз.

«Водийларни яёв кезганда...»

Бу шеърда сўзлар оддий ва осон тасаввур қилинишини ҳисобга олиб, ҳар бир қаторга битта расм ва у расмдаги ҳаракатни тасаввур қиламан. Биринчи тасаввурим яёв юрган ҳолатим ва биринчи маконимда водий кўкаламзор бўлиб кетади. Агар сизга «кезганда» сўзини эслаб қолиш муаммо бўлса, шу тасаввурий ҳолатда яна қўшимча тасаввур қўша-веринг. Масалан, «кезганда» сўзини эшитсам, эсимга «кесганда» келади ва мен яёв юрган ҳолатимда водийдаги ўсимликларни кесиб тахладим. Буни бир марта тасаввур қилганимдан кейин доимо шу тасаввур ўз-ўзидан кела бошлайди.

«Бир ажиб ҳис бор эди манда...»

Иккинчи маконимга энди ҳис қилаётган инсон сифатида ўзимни қўяман. Иложи борича мен шоирнинг ҳолатига тушишга, шеър оҳангини англашга ҳаракат қиламан. Савол бераман, қанақа ҳис ўзи бу? Демак, мен кўзимни юмган ҳолда водийлардан баҳра олаётган хурсанд кишини тасаввур қиламан. «Бир ажиб» деганда тасаввуримда қўлим билан бирни кўрсатаман ва «манда» деган жойига иккинчи қўлим билан «менда» деган маънода қўлим билан кўксимга ураман. Умумий ҳолат барибир ижобий – хурсандчилик. Уч нуқтани эслаб қолиш учун ҳам хоҳласам, ўзимга белгилар чиқариб олишим мумкин.

«Чаппар уриб гуллаган боғин...»

Учинчи маконга энди боғни тасаввур қиламан-да, у ерда гуллар гуллаётганига гувоҳ бўламан. Чаппар сўзига эса ўзимдан бир тасвир қўшаман, яъни чапак ёки чапалак, бунда гуллаган гуллар барглари орқали чапак ураётганини, боғдалигини тасаввур қилиб қўяман. Баъзида шундай ёдлаётган пайтимда, дарров нафасни ростлаш учун бошидаги қаторларни тасаввурларини қайта эсга тушириб оламан, тезликни йўқотмаслик ва ритм билан кетиш мақсадида. Ёки олдинги қатордагини кейинги қаторга боғлаб юбораман. Бунда иккинчи қатордаги ажиб ҳис соҳиби, боғга келиб гуллар билан ҳам чапак чалиши мумкин.

«Ўпар эдим Ватан тупроғин...»

Тўртинчи маконимда «Ватан» киносида кўрган персонажим тупроқни ўпаётганини кўраман. Ёки Ватаннинг байроғи ҳамда тупроғини ўпаётган бўламан. Бир қарашда бу кулгили туюлар, лекин аслида бу ерда асосий иш қаторларнинг кетма-кетлигини аниқлаштириб олиш ва шунга монанд эслаб қолиш; кейин оралиқли такрорлашлар оқиба-тида сиз шеърни ўз-ўзидан келадиган даражагача ёдлаб улгурасиз.

«Одамлардан тинглаб ҳикоя...»

Ҳамид Олимжонни турли одамлар қуршовида кўраман. Қанчалик кўп эҳтирос ва ғайриоддийликни қўлласангиз, у шунчалик хотирангизда сақланиб қолади. У бошини қимирлатган ҳолатда ҳикоя тингламоқда.

«Ўсар эди шоирда ғоя...»

Ҳамид Олимжон ҳикояни тинглаб бўлганидан кейин, кейинги маконимга ғояни қўяди, мен айрим ҳолатларда ғояни лампочкага ўхшатаман, шунинг учун ердан ўсаётган лампочкани кўраман-да, шоир шу лампочкани ёқади. Бу ҳикоя менга қаторни эслаб қолишга фойда беради.

«Дарёлардан куйлаб ўтардим...»

Кейинги маконимда икки дарё пайдо бўлиб қолади-да мен куйлаб ўтаётган бўламан. Бу жуда содда туюлган бўлса, дарёдан куйлаб ўтаман деб йиқилиб тушиб шалаббо бўламан, бундай экстремал ҳолатлар хотирага дарров ёпишади.

«Эртақларга қулоқ тутардим...»

Шеърнинг шу қаторига шоирнинг ҳаётига алоқадор эпизодни қўшаман. Биламизки, Ҳамид Олимжон буви ва боболаридан кўплаб эртақлар эшитган ва шу эртақлари асосида «Ойгул ва Бахтиёр» каби эртақларни яратган. Шунда мен шалаббо бўлган ёш бола бувисидан қулоғини динг қилиб эртақ эшитаётганини тасаввур қиламан.

«Ҳаммасини тинглардим, аммо...»

Бу энди янада мавҳумлаштирилган қатор. Ҳаммасини, деб эртакни назарда тутгани учун мен маконимда ҳаммага алоқадор бўлган кўпгина эртак китобларни олиб, уларни ўқиб, тинглаётганини тасаввур қиламан. «Аммо» сўзини эслаб қолишда бир таажжубни ёки Аммаси келиб «бўлди ўғлим, кўп эртак ўқима», деган тавсиясини тасаввур қиламан.

«Ўхшашини топмасдим асло»

Ўхшашини топмасликка мослаб турли хиллик ва ранг-барангликни тасаввур қиламан, «асло» сўзига қўлини сил-китаётган инсонни тасаввур қилишим мумкин.

Ана энди қаторлардаги фикрларни ва асосий расмларни миянгиз кўзида кўришга ҳаракат қилинг. Аниқ бўлиши шарт эмас, озгина тасаввур берилса бас. Баъзи қаторлардаги сўзлар тўғридан-тўғри келиши мумкин, баъзилари эса қийин. Хавотир олманг, бу оддий ҳолат. Кейин мен уни қайта эслаш учун қоғозга ёзишга ҳаракат қиламан, бу менга ёдлаш учун янги шижоат бағишлайди. Шеърга қараб-қараб эслаб қўяман, ёзиб бўлганимдан кейин, тасвирий жиҳатдан шеърга назар солиб қўяман, бир-икки марта оғзаки айтишга уринаман, оралиқли такрорлашга амал қилиб, миямга озгина дам бериб чалғиб, 5 дақиқадан кейин такрорлайман ва шеър хотирамда мустаҳкамланади.

Ҳар бир одам мияси турлича, шунинг учун экспериментлар ўтказиб ёдлашнинг қайси усули яхши эканлигини аниқлаштиринг. Такрорлаш ва бошқа методикалар билан аралаштириб ёдласангиз янада фойдали бўлади. Бу методика, айниқса, ёдлашда муаммога дуч келганлар учун айтиш муддао, ёдлаш қобилияти аъло даражада бўлганлар ҳам қайсидир маънода ўзиига керакли жойини олиши мумкин.

Билиб қўйинг, бу техникалар сизга ахборотни миянгизга тезроқ туширишга ёрдам беради, лекин ундан қайта суғуриб олишга халақит беради. Миянгизга ўрнаштириб олганингиздан кейин, маконингизда ақлий саёҳат уюштириб такрорлашингиз мумкин. Доскага чиқиб айтиб бериш вази-

фангиз бўлса, айти шу ерда шуғулланиш жуда муҳим, бунда такрорлаш, қоматни тўғрилаш даркор, овоз ҳамда урғу беришни машқ қилиш, Афзал Рафиқов айтганидек, айтиб бериш ҳолатига кириш керак, шундагина шеърни айтиш янада осонлашади. Мактабдаги синфдошларим шеърни уйда зўр ёдлаб, доскага чиқиб айтишда доим муаммога дуч келарди. Шунинг учун ёдлаётганда доскада тургандек тасаввур билан ёдланса, ҳаяжонни енгиб айтиб бериш осонлашади.

Юқоридаги техника бўйича машқ қилмоқчи бўлсангиз, мана сизга Ҳамид Олимжоннинг шеърдан парча, шуғулланиб кўришингиз мумкин. Шеърнинг ўйноқи ва мусиқий оҳанги, гўзал тасвирий ифодалари шоирнинг бадиий маҳорати меваси экани ҳақида фикрлашинг. Юртимиз мадҳини куйловчи яна қайси дostonларни биласиз? Бу шеър мактаб давримда ёдлаган энг яхши кўрган шеърим ҳисобланади.

Ўхшаши йўқ бу гўзал бўстон,
Дostonларда битган гулистон –
Ўзбекистон дея аталур,
Уни севиб эл тилга олур.
Чиройлидир гўё ёш келин,
Икки дарё ювар кокилин;
Қорли тоғлар турар бошида,
Гул водийлар яшнар қошида.
Чор атрофга ёйганда гилам,
Асло йўқдир бундайин кўклам.
Тоғлардаги қип-қизил лола,
Бўлиб гўё ёқут пиёла,
Булоқлардан узатади сув,
Эл кўзидан қочади уйқу.
Далаларда бошланади иш,
Бошланади ижод ва турмуш.
Кундан-кунга ўсади пахта,
Барг чиқади ҳар бир дарахтда.
Олмазорлар гулин тўқади,
Мева боғлаб шохин буқади.

Шаҳарларда ишга чиқиб эл,
Одам билан тўлар текстил.
Ҳаммасининг бир истаги бор,
Ҳаммаси ҳам хурсанд, бахтиёр.
Бу ўлкада ҳар нарса бордир,
Кўрмаганлар доим хумордир.
Аму билан Сирдан сув ичган,
Зарафшонни лойлатиб кечган
Чавандозлар бордир бу элда.
Баҳор чоғи пишқирган селда,
Арғумоқлар қўшиғи бордир:
Бу шундайин ажиб диёрдир.
Даласида ўсмас тиконлар,
Чўлларида чопмас илонлар;
Қуш учганда куймас қаноти,
Одам ўтса қуримас зоти.
Чанқов қолиб йўловчи ўлмас,
Ҳар бурчакда бошкесар бўлмас.
Кулбаларни келиб босмас қум,
Гўдакларни ютмас оч ўлим,
Одамга бахт ва толе ёрдир –
Бу шундайин ажиб диёрдир.

Бунда булбул китоб ўқийди,
Бунда қуртлар ипак тўқийди,
Бунда ари келтиради бол,
Бунда қушлар топади иқбол.
Бунда қорнинг тағларида қиш,
Баҳор учун сўйлайди олқиш.
Бир ўлкаки ҳуснга бойдир,
Унинг энг зўр кўзгуси ойдир.
Бир парча ўт бўлиб бунда кун,
Пахтасига ишлайди ҳар кун.
Ботирлари канал қазади,
Шоирлари ғазал ёзади.
Куйчилари ўқийди ялла,
Жувонлари айтади алла.

Пазандаси ёпади ширмон,
Қарилари кутади меҳмон.
Бу шундайин ажиб диёрдир.
Шунинг учун тинчдир ул кўнгил,
Шунинг учун осойишдир ул.
Шунинг учун сомонда ётмас,
Шунинг учун совуқда қотмас,
Ёвларига осмон тутундир,
Шунинг учун бағри бутундир.
Шунинг учун ёпинмагай хас,
Шунинг учун кийинар атлас.
Шундай ўлка доим бор бўлсин,
Шундай ўлка элга ёр бўлсин.
Омон бўлсин оғайнилари,
Омон бўлсин дўстларнинг бари.
Водийларни яёв кезганда,
Бир ажиб ҳис бор эди манда...

Шеърни ички мотивация билан ёдлаш эса янада осонроқ ёдлашга ундайди ва техникалар ёдлаш жараёнини мазмунли қилади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Шеър ёдлашда ички хоҳиш ва кучли мотивация бўлиши керак.

√ Станиславскийнинг усулини ишлатиш даркор. Унга кўра, сиз ёдланаётган гапларнинг руҳий тизгинига тушиб ўша ҳолатдагидек ҳиссиёт билан ёдлайсиз. Шоирнинг ички хоҳишларини тушуниш ҳам муҳим.

√ Оралиқли такрорламоқчи бўлсангиз Афзал Рафиқов кўрсатганидек қилиб ёдлаш ҳам муҳим.

√ Мнемоник техникани қўйиб ёдлаш ҳам ёдлаш жараёнини осонлаштиради. Негаки, шеър ёдлашдаги энг муҳим жиҳат бу кейинги қатор ёки сатрларнинг кетма-кетлигини яхши эслаб қолиш, шунинг учун макон тизимидан фойда-

ланиб ҳар бир макондаги бекатга шеърнинг қаторидан бир калит сўз ва ҳикояни қўйиб кетиш ишингизни осонлашти-
ради.

ЎН УЧИНЧИ БОБ. ЙЎНАЛИШНИ ОЛ

«Панжара Ортида» фильми жуда қизиқарли, мафтункор фильм ҳисобланади. Фильмда Майкл Скоффильд ақл бовар қилмас даражада «ақлли» бўлиб, бир эпизодда у қандай қилиб янги маконга қочиб боргани ва машинани қўйгандан сўнг ўша жойни эслаб қолишга бўлган ҳаракатини кузат-
дим. У машинадан тушиши биланоқ атрофни кузатади ва шунга мос фикрлашга улгуради. Машина олдида почта қути-
си бўлиб, миясида шу қутичани машинага боғлаб олади. Кейинчалик машинани қидираётганда шу қутича эслашга ёрдам беради.

Ҳаётда ҳам шундай: бир нарсани эслаб қолиш учун бош-
қа иккинчи нарса бизга ёрдам бериши керак. Ушбу бобдаги кўплаб манзилларни ва мўлжалларни эслаб қолишда ана шундай кузатув айна муддао бўлади.

Баъзида киноларда овчиларнинг йўл ва жойларни эслаб қолиш қобилиятига гувоҳ бўламан, улар юрган йўлида бел-
ги қолдиради. Бу йўл белгилари исталган нарса бўлиши мумкин – уни эслаб қолсангиз бўлди. Айниқса, ўрмонда, бир хил кўринган дарахтлардаги ўзгачаликларни илғашга ҳара-
кат қилинади. Белгилар бир-бирига ўхшамайдиган бўлиши керак бўлса-да, ўхшашлар орасидаги фарқни илғаш сизни тўғри йўлга бошлайди. Мен кўпинча, ичкари уйларга кир-
ганимда бурилиш ва кўзга ташланиб турадиган жойларни эслаб қолишга ҳаракат қиламан. Масалан, боғча ва уйлар. Шунингдек, жойларни эшлашда яна бир ёрдам берадиган ҳолат шундаки, сиз иккинчи марта хотирангиздан эслаб юрган жойингизни кўрганманми ёки йўқ, дейсиз. Бу эса ўша жойга бормай туриб эслашдан анча қулай. Шунинг учун мен бир марта борган жойимни эсдан чиқармайман.

Асосий техника!

Авалло, ўша жойга борганингиздан кейин миянгиздаги барча фикрларни олиб ташлаб, хаёлингизни йўл белгилари ёки қисмларига қаратинг. Кўпчилик айнан эътибор бермаганлиги сабабли ҳам йўлдан адашади. Кейин эса сиз топган йўл белгисини озгина тасаввур қилиб, ўша ерда бир қизиқарли ҳикоя тузиб олинг. Агарда яна илгарилаб кетсангиз, маҳаллалардан бирини тасаввурингиздаги белгилар билан кейингисини боғланг. Бу худди алоқа-занжир усулини сизга тушунтирганимдек амалга ошади. Масалан, биринчи бурилишда ягона Дарахт бўлса, унинг барглари устингизни қоплаб олади ва кейинги бурилишда довон жойлашган бўлса, олдинги барглар билан довон тўзиб кетади. Бу орқали яна таъкидлайман, сиз оддий хотира ва миямиз ишлаш тамоийилларини бошқа соҳаларга татбиқ қиласиз: ассоциация, тасаввур, макон ва антиқа ҳикоя.

Чапга ва ўнга буриласиз, иккинчисидан ёки учинчисидан, унинг ўрнида нима борлигини билиб олсангиз бас. Баъзан чап ва ўнлар кўпайиб кетса, чапга Чаплинни тасаввур қиламан, ўнгга эса ўнг қўлнинг катта расмини 5 ни кўрсатиб турганини тасаввур қиламан ва қандай бурилишига қараб шуларни мўлжаллар ёки йўл белгиларига боғлаб кетаман. Баъзида эса унчалик кўп бўлмаган бурилишларнинг расмини хаёлимда чизиб, расми қандайдир геометрик шакл билан ассоциация қилишга ҳаракат қиламан, бунда ҳам барибир тасаввур ва ассоциация ишламоқда.

Жаҳон Чемпионатига борганимда Хитойнинг пойтахти Пекинда бир кафедагилар бизни каттагина маблағга туширганини сезиб қолдик ва икки кундан кейин милиция чақириб (мусофир юртда қандай қилиб бу қаллобларни тутишни ўйлаб, охирги чорамизни ишлатдик), ўша ерга бошлаб бордик. Бунда шеригимни зийраклиги бизга жуда асқотди. Алижонов Сарварбек билан биргаликда Бугунжаҳон Хотира Чемпионатига терма жамоа сифатида боргандик ва мен борган жойимизни аниқ эслаб қолганлигим туфайли йўл белгилари орқали кафени топиб келдик ва ортиқча тўланган пулни қайтариб олдик. Ўша куни ўзимдан жуда хурсанд

бўлдим, негаки олдинлари кўнглим тўлмаган хотирам менга ўзининг совғаларини тухфа этганди.

«Қашқирлар макони» фильмида Пўлатнинг шундай қобилятига гувоҳ бўламиз. Сериалнинг 169-қисмида у бир махфий мажлисга олиб борилади. Бораётганида Пўлат Аландарнинг кўзини боғлашади. Пўлат ҳам анойилардан эмас, қарангки, улар Пўлатнинг қулоғини беркитишни унутишди ва йўлда кетаётганда Пўлат овозлар орқали ҳар бир бурилиш ва йўналишларни эслаб қолади, аэропорт шовқини ҳамда тақур-туқурларни эслайди, бунда мускул хотираси унга фойда беради. Бу ерда бир муаммо, узун йўлларда юрганга уларнинг кетма-кетлиги бизни чалғитади, негаки биз, одатда, 3 тадан ортиқ рўйхатдаги кетма-кетликни қийналиб ёдлаймиз. Шундай **йўл белгиларини** эслаб қолишнинг осон йўли Макон методикаси ва бироз кодировкани ишлатиш айни муддао бўлади.

Йўлни, жойларни эслаб қолиш борасида мен, асосан, кўп йиллик тажрибага эга бўлган ҳайдовчиларни яхшигина кузатганман. Улар манзилга тахминан қайдай бориш кераклигини ипидан игнасигача тушунтириб беришга қодир бўлади. Яхши ва тўғри тушунтириш ҳам аслида масофа ва вақтни назарда тутиб айтишдан бошланади, негаки сиз фақат чап, ўнг деб қўя қолсангиз тушуниш мушкул бўлади: лекин Ҳувайдо мебеллар салонидан ўнгга бурилиб «Бинкат» супермаркетидан чапга бурилишни айтсангиз, бу аниқроқ бўлади.

**ҚИЗИҚ ДАЛИЛ!
ИККИ КАСБ ЭГАСИНИНГ МАКОНЛАРНИ
ЭСЛАБ ҚОЛИШДАГИ МУКАММАЛ ХОТИРАСИ
ХУСУСИДА**

Агарда сиз Лондонда таксичилик гувоҳномасини олмоқчи бўлсангиз, албатта «Билимлар» деб мақтаниб айтилувчи жуда қийин бўлган тестдан ўтишингиз лозим бўлади. Бунинг учун 468 йўлни ва 5500 та кўча номларининг ҳаммасини билишингиз керак ва миян-

гиз худдики GPS навигатор сингари энг қисқа йўллари топишга мослашиши даркор. Лицензия олган таксичиларнинг мияси ўрганилганда шуни аниқланганки, уларнинг хариталарни яхшилаб ўрганиши ва жойларни номлари ва километрларигача билиши туфайли мия қисмларида янгича ўзгаришлар сезилган. Миянинг хотирага алоқадор қисми (гиппокампус) катталашганлиги сезилган. Бу нарса жойларни кўрганда миямиз ҳам ривожланиши ва янги қобилиятларни ўрганганимизда мия пластик бўлиб ўзгаришларга мойиллигини англатади. Бу топилма кексаларга ҳам оптимистик фикрлар беради.

Бундан ташқари, психологлар таъкидлашича, гольферлар барча спортчилар орасида энг хотираси кучли ҳисобланар экан. Негаки уларнинг ҳаммаси деярли ҳар бир отган тошини деталларигача айтиб бериш қобилиятига эга бўлади. Бунга сабаб – ҳар бир отиш бу ноодатийдир – масофа, шамол, ёндашиш турлича бўлиши ҳисобга олишини керак. Улар тўпни уриш учун анча кўпроқ вақт сарфлашади ва бошқа спортда эса бунинг акси тезда қарор чиқариш лозим. Секин ўйлаб қарор қабул қилина бошланганда хотира узоқ муддатга ўтишга улгуради. Ажойиб хотира доимо гольферларга фойда бўлади. Тажрибаларга таяниб ўйнайдиган инсонлар ҳам натижаларга эришади. Миямиз олд ва орқа мияга бўлинса, олд мия онгли фикрлашга жавобгар, орқа мия эса онгсиз фикрлашга жавоб беради ва спорт психологларининг таъкидлашича, гольферлар ўйнаганда баъзида тарихий тажрибага асосланиб интуиция ишлатгани ҳам фойда бераркан. Улар деярли ҳар бир зарбасини бирма-бир айта олади. Кўрганингиздек, бу икки соҳа вакилларида жойларни ва маконларни эслаб қолиш юқори даражада ривожланган ва бу ривожланиш ҳеч қачон туғма эмас, аксинча, ҳаётда тажрибалар билан мисқолланиб мукамаллаштиришга эришилган.

Манзил ёки мўлжал

Манзилларини эслаб қолишда энг катта муаммолардан бири бу жойнинг номини эслаб қолиш. Бунда ҳам олдинги бобларда тушунтирилган техникалардан узоқлашмаймиз, шунчаки, уларни бошқа соҳаларга татбиқ қилишни давом эттираемиз. Айнан исмларни эслаб қолишдаги ва сўзларни эслашдаги Калит сўз техникаларини жой номларини эслаб қолишга татбиқ этаемиз.

Бирор жойга саёҳатга борсак, кўпчиликдан манзилни сўраймиз, уларнинг кўрсатмалари жуда тушунарсиз бўлиши мумкин, лекин уни такрорламасдан эслаб қолсак бўлади. Чимён томонларда Сижжак деган жой номини эслашга тўғри келиб қолди, шунда менга дарров ғижжак сўзи келади-да, ҳайдовчига жойнинг номини эслатиб, ўша жойни топишга муваффақ бўламиз.

Ёки бир куни танишим, ҳурматли инсон Бобоёр Тўраев билан Бурито кафесида суҳбатлашишга тўғри келди, ўзим у ерни билмаганим учун эслаб қолиш озгина мушкул бўлди, шунда миямга буратино ассоциацияси келди. Эҳтиёт бўлинг, шу ерда олдинги бобда таъкидлаган Чехов муаммосига дуч келиб қолманг тагин, Бурито деб айтишни ўрнига Буратино деб айтиб қолманг. Шундай пайтда чалғиб қолмаслигим учун улар орасида қандай фарқ борлиги ҳақида тафаккур қиламан: билиб қўйинг, чуқур тафаккур қилинган фикр, хотирада сақланиш эҳтимоли юқори бўлади. Бурито Буратинодан фарқланиши учун улардаги ортиқча саналган ҳарфларни олиб ташлайман, фарқларни олиб ташлаганимдан кейин Бурито номини янада яхшилаб ёдда сақлайман.

Кунларнинг бирида дўстим билан юрганимда Тошкентдаги ўзим турган манзилни айтдим, айтишим биланоқ мени унинг эслаб қолиш жараёнини кузатдим. Мени таажжублантириб дўстим хотирани ривожлантириш ҳақида деярли ҳеч нарса билмаса-да, ҳаммасини тўғри бажарди. Мана ўша суҳбат:

– *Шохруҳ, қаерда турибсизлар ҳозир?*

– *«Ҳамза» метросини биласанми, шундан пастга қараб 2 та бекат тушилганда «Фламинго» ресторани бор.*

– У ерлар нима деб аталади, агар борадиган бўлсам такси-
чига тушунтириб беришим керак-ку.

– «Пионерский» кўчаси, деб айтсанг ҳамма билади.

– Пиянский, пиянский...

– Йўқ, *пио нерский!*

– Ҳа пионерми, машина калонкаларини номи билан бир хил
экан-ку.

Қаранг, бу дўстим онгсиз равишда Пионерский кўчаси-
ни **пионер** калонкаси номи билан боғлаб ўзи учун эслатма
қилиб қўйди. Шунда ўйланиб қолдим, аслида ҳаммамизда
хотиранинг техникалари бор, фақат биз беихтиёр уларни
ишлатамиз. Агарда буни ақлан бажарадиган бўлсак, албат-
та, маълум маънода хотира муаммоларига ўрин қолмасди.
Сиз ҳам онгсиз фикрлашни онгли равишда эслаб қолишга
уриниб, бу муаммога батамом чек қўйишингиз мумкин.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Мўлжал ва манзиллар эслаб қолинаётганда ўша ерда-
ги белгига эътибор бериб қараш муҳим, 8 сониялик эътибор
билан қузатиб, ўша жойнинг махсус белгисини тасаввур
қилиб оласиз.

√ Манзил номини эслаб қолишда калит сўз техникаси
муҳим. Жой номини ўзингиз биладиган сўзга айлантириб
озгина тасаввур қилиб олинг, масалан, Сижжак маҳалласи-
ни, «ғижжак»ка айлантириб ўша маҳалла ҳақида ғижжак-
ка алоқадор тасаввур қилинг.

√ Илк борган жойингизни эслаб қолишда бирин-кетин
бурилишлардаги белгиларни эслаб Занжир усули орқали
тасаввурлар қилишга ҳаракат қилинг.

√ Билингки, эътибор бериш жуда муҳим ва бошқа инсон-
лар қандай эътибор бераётганига диққат билан қараб, улар-
дан ўрганишга ҳаракат қилинг.

ЎН ТЎРТИНЧИ. ФИКРЛАР ПАТНИСИ

*Хотира – доим ўзимиз билан олиб
юрувчи кундалик дафтаримиздир.*

Оскар Уайлд

Баъзида шундай вазиятлар бўладики, кундалик ишларимизни эслаб олишимизга тўғри келади. Нима қилиш керак: қилинадиган ишлар рўйхати керакми ёки шунчаки бир фикрни миямизда сақлаб, кейинчалик уни қайта эшлаш тўғрироқми? Буни эслаб қолишнинг энг осон йўли: ёзиб олиш. Бироқ бунинг ҳам ўзига яраша ёмон томони бор – қоғоз йўқолиб қолиши мумкин ёки биз қоғоз ва телефонга шунчалар боғланиб оддийгина инсоний қобилиятларимизни йўқотиб қўямиз.

Ҳозирги кунда зарур нарсаларни дарров телефон ёки компьютаримизга ёзиб қўямиз. Улар энди хотирамизнинг вазифасини бажараяпти. Лекин ҳаёт бу: на ручка, на қоғоз, на телефон бўлган ҳолга тушиб қолишингиз мумкин, шунда фақатгина миянгизни сизни мушкул вазиятдан олиб чиқиб кетади, шундай пайтларда маълумотни қандай эслаб қолиш муҳим.

Фикрлар жуда тез, шамолдай келиб, шамолдай кетади. Дарров қоғозга ёзиб олинмаса, фикрни йўқотиб қўямиз, зеро миямиз шу тахлит ишлайди. Бир нарса қилишга уринамизу кейин унутиб, бошқа муаммолар гирдобига тушиб қоламиз, кейинчалик нимадир эслатса эслашимиз мумкин. Оддий мисол: мен Фейсбук ижтимоий тармоғига аниқ мақсад билан кираман. Лентани кўриб бошқа хабарларга эътибор бергач, мақсадимдан чалғийман, кейин чиқиб кетаётганимда нима учун кирганим эсимга тушади. Ҳа, фикрлар шунақа алғов-далғов бўлиб кетади.

Ечим

Фикрлар патниси бир қанча маконлардан ташкил топган жой бўлиб, у яхши эслаб қолишга қулай бўлгани учун

фикрлар пайдо бўлганида ундан фойдаланишингиз мумкин. Мен ёшлигим ўтган Андижондаги Шаҳрихон кўчасидаги гузарни фикрларим патниси сифатида ишлатаман. Фикрлар патниси – мажозий тарзда ишлатилади албатта, шундай бир майдон тузиб чиқасизки, бу майдонга тасаввурий фикрларни жойлаб чиқаверасиз, фикрларингизни вақтинча ушлаб туриш учун керак бу жой – кейинчалик ўша фикрингиздан фойдаланишингиз мумкин ёки сиз қилишингиз керак бўлган ишни хаёлингизда сақлаб қоласиз. Фойдаланиб бўлгандан кейин патнисдаги буюмлардан қутулган каби, фикрларни тозалаб, кейинги фикрга «патнис» тайёрлаб қўйилади.

Мавҳум фикрларни эслаб қолишда, олдинги бобларда таъкидлаганимдек, аниқ расмли боғланадиган фикрларга айлантирамиз. Менда кўп учрайдиган ҳолатлардан бири – телефонда дориларни исмини эслаб қолиш, бундай пайтда ручкам йўқ бўлса қўрқмасдан қоғозда эмас, миямда эслаб қолишга одатландим. Бир куни аптекадан дори олишим керак бўлди, номи — «Шест меркаптапулон», бу дорини эслаб қолиш учун менинг Фикрлар патнисим бўлган маконимда 6 рақами ва меркаптулон сўзини қисмларга бўлиб, уларга ассоциация қилганман, МерҚаптапулон мэр бу милиция ходими, кап-кеп бу кепка, тапулон–Таблон ёки табло ва Кепка кийиб олган 6 та мэр табло тузиш бўйича чемпионат ўтказди. Бу ерда бир марта ҳаракат тасаввури етарли даражада эсимда қолишга олиб келади.

Яна бир куни телефон рақамини вақтинча эслаб қолишга тўғри келди: 232 19 29. Шундай вазиятлар бўладики, телефон рақамларини ёзиб олишга вақтингиз бўлмайди, шунда бу техникалар сизга фойда беради. Телефоним ўчиб қолсачи? Такрорлаб ёдлаб қолиш тезда унутилишини ҳисобга олсак, менга яна фикрлар патнисимдан фойдаланиб рақамларни вақтинча эслаб қолишим асқотади. Мажор системасидан фойдаланиб, патнисимда яна ўша рақамларни эслаб қолишга ҳаракат қилдим. Кейин телефон ёқилганда яна ўша рақамни патнисимдан олиб қайта эслаб қолишим мумкин.

Бундан ташқари, мусобақага тайёрланар эканмиз, биз доимо бир маконни олиб, ўша маконда машқ қиламиз, бу

худди футболчиларнинг соатлаб машғулот олиб боришларига ўхшайди. Фикрлар патнисидаги маконим худди шундай серқирра вазифаларни бажаради.

Бошқа фойдалари

Турли хил мажлисларга борганимда, телефонларда гапираётганимда, турли ғояларга дуч келганимда ҳам ушбу мавҳум фикрларни қандайдир расмларга айлантириб, фикрлар патнисимга қўйишга ҳаракат қиламан. Бу система менга керакли сўзларни керакли пайтларда ишлатишга кўмак беради.

Кечки пайт ёзишга ҳеч нарса бўлмаса эртанги ишларимни ҳам шу патнис орқали режалаштираман. Сизда ёлғон тасаввур пайдо бўлмасин, мен ҳар доим ҳам буларни ишлатмайман, бундай қилиб миямга ҳам ортиқча фикрлаш ва ортиқча босим бергим келмайди, телефонимга ёки кундаликларга ёзиб, шунингдек, Google календарларидан фойдаланишни анча қулай ва фойдали деб биламан, лекин зарурати туғилганда, қўрқмасдан Фикрлар патнисимдан фойдаланаман, негаки у мени ҳеч қачон ташлаб кетмайди.

Баъзида велосипедда юрганимда, ўйлаганларим учун фикрлар патниси айни муддао бўлади, хаёлимда антиқа ҳикоялар тузаман ва уйга келгач уларни кундалигимга ёзиб қўяман. Албатта, бу дегани мен ҳар доим шундай қилиб фикрларни эслаб қоламан дегани эмас, баъзида кўпроқ, баъзида эса озроқ. Бундай натижага эришиш учун бошида озгинадан машғулот қилиш даркор. Билиш керакки, ҳеч қандай текин тушлик йўқ, сиз унга ҳаракат қилиб етишасиз ва шу орқали хотирангизни яхшилайсиз.

Кетган фикр қайтиб келмайди, дейишади. Фикр чақмоқдай келади, ушлаб қололмасангиз – қайта эслашингиз мушкул. Қайд этишга ҳеч нарсангиз бўлмаган пайтда миянгишга ишонингиз керак бўлади – мен бу ҳолга кўп дуч келганман. Агар такрорлаб ёдлайман, десангиз уни эсдан чиқариб қўйиш эҳтимоли катта, шундай пайтда сизга фикрлар патниси, айниқса, асқотади. Шунчаки, эслаб қолинадиган фактни ма-

конингизда ажабтовур усулда тасаввур қилиб, бир ҳикояча тузсангиз, кейин яна хаёлингизга келади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Фикрлар чақмоқдай келиб, тез кетади, шунинг учун ёзиб олинмаса қайта чақириш қийин бўлади. Агарда сизда ёзиш имкони ва телефонингиз бўлмаса, бундан-да ёмони бўлмайди.

√ Фикрлар патниси бу метафорик тизим бўлиб, унда сиз алоҳида бир майдонни патнис сифатида ишлатасиз, яъни фикрларни қўйиб турасиз, кейин эса уни тозалаб яна янги фикрларни қўйиб кетаверасиз.

√ Фикрлар патнисига фикр келиши билан махсус маконингизда ўша сўзга алоқадор ҳолатдан антиқа ҳикоя тузасиз, кейинчалик эса ўша фикрни қоғозга ёзиб ёки бошқача тарзда қайта ишлашингиз мумкин.

ЎН БЕШИНЧИ БОБ.

ХОТИРАМИЗНИНГ 7 ХАТОСИ

Нега осмонда 7 қават бор, 7 рангли камалак, 7 жаннат эшиги, Каъбани 7 марта тавоф қилиш, менимча, бунда қандайдир сеҳр ва сир бўлса ҳам керак. Буни қарангки, миямизнинг, хотирамизнинг ҳам 7 хатоси бор экан. Таажжуб!

«Seven sins of memory» («Хотиранинг 7 хатоси»). Бу китобнинг муаллифи Даниэл Шактер бўлиб, у Гарвард университетининг психология бўлими бошлиғи бўлиб ишлаган ва ҳозирги кунда хотира соҳаси бўйича етакчи олим ҳисобланади. Шактер назариясига кўра, хотирамиз аслида ёмон эмас, фақатгина қуйидаги – 7 хатоси бўлмаса эслаб қолишимизда яхши ўзгаришлар содир бўлади.

Бу нуқсонлар олимларни ҳозиргача ажаблантирмоқда. Қизиғи шундаки, бу муаммоларнинг кўпчилиги ёш ўтиши билан кучайиши мумкин. Хотирамизнинг 7 хатоси: **қисқалик, паришонхотирлик, тўсқинлик, ногўғри белгилаш, таклифчанлик, ён босиш, қайсарлик** ҳисобланади. Қуйида улар

ҳақида қисқача тўхталаман ва кези келганда ечим беришга ҳам ҳаракат қиламан.

1. Қисқалик

Хотираминиздагилар жуда қисқа фурсатда унутилади, шунинг учун ҳам олинган билим вақт ўтган сайин эсдан чиқиб кетади. Ёки сиз кечагина ўқиган адабий китобингизнинг қаҳрамонларини исмини эслай олмайсиз. Эрталаб мақола ўқиган бўлишингиз мумкин, аммо сарлавҳаси эсингизда йўқ. Бундай ҳолатлар кўп учрайди ва улар хотираминиз қисқа муддатли бўлишини тасдиқлайди. Қисқа муддатли хотирадаги ахборот узоқ муддатли хотирага ўтмай қолади, оқибатда эса биз маълумотларни йўқотаверамиз. Хотираминизнинг қисқалигини илк бор Немис олими Эббинҳаус кашф қилган бўлиб (олдинги бобларда таъкидланганидек), қисқача айтганда, сиз ҳозир ўқийдиган мақоланинг 90 %ини 30 кун ичида секин-аста унутасиз.

Вақт ўтгани сайин хотира сусаяди. Буни тан оласизми-йўқми, хотираминиз шундай яратилган. Фақатгина хотираминиздаги маълумотни узоқ муддатли хотирага олиб ўтсангиз эсингизда қолиши мумкин. Бу нарса ҳар бир инсонда бўлади ва хотираминизнинг бундай хатосидан тушкунликка тушмай, аксинча, буни оддий ҳолат деб қабул қилинг, яъни қисқа муддатларда эсдан чиқариб қолишингиз бу сиз учун эволюцион кечирим.

***Ечим:** Эслаб қолмоқчи бўлган маълумотни тез-тез такрорлаб туринг. Ўқиган китобингиз қаҳрамонларини бошқалар билан муҳокама қилинг ёки биладиган маълумотингизни бошқаларга ўргатинг. Такрорлашни эслаб қолинг ва эслаб қолиши учун такрорланг.*

2. Паришонхотирлик

Калитингизни, телефонингизни ва баъзида керакли ҳужжатларни қаерга қўйганингизни эслай олмайсиз. Айнан улар паришонхотирликнинг энг оммабоп мисоллари ҳисоблана-

ди. Бунда эътибор бериш ва хотира ўртасидаги келишмовчилик келиб чиқади, бир вақтнинг ўзида икки ёки ундан ортиқ ишни қилишингиз оқибатида иккаласига ҳам яхши эътибор бермаслигиз мумкин бўлади.

Паришонхотирликка яна бир сабаб фикрлаган пайтимизда миямизнинг кўзи кўрмайди. Кўзи кўрмайди, деганимни сўзма-сўз тушунманг, бу шунчаки миянгиз фикрлаш билан банд бўлади ва сиз телефонингизни қўйган жойни кўрмайсиз. Кўрмаган нарсани эса мия эслай олмайди.

Ечим: *Бир вақтнинг ўзида бир неча нарсага эътибор бермасликни, ҳозирги дам билан яшашни ва бир нарсага аниқ эътибор беришни ўрганг. Қайси хонага кирган бўлсангиз, орқага қайтинг-да, бирма-бир хаёлингиздан ўтказинг. Қаерга қўйган бўлишингиз мумкин, буюмларни ҳам кўраётганингизда ҳар бири билан ассоциация қилишга ҳаракат қилинг. Паришонхотирлик фикрларингиз танангиз билан бир жойда эмаслигини кўрсатади. Калит ёки бошқа нарсаларингизни бир жойга аниқ жойга қўйишга одатланг.*

3. Тўсқинлик

Кимдир савол берсаю, жавобингиз шундоққина тилингиз учида турса... Жавобни биласиз, билишингизни ҳам биласиз, лекин айнан ўша пайтда тилингиз айланмай қолади. Хотирамизнинг бу гуноҳи тўсқинлик бўлиб, айнан шу хато одамлар орасида жуда кўп учраб туради. «Тилимнинг учида турибди» (ТУТ–Тилимнинг Учида Турибди) деган ибора ҳам айнан мана шундан келиб чиқади. Тилингизнинг учида туради, лекин уни айта олмайсиз. Ҳаммага таниш ҳолат, албатта.

Бунда сизга керакли бўлган хабарнинг йўлини бошқа хабар тўсиб қўяди. Бир фильм қаҳрамонининг исмини эслай олмайсиз-да, аслида исми Отабек бўлса, миянгизга Машҳур исми келаверади, ваҳоланки, Олим, Машҳур сўзи Отабек исми келишига тўсқинлик қилаётган бўлиб чиқади.

Ечим: *Умуман олганда, изланишлар натижаси шуни кўрсатадики, тилингизнинг учида турган сўз ёки исми сиз кўп*

ҳолатларда бир дақиқа ичида ушлаб олишингиз мумкин. Бу хато хотирангиз сушт ишлашидан далолат бермайди, аксинча, инсон табиатида бўлиб турадиган бир ҳодисадир. Агар сизда ушбу сўзни топиш қийнаётган бўлса уни ўйламасликка ҳаракат қилинг-да, унга ассоциацияларни жойлашга ҳаракат қилинг, у сўзга алоқадор сўзларни боғлаб кўринг.

Блок бўлган нарсани эслашга қанчалик кўп «уринсангиз» сиз хотирангизни шунчалик кўп ёмон кўраверишингиз мумкин бўлади. Айниқса, сиз ҳозир бир нарсани айтмоқчи бўласизу лекин гапингизни унутиб қўясиз.

4. Нотўғри белгилаш

Дўстингиз айтмаган гапни айтган, деб ҳисоблайсиз ва аслида газетада ўқилган хабарни нотўғри белгилаб қўйишингиз мумкин. Нотўғри белгилаш, деб хабар манбасини бошқа манбадан олганман, деб мия янглишишига айтилади. Баъзида шундай бўладики, сиз аниқ ишонч билан манба тўғри деб туриб оласиз, лекин охирида бундай эмаслигига амин бўласиз. Нотўғри белгилаш ёш ўтган сайин кўп учрайдиган муаммога айланади, негаки кекса инсонларда хотиралари ҳам қариб қолади ва улар тезда ўзгаришларга мойил бўлади.

Бу нарса уятга қўйиши, хижолат қилиши, жаҳлингизни чиқариши мумкин: лекин бу оддий ҳолат бўлиб, хотиранинг касаллиги эмас. Ҳамма ёшдаги инсонларда бу муаммо учрашини ўйлаб ўзингизни юпатишингиз ҳам мумкин.

***Ечим:** Бундай ҳолатда тарихга қайтинг, лентани орқага қайтариб бошида нималар бўлганини эслаб кўринг.*

5. Таклифчанлик

Тарихдан маълумки, суд жараёнларида, гувоҳнинг берган кўрсатмалари кучли далиллар саналади. Лекин буни қарангки, кўп ҳолатларда гувоҳ томонидан берилган кўрсатма нотўғри бўлиб чиқмоқда. Қанчадан-қанча инсонлар «емаган сомсага пул тўлашга» мажбур бўлишяпти, айнан ёлғон хотиралар сабабли!

Миямиз шундай яратилганки, доимо ўзига мослаб таклифлар беришни бошлайди, ўз-ўзидан янги хотираларни фантазия қилиб юборади ва оқибатда «бизни ёлгон хотираларга бизни дучор қилади», бу қайсидир маънода нотўғри белгилашга алоқадор ҳисобланади.

Гувоҳнинг кўрсатмасини сўроқ-саволлар орқали ҳам ўзгартириб юбориш мумкин экан! Бу ҳақда ўқиганимда ҳайрон қолгандим, лекин бу факт экан. Др. Элизабет Лофтус тажрибалар орқали гувоҳларга тўғри ва нотўғри саволларни бериш натижасида уларнинг хотираларида ўзгаришлар содир қилган экан. Ҳозирда судьялар ва ҳуқуқшунослар бу муаммодан тўлиқ хабари бор ва гувоҳнинг кўрсатмаларига ўта эҳтиёткорлик билан қарашмоқда.

***Ечим:** Баъзида хотирамиз ёлгон хотиралар беришга мойил бўлади ва бу ҳамма ёшдаги инсонларда учрайди. Хотирамиз номукамал яратилганлигида ҳам қандайдир ҳикмат борадир, балки. Ким билсин, кейинги 10-20 йиллик тадқиқотлар бу муаммоларга нега дучор бўлишимизни тушунтириб берар эҳтимол. Муҳими, ҳамма хотираларимиз рост ва ёлгондан узоқ деб ўйламанг.*

6. Ён босиш

Тажриба қилиб кўринг. Икки дўстингиздан сўранг, улар мактабдаги сўнгги қўнғироқ ҳақида ўз фикрларини айтишсин. Бу икки фикр орасида фарқ бўлади. Мисол учун, дўстингиз кимнингдир нутқини қизиқарли деб билиши мумкин ва сиз эса уни аниқ зерикарли, деб билгансиз ёки бир гуруҳ ўқувчилар сўнгги қўнғироққа умуман ҳиссий ёндашмаган ва битираётганидан умуман хафа ҳам бўлмаган, деб сиз ҳисоблайсиз. Лекин у дўстингизда ажойиб таассурот қолдирган бўлиб чиқади. Хўш, бу ерда кимнинг фикри тўғри? Буни аниқлашнинг деярли иложи йўқ, негаки бизнинг хотира доимо бир томонга ён босишга мойил, яъни хотира ёки эса қоладиган ҳодиса айнан қабул қилувчининг дунёқараши орқали қабул қилинади. Сизнинг шахсиятингиз, кайфиятингиз, қарашларингиз ва тажрибангиз ҳаммаси хотирангизга бошқача ранг-баранглик бериши мумкин.

Акс этиш принципини тасаввур қилинг: кўчада ойна турипти, ундаги аксдан кўчадаги ҳамма нарсани кўришимиз мумкин. Бироқ ойнанинг озгина бошқачалиги атрофдагиларни бошқача қилиб кўрсатади – миямиз ҳам айнан шундай. Одатда, биз фикрлар эканмиз ҳис қиламиз ҳам, ҳис қилганимизда беихтиёр олдинги ҳисларимиз ҳозирги фикрлашимиз ёки эслашимизга ўз таъсирини ўтказлади. Шундай экан, хотирамиз доимо ён босишга мойил ҳисобланади, бу дегани хотирамиз доим ҳам холис бўлмаслиги мумкин.

Ундан ташқари, хотираларингиз ҳаётингиз давомида ўзгариб туришга мойил бўлади. Кўпчилик хотира камерага ўхшаб бўлиб ўтган нарсани ўша пайтга мослаб сақлаб қолади деб ўйлайди. Аслида эса ҳаётингизда ҳар хил ўзгаришлар бўлади ва бунинг натижаси ўлароқ, сиз хотирангизни кўрадиган линза ҳам ўзгаради ва шунинг учун ҳам хотирангиз ўзгаришларга мойил бўлиб қолади.

***Ечим:** Ҳеч қачон хотира видеокамера сингари ҳақиқий ҳаётни холисона тасвирга туширади, деб ўйламанг. Кимдир сизга дунёни ўз кўзингиз билан кўрасиз деса ҳам ҳайрон қолманг. Аслида ҳам шундай-да, демакки, ким биландир бир воқеа юзасидан хотираларингиз икки хил чиқса ҳам ажабланманг. Шунчаки, ҳодисани таҳлил қилиб кимнинг хотираси ён босаётганига эътибор бериб, хабарга холис қарашингиз мумкин.*

7. Қайсарлик

Кўпчилик эсдан чиқариб қўйишдан хавотирга тушади, лекин шундай инсонлар борки, унутишни жуда ҳам хоҳлайди, аммо бунинг иложи йўқ. Баъзида миямиз шундай қайсарликлар қилади, асти чидай олмаймиз. Эслама деб айтган нарсаларни эслатаверади, қайсидир мудҳиш воқеа хотирамининг қаърида ўрнашиб қолган бўлса, уни минг уринсак ҳам эсдан чиқара олмаймиз.

Фобия ёки баъзи қўрқинчли ҳолатларнинг хотираси миямизда ўрнашиб олгани учун биз уларни унута олмаймиз ва қўрқишни давом эттираверамиз. Қанийди иложи бўлса, хотираларингизни кесиб ташласангиз-у, уларни кейин умуман

эсламасангиз. Агарда кимдир шундай дори кашф қилса, аминманки, у дунёнинг энг машҳур ва бадавлат одамларидан бирига айланарди.

***Ечим:** Унутмоқчи бўлган хотираларни унуттишга ҳаракат қилманг. Бундай ҳаракат тескари натижа олиб келади ва ўша хотираларни яна ва яна жонлантиради. Яна ўша мисол: Оқ айиқни ўйламасликка ҳаракат қилинг-чи! Кўрдингизми, унута олмайсиз, негаки сиз хотирани унутамадан деганингиз билан, барибир, сиз хотирага дучор бўлмоқдасиз, шунчаки хотираларни ўз ҳолига қўйинг. Хотирамининг 1-хатосини эсланг, албатта, вақт ўтган сайин хотира сизни камроқ бевозта қилишни бошлайди.*

Хулоса қилсам, «инсон» сўзининг асл маъноси «хато қилувчи» деган маънони беришини билсангиз керак. Хато қилиш бу миямиз ва хотирамизга, инсон зотига хос. Энг қизиқарлиси, хотира хатоликлари табиат томонидан бизга атайлаб берилганми ёки биз уни узоқ муддатли эволюция натижасида ўзимизники қилиб олганмизми? Бу саволлар олимларни кўп ўйлантириши аниқ, лекин хотирамиздаги айрим нуқсонларни, номукамалликни тан олиб, уларни янглишиб хотира сусайишига рўкач қилмаслик эса изланишларимнинг асосий мазмунини ташкил этади. Зероки, буни англаш сизнинг хотира ҳақидаги хавотирларингизни йўқотади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Даниэл Шактернинг китоби хотирамизнинг 7 хатосини аниқлаб, унга нисбатан ечимларни тақдим этади.

√ Қисқалик, Паришонхотирлик, Тўсқинлик, Нотўғри белгилаш – хотирамизнинг бу тўрт хатоси асосан миямизнинг қабул қилишдаги хатолари саналади.

√ Таклифчанлик, Ён босиш ва Қайсарлик – хотирамизнинг кейинги хатолари булар – улар миямизнинг ахборотни қайта ишлашига доир хатолардир.

ЎН ОЛТИНЧИ БОБ.
**БОШҚА СОҲАЛАРГА АРАЛАШИНГ ЁКИ
ХОҲЛАГАН АХБОРОТНИ ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!**

Қуйида кўрсатиладиган тизимлар айнан шу соҳаларга мослаштирилган бўлиб хоҳиш ва талабларингиздан келиб чиққан ҳолда мнемоника татбиқ қилинади.

Йўқолган хотираларим қаерда?

Бирор нарсангизни эсдан чиқардингизми, иложи борича ўша – йўқотишдан аввалги ҳолатингизга қайтишга ҳаракат қилинг, бирма-бир, кетма-кетликда юринг ва нафас олинг, бунда сизга мускул хотиралари ҳам ёрдамга келади.

Сиз **болаликдаги дўстингизни** (учрайдиган ҳолат ахир бу) исмини эсингиздан чиқариб қўйдингиз, ахир неччи йиллардан бери кўришмагансиз. Бунда сиз бир чеккадан, барча нейронларингизни ишга солиб эслашга уринасиз, дастлаб синфхонани эсланг, қаерда ўтиргансиз, у ердан ўқитувчингиз қандай кўринган. Эслаётганингизда, қайсидир бир нарсачиқиб қолади-да ўқитувчингизнинг исмини қайта ёдга солади. Бу ҳаттоки, кўпчилик учун унутилган синфдошлар исmlарини эслаб қолишда ҳам ўз унумдорлигини исботлади. Одатда, турли ҳолатлар эслаб кўрилади, улар ким билан гаплашган ва қайси футбол жамоасида ўйнаган, албатта ҳаммаси, эслаб қолишни осонлаштириш учун.

Муаммо атрофида фикрлаш нафақат умумий қайта эшашда (балким жиноятни фош этишда ва гувоҳ ташхисларини) ойдинлаштиришдаги деталларни эслаб қолишда ҳам ишлатилади. Гувоҳлардан ўзларини ўша ҳолатга қўйиб атрофга назар солиб, сал-пал алоқадор бўлганларини эслаб чиқиш талаб қилинади. Бу усул орқали гувоҳлар 35 % кўпроқ нарсани эслаб қолишибди, бу оддий сўроқдан кўра фойдали.

Бундай қидириш худди уйингизда бир нарсани эсингиздан чиқиб қолиб қидирганингизга жуда ўхшаб кетади. Аниқ бир жойдан қидиришни билмайсиз, ўша нарсани бўлиши мумкин

бўлган жойларни қидирасиз, балки охирги марта кўрган жойингизни кўздан кечирарсиз. Бу усул ҳам янги эмас, анча эски усул, лекин кўплаб файласуфлар, хусусан, Жон Стюарт Мил ва психолог Жеймс уни тавсия ҳам қилишган.

Шундай пайтлар бўладики, сўрамоқчи бўлган сўз ёки саволингиз эсдан чиқиб қолади. Бундай ҳолатда пашшадан фил яшашнинг кераги йўқ, бир вақтнинг ўзида икки ишни қилман дегансиз-да – иккинчи ғоя биринчисини эгаллаб олиб, уни чангида қолдириб кетади. Буни оддий ҳолат деб билинг, менда ҳам бўлиб туради бу, асосий муаммо бунда хотирангиз бир нарса билан банд бўлиб турганида бошқа фикр миангизни қамраб олади, фикрлар эса қоғозга туширмасангиз, олдинги бобда таъкидлаганимдек, чақмоқдай кетишга улгуради. Маслаҳатим: бошқа фикрларга чалғимай фикрингизни баён қилинг, бир вақтнинг ўзида битта фикрни ушлашни ўрганинг, миямиз бир вақтнинг ўзида иккита фикрни ушлай олмайди, шунинг учун иккинчиси келганда биринчисини чиқариб юборади. Мабодо эсдан чиқариб қўйсангиз, ўзингизни озгина чалғитинг ёки нималар ўйлаганингизни бирма-бир эслаб чиқинг, 1-2 дақиқа ичида албатта эсингизга тушади!

Иккилик саноқ системаси

Иккилик саноқ системаси, аввало, бу 1 ёки 2 дан ташкил топган 2 та рақамлик саноқ тизими бўлиб, бу одатда компьютер тушунадиган тил ҳисобланади. Ҳамма ахборот компьютер учун 010111010 кабилардан иборат рақамлар орқали тушунилади.

Аслида бундай иккилик саноқ тизимини эслаб қолишнинг ҳаётга ҳеч қандай татбиқи бўлмаса ҳам, бу тизим қандай ишлашини тушуниш ҳар қандай ахборотни эслаш учун миангизга мослаштирилса ахборотни эслаб қолиш мумкинлигини биласиз. Ундан ташқари, бу тизимни эслаб қолиш одатда, аудиторияни ҳайратга солиш учун ишлатилади.

Демак, иккилик саноқ тизимини эслаб қолишда яна Мажор системаси қўл келади. Ундан аввал тушуниш керакки,

0 дан 9 гача бўлган рақамларимиз бу ўнлик тизими бўлиб, иккилик тизимдан 10 талик тизимга ўтамыз ва шу ҳисобда Мажор системасини тузиб чиқамиз.

000 бу 0

001 – 1

010 – 2

011 – 3

100 – 4

101 – 5

110 – 6

111 – 7

Саккизта рақам бўлиб, энди агарда иккиликдаги рақам 110010 бўлса, уни иккига ажратиб 110 – 010 рақами 10 талик тизимда 62 ($110=6$ ва $010=2$) бўлиб 62. Бу мажор система-мизда БАНАН бўлади. Шуни қайсидир маконга боғлаб ола-вераман. Ундан кейин қўшимчасини яна ёдламоқчи бўлсан-гиз 101111, бунини яна иккига бўламиз 3 тадан қилиб олиб, 101-111 бу ўнлик тизимга ўтса 101 бу 5 рақамига, 111 эса 7 рақамига айланади, 101111 эса 57 рақамига, шундан 57 лай-лак эканлигига гувоҳ бўламиз.

Эътибор беринг, миямиз учун номаълум бўлган ахборот-ни миямиз учун маъноли маълумотга ўтказиш жараёни: 110010101111 рақами эса 6257 рақамига ўтиш билан уни биз янада ихчам Банан ва Лайлакка ўтказдик.

Энди Банан ва Лайлак исталган маконимизда ҳикоя тар-зида антиқа ҳаракат қилади. Лайлак бананни ейман дегани-да томоғига тиқилиб уча олмай қоладими ёки бананга сир-ғалиб йиқилиб тушадими, бу сизнинг тасаввурингизга боғ-лиқ. Кетма-кетликни эслаб қолиш учун олдин айтилган тех-никани ишлатишингиз мумкин, яъни биринчи келган расм доимо биринчи бўлади: фолиб бўлади, енгади, устида тура-ди ва банан лайлакни тиқилтириб қўйиши эса бу рақамлар-нинг ўрнини эслатади. Эътибор беринг, битта маконга сиз 12 та иккилик тизимидаги рақамни жойлаштирдингиз.

Ахир бу жуда узоқ вақтни олади дейиш мумкин, аммо билиб қўйинг, амалиёт бу тизимда ҳам тезликка эришишин-гизга олиб келади ва сиз иккилик тизимдан дарров мажор-

га, мажордан тасвирга ўтишингиз мумкин бўлади. Хотира оламида Мажор системаси жуда ҳам муҳим тизим ҳисобланади. Қайта эслаш пайтида эса 62 рақами эсингизга тушса 6 ни қайта кодлайсиз ва у 110 келади, кейин эса 2 бўлиб 110 келади ва шу тарзда иккилик тизимни эса қолдирса бўлади.

Карталарни эслаб қолиш

Ўзим карта ўйинларига қизиқмаганим учун бу соҳа бўйича тўлиқ ахборот бера олмайман, лекин бир нарсани аниқ биламанки, картани ўйнаш билан уни кетма-кет келганини эслаб қолишда катта фарқ бор. Баъзида олдимга «жазава»га берилган одамлар келиб, покер ёки бошқа ўйинлар учун карталарни қандай эслаб қолиш мумкинлигини сўрайди, тўғриси, мен буни амалий томондан қўллашни билмайман, менинг фикримча, ўйин жуда тез бўлганлиги туфайли картани эслаб қолиш фойдасиз, деб биламан. У ерда тезлик, фикрлаш, ўткир зеҳн керак, хотира эса қисман керак – шунинг учун ўйинга қўллаш бўйича деярлик ҳеч қандай билим бера олмайман. Лекин шунчаки, эслаб қолишда карта кетма-кетлигини ёдлаб қола оламан.

Карталарни эслаб қолиш Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида қўлланилди. Бу билан карта ўйинини ҳеч қачон маъқулламаслигимни ҳам айтаман. Лекин мия фаолияти уфқлари нуқтаи назаридан билингки, тўғри кодлаштириш ва эслаб қолиш техникаси билан ҳар қандай ахборотни эслаб қолишингиз мумкин.

Картада ҳам картанинг белгиси бўлганлиги ва рақаму расмлари ишни озгина мураккаблаштирса-да, уни осонлаштириш йўли қуйидагича. Бизда 4 та карта белгиси бор, Юрак, Қарға, Фиштин, Чиллак – бу сўзларнинг ҳар бирининг бош ҳарфи олинади. Сўнг рақамлар худди мажор системасидек ишлатилади. А бирга тенг, 2 дан тор тиб 9 гача, ва 10 эса нолга тенг, J – шаҳзода 10 рақамига, Q – қиролича 11, ва K – шох, 12 рақамига тенг келади. Ва карта белгилари ҳарфи билан рақамларнинг ҳарфларини бирлаштириб Калит сўзлар ҳосил қилинади. Натижада қуйидаги жадвал ҳосил бўлади,

буни озгина шуғулланиб ўргангандан кейин, бир маконга битта картани қўйиб 52 та маконда эслаб қолиш мумкин. Бу энг бошланғич тизим ҳисобланади!

Чиллак

СА – Чигиртка
С2 – Чаён
С3 – Чашма
С4 – Чилтор
С5 – Чол
С6 – Чўп
С7 – Челақ
С8 – Черков
С9 – Чой
С10 – Чавандоз
СЖ – Чин Дўст
СҚ – Чамадон
СК – Чилим

Юрак

ЙА – Ёд
Й2 – Елкан
Й3 – Елим
Й4 – Ёмғир
Й5 – Ел
Й6 – Йўлбарс
Й7 – Яхмалақ
Й8 – Яёв
Й9 – Ёй
Йл – Юлдуз
ЙЖ – Йогурт
ЙҚ – Яндекс
ЙК – Юрак

Ғиштин

ҒА – Газета
Ғ2 – Гулхан
Ғ3 – Гидам
Ғ4 – Ғор
Ғ5 – Ғалла
Ғ6 – Глобус
Ғ7 – Ғилдирак
Ғ8 – Ғилоф (телефон ҳимояси)
Ғ9 – Ғайка
Ғ10 – Ғоз
ҒЖ – Гулдаста
ҒҚ – Ғаладон
ҒК – Ғишт

Қарға

ҚА – Қанд
Қ2 – Қозон
Қ3 – Қум
Қ4 – Қалампир
Қ5 – Қўл
Қ6 – Қоп
Қ7 – Қаламкаш(Шекспир)
Қ8 – Қулф
Қ9 – Қўй
Қ10 – Қундуз (бобо)
ҚЖ – Кадет
ҚҚ – Қандил
ҚК – Қарға

Расмларни эслаб қолиш

Кучли рассом ва архитекторлар ўзларининг дизайн ва расмларини эслаб қолишларида асосий куч – кузатиш ва кузатувни ўзи билган бирор нарсага боғлашда кўринади. Оддий мисол: компанияларнинг логотипларини эслаб қолганда улар қандай содда геометрик фигуралардан ташкил топганига ҳамда белгида қандай маъно борлигини ассоциация қилсангиз, эса қолиши осонлашади.

«Мерседес-бенз» автокомпаниясининг белгисига эътибор бериб қаранг. Унда юмалоқ доира ичида 3 та чизиқ бирлаштирилган бу худди уч юлдузга ўхшайди ёки қор парчасини эслатади. Унинг маъноси эса 3 та жойда устунлик қилишликни ифода қилади: ерда, осмонда, сувда.

Ёки мана бу тасвирларга эътибор беринг, уларда нима-ни кўрмоқдасиз.



Mercedes-Benz

15-расм. *Mercedes-Benz* логотипи.



16-расм. Машҳур компаниялар логотиплари.

Бундай «лого»ларни билиш яхши, албатта, уларни эслаб қолишда ўзингиз билган нарсани лого билан боғланг ёки логонинг келиб чиқишини тақдимот қилиб кўринг. Расмларни эслаб қолишда, айниқса, эътибор, хотира, фикрлаш ва таҳлил қилиш каби қобилиятларни ўз ичига олувчи бир жараён амалга киради. Бунда **кузатувчанлик**, ўта синчков бўлиш ва деталларга эътибор бериш керак. Айниқса, Шерлок Холмснинг шундай қобилияти ҳаммани лол қолдиради. Савол туғилади: бунга қандай эришса бўлади?

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! КУЗАТУВЧАНЛИКНИ ОШИРИНГ

Қандай қилиб Шерлок Холмс каби кузатувчанликка эришса бўлади? Аввало, майда деталларга эътибор беришни ўрганиш даркор. Бунинг барчаси эса одатни шакллантиришимизда ва шу одатга кўникишимизда муҳим. Халқимиздаги «қирқ кунлик чилла», деган гаплар бежиз эмас. Деталларга эътиборсизликдан халос бўлинг.

Ҳар куни янги нарсаларни кузатинг, айниқса, расмлар ёки суратлар бунда ажойиб бошланиш бўлади. Қараб туриб, кейин озгина вақт ўтказиб эътибор беришни ҳар кунги одатга айлантиринг. Кундалик тутиб, кўрган деталларингизни ёзиб боришни ўрганинг, бу сизни деталларга янада эътиборли бўлишга ўргатади.

Кейинчалик Шерлокка ўхшаб хулосалар яшани ўрганинг, кузатганингизни мантиқий жараёнга боғланг ва уни таҳлил қилинг, танқидий фикрлашни ўрганинг. Қанчалик кўп хато ва ўрганишлар орқали кузатаверсангиз, шунчалик яхши бўлаверасиз. Шунингдек, доим кўрган ва ўқиганларингизга саволлар беришни бошланг, саволлар бериш танқидий фикрлаш, кузатувчанлик ва хотирани ҳам ўзгартиради. Билимингизни оширинг, кўрганларингизни билганларингизга боғ-

лайсиз ва бу боғланиш Холмсдаги каби ривожланаверади. Кузатувчанлик – қобилият, барча қобилиятлар сингари у ҳам ривожлантирилиши мумкин. Кузатувларингизни ҳеч қачон тўхтатманг. Огоҳ бўлинг – огоҳлик давр талаби.

Кузатувчанлик қобилияти кучли одамнинг интернетдаги видеоларини кўриб қолдим. Стефен Вильтшир исмли рассом у. Агарда уни Тошкентга олиб келиб самолётда шаҳарни тепадан кўрсатсангиз, у 20 дақиқада кўрганларини аниқ қилиб қоғозга тушириши мумкин. Ёшлигидан шундай хотираси кучли бўлган ва Рим, Лондон, Нью-Йорк ва Гонг-Конг шаҳарларини шу тариқа чизиб бериб доврўқ қозониб, Инсон-Камера деган ном олган. Ишлаганда доимо мусиқа эшитиб ишловчи, кучли фотографик хотира соҳиби, одатда қора қаламларда ишлаб, шаҳарларининг панорамик 360 ҳароратдаги расмини чизиб бера олади. Кўзи шаҳардаги ҳар бир уйга ўзгача нигоҳ билан қараб, ҳаммасини бир кўришда эслаб қолади. 3 ёшидан аутист деб топилган бола 5 ёшидан бошлаб рассомчилик билан шуғулланган. У шаҳарларга бўлган қизиқиши тужайли ҳам шаҳар ҳаётига алоҳида кузатувни давом эттиради. Ҳар бир деталга эътибор бериб чиқишни энди тасаввур қилаверинг. Ўзининг айтишича, бу табиатнинг унга берган инъоми, шунингдек, бунинг устида ўзи ҳам муттасил ишлаган.

5-машқ.

Одинлари «ниндзя»ларни шугуллантириши асносида улар рақибдан нечоғлик кўп маълумотлар олишларига ҳам эътибор беришган. Бу машқ номи тошлар ўйини деб номланган. Бунда бир стол устига калит, тошлар, ручка ва турли ашёлар қўйилиб, столнинг юзаси беркитилади. Шогирд кейин ўша столдагиларга истаганча қараб, лозим бўлса ушлаб кўриб олади, кейин столнинг усти ёпилади. Кейин устоз шогирддан стол устида кўрганларини сўрай-

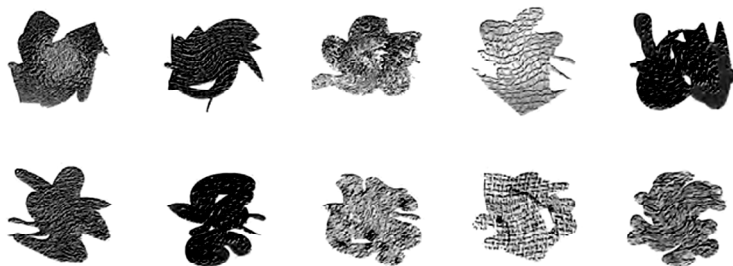
ди. Шогирд бирма-бир ҳаммасини айтиб бериши керак, бу унинг кўрганларини аниқ қилиб эслаб қолишни синайди. Бир гал хато қилинганидан кейин яна бир марта кўрсатилади – деталларга шу тариқа аниқроқ эътибор бериши кўникмаси ҳосил қилинади. Кейин ниндзялардан кўчада ниманики кўрса, уни аниқ эслаб қолиши талаб этилган ва бунинг натижасида уларда доимо кузатувчанлик юқори бўла бошлаган.

Ўзингиз учун шу машқни бажариб кўринг ва кўчалардаги ҳар қандай расм ёки манзарага бир қараб олиб, кўрганингизни эслашни машқ қилинг, қайта-қайта бажаринг, эътибор бермаганларингизни илгай бошлайсиз.

Яна расмларга қаранг-да, унда бор нарсаларга эътибор беринг ёки дўстингиз билан суҳбатлашаётганингизда мулоқот асосида унинг ташиқи кўришиши ва ўзини туттишига эътиборли бўлинг.

Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида расмларни эслаб қолиш учун мавҳум расмлар шarti мавжуд. Унда сиз расмларни ўрни-ўрни билан эслаб қолишингиз керак бўлади, бунда қандай техника ишлатилади? Агар мабодо, расмлар кетма-кетлигини эслаб қолмоқчи бўлсангиз, унда сиз макон методидан фойдаланиб расмга мос келувчи таассуротларни ҳар бир маконга қўйиб чиқсангиз, кетма-кетлик ҳам ёдда қолади.

Ундаги шарт қуйидагича (17-расм):



17-расм. Мавҳум расмлар.

Ушбу расмларни сиз ҳар бир қаторидагисидан 5 тасининг ўрнини эслаб қолишингиз керак. Бунда сиз учун 2 та йўл мавжуд: расмларга қараб уларнинг шаклини бир нарсага ўхшатасиз ёки уларнинг ичидаги орқа фонига қараб ниманидир эслаб қоласиз. Кейин эса ҳар бир қаторни битта маконга жойлаб ундан ҳикоя тузиб чиқишимиз керак бўлади. Билиб қўйинг, яна ҳикоя қанчалик абсурд бўлса, уни эслаб қолиш шунчалик осон бўлади.

Масалан, мен биринчи қатордаги чап томондан илк расмни шундай тасаввур қилдим. Расмни ички томондан бармоқ изларига ўхшатдим, биринчи маконимга бармоқ изимни қўяётганимни тасаввур қиламан. Кейинги расмга яхшилаб қарасангиз, сичқон думини еяётганини кўриш мумкин. Шу пайтда мен бармоқни сичқон билан тасаввур қиламан, бармоқ қўяётганимда ёнимдан сичқон ўтиб кетади-да, беихтиёр қўрқиб кетаман. Учинчи расм кичкина филча тасвирини беради. Билиб қўйинг, сизда мендан фарқли ассоциация ва тасаввур ҳосил бўлиши мумкин. Ассоциация ва ҳикояни давом эттираман. Сичқондан қўрқиб кетганимни кўрган филча ҳам баттар чўчиб кетади ва мен филнинг устига чиқиб оламан. Тўртинчи расм **пастга** белгиси бўлиб мен билан филча қўрққанимиздан белгини кўриб пастга тушиб кета бошлаймиз. Тасаввурларингизга кенг йўл бераверинг. Охириги расм менга ҳеч қандай ассоциация бермаган бўлса ҳам, қоралигидан уни кўмир билан ассоциация қиламан ва пастдаги ертўлада филча билан мен кўмир орасидан қолиб кетамиз (18-расм).



18-расм. *Мавҳум расмларни эслаб қолиш.*

Эслашда, 18-расмдаги биринчи расм сичқон, унинг ўрни ҳикоямизда иккинчи ва Сичқон деган жойига 2 ёзилади; **Пастга** белгиси эса 4, учинчи филча эса учинчи ўринда, бармоқ эса 1 рақамига монанд, охиригиси эса 5 рақами билан бир хил.

Ана энди иккинчи қаторни ўзингиз қилишингиз мумкин. Тепадаги иккинчи қатордан тасаввурларни ҳосил қилиб, пастдаги расмга мослаб эслаб қолишга ҳаракат қилинг (19-расм).



19-расм. Мавҳум расм устида қўшимча машқ.

Паролларни эсда тутиш

Ҳозир шундай замонки, ҳамма жойда мейл почта, компьютер хавфсизлиги ва барча сайтларда профил очасиз, паролларни эслаб қолиш сизга мушкуллик туғдиради. Қаергадир ёзиб қўймоқчи бўласиз – бошқа инсон билиб қолиши мумкинлиги уни ёзмасликка ундайди, бу эса унутилишга сабаб бўлиши эҳтимолдан холи эмас.

Келинг, эътибор берамиз: нега биз паролларни эслаб қололмаймиз? Нима деб ўйлайсиз, шу ҳақда озгина фикр юритинг. Менимча, жавоб бундай: паролларни эслаб қолиш бизнинг миямиз учун умуман янги бир ҳодиса, инсоният ўрта асрларда ҳам, антик даврда, ибтидоий тузум даврида ҳам бундай ҳаракатларни қилмаганмиз, лекин ҳозирда эса биз бунга ўтган бобларда таъкидлаганимдек, **мослашишимиз** даркор. Шундагина хотиржам ҳаёт тарзига ўтишимиз мумкин бўлади.

Келинг, паролингизни қандай қилиб хавфсиз қилиш борасида бир қанча маслаҳатларни берсам:

√ Аввало, бир паролни ўйлаб топинг ва бу паролни бир қанча профилларингизга ишлатишингиз мумкин. Одатда, кўпчилик паролни эсидан чиқаргани учун жуда кўп маротаба уни янгилайди, бу хотирамиз ишлаш принципига мутлақо тесқари. Ёки ўзим ишлатадиган яна бир техника: саволни бераман – бу менга нима учун керак? Беихтиёр Твиттерга кираётганимда саволга жавоб ўз-ўзидан келади.

√ Баъзида компютерингиз ўзи паролни эслаб қолиши мумкин, бу ҳам бир услуб, лекин мен доимо кундалигимга энг керакли паролларимни ёзиб қўйишни устун қўйман, интернетга асло ёзиб бўлмайди. Хавфсизлик меъёрларига эътибор берилса бўлди.

√ Сизда ҳаддан ташқари кўп парол бўладиган бўлса, **Кеерас** деган компютер программалари ишлаб чиқилган ва улар ишлатилиши мумкин. Албатта, ёзиб олмасдан эслаб қолиш бу жуда қўрқинчли ҳолат.

√ Яна бир усул мнемотехникадан фойдаланиш бўлиб, тасаввурда ўша паролни муҳим жойда тасаввур қилишингиз мумкин.

√ Озгина ижодий фикрланг, паролингизни ҳеч кимнинг калласига келтирмайдиган сўзлардан тузинг, масалан, @ёки & белгиларини қўлланг, негаки кўпчилик инсонлар паролларини жуда оддий қилгани учун ҳам хакер томонидан зарар кўради. Баъзида шундай инсонлар бўларканки, парол тузишдан эринишиб паролни **парол** деб номлаб қўйишар экан – бу жуда ҳам хавфли.

√ Ёки ҳар бир сайтга мослаган паролингиз охирида сўз қўшиб қўйишингиз мумкин, мисол учун, «одноклассники»га «узнемонис-одна» деб номласангиз ҳам бўлади. Лекин яна бир муаммо борки, сиз паролларни эслаб қолганингиз билан профилингиз номини эсдан чиқариб қўйишингиз мумкин.

Дарҳақиқат, бу мнемоника техникаларини кўп соҳаларга татбиқ қилишингиз мумкин. Муҳими – ёдланиши керак бўлган ахборотнинг тизимини ўрганиб чиқиш (ёдлаш билан тушунишнинг фарқини эсдан чиқармаган ҳолда) ва унга мос келувчи техника ёки системани топиб, ҳаммасини ҳаётга татбиқ қилиш. Хулоса қилсам, сиз ахборотларнинг тури ва тузилишига қараб, унга тўғри келувчи тизимни танлаб ёки мослаштириб ҳар қандай маълумотни осон ва унумли эслаб қолишингиз мумкин. Оддий мисол, Конституциядаги моддаларни ҳам тўғри йўналиш орқали ўрни-ўрни билан осонлик билан эслаб қолса бўлади: ушбу китобдаги техникаларнинг чатишмасидан фойдаланиш кифоя – Мажор ти-

зими, тасодифий макон, матонинг доимий амалиёти. Шундай экан, Чехов айтганидек, билим бўлсаю ҳаётга татбиқ қилинмаса, демак, у бефойда ва қадрсиз, озгина ижодкорлик ва ноодатий фикрлаш техникалар татбиқи орқали янги маълумотларга эга бўласиз.

Абитуриентга мадад

Ҳозирги кунда репетиторга бўлган талаб ошиб кетди. Билими кучли ўқитувчилар репетиторлик қилишяпти. Буни иқтисод нуқтаи назаридан тушунса бўлар, лекин талаба бу ерда жуда катта босим остида қолиб кетяпти: 11 йилда ўқиб чиқишга мўлжалланган материални сиз 1 ёки нари борса 2 йилда сув қилиб ичиб ташлаши керак. Умумий маслаҳатлар: доимо ёдлашнинг осон йўлини қидиришга ҳаракат қилиш йўли хотирада қаттиқ муҳрланиб қолади. Ахир, математикада бор-ку: энг осон йўл бу энг тез йўл, бунда хато қилиш эҳтимоли паст, мантиқийлик ҳам шунга мос. Доимо мантиқий тафаккур билан хотирага мурожаат қилинг, билиб қўйинг, шунчаки такрорлаб ёдлаш эффементи паст ҳисобланади, у сизни фақат стрессга олиб боради.

Асосий фанлар бўйича маслаҳатлар:

Математика – ...иложи борича мотивацияни чиқаришга ҳаракат қилинг, одатда, кўпчилик математикани ёмон кўради, бу унинг ёмон ёки қийинлигидан эмас, балки ўша одамлар математикадан яхши еча олмаганлигидан, бунинг сабаби ўқитувчи, таълим каби ташқи таъсирлар билан боғлиқ. Фан менга нима учун керак, деган саволни беришга ҳаракат қилинг. Тўғри, тан олиш керак, сиз математикадаги тангенс ва котангенсларни умуман ишлатмасдирсиз, арифметикани ҳам кўча ёки бозорда сал-пал ўрганарсиз, шунинг учун ҳам қизиқмасдирсиз. Машҳур математик фокусчи Артур Бенжамин: «Мактабларимиздаги математика дарсликларидан косинус ва синусларга жуда катта эътибор берилади, аслида эса уларнинг ўрнига эҳтимоллар назарияси ва статистикага кўпроқ ўрин ажратилиши керак», деганди.

Биз кўрган маълумотларимиз эшитган ва ўқиганимиздан-да самаралироқ ҳисобланади. Чунки кўздан миягача бўлган нерв толалари қулоқдан миягача бўлган толалардан анча қалин ҳисобланади. Китоб ўқиганимизда аввал ҳарфларни таниймиз, кейин уларни тасаввурларга айлантираемиз, тасаввурдаги маълумот эса қолади, аммо видео орқали ўрганиш анча катта фойда беради. Ҳозирда бундай усул кенг оммага ҳам тақдим этилмоқда, **Khanacademy.com** ҳамда дунёнинг таниқли ўқишлари томонидан масофали ўқиш сифатида ажратилаётган видео дарсликлар бунга мисол бўлади.

Физика – физика ўқитувчимиз Моҳидил опа бизни жуда яхши ўқитган. Методикаси эски бўлса ҳам у ёрдам берарди. Амалиётда қийналган бўлсак ҳам, биз назарияни жуда яхши билардик. Ҳаммаси оддий эди – ҳар сафар формулаларни бир бошидан такрорлаб чиқар эдик, ҳар сафар икки варақли қоғозни тўлдирардик. Мен ўша методикани айтиб ўтирмоқчимасман, балки бу методика туфайли ҳали-ҳануз, мактабни битирганимизга ҳам 5 йилдан ошиқ бўлган бўлса ҳам формулалар эсимда қолганини айтмоқчиман. Бу албатта, жуда кўп такрорлашнинг оқибати, деб биламан.

Китобимда кўрсатилган усулларни бемалол хоҳлаган фанингизга татбиқ қилишингиз мумкин. Масалан, адабиётдаги адибларнинг асарларини Макон усулида эслаб қолса бўлади ёки тарихдаги кўплаб тарихий саналарни Мажор усули билан ёдласа ёки биологиядаги кўплаб турларга ажратишни мнемоник гаплар тузиш ёки кимё бўйича Менделеев жадвалини ёдлаш кабиларни мнемоник усулларни қўллаб ёдласа бўлади. Шулардан кераклисини ёдланадиган маълумотга мослаб ёдлаш жараёнини унумли ва қизиқарли қилишингиз мумкин.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Ёдланадиган маълумотга қараб ёдлаш тизимини танлайсиз ҳамда шу орқали ахборотнинг ҳазм қилинишини осонлаштираёсиз. Унутмангки, мнемоника фақат хотирада

сақлашда ёрдам беради, у фикрлаш учун эмас, маълумотни осон ёдлаш учун асқотади.

√ Иккилик саноқ системасини, карталарни эслаб қолишни ҳамда кузатувчанлик қобилиятингизни оширишингиз мумкин. Паролларни ҳам унутманг, бунда ҳам ўз усулингизни қўллашингиз элашни осонлаштиради.

УЧИНЧИ БЎЛИМ

ХОТИРА АТРОФИДА СУҲБАТ

БИРИНЧИ БОБ. ЎРГАНИШНИ ЎРГАНИШ

XXI асрда ўрганиш муаммо бўлмайди, балки ўрганишни билмайдиганлар муаммо бўлади.
Алвин Тоффлер

Яхши ўрганиш доимо қандайдир стратегияга асосланиши, систематик, боши аниқ, охири аён бўлиши керак. Аслида ҳамма нарсада стратегик мақсадга эга бўлиш катта фойда келтиради.

Баъзан маърузада ўтирганда ўқувчиларнинг тоқати тоқ бўлади, 10-20 дақиқадан кейин зеркиш бошланиб, турли хаёлларга берилишади. Очиғи, бунда талабанинг айби йўқ, негаки инсон мияси шундай тузилганки, эътибор ва концентрация, одатда, 7 дақиқагача ушланиб турилади, максимум 10 дақиқа, шундан кейин қандайдир чора кўрилмаса талабанинг эътибори бошқа томонга ўтиб кетади. Бу ерда маърузачи томонидан ҳам хатолик ўтади, у 10 дақиқадан кейин нимадир ўйлаб топиши керак. Зеро, бизнинг миямиз Зигмунд Фрейд таъкидлаганидек, онгсиз тарзда ўта сезувчан бўлади, нима қизиқарли-ю нима зерикарли эканини пайқайди. Қандайдир ўйин, видео ролик, қизиқарли латифа яхши ечим бўлиб кўринади (кулги ҳаммасини янгилаб қўяди).

Маъсулият фақатгина маърузачи ва ўқитувчиларда эмас, балки талабаларда ҳам бўлиши керак. Улар, ўз навбатида, зеркиш бошланганида, кўпи билан ўн дақиқада дарсга қайтиши керак. Тўғри-да, агар сиз маърузачини ўзгартира олмасангиз, ўзингизни ўзгартиришингиз керак. Мабодо,

маърузачи яхши бўлмаса, ҳеч кимга халақит бермай, ўзингиз қизиққан машғулоти билан шуғулланган маъқул.

Ўқувчининг ўрганиш қобилияти сифати унинг миқдоридан устун бўлади, яхши ўқувчилар ҳар доим ҳам кўп ўқимайди, аксинча, улар ўқиш пайтидан ўта унумли фойдаланади. Одатда, бутун дунёдаги мактабларда қолақ ўқувчилар бу каби ўрганиш йўллари ҳақида кам маълумотга эга бўлишади ва аъло ўқийдиган ўқувчилар қолақлардан кўра кўпроқ тактикаларни ишлатишса ҳам, барибир, бу каби техникаларга муҳтож экан. Муаммо яна ўша – ёшлигимизда ҳеч ким бизга қандай ўқиш кераклигини ҳақида гапириб бермаган.

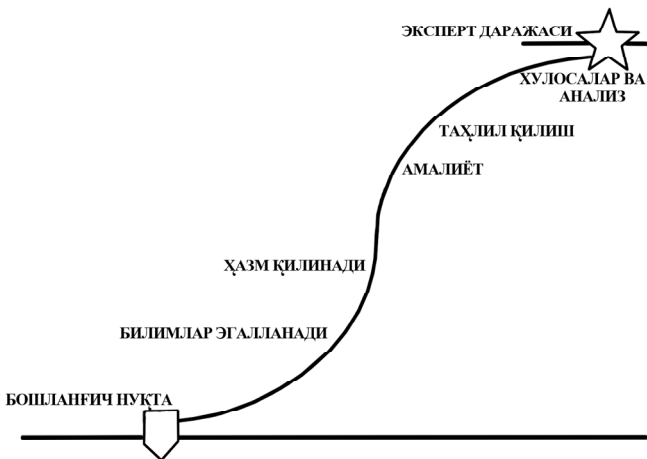
Китоб ўқийдиган одамларни икки гуруҳга бўлишим мумкин: ўзлаштириши тез ва ўзлаштириши секин бўлган муштарийларга. Албатта, кимнидир камситиш учун эмас бу. Негаки, ўзлаштириши тез бўлган ўқувчилар ўқитувчи ёрдам бермаса ҳам ўзи ўрганиб кетади. Бундай ўқувчилар ҳар бир синфда 10 %ча бўлади, лекин қолган 90 %ча ўқувчиларга эса айнан бу китобдаги техникалар айни муддао бўлади.

Ўрганувчи аввал ўзини ўргансин!

Ўзининг қандай ишлашини ва қандай қилиб тез ўрганишини аниқлаб, шунга кўра иш юритса бўлади. Баъзан синфдагиларнинг ўрганиш ёйлари ҳам турлича бўлади.

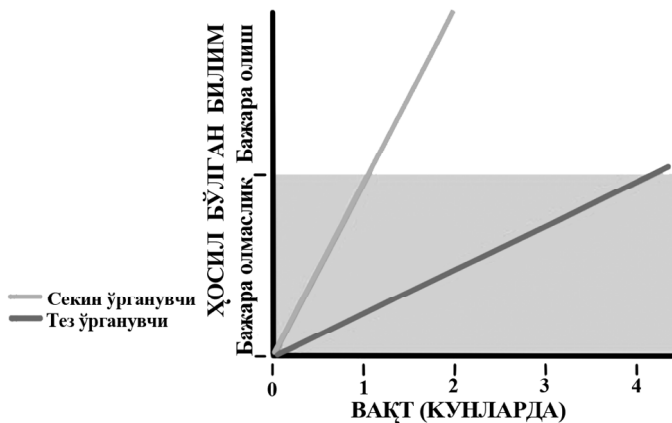
Ўрганиш ёйи сизнинг янги билим ёки қобилиятни дастлаб қанчалик тез ўрганишингиздир. Бошида кўп нарсани тезда ўрганасиз, кейин эса суръат секинлашади.

Секин ўрганувчи инсон бор ва тез ўрганувчи инсон бор. Мактабларда кўпгина ўқувчиларга дарс бериш айнан шу тамойилни тушунмасликка бориб тақалади, негаки тез ўрганувчилар учун мослаб дарс ўтсангиз, секин ўрганувчилар орқада қолади, агар секин ўрганувчилар учун мослаштирсангиз, тез ўрганувчилар зерикиб қолади. Шунинг учун ҳам, иложи борица, дарсда ўқувчиларнинг ҳар бирига уларнинг ўрганиши бўйича қаралса, ўқувчиларнинг нафақат ўрганиш салоҳияти, балки хотираси ҳам ривожланади.



20-расм. Ўрганиш босқичлари.

ЎРГАНИШ ЁЙИНИНГ СОДДАЛАШТИРИЛГАНИ



21-расм. Ўрганиш ёйининг соддалаштирилганлиги.

Ёндашув ҳам бошқа холос. Келинг, тушунтиришим осон бўлиши учун сизга тасаввур берай, агарда иккита бир хил ҳажмдаги пробиркага сув солинадиган бўлса, шунда А пробиркадаги грант тезроқ оқади ва Б пробиркадагиси эса

секин оқади. Агарда сув оқимини икковига бир хил йўналтирсак, А пробирка тезда тўлади. Аммо агар биз Б пробиркага сув тушишини давом эттираверсак ва уни А сингари тўлишини кутсак, улар ўртасидаги ҳажмда ҳеч қандай фарқ қолмайди. Бу имтиҳонларда ҳам олдинги бобда айтилган гапнинг исботини кўрамиз. Аълочи талаба имтиҳонга яхши тайёрланса, бу унинг хотираси кучлилигидан эмас, балки у кўп ўқиб сувни тўлдирди, секин ўрганувчи эса камроқ вақтда. Шунинг учун секин ўрганувчи одам тез ўрганувчига нисбатан 2 ёки 3 соат кўпроқ шуғулланса, уларнинг унутиш даражаси тенглашгандан кейин деярли бир хил бўлиб қолади.

Энди қаранг: доимо ҳар хил ўрганиш усулларини амалда қўллаб кўринг, масалан, сиз бир хил усулда ўрганаверсангиз миянги бу усулдан ҳам зерикиб қолади ва зерикиш туфайли хотира сусаяди. Бу худди ҳар доим бир хил овқатни ейверишга ўхшайди ва оқибатда ошқозонингиз ўша бир хил овқатни қабул қилмай қўяди ва кези келса уни чиқариб ҳам юборади. Жуди Виллснинг фикрига кўра: «Маълумотни сақлашда миянинг қанчалик кўп жабҳаси ишлатилса, бу шунчалик кўп ўзаро алоқа деганидир. Бу эса шунчаки эслаб қолишдан кўра, маълумотни ўрганишни назарда тутди».

Олдин айтганимиздек, визуал, аудитор ва кинестетик ўрганувчи инсонлар бўлади. Бу ерда визуал – кўриб яхши ўрганувчилар, аудиторда эса эшитганда яхши тушунувчилар ҳамда кинестетик – ҳаракатлар билан ўрганувчиларни назарда тутилган. Маслаҳат шуки, бирдан ошиқ усулларни қўллаб ёдлашга ҳаракат қилиш даркор. Тил ўрганаётганда эшитиб, видео кўриб, ўқиб ва ёзиб ёки дўстингизга тушунтириб бериб ўрганишингиз мумкин. Ҳар хил усулларни қидириб кўринг, негаки бир хиллик миямизга ёқмайди, мия дарров зерикиб қолади. Қаерда ўрганишингиз ҳам муҳим ҳисобланади. Жойга боғлиқ ўрганиш ҳам кўп кузатилган, буни ҳаттоки ёзувчиларда ҳам кузатиш мумкин, қайсидур жой ёзувчига кўп илхом беради ва юқоридан келувчи ахборотларни тезлаштиради.

Ёки мен бир ўқитувчининг ўқитиш методикаси ҳақда эшитиб қойил қолганман: ўқитувчи аскарларни тайёрлаётганда ҳар бир дарсни ҳар хил хонада ўтаркан, натижада талабалар ўша хоналар бўйича маълумотларни яхши эслаб қоларкан. Буни қарангки, бу методиканинг унумлилигини тадқиқотлар ҳам кўрсатибди, бу эса турли хонада дарс қилиш орқали турли эслаб қолишга ёрдам берувчи калит нарсалар билан изоҳланади. Ишора ёки аломат ҳам шунга мос бўлади.

Ўзингиз учун қайси усул қулайлигини англасангиз, ўқиш ҳеч қачон сиз учун яна «зерикарли» сўзига синоним бўлиб қолмайди. Ўзингизни қайси усулда зўр ҳис қилишингизни билиш учун турли усулларда ўзингизни синаб кўринг ва қайсиси қулай бўлса, шунга мослашинг. Баъзида бир нечта усул сизга маъқул келиши мумкин. Қўрқмасдан ахборотлар оқимини шу усул орқали қабул қилишни ўрганг.

«ОК» платформаси

Янги қобилиятни ўрганаётганингизда бошида қийнала-сиз ва кейинчалик, олимлар айтганидек, ОК платформасига келасиз. Биз ҳаммамиз айнан шундай ҳолатга етиб келамиз ва бунда ўша қобилият энди ривожланмайди, бир хилда қолаверади. Ҳаммамиз машина минишни ўрганамиз ва қонун-қоидаларни ўрганганимиздан кейин, деярли ҳеч қандай ўзгариш қилмаймиз, фақат озгина ривожлантириш қиламиз, ОК платформасида тўхтаемиз. ОК платформасида машқ автоматик тарзга ўта бошлайди ва онгсиз фикрлаш мобайнида мия марказлари сусая боради. Буни «автопилот» деб атасак тўғри бўлади. Яна ўша машина минишни ўрганиб бўлганиздан кейин ҳамма ОК платформада қолиб кетади ва машина ҳайдашда онгсиз равишда тезлик билан ҳайдашни бошлайди. Айнан шу нуқта ҳаваскор ва профессионал одамларни ажратадиган «девор» ҳисобланади, профессионал инсон албатта ОК турғунлигидан ўтиб янада ривожланади. Қандай қилиб, ОК платформасини енгиш мумкин? Баъзи инсонлар айтадики, айнан шу ерда ҳақиқий талант ўз

ишини кўрсатади, бу кўринмас девордан фақат талантлиларгина ўтиб кетади.

Аммо Эриксон ва бир қанча олимлар бундай эмаслигига амин бўлишди. Ҳақиқий экспертнинг шунчаки ўрганувчидан фарқи – «мақсадли машқлар» деб айтиладиган ҳолатда кўринади. Зўрларнинг зўрини ўрганиб чиққан Эриксоннинг аниқлашича, топ муваффақиятга эришувчилар бир хил ривожланиш йўлини кесиб ўтишар экан. Улар ОК платформасидан чиқиб, автопилотдан қайтиш учун стратегиялар ўйлаб топишади, машғулотлар пайтида 3 нарсага эътибор беришади: **техникага эътиборли бўлиб, аниқ мақсадлар кўя бошлайди** ва ишлаган фаолияти бўйича **аниқ тавсия** олиб, улар бўйича **хатолар устида ишлайди**.

Ҳаваскор пианист билан профессионалнинг ҳам фарқи шунда, ҳаваскор кўпроқ машқ қилади, профессионал эса қаттиқ машқ билан бирга махсус машқлар қилади. Шунинг учун, муваффақиятли бўлиш учун бетиним меҳнат қилиш керак, дейилади, аслида бу нотўғри – бетиним эмас, қандай **меҳнат қилиш** муҳимроқ. Сиз ҳамма нарсада – шахмат, баскетбол, футбол ва мусиқа чалишу ёд олишда ҳам мақсад ва ақл билан шуғулланишингиз керак. Қайси соҳа бўлишидан қатъий назар «мақсадли машқлар» қилиш даркор. Айниқса, спорт усталари олдига мақсадлар қўйиб, ўзининг қулай зона, осон шуғулланаётган машқидан юқорироқ машқни бир ҳафтада қиламан, деган мақсад қўяди.

Яна бир шундай йўллардан бири бу – хатолар қилиш, хатолар сонини кескин кўпайтириш саналади. Негаки, даҳо композиторлар ҳам қайси нотада кўп хато қилишса, ўша нота устида кўпроқ ишлашаркан. Ёки компьютер клавиатурасига қарамасдан ёзишни ўрганмоқчи бўлсангиз, кўплаб хато қилиб, ўша хатоларни такрорламасликка ҳаракат қилинг. Дунё таълим тизимида хато қилмасликка ўргатилади ва хато қилинса паст баҳога лойиқ кўрилади. Мана шунинг учун ҳам таълим тизимида хато қилишга нисбатан қарашни ўзгартириш кераклиги айтилмоқда. Хато қилишдан кўрқмаслик керак, зеро, Эйнштейн таъкидлаганидек, сиз хато қилмаган бўлсангиз, демак уринмагансиз. Хатоларни

такрорламай, уларни таҳлил қилиб ўрганилса, хоҳлаган ишда ОК платформасини енгиб ўтса бўлади.

Танқид қилишда ҳам жуда эҳтиёт бўлиш даркор. Ҳамма танқидни ёмон қабул қилади ва тўғри тушунмаслиги мумкин. Танқид шунчаки, камчиликларни айтиш эмас, балки Озод Шарафиддинов таъкидлаганидек, гулзорга қайчи билан эмас, балки тоққайчи билан тўғрилагани кирилиши лозим. **Тўғриловчи тавсия** берилса айтиш мумкин бўлади. Биринчи курсдалигимизда бир ўқитувчи гуруҳимизга танқид қилишнинг бир ажойиб усулини ўргатган эди. Гамбургет танқиди деб номланган эди у буни. Унга кўра, биланмики, гамбургерни устки ва пастки қисмлари нондан иборат, ўртаси гўшт, худди шундай танқид ва таҳлилни бошланиши ва тугаши яхши ижобий сўзлар билан ҳамда ўртаси салбий томонларини очиш билан бойиши даркор. Айниқса, охириги қисми муҳим бўлиб, охирида тўғриловчи таклиф берилсин деб айтганди. Бошида эса менга ёқди, деб айтиш муҳим. Шундай қилиб, ўрганишнинг ОК платосидан чиқишнинг яна бир самарали усули бу тўғриловчи таҳлилий фикрни эшитиш ва хатони тўғрилаш. Таҳлилни устоз ёки соҳанинг дарғаларидан тинглаш айтиш мумкин бўлади. Тавсия олиш бўйича Бенжамин Франклиннинг бир техникаси бор эди: у устозини тасаввурига келтириб, бу вазиятда у қандай йўл тутган бўларди, деб муаммо хусусида фикрлашга ҳаракат қиларди.

Кўмаклашиш жуда муҳим. Бу мавзу юзасидан қанчалик ривожланаётганини кўрсатади ва ўрганишга қизиқишини оширади. Кўмак олсангиз, ундан ташқари, хатонгиз устида ишлайсиз, хатоларни бирма-бир йўқотиб, уларнинг сонини камайтирасиз. Тадқиқотлар кўрсатадики, тўғри йўналишлар берилса, ўқувчилар ўрганишда катта муваффақиятларга эришаркан. Паст баҳо оладиган ўқувчи эса одатда, кам ишлаган ёки бошқа муаммоси бўлади, шунингдек, мавзунини ҳам тўлиқ тушунмаган. Кўр-кўрона унга паст баҳо қўйишдан кўра унга мадад бериш, менимча, таълим тизимининг асоси бўлади. Гуруҳ бўлиб ўқисангиз ҳам айнан бирингизга кўмак бериш орқали ривожланиш мумкин.

Ўз ишининг ҳақиқий усталарини ўрганиш ва уларнинг тажрибасидан баҳраманд бўлиш ҳам бизга ҳар қандай соҳада қўл келади. Ўша Андерс Эриксон ўз соҳасининг усталари устида қилган тажрибаларини жамлаб шундай хулосага келдики, экспертлар бошқа инсонлардан кўра ўз соҳасини бошқача кўради, уларда бутун умри давомида йиғилган катта тажриба бўлиб, бу тажриба асаб тизимида шу даражада шаклланиб кетганки, янги ахборотни қабул қилганда ассоциация қилиш, уни эслаб қолиш шу тизим ассоциациялари бўйича осон кечади. Уларнинг хотираси ҳам шу соҳа бўйича истисноий бўлади. Интуиция шаклланади ёки 6-туйғу шу соҳада очилади. Шунда Эриксон уларнинг бошқалардан ажратиб турадиган аниқ бир сабабни топиш мақсадида турли соҳадагиларни текшириб бир хулосага келади: уларнинг ҳаммасини бир рақам афсонавий рақам бирлаштириб туради – 10 минг соат қоидаси. Ҳар қандай соҳада ўта кучли эксперт бўлиш учун ҳам сиз ўша соҳада 10 минг соатдан ортиқ вақт ўтказган бўлишингиз лозим. Албатта, бу фақат миқдорнинг ортидан қувлаб сифатни унутиш дегани эмас, аввал ҳам ОК платформасини енгадиган мантиқий фикрлашлар орқали амалга ошади. Хоҳлаган спортчиларни олинг, масалан, Месси ёки Криштиану Роналдо бошқалардан кўпроқ меҳнат қилгани сабабли 10 минг соатлик маррадан тез ўтиб шуҳрат чўққисига чиқишган.

Айнан тўхтовсиз ривожланишгина мукамалликка олиб боради. Масалан, сузиш бўйича чемпионатлар кўплаб ўтказилса ҳам яна ва яна рекордлар янгиланмоқда. Ундан ташқари психологик тўсиқ ҳам бор: Форд айтганидек, биз қилиб бўлмас деб ўйлаймиз ва шунинг учун ҳам қила олмаймиз. Шунинг учун мияни тўғри дастурлаш муҳим. Бундай тўхтовсиз ривожлантиришга мўлжалланган менталитет ғолибларни иккинчи ўриндагилардан ажратиб туради. Ўз устида ишлашдан тўхташ профессионал жиҳатдан ўлди дегани, деб таъкидлайди Афзал Рафиқов. Инсон ўз устида ишлаши ва янги тажрибаларга ва янгиликларга очиқ бўлиши шарт. Афзал Рафиқов ҳам янги роль ўйнаганда доимо ўзини талаба деб

тасаввур қилар экан ва натижада ҳар бир ролга профессионал жиҳатдан яхши ва пухта тайёргарлик кўради.

6-Машқ

Мукамалликка эришса бўлади.

Ўрганишидаги яна бир муҳим жиҳат хато қилиш ва ўша хато устида ишлаб, уни кейинчалик қайта такрорламаслик ҳисобланади. Келинг, бир тажриба ўтказайлик, ҳозирнинг ўзидаёқ бир варақ қоғоз ва ручка олинг! Илтимос эринмасдан, олинг..

Энди мен айтган нарсаларни бирма-бир бажара боринг.

– Тасаввур қилинг сиз бир ёшдасиз, айланани қандай чизган бўлар эдингиз, чизинг!

– Энди тасаввур қилинг, 3 ёшдасиз, ҳар ҳолда юришни биласиз, тилингиз бурролашди, энди ўша пайтда қандай чизганман деб айта оласиз, чизинг!

– Ана энди биринчи синфни тугатдингиз, алифбони биласиз, қандай чизгансиз?

– Энди сиз геометрияни тугатган, ақлингизни танийсиз, шу ҳолатда қандай чизасиз?

Агар чизганларингизни синчковлик билан кузатсангиз сезилади: доимо ривожланиш қилгансиз, ҳозиргидек чиройли ва текис айлана чизиш учун сиз неча марталаб хато ва камчиликлар қилиб, 1000 марталаб нотўғри чизиб ўргангансиз. Айнан шу нарса ўрганишининг асоси ҳисобланади.

Ҳар қандай янгилик бошида қийинчилик туғдиради, кейин осонлашади, ҳеч қачон бошиданоқ ташлаб кетманг. Бутунжаҳон Рубик-Кубикларини териш мусобақасида қатнашчи рубик кубикларини 6 секунда ҳамма рангларини таради, тасаввур қилиб кўринг-а: 1-2-3-4-5-6 дегунча кубикни яшин тезлигида териб қўйилади. Улар тиниб-тинчимамай, эртаю кеч машқ қилиб бу даражага етишишган. Айнан рубик-кубиклар инглизча айтиладиган «Practice makes perfect» мақолини исботи ҳамдир, «машқ мукамалликка элтади».

Ақл харитаси ёки замонавий концепт олиш

Инглиз тилида бу сўз «mindmapping» дейилади, буни ўзбек тилига қандай таржима қилишга бошиб қотиб қолди. Баъзи бошқа миллат вакиллари уни хотира картаси, ақл калити, деган, мен эса уни «Ақл харитаси» деб атадим. Ақл харитаси Тони Бузан томонидан кашф қилинган. Ақл харитасини тушунтиришдан аввал, келинг, бизнинг анъанавий концепт олиш усулимиздаги муаммони тушуниб етсак.

Конспект нима учун керак? Муҳим хабарларни ёзиб олиб, кейинчалик уни такрорлаш учун, албатта. Конспект деса «Шурикнинг саргузаштлари»даги бир лавҳа ёдимизга келади. Унда Шурик ва Нина имтиҳонга тайёрланишганида концептнинг ўрни беқиёслиги кулгили воқеалар орқали яққол кўрсатиб ўтилган. Маърузаларни мужассамлаб бир нарсани айтишим мумкин: зерикарли. Негаки концепт олинганда бир хил ручкадан фойдаланган, расмлар туширилмаган (бир хил ручкада ёзиш ҳам бу бир мисконцепциядир, ёшлигимизда мактабда ўқиб юрган пайтларимизда, ўқитувчилар фақат кўк ручкада ёз, қизилни ишлатма деб миямизга уқтириб қўйган. Ҳозирги замонавий тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатмоқда, ранг-баранглик миямизга ёқади. Шунинг учун турли хил рангдаги ручкалардан фойдаланиш тавсия қилинади.

Анъанавий концепт олишдаги муаммолар: унда калит сўзлар ва асосий маъноларни топиш қийин, бир хил рангда бўлиб эслаб қолиш қийин, улар доимо бир хил кўринишдаги рўйхатлардан иборат, ҳам вақт бой берилади, ҳам кераксиз сўзлар ёзиб қолинади. Калит сўзлар ва ғояларни қидиришда муаммога дуч келасиз, натижада умумий маънони тушуниш қийинлашади. Устига-устак у миямизни ижодий ишлашдан чалғитади. Оқибатда зерикамиз, диққатимизни йўқотаётганимиздан нолиймиз, вақтни беҳуда совурувчи концепт олишга ўрганиб қоламиз, таълимга бўлган қизиқиш камаяди. Тўғри, бундай концепт олиш камроқ фикрлашга ва китобдан ёки маърузачи айтган сўзларни тўғри-

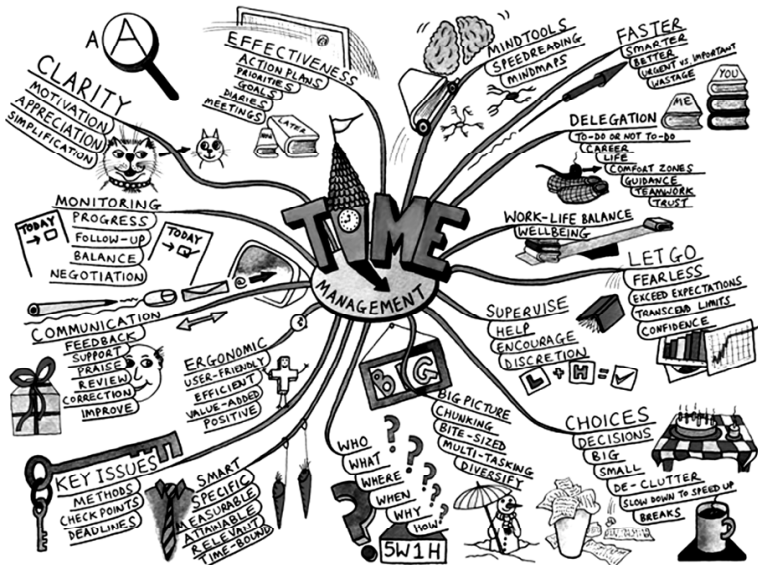
дан-тўғри ёзиб олишда қулай, аммо, айнан шунинг учун ҳам бу усул ўрганишда сустликка олиб келади, фаол ўргана олмаймиз.

Конспектга замонавий қараш!

Тони Бузан ақл хариталарига жуда катта эътибор берган ва уни мукамал услуб сифатида таърифлаган, мен ундай дейишдан ўзимни тияман, чунки бунда мукамаллик йўқ – мен ақл харитасидаги баъзи фикрларни анъанавий концепт олиш билан бирлаштириш кераклигини маъқуллайман. Ҳар кимнинг мияси маълумотни турлича қабул қилишга мойил. Шундай бўлса-да ақл харитасининг бир қанча фойдаси бор ва сиз ундан фойдаланишингиз мумкин.

Ақл харитаси миямизнинг ишлаш тамойилига мос бўлиб, унда асосий ғоя марказга қўйилиб, шу ғоядан бошқа асосий мазмунлар шохлаб чиқади, чиққанда ҳам шу мазмунларга ассоциациялар ҳамда расмлар чизиб умумий тарзда эслаб қолишга ҳаракат қилиш бўлади. Ақл харитаси ҳаётимизнинг кўплаб жабҳаларида ишлатилиши мумкин: нутқни тартибга солиш, қарор қабул қилиш, бизнес таҳлили кабилар булар. 22-расмга қарасангиз, вақтни қандай бошқариш ҳақидаги ақл харитаси кўрсатилган. Унга эътибор берсангиз, расми умумий тарзда бир қарашда кўрасиз, анъанавий концептда эса бунинг иложи йўқ. Ундан ташқари, бу усулда расмлар чизиб, эркинликка йўл берасиз, асосий ғояларни кўрасиз, ранг-баранглик ва қизиқарли ўрганиш миянгиизнинг икки яримшарининг ишлашига олиб келади.

Шу сабабли, миямиз рўйхатли хабарни яхши эслаб қолмайди, ақл харитаси учун эса бундай муаммонинг ўзи бўлмайди. Конспект олишда фақатгина ёзиб қўйманг, расмлар чизишни ҳам унутманг. Келинг, тан олайлик, биз дарсда зерикканимизда нима қиламиз, кўпчилик партага ёки дафтарнинг орқасига чизади – расм чизиш миямизнинг эркинлигини хуш кўришини билдиради. Конспект олаётганда расмларда асосий мазмунни кўрсатаётганингизда ҳечам уялманг, бу маълумотни яхши эслаб қолишингиз учун муҳим. Ўқитувчи,



22-расм. Ақл харитаси.

расм чизма деса, тушунтиринг: маълумотни эслаб қолиш муҳимми ёки конспектни улар айтганидай фақат сўзлардан иборат қилиш муҳимми?

Бундай расмлардан инсониятнинг даҳолари ҳам фойдаланган, уларни 1-иловада кўришингиз мумкин. Буюк олимлар ҳам ўз кундалик дафтарларига расмларни чизиш билан банд бўлишган, иловага қарасангиз, уларнинг айримлари келтирилган.

Кучли яратувчан қобилият соҳиби – Ақл харитаси кашфиётчиси Тони Бузан 1942 йилнинг июнь ойида Лондон шаҳрида таваллуд топди. Тони Бузанда инсон хотираси ва миясига қизиқиш уйғониши жуда қизиқ кечган экан. Ўзининг айтишича, бир куни университет имтиҳонларига тайёрланаётганида кутубхонага кирибди ва инсон хотирасига оид китоб сўрабди. Кутубхоначи уни психология бўлимига жўнатди. У ердаги китоблар, асосан, миямизнинг тузилиши ҳақида бўлгани учун кутубхоначига: «Менга миямиз ҳақида

эмас, миямиздан қандай фойдаланиш тўғрисидаги китоб керак» деб яна таъкидлабди. Хуллас, бундай китоб йўқлигидан таажжубланиб, танамизнинг энг зарур бўлган аъзоси бўлмиш миямиз, яъни биз ишлатиб турган «Суперкомпьютер»имиз ҳақида ҳеч нарса йўқлигидан хўрсинибди. Шу воқеадан сўнг ҳаётини айнан мана шу соҳа ривожига бағиш-лашга киришган экан. Ҳозирда эса у айнан шу соҳанинг дарғаси ҳисобланиб, инсон имкониятларининг ривожини учун курашувчи собитқадам тренерга айланди. Инсон миясини қандай ривожлантиришни у кишидан ўрганганлигимиз учун дунёдаги кўплаб одамлар каби мен ҳам бу инсондан миннатдор эканимни айтишим ҳар қарзим, ҳам фарзим.

Узоқ муддатли изланишлардан сўнг, Тони Бузан ўз акаси академик Барри Бузаннинг кўмагида, таълим соҳасида сезиларли ривожланишга сабабчи бўлган «Mindmapping», яъни «Ақл Харитаси» техникаларини яратди. Бугунги кунда ушбу «Ақл Харитаси» дан фойдаланиб, унинг афзалликларини тан олаётган минглаб педогог ходим, профессорларни топишингиз мумкин. Бу техника орқали ёдда сақлаб қолишнинг яхши томонлари шундаки, у ўз ичига турли ранглар, турфа расмлар ва керакли маълумотнинг калит сўзларини қамраб олади. Унинг ёрдамида бутун бошли китобни ёки бир инсоннинг биографиясини бир варақ қоғозга жойлаш орқали эслаб қолишингиз мумкин. У нафақат яхши эслаб қолишга, балки миямизнинг чап ва ўнг қисмлари ранглар ва расмлар орқали бир меъёрда ишлашига ёрдам беради. Қуйида сиз Тони Бузаннинг ҳаёти ва эришган ютуқлар ҳақида яратилган «Ақл Харитаси»ни кўришингиз ва унинг қай даражада самарали эканлигини билишингиз мумкин. У 2006 йилининг декабр ойида мана шу «Ақл Харитаси»ни яратишга мўлжалланган «Mindmap» деб номланган компьютер дастурини яратди ва ўзининг веб-сайтига жойлади.

Бошқа ўрганиш усуллари

Дўстим Бобур Муродуллаев билан бўлган суҳбатда шунга амин бўлдимки, у ёшлигидан бери ўзи билмаган ҳолда мнемоника техникаларини ишлатар экан. Ўзининг бу ёдлаш усулини деярли ҳеч ким билан баҳам кўрмаган бўлса-да, қандай ишлатаётганининг ўзи мен китобда баён қилган мақсадли ёдлаш тамойилига асосланади. Унда дўстим Симпсон мультфильми қаҳрамони Гомерни тасаввур қилиб, ёдлаб қоладиган иш ҳаракатни ва маълумотларни ҳикоя қилиб тузади. Энг қизиғи, тасаввур қилганида ҳам кулгили қилишга ҳаракат қилади ва бу маълумот хотирасида яхши қолишига олиб келади. Ҳатто имтиҳон материалларини эслаб қолишда фойдаланади. Кўриб турганингиздек, мнемоника техникаларини татбиқ қилса бўлади, фақат уни хотирамизга ёрдамчи қилиб, мақсад йўлида ишлатиш керак.

1. Тестларни ечиш ўрганишни тезлатади.

Тестларни ечиш фақатгина ўқишдан кўра анча фойдали. Аслида, бу бироз интуицияга тескари деб айтишингиз мумкин, зеро кўп вақтни ўқишга сарфлаш ўрганишни энг юқори даражага олиб чиқади, аммо бир қанча манбаларда қуйидаги натижалар қайд этилди: мавзуга оид тестни ечиш ўрганган материални эслаб қолишда ўз фойдаларини кўрсатади. Бир тадқиқотда талабаларга ўқишга вақт берилади, кейин тестда синаб кўрилади, натижада бу гуруҳ вакиллари узоқ муддат давомида материални эслаб қолишган. Бу натижа бошқа талабалар орасида ўтказилганда, гарчи уларга қўшимча вақт берилган бўлса-да, улар биринчи гуруҳдан пастроқ натижа кўрсатибди. Очиги, бу усул менга бирмунча таниш, ҳалигача эсимда: абитуриентлик пайтимда барча абитуриентлар каби 1 йил давомида жуда катта ҳажмдаги хабарни эслаб қолишимга тўғри келар эди, репетиторининг тавсиясига кўра адабиёт фанидан тайёрланганда барча талабалар савол ва тест тузиб келарди, кейин эса бир-биримизга тарқатилар эди. Оқибатда, биз икки томонлама фойда олар эдик: ҳам ўзимиз бевосита савол тузишда қатнашардик, ҳам бош-

қаларнинг саволларига жавоб берар эдик. Жавобларни текшириш ҳам осон кечарди.

2. Айтиб бериш.

Ўқилган маълумотни ўз-ўзингизга айтиб беришга ҳаракат қилиб кўринг, манбага қарамасдан албатта. Эслаб айтиб берилаётганда эсдан чиқиб қолган айрим сўзларга бир бир қараб, луғат ёдланаётган бўлса бир томондан беркитиб олиш керак ёки шеър ёдлашдаги энг фойдали усул ҳам шундай. Агар овоз чиқариб ёдласангиз, бу ҳам фойда бериши мумкин, бу эътиборингизни маълумотга қаратишга мажбурлайди.

Ўзингиз ўйлаб кўринг, шунчаки ўқийверишдан нима фойда, 2 соатлик ўқиш ўрнига ярим соат ўқиб, уни такрорлаб, эсингизда борини ўзингизга айтиб бериб, ўзингизни текшириб олганингиз яхши эмасми – шу тариқа ўқилганга аниқлик киритиб олинса, ўқиш унумли, эслаб қолиш ҳам узоқроқ бўлар экан.

Айтиб бериш сизни фаол ўрганишга чорлайди. Кўпчилик манбани ўқиётганида пассив ўқиш билан овунади. Ўзингизга айтиб бериш орқали сиз фаол ўқишга, деталларга эътибор бериш кўникмасига эга бўласиз, бундан ташқари бу ҳолат такрорлашни ўз ичига олади ва нимани ўқиётган бўлсангиз, шунга эътибор бера бошлайсиз. Бу орқали кейинчалик сизга керак бўлувчи иш билан ҳам шуғулланасиз, яъни ёдга келтириш билан.

Бошқаларга ўқиётганингизни ўзингизга айтиб бериш билан маълумотларни ёдла, деб тавсия берманг, аксинча бундай қилишнинг афзалликларини тушунтиринг. Далил ва китобда келтирилган илмий ашёлардан бир қанчасини айтсангиз болада қизиқиш уйғонади, бу усул бир марта қўлланилганидан кейин ёқиб қолади.

3. Ўзгаларнинг тажрибасидан фойдаланиш керак.

Ақлли инсон керак бўлган нарсани ва ёдлаш техникасини топади. Аммо буни эплай олмаганлар нима қилиши керак? Бунга Афзал Рафиқов ажойиб тарзда жавоб қайтарди: бошқаларнинг тажрибасидан фойдаланиш керак. Айнан ушбу гапни исботлаш учун илмий адабиётларни кўздан ке-

чирдим: ўрганишда биз доимо имитация-тақлид қилиб ўрганамиз ва ўзгалар, айниқса, энг зўрларнинг ривожланиш йўлини андоза қилиб ўргансак бўлади. Шунинг учун ҳам Эйнштейн каби буюк даҳоларнинг фикрлари оқимига тушиш ва уларнинг босиб ўтган йўллари англаш катта ёрдам беради.

4. Нимани ўрганган бўлсангиз бошқа бир инсонга ўргатинг.

Learning as Teaching (Ўргатиш орқали ўрганиш) бу жуда оммабоп методика ҳисобланади. Ҳалигача эсимда, мактабда математика ўқитувчимиз Марғуба опа менга мавзуга тайёрланиб келиб, ўқувчиларга тушунтириб беришимни тайинларди. Бу, албатта, мавзуни яхши тушунишимга сабаб бўларди, лекин тушунтириш озгина қийин. Агарда сиз буни эплай олсангиз, мавзуни яхши ўрганганингиздан далолатдир. Аристотелнинг гапи билан айтганда «Мен тушунганим учун ўқитаман».

Бу методика ишлашининг бошқа бир сабаби шундаки, сиз хабарни ўрганар экансиз, тушунтириш учун ўз тажрибангиз ва сўзларингизга таянасиз. Институтда бир нарсани сезганманки, имтиҳонлар яқинлашган сари қайсидир фан юзасидан дўстимга мавзуларни тушунтириб берсам, ўз билимим мустаҳкамланган.

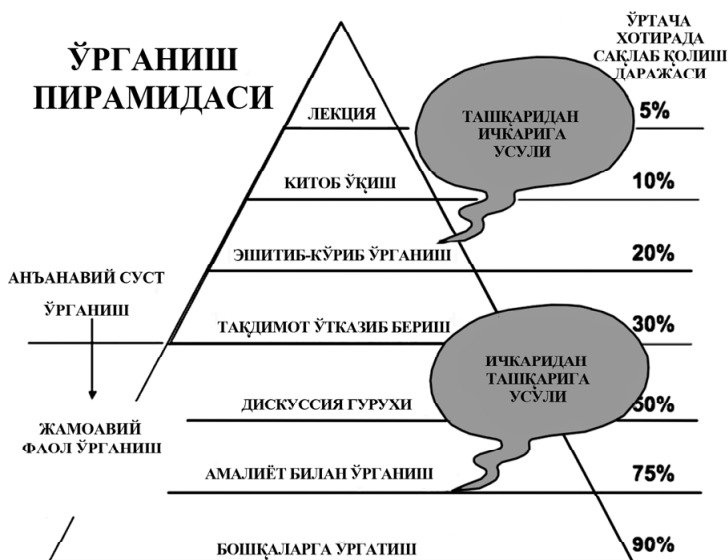
5. Амалий тажрибага эришинг.

Биз китоб ўқиймиз, маъруза тинглаймиз, кутубхонада вақт ўтказамиз ёки интернетда кезамиз. Маълумот ёзиб олиш қайсидир маънода фойда берса-да, билимни ҳақиқий ҳаётга татбиқ этиш эслаб қолиш ва тушунишнинг энг зўр усуллари билан биридир. Агар спорт билан шуғуллансангиз ёки янги машқларни ўргансангиз, амалий машқлар билан шуғулланиш машқни яхши ўрганишдаги катта юксалишдир. Ёки машина ҳайдаш назариясини яхши билишингиз мумкин, лекин амалиётсиз бу билим чуқур бўлмайди ва кўп амалиётга чиқиш орқали кейинчалик қийналмасдан машинани бошқара оласиз.

6. Жавобнинг мантиғини англаш уни эслаб қолишдан кўра самаралироқ.

Ўқитувчиларимнинг саъй-ҳаракатлари туфайли математикага бошқача меҳр қўйганман, улар доим такрорлашарди: жавобни эслаб қолманглар, уни қандай чиқаришни билиб олинглар. Ҳа, бу усул орқали ҳозир ҳам мен учбурчакнинг юзи, Герон формуласи ва бошқа кўплаб формулаларнинг қаердан келиб чиққанлигини биламан, ҳалигача уларни эслайман. Формулами ёки қандайдир хабар керак бўлса, қаердан илдиз отиб чиққан бўлса, уни ўша ҳолича эслаб қолиш узоқ муддат давомида хотирангизда ўрнашиб қолишни кафолатлайди. Баъзи пайтларда жавобни эслай олмайсиз, лекин ана шундай ҳолатларда ҳам сиз жавобга, унинг мантиғи орқали етиб боришингиз мумкин.

Келинг, буларнинг ҳаммасини жамласак. Бу жамлаш баробарида мен интернетдаги ўрганиш пирамидасига дуч келдим. Бу расмда бошқа ўрганиш стратегиялари ҳам мужассам.



23-расм. Ўрганиш пирамидаси.

Эдгар Дейлнинг тадқиқотига кўра, биз ўрганишда шу усуллардан фойдалансак, хотирада сақлаш қиймати расмда кўрсатилганидек бўлади. Тўғри, кимдир юқоридагиларнинг қайсисидандир устундир, дейишингиз мумкин, айнан ўзи китобдан ўқиса 10 % эмас, балким 80 % эслаб қолар. Бу гапда жон бор, китобимда кўп таъкидланганидек, ҳаммаси сизнинг ўрганиш усулингизга боғлиқ. Ундан ташқари, бу худди зинапоядек қурилган. Сиз кимгадир ўргатиш даражасига чиқишингиз учун пухта билимга эга бўлишингиз ва маъруза, китоблардан ўрганиб пирамида тубига етишингиз керак.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Ўрганувчи аввал ўзини ўрганиши лозим, ўзининг ўрганиш қобилияти ва ўрганиш ёйини билиши керак, шунга қараб маълумотни тез ёки секин ўзлаштириши мумкин.

√ ОК платформаси бу сиз ҳар қандай қобилиятда дуч келувчи ўргача натижа бўлиб, у сизни профессионал ёки ҳаваскорликдан ажратиб туради. Уни енгиш учун комфорт зонадан чиқиш, кўпроқ хато қилиб шу хато устида ишлаш, тўғриловчи мулоҳазани экспертдан эшитиш ва қийналган жойларида кўпроқ ишлаш талаб этади.

√ Конспект олишда ҳозирда кўп ишлатилаётган усуллардан бири бу ақл харитаси бўлиб, унда асосий ғоя марказга қўйилганидан сўнг шу ғоядан бошқа асосий мазмунлар чиқади, чиққанда ҳам шу мазмунларга ассоциациялар ҳамда расмлар чизиб умумий тарзда эслаб қолишга ҳаракат қилиш бўлади.

√ Бошқа ўрганиш стратегияларига тест ечиш, ўз-ўзингизга айтиб бериш, ўзгалар тажрибасидан фойдаланиш, ўргатиш орқали ўрганиш, амалий тажриба ва ўрганиш пирамидасига амал қилишлар мисол бўлади.

√ Имтиҳонга тайёрланаётганда ҳеч қачон бир кун аввал тайёргарлик қилманг, у эсдан чиқаришга олиб келади.

ИККИНЧИ БОБ. ТЕЗРОҚ ЎҚИШНИ ЎРГАНИНГ

*Яхши китоб ўқимайдиган инсоннинг,
умуман, китоб ўқимайдиган инсондан
устунлик жиҳати йўқ.
Марк Твен*

Speed-Reading ёки тезроқ ўқиш бўйича саноқсиз китоблар мавжуд. Бу сўзни ўзбек тилига ўгираётганда озгина муаммога дуч келдик, лекин менимча, энг яхшиси, тезроқ ўқиш деган тахминга келдим. Негаки, ёшлигимдан биламан, тез ўқиш деб 1 дақиқада қайси ўқувчи нечта сўзни ўқишга айтиларди. Аммо ҳақиқий тезроқ ўқиш аслида Тони Бузан ёзганидек, кўз орқали билишга асосланган, гарчи ўзим ўта кучли тез ўқийдиган инсонни кўрмаган бўлсам-да, ҳаётимда 400 дан тортиб 1000 тагача сўз ёдлаб қолишга муваффақ бўлганман.

Тез ўқиганингизда, асосий ғояни яхши илғаб оласиз ва тушунишингиз осон кечади, оқибатда мавзуни яхши эслаб қоласиз. Тушуниш бу хотиранинг бир қисми. Бу иддаони тадқиқотлар қайта-қайта исботламоқда, тез ўқилганда асосий ғояни ушлаб қолиш осон. Буни текшириш учун қуйидаги гапларни, секин ва ҳамма деталларига эътибор бериб ўқиб кўришга ҳаракат қилинг:

тез роқ ў қиш се кин роқ ў қиш дан кў ра тушун иш да ра жасини оши риш да анча унум ли экан лиги аниқ ланди.

Қийинми? Албатта, қанчалик секин ўқисангиз, миянгиз фикрлаши ҳам секинлашади, лекин миямиз бундай фикрлашга мослашмаган ва сиз асосий ғояни илғаб олишда муаммога дуч келасиз. Шунинг учун тезроқ ўқимоқчи бўлсангиз миянгиздаги шу нотўғри тушунчани олиб ташланг.

Тезроқ ўқишнинг ўлчови – бир дақиқасига нечта сўзни ўқиб олишда ва уни 80 %дан ортиқ даражада эслаб қолиб тушуниш билан ўлчанади.

1. Кам даражада ўқувчи 10- 100 та сўз дақиқасига
2. Ўртача 200-240 та сўз дақиқасига
3. Олий маълумотли 400 та сўз дақиқасига
4. 100 тадан 1та одам 800-1000 та сўз дақиқасига
5. 1000 тадан 1 та одам 1000 дан ортиқ

Даражалар ортишига сабаб бу ўқувчиларга қўйилувчи талаб ва вақт муаммоси, шунинг учун катта курсдаги ўқувчилар озгина маълумотни тезроқ ўқиш учун мотивацияга эга бўлади. Кўрганингиздек, мотивацияга ҳам боғлиқ. Ўқишни битирганидан кейин эса худди мотивация камайгани сингари ўқиш секинлашиб боради.

Ундан ташқари, мен ўзимда сезганманки, кўпинча, 400 дан ортиқ сўзни кўриб чиқишни эпласангиз етарли бўлади. Шунинг учун бу боб айнан 400 тадан ортиқ ўқишга доир мисоллар беради. Агар янада чуқурроқ билим олмоқчи бўлсангиз Тони Бузаннинг «The Speed Reading book» деган китоби ва шунга оид бошқа китобларни тадқиқ қилишингиз мумкин. Балки келажакда ўзим ҳам шу мавзу бўйича тадқиқотлар ўтказиб, бу ҳақда китоб ёзишим мумкин.

7-машқ

Ана энди сиз ўзингизнинг ўқиш тезлигингизни аниқланг. Чунки сиз ҳозирги тезлигингизни билмасангиз ўзингиз хоҳлайдиган тезликка етиша олмайсиз. Ҳозир сиз хоҳлаган газетангизни олинг. Секундометрни тоғиб 10 дақиқага қўйинг. Сўнгра ўқишни бошлашингиз мумкин, ўқиганда ҳам оддий тарзда. Беш дақиқани тугатишингиз билан тўхтатинг. Энди ўқиб чиққан сўзларингизни санаб чиқасиз ва чиққан сонни 10 га бўласиз. Ана шу натижа сизнинг ўртача ўқиш тезлигингиз.

Энди тушунини даражангизни аниқламоқчи бўлсангиз, газетадан ўқиган жойингизни белгилаб, шу жойгача тушунганингизни бошқа бировга айтиб бериб, ўртача тушунини даражангизни аниқланг. Агар 70-80 % га чиққан бўлса демак, бу яхши натижа.

Тезроқ ўқишнинг асосида имкон қадар кўпроқ асосий ғояни кўриб қолишингиз ётади. Бир қарашда сиз иккита сўзга эътибор бериб, умумий маънони тутиб қоласиз. Бу албатта, машқ талаб қилади ва сиз машқлар орқали янада кўпроқ маълумотни эслаб қоладиган бўласиз. Яъни сиз сўз

бирикмаларига эътибор берасиз, ахир гапларнинг мазмуни айнан шу сўз бирикмаларининг бирлашмасидан иборат, ҳеч қачон сиз алоҳида сўзлардан гапнинг мазмунини ушлаб қола олмайсиз. Шунингдек, гапга мазмун бағишловчи ёки биринчи даражали сўзларга эътиборли бўлиш керак – эга ва кесим, қолганлари эса иккинчи даражали, ундан кейин кўпроқ отларга эътибор берилса, маънони тушуниш осон кечади.

Ўқишни бошлаганда сиз ички муаммоларни ва ташқи муаммолардан холи бўлишни ўрганишингиз даркор. Биринчидан – ўқиётганда хаёл бошқа муаммода бўлмаслиги учун концентрация машқларини қилиш ва озгина-озгинадан, кундан-кунга ошириш билан янада сифатли ўқишга эришасиз. Иккинчидан, ўқийдиган муҳит ҳам муҳим, у сизга халақит бермаслиги ва илҳом бағишлаши лозим, шундай жойни топиб ўқишни амалга оширинг. Учунчидан, бизнинг мактабларнинг ишлаш тамойили асосида ҳеч ким ўзининг қайси пайтда ўқиш, мияси учун қулайлигини аниқламайди, буни аниқлашга озгина вақт ажратишингиз сизга кўплаб совғаларни тақдим этади. Ўз устингизда тажриба, ўтказишингиз мумкин: сиз бойўғлимисиз ёки булбулмисиз? Яъни миянгиз эрталаб яхши ишлайдими, кундузи ёки кечки пайтдами – қайси пайтда ўзингизни қулай ҳис қилсангиз айнан шу пайтда энг қийин дарсларни бажаринг. Бир дўстим дарсни, одатда, кечки 12 дан кейин дарс қилишини айтди. Тўртинчидан, ўқиётганингизда албатта ручка ёки қалам, энг бўлмаган тақдирда, қўлингизни кўрсаткич қилиб олинг – тадқиқотлар кўрсатадики, китоб ўқиётганингизда кўрсаткичга эга бўлсангиз ўқишда тезликка ва чалғиб қолмаслик даражасига эришасиз. Шу каби майда деталлар сизни китоб ўқишга бўлган муҳаббатингизни оширади. Тўғри ва тезроқ ўқиш нафақат сизга хурсандчилик олиб келади, балки хотирангизни ҳам мустаҳкамлайди.

Кўпчилик китобни кўзига яқин қилиб ўқийди бу – нотўғри. Келинг, буни исботлаш учун бир тажриба ўтказсак. Қўлингизни узун қилиб олдинга ёзинг ва кўрсаткич бармоғингизга қараб туринг. Энди кўрсаткич бармоғингизни аста-секин бурнингизга яқинроқ олиб келинг, токи бармоғингиз

учи бурнингизга жуда яқин турсин. Бироз фурсат кўзингиз билан фақат бармоққа қараб туринг. Натижа – кўзингизга оғриқ кирганини сезасиз.

Калит сўзнинг қудрати

*Агар сиз мавзунинг осонгина тушунтириб
бера олмасангиз, уни умуман, яхши
тушунмаган бўласиз.
Эйнишай*

Ҳар бир системада калит сўзлар, уларга қўшимча калит тасвир ишлатилади. Китоб ёки мақоланинг фикрлари асосида ғоя бўлади ва ўша ғоялар кўпгина гаплардан иборат бўлади. Гапларни эса бир қанча калит сўзларга бирлаштириб олиб келса бўлади ва эслаб қолиш ҳамда ғояни илғаб олишга осонлик олиб келади. Айнан 14-расмга эътибор беришингиз ушбу гапларимизни исботлайди.

Сиз миянгизда эслаб қолишингиз керак бўлган тасвирни қандайдир калитли тасвир сўзга боғлашингиз керак бўлади. Ва улар орасида боғланиш қуйидагича бўлиши керак: Ақл хариталарини тушунтиришни бошлаганимизда айтганимиздек, калит сўзга жамланган ахборот, бутун параграфни ёки китобни жамлаб кейинчалик калит сўз орқали бутун параграфни қайта эсласа бўлади. Баъзида китобдаги умумий фикрни эслаб қолишга ҳаракат қилганимда мен китобнинг асосий ғоясини расмга айлантириб бир маконимга қўйиб кетаман. Масалан, бундан 4 йил олдин бир таниқли муаллифнинг молияга оид китоби қўлимга тушиб қолди ва ундаги асосий ғоя кўзгу рефлексиди. Мен уни ўқийдиган чоғимда фикрлар патнисимга Кўзгунинг тасаввур қилиб, унда муаллиф ўз аксини кўраётганини тасаввур қилдим, натижа – ўша китобнинг асосий ғояси ҳамон ёдимда. Баъзида китобдаги фактларни ҳам шу усулда эслаб қоламан. Бу усул аслида нутқ ёдлаш ёки бошқа бобларда айтилган техниканинг ўзи. Ҳар қандай ҳолатда калит сўзнинг ўрни беқийёслиги сезилиб турибди.

SQ3R – тезроқ ўқиш усулими?

Умуман олганда, ўқишни ҳаммаям билиши мумкин, лекин унумли ўқишни ҳар ким ҳам билавермайди. Ўзим тез ва унумли ўқишга оид китобларни ўқиб юрганим учун ҳам, бошқаларнинг қандай ўқишини кўп кузатаман, кўпчилик тез ва тўғри ўқишни билмаслиги мени таажжублантиради. Бир китобда ўқигандим, яхши ўқиш усули: бу ўз ичига унумли ўқиш стратегияси, материални энг керакли қисмларини ажратиб олиб уни эслаб қолишга кўмаклашувчи ва албатта, вақт тамойили бўйича ўта фойдали ҳамда ўрганишга осон бўлган усул дейилган эди.

Хуллас, юқоридаги талабларни ҳисобга олиб, SQ3R деб номланувчи тизим ишлаб чиқилган. Ўзим бу тизимдан анчадан бери фойдаланаман. Бунинг фойдасини сезганим учун сизларга ҳам SQ3R тизимини ишлатиб кўришни тавсия қиламан. Бу методикани хоҳлаган материалга татбиқ қилса бўлади, хоҳ инглиз тилидаги матнга, хоҳ узун ва катта китобни ўқишга ва хоҳ математика ва илмий китоблар мутолааси ёки тест материалларига ҳам ишлатса бўлаверади.

Оддий ахборотни ўқиганимизда ёки уни кўр-кўрона такрорлаётганимизда биз пассив тарзда ўқиймиз, ваҳоланки, ўқишдан асосий мақсад танқидий фикрлашни ривожлантириш, саволлар бериш ва шу орқали далилларни жамлаш ҳисобланади. Айнан ушбу метод сизга шундай усулни таклиф этади. Демак, SQ3R бу 5 та қисмдан иборат бўлган тизим бўлиб, SQ3R ўша босқичларнинг бош ҳарфларидан ташкил топган инглизча усул, S-survey-тадқиқот, Q-question-савол, 3R бу 3 та R ҳарфи бўлиб, 1-R Read ўқиш, 2-R Recite - Айтиб бериш, 3-R Review Қайта кўриб чиқиш. Энди эса, бирин-кетин уларнинг ҳар бирига тўхталсак.

1. Тадқиқот

Тадқиқ қилиш – китоб муқаддимасига кўз югуртириш ва мундарижани кўриш, ҳар бир боб бўйича хулосаларни кўриб чиқиш, расмларга эътибор бериш, ҳар бир параграф сарлавҳасини кўриш ҳамдир. Бундан мақсад ўқиётган маъ-

лумотингиз ҳақида сизда олдиндан умумий эскиз ҳосил қилишдир. Баъзида китобнинг қисқача хулосалари китоб орқасида берилади ва илмий хулосаларга кўра, дастлаб хулосани ўқиш хотирага мавзунинг асосий фикрларини яхши эслаб қолишда фойда берар экан. Бу илмий исботланган. Бундай таҳлил худди харитани олдиндан кўриб олишдек ёки расмли бошқотирманинг умумий кўринишини биринчи кўриб олиб кейин бирма-бир уни мослаб териб чиқиш каби қўлланилади, ахир кўр-кўрона ўқиш асосий мақсадга етказмайди.

Ундан ташқари, бу босқичда, матнни ўқишдан олдин умумий хулосани кўриб чиқиш учун имкон яратади. Тез ўқишда бунинг жуда катта фойдаси бор. Чет элдаги **тезроқ** ўқиш курсларининг аксарияти айнан ушбу усуллардан фойдаланади. Негаки, матннинг қаерида қандай нарса борлигини билишингиз ҳам ўқиш тезлигингиз ошишига сабаб бўлади.

Ўзимдан мисол, мен доимо янги китобни қўлимга олсам уни аввало синчиклаб тадқиқ қиламан, у ҳақида маълумот тўплайман ва бу нарса кейинчалик ичидаги маълумотларни ўқиётганимда эслаб қолишда ва муаллифнинг асосий ғоясини тушунишда жуда асқотади.

2. Савол

Савол бериш бу инсониятнинг энг ажиб хислатларидан биридир. Китобни ўқишдан аввал мен доимо ўз-ўзимга савол бераман: бу китобдан менга нима фойда? Муаллиф нега бундай сарлавҳа танлади? Бобларнинг жойлаштирилишида қандай маъни бор? Бу боб нима ҳақида? Бу маълумотларнинг менга қандай нафи бор? Шундан кейин китобга бошқача қараб, ўқишга фаол киришасиз. Пассив (суст) ўқиш эса бундай саволларсиз, нима ёзилган бўлса ўқийвериш каби унумсиз бўлади.

Савол бериш одамни жавоб бергандан кўра ақллироқ қилади, дейилганди бир сериалда. Буни қарангки, савол бериш нафақат сизни ақлли қилади, балки маълумотни эслаб

қолиш ва мазмунга эътибор билан ёндашишга олиб келади. Саволлар қизиқишларингизни ўзида мужассам қилади, мутолаангизга қандайдир мақсад бағишлайди. Мен ўқувчиларимга айтаман: мақсадсиз ҳеч қачон параграфларни ўқиманг. Китоб ўқиш ҳам мақсадсиз бўлмайди.

3. Ўқиш

Баъзилар учун бу усулнинг 3-босқичи энг сўнггиси, баъзилар учун эса бу ягона йўлдир, лекин саволларингизга жавоб топиш мақсадингиз бор экан, ўқиш учун ўқишингиз керак. Буни айниқса тест, имтиҳонларга тайёрланганингизда сезиш мумкин, ўқиганда ҳам ҳамма нарсага эътибор бериб ўқиш лозим. Расмлар, жадваллар ва графаларга алоҳида эътибор бериш лозим, негаки улар ҳарфлардан кўра кўпроқ эса қолади.

Ўзимга ёққан китобни ўқиш мобайнида, ручка билан керакли жойини ўзим учун белгилаб, тагига чизиб ва кези келганда, расмлар чизиб ўқишни хуш кўраман. Билмадим, айнан шундай қилиб ўқисам маълумотнинг керакли жойларининг эса қолиши кучаяди ва ўқиш мобайнида озгина танаффус билан фикрлашга ҳам вақт топа олишим китобни эслаб қолишга кўмаклашади. Фикрлай бошлаганимда олдинги босқичдаги саволларимга жавоб топишим кераклигини англайман.

Бундай ўқиш орқали сиз ўқиган маълумотингиздан энг максимал даражада фойда оласиз, мавзуни миянгизда бир структура тарзида шаклланишига ҳам эришасиз. Шунингдек, бу жараён ўқиш давомида сизга аниқ мақсадларни беради ва матндаги ахборотлардан кераклисини кераксизларидан ажратиб олишга ёрдам беради. Умуман, SQ3R усули ўқиш вақтингизнинг сифатини оширади.

4. Айтиб бериш

Бу иккинчи R ҳарфи қайта айтиш, қайта ёдга солиш ва қайта ёзиш каби маъноларга бўлиш мумкин, умуман, бу ўқиган нарсангизнинг хотирангизда қолганини текшириб кўр-

ишдир. Айтиб бериш ва эшлашда калит сўзларни топиш ва энг муҳим фикрларни эслаш олиш, шундан сўнг бу фикрлар сизга хусусий деталларни эслата билиши мантиқан жудаям муҳим. Иккинчи босқичдаги саволларга жавоб беришингиз мумкин: бу оғзаки ёки ёзма олиб борилади.

Эсланаётган пайтда бирор факт ёдга келмаса, қараб эсга туширишингиз муҳим саналади. Айтиб бериш ва саволлар билан қайта кўриб чиқиш талабаларнинг танқидий фикрлаш қобилиятини ҳам ривожлантиради, нуқул такрорлаш ва маърузалар ўқиш орқали тайёрланиш салбий ҳисобланиб, у ўқиш жараёнини суст қилиб қўяди. Аслида эса ўқиш жараёни зерикарли ва суст эмас, қизиқарли ва фаол бўлади. Бу босқичда ўз хулосаларингизни чиқариб, муаллифнинг усулларига эътибор берасиз, конспект олинган бўлса, унга назар солиб ўрганиш жараёнини янада самарали қилишингиз мумкин.

5. Қайта кўриб чиқиш

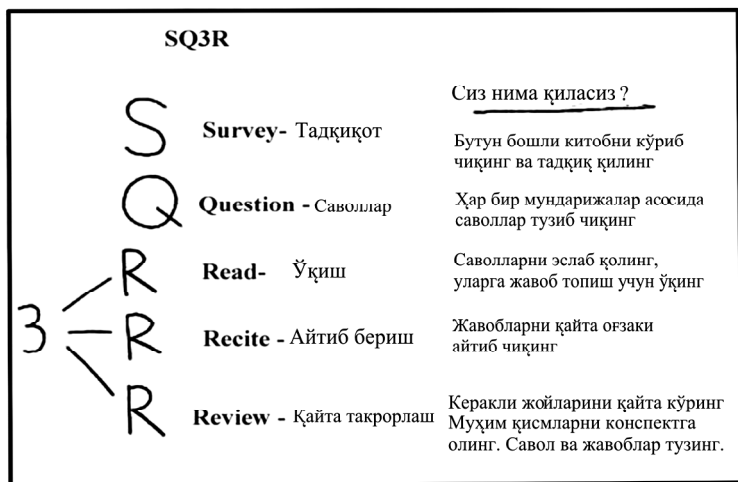
Хулоса ва бобларни эсга тушириш учун бир сидра қайта кўриб чиқишингиз керак. Кўпчилик тезроқ ўқиш курсларидагиларда, бир марта ўқисангиз уни батамом эслаб қоласиз, деган тасавурлар бўлади, аммо зарур пайтда маълумотни такрорлаб турмасангиз, у албатта эсдан чиқиб кетади – шунинг учун ҳам кўпчилик ўқувчилар 6-синфда ўтилган нарсани кейинчалик унутиб юборади ёки талаба 1-курсдаги фандан нима ўтилганини 2 йилдан сўнг умуман хаёлига ҳам келтира олмайди. Қайта кўриб чиққанда мен ўзимга доим савол бераман: келажакда буни такрорлашни қайси соҳаларда ишлатсам бўлади, дейман. Савол беришдан қўрқманг, жавоб топишга эса шошилманг: секин-аста ҳамма сирлар аён бўлади, сизнинг миянгиз уларга жавоб топишга уринади.

Саволлар бериш ва яна озгина такрорлаш маълумотни қайта тиклайди, узоқ муддатли хотирага жойлаштиришни тезлатади Баъзида шундай бўладикки, мен ҳар сафар янгидан такрорлаганимда китобдан янгича маъно оламан, ол-

дин тушунмай эътиборсиз қолган жойларга кўпроқ эътибор бера бошлайман.

Яна бир гап, маърузага борасизми ёки китобни ўқийсизми, ҳеч қачон асосий қисмларини қайта кўриб чиқишни унутманг, бу жуда фойдали. Иложи бўлса, бир ўтиришда соатлаб такрорлагандан кўра, қисқа-қисқа оралиқлар билан такрорла фойдадан холи бўлмайди. Имтиҳонга бир кун қолганда ўқиш ҳам жуда кўп ҳолларда фойда бермайди, лекин бир кун аввал такрорлаш жуда фойдали, фарқи – такрорлаганингизда сизга бир кун аввал ҳеч қандай янги ахборот учрамаслиги даркор. Одатда, кўпчилик талабаларнинг конспект дафтарида имтиҳон саволларига жавоб бўлади, лекин ундан тўлиқ фойдаланилмай имтиҳонга албатта 1 ҳафта ёки 1 кун қолишини кутиш керакми – ҳеч қачон бундай хатога ўзингизни гирифтор қилманг.

Бу усулнинг яна бир афзаллиги унинг табиийлиги ва осон татбиқ қилиниши бўлиб, у айнан ахборотларни имтиҳонга қандай тушадиган бўлса шунга қараб ишлатишни олға суради. Бу усулнинг охирида бир-бирингизга айтиб тайёрларлик қилиш унинг самарасини янада оширади, бу кимдир



24-расм. *SQ3R* ўқиш стратегияси.

тушунмаган саволни бошқаси яхшироқ тушунгани ва шуни бир-бирига айтиб бериши билан изоҳланади. Бунда сиз ҳам ўқийсиз, ҳам эшитасиз, иккита сезги органи маълумотни эслаб қолишда кўмак беради.

Лекин таъкидлаш керакки, бу усул ҳамма учун ҳам фойдали деб топилмаган: айниқса болалар ва ўсмирлар, ёшлар орасида. Ундан ташқари, кўпчилик бу системаси ишлатмайди ҳам, чунки бу жуда кўп босқичдан иборат ва жуда мураккаб. Аммо айтиш мумкинки, ҳамма ҳам бу системани ўзига мослаштириб олса фойдадан холи бўлмайди, умуман олганда, бу тизим тўғри ўқиш йўлини ўргатади. Бу тизим автоматик даражага олиб келинса янада кўп фойда беради.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Тезроқ ўқиш матннинг маъносини тушунишда секин ўқишдан кўра фойдали бўлади. Ўртача тезроқ ўқиш деб, одатда, 1 дақиқада 400 дан ортиқ ва 1000 дан кам сўзни 70 % кўпроқ миқдорда тушунишга айтилади.

√ Сиз ёдлаб қолмоқчи бўлган китобни ёки параграфни калит сўзга мужассамлаб, маконга қўйиб эслаб қолиш муддатини узайтиришингиз мумкин.

√ SQ3R бу айнан тезроқ ўқишни тизимли равишда ўргатадиган усул ҳисобланади, уни чуқур англаб, пухта шуғулланиш бу тизимни кейинчалик автоматик равишда ишлатишга олиб келади.

√ Дастлаб Survey-тадқиқот қиласиз, кейин Question-саволлар бериб аниқ мақсадни аниқлаб оласиз, ўқимоқчи бўлган матндан ўқийсиз, ана энди биринчи R – Read, иккинчи R бу Recite, ўқиган нарсангизни қайта айтиб бериш орқали қанчалик тушунганингизни текширинг ва кейинчалик бир Review-қайта кўриб чиқиш матни тезроқ ва унумли ўқишга олиб келади.

УЧИНЧИ БОБ.
ХОТИРАМИЗНИ СУСАЙТИРУВЧИ ОМИЛЛАР

*Касалликнинг олдини олиш
уни даволашдан кўра фойдали.*

Халқ донишмандлиги

Хотира бўйича муаммоларга ҳам шундай нуқтаи назардан қараса бўлади: хотира ёмонлашишининг олдини олса бўлади. Ушбу бобда мен бунинг олдини олиш ёки профилактика бўйича 14 та маслаҳатни айнан Гарвард Тиббиёт Мактаби профессорининг ва турли илмий журналлардаги хулосаларни мужассамлаштирдим. Хулосалар билан танишиб, мукамал хотира сари яна бир қадам ташласангиз ажаб эмас. Умуман олганда, айтилажак деярли барча тавсиялар зарарсиз, арзон ва амалга оширса бўладиган ҳисобланади. Бу ердаги кўп қонуниятларни биламан ва унга амал ҳам қиламан, дейишингиз мумкин. Лекин мен уларга бошқа тарафдан қарашга ўргатаман, яъни нега ундай, деган саволга жавоб тарзида назар ташлаймиз. Барча қонунларни **мукамал хотира** деган сўзга бирлаштирганман.

Машқларни давомий қилиш керак.

Ушбу ҳаётда тартибга эга бўлинг.

Керак бўлса доимо янги нарсаларни ўрганишга вақт ажратинг.

Атрофдагилар билан кўпроқ суҳбат қуришга интилинг.

Моддий ва маънавий зарар келтирувчи сигареталарни чекмасликка ҳаракат қилинг.

Маъноли ҳаёт тарзига ўтинг.

Алкогол ва психотроп моддалардан сақланинг.

Лозим бўлса, уйқу учун етарлича вақт ажратинг.

Хотираминиз душманлари:

Ортиқча стрессга тушмаслик ва асабийлашмаслик;

Тановул қилинаётган овқатлар муҳим;

Иложи борича, витаминлар қабул қилинг;

Рози бўлманг – миянгиз ёмонлашишига рози бўлманг;

Аниқ ва тўғри ақлий муносабатга эга бўлинг.

Машқларни давомий қилиш керак.

Соғ танда соғлом ақл, дейишади. Доимий машқлар билан шуғулланиб турган инсонлар 70 ва 89 ёшларида ҳам ақлий жиҳатдан ўткир бўлишади. Бу дегани сиз марафонда километрлаб югуришингиз керак дегани эмас, аксинча, шунчаки юрагингизни тезроқ уришга мажбур қилинг. Бу ҳолат миянги ишлашига қандай ёрдам беради? Бу миямизнинг пластик қобилятининг ривожланиши билан боғлиқ, мия ҳужайралари атрофидаги капиллярларнинг ортиши, кўпроқ кислородга – озуқага эга бўлишига олиб келади. Кўп кислородни қабул қилиш миямизнинг юқори даражада ишлашини таъминлайди.

Жисмоний машқлар деменция синдроми (бош миянинг органик касаллиги туфайли келиб чиққан ақлий салоҳиятнинг пасайиши) эҳтимолини пасайтиради. Очиғи, одатда, кўпчилик эрталабдан туриб бадантарбия қилишга вақти йўқ, шунчалик бандман, дейди. Бундай инсонларга, йўл-йўлакай бажариладиган жисмоний машқлар топишни айтган бўлардим. Масалан, велосипед миниш, ҳафтада бир марта футбол ўйнаш, сузишга қатнаш ёки жисмоний ҳаракат талаб қилувчи бошқа бир спорт тури. Жисмоний машқлар нафақат ақлий қобилятингизга қувват бўлади, балки ақлий меҳнат билан тинкаси қуриган мияга дам олиш орқали мияга фойда беради.

Ушбу ҳаётда тартибга эга бўлинг

Интизом деб ўзингизга ёқмаган ишни ўзингизга ёқадиган ишга айлантиришга айтилади. Айнан интизом ҳаётингизни тартибга солишга ёрдам беради. Ўз-ўзингизни тартибга чақириш орқали сиз нафақат мақсадларингизга эришасиз, балки хотирангизни ривожлантирасиз ҳам. Кўпгина хотира мусобақаларида қатнашиб, шу нарсага амин бўлдимки, кўпроқ машқ қилиш учун ўзимни ўзим тартибга келтириб, янгича интизомга тушиб мусобақага тайёрлангим келарди.

Ҳаётингизни тартибга келтиринг, қилмоқчи бўлган ишларингизни тартибга келтиринг, мақсадларни тартиблаштиринг. Ундан ташқари тартибга эга бўлиш ўқишларингизда ёрдам беради. «Personalities» журналида айтилишича, ўз-ўзини назорат қиладиган инсонлар назоратсиз инсонлардан кўра бахтли ҳаёт кечираркан. Тартибли инсонлар, одатда, ўзларининг ичидаги турли қарама-қарши мақсадлардан кераклисини танлаб, аниқ мақсад сари боради. Оқибатда улар ҳаётдан ҳам завқ олишади.

Тартибли инсонлар қарор қилишда ҳам устун бўлади-лар. Негаки, тартибли инсон ўзи учун керакли қарорни қабул қилади ва камроқ бундан азият чеккан тақдирда ҳам бахтлироқ ҳаёт кечиради, тартибсиз инсон эса кўп ҳолатларда ўз истагига қарама-қарши қарорлар қабул қилиб, бундан азият чекади. Энди айтинг-чи, бахтли инсоннинг хотираси яхши ишлайдими ёки салбий қарорлар қабул қилувчинингми?

Одатда, бирор ишни қилмаслик учун мен доимо 5 та катта сабабларни санаб чиқиб ўзимни шуларни қилмасликка чақираман. Тартиб нафақат ҳаётингизни осонлаштиради, балки ўзингизга бўлган ҳурматни ҳам оширади, негаки тартибсиз инсон ўзини тартибга келтира олмагани учун ҳам ўзини ҳурмат қила олмайди

Мен тартибни кенгроқ тушунаман, хотирада ҳам тартибга келтирилган нарса яхши эса қолади, масалан, компютерингиздаги папкалар тартибли бўлса маълумотларни топиш анча осон кечади. Китоб ва конспектларингизда тартиб бўлса ишлаш осонлашади. Сиз ҳаётингизни ва ишларингизни, ўзингизни тартибга келтириб умумий ишларингизга муваффақият келтирасиз. Олдинлари бундай такомиллаштирилган ва тартиблаштирилган хотира одамларга ёд бўлмаган, улар ҳам мнемоника техникаларини эслаб қолиб, хотирасидан фойдаланишар эди.

Керак бўлса доимо янги нарсаларни ўрганишга вақт ажратинг

Хотирани ривожлантириши мумкин бўлган усуллардан бири – доимо янги нарсани ўрганишдир. Қисқаси, «Бешикдан то қабргача илм изла». 2004 йилда «Nature» мақоласи шуни маълум қилдики, кимки кўпроқ янги маълумотга дуч келса, миянинг кулранг моддаси миқдори ошибди. Бу миямиз бўлинмаси эса ўз навбатида кўп ҳолатларда тасвирий хотира билан боғланади.

Агар сиз инглиз тилини ўрганаётган бўлсангиз, буни тўхтатмасдан доимий тарзда давом эттириш зарур. Бу инглизчасига яна таъкидласам «Use it or lose it», «Фойдаланинг, акс ҳолда йўқотасиз» деган тамойил билан хулосалаш мумкин буни. Бу ҳодиса ҳаттоки илмий номга ҳам эга. Бунинг яққол исботини «Заковат» интеллектуал ўйинлари билан шуғулланиб юрувчи кўплаб ўқувчиларда кузатганман. Улар доимо янги информация ва фактлар ёдлаб юрганлиги тўфайли хотираси доимо ўткир туради. Негаки, миямиз ишлатганингиз сайин ўткирлашиб бораверади, ишлатилмаса ўтмаслашишни бошлайди.

Яна бир нарса. Инсон хотирасининг ўткир бўлиши унинг ҳеч қандай диплом олиши ёки таълимий ўқиш йиллари билан ўлчанмайди, аксинча, миямизни доимий ҳаракатга солиб турувчи машқлар билан банд қилиб туришга боғлиқ. Тўғри, университет талабасининг мияси хотира касалликларига қарши бўлса, кам ўқиган инсонлар хотираси касалликларнинг эрта вужудга келишига мойил бўлади. Аммо доимий ўрганувчи режимда юриш, ҳатто дипломни олганингиздан аввал ва кейин ҳам янгиликларни ўрганувчи бўлишни талаб этади. Ўрганувчи деб мен ҳар бир жабҳада изланувчини назарда тутаман.

Айниқса, кекса инсонларнинг янги тил ўрганишни бошлаши ёки бўлмаса бир танишим Ҳажга бориб келиб айнан ўша ерда Қуръони Каримни ёдлашни ўргангани миямизни қайта ишга туширишга мисол бўлади. Ёки чет элда кўп гувоҳи бўламиз, уларнинг миясида доимий ўрганиш узлуксиз

мактабдан кейин таълим олиш деган ғоялар жойлашгани учун 80 ёшдаги инсонлар қайтадан институтга кириб бакалавр дипломини олишади. Сиз ўрганишингиз мумкин бўлган соҳалар рўйхати: йога, рубик-кубик, медитация, янги компьютер ўйинлари, бошқотирмалар, пианино ёки гитара чалиш, турли ўйинларга тушиш – брек-дансе, умуман, сиз билмайдиган нарсаларга қўл уринг. Улар ҳаётингизга қўшимча маъно бағишлайди.

Атрофдагилар билан кўпроқ суҳбат қуришга интилинг

Инсон жамоада яшашга ўрганган ва миямиз айнан ижтимоий орган ҳисобланади. Сиз оила аъзоларингиз ва дўсту биродаларингиз билан яхши алоқада бўлсангиз ҳам руҳан, ҳам ижтимоий нуқтаи назардан фойдали. Бу сизнинг соғлигингиз ва мияннгизга учун фойдали. Касал бўлганда ҳам ижтимоий ғамхўрлик касалликни енгиб ўтишда бир босқич бўлиб, танани руҳан тетиклаштиради.

Канадада ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, кимда-ким ижтимоий алоқаларни мустаҳкам тутиб турса, унинг ақлий салоҳияти ҳам ўткир бўлади. Жамоадан ажралиб қолиш, одамларга қўшилмаслик ақлий вазибаларнинг сусайишига олиб келаркан.

Баъзида ўзим қандайдир оғир ақлий меҳнат қилганимдан кейин дўстларим ёки оилам билан вақт ўтказиш мияминг зўриқишини камайтиришини сезганман. Турли мавзуларда суҳбат қуриб ҳазил-мутойибага берилиш миямни ўзгача руҳда даволайди. Баъзида жуда кўп ўқиб-уқиб, лекин жамоага кам қўшиладиган инсонларда ақлий томондан салбий таъсирларни кўрганман. Улар сал бошқачароқ бўлиб қолган. Ҳаётда доимо меъёрни билиш керак, кўп ўқилганидан кейин, дам олиш мақсадида жамоа билан бирга бўлиш керак. Бу мияннгизнинг янада яхши ишлашига олиб келади.

Дўстлар даврасида бўлиш серташвиш ҳаётдан озгина узоқлашиб, миямиздаги стрессларнинг тарқалишига олиб келади, табиийки, салбий таъсирларни ҳам бартараф қилади. Бундан ташқари мулоқот сизнинг ўрганишингиз учун ҳам қулайлик туғдиради.

Моддий ва маънавий зарар келтирувчи сигареталарни чекмасликка ҳаракат қилинг.

Чекиш инсонни ўлдиради.

Чекиш инсон саломатлиги учун хавфли.

Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазирлиги огоҳлантиради.

Сигарет чекадиган инсонлар, умуман олганда, чекмайдиганларга нисбатан ёмонроқ эслаб қолади. Чекиш юракка оид касалликларни келтириб чиқариб, у хотира йўқолишига таъсир қилади. Биламизки, чекиш ўпкага таъсир ўтказиб, у ердаги қон томирларини қисиб қўяди ва кислород мияга камроқ етиб борадиган бўлади.

Чекувчи инсонларда, умумий ҳолда, ақлий вазифалар ҳам камайиб бориши кузатилган. Чекиш асабни тинчлантиради, дейишади, аслида улар сигарет ишлаб чиқарувчи компанияларни бой қилишдан бошқа фойда келтирмайди.

Маъноли ҳаёт тарзига ўтиш.

Кимдир театр, музей, кинога қизиқади, кимлардир куйлашни яхши кўради. Бу спорт ёки кўнгилли хизмат қилиш бўлиши мумкин. Ҳаётдан маъно топиб, қизиқишларингизни аниқлаб, улар устида ишланг. Бундай машғулот мақсадларингиз ва орзуларингиз билан бир маромда бўлиши мумкин. Булар қандай қилиб хотирангизни ривожлантириши мумкин? Оддий, сиз қизиққан ва маъно топган машғулотлар янги билимлар кўникмасини ҳосил қилади. Бу борада Эйнштейннинг ўз ўғлига берган маслаҳатидан биз ўзимизга керакли билимни олишимиз мумкин:

«Қадрли ўғлим Альберт,

Кеча, мен учун қадрли бўлган мактубингни олдим, бундан мен жуда бахтиёр бўлдим. Менга бошқа хат ёзмасанг керак, деган кўрқувда яшардим. Менинг Цюрихда туришим сен учун ноқулайлик тугедиришини айтган эдинг. Шунинг учун энди бошқа ҳеч ким бизларнинг эркинлигимизга умуман аралаша олмайдиган жойда қалбан яшашимиз энг маъқул ва ягона йўл деб ўйлайман. Мабодо соғинсанг, бир йилда ҳеч бўлмаса тўлиқ

бир ойни сен билан ўтказган бўлардим. Нима бўлганда ҳам, шунинг ёдингда тутгинки, сени ҳар доим севувчи ва сенга далда бўлувчи меҳрибон отанг бор. Мен сенга, бир қанча яхши ва ноёб нарсаларни беришим мумкин. Меҳнатларим эвазига эришган кўплаб ютуқларим фақатгина нотаниши, бегона инсонлар учун эмас, айнан ўз фарзандларим учун ҳамдир. Шу кунларда ҳаётимнинг нодир кашфиётларидан бирини яқунладим, бир кун келиб улгайганингда бу ҳақда ўзим сенга айтаман.

Пианинодан роҳатланаётганинг ва қизиқишинг мени жуда хурсанд этди. Мен, пианино ва дурадгорлик сенинг ёшинг учун мактабга қараганда ҳам яхшироқ овунчоқ бўлади, деб ўйлайман. Чунки бу ҳунарлар, сенга ўхшаган ёш ўсмирлар учун ҳам энг лойиғидир. Энг асосийси, сенга ҳузур, роҳат бахш этувчи куйларни ижро эт, ҳаттоки ўқитувчинг буни сенга топириқ қилиб бермаган бўлса ҳам. Қачонки бирор шунинг қизиқиши билан, роҳатланиб қилганингда вақтни қандай ўтиб кетганини сезмай ҳам қоласан, мана шу йўл энг тўғри ва кўп нарсани ўрганиши йўлидир. Мен баъзида ўз ишимга шундай берилиб кетаманки, ҳаттоки тушлик қилишни унутиб қўяман.

Сени севиб қолувчи, даданг!»

Қисқаси, хотирангизни ривожлантиришнинг яна бир аниқ йўли бу қизиқишни ошириш бўлиб, мабодо сизда бу қизиқиш йўқ бўлса, уни пайдо қилиш йўллари ахтаринг. Худди шундай йўллардан бири бу савол бериш бўлиб, «Менга буни ўрганишдан нима наф бор?» каби саволларни бера туриб, уларга 10 та жавоб топсангиз, жавобларингизни мақсадларингизга бирлаштиринг. Қарабсизки, қизиқувчан кучли хотирага эга бўласиз. Қизиқишнинг ортиши мазмунли ҳаётнинг бир қисми бўлса, не ажаб. Мазмунли ҳаёт умрингизни ранг-баранглик билан тўлдиради. Бундай қизиқишга эга бўлиш депрессияга қарши курашишга ёрдам беради ва стрессни енгишга олиб келади. Бир ўқитувчини танирдим, у олма тановул қилишни жуда яхши кўрарди, бу нарса унга жуда катта завқ-шавқ бағишларди.

Алкохол ва психотроп моддалардан сақланинг

Сиз жуда фойдали деб билган нарса миянгиз учун зарарли бўлиши мумкин. Одатда дам олиш ва роҳатланиш учун ичилади, лекин бу мияга зиён. Алкохолга **йўқ**, деб айтинг. Марихуана ёки халқ тилида наша деб аталувчи нарсага умуман яқинлашмаслик даркор. У миянгизга худди булутдек ёпирилиб, хотирангизни ёпади ва диққат-эътиборни жамлай олмасликка олиб келади. Дори кўп ичувчи инсонларга ҳам маслаҳатим: бунга боғланиб қолмаслик даркор, негаки ҳар бир дорининг ён таъсирлари бор, шундай таъсирлар хотирани сусайтиради. Тиббиёт вақтинча ёрдам холос, унинг ўрнига табиий даволаниш йўллари ахтарган маъқулроқ ёки олдини олиш керак.

Лозим бўлса, уйқу учун етарлича вақт ажратинг

Ухлаган пайтимизда маълумот қайтадан қўйила бошлайди. Олимлар бунини – қайта кўриб чиқишни текшириб кўришди, ахборотни ўрганишингизга асқотувчи нейронлар ухлаган пайтингизда яна қайта фаоллашади ва натижада ўша нейрон йўлакчалари мустаҳкамланади.

Абитуриентлик пайтимда жуда катта маълумотни ёдлашга тўғри келарди, ўқишга киришга бўлган талаб юқорилиги учун қаттиқ ўқиш ва мавзунини пухта билиш, керак бўлса китобларни ва масалаларни ечиш усуллари ёдлаб юбориш керак бўларди. Баъзида 1 кунда 2-3 та репетиторга боришга тўғри келарди, шундай пайтлари мия тўлиқ қувватда ишларди. Шунда ўзимга келиб олиш учун 10-15 дақиқага **қуш уйқусига** кетардим. Бу хотирадаги айрим маълумотларни ўз жойларига қўйиб қўйишни таъминларди, ўзимни енгил ҳис қилардим. Яқинда интернетдан бир мақола ўқидим, уйғоқ тарзда ухлаш ёки озгина дам олиш ҳозиргина ўрганилган маълумотни узоқ муддатли хотирага ўтказишда қўл келаркан. Очиғи, ўзим билиб-билмай бу қоида ўзим учун кашф қилган эканман. Ҳозир ҳам бу усулдан фойдаланиб тураман.

Уйқусиз куним – ишимда йўқ ҳеч унум. Уйқу фақатгина миямиз ва танамизни қайта «қувватлаб» қўймайди, балки инсон ўрганиши ҳамда хотирасига тўғридан-тўғри таъсир этади. Келинг, ухламасак нима бўлиши ҳақида сизларга тасаввур берай! 1965 йили, 17 ёшли Ренди Гарднер илмий лойиҳа учун энг кўп соат мобайнида ухламасликни танлади. Қаранг, у бунинг орқасидан анчагина шов-шувга ҳам эришди ва Гиннеснинг Рекордлар китобига энг кўп табиий равишда 11 кун ухламаган инсон бўлиб кирди. Олимлар бундай лойиҳага ҳам ўз қизиқишини билдирдилар ва уни текшириб кўришди. (Ахир уларга бу текингина «лаборатория каламуши» эди-да). Унинг миясида содир бўлганларнинг ҳаммаси инсон уйқуси соҳасида ажойиб янгиликлар эди. Аввало, унинг мияси нотўғри ишлашни бошлади. Қисқа фурсатда, жаҳлдор, кўнгли айнийдиган ва ҳеч кимни ҳайрон қолдирмай, ўта толиқди. Тажрибанинг 5-кунини унда оғир психик касалликларнинг белгилари кўринди: алаҳсираш (кўчадаги белги унга одамдек кўринди), параноя, ўзини йўқотиб қўйиш ва ҳоказо. Охириги тўрт кунда эса у ҳаракатлана олмай қолди, нутқида ўзгаришлар бошланди. Унга 100 дан бошлаб ҳар бир рақамдан 7 ни айриб бериш сўралганда, 65 рақамига келиб тўхтаб қолиб «Мен нима қилаётган эдим?» деб сўрашдан ҳам тап тортмади. Хуллас, ҳеч кимга бунақа тажриба қилиб кўришни тавсия қилмаган бўлардим.

Нега бундай ўзгаришлар бўлди? Наҳотки биз ухламасдан юра олмасак? Хотира ва ўрганиш қобилиятимизга қандай таъсир этади бу? Шунга ўхшаш саволларга ҳануз жавоб йўқ, лекин баъзи далиллар кўрсатадики, «уйқусидан қарз» бўлиб қолган одамларда концентрация бузилар экан, оқибатда инсоннинг тоза ва тиниқ фикрлашига таъсир этади, зеҳни пасайтиради. «Қуш уйқу» деб номланган 15 дақиқалик уйқу ҳам жуда фойдали. Буни, ҳали айтганимдек, ўз мисолимда, абитуриентлик пайтимда синовдан ўтказганман. 20 дақиқалик «қуш уйқу» менга битмас-туганмас энергия туҳфа қиларди ва энг муҳими, ўрганган билимларимни ўз ўрнига жойлаштириб, худди хотирамнинг бир бўлагида янги хотиралар учун жой ажратиб қўяр эди.

Ухлаётганимизда миямиз бутун кун давомида олинган гигабайтлаб ахборотларни «ҳазм қилиш» билан банд бўлади. Бундай ҳазм давомида ишловчи хотира тозаланиб, янги хотиралар учун жойлар ажратилади. Тушлар кўраётган пайтимизда эса маълумотлар қайта жойланади ва хотиралар мустаҳкамланади. Шунингдек, ухлаётганимизда ахборотлар бизга билинмай такрорланиб чиқади ва хотиралар ўртасида мувозанат пайдо бўлади. Гапнинг индаллоси, уйқу биологик эҳтиёж, яшашимиз учун, тирик қолиш учун ухлашимиз даркор.

7-8 соатлик уйқу нормал ҳолат. Баъзида дўстларимни кўраман, 10 соатлаб ухлашади, бу ҳам ўзининг салбий томонларига эга. Бу ҳақида кейин тўхталармиз. Биласизми, баъзан ўзим яхши ухлай олмасам, эртаси куни ўқишда, маърузаларда фаол қатнаша олмайман ва айрим ҳолларда дарс давомида бирпас ухлаб оламан. Менинг уйқусиз куним ўз мазмунини йўқотади, унумсиз кунга айланади. Танамизнинг ўзига хос уйқу соатлари бўлиб, бу вақтларда у уйқуни талаб қилади, бу пайтларда танангиз истагига қулоқ солинг. Ухлаш муаммо бўлса, шифокорга мурожаат қилинг.

Шундай экан, хотирамизни яхшилашнинг ишончли усуллари дан бири бу доимо уйқудан қарз бўлмаслик, соғлом турмуш тарзига риоя қилмоқлик. Доимо эсда тутинг: уйқу сизнинг дўстингиз.

Хотирамиз душманлари

*Бу дунёда фақатгина ўз кўрқувини ютган,
ўзини ва дангасалигини енгган инсон
муваффақиятга эришади.
Хавиер Эрнандес*

Баъзида шундай бўладики, муаммо аслида хотирангиз билан эмас, балки хотирангиз душманлари, яъни бошқа муаммолар билан боғлиқ бўлади. Масалан, дангасалик. Бундай муаммоларни жуда кўпчиликда учратиш мумкин. Нима қилиш керак? Ўқувчилик пайтларимда бундай муаммони ҳис қилганман. Лекин ҳозир буни йўқотишга аҳд қилган-

ман. Ҳар доим кейинги кунимни режалаштиришга, аниқ мақсадлар билан иш тутишга ва истакларимга кўра режаларга эга бўлганимдан кейин секин-аста дангасалик йўқола бошлади.

Неврологик касалликлар ҳам хотира душманлари қаторига қўшиш мумкин. Бу касалликлар рўйхатига биринчи навбатда Альцгеймер касаллигини киритиш мумкин. Бу миямиздаги жуда кўплаб нерв толаларининг йўқолиши оқибатида ва қариш натижасида келиб чиқилади. Ундан ташқари инсульт ҳам миямизнинг тўғри ишлашига таъсир қилади. Психологик муаммолар ҳам масалан, депрессия ҳолати нафақат инсонлар хотирасига, балки яшаш тарзига ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Дементия, яъни ақлий салоҳиятнинг сусайиши қолишни айтмаса ҳам бўлади, қариганда деярли кўпчиликда учрайди. Доимо миянгизни асрашга ҳаракат қилинг ва хотирангиз душманларини енгишга урининг.

Ортиқча стрессга тушмаслик ва асабийлашмаслик

Стресс бу – кучли таъсирлар натижасида содир бўладиган кучли ҳаяжон ва асабий ҳолат. Стресс сўзининг маъноси ҳам босим ва кучланиш деган маънони беради. Стресс ижобий ва салбий бўлади, стресснинг йўқлиги ўлим билан баробар, деган эди бир аллома. Лекин доимо стресс билан юриш, ташқи таъсирларга ўта кўп реакцияда бўлиш салбий таъсирларни келтириб чиқаради.

Билингки, ҳар нарсада меъёрни белгилай олмасангиз, стресс, депрессия ва кам уйқулилиқ кабилар миянгиз янги хотираларни яратишига қаршилик қилади. Агар мабодо кўп жаҳлингиз чиқиб, асабийлашсангиз, дейлик, имтиҳон пайтида ҳаммасини эсдан чиқариб қўяман, деб хавотирланаверсангиз, ўйлаган фикрингиз башорат бўлиб амалга ошади – имтиҳонни жуда ёмон топширасиз. Ишингиздаги босим ва стресслар хотирангизни сусайтиради ва толиқтиради, бундай тезкор замонда ҳар бир инсон эътибор дефицити касаллигига учраганга ўхшайди. Бундай ҳолатларда миянгизга дам беринг.

Ўта кучли стресс оқибатида эса миянгиз паришонхотир бўлиб қолиб, эътибор сусаяди ва қисқа муддатли хотира ёмонлашади. Нима учун стресс хотиранинг йўқолишига сабаб бўлади? Стресс ҳолатига тушиб қолганингизда, танангиз «кортизол» деб номланган гармонни ишлаб чиқаради. Бу гармоннинг асосий вазифаси ҳаёт учун муҳим саналган органларга (юрак ва нафас олиш системаси) кўпроқ энергияни етказиб беришдир. Бунга сабаб, стресс пайтида сизнинг муҳим органларингизга ортиқча юк тушганлиги учун, уларга катта энергия керак бўлади. Мисол учун, юрак тез ура бошлайди. Бу стресс гормони гипокампусни (миядаги бу орган янги хотираларнинг сақлаб қолинишига жавобгар) қобилятларини чегаралаб қўяди. Оқибатда, сиз янги маълумотни ўрганганингизда у қисқа муддатли хотирага ўтади, узоқ муддатли хотирага ўтиш эҳтимоли камаяди. Узоқ муддатли хотирага ўтмаган маълумотни тўғри эслаб қолишда муаммолар юзага келади.

Баъзида стресс жуда фойдали бўлиб ҳам чиқади. Негаки инсон стресс ҳолатида бўлса, ақл бовар қилмас кучга эга бўлиши мумкин. Бундай ҳолатни, айниқса, имтиҳон олдидан сезганман, бутун семестр давомида ўқимаган китобни 2-3 кун мобайнида тугатиб имтиҳонга тайёр бўлиб кирардим, албатта стресс туфайли. Стресс бизни вазиятдан олиб чиқиб кета олувчи «қувват» беради. Аммо доимий ёки ҳаддан зиёд стресс ҳолатига тушиб қолиш, миямизни ўчириб қўяди, фикрлашга таъсир қилади, хотирани сусайтиради ва миямиздаги нерв ҳужайраларни ўлдиради. Бир танишим бўлар эди, унга қойил қолардим, ёши 40 дан ошган бўлса ҳам телефон номерларни ёки машина рақамларини жуда яхши эслаб қоларди. Лекин ҳаёт бешафқат экан, у бирин-кетин энг яқин икки инсонидан ажралиб қолди – отаси, турмуш ўртоғи. Бу унга қаттиқ таъсир қилди, бу эмоционал ташвиш фикрлашида ва хотирасида акс этмай қолмади. У энди кам маълумотни эслаб қоладиган бўлди. Хўш, бу борада ечим қандай бўлади?

Стресс менежментга оид тавсиялар:

* Дам олишга ва ҳордиқ чиқаришга вақт сарфланг. 15 дақиқа бўлса ҳам ўзингизга ёқадиган бирон-бир ишни ба-

жаринг. Табиат қўйнида сайр ҳам стрессни камайтиради, деб таъкидлашади олимлар.

* Кечки яхши уйқу ҳам стрессни олади ва релаксация усулларини ўрганинг.

* Визуализация – тасаввур орқали стрессга қарши кураш. Ҳеч ким сизга халақит бермайдиган жойга боринг-да, ўзингиз орзу қилган жойингизни тасаввур қилинг, кўпчилик денгиз қирғоғида бўлиб қолишни маъқул кўради бундай пайтларда. Ўзингизга энг ёққан ҳид, манзара, тасаввурларга берилинг. Океан овози. Қуёш, ҳақиқий дам олишни кўз олдингизга келтиринг.

* Вазиятингизга сабаб бўлган ҳолатларни кузатинг ва иложи борича улардан қутулишнинг пайига тушинг.

* Классик мусиқани тинглаш ўзининг позитив эффектларини беради.

* Медитация, йога машғулотлари ёки оддий нафас олиб чиқариш ҳам фойдали. Медитация ҳақида олдинги бобларда таъкидладим, илмий тадқиқотлар унинг стрессга қарши яхши восита эканлигини кўрсатмоқда. Қуйидаги энг содда медитация машқини ўзингиз хоҳлаган пайтда хоҳлаган ҳолатда ишлатишингиз мумкин.

Бу, албатта, қисқагина рўйхат, аслида уни чексиз давом эттирса ҳам бўлади. Балки сизда ўзингизнинг стресс менежмент бўйича усулларингиз бордир, нима бўлса ҳам миян-гизга қулоқ солишни ўрганинг, агар усулингиз фойда берса, уни барқарор ишлатиб янада мукамаллаштиринг.

8-машқ

1. Тўғри ўтириб олинг, роҳатланган ҳолда, оёқларни бирлаштириб, қўлларингизни тиззанинг устига қўйинг. Ўтирган жойингизда сизга халақит берадиган нарса бўлмасин. Тоза ҳаводан баҳра оладиган жой бўлса янада яхши.

2. Кўзингизни секин-аста ёпинг, ўзингизни фикран роҳатлантирувчи ҳолатга қўйинг, психологик тайёрланинг, кўзларни юмган ҳолатда нафасни бурундан олиб, оғиздан чиқарамиз. Нафас олинганда иложи борича ўпкани кислородга тўлдиринг. Нафас

чиқараётганда барча салбий ҳисларни ўзингиздан сиқиб чиқариб ташлашига урининг.

3. Энг муҳими – хаёлингизга турли фикрлар кела бошлайди, сиз уларга эмас, нафас олиши жасараёнига эътиборли бўлинг. Бу сизни ҳаётдаги муаммолардан ўзингизга келишига ундайди. Буни бир-икки ҳафта доимий қилсангиз, натижасини сезасиз, бошида худди хаёлингизни бузадиганга ўхшайди. Бу оддий ҳолат машқлар орқали яхишланади ва доимо фикр-ни нафас олишига қаратинг.

Миямизнинг ритмик фаолияти кузатилганда унда бир қанча тўлқинлар борлиги аниқланган, булар алфа, делта, бета, гамма тўлқинлари. Бета бу доимий фикрлашдаги 30 герцгача бўлган тўлқинларга, делта ухлаётгандаги қаттиқ уйқуда, гамма иккита ҳиснинг кесишганига айтилади. Улар ичидаги энг муҳими бу альфа тўлқинлари ҳисобланади. Альфа тўлқинлари роҳатланаётган ҳолатда, ҳам жисмонан, ҳам руҳан, одатда, бир секундда 7 дан 13 тага тўлқин беради. Кундалик ҳаётда кимда-ким бета тўлқиндан алфага ўта оладиган бўлса ўша инсон янги ахборотни яхши қабул қилади, хотираси кучли, стрессга қарши кураша олади, инсон намоз ўқиётганида ҳам айнан альфа тўлқинларини чиқариши хотиржамлик ва осойишталикни белгисидир. Бу мия тўлқинларининг стресс ва медитацияга қандай алоқаси бор? Гап шундаки, кўп медитация қилувчи инсонлар айнан алфа тўлқинларини кўп мароталаб ҳис қилади. Хуллас, медитация қилмасдан унинг нечоғлик фойда беришини билолмай-сиз, буни қилиб кўриш керак.

Ҳаётингиздаги асабий ҳолатларнинг ҳаммасини бошқара олмайсиз, лекин уларга бўлган муносабатингизни ўзгартиришингиз мумкин. Кимларгадир йога ёки саёҳат қилиш, кимгадир аэробик машқлар ёки фитнес билан шуғулланиш қўл келиши мумкин.

Стрессга алоқадор бир қизиқ воқеа билан бу бўлимга яқун ясайман. Бир кун психолог ўқув хонасига кириб, стресс менежмент бўйича дарс беришини айтди. Шунда у қўлига бир стакан сувни олди. Ҳамма бу психолог ҳозир «Стакан тўла-

ми, яримми?», деб сўрашини ўйлаб турганида, ўқитувчи бошқача савол бериб ҳаммани ҳайрон қолдирди. Бу стаканни оғирлиги қанча, деб сўради. Талабалар 50 граммдан тортиб, 100 граммгача тахминларини айтишди.

Ушундай деди: «Ҳақиқий вазн бундай ўлчанмайди. Бу стаканни ким қанча муддат ушлаб тургани билан боғлиқ. Агар уни бир дақиқа тўтиб турсангиз, бу муаммо эмас. Бир соат ушлаб турсангиз қўлингизда оғриқ пайдо бўлади. Бир кун ушлаб турсам, менинг қўлим ишламай қолади. Ҳар қандай ҳолатда стакандаги сувнинг вазни ўзгармайди, қанчалик узоқ вақт ушлаб турсам, шунчалик оғир бўлаверади. Худди шундай стресс ва ҳаёт муаммолари ҳам бир стакандаги сувга ўхшайди. У муммолар ҳақида озгина ўйланг, ҳеч нарса бўлмайди. Озгина кўпроқ ўйласангиз улар сизга жароҳат беришни бошлайди. Ва агар сиз стрессга тушиб кун бўйи ўйлансангиз, қўлингиз ростданам ишламай қолади».

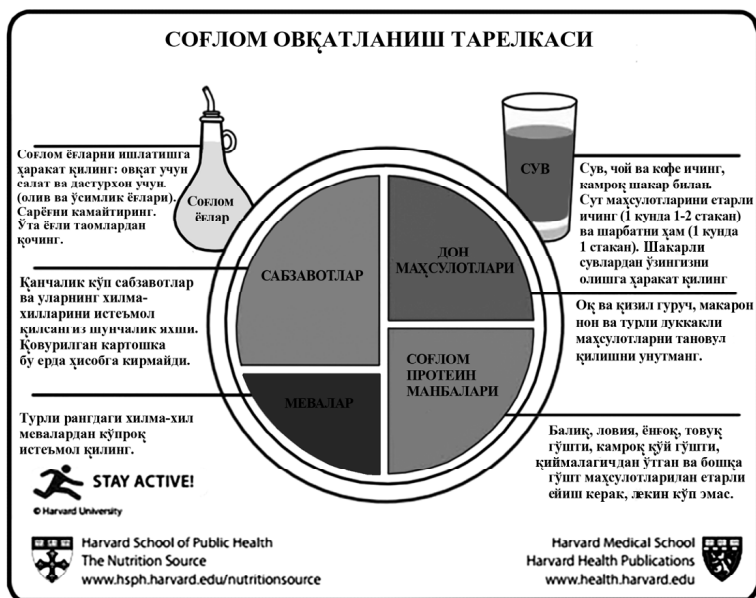
Қиссадан ҳисса, стрессни ўтказиб юборишни, қўйиб юборишни ўргангиз. Қанчалик эрта бўлса шунчалик соғлигингизга фойда. Уларни куну тун кўтариб юришни мўлжалламанг, аксинча, стаканни қўйиб қўйишни ўргангиз.

Тановул қилинаётган овқат жуда муҳим

Тановул қилган овқатингиз мияннгизга тўғридан-тўғри таъсир қилади. Айтадилар-ку, биз нимани тановул қилсак айнан ўшанинг аксимиз. Доимо етарлича мева ва сабзавотларни тановул қилинг ва дон маҳсулотлари билан бирга, шунингдек, ёғи кам бўлган маҳсулотларни тановул қилинг.

Бу овқатлар сизда холестереолни камайтиради ва юрак қон томирларини тоза сақлайди. Оқибатда сизда юрак касалликлари кам учрайди. Мева ва сабзавотлар витаминлар манбаи бўлиб, сизни ёшартирадиган восита ҳам ҳисобланади.

Тўғри овқатланиш ўртacha вазни сақлаб қолишга ҳам ёрдам беради, ортиқча вазнга эга бўлиш сариқ касаллиги, қанд касаллиги ва юрак ҳамда қон томирлари, шунингдек қон босими бўйича касалликларни келтириб чиқариши мум-



25-расм. Соғлом овқатланиш тарелкаси.

кин. Сунъий овқатларни кам тановул қилинг, уларга одатда, химикатлар қўшилган бўлиб, организмимиз бунда қийинчиликка дучор бўлади (25-расм).

Ёнғоқ тановул қилиш хотира муаммоларидан қочиб борасида бир қадам ҳисобланади. Фақат меъёр ёддан чиқмас бўлди. Олмани ҳам кўп тановул қилиб туриш миямиз хотирасига ижобий таъсир кўрсатиши кўп исботланган.

Иложи борича, витаминлар қабул қилинг

Витаминлар доимо инсон ҳаётида муҳим роль ўйнайди. Қайсидир витаминнинг етишмаслиги касалликни келтириб чиқариши мумкин. Витаминлар, шунингдек, косметологияда ҳам муҳим рол ўйнайди.

Витамин С кўпгина ҳолатларда антиоксидантларни танамизга бериб, ёш ўтгани сари хотирамиз сусайишига қаршилик кучайиб бораркан, ҳатто Альцгеймерга ҳам қарши.

Витамин С, шунингдек, танамизнинг касалликка қарши курашиш қобилиятини кўтаради. Қон томири тизими ва терида доғлар пайдо бўлмаслиги учун зарур. Бу витамин барча цитрус меваларда, қулупнай, малина, карам, петрушка, укроп, қизил қалампир ва бақлажонда кўп бўлади. Бу витамин тери, сочлар ва тирноқлар учун жуда керакли. А витамини етишмаса терингиз дағаллашади, тери тез қуруқшаб, кўчади. Сочларингиз қуруқшаб, тез синадиган бўлиб қолади. Бу витамин балиқ ёғи, буйрак, жигар, сабзи, ўрик ва қаролида кўп бўлади.

Витамин Б1. Бу витамин углеводлар алмашинувини мўтадиллаштиради, асаб тизими, ҳужайралар ва ошқозоничак тракти фаолияти учун зарур. Ақлий ва жисмоний фаолият билан кўп шуғулланувчилар бу витаминни кўпроқ истеъмол қилишлари керак. Соч кўп тўкилиши ва оқариши шу витамин етишмаслигидан далолат беради. Бу витамин сут, мол гўшти, чўчқа гўшти, нўхат, картошка, юрак, жигар ва буйракда кўп бўлади.

Витамин Б2. Бу витамин етишмаса, юзингизда ҳуснбузар пайдо бўлади. Лаб ва оғиз атрофи тез ёриладиган бўлади. Бу витамин хамиртуруш, тухум, сариёғ, сут, жигар, буйрак, балиқ, гўшт ва товуқ гўштида кўп бўлади.

Витамин Б3. Пигментация учун жавобгар. У етишмаса соч оқаради. У барча турдаги ўсимлик ва гўштларда бўлади.

Витамин Б6. Асаб тизими ва оқсиллар алмашинуви учун зарур. Бу витамин жигар, сут, картошка, сабзи, тухум, сариёғ, гуруч, буғдой ва карамда кўп бўлади.

**Рози бўлманг, миянгиз ёмонлашишига
рози бўлманг
Аниқ ва тўғри ақлий муносабат зарур**

Ишонч – ...ким билади, ўзингизга ишончингиз юқори бўлса, хотирангиз мустаҳкамланиши мумкинدير. (Ўз-ўзини тўлдирувчи башорат). Биз кўпинча хотирам ёмон деб ўзимизни ишонтираемиз, оқибатда, миямиз ҳам бунга ишонади. Айнан шунинг ўзи тўлдирувчи башорат дейилади. Плат-

себо эффекти тиббиётда исботланган-ку! Платсебо эффекти бу беморларда касаллик даволанмаётганда, уларга дори сифатида қандни бериб, доктор бу дори сизни даволайди деб таъкидлашда кўринади, ишонган бемор эса қандни дори деб ичганидан кейин ишонгани учун тузалиб кетади. Шунинг учун, хотирангиз яхшилигини таъкидланг ва натижада, ўз ўзини тўлдириб, хотирангиз янада ривожланади. Аммо билиб қўйинг, хотирам яхши деб, олма пиш оғзимга туш деб ўтирманг, ҳаракатда баракатлиги бежиз эмас, хотирангизни ривожлантириш учун ҳаракат қилинг.

Миянгиз исталган пайтда исталган информацияни эслаб қолиши мумкин, фақат бунда тўғри ақлий қарор, стрессдан холи ҳаёт, эътиборни бир жойга жамлаш, бошқа ишларга чалғимаслик ва албатта, фундаментал хотира принципларини татбиқ қилсангиз бас. Мнемониканинг сизга берадиган энг катта дарси шуки, сиз мақсадли ёдлаш орқали хотирангиз номукаммаллигини мукаммалликка айлантиришингиз мумкин. Бирон бир хабар хотирамизда қолиши учун бир қанча шароитлар мужассамланиши керак албатта.

Хотирангизни ривожлантириш ўз қўлингизда. Ҳаммасини ўзингиз танлайсиз, танловингиз туфайли хотирангиз ҳам ривожланади, кундан кун, бирма-бир бир қадамдан ўзгартиришни мақсад қилиб олинг.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

МУКАММАЛ ХОТИРА – китобнинг номига монанд, ушбу мнемоник сўзда қуйидагилар мужассамлашади:

- √ Машқларни давомий қилиш керак
- √ Ушбу ҳаётда тартибга эга бўлинг
- √ Керак бўлса доимо янги нарсаларни ўрганишга вақт ажратинг
- √ Атрофдагилар билан кўпроқ суҳбат қуришга интилинг
- √ Моддий ва маънавий зарар етказувчи сигареталарни чекмасликка ҳаракат қилинг
- √ Маъноли ҳаёт тарзига ўтинг
- √ Алкогол ва психотроп моддалардан сақланинг

- √ Лозим бўлса, уйқу учун етарлича вақт ажратинг
- √ Хотирамиз душманлари
- √ Ортиқча стрессга тушмаслик ва асабийлашмаслик
- √ Тановул қилинаётган овқат жуда муҳим
- √ Иложи борича, витаминлар қабул қилинг
- √ Рози бўлманг, ҳечам миянгиз ёмонлашишига рози бўлманг
- √ Аниқ ва тўғри ақлий муносабатга эга бўлинг.

ТЎРТИНЧИ БОБ. ИНТЕЛЛЕКТ, ХОТИРА, МУСИҚА

*Интеллектуал коэффициентингиз (IQ – ай кю)
125 дан ошганидан сўнг, муваффақиятга
эришсангиз-да, у ҳеч қандай роль ўйнамайди.
В.Баффет*

Чет элда интеллект деганда ҳамма IQ (ай-кю) тестини кўз олдига келтиради. Бу ақлий қобилият ва имкониятларимизнинг мажмуи ҳисобланади. Шунга кўра, ҳар бир инсон муқаррар бир қобилият билан таваллуд топган ва уни ўлчаса бўлади деб таъкидлашади.

Айнан ушбу тест орқали биз инсон мияси ва унинг интеллектига боғланиш ҳосил қиламиз. Хотирага бунинг қандай боғлиқлиги бор, дейишингиз мумкин. Гап шундаки, ақлий салоҳияти юқори бўлган инсонлар доимо ўзлари учун ўрганишнинг осон йўлларини қидириб топади ва шу усулда ривожланади, хотираси ҳам юқорироқ бўлади.

Ақлий қобилиятларни наслдан-наслга ўтиши 40-60% бўлади. Лекин нега баъзи оилаларда ақлли инсонлар кўпроқ? Шу хусусда баъзан ўртоқларим билан баҳслашиб кетаман. Бир гал баҳсимиз қизғин дебатга айланиб кетган, лекин, мен бундай дебатлардан ўзимни йироқ тутишга ҳаракат қилиб, одатда, саволимга илмий адабиётлардан жавоб излайман. Илмий адабиётда эса табиатанми ёки тарбия натижасими, деган мунозара деярли охирига етгани йўқ, яъни бунга кўра инсоннинг муваффақиятига, таланти табиат томонидан инъом этилинганми ёки тарбия боисидан шундайми, деган маса-

лага ойдинлик ахтарилади. Шундай экан IQ кучлилиги, шунингдек, хотира кучлилиги-чи, у нимага боғлиқ? Баъзан ақлу зеҳни кучли одамларнинг фарзандлари бундай бўлишмайди, баъзан эса аксинча. Мен, умуман, одамларни бу тариқа тоифалашга қўшилмайман. Ҳа, иқтидор табиатан берилади, лекин кейин одамнинг ҳаракатларига ҳам кўп нарса боғлиқ бўлади ахир, бунда муҳитнинг аҳамияти ҳам бор. Томас Эдисон айтганди: муваффақият бу 1 % омад, 99 % пешана теридан иборат ва бу гапга хатто Эйнштейн ҳам қўшилиб шундай деган: «Агар А бу ҳаётдаги муваффақият бўлса, муваффақият =x+y+z. x – ишлаш, y – қандай ўйнаш ва z – сукут сақлаш йиғиндисидан иборат»

IQ си энг баланд одам Мерилин Вос Савант ҳисобланар экан, унинг IQ си 228 бўлиб, у 10 ёшида ақл нима деган саволга берган жавобига эътибор қаратинг: «Ақлнинг ўзи бу ҳақиқатни қидириб диний, оилавий, ижтимоий ва бошқа муаммоларга алданмайди. Бунинг учун жасурлик ва ҳиссий барқарорлик даркор. Мени даҳо деб аташади, чунки мен воқеаларни совуққонлик ва холис тарзда кўриб чиқаман. Интеллектни ривожлантирувчи нарсаларга математика ва ядро физикаси киради, расм ва шунга ўхшаган санъатлар эмоция холос».

Баъзилар, кимда-ким юқори IQ тестга эга бўлса, у яхшироқ эслаб қолса керак деб ўйлайди. Бу гапда, қайсидир маънода, жон бор, ахир ақллироқ инсон билан IQ си паст бўлган инсоннинг хотирасини текширсангиз, ақллироқ инсон яхшироқ эслаб қолади. Бунга асосий сабаблардан бири, ақлли инсонларни ўзлари ҳеч қандай мнемоник техникаларни билмасдан ҳам эслаб қолишнинг осон йўлларини ёки ўрганишнинг самарали усулларини ўз-ўзидан топиб қўллашар экан. Лекин агарда сиз бир хонага ўта кучли IQ га эга бўлган шахсни қўйсангизу ва у ҳеч қандай хотира техникаларидан хабардор бўлмаса ва у билан беллашгани IQ даражаси ўртача бўлган ҳамда хотира техникаларидан хабардор инсонни қўйсангиз, мнемотехникани биладиган ақлсизроқ инсон ғолиб бўлади. Чунки эслаб қолиш ўрганса бўладиган қобилият ҳисобланади. Бу худди бошқа қобилиятлар сингари ривожлантирса бўладиган қобилият – буни ҳар ким қилиши

мумкин, худди велосипед минишни ўрганиш учун аввал қийналиб, кейин вақт ажратиб уни ўрганиб олганингиз сингари. Балки шунинг учун ҳам Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида дипломи бўлмаган инсонлар ҳам ажабтовур қобилиятларга эга бўлмоқда.

IQ тестларини кўпчилик маъқулласа-да, шахсан мен уларни ёмон кўраман, улар сизнинг IQ тестларидан қанчалик яхшилигингизни кўрсатади, холос. Берклей Институтида инсон ижодкорлигига доир тадқиқот ўтказилганда, кимнидир IQ даражаси юқори бўлса у албатта фикрлашда эркин деган фикрни олиб ташлаган: улар яна ҳаракатларда эркин, гўзалликни қабул қилувчи, доимо ҳамма нарсани тарозига солувчи, оригинал эмаслигини келтириб берди. Кўрсаткичлар сизнинг иқтидорингизни чеклаб қўяди. Бу худди Эйнштейн билан бўлган воқеадек: ўқитувчилари Эйнштейн ҳақида гапириб, умуман математикани ўргана олмайди, дейишади, лекин, пировардида, у физикадан даҳо бўлиб етишди.

IQ баланд бўлган инсонларга хос парадокс – интеллект юқори бўлган инсонлар катта муваффақиятга эришмаган! Бунга сабаб нима? Ўртача интеллект соҳиблари жуда ақлли инсонлардан кўра кўп муваффақиятга эришади. IQ тест бу XX асрда шундай бир нарсага айландики, унда юқори балл олиш худдики қайсидир гуруҳга аъзо бўлишдек бўлиб қолди. Бунинг оқибатида Менса ташкилоти тузилиб дунёдаги ақлий салоҳияти кучли инсонларни бирлаштирди. Улар орасида оддий усталардан тортиб то миллионерларгача бор эди. Йилда бир учрашувлар ўтказиладиган бўлди ва улар ҳақида турли латифалар ҳам ўйлаб топилди, масалан: Менсанинг 120 нафар вакили бир хонада тўпланса ва улардан бир мавзу бўйича 121 та фикр чиқаркан.

IQ ва Менса Парадокси

Менса ташкилоти 1946 йилда ташкил топган бўлиб ўша 2% аҳолининг IQ тестларига эга бўлганлардан ташкил топган. Бу худди махфий гуруҳдек ёки алоҳида одамлар бўлиб, ўзларининг юқори интеллекти билан ажралиб туришади-да.

Лекин ҳозирда интернетда Менса Парадокси деган сўзга дуч келамиз. Парадокс бу икки-уч фактларнинг бир-бирига тўғри келмаслигига айтилади. Менсадаги парадокс шундан иборатки, улар IQ тестларида шунча юқори балл тўплаган бўлса ҳам деярлик кўпчилиги ўртача инсонлар. Яъни улар оддий ишларда ишлайди – профессор, ўт ўчирувчи, актёрлар, аскар ва оддий ишчилар. Агар улар шунчалар ақлли бўлса, нимага уларнинг ҳаммаси ўта бой эмас ёки машҳур бўлиб, халқаро мукофотларни олишмаган, шунингдек, улар ўз соҳасида бошқалардан устун эмас?

Биргина сабаб – Менса ташкилоти одамларга эътибор беришдан кўра тестнинг ўзига кўпроқ қарашади ёки тестнинг ҳақиқий интеллект ўлчови деган тушунчага ёпишиб олиши, менимча. IQ тестининг дарғаси Люс Терман 1528 та IQ дан юқори балл олган ўқувчиларни йилма-йил кузатиб боради. Бу кузатув ўша вундеркинд болаларнинг ҳаётдан кўз юмишларигача давом этди. Уларнинг касблари тозаловчи, оқсочдан тортиб доктор, ҳуқуқшунос ва дори яратувчиларгача бўлган. Қизиқ, уларнинг ҳеч бири Нобел мукофотини олмаган. Баъзида Менса аъзолари ўғрилиқ қилганлари учун ҳам ушланганлиги бу натижаларнинг сохталигини асослайди гўё. Хулоса шуки, 140 дан ортиқ балл бўлиш шарт эмас, эпитафда айтилганидек IQ ўта юқори бўлиши ҳам шарт эмас.

Нима интеллектуал қобилиятдан устун ва нимага эътибор бериш бизни ҳаётда муваффақиятли қилади? Ҳозирда ҳиссий интеллект ва амалиёт интеллектлар ҳамда турли соҳаларга алоқадор жуда кўплаб интеллектлар таърифланмоқда, бу эса ақлий қобилиятимиз турли интеллектлардан иборатлигини билдиради. Илмий муҳитда ҳурмат қозонганларда ҳиссий интеллект ёки эмоционал интеллект бўлади. Айнан у қайсидир маънода бизнинг нима учун IQ дан юқори бал олиб туриб ҳам ҳаётда муваффақиятга эриша олмаслигимизни исботлайди. Ҳиссий интеллект деб инсоннинг ҳиссиётларни қабул қилиш, бошқариш, таҳлил қилиш ва уни ифода этишга айтилади. Ўз-ўзини мотивация қилиш ҳамда қийин ҳиссий ҳолатдан чиқиб кетишларга ҳам айтилади. Ахир ўйланг, сизда IQ жуда юқори бўлса-ю лекин оддий ҳиссиётларингиз

гизни бошқара олмасангиз, бундай интеллектдан нима фойда? Ундан ташқари, ҳозирда ҳиссий интеллект баъзи мактабларда ёш болаларга ўргатилмоқда ҳам, натижалар яхши. Бу айниқса, бизнес оламида катта эътироф билан қабул қилинди. Кўплаб бизнес компаниялари ишчиларининг ҳиссий интеллектини ривожлантириш бўйича ҳам тренинглар ўтказмоқда. Тадқиқотлар ҳам кўрсатдики, кучли лидерлик қобилияти соҳиблари юқори даражада ҳиссий интеллект соҳиби бўлади ва бунинг натижаси ўлароқ, менежерлар ҳамда бизнес лидерлари учун айнан муҳимлигини айтилмоқда. Ҳаётдаги муваффақиятда IQ нинг ўзи камлик қилади. Ҳиссий интеллектни ривожлантирган инсон IQ да ҳам устун бўлади. Нима бўлса ҳам, буни англаб етиш сизни ўз қобилиятларингизга ҳолисона баҳо беришга олиб келади. Бундан ташқари, Ховард Гарднер, инсон интеллекти кенг миқёсдалигини таъкидлаб, бунга янгича қараш кераклиги бўйича китоб ёзди. Қизиқ далилда айнан шу ҳақида тўхталамиз.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! ОЛИЙ ҲАКАМ КИМ?

Ким кимнинг ақлли эканлигини аниқлайди? Кимнинг ақлий салоҳияти кучли? Уни қандай ўлчасак бўлади? Бу саволларга жавоб бериш мушкул. АҚШда илк ташкил қилинган IQ (ай-кю) тестлари кўп жиҳатдан ақлий салоҳиятларни ўлчашда фойдаланилган, аммо ҳозир унинг натижаларига кўпчилик эътибор бермайди. Бунга сабаб кўп сонли интеллект назарияси.

1983 йил Ховард Гарднер ўзининг машҳур теориясини олдинга сурди. Унга кўра одамлар бир дона ялит интеллектга эмас, балки **кўп сонли интеллект**, ақлий қобилиятларнинг мажмуига эга бўлади. Бу назария IQ тестларининг яққол камчиликларини тўлдирди ва бутун таълим соҳаси вакилларига ёқиб тушди, негаки IQ тестда, асосан, сўз бойлигингиз, визуал-таставвур ва мантиқий фикрлашга асосий эътиборда

бўлиб, спорт ёки musiқа соҳасидаги инсонлар musiқага таланти бўла туриб, даҳо бўла туриб, IQ тестларидан паст балл кўрсатарди. Ўртадаги оралиқни тушунтириб бўлмас эди. **Кўп сонли интеллект** назарияси айна шу бўшлиқни тўлдирди. Унга кўра, ҳар бир инсоннинг ўзига хос интеллектуал қобилияти кучли бўлган соҳаси бор, ҳар бир инсон ўзича ақлий қобилиятни намоён қилади. Дейл Карнеги айтганидек, ҳар бир инсонда яширин қобилиятлар бор, муаммо ўша қобилиятни қайта кашф қилишда. Гарднер биз 8 та интеллект эгаси эканлигимизни таъкидлайди. Улар **музиқий-ритмик, визуал-кўриш, лингвистик-оғзаки, математик-мантиқий, кинестетик-танага оид, одамлараро, шахсий ва табиатан**. 1. Музиқий-ритмикда сиз яхши қўшиқ айтасиз, асбоб чала оласиз, мукамал эшитув юқори, ритми ҳис қиласиз, лекцияларда ҳам эшитиб яхши ўрганасиз, балки буюк композитор бўларсиз, сизда бошқа интеллектдан кўра айнан шу қобилият кучли ривожланган. 2. Визуал-кўриш бу умумий инсоннинг интеллектуал қобилияти бўлиб, инсон миясида тасаввур қила олиши, катта расмни яққол кўра олиш билан характерланади, муҳандис ёки расомлар ажойиб тасаввур ва фантазия соҳиблари ҳисобланади. 3. Лингвистик – оғзаки, бу сўзларни ишлатиш, ўқишни яхши кўриш, тилни билиш ва гапга усталик билан ажралиб туради, айниқса, баҳсларда яққол билинади, ҳуқуқшунос ёки ёзувчиларда юксак даражада бўлади. 4. Математик-мантиқий бу – таҳлил қилиш, муаммо ечиш, илмий жумбоқларга жавоб топишга оид ва кўпинча олимлар ва муҳандис ҳамда бухгалтерларнинг кучли ҳислати ҳисобланади. 5. Кинестетик-тана интеллекти бу танасини яхши тушуна олиш, ўзининг танасини бошқариш, қўл ва оёқларнинг ҳаракатларини кўп бажаришга уринади, раққослар ва спорт ўйинчилари яққол мисол. Леонел Месси ажойиб кинестетик-тана интеллектига эришган бўлиши, аммо математик

тестлардан йиқилиши мумкин, барибир унинг иқтидори сақланиб қолаверади. 6. Одамлараро интеллект бу – одамлар билан чиқишиш, келиша олиш, мурота танлашга оид, бошқа инсонларнинг ҳиссиётларини ва фикрларини яхши қабул қилади, улар кўпинча психолог ёки савдогар, консультант бўла олади. 7. Шахсий интеллект эса бу – ўз-ўзини англаш билан боғлиқ, ўзларининг ҳислари, фикрлари ва мотивациялари таҳлилида яхши, кўпинча орзуманд инсонлар ўз-ўзини ўрганадиган инсонларга айтилади, философ ёки ёзувчи ҳамда назариячилар айнан шу соҳа вакиллари бўлади. 8. Табиатга оид интеллект бу – сиз табиатни яқинроқ ҳис қиласиз, унга бошқа нигоҳ билан қарайсиз ва табиатдаги ўзгаришларга бефарқ эмаслигингизни кўрсатади, улар асосан фермер, боғбон, биологлар вакили.

Умуман, бу назариянинг яна бир ажойиб томони шундаки, сиз бир эмас, бир нечта интеллектуал қобилиятлар соҳиб бўлишингиз мумкин. Гарчи олимлар бунга илмий исбот кам деб қараса-да, менимча келажакда бу илмий томондан қуролланиб танқидчиларни лол қолдиради. Илмий тадқиқотлар бу назария тўғрилигини исботлаб, янгича тест системаси орқали интеллектингизни бутунлай қамраб оладиган тест чиқади деган умиддамиз. Шундай пайт келади, буни интуиция орқали сезмоқдаман. Шунга қарамасдан, бу назария психологлар томонидан илмий йўналишда эмаслиги учун танқидга учраган бўлса ҳам, ўқитувчилар ва таълим соҳаси вакиллари бутун дунёда бу назарияни кенг қўллашмоқда ва у қайсидур маънода инсонларнинг ўрганиш усуллари қай ўринда тўғри келишини ҳам кўрсатади (Ўрганиш усуллари ҳақидаги мақоламизни мнемоника.уз да ўқишингиз мумкин).

Албатта, бу интеллектлар ўзаро бир-бирига таъсир қилади, қайси биридан яхши бўлсангиз, бошқа яна бири ўз навбатида кучаяди. Дунё таълим тизимида математика мантиқий интеллектга жуда катта эътибор берилганки, агарда ўқувчи ундан паст билса, ақлий салоҳияти паст ҳисобланади. Тўғри, математикадан яхши бўлган инсон бошқа фан-

ларни нисбатан осон ўрганар, лекин боладаги иқтидорга ҳам эътибор бериш керак. Ўқитувчилар ва ота-оналар ҳеч қачон болани ранжитманг, унинг математикадан яхши шуғулланмаётгани балки унда бошқа интеллектнинг ривожланганлигидан далолатдир. Интеллектуал қобилиятингизни яхши тушуниш ўз навбатида хотирангизни ривожланишига олиб келади.

Муסיқавий хотира

Бир куни Шоҳаббос деган дўстим менинг хотирам кучлилигини айтиб синамоқчи бўлди, у менга пианинода бир қанча мусиқаларни чалиб, уларни эслаб қолишимни айтди. Очиғи эслаб қолишга ҳаракат қилдим, ярмидан кўпини эслаб ҳам қолдим, лекин барибир ўхшамади. У менинг устимдан кулди, хотира чемпионатида бормай қўя қол, деб киноя ҳам қилди.

Бу воқеадан сўнг мен нега бундай бўлишини билиш мақсадида яна Google га мурожаат қилдим ва у менга ҳар доимгидек 1 миллионга жавобни берди. Жавоблар билан танишиб, қуйидаги хулосага келдим. Муסיқага алоқадор хотира ёки **мелодик хотира** деб муסיқанинг тони, питчи ва маъносини эслаб қолишга айтилади ва у сўз бойликка тааллуқли хотирадан умуман бошқа усулда ишлайди. Сиз катта сўз бойликка эга бўлиб, лекин мусиқа ёки пианинодаги қўшиқ тизимини эслаб қолмаслигингиз мумкин. Айнан шунинг учун менда сўзларга алоқадор кучли хотира бўлса ҳам, мусиқавий хотирани эслаб қола олмадим.

Ҳамма аслида мусиқани биламан, дейиши мумкин, лекин биз у ҳақда илмий жиҳатдан жуда кам нарсани биламиз, мусиқа ноталари номларини ёддан билсак-да, уларнинг айнан нимани англатишини билмаймиз. Мусиқада мукамал эшитув, мукамал парда ёки Бетховенга нисбатан айтиладиган ички уқув бирикмасини ҳам ишлатса бўлади, деб ўйлайман. Мукамал парда бу ҳар қандай мусиқани ноталарсиз ёки ёрдамчиларсиз бир зумда аниқлаб олиш қобилиятига айтилади. Миллионтадан биттагина одамда учрайди-

ган ноёб қобилият ёки инъом бу. Ундан ташқари, мукаммал парда соҳиби мусиқани бир марта эшитгач, қайта ўзи ижро қилиш қобилиятга ҳам эга бўлади. Бу худди кундалик ҳаётингизда столни кўриб стол дейдиган бўлсангиз, мусиқани эшитиб ҳам шундай ҳолатга бориб қоласиз.

Машҳур мукаммал эшитув эгалари:

Моцарт – композитор

Бетховен – композитор

Фредерик Шопен – композитор

Стевие Вондер – қўшиқчи ва ҳоказо.

Рахманинов бир марта эшитган мусиқасини жуда узоқ муддатгача эслаб қолган экан.

Албатта, бундай қобилиятлар машқ ва шуғулланиш билан юзага чиқмайди, бу табиатан берилиши керак, бунда мнемоника техникалари умуман ип эша олмайди, негаки мусиқани ёдлаш оддий ёдлашлардан умуман фарқ қилади. Бир куни чойхонада ўтирганимизда шерикларим бир-бирининг мусиқий хотирасини ўлчаш учун тажриба ўтказишди. Келинг, сиз ҳам бошқаларнинг хотирасини текшириб кўришга ҳаракат қилиб кўринг: бунда сиз бошқа инсонни чақириб, унга қарсақлар чалиб, у қарсақларингизнинг тизимини худди сиздек такрорлаб бериши кераклигини айтасиз. Иложига бориб қарсақ ритми ва овози ҳамда кетма-кетлигини чалғитадиган даражада қилинг, кейин шерингиз натижасини солиштирасиз.

ҚИЗИҚ ДАЛИЛ! МОЦАРТ ЭФФЕКТИ

Ҳаммамиз кўп эшитганмиз: рок ва баланд товушли мусиқаларни тинглаш нафақат хотирамиз, балки ақлий салоҳиятимизга таъсир этади, аммо классик мусиқа фойдасини сезишимиз мумкин. Финляндияда бола туғилишидан аввал онага классик мусиқаларни тинглатишади ва натижани кўринг: ҳозирда уларнинг таълим тизими жаҳонда энг юқори ўринда туради.

Демак, ҳомиладор онанинг классик мусиқа тинглаши гўдак ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади ва ўз навбатида хотирасига ҳам. Охириги йилларда мусиқа терапияси деган соҳа пайдо бўлгани ҳам мусиқанинг ҳаётимиздаги ўрнини ошириб юборди. Моцарт эффекти эса ўша изланишлар орасида пайдо бўлган кулгили ва шу билан бирга ўта муҳим статистик далил ҳисобланади. Унга кўра, агарда сиз бир ҳафта давомида Моцартни тинглаб юрсангиз, сизнинг IQ даражангиз нақд 10 %га ортар экан, яъни сизда фикрлаш ва мия салоҳиятини оширади. Бошқаси эмас, айнан Моцартники экан, қаранг-а! Буни машҳур Стенфорд институти тадқиқотчилари таъкидлашди. Бу эффект шу даражада оммалашдики, ҳозирда айнан шу мавзу юзасидан 100 дан ортиқ китобларни ўқишингиз мумкин ва уларда айнан классик мусиқаларнинг 100 дан ортиқ фойдалари борлиги айтилади. Баъзи корпорация (ИБМ, Шелл) ва университетларда ўрганиш вақтини камайтириб, Моцарт мусиқаларини тинглаб, маълумотни яхшироқ эслаб қолишда, стрессни камайтиришда ишлатилади. Мусиқа бутун миянгизни ишлашга ундайди, иккала яримшар дам олади ва сизни янада кучли қилади. Ҳаттоки доктор Лозанов мусиқа орқали тилни ўрганишни 80 % унумдорлик билан ёдлашга ҳам олиб келди. Умуман, ҳозирда мусиқанинг миямизга берадиган таъсирлари бўйича кўплаб илмий исботларни топишимиз мумкин.

Моцарт эффекти асли илк бора 1991 йилда тилга олинган бўлиб, илмий мақола қилиб чиқарилганидан кейин бутун омма унга ўз муносабатини билдирди. Ҳаттоки, бир фермер шу мусиқа орқали сигирларидан кўпроқ ва сифатлироқ сут олишни бошлабди. Тўғрида, Моцарт табиатан берилган иқтидор соҳиби, унинг мусиқаларини тинглаб хотира ва тафаккуримизни оширади. Дастлаб Моцарт эффекти ёш болаларда ўз таъсирини кўрсатди. Гарчи мета-анализлар (кўпгина ил-

мий тадқиқотлар устида тадқиқот натижалари) турли хил фикрлар билдирган ва ақлий ривожланиш қисқа муддатда бўлиши айтилган бўлса ҳам, классик мусиқаларга бутун эътибор бериб ва роҳат билан эшитиш умумий тарзда хотирага ижобий таъсир кўрсатди. Умуман, миянгизга озгина бўлса ҳам фаолликни тақдим этувчи машғулот билан шуғуллансангиз, у албатта фикрлашингизда ижобий натижа кўрсатади. Нима бўлса ҳам, Моцарт эффекти ишлайди – мусиқа бизнинг ўрғаниш ва хотирамизга таъсир қилади.

Экспертлар, биз олдинги бобда таъкидлаганимиздек, турли хил стратегиялар ва усуллар орқали турли тажрибага эришади: тартибга келтириш, амалиёт ва бўлиб ташлаш. Масалан, улар ноталарни пирамидали шкалаларга бўлиб, мусиқани оддий инсонлардан кўра бошқа кўз билан кўради, ҳаракат ва эшитиш хотираси, ғоялар фикри ҳам уларга таъсир қилади. Баъзида шундай истисноий хотира савантлар пайдо бўлади. Савант бу IQ даражаси паст бўлса-да, маълум соҳада жуда кучли хотира соҳиби бўлган одамдир (Ёмғир одами ҳақидаги қизиқ далилни эсланг). НП исмли беморни кўриб чиққан шифокорлар унинг мусиқаларни 2-3 марта эшитиши билан хотирасида сақлаб қолишига гувоҳ бўлишган. Демак, хотираси кучли инсон учун IQ нинг юқори бўлишнинг ўзи мусиқани эслаб қолишга камлик қилади, бунда асосан бошқа сабаблар ҳисобга олиниши керак. Кўпчилик олимлар айтишича, савантларнинг узоқ муддатли хотирасида мусиқа ахборотлари маъноли тарзда жойлашган бўлади ва келаётган ҳар бир мусиқани айнан шу орқали улар осон эслаб қолишади.

Мусиқанинг хотирага бўлган таъсири ҳақида жуда кўп айтилган. Мусиқа хотирамизни бир қанча ҳолатларда ижобий тарзда бевосита ривожлантиради. Бир тадқиқотда расмларга мусиқа қўйиб кўрсатилди ва кейинчалик қатнашчилар мусиқани ёрдамида расм ҳақидаги маълумотларни кўпроқ эслаб қолишди. Бу нарсани яхши тушунган маркетинглар супермаркетда мусиқа қўйишни урф қилишди, мусиқа орқа-

ли миянгизга ҳам таъсир қилади улар. Масалан, KFC ва Мак Доналдс Компанияларида тушлик пайтларида тезкор мусиқаларни қўйишар экан, бундан мақсад хўранда тез овқатланиб, жойни янги хўрандага бўшатиб бериши керак. Ёки рекламаларда ишлатиладиган жингл товушлар сўзлар билан ишлатилганда, уларни алоҳида ишлатилганидан кўра яхши эса қолади.

Мусиқа эшитиб дарс қилиш бир томондан зеркишнинг олдини олиб, ўқишга қизиқишимизни сақлаб, мусиқа баъзида ишчанлик қобилиятингизни оширсан-да, асбоблардаги ва мусиқа сўзлари бизнинг сўзга боғлиқ хотирамизга таъсир қилади. Бунга сабаб мусиқа деярли кўп миқдорда қисқа мuddатли хотирани эгаллаб олиши мумкин.

Хулоса шуки, мусиқавий хотира бу – оддий хотирадан тубдан фарқ қилади, уни адаштирмайлик, мусиқа тинглаш бизнинг эстетик ҳаётимизни ва кундалик турмушимизни янада безайди. Интеллект эса билиб қўйинг, бизнинг кўплаб юзага чиқмаган иқтидорларимизнинг бир бўлаги – лекин умумий интеллектни ривожлантириш тушуниш, англаш ҳамда фикрлашимизга, пировардида, хотирамизга ижобий таъсир қилади.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ IQ тестлари бир томонлама бўлиб, иқтидорингизни тўла маънода ўлчай олмайди. Ҳаётий муваффақият унданда бошқа қобилиятлар билан боғлиқ. Ҳовард Гарднер иқтидорни турларга бўлиб IQ тестларига муқобил таърифни топди. Ҳиссий интеллект эса ҳозирги кунда энг муҳим хислатлардан бири.

√ Сизнинг мусиқавий хотирангиз билан сўзларни ёдлашдаги хотирангиз тубдан фарқ қилади. Моцарт эффекти эса сизнинг классик мусиқаларни тинлашингиз оқибатида интеллектингиз ошишига исбот бўлади.

√ Умуман, интеллектнинг ривожланиши ҳамда мусиқавий хотирани ривожлантириш хотирамизни тушунишда ўзгача назар бахш этади.

БЕШИНЧИ БОБ. АНТИ-ҚАРИЛИК

Аслида бу бобни қайсидир маънода «Эртами-кечми» деб номламоқчи эдим, албатта, эртами-кечми ҳаммамиз қарий-миз, кимлардир аллақачон кексайиб улгуришган.

ФАКТЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

* Гёте 81 ёшда – Фауст асарини ёзган.

* Жамол Камол 50 ёшидан бошлаб инглиз тилини 5 йил давомида репетиторларга бориб ўрганган.

* Зигмунд Фрейд – 80 ёшида «Психоанализ» асарини ёзиб тугатган.

* Клод Моне – «Кувшинки» деган асарини тугатади.

* Хотира соҳасига киришимга сабабчи бўлган устозим – Тони Бузан, ҳали-ҳануз бутун дунё бўйлаб маъруза ўқишни тўхтатмади.

* Менинг кумирим Варрен Баффет, дунёнинг энг бой учинчи инсон, ўзига хос инсон, барча инвесторларнинг ҳаётий маслакдоши бўлиб, гарчи 82 ёшга кирган бўлса ҳам ақлий қобилияти ҳалиям юксаклиги билан бошқалардан ажралиб туради. Унда на уяли телефон ва на шахсий компьютер, на калькулятор бўлиб, деярли барча ҳисоб-китобларни миясида бажара олади.

* Афзал Рафиқов қарилikka қуйидагича баҳо берди: «Ақлий салоҳият сусаяди – қон томирларни торайишидан склероз пайдо бўлиб, кўпинча эсдан чиқиб қоладиган бўлади, лекин менда шеър ёдлаш қобилияти сусайгани йўқ, ҳозирам ёдлайман, аммо кеча қилган ишим эсимдан чиқади. Профессинал жиҳатдан шуғулланганим учун ҳозир ҳам матнларни ёдлайман. Аммо қўрқув пайдо бўлди менда – бу 60, 70, 80 ёшдаги инсонларнинг ўз устида ишлаши ҳақида ўйлар билан боғлиқ». Кўрганнгиздек, Афзал Рафиқов ҳам ўз соҳасида тиним билмагани учун ҳануз хотираси юксак формада.

Баъзида кўпчилик кексалар янги нарсаларга ва уларни эслаб қолишга қизиқиш билдирмайди, улар кўпинча, ўтмишда-

ги ҳаётлари билан банд бўлишни хуш кўришади. Эсингизда бўлса, илк бобларимизда қизиқишнинг катта аҳамияти ҳақида гаплашгандик. Айнан ўтмиш кексалар учун қизиқарли ва шу сабабдан янгиликларни эслаб қолиш анча мушкулот туғдиради. Улар орасида «одам қарийди, хотира сусаяди, интеллект пасаяди» деган сўзларни ғурур билан айтадиганларни кўрамиз. Айнан мана шу инсонларни миясида ўрнашиб қолган нотўғри тушунчалардан биридир. Унга кўра, инсон қариш мобайнида мия ҳужайралари нобуд бўларкан эмиш. Лекин, замонавий илм-фандаги хурсанд қилувчи хабарлардан бири шундаки, Калифорния Университети Профессори Марион Диамон тадқиқотларига кўра, нормал шароитдаги фаол соғлом мияда ҳужайраларнинг ўлиши бўйича ҳеч қандай далил йўқ. Аксинча, фаол мияда айнан қарилик даврида миянинг биологик тузилмасида ўзгаришлар содир бўларкан. Бу ўз навбатида инсон интеллектини кейинги босқичга олиб чиқади.

Тўғри, қариганда миянинг кўплаб вазифалари ўзгаради. Лекин тан олишимиз керакки, баъзи одамлар деярли қаримайди, баъзилар эса 40 ёшдаёқ қариб қолади. Баъзи 80 ёшдаги инсонлар эса соғлом ва теран фикрлашда давом этади. Албатта, бу кўп жиҳатдан генларга боғлиқ, лекин инсон ўзи ҳаракат қилиб ўзгартириши мумкин бўлган вазифалар ҳам бор: тўғри овқатланиш, доимий машқлар, ҳар доим янги нарсаларни ўрганиш кабилар булар.

Янги қобилиятларни ўрганиш, айниқса муҳим, масалан, кроссворд ечишни ўрганиш ва тилни ўрганиш миямизни янгилаб, уни қайта ишлайди. Янгилик нафақат миянгизга, балки психика, кайфият ва танангизга ўзгача руҳ, ёшариш ва янгилашни ато этади.

9-Машиқ

Оддийгина ҳолат – ўзингизга саволлар бериб кўринг. Ҳар бир инсон бунга жавоб бериб, ўзининг янгиликка қанчалик ташна эканлигини таҳлил қилиб чиқса бўлади.

Сиз охирги марта қачон янги бир нарсани ўргангансиз? Янги нарсани ўрганишга қизиқасизми ёки юзингиз буришадими?

*Уни охиригача ўрганишга ҳаракат қиласизми?
Миянғизни ишлатиш орқали нейронларга туртки
бериб янгиликни қучоқ очиб кутиб оласизми?
Саволларга ижобий жавоб берсанғиз яхши, айнан
шу фазилатни умринғиз охиригача йўқотманг.*

Қариялар ҳақида гап кетаркан, шунини ҳам таъкидлашим керакки, Альцгеймер билан касалланиб, хотираси сусайиб қоладиган инсонлар жуда кўплаб топилади. Америкалик хотира спорти гроссмейстери Нельсон Деллис бувисининг олдига кўргани боради, не кўз билан кўрсинки, бувиси уни танимайди. Бу воқеа унга жуда қаттиқ таъсир қилганидан сўнг у қариганимда шундай аҳволга тушиб қолмай деган мақсадда хотирасини ривожлантириш билан шуғулланади. Бу воқеани журналда ўқиганимдан сўнг раҳматли бувижонимнинг ҳам шундай бўлганини эсладим. Ўша пайтда буни мен бошқа нарсаларга йўйганман, лекин илм ўз сўзини кейин айтди. Бувим Альцгеймер касаллигига чалинган экан, мен кейин билдим, баъзида бизнинг исмларимизни чалкаштириб юборарди, шундай кейин мен ўзимга қарор қабул қилдим: бундай қаримоқчи эмасман, невараларимнинг исмини эсдан чиқариб қўйгим, чалкаштиргим йўқлигига қаттиқ хоҳиш пайдо бўлди.

Нормал қариш қандай юзага келади? Олимлар бунга ҳам аниқ жавоб бериша олмайди. Баъзи олимлар таъкидлайдики, инсон қариши давомида, ақлий қобилиятлар сусаяди ва оқибатда Альцгеймер касаллигига дучор бўлади. Бу фикр ўз навбатида бир қанча тадқиқотларда ҳам исботланди. Умри давомида хотира муаммоларига учрамаган одам вафот этганидан сўнг мияси текширилганда унда Альцгеймернинг бир қанча белгилари сезилибди. Бу охир-оқибат ҳаммамиз ҳам бу касалликка дучор бўлишимиздан даракка ўхшайди. Айрим олимлар фикрича, касалманд қарияларга касал, соғлом инсонларга эса соғлом деб қараб, уларни ҳеч қачон аралаштирмаслик даркор. Шундай инсонлар борки, 90 ёшида ҳам 40 ёшдаги каби ғайрат билан ишлайди. Нима бўлганда ҳам биз бир нарсани биламиз: соғлом қаришинғиз ўз қўлингизда.

Ишламаган тешани занг босади! Кўпинча, одамлар фаол ўрганиш даври тугаганидан кейин ўрганишга иштиёқни йўқотишади ва хотирани зўр бериб ишлатмасликлари натижасида шу кўйга тушиб қолишади. Ваҳоланки, хотирани чархлаш кундалик ишига айланиб қолган, ёши етмишга етган актёрлар бутун бошли матнларни қийналмасдан ёдлай олишлари барчага маълум. Германия ва АҚШ каби бир қатор хориж мамлакатларида эса, нафақага чиққандан кейин талабага айланадиган қариялар кўплаб топилади. Улар одатда, ижтимоий-гуманитар факультетларга ўқишга киришади ва ёш курсдошлари билан барабар машғулотларни ўзлаштириб, имтиҳон топширишади. Демак, хотира заифлашувига ёшни сабаб қилиб кўрсатиш асоссиз.

Нейронларнинг ўлими ва нейрогенезис

Сиз албатта ушбу «фактни» эшитгансиз: биз ҳар куни миямиздаги минглаб асаб толарини сарфлаймиз. Йиллар давомида олимлар бунга ишониб келишди. Ҳамма биладикки, инсоннинг деярли барча нейронлари ёшлик пайтларида, аниқроқ қилиб айтганда, чақалоқлик пайтда етишиб, ўсмирликка чиққанимиз сари эса бор нейронларимизни кўпини сарфлаймиз. Аммо бу каби фактлар ўта бўрттириш ва ярим ҳақиқатдир. Гарчи бизнинг кўплаб нейронларимиз чақалоқлигимизда шаклланиб улгурса-да, бутун ҳаёт давомида янги нейронлар ишлаб чиқарилади (бу жараён нейрогенезис деб аталади). Айнан шу қобилият янги нейронларни ишлаб чиқариш, миямизнинг пластиклигига боғлиқ ва бу иккиси миямизни доимо ўзгаришга ундаб туради.

Яна ўша доктор Марион Даймонд мия фаолияти устида изланишлар олиб бориб «Инсоннинг қариши хотирадаги хужайра боғларини йўқотмайди», деган хулосага келди. Бошқа тадқиқотлар натижаси ҳам бу фикрни тасдиқламоқда. Ҳатто, агар мия давомли равишда ишлаб, таълимга йўналиб турса, хужайралараро боғлар зичлиги янада мустаҳкамланади. Етмиш, саксон ёшли қариялар билан олиб борилган тадқиқотларда ақлий фаолиятнинг турли даврларида эътиборга лойиқ натижаларга эришиш мумкин экани исботланган.

Шубҳасиз, кексаликда нейронларнинг ривожланиши секинлашади. Лекин нормал қаришда хотира учун керакли бўлган мия қисмларида нейронларнинг ҳеч қандай сезиларли йўқолиши сезилмайди, шунчаки, йўқотилган нейронлар ўрнини янги нейронлар эгаллай бошлайди. Агарда биз нейронларни ҳар куни 10 мингтадан ўлишини кутсак-да, аслида 1 % нейронларимизни йўқотишимиз учун 274 йил кетар экан. Миямизнинг нейронларни қайта ишлашига келсак, умид учқунларини пайдо бўлади: келажакда хотира бўйича касалликларга қарши нимадир ўйлаб топса бўлади! Асосий муаммо шунда эканки, миямиздаги бир-бири билан алоқа қилувчи кичкинагина кўприкчалар ёш ўтган сари яхши алоқага чиқа олмас экан, шу билан бир қаторда, қариган пайтда оқ маттерларни кўпайиши кузатилар экан.

Кексалар билан гаплашганимда бир нарсага амин бўлман, улар консерватив, эскичани қўллайдиган бўлишади, мен уларга ўз техникаларимни тушунтиришни бошласам, улар ўзларининг ёдлаш йўлларини маъқуллашади. Энг аввало, шу тушунчани ўнглаб, янгиликка янгича нигоҳ билан қаралса, фойдаси кўп бўларди. Хўш, қариган чоғимизда миямизнинг қайси вазифалари сусаяди ва қайсиларида ривожланишни кузатиш мумкин?

Қаришда кучсизланувчи муаммолар:

* Ишловчи хотира ёки қисқа муддатли хотира; телефон рақамини мияда эслаб қолиш; кейин уни териш жуда ёмонлашиб қолади.

* Ҳазм қилиш тезлиги. Баъзида эслашимиз керак бўлган инсонларнинг исмларини эшлаш секинлашади.

* Деталларга эътибор бериш. Майда нарсалар, далиллар яхши эсда қолмаслиги мумкин.

* Фактга оид хотиралар. Исмлар, жой номларини ахтариш мушкул бўлиб қолиши мумкин.

* Бир вақтнинг ўзиде кўп нарсалар билан шуғулланиш анча мушкул бўлади.

* Визуал фикрлаш сусаяди. Масалан, пазлларни ечиш янада қийин, сомон ичидан игна қидиришдек бўлиб қолади.

Қаришда кучли бўлиб тураверадиган муаммолар:

* Эътибор. Концентрация қилиш ва диққатни бир жойга жамлаш деярли ёш ўтса ҳам ўзгармайди.

* Тил. Ёшимиз ўтгани сайин биз янада кўп сўзларни биламиз, қанча кўп сўзни билсак, улар ўртасида алоқаларни шунча кўп кўрамиз.

* Жараёний хотира: сиз учун ишларнинг қандай бажарилиши, ҳатто янгиларини ўрганиш ҳам қийинчилик туғдирмайди.

* Фикрлаш ва сабаблар. Фикрлашда ҳеч қандай ўзгариш сезилмайди. Доно халқимиз бежизга «қари билганни пари билмас» демаган.

* Ирода. Агар сизда жуда катта хоҳиш, ирода пайдо бўлса, ёшлардек ҳамма нарсаларни эслаб қолиш мумкин бўлади.

* Ижодкорлик. Янгиликларни қилиш, новаторлик ва нарсаларни янгича тарзда кўриш янада ошади.

* Донолик. Ким доноликни кексалик билан ассоциация қилмайди? Тажрибалар ортидан донолик пайдо бўлиши ҳаммага маълум. Қариси бой уйнинг париси бор.

Демак, қариликда ҳам ўткир хотира ва зеҳнга эга бўлиш мумкин. Бутунжаҳон Хотира Чемпионатида 80 ёшли япон аёлининг мнемоника билан шуғулланаётганини кўриб, инсон қариганда ҳам хотирани юксак ақлий салоҳиятни ушлаб қолиши мумкинлигига амин бўлдим. Фақатгина истак, амалиёт муҳим.

ҚИСҚАЧА МАЗМУН

√ Инсон қариганда ҳам кучли ақлий салоҳият ҳамда хотира соҳиби бўлиб қолиши бор гап. Фақат қизиқувчанлик, янгиликларни ўрганиш ҳамда мияни фаол ушлаб қолиш керак.

√ Нейрогенезис – ўлган нервлар ўрнига янги нервлар пайдо бўлиши илмий доираларда тасдиқланмоқда.

√ Қариганда баъзи ҳислар сусаяди, масалан, ишловчи хотира, деталларга эътибор бериш ҳамда фактга доир хотиралар, уларга миямиз муҳим эмас деб эътибор бермайди. Аксинча, баъзи хусусиятлар кучли бўлиб қолаверади.

ХОТИМА ЎРНИДА

Биз «ахборот қайнаб турган» замонда яшаяпмиз. Ҳар йили янгидан-янги техник билимлар ишланмоқда ва сиз уларнинг қайсидир қисмини ёдлаб қолишингиз керак бўлади. Мен ўзимдан келиб чиқиб, фактларни умумий тарзда китобда баён қилдим, муҳими, сиз уларни шунчаки ёдлаб олишингиз эмас, балки унинг замиридаги фикр қабул қилиб, ҳаётга татбиқ этинг.

Бу китоб роман ёки ҳикоя, яъни бадиий китоб эмас, уни бадиий китоб ўқигандек ўқиш керак ҳам эмас, сиз ундан ўрганганларингизни татбиқ қилиш орқали катта фойдага эришасиз. Шунини алоҳида айтиб ўтишим керакки, билимдонлик инсоннинг қанчалик кўп билишида эмас, балки билганларини ҳаётга татбиқ эта билишида. Шунинг учун ушбу техникаларни ҳаётингизга татбиқ қилсангиз, мендан-да бахтли инсон бўлмайди. Китобимдаги энг муҳим ғоя мақсадли ёдлаш ҳисобланади. Ҳа, сиз мақсад билан ва тўғри техникани қўллаб деярли барча маълумотларни қийинчиликсиз ёдлаб оласиз ва бу **мукамал хотиранинг** бир қисми бўлиб қолади.

Кўпчилик нега бу техникаларни олдинроқ билмадим, дейиши мумкин, бунга жавобан билдирилувчи мулоҳазалар оддий:

– Сиз мактабда миянгиз ҳақида муҳим нарса ўрганганмисиз ва уни ўз фойдангиз йўлида ишлатганмисиз?

– Махсус ва ривожланган техникалар билан танишганмисиз?

– Доим ўқишимиз кераклигини такрорлаймиз, аммо қандай қилиб ўқиш кераклиги хусусида билимга эгамизми?

– Мотивация ва унинг ўқишга нечоғлик фойдаси ҳақида биламизми?

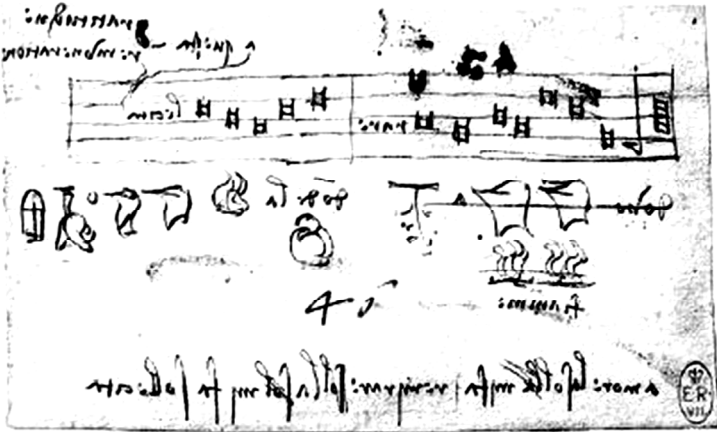
– Фикрлаш, ижодкорлик ҳақида ҳеч биримиз мактаб даражасидаги билимга эга эмасмиз. Сизга ҳеч ким бу ҳақда айтмаган, мана шунинг учун ҳам ҳозир сиз, азиз китобхон, бу китобни ўқимоқдасиз.

Ҳар бир инсон ушбу техникалардан фойдаланиши шарт, деб даъво қилмайман, аксинча, аралашма ёки ўз услубингизни англаб, миянгиз учун нима нима қулай бўлса, шуни татбиқ қилиб ўрганиш доимо яхши бўлади. Мнемоника техникаларидан катта сеҳргарликни ҳам кутманг, у шунчаки хотирангизга ёрдамчи, бошқа ақлий вазифалар билан адаштирманг, фикрлаш ва муаммони ечишда мнемоника катта ёрдам бермайди, қисман ёрдам берар, лекин улар бошқа-бошқа вазифалар ҳисобланади.

Ўрганиш – бу бизнинг дунё миқёсидаги янги билимларни эгаллашимиз, хотира эса ўша ўрганилган билимларни вақт давомида сақлаб қолишдир. Ўрганиш ва Хотира «мен»имизнинг асосий қисми ва мазмунли ҳаёт кечиришимизнинг асоси. Жошуа Фоернинг ушбу хулосалари билан фалсафий тарзда хотима қилмоқчиман: «Тажриба – хотираларимиз мажмуаси, донолик эса ўша тажрибаларнинг мажмуидир». Хотирамиз ўзлигимизни барпо қилади, хотирасиз одам бўлмайди. Ҳар биримизнинг ўзимизга хос ҳаёт йўлимиз бор – унутманг, ҳар қандай йўлда ҳам биз хотираларимизнинг мажмуимиз.

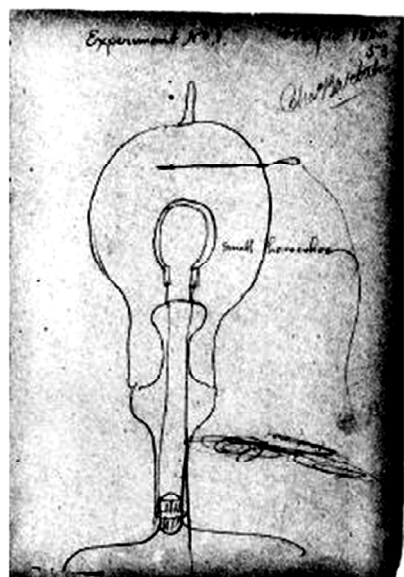
ИЛОВА

Қуйидаги расмлар тарихдаги ўз соҳасининг даҳолари томонидан кундалик дафтарига туширган расмлар. «Ўрганишни ўрганиш» бўлимида «Ақл харитаси ёки конспектга замонавий қараш» қисми киритилган бўлиб, айнан ўша парчада конспект олинганда расмлар билан ёзиш унумли эса қолиши ҳақида ёзилган. Илова эса бошқа машҳур инсонларнинг шундай ҳаракатини мисол тариқасида кўрсатади.



1. Бетховен, муסיқа нотацияси.

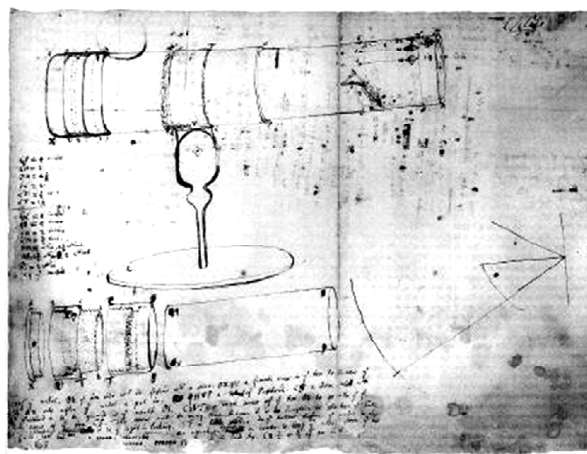
4. Микеланжело,
Инсон анатомиясининг
пропорционаллигини
ўрганиш чоғида.



5. Томас Эдисон, 1880
йилги дафтаридан.
Лампочка эскизи.



6. Леонардо да Винчи, Парашют ва учувчи расмининг қанотлари расми



7. Исаак Ньютон. Телескопнинг хомаки расми.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Aaron Nelson. Achieving Optimal Memory. New-York, 2005.
2. Aaron P. Achieving optimal memory. Harvard medical guide, 2005
3. Andrey Dianov . Наш мозг от А до Я. Moskva, 2012.
4. Andy Gray. Advanced Memory. New-York, 2003.
5. Anton Chexov. Tanlangan Asarlar(Birinchi tom). Toshkent, 1967.
6. Barry Farber «How to talk any language»
7. Ben Pridmore. How to be clever. London, 2011.
8. Boris Konrad . Gedachtnistechniken. Berlin. 2008.
9. Boris Konrad. Superhirn - Gedchtnistraining mit einem Weltmeister: Ёber faszinierende Leistungen des menschlichen Gehirns. Berlin, 2013.
10. Brian Tracy. Speak to win. New-York, 2008.
11. Dale Carnegie. *How to stop worrying and start living*. New-York, 1935.
12. Daniel Goleman. Emotional Intelligence. New-York, 2005
13. Daniel Levitin. This is your brain on music: the science of human obsession. New-York, 2007
14. Daniel Shakter. The seven sins of memory . New-York, 2001.
15. Daniel Willingman. Why don't students like school. New-York, 2003.
16. David Eagleman. Incognito: the secret lives of the brain.Edinburgh, 2011.
17. David Perlmutter. The better brain book. New-York, 2008.
18. Dmitriy Petrov. Magiya Slova. Moskva, 2010
19. Dominic O'Brien. How to develop a perfect memory.London, 1997
20. Dominic O'Brien. *Learn to remember: practical techniques and exercises to improve your memory*. San-Fransisco, 2000.
21. Dr. Gunther Karsten. Lernen wie ein Weltmeister: Zahlen, Fakten, Vokabeln schneller und effektiver lernen. Berlin, 2007
22. Ed Cooke. Remember, Remember. London, 2008.
23. Ericsson, K & Kintsch, W. Long-Term Working Memory. Psychological Review, 1995.
24. Francis Yates . The art of memory. London , 1966.
25. Fred Orr. Study skills for succesful students. Kanberra, 1992.

26. Harry Lorrayne . How to develop super-power memory. New-York, 2000.
27. Harry Lorrayne. Ageless Memory. New-York, 2007.
28. Harry Lorrayne. The memory Book : the classic book guide to improving your memory at work,school and at play. New-York, 1974
29. Howard Gardner. Frames of mind. New-York, 1983
30. Jere Brophy. Motivating Students to learn. New-Jersey, 2004.
31. Jim Rowe. Studying Strategies. Bookbon.com, 2008
32. John Arden. Improving memory for dummies. Indiana, 2002.
33. John Byrne. Learning and Memory. New-York, 2003.
34. John Medina . Brain Rules. Seattle, 2008.
35. Joshua Foer. Moonwalking with Einstein. The art and science of remembering eveything. London ,2011.
36. Кармимов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2009.
37. Kato Lomb.Polyglot : How I learn languages. Kyoto, 2003.
38. Kenneth Highbee . Your memory: how it workd and how to improve it. New-york,1996.
39. Lewis Smile. The Memory Palace - Learn Anything and Everything (Starting With Shakespeare and Dickens). New-York, 2012.
40. Malcolm Gladwell . Outliers. Ottava, 2008.
41. Mattias Ribbing . Vagen till Masterminne. Stockholm, 2011.
42. Melik Duyar . Memory training manual. Istanbul, 2000.
43. Melvin Saunders. 100 % Brain Course. Florida, 2001.
44. Michael Gelb. How to think like Leonardo Da Vinci. London, 2002
45. Miller, G.A. The magical number seven plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychology Review*, 1956.
46. Nancy Duarte. Resonate: present visual stories that transform audiences. New Jersey, 2010
47. Ўзбекистон Республикаси конституцияси. –Тошкент: «Ўзбекистон», 1992.
48. Richard Palmer. Brain Train : Studying for success. Bedford, 1984.
49. Ron White. Memory Improvement: How To Improve Your Memory In Just 30 Days. Florida, 2011.
50. Sieve. How to master your memory. London, 1990.

51. Tansel Ali. The Yellow Elephant. Sydney, 2013.
 52. Tina Konstant. Teach yourself speed reading. London, 2003.
 53. Tony Buzan. The speed reading book. London , 2004
 54. Tony Buzan. Use your memory. London 1986
 55. Tony Buzan. Speed your memory. London 1989
 56. Tony Buzan, Barry Buzan. The Mind map book. London , 1993
 57. Tony Buzan. Use your perfect memory: dramatic new techniques for improving your memory, based on the latest discoveries about the human brain. New-York, 1991.
 58. Tony Buzan. The most important graph in the world. London, 2012.
 59. Tony Buzan. The power of verbal intelligence. London, 2005.
 60. Tony Buzan. Use your head. London, 1974.
 61. Treffert, D.A. *Extraordinary people: understanding savant syndrome*. New-York
 62. V.Stanek, X Tsexetmayer «Тreniruyem svoyu pamyat».
- Moskva**
63. World Memory Sports Council. The Memory Yearbook. London, 2012.
 64. Антон Хрипко. Как учить чужой язык . Москва, 2004.
 65. Гарибян. Школа памяти. Москва, 1992.
 66. Ўзбекистон Миллий Энциклопедияси. – Тошкент: 2000.
 67. www.uzbek-dictionary.com, 2013.
 68. Scientific American Mind. Memory Upgrade. 2006, 6-fevral.
 69. Google. <http://scholar.google.com>, 2013.
 70. Sussex Directories INc. <http://www.psychologytoday.com>. 2013.
 71. Edgar Dale. Audio-Visual methods in Teaching, Third edition. Winston, 1969.

Ўқув-услубий нашр

МУКАММАЛ ХОТИРА

Муҳаррир
Фахриддин СОДИҚ

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Мусаҳҳиҳ
Муҳаббат МЕНГНОРОВА

Компьютерда саҳифаловчи
Феруза БОТИРОВА

Босишга 24.01.2014 й.да рухсат этилди. Бичими 84x108 1/32.
Босма тобоғи 8,875. Шартли босма тобоғи 14.91.
Гарнитура «LexTimesCyr+Uzb». Офсет қоғоз.
Адади 5000 нусха. Буюртма № 18.
Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди.
Лицензия рақами: АІ № 198. 2011 йил 28.08 да берилган.
«Ёшлар матбуоти» босмаҳонасида босилди.
100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 278-36-89;

Маркетинг бўлими – 128-78-43

факс – 273-00-14; e-mail: yangiasravlodi@mail.ru

«Янги аср авлоди» НММ
«Мустақил сабоқлар» рукнида
қуйидаги китобларни тавсия этади:

Алишер Абсаломов

**“РУС ТИЛИНИ ЎРГАНИШНИНГ ЭНГ
САМАРАДОР УСЛУБЛАРИ”**

Бичими 70X84 1/16

Қаттиқ муқова

Китобда чет тилини ўрганишнинг энг самарадор услублари баён қилинган. Сиз улар асосида рус тилини қисқа муддатларда ўрганасиз, мулоқот жараёнида раво гапира олиш кўникмасини шакллантирасиз. Шунингдек, олдингизга қўйган мақсад йўлини қисқа вақтда босиб ўтишингизда китобнинг СД дискидаги овозли матнни тинглаш, китобдан жой олган қоидалар ва дунёга машҳур мутахассисларнинг кўрсатмалари яқиндан ёрдам беради.

К.Турдиева, Т.Коршанова

«30 ШАГОВ К РУССКОМУ ЯЗЫКУ»

Формат 84X108 1/64

Мягкая обложка

«30 шагов к русскому языку» представляет собой иллюстрированное пособие для начинающих изучать русский язык самостоятельно и под руководством преподавателя. «30 шагов» – это 30 уроков, включающих в себя диалоги, тексты, грамматический материал, задания для развития навыков устной и письменной речи, картинный вкладыш.

“ИНГЛИЗЧА-ЎЗБЕКЧА ЛУФАТ”

Бичими 84X108 1/64

Юмшоқ муқова

Мазкур луфат ўрта мактаблар, гимназиялар, лицейларнинг янги ўзбек алифбосида таълим олаётган ўқувчиларга ҳамда олий ўқув юрталарига кирувчилар учун мўлжалланган.

**“ЎЗБЕКЧА- КОРЕЙСЧА ЗАМОНАВИЙ
СЎЗЛАШГИЧ”**

Бичими 84X108 1/64

Юмшоқ муқова

Ушбу сўзлашгич асосан хориж тилини ўрганишни хоҳлаган, мазкур давлатга саёҳат ёки сафарга отланган инсонлар учун яхши қўлланма бўлиши аниқ. Сўзлашгичдаги бўлимларнинг мавзулари кундалик сўзлашувларни қамраб олади. Истисослашган мактаблар, гимназия-

лар, лицейлар, ўқув курсларининг ўқувчиларига ҳамда олий ўқув юр-ларига кирувчилар учун мўлжалланган.

“ЎЗБЕКЧА – ХИТОЙЧА ЛУҒАТ”

Бичими 84X108 1/64

Юмшоқ муқова

Мазкур луғат ўрта мактаблар, гимназиялар, лицейларнинг янги ўзбек алифбосида таълим олаётган ўқувчиларга ҳамда олий ўқув юр-ларига кирувчилар учун мўлжалланган.

“ЎЗБЕКЧА-ХИТОЙЧА ЗАМОНАВИЙ

СЎЗЛАШГИЧ”

Бичими 84X108 1/64

Юмшоқ муқова

Мазкур луғат ўрта мактаблар, гимназиялар, лицейларнинг янги ўзбек алифбосида таълим олаётган ўқувчиларга ҳамда олий ўқув юр-ларига кирувчилар учун мўлжалланган.

“ЎЗБЕКЧА - ТУРКЧА ЗАМОНАВИЙ

СЎЗЛАШГИЧ”

Бичими 84X108 1/64

Юмшоқ муқова

Мазкур луғат ўрта мактаблар, гимназиялар, лицейларнинг янги ўзбек алифбосида таълим олаётган ўқувчиларга ҳамда олий ўқув юр-ларига кирувчилар учун мўлжалланган.

“ИНГЛИЗ ТИЛИДА 15 МАШҒУЛОТ”

Бичими 84x108 1/64, 112 бет.

Юмшоқ муқова.

Мазкур луғат ўрта мактаблар, гимназиялар, лицейларнинг ўзбек алифбосида таълим олаётган ўқувчиларга ҳамда олий ўқув юрларига кирувчилар учун мўлжалланган.

ҲОЗИРГИ ЎЗБЕК АДАБИЙ

ТИЛИДАН ТЕСТЛАР

Бичими 84x108 1/32, 364 бет.

Юмшоқ муқова.

Мазкур тестлар тўплами ва қоидалар асосан ўқувчиларга мўлжалланган бўлиб, мустақил сабоқлар рукнида тайёрланди. Олимпиада қатнашувчилари ва олий ўқув юртига кириш имтиҳонларига тайёрланувчиларига мўлжалланган. Она тили фани ўқитувчилари ҳам қўлланма сифатида фойдаланишлари мумкин.

ТАРИХ ФАНИДАН УНИВЕРСАЛ ТЕСТЛАР ТЎПЛАМИ

Бичими 84x108 1/32, 424 бет.

Юмшоқ муқова.

Тарих фанидан универсал тестлар тарзида тузилган мазкур китоб мактабларнинг юқори синф ўқувчилари, олий ўқув юртаринининг кириш имтиҳонларига тайёрланувчи абитуриентлар, университетларнинг тарих йўналишида таҳсил олаётган талабалар учун билимларни ошириш ва мустаҳкамлаш мақсадида тавсия этилади.

МАТЕМАТИКА ФАНИДАН УНИВЕРСАЛ ТЕСТЛАР ТЎПЛАМИ

Бичими 84x108 1/32, 424 бет.

Юмшоқ муқова.

Математика фанидан универсал тестларни ўзида жамлаган мазкур китоб мактабларнинг юқори синф ўқувчилари, олий ўқув юртаринининг кириш имтиҳонларига тайёрланувчи абитуриентлар, математика йўналишида таҳсил олаётган талабалар учун мўлжалланган.

ДЕЙЛ КАРНЕГИ ТЎПЛАМ (УЧТА КИТОБ ЙИҒМАСИ)

Бичими 84x108 1/32, 720 бет.

Қаттиқ муқова.

Мазкур китоб Дейл Карнегининг “Дўст орттириш ва ўзгаларда хуш таассурот қолдириш ҳақида”, “Безовталиқдан халос бўлиш ва янги ҳаёт бошлаш сирлари” ва “Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати” мавзусини қамраб олган яхлит қўлланмадир. Унда ўзгаларни қадрлаш орқали ҳурмат-эътибор қозониш, юксак мартабага эришиш, безовталиқнинг омиллари, ечими, ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлашнинг турли йўллари очиб берилди. Мазкур китоб сизни янги марралар сари ундайди.

Наполеон Хилл “ЎЙЛА ВА БОЙ БЎЛ” – 1, 2

Бичими 84x108 1/32, 232 бет, 320 бет

Юмшоқ муқова.

Агар сиз йўлингиздаги тўсиқларни бартараф этиб, муваффақиятга эришмоқчи бўлсангиз, ушбу китобни ўқиб чиқинг. У, аввало, ўз олдингизга мақсад қўйишни, ишонч туйғусини мустаҳкамлашни, турли синовларни енгиб ўтишни, изланишни ўргатади. Шунингдек, махсус билимлар, ақл-заковат, чекинмаслик ҳақида бой тушунча беради.

**“ҚҰЛЛАРДАГИ СИРЛАР ЁХУД ХИРОМАНТИЯ:
ҳаёт, севги, бахт, бойлик, келажак, феъл-атворни
аниқлаш илми мўъжизалари”**

Бичими 60x84 1/16, 88 бет.

Юмшоқ муқова.

Инсон учун ўз келажagini билиш мароқли туюлади, қўлга қараб фол очиш – хиромантия илми қадим замондан бу борада инсониятга ёрдам бериб келган. Хиромантия астрологияга, мантиқа ва фактларни таққослашга таянади. Пировардида кафтдаги барча белгилар, бу – огоҳлантириш, холос.

“ФЕЪЛ-АТВОР ВА ЁЗУВ”

Бичими 84X108 1/32, 144 бет.

Юмшоқ муқова.

Китоб ёрдамида ўзингизнинг, дўстларингизнинг, ҳамкорларингизнинг ёзувини таҳлил қилишингиз мумкин. Бу таҳлил жуда фойдали эканлигини нутманг. Чунки улар инсоннинг яширин ва ошкор, сиз учун жуда муҳим бўлган феъл-атворидан «сўзлайди».

“БУРЖЛАР ВА ПУЛЛАР”

Бичими 60X84 1/16, 196 бет.

Юмшоқ муқова.

Нима сабадан айнан бир хил шароитдаги тадбиркорларнинг бири гуллаб-яшнаса, бошқаси бор-будидан жудо бўлади? Нима учун хатарли ҳолатларда қандайдир ўрта даражадаги кишига омад кулиб боқадди? Бой бериладиган ҳолатларда биров зафар қучади-ю, ютуқли вазиятларда иккинчи одам муваффақиятсизликка учрайди? Бизнинг бурж белгимиз ва орзумиздаги шахсий иш доирасида танлаган фаолият йўналишимиз бир-бирига бевосита боғлиқмикан? Китобда ана шу саволларга жавоб топасиз. Шунингдек, турли ирим-сиримлар, феъл-атвор ва ҳамён, миллионерлар хислати, оилавий бюджет, буржлар бўйича касб танлаш ҳақида билиб оласиз.

“БУРЖ, ТАҚДИР ВА ФЕЪЛ-АТВОР ”

Бичими 60X84 1/16, 128 бет.

Юмшоқ муқова.

Ушбу китобда феъл-атвор, юриш-туриш, бошқа бурж вакиллари билан муносабат, туш қўриш, мижоз – темперамент, шакл-шамойил борасидаги талайгина маълумотларга эга бўласиз.