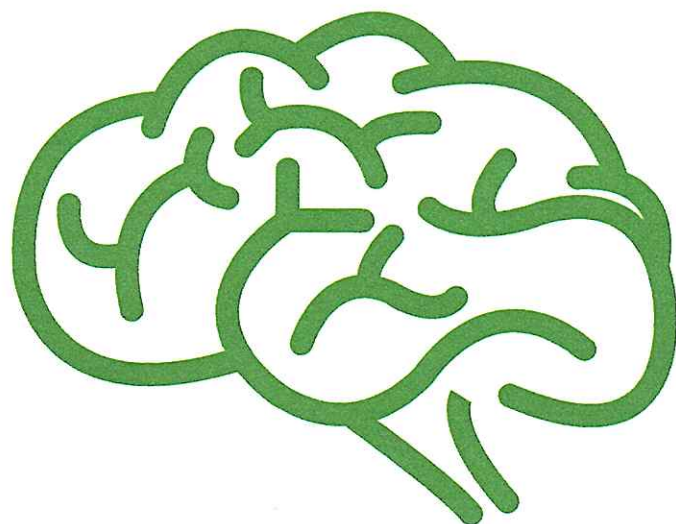




**ĩqro KIDS**

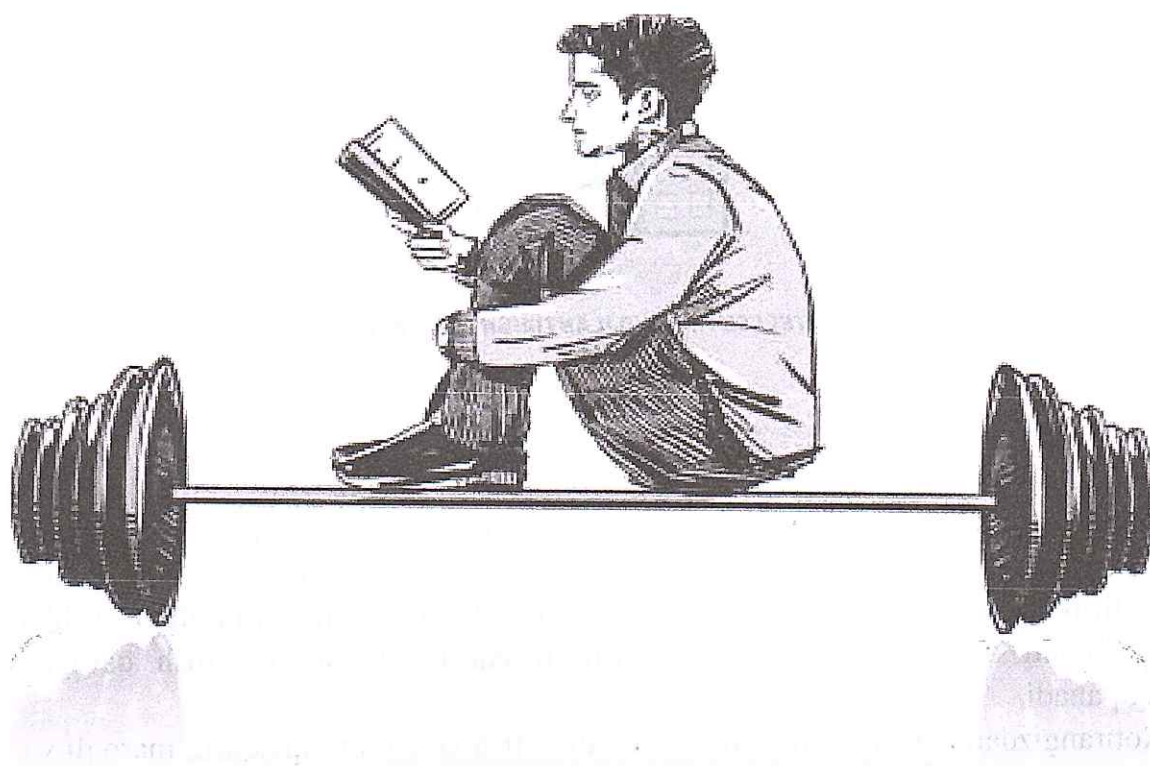
**INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI**



**SUPER**

**XOTIRA**

*7 qadanda*



# Super Xotira

## 7 qadamda

**Trening-kitob**



**INTELLEKтни RIVOJLANTIRISH MARKAZI**

Ushbu kitob “IqroKids” intellektni rivojlantirish markazi tomonidan o‘z xotirasini rivojlantirmoqchi bo‘lgan barcha yoshdagi insonlar uchun tayyorlandi. Ushbu kitob mualliflik huquqi bilan himoyalangan. Muallifning yozma ruxsatisiz ushbu qo‘llanmani o‘zgartirish, bosib chiqarish, nusxa ko‘chirish, tarqatish qat‘iyan ta‘qiqlanadi.

Xotirangizdan maksimal foydalanib, eslab qolish jarayonini qiziqarli, maroqli va oson qiling.

**Muallif: A. V. Safronov**

**Tarjimon: B. A. Yusupov**

**Tuzuvchilar: B. A. Yusupov, Sh. A. Karimov, A. Sh. Ochilov**

© Sh.A.Karimov

© “IqroKids” Intellektni rivojlantirish markazi, 2020 y.

Iqrokids ilmiy-uslubiy  
kengashida tasdiqlangan  
“17” – noyabr 2020-y.

# Boshlang'ich o'lchovlar

*Siz o'lchay olmaydigan  
narsangizni boshqara olmaysiz.*

**Piter Druker**

Biz o'zimizdagi yuksalishni kuzatish uchun, avvalo o'lchov va maqsad kerak.  
Nima uchun xotirangizni kuchaytirmoqchiligingizni hoziroq yozing. Aynan qanday ma'lumotni tezroq yodlab qolmoqchisiz va bu sizning hayotingizni qanday tomonga o'zgartirishi mumkin?

Misol: Men 6 oydan so'ng IELTS topshirmoqchiman. Shuning uchun men ingliz tilini tezroq o'rganishim kerak. Ingliz tilidagi so'zlarni va grammatikalarni tezroq yodlamoqchiman, asosiysi ular bir-ikki kundan so'ng esimdan chiqib ketmasligi darkor.

Ajoyib! Ana endi kichik imtihondan o'ting va boshlang'ich natijalaringizni yozib qo'ying.

## **Test 1. So'zlar.**

Taymerni ikki daqiqaga qo'ying va 20ta so'zlar ketma-ketligini yodlab qolishga harakat qiling. Hech qayerga so'zlarni yozib olmang, o'zingiz yodlaydigan uslubda yodlang.

Javon, stul, yostiq, parda, qiyma, dazmol, soat, aka, xokandoz, fortepiano, lampochka, tova, qandil, konditsioner, latifa, shift, isitgich, tortma, likopcha, zebra.

## **Chalg'ituvchi daqiqa**

Siz diqqatingizni boshqa narsaga qanchalik yaxshi darajada o'tkaza olishingiz va xotirangizda ma'lumotni ushlab tura olishingizni tekshirish uchun, men har safar imtihondan so'ng sizni matematik hisoblashlar bilan chalg'itib turaman.

### Hisoblang:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Hozir hech qayerga hech narsani yozmang, shunchaki ikkinchi testni bajaring. Birinchi testning javobini biroz keyinroq, o'zim sizlardan iltimos qilgan vaqtimda yozasizlar.

### Test 2. Raqamlar

Taymerni ikki daqiqaga qo'ying va 30 ta raqamlar ketma-ketligini yodlab qolishga harakat qiling.

1 8 9 4 5 6 1 7 6 3  
2 4 7 5 2 1 9 5 8 2  
0 4 6 4 8 7 5 1 7 3

### Chalg'ituvchi daqiqa. Hisoblang:

$17 + 24 =$	$111 - 13 =$	$11 \times 1 =$	$3 \times 2 =$
$13 - 8 =$	$5 + 8 =$	$5 + 0 =$	$5 \times 5 =$
$7 + 5 - 2 =$	$8 - 6 + 9 =$	$4 - 3 + 9 =$	$100 - 29 =$
$8 + 6 + 8 =$	$12 - 3 =$	$8 + 6 + 3 =$	$4 + 3 =$
$9 - 3 + 4 =$	$6 + 9 =$	$2 + 1 \times 2 =$	$2 + 5 =$
$12 \times 1 =$	$9 + 0 - 4 =$	$40 - 13 =$	$7 - 5 + 1 =$
$1 + 9 - 7 =$	$3 \times 4 =$	$1 + 8 + 6 =$	$3 + 1 + 6 =$
$4 \times 4 =$	$15 + 19 =$	$5 + 7 =$	$11 + 1 - 9 =$

## **Tekshirish**

### **Test 1.**

Ro'yxatga qaramasdan, eslab qola olgan so'zlaringizni yozing. Bu yerda so'zlarni xuddi yuqorida ko'rsatilganidek tartib bilan yozish muhim.

Yozib bo'ldingizmi? Endi eslab qola olgan so'zlaringizni sanang hamda tekshiring. Nechtasini eslab qola olganingizni va nechtasi to'g'ri chiqqanini yozib qo'ying.

### **Test 2**

Hech qayerga qaramasdan, eslab qola olgan raqamlaringizni yozing. Bu yerda ham raqamlarni yuqorida ko'rsatilganidek tartib bilan yozish muhim.

Nechta raqamni tartibi bo'yicha eslab qola olganingizni sanang hamda natijangizni yozing.

Bu natijalar – yaxshi ham emas va yomon ham emas. Bu shunchaki hozirgi holatingiz. Biz esa shunchaki davom etamiz.

## Birinchi bo‘lim

### Ideal xotiraning uch asosi va asosiy sir

Tasavvur qiling, siz hozir auditoriyada o‘tiribsiz. Qarshingizda oq doska va proyektor, atrofingizda xuddi sizga o‘xshab har xil odamlar partalarda lektorni kutib turishibdi.

Biroz vaqtdan so‘ng, kech qolganlar ham bo‘sh joy topib o‘tirib olishganida sochlariga oq tushgan olim chiqdi va aytdi: «Men ushbu tajribada qatnashishga rozi bo‘lganlarning har biridan minnatdorman. Hozir biz sizga yorqin rasmlar qatnashgan slaydni ko‘rsatamiz, slaydlarning oraliq vaqti bir sekund va bu slayd faqat bir marta ko‘rsatiladi. Bunaqa rasmlardan 10 000 ta bor. Sizlarning vazifangiz – ushbu rasmlarni iloji boricha ko‘proq eslab qolish. Hammasini eslab qola olsangiz ideal bo‘lard! Oddiy masala emas, fikringa qo‘shilasizlarmi?»

Ha aytgancha, siz nima deb o‘ylaysiz, qancha rasmni siz yodlab qolgan bo‘lardingiz? Men o‘zimning o‘quvchilarimga ushbu savolni bersam, ko‘pincha javob uchun faqat tabassumni olaman. Men ularni tushunaman.

Lekin bu tajriba haqiqatan ham bo‘lgan, men buni o‘zim o‘ylab topganim yo‘q. Bu tajribani 1970-yillarda o‘tkazishgan.

Ishtirokchilarga 10 000 ta rasmni ko‘rsatishgan. So‘ngra testdan o‘tkazishdi – eski va yangi, ya‘ni 2 ta rasmdan iborat slayd ko‘rsatildi. Bu yerda tanlov qilish kerak. Rasmlarning mavzulari har xil edi (fil – klaviatura, mashina – supurgi). Natija ko‘rganlarining 80% idan oshiqrog‘ini tanish bo‘lgan.

Olimlar bu bilan to‘xtashmadi va biroz vaqt o‘tganidan so‘ng xuddi shunga o‘xshash yana bir tajriba o‘tkazishdi. Faqat rasmlar atigi 2500 ta, test esa qiyin – tajriba so‘ngida ishtirokchilarga faqatgina mayda qismlari bilan farq qiladigan 2 ta rasmdan iborat slayd ko‘rsatildi. Masalan, uzun hamda keng tilchali qo‘ng‘iroqchalar, gorizonta va vertikal chizikli divanlar, \$5 va \$1 nominalli kupyuralar. Lekin shunga qaramansdan, ishtirokchilar ko‘rganlarining (Diqqat! Baraban urilishi) taxminan 90% ini eslay olishdi. Hayratlanarlarmi?

Ushbu tajribaga asoslangan holda biz shunday xulosa qila olamiz: miya rasmlar bilan juda yaxshi ishlaydi (bundan keyin biz rasm so‘zini «obraz» deb ataymiz). Aynan mana shu **ideal xotiraning siri** hisoblanadi.

Ya‘ni, yaxshi eslab qolish uchun, har qanday informatsiyani obraz shaklida tasavvur qila olishimiz zarur.

## Ideal obraz kvadrati

Har bir obraz ham bir xildek foydali emas, shuning uchun yaxshi obraz tasavvur qilish uchun ba'zi bir qoidalarga amal qilgan yaxshiroq (eslab qolishning sifati aynan mana shu narsaga bog'liq).

**Birinchi va asosiy qoida:** Obraz ravshan bo'lishi kerak.

Obraz qanchalik ravshan bo'lsa, miya uning shuncha ko'p qismlariga e'tibor beradi va xotirada mustahkam qoladi.

**Ikkinchi qoida:** Obraz katta bo'lishi kerak.

Tasavvur qiling, ko'chaning oxirida mashina turibdi, uzu-u-u-u-n ko'chaning oxirida. U qanday? Xuddi dog' kabi kichik. Endi tasavvur qiling, siz mashinaning OLDIDA turibsiz. Nima o'zgardi? Birinchidan, u sezilarli darajada kattaroq bo'ldi, shunday emasmi? Lekin eng asosiysi, u kattaroq bo'lganida, u yanada ravshan bo'ldi. Birinchi qoida esingizdami?

**Uchinchi qoida:** Obraz yorqin, rangli va noodatiy bo'lishi kerak.

Luriya "Маленькая книжка о большой памяти" (Katta xotira haqidagi kichik kitob) kitobida taniqli mnemonist Solomon Shereshevskiyning eslab qolish tajribasini yozadi. U birinchi yodlagan uzun ketma-ketlikdagi so'zlarini 1 kun, 1 hafta, 1 oy, 1 yil va hatto 15-16 yildan keyin ham osonlikcha aytib bera olgan.

Ba'zida Solomon bir-ikkita so'zlarni tushirib qoldirgan holatlari bo'lardi. Bunga sabab, u joylagan obrazlarining ba'zilari ba'zilari bilan qo'shib ketgan.

Bu narsa keyinchalik takrorlanmasligi uchun u predmetlarni «ajratish»ni o'ylab topdi – ularni kattalashtirib yorqinlashtirdi, ya'ni so'zlarni qaytarib aytayotganda birortasini ham tushirib qoldirmaslik uchun ularni tiniq rangli va o'zgacha qildi.

Biz ham aynan shu ishni qilamiz ☺.

**To'rtinchi qoida:** Obraz hajmga ega bo'lishi kerak.

Agar men sizlardan kvadratni tasavvur qilishni so'rasam, doskaga chizilgan kvadrat – yomon obraz, Malevichning kvadrat shaklidagi rasm – yaxshi obraz. Ya'ni shunday obrazlarni tasavvur qilishingiz kerakki, ularni siz quchoqlay oling.

Ushbu qoidalarni osonlikcha yodlab qolish uchun, ularni kvadratning burchaklariga yozib chiqish mumkin (1-rasm). Burchaklar to'rtta, demak, qoidalar ham to'rtta.





1-rasm

## Da Vinchi mashqi

Leonardo o'z xotirasini kuchaytirish uchun ushbu mashqni bajarardi: qandaydir buyumni olardi, uning hamma tomoniga qarab chiqib keyin uni chizardi.

Keyin kechqurun uyqudan oldin yoki ertasi kuni uyg'ongandan so'ng, u ushbu buyumni tasavvurda uzoq tomosha qilardi va chizgan rasmlarining eng yaxshisi bilan solishtirardi. Xuddi shu tartibda, toki tasavvuridagi obraz maksimal darajada ravshan va eskizga o'xshamaguncha bajarar edi.

Hozir biz obrazarni aniq va ravshan tasavvur qilishni o'rganish uchun, shunga o'xshash mashq bajarib ko'ramiz.

Amallar algoritmi:

1. Istalgan buyumni oling, masalan telefon.
2. Unga 7-10 soniya mobaynida yaxshilab qarang, iloji boricha ko'proq detallarini eslab qolishga harakat qiling.
3. Telefonni bir chekkaga olib qo'ying hamda maksimal ravishda eslab qolganlaringizni tasavvur qilishga harakat qiling (bunga uzog'i 30 soniya vaqt sarflang).
4. Yana bir marta telefonni oling, nima narsani tasavvur qila olmaganingizni belgilang, so'ngra telefonni yana bir chekkaga qo'yib ushbu predmetni tasavvur qilishga harakat qiling, lekin bu safar yanada aniqroq tasavvur qiling.
5. 3-4-qadamlarni bir necha bor takrorlang.

**Topshiriq-minimum:** Ushbu algoritm bo'yicha 3 ta predmet bilan shug'ullaning.

**Topshiriq-ultra:** Ushbu ro'yxatdagi so'zlar bilan shug'ullaning (shunchaki so'zni o'qing hamda uning har tomonini tasavvur qiling): kompyuter, kolonka, shkaf, sanchqi, valik, mashina, velosiped, it, ruchka, hamyon, vaza, otkritka, butilka, quyon, gul, taroq, koptok, rezinka, quti, gugurt.

Ajoyib! Biz ideal xotiraning sirini bilib oldik va biroz shug'ullanib ham oldik, endi birgalikda 3 ta asosni o'rganib chiqamiz.

## **Birinchi asos – Tasavvur.**

*Agar hayotda muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'lsang,  
juda yaxshi aloqalar kerak. Neyronlarning yaxshi aloqasi.*

**Qaysidir Daho**

Bizning bilimlarimiz miyamizda so'z, raqam yoki obraz shaklida emas, balki neyronlar o'rtasidagi aloqalar orqali saqlanadi. Va bizning miyamiz faqatgina ushbu aloqalarni eslab qoladi.

**Misol:** piyolani tasavvur qiling...

Menimcha siz piyolani shunchaki oq fonda emas, balki qandaydir joyda, masalan stol ustida, kafeda, qo'lda va h.k. Ya'ni piyolada qandaydir joy yoki predmet bilan aloqasi bor va aynan mana shu aloqani miyamiz eslab qoladi.

Shuning uchun biz hozir sizlar bilan birgalikda ikkita obrazning o'rtasida aloqalar tuzishni o'rganamiz. Bunda biz tasavvurimizni ishlatgan holda quyidagi qoidalarga amal qilamiz:

- Ikkala obraz ham deyarli bir xil o'lchamda bo'lishi kerak. Masalan, agar «ayiq - tank» so'zlari berilsa, ayiqni o'yinchoqdek kichkina tasavvur qilmaymiz, balki tank kabi katta tasavvur qilamiz.
- Birinchi navbatda obrazlar orasidagi aloqaga diqqatimizni qaratamiz, ya'ni obrazlar bir-biriga qanday ta'sir ko'rsatayotganini ko'ramiz.
- Bitta predmetni boshqasining ichida tasavvur qilish mumkin emas (matryoshka kabi). Ya'ni agar ayiq tankning ichida o'tirgan bo'lsa, bu noto'g'ri aloqa. Ammo agar ayiq tankni ustida o'tirgan bo'lsa va tank bilan nimadir qilayorgan bo'lsa – yaxshi.



Qani endi biroz shug'ullanamiz va navbatdagi so'zlar orasida aloqalar hosil qilamiz, hozirchalik men bilan:

Ayiq	Tank
Fil	Supurgi
Lampochka	Mashina
Ustun	Ot
Kosa	Soyabon
Mushuk	Ko'ylak
Pistolet	Romashka
Kolonka	Etik
It	Telefon
Bug'u	To'r

Tasavvur qiling, ayiq tankni ustiga chiqib oldi va stvolni bukishni boshladi. Tasavvuringizda yuqoridagi rasmni ko'rishingiz mumkin. Ha aytgancha, obrazlarni bir-biriga bog'lash uchun 5 soniyadan kamroq vatni sarflashni tavsiya etaman.

Endi tasavvur qiling, fil xartumi bilan supurgini oldida eshikning oldini supurishga ketdi. Ushbu tasvirni 5 sekund tomosha qiling.

Tasavvur qiling, siz mashinaning tomiga katta lampochkani aylantirib qotiryapsiz. Oxirigacha buraganingizdan so'ng lampochka yondi.

Ustunni tasavvur qiling. Tasavvur qildingizmi? Ajoyib, endi ustunning uchida ot osilib turibdi, eng qizig'i tishlari bilan osilib qolgan. Ushbu tasvirni 5 sekund ko'ring.

Tasavvur qiling, mushukka chiroyli kiyim kiydirib qo'ydingiz.

Tasavvur qiling, siz pistoletdan otmoqdasiz, ammo o'qning o'rniga (multfilmlarda bo'ladigandek) romashkalar otilmoqda.

Tasavvur qiling, kolonkangizga etik kiydiryapsiz.

Tasavvur qiling, itingiz telefonda sevgan iti bilan gaplashyapti.

Tasavvur qiling, baliq tutayotganingizda to'ringizga bug'u ilakishib qoldi.

Ana endi o'zimizni tekshiramiz. Jadvalda faqat bittadan so'z yozilgan, va siz ushbu so'zlarning yoniga uning juftini yozishingiz kerak.

Ayiq

Fil

Lampochka

Ustun

Kosa

Mushuk

Pistolet

Kolonka

It

Bug'u

Xo'sh, qanday? Agar siz yaxshi tasavvur qilgan bo'lsangiz, natijangiz 10 ta bo'ladi. Lekin bir narsaga ahamiyat qarating, men sizdan so'zlarni yodlashni emas, balki faqatgina so'zlarni bog'lashni aytgan edim. Lekin so'zlar baribir yodingizda qoldi. Qandaydir sehrga o'xshaydi-ya? Bizning xotiramiz ana shunday ishlaydi.

Aytgancha, eng yaxshi aloqalar ushbu turdagi aloqalar orqali bo'ladi:

1. Yumor (kulgili aloqalar);
2. Qo'rqinchli (ikkita predmet bir-birini o'ldiradi, qo'rqinchli narsaga aylanadi);
3. Jirkanch (Pampers ... (tushundingiz ☺));
4. G'ayritabiiy (qush boks tushmoqda, kitob choy ichyapti);

Nima uchun shunday?

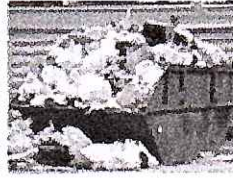
1933-yilda Restorff effekti kashf etildi. Bunda aytilishicha: boshqalaridan ajralib turadigan obyektlar yaxshi esda qoladi.



Yumor



Qo'rqinchli



Jirkanch



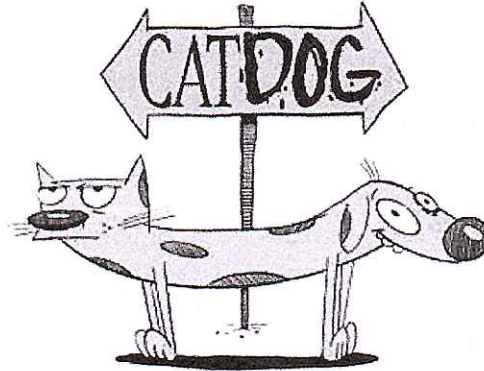
G'ayritabiiy

2-rasm

Bulutli ob-havo bo'lgan kunni tasavvur qiling. Hamma odamlar kulrang plash, qora soyabonlarda ketishmoqda. Birdan qarshingizda sariq kurtka kiygan odam chiqib qoldi. Sizing bor diqqat-e'tiboringiz aynan mana shu obyektga qaratiladi. Qachon diqqatingiz kuchli bo'lsa, shunda eslab qolishingiz yaxshi bo'ladi.

Aloqalar bilan ham xuddi shunday. Agar siz odatiy va mantiqqa asoslangan holda aloqalar qilsangiz, bu miyangiz uchun xuddi boyagi kulrang to'da ichidagi yana bir kulrang odamdek gap. Biroq aloqalaringiz noodatiy bo'lsa, bu xuddi boyagi sariq kurtkali odam bo'ladi.

Yana mutant bog'lanishlar ham qilsa bo'ladi. Misol uchun – it-mushuk (3-rasm).



3-rasm

Navbatdagi 10 ta juflikdagi so'zlarni o'zingiz mustaqil ravishda, o'rgangan bilimlaringizga tayangan holda bajaring.

Nayza	Cho'chqa
Kimono	Tarvuz
Chelak	Gugurt
Kelin	Klaviatura
Sumka	To'ng'iz
Ko'zgu	Chiroq
Tabletka	Ilon
Stepler	Kamar
Eshik	Tirnoq
Qasr	Kaska

Endi yuqoridagi so'zlarni berkitib turib, o'zingizni tekshirib ko'ring.

Nayza	
Kimono	
Chelak	
Kelin	
Sumka	
Ko'zgu	
Tabletka	
Stepler	
Eshik	
Qasr	

Ushbu mashqlarni bajarib biz nafaqat tasavvurimizni kuchaytirdik, balki ikkita obyekt o'rtasida aloqalarni hosil qilishni ham o'rgandik, hamda eslab qolish metodini ham o'rgandik (biroz oldinga o'tib ketdim).

Biz o'zbekcha so'z bilan o'zbekcha so'zni bog'lashni mashq qildik. Agar quyidagilar bo'lsa:

- O'zbekcha so'z – xorijiy so'z, bu chet tili so'zarini yodlash texnikasi bo'ladi (biz bu haqida ikkinchi bo'limda batafsil gaplashib o'tamiz).
- O'zbekcha so'z – raqam, bu tarixiy sanalar va qonunlarni yodlash texnikasi bo'ladi (to'rtinchi bo'limda muhokama qilamiz).

- O‘zbekcha so‘z – yuz, bu yuz va ismlarni yodlash texnikasi bo‘ladi (oltinchi bo‘limda muhokama qilamiz).

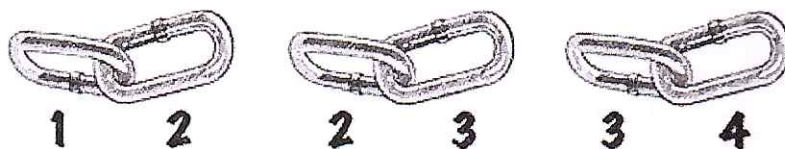
## 2 + 2 = zanjir

Keling, juftliklarimizni yanada yuksaltiramiz va yodlashning zanjir usuli haqida gaplashib o‘tamiz.

Bu metodning asosi juda oddiy, siz har safar yangi so‘zni oldingisi bilan bog‘lab ushbu juftliklarni eslab qolasiz.

Masalan, bizga quyidagi so‘zlar ketma-ketligi berilgan:  
telefon – kaktus – to‘p – daraxt – samolyot – konvert – tog‘.

Biz birinchi va ikkinchi so‘zni bir-biriga bog‘laymiz, keyin ikkinchisini uchinchisi bilan, keyin uchinchisini to‘rtinchisi bilan va h.k. (4-rasm). Ya‘ni ushbu juftliklardan bizda bir butun zanjir hosil bo‘ladi.



4-rasm

**Muhim!** Bir vaqtning o‘zida biz faqatgina ikkita obrazni bog‘laymiz.

Keling, birgalikda shug‘ullanib ko‘ramiz, keyin o‘zingiz mustaqil bajarib ko‘rasiz.

- Tasavvur qiling, telefonni ichidan kaktus chiqib qolgan. Kaktusni gavdalantiring, uning qo‘li bo‘lsin. Kaktus shunchaki turmasin, balki tiqilib qolgan bo‘lsin va chiqib ketishga harakat qilsin.
- Endi tasavvur qiling, multik kaktus futbol to‘pini tepmoqda.
- Tasavvur qiling, to‘pning ichidan daraxt o‘sib chiqsin.
- Daraxtda samolyotlar o‘sadi.
- Samolyotning ichidagi yo‘lovchilar konvertga o‘tirishmoqda.
- Tasavvur qiling, konvertni ochishingiz bilan ichidan tog‘ tushib ketdi, lekin yarmi konvertning ichida yarmi tiqilib qoldi.

Telefon

Ana endi biz hozir bog‘laganlarimizni tekshiramiz. Barcha ketma-ketlikdagi so‘zlarni yozing:

Ajoyib! Ana endi xuddi su ishni takrorlaymiz, faqat bu safar mustaqil ravishda:

Yana bir-bor algoritmni takrorlaymiz:

1. Birinchi va ikkinchi so‘zlarni tasavvur qilamiz. Ularni bog‘laymiz. 2. Ikkinchi va uchinchi so‘zlarni tasavvur qilamiz. Ularni bog‘laymiz.

3. Uchinchi va to‘rtinchi so‘zlarni tasavvur qilamiz. Ularni bog‘laymiz va h.k.

- |    |           |
|----|-----------|
| 1  | Fil       |
| 2  | Stol      |
| 3  | Banan     |
| 4  | Timsoh    |
| 5  | Soqol     |
| 6  | Qilich    |
| 7  | Murabbo   |
| 8  | Shkaf     |
| 9  | Qayiq     |
| 10 | Pushka    |
| 11 | Tulpor    |
| 12 | Muzqaymoq |

Ana endi yuqoridagi so‘zlarga qaramasdan yodlagan so‘zlarimizni yozamiz.

- |    |
|----|
| 1  |
| 2  |
| 3  |
| 4  |
| 5  |
| 6  |
| 7  |
| 8  |
| 9  |
| 10 |
| 11 |
| 12 |



Agar siz algoritm bo'yicha barchasini bajargan bo'lsangiz, ya'ni hammasini yaxshi tasavvur qilib bog'lagan bo'lsangiz, siz hamma ketma-ketlikni yodlab qoldingiz.

Keling o'rganganlarimizni mustahkamlash uchun yana bir marta zanjir qilamiz.

Somon – shifer – kalkulyator –  
shox – kalit – banan – quti –  
shakar idishi – televizor – marker

Boshini birgalikda boshlaymiz:

- Somon – shifer. Tasavvur qiling somonning ichidan shifer chiqib turibdi.
- Shifer – kalkulyator. Shiferga kalkulyator yopishtirib qo'yilgan.
- Kalkulyator – shox. Kalkulyatordan shox o'sib chiqqan.
- Shox – kalit. Shoxda kalit ilinib turibdi.
- Kalit – banan. Kalit bilan bananning po'stlog'ini ochyapsiz.

Endi o'zingiz davom ettiring.

- Banan – quti.
- Quti – shaker idishi.
- Shakar idishi – televizor.
- Televizor – marker.

O'zingizni tekshiring, 10 ta so'zdan iborat zanjirimizni eslashga harakat qiling.

**Topshiriq-ultra:** menga telegramda [https://t.me/super\\_xotira\\_kitob\\_bot](https://t.me/super_xotira_kitob_bot) ga yozing, men esa sizga ushbu kitob uchun qo'shimcha materiallar jo'nataman. Ularni ko'chirib oling va yana 3 ta 20 ta so'zdan iborat zanjirni yodlang.

### **Sen endi Vasya emassan, sen Sherloksan.**

Bir kuni Vasya ismli do'stim mendan yodlash texnikalarini o'rgatishimni so'radi. Men unga asosiy narsalarni tushuntirdim va biz ishlashga kirishdik. Juftliklardan boshladik, keyin zanjirga o'tdik. 10 ta so'zdan yodlaganda unda hammasi yaxshi bo'ldi. Keyin biz hajmni yanada kattalashtirishga harakat qildik – 20ta so'zdan yodladik.

Biz birgalikda bajarganimizda (men unga o'zimning bog'lash usullarimni aytdim) unda hammasi o'xshayotgan edi. Lekin u o'zi mustaqil qilishni boshlaganida 20 ta

soʻzdan 10 ta yoki 15 soʻz chiqdi. Xuddi shu tartibda bir necha kun davom etdi, biz yana qayta koʻrilmaganimizcha.

Keyin men unga qanday obrazlarni tasavvur qilishini va qanday bogʻlashlarini aytib berishini soʻradim. Birgalikda zanjir qilib koʻrdik, 20 tadan 20 tasi toʻgʻri chiqdi. Obrazlar va bogʻlashlar ajoyib edi. Men nimaga unda kerakli natija chiqmayotganligini tushunmadim. Keyin men bir qiziq narsani sezib qoldim.

Har safar u xato hech boʻlmaganda bitta xato qilsa ham men peshonamga urdim va shunday dedim: «Eh men ahmo-o-o-q, aniq!»

*Agar odamga har safar u «choʻchqa»ligini aytsang, u albatta oxirida xirillaydi.*

**M. Gorkiy**

Men shu zaxoti Vasyadan soʻradim:

- Aytchi, sening yaxshi koʻrgan geniy odaming bormi?
- Albatta, - javob berdi mening doʻstim, - Sherlok
- Ajoyib, unday boʻlsa koʻzingni yum va tasavvur qil, sen hozir Vasya emassan, sen Sherloksan. Buni ichingdan his et. Oʻxshadimi?
- Ha, - koʻzini ochmasdan kulimsirab «Sherlok» menga shunday dedi.
- Barakalla, endi hali qilmagan zanjirni ol, va kettik.

Nima deb oʻylaysiz, nima sodir boʻldi? Vasya 20 tadan 19 tasini toʻgʻri topdi. U oʻzidan mamnun edi va mustahkamlash uchun yana bir-ikkita zanjirni qildi.

Oʻzini tergamechlik oʻta muhim! Keling yangi qoida qoʻshamiz. Bu trening davomida oʻzini tergamech qatʼiyan taʼqiqlanadi. Oʻzingiz haqingizda faqat yaxshi narsalarni gapirishingiz mumkin, agar oʻxshamasa – oʻzingizga shugʻullanganingiz uchun rahmat ayting va ertaga yoki biroz vaqtdan soʻng albatta yana bir bor harakat qilib koʻrishlikka vaʼda bering.

Siz shugʻullanish mobaynida oʻzingizni superqahramondek tasavvur qilishingiz mumkin. Bu sizda yaxshi kayfiyatni keltiradi, oʻyin rejimini yoqadi, shugʻullanish esa samaraliroq boʻladi.

Superqahramon boʻlish umuman qiyin emas. Buni sizga istalgan ruhshunos tasdiqlashi mumkin.

### **Latifa**

Sizga kichik bir sirni ochaman – har safar shugʻullanayotganimda men oʻzimni mental ninzyadek tasavvur qilaman ☺.



## Zanjirni qayerda qo'llash mumkin

Ushbu metodning asosiy foydasi shundaki, bunga hech qanday tayyorgarlik shart emas va uni istalgan so'z bor bo'lgan joylarda qo'llash mumkin: sotib olinishi kerak bo'lgan tovarlar ro'yxati, bajariladigan ishlar ro'yxati, asosiy g'oyalar va h.k.

**Qo'shimcha topshiriq** – Ushbu jadvalga 15 ta bozordan sotib olinishi kerak bo'lgan narsalarning nomini yozing va uni «zanjir» usuli orqali yodlang.

Sut	
Bananlar	

## Ikkinchi asos – assotsiatsiya

Assotsiatsiya bizga istalgan ma'lumotni obrazga kodlab bera oladi. Keling ko'rib chiqamiz: so'zlarning qanday turlari bor va ularni qanday qilib kodlash kerak?

**1. Obrazli so'zlar** – stol, stul, shkaf, qayiq. Bu yerda hammasi oddiy, ma'nosiga qarab kodlashtiramiz.

«Mushuk» soʻzini oʻqingiz, yoqimtoy, moʻylovli, uyda aylanib yuradi va uni quchoqlashlarini judayam yomon koʻradigan uy hayvonchasini tasavvur qilishingiz mumkin.

**2. Abstrakt soʻzlar** – pullar, kasallik, karyera, yoz, quvonch, gʻalaba, orzu, tibbiyot, omad, adolat, ishonch, xotirjamlik, yashil, shirin.

Abstrakt soʻzlar – bu shunday soʻzlarki, ularning birorta aniq bir obrazi yoʻq, lekin bu soʻzlar bizga tanish va ularni bilganimiz uchun oʻzimizga mos ravishda tasavvurimizda ixtiyoriy tasviri tanlab olishimiz mumkin.

Yana bir marta hozirgi soʻzlarni qayta oʻqing va ularning har birini tasavvur qilishga harakat qiling.

**Muhim!** Ushbu soʻzlarni oʻqigan paytingizda miyangizga birinchi kelgan narsani ishlating.

**Masalan, mening obrazlar variantim:**

Pullar – bir pachka banknota

Gʻalaba – kubok

Adolat – Tarozi

Yashil – bodring

Shirin – shokolad

Tibbiyot – shifokor

**Endi sizning variantlaringiz:**

Ishonch –

Karyera –

Omad –

Yoz –

Orzu –

Quvonch –

Kasallik –

Yugurmoq –

Toʻgʻri –

**3. Xorijiy soʻzlar** – bular terminlar, chet tili soʻzlari, ona tilimizdagi maʼnosini bilmaydigan soʻzlarimiz.

Agar birinchidagi ikki guruhni biz maʼnosiga qarab kodlagan boʻlsak, bunisi bilan esa hammasi oson kechmaydi. Bunday soʻzlarni maʼnosiga qarab emas, balki eshutilishiga qarab kodlash kerak. Bu haqida batafsil birozdan soʻng, ikkinchi boʻlimda gaplashib oʻtamiz (assotsiatsiya metodi).

## Uchinchi asos – joylashtirish

1930-yillarda Kanadalik neyroxirurg Uaylder Penfild bemorlarning epileptik tutilishlarini bartaraf etish uchun bosh miyaning qandaydir qismini o‘chirishning imkoni borligini aniqlash maqsadida tajriba o‘tkazdi va ushbu hodisaga duch keldi.

U miyaning ma’lum bir qismiga tok orqali kuchlanish berganida, operatsiya paytida hushida bo‘lgan bemorlarning xotirasida oldingi bo‘lgan hodisalar qalqib chiqdi. Elektrod qayta miyaning aynan o‘sha qismiga tekkizilganda oldingidagidek o‘sha xotiralar qaytarilaverdi.

Bu g‘aroyib tajriba bizga shuni tushuntiradiki, xotiramizdagi barcha muammo biz o‘ylagandek eslab qolishda emas (bizning miyamiz unikal, bizda ajoyib xotiramiz bor), balki o‘zimizga kerakli narsani kerakli vaqtda va kerakli joyda qayta eslay olmasligimizdadir.

*Sakson yoshga yetganingizda siz hamma narsani bilasiz. Lekin buni qanday eslash kerak?*

**Jorj Byorns**

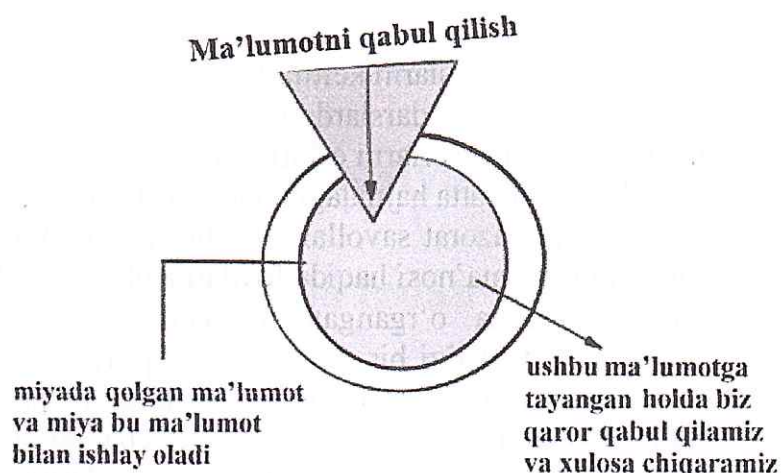
Uchinchi asos – bu kerakli ma’lumotni kerakli paytda osongina qayta eslashimiz uchun uni to‘g‘ri joylashtirishimizdir.

Bu asos haqida batafsil uchunchi bo‘limda gaplashib o‘tamiz.

## Sizni ogohlantirib qo‘ymoqchiman

O‘zingizning super xotirangizni shakllantirishni davom ettirishdan avval ushbu satrlarni diqqat bilan o‘qing:

Fikrlash jarayonida inson xotirasi asosiy rolni ijro etadi. Agar ma’lumot xotirangizga tushib u yerda ushlanib qolsa, u holda bu bilan keyinroq ham ishlasa bo‘ladi (o‘ylab ko‘rish, qaror qabul qilish, eski ma’lumot bilan bog‘lash, o‘zingizning tajribangizni oshirishingiz va h.k.). Siz qanchalik ko‘p eslab qolsangiz, fikrlash jarayoningiz shunchalik sifatli bo‘ladi (5-rasm).

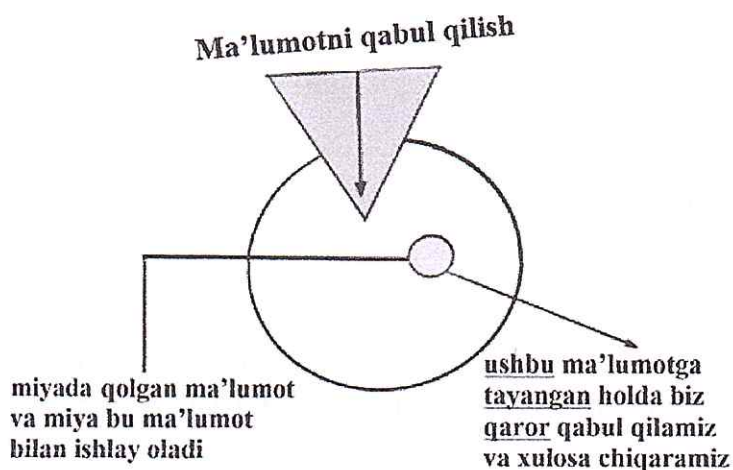


**5-rasm**

Agar qulog'ingizning buyog'idan kirib uyog'idan chiqib ketsa, miyangizning hech nima bilan ishlashining hojati yo'q (6-rasm).

Yana bir bor: inson miyasidagi bor ma'lumotga qarab fikrlaydi, qaror qabul qiladi va xulosa chiqaradi.

Bunga eng yaxshi misol – Sherlok Xolms. Unda juda katta ma'lumotlar jamlanmasi bor, bu unga faktlarni boshqalarga qaraganda kengroq qarashga imkon beradi. Bu shuni anglatadiki, u nostandart xulosalar chiqara oladi.



**6-rasm**

Ahamiyat qarating do'stlar, agar biz ham axborotni tezlik bilan miyamizga joylab o'sha yerda saqlab qola olsak, biz ham xuddi Sherlok kabi fikrlashni o'rganamiz (keng, nostandart, tiniq va juda sifatli).

Mingyur Rinpoche «Budda, miya va neyrofiziologiya baxti» nomli kitobida o'zining o'qish jarayoni haqida quyidagilarni keltiradi:

«Sizga o'qishning qonun-qoidalari va darslarda o'tirish, o'zlarining ma'lum bir fandagi fikrlarini ta'kidlaydigan professorlarni eshitishning hojati yo'q.

Monastirdagi seminarlarda sizdan katta hajmdagi buddaviycha tekstlarni o'rganish talab etiladi va deyarli har kuni "nazorat savollari" bo'lib turadi. Bunda o'quvchi matndan belgilangan bir qismining ma'nosi haqida foydali izoh berishi kerak.

Bizning "imtixonlarimiz" ba'zida o'rgangan narsalarimiz bo'yicha yozma izohlarni yozishni o'z ichiga oladi, ba'zi bir paytda esa o'qituvchilar ma'lum bir o'quvchilarni yig'ib olib buddaviylik falsafasining nozikligi haqidagi turli xil savollarga omma oldida javob berishligini aytishardi, ya'ni debat bo'lardi».

Agar hammasiga qisqacha xulosa qiladigan bo'lsak, ular o'zgalarning fikri orqali o'zining fikrini paydo qilishni o'rganishdi.

Demak, yana bir bor ahamiyat beradigan bo'lsak, bu yerda ham biz qanchalik ko'proq boshqa odamlarning to'g'ri fikrini eslab qola olsak, shunchalik darajada biz kengroq fikrlay olamiz hamda mustaqil ravishda yanayam yaxshiroq qarorlarni qabul qilishimiz mumkin.

**Ehtiyot bo'ling!** Superxotira – bu sizning hayotingizda g'aroyib o'zgarishlar olib kelishiga sababchi bo'ladigan muhim omillardan biri.

Agar bu sizni qo'rqitmayotgan bo'lsa, u holda tezroq ushbu bo'limdan keyingi topshiriqni bajaring, so'ngra biz yana qayta ko'rishamiz. Men sizlarni kutaman!

### **Topshiriq:**

Ushbu savollarga javob bering:

- Ideal xotiraning asosiy siri?
- Ideal xotiraning 3 ta asosi:
  - 1)
  - 2)
  - 3)
- Ikkita obrazlarni bog'lashda ko'proq nimaga ahamiyat qaratish kerak?
- Uchta har xil odamlarga ushbu bo'limning eng asosiy qismi haqida gapirib bering.

### **Qo'shimcha materiallar:**

Men sizlar o'zingizni xuddi «10000 ta rasm» tajribasi qatnashchisi kabi his qilishingiz uchun uncha katta bo'lmagan video yozdim. Xavotir olmang, u yerda rasmlar biroz kamroq, lekin natijalar baribir sizni hayron qoldirishi aniq. Sinab ko'ring: <https://youtu.be/s5X6ORcuZ-M>

## Ikkinchi bo‘lim

### Assotsiatsiya metodi

#### Qanday qilib soatiga 50 tadan so‘z yodlash mumkin?

Bitta til sizni hayot yo‘lagiga olib keladi.  
Ikkita til esa ushbu yo‘ldagi barcha eshiklarni ochib beradi.

Frenk Smit

Istalgan chet tilini o‘rganish – bu har doim vaqt. Agar to‘g‘ri strategiyalar va narsalarni bunga qo‘llasak, ushbu vaqtni kamida ikki baravar qisqartirishimiz mumkin.

Kelinglar, misol tariqasida ingliz tilini olaylik.

Uni o‘rganish jarayonini qanday tezlashtirishni bilish uchun, u nimalardan iborat ekanligini tushunishimiz darkor.

4 xil qobiliyat bor – Muloqot, eshitish orqali qabul qilish, o‘qish va yozuv (aynan mana shu qobiliyatlar IELTS va TOEFL imtihonlarida tekshiriladi).

Har bir qobiliyat o‘z navbatida grammatika va leksika bilimlaridan iborat bo‘ladi (7-rasm).

Nima deb o‘ylaysiz, qaysi birini o‘rganishga ko‘proq vaqt ketadi: grammatikagami yoki leksikagami?

To‘g‘ri ☺.

Biz so‘zlarni mexanik tarzda yodlash uchun juda katta hajmdagi vaqtimizni sarflaymiz, ya‘ni qayta-qayta takrorlashga.



7-rasm



Juda ko‘p marotaba, monoton, zerikarli takrorlashlardan keyin biz so‘zlarni eslab qolishga harakat qilamiz va yodlagandekmiz, lekin... jida qisqa vaqtga.

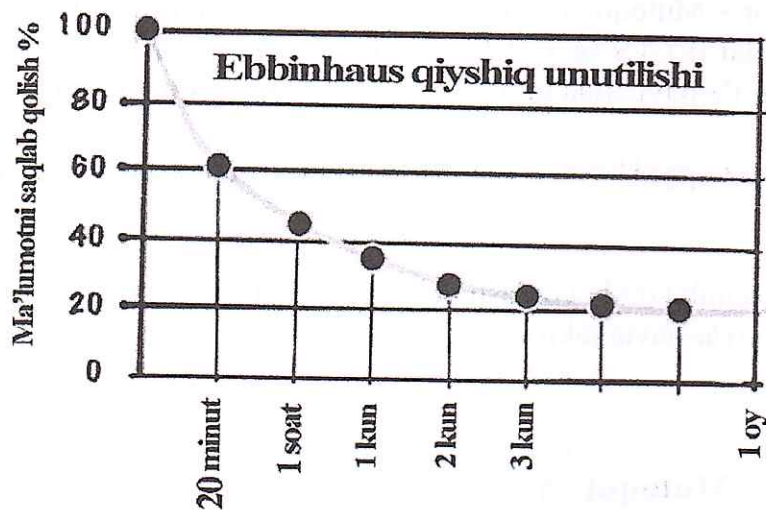
Nimaga?

Chunki unutish – bu xotiramizning funksiyasi.

- Sen ingliz tilini o‘rganishni boshladingmi?
- Yes.
- Nechta so‘z bilasan?
- Two
- Rostdan ham ikkitami?
- Yes.

1885-yili nemis psixologi Ebbinghaus insonning unutishi haqida tajriba o‘tkazdi va bu tajriba orqali shuni aniqladiki, birinchi 20 daqiqa ichida juda kuchli unutish sodir bo‘lar ekan (biz bu haqida yettinchi bo‘limda yana to‘xtalamiz).

Ya‘ni biz eslab qolgan 100% ma‘lumotni, birinchi 20 daqiqa ichida 40% ini yo‘qotamiz. Eslab qolgan vaqtingizdan bir soat o‘tib esa umumiy hisobda 60% ini unutasiz, bir kundan so‘ng esa sizning miyangizda 33% dan ko‘p bo‘lmagan holda qoladi (8-rasm).



8-rasm

Qo‘pol qilib aytadigan bo‘lsak, yangi yodlagan 10 ta so‘zlarimizni kun oxiriga qadar 7 tasini unutamizmi? Ajoyib!

Bundan kelib chiqadiki, leksikalar jamlanmasi – bu bizning til o‘rganishimizdagi nozik tarafimizdir. Buni nimadir qilish kerak, lekin avval batafsil o‘rganishimiz kerak...

## Miyamiz qanday qilib so‘zlarni eslab qoladi

Qadim zamonda, ancha oldingi bolalik chog‘larimizda bizga to‘g‘ri burchakli, 4 ta oyog‘i, silliq tomi bor bir buyumni ko‘rsatib shunday deyishgan edi: «Bu narsa “stol” deyiladi». Aynan mana shu paytda miyamiz «stol» so‘zining eshitilishi bilan mana shu buyumning obrazini bir-biriga bog‘lagan.

Hayotimiz mobaynida doimo ushbu so‘zga duch kelaverib biz bu bog‘lanishni mustahkamlaganmiz. Endi biz har safar «stol» so‘zini o‘qisak yoki qidirsak, miyamizda stolning obrazi paydo bo‘ladi va bu narsa shunga dalolatki, biz eshitish orqali bu so‘zni tushunamiz.

«Stol» so‘zini chet tilida yodlab qolish uchun, masalan ingliz tilida yodlash uchun biz shunchaki stol obrazi bilan ingliz tilidagi «table» so‘zlari o‘rtasida yangi aloqa hosil qilsak bo‘lgani.

«Stol» so‘zini xitoy tilida yodlab qolish uchun xuddi shu narsani qilish kerak – stol obrazini uning xitoycha iyeroglifidagi talaffuzi bilan bog‘lash kerak: 表 - [b`ao]

Agar siz «tish», «tavola» yoki «mesa» digan so‘zlarni eshitsangiz va ularni tushunmasangiz, bu yaxshi. Shunchaki sizda bu so‘zlarning ma‘nosi bilan uning eshitilishi o‘rtasida hech qanday aloqa yo‘q. Aslida, bu so‘zlarning barchasi «stol» degan ma‘noni beradi, faqat nemis, italyan va ispan tilida (9-rasm).

**Tisch** (tish)

nemis tili

**Table** (teybl)

ingliz tili

**Tavola** (tavola)

italyan tili

**Mesa** (mesa)

ispan tili

表 (b`ao)

xitoy tili

### Stol



9-rasm

**Xulosa:** xorijiy so‘zni yodlash uchun, yangi so‘zni eshitilishi bilan uning ma‘nosi o‘rtasida aloqa o‘rnatilgan bo‘lgani.

Buni qanday qilish mumkin? Obrazlarni va assotsiatsiya metodini ishlatamiz. Endi qadamma-qadam...

## Xorijiy soʻzni eslab qolishning 3 ta oddiy qadami

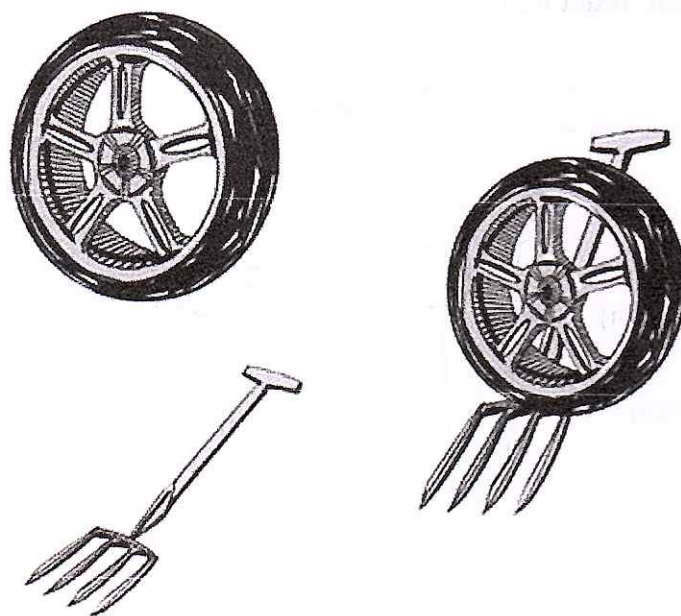
- **1-qadam.** Oʻzbek tilidagi soʻzni oʻqiymiz va ushbu soʻzning obrazini tasavvur qilamiz.
- **2-qadam.** Xorijiy soʻzni oʻqiymiz va oʻzbek tilida ushbu soʻzning eshitalishiga mos bir soʻz tanlaymiz va uni ham tasavvur qilamiz.
- **3-qadam.** Ikkita obrazni bitta rasimga joylaymiz, yaʼni birlashtiramiz. Ushbu rasmni tasavvurimizda koʻrib turib bir necha bor xorijiy soʻzning toʻgʻri talaffuzini ovoz chiqarib takrorlaymiz.

Kelinglar, misol uchun ingliz tilidagi wheel (vil) soʻzini olamiz, maʼnosi «gʻildirak».

1. «Gʻildirak» soʻzini oʻqiymiz va uning obrazini tasavvur qilamiz.

2. «Wheel» (vil) soʻzini oʻqiymiz va bu soʻzning eshitalishi oʻzbek tilidagi qaysi soʻzga oʻxshashini topamiz. «Wheel» (vil) soʻzi – oʻzbekchada VILka soʻzini eslatmoqda.

3. Birinchi obraz «gʻildirak»ni ikkinchi obraz «VILka» bilan bitta rasimga joylab tasavvur qilamiz. Masalan, gʻildirakka sanchilgan vilkani tasavvur qilishimiz mumkin (10-rasm).



10-rasm

Ushbu rasimga tasavvurimizda qaraymiz va «vil-vil-vil» deb bir-necha bor takrorlaymiz.

Bo'ldi, biz «g'ildirak» so'zini eslab qoldik.

G'aroyib, shunday emasmi? ☺

G'ildirak inglizchada nima bo'ladi? – To'g'ri, VILKA.

☺ Hazillashdim, albatta. «G'ildirak» inglizchada wheel (vil) bo'ladi.

### **Qishloqdagi maktabda ingliz tili darsi.**

Ustoz: «Karimov, inglizchada “eshik” nima bo'ladi?»

Karimov: «A sheek».

Ustoz: «What eto daa!»

### *Latifa*

**Bu muhim!** Uchinchi qadamda umumiy rasmni ko'rib xorijiy so'zning to'g'ri talaffuzini bir-necha bor takrorlash o'ta muhim. Siz ushbu rasmni programmashtirayotganingizda, miyangiz g'ildirak so'zi inglizchada «vilka» emas, balki wheel bo'lishini yaxshi va tezroq eslab qoladi.

**Voqea.** Mening o'quvchilarimdan bittasi ushbu texnikani o'rganganimizdan so'ng, drawing (drouin) so'ziga qandaydir assotsiatsiya topishimga yordamlashishimni so'radi. So'zning ma'nosi rasm, tasvir.

Men ushbu so'zni «DROtik» so'zi orqali kodlashni tavsiya qildim va bu holda quyidagi rasmni tasavvur qilish mumkinligini aytdim: Kimdir DROtik bilan rasm chizyapti.

Ertasi kuni men undan so'zlar bilan ishlash qanday ketayotganligini so'radim, o'quvchim bo'lsa shunday javob berdi: «Andrey, assotsiatsiya ajoyib, faqat men bu so'zni DROUIN deb emas, DROTING deb eslayabman».

Ingliz tilidan imtihon payti o'qituvchi kursantga baho qo'ya turib dedi: «Siz tilni bilasiz, lekin talaffuzingiz jargon»


### *Latifa*

Juda kulgili bo'ldi.

Bunday bo'lganining sababi, uchinchi qadamda umumiy rasmni tasavvur qilib turib, so'zning to'g'ri talaffuzini bir-necha bor takrorlash kerak edi. O'quvchim bo'lsa bu joyidan sakrab o'tib ketishga qaror qildi. ☺

**Ma'lumot uchun:** yodlashning ushbu uslubi bir necha xil nom bilan ataladi – fonetik kodlash metodi, Atkinson metodi va assotsiatsiya metodi. Men oxirgisini ishlataman.

Kelinglar, endi assotsiatsiya metodini amaliyotda qo'llab ikkita o'ntalik so'zlarda sinab ko'ramiz, eng qizig'i so'zlar turli tillarda. Tayyormisiz? Kettik.

O'zbekcha so'z	Inglizcha so'z	Tasvir
Tirnoq	Claw (klou)	KLOUn (masxaraboz)ning burnidan tirnoq o'sib chiqdi
Qishloq	Village (vilidj)	Qishloqdagi VILLAlarda JIplar turibdi
Chim	Lawn (lo:n)	LONdonning hamma yeri chim bilan qoplangan, asfalt yo'q
Oyoq	Leg (leg)	Yerdagi LEGolarni oyog'ingiz bilan bosib oldingiz
Po'stloq	Peel (pi:l)	Olmaning po'stlog'i PILla bilan o'ralgan
Truba (musiqiy)	Trumpet (trampit)	Donald TRAMP truba chalyapti
		
O'g'irlamoq	Rob (rob)	ROBot bankni o'maryapti
Kosa	Bowl (boul)	BOVLingda kosalarni yiqityapsiz
Barg	Leaf (li:f)	LIFtning ichi barglar bilan to'lib ketgan
Tuvak	Pot (pot)	Garri POTter tuvakni ichiga berkinib olgan

Ana endi kelinglar, natijamizni tekshirib ko'ramiz! ☺

O'zbekcha so'z	Inglizcha so'z
Tirnoq	
Qishloq	
Chim	
Oyoq	
Po'stloq	
Truba (musiqiy)	
O'g'irlamoq	
Kosa	
Barg	
Tuvak	

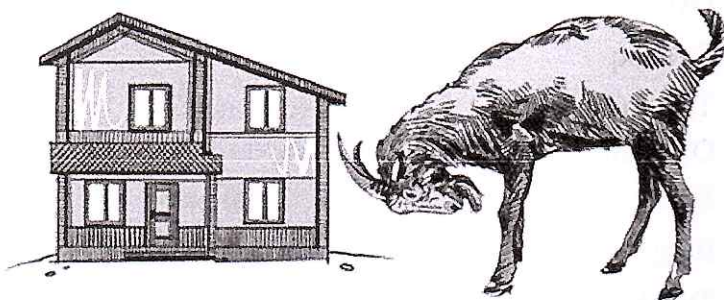
Ana endi tarjimani teskarisiga, ya'ni inglizchadan o'zbekchaga qilamiz.

O'zbekcha so'z	Inglizcha so'z
	Claw (klou)
	Village (vilidj)
	Lawn (lo:n)
	Leg (leg)
	Peel (pi:l)
	Trumpet (trampit)
	Rob (rob)
	Bowl (boul)
	Leaf (li:f)
	Pot (pot)

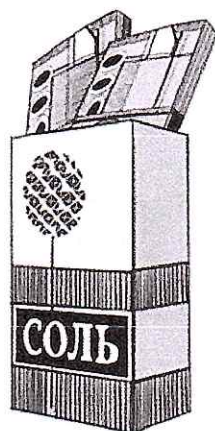
Xo'sh qanday? Taxmin qilishim mumkinki, siz ushbu so'zlarning 10 tasidan hammasini yodlab qola oldingiz. Balki 9 tadir, chunki siz chalg'idingiz va bitta narsaga berilib o'tirishni xohlamadingiz. ☺

Italyanchani olamizmi? Keling, olamiz. Shunchaki u juda kulgili. ☺

O'zbekcha so'z	Italyancha so'z	Tasvir
Qiz	Ragazza (ragatssa)	Bir qiz sizga RAGATKada tosh otayotganini tasavvur qiling
Uy	Casa (kaza)	Uyingizni KAZA (echki) suzyapti



Pul	Soldi (soldi)	Ukangiz pulingizning hammasini СОЛb (tuz) idishiga SOLDI
-----	---------------	----------------------------------------------------------



\* Esingizda bo'lsin, biz eshitalishiga qarab assotsiatsiya izlaymiz, yozilishiga qarab emas. "rOgatka" so'zini biz "rAgatka" deb talaffuz qilamiz.

Bosh	Testa (testa)	Boshingizga TESTO (xamir) yopishib qolgan
Mushuk	Gatto (gatto)	HATTO mushuk ham GATTO nima desa mushukligini biladi
Palto	Cappotto (kapo'tto)	Mashinangizning KAPOTiga paltoringizni mixlab qo'ying
Non	Pane (pane)	PANda katta non yeyapti

Soqol	Barba (barba)	Soqolingizga BARBi qo'g'irchog'i tiqilib qoldi
Yubka	Gonna (go'nna)	Yubkani ichidan GO'Ng tushdi
Sok	Succo (sukko)	Faqat ZUKKO odamlargina SOK ichib SO'KKer o'ynashadi.

Ana endi o'zingizni tekshirib ko'ring. ☺

O'zbekcha so'zlar	Italyancha so'zlar
Qiz	
Uy	
Bosh	
Mushuk	
Pul	
Palto	
Non	
Soqol	
Yubka	
Sok	

Ana endi teskari tekshiruvni amalga oshiramiz – italyanchadan o'zbekchaga.

O'zbekcha so'zlar	Italyancha so'zlar
	Ragazza (ragatssa)
	Casa (kaza)
	Testa (testa)
	Gatto (gatto)
	Soldi (soldi)
	Cappotto (kapotto)
	Pane (pane)
	Barba (barba)
	Gonna (go'nna)
	Succo (sukko)



Xo'sh qanday?

Agar siz hammasini to'g'ri bajargan bo'lsangiz, aminmanki – siz 10 ta so'zning hammasini eslab qola oldingiz. ☺

**Assotsiatsiya metodi orqali yodlash jarayonida siz qanday qiyinchiliklarga duch kelishingiz mumkin:**

- Tasvirni ko'ryapman, lekin xorijiy so'zning talaffuzini eslay olmayapman.
- So'zlarning qanday tugashini eslay olmayapman, boshlanishi esimda, tugashlari esa tushib qolyapti.

Hech ham xafa bo'lmang va xavotir olmang. Bu yaxshi.

Bu narsaga men ham duch kelganman, bu narsaga o'quvchilarim ham duch kelishgan. Shunchaki miyangiz yangi texnikaga ko'nikishi uchun biroz vaqt bering.

Uchinchi qadamga yana va yana qayting, tasavvuringizda ikkita obraz birlashmasidan hosil bo'lgan tasvirga yaxshilab qarang va xorijiy so'zni to'g'ri talaffuz bilan bir necha bor ovoz chiqarib qaytaring.

Assotsiatsiya metodi sizga so'z boyligingizni tez oshirishingizga yordam beradi, lekin yodlagan so'zlaringizni abadiy eslab qolishingiz uchun ularni yoki o'rgangan zaxotingiz bilanoq gaplashishda qo'llashingiz zarur, yoki sifatli qaytarish sistemasini qo'llashingiz darkor. Bu haqida biz yettinchi bo'limda gaplashib o'tamiz.

**Topshiriq:** Chet tilini o'rganish sizga nima uchun zarurligini yozib chiqing (agar sizda shunday maqsad bo'lsa).

**Topshiriq-minimum:** 10 ta ot so'z turkumiga taalluqli oddiy so'zlarni oling, hamda ularni assotsiatsiya metodi orqali yodlang.

**Topshiriq-ultra:** 20 ta xorijiy so'zni oling va ularni assotsiatsiya metodi orqali yodlang. Soz' yodlashga doir o'shimcha materiallarni olish uchun mening telegramim [https://t.me/super\\_xotira\\_kitob\\_bot](https://t.me/super_xotira_kitob_bot) ga yozing, men sizga ularni jo'nataman.

## Terminlar va ta'riflar

Terminlar va ta'riflar ham deyarli xorijiy so'zlar kabi yodlanadi:

- **1-qadam** – termin/ta'rifning ma'nosini o'qiyamiz, uni tushunamiz. Asosiy ma'nosini yo'qotmagan holda o'zimizning so'zlarimiz bilan aytamiz va obrazga kodlaymiz.
- **2-qadam** – termin/ta'rifning nomlanishini o'qiyamiz va uni assotsiatsiya metodi orqali obrazga kodlaymiz.
- **3-qadam** – ikkita obrazni bitta tasvirga jamlaymiz va ushbu tasvirga tasavvurimizda qarab turgan holda terminning nomlanishini, hamda u haqida o'zimizning tushunchamizni aytishimiz kerak.

**Masalan:** *Bipatrid* – ikkita fuqarolikka ega bo'lgan shaxs.

- **1-qadam.** Ma'nosini o'qiyamiz va uni obrazga kodlaymiz. «Ikkita fuqarolik»ni tushunish uchun obraz – ikkita bayroq, masalan rus va amerika.
- **2-qadam.** BIPATRID so'zini obraz/obrazilarga kodlaymiz. Bo'g'inlarga bo'laklab ajratib, ularning har biriga obraz topishimiz ham mumkin. BI-PATR-ID. BI = Dima Bilan, PATR = PATRon, ID ni kodlash shart emas, u o'zi yodda saqlanib qoladi. Hosil bo'lgan umumiy tasvir quyidagicha: BIPATRID = Bilan PATRon osib olgan.
- **3-qadam.** Ikkita obrazni bitta tasvirga joylashtiramiz. Tasavvur qilamiz, Bilan PATRon osib olgan, qo'llarida esa ikkita turli bayroqlar. So'ngra ovoz chiqarib bir necha bor takrorlaymiz «Bipatrid – ikkita fuqarolikka ega bo'lgan shaxs».



*Polyudye - Kiyev Rusida knyaz va vaziri qaram bo'lgan yerlardan o'lpon yig'ish uchun sayohat qilishi.*

- **1-qadam.** Ma'nosini o'zimiz tushungan tilda aytamiz va obrazga kodlaymiz. «Knyaz o'z yerlarida sayohat qilib yuripti va soliqlarni yig'yapti» = men shunday tasavvur qilaman, bir kishi (knyaz) uydan uyga otda sakrab yuripti va odamlar uning sandig'iga tilla tangalar (soliq) tashlashyapti.
- **2-qadam.** POLYUDYE so'zini obrazga kodlaymiz. Uch-to'rt martta ovoz chiqarib o'qing. POL, YUIDuz, YEr so'zlariga ajratishimiz mumkin.
- **3-qadam.** Ikkita obrazni bitta rasmga joylaymiz. Tasavvur qilamiz, POLga YUIDuzlar rasmi yopishtirilgan joydan knyaz, yerda esa oddiy aholi turipti, Ushbu rasmga tasavvurimizda yaxshilab qarab turamiz va ovoz chiqarib bir necha bor qaytaramiz: «Polyudye – knyazning o'z yerlaridan soliq yig'ish maqsadida chiqqan sayohati».



Endi o'zingiz:

*Damping – dengizni chiqindilardan tozalash.*

- **1-qadam.**
- **2-qadam.**
- **3-qadam.**

**Topshiriq-minimum:** 3 ta istalgan termin va ta'rifni toping va ushbu algoritim bo'yicha ularni yodlab ko'ring.

**Topshiriq-ultra:** 10 ta termin va ta'rifni toping va ushbu algoritim bo'yicha ularni yodlang.

## Uchinchi bo‘lim

### Xotira saroyi: faqatgina bittasi tirik qoldi

*Ko‘pchilikning miyasida betartiblik hukmron, menda esa hammasi javonlarga joylashtirilgan.*

**Napoleon I Bonapart**

Biroz vaqt oldin...

Skopas o‘zining g‘alabasi sharafiga uyushtirgan ziyofatida Simonid Keosskiy maqtov she‘rini ijro etdi. She‘r matnining ma‘lum bir qismi g‘olibga, boshqasi esa xudoga bag‘ishlangan edi. Bu esa o‘z navbatida ziyofat sohibiga ma‘qul kelmadi va Simonidga va‘da qilingan pulning ma‘lum bir qismini berdi va qolganini xudosidan so‘rashni taklif etdi. Simonid hammasini minnatdorchilik bilan qabul qildi, ziyofat esa davom etardi.

Biroz vaqtdan keyin xizmatkorlar Simonidga uni tashqarida ikki yoshroq odamlar muhim ish bilan kutayotganini aytishadi. Shoir jimgina o‘rnidan turdi va chiqish tomonga qarab yurdi.

U binoni tark etishi bilanoq uyning tomi qulab tushib, Skopas va hamma mehmonlarni bosib qoladi.

Tosh bo‘laklari shu darajada odamlarning tanalarini ezib ezib tashlagan ediki, hatto “tragediya” sodir bo‘lgan joyga kelgan mehmonlarning qarindoshlari ham o‘z yaqinlarini ajrata olishmadi. Odamlar nima qilishni bilishmadi va xudodan yordam so‘rab iltijo qilishdi...

Birdaniga Simonidga bir fikr keldi. U ko‘zlarini yumdi va hayolida vaqtni orqaga qaytardi. Siniq toshlar yana ustunlarga aylanishdi, shift, stol, Skopas, ziyofat qilayotgan mehmonlar paydo bo‘ldi. U har bir mehmonni esladi, har birini o‘z o‘rnida eslay oldi. Ko‘zlarini ochib, shu yerda turganlarga o‘z yaqinlarini topishda yordam berdi. Ular shoirga rahmat aytishdi, shoir bo‘lsa xudoga.

Afsonaga ishonsak, ushbu “tragediya”dan keyin xotira san’ati va lokatsiya metodi paydo bo‘ldi. Biz bu haqida hozir gaplashib o‘tamiz.

*Lokatsiya* (lotinchada locus – joy) – bu maxsus ajratib olingan predmetlar bo‘lib, biz ularaga yodlash kerak bo‘lgan ma‘lumotni bog‘lab eslab qolamiz.

*Xotira saroyi* – bu joy bo‘lib, biz undan ketma-ketlikda lokatsiyalar tanlab olamiz.

Lokatsiya metodi juda ham oddiy. Bu yerda hammasi xuddi kompyuter kabi: axir biz kompyuterga ma‘lumotni saqlamoqchi bo‘lsak, biz u faylni qattiq diskning har

qayeriga sohib tashlab joylamaymiz, balki alohida-alohida papkalarga saqlaymiz. Sababi, biz keyinchalik ham kerakli faylni oson topish uchun shunday qilamiz, to'g'rimi?

Demak, bizning miyamiz – bu kompyuter, ma'lumot esa – kompyuter fayllari. Biz esa ushbu fayllarni saqlash uchun – shunchaki ba'zi bir papkalarni ochsak bo'lgani.

Buni qanday qilamiz? Buning 3 yo'li bor:

1. «Bino» metodi;
2. «Sayohat» metodi;
3. «Detal» metodi.

### «Bino» metodi

Tanish bo'lgan binoni olamiz (masalan, o'zimizning uyimiz) va ichidan buyumlar ketma-ketligini tanlab olamiz.

Masalan, hammomga kiramiz va tanlaymiz: dush kabinasi, unitaz, oyna, yerdagi quti, sovun idishi, kir yuvish mashinasi, eshik va hokazo. Shunday qilib, butun bino bo'ylab har bir xonaga kiramiz va har xil buyumlarni tanlab olaveramiz.

#### **Muhim!**

- Oldindan rejalashtirib oling, siz xonadagi buyumlarni soat strelkasi bo'yicha tanlab olasizmi yoki soat strelkasiga qarshimi (men soat strelkasi bo'yicha qilaman).
- Faqatgina unikal buyumlarni tanlab oling. Masalan, siz bitta xonadan stul tanlab oldingiz va xuddi shunday stul boshqa xonada ham bor. Ikkinchi stulni olmanglar, sababi keyin adashish bo'lishi mumkin.
- Iloji boricha kattaroq lokatsiyalarni tanlab oling, ular bilan ishlash ancha osonroq.

**Topshiriq-minimum:** «Bino» metodi bo'yicha 20 ta lokatsiya tanlab oling.

Tavsiyalar:

- 20 ta lokatsiyani bitta xonadan yoki bir necha xonadan (masalan, 5 ta lokatsiya yotoqxonadan, 5 tasi oshxonadan, 5 tasi hammomdan va yana 5 tasi mehmonxonadan) tanlab olish mumkin.
- Avval hammasini qog'ozga yozib oling, keyin xotirangizda ushbu lokatsiyalardan yurib chiqing.
- Oldin birinchi lokatsiyadan yigirmanchi lokatsiyaga yugurib chiqing (tasavvuringizda), keyin esa yigirmanchidan birinchiga, ya'ni to'g'ri va teskari tartibda.

**Topshiriq-ultra:** ushbu metod bo'yicha 50 ta lokatsiya tanlab oling.

## «Sayohat» metodi

Bu xuddi «Bino» metodiga o'xshaydi, faqat endi bu yerda buyumlarni ma'lum bir yo'nalish bo'yicha tanlab chiqish kerak.

Masalan, bu sizning uyingizdan to'liq ishxonangizgacha bo'lgan joylardan, quyidagi lokatsiyalar bo'lishi mumkin: zina, ko'p qavatli uyning kirish eshigi, skameyka, panjara, arg'imchoq, qum, ustun, chiroq, axlat qutisi, do'kon, bekat va hokazo.

### Nozik nuqtalari:

- Lokatsiyalar har xil ko'rinishda bo'lishi kerak, ya'ni agar sizda bir nechta skameyka ketma-ketlikda olingan bo'lsa va ular hammasi bir xil bo'lsa, ularni olmaslik kerak. Yo'qsa adashish mumkin.
- Hamma tanlangan joyni siz yaxshi tasavvur qila olishingiz zarur.
- Ularning ketma-ketligini aniq bilish kerak. Oldindan rejalashtirib oling, siz ularni qay tartibda tanlaysiz.
- Yo'lda bir binoni ichiga kirib undan ham lokatsiyalar tanlab olish mumkin. Masalan, mening yo'nalishlarimdan birida ikkita bir-biriga o'xshash do'konlar bor. Birinchi do'konning kirish joyi oldidagi narsalarni tanlab oldim, ikkinchi do'kondan esa uning ichidagi narsalarni tanlab oldim.
- Bu yerda oldingi metodga o'xshab binolar xotira saroyi bo'lib hisoblanmaydi, aksincha, aynan har xil yo'nalishlar hisoblanadi.

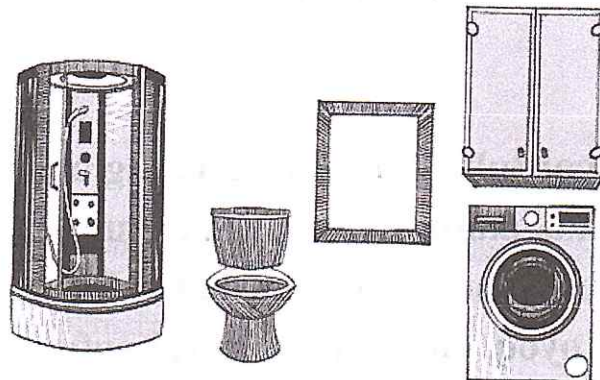
Ha aytganча, qachonki sizning lokatsiyalaringiz «yopishsa», siz tasavvuringizda shahar bo'ylab «yurmaysiz», aksincha, shunchaki lokatsiyalaringizni xuddi rasmlarni slayd-shou rejimida ko'rganingizdek «tomosha» qilasiz.

### Topshiriq:

1. «Bino» metodi bo'yicha 20 ta so'zni yodlab ko'ring, hamda vaqtni belgilang. Jadvalga to'g'ri chiqqan so'zlarni va vaqtni kiriting.

Eslab qolish uchun misol:

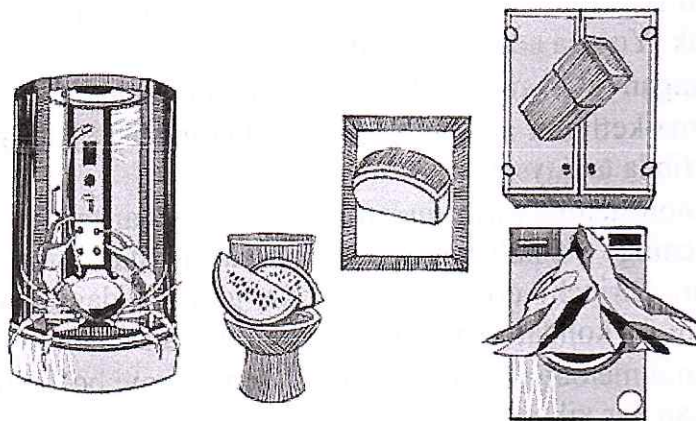
Lokatsiyalar – dush kabinasi, unitaz, oyna, shkaf, kir yuvish mashinasi.



**Soʻzlar:**

## **Qisqichbaqa, tarvuz, non, tish kavlagich, togʻ**

Soʻzlarni oʻrgangan barcha qoidalarimizga amal qilgan holda lokatsiyalarga joylaymiz. Tasavvur qiling, siz dush kabinasini ochsangiz katta qisqichbaqa yuvinmoqda. Unitazni ichiga tarvuzni tashlab yuvib yubormoqchisiz, u boʻlsa ketmayapti, chunki u juda katta. Nonga kley surib, uni oynaga yopishtirib qoʻyamiz. Shkafni ochdik, uning ichidan tish kavlagichlar toʻkilib ketdi. Kir yuvish mashinasidan togʻ oʻsib chiqyapti.



Hamma soʻzlarni lokatsiyalarga joylaganimizdan soʻng, biz ularni qoʻygan lokatsiyalarimizdan qayta yurib «yigʻib» chiqishimiz mumkin, yaʼni biz endi hayolda joylashtirganlarimizning barchasini eslay olishimiz mumkin. Ajoyib, shunday emasmi?

Hozir siz yana shu ishni qilishingiz kerak, faqat oʻzingizning lokatsiyangizga, biroq soʻzlar endi 5 ta emas, 20 ta boʻladi. Sekundomerni tayyorlang va obrazlarni oʻzingizning xotira saroyingizga joylashtirib chiqishni boshlang. ☺

**Tavsiyalar:** yodlashdan oldin lokatsiyalaringizdan yurib chiqing (yaʼni ularning ketma-ketligini yana bir marta qaytarib oling).

**Soʻzlar:**

**Sigaret, galstuk, olma, kapalak, tugmacha,  
butilka, palto, shakar, tilla, uzum,  
kiyim, limon, drel, sharbat, mix,  
asal, oyoq, olcha, qulupnay, konfet**

Sekundomerni pauzaga qo‘ying, lokatsiyalaringizdan qayta yurib chiqing va sizga berilgan so‘zlarni eslashga harakat qiling, so‘ngra jadvalni to‘ldiring.

Yodlash uchun ketgan vaqt	To‘g‘ri yodlab qolingan so‘zlar soni

2. «Sayohat» metodi bo‘yicha 20 ta lokatsiya tuzing. Bu bitta yo‘nalish bo‘lishi mumkin yoki bir necha, farqi yo‘q. Asosiysi – ushbu metod bo‘yicha 20 ta lokatsiya tanlab olish.

### «Detal» metodi

Bu uslub bizga katta hajmdagi lokatsiyalarni tuzishda yordam beradi. Bu yerda ham hammasi juda oddiy. Biz katta buyum olamiz va undan detallarni tanlab olamiz. Masalan, bizda «avtomobil» lokatsiyasi bor, ketma-ketlikda undan bir nechta lokatsiya tuzib chiqamiz: g‘ildirak, bamper, kapot, old oyna, tom, yon oyna, eshik ruchkasi, antenna, bagaj, glushitel

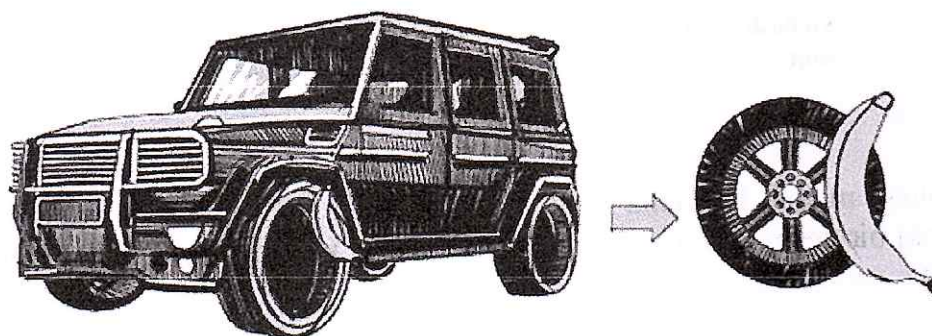
Endi ushbu detallarga 10 ta so‘zni yodlaymiz:

Lokatsiya	So‘z
G‘ildirak	Banan
Bamper	Fil
Kapot	Yogurt
Old oyna	Haykal
Tom	Choynak
Yon oyna	Galstuk
Eshik ruchkasi	Qandil
Antenna	Bayroq
Bagaj	Pushka
Glushitel	Qorbola

Biz mashinaga qaraganimizda uning detallari mayda bo‘lib ko‘rinadi. Biz tasavvurimizda tanlangan detalga iloji boricha kamerani yaqinlashtiramiz va uni kattaroq qilib ko‘ramiz (obrazlarni bog‘lash qoidasini yodda tuting – ikkala predmet



bir xil o'lchamda bo'lishi kerak), undan keyingina biz yodlamoqchi bo'lgan narsamizning obrazini lokatsiyaga bog'laymiz (11-rasm).



11-rasm

**Misollar:**

G'ildirak – banan. Kamerani g'ildirakka yaqinlashtirdingiz va g'ildirakka banan tiqib qo'ydingiz (banan katta).

Keyin tasavvuringizdagi kamerani bampet tomonga burdingiz (biz endi g'ildirakni ko'rmayapmiz, faqat mashinaning old qismi va bampetni kattalashtirilgan holda ko'ryapmiz) va tasavvur qilamiz, fil kapotga xartumi bilan osilib qolgan va uni o'ziga tortmoqda.

Kamerani yana o'zgartirib kapotga qaratamiz va tasavvur qilamiz, kimdir yogurtni ezib ishqalab ketgan va hokazo. Qolgan so'zlarni mustaqil ravishda o'zingiz bajaring.

Men sizda hammasi juda yaxshi ekanligiga ishonaman. Kelinglar, endi o'zimizni tekshirib ko'ramiz:

Lokatsiya	So'z
G'ildirak	
Bampet	
Kapot	
Old oyna	
Tom	
Yon oyna	
Eshik ruchkasi	
Antenna	
Bagaj	
Glushitel	

**Topshiriq:**

1. «Sayohat» metodi bo'yicha 20 ta so'zni lokatsiyaga yodlab ko'ring. Vaqtni belgilang. Jadvalga to'g'ri chiqqan javobni va vaqtni kiriting.

**Tavsiyalar:** yodlashdan oldin lokatsiyalaringizdan yurib chiqing (ya'ni ularning ketma-ketligini yana bir marta qaytarib oling).

**So'zlar:**

**Sharpa, noutbuk, g'ildirak, kombayn,  
fartuk, tuz, marker, panjara, omonat,  
printer, telefon, ukki, ignalar, qisqich,  
qalpoq, tulki, skripka, sviter, kreslo, paypoq**

Sekundomerni pauzaga qo'ying, lokatsiyalaringizdan qayta yurib chiqing va sizga berilgan so'zlarni eslashga harakat qiling, so'ngra jadvalni to'ldiring.

Yodlash uchun ketgan  
vaqt

To'g'ri yodlab qolingan  
so'zlar soni

2 «Detal» metodi bo'yicha 20 ta lokatsiya tuzing. Masalan, 4 ta predmetni olib, har biridan 5 tadan lokatsiya tuzib chiqish mumkin, yoki bitta mashinani olib, undan barcha 20 ta lokatsiyani tuzish mumkin.

### **Xotira saroyim uchun men lokatsiyani qanday tanlayman**

Bu atigi bir nechta yurish orqali amalga oshadi.

Birinchi safar men faqat katta buyumlarni olaman: stol, stul, muzlatgich, gaz plita, tokcha. Undan so'ng men tanlangan lokatsiyalarimni mustahkamlashim uchun har xil turdagi ma'lumotlarni o'sha lokatsiyalarimga yodlayman.

Ikkinchi safar xotira saroyimni kengaytirishga harakat qilaman: birinchi yurishimda belgilamagan qo'shimcha joylarni belgilayman – jo'mrak, shkaf, sochiq ilgich, stol tagi, yerto'la va h.k.

Keyin yana tekshirib ko'raman, agar qaysidir joy har safar tushib qolaversa yoki unga narsani yodlash noqulay bo'lsa, shunchaki xotira saroyimdan uni o'chirib tashlayman.

Uchinchi yurishda endi men mayda-chuydalar bilan shug'ullanib shunday deyman «O, balki bu yerga nimanidir joylashtirsa bo'lar?» va shu zaxotiyiq shu yerga

nimanidir yodlab ko'rib, ushbu joylarni sinovdan o'tkazaman.

Men yana ko'pincha yangi joylarni rasmga olaman, ayniqsa «Sayohat» metodini ishlatganimda. Bu usul lokatsiyalaringiz hali yopishmagunicha foyda beradigan qulay usul. Agar nimanidir unutsam yoki yaxshi tasavvur qila olmasam, shunchaki rasmlarga qarar edim va tasavvurimdagi rasmni to'ldirar edim.

**Topshiriq:** «Detal» metodi bo'yicha 20 ta so'zni yodlab ko'ring va vaqtni belgilang. Jadvalga to'g'ri chiqqan javobni va vaqtni kiriting.

**Tavsiyalar:** yodlashdan oldin lokatsiyalaringizdan yurib chiqing (ya'ni ularning ketma-ketligini yana bir marta qaytarib oling).

**So'zlar:**

**Chelak, muzlatgich, supurgi, pomidor,  
ko'zoynak, kitob, kosa, piyoz, it,  
ip, shag'am, mo'ylov, keta, qopqon,  
pul, etik, somon, kegli, gugurt, kamar**

Sekundomerni pauzaga qo'ying, lokatsiyalaringizdan qayta yurib chiqing va sizga berilgan so'zlarni eslashga harakat qiling, so'ngra jadvalni to'ldiring.

Yodlash uchun ketgan  
vaqt

To'g'ri yodlab qolingan  
so'zlar soni

**Topshiriq-minimum:** Uchta har xil insonga xotira saroyi haqida tushungan narsalaringizni gapirib bering.

**Topshiriq-ultra:** «Xotira saroyi» metodi orqali oddiy so'zlar ro'yxatini yodlashni uchta kishiga o'rgating.

## To'rtinchi bo'lim

### Raqamlar, sonlar, bananlar va odamlar

#### Drudllar

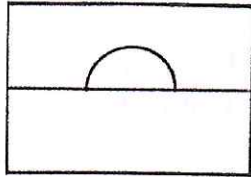
Kelinglar biroz qizishib olamiz va drudllarni o'ynab ko'ramiz.

Bu nima: drudl – Amerikalik komik yozuvchi Rodjer Prays o'ylab topgan mavhum rasmlar.

Maqsad: tasavvurni, intellektni hamda holatlarga har tomonlama yondashishni rivojlantirish.

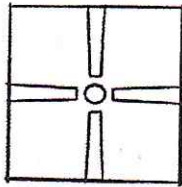
Nima qilish kerak: rasmda nima ko'rsatilganligining variantlarini o'ylab topib, ulardan 5-10 tasini yozish kerak.

Esingizdami, biz yoshligimizda bulutlarga qarab ulardan har xil rasmlarni ko'rar edik? Bu yerda ham hammasi shunday – shunchaki rasimga qarang va tasavvuringizga erkinlik bering.



12-rasm

Quyosh botishi



13-rasm

Nishon

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ajoyib! Endi raqamlarga o'tamiz...  
Biz bir narsa haqida gaplashib bo'ldik, ideal xotira siri – bu obrazlar.  
Raqamlar shundoq ham abstrakt va ularni shunchaki obrazga aylantirish ancha qiyin. Baxtimizga bir ikkita metodlar bor va eng soddasi...

### Raqam – shakl

Bu yerda xuddi drudllar kabi hammasi juda oddiy – raqamlarga qarang va ular shakli jihatidan nimaga o'xshashini o'ylang.

0	5
1	6
2	7
3	8
4	9

Men nima ko'rishim:

Nol, masalan, koptok, rul, uzuk, halqa yoki likopchaga o'xshaydi.

Bir kamon o‘qi, qalam, ustun, shag‘amga o‘xshaydi.  
 Ikki oqqushga o‘xshaydi, fikrimga qo‘shilasizlarmi?  
 Uch – tuyaning o‘rkachi, g‘ajilgan olma, mo‘ylov, quloq.  
 To‘rt – parus, stul, oshxona pichog‘i, uy shippagi.  
 Besh – ilmoq, qorin qo‘ygan odam.  
 Olti – omborxonona qulfi, bo‘mba, olcha.  
 Yetti – chalg‘i, bolta, boomerang, piramida, kema burni.  
 Sakkiz – qumsoat, qorbola, tugun.  
 To‘qqiz – qiyshiq fonar, ip bog‘langan shar.

O‘zingiz uchun bittasini tanlang va yuqoridagi jadvalga yozing. Bu obrazlar xuddi shablon kabi ishlaydi, siz har safar raqamlarni yodlash uchun buni ishlatasiz.

Endi biroz amaliyot, kelinglar raqamlarga 10 ta so‘z yodlaymiz:

0	Fil	5	Butilka
1	Daftar	6	Printer
2	Shkaf	7	Soat
3	Mix	8	Plita
4	Mashina	9	Kompas

0 – fil. Tasavvur qiling, fil halqani hartumi bilan katta halqani aylantiryapti.

2 – shkaf. Tasavvur qiling,

8 – plita. Tasavvur qiling, qorbola gaz plitada turibdi va erib ketyapti.

Qolganlarini o‘zingiz bajaring. 😊

Yuqoridagi jadvalga qaramagan holda quyidagi savollarga javob bering:

5-raqamdagi so‘z nima edi? –

7-raqamdagi so‘z nima edi? –

3-raqamdagi so‘z nima edi? –

8-raqamdagi so‘z nima edi? –

2-raqamdagi so‘z nima edi? –

6-raqamdagi so‘z nima edi? –

4-raqamdagi so‘z nima edi? –

0-raqamdagi so‘z nima edi? –

9-raqamdagi so‘z nima edi? –

1-raqamdagi so‘z nima edi? –

Istalgan xotira saroyingizdan 20 ta lokatsiya tanlang va ularga 20 ta raqam yodlang:

**8 9 4 5 2 5 1 0 2 5 7 2 4 1 0 6 2 3 7 3**

Amallar algoritmi:

- Yodlashdan oldin lokatsiyalaringizni tasavvuringizda aylanib chiqing.
- Raqamlarni obraz shaklida tasavvur qiling va ularni o'rgangan bilimlaringiz asosida lokatsiyalarga joylang.
- Toza oq qog'oz oling va o'zingizni tekshiring. Eslab qolganingiz bo'yicha 20 ta raqamning ketma-ketligini yozing.
- Ushbu yaxshi ishingiz uchun o'zingizni olqishlang. ☺

## Harfli-raqam kodi

Harfli-raqam kodi (HRK) – bu shunaqangi metodki, raqamlardan oson tasavvur qilsa va eslab qolsa bo'ladigan so'zlar tuzish uchun har bir raqamga ma'lum bir harf belgilanadi.

Internetda HRKning turli variantlari bor: kimdir unli harflarni ishlatishni tavsiya etadi, kimdir undosh harflarni, kimdir uni ham buni ham... Kelinglar, bizga qaysi biri qulay ekanligiga aniqlik kiritib olamiz.

Ushbu harflar uchun so'z topishga urining:

Oa –

Ooa –

Aa –

Qanday? Oson bo'ldimi? Endi quyidagi harflar uchun so'z topishga urinib ko'ring:

Qym –

Tshkt –

Kchk –

Endi qanday? O'ylaymanki, siz bu topshiriqni oson uddaladingiz.

Ko'rib turganingizdek, undosh harflarga so'z topish unli harflarga so'z topishga qaraganda ancha osonroq. Shuning uchun biz raqamlarni undosh harflar orqali kodlaymiz. Buning uchun har bir raqamga bittadan harf tayinlaymiz.

0	2	4	6	8
1	3	5	7	9

Siz buni o'zingiz bajarishingiz mumkin yoki men tavsiya qilgan variantdan foydalanishingiz mumkin:

0	Z	2	N	4	R	6	B	8	F
1	T	3	M	5	L	7	K	9	G

Nimaga ushbu raqamlarda aynan shu harflar?

Chunki bu juda oddiy kodlash tizimi, hozir sizlarga har bira raqam ushbu harf bilan bog'liqligini isbotlayman.

0 – nol raqami ingliz tilida ZERO deb yoziladi. Shu so'zning bosh harfi Z olingan.

1 – T harfiga nazar solsangiz, unda bitta ustuni bor.

2 – n harfida ikkita ustun bor.

3 – m harfida esa uchta ustun bor.

4 – ingliz tilida 4 raqami FOUR deb yoziladi. Shu so'zning to'rtinchi harfi R olingan.

5 – Rim raqamlarida L 50 ni anglatgan. Shuning uchun L 5 ga bog'liq.

6 – b harfining ko'rinishi 6 raqamiga o'xshaydi.

7 – agar ikkita 7 ni simmetrik tarzda birlashtirsangiz, K harfi hosil bo'ladi.

8 – kirilchada f harfining yozilishi (ф) 8 ga o'xshaydi.

9 – g harfining 9 ga o'xshagan dumi bor.

Bu harflarning hammasi ma'nosi yoki shakli jihatidan mosdir. Shuning uchun ularni yodlab qolish sizlarda muammo tug'dirmasa kerak. Ha aytganicha, agar ingliz tilida raqamlarni bilsangiz, sizda 0 va 4 raqamlarining HRKsi yodingizda qoladi.

### HRKni yodlaymiz

O'rganilgan materialni mustahkamlash uchun quyidagi mashqlarni bajaring:

1. Quyidagi harflar ketma-ketligini raqamlarga aylantiring:

TLNKRBMZBKZGNFR  
LKZGBFTZKGTFRK  
MTFRTNLKZBNRGZLT  
GLBRTZNFLRTGNBZM



2. Quyidagi raqamlar ketma-ketligini harflarga aylantiring:

7 8 2 5 2 3 5 2 3 5 4 5 7 8 1 3 5  
9 3 4 5 8 9 0 2 3 4 7 5 7 8 6 0 1

3. Gaplarni kodlashtirib o'qing:

7u2da2 7u29a 3e2 o'0i32i yaxshi4oq his qi5a  
6osh5adi3. 3e2 4ivoj5a2ish2i yaxshi 7o'4a3a2.  
Si05a49a ham 4ivojla2ish2i 1avsiya eta3a2. Chu27i  
6u juda 8oyda5i va 7e4a75i 2a4sa.

### Sonlar uchun sistema

Men uzoq vaqt mobaynida 00 dan 99 gacha bo'lgan sonlar uchun rivojlangan sistemani qo'llaganman «Odam – Buyum - Harakat» (OBH).

Agar qisqacha aytadigan bo'lsak, bu sistemadagi harflar orqali hosil bo'lgan yozuv *odamlarning* ismlarini anglatadi, har bir odamga esa o'ziga xos *buyum* va *harakat* birlashtirilgan bo'ladi.

Masalan:

Son	Odam	Buyum	Harakat
74 = KR	Kristiano Ronaldo	To'p	Tepyapti
69 = BG	Bill Geyts	Pullar	Cho'ntagiga solyapti
35 = ML	Muhammad ALi	Boks qopi	Boks qilyapti

Bu haqida men birinchi bo'lib, Joshua Foyerning «Eynshteyn oyda sayr qilmoqda» nomli kitobidan bilganman.

Deylik, biz ushbu raqamni yodlab qolishimiz kerak – 69 35 74.

Har bir sonning o'z tasviri bor:

Son	Odam	Buyum	Harakat
69 = BG	Bill Geyts	Pullar	Cho'ntagiga solyapti
35 = ML	Muhammad ALi	Boks qopi	Boks qilyapti
74 = KR	Kristiano Ronaldo	To'p	Tepyapti

OBH sistemasini ishlatib, biz quyidagilarni olamiz:

Birinchi raqamning odami – 69 – Bill Geyts.

Ikkinchi raqamning buyumi – 35 – boks qopi.

Uchinchi raqamning harakati – 74 – tepyapti.

Bizda hosil bo'lgan tasvir – Bill Geyts boks qopini tepyapti. Mana, 69 35 74 raqamini muvaffaqiyatli kodladik.

Menga bu sistema juda yoqardi, hatto men boshida odamlarga aynan shu usulni o'rgatar edim, chunki men bu usulni boshqa ko'pgina usullarga nisbatan sifatliroq deb hisoblardim. Bu yerda:

- Bitta tasavvurda birdaniga oltita raqamni kodlash mumkin, bu esa juda qulay va lokatsiyalarimizni tejaydi.
- Turli tadqiqotlarga qaraganda, odamlar shunchaki buyumlarga qaraganda yaxshiroq esda qoladi va h.k.

Foydalari yetarli, lekin...

O'zimning shaxsiy mashg'ulotlarim va o'quvchilarimning tajribasi davomida, men bazaviy sistemaga, yoki uni ko'pchilik aytadigandek asosiy (major system) sistemaga o'tdim.

Bu sistema soddaroq, bunda har ikki xonali son qandaydir buyumga kodlanadi.

Misol:

65 = BL	BoLta
24 = NR	NaRvon
01 = ZT	ZayTun

Bunday Sistema juda tez tuziladi va yodlanadi. OBHda, misol uchun 300 ta obrazni yodlash kerak, asosiy sistemada – faqatgina 100 ta.

Qanchalik ko'p obraz tanlasangiz, unikalini topish shunchalik qiyinlashib boradi.

Buyumlarni tasavvur qilish, odamlarni tasavvur qilishga qaraganda juda oddiy va tez. Tajriba uchun rahmat. ☺

Bu yerda biz siz bilan tezlik va oddiylik uchun gaplashmoqdamiz. Agar oddiylik uchun asosiy sistemani ishlatsak, u holda qanday qilib tezlikka erishish mumkin?

Esingizdami, biz qachondir alifboni yodlagan edik, endi esa u bizga juda tez o'qishga yordam beryapti? Bu yerda ham xuddi shunday – tez yodlash uchun 00 dan 99 gacha bo'lgan sonlarga oldindan obrazlarni tuzib ularni yodlab olishimiz kerak. Mana sizga qadamli reja...

### 00-99 gacha bo'lgan sonlar uchun obrazlarni qanday tuzish kerak?

1. HRK asosida har ikki xonali songa harflarni yozib chiqamiz. Masalan:

00 = ZZ	02 = ZN	04 = ZR	06 = ZB	08 = ZF
01 = ZT	03 = ZM	05 = ZL	07 = ZK	09 = ZG

2. Narsalarni shunday tanlaymizki, u so'zlarning birinchi undosh harfi biz sonlar uchun yozgan raqamimizning birinchi harfi bilan mos tushsin.

12 = TN	TaNka
63 = BM	Bo'Mba
51 = LT	LaTta
95 = GL	GaLstuk

3. Faqatgina tasavvur qila oladigan va ideal obraz qoidalariga mos narsani olamiz.

4. Obrazlarni o'rniga faqat buyumlarni emas, balki odamlarni ham olishimiz mumkin bo'ladi.

Masalan: 13 – TM, agar ToM va ToMir siz uchun juda yaxshi obraz bo'la olmasa, TiMati – o'ziga yarasha yaxshi obraz. Faqat shu narsaga e'tibor bering, sistemangizda 20% dan ortiq odam bo'lmasin. Sababi yana o'sha, buyumlar bilan ishlash juda oson va tez.

Ideal variant – siz odamlarni ham, buyumlarni ham qo'llab ko'rganingizdan keyin, qaysi biri bilan ishlash siz uchun qulayligini belgilaysiz. Hozirchalik 80 ga 20 nisbatda ushlab turing.

**Muhim!** Raqamlar va sonlar uchun obrazlar har xil bo'lishi kerak.

Masalan, agar siz 65 soni uchun BoLta obrazini olgan bo'lsangiz, u holda 7 raqami uchun bolta obrazini ishlatish mumkin emas. Chunki keyinchalik adashish mumkin.

Siz o'zingizning obrazlar ro'yxatingizni tuzib olishingiz mumkin yoki menikini yodlab olishingiz mumkin, tajribadan so'ng o'zingizga yoqqan yoki sizda yaxshi esda qoladigan obrazni tanlab, boshqasining o'rniga almashtirishingiz mumkin.

Men o'zim ham vaqtida shunday qilganman. Menga ham treningda tayyor obrazlarni tavsiya berishgan edi, men ularni yodladim, keyin doimo tushib qolgan yoki menga yoqmagan obrazlarni, yanada mosroq obrazga almashtirdim. Sizga ham shuni tavsiya etaman. Qo'shimcha materiallarni olish uchun mening telegramimga yozing: [https://t.me/super\\_xotira\\_kitob\\_bot](https://t.me/super_xotira_kitob_bot), men sizga ularni jo'nataman.

**Topshiriq-minimum:** 03, 05, 12, 14, 16, 17, 25, 26, 27, 66, 88 raqamlari uchun obrazlarni tuzing va yodlang.

Bu juda muhim. Buni bajarmaguningizgacha kitobni o'qishni davom ettirmang.

**Topshiriq-maksimum:** 00-99 gacha bo'lgan sonlar uchun obrazlarni yodlang.

## Asosiy sistemani qo'llash

Biz siz bilan sonlar uchun obrazlarning hammasini tuzib, ularni yodlab bo'ldik. Chunki bizning hayotimizda... Stop-stop-stop! Siz axir oldingi topshiriqni bajarib, obrazlaringizni yodlab oldingizmi, hech bo'lmaganda minimum topshiriqni bajardingizmi? Aniqmi? Yaxshi, unday bo'lsa o'qishda davom eting. ☺

...hayotimizda juda ko'p, turli uzunliklarga ega raqamli ma'lumot turlari uchrab turadi (masalan, PIN-kod – to'rtta raqam, Jinoyat kodeksi moddalari – uchta raqam, sanalar – uch, to'rt, olti, sakkizta raqam, telefon raqamlari – to'qqizta raqam), biz esa har bir variant uchun o'ziga xos texnikani qo'llaymiz.

Kelinglar, misol uchun yuqorilardagi narsalardan birini ko'rib chiqamiz... Qanday qilib JK (jinoyat kodeksi)ni yodlash mumkin? (P.S. Rossiya JKsidan foydalaniladi).

105-modda. Qotillik.

126-modda. Odam o'g'irlash.

127-modda. Noqonuniy ozodlikdan mahrum etish.

166-modda. Noqonuniy yo'l bilan avtomobilni qo'lga kiritish yoki boshqa transport vositalarini maqsadsiz o'g'irlash (olib qochish).

Siz axir oldingi topshiriqlarimni bajarib, men so'ragan sonlarimning obrazli kodini yodlab oldingiz, shundaymi?

HA – o'qishni davom ettiring, YO'Q – oldingi topshiriqqa qayting, uni albatta bajaring, undan so'ng o'qishni davom ettiring. Men jiddiy aytyapman!

Moddalarni yodlash texnikasi:

1. Modda raqamini obrazga kodlaymiz.
2. Moddaning ma'nosini obrazga kodlaymiz.
3. Obrazlarni bitta tasvirga birlashtiramiz.

**Misollar:**

105-modda. Qotillik

1. 105-modda. Bizning ro'yxatimizdagi hamma moddalar 1 raqamidan boshlanganligi sababli, uni kodlamasak ham bo'ladi, siz uni shundoq ham yodlab qolasiz. Bizga oxirgi ikkita raqam kerak (05). 05 raqamining obrazini eslaymiz – ZL – ZiL mashinasi.

2. Qotillik. Menga hayolimga birinchi bo'lib murda, qon va politsiya xodimlari keldi.

3. Obrazlarni bitta tasvirga birlashtiramiz. Tasavvur qiling, ZiL mashinasi bir odamni bosib ketib, o'ldirdi. Politsiya xodimlari esa ZiLni hibsga olishdi.

126- modda. Odam o'g'irlash

1. 126-modda. 26 soni uchun obraz – NB – NoBel.

2. Odam o'g'irlash. Mening hayolimga «o'g'irlash» so'zi uchun ikkita narsa keldi: birinchisi – odam yo'lda ketyapti, mikroavtobus keldi, yon eshigi ochilib, ichidan odamlar chiqib, boyagi odamni mikroavtobus ichiga olib kirib ketishdi. Ikkinchisi – odamni qopga solib yoki gilamga o'rab, uni yelkasiga ortib ketishyapti («Kavkaz asirasi» filmidagidek, esingizdami?).

3. Obrazlarni bitta tasvirga joylaymiz. NoBel mukofotini ko'tarib yurgan kishini qo'l oyog'ini bog'lab, mashinaning yukxonasiga solishdi. ☺



Endi o'zingiz urinib ko'ring.

127-modda. Noqonuniy ozodlikdan mahrum qilish.

1. 127-modda.

2. Noqonuniy ozodlikdan mahrum qilish.

3. Umumiy tasvir.

166-modda. Noqonuniy yo'l bilan avtomobilni qo'lga kiritish yoki boshqa transport vositalarini maqsadsiz o'g'irlash (olib qochish).

1. 166-modda.

2. Mashinani olib qochish.

3. Umumiy tasvir.

Eslab qolganingizdan so'ng, o'zingizni tekshiring.

## 1825-yil 14-dekabr

Sanalar ham turli uzunliklarda bo'ladi, shu sababli ularning yodlashni turli variantlari bor. Kelinglar, misol tariqasida ko'rib chiqamiz.

• 988-yil – Kiyev Rusining xristian diniga kirishi

Variant juda oddiy, buni ham xuddi JKga o'xshab yodlaymiz. Agar voqea qaysi asrga to'g'ri kelishini bilsak, oxirgi ikkita raqamini kodlash kifoya qiladi, agar yo'q bo'lsa – uchtasini ham kodlaymiz. Uchta raqamning hammasini kodlash kerak bo'lsa:

988 – 9 raqamining obrazini + 88 sonining obrazini ishlatamiz = ip bog'langan shar + FotograF.

Kiyev Rusining xristian diniga kirishi – mening hayolimga, kattakon krestning oldida rohib ibodat qilayotgani keldi.

Umumiy tasvir – bo'yniga fotoaparatusib olgan fotograf rohib, sharning ipini krestga bog'lab, unda uchib ketdi. Yoki yana shunday tasavvur qilish mumkin, fotograf krestga sharning ipini bog'lab, uni rasmga olyapti. Tasavvur qildingizmi?

**Muhim!** Agar uchta raqamni kodlash kerak bo'lsa, aynan mana shunday ketma-ketlikda kodlagan ma'qul (9 + 88), teskarisiga emas (98 + 8), chunki 988 ni o'qib, biz uning oxirgi ikkita raqamini yaxshigina eshitamiz va ajratib ololamiz, bunda uni kodlash qulayroq va tezroq bo'ladi.

• 1825-yil, 14-dekabr – dekabrilar isyoni

Oylar bilan bo'lgan variantlarni ko'rib chiqamiz, tasavvur qilaylik, bizga berilgan sanalarning barchasi bitta asrga tegishli.

Kelinglar, sanani yodlash uchun qulay formatga o'zgartiramiz – 14.12.25. 14-kun, dekabr oyi hisob bo'yicha 12-oy, hamma sanalar XIX asrdan bo'lgani sababli, faqat oxirgi ikkita raqamini yodlaymiz – 25.

14.12.25 – bu yerda hammasi juda oddiy, uchta son = uchta obraz: 14 – Traktor, 12 – TaNka, 25 – NiLufar guli.

Dekabristlar isyoni. Isyon – maydonda bir to‘da odam plakat ko‘targan. Dekabristlar – men bu so‘zni ma‘nosi bo‘yicha kodlamayman, mening hayolimga «dekabr» so‘ziga bog‘liq obraz keladi – archa.

Umumiy tasvir – bir to‘da odamlar archalarni ko‘tarib turibdi, qayerdandir TRaktor kelib, TaNkni ustiga chiqib ketdi, so‘ngra xaloyiqqa NiLufar gulini berib chiqdi.

- 1703-yil, 16-may – Sankt-Peterburgning tashkil topishi

Agar bizga berilgan sanalar ro‘yxatida turli asrlarga tegishli sanalar berilgan bo‘lsa nima qilish kerak? Yana o‘sha narsa, faqat bu yerda hammasini kodlaymiz – 16.05.1703.

Buni o‘zingiz mustaqil yodlashga harakat qilib ko‘ring.

1. 16.05.1703.

2. Sankt-Peterburgning tashkil topishi.

3. Umumiy tasvir.

## **15 daqiqada 15 ta qiz, 15 ta fakt, 15 ta telefon raqam**

Ron Uaytning obunachisi bo‘lganimda, men undan «Mening SuperHuman shousidagi ishtirokim» nomli xatni oldim. Men mamnuniyat bilan uni ochdim va Ronning sinovi haqidagi videoni tomosha qildim.

Sahnada mini-barga o‘xshash narsa yasashgan edi, u yerda 15 ta qiz bor edi. Ronning topshirig‘i har bir qizning oldiga kelib, uning ismini bilishi, hayotidan bitta fakt va telefon raqamini eslab qolishi kerak edi.

Men qiziqish bilan Ronning qizlarni oldiga borib, xushmuomalalik bilan muloqot qilib, ular haqidagi ma‘lumotlarni eslab qolayotganini tomosha qildim. U buni shunchalik osonlik bilan bajardiki, men u videodan zavq oldim va o‘zimga atdim – bu juda ajoyib, qachondir men ham shunday qilaman.

Ron so‘nggi qiz haqidagi ma‘lumotlarni yodlab qolganidan keyin, boshlovchi Kel Penn (ko‘pchilikka «Garold va Kumar» filmi orqali mashhur, Kel Penn – bu filmdagi Kumar) hakamlarning biridan istalgan beshta qizni tanlashni aytdi, Ron esa ularga qo‘ng‘ioq qilishi kerak edi. U bu topshiriqni qoyilmaqom tarzda uddaladi!

Men uning qanday qilib bu ishni bajarganini bilardim, shu sababli men bu narsani o‘zim ham takrorlashga bo‘lgan ishtiyoqim yanada ortdi. Men hattoki bir necha soniyaga aynan men sahnada turganimni va bu qizlar haqidagi ma‘lumotlarni yodlab qolganimni tasavvur qildim. ☺

Videoni tugatgach, men xursandchilik bilan qaror qildim... ko‘rganlarimni ertaga bajarishga qaror qildim (yana qachon? Barcha buyuk ishlar «erta»dan boshlanadi,

shunday emasmi?), so'ngra bu videoni o'zimning «ВКонтакте»dagi sahifamga joyladim. ☺

Lekin borliqning o'ziga yarasha yumor hissi bor, esingizdami?

Ikki kundan so'ng menga «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ» (G'aroyib odamlar) proyektidan qo'ng'iroq qilishdi va kastingdan o'tishga taklif etishdi. Tasavvur qilyapsizmi?

Menga o'z chiqishimda nima bo'lishini aytmagunligigacha, men Ronning chiqishidagi narsani takrorlashga qaror qildim. Va shu yerda omadim keldi...

## Odamlar haqidagi ma'lumotlarni yodlash

Umuman olganda hammasi juda oddiy: ma'lumotlarni «xotira saroyi» metodi orqali yodlab qolish kerak, bunda bitta lokatsiya – ism uchun (ismlarni yodlash haqida biz oltinchi bo'limda gaplashib o'tamiz), ikkinchisiga – fakt, uch, to'rt va beshinchisiga – telefon raqam yodlanadi.

Bu bo'lim raqamlar haqida bo'lganligi uchun, hozir faqat telefon raqamlarni eslab qolish haqida batafsil gaplashib o'tamiz.

Men Ronning buni qanday qilayotganligini bilar edim, shunchaki bu yodlash texnikasini sinab ko'rib tajribadan o'tkazish va natijani kuzatish qolgan edi.

Men bir varoq oldimda, unga beshta ism yozdim, har biriga bittadan fakt va telefon raqam o'ylab topdim. Sekundomerni yoqib yodlashni boshladim.

Nomerni men bunday yodladim. Deylik, mana buni yodlash kerak:

**8-989-418-46-02.**

8 ni men yodlamadim, chunki Rossiya telefon raqamlarining barchasi shundan boshlanadi, uni yodlash ham shart emas.

Qolgan raqamlarni men juft-juft qilib bo'lib tashladim va raqamni biroz boshqacharoq ko'rinishda oldim – 98-94-18-46-02, bu kodlash uchun juda qulay. Hammasini miyamda bajardim, raqamlarni yozuvda ko'rib turganim uchun bu juda tez bo'ldi.

Hosil bo'lgan sonlarni men ushbu sistema bo'yicha kodladim: beshta ikki xonali son – bu beshta obraz, so'ngra ularni men xotira saroyimga joylab chiqdim.

Mana shunday tasvir hosil bo'ldi.

Xonamdagi stol ustida GraFin (98) ichiga GRill (94) solib qo'yilgan, divanimda esa katta TuFli (18)ning oldiga RoBot (46) kelib, uni sindirib tashladi, stolimda esa uzun ZaNjir (02) o'ralib yotgandi.

Shunday qilib men varoqqa yozgan barcha raqamlarimni yodlab chiqdim.



Sekundomerni to'xtatib, boshqa oq varoq oldim va eslab qolganlarimning barchasini qayta yozib chiqdim. Natija beshtadan beshta edi. Men xatosiz eslab qoldim!!!

Shu payt men bu yodlash strategiyasi ish berdi va men o'ylaganimdan ko'ra ancha osonroq ekan deb o'yladim. Lekin, odatdagidek, faqat birinchi ko'rinishdan shunday edi.

Men maqtanishni xohladim va onamdan beshta ism, beshta fakt va beshta telefon raqamlar ro'yxatini tuzishni boshladim.

Ismlar va faktlar bilan umuman muammo bo'lgani yo'q, ular juda tez esda qoldi, lekin onam raqamlarni aytishni boshlaganda... men qotishni boshladim va ju-u-u-da sekin yodladim.

Gap shundaki, raqamning boshida biz uchta raqam aytamiz, masalan 8-905, keyin 918, undan keyin esa ikkitadan 89 va 72 deymiz.

Menga esa ikkitadan raqam yodlash osonroq edi. Hayolimda ushbu raqamni o'zinga kerakli formatga o'girish uchun men juda ko'p vaqt sarfladim, eslaganda esa – biroz adashishlar va xatolar bo'ldi.

Strategiyani almashtirishga to'g'ri keldi va men ularni quyidagi algoritm bo'yicha yodlashga qaror qildim:

Sakkizdan keyingi birinchi va ikkinchi uch xonali son uchun – men raqam obrazi + son obrazini ishlatdim.

Oxirgi to'rtta raqam uchun – men son obrazi + son obrazini ishlatdim.

Masalan, 8-989-418-46-02 raqami men uchun quyidagi obrazlar kabi bo'lindi:

8 – kodlamaymiz

989 = 9 + 89 = ip bog'langan shar + FalGa

418 = 4 + 18 = stul + TuFli

46 – 02 = RoBot (46) + ZaNjir (02)

Keyin ularni lokatsiyaga joylaymiz.

Men raqamlar uchun ushbu strategiyani qo'llashni boshlaganimdan so'ng, tezligim oshdi, xatolar esa kamaydi.

Bir-ikkita shug'ullanishdan so'ng men Ronning chiqishini takrorlay oldim. Boshida 15 ta odamda, keyin esa 20 ta odamda.

## O'zbekiston telefon raqamlari

Kitobning muallifi Rossiyalik bo'lgani sababli yuqorida Rossiya telefon raqamlarini yodlash strategiyasi haqida gaplashib o'tdik. O'zbekiston telefon raqamlari esa biroz farq qiladi, ammo xuddi shu algoritm bo'yicha yodlanadi.

Deylik, quyidagi telefon raqamini yodlash kerak:

**+998 94 653-45-89**

Bu raqamni quyidagi algoritm bo'yicha yodlashimiz mumkin:

+998 – kodlamaymiz, chunki Rossiya raqamlarining barchasi 8 dan boshlangani kabi, O'zbekiston raqamlari ham +998 dan boshlanadi, uni yodlash muammo emas. Telefon kodi (94) – birinchi lokatsiyaga joylanadi.

Birinchi uch xonali son – ikkinchi lokatsiyaga raqam obrazi (6) + son obrazi (53) Oxirgi to'rtta raqam – xuddi boyagidek, son obrazi + son obrazi.

Endi buni yodlaydigan shaklga keltirsak, 94-6-53-45-89 bo'ladi. Biz bu raqamni quyidagi obrazlar orqali yodlaymiz:

998 - kodlamaymiz

94 = GRill

653 = 6 + 53 = olcha + LiMon

45 – 89 = RuL (45) + FalGa (89)

Keyin ularni yuqorida aytilganidek lokatsiyalarga joylab chiqamiz. Biroz shug'ullansangiz, albatta bu sizda qiyinchilik tug'dirmaydi.

### Topshiriq:

1. 15 ta lokatsiya tayyorlang.
2. Telefoningizdagi raqamlar daftarchasidan beshta telefon raqamini quyidagi strategiya orqali yodlang:

- 998 ni kodlamaysiz.
- Birinchi sonni (90) – son obrazi orqali kodlang.
- Ikkinchi uch xonali sonni (123) – raqam obrazi + son obrazi orqali kodlang.
- Keyingi to'rt xonali sonni (4567) – son obrazi + son obrazi orqali kodlang.

## Beshinchi bo'lim

### Matnli ma'lumot

Menga berishadigan eng ko'p uchrab turadigan savollardan biri: qanday qilib matnlarni so'zma-so'z yodlab qolish mumkin?

So'zma-so'z yodlab qolish kerak bo'lgan matnli ma'lumotni atigi bir necha turi bor. Bular:

- She'rlar. Ularni taxminiy yodlab qolish mumkin emas, qo'shilasizmi?
- Aforizmlar. Yana nima?
- Balki, aktyorlar rolidir (teatr roli).
- Muqaddas kitoblar. Bu yerda matnni so'zma-so'z bilish maqsaddir.

Terminlar, atamalar, paragraflar, kitoblar – bu yerda kalit go'ya/faktlarni topishni bilish va ularni yodlash kerak, muallifning barcha so'zlarini emas(14-rasm).



14-rasm

Bunga yaqinroq misol qilib ommaviy chiqishdagi nutqni eslab qolishni ham aytsak bo'ladi. Radislav Gandapas aytganidek, omma oldida nutq qilish qo'rquv darajasi bo'yicha ikkinchi o'rinda turadi. Birinchisi – o'limdan qo'rquv. Bunga juda ko'p sabablar bor, masalan ulardan bittasi tekstni unutib qo'yishdan qo'rqish.

Baxtimizga matnli ma'lumotlarning har bir turini yodlash uchun o'zining yodlash texnikalari.

### Matnlar

Kelinglar, so'zma-so'z yodlash kerak bo'lmagan matnni yodlash texnikasini o'rganib chiqamiz. Qadamli algoritm:

1. Matnni hammasini o'qiyamiz, ma'nosini tushunamiz va ushbu matnning skeletini yasaymiz.

2 Kerakli ma'lumotlarni yoki faktlarni aniqlaymiz va ularni obrazga kodlashtiramiz.

3 Ma'lumotni yodlaymiz.

4 Xotiramizdagini aytamiz va xatolarni to'g'iraymiz.

5 Agar ma'lumotni uzoq muddatga saqlab qo'yimoqchi bo'lsak, oraliqli takrorlash usulini (OTU) ishlatamiz (bu haqida yettinchi bo'limda gaplashamiz).

Masalan, ushbu matnni yodlab qolish kerak:

## Delfinlar

Delfinlar suvda yashashiga qaramasdan, ular baliqlar sinfiga emas, balki sut emizuvchilar sinfiga kirishadi. Ular ham xuddi odam kabi o'pkalari orqali nafas olishadi, bolalarini tug'ishadi va ularni ona suti bilan boqishadi.

Delfinlarning tanasi suvda harakatlanishga yaxshigina moslashgan va shu narsa ularga suvda juda tez suzishlari uchun imkon yaratadi. Bunga yana juda elastik va silliq terisi ham yordam beradi. Teridagi yog' ajralib chiqishi ularga suvni kesishni va suvda sirg'anishligini osonlashtiradi.

Baliqlar, mollyuskalar va qisqichbaqasimonlar bilan oziqlanishadi.

Delfinlar «gaplashish»ni bilishadi. Bir-birlari bilan muloqot qilishda ular hushtak chalish yoki chirillashga o'xshash tovushlarni chiqaradilar. Shu tovushlar orqali ular vaziyatni o'rganishadi, bir-birlariga to'siqlar hamda yemish uchun oziqlar haqida xabar berishadi. Delfinlar ismlarni o'rganish va ajrata olishga qodir.

Algoritm bo'yicha bajaramiz:

1. Bu yerda hammasi ayon, matn delfinlar, ularning tuzilishi, oziqlanishi va xususiyatlari haqida.

2. Men shunday faktlarni ajratib oldim:

## Delfinlar

Delfinlar suvda yashashiga qaramasdan, ular baliqlar sinfiga emas, balki sut emizuvchilar sinfiga kirishadi. Ular ham xuddi odam kabi o'pkalari orqali nafas olishadi, bolalarni tug'ishadi va ularni ona suti bilan boqishadi.

Delfinlarning tanasi suvda harakatlanishga yaxshigina moslashgan va shu narsa ularga suvda juda tez suzishlari uchun imkon yaratadi. Bunga yana juda elastik va silliq terisi ham yordam beradi. Teridagi yog' ajralib chiqishi ularga suvni kesishni va suvda sirg'anishligini osonlashtiradi.

Baliqlar, mollyuskalar va qisqichbaqasimonlar bilan oziqlanishadi.

Delfinlar «gaplashish»ni bilishadi. Bir-birlari bilan muloqot qilishda ular

hushtak chalish yoki chirillashga o'xshash tovushlarni chiqaradilar. Shu tovushlar orqali ular vaziyatni o'rganishadi, bir-birlariga to'siqlar hamda yemish uchun oziqlar haqida xabar berishadi. Delfinlar ismlarni o'rganish va ajrata olishga qodir.

*Men belgilab olgan obrazlar:* o'pka, idishda sut ichayotgan chaqaloq, saryoqqa yopishgan teri bo'lagi, baliq + mollyuska + qisqichbaqa, karnay, g'ishtli devor va baliqli akvarium, ism yozilgan beyjik.

3. Ushbu matnni yodlashning bir qancha usullari bor, men eng yoqtirganimni tanladim – xotira saroyi. So'ngra barcha hosil bo'lgan obrazlarni lokatsiyalarga joyladim.

4. Xotiramdagi matnni o'zimning so'zlarim bilan aytib berdim va faktlarni adashtirib yubormaganligimni ko'rish uchun haqiqiy matn bilan solishtirdim.

5. Oraliqli takrorlash (muhim! Aytib berishni obrazlar orqali bajaramiz) ushbu matnni uzoqroq muddatga saqlab qolish uchun kerak.

Agar matnni yana ham aniqroq gapirib bermoqchi bo'lsangiz, shunchaki obrazlarni ko'proq qiling.

## She'rlar

She'rlarni yodlab qolish uchun qadamli algoritm:

1. She'rni bir marta o'qiymiz.
2. Birinchi qatorni o'qiymiz va uni obrazga kodlashtiramiz.
3. Obrazni lokatsiyaga joylashtiramiz.
4. Lokatsiyaga joylashtirgan obrazimizga qarab turib, birinchi qatorni 3-5 marta ovoz chiqarib takrorlaymiz.
5. Ikkinchi qatorni o'qiymiz, uni obrazga kodlashtiramiz va 3-4-algoritmni bajaramiz.
6. Ikkala qatorni ovoz chiqarib 3-5 marta takrorlaymiz.
7. Uchinchi va to'rtinchi qatorlar bilan ham xuddi shunday qilamiz, keyin to'rttala qatorni ham 3-5 marta ovoz chiqarib takrorlaymiz.

Misol:

### Shekspir. Sonet 130

Na ko'zi yulduzga qilguday qiyos,  
Na og'zi marjonga o'xshab ketadi.  
Yelkalari oppoq marmarday emas,  
Sochlari arqonday chuvab yotadi.

1. She'ni bir marta to'rttala qatorini ham o'qiymiz.
2. Birinchi qatorni obraz(lar)ga kodlaymiz. Masalan, ko'zi bor dengiz yulduzi.
3. Tanlangan lokatsiyamizga obrazni joylashtiramiz. Masalan, televizorda katta ko'zi bor dengiz yulduzi turibdi.
4. Ushbu rasmga qarab turamiz va 3-5 marta ovoz chiqarib birinchi qatorni qaytaramiz.
5. Ikkinchi qatorni obraz(lar)ga kodlaymiz. Masalan, og'zi bor marjon toshi.
6. Lokatsiyaga joylaymiz. Masalan, stol ustida juda ko'p marjon toshlari turibdi va ularning barchasi og'zini katta qilib ochib turibdi. Ushbu rasmga qarab turib 3-5 marta ovoz chiqarib qaytaramiz.
7. Birinchi va ikkinchi qatorni xotiramiz orqali ovoz chiqarib takrorlaymiz.
8. Uchinchi va to'rtinchi qator bilan ham xuddi shunday qilamiz va to'rttala qatorni ham qaytaramiz.

Umuman olganda, she'rlar ritmlilik, ya'ni qofiya hisobiga yaxshi esda qoladi. Faqatgina qatorlar ketma-ketligi sedan chiqadi.

Esingizdami, adabiyot darsida doska oldida turganimizda she'rning davomini eslay olmaganimizda, sinfdoshlarimizdan biri eslay olmagan qatorimizning birinchi so'zini aytib qo'yganida, esimizga bir boshli kuplet yodimizga tushib ketar edi, esladingizmi? Aminmanki, hammada ham bunday bo'lgan emas, lekin aniq ko'pchilikda bunday bo'lgan. Shu sababli she'ni oson eslab qolishning muqobil variant quyidagicha:

1. Odatiy uslub bo'yicha yodlaymiz. Ritmlilik evaziga bu juda oson bo'ladi.
2. Birinchi kupletning birinchi so'zini obrazga kodlashtiramiz.
3. Ikkinchi va qolgan qatorlarning birinchi so'zini obrazga kodlashtiramiz.
4. Obrazlarni lokatsiyalarga joylaymiz yoki «Zanjir» metodi orqali bog'laymiz.
5. She'ni 3-5 marta ovoz chiqarib qaytaramiz.

Menda birinchi variant orqali eslab qolish ancha tezroq bo'ladi. Ikkala usulni ham qo'llab ko'ring, ketkazgan vaqtingizni belgilang va keyinchalik qaysi usul bo'yicha yodlashingizni aniqlang.

Ha aytganicha, agar boshqa narsalarni ham so'zma-so'z yodlab qolmoqchi bo'lsangiz, shunchaki yuqorida she'r uchun keltirgan algoritmi ishlatasiz.

**Topshiriq:** Shekspirning 130-sonetini yuqoridagi uslublarni birini ishlatgan holda yolang.

Na ko'zi yulduzga qilguday qiyos,  
Na og'zi marjonga o'xshab ketadi.  
Yelkalari oppoq marmarday emas,  
Sochlari arqonday chuvab yotadi.

Yonog'in shu'lasini Damashqning atir  
Gullariga nisbat berguday emas.  
Badani shu oddiy badanlardandir,  
Binafshaning nozik bargiday emas.

Mukammal bir chiziq topa olmaysan,  
Ayricha ziyo yo'q vujudida ham.  
Farishtalar qanday yurar, bilmayman,  
Dilbarim bosar lek yer uzra qadam.

Biroq barcha siyqa qiyoslardan u,  
Insofan aytganda, ustun kelar-ku.

### **Ommaviy nutqlar**

Agar sizni qayergadir nutq so'zlashga chaqirishsa, demak, siz qaysidir yo'nalishda ekspertsiz va nutq qilish uchun siz tezis + aniq ma'lumotlarni tayyorlaysiz. Shuning uchun bu yerda ham hammasi juda oddiy. Tezis hamda ma'lumotlarni obrazlarga kodlashtirasiz va ularni lokatsiyalarga joylaysiz.

Bo'ldi. Hatto sizga nutq paytida halaqit berishsa yoki savollarga javob berib, nutq rejasidan chetga chiqib ketgan bo'lsangiz ham oq varoqqa qarab "Reja bo'yicha bundan keyin nima edi?",- deb aytishingizning hojati yo'q. Siz yuqori darajali professional kabi shunchaki nutqingizni kelgan joyingizdan davom ettiraverasiz. Nima uchun? Chunki barcha reja doimo sizning «ko'zlaringizning oldida» turadi.

## Oltinchi bo'lim

### Salom, Andrey! Yuz va ismlarni yodlash strategiyasi

Esingizda bo'lsin, odam uchun uning ismining ovozi odamlar muloqotidagi eng shirin va eng muhim ovoz bo'lib hisoblanadi.

**Deyl Karnegi**

Bu kichik trening edi, unda faqatgina o'nta qatnashchi bor edi. Trening boshida biz o'rnimizdan turib, o'zimizni tanishtirishimizni va o'zimiz haqimizda qisqacha gapirib berishimizni so'rashdi.

Men o'rtada o'tirgan edim, qolgan ishtirokchilar qiziqarli narsalar haqida gapirib berayotgan vaqtda men o'zimning hikoyamni o'ylab o'tirdim.

Mening navbatim kelganida, men qiziqarli voqealarni bitta rasmga xuddi pazzl kabi yig'dim, tezgina o'zimni tanishtirdim va joyimga qaytib o'tirdim. Tanishtirishimdan oldin juda hayajonlanganligim sababli ichimda erkin bo'lib o'zimni olqishladim va mamnun bo'ldim. Keyin qolgan ishtirokchilarni eshitishda davom etdim.

Bir necha daqiqadan so'ng treningning asosiy qismi boshlandi.

Har bir narsa juda qiziqarli va juda yaxshi bo'ldi, tanaffusning boshlanishidan oldin menga juda qiziq bo'ldi - guruhimizdagi har bir ishtirokchining ismi nima?

Pasha, Ksyusha, Sasha... hammani eslash juda maroqli edi. Men o'zimni supermen kabi bo'lmasa ham, qandaydir bir superqahramon kabi his etishni boshladim... Deyarli 2 daqiqacha. Keyin tanaffus boshlandi, men esa beyjklarga qaradim.

Umuman olganda, mening ismlar bo'yicha xotiram juda yaxshi... Shunchaki men eslay olmayman, ismlarning qaysi biri seniki?

**Latifa**

Sasha Kirill bo'lib chiqdi, Ksyusha – Nastya, Pasha bo'lsa... Pashani men topdim. Natijada men o'ntadan uchtasini to'g'ri topdim. Uchtasini! Axir men xotirani rivojlantirish bo'yicha ekspertman...



## Nima uchun biz odamlarning ismlarini eslab qolmaymiz?

Ertalab kechki ziyofatdan kelgan qiz oyna oldiga keldi, unga qarab turibdi va nimanidir eslashga harakat qilyapti: «Hm, yo‘q, u emas... balki... yo‘q, bu ema-a-as!»  
Qo‘shni xonadan qichqiriq eshitildi: «Katya, nonushtani tayyorla!» - «To‘g‘ri! Men – Katyaman!»

### Latifa

Tanishuv paytida odamning butun diqqati odatda boshqa narsaga qaratgan bo‘ladi, lekin suhbatdoshining ismiga emas.

Bizning miyamiz hayollar bilan band: men qanday ko‘rinyapman, hozir nima desam ekan, o‘zimni qanday tanishtiray?... Qiziq, men chiroqni o‘chirdimmi? Eshikni qulfladimmi? O, ajoyib it ekan! Bu Xaski, menimcha... va h.k. Umuman olganda, hayollarimiz hamma yerda sochilib yotibdi, faqat ismdan tashqari.

Biz esa diqqatimizni qaratmagan narsamizni eslab qolmaymiz. Agar biz diqqatimizni jamlamasak, odamning ismini eslab qola olmaymiz. Bu birinchi sabab.

Ikkinchi sabab – ismlar abstrakt, ularni oson tasavvur qilib bo‘lmaydi. Nahot shunday gapiradigan odam topiladi: «Men sizning ismingizni eslab qoldim, faqat yuzingizni eslay olmayapman!». Har doim teskarisi, buning sababi shundaki, biz yuzni ko‘ramiz, ismni esa yo‘q.

Uchinchi sabab – odamning ismini yuzi bilan bog‘liqlik joyi yo‘q. Bu nima degani? Shunday holatlar bo‘ladiki, odamning ismini eslaysiz, ammo bu ism qaysi odamniki ekanligini – yo‘q. Bu siz katta hajmdagi tanishganingizdan keyin sodir bo‘ladi. Adashtirish bo‘ladi – Ksyushani Nastya deb aytamiz, Kirillni Pasha deymiz va h.k. Tanishmi bu holat? ☺

Xulosalarni chiqaramiz. Ismni yaxshi eslab qolish uchun quyidagi uchta muammoni hal qilish kerak:

1. Chalg‘imaslik;
2. Ismni obrazga kodlashtirish;
3. Ismni odam bilan bog‘lash.

## «Detal» texnikasi

Menda holatni o'zgartirib, maxsus texnika yordamida auditoriyadagi odamlarning hammasining ismini elsab qolishim uchun 15 daqiqa tanaffus vaqti bor edi. Men bo'lsa buni «detal» texnikasi orqali bajarishga qaror qildim. Bu 5 ta jarayondan iborat:

1. Tanishishdan oldin «Ismingiz nima?» deb aytish kerak.
2. Odamning yuzidan ajralib turuvchi detalni topish.
3. Odamning ismini obrazga kodlashtirish.
4. Ajralib turgan detal bilan ismning obrazini bir-biriga bog'lash.
5. Ismni kun oxirida qaytarish.

Keling, har bir punktni batafsilroq ko'rib chiqamiz.

**1. «Ismingiz nima?».** Tanishishdan ikki sekundcha oldin ushbu gapni ichingizda qaytaring. Bu sizga odamning ismiga bo'lgan diqqatingizni oshirishga yordam beradi.

**2. Ajralib turgan detal.** Bu nima uchun kerak?

Biz do'stimiznikiga mehmonga borganimizda, biz buyumlarimizni aniq bir joyga qo'yamiz yoki ilamiz (masalan, kurtkani kiyim ilgichga, sumka yoki koftani stulning orqasiga), sababi, uyga ketayotgan vaqtimizda hech qanday qiyinchiliklarsiz ularni topish uchun.

Bu yerda ham xuddi shu narsa: odamning yuzi – bu kiyim ilgich, unga biz ismni ilamiz. Ya'ni yuz – bu bizning xotira saroyimiz.

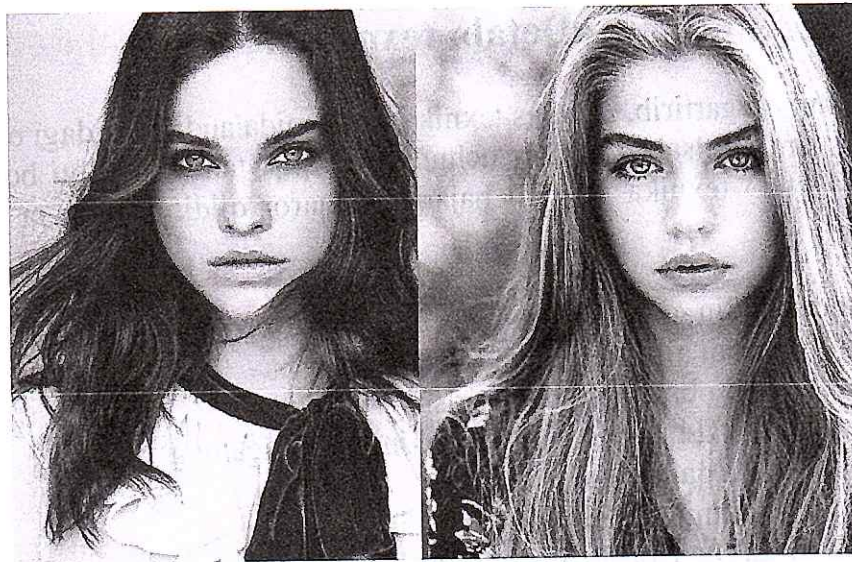
Ajralib turgan belgilar qanday bo'lishi mumkin?

- Quloqlar (katta, kichik, shalpanquloq).
- Ko'z (katta, piska, osilgan, shishgan, bodomsimon va h.k.).
- Burun (uchli, kartoshkasimon, qiyshiqroq va h.k.).
- Soqol.
- Kalbosh.
- Tomoq.
- Qosh (kalta, qalin, bo'yalgan, terilgan) va h.k.

Bu yerda shuni belgilash kerak: sizning ko'zingizga birinchi bo'lib tashlangan narsa ajralib turgan belgi bo'ladi.

Misollarimizda ko'ramiz. Ikkita rasmga qarang (15-rasm). Siz ajralib turgan belgi sifatida nimani olgan bo'lar edingiz?

Agar men ularning ismlarini eslab qolishim kerak bo'lganida, birinchi rasmdan men ko'zni ajratib olardim, ikkinchisidan esa lablarni.



15-rasm

Qanday qilib odamlarning yuzidan detallarni ajratib olishga o'rganish mumkin?

- O'zingizning yuzingizni batafsil o'rganing. Shunda sizga boshqa odamlarning yuzidan farqni topish ancha oson bo'ladi. Taqqoslash usuli shu orqali ishlaydi. Misollar: uning qoshlari menikidan ingichka; mening burnim kartoshkaburun, uniki esa uchli va h.k. Siz farqlarni tezroq topishni boshlaysiz, shu orqali, siz ismni saqlash uchun detallarni ham oson ajratib olasiz.
- Har haftada yuzdan bittadan detalni tanlang va uni kun davomida uchragan har bir odamda o'rganib chiqing.

Masalan, shu haftada siz quloqlarni tanladingiz. Endi har bir uchratgan odamingizning qulog'iga qarashga harakat qiling. Uning shakli qanday, boshqalarinikidan qanday farq qiladi va h.k.

Keyingi hafta ham xuddi shu ishni qiling, faqat boshqa detal bilan.

### 3. Odamning ismini obrazga aylantirish.

Buni qanday qilish mumkin?

- Obrazni qofiyasiga moslab tanlaymiz: Ahmad - Shaxmat, Diyora – Piyola.
- Harfiga/eshitilishining o'xshashiga qarab: ELvira – ELf. Ikkita obraz ham tanlash mumkin. ELVIra – ELf + VIlka.
- Bu ism bilan o'zingizning shaxsiy assotsiatsiyangiz bo'lishi mumkin. Masalan, Jamol – motosikl. Shunchaki, sizning yoshlikdagi do'stingiz motosikllarni yoqtirgani uchun buni olishingiz mumkin.

**Muhim!** Ismlar bilan doimiy obrazlarni mustahkamlang. Masalan, Kamol har doim «kamon» bo'ladi. Bu tezlik va eslab qolishning sifati uchun kerak.

#### 4. Ajralib turgan belgi bilan ismning obrazini bog'lash.

Bu yerda hammasi ayon, keling hoziroq misollarni ko'rib chiqamiz:

- Siz bilan Ahmad ismli odam tanishyapti. Uning qalin qoshlari bor. Ushbu ismga obraz o'ylab topamiz yoki eslaymiz va uni qoshlar bilan bog'laymiz. Hozir bu obraz «shaxmat» bo'lsin, shunda siz tasavvur qilishingiz mumkin: qoshlarning ichidan shaxmat doskasi osilib turibdi.
- Umida ismli qizning ismini eslab qolishingiz kerak. Uning katta ko'zlari bor deb olaylik. Umida ismi uchun mening obrazim – kompas.

Men shunday tasavvur qilgan bo'lar edim, ushbu qizning ko'zlaridan ko'zyoshlari o'rniga kompas oqib tushmoqda.

#### 5. Ma'lumotni saqlash.

Ma'lumotni uzoqroq muddatga saqlab qolish uchun OTUni ishlatish.

Ushbu algoritmi bo'yicha men hamma odamning ismini 25 sekundda eslab qoldim. Bir-ikki marta OTU algoritmi bo'yicha takrorladim va trening so'ngida osonlik bilan hamma ishtirokchining ismini eslab qoldim. Treningning ikkinchi qismi juda ma'lumotga boy bo'lib, miyada betartiblik bo'lganiga qaramasdan ham ismlarni bemalol eslab bera oldim.

**Qo'shimcha materiallar:** eslab qolishni tezlashtirish uchun ismlarga oldindan obrazlar tayyorlab qo'yish kerak. Buni o'zingiz qilishingiz mumkin yoki mening telegramim [https://t.me/super\\_xotira\\_kitob\\_bot](https://t.me/super_xotira_kitob_bot) ga yozing, men esa sizga ushbu kitob uchun qo'shimcha ma'lumotlarni jo'nataman.

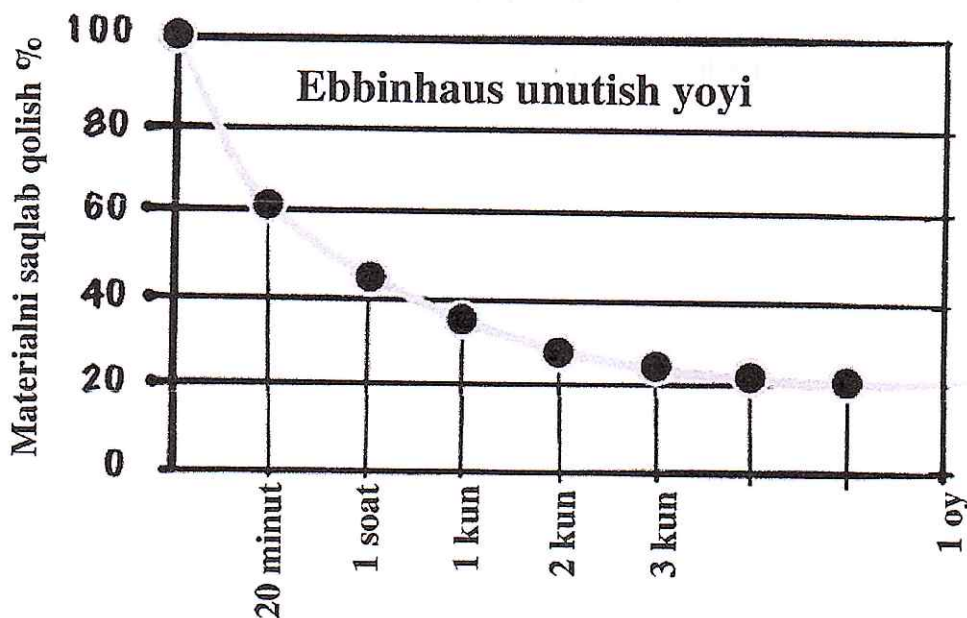
## Yettinchi bo‘lim

### Oraliqli takrorlash usuli (OTU)

Biz ikkinchi bo‘limda ma‘lumotni unutish tezligi haqida gaplashib o‘tdik. Sifatli takrorlash usulini aniqlashdan avval, xotiramizni Ebbinghaus va uning tadqiqoti haqidagi ma‘lumotlarni o‘rganish bilan yangilab olaylik.

1980-yillarda nemis psixologi German Ebbinghaus ma‘lumotni unutish tezligini aniqlashga qaror qildi. Buning uchun u quruq takrorlash orqali ikkita undosh va ularning orasida bitta unli harfdan iborat ma‘nosiz bo‘g‘inlarni yodlab ko‘rdi (gov, tab, mos, tich, shil va h.k.).

Ikki yil davom etgan ushbu tajribaning natijasi shu bo‘ldiki, birinchi bexato takrorlashdan keyin unutish juda tez bo‘ladi – birinchi 20 daqiqa ichida biz hamma ma‘lumotning taxminan 40 % ini yo‘qotamiz. Bir soatdan so‘ng taxminan 60 % i yo‘qoladi, agar ma‘lumot bilan hech nima qilmasangiz, bir sutkadan keyin miyangizda undan 33-35 % dan ortiq qolmaydi. (16-rasm).



Ebbinghaus tadqiqotlariga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: agar xotirangizda nimanidir uzoqroq saqlab qolmoqchi bo‘lsangiz – takrorlang.

Takrorlashning eng oddiy va eng yaxshi usullaridan biri – amaliyotda qo'llash. O'qidingiz va qandaydir yangi va foydali narsani o'rgandingiz – ma'lumotni yodlashni o'zingizning tajribangiz orqali yodlang va yodda saqlab qolishning rejasini tuzing.

Agar yangi o'rgangan bilimlaringizni amaliyotda qo'llay olmasangiz, lekin shu bilan birgalikda siz o'sha ma'lumotni yodlab qolmoqchi bo'lsangiz oraliqli takrorlash usulidan foydalaning (OTU).

Psixologlar Ebbinghaus unutish yoyiga asoslangan holda quyidagi takrorlash algoritmini taklif etishadi:

- Birinchi takrorlash ma'lumotni yodlashingiz bilanoq amalga oshiriladi.
- Ikkinchisi – birinchi takrorlashdan so'ng 20 daqiqa o'tib.
- Uchinchisi – Ikkinchi takrorlashdan so'ng 1 kun o'tib.
- To'rtinchisi – uchinchi takrorlashdan so'ng 2-3 hafta o'tib.
- Beshinchisi – to'rtinchi takrorlashdan so'ng 2-3 oy o'tib.

Men bu sistemani ishlatgan vaqtimda bu menga ma'qul bo'ldi. Uchinchi takrorlashni bajarayotgan vaqtimda so'zlarni eslay oldim, lekin xuddi birinchi takrorlash kabi ju-u-u-da sekin esladim. To'rtinchi takrorlashimda (ikki-uch haftadan so'ng) aniq bo'ldiki, ma'lumotning ma'lum bir qismi yo'qolgan edi. Shu sababli uni qayta o'rganishga to'g'ri keldi.

Menga bu algoritmi qo'llash noqulay bo'ldi, lekin bir mashhur kitobda yozilganidek, «o'ylang, izlang va toping» - men qidirishni boshladim...

## Sifatli OTU

Mening treninglar, kitoblar va maqolalar orqali izlanganlarim natijasi meni quyidagi algoritimga yetaklab keldi:

1. Nimanidir yodlaymiz.
2. Shu zahotiyiq birinchi takrorlashni bajaramiz.
3. 20 daqiqani kutmaymiz, yana bir nechta takrorlashni ketma-ket qilamiz.
4. Keyin oraliqli takrorlash usuli orqali takrorlaymiz.

Nima uchun bu sifatliroq?

Tasavvur qiling, siz o'rmondagi kulbalardan birida yashaysiz. Siz o'zingizning kulbangizdan atigi 3 ta futbol maydonchasidek keladigan chakalakzordan so'ng yashaydigan do'stingiznikiga mehmonga bormoqchisiz. Sizning boshqa yo'lingiz yo'q, aynan shu chakalakzorlar orqali borishingiz kerak.

Siz juda sekin ketayabsiz, chunki sizga yo'lingizdagi butalar xalaqit bermoqda, lekin siz harakatni davom ettiryapsiz va biroz muddatdan so'ng siz do'stingiznikiga yeib keldingiz. Uraa! Sizni ochiqko'ngillik bilan kutib oldi va siz qanchadir muddatga do'stingiznikida mehmonda qoldingiz.

Siz do'stingiznikida mehmonda bo'lgan vaqtingizda ildizidan kesilmagan, balki faqatgina ustidan ezilgan o't-o'simliklar yana qaytadan o'sib chiqdi, xuddi ertakda aytilganidek – bitta boshini kessangiz, ikkitasi o'rniga o'sib chiqadi.

Lekin baribir siz uyga qaytishingiz kerak, siz xuddi birinchi marta qiynalganingiz singari yana o'sha qiyinchiliklar orqali uyga qaytasiz.

Bizning takrorlashlarimiz ham xuddi shunga o'xshaydi.

Qachonki biz yangi narsa yodlasak, biz neyronlar orasida yangi bog'lanish hosil qilgan bo'lamiz. Bu bog'lanishlar juda zaif bo'lganligi tufayli biz juda sekin qayta eslaymiz va tez unutamiz. Agar biz boshidan uzoq oraliqli takrorlasak (psixologlar tavsiya qilganidek), o't yana o'sib chiqadi va biz yana qiynalib yuramiz.

Agar biz bir necha bor uyoqqa-buyoqqa yo'ldagi o'tlarni bosib va ezg'ilib borib kelaversak, biz yanada tezroq yurishni boshlaymiz, o'tlar esa juda sekin o'sishni boshlaydi, shunday emasmi? Shunday!

Ya'ni agar biz bir necha bor o'rgangan narsamizni ketma-ket takrorlasak, neyronlarning aloqalari mustahkamroq bo'ladi, ma'lumot esa osonroq esga tushadi va sekinroq unutiladi. Aynan mana shu narsa bizga kerak narsa.

Yana bir bor sifatli takrorlash algoritmi haqida xulosaga kelimiz:

1. Nimanidir o'rganishimiz bilanoq birinchi takrorlashni amalga oshiramiz.
2. Birinchi takrorlashdan keyin yana bir necha bor takrorlaymiz (3-5-10).
3. Oraliqli takrorlaymiz – 20 daqiqadan so'ng, keyin bir yoki ikki soatdan so'ng takrorlaymiz. Agar xatolar bo'lmasa, takrorlash oralig'ini ikki baravar ko'paytiramiz.
4. Eng kamida uch kun, kuniga 3 martadan takrorlaymiz: ertalab, peshinda va kechqurun (uxlashdan bir-ikki soat avval), keyin bir haftadan so'ng, ikki hafta, bir oy, ikki oy, to'rt oy, sakkiz oy... va h.k.

## Leytner qutilari

Oraliqli takrorlash usuli uchun «Anki» ilovasini ishlatish mumkin, agar hech qanday qurilmalarsiz va oddiy kartochkalar orqali yodlashni yoqtirsangiz, Leytner qutisini yasashingiz mumkin.

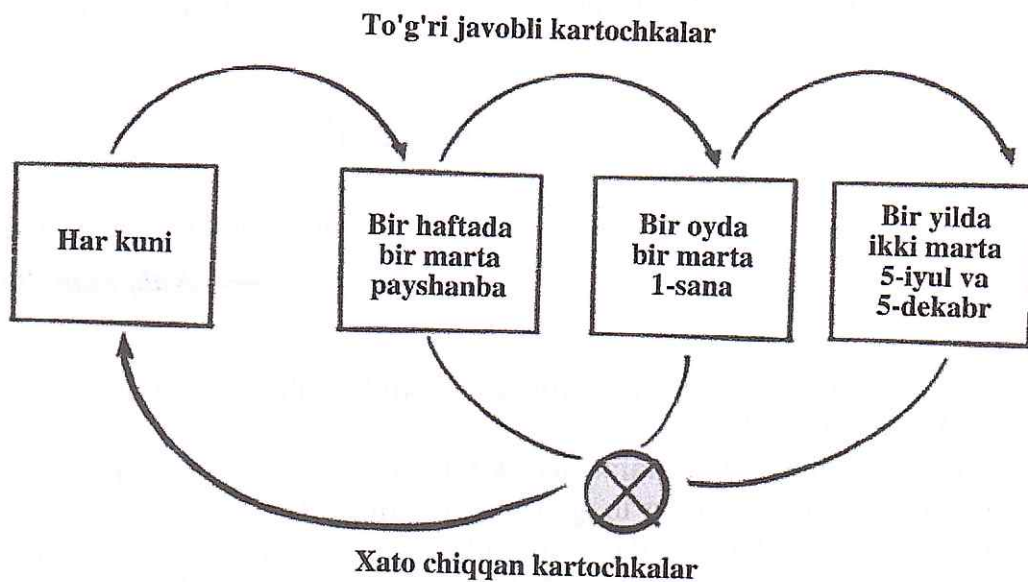
Bu juda oddiy va juda qulay.

To'rtta qutini olasiz. Birinchi qutiga «har kuni» deb yozasiz, ikkinchisiga «bir haftada bir marta» deb (kunni ham yozib qo'ying, masalan payshanba), uchinchisiga «har oy» deb (sanani ham yozing, masalan har birinchi sana), to'rtinchisiga «bir yilda ikki marta» (masalan, 5-iyul va 5-dekabr).

Birinchi qutiga hozirgina yodlagan barcha ma'lumotlaringiz solinadi va uni birinchi uch kun ichida qaytarasiz. Uch kundan keyin siz uni qutidan olasiz va uni tekshirasiz. Agar xato chiqmasa uni ikkinchi qutiga solasiz. Agar ichidan xato

chiqsa, u holda siz uni qayta yodlaysiz va yana 3 kunga birinchi qutiga qaytarib qo'yasiz.

Keyin har payshanba ikkinchi qutiga qaraymiz, undagi hamma ma'lumotni olamiz va tekshiramiz. Agar xato chiqmasa, uni uchinchi qutiga solamiz va bir oyda bir marta tekshiramiz. Agar xato chiqsa, uni qaytadan yodlaymiz va bu kartochkani birinchi qutiga qaytaramiz va h.k.



17-rasm

Leytner qutilari – oraliqli takrorlashni amalga oshirish uchun juda qulay narsa. Ishlatib ko'ring.

**Topshiriq:** Ucha odamga istalgan ma'lumotni xotirada saqlab qolish uchun sifatli takrorlash haqida gapirib bering va ularga ham o'rgating.



## Sakkizinchi bo‘lim

### Miya xohlaydi...

Bu bo‘limda biz xotiramizni yaxshilash va miyamizni qarishini sekinlashtirish uchun yana nimalar qilish kerakligi haqida tavsiyalar beramiz. Xo‘sh, sizning miyangiz xohlaydi...

#### ...jismoniy yuklamalarni

*Sog' tanda – sog'lom aql.*

*Xalq maqollari*

Biz hammamiz jismoniy mashqlar foydasi haqida bilamiz, ammo barcha faoliyatlar ham birdek foydali emas ekan.

Andre Aleman o‘zining «Miya nafaqada» kitobida ajoyib tadqiqotlarini baham ko‘radi. Unda olimlar odamlarni yig‘ib, ularni ikki guruhga bo‘lishadi.

**A guruhi** doimiy mashqlar bilan shug‘ullanishardi, ya‘ni yurak tezligini oshiradigan va ter ishlab chiqaradigan mashqlar bilan (raqs, tez yurish va h.k.).

**B guruhi** shunchaki cho‘zilish mashqlari bilan shug‘ullanishardi.

Ikkala guruhda mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, 30 daqiqadan o‘tkazildi, shunday qilib 3 oy mobaynida shug‘ullanishdi.

Natijada A guruhida yurak qon-tomirida biroz yaxshilanish bo‘ldi. Bundan tashqari ularda kognitiv xususiyatlar, ya‘ni diqqat va ma‘lumotni qabul qilish tezligi ham yaxshilandi. B guruhida esa bunday o‘zgarishlar kuzatilmadi.

Boshqa bir tadqiqotning natijasiga ko‘ra, bir yil mobaynida faoliyatli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanganlar guruhida gippokamp maydoni 2 % ga kattalashgan.

Gippokamp – bu miyaning qisqa muddatli xotira, mustahkamlash jarayoni (qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o‘tish), o‘rganish, hissiyotlar uchun javob beradigan bir qismi. Gippokampni yana xotiramizning markazi deb atashadi.

Bir yil mobaynida faqatgina cho‘zilish mashqlari bilan shug‘ullanganlar guruhida gippokamp 1,5 % ga qisqargan.

Aytgancha, mashg‘ulotlar **muntazam** ravishda bo‘lishi shart. Shunga o‘xshash yana bir tadqiqot o‘tkazishgan, unda maktab o‘quvchilarini yig‘ib olib natijalarni belgilab olishgan, keyin haftasiga 3 marta 30 daqiqadan yugtirishgan. Tadqiqotning

muddati 12 hafta bo'lgan.

Yugurish tufayli o'quvchilarning kognitiv qobiliyatlari yaxshilangan, lekin rejadani yugurishni olib tashlashligi bilan o'q ko'rsatkichlar boshlang'ich holiga qaytib qolgan. Ya'ni natija faqatgina muntazam shug'ullanish orqali bo'ladi. Buni hisobga olish kerak.

Muntazam jismoniy yuklamalar Altsgeymer kasalligini vujudga kelish xavfini 30 % ga kamaytiradi.

### **Devid Perlmutter**

Uncha katta bo'lmagan xulosalarni chiqaramiz.

To'g'ri jismoniy yuklamalar neyronlarning o'sishiga yordam beradi va ular orasidagi bog'lanishlarni shakllantiradi, ya'ni soddaroq qilib tushuntiradigan bo'lsak, sport bilan shug'ullanib biz o'zimizning o'rganish tezligimizga ta'sir ko'rsatamiz.

Biz xorijiy so'zlarni 20 % ga tezroq eslab qolamiz, agarda bungacha sport bilan shug'ullangan bo'lsak.

### **Jon Reyti, Erik Xagerman**



Bu hali hammasi emas.

Kun davomida biz olgan stresslar bizning intellektual salohiyatimizni juda qattiq kamaytiradi. Aynan sport ushbu stress darajasini kamaytirishda yordam beradi.

Menga yugurish juda yoqadi. Taxminan 20-30 daqiqalik yugurishdan so'ng meditatsiya holati boshlanadi. Hamma keraksiz hayollar ketadi, stress (agar u bo'lgan bo'lsa) yo'qoladi, miya xuddi qayta ishga tushish rejimini amalga oshirganday bo'ladi – fikrlash yana aniq va samarali bo'ladi.

Yugurish – bu avtomatlashtirilgan jarayon, bu yerda hech nimani o'ylashning xojati yo'q, yugurasiz va yana yugurasiz, shuning uchun parallel ravishda bir nechta

ish qilish mumkin: bir vaqtning o'zida yugurish va nimanidir o'rganish.

Agar hech qanday sport bilan shug'ullanmayotgan bo'lsangiz, o'zingiz uchun istalgan mashg'ulotni tanlang va uni albatta o'zingizning har kunlik rejalar ro'yxatingizga qo'shing.

O'qish uchun tavsiya etaman: Met Fitsjerald «80/20 qoidasi bo'yicha yugurish», Xel Elrod «Tong sehri».

### ...suvni

Bizning miyamiz taxminan 80 % i suvdan iborat. «Suzayotgan» diqqat, bosh og'rig'i – bu organizmga suv yetishmasligining birinchi alomati.

Tasavvur qiling, siz mashinadasiz va sizda to'la bak yoqilg'ingiz bor. Siz bor tezlik bilan mashinani haydayapsiz, hammasi yaxshi, lekin biroz vaqtdan so'ng mashina sekinlashishni boshlaydi. Chunki belgilangan yo'lgacha masofa hali uzoq, yoqilg'i esa tezroq sarflanishni boshladi.

Oldingizda yoqilg'i quyish shaxobchasi bor, agar hoziroq qayta yoqilg'i to'ldirmasangiz, yetib ololmasligingiz xavfi katta. Lekin siz aqli haydovchisiz, shundaymi? Siz yoqilg'i quyish shaxobchasiga kirasiz, to'la bak yoqilg'i quydirasiz va yo'lingizda davom etaverasiz.

Aynan mana shu narsa miya bilan ham bo'ladi, bu yerda yoqilg'i suv. Suv yetishmasligi aqliy jarayonlarni sekinlashtiradi va yuqori tezlikda harakatlanishga to'sqinlik qiladi.

Katta kishi uchun me'yori – kuniga 200 ml dan 10 ta stakan ichimlik suvi. Bunda birinchi stakanni ertalab uyg'onish bilan ichilishi kerak. Chunki biz uxlayotgan vaqtimizda miyamiz ishlashda davom etadi, shuning uchun erta tongda unga ichimlik zarur.

Suv balansini me'yorda ushlab turishni odatga aylantirish zarur. Men endi boshlagan vaqtimda, «Water Balance» mobil ilovasidan foydalanganman. Juda qulay va biroz o'yinga o'xshash, bunda maqsad – odamni suv bilan to'ldirish. ☺

Ha aytganicha, «Hayka» telekanalida juda qiziq g'oyali ko'rsatuv bo'lgan edi. Embrion boshlang'ich jarayonlarda taxminan 97 % suvdan tashkil topgan bo'ladi, xuddi suv odam kabi. Yangi tug'ilgan chaqaloqniki – taxminan 90 %, kattaroq bolaniki esa – 80 %.

Ana endi savol: qariyalar qanday ko'rinadi? Ular xuddi qurib qolganga o'xshaydi, buni sezganmisiz?

Yillar davomida bizga suv yetishmasligi haqida xabar berib turuvchi retseptorlar zaiflashadi va organizmga kerakli me'yori haqidagi xabar kelishi to'xtaydi.

Ko'rsatuvning g'oyasi bunday edi: Agar organizmdagi suv balansini ushlab turilsa, o'zining yoshligini uzaytirish mumkin. Mana shunday. ☺

**Muhim!** Haddan tashqari ko'p suv ichish organizmni zararlantiradi, shuning uchun o'zingizni qiynamang va o'zingizning me'yoringizni ushlang.

### **... aqliy mashg'ulotlarni**

Nima deb o'ylaysiz, odamda necha yoshidan boshlab xotira susayishi boshlanadi? Birinchi bo'lib hayolga kelgan narsa – bu nafaqa yoshidagi odamlar. Mening hayolimga birinchi bo'lib o'zimning bobo va buvim bilan qurgan suhbatim keladi. Ular juda ko'p aytishardi: shoshmay tur, hozir yozib olay, yo'qsa eslab qololmayman... voy, hammasini unutib qo'ydim, xotiram xuddi baliqniki kabi, teshik yoki oldingidek emas...

«Miya nafaqada» kitobida yana bir ajoyib tadqiqot keltiriladi, unda olimlar aniqlashganki, xotira susayishi ... eshitishga tayyormisiz? ... taxminan 20 yoshdan boshlanadi!

60-70 yoshlar atrofida ha, xotira susayishi tezroq bo'ladi, lekin u susayishni taxminan 20 yoshlarda boshlaydi. Xo'sh, qanday bu ma'lumotlar? Men buni bilganimda hayratda qoldim.

Biroq, agar chuqurroq qarasak, bu yerda hayratlanarli hech qanday narsa yo'q.

Men uchinchi kurs o'quvchilaridan so'rab qiziqib ko'rdim (aynan mana shu paytda ular 20 yoshda bo'ladi), ular qanday o'qishyapti. Ko'pchiligi aytishdiki, boshida ular baho uchun ishlashdi, endi baho ular uchun ishlayapti. Kuchli aqliy yuklamalar aynan sessiya vaqtida yuz beradi.

Ishda ham mana shunday. Boshida nimagadir juda yaxshi o'qiysiz, keyin shunday vaqt keladi, men uni «bo'laveradi» deb atayman. Sen faqat o'z ish rejangni bajarasan, bo'ldi. Axir shunday qilish yetarli bo'lganida yana ham yaxshiroq ishlashni nima keragi bor? Shunday holatni sezganmisiz?

Agar xotirangni shug'ullantirmasang, u kuchsizlashadi.

#### ***Sitseron***

Aynan mana shunday «bo'laveradi» tufayli bizning xotiramiz yomonlashadi. Shuning uchun ham miya doim kuchli bo'lishi uchun shug'ullantirib turilishi kerak. Mana bir nechta g'oyalar.

#### **1. Mnemotexnika**

Hammaga ma'lum, miya ikki yarimshardan tashkil topgan – o'ng va chap. Chap miya yarimsharimiz tartib, nutq, mantiq kabi jarayonlarga, o'ng miya yarimsharimiz esa – san'at, dunyoni to'laligicha qabul qilishga javob beradi.

Bugungi kunda shu narsa ayonki, turli yumushlarni bajarayotgan vaqtingizda miya yarimsharlarining bittasi doimo ustun keladi.

Masalan, agar sanayotgan bo'lsangiz chap miya yarimsharingiz ustun kelayotgan bo'ladi, chizayotgan bo'lsangiz – o'ng.

Mnemotexnika uslublarini ishlatgan holda, biz ikkala miya yarimsharimizni bir vaqtda ishlatamiz. Masalan, biz obrazga (o'ng yarimshar) kodlashtirgan ma'lumotni tartib (chap yarimshar) bilan xotira saroyiga joylaymiz.

## **2. Kitob**

Kitob o'qish orqali juda ko'plab foydali natijalar olishimiz mumkin, ulardan bittasi – tasavvurni rivojlantirish. Voqealarni hayolimizda aylantirib, biz miyamizni anchagina shug'ullantirib qo'yamiz. Hamda o'qish – bu dunyodagi eng mashhur antistress.

Bu yerda tez o'qish texnikalarini ham o'rganishni tavsiya etaman. Ular miyani anchagina rivojlantiradi.

## **3. Og'zaki hisob**

Hozir hamma odamlar istalgan vaqtda hisob-kitob uchun kalkulyatordan foydalanishadi. Bu juda qulay, ammo miya uchun bu protezdir.

Hoziroq miyangizda hisoblashni boshlang va uni kuchaytiring. Ha aytgancha, bu yerda ba'zi bir qo'shimchalar bor: hamma hisoblar ham biz uchun bir xildek foydali emas.

Yaponiyalik neyrobiolog Ryuta Kavashima bir tadqiqot o'tkazdi. Ushbu tadqiqot orqali u shuni aniqladiki, qiyin misollar bilan ishlayotganda, masalan, qiyin qo'shish va ayirish, bo'lish yoki ko'paytirish kabi misollarda bosh miyaning uncha katta bo'lmagan qismi ishlaydi.

Agar  $8 + 7 - 2 = \dots$ , kabi oddiy misollar bilan, qo'shimchasiga sekundomerni yoqqan holda ishlasak, unda miyamiz maksimal darajada rivojlanadi. Agar mana shu vaqtda miyani rasmga olsak, u xuddi yangi yil archasi kabi charaqlab turgan bo'ladi.

Aynan mana shu bizga kerakli narsa.

Bunday misollarni o'zimiz tuzishimiz va har kuni shug'ullanishimiz mumkin, yoki Ryuta Kavashimaning «Miyangni shug'ulantir» kitobidan tayyor daftarni olish mumkin.

Qo'shimcha o'qish uchun ushbu kitobni tavsiya etaman: Artur Benjamin, Maykl Shermer «Sonlar sehri» (agar og'zaki hisobdan usta bo'lishni xohlasangiz).

## **4. Intellektual o'yinlar**

Miyangizni qiynalishga majburlaydigan o'yinlarni o'ynang. Masalan, shaxmat, so'z o'yini va h.k.

## **5. Xorijiy tillar**

Tadqiqotlarga qaraganda, bir nechta tilni bilgan insonlarda, xotira bilan bog'liq

muammolar ancha kechroq boshlanadi. Bunda hisob-kitob yillarda bo‘ladi va u siz yaxshi darajada bilgan tillaringiz soniga bog‘liq.

Xudoga shukur, hozirgi kunda tillarni bir necha baravar tezroq o‘rganish uchun maxsus texnikalar mavjud, ularning bittasi bilan siz ikkinchi bo‘limda tanishib bo‘ldingiz. ☺

### ... sog‘lom uyquni

Tong tundan donoroq  
*Xalq maqollari*

Sog‘lom uyqu mukammal xotira uchun nihoyatda zarur. Gap shundaki, biz kun davomida yangi bog‘langan neyron aloqalari uyqu vaqtida qayta faollashadi, bu esa yangi narsani yaxshiroq o‘rganish uchun yordam beradi.

Maktab vaqtlari esingizdami, keyingi darsgacha she‘rni yodlab qolish kerak edi? Biz qatorma-qator quruq takrorlayverar edik, keyin esa xotiramiz orqali eslab qolganlarimizni qaytarar edik.

Ba‘zi bir payt xatolar bilan chiqardi, so‘ng yana qaytadan takrorlayverishga to‘g‘ri kelar edi. Ba‘zida esa hammasi ajoyib bo‘lardi, lekin baribir bu biz xohlaganimizdek oson bo‘lmas edi. Ya‘ni, mustaqil takrorlashimizga qaramasdan, biz qandaydir tezlikka erishar edik.

Keyin uyqu bo‘lar edi, tongda esa sehr bo‘lardi.

Men hali ham eslayman, «Borodino»ni yodlagan edim va erta tongda onam nonushta tayyorlayotgan vaqtlarida men uni aytib berishga qaror qildim. Meni hayratda qoldirgan narsa shu ediki, kecha zo‘rg‘a tutilishlar bilan aytib bergan narsam, bugun shunchaki og‘zimdanda to‘siqsiz oqib chiqqanday bo‘ldi.

Shu kabi narsa esingizga tushdimi?

Xuddi shu narsa biz bajarayotgan qolgan hamma bilan sodir bo‘ladi. Bugun uchta to‘p bilan zo‘rg‘a jonglyor qilayotgan edik, uxladik – va erta tongda bu qobiliyat xuddi o‘zidan-o‘zi kuchayib qoldi. Shunday narsani sezganmisiz?

Bu hammasi uyqu. Qandaydir qobiliyat bo‘yicha yangi darajaga ko‘tarilmoqchi bo‘lsangiz, albatta uxlashga majbursiz.

Uyqu normasi 7-8 soat deb hisoblash qabul qilingan. Agar kamroq uxlasangiz – miyangiz maksimal darajada ishlay olishi amri mahol. Yangi narsani o‘rganish qiyinroq bo‘ladi, ish sifati tushadi, keyin organizm ham o‘zini narsasini qaytarib oladi – siz to‘yib uxlab olmagan soatlaringizni, yakshanba kunlaridan u tortib oladi.

– Qanday shirinliklarni siz juda yaxshi ko‘rasiz? – Uyqu. U shunchalik shirinki, men uni choyga qo‘shib yuborardim.

**Latifa**

## «JShX» sistemasi

Agar uxlay olmasang nima qilish kerak? Sabablar turli xil bo'ladi, lekin ularning orasida eng ko'p uchraydigani – stress.

Tasavvur qiling, bir odamni (uni Fyodor deb atab turamiz) siz yaxshi ishi uchun lavozimini ko'tarishni va'da berdingiz va lavozimini ko'tarmadingiz. Qayg'uli emasmi? Albatta, ha!

Keling yana biroz olovga yog' quyamiz. Uni shunchaki lavozimini oshirishmadi, balki bu haqida uning o'ziga aytishni unutishdi, bu narsani u boshlig'idan eshitgani yo'q, aksincha, hammasini o'zi bildi.

Tasavvur qilyabsizmi, u nimani his qilyapti? Tushunmovchilik, jahl, shunday hissiyotki, xuddi unga xiyonat qilishdi. Lekin u professional va u buni shunday qoldirmoqchi emas, balki boshqarma tomonidan hammasiga aniqlik kiritmoqchi. Faqat u buni ertaga qiladi.

Uning hissiyotlari hozirdanoq qaynab turibdi, ular kutishyapti va chiqib ketishni xohlayapti. Fyodor bo'lsa ularni chiqarib yuborishga qaror qiladi – do'stlariga qo'ng'iroq qilib yangiliklarni ulashishni va o'zining holatini aytadi, boshliqlari haqidagi fikrini o'zi bilgan tilde ularga aytib beradi.

Keyin nima? Keyin uy, yotoqxona va uyqu vaqti, chunki ertaga yana ishga borish kerak.

Nima deb o'ylaysiz, Fyodor shu zahoyitoq uxlab qoladimi yoki u yana qanchadir vaqt yotog'ida hayol surib yotadimi?

Fedor bu voqeani miyasida qayta-qayta aylantiraveradi. Bu esa unga uxlash va uyquga to'yishga xalaqit beradi.

Sizda ham shunday narsa bo'lganmi? Yotog'ingizda yotib, miyangizda qandaydir voqeani aylantirib uxlay olmaysiz.

Ha-ha! Hammada bunday kunlar bo'lgan. Menda sizlar uchun ikkita yangilik bor: Shunchaki yangilik – bu kunlar, ya'ni siz uxlay olmagan kunlar hayotingizda oxirigisi emas va ular ma'lum bir davrdan so'ng yana takrorlanadi.

Lekin bular aynan stress tufayli emas, balki yoqimli hissiyotlar tufayli ham bo'lishi mumkin. Masalan, men haligacha «g'aroyib odamlar» teleshousiga chiqishimdan bir kun avvalgi tunni eslayman: men shunday supermen kabi syujetlarni tasavvur qilar edim, umuman uxlashga xohish ham yo'q edi.

Yaxshi yangilik – sizga hissiyotlaringizni boshqarish va tunda qattiq uxlashingiz uchun yordam beradigan uchta qadam bor. Bu uchta qadamni men «JShX» sistemasi deb atayman:

### **J – Jismoniy**

Men shu narsani sezdimki, masalan, siz kun davomida shug'ullanmasangiz va jismoniy yuklamalar kam bo'lgan bo'lsa, menga uxlash qiyinroq bo'ladi va uyqu

ham sifatsizroq bo'ladi. Shuning uchun birinchi qadam – jismoniy charchagan bo'lishing zarur.

Bu yerda ham o'zining nozik nuqatalari bor: agar yuklama kam bo'lsa – uxlay olmaysan, ko'p bo'lsa – uyqusizlik bo'lishi mumkin. Mustaqil sport bilan shug'ullanayotgan vaqtingizda yurak urishi tezlashadi va bunday vaziyatda shu zahotiyoq uxlashning iloji yo'q. Shuning uchun sport, uxlashdan oldin eng kamida 2 soat oldin bo'lishi kerak.

### **Sh – Shukronalik**

Aynan stress holatlarida shukronalik odatiy hayollarni yo'qotishda yordam beradi. Yomon vaziyatlarda siz qandaydir yaxshi narsani topsangiz, bu muammo xuddi hal qilinganday bo'ladi, bu esa vaziyatni yumshatishga va unga diqqatni cheksiz ravishda qaratmaslikka yordam beradi.

### **X – Xotirjamlik**

Qachonki biz turli vaziyatlarni tasavvur qilsak, ko'proq holatda tanamiz bosim ostida bo'ladi, bu esa uxlashimizga halaqit beradi.

Bu yerda bir ajoyib layfhak bor – shunchaki jag' mushaklarini bo'shashtiramiz va nafas olishimizni kuzatamiz, bu paytda sekin-asta hayolimizda takrorlaymiz: Nafas olish – bir, nafas chiqarish – ikki. Bu maslahatni men birinchi bo'lib «Mentalist» serialidagi Patrik Jeyndan bilib oldim. Keyin shu narsaga meditatsiya mashg'ulotlarida duch keldim. Hayollaringizni ancha tinchlantiradi va tanangizni bo'shashtiradi.

Mana shu. Bularni qo'llang va uyquyingizdan rohatlaning. ☺

## **Uyqu uchun eng yaxshi vaqt**

Maykl Breus o'zining «Doimo o'z vaqtida» kitobida yozadi: agar siz har doim ko'p uxlayversangiz, sizning organizmingizning kunlik ritmi buziladi, natijada sizda charchoq, past konsentratsiya va asabiylashish paydo bo'ladi.

Mening kuzatuvlarimga asoslangan holda aytishim mumkinki, kam uxlashdan so'ng ham xuddi shunday simptomlar kelib chiqadi. Ya'ni diqqat qarating: kam uxlasangiz – yomon, ko'p uxlasangiz – yaxshi emas. Bitta yechim bor – o'zingizning oltin me'yoringizni topish. Bu yerda esa biroz tajriba qilib ko'rish kerak. Menda masalan, bu yetti soat.

Uyquning sifati uyquga yotish vaqtiga ta'sir qiladi. Agar siz kuningizni doimo soat 22:00 da yotog'ingizda yotishga to'g'irlasangiz – bu ideal bo'ladi. Mana shu aynan doktor aytgan narsa bo'ladi. Organizmingiz xursandligidan yettinchi osmonda uchib yuradi va sizga energiya va uzoq ishlash bilan tashakkur aytadi.



Bundan tashqari o'qishga tavsiya etaman: Shon Stivenon «Sog'lom uyqu».

### ... sabzavotlar va qo'shimchalarni

Organizmimizdagi energiya maxsus organoidlar orqali ishlab chiqariladi – mitoxondriya. Biz siz bilan terminlar va ta'riflarni yodlashni bilamiz, kelinglar, shuning uchun buni ham yodlab olamiz:

Mitoxondriya – bu hujayraning quvvat stansiyasi/bizning hujayralarimiz batareykasi.

1. «Mitoxondriya» so'zini obraz(lar)ga kodlaymiz;
2. Uning ta'rifini obraz(lar)ga kodlaymiz – bu hujayraning quvvat stansiyasi;
3. Hosil bo'lgan obrazlarni bitta rasimga birlashtiramiz va ushbu termin hamda uning ta'rifini ovoz chiqarib bir necha marta takrorlaymiz.

Mitoxondriya – bu organizmimizdagi shunday bir zavodki, undan benzin ishlab chiqariladi, yana zararli chiqindilarni tashlab turadi va ularni ko'paymasligini oldini olishadi, masalan – erkin radikallar. Ular zarar-kunandanani o'zginasi.

Ular ozodlikka erishsalar, sog'lom hujayralarga yopishishni boshlashadi, yangi quvvatlarni ishlab chiqarishni to'sishadi va erkin radikallarni ko'payishiga imkon berishadi. Organizmimizda tartibsizlik bo'ladi.

Bu narsa shunga olib keladiki:

- biz tez charchaymiz;
- konsentratsiya kamayadi;
- yangi narsani o'rganish qiyinlashadi, chunki gippokamp hujayralari erkin radikallar tomonidan zararlanganligi sababli xotiramiz susayadi.

Yana shunday bir qiziqarli narsa kelib chiqadi – erkin radikallar organizmda sayr qilib yurishadi, odam esa stressda bo'ladi. Bu esa yana ko'proq erkin radikallarini qo'yib yuborilishiga sabab bo'ladi. Bular xuddi tulki kabi juda ayyorlar – organizmda ular ko'payishi uchun qo'lidan kelgan barcha narsani qilishadi.

Lekin! Bizning organizmimiz superg'aroyib va himoya uchun antioksidantlarni (AO) o'ylab topgan – ular erkin radikallarni neytrallashtirishga yordam beradigan narsa, ya'ni AO – organizmimizni va uning tartibni nazorat qiluvchi qo'riqchi.

Qandaydir AOlarni organizmimiz tomonidan ishlab chiqariladi, boshqalarini esa biz ozuqadan olamiz.

### Mening mahsulotlar va ziravorlar bo'yicha TOP ro'yxatim

*Biz nima yesak o'shamiz.*

Bu yerda ham juda oddiy: agar biz noto'g'ri oziqlansak, kerakli antioksidantlarni

ololmasligimiz mumkin, bu bilan biz miyamizning qarish jarayonini tezlashtiramiz. Bu esa o'z navbatida ma'lumotni qayta ishlash tezligini kamayishiga, xotiramizning pasayishiga va Altsgeymer kasalligiga chalinishimizga olib kelishi mumkin.

Vux. Mana shunday do'stlar!

Men buni yaxshigina tushunganimdan so'ng, men miyamizni nima bilan oziqlantirish foydali, nima bilan oziqlantirish tavsiya etilmasligi haqidagi ma'lumotlarni izlashga tushdim. Va mana bular men odatimga aylantirishni xohlaydigan narsalar haqidagi bir nechta ro'yxat:

### **1. Shakar iste'molini kamaytiring.**

Ajoyib bir tadqiqot o'tkazilgan: Parkinson kasali bilan og'rikan va ularning tengdoshlari bo'lgan sog'lom odamlarni solishtirishgan. Ular orasidagi farqlardan bittasi shundaki, kasallangan odamlar shirin narsalarni foydali narsalardan ko'proq iste'mol qilganligi bo'lgan. Tasodifmi? Bunday deb o'ylamayman, chunki Sherlok Xolms aytganidek, borliq kamdan-kam hollarda dangasa bo'ladi. ☺

Shuning uchun shokoladlarimizni qulflab berkitib qo'yamiz, mazali sok, tort va pechenyalarimizni qo'shnilarimizga berib yuboramiz va h.k.

Agar siz ham xuddi menga o'xshagan shirinlikxo'r bo'lsangiz, sizga quyidagi maslahatlar as qotadi:

- Shirinliklarni kilogramlab yeyishimizga sababchi bo'lgan eng ashaddiy dushmanimiz – bu choy.

Shunchaki «quruq choy»ning o'zini ichish deyarli mumkin emas. Agar siz serial ko'rishdan avval choy ichishga kirishgan bo'lsangiz, u holda konfetlar ichiga sho'ng'ib ketishingiz turgan gap. Shuning uchun menga yordam bergan birinchi qadam – bu krujkani piyolaga almashtirish bo'ldi. Choy kam bo'lsa, kamroq shirinlik yeymiz.

- Agar siz shokoladni nonushtaga, tushlikka hamda kechki ovqatga yegan bo'lsangiz, shunchaki kam yeyishga qaror qilish kerak – qisqa muddatli strategiya.

Bu yerda almashtirish yaxshi ish berishi mumkin. O'zingizning shirinliklaringizni tarkibida 70 % dan yuqori kakao bo'lgan achchiq shokoladga almashtiring.

Solishtirish uchun misol: agar bitta choy ichishda men sutli shokoladning hammasini yesam, achchiq shokolad bilan bu miqdor atigi bitta ulush (uchta kub)ga qisqardi. Hatto kechqurunlari shirinlikka qo'limning o'zi cho'zilib boradigan mahalda, achchiq shokoladning bitta kubi ketdi. Menga almashtirish foyda berdi. Sizlar ham sinab ko'ring.

Yana o'qish uchun ushbu kitobni tavsiya etaman: Тайнан, «Супермен по привычке».

## **2. Alkogol va kofe ichish miqdorini qisqartiring.**

Oldin men o'ylardimki, kofe – bu energetik. So'ngra men uni umuman ichmaslikka qaror qildim, ichki resurslarimning o'zi bilan eplay olaman, organizmimning o'zi uyg'onib tetik bo'lsin dedim. Keyin esa Rossiyadagi mashhur vrachlardan biri Aleksandr Myasnikovning kofe haqidagi faktlar videosiga duch kelib qoldim:

- Surunkali sirozning saratonga o'tishidan himoya qiladi;
- Infarktdan himoya qiladi;
- Issiqligida foydali.

Men kam narsani tushundim-u, ammo «saraton» so'zi juda qo'rqinchli eshitildi. Shuning uchun endi men har kunimni bir piyola xushbo'y kofe bilan boshlayman.

Yodingizda bo'lsin, kofeinning ta'siri iste'moldan keyin o'rtacha besh soatlardan so'ng yo'qoladi. Shuning uchun uni kechqurun ichmang, aks holda uxlay olmaysiz yoki uyqingiz yaxshi bo'lmaydi. Me'yorida iste'mol qiling.

Yuqoridagi doktor tomonidan tavsiya etilgan kunlik doza miqdori – uch-to'rt piyoladan oshmasligi kerak, ya'ni taxminan kuniga 300-400 ml. Ammo bundan ham kamroq bo'lgani afzal. Men buni faqat ertalab, atigi bir piyola ichishga qaror qildim.

Siz juda foydali deb bilgan narsa miyangiz uchun zararli bo'lishi mumkin. Alkogolning miyaga zararli ta'siri bor. Ko'pchilik siqilganda yoki stressga tushganda o'zini bosish uchun oz miqdorda alkogol iste'mol qilishadi, ammo alkogolning ozi ham, ko'pi ham zarar, buni zamonaviy tibbiyot tadqiqotlari ham tasdiqlab turibdi. Alkogolni hayotingizdan chiqarib yuborishni tavsiya etaman, stressga qarshi esa meditatsiya bor. 😊

## **3. Foydali yog'larni qo'shing va zararlilarini qisqartiring.**

Iste'mol qilinadigan yog'lar – bu organizmimiz uchun tashqi kuch manbai va hujayralar uchun qurilish mollari. To'rt xil yog' turi bor, ularning barchasi har xil ta'sir ko'rsatadi:

### **1. Mono to'yinmagan yog'lar.**

Bular organizm uchun foydali, faqatgina ularni to'g'ri va me'yorda iste'mol qilish kerak. O'simlik moylarida (agar moyga issiqlik bilan ta'sir o'tkazmasak, bu foydali), yong'oqda (funduk, bodom), kunjut va avakado tarkibida mavjud.

### **2. To'yingan yog'lar.**

Bu yerda ham hammasi birdek emas: ma'lum miqdorda iste'mol qilish – organizm uchun yaxshi, ko'prog'i esa – zarar. Bunday sog'lar go'sht mahsulotlari hamda sut mahsulotlarida mavjud.

Agar siz go'shtni yaxshi ko'rsangiz, u holda tovuq go'shtini tanlaganingiz ma'qul, masalan, tovuq ko'kragi. U o'zida to'yingan yog'larni kamroq miqdorda saqlaydi.

### **3. Kam to'yingan yog'lar.**

Omega-3 kabi yog'li kislotalar miya uchun juda foydali. Zig'ir yog'i (yoki urug'lar), grek yong'og'i, baliq yog'ida (seld balig'i, tunes, zaytun yog'idagi sardine), to'q-yashil bargli sabzavotlarda mavjud.

Organizmning o'zi bu yog' kislotalarini ishlab chiqarmaydi, shuning uchun ularni oziq-ovqatlardan olish kerak.

4. Transyog'li kislotalar yoki transyog'lar (ularni «trans» yoki «transyog'lar» obrazi orqali eslab qolish mumkin.

Bu bizning ro'yxatimizdagi ikkinchi kam to'yingan yog'lar va ularning ichidagi eng yomoni.

Ular go'sht va sut mahsulotlarida uncha katta bo'lmagan miqdorda bo'lishi mumkin, lekin, asosan ular baland haroratli qayta ishlashdan so'ng paydo bo'ladi. Shuning uchun olimlar mahsulotlarni qovurmaslikni, aksincha qaynatishni tavsiya qilishadi.

Ko'p «translar» qayta ishlangan yog'larda (faqat qayta ishlanmagan yog'ni ishlatib), mayonezda, margarinda va margarindan tayyorlangan quruq pechenyelarda bo'ladi. Ushbu mahsulotlarni hoziroq chiqindiga tashlab yuboring.

Miyaning yog'ga bo'lgan ehtiyoji juda yuqori, chunki uning taxminan 60 % i yog'dan tashkil topgan. Biz iste'mol qilgan barcha yog'lar to'g'ridan-to'g'ri hujayralarimizga kelib tushadi, foydali yog'lar quvvat ishlab chiqarishga yordam beradi, boshqalari esa – yo'q. Bundan tashqari: bu kabi yog'larni qabul qilish paytida reaksiya tezligi va ma'lumotni qayta ishlash pasayadi, miya esa tezroq qariydi.

Yeguliklar bizning aqliy salohiyatiga ta'siri haqida gaplashish biroz noodatiyroq, shunday emasmi? Lekin fakt faktligicha qoladi. Hozirgi olimlar esa oshqozonni «ikkinchi miya» deb atashadi.

Ha aytgancha, olimlar shuni aniqlashdiki, aynan «translar» yiliga 20 000 ta yurak xuruji va Altsgeymer kasalligining sababchisi ekan.

Xulosa: doimiy ravishda qovurilgan narsalarni (chipslar, kartoshka fri va h.k.) rad eting, mahsulotlarni pishirish yoki qaynatishga o'ting va likopchangizda go'shtga qaraganda sabzavotlar ko'proq bo'lishini nazorat qiling.

Agar hozir sizning hayolingizga bunday fikrlar kelgan bo'lsa: pff, men chips, fri va gamburgerlarni nonushtaga, tushlikka va kechki ovqatga yeyman, lekin men bilan hech nima bo'lmadi-ku, xotiram ham joyida. Shundaylikka shunday-ku, lekin bu faqat hozirchalik. «Translar» yig'ilib boorish xususiyatiga ega. Yig'iladi-yig'iladi-yig'iladi, keyin bir – va «tyu-tyu-tyu». «Translar» mana shunday do'stingiz, men jiddiy aytyapman.

#### **4. Qo'shimchalardan foydalaning.**

Koenzim Q10

Bu narsani biz ovqatdan olamiz, yana u organizmimizdan ishlab chiqariladi va juda kuchli antioksidant hisoblanadi.

Koenzim quvvat ishlab chiqarishda qatnashadi va erkin radikallar bilan kurashishda yordam beradi. Bu orqali u organizmimizga tetik va sog'lom bo'lishida yordam beradi, ayniqsa miyamizga, chunki aynan u yerda bu narsaning yuqori konsentratsiyasi kuzatiladi.

Lekin yosh ortgani sari organizm orqali koenzimni ishlab chiqarish ham qisqaradi, Q10 ning darajasi pasayishi, olimlar aniqlaganidek, miya faoliyati pasayishining asosiy sababidir.

Ovqat orqali ham bu narsani yetarli darajada yig'a olmasligimiz sababli, Q10ni qo'shimcha sifatida qabul qilish kerak.

Dorixonalarda sotiladi, bu narsa dori mahsulotlari bo'lmaganligi uchun, uni sotib olish bilan muammolar bo'lmaydi.

Bu qo'shimchani sinab ko'rgan vaqtimda, boshimni doim yengildek his qildim, turli vazifalarga bo'lgan reaksiya tezligim – yaxshi, yana o'zimni sezilarli darajada kuch-quvvatga to'ladek his qildim. Umuman olganda, endi koenzim – mening sevimli giyohim.

Uni kurs bo'yicha ichish mumkin yoki doimiy ravishda ichish mumkin. Shaxsan men strategiyaga amal qilaman – oyma-oy. Chunki organizm bunga o'rganib qolmasligi kerak va uni o'zi bermalol ishlab chiqarishi uchun.

**Muhim!** Istalgan qo'shimchalarni qabul qilishdan avval shifokor bilan maslahatlashing. Siz hozir qo'shimchalar bilan chiqishmaydigan dorilarni ham ichishingiz mumkin. Bu esa organizmga foyda keltirmaydi, qo'shimchalarni iste'mol qilish esa behuda ketadi. Sizga bu narsa kerakmi? ☺

B vitaminlari guruhi: B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, foliy kislotasi B<sub>12</sub>

Ushbu oziqlarda mavjud: go'sht, tuxum, mevalar, sabzavotlar, makaron mahsulotlari va boshqa yana ko'pgina mahsulotlarda bor.

B vitaminlari guruhi gomotsistein darajasini nazorat qiladi. Gomotsistein – bu ovqat orqali olinmaydigan, faqat organizmdan ishlab chiqariladigan aminokislota.

Bu aminokislotaning darajasi ko'paysa yallig'lanishlar hosil bo'ladi, miyaning qon bosimini normal holatda ushlab turuvchi tomirlar shikastlanadi, miya faoliyati susayadi, miya hujayralari nobud bo'ladi, oxir-oqibat bularning barchasi Altsgeymer kasalligiga va qarilik demansiga olib keladi.

Gomotsisteinning darajasi oshishiga olib keluvchi sabablar:

1. Yosh o'sgani sari daraja ham o'z-o'zidan ortadi. Bu yangilik sizga qanday?
2. Organizmdagi foliy kislotasi, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> vitaminlarining yetishmasligi.
3. Bir kunda kofeni juda ko'p miqdorda iste'mol qilish, ya'ni yuqorida aytgan normamizdan ko'prog'ini ichish.
4. Nofaol hayot tarsi.

5. Katta miqdorda alkogol iste'mol qilish.

Bu yovuz aminokislolaning g'azabini bosish uchun B vitamin guruhini qo'shimchalarda orqali qabul qilish kerak, chunki ovqat orqali biz kerakli miqdordagi kunlik dozani ololmasligimiz mumkin.

Muammo shundaki, bu juda vitamin guruhi o'ta «sezgir». Ular yuqori haroratda nobud bo'ladi, masalan qovurganda.

Vitamin B<sub>1</sub> alkogol orqali parchalanadi, vegetarianlar ko'pincha B<sub>12</sub> vitamini yetishmovchiligini boshdan kechirishadi, chunki go'sht aynan mana shu guruh vitaminlarining eng yaxshi manbai (lekin loviyasimonlar vegetarianlar uchun eng muqobili bo'lishi mumkin).

Tavsiyalar: bu vitaminlarni o'zingizning ovqatlanish ratsioningizga qo'shimchalar sifatida kiriting, yaxshisi shundayini tanlangki, bitta kapsula yoki tabletka o'z ichiga hamma guruhni bitta olsin (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, foliy kislotasi B<sub>12</sub>). Qabul qilish qulayroq.

Yodingizda tuting, ortiqcha vitaminlar (istalgan narsaning ortiqchaligi kabi) organizm uchun zararli.

Ginkgo biloba, vitamin C va vitamin E

Ginkgo biloba ekstrakti, bugungi kunda xotira va diqqatni oshirishni ta'minlaydigan deyarli eng mashhur giyoh.

Ginkgo daraxtining o'zi xitoy xalq tabobatida bir-ikki yuz yillardan ortiq ishlatilgan. U qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa bizning xotiramizga va diqqatimizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yana bu vitamin tabiiy antioksidantga boy, ular erkin radikallarga qarshilik ko'rsatadi, shu bilan birgalikda miyaning qarishini sekinlashtiradi.

Men bu qo'shimchani Dominik O'Brayenning «Qanday qilib superxotirani rivojlantirish mumkin» kitobini o'qishim bilanoq qabul qilishni boshladim. Kitobda u shunday keltiradi: ginkgo bilobaning eng sifatlisini o'zingizning yaqiningizdagi dorixonalardan toping va uni qabul qilishni boshlang.

Men esa shunday qildim. Xuddi shuni sizga ham tavsiya etaman.

Vitamin C

Bu eng mashhur vitaminlardan biri, qo'shilasizmi? U haqida har bir odam hatto yoshligidan biladi. Biz uni organizmimiz kasalliklarga chidamli bo'lishi uchun qabul qilamiz, ya'ni immunitetni yaxshilash uchun.

Bu vitaminning yaxshi miqdori neyronlar atrofidagi suyuqlikda mavjud, bu esa o'z navbatida erkin radikallarning ta'siridan himoyadir. Bundan tashqari, vitamin C

boshqa bir vitaminning ta'sir kuchini oshiradi – E. Bu ham erkin radikallardan himoyalashda muhim rol o'ynaydi.

### **Umumiy tavsiyalar:**

1. Birdaniga ovqatlanishdagi odatini rad etmang, chunki bu organizmning stressga tushishiga olib keladi va yana ko'p erkin radikallarni chiqib ketishiga sabab bo'ladi. Siz bu orqali o'zingizning tanangizni zararlaysiz. Hammasini sekin-asta bajaring. Masalan, shakar iste'molini birdaniga qisqartirmasdan ma'lum bir miqdorda kamaytiramiz, keyin bu miqdorga o'rganganingizdan so'ng yana biroz va h.k.

2. Agar bilmasdan rejalashtirmagan narsangizni yeb qo'ysangiz – o'zingizni koyimang, bu shunchaki organizmingiz uchun bir sinov bo'lsin. Keyin yana sekin-astalik bilan to'g'ri ovqatlanish odatini o'zingizga singdiring.

3. Vitamin yoki g'iyohlarni iste'mol qilishdan avval, albatta shifokordan maslahat oling. Siz bir-biri bilan uncha chiqishmaydigan preparatlarni qabul qilib qo'yishingiz mumkin.

4. Barcha meva va sabzavotlarni yaxshilab yuving, agar mahsulotlarni yo'l yuzidagi bozor yoki do'kondan olsangiz, po'stlog'ini archganingiz ham ma'qul.

### **... maroqli xordiqni**

Ko'pchilik odamlar qilishi kerak bo'lgan ishlarni rejalashtirishga ko'nikib qolganlar, ammo bu rejalar ichida xordiqni unutishadi. Lekin biz boshqa yo'l bilan boramiz va o'zimizning dam olishimizni rejalashtiramiz. Bu hech bo'lmaganda bir haftada bir kun bo'lishi kerak.

Nima uchun bu muhim?

Dam olish stress darajasini pasaytiradi. Bunday kunlarda:

- Siz ish jarayoni bilan mashg'ul bo'lmaysiz va muammolar haqida o'ylamaysiz;
- Boshqa bir narsa bilan mashg'ul bo'lib siz yangi neyron aloqalarini hosil qilasiz;
- Aynan dam olish vaqtida eng qoyilmaqom g'oyalar keladi – agarda siz doimo ishlar bilan band bo'lsangiz, ijodkor bo'lish qiyin bo'ladi.

Bir mashhur iborada aytilganidek: agar kamonni tarrang qilib tortib tursangiz, u albatta sinadi, shunday emasmi? Bu yerda ham xuddi shunday: agar bo'shashtirishni o'zingiz rejalashtirmasangiz, sizni tabiat bo'shashtirishni boshlaydi – masalan, kasalliklar sababli.

Yana har kunlik xordiq uchun nafas mashqlarini bajarishga harakat qiling.

## Yakuniy test

Biz oson bo'lmagan yo'lni bosib o'tdik, endi sizning eslab qolish qobiliyatingiz qanchalik o'zgarganini sinashning ayni vaqti keldi. Ikkita testdan o'ting, ular xuddi boshida olgan testimiz kabi bo'ladi:

### Test 1. So'zlar

1. 20 ta lokatsiyangizni takrorlang (ikkala tomondan ham).
2. 20 ta so'zdan iborat ketma-ketlikni yodlang: Javon, stul, yostiq, parda, qiyma, dazmol, soat, aka, xokandoz, fortepiano, lampochka, tova, qandil, konditsioner, latifa, shift, isitgich, tortma, likopcha, zebra.

### Chalg'ituvchi daqiqa

Amallarni bajaring:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Hayolda lokatsiyalaringizdan bir marta yurib chiqing va yodlagan so'zlaringizning hammasini eslashga harakat qiling.

Natijangizni yozing.

### Test 2. Raqamlar

1. 15 ta lokatsiyalaringizni takrorlab chiqing (hozir ishlatganlaringizni emas, yangilarini).
2. 30 ta raqamdan iborat ketma-ketlikni yodlang. Agar siz raqamlar uchun obrazlar sistemasini tuzib chiqqan bo'lsangiz, ushbu testni qiyinchiliksiz bajara olasiz (hech bo'lmaganda aynan mana shu raqamlar uchun obrazlar bo'lishi kerak). Agar yo'q bo'lsa, unda avval yodlaymiz, undan keyin bu testni bajaramiz. Yoki bo'lmasa



«Raqam-shakl» sistemasini ishlating.

**Tavsiyalar:** bittada hamma raqamning ketma-ketligini yodlab qolish mumkin, yoki birinchi qatorni yodlab – hayolda takrorlab chiqiladi, keyin ikkinchi qatorni yodlab – hayolda takrorlab chiqiladi, keyin esa so‘nggi qator yodlanadi. O‘zingizga qulay yo‘nalishni tanlang, taymerni 2 daqiqaga qo‘ying – va kettik:

1 8 9 4 5 6 1 7 6 3  
2 4 7 5 2 1 9 5 8 2  
0 4 6 4 8 7 5 1 7 3

**Chalg‘ituvchi daqiqa**  
Amallarni bajaring:

$10+44=$	$111-19=$	$11\times 10=$	$3\times 3=$
$15-7=$	$5+7=$	$5+0=$	$5\times 5=$
$9+5-2=$	$9-6+9=$	$4-3+9=$	$100-29=$
$9+6+9=$	$10-7=$	$8+5+3=$	$4+6=$
$9-9+4=$	$7+7=$	$2+1\times 3=$	$2+7=$
$12\times 3=$	$9+11-4=$	$48-13=$	$7-5+1=$
$1+9-2=$	$3\times 9=$	$10+8+6=$	$3+4+6=$
$5\times 4=$	$14+17=$	$5+10=$	$11+1-0=$

Hayolda lokatsiyalaringizdan yurib chiqing va hozir yodlagan barcha raqamlarni eslashga harakat qiling:

Natijangizni yozing.

Ana endi natijalaringizni solishtiring:

<b>Boshlang‘ich test natijalari</b>	<b>Yakuniy test natijalari</b>
So‘zlar _____	So‘zlar _____
Raqamlar _____	Raqamlar _____

## Xulosa

Xo'sh, azizlar!

Biz sizlar bilan ajoyib ekin ekdik. Yaqin orada u o'z hosilini bo'sh vaqt, o'qishdan qoniqish va o'zingizga ishonch ko'rinishida beradi.

Hozir eng asosiysi – harakatdan to'xtamaslik. Bu kitobdagi texnikalarni shug'ullantiringlar, undan keyin omad siz bilan birga bo'ladi! Yoki bo'lmasa boks bilan shug'ullaning. ☺

- Doktor, mening xotiram juda yomon. Nima qilay? Hamma ustimdan kulyapti!
- Boks – eng yaxshi davo. Boks bilan shug'ullaning!
- O'shanda mening xotiram yaxshilanadimi?
- Yo'q, ustingizdan kamroq kulishadi.

Latifa

## Tashakkurnoma

O'zingizning xotirangizni rivojlantirishga qaror qilganingiz uchun SIZga katta rahmat. Bu qandaydir buyuk narsaning boshlanishi!

Eng katta rahmatni men o'z oilamga aytmoqchiman, sizlarning har kunlik yordamingiz va ishonchingizsiz bularning birortasi ham bo'lmas edi.

## Ilovalar

Na ko'zi yulduzga qilguday qiyos,  
Na og'zi marjonga o'xshab ketadi.  
Yelkalari oppoq marmarday emas,  
Sochlari arqonday chuvab yotadi.

**Obrazlar:** Ko'zi bor yulduz, og'zi bor marjon, yelkasi ochiq oppoq qiz, arqonga o'ralashib qolgan sochlar.

Yonog'in shu'lasini Damashqning atir  
Gullariga nisbat berguday emas.  
Badani shu oddiy badanlardandir,  
Binafshaning nozik bargiday emas.

**Obrazlar:** Yonoqlari qizargan damas mashinasi, atirgullar, inson badani, binafsha guli va bargi.

Mukammal bir chiziq topa olmaysan,  
Ayricha ziyo yo'q vujudida ham.  
Farishtalar qanday yurar, bilmayman,  
Dilbarim bosar lek yer uzra qadam.

**Obrazlar:** oq qog'ozga chizilgan to'g'ri chiziqlar, ziyoli ruhni aricha chaqib olayotgani, qanotli farishtalar, oyoq qo'yilgan globus.

Biroq barcha siyqa qiyoslardan u,  
Insofan aytganda, ustun kelar-ku.

**Obrazlar:** Baroqvoy (mushuk) ustunni sayqallayapti.

**Mitoxondriya** – hujayraning quvvat stansiyasi.

**Obrazlar:** Mato + «Honda» rusumli avtomobil.

## Foydalanilgan adabiyotlar (rus tilida)

- Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Байстер М., Лоберг К. Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015.
- Браун П., Рёдигер Г., Макдениэл М. Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки. – М.: Альпина Паблишер, 2015.
- Букин Д. Развитие памяти по методикам спецслужб. – М.: Альпина Паблишер, 2014.
- Бьюзен Т., Бьюзен Б. Супермышление. Измените свою жизнь с помощью интеллект-карт. – Минск: Попурри, 2003.
- Гелб М. Дж. Научитесь мыслить и рисовать как Леонардо да Винчи. – Минск: Попурри, 2003.
- Думчев А. Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Иставей Р. Как запомнить (почти) все и всегда. Хитрости и лайфаки для прокачки вашей памяти. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. – М.: Ориенталия, 2015.
- Кауфман Дж. Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно. – М.: КоЛибри, 2019.
- Козаренко В. А. Учебник мнемотехники. – М., 2007
- Лорейн Г., Лукас Дж. Развитие памяти. Классическое руководство по улучшению памяти. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. – М.: Эйдос, 1994.
- Матвеев С. Феноменальная память. Методы запоминания информации. – М.: Альпина Паблишер, 2015.
- Медина Дж. Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- О'Брайен Д. Как развить суперпамять. – Белгород: Клуб семейного досуга, 2014.
- Перлмуттер Д., Кодман К. Здоровый мозг. Программа для улучшения памяти и мышления. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- Сайп Р. Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Тигелаар М. Как читать, запоминать и никогда не забывать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Фоер Дж. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. – М.: Альпина Паблицер, 2013.

Цицерон. Об ораторе. Книга 2. – М.: Наука, 1972.

### **Oxirgi lavha**

Hozirda «Marvel» kompaniyasi o‘zining filmlarida kino tugagandan so‘ng, qisqa lavha juda ko‘p joylamoqda. Qoidaga muvofiq, unda syujetni davomi haqidagi yangi qahramon bilan tanishtirishadi, yoki qandaydir kulgili hodisani qo‘yishadi.

Men ham ulardan na‘muna olishga qaror qildim, shu sababli ushbu kitobning qo‘shimcha materiallari qatorida siz o‘zingizning sovg‘alaringizni topasiz. Ularni olish uchun telegramdagi [https://t.me/super\\_xotira\\_kitob\\_bot](https://t.me/super_xotira_kitob_bot) ga yozing, men esa sizga ularni jo‘nataman.

Ko‘rishguncha, do‘stlar!

# Mundarija

Boshlang'ich o'lchovlar .....	3
-------------------------------	---

## Birinchi bo'lim

Ideal xotiraning uch asosi va asosiy sir .....	6
Ideal obraz kvadrati .....	7
Da Vinchi mashqi .....	8
Birinchi asos – Tasavvur .....	9
2 + 2 = zanjir .....	14
Sen endi Vasya emassan, sen Sherloksan .....	16
Zanjirni qayerda qo'llash mumkin .....	18
Ikkinchi asos – assotsiatsiya .....	18
Uchinchi asos – joylashtirish .....	20

## Ikkinchi bo'lim

Assotsiatsiya metodi. Qanday qilib soatiga 50 tadan so'z yodlash mumkin? .....	23
Miyamiz qanday qilib so'zlarni eslab qoladi .....	25
Xorijiy so'zni eslab qolishning 3 ta oddiy qadami .....	33

## Uchinchi bo'lim

Xotira saroyi: faqatgina bittasi tirik qoldi .....	35
«Bino» metodi .....	36
«Sayohat» metodi .....	37
«Detal» metodi .....	39
Xotira saroyim uchun men lokatsiyani qanday tanlayman .....	41

## To'rtinchi bo'lim

Raqamlar, sonlar, bananlar va odamlar. Drudllar .....	43
Raqam – shakl .....	44
Harfli-raqam kodi .....	46
HRKni yodlaymiz .....	47
Sonlar uchun sistema .....	48
00-99 gacha bo'lgan sonlar uchun obrazlarni qanday tuzish kerak? .....	50
Asosiy sistemani qo'llash .....	51
1825-yil 14-dekabr .....	53
15 daqiqada 15 ta qiz, 15 ta fakt, 15 ta telefon raqam .....	54

Odamlar haqidagi ma'lumotlarni yodlash.....	55
O'zbekiston telefon raqamlari .....	57

### **Beshinchi bo'lim**

Matnli ma'lumot .....	58
Matnlar .....	58
She'rlar .....	60
Ommaviy nutqlar .....	62

### **Oltinchi bo'lim**

Salom, Andrey! Yuz va ismlarni yodlash strategiyasi .....	63
Nima uchun biz odamlarning ismlarini eslab qolmaymiz? .....	64
«Detal» texnikasi .....	65

### **Yettinchi bo'lim**

Oraliqli takrorlash usuli (OTU) .....	68
Sifatli OTU.....	69
Leytner qutilari.....	70

### **Sakkizinchi bo'lim**

Miya xohlaydi.....	72
... jismoniy yuklamalarni.....	72
... suvni .....	74
... aqliy mashg'ulotlarni.....	75
... sog'lom uyquni .....	77
«JShX» sistemasi .....	78
Uyqu uchun eng yaxshi vaqt.....	79
... sabzavotlar va qo'shimchalarni .....	80
Mening mahsulotlar va ziravorlar bo'yicha TOP ro'yxatim .....	80
Umumiy tavsiyalar .....	86
... maroqli xordiq.....	86
Yakuniy test.....	87
Xulosa.....	89
Tashakkurnoma .....	89
Ilovalar .....	90
Foydalanilgan adabiyotlar .....	91
Oxirgi lavha .....	92

