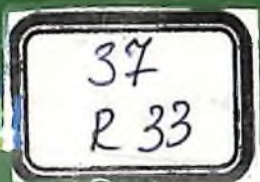


SHOHRUH-MIRZO RAHMONOV

# MUKAMMAL XOTIRA



2



Mashqlar mukammallikka yetaklar

MUKAMMAL XOTIRA 2

SHOHRUH-MIRZO RAHMONOV

SHOHRUH-MIRZO RAHMONOV

# MUKAMMAL XOTIRA

## 2

MASHQLAR MUKAMMALLIKKA YETAKLAR

---

- *Har bir inson mnemonistdir*
- *Xotira mashqlari*
- *Xotirani charxlash usullari*
- *200 dan ortiq mashqlar*
- *Tafakkur o'yinlari*
- *Aqliy qobiliyatlaringizni ishga soling*
- *Ishlating, aks holda «zanglab» qoladi*

Toshkent  
«Akademnashr»  
2022

UO'K: 159.953.4  
KBK: 88.3

**R 33**      **Rahmonov, Shohruh-Mirzo.**  
Mukammal xotira – 2 [Matn] / Sh. Rahmonov. – Toshkent:  
Akademnashr, 2022. - 352 b.

ISBN 978-9943-7576-5-3

UO'K: 159.953.4  
KBK: 88.3

*Bu kitob muallif yozgan «Mukammal xotira» nomli birinchi kitobning davomi bo'lib, xotirangizni rivojlantirishga amaliy ko'mak beradi. Birinchi kitobda ko'proq nazariy bilimlar qamrab olingan bo'lsa, mazkur nashrda asosan amaliy mashqlar – xotirani kuchaytirishning aniq usullari berilgan. Tabiiyki, kuchli xotiraga ega bo'lishni istamaydigan kishi topilmasa kerak. Bunga erishishda sizga kitobdagi qiziqarli usullar va tavsiyalar yordam berishiga ishonamiz.*

*«Mukammal xotira – 2» keng o'quvchilar ommasi uchun mo'ljallangan.*

ISBN 978-9943-7576-5-3

© Shohruh-Mirzo Rahmonov  
«Mukammal xotira – 2»  
© «Akademnashr», 2022

# MUNDARIJA

Kirish .....	5
Qanday qilib kitobni tez va unumli o'qish mumkin? .....	9

## I QISM. ASOSIY QOIDALARNI TAKRORLASH

1-bob. Xotiraning asosiy qoidalari.....	11
2-bob. Tasavvurni oshirish .....	28
3-bob. Konsentratsiya mashqlari .....	37
4-bob. Assotsiatsiya mashqlari.....	48
5-bob. Oraliqli takrorlash .....	58
6-bob. Turli xil sodda yodlash usullari .....	76
7-bob. Loki sistemasi .....	84
8-bob. Major sistemasi V. 1.0 .....	98
9-bob. Flesh-karta tizimi .....	109
10-bob. Makonlarda mashq qilish.....	115
11-bob. Major sistemasi 2.0 – Dominik sistemasi .....	122
12-bob. Major sistemasi 3.0 – POA – ShOH sistemasi .....	129

## II QISM. KO'PROQ AMALIYOT

1-bob. Telefon raqamlarni eslashni o'rganish .....	146
2-bob. Mashina raqamlari .....	158
3-bob. Tarixiy sana (yil)larni eslab qolish .....	161
4-bob. Sanalarni eslab qolish .....	173
5-bob. Poytaxtlar nomini yod olish.....	179
6-bob. Chet tilidagi so'zlarni yodlash.....	188
7-bob. Ismlarni eslab qolish.....	197
8-bob. Nutq yodlash .....	208
9-bob. Matnlar bilan ishlash .....	214
10-bob. O'qigan kitoblarni eslab qolish.....	228



11-bob. She'r yodlash .....	231
12-bob. Faktlarni eslab qolish .....	235
13-bob. Formulalarni eslab qolish .....	240
14-bob. Terminlarni yodlash .....	245
15-bob. Qonun va qonun moddalarini yodda tutish .....	250
16-bob. Mendeleev jadvalini yodlash .....	256
17-bob. Mashhur mnemonikalar .....	262
18-bob. Leksiyalarni yodda saqlab qoling .....	270
19-bob. Rasmlar va ranglar .....	274
20-bob. Qanday qilib xotira chempionatida qatnashish mumkin? .....	284
21-bob. Metronom shug'ullanish .....	293
22-bob. Ko'rganlaringizni eslashga harakat qiling .....	297

### III QISM. BOSHQA O'RGANISH USULLARI

1-bob. Boshqa o'rganish usullari .....	305
2-bob. Aql xaritasi .....	318
3-bob. Neyronlarning o'limi va neyrogenesis .....	329
4-bob. Musiqa terapiyasi .....	333
5-bob. Xotiralarni o'chirish .....	335
6-bob. Sport bilan shug'ullanish .....	339
7-bob. Stress – xotira dushmani .....	343
Xotima .....	346
Foydalanilgan adabiyotlar .....	348

## KIRISH

Har qanday fanga doir bilimlarni o'rganishda mashqlar, amaliy ko'nikmalar zarur, shundagina nazariy bilimlarni mustahkamlash, fanni yaxshi o'zlashtirish mumkin.

Aziz muxlislar, ushbu kitob «Mukammal xotira» nomli birinchi kitobimizning davomi sifatida xotirangizni rivojlantirishga amaliy ko'mak beruvchi yangi manbadir. Birinchi kitobimiz kutilgan nashr ekanligini juda ko'p muxlislardan kelib tushgan savol va takliflar yaqqol ko'rsatdi. Ularning aksariyatida mavzuga doir ko'proq mashqlar zarurligi qayd etilgan, muxlislar xotirani rivojlantirishda ketma-ketlik yo'llariga oid ma'lumotlar haqida so'rashgan, shuningdek, o'quv kurslari tashkil qilish taklifini ham bildirishgan.

«Mukammal xotira» nomli birinchi kitobda xotira mavzusida asosan nazariy yo'nalishdagi barcha mavzularni qamrab olishga harakat qilingan edi. Albatta, xotirani rivojlantirish uchun faqat nazariyaning o'ziga yetarli emas, bunda muntazam ravishda mashqlar bajarib borish ayni muddaodir. Shuni nazarda tutganligimizni qo'lingizdagi yangi kitobning nomi ostiga «Mashqlar mukammallikka yetaklar» tagsarlavhasi qo'yilganidan anglagandirsiz. Bu jumla ingliz tilidagi mashhur «Practice makes perfect» iborasining tarjimasidir.

Kitob 10 yildan buyon xotira mavzusi yuzasidan olib borgan izlanishlarim, doimiy mashqlar, tajribalarim mevasi. Bu boradagi bilimlarni chuqurroq o'rganish davomida ushbu yo'nalishdagi bir qancha kitoblar bilan tanishib chiqdim, shuning barobarida, bir nechta o'quv markazlarida kurslar tashkil etib mashg'ulotlar olib

bordik. Bularning barchasi to'plagan tajriba, malaka va ko'nikmalarim tizimli ravishda shakllanishiga yordam berdi.

Har bir inson kuchli xotiraga ega bo'lishni istaydi. Aslida, xotira mavzusi barcha uchun qiziqarli desak yanglishmaymiz. Shu bois xotirasini mustahkamlash maqsadida shu mavzudagi manbalarni o'qib-o'rganishga harakat qiladiganlar ham oz emas. Kezi kelganda aytish lozimki, mazkur yo'nalishda o'zbek tilidagi adabiyotlar juda kam, sanoqligina. Turli tillardagi manbalar, bir necha yillik tajriba va kuzatishlar, bilim hamda ko'nikmalarni kitob holida jamlab, mukammal manbalardan biri sifatida o'zbek auditoriyasi uchun yetkazib berishni maqsad qildik. Haqiqatan, o'zbek tilida aynan bunday muhim manbalar taqchil ekanligi ushbu yangi kitobning dunyoga kelishiga turtki bo'ldi.

Mutaxassislar ta'kidlashganidek, xohlagan narsani o'rganmoqchi bo'lsangiz, shuni nazarda tutingki, o'rganish kategoriyasi ikki xil bo'ladi:

➤ Jamiki mavjud fanlar va o'rganilishi lozim bo'lgan har qanday faktlar, bilimlar to'plami.

➤ O'rganishni qulaylashtirish va osonlashtirish usullaridan foydalanish malakalari, o'rganishni o'rganish.

Achinarlisi shuki, bizda ko'pincha ikkinchisi tashlab ketiladi va o'rgatilmaydi. Ayniqsa, o'rganish qobiliyatingiz kelajagingizning muvaffaqiyat garovi bo'lsa, bu kamchilik pand berishi mumkin. Yoki bir hayotiy misol keltirsak: maktabda o'quvchilarga axborotni yodlash va o'rganish vazifasi beriladi, ammo uni qanday yodlash yoki o'rganish haqida hech narsa aytilmaydi. Odatda, o'rganish – bu qiyin, lekin ba'zilarining fikriga ko'ra, agar o'rganish qiyin bo'lsa, siz go'yo og'irroq shtangani ko'tarishni mashq qilib o'zingizni o'sha

massani bemalol ko'tarishga tayyorlanayotganday his qiling.

Oldingi kitob bilan tanish bo'lmagan o'quvchilar, umuman, barcha kitobxonlar uchun tushunarli bo'lishini nazarda tutib, «Mukammal xotira» nomli birinchi kitobimizdagi ba'zi o'rinlarni eslatma tariqasida qo'lingizdagi manbaga ham kiritdik. Bunda, albatta, nazariya yordamchi sifatida ko'rinadi, amaliy mashg'ulotlar esa yetakchi bo'lib qolaveradi.

Kitob sizga nima beradi? Avvalo, yodlash va yodda saqlashning alohida usullarini batafsil o'rganasiz, unda oldingi kitobda yozilmagan ichki detallar ochiladi. Bir vaqtning o'zida 100 elementgacha bo'lgan ma'lumotlarni bosqichma-bosqich yodlash, diqqatni kuchaytirish, xotiraning boshlang'ich prinsiplarini o'rganasiz va 200 dan ortiq amaliy mashqlar bajarish orqali haqiqiy mnemonist, xotirani to'g'ri va unumli ishlatuvchi inson bo'la olasiz.

Xotirani charxlab turish kerak. Bilingki, har bir inson mnemonist va mnemonika bilan shug'ullana oladi. Faqat xohish bo'lsa bas. Albatta, «mnemonikani o'rgandi» degani uni har doim, har kuni ishlatish kerak degani emas. Aksincha, u bir quroldek gap, faqat kerak bo'lgandagina undan foydalanishni bilishingiz kerak. Atigi 10 % mnemonikani ishlatish orqali hayotingizdagi qaysidir jarayonni osonlashtirishingiz va bundan mamnun bo'lishingiz mumkin.

Kitobdan maktab o'qituvchilari va o'quvchilari ham xotirani mustahkamlash borasida foydalanishi mumkin. Undan tashqari, mnemonika sohasida biroz tajriba orttirgach, o'quv kurslarini ochmoqchi bo'lganlar va maktablarda kichik to'garak yurituvchilar ham mazkur kitobni muhim qo'llanma sifatida ishlatib, juda yaxshi

natijalarga erishadilar deb ishonamiz. Bunda kamina tomonidan Singapur Menejmentni Rivojlantirish Institutida tashkil etilgan «Brainclub»da olib borilayotgan to'garaklardagi jonli mashg'ulotlar kitobda o'z in'ikosini topganligi yordam beradi. Bu kitobni to'liq o'zlashtirgan va 5 daqiqada 100 dan ortiq raqamni eslab qoladigan kishini haqiqiy mnemonist deb atashimiz mumkin. Agar shuni amalga oshira olsangiz, demak, biz maqsadimizga erishgan bo'lamiz.

O'ylaymizki, kitob sizga foydali bo'ladi va xotirangizni rivojlantirishning aniq yo'nalishini bilib olasiz. Eng muhimi, doimo o'zingizga ma'qul bo'lgan va miyangiz uchun unumli usuldan foydalaning. Miyangizdan foydalaning, aks holda u «zanglab» qolishi mumkin. Xususan, xotirangizni rivojlantirishda miyaning imkoniyatidan unumli foydalaning, mashqlar orqali xotirangizni mukammallik sari yetaklang.

## **Qanday qilib kitobni tez va unumli o'qish mumkin?**

E'tibor bergan bo'lsangiz, matnlar 3 – 4 gapdan iborat tezislardan tashkil topgan bo'lsa, bunday axborotni «hazm» qilish o'quvchiga oson kechadi. Undan tashqari, bu tezislarda mantiqiy jihatdan ketma-ket qo'yib chiqilgan bo'lsa, yanada yaxshi. Ushbu kitob ham aynan shu tamoyil asosida yozilgan.

Avvalo, asosiy qoidalarni takrorlash bo'limini yaxshilab ko'rib chiqishni tavsiya qilamiz. Mazkur bo'lim xotiraning asosiy qoidalaridan boshlab to Flesh-karta tizimigacha bo'lgan boblarni o'z ichiga oladi. Undan keyin esa o'zingizga qaysi axborotni tezroq yodlash afzal bo'lsa, kitob mundarijasidan o'sha bobni topib o'rganish sizga ayni muddao bo'ladi, deb o'ylaymiz. Negaki, kitobda 25 dan ortiq asosiy axborot turlarini (telefon, tarixiy sana, aniq sanalar, doimiy qiymatlar, jadvallar, familiyalar va ismlar, formulalar va boshqalarni) yodlash usulini o'rganish tavsiya etilgan.

Raqamlarni tez yodlab qolmoqchi bo'lsangiz, Makon usuli bilan Raqamlar usuli boblarini puxta o'qib-o'rganing, ular eng asosiy mavzular hisoblanadi.

Yuqorida har bir mavzu bo'yicha mashqlar berilganini qayd etgan edik. Yodda saqlash, yodlash qobiliyatlarini shakllantirish uchun siz taklif etilgan mashqlarni bajarishingiz kerak. Qobiliyatni tezda shakllantirish, jumladan, yod olish qobiliyatini o'stirish uchun mashqlarni nafaqat bajarib o'tish, balki ularni muntazam ravishda, takror-takror bajarish kerak.

Shu bois mashg'ulotlar bilan har kuni shug'ullanish tavsiya etiladi. Bir darsni mashq qilishda sizdan

10 daqiqadan 30 daqiqagacha vaqt talab qilinadi. Buntunjahon xotira chempionatiga bormoqchi bo'lganlarga, odatda, bir kunda 5 soatdan ortiqroq vaqt ajratish tavsiya etiladi. O'rtacha qobiliyatli inson mnemonika bilan shug'ullanish orqali 3 oyda to'liq mnemonist bo'la oladi.

Ushbu qo'llanmadagi ko'pgina mashqlar uzoq muddatli yodlash uchun mo'ljallanmagan yoki bir qarashda yodlanayotgan ma'lumotlar sizga aloqador bo'lmasligi mumkin. Lekin mashqlarni uzviy ravishda bajarish jarayoni muhimdir. Mashqlarni bajarish orqali o'zingizda ma'lum bir texnikadan foydalangan holda kerakli ma'lumotni yodlash va eslab qolish ko'nikmasini shakllantirasiz.

Mashqlarni bajarish jarayonida so'zlar, raqamlar, bo'g'inlar, ismlarning to'plamlari asta-sekin ko'payib boradi. Bunda eslab qolinadigan materialning o'zi emas, balki uni eslab qolish usullari muhimdir. Xuddi shu ketma-ketlikni turli usullar bilan yodlab olish mumkin. Va sizning vazifangiz aniq – bu turli xil yodlash usullarini ishlab chiqish va shu orqali turli xil axborotlarni yodlay olish.

Agar to'liqroq nazariy bilimlarga ega bo'lishni istasangiz, avvalo, «Mukammal xotira» nomli birinchi kitobimizni o'qib chiqishni tavsiya qilamiz.

# I QISM

## ASOSIY QOIDALARNI TAKRORLASH

### 1-bob. Xotiraning asosiy qoidalari

Xotiramizda katta axborotni eslab qolishning barcha osonlashtiruvchi yoʻllari mnemonika deb ataladi, buni yuqorida bilib oldik. Mnemonikaning asosiy 3 qoidasi quyidagicha ifodalanadi:

**MATO** – mnemonikaning asosiy qoidasi;

**KEMA** va **RAHMAT OʻQI** – mnemotexnikaning yordamchi qoidalari.

Bir qarashda qoidalarning bunday nomlanishi sizni ajablantiradi. Bular koʻpgina ketma-ketlikdagi qoidalarning bosh harflaridan yasalgan soʻzlar, birgina shu soʻzlarni eslab qolish orqali xotiramizning 19 ta asosiy qoidalarini yodda saqlashimiz mumkin.

**MATO** – (**M**akon, **A**ssotsiatsiya, **T**asavvur, **O**raliqli takrorlash)

**Makon** – ilmiy tadqiqotlarga koʻra, agar kishi nimanidir eslayotib qaysidir makonni yodga olsa, maʼlumotni eslab qolish oson boʻlarkan. Shuning uchun ushbu kitobdagi mnemonik texnikalarni keyingi boblarda ishlatayotganingizda sizga makonlar juda asqatadi. Negaki, mashhur **loki-makon** uslublarining asosi ham aynan sizga tanish boʻlgan makonlardan foydalanib yangi axborotni oʻsha makonlarga tasavvuriy sayohatga qoʻyib chiqishdan iborat boʻladi. Bu haqida keyingi boblarda yana toʻxtalamiz. Odatda, biror-bir qoʻshiq eshitganingizda bu qoʻshiqni dastlab qayerda eshitganingiz yodingizga tushadi, bu esa xotiramiz makonlarga nechogʻliq bogʻliqligini koʻrsatadi.





*1-rasm*

Mnemonika bo'yicha har bir ekspert aynan ma'kon uslubini ishlatadi va bu xotiramizning asosiy qoidalaridan biri hisoblanadi.

**Assotsiatsiya (bog'lash)** – bu xotiraning ikkinchi asosiy xususiyati. Miyamiz doimo bir narsani boshqa narsa bilan bog'lab oluvchi mashinadir. Agar men sizga Muhammad Ali desam, siz darhol uni boks bilan bog'liq holda anglaysiz. Ijodkorlik yoki kreativlik ham eski bilimni yangi bilim bilan bog'lash orqali sodir bo'ladi. Qisqa qilib aytganda, bironta ma'lumotni eslab qolishingiz uchun tasavvuringizni ishlatib uni o'zingizga ma'lum bo'lgan bironta ma'lumot bilan assotsiatsiya qilasiz, ya'ni bog'laysiz.

**1-mashq.** Kim ko'p assotsiatsiyaga ega?

Mavzuni qanchalik yaxshi tushunishingiz ham aynan o'sha mavzu bo'yicha qancha assotsiatsiyaga

egaligingizga bog'liq ekan. Buni o'zingiz ham sinab ko'rishingiz mumkin, bir bob mavzuni tanlab olib, u bo'yicha turli tomonlarga ketib assotsiatsiyalarni chiqarishga harakat qiling. Kim ko'p assotsiatsiya so'zlarini chiqara olsa, u mavzuni chuqurroq va yaxshiroq tushungan hisoblanadi.

---

**Tasavvur.** Toni Byuzenning so'zi bilan aytganda, tasavvur miyamizning tili hisoblanadi. Miyamiz shu tilda fikrlaydi, ishlaydi. Agar sizga telefon so'zini aytsam, miyangizga birinchi bo'lib qandaydir tasvir keladi (tasavvur va tasvir arabcha so'zlar bo'lib, «tsvr» o'zak so'zidan kelib chiqqan), bu tasvir yoki rasm telefoningiz yo yaqinda ko'rgan boshqa bir telefon bo'lishi mumkin. Buni boshqacha qilib tushuntirsak, masalan, kompyuter ma'lumotlarni doimo ikkilik sanoq sistemasiga o'tkazgan holda saqlab oladi. U hech qanday analog informatsiyani ikkilik sanoq sistemasiga o'tkazmasdan saqlab qololmaydi. Aynan shunday «kodlash» miyamizda tasavvur orqali hosil bo'ladi. Sizda tasavvur paydo bo'lmasa, eslab qolish mushkuldir.

Rasm bilan ishlash eslab qolish uchun o'ta foydali va rasmni eslatadigan so'zlar ikki barobar tez esda qoladi. Tasavvurga tortadigan har bir rasm o'rganishni unumli va qiziqarli qiladi, aksincha, tasavvursiz axborot zerikarli bo'ladi.

**Xotiramizning yana bir xususiyati bor, bu — oraliqli takrorlash.** Takrorlangan informatsiya xotirada saqlanib qoladi. Bu hammaga ma'lum bo'lgan uslub. Maktab davrida she'r yodlash uchun ertalab turib, she'rni 100 martalab takrorlar edim. Umuman olganda, hozirgi kunda maktablarimiz bu uslubni shun-

chalik sevib qolganki, hamma yodlashga e'tibor beradi, uning tagma'nosi ba'zida e'tibordan chetda qoladi. Oddiy bir misol: ingliz tili alifbosini o'rgangan o'quvchi she'r va musiqa qilib hammasini aytib beradi, lekin 10-o'rindagi harfni aytib ber deb so'ralsa, o'ylanib qoladi – garchi buni takrorlab-takrorlab o'zini yodlagan hisoblasada. Ya'ni quruq takrorlash foydali emas, uni tushunib faol ravishda takrorlash va takrorlashlarda oraliq vaqtlar orqali takrorlash eng unumli hisoblanadi. Shunda yodlangan axborot xotiramizda uzoqroq muddat saqlanadi. Xullas, takrorlash nima sababdan miyamiz foydasiga ishlashini bilish uchun, avvalo, miyaning tuzilishini eslash zarur. Odam miyasi neyronlardan tashkil topgan, axborot o'sha neyronlardagi sinapslar, ya'ni yo'laklar orqali harakat qiladi, agarda shu yo'laklardan axborot o'taversa, neyronlar shishib kattalashadi va bu eslab qolishga olib keladi.

## 2-mashq. Oldingi so'zlarni takrorlash.

Kamida 15 – 20 ta kishi bo'lsa, o'yin qiziqarli chiqadi, birinchi ishtirokchi so'z aytadi, keyin 2-kishi 1-kishining so'zini takrorlaydi va o'zi ham so'z aytadi. Undan keyin 3-kishi 1–2 kishining so'zlarini takrorlaydi hamda o'zi ham yangi so'z aytadi, shu tariqa o'yin davom etaveradi. Bunda har bir ishtirokchining takrorlash orqali yodlash qobiliyatini bilib olishimiz mumkin. O'yinni yana quyidagi shartlarda o'ynasa ham bo'ladi:

*Odamlar birgalikda faol harakat qilishadi:*

- *Xobbisi nimaligini aytadi;*
  - *xohlagan so'zini aytadi;*
  - *do'stining ismini aytadi;*
  - *raqamlar aytib chiqiladi.*
-

***KEMA – Konsentratsiya, E'tibor, Motivatsiya, Antiqa hikoya***

**Konsentratsiya**

**E'tibor**

**Motivatsiya**

**Antiqa hikoya**

Ko'pchilik konsentratsiyani inson miyasining e'tibor berish vazifasi bilan adashtirib qo'yadi. Aslida, bu ikkalasi inson miyasining turli xil ikki aqliy vazifasidir. Keling, avvalo, konsentratsiyani oshirish nimaligini tushuntirishdan oldin **e'tibor berish bilan konsentratsiya qilish** o'rtasidagi farqni bilib olsak.

**E'tibor.** Ko'p o'qituvchilar, odatda, o'quvchilar darslarga e'tibor berishmaydi deb nolishadi. Aslida, ular o'quvchilarning diqqati o'qituvchi o'rgatayotgan narsada emas, balki boshqa narsada (ehtimol kino, serial, yoki orzulari haqidadir) ekanini aytmoqchi bo'lishadi. E'tibor berish har bir tananing vazifasidir va uni hech kimga o'rgatishning keragi yo'q, u bizda xuddi nafas olishimizdek tabiiy ishlaydi. Yana ma'lumki, e'tibor bir narsadan ikkinchisiga o'tuvchi qobiliyatimiz sanaladi va odatda, birorta narsaga eng ko'pi bilan 7 yoki 10 daqiqa e'tibor bera olamiz. Bu miyamizga doir chegara hisoblanadi. Keyin esa e'tibor va qiziqish tushib ketib, boshqa narsalar haqida o'ylab qolamiz. Yaxshi o'qituvchi, meningcha, o'quvchilarning e'tibori susayganda shu e'tiborni o'yin yoki boshqa qiziqarli usullar orqali o'ziga qaytarib oladigan o'qituvchidir.

Odam biror narsani esdan chiqarishdan avval uni esga tushirib – joylab olgan bo'lishi lozim. Ko'pchilik «eslab qolmadim» deb noligan narsa, aslida, xotiraga tushirilmagan bo'ladi. Avvalo, e'tibor birinchi o'ringda turishi kerak. Agar hamma prinsiplarga amal qil-

sangiz-u, dastlab e'tibor bermagan bo'lsangiz, hammasi behuda bo'lib qoladi. Odatda, 7 soniyalik e'tibor berish qisqa muddatda turgan xotirani uzoq muddatli xotiraga siljitib o'tkazadi.

**Konsentratsiya.** Konsentratsiya aynan e'tibor berish holatidan kelib chiqqan bo'lib, biror narsaga uzoq muddat e'tibor berib tursak, demakki, unga konsentratsiya qilayotgan bo'lamiz. Odatda, bu yarim soatdan ortiqroq vaqt davomida e'tiborni bir joyda jamlab turishga nisbatan aytiladi. Shuningdek, konsentratsiyaning 2 ta asosiy qonuni bor. Shundan birinchisi – konsentratsiya insonning irodasiga bog'liq va u o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi; ikkinchisi – u qobiliyatdir, ya'ni uni o'rgansa bo'ladi. Ijtimoiy nuqtayi nazardan olib qaraganda, konsentratsiya – butun diqqatni bir narsaga jamlash hisoblanadi. Odam konsentratsiya qilishni o'rganmas ekan, xotirasi rivojlanishi haqida o'ylamasa ham bo'ladi.

**Motivatsiya** – bu ichki xohish bo'lib, bu muvaffaqiyatning kalitlaridan biri hisoblanadi. Motivatsiya eslab qolishda katta ahamiyatga ega: bir do'stim bor edi, u har doim mendan maslahat so'rab, nuqul xotirasidan nolirdi. Do'stlari, tanishlarining ismlarini esidan chiqarib qo'yaverardi. Lekin qizig'i shundaki, u futbol fanati bo'lib, o'zining aytishicha, futbolchilarning ismini u bir marta eshitishda eslab qoladi. Savol tug'iladi – nega endi u boshqalarning ismini esidan chiqaradi-yu, futbolchilarning ismini unutmaydi? Javobi oddiy, buning sababi qiziqish-xohish, motivatsiyada. U futbolga qiziqadi, lekin atrofdagi odamlarning ismini eslab qolishga e'tibor bermaydi.

**Antiq hikoya – hikoyadan ibrat.** Hayotimiz hikoyalardan iborat. Atrofdagilar bilan muloqotimiz-

da, albatta, qaysidir voqea-hodisa hikoya qilib beriladi. Hammaning o'z hikoyasi bor, hikoyalar insoniyatga kishilik jamiyati rivojlanishidan buyon hamrohdir. Ma'lumki, «Avesto», Tavrot, Bibliya va Qur'oni Karimda ibratli hikoyalar berilgan. Hikoyani deyarli barcha yaxshi ko'radi, har holda qiziqarli hikoyani hamma e'tibor bilan tinglaydi. Do'stlaringiz va tanishlaringiz davrasida siz biror narsani hikoya qilib berasiz yoki kitoblardan olgan taassurotlaringizni aytasiz, juda bo'lmaganda biror film haqida hikoya qilasiz. Bundan tashqari, hikoya qilish usulini dars davomida ham qo'llaysiz. Shuning uchun eslab qolish iqtidoringizni mustahkamlash maqsadida ham hikoyalardan foydalansangiz bo'ladi. Faqat biz mne-monikada antiqa hikoyalar tuzish orqali ko'plab axborotni eslab qolamiz.

### 3-mashq. O'yin.

Bu 2 kishilik mashq hisoblanadi yoki 2 ta guruhga bo'linib o'ynash uchun mos sanaladi. Masalan, quyida berilgan jadvalga qarang. 10 ta katak ikkiga bo'lindi, shunda har bir tomonda 10 tadan, jami 20 ta katak hosil bo'ladi. Ikkala tomonda 10 tadan bir-biriga mos so'zlar keltiriladi. Katakalar 1 dan 20 gacha raqamlangan. Odamlar ikki guruhga bo'linishadi va ikki guruh galma-gal 2 tadan ikki tomondan raqamlar aytadi. Har bir so'z raqam ortiga berkitilgan bo'ladi va hech kim sinonim so'zlarni bilmaydi. Agar so'zlar to'g'ri kelsa, demak, o'sha guruhga bir ball beriladi va yana davom etadi, topa olmasa, ikkinchi guruh topishga urinadi. O'yin shunday davom etib, o'yin oxirida hamma juft so'zlar topilgunicha o'ynaladi.

1. Ruchka	11. Pomidor
2. Dala	12. Sichqoncha
3. Bodring	13. To'y
4. Masha	14. Daftar
5. Kompyuter	15. Mandarin
6. AES	16. Uran
7. Osh	17. Ayiq
8. Ippodrom	18. Toshbaqa
9. Limon	19. Ot
10. Uztelekom	20. Paxta

### Qo'shimcha qoidalar. RAHMAT O'QI

Mnemonikaning fundamental qoidalariga yordam bera oluvchi qo'shimcha qoidalari mavjud. Ularni qisqa qilib RAHMAT O'QI deb joylashtirdik, bunda **R** harfi 2 ta qoidani anglatib, rang-baranglik va ritm, **A** – amaliyot, 2 ta **H** harfi – Hajm va harakat, 2 ta **M** harfi – ma'nodorlik va muhimlik, **A** harfi – absurdlik, 2 ta **T** harfi – tizimli fikrlash va tartib, **O'** harfi – o'lchovlilik hamda **Q** harfi qiziqarlilikni bildiradi.

1. **Rangni** qanchalik ko'p ishlatsangiz, aqliy tasvir shunchalik ravshan hosil bo'ladi. Ranglar orqali xotirangiz imkoniyatini 50 foizga oshirishingiz mumkin. E'tibor berganmisiz, yosh bolaning miyasi shu prinsipda ishlaydi, unga bir kitob hadya etsangiz, darrov uning rasmlarini ko'rib chiqishga harakat qiladi. Mabodo rangsiz

bo'lsa, unga bu kitob zerikarli hisoblanadi. Aynan yosh bolalarning miyasiga foydali ta'sir qilgan ekan, ranglar eslab qolishimizga ham o'zgacha ma'no bag'ishlaydi.

**2. Ritm.** Hayotda hamma narsada ritm bor. She'r va musiqa ritm tufayli esda yaxshi qoladi. Hammamiz ham qandaydir she'rlarni yodlashga harakat qilamiz. E'tibor berganmisiz, bir qo'shiqni eshitib bo'lganingizdan keyin ham uning so'zlari miyangizda aylanaveradi. Bu nafaqat miyamiz qonuni, balki tabiat qonuni hamdir. Chiroyli va esda qolishga oson ritm tufayli narsalarni yanada yaqqolroq yodda saqlaymiz, eslaymiz.

**3. Amaliyot.** Rubik-kubikda ham 6 soniyada (1, 2, 3, 4, 5, 6 deguncha) o'ylab ko'rib tartib berish yoki Simon Reynxardning 52 ta karta donalarini 21.19 soniyada eslab qolishi... Bularning siri nimada deb bosh qotirishga hojat yo'q, hamma gap amaliyotda. O'zim tanish bo'lgan sportchi Simonning aytishicha, u musobaqadan avval uch oy mobaynida o'z uslubida uch soatlab 7 – 8 martadan ortiqroq shug'ullangan. Bu esa o'z samarasini berdi.

**4. Harakat.** Yodlayotganingizda buyumlarni harakatga keltiring, harakatdagi obyektlar harakatsiz obyektlardan ko'ra yaxshiroq esda qoladi. Muxtasar aytganda, xuddi rejissyor sifatida navbatdagi filmni suratga olayotgandek bo'lasiz.

**5. Hajm.** Ba'zan katta qamrovdagi ma'lumotni yaxshi eslab qolamiz. Aytaylik, mashinalar bilan gavjum bo'lib turgan ko'cha tezda e'tiborimizni tortadi. Hajm kattaligi, masalan, biror maydonning qay darajada to'laligi odatiylikdan tashqari bo'lgani sababli tez e'tiborimizga tushadi.

**6. Ma'nodorlik va Mantiq maydoni.** Ma'lumotlarni eslab qolishda ularning mantig'i va mag'zini chaqib eslab qolishdan ko'ra foydali usul yo'q. Nimaga deysizmi? Chunki siz matematik formula qanday kelib



chiqqanini ildizi bilan zanjirma-zanjir keltirib chiqara olsangiz, u formulani yodlab qolishning aslo keragi yo'q, kerak bo'lganda yana o'sha qayta zanjirlar orqali ma'lumotlarni bir-biriga ulab chiqish mumkin bo'laveradi.

#### 4-mashq. Qonundorlik qidirish.

Ushbu usul yodlanadigan ma'lumotlarni soddalash-tirish va ma'nodorlik qidirish uchun ishlatiladi. Bunda bir xil turdagi ma'lumotlarda takrorlanadigan elementlar mavjud bo'ladi va ularni doim eslab qolishingiz shart ham emas. Bundan tashqari axborotlar o'rtasidagi bog'liqliklarni topib ham eslab qolishingiz mumkin.

Bir misol keltiramiz. O'zbekiston bayrog'ida nechta yulduzcha borligini oldin ko'rgansiz. Endi bayroqqa qaramasdan mantiqan eslab, undagi yulduzchalar sonini topish mumkin. Agar javobingizga ikkilansangiz, bayroqning rasmiga qarab yulduzchalarni qayta sanab ko'ring. O'zbekiston bayrog'ida 12 ta yulduzcha aks etgan, buni eslab qolish uchun undagi yulduzchalar soni 12 ta viloyat soniga bog'liq ekanligini bilishingiz kifoya. Shu tariqa yodlanadigan axborotlar o'rtasidagi mantiqiy bog'lanishni xotirangizda saqlashingiz mumkin.

---

**7. Muhimlilik darajasi.** O'z misolimda shuni sezdimki, biror ma'lumotni o'ta muhim deb unga bor e'tiborimni qaratsam, hech qanday xotira texnikalarisiz eslab qola olaman. Muhim bo'lmagan axborotlarni yoki miyam muhim deb hisoblamaganlarini eslab qolmaslikka o'rganib ketdim. Keyinchalik bilsam, bu ko'pchilikda ildiz otgan odat ekan. Shu asnoda qandaydir axborotni eslab qolmoqchi bo'lsam, uni muhim darajaga – hal qiluvchi ahamiyatga ega darajasiga ko'tarishga harakat qiladigan

bo'ldim. Axir yashash uchun kurashda hal qiluvchi hayotiy vaziyatlarga asosiy e'tibor qaratilishi tabiiy.

**8. Absurd.** Noodatiylik, nostandart fikrlash – ma'nisizlik, ya'ni boshqacha so'zlar doimo esimizda yaxshi qoladi, oddiylik hech qachon esda qolmaydi hisob. Bir narsani unutmaslik kerak: tasavvurda hosil bo'lgan tasvirlarni mantiqiy yoki oddiy qilib qo'ymang, aks holda ular albatta esdan chiqib ketadi. Oldingi o'rinlarda ta'kidlaganimizdek, noodatiylik miyamizga juda tez yopishib qoladi. Kulgi va hazil ham noodatiylikning bir ko'rinishi sanaladi.

**9. Tizimli fikrlash.** 58121519222629333640 raqamini eslab qolishga harakat qilib ko'ring-chi, agar uni shunchaki takroran yodlasangiz, u holda qiyinchilikka duch kelasiz, lekin bu raqamlarda qandaydir tizimni sezib qolsangiz, sizda buni eslab qolish ehtimoli yanada oshadi. Ya'ni bu yerda 5 raqamiga 3 ni qo'shasiz, 8 kelib chiqadi, keyin 4 ni va 12 ni, undan keyin 3 ni yana 15 va 4 ni, 19 va hokazo. Shunday tajribalarda ishtirokchilarning deyarli 23% dan ko'prog'i tizimli yodlash orqali raqamlarni eslab qolgan. Nega shunday? Nega-ki, miyamiz doim tizimlarni tushunish va qidirish bilan band bo'ladi.

**10. Tartib va ketma-ketliklarsiz tasavvurning o'zi hech narsa qilolmaydi.** Miyamiz ma'lumotni saqlab «hazm» qilib olishi uchun ular miyaga qandaydir tartiblangan holda uzatilgan bo'lishi kerak. Agar kompyuterning papkalariga kirsangiz-u, u yerda hamma narsa aralash-quralash bo'lsa, o'zingizga zarur bo'lgan ma'lumotni topishga qiynalasiz. Agar ularning barchasi o'z nomidagi papkalarda tartib bilan joylashtirilgan bo'lsa, zarur materiallarni osongina topasiz. Xotira ham shu qonunga bo'ysunadi.

**11. O'lchov** – bu yerda 3D, ya'ni uch o'lchamlilikni nazarda tutyapmiz. Miyaning o'ng yarim shari esa 3D tizimida tasavvur qilishga javob beradi va biz turli xil rakursda ko'radigan tasvirlar paydo bo'ladi. Hayotimizda deyarli ko'p narsa 3D yo'nalishdagi tasvirlar tarzida namoyon bo'lishini nazarda tutsak, shunday tasavvur qilish 2D tasavvuridan yaxshi hisoblanadi.

**12. Qiziqarlilik.** Miyamiz qiziq bo'lmagan narsalarga e'tibor bermaydi, buni xohlamaydi ham, shunchaki ularni tashlab ketadi. Odatda, ma'ruza tinglab o'tirganimizda notiq qiziqтира olmasa, tinglovchilar zerikadi va o'zlari uchun qiziq mashg'ulot o'ylab topishga kirishadi. Bu bizning biologik va evolyutsion kechimimiz. Ma'ruzalarning qiziqarli bo'lmasligiga sabab ko'pincha ma'ruzachining kishini bir maromdagi zeriktiruvchi ohangda gapirib turishidir. Vaholanki, omma oldida gapirayotgan odamda mavzuning past-u balandiga ko'ra hissiyot, tuyg'ularning jo'shqinligi namoyon bo'lib turishi kerak. Shu o'rinda taniqli qiziqchi Hojiboy Tojiboyevning bir hazilini yodga olsak: «Qo'shiqchi ona chaqaloqqa alla aytib beryapti, alla bir maromdagi ohangda aytiladi – shu ohang go'dakning uyqusini keltiradi. Va, aksincha, alla ham avjiga ega qo'shiqlar kabi jo'shqinlik bilan aytilsa, chaqaloqning bor uyqusi ham o'chib ketadi». Shunday ekan, ma'lumot qiziqarli bo'lmasa, uni eslab qolish mushkul, faqat uni qiziqarli qilish orqali eslab qolishni osonlashtirsa bo'ladi.

**5-mashq.** Taklifchanlik xotirangizni o'zgartirib yuborishi mumkin.

Gipnoz qilingan insonga «sen eslab qololmaysan» deyilsa, u haqiqatan ham o'sha narsani eslolmaydi, shuning uchun miyangizga taklif qilish katta natija beradi.

Har qanday xotira ilk kayfiyatingiz va aqliy holatingizdan kelib chiqadi.

Agar materialni o'rganishdan avval unga qiziqmasangiz, demak, uni yodlay olmaysiz. Yoki «yodlay olmayman» deb ishni boshlasangiz, yodlash qobiliyatingiz yanada tushib ketadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, «sizlar yaxshi o'qiysizlar va materialni yaxshi yodlaysizlar» deb uqtirilgan guruhdagilar bunday deyilmagan guruhdagilardan ko'ra ma'lumotni yaxshiroq eslab qolishadi. Chunki ularning xotirasi shunga moslashtiriladi. Yaxshisi, quyidagi so'zlarni aytish kerak:

- Xotiram kundan kunga yaxshilanib bormoqda.
  - Buni zo'r qilib yodlay olaman.
  - Bu sohada xotiram rivojlanmoqda.
  - Ushbu kitob menga xotiramni kuchaytirishda yordam beradi.
- 

Shuni bilingki, xotiramiz doimo fokuslar qilib biz bilan o'ynashadi. Deylik, har kuni biror nimani ikki martadan ko'p qilsak, bunga ahamiyat bermay qo'yamiz. Masalan, dazmolni ishlatib bo'lgach, uni o'chirayotganimizga e'tibor bermaymiz, refleks tarzida o'chiramiz, keyin esa buni aniq eslolmasdan «o'chirdimmi-o'chirmadimmi?» deb ikkilanamiz. Yoki uydan uzoqlashgach, «eshikni qulfladimmi-qulflamadimmi?» deb diqqat bo'lamiz.

## 6-mashq. Maqsad qo'ying.

Tartibsizlik sizning xotirangizga ham qattiq ta'sir qiladi.

Yangi bilim yoki ko'nikmani o'rganish, aslida, nima degani? Biz qanday qilib bilimlarni o'zlashtiramiz?

O'rganish qachonki siz biladigan bilim bilan bilmaydigan bilim bog'langan holdagina yuzaga keladi.

**Siz bilgan bilim + siz bilmaydigan bilim = o'rganish va xotira.**

Bu nima degan ma'noni bildiradi? Miyangizda mavjud bilim siz biladigan bilim hisoblanadi. O'rganishingiz kerak bo'lgan bilim esa siz bilmaydigan bilimlar sirasiga kiradi. Masalan, kimyoni bilmaysiz. Bu holda qachonki, miyangizdagi bilim siz bilmaydigan kimyo tushunchalari bilan bog'langandagina kimyoni o'rgana olasiz. Aynan o'sha paytda sizda xotira paydo bo'ladi.

---

Ba'zida shunday holatlar bo'ladiki, o'qituvchi mavzuni tushuntirib beradi, ammo siz tushunmaysiz. Shunda o'zingizga o'zingiz: «Nahotki men aqlli emasman, nahotki bu mavzuni tushunolmagan bo'lsam?» – deb o'kinasiz. Aslida esa bu aqlsizligingizdan emas, balki tushuntirayotgan inson sizga to'g'ri tushuntirib bermayotganligi tufaylidir. Masalan, u siz bilmaydigan narsani siz bilmaydigan yo'nalishda tushuntirib bergan.

Shuning uchun doimo axborotlarni to'g'ri tartiblash va to'g'ri strategiya tanlash muhim hisoblanadi.

Strategiya, bu – ma'lum bir usullar orqali sizdagi resurslardan foydalanishda unumlilikka erishish yo'llari hisoblanadi.

O'zingizga savol bering, qachon zo'r qiziqish bilan o'qigansiz? Yoki tez o'zlashtirgansiz?

Strategiya qachon ishlaydi va qachon ishlamasligini tushunib yetishning o'zidayoq strategiya namoyon bo'ladi.

Siz shuning uchun ham ko'p o'qish emas, balki kam va unumli o'qish yaxshi ekanligini bilib olishingiz kerak. Bu mashqda o'zingizga aniq maqsad qo'ying va

xohish hosil qiling. «Bundan buyon unumli o'qiyman va yodlayman, xotiramni aniq rivojlantirib uni ishlataman».

### 7-mashq. Rejalashtirish.

Ish kuningiz boshida kundaligingizni bir chetga surib qo'yib, o'zingizdan: «Bugun birinchi, ikkinchi, uchinchi navbatda va boshqa qaysi ishlarni bajarishim kerak edi?» – deb so'rang. Agar buni uddalay olmasangiz, kundalikda rejalashtirilgan ishlar ketma-ketligini fikran tiklashga urining. Har birini detaligacha eslashga harakat qiling. Bu mashqning yana bir ko'rinishi shundayki, ish kuningiz yakunida ertaga qilinadigan ishlar tartibi qayd etilgan kundaligingiz sahifasini xayolan ko'z oldingizda gavdalantiring. Doimiy ravishda kundalik rejalaringizni obrazli tarzda gavdalantirishingiz sizda obrazli xotiraning o'sib borishiga imkon beradi.

---

### 8-mashq. Mashqlarga kirishishga tayyorlanish.

Xotirani mashq qildirish – ta'lim jarayonida o'zlashtirish qobiliyatini oshirish imkoniyati sanaladi. Arastu o'z vaqtida: «Voqea-hodisalar izchilligini fikran tiklash, taassurotlarni qayta tiklash, qayta esga tushirishni yengillashtiradi», – degan edi.

1) 5 – 10 soniya davomida fikrlardan xoli bo'lgan holatga keling. Bir ishdan boshqasiga o'tganda, oddiy vazifadan murakkab vazifani bajarishga kirishganingizda ancha zo'riqishni bir necha bora his qilgan-siz. Shu sababli esga olib qolish mashqini bajarishdan oldin diqqatni jamlash va uni boshqarish lozimligini e'tibordan chetda qoldirmang. Mashqqa yo'naltiruvchi topshiriq ancha tushunarli bo'lishi uchun ko'zguna

qaraganingizda sizda nima yuz berishini esga oling. Dastlab o'zingizga baho bermaysiz, ammo ozroq vaqt o'tgach o'zingiz haqingizda har xil munosabatlar bildira boshlaysiz.

2) Ruhiy zo'riqishlarsiz holatda diqqatni jamlashga e'tibor qarating.

3) Yuqoridagi ikki holat yordamida mashq qilishni har gal ko'paytirib boring,

Aziz o'quvchi, bu qisqa bobda xotiramizning asosiy qoidalarini tushunib oldingiz. Bu qoidalarni anglamasdan mnemonist bo'lish qiyin.

---

### **9-mashq. Xotirada his-tuyg'uni ishlatish.**

Yayov yurishni yaxshi ko'rasizmi? Yayov yurish insonning tiniq fikrlashiga yordam beradigan faoliyat turiga kiradi. Agar yurib tursangiz, yurgan chog'ingizda iloji boricha barcha his-tuyg'u, sezgi a'zolaringizni jonlantiring, ko'proq ko'rishga, eshitishga va his qilishga harakat qiling. Agarda hammasini birdaniga ishlata olmasangiz, birin-ketin ishlating. Misol uchun, qadamlaringizni eshiting, mashinalarning shovqini, odamlarning nutqi va tabiatning sizga aytmoqchi bo'lgan gaplarini tinglang, atrof-tevarakning chiroyli manzaralarini sinchkovlik bilan kuzating, ana shunda sizni zavq-shavq qamrab oladi va hokazo...

---

### **10-mashq. Hidlarga nisbatan xotirangizni rivojlantiring.**

Ba'zi odamlar boshqalarga qaraganda kuchliroq hid bilish qobiliyatiga ega, ammo har bir kishi o'z atrofidagi

hid va hidlarga ongli ravishda e'tibor berishni o'rganish orqali o'zining hid bilish qobiliyatini yaxshilay oladi. Organoleptik tahlilchilar (oziq-ovqat hidlarini o'rganuvchilar) AQSh Oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi uchun itlarning ovqatlaridan to baliqqacha bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining hidlarini sinovdan o'tkazib, ularning buzilgan-buzilmaganini aniqlashadi. Ular burunlari orqali hidlarni har qanday kimyoviy sinovlarga qaraganda tezroq va ishonchliroq aniqlashadi. Xelen Keller ko'rmasdan turib ham xonadonga yolg'iz o'z hidlari bilan kirgan do'stlarini taniy oladi. Dunyoning taraqqiyotdan orqada qolgan hududlarida tug'ilganlar hanuzgacha o'zlarining hid bilish qobiliyatlari orqali o'lja qidirish va ehtimoliy dushmanlarni aniqlashda davom etadilar. Shuning uchun siz ham hid bilish qobiliyatingizni rivojlantirishingiz mumkin.

– Doim atrof-muhitdagi hidlarga ongli ravishda e'tibor bering.

– Endi esa kitob o'qib o'tirgan joyingizda ham buni tekshiring, aynan nimaning hidi kelayotganini biling.

– Yangi hidlarni ajratishni o'rganing.

---



## 2-bob. Tasavvurni oshirish

Tasavvur misli ko'rilmagan kuchga ega. Barcha fikrlarimiz avval orzu sifatida tasavvurimizda rivojlanadi, keyinchalik esa uni harakatlarimiz bilan amaliyotga tatbiq etamiz. Kimda-kim kuchli tasavvur qila olsa va kelajakni ko'ra olsa, muvaffaqiyat ham unikidir.

Mnemonikada tasavvur qilish bu vizual tasvirlar bilan amalga oshiriladigan turli xil operatsiyalarni anglatadi. Odatda, odamlar ma'lumotni gapirish orqali eslashadi. Mnemonikada ma'lumot vizual tasvirlar yordamida saqlanadi. Qayta eslash jarayoni oddiy eslab (tanib) chaqirishdan mutlaqo farq qiladi. Mnemonik eslash – bu ma'lumotni o'z tasavvurida ko'rish. Siz shunchaki eslamaysiz, balki xuddi kompyuter ekrani-dagi slaydlarga o'xshab tasavvuringizdagi rasmlarga saqlab qo'yilganini eslaysiz. Bunda nutq (yoki yozuv) miyadan ma'lumotning tasavvur orqali chiqishi bilan bog'liq.

Hatto eng oddiy mnemonik yodlash usullarini ham o'rganganingizdan so'ng, ongli ravishda oldin bu yodlash usullariga harakat qilmaganingizni tushunasiz. Mnemonik yodlash inson xotirasining imkoniyatlaridan sifat va hajm jihatidan ancha farq qiladi.

«Mukammal xotira» kitobining ba'zi boblarida mnemonik texnikalarni ishlatish haqida ko'p gapirganmiz va ko'p treninglarda ham guvoh bo'lganimizdek, ushbu texnikalarni o'rganish jarayonida ko'pchilikda tasavvur qilish bo'yicha savollar tug'iladi. Ya'ni: «Qanday tasavvur qilishim kerak? Nega tasavvurlarim ishlamayapti? Umuman tasavvur qila olmayapman», – va hokazo. Aynan tasavvur qilishga qiynaladiganlar uchun va

umuman, mnemonik tasavvur qilishda barcha uchun ham quyidagi tavsiyalarga amal qilish yordam beradi.

**Mukammal tasavvur paydo bo'lishi uchun zarrur unsurlar:**

1. *Tasavvur qiling, eshiting, his qiling.*
2. *Qutidan tashqarida fikrlang.*
3. *Hissiyotlaringizdan foydalaning.*
4. *Buyumlarni harakatlantiring.*
5. *Bo'rttiring.*
6. *Rang-barang qilib tasavvur qiling.*
7. *Takrorlang, takrorlang, takrorlang.*

**👉 11-mashq. Arnold Shvarsneggerning tasavvur mashqi.**

*Besh karra Mister Universe va to'rt karra Mister Olimpiya musobaqalari g'olibi o'zining mashqlari xususida shunday maslahat beradi: «Toki miyangiz qaysidir faktni ko'z oldiga keltira olsa, demak, buni qila olasiz. Men har doim chempion bo'lishimni tasavvur qilardim, o'sha yerda turganimni tasavvur qilardim. Bu miyaning materiyadan ustunligidir»,* degan. Darhaqiqat, miyamiz tasavvur qila oladigan nomoddiy narsalar biz to'g'ri yo'nalishlar berishimiz orqali moddiylashib boradi. Siz ham o'z maqsadlaringizni tasavvur qilishdan to'xtamang.

*Tasavvur qilish sport sohasida ham o'z aksini topgan, fitnes va bodibilding bilan shug'ullanuvchi sportchilarning qaysi biri tasavvurlar qilib shug'ullansa, uning muskullari boshqalarnikidan ko'ra 30% kattaroq shishar ekan. Yoki gimnastikachi o'z xatolari ustida ishlashdan avval xatosini xayolida tuzatilgan holatda tasavvur qilsa, bunda xatosini tuzatish osonlashar ekan. Eng hayron qoldiradigani esa, ilmiy fan tasdiqladiki, qo'lsiz insonda tasavvur qilish orqali qo'li yo'q joylarida yangi hujayralar*

páydo boʻladi yoki tasavvur qilish orqali qaysidir joyidagi nobud boʻlgan hujayra oʻrnida yangidan hujayralar rivojlangani haqida ilmiy dalillar bisyor.

Mashq uchun siz ham kelajagingizni va qilishingiz kerak boʻlgan ishlarni rejalashtiring. Amalga oshirmoqchi boʻlgan ishlaringizni qanchalik sinchkovlik va detallarga boy qilsangiz, uni amalga oshirish shunchalik oson boʻladi.

Tasavvur qilingki, 5 daqiqada 300 ta raqamni eslab qolasiz va har qanday axborotni osongina eslab qolish imkoniyatiga egasiz. Agar fitnesda boʻlsangiz, mushaklaringizni tasavvur bilan mashq qildiring, bu mushaklaringizning taranglashib boʻrtib chiqishiga yordam beradi.

---

## 12-mashq. Vizualizatsiya – bu yechim!

Texas universitetida tadqiqot qilinganida shu narsa aniqlanganki, jismoniy mashq qilish va oʻsha mashqni tasavvur qilish deyarli bir xil natija berarkan, faqatgina tasavvur qilinganda motor muskullar ishlamaydi.

Boshqacha qilib aytganda, siz tasavvur qilish orqali miya tomirlarida deyarli bir xil harakatlarni amalga oshirasiz, yaʼni virtual holatda oʻsha mashqni aniq bajarasiz. Shuning uchun, har qanday mashq qilishdan avval aniq detalni tasavvur qilishni oʻrganing.

Qilmoqchi boʻlgan kunlik ishlaringizni ertalabdan tasavvurdan oʻtkazishni oʻrganing. Keyin esa ularni udalash uchun harakatlarni bajaring.

Lekin koʻp tasavvur qilish oʻz yon effektiga ega. Shu darajada koʻp tasavvur qilishingiz mumkinki, orada sizga kerak boʻlmagan tasavvuriy hodisa sizni stressga yoki tushkunlikka solib qoʻyadi. Shu sababli oʻzingiz uchun oldindan tuzib olingan tasavvur hikoyasini oʻylab

oling. Qachonki salbiy narsani o'ylaganingizda darrov yana tasavvuriy hikoyangizga «Play»ni bosing.

---

### 13-mashq. 3D tasavvur.

Tasavvur qilish ham, xuddi boshqa qobiliyatlar singari mashq qilish bilan rivojlanadi. Endi siz 3x3x3 shakldagi oddiy rubik-kubikni tasavvur qiling va toping. Uning ranglarini e'tibor bilan kuzating va ko'zingizni yumgan holatda uni xayolan qayta tashkil qiling. So'ngra uni harakatga keltiring va ranglar qanday o'zgarishini tasavvur qiling. Diqqat bilan kuzatib turib, 360 gradusga aylantirib ko'rib chiqing va orqa, yon tomonlariga ham e'tibor bering.

---

### 14-mashq. «Uch olma» mashqi. 3D tasavvurlash davomi.

Tasavvurni rivojlantiradigan mashqlardan biri bilan tanishamiz. Tasavvur qilingki, oldingizda 3 ta olma tizilib turibdi. Chap tarafdagi qizil, o'rtadagi sariq va o'ng tomondagisi esa yashil. Endi miyangiz ko'zida o'ng tomondagini o'rtaga o'tkazing. Chap tomondagi olmani esa o'ng chekkaga o'tkazing. So'ng chap chekkada turgan olmani yana o'ng chekkaga olib keling. Endi esa o'rtada turgan olmani chap tarafga joylashtiring. Miyangizda ularning to'g'ri joylashganiga aminmisiz? Qaysi rangdagi olma chap tarafda, o'rtada va o'ng chekkada?

Agar bunday qilish sizga qiyinchilik tug'dirgan bo'lsa, olmalarga qarash rakursingizni o'zgartiring, balki olmalarga tepadan qarab ko'ring, takrorlang yoki yonbosh tomondan qarab mashq qilib ko'ring. Agar bu mashqqa

moslashgan bo'lsangiz, o'zingiz olmalarni almashtirib ko'ring va istasangiz, yana bir-ikkita olma qo'shing. Har gal olmalar sonini oshirganingizda mashqni o'ta oson bajaradigan bo'lguningizcha takrorlang. Uchtadan boshlab nechtagacha olma qo'shilganda siz o'ta oson bajarishingiz mumkin – shunga qarab qo'shing. Chunki mashqni aniq bajarishga qiynalmasligingiz kerak.

---

### 15-mashq. Tasavvurni kuchaytirish uchun mashq.

Tasavvur qiling, skripkadan yana qanday boshqa maqsadlarda foydalanish mumkin?

Masalan: skripkaning tayoqchasini quyida keltirilgan dars jarayonida ko'rsatish tayoqchasi sifatida ishlatish, ya'ni bunda skripka tayoqchasidan shunday boshqa maqsadda foydalanish mumkin.

Biz skripkadan quyidagicha foydalanishimiz mumkin:

1. *Dars jarayonida uning tayoqchasini ko'rsatish tayoqchasi sifatida ishlatish mumkin.*
2. *Kamon o'qi sifatida.*
3. *Dirijyorlik quroliga aylantirishimiz mumkin.*
4. *Stol yoki yashash joyini bezatish mumkin.*
5. *Do'mbira chalish uchun ishlatish.*
6. *Bolalar uchun rangli o'yinchoq yasash mumkin.*
7. *Haykaltaroshlikda.*
8. *Binolarni bezatishda;*
9. *Dazmollash uchun;*
10. *Mikroblar. Skripka – teleskopdan qaraganda mikroblar uchun katta g'or, ya'ni ularning uyi sifatida.*
11. *Doktor. Skripkani igna sifatida ishlatish mumkin.*
12. *Musiqachi. Skripkadan kamerton yaratish mumkin.*

13. *Jangchi. Skripka o'ldiruvchi qurol bo'lishi mumkin.*

14. *Faylasuf. Skripkani hayot mazmunini bildiruvchi buyum sifatida ishlatish mumkin.*

15. *Iqtisodchi. Skripkani valyuta shakli sifatida barter qilish mumkin.*

*Buyog'ini o'zingiz davom ettiring...*

---

Undan tashqari tasavvurni oshirishda ijodiy va fantastik adabiyotlarni o'qing yoki filmlarni tomosha qiling. O'zingizga qulay hududdan chiqib ketish san'at turlari uchun muhimdir. Taqdimotning odatdagi usullarini tanqid qiluvchi tajribaga asoslangan yoki mustaqil filmlarni izlang. O'zingiz bilan aloqada bo'lgan kontentda emas, balki kontentni taqdim etishga harakat qiling va bular sizning tasavvuringizni kengaytiradi.

Zerikarli narsalar qiling. Ha, to'g'ri o'qingiz. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zerikarli vazifalarni bajaradigan odamlar ularga yanada ijodiy yondashish yo'llarini topishadi. Misol uchun, kechki ovqat uchun spaghetti tayyorlashni odatdagi retsept bilan boshlang va buni retseptlar kitobisiz bajarib ko'ring. Bu kabi vazifalar bizning ijodkorligimiz va xayolimizni hayotimizga «ziravor» qo'shish uchun ishlatishga majbur qiladi.

### **Noodatiylikni yaratish – kulgili tasavvur**

Mnemonikada eng ko'p ishlatiladigan tasavvur – bu noodatiy tasavvur qilish hisoblanadi, chunki oddiy tasavvur miyamizda uzoq muddat saqlanmaydi. G'ayriodatiy tasavvurlarning esa xotirada saqlanib qolish ehtimoli juda yuqori hisoblanadi. Shu bois quyida mnemonika uchun kerak bo'lgan noodatiy tasavvurlash haqida fikr yuritamiz.

Mashq jarayonida obrazlarni nafaqat tasavvur qilib eslashingiz, balki ularni harakatga keltirishingiz lozim bo'ladi. Bu o'zgarishlarni quyida keltirilgan aqliy operatsiya yordamida amalga oshirishingiz mumkin.

**Tasvirlarni bir-biriga bog'lash.** Bu aqliy operatsiya yordamida tabiiy hislar yordamida keyinchalik eslab qolish jarayoni tadqiq qilinadi. Tasavvuringiz orqali bir nechta tasvirlarni bir-biriga bog'lashingiz mumkin. Miya ular o'rtasidagi bog'liqlikni eslab qoladi. Masalan, ikki insonning ismini eslab qolish kerak bo'lsa, siz ularning quchoqlashib ko'rishayotganini eslab qolasiz va tasavvuringizda uni bog'laysiz. Barcha oldin bog'langan tasvirlarni miya kerakli darajada bitta-bitta ishlab chiqadi. «Tasvirlarni bir-biriga bog'lash» operatsiyasi, o'z navbatida, eslab qolish mexanizmining o'chirib-yoqadigan moslamasi hisoblanadi.

**Tasvirlarni majburan singdirish.** Tasvirlar aqlan bir-biriga bog'lanmasdan ustma-ust tarzda qo'yib chiqiladi. Eslashning ba'zi bir qiyinchilik keltirib chiqargan paytlarida ular ishlatiladi. Chunki ular juda qiyinchilik bilan eslanadigan kuchsiz bog'lanishlarni xotiraga tushirishda yordam beradi. Masalan, chet tilidagi so'zlarni o'rganishda. Bu holatda tasvir ustiga boshqa tasvir emas, balki eslash kerak bo'lgan so'z ohangi qo'yiladi. Tasvirlarni majburan singdirish tasvirlar, ixtiyoriy belgilar yoki sonlar o'rtasidagi bog'lanishni to'g'ri hosil qilish imkonini beradi.

**Kattalashtirish-kichraytirish.** Kichik tasvirda ko'rinmaydigan boshqa obrazlar bo'ladi. Agar bu tasvirni aqlan kattalashtirsak, unda oldin shakllantirilgan obrazlarni, ya'ni kodlangan aniq ma'lumotlarni sanash mumkin (masalan, telefon raqamlar). Bu aqliy operatsiya biror tasvirning turli qismlari bilan assotsiatsiya qilishda faol qo'llaniladi. Bu namuna o'zi bilan birga

tasvirning boshqa qismlari va assotsiatsiyalarini chiqarib-chiqarib turgan holda kattalashtiriladi va butun tasavvur maydonini egallaydi.

**Tasvirlarni aylantirish.** Bu usul tasavvurdagi tasvirlarni har tomondan ko'rish va ulardan har xil assotsiatsiya chiqarish imkonini beradi. Aqliy tasvir aylanishi natijasida bitta tasvirga boshqa ko'pgina tasvirlarni yozish mumkin. Masalan, aqlan radiopriyomnikni aylantirish natijasida bu asbob qismlari yordamida turli assotsiatsiyalar yaratish mumkin. Xayolda oddiy tasvir aylanishi yaxshi mashq hisoblanadi.

**Tasvirlarning o'zgarishi.** Tasvirni shunday shakllantirish kerakki, natijada u o'z ma'nosini yo'qotmasligi kerak. Masalan, qalamni o'zgartirishda u har doim qalam bo'lib qolishi kerak, ya'ni uni turli tarzda kattaytirganda (yo'gonlashtirganda) ham, kichraytirganda ham, uzun qilganda ham, har doim qalam sifatini berib turishi kerak. Mnemonik uslublarni doimiy qo'llash jarayonida so'z boyligingiz kamlik qilib qolishi mumkin, bu holatda tasvirni o'zgartirish ancha qo'l keladi. Bir so'zni har xil holatlarda bir necha bor eslab qolish mumkin.

**Tasvirlarni o'zgartirish.** Bir xil nom bilan turli xildagi fikrlar, tasavvurlar hosil bo'lishi: masalan, mashina deganda «Matiz», «Nexia», «Lasetti», o'yinchoq mashina, tikuv mashinasi va hk. Xuddi oldingi aqliy operatsiya singari bu uslubda ham tasavvurdagi har xillikni yo'qotishda ishlatiladi. Oldingi uslub bilan bu uslubning farqi deyarli yo'q desa ham bo'ladi.

## 16-mashq. Noodatiy tasavvur yaratish.

Ushbu mashqda noodatiy tasavvur yaratishga doir tavsiyalarni o'qib chiqib, har biri bo'yicha tasavvur qilasiz, bunda sizga *maymun* (jonli mavjudot) va *tarelka*



(jonsiz predmet) obrazlari yordam beradi. Misol uchun, ma'lumotlarni bog'lash uchun siz maymun va tarelkani tasavvuringizda bog'lashga harakat qiling. Oddiy misol, maymun tarelkada ovqat yemoqda. Xuddi shuningdek, boshqa usullarga ham ikkalasini birgalikda va alohida tasavvurlarni paydo qilishga urinib ko'ring. (Kattalashtiring yoki kichraytiring, aylantiring, o'zgarish kiriting, hajmlarini kattalashtiring yoki sonini oshiring, bir-biri bilan urishtirib ko'ring.)

Tasavvur qilish mashqini yakunlagan, lekin yana mashq qilishni istaganlar boshqa ikki so'zni tanlab, ular o'rtasida tasavvur qilishni davom ettirishlari mumkin. Misol uchun: kapalak va fil.

---

### 17-mashq. Eng absurd tasavvur o'yini.

O'qituvchi ikkita tasodifiy so'z aytadi va talabalar absurd (odatiy emas, balki noodatiy, kulgili) tasavvurni shu so'zlar yordamida yaratishi kerak. Masalan, qarg'a va daraxt. Bu ikkisi tasavvur qilinganidan so'ng, o'quvchilar o'zlarining absurd tasavvurlarini aytib berishadi. Ko'proq absurdroq tasavvur qiladigan odam o'yinni o'ynaydi va unga mukofot beriladi.

Bu mashqning davomini boshqacha usulda o'ynash mumkin. Hamma bir xil so'zlarni eslab qolgandan so'ng, o'qituvchi endi barcha talabalar bilan yayov yurib, ularga ma'nosi yo'q tasavvur uchun ikkita tasodifiy so'z aytadi. Bu yuqoridagi o'yinning davomi bo'lib, insonda tasavvur qilish mahoratini rivojlantiradi.

*Eslatib o'tamiz*, bu mashqlarni bajarish sizga keyingi boblardagi mavzularni yaxshi eslab qolish uchun juda muhim hisoblanadi.

---

### **3-bob. Konsentratsiya mashqlari**

**Konsentratsiya** tinimsiz mehnat va o'z ustida ishlash davomida rivojlantiriladigan qobiliyat sanaladi. Faqat chuqur va qattiq konsentratsiya qilish orqaligina biz atrofimizdagilarni jiddiyroq qabul qila olamiz va eslab qolamiz. Shuningdek, konsentratsiyani doim faollikda ushlab turish uchun mashqlar qilib turish muhim hisoblanadi.

Konsentratsiya – diqqatni bir joyga jamlash. Konsentratsiya bilan e'tiborning farqiga boramiz va shuni aniqlik, inson biologik nuqtayi nazardan, odatda, bironta ishga 7 – 8 daqiqa konsentratsiya qiladi, undan keyin esa xayollari chalg'ib boshlaydi. Qachonki inson shuni to'g'rilay olsa, kuchli konsentratsiyaga ega bo'ladi.

Bundan tashqari, ko'pchilikda konsentratsiya borasidagi bir muammo – xayol chalg'ib ketganidan keyin xayolni mashg'ul bo'lgan ishiga qayta olib kelolmaslikdir. Agar tezda shuni qila olsangiz, demak, sizning konsentratsiyangiz yuqori hisoblanadi. Quyidagi mashqlarda ham aynan shu qobiliyatni rivojlantirishga e'tibor beramiz.

Konsentratsiyaning jilovini o'z qo'lingizga oling. Tasavvur qilaylik, dars qilib o'tiribsiz, 5 – 10 daqiqadan keyin xayolingiz boshqa narsaga ketadi va undan keyin yana bir boshqasiga, keyin yana ishingizga qaytasiz. Mana shunday jarayonlar tez-tez bo'lib turadi. Shundan aytish mumkinki, butun shu jarayon davomida konsentratsiyangizni bir narsadan boshqasiga olib o'tyapsiz, ya'ni baribir ham konsentratsiya qilyapsiz. Faqatgina farqi – jilovni qayerga yo'naltirishingizda va bu jilov doim sizning qo'lingizda.

Endi konsentratsiyani kuchaytirish uchun bir nechta mashqlarni bajarib ko'ramiz.

**☞ 18-mashq. «Soniya mili». Uddalashga urinib ko'ring!**

Bu mashqni kosmonavtlar o'z konsentratsiyasini yaxshilash uchun ishlatishgan. Mashqdan asosiy maqsad shundaki, 5 daqiqa davomida soatning soniya mili (strelkasi)ni chalg'imasdan kuzatib turish kerak. Bu mashq konsentratsiyani kuchaytiribgina qolmasdan, o'z navbatida, xotira ilmini o'rganishda ham ilk bosqichlardan biri bo'ladi.

Buni sinab ko'ramiz! Xayolingizni boshqa narsalarga bo'lmasdan, soat milini necha daqiqa kuzatib tura oldingiz? 5 daqiqa davomida xayollaringiz chalg'isa mashqni qaytadan boshlaysiz va shu tariqa siz uzoqroq chalg'imaslikni mashq qilasiz.

---

**☞ 19-mashq. Nuqtaga qaratilgan konsentratsiya.**

Bu mashqni o'zingiz yakka holatda yoki o'qituvchining yordamida bajarishingiz mumkin. Yana bir konsentratsiyani kuchaytirishda ishlatiladigan oddiy va foydali bo'lgan mashqlardan biri nuqta bilan ishlashdir. O'quvchilar katta oq qog'oz oladilar va o'rtasiga juda kichik hajmdagi qora doira chizadilar, doiraning ichi bo'yalgan bo'lishi kerak. Bu varaq o'quvchilardan taxminan 0.5 – 1 metr masofada va ko'zlarining to'g'risida, bir chiziqda joylashtirilishi kerak. Eng ma'qul joy – eng tinch, shovqinlardan xoli bo'lgan joydir. Hech kim bir-biriga xalal bermasligi, masalan, telefonlarni o'chirib qo'yish kerak bo'ladi.

Devordagi nuqtaga boshqa fikrlarni o'ylamasdan, boshqa narsalarga e'tibor bermasdan, chalg'imasdan ko'zni uzmaganda holda qarab turing. 10 – 20 soniyadan keyin e'tiboringiz siz sezmaganda holda boshqa narsalarga chalg'iy boshlaydi. Fikrlaringiz har doim sizga xalaqit beradi. Eng muhimi, har doim e'tiboringizni devordagi nuqtaga yana qayta qaytarishga harakat qiling.

---

Konsentratsiyani kuchaytirishda qilgan mashqlaringizdan olinadigan eng yaxshi natija – irodangizning mustahkamlanishi va intellektual salohiyatning mukammallashishidir. Ya'ni siz konsentratsiyangizni jilovlay olishingizni tushunib yetishingizdir.

### **20-mashq. Konsentratsiyangizning kardiotasviri.**

E'tibor bergan bo'lsangiz, konsentratsiya mavzusiga doir mashqlarga ko'proq o'rin ajratganmiz. Bu bejiz emas. Chunki aynan konsentratsiyamiz qanchalik kuchli, izchil va chidamli bo'lishiga qarab atrof-muhitdagi axborotni qabul qilamiz. Konsentratsiyaga hamma o'rganishi mumkin va uni doim faollikda saqlab turishingiz lozim.

Biror qog'ozga qalam bilan chapdan o'ngga qarab chiziq chizing. Chizayotganingizda barcha e'tibor va diqqatingizni chiziqqa qarating, nogahon xayolingizga boshqa fikr kelishi bilan to'xtang-da, o'sha to'xtagan joyingizdan chiziqni tepaga bir chiqarib-tushiring. Keyin yana oldingiday chizishda davom eting va qoidaga rioya qilishni unutmang, ya'ni xayolingizga boshqa fikr kelishi bilan to'xtab, o'sha to'xtagan joyingizdan chiziqni tepaga bir chiqarib-tushiring. Oxirida sizda yurak kardiotasviriga o'xshagan chizma paydo bo'ladi. Bu orqali fikr chalg'ishiga bo'lgan munosabatingizni bilib olasiz.

Qachonki, uch daqiqa ichida sizda hech qanday tepaga chiqish chizig'i chiqmasagina konsentratsiyangiz kuchli ekanligiga ishonishingiz mumkin.

---

### **21-mashq. Rasmni tiklash.**

Yuqoridagi mashqlardan keyin konsentratsiyaning oshganini sezdingizmi? Muhimi, bu mashqlarni to'xtatib qo'ymang. Endi yana bir mashqni bajaramiz. Fotoalbomingizdan yoki telefoningizdan biror rasmni tanlang, so'ngra divan yoki kresloga yaxshilab joylashib olib, rasmga bir marta qarang. Ko'rib bo'lgach, ko'zni yumgan holatda rasmni uning barcha detallari bilan eslashga urinib ko'ring va miyangizda uni qayta yaratishga harakat qiling. Keyin ko'zingizni oching, rasmga qayta nazar soling va jarayonni qaytaring, to xayolingizda rasmni to'liq shakllantira olguningizcha davom eting. Konsentratsiyani rivojlantirish uchun ushbu jarayonni bir rasm bilan kamida 10 marta takrorlash kerak.

---

Odatda, insonlar hech kim bo'lmagan joyda oson konsentratsiya qilishadi. Aslida xayolingizni oladigan narsa bo'lsa, konsentratsiyani mustahkamlash ham qiyin. Lekin hayotda ba'zan shunday bo'ladiki, unda siz odamlar gavjum joyda va shovqin ichida bo'lasiz hamda konsentratsiya qilish zarur bo'ladi.

Quyidagi mashqni bajarish shovqinli sharoitda ham konsentratsiya qilish qobiliyatlaringizni oshiradi.

### **22-mashq. Shovqinda konsentratsiya qilishni o'rganish.**

Konsentratsiyani oshiradigan yana bir mashq — audiolarni past ovozda eshitishdir. Endi biror audioki-

tob yoki audioma'ruzani ochib, uni past ovozda eshitib turasiz. Eshitib bo'lgach esa ma'ruzachi nima degani ni yozishga harakat qilsangiz, xotirangiz, past ovozda ham konsentratsiya qilish qobiliyatingiz yanada oshadi. Ovoz past bo'lgani uchun ham siz bor e'tibor-u konsentratsiyangizni unga qaratasiz. Agar bemalol hammasini eshitasangiz, demak, ovozni yanada pasaytiring.

Undan tashqari, gavjum joylarda dars qilishga harakat qilib ko'ring va bu orqali o'zingizda shovqinli joyda ham hech kim xalaqit bermaydigan darajada diqqatli bo'lish ko'nikmasini rivojlantirasiz. Bunday konsentratsiyaga ega bo'lish esa o'ta muhim hisoblanadi.

---

### **Multitasking – bir vaqtning o'zida ko'p ish bilan band bo'lishni eplasa bo'ladi.**

Biz bu haqda ko'p eshitganmiz va o'qiganmiz. Kimlardir Napoleonni shunday qobiliyat sohibi bo'lganini ta'kidlashadi yoki Sezarni misol tarzida keltirishadi. Aslida-chi? Aslida bunday bo'lishi mumkinmi? Tadqiqotlar ko'rsatdiki, bir vaqtning o'zida ko'plab mashg'ulot bilan shug'ullansangiz, bu sizning ishchanligingizni kamaytiradi, unumlilik yo'qolib ketadi va buning natijasi o'laroq hech bir ishingizda baraka ko'rmaysiz. Tasavvur qiling-a, imtihonga tayyorlanishingiz kerak, internetda ham «aylanib» yuribsiz, ayni paytda televizorni ham ko'ryapsiz. Miyangiz esa shunchaki arosatda qolaveradi.

Afsonalarga ko'ra, bir vaqtning o'zida bir nechta ishni bajarishi mumkin bo'lgan eng mashhur odam Gay Yuliy Sesar edi. Kanadalik olimlar buni rad etdilar: aslida, miya tezda bir topshiriqdan ikkinchisiga o'tishga o'rgangan, aslo ularni parallel ravishda hal qila olmaydi. Bu shuni anglatadiki, kundalik hayotda siz ikki

narsani bir vaqtning o'zida osongina birlashtira olasiz, masalan, telefonda gapirish va shu vaqtning o'zida biror nima pishirish. Muammo shundaki, siz bir vaqtning o'zida uchta maqsadga intilishni boshlaganingizda, miyangizning old qismi – prefrontal korteks ulardan birini hisobga olmay qoladi. Bunday faoliyat bir vaqtning o'zida ikki miya yarim sharining ishini talab qiladi, uchinchisi, afsuski, bizda yo'q.

---

### **23-mashq. Multitaskingning unumlilik darajasini o'zingiz sinab ko'ring.**

Bu fikrlar qanchalik to'g'ri ekanligini sinab ko'rishingiz mumkin. Aytaylik, dars qilmoqchisiz. Bu paytda televizorni yoqasiz, telefoningizda ham qo'shiq qo'yasiz va kitob o'qiy boshlaysiz. O'qib bo'lgach, o'zingizdan nima o'qiganingizni so'rab tekshirib ko'ring. Albatta, yaxshi natija chiqmaydi.

---

Ko'p vazifani bajarish (multitasking) – bir vaqtning o'zida bir necha narsalarga e'tibor berishga harakat qilish deganidir. Napoleon bir vaqtning o'zida ham eshitgan, ham yozgan, ham fikrlagan va hattoki gapirgan. Ammo zamonaviy ilm-fan inson miyasining bunday qobiliyatiga shubha bilan qaramoqda. Shuning uchun, agar sizda hali shunday odat ildiz otib yubormagan bo'lsa, kech emas, diqqatni bir joyga jamlang – shunda ishingizda unum bo'ladi. Mashhur biznesmen Genri Uord Bicher aytganidek: «Men hayotimdagi muvaffaqiyatning eng muhim sirini bilaman – bu mening har doim nima qilayotgan bo'lsam, aynan shunga to'liq e'tibor berishimdir». Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch ishni

baravariga unum bilan bajaraman, deb ovora bo'lmagan ma'qul. Chunki bir o'q bilan ikki-uch quyon otaman deb, oqibatda ulardan hech birini tutib ololmasligingiz tayin.

Tanishlarimning aksariyati dars qilayotganda maroqli va qiziqarli bo'lishi uchun musiqa eshitishlarni, bu ularga ko'mak berishini aytishadi. Ko'pincha televizor qo'yib dars qilinadi. Unutmang, bu holat dars qilishingizdagi unum va foydaga ham, xotirangizga ham jiddiy ravishda salbiy ta'sir qiladi.

Kimda-kim o'zini «multitaskingda zo'rman» deb bilsa, odatda, uning ishlovchi xotirasi kuchli bo'ladi va bir qancha ishlarga birma-bir qarab chiqishga qobiliyati yetadi. Baribir bu juda zararli odatdir, unumli dars qilish uchun ko'p vazifani birvarakayiga bajarishdan voz kechish kerak. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, ish qilayotganingizda kimdir sizni bezovta qilsa, bu ishni tugatish uchun sizdan 50% ko'proq vaqt ketar ekan. Faqatgina bu emas, bezovta bo'lgan inson 50% ko'proq xato qilishi mumkin. Eng yaqqol misol sifatida haydovchining telefonda gaplashish holatini keltirish mumkin. Olimlar telefon ta'sirini o'rgangunicha ko'pchilik o'sha matohning haydovchilarga qanchalik zararliligini tasavvur ham qilmagan. Bu xuddi ichib olib rul boshqarish bilan barobar. Multitasking ba'zida foyda ham beradi, ammo bu ham ma'lum ma'noda albatta. Multitasking holatida e'tiboringiz va xotirangiz, nechta ish qilayotgan bo'lsangiz, shuncha martaga bo'linadi va hech birini mukammal eslab qola olmaysiz. Bir psixolog bu holatni televizor ko'rish bilan taqqoslagan: bir vaqtning o'zida bir kanalni ko'ra olasiz va agar boshqa kanallarga e'tiboringizni olsangiz, birinchi kanaldagi voqealarni eslab qolmaysiz. Ko'p vazifani bajarayot-



ganda ham aynan shunday ma'lumotlarni yo'qotish so-  
dir bo'ladi. Qisqacha qilib aytganda, biz multitasking  
qila olmaymiz, biologik nuqtayi nazarga ko'ra bunga  
qodir emasmiz.

Yuqoridagilarni umumlashtirib shuni aytish mum-  
kinki, bir vaqtning o'zida ikki-uchta faoliyat bilan  
shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, buni yaxshilab o'ylab ko'-  
ring va bunday qilmang. Chunki bu foyda bermaydi, ak-  
sincha, zarar beradi.

### 24-mashq. Navbatdagi konsentratsiya mashqi.

Bu mashqni har kuni uxlashdan avval bajaring: 100  
raqamidan boshlab to 1 gacha miyangizning ko'zida qora  
doskani tasavvur qilib, unda raqamning paydo bo'layot-  
ganini tasavvur qiling va fikrlaringizni chalg'ituvchi  
mulohaza kelmagunicha davom ettiring. Bu mashqni  
takrorlayverish, albatta, bu mashg'ulotni osonlik bilan  
eplay olishga olib keladi va konsentratsiya qilish qobili-  
yatingizni rivojlantiradi.

---

**Konsentratsiyaning so'nishi.** Diqqatni bir joyga  
qo'yish va konsentratsiya qilish hamda hech qanday  
xalaqit bermaydigan muhitda shug'ullanish qisqa  
vaqt ichida ajoyib natijalar beradi. Lekin uzoq mud-  
dat ham diqqatni bir joyga qo'yish foydali emas. Inson  
robot emas, shuning uchun biz undan kamroq ish qila  
olamiz va charchaymiz. Ilmda «Diqqatning yeyilishi»  
(concentration burnout) degan tushuncha bor. Bu de-  
gani diqqatimizni bir narsada uzoq muddat ushlab  
tursak, aytaylik, bir soatdan ortiq davom etsa, biz-  
da diqqatni jalb qilish yanada qiyinlashib ketavera-  
di. Charchoq miyaning tiniq fikrlashiga ta'sir qiladi,  
shuning uchun ham inson miyasi qisqa muddatlarda

ishlashga o'rgangan. Shuning uchun uzoq muddatli o'qish bilan yoki mashq bilan mashg'ul bo'lganingizda uni bir necha bo'laklarga bo'lib ishlagan ma'qul hisoblanadi. Ya'ni o'qishingizni bir nechta 20 yoki 40 daqiqali qismlarga bo'lib chiqing va ora-orada 5 va 10 daqiqali tanaffuslar qilib miyangiz va diqqatingizni quvvatlantirib oling.

### **25-mashq. 7x7x7 konsentratsiya mashqi.**

Bunda oldin 7 soniya davomida chuqur nafas olinadi va 7 soniya nafas ushlab turiladi va 7 soniya davomida nafas sekin chiqarib yuboriladi. Xuddi shu jarayonni 7 marta takrorlaysiz.

Bu mashqning asosiy foydasi shundaki, uni miyangiz charchaganda yoki qizib ketganda, fikrlaringizni jamlash yoki ortiqcha fikrlardan xoli bo'lish uchun amalga oshirasiz. Aynan to'g'ri nafas olish orqali siz miyangizning konsentratsiya qilish qobiliyatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qilasiz.

---

### **Konsentratsiyani oshirishga umumiy layfhaklar**

- Odamlarning 95%i konsentratsiya qilishda qiyalishini ta'kidlaydi.

- Telefonlaringizni o'chirib qo'yish – konsentratsiyangizni oshirishda eng ko'p xalaqit beradigan holatni bar-taraf etishdir.

- Yaxshi ovqatlanish konsentratsiyani yaxshilaydi, ayniqsa, ovqat tarkibidagi glyukoza miya uchun katta ozuqa hisoblanadi.

- Ijtimoiy tarmoqlardan chiqib keting va internetingizni ham o'chiring. Men, odatda, imtihon yoki ko'proq konsentratsiya talab qilinadigan ish qilmoqchi bo'lsam,

feysbukimni bir oyga «deaktivatsiya» qilaman, telegram va boshqa ijtimoiy tarmoqlardan «log out» qilib chiqib ketaman va internetimni ham o'chiraman.

- Stul o'tirishga qulay bo'lsin, chunki qulay o'tirib olish yaxshi konsentratsiya garovidir. Lekin o'ta qulay bo'lmasligi ham darkor, har holda siz unda o'tirib uxlab qolmasligingiz kerak.

- Qobiliyat jihatdan o'zingizni vaqt o'lchovida tekshiring, soatga qarab qo'yib, bir necha soatdan beri konsentratsiya qilayotganingizga e'tibor bering, har bir soatda dam ham olib turing va konsentratsiya qila olganingiz uchun o'zingizni rag'batlantiring.

- Boshqa narsalarga ham aslo chalg'imang, masalan, dos'tlar bilan ko'rishish, televizor ko'rish va boshqa shu kabilardan tiyilgan ma'qul.

- Ish stolingiz toza bo'lishi juda muhim, bu xuddi miyangiz har xil fikrlardan yiroqda va toza bo'lgani kabidir.



2-rasm

- Ba'zida menga o'ta qattiq konsentratsiya qilish kerak bo'lsa va umuman, shovqindan xoli qolmoqchi bo'lganimda quruvchilar ishlatadigan naushnikdan foydalanaman (2-rasm), juda yaxshi yordam beradi. Siz ham ishlatib ko'ring. Uni taqsangiz, atrofingizdagi shovqin aslo eshitilmaydi.

- Qilishingiz kerak bo'lgan ishlar ro'yxatini yozib chiqing va ularni birma-bir bajaring.

- O'zingizni maqtang va kichkina bo'lsa ham, yutug'ingizdan xursand bo'ling;

- Maqsadlaringizni kattaroq qog'ozga aniq qilib yozib, doim ko'zingiz tushadigan joyga qo'ying, shunda uni doim ko'rib turasiz.

Shuni bilingki, konsentratsiyangiz yaxshi bo'lmasa va uni rivojlantirmasangiz, xotirangiz hech qachon yaxshi poydevorga ega bo'lmaydi.

**👉 26-mashq. Qisqa muddatli xotirani kuchaytiruvchi mashq.**

**Farqni toping** (150-bet. A-rasm). Ushbu mashqda ikkita rasm berilgan bo'lib, ikkalasidagi farqni topishga urinib ko'ring, keyin esa javobini rasmni teskari qarab tekshirib oling. Bu mashqni sinfda yoki ikki kishi birgalikda kim birinchi qilish uchun ham bajarishi mumkin.

— — — — — — — — — — —

## 4-bob. Assotsiatsiya mashqlari

Shunday qilib, xotiramiz qanday qilib ishlaydi?

Biz narsalarni bog'lanishlar – assotsiatsiyalar orqali eslab qolamiz. Xotiramizdagi har bir ma'lumot boshqa-boshqa narsalarga bir yoki bir nechta usulda bog'liq. Misol uchun, agar «olma» so'zini eslasangiz, nima deb o'ylaysiz? Ehtimol, quyidagi narsalarni eslaysiz:

➤ Olma: qizil, yumaloq, shirin, o'qituvchi, daraxt, meva, «iPhone», Stiv Jobs.

Ko'rganingizdek, assotsiatsiya, bu – miyamizning tili. Insonda assotsiatsiya qilish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, unda ijodiy fikrlash salohiyati ham yuqoriligidan hamda ko'p bilim egallay olishidan dalolat beradi. Shuningdek, mnemonikada ham xotiraning asosi singari assotsiatsiya qila olish juda muhim hisoblanadi. Quyida aynan assotsiatsiya qila olish qobiliyatimizni kuchaytiruvchi mashqlar jamlangan.

### 27-mashq. O'xshatishni o'xshatish.

Metaforalarni yaratishni o'rganing, masalan, **xuddi, shu kabi** so'zlari yordamida. Bunday fikrlash siz bilgan, o'xshash bo'lmagan ikkita narsani bog'lab berish bilan boshlanishi mumkin.

Kim 10 dan ortiq bog'liqlik topsa, uning assotsiatsiyalarda fikrlashi juda yaxshi deyish mumkin.

- Oqayotgan suv, bu xuddi ...
  - Sayyoramizning ifloslanishi, bu xuddi ... o'xshaydi.
-

## 28-mashq. Soʻz yasash.

*Mukammal xotira* jumlasidan 5 daqiqa davomida 4 ta harfdan iborat boʻlgan soʻzlar yasashga urinib koʻring, bu bilan soʻz boyligingiz hamda soʻz yasash qobiliyatingizni sinaysiz.

Bu oʻyinni guruhlariga boʻlinib ham oʻynashingiz mumkin. Qaysi guruh koʻp soʻz oʻylab topsa, oʻsha gʻolib boʻladi.

---

## 29-mashq. Filmlarni eslaymiz.

5 daqiqa davomida filmlarni eslash boʻyicha oʻzingizni sinab koʻring. Qani kim koʻp film koʻrgan ekan? Oʻzimdada esa koʻrgan filmlarim soni 50 dan ortiq chiqdi.

Bu mashqni ham sherik bilan bajarishingiz mumkin yoki guruhlariga boʻlinib kim koʻp topish boʻyicha bellashiladi.

Undan tashqari, mavzuni har xil yoʻnalishda davom ettirsa boʻladi. Masalan, shaharlar, aktyorlar nomini eslab aytish mumkin.

---

## 30-mashq. Kim topagʻon?

Assotsiatsiya qobiliyatingizni oshirishi mumkin boʻlgan yana bir oʻyinga diqqatingizni qaratsak. Bunda ism yoki shaharlar nomini bir-biringizga aytasiz va sherigingiz soʻzning oxirgi harfiga qarab soʻz topishi kerak boʻladi. Misol uchun: *Mashhur-Ravshan-Nozima* yoki *Toshkent-Tehron-Nayrobi* va hokazo. Bu mashqni bir nechta ishtirokchi amalga oshirishi mumkin. Bu oʻyin, aslida, odamlar orasida juda mashhur, ayniqsa, zerikkan paytda yoki yoʻlda jamoa bilan oʻynashga moʻljallangan.

Mashqni boshqa mavzularga o'zgartirib ham bajarsa bo'ladi, misol uchun, ingliz tili so'zlariga va hokazo.

---

### 31-mashq. «Alligator» o'yini.

Bu o'yin insonning assotsiatsiya qobiliyatlaridan tashqari, tez fikrlash va assotsiatsiyalarni bog'lash qobiliyatlarini ham yanada rivojlantiradi.

O'yin guruh-guruh bo'lib o'ynaladi. Odatda, uni 5 ga 5 yoki undan ham ko'p guruhlar ishtirokida o'ynash mumkin. Agar 5 ga 5 bo'lsa, unda 5 raund davom etadi. Bunda bir guruhdan bir kishi chiqadi va ikkinchi guruhning oldiga boradi, ikkinchi guruh so'z aytadi, masalan, «*alligator*» so'zini, keyin birinchi guruhdan chiqqan kishi o'zining guruhiga «*alligator*» so'zini gapirmagan holatda imo-ishoralar orqali tasvirlab beradi. O'yin kim ko'p so'zlarni to'g'ri topishiga asoslanadi.

---

### 32-mashq. «Peshonasiga yozib qo'yishadi».

Bu ham assotsiatsiyani rivojlantiruvchi sinashta o'yin hisoblanadi va guruhlarda o'ynashga moslashgan. Unda har bir ishtirokchining peshonasiga so'z yozib qo'yiladi va u boshqalardan o'sha so'z nima ekanligini savollar berish orqali bilib oladi. Bunda ham to'g'ri savollar berish va javoblardan to'g'ri assotsiatsiyani chiqarib olish muhim hisoblanadi.

---

### 33-mashq. Sinonimlar ham assotsiatsiyadir.

Ushbu mashq alohida so'zlarni esda saqlab qolish qobiliyatini rivojlantirishga mo'ljallangan. Mashqni, imkoni bo'lsa, ikki kishi bajargani maqsadga muvofiq. Ishtirokchilardan biri bir-biriga mazmunan bog'liq

bo'lmagan o'ttizta so'zdan iborat ro'yxat tuzadi. Ikkinchi ishtirokchi esa bir soniya vaqt oraliqida ushbu so'zlarga ma'no jihatdan sinonim bo'lgan so'zlarni topadi. Sinonim so'zlar dastlabki ro'yxatdagi so'zlarning qarshisiga yozib boriladi. Har bir so'zning sinonimi yozilgach, u berkitiladi. Siz ma'no jihatdan olingan sinonim so'z yordamida dastlabki ro'yxatdagi so'zlarni topib borishingiz lozim bo'ladi. Sinonim so'zni topishda beriladigan vaqt bir soniyadan oshmasligi kerak. Ushbu mashqni muttasil bir oy mobaynida bajarish ancha samara beradi.

---

### **34-mashq. Yuqoridagi o'yinning boshqa usuli.**

Sizga yordamchi kerak bo'ladi. U sizga 2 tadan ikki-uch juft so'zlar aytadi. Sizning vazifangiz esa o'sha so'zlarni assotsiatsiya qilib eslab qolishdir, keyin o'sha juftlikdan bittasini aytsa, siz ikkinchi so'zni aytib berishingiz kerak bo'ladi.

1. *Yo'lbars+ruchka*
2. *Dollar+kitob*
3. *Koala+gamburger*

*Javoblar*

1. *Yo'lbars+ .....*
  2. *.....+kitob*
  3. *Koala+.....*
- 

### **35-mashq. Qofiya topish.**

So'zlarga qofiya topishni avvaldan yuqori intellekt natijasi deb bilishgan, bunga Alisher Navoiy va ko'plab shoirlarning asarlari misol bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham qofiya topishga usta kishining assotsiatsiya qilish qobiliyati yuqori deb baholanadi. Quyida bir



necha soʻzlar beriladi, unga qofiyadosh soʻzlarni qancha koʻp topsangiz, shuncha yaxshi. Negaki, qofiyadosh soʻzlarni topish ham assotsiatsiya qilish qobiliyatlaringizni oshiradi. Ayniqsa, soʻzga qofiya topish qobiliyati shoir, baxshilarda yuqori boʻladi. Qofiya topish orqali soʻzlarni chuqurroq tushunishingiz va ularning yasallishini yaxshiroq anglashingiz mumkin.

1. *Maftun* –
  2. *Kitob* –
  3. *Yugurmoq* –
  4. *Dastur* –
  5. *Qizil* –
- 

### 👉 36-mashq. Bir soʻzga koʻp assotsiatsiya topish.

*Muhammad Ali* soʻziga 2 daqiqa davomida imkon qadar koʻproq assotsiatsiyalar topishga urinib koʻring. Masalan: *bokschi*, *boks qiroli* va hokazo...

Buni bajarishda bittadan koʻproq kishi boʻlsa, oʻzaro musobaqalashish mumkin.

---

### 👉 37-mashq. Zanjirning shakllanishi.

Bu mashq shakllar bilan fikrlashni takomillashtiradi. Mashq quyidagicha: ikkita xohlagan soʻz olinadi. Ularni boshqa soʻzlar tizimi orqali bogʻlash talab qilindi. Bogʻlash uchun kalit soʻzlar ishlatiladi va kalit soʻzlar bu soʻzlarga bogʻliq yoki teskari, qarama-qarshi boʻlishi mumkin. Masalan: *soat va bulut*.

Taxminiy yechim: *soat – vaqt – kun – quyosh – osmon – bulut*.

Bu ikki soʻzni bogʻlashning boshqa yoʻllari ham mavjud. Har kim oʻz misolini tavsiya qilishi mumkin va bu

ayni muddaodir. Eng muhimi, har bir soʻz oʻz yonidagi soʻz bilan aloqador, yaʼni assotsiatsiya boʻlishi kerak. Xohlagan inson buni amalga oshirishi mumkin.

---

### 38-mashq. Oʻrganishda assotsiatsiya qilish.

Oʻrganishda assotsiatsiya qilishda siz nimanidir yodlash paytida «nimaga?» degan savolni berib, mantiq topishga harakat qilasiz. Bu mantiq faktlarga tayanган boʻlishi yoki sunʼiy tarzda ekanligining ahamiyati yoʻq. Bundan tashqari, bu orqali siz yangi oʻrganayotgan maʼlumotni oʻzingiz bilgan maʼlumotlarga yoki yangi topgan boshqa maʼlumotga bogʻlash orqali yaxshiroq yodlashingiz mumkin.

Bu usulning yaxshiligi shundaki, savol tashlash orqali insonlar yodlanayotgan maʼlumotning mohiyati nimada ekanligini chuqurroq tushunib yetishadi va uni osonroq eslab qolishadi.

Sunʼiy assotsiatsiyaga bir misol keltirsak. Konstitutsiyamizning 11-moddasida hokimiyatning 3 ga boʻlinishi haqida yozilgan. Bu aynan 11-modda ekanligini eslab qolishda, 11 raqamini tasavvuringizda ikkita bir raqamining bir-biridan ajralishi, yaʼni boʻlinishini tasavvur qilish kifoya. Shu boʻlinish mazkur modda aynan hokimiyatning 3 ga boʻlinishi haqidaligini eslab qolishga, sizga bu moddani esdan chiqarmaslikka olib keladi. Bu yodlanishda mantiqiy tabiiy assotsiatsiya yoʻq, balki oʻzingiz topgan sunʼiy assotsiatsiya orqali eslab qoldingiz.

---

### 39-mashq. Soʻzlarni toping. Zukko boʻling.

Ushbu mashq soʻzlarni topa olishda zukkolikni talab etadi. Bunda siz quyida berilgan filvorddan (3-rasm)

o'zbekcha so'zlarni tez topa olishingiz kerak. Namuna sifatida unda *uchun* so'zi belgilangan:

U	C	H	U	N	B	O	R	L	I	Q	T	N	Y	N
I	Y	K	H	S	A	L	'	O	T	Q	U	B	O	Y
L	A	U	H	A	P	K	E	R	A	K	S	I	Z	H
A	S	R	S	Q	'	E	O	Y	I	A	H	L	M	S
Q	H	S	I	L	O	L	T	'	M	H	M	I	O	I
R	I	L	R	A	K	I	R	E	Z	O	O	M	Q	T
O	R	I	'	S	N	N	Y	H	O	G	Q	D	T	Q
Z	M	C	O	H	'	Q	A	S	A	R	U	O	A	Q
H	O	H	K	O	M	U	S	I	Q	A	J	N	D	'
S	Q	I	S	Z	U	T	Z	R	O	D	N	I	D	O
I	I	M	Q	I	T	I	Q	A	T	N	O	V	U	Y
M	K	L	A	R	S	K	V	T	R	A	N	G	M	R
A	K	I	L	R	I	'	G	'	O	B	E	Z	U	A
Q	I	K	A	F	T	I	O	O	Q	M	A	N	T	D
N	S	H	A	R	P	A	Y	K	O	R	X	O	N	A

3-rasm

### 40-mashq. Ramzlarni aniqlashtirish.

Ushbu kodlash usuli mavhum so'zlarni vizual tasvir-larga aylantirish uchun ishlatiladi. Bitta so'z bir nechta vizual tasvirlarga mos kelishi mumkin. Siz esa ma'lum bir so'z uchun eng mos bo'lgan tasvirni tanlab olishingiz kerak.

Masalan: *og'riq* – *stomatologik kreslo*, *qayg'u* – *dera-za*, *boylik* – *pul sumkasi*, *Vatan* – *bayroq* va boshqalar.

Ushbu mashqdan maqsad shuki, mavhum so'zlarni eslab qolganingizda ularni aniq narsalarga o'tkazib es-lab qolasiz.

Quyidagi soʻzlarga ham aniq tasvirlar qoʻyib chiqing:  
*Ogʻriq, qaygʻu, boylik, kasallik, qashshoqlik, ajralish, boʻshliq, vaqt, falsafa, sevgi, doʻstlik, kulgili, abadiy, sovuq, bahor, rashk, baxtsizlik, omad.*

---

### **41-mashq. Tovushlarga qarab kodlash.**

Vizual tasvirlash qiyin boʻlgan soʻzlar ham bor-ki, baʼzida mnemonikada ularni bilish kerak boʻladi. Bunday ***oʻzgarmaydigan soʻzlar uchun oʻxshash tovushli soʻzlar tanlanadi*** va shu orqali ularni eslab qolish oson boʻlgan vizual tasvirlarni birlashtiradi.

Masalan: *faktor – traktor, kublar – kub, fanta – santa...*

Soʻzlarni tovushga oʻxshash soʻzlar orqali kodlash yordamida vizual tasvirlarga aylantiring. Ularning maʼnosini eslab qolish kerak emas. Asosiysi, soʻzlarning oʻzlarini toʻgʻri ovoz va imlo bilan takrorlashdir.

faktor - kublar - lizin - birodarlik - stul - mirza - ordos - piko-pinel.

---

### **42-mashq. Soʻz birikmasidan soʻz yasab eslab qolish.**

Boʻgʻinlardan soʻzga asoslangan vizual tasvirni yaratib eslab qolish osonlashtiriladi.

1) Masalan: VAZ – Vaza, LAM – Lampa, (bunda qoʻshimcha soʻz qoʻshildi.)

2) Soʻzning boshqa (chap) tomonidagi boʻgʻinini tanlashingiz mumkin: ZAN – TARzan, NIT – GRANit.

Yodlash paytida soʻzning qaysi qismi mazmunli ekanligini osongina eslab qolasiz.

Bo'g'nlarni rasmlarga aylantiring va assotsiatsiya yordamida tasvirlarni yodlang. Rasmlarni eslab, boshlang'ich ma'lumotlarni yozing (bo'g'inlar).

VAZ - LAM - STO - MET - VISH - ZAN - ODE - RAM  
- KOM - NIT - SHKO - BOT - STE - MOL - DER - PLA -  
SKO - KOV - BRI - BKA - OTV - POD - NAK - PIN - KUL

---

**43-mashq.** Harflardan so'z birikmalari tuzib assotsiatsiya qilib eslab qoling.

Harf birikmasining tartib raqamlarini eslang. Rasm kodi va harf birikmasidan olingan rasm o'rtasida aloqa hosil qiling. Har bir juftlikda birinchi usul raqamning majoziy kodidir. Esingizda bo'lsin, seriya raqamlari va harflarini yozing. Buni tekshirib ko'ring. Qayta takrorlamang.

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. <i>KRT</i>  | 8. <i>KRT</i>  | 15. <i>DRK</i> |
| 2. <i>TLV</i>  | 9. <i>SVCh</i> | 16. <i>BLK</i> |
| 3. <i>PST</i>  | 10. <i>PLT</i> | 17. <i>NJK</i> |
| 4. <i>BNK</i>  | 11. <i>KRB</i> | 18. <i>FTP</i> |
| 5. <i>SMK</i>  | 12. <i>KNG</i> | 19. <i>SGR</i> |
| 6. <i>NJN</i>  | 13. <i>FTG</i> | 20. <i>LST</i> |
| 7. <i>MShN</i> | 14. <i>LMP</i> |                |

Mnemonika uchun eng kerakli mashqlardan biri – noodatiy assotsiatsiyalarni yasashdir. Shuning uchun quyidagi mashqni bajarishingiz va uni tushunib olishingiz o'ta muhim!

---

**44-mashq.** G'ayrioddiy assotsiatsiyalar tuzish qoidalari.

Ba'zida qandaydir notanish so'zlarga duch kelsak, ularga assotsiatsiya topish qiyin bo'ladi, shunday payt-

larda quyidagi usullarni ishlatgan holda assotsiatsiyani topish muhim hisoblanadi.

1. Talaffuzni o'zgartirishga harakat qiling.
2. Bir undosh yoki unli tovushni boshqasiga o'zgartiring.
3. Oldiga boshqa so'zlarni qo'shib o'qing.
4. Tegishli birlikni topish uchun so'zga qo'shimchalar yoki old qo'shimchalarni qo'shing.
5. Agar umuman assotsiatsiya so'z kelmasa, o'sha so'zni eshitganda xayolingizga nima kelgan bo'lsa, shuni oling.
6. Internetdan yoki katta lug'at kitoblaridan qidirib ko'ring.
7. Bunday assotsiatsiya sira xayolingizga kelmasa, unda o'sha so'zni takrorlab olishingiz yoki boshqa kishilardan qanday assotsiatsiya qilganini so'rashingiz maqsadga muvofiqdir.

Bu qoidalarni amaliyotda tushunishlari uchun xoriy tillardagi va tushunarsiz so'zlarni topishingiz lozim hamda ularga assotsiatsiyalar qidirishingiz kerak, yuqoridagi qoidalar asosida. Misol uchun: «Lenovo», «Multitran», «Xiaomi», «Jek Ma», «Mitsubishi», «Ekskalibur» so'zlari. Bularga yuqoridagi qoidalar asosida o'zingiz assotsiatsiyalar topishni mashq qilib ko'ring.

---

### **Assotsiatsiyangizni oshiruvchi layfhaklar:**

- Krossvord va skanvordlar yechishni o'rganing. Bu sizning assotsiatsiya qilish qobiliyatlaringizni oshiradi.
- Doim yangi assotsiatsiyalar qilishga urining.
- So'zlarni o'rganing, bog'liqliklarni o'rganing, qiziqing, sizdagi qiziqish hech qachon so'nmasin.

## 5-bob. Oraliqli takrorlash

Takrorlash – bilimlarning onasi deb aytishgan, bu bizning miyamizga singib ketgan. Ko'pchilik yodlashning boshqa usulini bilmaganlar aynan takrorlash orqali yodlaydi. Maktabda hamma ma'lumotlar takrorlash orqali o'rganiladi. «Zubrejka» degan so'zni ko'pchilik bilsa ham kerak, unda siz ma'lumotlarni eslab qolish uchun mexanik usulda takrorlayverasiz (buni men quruq takrorlash deb nomlayman), toki ma'lumot miyangizdan o'rin olgunicha takrorlaysiz. Buni inglizlar «Rote memorization» deb atashadi va uning ziyon ekanligi ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan, bu usul odamning tabiiy xotirasini yomonlashtiradi, fikrlash va ijodiy ishlarga salbiy ta'sir qiladi, ma'lumotni o'rgana olmaysiz.

Intellektni susaytiradigan eng yaroqsiz usullardan biri – bu quruq takrorlash hisoblanadi. Eng achinarlisi, bu quruq takrorlash hali ham ko'plab davlatlarda ta'lim sohasidagi davlat siyosati sifatida o'rnatilgan. O'quvchilar va talabalar yodlab olganlarini tekshirish uchun ham imtihon topshirishga majbur. Bu usul eng avvalgi yodlash usullaridan biri bo'lib, deyarli hamma bu usulni qo'llagan.

To'g'ri, takrorlash orqali biz bilimlarga ega bo'ldik. Maktabda bizga qanday o'rganish va yodlash o'rgatilmagani sababli o'zimiz bilgan usulda takrorlab yodlayverganmiz. Bu yodlangan ma'lumot semestr yoki chorak tugaganidan keyin unutilib yuborilsa ham, shu usuldan foydalanishadi.

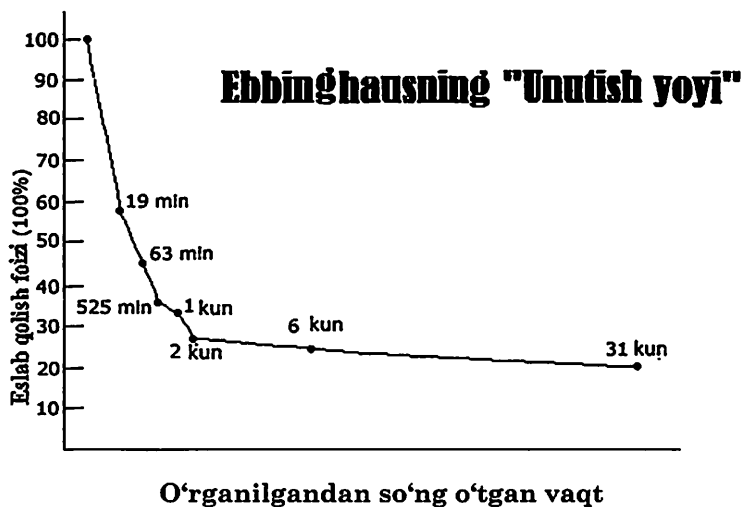
Takrorlashning turli xil usullari mavjud. Quruq takrorlash foydasizligini yana ta'kidlagan holda boshqa takrorlash usullari haqida so'z yuritamiz, bular: *oraliqli takrorlash* va *faol takrorlash*.

## Ta'lim sohasini tadqiq etishda aniqlangan eng achinarli yangilik!

1850-yilda nemis psixologi Hermann Ebbinghaus birinchilardan bo'lib inson xotirasi masalasini laboratoriyaga olib kiradi. Shuningdek, u ta'lim tizimidagi eng depressiyali-achinarli faktni kashf qilganligi bilan butun dunyoga mashhur olimdir.

*Fakt. Tinglovchi, odatda, darsda o'rgangan ma'lumotlarining 90%ni 30 kun mobaynida unutadi. Yana juda katta qismni unutish esa dars tugashi bilanoq sodir bo'ladi.*

Bundan xulosa shuki, siz ushbu mavzuni bir marta o'qiganingizdan keyinoq mavzuning ko'p qismini unutib yuborasiz. Darvoqe, bu hodisa deyarli barcha insonlarga taalluqlidir. Xohlaysizmi-yo'qmi, miya shunday ishlaydi. Ebbinghaus o'z tadqiqotlarini ilmiy jurnalda e'lon qilib, o'shandan so'ng ko'p isbotlangan xotiraning «Unutish yoyi»ni matematik hisoblab chiqadi va quyidagi jadvalni tuzadi (4-rasm).



4-rasm



Bu jadval (4-rasm) bizga nimani anglatadi? Bundan tushunish mumkinki, hech qachon imtihon arafasida ko'pgina ma'lumotni yodlab qolishga, bir kun avval imtihonga tayyorgarlik ko'rish uchun takrorlab chiqishga harakat qilmang, bu foyda bermaydi. Ingliz tilida buni «cramming» deyiladi, ya'ni barcha o'rganiladigan ma'lumotlarni imtihon kuniga oz qolganda o'rganib «tiqishtirish»ga aytiladi. Bu harakat, albatta, jadval ko'rsatib turganidek, katta miqdordagi ma'lumotlarni ertasi kunning o'zidayoq unutib yuborishga olib keladi (deyarli 70% unutib yuboriladi, bunda siz hech qanday mnemonik texnikadan foydalanmadingiz deb tushunilmoqda). «Xo'sh, imtihondan sal oldin yodlamaslik kerak bo'lsa, qachon yodlash kerak?» degan savol tug'ilishi mumkin. Bunga javoban olimlar tomonidan ishlab chiqilgan, ilmiy isbotlangan «Oraliqli takrorlash» tavsiya etiladi. Unga ko'ra, ma'lumotni ma'lum bir oraliqlar davomida bir necha marta takrorlashlar natijasida uzoq muddatda xotirada saqlab qolasiz. «Takrorlash bilimlarning onasidir» deb bejiz aytilmagan. Imtihonlarga esa bir-ikki oy avval asta-asta ma'lumotlarni takrorlashlar orqali yod olib borishingiz mumkin. Yoki takrorlashdan juda zerikib qolsangiz, hozirgi kompyuter texnikasi asrida ko'p ishlatiladigan usuldan foydalanishingiz mumkin: dasturlar orqali. Aynan oraliqli takrorlashga mo'ljallangan «Anki» va «Mnemosyne» deb nomlangan dasturlar sizga imtihonga tayyorlanishda, til o'rganishda va katta hajmdagi axborotni yodlashda juda asqatadi.

Ebbinghaus bu orqali «ortiqcha» o'rganishning foydasini aytgan. Quruqdan quruq ko'p takrorlash foyda bermaydi. «Ortiqcha», ya'ni o'ta ko'p o'rganish deganda kam vaqt o'qib, ammo materialni ko'proq o'rgana olish nazarda tutilmoqda. Bu degani aslo bir yodlanishi ke-

rak boʻlgan kitobni bir yoki ikki soatlab takrorlash kerak degani emas. Negaki, miyamizga ozgina dam berib turish lozim. Yarim soatli oʻqishdan soʻng 5 daqiqa dam olib, yana 5 daqiqa oʻtilganlarni takrorlab, keyin yangi mavzuga oʻtilsa, bu usulda maʼlumotni saqlab qolish 2 soat takrorlagandan koʻra xotirada unumliroq qoladi.

### 45-mashq. Oraliqli takrorlang.

Xohlagan mavzuni olib oʻqib koʻring yoki uy vazifasini 10 daqiqa davomida oʻqing, soʻng 5 daqiqa dam olib, keyin ana shu oʻqiganingizni takrorlang va shundan soʻng yana mavzuning davomini oʻqing. Shu orqali darhol oraliqli takrorlashni tatbiq qilgan boʻlasiz.

---

Bu nazariyaning negizi juda sodda – bizning xotiramiz saqlangan maʼlumotlarni unutib yuborishga juda moyil va vaqt oʻtishi bilan undagi maʼlumotlar yoʻqolib ketadi. Har doim maʼlumotni takrorlash uni xotirada mahkam saqlab qolishga jiddiy taʼsir qiladi. Maqsad esa bitta, oson va foydali tarzda takrorlash, bunda kerakli reja tuzib olinsa va shunga rioya qilinsa bas.

Meni eng qiziqtirgan narsa shuki, bu oraliqli takrorlash allaqachon boshqa sohalarga tatbiq qilinayotgan ekan. Misol uchun, mashhur Garvard tibbiyot maktabi professori Pris Kerfut oʻz talabalarini aynan shu usul orqali koʻp maʼlumotlarni eslab qolishga majbur qilgan. Bilamizki, tibbiyotni oʻrganishda koʻp maʼlumotlarni qabul qilish, dorilarning va kasalliklarning nomlarini juda qisqa fursatda yodlash kerak boʻladi. Xullas, professor talabalarning esdan chiqarib qoʻyishlaridan toqati toq boʻlib, imtihonlardan avval faqat imtihon uchun yodlab, keyin esidan chiqarib qoʻygan talabalarni mukofotlamochi ham boʻldi. Kerfut oʻz fani doirasida savol-javoblar

ishlab chiqqan va har haftada talabalarning pochtaga jo'natgan. Har hafta yangi mavzuni eski mavzu bilan aralashtirib so'rab yuravergan. Yil oxirida esa pochta orqali xatlarni olgan talabalar xat olmagan talabalardan sezilarli darajada yuqori ko'rsatkich namoyon qilishgan. Mana sizga oraliqli takrorlashning foydasi!

Ta'lim tizimimizdagi eng depressiyali faktga keladigan bo'lsak, bu haqiqatdir. Nafaqat bizda, balki butun dunyo ta'lim tizimida ham aynan shunday. Odatda, o'quvchilar 5-sinfda o'tilgan axborotning deyarli bar-chasini 6-sinf bo'lganidan keyin unutilib yuborishadi. Ularni takrorlamagani uchun, albatta. Balki, yozgi ta'til-da unutar, lekin o'tgan yilgi mavzu takrorlanmas ekan, har bir o'quvchi axborotni borgan sari esidan chiqarib yuboraveradi. Buni miyaning unutilishdagi evolyutsion kechimi desa ham bo'ladi.

Xulosa sifatida aytishim mumkinki, doimo takror-lashni unutmang, takrorlashlar orqali har qanday ma'lumotni eslab qolamiz. Takrorlaganda ham yuzaki takrorlash kerak emas, ilmiy asoslangan oraliqli takror-lash usulidan foydalanish kerak va hech qachon «imti-hondan bir kun avval tayyorlanaman» deb fikrlaydigan bo'lib qolmang. «Unutish yoyi»ni yengish uchun ora-ora-da o'qigan ma'lumotlarni bir qator takrorlab turing. Muhimi, takrorlashda miqdor!

#### 46-mashq. Oraliqli takrorlashning besh qoidasi.

Yuqorida aytilgan uslubga muvofiq o'zingizga kerakli bo'lgan so'zlarni takrorlashning besh qoidasi, aniqrog'i, besh payt oralig'i quyida ifodalangan. Shu qoida asosida yodlamoqchi bo'lgan bilimlaringizni takrorlab turing.

*Birinchi takrorlash: O'qib bo'lishingiz bilanoq;*

*Ikkinchi takrorlash: 24 soatdan keyin;*

*Uchinchi takrorlash: Bir haftadan keyin;*

*To'rtinchi takrorlash: Bir oydan keyin;*

*Beshinchi takrorlash: Uch oydan keyin.*

Shu orqali ma'lumotni uzoq muddatli xotirangizga mahkam o'rnatasiz.

---

### **Quruq takrorlash va faol takrorlash**

Shunchaki takrorlash emas, balki faol takrorlash lozim, quyida shu haqida so'z boradi. *Passiv takrorlash (quruq takrorlash)* – ma'lumotni eslab qolish uchun faqat takror-takror takrorlash hisoblanadi. *Passiv takrorlash (rote memorization)* yaxshiday bo'lsa-da, bunda aqlni ko'pam ishlatavermaysiz va eng oson yo'l hisoblansa-da, vaqtincha esda tutish uchungina yaxshi. Aksincha, faol takrorlash esa bu ma'lumotni yanada chuqur qayta ishlash va yaxshiroq yodda saqlab qolishni ta'minlaydi.

Quruq takrorlash, bu so'zlarni takrorlash va takrorlash orqali og'zaki ma'lumotni eslab qolish – ma'lumotni nisbatan yuzaki darajaga olib keladi: yozma ma'lumotlar oddiygina ovozga aylanadi. Boshqa tomondan, faol takrorlash – uzoq muddatli xotirada saqlangan ma'lumotlarga bog'lash orqali og'zaki axborotni yodlash – axborotni chuqur qayta ishlash jarayonini o'z ichiga oladi: axborot ma'noga ega bo'lgan narsaga aylanadi. Tadqiqotlar faol takrorlashning quruq takrorlashdan ustunligini aniq ko'rsatdi.

Faol takrorlash chuqur darajada yoki biron-bir jarayon oralig'ida amalga oshirilishi mumkin. Aniq tayyorgarlikning past darajada bo'lishi konsepsiyaning lug'at ta'rifini oddiygina tushuntirishni o'z ichiga oladi; jiddiy tayyorgarlikning chuqurligi konsepsiya va boshqa

tegishli tushunchalar orasidagi aloqalarni chizish va ko'rib chiqishni o'z ichiga olishi mumkin. Yaxshiroq tayyorgarlik darajasi qanchalik chuqurroq bo'lsa, unda natijaga olib keladigan semantik xotira kodi yanada murakkab. Semantik xotira kodi qanchalik murakkab bo'lsa, katta miqdordagi ma'lumotlarning barqarorligi qisqa muddatli «saqlash joyi»dan uzoq muddatli xotiragacha uzatiladi. Shuning uchun samarali o'rganish juda ko'p kuch talab qiladi. Daniel Schacter (1996) buni shunday izohlaydi:

Biror kollej o'quvchilari o'quv mashg'ulotidan foydalanishda xatolikka yo'l qo'yishadi, ehtimol, bu ular uchun past darajalarda (ehtimol, ba'zi kollejlarda) samarali o'rganish strategiyasidir. Masalan, ko'plab talabalar darslikdagi muhim qismlarni ta'kidlab, keyin ta'kidlangan materialni qayta-qayta o'qish uchun fokusni ishlatadilar. Ammo bu strategiya uzoq muddatli xotiraga mazmunli ma'lumotlarning minimal o'tkazilishiga sabab bo'lishi mumkin, chunki u juda oz miqdorda yoki batafsilroq mashq qilishni talab qilmaydi.

Shunday qilib, eng samarali faol takrorlash strategiyasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- tushunchalarni o'z so'zlari bilan belgilash; (O'zingizning so'zlaringiz bilan o'qing.)
- tushunchalar uchun o'zlariga mos misollarini o'ylab topish; (Misollarni o'ylab ko'ring.)
- o'z-o'ziga ma'lumot berish; (O'zingizga bog'lashga urining va o'zingizga qayta aytib bering.)
- tegishli konsepsiyalar orasidagi o'zaro bog'liqliklarni aks ettiruvchi rasmlarni chizish; (MINDMAP – takrorlash uskunasi)
- konsepsiyalar bo'yicha «o'rganish savollari»ga javob berish; (O'zingizni sinovdan o'tkazing.)

• tushunchalar haqida savollar berish; (Agar iloji bo'lsa, savollarga o'zingiz javob berishga harakat qiling, doimo savol bering!)

• Boshqa poyabzalda bo'lish. – (Boshqa odamning poyabzalini kiyib ko'ring. Hissiyotni aralashtiring.)

• Boshqa birovga o'rgatish. (Bu orqali ham siz ma'lumotni takrorlaysiz.)

## **47-mashq. O'rganganlaringizni boshqalarga o'rgating.**

Yana bir usul – ushbu mavzuni boshqa birovga tushuntirib berishga harakat qiling. Qancha foizini aytib bera oldingiz? Aytib berish orqali siz mavzuni faol takrorlab, esda qolishini kuchaytirasiz.

---

### **Unutish yoyini yengishning boshqa usullari**

Agar o'quvchi yetarlicha qiziqish ko'rsata olsa, unutish yoyini yengishi va yangi olingan bilimlarning unutilish darajasini ancha pasaytirishi mumkin.

Unutish yoyini 7 ta asosiy tamoyil asosida yengib o'tib, ma'lumotlarni uzoqroq muddat davomida xotirada saqlash imkoniyati mavjud. Bu xotira yo'nalishi bo'yicha taniqli olim Toni Byuzen tomonidan taklif etilgan tamoyillar quyidagicha:

1. **Birinchi.** O'rganish jarayonidagi eng birinchi ma'lumot birinchi yodda qoladi va tez esga keladi. Masalan, lug'at daftaringizga birinchi yozilgan so'zlar yoki birinchi eslab qolgan so'zlaringiz boshqalariga nisbatan yaxshi eslab qolinadi.

2. **Oxirgilar ham birinchi.** O'rganish jarayonidagi eng oxirgi ma'lumotning esda qolishi ham nisbatan

oson. Negaki, uni yaqinda o'rgangansiz. Aytaylik, eng oxirgi yodlagan inglizcha so'zingizni eslash, qolganlarini eslashdan osonroq.

**3. Siz allaqachon bilgan ma'lumotlarga bog'langan va ularga aloqador bo'lgan so'z va tushunchalar.** Masalan: «*baby*» so'zi «*go'dak*», «*sit*» fe'li esa «*o'tirmoq*» ma'nolariga ega ekanligini bilasiz. Natijada «*babysit*» fe'lini «*go'dak bilan o'tirish*», «*yosh bolaga qarash*» ma'nosiga ega ekanligini bimalol bilib olasiz.

**4. Urg'u berilgan va boshqalaridan ajratilgan so'zlar yaxshi esda qoladi.** Shuning uchun ingliz tilida matn o'qiyotganda undagi boshqalardan ajralib turuvchi so'zlarni e'tibor bilan o'qisangiz, ularni eslab qolish osonlashadi. Bunday ajralib turuvchi so'zlarni ingliz tilining izohli lug'atlarida ko'plab uchratish mumkin. Bu lug'atlarda izohi berilayotgan so'z o'zi qatnashgan gaplarda boshqa so'zlardan ajratib yoziladi.

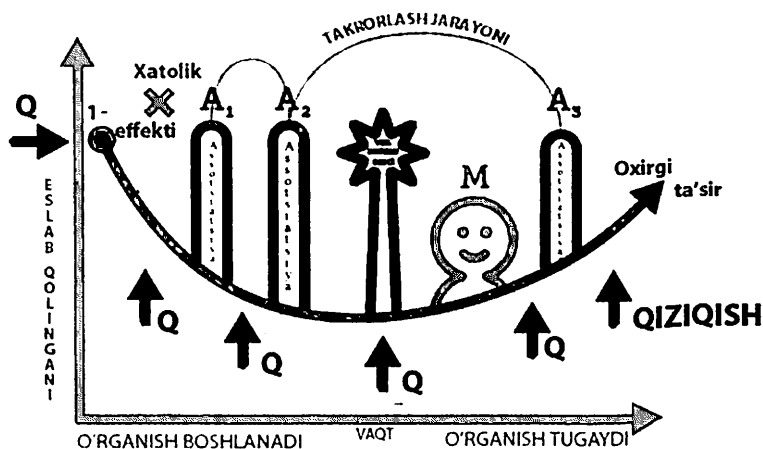
**5. Qiziqish ta'siri.** Qiziqish uyqudagi ajdarhoga o'xshaydi. Agar u uyg'onib qolsa, miyangizda go'yoki alohida ma'lumot kanali ochilib, barcha axborot, xotira, fikrlash va boshqalar ongingizga quyilib kelaveradi. Nimaga chindan qiziqsangiz, u haqida yaxshiroq ma'lumot to'playsiz va olgan bilimlaringizni xotirangizda uzoqroq saqlay olasiz. Shuning uchun qiziqqan mavzuingizga oid ko'p so'zlar, garchi unutish yoyi qoidasi bor bo'lsa ham, xotirangizda uzoq saqlanadi.

**6. Besh hissiyotga yaqin bo'lgan xabarlar.** Bizda mavjud besh xil sezgi: hid bilish, ta'm bilish, eshitish, ko'rish, badan bilan sezish kabi tuyg'ulardan birortasini qo'zg'ata oladigan so'zlar xotiramizga osonroq muhrlanadi. Bunga «*cold*» – «sovuq» yoki «*hot*» – «issiq» so'zlarini misol qilish mumkin. Bu so'zlar bizda aniq hissiy tasavvur paydo qila oladi.

7. Talaffuzda juda g'ayrioddiy tuyulgan so'zning ma'noli qismi yoki mantiqiy jihatdan ma'nodor bo'lgan bo'g'ini oson esda qoladi. «*Housatonic*» (AQShdagi daryo) so'zini olaylik. Albatta, sizga notanish bo'lgan so'z. Biroq uning birinchi bo'g'ini bizga ma'lum «*House*» – «*Uy*» so'zidan iborat va oxirgi bo'g'inlari g'ayrioddiy talaffuz qilingani uchun ham bu so'zni eslab qolish imkonimiz ikki karra oshadi. Aynan shu bo'g'in yordamida keyinchalik butun so'zni eslay olishimiz mumkin.

Yuqoridagi 7 ta tamoyilning unutish yoyiga ta'siri 5-rasmda ko'rsatib o'tildi va e'tibor bersangiz, unda har bir effekt unutish yoyiga ijobiy tomondan ta'sir qilmoqda.

Shunga qaramay, bu 7 ta tamoyildan qaysidir biriga to'g'ri kelmagan qismlar unutish yoyi bo'yicha harakat qiladi va eslab qolganimiz vaqt o'tgan sari unutiladi. Vaqt shu darajada kuchliki, bu 7 ta tamoyilga muvofiq axborot esda qolsa-da, alohida takrorlab turilmasa, unutish yoyi ularga ham ta'sir qiladi va oqibatda unutishga olib keladi.



5-rasm



Oraliqli takrorlash hamda 7 ta tamoyilni ishlatish unutish yoyini yengishga yordam beradi. Bundan tashqari, keyingi boblarda tavsiya qilingan texnikalarni ishlatishni uddalashingiz mumkin hamda shunchaki takrorlashlar orqali xotirangizni yanada mukammallashtirishingiz olasiz.

## 48-mashq. Takrorlash.

Yuqoridagi eslab qolish texnikasiga amal qilgan holda quyidagi ma'lumotni o'qib chiqing, eslab qolishga harakat qiling va kerakli joylarini faol takrorlang.

### *Eynshteynning o'g'liga maktubi*

Qachonki biror ishni qattiq qiziqib, rohatlanib qilganingda vaqtning qanday o'tib ketganini sezmay ham qolasan, mana shu yo'l eng to'g'ri va ko'p narsani o'rganish yo'lidir.

*A. Eynshteyn*

Bir do'stim maslahat bergan edi, har qanday narsani eslab qolishning siri – bu qattiq qiziqish. Agar sizda qiziqish bo'lsa, motivatsiya ham bor degani va shuning uchun o'rganayotgan narsangiz boshqa narsalardan ko'ra muhim sanalib, esda yaxshi qoladi.

Ilmiy tomondan qarajak, shug'ullanayotgan mashg'ulotingizga qiziqish bilan qarajangiz, hislaringiz uyg'onadi, miyangizdagi gormon ishlab chiqaruvchi «*amigdala*» deb nomlangan qism ko'proq gormon ishlab chiqaradi va buning oqibatida o'sha ma'lumotlarni yaxshi yodda qoldirasiz. Oddiy misol, ba'zi insonlar odamlarning ismini eslab qola olishmaydi, lekin yuzdan ortiq futbolchilarning ismini, garchi ularni uchratmagan bo'lsa ham, osongina eslab qolishadi. Negaki, ular o'z qiziqishlarini futbolda topishgan. Qarang, bu narsani

daho Eynshteyn ham bilgan ekan va o'z farzandiga bu haqida xat yozib qoldirgan.

*«Qadrli o'g'lim, Albert!*

*Kecha men uchun qadrli bo'lgan maktubingni oldim va bundan juda baxtiyor bo'ldim. Menga boshqa xat yozmasang kerak deb, qo'rquvda yashardim. Mening Syurixda turishim sen uchun qiyinchilik tug'dirishini aytgan eding. Shuning uchun endi umuman boshqa hech kim bizlarning erkinligimizga aralasha olmaydigan joyda qalban yashashimiz eng ma'qul va yagona yo'l deb o'ylayman. Mabodo sog'insang, bir yilda hech bo'lmasa to'liq bir oyni sen bilan o'tkazgan bo'lardim. Nima bo'lganda ham, shuni yodingda tutginki, seni har doim sevuvchi va senga dalda bo'luvchi mehribon otang bor. Men senga, boshqa hech bir narsa bera olmasam ham, bir qancha yaxshi va noyob narsalarni berishim mumkin. Juda ko'plab o'z mehnatlarim evaziga erishgan yutuqlarim faqatgina notanish, begona insonlar uchun emas, aynan o'z farzandlarim uchun hamdir. Shu kunlarda, hayotimning nodir kashfiyotlaridan birini yakunladim, bir kun kelib sen ulg'ayganingda, bu haqida o'zim senga aytaman.*

*Pianinodan rohatlanayotganing va qiziqishing meni juda xursand etdi. Men piano va duradgorlik sening yoshing uchun maktabga qaraganda ham eng yaxshiroq o'vunchoq bo'ladi deb o'ylayman. Chunki bu hunarlar, senga o'xshagan yosh o'smirlar uchun ham eng loyig'idir. Eng asosiysi, senga huzur, rohat baxsh etuvchi kuylarni ijro et, hattoki o'qituvching buni senga topshiriq qilib bermagan bo'lsa ham. Qachonki biror ishni qattiq qiziqib, rohatlanib qilganingda vaqtning qanday o'tib ketganini sezmay ham qolasan, mana shu yo'l eng to'g'ri va ko'p narsani o'rganish yo'lidir. Men ba'zida o'z*

*ishimga shunday berilib ketamanki, hattoki tushlik qilishni unutib qo'yaman.*

*Seni sevib qoluvchi dadang!»*

---

Qisqasi, xotirangizni rivojlantirishning yana bir aniq yo'li – bu qiziqishni oshirish bo'lib, mabodo sizda bunday qiziqish yo'q bo'lsa, uni paydo qilish yo'llarini axtarganingiz ma'qul. Xuddi shunday yo'llardan biri savol berish bo'lib, «Menga buni o'rganishdan nima naf bor?» kabi savollarni bera turib ularga 10 ta javob topsangiz, javoblaringizni o'z maqsadlaringizga birlashtiring. Qarabsizki, qiziqishingiz ortganligi natijasida xotirangiz ham kuchayib boraveradi.

**Cramming (*Kramming*)** – bu juda yomon usul

*Cramming* inglizcha so'z bo'lib, uning o'zbek tilida muqobil tarjimasini topa olmadim, hattoki rus tilida ham. Bu so'zning ma'nosi, imtihondan oldin qisqa muddatda shiddat bilan katta hajmdagi axborotni o'qib chiqishni bildiradi. Agar talaba bo'lsangiz, bu holatni tanidingiz-a? Deyarli barcha talaba bunday holatni boshidan o'tkazadi. Talabalar semestr davomida darslar bo'lib turganida mavzularga yaxshi tayyorlanishmaydi. Odatda, buni orqaga surib, o'z vaqtida o'qishga uncha parvo qilishmaydi, bu balki dangasalik tufaylidir. Xullas, imtihonga bir yoki ikki hafta qolganda barcha imtihonlarga tayyorgarlik boshlab, to sahangacha dars qilishadi.

Ko'pchilikning bu odatni takrorlashiga va uni tark etmasligiga sabab, aslida, ular ba'zi paytda imtihondan muvaffaqiyatli o'tib ketishadi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, har doim shu yo'l bilan o'ta olaman deb, shu odatga yo'liqib qolishadi. Aslida, esa, ilmiy tadqiqotlar

shuni ko'rsatyaptiki, imtihondan yaxshi o'tgan bo'lsangiz ham, bunday *kramming o'rganish* uzoq muddatli xotiraga va kerakli ko'nikmalarni olishga salbiy ta'sir qiladi. Ushbu bobda nimaga bunday ekanligi va uni qanday qilib yengish haqida so'z yuritamiz.

Imtihonga kamroq tayyorlandingiz yoki bunga vaqtingiz bo'lmadi va bir-ikki kun qolganda xavotirlanasiz hamda uxlamasdan tayyorlanasiz yoki qandaydir usul bilan imtihondan ham o'tib ketasiz. Bu tanish holat bo'lsa kerak-a? Bu ilmiy tilda *kramming* deb ataladi.

Siz noiloj holatda buni to'g'ri qildingiz – sinovga tayyor edingiz. Ehtimol, o'qishga uyqusiz tunlarda ustma-ust qahva ichgancha, bosim bilan o'qib tayyorlangandirsiz. Ammo ko'p o'tmay bu ma'lumotni qayta eslash qiyin bo'lganiga e'tibor berganmisiz?

1. *Biror narsani taniy olish, uni esga olish bilan bir xil emas.*

Ushbu bobda ta'kidlaganimizdek, 30 kundan keyin ma'lumotlarni 90% esdan chiqarasiz. Bir kun oldin o'qigan ma'lumotni esa 60% esdan chiqarasiz, tasavvur qil-yapsizmi, ertaga imtihoningiz bo'lsa, deyarli yarmidan ko'pini unutgan bo'lasiz, shunda ham agar ularni yaxshi eslab qolgan bo'lsangiz, albatta.

Siz bilib olgan narsalaringizning 90%ini yo'qotmoqdasiz, chunki siz, qo'polroq qilib aytganda, «firibgarlik» yo'li bilan ma'lumotni tezda eslab qolib, imtihondan o'tib olmoqchisiz. Darhol o'zingizni oqlashga urinmay, yaxshisi, haqiqatga tik boqing: bu yo'l bilan nafaqat imtihon olayotgan o'qituvchini, balki o'zingizni ham aldayapsiz. Negaki, *kramming* tarzda o'rganilgan ma'lumot qisqa muddatli xotirada saqlanadi, ammo uzoq muddatli aloqa yaratilmaydi. Endi shunday savollar tug'iladi: «Sizga bilim kerakmi yoki baho?», «Kerakli

bilim va ko'nikma kerakmi yoki diplom?» Agar malakali mutaxassis bo'lishni istasangiz, *kramming* qilishni to'xtatishingiz darkor.

Qisqa muddatli xotira – miyamizdagi hamma narsani qayta ishlaydigan va vaqtincha saqlanadigan joy. Ikki kun oldin nonushta qilganingiz va dushanba kuni kiygan narsalaringiz kabi barcha muhim bo'lmagan narsalar xotiradan o'chib ketadi.

Miyangiz minglab ma'lumotlar bilan to'lib-toshgan. Biroz vaqt o'tgach, uzoq muddatli xotiraga o'tmagan har qanday narsa «tashlab yuboriladi». Shunday qilib, siz yodlab olgan ma'lumot kodlari xuddi zarurat tufayli vaqtinchalik foydalanish uchun qurilgan chidamsiz qurilish singari olib tashlanadi. Yoki u o'tgan dam olish kunlari siz ko'rgan film kabi miyadan o'chiriladi.

Qisqa muddatli xotirangiz besh soatlik o'qish davomida faol bo'lganligi, miyaning qolgan qismi kerakli paytda uni qayta tiklay oladi degani emas. Undan tashqari, siz o'qiyotgan paytda taniy olish xotirangiz yaxshi ishlaydi va testdagi ma'lumotlarni tanib javob berishingiz mumkin, lekin qayta eslash qobiliyatingiz oqsaydi. Shuning uchun bo'lsa kerak, *kramming* bilan shug'ullangan insonlarning aksariyati imtixon paytida yoki so'ng ma'lumotlarni qayta eslay olishmaydi.

## 2. *Miyangiz sizga hiyla ishlatadi.*

Bir necha soatlik o'quv materiallarini ko'rib chiqqandan so'ng, ongingiz sizni o'rganganligingiz haqida aldaydi. Har bir rasm, fakt va sahifalar bu haqida ishonchli ma'lumotga ega bo'la boshlaydilar. Siz oldindan tayyorgarlik vaqtingizni yaxshi his qilasiz, lekin yolg'on da'volar ostida.

## 3. *Yomon odatlar qiyin yo'qoladi.*

Ba'zi odamlar firibgarlikka tayanadilar, garchi bu past yondashuv ekanligini bilishsa ham. Chunki ular bu usulni ilgari ishlatgan bo'lishadi. Eski odatlar mustahkam bo'ladi yoki qiyin yo'qoladi. Imtihonda faqatgina ball olish uchun emas, balki bilim olish uchun ma'lumotni o'rganaman deb to'g'ri maqsad qo'yish kerak.

#### 4. *Kramming nosog'lomdir.*

Shubhasiz, institut imtihoniga qadar bo'lgan kunlar va haftalarda kech qolib, imtihon kunida va undan oldin charchagan holda tayyorlanasiz. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qo'shimcha o'qish uchun uyqu vaqtini kamaytirish samarasizdir. Agar odatdagidan ko'proq o'qish uchun uxlash vaqtini qurbon qilsangiz, test sinovi kunidagi ish quvvatingiz susayadi.

Charchoqdan tashqari, ongingiz va tanangiz ko'proq stressga uchraydi, bu immunitet tizimingizga salbiy ta'sir qiladi. Hech kim bunday holatda imtihon topshirishni xohlamaydi. Siz avvalroq o'qishga sovuqqonlikdan qutulishingiz mumkin edi! Bu o'z qo'lingizda, hammasi o'zingizga bog'liqdir.

Kramming – mavzuni o'rganishning eng samarasiz usullaridan biri. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ko'p o'quvchilar shoshilinch mashg'ulotdan keyin ko'p ma'lumotni eslay olmaydilar. Ular o'z ongini, chuqur tushunish ko'nikmasini rivojlantirmasdan, materialni o'qishga o'rgatishgan. Bu o'quv jarayoniga putur yetkazadi. Talaba yaxshi baho olish uchun hamma narsani vaqtincha yodlab, o'qish imkoniyatini boy beradi.

Kramming ishlamasligining asosiy sababi shundaki, bu usul o'quvchining stress darajasini keskin oshiradi. Bu stress uning diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi va testga tayyorlanishni yanada qiyinlashtiradi. Kramming, shuningdek, o'quvchilarga ko'proq

o'qish uchun uyquni sotib olishga olib keladi. Uyqusizlik o'quvchilar sust ishlashiga olib keladigan katta omildir.

Kramming qisqa muddatli yechimdir, bu material bilan uzoq muddatli neyron aloqalarni yaratmaydi yoki chuqur tushunishni rivojlantirmaydi. Imtihonda talabalar yaxshi baho olishlari mumkin, ammo bu bilim tezda unutiladi – odatda, keyingi kunlarda. Undan tashqari kramming quruq takrorlash deganidir. Mabodo talaba yaxshi takrorlay olmasa, «shpargalka» qilib xotirani mustahkamlay olaman, deb ham o'ylaydi, bu esa asl bilim oluvchilarning qoidalariga teskari hamda etik, huquqiy nuqtayi nazardan ham noto'g'ri hisoblanadi.

### 49-mashq. Quyida berilgan maslahatlar asosida galdagi imtihoningizga krammingsiz tayyorlanishni boshlang.

1. Kechiktirish (ortga surish)ni to'xtating, chunki prokrastinatsiya yaxshi odat emas.

Ishni yoki o'qishni boshlash ko'plab talabalar uchun eng qiyini sanaladi. Oxirgi daqiqagacha o'qishni to'xtatmang.

2. Har kuni bir oz o'qing.

Har kuni sinfda yoki darsda o'rganganlaringizni ko'rib chiqing. Bu tezkor 10 – 15 daqiqalik mashg'ulot bo'lishi mumkin. Kundalik takrorlash testlarni o'rganishni osonlashtirishga yordam beradi.

3. Oldindan o'quv mashg'ulotlarini qanday o'qib-o'zlashtirishni rejalashtiring.

Yaqinlashib kelayotgan sinovdan o'tish maqsadida qaysi kunlarda tayyorlanish uchun vaqt ajratilishini rejalashtiring va shu reja bo'yicha jadvalga rioya qiling.

4. Maktab/institut ishiga ustuvor ahamiyat bering.

Odatda, hatto eng yaxshi talabalarning juda ko'p ishlari borligi uchun so'nggi daqiqada o'qishlari tiqilib qoladi. Oqibatda ular ham test sinovi arafasida materiallarni tiqiltirib o'qishga urinishadi. Bunday bo'lmasligiga ishonch hosil qilish uchun dars yoki mashg'ulotlar tayin bo'lgach, o'z o'quv ishingizga ustuvor ahamiyat berishni o'rganing.

5. Oraliqli o'quv mashg'ulotlari.

Kramming mashg'ulotlari samarali emas, chunki bunda uzoq muddatli ta'lim mavjud emas. O'rgatuvchilar o'quv mashg'ulotlarini bir necha kun (yoki hatto bir necha hafta) oralig'ida o'tkazsalar, o'quvchilar ongi-da materialni o'zlashtirish, tushunish va eslash uchun vaqt ajratgan bo'lishadi.

6. O'quv materiallarini qismlarga bo'lib o'rganing.

Bir vaqtning o'zida barcha materiallarni o'rganishga urinmang. Buning o'rniga har kuni bir yoki ikkita mavzuni o'rganishga harakat qiling.

7. Uy vazifasi va topshiriqlarni bajarishda davom eting.

Maktab/institut ishidan orqada qolish o'quvchilarning test sinovlariga qiynalib qolishlariga jiddiy sababdir. Shuning uchun uy topshiriqlarini doimo qilib borishga odatlaning.

---



4. Maktab/institut ishiga ustuvor ahamiyat bering.

Odatda, hatto eng yaxshi talabalarning juda ko'p ishlari borligi uchun so'nggi daqiqada o'qishlari tiqilib qoladi. Oqibatda ular ham test sinovi arafasida materiallarni tiqiltirib o'qishga urinishadi. Bunday bo'lmasligiga ishonch hosil qilish uchun dars yoki mashg'ulotlar tayin bo'lgach, o'z o'quv ishingizga ustuvor ahamiyat berishni o'rganing.

5. Oraliqli o'quv mashg'ulotlari.

Kramming mashg'ulotlari samarali emas, chunki bunda uzoq muddatli ta'lim mavjud emas. O'rgatuvchilar o'quv mashg'ulotlarini bir necha kun (yoki hatto bir necha hafta) oralig'ida o'tkazsalar, o'quvchilar ongi-da materialni o'zlashtirish, tushunish va eslash uchun vaqt ajratgan bo'lishadi.

6. O'quv materiallarini qismlarga bo'lib o'rganing.

Bir vaqtning o'zida barcha materiallarni o'rganishga urinmang. Buning o'rniga har kuni bir yoki ikkita mavzuni o'rganishga harakat qiling.

7. Uy vazifasi va topshiriqlarni bajarishda davom eting.

Maktab/institut ishidan orqada qolish o'quvchilarning test sinovlariga qiynalib qolishlariga jiddiy sababdir. Shuning uchun uy topshiriqlarini doimo qilib boshishga odatlaning.

---

## 6-bob. Turli xil sodda yodlash usullari

### Raqam-shakl sistemasi

Raqam-shakl usuli yodlab qolishning eng sodda usulidir. Buning uchun 0 dan 9 gacha bo'lgan 10 ta raqamni har birining shakliga monand narsa bilan bog'lab olasiz va yodlab qolinishi kerak bo'lgan axborotni shu bilan bog'lab chiqasiz. Masalan:

0 - soat, chunki soatning shakli nolni eslatib yuboradi. (0 raqamini 10 deb ham olishingiz mumkin.)



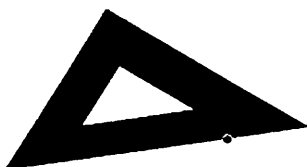
1 - ruchka, bunda ham 1 raqami va ruchka shaklan o'xshash.



2 - shaxmatdagi ot yoki kimlardir buni oqqush deb tasavvur qiladi.



**3 – svetofor yoki uchburchak lineyka, chunki 3 ta rang yoki 3 ta burchak bor.**



**4 – kursi, chunki 4 ta oyog'i bor.**



**5 – besh burchakli yulduz.**



**6 – osilgan ochiq qulf yoki golf klyushkasi ham 6 raqamini eslatib yuboradi.**



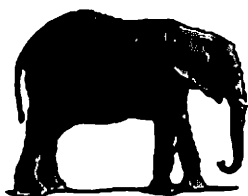
7 – bolta.



8 – ko‘zoynak yoki qordan yasalgan qorbobo.



9 – fil (boshi xartumi bilan) yoki tennis raketkasi.



*6-rasm. Raqamlarning shakliga mos rasmlar*

Sezgan bo‘lsangiz, har bir rasm yoki obraz biror raqamni eslatib turadi.

**👉 50-mashq.** Raqam-shakl usulini yodlaymiz.

Endi obrazlarni qanday eslab qolganingizni tekshirib ko‘ring. Ko‘zlaringizni yumgan holda 0 dan 9 gacha bo‘lgan raqamlarni obrazlar bilan bog‘lagan holda eslab ko‘ring.

Bir necha bor takrorlagandan keyin xuddi shu mashqni teskarisiga – 9 dan 0 gacha bo‘lgan holda takrorlang. Bu mashqni toki raqamlarni ko‘rganimizda ko‘z oldimiz-

ga shu tasvirlar avtomatik ravishda paydo bo'lguncha bajarishimiz lozim.

---

### **51-mashq. Raqam-shakl usuli amaliyotda.**

Endi bir daqiqa davomida quyida keltirilgan so'zlarni raqam-shakl sistemasi orqali assotsiatsiya qilgan holda ketma-ketlikda eslab qolishga harakat qiling. Misol uchun, birinchi so'z «molekula» bo'lsa, uni 1 raqami – ruchka bilan bog'laymiz, xayolda molekulalarni ruchka bilan tegib chiqayotganimizni o'ylaymiz va molekulalar kattalashib ketadi. E'tibor bering, qiziqarli bog'lanish bo'ldi. O'tgan boblarda o'tilgan assotsiatsiya va tasavvur qilish mashqlarini tatbiq qiling. Qolganlarini ham shunday davom ettiring va yodlagan so'zlaringizni boshqa daftarga yozib tekshirib ko'ring. 0 raqamini siz 10 raqamidagi so'z bilan assotsiatsiya qiling. O'tgan mavzularda aytilgan tasavvur qilish va assotsiatsiya qilish mashqlarini bajaring.

1. *Molekula*

2. *Tish pastasi*

3. *Gugurt*

4. *Pechka*

5. *Yo'l*

6. *Oltin*

7. *Oqsoqol*

8. *Asal*

9. *Kreslo*

10. *Nasos*

Endi tekshiring, 10 tadan hammasini topdingizmi? Agar topmagan bo'lsangiz, yana mashq qiling, demak, qayerdadir xato bo'lgan va xatongizni to'g'rilab qo'ying. Eng sodda tizimda xato qilgan bo'lsangiz, undan-da muhimroq tizimda yanada ko'proq xato qilishingiz mumkin.

---

### **Raqam-tovush sistemasi**

Endi esa xuddi shunday ikkinchi oson usulni o'rganib chiqamiz. Bunda raqamlarni tovush orqali bog'laymiz.

Bir – tir (qurol)  
Ikki – ukki (hayvon)  
Uch – puch (puch yong‘oq)  
To‘rt – tort  
Besh – mesh  
Olti – oltin  
Yetti – Sotti («Kelinlar qo‘zg‘oloni») filmidan yoki  
*ketti* (yuguruvchi sportchi)  
Sakkiz – sakkizoyoq  
To‘qqiz – to‘ng‘iz  
O‘n – to‘n

Shuni ta‘kidlash kerakki, raqam-shakl va raqam-tovush sistemalarining ikkovida ham prinsip bir xil bo‘lib, ketma-ket kelgan 10 ta so‘zni eslab qolish uchun juda sodda va unumli usul hisoblanadi.

### **52-mashq.** Raqam-tovush usulini yodlaymiz.

Endi obrazlarni qanday qilib eslab qolganligingizni tekshirib ko‘ring. Ko‘zingizni yumgan holatda 0 dan 9 gacha bo‘lgan raqamlarni obrazlarga bog‘lagan tarzda eslab ko‘ring.

Bir necha bor takrorlagandan keyin xuddi shu ishni teskarisiga – 9 dan 0 gacha bo‘lgan holda takrorlang. Bu mashqni toki raqamlarni ko‘rganda ko‘z oldimizda shu tasvirlar avtomatik ravishda paydo bo‘lguncha bajarishimiz lozim.

---

### **53-mashq.** Raqam-tovush usuli amaliyotda.

Endi yana bir daqiqa davomida quyida keltirilgan so‘zlarni raqam-tovush sistemasi orqali assotsiatsiya qilgan holda ketma-ketlikda eslab qolishga harakat qiling. Misol uchun, birinchi so‘z **qoshiq** bo‘lsa, uni 1 raqami **tir** bilan bog‘laysiz va xayolda tir bilan qoshiqni teshib

qo'yganingizni o'ylaysiz. E'tibor bering, qiziqarli bog'lanish qilinishi kerak, aks holda xotirada saqlanib qolmaydi. Qolganlarini ham shunday davom ettiring va yodlagan so'zlaringizni boshqa daftarga yozib tekshirib ko'ring.

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. <i>Qoshiq</i>     | 6. <i>Daryo</i>     |
| 2. <i>Kitob</i>      | 7. <i>Stakan</i>    |
| 3. <i>O'rgimchak</i> | 8. <i>Qozon</i>     |
| 4. <i>Qaychi</i>     | 9. <i>Muzqaymoq</i> |
| 5. <i>O'simlik</i>   | 10. <i>Samolyot</i> |

Natijalar yaxshimi, hammasini eslab qolganingizdan xursandmisiz? Mabodo xato chiqsa, demak, tasavvur qilish va bog'lashda xato qilgansiz, u holda o'sha xatoni to'g'rilang. Agar xato chiqmagan bo'lsa yoki xatoni to'g'rilagan bo'lsangiz, keyingi mashqqa o'tamiz.

#### 54-mashq. Ikki sistemani birlashtiramiz.

Ikkala sistemani bilib oldingiz, raqam-shakl va raqam-tovush tizimlarida har biri 10 tadan, jami 20 ta shakl yod olindi. Ularni birgalikda ishlatib ko'rishga harakat qiling. Raqam-shakl birinchi 10 talik bo'lsa, raqam-tovush so'zlari 2-o'ntalik bo'ladi va siz ketma-ket kelgan 20 ta so'zni eslab qolasiz. Agar 53-mashqni yaxshi bajargan bo'lsangiz, ozgina dam olib keyin bu mashqqa qo'l urganingiz ma'qul, aks holda eski xotiralar sizga aks ta'sir qilishi mumkin. So'zlarni ketma-ketlikda eslab qoling.

- |                   |                      |                        |
|-------------------|----------------------|------------------------|
| 1. <i>Tuyoq</i>   | 6. <i>Sevgi</i>      | 11. <i>Qo'shiq</i>     |
| 2. <i>Belbog'</i> | 7. <i>Yugurmoq</i>   | 12. <i>Miya</i>        |
| 3. <i>Mashina</i> | 8. <i>Ruh</i>        | 13. <i>Anhor</i>       |
| 4. <i>Ip</i>      | 9. <i>Taklifnoma</i> | 14. <i>Chupa-chups</i> |
| 5. <i>Lager</i>   | 10. <i>Kaft</i>      | 15. <i>Adabiyot</i>    |

16. *Xursandchilik*      18. *Muqaddas*      20. *Hokimiyat*  
17. *Havorang*      19. *Yarimshar*

Eslab qolgan bo'lsangiz, qayta eslashga urinib ko'ring va javobingizni solishtiring. Iloji bo'lsa, bir kundan keyin ham shu 20 ta so'zni takrorlab-tekshirib ko'ring, xotirangiz qanchalik yaxshiligiga guvoh bo'lasiz. Muhimi, xotirangizga ishonishni boshlang.

---

### «Zanjir» uslubi

Bu usulda siz tasavvur qiladigan tasvirlar tasavvuringizda bir-biriga ketma-ket va juftma-juft joylashtiriladi. Tasvirlarning o'lchamlari taxminan bir xil qilib olinadi. Birinchi tasvirga ikkinchisi ketma-ket ulanadi va birinchi unutilib, ikkinchisiga uchinchi tasvir ulanadi va hokazo. Hosil bo'lgan sistema xuddi zanjirga o'xshaydi, shuning uchun ham **zanjir uslubi** deb nomlanadi.

#### 55-mashq. Zanjir uslubi amaliyotda.

*Masalan:* Telefon, ruchka, olma, sigir, gilam, quyosh, shaxmat, sut, futbol, yulduz.

*Ilyustratsiya:* Birinchisi telefon va ruchka yonma-yon turibdi va ruchka bilan telefonni o'ynaysiz. Undan keyin ikkinchi assotsiatsiyaga ketasiz, bunda oldingi assotsiatsiyadan ruchkani olasiz-da, ruchkani olma bilan bog'laysiz va shu tariqa har bir so'zni bog'lab chiqasiz.

Eslab qolish paytida so'zlarni juftlik bilan bog'lash kerak. Har bir juftlikda qaysidir birinchi bo'ladi va qaysidir ikkinchi bo'ladi. O'shanda ikkinchi tasvir birinchi tasvirning o'ng qismida, pastida yoki qolib ketadi.

Tasavvurda har xil sifatdagi tasvirlar bo'lishi kerak: katta, kichik, rangli, batafsil. Oxirgi so'z eng asosiy narsadir. Bu usulni amalda tatbiq etish bo'yicha kitobning



poytaxtlarni yodlash bo'limida chuqurroq tanishasiz va amalda sinab ko'rasiz.

---

### «Hikoya» uslubi

Bu uslubda yodlanadigan axborot tasvirlar orqali bir-biriga turli hikoyalar, ya'ni kulgili yoki fojiviy hikoyalar yordamida bog'lanadi. (Hikoyalar mantiqiy jihatdan bir-biriga bog'liq bo'lishi kerak.)

#### 56-mashq. Hikoya tuzish.

Quyidagi so'zlar yordamida hikoya tuzing. Ketma-ketlikni eslab qoling.

*Asal – pichoq – binafsha – elektr toki – maymun – «Jip» mashina – robot – cho'chqalar – tikanlar – shakarqamish – patent.*

---

#### 57-mashq. Hikoya tuzish o'yini.

Bunda bizga guruhlar bilan ishlash qo'l keladi. So'zlar birin-ketin aytiladi va har bir aytilgan so'zga hikoya tuzib boriladi.

Bu usullar eng soddalari hisoblanadi, undan tashqari, «Alfavit» usuli bor, unda alfavitdagi harflarga so'zlar qo'yib, keyin yodlash mumkin. Yana odam tanasi usuli, unda ham odamning tana a'zolariga narsalar qo'yib yodlash mumkin. Yana biri – «matryoshka» usuli bor va bunday sodda usullar ko'p. Siz o'zingizning sistemanizni ham qo'yishingiz mumkin. Shuni unutmangki, bu usullardan foydalanganingizda ham oldingi boblarda berilgan qoidalarni, assotsiatsiya qilish, tasavvur qilish va takrorlash tamoyillarini qo'llashga harakat qiling.

---

## 7-bob. Loki sistemasi

Yuqoridagi boblarda turli xil usullarni ko'rib chiqdik. Endi mnemonikadagi eng muhim usul haqida so'z yuritamiz. Bu usul **Loki** yoki **makon usuli** deb nomlangan. *Loki* so'zi lotin tilidagi *location*, *locus* so'zidan olingan bo'lib, makon degan ma'noni anglatadi. Ba'zilar uni «Sitseron usuli» deb atashadi, chunki Rim senatori o'z nutqlarini saroylar, ya'ni makonlar yordamida eslab qolarkan. Bu usul miyangizda oldindan tabiiy ravishda mavjud bo'lgan obyektlar asosida amalga oshiriladi. Bu siz biladigan joylar hisoblanadi. Shunday qilib, bu narsalar (ular orasidagi aloqa) allaqachon miyangizda va ularni eslab qolishingiz shart emas. Ushbu obyektlar faqat aniq bir qatorni tuzatish uchun bir necha marta eslab turilishi kerak.

Tanlangan makondagi obyektlar mnemonikada xuddi flesh-kartadek ishlatiladi. O'sha fleshkalarga axborotlar yoziladi. Bu usulda obyektlar sifatida taniqli binolar yoki tanish yo'llar, obyektlar ishlatiladi. Rasmlar qayta takrorlanmasligi kerak. Ismlar takrorlanishi mumkin, ammo rasmlar turli xil bo'lishi kerak.

Nima uchun makon uslubi eng foydali uslub ekanligini tushuntirib o'tsak. Bir nechta misollarda, xususan, ketma-ket kelgan ma'lumotlarni saqlab qolish, ularni qayta topishda o'zingiz bilgan makonga bog'lash ancha oson hisoblanadi.

*Sitseron usuli* assotsiatsiya tuzishga asoslangan. Ular sizga yaxshi tanish bo'lgan joylarni eslash yo'li bilan tuziladi. Sizga tanish bo'lgan yo'lni eslay olasizmi? Tabiiyki, makonlar oldindan tayyorlab qo'yilgan bo'ladi.



*7-rasm*

**Makon usulini ishlatish uchun quyidagilar bajariladi:**

*1-bosqich.* O'zingiz uchun tanish bo'lgan joylarni tanlang.

*2-bosqich.* Makonlarni tartib va ketma-ketlikni saqlagan holda yozing. Bunda quyidagilarni inobatga oling:

- Makonlar juda kichik bo'lmasligi kerak.
- Makonlar juda katta bo'lmasligi kerak.
- Makonlar bir-biriga juda yaqin bo'lmasligi kerak.
- Makonlar bir-biridan juda uzoq bo'lmasligi kerak.
- Makonlar bir xil va o'xshash bo'lmasligi kerak.

*3-bosqich.* Makonlaringizni yod oling.

*4-bosqich.* Makonlarda yurganingizni tasavvur qiling va har bir bekatini bilib oling.

*5-bosqich.* Makonlardan unumli foydalaning.

Bundan tashqari, makonlar bilan ishlashda quyidagi holatlarga amal qilish shart:

- yagona bo'lishi, takrorlanmasligi lozim (masalan, *shkaf* yoki *simyog'och* olgan bo'lsangiz, unda yana bitta shunaqa buyum ololmaysiz);

- oralaridagi masofa iloji boricha bir xil bo'lishi kerak;

- agar makon qandaydir xususiyatga ega bo'lsa, yanada yaxshi;

- makon uchun obyektlar topish kerak, obyektlarni eslab qolish oson;

- agar o'xshash makonlar chiqib qolsa va boshqa iloji bo'lmasa, o'sha makonni buyumlari bilan to'lig'icha eslab qoling;

- iloji bo'lsa, mavhum va umumiy makonlar olmang, masalan, *oshxona*. Oshxonaning o'rniga oshxonadagi buyumning: *gaz plita, mikrovolnovka, muzlatgich* va hokazolar.

- bir xil buyumlar bo'lmasligi kerak.

- iloji bo'lsa, makonlarni 10 talik tarzda guruhlariga bo'lib yodlash keyinchalik katta miqdordagi axborotni yodlab qolishga yordam beradi.

*Quyidagi mashqlarda makonlar tuzamiz va ular yordamida so'z yodlashga harakat qilamiz.*

## 58-mashq. Ilk makonlaringizni tuzish.

Siz o'zingizga ma'lum bo'lgan 20 ta makon tuzishingiz zarur. Har bir obyekt bu makoningizdagi bekat hisoblanadi. Bunda uyingizning bir chekkasidan boshlab har bir xonadan aniq buyumlarni olib chiqasiz. Ketma-ketlik aniq qoida bo'yicha yo'lma-yo'l davom etishi kerak. Masalan, buni oshxonadan va undagi gaz plitadan boshlashingiz mumkin (qanday tuzish bo'yicha namuna quyida ko'rsatilgan). Iloji bo'lsa, alohida daftarga yozib chiqishingiz ayni muddaodir. Kompyuterda yozsangiz ham bo'laveradi, o'zingizga qaysi biri qulay bo'lsa, ro'yaxatingizni o'shanda saqlab qo'ying.

1.	8.	15
2.	9.	16.
3.	10.	17.
4.	11.	18.
5.	12.	19.
6.	13.	20.
7.	14.	

Shunday qilib, 20 ta makonni o'zingiz biladigan joydan tuzib chiqdingiz, men ham sizlarga o'z makonimdan namuna keltiraman (ko'p qavatli uy misolida, hovlida ham shu asnoda tuzish mumkin):

1	<i>Gaz plita</i> – oshxonada (iloji boricha aniq buyum keltiramiz)	11	Zaldan chiqishdagi <i>eshik</i> (e'tibor bering, hamma eshikni olmayapman, aks holda chalg'ib ketasiz)
2	<i>Rakovina</i> – oshxonada (idish yuvadigan joy)	12	<i>Vanna</i> – hammomda
3	<i>Mikrovolnovka</i> – oshxonada	13	<i>Hojatxona</i>
4	<i>Muzlatgich</i> – oshxonada	14	<i>Oynali javon</i> – yotoqxonada
5	<i>Stol</i> – oshxonada	15	<i>Shkaf</i> – yotoqxonada
6	<i>Oyna</i> – zalda (oshxonada tayinli narsa tugasa, zalga chiqasiz)	16	<i>Krovat</i> – yotoqxonada
7	<i>Konditsioner</i> – zalda	17	<i>Kompyuter stoli</i> – bolalar xonasida
8	« <i>Gorka</i> »(mebel turi) – zalda	18	<i>Oynali shkaf</i> – kirish yo'lagida
9	<i>Divan</i> – zalda (e'tibor bering, zaldan stolni yana olmayapman)	19	Eshik oldidagi <i>narvon</i> (agar uyingizda tuzib chiqqan bo'lsangiz, tashqariga chiqamiz)
10	<i>Televizor</i> – zalda	20	<i>Zinapoya</i> – podyezddagi

Siz ham shu tariqa o'zingiz uchun tuzib chiqing.

Makonlarni va ulardagi bekatlarni tuzib chiqib bo'lguningizcha keyingi mashqqa o'tmaganingiz ma'qul.

**👉 59-mashq. Makonlarda aqliy sayohat.**

Bu mashqda ko'zingizni yumgan holatda makonlarda aqliy sayohat qilib, ularni yaxshilab eslashga harakat qiling. Ko'z yumilgan holatda birma-bir makonlarni eslang (20 tasi ham to'liq bo'lsin). Agar birortasini esdan chiqarsangiz, yana ro'yxatingizga qarang va takrorlang.

---

**👉 60-mashq. Teskari tomonga aqliy sayohat.**

Agar takrorlab chiqqan bo'lsangiz, endi teskari tomonga qarab 20 ta makoningizga aqliy sayohat qiling. Aniq buyumlar tasvirini ko'ring.

---

**👉 61-mashq. Makoningiz tartib raqamini tekshiring.**

Makonlar tizimini oldindan va orqadan, ya'ni ikki taraflama «aylanib kelgan» bo'lsangiz, endi raqamlar bo'yicha ham mashq qiling. Bunda makonlaringiz tartib raqamini yodlab olish muhim emas, asosiysi, 10 talikka ajratib olib, taxminan sanab chiqa olishingiz, agar 10 dan past bo'lsa, 10 dan bir nechta raqam sanab pastga tushib bilib olasiz. Quyidagi savollarga javob berib, mashq qilib ko'ring.

*5-makoningiz qaysi?*

*15-makoningiz qaysi?*

*17-makoningiz qaysi?*

*3-makoningiz qaysi?*

*12-makoningiz qaysi?*

Aytish lozimki, bu 20 ta makonda har birining raqami bo'yicha eslab qolish shart emas. Makon usulida, eng

muhimi, 10 taliklar bo'yicha bilib olib, o'sha bo'yicha raqamlarni chiqarib olish hamda ketma-ketliklarda adashmaslikdan iborat.

## 62-mashq. Makondan foydalanib so'zlarni eslab qolish.

Agar 20 ta makoningiz tayyor bo'lsa, so'zlarni eslashdan boshlaymiz. Shuni nazarda tutingki, makonlaringiz xuddi javonning tortmalariga o'xshaydi, go'yo 20 ta tortma bor va ularga axborotni joylashingiz bilan u tortmada qoladi. Tortmani ochsangiz, o'sha yerda axborotingiz turgan bo'ladi.

Bu mashqda har bir makonga bittadan so'zni qo'yib borasiz. So'zlarni makonlarga joylagan holda eslab qoling. Misol uchun: *gaz plita* birinchi makoningiz bo'lsa, u bilan so'zlardagi birinchi so'z (pastda) *ko'kat*ni qo'yamiz. Qo'yganda ham, tasavvurimizda ozgina mini-hikoya yoki drama tuzishimiz shart (MATO qoidasiga ko'ra), shu asnoda gaz plitada ko'katlar ko'pgina turgan bo'ladi va ular yonib ketadi. Ajabtovur yoki noodatiy-a? Aynan mana shuning uchun ular esda qoladi. Keyingi misol, ikkinchi makoningiz *rakovina* bo'ladigan bo'lsa, so'z – *sabzi*. Rakovinaga, shunchaki, sabzi qo'yib qo'ymang, bu odatiy narsalar esda qolmaydi, balkim rakovinada sabzini yuvayotganingizda sabzilar o'zidan o'zi archilib ketadi yoki erib ketadi. Xuddi shu usulda qolgan so'zlarni ham makonlaringizga joylab chiqing, buni 5 daqiqa davomida uddalaysiz. Soatga qarang-da, boshlang, ya'ni «vaqt ketdi».

1	<i>ko'kat</i>	11	<i>kofe</i>
2	<i>sabzi</i>	12	<i>piyoz</i>
3	<i>sut</i>	13	<i>uksus</i>
4	<i>muzqaymoq</i>	14	<i>un</i>

5	<i>kolbasa</i>	15	<i>supurgi</i>
6	<i>qatiq</i>	16	<i>asal</i>
7	<i>mineral suv</i>	17	<i>qalampir</i>
8	<i>kartoshka</i>	18	<i>sovun</i>
9	<i>murch</i>	19	<i>daftar</i>
10	<i>banan</i>	20	<i>sariyog'</i>

Agar eslab qolgan bo'lsangiz, endi shu so'zlarni qayta eslang va so'zlar ketma-ketligi bilan solishtiring. Birinchi makonga borasiz va u yerda nima tasavvur qilgan bo'lsangiz, uni yozib chiqasiz va shu tariqa barcha makoningizdagi tasavvurlar qog'ozga tushadi.

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

Qayta eslab chiqqaningizda xato qilmagan bo'lsangiz, demak, hammasini to'g'ri tasavvur qilibsiz. Istasangiz, bir soatdan keyin ham tekshirib ko'ring yoki bir kundan keyin ushbu qilingan tasavvuringizdan so'zni chiqarib olaverasiz. Miyangizning ajoyib qobiliyatidan hayratga tushing.

Agarda xato qilgan bo'lsangiz, xatolar ustida ishlashingiz zarur. Odatda, ko'pchilik qiladigan xatolar quyidagilar hisoblanadi:



- makonni noto'g'ri tanlash yoki uning ketma-ketligini adashtirib qo'yish;

- makonlarning ketma-ketligini esdan chiqarib qo'yish yoki yaxshi shug'ullanmaslik;

- makondagi obyekt bilan so'zni yaxshi bog'lamaslik, drama qila olmaslik;

- tasavvurning tiniq bo'lmasligi;

- tasavvurning oddiy qilib qo'yilishi va hokazolar.

Agar yuqoridagi xatolardan biri sizda uchrasa, uni to'g'rilashga kirishing.

Odatda, hayotingizda kerakli axborotlarni eslab qolish uchun siz kamida 100 ta makonga ega bo'lishingiz kerak. Mnemonika sohasi mutaxassisi sifatida menda 1000 dan ortiq makon mavjud va bunday ko'rsatkich xotira bilan professional shug'ullanuvchi barcha mutaxassislarda bo'lishi tabiiy, lekin boshqa kishilar uchun 100 – 200 ta atrofida makonga egalik qilish yetarli deyish mumkin.

Odatda, bir joydan boshlangan uzluksiz xotira makonlari 50 – 70 – 100 tagacha bo'lishi kerak va shundan keyin boshqa joylardan makonlar topasiz. Misol uchun, men institutda 200 ta, mahalladan o'quv markazigacha 100 ta, Toshkentda 150 ta, Andijondan Toshkentgacha esa 200 ta makon tuzib chiqqanman va hokazo. Agar shularning hammasini qo'shsa, 1000 tadan ortadi. Ularning ketma-ketligini, odatda, bittasi tugaganidan keyin boshqa makon boshlanishini strategiya qilib olsangiz, birgalikda yaxlit 1000 ta makon yaratiladi va bu – siz 1000 joyda kerakli axborotni joylashtirishingiz mumkin deganidir.

Kichkina joylarda makon qo'yish va unda tasavvur qilish qiyin kechadi. Kattaroq makonlar olishingiz kerak. Bir makonga, iloji bo'lsa, ikkita tasvir-rasm yoki

soʻz qoʻyish mumkin, uni 63-mashqda toʻliqroq tushuntiramiz.

Undan tashqari, bir makonga qoʻyilgan tasavvur, odatda, 2 – 3 kun turadi, undan keyin u axborot sizga muhim boʻlmasa, miyangiz oʻz-oʻzidan bu axborotni keraksiz deb hisoblaydi. Yana bu makonda axborotlar eslab qolishni istasangiz, makondagi eski axborot oʻchishini bir-ikki kun kutish kerak va shundan keyin yana uni ishlatish mumkin. Shu holatda inson hayotida 100 ta makon boʻlsa, kerakli boʻlgan maʼlumotlarni eslab qolib, uni uzoq muddatli xotiraga oʻtkazib yana boshqa maʼlumotlar uchun ishlatish mumkin. Bu xuddi javonning tortmasidan kiyimni olib qoʻyib, uning oʻrniga yangi narsalar qoʻyishga oʻxshaydi.

### **63-mashq. 100 ta makonni jamlash.**

Shunday qilib, yana 100 ta makon tuzib chiqishni maqsad qilib qoʻying. Siz 20 ta makonni yodlab oldingiz va u sizning makoningizga aylandi. Navbatdagi vazifa bu axborot hajmini koʻpaytirishdan iborat.

Uydan tashqariga chiqib oʻqishgacha, ishxonagacha, oʻquv markazigacha va oʻzingiz bilgan joygacha tuzaverishingiz mumkin. Undan tashqari, iloji boricha yoʻlning bir tomonida tuzish va aniq tasavvur qilishga oson boʻlgan bekatlarni olish maqsadga muvofiqdir.

Tuzib chiqishda ham yoʻl davomida yurgan holatda yozib chiqish eng yaxshi usul sanaladi. Oʻsha yoʻlingizdan yuraverasiz va natijada har bir bekatingizga maʼlumot joylashtirib boraverasiz.

Agar uyingizdan ishxonagacha 50 ta makon chiqqan boʻlsa, hechqisi yoʻq, ishxonangizda uyingizga bogʻliq boʻlmagan alohida 50 ta makon tuzishingiz mumkin. Shu bilan sizda ikkalasining yigʻindisi 100 ta boʻladi. Yoki uyingizdan boshlangan 50 ta makoningiz chapga

yurib tuzilgan bo'lsa, endi o'ngga yurib yana 50 ta tuzish mumkin.

21

22

....

100

---

### 64-mashq. Ixtiyoriy 20 ta so'zni eslab qolish.

Bir makonga iloji bo'lsa ikkita tasvir-rasm yoki so'z qo'yish mumkin. Oldingi mashqda bir makonga bitta so'zni yoki axborotni qo'ydingiz. Bu mashqda esa bir makonda 2 ta so'z qo'yishni o'rganasiz. Bu bilan makonlaringiz sonini 2 martaga oshirasiz va unumlilikka erishasiz.

Faqat shuni esda tutingki, asosiy qiyinchilik qaysi so'z birinchi kelgani va qaysisi ikkinchi kelganligida. Bunda birinchi so'z ikkinchi so'zni yengadi yoki ustida turadi yoxud o'ng tarafda turadi, buning farqi yo'q, muhimi, aniq qonuniyat qilsangiz kifoya. Agar qonuniyat bo'lmasa, so'zlarning o'rnini almashtirib qo'yishingiz mumkin.

Deyarli barcha mnemonistlar bir makonga maksimum 2 ta belgi qo'yishadi, bu, birinchidan, tezlik olib keladi, ikkinchidan, eslab qolishni osonlashtiradi, uchinchidan, 20 ta makonning o'rniga uning yarmi – 10 ta makon ishlatiladi, bu esa unumlilikka olib keladi.

Misol uchun, quyidagi so'zlarni ko'rib chiqing. Birinchi makonda noutbuk olmalarning ustiga tushadi-da, olmalar parcha-parcha bo'lib ketadi.

O'quvchilar makon yordamida 20 ta so'zni eslab qolishlari kerak:

1. Noutbuk

2. Olma

3. Ruchka

4. Qop

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 5. <i>Sharbat</i>           | 13. <i>Dastur</i>  |
| 6. <i>Stul</i>              | 14. <i>Kitob</i>   |
| 7. <i>Koptok</i>            | 15. <i>Yosti</i>   |
| 8. <i>Banan</i>             | 16. <i>Robot</i>   |
| 9. <i>Televizor</i>         | 17. <i>Bola</i>    |
| 10. <i>Kundalik</i>         | 18. <i>Bulut</i>   |
| 11. <i>Ko'zoynak</i>        | 19. <i>Mushuk</i>  |
| 12. <i>Jismoniy tarbiya</i> | 20. <i>Qo'shiq</i> |

Mashq tugaganidan keyin o'qituvchi bolalarga ma'lum muddatdan keyin xotirada saqlagan so'zlari unutilishini tushuntirishi va makonlarni keyinchalik ishlatish uchun ularni tozalab turish kerakligini uqtirishi lozim.

— — — — —

Odatda, men makonlar topish uchun bir qator aylanib chiqardim va makonimni ko'paytirardim. Yoki chet elga borsam, o'sha yerdagi joylardan ham makon tuzardim va shu orqali ham makonlarimni ko'paytirardim. Mening makonlarim:

1. Uyimdan (Andijon) o'ng tarafdin o'quv markazgacha 200 ta.
2. Uyimdan (Andijon)dan Toshkentgacha chap tarafdin 200 ta makon.
3. Shvetsiyada 52 ta makon.
4. Xitoyda 52 ta makon.
5. Singapur Menejmentni Rivojlantirish Instituti Toshkent filialida 200 ta makon.
6. Toshkentdan o'zim biladigan halqa bo'yicha Singapur Menejmentni Rivojlantirish Institutidan chiqib, «Xalqlar do'stligi»dan aylanib Muqimiy ko'chasi bilan chiqqan joyingacha qaytib kelguncha yana 200 ta makon.
7. Uyimning ichida 50 ta makon va hokazo.

Siz ham shunday qilib tuzib chiqsangiz bo'ladi, xohlasangiz, daftarda, xohlasangiz, «excel» faylda. Men «excel» faylda tuzib «cloud» sistemasida saqlayman (onlayn fleshka).

Mnemotexnika o'quvchilari ko'pincha muammolarga duch kelmoqdalar: xotirada katta hajmdagi ma'lumotni yodlash va uzoq muddatli saqlash uchun kerakli miqdordagi mos makonlarni qayerdan olish kerak? Darhaqiqat, makon usulini qo'llagan holda ko'plab makonlarni tanlash mumkin emas. Ko'chada va binolarda obyektlar tezda takrorlanadi. Shunda ba'zida makon sifatida tasavvuriy fantastik makonlardan foydalanishingiz mumkin. Eng asosiysi, bu tasvirlarni esda saqlashni osonlashtiradi, shunda ular tasavvurda osongina ishlatilishi mumkin.

Ba'zida yo'q narsalarni olishingiz mumkin, masalan, «Kamaz», lekin u makonda yo'q. Yoki makonda ta'mirlash bo'lib o'zgarib ketgan, lekin sizning xayolingizda oldingi shakli gavdalanib turaveradi, qulaylik uchun, albatta.

Misol uchun, Butunjahon xotira chempionati chempioni amerikalik Aleks Mallen har doim uyning ichidan makonlar topadi, tashqi ko'chalardan tuzmaydi. Men, aksincha, ko'chada yaxshi makonlarni topa olaman. Undan tashqari, jahon chempioni, germaniyalik Johannes Mellow kasalligi tufayli makonlarni tasavvurida tuzib chiqadi, ya'ni fantastik, mavjud bo'lmagan makonlarni tuzib chiqqan holda eslab qoladi.

Albatta, iloji boricha makonlarni yo'l yurib tuzganingiz ma'qul.

Lekin fantastik makon tuzish ham bir misol, demak, fantastik makonlarni ham ishlatsa bo'ladi.

## **65-mashq. Tasavvur va makon mashqi.**

Ma'lumotlarni makonlarga qo'yishning bir necha usullari mavjud:

**«Tepadan pastga» usuli.**

Bunda birinchi obrazni ikkinchisining ustiga qo'yamiz.

**«Pastdan tepaga» usuli**

Bunda ikkinchi obraz birinchi obrazning ustida turadi.

**«Chapdan o'ngga» usuli**

Bunda birinchi obrazni qo'yamiz va ikkinchisini undan o'ngga qo'yamiz.

Yuqoridagi usullar bo'yicha quyidagi so'zlarni bog'lab chiqing.

1. Yarador	21. Nayza
2. Mo'jiza	22. Ovoz
3. Donolik	23. Yagona
4. Yuvvoyi	24. Paypoq
5. Salomatlik	25. Sekin
6. Yuvmuq	26. Osmon
7. Ombor	27. Manzil
8. Qurbon	28. Imzo
9. G'uncha	29. Yelka
10. Toshbaqa	30. Serial
11. Haqiqat	31. Dengiz
12. Savdogarlik	32. Qum
13. Bugun	33. Qo'pol
14. Gugurt	34. Arqon
15. Guvohlik	35. Boy
16. Piyola	36. Temiryo'l

<i>17. Qishloq</i>	<i>37. Savol</i>
<i>18. Hikoya</i>	<i>38. Psixolog</i>
<i>19. Po'lat</i>	<i>39. Jarayon</i>
<i>20. Bahor</i>	<i>40. Iltimos</i>

---

### **Xotira chempionati uchun tasavvurni oshirish (makon yordamida)**

Dunyo miqyosida Butunjahon Xotira chempionati o'tkazib kelinmoqda, balki bu haqida eshitgandirsiz. Unda qatnashuvchilar kimning xotirasi kuchli ekanligi bo'yicha bellashadilar. Chempionatda ishtirokchilar kuchli va ajabtovur tasavvurni qisqa muddatda qila olishiga qarab baholanadi. Albatta, ishtirokchilar buning uchun uzoq vaqt davomida tayyorlanishi, muntazam mashqlar qilgan bo'lishi kerak. Shuningdek, chempionat qatnashchilari umumiy trenirovka makoniga ega, bu xuddi axlatxonadek joy, u yerdan faqat keraksiz tasavvurlarni yaratishda foydalanishadi. Bu haqda biz «Qanday qilib xotira chempionatida qatnashish mumkin?» deb nomlangan bobda batafsil to'xtalib o'tamiz.

## 8-bob. Major sistemasi V. 1.0

Avvalo, bir savolni o'zimizga berib ko'rsak: nima uchun raqamlarni eslab qola olmaymiz?

Major kodlash sistemasi raqamlar va sonlarni so'z-larga aylantirib eslab qolish uchun ishlatiladi. Har bir raqam uchun 0 dan 9 gacha bo'lgan ikkita harf to'g'ri keladi. Majorni ishlatish uchun amaliyotda ularni refleks holatga aylanish darajasigacha yodlang. Raqamlar va sonlar uzluksiz harfga aylanishi kerak va aksincha.

Men 5 daqiqada 100 tadan oshiq raqamlarni o'rni-o'rni bilan qanday qilib yodlab qola olaman? Bu o'ylaganingizdan ko'ra ancha osonroq. Oddiygina, mos texnikani qo'llash bilan xotirangiz kuchini keskin o'zgartirib yuborishingiz mumkin.

Negadir hayotda juda ko'plab ma'lumotlar miyamiz tushunmaydigan tilda bo'ladi. Misol uchun, qandaydir simvollarmi, raqamlar yoki kodlar. O'sha ma'lumotni saqlab qolish uchun esa inson tushunmaydigan raqamlarni tushunarli otlarga va ularga mos ravishda rasmlarga o'tkazamiz (esingizda bo'lsa, miyamiz rasmlarda fikrlaydi). Major sistemasi ham mos ravishda shu asnda ishlaydi.

G'oya shundan iboratki, har bir raqamni o'zingiz tushunadigan qandaydir so'zga tarjima qilasiz. Masalan, 33 mening tizimimda **mamont** bo'ladi va «tarjima» qilinayotganda o'ziga yarasha kodlash tizimi bo'lishi kerak, deb o'ylayman. Buni aniqroq tushuntirish uchun o'xshash bir holatni eslatsak. Kompyuter o'ziga kerakli bo'lgan xabarni saqlab qolish uchun xuddi shunday kodlashtiradi, axir u ovozimizni tushunmaydi, u raqamli tilga murojaat etadi. Har bir ovoz yoki rang maxsus ik-



kilik sanoq sistemasiga bog'liq bo'lgan kodga ega bo'ladi va ma'lumotni esida saqlab qolish uchun u, albatta, «tarjima» qiladi. Demak, miyamiz ham qaysidir ma'no-da shunday kodlashi kerak.


Major tizimi Johann Vilkenman tomonidan 1648-yilda kashf qilingan bo'lib, shunchaki kodlar tizimi bo'lgan raqamlarni fonetik tovushlarga o'tkazishga asoslangan. Bu tovushlar keyin so'zga aylanadi, so'zlar esa miyamiz tushunadigan rasmlarga o'tadi. Kodlashda undosh harflar ishlatiladi, chunki undoshlar ko'p bo'lib, ular-dan so'z tuzish oson kechadi va undoshlar orasiga unli tovushlar qo'yib yangi tasavvuringizdagi so'zni yaratishingiz mumkin. Bu kodlashdan asosiy maqsad esa raqamlarni o'zimizga tanish bo'lgan qandaydir narsalar bilan bog'lab olishdir va so'ngra 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarga o'z assotsiatsiyamizni beramiz. Keling, 0 dan 9 gacha bo'lgan 10 ta raqamga ajratilgan undosh harflar bilan tanishsak:

Raqam; Tovush.	Qanday qilib eslab qolish. Mnemonik uslub - osonroq
0 Z, S	Bu 0 raqami «Zero» so'zidan kelib chiqqan va Z ning jarangsiz sherigi S olingan.
1 T, D	Bunda asosiy mantiq D hamda T harfining 1 ta ustundan iboratligi.
2 N	Bunda esa N ning 2 ustundan iboratligi.
3 M	3 ustundan iborat.
4 R	Inglizcha 4 raqamining oxirgi harfidan (Four).
5 L	Rim raqam sistemasida 50 aynan L harfi bilan belgilanadi.

6	<b>B, P</b>	<b>B</b> ni kichik harf bilan yozganda 6 raqamiga o'xshab qoladi.
7	<b>K</b>	<b>K</b> harfiga yaxshilab e'tibor bilan qaralsa, unda ikkita 7 raqamining birlashtirilganini sezish mumkin.
8	<b>F, V</b>	<b>F</b> harfining yozma shakli qisman bo'lsa ham 8 raqamini eslatib turadi.
9	<b>G, Y</b>	<b>G</b> harfining yozma shakli 9 raqamiga yaqin hisoblanadi.

Kalit so'zlar quyidagi prinsipda tuzilgan: 33 bu ikkita 3 degani bo'lib, ikkita 3 majorga tarjima qilsak, **MM** hosil qiladi. Endi **MM** dan so'z yaratiladi, menda «mamont» so'zi keladi. Shu so'zni tuzganda iloji boricha, tasavvur qilishga oson va aniq, mavhum bo'lmagan so'zlardan tuzish maqsadga muvofiq bo'ladi. Majordan chiqqan barcha kalit so'zlar, kalit rasmlarni eslatib tasavvur qilishni osonlashtirishi lozim. Odatda, ko'pchilik o'z tizimini tuzib chiqa olmaydi, bunga sabab, ularning yetarli darajada motivatsiyaga ega emasligi, shuningdek, balki, foyda ko'rmaslik, balki, dangasalikdir. Shularni nazarda tutib, sizga o'zbekcha ilk Major sistemasidan foydalanishni tavsiya qilamiz – bu juda sodda va ravontekis tizimdir.

Qaysi tilda qilishning deyarli farqi yo'q, muhim jihati, o'sha tildagi so'zlarni yaxshi bilishingiz va so'zdan tasavvur yarata olishingizdir.

 **66-mashq.** Bu major so'zlarni quyida ko'rishingiz mumkin.

Mashq oxirida jadval berilgan. Unda major sistemasi uchun tuzib chiqilgan kodlashni ko'rish mumkin.

Sizning birinchi major tizimingizni tuzib chiqishda alohida e'tibor berishingiz kerak bo'lgan narsalar bor:

- iloji boricha raqamlarga aniq harflar tanlang;
- aniq qoidalar bo'yicha tuzing. Masalan, 10 raqami-ni harfdan so'zga o'tkazayotganingizda harflar, albat-ta, so'zning ilk bo'g'inida bo'lishi kerak, aks holda bu chalkashlik keltirib chiqaradi;
- aniq buyum yoki shaxslarni oling, ular tasavvur qi-lishga oson bo'lishi kerak;
- ikkita bir xil narsani tanlamang. Masalan, «iPhone» yoki *telefon, kaklik va ukki*;
- agar kodlashtirishga so'z topa olmasangiz, lug'atlar-ni qarab ko'ring;
- istisno tariqasida ba'zida bir xil yoki o'xshash oli-shingiz mumkin, lekin ularning harakati va o'ziga xosli-gi bo'yicha eslab qoling;
- bundan tashqari, so'z topayotganingizda qiziqar-li usullardan foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, 44 – Major sistemasi bo'yicha *RR*, unda *aRRa* so'zini qo'yishingiz mumkin, ya'ni *RRning* ikki tarafiga unli harf qo'ygan holda.

Umuman, unli harflarni ishlatishga harakat qiling va major sistemasida mavjud bo'lmagan boshqa harflar so'z o'rtasida kelishi mumkin.

**Quyidagi jadvalning oxirgi ustuniga o'zingiz tanlagan kodni yozishingiz mumkin.**

Son	Raqam		Kodlash		Harf	Husniddin-ning kodlari	Sizning birinchi major tizimingiz
0	0	0	Z	Z	ZZ	ZaZu	
1	0	1	Z	D	ZD	SoaT	
2	0	2	Z	N	ZN	ZaNjir	
3	0	3	Z	M	ZM	SoMsa	
4	0	4	Z	R	ZR	ZorRo	
5	0	5	Z	L	ZL	StuL	

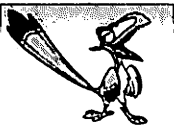
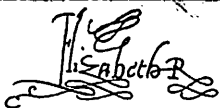





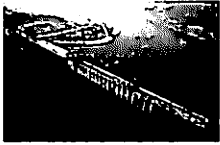


6	0	6	Z	B	ZB	<i>ZeBra</i>	
7	0	7	Z	K	ZK	<i>SumKa</i>	
8	0	8	Z	V	ZV	<i>SeyF</i>	
9	0	9	Z	G	ZG	<i>SurnaY</i>	
10	1	0	D	Z	DZ	<i>DaStxat</i>	
11	1	1	D	D	DD	<i>DaraxT</i>	
12	1	2	D	N	DN	<i>DoN</i>	
13	1	3	D	M	DM	<i>DaMba</i>	
14	1	4	D	R	DR	<i>DaRvozabon</i>	
15	1	5	D	L	DL	<i>DazmoL</i>	
16	1	6	D	B	DB	<i>Do'pPi</i>	
17	1	7	D	K	DK	<i>DoKtor</i>	
18	1	8	D	V	DV	<i>DelFin</i>	
19	1	9	D	G	DG	<i>DoG</i>	
20	2	0	N	Z	NZ	<i>NayZa</i>	
21	2	1	N	D	ND	<i>NouvoT</i>	
22	2	2	N	N	NN	<i>NarvoN</i>	
23	2	3	N	M	NM	<i>NeMo</i>	
24	2	4	N	R	NR	<i>NegeR</i>	
25	2	5	N	L	NL	<i>NeyLon</i>	
26	2	6	N	B	NB	<i>NiqoB</i>	
27	2	7	N	K	NK	<i>«NiKe»</i>	
28	2	8	N	V	NV	<i>NeFt</i>	
29	2	9	N	Y	NY	<i>NouvoY</i>	
30	3	0	M	Z	MZ	<i>MuZ</i>	
31	3	1	M	D	MD	<i>MaTras</i>	
32	3	2	M	N	MN	<i>MaymuN</i>	
33	3	3	M	M	MM	<i>MaMont</i>	
34	3	4	M	R	MR	<i>Mo'Ri</i>	
35	3	5	M	L	ML	<i>MoL</i>	
36	3	6	M	B	MB	<i>MaktuB</i>	
37	3	7	M	K	MK	<i>MakbuK</i>	
38	3	8	M	V	MV	<i>Mafiya</i>	


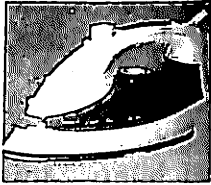
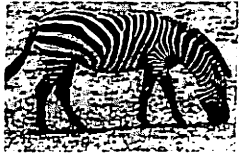



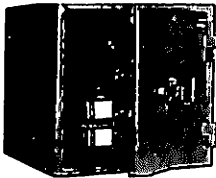

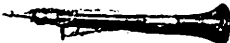

39	3	9	M	G	MG	MiYa	
40	4	0	R	Z	RZ	RoZa	
41	4	1	R	D	RD	RoTa	
42	4	2	R	N	RN	RoNaldo	
43	4	3	R	M	RM	RasM	
44	4	4	R	R	RR	aRRa	
45	4	5	R	L	RL	RuL	
46	4	6	R	B	RB	RuboB	
47	4	7	R	K	RK	RaKeta	
48	4	8	R	V	RV	RaFaello	
49	4	9	R	G	RG	Regbi	
50	5	0	L	Z	LZ	LuZa	
51	5	1	L	D	LD	LatTa	
52	5	2	L	N	LN	Lag'moN	
53	5	3	L	M	LM	LaMpa	
54	5	4	L	R	LR	LazeR	
55	5	5	L	L	LL	aLLa	
56	5	6	L	B	LB	LikoP	
57	5	7	L	K	LK	LaylaK	
58	5	8	L	V	LV	LiFt	
59	5	9	L	G	LG	LanGar	
60	6	0	B	Z	BZ	BigiZ	
61	6	1	B	D	BD	BolTa	
62	6	2	B	N	BN	BanaN	
63	6	3	B	M	BM	BalzaM	
64	6	4	B	R	BR	BoRi	
65	6	5	B	L	BL	BoL	
66	6	6	B	B	BB	BomBa	
67	6	7	B	K	BK	BoKs	
68	6	8	B	V	BV	BufFalo	
69	6	9	B	G	BG	BuG'u	
70	7	0	K	Z	KZ	Ko'Zgu	
71	7	1	K	D	KD	KeDa	

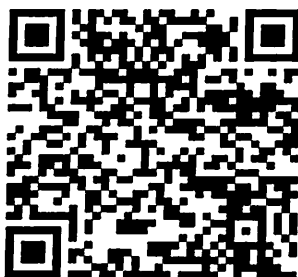
72	7	2	K	N	KN	<i>KaNa</i>	
73	7	3	K	M	KM	<i>KaMera</i>	
74	7	4	K	R	KR	<i>KRan</i>	
75	7	5	K	L	KL	<i>KapsuLa</i>	
76	7	6	K	B	KB	<i>KaboB</i>	
77	7	7	K	K	KK	<i>KubiK</i>	
78	7	8	K	F	KF	<i>KoFe</i>	
79	7	9	K	G	KG	<i>KanGo</i>	
80	8	0	V	Z	VZ	<i>FaZo</i>	
81	8	1	V	D	VD	<i>FarishTa</i>	
82	8	2	V	N	VN	<i>FeN</i>	
83	8	3	V	M	VM	<i>FerMa</i>	
84	8	4	V	R	VR	<i>FonaR</i>	
85	8	5	V	L	VL	<i>FutboL</i>	
86	8	6	V	B	VB	<i>FolBin</i>	
87	8	7	V	K	VK	<i>FartuK</i>	
88	8	8	V	V	VV	<i>FavVora</i>	
89	8	9	V	G	VG	<i>FotoGraf</i>	
90	9	0	G	Z	GZ	<i>GiloS</i>	
91	9	1	G	D	GD	<i>GugurT</i>	
92	9	2	G	N	GN	<i>GuldoN</i>	
93	9	3	G	M	GM	<i>GilaM</i>	
94	9	4	G	R	GR	<i>GitaRa</i>	
95	9	5	G	L	GL	<i>GaLstuk</i>	
96	9	6	G	B	GB	<i>GloBus</i>	
97	9	7	G	K	GK	<i>GayKa</i>	
98	9	8	G	V	GV	<i>GirafFe</i>	
99	9	9	G	G	GG	<i>GooGle</i>	

**67-mashq. Major sistemasi rasmlarda ifodalanganda.**

Quyidagi rasm-jadvalda yuqorida keltirilgan major sistemasiga rasmlar orqali misol keltirilgan. Rasm-jadval bilan tanishib chiqing, undagi tasvirlarni tasavvuringizda gavdalantiradigan darajada yaxshilab nazar soling. Agar sizda boshqa tasvirdagi kalit soʻzlar tanlangan boʻlsa, unda qaysi rasmda shubha paydo boʻlsa, internet orqali koʻz oldingizda gavdalantirib oling.

00	ZaZu		05	DaStxat	
01	SoaT		06	DaraxT	
02	ZaNjir		07	DoN	
03	SoMsa		08	DaMba	
04	ZorRo		09	DaRvo-zabon	

10	<i>StuL</i>		15	<i>DazmoL</i>	
11	<i>ZeBra</i>		16	<i>Do'pPi</i>	
12	<i>SumKa</i>		17	<i>DoKtor</i>	
13	<i>SeyF</i>		18	<i>DelFin</i>	
14	<i>SurnaY</i>		19	<i>DoG</i>	





Xotirangizga ishonishni o'rgatish va tasvirlarni eslab qolishga to'liq o'tishga harakat qiling. Kompyuter ekranida bo'lgani kabi tasavvurlaringizdagi ma'lumotlarni ko'rib chiqishingiz kerak. So'zlashuv va yozuvni chaqirish vaqtida bog'langan ma'lumotlar tasavvurda (dekodlash jarayonida) paydo bo'lgan tasvirlardan o'qiladi. Iloji boricha ekranga qaramang va tasavvuringizda kodirovkadagi rasmlarni takrorlab chiqing.

Agar o'zingizning tizimingizni tuzib chiqqan bo'lsangiz, juda yaxshi, bu taxminan 2 – 3 soat tinmay tuzib chiqiladigan mashq va quyidagi mashqlar yordamida 2 – 3 haftada to'liq major sistemangizni tuzib yoddan aytadigan darajaga chiqasiz. Maqsad har doimgidek, raqamni ko'rganingizda darhol tasavvurdagi assotsiatsiya so'zni qaytarib olib kelish.

### **68-mashq. Konvertatsiya mashqi.**

«Raqamlarni yodlab qolish varaqasi» 1 – 2-jadvallarda (120-121-betlar) raqamlar berilgan, ular Butunjahon xotira chempionati talablariga doir yodlab qolish shaklida berilgan, sizning vazifangiz shular orqali qayta eslash qobiliyatingizni rivojlantirishdan iborat. Birinchi raqamlar bilan mashqda har ikki xonali raqamni ko'rasiz, undan harfga o'tib, keyin esa harfdan tasavvurga o'tasiz. Maqsad hech qanday yodlab qolish bo'lmaydi. Endi jadvaldan 2 qatordagi raqamlarni tasavvurlarga konvertatsiya qiling (masalan, 22, 31... 84). Iloji boricha ko'proq raqamda mashq qiling, vaqtlar oralig'ida bo'shagan paytingizda 2 qatordan takrorlab chiqing.

Mabodo, tasavvur qilishda qiyinchilik tug'lsa, kodlaringizni to'g'rilab chiqishga harakat qiling. Shuni nazarda tutingki, ikki hafta davomida kodlaringizni o'zgartirishingiz mumkin.

---

**👉 69-mashq. Juft raqamlarda mashq qilish.**

Yuqoridagi mashqni bajargan bo'lsangiz, yangi mashqqa o'tishingiz mumkin. Bu mashqda juft-juft raqamlarda mashq qilasiz. Birinchi ikki xonali raqamni xohlagan makoningizga qo'yasiz, eslab qolish shart emas. Ikkinchi raqamni esa ana shu ikki xonali raqamning oldiga qo'yib harakatga keltirasiz. Keyin xuddi shunday davom etaverasiz. Iloji bo'lsa, aniq qonuniyat bilan ishlang, masalan, birinchi raqam yutib chiqishi yoki tepada kelishi va shu kabi holatlar.

— — — — —

**👉 70-mashq. Xayolda 00 dan 99 gacha o'tib chiqing.**

Endi 00 dan 99 gacha tezlikda borishni o'rganasiz. Bunda siz xayolingizga birin-ketin raqamlar bo'yicha tasavvurlarni keltiring. Iloji boricha ularni 100 soniyada ko'rib chiqing.

— — — — —

Yuqoridagi 67 dan 69 gacha bo'lgan mashqlarni bir necha marta takrorlang va xotirangizni yaxshilang. Keyingi bobda xotirangizda major sistemangizni mustahkamlash haqida yana fikrlashamiz.

## 9-bob. Flesh-karta tizimi

Flesh-karta uslubi odatdagi oddiy takrorlab yodlash usullaridan biri hisoblanadi. Ko'pchilik so'z yodlashda yoki quruq takrorlash («Zubrejka»)da shunday qilib yodlash samarali deb hisoblashadi. Flesh-karta – bu ikki tomonlama kichkina qattiqroq qog'oz bo'lib, uning oldida siz yodlamoqchi bo'lgan axborot, orqasida esa uni eslatib turuvchi so'z bo'ladi (8-rasmga qarang). Shu orqali siz ko'plab katta axborotni yo'l-yo'lakay takrorlashlar orqali tez eslab qolasiz. Bu shunchaki mantiqsiz axborotni tezroq yodlash usuli hisoblanadi. Quyida biz buni Major sistemasi uchun qo'llaymiz.



8-rasm

Masalan, mashg'ulotlarda flesh-kartalarni quyidagiday qilib (9-rasm), barchaga tarqatib, uni qanday to'ldirish bo'yicha tushuntiriladi. To'liq flesh-kartalar 10-rasmda berilgan. Bunga o'xshash flesh-kartalarni o'zingiz tuzishingiz mumkin.

01	02	03	04
05	06	07	08

9-rasm

**👉 71-mashq. Flesh-kartangizni tuzib chiqing.**

9-rasmdagi flesh-kartalarning orqasiga so'zlaringizni Major sistemasi bo'yicha joylab chiqishingiz mumkin.

Xohlasangiz, qaytadan chizib chiqaring, xohlasangiz, yuqoridagilarni kompyuterda yozib chiqarib oling yoki qo'lda chizing. Muhimi, 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarning flesh-kartasini tuzib chiqing va ularning orqasiga major sistemangizni yozib chiqing (10-rasm).

Istasangiz, uni *Anki* yoki *Memory Ladder* deb nomlangan va shunga o'xshagan telefon uchun ishlab chiqilgan applardan foydalanib tuzish mumkin. U holda qog'ozning o'rniga telefonda shug'ullanasiz.

Bularni bajarib bo'lgach, keyingi mashqqa o'tamiz. Avvalo, flesh-karta bilan qanday ishlash kerakligini tushunib olish lozim. Qo'lingizdagi flesh-karta kartalarini aralastirganingizdan keyin mashqlar bilan shug'ullanishga kirishasiz.

**Flesh-karta bilan ishlashning bir nechta turlari**

*Faol takrorlash uslubi*

Takrorlash – bu sizning xotirangizda ma'lumot xayolan, og'zaki yoki yozma holda ko'payib borish holatidir. Agar siz ma'lumotni kitobdan qayta-qayta o'qisangiz, bu takrorlash hisoblanmaydi. Bu shunchaki takroriy his-

lardir va ishlangan assotsiatsiyalarning faollashishiga hech qanday kafolat berolmaydi. Xotiraga ma'lumotni muhrlash uchun uni eslab qolish juda muhim. Egallangan ma'lumotlarni ko'p marta takrorlash faol takrorlash hisoblanadi. Ushbu ta'rifda «faol» so'zi barcha ishlangan assotsiatsiyalarning kafolatlangan faolligini anglatadi. Shu o'rinda barcha ma'lumotlar takrorlashgacha to'liq hajmda va xatolarsiz yodlangan bo'lishi kerakligini aytish lozim. Unda nima uchun takrorlash kerak degan savol tug'ildi. Albatta, saqlab qo'yish uchun takrorlaysiz. Siz har doim qo'llaydigan oddiy takrorlash va mnemotexnikaviy yo'l bilan takrorlashning bir-biridan farqli jihatiga e'tibor qarating. Odatda, inson yodlash uchun takrorlaydi, mnemonistlar esa xotirada saqlangan narsani takrorlaydi, bir umrga xotirada qolishi uchun shunday qilinadi.

#### *«FT» uslubi – qutilar bilan ishlash.*

Flesh-kartalarni ko'rib chiqayotganimizda to'g'ri topganimizni o'ng tomondagi qutiga, eslab topolmaganimizni chap tomondagi qutiga solamiz. Bu jarayon toki barcha kartalar o'ng tomondagi qutiga o'tib qolgunicha davom etadi.

#### *Metronomda ko'rib chiqish.*

Metronom yoki sekundomerni aniq bir ritmga qo'yamiz va har bir zarbada kartalarni ketma-ket ko'rib chiqamiz.

#### **👉 72-mashq. Flesh-karta bilan ommaviy shug'ullanish.**

Galdagi vazifa hamma flesh-kartalarga yozib chiqilganlarni takrorlashga o'tishdan iborat. Yozib chiqilganlarni major sistemasi yonida turib takrorlab chiqamiz.

Iloji boricha doim takrorlashga harakat qiling. Asosiy maqsad – raqamdan tezda tasavvurga o'tish malakasini rivojlantirish.

Birinchi takrorlashingizda vaqtga qarab takrorlang, necha daqiqada bo'lganini bilib oling, masalan, ko'pchilikda 10 daqiqa sarflanishi mumkin.

Keyingi takrorlashingizda flesh-kartalarni aralashtirib, 10 daqiqani ham yaxshilashga harakat qiling.

---

### **73-mashq. Tezlikni oshirishda flesh-karta bilan ishlash.**

Flesh-kartalaringizni yaxshi eslab qolgan bo'lsangiz, endi bu borada tezlikni oshirish uchun ishlasangiz bo'ladi.

Birinchi tezlikda kartalarni ko'rib chiqish vaqtini 5 daqiqaga tushiring va nechta karta qolganiga e'tibor bering, borgan sari 5 daqiqada kamroq kartalar qolishi kerak bo'ladi.

Ikkinchi urinishda esa vaqt 3 daqiqa bo'lsin.

Uchinchi urinishda esa 1 daqiqada 100 ta kartani eslab qolishga harakat qiling.

---

### **74-mashq. Juftlab tezlikni oshirishga ishlash.**

Kartalarni ko'rib chiqish tezligingizni yaxshilab olganingizdan keyin galdagi mashqqa o'tasiz. Endi juft-juftlab tasavvur qilishni o'rganasiz.

Har bir juftni tasavvur qilasiz, bunda bironta makonda tasavvur qilasiz va bu tasavvurni eslab qolish shartmas.

---

### **Qay tarzda takrorlash kerak?**

Ma'lumot olish jarayonidan so'ng (tasvirlarga kodlash va assotsiativ bog'lanishlarni hosil qilish) uni esga

oling va asl manbaga solishtiring. Bu nazoratli yodlash deyiladi. Biror ma'lumotni xotirangizga muhrlashdan oldin uni xatolarsiz eslab qolganingizga ishonch hosil qiling. Ba'zida ma'lumot e'tiborsizlik tufayli va xato ko'klangani bois noto'g'ri eslab qolinadi.

Agar siz eslaganda bo'shliqni yoki noaniqlikni topsangiz, bu yerda bo'lishi kerak bo'lgan aynan o'sha qismni qayta takrorlang, chunki ushbu qism xato bilan eslab qolingani yoki umuman xotirangizdan o'chib ketgan bo'lishi mumkin. Qachonki, o'zingizga ishonsangiz, barcha ma'lumotlar xotirangizda xatolarsiz saqlanganini bilsangiz, uni xotirangizga muhrlashga kirishing, albatta, agar bu ma'lumotlarni qayta ishlatish niyatingiz bo'lsa. Agar shunchaki mashq jarayoni uchun bo'lsa, bir necha marta takrorlashning o'zi yetarli va ularni boshqa takrorlashga hojat yo'q. Bir muddatdan keyin ular xotirangizdan o'zi o'chib ketadi.

- Birinchi aqliy takrorlashni eslab qolgandan so'ng darhol bajaring.
- Ikkinchi takrorlash – taxminan 40 – 60 daqiqa keyin.
- Uchinchisi – xuddi shu kun, taxminan 3 – 4 soat keyin.
- To'rtinchisi – aqliy takrorlash, bir kundan keyin.

## **75-mashq. Flesh-kartalar bilan bajariladigan umumiy mashq.**

Yuqoridagi mavzuda ko'rsatilgan takrorlash usulini major sistemangizni to'liq yodlab olguningizgacha amalga oshiring. Odatda, bir haftada flesh-karta tizimida siz major tizimingizni butunlay yodlay olasiz. Balki, buning uchun kimdir 2 kun yoki 2 hafta sarflaydi, lekin bu usul aniq yordam beradi.

---

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	00

*10-rasm*

---



## 10-bob. Makonlarda mashq qilish

Endi 1000 ta raqam yodlashga harakat qilamiz. Buning uchun birinchi asosiy maqsad 5 daqiqa davomida 100 ta raqamni eslab qolish, ayni shu mashqqa ko'proq e'tibor berish kerak bo'ladi. Mashq jarayonida dastlab sistemangizga va flesh-kartalaringizga qarashingiz mumkin.

O'quvchilar bu mashqning mag'zini tushunishi lozim va quyidagi jarayonni iloji boricha tezlatish darkor: **Raqam=> Kod=>So'z=>Tasavvur**. Sonlarni eslab qolishda, avvalo mushaklarni qizitib olgan kabi, oldin miyangizni ozgina «qizdirib» olish kerak.

**☞ 76-mashq.** Sonlarni yodlashdan oldin miyani «qizdirib» olish («Raqamlarni yodlab qolish varaqasi» 120 – 121-betdagi 1 – 2-jadvallar).

a) *mashq davomida avval raqamlarni mashg'ulot makoniga o'girishga harakat qilinadi (5 daqiqa davomida);*

b) *shundan so'ng 4 ta raqamni major sistemasi bo'yicha ko'rib chiqiladi (5 daqiqa davomida);*

c) *eng so'ngida ushbu raqamlardan, ularni eslab qolmagan holda, harakat keltirib chiqariladi. Keyingi mashqda aynan shu raqamlar eslab qolinadi.*

Har bir makonga biz ikkita raqam qo'yamiz. Oldingi mashqlarni bajargan bo'lsangiz, demak, sizda eslab qolish borasida muammo bo'lmaydi.

---

**☞ 77-mashq.** Avval 40 ta raqamni yodlashga harakat qiling.

Taymerda vaqtni 5 daqiqaga qo'ying, undan oldin esa yodlab qo'yishingiz uchun avval bir qatorni yod-

lashga kirishing. Avval sifat, keyin tezlikka erishish mumkin.

Tezda, xuddi kinoning kadrlari o'tgani kabi, takrorlashlarni makonlaringizdan o'tib borayotgan holda bajaring. Keyin tekshirib ko'ring. Agar xato chiqsa, xatoni ustida ishlang. Yoki 40 ta raqamni eslab qolmagan bo'lsangiz, yana boshqa qatorni oling va 40 ta raqamni eslab qolishga harakat qiling, 5 daqiqada 40 ta raqamni bemalol eslab qoladigan bo'lguningizcha davom eting.

---

### **Xatolar ustida ishlash**

Agar xato chiqmagan bo'lsa, demak, endi 40 ta raqamni ko'paytirishga urining. Agar xato chiqqan bo'lsa, o'sha xato ustida ishlang. Agarda yodlash davomida kodlash borasida muammo bo'lsa, uni ham to'g'rilab o'ting. Shuni nazarda tutingki, 2 hafta davomida xatolaringizni to'g'rilab olishingiz mumkin.

Eng ko'p uchraydigan xatolar:

- Noto'g'ri kodlash.
- Noto'g'ri tasavvur.
- Makon qoidalariga amal qilmaslik, masalan, yaqinda ishlatilgan makonni yana qayta ishlatish.
- Ikkita raqamni almashtirib qo'yish.
- Makonlarni tashlab ketish.
- Raqamlarning o'rnini almashtirib qo'yish.
- Bir xil raqamlar ko'p uchrab qolsa, ular tufayli chalkashib ketish.
- Noto'g'ri raqamni ko'rib olish, ya'ni masalan, 38 raqami bo'lganda uni 48 qilib tasavvur qilish.
- Sekin tasavvur qilish.
- Raqamlarni makonga makon bilan bog'lamaslik va boshqa xatolar.

Yana bir bor makonlarda mashq qilishni tushuntirish va birgalikda makonlarga obrazlarni qo'yib chiqqan holda mashq qilish.

**👉 78-mashq.** Eslab qolish darajangizni 80 ta songa olib chiqing.

Kodlashni yaxshi amalga oshirgan bo'lsangiz, o'sha raqamlar qatoridan keyingi qatorni eslashga kirishing, faqat bunda me'yor 80 ta raqamdan iborat deb belgilab oling.

Shu bilan birga, 5 daqiqaning oxirgi bir daqiqasida, albatta, ko'rib chiqqan raqamlaringizni takrorlashni o'rganing.

Shu mashqni ikki-uch marta takrorlang va xatolar ustida ishlang. Yana shuni unutmangki, ishlatilgan makonlarni qayta ishlatmaslik kerak, o'sha kelgan joydan davom ettiriladi.

Mabodo makoningiz tugab qolsa, bir kun dam olib keyin yana makoningizni yangidan boshlaysiz. Odatda, bir-ikki kunlik dam olishdan so'ng makoningiz o'z-o'zini xotiralardan va tasavvurlardan tozalaydi. Undan tashqari makonlaringizni ko'paytirishni ham unutmang.

---

**👉 79-mashq.** Makonlaringiz sonini 100 tadan 200 taga yetkazing.

Makonlaringiz sonini 200 taga yetkazing, chunki bu yanada foydalidir. Agar allaqachon 200 ta makon bo'lsa, uni 300 taga yetkazing, chunki qancha ko'p makon bo'lsa, shuncha yaxshi va ko'proq axborotni eslab qolasiz.

---

## **80-mashq. Butunjahon Xotira chempionati standarti.**

Ushbu mashqda Jahon chempionati standarti bo'yicha shug'ullanishingiz mumkin. Bunda ikki marta 5 daqiqalik raqamlar eslab qolinadi. Raqamlarni keyingi qatordan eslab qolish lozim. Ma'lumki, jahon chempionatida xotiramizning sifati va tezligiga alohida e'tibor beriladi va shuning uchun, agar 40 ta raqamli qatorda bitta raqamga adashsangiz, sizga 40 ning yarmi – 20 ta ochko beriladi. Agar 2 ta raqamga adashsangiz, unda sizning ushbu yodlagan qatoringiz hisobga olinmaydi. Shuning uchun chempionatda 5 daqiqalik raqamlarni eslab qolishda 2 marta imkoniyat beriladi va ikkalasidan qaysi biri ko'p chiqsa, shu natija sizga yoziladi. Bunda birinchi urinishda sekinroq tezlikda va aniqlikda yodlashga e'tibor qaratilsa, ikkinchi urinishda maksimal tezlikda raqamlarni yodlashga harakat qilinadi.

Birinchi urinishda «safe» qilib eslab qolasiz, ya'ni sifatga e'tibor berasiz.

Ikkinchi urinishda esa diqqatingizni qaratasiz. Hattoki 5 daqiqalikda, uning oxirgi 1 daqiqasida qayta takrorlab chiqmaysiz.

---

### **Raqamni eslay olmasangiz, nima qilish kerak?**

Odatda, ko'pchilikda bo'ladigan muammo shuki, makoni esga keladi-yu, lekin u yerga qo'yilgan tasvirni eslolmaydi. Shunday paytlarda asqatadigan eng ishonchli, sinovdan o'tgan usul quyidagicha: unutilgan tasvirni qayta eslash uchun bu makonga kelasiz va birma-bir 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarni xayoldan o'tkazasiz, siz eslagan raqam kelsa, tasviringiz darrov paydo bo'ladi.

Masalan, tegishli raqam 80 bo'lsa, siz 00 dan 80 gacha ko'rib chiqishingiz mumkin, lekin bundan boshqa usul yo'q. Shuning uchun xayolda 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarni ko'rib chiqishni ham mashq qiling. Shu orqali siz yaxshi eslay olmagan tasavvuringizga yordam bergan bo'lasiz.

**☞ 81-mashq.** Raqamni eslay olmasangiz, 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarni xayoldan o'tkazing.

Xayolingizda 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarni 1 daqiqa davomida ko'rib chiqishni mashq qiling. Unda bir makonga kelasiz, raqamlarni ko'rib chiqasiz va iloji boricha 00 dan 99 gacha borishni maksimal darajada ko'rib chiqishga harakat qiling. Bu orqali, qaysidir raqamni eslay olmasangiz, tezda 00 dan 99 gacha «yurib» chiqish mahoratini oshirasiz, bu esa jahon chempionati shartlarini bajarishda asqatadi. Chunki yuqorida qayd etilganidek, agar o'sha 2 raqamni eslolmasangiz, yodlagan 40 ta raqamingiz 0 ga aylanib qoladi va hech qanday samara bo'lmaydi.

---

**☞ 82-mashq.** Takrorlash

Makonlarda tasavvurlaringiz quyidagi usulda bo'lishi kerak. G'ayrioddiy tasavvurni yaratish qoidalari:

1. *Hajmning oshishi.*
2. *Miqdorini oshirish.*
3. *Jang qilish yoki portlash.*
4. *Mubolag'a, giperbola.*
5. *Tuyg'u.*
6. *Qichqiriq va hokazo.*

Amaliy tushunishni yaxshilash uchun o'quvchilar ikkitadan iborat so'zlarni mashq makonida tasavvur qilishlari kerak, masalan, qalam + olma.

---

**Raqamlarni yodlab qolish varaqasi (1-jadval)**

2	2	3	1	1	4	2	9	4	3	1	8	1	6	4	6	8	4	9	Qator # 1
5	8	6	5	1	9	8	4	3	2	6	7	1	9	6	7	7	8	4	Qator # 2
4	3	3	4	5	9	1	9	6	6	9	9	4	3	2	6	5	2	9	Qator # 3
6	8	2	4	7	1	4	3	1	7	6	2	0	2	9	7	1	0	5	Qator # 4
9	5	7	1	8	1	5	9	5	8	4	4	2	4	1	1	3	7	4	Qator # 5
0	9	8	3	8	6	2	1	6	8	6	3	9	5	5	4	4	3	1	Qator # 6
8	9	7	6	9	4	3	3	7	1	5	1	7	7	8	2	4	6	3	Qator # 7
3	3	2	7	6	3	2	0	5	7	7	6	6	0	0	4	7	2	2	Qator # 8
6	9	0	9	8	1	3	1	9	1	4	5	8	0	8	7	0	7	9	Qator # 9
6	8	0	4	5	5	8	2	8	9	5	5	8	3	8	0	3	8	7	Qator # 10
3	1	9	4	6	1	5	8	7	3	2	6	8	2	3	9	8	0	3	Qator # 11
5	0	9	6	9	9	0	5	2	0	2	0	7	9	7	8	0	4	3	Qator # 12
6	2	5	6	3	8	1	0	2	1	8	1	0	2	3	5	1	7	1	Qator # 13
0	1	0	4	1	0	6	9	8	4	6	4	9	3	1	3	8	0	1	Qator # 14
0	9	4	2	8	2	9	6	9	0	8	1	8	2	1	3	3	0	6	Qator # 15
5	4	1	4	9	3	6	0	5	0	1	8	7	3	9	5	4	1	8	Qator # 16
5	4	3	6	3	7	2	3	1	5	5	8	1	4	2	6	3	9	0	Qator # 17
2	9	7	0	9	5	5	8	9	7	1	6	8	5	3	5	4	2	6	Qator # 18
5	2	8	5	6	5	9	6	2	2	3	2	4	1	0	7	3	0	4	Qator # 19
5	8	0	4	2	4	8	6	8	7	1	1	3	6	8	2	4	2	0	Qator # 20
2	8	7	8	4	3	7	9	7	0	4	6	9	9	1	7	3	3	0	Qator # 21
9	7	5	9	5	7	1	1	5	4	5	9	8	6	8	2	3	9	3	Qator # 22
5	4	1	9	8	7	4	9	1	0	2	2	8	3	4	9	7	9	6	Qator # 23
4	5	9	4	1	7	7	0	9	1	5	8	1	3	8	8	5	2	0	Qator # 24
7	4	8	1	0	4	3	2	0	3	3	8	6	0	6	9	5	5	6	Qator # 25



## **11-bob. Major sistemasi**

### **2.0 – Dominik sistemasi**

Dominik tizimi major tizimiga cʻxshash mnemonik tizimdir. Uni 8 karra Butunjahon Xotira chempioni Dominik OʻBrien ixtiro qilgan. U bir vaqtning oʻzida 4 ta raqamni bir odamdan tashkil topgan tasvirlarga va harakatlarga kodlovchi shaxs-harakat (PA – Person-Action) tizimidir.

Agarda insonlarni yaxshi eslab qolsangiz, bu tizim ayni muddao, agar bu tizim maʼqul kelmasa, oʻzingizning tizimingizda qolishingiz va bu bobni tashlab keyingi bobga oʻtishingiz mumkin. Dominik tizimi, birinchi navbatda, raqamlarni bir nechta harflarga aylantirib, keyinchalik ushbu harflar orqali odamlarni va xatti-harakatlarini bogʻlab eslab qolish usuli, chunki inson va uning harakati osonroq boʻlgan bu harflarni birlashtirib, koʻp sonli qatorlarni yodlash uchun moʻljallangan tizimdir.

### **Dominik tizimni tuzib chiqish**

Dominik OʻBrien, sizning dastlabki munosabatingizga – birinchi xayolingizga kelgan raqamlarga tasvirlarni tayinlash mumkinligini aytadi. Masalan, 10 sonini Messiga bogʻlashingiz mumkin, chunki Messi 10-raqamda oʻynaydi. Biror kishi bilan bevosita aloqasi boʻlmagan raqamlarni odamlarning bosh harflari boʻlgan harflarga aylantirish orqali tasvirlarga bogʻlash mumkin.

Raqamlarni harflarga aylantirish uchun bir qator tizimlar mavjud, masalan: major tizimi. Buni biz oldingi bobda (8-bob. Major sistemasi V.1.0 99–100-betlar) koʻrsatgandik va takrorlash uchun yana bir misol keltirib oʻtamiz.



Raqam; Tovush.	Qanday qilib eslab qolish. Mnemonik uslub – osonroq
0 Z, S	Bu 0 raqami Zero soʻzidan kelib chiqqan, Z hamda Z harfining jarangsiz undosh sherigi S olingan.
1 T, D	Bunda asosiy mantiq D hamda T harfining 1 ta ustundan iboratligi.
2 N	Bunda esa N ning 2 ustundan iboratligi.
3 M M	3 ustundan iborat.
4 R	Inglizcha 4 raqamini ifodalagan soʻzning oxirgi harfidan (Four).
5 L	Rim raqam sistemasida 50 aynan L harfi bilan belgilanadi.
6 B	B harfini kichik harflar bilan yozganda 6 raqamiga oʻxshab qoladi (b).
7 K	K harfiga yaxshilab eʼtibor bilan qaralsa, unda ikkita 7 raqamining birlashtirilganini sezish mumkin.
8 F, V	F harfining yozma shakli, qisman boʻlsa ham, 8 raqamini eslatib turadi.
9 G, Y	G harfining ham yozma shakli 9 raqamiga yaqin hisoblanadi.

Misol uchun, 11 raqamini «TT» deb hisoblash mumkin edi, buni esa keyinchalik **TerminaTor** soʻziga qoʻyib tasvirlash mumkin edi va uning **harakati** avtomatdan otadi. 33 raqami «MM» – mamont boʻlishi mumkin, u oldidagi narsalarni majaqlab ketadi yoki 02 – «ZN» Zari-na Nizomiddinova fitnes bilan shugʻullanadi, 77 – Kaka esa futboldan dribbling qiladi va hokazolar.

**Bu muhim!** Eslab qolishda esa 4 xonali raqamlar boʻlaklarga boʻlinadi. Dastlabki 2 ta raqam insonga aylantiriladi, ikkinchi 2 ta raqam birona harakatga aylanadi. Shunday qilib, 1133 raqami Terminator oldidagi

narsani majaqlab ketadi, 3311 raqami esa Mamont avtomatda otishi bilan tasvirga aylanishi mumkin.

### 83-mashq. Konvertatsiya mashqi

Xuddi shunga o'xshab uzun raqamlarni bo'lib-bo'lib chiqishingiz mumkin. Har 4 ta raqamning birinchi ikkitasini shaxs va ikkinchi ikkitasini harakatga aylantirasiz. Ularni bitta makoningizga ketma-ket qo'yib ketasiz va o'sha kichik syujetni makonda eslab qayta konvertatsiya qilasiz. Keyinchalik 4 raqamli aralash tasvirlar xayoliy safarlarda joylashtiriladi. Bu usulning afzalligi shundaki, o'zingiz alohida hikoya tuzishingiz shart emas, balki tayyor shaxs va harakat bilan amalga oshirishingiz yetarli bo'ladi.

Dominik tizimi raqamlarning uzoq ketma-ketligini eslab qolishning bir usuli bo'lsa-da, kartalardagini eslab qolish uchun ham ishlatiladi. Shuningdek, shaxslar tuzib chiqayotganingizda iloji boricha birinchi bo'lib xayingizga kelgan odamni qo'ying, keyin esa Major orqali tuzib chiqing.

Shaxslarni tuzishning yana bir usuli, bu — 00 dan 99 gacha bo'lgan raqamlarni 10 ta guruhga bo'lib chiqishdir va shu guruhlar orqali eslab qolish kerak bo'ladi. Masalan:

00-09 — <i>Futbolistlar</i>	50-59 — <i>Siyosatchilar</i>
10-19 — <i>Aktyorlar</i>	60-69 — <i>Tarixiy shaxslar</i>
20-29 — <i>Qo'shiqchilar</i>	70-79 — <i>Mashhur biznesmenlar</i>
30-39 — <i>Yozuvchilar</i>	80-89 — <i>Olimlar</i>
40-49 — <i>Multfilm va kino qahramonlari</i>	90-99 — <i>Faylasuflar</i>

---

Iloji boricha o'zingiz biladigan va yaxshi taniydigan odamlarni tanlang va ularning harakatlari yoki ular

haqidagi qiziqarli faktlarni bilsangiz, yanada yaxshi. Agar odamlarni yaxshi eslab qololmasangiz, bu tizimdan umuman foydalanmaganingiz ma'qul. Agarda major tizimingizga moslashib qolgan bo'lsangiz, Dominik tizimini o'zgartirib, shaxslar o'rniga major tizimingizdagi obyektlaringizga harakat tuzib chiqishingiz mumkin va shu orqali PA – Shaxs-harakat emas, balki OA – Obyekt va harakatni amalga oshirasiz va bu aralash tizim deyiladi.

Bunda jonivorlar ham harakat qiluvchi sifatida qabul qilinishi kerak. Iloji bo'lsa, multfilmlardagi qahramonlardan olsangiz, aniq rangliroq bo'ladi.

### 84-mashq. Qanday harakatni topish kerak?

Harakatlarni tuzayotganda alohida ajralib turadigan harakatlarni topish kerak va iloji bo'lsa, shaxs yoki obyektga bog'liqligi bo'lsin. Faol bo'lmagan harakatlardan olinmaydi, masalan: o'tirish, yurish, turish, suzish. Chunki ularni eslab qolish qiyin bo'ladi.

Obyektli harakatlardan ham olinmaydi, masalan, ShOHruhxon grilni pichoqda kesdi. Bu yerda «kesdi» doim pichoq bilan keladi, shuning uchun to'g'ri kelmaydi. Chunki bu Dominik tizimida qo'shimcha unumsizlikka olib keladi va tasavvurlaringizga ta'sir qiladi.

Aniq harakatlarni toping: Sakrash (turgan joyda) – Sakrash (atletlarnikidek), Aylanish (turgan joyda) Ochish Yirtish Baqirish (qo'l harakati bilan), O'yinga tushish, Qurish (qo'l harakati bilan), Chalish (masalan, skripka, chalish predmetini o'zgartirish mumkin), Tepish (futbol), Urish (boks), Shishirish (shar, predmetni o'zgartirsa bo'ladi), Artish (oyna, predmetni o'zgartirish mumkin), Chaynash, Kavlash.

---

**👉 85-mashq.** Qanday obyekt topish kerak? Bu PA emas, OA tizimidir.

Obyekt mavhum emas, aniq narsa bo'lishi kerak. Ko'zga ko'rinadigan narsa bo'lsin. 2 ta obyektli narsalar ham olinmaydi, masalan: *Alisher Uzoqov teleskopda kometani ko'rdi.*

Masalan, obyekt sifatida sahna olinmasligi kerak, aniqroq qo'lga kiradigan obyekt bo'lsin.

Yoki *ShOHruh REP kuyladi desak, bu yerda ham rep obyekt bo'lolmaydi.*

---

**👉 86-mashq.** Dominik tizimini tuzib chiqing.

Endi qog'ozda ushbu jadvalga mos qilib 100 ta raqamga assotsiatsiyalaringizni yozib chiqing.

Son	Kodlash	Shaxs	Harakat	Kommentariya.
00				
01				
02				
...				
98				
99				

---

**👉 87-mashq.** Konvertatsiya mashqi.

«Raqamlarni yodlab qolish varaqasi» 120-121 betdagi 1–2-jadvallarda aks etgan raqamlar Butunjahon Xotira chempionati me'yorlari bo'yicha yodlab qolish shaklida berilgan. Sizing vazifangiz shular orqali qayta eslash ko'nikmasini rivojlantirishdan iborat. Birinchi raqamlar bilan mashqda har ikki xonali raqamni ko'rasiz, undan harfga o'tib, keyin harfdan tasavvurga

o'tasiz. Hech qanday yodlab qolish bo'lmaydi. Shunday qilib, iloji boricha ko'proq raqamda mashq qiling, vaqtlar oralig'ida bo'shagan paytingizda 2 qatordan qilib takrorlab chiqing.

Mabodo tasavvur qilishda qiyinchilik tug'lsa, kodlaringizni to'g'rilab chiqishga harakat qiling. Shuni nazarda tutingki, ikki hafta davomida kodlaringizni o'zgartirishingiz mumkin.

Dominik tizimi bo'yicha konvertatsiya qilishni 10-qatoridan raqamlar orqali o'rganing.

---

### **88-mashq. Ozigina mashq qilib olgach, yodlab qolishga harakat qiling.**

Taymerda vaqtni 5 daqiqaga qo'ying, undan oldin esa yodlab qo'yishingiz uchun avval bir qatorni yodlashga kirishing. Avval sifat, keyin tezlikka erishish mumkin.

Bir qatorda 40 ta raqam borligini bilganingiz va bir makonga ikkita tasavvur joylashtirganingiz uchun  $40/4=10$  ta makonni tayyorlang. Tayyorlaganingizdan keyin 1-qatordagi raqamlarni eslab qoling. Agar bir qator tasavvur qilib makonga qo'yib chiqqan bo'lsangiz, 5 daqiqadan qanchadir vaqt ortib qolsa, uni takrorlang.

Tezda, xuddi kinoning kadrlari o'tgani kabi, takrorlashlarni makonlaringizdan o'tib borayotgan holda bajaring.

---

### **89-mashq. Flesh-kartada ko'rib chiqish.**

Dominik tizimida kodlaringiz tayyor bo'lgach, flesh-kartani ham shunga moslab chiqasiz va ular bilan mashq qilasiz. Tezlashish uchun esa har bir raqam-

ni ko'rganda alohida shaxs va harakatni eslay oladigan darajaga erishishingiz kerak.

Shundan so'ng bitta raqamda 2 ta narsani birdaniga ko'rishni flesh-kartada mashq qilasiz. Keyin esa 2 ta raqamni almashtirganingizda harakatni va shaxsni ko'rishga harakat qiling. So'ngra mashq qiladigan lokatsiyada mashq qilishga urinib ko'ring.

---

## 12-bob. Major sistemasi

### 3.0 – POA – ShOH sistemasi

POA sistemasi, ya'ni Person-Object-Action (o'zbekchada biz uni ShOH sistemasi deb nomladik, ya'ni Shaxs-Obyekt-Harakat) bu eng mashhur tizim hisoblanadi. Hozirda Butunjahon Xotira chempionatida qatnashadiganlarning deyarli 70% dan ortig'i aynan shu usuldan foydalanishadi. Bu tizimning afzalligi shundaki, birdaniga bir makonga 3 ta juft raqamni qo'yib borasiz. Bu degani ikki xonali tizimda bir makonda 6 ta raqam, shu orqali ancha makonlaringizni qisqartirasiz va unumlilikka erishasiz. 6 ta raqamda harakat va hikoya tayyor bo'ladi, o'zingiz tuzib chiqishga ko'p vaqt sarflamaysiz. Lekin bu biroz qiyinchilikni ham keltirib chiqaradi. Agar sizga professional shug'ullanish shart bo'lmasa, bu bobni tashlab o'tib ketsangiz ham bo'ladi.

Har bir ikki xonali raqamning 00 dan 99 gacha ham shaxsi, ham obyekt va harakati bo'ladi. Ya'ni sizda 300 ta tasavvuriy so'z va tasvir bo'ladi – 100 ta shaxs, 100 ta obyekt, 100 ta har xil harakat. Misol uchun:

<b>№</b>	<b>Shaxs</b>	<b>Obyekt</b>	<b>Harakat</b>
10	Messi	To'p	Obyekt bilan dribbling qilyapti
...	...	...	...
33	Mamont	Mamont suyaklari	Obyektни oyoqlari bilan majaqlayapti
...	...	...	...
96	Garri Potter	Sehrli tayoqcha	Obyektни qo'lida ko'tarib afsun o'qigan edi, obyektдан kuchli nur tarala boshladi

Misol uchun, 10 raqamida – Messi, to'p va predmet (bu o'rinda to'p) bilan dribbling qilish bo'lsa, 33 – Mamont predmetni (bu o'rinda: suyaklar) oyoqlari ostida

majaqlab tashlayapti, 96 – Garri Potter, sehrli tayoqchani qo'li bilan tepaga ko'targandi, predmet (bu o'rin-da: sehrli tayoqcha) o'zidan nur tarata boshladi.

Ayaylik, endi siz 103396 raqamini eslab qolmoqchi-siz, bunda:

a) 10-33-96 – 10 dan Messi (Shaxsi), 33 dan Obyekt Mamont suyaklari, 96 dan nur taratishni (Harakati) olsak, Messi Mamont suyaklarini ushlab tepaga ko'targandi, ular o'zidan hamma yoqqa nur tarata boshladi. Qanday tushundingiz? Endi raqamlarning o'rnini al-mashtiramiz.

b) Endi boshqachasiga, 33-96-10 bo'lsa, Mamont, sehrli tayoqcha va dribbling bo'lsa, Mamont sehrli tayoqchani oyoqlari orasida dribbling qilib aldab yuribdi.

c) 96-10-33 bo'lganda esa Garri Potter to'pni olib, uni majaqlab yer bilan bitta qilib tashlaydi. Bularning ham-masi bir makon doirasida sodir bo'ladi.

Agar Dominik tizimi yoki major tizimini tadbiiq qil-gan bo'lsangiz, unda bu juda yaxshi, o'sha tizimdan konvertatsiya qilib yangi tizimga o'tishingiz mumkin. Konvertatsiya qilishda bor tizimni qayta ko'rib chiqib, qaysi birida obyekt bo'lsa, qolgan 2 tasini qo'shasiz, yoki shaxs bo'lsa, unga harakat va obyekt qo'shib chiqasiz. Quyidagi 2 mashq aynan shu o'tish haqida ko'rsatma beradi.

### **90-mashq. PA Dominik tizimidan POA tizimiga o'tish.**

Agar sizda PA Dominik sistemasi bo'lsa, POA-ShOH tizimiga o'tish uning orasiga *Object – narsalar* qo'yib chiqish qoladi.

Shaxslarni, oldingi mavzuda tushuntirilganiday, xohlasangiz – major, xohlasangiz – guruhlashtirib va



o'zingiz biladigan biror guruhlar bo'yicha qo'yib chiqishingiz mumkin, ya'ni ikki tizimni aralashtirgan holda.

*00-09 – Futbolistlar*

*10-19 – Aktyorlar*

*20-29 – Qo'shiqchilar*

*30-39 – Yozuvchilar*

*40-49 – Multfilm va kino qahramonlari*

*50-59 – Siyosatchilar*

*60-69 – Tarixiy shaxslar*

*70-79 – Mashhur biznesmenlar*

*80-89 – Olimlar*

*90-99 – Faylasuflar*

---

Yuqoridagilar shunchaki misol, siz o'zingizga mos shaxslarni tanlashingiz yoki ularning o'rnini almashtirishingiz ham mumkin bo'ladi.

Obyektlaringizni major tizimidan olishingiz mumkin va qaysidir majoringiz to'g'ri kelmagan bo'lsa, shaxsga qarab uning majorini tanlasangiz bo'ladi. Muhimi, boshidayoq bu narsani o'zgartirib yuborish hisoblanadi.

Agar shaxslarga yaxshi tasavvurlaringiz bo'lmasa, bu sistemani ishlatmaslikni tavsiya qilamiz.

Shaxslarni siz aniq bilishingiz, tasavvur qila olishingiz kerak, o'zingizning sohangizga aloqador bo'lsa, yanada yaxshi. Agar tasavvur qila olmasangiz, Google dan rasmini topib uni qayta tasavvur qiladigan darajaga olib keling.

## **91-mashq. Major tizimidan POA tizimiga o'tish.**

Agar sizda major sistemasi mavjud bo'lsa, unda dastlab PO, keyin A ni qo'shish mumkin. Obyektlar aniq va katta narsa bo'lishi kerak, agar gugurt bo'lsa, uni kat-

taytiring. *Jevachka chaynaydi* – bu obyekt sifatida to'g'ri kelmaydi. Mazkur misolga e'tibor bering, unda obyekt ko'rinmayapti. Obyekt ko'rinib turmasa, sizga yaqqol tasavvur bermaydi, adashib ketish mumkin. Obyekt ko'rinib turishi, yo'qolmasligi, bir narsadan boshqa narsaga aylanmasligi, kiyiladigan material bo'lmasligi lozim, iloji boricha suyuq bo'lmasin.

Harakatlar ham aniq bajarilgan harakat bo'lishi kerak. Masalan, «omadi kelmadi» singari mavhum harakatlar chalkashtirib qo'yishi mumkin, «qo'lini tutdi» ham bo'lmaydi, negaki juda oddiy, odatdagi qisqa harakat. Harakat ham iloji boricha noodatiy, yaqqol tasavvur qoldiradigan kattaroq doirada aniq bajarilgan bo'lsin. Quyidagi jadvalga qarang:

		Shaxs	Obyekt	Harakat
0	ZZ	ZaZu	Yong'oq	Obyekt og'ziga tiqilib qolgan, uni chiqara olmayapti
1	ZD	ZumraD	Xazina	Xazinani beliga ko'tarib oladi
2	ZN	Zarina Nizomiddinova	Telefon	Obyekt orqali selfiga tushadi
3	ZM	ZeMfira	Ovoz kuchaytirgich	Obyektga qichqirib opera aytadi
4	ZR	ZorRo	Qilich	Obyekt bilan Z harfini chizadi
5	ZL	ZLAtan Ibragimovich	Sher	Obyektzni quchoqlab, silayapti
6	ZB	ZeBra	Ko'katlar yerdan chiqqan	Yerdan chiqqan obyektzni tishlari bilan tortib olishga harakat qilyapti
7	ZK	Ziyoda Qobilova	Ko'zoynak	Obyektzni ko'ziga taqib, atrofni tomosha qilyapti
8	ZV	ZVeri	Gitara	Obyektzni gitaradek chalyapti

9	ZG	ZiGzag (Zig Ziglar)	Ruchka	Obyekt bilan nimadir zozyapti
10	DZ	Tohir Sodiqov yoki Messi	Anor yoki to'p	Obyektzni siqib suvini chiqaryapti yoki obyekt bilan dribbling qilyapti
11	DD	Jonni Depp	Shturval	Shturvalni aylantirib boshqarmoqda
12	DN	DoN Kixot	Ritsar qalpog'i	Obyektzni boshiga kiyimoqda
13	DM	Charli Chaplin (bu yerda raqamga aloqasi bo'lmagan shaxs misol sifatida tanlandi)	Tufli baland poshnali	Obyektzni kiyib yurmoqda
14	DR	Juliya Roberts	Kelinlik liboslari	Obyekt bilan valsqa tushyapti
15	DL	DiLnoza Kubayeva	Sumka va ryukzaklar	Kelgindi kelin bo'lib sumkalarni sudrab keladi.
16	DB	Den Braun	Kriptograf	Obyektning ichidan simlari chiqib yotibdi, shaxs uni tuzatyapti
17	DK	DoKtor	Fonendoskop	Obyektzni qulog'iga tutib, eshitishga harakat qilyapti
18	DV	DelFin	Kichkina basseyn	Obyektga kalla tashlab sho'ngiyapti
19	DG	DoG	O'yinchoq kuchukcha	To'rtoyoqlab, obyektga qarab vovillayapti
20	NZ	NinZa	kichkina pichoq	O'ng va chap qo'llari bilan obyektzni galma-gal, beto'xtov otyapti
21	ND	Nikita Djigurda	Bolta	Obyekt yordamida soqol olyapti
22	NN	NiNa	Eshak	Eshakni minib ketadi.
23	NM	NeMo	Akvarium	Obyektzni yorib chiqyapti
24	NR	NeRon	Omoich	Yerni shudgorlayapti

25	NL	NeLli Furtado	Quloqchin	Obyektzni quloqchin qilib taqib, rep o'qiyapti.
26	NB	Napoleon Bonapart	Shlyapa	Obyektzni boshiga qo'yib mulozimmat bilan ta'zim qilyapti (reverans)
27	NK	Nikita Xrushev	Makkajo'xori	Obyektzni sixga tiqib pishiryapti
28	NV	Nikolay Valuyev	Boks qopi	Boks qopiga boks qo'lqopi bilan zarba beradi
29	NG	Nikolay Gogol	Pergament	Obyektga pero bilan zozyapti
30	MZ	ManZura	Robot	Obyektga sevgi izhor qilyapti
31	MD	Muhammadiso Abdulxairov	Parik	Obyektzni taroq bilan tarayapti
32	MN	MaymuN	Banan	Obyektga toyib yiqiladi
33	MM	MaMont	Mamont suyaklari	Obyektzni oyoqlari bilan majaqlayapti
34	MR	Murod Rajabov	Osh	Obyektzni osh kabi qo'lda yeyapti
35	ML	MoL	Presslangan somon	Obyektzni shoxlayapti
36	BM	Betmen (bu yerda raqamga aloqasi bo'lmagan shaxs misol sifatida tanlandi)	Betmobil	Obyektzni haydab ketadi
37	MK	Mixail Krug	Stul	Stulda o'tiradi
38	MV	MaFiya	Pistolet	Otib tashlaydi
39	MG	Mixail Galustyan	G'isht	Obyekt bilan devor quryapti
40	RZ	Ra'no Zokirova	Zakolka	Uzun sochiga obyektni taqyapti
41	RD	Roy Jons	Bokschilarning suv butilkasi	Obyektndan suv ichyapti
42	RN	RoNaldo	To'p	Obyektzni oyoqda o'ynatyapti
43	RM	Ronald Makdonald	Gamburgerlar	Gamburgerlarni jonglyor qilib o'ynayapti

44	RR	Ronald Reygan	Amerika bayrog'i	Obyektni qo'lida bayroq qilib ko'taryapti
45	RL	Rayhon ULasenova	Eshik	Aldangan ayol rovida boshini obyektga tiraydi.
46	RB	Roman ABramc vich	Quyuma oltin	Cho'ntagidan obyektни chiqarib, maqtanyapti
47	RK	Roy King	Keda	Obyektga poyabzal bog'ichini o'tkazib chiqyapti
48	RV	Robbi Uilyams	Mikrofon	Mikrofonni aylantiryapti
49	RG	Rayhon G'anieva	Rayhon (o'simlik)	Obyektни to'yib-to'yib hidlayapti
50	LZ	EliZabeta (qirolicha)	Qirol toji	Obyektни yaltiratib, ohista artmoqda
51	LD	Lendon Donovan	Soch olish asbobi	Sochni obyekt yordamida tepakal qilib olyapti
52	LN	Albert Eynshteyn	Bo'r	Doskaga obyekt bilan yozmoqda
53	LM	Temir odam (bu yerda raqamga aloqasi bo'lmagan shaxs misol sifatida tanlandi)	Sharob quyiladigan jom	Qo'lida obyektни ushlagancha mast holda yuribdi
54	LR	Luiza Rasulova	Shtanga	Yotgan holda obyektни shtanga qilib ko'tarmoqda
55	LL	Vinni Pux (bu yerda raqamga aloqasi bo'lmagan shaxs misol sifatida tanlandi)	Asal	Obyektни maza qilib yeyapti
56	AL	ALLa Pugachyova	Qizil atirgullar	Yengil qadamlar bilan yurib obyektning barglarini sochib ketyapti
57	LK	LaylaK	Laylak polaponlari	Obyektни ovqatlantiryapti.

58	LV	Lui Van Gal	Uchar gilam	Obyekt ustida uchyapti («Uchar gollandlardan olingan)
59	LG	LeGo soldat	Lego donasi	Maket yasayapti
60	BZ	Botir Zokirov	Rasm chizadigan planshet	Obyektga bo'yoq surtmoqda
61	BD	Pavel Durov	Konvert	Pochtalyon sumkasiga obyektдан juda ko'p solib olgan. Sumkadan tashib ketyapti
62	BN	BayroN	She'riy kitob	Obyektga yozilgan she'rni baland ovozda o'qiydi
63	BM	Bob Marli	Trubka	Obyektни chekadi
64	BR	BaRbi	Barbi qo'li	O'z qo'li o'rniga obyektни o'rnatyapti
65	BL	Bryus Li	Nunchaki, o'z quroli	Obyektни ishlatyapti
66	BB	Ben Bernanke	Dollarlar (pul)	Obyektни sohib tashlaydi
67	BK	Bill Klinton	Ko'zgu	Obyektga qarab tabassum qilishni mashq qilyapti
68	BV	BuFfon	Darvozabon qo'lgopi, katta	Obyektни qo'lga kiymoqchi
69	BG	BuG'u	Qizil mato	Obyektни quvlab yuribdi
70	KZ	KaniZa	Paxta gulli choynak	Obyektдан choy quyadi
71	KD	Kventino Trantino	Kamera	Obyektни kamera qilib ishlatmoq, kino olmoq
72	KN	KoNduktor	Chipta	Obyektни yirtib, yarmini uzatyapti
73	KM	Kamol Mustafo Otaturk	Miltiq	Obyektни yelkasiga osib olib, soldatlarcha qadam bosish
74	KR	Ritik Roshan	Rolik	Obyektни rolik qilib uchyapti («Tezlik» filmidan)

75	KL	Kaa (ilon)	Qop	Qopdan chiqib o'ynaydi
76	KB	Kobe Braynt	Basketbol to'pi	Obyektni yerga urib sakratyapti
77	KK	KaKa	Oltin to'p	Obyektni tepib o'ynaydi
78	KV	Kvazimodo	Qafas (panjara)	Obyektni arralayapti
79	KG	Klara Ja. ilova	Do'ppi	Obyektni tikyapti
80	VZ	Farruh Soipov	Telefon	Obyektga gaplashyapti
81	VD	FarishTa	Oq mato	Obyekt bilan qo'rqitishga urinadi obyekt
82	VN	VaN Damm	Mayka	Obyektni kir yuvgandek yuyyapti
83	VM	Vadim Menkov	Kanoe	Obyektni arqonda tortyapti
84	VR	VampiR	Qon solingan xaltacha	Obyektni teshib ichyapti
85	VL	Vladimir Lenin	Lenin haykalchasi	Obyektni haykal taroshlik qilib yasayapti
86	VB	FolBin	Sehrli chiroq	Lampa Chiroq orqali duolar qilib qo'rqitadi
87	VK	Vitaliy Klichko	Medal	Obyektni bo'yniga taqyapti
88	VV	ViValdi	Skripka	Strunada chalib tashlaydi
89	VG	Vladimir Jirinovskiy	Minbar	Obyektni mushtlab baqiradi
90	GZ	George Soros	Hujjatlar	Obyektga muhr bosyapti
91	GD	GaDo	Eski shlyapa	Obyektni qo'lida ushlagancha tilanchilik qilyapti
92	GN	GeNdalf	Hassasi	Obyektga suyanib turibdi
93	GM	Garik Martirosyan	Piano klavishlari	Obyektga musiqa chalyapti
94	GR	GeRakl	Gira (polvonlar toshi)	Obyektni polvonlar kabi ko'taryapti
95	GL	GaL Gadot	«Wonder woman» qalqoni	Obyekt bilan o'zini to'sib olgan
96	GB	Garri Potter	Sehrli tayoqcha	Obyektni qo'lida ko'tarib afsun o'qiydi va obyekt kuchli nur tarata boshlaydi

97	GK	Garri Kasparov	Shaxmat donachalari	Obyektni shaxmat taxtasiga terib chiqyapti
98	GV	Giraffe	Baland daraxt	Obyektga yaqin kelib, o'z bo'yini solishtirmoqda
99	GG	GaGarin	Raketa	«Qani ketdik!» («Hy, поехали!») deb uchib ketadi

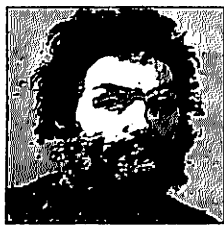
Shaxs, obyekt va harakat tanlashda shogirdim Muhammad Alidan maslahatlar:

1. **Shaxs** – inson (siz tanigan, ko'rgan va bilgan), film yoki serial qahramoni (fantastik yoxud oddiy), multfilm qahramoni (insonlashtirilgan obraz bo'lishi maqsadga muvofiq).

**Sistemaga olish qulay bo'lgan shaxslar:** mashhur insonlar, kino yulduzlar, ashulachilar, sportchilar, sinfdoshlar, kursdoshlar, qarindoshlar, qo'shnilar, hamkasblar, ulfatlar va hokazo.



**Sistemaga olish mumkin bo'lmagan shaxslar:** siz tanimagan, tanisangiz ham yuzini ko'rmagan mashhur kompozitorlar, yozuvchilar, tarixiy shaxslar va hokazo. Chunki biz bilmagan insonlarni xotiramiz xuddi mana bu belgidagi kabi eslab qoladi. Biz esa qayta eslash paytida «bu kim edi-ya?» – deb bosh qotirib o'tiramiz.



Rasmdagi mana bu amakini taniysizmi? Agar tanimasangiz, uni ham sistemaga ololmaysiz. Bordi-yu, bu inson mashhur faylasuf Diogen ekanligini aytsam ham, sizga bu yordam bermasligi mumkin. Chunki uni hali yaxshi tanib ulgurmagansiz. Shu sababli siz uchun chehrasi va ko'inishi yaxshi tanish bo'lgan shaxslarni oling.



**Insonga o'xshamagan mult-qahramonlar.** Inson bajaradigan ba'zi ishlarni ular bajarayotgani tasavvur qilish biroz mushkulligi sababli bunday obrazlarni tanlamaganimiz ma'qul. Lekin ularni tanlash sizga foyda bersa, istisno tariqasida, ba'zi hollarda olish mumkin.

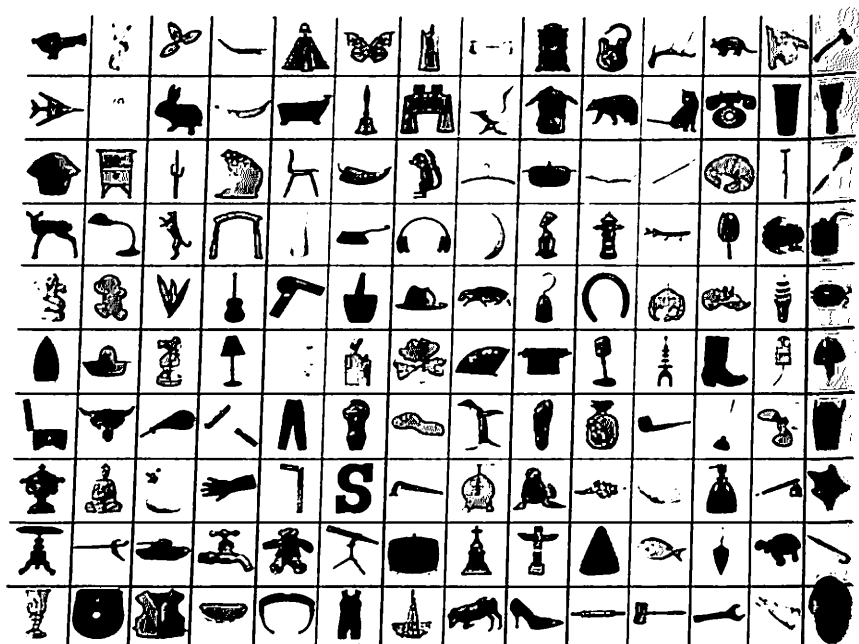


**Takroran olish.** Masalan, aktyorlar turkumida Robert Daunini olgan bo'lsangiz, uni qaytib «Marvel» turkumida, temir odam timsolida olish kerakmas. Chunki har ikki obraz aslida bir inson ekanligi, ma'lumotni tiklashda chalg'itishi mumkin.

**Yaqin insonlarimiz, oila a'zolari-miz.** Ularni sistemada ishlatmaganimiz ma'qul. Sababi, boshqa bir personaj bajarishi kerak bo'lgan harakat ularga tushib qolishi mumkin. Masalan, «kasblar» kategoriyasida «masxaraboz tortni o'zining yuziga urdi» punkti bor. Bu harakatni ko'nglimizga yaqin olgan insonlarimiz bilan tasavvur qilish bizga yoqimsiz holat bo'lishi mumkin.



**2. Tanlab olish mumkin bo'lgan predmetlar.** Bular: ko'z bilan ko'rib, qo'l bilan ushlasa bo'ladigan deyarli barcha narsalar. Hayvonlarni ham predmet sifatida olishingiz mumkin. Lekin bir jihati bor: agar jonivorlarga nisbatan ta'sirchan bo'lsangiz, ularni sistemaga olmaganingiz ma'qul. Bir shaxsning harakati ko'pincha boshqa shaxs va predmet bilan keladi. Masalan, «da Vinchi shlyapani tepdi» holati o'rnida, «da Vinchi mushukchani tepdi» obrazi hosil bo'lishi mumkin. Ayrim insonlar xotirasida bu jarayon yorqin obraz sifatida eslab qolinsa, boshqa birovning esa ta'bini xira qilishi mumkin.



11-rasm



**Olish mumkin bo'lmagan predmetlar.** To'kilib ketadigan suyuqlik, sochilib ketadigan, haddan ziyod yirik yoki mayda predmetlar, tutun va gazlarni olish tavsiya etilmaydi.



Chunki sistemadagi barcha harakatni ham ular bilan bajarib bo'lmaydi. Shunday predmetni olingki, u bilan jadvalingizdagi 100 ta harakatni ham qilish mumkin bo'lsin. Buni aniqlash uchun 100 marotaba tekshirish shart emas – 1 – 2 ta harakat bilan ishlatib ko'rish kifoya.



**3. Olish mumkin bo'lgan harakat va holatlar.** Ular bevosita predmet bilan bajariladi. Siz bir qarashdayoq lokidagi shaxs nima qilayotganini tushuna olishingiz zarur. Masalan,

predmetni sudrash, tepish, predmetda yotish, uni tishlash, bo'yash, chopish va hokazo. Bundan tashqari, tanlanayotgan harakatni sistemadagi barcha predmetlar bilan bajarish mumkin bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

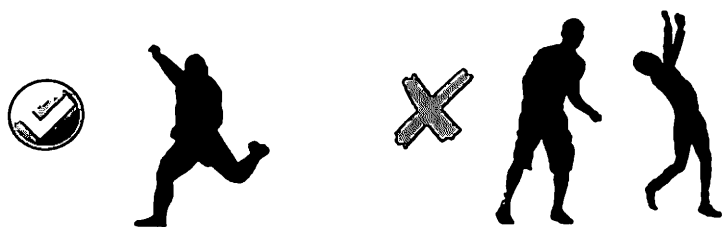
**Olish mumkin bo'lmagan harakat va**



**holatlar.** Bajarilishi jihatidan bir-biriga o'xshash (koptokni osmonga otdi, do'ppini osmonga otdi va h.k.), faqatgina ma'lum bir

narsalar bilangina bajarsa bo'ladigan harakatlar (kiyish, shaxmat o'ynash, varaqlash va h.k.). Masalan, «Eynshteyn – kitob – predmetni varaqlash» olinsin. Agar raqam yodlayotganimizda shu harakatga koptok to'g'ri kelib qolsa, Eynshteyn bu predmetni varaqlayotganini tasavvur qilish uchun ko'proq vaqt sarflaymiz. Yaxshisi, ham kitob bilan, ham sistemadagi boshqa predmetlar bilan bajarish mumkin bo'lgan harakatlarni olganingiz ma'qul. Kimdadir bu holat aksincha yaxshi natija berishi ham mumkin. Sizda qay tarzda kechishini bilish uchun, albatta o'zingiz sinab ko'rishingiz kerak.

**Harakat-holatning dinamikasi (bajarilish jarayoni va uning tushunarligi).** Yuqorida aytganimizdek, o'zingiz uchun bir qarashda tushunarli bo'ladigan harakatlar olinishi kerak. Chunki ish o'z predmeti bilan kelganida, uni tanib olish oson. Lekin klassik POA da bir predmetning harakati ko'pincha boshqa predmetning harakati bilan keladi. Quyida berilgan misolda (12-rasm) birinchi kishining futbolchi ekanini darrov anglab olamiz. Lekin keyingi ikki shaxs nima qilayotganini tushunish qiyin.



12-rasm

### **👉 92-mashq. Konvertatsiya mashqi.**

«Raqamlarni yodlab qolish varaqasi» 120 – 121 - betdagi 1–2-jadvallarda aks etgan raqamlar Butunjahon Xotira chempionati me'yorlari bo'yicha yodlab qolish shaklida berilgan. Sizning vazifangiz shular orqali qayta eslash ko'nikmasini rivojlantirishdan iborat. Birinchi raqamlar bilan mashqda har ikki xonali raqamni ko'rasiz, undan harfga o'tib, keyin harfdan tasavvurga o'tasiz. Hech qanday yodlab qolish bo'lmaydi. Shunday qilib, iloji boricha ko'proq raqamda mashq qiling, vaqtlar oralig'ida bo'shagan paytingizda 2 qatordan qilib takrorlab chiqing. Mabodo tasavvur qilishda qiyinchilik tug'ilsa, kodlaringizni to'g'rilab chiqishga harakat qiling. Shuni nazarda tutingki, ikki hafta davomida kodlaringizni o'zgartirishingiz mumkin. ShOH sistemasi bo'yicha konvertatsiya qilishni o'rganing.

---

### **👉 93-mashq. ShOH – PAO tizimida takrorlang.**

Taymerda vaqtni 5 daqiqaga qo'ying, undan oldin esa 1-jadvaldagi bir qatorni yodlashga kirishing. Avval sifat, keyin tezlikka erishishga harakat qiling.

Bir qatorda 40 ta raqam borligini bilganingiz va bir makonga ikkita tasavvur joylashtirganingiz uchun  $40/6=7$  ta makonni tayyorlang. (Avvallari 10 ta makon kerak bo'lardi.) Tayyorlaganingizdan keyin 1-jadval-

ning 1-qatoridagi raqamlarni eslab qoling. Agar bir qator tasavvur qilib makonga qo'yib chiqqan bo'lsangiz, 5 daqiqadan qanchadir vaqt ortib qolsa, uni takrorlang.

Tezda, xuddi kinoning kadrlari o'tgani kabi, takrorlashlarni makonlaringizdan o'tib borayotgan holda bajarang.

---

### 94-mashq. Flesh-kartada ko'rib chiqish.

Bu tizimda kodlaringiz tayyor bo'lgach, flesh-kartani ham shunga moslab chiqasiz va ular bilan mashq qilasiz. Tezlashish uchun esa har bir raqamni ko'rganda alohida shaxs va harakatni eslay oladigan darajaga erishishingiz kerak.

Shundan so'ng bitta raqamda 3 ta narsani birdaniga ko'rishni flesh-kartada mashq qilasiz. Keyin esa 3 ta raqamni almashtirganingizda harakatni va shaxsni ko'rishga harakat qiling.

So'ngra mashq qiladigan lokatsiyada mashq qilishga urinib ko'ring. Bunda odatiy bir makonni olasiz va u yerda barcha tasavvurlarni amalga oshirasiz, lekin hech narsani eslab qolmaysiz.

---

### 95-mashq. O'zingizga mos tizim tuzish.

OOA, OA va shunga o'xshash tizimlarning barchasini tuzish mumkin, istagan birortasini tuzishga harakat qilib ko'ring. Lekin o'zingizga mos tizimni tanlashingiz kerakligini nazarda tuting. Aniq qarorga kelib, ya'ni mos tizimni tanlab, shu bo'yicha qobiliyatingizni rivojlantirishingiz kerak. Oddiy major tizimida ham 5 daqiqada 400 tadan ortiq raqamni eslab qolish mumkin va bunda faqat mashq qilish va o'z ustingizda ishlash muhim hisoblanadi.

---

## **☞ 96-mashq. Raqamlarni toping – qisqa muddatli xotirani rivojlantiring.**

Bu mashq insonning qisqa muddatli xotirasini rivojlantirishda katta yordam beradi (*351-bet, C rasimga qarang*) va siz raqamlarni birin-ketin topishga kirishing. Mashqni necha daqiqada bajarishingizni bilib olish uchun uni boshlashdan oldin soatga qarab, vaqtni aniq ko'rib oling. O'yinni ikki kishi o'ynashi esa mashqqa yanada shiddat beradi. Undan tashqari, o'yinni sinfda yoki jamoa bo'lib o'ynash mumkin. Kim kam vaqt sarflashiga bahslashib o'ynasa ham bo'ladi. Shuningdek, agar 1 dan boshlab 90 gacha bo'lgan raqamlarni 5 daqiqa ichida topa olsangiz, bu sizdagi zehn va qisqa muddatli xotira o'ta kuchli ekanligidan dalolat beradi.

E'tibor beringki, noodatiy fikrlashga harakat qiling va mayda detallar bilan o'zingizni band eting. Bundan tashqari, bir raqamni qidirayotganingizda *undan keyingi* va boshqa raqamlarning joylashishini eslab qolish fikrlashingizga yanada yordam beradi.

Mashq davomida rasmdagidek tasvirning ichiga kirib ketasiz va orada sizning xayollaringizga boshqa fikrlar kelishi mumkin, lekin xayollaringizni bir joyga jamlab mashqni oxirigacha yetkazishga urining. Bu bilan irodangizni chiniqtirish, oldinga qo'yilgan maqsadlarni amalga oshirish va konsentratsiyangizni jilvalantirishga erishasiz.

Agar raqamlarni topishda sabringiz yetmayotganini sezsangiz, ozgina dam olib, so'ng kelgan joyingizdan yana davom ettiring. Muhimi, miyangizni ishlashdan to'xtatmang.

---

**👉 97-mashq. 5 daqiqada kamida 80 ta raqam eslab qolish siri.**

Shuni nazarda tutingki, keyingi bobga o'tishdan oldin 5 daqiqada 80 ta raqamni eslab qolishingiz kerak bo'ladi. Bunda bir hafta davomida raqamlar bilan shug'ullanish, eslab qolishdan oldin flesh-kartani bir qator takrorlash, keyin kuniga taxminan bir soat davomida xatolar ustida ishlash lozim. Aniq bir sistemada shug'ullanishingiz va makonlaringiz sonini 200 taga yetkazishingiz kerak. Eng kamida 80 taga yaqin raqamlarni eslab qolganingizdan keyingina keyingi bobga o'tishni tavsiya qilamiz.

Raqamlar mavzusini yakunlar ekanmiz, ta'kidlash kerakki, shu paytgacha o'zingizga ma'qul bo'lgan tizimni tanlagan holda shu tizim ustida qattiq mehnat qilgan bo'lishingiz zarur. Shu asnoda keyingi boblarda bir tizimda raqamlarni ishlatib yanada ko'proq axborotni eslab qolishingiz mumkin.

---

## II QISM

# KO'PROQ AMALIYOT

### I-bob. Telefon raqamlarni eslashni o'rganish

Bu mavzuga o'tishdan oldin siz, albatta, raqamlarda 5 daqiqada kamida 80 ta raqamni bexato eslay olishingiz kerak bo'ladi. Albatta, buning uchun kamida bir hafta mashq qilish kerak. Bular: konvertatsiya mashqi, flesh-karta mashqi va raqamlarni makonlarga qo'yib eslash mashqi. Makonlar sonini ham kamida 200 taga yetkazgan bo'lishingiz kerak, shundagina telefon raqamlarni eslab qolish ancha oson bo'ladi. Shu bilan birga, o'zingizga aniq tizimni tanlab qo'ygan bo'lishingiz kerak, bunda xohlasangiz – majorni, xohlasangiz – Dominik tizimini, xohlasangiz – ShOH sistemasini tanlashingiz mumkin. (Masalan, men haligacha major tizimini ishlataman va 1000 tadan ortiq makonim mavjud).

Demak, endigi o'rinlarda amaliyot bilan shug'ullanamiz.

Telefon raqamlarini mnemonikasiz turli xil usullarda ham eslab qolish mumkin: ketma-ket; mavzusi bo'yicha; alifbo harflari ketma-ketligida; biror joyga bog'lagan holda; sizga kerakli raqam egasining manziliga qarab; familiyaga bog'lagan holda; agar raqam egasi sizga notanish bo'lsa, farqli biror belgiga bog'lab.

**Telefon raqamlarini joyga bog'lab yodlash.** Ba'zida familiya va ismlarni yodda saqlash muhim emas. Telefon raqamini muayyan joyga tegishli xarakterga ega bo'lgan biror predmet bilan bog'lash kifoya



qiladi. Bu obrazga telefon raqam bog'lanadi. Avto-servisda bu chuqur obrazi bo'lishi mumkin. Shifoxonada registratsiya kichik derazasi, maktabda sinf doskasini obraz qilib olsa bo'ladi. Agar bir kunda beshtadan ortiq telefon raqamini yodlasangiz, ajratilgan obrazlarni ketma-ket holda joylashtirib chiqing. Shunda sizda eslab qolingan raqamlarga qaytish va ularni takrorlash imkoniyati bo'ladi.

**Telefon raqamni ajralib turadigan belgilar yordamida ifodalash.** Ba'zida sizga tanish bo'lgan insonlarning telefon raqamlarini eslab qolishga ehtiyoj paydo bo'ladi. Misol uchun, do'stingiz yoki qarindoshingiz telefon sotib oldi. Bunda uning ish faoliyatidagi biror belgini ajratgan holda yoki tanishingizni tasavvurda kattalashtirgan holatda eslab qolish mumkin. Hatto raqamni uning uyidagi biror muhim narsaga bog'lagan holda eslab qolishingiz ham mumkin.

**Telefon raqamlarini F.I.Sh. ga bog'lash.** Agar telefon raqam egasining ismini bilmasangiz, unda raqamni uning familiyasiga bog'lash mumkin. Familiyasini ko'rish obraziga yoki assotsiatsiyaga bog'lang. Agar familiya ikki va undan ortiq obrazlardan kodlansa (Martenson – «marka», «tent» – «Chayla, chodir»), unda bitta obrazga uning ismi va familiyasi, boshqasiga esa telefon raqami bog'lanadi. Agar familiya bitta obrazdan tashkil topsa (Rogova – «roga»), unda erkin holda qo'shimcha obrazli kod kiritish kerak. Masalan: «roga» – «kopita». Bittasiga ism-sharif, boshqasiga telefon raqami ulanadi.

Shuningdek:

- Telefon raqamlarni ritmga solib qo'shiq qilib ayting.
- Barmoqlaringiz orqali telefonda o'sha raqamni ter-ganda hosil bo'lgan chizmani eslab qoling.

- Miyangizda o'sha raqamning tasvirini ko'ring. Yaponlar xuddi shu usulda raqamlarni ovlantirib miyada tasavvuriy ko'rishga harakat qilishadi va eslab qolishadi.

- Quloqlaringiz bilan raqamlarni qayta aytayotganingizni, ichki ovozingizni eshitishga harakat qiling.

- Raqamlarni qalam bilan chiroyli qilib chizib chiqing. Yozish orqali eslab qolish ham mumkin.

- Qog'ozga raqamni ruchkada yozib oling. Keyin yozgan raqamingizning yozuvdagi holatini kuzating. Ko'zingizni yumib, ko'rgan raqamingizni eslashga urining.

- Raqamlardagi noodatiy yoki odatiy qonuniylikni toping, masalan, 2727 takrorlanadi, oyna raqamlar 3113, 1234 ketma-ket kelgan raqam, 0204 – 02 ni ikkiga ko'paytirish mumkin.

- Raqamlardagi o'zingizda ma'lum yoki muhim bo'lgan qiziqarli dalilni bog'lab oling, bu uyingizning raqami yoki kimningdir tug'ilgan kuni bo'lishi mumkin.

- O'z-o'zidan esda qolib ketadigan telefon raqamlari mavjud, misol uchun: oltin raqamlar, oyna raqamlar, takroriy raqamlar yoki o'zingizga bog'liq bo'lgan raqamlar, misol uchun: 0001, 0505, 2332, yoki 3892 – bu uyingizning raqami hamda tug'ilgan yilingiz bo'lishi mumkin va hokazo.

Keling, telefon raqamlarini major sistemasida yodlashdan avval quyidagi mashq bilan tabiiy xotiramizni kuchaytirishga harakat qilib ko'raylik.

 **98-mashq.** Telefon raqamini mnemonikasiz eslab qolish.

Mnemonikadan foydalanmagan holda telefon raqamlarini eslab qolishga urinib ko'ring. Bunda o'rni kelganda yuqorida aytilgan qoidalarni ishlatib eslab qoling. Muhimi, qonuniyat toping.

## **Eslab qolish uchun telefon raqamlar:**

1. +998-90-211-68-00 – kimningdir telefon raqami.
2. +998-99-407-42-42 – «Neuron» o'quv markazi.
3. +998 78-140-65-66 – «Golden pages» reklama agentligi.
4. 71 200-00-44 – Markaziy Bank telefon raqami.
5. 71-140-19-19 – dorixona ma'lumotlar raqami, Toshkent shahar bo'yicha.
6. 1148 – Adliya vazirligining Davlat xizmatlari agentligi.
7. 1000 yoki 0-800-210-00-00 – Prezidentning Virtual qabulxonasi.
8. 71-232-10-07 yoki 10-07 – Prokuratura ishonch raqami.
9. 71 254 22 16 – YPX, Toshkent shahriniki.
10. 103, 71 233 68 54, 71 236 73 32 – Toshkent shahar «Tez tibbiy yordam» xizmati.

## **Endi hamma raqamlar javoblari qaramasdan yoddan aytib chiqiladi.**

1. Kimningdir raqami \_\_\_\_\_
  2. «Neuron» o'quv markazi \_\_\_\_\_
  3. «Golden pages» reklama agentligi \_\_\_\_\_
  4. Markaziy Bank telefon raqami \_\_\_\_\_
  5. Dorixona ma'lumotlar raqami, Toshkent shahar bo'yicha \_\_\_\_\_
  6. Adliya vazirligining Davlat xizmatlari agentligi \_\_\_\_\_
  7. Prezidentning Virtual qabulxonasi \_\_\_\_\_
  8. Prokuratura ishonch telefoni \_\_\_\_\_
  9. YPX, Toshkent shahriniki \_\_\_\_\_
  10. Toshkent shahar «Tez tibbiy yordam» xizmati \_\_\_\_\_
- 
-

Ko'pchilik odamlar beixtiyor usulda raqamlarni eslab qolishadi. Buni oldin ham ta'kidlagandik: biz ko'pi bilan yetti + ikkita raqam yoki faktni eslab qolamiz. Telefon raqamlari 7 xonali bo'lgani uchun eslab qolish muammo emas, ammo raqam undan-da ko'p bo'lsa-chi? Masalan, raqam 20 xonali sondan iborat. Bu holda, endi ayyorlik qilamiz, 20 xonali sonni 7 ta 3 xonali yoki ikki xonali sonlarga bo'lib chiqamiz («parchalash» usuli). Qarabsizki, biz baribir 7 ta axborotni «hazm» qilayotgan bo'lamiz. Qarangki, bu ham sistematik eslab qolishda oson va uni o'zimiz uchun qulay tarzda mantiqiy guruhlasak, ishimiz yanada osonlashadi. Aynan shu orqali ham ba'zi insonlar, hech qanday major yoki mnemonik texnikasiz, 60 ta raqamni eslab qolishga muvaffaq bo'lishgan.

Shunday do'stlarim borki, ular sonlarni tabiiy ravishda yaxshi eslab qolishadi. Mening texnikalarim mexanik tarzda, ularniki tabiiy ishlaydi. O'tkirbek shunday do'stlarimdan biri. U telefoniga qaramasdan kerakli raqamlarni xotirlashiga ko'p marta guvoh bo'lganman. Raqamlarni bir-biriga bog'lash va assotsiatsiyalar qilishni oddiy insonlar hech qanday texnikasiz ham amalga oshirishlari mumkin.

Bu borada xalqimizning sevimli san'atkori Afzal Rafiqov o'z tajribasi bilan o'rtoqlashdi. 30 yil avvalgi raqamni hali ham eslab qolgani uning tug'ma qobiliyatidan darak beradi: «Obid Yunusovning telefon raqami 41-41-48 edi», – dedi u kishi. Afzal aka bunda 41 ni urush boshlanishi va 48 ni tug'ilgan yili bilan bog'lagan. Yoki 42-33-18 – bunda boshidagi ikkita raqam telefon tarmoq korxonasi raqami va bundan shahar bo'yicha qayerdaligini eslab qolsa bo'lardi va o'rtada 33 borligini bilib, 18 takrorlashlar orqali kelardi. Afzal Rafiqov mashina raqamlarini ham, uy raqamlari va shunga o'xshaganlarni yaxshi eslab qolganligini ta'kidladi.

Odatda, e'tibor bermaganimiz tufayli raqamlarni esdan chiqarib qo'yamiz yoki kam e'tibor qaratamiz. Kitobning dastlabki boblarida ta'kidlanganidek, e'tibor va konsentratsiya xotiraning asosiy qoidasi bo'lib, 8 sonigacha e'tibor berib, raqamlar o'rtasida bog'liqliklar va assotsiatsiyalar hosil qila olsangiz, uni eslab qolishingiz mumkin bo'ladi. Masalan, bir kuni 2460132 raqamini eslab qolishda men unga yaxshi e'tibor berdim, boshidagi 3 ta raqam 2 juft soniga, yana 2 va yana 2 raqamlarini qo'shish orqali hosil qilinganligi e'tiborimni tortdi (e'tiborni tortgan holatga yaxshi diqqat qiling). So'ng oxirgi raqamlarda 0 1 2 3 dek tizim qildim, faqatgina 3 bilan 2 raqami o'rni almashganini mantiqan eslab qoldim va kerakli insonning raqamini assotsiatsiya qilib eslab qoldim. Bu usul oldingi boblarda aytilgan mantiqiy tafakkur orqali eslashga misol bo'ladi.

Ba'zida shunday holatlar bo'ladiki, xotirasi kuchli bo'lgan insonlar keyinchalik raqamlarga nisbatan xotirasi susayib ketganini aytishadi, bunga asosiy sabab esa ular o'z ustida ishlamay qo'yishgani.

**Endi esa barcha telefon raqamlarni olib, yodinizdan chiqib ketgan tanishlarning raqamini major yordamida eslab qolishga harakat qiling.**

Ko'p hollarda telefon raqamlarini faqat ikki xonali sonlar asosida eslab qolish mumkin. Birinchi 3 ta raqamni eslab qolmasa ham bo'ladi, chunki ular har doim bir xil va farq qilmaydi. Undan tashqari, hozirgi zamonaviy telefonlarda mavjud qulayliklar tufayli oxirgi 4 ta raqamni yozsangiz, smart-search (aqli qidiruv) ishga tushadi, izlagan raqamingizni (kontaktni) o'zi topib beradi. Shuning uchun oxirgi 4 xonali raqamni ikkita ikki xonali major sistemasi orqali yodlasa bo'ladi.

Telefon raqamlarini eslashda major sistemasidan foydalanaman. Boshqa raqamni esa ilk bor shu raqamni ko'rgan joyimdagi makonga yoki 50 talik makonning bittasiga joylayman. Raqamlarni eslashda ba'zida 3 xonali raqamni eslab qolishingizga to'g'ri keladi, chunki O'zbekistondagi telefon raqamlari tizimlari aynan shunday tuzilgan. Kodlarsiz, boshida doimiy 3 xonali prefix (bosh raqam) keladi keyin esa 4 xonali raqamni 2 ta 2 xonali songa ajratish mumkin. Bunday holatda biz 3 xonali raqamni raqam-shakl usulida major bilan bog'lab eslab qolamiz. Esingizdan chiqmadimi? Agar chiqqan bo'lsa, bir takrorlab oling:

0 – soat, chunki soatning shakli nolni eslatib yuboradi (0 raqamini 10 deb ham olishingiz mumkin).

1, I – ruchka, bunda ham 1 va ruchka shakli bir-biriga o'xshash.

2, II – shaxmatdagi ot yoki kimlardir oqqushni tasavvur qiladi.

3, III – svetofor yoki uchburchak lineyka, chunki 3 ta rang yoki burchak bor.

4, IV – stul, chunki 4 ta oyog'i bor.

5, V – besh burchakli yulduz.

6 – osilgan ochiq qulf yoki golf tayog'i (klyushkasi) ham 6 raqamini eslatib yuboradi.

7 – bolta.

8 – ko'zoynak yoki qordan yasalgan qorbobo.

9 – fil (boshi xartumi bilan) yoki tennis raketkasi yoxud chovli.

Bundan tashqari, agar 3 xonali sistemani tuzib chiqqan bo'lsangiz, unda shunchaki 3 xonali raqamni eslab qolishingiz mumkin. 2 xonali raqamlarni esa 00 dan 99 gacha raqamlarga bog'lasa bo'ladi. Agar 3 xonali

tizim bo'lmasa, buni o'rganishingiz lozim. Demak, 3 xonali raqamlarni quyidagicha eslab qolamiz.

9-45 raqamini oladigan bo'lsak, 9 raqamini shakl tizimida tennis raketkasi deymiz, 45 raqamini esa major sistemasidan misol olsak, rul, unda tennis raketkasi rulga urilib sinib ketadi, ana shu asnoda bir-biriga bog'lab eslab qolasiz.

### 99-mashq. 3 xonali raqamlari eslab qolish.

Quyidagi ketma-ket kelgan 3 xonali raqamlarni yodlashga harakat qiling.

1. 153

6. 478

2. 986

7. 227

3. 714

8. 565

4. 699

9. 840

5. 334

10. 102

Yodlagan bo'lsangiz, ularni qayta eslang va solishtiring. Xatolar bo'lsa, buning sabablarini o'rganing va xatolikni bartaraf qilishga harakat qiling.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Endi esa telefon raqamini to'liq eslab qolishni mashq qilamiz. Bunda O'zbekistondagi raqamlardan yodlaymiz keyin chet el telefon raqamlariga o'tishimiz mumkin.

- +998 90-572-53-33

• 998 shunday ham esda qoladi, chunki telefon aloqasiga doir bu raqamlar O'zbekistonning xalqaro tarmoqdagi kodi hisoblanadi. Bundan tashqari, hozirgi kodlash tizimida 998 ni yozmasdan ham, oxirgi 9 ta raqam orqali telefon qilish mumkin.

• Telefon qilish: 90 – kod = Bilayn. Bunda xohlasangiz, bilaynligini eslab qoling yoki bilaynga ari, ucell uchun esa o'ziga xos belgisini qo'shib yodlash kifoya qiladi.

- 572= 5+72    5-Raqam-shakl                                72-Major
- 53-Major
- 33-Major

Yana masalan: +99893 545-17-28 raqami. Bu raqamni, psixologik nuqtayi nazardan eslab qolish ancha mushkul. Men esa major sistemasidan 17 ni doktor va 28 ni neft deb olaman, tasavvurga doktor birinchi kelishi uchun, doktor o'zining oq kiyimida neftni qazib olayotganidan va 93 ni «Ucell» ekanligidan keltirib chiqarib olish mumkin. 545 ga kelsak, major sistemasi ikki xonaliga moslashganini hisobga olsak, faqat 45 raqamini yodlashga urinamiz, 5 esa takrorlanishlar oqibatida esda qolib ketadi. Bunday yodlash bir qarashda uzoq vaqtni olayotganga o'xshaydi, ammo mashq qilaversangiz, tezlik va aniqlikka erishasiz. Telefon qilganingizda ikki-uch marta takror raqamni teraverishingiz va oraliqli takrorlashlar natijasida keyinchalik telefon raqami avtomatik ravishda esga kela boshlaydi. Sistemaning afzalligi, ilk marta kelgan raqamni sekin qabul qilib, asta-asta uni tezroq qayta eslashga olib keladi.



Bir kuni mashinada ketayotganimda «Kargo» firmasi-ning raqamini ko'rib qoldim, o'sha kunlari bu menga kerakli bo'lib turgandi, yonimda ruchka yo'q, telefonim-ning quvvati o'chgan, ustiga-ustak, majlisga shoshib ketayotgan paytimda raqamni ko'rib, yodlab qolishim-ga to'g'ri keldi. +99871 233 58 26 raqamini ko'rdim-da, asosiysi, oxirgi to'rtta raqamni eslasam, raqamni saqlab qolishim mumkin ekanligini tushundim, majordan 58 ni lift, 26 ni niqobga o'tkazdim va darrov «Kargo» yuklari-ni liftida o'g'rilayotgan niqobli insonni tasavvur qildim. 33 va 71 kod bo'lganligi va 1 2 3 ketma-ket kelganligini ongli ravishda fikrladim. Natijada ertasi kuni raqam-ni eslab qoldim. Shu-shu major sistemasi menga doimo raqamlarni eslab qolishdagi kamchiligimni ustunlikka aylantirib bermoqda.

### **100-mashq.** Majorni ishlatish kerak.

Endi o'z telefoningizdagi 10 ta yodlab qolinmagan, le-kin muhim insonlarning telefon raqamlarini bir qog'oz-ga yozib, yuqoridagi sistema orqali eslab qolishga urinib ko'rasiz. Ushbu 10 ta raqamni tanlayotganingizda har xil kompaniya va har xil kodlarni tanlab chiqing va yodlaganingizni tekshiring. Xohlasangiz, makonni ish-lating, xohlasangiz, o'sha telefon raqamni (yoki raqam egasini) birinchi qayerda ko'rgan bo'lsangiz, o'sha yer bilan tasavvur qilishingiz mumkin.

---

### **101-mashq.** Oxirgi 2 xonani majorni ishlatish orqali yodlash.

Oxirgi 2 ta ikki xonali sonni eslab qolsangiz, telefo-ningizda chiqadi (odatda, Android telefonlarda) va tak-ror terish orqali siz ularni eslab qolishga urinasiz. Endi

yana 10 ta ko'p teriladigan raqamni oling va ularni oxir-  
gi ikki xonali raqami orqali eslab qolishga urining.

---

### *Pi raqamini eslab qoling*

Agar qiziqsangiz, siz ham Pi raqamini eslab qolishga harakat qiling. Ta'kidlash joizki, Pi raqamini eslab qolish kult darajasiga chiqqan. Siz ham eslab qoling-chi, u bo'yicha Guinness rekordlari qo'yilgan, unga atab 3,14 (3-oy, 14-kun), ya'ni 14-mart kunini Pi kuni deb nishonlashadi. Pi sonini eslab qolish bo'yicha musobaqalar ham uyushtirilgan, siz ham o'zingizni sinab ko'ring. Buni yodlashda yetarli makon va tizimingiz mukammalligi, raqamlarni takrorlash sizga yordam beradi.

**👉 102-mashq.** Pi raqamini yodlab ko'ring. Quyida Pi sonining vergulidan keyin 1,000 ta raqamlari keltirilgan.

3,1415926535 8979323846 2643383279 5028841971  
6939937510 5820974944 5923078164 0628620899  
8628034825 3421170679 8214808651 3282306647  
0938446095 5058223172 5359408128 4811174502  
8410270193 8521105559 6446229489 5493038196  
4428810975 6659334461 2847564823 3786783165  
2712019091 4564856692 3460348610 4543266482  
1339360726 0249141273 7245870066 0631558817  
4881520920 9628292540 9171536436 7892590360  
0113305305 4882046652 1384146951 9415116094  
3305727036 5759591953 0921861173 8193261179  
3105118548 0744623799 6274956735 1885752724  
8912279381 8301194912 9833673362 4406566430

8602139494 6395224737 1907021798 6094370277  
0539217176 2931767523 8467481846 7669405132  
0005681271 4526356082 7785771342 7577896091  
7363717872 1468440901 2249534301 4654958537  
1050792279 6892589235 4201995611 2129021960  
8640344181 5981362977 4771309960 5187072113  
4999999837 2978049951 0597317328 1609631859  
5024459455 3469083026 4252230825 3344685035  
2619311881 7101000313 7838752886 5875332083  
8142061717 7669147303 5982534904 2875546873  
1159562863 8823537875 9375195778 1857780532  
1712268066 1300192787 6611195909 2164201989

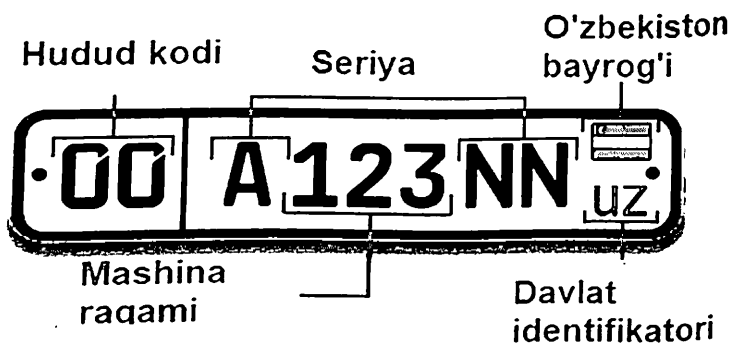
---

## 2-bob. Mashina raqamlari

Mashina raqamlari O'zbekistonda, odatda, uchta raqamdan va uchta harfdan tashkil topgan bo'ladi. Ammo yurtimizdagi elchixonalar yoki chet el tashkilotlarining raqamlari bundan mustasno.

Shunday qilib, mashina raqamlarini eslab qolishda harflardan va raqamlardan obraz yaratamiz va mashinaga bog'lab eslab qolamiz. Bundan tashqari, xuddi telefon raqamlaridek, ularni ham mnemonikasiz, tabiiy xotirangiz bilan eslab qolishingiz mumkin.

Bunda mashina raqamidan major orqali foydalanamiz, harflaridan esa so'z yasaymiz, misol uchun, A NN – Anna yoki Mixail Ann (13-rasm).



13-rasm

**👉 103-mashq.** Hududlar bo'yicha mashina raqam kodlarini yodlashga urinib ko'ring.

Hududlar bo'yicha raqamlarning kodlari. Buni osongina major orqali har bir viloyatga bog'lab eslab qolishingiz mumkin.

#	Hudud	2008-yildan keyin
1	Toshkent shahri	01-09
2	Toshkent viloyati	10-19
3	Sirdaryo viloyati	20-24
4	Jizzax viloyati	25-29
5	Samarqand viloyati	30-39
6	Farg'ona viloyati	40-49
7	Namangan viloyati	50-59
8	Andijon viloyati	60-69
9	Qashqadaryo viloyati	70-74
10	Surxondaryo viloyati	75-79
11	Buxoro viloyati	80-84
12	Navoiy viloyati	85-89
13	Xorazm viloyati	90-94
14	Qoraqalpog'iston Respublikasi	95-99

Yuqoridagi kodlarni boshqacha usulda ham yodlash mumkin. Masalan, siz ko'rgan tanishlaringiz mashinasi orqali yoki O'zbekiston xaritasini ishlatib eslab qolish, birinchi 2 hudud raqamini va oxirgi 2 ta hudud raqamini eslab qolish, boshidagi va oxiridagi raqamlarni yodlash oson. Farg'ona, Namangan, Andijon ketma-ket kelgani ni eslab qoling. Toshkentdan keyin Sirdaryo, Jizzax va Samarqand ham xaritada ketma-ketlik bo'yicha keli shadi. Qashqadaryo va Surxondaryo yonma-yon, Buxoro va Navoiy ham yonma-yon. (70 dan yuqorida pastga raqamlar 5 taga sakraydi, oldin esa 10 tadan (Sirdaryo, Jizzax viloyatlari raqamini istisno qilganda).

**☞ 104-mashq.** Endi esa quyidagi mashina raqamlarini birma-bir aytib, ularni eslab qolishga harakat qiling.

*60 G 911 MA*

*01 H 577 MA*

Bu raqamlarni eslab qolishda oldingi 2 ta raqamni viloyatga moslaysiz. Harflaridan soʻz yasaysiz va 3 xonali raqamdan major orqali soʻz hosil qilib, keyin mashinani egasi bilan koʻrgan joyingizdagi makonga yoki uyiga bogʻlaysiz.

Bu oʻrganishdan keyin mashina raqamlarini birma-bir aytib eslab qolishga urinib koʻring.

---

**☞ 105-mashq.** Tanishlaringizning mashina raqamini eslab qoling.

Tanishlaringizning mashina raqamlarini koʻrganda harflari va raqamlarigacha eslab qolishga urinib koʻring.

---

### 3-bob. Tarixiy sana (yil)larni eslab qolish

Sanalarni eslab qolish tarix darslari, tugʻilgan kunlar, dam olish va boshqa koʻplab sabablar uchun foydalidir. Shunga qaramay, koʻpchilik raqamlar va yillar-u sanalarni yodlashga qiynaladi. Koʻpincha sanalarni eslab qolish qiyin, chunki ular tasodifiy va tushunar-siz boʻlib tuyuladi. Agar ularni biron-bir muayyan narsa bilan bogʻlasak, bunday tuyulmasligi mumkin, albatta.

Sanalarni eslab qolishning eng oson yoʻli – oʻsha kuni yana nima boʻlganiga eʼtibor berishdan iborat. Masalan, 1616-yil Shekspir va Migel de Servantes vafot etishgan, ularni bogʻlab olishga harakat qiling. Yillar oʻrtasidagi bogʻliqliklarni bilish ham tarixdagi maʼlum vaqtni eslab qolishga yordam beradi.

Odatda, 3 tagacha boʻlgan narsalarni biz osongina eslab qolamiz, lekin savol tugʻiladi: masalan, 17-avgust boʻlsa, 17 raqamini qanday eslab qolamiz? Aynan shu yerda sizga major sistemasi yordamga kelishi mumkin, aks holda qiynalib qolasiz.

Tarixdan koʻp oʻqimagan boʻlsam-da, men uchun tarixdagi fikr va rivojlanishlar muhim hisoblanadi, buyuk insonlarning ishlariga koʻproq eʼtibor berib oʻqishni maʼqul koʻraman. Yillarni yaxshi eslab qolish koʻproq gumanitar yoʻnalishdagi fanlarga qiziquvchi insonlarga xos boʻlgan xislat. Quyida sanalarni qanday yodlash haqida soʻz yuritamiz.

*Eslab qolish jarayoni* – yil ikkiga boʻlinadi va ikkita ikki xonali raqam ShOH/Major tizimi orqali yodlanib, voqea-hodisaga bogʻlanadi.

# 1756

Sanalarni eslash bo'yicha yana boshqa misollarni ko'rib chiqamiz.

Masalan, 8 ta salb yurishi bor va ularning sanalarini qanday eslab qolish haqida to'xtalib o'tamiz.

**1-salb yurishi: 1096 – 1099 yillar**

**2-salb yurishi: 1147 – 1149 yillar**

**3-salb yurishi: 1189 – 1192 yillar**

**4-salb yurishi: 1202 – 1204 yillar**

**5-salb yurishi: 1217 – 1221 yillar**

**6-salb yurishi: 1228 – 1229 yillar**

**7-salb yurishi: 1248 – 1254 yillar**

**8-salb yurishi: 1269 – 1270 yillar**

Bu raqamlarni yodlash uchun ularda nafaqat ketma-ketlik bo'lishi kerak, balki oraliq muddatni ham eslab qolish muhim hisoblanadi. Buni amalga oshirish uchun bizga 8 ta makon kerak bo'ladi. Makon har doimgidek xotiramizning asosiy xususiyati hisoblanadi. Makon o'zingizga ma'lum va ketma-ketligini hech qachon esingizdan chiqarmaydigan bo'lgani ma'qul. Agar topgan makoningiz eslab qolmoqchi bo'lgan sanalarga to'g'ri kelsa, bu yanada a'lo bo'lar edi, urushga mos, albatta. Raqamlarni eslab qolishda, albatta, major sistemasidan foydalanamiz. Men Andijondan Toshkentga boruvchi yo'ldagi Qamchiq dovonini tanladim. Boshlanishi Namangandagi «Naves»dan boshlanib, 8 ta eng esda qolarli makonni tanladim.

1-salb yurishi 1096 – 1099. Birinchi makonga kelib, bu yerga 96 raqamiga mos keluvchi rasmni qo'yamiz. Major sistemasida bu Globus bo'lib, 1-Navesdagi makonda globus aylanib turganini va haydovchilar ayla-



nayotgan globus bo'ylab Qamchiq dovoniga tushayotganini aytaman. Endi unga monand 99 ni eslayman va u 99 (Google) deb bilaman, shunda ikkita globus orqali Navesdan kiraverishga GOOGLE so'zi yozilib, undagi ikkita O harfini globus bilan almashtiraman.

2-salb yurishi 1147 – 1149. 2-makonni tanlab bo'lganimdan keyin, post askarlari turadigan joy 1147 raqamini ikkita ikki xonali tizimga o'tkazaman, unda 11-47 bo'lib, 11 men uchun Daraxt bo'lsa, 47 Raketa hisoblanadi. Shundan menda daraxt o'sib chiqib, keyin daraxt tepasiga chiqib raketa otiladi. Endi bu yerda yana qo'shimcha ma'lumotni ham qo'ysangiz bo'ladi, 11 bizga unchalik kerak emas, 49 esa Regbi tarzida tasavvur qilamanki, raketa uchib ketishni boshlaganda o'yinchi regbi koptogi bilan raketani urib yerga tushiradi. Tasavvuringiz qancha noodatyi bo'lsa, shunchalik yaxshi.

3-salb yurishi 1189 – 1192. 3-makonda 11 – 89 raqamini eslashga urinamiz, 11 yana Daraxt bo'lib, 89 – Fotograf rasmi, tasavvur qilamizki, fotograf ajoyib-ug'aroyib o'sgan daraxtni rasmga olish bilan band. 1192 dagi 92 esa Guldon, bunda daraxtning tagida guldonlar qo'yilgan bo'lib, buni, masalan, ramziy urushdan qaytgan askarlar ruhiga bag'ishlab qo'yilgan deb faraz qilsak, eslab qolishda axborotni o'zingizga yaqinroq qilishga olib keladi.

4-salb yurishi 1202 – 1204. 4-makonda 1204 dagi 12 bu Don va 02 Zanjir bo'lib, yangi zanjirda don mahsulotlari saqlanayotgani hammani hayratga soladi. Uning orqasidan Zorro (1204 dagi 04) kelib zanjirni ochib, undagi donlarni hamma odamlarga tarqata boshlaydi.

5-salb yurishi 1217 – 1221. 5-makonda esa 1217 yana don muammosi va 17 esa Doktor bo'lib, doktor Zorro

tarqatgan donning aholi salomatligiga qanchalik zararini o'rgangani keladi. E'tibor bering, oldingi hikoyani qo'shib davom ettirish eslab qolishga faqat va faqat yordam beradi. Ulab ketish sizning bog'lanishlaringizni yanada mustahkam qiladi. Shunday qilib, doktor tushirayotganida hamma joyda kuy yangrab qoladi va dondan kasal bo'lganlar o'zlarini yaxshi his qila boshlaydi, doktorning yordamiga hojat qolmaydi.

6-salb yurishi 1228 – 1229. 1228 da 28 Neft bo'lib, endi don ekilgan ekinzordan neftlar chiqib ketadi va neft kom paydo bo'ladi. 29 dagi Naychi inson esa bu haqida butun dunyoga jar soladi. Iloji bo'lsa, bir sidra takrorlansa, ilk bor xotiraga tushirilgani yanada mustahkamlanadi. Lekin test yechish va turli so'roq-savollardan keyin bu eslab qolish yanada yaxshilanadi.

7-salb yurishi 1248 – 1254. 7-makonda 48 («Rafaello») shokoladlari sotilayotganini ko'rasiz, odatda, qurut sotishar edi, endi hamma «Rafaello» sotishga o'tib ketibdi. Buning ustiga, «Rafaello» doni unib chiqib, undagi mevalarning hammasi «Rafaello» bo'lib qolibdi. Shundan so'ng siz ularning haqiqiymi yoki haqiqiy emasligini bilishda lazerdan (54 raqamining majordagi kalit so'zi) foydalanib ko'rasiz.

8-salb yurishi 1269 – 1270. Oxirgi makonda Bug'u (69) endi ovqat o'rnida faqat don yeydigan bo'ldi va bir yil davomidagi (70) donxo'rlikdan so'ng o'zining qanchalik semirib ketganini ko'rish uchun ko'zguga qaraydi hamda Salb yurishining oqibatlarini ko'rganidan so'ng, qo'rqib qochib ketadi.

Bunday tasavvur juda sekin va ko'p vaqt oladi, de-yishingiz mumkin. Lekin bunday eslab qolishda ilk yodlash sekin bo'lsa-da, keyinchalik hayotda ishlataversangiz, yodlangan ma'lumotingizning xotirangizda saqlanish

jarayoni avtomatik ishlashga o'tib ketadi. So'ng siz tasavvur qilgan Antiqa hikoyalar ham kerak bo'lmay qoladi.

Yana bilib qo'yingki, bu tasavvuriy makonlarda qilingan hikoyaga yana qo'shimcha ma'lumotlarni bog'lasangiz bo'ladi. Masalan, qiziqarli faktlardan biri – bu aslida, Salb yurishlari musulmonlarga qarshi qaratilgan bo'lsa-da, 4-salb yurishida xristianlar xristianlarga qarshi chiqishadi va Konstantinopolni egallashadi. Aynan shuni 4-makoningizga qo'yib, ushbu qo'shimcha axborotni ham birgalikda eslab qolishingiz mumkin. Bunda, masalan, men quyidagicha tasavvur qilib, ma'lumotlarimni bog'layman: Zorro donni hammaga tarqatganidan keyin xristianlardan tashkil topgan aholi bir-biri bilan don uchun urishib ketadi, oqibatda bir-biriga qarshi chiqib, fuqarolik nizolarini keltirib chiqaradi. Bunday qo'shimcha axborotni cheksiz ravishda qo'shib borishingiz sizga faqat yordam beradi.

Yana qo'shimcha ravishda – ular orasida mantiqiy tafakkur qilish ham esda qolishni oshiradi. Misol uchun, Salb yurishlari, asosan, 3 asr oralig'ida, turli yillarda sodir bo'lgan, ularni shu asr bo'ylab sanalarga ajratib chiqilsa kifoya. Keyin esa 2 ta bir yillik urush, 2 ta 2 yillik urush bor ekan, shuningdek, eng uzuni qaysi ekani bilish ham esda yaxshi qolishiga olib keladi. 7-salb yurishini tushunish esa o'sha yilning xotirada yanada uzoq muddat saqlanib qolishiga yordam beradi.

### **106-mashq. O'qigan, yodlagan ma'lumotni qayta tekshirish.**

*1-salb yurishi* \_\_\_\_\_

*2-salb yurishi* \_\_\_\_\_

*3-salb yurishi* \_\_\_\_\_

4-salb yurishi \_\_\_\_\_

5-salb yurishi \_\_\_\_\_

6-salb yurishi \_\_\_\_\_

7-salb yurishi \_\_\_\_\_

8-salb yurishi \_\_\_\_\_

**107-mashq.** Quyidagi o'ylab topilgan tarixiy sanalarni eslab qolishga harakat qiling.

1078	Talaba «Gamlet»ni o'qidi
1919	Qo'ng'iroq chalindi
1099	Qayiq qirg'oqqa keldi
1996	Yomg'ir o'simliklarni sug'ordi
1777	Lider yangi qaror qabul qildi
1604	Shekspir rol o'ynadi
1967	Mashhur san'at asari yakunlandi
2053	Nurlanish kasalligiga davo topiladi
1430	Mashhur aktrisa dastxat berdi
1498	Qirol kitob o'qidi

Bundan tashqari, bir saytda tarixiy sanalarni eslab qolishning ajoyib usulini ko'rib qoldim. Unda qayd etilishicha, ushbu rasmlar sizga insoniyat tarixidagi muhim sanalarni eslab qolishda yordam beradi.

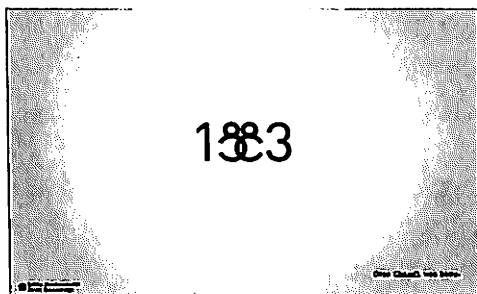
1. 1960 – «Bitlz» guruhi yaratildi. «Beatles» ingliz tilidan o'zbekchaga tarjima qilinganda «qo'ng'iz» degan ma'noni beradi.



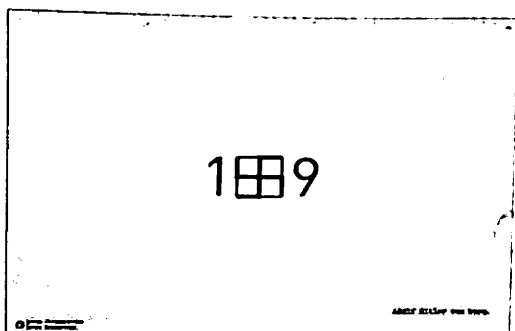
2. 44 – Gay Yuliy Sezarni pichoqladi.



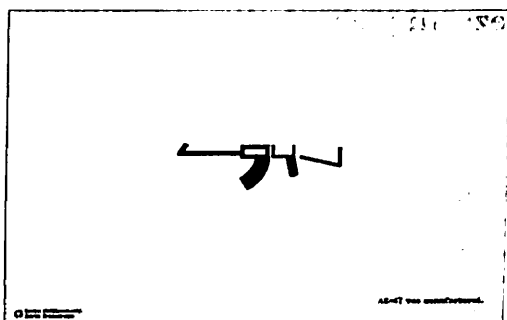
3. 1883 – Koko Shanel tug'ilgan.



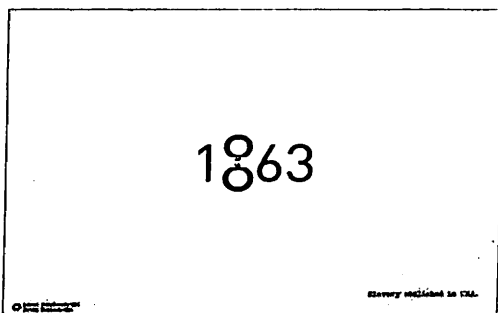
4. 1889 – Adolf Gitler tug‘ilgan.



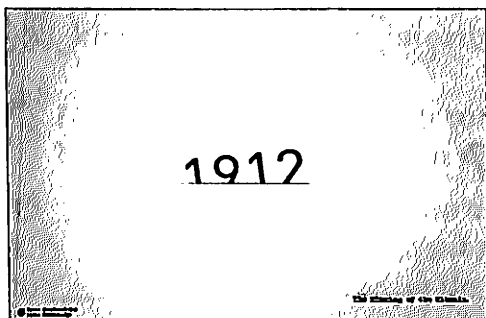
5. 1947 – «Kalashnikov» avtomati chiqarildi.



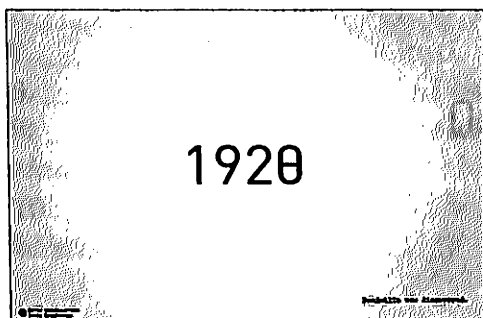
7. 1863 – AQShda qullikni bekor qilish.



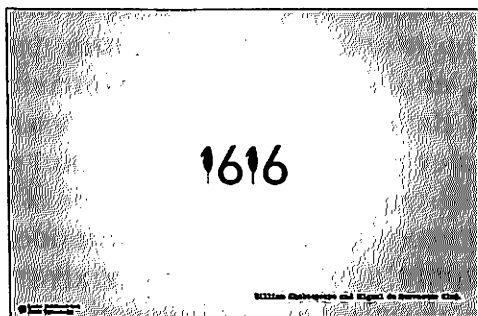
8. 1912 – «Titanik» halokati.



9. 1928 – Aleksandr Fleming penitsillinni kashf qildi.



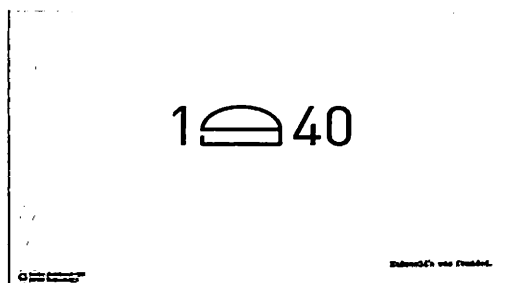
10. 1616 – Uilyam Shekspir va Migel de Servantes vafot etishgan.



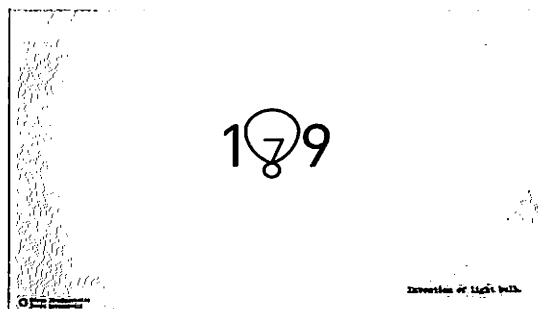
11. 1997 – Garri Potter haqidagi birinchi kitob nashr etildi.



12. 1940 – birinchi «McDonald's» do'koni ochildi.



13. 1879 – Tomas Edison elektr akkor chiroqni patentladi.



14-rasm. Tarixiy sanalar



Yuqoridagi ma'lumotlar manbasi: [https://mirputesh-estvij.mediasole.ru/eti\\_kartinki\\_pomogut\\_zapomnit\\_33\\_klyuchevye\\_daty\\_v\\_istorii\\_chelovechestva](https://mirputesh-estvij.mediasole.ru/eti_kartinki_pomogut_zapomnit_33_klyuchevye_daty_v_istorii_chelovechestva)

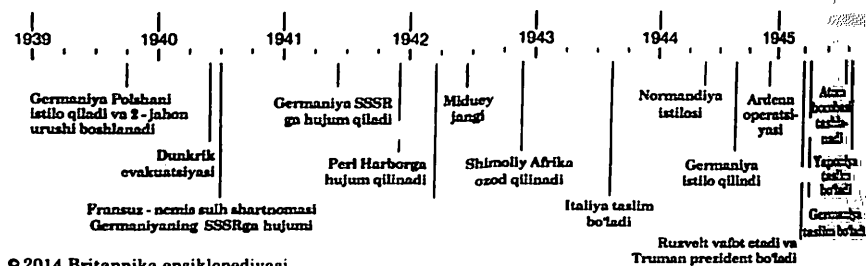
**👉 108-mashq. Yuqoridagi mashq ma'lumotlarida berilgan yillarni qayta eslab ko'ring-chi.**

1. \_\_\_\_\_ – «Bitlz» guruhi yaratildi. «Beatles».
  2. \_\_\_\_\_ – Gay Yuliy Sezarni pichoqladi.
  3. \_\_\_\_\_ – Adolf Gitler tug'ilgan.
  4. \_\_\_\_\_ – «Kalashnikov» avtomati chiqarildi.
  5. \_\_\_\_\_ – Garri Potter haqidagi birinchi kitob nashr etildi.
  6. \_\_\_\_\_ – Aleksandr Fleming penitsillinni kashf qildi.
  7. \_\_\_\_\_ – «Titanik» halokati.
  8. \_\_\_\_\_ – AQShda qullikni bekor qilish.
  9. \_\_\_\_\_ – Tomas Edison elektr akkor chiroqni patentladi.
  10. \_\_\_\_\_ – Uilyam Shekspir va Migel de Servantes vafot etishgan.
- — — — —

Bundan tashqari, yillarni eslab qolishning boshqa usullari ham bor, eng oddiysi, shunchaki qog'ozga yozib olib takrorlash, juda ko'p takrorlash orqali yillarni puxta yodlab olish mumkin. Flesh-kartani ham ishlatish mumkin. Flesh-kartani qanday ishlatish oldingi boblarimizda alohida mashqda ko'rsatib o'tildi. Yana tarixiy sanalarni yodlab qolish uchun audiodan yozib olib takrorlash ham mumkin yoki yilni va hodisani yaxshi tasavvur qilish. Mantiqiy eslab qolish ham muhim hisoblanadi. Misol uchun, o'sha yilda bo'lgan bir nechta tarixiy voqeaning kelib chiqish sabablarini va bir nechta voqeaning bir-biriga bog'liqligini eslab qolish

ham yillarni yodlashga yordam beradi. Taymlayn qilib yodlash ham mashhur usul hisoblanadi, buni siz voqealar orqali yillar ketma-ketligini yozish bilan amalga oshirasiz (misol uchun, 15-rasm).

### 1939-1945 – Ikkinchi jahon urushining asosiy voqealari



15-rasm

Odamlarning tug'ilgan yillarini eslab qolganda esa o'sha yildagi voqealar yoki yaqin yillarga bog'lash orqali ham eslab qolish mumkin. Sizga ma'lum qaysidir voqea yangi hodisadan 10 yoki 100 yil oldin bo'lganligiga e'tibor qarating.

## 4-bob. Sanalarni eslab qolish

Mnemonikada juda ko'p turli tasvirli kodlar ishlatiladi. *Tasvirli kod* – ko'radigan tasvir, bunday tasvir qandaydir element ma'lumotiga (*misol uchun, ikki xonali songa*) qattiq bog'langan bo'ladi. Tasvirli kod shunday o'rganiladiki, natijada xotirlashda obrazlar xayolga to'xtovsiz, avtomatik holatda kelishi kerak. Obrazli kod funksiyalari. Aniq bo'lgan element (son, hafta kunlari) xotiraga ko'rish qobiliyati orqali muhrlanadi, bu tasvir juda tez eslanadi, shuning uchun mnemonist kodlashga vaqtini yo'qotmaydi va tezda assotsiatsiyalarni ishlab chiqishga kirishadi.

Obrazli kod funksiyalari – bu tezlikda xotirlash. Aniq bo'lgan element (son, hafta kunlari) xotiraga tasavvur orqali muhrlanadi, bu tasvir juda tez yodlanadi va shuning uchun mnemonist kodlashga vaqtini yo'qotmaydi va tezda assotsiatsiyalarni ishlab chiqishga kirishadi. Tasvirli kodlarning birinchi funksiyasi yodlash jarayonidan kodlash etapini chetlatishdan iborat. Bu qaysidir darajada yodlashni yengillashtiradi va tezlashtiradi.

### Oy nomlarining tasvirli kodlari

Oy nomlarining tasvirli kodlari aniq sanalarni (masalan, tug'ilgan kunlar) eslab qolishda asqatadi. Oy nomlarining tasvirli kodlari, ramziylashtirish usuli asosida yoki yaxshi tanish bo'lgan ma'lumotlarni bog'lash asosida ixtiyoriy tuziladi.

*Qanday eslab qolish bo'yicha tavsiyalar.* Masalan, men shunday ish tutaman: tug'ilgan kun qaysi faslda

ekanining farqi yo'q, oylarga mos rasmlarni o'ylab topaman va raqamlar bilan major sistemasidan foydalanaman hamda o'sha insonni assotsiatsiya qilib chiqaman. Undan tashqari, har bir oyga xos bo'lgan muchallardan foydalanaman.

KODlarga misollar. Har kim o'zi kod yaratishi mumkin, lekin quyida taklif qilingan kodni eslab qolishsa, yaxshi bo'lar edi:

- Yanvar (01) «archa» yoki Tog' echkisi;
- fevral (02) «medal» chilla, Qovg'a;
- mart (03) «mimoza» (8-mart), Baliq;
- aprel (04) «tomchi» (erish jarayoni), Qo'y;
- may (05) «kaptar» (may bayramlari), so'nggi qo'ngiroq, Buzoq;
- iyun (06) «barg» (yoz boshlanishi), Egizaklar;
- iyul (07) «qulupnay» (pishgan qulupnay), Qisqichbaqa;
- avgust (08) «olma» (pishgan olma), Arslon;
- sentyabr (09) «transportir», Parizod;
- oktyabr (10) «muz» (birinchi muzlar), xazonrezgilk, Tarozi;
- noyabr (11) «chayon» (burjlardan), Aqrab;
- dekabr (12) (birinchi qor), O'qotar.

Bularni eslab qolish uchun mnemonik texnika bo'lmish ma'nodorlik yordamida yodlashga harakat qilib gaplar tuzib chiqamiz. Tog' echkisi eng katta va birinchi keladi, Baliq mart oyidan boshlanadi, chunki unda R harfi 3 da kelmoqda, Qo'y aprel, may oylarida maysa yeyishni xohlaydi, lekin may oyida Buzoqcha avvaldan maysalarga egalik qilib olgan, iyun va iyul, bular – Egizaklarniki, faqat eng issiq oyni eng zaharli Qisqichbaqadan olib qo'yish kerak. Avgust nomiga monand Arslonlarniki, o'rtada va ikkalasi ham A dan

boshlangan, sentyabrda Parizod yomg'irlar bilan suv olib kiradi, oktyabr hosilni Taroziga qo'yib o'lchash uchun, Chayon esa noyabrda sovuqqa kirayotganimizni eslatib, hammani chaqadigan va O'qotar – buning oxirda kelganini o'ylasangiz, eslab qolish osonlashadi.

Endi esa shunga mos, tug'ilgan kunni eslab qolishga harakat qilganimda, masalan, 17-avgust bo'lsa, Arslonni minib olgan o'sha insonni tasavvur qilamanda, 17 doktor (major sistemasida) bo'lib, tavallud kun sohibi bo'lgan Arslon charchab qoladi-da, doktor kelib uni ko'rib qo'ymoqchi bo'ladi.

Xuddi shu usulda boshqalarning tavallud kunini ham eslab qolishga harakat qilamiz. Tarix va sanalarni eslab qolish bizni yanada mukammalroq xotiraga erishishga yaqinlashtiradi.

Deylik, 5-iyunni eslab qolishingiz kerak bo'lsa, 5 ni major sistemangizdan olasiz va iyundagi «barg» obrazi bilan bog'laysiz hamda ushbu tasavvurni bo'lgan voqea bilan bog'laysiz va qarabsizki, sanalarni eslab qolishingiz.

### **Aniq sanalarni eslab qolish texnikasi**

Yozib borilgan ikki xonali obrazli kodlar asosida aniq sanalarni eslab qolish mumkin. Misol uchun, «4-aprel 1912-yil»ni quyidagi ko'rinishda ifodalash mumkin – 1912.04.05, keyin uni ikki xonali sonlarga ajratamiz (19 12 04 05), oy uchun yuqorida berib o'tilgan obrazlardan foydalanasiz, yil va sanasi esa majorda ishlatiladi. Qaysi sistemani ishlatayotganingizga qarab, xohlasangiz ShOH sistemasi, xohlasangiz Majorning o'zi yordamida eslab qolish mumkin.

## 109-mashq. Sanalarni eslab qolish mashqi.

1. 17-fevral – Xalqaro Qizil xoch qo‘mitasi tashkil topgan kun.
2. 17-avgust – Terri Anri tug‘ilgan kun.
3. 4-mart – «Sog‘lom avlod uchun» ordeni ta‘sis etilgan kun.
4. 26-may – Kimyogarlar kuni.
5. 2-iyul – O‘zbekiston Respublikasining Davlat Gerbi (1992) tasdiqlangan kun.
6. 16-sentyabr – Bahouddin Naqshband kuni (1993)
7. 9-oktyabr – Butunjahon pochta kuni.
8. 1-noyabr – O‘zbekiston Xalq demokratik partiyasi (XDP) tashkil topgan kun.
9. 5-dekabr – Xalqaro ko‘ngillilar kuni.
10. 17-dekabr – Muhammad Rizo Ogahiy (1809–1874) tavallud topgan kun.

Endi yuqoridagi sanalar yashirilgan holatda quyida berilgan ro‘yxatni to‘ldirib chiqing, shu orqali ma‘lumotlarni qanday yodlaganingizni tekshiring.

1. \_\_\_\_\_ – Xalqaro Qizil xoch qo‘mitasi tashkil topgan kun.
2. \_\_\_\_\_ – Terri Anri tug‘ilgan kun.
3. \_\_\_\_\_ – «Sog‘lom avlod uchun» ordeni ta‘sis etilgan kun.
4. \_\_\_\_\_ – Kimyogarlar kuni.
5. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Respublikasining Davlat Gerbi (1992) tasdiqlangan kun.
6. \_\_\_\_\_ – Bahouddin Naqshband kuni (1993).
7. \_\_\_\_\_ – Butunjahon pochta kuni.
8. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Xalq demokratik partiyasi (XDP) tashkil topgan kun.
9. \_\_\_\_\_ – Xalqaro ko‘ngillilar kuni.

10. \_\_\_\_\_ – *Muhammad Rizo Ogahiy (1809 – 1874) tavallud topgan kun.*

---

**👉 110-mashq.** Tugʻilgan kunlarni birma-bir aytib eslab qolish oʻyini.

Agar jamoada boʻlsangiz, har bir guruhdagilar oʻz tugʻilgan kunini birma-bir aytib chiqadi va keyingi kishi oʻzidan oldingi har bir kishining tugʻilgan kunini aytib berishi kerak.

Bir kishi oʻzi mashq qilmoqchi boʻlsa, unga tanish odamlarning tugʻilgan kunlarini yozib chiqib ularni eslab qolishga harakat qilishi mumkin.

---

**👉 111-mashq.** Sanalar va yillarni eslab qolish koʻnikmasini mustahkamlash.

Sanalarni eslab qolishga doir mashqlarni tushunib olgach, bu koʻnikmalarni mustahkamlash uchun quyidagi mashqni ham bajarib koʻring. *Quyidagi tarixiy sanalarni mnemonik texnikani ishlatib eslab qolishga harakat qiling.*

1. *28-dekabr – Mustaqillik va ezgulik monumenti ochilgan kun (2005).*

2. *20-noyabr – Bola huquqlari Deklaratsiyasi (1959) qabul qilingan kun.*

3. *1-oktyabr – Xalqaro musiqa kuni (1975).*

4. *18-sentyabr – Oʻzbekiston Xalqaro Geologiya Ittifoqiga (XGI) aʼzo boʻlgan kun (1993).*

5. *13-iyul – Oʻzbekiston Respublikasi Xalqaro Mehnat Tashkilotiga (1992) aʼzo boʻlgan kun.*

6. *20-iyun – Oʻzbekiston Respublikasining Mustaqillik Deklaratsiyasi qabul qilingan kun (1990).*

7. 18-may – Xalqaro muzeylar kuni (1977).

8. 7-aprel – Toshkent Islom universiteti tashkil topgan kun (1999).

9. 4-mart – O‘zbekiston Favqulodda Vaziyatlar vazirligi tashkil topgan kun (1996).

10. 23-yanvar – Milliy gvardiya tashkil etilgan kun (1992).

Endi yuqoridagi sanalar yashirilgan holatda quyida berilgan ro‘yxatni to‘ldirib chiqing, shu orqali ma‘lumotlarni qanday yodlaganingizni tekshiring.

1. \_\_\_\_\_ – Mustaqillik va ezgulik monumenti ochilgan kun (\_\_\_\_\_ yil).

2. \_\_\_\_\_ – Bola huquqlari Deklaratsiyasi (\_\_\_\_ yil) qabul qilingan kun.

3. \_\_\_\_\_ – Xalqaro musiqa kuni (\_\_\_\_\_ yil).

4. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Xalqaro Geologiya Ittifoqiga (XGI) a‘zo bo‘lgan kun (\_\_\_\_\_ yil).

5. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Respublikasi Xalqaro Mehnat Tashkilotiga (\_\_\_\_\_ yil) a‘zo bo‘lgan kun.

6. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Respublikasining Mustaqillik Deklaratsiyasi qabul qilingan kun (\_\_\_\_ yil).

7. \_\_\_\_\_ – Xalqaro muzeylar kuni (\_\_\_\_\_ yil.).

8. \_\_\_\_\_ – Toshkent Islom universiteti tashkil topgan kun (\_\_\_\_\_ yil).

9. \_\_\_\_\_ – O‘zbekiston Favqulodda Vaziyatlar vazirligi tashkil topgan kun (\_\_\_\_\_ yil).

10. \_\_\_\_\_ – Milliy gvardiya tashkil etilgan kun (\_\_\_\_\_ yil).



## 5-bob. Poytaxtlar nomini yod olish

### Zanjir sistemasi

Bu tizimni chet ellik mnemonistlar Link nomi bilan yaxshi bilishadi. «Link» inglizcha soʻz boʻlib, «bogʻliqlik», «bogʻlam» degan maʼnolarni beradi. Baʼzilar bu tizimni «zanjir» sistemasi yoki «aloqa tizimi» deb ataydilar. Bu bogʻliqlik ikki qismdan iborat:

1. Har bir soʻz uchun tasavvuriy rasm tuzib chiqing.

2. Nechta soʻz boʻlsa, ularga shuncha miqdordagi rasmni bogʻlab, tasavvuriy antiqa hikoya tuzib chiqing. Shu hikoya orqali birinchi va ikkinchi narsa (soʻz bilan rasm)larga tasavvuriy assotsiatsiya qilasiz. Bunda birinchini ikkinchiga bogʻlaysiz, undan keyin ikkinchini uchinchisiga va hokazo. Zanjir kabi bogʻlanaveradi. Ammo men bunday oʻrganishdan koʻra loki-makon usulini ishlatishni oson deb bilganman, bu haqda keyingi bobda toʻxtalamiz.

Zanjir tizimini nimaga tatbiq qilish kerakligi haqidagi maʼlumotlar oʻziga xos qiziqarli. Xususan, juftlab oʻrganish uchun bu tizim oson va tatbiq etishga qulaydir.

Bu eng sodda tizim hisoblanadi (hatto uni tizim deb atash oʻrinli emasday tuyuladi), lekin shu oddiyliги bilan koʻp narsada u amal qiladi. Link sistemasi sizga barcha murakkab sistemalarni oʻrganishda narvon vazifasini oʻtaydi. U poydevor boʻlib, qiyin sistemalarni osonlik bilan oʻzlashtirishingizda katta ahamiyat kasb etadi. Uni qandaydir roʻyxat bilan hayotga tatbiq etishimiz mumkin. Bu tizimni ishlatishda «Xotiraning asosiy qoidalari» bobidagi asosiy qoidalarni qoʻllashingiz kerak boʻladi.

Ushbu misollarda miyaning ikkala yarim sharini ishlatasiz va mashqlar bilan dinamik tarzda shug'ullanasiz. Tasavvur qiling, sizga ushbu mahsulotlarni sotib olishingiz kerakligi aytildi:

*Kumush qoshiq*

*Coca-Cola*

*Bananlar*

*Shampun*

*Tuxum*

*Pomidor*

*Bodring*

*Shokolad*

Bunda dastavval kumush qoshiqda «Coca-cola»ni ichamiz. Bu tasavvur kulgili bo'lishi mumkin, lekin aynan shu kulgili ekanligi oson esda qoladi. Endi «Coca-cola»ni keyingi axborot bilan bog'laymiz, bananlarga «Coca-cola» to'kilib ketib banan qorayib qoladi, keyin uni shampun bilan yuvishga urinasiz. Bu ham ta'sir qilmaganidan keyin tuxum bilan shampunni aralashtirib, qorasini ketkazishga harakat qilasiz. Keyin yana tuxum olish uchun bozorga borayotganingizda yo'l bo'yida hammayoq qip-qizil pomidor bilan qoplangan bo'lib chiqadi, ular orasida bodring ham bor. Pomidor bilan bodring isrof qilinganligi ayon bo'ladi. Undan o'tib tuxum olgani borsak, sotuvchi adashib qo'lingizga bodringli shokoladni ushlatib qo'yadi. Ana endi bu aloqalarni bir boshidan bog'laymiz. Agar qaysidir nuqtada xatolikka yo'l qo'ysak yoki eslay olmasak, ozgina takrorlash ziyon qilmaydi.

## 112-mashq. Xotirani sinab ko'raylik.

Yuqoridagi mavzuda misol uchun keltirilgan so'zlarni qayta eslab, ketma-ketligi va zanjirini uzmasdan yodlashga urinib ko'ring va shu orqali xotirangizni tekshiring.

Iloji boricha ikkala tasvirning birga harakat qilyotganiga e'tibor berish kerak, ko'zingizni yumib,

chalg'imaslikka harakat qiling. Ko'pincha, treninglar o'tkazganimda sezamanki, odamlar ketma-ket kelgan so'zlarni eslay olishmaydi. Ketma-ket so'zlarni aytayotganimda ular boshida aytilganini esidan chiqarishidan xavotirda bo'lib, galda aytilayotgan yangi so'zni yodlay olmay qolishadi. Bunday paytda xavotirsiz, kelgan joydan davom etavering, xotirangizga ozgina muddat ishonib, aynan so'zlarni qayta eslay oling. Ushbu kitobning asosiy maqsadlaridan biri ham xotirangizga ishonch bildirish. Bunda har bir kalit rasmlar izoh beradi.

Bir tanishim xotiraga tegishli bir sirni o'rgatgandi. Men mashinalarning raqamlarini eslab qola olmas edim. Shunda u: «Sen eslab qolmoqchi bo'lgan raqamlarni o'zingga tanish bo'lgan raqamlar bilan birlashtir va ularni tasavvuringda jiplashtir, misol uchun, 92 raqami sening tug'ilgan yiling bo'lsa, o'sha mashinaning egasi bilan quchoqlashib ko'rishib qo'y», – degandi. O'shanda bunga unchalik e'tibor bermagandim. Lekin xotira bo'yicha ancha kitob varaqlaganimdan so'ng o'sha uslub naqadar samarali ishlashiga amin bo'ldim.

---

### **Poytaxtlar nomini eslab qolish**

Amaliyot, amaliyot, amaliyot. Keling, Zanjir uslubi-ning yana bir hayotiy foydasini ko'rsatib o'tsak: hamma maktablarda geografiya fanidan o'quvchilarga davlatlar va ularning poytaxtlari nomlari yodlatiladi. A'lochi talabaga bunday uslub kerak emas, deyishingiz mumkin, lekin yaxshi o'qimaydigan, qiziqishi sust talabaga-chi? Ular uchun bu texnika ayni muddao bo'ladi. Iloji boricha misollarimizga yodlash qiyin bo'lgan davlatlarni olamiz, axir hammamiz ham Parij Fransiyaning, Rim Italiya-

ning poytaxti yoki Tunisning poytaxti Tunis ekanligini yaxshi bilamiz.

Demak, birinchi misol Butan davlati bo'lsin, uning poytaxti – Tximpxu. Har bir so'zga assotsiatsiya bo'ladigan kalit so'zlarni topamiz, Butanga buta, ya'ni o'simlik, Tximpxuga esa xayolimga «Tuxum bu» degan so'z keldi. Endi ikki so'zni qaysidir makonda bir-biriga bog'laymiz. Butaga tuxumlar tushib qolganini tasavvur qilamiz. Keyin siz u yerdan o'tib ketayotib «Tuxum bu» deb hayron qolasiz.

Yana bir misol. Qamar orollari davlatining poytaxti Moroni bo'lib, Qamar orollariga, xohlasangiz, «kamar» (pashsha) yoki «Chevrolet Camaro» mashinasini tasavvur qilishingiz mumkin. Moroni so'ziga esa morojni (*muzqaymoq* so'zining ruschasi, talaffuzda)ni tanlash mumkin. Assotsiatsiya har bir insonning o'ziga bog'liq, shunda har bir insonda u har xil bo'ladi va Moroni so'ziga morojni tanlaganimizga hayron qolmang, odatda, bir-ikki takrorlashlar orqali Moroni so'zi sizning xotirangizda uzoq muddatlarda saqlanib qolishi mumkin. Men «Chevrolet Camaro» mashinasini «marojni»dan yasalgan deb tasavvur qilaman-da, uning yozda jazirama kunda ko'chada yurganini ko'rib, erib ketganiga guvoh bo'laman(16-rasm).

### Zanjir sistemasi

Davlat: Qamar orollari Poytaxti: Moroni



16-rasm

Buni bosqichlarga ajratib ko'rsatib bersak. Davlatlarni poytaxtlari bilan yod olish uchun quyidagi bosqichlarni bajaring.

**1. Davlat nomini o'zingiz biladigan o'xshash so'zga bog'lab oling.**

Misol uchun: Fiji davlatining poytaxti Suva shahri. «Fiji» so'zini eslab qolish uchun shu so'zga o'xshash assotsiatsiya topishingiz kerak bo'ladi. Bunga misol tariqasida «Fuji» ya'ni «Fujifilm» fotoapparat plyonkalarini olishimiz mumkin.

**2. Poytaxt nomini ham xuddi shu holatda bog'lab olamiz.**

Suva so'ziga esa «Suv» so'zini bog'lab olishimiz mumkin.

**3. Assotsiatsiya qilingan so'zlarni bir-biriga bog'lagan holatda noodatiy tasavvur qiling. Tasavvuringizda birinchi so'z ikkinchi so'zni yutib chiqsin. Bu orqali siz qaysi biri davlat, qaysi biri poytaxt ekanligini eslab qolasiz.**

Endi esa yaxshi tasavvur qilish zarur. Tasavvurimizda «Fujifilm» plyonkaları idishdagi suvni o'rab oladi va siqib idishdagi suvni chiqarib tashlaydi.

**4. Bu tasavvurni biror makonda, ya'ni joyda tasavvur qilishga harakat qiling.**

Tasavvuringizni fotosalonga yoki suv sotiladigan do'konga yoki o'zingiz uchun tanish bo'lgan joyga qo'yish orqali tasavvur qilishingiz mumkin. Bu sizga ma'lumotni uzoq muddatga eslab qolishga yordam beradi.

Demak, biror davlatni poytaxti bilan eslab qolish uchun 4 ta bosqichni bosib o'tish kerakligini o'rganib

ham oldik. Endi esa buni amaliyotda qo'llaymiz va quyidagi davlatlarni poytaxtlari bilan eslab qolamiz.

1. Malta – Valletta
2. Kuba – Gavana
3. Ruanda – Kigali

• «Malta» so'zini «xalta» so'ziga, «Valletta» so'zini «valet» o'yin kartasiga bog'lab olamiz. Tasavvurimizda biror joyda kattakon «valet» kartasini buklab xaltaga solib olganimizni tasavvur qilamiz.

• «Kuba» so'zini «kubik» so'ziga, «Gavana» so'zini esa «Gavana» sigaretiga bog'lab olamiz. Tasavvurimizda yonib turgan «Gavana» sigaretini kubik bosib qolib o'chirib qo'yganini tasavvur qilishimiz mumkin.

• «Ruanda» so'zini «randa» so'ziga, ya'ni taxtani tekislovchi asbobga, «Kigali» so'zini «kegli» so'ziga, ya'ni bouling o'yinidagi figuralarning nomiga bog'lab olamiz. Tasavvurimizda bouling o'ynaydigan joyda o'yin o'ynash o'rniga randa bilan keglilarni tekislayotganimizni tasavvur qilamiz.

Shunday yo'llar bilan biror so'zga bog'lab tasavvur qilish orqali barcha davlat va poytaxtlarni eslab qolishingiz mumkin. Faqatgina chalkashib ketmaslik uchun tasavvuringizni keyinchalik bir necha marotaba takrorlab qo'yishingiz kifoya qiladi.

**👉 113-mashq.** Link uslubi yordamida quyidagi davlatlar va poytaxtlarni eslab qoling.

Quyidagi davlatlar va ularning poytaxtlari nomini yuqorida qayd etilgan usullar yordamida eslab qolishga harakat qiling. Eng muhimi, bu uslublar ustida ozgina shug'ullansangiz, «usta» bo'lib qolasiz.

1. *Burundi – Bujumbura*
  2. *Gana – Akkra*
  3. *Nepal – Katmandu*
  4. *Ummon – Maskat*
  5. *Marokash – Rabat*
  6. *Finlandiya – Xelsinki*
  7. *Mali – Bamako*
  8. *Sudan – Xartum*
- 

Ta'kidlash kerakki, poytaxtlarning nomini yodlaganda xotiraning keyingi prinsipi – oz-oz takrorlab turish yuqori natijalarni beradi. Takrorlashni unutmag va yodlash uchun takrorlang. Qisqasi, ushbu uslub siz yodlashga qiynalayotgan davlatlar nomini yanada yaxshiroq yodlashga va xotirangizga aniqlik olib kelishga yordam beradi. Bu uslubning ishlash tamoyillarini tushunish, uni hayotimizning boshqa ko'plab sohalariga tatbiq qilishga olib keladi.

Bunda sizga berilgan so'zlardan antiqa hikoya tuzib chiqasiz va so'zlarni eslab qolasiz. Bu ikki tizim (raqam-shakl va zanjir tizimi) ishlashining asosiy sababini ko'rib chiqamiz: o'quvchilarga 20 ta so'z berilgan va ular atigi 5 – 6 ta so'zni eslab qolishgan, lekin bu ikki tizim o'rgatilganidan keyin o'quvchilar 20 ta so'zni bir-ikki xatoliklar bilan eslab qolishgan. Bu tizim aynan eslab qolgandan keyin yoki 1 – 2 kungacha esda qoladi, ammo bir haftadan keyin esdan chiqarkan, asosiysi, bu qisqa muddatni ozgina cho'zsa bo'ladi – bir haftadan keyin esda qolishi uchun yana takrorlash kuchiga suyanishimiz kerak. Kechiktirilgan yodlash ham, ayniqsa, yosh bolalar uchun ancha foydali deb topildi (*kechiktirilgan yodlash – ya'ni unutib yuborib yana ancha vaqtdan keyin qayta yodlash, takrorlash nazarda tutilgan*).

Link sistemasi juda sodda tizim bo'lib, uni deyarli barcha sohalarga tatbiq qilsa bo'ladi. Masalan, bu tizim orqali geografiyadan yodlanishi kerak bo'lgan narsalarni bemalol yodlash mumkin. Ko'p ma'lumotni yozib olishdan qo'rqmang, ularning asosiy vazifasi yordamchilik qilish, axborot miyamizga joylashganidan keyin siz xohlaganicha eslab qolishingiz mumkin.

**114-mashq.** Quyidagi poytaxtlar nomini Link tizimi orqali yodlab ko'ring.

Endi Link tizimi yordamida quyidagi poytaxtlar nomlarini eslab qolishga urinib koring. Albatta, hammasini yodlash shart emas, lekin siz o'zingizni sinab ko'rasiz.

<i>Austriya</i>	<i>Vena</i>
<i>Albaniya</i>	<i>Tirana</i>
<i>Aljir</i>	<i>Aljir</i>
<i>Angola</i>	<i>Luanda</i>
<i>Andorra</i>	<i>Andorra-la-Velya</i>
<i>Antigua va Barbuda</i>	<i>Sent-Jons</i>
<i>Argentina</i>	<i>Buenos-Ayres</i>
<i>Armaniston</i>	<i>Yerevan</i>
<i>Afg'oniston</i>	<i>Qobul</i>
<i>Bangladesh</i>	<i>Dakka</i>
<i>Barbados</i>	<i>Brijtaun</i>
<i>Bahrayn</i>	<i>Manama</i>
<i>Belarus</i>	<i>Minsk</i>
<i>Beliz</i>	<i>Belmopan</i>
<i>Belgiya</i>	<i>Bryussel</i>
<i>Benin</i>	<i>Porto-Novu</i>
<i>Bolgariya</i>	<i>Sofiya</i>



<i>Boliviya</i>	<i>La-Pas</i>
<i>Bosniya va Gersegovina</i>	<i>Sarayevo</i>
<i>Botsvana</i>	<i>Gaborone</i>
<i>Braziliya</i>	<i>Brazilia</i>
<i>Bruney</i>	<i>Bandar-Seri-Begavan</i>
<i>Burkino-Faso</i>	<i>Uagadugu</i>
<i>Burundi</i>	<i>Bujumbura</i>
<i>Butan</i>	<i>Tximpxu</i>
<i>Vanuatu</i>	<i>Port-Vila</i>
<i>Vatikan</i>	<i>Vatikan</i>
<i>Vengriya</i>	<i>Budapesht</i>
<i>Venesuela</i>	<i>Karakas</i>
<i>Vyetnam</i>	<i>Xanoy</i>
<i>Gabon</i>	<i>Librevil</i>
<i>Gaiti</i>	<i>Port-o-Prens</i>
<i>Gayana</i>	<i>Jorjtaun</i>
<i>Gambiya</i>	<i>Banjul</i>

---

## 6-bob. Chet tilidagi soʻzlarni yodlash

Avvalo, «Soʻz yodlash sirlari» kitobini oʻqishni tavsiya qilardim, chunki bu kitobda aynan chet tilidagi soʻzlarni yodlash boʻyicha koʻplab maslahatlar berilgan. Ushbu bobdagi aksariyat maslahatlar oʻsha kitobimizdan olingan.

### Lugʻatlarni yod olish

Mnemonika yordamida chet tillarini oʻrganish ham oʻziga xos xususiyatlarga ega. Birinchi navbatda, chet tilidagi soʻzlarni eslab qolish chet tilini oʻrganishning birinchi bosqichi ekanligini tushunish lozim. Chet soʻzlarni mexanik yodlash tushunchasini va intuitsiya darajasidagi maʼnosini ajratib olish kerak.

1) *Lugʻat daftaringizda turli xil rangdagi ruchkalardan foydalaning.* Lugʻat tutishdagi eng katta xato – bir xil rangli ruchka ishlatishdir. Tasavvur qiling, lugʻatdagi hamma soʻzlar koʻk rangda yozilgan, soʻzlarni bir-biridan ajratib boʻlmaydi, manzara naqadar zerikarli! Bu hol bolani oʻqishdan zeriktiradi. Oʻquvchining ijodkorlik, kreativlik xususiyati pasayib ketadi. Nega aynan koʻk ruchka? Bu savolga javob oʻqitish uslubiga singib ketgan odatga borib taqaladi. Unda bilamizki, oʻqituvchi – asosiy bilim beruvchi, oʻquvchi tinglovchi-oʻrganuvchi – oʻrganish bir tomonlama boʻlgan. Oʻqituvchi daftarlarni tekshirganda oʻziga oson boʻlishi uchun qizil ruchkadan foydalangan. Demak, oʻz-oʻzidan qizil rangli – oʻqituvchining ruchkasi, koʻk rangli – oʻquvchining ruchkasi boʻlib qolgan. Bu narsa bizning miyamizga oʻrnashib qolgan. Oqibatda, oʻqituvchilar oʻquvchilarga qizil ruchkalardan foyda-

lanishni taqiqlab, bolaning asl qobiliyatini beixtiyor so'ndirishadi. Endi tanganing boshqa tarafiga qarasak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bir xillik – monotonlik va monoranglik miyamiz uchun judayam zerikarli ekan. Shu asnoda, miyamiz zerikkan narsaga e'tibor qaratmaydi. Rang-baranglik miyamizda uxlayotgan diqqat-e'tiborni uyg'otib yuboradi va esda qolish jaryonini yanada oshiradi.

2) *So'zlar oldiga rasmlar chizish.* Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar so'zlarning oldiga rasm qo'yib yodlasangiz, shu so'zni eslab qolish ehtimoli oshar ekan. Ayniqsa, lug'at daftaringizdagi qiyin va yaqqol tasavvurga moyil yangi yodlanadigan so'zlarga rasm chizish kerak. Eng muhimi, chiroyli chizish emas, balki yangi so'zga moslab chizish kerak. Buni noqulay deb qaramaslik ham kerak. Bundan tashqari, rasm fotografik xotirangizni biroz bo'lsa ham jonlantiradi.

3) Qo'shimcha aloqador so'zlarni yangi so'zga qo'shib boring. Lug'atda faqat so'zlar va ularning tarjimasini emas, balki ular bilan birgalikda ularning sinonim va antonimlarini ham yozib borish juda muhim hisoblanadi. Lug'atdagi so'zlar o'rtasida qanchalik ko'p aloqadorlik bo'lsa, ular shunchalik yaxshi esda qoladi.

Doimo inglizcha-o'zbekcha, inglizcha-inglizcha izohli hamda o'zbekcha-inglizcha lug'atlar kutubxonangizda bo'lsin. *Thesaurus* deb nomlangan sinonim va antonimlar lug'ati – ish qurollaringiz bo'lsin. Lug'at kitoblaridan ko'ra hozirda elektron lug'atlarni ishlatish urf bo'lmoqda. Chunki ular ancha qulay hamda foydalanish nisbatan kamroq vaqt talab qiladi.

4) Ijodiy qobiliyatingizni ishga soling. Turli xil naqshlardan foydalaning va daftaringizni bezang. Keyin-

chalik, unga qaraganingizda havas bilan qaraydigan bo'ling. Shu bilan birga, lug'at yodlaganda, o'zingiz uchun qonun-qoidalar yaratish va shu qonun-qoidalar bo'yicha lug'at daftarini yodlashingiz yaxshi natijalar beradi. Shunday qonuniyatlardan biri so'zlarni guruhlariga ajratish va ularni turli xil ruchkalar bilan yozib borishdir. Qora ruchka bilan fe'llarni, ko'k ruchka bilan otlarni va qizil ruchka bilan sifatlarni yozish mumkin. Albatta, qaysi guruhdagi so'zlarni qaysi rang bilan yozish ixtiyoriy tanlovingiz.

Yoki lug'at daftari yozishga erkin tarzda yondashib, o'z ustingizda ishlashga harakat qiling, yangi so'z haqidagi ilk taassurotlaringiz va so'z bo'yicha shaxsiy fikrlaringizni yozing. Odatda, odam bir mavzu yuzasidan o'z shaxsiy fikrini yaxshi eslab qoladi.

Yana bir muhim masala – bu biror so'zning allaqachon lug'at daftariga yozilgani va uning yodlanganini unutib qo'yishdir. Ba'zida lug'atda bor so'zni yana ikkinchi yoki uchinchi marta qayta yozishadi. Bunga sabab, o'sha so'zning yaxshi yodlanmaganligi va uning unutilganligidir. Shunday holatni sezgan o'quvchi tezkorlik bilan ish ko'rishi muhim. Masalan, ikkinchi marta yozgan so'ziga 2X belgisini qo'yishi tavsiya etiladi. Keyinchalik bu so'zni ko'rganida yaxshiroq yodlashga urinadi. 3X yoki 4X belgisiga ega bo'lgan so'zlarni esa astoydil qaytadan ko'rib chiqish lozim.

Til o'rganuvchilardan birining alohida ta'kidlashicha, o'zini tekshirish uchun u doim so'zni yopib qo'yib, so'z haqida yozgan eslatmalarini o'qishga, uning tarjimasini aytishga harakat qilar ekan. Agar so'zni bilsa-yu, tarjimasini chiqara olmasa, so'zning oldiga qizil nuqta qo'yar ekan. Agar qaysidir so'z oldida uchta qizil nuqta qo'yilgan bo'lsa, demak, u so'zga ko'proq e'tibor

berilishi kerak. Agar yozgan soʻzini eslashga qiynalsa, uni siyohrang yozuv bilan ajratib qoʻyar ekan va bu bilan shu soʻz haqida yanada koʻproq axborot qabul qilish kerakligini anglab olar ekan. Garchi siz kabi oʻquvchining tajribasi haqida soʻz borayotgan boʻlsa-da, undan lugʻat daftarini yuritishda koʻp oʻrnak olish mumkin, deb oʻylaymiz.

Umuman, ijodiy qobiliyatingizni ishga solish degani, noodatiy uslublardan foydalanib, har bir yozadigan soʻzingizni oʻziga xos tarzda qayd etish deganidir. Buning natijasida oʻziga xos soʻzlar oʻziga mos usulda yodlanadi.

5) Soʻzlarning oldiga gaplar ham tuzib oʻting. Gaplar tuzib oʻtish soʻzni faol ravishda yodlashga va uning keyinchalik boshqa gaplarda ishlatilishiga olib keladi. Agar sizga qiyin boʻlmasa, yana bir qoʻshimcha: oʻzingiz yodlab va kundaligingizga kiritib borayotgan yangi soʻzlar joylashgan gaplar, matn, sheʼr va boshqalardan parchalarni ham yozib borsangiz, natija yana ham yaxshi boʻladi.

Eng yaxshi koʻrgan soʻzlaringizdan yangi soʻzlarni oʻrganishda foydalaning. Oʻzingiz eng yaxshi koʻrgan 10 ta va 100 ta soʻzlarning roʻyxatini tuzing. Avvalo, ularning maʼnolarini aniqlash uchun lugʻatdan foydalaning. Ikkinchi navbatda eng yaxshi koʻrgan soʻzlaringizning sinonimlarini topib yozib oling. Bu jarayonda juda koʻp yangi soʻzlarga duch kelasiz va ularning koʻpchiligi sevimli soʻzlaringizga aylanadi.

6) Soʻz boʻyicha qancha koʻp maʼlumot olib kirsangiz, uni eslab qolish ham osonlashadi. Lugʻatda yozgan soʻzingiz boʻyicha keyinchalik yangi maʼlumot topsangiz, darhol uni tegishli joyga yozib qoʻying. Bu takrorlash ham miyamizdagi neyronlarning qayta qalinlashib, maʼlumotning yaxshi esda qolishiga sabab

bo'ladi. Undan tashqari bir so'z haqida qanchalik ko'p ma'lumotga ega bo'lsangiz, u so'zni qayta eslab qolish shunchalik yaxshi bo'laveradi. Kelajakda nutqingiz va yozuvlaringizda ham uni ishlatish imkoniyatingiz kengayadi.

### 115-mashq. Lug'at daftarini to'g'ri tutish.

Agar shu paytgacha lug'at daftari tutmagan bo'lsangiz, bu ishga darrov kirishing. Mabodo lug'at daftaringiz bo'lsa, tezda uning yuqoridagi maslahatlarga mosligini solishtirib ko'ring. Amaliyotda shu qoidalarga amal qilishga darhol kirishing, birinchi qadam doim muhim qadam hisoblanadi.

---

### **Chet tilidagi so'zlarni eslab qolish**

Mnemotexnika chet tillarini o'rganishdagi asosiy qurollardan biridir. Ammo uni chet tilini o'rganishning klassik usuli bilan almashtirib bo'lmaydi. Mnemotexnika faqatgina lug'atlarni yod olish va lug'at boyligini oshirish uchungina ishlatiladi.



17-rasm

## Misollar:

	Yangi soʻz	Tarjima	Assotsiatsiya	Tasavvur yoki gap
1.	grin	keng jilmayish	green	My friend grinned and his face became green instead of red
2.	eminent	mashhur	eminem	Eminent Eminem couldn't sing very well
3.	bizarre	g'alati	bozor	Our bozors are bizarre for foreigners
4.	at least	kamida	atlas	At least I should buy Atlas.
5.	burn	yondirmoq, olovda yonmoq	burun	I burned my burun

### **Bu usul o'zbek tiliga moslashtirilganda**

Endi yanada yaxshi tushunishingiz uchun bu usulning o'zbekchalashtirilgan variantini taqdim etamiz.

Ingliz tilida soʻz yodlayotgan o'quvchi yana bir qiziq holatga duch kelishi mumkin. U ham bo'lsa, ba'zi inglizcha soʻzlarning o'zbekcha soʻzlar bilan nafaqat ohangdosh, balki ma'nodosh ekanligi hamdir. Albatta, bunga o'xshagan soʻzlar sanoqli, lekin harakat va izlanishlar orqali bunday soʻzlarni ko'plab topishingiz va soʻz boyligingizni yanada boyitishingiz mumkin.

Quyida shunday soʻzlardan misollar keltiramiz:

### **Inglizcha – o'zbekcha**

- a dish – idish
- to chop – chopmoq
- the wall – devor
- daddy – dada
- a voice – ovoz

asphalt – asfalt  
galosh – kalish  
pistachio – pistachi  
candy – qand, shirinlik  
candle – sham/qandil  
drill – drel asbobi

**116-mashq.** Misollar tushuntirib berilganidan so'ng quyidagi so'zlarni yodlashga harakat qiling.

	Yangi so'z	Tarjima	Assotsiatsiya	Tasavvur yoki gap
1.	hammer	bolg'a		
2.	greenhouse	issiqxona		
3.	bribe	pora		
4.	jolly	xursand		
5.	capture	rasmga olmoq		
6.	crime	jinoyat		
7.	hole	teshik, bo'shliq		
8.	magazine	jurnal		
9.	item	narsa, buyum		
10.	cancer	saraton (kasallik)		
11.	murder	qotillik		
12.	barrier	to'siq		
13.	tissue	ro'molcha		
14.	innocent	aybsiz		
15.	sudden	to'satdan		
16.	pool	hovuz		
17.	safe	xavfsiz		
18.	touch	ushlab ko'rmoq		
19.	beer	pivo		
20.	hire	ishga olmoq		



Yuqoridagi texnikadan tashqari yana boshqa ajoyib texnikalar mavjud, bular quyidagicha:

1. Yangi soʻzlar ishtirokida **gaplar tuzish**.

2. Kartochkalardan foydalanish (**Flesh-karta usuli**). Bu ham eng ommabop va ishlatish uchun qulay yodlash usuli hisoblanadi.

3. Inson his-tuygʻular, sezgilari bilan yashaydi. Shuning uchun ham til va soʻzni oʻrganganda oʻsha soʻzlarni his-tuygʻular yoki sezgilarga bogʻlagan holda yodlash ham katta foyda beradigan usullardan biri hisoblanadi. Misol uchun *honey* – *asal* soʻzini olsak, uni eslab qolayotganda asal taʼmini his qiling, goʻyo uni tatib koʻring yoki hidlang, ushlab koʻring va shu orqali yanada yaxshiroq eslab qoling.

4. Etimologiyani oʻrganish. Etimologiya soʻzlarning kelib chiqish tarixini oʻrganuvchi fandır. U tufayli biz soʻzning qayerdan, qaysi tildagi qaysi soʻzdan qachon kelib chiqqani haqida maʼlumotga ega boʻlamiz. Tan olib aytish kerakki, agar bir soʻz haqida shuncha maʼlumotga ega boʻla olsak, bu juda katta yutuq boʻladi. Misol uchun, «*Rubicon*» soʻzining etimologiyasi, yaʼni kelib chiqishi quyidagicha: «*Rubicon* iborasi, asosan, qilinishi mumkin boʻlmagan narsalarni amalga oshirish maʼnosini bildiradi. U tarixda Yuliy Sezarning, bunga huquqi boʻlmagan holda, Rubikon daryosini kesib oʻtgan va shu tufayli Rim Senati bilan qarama-qarshilikka duch kelganligi bilan bogʻliq». Mazkur soʻzni ushbu tarixiy voqeaga bogʻlab oʻrgangan oʻquvchi bu soʻzni bir umrga eslab qolishi tayin.

5. Bir-biriga bogʻliq soʻzlarni birgalikda yodlash eng mashhur va foydali lugʻat yodlash usuli hisoblanadi.

6. Aql xaritasidan foydalanish. Aql xaritasi ingliz tilida «*Mindmapping*» deb ataladi va u Toni Byuzen to-

monidan xotiramiz uchun yordamchi usul sifatida kashf qilingan (Aql xaritasi nima ekanligi haqida «Aql xaritasi» bobida tanishib chiqasiz.)

7. Soʻzlarni guruhlariga boʻlib yodlash va ularni tartibga solish tufayli qayta eslash oson kechadi.

8. Oʻquvchilar qoʻshiq tinglaganda soʻzlarni yaxshiroq eslab qolishadi, bu juda oddiy hol.

9. Oʻziga xos va yangicha soʻz yodlash usullarini oʻrganing. Bir oʻquvchi soʻz yodlashda telefonidan foydalanib, yangi soʻzlarni tarjimalari bilan eshitish uchun audio shaklida yozib olgan. Keyinroq esa boʻsh vaqtda oʻsha ovozli yozuvlarini qayta eshitishga odatlangan. Bu usulning afzalligi shundaki, audio yozuvni eshitish bilan bir qatorda boshqa muayyan ishlar bilan bemalol shugʻullanish mumkin (masalan, audio yozuvni metro vagonida ketayotib eshitish mumkin)

10. Sinonimlar lugʻati (tezaurus) ishlatishni boshlang va hokazo.

Bu bobga xulosa sifatida aytishimiz mumkinki, oʻzingizga mos boʻlgan usulni toping va doimiy yangi soʻzlarni yodlash bilan shugʻullaning, ana shunda ingliz tilini oʻrganishingizda katta oʻzgarishlar qila olasiz.

## 7-bob. Ismlarni eslab qolish

Nega doim bir muammoga duch kelamiz: ko'ramiz-da, lekin ismini eslay olmaymiz, yuzi issiq ko'rinyapti, deb qo'yamiz yoki vaziyatdan chiqib ketish uchun yaxshimisiz, deymiz, u odam ham xijolat tortmaydi – negaki, u ham sizning ismingizni eslay olmaydi. Bu oddiy holat. Xotira bo'yicha kurs olib borganimda ushbu voqeani aytib, kim shunday holatga tushgan, desam deyarli hamma qo'lini ko'tarar edi.

Kishilik jamiyatining dastlabki bosqichlarida ismlarni eslab qolish unchalik muammo bo'lmagan. Negaki, u paytlarda ijtimoiy doira juda tor bo'lgan. Lekin hozirda texnologiya rivoji va turli xil bog'liqliklar, sayohatlar tufayli juda ko'pchilikning ismini eslab qolish muammo bo'lib qoldi. Bu holatning bir o'xshashi bor: qishloqda deyarli hamma bir-birini taniydi va ismi bilan chaqiradi, lekin shaharda ism eslab qolish juda qiyin.

Ba'zida esa bu muammo aynan juda yaqin ko'rgan insonlarimiz orasida ham uchrab turadi, miyamizning bu nomukammalligini bilib, to'g'risi, achinamiz. Ba'zan kim bilandir ko'rishib, gaplashganimizdan keyingina uning ismini eslaymiz. Ba'zan tanishgan insonni biroz vaqt o'tib Mansur deb chaqirsam, mening ismim Abdulaziz, Mansur mendan keyingisi edi, deydi. Ismni boshqa ism bilan adashtirish kishini juda noqulay vaziyatga qo'yadi. Keling, muammo nimada ekanligini anglab yetishga harakat qilamiz. Eynshteyn aytganidek, muammoni tushunish 50 % yechimdir. Bu yerda muammo: yangi tanishingiz sizga o'z ismini aytganida bunga e'tibor bermaysiz, balki, boshqa xayolda bo'lar-siz (kim biladi, axir insonga 1 daqiqada 100 xil fikr

keladi-ku), xullas, ismga e'tibor bermaysiz, boshqacha qilib aytganda, bu paytda miyangiz boshqa ish bilan mashg'ul bo'ladi, u bir vaqtning o'zida bittadan ortiq ishni bajara olmaydi (Qarang: *multitasking*, oldingi boblarda). Oqibatda, biz insonning qanaqa kiyinganiga e'tibor berib, uning ismini unutamiz.

Yechim esa oddiy, ko'rishganingizda ismiga ham e'tibor bering, kerak bo'lsa, 1 – 2 marta ichingizda takrorlab oling yoki yana ham mustahkamlash uchun ismini aytib «Abdulaziz, tanishganimdan xursandman», deb qo'ying yoki «ismingizni qaytarib yuboring», deyish ham mumkin. Har holda ismni eslab qolmaslikdan ko'ra uni qayta so'ragan afzalroq.

Eng asosiy muammo esa shundaki, biz ko'rgan narsalarimizni va muloqotda bo'lganlarimizni eslab qolamiz. Turgan gapki, kimnidir ko'rganimizda uning yuzini ko'ramiz – ismini ko'rmaymiz. Keyingi gal uchratganimizda ham ismini emas, yuzini ko'ramiz – xalqimizdagi «yuzi issiq» degan ibora shundan paydo bo'lgan balki. Olimlar insonning inson yuzlariga bo'lgan xotirasini tekshirib ko'rmoqchi bo'lishibdi, tajribada qatnashgan odamlarga 100 ta yuz rasmi ko'rsatilibdi, har bir rasmga bir soniyadan to'xtalib, so'ng ularning o'rniga boshqa 100 ta insonning rasmini qo'yishibdi. Natijani taxmin qilib ko'ring, xotirasi qandayligidan qat'i nazar, deyarli barcha inson 99 % aniqlikda 100 ta ortiqcha rasmni aniqlab berishibdi. Bundan biz nimani o'rganishimiz mumkin: xotiramız rasmlarni yaxshi eslab qoladi va shuning uchun o'rganishda rasmi yoki vizual o'rganishga doim e'tibor berish darkor, bu ismlarini esdan chiqarishdagi muammomizni qisman yechib beradi.

Quyida ismlarni eslab qolishda asosiy e'tibor berilishi kerak bo'lgan omillarni ko'rib chiqamiz.

## **Yuz va ismlar xususiyatlari. Eslab qolishning asosiy bosqichlari**

1. Biror inson bilan tanishganingizda uning ismini aniq eshitishga harakat qiling va to'g'ri eshitganingizga ishonchingiz komil bo'lsin.

2. Agar yaxshi eshita olmagan bo'lsangiz, ikkinchi marotaba undan ismini so'rang.

3. Ikkinchi marotaba aytilganidan so'ng, ismni ichin-gizda takrorlang.

4. Agar ism boshqa tilda bo'lsa yoki talaffuzi qiyin bo'lsa, xushmuomalalik bilan ismni harfma-harf aytib berishini so'rang.

5. Agar vaziyat taqozo qilsa, ismni yaxshiroq eslab qolish uchun o'sha ismning ma'nosi va nima uchun shun-day ism qo'yilganligining sababini so'rashingiz mumkin.

### **Insonning bosh va yuzidagi e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan qismlar**

Bosh	kipriklar	quloqlar
Sochlar	ko'zlar	lablar
Peshona	burun	jag' qismi
Qoshlar	yonoqlar	tananing rangi

Texnika deyarli barcha o'rganilgan narsalarni hayot-ga tatbiq qilishdan boshlanadi. Kimnidir ko'rib, uning alohida jihatlariga e'tibor qarating. Aynan o'sha narsa keyinchalik ismni eslashga yordam beradi – keyin esa ismiga assotsiatsiya bilan tasavvur berib yuzidagi bel-giga bog'laymiz.

Misol uchun, bir kun Ikrom ismli odam bilan tani-shib qoldim va yuzidagi ajralib turadigan belgi – qu-

log'idagi xolga ko'zim tushdi. Shunda men *Ikrom* so'ziga *ikra* so'zini bog'ladim-da, qulog'idagi xoliga *ikra* to'kilib ketib, qulog'ida yana bitta xol paydo bo'ldi. (Bu tasavvurimni uning o'ziga hech qachon aytmayman, albatta).

**Yuqoridagi texnikani tarixiy ismlar misolida ko'rsatib bersak. Bunda ismga assotsiatsiya topish eng qiyini ekanligi kuzatiladi.**

<b>Ismlar</b>	<b>Assotsiatsiya</b>
Kofi Annan	kofe ana non
Abu Rayhon Beruniy	bu rayhon – ber uni
Nicola Tesla	ne kola (kola emas) – esla (eslamog)
Javoharlal Neru	javohir (tosh) lal (lalmi yerni) yeri
Salvador Dali	sil va dori – dali (даль) bermog

Agar assotsiatsiyani topgan bo'lsangiz, endi o'sha assotsiatsiyani inson yuzi yoki yuqorida ko'rsatgan texnika asosida kishining ajralib turadigan belgisiga bog'lagan holda eslab qolamiz. Buni birga mashq qilaylik-chi.

**117-mashq.** Odamning yuzi va ismlarni eslab qolish.

**Eslab qolish uchun misollar**



**Sally Onions**



**Ikrom Botirov**



**Carmel Hope**



**Dilorom Boymatova**



**Jim Pitt**



**Jonathon George**



**Katya Rashidova**



**Sardor Dilshodov**



**Sevara Toshmatova**

*18-rasm*

## Qayta eslash



*19-rasm*

---

Ba'zan turli ismlarni birvarakayiga eslashimizga to'g'ri keladi. Shunday paytlarda tezlik eng muhim qurol hisoblanadi. Men, odatda, treninglar qilgan paytimda ismlarni eslab qolish mavzusi kelganda auditoriyadagilarning ismini so'rab chiqardim. Har birining



isini eshitishim bilanoq assotsiatsiya qilib, yuziga yoki kiyimiga bog'lab eslab qolardim va ismi eslab qolinganlarni o'rnidan turg'izib, ismlarini aytib berardim. Ismi to'g'ri aytilganlar joyiga o'tirardi, agar kimdadir adashsam, oxirigacha tik turardi va oxirida eslab aytib berardim. Bu amaliyotimiz juda ko'p holatda muvaffaqiyatli amalga oshirilgan. Bunga erishish uchun esa yaxshi tajriba va tez assotsiatsiya qilish hamda o'zini tanishtirayotgan odamni tinglab, tezda tasavvur qilish ko'nikmasini yaratishingiz lozim.

### 118-mashq. Auditoriyada ismlarni eslab qolish.

Ismlarni eslash o'yini (eng zo'r guruhni tanishtirish o'yini). Bunda har bir ishtirokchi o'z ismini aytadi yoki hamma bir-birini tanisa, ataylab boshqa ismni tanlaydi va shu tariqa keyingi ishtirokchi o'zidan oldingilarning ismlarini aytib berishi kerak bo'ladi. Agar o'yinni Dehqonqul-dehqon kabi shaklda osonlashtirishni istasangiz, unda ismni aytayotgan ishtirokchiga xobbisi va uning o'sha mashg'ulot bilan bandligini aytsangiz, eslab qolish osonlashadi.

Ismlarni eslab qolishda yana bir masala bir-biriga o'xshash ismli insonlarning ismini qanday eslab qolish muammosidir. Masalan, Munisa, Mubina, Muxlisa va Muslima ismlarini qanday esda tutish mumkin? Agar yoshingiz katta bo'lsa, bu sizga yanada murakkablik paydo qiladi. Bunda ham qo'l keluvchi bir texnika bor, bu usul – ular o'rtasidagi aniq farqlarni ajratib olish. Endi biz kalit so'zdan foydalanayotganimizni hisobga olsak, tasavvurimizdagi kalit so'zlar orqali ularning aniq farqlarini ko'rib chiqishimiz lozim. Masalan, Muslima ismini musulmon so'zi bilan bog'lashning o'zi kifoya qiladi, tez eslaysiz, bunda arab yozuvini assotsiatsiya

qilsa bo'ladi. Munisa ismini munisgina ona yoki matematikadagi minus belgisi (-)ga bog'lashingiz mumkin. Muxlisa esa futbolning ashaddiy muxlisi – fanati ekanligi, Mubina so'zini «dubinka» kabi ruscha so'zlar bilan bog'lab ishlatsangiz, bu o'xshash ismlar uchun aniq farqli bo'lgan tasavvuriy kalit so'zlar bo'ladi: arabcha yozuv, futbol fanati, minus belgisi (-) va «dubinka» so'zlari orqali bir marta qilgan assotsiatsiyangiz keyinchalik ismni eslab qolishda asqatadi.

---

### **Atoqli otlarni eslab qolish**

Atoqli otlarni yodda saqlab qolish ham xuddi oddiy ismlarni eslashga o'xshash, ya'ni atoqli ismlarning talaffuziga mos ravishda o'zingiz biladigan so'zlarni topasiz va ularni kerakli ismlarning ma'nosiga bog'lash orqali tasavvur qilasiz.

#### **👉 119-mashq. Turli xil atoqli otlarni eslab qoling. Geografik nomlarni eslab qolish.**

Har bir geografik nomni alohida ma'lumot sifatida rasm shaklida eslab qolishingiz mumkin. Ko'p sonli nomlarni yodlashda qo'llab-quvvatlovchi juda ko'p rasmlar talab qilinadi. Ma'lumot tasvirlarini saqlash uchun bloklarda bir xil ma'lumot to'planishi mumkin. Har bir blok faqat bitta qo'llab-quvvatlovchi rasimga o'rnatiladi.

Bunda eng yaxshisi, makon ishlatish va makonda assotsiatsiya qilishdir.

Endi sodda ma'lumot bloki ko'rinishida Janubiy Amerikaning yirik daryolari nomlarini eslab qoling va ushbu blokni keyingi ma'lumot tasviriga o'rnating.

Xotiraning umumiy shakli quyidagicha. Har bir ism vizual tasvirga yoki tasvirlarning kombinatsiyasiga (uyushma) o'zgartiriladi. Uyushmalar (tayinlanadi-

gan nomlar) «Matryoshka» (birlashmalar asoslariga asoslangan) texnikasi bilan o'zaro bog'liqdir. Ushbu ketma-ketlikning birinchi assotsiatsiyasi keyingi mos yozuvlar rasmiga o'rnatiladi.

**Janubiy Amerika daryolari:** *Amazonka, Purus, Tokantins, Rio-Negro, Tapajos, Parana, Paragvay, Orinoko, San-Fransisku.*

Quyida har biri uchun assotsiatsiyalar keltirilgan va birinchi qismni ikkinchi qismga bog'lashingiz kerak bo'ladi.

1. *Amazon* – urushga chaqirgan qiz.

3. *Purus* – *Parus*.

4. *Tokantins* – *Stakan* + tinmasdan.

5. *Rio-Negro* – *Rio daryo degani* + *negr* – qora degan so'z.

6. *Tapajos* - *Tapochka* + *jos* - *jasmin guli*.

7. *Parana* – *Paranji* + *ana*.

8. *Paragvay* – *Para* – oliygohda darsda + «*vay*»

9. *Orinoko* – Ruschani biladiganlar «*Odinoko* – *yolg'iz*» deb yodlab olishi mumkin yoki *orinib so'ziga* bog'lash mumkin.

10. *San-Fransisku* – *Sandal* + *Fransiya*.

Endi esa eslab qolgan daryolaringiz nomini yozib chiqing, ketma-ketligi shart emas.

---

### **Boshqalarning tajribasi**

Xotira va inson ismlari haqida so'z borganda, avvalo, Seneka yodga tushadi, negaki, u 2000 dan ortiq rimlikning ismini yoddan aytib berib, hammani hayratda qoldirgan.

Xohlasangiz, Napoleon Bonapart ishlatgan texnikadan foydalanishingiz mumkin. Ma'lumki, Napoleon

qo'l ostidagi odamlarning ismlarini deyarli to'liq bilgan. Bunga sabab – u o'zining miyasi uchun ishlaydigan texnikani topa olgan. Napoleon birinchi ko'rgan kishisining ismini qog'ozga yozib olar ekan, odamning yuzini ko'rib olib, ismga qarab uni bir muddat o'rganib chiqqan, albatta. Keyin o'sha qog'ozni tashlab yuborarkan. Nima uchun tashlab yuborilgani so'ralganda u «men ismini eshitsam, ko'rmayman, lekin yozganimda uni ko'rib tasavvur paydo bo'ladi», deb aytadi. Siz ham shunday qilishingiz mumkin, albatta, Napoleon singari qog'ozni tashlab yuborishingiz shart emas, negaki, ayrim tanishlarim ismlarni kundaliklariga yozib borishlari yaxshi natija berishini ta'kidlashgan.

Mnemonistlar ismlarni eslab qolish borasida doimo hammani hayratga solib kelgan. Dominik O'brayen 150 ta mehmonning ismini eslab qolgan. Ron Uayt esa o'zining biznes-seminarlarida hammaning ismini eslab qolib, ularni o'rinlaridan turg'azar va ismini to'g'ri aytganlarni o'tirg'izib, noto'g'ri aytilgan ism egalarini to'g'ri aytgunicha turg'izib qo'yadi, ko'pincha bungacha bormas va u har doim deyarli hammasining ismini to'liq ayta olardi. Yana bir ajoyib hodisa, Ron Uayt 2013-yili Amerikada shov-shuv bo'lgan voqeaga qo'l uradi, u Afg'onistonda vafot etgan barcha askarlarning ismini eslab chiqib, xotira lavhasi sahnlariga ikki-uch soatda yozib chiqadi, bu holat butun dunyoni larzaga soldi.

Shuningdek, insonlar bilan tanishganda, eng muhimi – ilk taassurot, bu o'chib ketmaydi.

Insonning yuzi, umuman olganda, bir rasm kabidir. Quyidagi kabi fikrlarni xayolan takrorlash mumkin:

1. Kingadir o'xshar ekansiz.
2. O'lay agar, shu insonni birinchi marta ko'rib turibman.

Nimalarga e'tibor berishimiz kerak ekan? Burun, ko'z, yuz, bosh va... ba'zida soch (ilgari soch insonni eslab qolish uchun eng asosiy belgi edi, hozir unchalik emas).

Mabodo, sizga kimlarnidir tanishtirishsa, shoshilmang, sekin nafas oling, birma-bir kuzatib chiqishga harakat qiling. Qanchalik ko'p insonlar bilan muloqotda bo'lish shunchalik ko'p ismlarni eslab qolishga olib keladi.

Bilib qo'ying, mukammal xotiraga erishish uchun ozingina ter to'kishga to'g'ri keladi, bu texnikalar eslash jarayonini qiziqarli qiladi.

**Diqqat!** *Chexov muammosi* ismlarni eslab qolishda sizni ta'qib etadi. Chexovning «Yilqibop familiya» hikoyasida tishi og'rigan general o'zining xizmatkori bilan birgalikda doktorga xat yozmoqchi bo'lishadi, ammo uning familiyasini xizmatkor eslay olmaydi, tilining uchida yilqibop familiya turaveradi. Keyin hamma shu familiyani taxmin qilishga urinadi. Negaki, xizmatkori uning familiyasi yilqiga oidligini eslab qolgani aniq. Taxminlari Jerebsov, Loshadinin, Kobilkin, Konyavskiy, Troykin va hokazo. Oqibatda bu familiya endi kerak bo'lmay qolganida esga tushadi – Ovsov. Siz ham ismlarni shunday eslayman deb, xatolikka yo'l qo'ymang, yetarli darajada takrorlab, tiniq assotsiatsiya hosil qiling.

## 8-bob. Nutq yodlash

### Qadimgi Yunonistonda ilk mnemonik qoidalar yaratilgan

Xotira nazariyasi bilan ishlash ilk bor qadimgi Yunonistonda boshlangan. Simonid Keoskiy ismli shoir Fesalli zalida bo'ladi va u o'z ishi bilan tashqariga chiqqanida zilzila tufayli bino qulaydi. Shunda shoir o'ziga ma'lum bo'lmagan o'z qirrasini ochadi va ongida zalni, saroyini qayta tiklaydi, har bir insonning qayerda o'tirganini ularning qarindoshlariga ko'rsatadi. Shunda Simonid inson xotirasi nimalarga qodir ekanligini tushunib yetadi va ilk mnemonik qoidalarni ishlab chiqadi.

Kitoblar juda kam bo'lgan dunyoda xotira juda muhim rol o'ynagan. Senatorlar yoki boshqa talabalar ko'p ma'lumotlarni o'rganishlari, eslab qolishlari ham kerak bo'lgan, shu sabab ular eslab qolishning turli yo'llarini o'ylab topishgan va shug'ullanishgan.

Bunga juda ko'p misollar keltirish mumkin.

Fors ShOHi Kir o'zining barcha askarlarining ismini yoddan bilgan. «Lutsiy Korneliy Rim shahri aholisining barchasini ismlari bilan tanigan», – deya Pliniy xabar qiladi. ShOH Pirr Epirskiyga sodiq bo'lgan Seneka barcha Rim askarlarini ismlari bilan yoddan bilgan va senatorlar shaharga kelishlari bilan ertasi kuni ularning ismlarini yoddan aytib bergan ekan.

Talabalik va abituriyentlik paytlarimda ko'plab debatlarda qatnashib notiqlik qobiliyatlarimni rivojlantirganman va aytishim mumkinki, notiqlikni o'rgansa bo'ladi. Bunga ozgina qunt va ko'p mashq qilishning o'zi kifoya. Shu ma'noda, avvalo, nutqni yodlashning

mnemonik usulidan oldin notiqlik uchun umumiy tavsiyalarni berib o'tsak.

### **Notiqlik uchun tavsiyalar**

▶ Nutq matni **Kirish, Asosiy qism va Xulosadan** iborat bo'lishi kerak.

▶ Nutq so'zlashdan oldin barcha o'y-fikrlarni va ma'lumotlarni tayyorlang.

▶ Asosiy kalit so'zlarni yozib olgan holda nutq matni ustida shug'ullaning.

▶ Nutqni so'zma-so'z emas, balki ma'nosidan kelib chiqqan holda yod oling.

▶ O'zingizdagi qo'rquv hissini yo'qoting.

▶ Gaplaringiz qisqa va ma'nodor tuzilgan bo'lsin.

▶ Ko'zgu oldida shug'ullangan holda, tana harakatingiz, tashqi ko'rinishingizga «ishlov» bering.

▶ Nutqingizni diktofonga yozib oling va eshiting.

▶ Nutq davomida qanday nafas olib chiqarish ustida ishlang.

▶ Nutqingizni biror insonga so'zlab bering.

▶ Nutqdan oldin chigalyozdi mashqlar tavsiya qilinadi.

▶ Diqqatingizni auditoriyaga emas, nutqingizga qaratating.

▶ Nutq davomida o'zingizni xotirjam his qiling.

▶ Tez gapirishning oldini oling.

▶ O'zingizga bo'lgan ishonchni oshiring, Siz, albatta, uddalaysiz.

▶ Nutqingiz matni ustida biroz shug'ullaning.

Har doimgidek ommaviy chiqishlarda so'zlar mazmunan ketma-ket bo'lishi va bu so'zlar ma'no jihatdan bir-biriga mos kelishi lozim. Mnemotexnika yordamida

insonning nutq strukturasi aniq bir formaga solish mumkin.

### **Kalit soʻzlar**

Tasavvur qiling, ertaklar oʻqishni yaxshi koʻrasiz, bu sizning xobbingiz, kuniga 5 tadan ertak oʻqiyasiz va ularning mazmunini unutmaslik uchun kichik eslatmalar qilasiz. Aytib berish jarayonida chalgʻimaslik uchun kartoteka yuritasiz. Sizda har bir paragraf uchun alohida, muallif va ertaklar nomi uchun alohida boʻlgan kartochkalar mavjud. Paragraflar uchun kalit, yordamchi soʻzlar yoki gaplarni yozib borasiz. Kalit soʻzlar paragraf matnidan yoki siz tomoningizdan matn mazmunini aniq yoritib berish uchun ishlatiladi.

Eng yaxshi notiq yodlangan nutqni ham har safar shuni xuddi birinchi marta irod qilayotgandek tabiiy ravishda gapiradigan insondir.

Ayrim notiqlar nutqining asosiy gʻoyalari nutq soʻzlaydigan xonaga joylashtirishgan. Masalan, Sezar qaysidir joyda nutq soʻzlaydigan boʻlsa, avval oʻsha joyni kuzatib chiqqan va bu joydan oʻzining Makon yoki Loki uslubi uchun bekatlar qidirgan, bekatlarni eslab qolishga harakat qilgan. Bunday qilishning yana bir foydali tomoni shundaki, unda siz nutqingiz joylashgan makonni koʻrib hayajondan forigʻ boʻlishingiz mumkin. Masalan, Sezar Forumga borgan va oʻziga joy topganidan keyin (ajralib turadigan joylar, albatta), har bir bekatiga oʻz nutqining qismlarini joylashtirib chiqqan va nutq soʻzlayotganda esa ular birma-bir chiqib kelavergan. Nutqidagi asosiy gʻoyalarni kalit soʻzlarga joy qiladi va oʻsha Rim xonasiga mantiqiy ketma-ketlikda joylab chiqadi. Rim xonasi uslubining yana bir afzalligi – nutq qilayotganingizda xonani, yaʼni makonni koʻrib



turasiz va birin-ketin u sizga kalit soʻzlarni eslatib turadi.

Eʼtibor bergan boʻlsangiz, kalit soʻz haqida koʻp toʻxtaldik, lekin kalit soʻzni qanday topish haqida hali soʻz yuritmadik, endi aynan shunga eʼtiboringizni qaratamiz. Baʼzan bizga aynan kalit soʻzni topa olmagan oʻquvchilar murojaat qilishadi. Kalit soʻz – aytmoqchi boʻlgan muhim gapingizning soʻzdagi qisqacha ifodasi yoki eng kerakli gapdagi eng kerakli soʻz. Aynan shu soʻz keyinchalik boshqa gap yoki fikrlarning esga kelishiga turtki beradi.

### **Matnda kalit soʻzlarni ajratish va uni yodlash**

Matnda kalit soʻzlarni ajratish – bu toʻligʻicha omma oldida chiqishni omadli tuzish uchun kerak boʻladigan eng muhim qobiliyatdir. Matndan kalit soʻzlarni ajratib olish qobiliyati va omma oldida chiqish uchun kalit soʻzlarni ajratish qobiliyati bir-biridan farq qiluvchi turli narsalardir.

### **«Orzum bor» nutqi**

*«Orzum bor, bir kun kelib, bu millat qayta uygʻonadi va oʻz dunyoqarashi bilan hayot kechiradi. Biz, barcha insonlar teng yaratilgan, hammaga maʼlum haqiqatni anglab yetamiz.*

*Orzum bor, bir kun kelib, Georgiya qizil tepaliklaridagi sobiq qullarning farzandlari ularning avvalgi egalari farzandlari bilan aka-ukachilik rishtalari tufayli bir stol atrofida oʻtiradilar.*

*Orzum bor, bir kun kelib, hattoki adolatsizlik tufayli holdan toygan, jabr-zulmdan ozor chekayotgan Missisipi ham adolat hamda ozodlik maskaniga aylantiriladi.*

*Orzum bor, mening toʻrt farzandim bir kun kelib insonlarning tanasi rangiga emas, balki ularning xarak-*

*terlari mohiyatiga ko'ra munosabatda bo'ladigan jamiyatda yashaydilar.*

*Bugun mening bir orzum bor!*

*Orzum bor, bir kun kelib, aynan Alabamada, kichik qora tanli bolalar va qizlar oq tanli bolalar bilan bir-birlariga xuddi aka-uka, opa-singil kabi qo'llarini beradilar.*

*Bugun mening bir orzum bor!*

*Orzum bor, bir kun kelib, har bir vohaning martabasi ko'tariladi, tepalik-qirlar tekislanib, qing'ir-qiyshiq joylar, qolaversa, ko'chalar ham to'g'rilanib qayta tiklanadi. Va nihoyat, Yaratganning marhamati ila har birimiz buning guvohi bo'lamiz.*

*Bu bizning maqsadimiz va bu men bilan janubga qaytuvchi yagona ishonch».*

## **👉 120-mashq. Oxirigacha davom ettiring.**

Yuqoridagi parcha Martin Luter Kingning «Orzum bor» deb nomlangan nutqidan olingan bo'lib, eslab qolishda men quyidagi ishlarni bajargan bo'lardim. Demak, avvalo, kalit so'zlarga e'tibor beramiz, kalit so'zlar keyin kalit rasmlarga aylantirilib, sayohat bo'ylab o'zingizga ma'lum bo'lgan makonlarga qo'yasiz. Men nutqni quyidagi juft kalit so'zlarga bo'lib chiqdim:

*Millat uyg'onadi + tenglik*

*Georgiya qizil tepaligi + aka-ukalar stolda*

*Charchagan Missisipi*

*4 farzandim*

*Alabama + qora va oq tanli bolalar o'ynamoqda.*

*Qing'ir joylar tekislanadi.*

Endi esa har bir kalit so'zga mos kalit rasmlar bilan hikoya tuzib, xohlagan makonga birlashtirsangiz bo'ladi. Misol uchun, birinchi makonimga Quyoshni (millat uyg'onadi) tasavvur qilib, quyoshga teng (tenglik) bo'lgan ikkinchi quyosh chiqayotganini tasavvur qila-

man. Shu tarzda qolgan kalit soʻzlarga ham tasavvurlar yaratib chiqib, bemalol nutqni eslab qolsangiz boʻladi.

Mabodo keyingi aytmoqchi boʻlgan gʻoyangizni unut-sangiz va sizga hech kim yordam ham bera olmasa, notiqlar ishlatadigan bir ajoyib texnikani qoʻllang. Ular oʻzlarining asosiy fikri kelgunicha oxirgi aytgan gapi boʻyicha yana davom ettirishadi. Keyin yana yangi gapini oldingi gapga bogʻlab ketishadi. Shunda fikr kelishi bilan yana izga tushib olib nutqini davom ettiraverishadi.

Har bir oʻquvchi yoki kitobxon yodlab olingan mavzu yuzasidan nutq soʻzlab beradi.

---

### **121-mashq.** Nutqni yodlashning yana bir usuli.

Ushbu uslub sizga murakkab matnlarni qiynalmasdan esda saqlab qolishga yordam beradi.

1. *Albom varagʻi hajmidagi matnni oling. U xabar-noma mazmunidagi murakkab boʻlmagan matn boʻlishi lozim.*

2. *Uni bir necha bora oʻqing va toza varaqqaga beshta gap orqali mazmunini yozing.*

3. *Beshta gapning ichidan kalit soʻzlarni tanlab oling. Tanlab olingan kalit soʻzlarni navbatdagi varaqqaga yozing.*

4. *Har bir kalit soʻz yordamida maksimal miqdorda matndagi ikkinchi darajali soʻzlarni esda saqlab qolish-ga harakat qiling.*

5. *Ikkinchi darajali soʻzlar yordamida yangi kalit soʻzlar hosil qiling va ular orqali matnning umumiy mazmunini aks ettiruvchi yana beshta gap tuzing.*

Shu tarzda soʻzlar algoritmi tuzish yordamida esda saqlab qolishni amalga oshirsangiz, matnni avtomatik tarzda yod olish imkoniyatingiz kuchayadi.

---

## 9-bob. Matnlar bilan ishlash

Nutqlarni yodlab qolishni yaxshi bajara **olgan** bo'lsangiz, unda ushbu bob ham sizga osonlik **qiladi**. Chunki nutqlar bilan matnlar chambarchas bog'liq, **de**-yarli manbasi bir. Bu yerda ham asosiy narsa, **matn**-larning asosiy g'oyalarini yoki eslab qolishingiz **kerak** bo'lgan qismlarini yoxud faktlarni tasavvurga **aylan**-tirasiz va uni kerakli makonga joylaysiz. Shu **orqali** qayta eslab qolasiz.

### Matnni aniq eslab qolishning 4 darajasi

- a) Tasodifiy yodlash (tabiiy yodlash).
- b) Matnning asosiy bo'limlarini eslab qolish.
- c) Matnning barcha xatboshilari ketma-ketligini eslab qolish.
- d) Matnni batafsil yodlash (paragrafdagi aniq ma'lumotlarning ketma-ketligi).

Mnemonika ishlatmasdan ham tabiiy yodlash **orqa**-li matnlarni eslab qolish mumkin. Unda matnlarni eslab qolish sifatini bir nechta usullarda amalga oshirish mumkin:

- matn bo'yicha savollarga javob berish;
- faol eslash – o'z so'zlari bilan aytib berish, ammo xatboshilar ketma-ketligiga amal qilgan holda;
- faol o'qish, bunda faol o'qiyotgan inson doim **savollar** bilan, matnga «hujum» qilib o'qiydi, matnni tahlil qilib boradi va o'qish davomida o'zida reaksiyalarni shakllantiradi;
- matnni so'zma-so'z eslab qolish;
- matndagi qaysidir aniq ma'lumotni eslab qolish.

- muallifning asosiy g'oyasini topish orqali. Buning uchun 1 gapli testdan o'tish kerak, ya'ni: «Agar muallif menga bitta gapda shuning hammasini aytmoqchi bo'lsa, qanday aytgan bo'lardi?» degan savolga javob topish kerak.

### **Ichki tuzilishini tahlil qilish yo'li bilan matnni eslab qolish**

Ma'lumki, har bir matnda paragraflar bo'ladi va har bir paragrafda o'zining asosiy g'oyasi bor. O'sha g'oyaga yordamchi gaplar faktlar bilan keladi, har bir paragrafning asosiy g'oyasini topish va uni boshqa qo'shimcha axborotlardan ajratib qarash yaxshi eslab qolishning garovidir. Agar matn ichki tuzilishidan asosiy g'oyani emas, balki keraksiz axborotni eslab qolsangiz, unda matnni eslab qolishdagi eng birinchi katta xatoga yo'l qo'ygani bo'lasiz. Bundan tashqari, odatda, matnda birinchi paragraf kirish bo'ladi, o'rtadagilari asosiy g'oyani ochib beruvchi, oxirgi paragraf esa xulosa qiluvchi bo'ladi, lekin ba'zida matn turiga qarab uning tarkibi boshqacha bo'lishi ham mumkin.

Avvalo, qisqa matnlarni yodlashdan boshlash kerak. Juda qisqa matnlar aniq ma'lumotlarga ega bo'ladi. Bu uslub bilan tezda eslab qolish imkoni mavjud emas, ichki bog'lanishlar tahlili, matndagi asosiy g'oyalarni orasi-dagi bog'liqliklar, ikkinchi darajali g'oyalarni ajratib olish, matn bo'yicha juda ko'p savollar tug'ilishi va ular-ga javob topish – bu ko'p vaqtni talab qiladi.

Bu uslub yordamida matnlarni eslab qolish sifa-ti, albatta, tez o'qish yordamida eslab qolish uslubiga nisbatan ancha yuqori. Undan tashqari, o'quvchilar kerakli darajada ko'p miqdordagi ma'lumotlarni aytib bera oladilar. Biroq eslab qolish sifatini tekshirish test

bo'yicha berilgan to'g'ri javoblar soniga qarab aniqlanadi. To'g'ri, savollar 10 tadan oshib ketishi mumkin, ba'zida test qilganda matn mazmunini yozma tarzda yozib berish yo'li bilan ham tekshirish mumkin. Yana, bu uslub matndagi xatboshilarni ketma-ket eslab qolishga, aniq ma'lumotlarning hammasini yodda saqlashga hamda uzoq muddatli xotirada saqlanib qolishiga 100% kafolat bermaydi, albatta.

### **Nimalarga e'tibor berish kerak?**

Ma'lumotni so'zma-so'z eslab qolmang. Bu xotiraning tabiiy ishlash prinsiplariga ziddir.

Inson har doim xotirada saqlanadigan vizual tasvirlarga suyanib matnlarni eslab qoladi, ularni taxminan takrorlaydi. Matnlarni qayta o'qish paytida asosiy narsa so'zlarning aniq ketma-ketligini emas, balki ularning ma'nosini yetkazishdir.

Asosiy g'oya – matnli ma'lumotni idrok etadigan odamning tasavvurida yuzaga keladigan vizual tasvirlarning o'ziga xos ravishda tashkil etilgan birikmasi. So'zlar shunchaki aloqa usuli, tasvirlarni bittadan boshqasiga o'tkazish usulidir. Har xil so'z birikmalari bir xil ma'noga ega bo'lishi mumkin. Masalan: «Kresloda bir savat apelsin bor». «Bir savat apelsin kresloda turibdi». «Kresloda savatdagi apelsinlar turibdi».

Birinchidan, matnning mazmunidan mohiyatini, asosiy g'oyasini, asosiy ma'nosini ajratib ko'rsatish kerak.

Ammo biz so'zni to'g'ridan to'g'ri so'z shaklida eslay olmaymiz. Shuning uchun keyingi amalimiz matn vizual axborot tarzida belgilashdan iborat. Tanlangan vizual tasvir iloji boricha ma'lumotli va eslab qolish, ya'ni xayolda manipulyatsiya qilish uchun qulay bo'lishi kerak.

O'zingiz uchun yaratishingiz kerak bo'lgan vizual tasvirlarga matnlarni kodlash jarayonini e'tiborga olishingiz muhimdir. Ana shunda tasvirlarni samarali qayta eslash imkoniyatiga ega bo'lasiz, ya'ni matnlarning nomlarini va o'zlarini eslab qolishingiz mumkin.

Avvalo, osonroq matnlarni eslab qolishdan boshlang, keyin esa sal kattaroq va keyin ancha katta maqolalarni o'qib yodlab olishingiz mumkin. Shu bilan maktab darsliklaridagi matnlarni eslab qolish ham yanada osonlashadi.

Matnli materialning birligi uchun biz xatboshini olamiz – matnning mantiqiy tugallangan qismini. Har qanday matnni bir nechta paragraflarga bo'lish mumkin. Qoidaga ko'ra, bu allaqachon matn mualliflari tomonidan amalga oshirilgan. Ba'zan paragrafni mantiqiy ajratilgan ikki yoki uchta qismga bo'lish kerak bo'ladi.

Ayrim paragraflar ketma-ketligini buzmasdan yodlashni o'rganib, ularning ketma-ketligini xotiraga yozib olishni mashq qilib, matn tarkibini izchil takrorlashingiz mumkin.

Har bir paragrafda ma'lum miqdordagi aniq ma'lumotlar bo'lishi mumkin. Bular daryolar, shaharlar, mamlakatlarning nomlari; maxsus atamalar; familiyalar va ismlar, raqamli ma'lumotlar. Xotirada aniq ma'lumotlarni ular paragrafda ko'rsatilgan ketma-ketlikda o'rnatishni o'rganish kerak.

Agar matnning har bir paragrafi alohida mos yozuvlar rasmiga o'rnatilsa, unda juda ko'p miqdordagi ma'lumotlar talab qilinadi. Ma'lumotli tasvirlarni saqlash uchun matnlar alohida ma'lumot bloklari ko'rinishida saqlanadi. Shunday qilib, bitta matn faqat bitta mos yozuvlar rasmiga o'rnatiladi.

Mantiqan ajratilgan matn parchalarini (hazillar va qisqa ensiklopedik ma'lumotlar) saqlashda bitta ma'lumot blokida bir nechta parchalar to'planib, bitta ma'lumot tasvirida qayd etiladi. Bunda sizga yana **Makon** usuli yordam beradi.

### **Matnlarni oson eslab qolish uchun tavsiyalar**

▶ Asosiy kalit so'zlarni topishni bilish kerak, ular asosan ot turkumidagi so'zlar bo'ladi va ega hamda uning oldida joylashgan to'ldiruvchidan iborat bo'ladi.

▶ Har bir paragraf boshqa bir paragrafga bog'liq, shuning uchun ushbu bog'liqlikni anglab yetish darkor. Bundan tashqari, paragrafning ma'nosini asosiy ma'no-ga bog'lash lozim.

▶ Paragrafni o'qib bo'lib, muallif bu bilan nima demoqchi, degan savol qo'yish kerak.

▶ Paragraflarni vazifalari bo'yicha bo'lib chiqing. Ular vazifasidan kelib chiqqan holda: qo'shimcha ma'no, yangi axborot, yangi sabab yoki isbot bo'lishi mumkin.

▶ Birinchi gap eng muhim gap hisoblanadi. Qolgan gaplar birinchi gapning ma'nosini aniqlashtirib keladi.

▶ Paragraflarning asosiy mazmunlarini yodlab bo'lgandan keyin ularni tizimli bog'lash yoki rasmini chizish kerak.

▶ Asosiy g'oyani tushunib bo'lgandan keyin esa so'zma-so'z yodlash mumkin, bunda 3 – 4 marta takrorlash kerak bo'ladi.

▶ Matnni tezda ko'rib chiqing va undagi bo'limlar/paragraflar sonini hisoblang. Ushbu matn 5 ta qism va sarlavhadan iborat. Shuning uchun sizga 6 ta ma'lumotli rasm kerak bo'ladi. Ikki darajali ma'lumotnomalar tizimidan foydalaning: Sitseron usuli bilan tanlangan



rasm (birinchi daraja) va uning oltita qismi (ikkinchi darajali).

► Undan tashqari, **elaborative** takrorlash qilib turish ham kerak, bu mavzuni yanada chuqurroq tushunishga olib keladi. O'zingizning so'zlaringiz bilan o'qib ko'ring, misollarni o'ylab ko'rib, o'zingizga bog'lashga urining, chizing. MindMap – takrorlash uskunasi, doim savollar berish. Inglizcha ibora bilan aytganda, boshqa insonning tuflisini kiyib ko'ring (*inglizcha: to be at other's shoes*). Hissiyotni aralashtiring. O'zga insonga o'rgating.

### **Kalit so'zning qudrati**

Agar mavzuni osongina tushuntirib bera olmasangiz, uni umuman, yaxshi tushunmagan bo'lasiz.

*Eynshteyn*


Har bir sistemada kalit so'zlar, ularning har biriga qo'shimcha kalit tasvir ishlatiladi. Kitob yoki maqolaning fikrlari asosida g'oya bo'ladi va o'sha g'oyalar ko'pgina gaplardan iborat bo'ladi. Gaplarni esa bir qancha kalit so'zlarga birlashtirib olinsa, eslab qolish hamda g'oyani ilg'ab olish osonlashadi.

Siz miyangizda eslab qolmoqchi bo'lgan tasvirni qandaydir kalitli tasvir so'zga bog'lashingiz lozim va ular orasidagi bog'lanish quyidagicha bo'lishi kerak: kalit so'zga jamlangan axborot butun paragrafni yoki kitobni jamlab, keyinchalik kalit so'z orqali butun paragrafni qayta eslasa bo'ladi. Ba'zida kitobdagi umumiy fikrni eslab qolishga harakat qilganimda kitobning asosiy g'oyasini rasmga aylantirib bir makonimga qo'yaman. Masalan, bundan 4 yil oldin bir taniqli muallifning moliyaga oid kitobi qo'limga tushib qoldi va undagi asosiy g'oya ko'zgu refleksi edi. Uni o'qiyotgan chog'imda

fikrlar patnisimda Ko'zguni tasavvur qilib, unda muallif o'z aksini ko'rayotganini tasavvur etdim, natija – o'sha kitobning asosiy g'oyasi hamon yodimda. Ba'zida kitobdagi faktlarni ham shu usulda eslab qolaman. Bu usul, aslida, nutq yodlash yoki boshqa boblarda aytilgan texnikaning o'zi. Har qanday holatda kalit so'zning o'rni beqiyosligi sezilib turibdi.

Matnli ma'lumotlarni yodlash uslubidagi eng qiyin narsa paragrafni vizual tasvirga kodlash bosqichidir. Shu bois matnlarni yodlashning bu bosqichida mashq qilish uchun sizga maxsus qo'shimcha mashqlar taklif etiladi.

Mnemotexnika to'liq passiv yodlashni inkor etadi. Har qanday ma'lumotni eslab qolish sifati, shu jumladan, matnlar ham faol eslash yordamida tekshiriladi. Bu shuni bildiradiki, o'quvchilar eslab qolgan ma'lumotlar hajmini og'zaki yoki yozma holda hech qanday jiddiy savollarsiz ketma-ket aytib berishlari kerak.

 **122-mashq.** Matnli test. Quyidagi «O'tkir xotira sirlari» maqolasini o'qing va matndagi kerakli kalit so'zlarni makonga qo'yib yodlab oling.

### **O'tkir xotira sirlari**

Bolaligida Ibn Sino onasidan: «Nega osmon oldin katakchalardan iborat edi-yu, hozir o'sha katakchalar yo'q?» – deb so'ragan ekan. Bunday deb so'rashiga sabab go'dakligida onasi har xil hasharotlardan saqlash maqsadida uning yuzini elak bilan yopib qo'yar ekan. Keyinchalik o'sha manzarani bo'lg'usi tabib kuchli xotirasi yordamida xotirlay bilgan ekan. Haqiqatan ham, xotiraning imkoniyatlari juda keng. Inson 20 mingdan 100 minggacha so'zni eslab qolishi mumkin. Masalan,

aytishlaricha, mashhur kompyuter dasturchisi Bill Geyts minglab kodlarni yoddan biladi. Sarkarda Aleksandr Makedonskiy esa o'z askarlarini nomma-nom sanab bergani haqida rivoyatlar bor.

O'z navbatida, kishi xotirasi juda ko'p omillarga bog'liq ekanini ham unutmash lozim. Kimdir ko'rganini, kimdir eshitganini yaxshiroq eslab qoladi. Shuningdek, kishi xotirasida qiziqqan narsasi tezroq o'rnatiladi. Ba'zan esa ma'lum hissiy kechinmalar unutilgan voqealarni qayta jonlantirgan holatlar uchrab turadi. Hatto til o'rganishga qobiliyati yo'q, deb hisoblangan kishilar begona mamlakatga tushib qolganida xotiralaridagi yangi qirralar kashf etilgani ham tajribalarda o'z isbotini topgan.

### **Ishlatilmagan teshani zang bosadi**

Yoshi qirqdan oshgan kishilar gap orasida «Xotira chatoq-da, qarichilik endi» deyishi odatiy hol. Aslida esa bunday emas. Ana shu bahonaga tayanadiganlar ko'pincha faol o'rganish davri tugaganidan keyin o'rganishga ishtiyoqni yo'qotishadi va xotirani zo'r berib ishlatmasliklari natijasida shu holatga tushib qolishadi. Vaholanki, xotirani charxlash kundalik ishiga aylanib qolgan, yoshi yetmishga yetgan aktyorlar butun boshli matnlarni qiynalmasdan yodlay olishlari barchaga ma'lum. Aksariyat akademik olimlar, fan doktorlari 70-80 yoshda ham o'z ustida ishlashdan to'xtamaydilar. Ochig'ini aytganda, agar biror mavzuni talaba bilan bir xil o'qisa, talabaga nisbatan olim uni uzoq vaqt esida saqlab qoladi.

Xotirani ishlatishni to'xtatib qo'yib, uni e'tibordan chetda qoldirib, har paytda – kerak bo'lib qolganida birdan uning avvalgiday ishlashini kutib bo'lmaydi. Bu holatda xotiraning avvalgiday ishlay olmasligi – «xoti-

ra chatoq»ligi aslo keksalik alomati emas. Xullas, hammasi odamning o'ziga bog'liq. Germaniya va AQSh kabi bir qator xorij mamlakatlarida esa nafaqaga chiqqandan keyin talabaga aylanadigan qariyalar ko'plab topiladi. Ular, odatda, ijtimoiy-gumanitar fakultetlarga o'qishga kirishadi va yosh hamkurslari bilan baravar mashg'ulotlarni o'zlashtirib, imtihonlar topshirishadi. Demak, xotira zaiflashuviga yoshni sabab qilib ko'rsatish asossiz bahona.

Kaliforniya universiteti tadqiqotchisi doktor Marion Daymond miya faoliyati ustida izlanishlar olib borib, «Insonning qarishi xotiradagi hujayra bog'larini yo'qotmaydi» degan xulosaga keldi. Boshqa tadqiqotlar natijasi ham bu fikrni qo'llab-quvvatlamogda. Hatto miya davomli ravishda ishlab, ta'limga yo'nalib tursa, hujayralararo bog'lar zichligi yanada mustahkamlanishi xususida qarashlar mavjud. Yetmish, sakson yoshli qariyalar bilan olib borilgan tadqiqotlarda aqliy faoliyatning turli davrlarida e'tiborga loyiq natijalarga erishish mumkin ekani isbotlangan.

### **Nega xotira ildizi zaiflashadi?**

Demak, xotiraning zaiflashuviga qarilikni sabab qilish o'rinsiz. U holda kishi xotirasining zaiflashuviga nimalar sabab bo'ladi? Psixologlar bu muammoga bitta sabab qilib *testosteron*, ya'ni erkaklar garmoni va unda yuz beradigan o'zgarishni ko'rsatishgan. Olib borilgan tadqiqotlar testosteronning qondagi kontsentratsiyasi va erkak kishi zakovati o'rtasidagi bog'liqlikni yuzaga chiqargan. Testosteron kontsentratsiyasining yuqori darajaga chiqishi erkak kishining xotira va ijodkorlik qobiliyati pasayishiga sabab bo'lar ekan. Tadqiqotchilar bu qarashni quyidagicha izohlashdi: «Testosteron

kishilarda ikkilamchi jinsiy belgilarni harakatga keltiradi. Natijada agressiv xatti-harakatlar va shahvoniy his-tuyg'ular kuchayadi. Bu esa kishining miya faoliyatini to'lig'icha ana shu tarafga qaratib qo'yadi».

Demak, xotirasi zaiflashayotganidan shikoyat qiluvchi erkaklar shaxsiy hayotlarini tartibga solib, shahvoniy hislarni qo'zg'atuvchi turli xil omillardan uzoq turganlari ma'qul. Aslida, psixologlarning mazkur xulosalari sharq an'analarida ham o'z tasdig'ini topgan. Ma'lumki, qadimda madrasa o'qituvchilari o'z talabalarining zakovatiga putur yetmasligi uchun ham ularni nomahramga nazar solishdan qaytarishgan. Imom Shofe'iyning «Begona ayolga qarash, yodlangan narsalarning unutilishiga olib keladi» degan hikmatli so'zi bu qarashni tasdiqlaydi.

### **Xotira qanday shakllanadi?**

Fanda xotiraning tabiiy imkoniyatlari uch qismga bo'lib o'rganiladi. Bular taassurot, qaytarish (takrorlash) va assotsiatsiyalar.

1. *Taassurotga ko'rish va eshitish orqali ega bo'linadi.* Insondagi ko'rish hissi boshqa hissiy a'zolarga nisbatan kuchliroq sanaladi. Chunki ko'zdan miyaga boradigan nerv tolalari quloq nervlariga nisbatan 20 marta qalinroq.

Masalan, Mark Tven sahnada o'ynashi kerak bo'lgan rolni qaydlar yordamida yaxshi eslab qola olmagach, rasmlar bilan ishlagan va bu qiyinchiliklarni osonlikcha yengib o'tolgan ekan.

2. *Qaytarish.* Qadimda ko'pchilik olimlar kichik yoshidayoq butun boshli kitoblarni aynan qaytarish orqali yod olishgan.

3. *Assotsiatsiya – o'xshashlik.* Biror faktni boshqa narsa bilan qiyoslash orqali eslab qolish. Misol uchun,

tanishingizning telefon raqamini uy raqamingiz, tug'ilgan yilingiz yoki har kuni siz chiqadigan avtobus raqami bilan qiyoslab, assotsiatsiya qilishingiz mumkin.

### **Takrorlash yaxshi, ammo...**

Xalqimizda «yuz martada yod bo'ladi, ming martada muhr» degan maqol bor. Bu fikr asosli, faqat unga to'g'ri amal qilingan taqdirda maqsadga erishiladi, maqolda aytilganiday natija bo'ladi. Chunki miya ma'lumotni muhrlashi uchun unga vaqtincha boshqa ma'lumot yuklamay turish lozim. Tadqiqotchi Myuller va Piltsekerlar biror matnni yod olgach, miyani dam oldirish kerakligini ta'kidlashadi. Tin olish jarayonida miya ma'lumotlari o'z-o'zidan takrorlar ekan. Bu jarayon ma'lumot yodlanganidan keyin o'rinsiz qaytarilaversa ham buziladi. Natijada miyada hech qanday «muhrlanish» jarayoni yuz bermaydi. Xo'sh, ma'lumotni yodlash bilan mustahkamlash orasida miya qancha vaqt tin olishi kerak? Bu savolga ruhshunos olim Peron javob topgan. U bir necha kishilar ishtirokida tajriba o'tkazib, ularga 18 ta notanish so'zlarni yodlashni va takrorlab turishni buyuradi.

Tajribada so'zlar 30 soniyadan keyin 14 marta qaytarilganda yaxshi samara bergan. Tanaffus 10 daqiqani tashkil qilganda esa 4 marta takrorlash kifoya qilgan. 10 daqiqadan 24 soatgacha bo'lgan tanaffusda ma'lumotlar qisqa muddatli xotirada mustahkamlangan. 24 soatdan ortiq tanaffuslarda takrorlash miqdori ko'payib boradi va 48 soatga yetganida 8 marta qaytarish talab qilindi. Chunki bu vaqt ichida xotiraga o'rnashgan qo'shimcha ma'lumotlar xotira quvvatini susaytiradi. Shuning uchun yodlangan so'zlarni har 24 soatda qaytarib turish maqsadga muvofiq. Matnning ko'p jihatlarining bir-biriga o'xshashligi yodlash jarayonini qiyinlashtiradi. Agar

soʻzlar majmuasi har xil qilib tuzib chiqilsa, ish osonlashadi. Misol uchun, roʻyxat tartibida yozilgan biror soʻzni eslaganingizda aqlingizga nima keladi? Tabiiyki, uning roʻyxatda joylashgan oʻrni. Bu xotiraning kuchiga dalolat qilmaydi. Oʻsha soʻzni eslash uchun bundan ahamiyatliroq jihat yoʻqligini anglatadi, xolos. Shunday ekan, yod olinayotgan har bir soʻz oʻziga xos tarzda boshqalardan ajralib turishi kerak. Ularni yozganda bir xillikdan qochib, rang yoki harf shakllari turlicha qilib tuzilsa, yodlash jarayonida ijobiy natijalarga erishish mumkin.

**Odil Alimov,**  
*«Irmoq» jurnali arxividan,  
ziyouz.com saytidan olindi.*

---

### **Aniq maʼlumotlarning tez esda qolishi**

Aniq maʼlumot deganda matndagi sonli maʼlumotlar, aniq hodisali sanalar, ism-sharif, geografik atamalar, maxsus terminlar, maxsus belgilar va hk. tushuniladi. Baʼzida shunday maʼlumotlarni eslab qolish ham muhim hisoblanadi.

Avvalo, matnning oʻtish qismida maxsus eslab qolinadigan aniq maʼlumotlarni koʻrsatish kerak. Nimani eslab qolishingiz va nima oʻtkazib yuborilishi oʻzingizga bogʻliq. Oʻqituvchilar sizdan nimani talab qilayotganini eslang. Muhimi, asosiy gʻoyalar va baʼzi kerakli faktlar.

*Endi yuqorida keltirib oʻtilgan baʼzi matnlardagi bir qator aniq maʼlumotlarni eslab qolishga harakat qilamiz.*

1) *20 mingdan 100 mingga soʻzni eslab qolishi mumkin.* Bunda matndan sugʻurib olingan faktni – 20 va 100 raqamini yodlaymiz-da, inson ularni eslab qolayotganini takrorlaymiz.

2) *Tadqiqotchi Myuller va Piltsekerlar biror matnni yod olgach, miyani dam oldirish kerakligini ta'kidlashadi.* Bu yerda odamlarning ismini eslab qolish muhim, Myullerni, xohlasangiz, futbolchilar bilan, Piltseker nomini esa ismlarni eslab qolish texnikasi orqali yodda saqlab qolamiz va tasavvurda ikkala inson bizga, dam olgin, deb aytayotganini aytishimiz mumkin.

### **123-mashq. Matnlarni takrorlash. Nazorat uchun takrorlash.**

Xohlagan biror matnni olib o'qing. Mazkur matndagi ma'lumotlarni, kodlangan barcha vizual tasvirlarni eslab qoling.

Eslab qolingan vizual tasvirlar yordamida hikoya qilish qulayligiga erishgan holda matnni bir necha kun davomida eslab qoling.

---

### **124-mashq. Matn ustida qo'shimcha mashq.**

Ushbu uslub sizga murakkab matnlarni qiynalmasdan esda saqlab qolishga yordam beradi.

1. *Albom varag'i hajmidagi matnni tanlang. U xabar-noma mazmunidagi murakkab bo'lmagan oddiy matn bo'lishi lozim.*

2. *Uni bir necha bor o'qing va mazmunini toza va raqqa beshta gap orqali yozing.*

3. *Beshta gapning har biri ichidan kalit so'zlarni tanlab oling. Tanlab olingan kalit so'zlarni keyingi varaqqaga yozing.*

4. *Har bir kalit so'z yordamida maksimal miqdorda matndagi ikkinchi darajali so'zlarni esda saqlab qolishga harakat qiling.*



*5. Ikkinchi darajali so'zlar yordamida yangi kalit so'zlar hosil qiling va ular orqali matnning umumiy mazmunini aks ettiruvchi yana beshta gap tuzing.*

Shu tarzda so'zlar algoritmi tuzish yordamida esda saqlab qolishni amalga oshirsangiz, matnni avtomatik tarzda yod olish imkoniyatingiz ortadi.

---

## 10-bob. O'qigan kitoblarni eslab qolish

Albatta, o'qigan kitoblaringizdan sizga muhim jihatlari, kerakli ma'lumotlarni qayergadir yozib yuring. Misol uchun, men o'qigan kitoblarimdagi qisqa asosiy g'oyalarni *Google Driveda (onlayn-fleshkada)* yozib yuraman. Bir tomondan, bu ro'yxat qilishga va o'qigan kitobimdan men uchun foydali bo'lgan aniq joylarni belgilab qo'yish hamda uni hayotda qo'llash uchun kerak bo'ladi.

Ba'zida esa kitobdagi asosiy g'oyalarni yoki men uchun zarur bo'lgan o'rinlarni o'z tasavvurimda kerakli joyda tasavvur qilib eslab qolaman. Tabiiyki, bir oy yoki bir yildan so'ng siz kitobdagi deyarli 90% axborotni esdan chiqarib yuborasiz. Lekin o'shanda ham *qisqa asosiy g'oyalarni yozib* o'qish orqali yoki makoningizda qo'yilgan tasavvurni qayta takrorlash orqali o'zingiz uchun eng kerakli deb olgan joylarni qayta eslab qolishingiz mumkin.

Kitob o'qiganda, albatta, kerakli *eslatmalarni* qayd qilib borish muhimdir. Aksariyat olimlar, mutaxassislar mutolaa paytida shunday qiladilar, bu – qadimdan sinashta bo'lib qolgan ibratli tajriba ekanligi ayon.

Kerakli *eslatmalarni* qayd qilib borishni kanda qilmagan ma'qul. Elektron yoki oddiy kitob o'qishingizdan qat'i nazar, o'qiyotganingizda xohlaysizmi-yo'qmi, tasavvurlar paydo bo'ladi. O'sha tasavvurlarni aniq bir makonga qo'yishingiz va uni ozgina bo'rttirib qo'yish orqali kitobning asosiy g'oyalarni taxlab olishingiz mumkin, odatda, o'zim uchun har bir kitobdan kamida 5 – 6 ta darslar olaman. Bunga bir misol keltiraman.

Rey Dalioning «Prinsiplar» degan kitobini o'qib chiqdim. Bu kitob mazmuni asosan shaxsiy kompaniyani boshqarish va moliya sohasiga bog'liq bo'lsa-da, undagi tavsiyalar odamlarga manzur bo'ladi. O'sha kitobdan quyidagi muhim jihatlarni aniq tushunib yetdim:

1. Meritocracy – bu juda ham muhim, ya'ni insonlarning rivojlanishi va muvaffaqiyatga erishishi ularning qobiliyati, harakatlari va natijalariga asoslanib baholanishi kerak.


2. Radical transparency – o'ta ekstrimal shaffoflik, bunda hamma oldida: ishchilar, oila, do'stlar va investorlar bilan ochiq o'yin qilish va ularning tanqidlarini ham «hazm» qilishni o'rganish.

3. O'zingizning ajralmas prinsiplaringizni yozib borishni o'rganing. Bu prinsiplar kim bo'lishingizni va qanday muvaffaqiyatga erishishingizni ta'minlaydi.

4. Hayotni va ishlarni modellashtirish, prognozlashtirish va xatolar ro'yxatini doim yuritish va o'sha xatolarni takrorlamaslikka qaror qilish.

5. Kompyuter va hisob-kitoblarga asoslangan qarorlar, xulosalar ko'p holatda to'g'ri yo'naltiradi va hokazo.

Shuningdek, boshqa g'oyalarini ham yoqtirganman, lekin aynan shularni esdan chiqarmaslik uchun tasavvur qilib xotiramga joylaganman va ularni hayotda ham qo'llashga harakat qilaman.

 **125-mashq.** «Mukammal xotira» kitobini eslab qolishga urining.

«Mukammal xotira» kitobini o'qish davomida ham yuqorida aytilgan qoidalarni tatbiq qilishga o'ting, sizga yoqqan g'oyalar paydo bo'lishi uchun makonda tasavvur qilib yodlab oling va texnikani tatbiq qiling.

---

**👉 126-mashq.** Oldingi o'qib chiqqan kitobingizning ham shunday tahlilini va qisqacha mazmunini yozib yurishga urining.

Siz uchun matn yoki kitobning mundarijasini eslab qolish muhim. Aytaylik, siz Garri Potterning ashaddiy ishqibozi bo'lsangiz, undagi mundarijalar orqali voqealar rivoji qanday bo'lganini tasavvurda qayta jonlantirishingiz mumkin.

---

**👉 127-mashq.** Quyidagi mundarijani eslab qoling.

Misol tariqasida Garri Potter haqidagi «Garri Potter va falsafa toshi» nomli kitobning boshidagi 10 bobini mundarijadan eslab qolishga urinib ko'rasiz. Eslab qolayotganingizda sizga 10 ta makon kerak bo'ladi va har bir bobdagi so'zlardan kerakli tasavvur tug'dirib makonga joylaysiz, yodlab bo'lganingizdan keyin esa ularni boshqa varaqqa yoddan yozib chiqasiz hamda solishtirib tekshirasiz.

1. *The boy who lived* – Omon qolgan bola.
  2. *Vanishing glass* – G'oyib bo'luvchi oyna.
  3. *Letters from no one* – Notanish insondan xatlar.
  4. *The keeper of the keys* – Kalitbon.
  5. «Diagon» alley – «Diagon» xiyoboni.
  6. *The journey from platform nine and three quarters* – To'qqiz butun to'rtidan uchinchi platformadan sayohat.
  7. *The sorting hat* – Saralovchi shlyapa.
  8. *The potions master* – Damlamalar ustasi.
  9. *The midnight duel* – Tungi duel
  10. *Halloween* – Xellouin.
-

## 11-bob. She'r yodlash

She'r yodlashni yanada yaxshi tushunish uchun o'zingiz she'r yozib ko'ring. Bunda asosiysi, qofiya topish va bo'g'inlarni to'g'ri qo'yish. She'r yodlash, bir tomondan, miyangizni mashq qildiradi, miya qancha mashq qilsa, shuncha yaxshi. Undan tashqari, she'r yodlash maktab darsliklarida doim sinab turiladigan qobiliyatdir.

Tabiiy ravishda yodlash uchun quyidagilarni bajaring:

1) Ohang, qofiya va ritmni his qilish uchun she'rni bir necha bor baland ovozda o'qing.

2) Miyangizda hikoya chizig'ini yoki voqealar rivojini yarating.

3) Har bir qatorni, ayniqsa, yangi jumlar bilan boshlanadigan so'zlarni o'zaro bog'lang.

4) Bir-biri bilan qofiyalangan so'zlarni yodlang.

5) Yangi satrni yodlaganingizda har doim boshidanoq o'qishni boshlang.

6) Tanaffus qiling va she'rni yana bir necha bor baland ovozda o'qing. Yoningizda kimdir bo'lsa, unga she'rni aytib bersangiz, bu ham yordam beradi.

7) Yodlamoqchi bo'lgan she'rni qog'ozga yozib chiqing.

She'rdagi so'zlarni shunchaki o'qimang; she'rni ko'pchilikka aytib berayotganday ijro etishga harakat qiling. She'rning bir maromda aytiladigan o'rinlarida ovozingizni pasaytiring va hayajonli o'rinlarida ovozingizni balandlating. Asosiy qismlarni ta'kidlash uchun qo'l imo-ishoralaridan foydalaning. Teatrda harakat qilganday bo'ling.

She'rni miyada emas, balki baland ovozda o'qish juda muhim. O'qiyotganingizda she'rni eshitish esa sizga uni yodlashda yordam beradigan qofiya va ritmlarni tanlashingizga ko'maklashadi.

Yodlash jarayonida avval bir qatorni takrorlab yodlaysiz, keyin keyingi qatorni takrorlaysiz, shundan so'ng ilk yodlangan qatorlarni yana takrorlaysiz va shu tariqa qolganlarini ham yodlaysiz.

Tabiiy yo'ldan tashqari mnemonika orqali ham eslab qolishingiz mumkin. She'rlarni yodlashda ham makonlar ishlatiladi. She'rlarni bir nechta bir ma'noli bo'laklarga ajratib chiqish va ular o'zi bilan keltirayotgan tasvirlarni makonlarga qo'yib chiqish lozim. She'rlarda bo'ladigan ritmni eslab qolish kifoya.

She'r yodlash usulini «Mukammal xotira» nomli 1-kitobimdan ko'rib chiqib o'rganishingiz mumkin va quyidagi mashqni undan so'ng amalga oshirsangiz bo'ladi.

### 128-mashq. Poema bo'yicha vazifa.

Endi Hamid Olimjonning «O'zbekiston» she'ridan bir parcha yodlashga urinib ko'ring (she'rning to'liq matnini topib yod olsangiz, yanada yaxshi).

1. *Har bir qatorni tasavvur qilgan holda o'z makoningizga joylang.*

2. *Tasavvuringiz qatordagi asosiy ma'noni o'zida mujassam qilsin.*

3. *She'rni takrorlash davomida tasavvuringizni ham takrorlang.*

4. *She'rni yodlash davomida emotsiyani ishlatish foyda beradi.*

O'xshashi yo'q bu go'zal bo'ston,  
Dostonlarda bitgan guliston –  
O'zbekiston deya atalur,  
Uni sevib el tilga olur.  
Chiroylidir go'yo yosh kelin,


Ikki daryo yuvar kokilin.  
Qorli tog'lar turar boshida,  
Gul vodiylar yashnar qoshida.  
Chor atrofga yoyganda gilam,  
Aslo yo'qdir bundayin ko'klam.  
Tog'lardagi qip-qizil lola  
Bo'lib go'yo yoqut piyola,  
Buloqlardan uzatadi suv,  
El ko'zidan qochadi uyqu.  
Dalalarda boshlanadi ish,  
Boshlanadi ijod va turmush.  
Kundan-kunga o'sadi paxta,  
Barg chiqadi har bir daraxtda,  
Olmazorlar gulin to'kadi,  
Meva bog'lab shoxin bukadi.

### **Ritmni saqlang**

Odatda, ritmlarni eslab qolish insonlarda juda oson kechadi. Bunga misol qilib, turli xil musiqalar matnini olishimiz mumkin, ba'zida shunday qo'shiqlarni eshitib qolamizki, ularning naqarotlari darhol esimizda qolib ketadi.

Bolgariyada bir ajoyib yodlash usuli mashhur bo'lgan. Bu usulga ko'ra, dastlab siz yodlamoqchi bo'lgan axborot tanlanadi. Keyin o'zingiz uchun qulay sharoitda o'tirib, ko'zlaringizni yumasiz va chuqur nafar olishni boshlaysiz. Undan keyin esa yoningizda sherigingiz axborotni 4 soniyalik pauzalar bilan o'qib beradi va har birini 4 soniya o'qiydi. Aynan o'sha paytda siz 4 soniyalik pauzada nafas olib, nafas chiqaring. Har bir 4 soniyalik ma'lumotni eslab qolishda qo'lingizdagi taymerni har 4 soniyada ovoz beradigan qilib to'g'rilab, shu vaqtda ma'lu-

motni takrorlaysiz. Buni 15 – 20 daqiqa takrorlaysiz va shunda ma'lumotni eslab qolasiz. Sinab ko'ring.

 **129-mashq.** Yuqorida qayd etilgan yodlash usuli mashqini biror she'rni yodlash bilan takrorlab ko'ring.

---

**130-mashq.** She'r yodlashning yana bir usuli – bu she'rning bosh harflarini yozib olib takrorlash.

Unda siz she'rni 2 – 3 marta o'qib chiqasiz va so'zlarni faqat bosh harfi bilan ifodalab yozasiz. Keyin esa shu bosh harflarga qarab bir necha marta takrorlaysiz va shu orqali yodlab qolishga urinasiz. Masalan, she'r bu usulda quyidagicha yozib yodlanadi:

Vodiylarni yayov kezganda, – V Y K

Bir ajib his bor edi manda... – B A H B E M.

Chappar urib gullagan bog'in, – C H U G B,

O'par edim Vatan tuprog'in. – O' E V T.

---



## 12-bob. Faktlarni eslab qolish

Faktli ma'lumotlar (yoki ensiklopedik ma'lumotlar) juda ko'p miqdordagi aniq ma'lumotlarni o'z ichiga olgan qisqa matnlardan iborat. Mnemonika nafaqat matnning bir nechta parchalari ketma-ketligini, balki har bir alohida parchadagi aniq ma'lumotlarning ketma-ketligini eslab qolishga ham imkon beradi.

Mnemonik yodlashda matn og'zaki so'z tarzida eslab qolinmaydi. Tasvirlarga faqat matnning bir qismidagi aniq ma'lumotlar kodlangan. Xotirada qayd etilgan aniq ma'lumotlarga ko'ra, matn parchalarini deyarli so'zma-so'z takrorlash mumkin (so'zma-so'z takrorlashning aniqligi dastlabki yodlashdan keyin oq bir necha kun ichida miyadagi ma'lumotni konsolidatsiyalash sifatiga bog'liq).

 **131-mashq.** Ushbu faktni eslab qolishga urining.

Polsha statistikasi ma'lumotlariga ko'ra, 68 yil umr ko'rish davomida soqol olish uchun o'rtacha 91250 daqiqa sarflanadi, ya'ni **63,4 kun**. Kiyinish va yechinish **523 kunning** tashkil qiladi va stolda o'tirishga 1046 kun va 16 soat sarflanarkan.

---

Matnning bu parchasi aniq tuzilishga ega. Bu nafaqat aniq ma'lumotlarni eslab qolish, balki xotirada matn tarkibini tuzish uchun ham kerak. Matnning bir qismidagi ma'lumot qanchalik aniq bo'lsa, uni shunchalik aniq eslab qolish mumkin.

Mnemonikada tasvir qismlarini ajratib ko'rsatish texnikasi o'ziga xos ajratuvchi vazifasini bajaradi. Rasm qismlarini ajratib olish texnikasidan foydalanib, xoti-

rada murakkab iyerarxik tuzilmalarni yaratishingiz mumkin.

Tasvirning qismlarini «Polsha statistikasi»ni belgilaydigan qismlarga ulang: 68 yosh, soqol olish, kiyinish va yechinish, ovqatlanish. Raqamlarni har doimgidek major sistemasi orqali kodlaymiz va tasvirning boshqa qismlarini bog'lash orqali eslab qolamiz. Keyin yana bir takrorlab ko'ring, iloji bo'lsa, bitta faktni bitta makonga joylash kerak va o'sha yerda kengaytirib hikoya tuzgan yaxshi.

Fakt ma'lumotlarni eslab qolish konspekt olish kabi ekanligini ko'ryapsiz. Faqatgina raqamli ma'lumotlar, familiyalar va ismlar (agar mavjud bo'lsa), aniq ma'lumotlarning ketma-ketligi va tuzilishi miyada aniq qayd etiladi.

Raqamlarning nimaga taalluqliligini qanday qilib esda saqlab qolish kerak? Bu juda oddiy. Gap shundaki, matnli ma'lumotlar, odatda, bexosdan, avtomatik ravishda eslab qolinadi. Ammo xotirada saqlab qolish faqat rag'batlantirish-stimul orqali amalga oshiriladi. Miyada bunday batafsil stimulyatsiya tizimi yaratilganda, chaqirish bilan bog'liq muammolar bo'lmaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday yangi yodlangan ma'lumot bir necha kun ichida takrorlanishi kerak. Takrorlashlar paytida matn parchalari juda aniq tarzda bog'lab qo'yilgan.

Iboralar osongina eslab qolinadi deb o'ylamang, nutq xotirasiga tayanmang. O'qishdan keyin ular osongina esga olinadi, bir necha kundan keyin esa yodlangan bu iboralarni eslay olmaysiz.

Tasvir to'plamlari shaklida yozilgan ma'lumotlar esa miyada doimiy ravishda saqlanishi mumkin. Bu shuni anglatadiki, tasvir to'plamlari shaklida siz matndan

parcha yodlagandan keyin ham, bir yildan keyin ham bir xil darajada yaxshi eslaysiz.

### 132-mashq. Ushbu faktni qayta takrorlang.

1977-yilda Nyu-Yorkda ajabtovur statistika qayd etilgan, 24 712 kishida tishlash holati kuzatilgan. Itlar odamni 22076 marta, mushuklarni – 1152 marta, odamlar odamlarni – 892 marta, turli kemiruvchilar, asosan, kalamushlar – 548 marta, quyonlar – 40, sherlar – 3, chumoli – 1 marta. 1984-yilgi ma'lumotlar esa kamroq. Faqatgina ma'lumki, itlar odamni 10659 marta, odamlar odamlarni esa 1593 marta tishlagan.

Agar ma'lumot elementlarini vizual tasvirlarga ishonchli kodlashingiz mumkin bo'lsa, unda bunday matnni yodlashni sekin o'qish tezligi bilan bajarish mumkin. Tasavvuringizda quyidagi ulanishlarni yarating.

Ushbu murakkab birlashmani takrorlang. Tasvirlarni xotirjam va izchil qaytarib oling. Rasmlarga qarab, matnni o'z so'zlaringiz bilan takrorlang. Shu bilan birga, matnni pauza qilmasdan, to'xtamasdan va parazit so'zlarsiz takrorlashga ishonch hosil qiling. Faqat kerakli ma'lumotlarga e'tibor qarating.

---

### 133-mashq. Ushbu ma'lumotlarni eslab qoling.

*Dunyoning eng katta sharsharalari*

<i>Sharshara nomi</i>	<i>Qayerda joylashganligi</i>	<i>Balandligi</i>
<i>Anxel</i>	<i>Janubiy Amerika (Venesuela)</i>	<i>979</i>
<i>Tuxel</i>	<i>Afrika qit'asi</i>	<i>948</i>
<i>Uch singillar</i>	<i>Janubiy Amerika (Peru)</i>	<i>914</i>

<i>Oloupena</i>	<i>Tinch okeani (Gavayi orollari)</i>	900
<i>Karatara</i>	<i>Janubiy Amerika</i>	895

### **134-mashq. Kundalik voqealarni uzoq muddatga eslab qolish**

Ushbu mashq uzoq muddatli xotirangizni rivojlantirishga yordam beradi va qayta eslash qobiliyatini rivojlantiradi.

Har kuni uyquga ketishdan oldin 10 daqiqa vaqtinigizni xotirangiz uchun sarf qiling. Ko'zingizni yumgan holatda kun davomida nimalar qilganingizni birma-bir eslashga harakat qiling. Ertalab uyg'onganingizdan to kechqurungacha bo'lgan vaqtda bajarilgan ishlarni qayta eslab chiqing. Nonushtaga qanday taom yedingiz, ishda yoki o'qishda qanday ma'lumotlarga ega bo'ldingiz, kimlar bilan uchrashdingiz, qayerda va kim bilan tushlik qildingiz, uyga qaysi vaqtda keldingiz va kechki ovqatga qanday taom yedingiz, kun davomida boshqa kunlardan ajralib turuvchi qanday voqealar bo'lib o'tdi, bularning hamma-hammasini qayta eslab chiqing. Nafaqat qayta eslab chiqing, balki tasavvuringizda bu ishlarni qayta bajaring.

Tasavvur davomida bir narsaga e'tibor qaratishingiz muhim hisoblanadi. Agar kun davomida kayfiyatingizga yomon ta'sir qilgan voqealar bo'lgan bo'lsa yoki kimdir dilingizni og'ritgan bo'lsa, kuningizning bu qismini shunchaki tasavvur qilmasdan o'tib keting. Aks holda, bu uyqu oldidan kayfiyatingizga yomon ta'sir qilishi mumkin.

Ushbu mashqni har kuni takrorlang va hafta oxirida esa bir hafta davomida qilingan ishlarni tezlik bilan tasavvur qilib chiqing. Oy oxirida esa bir oy davomida bo'lgan ajralib turuvchi voqealarni qayta eslab chiqing. Bu mashqni bajarish orqali ko'plab bo'lib o'tgan voqealarni aniqlik bilan uzoq muddatli xotirangizda saqlab qolasiz. Shu bilan birga, bu qayta eslash qobiliyatingizni oshirish bilan bir qatorda tabiiy xotirangizni yanada rivojlantiradi.

## 13-bob. Formulalarni eslab qolish

Maktab davrimizda eslab qolishning ajoyib usulini fizika o'qituvchimiz Mohidil opa o'rgatgan, unga ko'ra, haftada bir marta hamma 2 varaq qog'ozni oladi-da, o'tilgan mavzu yuzasidan barcha formulalarni yozib chiqardi. Har safar bir o'quvchi doskaga chiqib hamma mavzu yuzasidan formulalarni yozardi. Bu ishni doim takrorlaganimizdan formulalar yodlanib ketardi. Albatta, buning uchun o'qituvchimizga rahmat deyman, mnemonika texnikasisiz bu usul foyda bergan. O'ta ko'p takrorlash orqali ham siz formulalarni yodlab olasiz. Bu juda zerikarli tuyuladi, agar uni yanada qiziqarli qilmoqchi bo'lsangiz, formulalarni ajratib oling, turli rangli qalamlardan foydalaning yoki boshqacha usulda go'zallik toping. Lekin matematika o'qituvchilarim aytishardiki, eng asosiysi, bu formulalarni eslab qolishda ularni mantiqan tushunish va qanday kelib chiqqanini yodlab olish lozim. Shunda mabodo formulani esdan chiqarib qo'ysangiz ham, uning qayerdan kelib chiqqanini bilasiz va o'zingiz chiqarib olasiz.

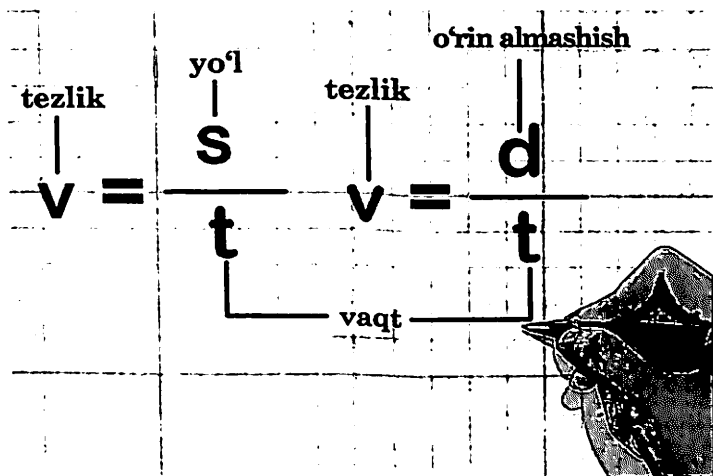
Formulaning qismlarini ajrating. Agar formulani shunchaki yodlashga e'tiboringizni qaratadigan bo'lsangiz, uni uzoq vaqt eslay olmasligingiz mumkin, ammo formulaning har bir qismini va ular qanday ishlashini tushunsangiz, ularni eslab qolish osonroq bo'ladi.

Har bir formula bilan ko'proq mashq qiling. Har bir formulani qanchalik ko'p ishlatsangiz, turli xil qiymatlarni qo'shsangiz, u qanday ishlashini tushunasiz. Uning qanday ishlashini tushunish sizga formulani eslab qolishga yordam beradi. Raqamlar o'rtasidagi bog'liqliklarni bilish orqali ham yaxshiroq o'rganasiz. Shuni bilinki, faol

yodlash har doim ustunligini ko'rsatadi. Shunday qilib, muammolar bilan shug'ullanish formulalarni qayta-qayta yozishdan ko'ra yaxshiroq va bu o'z navbatida, formulalarni qayta-qayta o'qishdan afzaldir.

Undan tashqari, formulalarni yodlashda o'lchovlarni almashtirib formuladagi boshqa o'lchovlarni qo'yib ko'rish muhim hisoblanadi, buni formulani tahlil qilish ham desak bo'ladi. Misol uchun:

$V=S/t$  formulasini o'zgartirsak,  $S=V*t$  va  $t=S/V$  bo'ladi.



20-rasm

Formulalarni yozib, ularni tez-tez ko'rishingiz mumkin bo'lgan joylarga qo'yib (ilib yoki yopishtirib) chiqing. Masalan, chiziqli tenglama formulalarini o'zingizning stolingizga, noutbukungiz ekraniga, yotoqxonaga eshigiga va matematikaga oid kitoblaringizga qo'ying! Qaydlaringizni eng ko'p ko'radigan joylarga qo'ying, hattoki telefoningizga (masalan, formulalari bo'lgan telefon korpusiga).

Shuningdek, formulani flesh-kartalarga yozish haqida aytib o'tish lozim. Ularni baland ovozda aytish, do'stingiz, o'qituvchingiz bilan gaplashish jarayonida takrorlash yoki ulardan foydalanish haqidagi batafsil videolarni tomosha qilish ham turli elementlarni yodlashga yordam berishi mumkin.

Konsepsiya va teoriyani formulaga bog'lashga harakat qilib ko'ring. Undan tashqari, yaxshi ovqatlanish, dam olish, stressdan xoli bo'lish, uyqu va kuchli motivatsiya zarur, ortiqcha bosh og'riqlardan xoli bo'lish kerak.

Formulalarni yodlashning ikkita usulini tahlil qilaylik. Yodlashning birinchi usulida formulani standart mnemonik usullar yordamida eslab qoladi: formulaning har bir elementi vizual tarzda ko'rsatiladi va bu rasmlar birlashma shaklida birlashtiriladi. Xotirada saqlashning bu usuli noqulay va faqat unchalik murakkab bo'lmagan formulalarni yodlashda qo'llanishi mumkin.

Formulalarni yodlashning yana bir usuli – taqdim etilgan rasmda (21-rasm) formulani tasavvur qilib eslab qolish. Bu usul juda sodda va siz ko'plab murakkab formulalarni eslay olasiz.

Misol uchun o'sha mashhur Eynshteyn formulasi:  $E=MC^2$ .

Tenglikdan chap tarafdagi  $E$  belgisi energiya so'zining bosh harfi bo'lsa,  $m$  – massa;  $c$  esa, lotincha *celeritas* so'zining dastlabki harfidir. Ushbu so'z vakuumdagi tezlikni ifoda etadi.

Energiya = massa \* yorug'lik tezligining kvadrati, buni eslab qolish uchun tasavvurimizda Energiyani eslaymiz, Massada Mamontning tezlashayotganini eslab qolamiz.



**135-mashq.** Quyidagi formulalarni eslab qolishga urinib ko'ring.

### 1. Nyutonning butun olam tortishish nazariyasi

$$F = G \frac{m_1 m_2}{d^2}$$

*Nyutonning butun olam tortishish nazariyasi tenglamasi gravitatsion o'zaro ta'sirlarni yaqqol ifodalab beradi.*

**Ahamiyati:** Ushbu nazariya va uning asosiy tenglamasiga ko'ra, ikkita obyekt orasidagi gravitatsiya kuchini hisoblash mumkin. Ushbu nazariyaning asosiy tenglamasi obyektlarning bir-biri bilan qanday o'zaro ta'sirlashayotganini amalda ifodalash uchun zarurdir. Chunonchi, muhandislar bu formuladan bugungi kunda ham, sun'iy yo'ldoshlarning orbitalarini hamda trayektoriyalarini hisoblashda keng foydalanishadi.

**Bugungi kun uchun dolzarbligi:** Bu formula sun'iy yo'ldoshlarni hamda kosmik zondlarni orbitaga chiqarish amaliyotida eng maqbul, energo-samarador yo'lni topish uchun qo'llanmoqda. Bu orqali esa biz sun'iy yo'ldosh telekanallaridan foydalanamiz, uyali aloqa vositasida boshqa qit'alardagi insonlar bilan suhbatlashamiz, koinot qa'rini kuzatamiz va hokazo.

### 2. Logarifmlar va logarifmik ayniyat

$$\log xy = \log x + \log y$$

*Logarifm, bu – argumentni olish uchun asosni ko'tarish kerak bo'lgan daraja ko'rsatkichidir.*

**Ahamiyati:** Logarifmlar o'z davri uchun haqiqiy ilmiy inqilob o'laroq namoyon bo'lgan edi. Logarifmlardan foydalanish muhandislarga hamda munajjimlarga hisob-kitoblarni yanada tezkorroq va aniq bajarish imkonini bergan. Logarifmik chizg'ichni esa dastlabki tezkor hisoblash texnikasi deyish mumkin. Kompyuterlarning paydo bo'lishi bilan logarifmlar o'z ahamiyatini biroz yo'qotgandek, lekin ularning ilmiy ahamiyati zarracha kamaygan emas.

**Bugungi kun uchun dolzarbligi:** Logarifmlar hozirda radiofaol yemirilish (parchalanish) jarayonlarini tadqiq qilishda muhim matematik vosita sifatida qo'llanmoqda.

---

## **14-bob. Terminlarni yodlash**

Ilmiy adabiyotlarni eslab qolishda ularda juda ko'p aniq ma'lumotlar bo'lganligi va ko'pgina terminlardan tashkil topganligi tufayli o'zgacha uslubda yondashish talab qilinadi. Badiiy adabiyotlarning maqsadi shundan iboratki, ular insonning ruhiy ongini, dunyoqarashini kengaytiradi, shaxsiy xarakterini hamda his-tuyg'ularini shakllantiradi. Shu bilan birga, mazmunli dam olishga imkon beradi. Ilmiy adabiyotlarning maqsadi, kitobxonlarga aniq bo'lgan muhim faktli ma'lumotlarni yetkazishdan iboratdir. Ilmiy adabiyotlardagi eng qiyin bo'lgan qism deb ilmiy terminlarni tushunish mumkin. Ilmiy adabiyotlarni o'rganishda mnemotexnika eng qulay yordamchi, kitobxonga ma'lumotlarni aniq, so'zmaso'z eslab qolishda muhim rol o'ynaydi. Esrab qolish kerak bo'lgan terminlarni tanish bo'lgan asoslarga ajratib har bir asosdan so'z yasaymiz, tasvir hosil qilamiz va makonlarga qo'yib chiqamiz.

Terminlar ilm-fanda juda keng qo'llaniladi, ko'pgina ilmiy kashfiyotlar, yangiliklar o'z-o'zidan nomga ega bo'lib qolmaydi. Shuningdek, terminlar yordamida eng aniq holatda ma'lumotlarni ajratish mumkin, ko'pgina terminlar ikki ma'noni ifodalamaydi, o'zi bilan aniq ma'lumotlarni keltiradi.

### **Terminlarni mnemotexnik kodlash**

Terminlarni kodlashni bir necha bosqichlarda bajarish kerak:

- termini bir necha bo'g'inlarga ajratib chiqish;
- har bir bo'g'inga tanish bo'lgan so'zlarni bog'lash;

- berilgan termin ma'nosini tasvirga mustahkam o'rnatish;

- bu obrazlardan umumiy tasvir yaratish;

- bu tasvirni makonga tashlash.

Misol uchun: «*Anabioz – organizmda hayot faoliyatining tashqi va ichki faktorlar ta'sirida to'xtashi yoki vaqtinchalik sekinlashishi*» degan jumlaning qarab chiqamiz. *Anabioz*ga assotsiatsiya topish kerak, bu – ANABI va OZg'in, ya'ni anavi ozg'in deb, ozib ketayotgan insonni tasavvur qilasiz-da, uning organizmi rivojlanmay qolganini tasavvur etishingiz mumkin.

### **136-mashq.** Quyidagi terminlarni mnemonikani ishlatib yodlashga urinib ko'ring.

*Antigistamin* – isitma va qichishish kabi allergik ta'sirlarda ishlatiluvchi dorilar. Shuningdek, qayt qilishni to'xtatib, ko'p uxlashga sabab bo'lishi mumkin.

*Insulin* – oshqozon osti bezi ishlab chiqaradigan, qon tarkibidagi qand miqdorini nazorat qiluvchi modda. Insulin ukollari qandli diabetga chalingan bemorlarni davolashda ishlatiladi.

*Kista* (yun. kistis – pufak) – turli a'zo va to'qimalarda vujudga keladigan, qalin devor bilan o'ralgan va ichida suyuq yoki bo'tqasimon massasi bo'lgan patologik bo'shliq.

*Lyambliya* – ichaklarni infeksiyalaydigan, ko'pikli sariq ich ketishga sabab bo'ladigan mikroskopik parazit.

*Pterigium* – ko'z chetidan muguz pardasida o'sib boruvchi go'shtli o'simta.

*Eklampsiya* – homiladorlik yoki tug'ruqdagi kutilmagan tutqanoq. Homiladorlikdagi kech toksikoz oqibati.

*Bonopartistik monarxiya* – hukumat boshlig'i – imperator tanho hukmronligining haddan tashqari kucha-

yishi, parlament rolini yo'qqa chiqarish, politsiya nazoratini kuchaytirish va hokazolar bilan farqlanadi.

**Kazus** – hodisa, hayotiy fakt va kazual sharhlash – aniq biror oddiy kundalik hodisaga qo'llanadigan tushuntirish.

---

### Qiyin so'zlarni eslab qolish

So'zni yodlashga assotsiatsiya umuman xayolga kelmasa-chi, unda nima qilish kerak?

• Agar yuqoridagi usullarni qo'llab hech qanday aloqadorlik hosil qila olmasangiz, chet tilini mukammal biladigan kishidan yordam so'rab, o'zingiz topishga qiyalayotgan aloqador so'zlarni hosil qilishingiz mumkin.

• Aytaylik, ingliz tilida murakkab va yodlash qiyin bo'lgan yangi so'zlarga duch keldingiz, masalan: *to leave* [li:v] – *ketmoq*. Agar shu so'zga aloqador hech qanday so'z topa olmasangiz, so'zni assotsiatsiyalar beradigan qismlarga bo'lib chiqing. Bu so'zni esa ikkiga bo'lamiz: Li – bu Jet Li – mashhur aktyor, V esa V harfi. Siz endi Jet Lining qo'lida V harfini ushlab ketib qolayotganini tasavvur qiling.

• Agar shunda ham aloqador so'z topa olmasangiz, qo'shimcha yordamchi usullardan foydalanil .chingizda so'zni bir necha bor takrorlab ko'ring. Ko'zni yumib yangi so'zni olov bilan harfma-harf yozib chiqing yoki ichki ovozingiz bilan baqiring va so'zni takrorlang – bu ham ajoyib foyda beradigan usul hisoblanadi.

• So'zni ovoz chiqarib takrorlang. Bu orqali eshitch xotirangizni faollashtirasiz. So'zga e'tibor berib, miyangizga qanday tasvir kelgan bo'lsa, o'sha tasvirni so'z bilan eslashga harakat qiling. Nevrologiya fanida ta'kidlanishicha, agar yangi so'zning tasvirini sizga ni-

mani eslatishi bilan eslab qolsangiz, u kuchliroq va tezroq esda qoladi. Misol uchun, *Gargantuya* – juda katta degani bo'lib, *gigant*, *ulkan* so'zlariga ham sinonimdir. Bu so'zga Godzilla yoki Gerakl yoki bahaybat va juda katta Gorilla maymunini tasavvur qilsa bo'ladi. Paydo bo'lgan tasvirni iloji boricha kuchli hissiyotlar bilan boyitishimiz lozim. *GARGANTYUA* *Godzilla* sizni yeb qo'yaman deydi-da, siz qo'rqib ketasiz.

Yana bir misol keltiraman, bir kuni trening o'tkazayotganimda misol sifatida ataylab qiyin so'z berishlarini so'raganimda ushbu qiyin so'zni berishgan: Ezofagogastroduodenoskopiya – zamonaviy tadqiqot qilish usuli ekan. Shu so'z bilan bir vaqtning o'zida boshqa so'zlarni ham ketma-ketlikda yodlashimni so'rashdi. Taxminan 50 tadan ortiqroq tinglovchi bo'lib, menga 20 ta so'z berilgan edi. Ushbu so'z o'sha paytda eng qiyin so'z bo'lgani uchun ozgina vaqt ham berildi. Eng muhimi, oxirida muvaffaqiyatli aytib berganman. Uni avvalo qismlarga bo'lib chiqdim: EZO – FAGO – GASTRO – DUO – DE OSKOPIYA. EZO so'zini EZOP adibga bog'laganman, FAGOni – FIGO, GASTRO – qorin, bu so'zni bilardim, DUO – ikki degani, De-NOSKOPIYA esa doktorlarning eshitadigan asbobi. Tasavvurga kelganlarning hammasini bitta hikoyaga jamlashtirdim. EZOP masalchi bilan FIGO ko'rishib turgan paytda to'satdan ikkalasi ham qorinlarini ushlab qolishadi va doktor kelib ularni deoskopiya asbobida tekshiradi. Shundan so'ng so'zni qayta takrorladim-da, tasavvurimni bir boshdan esladim. EZO-FAGO-GASTRO-DUO-DE-OSKOPIYA.

Mavhum bo'lgan so'zlarni eslab qolishda ularni aniq rasmi bog'lanadigan fikrlarga aylantiramiz. Menda ko'p uchraydigan holatlardan biri – telefonda dorilar

nomini eslab qolish, bunday paytda yonimda ruchka yo'q edi, shunda qog'ozda emas, miyamda eslab qolishga odatlandim. Bir kuni dorixonadan dori olishim kerak bo'ldi, nomi – «Shest merkaptapurin», bu dorini eslab qolish uchun Fikrlar patnisim bo'lgan makonimdagi 6 raqamini oldim va *merkaptapurin* so'zini esa qismlarga bo'lib, ularga assotsiatsiya qilganman. Merkaptopurin – mer, bu – militsiya xodimi, kap – kep, bu kepka, tapulon – tablun yoki tablo va kepka kiyib olgan 6 ta mer tablo tuzish bo'yicha chempionat o'tkazadi. Bunda bir marta-lik harakatli tasavvur yetarli darajada esimda qolishiga olib keladi.

**👉 137-mashq.** Qiyin bo'lgan ushbu so'zlarni ham yodlashga urinib ko'ring.

*Gidrokonfiskator* – mashina dvigatelining qismi.

*Anafema* – la'natlanish, qarg'ish.

---

## 15-bob. Qonun va qonun moddalarini yodda tutish

Qonun yoki qonun moddalarini yodlash ham qaysidir ma'noda boshqa mazmundagi matnlarni yodlash bilan bog'liq. Lekin ozgina farqi bor. Biz buni Konstitutsiya-ning 14 ta moddasi misolida ko'rsatib beramiz. Ma'lum ma'noda bu ham mnemonikaning imkoniyatlarini, ya'ni mnemonika orqali har xil turdagi axborotlarni eslab qolishingiz mumkinligini ko'rsatadi.

Buning uchun ketma-ket makon ham ishlatsangiz bo'ladi, lekin men keng, bepoyon makonlar yaratiladigan joyni tanlayman. Bepoyon va ketma-ket kelishi shart bo'lmagan makonda xohlagan joyga birma-bir joylashtiraverasiz va moddalarning tartibini aytishni yaxshilash uchun har bir moddaga major tizimini ishlatasiz. Shuning uchun moddaning raqami aytilsa, major orqali o'sha moddani tezda topa olasiz. Makon va majoringiz tayyor bo'lsa, har bir moddani o'qiganingizdan keyin uning asosiy g'oyasini kalit so'z orqali ifodalaysiz va kalit so'zda tasavvur qilib kichkina hikoya tuzasiz.

«Men so'zma-so'z yodlamoqchiman», deyishingiz ham mumkin. Shoshilmang. Matnni so'zma-so'z yodlashga urinmagan ma'qul. Matnni so'zma-so'z yodlash sxema bo'yicha amalga oshirilishi kerak:

- avvalo asosiy ma'noni o'z so'zlaringiz bilan taxminiy eslash;

- keyin esa aniqlashtirish (ehtimol, qo'shimcha rasmlarni eslab qolish);

- moddalarni takrorlash va hayotda ishlatish, aniq ma'nosini chiqarib bera olish va doim takrorlab borish;



- soʻzma-soʻz eslab qolish, har bir soʻziga eʼtibor berish va bunga koʻplab takrorlash orqali erishish.

Konstitutsiyani qanday yodlasa boʻladi? Keling, bitta moddani misol qilib keltirsak.

### **1-modda.**

*Oʻzbekiston – suveren demokratik respublika. Davlatning «Oʻzbekiston Respublikasi» va «Oʻzbekiston» degan nomlari bir maʼnoni anglatadi.*

Bu moddada eng asosiy kalit soʻz – «suveren» soʻzi va unga tasavvur qilib mustaqil hur inson yoki kishandan ozod qilingan insonni tasavvur qilish mumkin. 1 raqamini esa major tizimidan olasiz, bizning misolda esa «Soat» va endi tasavvurimizda birinchi makon, aytaylik, men Konstitutsiyani yodlash uchun Mustaqillik maydonini tanlagan boʻlsam, favvora oldida kishan taqqan inson soatni yerga tashlagan edi, kishanlari yechilib ketdi.

**👉 138-mashq.** Konstitutsiyaning 14 moddasini quyidagi tarzda yodlang.

<b>Moddalar</b>	<b>Kalit soʻz</b>	<b>Tasavvur</b>
1	<i>Suveren</i>	<i>Kishandan ozod qilingan hur inson</i>
2	<i>Xalq irodasi</i>	<i>Bir joyda jamlangan koʻplab odamlar irodasi</i>
3	<i>Davlat chegarasi</i>	<i>Chegara hosil boʻladi</i>
4	<i>Davlat tili</i>	<i>Tilingiz</i>
5	<i>Davlat ramzlari</i>	<i>Bayroq va gerb</i>
6	<i>Toshkent</i>	<i>Toshlar</i>
7	<i>Xalq manbadir</i>	<i>Buloq suvi oldida xalq</i>
8	<i>Oʻzbekiston fuqarosi millatidan qatʼi nazar</i>	<i>Pasport</i>
9	<i>Referendum</i>	<i>Referendum ustunchasi</i>

10	<i>Xalq nomidan saylangan Prezident</i>	<i>Prezident</i>
11	<i>Davlat hokimiyati bo'linishi</i>	<i>Ikkita bir raqami bo'linib ketadi</i>
12	<i>Fikrlar xilma-xilligi, nomafkura, davlatniki emas</i>	<i>Debat</i>
13	<i>Umuminsoniy prinsiplar</i>	<i>BMT</i>
14	<i>Davlat inson va jamiyat farovonligi yo'lida</i>	<i>Xalq uchun pul tarqatildi</i>

Endi Konstitutsiyamizning quyidagi 14 moddasini yodlang.

## **BIRINCHI BO' LIM. ASOSIY PRINSIPLAR**

### **I – bob. Davlat suvereniteti**

#### **1-modda.**

O'zbekiston — suveren demokratik respublika. Davlatning «O'zbekiston Respublikasi» va «O'zbekiston» degan nomlari bir ma'noni anglatadi.

#### **2-modda.**

Davlat xalq irodasini ifoda etib, uning manfaatlariga xizmat qiladi. Davlat organlari va mansabdor shaxslar jamiyat va fuqarolar oldida mas'uldirlar.

#### **3-modda.**

O'zbekiston Respublikasi o'zining milliy-davlat va ma'muriy-hududiy tuzilishini, davlat hokimiyati va boshqaruv organlarining tizimini belgilaydi, ichki va tashqi siyosatini amalga oshiradi.

O'zbekistonning davlat chegarasi va hududi daxlsiz va bo'linmasdir.

#### **4-modda.**

O'zbekiston Respublikasining davlat tili o'zbek tili-  
dir.

O'zbekiston Respublikasi o'z hududida istiqomat qiluvchi barcha millat va elatlarning tillari, urf-odatlari

va an'analari hurmat qilinishini ta'minlaydi, ularning rivojlanishi uchun sharoit yaratadi.

#### **5-modda.**

O'zbekiston Respublikasi qonun bilan tasdiqlanadigan o'z davlat ramzlari — bayrog'i, gerbi va madhiyasiga ega.

#### **6-modda.**

O'zbekiston Respublikasining poytaxti — Toshkent shahri.

## **II – bob. Xalq hokimiyatchiligi**

#### **7-modda.**

Xalq davlat hokimiyatining birdan bir manbayidir.

O'zbekiston Respublikasida davlat hokimiyati xalq manfaatlarini ko'zlab va O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi hamda uning asosida qabul qilingan qonunlar vakolat bergan idoralar tomonidagina amalga oshiriladi.

Konstitutsiyada nazarda tutilmagan tartibda davlat hokimiyati vakolatlarini o'zlashtirish, hokimiyat idoralari faoliyatini to'xtatib qo'yish yoki tugatish, hokimiyatning yangi va muvoziy tarkiblarini tuzish Konstitutsiyaga xilof hisoblanadi va qonunga binoan javobgarlikka tortishga asos bo'ladi.

#### **8-modda.**

O'zbekiston xalqini millatidan qat'i nazar, O'zbekiston Respublikasining fuqarolari tashkil etadi.

#### **9-modda.**

Jamiyat va davlat hayotining eng muhim masalalari xalq muhokamasiga taqdim etiladi, umumiy ovozga (referendumga) qo'yiladi. Referendum o'tkazish tartibi qonun bilan belgilanadi.

### **10-modda.**

O'zbekiston xalqi nomidan faqat u saylagan Respublika Oliy Majlisi va Prezidenti ish olib borishi mumkin.

Jamiyatning biron-bir qismi, siyosiy partiya, jamoat birlashmasi, ijtimoiy harakat yoki alohida shaxs O'zbekiston xalqi nomidan ish olib borishga haqli emas.

### **11-modda.**

O'zbekiston Respublikasi davlat hokimiyatining tizimi — hokimiyatning qonun chiqaruvchi, ijro etuvchi va sud hokimiyatiga bo'linishi prinsipiga asoslanadi.

### **12-modda.**

O'zbekiston Respublikasida ijtimoiy hayot siyosiy institutlar, mafkuralar va fikrlarning xilma-xilligi asosida rivojlanadi.

Hech qaysi mafkura davlat mafkurasi sifatida o'rnatilishi mumkin emas.

### **13-modda.**

O'zbekiston Respublikasida demokratiya umuminsoniy prinsiplarga asoslanadi, ularga ko'ra inson, uning hayoti, erkinligi, sha'ni, qadr-qimmatini va boshqa daxlsiz huquqlari oliy qadriyat hisoblanadi.

Demokratik huquq va erkinliklar Konstitutsiya va qonunlar bilan himoya qilinadi.

### **14-modda.**

Davlat o'z faoliyatini inson va jamiyat farovonligini ko'zlab, ijtimoiy adolat va qonuniylik prinsiplari asosida amalga oshiradi.<sup>1</sup>

---

Yodlash borasida «mnemonikasiz ham, ko'p takrorlab yodlasa bo'ladi-ku», deyishingiz ham mumkin. Lekin 100 marta takrorlab yodlashga erishgan ma'lumo-

---

<sup>1</sup> <https://lex.uz/docs/20596>

tingizni mnemonika orqali 30 – 50 marta takrorlashda uddalaysiz, unumlilik oshadi. Shuning uchun o'zingizni sinab ko'ring va siz uchun qaysi yo'l muhimligini bilib oling.

Xullas, agar mnemonika yordamida 14 ta moddani yodlagan bo'lsangiz, qolgan moddalarga ham harakat qilib ko'ring, to'g'ri vaqt rejimida, siz boshqa ishlar bilan band bo'lgan holda ham, Konstitutsiyani bir haftada yodlashingiz mumkin.

### 139-mashq. Yana mashq.

Yuqoridagi mashqni bajargan bo'lsangiz, endi kitobimizning 16-bobidagi usul qolgan moddalarni ham yodlashingizga yaqindan yordam beradi. Mazkur bobda «Mendeleyev jadvalini yodlash» mavzusida aks etgan usul yordamida turli kasb egalari o'z sohasiga aloqador raqamli qoidalarni yodlashi, masalan, auditorlar MHXS (Moliyaviy hisobotlarning xalqaro standarti)ni yodlashda undan foydalanishi mumkin.

---

## 16-bob. Mendelejev jadvalini yodlash

Shuni aytish kerakki, qandaydir qiziqarli xabarlarini o'rgansangiz va ular chindan ham siz uchun qiziqarli bo'lsa, o'sha axborot miyada yaxshi qoladi va uni yanada o'rganginiz keladi. Ayni shu tamoyilga tayanib Mendelejev jadvali haqida qisqacha to'xtalsam:

Quyidagi matn «info uz wikipediya»dan olingan.

«Kimyoviy elementlar davriy sistemasi (boshqa nomlari: Davriy jadval, Mendelejev davriy sistemasi) – kimyoviy unsurlarni ularning atom raqami, elektron konfiguratsiyasi va davriy takrorlanuvchi kimyoviy xossalari asoslangan holda jadval shaklida tasvirlashdir. Unsurlar unda atom raqamlari (protonlari soni) oshib borishi tartibida joylashgan. Jadvalning standart shakli tepada  $18 \times 7$  kataklardagi asosiy unsurlar va ostida ikki qator boshqa guruh unsurlaridan iborat. Jadval, shuningdek, to'rtta to'rtburchak bloklar: chapda s-blok, o'ngda p-blok, o'rtada d-blok va pastda f-bloklarga bo'linishi mumkin.

Jadval qatorlari davr, s-, d- va p-bloklardagi ustunlar esa guruh deyiladi; bu ustunlarga galogenlar yoki inert gazlar degan alohida nomlar ham beriladi. Davriy jadval ta'rifiga binoan u davriy qonunga ko'ra tuzilgani uchun, har qanday davriy jadval yordamida tegishli unsurlarning xossalari orasida aloqadorlik keltirib chiqarish va yangi, hali ochilmagan yoki sintezlanmagan unsurlar xossalari bashorat etish mumkin. Natijada davriy jadval kimyoda keng qo'llanilib, muhim asos bo'lib xizmat qiladi».

Qanday qilib elementlar jadvalini o'qish mumkin?

Eng pastdagi ikki qator judayam noyob elementlar hisoblanadi.

Jadval chapdan o'ngga qarab o'qiladi, elementlarning atom massasi yuqorilaganingiz sari ortib boradi. Har bir elementning raqami unda nechta proton borligini ko'rsatadi.

Pastdan tepaga tushgan qatorlar elementlarning guruhlari hisoblanadi. Odatda, guruhlar deyarli bir xil xossaga ega va rang bilan ajratilgan.

Oltin qoida: miyangizda tasvirlarni yarating.

1. **Vodorod**. Buni hamma bilsa kerak, vodorod deb suvni olishingiz mumkin, chet eldagilar Gidrant (o'zbekchasi: *grant*)ni tasavvur qilib eslab qolishadi.

2. **Gelium (Geliy)** Bu quyoshdagi modda, buni shar, balon sharni eslab qoling, masalan, tasvirda geliy baloni bo'lishi mumkin.

Xohlasangiz, vodorodli grantni geliy balonga bog'lab olishingiz mumkin.

3. **Litium** – batareykalarda mavjud bo'lgan modda, telefoningizning batareykalari ham litiydan. Litiyni rus tiliga o'xshatib *Leti* so'ziga bog'laysiz va Vodorodli grant gelium balonida *Leti* so'zini aytganingizdan keyin uchib ketishni boshladi.

4. **Beriliy**, *beraylik* so'zini yoki *Bilayn* yoki *Beruniy*ni bog'lash mumkin, tasavvur qilishga osonlik uchun beelaynni olamiz-da, undagi ranglardan Bee asalarini eslaymiz.

5. **Bor** – buni eslab qolishingiz oson, chunki *bo'r* so'ziga o'xshaydi, *bo'r* aksariyat maktablarda ishlatiladigan mahsulot hisoblanadi.

Xuddi shunday qilib moddalar nomini eslab qolishingiz mumkin. Yoki yana bir usul: makonlarga qo'yib chiqasiz va qo'yayotganingizda major tizimi orqali ularning tartib raqamini ishlatasiz, bu sizga major tizimini qayta topishda yordam beradi. Bundan tashqari, agar

da bitta moddani bir makonga qo‘ygan bo‘lsangiz, unda unga tegishli bo‘lgan boshqa ma‘lumotlarni ham o‘sha joyga qo‘ygan holda birga yodlashingiz mumkin.

Ushbu interfaol jadvalni <https://dasturim.uz/ozbekcha-dasturlar/mendeleyev-davriy-jadvali-ozbek-tilida/> saytidan ko‘chirib o‘rganishingiz mumkin.

**140-mashq.** Yuqoridagi usulni o‘zingiz sinab ko‘ring.

Yuqorida berilgan usulda Mendeleev davriy jadvalidagi 6-elementdan to 10-elementgacha yodlab ko‘rishga harakat qiling.

**D.I.MENDELEYEVNING KIMYOVIY ELEMENTLAR DAVRIY JADVALI**

Davrlar	ELEMENT GRUPPALARI																VII	B	
	A I	BA II	BA III	BA IV	BA V	BA VI	BA VII												
1	(H)															H	He		
2	Li	Be	B	C	N	O	F	Ne											Ar
3	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar											
4	K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni									
5	Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd									
6	Cs	Ba	La*	Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt									
7	Fr	Ra	Ac**	Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt										
	R <sub>2</sub> O		RO	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	RO <sub>2</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	RO <sub>2</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	R <sub>2</sub> O <sub>3</sub>		
	LANTANOLAR		Co	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu			
	ACTINOLAR		Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr			

22-rasm

**141-mashq.** Mashqni murakkablashtiramiz.

Endi 1 dan 10 gacha bo‘lgan elementlar nomini eslab qolishda ularning valentliklarini ham birga yodlashga harakat qiling.



Mendeleyev jadvalini quyidagi saytda ingliz tilida chuqurroq o'rganishingiz mumkin:

<http://www.johnpratt.com/atomic/atomic5.html>

Ushbu saytda quyidagi rasmlarga o'xshab har bir moddaga tegishli assotsiatsiya va tasavvurlar yaratilgan bo'lib, faqat u ingliz tilida berilgan. Biz ushbu kitobimizda shu qoidalarni birinchi marta o'zbek tili asosida bajarib yodlab qolishni amalga oshiramiz.



23-rasm

**142-mashq.** Endi qolgan elementlar nomini yodlashga urinib ko'ring.

Qolgan elementlarni ham ularning holatidan kelib chiqib yodlashga harakat qiling. Quyidagi jadvalda ba'zi elementlarga yaqin bo'lgan assotsiatsiyani beramiz, qolganini o'zingiz topib kimyoviy jadvaldagi elementlarni eslab qolishda ishlating.

#	Belgisi	Lotincha nomi	O'zbekcha	Assotsiatsiya	Guruh
1	H	Hydrogen	Vodorod	Suv	1
2	He	Helium	Geliy	Geliy sharlari	18

3	Li	Lithium	Litiy	Litiy batareykasi	1
4	Be	Beryllium	Beriliy	Beruniy yoki Bilayn	2
5	B	Boron	Bor	Bo'r	13
6	C	Carbon	Uglerod	Ko'mir yoki qalam	14
7	N	Nitrogen	Nitrogen	Nitron (mashinalarda), yoki dinamit	15
8	O	Oxygen	Kislorod	Kislorod maskalari	16
9	F	Fluorine	Ftor	Ftorli tish pastasi	17
10	Ne	Neon	Neon	Neon yangi chiroq yonishi	18
11	Na	Sodium	Natriy	Natriy sodasi	1
12	Mg	Magnesium	Magniy	Magniy B6 dorisi	2
13	Al	Aluminium	Aluminiy	Alyuminiy tog'ora	13
14	Si	Silicon	Kremniy	Silikonli/ kremniyli chip	14
15	P	Phosphorus	Fosfor	Fosforli gugurt	15
16	S	Sulfur	Oltinugurt	Oltinugurt kislotasi, yoki o'zi sariq modda	16
17	Cl	Chlorine	Xlor	Xlor moddasini eslang, hidi yomon	17
18	Ar	Argon	Argon	Svarka	18
19	K	Potassium	Kaliy	Kaliyga olingan fertalayzer	1
20	Ca	Calcium	Kalsiy	Kalsiyli tishlar	2
21	Sc	Scandium	Skandiy	Skandal (janjal) qiluvchi inson	3
22	Ti	Titanium	Titan	Titanik temir	4
23	V	Vanadium	Vanadiy	Van mashinasi	5

24	Cr	Chromium	Xrom	Google chrome	6
25	Mn	Marganese	Marganets	Margarin	7
26	Fe	Iron	Temir	Qora temir	8
27	Co	Cobalt	Kobalt	Kobalt mashina	9
28	Ni	Nickel	Nikel	Nikelli velosiped	10
29	Cu	Copper	Mis	Misli sim	11
30	Zn	Zinc	Rux	Silliq ruxli simyog'ochli chiroq	12

---

## 17-bob. Mashhur mnemonikalar

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni «Mukammal xotira» nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun mashq va usullar keltirilgan. Birinchi harflar orqali so'z yasash, ritm va boshqa usullar ularga misol bo'la oladi.

Inson xotirasi ro'yxatlarni, ketma-ketlikni yodlashga juda qiynaladi, shuning uchun uni yodlashda turli usullardan foydalanishga harakat qilishadi.

«Mnemonika» so'zi yunonlarning Xotira xudosi nomi – «Mnemosina» so'zidan olingan. U o'zidan 9 ta muza qoldirib, tom ma'noda bilimlarning homiysiga aylangan. **Mnemonika yodlab qolish uchun ishlatiluvchi vosita hisoblanadi.** Mnemonika turli xil texnikalar majmuyi bo'lib, yodlanishi qiyin bo'lgan ma'lumotni oson eslab qolish usullaridir. Misol uchun, **ROY.G.BIV** ismini bilsangiz, siz kamalak ranglari qanday ketma-ketlikda kelishini bilishingiz mumkin. Bu birgina misol, xolos, keling, u haqda kengroq to'xtalamiz.

Mnemonikaning asosiy g'oyasi murakkab bo'lgan ma'lumotning miyamizda osongina yodlanish yo'lini topishga asoslangan. Miya evolyutsion tarzda rasm, rang, tizim, ovozlar, turli hissiyot va tillarni eslab qolishga moslashgan. Ko'pchilik mnemonikani xotiraga yordam beruvchi texnika sifatida biladi. Lekin unga kitoblarda juda tor ravishda ma'nosi bo'lmagan tartiblashtirilmagan axborotni ma'no berib tartiblashtirib yodlash, deb aytiladi.

### Birinchi harflar

Ushbu kitobning ilk boblarida xotiraning qonunlari bo'yicha keltirib o'tilgan qonunlar – KEMA va MATO

soʻzlari ham aynan mnemonika usullari sirasiga kiradi. Oʻylaymizki, mazkur qonunlarni bexato ayta olasiz.

**ROY.G.BIV** – bu kamalak ranglarini eslab qolishda asqatadi, chunki bunda kamalakdagi har bir rang inglizcha nomining bosh harfi berilgan. Kamalak yetti rangdan iboratligini hammamiz bilamiz, lekin ranglarni sanab berishga qiynalamiz. Shunday qilib, **Red** – qizil, **Orange** – olovrang, **Yellow** – sariq, **Green** – yashil, **Blue** – koʻk, **Indigo** – moviy va **Violet** – binafsharang.

Bir kuni «Zakovat» oʻyinida shunday savol berildi: Amerikadagi talabalarga geografiya fanidan **Homes** soʻzini yodlatisharkan. Nima uchun shunday qilinadi? Bu **Huron**, **Ontario**, **Michigan**, **Eri**, **Superior** koʻllarining qisqartma atamasi. Agar sizga, ularning nomini aytib bering deyilsa, siz yanglishib qolishingiz mumkin, lekin – **Homes** orqali endi u nomlarni qiynalmasdan yodingizga keltira olasiz.

Shu kabi 9 ta sayyora nomini ketma-ketlikda aytib bera olasizmi? Bunda ham mnemonika yordamga keladi – Ruschada shunday taʼrif bor: **Moya Vse Znayushaya Mama Yunim Serdsem Nebo Pokazal**. Eʼtibor berdingiz, albatta, soʻzlarning bosh harflari sayyoralarning bosh harflarini oʻzida mujassam qilgan: **Mer**kuriy, **Ven**era, **Zem**lya, yaʼni **Yer**, **Mars**, **Yup**iter, **Sat**urn, **Nep**tun, **Plu**ton.

Fransuz tilini oʻrganayotganimda **boʻlmoq** soʻzi bilan oʻtgan zamonda tuslanuvchi bir qancha feʼllarni bir ayolning ismi orqali eslab qolgandim: **MRS. VANDERTAMP** (**Mon**ter, **Rest**er, **Sort**ir, **Ven**ir, **All**er, **Nait**re, **Desc**endre, **Entr**er, **Rentr**er, **Tom**ber, **Arr**iver, **Mour**ir, **Part**ir).

Baʼzan hammamiz ham qisqartma soʻzlardan foydalanamiz. (**BMT** – **Birlashgan Millatlar Tashkiloti**). Bu eslab qolishimizga yordam beradi. Odatda, 3 tadan ortiq

bo'lgan ro'yxatdagi xabarlar ketma-ketligini eslab qololmaymiz. Ko'pincha, taqdimot tarzida so'zlaymiz, inson xotirasi imkoniyatlarini yaxshi tushungan Stiv Jobs har doim taqdimot qilsa, har bir slaydida 3 tadan ortiq narsa aks ettirmaydi, og'zaki izoh ham shunga mos bo'ladi.

Negaki, xotiramiz biror ro'yxatdagi 3 tadan ortgan so'zlarni ketma-ket saqlashda qiynaladi, shuning uchun birinchi harflar bilan yodlab olish aynan qayta eslash jarayonini osonlashtiradi. Birinchi harflar bilan yodlab olish foydaliligiga yana bir sabab, siz yodlayotgan ma'lumotga ma'no beradi, ma'lumotni qisqartirib, bo'laklarga bo'lib chiqadi – bu esa eslashingizga ishora bo'ladi. Ayniqsa, imtihonga tayyorlanayotganingizda bosh harflar bilan ro'yxatni eslab qolsangiz, bu juda asqatadi. Ba'zida imtihonga tayyorlanayotgan paytimda ketma-ket keladigan ma'lumotlarni eslab qolishda o'z shaxsiy mnemonikalarimni tuzaman. Misol: pulning vazifalari 3 ga bo'linishini yaxshi eslab qolganman. Iqtisodiyot fanini o'qigan insonlar biladiki, pulning vazifalari: 1. Qiymat o'lchovi; 2. Boylik to'plash, jamg'arish vositasi; 3. To'lov, muomala vositasi; TQJ so'zlari orqali **QATEJ** yoki kottejni eslab qolib, pulning 3 qonunini osonroq va uzoqroq muddatga eslab qolishim mumkin.

**👉 143-mashq.** Quyidagi ro'yxatni yodlash uchun bosh harflaridan foydalanib mnemonik birikma yarating.

Pul birligining vazifalari:

Har qaysi pul birligi unga qo'yilgan uch vazifani udalalay olishi kerak:

1) *Ayriboshlash vositasi: bu vazifani bajara oladigan pul bozorning samaradorligini oshirib, xizmatlar va tovarlarning optimal taqsimlanishiga olib keladi.*

2) Sanoq birligi sifatida universal taqqoslash vositasiga aylanib, tovar va xizmatlarning qiymatini bir-birlari bilan solishtirishni osonlashtiradi.

3) Qiymatni saqlash vositasi sifatida esa tejash natijasida boylik yig'ish imkoniyatini beradi. Ya'ni boylik jamg'arish uchun pulni tovarga ayriboshlash shart emas.

---

## Ritm

Inglizcha she'r:

**30 day has September,**

**April, June and November.**

Shu ritmik she'rni yod olish qaysi oylarda 31-kun yo'qligiga ishora qilib, o'sha oylarni eslab qolishga yordam beradi. Qaysi oy 30 yoki 31 kunligini bilish ham mnemonikaga kiritiladi. Negaki, bu uslub oylarni ajratib eslab qolishda foyda beradi, ayniqsa, keksalar bu usuldan ko'p foydalanishi kuzatiladi. Yoki «r» harfi yo'q oylarda baliq yeyish mumkin emasligi ham shunga misol bo'ladi.

Haligacha yodimda: kichik sinflarda o'qiyotgan paytimda rus tilidagi kelishiklarning o'rnini yodlashda qiynalar edim. Shunda o'qituvchim menga bir gapni eslab qolishni aytdi: **Ivan Rodil Devchonku, Velel Tashit Pelyonku.** Bu gap bilan men bermalol kelishiklarning o'rnini eslab qoldim (Imenitelniy, Roditelniy, Datelniy, Vinitelniy, Tvoritelniy, Predlojniy). Agar yaxshi o'rganilsa, bunday mnemonikalarni hayotimizning ko'plab holatlariga qo'llashimiz mumkin.

Arab tilini o'rganayotgan o'quvchilar «Al-yavmu tansax» iborasi orqali fe'l va otlarga qo'shiladigan old qo'shimchalarni osongina eslab qolishlari **mumkin**. Bunda har bitta iboradagi harf alohida arab tilidagi so'zlarga qo'shiladigan old qo'shimchalar hisoblanadi.

Hayotimizda bunday mnemonik usullar ko'plab uchraydiki, ular eslab qolishni osonlashtiradi. Ona tili-da burun undoshlarini eslab qolishda bir tanishim ajoyib mnemonika usulidan foydalanibdi, burun undoshlari **m, n, ng, l, r** va ulardan so'z tuzib olingan – **mininglar**. Shu-shu, burun undoshlarini osongina eslab qoladigan bo'libdi.

Ayniqsa, tibbiyot uchun juda ko'plab mnemonik so'zlarni topish mumkin. Tibbiyotda yodlash lozim bo'lgan ma'lumotlar shunchalik ko'pki, ularni texnikasiz yodlab qolishda qiynalamiz. Ammo xorij tajribasi ko'rsatadiki, talabalar juda ko'p ma'lumotlarga mnemonik gaplar yoki ritm tuzib yodlashadi. Masalan, eng mashhur mnemonik gap – bu **On Old Olympus' Towering Top, A Finn And German Vaulted And Hopped**, ya'ni u miyamiz suyagidan chiqayotgan nerv tolalari nomlarining bosh harfidan iborat. Bu quyidagicha izohlanadi: **Olfactory, Optic, Oculomotor, Trochlear, Trigeminal, Abducens, Facial, Auditory, Glossopharyngeal, Vagus, Accessory/Spinal, Hypoglossal**.

Buni qarangi, ba'zi tibbiyot institutlari maxsus ravishda shunday tibbiyot terminlariga mnemonika so'zlarini topishda musobaqalar uyushtirar ekan. 1980-yili Dyuk Universiteti aynan yuqorida berilgan mnemonik gapdagi eshitish nervi nomi o'zgartirilgandan keyin musobaqa o'tkazib, yangi mnemonika topishgan ekan.



**144-mashq.** Ushbu ro'yxatni ham ritm yaratgan holda eslab qoling.

O'zbekiston Respublikasi rivojlanishining 2017 – 2021 yillardagi besh ustuvor yo'nalishi:

1) *Davlat va jamiyat qurilishi tizimini takomillash-tirish.*

2) *Qonun ustuvorligini ta'minlash va sud-huquq tizimini yanada isloh qilish.*

3) *Iqtisodiyotni yanada rivojlantirish va liberallashtirish.*

4) *Ijtimoiy sohani rivojlantirish.*

5) *Xavfsizlik, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglik.*

---

### **Boshqa usullar**

Zamonaviy tadqiqot laboratoriyalari shuni ko'rsat-yaptiki, qandaydir mnemonik texnikani ishlatganlar ishlatmaganlardan ko'ra ancha yaxshi natija ko'rsa-tishar ekan. Kalit so'z usuli til o'rganishda ishlatila-digan eng muhim usul hisoblanadi, bu haqida biz til o'rganish bobida batafsil to'xtalamiz.

Rossiya yoki Gruziyaning xaritada shakli qanday-ligini eslolmasligingiz mumkin, lekin Italiyaning xari-tadagi ko'rinishini eslab qolasiz, negaki, uni o'zingiz oldindan bilgan informatsiyangiz – etikka assotsiatsiya qilasiz.

Yoki Fudziyama tog'ining balandligini juda osonlik bilan eslab qolishingiz mumkin – 12 365 fut, ya'ni 12 oy va 365 kun.

Hech o'ylab ko'rganmisiz, nima uchun oylarga **mos** ravishda hayvonlar nomi berilgan? Qadimda **qabila** oqsoqollari keksalik sabab kimning qachon tug'ilgani- ni esdan chiqarib qo'yishgan. Shunda ular har bir **yil**- ga hayvonlar orqali tasvir berib, kimning qaysi **hayvon** ismi ostidagi yilda tug'ilganiga va kim kimdan **kattaligi**- ga aniqlik kiritganlar. Buni ham mnemonikaga **kiritish** mumkin, chunki bu umumiy holda eslab qolishga **yor-** dam beryapti.

**👉 145-mashq.** O'zingiz mnemonik so'zlar tuzish- ni o'rganing.

*Kreditlash tamoyillari:*

1) *qaytib berish tamoyili*

2) *muddatliligi*

3) *tovar-moddiy boyliklar bilan ta'minlanganligi*

4) *to'lovlilik*

5) *maqsadliligi*

---

Yuqoridagi usullarning yaxshi tomoni, ularni eslab qolish oson va yodda saqlab qolish jarayonini osonlashti- radi. Imtihonlarga tayyorlanganimda shu usullar **eng** ko'p foyda berganini ta'kidlamoqchiman. Har gal **ACCA** imtihonlariga tayyorlanganimda shu usullardan foyda- lanaman. E'tibor bergan bo'lsangiz, ushbu kitobda **xoti-** raning asosiy qoidalari aynan shu usulda berildi, **chunki** buni eslab qolish oson. Aytish kerakki, xotira haqida **5** – 6 yillar oldingi treninglarimizda tushuncha olgan in- sonlar, garchi shu treninglardagi boshqa ma'lumotlarni unutgan bo'lsa ham, haligacha **MATO** qoidasini eslab qolishgan.

Men yodlashim juda zarur bo'lgan mnemonik qoidalarni doim yozib boraman, chunki uni boshqalarga ham o'rgatsangiz va sizning tuzgan mnemonik qoidangiz butunlay yodingizda qolib, boshqalar tomonidan ham ishlatilishi mumkin.

## 18-bob. Leksiyalarni yodda saqlab qoling

### O'qituvchi uchun

Ushbu bob o'qituvchining yoki o'quvchining o'z leksiylari mazmunini yodlashga qaratilgan. Ushbu dars materiallari tajribali o'qituvchilar uchun ham, yangi ish boshlovchilar uchun ham foydalidir. Qaysi mavzuni o'qitayotganingiz (yoki o'qitmoqchi bo'lsangiz) muhim emas. Ushbu darsdagi ma'lumotlardan analogiya yordamida foydalaning.

Bir necha yil davomida «Mnemonika» kursida o'qituvchilarni o'qitdim. Guruhda mashg'ulotlar o'tkazish uchun o'zingizning mavzungizni bilish yetarli emas. Yaxshi o'qituvchi barcha ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak:

- mavzuni mukammal bilish (o'z leksiylari materiallari);
- tegishli sohalardagi bilimlar va erudit qobiliyat (talabalar savol berishlari mumkin);
- Darslar materialini, referatlar yoki darsliklardan foydalanmasdan, faqat yoddan takrorlash imkoniyati;
- monologik rejimda gapirish qobiliyati;
- auditoriya bilan ishlash qobiliyati (intizom, e'tibor, qiziqish).

O'qituvchining maqsad va vazifalari ma'ruzachining maqsad va vazifalaridan farq qiladi, notiqlikdan farqi bor. O'qituvchi faqat o'quvchilarni o'quv materiallari bilan o'qitishi, mashg'ulotlar (mashqlar) o'tkazishi va o'quv faoliyatini nazorat qilishi (testlar o'tkazishi) kerak. Shuning uchun o'qituvchiga ritorikada qo'llaniladigan usullarni bilish va qo'llash shart emas.

Ma'ruzachi/notiqlar turli maqsadlarga ega. Ma'ruzachining asosiy vazifasi tinglovchilarga psixologik ta'sir o'tkazish, muayyan g'oyalarni singdirish va aniq harakatlarni rag'batlantirishdir. Ma'ruzachi ijtimoiy psixologiya, olomon psixologiyasi, munosabat psixologiyasi haqida keng ma'lumotga ega bo'lishi, turli xil taklif va ishontirish usullarini bilishi kerak. Notiq odamlarga dars bermaydi. U ularni dasturlaydi, dunyoqarashini tiklaydi va ularga ta'sir qiladi. Aniqroq qilib aytganda, ma'ruzachi ommaviy gipnoz bo'yicha, olomoni samarali boshqarish bo'yicha mutaxassis.

Yaxshi o'qituvchi va notiqning umumiy tomonlari juda ko'p va asosiy o'xshashlik o'z nutqlari (ma'ruzalari) mazmunini yodlash qobiliyatidir.

Men juda nozik, xijolatli vaziyatlarning bir necha bor guvohi bo'lganman. Malakali o'qituvchi bir necha yil davomida o'z fanini o'qib, to'satdan «to'xtab qolgan», keyin nima haqida gapirayotganini eslay olmay, darslarning konspektini ko'rishga majbur bo'ldi. Ushbu majburiy pauza, ayniqsa, o'qituvchi «Xotira mashg'ulotlari» kursida ma'ruza o'qiganida juda sezilib qoldi.

O'z leksiyangizni eslab qolish quyidagi sabablarga ko'ra maqsadga muvofiqdir:

- talabalar oldida o'qituvchining obro'sini ko'taradi (agar eslasa, u o'z ma'ruzasini yaxshi biladi);
- referatlar va kitoblardan ozod bo'lgan o'qituvchi improvizatsiya qilish imkoniyatiga ega bo'ladi (mavzudan chalg'itish, savollarga javob berish);
- tinglovchilar ustidan doimiy vizual nazorat mavjud bo'lib, bu «temir» intizomni va hatto o'quvchilarning yuz ifodalariga tezkor munosabatda bo'lishini ta'minlaydi (kimdir qoshlarini chimirib, tushunmagani ko'rsatmoqda);

• Har safar darslarga tayyorgarlik ko'rish, ma'ruza matnlarini qayta o'qish kerak emas; haqiqiy dars faqat bir marta tayyorlanadi.

Ta'kidlash kerakki, tomoshabin oldida so'zlash qobiliyatining mavzu bo'yicha bilimga va hatto yodlash uslubiga ega bo'lish bilan hech qanday aloqasi yo'q. Gapirish qobiliyati, bu mahorat. U ikki shaklda shakllanishi mumkin: ko'p yillik o'quv jarayonida; maxsus mashg'ulotda: ovoz yozish moslamasida oynaning oldida ma'ruza o'qish yoki undan ham yaxshisi, videokamera yozib olib, xatolarni tahlil qilish.

Xatolar boshqacha bo'lishi mumkin.

Birinchidan, bu «muzlatish» – materialni esga olish bilan bog'liq majburiy pauza.

Nutq majoziy, rasmi bo'lishi lozim. O'qituvchining vazifasi materialni tushuntirish, shunchaki takrorlash emasligini tushuning. Tushunish xayol orqali. Shuning uchun siz o'quvchilar boshida yorqin vizual tasvirlarni yaratishga harakat qilishingiz darkor. Amaldagi aniq atamalarni diqqat bilan tushuntirish zarur.

Gap davomli bo'lishi kerak. Yevgeniy Kiselyov (televideniye boshlovchisi) uzoq vaqt televizor ekranida g'o'ldirab, fikrlar orasidagi pauza bilan nutqini to'ldirardi. Keyin kimdir bu holatga e'tiborini qaratdi va u maxsus tayyorgarlikdan o'tdi. Shundan keyin u yaxshi gapiradigan bo'ldi. Televideniye muxbirlarining aksariyati monologik rejimda mustaqil ravishda gapira olmasligini ko'rsatmoqda. Ko'pincha ular xotiradagi bo'shliqlarni uzun «Ohhhh...» tovushlari bilan to'ldiradilar. Bunday ohang va shovqin tinglovchilarning g'ashini keltiradi. Bu kamchilikni darhol bartaraf etish ayni muddaodir.

## O'quvchi uchun

O'quvchi qanday qilib eslab qolishi kerak? Shuni bilingki, hamma ma'lumotni eslab qolish muhim emas, odatda, 30 kunda 90% axborotni esdan chiqarasiz. Xohlaysizmi-yo'qmi, faqat qanday o'tirganingizni, notiq qanday kiyinganini esdan chiqarmasligingiz mumkin.

Shuning uchun eng kerakli ma'lumotlarni eslab qolish maqsadga muvofiqdir. Ulardagi g'oyalarni rasmga aylantirib g'oyani makonlaringizga joylab borasiz.

### 146-mashq. Ma'ruzani eslab qoling.

Ma'ruzani eslab qolish bilan shug'ullanish uchun o'zingiz qiziqqan mavzuda internetdan biror videotasvir toping yoki audiokitobni ko'chirib oling, uni 10 – 15 daqiqa tinglang. Eshitish chog'ida mnemonika texnikalardan foydalanib, kalit so'z va makon, tasavvur qilish orqali eng asosiy g'oyalarni va faktlarni eslab qoling.

---

## 19-bob. Rasmlar va ranglar

### Rasmlarni eslab qolish

**Rasmlarni eslab qolish** – mnemotexnika bilan shug'ullanganingizda siz o'rganadigan eng ajoyib qobiliyatlardan biridir. O'zbekistonlik ilk mnemonist sifatida o'zim «Rossiya 1» telekanalida ko'rsatiladigan «Удивительные люди» shousida ushbu qobiliyatni eng yuqori darajada amalga oshirdim. Unda Ivan Ayvazovskiyning 40 dan ortiq rasmlarini qisqa muddatda nomi va yili hamda kichkina fragmentlari bo'yicha eslab qolganman. «Youtube»dan buni ko'rishingiz mumkin:

<https://www.youtube.com/watch?v=VFNiO3207ww>

Rasmlarni eslab qolishda quyidagi algoritmnı ishlatishingiz mumkin:

- ▶ Kalit ma'nolarni ajratish.
- ▶ Agar bunday ma'no yo'q bo'lsa, rasmning eng yorqin esda qoladigan qismini eslab qolamiz.
- ▶ Rasmni xayolan harakatga keltiramiz.
- ▶ Barcha ma'lumotlarni bog'lang va makonga tashlang.

Bundan tashqari, kuchli rassom va arxitektorlar o'zlarining dizayn va rasmlarini eslab qolishda asosiy kuch – kuzatish va kuzatuvni o'zi bilgan biror narsaga bog'lashda ko'rinadi. Oddiy misol: kompaniyalarning logotiplarini eslab qolganda ular qanday sodda geometrik figuralardan tashkil topganligi hamda belgida qanday ma'no borligini assotsiatsiya qilsangiz, esda qolishi osonlashadi.

«Mercedes-Benz» avtokompaniyasining belgisiga e'tibor berib qarang (24-rasm). Unda yumaloq doira ichi-



da 3 ta chiziq birlashtirilgan, bu xuddi uch yulduzga o'xshaydi yoki qor parchasini eslatadi. Uning ma'nosi esa 3 ta joyda ustunlik qilishni ifoda qiladi: yerda, osmonda, suvda.



## Mercedes-Benz

24-rasm

Yoki quyidagi tasvirlarga e'tibor bering (25-rasm), ularda nimani ko'rmoqdasiz?



25-rasm

Bunday «logotip»larni bilish yaxshi, albatta, ularni eslab qolishda o'zingiz bilgan narsani logotip bilan

bog'lang yoki logotipning kelib chiqishini taqdimot qilib ko'ring. Rasmlarni eslab qolishda, ayniqsa, e'tibor, xotira, fikrlash va tahlil qilish kabi qobiliyatlarini o'z ichiga oluvchi bir jarayon amalga oshadi. Bunda kuzatuvchanlik, o'ta sinchkov bo'lish va detallarga e'tibor berish kerak.

### **147-mashq.** Abstrakt rasmlarni eslab qolish.

Butunjahon Xotira chempionatida rasmlarni eslab qolish uchun mavhum rasmlar sharti mavjud. Unda siz rasmlarni o'rni-o'rni bilan eslab qolishingiz kerak. Bunda qanday texnika ishlatiladi? Agar rasmlar ketma-ketligini eslab qolmoqchi bo'lsangiz, unda makon uslubidan foydalanib rasmga mos keluvchi taassurotlarni har bir makonga qo'yib chiqsangiz, ketma-ketlik ham yodda qoladi.

Undagi shart quyidagicha:

Ushbu rasmlarni har bir qatoridagisidan 5 tasining o'rnini eslab qolishingiz kerak. Bunda siz uchun 2 ta yo'l mavjud: rasmlarga qarab ularning shaklini bir narsaga o'xshatasiz yoki ularning ichidagi fonga qarab nimanidir eslab qolasiz. Keyin esa har bir qatorni bitta makonga joylab undan hikoya tuzib chiqishingiz kerak bo'ladi. Shuni bilinki, hikoya qanchalik absurd bo'lsa, uni eslab qolish shunchalik oson bo'ladi.



26-rasm

Masalan, yuqorida berilgan 26-rasmda men birinchi qatorning chap tomonidan ilk rasmni shunday tasavvur qildim: rasmni ichki tomondan barmoq izlariga o'xshatdim, birinchi makonimga barmoq izimni qo'yayotganimni tasavvur qilaman. Keyingi rasmga yaxshilab qarasangiz, sichqon o'z dumini yeyayotganini ko'rish mumkin. Shu paytda men barmoqni sichqon bilan tasavvur qilaman, barmoq qo'yayotganimda yonimdan sichqon o'tib ketadi-da, beixtiyor qo'rqib ketaman. Uchinchi rasm kichkina filcha tasvirini beradi. (Albatta, sizda mening tasavvurimdan farqli assotsiatsiya va tasavvur hosil bo'lishi mumkin.) Sichqondan qo'rqib ketganimni ko'rgan filcha ham cho'chib ketadi va men filning ustiga chiqib olaman. To'rtinchi rasm **pastga** belgisi bo'lib, men bilan filcha qo'rqqanimizdan belgini ko'rib pastga tushib keta boshlaymiz. Tasavvurlaringizga keng yo'l beravering. Oxirgi rasm menga hech qanday assotsiatsiya bermagan bo'lsa ham, qoraligidan uni ko'mir bilan assotsiatsiya qilaman va pastdagi yerto'lada filcha bilan men ko'mir orasida qolib ketamiz.

### Qayta eslash uchun:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:



O'rni:

## «Удивительные люди» ko'rsatuvida qanday eslab qolganman?

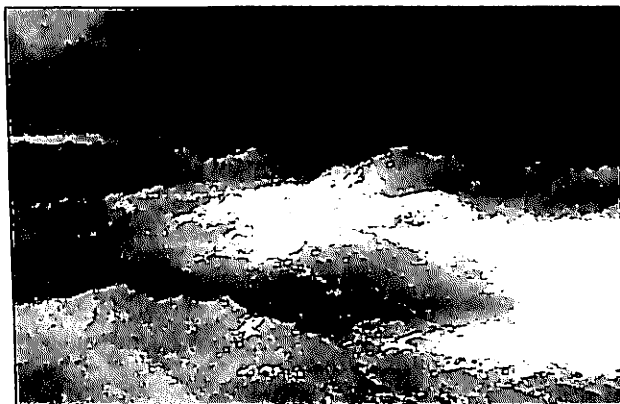
«Rossiya 1» telekanalining «Удивительные люди» deb nomlangan ko'rsatuvda Ayvazovskiyning 40 dan ortiq rasmlarining nomi va yilini eslab qolganman va ko'pchilik mendan uni qanday yodlaganimni so'rashadi. Buning uchun rasmlarni quyidagicha eslab qolish kerak bo'ladi. Ayvazovskiy asosan 1800 – 1899 yillarda rasmlar chizib ijod qilgan, rasmning yilini eslab qolish uchun faqat oxirgi ikkita raqamini major orqali eslab qolsa bo'ladi, chunki deyarli hamma rasmlarining ishlangan yillari 18\*\* bilan boshlanadi. Rasm nomidan esa kerakli kalit so'zni chiqarib olaman, makonimga rasmning yilini, rasm nomini qo'yib bo'lganimdan keyin rasmga qarayman-da, uni gifga (harakatlanuvchi rasmga) aylantiraman, ya'ni harakatlantiraman, ma'nosiga bog'layman-da, o'sha ma'noni makonimda harakat qildiraman. Misol: quyidagi rasm 1835-yilda chizilgan. Undan 35 raqami major sistemamda Mol bo'lib, makonimda Mol turadi va rasmdagi cholni ko'raman. Iloji boricha rasmdagi holatga tushish kerak, ya'ni rasmni tushunish, his qilish ham kerak. Cholning holatidan qiyinchilik va kambag'allik sezilib turibdi va rasmning nomi: «Peterburg yaqinida dengiz bo'yidagi manzara». Bu rasmdan biz Peterburgning qirg'oqlarini kalit so'z qilib olamiz, men uchun Peterburg deyilsa, ko'proq haykallar esga tushadi. Shunda 35 raqamining majori, Peterburg+cholni tasavvur qilaman. Xayolimda rasm harakatga kelib qirg'oqdagi suvda chol haykal sifatida qarab qoladi.

**Peterburg yaqinida dengiz  
bo'yidagi manzara, 1835-yil**

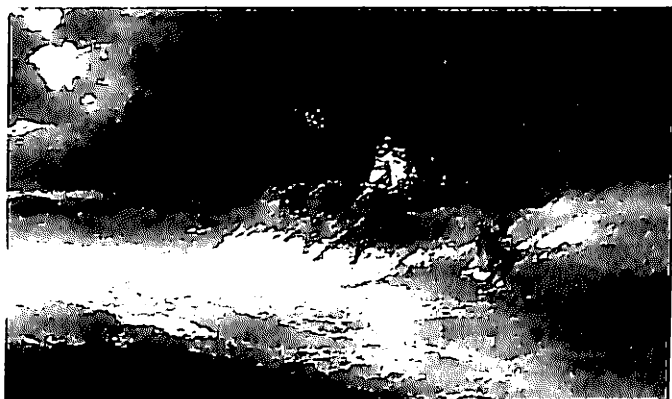


**👉 148-mashq. Siz ham quyidagi rasmlarni eslab qolishga harakat qilib ko'ring.**

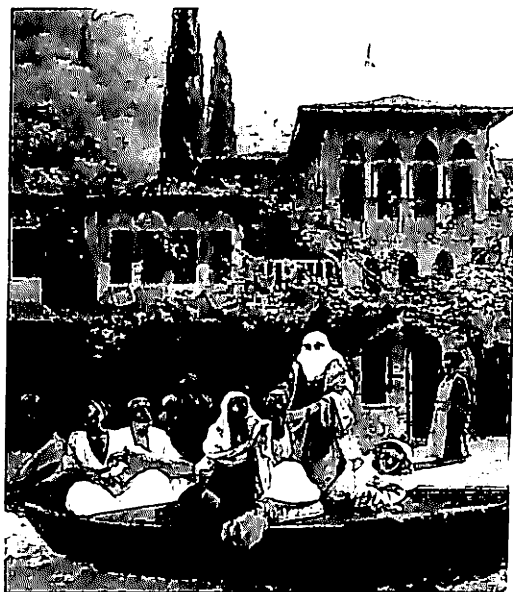
***1. To'lqinlar orasida, 1898-yil.***



**2. Poseydonning dengiz bo'ylab sayohati, 1894-yil.**



**3. Sharq manzarasi (qayiqda), 1846-yil.**



*27-rasm*

Mnemonika bilan tanish bo'lmagan odamga, bir qarashda, bu qiyin tuyuladi, lekin yaxshi mashq qilgan va tezlikka ega bo'lgan mnemonist uchun bunday usulda yodlash qiyin emas.

### 149-mashq. Stoldagi buyumlarni eslab qolish mashqi.

Oldinlari ninzalarni shug'ullantirish asnosida ular raqibdan nechog'li ko'p ma'lumot olishlariga ham e'tibor berishgan. Bu mashqning nomi «Toshlar o'yini» deb nomlangan. Bunda bir stol ustiga kalit, toshlar, ruchka va turli ashyolar qo'yiladi. Shogird o'sha stoldagilarga istagancha qarab, lozim bo'lsa, ushlab ko'rib oladi, keyin stolning usti yopiladi. Keyin ustoz shogirdan stol ustida ko'rganlarini so'raydi. Shogird birma-bir hammasini aytib berishi kerak, bu uning ko'rganlarini aniq qilib eslab qolishini sinaydi. Bir gal xato qilinganidan keyin yana bir marta ko'rsatiladi – detallarga shu tariqa aniqroq e'tibor berish ko'nikmasi hosil qilinadi. Keyin ninzalardan ko'chada nimaniki ko'rsa, uni aniq eslab qolish talab etilgan va buning natijasida ularda doimo kuzatuvchanlik yuqori bo'la boshlagan.

O'zingiz uchun shu mashqni bajarib ko'ring va ko'chalardagi har qanday rasm yoki manzaraga bir qarab olib, ko'rganingizni eslashni mashq qiling, qayta-qayta bajaring, e'tibor bermaganlaringizni ilg'ay boshlaysiz.

Yana rasmlarga qarang-da, unda bor narsalarga e'tibor bering yoki do'stingiz bilan suhbatlashayotganingizda muloqot asnosida uning tashqi ko'rinishi va o'zini tutishiga e'tiborli bo'ling.

---

**150-mashq.** Yuqoridagi 149-mashq uch bosqichda kuchaytirib bajariladi va o'quvchilar ulardagi o'zgarishlarni sezib qolishi kerak bo'ladi.

a) Dastlab buyumlar qo'yiladi va ayrim buyumlar-ning o'rni almashtirilib qo'yiladi;

b) Keyin ayrim buyumlar olib qo'yiladi;

c) Undan keyin ayrim buyumlar qo'yib chiqiladi.

---

### **Ranglarni eslab qolish**

Ranglarni eslab qolish hayotda kamdan kam qo'llaniladi, ammo ularni o'zlashtirish natijasida salohiyatingizni sezilarli darajada o'stirasiz.

Ranglarni eslab qolish uchun quyidagilarni bajari-shingiz kerak:

1) Har bir rangni unga mos keluvchi biror so'z yoki assotsiatsiya bilan bog'lash kerak, misol uchun, qizilga qon, oqqa qor va hokazo...

2) Agar mos so'z topa olmasangiz, shartli biror nar-sani bog'lab qo'ying.

3) Bularning barchasini esa makonga tashlaymiz.

**151-mashq.** Ranglarni eslab qolishga doir test.

20 ta turli ranglarni ketma-ketlikda qo'yasiz va 2 daqiqa vaqt beriladi. Keyin eslab qolganlaringizni xotir-lash uchun 2 daqiqa beriladi. Xohlasangiz, quyidagi ketma-ketlikda turli ranglarni qo'yib eslab qolishingiz mumkin.



<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	

## **20-bob. Qanday qilib xotira chempionatida qatnashish mumkin?**

Xotira va mnemonika sohasini chuqurroq o'rganmoqchi bo'lganlarga men, albatta, ular Butunjahon Xotira chempionatiga borishini tavsiya qilgan bo'lardim. Shu sohada chuqur ilmiy izlanish qilmoqchi bo'lganlar uchun ham Butunjahon Xotira chempionatida qatnashish ayni muddao. Chunki u yerda shu sohaning darg'alari va bir necha yillardan beri ilmiy izlanishlar hamda Guinness rekordlariga kirgan insonlar bilan uchrashib muloqot qilish mumkin.

Yildan yilga mashhurligi ortib borayotgan va dunyo bo'ylab ko'plab insonlarni hayratlantirish orqali o'ziga jalb qilib kelayotgan chempionatlardan biri Butunjahon Xotira chempionatidir. Butunjahon Xotira chempionati ilk marotaba 1991-yilda London shahrida bo'lib o'tdi. Chorak asr davomida Butunjahon xotira chempionati qatnashchilari inson aqliga sig'maydigan darajada katta yutuqlarga erishib kelishmoqda. Bir soatda 3000 dan ortiq raqamlar ketma-ketligini, 30 qutidan ortiq o'yin kartalari ketma-ketligini yoki 5 daqiqada 500 dan ortiq raqamlarni bexato eslab qolishni tasavvur qila olasizmi? Bu narsalar xuddi cho'pchakka o'xshaydi, lekin tan olish kerakki, ushbu chempionat qatnashchilari yuqoridagi yutuqlarga o'z xotiralari orqali erishib kelishmoqda. Ushbu kitobni yozishda yaqindan yordam bergan hamyurtimiz Husniddin Ismoilov ham bu orqali o'zbekistonlik ilk Xalqaro xotira sporti ustasi unvoniga ega bo'ldi.

Agar siz ham ushbu chempionatda qatnashish istagida bo'lsangiz, o'z tajribalarimizni siz bilan baham

ko'ramiz. Sizga ham tuzib chiqilgan quyidagi 10 ta bosqichni bosib o'tishni tavsiya qilamiz.

### **1. Maqsad qo'yish.**

Agar siz ham ushbu chempionatda qatnashish umidida bo'lsangiz, birinchi navbatda, kuchli va aniq maqsad qo'ying hamda ushbu maqsadingizga erishish yo'lidagi betinim mehnat qiling. MAQSAD so'zi arab tilidan olingan bo'lib, qasd qilish ma'nosini bildiradi, ya'ni siz qatnashishga qattiq qasd qiling va qandaydir natijaga erishishingizga ishonib.

### **2. Mnemonika texnikalarini o'zlashtirish va tuzib chiqish.**

Aniq maqsad qo'yilgandan so'ng qilinishi kerak bo'lgan keyingi ish mnemonika texnikalarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish va o'zingizga mos tizimlarni tuzib chiqishdir. Butunjahon Xotira chempionatida qatnashchilar quyidagi 10 ta yo'nalish bo'yicha bellashadilar:

- Ismlar va odamlarning yuzini eslab qolish.
- Ikkilik sanoq tizimidagi raqamlarni 30 daqiqada eslab qolish.
- Raqamlar ketma-ketligini 1 soat mobaynida eslab qolish.
- Mavhum rasmlar ketma-ketligini eslab qolish.
- Tarixiy sanalarni eslab qolish.
- Raqamlarni 5 daqiqada eslab qolish.
- O'yin kartalari ketma-ketligini 1 soat mobaynida eslab qolish.
- So'zlarni ketma-ket eslab qolish.
- Raqamlarni tinglash orqali eslab qolish.
- Bir quti o'yin kartasini tezlikda eslab qolish.

Demak, 10 ta yoʻnalishda qatnashish kerak boʻlganligi uchun, asosiy mnemonika texnikalari qoidalarini oʻrganib boʻlgandan soʻng, raqamlarni eslab qolish yoʻnalishini oʻzlashtirish sizning **birinchi vazifangiz** boʻladi. Buning asosiy sababi, chempionatning 4 ta yoʻnalishi raqamlar bilan bogʻliqligidir. **Shundan soʻng** keyingi oʻzlashtirish kerak boʻlgan yoʻnalish oʻyin kartalarini eslab qolishdan iborat. Ushbu ikki turdagi texnikalarni rivojlantirish orqali siz chempionatning 6 ta yoʻnalishiga oʻzingizni tayyorlab borasiz. Qolgan 4 ta yoʻnalish esa keyingi yoʻnalishlar boʻlib, raqamlar va oʻyin kartalaridan soʻng ular bilan shugʻullanishni boshlang. Umuman olganda, Butunjahon Xotira chempionatidagi mashqlarni ikkiga boʻlish mumkin, bular: raqamlarga bogʻliq boʻlgan yoʻnalishlar va raqamlarga bogʻliq boʻlmagan yoʻnalishlar. Oʻz qobiliyatingizdan kelib chiqib, qaysi biriga koʻproq eʼtibor berishni oʻylab koʻrishingiz mumkin. Yuqorida qolgan 4 ta yoʻnalish raqamlarga bogʻliq emas va oldindan hech qanday texnikasiz shugʻullanish mumkin (ular: ismlarni, soʻzlarni, mavhum rasmlarni, tarixiy sanalarni eslab qolishdan iborat).

Mashgʻulot davomida mana shu 10 ta yoʻnalishning qaysi biri siz uchun osonroq va qay biri qiyinchilik tugʻdirayotganini aniqlang. Har bir yoʻnalish boʻyicha oʻzingiz uchun maqsadlar qoʻyish orqali shugʻullaning, mana shundagina mashgʻulot siz uchun qiyinchilik emas, balki koʻngilochar oʻyinga oʻxshab tuyula boshlaydi. Ushbu texnikalarni oʻrganish va oʻzlashtirish uchun quyidagi manbalardan foydalanishni tavsiya etamiz:

✓ [www.memory-sports.com](http://www.memory-sports.com)

✓ [www.memoriad.com](http://www.memoriad.com)

Albatta, ingliz tilini bilishingiz chempionatda sizga ancha qulaylik tugʻdiradi yoki hech boʻlmasa, tarjimon

bilan borgan ma'qul. Musobaqa shartlari bo'yicha tasavvur hosil qilishingiz uchun qayd etilgan havolaga kirib, o'tgan yillari tushgan savollarni topishingiz mumkin.

### **3. Tizimlarni yod olish va tasavvur qilishni rivojlantirish.**

Mnemonika texnikalarini o'rganib o'z tizimlaringizni tuzib chiqqaningizdan so'ng bu tizimlarni mukammal yod olishingiz lozim. Masalan, raqamlar uchun ushbu kitobda ta'kidlangan «Major tizimi»dan foydalanasiz, shu orqali har bir raqam va kartalar ma'lum bir rasmlarga bog'lanadi. Misol uchun, mening tizimimda 17 raqami doktor, 10 chillik esa chavandoz. Shu orqali tuzib chiqilgan tizimdagi rasmlarni raqamlar aytilgan zahoti miyangizda paydo bo'ladigan darajaga olib chiqishingiz kerak. Yuqoridagi 10 ta yo'nalishdagi ma'lumotlarni ketma-ket eslab qolish uchun makonlar tuzib chiqiladi. Makonlar siz uchun tanish bo'lgan joylar bo'lib, ularni ketma-ket yod olish darkor. Chempionatda muvaqqiyatli qatnashish uchun kamida 1000 ta makonga ega bo'lishingiz kerak. Raqamlarni, o'yin kartalarini va qolgan ma'lumotlarni makonlarga qo'yib tasavvur qilish orqali ularni ketma-ket va bexato eslab qolish mumkin.

### **4. Uzluksiz shug'ullanish.**

Mashg'ulot uchun har kuni kamida bir soat vaqt ajrating. Bu 1 soatda 15 daqiqa raqamlar bilan, yana 15 daqiqa kartalar bilan va qolgan yarim soat boshqa yo'nalishlar bilan shug'ullaning. Har kunlik oz-ozdan rivojlanish tez kunda jamlanib katta o'sishga aylanadi. Bo'sh vaqtingizdan ham unumli foydalaning. Misol uchun, men metroda borayotgan vaqtimda ham raqamlar yozilgan qog'ozchalarni yo'l bo'yi takrorlab yurar-

dim. Uzoqroq safarga chiqsam, o'zim bilan o'yin kartalari va kubik-rubik olib chiqardim. Mana shu kabi odatlar uzluksiz rivojlanishning asosiy negizi bo'lib xizmat qiladi.

### **5. Xatolar ustida ishlash.**

Xatolar ustida ishlash muvaffaqiyat kalitidir. Agar xato qilmayotgan bo'lsangiz, demak, rivojlanmayapsiz. Har bir qilingan xatoni daftar tutib yozib boring va bu xatoga yechim izlab toping. Xotira sportida xatolar ham turlarga bo'linadi: makonlar tufayli qilingan xatolar, tizimlar yaxshi yod olinmaganligi uchun qilingan xatolar va yaxshi tasavvur qilinmaganligi bois yo'l qo'yilgan xatolar. Xatolar ustida ishlash va ularni bartaraf qilish natijalaringiz yaxshilanishiga sabab bo'ladi va sizni yanada ruhlantiradi.

### **6. Ekspertlardan o'rganish.**

Har bir qilingan xatoga ham o'zingiz yechim topa olmaysiz, shunday holatda ekspertlarning ko'magi sizga juda asqatadi. Xatolarimni bartaraf qilish uchun doim mendan ko'ra malakali kishilardan maslahat olardim. Ba'zan esa Butunjahon Xotira chempionati chempionlari bo'lmish Jonas von Essen, Ben Pridmor kabi mutaxassislardan ijtimoiy tarmoq orqali maslahat olib, xatolarimga yechim topar edim. Agar shu sohaning ekspertlari sohani o'rganishda bosib o'tgan yo'dan o'tsangiz, siz ham ekspert bo'lib yetishasiz.

### **7. «Qulay zona»dan chiqish.**

Ingliz tilida «comfort zone» deb ataluvchi tushuncha bor, o'rganish jarayonida shu kabi o'zingizning qulay zonangizdan chiqishga harakat qiling va yangi kichik maqsadlar qo'ying. Misol uchun, siz 5 daqiqada 100 ta

raqamni qiyinchiliksiz eslab qolyapsiz. Demak, sizning qulay zonangiz – 100 ta raqam. Endi 150 ta raqamni eslab qolishni maqsad qilishingiz va o'zingizni shunga majburlashingiz kerak. Ana shunda bemalol 120 – 130 ta raqamni eslay oladigan bo'lasiz va qulay zonangiz 100 ta raqamdan 120 ta raqamga oshadi. Agar har safar qulay zonangizdan chiqishga harakat qilsangiz, bu orqali tez sur'atda rivojlanasiz.

### **8. Chempionat kunigacha qolgan oxirgi 3 oy.**

Chempionatga 3 oy muddat qolganida mashg'ulotni yanada kuchaytirish va har kuni 3 soatdan 5 soatgacha shug'ullanish tavsiya qilinadi. Bunga asosiy sabab, raqamlarni va o'yin kartalarini 1 soatda eslab qolish kabi yo'nalishlar bo'yicha hamda qolgan 8 ta yo'nalish bo'yicha uzluksiz shug'ullanib borishingiz zarur. Mashg'ulot davomida har bir natijangizni yozib borish orqali necha foizga o'sish yoki pasayish bo'lganini kuzatib borishingiz kerak. Chempionatga 2 hafta vaqt qolganida uyingizda chempionat muhitini yaratishga harakat qiling va chempionatda qanday bo'lsa, shunday tarzda shug'ullaning. Chempionat sanasiga bir hafta vaqt qolganda tayyorgarlikni to'xtating va miyangizga dam berish orqali makonlaringizni bo'shating. Chempionat uchun kerak bo'lgan barcha narsalarni tayyorlab safarga shaylaning.

### **9. Ruhiiy tayyorgarlik.**

Butunjahon Xotira chempionatiga o'zingizni ruhan tayyorlab borishingiz juda muhim hisoblanadi. Bunga asosiy sabab boshqa sportlardan farqli o'laroq ushbu chempionatda miyangiz va xotirangiz qobiliyatlaridan maksimal darajada foydalanasiz. Bu degani, miyangizga kuchli bosim tushadi va mana

shunday holatda ruhan kuchli odam yengib chiqadi. Chempionatdan oldin doimiy ravishda o'zingiz bilan o'zingiz ijobiy suhbat quring va o'zingizga bo'lgan ishonchingizni oshiring. Xayolan chempionatda ekanligingizni, chet mamlakatda ekanligingizni, yuqori natijalarga erishayotganingizni tasavvur qiling. Men har doim Xalqaro xotira sporti ustasi unvonini olib yurtimga qaytayotgan vaqtimni tasavvur qilar edim. Mana shunday tasavvurlar sizni chempionatga ruhan tayyorlab boradi. Shu bilan birga, boshqa qatnashchilar haqida ham quyidagi manbalardan ma'lumotga ega bo'lib boring va o'zingizni ular bilan bellashishga ruhan tayyorlang.

- ✓ [www.worldmemorychampionships.com](http://www.worldmemorychampionships.com)
- ✓ [www.world-memory-statistics.com](http://www.world-memory-statistics.com)

## **10. Chempionat vaqti.**

Butunjahon Xotira chempionati ochilish marosimlari bilan hisoblaganda 4 kun davom etadi. Chempionatda 30 dan ortiq davlatdan 200 ga yaqin qatnashchilar ishtirok etib kelishmoqda. Chempionat bolalar, o'smirlar, kattalar va qariyalar toifalariga bo'lingan holda o'tkaziladi. Har bir yo'nalish bo'yicha 3 tadan sovrinli o'rin mavjud bo'lib, barcha yo'nalishlardan to'plangan ballarni qo'shib hisoblaganda eng yuqori natija ko'rsatgan qatnashchi Butunjahon Xotira chempionati g'olibi bo'ladi.


Chempionat vaqtida imkon qadar ko'proq qatnashchilar bilan tanishishga, muloqot qilishga va ulardan o'rganishga harakat qilish ayni muddao. Chempionat kunlari foydali va vitaminli taomlar tanovul qilishni ma'qul ko'rishadi. Albatta, ona yerimiz ne'matlari bo'lgan pista, bodom, patir non, yong'och kabi mahsulotlar juda foydali ekanini nazarda tutasiz.



Musobaqa 10 ta yo'nalish bo'yicha, odatda, 3 kun davom etadi. Bu yo'nalishlar Butunjahon Xotira Sport Konsulligi tomonidan belgilangan yo'nalishlarda bo'lib o'tadi. Quyida ushbu 10 ta yo'nalish keltiriladi:

- 1) *Mavhum rasmlar*
- 2) *Ismlar va yuzlar*
- 3) *Tarixiy sanalar*
- 4) *Sonlarni tezlikka nisbatan eslab qolish*
- 5) *Ikkilik sanoq sistemasida sonlarni eslab qolish*
- 6) *Sonlarni eshitib eslab qolish*
- 7) *Kartalarni vaqtga nisbatan eslab qolish*
- 8) *Kartalarni tezlikka nisbatan eslab qolish*
- 9) *So'zlarni eslab qolish*
- 10) *Belgilangan vaqt davomida raqamlarni eslab qolish*

Musobaqa barcha yoshdagi insonlar uchun ochiq: yoshlar, o'smirlar va kattalar. Kattalar yo'nalishi 18 yoshdan katta bo'lgan barchani qamrab oladi.

 **152-mashq. Professional mnemonist bo'lishni istaganlar uchun muhim tavsiyalar.**

Agar professional mnemonist bo'lib Butunjahon Xotira chempionatida qatnashmoqchi bo'lsangiz, har doim har bir yo'nalish bo'yicha qancha eslab qolishingizni yozib boring va bunda o'zgarishni tekshirib turing;

Kamida 1000 dan ortiq lokatsiya tuzishga kirishing;

O'zingizga ustoz toping, ustoz yordamisiz o'rganish qiyin bo'ladi;

Ushbu kitobning oldingi boblarida qayd etilgan texnikalarni takrorlab, kamchiliklaringiz ustida ishlang. Kitobni qaytadan o'qib chiqib, ularni mustahkamlang;

Major tizimingizni yanada yaxshilang, shuni unutmangki, 50% dan ortiq tartib-qoidalar aynan sizning major tizimingiz va lokatsiyangizga bog'liq;

Intensiv shug'ullanish tizimiga o'ting;

Eslab qolishda tezlikka erishishga urining va metronom usulidan foydalaning (metronom usuli haqida keyingi bobda so'z yuritilgan).

---

## 21-bob. Metronom shug‘ullanish

Metronom – musiqa ritmini ushlab qolish uchun ishlatiladigan texnika, bundan tashqari, u tez o‘qish va xotira uchun ham foydalidir. Buni kompyuter dasturi orqali o‘rnatishingiz mumkin va unda bitlar eshitiladi, ya’nu bu xuddi ovoz «tuk» etgan va keyin «tuk» etadigan ovoz o‘rtasidagi pauza 1 soniya bo‘lib, keyingi «tuk» etgan ovoz hisoblanadi va hokazo. Oraliqdagi pauzani o‘zingiz belgilaysiz. Avval o‘zingizga eng qulay bo‘lgan ritmni topib shug‘ullanasiz va takrorlashni yoki yodlashni boshlaysiz. Yaxshi shug‘ullanganingizdan keyin bitlarni tezlashtirishga urinasiz va o‘sha tezlikka yetib olish uchun harakat qilasiz.

Metronom shug‘ullanish noyob o‘quv vositasi bo‘lib, bir vaqtning o‘zida tafakkur va harakatlaringizga turtki beradi, bu tanadagi ichki soatni sinxronlashtirishga yordam beradi. Tanangiz va miyangizning vaqtni his qilish qobiliyati har qanday ish uchun muhim hisoblanadi, shu jumladan, fikrlash, gaplashish va yurish uchun ham muhimdir. Vaqt miyaning milliardlab nerv tarmoqlarining samarali aloqa qilishlari uchun juda muhim. Bu – yuqori darajadagi ishlashning kalitlaridan biri.

Agar ichki vaqtingiz to‘g‘ri ishlayotgan bo‘lsa, maktabga yoki ishingizga diqqatli bo‘lishga erishasiz. Hozirgina tanishgan odamlarning ismlarini eslab qolishingiz, chopmasdan yugurishingiz va kitobni osongina o‘qishingiz mumkin. Ichki soatingiz sinxronlashmagan bo‘lsa, bu ko‘p sohalarda muammolarga olib kelishi mumkin.

Raqamlar, soʻzlar, ismlar va boshqa maʼlumotlarni makonga qoʻyishga harakat qiling va bunda metronom texnikasini tatbiq eting. Metronomni aniq bir ritmga qoʻyamiz va har bir zarbada ketma-ket kartalarni koʻrib chiqamiz. Metronom degan dastur orqali ham bajarish mumkin. Ayniqsa, flesh-kartalar bilan shugʻullanishda metronom juda qulaydir.

### **Miyaning nisbiyligi**

Agar mashinada avtomagistralda soatiga 100 km tezlikda yurgan boʻlsangiz va sherigingiz toʻsatdan spidometrni yopib qoʻyib, soatiga 40 km tezlikka tushirishni talab qilsa, qanday qilib tezlikni tushirib muvozanatda ushlay olasiz va tushganda «bu aniq soatiga 40 km soat tezlik» deb ayta olasizmi?

Aksariyat odamlar soatiga 40 dan 60 km masofani taxmin qilishadi va taxmin toʻgʻri chiqadi.

Buning sababi shundaki, miyamiz yangi meʼyorga tez oʻrgana oladi va barcha tajribalarni shu meʼyor bilan taqqoslashni boshlaydi. Miyaning har qanday yangi meʼyorga moslasha oladigan bunday gʻayrioddiy qobiliyati hozirda koʻplab sohalarda, shu jumladan, olimpiada mashgʻulotlarida ham qoʻllanilmoqda. Bir misolda yuguruvchilar himoyalovchi kamar bilan yugurish yoʻlakchasiga bogʻlanishgan. Keyin yugurish yoʻlagining bugungi kunga qadar boʻlgan eng yuqori tezligi asta-sekin yanada oshirildi va shu bilan birga, yuguruvchilar oyoqlarini kerakli tezlikda harakatlanishga undashdi. Himoyalovchi kamar ularga xavfsizlik hissini berib turdi. Bir qator bunday mashgʻulotlardan soʻng ularning koʻplari oldingi rekordlarni yangilashga muvaffaq boʻlishdi, chunki ularning miya/tana tizimi bu yangi, tezkor meʼyorga moslashib qolgan edi.

Miyangizning nisbiylik/metronom tabiati bir necha usulda ishlatilishi mumkin bo'lgan metronom yordamida yodlash tezligini oshirish uchun ham qo'llanilishi mumkin. Vizual qo'llanma uchun har bir urish/ovozga bitta informatsiyalar to'plamini eslab qolishga ko'rsatma berishni boshlashingiz mumkin. Shu tarzda, muntazam, barqaror, ravon yodlash ritmi o'rnatilishi va saqlanishi mumkin, vaqt o'tishi bilan o'qish tezligining odatiy pasayishiga yo'l qo'yilmaydi. Agar «mumkin» o'qish tezligini aniqlasangiz, metronom urish daqiqada bir martaga oshirilishi va o'qish tezligining yaxshilanishiga erishish mumkin.

*Metronomning ikkinchi keng qo'llanilishi.* Ushbu mashg'ulot usulida siz metronom dasturini juda yuqori tezlikda yodlashni o'rnatasiz va shu bilan ko'z/miya tizimingizni juda yangi me'yorga ko'nikishga majbur qilasiz. Treningning ushbu shakli juda yuqori yangi me'yorlarni belgilab, imkoniyat darajangizdan ancha yuqoriroq natijaga erishishga urinasiz. Keyin ularni pastroq, o'zingiz uchun qulay «sekin» yodlash tezligiga tushirishingiz mumkin, bu avvalgi o'rtacha ko'rsatkichdan ancha yuqori bo'ladi, ishonavering.

**👉 153-mashq.** Metronom shug'ullanishni tatbiq qiling.

5 daqiqada 80 ta raqam eslab qolgan bo'lsangiz, endi ataylab shuni 90 ta raqamga qarab chiqarishga urinib ko'ring. Sizing nisbiylikni biladigan miyangiz bunga moslasha oladi. Xato-kamchiliklarga qaramang, tezlashib boshlaganda xato ko'p chiqishi mumkin, lekin ko'p shug'ullanish orqali buni tuzatsa bo'ladi.

---

**👉 154-mashq. Progress sekin-sekin, lekin albat-  
ta yuzaga keladi.**


90 ta raqam bilan mashq qilgan bo'lsangiz, endi tezlikni oshirib, 120 ta raqamni eslab qolishga harakat qiling, shundan so'ng 100 ta raqamlik tezlikka tushib olishga kirishing. Bunda miyaning nisbiylikni yaxshi his qilish xususiyati sizga yordam beradi.

---

## 22-bob. Ko'rganlaringizni eslashga harakat qiling

Bir vaqtning o'zida konsentratsiya, barqarorlik, hajm, taqsimlash va kommutatsiya kabi xususiyatlar-ga ega bo'lgan insonda e'tibor faqat aqliy vazifa emas, balki idrok, fikrlash, xotira, tasavvur qilishning aqliy jarayonlarini boshqaradi. Shu bilan birga, mutaxas-sislar ta'kidlab o'tilgan xususiyatlar orasida, xususan, diqqatni jamlash insonning mehnat qobiliyatini oshira-di, uning oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishida muvaf-faqiyatga asos bo'ladi, deb hisoblashadi.

Ushbu bobda sizga ko'rgan narsalaringizni eslab qo-lishni rivojlantirish mashqini o'rgatamiz.

 **155-mashq.** Ko'chadagi manzaralarni ko'z orqali rasimga oling.

Ko'chalardagi har qanday rasm yoki manzaraga bir qarab olib, ko'rganingizni eslashni mashq qiling, qayta-qayta bajaring, e'tibor bermaganlaringizni ilg'ay bosh-laysiz.

Yana rasmlarga qarang-da, unda bor narsalarga e'tibor bering yoki do'stingiz bilan suhbatlashish asno-sida uning tashqi ko'rinishi va o'zini tutishiga e'tiborli bo'ling.

Umuman, test sinovi yoki boshqa biror imtihondan chiqqaningizdan so'ng uni qayta eslashga harakat qi-ling. Eslagim kelmaydi deyishingiz mumkin, lekin eslashga urinishning o'zi miyangizdagi hujayralarni harakatga keltiradi.

---

Diqqatni boshqarish – umumiy mahorat, uni rivojlantirish kerak. Buning uchun maxsus mo'ljallangan diqqatni jamlash mashqlari qo'llaniladi. Diqqatni jalb qilishda asosiy narsa – uzviylik va muntazam ish. Bundan tashqari, bu qobiliyatni rivojlantirish ixtiyoriy ravishda amalga oshiriladigan harakatlar va maqsadlarni belgilashni talab qiladi. Har bir inson uchun foydali bo'lgan darsga ishtiyoqni oshirish uchun asta-sekin murakkabroq topshiriqlarga o'tishda oddiy mashqlarni bajarishingiz kerak.

Qiyin mashqlarni bajarishdan oldin, albatta, konsentratsiya bo'yicha mashqlarni bajarishni tavsiya qilgan bo'lardik.

### 156-mashq. Ko'ringan narsani eslab qolish.

Stol ustiga bir kishi 10 – 15 xil narsani qo'yadi, shundan keyin mashq qatnashchilari stolga qarab 30 soniya davomida u narsalarni diqqat bilan kuzatib ko'rib olishadi va keyin qaramasdan xayolda ularni qayta shakllantiradilar. Ular qayta shakllantirayotganida esa stoldan 4 ta buyum olib qo'yiladi. Qatnashchilar esa stolga qarab o'sha buyumlar nimalar ekanligini aytib berishlari kerak.

Buni yana 2 – 3 xil usulda davom ettirish mumkin. Mashq uch bosqichda kuchaytirib boriladi va o'quvchilar ulardagi o'zgarishlarni sezib qolishi kerak bo'ladi.

a) Dastlab buyumlar qo'yiladi va ayrim buyumlarning o'rni almashtirib qo'yiladi.

b) Keyin ayrim buyumlar olib qo'yiladi.

c) Undan keyin ba'zi yangi buyumlar qo'shib qo'yiladi.



### **157-mashq. Xotirani eslashga urintirish.**

Xullas, biz qayta eslashni unutib qo'ymoqdamiz, xuddi kerak emasdek, aslida esa bu eng muhim jarayon. Bironta narsani eslamayapsizmi, jiddiy o'ylab ko'rib eslashga arzirli sabab toping va qandaydir kalit so'zlar yoki holatlar yordamida eslashga harakat qiling, eslash davomida miyangiz maroq bilan ishlaydi.

---

### **158-mashq. Pifagor kuni.**

Xotirangizning avvaldan isbotlangan Pifagor usuli bo'yicha mashq qilish vaqti keldi. Bu juda oddiy. Kechagi kunni birma-bir eslashga harakat qiling: nafaqat asosiy voqealarni, balki eng kichik tafsilotlarni ham. Albat, harakatlaringizni va sodir bo'lgan barcha narsalarni tahlil qilish va o'zingiz uchun kerakli xulosalar chiqarish kerak.

Kechagi kunning o'zi bilan cheklanmang. Uzoqroq muddatni qayta eslashni rivojlantiring. Hattoki 1 – 2 oygacha bu prinsipni sinab ko'rish kerak, chunki raqamlarni, voqealarni, she'rlar, musiqa va boshqa ko'p narsalarni yodlab bo'lmaydigan bo'lib qoladi.

---

### **159-mashq. «Kecha shu paytda nima qilgandim, a?»**


Kun davomida bir necha bor (keyinchalik sonni oshirib borish mumkin) soatingizga qarang va kecha aynan shu paytda nima qilganingizni eslashga urining, qayerda edingiz, qanaqa kiyimda edingiz. Bu juda ham qiziq va foydali mashqdir.

---

## Kuzatuv xotirasi – detallarni eslab qolish

Oldingi mavzularda qayd etilganidek, rasmlarni eslab qolishda, ayniqsa, e'tibor, xotira, fikrlash va tahlil qilish kabi qobiliyatlarni o'z ichiga oluvchi bir jarayon amalga oshadi. Bunda kuzatuvchanlik, o'ta sinchkovlik va detallarga e'tibor berish kerak. Masalan, mashhur asar qahramoni Sherlok Xolmsning shunday qobiliyati hammani lol qoldiradi. Savol tug'iladi: bunga qanday erishsa bo'ladi?

Siz kuniga necha marta muzlatgichingizni ochib qaryaysiz, lekin oziq-ovqat do'konida bo'lganingizda muzlatgichda nima borligini unutasizmi? Qarash va ko'rish o'rtasidagi farqni tushunishni o'rganishingiz kerak. Faqat siz ko'rishni kutgan narsalarni «ko'rish» bilan adashtirmang. Chindan ham mavjud bo'lgan narsaga qarang. Ko'rganingizni buzishga va aniq ko'rinishni yo'qotishga olib keladigan vizual nayranglardan xabardor bo'ling.

 **160-mashq.** Quyidagi mashqlarni o'qing va bajarishga harakat qiling.

1) *Shunday qilib, o'zingizning narsangizni, masalan, soatni toping. Izlamasdan javob bering-chi, soatingizda rim raqamlari bormi yoki umuman raqamlar yo'qmi? Unda yana qanday tafsilotlar tasvirlangan? Qay darajada sinchkovsiz, har kuni qaraydigan narsangiz tafsilotlarini eslaysizmi?*

2) *Do'konning oldingi oynasi yonidan o'ting va 15 soniya davomida derazadan qanday narsalar ko'rganingizni eslang. Endi xuddi shunday qilib yana o'ting, lekin birdaniga bir soniya uchun obyektidan obyektga e'tiboringizni qarating. Ko'zlaringiz soniyaning birinchi*

1/10 qismida har qanday vaqtga qaraganda biron-bir narsaga qarab ko'proq ma'lumot yozadi.

3) Peyzaj va shahar manzaralarini eslashning kundalik amaliyotini qilish hayratlanarli darajada sizning kuzatuv kuchlaringizni yaxshilaydi. Ko'zingizni ochib-yuming va hamma narsani ichkariga yo'naltiring, ongingizning ko'ziga qarang. Hamma narsani unda ko'radigan va eslaydigan bo'lguningizgacha jarayonni takrorlang, ammo e'tiboringizni jarayonga ongli ravishda yo'naltirganingizga ishonch hosil qiling. O'yinni atrofingizdagi hamma narsalarga, eng mayda tafsilotlarigacha e'tibor bergan holda davom ettiring.

4) Keyin yuqoridagi mashqlarni rasmlarda takrorlang. 100% xotirada takrorlay oladigan bo'lguningizcha rasmni ko'rib chiqing. Rasmlarga sharhlar berayotganda, rasmlardan o'zingiz uchun mitti hikoya (mini-hikoya) videosini yarating va keyin rasmning nomi va yilini eslashga harakat qiling. Buni tasavvuringizning rasmlar bo'limidagi rasmlar orqali ham bajarangiz bo'ladi.

5) Biror ziyofatda xonadagi barcha g'alati narsalarga yoki shu xonaning naqadar o'ziga xos bezatilganiga e'tibor bering. G'ayrioddiy narsalarni to'plash miyangizga keyinchalik esga tushirish uchun me'yoriy tafsilotlar bilan assotsiatsiyani osonroq yaratishga imkon beradi. Keyin buyumlar bilan to'lgan xonani ko'rib chiqing. Buni amalga oshirish uchun bir daqiqadan so'ng xonadan chiqing va barcha narsalarning joylashish holatlari bilan xonaning miyangizdagi tasvirini yarating. Ishingizni tugatganingizdan so'ng xonaga yana bir ko'z tashlang. Xonani tark eting, yana xatolaringizni tuzating. Amaliyot bilan sizning tafsilotlarga bo'lgan e'tiboringiz yaxshilanadi.

6) Sinov qiling va kun davomida o'zingizdan so'rang, do'stingiz xonadan chiqib ketgandan keyin nima kiya-di? U ketganidan bir soat o'tgach, siz bilan liftda yoki avtobusda qancha erkak va ayol bo'lganligini eslang. Siz uchratgan svetofor yoki to'xtash belgilari qanaqa edi? Nonushta stolidagi narsalar nima edi? O'z savol-laringizni ko'rib chiqing va esda tutingki, garchi ushbu mashqlar isbotlash uchun zerikarli bo'lsa ham, miyan-giz o'z qobiliyatlarini yaxshilaydi.

7) Tafsilotlarni bilib xotirangizni yaxshilash uchun quyidagi mashqni bajaring. Jim o'tirgan holda atrofingizdan bitta obyekt – shisha, taroq yoki cho'tka yoki boshqa narsani tanlang. Endi 15 soniya davomida ushbu obyektни ilgari hech qachon ko'rmagandek diqqat bilan o'rganing. Konsentratsiya va e'tiboringizni ushbu obyektga va uning tafsilotlariga qarating. 15 soniyadan keyin uni yoping yoki ko'rinmas joyga qo'ying. Endi aniq tafsilotlarning tavsifini qog'ozga yozing, ko'rganingizdek, uning shakli, o'lchami, rangi va boshqalar. Yozib tugatganingizdan so'ng obyektga qarang, endi yana qaramay turib yozing va yozganingizni obyektning haqiqiy ko'rinishi bilan taqqoslang. Siz qanchalik yaqin keldingiz? Ertasi kuni boshqa obyektни tanlang va 20 soniya ichida uning tafsilotlarini ko'rib chiqing. Avvalgiday barcha amalni takrorlang. Har kuni yangi obyektни tanlashda 5 soniya qo'shib mashqni takrorlang. Bir haftadan so'ng o'zingizni tekshiring, yaxshiroq idrok bilan konsentrat-siya qila oldingizmi? E'tiboringizni mayda-chuyda tafsilotlarga qaratyapsizmi, mashqni davom ettiring, har safar 5 soniya qo'shing va asta-sekin yanada batafsilroq eslab qoling. Tez orada bu mashqning foydasini sezasiz. Fokus vaqtining ozgina ko'payishi sizga har qanday narsaga to'liq e'tibor berishga imkon beradi. Siz ko'rib turgan obyekt va undan keyin obyektning bekam-ko'st

*xotirasi! Xotirangizni anglash va e'tiborni tafsilotlarga aylantirish uchun sizga kerak bo'lgan narsani, masalan, mashinangizning kalitlari, qahva finjoningiz yoki shlyapani odatdagidan boshqa joyga qo'ying. Ertasi kuni kelganda u sizning qayerda ekanligingizni takrorlashga majbur qiladi va narsalarni ongli ravishda bilish uchun o'zingizni majburlang. Bunday mashqlar paytida kundalik odatlaringizdan tezkor harakatlar bilan qancha ko'p chiqib ketsangiz, hayotingizda shunchalik ko'p sinaptik o'tishlar amalga oshiriladi, miya neyronlari va hujayralarining buzilish ehtimoli kamayadi.*

---

Huquqshunoslik kolleji professori o'zining birinchi darsiga kirganda odamlarning kuzatuvda kamchiliklar borligini namoyish etmoqchi bo'ldi va qotillikni uyushtirish epizodi orqali ko'p odamlardagi kuzatuvchanlikni tekshirmoqchi bo'ldi. Shunda dars boshlaganidan keyin sinfga oq futbolka va jinsi kiygan oriqqina, past bo'yli ayol beysbol qalpoqchalari bilan kirdi-da, «bu hazil» deb qichqirdi. U qo'lidagi to'pponchani professorga qaratdi va bir marta o'q otdi. Shundan so'ng, u qurolni tashlab, professorning xonadan tezda chiqib ketdi. Sinfdagilar qattiq xavotir olgani tufayli professor o'rnidan turdi.

Bir necha soniya o'tgach, professor ko'zga jarohatga o'xshab ko'rinadigan «yara»dan soxta o'qni olib tashladi. Sinfni tinchlantirgandan so'ng, u quyidagicha savollar berdi va ularga javoblarni yozishni buyurdi:

- 1) «Qotil» nima dedi?
- 2) «Qotil» nima kiygan?
- 3) «Qotillik» qiluvchini ta'riflang – erkak yoki ayol, qora yoki oq, sochi kalta yoki uzun, semiz yoki ozg'in, uzun bo'yli yoki kalta bo'yli va boshqalar.

4) «Qotil» qanday harakat qildi?

Ajablanarlisi shundaki, sinfdagi o'quvchilar orasidan juda oz qismi aniq to'xtamga kela oldi. Aksariyat qismi aniq aytib bera olishmadi. Shuning uchun ham, ba'zida kuzatuvchi xotiramizdagi ma'lumot yoki ko'rganimiz to'g'ri degani emas. Guvohlarning jinoyat tafsilotlari haqidagi ko'rsatmalari ko'pincha ishonchsiz yoki noto'g'ri bo'lish ehtimoli yuqori. Ko'rish, bu bilish va xotira degani emas.

### 161-mashq. Uzoq muddatli xotiraga belgilarni qanday ulash mumkin?

Xotiramizda vizual tasvirlar orasidagi aloqa tezda shakllanadi. Ammo ushbu shaklda belgilar ishlatish uchun noqulaydir. Kirish xotirasini belgilash – bu grafik uslub va tovush o'rtasida refleksli aloqa o'rnatish demakdir. Turli analizator tizimlari orasidagi refleksli ulanishlar bir necha kun ichida hosil bo'ladi. Belgilarni istalgan bo'sh vaqtda tuzatish uchun quyidagilarni bajaring:

1. Belgining belgilanishi va talaffuzini ko'rsatadigan rasmlarning kombinatsiyasini eslang. Xayoliy yordamchi rasmlardan olib tashlang, belgi qo'ying va talaffuz qiling. Buni har bir belgi bilan bir necha marta bajaring.

2. Belgilar tasodifiy joylashtirilgan plakatlar yoki belgilar yozilgan kartalar yarating. Belgilarni ularning turiga va nomiga qarab tezda aniqlashni mashq qiling. Belgilarni tanib olishning yuqori tezligi belgi va uning nomi o'rtasida refleks aloqasi shakllanishidan dalolat beradi. Tasodifiy tartibda paydo bo'lgan yangi belgilar alifbodagi harflar kabi oson taniy olinishi kerak.

---

### III QISM

## BOSHQA O'RGANISH USULLARI

### 1-bob. Boshqa o'rganish usullari

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni "Mukammal xotira" nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan boshqa o'rganish usullariga doir misollar keltirilgan. Testlarni yodlash, qayta o'zingizga aytib berish, o'zgalarning tajribasini o'rganish, analoglar yaratish va o'rganayotgan narsaning mantig'ini yaxshi tushunish kabilar boshqa o'rganish usullari sirasiga kiradi. Nimani o'rgangan bo'lsangiz, shuni boshqalarga ham o'rgating.

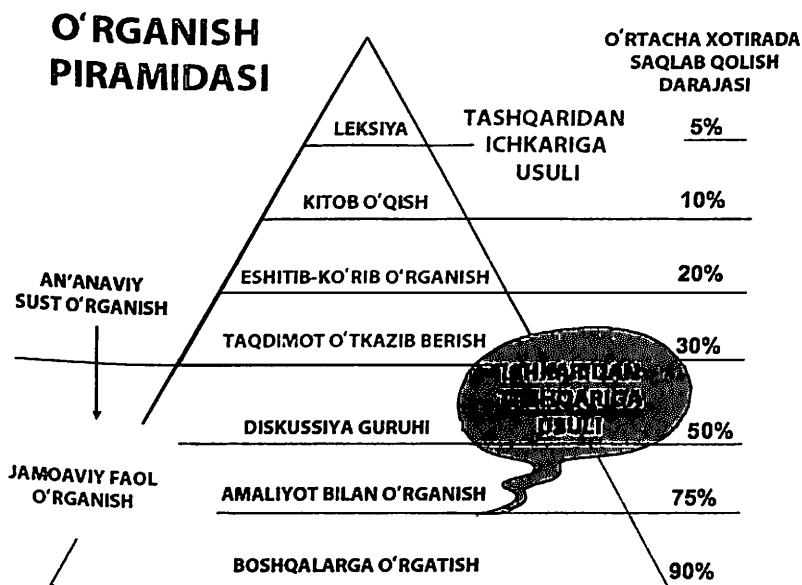
Learning as teaching (o'rgatish orqali o'rganish) bu juda ommabop uslub hisoblanadi. Haligacha esimda, maktabda matematika o'qituvchimiz Marg'uba opa menga mavzuga tayyorlanib kelib, o'quvchilarga tushuntirib berishimni tayinlardi. Bu, albatta, mavzuni yaxshi tushunishimga sabab bo'lardi, lekin tushuntirish ozgina qiyin. Agar siz buni eplay olsangiz, mavzuni yaxshi o'rganganingizdan dalolatdir. Aristotelning so'zi bilan aytganda, «Men tushunganim uchun o'qitaman». Bu uslub ishlashining boshqa bir sababi shundaki, biror ma'lumotni o'rgatar ekansiz, tushuntirish uchun o'z tajribangiz va so'zlaringizga tayanasiz. Institutda bir narsani sezganmanki, imtihonlar yaqinlashgan sari qaysidir fan yuzasidan do'stinga mavzularni tushuntirib bersam, o'z bilimim mustahkamlanardi.

 **162-mashq.** Amaliyot. Yuqoridagi texnikani amalda sinab ko'ring.

Mnemonikadan o'rgangan bilimlaringizni bironta tanishingizga o'rgatishga urinib ko'ring, uni qanchalik o'rgata olar ekansiz, o'zingizni sinang.

\_\_\_\_\_

Edgar Deyning tadqiqotiga ko'ra, biz o'rganishda shu usullardan foydalansak, xotirada saqlash qiymati quyidagi rasmda ko'rsatilganidek bo'ladi. To'g'ri, kimningdir qobiliyati rasmda berilgan usullarning qaysisidandir ustun bo'ladi, deyishingiz mumkin, ya'ni aynan o'zi kitobdan o'qisa, 10 % emas, balkim 80 % eslab qolar. Bu gapda jon bor, hammasi o'rganish usuligizga bog'liq. Bundan tashqari, bu piramida xuddi zinapoyadek qurilgan. Kingadir o'rgatish darajasiga chiqishingiz uchun puxta bilimga ega bo'lishingiz hamda ma'ruza, va kitoblardan o'rganib piramida tubiga yetishingiz kerak.



28-rasm

**163-mashq. O'zingizni sinab ko'ring.**

Yuqoridagi 28-rasmda qayd etilgan texnikalarni o'zingizda sinab ko'ring, qaysi o'rganish usullarida



yuqori samaradorlikka erishasiz, buni aniqlab oling. Odatda, hammada har xil bo'ladi, lekin o'zingizga qaysi o'rganish usuli ma'qulligini bilib olish yangi mavzularni o'rganishga katta yordam beradi.

---

Savol tug'iladi: nega rasmda **o'rgatish** bosh o'rinda turibdi, u shu qadar kuchli deb qaralgan? Chunki agar siz bilgan narsangizni aytib bera olmasangiz yoki tushuntirib bera olmasangiz, demak, uni shunchaki bilasiz, xolos. Lekin uni tushuntirib va aytib bera olsangiz, shularni mashq qilgan bo'lsangiz, demak, mavzuni tushundingiz. Bu bilish va tushunish o'rtasidagi eng katta fundamental farq hisoblanadi.

### **Fikrlash va o'rganish**

Konfutsiy shunday degan: «O'qisam fikrlay olmayman, fikrlasam, yangi narsa o'rgana olmayman».

Fikrlash va o'rganish ikki xil jarayon ekanligi hamda yodlab qolish undan-da boshqa jarayon ekanligini bilish sizni yanada o'z qobiliyatlaringizni tushunishingizga olib keladi. Misol uchun, ba'zilar mnemonikani o'rganib xotiram kuchli bo'lsa, hamma narsani o'rganib olaman deb o'ylashadi, aslida unday emas. O'rganish bu yodlashdan ancha yuqoriroq va qiyin, uzoqroq davom etadigan jarayon. Shuning uchun, hamma narsaga yodlashni tatbiq qilib bo'lmaydi.

Ko'pchilik o'rganishni yodlash deb noto'g'ri o'ylaydi. Undan tashqari, bir marta o'qib – o'rganilgan narsani, «bo'ldi, endi o'rgandim», deb o'ylashadi, aslida esa haqiqiy o'rganish mashqlar qilish va o'rganganini tatbiq etishda bo'ladi.

Yoki ba'zi ota-onalar: «Mening bolam dangasa, xotirasi past, yoki aqlli emas, shunga qaysidir narsani o'rgana

olmaydi», – deb o‘ylab, noto‘g‘ri tushunchaga ega bo‘lishadi. Aslida esa farzandi noto‘g‘ri va samarasiz usullar orqali o‘rganayotgan yoki o‘rgatilayotgan bo‘ladi, to‘g‘ri qabul qilishni boshlaganidan keyin har bir inson xohlagan mavzuni o‘rganishi mumkin.

Yaxshi o‘rganuvchi doim turli xil usullarni tatbiq qilib o‘rganadi. Eng muhimi shundaki, ular to‘g‘ri strategiyaning o‘quv topshirig‘iga mos kelishi uchun ongli ravishda ushbu strategiyalarni tushunishlari kerak. Juda oz sonli kattalar yoki bolalar narsalarni o‘rganishning turli usullari to‘g‘risida xabardor bo‘lib, shuning uchun ko‘p narsalarni o‘rganish uchun faqatgina bir xil usullardan foydalanishga moyil bo‘lishadi.

Fikrlash esa, umuman, miya jarayonining boshqa bir ishlash prinsipi hisoblanadi. Unda siz xotirangiz orqali juda ko‘p narsani yodlab olgan bo‘lishingiz, lekin oddiy narsalarda fikr yuritishda qiyinchilikka uchrashingiz mumkin. Ammo bu muammo emas, inson fikrlashni ham o‘rgana oladi. Fikrlash aslida chuqur bilimlar va argumentlar keltirish orqaligina bo‘ladi. Masalan, qaysidir mavzu yuzasidan fikringiz bo‘ladi, lekin sizga ozgina savollar berib chuqurroq kirib ko‘rilsa, argumentlar bera olmasligingiz, savollarga javob berolmasligingiz ko‘rinib qoladi. Shuning uchun yaxshi fikrlar bo‘lishi bilim, ko‘nikma va malakalarga bog‘liqdir.

### **164-mashq. O‘z arsenalingizni bilib oling.**

O‘zingizning turli xil o‘rganish usullaringizni yozib chiqing va qaysi usuldan ko‘proq ma‘lumot olishingizni ayting. Shu orqali o‘zingizni o‘rganasiz. Agarda o‘rganish usullaringiz kam bo‘lsa, yuqoridagi usullarni qo‘llab o‘zingizning arsenalingizga qo‘shib qo‘ying.

---

## Yangi joylarni eslab qoling

Har safar yangi joyga tashrif buyursangiz, uyga qaytganingizdan so'ng xayolingizda o'sha joyga qayta borib ko'ring. Bu mashqni to'laqonli bajarish uchun har gal yangi manzilga borishingiz davomida yo'lda uchragan ko'plab detallarga e'tiboringizni qarating va eslab qoling. Misol uchun, reklama afishalari, ko'priklar, svetoforlar, chorrahalar va har xil binolarni ko'rish qobiliyatingiz orqali eslab qolishingiz qiyin emas. Yangi manzildan qaytib kelganingizdan so'ng ko'zingizni yumgan holatda o'sha manzilga tasavvuringizda qayta tashrif buyuring. Shunda bu mashq borgan joylaringizni eslab qolishda qanchalik yordam berishini anglab yetasiz. Men bu mashqni o'zim bilmagan holda yoshligimdan bajarib kelgan ekanman. Kichikligimda kattalar bilan biror joyga borganimda yo'ldagi binolarga va ko'plab obyektlarga e'tibor berib borar edim va keyinchalik borgan joyimni qayta-qayta eslar edim. Bu orqali yillar davomida shunday qobiliyat rivojlanganki, hozirda bir marotaba borgan joyimga hech qiyinchiliksiz o'zim qayta bora olaman. Ushbu mashqni Xitoyda o'tkazilgan Butunjahon Xotira chempionatiga borganimda qo'llaganman va hali-hamon u yerda borgan joylarim kechagidek yodimda.

Bu mashqni bajarish orqali tasavvuringizni, qayta eslash qobiliyatingizni va sinchkovlikni rivojlantirishingiz mumkin. Bundan tashqari, xotiradan xaritasi chizish; uyga, yangi joyga tashrif buyurganingizdan so'ng hududning xaritasini chizishga harakat qiling; har safar yangi joyga borganingizda ushbu mashqni takrorlang.

**👉 165-mashq. Yangi joylarni eslab qolish mashqi.**

Yangi manzilga borganingizda xotirangizda xaritani chizib boring. Uyga qaytgandan keyin xaritani o'zingiz chizib ko'ring, bu juda qiziqarli! Bunday shug'ullanish manzillarni eslab qolish ko'nikmasini yaxshilaydi.

---

**👉 166-mashq. Mo'ljal olishni biling. Eng asosiy mo'ljal sizning mayatnigingiz kabidir.**

Har xil yo'llarni eslab qolish, mo'ljallarni olishni o'zingiz mashq qiling. Manzilni tushuntirib berasiz.

Shuningdek, xaritalarni ham eslab qolish bo'yicha o'zingizni amalda sinab ko'ring.

---

**👉 167-mashq. Manzillarni eslab qolish.**

Misol uchun Toshkentdagi 7-shahar shifoxonasining manzili: Toshkent shahar, Yunusobod, G'ayratiy ko'chasi 24-uy.

Kodlashtirayotgan asosiy kalit so'z 7-shifoxona bo'lsa, undagi manzil G'ayratiy ko'chasi va 24 raqamini esa major orqali eslab qolasiz. Buni endi uddalash qiyin emas, chunki tasavvur qilishni deyarli o'rgandingiz.

---

### **Parishonxotirlik va fikrlarni yodda saqlab qolish**

Ba'zida kim bilandir gaplashayotganingizda u sizga bir gapni aytadi va bu paytda xayolingiz o'zingizda bo'lmaydi, keyinchalik esa u «o'sha gapni senga aytdim» deydi, siz esa eslay olmaysiz. Shuning uchun, xayo-

lingiz va tanangiz bilan voqea sodir bo'layotgan joyda bo'lishni o'rganing, ko'pchilikka o'xshab tanasi bor-u, xayoli boshqa joyda bo'lish, ya'ni parishonxotirlik sizga keyinchalik hayotda ko'p pand beradi. Qaramoqlik bilan ko'rmoqlikning farqiga boring. Aslida, bunday holatda miyangiz boshqa narsani ko'radi va qilayotgan ishingizni, aslida, ko'rmaysiz, ko'zingiz ko'rib turganlarini ilg'amaydi.

Parishonxotirlikka yana bir sabab, fikrlagan paytimizda miyamizning «ko'zi ko'rmaydi». Ya'ni aniqroq aytganda, miya boshqa fikrlar bilan band bo'ladi va siz telefoningizni qo'ygan joyni ong bilan birgalikda ko'rmaysiz. Ko'rmagan narsani esa miya eslay olmaydi.

## 168-mashq. Parishonxotirlikni kamaytirish mumkin.

Telefoningizni yoki kerakli narsangizni bironta joyga qo'ysangiz, albatta o'sha yerda telefoningiz bilan bog'liq biror tasavvur qiling. Masalan, tasavvurda o'sha joyda telefoningizni sindirib yuboring yoki tushib ketsin, bu harakat orqali ongli ravishda nima qo'yganingizni yaxshilab eslab qolasiz.

Shuningdek, quyidagi qisqa va oddiy maslahatlarga rioya qilish orqali ham parishonxotirlikni kamaytirishingiz mumkin.

1. *Har bir narsani doim ma'lum bir joyga qo'yishga odatlaning. Masalan, kalit javon ustida, telefon ish stolidan, kalitlar doim cho'ntakning bir tomonida va hokazo.*

2. *Agarda parishonxotirlikdan o'ta ko'p qiynalayotgan bo'lsangiz, yozib yuring.*

3. *«Sticky notes»lardan foydalaning va kerakli joylarga ilib qo'ying.*

4. *Bir vaqtning o'zida ikki ishni qilishdan saqlaning, diqqatingizni faqat bir narsaga qaratishni, bitta narsani o'ylashni o'rganing.*

---

**👉 169-mashq. Fikrlarni eslab qoling.**

Fikrlaringizga e'tibor berishni boshlang va fikrlaringizni yuqoridagi texnika yordamida eslab qoling. Buni hoziroq mashq qilishingiz mumkin.

---

### **Fikrlash va eslatmalar uchun**

Agar bajarishingiz kerak bo'lgan vazifalarni eslatish uchun telefoningizda yoki ish stolidagi eslatmalardan foydalanishga odatlangan bo'lsangiz, tadqiqotchilar eslab qolishning osonroq va samarali usulini topdilar. Bunga o'zga sayyoralik qo'g'irchoq yordamga keladi. Taqvimdagi eslatmalar ishlaydi, ammo ular sizga har doim kerak bo'lganda eslatma beravermaydi va ular shunchalik keng tarqalganki, ularni osongina e'tiborsiz qoldirish mumkin. Aslida, kompyuterlardan xoli bo'lgan holda eslab qolishingiz mumkin. «Psixologik fan» jurnalida chop etilgan maqolada assotsiatsiya eslatmalarini eslab qolishning eng yaxshi usuli deb hisoblandi, deya e'tirof etilgan.

Qayd etilishicha, buni isbotlash uchun Varton maktabidagi bir mashg'ulotda ishtirokchilardan bir soatlik kompyuter vazifasini bajarish talab qilindi. Ularning bir guruhiga vazifadan so'ng to'lov hujjatlarini yig'ib olish uchun qog'oz qisqichlarini olishni unutmazlik aytili. Ikkinchi guruh o'quvchilarga esa peshtaxtada fil haykali turganini tasavvur qilish tayinlandi va u yerdan to'lov hujjatlarini yig'ib olish uchun qog'oz qisqichini qo'shib

olish kerak deb aytili. Xayolida fil haykalini ko'rgan o'quvchilarning 74%i qog'oz qisqichni olishni esladilar.

«Bizning natijalarimiz shuni ko'rsatadiki, agar odamlar keyingi voqea sodir bo'lishi aniq joyda va vaqtda paydo bo'ladigan sezilarli signallarga ro'para bo'lsa, o'zlarining yaxshi niyatlariga ergashishlari mumkin», – deb yozadi tadqiqot muallifi va Garvard maktabining davlat siyosati professori Todd Rojers Kennedi.

Fil xayoliy eslatma yoki assotsiatsiya foyda berishini bildiradi. Assotsiatsiyalar orqali eslatish xarajatsiz va samarali bo'ladi, kundalik hayotdagi ishlarni eslab qolishning kam harakatli usulidir. «Bu usul, ayniqsa, uxlab qolganda samaralidir va to'satdan ertasi kuni biron narsa qilishingiz kerakligini eslaysiz», – deydi u. «Balki, sizga pochta tekshiruvi kerak bo'lishi mumkin. Uni eslab qolishga umid qilsangiz, miyangizda o'zingiz uchun nusxa yaratishingiz mumkin».

Uydan chiqayotganda ba'zan katta yoshdagilar ro'molchasining uchlarini tugib qo'yishi bizda qadimdan eslatma sifatidagi odat bo'lib kelganini keksa kishilar yaxshi bilishadi. Ba'zi kishilar uyga nimadir olib kelish va boshqa muhim yumushlarni bajarib qaytish mabodo esdan chiqib qolmasligi uchun ularning soniga qarab ro'molchada nechtadir tugun tugib qo'yishar ekan. Chunki tugun soniga qarab hammasini eslashi mumkin.

 **170-mashq. Qilmoqchi bo'lgan ishlaringizni xayoliy fil orqali eslab qoling.**

Qilmoqchi bo'lgan rejalarangiz yoki fikrlaringizni fil-lar orqali eslab qolishga urining. Unda siz o'sha joyda yoki doim ko'radigan joyingizda filni tasavvur qilib, bajarishingiz kerak bo'lgan ishni joylaysiz va keyin o'sha

joyga kelganingizda uni qayta eslay olasiz, chunki fil tasviri va tasavvuringiz sizga yordam beradi.

Bu g'ayriodatiy narsa bo'lishi kerak, sizni so'rashga majbur qiladigan narsa: «Nega bu narsa u yerda?». Miyangizda muayyan lahzaga yoki narsaga eslatma o'rnatish xotirani qo'zg'atadi. Bu bizni yana o'ylashga va savol berishga undaydi: «U qayerdan paydo bo'lgan?». Farq qanchalik katta va yorqin bo'lsa, u shunchalik yaxshi ishlaydi.

---

**👉 171-mashq.** Eslay olmayotgan narsangizni qayta eslab ko'ring.

Yuqoridagi mashqda qayd etilgan usul bilan qachondir unutgan narsangizni qayta eslashga urinib ko'ring. Neyronlaringizni shu orqali harakatga keltiring.

---

**👉 172-mashq.** Uzoq muddatli xotirangizni rivojlantiring.

Hayotingiz bilan bevosita va bilvosita bog'liq savollarni o'z-o'zingizdan so'rab, ushbu turdagi xotirani mashq qilishingiz mumkin. Masalan: «Kechki ovqatda nima yedim?», «Yangiliklar dasturining boshlovchisi kim?», «Qaysi yili o'qishni bitirganman?», «Akamning tug'ilgan kuni qachon?» va hokazo savollar.

---



### 173-mashq. To'sqinlikdagi xotirani qaytaring.

Siz keyinchalik tilingizning uchida turgan xotirani tezda eslay olmasangiz, buning uchun tashvishlanishga hojat yo'q. Uni eslash uchun o'sha eslab qolgan holatingizga tushing va qayerlarni qanday eslab qolganingizni o'ylang. Qo'shimcha belgilarni qidiring, masalan, hid, ranglar yoki oxirgi marta ko'rgan, eshitgan joyingiz — shu orqali miyangizga qidiruv tugmasini bostiring.

---

### **O'z nasabnomangizni kuzatib boring. Geneologiya**

«*Psychology Today*» jurnalida chop etilgan maqolada aytilishicha, bir tadqiqotda o'z geneologiyasini o'rganib bilimlarini sinab ko'rgan kishilar boshqalarga qaraganda bir qator kognitiv testlarda yaxshiroq ishlashganligi aniqlandi. Sababi, noaniq bo'lsa-da, sizning ajdodingizning o'rganish moyilligini qayta kashf etish hozirgi vaqt haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishga yordam beradi.

Bizning xalqimizda azaldan har kim 7 avlodini (shajarasini) bilishi kerakligini aytishgani bejiz emasdir.

### 174-mashq. O'z geneologiyangizni tuzib chiqing.

O'zingizning geneologiyangizni qo'lingizdan kelgancha tuzib chiqing. Bu juda ham qiziqarli bo'lib chiqadi.

---

## Mukammallikka erishsa bo'radi

**☞ 175-mashq.** Demak, xotira yoki qaysidir sohada OK platformasi bo'yicha 4 ta yo'l bor:

1. *Aniq maqsadlar qo'yishni boshlang.* Misol uchun, 5 daqiqada shu kitobni tugatgunga qadar 100 ta raqamni eslab qola olaman, deb biling.

2. *Xatolar ustida ishleng.* Nega xato qilyapsiz, kodi-rovkadami, makondami yoki tasavvurlaringizdami, aniq har bir xato ustida ishlashni o'rganing.

3. *To'g'rilovchi tavsiyani sizdan-da kuchli bo'lgan ekspertdan eshitishga intiling,* balki u sizga siz ko'rolmagan narsani ko'rsatib berar.

4. *O'z qulay bo'lgan comfort zonangizdan chiqishga urining.* Bunda ataylab ongli ravishda tezroq eslab qolish muhim hisoblanadi.

---

**☞ 176-mashq.** Takrorlash.

Deyarli ko'p texnikalarni bildingiz, endi 5 daqiqada raqam yodlashni qayta takrorlang, so'z yodlashlarni mashq qiling, flesh-kartangizni takrorlang, kodlashtirishni hamda makonlaringizni takrorlang, xatolaringiz ustida ishleng va yuqoridagi «OK platformasi» mavzusi-da berilgan harakatlarni amalga oshiring.

---

### Parollarni esda tutish

Axborotlarning turi va tuzilishiga qarab, unga to'g'ri keluvchi tizimni tanlab yoki moslashtirib har qanday ma'lumotni oson va samarali eslab qolishingiz mumkin. Oddiy misol, Konstitutsiyadagi moddalarni ham to'g'ri yo'nalish orqali o'rni-o'rni bilan osonlikda eslab qolsa

bo'ladi: ushbu kitobdagi texnikalarning chatishmasidan foydalanish kifoya – Major tizimi, tasodifiy makon, MATOning doimiy amaliyoti. Shunday ekan, Chexov aytganidek, bilim bo'lsa-yu, hayotga tatbiq qilinmasa, demak, u befoyda va qadrsiz, ozgina ijodkorlik va noodatiy fikrlash texnikalar tatbiqi orqali yangi ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

**☛ 177-mashq.** Quyidagi parollarni eslab qolishga harakat qiling.

1. A55G7J94NBV2

3. K997GSE643GN

2. 564FNHJ8GN9H

4. AG&§)M;\_ \*+##&

---

### **PIN-kodlarni eslab qolish**

Cho'ntagingizda qancha bank kartalari bo'lsa, ular-dagi PIN-kodlarni yodlash shunchalik qiyin bo'ladi.

Agar kartalar oz bo'lsa ham, ular tez-tez o'zgarib turadi va siz yangi PIN-kod qo'yishingiz kerak.

Kredit-kartalardan PIN-kodlarni ixtiro qilish va yodlashning juda oddiy usuli mavjud. Asosiysi, prinsipni o'ylab topish. Barcha kartalarda 4 ta raqam, 4 ta to'plamdan iborat 16 ta raqam mavjud. Raqamlarni yodlash usulini tanlash kifoya. Masalan: har bir blokdan har birinchi raqamni oling. Yoki har bir oxirgi yoki o'rtadan to'rtta raqam. Oxirgi to'rtta yoki birinchisining birinchisi, ikkinchisining ikkinchisi va boshqalar.

Keyin PIN-kodlarni eslab qolishning hojati bo'lmaydi, chunki ular har doim kerakli va har doim boshqacha bo'ladi. Asosiysi, bu prinsipingiz haqida hech kimga aytmaslik. (Yuqorida misol tariqasida parol tuzdik, Siz bu tartibni har bir blok bo'yicha boshqacha tuzib, shunga rioya etishingiz mumkin).

## 2-bob. Aql xaritasi

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni siz «Mukammal xotira» nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun sizlarga mashqlar keltirilgan.

### 178-mashq. Aql xaritasini chizib ko'ring.

*Ushbu kitobni o'qigan joyingizgacha undagi asosiy g'oyalarni va kerakli o'rinlarni Aql xaritasiga tushirib ko'ring.*

#### **Eslatmalar:**

***Aql xaritasini chizish uchun quyidagilar zarur:***

- *Toza oq qog'oz: A3 yoki A4*
- *Rangli flomasterlar*
- *Rangli ruchkalar*
- *Sizning miyangiz*
- *Va sizning tasavvuringiz*

#### ***Aql xaritasida 7 qadam***

- *Doimo MARKAZdan boshlang.*
- *Markaz uchun doimo RASM chizing.*
- *Turli RANGLARDan foydalaning.*
- *Shoxchalarni MARKAZga bog'lang.*
- *Shoxchani EGRI holda chizing.*
- *Bir chiziqda BIR SO'Z ishlatning.*
- *RASMLARDan keng foydalaning!*

#### ***Ijodkorlikni rivojlantirishda maslahat:***

- *Chap qo'lda yozishni o'rganing.*
- *Chap qo'lda ovqat pishiring.*
- *Chap qo'lda tish yuving.*
- *Chap qo'lda rasm chizing.*

- *Ko'proq tasavvur qiling.*
  - *Hissiyotlaringizni rivojlantiring.*
- 

### **179-mashq. Amaliyotga tatbiq qilib ko'ring.**

Bironta mavzuni konspekt qilib ko'ring va so'ngra Aql xaritasini chizib ko'ring va solishtirib ko'ring. Bu usul asosan talabalar va o'quvchilarga juda yordam beradi, konspekt va eslab qolishda samaradorlikni oshiradi.

---

### **180-mashq. Aql xaritasi rasm chizish emas.**

Aql xaritasini chizishda yuqori rasm chizish qobiliyatiga ega bo'lish shart emas va eng muhimi, chizgan narsangizni o'zingiz tushunsangiz kifoya qiladi. Eng avvalo, fundamental shakllarni chizishni o'rganing:

- *Kub*
  - *Piramida*
  - *Simmetrik shakllar*
  - *Soya tushirish*
  - *Timsollar*
  - *Pul, Toj, Qilich, Kamon, Yoy, Nayza, Askar, Bayroq, Qalqon, Dubulg'a, Sovut, Miltiq, Xanjar, Pistolet, Automat, Samolyot.*
- 

### **Yana bir bor Aql xaritasini ishlatish bo'yicha**

Mental xaritalar g'oyasi fikrlashimiz radiant ekanligiga asoslanadi. Ya'ni biz assotsiatsiyalar bilan markazdan yon tomonga qarab fikrlaymiz. Yagona markaziy g'oya bo'ladi, undan boshqa assotsiatsiyalarga olib boradigan birlashtiruvchi iplar o'tadi, ulardan esa yana boshqalariga. Bu qaysidir jihati bilan daraxtni esga so-

ladi. Uning tanasi – markaziy g'oya, shoxlari esa undan kelib chiqadigan tasavvurlar.

Intellekt-xarita ana shu asosda yaratiladi. U qanday bo'lishi kerakligi borasida yagona bir qoida yo'q. Asosiy vazifa: bosh fikrni belgilash, assotsiatsiyalar yordamida ko'plab bog'lamalar yaratish mumkin. Intellekt-xaritalar yordamida yangi ma'lumotlarni o'rganish, turli masalalarni yechish mumkin.

Demak, mental xaritani tuzishning bir necha bosqichlari bo'ladi. Birinchisi – asosiy fikr yoki g'oyani yaratish, ikkinchisi – birinchi darajali mavzularini yaratish. Uchinchisi – mavzularning ikkinchi darajasini rivojlantirish. To'rtinchisi – aniqlashtirish, uchinchi va to'rtinchi daraja. «Aql xaritasi» rasmiga qarang. (150-bet. *B-rasm*). U intellekt-xaritalar qanday bo'lishi kerakligini namoyish etadi.

Masalan, mental xarita yordamida tarix bo'yicha darslikdagi paragrafni o'rganmoqchisiz. Asos uchun bo'lim nomini olasiz. Keyin birinchi tarmoqlar yordamida uni bir necha bandlarga ajratasiz. Keyin esa bu bandlarni aniqlashtirasiz. Fikrlar xaritasini qog'ozda va raqamli texnologiyalar yordamida ham bajarish mumkin.

Bundan tashqari, Aql xaritasidan qiyin mavzularni o'rganishda ham foydalanish mumkin. Misol uchun, abiturientlarga biologiya fanidan qiyin mavzuni qanday qilib Aql xaritasiga tushirish mumkinligini ko'rsatib bergandim. Unda avvalo, har bir paragraf va kerakli kalit so'zlarni aniqlab, assotsiatsiyalar qilib olasiz-da, uni chizib takrorlashga harakat qilasiz. Keyin mavzuni yodlash va tushunish uchun ko'zimni yumgan holda ushbu xaritani tasvurimda harakatga keltiraman, u gifga o'xshab harakatlanadi va har bir qismini alohida-alohida ko'rishga urinaman. Shu orqali mavzuni yaxshiroq

o'rganaman, uzoqdan katta rasimga ega bo'laman va uni uzoqroq muddatga xotiramda saqlab qolaman.

Quyidagi mashqda Meyoz mavzusi berilgan va siz ham o'zingiz bilmagan qiyin mavzuni o'zlashtirishga urinib ko'ring.

### 181-mashq. Meyozning Aql xaritasini chizish.

Quyidagi mavzu yuzasidan avval konspekt qilib, kalit so'zlarni ajratamiz, so'ng Aql xaritasini birgalikda chizamiz. Chizib bo'lib ikkala usulni solishtiramiz.

---

## Meyoz

Meyoz (yun. meiosis — kamayish) — hujayra yadrosining xromosomalar sonining 2 marta kamayishi (reduksiya) orqali boradigan bo'linishi. Jinsiy ko'payadigan o'simlik va hayvonga xos.

Ko'payishda yetilmagan jinsiy hujayralar diploid (2p) hujayralar to'plamiga ega bo'ladi. O'sish davrida hujayralar bo'linmasdan, faqat o'sadi. Gametalarning yetilishi hujayralar bo'linishining alohida bir turi — meyoz tufayli boradi. Meyozning mohiyati xromosomalar sonining ikki baravar kamayishi (reduksiyalanishi) dan iboratdir. Bunday to'plam — gaploid to'plam deyiladi va  $V_p$  tarzida belgilanadi. Meyoz jinsiy hujayralarning rivojlanishi (gametogenez) jarayonida kechadi. Generativ hujayralar — meyoz yo'li bilan ko'payadi.

*Jinsiy hujayralarning meyoz yo'li bilan ko'payishi.* Ikkinchi meyoz birinchisiga qaraganda juda tez kechadi va profaza, metafaza, anafaza, telofazalardan iborat bo'ladi. Meyoz ketma-ket keladigan ikki bo'linishni o'z ichiga oladi. Ularni bir-biridan farq qilish maqsadida bo'linish fazalarining oldiga I yoki II raqamlari qo'yiladi. Meyoz

ham mitoz kabi interfazadan boshlanadi. Bunda DNK ikki hissa ortishi natijasida xromosomalar ham ikki hissa ko'payadi. Meyoz vaqtida xromosomalar gametalarda  $2p$  ga teng keladigan turli kombinatsiyalarda ta'minlanadi. Odam uchun bu – 2238388608 kombinatsiyani tashkil etadi. Birinchi bo'linish fazasi ancha murakkab bo'lib, uzoq vaqt davom etadi. Ba'zi organizmlarda oylab, hatto yillab davom etishi mumkin. Birinchi meyozi bo'linish ikkinchisiga qaraganda ancha murakkab bo'lib, uzoq vaqt davom etadi. Birinchi meyozi profaza vaqtida juft xromosomalar bir-birining oldiga to'planadi, so'ngra korfyugatsiyalana boshlaydi. Juft xromosomalar bir-biriga aniq to'g'rilanib, bir-biriga qo'shiladi. So'ngra ikkita nimtadan (xromonemadan) iborat korfyugatsiyalarning har biri o'z jufti bilan chirmashadi. Spirallanib kaltalasha boshlaydi. Ular bir-biriga yopishib, yonma-yon joylasha boshlaydi va xromosomalar qismlari bilan almashishadi. Bu kesishish yoki chatishishga krossingover yoki xromosomalarning chalkashuvi deyiladi. Bu jarayonlar bilan bir vaqtning o'zida mitozdagi kabi yadro qobig'i parchalanib, yadrocha yo'qolib ketadi, so'ngra bo'linish hosil bo'ladi. Shunday qilib, 1-profazaning o'ziga xos xususiyati gomologak xromosomalar strukturalanishi va o'xshash qismlar bilan almashinishidir. 1-metafazada xromosomalar juft-juft holatda hujayraning ekvator tekisligi bo'ylab joylashadi (mitoz metafazasida xromosomalarning joylashishini eslang). So'ngra 1-anafaza boshlanadi, gomologik xromosomalar butunligicha xromosomalarga ajralmagan holda harakatlana boshlaydi. Mitozning anafazasida esa har bir xromosoma formatidga ajralib, xromatidlar qutblarga harakatlanadi. P-telofazada xromosomalar soni ikki hissa kamaygan hujayralar hosil bo'ladi. Birinchi meyozi bilan ikkinchi meyozi orasidagi juda qisqa vaqt



interkinez deyiladi, interfaza o'lmaydi, chunki bunda DNK molekulalarining ikki hissa ortishiga ehtiyoj yo'q. P-profazada xromosomalar spirallanadi, yadro qobig'i parchalanadi, yadrocha yo'qolib ketib, bo'linish urchug'i hosil bo'ladi, bunda korfyugatsiyalanish kuzatilmaydi. P-metafazada xuddi mitozdagi kabi xromosomalar ekvator tekisligiga joylashadi.

P-anafazada xromosomalar bir-biridan ajralib, alohida xromosomalarga aylanadi va qutblar tomon harakatlanadi (1-anafazada gomologik xromosomalarining bir-biridan ajralishini eslang). II-telofazada ikkita xromosomal, gaploid to'plamli bo'lgan hujayralar hosil bo'ladi. Shunday qilib, meyozi natijasida har bir diploid to'plam boshlang'ich hujayra ketma-ket ikki marta bo'linishi natijasida 4 gaploid to'plamli jinsiy hujayralar gametalar hosil bo'ladi.

---

### **Aqliy hujumlar qilish usullari (Brainstorming)**

Keyingi paytda miya ish faoliyatining foydali ish koeffitsiyentini oshirishga mo'ljallangan turli xil usullar ishlab chiqilmoqda. Shulardan biri – miyaning chiroqlarini yoqib beruvchi usul sifatida «breynstorming»ni olib qarash mumkin.

«Aqliy hujum» – «breynstorming» (brainstorming) inglizcha so'zdan olingan bo'lib, bu uslub faol ta'limning, boshqaruvning va tadqiqotning uslublaridan biri hisoblanadi. Bu uslub aqliy faollikni qo'zg'atadi, ijodiy va innovatsion jarayonlarni jadallashtiradi.

Bu uslubning paydo bo'lishi Ikkinchi jahon urushida Yapon dengizida xizmat qilgan amerikalik mutaxassis A.Osborn bilan bog'liq bo'lib, harbiy kemani qanday qilib torpedalardan himoya qilish mumkinligi masalasi-

da kema Kengashi o'tkaziladi. Kengash qoidasiga ko'ra hamma har qanday, hatto hayotiy va amalga oshirib bo'lmaydigan g'oyalarni ham aytaversa bo'lardi, har qanday takliflar yozib borildi. Matroslardan biri shunday fikrni ilgari suradi: «Torpedani sezib qolsam, butun komandani bortga tizardim-da, torpedaga qarab puflashni buyurardim». G'oyani eshitib hamma kulib yubordi, lekin hatto shu g'oya ham yozildi. Muhokama paytida bu g'oya qaytadan ishlab chiqildi va suvning kuchli oqimidan foydalanishga qaror qilindi. Suv nasosidan otilayotgan suv oqimi yordamida torpedaga urildi va u to'xtatildi. Bir qarashda kulgili tuyulgan g'oya masalani hal qildi-qo'ydi.

XX asrning 50-yillari oxiriga kelib amerikalik psixolog A.Osborn o'zi ishlayotgan universitetda «aqliy hujum» uslubini kutilmagan g'oya va takliflar to'plash va murakkab bo'lgan masalalarni yechish usuli sifatida targ'ib qila boshladi.

Ijodiy faollikning va samaralilikning stimulyatori hisoblangan «aqliy hujum» uslubi asosan yangi original fikrlarning tug'ilishiga qarshilik ko'rsatuvchi tanqidiy muhitning yo'qligi deb atalgan psixologik mexanizmga tayanadi. Bunday muhitda hech qanday fikr tanqid qilinmaydi, noto'g'ri fikr aytishdan qo'rqilmaydi, hech kimning ustidan kulinmaydi.

Shunday qilib, «aqliy hujum» uslubi dastlab AQSh, Angliya, Fransiyada, so'ngra Yaponiyada qo'llanilgan. 70-yillardan boshlab Rossiyada, 90-yillardan boshlab esa O'zbekistonda ishlatila boshlandi.

«Aqliy hujum» uslubining asosiy qoidalari quyidagicha:

– Mashg'ulot jarayonida amal qilinishi lozim bo'lgan shartlarni belgilash «Aqliy hujum» uslubi;

– O'quvchilarning o'zlarini erkin his etishlariga sharoit yaratib berish;

– G‘oyalarni yozib borish uchun yozuv taxtasi yoki varaqlarini tayyorlab qo‘yish;

– Muammo (yoki mavzuni)ni anglash;

– O‘quvchi tomonidan bildirilayotgan har qanday g‘oya baholanmaydi;

– O‘quvchilarning mustaqil fikr yuritishlari, shaxsiy fikrlarini ilgari surishlari uchun qulay muhit yaratiladi;

Bildirilayotgan g‘oyalarning mualliflari tomonidan asoslanishiga erishish va ularni yozib olish. G‘oyalarning turlicha va ko‘p miqdorda bo‘lishiga ahamiyat qaratiladi. Yangi g‘oyalarni bildirish davom etayotgan ekan, muammoning yagona yechimini e‘lon qilishga shoshilmaslik. Varaqlarni g‘oya (yoki fikr)lar bilan to‘ldirgandan so‘ng ularni yozuv taxtasiga osib qo‘yish;

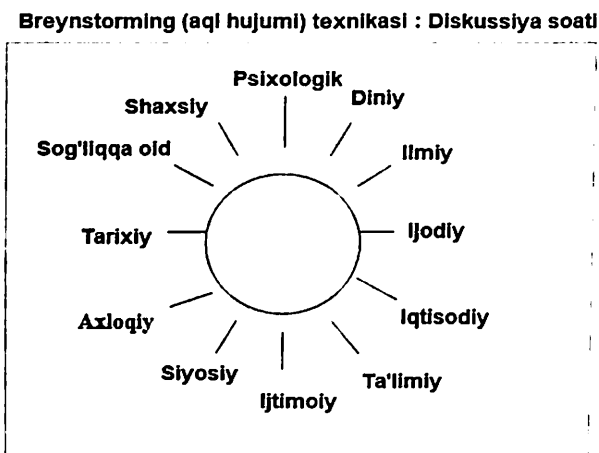
– Bildirilgan fikrlarni yangi g‘oyalar bilan boyitish borasida ularni qo‘llab-quvvatlash. Boshqalar tomonidan bildirilgan fikr (g‘oya)lar ustidan kulish, kinoyali sharhlarning bildirilishiga yo‘l qo‘ymaslik. Boshqalar tomonidan bildirilayotgan fikrlarni yodda saqlash, ularga tayangan holda yangi fikrlarni bildirish, bildirilgan fikrlar asosida muayyan xulosalarga kelish kabi harakatlarning o‘quvchilar tomonidan o‘rtaga tashlanishiga erishiladi.

Xuddi shunday usullardan biri Aqliy hujumda ishlatiladi: bahslar soati, bu yordamida o‘zingizga kerakli bo‘lgan g‘oyalarni aqliy hujum qilish yo‘li bilan turli mavzularda chiqarib olishingiz mumkin.

**👉 182-mashq. Qo‘shimcha mashq qilib bu qobiliyatni rivojlantiring.**

*Biror mavzuni toping va u haqida «breynstorming» qilib ko‘ring. Mabodo g‘oya topishga qiynalsangiz,*

quyida 29-rasmdagi «breynstorming» texnikasidan foydalaning.



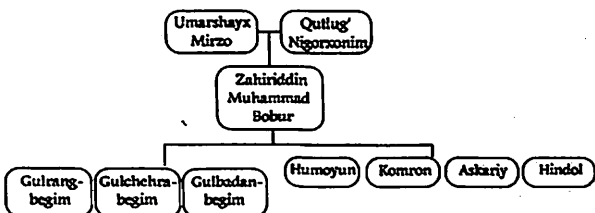
Ko'rib turganingizdek, aql xaritasi faqatgina bor mavzuga emas, balki kelajakdagi rejalarga, biznes-rejalar, diskussiyalar, nutqingiz, «breynstorming» uchun ham juda qulay, axborotni targ'ibot qilishga, loyihalarni boshqarishda, ma'lumotlar orasida bog'liqlikni ko'rishda ham foydali.

### **Grafikda fikrlash va matn o'qishdagi farq**

Matnlar va grafikdagi axborotlarni miyamiz turlicha qabul qiladi, rasm va grafiklarni yaxshiroq eslab qoladi, shuning uchun bo'lsa kerakki, hozirgi dunyoda matnlar emas, rasmlar ko'proq mashhur, ya'ni kitob emas, kino; Tvitter emas, Instagram; infografika oddiy matndan ko'ra afzal va hokazo. Infografika va aql xaritasining foydasini tushuntirish uchun 30-rasmda bir misol keltiramiz.

## ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBUR

(1483-1530)



Ruboiy

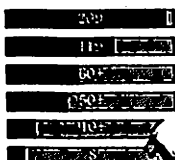
G'azal

Fard

Muammo

Tuyuq va qit'a

Masnaviy



"Boburnoma"

"Mubayyin  
al-zakat"



"Muxtasar"



Temuriy shahzoda



Boburiy tar sulatasi  
asoschisi



Buyuk shoir



Davlat arbobi



Iste'dodli sarkarda



Geograf



Tarixchi

- O'g'illaridan Humoyun podshoh bo'la o'tgan. Qizlaridan tarixda o'chmas iz qoldirgani - Gulbadanbegimdir.

"Musiqqa ilmi va "Harb ishi" asarlari topilmagan

- Bobur podshoh 9 o'g'il va 9 qizning otasi edi. Ularning 11 nafari yoshligidayoq vafot etganlar.

F. Komola  
f.komola@gmail.com

### 30-rasm

Ikki xil fikrlashingiz uchun ikki axborotni ko'rsatamiz, birinchisi, bobokalonimiz Zahiriddin Muhammad Bobur tarjimai holining matnini xohlagan saytdan topishingiz mumkin va ikkinchisi esa o'sha ma'lumotni infografika yordamidagi ko'rinishi. Ayting-chi, qaysi usulda axborotni yaxshi qabul qila olasiz? Qaysi biri yaxshi ekan?

**16 183-mashq. Infografika orqali axborotni yodlab ko'ring.**

30-rasmda ko'rganingizdek, Zahiriddin Muhammad Boburning hayoti qisqa satrlarda infografika orqali ko'rsatilib berilgan. Agar e'tibor bergan bo'lsangiz, bunday yodlash vizual bo'lib, yodlash darajasini yanada oshiradi. Shuning uchun bu mashqda siz endi Alisher Navoiyning hayotini xuddi shunday rasm va kerakli informatsiyalar orqali ifodalab yodlashga urinib ko'ring va Alisher Navoiy haqida konspekt qilib yodlash osonmi yoki infografika orqalimi – solishtiring.

— — — — — — — — — — —

### 3-bob. Neyronlarning o'limi va neyrogenesis

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni "Mukammal xotira" nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun mashqlar keltirilgan.

Neyrobik mashq – bir yoki ikkita his etish organlaringizni ishlattiradi, butun e'tiboringizni, qisqagina vaqt bo'lsa ham, ushlab turadi, kunlik bir xillikni buzib chiqarib zerikishni qiziqishga aylantiradi.

*Neyrobik mashqlar:* Miyangizga mashqlar qildirib turing, agar hech narsa qilmasangiz, miyangiz 27 yoshdan keyin asta-sekinlik bilan susayib boradi, ya'ni miya ba'zida 27 yoshdan qarishni boshlashi mumkin. Turli xil va aqliy qobiliyatlaringizni oshiradigan mashqlar aslida miyadagi neyronlarning oshishida katta ta'sir ko'rsatadi, bunday mashqlarni *neyrobik* mashqlar deyiladi. Neyrobik mashqlarga oddiygina noodatiy bo'lgan harakatlar va fikrlashlarimiz sababchi bo'ladi, bular miyamizning o'sishiga zarur bo'lgan kimyoviy «ozuqalar»ni ishlab chiqaradi. Negaki, hayotimizning o'zi bir avtopilotda ketadi, kunlik tartibimiz avtomatik tarzda fikrlashga ham ulgurmay o'tib, ongsiz o'tib ketib qoladi. Ertalab turganda fikrlab yuz-qo'l yuvishga kirasizmi, bunday avtomatika esa miyamizni ishlattirmaydi. Neyrobik noodatiy mashqlar esa o'ta murakkab bo'lishi yoki qaysidir makon hamda vaqtda qilinishi ham shart emas. Ular oddiy mashqlardir, har kuni ishlatsak bo'laveradi.

#### 184-mashq. Neyrobika mashqlari.

1. *Tishingizni kam ishlatadigan qo'lingiz bilan yuving – misol, o'naqay bo'lsangiz, chap qo'lingiz bilan yoki aksi.*

2. Ertalabki kunlik odatni o'zgartiring. Misol, doim yuradigan yo'lni boshqa yo'lga almashtiring.

3. O'rindiqlarni o'zgartiring, biz doim bir joyda o'tirishga o'rganib qolganmiz, boshqa joyda o'tirib o'zingizni sinab ko'ring.

4. Burningiz bilan yangi hidlarga assotsiatsiya qiling, misol, vanilla yoki yangi atirning hidi, uyg'onganingizda yangi iforni hidlab ko'ring.

5. 10 ta narsa o'yinini o'ynab ko'ring – misol, biror buyumni olib, undan yana 10 xil usulda nimalarda foydalanish mumkinligini o'ylab ko'ring.

6. Loyihalaringizda san'at asarlarini yaratib ko'ring.

7. Ko'proq odamlar bilan tanishishga urinib ko'ring.

8. Noma'lum ovqatni tatib ko'ring.

9. Yangi magazinga boring.

10. Ko'zingizni yumib dush qabul qiling, shunda bir sezgimizning yopilishi boshqa sezgi organlarimizning his qilishini oshiradi, shunda bir vaqtning o'zida e'tibor bering.

11. Ko'zni yumib qorong'ida harakatlanib ko'ring.

12. Yoki o'ng va chap qo'llaringiz bajaradigan vazifalarni almashtirishga urining, xullas, o'zingizning komfort zonangizdan chiqing, yangi taassurotlar bilan o'z ustingizda ishlashni to'xtatmang.

---



## 185-mashq. Ambidexter bo'lish imkoniyati.

Kitob o'qish va yangi narsalarni o'rganish miyaga ijobiy ta'sir qiladi. Miyaning avval «harakatga kelmagan» qismlarini qanday rivojlantirish mumkin? Odatda, insonlarda bir qo'l – o'ng yoki chap qo'l ustun bo'ladi. Faol bo'lmagan qo'lingizni ishlatish sizdagi nofaol miya sohasini charxlaydi.

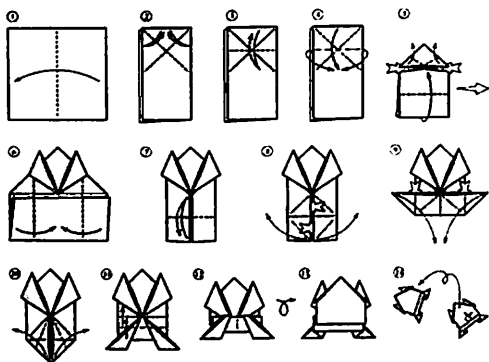
Ikkita qog'ozni olib, birinchisiga odatiy o'rgangan qo'lingiz bilan yozing (ko'pchilik uchun bu o'ng qo'l), ikkinchi qog'ozga esa boshqa (chap) qo'lingiz bilan yozing. Chap qo'l bilan yozayotganingizni o'ngi bilan yozilganiga o'xshatishga harakat qiling. Keyinchalik ham shunga odatlaning, qo'llaringizni almashtirib ishlatishga va hayotdagi turli mashqlarda chap qo'lni ham kengroq ishlatishga urining. Bunday mashg'ulot miyangizning o'ng yarimsharini yanada faollashtirib, qiyin vaziyatlarda nostandart qarorlarni qabul qilishda qo'l keladi.

---

## 186-mashq. Qilishingiz mumkin bo'lgan yangi mashqlar.

Avval ta'kidlaganimdek, yangi odatlarni o'rganish yoki yangi o'yinlar bilan mashq qilish miyamizning neyrogenesis holatini yaxshilaydi va yangi hujayralar xotiramizni mustahkamlaydi, aqliy qobiliyatlarimizni yanada oshiradi. Shunday mashqlardan biri bu «Origami» mashqidir. «Origami» bilan shug'ullanib ko'ring, yangi odatlar neyrogenesisning rivojlanishiga olib keladi. 31-rasmda eng sodda origami mashqiga misol berilgan bo'lib, unda oddiy qog'ozdan ketma-ket bajarilgan vazifalar orqali qurbaqa yasash yo'llari ko'rsatilgan.

Mashq "Biz bilan birga miyangizni mashq qildiring"  
(Тренируй мозги с нами) deb nomlangan.



**ТРЕНИРУЙ  
МОЗГИ  
С НАМИ!**

NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
CHANNEL

31-rasm

---

## 4-bob. Musiqa terapiyasi

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni «Mukammal xotira» nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun mashqlar keltirilgan.

**👉 187-mashq.** Musiqani eshitib, eshitish qobiliyatingizni sinab ko'ring.

Ushbu mashqni bajarish uchun sizga sherik kerak bo'ladi.

U qarsaklar chaladi, siz esa o'sha qarsak ritmini takrorlaysiz. Qanchalik aniq va oxirigacha qaytara olsangiz, eshitish xotirangiz shunchalik kuchli bo'ladi. Masalan: «Tap, tap, tap, tap, tap-tap». Yoki baraban chalayotgan odam ijro etgan musiqani takrorlashga urining.

---

**👉 188-mashq.** Motsartdan tinglab ko'ring.

Siz ham o'zingizda Motsart effektini sezib ko'ring, hech bo'lmaganda klassik qo'shiqdan zavqlaning.

Shuningdek, o'zingizga yoqqan qo'shiqlar ro'yxatini tuzing. O'zingizga yoqqan musiqalarni va kayfiyatni ko'taruvchilarini tanlab oling. Ular sizga ijobiy hislar olib keladi va stressdan olib chiqadi.

---

**👉 189-mashq.** Mnemonikani odatga aylantirib oling.

Mnemonikani o'zlashtirishingizni raqamlarda ifodalagan holda hisoblab boring va har kunlik progressni

yozib boring, mnemonikani qancha vaqt ichida kundalik odat darajasida o'zingizga tatbiq qila olasiz, buni aniqlang.

— — — — — — — — — — —

## 5-bob. Xotiralarni o'chirish

Xotiralarni o'chirish hamma uchun eng kerakli bo'lgan xislatdir. Keling, xotirangizni o'chirishga o'tishdan avval sizga miyangizga boshqa nuqtadan qarashni o'rgatay. Miyangiz bog' kabidir. Daraxt, meva, gullar o'sishi o'rniga, miyangizda neyronlarning sinaptik bog'lanishlari o'sib boradi. Har soniyada neyronlar o'sib bir-biri bilan bog'lanib boradi. Bu bog'lanishlarda esa dofamin, serotonin singari nevrotransmitterlar orqali o'tib boradi.

Hujayralar esa miya bog'boni hisoblanadi. Ular ba'zi bir neyronlarning bog'lanishlarini tezlashtirib beradi va ba'zi bir glial hujayralar esa kerakmas, begona o'simliklarni olib tashlovchi bog'bon vazifasini bajaradi va hasharotlarni ham yo'q qilib tashlaydi.

Siz nimadir yangi narsa o'rganganingizda, miyangiz yangi o'simliklar bilan aloqalarni yaratadi. Lekin ularning hammasi pala-partish, qo'qqisdan yaratilgan yo'lakchalardir. Miyangiz ularni xuddi ekinlarni yaganalash singari qisqartirishi va yanada unumdorroq, aniq yo'laklarni yaratishi kerak.

Miyangiz uxlagan paytingizda o'sha ortiqcha yo'lakchalarni tozalay boshlaydi. Miya hujayralari 60% kichayadi va glial hujayralar ish boshlaydi, ortiqcha sinapslarni olib tashlaydi. Shuning uchun ham ozgina muddatga qisqa, qush uyquga ketish aqliy qobiliyatlaringizga foyda beradi. 10 – 20 daqiqalik uyqu mikroglial hujayralarni ishga tushirib, keraksiz bog'lanishlarni olib tashlaydi va yangi bog'lanishlar uchun yo'l ochadi.

Agar uxlamasdan yurib ko'p narsa o'rganmoqchi bo'lsangiz, bu xuddi daraxtzorda, changalzorda yurish

kabi bo'lib, qiyin kechadi, chunki daraxtlar, butazorlar va boshqa turli-tuman o'simliklar o'sib ketgan, yurishga joy yoq, sekin yuriladi va charchab adashib ketish hech gap emas. Yo'laklar bir-biriga chatishib ketadi va yorug'lik ko'rinmaydi. Aksincha, yaxshi uyquga to'ygan miya esa keng yo'lakli parkda aylanish kabidir – yo'llar tiniq va aniq, bir-biriga xalaqit bermaydi, daraxtlar o'z joyida, uzoq yo'lni ham aniq ko'rasiz. Demak, ozgina qush uyqusini olishga odatlaning.

Uxlayotgan paytda nimani eslab qolmoqchi bo'lganinigizni va nimani o'chirmoqchiligingizni beixtiyor nazorat qila olasiz. Siz ishlatmaydigan sinaptik bog'lanishlar o'chirilish uchun belgilanadi. Siz ishlatadiganlar esa qayta to'g'rilanadi va suv berib o'stiriladi, kislorod bilan ta'minlanadi. Shuning uchun, nimani o'ylayotganingizga ongli qarang, o'shanga qarab bog'ingizni rivojlantirasiz. Agar kino haqida ko'p o'ylab, o'z kasbingiz haqida kam fikrlasangiz, taxmin qiling-chi, qaysi biri haqida ma'lumotlarni yo'qotasiz?

O'z bog'ingizni nazorat qilmoqchi bo'lsangiz, siz uchun nima muhimligini o'ylang, bog'bonlaringiz o'sha sinapslarni rivojlantiradi va sizning ishingiz bo'lmaydigan bog'lanishlarni o'chirishga harakat qiladi. Aynan shu usul bog'ingizdagi gullarning ko'karishiga olib keladi.

### **190-mashq.** Quyidagi mashqni bajaring.

Tushkun holatga tushib qolsangiz ham, o'zingizda quyidagi holatlarni rivojlantiring:

Eng baxtli kuningiz qaysi kun edi?

Eng esda qolarli muvaffaqiyatga erishgan kuningiz qaysi kun edi?

— — — — —

## 191-mashq. Yomon xotiralarni o'chirish.

Agarda sizda yomon xotiralar bo'lsa, u haqida o'ylamaslikni o'rganing, xayolingizni boshqa ishlar bilan ovora qiling, uni unuta olmayotganingizni hecham o'ylamang.

To'g'ri, ba'zida miyamizning qaysarligi tufayli shunday yomon yoki sizni ko'p o'ylantiradigan xotiralar qolib ketishi mumkin.

Aslida xotirangizni nazorat qila olasiz, agar to'g'ri nazorat qilmasangiz qancha ko'p eslasangiz, u shunchalik esda qolaveradi. Shuning uchun eslaganda mabodo xayolingizga kelib qolsa, uni qoraytiring, uzoqlarga jo'nating, aniq emas, xira eslang va o'zgartirib yuboring, keyin xotira kelishiga boshqa narsani eslashga urining. Tasavvurlar kanalini o'zgartiring.

---

## 192-mashq. Xotirani o'chirishning NLP usuli.

NLP – neyro-lingvistik dasturning otasi hisoblanuvchi Richard Bendler o'zining bir seminarida yomon xotirasi bor insonni davolaydi.

U o'sha insondan bir haftada qancha soat shu xotira haqida o'ylashini so'raydi, taxminan 15 soat bo'lsa, uni yiliga va 10 yilga ko'paytirib, 216 kun bo'lishini ko'rsatib beradi, ya'ni 10 yil umrining taxminan bir yilini shu o'y band qilishini ko'rsatib beradi. Demak, siz ko'p vaqtingizni bekordan bekorga kelajagingizga foyda bermaydigan o'y-xayolga sarflayotgan bo'lasiz. O'zingiz xohlab emas, odat bo'lib qolgan. Undan tashqari, olim o'sha kishidan, buning o'rniga nima qilgan bo'lardingiz, deb ham so'raydi. Ya'ni «wasting time» (vaqtni bekorga sovurish) qilish o'rniga kelajakka foyda beradigan

«productive» (unumli) ish bilan ovora bo'lishni o'ylang, deydi. Muammoning ildizi qanday paydo bo'lgani va uning foyda bermasligi tushunilsa, muammoning yechimi osonlashadi. Shuni bilingki, o'tmishda yashash orqaga qarab yurish demakdir. O'tmish – bu tugagan va uni o'zgartirib bo'lmazligini, kelajakda esa siz xohlagan orzularingizga erishishingiz mumkinligini o'ylang.

Keyin o'sha insondan Richard Bendler xotirasi qanday o'lchamda ekanligini so'radi, televizormi yoki undan-da katta. Bularning birinchisi, o'sha xotirani o'ylab uni qoraytirib yuborish, keyin o'sha xotiraning boshi va oxiri o'rtasida tezda yurishni tayinladi, ya'ni 2 soatli xotira bo'lsa, uni 1 soniyada orqasidan oldiga yurgizdiradi. Xotirasini manipulyatsiya qilib, tasavvurda kelib yomon xotiraga yetganda qo'shiqlar qo'yib kulgili holatga olib keling, deydi. Keyinroq o'zini qanday his qilgani so'ralganda, yomon xotiradan davolanayotgan kishi o'zini oldingidan yaxshiroq his qilganini ta'kidladi.

Bunda Richard Bendler asosan miyaning yo'laklar yaratish xususiyati va xotirani o'zgartirish orqali o'tmishni o'zgartirishga urinadi va ongli ravishda tushunib yetish orqali uni unutishni o'rgatadi.

---



## 6-bob. Sport bilan shug'ullanish

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni «Mukammal xotira» nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun mashqlar keltirilgan.

### 193-mashq. Kinestetik mashqlar.

Siz mnemonika texnikasini qancha ko'p o'rgansangiz ham, xotirangiz o'ta kuchli bo'lsa ham, golf o'ynashni bir hafta, boringki bir oyda ham o'rgana olmaysiz. Ayniqsa, uni kitobga qarab yodlay olmasligingiz aniq, chunki buning uchun sizda alohida kinestetik – tanaviy xotira rivojlangan bo'lishi kerak.

Bunday mashqlarni jismoniy aql mashqlari deb ham atasak bo'ladi. Bu sohada usta bo'lish uchun tinmay mashqlar qilsangiz, bu mashqlar muvaffaqiyatsizliklardan irodangizni toblab boradi. Yoki pianino chalish ham tinimsiz shiddat bilan mashq qilish orqali yuzaga chiqadi.

Eng zo'r mashq – kompyuter klaviaturaga qaramasdan yozishni o'rganish mumkin, bu ham bir qobiliyat hisoblanib, ko'p mashq qilish orqali xotiramizning avtomatikasida joylashib oladi. Shunday ekan, tana a'zolari bilan bog'liq, lekin o'zingiz uchun qiyin bo'lgan mashqni aniqlang va uning ustida ishlang. Yangi mashqlar topib, odatiy hayotingizga yangilik olib kelish va shu orqali rivojlanishingiz kinestetik xotirangizni rivojlantiradi.

---

## 194-mashq. Neyron mashqlari – neyrobika.

Aerobika yoki fitnes mashqlari tanangizning jismoniy holatini yaxshilaganidek, neyrobika mashqlari inson aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Neyrobika nima? Buni 184-mashqda aytib o‘tdik, yana bir qarab eslab oling. Noodatiy hissiy faollashtirish, noodatiy mashqlar qilish va fikrlash miyangizning neyrobiologiyasini rivojlantiradi va bu esa o‘z navbatida, miya neyronlarining rivojlanishiga olib keladi. Oddiy qilib aytganda, har kuni bir xil ishni qilishga o‘rganib qolgansiz, shuning uchun ham bu ishlarni bajarayotganingizda avtopilotda o‘ylamasdan ongsiz ravishda bajarasiz va fikrlash kam talab qiladigan faoliyatlar esa miyaning kam qismi faollashishiga olib keladi. Quyida keltirilgan mashqlarni bajarish orqali miyangizning rivojlanishini ta‘minlaysiz:

1. *Oshni vilka yordamida yeb ko‘ring.*
  2. *Miyangizda kalkulyator sifatida foydalaning 57\*89.*
  3. *Yangi gazeta olib, uni boshidan oxirigacha o‘qing.*
  4. *Qo‘lingizdagi soatni boshqa qo‘lingizga taqib ko‘ring.*
  5. *Uyingizdagi mebellarni o‘zgartiring.*
  6. *Kompyuter sichqonchasini boshqa qo‘lingiz bilan ishlating.*
  7. *Brayl yozuvarini o‘qib ko‘ring.*
  8. *Jismoniy mehnat bilan mashg‘ul bo‘ling (masalan, ko‘kat ekish).*
  9. *Yangi manzillarga borib sayohat qiling.*
  10. *O‘zingiz uchun yangi xobbi tanlang.*
-

## 195-mashq. Sizda qaysi intellekt yuqori?

O'z intellektingizni turli xil testlar qilib sinab ko'ring. Internetda turli xil testlar topshirib sinab ko'rishingiz mumkin. O'zingizni yaxshi bilish yangi qobiliyatlaringizni kashf qilishning eng katta ko'prigidir.

Sizda ko'p energiya bormi? Uzoq ma'ruza darslarida zerikib ketasizmi? Futbol o'ynayotganingiz yoki yugurganingizda kimdir sizga savol bersa, o'qish osonroq bo'lishini payqadingizmi? Agar shunday bo'lsa, siz kinestetik o'rganuvchi bo'lishingiz mumkin. Agar kinestetik intellekt yuqori bo'lsa, quyidagilarni bajarishingiz kerak.

Kinestetik o'rganuvchilarning kuchli tomonlari bor va bu ularga muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi:

- *Qo'l va ko'zlarini muvofiqlashtirish (ayniqsa, geymerlarda kuzatiladi).*
- *Tez reaksiyalar.*
- *Zo'r motorik xotirali (biror narsani bir marta bajar-ganingizdan keyin uni eslab qolishingiz mumkin).*
- *Zo'r eksperimentchilar.*
- *Sportda yaxshi.*
- *San'at va dramada yaxshi ijro etadi.*
- *Yuqori darajadagi energiya.*

Agar kinestetik o'quvchi bo'lsangiz, o'qiyotganda tushunchangizni va diqqatni jamlashni yaxshilash uchun ushbu usullarni sinab ko'ring:

- *O'tirish o'rniga o'rningizdan turib dars qiling.*
  - *O'quv mashg'ulotingizni mashqlar bilan birlashtiring.*
  - *Kichik harakatlardan foydalaning.*
  - *Qalamdan foydalaning. Xaylayterdan foydalaning.*
  - *Ijodkor bo'ling.*
-

**👉 196-mashq. Atrof-muhit uchun xotira mashqi.**

Xotiraning atrof-muhitni his qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun qorong'i uyda duch kelgan turli xil mashqlarni bajarishga harakat qiling (masalan, koridordan oshxonaga yuring yoki ko'rmasdan qo'lingizga tushgan narsa nimaligini his qilib ko'ring). Bu nafaqat xotirani, balki atrof-muhitda yo'nalishni yaxshilashga yordam beradi.

---

## 7-bob. Stress – xotira dushmani

Ushbu bobdagi nazariy ma'lumotlarni "Mukammal xotira" nomli 1-kitobimizdan olishingiz mumkin. Bu bobda aynan o'sha bob uchun mashqlar keltirilgan.

### 197-mashq. Stress menejmentga oid tavsiyalar va mashqlar:

\* *Dam olishga va hordiq chiqarishga vaqt sarflang. 15 daqiqa bo'lsa ham o'zingizga yoqadigan biron-bir ishni bajaring. Tabiat qo'ynida sayr ham stressni kamaytiradi, deb ta'kidlashadi olimlar.*

\* *Kechki yaxshi uyqu ham stressni oladi. Shuningdek, relaksatsiya usullarini o'rganing.*

\* *Vizualizatsiya – tasavvur orqali stressga qarshi kurash. Hech kim sizga xalaqit bermaydigan joyda turib o'zingiz orzu qilgan joyingizni tasavvur qiling, ko'pchilik dengiz qirg'og'ida bo'lib qolishni ma'qul ko'radi bunday paytlarda. O'zingizga eng yoqqan hid, manzara, tasavvurlarga beriling. Okean ovozi, quyosh... haqiqiy dam olishni ko'z oldingizga keltiring.*

\* *Vaziyatingizga sabab bo'lgan holatlarni kuzating va iloji boricha ulardan qutulishning payiga tushing.*

\* *Klassik musiqa tinglash o'zining ijobiy natijalarini beradi.*

\* *Meditatsiya, yoga mashg'ulotlari yoki oddiy nafas olib-chiqarish ham foydali. Ilmiy tadqiqotlar meditatsiyaning stressga qarshi yaxshi vosita ekanligini ko'rsatmoqda. 198-mashqda eng sodda meditatsiya mashqini o'zingiz xohlagan paytda xohlagan holatda bajarishingiz mumkin.*

Bu, albatta, qisqagina ro'yxat, aslida uni cheksiz davom ettirsa ham bo'ladi. Balki sizda o'zingizning stress menejment bo'yicha usullaringiz bordir, nima bo'lsa ham, miyangizga quloq solishni o'rganing, agar usulingiz foyda bersa, uni barqaror ishlatib yanada mukammallashtiring.

---

## 198-mashq. Meditatsiya – stressdan chiqishga yordam beradi.

1. *To'g'ri o'tirib oling, rohatlangan holda, oyoqlarni birlashtirib, qo'llaringizni tizzaning ustiga qo'ying. O'tirgan joyingizda sizga xalaqit beradigan narsa bo'lmasin. Toza havodan bahra oladigan joy bo'lsa, yanada yaxshi.*

2. *Ko'zingizni sekin-asta yuming, o'zingizni fikran rohatlantiruvchi holatga qo'ying, psixologik tayyorlaning, ko'zlarni yumgan holatda nafasni burundan olib, og'izdan chiqaring. Nafas olganda iloji boricha o'pkani kislorodga to'ldiring. Nafas chiqarayotganda barcha salbiy hislarni o'zingizdan siqib chiqarib tashlashga urining.*

3. *Xayolingizga turli fikrlar kela boshlaydi, eng muhimi, siz ularga emas, nafas olish jarayoniga e'tiborli bo'ling. Bu sizni hayotdagi muammolardan o'zingizga kelishga undaydi. Buni bir-ikki hafta doimiy qilsangiz, natijasini sezasiz, boshida xuddi diqqatingizni buzadiganga o'xshaydi. Bu oddiy holat mashqlar orqali yaxshilanadi va doimo fikrni nafas olishga qarating.*

---

## 199-mashq. Stressning yomonligini sinab ko'ring.

Stressga aloqador bir qiziq voqea bilan bu bo'linga yakun yasayman. Bir kuni psixolog o'quv xonasiga kirib, stress-menejment bo'yicha dars berishini aytdi. Shunda u qo'liga bir stakan suvni oldi. Hamma bu psixolog hozir «Stakan to'lami, yarimmi?» deb so'rashini o'ylab turganida, o'qituvchi boshqacha savol berib hammani hayron qoldirdi. Bu stakaning og'irligi qancha, deb so'radi. Talabalar 50 grammdan tortib, 100 grammgacha taxminlarini aytishdi.

U shunday dedi: «Haqiqiy vazn bunday o'lchanmaydi. Bu stakanni kim qancha muddat ushlab turgani bilan bog'liq. Agar uni bir daqiqa tutib tursangiz, bu muammo emas. Bir soat ushlab tursangiz, qo'lingizda og'riq paydo bo'ladi. Bir kun ushlab tursam, mening qo'lim ishlamay qoladi. Har qanday holatda stakandagi suvning vazni o'zgarmaydi, qanchalik uzoq vaqt ushlab tursam, shunchalik og'ir bo'laveradi. Xuddi shunday stress va hayot muammolari ham stakandagi suvga o'xshaydi. U muammolar haqida ozgina o'ylang, hech narsa bo'lmaydi. Ozgina ko'proq o'ylasangiz, ular sizga og'riq berishni boshlaydi. Va agar stressga tushib kun bo'yi o'ylansangiz, qo'lingiz rostdanam ishlamay qoladi».

Qissadan hissa, stressni o'tkazib yuborishni, qo'yib yuborishni o'rganing. Qanchalik erta bo'lsa, shunchalik sog'ligingizga foyda. Ularni kun-u tun ko'tarib yurishni mo'ljallamang, aksincha, stakanni qo'yib qo'yishni o'rganing.

---

## XOTIMA

### «Qobiliyatlarimiz illyuziyasi»: ulardan xoli bo'ling

Esdan chiqarmang, odatda, ko'pchilik inson o'qigan kitobini unutib yuboradi. Esingizda bo'lsa, 30 kundan keyin 90% axborotni unutasiz, deb ta'kidlaganmiz. Undan tashqari, ushbu kitobda yana insonda uchraydigan bir muammoni barfaraf etish haqida so'z yuritdik. Barbara Oakli ta'kidlaganidek, «illusions of competence», ya'ni qobiliyatlarimizning illyuziyasi – «bilaman» degan illyuziyasi bo'ladi, bular nimalar:

1) Axborotning ko'z oldingizda bo'lishi, masalan, kitobni bilaman degani emas.

2) Kimningdir xulosasi yoki fikrini eshitib siz ham o'sha xulosaga sabablar bilan darrov kela olmaysiz.

3) *Googleda* axborotni qidirganingiz, sizga o'sha axborot sizning miyangizda, degan noto'g'ri illyuziya beradi.

4) Qaysidir material bilan ko'proq vaqt sarflash uni yaxshi bilaman, degani emas.

Shuning uchun, aynan shunday illyuziyalardan xoli bo'ling, miyangizning aniq xotirasini jilovlay oling.

Bundan tashqari, hozirgi dunyo ijtimoiy tarmoqlar bilan to'lib ketgan, vaqtimiz axborotlar bilan «bombardimon» qilingan paytda miyamizni qayta kashf qilish va kerakli qurollantirish insonning xotiraga bo'lgan ehtiyojini oshiradi. Ayniqsa, giperinformatsiya paytida xotirangizni rivojlantirmay «zanglatib» qo'yishning juda katta ehtimoli bor. Chunki qancha ko'p ijtimoiy tar-



moq: Instagram, telegram, feysbuklarga kirish tanangizda *dopamine* deb nomlangan kimyoviy modda ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Bu modda sizni feysbukka yana kirishingiz kelishiga undaydi va shu orqali fikrlash to'xtab ham qoladi. Agar yoshlik paytingizda, 25 yoshgacha to'g'ri qobiliyat va malakalar yaratmasangiz, miyangiz keyinchalik qiynalib qoladi.

## SO'NGSO'Z

Biz XXI asrda – nafaqat texnologiya asri, balki «axborot qaynab turgan» axborot asrida yashayapmiz. Yuqorida ta'kidlanganidek, insoniyat har tarafdin axborotlar bilan «bombardimon» qilinayotgan paytda ularni kerakli axborot va keraksiz axborotga ajrata olish va o'zingizga muhim bo'lgan axborotni eslab qolish uchun bilim degan qurolingiz bo'lishi juda muhimdir. Ushbu kitob ana shu maqsadda sizga mnemonikani oson tilda tushuntirib, amaliy ko'nikma hosil qilishda yaqindan yordam beradi. 200 ta mashqni bajarish orqali mnemonikani hayotga tatbiq qilish bo'yicha bilimlarga ega bo'lasiz va hayotingizda nimanidir eslab qolish kerak bo'lganda, yashirin qurolingiz (ya'ni mnemonika) borligini bilishingiz sizni xotirjam qiladi, kuch bag'ishlaydi.

Bir so'z bilan aytganda, doimo mukammal xotiraga ega bo'ling va shunda yodlash, eslash va qayta eslashda muammolarga duch kelmaysiz. Doim o'z ustingizda ishlashdan to'xtamang. Negaki, o'z ustingizda ishlashdan to'xtagan kuningiz professional sifatida ham to'xtagan bo'lasiz, buni unutmaysiz degan umiddamiz.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. ShOHruh-Mirzo Rahmonov. *Mukammal xotira*. – Toshkent, Akademnashr, 2020.
2. Melvin.D. Saunders. *100% Brain course (Master Manual)*, – Florida, 2001.
3. ShOHruh-Mirzo Rahmonov. So'z yodlash sirlari. – Toshkent, Akademnashr, 2020.
4. Vladimir Kozarenko. Мнемотехника: шаг за шагом. – Moskva, 2007.
5. Tony Buzan. Use your head. – London, 1974.
6. Edgar Dale. Audio-Visual methods in Teaching, Third edition. – Winston, 1969.
7. Tony Buzan, Barry Buzan. The Mind map book. – London, 1993.
8. Richard Palmer. Brain Train: Studying for success. – Bedford, 1984.
9. John Medina. Brain Rules. – Seattle, 2008.
10. Jim Rowe. Studying Strategies. – Bookbon.com, 2008.
11. Jere Brophy. Motivating Talabas to learn. – New-Jersey, 2004.
12. Fred Orr. Study skills for succesful talabas. – Kanberra, 1992.
13. David Perlmutter. The better brain book. – New-York, 2008.
14. Daniel Willingman. Why don't students like school. –New-York, 2003.
15. Daniel Shakter. The seven sins of memory. – New-York, 2001.
16. Michael Gelb. How to think like Leonardo Da Vinci. – New-York, 2008.

17. Laurie Rozakis, Test taking strategies and study skills for the utterly confused, Mc-Grawhill. – New-York, 2003.

18. Tony Buzan. The speed-reading book, – London, 2007.

19. Gail Wood. How to study, second edition, – New-York, 2000.

20. Stella Cottrell. The study skills handbook. – China, 2013.

21. Brian Tracy, Colin Rose. Accelerated learning techniques. – New-York, 2010.

22. Tony Buzan, The most important graph in the world, Proactive Press. – London, 2012.

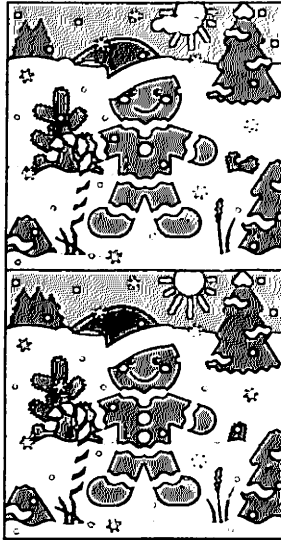
23. Boymirzayeva R. Davlat va huquq asoslaridan atamalar to‘plami. – Namangan, 2012.

### **Internet saytlari**

<https://qomus.info/oz/encyclopedia>

<https://www.lumosity.com/en/>

(A)

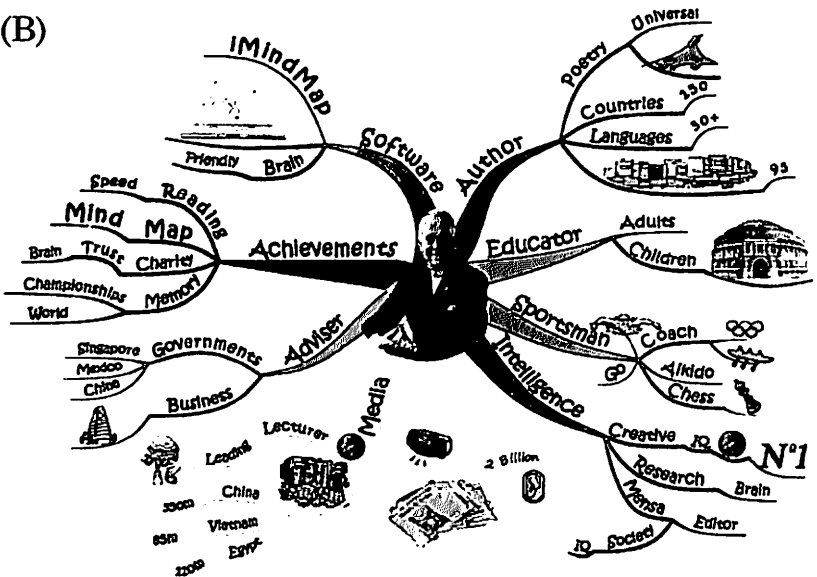


Berilgan  
2 rasmdagi  
7 ta farqli  
toping!

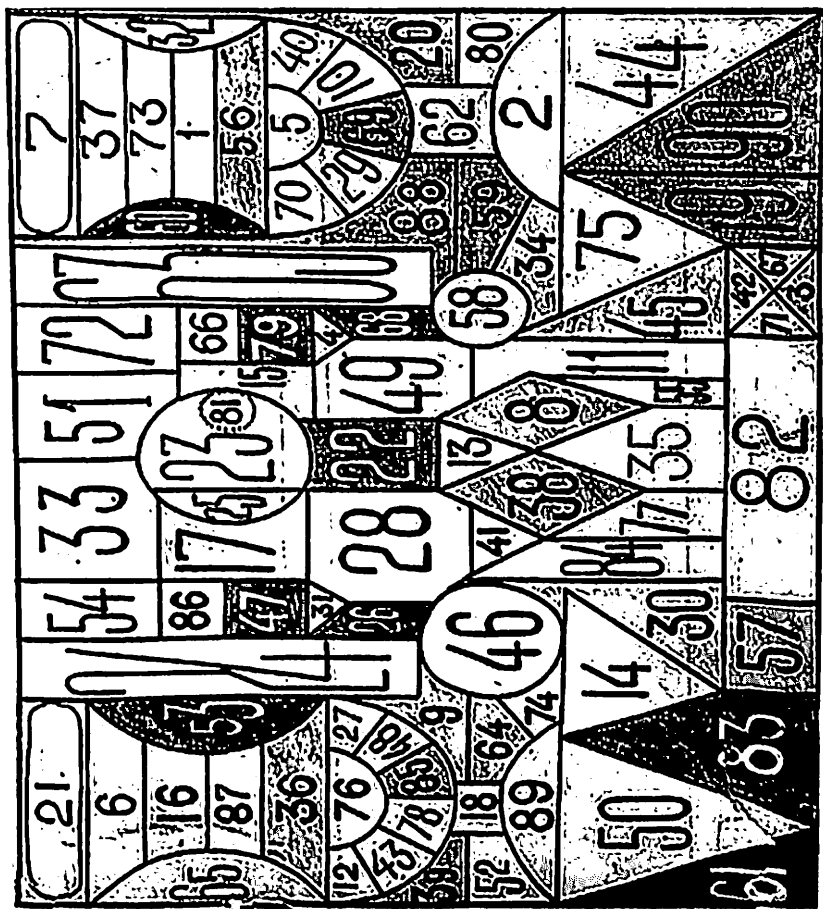
Javobi:



(B)



(c)



Shohruh-Mirzo Rahmonov

# MUKAMMAL XOTIRA 2

**Muharrir:** Iroda UMAROVA  
**Badiiy muharrir:** Bahridin BOZOROV  
**Texnik muharrir:** Dilshod NAZAROV  
**Sahifalovchi:** Hasan MAQSUDOV  
**Musahhah:** Adolat ABDULLAYEVA



Terishga berildi: 05.11.2021-y.  
Bosishga ruxsat etildi: 06.01.2022-y.  
Ofset qog'oz. Qog'oz bichimi: 84x108  $\frac{1}{32}$ .  
Ofset bosma. Hisob-nashriyot t.: 19,9.  
Shartli b.t.: 18,5. Adadi: 3000 nusxa.  
Buyurtma №3

«AKADEMNASHR» nashriyotida tayyorlandi va chop etildi.  
Toshkent shahri, So'galli ota, 5-uy.

Tel.: (+99899) 433-16-77  
e-mail: [info@akademnashr.uz](mailto:info@akademnashr.uz)  
web: [www.akademnashr.uz](http://www.akademnashr.uz)