

## Malumotlarni eslab qolishda mnemonika texnikalaridan foydalanishning ahamiyati

Alimboyeva Risolat

Urganch davlat Universiteti Pedagogika fakulteti Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada malumotlarni eslab qolishda mnemotexnikaning samarali usullari nazariy va amaliy jihatdan yoritib beriladi.

**Kalit so'zlar:** xotira, mnemotexnika, mnemonika, tasvir, ritm, simvol, assotsiatsiya, lokatsiya.

**Аннотация:** В данной статье с теоретической и практической точки зрения объясняются эффективные методы мнемонических приемов запоминания информации.

**Ключевые слова:** памяти, мнемоническая техника, мнемонический, изображение, ритм, символ, ассоциация, локация.

**Annotation:** In this article, the effective methods of mnemonic techniques for remembering information are explained from a theoretical and practical point of view.

**Keywords:** memory, mnemonic technique, mnemonics, image, rhythm, symbol, association, location.

Mnemonika - eslab qolish san'ati. Sun'iy assotsiatsiyalar hosil qilish yo'li bilan esda qolishni osonlashtiruvchi va xotira hajmini kengaytiruvchi usullar tizimi. Yani o'rganilishi lozim bo'lgan ma'lumotlarni xotiramizda mavjud bo'lgan ma'lumotlarimizga assotsiatsiya qilish, oddiy so'zlarga aylantirish yoki rasmlar, eslab qolish usullari yordamida tez yodga tushirish texnikasidir. Ushbu usullar xotirani kuchaytirish uchun qimmatli vositalar bo'lib, turli xil o'quv vaziyatlarida qo'llanishi mumkin. Mnemonika malumotlarni oson va samarali eslab qolishimizga yordam berishi bilan bir qatorda, o'qish-o'rganish jarayonini tezlashtiradi va uni qiziqarli mashg'ulotga aylantiradi. Misol uchun, siz quyidagi gapni eslab qolish orqali kamalak ranglarini ketma-ketlikda eslab qolasiz: “Qaysidir Osmondagi Sayyoraga, Yerdagi Haqiqiy Kosmonavt Boribdi.” Bu gapdagi so'zlarning bosh harflari kamalak ranglarining bosh harflari hisoblanadi. Bu birgina misol xolos,



bunga o'shsh misollarni ko'plab keltirish mumkin, keling, mnemonika haqida kengroq to'xtalamiz.

Mnemonika so'zi qadimgi antik davrga borib taqaladi. Bundan taxminan 2500 yil oldin yunonlarning Xotira xudosi nomi "Mnemosin" so'zidan olingan. Dastlab Yunonistonda paydo bo'lgan va keyinchalik rimliklar ham shug'illana boshlagan. Umuman olganda mnemonika yangi o'ylab topilgan narsa emas. Oldin mavjud bo'lgan va eslab qolishda turli osonlashtiruvchi usullardan foydalanishgan. Hozir qaytadan jonlangan va keng tarqalyapti.[1]

Mnemonikaning asosiy g'oyasi murakkab bo'lgan malumotning miyamizda osongina yodlanish yo'lini topishga qaratilgan. Miyamiz evolyutsion tarzda rasm, rang, struktura, obrazlarni, turli hissiyot va tillarni eslab qolishga moslashgan. Ko'pchilik mnemonikani xotiraga yordam beruvchi texnika sifatida biladi. Lekin unga kitoblarda juda tor ravishda, manosi bo'lmagan, organizatsiya qilinmagan axborotni mano berib, organizatsiya qilib yodlash deb aytiladi. Shuningdek, o'qilayotgan materialga qo'shimcha mano qo'yishga mnemonika deyiladi. Natijada yodlanayotgan malumot manoli va mantiqli tus oladi.[4]

Keling, xotirangizni sinab ko'ramiz. Quyida 10 ta so'z berilgan. 1 daqiqalik taymerni yoqing va ularni ketma-ket eslab qolishga harakat qiling: it, telefon, ayiq, daraxt, shokolad, taxta, suv, baliq, to'p, sumka. Endi nechta eslab qolganingizni yozing va bularni eslab qolishda necha marotaba takrorlaganingizni hisoblang. Endi mnemonik usullar bilan tanishamiz, bunga keyinroq yana qaytamiz.

Ko'p odamlar xotirasini yaxshilashga yordam beradigan mnemonik usullardan foydalanadilar. Ushbu usullar ularga qiyin so'zlarni qanday yozishni eslashga, yangi hamkasbining ismini eslashga va ma'lumotni yodlashga yordam beradi. Mnemonikaning turli xil usullari mavjud, shuning uchun o'quv uslubingizga va eslab qolishingiz kerak bo'lgan ma'lumot turiga mos keladiganini tanlash yaxshidir.

Birinchi harf - bunda eslab qolinishi kerak bo'lgan ketma-ketlikning bosh harflarini yozasiz. Masalan: Iqtisodiyot fakultetida o'qigan talabalar yaxshi biladiki pulling 3 ta vazifasi bor; 1. Qiymat o'lchovi, 2. To'lov, muomala vositasi, 3. Boyilik to'plash; QTB so'zlari orqali QUTB yoki shimoliy QUTBni eslab qolib, pulning 3 qonunini osonroq va uzoqroq muddatda eslab qolish mumkin.[1]

Ritm - odatda o'qigan kitoblarimiz emas eshitgan qo'shiqlarimiz yaxshi esimizda qoladi. Chunki bu qandaydir ritmga va qofiyaga ega. Ingliz tili alifbosini "A,B,C" qo'shig'i orqali nafaqat bolalar, balki, kattalar ham tez o'rganib



olayotganining ko‘plab guvohi bo‘lyapmiz. Quyidagi ritmik she'r yodlash orqali siz qaysi oy 30 va qaysi oy 31 kundan iboratligini osongina eslab qolasiz va doim taqvimga murojat qilmaysiz: “30 kun bor Sentabrda, April, Iyun, Noyabrda.” [4]

Tasvir - yodlayotgan so‘zlaringiz bilan bog‘liq yorqin tasvir, manzaralarni toping. Masalan, “to doze off”- uxlab qolmoq so‘zini yodlayotganingizda darsda o‘tirib uxlab qolganingizni va o‘zingizga “OH God! I fell doze off” deb tanbeh berayotganingizni tasovvur qiling.[2]

Simvallashtirish - mavhum ma‘noga ega so‘zlarni eslab qolishda uning belgilaridan foydalanish.[5] Masalan, “Butun borlig‘i bilan tinglash” deganda tasovvur qilingki siz gaplashayotgan odamning quloqlari ulkan quloqqa aylanadi va sizni jim eshitib o‘tribdi.

Assatsiatsiya - miyamiz doimo bir narsani boshqa narsaga bog‘lab oluvchi mashinadir. Agarda sizga Habib desam siz uni jang san‘ati bilan bog‘liq holda anglaysiz. Ya‘ni yangi malumot miyamizda oldindan mavjud bo‘lgan axborotga bog‘lanadi va u esda qoladi.[3]

Lokatsiya - makonda malumotlarni joylashdan iborat. Siz katta hajimli va ketma-ketlikda eslab qolishingiz kerak bo‘lgan malumotlarni malum joylarga joylashtirasiz. [1] Masalan, nutq so‘zlashingiz kerak bo‘lganda, nutqingiz ketma-ketligini uyingizdagi eshik, televizor, shkaf, muzlatkich, stol, yotoqxonona kabi malum joylarga assatsiatsiya qiling. Nutq so‘zlash paytida lokatsiyangizni ketma-ketligini eslasangiz kifoya. U o‘ziga bog‘langan malumotni olib chiqadi.

Xususiyat - siz birinchi marta uchrashayotgan odamning taniqli xususiyatini vizual ravishda aniqlashni o‘z ichiga oladi. Ushbu uslub sizga ularning ismini va yuzini yaxshiroq bog‘lashga yordam beradi. Masalan, siz katta ko‘k ko‘zlari bo‘lgan Daniela ismli yangi hamkasbingiz bilan uchrashishingiz mumkin. Siz uni “ko‘k ko‘zli Daniela” deb eslab, uning tashqi qiyofasi haqidagi xususiyatni ismiga ulaysiz va shunda siz yana uchrashganingizda uni tezda eslab qolishingiz mumkin.

Hissiyot - Xursandchilik va qayg‘u, hayratlarish tuyg‘usi bilan kechadigan voqealar eng yorqin esda qoladi. Shuning uchun, tasavvurlaringizni iloji boricha qiziqarli, antiqa va qo‘rqinchli qilishga intiling.[5]

Mantiq - O‘quv materialini yodlashning maktab usullari ko‘p marta takrorlashga asoslangan. Ushbu mexanik yodlash vaqt talab qildi va yomon natijalarga erishdi. Va materialni to‘liq tushunmaslik uning tezda yo‘q qilinishiga va xotiradan o‘chirilishiga olib keldi. Shuning uchun kuchli yodlash qoidalaridan biri



yodlangan ma'lumotni tushunishdir. Masalan, “Look for” - izlamoq. Biron narsani izlayotgan( look for) odam uni topish uchun(for) atrofga qaraydi(look). Endi bu iboraning mantiqiy asosi bizga malum.[4]

Demak, usullarni mazmunan tushinish va har qanday malumotni eslab qolishda qo'llab ko'rish orqali eslab qolish jarayoni tezlashadi. Keling endi tepadagi 10 ta so'zni hozir o'rgangan mnemonika usullari orqali yodlashga harakat qilib ko'ramiz. Assatsiatsiya, tasvir va hissiyot usullarini eslang!

Tasovvur qiling va bog'lang: It Telefon bilan Ayiqni boshiga urdi, ayiqni boshida Daraxt o'sib chiqadi va daraxtda Shokoladlar osilib turibdi. Shokoladni olib ichini ochamiz shokoladmas Taxta chiqdi, uni Suvga uloqtiramiz. Taxta hamma suvni so'rib oladi va Baliq buning uchun bizga baqiryapti tasovvur qiling. Baliqni bitta tepamiz u To'p “Oltin to'p” ga aynib, borib Sumka ichiga tushadi. Bularni aniq tasovvur qiling hissiyotlar bilan bog'lang, ana endi so'zlarga qaramasdan “Zanjir”ni boshidan eslang va so'zlarni o'sib borish tartibida yozib chiqing.

Xo'sh qanday? Agar siz yaxshi tasovvur qilgan bo'lsangiz, natijangiz 10 ta bo'ladi. Bir narsaga ahamiyat qarating, tasovvur qiling va bog'lang deyildi eslab qoling emas. Lekin baribir so'zlar esingizda qolgan. Qandaydir sehrga o'xshaydi-a? Bizning xotiramiz ana shunday ishlaydi. 1933-yilda Restorff effekti kashf qilindi. Unga ko'ra, boshqalaridan ajralib turadigan obyektlar yaxshi esda qoladi. Yumor, qo'rqinchli, g'ayrioddiy, jirkanch, qo'rqinchli.[2]

Xulosa qilib aytganda mnemonika usullari qunt bilan o'rganilib, muntazam amaliyotga tatbiq qilib borilsa, xotira bilan bog'liq mavjud muammolarga yechim topiladi. Yana bir narsani alohida ta'kidlash lozimki, mnemonika usullarini puxta egallash - malumotlarni hech qanday qiyinchiliksiz osongina yodlab olish degani emas. Albatta aqliy mehnat, energiya va vaqt talab qilinadi. Mnemonika esa malumotlarni yodlash jarayonini zerikarli emas qiziqarli bo'lishiga, qisqa muddat emas balki butun umr xotirada qolishiga ko'maklashadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.Сафронов. Суперпамять за семь шагов. “Альпина Диджитал”, 2019.
2. F.I.Xaydarov, N.I.Halilova. Umumiy psixologiya darslik. Toshkent, 2009.
3. Tony Buzan. Use your memory. London. 1974.
4. Sh.M.Rahmonov. Mukammal xotira. Toshkent, “Yangi asr avlodi”, 2014.
5. Sh.M.Rahmonov, I.Sattibaev. So'z yodlash sirlari. Toshkent. “Istiqlol Nuri”. 2015

