

**MNEMONIKA - XOTIRA SAN'ATI**

*Utkirova Durdona Ma'ruf qizi,*

*SamDCHTI 2- kurs talabasi*

**ANNOTATSIYA:** *Hozirgi kundagi eng dolzarb muammolardan biri bu – diqqat-e'tiborning pastligidir, ya'ni bugungi kunda ma'lumotlar judayam ko'pligi evaziga insonlarning diqqat-e'tibori xotirasi judayam tarqoq bo'lib bormoqda. Achinarlisi shundaki, bu narsa nafaqat yoshi katta, balki kichik yoshdagilarda ham tez-tez uchramoqda. Inson hayotidagi eng muhim narsalardan biri hisoblangan xotira bu – o'zimiz, ota-onamiz, yaqin insonlarimiz, o'rgangan bilimlarimiz va butun hayotimizdir. Mazkur maqolada inson miyasi nimalarga qodir ekanligi, qanchalar kuchli va eng asosiysi xotira vazifalari xususida ma'lumotlar berildi, tahlil etilib, xulosalarga kelindi.*

**Kalit so'zlar:** *mnemonika, eslab qolish, mnemosport, mnemotexnika, xotira, diqqat e'tibor.*

**KIRISH**

Bilamizki, hozirgi kunda ko'pchilik insonlar yangi ma'lumotlarni o'qib eslab qolishga harakat qiladi, yangi til o'rganadi, imtihonlarga tayyorlanishadi. Har bitta ishni osonlashtirish uchun yaratilgan narsalar bo'lgani kabi inson xotirasini kuchaytirish uchun maxsus usullar mavjud. Afsuski, ushbu usullarni, texnikalarni ko'pchilik insonlar bilishmaydi, hattoki rostan ham xotirani kuchaytirish mumkinmi deb hayron qolishadi. Xotiraning kuchi cheksiz bo'lib, quyida shu haqida to'xtalib o'tamiz.

**ASOSIY QISM**

Mnemonika – ma'lumotlarni eslab qolish jarayonini osonlashtiruvchi yoki tezlashtiruvchi usullar to'plami. Mnemonika “xotira san'ati” sifatida ham ta'riflanadi. Mnemonika haqida gap ketarkan, avvalo, miloddan avvalgi V asrda yashagan mashhur yunon shoiri Keoslik Simonid haqidagi afsona yodga olinadi.

Afsonaga ko'ra, bir kuni Keoslik Simonidga o'z xojasi Fesaliya sharafiga lirik she'r bag'ishlashni taklif qilishadi. Keoslik Simonid o'z xojasini madh etarkan, egiz ma'budlar Kastor va Polluxni ham eslab o'tadi. Keoslik Simonid she'rini tugatgach, Fesaliya she'r uchun kelishilgan pulning yarmini to'lashini va qolgan qismini u tilga olgan ikkita ma'buddan olishini aytadi. Oradan ko'p o'tmay Keoslik Simonidni tashqarida ikki kishi kutib turganini aytib chaqirishadi. U ko'chaga chiqadi-yu, ammo hech kimni topa olmaydi. Shu mahal ziyofat bo'layotgan binoning tomi qulaydi va Keoslik Simoniddan boshqa hamma halok bo'ladi. Keoslik Simonid ko'chaga chiqqani tufayli unga zarar yetmaydi. O'lganlarning yaqinlari jasadlarni ko'mish uchun olmoqchi bo'lishadi, ammo murdalar shu qadar xarob ahvolga kelib qolgani bois hech kimni tanib bo'lmasdi. Ammo Keoslik Simonid kim qayerda o'tirganini eslaydi va ularning kimligini ajratib beradi. Afsonaga ko'ra, ikki yosh yigit sifatida tasvirlangan Kastor va Pollux madhiya haqining qolgan qismini shu orqali to'lagan. Ushbu mif xotira san'ati paydo bo'lishi va rivojida asos bo'lib xizmat qiladi. U qanchalik haqiqatga yaqin ekani ma'lum emas, ammo Qadimgi Yunoniston va Rimda notiqlar o'z nutqlarini eslab qolishda lokatsiyalar, ya'ni joylardan foydalanishgani ma'lum. Mnemonika so'zi ham qadimgi yunon mifologiyasidagi xotira ma'budasi Mnemozina nomidan kelib chiqqan. Mnemonika haqidagi aniqroq ma'lumotlar esa Rim faylasufi Sitseron yoki Rim siyosatchisi Kornifisiga tegishli ritorika bo'yicha saqlanib qolgan lotin tilidagi eng qadimiy kitob – "Rhetorica ad Herennium" (miloddan avvalgi 80-yillar oxiri) da, Sitseronning "De Inventione" (miloddan avvalgi 55-yil) asarida, Kvintilianning "Institutio Oratoria" (milodiy 95-yil) asarlarida mavjud. Ushbu asarlarda faylasuflar notiqlikda nutqni yaxshiroq eslab qolish uchun foydalanish mumkin bo'lgan bir qancha foydali ko'rsatmalar berib o'tganlar. O'sha davrlarda hamma ham qog'oz va qalamdan foydalana olmagan. Qog'oz juda qimmat mahsulot hisoblangani uchun kishilar faqat o'z xotirasiga tayanib ish ko'rishga majbur bo'lishgan. Faylasuf va notiqlar o'z nutqlarini yodlab, shogirdlariga aytib berishgan. Tinglovchilar esa boshqalarga yetkazish uchun eshitganlarini eslab qolishga harakat qilganlar. Ma'lumotlarni birovlariga xato yetkazmaslik uchun uni

yaxshilab eslab qolish zarur bo'lgan. Shunday qilib, notiqnlarning o'zlari turli xotira texnikalarini o'ylab topishgan. Birinchi eslab qolish texnikalari aynan shu notiqqlar tomonidan ishlab chiqilib, ritorika (notiqlik) san'atida qo'llangan. Shu tariqa eslab qolish san'ati hozirgi kunga qadar rivojlandi va xalqaro sport turi darajasigacha ko'tarildi. Eslab qolish texnikalaridan ko'pchilikning xabari bo'lmaydi. Xorijiy ta'lim tizimlarida o'quvchilarga xotira texnikalari o'rgatiladi, bizning maktablarga esa bu haligacha kirib kelmagan. Umuman olganda, eslab qolish texnikalari butun dunyo bo'ylab ham juda ommalashib ketmagan va bunga bir qator sabablar bor. Bulardan biri – eslab qolish texnikalarini o'rganish uchun intizom kerak, qunt bilan shug'ullanish talab qilinadi. Bu xuddi maktabning birinchi sinfida o'qish va yozishni o'rganganingizga o'xshaydi. Avvaliga o'rganish jarayoni sekin kechadi, biroz qiynalasiz, har holda shunday tuyuladi. Bir muddat davomli shug'ullangach, o'sishingiz tezlasha boshlaydi va yuqori darajaga ham chiqishingiz mumkin. Mnemonika bilan shug'ullanayotganingizda siz qiladigan ba'zi ishlar rivojlanishingizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shulardan uzoqlashishingiz sizning o'rganish jarayoningizni tezlashtirib beradi.

Xotiraning bir necha xil turlari mavjud bo'lib, quyida asosiy bo'lgan ikki turi haqida to'xtalamiz:

1. Qisqa muddatli xotira.
2. Uzoq muddatli xotira.

Qisqa muddatli xotira – qisqa vaqt ichidagi ma'lumotni saqlab qolish qobiliyati. Misol uchun, kimdir sizga telefon raqam aytsa, siz bemalol eslab qola olasiz, ammo bir necha daqiqa o'tgach, siz buni unutasiz. Olimlarning aytishicha, taxminan 7 tagacha ma'lumotni qisqa muddatli xotiraga yozib olish mumkin. Qisqa muddatli xotiraga ma'lumot yozish biron narsa bilan qumga yozishga o'xshaydi: yozish juda oson, o'chib ketishi ham.

Uzoq muddatli xotira – ma'lumotlarni uzoq vaqt saqlab qolish qobiliyati. Bu bizning shaxsimiz desak bo'ladi. Uzoq muddatli xotiraga biz ishongan narsalar, yaqinlarimizning yuz ko'rinishi, sevimli qo'shig'imiz, uyimiz manzili, yoshlik xotiralari va hokazolar kiradi. Uzoq muddatli xotiraga ma'lumot yozish juda qiyin,

xuddi toshga o'yib yozishga o'xshaydi, shu bilan birga, undagi ma'lumotlarning o'chib ketishi ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Xotiraning ikkita asosiy vazifasi bor.

1. Informatsiyalarni saqlash.
2. Informatsiyalarni kerak vaqtida eslay olish.

Ko'pchilik ma'lumotlarni unutib qo'yayotganidan shikoyat qiladilar. Aslini olganda ular saqlangan ma'lumotlarni eslay olishmagan bo'lishadi. Ma'lumotlarni saqlab qolish va ularni eslay olish vaziyatlarini adashtirib yuboradigan kishilar ko'p. Umuman olganda, miya deyarli barcha ma'lumotlarni saqlab qolish xususiyatiga ega. Ammo bu miyaga saqlab qolingan barcha ma'lumotni ham eslay olishimizni anglatmaydi. Deylik, ertalab uyg'onganingizda ko'rgan tushungiz esingizda bo'ladi. Yuzingizni yuvganingizdan so'ng barchasi esingizdan chiqib ketadi. Aslini olganda, hech narsani unutmagansiz, shunchaki ma'lumotlarni xotirangizdan sug'urib ololmayotgan bo'lasiz. Yana bir misolni olaylik. Bir aktyorni ko'rib qoldingiz, lekin ismini eslay olmayapsiz. Go'yo tilingizni uchida turgandek, lekin hech yodingizga tushmaydi. Bir necha soat o'tgach, uning ismi yarq etib miyangizga keladi yoki kimdir aktyor ismining bosh harfini aytgan zahoti to'liq ismni eslaysiz. Ma'lumot miyangizda bo'ladi-yu, ko'pincha siz uni eslay olmaysiz.

Ma'lumotni saqlash va uni eslash prinsiplari 4 xil. Bu LIRA deb ataladigan akronim (so'zlarning bosh harfidan iborat bo'lgan so'z) hisoblanadi.

Localization – Lokalizatsiya

Imagination – Tasavvur

Repetition – Takrorlash

Association – Assotsiatsiya

**Lokalizatsiya (Localization)**– xotira ishlashining birinchi prinsipi bo'lib, ko'zingiz informatsiyani saqlab qoluvchi asosiy omil hisoblanadi. Ya'ni siz ko'rgan narsalaringizga saqlagan informatsiyangizni bilgan yoki bilmagan holda bog'lab qo'yasiz. Shu bois bironta do'stingiz "Esingdami, senga pul bergan edim" deganida voqeani yaxshi eslay olmasangiz, undan bu qayerda bo'lganligini so'raysiz. Shunda do'stingiz pulni qayerda olganingizni, ya'ni o'sha lokalizatsiyani aytadi va siz

darhol bu voqeani eslaysiz.

**Tasavvur (Imagination)** – eslash bilan tasavvur qilish deyarli bir xil holat. Xotirangizda mavjud narsalarni tasavvur qilishni boshlashingiz, bu ularni eslashingiz degani. Misol uchun, uyingiz yoki maktabingizni ko'zingizni yumib tasavvur qilsangiz, har bir xonalarga xayolan yurishni boshlasangiz, shu yerda barcha jihozlar ko'z oldingizga keladi, barchasini eslashni boshlaysiz.

**Takrorlash (Repetition)** – qayta takrorlash prinsipi foydali ish koeffitsiyent jihatidan eng past darajali prinsip hisoblanadi. Maktab vaqtlarida sizga uzun she'r yodlashga beriladi. Siz uni 20–30 marta takrorlab, yodlashga harakat qilasiz, ammo ertalab uyg'onganingizda she'rning yarmi yodingizdan chiqib ketgan bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, qayta takrorlash qolgan prinsiplarni to'ldirib turuvchi qo'shimcha prinsip hisoblanadi. Siz mnemonist bo'lishni istasangiz, takrorlash prinsipi ham qo'l keladigan o'ziga yarasha vaziyatlari bo'ladi.

**Assotsiatsiya (Association)** – bu informatsiyalarning bog'liqlik holatlarini anglatadi. Masalan, ko'chada "Barselona" bayrog'ini ko'rib qoldingiz. "Barselona" muxlisi bo'lsangiz, bayroqni ko'rishingiz bilan yaqin orada bo'lgan bironta o'yinni eslaysiz. Keyin o'yinda Messining gol urgani yodingizga tushadi. Shunda Messi "Pepsi"ni reklamaga qilgani xayolingizga keladi. "Pepsi"ni o'ylaganingizda ikki kun avval do'stingiz bilan "Pepsi" ichib o'tirganlaringizni eslaysiz. Shunda do'stingiz sizdan ikki kunga deb qarz olgani ham yodingizga keladi va shu zahoti unga telefon qilib pulingizni so'raysiz. Ya'ni, bu jarayon "Barselona" bayrog'idan do'stingizning qarzigacha bo'lgan ma'lumotlarni ko'taradi. Ba'zilar kitob o'qib turib, uni eslab qololmayotganidan yoki tushuna olmayotganidan shikoyat qiladi. Ko'pincha bu muammo xotira yomonligi hisobiga bo'lmaydi, bu assotsiatsiyalar hisobiga bo'ladi. Misol uchun, kitobda "tug'ilgan kun" degan so'zni o'qiganingizda miyangizdagi assotsiatsiyalar qo'zg'alib ketadi. Shunda o'tgan kun biron do'stingizni tug'ilgan kuniga borganingiz yodingizga keladi-da, ko'zingiz o'qishda davom etadi, ammo xayolingiz tug'ilgan kunda bo'ladi. Kitobning keyingi sahifasiga o'tishga kelganingizda yana xayolingiz kitobga qaytadi va nima o'qiganingizni eslay olmaysiz. Ya'ni xayol assotsiatsiyalarga bog'lanib ishlaydi.

“LOKI” metodi eng qulay, eng ko‘p foydalaniladigan va eng qadimiy eslab qolish texnikasi hisoblanadi. Yuqorida eslatib o‘tganimiz Keoslik Simonid haqidagi afsonada ham u lokatsiyalardan, ya’ni qulab tushgan uydagi insonlarning joylashuvidan ularning kimligini aytib beradi. Aniqroq ma’lumotlarni keltiradigan bo‘lsak, Sitseron bu metoddan faol ravishda o‘z nutqini eslab qolishda foydalangan. U o‘z nutqlarini lokatsiyalarga joylab eslab qolgan. Har holda bizgacha yetib kelgan ma’lumotlarga ko‘ra Sitseron birinchi bo‘lib bu texnikani qo‘llagan, biroq undan oldin ham ushbu metoddan foydalanib kelingan bo‘lishi mumkin. “Yozuv paydo bo‘lishidan oldin yaxshi xotiraning narxi ancha qimmat bo‘lgan”, degan gap ham bor. Hozirgi kunga kelib istalgan ma’lumotni esda saqlash uchun telefon yoki qog‘ozdan foydalansa bo‘ladi. Misol uchun bloknotdan foydalanish. Ba’zilar “Siz eslab qolish bo‘yicha rekordchisiz, istalgan ma’lumotni eslab qola olasiz, nima qilasiz bloknot tutib?”, - deyishadi. Bloknot tutishimning sababi ortiqcha ma’lumotlarni miyanga yuklab, energiya sarfini ko‘paytirmayman. Kerakli ma’lumotlarni eslab qolaman, xolos. Deylik, agar bokschi bo‘lsam, hammani qatorasiga urib ketmayman; og‘ir yuk ko‘taruvchi bo‘lsam, barcha yuklarni ko‘tarolarkanman, deb uzoq masofalarga ham yelkamda og‘irlik ko‘tarib yurmayman. Uning o‘rniga mashinadan foydalanaman. Esrab qolish ham xuddi shunga o‘xshaydi. Yozuv paydo bo‘lishi miyaga ortiqcha yuklama bermay ma’lumotlarni qayerdadir saqlab qolish imkonini yaratadi. Qadimda yozuv bo‘lmagan davrlarda yoki yozuv bo‘lgan davrlarda ham turli sabablarga ko‘ra insonlar faqat xotiralariga tayanishlariga to‘g‘ri kelgan. U paytlar ko‘pchilik yozish-o‘qishni bilmagan, hozir esa 90 % dan ko‘p odam, hech bo‘lmasa, o‘z ismini yozishni biladi. Yozish va o‘qishni bilgan odamlar ham ma’lumotni yozib olishi uchun ba’zan qog‘oz topolmagan. Chunki qog‘oz azaldan juda qimmatbaho material hisoblanib, faqat zodagonlar va qirollik oilasida majud bo‘lgan. O‘sha paytlar xotirani rivojlantirish, hozirgi zamonaviy til bilan aytganda, “urf”da bo‘lgan. Xotirasi kuchli insonlarning obro‘si ham baland bo‘lgan. Ma’lumotlarni boshqalarga yetkazish uchun insonlar turli eslab qolish yo‘llarini yaratishga va foydalanishga harakat qilishgan. Lokatsiyalar usuli shulardan eng keng tarqalgani edi. Bugungi kunda ba’zi

mnemonistlar bu usulni “Sitseron usuli” ham deb atashadi. Deyarli barcha jahon rekordlari ham shu metod orqali o‘rnatilgan. Sababi, bu texnikaning qulayliklari juda ko‘p. “LOKI metodi”ni ishlatganimizda eslab qolishning asosiy to‘rtta prinsipining barchasidan to‘liq foydalanamiz. Bu texnikada foydalanish uchun ketma-ket ravishda keluvchi lokatsiyalar tayyorlab olish talab qilinadi. Shu o‘rinda ba’zi vazifalarni bajarib o‘tsak. hayolimizda o‘zimiz uchun lokatsiyalar, ya’ni o‘rin-joylar tuzib olamiz.

- 1.Eshik.
- 2.Oyoq kiyim qo‘yadigan joy.
- 3.Zal.
- 4.Televizor.
- 5.Divan.
- 6.Hojatxona.
- 7.Vanna.
- 8.Oshxona.
- 9.Sovutgich.
- 10.Rakavena..

Endi ushbu lokatsiyalarni hayolimizda yana bir marotaba o‘takazamiz va tuzgan lokatsiyalarimizga har xil so‘zlar qo‘yib eslab qolishga harakat qilamiz.

- 1.Sichqon.
- 2.Marker.
- 3.Fil.
- 4.Shokolad.
- 5.Avaz Oxun.
- 6.Pul.
- 7.Kema.
- 8.Telefon.
- 9.Miya.
- 10.Baraban.

Qizig‘i shundaki, biz hech qanaqa takrorlashlarsiz shunchaki tasavvur orqali



eslab qoldik, shundan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, inson hayotida tasavvurning roli juda katta.

2022-yil eslab qolish bo'yicha birinchi rasmiy O'zbekiston chempionati Samarqand shahrida bo'lib o'tdi va ushbu chempionatda 70 ta O'zbekistonning eng kuchli xotira ustalari bir-bir bilan bellashdi. Ushbu chempionat 9 ta yo'nalish asosida bo'lib o'tdi. Jumladan, bular:

1. 5 daqiqalik raqamlar.
2. 15 daqiqalik raqamlar.
3. 5 daqiqalik binar raqamlar.
4. 5 daqiqalik so'zlar.
5. 5 daqiqalik rasmlar.
6. 5 daqiqali tarixiy sanalar.
7. 5 daqiqalik yuz va ismlar.
8. O'yin kartalar.
9. 10 daqiqalik o'yin kartalari.

Ushbu chempionatdagi natijalar bilan bo'lishadigan bo'lsak, 5 daqiqa ichida 284 ta raqam eslab qolindi. 5 daqiqada 51 ta tarixiy sana eslab qolinib, O'zbekiston rekordi o'rnatildi va eng qiziq tomonida ushbu chempionatning umumiy pul jamg'armasi 140 mln bo'ldi.

1-o'rin sohibi 80 mln, 2-o'rin sohibi 40 mln, 3-o'rin sohibi esa 20 mln so'm pul mukofotini yutib oldi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, xotirasi kuchli insonlar haqida gap ketar ekan shuni bilish kerakki, qadimda voizlar, faylasuflar, shoirlar bunga alohida e'tibor qaratishgan va shug'ullanishgan. Buning natijasida ularning xotirasi juda ham kuchli bo'lgan. O'zbek millatida ham xotirasi kuchli shaxslar, mutafakkirlar ko'p bo'lganligi tarixdan ma'lum. Shunday ekan bugungi kunda bu masalaga alohida qaramog'imiz lozim. Chunki inson xotirasi bu – oilamiz, bilgan narsalarimiz, bilimlarimizdir. Har bir inson o'z xotirasini kuchaytirib borishi, mashqlar bilan xotirasini rivojlantirib bormog'i lozim.



**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Joshua Foer. " Moonwalking with Einstein ".- Publisher: The Penguin Press, 2011.
2. Tony Buzan. " Use your memory ". - Publisher: Guild Publishing London,1986.
3. Daniel Kahneman." Thinking, Fast and Slow "- Publisher: Farrar, Straus and Giroux; 1st edition. New York, 2013.
4. Андрей Сафронов. " Суперпамять за семь шагов "- Издательство: Альпина Паблицер, Москва 2019.
5. John Medina. " Brain Rules ". - Publisher: Pear Press, 2008.