

MNEMONIKANING O'RGANISH AHAMIYATI VA UNING QO'LLANILISHI

Sidiqov Sardorbek Zafarjon o'g'li

Namangan davlat universiteti Amaliy psixologiya 1-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6797943>

Annotatsiya: Mnemotexnika xotirani rivojlantiruvchi sport turi hisoblanadi, miyangizni rivojlantirmloqchimisiz mnemonika bilan shug'ullaning.

Kalit so'zlar: Mnemotexnika, mnemonika, assotsiatsiya, miya, xotira, akrostik, loki usuli.

Mnemonika so'zi qadimgi antik davrga borib taqaladi. Mnemonika so'zi yunon xudosi "Mnemosin" yani "xotira" xudosi so'zidan olingan.

Mnemonika bundan taxminan 2500 yil oldin Yunonistonda paydo

bo'lgan, keyinchan rimliklar ham shug'ullana boshlashgan. Hozirgacha mnemonika ishlab chiqilgan, takomillashtirilgan va samaraliroq qilingan. Ilgari, ushbu texnika yordamida matnning bog'langan jumalari yodlangan bo'lsa, endi texnika har qanday murakkablikdagi ma'lumotlarni eslab qolish imkonini beradi. Mnemonika - bu odamga katta hajmdagi ma'lumotlarni eslab qolish imkonini beradigan bir qator usullar yig'indisi hisoblanadi.

Mnemonika so'zi yunoncha mnémee (xotira) va téchnee (art), yodlash san'atidan kelib chiqadi. Mnemonik qoidalar - bu yodlashingiz kerak bo'lgan va siz bajarishi oson bo'lmagan ma'lumotlar, raqamlar, ismlar yoki har qanday kontseptsyani yaxshiroq eslab qolishning oddiy usuli, sun'iy assotsiatsiyalar hosil qilish yo'li bilan esda olib qolishni osonlashtiruvchi va xotira hajmini kengaytiruvchi usullar tizimi. Mnemonika usullari xotirani kengaytiradi, miya faoliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bir nechta printsiplarga asoslanadi: inson miyasi haqiqiy va xayoliy tasvir haqidagi ma'lumotlarni teng ravishda qayta ishlaydi; assotsiatsiyalar zanjiri haqiqiy va xayoliydir. Ikkinchisi mnemonikaning mohiyatidir. Ba'zi mnemonistlar o'zlashtirishda har xil sun'iy usullarni qo'llashga o'rganganligi tufayli katta hajmdagi, hatto ma'nosiz materialni tez esda olib qolish qobiliyatiga erishadilar. Umuman, mexanik ravishda yod olishga qaraganda ma'nosiga tushunib yod olish ma'qul va samarali usuldir. Mnemonika mashqlarida inson uzoq o'tmishdagi voqealarni eslay oladi, ammo yaqinda sodir bo'lgan voqealar unutiladi. Assotsiatsiyani taqdim etgandan so'ng, odam voqeani eslaydi. Mnemonika aynan shu bog'lanishga asoslanadi. Har bir inson mnemonik xotiraga ega, lekin uni o'zlashtirish kerak. Buning uchun g'ayritabiiy qobiliyatlar kerak emas. Yangi boshlanuvchilar uchun maslahatlar: fikrlash turiga eng mos va mos keladigan yodlash usulini tanlash, ma'lumotlarni tasvirga aylantirish, natijalarga erishish uchun muntazam ravishda mashq qilish. Trening davomida mutlaq sukunat bo'lishi kerak. Mnemonikaning asosiy tamoyillari: tushunish - kiruvchi

ma'lumotni tushunish, odam uni uzoq vaqt davomida eslab qoladi, qiziqish - agar ma'lumot qiziqarli bo'lsa, u tezroq eslab qoladi, oldingi bilimlar - ma'lum bir masala bo'yicha bilimingiz bo'lsa, yangi ma'lumotni eslab qolish osonroq bo'ladi, tayyorlik - odam sozlangan ma'lumot esda qoladi, assotsiatsiyalar - materialni eslab qolish va uni takrorlash imkoniyatlarini oshirish, takrorlash - dars takrorlanadi, lekin tez-tez emas, tormozlash - yangi materialni o'rganishdan oldin, pauza qilish, ketma-ketlik - faktlar o'rganilgan tartibda esda qoladi. Mnemonika va xotirani rivojlantirish usullari sizga yangi materialni yaxshiroq o'rganish imkonini beradi. Chet tillarni, tushunchalarni, tarixiy sanalarni, raqamlarni o'rganishda texnikalar qo'llaniladi. Kattalardagi xotira va e'tiborni rivojlantirish uchun mashqlar "Xotira saroyi" mashqlari kattalar tomonidan faol qo'llaniladi. U fantaziya ishiga va vizual tasvirlarni idrok etishga asoslangan. Yaxshi vizual xotiraga ega odamlar uchun javob beradi. Bu tamoyil saroyning aqliy qurilishida yotadi. Inson har bir xonani, ichidagi vaziyatni eslaydi. Muhim! Biror narsani eslab qolish zarurati tug'ilganda, odam ma'lumotni ma'lum bir muhitga bog'lab, xonalardan biriga joylashtiradi. Ma'lumotlar ichki qismda saqlanadi. Vaqti-vaqti bilan saroyga qaytib kelgan odam o'zining bog'lanishini barcha tafsilotlarda ko'radi. Mnemonikaning yana bir usuli teginish va hidni esda qoladigan narsalar bilan bog'lashni taklif qiladi. Tafsilotlar, agar ular boshqa hislar bilan bog'langan bo'lsa, yaxshiroq eslab qoladi. Sezgilarda xotirada quruq faktlarga qaraganda uzoqroq saqlanadi.

Mnemonika texnikasi, biz amalda qo'llashingiz mumkin bo'lgan misollarni keltiramiz:

- So'z assotsiatsiyasi. Ushbu uslub ikki atama o'rtasida bog'lanishni o'rnatishdan iborat. Bir tomondan, siz o'rganmoqchi bo'lgan ma'lumotlar va boshqa tomondan, bu sizga tanish bo'lgan so'z. Ikkala tushuncha o'rtasidagi o'xshashlikning ba'zi bir munosabatlarini kuzatib, siz ushbu so'z o'yinini o'rnatishingiz mumkin.
- Hikoyaning texnikasi. Hikoyalarni aytib berish - bu muloqotning universal shakli. Qisqa hikoyalar, hatto og'zaki an'ana orqali etkazilgan taqdirda ham, aniqroq esda qoladi. Ushbu format yodlash texnikasi sifatida amaliy yordam dasturiga ega.
- Akrostik. Ushbu atama she'riy kompozitsiyani anglatadi. Ushbu she'rda ism yoki fe'lning harflari har bir misraning boshidan boshlanadi. Shu tarzda, har bir satr boshida joylashgan harflarni o'qib, asosiy so'zni topish mumkin.
- Qofiyalar. Avvalgi bobda boshlagan she'riy ilhomimiz bilan davom etadigan bo'lsak, ushbu adabiy janrning ushbu mavzuga nisbatan amaliy foydasiga ega bo'lgan boshqa xususiyatlari ham mavjud. Ehtimol, hayotingizning

ushbu bosqichida siz bolaligingizda o'rgangan ba'zi she'rlaringizni yoki maktabda o'qitgan oddiy ohanglar bilan qo'shiqlarni eslaysiz.

- **Loki usuli.** Bu ma'lumotlarni o'rganish uchun eng ko'p ishlatiladigan qoidalaridan biridir. Bunday holda so'zlar to'g'ridan-to'g'ri joylar yoki narsalar bilan bog'liqdir. Sizga yaxshi ma'lum bo'lgan muhitni, masalan, sizning mahallangiz, uyingiz yoki ko'changiz kabi ma'lumotnoma sifatida ishlatishingiz juda muhimdir. Siz shu atrofdagi muhitda sezgan rasmlaringizdan so'zlar bilan atrofingizdagi narsalar o'rtasidagi aloqani o'rnating.
- **Qisqartmalar.** Ushbu so'z asosan kengroq ma'lumotni o'z ichiga olgan qisqa formulalarga ishora qiladi. Masalan, RAE Qirollik Ispaniya akademiyasini nazarda tutadi. Shuning uchun, ushbu fikrdan so'ng, siz qisqartirish formulasidan foydalanib, o'rganmoqchi bo'lgan atamalarning bosh harflaridan so'z yaratishingiz mumkin.
- **Shaxsiy ma'lumotnomalarni yarating.** O'zingizning ma'lumotnomalaringiz va hayotiy tajribalaringiz asosida siz yangi ma'lumotlar va boshqa tanish jihatlar o'rtasidagi munosabatlarni o'rnatishingiz mumkin. Agar yodlashingiz qiyin bo'lgan ismni bilmoqchi bo'lsangiz, uni shu ismga ega bo'lgan do'stingiz ismiga bog'lang. Shuningdek, joylar, tajribalar, filmlar, qo'shiqlar va sizga yordam beradigan barcha narsalardan ilhom olishingiz mumkin, chunki bu siz uchun alohida ma'noga ega.

Mnemonik qoidalar katta va katta yoshdagilar tomonidan juda ko'p ma'lumotlarni yodlab olishlari kerak bo'lgan hollarda qo'llaniladi, yoki maktabda yoki kollejdagi. Saqlash qobiliyatini oshirish tuyulganidek murakkab bo'lishi shart emas va shuning uchun ham eng muhim mnematik qoidalarni bilish muhimdir. Mnemonik qoidalar bilan shug'ullanganingizda, tez-tez chaqqonlik va aqliy tezlikni oshirasiz, bu shubhasiz sizga ilmiy yoki shaxsiy natijalarga erishishda yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Read more at: <https://minikar.ru/uz/doma-uyutno/priemy-mnemoteknikak-nauchitsya-zapominat-bystro-i-legko-mnemoteknika/>.
2. <http://www.formacionyestudios-com.cdn.ampproject.org>.
3. © 2022 Baxt, sevgi va munosabatlar, ilhom. Salomatlik va go'zallik. Ezoterika