

## KUCHLI XOTIRAGA QANDAY ERISHILADI?

**Ilmiy rahbar: Ibragimov G'anijon G'ayratovich  
Qayumov Abbosbek Pirmuhammad o'g'li**

**Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti 3-kurs talabasi**

**Tel: +998 97 804 70 04**

**E-mail: [abbos.qayumov1115@icloud.com](mailto:abbos.qayumov1115@icloud.com)**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.14625707>**

**Annotatsiya:** Xotiraning pasayishi har bir insonda kuzatiladigan holat. Deyarli barcha insonlar kitob o'qiganda, ma'lumotlar o'rganayotganda yo bo'lmasa boshqa turli masalalarda qancha harakat qilmasin, ularni eslab qololmaydi. Xotira o'zi nima? Odatda, bu savolga ko'pchilik oddiygina qilib javob beradi, aslida esa bu juda ham murakkab bo'lgan ham biologik, ham kimyoviy jarayondir. Har kim ham kuchli xotiraga ega bo'lishni istaydi. Bunga erishish uchun esa bir necha qadamlarni bosib o'tish kerak bo'ladi. Inson miyasi cheksiz imkoniyatlarga ega. Biroq hamma ham miyasidan to'liq foydalana olmaydi. Pikasso aytganidek: "Har bir bola ijodkor bo'lib tug'iladi, o'smirlikka o'tish jarayonida shu ijodkorlikni saqlab qolish – asosiy muammo". Ushbu maqolada miya salomatligi, xotirani qanday kuchaytirish, xotira pasayishiga qaysi omillar sabab bo'lishi, mnemonika san'ati hamda mantiqiy eslab qolish haqida ma'lumot beriladi.

**Аннотация.** Потеря памяти – состояние, наблюдаемое практически у каждого. Почти все люди не могут запомнить эти вещи, сколько бы они ни пытались читать книги, изучать информацию или заниматься другими делами. Что такое сама память? Обычно многие люди отвечают на этот вопрос просто, но на самом деле это очень сложный биологический и химический процесс. Каждый хочет иметь крепкую память. Чтобы этого добиться, необходимо пройти несколько шагов. Человеческий мозг обладает безграничными возможностями. Однако не каждый может полноценно использовать свой мозг. Как говорил Пикассо: «Каждый ребенок рождается творческим, сохранение этого творчества в период перехода к подростковому возрасту является главной проблемой». В этой статье представлена информация о здоровье мозга, о том, как улучшить память, какие факторы вызывают потерю памяти, об искусстве мнемотехники и логическом запоминании.

**Abstract.** Memory loss is a condition observed in almost everyone. Almost all people cannot remember these things, no matter how much they try to read books, study information, or do other things. What is memory itself? Usually, many people answer this question simply, but in fact, it is a very complex biological and chemical process. Everyone wants to have a strong memory. To achieve this, it is necessary to go through several steps. The human brain has infinite possibilities. However, not everyone can fully use their brain. As Picasso said: "Every child is born creative, maintaining this creativity during the transition to adolescence is the main problem." This article provides information on brain health, how to improve memory, what causes memory loss, the art of mnemonics, and logical recall.

**Kalit so'zlar:** neyronlar, matnli xotira, emotsional xotira, mnemonika, intellekt, raqam-shakl sistemasi, zanjir sistemasi, major sistemasi, axborotni qabul qilish.

**Ключевые слова:** нейроны, текстовая память, эмоциональная память, мнемотехника, интеллект, числовая система, цепная система, основная система, прием информации.

**Key words:** neurons, text memory, emotional memory, mnemonics, intelligence, number-form system, chain system, major system, information reception.

**Kirish.** Kuchli xotiraga ega bo'lish iloji yo'q. Xotira pasayishi barcha insonlarda uchraydigan odatiy holat. Ammo inson miyasi cheksiz imkoniyatlarga ega ekan, undan to'liq foydalana olmaslik juda achinarli holat. Bularning barchasi miya bilan bog'liq. Inson miyasida juda ko'p neyronlar, ya'ni miya hujayralari joylashgan. Bu neyronlar doimo bir-biri bilan aloqaga kirishadi va o'sha aloqalar insonlarda xotira sifatida namoyon bo'ladi. Agar bu aloqalar qayta ishlatilmasa, ularning bog'lami sustlashib, yo'q bo'lib ketadi. Takrorlash orqali ushbu aloqalarni qayta tiklab, rivojlantirish mumkin. Kuchli xotiraga ega bo'lish uchun esa bir necha bosqichdan o'tish kerak.

**Asosiy qism.** Miya ikki qismdan: chap va o'ng yarimsharlardan iborat. Chap qism mantiqqa, o'ng qism emotsionalga javob beradi.

Chap qism matnli xotira hisoblanadi: turli so'zlar, matnlar, raqamlar, faktlar, analizlar va h. k.

O'ng qism emotsional xotira hisoblanadi: beshta his-tuyg'u – ko'rish, eshitish, hid sezish, ta'm bilish va taktil xotira.

Chap qism 10% eslab qolish potensialiga ega. O'ng qism 90% ma'lumotni saqlab qolish potensialiga ega.

Tasavvur – 90% eslab qolish kuchiga ega. Qolgan his-tuyg'ular esa 10%ni bo'lishib oladi. Demak, tasavvur qilish orqali ko'proq ma'lumotni eslab qolish mumkin.

Xotirani kuchaytirish bo'yicha bir necha sistemalar mavjud. Ulardan eng oddiy sistema bu raqam-shakl sistemasidir. Bunda ketma-ket kelishi kerak bo'lgan so'zlarni 1dan 10gacha bo'lgan raqamlar bilan bog'lab, har bir raqamning shakliga monand tasvir o'ylab topish talab qilinadi. Yana bir usul zanjir sistemasidir. Bu usul ikki qismdan iborat:

1. Har bir so'z uchun tasavvuriy rasm tuzib chiqiladi.
2. Nechta so'z bo'lsa, ularga shuncha miqdordagi rasmni bog'lab, tasavvuriy antiqa hikoya tuziladi.

Major sistemasida esa ma'lumotlar inson tushunmaydigan raqamlardan tushunarli otlarga va ularga mos ravishda rasmlarga o'tkaziladi.

Xotirani kuchaytirish va miya faoliyatini yaxshilash uchun turli usullardan foydalanish mumkin. Masalan:

1. Muntazam jismoniy mashqlar. Jismoniy faollik miya sog'ligini yaxshilaydi, xotira va o'rganish qobiliyatini kuchaytiradi. Har kuni kamida 30 daqiqa yurish, yugurish yoki suzish kabi faoliyatlar miya faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.
2. Sog'lom ovqatlanish. Omega-3 yog' kislotalari (baliq, yong'oq, chia urug'lari), yuqori antioksidantli mevalar va sabzavotlar (gilos, yong'oq, brokkoli), shuningdek, tolaga boy oziq-ovqatlar (butun donli mahsulotlar) miya sog'ligini yaxshilaydi.
3. Yetarli uyqu. Yaxshi uyqu xotirani mustahkamlashda juda muhim. Kattalar uchun har kuni 7-9 soat uyqu tavsiya etiladi. Har bir kishining uyqu ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin, bu yosh, jismoniy faollik darajasi va umumiy salomatlik holatiga bog'liq. Har kuni bir vaqtda uxlash va turishga harakat qilish kerak. Bu ichki biologik soatni tartibga soladi va uyqu sifatini yaxshilaydi. Uyqudan oldin elektron qurilmalardan (telefon, planshet, televizor)

foydalanmaslik kerak. Ularning ekranlaridan chiqadigan yorug'lik miyani uyg'oq tutishi mumkin.

4. Stressni boshqarish. Stress miya faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Meditatsiya, nafas mashqlari, yoga yoki sevimli mashg'ulotlar orqali stressni kamaytirish mumkin.
5. Yangi ko'nikmalar o'rganish. Yangi til o'rganish, musiqa asboblarini chalish yoki boshqa yangi ko'nikmalar o'rganish miyani faollashtiradi va xotirani kuchaytiradi.
6. Muntazam o'qish va yozish. Kitob o'qish, maqolalar va jurnallar bilan tanishish, shuningdek, kundalik yuritish va yozish miya faoliyatini rag'batlantiradi.
7. Pazllar va o'yinlar. Krossvordlar, sudoku, logik o'yinlar kabi faoliyatlar miyaning muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi.
8. Ijtimoiy aloqalar. Do'stlar, yaqinlar va oila bilan muntazam uchrashuvlar, yangi odamlar bilan tanishish miya faoliyatini yaxshilaydi.
9. Suv iste'moli. Organizmning suvsizlanishi xotira va diqqatni pasaytirishi mumkin. Shuning uchun kun davomida yetarlicha suv ichish muhim.
10. Tamaki va alkogol mahsulotlaridan uzoq turish. Bunday mahsulotlar miya faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi va xotirani zaiflashtiradi. Bundan tashqari boshqa organizmlarga ham zarar yetkazadi.

Inson intellekti juda katta kuch demakdir. *Intellekt (lotincha bilish, tushunish, idrok qilish)* – insonning aqliy qobiliyati; hayotni atrof-muhitni ongda aynan aks ettirish va o'zgartirish, fikrlash, o'qish-o'rganish; dunyoni bilish va ijtimoiy tajribani qabul qilish qobiliyati; turli masalalarni hal qilish, bir qarorga kelish, oqilona ish tutish, voqea-hodisalarni oldindan ko'ra bilish layoqati. Inson intellekti har doim rivojlanishga muhtoj.

Rim notiqlik san'ati asoschilaridan biri sifatida Cicero xotira insonning muvaffaqiyatida muhim omil ekanligini ta'kidlagan. U "loci metodi" (xotira saroyi) texnikasini targ'ib qilgan. Bu usulda ma'lumotlar ongdagi tanish joylar bilan bog'lanadi.

Xotirani rivojlantirishning asosiy tamoyillariga takrorlash va mustahkamlash, uyushmalar yaratish, xotira xaritalari, chuqur o'rganish va fikrlash, sog'lom turmush tarzi, meditatsiya va ongli kuzatish kiradi. Bundan tashqari maxsus xotira texnikalari ham mavjud. Bular *mnemonika usullari, chunking (bo'laklash), qayta hikoya qilish*.

Mnemonikada ma'lumotlarni so'z, qisqartmalar yoki rasm orqali kodlash texnikasi.

Bo'laklash usulida katta ma'lumotlar kichik bo'laklarga bo'linadi. Qayta hikoya qilishda ma'lumotlarni boshqalarga hikoya qilib berish, uni tahlil qilish orqali mustahkamlanadi.

**Xulosa.** Kuchli xotira nafaqat tabiiy qobiliyat, balki muntazam ravishda amaliyot va intizom natijasidir. Takrorlash, vizualizatsiya va ma'lumotlarni chuqur anglash xotirani kuchaytiradi. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Hech qachon unutmaslik kerakki, inson miyasi cheksiz salohiyatga ega va uni doimiy ravishda rivojlantirish natijasida yuqori darajaga erishish mumkin.

### References:

1. Rahmonov Shoxrux-Mirzo, "Mukammal xotira yoxud miyangiz qobiliyatlarini qayta kashf qiling", Toshkent-2014
2. Rahmonov Shoxrux-Mirzo, Iskandar Sattibayev, "So'z yodlash sirlari", "Istiqlol nuri" nashriyoti
3. Cicero, De Oratore, "Notiqlik haqida"
4. <http://uz.m.wikipedia.org>