



# ФЕНО- МЕНАЛ ХОТИРА

ХОТИРАНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ

70 усули

ХОТИРАНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ

70 усули



ФЕНО-  
МЕНАЛ  
ХОТИРА

  
ЯНГИ АСР АВЛОДИ  
ТОШКЕНТ  
2016

**УЎК: 159.953**

**КВК: 88.3**

**Ф – 48**

Феноменал хотира: хотирани мустаҳкамлашнинг 70 усули / Тузувчи ва нашрга тайёрловчи Суннат Мусамедов. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2016. – 176 б.

ISBN 978-9943-27-879-0

Феноменал хотира – мустаҳкам ва кучли хотира бўлиб, у мунтазам ташқи ва ички таъсирлар натижасида мияни парвариш қилиш, озиклантириш, узоқ вақт муаммосиз ишлаши учун шароит яратиб беришга эҳтиёж сезади. Мазкур китоб мустаҳкам хотирага эга бўлган алломалар ҳаёти ва фаолиятини кузатиш асносида ёзилган. Мутолаа жараёнида тавсияларга амал қилиш ва машқларни тўғри бажариш билан ҳар бир ўқувчи ўз хотираси ва мия фаолияти учун бемисл хизмат кўрсатади.

Мактаб ўқувчилари, айниқса, абитуриент ва талабалар ушбу китобдан жуда қимматли маълумотлар ҳамда тавсиялар олишлари мумкин.

**УЎК: 159.953**

**КВК: 88.3**

Тузувчи ва нашрга тайёрловчи  
**Суннат МУСАМЕДОВ**

ISBN 978-9943-27-879-0

© «Феноменал хотира: хотирани мустаҳкамлашнинг 70 усули». «Янги аср авлоди», 2016.

## КИРИШ

Хотираси ўткир, мияси кучли, ҳамма нарсани эслаб қолади-я, каби гапларни тез-тез эшитиш мумкин. Бу одамлар хотиранинг кундалик ҳаёт ва касбий фаолият учун катта аҳамиятга эга эканлигини англаб етганларидан далолатдир. Барча касбий фаолиятларда хотира жуда қимматли воситадир. Яъни ўртача даражадан баланд бўлган хотирага эга кишилар бошқаларга нисбатан афзалликларга эгадирлар. Фавқулудда яхши хотирага эга кишилар билан бир қаторда, ҳақиқатан ҳам хотираси ниҳоятда ёмон одамлар кам бўлса-да, учраб туради. Зеро, хотира ҳаммада бор. Фақат уни қандай ишлатишни билиш керак, холос.

Дарҳақиқат, ҳаммамиз хотирага эгамиз. Агар айримлар ўз ихтиёрлари билан хотираси ёмонлигини тан олган бўлсалар, бу уларнинг хотирадан фойдалана олмасликларини англатади. Биз анча миқдордаги гоёлар, далиллар, маълумотларни эслаб қоламиз. Бусиз, ҳатто, яшаш мумкин бўлмай қоларди. Унда нима учун биз айрим одамларни эслаб қоламизу, бошқаларининг номлари ёдимизда қолмайди. Баъзи учрашувларни осонгина эслаб қоламизу, бошқаларини ёзиб олишга мажбур-

миз. Бир хил топшириқларни бажарамизу, бошқалари ҳақида мутлақо унутиб қўямиз. Айрим маълумотларни ёдлаб оламизу, бошқаларини эса тезда унутиб юборамиз. Бу жумбоқнинг жавоби жуда оддий. Нимадир ёдимизда муҳрланиб қолса, биз эслаб қолишнинг самарали усуларини онгли ёки онгсиз равишда қўллаган бўламиз. Агарда хотирамизда ниманидир сақлаб қололмаган бўлсак, демак, эслаб қолиш жараёни нотўғри ўтган бўлади.

Ақлий машғулот ўтказиш фақат қарияларгагина эмас, балки ёшлар учун ҳам зарур. «Ўтган тош остидан сув оқмайди» ибораси хотирага ҳам тегишли. Уни мунтазам равишда мустаҳкамлаб бориш ижодий салоҳият, умр фаолиятига ижобий таъсир қилади.

Бош мия инсоннинг ўзига хос биологик компьютеридир. У бизнинг онгимизни, шунингдек, феъл-атворимизни бошқарувчи асосий механизм ҳисобланади. Миямиз тугфайли биз иш ва ўқишда ёшимиз ҳамда индивидуал қобилиятимизга қараб маълум бир натижаларга эришамиз. У бизнинг танамизни, қобилиятимизни бошқаради. Мия ишлаб турганида нималарнидир ўрганиб, ўз қизиқувчанлигимизни намоён қилишимиз, иродамизни белгиланган мақсадларга қаратишимиз, йўналтиришимиз мумкин.

Агар атрофда рўй бераётган барча воқеа-ҳодисалар билан қизиқиб борилса, хатти-ҳаракатлар асослантирилса ва мунтазам равишда ўқиб, ўрганиш давом эттирилса, нафақат ёшларга, балки кекса одамларга ҳам муваффақият доим ёр бўлади. Бунда ёшга

оид хасталикларни аниқловчи ва мажмуавий даволаш ёрдамида уларнинг олдини олувчи усуллар жуда самарали ҳисобланади.

Ушбу китобдан хотирани машқ қилдириш ва унинг ишчанлигини сақлаб қолишга ёрдам берувчи усуллар билан танишибгина қолмай, ушбу жараёндан завқланиш ҳиссини ҳам туясиз. Бундан ташқари, ушбу усуллар ёрдамида маънан такомилга ҳам етасиз. Агар ахборотлар оқими ичидан энг асосийлари, муҳимларини ажратиб олишга ўргансангиз, у сизга босим ўтказа олмайди. Ушбу китобда баён этилганларнинг ҳаммасини онгли равишда қабул қилишга ҳаракат қилинг. Мабодо натижалар дарров кўринмаса, ҳафсалангиз пир бўлмасин. Ўқув жараёнидан катта қониқиш ҳосил қилиб, қисқа фурсатда ижобий натижаларга эришасиз. Агар бирдан хотирангиз яхшиланаётганига амин бўлсангиз, бу ҳали имкониятларингизнинг чегараси эмаслигини билиб қўйинг.

Китобни ўқиш давомида сиз инсон ўртача олганда ўз ақлий қобилиятларининг жуда кам фоизини ишлатади холос, деган фикрга келасиз. Аммо хотиранинг ажойиб имкониятларини кенгайтириш учун ҳеч қачон кеч эмас. Сизга янгиликни ўзлаштириш, қабул қилиш учун жуда қариб қолганингизни уқтира бошлашлари ёки хотирангиз ҳаддан ташқари ёмон эканлигини таъкидлашлари билан сизнинг фикрлаш қобилиятларингиз дарҳол пасая бошлайди. Шу билан бир вақтнинг ўзида Иоганн Вольфганг Гёте даҳоси жуда кексайган ёшда ҳам меҳнат унумдорли-

гининг максимал даражасига эришиш мумкинлигини исботлаб беради. Чунки у «Фауст» асарининг иккинчи қисмини 80 ёшдан ошганида ёзган эди. Шоирнинг жамият билан доимо қизиқиб тургани асарнинг бу қисми яратилиши учун қувват ва туртки бўлган.

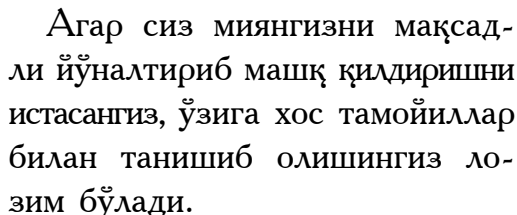
Инсоннинг ёш ёки қари эканлиги бош миядаги тўқималар катакчалари сони билан белгиланмайди. Бу жараёнда биологик компьютер – миясининг мосланувчанлиги, ҳис-ҳаяжонларга жавоб бера олиш қобилияти ва жисмоний ҳолати ҳал қилувчи роль ўйнайди. Бу хусусиятларни ривожлантириш учун миянинг янги ҳудудлари, қисмларига кириб боришга ёрдам берувчи махсус ишлаб чиқилган усулларни ўзлаштириб олиш керак дегани. Ушбу китобда сиз ўз миянгизга фойдали усулларни қўллаш учун зарур бўлган манбани топасиз ва ўзингизнинг ижодий имкониятларингизни юзага чиқара оласиз.

Дастлаб сиз ўз хотирангизни таҳлил қилиб олинг ва унинг ёрдамида ўз қобилиятларингизни аниқланг. Кейин сиз ҳаётда тез-тез тўқнаш келиб турадиган оддий қоидаларнинг бир нечтаси билан танишасиз. Келгусида хотирангизнинг бундан мураккаброқ хизматларидан фойдаланишингиз осонроқ бўлиши учун бу қоидаларни яхши ўзлаштириб олишингиз зарур.

Ҳар бир одам буюк қобилиятларга эга, фақат ўзи буни билмайди, холос. Китобни ўқиётганингизда сиз ўз хотирангизнинг қутилмаган имкониятларини очиб, ўзингизни яхшироқ билиб оласиз.

***Тузувчидан***

## **МИЯ – ХОТИРА ХАЗИНАСИ**



Агар сиз миянгизни мақсадли йўналтириб машқ қилдиришни истасангиз, ўзига хос тамойиллар билан танишиб олишингиз лозим бўлади.

Мия инсон организмидаги барча ҳиссий ва жисмоний ҳаракатларни бошқаради. Одамнинг асосий хотираси бош мияда муржа ссамланган. Бош мия иккита катта – чап ва ўнг ярим шарлардан ташкил топган. Улар бир-бири билан асаб тўқималари – номиссурлар билан боғланган. Чап ярим шар танамизнинг ўнг томони, ўнг ярим шар эса чап томонини бошқаради.

Катта ярим шарлар бир-биридан мутлақо фарқ қиладиган вазифаларни бажаришга мўлжалланган. Чап ярим шар деярли барча одамларда тил кўникмалари, мантиқ, таҳлил, рақамлар, қоидалар, тизимлаш, тартиб билан боғлиқ; ўнг ярим шар эса фантазия, орзу қилиш, ранг ва товушни макон ҳудудларида қабул қилиш ва мажозий фикрлаш учун жавоб беради.





асосан, «михлаб ташланган» бўлади. Шунинг учун ушбу китобнинг муҳим вазифаси – мия ўнг ярим шарини имкон даражасида тез ривожлантириш, шу билан бир вақтда чап ярим шарнинг кучли ҳаракатлари (функциялари)ни ҳам машқ қилдиришдан иборатдир. Миямизнинг ҳамма имкониятларидан унумли ва самарали фойдаланиш учун биз унинг иккала ярим шарини бараварига ишга солишимиз лозим.

### **МИЯНИ МУНТАЗАМ МАШҚ ҚИЛДИРИШ КЕРАК**

Мия танамизни ташкил қилувчи бошқа аъзолар каби парваришга муҳтождир. У тана умумий вазнининг 2 фоизини ташкил қилса-да, бутун танамизга зарур бўлган қувватнинг 20 фоизини сарфлайди.

Нафақат тана, балки мия ҳам машқ қилиш ва яхши ҳолатда бўлишга муҳтождир. Доимий ҳаракат инсон танасининг мушакларини мустаҳкамлайди. Мияни машқ қилдирганингизда эса унинг тезкор хотирасини янгилайсиз ва фикрлашини тезлаштирасиз.

Мия машқи кўп нарса талаб қилмайди. Бунинг учун дунёвий билимлар, фавқулодда қобилиятлар ёки махсус шароитлар яратиш ҳам шарт эмас. Мунтазам равишда ҳар куни



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/2036> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/2036> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию  
можно найти на сайте  
<https://kitobxon.com/ru/asar/2036>