

ШОХРУХ-МИРЗО
РАҲМОНОВ

Ўрганишни ўрганиш

МУКАММАЛ ХОТИРА

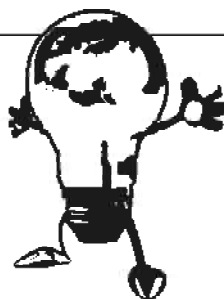
ЁХУД МИЯНГИЗ
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ
ҚАЙТА КАШФ
ҚИЛИНГ


- Хотирани чархлаш
- Исmlарни эслаб қолиш
- Нутқни эслаб қолиш
- Хотирамизнинг 7 хатоси
- Тезроқ ўқишни ўрганиш
- Интеллект, хотира, муסיқа
- Хотирамизни сусайтирувчи омиллар
- Ақл харитаси



Шохруҳ Мирзо
Раҳмонов

МУҶАММАЛ
ХОТИРА
ёхуд миянғиз
қобилиятларини
қайта кашф қилинг




ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2014

УЎК: 159.953.4

КБК: 88.3

Р - 33

Раҳмонов, Шоҳруҳ Мирзо

Мукаммал хотира / Ш.М.Раҳмонов. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2014. – 284 б.

Тақдим этилаётган китоб инсон хотирасининг имкониятлари, сир-синоатлари ҳақида. Шунингдек, ушбу китобда сиз мянгиз қобилиятларини шакллантириш, хотирангизни ўткирлаштириш ва ўрганиш имкониятларингизнинг нималарга қодирлиги ҳақидаги маълумотлар билан танишасиз. Ҳар бир бобда келтирилган мавзулар юзасидан машқлар ва тавсиялар орқали ёллаш қобилиятингизни мукаммаллаштирасиз.

Бунда сиздан талаб қилинадигани ўз устингизда ишлашингиз ва ҳаракат қилишингиздир.

Унутманг, сиз қобилиятли инсонсиз. Умид қиламизки, мазкур китоб сизнинг яширин қобилиятларингизни юзага чиқарада ҳамда ўзингизга бўлган ишончингизни мустаҳкамлайди.

УЎК: 159.953.4

КБК: 88.3

ISBN 978-9943-27-183-8

© «Мукаммал хотира». «Янги аср авлоди», 2014 йил.

МУНДАРИЖА

Сўз боши ўрнида	5
Кириш	7
Хотира – илм, хотира – санъат	8

БИРИНЧИ БЎЛИМ.

НАЗАРИЯ: АСОСИЙ МЕЗОНЛАР

Биринчи боб. Мия	13
Иккинчи боб. Хотира илми ва санъати	33
Учинчи боб. Хотиранинг асосий қонунлари	48
Тўртинчи боб. Такрорлаш кучи	66
Бешинчи боб. Мантиқий тафаккур	75

ИККИНЧИ БЎЛИМ.

АМАЛИЁТ: ҲАЁТГА ТАТБИҚ

Биринчи боб. Mashxur Mnemonikalар	83
Иккинчи боб. Энг оддий система – Рақам-шакл системаси	90
Учинчи боб. Занжир системаси	93
Тўртинчи боб. Хотира саройи	98
Бешинчи боб. Мажор системаси	107
Олтинчи боб. Телефон рақамлари ва турли номерларни эслаб қолинг	112
Егтинчи боб. Тарих ва саналар	118
Саккизинчи боб. Янги тилни ўрганиш – сўз бойлигини ошириш демак	129
Тўққизинчи боб. Исmlарни эслаб қолиш	143
Ўнинчи боб. Нутқни эслаб қолиш	152
Ўн тўртинчи боб. Тақдимот (Презентация) қилиш санъати ...	162
Ўн иккинчи боб. Шеърят оламига саёҳат	168
Ўн учинчи боб. Йўналишни ол	180
Ўн тўртинчи. Фикрлар патниси	186

Ўн бешинчи боб. Хотирамизнинг 7 хатоси	189
Ўн олтинчи боб. Бошқа соҳаларга аралашинг... ёки хоҳлаган ахборотни эслаб қолинг!	196

УЧИНЧИ БЎЛИМ.

ХОТИРА АТРОФИДА СУҲБАТ

Биринчи боб. Ўрганишни ўрганиш	211
Иккинчи боб. Тезроқ ўқишни ўрганинг	229
Учинчи боб. Хотирамизни сусайтирувчи омиллар	239
Тўртинчи боб. Интеллект, Хотира, Мусиқа	257
Бешинчи боб. Анти-Қариллик	269
Хотима ўрнида	275
Илова	277
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	281

*Бу китобни ота-онамга бағишлайман,
уларга фарзандлик эҳтироми билан
таъзим қиламан.*

СЎЗ БОШИ ЎРНИДА

Бу китоб хотирани тадқиқ этиш бўйича 5 йилдан бери олиб бораётган изланишларим ва миямиздан фойдаланиш усуллари бўйича дунёқарашимни акс эттиради.

Аввало, мени доимо қўллаб-қувватлаб тургани учун ота-онамдан миннатдорман. Улар борки, менинг бахтим бутун бўлади. Сингилларим Мадинахон ва Диёранинг хайрихоҳлиги менга ҳар доим далда бўлди. Санжар ва Сардор акамлардан, Умида момом ва Райёнахон синглим, келинойим ҳамда оиламиз бахтининг бир бўлаги, жажжи Заҳробегимдан ҳам миннатдорман. Энг яқин дўстларим Ўткирбек Абдуқодиров, Шоҳаббос Абдуазимов, Сарварбек Алижонов ва Аллаёр Мамбеткаримовларнинг руҳан қўллаб тургани ҳам менга ҳамиша мадад беради. Мактабдаги устозларим Зиёда опа, Баҳром ака, Марғуба опа, Одина опа, Фарида опа ва ҳар доим маслаҳатлари билан бизни қўллаб-қувватлаган Моҳидил опага ўзимнинг шогирд сифатида самимий миннатдорчилигимни билдираман. Андижондаги 36-ихтисослаштирилган мактаб-интернати директори Умида опага алоҳида ташаккур айтаман ва барча мактаб аҳлига меҳр билан таъзим қиламан. Уларнинг берган фундаментал билимлари ўлароқ мен шу китобни ёзиш даражасига етдим, деб ўйлайман.

Инглиз тилидан ўқув маркази раҳбари Геннадий Морозовга алоҳида миннатдорчилик билдираман. Ўқув марказидаги ўқитувчилар Яҳё Зияев, Феруза Сакибаева, Аъзамбек Нуралиев, Иқболжон Қосимовларга, шунингдек, бу соҳа-

даги тадқиқотларимга бош-қош бўлган Беҳзод Тошбоевлар номини алоҳида эҳтиром билан тилга олган бўлардим. Мен қувват назариясига ишонаман, сиз қанчалик муваффақиятли инсонларга яқин юрсангиз, уларнинг муваффақият қозониш қуввати сизга ҳам юқади. Юқорида таъкидлаган инсонлар айнан менинг қувват манбаим ҳам бўлган.

Олий ўқув юртидаги хайрихоҳ ҳаммаслақларим, Умид Аскҳанов, Алишер Қосимов, Бобур Муродуллаев, Жаҳонгир Исоқов, Улугбек Абдуқаюмов, 101-гуруҳдаги курсдошларим Алишер Ахмуратов, Ҳабибулло Саримсоқовларга ҳам ташаккур айтаман. Шогирдим Ҳусниддин Исмоилов ва журналистика бўйича йўналишлар берган Доно Каримоваларга ҳам, шунингдек, менга доимо илҳом бағишлаб, ўз тавсиялари билан ўртоқлашган кўплаб ўқувчиларим ва китобда исми қайд этилмаган, лекин фикрлаш тарзи билан менга бевосита ижобий таъсир қилиб, камолотга интилишимга сабаб бўлганлардан миннатдорман.

Барча синфдошларим ва дўстларимга фурсатдан фойдаланиб ташаккур айтаман. Абдурахмон Юнусалиев, Бобур Абдурахмонов, Дилшод Комилов, Бобур Мамасодиқовларга, ҳаётимнинг бир қисми бўлган яқинларим ҳамда қариндошларимга ҳам миннатдорчилик билдираман.

Сингапур Менежментни Ривожлантириш Институтининг менга кўмак берган барча ходимларига ҳам алоҳида ташаккур айтаман. Шундай қилиб, «Янги аср авлоди» нашриёт уйининг кўмаги ила ушбу китоб сизга тақдим этилиш даражасига етди.

МУАЛЛИФ

КИРИШ

Хотира – муваффақиятингиз ва ҳаётдан лаззат олишингизда калит бўлиши ёки аксинча, хатоларингиз учун сабаб бўлиши мумкин. Деярли ҳар бир одам хотирага тааллуқли мана шу икки ҳолатни бошдан кечиради. Дейл Карнегининг таъкидлашига кўра, ўртача инсон ўз миясининг ишлаш жараёни билмагани учун хотирасидан нолийди.

Ҳаётда ҳамма ҳам кимдандир ёрдам сўрагиси, йўл-йўриқ олгиси келади, лекин, кўпинча шундай одамнинг ўзи йўқлигидан кишининг ҳафсаласи пир бўлиши ҳам рост. Шукурки, теграмда шундай мадаккор инсонлар бор. Бу китоб ҳам уларнинг маслаҳати ва кўмаklarининг самараси ўлароқ дунёга келди, десам муболаға бўлмайди. Ўйлайманки, бу китобдан хотира ҳақидаги саволларингизнинг деярли барчасига жавоб топасиз. Бунда сизнинг ҳаётингизда муҳим ўрин тутиб, зарур пайтларда асқотувчи маълумотлар мужассамланган, ўқиётганингизда ўзингизга, хотирангизга нисбатан эътиборли бўлсангиз кифоя – вақт ундаги хазинани сизга бирма-бир инъом эта боришига ишончим комил.

ХОТИРА – ИЛМ, ХОТИРА – САНЪАТ

Ёшлигимдан доимо хотира, тез кўпайтириш ва инсон миясининг ҳадсиз имконларидан таажжубланиб келганман. Мия фаолиятига оид қандай маълумот бўлмасин, мароқ билан ўқийман. Наполеон, Искандар Зулқарнайн, Навоий бобомизнинг хотираларига ҳавас қилардим. Форобий 70 та тилни билганини эшитганимда ҳайратдан иккиланиб ишон-қирамай қолганман. Буларнинг барчаси мурғак онгимда саволларни юзага келтирарди: наҳотки, мен уларчалик хотира эгаси бўла олмасам? Улар бунга қандай эришган? Менчи, мен эриша оламанми? Табиатан берилувчи иқтидор кучлими ёки ҳаётий жараёнларда тобланган мияни вужудга келтирувчи тарбиями?

Менинг муаммоларимга сиз ҳам дуч келасиз!

Кўп ҳолатларда мен ўзим танишган инсоннинг исмини эсдан чиқариб қўярдим, ҳатто, баъзан бошқа исмини айтиб хижолат бўлганман. Шунингдек, телефон ёки машина рақамларига эътибор бермасдим, хотирамда сақлашга уринмасдим, негаки уларни эслаб қолиш мен учун қийин бўлиб, бу менда стрессни пайдо қиларди. Ёдлаган шеъримни доскага чиққанимдан кейин унутиб қўярдим, аёлочи ўқувчи бўлсам ҳам хотирамга тегишли муаммолар «бошимдан ошиб ётганини» ўзим билардим. Китоб ўқийман, қахрамонларининг исмлари ёдимда қолмайди ёки телефонимни қаерга қўйганимни эслолмайман. Хотирани мустаҳкамловчи дори ичдим, ўзимча у менга мўъжизали тарзда таъсир қиладигандек бўларди. Шу туфайли маълумотларни миямга ўрнашиб қолишини истардим, айниқса, абитуриентлик пайтимда бу истак анча-мунча кучли бўлгани рост.

Кейинчалик билсам, хотирасидан нолиган одам бир мен эмас эканман. Шундан сўнг бу муаммога ечим топишга киришгим келди. Шу истак бу борадаги тадқиқотларим учун асосий туртки бўлди. Тадқиқотда ҳам, оддий қизиқувчиларга хос ўрганишда ҳам, услуб ўзига хос ўринга эга бўлади – мен хотирани ўрганиш жараёнида ўзим учун қулай бўлган



- Lituz.com

Elektron kitoblar

**To'liq qismini Shu tugmani
bosish orqali sotib oling!**