

XOTIRA: MUSTAHKAMLASH YO'LLARI, USULLARI VA VOSITALARI

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

TTA pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Magrubova Hulkar Zafar qizi

TTA 2 davolash 2 kurs talabasi

To'hliyeva Durdona Azamat qizi

TTA 2 davolash 2 kurs talabasi

Mahammadiyeva Marjona Sa'dulla qizi

TTA 2 davolash 2 kurs talabasi

Odamning tashqi olam xossa va xususiyatlarini ongida aks ettirishi uning iqtidori o'sishi va professional malakalari rivojlanganligiga bog'liq tarzda kechadi. Shuning uchun ongning muhim aks ettirish shakillari bo'lmish bilish jarayonlari – idrok, sezgilar, xotira, diqqat, tafakkur, iroda va hissiyotlarning inson hayoti va professional o'sishidagi roli katta.

Psixologlarning fikricha, inson nimaniki idrok qilsa, uni figura va fonda idrok qiladi:

- Figura – shunday narsaki, uni aniq anglash, ajratish, ko'rish, eshitish va tuyish mumkin.

- Fon – noaniqroq umumiyroq narsa bo'lib, aniq obektni ajratishga yordam beradi.

Xotira – bu tajribamizga aloqador har qanday ma'lumotni eslab qolish, esda saqlash, esga tushurish va unitish bilan bog'liq murakkab jarayondir. Xotira har qanday tajribamizga aloqador ma'lumotlarning ongimizdagi aksidir.

Xotira – inson asab tizimining eng muhim funksiyalaridan biridir. Xotirani mustahkamlash ko'pchilikni qiziqtiradigan savoldir. Uning buzilishida inson hayoti davomida noquaylik sezadi va bu jiddiy nevrozlar, depressiyalarga olib keladi. Agar xotiraning buzilishi uzoq davom etsa, bu insonni mehnat qilish qobiliyatidan mahrum etib, nogironlikka olib kelishi mumkin. Ko'p hollarda qariyalar xotira pasayishi tufayli hayot davomida oddiy yumushlarni ham bajara olishmaydi. Qarilik tufayli xotira zaiflashuvini odatda tuzatib bo'lmaydi, ammo yoshlikda kuzatiladigan bunday muammolarni tuzatsa bo'ladi.

Xotira bilan bog'liq muammolarga hatto bolalar ham duch kelishadi. Bunday muammolarni e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak, chunki inson kelajakdagi hayotiy qobiliyatlari xotira bilan chambarchas bog'liq. Bolalar xotira pastligi tufayli o'qishdan ortda qoladi, ta'lim olish muassasalariga borgisi kelmaydi, bola asabiy, jaxldor va yig'loqi bo'lib

qoladi. Muammoga e'tiborsizlik qilinsa, unda xotirani rivojlantirish qiyin bo'ladi, shu sababli choralarni o'z vaqtida ko'rish kerak.

Hozirgi kunda xotirani yaxshilash uchun psixologik, pedagogik yondoshuvlar, medikamentoz terapiya va xalq tabobati vositalarini qo'llash mumkin. Agar xotira juda ham pasaygan bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Inson xotirasining yaxshi bo'lishi, ya'ni his-kechinmalarimiz, ko'rgan-kechirganlarimizning mazmuni to'laroq miyamizda saqlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

- Esda saqlab qolish bilan bog'liq harakatlarning yakunlanganlik darajasiga;
- Shaxsning o'zi shug'ullanayotgan ishga nechog'liq qiziqish bildirayotganligi va shu ishga moyilligi;
- Shaxsning bevosita faoliyat mazmuni va ahamiyatiga munosabatining qandayligiga;
- Shaxsning ayni paytdagi kayfiyati;
- Irodaviy kuchi va intilishlariga.

Xotiraning samaradorligi eslab qolishning ko'lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan belgilanadi. Demak, odamlar aynan shu sifatlarga ko'ra ham farqlanadilar bular quyidagilar:

- Materialni tezda eslab qoladiganlar;
- Materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar;
- Istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar.

Har bir inson o'z xotirasini yaxshilash istagi bo'lsa, u holda xotiraning sakkiz qonunini eslab qo'yishni taklif etamiz:

- Anglaganlik qonuni;
- Qiziqish qonuni;
- Ilgargi bilimlar qonuni;
- Eslab qolishga tayyorgarlik qonuni;
- Assotsiyatsi-yalar qonuni;
- Birin-ketinlik qonuni;
- Kuchli taassurotlar qonuni;
- Tormozlanish qonuni.

Anglaganlik va Qiziqish qonuni - oddiy, lekin murakkab qonun, ya'ni berilgan materialni qanchalik chuqur anglasak, shunchalik uni mustahkam xotirada muhrlagan bo'lamiz. Anatol Frans: "Bilimlarni yaxshi hazm qilish uchun uni ishtaha bilan yutish kerak" deganda, albatta, materialga jonli qiziqish bilan munosabatda bo'lishimiz va uni yaxshi ko'rishimiz kerakligini nazarda tutgan.

Ilgargi bilimlar qonuni – ma'lum mavzu yuzasidan bilimlar qanchalik ko'p bo'lsa, yangisini esda saqlab qolish shunchalik oson bo'ladi. M: ilgargi o'qigan biror kitobni qaytadan o'qib, uni yangidan o'qiyotganday his qilsangiz, demak, siz ilgargi

tajribangiz yetishmaganligidan uni yaxshi o'zlashtira olmaganligingizni his qilishingiz mumkin. Demak, eski bilimlar ham tajribaga aylangandagina, yangilariga zamin bo'la oladi.

Eslab qolishga tayyorgarlik qonuni – biror materialni eslab qolishdan avval, bo'lg'usi aqliy ishga qanday hozirlik ko'rgan bo'lsangiz, shunga mos tarzda eslab qolasiz. M: Fizika o'qituvchisining barcha darslari sizga doim ma'qul bo'lgan bo'lsa, siz "Bugun ham yangi narsa o'rganib chiqaman", deb o'zingizni ishontirasiz va oqibatda natija ham yaxshi bo'ladi. Agar materialni mutaxasis bo'lishim uchun juda kerak, deb umringiz oxirigacha muhimligini anglasangiz, u narsa xotirada muqim saqlanadi.

Assotsiyalar qonuni – bu qonun haqida eramizdan avval Arastu ham yozgan edi. Qonunning mohiyati shundaki, bir vaqtda shakllangan tasavvurlar xotirada ham yonma-yon bo'ladi. M: ayni konkret xona o'sha yerda ro'y bergan hodisalarni ham eslatadi.

Birin – ketinlik qonuni – harflarni alfavitdagi tartibida yoddan aytish oson, uni teskarisiga aytish qiyin bo'lganidek, xotirada ham ma'lumotlarni ma'lum tartibda joylashtirishga va kerak bo'lganda, tartib bilan birin-ketin tiklash maqsadga muvofiqdir.

Kuchli taassurotlar qonuni – eslab qolinadigan narsa to'g'risidagi birinchi taassurot qanchalik kuchli bo'lsa, unga aloqador obraz ham shunchalik yorqin bo'ladi. Bundan tashqari, siz uchun ahamiyatli va jozibali ma'lumotlar oqimida eslanayotgan material ham yaxshi esga tushiriladi.

Tormozlanish qonuni – har qanday muayyan ma'lumot o'zidan oldingi ma'lumotni tormozlaydi. Shuning uchun o'chib ketmasligi uchun yangini esda saqlashdan avval mustahkamlash choralarini ko'rishingiz kerak.

Xotira pasaygan holatlarning barchasida ham davolash talab qilinavermaydi. Medikamentoz davolash va xalq tabobati bilan muolajalar o'tkazish uchun ko'rsatma - xotiraning qisqa muddatlarda tiklanmasligi bo'ladi. Masalan:

- Biron bir narsani esda saqlab qolishga istak bo'lsada, ularni yodda saqlab qola olmaslik;

- Doimiy unutib qo'yish;

- Katta hajmdagi ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyati yo'qolishi.

Xotirani kuchaytirish uchun mashqlar:

Xotirani yaxshilash va kuchli qilish uchun, ish joyida ham bajarsa bo'ladigan, har qanday yoshdagi insonlar uchun to'g'ri keladigan mashqlar bor.

Samarali mashqlardan biri rasmlarni eslab qolish. Bunday mashqni o'tkazish uchun biron bir qiziqarli rasm olish kerak, unda 10 tadan 15 tagacha bo'lgan jism, hayvon va shu kabilar bo'lsin. Ushbu rasimga 60 soniya davomida diqqat bilan qarang va u yerdagi narsalarni eslab qolishga harakat qiling. 60 soniya o'tgandan keyin rasmni berkitib, eslab qolgan narsalaringizni ayting yoki ularni yozing. Bunday mashqni bolalar bilan o'yin sifatida

o'tkaszangiz, bolaning kayfiyati ham ko'tariladi. Faqatgina bir rasmdan emas, 2-3 xil rasmlar bilan mashq qilganingiz afzalroq.

Sanash - xotirani kuchaytirish uchun yaxshi mashq. Bu samarali usul bo'lib, 1 dan 20 gacha yoki 20 dan 1 gacha bo'lgan sonlarni parallel ravishda sanash kerak. Masalan: 1, 20, 2, 19, 3, 18 va hokazo. Har kuni ushbu mashqni takrorlab 10 ta songa oshirib boring va 100 gacha yeting. Mashqni uyqudan oldin bajarsangiz ancha samarali bo'ladi. Agar inson sonlarning boshqa tillardagi talaffuzini bilsa, parallel ravishda o'z tili va boshqa tilda sonlarni sanash xotirani tiklashga tezroq yordam beradi.

Xotirani yaxshilash uchun foydali usullardan biri "chapaqay" qo'l mashqini bajarishdir. Chapaqay insonlar uchun o'ng qo'lni, o'naqaylar uchun esa chap qo'lni ko'proq ishlatish talab etiladi. Bunday mashq bilan miyaning ishlashi kuchayadi va xotira tiklanishi yaxshilanadi.

Xotira mashqi sifatida o'qish paytida ikkita bir xil kelgan harflarni topish va ularga e'tibor qaratish ham miyani ishlashga majburlaydi. Sizga yaxshi tanish bo'lgan jism yoki xonaning ta'rifi haqida batafsil ma'lumot bering, u yerda joylashgan buyumlarni birma bir sanab o'ting. Bu ham miyaning turli xil qismlarini ishlatib, xotirani kuchli qilishga yordam beradi.

Xotirani mustahkamlashning xalqona vositalari:

Eng oddiy va mazali bo'lgan, xotirani kuchaytirishga yordam beradigan mahsulot - banandir. Shunchaki bolaga och qoringa 1 dona va uyqudan oldin 1 dona banan berish kerak. Banan tarkibiga kiruvchi moddalar miyada qon aylanishiga va asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari banan iste'mol qilish stress holatidan olib chiqishga ham yordam beradi, stress esa bolalarda xotira zaiflashuvining bir sababidir.

Asal va yalpiz ham xotirani mustahkamlash xususiyatiga ega. Ulardan dorivor ichimlik tayyorlash uchun 1 choy qoshiq yalpiz (quritilgani) olib, 2 stakan qaynagan suvga solinadi, eritmani 30 daqiqa og'zi yopiq idishda saqlab, so'ng unga 2 choy qoshiq asal qo'shiladi. Bunday ichimlikni bolaga kun davomida berib turish kerak. Asal va yalpiz nafaqat xotirani mustahkamlaydi, balki immunitetni ham oshiradi.

Xotirani yaxshilovchi salat: qirg'ichdan chiqarilgan sabziga mayiz va yong'oq va yogurt qo'shib, bolaga berish ham mumkin. Bundan tashqari, salatga asal ham qo'shsa bo'ladi. Uning tarkibidagi moddalar asab tizimi zo'riqishlari, stressdan xalos etib, xotirani mustahkamlashga yordam beradi.

Kattalarda xotirani rivojlantirish usullari:

Qarag'ay qubbasi - bosh miyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dorivor vosita tayyorlash uchun 1 choy qoshiq qarag'ay qubbasi olib, 250 ml suvda 10 daqiqa qaynatiladi. So'ng aralashma sovutiladi. Bunday aralashmani 2 choy qoshiqdan 3 marta, ovqatdan keyin qabul qiling. Ovqatdan oldin bunday vositani qabul qilish tavsiya etilmaydi, chunki u oshqozonga qo'zg'atuvchi ta'sir etishi mumkin.

Tuxum sarig'i ham xotira uchun foydali hisoblanadi. Avvalo, qaynataligan tuxum sarig'idan 3 dona olib, uni asal bilan yaxshilab aralashtirish kerak. Uni och qoringa iste'mol qiling. Davolash muddati 1 oy. Kutilgan natija 1 hafta ichida bilina boshlaydi.

Xotirani yaxshilash uchun tabiiy mahsulotlar

Xotirani mustahkamlash sirlari bilan tanish bo'lganlar uchun quyidagi mahsulotlar begona emas:

- Baliq. Bu mahsulotni ko'proq aqlli bo'lishni istaganlar iste'mol qilishlari lozim. Baliq miya hujayralarining uzoq vaqt g'ayrat bilan ishlashi uchun kerak bo'lgan moddalarga boy. Shuningdek, tarkibida ko'p miqdorda fosfor, polito'yingan omega-3 yog' guruhi mavjud bo'lib, u miyaning qon ta'minotini yaxshilaydi.

- Karam. Miya faoliyatini me'yorlashtiradi, asab tizimidagi yosh bilan bog'liq muammolarini bartaraf etishga yordam beradi.

- Olma sharbati tarkibidagi modda miya katakchalarini oksidantli stresslardan himoyalaydi. Olma va olma sharbati keksalikda aql tiniqligini saqlab qolishga yordam beradi.

- Yong' oq - xotirani yaxshilovchi mahsulotlar orasida yana bir foydali mahsulot bo'lib, u dofaminga boy hisoblanadi va fikrlash qobiliyatini yuksaltiradi. Shuningdek, uning tarkibidagi litsin miya faoliyatini yaxshilaydi va xotirani kuchaytiradi. Besh dona yong' oq - bir sutkalik meyor. Shuningdek, yong' oqlar miyaning barvaqt qarib qolishini oldini oladi.

- Sarimsoq tarkibida miya hujayralarini faollashtiruvchi moddalar mavjud. U nafaqat xotirani mustahkamlash uchun, shu bilan birga miyaning yosh bilan bog'liq o'zgarishlariga to'sqinlik qilish uchun ham foydalidir.

- Rux xotirani yaxshilaydi. U baliq, qo'zoqli mahsulotlar va non tarkibida ko'p bo'ladi.

- Yod. Miyaning normal faoliyati uchun muhim hisoblanadi. Aqliy qobiliyat va kayfiyatga ta'sir qiladi. Baliq, dengiz karami va xurmo tarkibida ko'p miqdorda yod mavjud bo'ladi.

- Bor. Agar u yetishmasa, miya faoliyati sekinlashadi. Shuning uchun xotira pasayganda olma, nok va uzum kabi mevalardan ko'p miqdorda iste'mol qilib yuring.

- Magniy. Asab impulslarini o'tkazishga javobgar modda hisoblanadi. Yong' oq, loviya, soya, grechka, kakao va lavlagi magniyning koni hisoblanadi.

- Temir. Eslab qolish layoqati va diqqatning jamlanishi uchun juda muhim. Temir ko'p miqdorda go'sht mahsulotlari, jigar, quruq mevalar tarkibida mavjud.

- Vitamin C. Na'matak, qora qarag'at, chetan, chakanda, sitruslar, qizil qalampir, yerqalampir, petrushka, piyoz, shivit va karam tarkibida mavjud.

- B guruh vitaminlari. Asab tizimini uyg'unlik bilan ishlashi uchun muhim. B1 — kepak, no'xat, yormalar, yong' oq, jigar, tuxum sarig'i va sutda, b12 — go'sht, mol jigari, baliqlar tarkibida ko'p mavjud bo'ladi.

Xotira pasayishini oldini olish

Xotira pasaymasligi uchun bir qator oddiy usullar bor. Ular asab tizimini sog'lom holatda saqlashga va xotirani kuchaytirishga yordam beradi. Profilaktik chora-tadbirlarga quyidagilar kiradi:

- Bir kunda kamida 2 litr suv ichish (suyuq ovqatlardan tashqari);
- Ovqatlanish ratsioniga e'tibor qaratish;
- Har kuni xotirani mustahkamlash uchun mashqlarni bajarish;
- Har kuni toza havoda sayr qilish;
- Zararli odatlardan voz kechish;
- Sutkasiga kamida 8 soat uxlash;
- Vaqti-vaqti bilan dam olib turish;
- Stresslardan maksimal darajada qochish.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozim-ki, kuchli xotira doimo insonlarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Xotirani kuchaytirish manbalari esa tinimsiz o'rganilgan. Xalq tabobati orqali, turli vitaminlar, psixologik, mnemonik mashqlar va boshqalar orqali xotiradagi muammolar bartaraf etilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.V.Petrovskiy «Umumiy psixologiya» Toshkent-«O,qituvchi»-1992y
2. Andreeva.G.M. «Sotsialnaya psixologiya» Uchebnik M-1998 y
3. M.G.Davletshin «Umumiy psixologiya» Toshkent 2002 y
4. E.Goziyev «Umumiy psixologiya» 1-2-kitob Toshkent-2002 y
5. Rubinshteyn.S.L. «Osnov obshey psixologii» M-1998 y.
6. Sharapova Dildora Baxtiyarovna, Buzrukova Vazira Jamshidzoda "QOBILİYAT RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR" Scientific Impulse, 2022
7. Sharapova Dildora Baxtiyarovna, Nazirov Javohirbek Shukurullo ogli "TIBBIYOT XODIMLARINING HISSIY-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI" Scientific Impulse, 2022
8. www.ziyonet.uz