

XOTIRA – INSON MUVAFFAQIYATINING KALITIDIR**Ubaydullayeva Marg'uba Xatamjon qizi***Namangan viloyati Norin tumani**43-maktab 11-sinf o'quvchisi*

Xotira bu miyada kechuvchi ham biologik, ham kimyoviy juda murakkab jarayondir. Ilmiy tilda aytganda, miyadagi nervlar bir- biri bilan sinapslar orqali elektr toki yordamida suhbatlashib, ma'lumotlarni ayni bir usulda saqlab qoladi. Xotira muvaffaqiyatingiz va hayotdan lazzat olishingizda kalit bo'lishi yoki, aksincha, xatolaringiz uchun sabab bo'lishi mumkin. Deyarli har bir odam xotiraga taalluqli mana shu ikki holatni boshdan kechiradi. Deyl Karnegining ta'kidlashicha, o'rtacha inson o'z miyasining ishlash jarayonini bilmagani uchun xotirasidan noliydi. Xotiramiz siz o'ylagandan ko'ra murakkaba jarayondir. Xotira qisqa va uzoq muddatli bo'lib, ikkalasi ham turli xil tamoyillar asosida faoliyat ko'rsatadi. Turli insonlar axborotni har xil qabul qiladi, o'z usulingizni topa bilishingiz xotirangizni mukammallashtiradi. Unutish - eslab qolishning bir bo'lagi, biz unutimiz va yangisini eslab qolamiz. Faqat unutishni eslab qolish bilan ortiqcha bog'lamang. Yaxshi o'rganish doimo qandaydir strategiyalarga asoslanishi, sistematik, boshi aniq, oxiri ayon bo'lishi kerak. Aslida, hamma narsada strategik maqsadga ega bo'lish katta foyda keltiradi. Odatda, ma'ruzada o'tirganda o'quvchilarning toqati toq bo'ladi, 10-20 daqiqadan keyin zerikib, turli xayollarga berilishadi. Ochig'i, bunda talabaning hech aybi yo'q, negaki inson miyasi shunday tuzilganki e'tibor va konsentratsiya, odatda, 7 daqiqagacha ushlanib turiladi, maksimum 10 daqiqa, shundan keyin qandaydir chora ko'rilmasa, talabaning e'tibori boshqa tomonga o'tib ketadi. Bu yerda, albatta, ma'ruzachidan ham xatolik o'tadi, u 10 daqiqadan keyin nimadir o'ylab topishi kerak. Zero, miyamiz, Zigmu Freyd ta'kidlaganidek, ongsiz tarzda o'ta sezuvchan bo'ladi, nima qiziqarli, nima zerikarli ekanini payqaydi. Qandaydir o'yin, video rolik, qiziqarli latifa yaxshi yechim bo'lib ko'rinadi. Mas'uliyat faqatgina ma'ruzachi va o'qituvchilar- da emas, balki talabalarda ham bo'lishi kerak. Ular, o'z navbatida, zerikish boshlanganida ko'pi bilan o'n daqiqada darsga qaytishi kerak. To'g'ri-da, agar siz ma'ruzachini o'zgartira olmasangiz, o'zingizni o'zgartirishingiz kerak. Mabodo ma'ruzachi yaxshi bo'lmasa hech kimga xalaqit bermay, o'zingiz qiziqqan mashg'ulot bilan shug'ullangan ma'qul. Axborot qaynab turgan zamonda yashayapmiz. Har yili yangidan-yangi texnik bilimlar ishlanmoqda va siz ularning qaysidir qismini yodlab qolishingiz kerak bo'ladi. Xotiramiz o'zligimizni barpo qiladi, xotirasiz odam bo'lmaydi. Har birimizning o'zimizga xos hayot yo'limiz bor-unutmang, har qanday yo'lda ham biz xotiralarimizning majmuyimiz.

