МУТОЛААДА ДИҚҚАТНИ ЖАМЛАШ ВА ЭСДА САҚЛАБ ҚОЛИШ ҚОИДАЛАРИ



doi 10.34920/2181-8207/2022/2-012



Севара Эшанкулова,
Ўзбекистон касаба уюшмалари Федерацияси Санатор- курортлар бошқармасига қарашли «Ботаника санаторийси» МЧЖ кутубхоначиси

Annotation: This article analyzes the rules of reading, concentration exercises, the secrets of remembering information, as well as the processes that take place in the brain during reading. Interesting facts about the books are also highlighted. Try not to be distracted while reading and be sure to read while sitting. It turns out that the activity of our brain takes place exactly when we are sitting. Our brains don't like uncertainty, so we need to define the boundaries of reading. As we read the book, the number of connections between neurons increases. Therefore, after reading a book, it is necessary to analyze and take some notes. It stimulates the development of the brain and has a beneficial effect on memory. The knowledge gained must be shared. Through this process, we reinforce the information we receive. Concentration during reading is very important. People who are focused can quickly learn the ins and outs of a complex topic, work effectively toward a goal, and finish what they have started, and enjoy life more in general.

Keywords: ability to remember, in-depth study, concentration, phenomenon, synapse, gerontology

Аннотация: В этой статье рассказывается о правилах чтения книг, упражнениях на концентрацию внимания, секретах запоминания информации, а также о процессах, которые происходят в мозговой деятельности во время чтения. Также интересные цитаты о книгах.

Сосредоточенные люди могут быстро усвоить суть сложного предмета, эффективно двигаться к поставленной цели и доводить начатое до конца, получать больше удовольствия от жизни в целом.

Ключевые слова: способность запоминать, глубокое изучение, концентрация, феномен, синапсы, геронтология.

Муваффақиятли инсонлар ҳар доим ўзини-ўзи ривожлантиришга ёрдам берувчи ва молиявий бошқарувни ўргатадиган адабиётлар ўқийдилар. Статистик маълумотларга кўра, дунёнинг 85 фоиз бойлари ҳар ойда икки ва ундан кўп китобни мутоала қилар экан

Инсон соғлом бўлиши учун жисмоний машқлар қилиши лозим бўлганидек, миямиз доимий фаолятда бўлиши учун кўпроқ китоб ўқишимиз, турли машқларни бажариш лозим бўлади.Маълумки, дунёнинг энг бой ва энг муваффақиятли инсонлари ўз вақтларини кўпинча китоблар ўқишга сарфлайдилар. Улар ҳеч қачон китоб ўқишдан чарчамайдилар, сабаби, кўп китоб ўқиш уларнинг мантиқий фикрлашини яхшилайди.

Муваффақиятли инсонлар ҳар доим ўзини-ўзи ривожлантиришга ёрдам берувчи ва молиявий бошқарувни ўргатадиган адабиётлар ўқийдилар. Статистик маълумотларга кўра, дунёнинг 85 фоиз бойлари ҳар ойда икки ва ундан кўп китобни мутолаа қилар экан. Тадқиқотларда эса, ҳар биримиз ҳаётда ўз ўрнимизни топиш ва муваффақиятга эришишимиз учун китоб ўқишни канда қилмаслигимиз лозимлиги айтилмоқда.

Достоевский айтганидек, «Ўқинг ва ўрганинг. Жиддий китобларни ўқинг. Қолганини ҳаётнинг ўзи тушунтириб беради». Китоб мутолааси кўнгил хоҳиши билан боғлиқ машғулот. Албатта, ҳеч ким бировни китоб ўқишга мажбурлай олмайди. Аксинча, мутолаага даъват этиш мумкин холос. Китоб ўқимаган одам яшай олмайди деган гап йўқ, аммо яшашда ҳам яшаш бор! Китоблар инсонга ўзликни, дунёни англаш, ҳаёт мазмунини тушуниш имконини беради. Бадиий адабиётсиз фикрий тераникка эришиб бўлмайди. Адабиёт инсоннинг бадиий тафаккури маҳсулидир. Ки-

тоб эса инсоннинг табиати, моҳияти билан боғлиқ бўлган буюк мўъжиза. Инсон бор экан, адабиёт ва китоб яшашда давом этаверади.

Ўтган асрнинг машҳур адибларидан, немис адабиётининг улуғ намояндаларидан бири, Нобел мукофоти соҳиби Ҳерманн Ҳессе энг кўп мутолаа қилинадиган олмон адибларидан биридир. Ҳерман Ҳесси китоб мутолааси ҳақида шундай ёзади: «Шунчаки дам олиш, вақт ўтказишни истаган китобхон китобдаги дилни покловчи, кишини руҳлантирувчи қандайдир номаълум бир кучни сезади. Бу кучни у аниқ тасаввур этолмайди ва баҳолай ҳам олмайди. Бундай китобхон тиббиётдан мутлақо бехабар беморга ўхшайди, яъни айнан қайси дори кераклигини тушунмасдан, ҳар бир қутичадагидан татиб кўра бошлайди». Аслида мутолаа борасида ҳам ҳар бир киши ўзи учун зарур бўлган, янги куч ҳамда руҳий таъсир бахш этадиган китобларни топа билиши керак.

Биз китоб ўқишнинг фойдали жиҳатлари ҳақида кўп сўз юритганмиз ва мутахассисларнинг тадқиқотлари натижалари билан яқиндан танишиш имконига эга бўлганмиз. Китоб мутолааси инсон мия фаолиятини ривожлантишдаги ўрни беқиёс эканлигини такрор ва такрор айтишдан толмаймиз.

Китоб мутолаа қилишдан аввал бир неча қоидаларга амал қилсак, ўқиётган китобимизни тезроқ тушуниш ва узоқ муддатга эсда сақлаб қолиш имконига эга бўламиз.

• Энг аввало мутолаани бошлашдан олдин сизга ҳалақит берувчи воситалардан чекланинг (телефон, гажетлар, телевизор ва ҳ.к.). Психолог, нейрофизиолог Робин Данбар инсон тўлиқ фикрини жамлаб олиш учун 23 дақиқа керак бўлишини, агар шу вақт оралиғида бирон нимага чалғиб қолсангиз, фикрни қайта жамлаш учун яна 13 дақиқа кетишини ўз тадқиқотларида тасдиқлаб берган. Хуллас сиз, ўқиш ёки изланиш жараёнида сизни чалғитувчи нарсалардан воз кечмасангиз вақтингиз ҳам, олган билимингиз ҳам зоя кетиши мумкин. Шунинг учун мутолаа давомида сизни ҳеч ким ва ҳеч нима чалғитмаслигига эътибор беринг.

• Шунингдек, ўқиш учун қулай жойлашиб олинг. Сабаби танамизнинг ҳар қандай жойлашувида биохимик реакциялар рўй берар экан. Масалан ётган ҳолатда бўлсак, танамиз дам олиш, ухлаш кераклигини ҳис қилади. Тик ҳолатимизда ҳам маълумот олиш даражаси бироз пастроқ бўлади. Ўтирган ҳолатимизда эса танамиз ҳозир ақлий юклама бўлишини ҳис қилади. Чунки биз ўтириб ишлаймиз, ўтириб дарс тайёрлаймиз. Демак миямизнинг фаоллиги биз ўтирган ҳолатимизда рўй берар экан. Айнан шунинг учун мутахассислар ўтириб ўқишни тавсия қилишади.

• Миямиз ноаниқликни хуш кўрмайди, шу сабабли ўқиш чегараларини аниқлаб олишингиз керак бўлади. Яъни А ва Б нуқталарини. Бу дегани сиз китобдан неча бет ўқимоқчилигингизни белгилаб олинг 5, 10, 15 бет ёки 1 боб ва ҳ.к. Шундагина мия максимал даражада фаол ишлай олади. Бу эса жуда муҳим.

Китобни ўқиб бўлганимиздан сўнг 3 қоидага амал қилишимиз лозим.

1 қоида - сиз бирон-бир маълумотни тинглаб, ўқиганингиздан кейин албатта мен нимани тушундим? деган саволга 1-5 дақиқа давомида олган маълумотларингиз ҳақида қисқа жавоб ёзинг

Геронтолог Девид Сноутен (Геронтология - тирик организмлар, жумладан, одамнинг қариш жараёнини ўрганадиган фан; тиббиёт ва биология фанларининг бир бўлими) Шарқий АҚШнинг Кентуки штатида монастир борлигини, у ерда 45 ёшдан ошган роҳибалар яшашини ва улар феноменал (Феномен (юн. «phainomenon»– содир бўлувчи) – ғайриоддий, камдан-кам бўладиган ҳодиса, факт) хотирага эга эканлигини эшитиб қолади. Бу ҳолат уни жуда қизиқтириб қуяди. У Кентукидаги шу монастирга боради. Раҳбариятидан роҳибалар кундалик ҳаётини ўрганишга ва уларнинг миясини сканер қилишга рухсат олади. Аёллардан бир нечтасининг мия фаолияти текширилганда, Девид ҳайратда қолади. Сабаби уларнинг мияси 20-30 ёшли аёлларнинг мия фаолияти каби эди. Девид Сноутен бунинг сабабини билишга жуда қизиқиб қолади. Уларни кузатиш давомида аёлларнинг ҳар бири, ҳар куни китоб ўқиётганлигини ва ўқиган китобидан ўзи учун нималар олганлигини қисқа хулосасини ёзиб борар эди.

Биз китоб ўқиётганимизда нейроҳужайралар орасида алоқалар сони кучаяди, кўпаяди – бу эса синапс (Синапс (қадимги юнонча: synapsisc – уланиш, туташиш) – нерв ҳужайраларининг ўзаро ва ижрочи органлар ҳужайралари билан туташган жойи. Синапс сигналларни импулсларга айлантиради ва узатади. «Синапс» терминини биринчи бўлиб инглиз физиологи Чарлз Шеррингтон нейронлараро алоқани тушунтириш учун қўллаган (1897). Синапс ёрдамида нейронлар бир-бири билан боғланади. Натижада нерв системасининг фаоллиги ва бош миянинг интегратив фаолияти кучаяди).

Биз китоб ўқиганимизда ва уни яна қайта

Биз китоб ўқишнинг фойдали жиҳатлари ҳақида кўп сўз юритганмиз ва мутахассисларнинг тадқиқотлари натижалари билан яқиндан танишиш имконига эга бўлганмиз. Китоб мутолааси инсон мия фаолиятини ривожлантишдаги ўрни беқиёс эканлигини такрор ва такрор айтишдан толмаймиз

Миямиз ноаниқликни хуш кўрмайди, шу сабабли ўқиш чегараларини аниқлаб олишингиз керак бўлади. Яъни А ва Б нуқталарини. Бу дегани сиз китобдан неча бет ўқимоқчилигингизни белгилаб олинг 5, 10, 15 бет ёки 1 боб ва ҳ.к. Шундагина мия максимал даражада фаол ишлай олади

мутолаа қилганимизда, шу синапсик алоқалар янада кучаяр экан. Шу сабабли китоб ўқиганингиздан сўнг албатта уни таҳлил қилиб, ёзиб боринг. Бу ҳолат мияни ривожланишига ва эслаб қолиш қобилиятига самарали таъсир кўрсатади.

Миямиз ҳам худди компьютер сингари биз эслаб қолмоқчи бўлган маълумотни файлларга, папкаларга сақлаганимиз каби миямизда ҳам маълум бир маълумотни қаерда ишлатишимиз мумкинлиги ҳақида ёзиб борсак, керакли вақтда уни эслай оламиз

2 қоида – сиз ўқиган маълумотларингиздан қаердан фойдаланишингиз мумкинлиги ҳақида ёзиб боринг. Сабаби сиз ундан фойдаланмасангиз уни эслаб қолишнинг ҳам фойдаси йўқ аслида. Миямиз ҳам худди компьютер сингари биз эслаб қолмоқчи бўлган маълумотни файлларга, папкаларга сақлаганимиз каби миямизда ҳам маълум бир маълумотни қаерда ишлатишимиз мумкинлиги ҳақида ёзиб борсак, керакли вақтда уни эслай оламиз.

3 қоида – олинган билим билан бўлишиш. Аввало бўлишиш ёрдамида сиз олган маълумотларингизни мустаҳкамлайсиз. Сабаби сиз кимгадир ахборот бераётганингизда барча ресурслардан фойдаланасиз. Сизда артикуляцион аппарат, эшитиш аппарати фаол ишлайди. Шунингдек, гапириб бераётганингизда сиз мавзуни янада чуқур тушуниб борасиз. Ким билан бўлишишингиздан қатъий назар, ота-онангиз, дўстларингиз, фарзандларингиз билан, албатта, ўз самарасини беради. Сабаби такрорлаш - хотиранинг энг яхши дўсти ҳисобланади.

Миямиз ҳам худди компьютер сингари биз эслаб қолмоқчи бўлган маълумотни файлларга, папкаларга сақлаганимиз каби миямизда ҳам маълум бир маълумотни қаерда ишлатишимиз мумкинлиги ҳақида ёзиб борсак, керакли вақтда уни эслай оламиз

Британиялик тилшунос, фонетика бўйича мутахассис Лос-Анджелесдаги Колифорния университети профессори Питер Ладефогед тилшунослик бўйича 10дан зиёд китоблар муаллифи. Биз суҳбатлашаётганимизда эслаб қолишимиз арцикуляция билан боғлиқлигини жуда чиройли тасвирлаб берган. Айтайлик бирон-бир нотаниш сўзни эшитиб қолсак биз уни бир неча бор такрорлаб оламиз ва шу артикуляцион аппарат орқали уни эслаб қоламиз.

Диққатни жамлаган одамлар мураккаб мавзунинг моҳиятини тезда чуқур ўрганишлари, мақсад сари самарали ҳаракат қилишлари ва бошлаган ишларини охиригача етказишлари, умуман ҳаётдан кўпроқ завқ олишлари мумкин

Генри Форд америкалик бизнес магнат «Ўз фикрини чиройли ифода эта олмаган инсон ўз карьерасини қура олмайди» дейди. Демак биз нафақат кучли билим эгаси балки шу билимни тўғри ва тушунарли қилиб етказиб бера олиш санъатига ҳам эга бўлишимиз даркор экан.

Диққатни жамлаш.

Айтайлик сиз китоб уқияпсиз, аммо ҳаёлингиз бошқа жойда. Бир бет ўқиб, кейинги бетга ўтганингизда воқеалар ёдингиздан чиқди. Бу эса сизнинг хотирангиз эмас концентрациянгизда (концентрация - бу тананинг маълум бир қисмига, маълум каналларга, ҳаётий нуқталарга эътиборни қаратишнинг бир усули) муаммо борлигини англатади. Ёки, айтайлик, эшикни кулфлаб, бир неча қадам ташлаганингиздан кейин «Эшикни кулфладимми ўзи?» деб ўйлайсиз, қайтиб тортиб текшириб кўрасиз ва хотирам ёмонлашяпти деб хулоса чиқарасиз. Аслида эса эътибор концентрацияси сусайган.

Кўпчилик хотира сусайиши билан эътибор концентрацияси сусайишини адаштириб қўяди. Концентрацияни кучайтириш учун бир неча машқлар мавжуд.

Аввало сиз ўтириб қулай жойлашиб олишингиз керак бўлади. Бу машқни яхшиси эрталаб бажарганингиз маъқул. Ичингизда 2+2+2 яъни 2,4,6,8 ва ҳ.қ. қўшиб кетасиз. Ёки 2+2 ва 3+3 жавобларини кетма-кет ҳисоблаб кетилади. Масалан 2,3,4,6,6,9 деб ичингизда санаб кетасиз. Қўл билан ёрдам бермайсиз. 2 дақиқа мобайнида шу тариқа санайсиз. 2 дақиқадан кам ҳам эмас, кўп ҳам эмас. Агар бир хафта давомида бу машқни бажарсангиз, сизда фикрни жамлашда ўзгариш сеза бошлайсиз.

Яна бир муҳим машқлардан бири 10 сониягача санаб нафас оламиз ва 10 сониягача санаб нафасни чиқарамиз. Бу машқ билан мияни кислородга тўйинтирамиз.

Диққатни жамлаган одамлар мураккаб мавзунинг моҳиятини тезда чуқур ўрганишлари, мақсад сари самарали ҳаракат қилишлари ва бошлаган ишларини охиригача етказишлари, умуман ҳаётдан кўпроқ завқ олишлари мумкин. Билл Гейтснинг сўзларига кўра, узоқ вақт давомида диққатни жамлаш ва диққат марказида бўлиш қобилияти муваффақиятли одамни муваффақиятсиздан ажратиб турадиган энг муҳим сифатдир.

Диққатни жамлашга кўмак берувчи яна бир неча машқларга тўхталиб ўтамиз.

Соат ўқи (стрелка) оддий соатни олинг ва соат ўқи ҳаракатини 5 дақиқа давомида кузатинг. Сиз фақат шу ўқ ҳақида ўйлашингиз керак, бошқа ҳеч нарса ҳақида ўйламанг. Агар сиз чалғисангиз, қайтадан бошланг.

Бир сўз. Сизни илҳомлантирадиган ёки шунчаки ёқтирадиган сўзни танланг ва бошқа ҳеч нарса ҳақида ўйламасдан .5 дақиқа давомида ақлий равишда такрорланг. Кейинчалик 10 дақиқагача такрорлаш мумкин.

Тескари матн. Ҳар қандай китобни олинг, уни ағдаринг ва матнни ўқинг. Бошида битта бет етарли бўлади.

Чизиқ. Бўш қоғозга қалам билан жуда секин ва силлиқ чизиқ тортинг. Сизнинг фикрларингиз фақат ушбу йўналишга қаратилиши керак. Агар ҳаёлингиз бирон нимага чалғиб

қолса, дарҳол кардиограммада бўлгани каби, чизиқда кичик бир чўққини қилинг ва чизиқни янада давом эттиринг. Концентрация даражасини чизиқдаги чўққилар сони билан осонгина аниқлаш мумкин. Агар сиз 3 дақиқада битта ҳам чўққига эга бўлмасангиз, сиз ажойиб концентрация эгасисиз.

Дунёдаги энг муваффақиятли ишбилармонлардан бири бўлган Оррен Баффет ўз кунини шундай таърифлайди: «Мен шунчаки офисда ўтириб, кун бўйи ўқийман».

Доимо ўқишга интилинг. Иш кунлари кунига камида 1 соат, дам олиш кунлари ва таътил пайтида кўпроқ ўқинг. Жадвалингизда ўқиш учун вақт ажратинг. Жуда чарчаганингизни ёки жуда бандлигингизни баҳона қилманг. Ва энг муҳими: қолганлар телевизорда янгиликларни томоша қилаётганда ёки кунига 117-марта Facebook-ни текшираётганда сиз китоб ўқинг.

Китоб ҳақида қизиқарли фактлар

– Китоб билан пичоқнинг ўғриси бўлмайди, дейишади. Яъни, китоб ўғирлаганлар ўғри ҳисобланмас экан. Фанда китоб ўғрилари библиоклептоман дейилади. Дунёдаги энг машҳур китоб ўғрисининг исми – Стивен Блумберг. У 270 та кутубхонадан 23000 нодир китобни ўғирлаган. Унинг кутубхонасининг нархи 20 млн доллардан ошади.

– Машҳурликда Агата Кристининг олдига тушадиган детектив ёзувчи ҳали-бери топилмади. Унинг асарлари 50 дан ортиқ тилларда ҳамон чоп этилмоқда. Нашр этилган китоблари нусҳаси 2 миллиарддан ошади.

– Дунёда энг катта луғат китоб «Немис луғати» («Deutsches Wortетбуч») бўлиб, у 1854-йили Якоб ва Вилгелм Грим томонидан тузиб бошланган. Бу ишга кейинчалик турли олимлар ҳисса қўшиб, 1971-йили якунланган. 33 жилдлик ушбу луғат 34519 бетдан иборат.

– Энг оғир китоб ҳақида эшитганмисиз? Бу китоб Британия музейида сақланувчи XVII асрга оид географик атласдир. Унинг бўйи 1,9 метр, оғирлиги 320 килограмм.

– Азалдан халқ қаҳрамонлари, баҳодирлар, буюк шахслар, шоҳлар ҳақида китоблар ёзиш анъанаси мавжуд. Уларни ўқиб ўтмишдаги аждодларимиз ҳақида маълумотга эга бўламиз. Дунё бўйича ҳисоблаб кўрилганда энг кўп китоб Наполеон ҳақида ёзилгани аниқланди. У ҳақда 10 мингдан ортиқ турли жанрларда китоб ёзилган. Шу ўринда Наполеоннинг ўзини китоб ўқиши ҳақида ҳам тўхтаб ўтиш жоиз: у дақиқасига 2 мингта сўз ўқий олган. Базан эса ярим соатда 200 бет китоб ўқиган.

– 95% инсонлар дақиқасига 210 сўз ёки 2 дақиқада 1,5 саҳифа китоб ўқийдилар.

– Китоблар секин ўқилганда 100 фоиз матн тушунилмайди, фақат 60 фоиз англанади, аксинча, тез ўқилганда матннинг 80 фоизи тушунилади.

– Аксарият китобларнинг 18-бетидаёқ унга бўлган қизиқиш йўқолади.

– Энг қиммат бадиий асар Леонардо да Винчи томонидан кўчирилган «Лейчестер кодекси» китобидир. Уни «Microsoft» асосчиси Билл Гейц 1994-йили Нью-Йоркдаги «Сотбис» аукционидан 30,8 миллион долларга сотиб олган.

– Машҳур голланд врачи Герман Бурхавенинг «Тиббиёт санъатининг ягона ва теран сирлари» номли китоби муаллиф ўлимидан сўнг 1738-йили жуда қимматга аукционда сотилган. Бежирим безалган ва ғилофланган китоб очилганда унинг барча саҳифалари бўш бўлган. Фақатгина илк саҳифасида шундай ёзилган еди: «Бошингни совуқда қолдирсанг ҳам оёғингни иссиқ тут. Шундагина сен энг зўр врачларни ҳам камбағал қиласан.

Шу ўринда Леонардо да Винчининг қуйидаги сўзлари ёдимга тушди: «Агар темир ишлатилмаса, занглайди. Агар сув ҳаракатланиб турмаса, айнийди. Агар киши фикрламаса, ақлда ҳам шундай ҳолат юз беради».

Шундай экан доимий ҳаракатдан, китоб ўқишдан тўхтамайлик. Ахир айнан билим бизни юксакликка етаклайди. Билимимиз орқалигина биз маънавиятимизни чўққиларга кўтарамиз.

Мен эса барча фазилатлар учун китобдан миннатдорман

Максим Горький....

Фойдаланган адабиётлар

1. Рахмонов Ш. Мукаммал хотира –Т.: Янги аср авлоди,2014

2. Амодт С., Вонг С. Тайны нашего мозга или почему умные люди делают глупости. – М.: Эскмо, 2010

3. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение – М.:Мир,1988

4. http://www.marifat.uz/marifat/ruknlar/manaviat/4633.htm.

5. https://www.wikihow.com/Remember-What-You-Read

6. https://media.foxford.ru/zapominat-text/

7. http://www.host4my.ru/citaty-otvechayushhie-pochemu-neobxodimo-chitat-bolshe/

8. http://istepup.ru/index.php/materialnoe-blagopoluchie/myshlenie/33-polza-ot-chteniya-knig

9. http://hacklive.ru/polza-ot-chteniya-knig/