

Мадрахимов Аллоберди
Наманган мухандислик-педагогика институти,
Наманган ш, Узбекистан
Тухлиев Гайратали Ахмадалиевич
Наманган мухандислик-педагогика институти,
Наманган ш, Узбекистан
Бойдадаев Муротбек Бойдада угли
Наманган ш, Узбекистан

ХОТИРАНИНГ ПАСАЙИШИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация: Маколада инсон хотирасини кучсизланиши, унга таъсир этувчи омиллар, паришонхотирлик, хотирани кучайтириш масалалари куриб чикилган.

Таянч суз ва иборалар: хотира, паришонхотирлик, таъсир этувчи омиллар, уз устида ишлаш.

Ҳар қадамда биз ўз хотирамиз асосида фаолият кечирамиз. Хотиранинг таркибий қисми бўлиб, у рухий жараён ҳисобланади. Бош мия фаолияти жараёни бўлмиш тафаккур, диққат ва бошқалар каби хотира марказлари мия қобирида жойлашган. Одам мияси аввал бўлиб ўтган воқеа ва ҳодисаларни эсда сақлаб қолиб, керак бўлганда уларни тиклаб олиш қобилиятига эга.

Хотирани жуда кўп асрлар олдин, яъни одам ахборотни эслаб қолиш ва сақлашга қодир эканлигини тушуна бошлаган даврдан бошлаб ўрганишга киришилган. Хотира ҳақидаги дастлабки илмий қарашлар юнон файласуфлари, Аристотель, Гален ва Шарқ мутафаккирларида учрайди. Хусусан, аллома Форобий хотирага билишдаги ақлий жараённинг таркибий қисми сифатида қарайди. Ибн Сино асарларида ҳам хотиранинг бош мия фаолиятига мансублиги ҳақида қайдлар учрайди.

Руҳшунослар хотирани тўртта турга ажратганлар:

- ҳаракатларни эслаб қолиш ва амалга ошириш;
- образларни эслаб қолиш, кўриш, эшитиш, сезиш хотираси;
- фикрлар, тушунчалар, ақлий хулосалар ва бошқаларни эслаб қолиш, билиш ва такрорлаш билан боғлиқ бевосита таълим билан боғланган;
- сезги идрокини, уларни пайдо қилган объектлар билан эсда қолдириш ва такрорлаш-эмоционал (ҳис-туйғу, рухий кечинма)

хотиралар.

Рухшуносликда хотиранинг ва хотира имкониятларининг ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаганлиги таъкидланади. Инсон хотирасиз нима бўлишини ҳаёлига келтиролмайди, аммо хотирасиз умуман олий мавжудот бўлолмаслигини билади.

Паришонхотирлик – диққатнинг беқарорлиги, бошқа нарсаларга чалғишидан иборат психик ҳолат. Унинг биринчи белгиси - бу диққатсизлик эътиборсизлик олий асаб тизимининг дангасалиги, бирон бир нарсани топа олмаслик ёки уни қаерга қўяётган эътибор бермасликдандир.

Психик касалликларда хотира сусайиши, йўқолиши ёки бир томонлама кучайиши кузатилади. Баъзи касалликларда у сифат жиҳатдан бузилади: беморда бўлмаган воқеаларни гўёки ўз бошидан кечиргандек туюлади, ёки қачонлардир бўлиб ўтган воқеаларни кеча ёки бугун рўй берган деб ўйлайди. Бундай сохта хотиралар кишида жиддий рухий ҳасталиклар оқибатида келиб чиқади.

Спиртли ичимликларни суиистеъмол қилувчи ва кашанда одамларда алкоголь ва тамаки, нос ва бошқалар таъсирида асаб ҳужайралари тез емирилиб, ёшга ёш қўшилган сари уларнинг сони камая бориб, организм фаолиятини бошқариш учун камлик қилади ва улар муддатидан илгари ҳалок бўлади. Алкогол, тамаки ва нос организмга нафақат ўзининг захарли таъсири балки одам хотирасининг эрта сусайишига ва фикрлаш қобилиятининг пасайишига олиб келиши билан ҳам киши умрини қисқартиради. Зеро ичиш ва чекиш фақат кишининг бир ўзигагина эмас, балки атрофдагиларга ҳам зиён келтиради. Бош мия пустлоғида 14 миллиарддан зиёд асаб ҳужайралари ва юз минг миллиард ҳужайралараро алоқалар мавжудки, бу инсоннинг ақлий ва маънавий дунёси, қобилиятини белгилайди. Олимларнинг фикрича, бош мия ўз ихтиёрига ўтган ахборотни инсон ақли бовор қилмайдиган даражадаги тезлик билан таҳлил эта олади ва зудлик билан хулоса чиқара олади.

Шундай қилиб, хотира бош миянинг олий фаолиятига мансуб бўлиб, у одамнинг яшаш жараёнида шаклланади ҳамда қобилиятга ва асаб тизимининг мустаҳкамлигига кўра ривожланади.

Одатда ёш орта борган сари фикрлаш хусусияти ҳам ошиб боради. Ёшлиқда ўйланмай қилинган ишларни ёш улғайган сари ўйлаб, турмушда бўладиган турли воқеаларга солиштириб ёки улар билан таққослаб кўриб хулосалар ҳросил қилинади.

Инсонлар учун керакли маслаҳатлар:

- Хотирамизга беминнат хизмат қиладиган асаб тизимининг ҳужайраларини турли ички ва ташқи психотропик таъсирлардан авайлашимиз керак. Чунки асаб ҳужайралари қайта тикланмайди, янгидан ҳосил бўлмаслиги таъкидланади.

- Хотиранингизни ҳар хил ва ҳар кунги майда-чуйда, олди-қочди

тафсилотлар билан банд қилманг. Тартибсиз кишилар паришонхотир бўлишади.

- Ухлатиш дорилардан фойдаланиш ва оқсилли витаминлар: калций, магний, глютамин кислотаси кам озиқ-овқатлар истеъмол қилиш эслаш қобилиятини пасайтиради.

- Бир кунлик чекиш инсоннинг ўқиш қобилиятини 4.42 фоизга, кузатувчанлигини 7.09 фоизга, ҳаракат тезлигини 1.02 фоизга ва ёд олиш қобилиятини 5.55 фоизга сусайтиришини унутманг.

- Сиз ўзингизнинг кузатувчанлик эшитувчанлик ёки ёзиш-чизишга мойиллигингизни аниқлаб олишингиз учун учта кичикроқ, матн олиб, биринчисини "ичингизда" ўқиб чиқинг, бошқасини сизга овоз чиқариб ўқиб беришсин, учинчисини ёзиб чиқинг. Шунда сиз қай бир матннинг хотирангизга чуқурроқ сингиб қолганини аниқлайсиз.

- Шеър, монолог, прозаларни ёдлаш, расм чизиш, наққошлик чеварчилик ҳунарлари билан шуғулланиш, мусиқа асбобларини чалиш (дутор, тамбур, ва б.) хотирани ўстиришнинг энг яхши усуллари ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Немов Р. Практическая психология. Учебное пособие. Владос. 1998.
2. П.И. Иванов, М.Э.Зуфарова Умумий психология Дарслик.– Тошкент. 2008.