

FIKRNI TEZ VA SAMARALI JAMLASH. FIKR JAMLASHNING AHAMIYATI

Xusainova Dilrabo Ibragimjanovna

Farg'ona viloyati yuridik texnikumi yuristlar uchun ingliz tili fani o'qituvchisi

3-darajali yurist

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11202796>

Annotatsiya. Ushbu maqolada fikrni bir yerga jamlash uchun xotirani yaxshilash va diqqatni oshirish uchun nimalar qilish kerakligi, fikrni jamlashning inson saviyasiga ne qadar foyda ko'rsatishi haqidagi qarashlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: xotira, diqqat, fikr, fikrni jamlash, xotira pasayishi, fikr tarqoqligi.

QUICK AND EFFICIENT CONCENTRATION OF THOUGHT. THE IMPORTANCE OF CONCENTRATION

Abstract. In this article, what needs to be done to improve memory and concentration in order to focus on one place, views on the benefits of concentration on the human level are given.

Key words: memory, attention, thought, concentration, memory decline, scattered thoughts.

БЫСТРАЯ И ЭФФЕКТИВНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ МЫСЛИ. ВАЖНОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ

Аннотация. В этой статье, что нужно делать, чтобы улучшить память и концентрацию, чтобы сосредоточиться на одном месте, приведены взгляды на пользу концентрации на уровне человека.

Ключевые слова: память, внимание, мышление, концентрация, снижение памяти, рассеянные мысли.

KIRISH

Diqqat — subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari Diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi. Diqqat ikki turga bo'linadi: ixtiyorsiz (passiv) Diqqat va ixtiyoriy (aktiv) Diqqat Ixtiyorsiz Diqqat biron tashqi sabab ta'sirida kishi xohishidan qat'i nazar hosil bo'ladi. Bunday Diqqat odamdan iroda kuchini talab qilmaydi. Diqqatni jalb qilish uchun qo'zg'atuvchining kuchi katta ahamiyatga ega; mas, narsaning chi-royliligi, yorqinligi, o'tkir hidliligi va b. xususiyatlari Diqqat ni beixtiyor tortadi.

Ixtiyoriy Diqqat da psixik faoliyat oldindan belgilangan maqsad bilan muayyan narsaga ongli ravishda jalb etiladi. Diqqatning bu turi iroda kuchini talab qiladi; shuning uchun bu Diqqat

irodaviy Diqqatdeb ham ataladi. Insonning butun ongli faoliyati asosan ixtiyoriy Diqqat vositasida amalga oshiriladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yil o'tgan sayin diqqat-e'tiborimiz pasayib boradi. Bu ham kasbiy, ham shaxsiy hayotga ta'sir qiladi. Yaxshiki, muammoni vaqtida aniqlash va uni bir necha oddiy qadamlar bilan hal qilishning imkoni bor.

Diqqatni jamlash bilan bog'liq muammolarni qanday aniqlash mumkin?

Konsentratsiya darajasini aniqlash qiyin emas. Mavzuga oid testlarning bir nechtasini zudlik bilan ingliz yoki rus tillarida internetdan topa olasiz. Shuningdek, Shulte jadvaridan ham foydalanishingiz mumkin. Bu kabi jadvallar, odatda, tez o'qish ko'nikmalarini rivojlantirish, hisoblash va xotirani yaxshilash uchun ishlatiladi, ammo ular diqqatni jamlashda ham yaxshi samara beradi.

Quyidagi alomatlar diqqatni jamlay olmaslik bilan bog'liq muammolarni ko'rsatishi mumkin:

nimalarnidir tez unutasiz;

biron vazifani bajarishda e'tiboringizni uzoq vaqt davomida shu ishga qaratib turolmaysiz; goh gohida "miyam qabul qilmay qoldi" singari hissiyotni boshdan kechirasiz;

suhbatdoshingizning nutqini tinglaganingizda ko'p chalg'iyasiz.

Diqqatni jamlashni yaxshilashning yo'llari bormi?

Afsuski, buning tezkor yo'li yo'q. Ammo muntazam amaliyotlar yordam beradigan bir nechta texnikalar mavjud.

Zehni rivojlantirish mashqlarini bajaring

Agar ilgari buni bajarib ko'rmagan bo'lsangiz, "5-4-3-2-1" mashqlari kabi asosiy mashqlardan boshlang. Raqamlar quyidagilarni anglatadi:

5 – Yoningizda ko'rgan beshta narsaga diqqat qiling;

4 – Ushlab ko'rishingiz mumkin bo'lgan to'rtta narsani tanlang;

Atrofingizdagi vaziyatni tez-tez idrok qilishga odatlaning, ish yoki uyingizdagi muhitni o'rganishga vaqt toping. Shu kabi kichik mashg'ulotlar diqqatingizni oshirishga xizmat qiladi.

Faol tinglovchi bo'ling

Bu suhbatdoshingizning gaplarini eshitish uchun ongli ravishda harakat qilishdan ko'proq narsani anglatadi. Chunki qabul qilingan ma'lumotni "fikran qayta ishlash" uchun vaqt va aqliy kuch sarflash muhimdir. Ushbu yondashuv ham diqqatni kuchaytirishga yordam beradi.

Tanaffus qiling

Bu g'alati eshinishi tabiiy, ammo aqliy tanaffuslar diqqatni jamlashni yaxshilaydi. Ishga doir vazifalardan tanaffus qiling, ofisdan chiqing, ishxonangiz atrofida biroz sayr qiling, o'zingiz

uchun kofe damlang yoki 5-10 daqiqa toza havodan nafas oling. Ish stolingizga qaytganingizda, diqqatingizni vazifalarga qaratish osonroq bo'ladi va unumdorligingiz sezilarli darajada ortadi.

Diqqatni yaxshilash uchun avvalo xotirani ham yaxshilash o'ta muhimdir. Shu sababdan xotirani ham kuchaytirishimiz lozim.

Xotirani kuchaytirish, e'tiborni yaxshilashning turli usullari mavjud. Xotira ham shakllarga ajraladi. Turli ma'lumotlarni, his-tuyg'ularni va taassurotlarni eslab qolish qobiliyatini asabli yoki nevrologik xotira ta'minlaydi. Ko'pincha odam telefon raqami yoki kimningdir tug'ilgan kuni sanasini eslashi qiyinlashayotganini seza boshlaydi. Agar jarayon yanada rivojlansa, hatto muhim uchrashuv haqida ham unutilib qo'yish mumkin.

Agar muammo surunkali charchoq va stress bilan bog'liq bo'lsa, unda ko'pincha xotirani yaxshilaydigan dorilarsiz ham uni hal etish mumkin. Bunday hollarda, birinchi navbatda, dam olish va kun tartibiga rioya qilish muhimdir. Muntazam uyquga to'ymaslik va salbiy emotsiyalardan qochish kerak. Bo'sh vaqtlarda televizor qarshisida yotmasdan, mantiqiy masalalarni yechish tavsiya etiladi, ular miya faoliyatini yaxshilaydi.

Tabiatda faol dam olish maqsadga muvofiq bo'ladi; ochiq havoda sayr qilishlar miyada qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa ko'pincha diqqatsizlik va unutiluvchanlikni yengish imkonini beradi. Xotira chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish sababli zaiflashgan bo'lishi mumkin. Yomon odatlardan voz kechish kerak. Nikotin psixostimulyator hisoblanadi, bu esa ba'zi kishilarga e'tiborni bir joyga to'plashga yordam beradi. Ammo u miya tomirlarining ahamiyatli spazmini keltirib chiqaradi, bu esa esda saqlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Etanol ham yurak-qon tomir tizimiga, shu jumladan miya qon tomirlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Spirtli ichimliklar iste'mol qilish vaqt o'tishi bilan odam xotirasida haqiqiy «bo'shliqlarga» olib keladi, unda odam mast bo'lganidan boshlab sodir bo'lgan voqealarni umuman eslay olmaydi.

Diqqatni boshqarish ko'nikmasi taym-menejmentning har qanday talablaridan muhimroq.

U yanada samarali ishlash va baxtliroq bo'lishga yordam beradi.

Tasavvur qiling, diqqatingiz bu – pul. Bu valyuta sizda cheklangan miqdorda. Kun davomida uni “qimmat” va “qimmat bo'lmagan” vazifalar uchun sarflashingiz mumkin. Jiddiy ish, mutolaa, siz uchun ahamiyatli vazifalar ko'proq diqqat birligini talab etadi, biroq arzon turadi. Kam ahamiyatli masalan, ijtimoiy tarmoqlarni varaqlash kamroq diqqatni talab qiladi. Biroq u qimmat turadi. Diqqatning qarama-qarshi jihati ham shundan iborat.

Ko'pchilik erta tongni ijtimoiy tarmoqlarda yangiliklar o'qishdan boshlaydi. Bunday qilsangiz, diqqatni jamlash qobiliyatingizga putur yetkazasiz. Kunni kitob mutolaasi yoki kundalikka qaydlar yozishdan boshlagan afzal. Hech kim pochtani tekshira turib, hayotni o'zgartirmagan. Shunday ekan, nima uchun bunga shu qadar ko'p vaqt sarflaysiz?

Har qanday maqsad yoʻlida muvaffaqiyatga qaraganda muhimroq boʻlgan bir necha vazifalar boʻladi. Agar ularga eʼtibor bermay, boshqa ishlar bilan shugʻullansangiz, sizda bandlik hissi boʻladi. Biroq samaradorlik aziyat chekadi.

Samaradorlik – biror vazifaga vaqt sarflash emas, vaqtni qanday sarflashdir. Bu esa aynan oʻz diqqatingizni boshqarish qobiliyatiga bogʻliq boʻladi.

U samaradorlik va diqqatni bir joyga jamlagan holda ishlashga zarar keltiradi. Faqat irodangizgagina tayanmang.

Hech boʻlmaganda bir vazifaga diqqatni qaratishga harakat qiling. Bu vaqt davomida toʻliq ish kunida bajarishga qaraganda koʻproq ishga ulgurish mumkin.

Ana shunday qilsangiz, qarorni qabul qilish natijasida yuzaga keladigan charchoqni bartaraf etib, kuchingizni arzimas narsalarga sarflamaysiz. Tongda diqqatni jamlash osonroq, shuning uchun bu vaqtni biror foydali narsaga sarflagan afzal. Kunni kechki payt rejalashtiring.

Tongda darhol ishga kirishish uchun barcha kerakli narsalarni hozirlang. Shu kabi usullar orqali siz albatta xotirangizni va diqqatingizni yaxshilaysiz. Bu esa oʻz navbatida fikrni jamlashga va yaxshiroq bilim olishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa oʻrnida, inson xotirasi, diqqati, fikrlari hammasi bir-biriga zanjir kabi bogʻliqdir.

Ularni bir-biridan ajratib boʻlmaydi. Shunday ekan komil, aqilli va har taraflama kuchli inson bolish uchun avvalo xotiramizni yaxshilashimiz va yuqoridagi tavsiyalarga amal qilishimiz lozim.

REFERENCES

1. OʻzME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. <https://daryo.uz/2023/02/04/diqqatni-jamlashga-yordam-beruvchi-uchta-oddiy-usul>
3. <https://mymedic.uz/foydali-maslahatlar/xotirani-kuchaytirish/>
4. Bryazgunov I. P., Kasatikova E. V. Bolalarda giperaktivlik bilan eʼtibor etishmasligi. — M.: Medpraktika-M, 2002-yil.
5. https://uz.wikipedia.org/wiki/Diqqat_yetishmasligi_va_giperaktivlik_sindromi