

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Қалай тез есте сақтауға болады: жадыңды шынықтыратын 3 тиімді әдіс

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
есте сақтау, жады, оқу әдісі, өнімділік,
практикалық кеңес

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188697/>

Кітапты ашып отырғаныңда бәрі түсінікті сияқты, ал 10 минуттан кейін басыңда бос кеңістік қалады. Ең жаманы — ақпарат көп емес, миыңның оны ұстап үлгермеуі. Бір нәрсені қайта-қайта оқысың, бірақ емтиханда, жиналыста немесе жұмыста дәл керек сәтте есіңе түспейді. Бұл жалқаулық емес. Көп адам ақпаратты қалай қабылдау керегін білмегендіктен ұмыта береді. Жақсы жаңалық — жадыны жаттықтыруға болады. Тез есте сақтаудың құпиясы ұзақ отыруда емес, дұрыс әдісте.

ПРОБЛЕМА — НЕГЕ БҰЛ МӘСЕЛЕ БАР

Менің байқауымша, көп адам бір мәтінді 5 рет оқыса да, оны есте сақтап қала алмайды. Себебі миға бәрі бірдей құнды болып көрінбейді. Егер ақпаратты жай ғана көзбен өткізіп шықсаң, ол қысқа уақытқа ғана сақталады. Ал егер сен оған мағына беріп, бөліп, қайта шақырып отырсаң, есте қалу әлдеқайда жеңілдейді.

Тағы бір мәселе — асығыстық. Біз бір отырғанда көп нәрсені қамтығымыз келеді: 20 бет оқу, 50 термин жаттау, сосын бірден нәтиже күту. Шын мәнінде, миға қысқа, нақты, қайталанатын сигнал керек. Сол сигнал дұрыс болмаса, ми ақпаратты «керек емес» деп шығарып тастайды.

Қазақстандағы оқу мен жұмыстың ырғағын да ескерсек, адам жиі шаршап жүреді: жолда уақыт жоғалтады, телефон алаңдатады, кешке күш азаяды. Осындай кезде жады бұрынғыдан да әлсіз сезіледі. Бірақ бұл түзелмейді деген сөз емес.

КЕҢЕС №1 — АҚПАРАТТЫ БӨЛІП, ӨЗ СӨЗІҢМЕН ҚАЙТА АЙТ

Есте сақтауды тездетудің ең қарапайым жолы — оқығаныңды бірден өз тіліңе аудару. Құр жаттап алуға тырыспа. Алдымен мағынасын түсін, содан кейін қысқартып айт.

- **Мәтінді 3-5 бөлікке бөл.** Ұзақ парақты бірден жұтпай, шағын бөліктермен

жұмыс істе.

- **Әр бөліктен бір сөйлем шығар.** Сол сөйлем негізгі ойды ұстап тұрады.
- **Дауыстап айтып көр.** Ішіңнен оқу емес, ауызбен айту есте сақтауды күшейтеді.
- **Өзіңе қарапайым тілмен түсіндір.** Егер 10 жасар балаға түсіндіретіндей айтып берсең, ми оны жақсырақ ұстайды.
- **Қағазға қысқа конспект жаз.** Қолмен жазу ақпаратты іріктеуге мәжбүрлейді.
- **«Неге?» деген сұрақ қой.** Себебін түсінсең, фактілер де ұзақ сақталады.

Мен өзім байқаған бір нәрсе бар: бір ақпаратты үш түрлі түрде айтсаң — оқып, жазып, ауызша қайталасаң — ол миға әлдеқайда жақсы бекінеді. Бір ғана тәсілге жабысып қалма.

КЕҢЕС №2 — ҚЫСҚА ҚАЙТАЛАУ ЖҮЙЕСІН ҚОЛДАН

Көбі қайталауды соңына қалдырады. Ал шын мәнінде, ұмыту дәл сол аралықта басталады. Сондықтан ақпаратты бір күнде емес, бірнеше рет қысқа аралықпен қайталаған дұрыс.

- **Бірінші қайталау:** материалды оқығаннан кейін 10-15 минут ішінде.
- **Екінші қайталау:** сол күні кешке.
- **Үшінші қайталау:** ертеңіне.
- **Төртінші қайталау:** 3 күннен кейін.
- **Бесінші қайталау:** бір аптадан соң.

Мұндай жүйе өте күрделі емес, бірақ тиімді. Әсіресе билет жаттағанда, жаңа терминдер, ағылшын сөздері, заң, медицина, немесе жұмысқа керек ақпарат кезінде жақсы көмектеседі. Бірден 2 сағат отырудың орнына, күні бойы 10-15 минуттан бөліп қайталау әлдеқайда өнімді.

Қайталау кезінде бір ғана тәсілді қолданба. Бірде дауыстап айт, бірде жап-жалғыз өзіңе сұрақ қой, бірде шағын тест жаса. Миға тосындық керек. Сол кезде ақпаратқа қайта оралу жеңілдейді.

КЕҢЕС №3 — БАЙЛАНЫС ПЕН БЕЙНЕНІ ҚОС

Құрғақ фактілер тез ұмытылады. Ал бейне, ассоциация, салыстыру болса — жады әлдеқайда жақсы ұстайды. Бұл балаларға ғана емес, ересектерге де жұмыс істейді.

- **Сандарды образға айналдыр.** Мысалы, телефон нөмірін бөліктерге бөліп, әр бөлікке бейне ойлап тап.

- **Жаңа сөзді таныс нәрсемен байланыстыр.** Ұқсас дыбыс, ұқсас мағына, не күлкілі образ көмектеседі.
- **Орынмен байланыстыру әдісін қолдан.** Үйіңнің бөлмелерін ойша аралап, әр ақпаратты бір затқа бекіт.
- **Қызық оқиға жаса.** Тіпті абсурд болса да, есте жақсы қалады.
- **Түс пен сурет қолдан.** Көзге көрінетін нәрсе миға тез сіңеді.

Мысалы, дәрі атауларын жаттау керек болса, оларды жай тізім ретінде емес, шағын сюжет ретінде құрастыр. Бір есім екіншісін есіктің жанында тұр деп елестет. Бір нәрсе қаншалықты ерекше болса, соншалықты есте қалады.

Осы жерде ең бастысы — ұялып қалмау. Қызық ассоциация кейде тым күлкілі көрінеді. Бірақ міне, сол күлкілі нәрсе жадыңды сақтап қалуы мүмкін.

ЖИИ ЖАСАЛАТЫН ҚАТЕЛЕР

Тез есте сақтағысы келетіндер көбіне бірдей қателерге түседі. Соның кесірінен уақыт кетеді, нәтиже әлсіз болады.

- **Тек қайта оқи беру.** Оқу бар, бірақ белсенді еске түсіру жоқ.
- **Ұйқыны қысқарту.** Түнде оқығаның таңертең дым болмай қалуы мүмкін.
- **Бәрін бірден жаттау.** Ми көлеммен емес, ритммен жақсы жұмыс істейді.
- **Телефонды қатар ұстау.** Әр хабарлама назарды ұрлайды.
- **Түсінбей тұрып жаттау.** Мағына жоқ жерде жады да әлсіз.

Тағы бір қате — өзіңді басқамен салыстыру. Біреу 20 минутта жаттап алады, біреу 1 сағатқа мұқтаж. Бұл қалыпты. Маңыздысы — сенің жүйеңнің жұмыс істеуі.

БІР АЙ ІШІНДЕ НӘТИЖЕ

Егер жоғарыдағы үш кеңесті бір ай бойы ұстасаң, айырмашылықты өзің сезесің. Ең алдымен, мәтіннің ұзақ көрінетіні азаяды. Кейін есінде қалатын бөлік көбейеді. Соңында сен ақпаратты тек жаттап қоймай, тез сұрыптай бастайсың.

Мынадай қарапайым режимді ұстан:

- Күніне 20-30 минут нақты жаттығу.
- Әр оқу сессиясынан кейін қысқа ауызша қайталау.
- Кешке 5 минуттық өз-өзіңді тексеру.
- Аптасына бір рет ескі материалға қайта оралу.
- Ұйқыны реттеу және телефонды оқу кезінде шетке қою.

Есте сақтаудың жылдамдығы тек табиғи қабілетке байланысты емес. Ол — дағды. Дұрыс бөліп оқу, қайталау, байланыс құру, шаршауды азайту арқылы жадыңды айтарлықтай күшейтуге болады. Бүгін бастасаң, бір айдан кейін «менің жадым нашар» деген сөздің өзі бұрынғыдай сенімді естілмей қалады.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.