

NIMA UCHUN BIZ MUTOLAA QILISHIMIZ KERAK?

D.A. Sarimsoqova

2125-guruh talabasi, O'zDJTU,

Ilmiy rahbar:

O'rinboyeva Xayotxon Maxamadinovna

O'zDJTU Ingliz tili nazariy aspektlari №1 kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada bugungi kunda kitobga bo'lgan ahamiyat mutolaa sohasini takomillashtirish va kitobxonlik sohasini ma'lum miqdorda o'zgartirish chora tadbirlari hamda bu jarayondagi mavjud muammo va yechimlar haqidagi izlanishlar ifodalangan. Shuningdek, maqola mazkur masala yuzasidan muallif tomonidan shakllantirilgan taklif va amaliy tavsiyalar o'z ifodasini topgan.*

Kalit so'zlar: *kitobxonlik ma'daniyati, ma'daniy ehtiyoj, kitoblar mutolaa qilish salohiyati, savodxonlik*

Jadal rivojlanayotgan bir davrda kitobga bo'lgan talabni kuchaytirish asosiy o'rinlardan biri bo'lib qolmoqda. Kitob insonning tafakkurini sharhlovchi noyob quroldir. Kitoblar bilan yaqindan tanishgan sayin inson ko'p narsalarga o'zgacha nigoh bilan nazar solishni boshlaydi. Kitob doim insonlar uchun yaqin do'st, hamroh, dono maslahatchi bo'lib kelgan. Bazi kitoblarni inson mutolaa qilish jarayonida inson o'zi uchun hayotni yangidan kashf etishi mumkin. Bugungi hayotimizda ko'pchilik kitobning o'rni o'zgardi, endi kitob o'qish uchun vaqt sarflash no'rin, teatr, kino, gazeta jurnallar kitobning vazifasini bajarib, ularni o'rnini butunlay egallaydi deb hisoblashadi. Informatsilar haddan ziyod ko'payib har daqiqa yangilanib internet butun insoniyat ongini egallab, hech kimning zerikishga vaqt qolmagan asrda, kitoblarga joy bormikan? Bunday savol o'z-o'zidan hammaning hayoliga kelishi aniq. Ayniqsa, bugungi yoshlarning ko'pchiligi bizning davr bir joyda o'tirib kitob varaqlaydigan davr emas deb ta'kidlashadi. Ko'p o'qish bizning maqsadimiz ha erishish uchun ko'p eshiklar ochadi. Inkori etib bo'lmaydiki, insonlar kun davomida yani doimiy ravishda kitob o'qishsa, muvaffaqiyatga erishish jarayoni yuqori i bo'ladi. Kitoblar inson ichki kechinmalarining bir doridir. Kitoblar shaxs, o'qituvchi, rahbar, sifatida muhim ro'l o'ynaydi. Quyida mutolaa qilishning 10 ta foydasi keltirilgan. Biz kun davomida o'qiganimizda.

1. Muhim ma'lumotlarga ega bo'lamiz
2. Miyamizni mashq qildiramiz
3. Diqqatimizni mashq qildiramiz
4. Aql-salohiyamizni rivojlantiramiz
5. Xotirani yaxshilaymiz
6. Empatiya qobiliyatini yaxshilaymiz
7. Muloqot qilamiz

8.Stressni kamaytiramiz

9.Ruhiy salomatlikni yaxshilaymiz

10.Uzoqroq yashaymiz

Barcha taniqli ishbilarmonlar, prezidentlar, millionerlar kitob o'qishni yaxshi ko'radilar va buni hammaga maslahat beradilar. Masalan Bill Geytsning shaxsiy veb-saytida "Kitoblar" deb nomlanuvchi maxsus bo'lim mavjud, u yerda u o'qigan kitoblarni faol ravishda tavsiya qiladi va kitob sharhlarini yozadi. Shunday ekan kitob o'qish nafaqat sog'lig'imiz uchun balki shaxsiy rivojlanishimiz uchun ham eng tog'ri tanlovdir. Biroq, barcha ham kitob o'qishni yoqtirmaydi. Buning sababi shundaki, hanuzgacha o'z qiziqarli kitobini, janrini, muallifini topa olmagan. Aslida, biz hammamiz yaxshi o'qiymiz. Xo'sh qanday qilib o'qishni boshlash kerak? Va nima uchun biz mutolaa ma'daniyatini rivojlantirishimiz kerak? Ushbu maqolamizda mutolaa ma'daniyatining ijobiy tomonlarini ko'rib chiqamiz.

Mutolaa asabni tinchlantiradi.

Asabingizni tinchlantirish uchun sayr qilish yoki musiqa tinglashni afzal ko'rasizmi? Sasseks universiteti olimlari esa buning o'rniga kitob o'qishni tavsiya qilishadi. Kitob o'qish asabni tinchlantirishda eng samarali usul ekan. Atigi olti daqiqa kitob o'qish asabiylashishga barham beradi.

Mutolaa uyqusizlikdan qutulishga yordam beradi.

Xotirjam bo'lish va uxlashga yordam beradigan eng yaxshi usul kitob o'qishdir. Televizor yoki telefondan tarqalayotgan yorqin nur miyaga uyg'onish kerakligi haqida signal yuboradi. Kitob o'qish esa aksincha ta'sir ko'rsatadi miya uxlash vaqti bo'lganligi tushunadi.

Mutolaa miya faoliyatini yaxshilaydi.

Emori universiteti olimlari kitob o'qigan insonning aqliy salohiyati bir necha kun davomida yuqori holatda bo'lishini isbotlashadi. Tadqiqot mualliflari kitob o'qish miyadagi asab tolalari sonini oshirishini ta'kidlashmoqda.

Mutolaa qalbni yumshatadi.

Kitob o'qish jarayonida o'quvchi qahramonlar bilan birga bo'ladi. Ularning quvonch va tashvishlariga sherik bo'ladi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, badiiy asar o'qigan odam hayotda ham boshqalarning his tuyg'ularini yaxshi tushunar ekan.

Kitob o'qiydigan insonlar hayotda faol bo'lishadi.

San'at milliy jamg'armasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar kitob o'qiydigan insonlar madaniy va ijtimoiy hayotda ham faol bo'lishlarini isbotlashdi.

Mutolaa chet tilini o'rganishni osonlashtiradi.

Doimiy ravishda kitob o'qish boshqa tillarni o'rganishda yangi so'zlarni oson tushunishga va yodda saqlab qolishga yordam beradi.

Ko'rib turganimizdek kitob mutolaa qilishning foydasi juda ham katta. Kitoblar doimo bizga o'zimiz tasavvur ham qilolmaydigan fikrlarni bergan. Inson ongi doimo kitoblar orqali boyib kelgan. Kitob va hayot eng yaxshi ustozlardir. Aynan shu tufayli insonlar barcha

davrlarda kitoblarni sevib o'qib kelgan. O'z hayoti davomida har kim moddiy yuksalishi mumkin, ammo ma'naviy yuksalish insonlarda ko'p narsalarni anglab yetishga berilgan hayotning asl ma'no mohiyatini tushuna olishni talab qiladi.

O'qish inson uchun qanchalik foydali ekanligi haqida cheksiz gaprish mumkin. Bu bolalar uchun ayniqsa muhim rol o'ynaydi. O'qishning asosiy afzalligi shundayki, u tasavvurni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek tasavvur ham asosiy omil fikrlashni rivojlantirish uchun yordam beradi. Ayniqsa, o'qish insonda ko'plab fanlarda fikrlashning asosiy turi bo'lgan xayoliy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, kitob o'qish stress bilan kurashishdir. O'qish tufayli inson o'zini boshqa dunyoga olib kirishi va muammolardan yiroq bo'lishi mumkinligini isbotlagan. O'qish shuningdek, fikrlash jarayonlarimizni yaxshilashga, be'manilik bilan kurashishga va diqqatni yig'ishga yordam beradi.

Darhaqiqat, har bir inson dunyoga kelar ekan, atrof-muhitga, o'zi o'sib ulg'aygan jamiyatga tafakkur nigohi bilan boqib undan ibrat oladi, xulosalar, fikr tushunchalar bilan boyiydi va shularga tayangan holda inson bo'lib shakllanadi. Achchiq bir haqiqatni tan olib aytadigan bo'lsak, ayni paytda ko'pchilik mutolaa qilishga ajratilgan vaqtini seriallarga, gazetalarga badiiylikdan ming chaqirim yiroq narsalarga sarflamoqda. Kitobga, kitob mutolaasiga munosabatni tubdan o'zgartirish uchun avvalo ziyoli o'qituvchilarga suyanishimiz kerak. Ya'ni kitob targ'ibotchilari qanchalik bilimli, ziyoli bo'lsa shuncha ijobiy natijaga erishish mumkin. Kitoblarni qaysi janr yoki mavzuda bo'lishidan qat'iy nazar, u ma'naviyat quroli ekanini mas'uliyat bilan to'la-to'kis anglashimiz mumkin.

Xulosa o'rnida aytishim kerakki, inson qanchalik ko'p mutolaa qilsa shunchalik ko'p uning fikrlash qobiliyati, nutqi, ijodkorlik salohiyatini tubdan o'zgartirib yuboradi. Kitoblarni har bir o'quvchining hayotida muhim o'rin tutadi, ularni tasavvur olami va shuningdek, tashqi dunyo bilan ta'minlaydi. Kitoblarni o'qish, yozish va xotira aql-zakovatni oshirishga yordam beradi. Kitoblarning ro'li hayotimizda beqiyosdir. Chunki ular nafaqat dunyoqarashimizni, kengaytirishga balki doimiy hayotga chanqollikga yordam beradi. Shuningdek, kitoblarni bizni atrofimizdagi olam bilan eshik sifatida bo'lmaydi. Ular bizga ta'sir qiladi va biz ularga shaxsiy kechinmalarini bilan ta'sir qilamiz.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. O'qishning ma'nosi. Nima uchun o'qish kerak? <https://avtosamare.ru>
2. Kitoblarni jiddiy o'qish bilan o'qish sabablari <https://seriousreading.com/blog/283-300-Reason-to-read-books.html>
3. O'qishning afzalliklari <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-benefits-reading>
4. Ko'p kitob o'qishimiz kerak bo'lgan sabablar <https://www.theodysseyonline.com/reason-should-read>
5. Kitob o'qish foydalimi? <https://medium.com//kitob-oqish-foydalimi?>