



## АЛИШЕР НАВОИЙ НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ КУТУБХОНАСИ

### КИТОБ ЎҚИШНИНГ 21 ТА ФЙДАСИ

Абодбой Қиличбоев,  
Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий  
кутубхонасининг Бош мутахассиси

Китоб – тафаккур қаноти. Бу қанот мустаҳкам бўлса, юксак кенгликлар сари интилишдан толмайди. Китобга бўлган қизиқиш китобсеварларни кутубхона томон чорлайди. Ўқувчиларда китобга муҳаббат уйғотиш, уларнинг китобхонлигини оширишда кутубхонанинг роли ҳам катта, деб ўйлайман.

Кутубхона – маънавият ва маърифат ўчоғи. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий дунёсини бойитишга, китобга бўлган меҳр-муҳаббатнинг ошишига хизмат қилади. Ҳар бир инсон кутубхоналар маънавият хазинасидан, бу чексиз имкониятидан иложи борича кўпроқ фойдаланиши, ўзининг, ўзгаларнинг ҳаётини бойитиши мумкин.

Миллатнинг маънавий-руҳий дунёсини китобга муносабати, китобхонлик даражасига қараб ҳам аниқлаш мумкин. Жаҳон маданиятига муносиб хисса қўшган аждодларимиз эришган бетакрор ютуқларнинг сабаби ҳам китоб мутолаасидир.

«Китоб ўқи! Шунда ўзингга яхши бўлади», деган одатий гаплар билан кимдидир китобхонликка ўргатиш кийин. Чунки бугун одамлар учун китоб ўқишдан кўра осонроқ ва қизиқарлироқ машғулотлар ҳам, эрмаклар ҳам кўпайиб кетган.

«Фарзандингизни мутолаага қизиқтириш учун ўзингиз ҳар куни у билан камида ярим соат китоб ўқинг. Бу жараён бола учун худди ўйин ўйнаётгандагидек марокли бўлсин», дейишмоқда психологлар. Чиндан ҳам, бола нимадан кўпроқ завқ олса, имкон қадар шунга талпинади. Китоб ўқишга ҳавас бир зумда шаклланмайди, албатта. Бунинг учун мунтазам равишда болани қизиқтириш, аввало, қалбида мутолаага бўлган интилишни уйғотиш зарур.

Шу ўринда китоб ўқишга қизиқтириш билан биргаликда унинг фойдали томонларини ҳам қуйидаги синалган тадқиқот натижаларини китобхонларимиз эътиборига ҳавола этишга жазм этдим.

Ҳаммамиз китоб ўқишнинг фойдали эканлигини эшитганмиз. Лекин унинг фойдалилиги айнан нимада? «AdMe.ru» китоб ўқишнинг фойдалили борасидаги тадқиқотлар натижаларини эълон қилди.

#### **1. Мутолаа асабни тинчлантиради.**

Асабингизни тинчлантириш учун сайр қилиш ёки муסיқа тинглашни афзал кўрасизми? Сассекс университети олимлари эса бунинг ўрнига китоб ўқишни тавсия қилишади. Китоб ўқиш асабни тинчлантиришда энг самарали усул экан. Атиги олти дақиқа китоб ўқиш асабийлашишга барҳам беради.

#### **2. Мутолаа уйқусизликдан қутулишга ёрдам беради.**

Хотиржам бўлиш ва ухлашга ёрдам берадиган энг яхши усул китоб ўқишдир. Телевизор ёки телефондан тарқалаётган ёркин нур мияга уйғониш кераклиги ҳақида сигнал юборади. Китоб ўқиш эса аксинча таъсир кўрсатади – мия ухлаш вақти бўлганлигини тушунади.

#### **3. Мутолаа қалбни юмшатади.**

Китоб ўқиш жараёнида ўқувчи қаҳрамонлар билан бирга бўлади. Уларнинг қувонч ва ташвишларига шерик бўлади. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, бадий асар ўқиган одам ҳаётда ҳам бошқаларнинг ҳис-туйғуларини яхши тушунар экан.



#### **4. Мутолаа мия фаолиятини яхшилайди.**

Эмори университети олимлари китоб ўқиган инсоннинг ақлий салоҳияти бир неча кун давомида юқори ҳолатда бўлишини исботлашди. Тадқиқот муаллифлари китоб ўқиш миядаги асаб толалари сонини оширишини таъкидлашмоқда.

#### **5. Мутолаа тушқунликка қарши курашишга ёрдам беради.**

Шотландиялик олимларнинг тадқиқотларига қараганда, китоб ўқиш тушқунликни даволашнинг энг самарали воситасидир. Тушқунликка чалинган беморлар китоб ўқишни бошлаганларидан сўнг уларнинг тушқунликка тушиш ҳолатлари камайган.

#### **6. Мутолаа инсонни гўзаллаштиради.**

Юқори даражадаги ақлий салоҳият инсоннинг ташқи кўринишини ҳам гўзаллаштиради. Ҳар қандай мавзуда қизикарли суҳбат кура олиш ва ўз билимини намоиш этиш суҳбатдошининг меҳрини қозонишга ёрдам беради.

#### **7. Мутолаа ҳаётдаги мақсадини англашга ва қийинчиликларни енгишга ёрдам беради.**

Огайо штати университети олимлари инсон қанча кўп китоб ўқиса, ҳаёт йўлини шунчалик аниқ танлашини таъкидлашмоқда. Китоб ўқиш ҳаётдаги тўсиқларни енгишга ҳам ёрдам беради, дейишмоқда улар.

#### **8. Китоб ўқийдиган инсонлар ҳаётда фаол бўлишади.**

Санъат миллий жамғармаси томонидан ўтказилган тадқиқотлар китоб ўқийдиган инсонлар маданий ва ижтимоий ҳаётда ҳам фаол бўлишларини исботлади.

#### **9. Мутолаа хотирани ва фикрлаш қобилиятини яхшилайди**

Ҳар сафар китоб ўқилганида мия фаол ишлайди. У олинаётган маълумотни сақлаш учун янги толаларни яратади. Тадқиқотларда аниқланишича, доимий равишда китоб ўқийдиган инсонларда фикрлаш қобилияти бошқаларга нисбатан секинроқ пасаяр экан.

#### **10. Мутолаа сўз бойлигини оширади.**

Китоб ўқиётган пайтда нотаниш сўзлар ҳам учраб қолади. Уларнинг маъносини умумий мазмуни орқали ҳам тушуниб олса бўлади. Китоб ўқиш нафақат сўз бойлигини кўпайтиради, балки умумий саводхонликни ҳам оширади.

#### **11. Мутолаа ёзувчилик қобилиятини ривожлантиради.**

Китоб ўқиш жараёнида муаллифнинг ёзиш услуби ҳам ўқувчига таъсир кўрсатади. Мусиқа тинглаш жараёнида мусиқачининг услуби тингловчига ўтгани сингари ёзувчининг услуби ҳам ўқувчининг ёзиш услубига таъсир ўтказиши мумкин.

#### **12. Мутолаа чет тилни ўрганишни осонлаштиради.**

Доимий равишда китоб ўқиш бошқа тилларни ўрганишда янги сўзларни осон тушунишга ва ёдда сақлаб қолишга ёрдам беради.

#### **13. Мутолаа тинглаш қобилиятини ривожлантиради.**

Қанчалик ғалати туюлмасин, китоб ўқиш тинглаш қобилиятини оширади, бошқаларни осон тушунишга ёрдам беради. Бу айниқса, китобни овоз чиқариб ўқиганда янада самарали бўлади.

#### **14. Мутолаа ижодкорлик қобилиятини ривожлантиради.**

Обафами Аволау университети педагоглари бошланғич синф ўқувчиларининг машғулотларига мавзули комиксларни киритишганида, суратлар ва сўзлар аралашмаси болаларнинг ижодкорлик қобилиятларини оширишини аниқлашди. Китоблар катталарга ҳам ана шундай таъсир кўрсатади.

#### **15. Мутолаа Альцгеймер хасталигига чалинишнинг олдини олади.**

Қатор тадқиқотлардан маълум бўлишича, кўп китоб ўқиган инсонлар Альцгеймер касаллигига камроқ чалинишар экан. Мия ҳам худди бошқа аъзолар сингари қўллаб-қувватлашга ва машқлар ёрдамида мустаҳкамланишга муҳтож бўлади. Китоб ўқиш эса бу борада энг самарали усулдир.



**16. Биргаликда китоб ўқиш ота-оналар ва болаларнинг ўзаро муносабатларини яхшилайди.**

Психологлар биргаликда китоб ўқиш жараёнида ота-оналар ва болалар ўртасида ўзига хос муносабат ўрнатилди деб ҳисоблашади. Уларнинг айтишларича, бундай муносабат биргаликда телевизор кўрганда асло пайдо бўлмайди.

**17. Мутолаа молиявий қийинчиликларни бартараф этишда ёрдам беради.**

Статистика маълумотларига кўра, умуман китоб ўқимайдиган инсонларнинг 43 фоизи қашшоқликда яшайди. Саводли инсонлар орасида эса қашшоқликда яшайдиганлар 4 фоизни ташкил этади.

**18. Кўп китоб ўқийдиган болалар дарсларни яхши ўзлаштиришади.**

Тадқиқотларда аниқланишича, китоб ўқишни хуш кўрадиган болалар мактабда ҳам яхши ўқишади. Улар грамматикани ҳам, математикани ҳам яхши ўзлаштиришади.

**19. Мутолаа жиноятчиликнинг олдини олади.**

Ўтказилган тадқиқотдан маълум бўлишича, панжара ортида саводхонлигини опирган жиноятчилар озодликка чиққанларидан сўнг бошқа жиноятчиларга нисбатан жиноятга 30 фоиз камроқ қўл урадилар.

**20. Мутолаа яхши ҳикоянависга айлангиради.**

Инсон китобни қанча кўп ўқиса, ҳикоя қилиш қобилияти шунчалик ошади. Кераксиз гапларни камроқ гапириб, кераклиларини яхшироқ етказадиган бўлади.

**21. Мутолаа яхшилиқ қилишга ундайди**

Фаол китобхонлар хайрия ишлари билан бошқаларга нисбатан уч марта кўпроқ шугулланишади. Мутолаа муҳтож инсонларга ёрдам қўлини чўзишга ундайди.

Дарҳақиқат, китоб-руҳиятимиз озукаси, у билан дўстлашиш нафақат бизни маънан юксалтиради, балки жаҳонни танитади, эзгуликка етаклайди.

Инсон камолоти ва билимининг манбаи китоб билан боғлиқ. У инсонни комиллик сари етаклайди.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, китоб маслаҳатчи, садоқатли ҳамроҳ, энг яқин дўст ва бебаҳо бойлик ҳисобланади. Бола тарбиясида унинг ўрни муҳим. Ҳамма асрларда бўлгани каби айни даврда ҳам ёшларни Ватанга муҳаббат, юртга садоқат руҳида тарбиялашда бадиий адабиётнинг ўрни бекиёс. Китоб ўқиган бола ўз билими, дунёқараши, руҳияти ва манавиятини бойитиб, оламни теран англай бошлайди. Ҳаёт ва гўзалликни кадрлашни, аждодларимиз меросини асраб-авайлашни ўрганади.

Ўзбек оилаларида китобга муҳаббат, китобни асраб-авайлаш ва китобхонлик қадимий анъаналардан бири бўлиб, халқимиз маънавий камолотида муҳим ўрин тутади.