

KITOB – INSON FITRATI

Termiz davlat universiteti Filologiya va tillarni o'qitish (Fransuz tili) 1-bosqich talabasi
Mirzobadalova Xadicha Baxtiyor qizi

Annotatsiya

Ushbu maqolada buyuk sharq allomalarining fikrlari, qarashlari, shuningdek ular qoldirgan buyuk ma'naviy merosning qadr-qimmati va bugungi hayotimizdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga kitoblarning bizning hayotimizdagi o'rni, uning jamiyatga ta'siri, yoshlarni ma'nan yetuk va barkamol, yuqori tafakkurga ega qilib tarbiylashdagi o'rni, inson onggiga bo'lgan psixologik va tibbiy foydalari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Bilim, tafakkur, psixologiya, jamiyat, tibbiyot, bilimdonlik, kitobxonlar.

Abstract. This article examines the thoughts and views of the great scholars of the East, as well as the value and importance of the great spiritual heritage they left behind in our lives today. At the same time, the role of books in our life, its impact on society, its role in educating young people to be intellectually mature and well-rounded, and their psychological and medical benefits for the human mind will be discussed.

Key words: Knowledge, thinking, psychology, society, medicine, erudition, bibliophile.

Аннотация. В данной статье рассматриваются мысли и взгляды великих ученых Востока, а также ценность и важность того великого духовного наследия, которое они оставили после себя в нашей сегодняшней жизни. В то же время будет обсуждаться роль книг в нашей жизни, ее влияние на общество, ее роль в воспитании молодых людей интеллектуально зрелыми и всесторонне развитыми, а также их психологическая и медицинская польза для человеческого разума.

Ключевые слова: Знание, мышление, психология, общество, медицина, ерудиция, читатели.

Bugun bitta kitob o'qigan bola, ertaga televizor ko'rib o'tirgan o'nta bolani boshqarishi mumkin. (Shavkat Mirziyoyev)

Kitoblar uzoq yillardan beri ajdodlardan-avlodlarga o'tib kelayotgan hikmat kemasi hisoblanadi. Bu kemadan hikmat olgan kishi albatta komillikka erishadi, foydalanmagan inson esa zalolatga yuz tutadi. Sharq mutafakkirlaridan mashhur Forobiy, Ibn Sino, Xorazmiy, Beruniy kabi faylasuv va ilm donishmandlarining durdona asarlari va ilmiy tadqiqotlari butun jahon miqyosida munosib o'rin tutadi. Ayniqsa Markaziy Osiyoda islom dini kirib kelganidan so'ng bir nechta olim va fuzalolarning amalga oshirgan tadqiqotlari va ilmiy ishlarini butun jahon tan oldi. Bulardan Al-Xorazmiyning "hisob aljabr val Muqobala", Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asari, Ahmad al-Farg'oniyning asrtronomiya fani rivojiga qo'shgan hissasi, Abu Nasr Forobiyning falsafa sohasiga oid bilimlar majmui, shuningdek, Abu Rayhon Beruniyning minerologiya va astronomiya sohasiga doir yozilgan asarlari eng olamshumul kashfiyotlar va nodir namunalar desak mubolag'a bo'lmaydi. O'rta Osiyo xalqining boy merosidan chet davlatlarda fan sifatida foydalanilishi ham bejizga emas. Bu ma'naviy boylikni kelgusi avlodlarga ham yetqazish va xalqni bilimli va ma'nau yetuk qilib tarbiyalash endilikda biz yoshlarning zimmamizdadir. Ma'naviyatning asosi bo'lmish kitoblarni mutolaa qilish, undan axloqiy va ma'naviy tarbiya olish, shu bilan birgalikda uni boshqalar bilan baham ko'rish jamiyat hayotida eng muhim shiorga aylandi.

Bugungi kunda yoshlarni kitobxonlikka jalb qilish uchun qator tashabbuskor rejalar tanlovlar amalga oshirilmoqda. Xususan yurtimizda keng auditoriyada o'tqazilib kelinayotgan "Mening birinchi kitobim", "Eng yaxshi kitobxon", "Kitobxon oila", "Yosh kitobxon", "Kitobxon yoshlar" kabi bir nechta tanlovlar respublikadagi barcha yoshlarni bir maqsadga birlashtirgan. Bu kabi ommaviy tadbirlarni tashkil qilishdan maqsad yoshlar orasida sog'lom fikrlash, tafakkur qilish qobiliyatini rivojlantirish, ularni ko'proq bilim va malaka oshirishiga jalb qilishdan iboratdir. Bundan tashqari kitob o'qishning biz bilgan va bilmagan foydali tomonlari benihoya ko'pdir. Olimlarning ta'kidlashicha bizga ma'lum bo'lib qolgan Alsgeymer (xotira pasayishi) kasalligining ham kelib chiqish sabablari kitob o'qimaslik, tafakkur qilmaslik bilan bog'liq. Negaki inson yoshligidan toki keksayguniga qadar doimiy ravishda kitob o'qisa, undagi ma'lumotlar asosida fikr yuritsa, tafakkur qilsa, aqli qariganida ham o'z tiniqligini saqlab qoladi. Lekin afsuski hozirgi kunda aholi o'rtasida kitob o'qishga bo'lgan qiziqish, kitobxonlik kamaygan va bu turli kasalliklar va yomon holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Kitobning soʻz boyligini oshirishda, ravon gapirishda, begonalar bilan erkin muloqot qilishda, stressni kamaytirishda, xotira va fikrlashni oʻstirishda foydasi katta. Kitob oʻqishga odatlangan kishi quyidagi imkoniyalarga ega boʻladi

1. Kitob oʻqish inson umrini 2 yilga uzaytiradi. Yel Universiteti Sogʻliqni Saqlash maktabi hodimlari tadqiqot xulosalarini “Science & Social Medicine” jurnalida eʼlon qildilar. Unga koʻra koʻp kitob oʻqish miya hujayralari orasidagi aloqani mustahkamlaydi va bu holat erta oʻlimga olib keladigan “neyrodejenerativ” kasalliklar xavfini kamaytiradi.

2. Oʻqish stressni kamaytiradi. Olimlar va shifokorlar stress barcha inson kasalliklarining 60% xavf omili deb hisoblashadi. Birinchidan, stress qon-tomir xavfini (50% ga) va boshqa yurak-qon tomir kasalliklarini (40% ga) oshiradi. Buyuk Britaniyaning Sasseks Universiteti tomonidan 2009 yilda oʻtkazilgan tadqiqot natijalariga koʻra, kitob oʻqish stressni 68% gacha kamaytirishi mumkin. Bu musiqa tinglash va sayr qilishdanda koʻproq samarali hisoblanadi.

3. Oʻqish uyqusizlikni davolaydi. Kun davomida smartfonlar va zamonaviy texnika uskunlari atrofida va ayniqsa uyquga yotishdan avval doimiy ekran qarshisida boʻlishimiz organizmga salbiy taʼsir koʻrsatib uyqusizlikka sabab boʻladi. Bunda gadjetlardan chiqadigan sunʼiy yorugʻlik miyada melatonin (uyqu garmoni)ning ishlab chiqarilishini kamaytiradi. Mayo Klinikasiga koʻra, kitob oʻqish uyquni yaxshilaydi va uyqusizlikni kamaytiradi. Ayniqsa terminlar va bizga nomaʼlum atamalardan iborat boʻlgan kitoblarni mutolaa qilish tezroq uyquni keltirib chiqaradi.

Yana buyuk olimlar faylasuflar shuni aytib oʻtganlarki, kuniga kamida 1 soat davomida kitob oʻqish butun dunyodagi 99% odamdan yaxshiroq boʻlishga sabab boʻladi. Chunki koʻpchilik odamlar kitob oʻqimaydilar.

Xulosa qiladigan boʻlsak, aholi oʻrtasida kitobxonlikning kamayishi, kitoblar oʻqish surʼati pasayib ketishi - oʻtmishini, ota-bobolarini unutishga, fikr yuritmaslikka, gadjetlarga qaram boʻlib qolishga va bir nechta yomon kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi. Bu holat faqatgina Oʻzbekistonda emas, butun dunyoda sodir boʻlmoqda. Ushbu salbiy vaziyatni oldini olish uchun bir qator tashabbuskor va manfaatli loyihalar amalga oshirilmoqda. Hattoki kitob oʻqish orqali pul mukofoti va boshqa koʻplab sovrinlarga erishilmoqda. Bizga berilayotgan bu imkoniyatlardan toʻgʻri foydalanish ham sogʻligimizga eʼtibor qaratishimiz ham oʻz qoʻlimizda, zero insonning tabiati hayoti, turmush tarzi bevosita kitoblar bilan chambarchas bogʻliq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Islom Karimov. “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch” “Ma’naviyat” Toshkent 2010.
2. Shavkat Mirziyoyev “Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz” “O‘zbekiston” Toshkent 2017
3. Shavkat Mirziyoyevning «Kitob mahsulotlarini nashr etish va tarqatish tizimini rivojlantirish, kitob mutolaasi va kitobxonlik madaniyatini oshirish hamda targ‘ib qilish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to‘g‘risida»gi qarori.
4. <https://www.biznesrivoj.uz/articles/kitob-o-qishga-odatlanishga-5>
5. <https://aniq.uz/uz/yangiliklar/kitob-uqishning-foydalari>
6. Muratovna, Davlyatova Emina. "KITOB TAFAKKUR VA MA’NAVIYAT XAZINASI." O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI 2.16 (2023): 619-622.
7. Farmanova, B. X., and M. D. Abdugaffarova. "KITOB BILIM BULOG ‘I." Инновационные исследования в современном мире: теория и практика 2.2 (2023): 47-49.
8. <http://www.fayllar.org/tamin-etgan-tarixiy-shart-sharoitlar.html?page=2>