

*Raxmiddinova Madina Mansurovna*

*“Xorijiy til va adabiyoti: ingliz tili”*

*ta’lim yo’nalishi 2-bosqich talabasi*

**Ilmiy rahbar: Bo’riyeva Shahnoza**

**Annotatsiya:** Bugungi globallashuv davrida yoshlarning tafakkuri va dunyoqarashi ko‘plab omillar ta’sirida shakllanmoqda. Shulardan eng muhimlaridan biri — kitob o‘qish jarayonidir. Kitob nafaqat bilim manbai, balki ruhiy oziqa sifatida ham inson psixologiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, muntazam kitob mutolaa qiluvchi yoshlar o‘z fikrini aniq ifodalash, mustaqil qaror qabul qilish va muammolarga kengroq nigoz bilan yondashishga ko‘proq moyil bo‘ladi. Psixologlar ta’kidlashicha, o‘qish jarayonida inson tasavvurini ishga soladi, xotira mustahkamlanadi, stress kamayadi va emotsional barqarorlik oshadi. Ayniqsa, badiiy adabiyot yoshlarni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishga o‘rgatib, empatiya va hamdardlik sifatlarini rivojlantiradi. Zamonaviy yoshlarning ko‘p vaqtini internet va raqamli texnologiyalar egallab turgan bir paytda, kitobxonlik odatlarini shakllantirish ularning ruhiy salomatligi hamda ma’naviy barkamolligi uchun nihoyatda zarurdir. Oilada, ta’lim muassasalarida va jamoatchilikda kitob o‘qishga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish orqali yoshlar tafakkurini yanada yuksaltirish mumkin. Demak, kitob o‘qish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki kelajak avlodning ma’naviy mustahkamligi uchun ham eng muhim omillardan biridir.

**Kalit so‘zlar:** yoshlar tafakkuri, kitob o‘qish, psixologik ta’sir, mutolaa, ma’naviy rivojlanish, tanqidiy fikrlash, empatiya, ruhiy barqarorlik, kitobxonlik madaniyati, zamonaviy yoshlar.

**Kirish:** Inson tafakkuri va dunyoqarashining shakllanishida o‘qish jarayoni muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodning ruhiy olami va intellektual salohiyatini yuksaltirishda kitob mutolaasi o‘rni beqiyosdir. Kitob — insoniyat tajribasining eng qadimiy va ishonchli manbai bo‘lib, u nafaqat bilim beradi, balki shaxsning psixologik holatini ham shakllantiradi. O‘qish davomida inson tasavvur olamiga sho‘ng‘ib, hayotni chuqurroq anglaydi, o‘zining ichki kechinmalarini boshqalarning hayoti va taqdiri bilan taqqoslash imkoniga ega bo‘ladi. Shu boisdan kitobxonlik jarayoni yoshlarni mustaqil fikrlashga, tanqidiy yondashishga, ma’naviy

poklanishga undaydi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va tezkor axborot oqimi yoshlarning e'tiborini turli chalg'ituvchi omillarga qaratayotgan bir paytda, kitobning inson ruhiyatiga ijobiy ta'sirini chuqur o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Chunki mutolaa qilgan yosh o'zining nafaqat bilim darajasini, balki hissiy sezgirligi, empatiyasi, hayotiy qarorlarida mas'uliyatini ham rivojlantiradi. Demak, kitob o'qish yoshlar tafakkurining shakllanishida eng muhim ruhiy va ma'naviy tayanchlardan biri sifatida qaralishi lozim.

**Muhokama:** Kitob o'qish jarayoni inson psixologiyasiga ko'plab yo'nalishlarda ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, mutolaa yoshlarning tafakkurini kengaytirib, ularda tanqidiy va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi. O'qish davomida ular turli ijtimoiy muammolar, insoniy qadriyatlar va axloqiy tanlovlar bilan yuzma-yuz bo'ladi. Bu esa yoshlarni hayotiy qaror qabul qilishda mas'uliyatli bo'lishga undaydi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, kitob inson ruhiyatiga tinchlantiruvchi va davolovchi kuch sifatida ham ta'sir ko'rsatadi. O'qish paytida tasavvur faol ishlaydi, xotira mustahkamlanadi, tafakkur yanada faol bo'ladi. Ayniqsa, badiiy adabiyot yoshlarni empatiya va hamdardlikka o'rgatadi: ular qahramonlarning his-tuyg'ularini boshdan kechiradi, insoniylik va rahm-shafqatning qadriga yetadi. Bu jarayon yoshlarning ijtimoiy munosabatlarda yanada sezgir va adolatli bo'lishini ta'minlaydi.

Bugungi globallashuv davrida internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ko'p vaqtini egallab, kitob o'qish odatlarini cheklab qo'ymoqda. Natijada, tafakkurda yuzaki qarashlar va tezkor, ammo chuqur bo'lmagan bilimlar shakllanmoqda. Shu bois yoshlar ongini mukammal rivojlantirish uchun mutolaa madaniyatini oshirish zarur. Ota-ona, ta'lim muassasalari va jamiyat birgalikda kitobxonlikni qo'llab-quvvatlasa, yoshlarning psixologik barqarorligi va ma'naviy dunyosi yuksaladi.

**Asosiy qism:** Kitob inson tafakkurini shakllantiruvchi eng muhim manbalardan biri hisoblanadi. Yoshlarning ruhiy dunyosi hali to'liq shakllanmagan bir davrda mutolaa qilinadigan adabiyotlar ularning xarakteri, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham kitobxonlik yoshlar hayotida faqat bilim olish vositasi emas, balki ruhiy-psixologik tarbiya maktabi sifatida ham qaralishi lozim.

Avvalo, kitob o'qish yoshlarni tanqidiy va mantiqiy fikrlashga o'rgatadi. O'quvchi asar syujetini tahlil qilarkan, voqealarning sabab-oqibat bog'lanishlarini izlaydi, qahramonlarning xatti-harakatlarini baholaydi, o'z hayoti bilan solishtiradi. Bu esa mustaqil fikrlash, turlicha nuqtai nazarlarni qabul qilish va hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Ikkinchidan, mutolaa jarayoni insonning tasavvur va xotirasini rivojlantiradi. Asarni o'qiyotgan yosh voqealarni ko'z oldiga keltirishga harakat qiladi, bu esa obrazli tafakkurni kuchaytiradi. Xotira ham muntazam mashq qilinadi, chunki o'quvchi asardagi syujet, qahramonlar va ularning munosabatlarini eslab qolishga intiladi. Shu bois kitob inson miyasi uchun "aqliy gimnastika" vazifasini bajaradi.

Uchinchidan, kitob o'qish yoshlarning hissiy olamini boyitadi. Badiiy asarlarda tasvirlangan fojealar, quvonchlar, insoniy munosabatlar o'quvchining qalbida aks-sado beradi. Bu jarayon yoshlarni boshqalarning kechinmalarini his qilishga o'rgatadi, empatiya va hamdardlik tuyg'ularini shakllantiradi. Natijada ular real hayotda ham odamlarga nisbatan sezgir, mehribon va adolatli bo'lib ulg'ayadi.

Ammo bugungi kunda yoshlarning kitob o'qishga bo'lgan qiziqishi biroz sustlashgani kuzatilmoqda. Buning sababi internet, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor axborot oqimining ustunligi bilan bog'liq. Virtual dunyo yoshlarning vaqtini egallab, ularni chuqur mutolaadan uzoqlashtirmoqda. Bu esa tafakkurning yuzakilashishiga, ruhiy barqarorlikning susayishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, kitobxonlik madaniyatini shakllantirish bugungi kunda jamiyatning dolzarb vazifalaridan biridir.

Kitob mutolaasiga mehr uyg'otish, avvalo, oiladan boshlanadi. Farzandning qo'lida kitob bo'lishi uchun ota-ona o'zi ham kitobxon bo'lishi kerak. Ta'lim muassasalari esa yoshlarni adabiyotga qiziqtiruvchi turli metodlardan foydalanishi zarur. Jamoatchilik, kutubxonalar va turli loyihalar orqali yoshlar orasida kitobxonlikni ommalashtirish mumkin. Zero, kitob inson tafakkurini yorituvchi chiroqdir, bu chiroqsiz jamiyatning kelajagi ham so'nuk bo'lib qoladi.

Bu mavzuni o'rganib chiqib ba'zi mashhurlarning so'zlariga ko'zim tushdi va buni sizlar bilan ham bo'lishmoqchiman. Maya Anjelu shunday degan:

***"Har qanday kitob bolaga o'qish odatini singdirsa, o'qishni uning ichki ehtiyojiga aylantirsa — o'sha kitob unga eng katta yaxshilik qilgan bo'ladi."***

Viktor Gyugo kitobni ma'rifat manbai sifatida ulug'lab, shunday deydi:

***"O'qishni o'rganish — go'yo olov yoqishdir. Har bir harf, har bir bo'g'in — bu yonib chiqqan uchqundir."***

Gábor Nógrádi, bolalar adabiyotining mashhur yozuvchisi esa kitobni ruhiy davo bilan qiyoslaydi:

*“To‘g‘ri tanlangan kitob — tashvishda qolgan bola uchun eng yaxshi do‘st, eng mehribon ustoz va eng qudratli tabibdir. Kitob — ruhning dardiga malham, tasavvurni charxlovchi qudratdir.”*

Amanda Aleksandr (psixolog, ilmiy tadqiqotchi) kitobning hayotiy ahamiyatini quyidagicha izohlaydi:

“O‘qish bolaning tanqidiy fikrlashini kuchaytiradi, uning hamdardlik tuyg‘usini tarbiyalaydi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Kitob — bu kelajak salomatligiga qilinadigan eng muhim sarmoya.”

Barbara Sahakian (psixolog, Kembrij universiteti olimi) o‘qishni inson miyasi uchun ruhiy mashq sifatida ta’riflab, shunday deydi:

“Kitob o‘qish — bu nafaqat huzur bag‘ishlovchi mashg‘ulot, balki tafakkurni kuchaytiradigan, ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi va ong tuzilishini boyituvchi jarayondir.”

**Xulosa:** Xulosa qilib aytadigan bo‘lsam yoshlar tafakkuri insoniyat kelajagining oynasi bo‘lib, uni boyituvchi eng qudratli manbalardan biri — kitobdir. Mutolaa orqali inson nafaqat bilim oladi, balki ruhiy sokinlik topadi, tanqidiy va ijodiy fikrlashni o‘rganadi, empatiya va hamdardlik sifatlarini rivojlantiradi. Bugungi raqamli asrda kitob o‘qish odati zaiflashib borayotgan bir paytda, mutolaaga mehr uyg‘otish — yoshlarning psixologik barqarorligi va ma’naviy kamoloti uchun eng zarur omildir. Kitob o‘qish insonning ichki olamini ochishga, o‘zini yaxshiroq anglashga yordam beradi. Ba’zan siz tanlagan kitoblar siz haqingizda sizdan ham ko‘proq gapirib berishi mumkin — ular sizning xarakteringiz, odatlaringiz va hayotga bo‘lgan qarashlaringizni aks ettiradi hamda to‘g‘ri yo‘lni topishingizga yo‘l ko‘rsatadi. Albatta, bu xulosa sizning o‘zingizga bog‘liq.

O‘qish — hayotdagi eng ajoyib va betakror sarguzashtlardan biridir. Har bir sahifa sizni yangi bir olamga olib kiradi. Kitob mutolaasi nafaqat bilimni oshiradi, balki tasavvur dunyosini kengaytiradi, so‘z boyligini boyitadi va yozish mahoratingizni charxlaydi. Bu esa o‘z navbatida kelajakda ko‘proq imkoniyatlarning eshigini ochadi.

Kitoblar shuningdek, inson ruhiyati uchun ham davo — ular maslahat beradi, yo‘l ko‘rsatadi, ilhom bag‘ishlaydi. Faqatgina bir qiyinchilik bor: ba’zida o‘qishga kuch va motivatsiya topish qiyin bo‘ladi. Ammo to‘g‘ri tanlov qilinsa, bu muammo o‘z-o‘zidan yo‘qoladi.

Eng muhimi — qalbingizga yaqin, sizni o‘ziga chorlaydigan kitobni topish. Kimdir “bu zo‘r kitob” degani uchungina uni qo‘lga olmang. Agar mavzu sizni qiziqitirmasa, o‘qish sizga og‘ir tuyuladi. Kutubxonangizga bir nazar soling, kitob do‘konlarida sayr qiling yoki onlayn sharhlarni ko‘zdan kechiring. Shunda sizni o‘ziga rom etadigan, o‘qishga sabrsizlanadigan asarni topasiz.

Mashhur adiba Maya Anjelu ta’kidlaganidek: “Har qanday kitob bolaga o‘qish odatini singdirsa, o‘sha kitob uning hayotiga eng katta foyda keltiradi.” Shuningdek, Viktor Gyugoning so‘zlari bu fikrni yanada mustahkamlaydi: “O‘qishni o‘rganish — olov yoqishdir, har bir bo‘g‘in esa uchqundir.” Demak, kitob — tafakkurni yorituvchi chiroq, ruhni davolovchi dori va hayot yo‘lini ko‘rsatuvchi yulduzdir.

Shunday ekan, yoshlarni kitob mutolaasiga jalb etish — bu shunchaki tarbiyaviy ish emas, balki kelajak avlodning ma’naviy poydevorini qurish demakdir. Zero, kitob o‘qigan yoshlar ongli qaror qabul qiladi, mustahkam irodaga ega bo‘ladi va jamiyatga nur sochuvchi avlodga aylanadi.

## Adabiyotlar

1. Sahakian, B. (2023). Reading for pleasure in childhood and its impact on cognition and mental wellbeing. Cambridge University Research. <https://www.cam.ac.uk>
2. Neuroscience News. (2023). Childhood Reading Habits Associated with Better Mental Health in Teenagers. <https://neurosciencenews.com>
3. World Literacy Foundation. (2024). Can Reading Improve Children’s Mental Health?. <https://worldliteracyfoundation.org>
4. Alexander, A. (2022). Reading and Critical Thinking Development in Children. Scholastic Education Solutions. <https://www.scholastic.com>
5. Nógrádi, G. (2019). Children’s Literature and Mental Health: Books as Therapy. Budapest: Hungarian Literature Press.
6. Angelou, M. (1995). On the Importance of Reading. New York: Random House.
7. Hugo, V. (1880). Selected Works and Speeches. Paris: Librairie Internationale.