

Ҳаммамиз китоб ўқишнинг фойдали эканлигини эшитганмиз. Лекин унинг фойдалилиги айнан нимада?

2. Мутолаа уйқусизликдан қутулишга ёрдам беради.

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

3. Мутолаа асабни тинчлантиради.

Асабингизни тинчлантириш учун сайр қилиш ёки мусиқа 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.

4. Мутолаа қалбни юмшатади.

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

5. Мутолаа мия фаолиятини яхшилайдди.

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.

6. Мутолаа тушкунликка қарши курашишга ёрдам беради.

Шотландиялик олимларнинг тадқиқотларига қараганда, китоб ўқиш тушкунликни даволашнинг энг самарали воситасидир. Тушкунликка чалинган беморлар китоб ўқишни бошлаганларидан сўнг уларнинг тушкунликка тушиш ҳолатлари камайган.

7. Мутолаа инсонни гўзаллаштиради.

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

8. Мутолаа хотирани ва фикрлаш қобилиятини яхшилайдди.

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.

9. 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.

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. Китоб ўқийдиган инсонлар ҳаётда фаол бўлишади.

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

12. Мутолаа ёзувчилик қобилиятини ривожлантиради.

Китоб ўқиш жараёнида муаллифнинг ёзиш услуби ҳам ўқувчига таъсир кўрсатади. Муסיқа тинглаш жараёнида муסיқачининг услуби тингловчига ўтгани сингари ёзувчининг услуби ҳам ўқувчининг ёзиш услубига таъсир ўтказади.

13. 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.

14. Мутолаа чет тилини ўрганишни осонлаштиради.

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

15. Мутолаа ижодкорлик қобилиятини ривожлантиради.

Обафеми 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.

16. 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.

17. Биргаликда китоб ўқиш ота-оналар ва болаларнинг ўзаро муносабатларини яхшилади.

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.

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 оширган жиноятчилар озодликка чиққанларидан сўнг бошқа жиноятчиларга нисбатан жиноятга 30 фоиз камроқ қўл урадилар.

20. 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.

21. Мутолаа яхши ҳикоягўйга айлантиради.

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

22. Мутолаа яхшилик қилишга ундайди

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

Манба: AdMe.ru

“Ижод олами”, 2018-5