كىتاب ئوقۇش سالامەتلىككە پايدىلىقمۇ؟

دوكتور كەربي كېنېدي

(ئامېرىكا هاۋا ئارمىيەسىنىڭ ستارشي لېيتېنانتى، هەربىي پسىخولوگىيە ۋە هاۋامېدىتسىناسى
پسىخولوگىيەسى ساهەسىدىكى مۇتەخەسسىس)

ئۆز بەخت-سائادىتىمىز هەققىدە ئويلانغىنىمىزدا، قىلىشقا تېگىشلىك بەزى ئىشلار يەنە بەزى ئىشلارغا قارىغاندا قىيىنراق بولىدۇ. كىتاب ئوقۇش شۇلارنىڭ ئارىسىدىكى ئاسان ئىشلاردىن بىرىدۇر. سىرتتا هاۋا تولىمۇ سوغۇق بولغان كۈنلەردە، سىز ئۆيىڭىزدە ئەڭ راهەت كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ، ئەڭ راهەت ئورۇندۇقىڭىزدا ئولتۇرۇپ تۇرۇپ، كىتاب ئوقۇيالايسىز. كىتاب ئوقۇش ئۈچۈن ئەزالىق سالاهىيىتىگە ياكى ئالاهىدە ئەسلىهەلەرگە ئېهتىياجىڭىز يوق.

تۆۋەندىكىلەر كىتاب ئوقۇشنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە ياخشىلاش جەهەتتىكى بىر قانچە تۈرلۈك شەكلىدۇر. بۇ يەردە گېپى بولۇنغاندەك ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ئۆزىڭىز خالىغان مەزمۇندا، مەسلەن، بېلىق تۇتۇش، ئىچكى ئۇرۇش ياكى قايسىدۇر ئۇتۇقلۇق مەشقاۋۇل توغرىسىدىكى كىتابلارنى ئوقۇسىڭىز بولىۋېرىدۇ. كىتاب سىزنى قانچە قىزىقتۇرسا، ئۆزىڭىزگە قانچە بەك ئالاقىدار بولسا، پايدىسى شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ.

كىتاب ئوقۇش بېسىم يەڭگىللىتىشتىكى ئۈنۈملۈك ئىستراتېگىيەدۇر

كىتاب ئوقۇش سىزنى تاشقى دۇنيادىن ئالاقىنى ئۈزۈش ئارقىلىق بېسىم يەڭگىللىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتا بايقىلىشىچە، يېرىم سائەت كىتاب ئوقۇشنىڭ سۇبيېكتىپ بېسىم تۇيغۇسىنى (subjective feelings of stress)، قىسقىرىش مەزگىلىدىكى قان بېسىمىنى (systolic blood pressure)، كېڭىيىش مەزگىلىدىكى قان بېسىمىنى (diastolic blood pressure) ۋە يۈرەك رىتىمىنى يەڭگىللىتىشتىكى رولى يۇمۇر ۋە باشقا بېسىم يەڭگىللىتىدىغان هەرىكەتلەرگە ئوخشاشلا ئۈنۈملۈك ئىكەن. بۇ شۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇكى، كىتاب ئوقۇش هەم جىسمانىي، هەم پسىخولوگىيەلىك ساغلاملىقىڭىزغا پايدىلىقتۇر. شۇنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭكى، ئەنئەنىۋى قەغەز كىتاب ياكى ئېلېكترونلۇق كىتاب ئوقۇش بۇ جەهەتتىكى ئەڭ ياخشى تاللاشلاردۇر. ئەگەر سىز كومپيۇتېر، يانفون ياكى تاختا كومپيۇتېر (tablet)

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

ئارقىلىق كىتاب ئوقۇماقچى بولسىڭىز، باشقا ئەپلەرنى، ھەتتا مۇمكىن بولسا ئىنتېرنېتنى ئېتىۋېتىڭ. كىتاب ئوقۇغاندا دىققىتىڭىز باشقا ئىشلارغا چېچىلىپ كەتسە، كىتابنىڭ بېسىم يېنىكلىتىش ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

كىتاب ئوقۇش مېڭە ساغلاملىقىنى قوغدايدۇ

يېشى ئاتمىش تۆت ياشتىن ئاشقان كىشىلەرگە قارىتىلغان ئۇزۇن مۇددەتلىك بىر تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، ھەپتىدە كەم دېگەندە بىر قېتىم كىتاب ئوقۇيدىغان كىشىلەرنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىپ كېتىش ئېھتىماللىقى نىسبەتەن تۆۋەن بولىدىكەن. بۇ تەتقىقات ئېلىپ بېرىلىپ 14 ـ يىلىغا كەلگەندە، مائارىپ سەۋىيەسىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كىشىلەر كىتابنى قانچە كۆپ ئوقۇغان بولسا، ئۇلارنىڭ بىلىش ئىقتىدارى شۇنچە ياخشى قوغدالغان بولۇپ، بۇ خىل ئۈنۈم تاكى ئوقۇرمەنلەر سەكسەن ياشقىچە كىرگۈچە داۋاملاشقان. يەنە بىر تەتقىقاتمۇ كىتاب ئوقۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرنىڭ يېشى سەكسەندىن ئاشقان كىشىلەرنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنى قوغدايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن.

بۇنىڭدىن سىرت، كىتاب ئوقۇيدىغانلار كىتاب ئوقۇمايدىغانلارغا قارىغاندا ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى مۇمكىن. بىر تەتقىقاتتا بايقىلىشىچە، كىتاب ئوقۇيدىغانلارنىڭ ئۆمرى كىتاب ئوقۇمايدىغانلارنىڭكىدىن ئۇزۇن بولغان بولۇپ، «كىتاب ئوقۇشنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنى قوغداش جەھەتتىكى ئۇزۇن مۇددەتلىك ئۈنۈمى» بۇنىڭ سەۋەبى دەپ قارالغان. يەنە بىر تەتقىقاتتا بايقىلىشىچە، مۇرەككەپ ئۆزگىرىشچان ئامىللار تىزگىنلەنگەندىن كېيىن، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، يېشى يەتمىشتىن ئاشقان ئەرلەرنىڭ ئارىسىدىكى كىتاب ئوقۇيدىغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى كىتاب ئوقۇمايدىغانلارنىڭكىدىن بارغانسېرى تۆۋەن بولغان.

كىتاب ئوقۇش روھىي داۋالاش پىلانىنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبىي قىسمىدۇر

ھەممىگە مەلۇمكى، كىتاب ئوقۇش ئارقىلىق داۋالاش (Bibliotherapy) روھىي داۋالاش جەھەتتىكى قوشۇمچە مېتودلاردىن بىرىدۇر. كىتاب ئوقۇش ئارقىلىق داۋالاشتا ھەرقانداق تۈردىكى ئەدەبىي ئەسەرلەرنى ئوقۇشقا بولىدۇ. بۇ جەھەتتە باشقىلارنىڭ ئۆز كەچمىشلىرىنى ياكى ئالاقىدار رومانلارنى ئوقۇشنى ئاساس قىلىش مۇۋاپىق. بۇ تولىمۇ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ، چۈشكۈنلۈكنى، ئۆلۈۋېلىش ئىستىكىنى، تەشۋىشنى، مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك توسقۇنلۇقنىڭ (Obsessive ـ Compulsive Disorder ـــ بۇ خىل بىنورماللىققا گىرىپتار بولغان كىشى مەنىسىز، شۇنداقلا كىشىنى چۈشكۈنلەشتۈرىدىغان تەكرار ئوي ۋە قىلمىشقا مۇپتىلا بولىدۇ. ئۇلار بۇ خىل ئوي ۋە قىلمىشلارنى تەرك ئېتىشنى ئۈمىد قىلىسىمۇ، لېكىن

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlad.org
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

بۇلارنى تىزگىنلىيەلمەيدۇ. بۇنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئالامەتلىرىدىن بىرى تازىلىققا ۋە تەكشۈرۈشكە زىيادە ئەھمىيەت بېرىش بولۇپ، ئەگەر بۇ خىل بىنورماللىقنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ۋاقتىدا داۋالانمىسا كىشىنىڭ ئۆگىنىشى ۋە خىزمىتىگە، ھەتتا نورمال تۇرمۇشىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ، ت) ئالامەتلىرىنى، ئۇيقۇسىزلىقنى ۋە بېسىمنى پەسەيتىدۇ.

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كىتاب ئوقۇش ئۇخلىشىڭىزنى ئاسانلاشتۇرىدۇ

كىتاب ئوقۇش بالىلار ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى ھەرقانداق ئادەم ئۈچۈن كۆڭۈلدىكىدەك «ئۇخلاش ئالدىدىكى مۇراسىم» بولالايدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا كىتاب ئوقۇش ئۇخلاش ئۈچۈن كېتىدىغان ۋاقىتنى ئازايتىپ، ئۇيقۇ ۋاقتىنى ئۇزارتالايدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇنىڭغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن چوقۇم قەغەز كىتاب ئوقۇش كېرەك. تاختا كومپيۇتېردىن ياكى (يانفون دېگەندەك) باشقا كۆك نۇر مەنبەلىرىدىن كىتاب ئوقۇغان تەقدىردە، كىشىنىڭ ئۇيقۇغا كىرىشى تېخىمۇ تەسلىشىپ كېتىدۇ. مېلاتونىن ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئازلايدۇ، شۇنداقلا، بۇ خىل ئەسۋابلاردىن كىتاب ئوبۇپ ياتقان كىشى كىشى سەھەردە خامۇش بولۇپ قالىدۇ. شۇ ۋەجىدىن، قەغەز كىتاب ئۇخلاشنىڭ ئالدىدىكى ئەڭ ياخشى تاللىشىڭىزدۇر. ئۇخلاشتىن بۇرۇن قەغەز كىتاب ئوقۇشتىن سىرت، كىتاب ئوقۇپ بولغاندىن كېيىن ئۆزىڭىز ئوقۇغان كىتابتىكى مەزمۇنلارنى ئەسلەشنىڭمۇ ئۇخلاشقا پايدىسى بار. لېكىن، مەزمۇنى كىشىنى تەشۋىشكە سالىدىغان كىتابلار سىزنى ئۇيقۇدىن مەھرۇم قىلىشى مۇمكىن.

كىتاب ئوقۇشنىڭ سان ـ ساناقسىز پايدىلىرى بار. شۇنداقلا، كىتاب ئوقۇش تەننەرخى ناھايىتى تۆۋەن، ھەتتا ھەقسىز پائالىيەتتۇر. ئەرزان باھالىق ياكى ھەقسىز كىتابلارنى ھەممىلا يەردىن تاپقىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئامېرىكادا ئاممىۋى كۇتۇپخانىلار ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك تاللاشتۇر. ئەگەر سىز بۈگۈنگىچە كىتاب ئوقۇشقا ئادەتلەنمىگەن بولسىڭىز، ھازىردىن باشلاپ كىتابقا ئىشتىياق باغلىسىڭىز، يەنىلا تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز پايدىلارغا ئېرىشەلەيسىز.

ئىنگلىزچىدىن ئۆتكۈر ئالماس تەرجىمىسى

مەنبە:

https: //www. psychologytoday. com/intl/blog/alpha_blog_charlie/202309/does_reading_improve_health

www.ewlad.org
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى