

# Tədqiqatçıların qənaəti: oxumaq ömrü uzadır

**Rahib SƏDULLAYEV,**

*ADPU-nun Quba filialı ədəbiyyat və dillər kafedrasının müəllimi, qabaqcıl təhsil işçisi*

Səhhət, sağlamlıq hər kəsin hər zaman sahib olmaq istədiyi, bərabəri olmayan bir sərvətdir. Əslində insanların əksəriyyəti sağlam doğulur. İllər keçdikcə, onlar malik olduqları sağlamlığın qədrini bilməyib, onu zəhmət çəkib qazanmadıqları pul kimi israf etdikcə xəstəliyə və xəstəxanaya aparən yolu sürətlə qısaldırlar. Sağlamlığı qoruyub saxlamağın, uzun, aktiv ömür sürməyin çox yolları insanlara yaxşı məlumdur. Burada sağlam qidalanmaq, sevgi dolu, səmimi ailə əhatəsində olmaq, əsəblərini qorumaq, təmiz hava, normal həyat tərzini, faydalı, ürəyincə olan əmək fəaliyyəti və s. daxildir. Alimlər son zamanlar bu sıraya yeni bir amil də daxil ediblər. Bu, yaxın keçmiş qədər insanların çox sevdiqləri oxumaq, mütaliə etməkdir. İngilislərdə məsəl var, deyirlər, dostlarını göstər, deyim kimsən, oxuduğun kitabları göstər, deyim nədən. Son dərəcə mühafizəkar olan ingilislərdə “Sunday newspapers” (“Bazar günü qəzetləri”) ənənəsi, elm və texnologiyanın sürətli inkişafına baxmayaraq, bu gün də yaşamaqdadır. Yeni günə qəzet oxumaqla başlamaq həqiqətən gözəl ənənədir.

Bütün həyatı vərdiş və adətlərdən ibarət olan insan, müəyyən səbəblərdən yaxşılığını tərk edə və ya pis vərdişlərə alışa bilər. Oxumaq, mütaliə etmək kimi tarixi, əhəmiyyətli bir vərdiş günümüzdə qlobal miqyasda tərk edilmişdir. Halbuki ən azından qəzet və jurnalları mütaliə etməklə sürətlə inkişafda olan dünyamızla ayaqlaşmaq olar. Bir zamanlar vardı ki, paytaxtımızın nəqliyyat vasitələrində, xüsusilə metroda əlində qəzet, jurnal, kitab olmayana birtəhər baxırdılar, çünki hamı oxuyurdu, zamana köklənirdi. Qəzetlər ölkə, dünya siyasəti, mədəniyyəti, iqtisadiyyatı, sənaye, biznes, ticarət və idman haqqında məlumatlarla zəngin olur. Bundan savayı ümumi elmi-mədəni səviyyəsini yüksəltmək, dünya görüşünü zənginləşdirmək, intellektual formada istirahət etmək istəyənlər üçün də dövrü mətbuatı izləmək çox

əhəmiyyətlidir. Təəssüf ki, günümüzdə mütaliə etmək üçün imkan və vasitələr çoxaldıqca oxuyanların sayı azalmaqdadır. Aylarla, illərlə kitab oxumayanların sayı içərisində ziyalılarımızın da olması təəccüb doğurur. Müqəddəs Quranımızda soruşulan “De: “Heç bilənlərlə bilməyənlər (alimlə cahil) eyni ola bilərlərmi?” (Zumər/9) ilahi sual bizi ömrümüzün sonuna qədər müşayiət etməlidir.

Yeni tədqiqatlar göstərir ki, çox oxuyanlar uzunömürlü olurlar. ABŞ-ın Yel Universitetinin tədqiqatçılarına görə, oxumaq ağıllı fəallaşdırır, stresi azaldır. Alimlər iddia edirlər ki, kitab oxumaq beyinə qəzet və jurnallardan daha yaxşı təsir göstərsə də, mütaliənin hər növü ömrümüzün uzanmasına kömək edir. Gündə yarım saat oxumaq belə faydalıdır. On iki il davam edən tədqiqat zamanı 3500 kişi və qadının

həyat tərzini öyrənilmişdir. Onlar insanların oxu vərdişləri, səhhət, həyat tərzini və təhsilinə diqqət yetiriblər. Nəticələri haqqında “Sosial Elm və Tibb” (‘Social Science and Medicine’) jurnalında məlumat verilən araşdırmanın başladığı vaxt həmin insanların əlli yaş olub. Tədqiqat maraqlı nəticələr əldə edib. Mütaliə edənlərdən həftədə 3.5 saat oxuyanların on iki il ərzində ölüm riski oxumayanlara nisbətən 17% az olub. Həftədə 3.5 saatdan çox oxuyanların ölüm riski 23% az olub. Tədqiqatçı Beka Levi (Becca Levy) deyir ki, cinsindən, səhhətindən, sərvətindən və ya təhsilindən asılı olmayaraq oxumaq yaşlı insanların sağqalma üstünlüyünü göstərmişdir. O, insanlara televizora baxmağı kitab oxumaqla əvəz etməyi məsləhət görür. Müşahidələr 65 yaşdan yuxarı insanların televizor qarşısında gündə 4.4 saat vaxt keçirdiklərini göstərir. Boş vaxtı kitab oxumağa sərf etmək faydalı olardı.

Uşağın formalaşmasının bütün cəhətləri kimi onlarda oxu vərdişlərinin yaranması, inkişafı və vərdiş çevrilməsi də xeyli dərəcədə valideynlərin nümunəsindən asılıdır. Rəhmətlik valideynlərim savadsız olsalar da, oxumağa, təhsilə yüksək qiymət verər, kəndimizdəki müəllim, həkim və digər peşə sahiblərini bizə nümunə göstərər, onların bu mövqeyə böyük zəhmət bahasına, oxumaqla nail olduqlarından danışardılar.

Həmkarım, gözəl ziyalı, təcrübəli pedaqoq Lətifə Bayramova oğlunun tərbiyəsindən ibrətəmiz bir epizod danışmışdı mənə. Orta məktəbin yuxarı siniflərində oxuyarkən, oğlan uşaqlarının daha çox çöl-bayırda görünmək istədikləri vaxt, müəllim öz oğlunu nəzarətsiz buraxmır, onun daha çox çalışmasını saxlamaq üçün rejim müəyyən

edir. Evlərinin küçəyə baxan pəncərəsindən sinif yoldaşlarının zarafatlaşmaları, deyib-gülmələri onun da “azadlıq” həvəsini artırır və oğul anasından yoldaşlarından geri qalmamaq üçün ona da küçəyə çıxmağa icazə verməsini xahiş edir. Müəllimə oğluna çox gözəl bir nəsihət edir. “Oğlum, darıxma, sən onları çox və həm də həmişə orada görəcəksən. Səbrli ol, bu gün çəkdiyən zəhmətin şirin bəhrəsini yaxın gələcəkdə görəcəksən. O, həsəd apardığın “küçə bəyləri” bu gün buraxdıqları səhvlərin acısını ömürləri boyunca udub bitirə bilməyəcəklər”. İllər keçib, Lətifə müəllimənin məsləhətini dinləyib, həyat proqramı edən oğlu xarici ölkələrin birində, mötəbər bir vəzifədə çalışır, qiymətli vaxtlarını küçədə, boşuna keçirən, vaxtsız yaşlanmış sabiq sinif yoldaşları yenə də həmin küçədə yığılır, çiyinlərindən basan qayğılarından danışaraq, gülmək əvəzinə köks ötürürlər.

Sevdiyi serialı seyr etmək üçün uşağına “Sən get dərslərini oxu,” - deyən valideyn övladını oxumaqdan daha çox seriallara alışdırır. Məlumdur ki, qadağan olunan şeyə insan daha çox maraq göstərir. İllərlə qəzet, jurnal, kitab oxumayan valideyn təkcə bu gün uşağının tərbiyəsində deyil, ömrü boyunca həyatda geri qalır. “Sən get dərslərini oxu,” - təklifdənsə tənyə oxşayır. Övladının maraq və meyillərindən, yaddaş, öyrənmə texnikasından xəbəri olmayan valideyn ona necə yardımçı ola bilər?

Dərslindəki şeiri əzbərləməkdə çətinlik çəkən nəvəmlə həmin şeiri birlikdə əzbər öyrənməyi qərara aldıq. Məlum oldu ki, vurğu və intonasiya məsələləri bir yana, uşaq bəzi sözlərin mənasını belə bilmir. Analiz etdikdən sonra qısa müddətdə hər ikimiz şeiri əzbərlədik.

Bəzi valideynlər uşağın oxumağına nəzarəti sadəcə “Dərslərini oxumu-sanmı?” - sualına cavab almaqla bitmiş hesab edirlər. Günümüzün gərginliyinə baxmayaraq uşaqlarımızın təhsili ilə yaxından maraqlanmağa vaxt tapmalıyıq. Bu iş üçün yeməkdən, istirahətdən, yuxudan da kəsməyə hazır olmalıyıq.

Oxumaq, təhsil almaq təkcə dərsləri oxumaqdan ibarət deyil. Milli-mədəni dəyərlərimiz, uşaqların, gənclərin həyatından bəhs edən əsərləri mütaliə etmək şəxsiyyətin düzgün formalaşmasında mühüm rol oynayır. Bu zaman valideyn övladı yaşda olanda oxuduğu əsərləri məsləhət görə bilər. Yeri gəldikcə həmin əsərlərdən müəyyən epizodları danışmaqla onun mütaliyə marağını artırmaqla bilər.

Gənc nəslin oxumağa marağını inkişaf etdirməkdə məktəb və müəllimlərin də rolu böyükdür. Ədəbi-bədii gecələrin təşkili, şair və yazıçılar, qabaqcıl ziyalılarla görüşlərin keçirilməsi bu sahədə daha təsirli olur. Orta məktəbdə oxuduğumuz zaman dil-ədəbiyyat müəllimimiz rəhmətlik Ənvər müəllim bizə oxuduğumuz kitabları icmallaşdırmağı, qiymətli fikirləri yazmağı öyrətmişdi. O dövr üçün Sovet ədəbiyyatında hadisə olan hər yeni kitabı özü oxuyar və bizlərə də oxudardı. Yadımdadır, ötən əsrin 70-ci illərində A.Çakovskinin “Mühasirə” romanı çapdan çıxmışdı. Qalın bir kitab idi. Onu oxumaq üçün sinifimizdə növbəyə yazılmışdıq.

Keçmişdə sinif rəhbərləri şagirdlərinin məktəb kitabxanası ilə əlaqəsinə xüsusi fikir verər, onların nəyi, hansı müəlliflərin əsərlərini oxuduqlarına diqqət yetirirdi. Oxumaq, mütaliə etmək şəxsiyyətin düzgün formalaşması ilə yanaşı bütün cəmiyyətin rifahı üçün

də vacibdir. Oxumaq insanın ömür yolu boyunca sadıq qalmalı olduğu vərdişdir. İnsan oxumaqla, öyrənməklə kamilləşir, müdrikləşir, sahib olduğu elmin fəzilətini dərk etməklə mələkləşir. Əks təqdirdə insan həm özü, həm də cəmiyyət üçün ağır yük olur. İnsanın formalaşmasının nə qədər incə bir proses olduğunu bu epizoddan da aydınca görmək olar.

Bir rəssam məsumluğun portretini çəkmək istəyir və həyatdan götürdüyü mənzərəni - dua edən uşağı təsvir edir. Dua edən balaca uşaq anasının yanında diz üstündə oturmuşdu. Onun açılmış əlləri bir-birinə sıxılmış, varlığını belə unutmmuş, açıq mavi gözləri yuxarı zillənmişdi. “Günahsızlıq” adlandırıldığı portret rəssam üçün çox dəyərli idi və onu divarından asmışdı. İllər keçdi, rəssam qocaldı. Portret hələ də orada asılı qalmağa idi. Dəfələrlə onun əksini - “Günah” portretini çəkmək istəsə də imkan tapa bilməmişdi. Nəhayət o, bu istəyini qonşuluqdakı həbsxanaya ziyarət etməklə reallaşdıra bildi. Sımasından bədbəxtlik yağan cinayətkar, möhkəmcə zəncirlənmiş halda kamerasının nəm döşəməsi üzərində uzanmışdı. Xoşagəlməz bədəni, dəridən baxan gözləri və üzündən günah yağdı. Rəssam öz məqsədinə uğurla nail oldu və indi “Günahsızlıq” və “Günah” portretləri yan-yana asılmışdı. Sonradan araşdırmalar nəticəsində hər iki portretdəki şəxs eyni bir adamın olduğu ortaya çıxır - birinci şəkil, günahın, pis vərdişlərin darmadağın etmiş olduğu ikinci adamın məsum uşaqlığı imiş.

Oxumaq, mütaliə etmək həmişə ailə, məktəb və cəmiyyətin diqqət mərkəzində olmalı, bu əhəmiyyətli vərdişin dirçəlməsi üçün daha optimal yollar aranmalıdır.