

# Bir kitab, bir dünya: neçə dünya tanıyırsınız?

Mütaliə insana, intellekt, zəka, diqqət, təxəyyül gücü və sağlamlıq qazandırır



2 mart - Ümumdünya Ucadan Oxu Günü - Söz, Kitab, Mütaliə bayramıdır. Bu gün LitWorld şirkətinin təşəbbüsü ilə hər il mart ayının birinci həftəsinin çərşənbə günü qeyd olunur. Ümumdünya Ucadan Oxu Günü 80-dən çox ölkədə bir milyondan çox insan tərəfindən qeyd olunur.

Kitab oxumaq, heç vaxt görmədiyimiz yerləri görmək, bilmədiyimiz mədəniyyətləri öyrənmək, tanımadığımız insanları tanımaq üçün ən yaxşı vasitədir. Təəssüf ki, internet əsrində kitab mütaliəsi ikinci plana keçərək, bir məşğuliyət növü kimi yoxa çıxmaq üzrədir. Əvvəl bizə lazım olan məlumatları ensiklopediyadan, kitablardan öyrəndikdə indi bunun üçün ilk internetə baxırıq. İnternet işimizi asanlaşdırıb, amma mədəni bacarıqlarımızı, zövqümüzü, oxumaq alışqanlığımızı məhv edib.

## Unutduğumuz sözləri mütaliə zamanı xatırlayırıq

Kitab oxumağın faydalarından biri də dil bacarıqlarınızı inkişaf etdirməyə kömək etməsidir. Çünki mütaliə bizi tanış ola bilməyəcəyiniz müxtəlif yeni söz və ifadələrlə tanış edir. Yeni sözlərlə qarşılaşdıqca, onları yavaş-yavaş lüğətimizə əlavə etməyə başlayırıq. Bundan əlavə, kitab oxumaq qrammatika və durğu işarələri barədə, habelə çoxdandırıq eşitmədiyimiz sözlər barədə biliyimizi inkişaf etdirməyə də kömək edə bilər.

Məsələn, ən son "zabitə" sözündən nə zaman istifadə etmişik? Bəs dilimizdəki "ləpik", "ertək", "şamaş", "sürahi" sözlərini necə, heç istifadə edirsinizmi? Əslində, bu sözlərin varlığını da unutmuşuq çoxumuz, yalnız bədii ədəbiyyatda rast gəldikdə xatırlayırıq. Gənc nəsil heç xatırlamır da, çünki mütaliə maraqları minimumdur və daha çox müasir ədəbiyyat oxuyurlar, bu sözlərin əksəriyyəti də müasir yazarların bilmədiyi və istifadə etməyi sözlərdir.

Kitab oxumağın başqa bir faydası odur ki, oxuduqlarımız təməl biliklərinizi artırmağa kömək edir. Çünki kitablarda tarix, elm və incəsənət də daxil olmaqla, bir çox sahə haqqında məlumat verir. Təsəvvür edin, Çingiz Abdullayevin bir dedektivini oxuyursunuz. Oxuduğunuz müddətdə siz hadisələrin baş verdiyi şə-



hərin, yaxud ölkənin coğrafi mövqeyi, relyefi, mədəniyyəti, tarixi abidələri, insanları haqqında müfəssəl məlumat əldə edə bilərsiniz. Fərqli mövzusu olan bədii ədəbiyyat oxuduqca yavaş-yavaş bilik bazanızı qurmağa başlayacaqsınız. Bundan əlavə, kitab oxumaq, əvvəl mürəkkəb hesab elədiyiniz bir çox vəziyyətləri daha yaxşı analiz etməyə və başa düşməyə kömək edir.

## Kitab bizi stressdən uzaqlaşdırır

Mütaliə etmək, həm də uzun və yorucu bir günün yekununda dincəlmək üçün əla bir vasitədir. Bunun səbəbi, gündəlik həyatın stresindən qaça bilmək və bədii ədəbiyyatın səhrli dünyasına girməyimizdir. Oxuduğumuz kitabın sujet xəttində "itib-batmaq", özümüzü hadisələrin axışına buraxmağımız gündəlik sıxıntılarımızı və dərdlərinizi unudub, rahatlaşıb stressdən qurtula bilməyimizə kömək edir.

Mütaliə dincəlməyə kömək etməklə yanaşı, stres səviyyəmizi də azaltmağa kömək edir. Çünki oxumaq qan təzyiqini və ürək döyüntüsünü aşağı salır ki, bu da stres səviyyəsinin azalmasına səbəb olur. Bundan əlavə, oxumaq, sizi, stressli fikirlərdən yayındırmağa və diqqətinizi daha müsbət bir şeyə yönəltməyə kömək edə bilər.

Kitab oxumağın faydalarından biri də təxəyyül gücümüzü artırmağa kömək etməsidir. Bunun səbəbi, oxuduqca gündəlik həyatımızdan fərqli dünyalara virtual səyahət edə bilməyimizdir. Təsəvvürümüz və təxəyyülümüz aktivləşdikcə, əvvəllər ağılımıza belə gətirmədiyimiz yeni ideyalar yaranır. Həyatımız boyu çətinliyə düşərkən bu təxəyyül gücü bizə hadisələri öz lehimize çevirməyə, problemlərin asan həll yolunu tapmağa kömək edir.

Kitablarda yalnız müəyyən bir sənərisi olan vasitələr deyil. Saysız-hesabsız faydaları ilə eyni zamanda insanın ən yaxın dostlarından biri-

dir. Müntəzəm mütaliəsi olan adamın stres və gərginliyi oxumayan adama nisbətə xeyli azalır. Kitab oxumaq insanın özünə edə biləcəyi ən böyük yaxşılıq ola bilər.

## Mütaliə edən insan yaxşı həmsöhbətdir

Etiraf etmək lazımdır ki, min söz ehtiyatı olan bir dildə danışmaqla, on min söz ehtiyatı olan bir dildə danışmaq arasında yerlə göy qəder fərq var. İnsanların birlikdə yaşamasının əsasını ünsiyyətin təşkil etdiyini nəzərə alsaq, o zaman ən böyük ehtiyacımızın özümüzü düzgün ifadə etmək bacarığı olduğunu anlayırıq. İfade və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirməyin yolu çox oxumaq-



dan keçir. Yeni sözləri öyrənmək və müxtəlif ifadə formalarını tanımaq, bu bacarıqların inkişafına kömək edir.

Müntəzəm olaraq oxumaqla yeni sözlər kəşf edir, onlardan istifadə etməyin müxtəlif yolları ilə tanış oluruq. Bu da ünsiyyət bacarıqlarımızı və lüğətimizi inkişaf etdirməyə kömək edir. Söz ehtiyatımız artıqca özümüzü daha aydın və təsirli ifadə edə bilirik. Bir sözlə, mütəmadi olaraq oxumaq bizi həm də yaxşı həmsöhbət edir.

## Empatiya vacibdir və bunu kitablarda aşılayırıq

Başqalarını anlamaq üçün empatiya qurmağı bacarmaq çox vacibdir. Empatiya, hadisələrə və vəziyyətlərə başqalarının gözü ilə baxmaq, özünü başqasının yerinə qoymaq bacarığıdır. Bu qabiliyyət ən çox münasibətlərdə lazımdır, çünki o, insanlara bir-birini və ümumi hadisələri daha obyektiv və dərinləndirən anlamağa imkan verir. Kitablarda empatiya bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün əla vasitədir, çünki onlar insanın müxtəlif perspektivləri və düşüncələri öyrədir. Kitab oxumaqla biz müxtəlif mədəniyyətlər, cəmiyyətlər və həyat tərzləri haqqında çox şey öyrəne bilərik.

Fərqli mədəniyyətlərdən bəhs edən kitablarda oxumaq daha çox empati qurmağa imkan verir, çünki biz hər şeyi qəhrəmanların gördüyü yerdən görə bilirik. Bundan əlavə, kitablarda qəhrəmanların kədəri, qəzəbi və sevgi kimi hissələri olduqca necə davramalarını oxuduqca bu bizə, həmin anlarda öz hissələrimizi buruzə verməyimiz, yaxud, hissələrimizi cilovlamağı bacarmamız kimi qabiliyyətlər qazandırır. Buna görə



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

*Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "Elmi-kütləvi, mədəni-maarif, təhsil proqramlarının hazırlanması" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb*

də kitablarda empatiya bacarıqlarının inkişafında mühüm rol oynayır.

## İntellekt və mütaliə - onlar ayrılmaz dostdur

Mütaliənin, intellektin yüksəlməyində xüsusi payı var. Kitab oxumaqla biz, beynimizi effektiv şəkildə məşq etdiririk, bu da düşünmə qabiliyyətimizi artırır. Mütaliə, bizi, dünya haqqında anlayışımızı zənginləşdirən yeni məlumatlarla tanış edir. Bundan əlavə, çoxsaylı araşdırmalar göstərir ki, müntəzəm olaraq kitab oxuyan insanlar, mütaliə nəticəsində inkişaf edən beyin fəaliyyəti sayəsində daha yaxşı adaptasiya



ola bilirlər. Beləliklə, zəkanızı artırmaq üçün bir yol axtarırsınızsa, daha çox mütaliə edin. Kitab oxumaq bilik əldə etməyin ən effektiv yollarından biridir. Hər bir kitab özündə yeni məlumatlar ehtiva edir. Daimi mütaliə etməklə siz tədricən bilik toplaya, düşünmə və fikrinizi daha effektiv ifadə etmə qabiliyyətinizi inkişaf etdirə bilərsiniz. Kitab oxumaq konsentrasiyanı və diqqəti artırmağa kömək edir. Xüsusilə, dedektiv əsərlər maksimum diqqət və konsentrasiya tələb etdiyi üçün bu cür ədəbiyyat seven insanların diqqət baxımından bir problemi olmur. Nəticə etibarilə, müntəzəm olaraq kitab oxumaq, ümumi idrak qabiliyyətlərinizə böyük təsir göstərir.

## Daha məhsuldar, daha yaradıcı...

Mütaliə həvəsi insanın yaradıcılığına da müsbət təsir edir. Oxuduqca təxəyyülümüz inkişaf edir, oturduğumuz yerdən tərənəmədən fərqli ölkələrə səyahət edirik, yeni insanlarla tanış oluruq. Hadisələr bizdə yeni ideyaların əsasını qoyur və bir az təxəyyül kifayətdir ki, bu hadisələrin gedişatından real həyata uyğunlaşdırılan ideyalar yaratsın. Beləliklə, yaradıcılığınızı, iş potensialınızı artırmaq üçün bir yol axtarırsınızsa, mütaliəni artırın.

Əgər cismani sağlamlığımızın rəhni idmandırsa, mütaliə də ruhumuzun idmanıdır. Çünki, idman bədənimizi gücləndirdiyi kimi, oxumaq

da zehnimizi gücləndirir. Biz mütaliə edərkən beynimizlə məlumatları emal edirik, bizə lazım olan informasiyaları yaddaşımızın bir küncünə həkk edirik. Bunu edərkən yaddaşa və qavramağa kömək edən beyin əzələlərimizi məşq etdiririk. Daha çox oxuduqca ustalaşırıq, getdikcə yaddaşımız daha möhkəm olur. Yəni, mütaliə etmək, zehnimizi iti saxlamaq üçün əla üsuldur.

Kitab oxumaq vərdiş halını alarsa oxuyan insan mütəq faydasını görecək. Bir kitabı mütaliə etməklə nə mədəni, nə ziyalı, nə intellektual ola bilərik. Kitab oxumaq vərdiş halını almalıdır, vərdişi qazanmaq üçün isə ilk oxuyacağımız kitabı düzgün seçməyimiz şərtidir. Çünki vərdiş formalaşdırmaq üçün oxunacaq ilk kitab oxucunu yormamalı və zövqünə uyğun olmalıdır. Araşdırmalara görə, bir davranışın vərdiş halına gəlməsi üçün 21 gün təkrarlanması lazımdır. Ən azı 21 gün müntəzəm olaraq kitab mütaliə edilərsə, oxuma vərdişi formalaşacaq.

## Mütaliə vərdişini necə qazanmalı?

Hər zaman yanımızda kitab saxlamaq da mütaliəni vərdişə çevirməyə kömək edəcək. Çantamızda bizə çox ağırlıq etməyəcək kiçik kitab gəzdirməklə, avtobus, metro kimi nəqliyyat vasitələrində kitab oxumaq imkanını tapa bilərik. Mütaliəni boş vaxta saxlamaq vərdişi poza bilər, buna görə də özümüzə mütaliə cədvəli tərtib edə bilərik, hər gün eyni vaxtda oxumaqla vərdiş formalaşdırmaq olar. Mütaliə vərdişi qazanmaq üçün mütəq motivasiya lazımdır. Bu baxımdan ən yaxşı motivasiya oxunan kitabların siyahısını tərtib etməkdir. Ay sonu oxuduğumuz kitabların sayı bizdə yenilərinin oxumaq həvəsi yaradacaq.

Məlumat üçün qeyd edək ki, ötən il, Böyük Britaniyada yerləşən "NOP World Culture Score Index" ən çox kitab oxuyan ölkələrin siyahısını hazırlamışdı. Siyahıya liderliyi Hindistan edirdi, bu ölkədə insanlar orta hesabla həftədə 11 saata yaxın mütaliə edir. İkinci yerdə olan Taylandda adambaşına həftədə orta kitab oxuma vaxtı 9 saatdan bir qədər çoxdur. Üçüncü yerdə olan Çində insanlar həftədə 8 saat kitab oxuyur. Siyahıda ən çox kitab oxunan digər ölkələr Filippin, Misir, Çexiya, İsveç, Fransa, Macarıstan və Səudiyyə Ərəbistanı kimi göstərilmişdi. Azərbaycan siyahıda ən az mütaliə edən ölkələr siyahısına da düşə bilməmişdi. Bu isə o deməkdir ki, biz, ən az mütaliə edən və həftədə 3 saat kitab oxumaqla 30-cu pillədə qərarlaşan Koreyadan da az kitab oxuyuruq.

Lala Mehralı