



KITOB ORQALI RUHIYATNI DAVOLASHDA O'RTA OSIYO BIBLIOTERAPIYASI

Axmatov Abdulla Odil o'g'li¹

¹ O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Kutubxona-axborot faoliyati fakulteti "Kutubxona-axborot faoliyati" yo'nalishi 4-kurs talabasi.

Elektron pochta manzili: abdullajonahmadov4@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5813448>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 20-Dekabr 2021

Ma'qullandi: 25-Dekabr 2021

Chop etildi: 30-Dekabr 2021

KALIT SO'ZLAR

O'rta Osiyo xalqlari, stress, tushkunlik, motivatsiya, biblioterapiya.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada biblioterapiya sohasi O'rta Osiyo xalqlari foydalanuvchilar uchun terapevtik masalalar, ularning psixologik bosimlar va stresslardan chiqishda foydalanadigan adabiyotlari psixofiziologik jarayonlardagi tasiri haqida ma'lumotlar beriladi. Shuningdek, milliy mentalitet va tarbiyada foydalanilayotgan davolovchi kitoblarning zamonaviy axborot taraqqiyotida zararli holatlardan qutulishi va immunitet hosil qilish haqida ham ma'lumotlar beriladi.

Kirish.

Bugungi kunda O'rta Osiyo xalqlari globallashtirish jarayonida rivojlanish tendensiyalarini birma-bir bosib o'tyapti. Ularning milliy qadriyatlarini va mentalitet masalalarida odob-axloq tamoyillari, ijtimoiy tarmoqlarning yashirin salbiy ta'siri natijasi sekin-astalik bilan sog'lom ma'naviyatga aks ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan bir qatorda insonlarning ruhiyati, sog'ligi va ijtimoiy munosabatlarida ham stress holatlari va tushkunlik kayfiyati paydo bo'ladi. Har bir salbiy reaksiya natijasida miyaning nerv to'qimalari zanjiriga sezilarli zarar yetmoqda. Virtual o'yindan yutqazgan mijozning salbiy hissiy emotsiyalari miyaning zo'riqishiga sabab bo'ladi. Bu o'z navbatida tushkunlik va

boshqa yoqimsiz hissiy holatlarga sabab bo'luvchi obyektiv ta'sir xosilasidir. Bunday jarayonlarni bartaraf etish uchun O'rta Osiyo xalqlarining milliy biblioterapiyasi sifatida ruhiyatni davolash uchun asosan didaktik nasihatlar va yumoristik uslublardan foydalanadi.

O'rta Osiyo xalqlari urf-odatlarida folklor alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, "Alla" milliy folklor qo'shig'i hech qanday cholg'u asbobisiz faqat solist ona ijrosida kuylanadi. Bu mitti bolaning boshqa tashqi ta'sirlardan himoyalinishiga va yig'lashdan to'xtashiga asos bo'ladi. Hayratlanarli jihati shundaki, bu qo'shiqda tinglovchi faqat bitta qo'shiqchidan tinglaydi. Bu uning o'z onasi ekanligi bilan alohida e'tirofga loyiq. Yoki islom qadriyatlarini hurmat qilgan



musulmon xalqlari qadimiy diniy rivoyatlar va insonni ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi qur'on suralari va ularning milliy tafsifi orqali o'z ruhiy salomatliklarini tiklab olishadi. Arablar istilosidan so'ng yoyilgan islom dinining yetakchisi Rasululloh (SAV) hayoti va so'zlarini faktografik kataloglashtirgan qomusiy olim, Imom al-Buxoriyning "Al-jome as-sahih" nomli hadislar kitobida keltirilgan tavsiflar ham O'rta Osiyo xalqlari tamaddunida diniy e'tiqod masalarida ruhiy stresslardan qutulishning asoslaridan biri hisoblanadi. O'z vaqtida manbaadan foydalanuvchilar barcha kasalliklardan tana va ruhni asrash uchun kerakli tavsiyalarni olishgan. G'arb madaniyatidan faqrli ravishda Sharq madaniyatida milliy mentalitetda ruhiyatni davolovchi qomusiy, badiiy, ilmiy adabiyotlar yetarlicha topiladi va bunday kitoblar insonning ruhiy qiyinchiliklardan kitob orqali chiqib ketishini ifodalaydi.

Adabiyotlar tahlili va metodolaogiya.

Biblioterapiyada asosan badiiy adabiyotlardan va milliy afsona va rivoyatlardan foydalaniladi. Milliy an'analar ta'sirida sayqallangan milliy mentalitet, begona terapiyadan ko'ra ko'proq milliy terapiyani qo'llash ancha samarali ta'sir ko'rsatadi. Masalan: Buyuk O'zbek yozuvchisi O'tkir Hoshimovning "Daftar hoshiyasidagi bitiklar" asarida milliylik va O'rta Osiyo xalqlarining urf-odatlar va an'analari orqali inson psixologiyasiga badiiy adabiyotning ijobiy ta'siri kuzatiladi.. Asarni o'qigan har qanday kitobxon o'z hayotida duch kelgan muammoli vaziyatlarga guvoh bo'libgina qolmay, o'z boshidan o'tgan hayotiy holatlarni va kechinmalarni his qilish orqali ruhiyatiga hamdardlikni, do'stona samimiy shaklda

qabul qiladi. Har bir badiiy adabiyotni biblioterpiyada turlicha qo'llash mumkun. Masalan:

- ❖ **Dedektiv adabiyotlar**-Bunday adabiyotlarning inson psixologiyasiga o'zining agressiv ta'siri bilan birga reaktion ehtiyotkorlikni paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Buyuk O'zbek yozuvchisi Tohir Malik yozgan "SHaytanat" asari Artur Konan Doylning "Sherlok Holms Haqida hikoyalar" asaridan ko'ra kengroq hissiy terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Asarni o'qib chiqqan kitobxonning psixologik holatida hududiy kriminal faoliyatning ijobiy yoki salbiy tomonlari paydo bo'ladi. Asarni yurak xastaligi bor bemorlarga berish qat'iy man etiladi. Chunki asarda asab tolalarining hujayralar almashinuvidagi adrinalin miqdori ko'payishi hisobiga battar depressiya va g'azablanish holati namoyon bo'ladi. Asarni kayfiyati mo'tadil, mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega kitobxonlarga tavsiya qilamiz. Asar kriminal illatlarning miyyada paydo bo'lishidan oldin, fikrlash qobiliyati orqali xulosa parametrlarida foydalanuvchiga g'azablanmaslikka yordam beradi.
- ❖ **Didaktik adabiyotlarni** esa hamma kitobxonlar ham o'qishga ehtiyoj sezishmaydi. Sababi buyruq ohangi va zerikarli matn kitobxonga aks ta'sir ko'rsatishi mumkin. Didaktik adabiyotlarni sharqda asosan mo'tadil kayfiyatli kitobxonlar mutolaa qilishadi.



Sharqda Didaktik yo'nalish tarbiya va amaliyotda namoyon bo'lishi bilan birga, turli axborot xurujlari va keraksiz axborotlardan saqlanishni ta'minlaydi. Bu meros bo'lib kelayotgan O'rta Osiyo madaniyatining milliy mentalitet ruhiyatiga salmoqli terapevtik ta'sir ko'rsatadi.

- ❖ **Badiiy adabiyot va lirika-** Inson ruhiyatini davolovchi asl asarlar uzoq va murakkab jarayonlar orqali anglash mexanizming o'sishi va tafakkur jarayonining kuchayishi hisobiga O'rta Osiyo biblioterapiyasining asosiy qismi hisoblanadi. Bu ruhlanishni ta'minlovchi asosiy davo usuli hisoblanadi. Lirika esa, ohang va matn orqali miya faoliyatining ruhiy pardoatlanishini ta'minlovchi badiiy estetik tur hisoblanadi. U inson ruhiga chuqur ijobiy ta'sir va yuksak motivatsiya bera oladi.

Ijtimoiy sotsiologiyaga ko'ra milliy adabiyotlarning inson psixofiziologiyasiga ta'siri o'zi moslashgan muhit bilan tarbiyalanadi. Bu bir qancha illatlarning oldini oladi. Masalan:

- ❖ Noodatij yondashuvdan noqulay ahvolga tushish
- ❖ Salbiy odatlarning tasavvurdagi mushohadasi orqali fikrlash
- ❖ O'zida bo'lgan salbiy illatlardan uyalish
- ❖ Boshqalarga insoniy hurmat bilan qarash

2005-yilda "National Science Foundation" kundalik inson fikrlari bo'yicha tadqiqotlarni jamlagan maqola chop etdi.

Tadqiqodlarga ko'ra, o'rtacha odam hayolidan kuniga 12 000 dan 60 000 tagacha fikr o'tdi. Bu fikrlarning 80%i salbiy, 95%i esa avvalgi kunda o'ylangan, takrorlanuvchi fikrlar bo'ladi. Ma'lumki, inson ongining tendensiyalaridan biri bu negativilarga e'tibor kop qaratish. Bu xuddi bir qo'shiqni qayta-qayta eshitishga o'xshaydi. Shuni hisobga olsak, yumoristik ruhdagi asarlar jon va ruhning yuksak shifokorlari hisoblanadi. Gelatologiyaga ko'ra, kulgi inson umrini uzaytiradi. Gap shundaki, u kasalliklarimizning asosiy omili – zo'riqish darajasini pasaytiradi. Kulgi tufayli uning salbiy oqibatlari va depressiya ehtimoli kamayadi. Bir yil davomida kuniga 10 daqiqa kulgi bilan umringizga bir yil umr qo'shasiz. Bunday adabiyotlar nafaqat biblioterapiyada balki, tibbiyotda ham keng qo'llaniladi. O'rta Osiyoda kulgi orqali davolash eng keng tarqalgan terapevtik usul hisoblanadi. Askiya, latifa, handa, komediya, yumor, satira, hazil -mutoyiba kayfiyatga keng tasir ko'rsatuvchi badiiy uslubiy janrlar hisoblanadi.

Natija

Kitob orqali ruhiyatni davolashda bugungi kundagi eng asosiy muammolardan biri bu iqtisodiyot va ijtimoiy qarashlarda yuzaga kelayotgan kamchiliklar hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi globallashuv jarayoni milliy mentalitetga madaniy ta'sir o'tkazayapti. Ommalashib ketayotgan passiv kontentlarning fikrlash qobiliyatiga zarari miya faoliyatidagi agressiv o'zgarishlar va pessimestik xarakter shakllantiruvchi oqibatlar yig'indisiga aylanmoqda. Ijtimoiy axborot xuruji hattoki suiqasd kabi holatlarni keltirib, o'ta kuchli depressiya va hayajonni qo'zg'ayapti. Bunga davo sifatida tabiat qo'ynida hech narsani o'ylamaslik va



o'qilayotgan asar mazmunini tafakkur qilish, kishidagi asab zanjirlarining reaksiyasida xalos etadi. Jahon adabiyoti namunalari bu borada barcha kitobxonlarga as qotsa, milliy adabiyotning o'lmas asarlari yurak ritmining normal ishlashiga sabab bo'ladi. Har bir asardan chiqarilgan xulosa inson ongining o'sishiga va bosh miya kasalliklaridan xalos bo'lishni kafolatlaydi.

Xulosa.

O'rta osiyo biblioterapiyasida milliy mentelitet orqali badiiy, folklor, didaktik, yumor, satirik, dedektiv asarlar bilan inson psixologiyasiga tas'ir ko'rsatadigan adabiyotlar tavsiya qilinadi. Har bir adabiyotning turi, hajmi, effekti inson omiliga qanchalik ta'sir o'tkazishi orqali

davolanadi. Milliy madaniyatning hududiy qarashlari ham yod tushunchalardan ko'ra ijobiy ta'sirga ega hisoblanadi. Biblioterapevtik faoliyatda psixofziologik o'zgarishlarning ta'siri muhit tarbiyasining yillar davomida shakllanishiga asoslanadi. Har bir salbiy, kuchli agrissiv omillar miyya hujayralariga o'ta jiddiy zarar yetkazadi. Passivlik va tarbiyaviy muhitning ta'sir doirasi ham biblioteapevtik ahamiyat kasb etadi.

Globalashuv jarayonida O'rta Osiyo xalqlari o'zlari uchun eng maqul bibliogarfik qo'llanmalardan foydalanadilar. O'rta Osiyo xalqlari an'anaviy biblioterapiyasi milliy madaniyatda o'z aksini topgan takrorlanmas biblioterapiyaga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hoshimov, O'. Daftar hoshiyasidagi bitiklar/To'ldirilgan va qayta ishlangan nashri.- T.:6<<SHarq>>, 2013.-336 b.
2. Малик Т.Шайтанат:Қисса/2- китоб/.-Т.:<<Шарқ>>, 2006.-384 б.
3. Дойл Артур Конан. Шерлок Холмс Ҳақида ҳикоялар/ Дойл Артур Конан, Рўзматов Ваҳоб, Боқиев Набижон, Мирзоидов Мирзиёд.-Тошкент:О'қитувчи НМИУ, 2018.- 296 б
4. <https://kun.uz/uz/news/2018/08/11/kulgi-akida-kizikarli-faktlar>
5. https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=6717959334945514&id=100001945418557
6. <https://www.nsf.gov/pubs/2006/nsf0602/nsf0602.jsp>