

Кўпроқ китоб ўқимоқчимисиз? Марҳамат!



10:02 / 16.10.2021 2294

Кўпроқ китоб ўқишни ҳаммамиз ҳам истайман, албатта. Лекин бунга доим ҳам имкон топмаймиз ёки ҳафсала бўлмайди. Қуйида берилётган баъзи тавсияларга амал қилган ҳолда китоб ўқишни кундалик вазифага айлантириш ва мутолаа ҳажмини ошириш мумкин.

1. Аввало нима учун китоб ўқиш кераклигини тушуниб етиш керак.

Бирор ишни амалга оширишни ният қилган киши унинг нечоғлик муҳим эканини англаб олмаса, у ишни бажариши қийин кечади. Бошқача қилиб айтганда, биринчи ўринга қўйилган вазифаларгина тўлиқ бажарилади. Қолгани даражасига кўра амалга ошаверади. Масалан, ҳаётимизни моддий жиҳатдан таъминлаш бирламчи вазифаларимиздан. Шунинг учун бу йўлда тинмаймиз. Чунки ишлаш нима учун кераклигини англаб етганмиз. Китоб ўқиш ҳам қанчалик муҳим эканини англаб етсак, шунга муносиб ҳаракат қиламиз.

Хусусан, китоб ўқиш орқали илм ўрганамиз, маърифатимиз зиёда бўлади, руҳий озуқа оламиз.

2. Ниятни аниқ қилиб олиш керак.

Юқорида айтилганидек, нима сабабдан китоб ўқиш кераклигини англаб етсак, шунга кўра ният ҳам қилинади. Масалан, илм ўрганиш учун китоб ўқишни ният қилган киши эринчоқлиги ёки дангасалиги тутганида мақсадига эришиш йўлида китоб ўқиш кераклигини эслайди. Китоб ўқиш илм ўрганишдаги муҳим омиллардан бири, бусиз мақсадга етиша олмаслиги мумкинлигини ўйлаб, китобни қўлга олади.

3. Ўзингизга вазифа белгилаб олинг.

Масалан, ҳар кун 30 бет ўқийман деб қатъий меъёр белгилаб қўйинг ва кунлик бу вазифангизни бажаришда сусткашликка йўл қўйманг. Мабодо бирор кун бажара олмай қолсангиз, бошқа кунлари зиёда қилиб ўрнини тўлдирилинг. Акс ҳолда, бир-икки кун бажарилмаган вазифанинг ўрни тўлдирилмаса, оддий ҳолга айланиб қолади.

Баъзилар китоб ўқишни вақт билан белгилайди. Масалан, бир кунда бир ёки икки соат китоб ўқийди. Бунда китобнинг ҳажмига эмас, вақтга эътибор қаратилади. Бу вақт давомида бошқа нарсаларга чалғимаслик керак, иложи бўлса, вақтни белгилаш учун будильникдан фойдаланган маъқул.

4. Мутолаани қизиқарли, ҳажми кичикроқ китоблардан бошланг.

Афсуски, баъзи китоблар зерикарли ёки тушуниш қийин. Махсус бир соҳага йўналтирилган илмий китобларни давомли ўқиш қийин. Уни қизиқарли қилиб ёзишга мавзу мос келмаслиги ёки муаллифда бундай маҳорат етишмаслиги мумкин. Хуллас, китобни зерикмай, қийналмай ўқий десангиз, қизиқарли, ҳажми кичикроқ китобларни кўпроқ ўқишга одатланинг. Кейин катта ҳажмдаги, мавзуси оғирроқ китобларни ҳам ўтишингиз мумкин.

5. Ёқмаган китобни ўқиманг.

Аслида бу юқоридаги тавсиянинг узвий давоми бўлиб, аксарият ҳолларда киши ёқтирмаган китобини ўқишга кўп вақт сарфлаб юборишини ҳисобга олиб, алоҳида бандда айтилди.

Баъзи китоблар мавзу ёки услуб жиҳатдан сизга ёқмаслиги табиий. Ўз навбатида, ёқтирмаган ишни бажариш осон эмас. Уни завқу шавқ билан адо этилмаса, кўп вақт, куч талаб қилади. Шунинг учун ёқмаган китобни ўқишга мажбур бўлмасангиз, ўқиманг. Унинг ўрнига ўзингиз ёқтирган китобни кўпроқ ўқишингиз мумкин.

6. Бўш вақтдан унумли фойдаланинг.

Бўш вақт бўлди дегунча китоб мутолаа қилишга ошиқинг. Турли вазиятлардан унумли фойдаланинг. Масалан, яқинда машинани ювдириш учун борганимда ёнимда китоб олиб олдим, бир соатдан ошиқроқ вақт давомида мутолаа учун бемалол имкон бўлди. Агар китоб ўқимаганимда бу вақтим ижтимоий тармоқларда беҳуда кезиш ёки ким биландир телефонда гап сотиш билан, қисқаси, беҳуда сарфланиб кетарди.

Бўш вақтдан унумли фойдаланиш учун ўқиётган китобингиз доимо ёнингизда бўлсин. Уйда бўлганингизда эса китоб ўқиш кераклигини эслатиб, кўринарли жойда турсин.

7. Чалғитадиган омилларни чекланг.

Одатда телевизор, телефон ёки компьютер сизни чалғитадиган бўлса, бу воситалардан узоқ хонада ўтириб, китоб ўқинг. Акс ҳолда бор кучингиз телевизорни ёқмаслик ёки интернетга кирмаслик учун сарфланиб, китоб мутолаасига қувватингиз етмай қолади. Рухшунос Рой Баумейстер бу борада бир тажриба ўтказган. Тажрибада қорни оч кишиларга мураккаб бошқотирмани ечиш вазифаси топширилган. Қатнашчиларнинг бир гуруҳига печене бериб, уни ейиш сўралган, қолганларга ҳеч нима берилмаган. Печене олганлар вақтдан илгари енгилишган.

Шахсий тажрибамда ҳам шунга ўхшаш воқеа бўлган эди. Дўстларим билан маълум бир миқдорда китоб ўқишга келишиб олдик, бир куни ижтимоий тармоқдаги гуруҳимизда суҳбатлашар эканмиз, улардан биридан вазифани қай даражада бажараётгани ҳақида сўрадим. У ҳали бажармаганини айтди, мен: «Ўқинг», дедим. У хўп деса ҳам бироздан сўнг яна суҳбатга аралашиб, чалғитаётганимизни айтди. Унга интернетни ўчириб қўйишини тавсия қилдим. Шундан сўнг кўп ўтмай дўстим вазифани бажаргани ҳақида мамнуният билан хабар ёзди. Интернет доим ёниқ туриши бизни кўпинча чалғитади, шунинг учун зарур вақтда ёқиб, бошқа вақтда ўчириб қўйган маъқул.

8. Қоғоз китобларни ўқинг.

Бу ҳам камроқ чалғиш ва ирода кучини бекорга сарфламасликка ёрдам беради. Чунки кўпинча электрон қурилмаларда китоб ўқиётганимизда интернетга кириб кетамиз ва мутолаани ташлаб қўямиз. Қоғозли китобни қўлда ушлашнинг ўзи ҳам ёқимли.

Қўнғироқ қилиш ёки қандайдир маълумотни кўриш учун телефонни қўлга олганимизда ижтимоий тармоққа бир кириб чиқай деган ўй анча вақтимизни олиб қўяди. Китоб ўқиётганда ҳам нимадир эсга тушиб, интернетга кириб чалғиб қолишимиз мумкин.

9. Тавсиялар рўйхатини изланг.

Ҳамма ҳам қайси китобни ўқишни билмай боши қотиши мумкин. Ўқиладиган китобни танлашга ортиқча куч сарфламаслик учун танланган китоблар рўйхати билан танишинг. Ўзингиз севган муаллифларингиз тавсиялари, нуфузли нашриётлар томонидан тузилган рўйхат ёки машҳур ёзувчиларнинг фикрларидан бохабар бўлинг. Албатта, ҳамма ҳам Уоррен Баффет каби кунига 500 бет ёки Билл Гейтсга ўхшаб йилига 50 та китоб ўқий олмайди. Бироқ ушбу маслаҳатларга амал қилсангиз, оз бўлса ҳам сара асарларни ўқийсиз. Шунингдек, китоб танлашга сарфланадиган бир неча кунни тежаш имконингиз туғилади.

10. Кутубхоналарга кўпроқ боринг.

Китоб ўқишга одатланиш учун кутубхоналарга кўпроқ боринг. Биз футбол томоша қилиш учун кинотеатрга эмас, стадионга борамиз. Шунга ўхшаб кўпроқ китоб ўқийдиган кишиларни кўриш учун кутубхона ва китоб дўконларига боришимиз керак. Улар бизга янада кўпроқ шавқ беради. Кутубхонада китоб ўқишни йўлга қўйиш ҳам жуда фойдали. Тинч-осуда жойда, ҳамма китоб ўқиб турганда китоб ўқиш сизга куч бағишлайди, зериктирмайди, чалғитмайди. Шу билан бирга, китоб харид қилиш учун пул сарфлашингиз ҳам шарт эмас.

11. Баъзида ўзингизни мажбурлаб туринг.

Гоҳида ҳеч бир чора иш бермаса, ўзингизни мажбурлаб бўлса ҳам китоб ўқинг. Лекин юқоридаги тавсияларга амал қилинса, иншааллоҳ, бунга зарурат ҳам қолмайди.

Камина ишим китоб ўқиш бўлгани учун ҳар кун ишда ўртача 60-70 бет атрофида китоб ўқийман. Энг кўпи бир кунда 170 бет ўқидим. Энди ишда 60-70 бет ўқиганим билан кифояланмай уйда ҳам китоб ўқишни кўпайтиряпман. Дам олиш кунлари ҳам табиий равишда китоб ўқишга рағбат кўрсатяпман. Бу ҳолат «рефлекс» дейилади. Овқатланиш ва бошқа рефлексларимиз бўлганидек, кўпроқ китоб ўқишни ҳам рефлексга айлантиришимиз лозим.

Ғиёсиддин Юсуф

«Ҳилол» журналининг 9(30) сонидан