WORLD FORUM ON ACADEMIC INNOVATION AND DIGITAL LITERACY

ADABIYOT VA RUHIY DAVOLANISH: SO‘ZNING SHIFOBAXSH KUCHI

Samarqand davlat pedagogika instituti

O’zbek tili va adabiyoti yonalishi

1-bosqich talabasi Raxmonqulova Sabina Yorqin qizi

Mazkur maqolada adabiyotning inson ruhiyatiga ta’siri, so‘zning shifobaxsh kuchi va badiiy asarlar orqali kechadigan ruhiy tozalanish jarayonlari tahlil qilinadi.

Cho‘lpon ,O‘tkir Hoshimov va Fyodor Dostoevskiy asarlarida insonning ichki og’riq orqali o’zini anglash jarayoni yoritilgan. Adabiyotning ruhiy dardni yengish, shaxsni poklash va umid baxsh etishdagi o‘rni tahliliy asosda yondashilgan. Inson ruhiyati nihoyatda murakkab, o‘zgaruvchan, nozik tuzulishga ega bo‘lib, uning shakllanishi ko‘plab ichki va tashqi omillar ta’sirida kechadi. Hayot davomida inson quvonch, umid, yolg‘izlik kabi turli ruhiy holatlarni boshdan kechiradi. Ana shunday paytlarda adabiyot-insonning eng yaqin hamrohi , ruhiy ko‘zgusi va eng ishonchli suhbatdoshi sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki badiiy asar insonning ichki kechinmalarini tilga oladi, ularni shakllantiradi va eng muhimi, ular bilan qanday yashashni o’rgatadi.

Kalit so’zlar: adabiyot, ruhiyat, shifo, badiiy asar, so‘z qudrati, biblioterapiya

Inson hayoti davomida ruhiy iztirob, yo’qotish, yolg’izlik, umidsizlik kabi holatlarni boshdan kechirmasdan yashay olmaydi. Shunday paytlarda adabiyot inson uchun davo manbaiga aylanadi. Chunki adabiyot faqat voqeani emas, balki inson ruhiyatidagi kechinmalarni ham aks ettiradi. So’z orqali inson o’z dardini his qiladi,his etgan og’rig’ini yumshatadi va o’zini anglay boshlaydi. Bugungi globallashuv davrida axborot oqimi keskin ortib borayotgan, insonlar ruhiy zo’riqish, xavotir, depressiya yoki hissiy sovuqlik kabi muammolarga tez-tez duch kelayotgan bir paytda,adabiyotning ruhiy salomatlikni tiklashdagi o’rni yanada dolzarb bo’lib bormoqda. Jahon psixologlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kitob o’qish

jarayoni nafaqat intellektual, balki fiziologik tinchlanish keltirib chiqarishi aniqlangan: o'qish vaqtida miyya faoliyatida stress garmonlari kamayadi, tasavvur va empatiya kuchayadi. Bu esa adabiyotning bevosita terapevtik ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi Shu nuqtai nazardan qaraganda, badiiy adabiyot insonning nafaqat tafakkurini,balki butun ruhiy olamini boshqarishda, uni tozalashda, yengillatishda va mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Adabiyotdagi qahramonlar kechinmalari ko'pincha o'quvchining o'z hayotiy tajribasi bilan tutashib ketadi, shu orqali o'quvchi o'z dardini tan oladi, uni nomlay oladi va eng muhimi, uni yengish yo'lini topadi. Bu jarayon „katarsis"- ruhiy poklanish deb yuritiladi.

Adabiyotning shifobaxsh tabiati

Adabiyot inson qalbiga eng chuqur kirib boruvchi san'at turi sanaladi. U nafaqat fikrni, balki tuyg'uni ham ifodalaydi. O'quvchi badiiy asarni o'qir ekan, qahramon taqdiri orqali o'z dardini qayta his etadi, bu esa ruhiy tozalanishga sabab bo'ladi.

Cho'lponning „Kecha va Kunduz"asarida bu holat aniq ko'rinadi. Asardagi Zebi obrazi insonning ichki iztiroblari orqali uyg'onishi, dard orqali kuch topishi tasvirlanadi.Yozuvchi o'quvchini ham shu ruhiy holatga olib kiradi - o'quvchi qahramon dardini o'z dardi sifatida his qiladi. Shu tariqa so'z insonni og'riq orqali davolaydi.

O'tkir Hoshimovning "Dunyoning ishlari" asari ham so'zning shifobaxsh kuchiga yorqin misoldir. Asarda insoniylik, mehr, sabr, kechirim kabi qadriyatlar ruhiy tinchlik manbai sifatida talqin qilinadi. Muallif oddiy so'zlar orqali o'quvchining yuragiga iliqlik olib kiradi. Bu-adabiyotning ruhiy terapiyasi , ya'ni so'z bilan shifo berish jarayonidir.

Qahramonlar ruhiy azob orqali o'zini topishi

Har bir buyuk asarning markazida inson ruhiyati turadi. Qahramonlar hayotidagi sinovlar, iztiroblar, pushaymonlik holatlari ularni ruhiy jihatdan tozalaydi. Bu jarayon oquvchiga ham ruhiy dars beradi.

Fyodor Dostoevskiyning “Jinoyat va Jazo” romanida Raskolnikovning ichki iztirobi - bu jazodan ham kuchliroq sinovdir. U o‘z gunohini tan olib,ruhiy poklanishga erishadi. Shu orqali yozuvchi insonni azob orqali yangilanish sari yetaklaydi.

O‘zbek adabiyotida Cholpon, Isajon Sulton, O‘tkir hoshimov kabi yozuvchilarning asarlarida ham ruhiy azob orqali o‘zini topgan obrazlar ko‘plab uchraydi. Ularning ichki sukunati, jimligi yoki og‘rig‘i aslida davolanish jarayonidir. Shu sababli adabiyot insonni dard bilan emas, dard orqali davolaydi.

Biblioterapiya - kitob oqishning davolovchi kuchi

Zamonaviy psixologiyada „Biblioterapiya’’atamasi - ya’ni kitob orqali davolanish tushunchasi keng tarqalmoqda. Tadqiqotchilar fikricha, inson oqigan asar orqali o‘z hissiyotlarini qayta boshdan kechiradi, ozini tahlil qiladi va ruhiy bosimdan halos bo‘ladi.

O‘qish jarayoni bu ma’noda faqat aqliy emas, ruhiy faoliyat hamdir. Yaxshi asar o‘quvchini tinchlantiradi, unga umid beradi.Shu sababli pedagogika va psixologiya sohalarida adabiyotdan ruhiy tarbiya vositasi sifatida foydalanish dolzarb masaladir.

Biblioterapiya jarayonidagi lingvopsixologik mexanizmlar

Zamonaviy lingvopsixologiya adabiyotning shaxs ruhiyatiga ta‘sirini bir necha mexanizmlar orqali izohlaydi:

1.Emotsional identifikatsiya – o‘quvchi qahramonning kechinmalari bilan o‘zini tenglashtiradi va shu orqali o‘z ichki holatini chuqurroq anglab oladi

2.Katarsiz – dramatik yoki keskin badiiy voqealarni o‘qish inson ruhiy bosimini kamaytiradi

3.Verbalizatsiya – matn til orqali izohlanmagan his – tuyg‘ularni ifodalashga yordam beradi.

4.Refleksiya – adabiy obrazlar orqali o‘quvchi o‘z hayotiga boshqa nigoh bilan qaray boshlaydi.

Bu jarayonlar biblioterapiya samaradorligini oshirib,adabiyotning ruhiy davo sifatidagi ilmiy asoslarini mustahkamlaydi.

O‘zbek adabiyotining o‘ziga xos xususiyati – undagi ma‘naviy poklik,odamiylik, kechirimlilik g‘oyalari kuchli bo‘lgan matnlardir. Bu jihatlar o‘quvchi ruhiyatiga bevosita ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ruhiy davo sifatidagi adabiyotning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni

Yoshlar psixologik rivojlanish jarayonida emotsional tebranishlarga ko‘proq moyil bo‘ladilar.Adabiyot ularga:

- axloqiy me‘yorlarni anglash,
- o‘zini anglash,
- ichki ziddiyatlarni yengish,
- to‘g‘ri qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.Shu bois maktab va oliy ta’lim muassasalarida badiiy asar o‘qish jarayonini faollashtirish ruhiy sog‘lom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir.

Adabiyotning yana bir jihati - odamning ichki dunyosini tartibga solishidir. Ba’zan o‘zing bilmagan savollarga kitoblardan javob topasan. Hayotga boshqacha ko‘z bilan qaray boshlaysan. Bir qarashda oddiy ko‘ringan hikoya yoki roman odamning butun fikrini o‘zgartirib yuborishi ham mumkin. Chunki yozuvchi o‘z kechinmalarini, o‘zining yig‘i, kulgi, iztirobini qog‘ozga ko‘chiradi va o‘quvchi shu hislarni boshidan o‘tkazib o‘zida yengillik sezadi.

Shu o‘rinda yana bir narsani aytish kerak: odam o‘qigan asari orqali o‘zini eslaydi. Ba’zan o‘zinga tan olmay yurgan hislaringni kitob ochib beradi .Yozuvchi aytmoqchi bo‘lgan gap ba’zan sening aytolmay yurgan ichki so‘zing bo‘lib chiqadi. O‘sha payt odam birdan yengil tortadi, chunki o‘zini tushungan biror narsa borligini his qiladi. Bu tuyg‘u ham adabiyotning eng katta ta’sirlaridan biridir.

Qiziq tomoni shundaki, ba’zan o‘qigan kitobing hayotingda bo‘lmagan bir holatni tasvirlaydi, lekin sen uni o‘qib turib o‘zing boshdan kechirgan voqeaday his

qilasan. Bu - badiiy so‘zning sehridir. Yozuvchi bilmagan holda seni tasvirlaydi, sen esa uni o‘qib o‘zingni topasan. Shuning uchun ham ko‘p odamlar ,,Kitob o‘qish menga kuch beradi’’ , deyishadi.

Adabiyotning ruhiy foydasi faqat dardni yengillashtirish bilangina cheklanib qolmaydi. U odamga yo‘l ko‘rsatadi. Yozilgan voqealar orqali inson hayotdagi xatolarini anglaydi, o‘zini tuzatishga harakat qiladi. Ba’zan birgina satr ham odamning fikrini butunlay o‘zgartirib yuborishi mumkin. Shuning uchun adabiyot ruhiy tarbiyaning eng ta’sirli vositalaridan biri hisoblanadi Adabiyot insonni yolg‘iz qoldirmaydi. Ko‘pchilik insonlarning hayotidagi og‘ir damlarda aytilmagan gaplari,ifodalanmagan hislari bor. Badiiy asar esa xuddi shuni aytib beradi. O‘quvchi esa: ,,Men bunday hislarni birinchi bo‘lib boshdan kechirmagan ekanman’’, deb o‘ylaydi. Bu ruhiy yengillikning bir shakli.

Shuningdek, adabiyot odamga sabr va qat’iyatni o‘rgatadi. Qahramonlarning turli sinovlarni boshdan kechirishi, ularning xatolarini anglashi va o‘zini tuzatishi o‘quvchiga ham ibrat bo‘ladi. Shu bilan birga, so‘z orqali berilgan umid va ijobiy fikrlar odamga ertangi kun uchun kuch beradi. Adabiyot insonning empatiya qobiliyatini rivojlantiradi. Boshqalarning hislarini tushunish, ularning hayotiy muammolariga nisbatan e’tiborni oshiradi. Bu esa shaxsni ruhiy jihatdan mustahkamlaydi va ijtimoiy munosabatlarda ham yordam beradi. Badiiy so‘zning shifobaxsh kuchi ichki konfliktlarni yengillashtirishda namoyon bo‘ladi. Masalan, qahramonning ichki kurashi, pushaymonligi yoki qo‘rquvi o‘quvchi qalbida aks etadi, uni o‘z hayotidagi muammolarni qayta ko‘rib chiqishga undaydi. Shu yo‘l bilan adabiyot nafaqat dardni yengillashtiradi, balki ruhiy rivojlanishga ham yordam beradi. Adabiyot inson ruhiyatiga bevosita ta’sir qiladi. Har bir so‘z, jumla o‘quvchining ichki kechinmalarini uyg‘otadi. Ba’zan oddiy bir ibora yurakni titratadi, ba’zan esa butun bir sahifa odamni hayratga soladi.Masalan, CHo‘lponning lirik satrlari insonning ichki

dunyosidagi noaniqliklarni, iztiroblarni ochib beradi. Shu orqali o‘quvchi o‘z hislarini yaxshiroq tushunadi va tartibga soladi.

Adabiyotning eng qiziqarli jihatlaridan biri - so‘zning hissiy aloqani yaratish qudratidir. Badiiy asarda qahramonning ichki kechinmalari o‘quvchiga bevosita yetib boradi, uning his - tuyg‘ularini uyg‘otadi. Masalan, Cho‘lponning „Kecha va Kunduz ” asarida Zebi obrazini oladigan bo‘lsak, u faqat tashqi voqealar bilan emas, balki ichki dunyosi orqali ham o‘quvchiga ta’sir qiladi. Bir satrida aytiladi: *“Shuning uchun Zebi ko’zlari andisha bilan kengayib ochilgani holda indamasdan joylarni yig’a boshladi”*[1].

Bu yerda o‘quvchi Zebi ichidagi og‘riq, iztirob va shu bilab birga umidni his qiladi. Shu tarzda so‘z orqali hissiy aloqaga kirishadi - Zebi bilan birga quvonadi, qayg‘uradi, o‘zini anglaydi. Shu payt adabiyot nafaqat voqeani tasvirlaydi, balki o‘quvchining ruhiy holatini ham o‘zgartiradi, uni tinchlantiradi va hayotiy tajribaga tayyorlaydi. Shuning uchun ham har bir badiiy asar o‘quvchi uchun nafaqat hikoya, balki ruhiy davo manbai bo‘lib hizmat qiladi. Zebi kabi obrazlar orqali inson ichki dunyosini, kechinmalarini ko‘rish, his qilish va o‘zini anglash imkoniga ega bo‘ ladi. Badiiy matnning eng ta’sirli kuchi - o‘quvchini qahramon qalbiga yaqinlashtira olishidir. Dostoevskiy asarlarida bu holat juda kuchli seziladi. Uqahramonning ichki azobi, qarama - qarshiligi va ongiy kurashini shunday tasvirlaydiki, o‘quvchi beixtiyor unga hamdard bo‘lib qoladi.

Masalan: “Jinoyat va Jazo” asarida Raskovnikovning ruhiy iztirobini tasvirlagan satrlardan biri shunday:

“Raskolnikov o’zini ancha yo’qotgan holda chiqib ketdi. Undagi bu holat borgan sari zo’raya boshladi [2]*.”*

Bu satrda hech qanday katta voqea yo‘q, lekin so‘zning ohangi o‘quvchiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yetib boradi. Odam bu satrlarini o‘qiganda Raskovnikovning o‘zini

[1] Cholpon A.Kecha va Kunduz.-Toshkent:Sharq,2019-B.72

[2] Dostoevskiy F. Jinoyat va Jazo.-Moskva:2015-B.90

emas, balki o‘z boshidan o‘tgan og‘ir bir lahzani eslaydi. Ana shu joyda so‘z va hissiyot o‘rtasidagi aloqa yuzaga keladi. Dostoevskiy qahramonning ruhiy holatini tasvirlash orqali o‘quvchini ham ichki suhbatga chorlaydi. Inson kutilmaganda o‘zi sezmaydigan hislarni taniydi, o‘zini ko‘radi, o‘zini eshitadi. Adabiyotning haqiqiy kuchi ham mana shu: odamning ichiga tushish, uni o‘zgartirib yuborish. Shu sababli Dostoevskiy matnlari o‘quvchini nafaqat o‘ylantiradi, balki ichki tarbiyani ham rivojlantiradi. U insonni o‘zini tinglashga, hislarini anglashga o‘rgatadi.

Xulosa qilib aytganda, adabiyot insonning faqatgina bilim doirasinigina kengaytirib qo‘ymaydi, balki uning ruhiy olamiga ham bevosita o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Har bir asarda yashiringan ma’no, qahramonlarning ichki kechinmalari, so‘zning nozik ohangi o‘quvchini o‘ziga tortadi, uni fikrlashga majbur qiladi. Odam kitob o‘qir ekan, o‘zini boshqacha ko‘ra boshlaydi:o‘zining dardini, umidini, kechinmalarini qahramonlar orqali tanib oladi. Mana shu jarayon - so‘z bilan hisning uchrashuvi, adabiyotning eng katta kuchidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aristotel. Poetika. - Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 1980.
2. CHo‘lpon A.Kecha va Kunduz. - Toshkent: Sharq,2019
3. Hoshimov O‘.Dunyoning ishlari. - Toshkent:Yangi asr avlodi, 2018
4. Dostoevskiy F.Jinoyat va Jazo. - Moskva:2015
5. Karimov SH. “Adabiyot va inson ruhiyati “ Filologiya masalalari jurnali, 2022