

STRESSNI ADABIYOT BILAN YENGISHNING SAMARALI USULLARI

Ozodova Dinara Umidbek qizi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti xorijiy til va adabiyoti 2-fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirgi kunda insonlarda kuchayib borayotgan stress, g'amginlikni keltirib chiqaruvchi ayrim sabablar va ularni yo'qotish yo'lida adabiyotning tutadigan o'rni, muhimligi va foydasi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *gormon, depressiya, overthinking, kortizol, Sessex universiteti, depressive zo'riqish, The Art of Reading.*

Hozirgi kunda nafaqat kattalar, balki yoshlarning ko'p qismida stressga tushib qolish holatlari kuzatilayotganligi barchamizga ma'lum. Barcha bu holatning sabablarini sanayotgan bir paytda, uning yechimlari haqida fikr yuritish hammaning ham hayolida emas. Stress-inson organizmning kutilmagan noxush vaziyatga tushishi va yechim yuzasidan gormonlardagi va teridagi o'zgarishlarning sababchisidir. Ayni paytda kattalar o'z oilasi, ishi, hayotidagi muammolar va kelajagi haqida qayg'urayotganda, kichki yoshdagilar ham e'tiborsizlik, imtihon javoblarining qoniqarsizligi va oila muhitidagi muammolar sabab o'zlarini yomon his qilmoqdalar. Lekin stress ba'zan imtihonlarga tayyorlanish, ishga kirish uchun harakat qilishga yoki undashga foyda bersa-da, ba'zan insonni yomon ahvolga solib qo'yadi. Xususan, davomiy stress inson organizmini toliqtirib qo'yadi. Vaziyatdan tez chiqib ketishni xohlaydiganlar odatda, tamaki, spirtli ichimlik yoki me'yoridan ortiq ovqat va shirinliklarni yeyish yo'llari bilan o'zlariga bilmagan holda zarar berib qo'yadilar. Stressning davomiyligi natijasida, insonning nafaqat ichki, balki tashqi ko'rinishi ham yomon ahvolga tushib boraveradi.

Depressiyani yengishning bir muncha yo'llari mavjud:

1. **Tartibli hayot tarzi** - noo'rin narsalar haqida qayg'urmaslikka yordam beradi. Insonni tinchlantiradi va unga ajoyib kunni taqdim etadi.
2. **Kechirimli bo'lish**- har duch kelgan muammomizda na boshqalarni na o'zimizni aylab siqilmaslik. Ba'zida aybi bor bo'lsa-da, afv eta olish har ikki tomon uchun ham jismoniy va ruhiy foydadir.
3. **Doimiy mutolaada bo'lish**- har qanday vaziyatda ko'pgina odamlarga yordam bera oladigan, unga yechim topib bera oladigan narsa bu adabiyot – mutolaa

G'amginlikda aynan shu yo'llarni yechim sifatida qila olmaslik uning davom etishiga sabab bo'lmoqda. Muammoning yechimsiz qolishi, uning egasini bezovta qiladi, butun hayolini egallaydi va ko'p o'ylash(overthinking)ga olib keladi. Adabiyot har qanday sharoitda bizga yordam bera oladigan muallimdir. O'qish insonni real dunyodan bir vaqt uzoqlashtirib asablarni tinchlantiradi. Sessex universiteti doktori Deyvid Lyuis 2009-yil o'tkazgan tadqiqotlariga ko'ra, o'qishning stressni

kamaytirishga foydasi borligi aniqlandi. Unga ko'ra, atigi 6 daqiqalik o'qish depressiyani 68% foizgacha kamaytira olgan. Boshqa dam olish usullari, masalan, musiqa tinglash(61%), qahva yoki choy ichish(54%) va piyoda yurish (42%) kabi usullardan ko'ra o'qish samaraliroq bo'lgan. Doimiy kitob mutolaa qiluvchilarning nafaqat kayfiyati, balki umr ko'rishi ham uzayadi. Doimiy stress tufayli inson tanasida kortizol (stress garmoni) meyoridan oshadi. Natijada, inson immun, uyqu va ruhiy tizimlari pasayib jismoniy harakatlarga salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Ayni damda, badiiy mutolaa insonga jismoniy dam berib, uni ruhiy va depressiv zo'riqishlardan xalos qiladi. Adabiyot borliqdagi voqealikni unutishga bir muddat tashqi muhitdan chetga chiqib, o'z olamimizga kira olishimizga yordam beradi. Adabiyot mutolaasiga o'rgangan odam, kitob ichidagi qahramonlar hayotidan o'ziga xulosa chiqarib ayni vaqtda uni qiynayotgan savollarga yechim topib, o'z muammolarini hal qila oladi. Psixolog Emanuele va PhDga nomzod David Kidd izlanishlariga ko'ra 5 xil (badiiy, ilmiy, oddiy yoki hech turga kirmaydigan) janrdagi matnga bo'lingan o'quvchilar ularni ma'lum muddat ichida o'qib chiqishlari kerak bo'lgan. Vaqt tugagach, o'quvchilar orasida qoniqarli natija badiiy matnni o'qiganlar ekanligi ma'lum bo'lgan. Adabiyot ham o'zni ham o'zgani anglashga yordam beradigan kuchdir. His-tuyg'u va emotsiyalarni boshqara olish ham mutolaaning foydalaridan biridir. O'zini boshqara olganlar esa har qanday sharoitda stress va g'amni nisbatan tez yenga oladilar.

Barchamizga ma'lumki, dunyoqarashni o'zgartira oladigan ham unga sezirarli kengayish kirita oladigan ham kitobdir, ayniqsa, u badiiy bo'lsa. "Art of Reading" kitobida keltirilishicha, badiiy adabiyotning boshqa o'yin-kulgu turlariga qaraganda ancha foydaliroq va faolroq ekanini ta'kidlaydi. Bu faoliyat faqat stressdan chalg'itish bilan cheklanmasdan, diqqatni bir yerga jamlashda ham yordam beradi. Diqqatning jamligi fikrlarni aniqroq ifodalashga yordam beradi va ayni stress vaqtida kerakli qarorni qabul qilishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, biz foydali deb o'ylagan sayr qilish, dam olish yoki ovqatlanishdan ko'ra, depressiyani yengishda adabiyotning o'rni sezirarli darajada muhimdir. Shunday ekan, kitob faqat g'am-qayg'uda emas, har qanday sharoitda hamroh bo'lsa, depressiya holatlari ham odatdagidan kam kuzatiladi. Natijada, inson tanasidagi garmonlar normallashib, kayfiyatning ko'tarilishi va yaxshi voqea-hodisalar haqida hayollar kuzatiladi. Abu Bakr Muhammad ibn Al-Abbos al-Xorazmiy aytganidek, "Yaxshi ko'rgan kitobni o'qish qayg'u zaxariga qarshi doridir".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "Uyg'oning. Stressdan ozod bo'lish" (March/April 2020, ISSN 0005-237X)
2. "Reading can help reduce stress, says study", Mart 2009.

3. “Reading literary fiction improves theory of mind”. “Kidd,D,C & Castano,E.(2013).
4. “The art of reading”.Young,D.(2016) Melbourne universiteti nashriyoti.
5. https://statuslar.uz/kitob-haqida-statuslar/#google_vignette

