



## Масару ИБУКА УЧ ЁШДАН СЎНГ КЕЧ

*(Давоми. Боши ўтган сонларда)*

### **Болаларга юриш фойдали**

Траспорт воситаларининг кўпайиши натижасида биз кўчада эркин югуриб юрган болаларни деярли учратмаймиз. Катта йўл бўйида уларни оналари қўлларидан ушлаган ҳолда етаклаб кетишади. Эркин юришларига йўл қўйишмайди. Пиёда юриш жуда ҳам фойдалидир. Мазкур жараёнда танамиздаги 639 мушакдан 400 таси фаол қатнашади. Бошқа жисмоний машқлардан фарқли ўлароқ пиёда юришда эркин ҳолат билан кучаниш бири-бирини такрорлайди. Тўғри юришда бир оёққа юк тушганида, иккинчиси дам олади. Аксарият ёзувчилар пиёда юрган ҳолда асарларининг кульминацион нуқтасини топадилар. Юриш фикрлашни рағбатлантиради. Биз юришни эркин, шундай бўлиши лозим деган жараён сифатида қабул қиламиз. Аммо бу нотўғри фикр. Бу жараён муҳитга боғлиқ. Ҳайвонлар ичида ўсган болалар уларга тақлид қилиб ҳаракатланганига ҳаётий мисоллар жуда ҳам кўп. Шунинг учун ҳам болани эрта ёшлигиданоқ тўғри юришга ўргатиш зарур.

### **Спорт билан қанча эрта шуғулланилса, у шунча самара беради**

Мен чақалоқларни сузишга ўргатиш мумкинлиги ҳақида гапирган эдим. Ёш болани коньки ёки роликда учишга ўргатиш ҳам осон. Катта одамда бу жараён анча қийин кечади. Мен гольф ўйнашни 40 ёшимда бошладим. 15 йилдан буён мазкур спорт турида машқ қилсам-да, ҳануз ёмон ўйнайман. Агарда бу машқларни болалигимда бошлаганимда, чемпион даражасига чиққан бўлар эдим. Менинг бир танишим фарзандларини 7 ва 9 ёшида гольф ўйинини ўрганишга берган эди. Кичиги ҳануз каттасига нисбатан илғор. Оталари нега кичиги доимо ютиши сирини билишга ҳаракат қилди. Бунинг фақатгина бир сабаби бор— у каттасига нисбатан эртароқ машқ қила бошлади.

### **Бола тарбиясидан кўра муҳимроқ нарса бўлмаслиги керак**

“Бола билан шунчалик бандманки, уни бирор нарсага ўргатишга вақтим йўқ”, дейдиганлар афсуски анчагина. Болани парваришлаш унинг тарбияси билан бирга олиб борилиши зарур. Оналар асосан боланинг қорни тўқ бўлиши учун қайғуришади. Бола учун энг яхши нарса, бу онанинг меҳридир. Ота-она учун энг муҳими бола тарбиясидир. У қанча эрта бошланса шунча яхши.

### **Болани тарбиялашдан олдин ўзингизни тарбияланг**

Боласининг тарбиясизлигидан нолиган инсонлар, аввало, сабабини ўзларидан қидиришлари керак. Жаноб Сузуки менга ўз боласи билан мурося қила олмаган она ҳақида сўзлаб берган эди. Унинг сабаби – она боласини доимо урушишида. Бола кўрқиб, бирор бир ортиқча ҳаракат қилишга ҳайиқади ёхуд унинг аксини қилади. Ота-онасига тақлид қилади. Агарда сиз ўз ҳаракатларингизни ўзгарттирсангиз, фарзандингиз ҳам ижобий томонга ўзгаради.

Буйруқ бериш – тарбиянинг энг ёмон усулидир. Ота курсида газета ўқиб ўтириб, боласига “Уни қил!”, “Буни қил!” дея буйруқ бериши нотўғри. Ишларни биргаликда бажариш, болангизга тўғри йўл кўрсатиш демакдир.

### **Бугунги болалар урушларга барҳам беради**

Афсуски дунёда диний бағрикенг бўлмаслик, бошқаларни камситиш, ҳокимиятга интилиш турли урушларни келтириб чиқармоқда. БМТ, ЮНЕСКО, БССТ каби ташкилотлар тузилган бўлишига қарамай, ўзаро жанжал ва урушларга ҳануз барҳам берилгани йўқ. Бунга фақатгина ўзаро ҳурматга асосланган муҳитда тарбияланган инсонларгина чек қўйиши мумкин. Ғазаб, кўролмаслик, агрессия, антогонизм деярли инсоннинг биологик тавсифига айланди. Болаликда ушбу туйғуларни ўзимизга сингдирсак, кейинчалик улардан халос бўлиш жуда ҳам қийин. Биз, катталар, фарзандларимизни ана шундай салбий туйғулар, ғаразли мақсадлардан асрашимиз лозим. Гўдаклар ирқий нафрат, душманлик нималиги ҳали билишмайди. Уларнинг териси қайси рангда бўлмасин биргаликда ўйнашлари, бир дастурхон атрофида жилмайганича овқатланишлари мумкин. Ирқий нотенглик фақатгина катталар берган йўналиш ва уларнинг “маслаҳат”лари орқали амалга ошади. Фарзандларимизни бошқа халқлар, уларнинг дини, урф-одатлари, кадриятлари, маданиятларига нисбатан ҳурмат асосида тарбиялаш келажакда содир бўлиши мумкин бўлган урушларнинг олдини олишга хизмат қилади. Ер юзида тинчликнинг сақланишига омил бўлади. Бугун

дунёдаги тинчлик нафақат катталар, балки келажак эгалари бўлган болаларнинг тарбиясига ҳам боғлиқ.

Ушбу китоб болаларни чақалоқлигиданоқ тарбиялаш ва таълим беришга йўналтириш учун туртки бўлиб, фарзандларимизни оқил, доно, комил инсон бўлиб етишилариغا ёрдам берса, хурсанд бўлардим.

**Наргис Қосимова таржимаси.**