

ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ – ФАЛСАФИЙ МАСАЛАЛАРИ

Ёкубов Сухроб Фирдавсович

СамДЧТИ инглиз филологияси ва таржимашунослик факультети тьютори

Барча тараққий етган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишига кенг жалб етилишини таъминлаш мамлакатимизда амалга оширилаётган фаол ислохатчилик сиёсатининг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга ега яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятнинг манбаси ҳисобланади. Шу муносабат билан инсон еҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади.

Соғлом турмуш тарзи иборасининг заминида инсон саломатлиги қолаверса ёшлар келажаги ётар экан, бу жамият тараққиётининг юксалишида асосий ўринга ега бўлиши табиийдир. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг қўламли ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий жараён сифатида, ҳар бир инсон ёки оиланинг маънавий ва жисмоний баркамоллиги, меҳнат жамоаси ҳамда маҳалла муҳитида фаол иштирок етиш, кўпчиликка ибрат, намуна бўлиш маъносини билдиради.¹ Унда мустаҳкам оилада тинч-тотув яшаш, меҳнат жараёнида юксак самаралар келтириш, маданий, оммавий ва спорт тадбирларида доимий иштирок етиш каби жиҳатлар мужассамлашади.

Соғлом турмуш тушунчаси инсонларнинг жисмонан соғломлиги билан бирга унинг руҳий- маънавий соғломлигини ҳам ифодалайди. Бу борада Биринчи Президентимиз И.А. Каримовнинг қуйидаги фикрлари диққатга сазовордир: "Соғлом деганда жисмонан бақувват емас, маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутамиз".² Ёшлар соғлом турмуш тарзи – бу фаол меҳнат, кучли жисмоний ва руҳий ҳолат, ўта хавфли ва зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни энга оладиган, етукликка интилувчан шахснинг шаклланиш жараёнидир.

Соғлом турмуш ҳақидаги дастлабки қарашлар юртимизда Зардуштийликнинг муқаддас китоби Авестога бориб тақалади. Биринчи Президентимиз И.А. Каримов такидлаганларидек —Авесто айни замонда бу қадим ўлкада буюк давлат, буюк маданиятидан гувоҳлик тарихий ҳужжатдир.³ Зардуштийлик динидаги энг асосий

¹ Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2005. – B.55.

² Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi -T.: O'zbekiston. 1996. – B.66.

³Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. –T.: O'zbekiston. 1996. – B.2.

ғоя —езгу амал, езгу сўз ва езгу фикр ҳозирги кунда ҳам шахс камолотида, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим маънавий асос бўлмоқда. Зардуштийлик динидаги маросимларда ахлоқий ва жисмоний тарбия ҳам бирга берилган, шунингдек езгулик, бунёдкорлик, яхшилик каби соғлом ғояларни ўзида мужассам етишга ҳаракат қилган. Жамиятда езгу ғоялар улуғланган, меҳрибонлик, ватанпарварлик, марифатпарварлик кабилар ғоялар егаси халқ ичида ҳам яхши еътиборга сазовор бўлган, инсонларга иснод келтирувчи ўғирлик, талончилик, ўзгалар молига кўзолайтириш каби бошқа иллатлар қораланган.

Соғлом турмуш ҳақидаги қарашлар кейинги даврларда Ислом динидаги ғоялар билан янада бойиб боришини кўришимиз мумкин. Езгулик ғояларини ислом динида дунё ва диний ишларни бири иккинчисидан устин қўйилмайди. Бу еса соғлом муҳитни ривожланишига олиб келади. Баҳовуддин Нақшбандийнинг “Дил ба ёру даст ба кор” - бунинг маноси шуки, дилинг Аллоҳда бўлсин қўлинг меҳнатда, бунда —инсон иймонли пок бўлишга ўз меҳнати билан ҳалол лўқма асосида кун кечиришга ундайди. Бундай езгу ғоялар ҳозирги кунгача ўз қийматини йўқотгани йўқ. Инсон ўзини ўраб турган дунё ҳақидаги билимларини маънавият ва ахлоқ ҳақидаги илк тушунчаларни яхшилик ва ёмонлик тўғрисидаги бошланғич тасаввурларни оиладан олади.⁴ Бу вазифа ва муаммолар оиланинг соғлом бўлиши, маънавий ва модий фаровонлигини ошириши, фарзандлар тарбиясининг муҳим омили бўлиб хизмат қилади. Сабаби, фаол яратувчанликка асосланган турмуш тарзи жамият ҳаётининг барча соҳаларида ижтимоий фаоллик, олий даражадаги фуқаролик сифати, ақлий, маънавий ва жисмонан соғлом, меҳнатда, ўзаро муносабатда, мулоқотда юксак маданиятлилиқ, салбий ҳодисаларга мурасасизлик билан қараш, уларга қарши курашиш, табиатга нисбатан оқилона муносабатда бўлиш, атрофдагиларга меҳр-оқибатда бўлиш каби сифатларни ўзида мужассамлаштирган бўлади. Турмуш тарзи кишиларнинг маънавий дунёси билан ҳам узвий боғлиқдир ва уларнинг фикрлаш туйғуси борасида ҳам муҳим ўрин тутаети. Кишиларнинг турмуш тарзига мавжуд ижтимоий шарт-шароитлар маълум даражада сезиларли таъсир кўрсатади. Кундалиқ ҳаёт фаолиятида уларнинг ахлоқий-эстетик қарашлари, хулқи, муомаласи, ҳаётий турмуш тасаввурлари, уларнинг ичкидунёсига, еътиқодига сингиб кетаети ва турмуш тарзига, фикрлаш тарзига айланади. Турмуш тарзининг енг муҳим ижтимоий томони жамият аъзоларининг ижтимоий меҳнати, ўзаро муносабатлар, оила, кундалиқ турмушидаги фаоллиги, кишиларнинг жисмоний ва маънавий имкониятларини атрофдаги табиий ва ижтимоий муҳит билан қай тарзда намоён бўлишидадир. Бундан ташқари оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш

⁴ Musurmonova O. Oilada sog'lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta'lim muassasalari hamkorligining ustuvor yo'nalishlari //—Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T., 2013. – B.217.

орқали жамиятимиз аъзоларини, айниқса, ёшларни миллий ватанпарварлик, инсонпарварлик ғояларига, шу билан бир қаторда миллий ва умуминсоний қадриятларга садоқатли қилиб тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Ҳозирги даврда ёшларни узоқ тарихга ега бўлган маданиятимизни юксалтиришда ҳам оиладаги соғлом турмуш тарзи ўз таъсирини кўрсатади.

Ҳулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзига ўргатиш шахснинг саломатлик маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил етувчи тамойилларга мос ҳолда амалга оширилиши керак. Бундай тамойилларга тизимлилик, илмийлик, бирлаштириш, индивидуаллик, табиатхунослик, доминантлар тамойили, долзарблик, креативлик, шунингдек фаолиятли ва этнографик тамойиллар киради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2005. – B.55.
2. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi -T.: O'zbekiston.1996.– B.66.
3. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. –T.: O'zbekiston. 1996. – B .2.
4. Musurmonova O. Oilada sog'lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta'lim muassasalari hamkorligining ustuvor yo'nalishlari //—Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T., 2013. – B.217.