

Atakulov Mavlonbek Saitkulovich,
Samarqand davlat universiteti tayanch doktoranti
E-mail: worldstudent@mail.ru

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING TARIXIY, MA’NAVIY-AXLOQIY ASOSLARI

Annotatsiya

Maqolada mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki yillaridan sog‘lom turmushni shakllantirishda milliy xususiyatlarga hamohang holda islohatlar olib borilganligi va oilada turmush tarzini dolzarb muammolarini o‘rganish, oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish borasida muhim amaliy ishlar amalga oshirilganligi hamda sog‘lom turmush tarzi bu hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etilishi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: *sog‘lom inson, sog‘lom turmush, oila, sog‘lom muhit, o‘zaro hurmat, maktab, milliy o‘zlik, hayot ritmi, erkin fuqaro, jamiyat, axloqiy qadriyatlar.*

ИСТОРИКО-ДУХОВНО-ЭТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Аннотация

В статье с первых лет независимости в нашей стране проведены реформы в формировании здорового образа жизни в гармонии с национальными особенностями, проведена важная практическая работа по изучению актуальных проблем семейного образа жизни, формирование здорового образа жизни в семье, а здоровый образ жизни - цель проживания заявлено, что оно будет организовано соответствующим образом.

Ключевые слова: *здоровый человек, здоровый образ жизни, семья, здоровая окружающая среда, взаимоуважение, школа, национальная идентичность, ритм жизни, свободный гражданин, общество, нравственные ценности.*

HISTORICAL, SPIRITUAL AND ETHICAL BASICS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

Abstract

In the article, since the first years of independence in our country, reforms have been carried out in the formation of a healthy lifestyle in harmony with national characteristics, and important practical work has been carried out to study the current problems of the family lifestyle, the formation of a healthy lifestyle in the family, and a healthy lifestyle is the goal of living and it is stated that it will be organized accordingly.

Key words: *healthy person, healthy life, family, healthy environment, mutual respect, school, national identity, rhythm of life, free citizen, society, moral values.*

Kirish

Bizga tarixdan ma'lumki sog'lom turmush tarzini rivojlantirish borasidagi ijtimoiy-falsafiy, ma'naviy-axloqiy g'oyalar Markaziy Osiyo mutafakkirlari ijodida ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan. Al-Xorazmiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Abu Nosir Forobiy, Firdavsiy, Nosir Xisrav, Umar Xayyom, Mahmud Qoshg'ariy, Ahmad Yugnakiy, Ahmad Yassaviy, Bahouddin Naqshband, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiylarning ijtimoiy-siyosiy qarashlarida jamiyat taraqqiyotining asosi sifatida ma'naviy va jismoniy salomatlik ekanligini ta'kidlab o'tganlar.

Mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki yillaridan sog'lom turmushni shakllantirishda milliy xususiyatlarga hamohang holda islohatlar olib borilmoqda. Bundan asosiy maqsad milliyligimizdagi hozirgacha saqlanib kelayotgan odatlar jamiyatning jipsligiga, shuningdek insonlar o'rtasidagi mehr-oqibat kabi sog'lom muhitni yuksaltirishga qaratilmoqda. Jamiyat sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirmay, xalqning milliy ruhini uyg'otmay va mustahkamlamay turib, taraqqiyot darajasiga ko'tarila olmaydi. Bu haqda prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev "Chunki, tinchlik va sog'lik bu har bir inson, butun aholimiz uchun hech narsa bilan o'lchab, baholab bo'lmaydigan buyuk ne'matdir. Faqat sog'lom inson va sog'lom xalk mislsiz ishlarga kodirligini hammamiz yaxshi anglaymiz" [1, B.382] – deb ta'kidlaydi.

Tahlil va natijalar.

Umuman olganda sog'lom turmush tarzi bu hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etishni, umr qadrini anglab yetishni nazarda tutadi. Sog'lom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, ya'ni undagi ma'naviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan bo'lib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga yetkazish lozim.

Respublikamizda oila turmush tarzini dolzarb muammolarini o'rganish, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida muhim amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifa va muammolar oilaning sog'lom bo'lishi, ma'naviy va moddiy farovonligini oshirishi, farzandlar tarbiyasining muhim omili bo'lib xizmat qiladi. Sababi, faol yaratuvchanlikka asoslangan turmush tarzi jamiyat hayotining barcha sohalarida ijtimoiy faollik, oliy darajadagi fuqarolik sifati, aqliy, ma'naviy va jismonan sog'lom, mehnatda, o'zaro munosabatda, muloqotda yuksak madaniyatlilik, salbiy hodisalarga murosasizlik bilan qarash, ularga qarshi kurashish, tabiatga nisbatan oqilona munosabatda bo'lish, atrofdagilarga mehr-oqibatda bo'lish kabi sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi.

Darhaqiqat, oilada turmush tarzini sog'lomligi kishilarni jamiyatda egallab turgan sotsial statuslarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Chunki turmush tarzi kishilarning ma'naviy dunyosi bilan ham uzviy bog'liqdir va ularning fikrlash tuyg'usi borasida ham muhim o'rin tutadi. Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma'lum darajada sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat

a'zolarining ijtimoiy mehnati, o'zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushdagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo'lishidadir.

Bundan tashqari oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a'zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalash ham muhim ag'amiyatga ega. Bu haqida "Sharqda qadim-qadimdan oila muqaddas vatan sanalgan. Agar oila sog'lom va mustahkam bo'lsa, mahallada tinchlik, hamjihatlikka erishiladi. Binobarin mahalla, yurt mustahkam bo'lsagina davlatda osoyishtalik va barqarorlik hukm suradi... xalqimizdagi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, eng qimmatli ana'nalar: halollik, rostgo'ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehr-oqibat, mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar eng avvalo oilada shakllangan" [2, B.35] - deb ta'kidlaydi, birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov.

Hozirgi davrda yoshlarni uzoq boy ma'naviy merosimizga bo'lgan madaniyatimizni yuksaltirishda oiladagi sog'lom turmush tarzi o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mana shularni inobatga olgan holda hukumatimiz tomonidan oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni takomillashtirish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Chunki kishilarning turmushi jamiyat taraqqiyotining iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va ma'naviy-madaniy jihatlarini o'zida aks ettiradi va bu oiladagi sog'lom muhitni belgilaydi. "Sog'lom tanda sog' aql" degan xalqimizning ulug' bir naqli bor. Har bir odam sog'lom bo'lsagina yaxshi mehnat qilishi, ilhom bilan ijod qalamini tebrata olishi, yegan luqmasi taniga singishi, tiniqib, uxlay olishini bilsa-da, o'sha sog' holatni saqlash, ham vujudga, ham aqlga, ham ruhga o'z vaqtida madad berib turish kerakligini, bu faqat o'zimizning manfaatimizga aloqadorligini ba'zan unitib ham qo'yamiz.

Demak, tani sog'liq xalqimiz uchun eng muhim qadriyatlardan bo'lishi bilan birgalikda u har birimizning dunyoqarashimiz, falsafamiz, mafkuramizning, oqilona turmush tarzimizning ajralmas bo'lagi bo'lmog'i darkor. Shu bois ham davlat dasturining bandlerini sinchiklab o'rganar ekanmiz, unda har bir shaxsning o'z salomatligini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lishi, sog'lom turmush tarzini eng avvalo o'zi, qolaversa yaqinlari uchun tashkil etishga bog'liq shart-sharoitlar o'z ifodaini topganligining guvohi bo'lamiz.

Oilada ota-onaga ko'p narsa bog'liq. Ular oiladagi barcha hodisalarning balogardonlari sifatida eng avvalo o'z sog'liqlariga o'zlari mas'ul ekanliklarini unutmasalar, uni saqlashda barcha ehtiyoj choralarini o'z vaqtida ko'rgani holda oilaviy hayotga to'g'ri munosabatni shakllantira olsalar, murod-maqсадlariga albatta erishadilar. Sog'lom odam, u otami, yoki onami, turmush va ro'zg'ordagi barcha past-balanliklar, turli vaziyatlar, kerak bo'lsa, qiyinchiliklarga tez moslashib, ulardan oqilona chiqish yo'llarini bilishi kerak. Oddiy oila muhitida bir narsadan toliqqanda yoki asab buzilganda, dardimizni aytadigan hamdard, yaqin kishimiz bo'lgani ma'qul. Ana shunday hayotiy falsafa va yo'nalish bilan yashagan inson albatta, baxtli va sog'-salomat bo'ladi. Muhimi, bunday hayotiy mo'ljallar, jismoniy va ruhiy tetiklik, bardamlilik u tarbiyalayotgan bolalarning baxti va kelajakka intilishiga ishonchli zamin bo'ladi. Ana shunday ota-ona tarbiyalagan farzandlarga

ortiqcha o'g'itlar, tarbiyaviy tazyiqlar darkor emasligini ta'kidlash kerak [4, B.400]. Chunki inson aqlini, uning tafakkurini peshlaydigan, tanini sog', vujudini go'zal qiladigan ma'naviy ozuqani oilasida olgan farzandning o'z baxti va kamoli yo'ldan og'ib ketishiga ishonish qiyin.

Bizga ma'lumki, Amir Temur farzandlari va nabiralarini oila qurishiga alohida e'tibor berganligi hamda bu sohada o'zini nozik didiga ishonganligi bu o'sha davr tarixchilar tomonidan aytilgan edi. Oila qurayotgan yoshlarni tashqi go'zalligidan tashqari ularni ichki dunyosi hamda aqlini teranligiga ham alohida etibor bergan. Shuni oqibatida Amir Temur davrida davlat ishlaridagi ko'plab muammolarni oldi olingani tarixda ma'lum. Hozirda ham oila qurishda ayrim ota-onalar shu kabi munosabatlar farzandlarni oila qurishda o'zlarini shaxsiy tashabbuslari bilan quriladi. Agar o'sha ota-onani dunyo qarashi kengroq bo'lsa yaxshi lekin buni teskarisi bo'lsa ko'plab nosog'lom munosabatlarni shakllanishiga olib kelish bilan birga atrofida gilarning ichki ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Hozirda dunyoda ko'plab hududlarda notinchlik, urushlar va janjallarning saqlanib qolayotganligi nosog'lom muhitning shakllanishiga olib kelmoqda. Natijada jamiyatda turli ko'ngilsizliklar ortib bormoqda. Chetdan turib g'arazli manfaatdor kuchlarning ta'sir ko'rsatayotganligi ijtimoiy – siyosiy ziddiyatlarni keltirib chiqarmoqda. Birinchi Prezidentimiz I. A. Karimov ta'kidlaganlaridek “yaqin mingyillikda davlatlarning, xalqlarning taqdirini moddiy boylik emas intellektual ya'ni ma'naviy-ma'rifiy boyligi hal etadi” [3, B.29]. Bunday holatlarga erishish uchun yurtimizda sog'lom muhit va sog'lom turmushning o'rni katta.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki Sharq mutafakkirlarining oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lom dunyoqarash, sog'lom tafakkur, salomatlik qadriyatlari, sog'lom turmush madaniyatini bolalik chog'idan boshlab rivojlantirish, sog'lom turmush kechirish uchun qalb va jism salomatligi uyg'unligiga erishish, odamlarning sog'lom turmush kechirishi o'zaro munosabatlarga bog'liq ekanligini uqtirganlar. Insonda ma'naviy-axloqiy fazilatlarni tarkib toptirish orqali sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish, biologik va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish, atrof-muhit musaffoligini saqlash, shaxsiy gigiyena talablariga rioya etish, turli zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri va uning oldini olish, xalq tabobatining jismoniy va ma'naviy salomatlikka ta'siri juda kata ekanligini ta'kidlaganlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev.Sh.M O'zbekiston sog'liqni saqlash sohasi xodimlariga // Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. T. 4. – T.: „O'zbekiston“, 2020, 382-bet.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.:1999. – B.35.
3. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. 3 - jild. –T.: O'zME davlat ilmiy nashriyoti, 2002. - B. 29.
4. Atakulov, Mavlonbek Saitkulovich. Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(3), March, 2023 399-402.