

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING MA’NAVIY-AXLOQIY, TARIXIY VA ZAMONAVIY NEGIZLARI

Butoyev Ilxom Uzokovich

Samarqand davlat universitetining

Kattaqo‘rg‘on filiali o‘qituvchisi

Ilkhombutaev@gmail.com

+99893 726 27 89

Annotatsiya:

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish. Sog‘lom turmush tarzi haqidagi qarashlar keyingi davrlarda Islom dinidagi g‘oyalar bilan yanada boyib borishini ko‘rishimiz mumkin. Inson salomatligi, ma‘naviy barkamolligi, axloq, estetika bilan go‘zal va ibratli xulq uyg‘unligi.

Kalit so‘zi: So‘g‘lom turmush tarzi, axloqiy tarbiya, jismonan sog‘lom, boy ma‘naviy meros, qadriyat, an‘analarimiz.

SPIRITUAL-ETHICAL, HISTORICAL AND MODERN FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract:

Expanding the coverage of young people engaged in physical education and sports. We can see that the views on a healthy lifestyle will be enriched with the ideas of Islam in later periods. The harmony of human health, spiritual perfection, morality, aesthetics and beautiful and exemplary behavior.

Key word: Healthy lifestyle, moral education, physically healthy, rich spiritual heritage, values, traditions.

Yangilanayotgan O‘zbekistonda salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashda, kishilarning uzoq va baxtli umr ko‘rishlarida eng muhim tadbir turmush tarzi va uni sog‘lomlashtirish ekanligi ham ilmiy, ham amaliy tomondan isbotlanmoqda. Sog‘liq haqida gap ketganda, kishilarning turmush tarzini sog‘lomlashtirish to‘g‘risida ko‘p gapiriladi. Hattoki, bu masala muhim davlat hujjatlari, qaror va farmon, qonunlarda ham o‘z aksini topgan. “O‘zbekiston — 2030” strategiyasida so‘g‘lom turmush tarziga e‘tibor qaratilgan bu borada 34-maqсадida Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish borasida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlar qamrovini 8 milliondan oshirish. Sport bilan shug‘ullanishiga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga etkazish. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishi uchun kamida 5 mingta mahallada sport maydonchalarini barpo etish”⁸³

Sog‘lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. Birinchi Prezidentimiz I.A Karimov takidlaganlaridek “Avesto ayni zamonda bu qadim o‘lkada buyuk davlat, buyuk

⁸³ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 11.09.2023 yildagi PF-158-son <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>

madaniyatidan guvohlik tarixiy hujjatdir.”⁸⁴ Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya “ezgu fikr, ezgu so'z, ezgu amal” hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma'naviy asos bo'lmoqda. Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, marifatparparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgarar moliga ko'zlaytirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

4. Sog'lom turmush tarzi haqidagi qarashlar keyingi davrlarda Islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustun qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. “Dil ba yoru dast ba kor” - buning manosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda “inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga”⁸⁵ undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

5. “Sharqda oila 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”⁸⁶—deb ta'kidlaydi, birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov.

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. 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, bardamlik u tarbiyalayotgan bolalarning baxti va kelajakka intilishiga ishonchli zamin bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, sog'lom turmush tarzini kundalik hayot kechirishning asosiy mezoniga aylantirishga bog'liq tushuncha va tasavvurlar oiladan boshlanadi. Bu g'oyalarning xalqimiz qon-qoniga singib ketganligi eng avvalo oilalarda saqlanib kelayotgan ijobiy an'analarda, ota-onadan farzandlarga singdiriladigan o'gitlarda, qarindosh urug'chilik aloqalaridagi mehmonavozlik va ushbu jarayonda orastalik va ozodalik tamoyillariga rioya etilishlarida, mahalla-ko'yda rioya etiladigan tartib-qoidalar, xususan, ko'chani, har bir xonadonni ozoda va sarishta saqlash odatlariga tayangan qo'ni-qo'shnichilik muomalalarida o'z aksini topadi. “Oila jamiyat nizomlari asosida yashasada oilaviy

⁸⁴Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. –T.: O'zbekiston. 1996. – B .2.

⁸⁵Ochilova B. Milliy ma'naviyatni yuksaltirishda meros, qadriyatlar va vorisiylik.–T.: 2009. – B.16.

⁸⁶Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.:1999. – B.35.

munosabatlar nisbatan mustaqil hodisa”⁸⁷.

Sogʻlom turmush tarzini falsafiy-maʼnaviy, psixologik mezonlarini quyidagicha taʼriflash mumkin: — oilada, taʼlim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida eʼtiborni qaratish; — oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sogʻlom turmush borasidagi xalqimizning oʻziga xos anʼanalari va qadriyatlarini, otalar va momolar oʻgitlarini alohida sogʻlom maʼnaviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targʻib etish; — yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar anʼanalaridan foydalanish; — oila aʼzolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini eʼzozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish; — islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targʻib etish orqali suv, havo, er va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shakllanishi sogʻlom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, umr qadrini anglab etishni nazarda tutadi. Sogʻlom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, yaʼni undagi maʼnaviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan boʻlib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga etkazish lozim.

Mustaqillikdan soʻng jamiyat sogʻlom turmush tarzini tashkil qilishda maʼnaviy va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirmay, xalqning milliy ruhini uygʻotmay va mustahkamlamay turib, taraqqiyot darajasiga koʻtarila olmaydi. Jamiyat sogʻlom turmush yuksaltirishda tarixiy xotira, ajdodlar tarixini bilishning milliy-axloqiy qadriyat hamda anʼanalarning, muqaddas dinimizning oʻrni va ahamiyati katta.

Hozirda dunyoda koʻplab hududlarda notinchlik, urushlar va janjallarning saqlanib qolayotganligi nosogʻlom muhitning shakllanishiga olib kelmoqda. Natijada jamiyatda turli koʻngilsizliklar ortib bormoqda. Chetdan turib gʻarazli manfaatdor kuchlarning taʼsir koʻrsatayotganligi ijtimoiy – siyosiy ziddiyatlarni keltirib chiqarmoqda. Birinchi Prezidentimiz I. A. Karimov taʼkidlaganlaridek “yaqin mingyillikda davlatlarning, xalqlarning taqdirini moddiy boylik emas intellektual yaʼni maʼnaviy marifiy boyligi hal etadi”⁸⁸.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 11.09.2023 yildagi PF-158-son <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>
- 2.Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yoʻq. –T.: Oʻzbekiston. 1996. – B .2.
- 3.Ochilova B. Milliy maʼnaviyatni yuksaltirishda meros, qadriyatlar va vorisilik.–T.: 2009. – B.16.
- 4.Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.:1999. – B.35.
- 5.Safarov O., Mahmudov M.Oila maʼnaviyati.–T.:1998. – B.13.

⁸⁷Safarov O., Mahmudov M.Oila maʼnaviyati.–T.:1998. – B.13.

⁸⁸KarimovI.A. Ozod va obod vatan, erkin va faravon hayot piraovard maqsadimiz. –T.:Oʻzbekiston. 2000. – B.438.