

**ҲОЗИРГИ ЗАМОН ЦИВИЛИЗАЦИЯСИ ТАЪСИРИДА ШАХСДА  
ЎЗ-ЎЗИНИ АСРАШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

*Ф.ф.н., доц. С.Боймуродов*

*ҚаршиДУ*

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар халқимизнинг турмуш даражасини оширмоқда. Жамият аъзоларининг турмуш даражасининг юксалиб бориши уларнинг ўз-ўзини асраш маданиятини шакллантиришни талаб этади.

Мустақиллик йилларида шахсни ўз умрига, соғлиғига муносабатини ўзгартирувчи янги мотивлар юзага келганига қарамасдан, соғлиқ шахснинг марказий қадриятига айланиб улгургани йўқ. Ўз соғлиғини мунтазам назорат қилиб бориш, диагностика марказлари ва тегишли соғлиқни сақлаш муассасаларида ўз соғлиғини текширувдан ўтказиб туриш, санатория-профилакториялар хизматидан фойдаланиш, соғлиққа салбий таъсир ўтказувчи омилларни бартараф қилиш, тиббиёт ходимларининг маслаҳатларига риоя этиш ва шу каби тадбирлар системавий характер касб этгани йўқ. Ҳанузга қадар соғлиққа уни йўқотгандан кейин эътибор бериш илллати мавжуд. Давлат муассасалари, фан, маданият ва санъат соҳаларида банд бўлган кишилар орасида ҳатто касбий маҳоратга эришиш йўлида соғлиғига зиён етказганидан фахрланиш ҳоллари ҳам кўплаб учраб туради.

Соғлиқнинг шахс қадриятлари системасидан муносиб ўрин эгаллаши учун тегишли мавзуларга бағишланган кўплаб мақолалар ва рисоаларнинг чоп этилиши, тарғибот ва ташвиқот ишларининг амалга оширилишининг ўз етарли эмас. Афтидан, шахсни ўз соғлиғига тўғри муносабатда бўлишга одатлантириш учун тиббий-профилактик тадбирларга мажбурий характер бериш керак бўлади.

Шахсни ўзини асрашга одатлантириш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Маълумки, Совет ҳокимияти йилларида турли кампаниялар ташкил этиш,

унга фуқароларни ёппасига сафарбар қилиш одат тусига кирганди. Жумладан, қишлоқ хўжалигини коллективлаштириш, БАМни барпо этиш, қўриқ ерларни ўзлаштириш ва шу каби кампанияларга миллионлаб кишилар жалб этилдилар. Бундай кампаниялар чоғида оддий физиологик эҳтиёжларга эътиборсизлик, “мақсадга штурм билан эришиш” қарийб қаҳрамонлик санала бошланди. Натижада шахс кундалик ишларда ҳам ўзини асрамасликка, аслида бемалол ва шошмасдан қилса ҳам бўлаверадиган иш учун уйқудан, таомдан, дам олишдан воз кечишга, эртанги кун учун бугунни қурбон қилишга одатланди. Ушбу жиддий ижтимоий иллат бугунги кунда ҳам тез-тез учраб турибди.

Албатта, ўзини асраш деганда қийинчиликдан қочиш, ўз функционал вазифаларини бажармаслик тушунилмайди. Бироқ кундалик фаолиятда экстремал услублардан фойдаланиш малакасидан воз кечиш учун фурсат етди. Бунинг учун ташкилот ва корхоналардаги касаба уюшмаларининг амалда мустақиллигига эришиш, жамоат ташкилотларининг фаоллигини ошириш, мамлакат меҳнат қонунларига қатъий риоя қилишнинг ўзи кифоя.

Ёшларда ўз-ўзини асраш маданиятини шакллантиришда шахс овқатланиш маданиятини ривожлантириш ҳам долзарб аҳамият касб этмоқда. Оилаларда асрлар давомида шаклланган овқатланиш тартиби шахс соғлиғига жиддий зарар етказаётгани мутахассислар томонидан қайта-қайта уқдириб келинмоқда. Масалан, оилаларда асосий овқатланиш кечки вақтга тўғри келади. Бу эса турли касалликларнинг, хусусан, атеросклероз, миокард инфаркти, гастрит, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасининг кўпайишига сабаб бўлмоқда.

Шунингдек, аҳолини озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш борасида эришилган муваффақиятларга қарамасдан фуқароларнинг овқатланиш рационали талаб даражасига кўтарилмаётир. Қишлоқ жойларида дастурхон учун турли озиқ-овқат маҳсулотларини танлаш маданияти ҳали шакллангани йўқ. Шу сабабдан оқилона овқатланиш тартибини йўлга қўйишга қаратилган тарғибот ва ташвиқот ишларини янада жонлантириш

зарур.

Ҳозирги замон цивилизацияси таъсирида ёшларда ўз-ўзини асраш маданиятини шакллантириш учун, уларнинг бўш вақтини самарали ўтказишини таъминлаш зарур. Бу вақтнинг салмоқли қисми ишга бориш ва қайтиш, рўзғор юмушларини бажариш, табиий-физиологик ва маиший эҳтиёжларни қондириш учун сарфланмоқда. Натижада шахс бўш вақти миқдори камайиб кетди. Унинг мазмуни ҳам талаб даражасида эмас: бўш вақт оила маданий савиясини ошириш, унинг ижтимоий аҳволини янада яхшилаш йўлларини топишга сарфланаётгани йўқ. Хулоса қилганда, жамият манфаатларига мос бўлган ёшларда ўз-ўзини асраш маданиятини шакллантириш учун унинг бўш вақтини бошқармоқ, маълум мақсад сари йўналтирмоқ лозим. Бўш вақтнинг бошқарилиши унинг оқилона ташкил этилишига, шахс маънавий ва жисмоний юксалиши, оптимал ўз-ўзини асраш маданияти учун зарур бўлган шарт-шароитлар яратилишига замин ҳозирлайди.