

 **AMOLOT** кутубхонаси

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ФАНЛАР АКАДЕМИЯСИ
И.МУМИНОВ НОМИДАГИ ФАЛСАФА ВА ХУҚУҚ ИНСТИТУТИ
ЎЗБЕКИСТОН «КАМОЛОТ» ЁШЛАР ИЖТИМОЙ ҲАРАКАТИ МАРКАЗИЙ КЕНГАШИ

Хотима Шайхова
Гулсанам Тиллаева

***Соғлом турмуш тарзи
ва ёшлар камолоти***



Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти
Тошкент-2008

Ю 34913
092

51.204.0
Ш 18

Масъул мухаррир:
Юридик фанлари доктори - **Р.Ж.Рўзиев.**

Тақризчилар:
Юридик фанлари доктори, профессор – **Ж.Холмўминов.**
Фалсафа фанлари доктори - **Р.Самаров.**

Ш 18 **Шайхова Хотима Омиловна, Тиллаева Гулсанама Ҳамдамовна.** Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти: / **Ўзбекистон Республикаси ФА И.Мўминов** номидаги Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти нашриёти. **Ўзбекистон «Камолот» ёшлар** ижтимоий характери **Марказий Кенгаши. Т. Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2008. 60 б.**

Жонажон Ўзбекистонда баркамол авлод тарбияси – жисмоний, ақлий, маънавий каби уч асосий жиҳатга эътибор бериши ўта муҳим ва долзарб масала бўлиб, ижтимоий жараёнларнинг фаол кечишида муҳим омиллардан ҳисобланмоқда. Зеро, саломатлиги бўлмаган киши нафақат жамият учун, балки ўзи учун ҳам бирор-бир фойдали ишни амалга ошира олмайди. Соғлом авлод, яъни соғлом миллат соғлом жамият кура олади ва оқилона турмуш тарзига эришади, комилликка интилиб, инсон тарбиясида ижтимоий муҳитнинг ижобий ва салбий таъсирини англаб етади.

Қўлингиздаги ўқув-услубий қўлланмада баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзининг ўрни ва таъсири ҳақида атрофлича фикр юритилади. «Ёшлар йили» дастури вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, улар камолоти, билим ҳамда касб-хунар эгаллаш борасидаги етуклик, мукамалликка эришишнинг омил ва тамойиллари бўйича тавсия ва ҳулосалар берилади.

Қўлланма мазкур муаммо билан кизиқувчи мутасадди ходимлар, хотин-қизлар ва ёшларга мўлжалланган.

Рисола «Мустақил Ўзбекистон хотин-қизларининг акмеологик муаммолари» ва А-3-004 «Комил инсонни тарбиялашда ижтимоий муҳитнинг ўрни» грантлари асосида тайёрланиб, ЎзР ФА Фалсафа ва ҳуқуқ институти Илмий кенгашининг йиғилишида муҳокама этилиб (баённома 2008 йил, 27 август №8), чоп этишига тавсия қилинди.

№ 767-2358/2008
Alisher Navoiy nomidagi
O'zbekiston Milliy kutubxonasi

ББК 51.204.0
2009/130
A10507
Alisher Navoiy
nomidagi
O'zbekiston MN

©Шайхова Х.О., Тиллаева Г.Ҳ. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти,
©Ўзбекистон Республикаси ФА И.Мўминов номидаги Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти нашриёти.

2008 йил – «Ёшлар йили»га бағишланади

***Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга
етказишимиз керак . Соғлом киши деганда,
фақат жисмонан соғломликни эмас, балки
шарқона хулқ-одоб ва умумбашарий ғоялар
руҳида камол топган инсонни тушунамиз.***

Ислом Каримов

СЎЗ БОШИ

Соғлом авлоднинг суръати ҳам, сийрати ҳам гўзал бўлмоғи лозим. Авваламбор у тирик мавжудотнинг улуғ вакили сифатида соғ-саломат, тўрт мучали бут, ақл-заковати теран, илму билимда зукко, ҳаёт тарзи кўркем, ахлоқий фазилатларга бой, янги аср талабларига мос инсон - шахс бўлмоғи керак. Зеро, бугунги кунда ўсиб келаётган ёш авлодни баркамол тарбиялаш учун жамият, оила, ўқув юртлари, маҳаллаларда соғлом муҳит ва соғлом турмуш тарзини ривожлантиришимиз ҳамда ҳаётимизда ханузгача учраб келаётган лоқайдлик ва бепарволик асоратларидан бутунлай халос бўлишимиз ҳақида жиддий бош қотиришимизнинг ўзи давр талаби бўлиб колмокда. Бунинг учун эса, энг аввало, жондан азиз фарзандларимизнинг калби ва онги, тафаккури ва хулқ-одобини ёт ҳамда зарарли таъсирлардан асрашимиз, маърифий-мафқуравий ишларимиз самарадорлигини оширишимиз, таъсирчан ва натижали бўлиш йўлларини топа олишимиз зарур. Шунда озод ва эркин, келажаги буюк, ақлли, одобли, билимли, доно авлодни тарбиялашга эриша оламиз.

Хурматли Юртбошимиз Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 15 йиллигига бағишланган маросимда “Фарзандларимиз, ёшларимиз бизнинг нафақат ишончимиз ва келажагимиз, ёшларимиз бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучидир”, – деб таъкидладилар.

Ўзбекистонда ёшларга эътибор аслида мустақилликнинг биринчи йилидан бошланган. Шу йилгача бўлган барча йилларнинг эълон қилинишида ёшларнинг манфаатлари, уларнинг кизиқишлари асосий ўринлардан бирида турган. “Соғлом авлод йили”ни оласизми, “Сихат-саломатлик йили”ни оласизми, уларнинг замирида соғлом авлод, баркамол ёшларни тарбиялаш гоёси ётади. Бу эътибор жамият ҳаётининг барча

жабҳаларида ёшларга, уларнинг ўз иқтидорларини, салоҳиятларини тўларок очишга кенг имкониятлар очишга қаратилган тизимли, кенгкамровли саъй ҳаракатларда ўз аксини топди.

Ҳар қандай мамлакатда ёшларга оид сиёсатнинг муваффақиятли амалга оширилиши даражасига баҳо беришда нафақат ҳукумат томонидан ушбу масалага берилаётган эътибор, балки ёшлар томонидан унинг қандай қабул қилинаётганлиги ва уларнинг кундалик ҳаётида бу нарса қанчалик ақс этаётганлиги билан ҳам баҳоланади. Шу ўринда, ёшларга берилаётган бундай эътиборнинг маҳсулини жамият ҳаётининг барча жабҳаларида куришимиз мумкин.

Таниқли олималаримиз Х.Шайхова ва Г.Тиллаеваларнинг «Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти» мавзусида тайёрлаган қўлланмаси ушбу муаммога бағишланган бўлиб, уни бартараф этишга қаратилган чоратadbирлар доирасига киради десак хато қилмаймиз.

Бизнингча, мазкур илмий-оммабоп рисола содда ва раво тилда баён этилган, мавзуси тўла ва амалий жиҳатдан асосли равишда очиб берилган. Муаллифлар мавзуга нисбатан холис фикрларини баён этадилар. Зеро, инсоннинг соғлом турмуш тарзи нафақат унинг саломатлиги, рухий мувозанати ёки тановул қиладиган таомига, балки унинг маънавий-ахлоқий ҳамда ҳуқуқий тарбиясига, иқтисодий таъминотига, маданияти, бир сўз билан айтганда, соғлом ижтимоий муҳит билан чамбарчас боғлиқдир.

Ўқув-услубий қўлланмада илгари сурилган масалаларнинг долзарблиги ва янгича талқинини эътиборга олган ҳолда, муаллифлар ўз муҳлисларининг муносабатларини кутиб қолишади.

А.Алимов

*«Камолот» ёшлар ижтимоий
ҳаракати Марказий Кенгаши раиси*

I. Соғлом турмуш тарзи ва миллий қадриятлар муштараклиги

Ўзбекистон мустақиллигининг стратегик йўналишларидан бири - жамиятни барқарорлаштириш, эркинлаштириш ва соғломлаштиришдан иборатдир. Жамият соғломлиги - миллат соғломлиги билан чамбарчас боғлиқ жараёндир. Жамиятни соғломлаштириш соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтиришнинг энг долзарб ва объектив зарурий омилларидан бири эканлигини тақозо этмоқда. *Соғлом турмуш тарзи - бу кишиларнинг муайян ижтимоий-ҳуқуқий, маънавий-ахлоқий, жисмоний-руҳий, маданий шароитларда шаклланган ҳаётий фаолият услуби, уларнинг турмуши, умр маъноси, жисмоний сихат-саломатлиги, ўзаро муносабати маданияти, ҳуқ-атвори, тафаккур - онги, дунёқараши, хатти-ҳаракати тарзида намоён бўлишини тушунамиз.* Хуллас турмуш тарзимиз кундалик юриш-туриш, кайфият, руҳан-жисмонан тетиклик, маънавий етуклик, ахлоқан поклик, салом-алиқдан тортиб, инсоний хислатларнинг барча тамойилларини ўз ичига камраб олган жараёндир. Турмуш тарзи тушунчаси серкирра ва сермазмун тамойилга эга бўлиб, инсон ижтимоий ва шахсий ҳаётининг ҳамма қирраларини камраб олади. Инсон ҳаётининг ҳамма жабҳалари турмуш тарзида, унинг хусусиятларида намоён бўлади. Демак, инсон ҳаёти тенгсиз бебаҳо соғлом турмуш тарзи ила йўғрилган қадриятдир. Инсонга берилган бебаҳо ва шарафли умр - унинг эҳтиёжига берилган улкан сармоядир. Ундан унумли ва мазмунли фойдаланиш ҳар бир инсоннинг бурч ва масъулияти ҳисобланади.

Юртбошимиз И.Каримов истикболли келажагимиз янада фаровон бўлиши, халкимизга хос инсонпарварлик, меҳр-оқибат, аҳиллик, бағрикенглик, меҳнатсеварлик, кадр-қиммат, саҳоват, шижоат, ёниб яшаш ва савоб ишлар қилиш каби фазилатларни соғлом турмуш тарзимизнинг ахлокий муносабат маданияти мезонига айлантириш, уларни янги авлод онгу-шуурига сингдириш - ҳаётимизни янада чароғон этиб, эзгу мақсадларга эришишда энг юксак ўлчов ва омил бўлади, деб алоҳида таъкидламоқдалар. Бу улкан вазифалар Президент томонидан 2008 йилнинг 8 январида тасдиқланган «Болалар ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида»ги қонунда ҳам тўла ўз ифодасини топган. 2008 йилнинг «Ёшлар йили» деб номланиши ва Дастурда белгиланган мақсад, режа ва тадбирлар ҳам халқимиз, айниқса, ёшларимизнинг фаровон турмуш тарзини соғлом қилишга қаратилгандир. Демак, бугунги кунда соғлом турмуш тарзини янада мустаҳкамлаш алоҳида аҳамият касб этмоқда. Турмуш тарзини юксалтириш кишиларда эркин ва эзгу фикр билан яшаш, ўз фаолияти, хатти-ҳаракатини эзгулик, яхшилик, инсонпарварлик, мурувват, адолат ва саҳоватли, савобли ишларга қаратиш моҳиятини шакллантирмоқда. ҳаётда умид ва ишонч билан яшаш туйғусини камол топтирмоқда. Янгича тафаккур ва дунёқарашни такомиллаштириш, умуминсоний ва миллий кадриятларнинг юксак ижтимоий ва ахлокий моҳиятини англаб етиш имконини яратмоқда. Инсонга яхши яшаш, фикрлаш ва фаолият кўрсатиш имконини бермоқда. Айниқса соғлом турмуш тарзининг маънавий-ахлокий асослари «Ёшлар йили» давлат дастури ҳақидаги Президент Фармонида ёш авлоднинг маънавий-ахлокий дунёси, онги, тафаккурини бойитишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

«Болани ёшдан, ниҳолни бошдан асра», - деган халқ мақоли ёшларимиз камолотига бориб такалади. Ёшлар ниҳолга ўхшайди. Адиб Г'ете айтганидек,

«Умид билан экилган таёк бир кун берар меваю япрок» Ёшларнинг ўсиши меваги дарахтдек серҳосил, ширин ёки аччиқ данакли бўлиши мумкин. Улар жамиятимиз аҳолисининг ярмидан кўпини ташкил қилишади. Алоҳида эътироф этиш лозимки, жамиятимиз аъзоларининг 64 фоизини ёшлар ташкил қилади. Жумладан, 18 ёшгача бўлган ёшлар 10 миллион 360 минг нафарни ёки умумий аҳолининг тахминан 40 фоизини, 30 ёшгача бўлганлар эса – 17 миллион 80 минг нафарни ташкил этади¹. Мустақил тараққиёт ва ёрқин келажакка собит кадам билан бораётган давлатимиз раҳбариятининг диққат-этиборида турган энг долзарб, муқаддас вазифа – соғлом, маънавий баркамол, сиёсий етук, ҳуқуқий саводхон, аждодларимиз меросини чуқур ўзлаштирган, миллатнинг удум ва анъаналарига содиқ, Ватан барқарорлигини таъминлашга қодир, юртпарвар, меҳнатсевар, жасоратли ва шижоатли, иродали ёшларни, бир сўз билан айтганда соғлом авлодни тарбиялашга қаратилгандир. Демак, Юртбошимиз айтганларидек, ҳар бир давлат, ҳар бир миллат аввало, ўз фарзандлари қиёфасида, ўниб-ўсиб келаётган ёш авлод тимсолида шу халққа хос хусусият ва фазилатларни намоен этадиган, унинг азалий орзу-истакларини рўёбга чиқарадиган буюк кучни кўради. Биз учун эса ёшларимиз, фарзандларимиз нафақат ишончимиз, келажакимиз, балки улар бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучидир. И.Каримов таъбири билан айтганда, «бу олиб бораётган сиёсатимиз ва мақсадларимизга жавоб берадиган даъват бўлади»².

Ҳақиқатан бу даъват юртимизда тобора куч-қудрат, ақл-заковат, иқтидор ва салоҳият, ғайрат ва шижоат, билим ва касб-ҳунарни чуқур эгаллаб, ижтимоий ҳаётда улкан мақсад ва вазифаларни адо этишга қодир

¹ Каримов И.А. Асосий мақсадимиз — юртимизда эркин ва обод, фаровон ҳаёт барпо этиш йулини қатъият билан лавом эътиришир // Т.: «Халқ сўзи», 2007 йил 8 декабрь.

² Уша жойда.

хамда таянчимиз ва ишончимиз бўлган ёшлар орзу-истаклари, интилиш ва кайфиятларига мос келади. Зеро, XXI аср ёшлари ҳақиқатан инсонга хос олий хислатларни, ажодларга хос ахлоқий фазилатларни, замонавий ва дунёвий билим, касб-ҳунарни эгаллаб ҳаётда ўз ўрнини топиб яшашга интилмақдалар.

Инсон биологик ва ижтимоий мавжудот сифатида табиий ва ижтимоий муҳитда яшайди. Табиат ва жамият, инсон ва у яшаб турган муҳит ўртасидаги ўзаро уйғунлик муаммоси ижтимоий фанларнинг асосий тадқиқот мавзуларидан бири бўлиб келган ва келмоқда. Шунинг учун ёшлар саломатлиги ва таракқиётида табиий ва ижтимоий соғлом муҳит муҳим рол ўйнайди. Зеро, инсон носоғлом ижтимоий муҳитда яшаб, яхши тарбия кўрмаган ва турмушда тажриба орттирмаган бўлса, у кўп нарсаларни назарга илмайди ва уларни англаб етмайди. Яхши, соғлом ижтимоий муҳитда таълим-тарбия олиб, билим ва тажрибага эга бўлганидан сўнг эса, фикри ўзгарди, ноўрин бўлиб кўринган нарсалар зарурий бўлиб чиқади¹. Чунки жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси ижтимоий мавжудот сифатида унинг мукамал ривожини учун зарур муҳитда яшайди, фаолият кўрсатади ва камол топади. Бу эса жамият ривожига валеологик, яъни соғлом турмуш тарзини назардан ёндашишдир. Шу боис, 2006 йиллардан эътиборан мамлакатимиз олий таълим тизимида «Валеология» курси жорий этилди. Шу ўринда бир савол юзага келади: Валеологиянинг ўзи нима? Унинг тадқиқот объекти, предмети, вазифалари нималардан иборат? Бу иборанинг қабул қилиниши, шунчаки таълимда янги сўзларнинг кетидан қувиши ёки бунинг тагида бирор-бир мақсад ётадими? Айрим манбаларда кўрсатилишича, *валеология* *vale* (лат.) –*саломлашим, яъни «сизга саломатлик*

¹ Хайруллаев М. Форобий руҳий процесслар ва таълим-тарбия тўғрисида. Т.: «Уқитувчи». 1967. 60-61-б.

тилайман», русчада «будь здоров», «будьте здоровы»; *logos* (грек.) – ўқитаман деган маъноларни англатиб, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг усул ва услубларини ишлаб чиқувчи ҳамда уларни амалиётга жорий этишга қўмаклашувчи фан тармоғидир¹.

Валеология илк бор 1982 йилда Россия олими, тиббиёт фанлари доктори И.И.Брехман томонидан қабул қилинган ва инсон танасининг саломатлигини сақлаш, янада мустаҳкамлашга қаратилиб, тиббиёт, психология, социология, педагогика, фалсафа ва бошқа фанлар амалий натижаларининг интеграциялашуви асосида юзага келган фан тармоғи сифатида эътироф этилган. Валеология кафедраси биринчи марта Санкт-Петербург тиббиёт ходимлари малакасини ошириш институтида академик В.П.Петленко томонидан ташкил этилган. 1995 йилда Новгород Давлат университети ректорининг буйруғига асосан «Валеология ва тиббиёт фанлари асоси» курси ташкил этилиб, нотиббий мутахассисликларнинг барча йўналишлари учун мажбурий курс сифатида ўқитила бошланди. Бундан ташқари Россия педагогика олий ўқув юртлири учун «Педагогик валеология» курси киритилди². Қирғизистон Республикасида бу муаммога бир мунча бошқачароқ ёндашилди. 2003 йилда М.Б.Шапиро, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курмановалар томонидан соғлом турмуш тарзи, яъни «Здоровый образ жизни» номли ўқув қулланмаси нашрдан чиқиб, олий таълим тизимига тақдим этилди³. Юқорида келтирилган мисоллар валеология, яъни соғлом турмуш тарзининг таълим тизимига жорий этилиши бўйича хориждаги ҳамкасбларимизнинг амалга ошириган ташкилий ишлари намунасидир. Шу ўринда эътирозимизни билдириб ўтишни жоиз деб билдик,

¹ <http://www.medinfo.ru/society/val>

² <http://www.medinfo.ru/>

³ Шапиро М.Б., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У. Здоровый образ жизни. /Пособие для учителя. Алматы, 2003.

қайд этилган адабиётлар, амалий ҳаракатларнинг барчасида валеологияга нисбатан тиббиёт, руҳшунослик ва гигиена қонуниятлари нуқтаи назаридан ёндашилган бўлиб, инсон соғлом турмуш тарзи нафақат унинг саломатлиги, руҳий мувозанати, дам олиши, овқатланиши балки унинг маънавий-ахлоқий тарбияси, етук маънавияти, кишилар билан маданий муносабати, жисмоний камолоти бир сўз билан айтганда ижтимоий муҳитнинг барча соҳаларига чамбарчас боғлиқ бўлади.

Шундай экан, соғлом турмуш тарзи мазмун-моҳиятига боқий кадрият сифатида аждодларимиз тарихи, ҳаёти, турмуш тарзи ҳақидаги ғоя, қараш ва тажрибаларидан келиб чиқишимиз даркор.

Шарқда валеология, яъни соғлом турмуш тарзи ҳақидаги фикрлар зардуштийлик динининг муқаддас китоби «Авесто»даёқ илгари сурилган эди. Митра, Анахита, Ардивиссура, Варахрана, Йима сингари маъбудалар орқали аждодларимиз инсонларга яхшилик қилиш, ерларни ободлаштириш, серҳосил экин экиш орқали, дарахтларни ўстириш учун жамоа ҳаракати хусусидаги мулоҳазаларни мужассамлаштирганлар¹. Бундан ташқари, инсонларнинг фаровон яшашлари ва таълим-тарбия олишлари учун қулай ижтимоий муҳит яратиб бериш лозимлиги «Авесто»онлаштиришда шундай ифодаланади:

«Эй оламни яратган Зот!

Эй ҳақиқат!

Замин, ҳаммадан кўра бахтлироқ бўлган дунёдаги иккинчи жой қаер?

Ахура Мазда жавоб берди:

¹ Хасанбоева С., Хасанбоев Ж. Х.Ҳамидов. Педагогика тарихи. Т.: «Ўқитувчи». 1997. 9-12 б.

-Бундай жой бир Ашаван уй тиклаган макондир. Ёша уйда Мўъбат рўзгор тебратади. Сигирлар галаси ва уй бекаси, фарзандлар ва сурувлар яшайди бу уйда. Сигирлар галаси яхши парвариш қилинади... Тевалар¹ хўраки фаровон, яхши итларнинг ризки сероб. Уй бекаси бахтиёр. Фарзандлар шодмон. ҳамиша олов гуриллаб туради. Тирикликнинг гузал бир ходисаси яхшиликка қовушади¹. Асарда бундай фаровон ва тотувликка эришиш учун ҳар бир инсон яхши сўз, яхши ахлоқ, яхши амалга риоя қилиш зарурлигига алоҳида ургу берилган.

Ислом динининг муқаддас каломи қуръони Каримда ҳам Аллоҳдан инсонларга берилган энг олий эҳсон – ҳаёт, сиҳатлик, мусурмончиликка даъват этиш билан бирга иймон-эътиқод, ҳаққоният, инсонийлик, эзгулик, яхшилик, пок-ҳалоллик, сабр-қаноат, меҳр-мурувват, ақлу-заковат, саҳоват-саҳийлик, раҳмдиллик, хушфезъллик алоҳида ўрин эгаллайди. Чунки, ҳаёт сабоқлари шундан далолат бермоқдаки, барча яхшилик ва эзгуликлар укув-идрок, ақл, одоб туфайли содир бўлади, кишини равшанликка, тинчлик-осойишталик ва бирдамликка элтади ва элтмоқда.

Юртбошимиз таъкидлаганидек, динимиз - қалбимиз ва дилимиздадир. Динимизга хос ҳаджу-ҳикматлар эса ҳаёт ва соғлом турмуш тарзимизнинг асосий мезонларидир. Демак, Аллоҳ Таоло биз бандаларига фақат сиҳат-саломатликни эмас, балки ақл-идрок билан иш тутиш, миллати, юрти учун қайғуриш, хайрли ишлар қилиш, эзгу ва савобли амалларни адо этиш ҳар бир инсон, айниқса ёшлар зиммасидаги бурч ва вазифа қилиб белгиланган, десак хато бўлмайди. Биз ислом динидаги мавжуд ижобий ахлоқий қадриятлардан ёшлар турмуш тарзини такомиллаштириш, таълим-тарбия, миллий

¹ Туғлар.

¹ «Авесто». Видеодат. 3-фарғард, 2-3 бандлар. Т.: «Шарқ», 2001. 37-б.; Махмудов Т. «Авесто» ҳақида. Т.: «Шарқ», 2000. 14-б.

мафкуравий ва маърифий-тарғибот ишлари самарадорлигини оширишда унумли ва ўз ўрнида фойдаланишимиз лозим. Олдимизда турган вазифа ва максадларни теранрок тасаввур этиш, унинг ечимини топишга катта аҳамият бериш зарурлигини англаш долзарб масаладир.

Юртимиз тарихида диний дунёкараш ва комусий билимдонлик, маънавий-ахлокий ақл-идрок билан инсонпарварлик, поклик, бағрикенгликни ўзида мужассам этган буюк аллома ва мутафаккирлар кўп бўлган. Биргина мўътабар зот Имом ал-Бухорийга Президентимиз томонидан берилган баҳо бобо мерос кадрият ва эзгулик билан сугорилган диний ғояларнинг кадр-қиммати ва абадийлигини исботлайди. И.Бухорий меросининг гултожи бўлмиш «Ал Жамеъ ас саҳиҳ» китоби ислом динида қуръони Каримдан кейинги иккинчи мукаддас манба бўлиб, ўн икки асрдан бери миллионлаб инсонлар қалбини иймон нури билан мунаввар этиб, ҳақ ва диёнат йўлига чорламоқда!

Диний дунёкараш ва комусий билимдонликни ўзида мужассам этган Термизий, Нақшбандий, Яссавий, Форобий, Насафий, Қубро, Кошифийларнинг хизмати жамиятда бахт-саодат баркарор бўлиши, унда истиқомат қилувчи одамлар, айниқса ёш авлод инсоний фазилат, бахт-саодат, илму-ҳикмат, касбу-ҳунар, эзгулик, яхшиликни амалга ошириш вазифасини бажара олиш иштиёқи, худо берган қобилиятга эга, бурч ва масъулиятни чуқур англашга интилиб яшамоклиги ҳақидаги орзу-истак, ғоя ва қарашларни илгари сурганликдадир. Улар соғлом ижтимоий муҳитдагина соғлом ҳаёт тарзи мавжуд бўлишини илмий-назарий асослаб берадилар.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий тамойиллари, мазмун-моҳияти маънавий меросимизда, буюк алломалар, мутафаккирлар

карашларида ўз аксини топган. Марказий Осиё мутафаккирларининг асарларида ҳам соғлом турмуш тарзининг ёрқин ифодасини кўриш мумкин.

Чунончи Форобийнинг фикрича, инсоннинг рухий ва жисмоний ҳолати ташқи омиллар (ижтимоий ва табиий муҳит) таъсирига боғлиқ. У ижтимоий муҳитнинг инсон тафаккури ва тараккиётига таъсир доирасини унинг жамиятда ижтимоийлашувида деб билади. Шунинг учун инсон кўпайди ва ернинг аҳоли яшайдиган қисмига ўрнашди, натижада инсон жамоаси вужудга келди, -деб уқтирган эди Абу Наср Форобий.

Форобий бу қараши билан инсон қамолотга ёлғиз ўзи эриша олмайди, у бошқалар билан алоқада бўлиши, уларнинг кўмаклашуви ёки муносабатларига муҳтож бўлади, бунга соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали эришиш мумкин, деб ўйлайди ва бу борада инсоннинг маънавий-ахлоқий фазилатлари бўлмиш билимдонлик, донолик, мулоҳазали бўлиш, виждончилиқ, қамтаринлик, кўпчилиқ манфаатини юқори қўйиш, ҳақиқат, маънавий юксакликка интилиш, адолатчилиқ, дахлдорлик каби ҳислатларни шакллантириш орқали эришиш мумкинлигини эътироф этади. Бизнинг фикримизча, бу ахлоқий ҳислатлар муҳим ва ҳар бир инсоннинг билимли, маърифатли бўлиши билан белгиланади.

XI аср буюқ алломаси Ибн Сино соғлом турмуш тарзига инсоннинг Аллоҳ инъом этган ақл нури орқали эришиш мумкинлигини эътироф этади. Унинг фикрича, ақл нури инсонни тасодифий кучлар таъсиридан озод шахсга айлантиради. Ақл «донишмандлик тарозиси»дир. Билиш жараёнида сезги аъзолари ва уларга таянган мушоҳада ақлнинг энг яқин кўмакчилари вазифасини бажаради, инсон билмаган нарсасини олдин билиб олган нарсаси орқали билиб боради, тўғри тафаккур юритиш кўникмаларини ҳосил қилади. «Гўзаллик (саломатлик ҳам туб маънода гўзалликлар – Х.Ш) ва ахлоқий

камолотга интилиш инсонга хос хусусиятдир. Инсон ўз фаолияти (яъни турмуш тарзида) ақл билан ахлокий фазилат муштараклигига эришса у донишманд ва олижаноб шахсга айланади. ўз саъй-ҳаракатига қараб орзу – умидига, мақсадига ета олади»¹. Бизнинг фикримизча, Ибн Сино «Ақл нури», -дея билим ва тафаккурни Юртбошимиз И.Каримовнинг «Куч билим ва тафаккурдадир», -деган доно фикрлари ҳам бежиз айтилмаган!?

Демак, қаерда илм-билим ила юксак ақл-заковат, идрок ва тафаккур кучли бўлса, яъни ҳукмрон бўлса, ўша ерда маънавий қудратли кучга айланади. Ёш авлод маънавий чўққиларни ривожлантиришга қўшаётган ҳиссалари қанча салмоқли бўлса, жамият уларга шунчалик неъматлар, имконият ва шароитлар яратади. Улар ҳаёт маъносини яхшилик ва ҳамда бахт-саодат мазмунини англаб етадилар.

XV асрда яшаган аллома Воиз Кошифийнинг маънавий-ахлокий ғоялари мажмуаси бўлган «Ахлокий Мухсиний» асарида наинки жамият, балки адолатли шоҳлар ҳақида инсоннинг саломлашиш, саломатлик манбаи овқатланиш, орасталлик, дам олиш, суҳбатлашиш, кишилараро муносабат ва одоб маданияти кабилар, яъни инсонпарварлик ғояларини илгари сурган.

Аллома Абу Райҳон Берунийнинг фикрича, ростлик, одиллик, адолат, юксак маънавият, гўзал одоб-ахлоқ, ўз зарари ҳисобига бўлса-да, рост гапириш, ҳақиқатдан юз ўгирмаслик, ҳар бир нарсага одилона ва ҳолисона ёндашиш орқалигина соғлом турмуш тарзига эришиш мумкин. Соғлом турмуш тарзининг кушандалари эса иккиюзламачилик, ёлғончилик, тухмат, кўполлик, ўғрилиқ, бир-бирининг пайига тушиш, худбинлик сингари ёмон ҳулқлардир. Унинг фикрича, инсоннинг маънавий киёфаси ва соғлом

¹ Комилов Н. Тасаввуф ёки қомил инсон ахлоқи. К.1. Т.: «Ёзувчи», 1996. 143-144-б.

турмуш тарзи унинг ўз хис-туйгуларини қандай бошқара олиши билан боғлиқ бўлади.

Соҳибкирон Амир Темурнинг шахсдаги соғлом ва фаровон турмуш тарзи - адолат, кадр-қиммат, ор-номус, бурч, масъулият, виждон, иймон-этикод, ҳалоллик, фидойлик сингари маънавий-ахлоқий кадриятлар орқали амалга оширилади, деган таълимоти унинг «Адоват эмас, адолат энгади», «Адлу эҳсон билан жаҳон гулшани обод бўлади», «Яхшиларга – яхшилик қилдим, ёмонларни эса ўз ёмонликларига топширдим», «ўз салтанимни шариат билан безадим» каби ўғитларида ўз ифодасини топган.

Буюк олим Улуғбекнинг фикрича, одоб ва ахлоқ инсон маънавияти ва маърифати камолотида катта ўрин эгаллайди. Инсонлар орасидаги ўзаро муносабат, одамгарчилик, меҳр-муҳаббат, дўстлик, бирдамлик, аҳиллик асосида яшаш ва фаолият кўрсатиш ақлий-ахлоқий тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. У жасурлик, мардлик, чидамлик, бақувватлик масалаларига алоҳида эътибор билан қарайди. Рухан ва жисмонан бақувват, ақлан етук, ахлоқан баркамол кишилар, олимнинг фикрича, ўз юртини, Ватанини душманлардан ҳимоя қила оладиган халқпарвар бўлиб шаклланади, деб ҳисоблайди. Бизнинг фикримизча, алломанинг фикрлари маънавий-ахлоқий тарбияни тарғиб этишга қаратилганлигини билдиради.

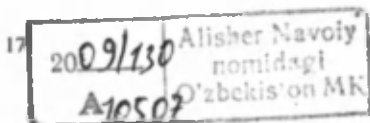
Мутафаккир олим Нажмиддин кубро одамларни ҳам жисмонан, ҳам ақлан, ҳам рухий-маънавий жиҳатдан етук қилиб тарбиялаш соғлом турмуш тарзининг асосий мезони деб ҳисоблайди. Аллома тариқат ва футувватни бир-бирига қўшади; ахлоқий поклик, мардлик, хожатбарорлик ғояларини тарғиб этишади. Йлоҳийликни севиш билан яхши инсонларни севишни

бирга олиб қаради, нафсни каттик мазаммат этиб, яъни қоралаб, улуғ такво пири деган ном чиқарди.

Пири комил Хўжа Ахмад Яссавий инсоннинг носоғлом турмуш тарзини нафс билан боғлайди ва унга қарши кураш лозимлигини уқтиради. Нафсни тийиш, мол-дунёга хирс қўйиш, таъмагирлик, баднафслик нокаслик, нодонлик, жаҳолат ва разолатни каттик қоралайди. Унинг таърифича, нафс «ябон қушдек қўлга қўнмас» бир нарса. Бу «қуш» ўз хоҳишича «парвоз» этаверса, одамни кундан-кунга одамийликдан чиқараверади, азим гуноҳларни қилишга сабабчи бўлиб, бадном этади, чунки нафс домига тушгандан кейин киши ҳеч нарсадан тап тортмайди, ҳаром-ҳаришдан ҳазар этмайди, бошқалар ҳисобига бўлса ҳам яхши яшашни ўйлайди. Оқибатда у золим, бераҳм, риёкор бўлиб қолади. Бизнинг фикримизча, аллома комил инсонликка етишиш босқичларида киши интилишларига ҳалақит берадиган тўсиқлар, яъни шайтон васвасаси туфайли юзага келадиган адолатсизлик, яъни инсондаги баднафсликни унинг ахлокий тарбиясининг маҳсули сифатида қарайди ва бунинг натижасида инсон яшаб турган жамоа муҳити ёхуд турмуш тарзи чидаб бўлмас бир азобларга олиб келишини уқтиргандек бўлади. Мутафаккир ғояларининг асосий мазмуни, «бу дунёнинг доғларини инсонга юқтирмаслик», унинг «Оллоҳ яратган чоғидаги мусаффолигини саклаш»¹, бир сўз билан – комил, баркамол инсон киёфасига эришишдан иборат бўлмоғи лозим.

Аллома Баҳоуддин Нақшбанднинг фикрича, «Адаб ҳулқни чиройли қилиш, сўз ва феълни соз қилишдир». Адаб саклаш - муҳаббат самараси, яна муҳаббат дарахтининг уруғи ҳамдир. Агар адабдан озгина нуқсонга йўл

¹ Комилов Н. Тасаввуф ёки комил инсон ахлоқи. К.1. Т.: «Ёзувчи», 1996. 143-144-б.



қўйсанг, сўнгра нимаики қилсанг ҳам беадаблик кўринади. Зеро, беадаблар яшайдиган ижтимоий-руҳий муҳит носоғлом бўлиб, нафақат инсонларга, балки бошқа жонзотларга ҳам салбий таъсир этиши табиий ҳолдир. Бизнингча, одоб соғлом турмуш тарзини яратишда асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади. Зеро, одоб миллатимизнинг миллий қадриятлари сирасига қирадиган гўзал ахлокий хусусиятлар мажмуидир.

Ҳазрат Алишер Навоийнинг талкинида инсон бошқа мавжудотлар ичида аълоси, уларнинг гултожи ҳисобланади. Зероки у, сезги ва ҳиссиётлари орқали табиат ва унинг сир-асрорини билишга қодир, яъни инсон уни ўраб турган табиий ва ижтимоий муҳитга таъсир этиш имкониятига эга. У инсон турмуш тарзини соғломлаштиришда ягона восита – бу сабр. «Сабр, - дейди у – аччиқ, аммо фойда келтирувчи, у каттик, аммо зиён-заҳматларни даф этувчи. Сабр – насиҳатгўй, ачитиб гапирадиган, киши табиати ундан озор чекади, лекин амал қилган ниҳоясига бориб муродига етади. Сабр – табиб, бадхўр дори, бемор ундан озор тортади, аммо сўнгида соғлиққа эришади»¹. Бизнингча, ҳақиқатдан ҳам сабр-тоқатли киши ҳар доим ўз олдига қўйган мақсадига эришади ва ҳаётда учраб турадиган барча кийинчиликларни муваффақиятли тарзда енғади. Шундай экан, бу каби сабр-тоқатли инсонлар яшаган жамоанинг турмуш тарзи ҳам уларнинг ўзларининг саъй-ҳаракати билан соғлом бўлади. А.Навоий ҳақли равишда:

Кўнгулда тил синони жароҳати бўлмас,

Анга ҳеч нимаики малҳам ерни тутмас...

деб қайд қилган эди. Шунинг учун соғлом турмуш тарзининг тамойилларидан бири эзгу амалларни, яхши хулқ-одобни, инсоний гўзал

¹ Навоий А. Маҳбуб ул-қулуб. Т.: 1989. 301-304 - бетлар.

муносабатларни ҳар бир кишининг онги, тафаккурига сингдиришни такозо қилади.

Шоир бузрук Носир Хисрав таълимотида соғлом турмуш тарзи ҳақидаги ғоялар катталарга иззат, кичикларга шафкат, ота-онага хизмат, дўстлик, ҳар бир ишни илм ва ақл-заковатга суянган ҳолда бажаришга даъват, жаҳолат ва разолатни лаънатлаш каби ахлоқий жиҳатлар билан уйғунлаштирилган. Аллома қарашларининг асосий моҳияти шундан иборатки, таълим-тарбия жараёнида тарбияланувчининг имкониятлари хисобга олиниши алоҳида аҳамиятга эгадир. Бу фикрни россиялик файласуф олим В.В.Тарасенко янада бойитди. В.В.Тарасенконинг хулосасига кўра, билиш жараёни имкониятлар билан чамбарчас боғлиқ ва бу алоқадорликда оламнинг (муҳитнинг) намоён бўлишини таъкидлайди ҳамда Носир Хисравнинг ғояларини янада мукамаллаштириб, имкониятларнинг уч турини ажратиб кўрсатади. Улар

а)визуал имкониятлар – кўз орқали кўриш,

б)тана имкониятлари – тананинг ташқи муҳитга (ижтимоий ва табиий) нисбатан мослашуви даражаси,

в)тил имкониятлари – айрим рақамли семиотик тизим, муҳит ичидаги имкониятлардан иборатдир¹.

Ҳақиқатан тарбияланувчи ҳам табиий, ҳам ижтимоий жиҳатдан таълим-тарбияга хоҳиш билдирмас экан, уни мажбуран комилликка элтиш ва бирор-бир хунарга ўргатиш мутлақо мумкин эмас.

¹ Тарасенко В.В. Познание как фрактальное блуждение в мире/ WWW. Zhurnal.ru/ perogodavariacii.htm. Проект гранта при поддержке РФФИ: грант № 98-06-80282.

Пирлар пири Хўжа Абдулҳолиқ Гиждувоний таълимотида «Одам ҳалол меҳнат билан яшаши лозим. ҳалол егил ва шубҳадан парҳез этгил, яъни ҳалоллиги шубҳали овқатдан қўл тортгил»¹, - дейди. Алломанинг инсоннинг маънавий-руҳий камолотга эришиши шариат, тариқат, маърифат ва ҳақиқат босқичларидан иборатдир, деган ғояси соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омиллари сифатида эътироф этади. Зеро, аллома таълимотида «Шариат-қонун, тариқат-йўл», «қонун» вужуд ва қалбни тарбиялайди, «Йўл қўнгилни поклаб, руҳни нурлантиради», каби таърифлар ҳам мавжуд.

Улуғ маърифатпарвар Аҳмад Югнакий - саҳоват сени севимли қилади, - дейди. ҳақиқатан инсонни пок одоб, орият, ҳаё, мулойимлик шарафли қилади. Адибимиз И.Ғофуров фикрича, бу фазилатлардан ҳаёт ва тирикликнинг тугалмас маърифати туғилади. Инсоннинг комилликка интилиб яшаши ҳақида ўзбек маърифатпарварлари ҳам ўз фикр-мулоҳазалари билан кадрлидир.

Шунингдек, Аҳмад Дониш, Маҳмудхўжа Бехбудий, Абдурауф Фитрат, Чўлпон, Абдулла кодирийлар аввало, миллий ўзликни англаш, илм-билимдан баҳраманд бўлиш, миллий ифтихор, ахлокий етуқлик, ўтмишдан фахрланиш, келажакка ишонч билан интилиш, ҳаётий фидокорлик, билим, касб-ҳунар эгаллаш ва меҳнатсеварлик билан чамбарчас боғлиқлигини англаш зарурлигига алоҳида ургу берганлар.

Юртбошимиз айтганидек, тарихимизнинг қайси даврини олмайлик, илм-маърифат ва юксак маънавиятга интилиш ҳеч қачон тўхтамаганини, халқимиз даҳосининг ўлмас тимсоли сифатида энг оғир ва мураккаб

¹ Назарова Г.Н., Шарипова С.Т. Абдулҳолиқ Гиждувоний комил инсон тарбияси ҳақида. Бухоро: 1999. 71 -б.

даврларда ҳам яққол намоён бўлиб келганини кўришимиз мумкин¹. Демак, бу боқий ва муқаддас меросимиз дурдоналари соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва баркамол авлод бўлиб етишишимизда ёрдам беради. Уларда инсонпарварлик, юртпарварлик, бир-бирига дахлдорлик, бағрикенглик, ҳалоллик, илм-маърифатга муҳаббат, касб-ҳунарга садоқат, Ватанга содиқлик туйғуларини камол топтиради.

¹ Каримов И.А. Юксак маънавият — сизилмас куч. Т.: «Маънавият», 2008. 49 -б.

II. Соғлом авлод – истиқболли жамият пойдевори

Инсон учун зарур бўлган хузур-халоват, осойишталик, ахиллик, гамхўрлик, иззат-хурмат, кадр-қиммат, самимий меҳр-оқибат хуллас, олийжаноб инсоний туйғулар ва хислатлар соғлом муҳит ҳамда соғлом турмуш тарзидан бошланади. Унинг илдизлари эса соғлом оила, оиланинг доно ва оқилона муносабатларида куртак отади. Униб-ўсиб, мева бера бошлайди. Булар эса соғлом турмуш тарзининг маънавий-руҳий ва ахлоқий жиҳатларига суянган ҳолда ривожланади ва янгича мазмун-моҳият касб этиб такомиллашиб боради. Бошқалар билан мулоқот жараёнида инсон ўзининг ўзлигини худди кўзгуда кўргандек англаб етади. Соғлом турмуш тарзини ҳозирги шароитда давр талабига мос равишда ахлоқий мезонларга таянган ҳолда миллий кадриятларни такомиллаштириб, кишилар ўртасидаги муносабатларни янада ривожлантириш лозим. Бу жараён кишилар руҳини тетик, феъл-атворини етук, яхшилик ва ёмонликни фарқлаш туйғусига эга бўлишни тақозо қилади. Зеро, баркамол авлод вакиллари ҳақиқий инсон қилиб етиштириш, улар турмуш тарзида ахлоқий фазилатларни камол топтириш, ақл-идрокни яхши хулқ, яхши билим, яхши амал билан бойитиш лозимдир. Бу эса жамиятимиз равнақида муҳим аҳамият касб этаётган маънавий-ахлоқий кадриятлар, таълим-тарбия ишининг уйғунлиги ва самарадорлигига боғлиқдир.

Мамлакатимизда ҳуқуқий давлат, демократик ва фуқаролик жамиятини барпо қилишда вояга етаётган ёш авлод катта роль ўйнашини назарда тутадиган бўлсак, келажагимиз пойдевори, Юртбошимиз таъкидлаганидек, бугунги ва эртанги кунимизни ҳал қилувчи кучи ва қудрати ёшлар комилликка йўналтириб тарбиялашда соғлом ижтимоий муҳитни яратиш,

таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ қилиш, миллий кадриятларни тиклаш - уларнинг мазмун-моҳиятини, ҳаётий заруратини ёшлар онгу шукуҳига, кундалик ҳаёт кўникмаларига айлантириш муҳим жараён дир. Айниқса, ёшлар олган билим ва эгаллаган касбини маънавий етуклик ҳамда амалий ҳаётда намоён этишга кўмаклашиш ва кенг имкониятлар яратиш энг долзарб вазифалардан биридир. Шу боис, ижтимоий муҳит ва тарбия – соғлом турмуш тарзини вужудга келтиришнинг муҳим жиҳатлари эканлигини алоҳида таъкидлаш ва моҳиятини чуқур англаб етиши ниҳоятда зарур дир.

Ҳозирги мураккаб ва таҳликали замонда ёшларимизни Юртбошимиз таъбири билан айтганда, мавжуд бўлган ҳар қандай хатарларга, зарарли таъсирлар ва оқимларга, XXI асрнинг салбий иллатларига нисбатан «огоҳ, сезгир ва ҳушёр бўлиб яшашини ва жамиятимиз ҳаётида муносиб ўрин эгаллашини таъминлаш»¹ ҳам соғлом турмуш тарзи ва соғлом ижтимоий муҳит яратишни тақозо қилади. «Шунинг учун, - дейди Юртбошимиз, - олдимизда турган энг муҳим вазифа миллий ғоямиз мазмун-моҳиятини теран англаган ҳолда олиб борилаётган маънавий-маърифий, таълим-тарбия ишларини янги босқичга кўтариш, ёш авлодни ҳар томонлама мустақил фикрлайдиган, етук дунёкараш руҳида тарбиялаш, янгича тафаккур қилишини бойитиш, уни янги маъно ва мазмун билан тўлдириш долзарб вазифа эканлигини англаб етиш тарафдоримиз»².

Ҳозирги пайтда дунё ҳамжамиятида терроризмга қарши кураш асосий муаммолардан бири ҳисобланади. Кейинги йилларда Яқин Шарк мамлакатлари, Чеченистон, АҚШ, Кашмир, Афғонистонда террорчиларнинг хуружлари оқибатида минглаб бегуноҳ одамларнинг ёстиғи қуриди.

¹ Каримов И.А. Асосий мақсадимиз — юртимизга эркин ва обод, фаровон ҳаёт, барпо этиш йўлини катъият билан давом эттиришдир // Т.: «Халқ сўзи», 2007 йил, 8 декабрь.

² Каримов И.А. Юксак маънавият — энгилмас куч. Т.: «Маънавият», 2008. 75 -б.

Террорчилик ҳаракатлари республикамизда ҳам тинч-осуда ҳаётга раҳна солади. Жумладан, 1999 йил февраль ойи, 2004 йилнинг баҳор ва ёз фаслларида Тошкентда ва 2005 йилнинг 13 майида бир гуруҳ террорчилар томонидан Андижонда уюштирилган хунрезликлар фикримизнинг далили бўла олади. Айнан миллий хавфсизлик, жамиятнинг фаровонлиги ва барқарорлигини таъминлаш ҳамда химоя қилиш энг муҳим вазифа эканлигини Ўзбекистон Республикаси Президенти бир неча бор таъкидлади. Бу жиноий унсурларнинг ўз экстремистик ғояларини тарғиб этишлари ва фаолият кўрсатишларига, дунёнинг қайси чеккасида бўлмасин ўзларининг чиркин фаолиятлари ҳисобланган - қуролли тажовузни амалга оширмоқдалар. Айрим тарбияси заиф, дунёкараши шаклланмаган, диний маърифати паст ёшларимиз ўзлари англамаган ҳолда экстремистларнинг “хизматкор”ларига айланиб қолишлари мумкин. Бундай шароитда содир бўлаётган воқеаларга гўғри сиёсий баҳо бера оладиган мустақил фикрга эга, аниқ мақсадли, тинмай изланадиган, кийинчиликлардан қўрқмайдиган, тинимсиз меҳнат қилишга мойил ёшларни тарбиялаш катта аҳамиятга эгадир. *«Биз бугунги ёшларимизнинг маънавий оламида бўшлиқ вужудга келмаслиги учун уларнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзини, миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат ва эҳтиром туйғусини болалик пайтидан бошлаб шакллантиришимиз зарур»*¹, - дейди Президентимиз И.Каримов. Бунинг учун ёшларимизни ахлоқий пок, маънан етук, руҳан хушёр ва жонқуяр қилиб тарбиялаш бепарволик ва лоқайдлик, беғамликка қарши курашиш ниҳоятда юксак масъулият талаб қилади.

Таълим-тарбия, маърифат ва тарғибот ишларимизда фикрга қарши – фикр, жаҳолатга қарши – маърифат билан курашиш ҳар қачонгидан кўра

1. Каримов И.А. Юксак маънавият — енгилмас куч. Т.: «Маънавият», 2008. 115 -б.

муҳим аҳамият касб этаётганлигини чуқур англаш ҳар бир фуқаро учун ҳам қарз, ҳам фарздор. Бу вазифа бутун жамоатчиликни, нотижорат ташкилотлар, таълим-тарбия, маънавий-ахлоқий тарбия соҳасига дахлдор устоз-мураббий, фахрийлар ва маҳалла маслаҳатчиларининг доимо диққат марказида бўлиши давр ва ҳаёт талаби бўлмоқда. Бу борада ҳар биримиз, айниқса, устоз-мураббий, катта авлод вакиллари, маслаҳатчи опа-сингиллар, ота-она, йигит-қизлар чуқур англаб етишлари лозим. Чунки, Раҳим Усмонов (адиб, олим) таъбири билан айтганда, «баъзи тарбиячиларимиз янгиликни (яъни давр тақозо этган вазифа ва ҳақиқатларни) кўра ва англай билмаслиги тарбия ишида жуда катта зарар келтиради. Чунки улар бу юксакликни неча юзлаб ёшларга ҳам «юктириши» мумкин»¹.

Модомики шундай экан, глобаллашув шароитида - халқаро терроризм, диний экстремизм ва фундаментализм каби ўта зарарли иллатлар ва мафкуравий таъсирларга берилмайдиган баркамол авлодни тарбиялаш, ижтимоий муҳитнинг тамойил ва омилларини янада мустаҳкамлаш лозимлигини илмий асослашни талаб қилмоқда. Шунингдек, салбий иллатларга қурашчанлик руҳини яратиш, бепарволик, лоқайдлик ва мурасасизликка қарши қурашиш лозимлигини тақозо этиш билан бирга ахлоқий бурч ва маъсулиятни ички эътиқодга айлантириш соғлом турмуш тарзининг маънавий-ахлоқий асосларини мустаҳкамлаш имкониятини яратади. Яъни, А.Авлоний сўзи билан айтсак: Инсонларга энг муҳим, зиёда шараф баланд даража ахлоқ тарбиясидир. Энг аввало инсон нафақат моддий, балки аввало, маънавий-ахлоқий саҳий бўлмоғи лозим. Инсонларга яхши муносабатда бўлиш, уларга озор бермаслик ҳам саҳоватпешалиқдир. Бу саҳийлик ва саҳоват инсонда шараф, ҳурмат ва гўзалликни орттиради.

¹ Усмонов Р. Саодатнома. Т.: 1995. 190 -б.

Кишилар муҳаббат, ҳурматини жалб қилмоқчи бўлсанг, ҳар бир ишда, одобу-муомаллада сахий бўл¹.

А.Фитрат эса ўз «Оила» асарига «жисму тан саломатлиги, ақл теранлиги ва ахлоқ мукамаллиги соғлом ҳаёт, яъни соғлом турмуш тарзи учун муҳимлигига алоҳида ўрин берган².

Шунингдек, халқ оғзаки ижоди, муқаддас ҳадис ва ривоятларда ҳам инсон турмуш тарзининг асосий омиллари ифодаланган. Хуллас, одамзод ибтидосидан бошлаб инсон комиллиги, турмуш тарзининг мукамаллиги, муносабат маданиятининг инсонпарварлик, бағрикенглик, самимийлик, ҳиммат ва ҳурмат руҳида бўлишига алоҳида аҳамият берилган. Инсон дунёга келиши, сиҳатлиги истеъмолнинг моддий ва маънавий жиҳатлари билан боғлиқ. Бу ўринда ҳар бир инсон овқатланиш, ҳордик чиқариш, бўш вақтдан унумли фойдаланиш, сўзлаш, кийиниш – хуллас яшаш одоб маданиятини онгли англамоғи лозим. Демак, чуқур ақл-идроқ ва теранлик билан сиҳат-саломатликни сақлаш ва такомиллаштириш учун инсон астойдил ва изчил тарзда курашмоғи лозим.

Шарқ алломаларининг соғлом турмуш тарзини таъкил этиш ҳақидаги қарашлари билан фандаги асосий хизматлари шундан иборатки, улар инсон онгининг тараққий этиш сабаблари, шу жумладан, билишнинг гносеологик жиҳатларини ишлаб чиқдилар. Зеро, ўсиб келаётган ёшларнинг ўз ҳаёти, турмуш тарзи, миллат раънақи ва ҳоказоларга нисбатан эътиборини юксак даражага кўтариш билан бирга ёшларнинг баркамол инсонлар бўлиб етишишларига кўмаклашиш ила белгиланади. Ҳа, ўтмиш бизга ҳаётдан

¹ Авлоний А. Иккинчи муаллим. 7 - б.

² Фитрат А. Раҳбари нажот. Тарбияи авлод.

сабоқ беради. ҳаё-ибо, ор-номус, диёнат ота-боболаримиз ўғити, панди бўлиб хизмат килмоқда.

Сихат-саломатлик фақат соғлик, беморлик олдини олиш эмас, кўпроқ ҳаётда кишилар билан бўлган муносабат, мулоқот ва муомалаларга бориб такалади. Соғлиги мустаҳкам кишини руҳий кайфияти, асаб, тинчлик-осойишта, хотиржамлиги унинг ҳаёти ва турмуш тарзининг соғлом бўлишида катта роль ўйнайди. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзининг энг муҳим жиҳатлари ахлоқий муносабатлар мажмуаси билан боғлиқ жараёндир. ҳаётимизнинг баъзи қирраларига назар ташлаб кўрайлик. Инсон доимо бошқалар билан муносабатда бўлади. Бу муносабат агар гўзал ахлоқий фазилатлардан йироқ бўлса, иккинчиси ўз кўполлиги, камситиш, безхтиёрлиги, меҳрсизлиги, ҳақоратлаш каби салбий иллатлар билан киши дилига озор берса, асабларга тегса бу ҳар қандай инсоннинг дилини, қалбини жароҳатлайди. Бу дил жароҳатини бирор шифокор даволашга ожиздир. Дил жароҳати отилган ўқдек қалбни, асабни ва хотиржамликни бузади.

Ёшларда соғлом турмуш тарзига хос миллий ва умуминсоний қадриятлар садоқат ва ахлоқий муносабат маданияти, яъни ўзимиз интилган умумбашарий мақсадларни рўбга чиқариш, уларнинг биздан кўра кучли, иродали, билимли, етук ва мукамаллик поғонасига интилиш туйғусини кэмол топтириш учун Юртбошимиз таъкидлаганидек, бор куч ва имкониятларимизни сафарбар этмоғимиз лозим. Чунки ноёб инсоний фазилатларга, юксак маънавиятга эга бўлган халқ ва унинг ўғил-қизлари ҳеч қачон қарам бўлмайди, ўзининг эзгу мақсадларига, бахтли ҳаётга монанд ахлоқий идеалларга албатта етишади. Бундай эзгу ва инсонпарварлик, ҳамжиҳатлик, қадр-қиммат каби фазилатларга интилиб, изланиб яшаш ёшлардаги эзгу, оқил, соф ижодкор кучларни, уларда мавжуд бўлган

истеъдод, иктидор, кобилият ва маънавий-ахлоқий жасоратни рўёбга чиқаради. Шу ўринда Президентимизнинг маънавий жиҳатларга берган таърифларини шарҳлашни лозим топдик. «Маънавий жасорат» ибораси Юртбошимиз тасаббуслари билан илк бор қўлланилиб: *«Маънавий жасорат бу ёруғ оламда энг буюк жасорат бўлиб, инсон қалби, юрагидаги кучли ҳис-туйғуни ифодалаш билан бу фазилат ҳар қандай вазиятда ҳам адолат ва ҳақиқат йўлида ўзини аямай, эл-юрт учун, ватан учун қандай ибратли ишларни амалга оширишга отланган инсонларга хос хислатдир»*, -дея қайд қилади. Маънавий жасорат туйғуси, унга хос муқаддас ва улуғ ғоялар халқимиз даҳосининг ёрқин намуналари буюк аллома ва мутафаккирларимиз, юнон маънавий жасорат соҳиблари, Ғарб ва Шарқ олиму-фозиллари, миллатимиз фидойилари жаҳид боболаримиз, бизга замондош бўлган х.Абдуллаев, Я.Ғуломов, И.Мўминов, О.Шарофутдинов, Зульфия ва бошқалар тимсолида ана шундай маънавий жасорат намунаси муҷассамлашганлиги алоҳида эътибор - таскинга моликдир.

Юртимизда миллий мустақилликни амалга ошириш, унинг барқарорлашиб бориши, бу йўлда Юртбошимиз раҳнамолиги, халқ ва миллатимизнинг маънавий уйғониб, фидойилик, юртпарварлик йўлида амалга оширилаётган салоҳиятли вазифалар, самарали натижалар, юртимизни жаҳон ареналарида эришаётган нуфузи маънавий жасорат намунасидир. Маънавий жасорат серкиррали, пурмаъно бой тушунчадир. У ўз бағрига халқ қалби, дилу-шууридаги орзу-ниятлари, боқий кадриятларга содиқлиги, ахлоқий-руҳий ҳис-туйғу ва фазилатлар мажмуасини камраб олган. Маънавият мезони бўлмиш ахлоқий фазилатлар маънавий жасорат туйғули соғлом турмуш тарзининг куч-қудрати, ғоявий-сиёсий ўзаги, эзгу интилишларимизга хос куч, пок ният ва буюк ишонч йиғиндисидир.

Муқаддас вазифа ёш соғлом авлодни шу руҳда камол топтириш, бунёдкорлик ишларида йўлчи юлдуз бўлишига эришиш лозим.

Мамлакатда «Ўзбек модели» асосида ўзига хос ва мақсадларига мос миллий уйғониш, миллий ўзлигини англаш, маънавий жасорат, жамиятни соғломлаштириш ва инсонпарварлаштириш жараёни самарали давом этмоқда. Ижтимоий ҳаётнинг янада мазмундор янгиланиш жараёни амалга оширилмоқда. Энг муҳим мақсадлардан бири келажагимиз таянчи, эртанги кунимиз давомчилари баркамол авлодни мукаммал қилиб тарбиялаш алоҳида аҳамият касб этмоқда ва янгича ечимини қўймоқда. Бу жараён бевосита инсон фаолияти, турмуш тарзи билан боғлиқдир. Юртбошимиз И.А.Каримовнинг саъй-ҳаракати ва улкан режалари соғлом турмуш тарзини шакллантириш, бу борадаги вазифаларни амалга оширишга қаратилиб, ҳар бир жамият аъзосининг манфаати, орзу-истаги, талаб-эҳтиёжи, сиҳат-саломатлиги умр мезони бўлмоқда. Истиклол талаби билан боғлиқ тарзда инсонлар манфаати ва эҳтиёжидан келиб чиқиб, янгича андозалар бунёд этилмоқда. Энг муҳими ҳар бир юртдошимиз турмуш тарзини яхшилаш, соғломлаштириш, унинг ижтимоий-ахлоқий, психологик-ҳуқуқий жиҳатларини такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб вазифалари сифатида қаралмоқда. Миллий манфаат ва миллий хусусиятлардан келиб чиқиб, халқимизнинг азалий турмуш тарзи, маданияти, маънавиятини тиклаш ва замон талаблари, жаҳон андоза ва тажрибаларини миллатимизга хос жиҳатларига кўра ўзлаштирган ҳолда жамиятимизда соғлом турмуш тарзини юқори босқичга кўтариш, унинг ўзига хос хусусиятларини амалиётда тадбиқ қилиш муҳим вазифалардан бири бўлмоқда. Чунки жамиятни соғломлаштириш ва демократлаштириш, инсонпарварлик асосида

ривожлантириш - соғлом турмуш тарзи соғлом ижтимоий муҳитга асосланган ҳолда ўз амалий ифодасини топмоқда.

Зеро, Ўзбекистон мустақиллигининг энг муҳим жиҳатларидан бири жамиятни барқарорлаштириш ва соғломлаштиришдан иборатдир. Жамиятнинг соғломлиги миллатнинг, ҳар бир юрт фукаросининг соғломлиги билан чамбарчас боғлиқ жараёндир. Жамиятни соғломлаштириш мустақиллик тамойиллари асосида олиб борилаётган ислоҳотлар билан бирга юртимизда ижтимоий соғлом муҳитни, соғлом турмуш тарзи, ҳамда соғлом баркамол инсонларни, айниқса соғлом авлодни шакллантиришни тақозо этмоқда. Жамиятни соғломлаштириш соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтиришни энг долзарб ва объектив зарурий омиллардан бири эканлигини исботламоқда. Айниқса, жамиятимиз келажаги бўлиши шижоатли, ғайратли, истеъдодли, меҳнатсевар, ҳамма ишларга қодир ва ҳозиржавоб шарқона хулқ-одобни ўзида мужассамлаштирган ёшларимиз билан ҳар қанча фахрлансак арзийди. Уларга катта ижтимоий ва моддий имтиёзлар берилди ва яратилмоқда. Соғлиқни сақлаш, маданият, таълим тизимларида ёшлар манфаати, эҳтиёжи ва заруриятини кўзлаб катта салоҳиятли ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, йилларнинг алоҳида номланиши муносабати билан олиб борилаётган эзгу инсонпарварлик ишлари ҳам Ўзбекистон аҳолисининг соғлом турмуш тарзининг янада такомиллаштиришга валеологик ёндошув десак, хато қилмаймиз. Зеро, ҳар бир шахс ўзининг кўп қиррали фаолиятида соғлом турмуш тарзини мазмун-моҳияти, мақсади ҳақида онгли кўникмасига эга бўлиши лозим. Чунки ҳар бир халқ ва миллатнинг тафаккури, турмуш тарзи, маънавий қарашлари ўз-ўзидан бўш жойда шаклланмайди. Улар асосида тарихий, табиий ва ижтимоий омиллар мавжуд бўлиши ҳаммамизга аён. Фикримизнинг исботи

учун 2008 йил «Ёшлар йили» дастурига назар ташлайлик. Юртимизда давлат сиёсати даражасида қаралаётган энг улкан вазифалардан бири – юрт келажаги ва пойдевори, куч-қудрати, таянчи бўлган ёшларга катта эътибор ва ғамхўрликни Дастурда белгиланган тадбир, режа ва мақсадларнинг амалий ижобатидир. Ушбу дастур ёш авлоднинг барча муаммо ва истак, интилишларини қамраб олиб, уларнинг ҳар жихатдан ақл-заковатли, билимдон, доно, қобилиятли, одобли, замонавий касб-ҳунарларни чуқур эгаллаган, улардан амалий фаолиятида самарали фойдалана олган, билим, ҳунар ва фаолиятида етук, мукаммал давр ва тараккиёт талабларига ҳозиржавоб шахс қилиб тарбиялашга қаратилган. Чунки инсон қамолот погонасига эришиш учун билим, касб-ҳунар, инсонлараро муносабат маданиятини чуқур эгаллаши, маънавий-ахлоқий етукликка эришган, ўз билими, касби, ижодий фаолиятини юксалтириб, ўз қобилият, салоҳият ва истеъдодини юрт, миллат манфаати билан уйғунлаштирса ва бу вазифаларни ўз ҳаётий ва турмуш тарзининг асоси эканлигини теран англаб етса - давр талабига мос шахс бўла олади. Шу мақсадда давлатимиз, шахсан Юртбошимиз ғамхўрликлари асосида қатор нуфузли тамойил ва омиллар узлуксиз равишда амалга оширилмоқда. Бу вазифалар «Ёшлар йили» дастурида ўз ифодасини топиб, қуйидагиларни қамраб олган:

Ҳар бир вазифа, чора-тадбирларни амалга оширишда ёшлар манфаати, ҳақ-ҳуқуқи, орзу-истаклари, кизикли ва интилишларини эътиборга олиш, уларнинг манфаат ва моддий-маънавий эҳтиёжларини тўлиқ таъминлаш, билим олиш соҳаси, сифат даражасини янада ошириш мақсадида таълим тизими ва Кадрлар тайёрлаш миллий Дастурини янада такомиллаштириш, касб-ҳунар эгаллаш соҳасини янги босқичга кўтариш, айниқса, замонавий ва миллий касб-ҳунарни эгаллаш имкониятини талаб даражасида

ривожлантириш, бунинг учун ҳар бир ёшда меҳнатсеварлик, кунт, уқув, сабр-матонат, қийинчиликларни енгиш, ирода, ўз куч-ғайратига, салоҳиятига ишонч, эътикод туйғуларини тарбиялаш, юртимиз ёшларида фидокорона ва илҳомбахш меҳнат қиладиган, ўз илми, билими, меҳнат, одоби ва истеъдоди билан янада фаровон истиқбол ва камолот сари етакловчи хислат ва фазилатларни мужассамлаштириш, бунинг учун ҳар бир ёшга хос иктидор, салоҳият ва қобилиятини илғаб олиш, зарурий шарт-шароит яратиш ҳамда касб-ҳунар коллежи, академик лицейи, мактаб ва олийгоҳларни битирувчи ёшларни иш билан таъминлашга кўмаклашиш, бу ишга нодавлат ва нотижорат ташкилотлари, давлат институтларини кенг жалб этиш ва мақсадли тадбирлар ўтказиш назарда тутилган.

Дастурда ёшларга соғлом турмуш тарзининг мазмун-моҳиятини атрофлича англаб етишга кўмаклашиш, уларда жисму-тан, ақл ва ахлоқнинг уйғунлигини таъминлаш ҳаётий зарурат эканлигини англатиш, айниқса, жисмоний етук, бақувват ва соғлом бўлишда, ирода ва жасоратни мустаҳкамлашда спортнинг мавқеини тиклаш ҳамда ёшлар спортини оммавий турини ривожлантириш тизимини яратиш аниқ чора-тадбирларни такомиллаштиришга алоҳида урғу берилган.

Ёш оилаларни моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш, зарурий ижтимоий-маиший турмуш шароитларини яратиш, фарзандларни маънавий бой ва соғлом этиб тарбиялаш тизимини амалга ошириш; ёшларимизни миллий ва умуминсоний кадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш; ёшларнинг соғлом турмуш тарзига зид салбий иллат ва зарарли таъсирларга қарши кескин курашиш, шаҳар ва қишлоқларда «ғиёҳвандликка қаршимиз, соғлом турмуш тарзи - тарафдоримиз» каби мавзуларда ёшлар фестиваллари ўтказиш, «соғлом турмуш тарзи» шиори остида шоу-концертлар уюштириш,

«Янги авлод», «Навкирон Ўзбекистон талабалари баҳори» фестиваллари, фанлар бўйича олимпиадалар ўтказиш режалаштирилган. Истеъдодли ёшларни қўллаб-қувватлашга қаратилган телерадиодастурлар, матбуот ва интернетда ёшлар ҳаётини юритувчи материалларни ёритишга ҳам катта аҳамият берилган. Иқтидорли ва фаол ёшларни тарғиб қилиш концепциясини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш режалаштирилган. Ёшлар бўш вақтининг мазмунли ва мақсадли ўтишига кўмаклашиш дастур мақсадларидан биридир.

Ёшлар маданияти, ҳақ-ҳуқуқларини таъминлаш, уларда соғлом турмуш тарзига интилиш ва изланиш қобилиятини шакллантириш, ёшларни давр ва келажак талабалари асосида баркамол, етук ва мукаммал шахс сифатида камол топишини таъминлаш дастурнинг асосий мақсадидир. Президентимиз Фармонларида, давлат органлари жамоат ва ноҳукумат ташкилотлар даражасида мувофиқлаштирилиши ва уларнинг аниқ ҳиссаси дастурда белгиланган тадбирлар асосида амалга оширилиши зарурлиги белгиланган. Дастурда белгиланган чора-тадбирлар ва вазифаларни амалга оширишда бутун жамоат, ноҳукумат тузилмалари, биринчи навбатда ёшлар ташкилотлари алоҳида фаоллик кўрсатиши зарурлиги¹, -таъкидланган.

Юртбошимиз бу дастурнинг амалга оширилиши нафақат ижтимоий, балки сиёсий аҳамиятга эга эканини барчамиз аниқ ва равшан англаб олмоғимиз лозимлигини эътироф этади.

Ёшларимизнинг билимли, истеъдод ва етук қобилият эгаси, зарурий касб-ҳунар сирларини чуқур эгаллаган, меҳнатсевар, ишонч-эътиқоди мустаҳкам, жамият, миллат ва юртига содиқ хизмат қилиш бурч ва масъулият эканини англаш руҳида шакллантириш таълим-тарбия, маънавий-

¹ «Халқ сўзи». 2008 йил, 8 февраль.

маърифий, тарғибот-ташвиқот ишлари, халқаро анжуман, фестивал, кўриктанлов, олимпиада, спартакиада, турли кўргазмалар, фанлар бўйича заковат мусобақалари каби тадбирлар кенг кўламда юртимизнинг ҳар бир ҳудудларида ёшларнинг истак, талаб ва кизиқишларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилмоқда. Ушбу тадбирларда энг самарали жиҳати ёшларнинг ўзлари ижодкор ва ташаббускор бўлмоқдалар. Масалан: «Ўзбекистон маданияти ва санъати форуми» жамғармаси ҳузуридаги «Келажак овози» ёшлар ташаббуслари маркази томонидан туризм соҳасида ёшлар фаоллигини ошириш мақсадида бир қатор янги сайёҳлик йўлланмалари ишлаб чиқилиб, улар фаолияти йўлга қўйилмоқда. «Келажак овози» маркази, «Камолот» ижтимоий ҳаракати ёшлар ташкилоти билан маданият, санъат, илм-фан, техника, спорт ва ахборот технологиялари соҳасида иқтидорли ёшларни ўз салоҳият, истеъдоди билан кўриктанлов ва нуфузли тадбирларда фаол катнашибгина қолмай, ўзлари ихтиро этаётган илмий лойиҳалари билан танлов совриндори бўлмоқдалар. Улар қобилиятини ривожлантириш ва зарурий имтиёزلардан баҳраманд қилиш мақсадида грантлар бериш, олий ўқув юртларида имтиёзли ўринга эга бўлиш, бебаҳо совринлар олиш имконияти яратилмоқда.

Ўтган йиллар мобайнида «Келажак овози» тадбир ва танловда катнашиш истагида бўлган ёшлар сони ва сифати ошиб бормоқда. Жорий йилда «Келажак овози» ёшлар ташаббуслари Маркази ва «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати томонидан ўтказилаётган кўриктанловда 54 мингдан ортиқ ёшлар йил сайин истеъодлар камол топмоқда. Ёшлар ўз иқтидори, салоҳиятини намоён этмоқда. Ёшларнинг мукамаллик сари етук иқтидор эгаси бўлишига кўмаклашиш, ҳар бир ёшнинг ўзига хос қобилият ва истеъдодини ўз вақтида пайкаш, тарбиялаш, рўёбга чиқариш, интилиш ва

изланиш хусусиятларига рағбат бериш бугунги куннинг энг мухим ижтимоий-сиёсий вазифалардир. Бу вазифаларни рўёбга чиқаришда аввало, оила, ўқув масканлари, устоз-мураббий, фахрийлар, маҳалла маслаҳатчилари, кенг жамоатчилик, мутасадди идоралар ва нодавлат ташкилотларнинг зарурий бурчи ва мақсадли фаолиятига айланмоқда.

Президентимиз таъкидлаганидек, бу борада олиб бораётган ишларимизнинг сифати ва самараси, натижасини амалга оширишда ҳали кўп масалалар ўз ечимини топиши лозимлигини чуқур англаган ҳолда «Маҳалла», «Нуроний», хотин-кизлар кўмитаси, «Оила» илмий-амалий маркази, сиёсий партияларнинг «ёшлар қаноти» ҳамкорликда кенг камровли маънавий-маърафий ишларни амалиётга жорий қилмоқдалар.

III. Соғлом турмуш тарзи – оқилона яшаш омили

Соғлом турмуш тарзининг энг муҳим жиҳатларидан бири - инсон учун олий неъмат саломатлик. ҳозирги даврда юртимизда инсон саломатлигига алоҳида давлат сиёсати даражасидаги энг устувор вазифа деб қаралмоқда. Юртбошимиз раҳнамолиги ва ғамхўрлиги, мутассадди ташкилотларнинг саъй-ҳаракати, жамоатчиликнинг фаоллиги асосида таҳсинга лойиқ самарали зарурий чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Инсон камолоти энг аввало сиҳат-саломатлик, тўрт мучали бутлиги билан боғлиқ. Халқимизда қатор нақл-мақоллар мавжуд. Чунончи «Соғлом танда соғлом ақл», «Тани сиҳатлик туман бойлик», «Тан саломати жон-роҳати», «Соғ қуш донни топиб ер, соғ эр нонни топиб ер», «Кун кўрайин десанг, сиҳатинг сақла». Инсон саломатлиги, унинг соғлом турмуш тарзи жисмонан-руҳан бақувват бўлишга, маънан ва ахлоқан етук бўлишга хизмат қилади. Эътироф этиш лозимки, инсон саломатлиги унинг оқилона турмуш тарзи билан чамбарчас боғлиқ. Шундай экан, энг аввало, саломатликнинг ўзи нимани англатишини тушуниб олмоқ мақсадга мувофиқдир. **Саломатлик** - одам организмининг биологик, рухий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлиги, сиҳат-саломатлик ҳар бир киши учун бахт-саодат, унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий қудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Саломатлик - одам организмининг биологик, рухий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятини ривожлантиришнинг зарур шартидир.

Республикамызда амалга оширилаётган ислохотларнинг аксарияти, айниқса, Юртбошимиз ташаббус ва саъй-ҳаракатлари билан тиббий хизмат кўрсатиш тизимининг янгича мазмун касб этувчи ва жаҳон андозаларига

жавоб бера оладиган даражага кўтаришга йўналтирилган давлат дастурининг босқичма-босқич амалга оширилишининг асосий мақсади миллат саломатлигини тубдан яхшилаш, ёш авлоднинг ҳар жиҳатдан баркамол бўлиб вояга етишига эришишдан иборатдир. Мамлакатда тиббий хизмат кўрсатиш тизими тубдан ўзгарди. Ушбу тизимни янада такомиллаштириш чора-тадбирларига қаратилган қатор Президент фармонлари қабул қилинди. Тиббий хизмат сифатининг тубдан яхшиланаётганини қуйидаги далиллар ҳам исботлайди: 1990 йилдан 2006 йилгача бўлган давр мобайнида Ўзбекистон аҳолисининг ўртача умр кўриши 67 ёшдан 72,5 гача, эркакларники 66 ёшдан 72 ёшгача, аёлларники эса 70 ёшдан 74,5 ёшгача узайди. Шу давр ичида юртимизда 1150 та шифохона, 5550 та амбулатория-поликлиника, 173 та туман шифоатхоналари, 232 та санатория-эпидемиология марказлари, 245 та диспансер, 19 та қон қуйиш станциялари инвентаризациядан ўтказилиб, замонавий тиббий асбоб-ускуналар ва кадрлар билан таъминланди. Бугун юртимизда 100 дан ортиқ доридармонлар ишлаб чиқарувчи корхоналар фаолият юритмоқда. қилинган ишлардан режали амалини кутаётган ишлар ҳали мавжуд. Тиббиёт соҳасида ўтказилаётган ҳар бир ишимиз, даволаш, профилактик тадбирларнинг асосий мақсади — инсон учун, унинг манфаати, ёш авлоднинг сihat-саломатлигини мустаҳкамлаш, юрт, миллат соғлом турмуш тарзи, турмуш ободлиги ва фаровонлигини янада оширишга қаратилгандир¹.

Шуни унутмаслик жоизки, давлатимиз қанчалик саъй-ҳаракат қилмасин, оқилона яшаш ҳар бир фуқаро, айниқса ёш авлод онги, тафаккури, кадр-қиммат, бurch ва масъулиятни чуқур англашига боғлиқ. Улуғ аллома Гиппократ айтганидек, нисонни даволашда уни дарду-қасалини эмас,

¹ Назиров Ф. Соғлом миллат. // Т.: «Халқ сўзи», 2008 йил 28 февраль.

балки одамнинг тани-сиҳатлиги, соғлом турмуш тарзини такомиллаштириш лозим деган эди¹. Демак, ҳар бир инсон ўз соғлиги, тўғри ва маъноли умр кечириши, овқатланиши, гигиена ва орасталик, мазмунли дам олиши, жисмонан соғлом ва бардам бўлишга зарурат сифатида интилиб яшаши лозим. Мана шу бурч ва вазифани қанчалик чуқур ва теран англаб етсак, окилона турмуш тарзи, унинг мазмун-моҳиятини ҳам тушуниб етган бўламиз. Сиҳат-саломатлик соғлом турмуш тарзининг асосий ўзаги бўлиши билан бирга, унинг мазмун-моҳиятини англаш учун инсон саломатлик кадр-кимматини, заруриятини унга эришиш учун ҳар бир киши ўз бурчи, масъулияти ва вазифасини яъни чуқур англаб етмоғи лозим. Аллоҳ инъом этган умрнинг кадрига етиш туйғуси билан яшаш даркор. Саломатликни муҳофаза қилиш, унинг доимо мукамал ривожланиши эса ҳар бир инсоннинг руҳий-жисмоний етуклигини, ахлоқий-маънавий кадриятларга амал қилишини ижтимоий-ҳуқуқий берилаётган имкон ва имтиёзлар моҳиятини англаб етишни талаб қилади. Шу жиҳатдан соғлом турмуш тарзи тушунчасига кенг миқёсда ёндошиш давр талабидир. Масалан, соғлом турмуш тарзи юқорида таърифлаганимиздек, инсон ҳаётининг барча жиҳатларини камраб олади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1993 йил 23 апрелдаги «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармасини тузиш тўғрисида» ги Фармони ва «Соғлом турмуш тарзи» давлат дастурларининг қабул қилинганлиги ҳам фикримизнинг ёрқин далилидир. Жамиятда соғлом ижтимоий муҳитни шакллантириш мақсадида, Конституцияда фуқаролар ўз ҳақ-ҳуқуқлари ва эркинликларини амалга оширишда бошқа шахсларнинг, давлат ва жамиятнинг қонуний манфаатлари, ҳуқуқлари ва эркинликларига

¹ Совет энциклопедияси. Т. 1983.

дахл килмасликлари белгилаб қўйилган [20 модда]. халқ саломатлигини яхшилаш табиий муҳит билан бир каторда ижтимоий муҳитнинг ҳолати билан ҳам чамбарчас боғлиқдир. Демак, инсон соғлиғи - давлат мулки бўлиб оқилона яшашнинг янги йўналиши ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсон биоижтимоий саломатлигини асраш йўли орқали ижтимоий муҳит ҳолатини муътадил саклашга интилиши - давлат аҳамиятига молик вазифаларимиздан бири бўлмоқда. Демак, *валеологиянинг асосий мақсади - баркамол инсонни тарбиялашдан иборат*. Бу жараёнда илм ва маърифатнинг ўрни ҳам бекиёсдир. «Валология» фан сифатида ўқув масканлари дастурига киритилмоқда. Биз учун соғлом турмуш тарзи жаҳон андозасига мос равишда янги атама билан юритилиши нур устига нурдир. Аммо ушбу фанни фақат саломатлик руҳий-психологик ҳолат билан боғлаш соғлом турмуш тарзининг мазмун-моҳиятини, унинг ўзига хос тамойил ва хусусиятларини очиб беришга тўла жавоб бермайди, деб ҳисоблаймиз. Чунки, инсон сиҳат-саломатлиги фақат сиҳатнинг яхшилиги билан чегараланмайди. Шундай экан, мавзуга мурожаат этувчилар қуйидаги малакавий тасаввурларга эга бўлишса мақсадга мувофиқ бўлар эди:

- *Соғлом турмуш тарзининг мазмун-моҳияти, тадқиқот доираси, вазифалари ва жамият ҳаётида тутган ўрни;*
- *Соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг асосий омиллари, умумий тамойиллари ва меъёрлари;*
- *Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ижтимоий-фалсафий ва маънавий-ахлоқий жиҳатлари;*
- *Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг руҳий-психологик ва педагогик омиллари;*

- Соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришда ижтимоий муҳитнинг ўзига хос хусусиятлари;
- Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ҳуқуқий-экологик муаммолари;
- Психотрон воситаларни истеъмол қилишнинг олдини олиш чоралари, усуллари, воситалари;
- Репродуктив, жисмоний етуқлик ва саломатлик ҳамда ўз-ўзини ҳурмат қилиш назарда тутилади.

Жамиятда соғлом ва баркамол авлод тарбиясининг шаклланиши бевосита инсон фаолияти билан боғлиқ. Инсон - жамият таянчи, куч-қудрати, келажаги. Авваламбор, у тирик мавжудотнинг улуғ вакили сифатида соғ-саломат, тўрт мучали бут, ақл-заковати теран, илму билимда зукко, ҳаёт тарзи кўркем, фазилатларга бой баркамол, янги аср талабларига мос инсон бўлмоғи лозим.

Мустақиллигимиз истиқболи сифатида Ислоҳ Каримовнинг олиб бораётган барча саъй-ҳаракатлари, имиджи ва салоҳияти ҳамда жаҳон тан олган намунали фаолиятлари соғлом авлод учун ибратлидир. Йўлбошчимизнинг жамиятни соғломлаштириш, баркамол авлод камолотида оқилона турмуш тарзининг тутган ўрни ва аҳамияти катор асарлари, маъруза ва суҳбатларида алоҳида таъкидлайди. Жамиятда соғлом турмуш тарзи шахс маънавиятига, унинг истиқболига таъсир этиш билан бирга, ҳар бир шахснинг ўзини ва ўзгани кадрлаш, ўз тили, дини, урф-одати ва тарихига бефарқ қарамасликка ўргатади!?

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг илмий асосланган маълумотларига кўра, инсон саломатлиги бир неча омилларга: 19,3% ҳолларда ташқи муҳит; 20,5% ҳолларда ирсият, яъни наслга, 8,6% ҳолларда соғлиқни сақлашни ташкил этишга ва ниҳоят 51,6% ҳолларда оқилона

турмуш тарзига боғлиқ экан. Демак, соғлигимиз асосан ўзимизга, яъни турмуш тарзимизга боғлиқдир. Шундай экан, соғлом турмуш тарзи - инсон умрини кискартиришга олиб келувчи касаллик ва сабабларнинг олдини олишга қаратилган ҳаракатлардан иборат бўлган ҳаёт тарзи бўлиб - меҳнат, турмуш, тўғри овқатланиш, дам олиш гигиенаси, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмни физиологик жиҳатдан фаол ҳолатда сақлаш, бошқаларнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик килиш ва турли зарарли одатлардан сақланиш каби омилларни ўз ичига олади.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришган дастлабки кунларданок И.А. Каримов келажагимиз пойдевори бўлган ёшларни комил инсонлар килиб тарбиялашда соғлом ижтимоий-маънавий муҳитни яратиш, таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ килишни устувор вазифа деб биладилар. Юртбошимиз, «...Келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол наслни тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир»¹, -деб таъкидлаган эди.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий тамойиллари, унинг мазмун-моҳияти маънавий меросимизда, буюк аллома ва мутафаккирлар қарашларида ҳам ўз аксини топган. Юксак маънавият, эзгулик ва инсонпарварлик - кишиларнинг маънавий даражаси ўзида ижобий ахлоқий хислатларни тарбиялай олишига қараб белгиланади. Ақлли одам - ўтқинчи бўлмаган ибратли ишлар, ижобий кадриятлардан лаззатланиш қобилиятига эга. Инсонни маънавий қиёфаси ва соғлом турмуш тарзи эса унинг ўз хис-туйғуларини қандай бошқара олиши билан боғлиқ. Инсонга ҳаёт гултожиси деб атар эканмиз, унинг камолоти ва соғлом турмуш тарзи, енгилмас куч — юксак маънавиятнинг ривожланиши, соғлом ва жисмонан

¹ Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади// Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч қанга қарам бўлмайди. Т.13. Т: “Ўзбекистон”, 2005. 125 -б.

бақувват бўлишига, руҳиятини поклашга, ахлокий етуклигига хизмат қилади.

Шулардан келиб чиққан ҳолда, *соғлом турмуш тарзининг асосий вазибалари* куйидагилардир:

- *энг олий қадрият бўлмиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг восита-услугларини ишлаб чиқиш ва ўқувчи-талабалар онгига сингдириш;*
- *инсон саломатлиги – энг олий неъмат эканлигининг муҳим аҳамиятини ўқувчи-талабаларга теран англашиш;*
- *валеология фанини ўқитиш ва ўргатишда ижодийлик, илмийлик, тарихийлик, ворислик ҳамда ҳолислик тамойилларига амал қилишга эришишдан иборат бўлмоғи керак.*

Жамиятимизда ҳар бир инсон ўз турмуш тарзини соғломлаштириш, унинг мазмун-моҳиятини бойитиш, гўзал фазилатлар асносида етуклик ва мукамаллик шарафига эришишга интилиб яшайди. А.Фитрат айтганидек инсон бу дунёга маънавий такомиллашиш учун келган. Ахлокий етуклик кишида иймон-этикод ва амални кучайтиради. Инсонлик шарафини улуғлайди. Бу жараён онгли ҳаёт кечириш бўлиб, бахт-саодатга етаклайди. Соғлом турмуш тарзининг қарор топишига, жамиятни инсонпарварлаштириш ва соғломлаштиришга хизмат қилади. ҳар биримиз шунга интилиб яшасак, бу жараён онгли ҳаёт кечириш, яъни бахт ва саодат деб аталади. ҳар бир инсон ақл-идрокка, яхши хислатларга, олижаноб ахлокий муносабат маданиятига амал қилиб, бориға шукур, йўғига қаноат билан, эзгулик, бахт ва яхшиликка интилиб яшаса - у ўз турмуш тарзидан руҳий-ахлокий қаноат ҳосил қилади, соғлом турмуш тарзининг ривожига эришиш имконига эга бўлади. Юртимиз эса миллий ифтихор, ўзлик ва ғурур руҳида камол топган соғлом авлод маконига айланади. Шу боис ҳам соғлом

турмуш тарзининг *аҳамияти* -кишиларнинг ўз ҳаёти, турмуш тарзи, миллат равнақи ва ҳоказоларга нисбатан эътиборини юксак даражага кўтариш билан бирга уларнинг баркамол инсонлар бўлиб етишишларига кўмаклашиши оркали белгиланади.

Айниқса, ёш авлод вакилларининг фидойилиги, салоҳияти, истеъдоди ва фикр-мулоҳазалари бунинг ёрқин далилидир. Жумладан, истеъдодли ёшларимиздан Зарина Файзиева шундай дейди: «Мен ўз суратимда мусаффо осмонда кенг канот ёйиб, парвоз қилаётган қушлар, ранг-баранг гулларни тасвирлаганман. Бу билан тинчликни, Ватаннинг гўзал табиатини, худди гуллар каби бокира орзуларимни ифодалаганман»¹. Андижонлик коллеж талабаси Жавлонбек Каримов дил изхори сифатида шундай дейди: «Мамлакатимизда биз ёшларнинг ўкиб илм олишимиз, ҳунар ўрганишимиз, пухта, билимли мутахассис бўлиб етишишимиз учун барча имкониятлар мавжуд. Бу албатта, Президентимиз бизларга барча яхшиликларни илинганликларининг шарофатидир. Юртбошимиз ҳамма болалар фарзандим, дея бизларга меҳр билан бокканларидан руҳланиб кетаман. Ёшларга катта ишонч билдириб, ёруғ келажак сари дадил олимлашга ундаган бу самимий меҳрни садоқат билан, фидойилик билан оклаш, шу азиз Ватанга муносиб бўлмоқликни ўзимнинг чин фарзандлик бурчим деб биламан»². Минглаб юртимиз ёшларининг миллий ғурур, ифтихор ва мамнунлик билан суғорилган дил изхори ва миннатдорчилигини ҳар бир сўз, ибора ва ҳатти-ҳаракат, фикр ва мулоҳазада англаш мумкин.

Соғлом турмуш тарзи масаласи билан шуғулланувчи ҳар бир муассаса ходимлари куйидаги жиҳатларга алоҳида эътибор берсалар мақсадга мувофиқ бўлар эди:

¹ «Халқ сўзи», 2000 йил 30 май.

² «Халқ сўзи», 2008 йил 24 май.

а). *Саломатлик* - одам организмнинг биологик, рухий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлиги,

б). *Сиҳат-саломатлик* эса ҳар бир киши учун бахт-саодатдир, унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий қудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шарти эканлиги,

в). *Соғлом турмуш* тарзи нафақат инсоннинг биологик, рухий, жисмоний, балки соғлом фикр, соғлом тафаккур, соғлом турмуш тарзига эга бўлишини ҳам назарда тутишади. Бу каби тарбия жараёни энг аввало, оиладан бошланиши. Инсон ўз ҳаётини оиласиз тасаввур қила олмаслиги ва айнан мана шу оила соғлом авлод тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Оила бошлиқлари билан болаларнинг ўзаро самимий муносабати, ўзаро тотувлик, меҳр-оқибат, ғамхўрлик, яъни хонадон қарияларига ҳурмат, эътибор, ота-онанинг болалар тарбиясига баробар жонкуярлиги, оилада ўрнатилган тўғри тартиб ва яхши одатлар, ота-онанинг меҳнатга, ижтимоий ҳаёт ҳодисаларига тўғри муносабатда бўлиши кабилар оилавий муносабат - оила маданиятининг нозик қирралари эканлигини доимо диққат эътиборда тутиш керак.

Ёш авлод ўз ҳаёти йўлида оилани йўлчи юлдуз, деб ҳисоблайди. Авлод камолотида оиланинг ўрни ва таъсири бекиёслигини Президентимиз Ислоҳ Каримов шундай баҳолаган эди: *«Инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари, биринчи галда оила бағрида шаклланади. Боланинг характери, табиати ва дунёқарашини белгилайдиган маънавий мезон ва қарашлар — яхшилик ва эзгулик, олийжаноблик ва меҳр-оқибат, ор-номус ва андиша каби муқаддас тушунчаларнинг пойдевори оила шароитида қарор топиши табиийдир. Айнан оиланинг соғлом муҳитда пайдо бўладиган одамийлик фазилат ва*

оилавий муносабатларнинг негизи маънавий, маънавий оламнинг ўзаги оилада ташкил топган оилалар бор экан, фарзанд деб аталмиш бебаҳо неъмат бор. Фарзанд бор экан, одамзод ҳамиша эзгу орзу ва интилишлар билан яшайди»¹. Демак, оилада мутаносиблик бузилса, ўша оиладаги соғлом авлод тарбиясига путур етади, агар соғлом муносабат қарор топса, оилада ҳам, жамиятда ҳам соғлом турмуш тарзи юзага келади. Зеро, саломатлиги бўлмаган киши нафакат жамият учун, балки ўзи ва ўз оиласи учун ҳам бирор-бир фойдали ишни амалга ошира олмайди. Соғлом авлодгина соғлом миллат – соғлом давлат кура олади ва соғлом турмуш тарзига эришади!?

¹ Каримов И.А. Юксак маънавият — сиғилмас вуч. Т.: «Маънавият», 2008. 52, 54-55 -б.

**Соғлом турмуш тарзини
ташқил этишнинг
омиллари ва умумий
тамойилларидан энг
мухими**

Валеологияни ташқил этишда инсоннинг шахсий турмуш тарзига бўлган масъулият хисси, ўз-ўзини хурмат қилиш ахлоқий меъёрларга риоя қилиш лозим. Шунингдек ахлоқий қоидаларга кун тартибини тўғри ташқил этишга. Иш тартибини тўғри ташқил этиш. Тўғри овқатланишнинг аҳамияти. Ноўғри овқатланиш орқали юзага келадиган айрим муаммолар ва уларни бартараф этиш йўллари ҳамда валеологияни ташқил этишда жисмоний фаолликнинг ўрни муҳим аҳамиятга эга. Биргина мисол, XVII асрда инглиз флоти адмирали Жорж Ансон испан флотилияси билан курашларда биронта ҳам аскарини йўқотмади, ammo кемаларда авж олган зангила (цинга) касаллигид унинг 1000 та одамидан 800 таси ўлимига сабаб бўлди. Овқатда витаминлар йўқлиги душман қуролидан кучлироқ ва хавфлироқ бўлиб чиққан эди¹.

1912-йилда Алеут оролларига тозаланган озиқ-овқат маҳсулотлари (шакар, ун, консервалар) олиб кирилгандан сўнг, болаларда тезда тиш қарисеи тарқалди, 1924-йилга келиб эса, олиб кирилган янги озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилган Алеутнинг деярли бутун ёш аҳолиси қариседан азият чекарди (Е. Нурон тадқиқотларидан). Тарих бу каби ҳолларга тўладир. Кузатишлар шуни кўрсатадики, яралар, шишлар, ошқозон-ичак ва организмнинг бошқа тизимларидаги касалликлар пайдо бўлиши озиқ-овқат сифати ҳамда унинг витаминга бой бўлмаслигига боғлиқ экан. Шу билан бир қаторда акс боғлиқликнинг ҳам мисолларини, яъни озиқ-овқат

¹ <http://www.medinfo.ru/society/va1/03.shtml>

яхшиланиши билан аҳоли касалланиши анча камайган ҳолларни, ҳам келтирса бўлади¹.

Валеологияни ташкил этишда соғлом ижтимоий муносабат ва мулоқотнинг ўрни. Инсоннинг атроф-муҳитга соғлом муносабати, инсоннинг айрим зарарли одатларга берилишларининг олдини олиш йўлларига эътибор бериш лозим. Бундан ташқари, валеологиянинг яъни ёш авлодда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг маънавий-ғоявий ва мафқуравий асосларини ривожлантириш, ҳар бир ёш авлод қалбига, шуқуҳига сингдириш зарур.

Мустақил давлатимиз 17 ёшини қаршилади, инсон манфаатлари борасида бир қатор ислоҳотларни амалга оширди. Очиғини айтиш керак, бир ижтимоий-иқтисодий тизимдан бошқасига ўтиш жуда мураккаб жараён. Шунинг учун уни тиклаш жараёнида ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий муаммолар юзага келади. Булар, энг аввало, миллий хавфсизлик, иқтисодий-ижтимоий барқарорликдир. Инсон қалбида, жамиятда олдин амал қилиб юрган ва эски мафқура билан бирга барбод бўлган идеаллар, қадриятлар ва мақсадларнинг ўрнини босувчи маънавий ғоялар, инсонпарвар мафқукарани барпо қилиш, шу орқали жамият ривожини барқарорлаштириш, ҳуқуқий давлатни барпо қилиш ва бошқа кўпгина муаммоларнинг ечимини топиш учун фуқароларни мақсадга мувофиқ равишда, яъни қучли, ижтимоий фаол инсонлар қилиб тарбиялаш лозим. Шу боис ҳам И.А.Каримов, *«Азилларим, Аллоҳ таоло берган соғлигимизни асрайлик, чунки соғлом одамгина чинакам бахтли бўлади, чунки фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади»*², -деб таъкидлайди. Демак, инсоннинг

¹ Ушя жойда.

² Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади// Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч қанга қарам бўлмайди. Т.13. Т: Ўзбекистон, 2005. 125 -б.

жисмоний саломатлиги ҳамда маънавий-ахлокий камолотида ижтимоий муҳитни такомиллаштириш, тарбиянинг муаммо ҳамда ечимларини фалсафий тадқиқ этиш долзарб вазифа бўлиб қолмоқда.

Зеро, Истиклол туфайли тоталитар давлат тизимидан озод бўлдик, ўз миллий мустақиллигимизга эга бўлиб, шахснинг мустақил ва эркин ривожланишига кенг йўл очилди. Жамиятдаги ҳурфикрлилик кўппартиявий сиёсий муҳитни вужудга келтирди, мулк муносабатлари ўзгарди ва эркин ривожланмоқда. Давлат мулкнинг ҳукмронлиги тугатилиб, хилма-хил мулк шакллари пайдо бўлди, бу эса жамиятдаги ижтимоий муҳит ва тарбиянинг тубдан ўзгаришига олиб келди.

Мамлакатимизда ҳуқуқий давлат демократик ва фуқаролик жамиятини барпо қилишда баркамол авлод катта роль ўйнайди. Келажагимиз ёшларни қомилликка йўналтириб тарбиялашда соғлом ижтимоий муҳитни яратиш, таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ қилиш, миллий кадриятларни тиклаш ва эъзозлаш муҳим жараёндир. Чунки *«Фақатгина чинакам маърифатли одам инсон кадрини, миллат кадриятларини, бир сўз билан айтганда, ўзлигини англаш, эркин ва озод жамиятда яшаш, мустақил давлатимизнинг жаҳон ҳамжамиятида ўзига муносиб, обрўли ўрин эгаллаши учун фидойилик билан курашиши мумкин»*¹, дея қайд қилган эди юртбошимиз. Соғлом турмуш тарзи маънавиятнинг инсон, жамият ва миллат раванқи ва ривожини белгиловчи муҳим омил. Зеро, Президентимизнинг «Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч» асарига таърифланишча, «Маънавият – инсонни руҳан покланиш, қалбни улғайишга чорлайдиган, одамнинг ички дунёси, иродасини бақувват, иймон-эътиқодини бутун

¹ Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори // Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида. Т.6. Т: Ўзбекистон, 1998. 325 -6.

киладиган, виждонини уйғотадиган бекиёс куч, унинг барча қарашларининг мезонидир»¹.

Хуллас, миллат, халқнинг, баркамол авлоднинг рухи, дунёқараши ва соғлом турмуш тарзини ифода этадиган негиз миллий маънавиятдир. Вазифа уни замон талаблари асосида ривожлантириш, кишилар тафаккури ва дунёқарашини ўзгартириш, оқилона турмуш тарзини барпо қилиш, ўзлигини чуқур англашдир.

¹ Ушш асар. 15 -б.

IV. Валеология ва ёшлар камолоти масалалари

**Валеологияни
шакллантиришнинг
ҳуқуқий-экологик
асослари**

Глобаллашув шароитида: халқаро терроризм, диний экстремизм ва фундаментализм каби турли гайриинсоний оқимлар мавжудлиги, минтақавий низолар, гиёҳванд моддалар ва қурол-яроғ билан қонунсиз савдо қилиш, транснационал уюшган жиноятчилик, одам савдоси ва бошқа салбий ҳолатлар жамиятнинг барқарор таракқиётига салбий таъсир қилиб келмоқда. Бундай ўта зарарли иллатлар мафқуравий таъсирларга берилмайдиган баркамол авлодни тарбиялаш, ижтимоий муҳитнинг тамойил ва омилларини янада мустаҳкамлаш лозимлигини шиддат билан ривожланаётган даврнинг ўзи талаб қилмоқда. Шу боис ҳам бозор муносабатлари шароитида валеологияни шакллантиришнинг ҳуқуқий-экологик тушунчаси, принциплари ва унинг ўзига хос хусусиятларини И.Каримов асарлари ва нутқлари асосида ишлаб чиқиш лозим.

Соғлом турмуш тарзи ва экологик ҳуқуқий онг, экологик ҳуқуқий маданият, экологик тафаккур, экологик қонунлар, Президент Фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари, Фармойишлари ва бошқа норматив ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти ва аҳамиятини ёшлар онгига сингдиришнинг максадли восита ва услубларидан кенг фойдаланиш ниҳоятда зарурдир. Чунки экологик масаласи – тириклик, соғлом ҳаёт масаласидир. Соғлом турмуш тарзини таъминлашнинг халқаро-экологик масалалари: Бутун жаҳон атроф-табiiй муҳитни муҳофаза қилиш, атмосфера ҳавосини (азон қатлами) муҳофаза қилиш (16 сентябрь) кунлари ва бошқалар белгиланган. БМТнинг бутунжаҳон соғлом турмуш тарзини

таъминлашга қаратилган: Декларация, Билл, Конвенция, Хартия ва шартномалари ҳамда Ўзбекистон Республикасида соғлом турмуш тарзини таъминлашда давлат ва нодавлат ташкилотларининг ўрни ва уларнинг экологик-ҳуқуқий вазифалари, халқаро ЭКОСАН жамғармаси ва Табиатни муҳофаза қилиш Давлат қўмитаси кабилар – бу соҳада олиб бораётган ишларнинг ёркин намунасидир.

**Валеологияни
шакллантиришнинг
ижтимоий-фалсафий
ва ахлоқий асослари**

Юртбошимиз И.Каримов таълимоти асосида юртимизда амалга оширилаётган ислохотларнинг асосий мақсадларидан бири, халқ манфаати, соғлом турмуш тарзини мустаҳкамлаш, унинг ахлоқий тамойилларини ривожлантиришдан иборат. Валеологиянинг ижтимоий-ахлоқий асосларининг жамиятни соғломлаштириш, кишилар ўртасидаги муносабат маданиятини юксалтиришдаги аҳамиятини ёритиш, кишиларда умид ва ишонч ҳис-туйғусини уйғотиш, эркин ва эзгу фикр билан яшаш, ўз фаолиятини эзгулик, яхшилик, инсонпарварлик, саҳоватли ишларга қаратиш руҳини уйғотишда ахлоқий кадрларнинг мазмун-моҳияти, Шарқона хулқ-одоб маданияти, жаҳон ахлоқ маданиятининг ижобий жиҳатларидан фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга. Чунки, валеологияга хос ахлоқий асосларнинг ижтимоий негизи, тарихий, давомийлик ва ворислик хусусиятларини тавсифлаш ҳам кўзда тутилган.

Шунингдек, ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий дунёси, онги, тафаккур ва дунёқарашини бойитишда муҳим омил бўлиб хизмат қилувчи валеологиянинг баркамол авлод камолотига таъсири, унинг ахлоқий асосларини давр ва замон талаблари асосида такомиллаштириш, бойитиш, маънавият, миллий ғоя, миллий гуруҳ ва ифтихор билан боғлиқлиги, салбий

ахлоқий иллатларга қарши курашиш восита ва йўналишларини ёритиш масаласи ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бунинг учун эса, ҳозирги аждодларнинг фалсафий қарашларидан кенг фойдаланиш назарда тутилган.

**Валеологияни
шакллантиришнинг
психологик ва
педагогик омиллари**

Замонавий таълим тизими, шубҳасиз, бир қатор ютуқларга ва ажойиб услубият ва дастурларга эга. Бирок ҳаётнинг ўзгарувчан шароитлари ушбу тизимга инсоннинг ўзлиги ҳақидаги билимлар кадр-қимматини кучайтириш билан боғлиқ янги талабларни қўймоқда. Таълимнинг асосий муаммолари инсоннинг келажак ҳаётга мақсадли ва ҳар томонлама тайёрлик кўриши билан бирга, кўпроқ унинг яхши мутахассис бўлишга йўналганлиги ҳамда унинг уйғун камол топиши ҳақидаги тасаввурлардир. Яъни инсонга ҳаётини мақсадлар: шахсий ҳаёт, атроф-муҳит, иш, камол топиш, бахт-саодат туйғусини, қандай қилиб шакллантириш ва қай тарзда эришишни ўргатишмайди. Келажак таълими инсоннинг ўзи ҳақидаги билимларга кўпроқ эътибор қаратиши, биринчи навбатда унинг уйғун камол топиши ва ҳаётга мақсадли тайёргарлик кўришини мақсад қилиб қўйиши лозим. Фақат шу ҳолда кучли ва ижтимоий фаол инсонни шакллантириш мумкин.

Зеро, *педагогик валеологиянинг асосий мақсади* етук кадрлар, замонавий билимларга эга бўлган мутахассисларни етиштириш, мутахассисликни фақат эгаллаб қолмасдан, балки олган билимларини амалиётга жорий этиш қобилиятини шакллантиришдан иборатдир. Бунда ёшларга шахсий турмуш тарзини белгилаш ва ҳаётда ўз ўрнини эгаллаш, ижтимоий ҳаётда ҳукм суриб келадиган бошқа гуруҳлар билан (хоҳ расмий, хоҳ норасмий бўлишидан қатъий назар) мулоқотга киришиш, муомала

килиш кўламини кенгайтириш имкониятини беради¹. Мактаб олдидаги бош мақсад ўқув дастурларида назарда тутилган назарий ва амалий билимлар мажмуасини ўзлаштиришга эришишгина эмас, балки ёшларда омилкор, оқилона, умумлашган ўқув усуллари, тафаккур жараёнлари ва мантикий воситаларни шакллантиришдан иборатдир. Ёшларни мустақил билим олишга, ўқув фаолиятини ўзи бошқаришга, таълимга оид илғор ғояларни илгари суриш орқали уларни янгича фикрлаш, воқеа-ҳодисаларга нисбатан онгли муносабат, бунинг учун ёшларни пухта ўқув-услубий тизим билан қуроллантириш олий мактабнинг энг долзарб вазифаларидан биридир. Бошқача қилиб айтганда, эски монологик (ўқитувчининг аудитория ҳокимлигидан²) маъруза ўқишдан аста-секин диалогик маъруза (талаба ўқув фаолиятининг субъектига айланишида ўз ифодасини топувчи, ўқитувчи билан ҳамкорлиги) ўқишга ўтиши демакдир. Мамлакатимиз раҳбари И.А.Каримов Олий Мажлиснинг IX сессиясидаги маърузасида мустақиллик йилларида таълим соҳасида эришилган натижаларга танкидий ёндашиб, кадрлар тайёрлаш тизимида туб ислохотлар зарурлигини асослаб берди.

Инсон турмуш тарзини соғломлаштиришнинг психологик омиллари - илм-билим эгаллаш, ақл-идрокни чархлаш, умр маъносини чуқур англаш, таълим-тарбия эса уни шакллантиришнинг асосий воситаси сифатида эътироф этилади. Миллий урф-одатлар ва кадриятларнинг соғлом ижтимоий муҳит ва маънавиятнинг шаклланишидаги роли бекиёс. Жамият ижтимоий-рухий муҳитини соғломлаштиришда ОАВ, социал институтлар ва маданий омилларнинг ўрни ниҳоятда муҳимдир. Валеологияни шакллантиришда гендер ва феминистик муносабатларни фалсафий-психологик таҳлил этиш

¹ Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т.: «Ўқитувчи», 1997. 79 -б.

² Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т.: «Ўқитувчи», 1997. 82 -б.

зарур. Ўзбекистон мустақиллигининг энг муҳим стратегик таҳлили - жамиятни барқарорлаштириш ва соғломлаштириш бўлиб, жамият соғломлиги миллатнинг, ҳар бир фуқаронинг сихатлиги билан чамбарчас боғлиқликдир. Мустақиллик тамойиллари асосида олиб борилаётган ислоҳотлар билан бирга юртимизда ижтимоий соғлом муҳит, соғлом турмуш тарзи ҳамда соғлом баркамол комил инсонларни шакллантириш тақозо этилади. Жамиятни соғломлаштириш соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтиришнинг энг долзарб ва объектив зарурий омилларидан биридир.

**Психотроп
воситаларни истеъмол
қилишнинг олдини
олиш чоралари,
усуллари, воситалари**

Инсон ҳаётининг самарасиз ёки қизиқарсиз қисми негизда ҳаёт мақсадлари ва уларга оптимал равишда эришиш усулларини танлаш тўғрисида тўғри тасавурга эга бўлмаслик ётади. Шу сабаб валеологиянинг асосий вазифаси мақсадлар ва улар амалга оширилиши йўлларини танлаш масалаларини (уларга эришиш мумкинлиги, қобилиятларга мос келиши ва б.) тадқиқоти, мос келувчи таълим дастурларини ишлаб чиқишдир. Фаолият турини танлаш, профессионал ўсиш ва касбга муносабат – кўп жиҳатдан инсоннинг жамиятдаги ўрни, мулоқот доираси ва фаровонлик даражасини белгилаб беради. У меҳнатни, унинг ижтимоий аҳамияти ҳамда инсон қобилиятлари, мойилликлари ва имкониятларини баҳолаш асосида танлаб ўргатиш орқали амалга ошириши шарт.

Валеологияни ташкил этишда зарарли одатларга берилишнинг олдини олиш муҳим аҳамиятга эга. Шахсий ҳаёт ва атрофдагилар билан ўзаро муносабат масалаларини ҳал қилиш – инсон ички ҳолати ва ташқи хулқини белгилаб берувчи асосий омиллардан ҳисобланади. Валеология ўз-ўзини ва бошқа одамларни тушуниш асосида хулқ-атвор маданиятига, оила туза

олишга, дўстлар танлай олишга, ижобий ўзаро муносабатларни саклай олишга, келишмовчиликларни ҳал қила олишга ўргатади.

Психоактив воситалар – наркотик воситалар ва наркомания (кўкнори, героин ва ҳ.к.), наркотик воситаларга жисмоний ва психологик мутелик, токсикомания, никотин воситасининг инсон организмга таъсири, ароқхўрликнинг соғлом турмуш тарзига салбий таъсирлари, оқибатида юзага келадиган айрим касалликларга қарши кураш лозим. ОИТС касаллиги юқишининг айнан наркотик воситаларни қабул қилувчилар орасида кўп учрашининг сабаблари аслида ана шу омилларга боғлиқ. Валеологияни ташкил этишда психоактив воситаларни қабул қилишнинг олдини олиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Аввало, жинсий тарбия билан боғлиқ масалалар валеология курсига киритилмоғи лозим. Педагог-валеологлар амалдаги таълим тўғрисида қонунчилик томонидан ўрнатилган педагогларнинг таълимий нормаларига жавоб бермоғи лозим. Чунки, «валеология» мутахассислиги бўйича давлатнинг меъёрий ҳужжати мавжуд. ўқитувчилик фаолиятига нафақат тиббиёт ходимлари, балки психологлар, педагоглар, жисмоний тарбия ходимлари, файласуфлар жалб этилган.

Репродуктив саломатлик

Организмнинг репродуктив имкониятлари инсон саломатлигининг муҳим кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «Фертил ёшдаги аёлларни соғломлаштиришнинг шошилини чора-тадбирлари тўғрисида»ги махсус буйруғи (1992 йил февраль №154-сонли) бу борада олиб борилаётган ислохотларнинг яққол ифодасидир. Инсоннинг индивидуал соғлиғи – бу организмнинг патологик силжишлардан холилиги, ташқи муҳит билан энг мақбул алоқаси, барча функциялар ҳамжиҳатлигининг табиий уйғунлашган ҳолатидир. Саломатлик - бу организмнинг ташқи муҳитга мос энг мақбул ҳаёт фаолияти ҳамда тўлақонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тизимли фаолият белгиларининг ўзаро ҳамкорликдаги мажмуи ҳисобланади.

У организмдаги барча мавжуд алмашинув жараёнларининг уйғун бирлигидир, бу эса организмнинг барча тизимлари ҳамда қуйи тизимлари энг мақбул равишда фаолият юритиши учун шароит яратади.

Аҳолининг репродуктив саломатлиги ёки оммавий соғлиқ даражасини баҳолаш учун турли кўрсаткичлар қўлланилади: демографик (туғилиш, ўлим, ўртача ҳаёт давомийлиги) касалланиш, касалмандлик, ногиронлик ва бошқа омиллар. Индивидуум саломатлик даражасини аниқлаш, асосан, соматик соғлиқнинг баҳоланишига асосланади. Бу эса биринчи навбатда, организмнинг жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатининг, яъни асосий физиологик заҳиралар ҳолатининг баҳоланишини ўз ичига олади. Жисмоний ривожланишнинг нисбатан оддий синнов ва кўрсаткичлари ёрдамида кўриқдан ўтаётганининг саломатлик ҳолатини баҳолашга имкон берувчи скрининг услубияти амалий валеология учун катта қизиқишни пайдо қилади. Улардан баъзилари компютер кўринишларига эга бўлиб, бу эса аҳолини кўриқдан ўтказиш натижаларининг тезкор тарзда қайта ишланиши ҳамда саломатлик мониторингини ташкил қилишга имконият яратади.

Инсон саломатлиги ижтимоий муҳит ва биологик омилларнинг мураккаб ўзаро таъсири натижасидир (Robbins, 1980). Россиялик олимларнинг фикрича, батафсил кўринишда бу рақамлар қуйидагича эътироф этилади:

- инсон омили – 25% (жисмоний соғлиқ – 10%, руҳий соғлиқ – 15%);
- экологик омил – 25% (экзоэкология -10%, эндоэкология -15%);
- ижтимоий-педагогик омил – 40% (ҳаёт тарзи: меҳнат ва турмуш моддий шароитлари – 15%, ҳулқ, ҳаёт тартиботи, одатлар – 25%);
- тиббий омил – 10%.

Бундан ташқари иқтисодий, ижтимоий ва сиёсий омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Жумладан, Иқтисодий омиллар. Аҳолининг моддий жиҳатдан таъминланганлик даражаси шубҳасиз, ҳаёт тарзига салмоқли таъсир кўрсатади. Тадқиқотимиз натижаларига кўра соғлиқни сақлаб қолиш

ва мустаҳкамлаш бирламчи ҳаётий эҳтиёжларни кондириш шарти билан мумкин; ривожланган давлатларда ўртача ҳаёт давомийлиги кўрсаткичлар ўсишининг биринчи босқичлари тўғридан-тўғри иктисодий ўсиш ва инсоният фаровонлигининг яшиланиши билан боғлиқ бўлади. Ҳатто, даромадли оилаларнинг аъзолари касалликка чалинса ҳам, умргузаронлиги юқори бўлиши мумкин. Нисбатан кам даромадли шахслар эса тез-тез касалликка чалинадилар ва юқорирок ўлим кўрсаткичларига эга бўлишади. Аҳолининг юқори даромадли гуруҳлари профилактик тиббий ёрдамдан тез-тез фойдаланишади. Бунда, албатта, тиббий саводхонлик ҳам муҳим аҳамиятга молик эканлигини алоҳида эътироф этиш мумкин.

Ижтимоий омиллар. Энг аввало саломатликнинг давлат сиёсати даражасига кўтарилишидир. Зеро, инсон саломатлиги жамиятнинг барқарорлигини таъминловчи муҳим омиллардан биридир. Бунга соғлом ижтимоий муҳит алоҳида аҳамият касб этади. Зеро, саломатлик ҳолати, меҳнатга лаёқатлилиқ, ақлий ва жисмоний ривожланиш, шунингдек инсон ҳаёти давомийлигига таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит омилларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Ўзбекистонда кизларимизнинг репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш, муаммоларнинг ечимини топиш ва уларни бартараф этиш жамиятимиз олдида турган энг муҳим вазифалардандир. Миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда таълим-тарбия жараёнида тиббий саводхонликни ошириш мақсадида соғлом, бақувват, жасур, мард, ватанпарвар, меҳрибон, тўғрисиўз ўғил ва соғлом, оқила, доно, пазанда, андишали киз болаларни мустақил ҳаётга тарбиялаш ҳам энг муҳим вазифалардандир. Оилавий нотинч, ичувчи, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчи қаби зарарли одатлари бор оилаларда киз ва ўғил болалар тарбиясини назорат қилиб бориш ўта муҳимдир. киз болаларда уларнинг репродуктив саломатликларини таъминлаш билан боғлиқ ишларни амалга оширишнинг асосий тамойиллари, оилада гендер ва феминистик муносабатларнинг ҳолатини ўрганиш давр талабидир.

Шуниингдек, кизларни мустақил ҳаётга тайёрлаш дастурининг яхши самара бераётганлигини алоҳида изоҳлаш билан бирга фарзандларнинг етук, соғлом ва баркамоллигини таъминлаш, салбий иллатлардан сақлаш, жамиятимиз учун муносиб этиб таълим-тарбия беришда энг муҳим бурч ва вазифалардан бири – ўғил болалар тарбиясига тўғри ва масъулият билан ёндашиш, уларни доимо назоратда тутиш нафақат она, балки кўпроқ оталарнинг асосий вазифасига, бурчи ва масъулияти эканлигига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Ўзбек халқига хос қадриятлардан келиб чиқиб, оталар ўғил тарбиясини ўз зиммаларига олишлари лозим. Бу борада оила, маҳалла ва жамоатчиликнинг ўрни бекиёсдир.

Ёшлар турмуш тарзини шакллантириш, уларни ҳар томонлама баркамол ва етук қилиб тарбиялашда маҳалланинг мавқеи ва таъсири салмоқлидир. Чунки маҳаллалар чинакам миллий қадриятлар маскани бўлиб, улар она юртимиз рамзидир, -дейди Юртбошимиз. «Маҳалла», «Нуроний», «Камолот», «Меҳр нури», «Ўзбекистон маданияти ва санъати форуми», «Ўзбекистон хотин-қизлар кумитаси» каби нодавлат ташкилотларнинг фаолиятлари юртимизда амалга оширилаётган «Кучли давлатдан — кучли жамият сари» деган тамойилнинг амалий ифодаси бўлмоқда. Айниқса, ёшлар маънавий ҳаётининг барча қирраларини такомиллаштириш, илм-билим, маърифатни эгаллаш билан бирга ўз истеъдод, иқтидор ва салоҳиятларини бадиий, жисмоний қобилият, касб-ҳунарлари, меҳнат, жасорат, шижоат, матонатларини рўйи-рост намоён этмоқдалар. Бу эса барқарор тараққиёт ва фаровон ҳаёт, соғлом турмуш тарзига эришиш йўлидаги ҳаракат, меҳнат ва фаолият билан чамбарчас жараёндир. Чунки бу мақсадларни рўёбга чиқариш, яъни билими, куч-қудрати, ақл-идроки, қобилият ва матонатга қодир бўлган меҳнатсевар ва истеъдодли инсонлар қўлидан келади.

Сўнг сўз

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзининг маънавий-ахлоқий, ҳуқуқий ва психологик мезонларини қудратли кучга айлантириш учун аввало ёшларда янгича тафаккур, ўзлигини англаш, ақл-идрокни мустаҳкамлаш, илм-фан ва маърифатни эгаллаш билан бирга ҳар қандай ислоҳот, ривожланиш, моддий ва маънавий ҳаёт заминиди меҳнат ва меҳнатсеварлик асосий омил эканлигини англаб етмоғимиз лозим. Меҳнат инсон ҳаёти, тириклик манбаидир. Меҳнат орқали инсон яшаш учун зарурий неъматлардан баҳраманд бўлади. Меҳнат орқали жамият, юрт ва миллат манфаатини англаб, унинг равнақи, барқарорлиги, фаровонлигига ҳисса қўшиш заруратини англайди. Бу мақсадларни рўёбга чиқариш учун интилиб яшайди. Меҳнат қилиш фуқаролик бурчига, зарурий вазифасига айланмоғи лозим. Айниқса, ҳалол, унумли, онгли меҳнат ва унга ҳаётий зарурат деб қараш соғлом турмуш тарзимизнинг энг муҳим негизидир. Чунки юртимиз ёшлари мулк эгаси, моддий ва маънавий бойликлар эгаси сифатида ижтимоий адолат орқали жамият бойлигини қўлайтирса, ижтимоий-иқтисодий тамойиллар амалиётида рўёбга чиқади, меҳнатга муносабат ўзгаради, яъни нимани вужудга келтирсак ўзимизники бўлади. Ижтимоий ҳаётимиз барқарорлашади. Мақсадларимиз амалга ошади.

Соғлом турмуш тарзи инсон фаолиятининг ҳамма соҳаларини қамраб олиш билан бирга унинг хулқ-оқоби, хатти-ҳаракати, фаоллиги, жамиятда тутган ўрнини ҳамда, ижтимоий ва шахсий бурчини англаш, меҳнатсеварлик фазилатини, юртпарварлик, инсонларга дахлдорлик, бошқаларга меҳр-оқибат, мурувват ғамхўрлик туйғусини уйғотади. Шунингдек, кишиларда

тадбиркорлик, тежамкорлик, талабчанлик интизомлилик фазилатларини шакллантиради.

Айниқса, жамиятимиз ривожини мулкдорлар синфи вакиллари – тадбиркор, фермер, хунарманд, ишбилармон ва касаначилар фаолиятида яққол кўриш мумкин. Бу фидойи инсонларнинг аксарияти ибратли, ташаббускор ёшларимиз эканлиги билан ҳар қанча фахрлансак арзийди.

«Ёшлар йили» давлат Дастурида белгиланган муҳим вазифалардан бири – ёшларни дунёвий билимлардан баҳраманд қилиш, илм-билим олишлари учун зарурий имконият ва имтиёзларни яратиш, ўқув масканларини замонавий технологиялар билан жиҳозлаш, уларга жаҳон ва мамлакатимиз талабларидан келиб чиққан ҳолда касб-хунар, керакли мутахассисликларни эгаллаш имкониятини яратиш лозим. Шунингдек, уларни билан таъминлаш, бунинг учун эса зарурий иш жойларини яратишдан иборатдир. Чунки бизнинг жамиятимиз, айниқса ўсиб келаётган ёшларнинг кадр-қиммати, обрў-иззати, шижоат ва тадбиркорлиги, ташаббус ва фидойилиги, унинг маънавий-ахлоқий етуклиги, жисмоний бақувват, юртпарвар ва Ватанга содиқлиги илм-билим эгаллаш, гоёвий теранлиги билан бирга юрт, жамият фаровонлиги йўлида қилаётган меҳнати, матонати ва ижодий камолоти билан баҳоланади. Ана шу вазифаларни назарда тутган ҳолда давлатимиз ва айнан ёшлар раҳнамоси Юртбошимиз Ислам Каримов улар таълим-тарбияси, камолотига кўрсатаётган доимий эътибори ва ғамхўрлиги туфайли юртимизнинг ҳар бир воҳасида истиқомат қилаётган ўғил-қизларимиз мамлакатимиз тараққиёти, иқтисодимиз ривожини, маданий-маънавий раўнақимизга ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшмоқдалар. Баркамол авлод вакиллари маънавият, тафаккур ва маънавий-ахлоқий фазилатларни ўз фаолияти, онгу-шуурида мужассам қилиб, ўз эҳтиёжларига

жамият, давлат ва миллат манфаатларини уйғунлаштирган ҳолда соғлом турмуш тарзини мукаммаллаштириш, унинг тамойил ва мезонларини ривожлантириш йўлида тинимсиз изланиб, янгиликларга интилиб, миллий ғурур ва ифтихор билан ўзлигини англаб, маънавият сарчашмаларини сочаётган, унинг ижтимоий мавқеини янада кўтараетган, ўз миллий, диний, умуминсоний кадриятларини тиклаётган буюк мамлакатнинг гўзал ахлокий фазилатлари, соғлом турмуш тарзига хос хислатларни намоён этувчи келажаги буюк давлатга айлангирмоқдалар.

Ўтиш даврида ёш авлоднинг валеологик турмуш тарзи жамият тараққиётининг юксак маънавий камолотидан далолат беради. Маънавий меросимизда жисмоний етуклик ҳақидаги фикрлар тарихи ва табиий-маънавий ҳамда ижтимоий муҳитнинг инсон тараққиётига таъсири валеологиянинг муҳим омили жисмонан бақувват бўлиб етишишда сihat-саломатлик устувор жиҳат бўлиб қолади. Юртбошимиз Ислом Каримов, бақувват ва етук инсон шаклланиши ва унинг ривожланиши учун барча шароитларни яратиш лозимлиги ҳақида кайд этган фикрларидан келиб чиқадиган вазифалар, яъни жисмоний баркамоллик ва етукликнинг асосий принциплари (тиббий-психологик, маънавий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий) ҳамда ўсиб келаётган ёш авлоднинг фаоллиги, фуқаролик жамияти қурувчиси сифатида соғлом турмуш тарзи фидоийси каби жиҳатларни ўзида шакллантиришининг муҳимлиги, шахснинг жисмонан ва ақлан камолга эришуви назарда тутилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т.2 Т.: «Ўзбекистон», 1996.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. Т.: «Ўзбекистон», 1997.
3. Каримов И.А. Оила фаровонлиги – миллат фаровонлиги.
4. Каримов И.А. Жамиятимиз мафқураси халқни – халқ, миллатни – миллат қилишга хизмат этсин. Т.: «Ўзбекистон», 1998.
5. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. Т.: «Ўзбекистон», 2000.
6. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси – барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз. // «Тафаккур». 2000. № 2.
7. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: «Маънавият», 2008.
8. Алий Назимо. Қизлар тарбияси. Т.: «Камалак», 1994.
9. Брехман И.И. «Введение в валеологию – науку о здоровье», М., «Наука», 1987.
10. Бабенко В.В. Валеология зрительной системы. Ростов-на-Дону: "БИОС" РГУ, 1999.
11. Войнов В.Б., Сысоева А.Ф., Варвулева И.Ю. К вопросу валеологической оценки адаптации детей к начальной школе // Валеология. 2000. -№1.
12. Воронова Н.В., Золотухин В.В. Метод оценки функциональных резервов кислородообеспечивающих систем организма человека // Валеология. 2001. №2.
13. Ёшларнинг акмеологик қарашларини шакллантиришда соғлом турмуш тарзининг ўрни: Халқаро илмий-амалий конференция материаллари/ 2008 йил, 30 май). –Т. :Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти нашриёти, 2008.
14. Зиёмухаммедов Б.Ф. Экология ва маънавият. Т.: «Шарқ», 1997.
15. Зиёмухаммедов Б.Ф. Комилликка элтувчи китоб. Т.: «TURON-IQBOL», 2006.
16. Каримов Б.Р. Миллат. Инсон. Тил: тараққиёт муаммолари. қарши: «Насаф», 2003.
17. Комилов Н. Тасаввуф ёки комил инсон ахлоқи. К.1. Т.: «Ёзувчи», 1996.
18. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебн. Пособие. /Мн.:Высш. Шк., 2006.
19. Норматов К.Н., Эргашев Ш. Демократия – тараққиёт гарови. Т.: «Янги аср авлоди», 2006.
20. Норматов К.Н., Файзиев С. Терроризм ва ёшлар: муаммо ва ечимлари. Т.: «Янги аср авлоди», 2007.
21. Носиров Р.Н. Абу Райхон Беруний илмининг инсон ҳаётидаги ўрни ҳақида. // «Глобаллашув жараёнида жамиятни демократлаштиришнинг сиёсий, фалсафий-ҳуқуқий масалалари» мавзусидаги Республика илмий-назарий конференция материаллари (1-китоб). –Т.: «Фалсафа ва ҳуқуқ институти», 2006. 8-9 -б.

22. Носиров Р.Н. Аҳмад Дониш илм-маърифат ҳақида. // «Аҳмад Дониш – XIX асрнинг буюк мутафаккири ва тараққийпарвари» мавзусидаги Республика илмий-назарий конференция материаллари (1-китоб). Бухоро: «Техно-tasvir», 2007. 15-19-б.
23. Оила муҳитини соғломлаштиришнинг восита ва услублари // Илмий-амалий, услубий семинар материаллари. Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти, 2006.
24. Самаров Р.С. Жамият ва қуролли қучлар феминизациялашуви. Т.: «Фан», 2008.
25. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий-услубий асослари.// Илмий-назарий-амалий конференция материаллари тўплами. Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007.
26. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. СПб., 1997.
27. Тиллаева Г.Х. Маънавият ва комил инсон тарбияси. Рисола Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ, 2006.
28. Форобий Абу Наср. Фазилат, бахт-саодат ва камолот ҳақида. Т.: «Ёзувчи», 2001.
29. Шапиро Б.М. и др. Здоровый образ жизни: Пособие для учителя. Алматы: 2003.
30. Шапиро Б.М. и др. Здоровый образ жизни: Пособие для учителя. Алматы: 2003.
31. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т.: «Ўзбекистон», 2008.
32. Ўзбекистон Республикасининг Оила кодекси. Т.: «Адолат», 1998.
33. Куръони Карим. Т.: «Чўлпон», 1992.
34. <http://www.medinfo.ru/sovety/val>
35. <http://www.medinfo.ru/>

**Хотима Шайхова,
Гулсанам Тиллаева**
Фалсафий нашр

***Соғлом турмуш тарзининг
жамият ҳаётида тутган ўрни***
(ўқув-услубий қўлланма)

Муҳаррир:
К.Норматов.

Компьютерда саҳифаловчи:
Ш.Ақбаров

Нашр учун масъул:
Г.Ҳ.Тиллаева

Ушбу қўлланма ЎзР ФА И.Мўминов номидаги Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёт бўлимида тайёрланди. Манзил: 700170, Тошкент шаҳар, И. Мўминов кўчаси, 9-уй.

Босишга 23.09.2008 да рухсат этилди
Бичими 84/108. Шартли босма табағи – 4.0
Буюртма рақами - 112
Адади – 1000 нусха
Баҳоси келишилган нархда

*Фалсафа ва ҳуқуқ институти ризографида чоп этилди.
Манзил: 700170, Тошкент шаҳар, И. Мўминов кўчаси, 9-уй.*