

Фарида ХАЛДИБЕКОВА

**СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИ-
ЖАМИЯТИМИЗ
ТАРАҚҚИЁТИНИНГ
АСОСИЙ
ОМИЛИ**



ТОШКЕНТ – «O'ZBEKISTON» – 2013

51.1(59) - Соцмад гчгичена

УЎК: 37.017.92:61

КБК 51.1(5Ў)60.56+87.7(5Ў)

60.56^{X-17} - Иттиҳоти ҳаёт
87.7(59) - Этика

Тақризчилар:

Х.А. Шайхова – фалсафа фанлари доктори, профессор,
Ҳ. Аликулов – фалсафа фанлари доктори, профессор,
Г.Ҳ.Тиллаева – фалсафа фанлари номзоди, доцент.

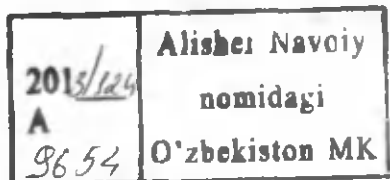
Мазкур илмий-оммабоп қўлланмада Ўзбекистонда демократик ислохотларни чуқурлаштиришнинг энг муҳим жиҳатларидан бири – жамиятни барқарорлаштириш ва соғломлаштириш экани, ижтимоий соғломлик миллатнинг, ҳар бир фуқаронинг саломатлиги билан чамбарчас боғлиқлиги илмий асосланиб, ўсиб келаётган ёшларнинг таълим-тарбияси жараёни олдида турган долзарб муаммолар ҳақида қисқача тўхталиб ўтилган. Муаллиф бу муаммоларнинг ечими ёшларни тарбиялаш, уларнинг илмий-амалий салоҳиятини ўстириш, илмий савияси ва маданиятини ошириш, мавжуд ижобий тажрибалардан унумли фойдаланишга одатлантиришга боғлиқ эканини қайд этган. Таълим-тарбия ишига давлат сиёсати даражасида ёндошишда ижтимоий соғлом муҳит ва тарбия тамойилларидан самарали фойдаланиши зарурати ҳақида фикр юритган. Илғор тажриба, малакани шакллантириш ижтимоий муҳит жараёнида муҳим аҳамият касб этишини изоҳлаган.

Қўлланма мазкур муаммо билан қизиқувчи китобхонлар ва ёшларга мўлжалланган.

Рисола Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети фалсафий тадқиқотлар ўқув-илмий комплексининг Ф1-ГО16 «Шахс акмеологик муаммоларининг ахлоқий ечимлари: ижтимоий-этик тадқиқот (ҳолат ва истиқбол)» гравити асосида тийёрланди.

Ю41745
291

ISBN 978-9943-01-862-4



© «O'ZBEKISTON» НМИУ, 2013

К И Р И Ш

Жамиятни ижтимоий соғломлаштириш тамойиллари асосида олиб борилаётган ислохотлар юртимизда ижтимоий соғлом муҳитни ҳамда баркамол инсонларни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган. Бу эса, халқ саломатлигини мустаҳкамлаш, турмуш тарзини янада юксалтириш орқали амалга оширилади. Зеро, халқ саломатлигини таъминлаш табиий атроф-муҳит ҳолати билан бир қаторда, ижтимоий муҳит билан чамбарчас боғлиқдир. Демак, инсон соғлиғи – давлат мулки ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсоннинг биосоциал саломатлигини асраш йўли орқали ижтимоий муҳит ҳолатини таъминлашга интилиш – давлат аҳамиятига молик вазифалардандир. Шунинг ҳам алоҳида эътироф этиш лозимки, фақат тана саломатлиги муваффақиятлар гарови бўла олмаслиги мумкин. Тана саломат бўлгани билан руҳ, фикр носоғлом бўлса, албатта ноқулай вазиятларга олиб келади. Бу эса, жамият соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Инсоннинг жисмоний саломатлиги ҳамда маънавий-ахлоқий камолотида ижтимоий муҳитни такомиллаштириш бугунги даврда долзарб ижтимоий вазифалардан бўлиб қолмоқда.

Соғлом турмуш тарзи – шахснинг муайян ижтимоий-ҳуқуқий, маънавий-ахлоқий, жисмоний-руҳий, маданий шароитларда шаклланган ҳаётий фаолият услуби, уларнинг турмуши, умр мазмуни, жисмоний саломатлиги, ўзаро муносабат маданияти, хулқ-атвори, дунёқараши, хатти-ҳаракати тарзида намоён бўлишидир.

Шу боис, мамлакатимизда демократик ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамиятини ривожлантиришда баркамол

авлод тарбияси катта аҳамият касб этади. Келажакимиз пойдевори бўлган ёшларни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ қилиш орқали миллий ва умуминсоний қадриятларга содиқлик руҳини сингдириш ва уларни эъзозлаш ниҳоятда муҳим.

Республикаимиз Президенти эътироф этганидек, «Факатгина чинакам маърифатли одам инсон қадрини, миллат қадриятларини, 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. Шу боис, ахлоқий тарбия – соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири эканлигини алоҳида таъкидлаш лозим.

Жамиятни соғломлаштириш – соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтириш, демократик ва ҳуқуқий давлат қуриш, фуқаролик жамиятини ривожлантириш даврида ахлоқий қадриятларни тиклаш, шу асосда баркамол шахс қиёфасини шакллантиришдаги муҳим омиллардандир. Чунки жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси ижтимоий индивид сифатида унинг мукамал камолоти учун зарур ижтимоий муҳитда яшайди, фаолият кўрсатади ва камол топади. Бу эса, жамият ривожига валеологик ёндошувдир.

Ушбу илмий-оммабоп қўлланмада аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосини фалсафий-илмий жиҳатдан тадқиқ этишнинг долзарблиги, унинг зарурий ижтимоий жиҳатларини илмий-назарий ва амалий миқёсда ёритиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ахлоқий қадриятларнинг ўрнини махсус ижтимоий-ахлоқий нуқтаи назардан ўрганиш лозимлиги ҳақида сўз боради.

¹ Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т.6. –Т.: «Ўзбекистон», 1998. –325 б.

АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАР ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ: ДИАЛЕКТИК БОҒЛИҚЛИК МАСАЛАЛАРИ

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий-маънавий қадриятларни ўрганишга эҳтиёж туғилиши, шубҳасиз. Бунда боболар меросини ўзлаштириш катта аҳамиятга эгадир. Зеро, мамлакатимизнинг бозор муносабатларига ўтиш даврида халқаро терроризм, экстремизм ва радикал ҳаракатлар нафақат юртимиз сарҳадларига, балки бутун дунё мамлакатларига, шунингдек, халқаро хавфсизликка таҳдид сола бошлади. Ҳар қандай террористик, экстремистик, радикал ҳаракатлар ўзининг мафкуравий, молиявий, ҳудудий, ташкилий жиҳатдан бирламчи манбаларига эга бўлмасдан ўз фаолиятини амалга ошира олмайди. Шунинг учун ҳам терроризмга қарши курашда уларнинг мафкуравий манбасини аниқлаш зарурдир. Чунки террористлар ўзларининг мақсадларини оқлаш, кенг жамоатчилик олдида обрў топиш учун мафкуравий асосларини яратишга ҳаракат қилмоқдалар. Энг асосий хавф шундаки, улар мавжуд ижобий ғоя ва таълимотларни бузиб, ўзларига мослаб талқин қилмоқда. Бундай шароитда ҳар бир фуқаро, айниқса ёшларимиз миллий ғояни чуқур эгаллашлари, уни амалда қўллайдиган, ҳимоя қила оладиган бўлишлари керак. Миллий ғоянинг мазмун-моҳиятини аҳолига сингдириш, террористларнинг мафкуравий ақидаларига қарши тура оладиган, улар билан баҳслашадиган, моҳиятини фош қиладиган мақолалар, китоблар, илмий тадқиқотлар олиб борилиши бугунги куннинг энг долзарб вазифасидир.

Донишмандларнинг фикрича, инсонни уч кулфатдан асрамоқ лозим: ўлим, қарилик ва ёмон тарбия топган фарзанддан. Қарилик ва ўлимга чора йўқ. Бироқ, ёмон фарзандга тўғри тарбия бериш чораси бордир. Бу тадбирлар – ота-она ва тарбия институтлари томонидан олиб бориладиган ахлоқий тарбия жараёнида амалга оширилади.

Шу боис ҳам Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримов, **«Азизларим, Аллоҳ таоло берган соғлигимизни асрайлик, чунки соғлом одамгина чинакам бахтли бўлади, чунки фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади»**¹, – деб таъкидлайди. Яъни, инсоннинг жисмоний саломатлиги ҳамда маънавий-ахлоқий камолотида ахлоқий қадриятлар тамойилларини тадқиқ этиш долзарб вазифа бўлиб қолмоқда.

Инсон ҳаётининг фаровонлиги – унинг ижтимоий, жисмоний, интеллектуал, эмоционал, маънавий ва акмеологик ҳолатининг уйғунлашувидан юзага келади. Агар бу жиҳатларнинг бирор соҳасида оқсоқлик юзага келса, самарали натижаларга эришиш мушкул. Инсон учун эса энг қадрлиси – унинг саломатлигидир. **Саломатлик – инсон фаолиятида биологик, физиологик ва психологик функциялар, меҳнатга лаёқатлилиқ ҳамда ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ҳамда ривожлантириш жараёнидир.**

Ўзбекистон истиқлолнинг илк кунлариданоқ демократик ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамиятини қуришда баркамол инсонни тарбиялашни ўзининг стратегик мақсади деб эълон қилди. Инсон камолоти, энг аввало, сиҳат-саломатлик, тўрт мучали бутлиги билан боғлиқ. Халқимизда қатор нақл-мақоллар мавжуд: «Соғлом танда – соғлом ақл», «Тани сиҳатлик – туман бойлик», «Тан саломати – жон роҳати», «Кун кўрайин десанг,

¹ Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади// Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч кимга қарам бўлмайди. Т.13. – Т.: «Ўзбекистон», 2005. –Б. 125.

сиҳатинг сақла». Бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзи – ҳаётнинг бош мезони бўлиб қолади.

Фалсафада соғлом турмуш тарзи муаммосини «Валеология» фани ўрганади. *Валеология* *vale* (лотинча.) – саломлашиш (яъни «сизга саломатлик тилайман», русчада «будь здоров», «будьте здоровы»), *logos* (грекча.) – ўқитаман деган маъноларни англатиб, *соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг усул ва услубларини ишлаб чиқувчи ҳамда уларни амалиётга жорий этишга кумаклашувчи фан тармоғидир*¹. Валеология тушунчаси илк бор 1982 йилда тиббиёт фанлари доктори И.И.Брехман томонидан инсон танасининг саломатлигини сақлаш ҳамда мустаҳкамлашни ўргатишга қаратилган тиббиёт ва психология ўқув курслари амалий натижаларининг интеграциялашуви асосида юзага келган фан тармоғи сифатида киритилган.

Соғлом турмуш тарзи – тиббий, экологик, оилавий, педагогик валеологияларга бўлинади.

Тиббий валеология – саломатлик, касаллик, уларнинг диагностикаси орасидаги фарқларни аниқлаб беради, соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришда индивиднинг саломатлигини сақлаш методикаси, мезонлари ҳамда салбий омилларни бартараф этиш учун организмнинг имкониятларидан фойдаланиш усуллари тавсия қилади. Саломатликка таъсир этувчи табиий ва ижтимоий омилларни ўрганади ҳамда соғлом турмуш тарзини таъминлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқади.

Экологик валеология – биосферадаги уйғунлик, инсоният органик ҳаётининг бир кўриниши – *Homo sapiens* (онгли инсон) эканлиги, инсон саломатлигига ташқи экологик омиллар таъсирини ўрганади.

Оилавий валеология – оила ва оилавий жамоанинг саломатлигини сақлашга оид тадбирларни амалга оширади. Оиланинг тиббий-экологик муҳитида бола туғилишидан, унинг ўз саломатлигига нисбатан онгли

¹ <http://www.medinfo.ru/sovety/val>

муносабатини тарбиялашгача бўлган жараёнларни ўрганади. Оиланинг тиббий-экологик муҳити – уларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдир.

Педагогик валеология – таълим муҳитининг инсон саломатлигига таъсири. Ўқувчилар соғлиқ маданиятининг қуйи даражасини ўрганади.

Россиялик валеологлар И.И. Брехман, В.П. Петленко, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, Б.Н. Чумаков, С.В. Попов, В.В. Бабенко, В.В. Золотухин, В.Б. Войнов, Н.В. Воронова, М.И. Леднова, И. Силуянова, Я.Л. Мархоцкийлар валеологиянинг тиббий, психологик, педагогик масалаларини тадқиқ этганлар.

Ўзбекистонлик олимлардан И. Шодиматов, О. Оқилов, К. Содиқов, Сайфиддин Фахриддин ўғли, Ш. Бўтаев валеологияга фақат тиббиёт, руҳшунослик ва гигиеник нуқтаи назардан ёндошганлар. Улар томонидан соғлом турмуш тарзи муаммоси ижтимоий-фалсафий нуқтаи назардан махсус илмий-тадқиқот сифатида ўрганилмаган¹. **Шу боис «Валеология»ни жаҳон андозасига мос равишда янги соғлом турмуш тарзи атамаси билан юритилиши мақсадга мувофиқдир.**

Соғлом турмуш тарзининг давлат сиёсати даражасига кўтарилиши Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1993 йил 23 апрелда қабул қилинган «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони, «Соғлом турмуш тарзи» давлат дастури, Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус, Халқ таълими ҳамда Маданият ва спорт ишлари вазирликларининг 2005 йил 10 августдаги 178/197/713-сонли қўшма буйруғи, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2006 йил 28 ноябрдаги 272-сонли буйруғи билан бакалавр таълим йўналишининг ўқув режаси биринчи блокига «Валеология асослари» фанидан киритилган 40 соатлик ўқув курсида ўз ифодасини топган.

¹ Мазкур муаллифларнинг асарлари фойдаланилган адабиётлар рўйхатида кўрсатилган.

Жамиятда ахлоқий қадриятлар асосида баркамол инсонни тарбиялаш соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда муҳим омиллардан ҳисобланади. Аммо, инсон соғлом турмуш тарзи масаласи нафақат унинг саломатлиги, руҳий мувозанати ёки истеъмол қиладиган таомига, балки унинг ахлоқий тарбияси, маънавияти, бир сўз билан айтганда, ижтимоий муҳити билан чамбарчас боғлиқдир¹. Демак, соғлом турмуш тарзининг асосий мақсади – ахлоқан пок, етук баркамол инсонни тарбиялашдан иборатдир. Тарбия ахлоқий қадриятлар тамойилларига таянган жараёндир.

Қадриятлар – нарса ва воқеалар, жамият, моддий ва маънавий бойликларнинг аҳамиятини ифодалаш учун қўлланиладиган тушунчадир. Ахлоқий қадриятлар – шахс фаолиятида намоён бўлувчи ахлоқий қоида ва меъёрлар, ғоялар ва мақсадлардаги баҳолаш мезони ҳамда усулларини ўзида акс эттиради. Улар ҳалоллик, поклик, ўзаро ёрдам ва адолатлилиги, меҳр-муҳаббат, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик каби фазилатлар, бурч, виждон, ор-номус, масъулият каби ахлоқий тушунчалар шаклида намоён бўлади².

Жамият, инсон ва инсоният учун аҳамиятли бўлган барча нарса, ҳодиса ва воқеалар: эркинлик, эзгулик, тинчлик, тенглик, ҳақиқат, маърифат, маданият, моддий ва маънавий бойликлар, обида-ёдгорликлар, гўзаллик, хулқ, ахлоқий ҳислат ва фазилатлар, анъана, урф-одат, удум ва бошқалар қадрият ҳисобланади. Қадриятлар ижтимоий-тарихий тараққиёт маҳсули сифатида ўз тарихий илдизи, ривож, ворислик жиҳатларига эга тушунча бўлиб, аввало субъект – инсон фаоллигининг ортиб бориши натижасида ишлаб чиқариш, меҳнат соҳасидаги фаолияти, инсонлар ўртасидаги муносабатлар учун фойда келтирадиган нарсалар, ҳодисалар, хатти-ҳа-

¹ Шайхова Х.О., Тиллаева Г.Ҳ. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007.

² Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунчалар, тамойиллар ва атама-лар (қисқа изоҳли тажрибавий луғат). – Т.: «Янги аср авлоди». 2002. 177-бет.

ракатлар мажмуаси сифатида юзага келиб, айрим кишилар, ижтимоий гуруҳлар фаолиятини маълум йўналишга бурадиган, тегишли тартибга соладиган маънавий ҳодисага айланди ва айланмоқда. Инсон бутун умри давомида сон-саноксиз қадриятлар оламида яшайди¹.

Қадриятлар ичида энг биринчи умумий ва олийси инсон ва унинг ҳаётидир. Чунки, ҳаётдан маҳрум бўлиш қолган барча қадриятлардан фойдаланишни йўққа чиқаради. Қадрият кенг қамровли, кўп маъноли, ҳикматли сўздир. Ўз қадрини билган кишигина бошқаларнинг қадрига етади. Уни ҳайвонлардан юқори қўйган, дунёнинг барча сирларидан воқиф этувчи тўрт нарса бордир: ҳикмат, ақл, қаноат ва адолат. Илм таҳсил этмоқ, савод чиқармоқ ва ҳар нарсани атрофлича тушуна билмоқ – ҳикматга; тадбир, сабр, назокат, марҳамат – ақлга; ҳаё, олийжаноблик, ўзини қўлга олмоқ ва ўз ҳақ-хуқуқини билмоқ – қаноатга; тўғрилиқ, ваъдага вафо, эзгу ишлар қилмоқ ва яхши бўлмоқ – адолатга тегишлидир².

Ахлоқ инсоннинг маънавий қиёфасини белгиловчи сифат бўлиб, ижтимоий онгнинг муайян шакли сифатида кишиларнинг юриш-туришлари, уларнинг жамият олдигаги бурчи, масъулияти, ўзаро алоқалари ижтимоий меҳнатга муносабатлари сингари ҳаракатларини тартибга солувчи меъёрий қоидалар йиғиндисидан иборатдир.

Жамият ҳаётида ахлоқий қадриятлар шахснинг маънавий қиёфасини, унинг инсонийлик даражасини белгилашнинг муҳим меъёри бўлиб юзага чиқади. Шу боис, инсоннинг ахлоқий сифатларини ижобий ва салбий қисмларга бўлиб ўрганмоқ лозим. Ижобий ахлоқий сифатлар салбий ахлоқий сифатларга қарама-қарши маъноларни англатади. Уларни инсонларга нисбатан ахлоқлилик ва ахлоқсизлик сифатлари деб юритиш мақсадга мувофиқ бўлади.

¹ Шайхова Х.О. Инсон мустақилликнинг энг олий қадрияти. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ, 2006.

² Калила ва димна. – Т.: «Ўзбекистон», 1992. 20-бет.

Тадқиқотимиз давомида биз ахлоқлилик ва ахлоқсизлик сифатларини қиёсий таҳлил этдик:

1-жадвал

№	Ахлоқлилик белгилари	Ахлоқсизлик белгилари
1	Одобли	Беадаб
2	Саховатпеша	Хасис
3	Бағрикенг	Ғаразғўй
4	Мулойим	Жаҳлдор
5	Садоқатли	Сотқин
6	Ботир	Кўрқоқ
7	Илмли	Саводсиз
8	Истеъдодли	Истеъдодсиз
9	Адолатли	Шафқатсиз
10	Меҳрли	Бемеҳр
11	Тиришқоқ	Ялқов
12	Тўғрисўз	Ёлғончи
13	Зийрак	Лоқайд
14	Саховатли	Тамагир

Ахлоқий қадриятларни бирор бир халқ алоҳида яратмайди, балки уларни ҳар бир халқ, элат ўз тарихий тажрибаси билан аста-секин шакллантириб боради ва ўзаро муносабатлар жараёнида миллий хусусиятларидаги умумий жиҳатларни англаб борадилар. Ҳар бир фазилат ёки ахлоқий қадрият мазмунан ва шаклан миллий шарқона маънавий маданиятимизга мос бўлиши ижтимоий заруриятдир.

Ахлоқий қадриятларнинг асосий вазифаси – кишиларнинг хулқи, одоби, юриш-туриши, муомаласининг моҳияти, хусусиятлари ва тараққиёт қонунларини очиб беришдан иборат. Яхшилик ва ёмонлик, адолат, бахт, виждон, бурч каби тамойиллар, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик, байналмилаллик, ҳамкорлик каби мезонлар, хушмуомалалик, ширинсуханлик, ҳалоллик, ростгўйлик, камтарлик, чидамлилик, ҳимматлилик, самимийлик, дўстлик, шарму ҳаё ва ҳоказоларни илмий-амалий асослаб беради.

Гўзал ахлоқ инсонга хос яхши фазилат ва баркамолликнинг ифодаси ҳисобланади. Гўзал ахлоқ соҳибининг баркамоллиги жамиятнинг барча аъзолари учун ўрнак бўлиб хизмат қилади, унинг амалий хатти-ҳаракатлари ёшлар учун ибратдир. Халқимизда ахлоқли ёки ахлоқсизлик сифатининг инсонларга нисбатан ишлатилиш боиси шундандир. Миллат ҳам гўзал ахлоқли, яхши фазилатли фуқаролари туфайли юксалади. Ахлоқсизлик миллатни инқирозга учратади, тубанлаштиради.

Мамлакатимиз истиқлолининг дастлабки йилларида содир этилган террористик ҳаракатларнинг илдизи ҳам айнан миллий ва умуминсоний ахлоқий қадриятларга етарлича эътибор берилмаганлигида, десак асло муболаға бўлмайди. Диний экстремизм мафқурасининг хатарли томони шундаки, у ўз жирканчли мақсадини одамлар онгига ғоявий таъсир орқали, уларда муайян қадриятлар тизимига нисбатан иммунитет, кўникма ҳосил қилиш орқали амалга оширади. Руҳи, онги ва эътиқоди занжирбанд киши худди карахт (зомби) каби фақат буйруқ кутади, фикрлаш доираси тораёди, онги хиралашади, жаҳолат ва қабоҳат ботқоғига ботади. Бундай ҳодисанинг ортида эса муайян кучли мафқура туради. Шу боис Ўзбекистон Республикаси Президенти Исом Каримов, «мафқура полигонлари ядро полигонларидан кучлидир»¹, дейиши айна ҳақиқатдир. Чунки, мафқуравий кураш қурол воситасидаги курашга нисбатан юз чандон самаралироқ эканлиги ҳаммага маълум. Мафқура индивидуал онг орқали ижтимоий онгни шакллантиради, ижтимоий воқеликка таъсир кўрсатади, уни ўзгартиришга олиб келади. Бироқ, геосиёсий ва геостратегик нуқтаи назардан қаралганда, ўз навбатида, халқаро террористик ташкилотлар ҳам ўз кураш рўйхатига нафақат АҚШ ва Исроилни, балки уларнинг стратегик ҳамкорларини ҳам, демак, Ўзбекистонни ҳам киритганлигини унутмаслик керак. Шу

¹ Каримов И.А. Жамиятимиз мафқураси халқни халқ, миллатни миллат қилишга хизмат қилсин. – Т.: 1998. 12-бет.

боис мамлакатимиз миллий хавфсизлик сиёсати халқ-аро терроризмнинг геостратегик мақсадларини ҳам ҳисобга олиб юритилиши, бу каби офатларга қарши ёшлар онгида мафкуравий иммунитетни шакллантириш лозимлигини даврнинг ўзи талаб қилмоқда.

Шу боис, ўзбек халқи ўзининг қадимий ва маънавий бой тарихида миллатимизга хос бўлган боқий қадриятларни шакллантириб, улардан ёшларни тарбиялашда унумли фойдаланганлар.

Фарзанд тарбиясида назорат муҳимдир. Ота-она болага унинг порлоқ келажаги фақат билим, тафаккур, ақл-идроқда деб тушунтирса, у илм олишга ҳаракат қилади. Аксинча, енгил-елпи пул топишга ўрганса, унинг илм олишдан кўнгли совийди, ҳаётга енгил қарайдиган, қийинчиликларга чидамсиз, ҳаётнинг мураккаб синовларига бардош бера олмайдиган, дангаса, келажакда оилани бошқара олмайдиган, текинхўр бўлиб ўсади, натижада миллий урф-одат ва қадриятларни ҳурмат қилмайди.

Жамиятда бу ҳолат ахлоқий категорияларнинг бузилишига олиб келади. У кўпол, билимсиз, катталарга нисбатан беҳурмат, ялқов, лоқайд, бир сўз билан айтганда – ахлоқсиз инсон бўлиб вояга етади. Бу ҳақда Якуб Чархий: «Ахлоқсиз, тарбиясиз одамлар билан кўп суҳбатлашма. Уларнинг суҳбати сенинг пок қалбингни ифлос қилади. Кўрмайсанми, куёш шундай буюк бўлса ҳам озгина булут унинг юзини беркитиб, нур сочишдан маҳрум қилади», деса, Жалолиддин Румий эса: «Гўзал ёки ярамас хулқ-атворга эга бўлганлар дунёда икки хил дарёга ўхшайдилар. Бу икки дарёдан бирининг суви жуда ширин ва фойдали сувдир, иккинчи дарёнинг суви эса қора рангли бўлиб, илон заҳри оғуси кабидир. Бу заҳарли дарё сувидан ичганлар ярамас феъл-атворга эга бўлиб, фалокат ва ҳалокатга дучор бўладилар», – деб ёзади.

Ахлоқий қадриятлар ахлоқ ва одоб тушунчалари билан чамбарчас боғлиқ. Ахлоқ, яъни этика (*юнонча «ethos»*) – кишиларнинг оилада, жамоада, умуман жамиятда

юриш-туриши, яшаш қоидалари, феъл-атворлари, хатти-ҳаракатларининг жамини ифодалаб, одат, одоб, расм-русум, феъл (характер) маъноларини билдиради¹.

Ахлоқий тарбия кишилар муомаласида асосан қуйидаги уч маънода қўлланилади: **биринчидан**, кундалик ҳаёт муомаласида этика оддий тилда ахлоқ, одоб, хулқ-атвор; **иккинчидан**, маълум бир ижтимоий гуруҳлар, касб-ҳунар ёки ихтисосликлар, тадбиркорлар этикаси, ўқитувчилар этикаси, шифокорлар этикаси, раҳбарлар этикаси ва шу кабилар; **учинчидан**, асосан ва кўпчилик ҳолда кишиларнинг ахлоқ-одобини, хулқини, феъл-атворини ўрганувчи фан – «ахлоқшунослик».

Мамлакатимиз мустақиллиги даврида тоталитар ижтимоий-иқтисодий тизимдан эркин бозор муносабатларига ўтиш осон кечмади. Бу жараён қатор ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий муаммолар ечимини топишни тақозо қилди.

Жамиятнинг бозор муносабатларига ўтиш жараёнида қадриятларимизнинг умуминсоний ва миллий асосларини ҳар бир фуқаронинг фаолиятида ахлоқий фазилат ва гўзал одатга айлантиришдан иборат бўлди. Жамиятда маънавий-ахлоқий қадриятларнинг тарбиявий жараёндаги қиммати оширилди, унга эътибор ва қонуний зарурият кучайтирилди.

Аммо, баъзи фуқароларнинг ижтимоий ва шахсий ҳаётида ахлоқий қадриятларга зид хатти-ҳаракатлар учраб туради. Жумладан, худбинлик, бепарқлик, оқибатсизлик, ёшларимизда маънавий-ахлоқий қадриятларга лоқайдлик кайфиятлари. Бундай ҳолатлар маънавий оламда мураккаб, ҳал қилиниши долзарб бўлган вазифалар мавжудлигидан далолат беради. Бу эса, ижтимоий тараққиётда маънавий ислоҳотлар миллий шарқона ахлоқий тарбияни юксалтиришдаги аҳамияти ошиб бораётганлигининг яққол ифодасидир.

Ахлоқий қадриятларнинг яна бир муҳим вазифаси – инсонларнинг ахлоқий камолотини шаклланишига хизмат

¹ *Маълумов М. Ахлоқшунослик. –Т.: «Насаф», 2002. 5-бет.*

қилиш, жамият ҳаётидаги ахлоқсизлик иллатларининг барча кўринишларини йўқотиш ва уларни бартараф этиш йўллари ҳамда воситаларини изоҳлаб беришдан иборатдир.

Луқмони Ҳаким: «Ёмон ишларнинг тескарисини қилиб, яхши бўлдим, одобни беодобдан ўрган», дейди. Албатта, беодобдан ўрганиладиган нарсанинг ўзи йўқ, лекин бировларнинг хатоси, гуноҳи, салбий хислатларини такрорламаган инсон энг олий шахсдир. Бундай фуқаронинг ахлоқийлигини ўзи бир қутлуғ иш бўлса, бировларнинг ахлоқсизлигини такрорламагани учун икки карра улуғдир. Чунки беодобнинг қилиғи, хатти-ҳаракатлари, феъл-атвори одоб доирасидан ташқарида бўлгани учун унинг одобсизликларини кўриб, шундай хатти-ҳаракатларни такрорламаслик бу иймондандир. Демак, беодобдан ўрганилган одоб унинг беодобликларини пайқай билиш ва уларни ўз шахсий ҳаётида такрорламасликдир.

Шу боис, жамиятни модернизациялаш жараёнида фуқароларга соғлом турмуш тарзини яратиб бериш асосида баркамол авлодни ахлоқий қадриятлар руҳида тарбиялаш бугунги куннинг энг устувор вазифаларидан бирига айланди.

Ҳозирги замон жаҳон цивилизацияси ахлоқий тарбия ва қадриятларнинг аҳамиятини янада ошириб, уларни ҳаётий заруриятга айлантирди. Бу эса маънавий ва руҳий покликни талаб қилади.

Поклик – зеҳн ва идрок тиниқлигидир. Маънавий поклик – бу ахлоқ зиёсидир. Унда руҳ шаффофлиги, сезги туйғулари юксақдир. Покиза ақл инсонни камчиликлардан қутқаради, руҳий ҳаётга рағбатлантиради, шодлик келтиради.

Киши ҳаётида ахлоқий покликка зоришиш асосий вазифа бўлиб, тама ва молпарастликка мутлақо зид. Покизалик ҳар бир давр ва замоннинг талаби бўлган. Тозалик ўзбек халқи онги, ғурурига сингиб кетган. Халқимизнинг асрий анъаналарини давом эттириб, поклик, яъни соғлом турмуш тарзи кечиршиш, шууримиз ва

онгимизни тазйиқлардан халос этиб, янги замон талабига мос пок инсон бўлиб яшашга амал қилишимиз лозим. Ҳадисларда: «Ҳаром нарсалардан сақланинг – одамлар ичида ибодатлироғи бўласиз. Оллоҳнинг тақсим қилган ризқига рози бўлинг – одамларнинг бойроғи бўласиз. Қўшнингизга яхшилик қилинг – тинч бўласиз. Ўзингиз севган нарсани одамларга ҳам раво кўринг – саломат юрасиз»¹, – дейилади.

Поклик миллий урф-одат ва анъаналаримиз, айниқса, илм-фан соҳасида яққол намоён бўлади. Қайси касб эгаси бўлишдан қатъи назар, ҳар бир инсон илм сирларини ўрганишда унга виждонан, фидокорона, пок туйғулар билан ёндошмас экан, бирор-бир натижага эришиши амримаҳолдир.

Соғлом турмуш тарзи турли соҳаларни ўз ичига олувчи интегратив фан тармоғи бўлиб, унда тиббиёт, психология, фалсафа ва бошқа фанларга кирувчи турли соҳаларнинг натижалари қўлланилади.

Дастанбаки валеология кафедраси Ленинград Давлат шифокорлар малакасини ошириш Институти, ҳозирги Санкт-Петербург «Дипломдан сўнги олий таълим» Тиббиёт Академияси негизида ушбу фан тараққиёти асосчиларидан бири, Петровск Фанлар Академиясининг академиги, ф.ф.д., т.ф.д. В.П. Петленко томонидан яратилган эди. Ҳозирги пайтда Валеология фани мактаблар, ўрта ва олий махсус ўқув юртлари дастурига киритилгандир. Новгород Давлат университети ректорининг буйруғи билан 1995 йилдан бошлаб «Валеология ва тиббий билимлар асослари» барча нотиббий йўналишлар ва ихтисосликлар учун мажбурий фан ҳисобланади.

Кўпчилик ҳолларда «соғлом турмуш тарзи» категориясини «саломатлик» категорияси билан чалкаштириш ҳолларига дуч келамиз.

Саломатлик – 1948 йилда ЖССТ томонидан қабул қилинган бўлиб, бу нафақат касалликлардан ёки жисмоний нуқсонлардан ҳолилик, балки тўла жисмоний,

¹ Ахлоқ-одобга оид ҳадис намуналари. –Т.: «Фан», 1990. 16–17-бетлар.

руҳий ва ижтимоий барқарорлик ҳолати ҳамдир. Қуйидаги таърифлар саломатликни физиологик нуқтаи назардан тавсифловчилар ҳисобланади.

Инсон индивидуал соғлиғи – бу организмнинг патологик силжишлардан ҳолилиги, ташқи муҳит билан энг мақбул алоқаси, барча функциялар ҳамжиҳатлиги фонидаги табиий ҳолатидир. Соғлиқ – организмнинг ташқи муҳитга мос бўлган ва организмга энг мақбул ҳаёт фаолиятини ҳамда тўлақонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тузилмавий-функциявий белгиларининг ўзаро уйғунликдаги мажмуи ҳисобланади. Инсон индивидуал соғлиғи – организмдаги барча мавжуд алмашинув жараёнларининг уйғун бирлигидир, бу эса организмнинг барча тизимлари ҳамда қуйи тизимлари энг мақбул равишда фаолият юритиши учун шароит яратади. Саломатлик – фаол ҳаёт максимал давомийлиги шароитида инсоннинг биологик, физиологик ва психологик функцияларини, меҳнатга лаёқатлилиқ ҳамда ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ҳамда ривожлантириш жараёнидир.

Соғлом турмуш тарзининг тор маъноси остида кўпинча инсон руҳи ва танасининг саломатлиги ҳақидаги типик меъёрлар ва уларга ўтишнинг энг мувофиқ услубларини аниқлаш тушунилади. Агарда саломатликка таъсир қилувчи барча омиллар – ўзаро муносабатлар, иш, турмуш тарзи, уларнинг инсоннинг бутун ҳаёти давомида ўзгариб боришини максимал даражада ҳисоб-китоб қилишни ҳамда улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни баҳолашни мақсад қилиб олсак, соғлом турмуш тарзини янада кенгроқ тушуна бошлаймиз.

Соғлом турмуш тарзининг кенг маъноси – соғлом фикрлаш тарзи, ўзлигини англаш йўли, ривожланиш техникалари бўлиб, уларнинг инсон томонидан тушунилиши ва фойдаланилиши руҳ ва тана саломатлик ҳолатини белгилаб беради. Яъни, соғлом турмуш тарзининг янада аҳамиятлироқ мақсади инсоннинг заминда яшаш санъатини, жисмонан соғлом танани шакллантириш, тўлиқ ўзлигини англаш, руҳий комиллик ва бахтиёрликка эришишни ўргатиш бўлиши мумкин.

2013/124	Alisher Navoiy
A	nomidagi
9654	O'zbekiston MK

Соғлом турмуш тарзи – шахсий ҳаёт ва атрофдагилар билан ўзаро муносабат масалаларини ҳал қилиш, инсоннинг жисмоний, руҳий ҳолати ва ташқи хулқини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзи инсонни ўз-ўзини ва бошқа одамларни тушуниш асосида хулқ-атвор маданиятига, оила туза олишга, дўстлар танлай олишга, ижобий ўзаро муносабатларни сақлай олишга, келишмовчиликларни ҳал қила олишга ўргатади, бу ҳам инсон ва жамият манфаатларига мос келади.

Бундан ташқари, соғлом турмуш тарзи инсоннинг ҳуқуқий давлат томонидан бериладиган имкониятларни тушунишга асосланадиган турли давлат тузилмалари билан фаол ўзаро муносабатга киришиши ва бунда қобилиятини шакллантириши, шунингдек қонунга ҳурмат, унинг шахслараро ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий жараёнларни тартибга солишда инсон манфаатлари, ҳуқуқлари ва эркинликларини муҳофаза қилишга йўналтирилгандир.

Юртбошимиз эртанги кунимиз янада фаровон бўлиши, халқимизга хос меҳр-оқибат, аҳиллик, меҳнатсеварлик, ўзаро ҳурмат, шижоат, савоб ишлар қилиш каби фазилатларни маънавиятимиз мезонига айлантириш, уларни янги авлод онгига сингдириш ҳаётимизни янада чароғон этади, эзгу мақсадларга эришишда энг катта мезон ва омил бўлади, деб алоҳида таъкидлаганлар. Ҳаммамиз бир ёқадан бош чиқарсак, мақсадларимизни уйғунлаштирсак, мамлакатимиз мард, фидойи кишилар юртига, соғлом авлодимиз ҳақиқий келажак эгаларига хос юксак маънавиятли, шарқона гўзал ахлоқий фазилатларни намоён этувчи комил инсонларга, Ватанимиз миллий ифтихор руҳида камол топган соғлом авлодлар маконига айланади.

Инсонга шахс сифатида қарайдиган бўлсак, унинг бу ҳолатини даставвал жамиятда тутган ўрни ва бажарадиган вазифалари ифодалайди. Демак, инсон соғлиғи – давлат мулки бўлиб, оқилона яшашнинг янги йўналиши

ҳисобланади. Шунинг учун саломатликни асраш йўли орқали турмуш тарзини мўътадил сақлашга интилиши – давлат аҳамиятига молик вазифалардан бири бўлмоқда. Инсон саломатлигини оила муҳити даражасида қуйидаги мезонларга ажратиш мумкин:

- наслдан-наслга ўтиш – 20%;
- ташқи муҳит – 20%;
- тиббий ёрдам даражаси – 10%;
- ҳаёт тарзи – 50%.

Шу сабабли валеология соғлом турмуш тарзи ҳақидаги фан сифатида эътироф этилиб, унинг асосий вазифаларидан бири аҳолининг тиббий, жисмоний, маънавий-ахлоқий, репродуктив саломатлигини сақлаш, турмуш тарзининг ижтимоий-ахлоқий, ҳуқуқий асосларини яратиш ва соғлом турмуш тарзи қадриятларини шакллантиришдан иборатдир.

Шахс камолоти ва унинг ривожланишида муҳим омил бўлган **наслдан-наслга ўтиш** деганда, биз кўпроқ ирсийликни назарда тутамиз. Бу, кўпинча, ўзбек оилаларидаги миллий қадриятларимизнинг намунаси бўлган қуда-андачилик, қиз узатиш ва ўғил уйлантириш маросимларида яққол кўзга ташланади.

Айрим оилаларда қариндошлар ўртасидаги никоҳни афзал кўрадилар. Баъзи ҳолларда эса, йигит ёки қизнинг тиббий ва жисмоний аҳолидан кўра уларнинг бойбадавлат ота-оналарига асосий эътибор қаратилади. Ҳар икки ҳолатда ҳам бу никоҳ самарасиз ҳисобланиб, соғлом наслни дунёга келтириш учун асос бўла олмайди.

Ташқи муҳит – баркамол авлоднинг ахлоқий тарбиясида муҳим ўрин тутаети. Чунки инсон шаклланиши давомида нафақат оила муҳити, балки жамоа, мавжуд сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, экологик, табиий муҳитларнинг таъсирида ривожланади. Шундай экан, унинг оиласида соғлом ижтимоий, руҳий муҳит яратиб бериш билан бир қаторда, унинг жамиятда ўз ўрнига эга бўлишида ҳам доимий кўмак бермоқ мақсадга мувофиқ.

Онг одамни ҳайвонот оламидан ажратиб чиқарди ва унга буюк куч берди. Асрлар мобайнида инсон муҳитга мослашишга эмас, балки унда ўзи кун кечиришига қулай шароит яратишга интилиб келди. Натижада инсоннинг ҳар қандай фаолияти атроф-муҳитга ўз таъсирини кўрсатади. Чунки биосферадаги салбий жараёнлар барча тирик мавжудот, шу жумладан инсон учун ҳам хавфлидир. Атроф-муҳит билан инсон ўртасидаги ўзаро муносабат инсоннинг жисмоний, руҳий ҳолатлари барқарорлиги билан чамбарчас боғлиқдир. Шундай экан, табиий омиллар ва ундаги антропоген ўзгаришларнинг инсон саломатлигига таъсири, индивиднинг табиий муҳит таъсирида юз берадиган фавқулоддаги хатти-ҳаракатини башорат қилади. Шу боис, табиат ва атроф-муҳитга қадрият сифатида қараб, уни асраб-авайлаш, ресурслардан тўғри ва оқилона фойдаланиш лозим.

Экологиянинг мўътадиллигини сақлаш, кўп ҳолларда фуқароларимизнинг унга нисбатан нотўғри муносабатда бўлаётганликларидадир. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси ҳудудида собиқ Иттифоқ даврида республикамизнинг бой табиий бойликларидан асоссиз фойдаланиш, табиатни муҳофаза қилиш чора-тадбирларини бажарилмаслиги оқибатида табиий мувозанатнинг бузилиши, иқлим шароитини ўзгариши, атмосферанинг трансчегаравий ифлосланишига олиб келди. Замондошларимиз организмда ибтидоий одамларга қараганда (юрак касалликларини келтириб чиқарувчи) кадмий 70 марта, (атеросклероз ва буйрак касаллиги сабабчиси) кўрғошин 10 марта, (асаб касалликлари ва генетик ўзгаришлар сабабчиси) симоб 10 марта, треллер 40 марта кўп тўпланган. Бундан ташқари, ҳар йили 150 млн. т олтингугурт II оксиди, 260 млн. т чанг, 70 млн. куб метр газ, ўн минглаб тонна фторли ва хлорли бирикмалар атмосферага чиқарилиб юборилади, атмосферани булғовчи моддалар сони 100 дан ортади¹.

¹ Бобоназаров Ф. Мафкура ва экологик муаммолар. // –Т.: «Мулоқот» журнали, 4-сон, 2001. 21-бет.

Ер куррасида у ёки бу концентрациядаги ифлослантирувчи моддалар бўлмаган жойни деярли топиш мушкул. Табиий муҳитни ифлослантираётган моддаларнинг тури ҳам жуда кўп. Ўз табиати, концентрацияси, организмга таъсир қилиш вақти билан улар турли ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Ушбу моддалар кичик концентрациясининг қисқа таъсири бош айланиши, кўнгил айнаши, томоқ қирилиши, йўтални келтириб чиқариши мумкин. Инсон организмга катта концентрациядаги захарли моддалар тушиши ҳушсизликка, кучли захарланиш ва ҳаттоки, ўлимга олиб келиши мумкин. Бунга мисол қилиб катта шаҳарларда қуруқ ҳавода юзага келадиган смоглар ёки атмосферага ишлаб чиқариш корхоналаридан фавқулодда вазиятда чиқариладиган захарли моддалар чиқиндиларини кўрсатиш мумкин.

Организмнинг ифлосланишга бўлган реакциялари индивидуал жиҳатларга боғлиқ: ёши, жинси, соғлиқ ҳолати. Кўпинча болалар, ўрта ёш ва кекса, касалманд одамлар бунга мойил бўлади.

Организмга тизимли равишда ва вақти-вақти билан нисбатан кичик миқдорда захарли моддалар тушиши сурункали захарланишга олиб келади. Биргина мисол, кўчаларда куз фаслида тўкилган барглари ёки юбориш натижасида унда ис газининг ажралиб чиқиши фуқароларнинг нафас йўли касалликларини келтириб чиқариши ва баъзи ҳолларда ҳатто фожиавий ҳолларга олиб келиши мумкин.

Сурункали захарланиш аломатларига кундалик одатларнинг бузилиши, шунингдек нейрорухий ўзгаришлар: тез чарчаш ёки доимий чарчаш ҳисси, уйқусизлик ёки тескариси – уйқу йўқолиши, апатия, хотира пасайиши, эсдан чиқариш ва кайфиятнинг тез-тез ўзгариши киради. Сурункали захарланишда битта модданинг ўзи инсонлар турли аъзоларини: буйрак, қон берувчи органлар, асаб тизими, жигарни ишдан чиқариши мумкин. Шулар асосида биз айрим ҳолларда фарзандларимизда ҳолсизлик, тажанглик, қўполлик ва ҳатто бебошлик ҳолатларини кузатишимиз мумкин.

Экология, маълум меъёрда аҳолининг маданияти, маънавияти ва виждонига боғлиқ бўлиб, буларнинг танқислигида ҳар қандай мамлакат аҳоли соғлиғига аҳамиятли даражада таъсир қилувчи экоцид таназзулига учрайди. Шу боис, оила, маҳалла, мактаб ва жамоаларда инсон неча ёшда эканлигидан қатъи назар, экологияга оқилона ёндашиш, миллий ва ахлоқий қадриятларимиз бўлган «уй ва кўчани озода тутиш», «озодалик ҳашари», «дарахт экиш маросимлари» каби гўзал урф-одатларимизни оммавий равишда ўтказиб турмоғимиз лозим.

Истиқомат қилаётган хонадонимизнинг экологик ҳолати ҳам инсон саломатлиги учун ўта муҳим ҳисобланади. Ҳатто уйнинг қандай хомашёдан қурилганлигига ҳам боғлиқдир. Масалан, уйнинг деворлари пишиқ ғишт, лой пахса ёки асбест конструкциядан қурилганлиги инсон саломатлиги яхши ёки ёмон томонга ўзгаришига сабаб бўлади. Айрим ҳолларда экологик жиҳатдан ижобий бўлган жойда жойлашиб ҳам, инсон аввалгидай бош оғриғи ва уйқусизликдан азоб чекиши, тез чарчаши, бронхит билан касалланиши мумкин. Сабаби, рўзғоримизни ҳам каттагина бир саноатга тенглаштириш мумкин. Ҳар қандай уй ичидаги ҳаво дераза ташқарисидаги ҳавога қараганда 3–4 марта ифлосроқ бўлади. Овқат тайёрлайдиган газ плитаси, турли исиниш воситалари, ўз деворларини безатиб турадиган полимерлар, полларга қопланган лак ва эшик-деразаларнинг бўёқлари буғланиши хонадон ҳавосидаги кислородни астойдил ёндириб, унинг ўрнига карбонат ангидридни чиқаради. Ушбу газ албатта ҳидсиз ва рангсиз, аммо унинг икки оксидини 0,1% концентрацияда, ҳатто қисқа вақт ичида, ҳидлаш ҳам нафас олиш ва қон айланишининг бузилишига олиб келади, бош мия қобиғининг функцияларига таъсир қилади. Шу сабабли ҳар куни ўзимиз сезмаган ҳолда карбонат ангидрид газидан захарланамиз. Бу эса, кўп ҳолларда, экологик саводсизлик туфайли юзага келади¹.

¹ Қаранг: Хумров Н.К. Ваш дом – для вас. –М.: 1995.

Инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи экологик омилларнинг яна бир манбаси тефлон идиши бўлиши мумкин. Тефлон қопламаси 200 даражадаёқ идиш уст қисмидан буғлана бошлайди. Бу идиш ишлаб чиқариладиган корхоналар ишчиларида «гриппоз» аломатлари – тумов, кўз ачиши, бош оғриқлар кузатилганлиги, тефлон ишлатилган кичик ошхоналарда эса ҳаво айланиш тизими бўлмаган тақдирда паррандалар ўлиб қолганлигининг далиллари мавжуддир¹.

Уйдаги ҳарорат ҳам соғлиқ учун муҳим аҳамиятга эга. Ҳарорат қулайлигининг бир неча – салқин, совуқ, жуда совуқ, чидаб бўлмайдиган совуқ, илиқ, иссиқ, жуда иссиқ, чидаб бўлмайдиган иссиқ каби шартли категориялари мавжуд. Қулай ҳарорат – инсоннинг шундай бир физиологик ҳолатидирки, унда марказий нерв тизими ташқи қўзғатувчиларнинг энг кам миқдорини қабул қилади, ҳароратни тартибга солиш тизими эса энг кичик босим ҳолатида бўлади. Бу ерда инсоннинг ўзини ўзи сезиши мезон бўлиб хизмат қилади, аммо тоза ҳаво иссиқдан афзалроқ.

Умуман, инсон яшаб турган хонадон қулайлигини таъминлаш мақсадида уйни тез-тез шамоллатиб туриш, ҳарорат қулайлиги ёки «салқин» категориясига мос келадиган доимий табиий муҳит, энг мувофиқ намликни сақлашга ҳаракат қилиш, ҳар куни уч соат давомида инсоляция учун шароитлар яратиш, уйни безашда табиий материаллардан фойдаланиш (ёғоч, қоғоз, матолар), уй таъмири давомида соф табиий мойлардан тайёрланган табиий бўёқлардан фойдаланиш, сунъий ёруғлик турғун бўлиши, унинг ранги эса қуёш рангига максимал яқинлашишини таъминлаш, инсонга салбий таъсири аниқланган асбоблардан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиш, айрим ҳолларда улардан воз кечиш, аҳолининг бу борадаги ахлоқий-экологик саводхонлигини ошириб бориш лозим.

¹ Қаранг: *Хитров Н.К.* Ваш дом – для вас. –М.: 1995.

Талаб даражасидаги тиббий ёрдам инсоннинг соғлом ва баркамол ўсиши учун унинг она қорнидалигидаёқ ташкил этилмоғи лозим. Ҳомиладор аёлни меҳр ва эътибор билан авайлаш, оила ва жамоада унга қўполлик ишлатмаслик халқимизга хос одатдир. Янги туғилган чақалоқни турли касалликлар таъсиридан асрашга қаратилган қадриятларимиздан «Чилла»га амал қилиш, тана саломатлигини мунтазам равишда назорат остида олиб бориш инсон тарбияси учун муҳим шартларнинг биридир. Миллий ахлоқий қадриятларимиздан ҳисобланган оиладаги, жамоадаги ёши улуғ инсонларнинг панд-насиҳатларига қулоқ солиш лозим.

Ҳаёт тарзи инсон тараққиётининг асосий омили ҳисобланади. Зеро, инсоннинг туғилганидан токи унинг қариликкача бўлган даврини ўзига хос ҳаёт тарзи эгаллайди. Айниқса, фуқароларнинг соғлом турмуш тарзи уларнинг моддий жиҳатдан таъминланганлигига ҳам чамбарчас боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижалари шу ҳақда гувоҳлик берадики, соғлиқни сақлаш ва уни муҳофаза қилиш бирламчи ҳаётий эҳтиёжларни қондириш шарти билан боғлиқдир. Ривожланган давлатларда ўртача ҳаёт давомийлиги кўрсаткичлари ўсишининг биринчи босқичлари тўғридан-тўғри иқтисодий ривожланиш ва инсоният фаровонлигининг ошиб бориши билан боғлиқ бўлган экан. Ҳозирги даврда иқтисодий жиҳатдан ривожланган давлатларда ижтимоий-иқтисодий ҳимояга муҳтож аҳоли гуруҳларининг ўртача киши бошига тегадиган даромадининг асосий қисми соғлиқни сақлашга сарфланапти. Нисбатан кам даромадли шахслар тез-тез касалланиб, камроқ профилактик ёрдамга учрашади ва юқорида ўлим кўрсаткичларига эга бўлишади. Аҳолининг юқори даромадли гуруҳлари профилактик тиббий ёрдамдан тез-тез фойдаланишади. Бироқ, муайян моддий барқарорликка (ўрта синф даромадлари) эришгач, бутун аҳоли ва, биринчи навбатда, ҳар бир инсоннинг саломатлигига моддий имкониятлар эмас, балки уларнинг саломатлик манфаатларида ишлатилиш табиати ўз таъсирини ўтказа

бошлайди. Уларнинг инсон манфаатлари учун ишлатилиши мунтазам суръатда таълим даражасига боғлиқдир. Бир хил ёш ва жинс гуруҳларини қиёслаганда шу нарса маълум бўлдики, юқори таълим даражасига эга бўлган шахсларнинг ўлимга мойиллиги паст таълим даражасига эга бўлган гуруҳдагилардан кўра 1,5–4 маротаба камроқ экан¹.

Хулоса шуки, инсонни ўраб турган ижтимоий ва табиий муҳитлар унинг соғлом ва баркамол ривожига асосий ўрин эгаллайди. Уни инсонпарварлаштириш ва соғломлаштириш эса ижтимоий-ахлоқий кадриятларимиз асосида амалга оширилади.

Аҳолининг саломатлиги, оммавий соғлиқ даражасини баҳолаш учун турли кўрсаткичлар қўлланилади:

– демографик (туғилиш, ўлим, ўртача ҳаёт давомийлиги), касалланиш, касалмандлик, ногиронланиш ва ҳоказо. Индивидум саломатлик даражасини аниқлаш, асосан соғлиқнинг баҳоланишига асосланади. Бу эса, биринчи навбатда, организмнинг жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатининг, яъни асосий физиологик захиралар ҳолатининг баҳоланишини ўз ичига олади. Жисмоний ривожланишнинг нисбатан оддий синов ва кўрсаткичлари ёрдамида кўриқдан ўтаётганнинг саломатлик ҳолатини баҳолашга имкон берувчи «скрининг» услубиятлари амалий валеология учун катта қизиқишни пайдо қилади. Улардан баъзилари компьютер вариантларига эга бўлиб, бу эса етарлича катта контингентларни кўриқдан ўтказиш натижаларининг тезкор тарзда қайта ишланишига ҳамда саломатлик мониторинги ташкил қилинишига имконият яратади.

Мамлакатда тиббий хизмат кўрсатиш тизими тубдан ўзгарди. Ушбу тизимни янада такомиллаштириш чоратадбирлари бўйича Ўзбекистон Республикаси Президенти фармонлари қабул қилинди. Тиббий хизмат сифатининг тубдан яхшиланаётганини қуйидаги далиллар ҳам исботлайди: 1990 йилдан 2006 йилгача бўлган давр мо-

¹ Қаранг: <http://www.medinfo.ru>

байнида 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 шифохоналари, 232 та санатория-эпидемиология марказлари, 245 та диспансер, 19 та қон қуйиш станциялари инвентаризациядан ўтказилиб, замонавий тиббий асбоб-ускуналар ва кадрлар билан таъминланди. Юртимизда 100 дан ортиқ доридармонлар ишлаб чиқарувчи корхоналар фаолият юритмоқда. Тиббиёт соҳасида ўтказилаётган ҳар бир даволаш, профилактик тадбирларимизнинг асосий мақсади – инсон ва унинг манфаати учун, ёш авлоднинг сихат-саломатлигини мустаҳкамлаш, юрт, миллат соғлом турмуш тарзи, турмуш ободлиги ва фаровонлигини янада оширишга қаратилгандир¹.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг илмий тадқиқотларга 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, соғлиғимиз асосан ўзимизга, яъни турмуш тарзимизга боғлиқдир. Шундай экан, соғлом турмуш тарзи – инсон умрини қисқартиришга 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 қилиш ва турли зарарли одатлардан сақланиш каби омилларни ўз ичига олади².

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

² Шайхова Х.О., Тиллаева Г.Ҳ. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. –Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007. 38-бет.

Ахлоқий қадриятларимизнинг гўзал намуналаридан бири – овқатланиш одоби соғлом турмуш тарзини юртишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Жумладан, XVII асрда инглиз флоти адмирали Жорж Ансон испан флотилияси билан курашларда биронта ҳам аскарини йўқотмади, аммо кемаларда авж олган зангила (цинга) касаллигидан унинг 1000 та одамидан 800 таси вафот этди. Овқатда витаминлар йўқлиги душман кулолидан кучлироқ ва хавфлироқ бўлиб чиққан эди¹. Яна бир мисол, 1912 йилда Алеут ороллариға тозаланган озиқ-овқат маҳсулотлари (шакар, ун, консервалар) олиб кирилгандан сўнг, болаларда тезда тиш кариеси тарқалди. 1924 йилға келиб эса, Алеутнинг деярли бутун ёш аҳолиси кариесдан азият чекарди². Овқатланиш тартибининг бузилиши саломатлик сақланишида салбий роль ўйнайди. Бу нарса бир кунда овқат қабул қилиниши сонининг тўрт-беш маҳалдан икки маҳалгача камайишида, кунлик рационнинг нотўғри тақсимланишида, овқатланиш тартиби орасидаги интервалнинг 4–5 тадан 7–8 тагача кўпайишида ўз аксини топади. Овқатланиш одоби халқ ҳикматларида: «Кечки тановулни қисқартир – умрингни узайтир», «Оқилона овқатланиш – узоқ яшаш» каби эътироф этилгандир.

Хулоса шуки, Ўзбекистон Республикасида оилалар ижтимоий ҳимоясининг асосий мақсади – ёшларни комил инсонлар қилиб тарбиялашда соғлом ижтимоий-маънавий муҳитни яратишдир. Юртбошимиз Ислон Каримов, «... Келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол наслни тарбиялаб етиштиришға интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир»³, – деб таъкидлаган эди. Шундай экан, ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаш – энг шарафли вазифадир. Шундагина аҳолининг соғлом турмуш тарзини таъминлаган бўламиз.

¹ <http://www.erudition.ru>

² <http://www.erudition.ru>

³ Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларға қодир бўлади// Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимға қарам бўлмайди. Т.13. – Т.: «Ўзбекистон», 2005. 125-бет.

Хуллас, соғлом турмуш тарзи инсон маънавий камолоти, жисмоний ва бадан тарбиясидан ташқари, унинг ақлий ва ғўзаллик тарбияси, шунингдек ахлоқий, руҳий тарбиясида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Маънавий тарбиянинг энг таъсирчан қуроли унинг ўзаги – ахлоқий қадрият ҳисобланади. Шу боис, турмуш тарзининг ахлоқий асосларини янада юксалтириш кишиларда эркин ва эзгу фикр билан яшаш, ўз фаолияти, хатти-ҳаракатини эзгулик, инсонпарварлик, мурувват, адолат ва саховатли, савобли ишларга қаратиш руҳини уйғотади. Ҳаётда умид ва келажакка ишонч билан яшаш ҳиссини камол топтиради. Янгича тафаккур ва дунёқарашни шакллантиради, умуминсоний ва миллий қадриятларнинг юксак ижтимоий ва ахлоқий моҳиятини англаб етиш имконини яратади.

МАЪНАВИЙ МЕРОСИМИЗДА АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАР ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АЛОҚАДОРЛИГИ МАСАЛАЛАРИНИНГ ЎРНИ

1. Шарқ маънавий тафаккурида ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалаларининг қўйилиши

Кишилиқ жамиятининг илк даврларидан бошлаб шахс ва жамият муносабатлари масаласи, соғлом авлод тарбияси ва у билан узвий боғлиқ ижтимоий тараққиёт, жамиятда ижтимоий-сиёсий барқарорликни таъминлаш масалалари ҳаммавақт илғор фикр эгаларининг диққат марказида бўлиб келган.

Инсон ахлоқий қиёфасининг шаклланишида буюк аждодларимиз маънавий меросининг ўрни беқиёсдир. Уларнинг пурмаъно ҳикматлари, олийжаноб фазилатлари, саховатпешалиги, дидактик ҳикоялари, доно маслаҳатлари ва улар ҳақидаги ибратомуз ривоятлар таълим-тарбиянинг битмас-туганмас манбаидир. Одамлар мураккаб вазият ва шароитда доимо донишмандларнинг «дўстона кўмаги ва қўллаб-қувватлаши»га таянадилар, улардан маънавий-руҳий мадад олиб турадилар, ўзларининг хулқ-атворларини, яхши ёки ёмон сифатларини уларнинг ҳаётий тажрибасига, ўғитларига, панд-насихатларига қиёслайдилар, улардан фойдали хулоса чиқариб олишга уринадилар.

Шарқоналик – инсоний кадр-қимматни юксак тутувчи, ахлоқ-одоб, жамият, табиатга муносабат, илм-маърифат бобида фидойи шахсларни тарбиялаш, миллатни чуқур англовчи, халқнинг тили, руҳи, феъл-атвори ва анъаналарига онгли равишда амал қилувчи, тарихий-этник илдизларини пухта билган, миллатдошларнинг ўтмиши, бу-

гуни ва истиқболдан фахрлана оладиган инсонларни етиштиришни назарда тутати. Шарқоналикнинг шаклий жиҳати хусусида шуни айтиш лозимки, у замон ва макон билан чамбарчас боғлиқ.

Инсоннинг ижтимоийлашуви оиладан бошланишини ҳисобга олганимизда, шахснинг комил инсон бўлиб шаклланишида оиланинг ўрни бекиёсдир. Зеро, қадимдан оила бежиз муқаддас саналмаган. Инсон ўз ҳаётини оиласиз тасаввур қила олмайди ва айнан мана шу оила муҳитида у жамият аъзоси сифатида тарбия топади. Оиладаги тарбия муҳити, аввало, оилавий муносабатлар маданиятига боғлиқ бўлади. Яъни, ота-оналар билан фарзандларнинг ўзаро яхши муносабати, қарияларга ҳурмат-эътибор, ота-онанинг фарзандлар тарбиясига ўта масъуллиги, оилада ўрнатилган намунали тартиб ва ижобий урф-одатлар, ота-онанинг меҳнатга, ижтимоий ҳаёт ҳодисаларига тўғри муносабатда бўлиши кабилар оилавий муносабатлар маданиятининг нозик қирраларидир. Буларнинг қай бирида мутаносиблик бузилса, демак, ўша оиладаги соғлом муҳитга путур етади ва носоғлом муносабатларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади¹.

Шу сабабли оила жамиятнинг асосий бўғини ҳисобланади. Оила – кишиларнинг табиий биологик муносабатлари, уй-рўзғорни бошқариш, ҳуқуқий никоҳни фуқаролик ҳолатларида қайд этиш, маънавий эр-хотин, ота-она ва болалар ўртасидаги севги, меҳр-муҳаббат туйғуси ва шу каби муносабатларга асосланган бирлик². Оилавий муносабатлардаги ҳар қандай ҳолатлар (салбий, ижобий) болаларнинг руҳий, маънавий ривожланишига таъсир этади. Зеро, оилада шахснинг ин-

¹ *Тиллаева Г.* Оила муҳитини соғломлаштириш – давр талаби. –Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ, 2006. 10–11-бетлар.

² Қисқа фалсафий изоҳли лугат. –Т.: «Шарқ». 2002; *Холматова М.Ҳ.* Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. –Т.: «Ўзбекистон». 2000. 217-бет; *Муравьёва Н.М.* Особенности повышения социального статуса женщин Узбекистана. // Диссертация на соискание учёной степени кандидата философских наук. –Т.: 2002 г.

сонийлик, қатъийлик, бурч, меҳнатсеварлик, самимийлик, камтарлик каби ахлоқий хислатлари шаклланади. Шундай экан, бунда, албатта, Президентимизнинг 2012 йилни «Мустақкам оила йили» деб эълон қилиши оила муқаддаслигини, жамиятнинг асосий бўғини эканлигини исботлайди.

Бола тарбиясида ота-онанинг бир-бирига муносабати, ўзларини тута билишлари муҳим. Катталарга ҳурмат, кичикларни иззат, бир-бирига меҳрибонлик, айниқса аёлларни иззат қилиш одатга, қоидага айланиши лозим. Болаларга отани ҳурмат қилиш, унга меҳрибон бўлишни ўргатиш отанинг вазифаси саналади.

Одатда ўғил бола отасига, қизлар эса онасига ўхшашга, улардаги яхши хислатларни ўзига сингдиришга ҳаракат қилади. Ота ҳам, она ҳам баб-баравар болани тарбиялашга ўз ҳиссаларини қўшадилар.

Шу тариқа манфаатлари умумий бўлган аҳил оилада яхши одат, анъаналар вужудга келади, соғлом муҳит, меҳр-оқибат, қадр-қиммат замини яратилади. Болаларнинг яхши тарбия топишлари учун шароит вужудга келади.

Оиладаги эр-хотин ўртасидаги юксак муносабат маданияти болаларни қувноқ, хушчақчақ ўсишларига, тўғри тарбияланишларига, хонадонда соғлом муҳит яратилишига бевосита таъсир кўрсатади.

Қайси оилада ноаҳиллик, қўполлик, дўқ-пўписа, асабийлик ҳукмрон экан, унда ҳаловат ҳам бўлмайди. Оиладаги арзимаган жанжал ҳам даставвал болаларнинг психик ҳолатига таъсир қилади, уларда ёмон одатлар ҳосил бўлишига олиб келади. Болалар улғайгач, улар ҳам «қуш уясида кўрганини қилади» қабилида иш кўришади. Шу боис, оилада соғлом муҳитни сақлаб қолиш учун ота-она бир-бирини беҳурмат қилмаслиги, обрўларини туширмаслиги, оилавий низоларни бола йўқ вақтида бартараф этишлари лозим.

Қомусий аллома ва ажойиб мутафаккир Абу Али ибн Хусайн ибн Абдуллоҳ ибн Сино (980–1037) Шарқ халқлари орасида «Шараф ул-мулк» ва «Шайх ур-раис» каби

мартабали унвонларга муяссар бўлган буюк шахсдир. Ибн Сино: «Ахлоқ – инсонларни яхшиликка чақирувчи, ёмонликдан қайтарувчи бир илмдир», дейди. Ибн Синонинг таълим беришича, инсон камолотининг шаклланишида жамият ва оиланинг роли беҳад муҳимдир. Инсон Тангри таоло томонидан ожиз қилиб яратилган. У жисмонан кўпчилик ҳайвонлар билан рақобатга кириша олмайди. Лекин шунга қарамасдан, у барча ҳайвонлар орасида ўзига хос эътиборли ўрин эгаллайди. Инсон илоҳий қарамдан баҳраманд бўлиш, оламда тегишли тартиб ўрнатиш ва уни обод қилишга ваколат олган улуғ зотдир. У ўзининг ташқи қиёфаси, тузилиши, жуссаси билан ҳайвонлардан тубдан ажралиб туради. Кўп ҳолларда жисмонан кучли, бақувват бўлган ҳайвонлардан инсон зоти устунлигининг боиси нимада, деган савол туғилади. Ибн Синонинг фикрича, Тангри таоло инсонга шундай куч-қудратни инъом этдики, у орқали эзгулик, яхшилик («хайр»)ни ёмонлик («шарр»)дан, ақлий камолот, етуклик («рашад»)ни ёлғон-яшиқ, адашув («гумроҳлик»)дан фарқ эта олиш имконияти пайдо бўлади¹. Абу Али Ибн Синонинг фикрича, гўзаллик ва ахлоқий камолотга интилиш инсонга хос хусусиятдир. Инсон ўз фаолияти, яъни турмуш тарзида ақл билан ахлоқий фазилат муштараклигига эришса, у донишманд ва олийжаноб шахсга айланади. Саъй-ҳаракатига қараб орзу-умид ва мақсадига ета олади. **Одамнинг қадри** – ўзаро ҳамкорлик, яхши ахлоқий фазилатларга эга бўлишга интилиш, донолиги, бошқаларга яхшилик қила олишидадир².

Воиз Кошифий, «тартибли овқатланиш, орасталик, дам олиш, суҳбатлашиш инсонларга хос хислатдир», деган гоёни илгари суради. Бизнинг фикримизча, инсон ўз гўзаллиги ва мураккаблиги билан коинотдаги барча махлуқотлардан афзалдир, ақл – инсонларнинг пири

¹ Абу Али ибн Сино. «Тадбир-э манзил». – Техрон, Хуршидий. 1319 й. 4-бет.

² Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-китоб. –Т.: «Мерос», 1993. 5-бет.

комили, муршиди яғнасидур, рух ишловчи, ақл бошловчидур, илм инсонларнинг мадори, ҳаёти, раҳбари, нажоти экан, ақл ва нафснинг жиловчи ушланса, инсонни ёмон иллатлардан сақлайди. Дарҳақиқат, жисму тан саломатлиги, ақл теранлиги ва ахлоқ мукамаллиги соғлом турмуш тарзининг асосидир.

Ҳозирги кунда бу масалаларга биринчи даражали аҳамият беришдан мақсад, маънавий баркамол ёшларгина буюк келажакни ярата оладилар. Шунинг учун маънавий баркамол инсонни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Абу Али ибн Сино биринчилардан бўлиб табиий муҳит ва инсон ҳаётининг ўзаро муносабатларини таҳрир қилиш заруратини теран англаган. Инсон ҳаёти, унинг сихат-саломатлиги ташқи муҳитнинг инсон организмга таъсирига боғлиқдир. Бундай шароитларга об-ҳаво, турар жой, унинг хусусиятлари, йил фасллари ва уларнинг ўзгариб туриши киради. Инсон организми фаолияти учун муҳим бўлган омиллардан бири турар жойдир. Улар одам гавдасига қуйидагича таъсир кўрсатади: «У жойларнинг баландлик ёки пастлиги, ёки уларга яқин жойда тоғ (баландлик, пастлик)ларнинг бўлиши; тупроқларнинг қандай бўлишлиги, яъни улар тоза тупроқликми, ботқоқликми, лойликми ёки (тупроқда) маъдан қуввати борми? Бундай сабабларга яна сувнинг кўп ёки озлиги, у жойнинг яқинида дарахтлар, конлар, қабристон, ўлган ҳайвонлар ва шунга ўхшаш нарсаларнинг борлиги ҳам киради»¹. Хуллас, инсониятнинг илк тараққиёт босқичидан ҳозирги давргача соғлом турмуш тарзи унинг ижтимоий муносабатида алоҳида аҳамият касб этади.

Демак, инсон ақл-заковат соҳиби эканлиги, табиатда ўзига хос ўрин эгаллаб туриши туфайли барча тирик мавжудотлар салтанатига ҳукмронлик қилиш ҳуқуқини қўлга киритади. У ақл нури орқали табиатда содир бў-

¹ Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Уч жилдли сайланма. 1-жилд. –Т.: Халқ мероси нашриёти, 1992. 45-бет.

ладиган тасодифий ҳодисалар, ҳар қандай ўзгаришлар ҳукмидан озод, ўз амалий ва назарий фаолиятини «донолик тарозиси» талабларига бўйсундирган шахс сифатида амалга оширади.

Ибн Сино, ақл-фаросат мавжудлиги боис инсон ҳаёти, кишиларнинг турмуш тарзи ҳайвонларнинг ташқи муҳитга мослашуви ва яшаш тарзидан тубдан фарқ қилиб туради, дейди. Унинг фикрича, инсон борган сари ўта мазмунли, яхши ва гулогун бўла боради. Илмга чексиз рағбат, сабр-қаноат, кундалик ҳаёт қийинчиликлари, машмашаларини сабр-бардош ила енга билиш, мақсад сари доимий интилиш, ўз меҳнати самарасини кутиш – ақл, донолик билан ҳамкор ва ҳамнафасдир. Бу борада инсон ғаройиб чехра, ташқи қиёфа соҳиби бўлибгина қолмасдан, балки шу билан бир қаторда, юксак ахлоқий қадриятларнинг бевосита ижодкори ҳамдир.

Ўрни келганда шуни минг афсус билан таъкидлаш жоизки, айрим ота-оналар фарзандларини тарбияламай, балки вояга етказмақдалар. Яъни, фарзандларини фақатгина кийим-кечак билан таъминлаш, қорнини тўйғазिश орқали улар олдидаги бурчларини бажараяпмиз, деб ўйлайдилар. Бизнинг фикримизча, Ибн Синонинг инсон маънавий камолоти унинг ўзига боғлиқ, деган хулосаси илоҳиёт илмининг билимдони, тасаввуфчи Азизиддин Насафийнинг «Зубдат ул-ҳақойиқ» («Ҳақиқат қаймоғи») ва замонасининг етук адиби ва шоири Зайниддин ибн Абдужалил Восифийнинг «Бадоеъ ул-вақоеъ» («Нодир воқеалар») асарларида ҳам ўз аксини топгандек туюлади. Азизиддин Насафийнинг фикрича, инсоннинг руҳий даражалари улар қандай ҳолатда яратилган бўлса, шундайлигича қолади. Бунинг оқибатида айрим ёшларнинг хатти-ҳаракатида боқимандалик, ўзибўларчилик, кўполлик каби хислатларни кузатиш мумкин. Шундай ҳолатлар кузатилган оилаларда илм олиш, қалб гўзаллиги охириги даражада бўлиб, кийиниш, ташқи гўзалликни эса қадрият сифатида тан олишлари аччиқ ҳақиқатга айланмоқда. Зеро, бундай оилаларда тарбия топган қизларнинг яримянланғоч, тор шимда юриш, киндиги кўринадиган ки-

йимлар кийиши ва соч кесишни замонавийлик белгиси деб тушунишлари ачинарли ҳол. Эслатиб ўтиш жоизки, тор кийим кийиш – инсон аъзосидаги қон айланиш тизимининг бузилишига олиб келади. Аслида, сочнинг узунлиги ва қалинлиги қизларнинг соғломлиги, одоблилиги, гўзаллиги рамзи ҳисобланган. Бундай камчиликлар қизларнинг назокатли ҳаёси, кийиниш маданиятининг бузилишига, ўғил болаларда ғурур, мардлик, жасурлик, бир сўзлик фазилатларининг йўқолиши ва интизомнинг бузилишига олиб келади. Бундай ёшлар ҳақида А.Фитрат ўзининг «Раҳбари нажот» асариди: «Халқ бахти учун курашмаган ёшлар бўшанг, жасоратсиз»¹, – деган фикрни билдиради.

Зайниддин Восифий «Бадоеъ ул-вақоеъ» асарининг «Хамасаи мутаҳаййира ҳикояти» бобида: «Истеъдод, яъни илм ва ахлоқ-одоб жабҳасидаги етук инсон бўла олиш қобилияти туғма, зотийми ёки у таълим-тарбиянинг бевосита маҳсулими», деган масалани кўтаради. Унинг ҳикоя қилишича, султон Маҳмуд Ғазнавий билан унинг вазири Ҳасан Маймандий ўртасида узоқ вақт давомида мубоҳаса ва мунозара бўлиб борар экан. Султон Маҳмуд қобилият ва инсон истеъдоди одамда зотий, туғмадир, унинг табиатида азалдан мавжуддир деса, Ҳасан Маймандий эса бошқача фикрда бўлиб, одам қанчалик даражада ноқобил ва бесалоҳият бўлмасин, у мураббий тарбияти ва ғамхўрлиги туфайли истеъдод топа олади, дер экан.

Кунлардан бир кун улар шикорга чиқишади ва ногаҳон таажубланадиган воқеага гувоҳ бўладилар. Тоғ тепасидаги бир туп ёнғоқ дарахти шохига миниб олиб, ўша шохни хотиржам тарзда арралаётган кимсага кўзлари тушади. Суриштириб билишса, у кўҳистонлик Абдулвосеъ Жабалий деган одам экан. Шунда Султон Маҳмуд Ҳасан Маймандийга: «Кибру ҳавони йиғиштириб, мана бу дарахт тепасига боқ. Бу одамни мушоҳада қилиб кўр. Инсоф билан айтчи, шу одамга тарбия қандай таъсир қилсин?» –

¹ Ҳасанбоева О., Ҳасанбоев Ж., Ҳамидов Х. Педагогика тарихи. –Т., «Ўқитувчи», 1997. 321-бет.

дейди. Ҳасан Маймандий эса ўз фикрида қатъий туриб: «Агар тарбият топса, шу бўлишида ҳам олам нодири бўлади», – деб жавоб беради. У Абдулвосеъни келтириб, ўз мулозаматидаги шоир ва фозиллар ихтиёрига топширар экан, у билан асло насрда сўзламасликни, нима ҳақда бўлмасин доимо назм ва вазнда сўзлашларини буюради.

Орадан муайян муддат ўтади. Абдулвосеънинг мураббийлари унинг билан бирга саҳро сайилига чиқишган эдилар, пахта пайкалининг чеккасида турган туяни кўрган Абдулвосеъ:

*Уштуро, кажгардано, донам чи хоҳи қардано.
Гардан намуди каж магар панба бихоҳи кандано,*

яъни, «Эй, згри бўйин туя, нима қилмоқчи эканлигингни биламан. Гарданингни ҳам қилиб пахта юлмоқчисан»¹, – дея хитоб қилади. Бундан хабардор бўлган Ҳасан Маймандий Абдулвосеънинг бу мисраларини йирик ҳарфлар билан ҳаммом иссиқхонасига, Султонга кўринадиган жойга ёзиб қўйишни буюради. Бир куни Султон ҳаммомга кириб, сартарош соқол-мўйловини тарошлаётганида унинг кўзи бу мисраларга тушиб, уни овоз чиқариб ўқий бошлайди. Бундан саросимага тушиб қолган сартарошнинг қўлидан устара ерга тушиб кетади. Султон бунинг сабабини суриштириб билса, ғаразгўй амирлар Султоннинг укаси билан ўзаро тил бириктириб, унинг жонига қасд қилмоқчи эканликлари, бу вазифани ижро этиш сартарош зиммасига юкланганлиги маълум бўлиб қолади.

Ибн Синонинг асарларида, жумладан «Тадбир-эманзил» рисоласида ҳам «инсон табиати азалдан ахлоқли ёки ахлоқсиз бўлмайди», деган ғоя муҳим аҳамият касб этади. Аслида одамлар тайёр фазилат, одат ва ҳаётий кўникмалар билан туғилмайдилар. Бундай хусусиятлар уларнинг ижтимоий ҳаётида секин-аста шахсий ва ўзгалар тажрибаси, аждодлар анъаналари, эл-юрт урф-одатлари, расм-русумлари, таълим-тарбиянинг таъсири остида шакллана боради. Таълим-тарбия

¹ *Зайниддин Восифий*. Бадоеъ ул-вақоеъ. –Т.: 1979. 191–192-бетлар.

ўзгаларнинг маънавий таъсири остида инсон ўзида ижобий ахлоқий фазилатлар, хислатларни шакллантиради ёки «ёмон дўстлар», яъни ўзининг салбий иллатлари, одатлари оқибатида худбин кайфиятларга берилади, уларнинг соҳибига айланади. Бунда шаклланган одатнинг таъсири беқиёсдир. Шахс камолотида ижобий фазилатлар ва одатларни қарор топтириш қанчалик қийин ва мушкул бўлса, инсон маънавий қиёфасига чирмашиб олган салбий жиҳат ва одатлардан халос бўлиш эса бундан ҳам мураккаброқдир.

Кишини комил инсон қилиб шакллантиришда амал қиладиган инерцион ҳолат жараён истиқболига таъсир этса-да, ўз навбатида таълим-тарбиянинг қатор амалий ва назарий имкониятлари ҳам чексиздир. Лекин уларнинг рўёбга чиқиши инсон ва жамиятнинг реал имкониятларига боғлиқдир. Кимки ўз камчиликларини ислоҳ қилишни дилдан истаса, ўз мижозига хос конкрет салбий сифатларни яхши билиб олмоғи зарур бўлади. Бордию бу талабга амал қилинмаса, бундай одамнинг ҳар қандай саъй-ҳаракатлари зое кетади, ҳеч қандай самарали натижага эриша олмайди. Оқибатда сўз ва амал бирлигига путур етади.

Шу билан биргаликда инсон муайян жамиятнинг маҳсулидир. Инсон уни қуршаб олган кишиларнинг бево-сита таъсирида яшайди, таълим-тарбия олади, вояга етади ва шахс бўлиб шаклланади. Агар жамиятнинг бу таъсири хосиятли бўлса ва инсон унинг маънавий-ахлоқий талабларини ўзи учун бегона деб билмаса, унинг маънавий камолоти тезлашади. У ортиқча қийинчиликларсиз, беҳуда саъй-ҳаракатларсиз ўз камчиликларидан халос бўла боради, ахлоқан ҳалол-пок инсон сифатида вояга етади, унда юксак ахлоқий фазилатлар ва ақлий-интеллектуал камолот бирлиги, муштараклиги ғолиб келади. Бундай илм ва ахлоқ-одоб уйғунлиги ҳар қандай таълим-тарбиянинг ягона мақсади бўлиб қолиши муҳим аҳамиятга молиқдир.

Ибн Сино ижтимоий-фалсафий ва тарбиявий фикрлар тарихида биринчилардан бўлиб оила ва унда аёлларнинг

бола тарбиясидаги ўрнига зиёлиларнинг эътиборини жалб этган буюк мутафаккирдир. У исломий анъаналар ва машҳур алломалар маънавий меросидан илҳомланиб, оилада эр-хотин ўртасидаги ўзаро ҳурмат-иззат, ба-маслаҳат иш тутиш, самимий оилавий муносабатлар таълим-тарбия самарадорлигининг асосий негизидир, деган назарий хулосага келган. У ўн етти хислат-фази-лат соҳибаси бўлган аёлни идеал мураббий сифатида эътироф этади. Буларга аёлнинг оқила ва иймон-эъти-қодлилиги, шарм-ҳаёлилиги ва ор-номуслилиги, зийрак ва фаросатлилиги, ёқимтойлиги, ўз эрига меҳр-муҳаббат қўйганлиги, юзга чопмаслиги, эзма бўлмаслиги, итоат-корлиги, дилининг поклиги, эри орқасидан ғийбат қилмаслиги, покизалиги, вазминлиги, жиддий ва улуғ-ворлиги, эрининг оғир дамларида унга малҳам бўла олишлиги, меҳрибонлиги, сабр-қаноатлилиги каби фази-латлар киради¹.

Аёл киши оилада эрига муносиб, ҳаётда унга содиқ ва ҳамкор бўлмоқлиги даркор. У аслида оилада бахт-саодатнинг ишончли таянчи-тиргаги, фарзандлар тарбия-сида эзгу мақсадларга эришишнинг синалган кўмакчиси саналади. Бу талабга амал қилинганда оилада ҳузур-ҳаловат, келажакка ишонч қарор топади, фарзандлар тарбиясининг янги қирралари намоён бўла боради, чунки фарзандлар аксарият ҳолларда оилада катталарга тақлид қиладилар, уларга ўхшашга мойиллик сезадилар. Ибн Синонинг бу ғояси ниҳоятда муҳим ва эътиборлидир. Муошарат одоби (турмуш одоби) туфайли оила бахт-саодатга эришади, тарбияси мақбул фарзандлардан улуғ зотлар етишиб чиқадилар ва жамият маънавиятини бе-заб турадилар. Гўзал турмуш – роҳат-фароғат билан умр ўтказишдир. Кўркам турмуш эса ҳусни хулққа боғлиқдир. Бу хулқ туфайли қисқа умр жаннатга, бузуқ хулқ сабабли эса, ҳатто узун умр дўзахга айланиши ҳеч гап эмас.

Ибн Сино илк оилавий таълим-тарбияни Қуръони каримни, диннинг мақсади ва тилнинг грамматик қонун-

¹ *Абу Али ибн Сино. «Тадбир-э манзил». 41-бет.*

қоидаларини кунт билан ўрганишдан бошлашни маъқул деб билади. Бола ўз она тилининг, хорижий тилларнинг қонун-қоидалари ва грамматик асосларини аста-секин эгаллаб олиб, тиббиёт ва геометрия каби зарур бўлган илм соҳаларининг ўта муҳим жабҳаларига кириб бориши лозим. Ўрағи илаётган соҳаларни ёд олиш, уни хотирада сақлаш ва кези келганда тез-тез такрорлаб туриш билим ва тарбияда муҳим ўрин эгаллайди. Улар бола хотирасини мустаҳкамлайди, китобга бўлган қизиқишни жонлантиради, илмлар сарчашмасига кириб боришни таъминлайди, тарбияланувчида муайян тартиб-интизомни шакллантиради ва баҳс-мунозара юритиш маданиятини беқиёс даражада юксалтиради.

Билимдонлик бола таълим-тарбиясининг барча нуқта ва босқичларида муҳим ва зарурдир. **Биринчидан**, ўз билимлари, ҳаётий кўникмалари туфайли ота-оналар уддабуронлик билан зукко тарбиячи-мураббийларни танлаб олиш имкониятларига эга бўладилар, чунки тарбиячининг ўзи биринчи галда ахлоқ-одоб бобида бошқаларга намуна, ўрнак бўлмоғи ва унинг турмуш тарзи рисоладагидек бўлмоғи шартдир. Тарбиячи эракк ёки аёл бўлишидан қатъи назар, соғлом, зукко, ақлли бўлса, мўлжалланган мақсадга эришиш осон кўчади. Мақсадга эришиш борасида бир хил тадбирни қўллаш доимо ҳам кутилган натижани, самарани беравермайди. Тарбиячи (вазиятдан келиб чиқиб) баъзан болани жазолаб, баъзан эса рағбатлантириб туриши лозим. Фурсати келган вақтда уни мақтаб, баъзан эса қаттиққўллик қилиб, ўз вақтида камчиликларини кечириб бориши маъқулдир»¹, – деб уқтиради Ибн Сино.

Иккинчидан, билимдонлик тарбиячига сув ва ҳаводек зарур ва фойдалидир. Тарбияланувчини тўғри йўлга йўналтириш йўл-йўриқлари, услуб ва воситаларини яққол ҳис қилиб туриш ақл-фаросатли кишининг тадбиркорлигидан далолат беради. Президент Ислом Каримов Ўзбекистон Республикаси Фанлар академиясининг 50

¹ *Абу Али ибн Сино. О домоводстве // Антология педагогической мысли Узбекской ССР. –Т.: «Фан», 1986. С. 85.*

йиллиги муносабати билан сўзлаган нутқида, «**Ҳар бир касбнинг ўз соҳиби, ўз устаси бўлади. Дунёда касб-ҳунар кўп, аммо ҳақиқий касб эгаси, ҳақиқий касб соҳиби кам учрайди**»¹, – деб таъкидлаган эди. Ҳақиқатан ҳам, таълим-тарбия соҳаси ўзига хос тилсимот оламидир. Тарбиявий ишларда оддий сўзамоллик, мавҳум панд-насихатлар, сийқаси чиққан сўз ва ибораларни ўйлаб-нетмай ишлатавериш тарбиянинг заволидир, унинг ҳосиласи қайғу-ташвишдан иборатдир. Панд-насихатлар тарбияланувчининг танҳолик, руҳий хотиржамлиги қулай вазиятда олиб борилса, кутилган натижага эришилади. Унинг томонидан йўл қўйилган камчиликларга келсак, уларни хаспўшлаб ўтиш ярамайди. Уларни очиқ-ойдин тузатишга ундаш, бу камчиликларни кўрсатиб бериш, бартараф этиш, яъни барча чора-тадбирларни белгилаб бериш мақсадга мувофиқдир. Тарбияланувчининг йўл қўйган камчиликларини тузатиш ниятида салбий мисоллар ва намуналардан фойдаланиш маъқул эмас. Бордию тарбияланувчида сўз тилсими ва қабул қилинган тадбирлар қизиқиш, иштиёқ уйғота олса, таълим-тарбия замини тайёр, бемалол муддаога ўтиш мумкин.

Учинчидан, ўз хулқ-атворидаги жиддий қусурларни бартараф этишни, ўзида юксак инсоний хислатларни шакллантиришни дилдан орзу қилган ҳар бир киши ҳақиқий илмга муҳтождир. Бундай ўта мураккаб вазиятда йўл қўйилган шошқалоқлик, мулоҳазасиз хулосалар чиқариш салбий оқибатларга олиб келади. Шунинг учун «инсон ақл-заковати унинг ташқи қиёфасини доимо кузатиб бориши ва ўзининг хулқ-атвори муайян меъёрге чегарада эканлигига ишонч ҳосил қилиши лозим»².

Мухтасар қилиб айтганда, буюк аллома ва мутафаккир Ибн Синонинг инсон таълим-тарбиясида жамият ва оиланинг ўрни борасидаги ғоялари тарихий тажриба сифатида ниҳоятда қизиқарли ва эътиборлидир. Улардан

¹ Каримов И.А. Биздан обод ва озод Ватан қолсин. –Т.: «Ўзбекистон», 1994. 172-бет.

² Абу Али ибн Сина. О домоводстве // Антология педагогической мысли Узбекской ССР. –Т.: «Фан», 1986. С. 85.

таълим-тарбия жараёнида фойдаланиш Ўзбекистоннинг таянчи бўлмиш келажак авлодни интеллектуал салоҳиятли ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлиб етишишига хизмат қилади.

Бизгача етиб келган манбалардан маълумки, Шарқ оилаларидаги қизлар ота-онага итоат, катталар билан мулоқотда ўзларини вазмин тутиши, эркак кишининг юзига тик боқмаслик, осойишта оҳангда сўзлаш каби хислатлар руҳида тарбияланганлар. Зеро, бундай тарбиядан кўзланган асосий мақсад – оила муҳитида шарқона одоб-ахлоқ ҳамда маънавиятнинг устуворлигини таъминлашдан иборат бўлган.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки, юқорида келтирилган далилларни фақатгина оила мисолида эмас, балки жамият нуқтаи назаридан назорат қилиш мақсадга мувофиқдир.

Юсуф Хос Ҳожиб соғлом турмуш тарзига мамлакат мансабдорларининг хулқини назорат қилиш орқали эришиш мумкинлигини эътироф этиб, бекларнинг хатосини тузатувчи дори-дармон ҳам ақл ва билимдир. Кимда-ким бузуқ феъл бўладиган бўлса, уни замона ўқи қаттиқ ярадор қилади. Ярамас қилиқли кишидан омад ҳам юз ўгиради, у ғамга гирифтор бўлади¹, – дейди. Алломанинг фикрича, мамлакат бошлиғи бўлиш учун кишининг тағтуби асл, насли тоза, соф, андишали, покиза хулқли, ақл-идроки чексиз бўлиши, шошилмаслиги, енгил-елпи ишларга ҳавас қилмаслиги, жаҳлдор бўлмаслиги, ҳар доим хушёр бўлиши, ғафлатда қолмаслиги, ёлғон гапирмаслиги шарт². Сўзидан қайтадиган бекка умид тутма: тириклигинг бекор кетади, ўзинг ўкинч оласан. Бек соғ, хушёр, сергак бўлиши лозим. Улар ғофил бўлса, бало ёндошади. Эл учун икки нарса мустаҳкам таянчдир: бири – хушёрлик, бошқаси адолат. Шу иккаласи эл омонлигининг илдизидир. Қайси бек хушёр бўлса, элни мустаҳкамлайди, ёв бўйнини янчиб, унинг устига балолар ёғдиради. Қайси бек элида тўғри (одил) сиёсат юритса, элини яшнатади,

¹ Юсуф Хос Ҳожиб. «Қутадғу билиг». –Т.: 1990, 44–45-бетлар.

² Ўша манба.

унинг кунларини ёритади. Мана шу икки нарса тугал бўлса, эл ҳам мангу тураверади. Хушёрлик элни орттиради. Ғофиллик бекликни бузадиган йўлдир. Шунинг учун хушёр бўлиш, ёв бўйнини янчиб ташлаш лозим, токи у эл-юртга дахл қила олмасин¹. Ҳақиқатан ҳам, жамиятда тинчлик-тотувлик ҳукмрон бўлиши учун унинг раҳбари гўзал хулқлар кишиси бўлмоғи лозим. Акс ҳолда мамлакат инқирозга юз тутаяди.

*Нодонга раҳбарлик қилса агар доно,
Илмидан ишлар ҳам бўлади аъло,
Доно суҳбатидан бош тортса нодон,
Даврондан яхшилик кўрмас ҳеч қачон.
Шоҳ агар бўлмаса билимдон ҳоким,
Жаҳл ботқоғида бўлур у муқим,
Ёғар ундан доим жаҳолат, ўлим,
Эл бошига тушар надомат, зулм².*

XIII асрда яшаган Азизиддин Насафий ўзининг «Зубдат ул-ҳақойиқ» («Ҳақиқат қаймоғи») асариди: «Тақдири азални ўзгартириб бўлмас экан, ҳар бир инсон азалдан белгилаб қўйилган мақомидан ўзиб кетиши мумкин эмас. Руҳлар бу оламга келиб, ўз сўзлари ва ишларида ўзгаришсиз қолади. Уларнинг ҳар бирида «аввалдан маълум меъёр бор, ундан ошиб кетиш мумкин эмас. Бу шуни кўрсатадики, бу дунёга келган ҳар бир руҳ муайян чегарага эга бўлади»³, яъни аввалги маълум мақоми бўйича унинг жисм ичра қанча вақт давомида бўлиши, қанча нафас олиши, қанча еб-ичиши, қанча сўзлаши, нималарни ўрганиши, ўйлаши ва ҳоказолар олдиндан аниқ ва равшан қилиб белгилаб қўйилган бўлади, – дейди. Лекин Азизиддин Насафий бундай фикр-мулоҳаза ҳикмат аҳли (яъни, файласуфлар) фикрига зид эканлигини жуда яхши билади. Уларга кўра, одамларнинг сўзлари ва фаолият-ишлари учун «олдиндан белгиланган ўлчовлар йўқ. Билим ва бойликка

¹ Юсуф Хас Ҳожиб. «Кутадгу билиг». –Т.: 1990. 44–45-бетлар.

² Абдураҳмон Жомий. Искандар харидномаси. Кўрсатилган китоб. 189-б.

³ Азизиддин Насафий. Зубдат ул-ҳақойиқ (Ҳақиқат қаймоғи). –Т.: «Камалак», 1996. 10–11-бетлар.

эга бўлиш одамнинг саъй-ҳаракатига боғлиқ»¹, – дейилади. Шундай экан, одам қанча кўп ғайрат қилса, билими ва даражаси шунча ортади. Яхшилик ёки ёмонлик қилиш, кам ейиш ёки кўп ейиш инсон ихтиёридаги иш, инсон қанча меҳнат ва куч сарфласа, шунча имкон топади.

Оиладаги тотувлик, ҳамжиҳатлик, ўзаро ҳурмат ва ёрдам, ширинсуханлик, меҳнатсеварлик ва тўғрилиқ болага ижобий таъсир қилади². Қаерда оила, оила муносабати кучли интизомга таянса, мамлакат ва миллат ҳам шунча кучли ва муаззам бўлади. Шундагина нафақат оила, балки жамиятимиз ижтимоий муҳити соғлом, фаровон бўлади. А. Насафий «Инсон комил» рисоласида комил инсонга таъриф бериб, шундай ёзади: «Билгилки, комил инсон деб шарият ва тариқат ва ҳақиқатда етук бўлган одамларга айтадилар ва агар бу иборани тушунмасанг, бошқа ибора билан айтайин: билгилки, комил инсон шундай инсондирким, унда қуйидаги тўрт нарса камолотга етган бўлсин: яхши феъл, яхши сўз, яхши ахлоқ ва маориф». У келтирган ушбу таърифдан комил инсон бўлиш ҳар томонлама ривожланган ва унда тўрт нарса камолотга етган бўлишини таъкидлаб, яхши хулқ, яхши характерга эга бўлиши, нутқи равон, маданиятли ва илм-фанда илм чўққиларини яхши эгаллаган бўлиши кераклигини уқтиради. Шунингдек, А. Насафий инсон камолотининг белгиси сифатида икки нарсани асос қилиб кўрсатади: биринчиси – ахлоқ, иккинчиси – ўз-ўзини англаш. Шу сифатларни ҳисобга олиб, Насафий назарида инсон ҳамма ахлоқий сифатлар билан безанган ва ўз-ўзини англаш, яъни «мен»ини билиш инсон камолотининг белгиси сифатида, «Бинобарин, инсоннинг камолотга эришиши ҳамда ахлоққа эга бўлиши ўз-ўзини англаш билан амалга ошади», – деган хулосага келади.

¹ Тиллаева Г. Оила муҳитини соғломлаштириш – давр талаби. –Т.: «Фалсафа ва ҳуқуқ», 2006. 29-бет.

² Ўша манба.

Саййид Қосимий оилада фарзандни комилликка етказишда «унинг маънавий жиҳатдан комилликка етишиши»ни тушунади. Мутафаккир ўзининг «Мажмаъ ул-ахбор» («Хабарлар тўплами») асарида:

*Бўйла талаб йўлига қўйсанг қадам,
Фақру фано баҳрида бўлсанг адам.*

Яъни, «Комиллик йўлига қадам қўйсанг, нафсоний орзулардан воз кечиб, тасаввуф маърифатига ғарқ бўлишинг керак», – дейди. Демак, инсонни комилликка етишишидаги дастлабки талаб илмдир. Тасаввуф файласуфларидан бири Жуллобий Хужвирий (XI аср) ўзининг «Кашф ул-махжуб» асарида «фақру фано» тушунчасини «мутлоқ ҳақиқатлардан сабоқ берувчи илмларни эгаллаш», деб изоҳлайди. Зеро, Саййид Қосимий ҳам инсонни комилликка етишиши учун уни аввало илм билан қуроллантириш керак, деган қарашни илгари суради. Чунки юқорида номлари зикр этилган мутафаккир алломалар илм туфайли ўзларининг номларини тарих зарварақларида қайд этганлар ва ҳозирги кунгача уларнинг ўғитларидан биз қимматли маслаҳатлар сифатида фойдаланиб келмоқдамиз. Мутафаккир Саййид Қосимий «Ҳақиқатнома» асарида шунга ишора қилади:

*Назар қил аҳли диллар дарду ҳолин,
Маъоний дарси ичре қилу қолин.*

Яъни, «Азиз кишиларнинг ҳаётига назар қилсанг, улар турли илмларнинг маъносини англаганлиги туфайли шу даражага етганлар». Демак, илм олишда таълим берилаётган ҳар бир нарсанинг маъносини чуқур таҳлил этиш лозим. Чунки берилган таълимнинг маъносини тушуниб етмас экансиз, шунчаки китоб ўқиш ва машғулотларда қатнашиш билан илм олиб бўлмайди. Ҳар бир нарсанинг моҳиятини англаб, қунт билан шуғулланиш илм олишдир. Илм туфайли инсоннинг онги тиниқлашади, ақли ўткирлашади ва руҳи улғаяди. Бундай одамни йўлдан оздириб бўлмайди.

Саййид Қосимий инсонни комилликка етишиши учун иккинчи талаб сифатида **Одобни** кўрсатади. Бу ҳақда «Ҳақиқатнома» асарида:

*Тариқат барчаси панду одобдир,
Адобсиз давлатқа етса ажабдур.*

Яъни, «Комиллик йўли панду одобдан иборатдир, чунки одобсиз киши комил бўла олмайди», – дейди. Саййид Қосимий каби барча тасаввуф файласуфлари одоб-ахлоқни қатъий тарғиб қилганлар. Жумладан, Абу Ҳафс Ҳаддод Нишопурий (IX): «Ат-тасаввуф қуллуху адаб – Одамларни комиллаштирувчи тасаввуф йўли борича одобдан иборат», деган экан.

Саййид Қосимий ҳам салафлари қаторида инсон **одоб туфайли дунёнинг эгаси бўлишини** бот-бот уқтиради. Унинг фикрича, одобсиз одам дунёвий давлатга етса кўрқиш керак. Чунки, у одобсиз бўлгани учун ўзини ва ўзгаларни абгор қилади. Бу ҳақда «Гулшани роз» («Сирлар изҳори») асарида дейди:

*Аҳли тариқат йўлини ур қадам,
Мулки ҳақиқатда кўтаргил алам.
Ки бу турур салтанати безавол,
Қилса назар ҳолини бир ҳол.*

Яъни, «Азиз кишилар йўлидан юриб, ҳақиқат мулкида байроқ кўтар. Бу завол билмас салтанатдир. Сени ана шундай ҳол чулғаб олсин».

Демак, одобли киши ҳақиқатни байроқ қилади. Ҳақгўй бўлиш чинакам давлатдир. Бу ўғит бугун биз учун жуда муҳим. Зеро, баъзи ёшларимиз ғаразгўй кимсаларнинг таъсирига тушиб қолиб, йўлдан адашиб қолмоқдалар. Йўлдан адаштираётганларнинг юртларида бундай азизлар ўтмаган. Шу сабабли, улар нопок йўлларни тарғиб қилмоқдалар.

Хулоса қилиб айтганда, Саййид Қосимий оилада адаб тарбияси орқали кишининг зоҳирий билимларини ҳамда унинг қалбини ахлоқий эзгу фазилатлар билан бойитиш, хулқини гўзал хислатлар билан безаш ва қалбини ул-

ғайтириш мумкинлигини уқтиради. Алломанинг фикрича, **одобли одам** – энг кучли шахс ҳисобланади. У комил инсон тарбиясида илм ва одобга қаттиқ таянишни тавсия қилади.

Буюк қомусий аллома Абу Райҳон Беруний: «Озодалик ва орасталик олийжанобликнинг ўзаги бўлиши кераклигини уқтиради ва инсоннинг ташқи ёқимли қиёфаси тўғридан-тўғри унинг ахлоқий қиёфаси билан боғлиқлиги ҳақида гапириб, вақтида «тишни ювиш, кўз ва қовоқларни тоза тутиш, уларга сурма қўйиш, тирноқларни олиб туриш» каби хислатлар сиҳат-саломатликдан ташқари, инсоннинг гўзаллиги ва поклигини ҳам таъминлайди, деган фикрни билдиради. У, инсон ўз эҳтиросларига ҳукмрон, ўз жони ва танини тарбиялар экан, салбий жиҳатларини мақтагудек нарсаларга айлантиришга, уни маънавий шифокорлик билан даволашга ҳамда аста-секин бартараф этишга қодирдир», – деб ҳисоблайди¹.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлом авлодни тарбиялаш орзуси аждодларимиздан бизга ўтиб келаётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас туйғудир. Агар ота-боболаримизнинг қадимий ва бой турмуш тарзини ва оилада тарбия усулини ўргансак, улар насл-насаб ва етти пуштнинг тозалигига катта эътибор берганига гувоҳ бўламиз. Соғлом авлод ғояси фарзандларимизнинг ҳам жисмоний, ҳам маънавий камолига хизмат қиладиган таълим-тарбия тизимидир. Ёш авлод тарбияси учун ота-она, қўни-қўшни, қариндош-уруғ, маҳалла, жамият, давлат баб-баравар масъулдир. Ёш авлодни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан камол топтириш ғоят мураккаб вазифа. Негаки, бугунги мафкуравий курашлар гоҳ ошқора, гоҳ пинҳона олиб борилаётган ҳозирги нозик, қалтис шароитда бу масала ниҳоятда муҳимдир.

Авлод-аждодларимиз қадимдан соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва соғлом фарзандларни тарбиялашга алоҳида эътибор берганлар. Халқимизнинг

¹ Беруний. Ҳиндистон.

тарихий, диний, маданий ёдгорлиги «Авесто»¹да фарзандларни жисмоний ва маънавий соғлом қилиб тарбиялашнинг зарурлиги уқтирилади. «Таналарингизга нисбатан қалбингиз ҳақида кўпроқ қайғуринг» (яъни, аввал маънавий дунёингиз мусаффо бўлса, моддий турмушингиз ҳам мукамал бўлиб бораверади), дейди Ахурамазда. Фарзандларнинг соғлом ва бақувват бўлиб вояга етишлари мўл-кўлчилик ва яхши овқатланишга боғлиқлиги ҳам алоҳида таъкидланади. Зардуштийлик таълимотига кўра, бурчнинг энг биринчи даъватларидан бири — бу фақат сиҳат-саломатлик ва жисмоний куч ҳақидагина эмас, балки маънавий софлик тўғрисида ҳам ғамхўрлик қилишдир.

«Қобуснома»да ота-онанинг вазифаси, аввало, фарзандга яхши исм қўйиш бўлса, сўнг илм бериб, яхши ҳунар ва касбга ўргатишдир, деб таъкидланади. Кайковус ўз ҳаётидан шундай бир мисол келтириб дейди: «Мен ҳар на билғон илмим ва ҳунаримни отамга намоиш қилдим. Отам ҳожиб ва ходимларга: «Бу ўргатган ҳунарларингизни зарур вақтда фарзандим учун бошқалар ҳам қила олур, лекин унинг ўзи қиладурғон, унинг учун бошқалар қила олмайтурғон ҳунар қолибдир», — деди. «Ул қайси ҳунар?» — дедилар. «Сувда сузмақдурким, бундай ишни фарзандим учун ҳамма одамлар қила олмас»².

Дарҳақиқат, ҳар бир ота-она фарзанди соғлом бўлиб вояга етиши, ўқиши, ҳунар ўрганиши, спортга қатнаши, илм олиши учун доимо саъй-ҳаракатда бўлмоғи лозим. Мамлакатимизда бозор муносабатларига ўтиш жараёнида муайян иқтисодий қийинчиликлар бўлиши табиий. Ёшлар жамиятда рўй бераётган ўзгаришларни ўзгача қабул қилишлари, қийинчиликлар вужудга келганда эҳтиросларга берилишлари, турли зарарли ғоялар таъсирларига кириб кетишлари мумкин. Шунинг учун ота-оналар ва жамоат ташкилотлари олдида турган энг

¹ «Авесто» тўғрисидаги маълумотлар. Авесто — тарихий-маданий ёдгорлик. Асқар Маҳкам таржимаси. —Т.: «Шарқ», 2001.

² Қобуснома. — Т.: «Ўқитувчи», 1967. 81-бет.

асосий вазифа – ёшларни тўғри йўлга бошлаш, уларнинг билим олишлари, касб-хунар ўрганишлари учун барча шарт-шароитларни яратиш, уларнинг зарарли ғоялар таъсирига тушиб қолишларининг олдини олишдан иборатдир, бунда оила билан биргаликда жамоатчиликнинг узвий ҳамкорлигини йўлга қўйиш тақозо этилади.

XX аср бошларида яшаган Туркистон маърифат-парвар зиёлиларининг йирик вакиллари бўлмиш Маҳмуд-хўжа Бехбудий, Абдурауф Фитрат, Абдулла Авлоний, Абдулла Қодирий, Чўлпон ва бошқаларнинг асарларида ҳам оила асосини тўғри қурмасдан туриб, жисмонан ва маънавий соғлом ёш авлодни тарбиялаб бўлмаслиги, жамият тараққиётини таъминлаш мумкин эмаслиги алоҳида таъкидланган.

Абдурауф Фитрат «Оила» номли рисоласида шундай ёзади: «Болаларни ўзига ишонган, кучли, топқир, чаққон ва ақлли қилиб тарбиялаш учун ўз кадр-қимматини, шаънини ҳурмат қилиш руҳини тарбия қилмоқликни, шунинг билан бирга ён-атрофдаги одамлар билан ҳисоблашишни ўргатмоқ керак. Қаерда оила муносабати кучли интизомга таянса, мамлакат ва миллат ҳам шунча кучли ва муаззам бўлади»¹.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва соғлом авлод ғоясини ҳаётга татбиқ этиш орқали мамлакатимизда қуйидаги вазифалар бажарилади: *биринчидан*, бу ғоя, аввало, фарзандларимизнинг жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлиб етишишига ёрдам беради; *иккинчидан*, бу ғоя ҳар бир фуқарода ватанпарварлик туйғуларининг қарор топишига кўмаклашади; *учинчидан*, соғлом авлод ғояси одамларни ҳамиша хушёрликка ва огоҳликка ундайди. Уларнинг зарарли ғоялар таъсирига тушиб қолмасликларига ёрдам беради; *тўртинчидан*, бу ғоя кишиларни мутелик ва тобеликдан қутулиб, мустақил фикр юритиш ва ўз дунёқарашига эга бўлишга даъват этади; *бешинчидан*, соғлом авлод ғояси юрти-мизнинг ҳар бир фарзандида фаол фуқаролик муносабатларини шакллантиришга, уларнинг ҳуқуқий мадания-

¹ Фитрат А. Оила. – Т.: «Маънавият», 1998. 5-бет.

ти ва саводхонлигининг шаклланишига асос бўлади; *олтинчидан*, бу ғоя ҳар бир инсонни қийинчиликлардан кўрқмасдан, Ватан равнақи, юрт тинчлиги, халқ фаровонлигини таъминлаш йўлида ҳамжиҳат бўлиб фаолият юритишга даъват этади; *еттинчидан*, соғлом авлод ғояси эзгулик, яратувчилик тамойилларига таяниб, ҳар қандай кўринишдаги ёвузлик, вайронкорлик ва бузғунчилик ғояларига қарши муросасиз бўлишни талаб этади; *саккизинчидан*, бу ғоя маърифатни ёйиш ва кенг тарғиб қилиш орқали жаҳолатга қарши курашга даъват этади; *тўққизинчидан*, бу ғоя ижтимоий ҳамкорлик, миллатлараро тотувлик, диний бағрикенглик тамойилларига асосланиб, хилма-хил фикр ва қарашларга эга бўлган турли миллат, ирқ ва динга мансуб шахс ва гуруҳларнинг умумий мақсад – келажаги буюк давлат қуриш йўлидаги ҳамжиҳатликни, жамиятда соғлом муҳит ва тинчликни, тотувликни, барқарор тараққиётни таъминлашга хизмат қилади. Шунингдек, соғлом авлод ғояси турли мафкуравий таҳдидлар авж олаётган, улар бизнинг энг муқаддас ғояларимизга ва интилишларимизга хавф солаётган бир пайтда халқимизни турли мафкуравий таҳдидлардан асраш, жамиятда мафкуравий иммунитетни ҳосил қилишга ёрдам беради.

Форобийнинг соғлом авлод тарбияси масаласидаги ғояларининг бош тамойили – инсонларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш йўлида бир-бирларига нисбатан ўзаро ёрдамга муҳтожлиги ва бу ҳолат инсон жамоалари келиб чиқилишининг ҳам, шахс ва жамият ўртасидаги муносабатларнинг ҳам бош омили эканлигидир. Форобийнинг фикрича, шахс ва жамият ўртасидаги ўзаро ёрдам ва ҳамжиҳатлик асосига қурилган уйғунлашган муносабатлар соғлом бадан аъзоларининг соғлиги ва биргаликда ҳаракат қилишига боғлиқ бўлганидек, жамият барқарорлигининг асоси ҳам унинг аъзоларининг уйғунлашган муносабатларига боғлиқдир. Ҳукмдорнинг фуқаролар билан муносабатини тананинг соғлигини таъминлашга ҳаракат қилаётган табибга қиёс қилади. Яъни,

табиб тана соғлигини таъминлаш учун унинг ҳамма аъзоларининг соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилмоғи зарур. «Фозил шаҳар соғлом баданга ўхшайди. Ушбу шаҳарнинг соғломлик даражаси, биринчи навбатда, табибга ўхшаш раиснинг назоратига боғлиқ бўлса, иккинчидан, ундаги аъзолар, яъни ишчилар бўлган шаҳар аҳлининг ўз вазифаларини тўғри бажаришларига мувофиқ равишда таъминланади. Бошқача ибора билан айтганда, раиснинг ўз зиммасидаги вазифасини бажаришга бўлган иқтидори ва қобилияти бир томондан, аъзоларнинг ўз зиммасидаги ишларни тўғри ва тўла бажара олишга бўлган иштиёқи иккинчи томондан шаҳарнинг соғлом тизимини таъминлайди»¹. Демак, жамиятда ижтимоий барқарорликни таъминлашда давлат бошлиғининг жамият аъзоларига ғамхўрлиги, ўз зиммасидаги вазифаларни бажара олиш иқтидори, иштиёқи ва қобилиятига қанчалик боғлиқ бўлса, фуқароларнинг ҳам бу борадаги бурчи, вазифалари ва масъулиятига шунчалик боғлиқдир. Бунга ҳозирги даврда Ўзбекистонда фуқаролик жамияти ва демократик давлат қуриш борасидаги фуқароларимизнинг бурч ва масъулияти нуқтаи назаридан ёндошадиган бўлсак, масалани «мустақиллик менга нима берди?» деган тарзда эмас, «мен мустақиллик учун нима қилдим?» – деган тарзда тушунмоқ керак. Мутафаккир фикрича, жамият барқарорлиги ва равнақини ҳамда ҳар бир фуқаронинг бахт-саодат ва камолотини таъминлашнинг асосий воситаси ўзаро ёрдам ва ҳамкорликдадир: «Баданнинг барча аъзолари табиий тизимда ўзларининг яшаб қолишлари учун бир-бирларига ёрдам берганларидек, Фозил шаҳарда ҳам бутунликни сақлаш ва такомиллашишига бўлган эҳтиёж аъзолар ўртасидаги ҳамкорлик алоқаларида устувор бўлади»². Форобийнинг ушбу ғоялари ва назарияларига асосланган ва уларни ривожлантирган қомусий олим ва мутафаккир Ибн Синодир. Ибн Сино жамият кишилар-

¹ *Абу Наср Форобий. Фазилат, бахт-саодат ва камолот ҳақида.* –Т.: «Ёзувчи», 2001. 29-бет.

² *Ўша жойда.* 30-бет.

нинг ўзаро келишуви асосида қабул қилинган адолатли қонунлар ёрдамида бошқарилиши лозимлигини таъкидлайди; бу қонунларга барча жамият аъзолари итоат этиши зарур; қонунни бузиш ва адолатсизлик жазоланиши лозим. Инсоннинг жамиятда ўзини тутиши, оила аъзоларининг ўзаро алоқалари, жамиятда турли табақаларнинг муносабатлари Ибн Сино асарларида махсус ёритилди. Соғлом авлод тарбияси ғоясини алломалардан Абу Райҳон Беруний (973—1048) ҳам ўзига хос талқин этади. Гарчи Беруний Форобий каби жамият ва ижтимоий воқеаларга оид бир тизимга солинган мукамал таълимот яратмаган бўлса ҳам, буюк олим сифатида ҳамма замонлар учун ўта муҳим масала бўлган жамият, инсоннинг ижтимоий ҳаёти, инсон бахти каби масалаларда ўз фикр-мулоҳазаларини айтиб ўтган. Берунийнинг барча илмий қарашлари ижтимоий фаолиятга йўналтирувчи ҳамда белгиловчи омил бўлиб, унинг инсонпарварлиги, ижтимоий тараққиётни таъмин этишга қаратилган интилишлари, эзгу орзу-умидлари шу аснодадир. Берунийнинг ҳам соғлом авлод тарбияси масаласига оид қарашлари асосида жамиятнинг вужудга келишида инсонларнинг ўзаро ёрдамга муҳтожлиги ғояси ётади.

Мазкур давр мутафаккирлари истисносиз ҳамма бирига ёрдам қиладиган, одамлар ўртасидаги муносабатлар ўзаро келишувга асосланган, худбинлик, амалпарастлик, зулм тугатилган адолатли жамият ва соғлом авлодни тарбиялаш ҳақида орзу қилганлар. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, улар адолат ҳақидаги қарашларини ислом дини, шариат аҳкомларига татбиқ қилган ҳолда баён қилганлар. Улар шариат аҳкомлари, мусулмон ҳуқуқшунослигини одамлар ўртасида адолатли муносабатлар ўрнатишнинг ўта муҳим вазифаси, деб билганлар. Уларнинг нуқтаи назарича, шариат аҳкомлари ҳақиқий инсоний муносабатларга зоришиш, жамиятда тартиб ўрнатиш, бировларнинг бошқаларга нисбатан зулм қилмаслик ва бошқалар ҳуқуқини топтамасликка, ўзининг мавқеини суиистеъмол қилиб, ўз шахсий манфаатлари

учун адолатсизлик ва ҳақсизлик қилганларни аёвсиз жазолашга чақиради.

Ҳар бир давлат ўз фуқароларини билимли, ҳақ-хуқуқини танийдиган, маънавий баркамол, бир сўз билан айтганда, комил инсон бўлиб вояга етиши ҳақида қайғуради. Ўзбекистон Президенти Исроил Каримов бу хусусда шундай дейди: «Биз комил инсон тарбиясини давлат сиёсатининг устувор соҳаси деб эълон қилганмиз. Комил инсон деганда, биз, аввало, онги юксак, мустақил фикрлай оладиган, хулқ-атвори билан ўзбекларга ибрат бўладиган, билимли, маърифатли кишиларни тушунамиз»¹.

Эътибор бериб қарайдиган бўлсак, бизда фуқаро тарбияси ҳақида кам гапирилади. Лекин бизда бу вазифа ўз холига ташлаб қўйилган эмас. Ўзбекистонда фуқаро тарбияси давлат сиёсатининг устувор соҳаси бўлиб, асосан икки йўналишда: кадрлар тайёрлаш миллий дастури доирасида ва миллий истиқлол ғоясини синдириш воситаси сифатида амалга оширилмоқда. Кўриниб турибдики, фуқаро тарбиясини амалга оширувчи маскан сифатида мактаб танланган. Чунки, мактабда бола билим олишдан ташқари, шахс сифатида ҳам шаклланади. Демак, маорифга миллатни тарбиялашдек масъулиятли вазифа юкланган. Лекин таълим тизимида тарғибот-ташвиқотдан мақсад фақат билим бериш эмас, балки кишини бирор ҳаракатга ундашдан иборат эканлигини унутмаслигимиз лозим. Масалага ана шу жиҳатдан қарайдиган бўлсак, миллий истиқлол ғояси ўқитилаётгани ҳали мафкура ёшлар онгига синдирилаяпти, дегани эмас. Демак, мафкуравий мақсадларни аниқ ўқув вазифалари шаклига келтиришимиз, миллий истиқлол мафкурасидаги асосий ғояларнинг амалий ҳаракатларга айланишига эришишимиз зарур. Бунинг учун биз ўқув вазифаларини тузишда нималардан фойдаланишимиз мумкин? – деган савол пайдо

¹ Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. Баркамол авлод орзуси. –Т.: «Шарқ», 1998. 81-бет.

бўлади. Бу саволга жавоб излаганда биз халқимизнинг бой маънавий меросидан фойдаланишимиз жуда катта самара беради, деб айтишимиз мумкин.

Болага ёшлигидан ўзбек халқ оғзаки ижоди намуналарини ҳикоя қилиб бериш яхши натижа беради. Булардан эртақлар, топишмоқлар, мақоллар, шеърлар жуда таъсирли воситадир. Ўзбек халқ эртақлари болани ёшлигиданоқ жасурликка, қаҳрамонликка, тўғрисўзликка, ўз яқинларини ҳурмат қилишга ўргатади. Ўзбек оилаларида уч-тўрт, ҳатто беш авлод вакиллари (яъни, бобобувилар, ота-оналар, фарзандлар, неваралар ва чеваралар) ўзаро ахилликда, баҳамжиҳат умр кечирадилар. Ҳар бир бўғиннинг ўз бурчи ва масъулияти, ўз эрки ва мавқеи бўлган¹.

Олий ўқув юртларида ўқитиладиган «Миллий истиқлол ғояси» фанида ҳам халқимизнинг жуда кўп маънавий манбаларидан фойдаланиш мумкин. Жумладан: «Миллий ғоя ва маънавий қадриятлар» мавзусида Ўзбекистон халқининг миллий истиқлол ғояси умуминсоний ва миллий қадриятларга таяниши, бу мавзуда қуйидаги миллий хусусиятлар қайд этилганлиги кўрсатилган. Бу хусусиятларга бизга азалдан маълум бўлган қадим-қадимдан жамоа бўлиб яшаш руҳининг устунлиги, жамоа тимсоли бўлган оила, маҳалла, эл-юрт тушунчаларининг муқаддаслиги, ота-она, маҳалла-қўй, умуман, жамоатга юксак ҳурмат-эътибор, она тилига муҳаббат, каттага ҳурмат, кичикка иззат, аёл зотига эҳтиром, сабр-бардош ва меҳнатсеварлик, ҳалоллик, меҳр-оқибат кабилар киради. Бу мавзунинг ёритишда биз халқимизнинг азалий урф-одатларига таяниб мисоллар келтирсак, мақсадга мувофиқ бўлади. «Тўмарис», «Широқ» афсоналаридан, халқ оғзаки ижодининг нодир намуналари «Гўрўғли», «Алпомиш» дostonларидан фойдаланиш мумкин. Бу манбалар талабаларни ватанпарварлик, миллатпарварлик, жасурлик, меҳнатсеварликка ва қаҳрамонликка ундайди. «Тўмарис» афсонасидаги Тўмарисдек аёллар ўз халқи манфаатини, тинчлигини, ободлигини ҳар нар-

¹ Миллий истиқлол ғояси. – Т.: «Академия», 2005. 206-бет.

садан устун қўйиб, фарзандини қурбон қилса-да, ўз мақсадидан кечмай ғалаба қилди. Бу – аёл кишининг жасорати ва матонати, ватанига бўлган муҳаббатдан нишонадир. Биз юқорида таъкидлаб ўтган аёл зотига эҳтиром – инсониятнинг ярмидан кўпини ташкил этадиган хотин-қизларга бўлган муносабатнинг энг юқори чўққисидир. Ўзбеклар аёлга, энг аввало онага, ўзгача бир меҳр-мурувват, ҳурмат ва эҳтиром билан қарашади, уларни улуғлашади.

Таассуфки, ўзи туғилган, вояга етган юртни Ватан деб билмайдиган, қаерда қорин тўйиб, тирикчилик ўтса, шу юртда қоладиган одамлар ҳам бор. Лекин, Ватан туйғуси, ватанпарварлик ҳисси – фақат етук ва фидойи, ҳақиқий ватанпарвар инсонларга хос бўлган улкан қадриятдир.

«Широқ» афсонасидаги Широқ ўз манфаатидан халқ манфаатини, қабиладошлари озодлигини устун қўйиб, ўзини қурбон қилди ва халқини қулликдан асраб қолди. Бу – ватанпарварликнинг юксак намунаси.

Алпомиш ҳам ўз қаҳрамонлиги билан бандилиқдан озод бўлиб, севган ёри Барчинни ўзгаларга муте бўлишдан асраб қолади. Бу – қаҳрамонликнинг ёрқин мисолидир.

Юқорида номлари зикр этилган афсона ва дostonлар ўзбек халқининг юксак маънавий дурдоналари саналади. Булар ўтган даврларда ҳам ўз қадр-қимматини йўқотмади. Биз юқоридаги мавзуни ёритишда ана шу афсона ва дostonлардан мисол келтириб, талабаларимизда юксак маънавий қадриятларимизга нисбатан ҳурмат ҳиссини уйғотишимиз мумкин.

Ватан – саждагоҳ каби муқаддас. Буни талаба ёшларга тушунтиришдан олдин ватан ҳақидаги мақол, матал, шеърлардан намуналар келтириш мумкин: «Она юртинг олтин бешигинг. Она юртинг омон бўлса, рангу рўйинг сомон бўлмас. Булбул чаманни севар, одам ватанни» каби.

Ёки ватанпарварлик ҳақида алломаларнинг фикрларини келтириш ўринли деб биламиз:

Гегель (немис файласуфи): Маърифатли халқларнинг ҳақиқий жасорати ватан йўлида қурбон бўлишга ҳозир эканликларида акс этади.

Байрон (инглиз шоири): Энг мақбул фазилат ватанга ва одамзодга кўрсатилган хизматдир.

Ж.Ж. Руссо (француз мутафаккири): Саховатнинг энг буюк жасурликлари ватанга бўлган муҳаббат туфайли вужудга келади.

М. Солмон Соважий (форс шоири):

*Ватанга нафи йўқ яшалган ҳар кун,
Инсон ҳаётини қилур бемазмун.*

Ф. Вольтер (француз адиби): Ватанга бўлган муҳаббатим қанчалик кучли бўлса, Ватанимни жаҳондаги хазиналар билан шунчалик бойитгим келади.

Юқорида санаб ўтилган комил инсон фазилатлари ҳақида ҳам халқимиз орасида жуда кўп мақол ва маталлар ишлатилади. Бу мақоллар ёшларимизни маънавий баркамол ва соғлом авлод қилиб тарбиялашда жуда катта аҳамиятга эгадир:

Аваал ўйла, кейин сўйла.

Айтилган сўз, отилган ўқ,

Ақл – одамнинг олтин тожи.

Бахт – тилакда эмас, билакда.

Бегона тупроқ – девона тупроқ.

Бир кўнгул иморати – минг Макка зиёрати.

Бириккан куч – куч, бирикмаган куч – пуч.

Бировнинг бергани – кўргулик,

Меҳнатнинг бергани – тўйгулик.

Дунё йиғиб нетарсан,

Бир кун ташлаб кетарсан.

Ерга тушган – гул бўлар,

Ўтга тушган – кул бўлар¹.

Миллий қадриятларимиз минг йиллар давомида шаклланган, тарих синовларига дош бериб, неча-неча авлодлардан ўтиб келаётган маънавий бойлик эканлиги, шубҳасиз. Лекин бу бойликлар осонликча қадриятга ай-

¹ Шомақсудов Ш., Шораҳмедов Ш. Ҳикматнома. –Т.: 1990. 84-бет.

ланмайди. Маънавий қадриятларнинг аҳоли кенг қатламлари, айниқса ёш авлоднинг мулкига айланиши ўз-ўзидан содир бўлмайди. Бунинг учун шу миллат тақдири ва истиқболига бефарқ қарамайдиган илғор вакилларнинг саъй-ҳаракати талаб этилади.

Хулоса шуки, ёшларни баркамол инсон қилиб тарбиялашда қадимий бой маънавий меросимиздан ўринли фойдаланиш катта самара бериши, шубҳасиз.

а) «Авесто»да ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида «Авесто»да берилган маслаҳатлар орасида ахлатлар, одамнинг ўз танаси чиқиндилари, мурдалардан йироқроқ бўлиш ҳақидаги кўрсатмалар бор. Инсон чиқараётган нафаснинг зарарли эканлиги ҳақидаги фикр ҳам қизиқарли ва баҳсталабдир. Чунки, ҳали кислород ва карбонат ангидрид расман кашф қилинмасидан, бу ҳақда табобат ўз нуқтаи назарини баён қилмасидан бир неча минг йиллар олдин ўртага ташланган бу фикр фан назарида ҳам қимматлидир. «Авесто»да инсон касалланишининг бош сабабларидан бири сифатида овқатланиш тартибининг бузилиши кўрсатилади. Яъни, вақтида овқатланмаслик, кўп оч юриш ёки ҳаддан ташқари кўп овқат истеъмол қилишдан турли хасталиклар – ошқозон-ичак, юрак-асаб, қон-томир касалликлари пайдо бўлади, дейилади. Меъёрида овқатланиб, соғлом турмуш кечирадиган ва муайян мақсад билан ҳаракат қилаётган киши танасида қон айланиш яхшиланади, натижада тана соғлиғи мустаҳкамланади. «Соғлом танда соғлом фикр», деганларидек, меҳнатсевар ва соғлом кишида носоз, бузғунчи фикрлар ҳам бўлмайди.

б) Ислоҳ фалсафасида ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзи масалаларининг қўйилиши

Мамлакатимизда ҳуқуқий демократик давлат ва фуқаролик жамиятини барпо қилишда баркамол авлод

катта роль ўйнайди. Келажагимиз пойдевори бўлган ёшларни комилликка йўналтириб тарбиялашда, соғлом ижтимоий муҳитни яратишда миллий қадриятларни тиклаш ва эъзозлаш муҳим жараёнدير. Зеро, ижтимоий муҳит инсоннинг фаолияти давомида унинг шахс сифатида шаклланиши учун асосий омил бўлиб хизмат қилади. Инсон онги, тафаккурининг янгиланиши, маънавий ҳамда ахлоқий камолотига таъсир этади. Бунда муқаддас Қуръони карим ва Ҳадиси шарифларнинг ўрни ниҳоятда бекиёсдир.

Ёшлар тарбиясида диний қарашлар, хусусан, ислом қадриятлари нуқтаи назаридан қарашлардан ташқари, илмий ва фалсафий ёндашувлар ҳам бир вақтда шакллана борган. Ушбу илмий фалсафий қарашларда ижтимоий борлиқнинг моҳияти ҳақидаги фан далилларига, мантиқий фикрлаш асосларига, табиий-илмий билимлар тажрибасига суянилган ҳолда шахс ва жамият билан боғлиқ муаммоларни ҳаёт воқелигига татбиқ қилиб ёндашишга ҳаракат қилинган. Ватанимизда етишиб чиққан олим ва мутафаккирларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эгадир, яъни Президентимиз Ислом Каримов таъкидлайдики, «Марказий Осиё тарихида сиёсий ақл-идрок билан маънавий жасоратни, диний дунёқараш билан қомусий билимдонликни ўзида мужассам этган буюк арбоблар кўп бўлган. Имом Бухорий, Имом Термизий, Хожа Баҳоуддин Нақшбанд, Хожа Аҳмад Яссавий, Ал-Хоразмий, Беруний, Ибн Сино, Амир Темур, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Муҳаммад Бобур ва бошқа кўплаб буюк аждодларимиз миллий маданиятимизни ривожлантиришга улкан ҳисса қўшдилар, халқимизнинг миллий ифтихори бўлиб қолдилар. Уларнинг номлари, жаҳон цивилизацияси тараққиётига қўшган ҳиссалари ҳозирги кунда бутун дунёга маълум»¹.

Ислом маданиятининг бебаҳо дурдоналари ҳисобланган бу асарлар олий қадрият сифатида эъзозланиб,

¹ Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари // Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида, Т.6. –Т.: «Ўзбекистон», 1998. 127-бет.

ўсиб келаётган ёш авлоднинг нафақат жисмоний саломатлиги, балки маънавий ва ахлоқий камолотга зришишида муҳим аҳамиятга моликдир. Улар инсонни яхши ва эзгу амалларни бажаришга ундаб, ёмон одатларни тарк этишга буюради. Ислом тарбияси шахсни мустақил оила қуриш, ота-она, турмуш ўртоғи ва фарзанд олдигаги бурч каби инсонни улуғловчи одоб ва ахлоқ ҳамда 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. Руҳан ва жисмонан бақувват, ақлан етук, ахлоқан баркамол кишилар ўз юртини, Ватанини душманлардан ҳимоя қила оладиган, халқ-парвар бўлиб шаклланади.

Қуръоннинг «Оли Имрон» сурасининг «Еттинчи жузь»ида: «Эй мўминлар, ўзингизни билингиз! (яъни гуноҳлардан сақланингиз!) Модомики, ҳақ йўлини тутган экансиз, адашган кимсалар сизларга зарар етказа олмас. Барчангиз ҳам Оллоҳга қайтишингиз бордир. Ана ўшанда Оллоҳ сизларга қилиб ўтган амалларингизнинг хабарини берур»¹. Бу сурадан шуни англаш мумкинки, ёмон иллатлар ҳисобланган бахиллик, ёмонлик, нафсу ҳаво, молу дунёга берилмоқлик кабилардан ўзликни асраб, фақатгина инсоний фазилатлар билан яшамоққа даъват этиш – чин инсонлик бурчидир.

Хўжа Аҳмад Яссавий инсоннинг носоғлом турмуш тарзини нафс билан боғлайди ва унга қарши кураш лозимлигини уқтиради. Нафсни тийиш, мол-дунёга хирс қўйиш, тамагирлик, баднафслик, нокаслик, нодонлик, жаҳолат ва разолатни қаттиқ қоралайди. Унинг таърифи-ча, 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

¹ Қуръони карим. –Т.: «Чўлпон», 1992. 83-бет.

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.

Халқимизда нопок, яроқсиз, кир нарсаларни сув ювиб тозалайди, поклайди, – дейишади. Агар сувнинг ўзи кир, ифлос бўлса, уни қандай тозалашади?! Ёки бунини бошқа бир ҳодиса билан қиёслаш мумкин: «Кишининг тоби қочса, касал бўлса, уни табиб эмлайди, даво-дармон қилиб тузатади. Аммо табибнинг ўзи соғлигини йўқотгудай бўлса, унга ким ёрдам қўлини чўза олади?! Уни ким тузатади? Шунинг учун ҳам ота-онанинг хулқ-атвори покиза бўлса, фарзандга йўл-йўриқлари ҳам шундай бўлади»¹.

Шахснинг жисмоний ва маънавий баркамоллиги, соғлом авлод тарбияси масалаларига Шарқ мутафаккирлари асарларида эътибор берилади.

Юсуф Хос Ҳожиб, Маҳмуд Кошғарий, Аҳмад Юғнакий, Алишер Навоий, Ҳусайн Воиз Кошифийларнинг китобларида руҳ ва жисмнинг ўзаро мустаҳкам боғлиқлиги, соғлом, серҳаракат, баркамол инсонгина тўлақонли ҳаёт кечириб, жамият ва одамлар учун кўп фойда келтириши мумкинлигини тасдиқловчи фикрлар баён этилган.

Алишер Навоий кишиларга меҳр-мурувват кўрсатишга, солиҳ амалларни бажаришга, нафсни тийишга, камбағалларга хайр-эҳсон қилишга, раҳмдил ва шафқатли бўлишга, доимо халқ ғамини ейишга, улар ташвишида яшашга инсонларни даъват қилди, инсонийлик ва одамийликни ҳар нарсадан юқори қўйди:

*Одамий эрсанг демагил одвми,
Оники йўқ халқ ғамидин ғами².*

«Сабр – аччиқдир, аммо фойда берувчи қаттиқдир, аммо зарарни даф этувчи. Қайси бир тилагига эри-

¹ Юсуф Хос Ҳожиб. «Қутадғу билиг». –Т.: 1990. 49-бет.

² Алишер Навоий. Ҳайратул-аброр. –Т.: «Фафур Фулом» номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1989. 139-бет.

шолмаган сабр этагига кўл урди-ю, тилагига эришолмади? Қайси бир гирифтор сабрнинг бандига кўнгил қўйди-ю, кушодлик топмади? Сабр шодликлар калитидир ва бандлар очқичидир»¹. Навоий муҳтож ва ғарибларнинг оғир қисматини енгиллаштиришга, уларга мадад бўлишга, ёрдам беришга интилиб, «Яхшиликларни топмоқ – едирмоқдир ва айбларни ёпмоқ кийдирмоқдир. Ўринли берилган эски чопон ва қора тўн – сахийлик ва ўринсиз берилган зардан тўқилган сарпо – ярамаслик. Овқатинг бекор кетмасин десанг – едир, кийиминг эскирмасин десанг – кийдир. Сахийлик йўлини юқорида айтилганча англа, аммо яхшилик равиши ва ҳожат чиқариш расмларини бошқача англа»², – деб таъкидлайди.

Алишер Навоий ўз асарларида жисмоний соғломлик билан маънавий баркамолликни қўшиб тарғиб этади.

Навоийнинг:

*Сиҳат тиласанг – оз е
Иззат тиласанг – оз де,*

ёки

*Кўп демак бирла бўлмағил надон
Кўп емак бирла бўлмағил ҳайвон, –*

деган ҳикматларида ҳам жисмоний ва маънавий тарбиянинг уйғунлиги, соғлом авлодни вояга етказиш масалаларини эътиборга олган. «Қаноат, – дейди шоир, – тортинчоқликнинг негизидир, шараф ва иззатнинг тантанасидир. Қаноатли қашшоқ – бадавлатдир ва шоҳ билан гадойга иши тушмайдир. Тамагирликнинг далили: давлатли тамагир – хор ва пасткашдир»³.

Хулоса қилиб айтганда, Алишер Навоийнинг ушбу ўғитларида ахлоқий қадриятлар бирлашиб, мукамалликни ташкил қилади. Улар жамиятда, оилада инсонни комил инсон қилиб тарбиялашда, бахтли, саодатли бўлиб етишишида муҳим асос, пойдевор бўлиб хизмат қилади.

¹ Алишер Навоий. Ҳайратул-аброр. –Т.: Ғафур Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1989. 204-бет.

² Ўша китоб. 217-бет.

³ Алишер Навоий. Маҳбуб ул-қулуб. Асарлар.13-том. –Т.: 1966. 228-бет.

Аҳмад Дониш бир хил ишёқмас, такасалтанг, текин бойлик топиш йўлида ҳар қандай разилликдан қайтмайдиган, эртаю кеч молу дунё тўплашга ҳирс қўйганларни танқид қилиб, «Мол топиш, дунё тўплаш билан роҳат кўриш мумкин эмасдир, – дейди у. – Агар дунёда мол тўплаб, бой бўлишни роҳат деб билувчилар бор бўлса, улар ҳайвонлар даражасига тушган одамлардир. Дунёда заҳматсиз роҳат, ташвишсиз неъмат топилиши мумкин эмас. Бой кишиларнинг кўрган роҳатлари эса охурга солинган кунжарани кўриб қувонган ҳўкизнинг роҳатига ўхшайди».

Ҳақиқатан ҳам, жамиятда ижтимоий-руҳий муҳитни янада барқарорлаштириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади. Чунки, жамиятимизнинг бўлажак пойдевори ҳисобланган ёшлар камолоти айнан ана шу ижтимоий муҳитда қарор топиб ривожланади. Соғлом муҳитда эса соғлом авлод вужудга келади. «Соғлом авлод деганда, шахсан мен, энг аввало, соғлом наслни, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман. Буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади»¹, – дейди Президентимиз Ислоҳ Каримов.

Шундай қилиб, исломий ахлоқий қадриятлар ҳар томонлама ривожланган шахсни тарбиялаш мақсадига йўналтирилган. Зеро, Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлом авлодни тарбиялаш орзуси аجدодларимиздан бизга ўтиб келаётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас туйғудир. Шундай экан, агар ота-боболаримизнинг қадимий ва бой турмуш тарзини ва оилада тарбия усулини ўргансак, улар насл-насаб ва етти пуштининг тозалигига катта эътибор берганига ишонч ҳосил қиламиз. Ўзбекистон Мустақил давлат сифатида фуқароларининг маънавий-ахлоқий дунёқарашини янада такомиллаштиришни асосий вазифалардан бири сифатида белгилайди.

¹ Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8- жилд. —Т.: «Ўзбекистон», 2000, 94-бет.

2. Ғарб мутафаккирларининг қарашларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ахлоқий концепцияси

Жамиятни соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтириш барча замонларда бирдек энг долзарб, объектив зарурий омиллардан бири бўлиб келган. Жамиятда баркамол шахсни шакллантириш масаласи соғлом турмуш тарзи билан узвий боғланган. Гиппократ томонидан киритилган «турмуш тарзи» атамаси аниқ тарихий шартлар билан белгиланадиган инсоннинг ёки одамлар гуруҳининг турмуш фаолияти билан аниқ тарихий кўринишни, уларнинг ҳаёт фаолияти шаклларининг бутун йиғиндисини ўз ичига олувчи, бизнинг бугунги турмушимизда бор бўлишини шарт қилиб қўяди.

VII асрда инсонпарварлик ғоялари соғлом турмуш тарзининг асоси этиб олинди. Жумладан, «ўлдирма» фалсафий-ахлоқий қарашга айланади. Ҳинд фалсафасидаги жайнизм оқими «ҳамма нарсанинг жони, руҳи бор, ҳеч нимага, ҳатто дарахт ва тошларга ҳам озор етказма» деган қоидага амал қилиб, кўзга кўринмас жониворларни ўлдирмаслик учун оғзини доқа билан беркитиб, ҳар қадамини, қумурсқа ва бошқа жониворларни янчиб қўймаслик учун олдини супуриб юришган. Эр. авв. IV асрда Ф.Александрийский: «Инсонни Худо яратган, уни ўлдиришга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ», деган ғояни илгари суради ва уни фалсафий нуқтаи назардан асослашга интилади. Исонинг «ўлдирма» даъвати кишилар ўйини банд этиб келади, ушбу даъватнинг моҳиятига инсоният XX аср ўтгач етмоқда. Натижада «ўлдирма» ибтидоий табудан умумсайёравий нормага айланишдек мураккаб, зиддиятли ва узоқ даврларни босиб ўтди.

Мутахассисларнинг фикрича, глобаллашув силлиқ кечадиган жараён эмас, у ички зиддиятларга тўла. Бизнинг фикримизча, турмуш тарзидаги нотекис глобал жараёнлар қуйидагиларда намоён бўлади. Жумладан, 1560 йили Жон Нико исмли франциялик сайёҳ ўз юртига бир ўсимлик олиб келди. Барги ва уруғидаги модданинг ёниши на-

тижасида у ўзидан ёқимли ҳид таратди. Қарабсизки, тез орада ана шу ҳиднинг «ихлосманд»лари пайдо бўлди. Тамакидаги ушбу моддага Жон Нико шарафига «никотин» деб ном кўйдилар. Бу модда, аввало, инсоннинг юрак, мия ва ўпкасини захарлайди. Шунинг учун чекувчилар чекмайдиган кишиларга қараганда кўпроқ касалликка чалинадилар. Масалан, чекувчилар бир йилда бронхит ва нафас йўллари касалликлари билан чекмайдиганларга нисбатан ўн беш марта кўпроқ оғриydi. Тамакининг яна бир салбий хусусияти шундаки, организм никотинга ўрганиб қолиб, кейин усиз туролмайди.

Собиқ шўролар салтанати даврида «Миллий маданиятимиз, маънавиятимиз на Шарқ, на Ғарб андозаларига тўлиқ мос келар эди, у кўп жиҳатдан ораликда қолган эди. Бинобарин, уни маргинал маданият, маргинал маънавият дейиш мумкин эди»¹.

Минг афсуслар бўлсинки, кейинги пайтларда айрим ёшларимиз турмуш тарзига Ғарб мамлакатларининг одатлари, кадриятлари, анъаналари бўлган манфаатпарастлик, индивидуализм, беҳаёлик, ахлоқсизлик сингари салбий иллатлар ҳам кириб бормоқда. Бу жуда ташвишли ҳолат. Бу каби зарарли одатлар турли бедаво касалликларнинг кўпайиши, миллий-маънавий гўзал урф-одатларимизга бўлган эътиборнинг сусайишига олиб келиши ва энг ачинарлиси, ногирон болаларнинг дунёга келишининг кўпайишига сабаб бўлиши мумкин.

Соғлом турмуш тарзи – оқилона ҳаёт кечириш, яъни менталитет билан ҳаёт тарзи ўртасидаги алоқадорлик иккиёқлама бўлиб, бир томондан, у ёки бу социумга хос ҳаётий фаолиятнинг характери, унинг ментал афзалликларини назарда тутди. Бошқа томондан, бу устуворликларнинг ўзи ҳаётий кадриятлар ва идеаллар, жамиятнинг ҳаётий салоҳияти ҳар бир авлоднинг ўз маданий анъаналари ва ахлоқий бойликларини ҳимоя қилишга ва сақлаб қолишга, уларни янада бойитиш ва

¹ Эркаев А. Маънавият – миллат нишони. –Т.: «Маънавият», 1999. 5-бет.

ривожлантиришга қаратилган интилишларга боғлиқ бўлади. Ахлоқий тарбия инсонни соғлом турмуш тарзи билан қуроллантиради. Соғлом турмуш тарзи инсонни бу ҳаётда инсонийлик мезонларига амал қилган ҳолда яшаб ўтишни тақозо этади. Демак, менталитет жамият, миллат, жамоа ёки алоҳида олинган шахснинг тарихан таркиб топган тафаккур даражаси, маънавий салоҳияти, ҳаёт қонунларини таҳлил этиш кучи, муайян ижтимоий шароитларда шаклланган ақлий қобилиятидир.

Ҳар бир халқ ва миллат ўз ҳаёти ҳамда яшаш тамоийллари ва турмуш тарзини менталитетга асосланиб қуради. Миллий менталитет турмуш тарзининг маънавий-тарихий фазилатларини шакллантирувчи манба, ибтидо ҳисобланадики, ундан маҳрум бўлган турмуш тарзи қуруқ абстракциядан иборат бўлиб қолади. Шу маънода Ғарб илмий адабиётларида миллий менталитет миллатнинг тарихий илдизлари, илк моддий ва маънавий негизлари, асрларга чўзилган ҳаётини тажрибаси асосида шаклланган соғлом турмуш қоидалари, ақл-фаросати, атроф-борлиққа ёндашиш усуллари бўлиб, акмеологик ривожланиш асосида барқарорлашган соғлом муҳит, соғлом тафаккур, соғлом тарбия тизими каби уч муҳим омил яхлит бирликни ташкил этади.

Соғлом турмуш тарзи қоидалари санитария-гигиена талабларига риоя қилиш, алкоголь ичимликлари ичмаслик, чекмаслик, гиёҳванд моддалар истеъмол қилмаслик, овқатни маромида ейиш, ҳиссиётли роҳатланишда меъёрни билишни, соғлиги ва жисмоний ривожланишни юксак даражада сақлашда жисмоний тарбия билан шуғулланишни, тўғри кийинишни шарт қилиб қўяди. Бу ўринда уларнинг ўзаро узвий алоқадорлигининг маҳсули сифатида олиб қараладиган соғлом турмуш тарзи – акмеологик ижтимоий тараққиётдаги ўрни ва роли ҳақида фикр юритиш мақсадга мувофиқдир.

Мид, Маккоби, Жаклин, Хорнер, Бэм, Ананьев ва бошқалар томонидан олиб борилган махсус тадқиқотлар шуни кўрсатадики, гендер фарқлар онтогенез ва со-

циогенезда ҳар доим ҳам намоён бўлавермайди¹. Масалан, 1 ёшгача бўлган гўдакларда гендер фарқлар кўзга ташланмайди. Ундан кейин қиз ва ўғил болаларда гендер ўзига хосликлар намоён бўла бошлайди. Маккоби ва Жаклин тадқиқотларига мувофиқ, бир ёшдаёқ қиз болада коммуникация, эшитиш; ўғил болада эса изланиш, кўриш қобилияти юқорироқ экан.

Ҳозирги кунда бу масалаларга биринчи даражали аҳамият беришдан мақсад, маънавий баркамол ёшларгина буюк келажакни ярата оладилар. Шунинг учун маънавий баркамол инсонни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Т. Флобер: «Нимаики гўзал экан, у ахлоқийдир», дейди. Дарҳақиқат, Шарқ халқлари, жумладан, ўзбек оилалари бола тарбиясига катта масъулият билан ёндашишган. Жумладан, ўз фарзандига «сиз» деб ҳурмат билан мурожаат қилиш кичкинагина мисолдир. Айниқса, қиз бола тарбиясига алоҳида эътибор берилган. Уларнинг хулқи, ҳаёю одоби, кийиниш маданияти ва шахсий гигиенаси ҳамиша ота-оналар диққат марказида бўлган. Ўзбек оиласидаги қизлар ота-онага итоатда, катталарга ҳурматда бўлиш руҳида тарбияланганлар. Бу борада ота-оналар уларга ўрнак бўлишлари лозимлиги эътироф этилган.

Тарбияшунос олим В.А. Сухомлинский ёшларни илк давриданоқ соғлом қилиб ўстириш тизимини ишлаб чиққан бўлиб, инсон ҳаётида соғлом турмуш тарзини шакллантиришни тарғиб қилиш орқали жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, тўғри овқатланиш, соф ҳавода меҳнат қилиш лозимлигини уқтиради². Ушбу китобнинг катта бир бўлимини «Соғломлик, соғломлик ва яна бир карра соғломлик» деб атаган. У тадқиқотлар асосида болалар касалликларини, болалар дангасалиги, заифлигининг сабаблари оилавий тарбиянинг нуқсонларида яширинганлигига ишонч ҳосил қилади. У ота-оналар болаларни тарбиялашда ахлоқий тарбияни бо-

¹ Қаранг: Бендас Т.В. Гендерная психология. СПб. – М.: «Питер», 2007. С. 166.

² Сухомлинский В.А. Болаларга жоним фидо.

ланинг соғлиги ҳақида ғамхўрликдан бошлаш кераклигини уқтириб ўтган.

Америкалик сиёсатшунос олим Патрик Бьюкененнинг «Смерть Запада» номли китоби «Интернет» саҳифасида чоп этилди¹. Китобнинг сўз бошиси Ғарбнинг «тақдири» оила ва никоҳга, туғилиш ва аҳолининг табиий ўсиши каби оддий, табиий нарсаларнинг таҳлили билан бошланган. Минг таассуф ва афсус билан у «Европа «америкача» маданиятнинг ҳаёт тарзига сингиб кетганлигига қаршилик кўрсатишга қодир эмас»лигини эътироф этади. Бьюкененнинг фикрича, бундай бўлиши сабабларидан бири одамларнинг бирдан бойиб кетиш, бирдан тўкин ҳаётга эришишга эгоистик интилиши бўлиб, буни у *гедонистик психология* деб атайди. Аслида бир қарашда инсоннинг тўқ ва фаровон ҳаётга интилиши, бой-бадавлат бўлишининг айби йўқ, лекин бундай тўкинчилик инсонийликка қарши бўлиши мумкин эмас. Муаллифнинг ташвиши ва уни хавотирга солган нарса шуки, бундай онг ва шуурдаги ўзгаришлар Европа халқларининг, энг аввало, оилага нисбатан муносабатлари салбий томонга ўзгарганлигида ифодаланади. Масалан, бугунги Европада туғилаётган болаларнинг ҳар учтасидан биттаси никоҳсиз туғилаётганлиги, туғилишнинг кескин камайиб кетганлигини, умуман, аёллар ўзидан соғлом зурриёд қолдиришни истамаётганликларини, фарзанд туғилиши ва уни тарбиялашга маблағ сарфлашни хоҳламаётганликларини надоматлар билан ёзади. Олимларни мавжуд аҳволни ижобий томонга ўзгартириш учун фарзанд туғилишида давлат томонидан ажратиладиган нафақаларнинг, суюнчи пуллар миқдорининг орттирилиши, оналар учун алоҳида имтиёзларнинг жорий этилиши ёки бола сони ортгани сабабли тақдим этиладиган уй-жой етарли бўлармикин, деган савол қийнайди. Чунки, замонавий Ғарб ёшлари учун бу каби имтиёзлар бола туғилиши ва бу билан боғлиқ ташвишлар олдида ҳеч гап

¹ Бьюкенен П.Д. Смерть Запада. – М.: изд-во «АСТ», 2003. <http://www.Centr.Mag.ru>.

эмас. Мансаб поғоналарига кўтарилиш, қандай йўл билан бўлса-да миллионларни кўпайтириш, енгил-елпи ҳаёт кечириш, ўзи, ўз хоҳиши билан яшаш кабилар оилавий юмуш ва қувончу ташвишлар олдида улар учун қадрлироқ, зарурроқдай туюлади. Албатта, бу каби вазиятнинг оқибатлари бугун билан яшамай, эртани ўйлаётган ҳар бир одам учун ноқулай муҳитни юзага келтириши мумкин¹.

¹ Бьюкенен П.Д. Смерть Запада. – М.: изд-во «АСТ», 2003. <http://www.CentrMag.ru>.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Устоз-мураббийларнинг чуқур билим, юксак малака, бой тажриба ва маҳоратга эга бўлиши ҳар томонлама етук, маънавий баркамол кадрлар тайёрлаш гаровидир. Зеро, устозлар ҳар жиҳатдан шогирдларига намуна бўла олсагина келажакка ишончли замин тайёрланади. Бунга эришиш учун ўқитувчилар тинимсиз изланишлари, ўз билим ва малакаларини ошириб боришнинг барча имконият ва воситаларидан самарали фойдаланишлари зарур. Ривожланган мамлакатлар ўқув муассасаларидаги замонавий таълим технологиялари, илғор тажрибалар билан танишишлари, уни ўқув юртларида қўллай билишлари лозим. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонунига мувофиқ жисмоний тарбия соҳаси бўйича ҳам олий малакали ва илмий педагогик кадрлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлашга янгича ёндашув талаб этилади. Шунингдек, академик лицей, ўрта махсус ва касб-хунар коллежлари педагогларидан шу вақтгача фақат чуқур ўқитиш услубиятини ва мутахассислик маҳорат ва кўникмаларини билиш талаб қилинган. Ҳозирги кунда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»дан келиб чиққан ҳолда ва жаҳон андозалари мослашуви белгиланган шароитда ўқитувчи кадрларнинг асосий қисми янги технологияни чуқур билиши, мулоҳаза ҳамда таҳлил қила олиши ва янгилик яратиш даражасига эга бўлиши жуда муҳим бўлиб, замон талабига айланди. Умуман олганда, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг малакасини оширишни ривожлантириш учун ўқитиш жараёнини илмий асосда йўлга қўйиш, илғор технология

ва замонавий спорт анжомлари бўйича билимларини юқори савияда ошириш керак. Касб-ҳунар коллежлари мавқеи эса улардаги жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик маҳорати ва илмий салоҳияти билан белгиланади. Бундан ташқари, жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқитиш жараёни билан бир қаторда, барча турмуш ва ҳаёт билан боғлиқ муаммоларни ечишдаги изланишларни қўшиб олиб боришлари муҳим аҳамият касб этади.

Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохотлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этаркан, шу боис таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали келажагимиз бўлмиш ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли комил инсонлар қилиб тарбиялаш ҳар бир мураббийнинг, устознинг бурчидир.

Ўзбекистоннинг келажаги бўлмиш ёшларни ақлан етук, руҳан тетик, жисмонан бақувват, соғлом қилиб вояга етказиш билан бирга, уларнинг ўзларидаги мавжуд истеъдод ва иқтидорни намоён этишларига алоҳида эътибор бериш позим. ЎзДЖТИ тасарруфидаги малака ошириш тингловчиларига ўз ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи-ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талаби эканлиги қайта-қайта тушунтирилади.

Республикамиздаги академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш учун дарс сифати ва самарадорлигини ошириш билан бирга қуйидагиларга алоҳида эътибор берилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Булар:

– жисмоний тарбия таълими барчанинг имконияти мослиги ва оммавийлигини таъминлаши керак;

– жисмоний тарбия таълими мазмуни мувофиқлигини таъминлаш, жисмоний тарбия соҳасидаги билимларни жаҳон даражасига олиб чиқиш зарур;

– дарсдан ташқари пайтларда жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланишни таъминлаш лозим;

– ҳақиқий спорт тўғараклари, факультативлар ташкил қилиш шарт;

– оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирлари, байрамларда спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викторина ва бошқалар мунтазам ўтказиб турилиши керак;

– талабалардан анкета йўли билан жисмоний тарбия фанига муносабатларини ўрганиб, улар талабига мослаб бориш керак.

Малака ошириш факультетида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш мақсадида назарий билимларни бериш билан бирга, тингловчилар интеллектуал салоҳиятини замон талаби даражасида ривожлантириб боришга аҳамият бермоқдамиз. Ушбу мақсаддан келиб чиқиб, ўқув режага давлатимиз кадрлар сиёсатини, ички ва ташқи сиёсатни, ижтимоий, маданий, маънавий ҳаётдаги долзарб муаммоларни қамраб олувчи мавзуларни киритишга алоҳида эътибор берилган. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва раҳбарларида бошқариш санъати шаклланган бўлиши керак. Шу боис ҳам малака ошириш факультети ўқув режасига «Спорт психологияси», «Спорт педагогикаси», «Спорт физиологияси», «Валеология», «Жисмоний тарбия ҳаракатини ташкил қилиш ва бошқариш» каби фанлардан маърузалар киритилган.

Спорт маҳоратини такомиллаштиришда педагогик маҳорат санъатига эга бўлган, шогирдларини меҳнатсеварликка ўргата оладиган, ҳаракат уйғунлигини ривожлантириш, функционал ва сезги тизими ишини биладиган, тезкор фикрловчи, чамалашни, жасоратни ўрнига қўя оладиган, ҳар қандай оғир вазиятда ҳам ўзини қўлга олишга ўргата оладиган фазилатларни ўзида мужассамлаштира олган киши ҳақиқий мураббий ҳисобланади. Ёш

спортчиларни ҳуқуқий тарбиялаш масалалари доимо унинг диққат марказида бўлиши, интизомсизликнинг бирор кўринишини ҳам четда қолдирмаслиги, тарбиянинг турли шаклларида ўринли фойдаланмоғи лозим.

Тарбиявий тадбирлар: суҳбат, маъруза, жамоа бўлиб кинофильмлар кўриш, махсус кўргазмаларга бориш, музей, театр ва бошқалар ўқув-тренировка машғулотларидан ташқарида ўтказилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Жамоатчилик топшириқларининг бажарилиши назорат остига олиниши зарур. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, шуғулланувчиларнинг дарсни ўзлаштириши устоз-мураббийнинг эътиборидан четда қолмаслигини тақозо этади.

Устоз-мураббийлар ўқув машғулоти даврида шуғулланувчиларнинг хавфсизлик чоралари ва ўзини ўзи эҳтиёт қилиш устидан назорат талабларига амал қилишини, тиббий назорат қоидалари, машғулоти жойи ва жиҳозларига қўйиладиган санитария-гигиена талабларини билиши ва кузатиб бориши керак. Устоз-мураббий ҳаммавақт машғулотларни ўтказишга тайёргарлик кўрган бўлиши, шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ва жисмоний имкониятларини билиши шартдир. Ҳар бир устоз-мураббий шунини билиши керакки, фақат изчилликка доимо риоя қилиб, ўргатиш методикаси ва тренировка машғулотларини фаннинг энг сўнгги ютуқлари ва амалиёти билан мустаҳкам алоқада олиб бориши зарур.

Тингловчиларнинг билими, олган янгиликлари, қайси дарслар маъқул бўлгани ёки маъқул бўлмагани, унинг сабабларини ўрганишимиз келгуси ишимизни янада яхшилашга асос бўлмоқда.

Малака ошириш фаолиятини янада ривожлантириш учун ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган ўқув воситалари билан жиҳозланган махсус ўқув хоналари, спорт иншоотлари зарур.

Малака ошириш фаолиятини жаҳон андозалари даражасига кўтариш мақсадга мувофиқ. Бунинг учун бизнинг мутахассислигимиз бўйича тараққий этган давлатлар билан алоқаларни йўлга қўйиш лозим.

Ўқитиш жараёнига таклиф этилган профессор-ўқитувчиларнинг тариф ставкаси қайта кўриб чиқилса, қўшимча имтиёзлар кўрсатилса, мақсадга мувофиқ бўларди.

Малака ошириш фаолияти (МОФ)нинг моддий-техник базасини кучайтирилиши муаммолардан биридир. Юқорида айтиб ўтилган муаммолар ўз ечимини топса, академик лицей ва касб-ҳунар коллежи ўқитувчиларининг малака ошириш самарадорлиги янада юқори бўлади.

Дунёда ҳар қайси касб-ҳунарнинг ўзига хос ўрни, аҳамияти ва қадр-қиммати бор. Аммо уларнинг орасида энг улуғ ва шарафлиси – бу устоз-мураббийлик касбидир. Ўзбек спортчиларининг оламшумул ғалабалари, жонажон Ўзбекистонимизнинг спорт мамлакатига айланишида азиз устоз-мураббийларнинг сони ортиб бормоқда.

ХУЛОСА

Инсонга берилган умр – улкан сармоя. Ундан унумли ва мазмунли фойдаланиш ҳар бир фуқаронинг бурч ва масъулиятидир. Бугунги куннинг ўзига хос ва мос хусусияти жамиятни демократик асосда соғломлаштириш, мустақиллик тамойилларини амалий ҳаётга кенг жорий этиш, инсонларнинг ҳаётий манфаат ва кенг кўламдаги турли эҳтиёжларини қондириш ҳамда ҳар бир фуқаронинг маънавий ҳаёт, маънавий-ахлоқий камолотини ижтимоий-иқтисодий ва ҳуқуқий тараққиётнинг қудратли омилига айлантиришдан иборатдир. Давлатимиз раҳбари Ислом Каримовнинг фармонлари, қарорлари шу вазифаларни амалга оширишга қаратилган бўлиб, ҳар бир фуқаронинг манфаати, орзу-истаги, талаб-эҳтиёжи мезони бўлиб, инсоннинг энг юксак ва муқаддас қадрият, жамиятнинг куч-қудрати эканлигини исботламоқда.

Эзгу ғоя ва эътиқодни шакллантирувчи омиллар. Инсон эътиқодсиз, ғоясиз, фикрлашсиз яшай олмайди. Шахс ва унинг эътиқоди масаласи муҳим муаммолардан бўлиб, унинг шаклланиши моҳиятан ижтимоий омилларга бевосита боғлиқ, деб қаралади. Бу масалага эътибор ортиб бораётганининг боиси шундаки, шахсдаги мафкуравий иммунитетнинг шаклланишида ундаги эзгу ғоя ва иймон, эътиқод муҳим аҳамиятга эгадир. Агар биз ёшларимизда болалиқдан бошлаб соғлом эътиқод ва юксак дунёқарашни шакллантира олсак, улар маънавияти бой, мустақил фикрли ва олийжаноб шахслар бўлиб камолга етади. Шу маънода шахс эътиқоди ундаги шундай барқарор ва теран фикр, тасаввурлар, билимлар мажмуиқи,

мафкуравий дунёқараш ҳамда миллий ғоялар аслида ана шу эътиқодлар асосида шаклланади.

Сихат-саломатлик фақат соғлиқ, беморлик олдини олиш билан эмас, кўпроқ ҳаётда кишилар билан бўлган муносабат, мулоқот ва муомалаларга бориб тақалади. 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 жараёнлардир. Ҳаётимизнинг баъзи қирраларига назар ташлаб кўрайлик. Инсон доимо бошқалар билан муносабатда бўлади. Бу муносабат, агар гўзал ахлоқий фазилатлардан йироқ бўлса, иккинчи инсон ўз кўполлиги, камситиш, безътиборлиги, меҳрсизлиги, ҳақоратлаш каби салбий иллатлар билан киши дилига озор берса, асабларга тегса, бу ҳар қандай инсоннинг дилини, қалбини жароҳатлайди. Бу жиҳатнинг олдини олишга ҳар қайси шифокор фаолияти давомида ожиздир. Дил жароҳати отилган ўқдек қалб, асаб ва хотиржамликка путур етказилади. Шунинг учун соғлом турмуш тарзи ҳақида буюк мутафаккир Алишер Навоий:

*Кўнгулда тил синони жароҳати бўлмас,
Анга ҳеч нимавики малҳам ерни тутмас,*

дегани. Шунинг учун соғлом турмуш тарзи тамоийилларидан бири эзгу амалларни, яхши хулқ-одобни, инсоний гўзал муносабатларни ҳар бир кишининг онги, тафаккурига сингдиришни тақозо қилади. Яъни, маърифатпарвар Абдулла Авлоний сўзи билан айтсак: «Инсонларга энг муҳим, зиёда шараф, баланд даража ахлоқ тарбиясидир». Энг аввало, инсон моддийгина эмас, аввало, маънавий-ахлоқий саҳий бўлмоғи лозим. Инсонларга яхши муносабатда бўлиш, уларга озор бермаслик ҳам саховатпешалиқдир. Бу саҳийлик ва саховат инсонда шараф, ҳурмат ва гўзалликни ортттиради. «Кишиларнинг муҳаббат, ҳурмати жалб қилмоқчи бўлсанг, ҳар бир

ишда, одобу муомалада сахий бўл. Саховат сени севимли қилади», – дейди мутафаккир Аҳмад Югнакий. Ҳақиқатан инсонни пок одоб, орият, ҳаё, мулойимлик шарафли қилади. Бу фазилатлардан адибимиз Иброҳим Ғофуров таъкидлаганидек, «ҳаёт ва тирикликнинг тугалмас маърифати туғилади».

Инсон учун зарур бўлган ҳузур-ҳаловат, осойишталик, аҳиллик, ғамхўрлик, иззат-хурмат, қадр-қиммат, самимий меҳр-оқибат – хуллас, олийжаноб инсоний туйғу ва хислатлар соғлом муҳит ва соғлом турмуш тарзидан бошланади. Унинг илдизлари эса соғлом оила, оиланинг доно ва оқилона муносабатларида куртак отади, унибўсиб, мева бера бошлайди. Булар эса соғлом турмуш тарзининг маънавий-руҳий ва ахлоқий жиҳатларига суянган ҳолда ривожланади ва янгича мазмун-моҳият касб этиб, такомиллашиб боради. Инсон ўзини, худди кўзгуда кўргандек, бошқалар билан мулоқотда англаб етади. Соғлом турмуш тарзини ҳозирги шароитда давримиз талабига хос ва мос ахлоқий мезонларга таянган ҳолда ахлоқий қадриятларни такомиллаштириб, кишилар ўртасидаги муносабатларни ахлоқий жиҳатдан соғломлаштириш лозимдир. Бу жараён кишилар жисму руҳини тетик, феъл-атворини етук, яхшилик ва ёмонликни фарқлаш туйғусига эга бўлишни тақозо қилмоқда. Зеро, инсонларни, аввало, ҳақиқий инсон қилиб етиштириш, улар турмуш тарзида ахлоқий фазилатларни камол топтириш, ақл-идрокни яхши хулқ, яхши билим, яхши амал билан бойитиш лозим. Бу эса, жамиятимиз равақида муҳим аҳамият касб этаётган тамойил – маънавият ва маънавий қадриятлар, таълим-тарбия ишининг уйғунлиги ва самарадорлигига боғлиқдир. Шахснинг маънавиятини белгилловчи бошқа кўплаб психологик бирликлардан фарқли ўлароқ, эътиқод ва дунёқараш нисбатан барқарор ва уйғун бўлиб, уни осонликча, тез фурсатда ўзгартириб бўлмайди. Шунинг учун унинг табиатини ўрганиш, унинг ўзгаришига таъсир кўрсатиш омилларини аниқлаш масаласи билан бевосита боғлиқдир. Шу-

нингдек, салбий иллатларга курашчанлик руҳини яратиш, бепарволик, лоқайдлик ва мурасасизликка қарши курашиш лозимлигини тақозо қилмоқда. Ахлоқий бурч, масъулиятни ички эътиқодга айлантириш соғлом турмуш тарзининг ахлоқий асосларини мустаҳкамлаш имкониятини яратади.

Ахлоқий асосларга амал қилган ҳар бир инсон – ўз турмуш тарзи мазмун-моҳиятини бойитиш, гўзал фазилатлар асносида етуклик ва мукамаллик шарафига эришишга интилиб яшайди. Абдурауф Фитрат айтганидек, инсон бу дунёга маънавий такомиллашиш учун юборилган. Инсон ҳаётининг мазмуни бу дунё ҳаётида ва у дунё ҳаётида маъноли яшаб ўтишдан иборатдир. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир юртдошимизни ҳақиқат мажмуасига суяниб, ақл-фаросатга ривож бериб, илм, билим, ҳаёт фалсафаси, аждодлар тажрибаси, давр талабларини чуқур ва онгли англаб, турмуш тарзи ва ҳаёт мазмунини одамийлик йўлида ривожлантириб, ҳамма жабҳада ахлоқий фазилатларга амал қилиши лозим. Ахлоқий етуклик кишида иймон-эътиқод ва амални кучайтиради. Инсонлик шарафини кўтаради. Бу жараён онгли ҳаёт кечирish бўлиб, бахт-саодатга етаклайди. Соғлом турмуш тарзини қарор топишига, жамиятни инсонпарварлаштириш ва соғломлаштиришга хизмат қилади. Ҳар биримиз шунга интилиб яшасак, бу жараён онгли ҳаёт кечирish, яъни бахт деб аталади. Ҳар бир инсон ақл-идроққа, яхши хислатларга, олийжаноб ахлоқий муносабат маданиятига амал қилиб, бориға шуқур, йўғига қаноат билан, эзгулик, бахт ва яхшиликка интилиб яшаса, ўз турмуш тарзидан руҳий-ахлоқий қаноат ҳосил қилади. Соғлом турмуш тарзининг ривожига эришиш имконига эга бўла олади. Юртимиз эса миллий ифтихор, ғурур руҳида камол топган соғлом авлодлар маконига айланади.

Маънавиятнинг ахлоқий жиҳатларидан энг муҳими эзгулик, ватанпарварлик ва меҳнатсеварликдир. Инсон эзгуликка интилиб яшайди. Эзгулик инсонни мукамалликка, жамиятни эса юксак тараққиётга ет-

казувчи воситадир. У инсоннинг ахлоқий фаолияти туйғуларига муайянлашади, ривожланади. Эзгулик яхши, хайрли тилак ва амалларга йўналтирувчи инсоний фазилатдир. У ахлоқий идеал билан уйғунлашган бўлиб, ижтимоий ҳаёт ва турмуш тарзида адолат, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик, садоқат, жасорат туйғуларини ифодалайди. Эзгулик инсонларга хос фазилатларда намоён бўлади, сайқал топади.

Ёш авлодда миллий ифтихор ғурури ва шукроналик туйғуси бўй кўрсатиб, янада олға ундамоқда.

Унда ватанпарварлик туйғуси бош мезон даражасига кўтарилди. «Ватанпарварлик» тушунчаси серқирра: тарихий, ижтимоий, сиёсий, иқтисодий ва маънавий тараққиёт жараёни бўлиб, жамият ривожига билан бирга такомиллашиб боради. Ҳар бир ватанпарвар миллат, юрт, маҳалла, оила, ижтимоий муҳит манфаати билан яшаш, унинг истиқболи, барқарорлиги йўлида меҳнат қилиш билан юртпарвар фарзанд эканлигини исботлайди.

Ватанпарварлик туйғуси фарзанднинг туғилган кунидан то умрининг охиригача давом этадиган табиий жараёндир. Бугун Ўзбекистон она-юрти, халқи учун фидойи, жасорат ва мардлик билан юртини, халқини ҳимоя қилган ва қилаётган фарзандлари билан фахрланса арзийди. Булар юрт тақдирини ўз тақдирида, ўз тақдирини Ватан, халқи тақдирида кўра олади.

Ватанпарварлик туйғусининг ижтимоий ва маънавий асослари кенг кўламда яратилмоқда. Масалан, Ўзбекистон Конституциясида яшаш, ўқиш ва ишлаш учун ҳамма зарурий имкониятлар қонуний ифодасини топиб, давлат томонидан кафолатланган. Шунинг учун ҳар бир ёш авлод, энг аввало, ўз миллати ва давлатининг эркин, озод фарзанди сифатида ўз ўрни, мавқеига эга бўлиб, масъулиятни ҳис этадиган шахс бўлиши лозим.

Мустақиллик йўлида юртпарварлик туйғусини намоён қилиб, ақл-заковатини ишга солиб, билим олаётган, ҳалол меҳнат қилаётган миллионлаб ёшларимиз билан фахрланиб, Ватанимизнинг ҳақиқий эгалари, келажаги

деб ҳар қанча ғурурлансак арзийди. Жамиятимиз ёш авлоди – келажакимиз эгалари қудратли, ишончли кучдир.

Ёшлар ҳаётида юз бераётган баъзи нохуш салбий ҳолатларнинг туб сабаб ва илдишларини билиш лозим. Жаҳолат ва қабохатнинг юртимизга кириб келиши, ёшлар онгидан ўрин олиши, рақибларимизнинг турли усул ва услублар билан салбий таъсир ўтказишидан ёшларимизни асрашимиз лозим.

XXI аср вабоси – гиёҳвандлик, ичкиликбозлик, фоҳишалик, ўзгалар молу мулкига хиёнат, очигини айтганда, ёшлар орасида ҳам кўплаб учрамоқда. Бунинг асосий сабаби, таълим-тарбиянинг бўшлиғи, бўш вақт кўплигининг эътиборга олинмаслиғи, маҳалла, оила ва ўқув масканида маънавий-маърифий тарбиянинг сустлигидир.

Инсон мукамалликка эришуви учун илмнинг барча соҳасини пухта эгаллаши талаб қилинади. Юсуф Хос Ҳожиб фикрича, инсон уйга, оддий эмас, балки қоронғу уйга ўхшайди. Ўқув-идрок эса, машъал каби нур сочади, шу уйни ёритади, кишини нурли манзилга элтади.

Етук шахс ҳаёт учун зарур маданий бойликларни ўзлаштирган, ижтимоий-тарихий тажрибага эга, одамлар билан ижобий-ахлоқий муносабатларни ўз хатти-ҳаракати ва шахсий ижтимоий ҳаётининг мезони қилиб олган бўлмоғи лозим.

Қадимдан «шахс» тушунчаси турлича изоҳланган. Юнон олими Афлотун: «Донишмандлик – шахсни белгиловчи мезон», деган бўлса, немис олими И. Кант эса, «Ўз мақсадига эришиш йўлларини билган инсон шахсдир», дейди.

Шахс камолоти жараёнида унинг турли зиддиятларга ва зарарли эътиқодларга берилиш ҳолати ҳам кузатилади. Масалан, психологлар этник зиддиятлар ҳамда диний эътиқодлар шаклланиши ва ўзгаришига катта эътибор бериб, ушбу жараёнга хос умумий қонуниятларни ўрганганлар.

Шахсга алоқадорликлардан бири диний эътиқод, уни ҳақиқий тақводорлик ёки ҳақиқий эътиқоддан фарқлаш

зарур. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, шахсдаги ташқи ва ички диний эътиқодни ёки динга мойилликни фарқлайдилар.

Биринчидан, шахс эътиқоди ва унинг жамиятдаги хулқини белгиловчи омил бўлгани учун ҳам уни шакллантиришга, энг аввало, жамият ва жамоатчилик, оила ва барча турдаги таълим муассасалари жалб этилади.

Иккинчидан, биз эътиқодни шакллантирувчи ҳар бир омилнинг таъсир кучи нималарга боғлиқлигини билишимиз керак. Булар қуйидагилардир:

а) таъсир кўрсатувчи манба – шахс ёки гуруҳ, бошқача қилиб айтганда коммуникатор;

б) таъсир мазмуни ёки маълумот;

в) таъсир воситасини етказувчи тармоқ;

г) таъсирни қабул қилувчи аудитория.

Таъсир кўрсатувчи шахс – таълим берувчи. Таъсир кўрсатувчи шахсдан нималар талаб қилинади? Аввало тажриба, билимдонлик, ишонтира олиш қобилияти, унинг нутқи, ўзига ишончи ва бошқалар. Мафкурачиларнинг асосий иш услуби, методларига ўзида мавжуд билим, тушунча, ғояларни асос қилиб олган ҳолда, биринчи навбатда ёшларда, қолаверса, кенг халқ оммаси онгида мустаҳкам эътиқодни шакллантириш, таъсир кўрсатиш ва тақлид этишга чорлашдир. Бунда у мулоқотнинг барча самарали ва таъсирчан воситаларидан – монолог, диалог, баҳс-мунозара кабилардан фойдаланади. Айнан ана шу фаолият ҳар бир таъсир кўрсатувчининг риторика асосларидан хабардор бўлишини, нутқ маҳоратини эгаллашини талаб қилади. Сўзловчи ўз нутқида нутқий бўлмаган воситалардан ўз ўрнида мақсадга мувофиқ фойдаланиши шарт. Агар воиз ёки нотиқ ўзига берилган минбарда фақат сўз ва иборалар тизимидан фойдаланиш билан чекланса ёки қоғозга туширилган матндан четга чиқолмаса, уни аудитория тингламайди, унга ишонмайди. Шунинг учун ҳиссий таъсир усуллари – ўринли ишлатилган қарашлар, имо-ишора, мимика ва пантомимика кабилар ҳам таъсирни кучайтирувчи психологик механизмлар эканини унутмаслик керак.

Тарбиячидан талаб қилинадиган яна бир муҳим хислат – гапираётган кишининг ёқимтойлигидир. Бу ҳам нотикқа нисбатан ишонч ва эътиқодни оширади. Ёшлар аудиториясида воизнинг мурожаатига эътибор жиддийроқ бўлади. Зиёли, олимларнинг мантиқий, илмий таҳлилларга асосланган фикр ва мулоҳазалари аудиторияда катта таъсир кучига эга бўлади.

Ахборотнинг мазмуни. Нотикнинг нима ҳақида гапираётгани ҳам мафкуравий тарбияда муҳим ўрин тутати. Тадқиқотлардан шу нарса маълум бўладики, одамларга ҳам ақлан асосланган (рационал), ҳам эмоционал (ҳиссиёт уйғотувчи) маълумотлар тез таъсир қилади. Бунда аудитория хусусияти назарда тутилиши керак.

Маълумотларнинг мазмундорлиги ва таъсирчанлигини уларнинг оммабоплиги, билдирилган ёки ифода этилган ғояларнинг содда, ихчам ва равон баён қилинишига кўп нарса боғлиқ. Тингловчи ҳар бир сўзни тунунсагина, унда теран муносабат шаклланади.

Болалар билан миллий ғояларимиз хусусида олиб бориладиган суҳбатларда тарбиячи ёки мураббий аввалдан тайёр саволлар тартибини ишлаб чиқиши лозим.

Таъсир воситаси (алоқа тармоғи). Тарбияда яна бир омил – маълумотнинг нима воситасида узатилиши масаласи. Шундан келиб чиқиб айтиш мумкинки, тингловчи билан алоқа *воситали* ва *бевосита* бўлади. Юзма-юз учрашувлардаги мулоқот ёки таълим-тарбия жараёнидаги таълим берувчи билан ўқувчи ўртасидаги муносабатлар воситали алоқага мисол бўлса, оммавий ахборот воситалари, биринчи навбатда телевидение, радио, газета ва журналлар, китоб ёки рисолалар воситасидаги мулоқот бевосита алоқани билдиради. Албатта, одамларга юзма-юз туриб ўз фикр ва эътиқодини баён этиш энг таъсирчан усулдир.

Демак, инсоннинг ўзига бўлган баҳоси меъёрида, ўртача ҳамда холис бўлиши лозим.

Хуллас, ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаш, тарбия жараёнида уларда ишонч ҳосил қилиш, яхши жиҳатлар

(ўқиш ва ўрганиш)ни рағбатлантириш, сабаб ва натижаларни ўрганиш, сабоқлар чиқариш доимий иш эканлигини унутмаган ҳолда ҳамда бутун халқ, жамоатчилик ва нодавлат ташкилотлар, давлат тизимидаги вазирлик ва институтларга тааллуқли эканлигини чуқур англаб, бу масалага масъулият билан ёндашиш энг долзарб масала ва вазифадир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. *Каримов И.А.* Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т.2. – Т.: «Ўзбекистон», 1996. – 380-бет.
2. *Каримов И.А.* Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: «Ўзбекистон», 1997. – 326-бет.
3. *Каримов И.А.* Оила фаровонлиги – миллат фаровонлиги. // Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида.Т.6. – Т.: «Ўзбекистон», 1998. – 429-бет.
4. *Каримов И.А.* Жамиятимиз мафқураси халқни халқ, миллатни миллат қилишга хизмат этсин. – Т.: «Ўзбекистон», 1998. – 30-бет.
5. *Каримов И.А.* Аллоҳ қалбимизда, юрагимизда. – Т.: «Ўзбекистон», 1999. – 18-бет.
6. *Каримов И.А.* Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. Т.8. – Т.: «Ўзбекистон», 2000. – 525-бет.
7. *Каримов И.А.* Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. Т.13. – Т.: «Ўзбекистон», 2005. – 440-бет.
8. *Каримов И.А.* Мамлакатимиз тараққиёти ва халқимизнинг ҳаёт даражасини юксалтириш – барча демократик янгиланиш ва иқтисодий ислохотларимизнинг пировард мақсадидир. – Т.: «Ўзбекистон», 2007. – 200-бет.
9. *Каримов И.А.* Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: «Маънавият», 2008. – 176-бет.
10. *Каримов И.А.* Ўзбекистон мустақилликка зоришиш ости-насида. – Т.: «Ўзбекистон», 2011.
11. *Абу Али ибн Сино.* Тарбия ҳақида. Тиб қонунлари. 1-жилд. – Т.: «Мерос», 1992.
12. *Авлоний А.* Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. – Т.: «Ўқитувчи», 1992. – 160-бет.
13. Ахлоқ-одобга оид ҳадис намуналари. – Т.: «Фан», 1990.

14. Аҳмедов А. Ёшларни миллий қадриятлар руҳида тарбиялаш (Қуръони карим, Ҳадиси шариф ва ҳикматли ривоятлар асосида). – Т.: ТДПУ, 2008.
15. Бобоназаров Ф. Мафкура ва экологик муаммолар // – Т.: «Мулоқот» журнали, 4-сон. 2001. 21-бет.
16. Брехман И.И. «Введение в валеологию – науку о здоровье», – М.: «Наука», 1987.
17. Войнов В.Б., Сысоева А.Ф., Варвулева И.Ю. К вопросу валеологической оценки адаптации детей к начальной школе // Валеология. – М.: 2000. №1.
18. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. СПб: – Акцидент, 1997.
19. Золотухин В.В. Практикум по валеологии: практикум для высших учебных заведений. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 1999.
20. Капила ва димна. – Т.: «Ўзбекистон», 1992. – 20-бет.
21. Комилов Н. Тасаввуф ёки комил инсон ахлоқи. К.1. –Т.: «Ёзувчи», 1996. – 271-бет.
22. Леднова М.И., Морозова Г.И., Иваницкая Л.Н., Мартынова Г.Б. Результаты комплексного валеологического обследования сотрудников РГУ и РГПУ //Валеология. – М.: 2001.
23. Маълонов М. Ахлоқшунослик. – Т.: «Насаф», 2002. 5-бет.
24. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб. пособие / – Мн.: «Высш. Шк.», 2006.
25. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунчалар, тамойиллар ва атамалар (қисқа изоҳли тажрибавий луғат). – Т.: «Янги аср авлоди», 2002. 177-бет.
26. Назимо Алий. Қизлар тарбияси. – Т.: «Камалак», 1994.
27. Назиров Ф. Соғлом миллат. – Т.: «Халқ сўзи», 2008 йил 28 февраль.
28. Оила муҳитини соғломлаштиришнинг восита ва услублари // Илмий-амалий, услубий семинар материаллари. – Т.: ЎзР ФА Фалсафа ва ҳуқуқ институти, 2006 йил.
29. Оқилов О., Эргашев А. Соғлом турмуш – узоқ умр пойдевори. – Т.: 1984.
30. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – Пб., 1997.

31. *Петленко В.П.* Валеология человека. – Минск, 1996.
32. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. О физическом благополучии школьников. –СПб., 1997.
33. *Содиқов К.* Оилавий ҳаёт – гигиеник ҳамда жинсий тарбия. – Т.:1990.
34. *Сайфиддин Фахриддин ўғли.* Витамин ва ҳаёт,. – Т.:1978.
35. *Сайфиддин Фахриддин ўғли.* Ичкиликнинг зарари,. – Т.: 1971.
36. *Сайфиддин Фахриддин ўғли.* Умр завопи. – Т.: 1981.
37. Соғлом турмуш тарзи – бош мақсадимиз //Илмий-амалий, услубий семинар материаллари. – Т.: ОЎМКҚТРМ, 2006 йил.
38. *Силуянова И.* Валеология //Православная беседа. – М., 1999.
39. *Тиллаева Г.Ҳ.* Маънавият ва комил инсон тарбияси. Рисола. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2006.
40. *Тиллаева Г.Ҳ.* Ижтимоий-ахлоқий муҳит ва ёшлар тарбияси. –Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2009. 166-бет.
41. *Тиллаева Г.Ҳ.* Оила ва инсон камолоти. Монография. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти ноширлик бўлими, 2011. 104-бет.
42. *Татарникова Л.Г., Позднева М.В.* Валеология подростка. Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5–7 классов. СПб: «Реггос», 1998.
43. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – Пб., 1997.
44. *Форобий Абу Наср.* Фазилат, бахт-саодат ва камолот ҳақида./ Муқаддима, таржима ва изоҳлар муаллифи: Қодиров М. Масъул муҳаррир: А.Жалолов. – Т.: «Ёзувчи», 2001.
45. *Хитров Н.К.* Ваш дом – для вас. – М.: 1995.
46. *Чумаков Б.Н.* Валеология. Избранные лекции. –М., 1997.
47. *Шайхова Х.О.* Маънавият ва соғлом авлод камолоти. – Т., «Akademiya», 2006. – 64-бет.
48. *Шайхова Х.О.* Инсон мустақилликнинг энг олий қадрияти. –Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ, 2006.
49. *Шайхова Х.О., Тиллаева Г.Ҳ.* Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. –Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2007. – 60-бет.
50. *Шодиматов И.* Соғлом турмуш тарзи. – Т.:1991.
51. *Шапиро Б.М.* и др. Здоровый образ жизни: Пособие для учителя. – Алматы. 2003.

52. Яссавий А. Ҳикматлар. – Т.: Адабиёт ва санъат, 1991. –256-бет.

53. Ўзбекистон Республикасининг Оила кодекси. – Т.: «Адолат», 1998.

54. *Қуръони карим*. (Таржима ва изоҳлар муаллифи Алоуддин Мансур). – Т.: «Чўлпон», 1992.

55. Қурбонов Ш. ва бошқ. Баркамол авлод орзуси. («Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар). – Т.: «Шарқ», – 144-бет.

56. <http://www.medinfo.ru/sovety/val>

57. <http://www.medinfo.ru>

58. <http://www.erudition.ru>

МУНДАРИЖА

<i>Кириш</i>	3
Ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзи: диалектик боғлиқлик масалалари	5
Маънавий меросимизда ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзи алоқадорлиги масалаларининг ўрни	29
1. Шарқ маънавий тафаккурида ахлоқий қадриятлар ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари- нинг қўйилиши	29
2. Ғарб мутафаккирларининг қарашларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ахлоқий концепцияси	62
Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ахлоқий қадриятлардан фойдаланишни такомиллаштириш масалалари	68
<i>Хулоса</i>	73
<i>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати</i>	82

Илмий-оммабон нашр

ФАРИДА ХАЛДИБЕКОВА

**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ –
ЖАМИЯТИМИЗ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ
АСОСИЙ ОМИЛИ**

Муҳаррир Г. Азизова

Бадиий муҳаррир Ҳ. Қутлуков

Техник муҳаррир Т. Харитоновна

Кичик муҳаррир Д. Холматова

Мусахҳиҳ Н. Абдурахмонова

Компьютерда саҳифаловчи Д. Габдрахманова

Нашриёт лицензияси АИ № 158.14.08.09.

Босишга 2013 йил 20 августда рухсат этилди.

Офсет қоғози. Бичими 84x108^{1/2} «Arial» гарнитураси.

Офсет босма усулида босилди. Шартли босма табоғи 4,62.

Нашр табоғи 3,82. Адади 500 нусха. Буюртма № 13-321.

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг

«O'zbekiston» нашриёт-матбаа ижодий уйи.

100129. Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz

www.iptd-uzbekistan.uz

2800 с.и.

X-17

Халдибекова, Фарид

Соғлом турмуш тарзи – жамиятимиз тараққиётининг асосий омили / Ф. Халдибекова. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2013. – 88 б.

ISBN 978-9943-01-862-4

УЎК: 37.017.92:61

КБК 51.1(5Ў)60.56+87.7(5Ў)