

## ШАРҚ ЗИЁЛИСИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ

*Жабборов Шухрат Дадамирзаевич  
Ўзбекистон Республикаси Ҳарбий  
хавфсизлик ва Мудофаа университети  
Тиллар кафедраси ўқитувчиси, Қуролли Кучлар хизматчиси*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19428228>

**Аннотация:** Ушбу мақолада табиат ва жамият муносабатлари, инсон ва у яшаб турган муҳит ҳамда валеология масалалари тўғрисида сўз боради. Мақолада соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг усул ва услубларини ишлаб чиқиш, бу борада мутахассислар фикри, муқаддас китобларда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги бебаҳо кадрларимиз тилга олинади. Буюк алломалар, мутафаккирлар қарашларида ёшлар тарбиясидаги соғлом турмуш тарзининг нақадар муҳимлиги, мафкуравий ва маърифий-тарғибот ишлари самарадорлигини оширишда таълим муассасаларида Валеология фанининг туган ўрни тўғрисида фикрлар таҳлил қилинган.

**Калит сўзлар:** валеология, соғлом турмуш тарзи, таълим тарбия, муқаддас китобларимиз, буюк алломалар қарашлари, инсон ва жамият, экологик масала, соғлам ҳаёт масаласи.

Аннотация: В данной статье рассматриваются взаимоотношения природы и общества, человека и среды, в которой он живет, а также вопросы валеологии. В статье упоминаются разработки методов и приемов формирования здорового образа жизни, мнение специалистов по этому поводу и наши неопределимые ценности в пропаганде здорового образа жизни в священных книгах. Проанализированы взгляды крупных ученых и мыслителей на значение здорового образа жизни в воспитании молодежи, роль валеологии в учебных заведениях в повышении эффективности идеологической и воспитательно-пропагандистской работы.

Ключевые слова: валеология, здоровый образ жизни, образование, наши священные книги, взгляды великих ученых, человек и общество, экологическая проблема, проблема здорового образа жизни.

Annotation: This article discusses the relationship between nature and society, man and the environment in which he lives, as well as issues of valeology. The article mentions the development of methods and techniques for creating a healthy lifestyle, the opinion of experts on this matter and our invaluable values in promoting a healthy lifestyle in the holy books. The views of major scientists and thinkers on the importance of a healthy lifestyle in the education of young people, the role of valeology in educational institutions in increasing the effectiveness of ideological and educational propaganda work are analyzed.

Key words: valeology, healthy lifestyle, education, our holy books, views of great teachings, man and society, environmental problem, problem of a healthy lifestyle.

Инсон биологик ва ижтимоий мавжудот сифатида табиий ва ижтимоий муҳитда яшайди. Табиат ва жамият, инсон ва у яшаб турган муҳит ўртасидаги ўзаро уйғунлик муаммоси ижтимоий фанларнинг асосий тадқиқот мавзуларидан бири бўлиб келган ва келмоқда. Шунинг учун ёшлар саломатлиги ва тараққиётида табиий ва ижтимоий соғлом муҳит муҳим рол ўйнайди. Зеро, инсон носоғлом ижтимоий муҳитда яшаб, яхши тарбия

кўрмаган ва турмушда тажриба орттирмаган бўлса, у кўп нарсаларни назарга илмайди ва уларни англаб етмайди. Валеологиянинг ўзи нима?

Яхши, соғлом ижтимоий муҳитда таълим-тарбия олиб, билим ва тажрибага эга бўлганидан сўнг эса, фикри ўзгаради, ноўрин бўлиб кўринган нарсалар зарурий бўлиб чиқади. Чунки жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси ижтимоий мавжудот сифатида унинг мукамал ривожини учун зарур муҳитда яшайди, фаолият кўрсатади ва камол топади. Бу эса жамият ривожига валеологик, яъни соғлом турмуш тарзини нуктаи назаридан ёндашишдир. Шу боис, 2006 йиллардан эътиборан мамлакатимиз олий таълим тизимида «Валеология» курси жорий этилди.

Шу ўринда бир савол юзага келади: Валеологиянинг ўзи нима? Унинг тадқиқот объекти, предмети, вазифалари нималардан иборат? Бу иборанинг қабул қилиниши, шунчаки таълимда янги сўзларнинг кетидан қувиши ёки бунинг тагида бирор-бир мақсад ётадими? Айрим манбаларда кўрсатилишича, валеология *vale* (лат.) -саломлашиш, яъни «сизга саломатлик тилайман», русчада «будь здоров», «будьте здоровы»; *logos* (грек.) - ўқитаман деган маъноларни англатиб, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг усули ва услубларини ишлаб чиқувчи ҳамда уларни амалиётга жорий этишга кўмаклашувчи фан тармоғидир.

Валеология илк бор 1982 йилда Россия олими, тиббиёт фанлари доктори И.И. Брехман томонидан қабул қилинган ва инсон танасининг саломатлигини сақлаш, янада мустаҳкамлашга қаратилиб, тиббиёт, психология, социология, педагогика, фалсафа ва бошқа фанлар амалий натижаларининг интеграциялашуви асосида юзага келган фан тармоғи сифатида эътироф этилган.

Валеология кафедраси биринчи марта Санкт-Петербург тиббиёт ходимлари малакасини ошириш институтида академик В.П.Петленко томонидан ташкил этилган. 1995 йилда Новгород Давлат университети ректорининг буйруғига асосан «Валеология ва тиббиёт фанлари асоси» курси ташкил этилиб, нотиббий мутахассисликларнинг барча йўналишлари учун мажбурий курс сифатида ўқитила бошланди.

Бундан ташқари Россия педагогика олий ўқув юртлиги учун «Педагогик валеология» курси киритилди. Қирғизистон Республикасида бу муаммога бир мунча бошқачароқ ёндашилди. 2003 йилда М.Б.Шапиро, Л.Н. Башмакова, Г.У. Курмановалар томонидан соғлом турмуш тарзи, яъни «Здоровый образ жизни» номли ўқув қўлланмаси нашрдан чиқиб, олий таълим тизимида тақдим этилди. Юқорида келтирилган мисоллар валеология, яъни соғлом турмуш тарзининг таълим тизимида жорий этилиши бўйича хориждаги ҳамкасбларимизнинг амалга ошириган ташкилий ишлари наъмунасидир.

Қайд этилган адабиётлар, амалий ҳаракатларнинг барчасида валеологияга нисбатан тиббиёт, рухшунослик ва гигиена қонуниятлари нуктаи назаридан ёндашилган бўлиб, инсон соғлом турмуш тарзини нафақат унинг саломатлиги, рухий мувозанати, дам олиши, овқатланиши балки унинг маънавий-ахлоқий тарбияси, етук маънавияти, кишилар билан маданий муносабати, жисмоний камолоти бир сўз билан айтганда ижтимоий муҳитнинг барча соҳаларига чамбарчас боғлиқ бўлади. Шундай экан, соғлом турмуш тарзини мазмун-моҳиятига боқий қадрият сифатида аجدодларимиз тарихи, ҳаёти, турмуш тарзини ҳақидаги ғоя, қараш ва тажрибаларидан келиб чиқишимиз даркор.

Шарқда валеология, яъни соғлом турмуш тарзини ҳақидаги фикрлар зардуштийлик динининг муқаддас китоби «Авесто»даёқ илгари сурилган эди. Митра, Анахита, Ардивиссура, Варахрана, Йима сингари маъбудалар орқали аجدодларимиз инсонларга яхшилик қилиш, ерларни ободлаштириш, серҳосил экин экиш орқали, дарахтларни ўстириш учун жамоа ҳаракати хусусидаги мулоҳазаларни мужассамлаштирганлар.

Бундан ташқари, инсонларнинг фаровон яшашлари ва таълим-тарбия олишлари учун кулай ижтимоий муҳит яратиб бериш лозимлиги «Авесто» ифодаланади: «Эй оламни яратган Зот! Эй ҳақиқат! Замин, ҳаммадан кўра бахтлироқ бўлган дунёдаги иккинчи жой қаер? Ахура Мазда жавоб берди: -Бундай жой бир Ашаван уй тиклаган макондир. ўша уйда Мўъбат рўзғор тебратади. Сигирлар галаси ва уй бекаси, фарзандлар ва сурувлар яшайди бу уйда. Сигирлар галаси яхши парвариш қилинади... Тевалар\* хўраки фаровон, яхши итларнинг ризқи сероб. Уй бекаси бахтиёр. Фарзандлар шодмон, ҳамиша олов гуриллаб туради. Тирикликнинг гўзал бир ҳодисаси яхшиликка қовушади». Асарда бундай фаровон ва тотувликка эришиш учун хар бир инсон яхши сўз, яхши ахлоқ, яхши амалга риоя қилиш зарурлигига алоҳида урғу берилган.

Муқаддас каломни қуръони Каримда ҳам Аллоҳдан инсонларга берилган энг олий эҳсон ҳаёт, сихатлик, мусурмончиликка даъват этиш билан бирга иймон-эътиқод, ҳаққоният, инсонийлик, эзгулик, яхшилик, пок-халоллик, сабр-қаноат, меҳр-мурувват, ақлу-заковат, саховат сахийлик, раҳмдиллик, хушфёъллик алоҳида ўрин эгаллайди. Чунки, ҳаёт сабоқлари шундан далолат бермоқдаки, барча яхшилик ва эзгуликлар ўқув идрок, ақл, одоб туфайли содир бўлади, кишини равшанликка, тинчлик осойишталик ва бирдамликка элтади ва элтмоқда. Динимизга хос ҳаджу-ҳикматлар эса ҳаёт ва соғлом турмуш тарзимизнинг асосий мезонларидир. Демак, Аллоҳ Таоло биз бандаларига фақат сихат саломатликни эмас, балки ақл-идрок билан иш тутиш, миллати, юрти учун қайғуриш, хайрли ишлар қилиш, эзгу ва савобли амалларни адо этиш хар бир инсон, айниқса ёшлар зиммасидаги бурч ва вазифа қилиб белгиланган, десак ҳато бўлмайди.

Биз ислом динидаги мавжуд ижобий ахлоқий кадриятлардан ёшлар турмуш тарзини такомиллаштириш, таълим-тарбия, мафкуравий ва маърифий-тарғибот ишлари самарадорлигини оширишда унумли ва ўз ўрнида фойдаланишимиз лозим. Олдимизда турган вазифа ва мақсадларни теранроқ тасаввур этиш, унинг ечимини топишга катта аҳамият бериш зарурлигини англаш долзарб масаладир. Юртимиз тарихида диний дунёқараш ва қомусий билимдонлик, маънавий-ахлоқий ақл-идрок билан инсонпарварлик, поклик, бағрикенгликни ўзида мужассам этган буюк аллома ва мутафаккирлар кўп бўлган. Биргина мўътабар зот Имом ал-Бухорийга Президентимиз томонидан берилган баҳо Бобо мерос кадрият ва эзгулик билан суғорилган диний гояларнинг кадр-қиммати ва абадийлигини исботлайди.

И.Бухорий меросининг гултожи бўлмиш «Ал Жамеъ ас саҳиҳ» китоби ислом динида Қуръони Каримдан кейинги иккинчи муқаддас манба бўлиб, бир неча асрдан бери миллионлаб инсонлар қалбини иймон нури билан мунаввар этиб, ҳақ ва диёнат йўлига чорламоқда!

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

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий тамойиллари, мазмун-моҳияти маънавий меросимизда, буюк алломалар, мутафаккирлар қарашларида ўз аксини топган.

Марказий Осиё мутафаккирларининг асарларида ҳам соғлом турмуш тарзининг ёрқин ифодасини кўриш мумкин. Чунончи Форобийнинг фикрича, инсоннинг руҳий ва жисмоний

холати ташқи омиллар (ижтимоий ва табиий муҳит) таъсирига боғлиқ. У ижтимоий муҳитнинг инсон тафаккури ва тараққиётига таъсир доирасини унинг жамиятда ижтимоийлашувида деб билади. Шунинг учун инсон кўпайди ва ернинг аҳоли яшайдиган қисмига ўрнашди, натижада инсон жамоаси вужудга келди, деб уқтирган эди

Абу Наср Форобий. бу қараши билан инсон камолотга ёлғиз ўзи эриша олмайди, у бошқалар билан алоқада бўлиши, уларнинг кўмаклашуви ёки муносабатларига муҳтож бўлади, бунга соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали эришиш мумкин, деб ўйлайди ва бу борада инсоннинг маънавий-ахлоқий фазилатлари бўлмиш билимдонлик, донолик, мулоҳазали бўлиш, виждонлилик, камтаринлик, кўпчилик манфаатини юкори кўйиш, ҳақиқат, маънавий юксакликка интилиш, адолатлилик, дахлдорлик каби хислатларни шакллантириш орқали эришиш мумкинлигини эътироф этади.

Мулоҳаза қиладиган бўлсак, бу ахлоқий хислатлар муҳим ва ҳар бир инсоннинг билимли, маърифатли бўлиши билан белгиланади. XI аср буюқ алломаси Ибн Сино соғлом турмуш тарзига инсоннинг Аллоҳ инъом этган ақл нури орқали эришиш мумкинлигини эътироф этади. Унинг фикрича, ақл нури инсонни тасодифий кучлар таъсиридан озод шахсга айлантиради. Ақл «донишмандлик тарозиси»дир. Билиш жараёнида сезги аъзолари ва уларга таянган мушоҳада ақлнинг энг яқин кўмакчилари вазифасини бажаради, инсон билмаган нарсасини олдин билиб олган нарсаси орқали билиб боради, тўғри тафаккур юритиш кўникмаларини хосил қилади.

«Гўзаллик (саломатлик ҳам туб маънода гўзалликлар) ва ахлоқий камолотга интилиш инсонга хос хусусиятдир. Инсон ўз фаолияти (яъни турмуш тарзида) ақл билан ахлоқий фазилат муштараклигига эришса у донишманд ва олижаноб шахсга айланади. Ўз саъй-ҳаракатига қараб орзу умидига, мақсадига эриша олади». Демак, қаерда илм-билим ила юксак ақл-заковат, идрок ва тафаккур кучли бўлса, яъни ҳукмрон бўлса, ўша ерда маънавият кудратли кучга айланади. Ёш авлод маънавий чўққиларни ривожлантиришга кўшаётган хиссалари қанча салмоқли бўлса, жамият уларга шунчалик неъматлар, имконият ва шароитлар яратади. Улар ҳаёт маъносини яхшилик ва ҳамда бахт-саодат мазмунини англаб етадилар.

XV асрда яшаган аллома Воиз Кошифийнинг маънавий-ахлоқий ғоялари мажмуаси бўлган «Ахлоқий Муҳсиний» асаридан наинки жамият, балки адолатли шохлар ҳақида инсоннинг саломлашиш, саломатлик манбаи овқатланиш, орасталик, дам олиш, суҳбатлашиш, кишилараро муносабат ва одоб маданияти кабилар, яъни инсонпарварлик ғояларини илгари сурган.

Аллома Абу Райҳон Бериунининг фикрича, ростлик, одиллик, адолат, юксак маънавият, гўзал одоб-ахлоқ, ўз зарари ҳисобига бўлса-да, рост гапириш, ҳақиқатдан юз ўгирмаслик, ҳар бир нарсага одилона ва холисона ёндашиш орқалигина соғлом турмуш тарзига эришиш мумкин.

Соғлом турмуш тарзининг кушандалари эса иккиюзламачилик, ёлгончилик, тухмат, кўполлик, ўғрилиқ, бир-бирининг пайига тушиш, худбинлик сингари ёмон хулқлардир. Унинг фикрича, инсоннинг маънавий қиёфаси ва соғлом турмуш тарзи унинг ўз хистуйгуларини қандай бошқара олиши билан боғлиқ бўлади.

Сохибқирон Амир Темурнинг шахсдаги соғлом ва фаровон турмуш тарзи адолат, кадр-қиммат, ор-номус, бурч, масъулият, виждон, иймон-эътиқод, халоллик, фидоийлик сингари маънавий-ахлоқий қадриятлар орқали амалга оширилади, деган таълимоти унинг «Адоват эмас, адолат енгади», «Ақлу эҳсон билан жаҳон гулшани обод бўлади», «Яхшиларга яхшилик қилдим, ёмонларни эса ўз ёмонликларига топширдим», «ўз салтанимни шарият билан бегадим» каби ўғитларида ўз ифодасини топган.

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

Мутафаккир олим Нажмиддин Кубро одамларни ҳам жисмонан, ҳам ақлан, ҳам руҳий-маънавий жиҳатдан етук қилиб тарбиялаш соғлом турмуш тарзининг асосий мезони деб ҳисоблайди Аллома тариқат ва футувватни бир-бирига қўшади; ахлоқий поклик, мардлик, хожатбарорлик ғояларини тарғиб этишади. Илохийликни севиш билан яхши инсонларни севишни бирга олиб қаради, нафсни қаттиқ мазаммат этиб, яъни қоралаб, улуғ такво пири деган ном чиқарди.

Пири комил Хўжа Аҳмад Яссавий инсоннинг носоғлом турмуш тарзини нафс билан боғлайди ва унга қарши кураш лозимлигини уқтиради. Нафсни тийиш, мол-дунёга ҳирс қўйиш, таъмагирлик, баднафслик нокаслик, нодонлик, жаҳолат ва разолатни қаттиқ қоралайди. Унинг таърифича, нафс «ябон қушдек кўлга қунмас» бир нарса. Бу «қуш» ўз хоҳишича «парвоз» этаверса, одамни кундан-кунга одамийликдан чиқараверади, азим гуноҳларни қилишга сабабчи бўлиб, бадном этади, чунки нафс домига тушгандан кейин киши ҳеч нарсадан тап тортмайди, ҳаром-ҳаришдан хазар этмайди, бошқалар ҳисобига бўлса ҳам яхши яшашни ўйлайди. Оқибатда у золим, бераҳм, риёкор бўлиб қолади.

Бундан кўриниб турибдики, аллома комил инсонликка етишиш босқичларида киши интилишларига халақит берадиган тўсиқлар, яъни шайтон васвасаси туфайли юзага келадиган адолатсизлик, яъни инсондаги баднафсликни унинг ахлоқий тарбиясининг маҳсули сифатида қарайди ва бунинг натижасида инсон яшаб турган жамоа муҳити ёхуд турмуш тарзи чидаб бўлмас бир азобларга олиб келишини уқтиргандек бўлади.

Мутафаккир ғояларининг асосий мазмуни, «бу дунёнинг доғларини инсонга юқтирмаслик», унинг «Оллох яратган чоғидаги мусаффолигини сақлаш», бир сўз билан комил, баркамол инсон киёфасига эришишдан иборат бўлмоғи лозим.

Аллома Бахоуддин Нақшбанднинг фикрича, «Одоб ҳулқни чиройли қилиш, сўз ва феълни соз қилишдир». Одоб сақлаш муҳаббат самараси, яна муҳаббат дарахтининг уруғи ҳамдир. Агар одобдан озгина нуқсонга йўл қўйсанг, сўнгра нимаики қилсанг ҳам беадаблик кўринади. Зеро, беадаблар яшайдиган ижтимоий-руҳий муҳит носоғлом бўлиб, нафақат инсонларга, балки бошқа жонзотларга ҳам салбий таъсир этиши табиий ҳолдир. Бизнингча, одоб соғлом турмуш тарзини яратишда асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади. Зеро, одоб миллатимизнинг миллий қадриятлари сирасига кирадиган гўзал ахлоқий хусусиятлар мажмуидир.

Ҳазрат Алишер Навоийнинг талқинида инсон бошқа мавжудотлар ичида аълоси, уларнинг гултожи ҳисобланади. Зероки у, сезги ва ҳиссиётлари орқали табиат ва унинг сир-асрорини билишга қодир, яъни инсон уни ўраб турган табиий ва ижтимоий муҳитга таъсир этиш имкониятига эга. У инсон турмуш тарзини соғломлаштиришда ягона восита бу сабр. «Сабр, - дейди у - аччиқ, аммо фойда келтирувчи, у қаттиқ, аммо зиёи-захматларни даф этувчи. Сабр насиҳатгўй, ачитиб гапирадиган, киши табиати ундан озор чекади, лекин амал қилган ниҳоясига бориб муродига етади. Сабр табиб, бадхўр дори, бемор ундан озор тортади, аммо сўнгида соғлиқка эришади».

Бизнингча, ҳақиқатдан ҳам сабр-тоқатли киши ҳар доим ўз олдига қўйган мақсадига эришади ва ҳаётда учраб турадиган барча кийинчиликларни муваффақиятли тарзда енгади.

Шундай экан, бу каби сабр-тоқатли инсонлар яшаган жамоанинг турмуш тарзи ҳам уларнинг ўзларининг саъй-ҳаракати билан соғлом бўлади. Шунинг учун соғлом турмуш тарзининг тамойилларидан бири эзгу амалларни, яхши ҳулқ-одобни, инсоний гўзал муносабатларни ҳар бир кишининг онги, тафаккурига сингдиришни тақозо қилади.

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

а) визуш имкониятлар кўз орқали кўришб

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

в) тил имкониятлари айрим рақамли семиотик тизим, муҳит ичидаги имкониятлардан иборатдир. Ҳақиқатан тарбияланувчи ҳам табиий, ҳам ижтимоий жихатдан таълим тарбияга хоши билдирмас экан, уни мажбуран комилликка элтиш ва бирор-бир ҳунарга ўргатиш мутлақо мумкин эмас.

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

Улуғ маърифатпарвар Аҳмад Югнакий саховат сени севимли қилади,- дейди. ҳақиқатан инсонни пок одоб, орият, ҳаё, мулойимлик шарафли қилади. Адибимиз И.Ғофуров фикрича, бу фазилатлардан ҳаёт ва тирикликнинг тугалмас маърифати туғилади. Инсоннинг комилликка интилиб яшаши ҳақида ўзбек маърифатпарварлари ҳам ўз фикр мулоҳазалари билан кадрлидир. Шунингдек, Аҳмад Дониш, Маҳмудхўжа Бехбудий, Абдурауф Фитрат, Чўлпон, Абдулла Қодирийлар аввало, миллий ўзликни англаш, илм- билимдан баҳраманд бўлиш, миллий ифтихор, ахлоқий етуклик, ўтмишдан фаҳрланиш, келажакка ишонч билан интилиш, фидокорлик, билим, касб-ҳунар эгаллаш ва меҳнатсеварлик билан чамбарчас боғлиқлигини англаш зарурлигига алоҳида урғу берганлар.

Ўтмишга назар солсак тарихимизнинг қайси даврини олмайлик, илм-маърифат ва юксак маънавиятга интилиш ҳеч қачон тўхтамаганини, халқимиз даҳосининг ўлмас тимсоли сифатида энг оғир ва мураккаб даврларда ҳам яққол намоён бўлиб келганини кўришимиз мумкин. Демак, бу боқий ва муқаддас меросимиз дурдоналари соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва баркамол авлод бўлиб етишишимизда ёрдам беради.

Уларда инсонпарварлик, юртпарварлик, бир-бирига даҳлдорлик, бағрикенглик, ҳалоллик, илм-маърифатга муҳаббат, касб-ҳунарга садоқат, Ватанга содиқлик туйғуларини камол топтиради. Юқоридаги келтирилган ҳисларлар ҳар бир зиёлида шакилланиши ва бу ҳислатларнинг ибрат йўли билан тарғиб қилиши давр талаби эканлигини таъкидлаш лозим.

Глобаллашув шароитида: халқаро терроризм, диний экстремизм ва фундаментализм каби турли ғайриинсоний оқимлар мавжудлиги, минтақавий низолар, гиёҳванд моддалар ва курол-яроғ билан қонунсиз савдо қилиш, транснационал уюшган жиноятчилик, одам савдоси ва бошқа салбий ҳолатлар жамиятнинг барқарор тараққиётига салбий таъсир қилиб келмоқда.

Бундай ўта зарарли иллатлар мафкуравий таъсирларга берилмайдиган баркамол авлодни тарбиялаш, ижтимоий муҳитнинг тамойил ва омилларини янада мустаҳкамлаш лозимли ҳар биримизда бегона мафкураларга қарши иммунитетнинг шакиллантириш шиддат билан ривожланаётган даврнинг ўзи талаб қилмоқда.

Шу боис ҳам бозор муносабатлари шароитида валеологияни шакллантиришнинг ҳуқуқий-экологик тушунчаси, принциплари ва унинг ўзига хос хусусиятларини, соғом турмуш тарзи ва экологик ҳуқуқий онг, экологик ҳуқуқий маданият, экологик тафаккур, экологик қонунлар, Президент Фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари, Фармойишлари ва бошқа норматив ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти ва аҳамиятини ёшлар онгига сингдиришнинг мақсадли восита ва услубларидан кенг фойдаланиш ниҳоятда зарурдир.

Чунки экологик масаласи тириклик, соғлом ҳаёт масаласидир. Соғлом турмуш тарзини таъминлашнинг халқаро-экологик масалалари: Бутун жаҳон атроф-табiiй муҳитни муҳофаза қилиш, атмосфера хавосини (азон катлами) муҳофаза қилиш (16сентябрь) кунлари ва бошқалар белгиланган. БМТнинг бутунжаҳон соғлом турмуш тарзини таъминлашга қаратилган: Декларация, Билл, Конвенция, Хартия ва шартномалари ҳамда Ўзбекистон Республикасида соғлом турмуш тарзини таъминлашда давлат ва нодавлат ташкилотларининг ўрни ва уларнинг экологик-ҳуқуқий вазифалари, халқаро ЭКОСАН жамғармаси ва Табиатни муҳофаза қилиш Давлат қумитаси кабилар бу соҳада олиб бораётган ишларнинг ёрқин наъмунаси.

Валеологиянинг ижтимоий-ахлоқий асосларининг жамиятни

соғломлаштириш, кишилар ўртасидаги муносабат маданиятини юксалтиришдаги аҳамиятини ёритиш, кишиларда умид ва ишонч хис туйғусини уйғотиш, эркин ва эму фикр билан яшаш, ўз фаолиятини эзгулик, яхшилик, инсонпарварлик, саҳоватли ишларга қаратиш руҳини уйғотишда ахлоқий кадриятларнинг мазмун-моҳияти, Шарқона хулқ-одоб маданияти, жаҳон ахлоқ маданиятининг ижобий жиҳатларидан фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга. Чунки, валеологияга хос ахлоқий асосларнинг ижтимоий негизи, тарихий, давомийлик ва ворислик хусусиятларини тавсифлаш ҳам кўзда тутилган. Шунингдек, ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий дунёси, онги, тафаккур ва дунёқарашини бойитишда муҳим омил бўлиб хизмат қилувчи валеологиянинг баркамол авлод камолотига таъсири, унинг ахлоқий асосларини давр ва замон талаблари асосида такомиллаштириш, бойитиш, маънавият, миллий ғоя, миллий ғурур ва ифтихор билан боғлиқлиги, салбий ахлоқий иллатларга қарши курашиш восита ва йўналишларини ёритиш масаласи ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бунинг учун эса, ҳозирги аждодларнинг фалсафий қарашларидан кенг фойдаланиш назарда тутилган.

Замонавий таълим тизими, шубҳасиз, бир қатор ютуқларга ва ажойиб услубият ва дастурларга эга. Бироқ ҳаётнинг ўзгарувчан шароитлари ушбу тизимга инсоннинг ўзлиги ҳақидаги билимлар кадр-қимматини кучайтириш билан боғлиқ янги талабларни қуймоқда. Таълимнинг асосий муаммолари инсоннинг келажак ҳаётга мақсадли ва ҳар томонлама тайёрлик кўриши билан бирга, кўпроқ унинг яхши мутахассис бўлишга йўналганлиги ҳамда унинг уйғун камол топиши ҳақидаги тасаввурлардир. Яъни инсонга ҳаётини мақсадлар:

шахсий ҳаёт, атроф-муҳит, иш, камол топиш, бахт-саодат туйғусини, қандай қилиб шакллантириш ва қай тарзда эришишни ўргатишмайди.

Келажак таълими инсоннинг ўзи ҳақидаги билимларга кўпроқ эътибор қаратиши, биринчи навбатда унинг уйғун камол топиши ва ҳаётга мақсадли тайёргарлик кўришини мақсад қилиб қўйиши лозим. Фақат шу ҳолда кучли ва ижтимоий фаол инсонни шакллантириш мумкин. Зеро, педагогик валеологиянинг асосий мақсади етук кадрлар, замонавий билимларга эга бўлган мутахассисларни етиштириш, мутахассисликни фақат эгаллаб қолмасдан, балки олган билимларини ибрат асосида амалиётга жорий этиш қобилиятини шакллантиришдан иборатдир.

Бунда ёшларга шахсий турмуш тарзини белгилаш ва ҳаётда ўз ўрнини эгаллаш, ижтимоий ҳаётда ҳукм суриб келаётган бошқа гуруҳлар билан (хоҳ расмий, хоҳ норасмий бўлишидан қатъий назар) мулоқотга киришиш, муомала қилиш кўламини кенгайтириш имкониятини беради. Таълим олдидаги бош мақсад Ўқув дастурларида назарда тутилган назарий ва амалий билимлар мажмуасини ўзлаштиришга эришишгина эмас, балки ёшларда омилкор, оқилона, умумлашган ўқув усуллари, тафаккур жараёнлари ва мантиқий воситаларни шакллантиришдан иборатдир.

Ёшларни мустақил билим олишга, ўқув фаолиятини ўзи бошқаришга, таълимга оид илғор ғояларни илгари суриш орқали уларни янгича фикрлаш, воқеа-ҳодисаларга нисбатан онгли муносабат, бунинг учун ёшларни пухта ўқув-услубий тизим билан қуроллантириш олий мактабнинг энг долзарб вазифаларидан биридир. Бошқача қилиб айтганда, эски монологик (ўқитувчининг аудитория ҳокимлигидан) маъруза ўқишдан аста-секин диалогик маъруза (талаба ўқув фаолиятининг субъектига айланишида ўз ифодасини топувчи, ўқитувчи билан ҳамкорлиги) ўқишга ўтиши демакдир.

Мамлакатимиз олиб борилаётган таълим сиёсати мустақиллик йилларида таълим соҳасида эришилган натижаларга танқидий ёндашиб, кадрлар тайёрлаш тизимида туб ислохотлар зарурлигини кўрсатиб турибди. Инсон турмуш тарзини соғломлаштиришнинг психологик омиллари илм-билим эгаллаш, ақл-идрокни чархлаш, умр маъносини чуқур англаш, таълим-тарбия эса уни шакллантиришнинг асосий воситаси сифатида эътироф этилади. Миллий урф-одатлар ва қадриятларнинг соғлом ижтимоий муҳит ва маънавиятнинг шаклланишидаги роли беқиёс. Жамият ижтимоий- руҳий муҳитини соғломлаштиришда ОАВ, социал институтлар ва маданий омилларнинг ўрни ниҳоятда муҳимдир.

Валеологияни шакллантиришда гендер ва феминистик муносабатларни фалсафий-психологик таҳлил этиш зарур. Ўзбекистон мустақиллигининг энг муҳим стратегик таҳлили жамиятни барқарорлаштириш ва соғломлаштириш бўлиб, жамият соғломлиги миллатнинг, ҳар бир фуқаронинг сихатлиги билан чамбарчас боғлиқликдир. Таълим дастури тамойиллари асосида олиб борилаётган ислохотлар билан бирга юртимизда ижтимоий соғлом муҳит, соғлом турмуш тарзи ҳамда соғлом баркамол комил инсонларни шакллантириш тақозо этилади. Жамиятни соғломлаштириш соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтиришнинг энг долзарб ва объектив зарурий омилларидан биридир. Инсон ҳаётининг самарасиз ёки қизиқарсиз қисми негизида ҳаёт мақсадлари ва уларга оптимал равишда эришиш усуллари танлаш тўғрисида тўғри тасавурга эга бўлмаслик ётади.

Шу сабаб валеологиянинг асосий вазифаси мақсадлар ва улар амалга оширилиши йўллари танлаш масалаларини мос келувчи таълим дастурларини ишлаб чиқишдир. Фаолият турини танлаш, профессионал ўсиш ва касбга муносабат кўп жихатдан инсоннинг жамиятдаги ўрни, мулоқот доираси ва фаровонлик даражасини белгилаб беради. У

меҳнатни, унинг ижтимоий аҳамияти ҳамда инсон қобилиятлари, мойилликлари ва имкониятларини баҳолаш асосида танлаб ўргатиш орқали амалга ошириши шарт.

Валеологияни ташкил этишда зарарли одатларга берилишнинг олдини олиш муҳим аҳамиятга эга. Шахсий ҳаёт ва атрофдагилар билан ўзаро муносабат масалаларини ҳал қилиш инсон ички ҳолати ва ташқи ҳулқини белгилаб берувчи асосий омиллардан ҳисобланади. Валеология ўз-ўзини ва бошқа одамларни муносабатларни сақлай олишга, келишмовчиликларни ҳал қила олишга ўргатади. Психоактив воситалар наркотик воситалар ва наркомания (кўкнори, героин ва ҳ.к.), наркотик воситаларга жисмоний ва психологик мутелик, токсикомания, никотин воситасининг инсон организмга таъсири, арокхўрликнинг соғлом турмуш тарзига салбий таъсирлари, оқибатида юзага келадиган айрим касалликларга қарши кураш лозим. тушуниш асосида ҳулқ-атвор маданиятига, дўстлар танлай олишга, ижобий узаро

ОИТС касаллиги юқишининг айнан наркотик воситаларни қабул қилувчилар орасида кўп учрашининг сабаблари аслида ана шу омилларга боғлиқ. Валеологияни ташкил этишда психоактив воситаларни қабул қилишнинг олдини олиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Аввало, жинсий тарбия билан боғлиқ масалалар валеология курсига киритилмоғи лозим. Педагог-валеологлар амалдаги таълим тўғрисида қонунчилик томонидаи ўрнатилган педагогларнинг таълимий нормаларига жавоб бермоғи лозим. Чунки, «валеология» мутахассислиги бўйича давлатнинг меъёрий ҳужжати мавжуд. ўқитувчилик фаолиятига нафақат тиббиёт ходимлари, балки психологлар, педагоглар, жисмоний тарбия ходимлари, файласуфлар жалб этилган.

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

#### Репродуктив саломатлик

У организмдаги барча мавжуд алмашинув жараёнларининг уйғун бирлигидир, бу эса организмнинг барча тизимлари ҳамда қўйи тизимлари энг мақбул равишда фаолият юритиши учун шароит яратади. Аҳолининг репродуктив саломатлиги ёки оммавий соғлиқ даражасини баҳолаш учун турли кўрсаткичлар қўлланилади: демографик (туғилиш, ўлим, ўртача ҳаёт давомийлиги) касалланиш, касалмандлик, ногиронлик ва бошқа омиллар. Индивидум саломатлик даражасини аниқлаш, асосан, соматик соғлиқнинг баҳоланишига асосланади. Бу эса биринчи навбатда, организмнинг жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатининг, яъни асосий физиологик заҳиралар ҳолатининг баҳоланишини ўз ичига олади.

Жисмоний ривожланишнинг нисбатан оддий синов ва кўрсаткичлари ёрдамида кўриқдан ўтаётганнинг саломатлик ҳолатини баҳолашга имкон берувчи скрининг услубияти амалий валеология учун катта қизиқишни пайдо қилади. Улардан баъзилари компьютер кўринишларига эга бўлиб, бу эса аҳолини кўриқдан ўтказиш натижаларининг тезкор тарзда қайта ишланиши ҳамда саломатлик мониторингини ташкил қилишга имконият яратади.

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

инсон омили (- 25%),(жисмоний соғлиқ (- 10)%, рухий соғлиқ, 15%); экологик омил (- 25)% ,(экзоэкология (- 10)%, эндоэкология -15%); ижтимоий-педагогик омил (- 40)%, (хаёт тарзи: меҳнат ва турмуш моддий шароитлари (- 15)%, хулқ, хаёт тартиботи, одатлар - 25%);тиббий омил (- 10)%

Бундан ташқари иқтисодий, ижтимоий ва сиёсий омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Жумладан, Иқтисодий омиллар. Аҳолининг моддий жиҳатдан таъминланганлик даражаси шубҳасиз, хаёт тарзига салмоқли таъсир кўрсатади. Жамиятимиздаги кузатишларимиз натижаларига кўра соғлиқни сақлаб қолиш ва мустақамлаш бирламчи хаётий эҳтиёжларни қондириш шарти билан мумкин, ривожланган давлатларда ўртача хаёт давомийлиги кўрсаткичлар ўсишининг биринчи босқичлари тўғридан-тўғри иқтисодий ўсиш ва инсоният фаровонлигининг яхшиланиши билан боғлиқ бўлади. Ҳатто, даромадли оилаларнинг аъзолари касалликка чалинса ҳам, умргузаронлиги юқори бўлиши мумкин. Нисбатан кам даромадли шахслар эса тез-тез касалликка чалинадилар ва юқорироқ ўлим кўрсаткичларига эга бўлишади. Аҳолининг юқори даромадли гуруҳлари профилактик тиббий ёрдамдан тез-тез фойдаланишади. Бунда, албатта, тиббий саводхонлик ҳам муҳим аҳамиятга молик эканлигини алоҳида эътироф этиш мумкин.

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

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

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

**Хулоса** қилиб шуни таъкидлаш лозим валеология фанининг таълим тарбия жараёнидаги ўрни бекиёсдир. Аждодларимиздан мерос бўлиб қолган, қадириятларимизга

суянган холда, буюк сиймоларимиз ўғитларини тарғиб қилишда, аввалом бор шу ахлоқий ҳислатларнинг ҳар биримиз ўзимизда шакиллантиришимиз, ва бу ҳислатларнинг ўзимизда такомиллаштириб ёш авлодга ибрат қилиб кўрсатиб тарғиб қилишимиз, глобаллашув даврининг муҳим талабларидан биридир. Хозирги интернет асрида ёш авлодга азалий кадриятларимизнинг тарғиб қилиб сингдиришда, ОАВ дан фойдаланишнинг самарали йўллари ишлаб чиқиш зарур. Интернет маконига зериктириб қўймайдиган, қисқа ва мазмунли юкори савиядаги роликларни ишлаб чиқиб жойлаш соғлом турмуш тарзи тарғиботидаги энг мақбул йўлдир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

- 1 Хайруллаев М. Форобий рухий процесслар ва таълим-тарбия туғрисида Т: «Ўқитувчи». 1967.60-61-б.
  2. Шапиров М.Б., Башмакова Л.Н. Курманова ГУ Здоровый образ жизни. Пособие для учителя. Алматы. 2003.
  3. Хасанбоева О, Хасанбоев Ж.Х.Ҳамидов. Педагогика тарихи. Т. «Ўқитувчи». 1997.9-12 б.
  4. «Авесто». Видовдат, 3-фаргард, 2-3 бандлар. Т. «Шарқ», 2001. 37-б.; Махмудов
  5. «Авесто» ҳақида.Т « Шарқ», 2000.14-б.
  6. Комилов Н. Тасаввуф ёки комил инсон ахлоқи. К.1. Т: «Ёзувчи», 1996.143-144б.
  7. Навоий А. Махбуб ул-қулуб. Т.: 1989.301-304-бетлар.
  8. Тарасенко В.В. Познание как фрактальное блуждение в мире/WWW.Zhurnal.ru/perogod avariacii.htm. Проект гранта при поддержке РФФИ: грант № 98-06-80282
  9. Наврузова Г.Н., Шарипова О.Т. Абдулхолик. Гиждувоний комил инсон тарбияси ҳақида. Бухоро: 1999. 71-б.
  10. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч. Т: «Маънавият»,2008.49-б.
  11. Ғозиев Э.Олий мактаб психологияси .Т: «Ўқитувчи», 1997. 79-б.
  12. Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т: «Ўқитувчи», 1997. 82-б.
- 1 [hlp://www.mcdinfo.ru/soveiy/val](http://www.mcdinfo.ru/soveiy/val)  
2 [luip://www.mediufu.ru/](http://www.mediufu.ru/)