

15-Iyun, 2026-yil

SHARQ VA G‘ARB ALLOMALARINING YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH HAQIDA QARASHLARI

Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna

Farg‘ona davlat universiteti pedagogika kafedrasi dotsenti

Tilavoldiyeva Xushnoza G‘anijon qizi

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Zamonaviy pedagogika va sog‘liqni saqlash tizimida sog‘lom turmush tarzi masalasi inson kapitalini rivojlantirishning muhim omili sifatida e‘tirof etiladi. Ayniqsa, yosh avlodning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta‘minlashda tarixiy-falsafiy meros muhim nazariy manba bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan Sharq va G‘arb allomalarining qarashlarini tahlil qilish sog‘lom turmush tarzining kompleks mohiyatini ochib berishga yordam beradi.

Bugungi globallashuv, raqamli texnologiyalar va axborot oqimi kuchaygan davrda yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik masalaga aylandi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy, ma‘naviy va ijtimoiy barqarorlikni ham o‘z ichiga oladi. Sharq mutafakkirlari o‘z asarlarida inson kamoloti, sog‘lomlik, ma‘naviy poklik va tarbiya masalalariga alohida e‘tibor qaratganlar. Ularning qarashlari bugungi kunda ham yoshlar tarbiyasida metodologik asos bo‘lib xizmat qilmoqda.

Sharq pedagogik tafakkurida sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va axloqiy uyg‘unligi sifatida talqin qilinadi. Bu yondashuv insonni faqat biologik mavjudot sifatida emas, balki ma‘naviy-ijtimoiy mavjudot sifatida ham qaraydi. Mazkur g‘oya ayniqsa buyuk mutafakkir Abu Nasr Forobiy ta‘limotida chuqur falsafiy va amaliy asosda o‘z ifodasini topgan.

“Forobiy o‘zining mashhur “Fozil odamlar shahri” asarida sog‘lom jamiyat konsepsiyasini ilgari surar ekan, jamiyat barqarorligi va taraqqiyotini avvalo inson omili bilan bog‘laydi. Uning fikricha, jamiyat qanchalik mukammal tashkil etilgan bo‘lmasin, agar undagi insonlar jismonan zaif, aqliy jihatdan sust yoki axloqan nosog‘lom bo‘lsa, bunday jamiyatda haqiqiy farovonlik va taraqqiyot bo‘lishi mumkin emas”²¹. Demak, sog‘lom jamiyat bu, eng avvalo, sog‘lom shaxslar jamiyatidir.

Forobiy “inson kamolotini uch muhim asosda izohlaydi: jismoniy barkamollik, aqliy yetuklik va axloqiy poklik. U ushbu uchlikni o‘zaro uzviy bog‘liq tizim sifatida qaraydi. Jumladan, jismoniy sog‘lomlik inson faoliyatining tabiiy asosi bo‘lib, organizmning to‘g‘ri ishlashi aqliy va ruhiy rivojlanishga zamin yaratadi. Agar inson jismonan zaif bo‘lsa, u yetarli darajada bilim olish, fikrlash va ijtimoiy faoliyat yuritishda qiyinchiliklarga duch keladi.

Forobiy “ta‘lim-tarbiyani sog‘lom hayot kechirishning asosiy omili sifatida ko‘radi. U yosh avlodni tarbiyalash jarayonida tizimlilik, izchillik va maqsadga yo‘naltirilganlik

²¹ Forobiy Abu Nasr. Fozil odamlar shahri. – T.: Yangi asr avlodi, 2016. – B.156

15-Iyun, 2026-yil

zarurligini ta’kidlaydi. Ayniqsa, bolalik va o’smirlik davrida shakllangan odatlar insonning butun hayoti davomida saqlanib qolishini hisobga olib, tarbiya jarayoni²²ga alohida e’tibor qaratadi.

Mutafakkirning eng muhim g‘oyalaridan biri bu me’yorlilik tamoyilidir. Unga ko‘ra, “inson hayotida muvozanat va tartib-intizom ustuvor bo‘lishi lozim. Forobiy haddan oshishni har qanday sohada zararli deb hisoblaydi. Jumladan:

- ovqatlanishda me’yorni buzish sog‘liqni izdan chiqaradi,
- ortiqcha yoki yetarli bo‘lmagan uyqu organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi,
- hissiyotlarda haddan oshish ruhiy beqarorlikka olib keladi,
- xulq-atvordagi nomutanosiblik ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi²³.

Yana bir Sharqning buyuk mutafakkiri Abu Ali Ibn Sinoning ta’limotida sog‘liqni saqlash madaniyati haqidagi fikrlariga to‘xtalib o‘tamiz. Sharq uyg‘onish davrining buyuk allomasi Abu Ali Ibn Sino sog‘lom turmush tarzi va salomatlikni saqlash masalalarini ilmiy-nazariy asosda yoritib bergan yirik tabib va faylasuf hisoblanadi. Uning mashhur “Tib qonunlari” (“Al-Qonun fi’t-tibb”) asari nafaqat o‘z davrida, balki keyingi asrlar davomida ham tibbiyot fanining asosiy qo‘llanmalaridan biri sifatida xizmat qilgan. Ushbu asarda “inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom hayot tarzini tashkil etish masalalari tizimli ravishda bayon etilgan.

Ibn Sino sog‘liqni saqlashni faqat kasallikni davolash bilan cheklamaydi, balki uni keng ma’noda profilaktika, ya’ni kasalliklarning oldini olish orqali sog‘lom hayotni ta’minlash jarayoni sifatida talqin qiladi. U sog‘lom turmush tarzini inson hayot faoliyatining muvozanatli tashkil etilishi bilan bog‘lab, quyidagi asosiy omillarni ajratib ko‘rsatadi²⁴.

“Birinchiidan, to‘g‘ri va me’yorida ovqatlanish inson salomatligining asosiy sharti sifatida qaraladi. Ibn Sino ovqatning sifati, miqdori va iste’mol qilish tartibiga alohida e’tibor qaratadi. Unga ko‘ra, ortiqcha ovqatlanish organizmda turli kasalliklarni keltirib chiqaradi, kam ovqatlanish esa organizmni zaiflashtiradi. Shuning uchun ovqatlanishda me’yorni saqlash, tabiiy va foydali mahsulotlarni tanlash muhimdir.

Ikkinchiidan, jismoniy mashqlar va harakat faolligi sog‘lom hayotning ajralmas qismi sifatida talqin qilinadi. Ibn Sino harakatni organizmni chiniqtiruvchi, qon aylanishini yaxshilovchi va umumiy salomatlikni mustahkamlovchi omil deb hisoblaydi. Ayniqsa, yoshlar uchun muntazam jismoniy mashg‘ulotlar organizmning to‘g‘ri shakllanishi va rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta’kidlaydi.

Uchinchiidan, toza havo va gigiyena masalalari Ibn Sino ta’limotida muhim o‘rin tutadi. U inson yashaydigan muhitning tozaligi, havoning sifati va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish sog‘liqni saqlashning zaruriy sharti ekanini qayd etadi. Bu qarash bugungi sanitariya-gigiyena talablariga to‘liq mos keladi.

²² Jo‘rayev N. Sharq falsafasi tarixi. – T.: Universitet, 2015. – B.221

²³ Xodjayev B.X. Pedagogik aksiologiya. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – B.168

²⁴ Ibn Sino Abu Ali. Tib qonunlari. – T.: Fan, 1993. – B.256.

15-Iyun, 2026-yil

To‘rtinchidan, ruhiy osoyishtalik va psixologik muvozanat masalasi alohida ta’kidlanadi. Ibn Sino inson ruhiy holatini uning jismoniy salomatligi bilan uzviy bog‘laydi. Uning fikricha, g‘azab, qo‘rquv, haddan tashqari qayg‘u va tushkunlik organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, ijobiy kayfiyat, ruhiy barqarorlik va ichki xotirjamlik sog‘lom hayotning muhim omili hisoblanadi. Bu g‘oyalar zamonaviy psixosomatika va psixogiyena nazariyalari bilan uyg‘unlashadi.

Beshinchidan, mehnat va dam olishning muvozanati sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida ko‘rsatiladi. Ibn Sino inson organizmi uzluksiz faoliyatga mo‘ljallanmaganligini, mehnatdan keyin dam olish zarurligini ta’kidlaydi. Ortiqcha mehnat organizmni charchatib, kasalliklarga olib kelishi mumkin, yetarli dam olmaslik esa asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi”²⁵.

Ibn Sino “yoshlar tarbiyasida ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini alohida ta’kidlaydi. Uning fikricha, bolalik va o‘smirlik davri inson organizmining shakllanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Shu sababli aynan shu davrda jismoniy chiniqish, sport mashg‘ulotlari va faol harakat turmush tarzini shakllantirish muhimdir”²⁶.

Shuningdek, Ibn Sino sog‘lom turmush tarzini faqat individual masala sifatida emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ega hodisa sifatida ham baholaydi. Unga ko‘ra, jamiyatning sog‘lomligi uning a‘zolari salomatligiga bog‘liq bo‘lib, sog‘lom avlodni tarbiyalash davlat va jamiyatning muhim vazifasidir.

Shunday qilib, Ibn Sino ta’limotida “sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan uyg‘un rivojlanishini ta’minlovchi kompleks tizim sifatida talqin qilinadi”²⁷. Uning qarashlari bugungi kunda ham o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Imom G‘azzoliy ta’limotida nafs tarbiyasi va sog‘lomlik haqidagi qarashlariga to‘xtalib o‘tamiz. Sharq falsafasi va tasavvuf ta’limotining yirik namoyandasi Imom G‘azzoliy “inson kamolotini, avvalo, uning ichki dunyosi nafsni tarbiyalash va poklash bilan bog‘laydi. Uning fikricha, insonning haqiqiy sog‘lomligi nafaqat jismoniy holati bilan belgilanadi, balki uning ruhiy va ma’naviy pokligi bilan chambarchas bog‘liqdir”²⁸. Shu bois G‘azzoliy sog‘lom turmush tarzini keng ma’noda talqin qilib, uni insonning ichki va tashqi uyg‘unligi sifatida izohlaydi.

“G‘azzoliy ta’limotida “nafs” tushunchasi insonning istaklari, ehtirolari va ichki moyilliklarini anglatadi. Agar bu nafs nazorat qilinmasa, u insonni turli zararli odatlar va illatlarga yetaklaydi. Shu sababli mutafakkir nafsni tarbiyalashni inson kamolotining asosiy sharti”²⁹ deb biladi. Unga ko‘ra, inson o‘z nafsini boshqara olsagina sog‘lom va barkamol hayot kechira oladi.

²⁵ Ibn Sino Abu Ali. Sog‘liqni saqlash haqida risolalar. – T.: Abu Ali Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2004. – B.112.

²⁶ Jo‘rayev N. Sharq falsafasi tarixi. – T.: Universitet, 2015. – B.198.

²⁷ Xodjayev B.X. Pedagogik aksiologiya. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – B.172.

²⁸ G‘azzoliy Imom. Ihyo ulum ad-din. – T.: Movarounnahr, 2003. – B.245.

²⁹ G‘azzoliy Imom. Kimyoi saodat. – T.: Sharq, 2005. – B.118.

15-Iyun, 2026-yil

G‘azzoliy ochko‘zlik va haddan oshishni inson salomatligiga zarar yetkazuvchi asosiy omillardan biri sifatida baholaydi. Uning fikricha, ovqatlanishda, uyquda, hissiyotlarda yoki moddiy ne‘matlarga munosabatda me‘yorni buzish nafaqat jismoniy kasalliklarga, balki ruhiy izdan chiqishga ham olib keladi. Masalan, ochko‘zlik insonni ortiqcha ovqatlanishga, bu esa organizmning zaiflashishiga sabab bo‘ladi. Shu jihatdan u me‘yorlilikni sog‘lom hayotning asosiy tamoyili sifatida ilgari suradi.

Mutafakkir me‘yoriy ovqatlanish, sabr va qanoatni inson salomatligini mustahkamlovchi muhim omillar deb hisoblaydi. Uning ta‘kidlashicha, sabr insonni nafaqat ruhiy jihatdan chiniqtiradi, balki u orqali inson o‘z ehtiyojlarini nazorat qilishni o‘rganadi. Qanoat esa ortiqcha istaklardan voz kechib, sog‘lom va muvozanatli hayot kechirishga yordam beradi. Bu qarashlar bugungi kunda sog‘lom ovqatlanish madaniyati va psixologik barqarorlik tushunchalari bilan uyg‘unlashadi.

G‘azzoliy ta‘limotida ruhiy poklik alohida ahamiyat kasb etadi. U inson qalbini “asosiy markaz” sifatida ko‘rib, barcha xatti-harakatlar aynan qalb holatiga bog‘liqligini ta‘kidlaydi. Agar inson qalbi pok bo‘lsa, uning xulqi, turmush tarzi va hayoti ham sog‘lom bo‘ladi. Aksincha, hasad, g‘azab, nafrat kabi salbiy sifatlar inson ruhiyatini izdan chiqarib, jismoniy salomatlikka ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu jihatdan G‘azzoliy qarashlari zamonaviy psixosomatika va ruhiy salomatlik nazariyalari bilan hamohangdir.

Shuningdek, G‘azzoliy “yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda tarbiyaning roliga alohida e‘tibor qaratadi. Unga ko‘ra, bolalik davridan boshlab insonda iroda, sabr-toqat, o‘zini nazorat qilish, halollik va poklik kabi sifatlarni shakllantirish zarur. Aynan shu sifatlar keyinchalik insonning sog‘lom hayot tarzini belgilab beradi. Tarbiya jarayonida esa nafaqat bilim berish, balki shaxsiy namuna ko‘rsatish, odatlarni shakllantirish va muhitni to‘g‘ri tashkil etish muhim hisoblanadi”³⁰.

G‘azzoliy “sog‘lom turmush tarzini individual darajadagi odatlar bilan cheklab qo‘ymaydi, balki uni jamiyatning ma‘naviy sog‘lomligi bilan ham bog‘laydi. Uning fikricha, agar jamiyat a‘zolari ma‘naviy pok va o‘z nafsini nazorat qila oladigan insonlardan iborat bo‘lsa, bunday jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhit shakllanadi”³¹.

Umuman olganda, Imom G‘azzoliy ta‘limotida sog‘lom turmush tarzi insonning ichki dunyosini poklash, nafsni tarbiyalash va me‘yorli hayot kechirishga asoslangan kompleks jarayon sifatida talqin qilinadi. Uning qarashlari bugungi kunda ham yoshlar ongida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni zararli odatlardan asrash va ma‘naviy barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Sharq mutafakkirlari sog‘lom turmush tarzini tor ma‘nodagi fiziologik jarayon sifatida emas, balki insonning butun hayot faoliyatini qamrab oluvchi murakkab va uyg‘un tizim sifatida talqin qilganlar. Ularning qarashlarida inson salomatligi jismoniy, ruhiy, ma‘naviy va ijtimoiy omillar birligida ko‘riladi. Shu bois Sharq tafakkurida sog‘lom turmush tarzi insonning tabiat, jamiyat va o‘z ichki dunyosi bilan uyg‘un yashashi orqali ta‘minlanadi.

³⁰ G‘azzoliy Imom. Ihyo ulum ad-din. – T.: Movarounnahr, 2003. – B.245.

³¹ Musurmonova O. Pedagogika nazariyasi. – T.: Fan, 2016. – B.152.

15-iyun, 2026-yil

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Forobiy Abu Nasr. Fozil odamlar shahri. – T.: Yangi asr avlodi, 2016. – B.156
2. Jo‘rayev N. Sharq falsafasi tarixi. – T.: Universitet, 2015. – B.221
3. Xodjayev B.X. Pedagogik aksiologiya. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – B.168
4. Ibn Sino Abu Ali. Tib qonunlari. – T.: Fan, 1993. – B.256
5. Ibn Sino Abu Ali. Sog‘liqni saqlash haqida risolalar. – T.: Abu Ali Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2004. – B.112.
6. Jo‘rayev N. Sharq falsafasi tarixi. – T.: Universitet, 2015. – B.198.
7. G‘azzoliy Imom. Ihyo ulum ad-din. – T.: Movarounnahr, 2003. – B.245.
8. G‘azzoliy Imom. Kimyoi saodat. – T.: Sharq, 2005. – B.118
9. Musurmonova O. Pedagogika nazariyasi. – T.: Fan, 2016. – B.152

