



RUHIY VA JISMONIY SOG'LOMLIK VA ULARNING MUTANOSIBLIGINI TA'MINLASH

Norqulov Shahzod Shuhrat o'g'li

Qarshi davlat texnika universiteti assistenti

Annotatsiya: *Sog'lomlik – insonning hayotiy qadriyatlari orasida so'zsiz ravishda baxtning muhim qismlaridan birini tashkil qiladi. Hozirgi kunda insonning sog'lomligini belgilab beruvchi bir qator holatlar mavjud bo'lib, ular umumiy tarzda beshta mezon bilan ifodalanadi: ya'ni tana sog'lomligi, ya'ni kasalliklar mavjud emasligi; «odam – atrof muhit» tizimida organizmning me'yoriy tarzda faoliyat ko'rsatishi; to'laqonli ko'rinishdagi jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy farovonlik ta'minlanganligi; atrof muhitning mavjud o'zgaruvchan sharoitlariga doimiy tarzda moslashuvchanlik xususiyatiga ega bo'lish; asosiy ijtimoiy funksiyalarni to'liq tarzda bajara olish funksiyalari bilan belgilanadi. Ushbu maqolada mana shu masalalarga to'htalib o'tiladi.*

Kalit so'lar: *odam organizmi, hayot farovonligi, atrof – muhit, ijtimoiy – siyosiy, ritmik.*

Umumlashtirilgan holatda sog'lomlikni quyida tarzda ifodalash mumkin, ya'ni sog'lomlik – odam organizmning tashqi muhitga nisbatan o'z imkoniyatlaridan kelib chiqqan holatda moslashish xususiyati hamda tashqi va ichki omillarning salbiy ta'sirlariga qarshi tura olish, kasalliklar va jarohatlanishlarga qarshi himoyalash, o'z – o'zini muhofaza qilish va to'la qonli hayot faoliyati uchun o'z imkoniyatlari doirasini kengaytira olish, ya'ni o'z hayoti farovonligini ta'minlay olish xususiyati hisoblanadi. Bunda hayot faoliyatining farovonligi atamasi «Rus tilining lug'ati»da (muallif S.I.Ojegov) insonning «hotirjamligi va baxtli holati» sifatida ifodalangan, baxt tushunchasi esa – «insonning yuksak darajadagi to'liq holatda hotirjamligi, qoniqish hissini xis qila olishi» sifatida qayd qilingan. Ushbu tushunchalardan kelib chiqqan holatda,



quyidagicha xulosalarga kelishimiz mumkin, ya'ni insonning sog'lomligi bevosita uning hayot faoliyatidan ajralmas tarzda ifodalanib, shunisi bilan qadr – qimmatliki, bu tushuncha orqali insonning davomiy tarzda, samarali hayot faoliyatiga ega bo'lishi, bu orqali esa o'z hayot farovonligini ta'minlashi, hotirjamlik va baxtga erishishini anglatadi.

Har bir inson o'zining hayoti farovonligi va baxti uchun kurashish xususiyatiga ega bo'lib, bevosita doimiy tarzda o'z sog'lomligini muhofaza qilish va mustahkamlash, o'z navbatida sog'lom hayot tarziga intilishi kuzatiladi. Albatta, hayot farovonligiga to'liq holatda erishish bevosita insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan mehnati orqali amalga oshiriladi. Bunda eng avvalo insonning o'zini o'rab olgan atrof – muhit, olam haqidagi bilimlarini doimiy tarzda kengaytirishi, bunda o'zining o'rnini topishga harakati va jismoniy, ruhiy imkoniyatlarini kengaytirishga harakati muhim o'rin tutadi.

Ushbu holatda hech qanday umuman yangi yoki noodatiy tushunchalar mavjud emas. Buni Qadimgi Rim siyosatshunosi va notig'i Mark Tulliy Sitseron (eramizgacha 106-43 yillar davomida yashab ijod qilgan) ham ta'kidlaydi. Uning «Burch» deb nomlangan falsafiy asarida quyidagi fikrlar keltirilgan: «...Dono insonning burchi, ma'suliyati – o'zining mavjudligi haqida qayg'urishi, odatdagi holatlarga, belgilangan qonun va qarorlarga nisbatan hech qanday qarshi faoliyat ko'rsatmasligi bilan belgilanadi. Bizning erishgan yutug'imiz, boyligimiz, nafaqat bizniki, balki farzandlarimizniki, yaqin qarindoshlarimizniki va do'stlarimizniki, ayniqsa davlatniki hisoblanadi. Alohida fuqorolarning mulki va erishgan yutuqlari u yashayotgan fuqorolik jamiyatining boyligini tashkil qiladi». Ushbu o'rinda shuni xam ta'kidlab o'tish kerakki, har bir alohida insonning sog'lomligi nafaqat uning individual boyligi hisoblanadi, balki bu butun bir jamiyatning boyligi hamdir.



Jamiyatning sogʻlomligi – bu ijtimoiy – siyosiy va iqtisodiy daraja hisoblanib, butun bir jamiyatning ijtimoiy organizm sifatida hayot faoliyati xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Bu tushuncha yakuniy tarzda jamiyatning barcha aʼzolarining sogʻlomligi bilan belgilanadi. Jamiyat sogʻlomligi va har bir insonning individual sogʻlomligi bir – biri bilan oʻzaro bogʻliq hisoblanib, biri ikkinchisiga bevosita aloqador tushunchalardir.

Albatta, sogʻlomlik tushunchasi nafaqat jismoniy holatga, balki odam hayotining barcha jabhalariga tegishli hisoblanadi. Insonning ruhiy va jismoniy holati odam organizmining ajralmas qismlari hisoblanadi. Ruhiy salomatlik – bu bizning aqliy fikrlash sogʻlomligimiz, jismoniy sogʻlomligimiz esa tanimiz salomatligi hisoblanadi. Bu joyda bevosita shoir tomonidan keltirilgan fikrni taʼkidlash joiz hisoblanadi: «...Ruhiyat mehnat qilishni talab qiladi...». «...Ruhiyatni baxtsizlikka olib kelishga yoʻl qoʻymaslik va uni yuksaklikka intilishini taʼminlash, mukammal tarzda tartibli hayot kechirish, ruhiyatni ezgulik eʼtiqodlari bilan tarbiyalash kerak...» – deb yozgan fransuz faylasufi Mishel Monten (1533-1592 yilda yashab ijod qilgan). Taffakur – bu insonning oʻz – oʻzini va uni oʻrab turgan olamni anglash xususiyati hisoblanadi. Taffakur yordamida inson oʻz atrofida amalga oshayotgan jarayon, voqea va hodisalarga baho beradi, oʻziga taʼsiri yuqori boʻlgan va nisbatan yuza berishi mumkin boʻlgan, ehtimolligi yuqori hodisalarni oldindan bashorat qiladi. Aytish mumkinki, taffakur – bu insonning oʻz oldiga qoʻyilgan maqsad va vazifalarni yechishga yoʻnaltirilgan, shuningdek oʻz intilish va qiziqishlarini, hayot faoliyatini, mavjud atrof – muhit sharoitlarida oʻz salomatligini, moslashuvchanlik mexanizmlarini taʼminlashga qaratilgan hulq – atvor modeli yoki dasturi hisoblanadi. Insonda aqliy qobiliyat, intellekt qanday yuksak darajada rivojlangan, takomillashgan boʻlsa, amalga oshishi kerak boʻlgan voqea va hodisalarni shu qadar aniqlik bilan oldindan koʻra oladi, yaʼni hulq – atvor modeli qanchalik mukammal shakllangan boʻlsa, ruhiyat



barqaror shakllangan bo'lsa, insonning ruhiy salomatligi shu darajada mukammal bo'lishi isbotlangan.

Insonning ijtimoiy salomatligi jamiyat ichidagi o'zaro aloqalarda, odamlarning moddiy jihatdan ta'minlanganlik darajasida, turli xil shaxslar o'rtasidagi munosabatlarda namoyon bo'ladi. Har safar maktabda birinchi sinfga bolalarni qabul qilishda sinfda shaxslar o'rtasidagi munosabatlarga katta e'tibor qaratiladi. Bu maqsadda maktabda ijtimoiy o'lchov diagnostik tadbirlari o'tkaziladi va bu natijalar asosida bolalarning har birining individual yo'nalishlari belgilanadi. Bu yerda bolalar o'rtasida turli hil tadbirlar tashkil qilinadi, masalan ularning tug'ilgan kunlarini nishonlash, ota – onalar bilan birgalikdagi tadbirlar tashkil qilinadi. O'z navbatida bu jarayonlarning barchasi sinfda o'zaro munosabatlarda do'stona vaziyatlarni yuzaga keltirishga yordam beradi, shuningdek bolalar, pedagoglar va ota – onalar o'rtasida munosabatlarda ijobiy natijalarga olib keladi. Albatta bu ko'rinishdagi tadbirlar barchaga tasvirlash qiyin bo'lgan his – hayajonli daqiqalarni baxsh etadi.

Qayd qilish kerakki, insonning ruhiy salomatligi unga tizimli tarzda anglash, olamni his qilish va unda o'z o'rnini anglashda mo'ljalga olish xususiyatini ta'minlab beradi. Inson ruhiy salomatligi orqali sog'lom turmush tarzi asosida hayot kechirishi, o'z – o'zi bilan, qarindoshlari, do'stlari va jamiyat a'zolari bilan do'stona munosabatlar assosida faoliyat olib borishi, voqea va hodisalarni oldindan ko'ra bilishi, o'z faolyatini ma'lum bir yo'naltirilgan dastur asosida rejalashtirishi amalga oshiriladi. Bunda albatta ruhiy salomatlik insonning e'tiqodi bilan ham bog'liq hisoblanadi. Nimaga ishonish va amal qilish, e'tiqod bajo keltirish bu har bir insonning o'z vijdoniga havola hisoblanadi.

Insonning jismoniy salomatligi – bu odam tanasining ishlab chiqilgan dasturni amalga joriy qilish va tashqi muhitning odatdan tashqari, favqulotda holatlariga nisbatan javob tarzidagi o'ziga xos hayotiy zahiralarga ega bo'lishni anglatadi. Jismoniy salomatlik odam organizmining jismoniy faolligini, ratsional



ovqatlanish holatini, organizmning chiniqtirilishini va tozalanishi, aqliy va jismoniy jihatdan tartibli tarzda mehnatni tashkil qilishni, dam olish vaqti va turini tanlash, alkagol, tamaki va giyohvand moddalarni iste'mol qilishni ta'qiqlanishini ta'minlaydi.

Artur Shopengauer tomonidan ta'kidlanganidek, biz eng avvalo o'z salomatligimizni ta'minlashga katta e'tibor qaratishimiz talab qilinadi. U shunday yozadi: «...Bu maqsadga erishish unchalik murakkab, qiyinchilik tug'dirmaydi: bunda salomatlikni ta'minlash uchun ortiqcha siqilishlardan qochish, kuchli va salbiy hayajonlardan saqlanish, shuningdek haddan tashqari zo'riqtiruvchi va davomiy aqliy mehnatni cheklash, keyin esa – toza havoda sayr qilish, sovuq suvda cho'milish va ma'lum gigiyena qoidalariga amal qilish talab qilinadi...» («Hayot donishmandligi hikmatlari»).

Shunga bog'liq holatda, qayd qilib o'tish kerakki, bolalar o'yinlari, musobaqalari, yugirish mashqlari va ritmik jismoniy mashqlar bajariladigan jismoniy tarbiy darslariga katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu yerda har bir insonning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga o'ziga hoxish – istak topa olishi, bu yo'nalishda bolalarni tarbiyalashda rag'batlantirish usullaridan foydalanish va jismoniy mashqlardan rohat olishni o'rganish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Inson o'zining jismoniy salomatligi uchun va hayoti farovonligi uchun ma'sul va qayg'urishga majbur hisoblanadi. Juda yaxshi salomatlik va farovonlik darajasiga erishish – bu davomiy jarayon hisoblanib, bu bevosita insonning ma'lum bir aniqlikdagi hayotiy pozitsiya va hulq – atvorni o'zida aks ettiradi.

Insonning ruhiy va jismoniy boshlang'ichlari o'zaro chambarchas bog'liq hisoblanadi, bunda ushbu tushunchalarning har biri sog'lom tana va sog'lom ruhiyat uchun javobgar hisoblanadi. Akademik N.M.Amosov o'zining «Salomatlik haqida o'ylar» kitobida quyidagi fikrlarni qayd qilgan: «...Ko'pgina kasalliklar uchun tabiat, jamiyat aybdor emas, bunda balki odamning o'zi aybdor hisoblanadi.



Ko‘pincha holatlarda inson o‘z dangasaligi va loqaydligi, ba’zida esa ahmoqligi orqasidan kasalliklarga chalinadi...». «Inson salomat bo‘lishi uchun o‘zining shaxsiy say – harakatiga ega bo‘lishi, doimiy ravishda va sezilarli darajada harakat qilishi talab qilinadi. Salomatlikni hech narsaga almashtirib bo‘lmaydi. Inson salomatligini yo‘qotgan barcha holatlarda va bosqichlarda xam uni qayta tiklay olish qobiliyatiga ega hisoblanadi. Faqat insonning tegishli chora – tadbirlarni amalga oshirishga harakatigina kasalliklarning chuqurlashib ketishining oldini oladi...».