

OILADA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA ISLOM  
DININING O`RNI

Ashurova Shaxnoza Faxriddin qizi

TerDPI Psixologiya kafedrasi o`qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Oilada Sog`lom turmush tarzini shakllantirish islom dini ota-ona tomonidan farzandlar tarbiyasida singdirilib ularda diniy tarbiya, jismoniy tarbiyani birgalikda olib borish orqali sog`lom muhitni shakllantirish yoritilgan.

**Kalit so`zlar:** Jismoniy tarbiya, diniy tarbiya, tozalik, ruhan poklanish, salomatlik.

**Аннотация:** В данной статье разъясняется формирование здорового образа жизни в семье, формирование здоровой среды путем привития исламской религии в воспитании детей родителями и совместного проведения в них религиозного воспитания и физического воспитания.

**Ключевые слова:** физкультура, религиозное воспитание, чистота, духовное очищение, здоровье.

**Key words:** Physical education, religious education, cleanliness, spiritual purification, health

Islom dini insonni aziz va murakkab zot sifatida ulug`lagan hamda uning ruhiy va ma`naviy jihatdan komilikka yetishiga katta e`tibor qaratgan. Ko`pchiligimiz dinimizda asosan mana shu jihatga ahamiyat qaratilgan deb o`ylab hayotning jismoniy moddiy tomoniga e`tiborsiz bo`lamiz. Islom poklik va ozodlik dinidir. U tozalikni imonning uzviy bo`lagi deb hisoblaydi, insoning har narsada avvalo ruxiy –ma`naviy hamda jismoniy poklikka chaqiradi. Alloh taolo Quroni Karimning “Tavba” surasida quydagicha marhamat qilinadi: Unda poklanishni xush ko`radigan kishilar bor. Alloh esa poklanuvchilarni sevadi. pok bandalarini yaxshi ko`rishini bir necha o`rinlarda zikr qilib o`tgan. Nabiy sollollohu alayhi va sallam ummatlarining jismonan va ruhan poklanishlari va ikki dunyo saodatiga erishishga sabab bo`ladigan barcha jihatlarni bayon qilganlar. U zot shxsiy gigiena kashf etilishida. 1400 yil avval mukammal poklik namunasini ko`rsatib ummatlarini poklikka undaganlar va zarur tavsiyalarni berganlar. Bu borada sog`lom turmush tarzi va salomatlikka, tozalikka zarar yetkazadigan biror jihat chetda qolmagan.[1] Otamiz hazrati Odam va onamiz hazrati Havo bilan boshlangan insonlar jamiyati oilalardan tashkil topgan. Oila - jamiyat poydevori. Poydevor sog`lom bo`lmasa, jamiyatning sog`lom bo`lishi mumkin emas. Odam aqlini millat va ummat qilgan, ma`naviy qadriyatlarining nasldan naslga o`tishini ta`minlaydigan eng asosiy vosita oiladir. Bajarilishi lozim bo`lgan vazifalar borasida oilaning o`rnini bosa oladigan boshqa bir tashkilot yo`q. Oila jannat go`shalaridan bir go`shadir. Haqiqiy baxtga faqat oilaning sog`lom muxitida erishmoq mumkin. Sevgi, hurmat, birdamlik va bir-birini tushunish asosiga qurilgan oila jamiyatning moddiy va ma`naviy sug`urtasidir. Iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy hayotdagi ulkan o`zgarishlar, boshqa sohalar kabi, oila hayotida ham bir qancha yangi tushuncha va o`zgarishlarga yo`l



ochmoqda. Islomda oila diniy mohiyatga ham ega. Oila qurish haj kabi ham moliyaviy, ham badan ibodatdir. Ba'zi olimlar oila qurish nafl namozlaridan fazilatliroq deganlar. Oilalarning arziyas sabablar tufayli buzilib ketishi, jamiyatni halokat yoqasiga olib kelishi muqarrar. Oila naqadar sog'lom bo'lsa, jamiyat ham shunday baquvvat bo'ladi. Oila bizni hayotning qiyinchiliklaridan, iztiroblaridan tortib chiqaradigan, ichki olamimizni oydinlatadigan, bizga hayot kurashida kuch va jasorat beradigan ishonch manbaidir. Mamlakatimiz qonunlarida ham, mavjud diniy tashkilotlarning faoliyatida ham oila masalasiga jiddiy ahamiyat qaratilgan. Xususan, davlatimizning Bosh qomusida "Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lish huquqiga ega" deb belgilab qo'yilgan. Ulamolarimizning fatvolari asosida esa yurtimiz musulmonlari barcha diniy muammolari qatori oila, nikoh, taloq kabi shar'iy masalalarni bemalol hal qilish imkoniyatiga egadirlar. Yurtimizda oilaga jamiyatning asosiy negizi sifatida qaralib, sog'lom oila muhitini yaratish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish borasida juda ko'p xayrli ishlar amalga oshirilgan va oshirilmoqda. Jumladan, davlatimiz tomonidan sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirishga qaratilgan bir qator qaror va dasturlar qabul qilinib, hayotga tadbiiq etilmoqda. [2] Suxravardiy tariqatining vakili Sa'diy Sheroziy inson salomatligi me'yori haqida ajoyib fikrlar bildirgan: "Bo'lsin qattiqligi, yumshoqliq boham, Tabib ham kesaru, ham qo'yar malham. Dono kishi qattiq bo'lmaydi doim, Qadri ketar bo'lsa hamon muloyim". Abu Ali ibn Sino o'z umrini inson salomatligi me'yorini o'rganishga bag'ishladi, desak aslo mubolag'a qilmagan bo'lamiz. Uning asosiy tadqiqot ob'ekti, salomatlik va bemorlik me'yorlarini o'rganish bo'lgan. Ibn Sino nuqtai nazarida, sifat miqdordan ayrilgan emas. Xuddi shuningdek, sifat va miqdorning yagonaligi va yaxlitligi, bir-birini taqozo etishi, aslo ularning bir-biriga qo'shib ketganini bildirmaydi. Ibn Sinoning yutug'i shundaki, sifat va miqdor belgilarini farqlay oldi. Shu sababli ham, "Miqdor kasalliklari"ni "sifat kasalliklari"dan ajratib ko'rsatdi. [3] Bola dunyoni, atrofmuhitni ota-ona nigohlari bilan taniydi. Ota-ona uchun nima yomon bo'lsa, bola shuni yomon deb hisoblaydi. Ota-ona kimni xush ko'rsa, bola uchun u insondan yaxshisi yo'q. Ota-ona u uchun eng birinchi namunadir. Shunday ekan, oilada sizning o'zingiz bolangiz qanday xulqiy sifatlarga ega bo'lishini istaganingizdek bo'la olsangiz, ya'ni u uchun eng yaxshi misol bo'lsangiz, unga tashqi muhitdan salbiy ta'sir ko'rsatilish ehtimoli kam bo'ladi. Bolani tarbiya qilishda eng muhim va eng ta'sirchan vosita bu o'rnak bo'lishidir. Siz bola uchun ibrat bo'la oling. Xuddi shunday, salbiy yurish-turish ham bolaga ota-onadan o'tadi. Oilada bola tarbiyasida so'lom turmush tarzini shakllantirishda urish va jazolashni maqsad qilsangiz, bu yo'ldan qayting, buning natijasi juda achinarli bo'ladi. Urish va jazoni siz bolaga kuchingiz jismonan yetguncha qo'llay olasiz, vaqti kelib uning jismoniy kuchi ko'proq bo'lganda sizning gapingiz ta'sir qilmaydigan bo'lib qoladi. Yaxshi yo'l bilan tarbiyala olmayotgan bo'lsangiz, u holda o'zingizni o'zgartiring. Otaona bolasiga nima yetmayotganini his qila bilishi kerak. Aynan shu yetishmovchilik bolani yomon xulqqa chaqiradi. Bolaga



nima yetmasligi mumkin? Faqat ota-onaning vaqti, mehri va e'tibori. Boshqa hech narsa unga bularchalik kerak emas. Bu borada Diniy ta'limotlarda ham ta'kidlangan bo'lib ota-ona o'z farzandlariga ta'lim-tarbiya berishi ham dolzarb vazifalardan deb qaraladi. Bu haqida Muhammad (s.a.v.): quyidagi ibratomuz haqiqatni keltirganlar "Farzandlaringizga ta'lim bering, chunki ular sizniki bo'lmagan vaqt uchun tug'ilganlar", deb har bir ota-onani bolaning o'z zamonasi ilm-fani, ta'limiga befarq qaramaslikka chaqirganlar, yana bir hadisda payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) "Ilm olish har bir musulmon va muslima uchun farzdir", deb marhamat qilganlarida, o'g'il va qiz farzandlarimizga ilm olish uchun barobar sharoitni ta'minlash kerakligini nazarda tutganlar. Payg'ambarimiz davrlarida ham oilada farzand uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish va oilaviy hayotga tayyorlash ham dolzarb jarayon hisoblanligini yuqoridagi hadislardan bilishimiz mumkin bo'ldi. [4] Bolani sog'lom tarzda voyaga yetkazish har biro ota-onaning burchi hisoblanadi. Bu borada buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Tarbiya bir necha tomondan olib boriladi. Bola aqlan rivojlanishi uchun unga turli kitoblar o'qib beriladi, aql zakovatini o'stiradigan o'yinlar mashg'ulotlarga jalb qilinadi. Ruhiiy tarbiyasini yaxshilash uchun hayot va o'lim yaxshilik va yomonlik ahloq va odob kabi boqiy mavzularda suda bola ruhiyatiga mos suhbat va tushuntirish olib boriladi. Jismoniy tarbiya berish uchun esa biror foydali mehnatga jalb qilish, suzish, merganlik singari mashg'ulotlarni o'rganish mumkin deydi. [5] Bugungi kunda ham ana shu an'analarni davom ettirib, ota-onalarimiz oilaning sog'lom iqlimi, bir-biriga mehr va hurmat sharoitida, oila bag'rida farzandlarini el-yurtning munosib o'g'il-qizlari, Vatanning haqiqiy sodiq fuqarolari bo'lib voyaga yetishlari uchun jon kuydirishmoqda. Xalqimiz "Qush o'z uyasida ko'rganini qiladi", deb bejiz aytmagan, bu gapda chuqur ma'no-mazmun bor. Oila hayotning abadiylikini, avlodlarning davomiyligini ta'minlaydigan, ezgu urf-odatlarimizni saqlaydigan, shu bilan birga, kelajak nasllar qanday inson bo'lib etishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya o'chog'i ekanini unutmasligimiz kerak. Muqaddas Islom dini ta'limotlariga tayangan holda o'zbek oilalari o'z farzandlariga diniy va dunyoviy bilimlar berish bilan bir qatorda, axloq-odoblarini ham chiroyli qilishga intilishyapti. Zero, Payg'ambarimiz (solallohu alayhi va sallam) o'zlari: "Men insonlardagi axloq-odobni takomiliga etkazish uchun yuborilgan payg'ambardirman" - deganlar. Demak, Alloh taolo ul zotni aynan shu maqsadda yer yuziga elchi qilib yuborgan, U zot bu borada hammamizga namunadirlar. [6]

Xulosa Oilada sog'lom muhit shakllanishi uchun ota-ona oiladagi psixologik muhitni yarata olishi lozim. Islom dini ham oilada sog'lom turmush tarzini yaratishda eng ustuvor va muhim omillardan biri poklikka katta e'tibor qaratib unda har bir oilada pokli, ozodalik bo'lsa bola shu jarayonlarni ko'rib, kuzatib tarbiyalanadi, va bu jarayon oilada o'sib kelayotgan yosh avlod uchun ham muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Agar oila ustunlari sog'lom muhitni yarata olsalar ular islom dini bilan uzviy aloqada bo'lsa oilalarda sog'lom fikrlovchi turli xil yod g'oylarga, oqimlarga kirish holatlari yuz bermaydi.



ADABIYOTLAR:

1. Ашурова, Ш. (2023). Оилада эр-хотин муносабатларини мувофиқлаштиришнинг ўзбек психологлари томонидан таҳлил қилиниши. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 67-71.

2. Фахридиновна, А. Ш., & Шахноза, А. ОИЛАДА ЭР-ХОТИН МУНОСАБАТЛАРИНИ МУВОФИҚЛАШТИРИШНИНГ ЎЗБЕК ПСИХОЛОГЛАРИ ТОМОНИДАН ТАҲЛИЛ ҚИЛИНИШИ.

3. Ashurova. Sh. F. (2022) BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OILAVIY MUNOSABATLARNING O'RNi "Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti ilmiy jurnali" 1(6), 71-73-b

4. Ashurova Sh. F. (2023) SOG'LOM PSIXOLOGIK TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI TASVURLARNING SHAKLLANISHI "Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).  
<https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8314/5746>

5. Ashurova Sh.F. (2022) A HEALTHY LIFESTYLE IN UZBEK FAMILIES FROM THE POINT OF VIEW OF ISLAM RELIGION Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL)

<https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/369> (52-56 p)

6. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA O 'SMIRLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 363-368.

7. qizi Karimova, M. N., & Ashurova, S. F. (2023). PROFESSIONAL TA'LIMDA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH VA ULARDA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 369-373.

8. qizi Ashurova, S. F. (2023). OILADA YOSHLARNING SOG 'LOM TURMUSH TARZIGA MUNOSABAT SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 32-35.

9. qizi Ashurova, S. F. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK QO 'LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O 'ZIGA XOS JIHATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(9), 418-421.

10. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.



11. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. Academic research in educational sciences, 2(11), 1399-1403.

12. М.Б.Имонова СУИЦИДАЛ ХУЛҚ-АТВОР АКЦЕНТУАЦИЯСИ МУАММОСИ СИФАТИДА, Международный современный научно-практический журнал НАУЧНЫЙ ИМПУЛЬС № 4(100), часть 4 ноябрь, 2022 735-739 б.

13. М.Б.Имонова “ХАРАКТЕР АКЦЕНТУАЦИЯСИНИНГ ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ ШАКЛЛАНИШИГА ОИЛАНИНГ ТАЪСИРИ”, Муғаллим хем узликсиз билимлендириў № 6/7 – 2022 79-81 б.

14. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. Results of National Scientific Research International Journal, 2(3), 156-161.

15. Karimova, M. (2023). QIZLARNING MUHABBAT BORASIDAGI TASAVVURLARINING OILA MUSTAHKAMLIGIGA TA’SIRI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(2).

16. Karimova M.N Qizlarni muhabbat borasidagi tasavvurlarining oila mustahkamligiga ta’siri Zmonaviy ta’limda pedagogika va psixologiya fanlari nomli electron jurnal.Vol.3 No.2(2023) April. 226-235-b

17. Ne’Matullayeva, S. (2022). MAKTABGACHA TA’LIM TASHKIOTLARIDA O‘YIN TERAPIYASINI QO‘LLASHGA OID QARASHLAR. Science and innovation, 1(B4), 444-449.

18. Nematullaeva, S. (2023). DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH GAME THERAPY. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 86-88.

19. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. Общество и инновации, 2(2), 222-227.

20. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.

21. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 35-37.

22. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 74-76.

