

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

Туробова Шоҳиста
Равшанова Мадина
Гулмуродова Марина

Тошкент тиббиёт академияси талабалари

Аннотация: Мақолада ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг асосий йўналишлари аниқланган, умумий қоидалари, шакл ва усуллари ўрганилган бўлиб, мазкур масалани муваффақиятли ҳал этишга доир илмий - амалий тавсиялар берилган.

Аннотация: В статье определены основные направления подготовки молодежи к семейной жизни, изучены общие правила, формы и методы, даны научные и практические рекомендации для успешного решения данной проблемы.

Abstract: The article identifies the main directions of preparing young people for family life, studies the general rules, forms and methods, and provides scientific and practical recommendations for the successful solution of this problem.

Калит сўзлар: илм-маърифат, компетенция, ёшларни ҳаётга тайёрлаш, стратегик мақсад, рақобатбардошлик, компетенциявий-технологик ёндашув.

Ключевые слова: наука, компетентность, подготовка молодежи к жизни, стратегические цели, конкурентоспособность, компетентностно-технологический подход.

Keywords: science, competence, preparing young people for life, strategic goal, competitiveness, competency-technological approach.

Гўзал ҳаёт кечираётган ва соғлом турмуш тарзига эга бўлган мустаҳкам оилалар жамиятимиз ва унинг ёрқин келажаги учун хизмат қилади. Оила муқаддас даргоҳ. Унда ҳаётнинг давомийлигини таъминловчи авлод шаклланади. Инсонга хос чинакам фаровон, бахтли ҳаёт давом этади. Маълумки, қайсики оилада тарбия яхши йўлга қўйилган бўлса, шу оила гуллаб-яшнайдди. Бугун жамиятнинг ёш аъзолари оиладаги муҳит ота-она ўз маъсулиятларини ҳис қилиши билан барқарор бўлади. Фарзанд тарбиялаётган ота-она ҳар бир ҳаракати, юриш туриши, муомаласи, бошқалар билан ўзаро муносабатда олижаноб фазилатларни намоён эта билиши, фарзандлар тарбиясида намуна ва ибрат мактаби бўлиши муҳим

ҳисобланади. Чунки болалар табиатан ниҳоятда тақлидчан ва кузатувчан бўлади. Инсон ҳаёти давомида бирор шахсни ўзига ўрнак деб билади, бундан инсон у каби ҳаёт кечиришни, у эришган ютуқлар каби муваффақиятларга эришишни, юксак чўққиларга чиқишни кўзлайди. Албатта ёшлар тарбияси ўта мураккаб ва маъсулиятлидир. Бу ҳар бир ота-онадан ўз устида мунтазам ишлашни, болалар тарбиясига оид барча маълумотлардан хабардор бўлиб боришни талаб этади. Фарзанд тарбияси бу шунчаки тажриба, оддий кўрсатма ва билимлар жамланмаси эмас, балки ўз ичига диний-ахлоқий билимлар, тиббиёт, этика, психология, педагогика каби соҳаларига оид билимларни ҳам қамраб оладиган мураккаб жараёндир. Бугунги кунда оилавий тарбиянинг қийинлашуви шундаки, биринчидан, жамият тараққий этиб боргани сари ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш талаблари ортиб бораверади. Бу эса оилада ёшларга эстетик, жинсий тарбия, ахлоқий тарбия бериш сифатини ошириш талабини қўяди. Ёшларнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзи, миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат-эҳтиром туйғусини шакллантириш, ҳар жиҳатдан баркамол этиб тарбиялашда буюк мутафаккир аجدодларимиз мероси катта аҳамият касб этади. Зеро, ҳаётнинг асл мазмун-моҳиятини англаб етишга ўз умри ва салоҳиятини бағишлаган Шарқ алломалари ўз асарларида фарзандларга тарбия ва таълим бериш, уни маърифату маданиятга етаклаш муаммоларига эътибор берганлар. Буюк мутафаккир Абу Наср Фаробий таълимоти мисолида қараганда: Инсоннинг яшашдан асл мақсади завқли, лаззатли, ҳузур ҳаловатли, бахтли саодатли умр кечиришдан иборатдир, деган ғоя унинг фалсафий таълимотида устуворлик қилади. Шу боис ул зот “Инсоннинг моҳияти ҳақиқий бахт саодатга эришув экани, инсон бу мақсадни ўзининг олий ғояси ва истагига айлантариб, бу йўлда барча имкониятлардан фойдаланса, у бахт ва саодатга эришади” деб уқтирган эди¹⁵.

Шунингдек, фарзандларга юксак инсоний фазилатларни камол топтириш, одамлар билан муомалада ширинсўз, мулойим, босиқ ва камтар бўлишига ҳам эътибор қаратилган. Ёши улуғ кишилар, устозлар билан муомалада уларнинг кўзига тик боқмай, гапларини жим тинглаш, саволларигагина жавоб қайтариш, буйруқларини сидқидилдан бажариш лозимлигини болалар қалбига жо қилишган. Ҳозирги кунда, энг муҳим ва долзарб масалалар бу ёшлар тарбиясида оиланинг

¹⁵ Абу Наср Фаробий. Фозилодамларшаҳри. Т., Абдулла Қодирийномидагихалкмеросинашриёти, 1993, 188-бет.

масъулиятини ошириш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, соғлом турмуш тарзига амал қилишига эришиш муҳим ҳисобланади. Янги ҳаётга қадам қўйган ҳар бир инсон бахтли турмуш, муҳаббат ва садоқатни жонли идрок эта олади. Маълумки, ўзбек оиласи азалдан мустаҳкам, ҳавас қиларли оила бўлиб келган. Шу сабаб ҳам бугун ёшларни оилага тайёрлаш масаласи ҳар қачонгидан ҳам долзарб бўлиб турибди. Яъни, оила тинч – Ватан тинч, деган эзгу тушунча доимо шууримизда, қалбимизда бўлиши керак. Президентимизнинг “Фарзандларимизга аввало ўзимиз ҳамма соҳада –Ватанга, халққа садоқатли бўлишда, илмга, касб-ҳунарга меҳр қўйишда, ота-она, жамият олдидаги бурчимизни сидқидилдан адо этишда амалий намуна кўрсатишимиз керак” деб айтилган сўзлари ёшлар билан ишлашнинг тизимли йўлига асос бўлмоқда¹⁶. Оилаларнинг мустаҳкамлиги энг аввало халқнинг, Ватаннинг ҳам бойлигидир. Шунга алоҳида эътибор бериш жоизки, маданий меросимизга мурожаат қиладиган бўлсак, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш борасида кўплаб гўзал намуналарни кўриш мумкин. Мусулмончиликда катталар, хусусан, ота-оналарнинг ёшларга оилавий турмуш ҳақида панд-насиҳат қилишлари, ҳаётий тажрибаларни сўзлашлари одат тусига кириб қолган. Бугунги кунда баъзи ёшларнинг оила, никоҳ масаласига юзаки ёндашаётгани, фарзанд тарбиясига бепарволиги, ота-оналик бурчи ва масъулиятини чуқур англамаслигида кўриш мумкин. Оила – ўзаро ишонч, ҳурмат ҳамда меҳр-муҳаббат асосида бунёд бўлади. Оилада келажак эгалари дунёга келади, тарбия топади, ўзлигини англайди. Оила қўрғонининг мустаҳкам бўлиши учун халқимизга хос сабр-қаноат, ўзаро ҳамжиҳатлик, меҳр-оқибат сингари фазилатларга амал қилиб яшаш лозим. Миллий, диний қадриятларни, инсоний фазилатларни улуғлаш, азалий анъаналарга содиқлик бахт ва саодат маскани бўлган оилани мустаҳкамлайди. Айниқса, ёшларни юксак одоб-ахлоқ тамойиллари асосида тарбиялаш, уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, касб-ҳунарга ўргатиш, онги ва қалбини ғоявий таҳдидлардан ҳимоя қилиш, шунингдек, мустақил оилавий ҳаётга тайёрлашга йўналтирилган ва ўзига хос мазмунга эга бўлган қуйидагиларни муваффақиятли ҳал этиш муҳим аҳамият касб этади:

-ёшларни оилада она тарбияси, ота назоратини онгли англашга ўргатиш орқали соғлом турмуш тарзига эга бўлиш;

¹⁶Харакатлар стратегияси асосида жадал тараққиёт ва янгилашиш сари Ғофур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, Тошкент-2017.27- бет.

-ёшларни соғломтурмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнида оила аъзоларининг фаоллиги ва масъулиятини ошириш;

-ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда тежамкорлик ва ишбилармонлик руҳида тарбиялаш орқали оилавий тарбия билан ижтимоий тарбиянинг узвий боғлиқлигини таъминлашга жиддий эътибор бериш;

-ёшларнинг бозор иқтисодиёти шароитида мулкчиликка бўлган янгича муносабат, мулкдорлик туйғусини таркиб топтириш, “ўзимники”, “бизники” деган тасаввурини кучайтириш орқали уларнинг ўз меҳнатидан манфаатдорлик ва хўжайинлик ҳиссини намоён этишга эришиш;

-оилада ота ва оналар билан фарзандларнинг, фарзандлар билан ота-оналарнинг ўзаро муносабатларини, оила билан мактаб ва маҳалла ўртасидаги муносабатлар тарзида тарбия мазмунига эга бўлиш;

-ёшларнинг оиладаги ўзаро муносабатларида шахсий ва ижтимоий манфаатлар бирлигини таъминлаш орқали уларнинг ижтимоий маънавий эҳтиёжларини намоён этиш орқали янгича дунёқараши ва фикрлай олишига эришиш;

-ёшларнинг оила ҳаётини тўғри ташкил этиш, оилада соғлом ахлоқий муҳитни яратиш, уларнинг шахсиятини ҳурмат қилиш;

-ёшларнинг соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда умуминсоний қадриятлар ва демократик тамойилларга асосланиш.

- бозор иқтисодиёти талабидан келиб чиққан ҳолда ёшларнинг интеллектуал фаолияти, ихтирочилик ва конструктив қобилиятини ривожлантириш, мустақил ижодий фикр юритиши, истеъдоди, иқтидори, иштиёқи, қизиқиши ва интилишларини тўғри йўналтириш, дунёқараши ва тасаввурини ўстириш, билиш фаолиятини фаоллаштириш орқали оилавий ҳаётга тайёрлаш;

-ўқитувчилар, психолог олимлар, мсгодистлар, кенг жамоатчилик ҳамкорлигида ёшларнинг оилавий ҳаётга доир билимларини ошириш учун илмий методик тавсиялар, қўлланмалар яратишни кенгайтириш;

-ёшларнинг эҳтиёжи, қизиқиши, қобилиятларига қараб ҳаётга тайёрлаш ишларини оқилона ташкил этишда малакали психолог ва педагоглар, муҳандислар ва техник ходимлар маслаҳатлари ёрдамидан самарали фойдаланиш;

-ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш бўйича методик адабиётлар, реал ҳаётдан олинган кинофильмлар, психологик диагностик тадқиқотлардан кенг фойдаланиш;

-ёшларнинг оилавий ҳаётга тайёр бўлиши учун тўғарақлар, қўшимча, ёрдамчи курслар ташкил этиш, маърузалар ўқиш, баҳс мунозаралар ўтказиш, саёҳатлар уюштириш, оилавий ҳаётга оид фото кўргазмаларнинг бўлиши ҳамда намунали оила сулоалари билан учрашувлар, давра суҳбатлари, кечалар ўтказишни кучайтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Натижада таълим хизмати таъсирида ёшларнинг оила ва ҳаёт ҳақидаги маълумот ва билимларни тўлиқ англаб етишига эришилади.

Ёшларнинг ватанпарварлик туйғуси ва миллий ғурурини шакллантириш, аждодларимиз меросига ҳурмат, ватанга садоқат, истиқлолга фидойилик туйғуларини таркиб топтириш йўлида маънавий, маърифий тарбиянинг янги йўлларини топиш ҳамда бозор иқтисодиёти шароитида ўз-ўзини бошқара оладиган ёшларни тарбиялаш энг муҳим вазифалардан биридир.

Оила деб аталмиш қўрғонда авлодлар камол топади. Бу қўрғоннинг мустаҳкам ва барқарор бўлишига эришиш мамлакат ва дунё миқёсида муҳим аҳамиятга эгадир. Соғлом турмуш тарзига эга бўлган мустаҳкам оилалар жамиятимизнинг ёрқин келажаги учун хизмат қиладилар. Ҳар жиҳатдан тарбияли ва ибратли ота оналар оила барқарорлигини таъминлайдилар ва ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлайдилар. “Бунда, аввало, таълим ва тарбияни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, илм-фан ва инновацияларни тараққий эттириш миллий ғоямизнинг асосий устунлари бўлиб хизмат қилиши лозим. Ушбу мақсад йўлида ёшларимиз ўз олдига катта марраларни қўйиб, уларга эришишлари учун кенг имкониятлар яратиш ва ҳар томонлама кўмак бериш – барчамиз учун энг устувор вазифа бўлиши зарур. Шундагина фарзандларимиз халқимизнинг асрий орзу-умидларини рўёбга чиқарадиган буюк ва қудратли кучга айланади”¹⁷.

Болаларнинг тўғри сўз, ҳалол, пок, ҳаёли, инсофли, меҳр-оқибатли, камтар, диёнатли, хам шу руҳда камол топади. Бинобарин, бу ота-онанинг фарзанд тарбияси олдадаги масъулияти ва бурчини тўғри ва пухта англаши, билан боғлиқдир. Дарҳақиқат, иймон тушунчаси ва унинг белгилари ҳақида болаларга кенг қамровли тушунчаларни бериш зарур. Бу борада Абдулла Авлоний илмий меросида тарбиянинг инсон маданий, маънавий камолотидаги аҳамияти устувордир. “Иймон ва эътиқодлилиқ, ҳалоллик, бировни нг ҳақиға хиёнат қилмаслик, адолатпарварлик иймонли ва ватанпар бўлиб тарбияланишида ота-она

¹⁷Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси 30.12.2020.

пок ва ҳалол бўлса, фарзанди, сахийлик, оққўнгилик, хушфеъллик, мардлик, назокатлилик, вазминлик, ҳожатбарорлик, ота она ва катталарни ҳурмат қилиш, меҳнатсеварлик, халқни, миллатни, Ватанни жон танила севиш, илмни қадрлаш, табиатни эъзозлаш, диний, ахлоқий, миллий, маънавий қадриятларга ҳурмат каби ажойиб инсоний хислат ва фазилатлар ёшлар қалбида ўз ўзидан шаклланмайди. Буларнинг ҳаммаси оила, ота-она, жамоатчилик тарбиясининг ижтимоий муҳим таъсири, иқтисодий, сиёсий муносабатларнинг оқибати ва маҳсулидир”¹⁸.

Хулоса шуки, ёшларни соғлом турмуш тарзи асосида оилавий ҳаётга тайёрлаш моҳиятига кўра уларни оилага нисбатан ҳурмат ва эътиборли, ўз зиммасидаги вазифаларга нисбатан масъулиятли бўлишга одатлаштириш муҳим аҳамиятга эгадир. Энг муҳими ўз оилавий бурчларини бажариш учун зарур кўникмаларга эга бўлиш, соғлом турмуш тарзи концепцияси доирасидаги билимларни чуқур эгаллаши ва уларга оилавий турмуш давомида амал қилиши айни муддаодир. Айниқса, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда миллий қадриятларимиз ва улўф мутафаккирларимиз маънавий меросидан, ислом динининг соғлом турмуш маданияти, меҳрибонлик ғояларидан фойдаланишга эришиш зарур ҳисобланади. Ёшларни мамлакатимизда кечаётган янгиликлар, ижтимоий, сиёсий, иқтисодий ислохотларнинг мазмун ва моҳиятини онгли англаб етиши орқали туб ўзгаришлар жараёнларининг фаол иштирокчисига айлантириш ва фуқаролик масъулияти ила тафаккурини чархлаш талаб этилади.

ФОЙДАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси 30.12.2020.
2. Ҳаракатлар стратегияси асосида жадал тараққиёт ва янгилашни сари Ғофур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, Тошкент-2017.
3. Абдулла Авлоний “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” Т.: “Ўқитувчи”, 1967
4. Абу Наср Фаробий. Фозилодамларшаҳри. Т., Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993

¹⁸ Абдулла Авлоний “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” Т.: “Ўқитувчи”, 1967, 41-бет.