



THE ROLE OF MORAL AND ETHICAL QUALITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

M. R. Topildieva

Senior Lecturer, PhD

National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

Tashkent, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: Morality, moral qualities, perfection, Quran, justice, tradition, democracy, education, people.

Received: 30.05.25

Accepted: 01.06.25

Published: 03.06.25

Abstract: In the years of independence, our country has focused on raising a spiritually and physically healthy generation, educating the youth based on historical, national, and spiritual values, and the idea of national independence, fostering moral and ethical upbringing, nurturing a perfect individual, and forming a healthy lifestyle culture in society. This article discusses the promotion of spiritual and ethical values among youth and the formation of a healthy lifestyle culture in today's context

МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАР ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ

М. Р. Топилдиева

катта ўқитувчи, PhD

Мирзо Улугбек номидаги ЎзМУ

Тошкент, Ўзбекистон

МАҚОЛА ҲАҚИДА

Калит сўзлар: Қадрият, ахлоқ, баркамол, Куръон, адолат, урф-одат, демократия, тарбия, халқ.

Аннотация: Мустақиллик йилларида мамлакатимизда маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш, тарихий, миллий ва маънавий қадриятлар, миллий истиқлол ғояси асосида ёшларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, комил инсонни вояга етказиш, жамиятда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш масалаларига асосий эътибор қаратилди. Ушбу мақолада бугунги кунда ёшлар ўртасида маънавий-ахлоқий қадриятларни

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

М. Р. Топилдиева

Phd, старший преподаватель

Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека.

Ташкент, Узбекистан.

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Ценности, нравственность, совершенство, Коран, справедливость, традиция, демократия, воспитание, народ.

Аннотация: В годы независимости в нашей стране основное внимание было уделено воспитанию духовно и физически здорового поколения, духовно-нравственному воспитанию молодежи на основе исторических, национальных и духовных ценностей, идеи национальной независимости, формированию всесторонне развитой личности и культуры здорового образа жизни в обществе. В данной статье рассматриваются вопросы повышения духовно-нравственных ценностей среди молодежи и формирования культуры здорового образа жизни.

Кириш.

Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, уларни мамлакатда амалга ошириладиган сиёсий, ижтимоий ва иқтисодий ислохотларнинг фаол ва бевосита иштирокчиси, жамиятнинг ҳақиқий таянчи ва суянчига айлантириш давлатимизнинг устувор ва стратегик вазифаларидан бири бўлиб қолмоқда. Мамлакатимизда ёшларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, уларга зарур шароит ва имкониятларни яратиш борида мустаҳкам ҳуқуқий база яратилган ҳамда бу тизим замон талабларига мос равишда такомиллаштириб борилаётган. Бугунги кунгача парламент томонидан ёшларга оид 40 дан зиёд қонун ҳужжатлар қабул қилинган бўлиб, 30 дан ортиқ халқаро ҳуқуқий ҳужжатлар ратификация қилинган. Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Президенти сифатида биринчи имзолаган қонун ҳужжати -2016 йил 14 сентябрдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонун эканлигида ҳам раамзий маъно мужассам. 2017 йил 30 июнда Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи ташкил этилиб унинг асосий вазифаси ёшларнинг барча ташаббусларини қўллаб-қувватлашга қаратилган. Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг таклифига кўра “Ўзбекистон Республикасида ёшлар кунини белгилаш тўғрисида”ги қонун билан 30 июнь-“Ёшлар куни” деб эълон қилинди.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики маънавий – ахлоқий қадриятлар ёшлар маданиятини шакллантириш масалалари доимо жамиятда долзарб аҳамият касб этган. Ёшлар масалалари юзасидан кўплаб илмий изланишлар олиб борилган. Улар орасида мустақиллик йилларида Г.Тиллаева, Д.Ғуломова, М.Йўлдошев, О.Топилдиев, Г.Туленоваларнинг фаолияти алоҳида аҳамиятга эга.

Таҳлил ва натижалар. Ёш авлоднинг соғлигига таъсир килувчи асосий омилларни билиш, ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларининг яратилишини давр талаби тақозо этаётганлиги алоҳида эътироф этилмоқда. Соғлом турмуш маданиятига эга бўлиш ёшларни баркамол, аниқ мақсад йулида эркин ҳаракат қила оладиган, ўз кучи ва имкониятларига таянадиган бўлиб шаклланишида муҳим аҳамиятга эга.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда шарқона маънавий ахлоқий қадриятларимизнинг ўрни бекиёс. Халқимизнинг маданияти, тили, тарихи, урф-одати ва анъаналари, бой меъморлик санъати ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда муҳим манба ҳисобланади.

Халқимизнинг асрлар оша яшаб келган анъаналари, урф-одатлари, тили ва руҳи негизига қурилган миллий мустақиллик мафкураси умуминсоний қадриятлар билан уйғунлашган ҳолда келажакка ишонч туйғусини одамлар қалби ва онгига етказиши, уларни Ватанга муҳаббат, инсонпарварлик руҳида тарбиялаши, ҳалолликни, мардлик ва сабр-бардошни, адолат туйғусини, билим ва маърифатга интилишни тарбиялаш йўлида хизмат қилмоғи лозим. У давлат фуқароларининг буюк мақсад йўлида маънавий яқинлашувига кўмаклашмоғи керак.

Жамият ривожига ҳаётнинг яхши томонлари тўпланиб, уйғунлашиб, бойиб бориши натижасида кишилик жамиятининг моддий ва маънавий турмуш тарзига ижобий таъсир этадиган турли халқлар ғоявий муштараклиги асосида вужудга келган маънавий фикрлаш маҳсуллари умумлашиб, бир-бирини бойитиб ягона умуминсоний қадриятларга айланади. Умуминсоний қадриятлар негизида маълум бир миллат томонидан олға сурилган инсонпарварлик, адолат, демократия, ҳамкорлик каби муҳим қадриятлар мужассам бўлиб, улар барча миллатлар учун ҳаётий эҳтиёж ҳисобланади.

Шарқ мутафаккирлари Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Беруний, Форобий, А.Навоий яратган бой маънавий меросидан нафақат Шарқ халқлари, балки бутун жаҳон халқлари комил инсонни тарбиялаш ва вояга етказишда баҳраманд бўладилар. Уларнинг соғлом ва баркамол шахс ҳақидаги таълимотлари ер юзидаги барча халқлар томонидан ўрганилади ва амал қилинади. Миллий маънавий қадриятлар ҳар бир миллатнинг ғоялари, қарашлари,

этиқодлари, маънавий турмуш тарзи, орзу-истаклари, келажак мақсадларини ифода этади. У мазмун ва моҳияти билан инсонпарварлик характериға эға.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда ақлий билиш фаолияти билан боғлиқ қадриятлар, ахлоқий мазмундаги қадриятлар, ижтимоий-сиёсий қадриятлар, диний қадриятлар, экологик қадриятлар, бадий-эстетик қадриятлар алоҳида аҳамиятға эға.

Ақлий билиш фаолияти билан боғлиқ қадриятлар ёшлар онгида соғлом турмуш маданияти ҳақидаги илмий билимларини кенгайтириш, дунёқарашини шакллантириш имконини беради. Илмий, тарихий манбаларда соғлом турмуш тарзи маданиятининг тарихий, эволюцион ривожланиш босқичлари тўғрисида маълумот берилса, диний манбалар ёки ислом таълимоти соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга хизмат қилувчи асосий манба саналади. Маънавий маданиятимизнинг таркибий қисми ҳисобланган ислом динининг, албатта, ҳуқ-атворимизни, анъанавий турмуш тарзимизни мустаҳкамлашда хизмати катта. Чунки соғлом турмуш тарзининг тарихий илдизлари баён этилган асосий манбалардан бири Ислом таълимоти бўлиб, бундан 1400 йил аввал юзага келган. Ислом дини ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда алоҳида ўринда туради. Ислом дини барча даврларда инсонларни тўғрилиққа, ҳалоллиққа, ростгўйлиққа ва эзгу ишларни қилишга чорлаб, ёмонлик, ёвузлик, ёлғончилик ва бошқа гуноҳ ишлардан қайтарган. Тўғрилиқ инсонни яхшилиққа, яхшилик эса, охир оқибат жаннатга олиб боради. Қуръони карим оятларида эзгу амаллардан бўлган тўғрилиқ, ҳақгўйлик ва яхши амалларни қилишга буюрилган.

Соғлом авлодни таркиб топтириш кўп омилларга боғлиқ бўлиб, улар муқаддас ҳадисларда ҳам ўз ифодасини топган. “Оллоҳ таоло покдир, покизалиқни яхши кўради. У тозадир, тозалиқни яхши кўради. У саҳийдир, саҳийлиқни яхши кўради”.

XI асрда яшаб ижод қилган мутафаккир Юсуф Хос Ҳожиб ўзининг “Қутадғу билиг” (Саодатга йўлловчи билим) асари билан инсониятга жуда катта мерос қолдирган. Бу асар Ўрта асрнинг ахлоқ қомуси сифатида тан олинган. Мутафаккир ушбу асарда соғлом авлодни шакллантиришда билимнинг фазилатлари ҳақида гапирар экан, одамзод наслининг улуғлигини ўқиб, билим олиш натижаси эканлигини таъкидлайди ва шундай дейди:

Билимни буюк бил, ўқувни улуғ,

Шу икков улуғлар кишини тўлиқ.

Шарқ мутафаккирлари Ал-Хоразмий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али ибн Сино, Абу Носир Форобий, Фирдавсий, Носир Хисрав, Умар Хайём, Маҳмуд Қошғарий, Аҳмад Югнакий, Аҳмад Яссавий, Баҳоуддин Нақшбанд, Абдурахмон Жомий, Алишер Навоий, Х.В.Кошифийларнинг асарларида соғлом авлодни вояга етказиш, инсонларнинг соғлом турмуш маданиятиға эға бўлишлари лозимлиги ҳақидаги қарашлар илгари сурилган,

соғлом турмуш маданиятини белгилаб берувчи омиллар ҳақида батафсил маълумот берилган.

Ёшларда ахлоқий сифатларни, ўзбек миллатига хос инсоний фазилатларни сингдиришда ахлоқий мазмундаги қадриятлар (инсонпарварлик, маърифатпарварлик, меҳр-муҳаббат, поклик, катталарга, ота-онага ҳурмат, муҳаббат, хушмуомалалик, дўстлик, саҳийлик, саховат, болажонлик, ширинсўзлик кабилар) муҳим манба ҳисобланади. Санъат асарлари, бадий адабиёт, мусиқа, халқ амалий санъати, урф-одатлар, анъаналар, халқ ўйинлари, байрамлар халқнинг бадий-эстетик фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш воситаси ҳисобланади..

Абдурауф Фитрат тарбиянинг бош вазифаси “инсонни ахлоқий баркамолликка етказиш ва унинг башарият жамиятига фойдали инсон қилиб тарбиялашдан иборатдир” – деб ёзади. Унинг “ўз саодатини таълим этиш” ҳақидаги фикрида, “Ахлоқ тарбияси, – деб ёзади у, - инсонни ахлоқий баркамолликка етказиш ва унинг башарият жамиятига фойдали инсон қилиб тарбиялашдан иборатдир”. Кўриниб турибдики, Фитрат инсоннинг шахсий “саодати”ни эмас, башарият, жамият саодатини биринчи ўринга қўяди.

Фитрат ҳар томонлама соғлом инсон тарбияси хусусида фикр юритар экан. “Фикр ва ақл инсонни камолотга етказди. Инсоннинг комил ақли яхшилик муҳокамасидир”, – деб ёзади ва муаллимларга: “Болалар ҳеч нарсани кўр-кўрона тақлид сифатида қабул қилмасинлар”, – дея маслаҳат беради. Унинг юқоридаги фикрлари бугунги кун педагогикасида ҳам амал қилиш керак бўлган шартлардандир. Ақли ва фикри соғлом инсонгина баркамол бўлиб камол топади. Айниқса унинг тақлид хусусидаги фикри жуда тўғри келтирилган мулоҳазалар ҳисобланиб, болалар турли “тажрибалар”ни тақлид асосида ўзлаштиради, кўр-кўрона ўзлаштирилган тажрибалар бола ахлоқига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Амир Темур ижодида педагогик масалалар: соғлом авлодни дунёга келтириш ва тарбиялаш, оила тарбияси, меҳнатга, бурчга онгли муносабат, маънавий маданият, ватанпарварлик, дўстлик, инсонпарварлик, садоқат, ҳалоллик ва бошқа ахлоқий-маънавий қадриятларга кенг ўрин берилган. “Маънавий ва жисмоний соғлом фарзанд – мустаҳкам оила, бақувват давлат пойдеворидир”, - деган ғоя унинг дидактик қарашларининг негизини ташкил этади. У миллат, халқ, авлодлар баркамоллигига, давлат мустаҳкамлигига эришишнинг муҳим мезонларидан бири насл-насаб тозалиги деб билади. Шунинг учун ҳам у келин танлашда ҳам, давлат ишларига бирон-бир кишини тайинлашда ҳам, дўст танлашда ҳам насл-насабининг тозалилигига катта эътибор берган

Соҳибқироннинг тарбиявий ғоялари ичида инсоннинг мижози билан боғлиқ қарашларга ҳам кенг ўрин берилган. Оби-ҳаво, таомлар, кийим-кечаклар, дори-

дармонларнинг мижозга таъсири масаласи ҳақида ҳам табибона фикр-мулоҳаза юритилади. Мижозга қараб турмуш кечириш саломатлик гаровидир. Инсон саломатлиги учун зарур бўлган тоза ҳаво, экологик муҳит, сифатли ва янги тайёрланган таом, саранжом-саришталик, тоза-озода кийиниш, шахсий гигиена талабларига риоя этиш, жисмоний чиниқтириш машқларини доимо бажариш ва бошқа шу каби талабларга амал қилиш барча учун мажбурий қилиб қўйилганлиги Амир Темурнинг соғлом турмуш тарзи талабларига давлат сиёсати нуқтаи назаридан ёндашилганлигидан далолатдир.

Экологик мазмундаги қадриятлар ёшларда ўсимлик ва ҳайвонот оламига, табиат ва жамият бойликларига муҳаббат, меҳнатсеварлик теварак-атроф, муҳитни авайлаб-асраш каби хислатларни тарбиялайди. Соғлом ҳаёт кечириш учун экологик шароитнинг яхши бўлиши зарурлигини, иқлим, географик шароит, ичимлик суви билан таъминланганлик, уларни ифлос қилмаслик, ҳавони ифлослантирмаслик кераклигини тушуниб етадилар. Экология ва саломатлик соғлом турмуш тарзининг бош омили ҳисобланади.

Инсонлар турмуш даражасини яхшилаш маданий меросни сақлаш, атроф-муҳитни, сув ва ҳавонинг ифлосланишига йўл қўймаслик, экологияни яхшилаш инсонларнинг соғлом ва узок умр кўришини таъминлайди.

Ижтимоий-сиёсий қадриятлар ёшларда соғлом тафаккур ва эътиқодни шакллантиради, жамиятда бўлаётган воқеа-ҳодисаларга онгли муносабатда бўлиб, тўғри хулоса чиқаришга, жамият тараққиёти учун хизмат қилишга ундайди. Ижтимоий-сиёсий қадриятлар мазмунида адолат, тенглик, тинчлик, дўстлик, эркинлик, ҳақиқат, мустақиллик, миллий ўзликни англаш, ўз тақдирини белгилаш, ҳаётда тежамкорлик, иқтисодий билимдонлик, бурч ва масъулият, имон ва эътиқод кабилар мужассам бўлиб, буларнинг барчаси соғлом турмуш маданиятига эга бўлган шахсда шаклланган бўлмоғи керак. Айниқса, мустақиллик йилларида ёшларда бу каби сифатларни шакллантириш долзарб масала ҳисобланади.

Маънавий қадриятларнинг муаллифи – халқ. Халқ тарихий ривожланиши жараёнида ўз соғлом турмуш тарзига сингиб кетган маънавий қадриятларни сақлайди ва бойитиб боради, айримлари эса бутунлай йўқ бўлиб кетади. Шарқ халқларига хос меҳмондўстлик, инсонпарварлик, ота-онага ҳурмат каби маънавий қадриятлар бугунги ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш воситаси сифатида яшаб келмоқда.

Турли мазмундаги маданий-маърифий ёдгорликлар (муассасалар, тарихий ансамбллар, макбаралар, кориз, сардоба, масжид, мадраса, хонақоҳлар), бадий-эстетик нарсалар-ҳодисалар (халқ санъати, мусиқа, ёзма манбалар, миллий байрам анъаналари, тўй ва мотам маросимлари билан боғлиқ урф-одатлар, кийиниш маданияти билан боғлиқ

безаклар), жисмоний чиниктирувчи ўйинлар (човгон, кўпкари, тўптош, шатранж, нард), миллат, халқ тафаккур тарзини белгиловчи меҳнат қадриятлари, ҳунармандчилик санъати (кулолчилик, мисгарлик, меъморлик, заргарлик, дурадгорлик, тўқимачилик, ўймакорлик, ганчкорлик, деҳқончилик, чорвачилик), инсон маиший турмушини ифодаловчи қадриятлар (таомлар, шарқона уйлар, ҳайвонот олами), шунингдек, инсоният маънавий ривожланишида муҳим роль ўйнайдиган илмий манбалар (мантиқ, фалсафа, риёзиёт, ҳандаса, алгебра, жуғрофия, адабиёт, ислом дини, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, меҳроқибат, мурувват, саховат, ота-онага муҳаббат, ҳиммат каби маънавий- руҳий қадриятлар ҳамда адолат, тинчликсеварлик, тенглик, дўстлик, ўз-ўзини англаш, эркинлик каби ижтимоий-сиёсий мазмундаги қадриятлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда муҳим омил ҳисобланади.

Бизнинг миллий-маънавий маданиятимизнинг тарихи ниҳоятда узоқ даврларга бориб тақалади ва кенг тарқалган ёзувли маданият анъаналарига эга, халқимизнинг азалдан юксак маданият ўчоғи бўлганлиги, жаҳон фанини бойитганлиги, сон-саноксиз билимдон фарзандлар етиштирганлиги тарихдан маълум. Ўтмиш хотираси маънавий ва маданий тараққиёт учун муҳим омиллардан бири бўлса, асрлар давомида тўпланиб келган тажриба инсоннинг камол топишида, элат ва халқнинг тарихий ривожига энг зарур замин ҳисобланади. Ахлоқий камолот фақат бойликларда, амалий бунёдкорлик фаолиятида, ижодий меҳнатда намоён бўлади ва унинг миллий руҳиятида ифодаланади. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маданий-маърифий муассасалар – кутубхона, клуб, театр, ҳар хил оммавий ахборот воситалари муҳим роль ўйнайди.

Хулоса ва тақлифлар. Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маънавий муҳит, таълим ва тарбия таъсирининг ўзаро алоқадорлиги жуда муҳим бўлиб, оилада, маҳаллада, таълим муассасаларида, жамоат ташкилотларида амалга оширилади.

Зеро, келажак ёшларники. Буюк давлатимиз биринчи навбатда ёшлар меҳнати туфайли қад кўтарар экан, келажакда ҳам ана шу мамлакатнинг истиқболи ёшлар қўлида бўлади. Шундай экан, ҳозирги кунда буюк давлатга муносиб соғлом турмуш маданиятига эга ёшларни тарбиялаш, уларни маданий-маънавий етук, маърифатли инсон, юқори даражали мутахассис қилиб етиштириш устида фаол ишлаш лозим. Ёшларимизнинг қиёфаси, дунёқараши, маданияти, инсоний фазилати, қобилияти нималардан иборат бўлишини яхши фаҳмлаб, ана шу фазилатларни шакллантириш устида тинмай амалий иш олиб бориш жамиятимизнинг, биринчи навбатда тарбиячилар, муаллимлар, профессор–ўқитувчилар, олимларимиз, барча зиёлилар ва жамоатчиликнинг олдида турган долзарб масаладир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Гуломова Д.Тарихий хотира ва ёшлар.Fidokor.-Тошкент.2001.18 октябрь.
2. Тиллаева Г.Ижтимоий ҳимоя –долзарб масала.(Ёшлар тарбияси мисолида).Фалсафа ва ҳуқуқ.-Тошкент.2007.-№2-Б.30.
3. Туленова Г.Ёшлар ижтимоий фаоллигини оширишда маънавий омилнинг роли.Фалсафа фан. док.дисс. ...-Тошкент:ЎзМУ.2006.-317б.
4. Топилдиев О.Ўзбекистоннинг ижтимоий-сиёсий ҳаётида ёшларнинг тутган ўрни(1991-2008йй.)
5. Йўлдошев М.Мустақил Ўзбекистон Республикаси ёшларини тарбиялаш жараёнида ҳуқ-одоб маданияти ва сиёсий маданиятини шакллантириш муаммолари.Фалсафа.фан.док.дисс. ...- Тошкент.ЎзМУ.2005.-165б.