



## THE DIALECTICS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FORMATION OF CIVIL SOCIETY WITHIN HUMAN CIVILIZATION

**Ilkhom Uzokovich Butoyev**

PhD, Department of "Uzbek Language and Humanities,"  
Kattakurgan State Pedagogical Institute  
Kattakurgan, Uzbekistan

### ABOUT ARTICLE

**Key words:** The emergence of society, civilization, state, law, development, democracy, civil society, healthy lifestyle, social consciousness, family, values, lifestyle.

**Received:** 19.10.25

**Accepted:** 20.10.25

**Published:** 21.10.25

**Abstract:** The article discusses the necessity of relationships between people in the emergence of society. Concepts such as civilization, development, democracy, civil society, state. Uzbekistan is among the developed, socio-economically stable and democratic states of the world with high human interests. The evolution of humanity shows that people gradually formed a society from a clan, tribe, community and gave rise to the concepts of a state. Socio-philosophical study of methodological and scientific problems of a healthy lifestyle and socio-hygienic criteria.

## INSONIYAT SIVILIZATSIYASIDA FUQAROLIK JAMIYATINI SHAKLLANTIRISHNING SOG'LOM TURMUSH TARZI DIALEKTIKASI

**Ilxom Uzokovich Butoyev**

"O'zbek tili va gumanitar fanlar" kafedrası PhD  
Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti  
Kattaqo'rg'on, O'zbekiston

### MAQOLA HAQIDA

**Kalit so'zlar:** amiyatning paydo bo'lishi, sivilizatsiya, davlat, qonun, taraqqiyot, demokratiya, fuqarolik jamiyati, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy ong, oila, qadriyat, turmush tarzi.

**Annotatsiya:** Maqolada jamiyatning paydo bo'lishi va kishilar o'rtasidagi munosabatlarning zaruriy ehtiyoji tahlil qilinadi. Unda sivilizatsiya, taraqqiyot, demokratiya, fuqarolik jamiyati va davlat kabi tushunchalarning mazmuni yoritilgan. O'zbekistonning dunyoning taraqqiy etgan, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan barqaror o'sayotgan va inson manfaatlari ustuvor bo'lgan

demokratik davlatlar qatoridan o‘rin olayotgani ta’kidlanadi. Insoniyat evolyutsiyasi shuni ko‘rsatadiki, insonlar dastlab urug‘, qabila, jamoa shaklida yashab, asta-sekin jamiyat va davlat tushunchalarini shakllantirganlar. Shuningdek, maqolada sog‘lom turmush tarzining metodologik va ilmiy muammolari hamda uning ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan o‘rganiladi.

## ДИАЛЕКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА В ЦИВИЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

**Илхом Узокович Бутоев**

*PhD, кафедра «Узбекский язык и гуманитарные науки»,*

*Каттакурганский государственный педагогический институт*

*Каттакурган, Узбекистан*

### О СТАТЬЕ

**Ключевые слова:** Возникновение общества, цивилизации, государства, права, развития, демократии, гражданского общества, здорового образа жизни, общественного сознания, семьи, ценностей, образа жизни.

**Аннотация:** В статье рассматривается необходимость взаимоотношений между людьми в процессе становления общества. Рассматриваются такие понятия, как цивилизация, развитие, демократия, гражданское общество, государство. Узбекистан относится к числу развитых, социально-экономически стабильных и демократических государств мира, где высокие человеческие интересы имеют решающее значение. Эволюция человечества показывает, что постепенно люди формировали общество из рода, племени, общины и породили понятие государства. Социально-философское исследование методологических и научных проблем здорового образа жизни и социально-гигиенических критериев.

**Kirish.** Insonlarning tabiiy tanlanishi jamiyat bo‘lib yashashga o‘tishni ijtimoiy zaruratga aylantirgan. Boshqacha qilib aytganda, ibtidoiy davrda kishilar tabiat haqidagi ilmlarning yetishmasligi sababidan tabiat oldida ojiz bo‘lganlar. Shu bois ular tabiat hodisalaridan hamkorlikda himoyalaniish, shuningdek, ishlab chiqarish, mehnat qurollari o‘ta oddiy bo‘lganligi tufayli yashash uchun zarur oziq – ovqatlarni birgalikda topishga majbur bo‘lganlar. Mazkur moddiy yashash ehtiyojlarini qondirish ularni jamoa bo‘lishga, o‘zaro ishlab chiqarishga zamin yaratdi, bu esa dastlabki shakldagi jamiyat tizimining shakllanishiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Va

mazkur munosabatlar asta – sekinlik bilan falsafiy, ilmiy va diniy tahlillari takomillashib boradiki, bu jamiyat tizimining sifat jihatidan murakkab sistemaga olib keladi. Shunga ko‘ra, jamiyat kishilar orasida amal qiladigan juda ko‘plab munosabatlar yig‘indisi maqomiga ega bo‘ladi, uni falsafa, sotsiologiyada murakkab o‘ziga xos qonunlarga ega bo‘lgan sistema, “jonli organizm” tarzida o‘rganiladi.

Barcha davrlarda ijtimoiy munosabatlar murakkablashib borgan sari uni boshqarish ham murakkablashib boradi. Shuning uchun har bir tarixiy bosqichlarda insonlarni boshqarishda muammolar yuzaga keladiki, buning natijasida ichki va tashqi urushlar, nizolar yuz berib boradi. Bular esa “jamiyatni qanday ijtimoiy larzalardan xalos qilish mumkin?”, “Qanday omillar bilan jamiyatni barqaror, rivojlantirish, mumkin?” degan savollarni o‘rtaga tashlaydi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.** Bu borada demokratiya, fuqarolik jamiyati haqidagi ilk qarashlar, nazariy ta’limotlar yuzaga kelgan. Bunday qarashlar dastlab qadimgi Yunonistonda shakllangan. Bundan ikki yarim ming yil avval mashhur faylasuf olim Aflotun (Platon – miloddan avvalgi 427 – 347) ham aynan ana shu savollarni o‘z oldiga qo‘ygan va to hozirgacha ham o‘zining ahamiyatini yo‘qotmagan asarlar yaratgan. Aytish mumkinki, u shunga ko‘ra insoniyat sivilizatsiyasi – ma’naviy tamadduniga yuksak hissa qo‘shadi. Aflotunning “Davlat”, “Qonun” asarlarida javob berishga, ularni falsafiy jihatdan asoslab berishga harakat qiladi.

Ayniqsa, uning “Qonunlar” kitobida bayon etilgan qarashlar diqqatga sazovordirki, ular garchi eskirgan bo‘lsa ham, bugungi kunda alohida ahamiyatga ega. Aflotun shunday deydi: “Qayerdagi qonunlar hokimlar ustidan hukmron bo‘lsa, o‘sha davlatga xudolar ne‘matlar yog‘diradi”. Yana Aflotun shu o‘rinda, agar davlat qonunlar ustidan yaroqsiz hokimiyatni o‘rnatib qo‘yadigan bo‘lsa, u holda qonun hech qanday foyda beramaydi; aksincha davlat uchun juda katta zarar keltiradi deb ta’kidlaydi. [1. B, 5-124]

Aflotuning shogirdi Arastu ijtimoiy, xususan, fuqarolik jamiyati haqidagi qarashlari “Davlat”, “Siyosat” kabi asarlarda bayon etadi.

Yunon faylasuflarining, xususan, Aflotunning ijtimoiy – falsafiy qarashlarini o‘rta asrning mashhur mutafakkiri, “Muallimiy soniy” (“ikkinchi muallim”) nomiga sazovor bo‘lgan bobokalonimiz Abu Nasr Forobiy tomonidan rivojlantiriladi.

Abu Nasr Forobiy (873 – 950) qadimgi yunon faylasuflarining falsafiy asarlariga sharhlar yozish bilan bir qatorda o‘zining asarlarini ham yaratdi. Jamiyatning paydo bo‘lishi- kishilar o‘rtasidagi munosabatlardir, ushbu munosabatlar esa zaruriy ehtiyoj natijasi deb biladi. U o‘zining “Fozil odamlar shahri” asarida “Ideal shahar” aholisining fikrlarini shunday deb yozadi. “Har bir inson o‘z tabiati bilan shunday tuzilganki, u yashash va oliy yetuklik darajasiga erishmoq uchun ko‘p narsalarga ehtiyoji tug‘iladi, bularning barchasini u bir o‘zi qo‘lga kirita olmaydi va ularga ega bo‘lish uchun insonlar jamoasiga ehtiyoji tug‘iladi. Shu sababli yashash uchun zarur bo‘lgan

narsalarni bir – birlariga yetkazib beruvchi ko‘p insonlarning birlashuvi orqaligina, odam o‘z tabiati bo‘yicha intilgan yetuklikka erishuvi mumkin. Aytish mumkinki, Farobiyning bunday qarashlari bugungi kunda “fuqarolik jamiyati” deb ataladigan, insoniyat doimo orzu qilgan va unga ershishga intilgan jamiyat haqidagi qarashlarning shakllanishidagi davlatchilik ishlarida muhim rol o‘ynagan.”[2. B, 86-87]

Amir Temur o‘zining “Tuzuklari”da jamiyatni boshqarish, uni Farobiy aytgan “ijtimoiy – madaniy mavjudotlar” yashaydigan jamiyatga aylantirish, uni boshqarish yo‘llari haqida batafsil yozadi. Sohibqiron davlatni boshqarishda adolat, kengash tamoyillari asosida boshqargan. U shunday deydi: “1) Kengash; 2) mashvaratu maslahat; 3) Qat’iy qaror; 4) Ehtiyotkorlik. Biron ishni qilmoqchi bo‘lsam, kengashib olib, keyin Qur’ondan fol ochardim va Qur’on hukmi bilan ish qilur edim.” [3.B, 14-17.]

Tarixdan bizga ma’lumki, insoniyat sivilizatsiyasi varvarlikdan qutulib ijtimoiy madaniy hayotga o‘tganini ko‘rishimiz mumkin. Insoniyat evolutsiyasi shuni ko‘rsatmoqdaki, insonlarni oldiniga urug, qabila, jamoa bo‘lib asta-sekinlik bilan jamiyat bo‘lib shakllanishi va davlat tushunchalarini keltirib chiqardi. Bunday tushunchalar asta sekinlik bilan ilmiy, falsafiy, diniy, huquqiy tomonlama o‘rganilishi natijasida hozirgi biz barpo etayotga fuqarolik jamiyatini yuzaga chiqardi va insonlar turmush darajasini yuksalishiga xizmat qilmoqda. “Tarix shundan dalolat beradiki, dunyodagi barcha sivilizatsiyalar, madaniyat va dinlar inson huquqlari to‘g‘risidagi tayanch tushunchalarning shakllanishiga asos bo‘lgan ezgu g‘oyalar ta’sirida vujudga kelgan.” [4. B, 67]

Inson fuqarolik jamiyatini barpo etishda asosiy harakatlantiruvchi kuch xisoblanadi, chunki ongli inson jamiyat hayotini rivojlantirish yo‘llari va istiqbollarini teran anglaydi, ularga mas’uliyat bilan yondashadi. Ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish davrida inson tushunchasi keng qo‘llanila boshlandi uning jamiyat rivojidadagi o‘rni belgilanmoqda. Mazkur insonning zamonaviy bilimlari muhim qadriyat bo‘lib, u jamiyatdagi g‘oyalarni yaratish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Inson tafakkuri ijtimoiy borliqda ahamiyatga ega bunda “Jamiyat insoniyat tarixiy taraqqiyotining ma’lum bosqichida shakllanadigan ijtimoiy munosabatlar majmuidir. Ijtimoiy munosabatlar ichida eng asosiysi, siyosiy va huquqiy ustqurma uchun haqiqiy bazasi bo‘ladigan, ijtimoiy ong shakllarini belgilaydigan munosabatlar – iqtisodiy munosabatlardir. To‘g‘ri, jamiyat taraqqiyoti tabiiy-tarixiy, qonuniy taraqqiyotdir.” [5.B,94]

**Tadqiqot metodologiyasi.** Fuqarolik jamiyati insonlarning ilmiy, baddiy, diniy, falsafiy dunyoqarshlari asta sekinlik bilan o‘zgarib borishi natijasida insonlarning turmush tarzini yaxshilab borishga olib kelmoqda. Insonni ijtimoiylashuvi bu shu yashayotgan jamiyatdagi g‘oya va mafkuralar bilan qurollantirilishi natijasida shakllanib boradi. Bunda insonlarni huquqiy ongi va huquqiy madaniyati yuksakligi bilan jamiyatni harakatlantirib kelgan. Bugungi kunda amalga

oshirilayotgan islohotlardan shuni ko'rishimiz mumkinki, davlatimiz rahbari Uchunchi Renessansni yoshlar bilan qurush yo'lidagi islohotlarini huquqiy asosi sifatda bosh qomusimizning birinchi moddasida belgilab qo'yilgan "O'zbekiston — boshqaruvning respublika shakliga ega bo'lgan suveren, demokratik, huquqiy, ijtimoiy va dunyoviy davlat"[6. B,2] deb belgib qo'yilgan.

O'zbekistonni dunyoning taraqqiy topgan, ijtimoiy-iqtisodiy barqaror o'sayotgan va inson manfaatlari yuqori bo'lgan demokratik davlatlari qatorida bo'lib borayotganligi quvonarli hol albatta. Shunday ekan, "Bugun biz davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan yangilashga qaratilgan innovatsion rivojlanish yo'liga o'tmoqdamiz. Bu bejiz emas, albatta. Chunki zamon shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi davrda kim yutadi? Yangi fikr, yangi G'oyaga, innovatsiyaga tayangan davlat yutadi".[7] Bunday ishlarni amalga oshirishda zamonaviy bilim va malakaga ega bo'lgan har tamonlama qurollangan yoshlar amalga oshiradi.

Bugungi kunda O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini barpo etish, jamiyatning iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy hayoti sohalarida islohotlarni chuqurlashtirish va rivojlantirish jarayoni ijtimoiy hayot sohasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o'zgarish va yangilanish jarayonlarining asosidir.

Sog'lom turmush tarzi – shaxsning muayyan ijtimoiy-huquqiy, ma'naviy-axloqiy jismoniy-ruhiy, madaniy sharoitlarda shakllangan hayotiy faoliyat uslubi, o'zaro munosabat madaniyati, xulq-atvori, dunyoqarashi, xatti-harakati tarzida namoyon bo'lishidir. Sog'lom turmush tarzi shaxs imkoniyatlarini shakllantirib, uni hayotga joriy etadi, har bir insonning jamiyat hayoti bilan bevosita aloqadorligidagi aniq ijtimoiy faoliyatini belgilaydi.

**Tahlil va natijalar.** Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi"[8. B, 219], - deydi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev.

Mamlakatimizda chuqur o'zgarishlar, siyosiy va ijtimoiy-iqtisodiy hayotning barcha tomonlarini izchil isloh etish va liberallashtirish, jamiyatimizni demokratik yangilash va modernizatsiya qilish jarayonlari jadal sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda. Bunda kuchli fuqarolik jamiyatini shakllantirish yo'lida belgilab olingan va izchil ravishda amalga oshirilayotgan ulkan vazifalar mustahkam zamin yaratmoqda. Ushbu jarayonda fuqarolarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzi insonning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, insonning ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saqlab qolishdan iboratdir. Insonning hayoti, sog'lig'i - eng katta ijtimoiy boylikdir. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Sog'lom turmush tarzi insonning mehnat unumdorligini ta'minlaydi, mamlakatning iqtisodiy qudratini yuksaltirishda, xalq farovonligini

rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy-intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularni har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli, aniq yo‘naltirilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Fuqarolarda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish ularni ham jismoniy, ham ma‘naviy barkamol qilib tarbiyalash asosida amalga oshirilib, fuqarolarni turli zararli illatlardan asrab avaylash, ularni turli g‘oyaviy, mafkuraviy tahdidlardan himoya qilish sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim o‘rin tutib kelmoqda.

Shuni ta’kidlash joizki, fuqarolik jamiyati institutlari, nodavlat notijorat tashkilotlari, o‘z – o‘zini boshqarish organlarining keng qamrovli faoliyatlari, xususan nazoratchilik faoliyatlari, ixtiyor erkinligi tamoyiliga asoslangan imperativ axloqiy imperativ – amr-farmon va huquqiy qonun – qoidalarni o‘zida uyg‘un holda mujassamlashtiruvchi ijtimoiy fikr orqali amalga oshiriladi.

Oilani fuqarolik jamiyatining, davlatning eng muhim hujayrasi deyishadi. Chunki, har bir jamiyat a’zosi, bo‘lajak fuqaroning tarbiyasi oiladan boshlanadi. Bu borada oilaviy qadriyatlarimiz orqali yoshlarni vatanparvarlik ruhida kamol topishiga xizmat qilmoqda Oila masalasiga is’temolchilik psixologiyasidan turib munosabatda bo‘lishning ayanchli oqibatlariga olib kelishligi xavfi haqida taniqli amerika sotsiologi P. J. Byukenen shunday deb yozadi: “Hamma birdek oilani qisqartirishga kirishdi va birdan hammada bolalar soni kamaya boshladi. Bundan shunday ziddiyat yuzaga keladi: mamlakat qanchalik boy bo‘lsa, unda shunchalik bolalar kam bo‘ladi va uning xalqi qirilishni boshlaydi.”. [9.B, 19]

Taniqli rus aktyori oilaning inqirozi – ota va bolaning, ona va nabira o‘rtasidagi mehr – oqibat munosabatlari boylik tufayli parchalanishidan xavotirga tushib, achinish bilan shunday deb yozadi: “Meni bugungi kun kishilari oilaning quliga aylanib qolayotgani qattiq xavotirga solmoqda. Odamlar ko‘z o‘ngimizda juda tez o‘zgarmoqda. Nahotki, nabira o‘z buvisini kvartiradan siqib chiqarsa... Men har qanday sharoitda ham odam o‘z insonligini saqlab qola olgan muhitda o‘sib ulg‘aygan edim. Agar atrofimda shunday odamlar bo‘lmaganda, balki boshqacha bo‘lardim”. [10.B, 5] Har qaysi insonda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uning ma‘naviy madaniyatini yuksaltirishda oila muhim o‘rin tutadi. Insonning eng sof va pokiza tuyg‘ulari oilada shakllanadi. Insonning xarakteri, tabiati va dunyoqarashini belgilaydigan ma‘naviy mezon va qarashlar, ijtimoiy munosabatlar to‘g‘risidagi tasavvurlar oila sharoitida, ota-onaning ibrat-namunasi asosida shakllanadi. Oila tarbiyasi shaxs ma‘naviyatini shakllantirishning muhim vositasi bo‘lib, farzand tarbiyasida uning jismoniy va ma‘naviy kamolotiga asosiy e’tibor qaratiladi.

**Xulosa va takliflar.** Jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzi asosida hayot kechirgan, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilgan, ularda sog'lom turmush tarziga asoslangan tafakkurni shakllantirgan holatdagina fuqarolik jamiyatida ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyot amalga oshadi. Insonlarni baxtli yashashi va farovon turmush darajasiga erishish uchun bugungi kundagi yangi O'zbekiston strategiyasidagi g'oyalarni hayotga to'laqonli tatbiq etishdagi islohatlarni mohiyatida ko'rishimiz mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Aflotun. Qonunlar. Urfon otajon tarjimasi. Toshkent "Yangi asr avlodi", 2008, 5, 124 – betlar.
2. Qarang: Xayrullayev. Forobiy va uning falsafiy risolalari. T., "fan", 1963, 86 – 87 betlar.
4. Temur tuzuklari. T., G'afur G'ulom nomidagi nashriyot – matbaa birlashmasi, 1991, 14, 17 – betlar.
5. Yangi O'zbekiston strategiyasi [Matn] / Sh. M. Mirziyoyev. - Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti 2021. 67-bet
6. Қаранг: Иброҳимов А., Султонов Х., Жўраев Н. Ватан туйғуси. Т., 1996 й., 94-бет.
7. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. Rasmiy nashr. - Toshkent: O'zbekiston, 2023 yil. 2 bet
8. Узбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 2017 йил 22 декабрь. [www.uza.uz](http://www.uza.uz).
9. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. Тошкент, Ўзбекистон, 2021 йил, 219 бет.
10. O'sha joyda, 19 – betda
11. Алексей Батапов. Свыше даются нам испытания// Аргументы и факты, 2008 №47. стр. 5