

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ИНСОН РУҲИЯТИ.

Гадоева Лобар Эргашевна

Осиё халқаро университети

“Тарих ва филология” кафедраси

доценти

**Аннотация:** Ушбу мақолада Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши инсон руҳиятига, унинг ижтимоий борлиққа, ҳаётга муносабатига, ўз турмушини, умри моҳиятини тасаввур этишига боғлиқлиги ҳақидаги маълумотлар очиб берилган.

**Калит сўзлар:** Психология (руҳият) , Инсон, бахтли яшаш, Адолатлилик ва камсуқумлилик, Зарарли одатлар (тамаки чекиш, арок ичиш, гиёҳвандлик, фаҳшга берилиш), таффакур.

Психология (руҳият) тўплаган илмий экспериментал натижалар ва чиқарган хулосалар соғлом турмуш тарзини фақат моддий борлик, ташқи муҳит, иқтисодий омиллар маҳсули сифатида талқин этишдан асрайди, диққатни инсон маънавиятига, руҳиятига қаратишга ундайди. Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши инсон руҳиятига, унинг ижтимоий борлиққа, ҳаётга муносабатига, ўз турмушини, умри моҳиятини тасаввур этишига боғлиқлиги аксиомадир. Буюк заминдошимиз, бетакрор фалсафий тафаккур эгаси Абу Бакр ар Розий инсоннинг бахт саодатли яшаши унинг маънавий руҳий соҳлигига боғлиқлигини асосланиб “Руҳий табобат” деган асарини ёзган. Инсон бахтли яшаш учун яратилган, бунинг асосий омилларидан бири руҳни соғ, соф ва ёмон иллатлардан ҳоли қилишдир. Руҳни изтиробга етакловчи эҳтиросларга бериш, ғазаб, ёвузлик, ёлғон, зикналик каби иллатларга ботган руҳ инсонни соғ фикрлашга, тоза яшашга олиб бормади. “Адолатлилик ва камсуқумлилик эзгу амал ва олийжаноб ҳаёт тарзи маҳсуллари дир. Улар доим инсон руҳи интиладиган ва

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

кўмсайдиган фазилатлардир”.<sup>1</sup> Рухнинг вужуд ҳолатига, саломатликка таъсири борасида Ибн Сино ҳам қимматли фикрлар билдирган. “Китоб уш шифо” асарида соғлиқка турар жойлар, табиий ҳодисалар, миждо кабиларнинг таъсирини кўрсатиб беради. <sup>2</sup> Шунингдек рухий ҳаракатлар соғлиқни сақлаш учун муҳимлигини таъкидлаб, “тавдадаги энг иссиқ нарса рух ва туҳнинг пайдо бўлиш ўрни юракдир” дейди.<sup>3</sup>

Рух ҳақидаги назарларнинг кенгайиши билан инсондаги биоэнергия, рухий маънавий таъсир орқали ўзини ўзи даволаш(самолечение), ўзига ўзи рухий таъсир ўтказиш (самовнушение), ўз соғлиғини диагностика қилиш (самодиагностика) ва рухий коррекция (самопсихокоррекция) каби ранг баранг методлар пайдо бўлди. Мазкур методларни тарғиб этувчи кишилар гоҳо врачлар ўрнига даъвогардир, ўз методларини тўғри, самарали, инсон организми тузилишига ва саломатлигининг тикланишига ижобий таъсир этувчи модел сифатида тақдим этадилар. Масалан, Г.Н.Ситин ўзи яратган психокоррекция методи (СОЭВУС)ни академиклар И.Павлов ва П.Анохин таълимотларига асосланган деб билади. Унинг методи инсон кайфиятига ижобий таъсир кўрсатувчи сўзни такрорлашдан иборат. Мана, ушбу сўзлардан бири: “Менга яна, яна туғилган ҳаёт қуйиляпти. Янги туғилган ҳаёт менда янги соғлом узок узок наслий ҳаётни туғдирияпти. Янги туғилган ҳаёт менда эллигимда ҳам, юзимда ҳам соғ ҳаётни туғдирияпти. Менда соғ қувноқ ёш ҳаёт ҳозир, бундан ўттиз йил, эллик йил кейин ҳам наслий берилади. Ўттиз ва эллик йилдан кейин ҳам мен ёш қувноқ ва емирилмас соғлиққа эга бўламан”.<sup>4</sup>

Психологик модел шахсда саломат яшашга, соғлом турмуш тарзини ўзига мақбул топиб, мотивациялар яратишга ундайди. Соғлом турмуш тарзи шунчаки ўткинчи ходиса эмас, у саломат яшашга бўлган маънавий рухий установадир. Бу установа шахсни мудом организмга зарарли хатти ҳаракатлар содир этиш (тамаки чекиш, ароқ ичиш,

<sup>1</sup> Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990.С.83

<sup>2</sup> Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихи га доир материаллар . Тошкент : Фан, 1959. 146 150 б.

<sup>3</sup> Ўша асар 155 б.

<sup>4</sup> Ситин Н.Г. Животворящая сила. Помоги себе сам.Новосибирск:Вен Мер,1994.С.15

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

гиёҳвандлик, фаҳшга берилиш)дан сақлаб туради. Зарарли одатлардан кишини ушлаб туриш ҳам муҳим мотив, усиз позитив хусусиятга эга хатти ҳаракатлар йўқ. Энг муҳими шундаки, XX асрда юзага келган глобал экоинқирозлар педогогик психологик моделни янги назарлар билан тўлдиришга олиб келади. “60-70 йилларда ўтказилган тадқиқотлар инсоннинг сиҳат саломатлигига оид масалаларни уларнинг ижтимоий моҳияти нуқтаи назаридан баҳолаш ва таҳлил қилишнинг зарурий шарти эканлигини кўрсатади. Фалсафий ва тиббий таффакурда давр воқелиги таъсирида юз берган ўзгариш саломатликни муҳофаза қилишни уч асос тана , руҳият ва ижтимоий борлиқ негизда амалга оширишни кўзда тутувчи биопсихосоциал моделнинг яратилишига олиб келди. Тиббий муҳофазанинг янги андозаси бу соҳадаги фаолият кўламини фақат тиббий фаолият доираси билан чекланмаслиги, балки уни том маънодаги ижтимоий муҳофазавий фаолият сифатида талқин этишга асосланади”<sup>5</sup>

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, Агар фақат сўз билан инсон ҳаётини узайтириш, каасалликдан халос қилиш ва жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мумкин бўлганида эди соғломлаштириш соғломлаштириш комплексига, соғлиқни сақлаш индустрисига ҳожат қолмасди.... Бундай изланишларни мутлақ бефойда аташ мумкин эмас, аммо улардаги ижобий ва илмий экспериментал тасдиқланган натижалардан фойдаланиш мумкин.

## Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990.С.83
2. Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихи га доир материаллар . Тошкент : Фан, 1959. 146 150 б.
3. Ситин Н.Г. Животворящая сила. Помоги себе сам.Новосибирск:Вен Мер,1994.С.15
4. Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. 22 б.

---

<sup>5</sup> Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. 22 б.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

5. Лобар Гадоева. Ижтимоий фаол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Имом Бухорий сабоқлари журнали №3-сон , 2019 й Б.142-144
6. Лобар Гадоева. Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. “Узлуксиз маънавий тарбия шакллантиришда миллий ва умуминсоний қадриятларнинг аҳамияти ” Республика илмий –амалий (онлайн) конференция 2020 йил 30 май Б.219-225
7. Лобар Гадоева Соғлом турмуш тарзи учун этнотиббий маданиятнинг аҳамияти. Фалсафа ва ҳуқуқ журнали Тошкент -2019.- №2 -сон Б. 151-153
8. Гадоева Лобар Эргашевна. Соғлом турмуш тарзининг замонавий қарашларига оид бўлган тиббий модел. Ҳуқуқий маданиятни юксалтиришда жамоатчилик таъсирини оширишнинг инновацион омиллари.(Республика илмий-амалий конференцияси материаллари) Жиззах 2021 й Б.159-163
9. Хасанова Шахноза. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ СОЧЕТАНИЙ В РАССКАЗЕ ЧЕХОВА "ЧЕЛОВЕК В ФУТЛЯРЕ". MEDICINE, PEDAGOGY AND TECHNOLOGY: THEORY AND PRACTICE, 2(11), 78–87. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14180997>
10. Хасанова, Ш. (2024). УСТОЙЧИВЫЕ СОЧЕТАНИЯ В ПОВЕСТВОВАНИИ: САИД АХМАД И ТВОРЧЕСКИЙ СТИЛЬ ЧЕХОВА. MEDICINE, PEDAGOGY AND TECHNOLOGY: THEORY AND PRACTICE, 2(10), 348–353. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13996861>
11. Хасанова Шахноза. (2024). ЖЕНСКИЕ ОБРАЗЫ В ТВОРЧЕСТВЕ АНТОНА ЧЕХОВА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГЛУБИНА И СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(9), 81–85. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13820171>
12. Хасанова Шахноза. (2024). НАВЫК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК В РУССКОЙ И УЗБЕКСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ (НА ПРИМЕРЕ САИДА АХМАДА И АНТОН ПАВЛОВИЧА ЧЕХОВА). МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(9), 86–94. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13820219>

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Researchbib Impact factor: 11.79/2023**

**SJIF 2024 = 5.444**

**Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь**

13.Хасанова Шахноза Баходировна. (2024). РОЛЬ ИНТЕРНЕТ-СЛЕНГА В СИСТЕМЕ РУССКОГО ЯЗЫКА. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(5), 235–243. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11455009>