

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR

*Qahharova O'g'iloy Adxamjon qizi
GulDU tayanch doktoranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda oila farovonligini ta'minlashda ijtimoiy me'yorlarning o'rni, muommolari, sabablari, yechimlari, oilani mustahkamligiga qaratilgan tarbiyaviy qarashlar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Oila, jamiyat, ijtimoiy, psixologik muommolar, oiladagi sog'lom madaniyat, oila vazifalari va hk.

Абстрактный. В данной статье раскрыта роль социальных норм в обеспечении благополучия семьи в современном обществе, проблемы, причины, решения, воспитательные взгляды, направленные на укрепление семьи

Ключевые слова: Семья, общество, социальные, психологические проблемы, здоровая культура в семье, семейные обязанности и т. д.

Abstract. This article reveals the role, attitudes, causes, solutions of social norms in ensuring the well-being of the family in modern society, educational views aimed at the strengthening of the family.

Key words: Family, society, social, psychological attitudes, healthy culture in the family, family tasks, etc.

Kirish. Oila jamiyat tayanchi, insonning baxt qo'rg'onidir. Shu bois bugungi kunda mamlakatimizda oila institutini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Uning ijtimoiy, ma'naviy barkamolligi davlat va jamiyat farovonligining negizidir. Darhaqiqat, jamiyat va davlat farovonligi, gullab-yashnashi oilalarning zamonaviyligi va uning ma'naviy-axloqiy poydevorining mustahkamligiga bog'liq. Shu boisdan ham mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tub islohotlar mazmunida oila manfaatlarini huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy jihatdan himoya qilish masalalariga alohida e'tibor berilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi "Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5938-sonli farmoni zamonaviy oilani shakllantirishda va uning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy asoslari samaradorligini oshirishda metodologik asos bo'lib xizmat qilmoqda.[1]

Zamonaviy oilaning quyidagi ma'naviy-axloqiy mezonlari takomillashtiriladi: oilaning muqaddasligi, oilaviy-huquqiy madaniyat, oilaviy hayot psixologiyasi, oila iqtisodi va budjeti, ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash masalalari, ro'zg'orshunoslik sirlari, oila gigiyenasi, reproduktiv salomatlik va jinsiy tarbiya asoslari, sog'lom turmush tarzi (kiyinish, ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, jismoniy salomatlikni saqlash) qoidalariga amal qilish, kundalik hayot tartib-qoidalariga rioya etish, har qanday vaziyatda o'zini tuta bilish, kamtarlik, sabr-toqatlilik, saranjom-sarishtalik, orastalik, sermulohazalik, odob doirasida so'zlash, turli noaxloqiy illatlardan xolis bo'lish, e'tiqodlilik, ongli intizom, milliy iftixor tuyg'usiga ega bo'lish, yurish-turish, xatti-harakat qoidalariga, milliy oilaviy qadriyatlarga muhabbat, ro'zg'or yuritish madaniyatiga amal qilish, kattalarga hurmatda va kichiklarga nisbatan izzatda bo'lish, adabiyot va san'atga muhabbatini namoyon etish, turli millat urf-odatlarini, an'analari, tili, dini va madaniyatiga hurmat, bag'rikenglik, mehnat madaniyati, sog'lom ma'naviy muhit tartib-qoidalari, kiyinish madaniyati, muloqot madaniyati, zamonaviy uy bekalari axloq-odob qoidalarini, ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash, ota-onalikning ijtimoiy-ma'naviy jihatlari, erta turmush, erta tug'uruq, qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikoh, ajrimlar, oilada

nizo, ziddiyat, zo‘ravonlik va tazyiqlarning sabablari va zararli oqibatlari, farzand tarbiyasi va uning o‘ziga xos xususiyatlari, etimlik, shar‘iy nikoh kabilarning salbiy oqibatlari va boshqalar. Demak, ma‘naviy-axloqiy tarbiyaning maqsadi shaxsning insoniyat tomonidan qabul qilingan umuminsoniy va milliy axloq-odob qoidalarini zamonaviy ma‘naviy mezonlar bilan uyg‘un holda kundalik hayotda, amaliy faoliyatda yaxlit tarzda o‘z xatti-harakati, xulq-atvori orqali ongli ravishda namoyon etish demakdir

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. So‘g‘lom turmush tarzi borasida «Avesto»da kasalliklarning oldini olishga katta e‘tibor berilgan. «Kasallik senga tegmasdan burun uni yulib ol». deyiladi unda. «Avesto» gigiyenik qoidalarga qat‘iy rioya qilishni tavsiya etadi. Uyni, oshxonani, uxlash uchun zarur jihozlarni pokiza tutish. uy hayvonlarini tozalikda saqlash lozim deb uqtiradi. «Avesto» inson o‘z tanasi tozaligini saqlashini, chirishning har qanday turlaridan uzoqda bo‘lishni tavsiya qiladi. Inson tanasi tozaligini buyuk baxt deb hisoblaydi. [2,10-11]

Tib ilmining otasi, eramizdan oldingi IV asrda yashab ijod etgan buyuk olim Gippokrat «Sog‘lom turmush tarzi haqida» degan kitobida bu masalaga mufassal to‘xtalib, uning barcha jihatlarini asoslab bergan edi. Jumladan: «Xususiy faoliyat bilan shug‘ullanuvchilar yilning qish faslida ovqatkimi ko‘proq iste‘mol qilishlari, suyuqliklarni kamroq ichishlari lozim. Ichadiganlari suyultirilmagan vino, ozuqalari esa non va qovurilgan ovqatlar bo‘lsin. Ko‘katlarni kamroq iste‘mol qilgan ma‘qul. Shunday yashash tarzidan tina issiq va quruq bo‘ladi. Ko‘klam kelgach, suyuqliklar ichishni ko‘paytirib, vinoni suyultirilgan holda, qultumlab ichsin, ozuqalarni esa yumshoqlaridan, lekin kamroq iste‘mol qilsin. Non iste‘mol qilmasdan, uning o‘rniga maza (greklar tayyorladigan milliy taom turi) yesin. Qovurilgan ovqatlar o‘rniga qaynatib pishirilganini tanovul qilsin. Yozda yumshoq maza va ko‘proq suyuqlik, meva-sabzavotlar iste‘mol qilsin. Kuzda turli-tuman quyuq va suyuq ovqatlarni mo‘l iste‘mol etsin, ichimliklar esa kamroq va quyuqroq bo‘lishi kerak.

Tadqiqot metodologiyasi. Ibn Sino fikricha, sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi. «Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir. mo‘tadil ravishda va o‘z vaqtida badantarbiya bilan shug‘ullangan odam buzilgan xiltlar va mizoj tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo‘lmaydi»

Beruniy suvning inson salomatligidagi ahamiyatini ta‘kidlab: «Inson tozaligi asosan suvda yuvinish bilan bo‘ladi. Har qanday baddid bo‘lgan ifloslikni suvchalik tozalaydigan narsa bo‘lmaydi», deb yozgan

Sog‘lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma‘lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o‘z his-tuyg‘ularini, ob‘ektiv morfofunktsional ko‘rsatkichlar dinamikasini, ega bo‘lgan valeologik bilimlar bilan o‘zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to‘g‘rilash orqali amalga oshiriladi.

Kelgusi avlodlar salomatligiga asos yaratish uchun oilada sog‘lom bolalar tug‘ilishini ta‘minlash kerak. Sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalasi shifokorlar zimmasiga katta mas‘uliyat yuklaydi. Bu masalani to‘g‘ri hal etish yoshlarimiz oldiga bir qator talablar qo‘yadi. Jumladan:

- oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog‘lom bo‘lishi, nikoh va jinsiy hayot gigiyenasi bo‘yicha yetarli bilimga ega ekanligi;
- homilador ona salomatligini faqat ona homilador bo‘lgandan so‘ng emas, balki qizlarimizni yoshlik davridan sog‘-salomat o‘sishlarini ta‘minlashdan boshlash lozimligi;
- bola tug‘ilgandan keyin uning sog‘lom o‘sishi haqida qayg‘urish, ona sutining ahamiyatini keng targ‘ib qilish zaruriyati. Olimlar fikriga ko‘ra, qizlar 20-22 yoshida, yigitlar esa 23-25 yoshida turmush qurishlari mumkin. Avvalo yigit va qiz turmush qurishdan oldintibbiy ko‘rikdan o‘tishlari lozim.

Ular «Oila va nikoh» maslahatxonalarida, genetik markazlardan maslahat olishlari, bo‘lajak

zurriyodining salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu qator irsiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Irsiy kasalliklar kelib chiqishiga yaqin qarindosh-urug'lar (tog'avachcha, xolavachcha, amakivachchalar) o'rtasidagi nikohlar ham sabab bo'ladi.

Olimlarning fikricha, inson salomatligining 51,6% sog'lom turmush tarziga, 20,5 % irsiyatga, 19,3 % tashqi ekologik muhitga, 8,6% sog'liqni saqlash tizimiga bog'liq ekan. Ko'rinib turibdiki, salomatlik har bir insonning qanday hayot kechirishi, nima yeyishi, kimlar bilan muomala qilishi, o'zi uchun munosib, qulay hayot tarzini ishda ham, dam olishda ham tashkil eta olishiga bevosita aloqador 88 ekan.[3,87]

Tadqiqot metodologiyasi. Zamonaviy oilani shakllantirish samaradorligini ta'minlashda foydalaniladigan tarbiya metodlarining rang-barangligi muhim rol o'ynaydi. Olib boriladigan ma'naviy-ma'rifiy ishlarning maqsadi, mazmuni, tematikasi va xarakteriga ko'ra savol-javob, kichik guruhlarda ishlash, hikoya, davra suhbat, munozara, klaster, aqliy hujum va boshqa metodlardan foydalanish ijobiy samaralar beradi. Jumladan, jamoatchilik fikrini o'rganish, ta'lim-tarbiya natijalarini monitoring qilish, uning mazmunini takomillashtirish, ishning shakl va metodlarini to'g'ri tanlashda muhim rol o'ynaydi. Buni o'rganishning metodologik asosini aniqlash; mazmunini va tamoyillarini belgilash; samarali metodlarni tanlash; tahlil etish, xulosa chiqarish, tavsiyalar berish yo'llarini aniq belgilab olmoq lozim.

Tahlil va natijalar. Zamonaviy jamiyatda oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda bir qator muammolar mavjud. Bu muammolar ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik va texnologik omillar bilan bog'liq bo'lib, oilalarning sog'lom turmush tarziga intilishiga to'sqinlik qiladi.

1. Ijtimoiy muammolar: tez sur'atlarda o'zgarib borayotgan hayot tarzi: zamonaviy jamiyatning tez sur'atlar bilan o'zgarishi, odamlarning bandligi va stress darajasining oshishiga olib keladi. Bu esa, sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va yetarlicha dam olish uchun vaqt topishni qiyinlashtiradi

- Nosog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ommaviy axborot vositalari: ba'zi ommaviy axborot vositalari, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, nosog'lom ovqatlar, kam harakatlilik va zararli odatlarni targ'ib qilishi mumkin. Bu esa, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi.

- Ijtimoiy tengsizlik: ijtimoiy tengsizlik, ya'ni moddiy resurslar va sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanish imkoniyatidagi farqlar, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga to'sqinlik qiladi. Kam ta'minlangan oilalar sog'lom ovqatlar sotib olish va sport bilan shug'ullanish uchun imkoniyatlarga ega bo'lmasligi mumkin.

- An'anaviy qadriyatlarning o'zgarishi: ba'zan, an'anaviy qadriyatlar, masalan, birgalikda ovqatlanish, oilaviy tadbirlar va sport bilan shug'ullanish o'rnini zamonaviy hayot tarzi egallab bormoqda. Bu esa, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xalaqit qiladi.

2. Iqtisodiy muammolar:

- Moddiy yetishmovchilik: kam ta'minlangan oilalar, ko'pincha, sog'lom ovqatlar (meva, sabzavotlar, tabiiy mahsulotlar) o'rniga arzon va nosog'lom ovqatlarni tanlashga majbur bo'ladi.

- Ish bilan bog'liq stress: uzoq ish soatlari va ish joyidagi stress, oila a'zolarining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress tufayli odamlar nosog'lom odatlarga (masalan, spirtli ichimliklar iste'mol qilish, chekish) murojaat qilishlari mumkin.

- Sport bilan shug'ullanish uchun mablag'ning yetishmasligi: sport zallari, fitnes klublari va sport anjomlari qimmat bo'lishi mumkin. Bu esa, ko'p oilalarning sport bilan muntazam shug'ullanishiga to'sqinlik qiladi.

3. Psixologik muammolar:

Stress va depressiya: zamonaviy hayotning tez sur'atlari, ishdagi stress, moliyaviy muammolar va oilaviy nizolar odamlarda stress va depressiyaga olib kelishi mumkin. Bu holatda odamlar sog'lom turmush tarziga e'tibor berishdan ko'ra, nosog'lom odatlarga (masalan, shirinliklar yoki nosog'lom ovqatlarni ko'p iste'mol qilish) murojaat qilishlari mumkin.

Motivatsiyaning yetishmasligi: ba'zi oila a'zolari sog'lom turmush tarzini o'zgartirishga motivatsiya topa olmasligi mumkin. Bu holat, o'z-o'zini hurmat qilishning pastligi, maqsadga intilishning yo'qligi yoki o'zini tuta bilish qobiliyatining sustligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

O'zaro qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi: oila a'zolarining bir-birini qo'llab-quvvatlamasligi, sog'lom turmush tarziga o'tish va uni saqlab qolishni qiyinlashtiradi.

4. Texnologik muammolar:

Ekrandagi vaqtning ko'payishi: zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi, odamlarning ko'p vaqtini kompyuterlar, televizorlar va smartfonlar oldida o'tkazishiga olib keldi. Bu esa, kam harakatlilikka, uyqusizlikka va sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlardagi noto'g'ri ma'lumotlar: ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq va to'g'ri ovqatlanish haqida noto'g'ri yoki adashtiruvchi ma'lumotlar tarqalishi mumkin. Bu esa, oilalarning sog'lom turmush tarzi haqida to'g'ri tushunchaga ega bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Zamonaviy jamiyatda oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda bir qator muammolar mavjud. Bu muammolar ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik va texnologik omillar bilan bog'liq bo'lib, oilalarning sog'lom turmush tarziga intilishiga to'sqinlik qiladi.

Xulosa va takliflar. Inson umrining asosiy qismi oilada o'tarkan, o'z navbatida oiladagi barcha jarayonlar oila a'zolariga ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishi tabiiy. Oiladagi tinch-totuvlik, oila a'zolarining sog'lig'i masalasidagi xotirjamlik oila farovonligini belgilovchi asosiy mezonlardan biri, bu inson salomatligi hisoblanadi. Yoshlarga bolaligidan boshlab oilaning muqaddasligi va uning madaniyati haqida tushuntirib, uni amalda ko'rsatib borilsa, albatta, bu jarayon kelgusida o'zining hosilini beradi.

Har bir ota-onaning oiladagi birinchi galdagi vazifasi oilada tinchlik-totuvlik, xotirjamlikni ta'minlash, oila a'zolarining bir-birlariga nisbatan samimiy mehr-muhabbatini kuchaytirish va shu yo'l bilan oilada me'yordagi sog'lom ruhiy atmosferani yaratish oila a'zolarining sog'lig'ini ta'minlashdagi garov bo'lib xizmat qiladi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Qariyalarimiz ham duoga qo'l ochganlarida, hamisha, Allohdan tinchlik, xotirjamlik va sog'lik so'raydilar. Bu albatta, bejiz shakllangan ijtimoiy me'yor emas. Ushbu tilaklarning negizida bir olam falsafiy ma'nolar borki, ularning mazmun mohiyatida insonlarning sog'lig'i yotadi. Farzandlarni yoshligidan oila madaniyati elemyentlari, oilaviy hayot, turmush qurish, qizlarni onalikka, o'g'il bolalarni esa mehribon ota bo'lishga, oilani rejalashtirish, sog'lom farzandlarni dunyoga keltirish, ularni asrlar davomida shakllanib, o'zining ijobiy isbotlarini topgan milliy urf-odatlarimiz, qadriyatlarimiz asosida to'g'ri tarbiyalash, oila a'zolari bir-birlariga nisbatan mehr-oqibatli bo'lish va oilada ijobiy muomala-munosabatlarni shakllantirish bo'yicha ko'nikmalarni ularning ongiga singdirib borilsa, oila madaniyatini to'g'ri shakllantirish borasida oldiga qo'yilgan maqsadga har bir ota-ona, albatta, erishadi. Negaki oiladagi tinchlik-totuvlik va farovonlik mazkur oila a'zolari kayfiyatining hamisha ko'rtarinkiligini ta'minlash orqali organizmni har xil asabiy jarohatlardan asraydi, taranglikning oldi olinadi va bu o'z navbatida oila a'zolarining sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi tibbiy madaniyat me'yorlari to'g'risida gap ketganda, keyingi yillarda shakllangan dori-darmonlarga bo'lgan munosabatlarni ham ko'rib chiqish mumkin. Har xil turdagi dori-darmonlarga ehtiyoj yuqoriligini inobatga olib, qo'shtirnoq ichidagi dorishunoslar ko'payib, bozorlarda sanitariya-gigiyenik jihatdan talabga javob bermaydigan joylarda, hatto yozning jazirasida ochiq quyosh tagida ham har xil dori vositalari sotila boshlandi va bu jarayon odamlar orasida vrachlarning buyurtmasiz, retseptlarsiz dori vositalarini bema'lol sotib olish va o'zlaricha iste'mol qilishdek salbiy ijtimoiy me'yorlar paydo bo'ldi. Bu holat ham ma'lum darajada odamlar sog'lig'iga ta'sir etdi. Bugunga kelib bu holatga chek qo'yildi. Dorixonalar davlat tasarrufidan chiqarilib xususiylashtirildi va nazorat ostiga olindi. Ammo, tan olish kerakki, bugun dorixonalardan deyarli har qanday dori-darmonni sotib olish uchun vrach retsepti zarur emas, uni hech qaysi dorixonada so'ramaydilar. Demak, mijozlar xohlagan dori vositasini sotib

olishlari mumkin. Boz ustiga haligacha bozorlarda dorifurushlar uzil-kesil yo'q qilingani yo'q. Ular sotib yurgan dori vositalarining yaroqliligiga hech kim kafolat berolmaydi. Achinarlisi shundaki, odamlar bunday shaxslardan dori vositalarini olib o'zlaricha iste'mol qilishni davom ettirayaptilar. Aynan shu jarayonni inobatga olib tibbiy xodimlarning oilada tibbiy madaniyatni shakllantirishning aynan dori vositalari bilan bo'ladigan muomala yo'nalishidagi asosiy vazifalaridan biri – bu har qanday holatda ham dorilarni vrachlarning tavsiyasi bilan, bemorning yoshini, jinsini, kasallik turi, darajasi, dori vositalarining saqlanish tartibi va muddati, qaysi paytda ichish tartibi, dori vositasining haqiqiy ishonchli ekanligini bilish kabi xususiyatlar to'g'risidagi bilim, malaka va ko'nikmalarini oshirishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga xalq tabobati qo'lga kiritgan yutuqlardan keng foydalanish, ya'ni mahalliy tibbiy giyohlardan tayyorlangan, iste'mol qilish tartiblarini tushuntirish ham aynan biz fikr yuritayotgan oiladagi tibbiy madaniyatning to'g'ri shakllantirishga yordam beradigan omillardan biri hisoblanadi. Biz umuminsoniy madaniyat va uning inson sog'lig'ini asrashdagi tutgan o'rnini atigi bir-ikki madaniy turlari, aslida muomalani yoritishga urindik, xolos.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 18 февралдаги “Жамиятда ижтимоиймаънавий муҳитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада қўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин-қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5938-сонли фармони
- 2 SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI (VALEOLOGIIYA) Rahmon Arziqulov 2009
- 3 SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI (VALEOLOGIIYA) Rahmon Arziqulov 2009
- 4 Oila psixologiyasi. Vasila Karimova Toshkent 2007
- 5 Мусурманова О. Оила жамият таянчи: Монография /О.Мусурманова. –Тошкент: Ёшлар нашриёт уйи, 2019. – Б. 252
- 6 Мусурманова А. The scientific and pedagogic foundation of training social activeness of youth. “Ўзбекистонда хорижий тиллар” илмий-методик электрон журнали. – Тошкент, 2017 йил,
7. Alqarov I.Sh., Mamatqulova R.Sh. Oila tarbiyasining pedagogikasi. – Toshkent, 2007.