

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ОИЛА ФАРОВОНЛИГИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДАDOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.27.84.079>

Ахмедов Бахтиёр Турсунович,
Термиз давлат университети Педагогика институти “Психология”
кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация: Оила муқаддас қўрғон бўлиб, уни асраб-авайлаш орқали икки ёш давлат тараққиётига ҳисса қўшади. Зеро, муҳтарам юртбошимиз Ш.М.Мирзиёев оила жамият асоси, деб бежиз айтмаган. Ёшлар бу илоҳий масканга қадам қўяр экан, ўз зиммасига олган муҳим масъулиятни англаб етар экан, оилада тинчлик-осойишталик, фаровонлик таъминланиб, беҳуда сабабларга кўра бўлаётган ажримлар сони камаяди. Бунинг сабаби шундаки, оиладаги тинчлик-тотовлик, ўзаро ҳурмат, яъни соғлом психологик муҳит эр-хотин ўртасидаги муносабатларга боғлиқ. Ўзбекистонда ҳам бу масалага алоҳида эътибор қаратилиб, унинг аҳамияти таъкидланмоқда. Қуйида оила пойдевори, унинг аҳамияти, бу муқаддас жойни асраб-авайлаш ва мустаҳкамлаш учун нима қилиши кераклиги ҳақида батафсил маълумот берилган.

Калит сўзлар: мутафаккирлар таълимотида оиланинг ривожланиши динамикаси, оилавий психологик муҳит, маънавий ва моддий фаровонлик, этно-психологик хусусиятлар.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ахмедов Бахтиёр Турсунович,
Старший преподаватель кафедры «Психология» Педагогического
института Термезского государственного университета

Аннотация: Семья является священной крепостью и способствует развитию двух молодых государств, сохраняя ее. Неслучайно уважаемый глава нашего государства Ш.М. Мирзиёев сказал, что семья - это основа общества. По мере того, как молодые люди входят в эту божественную обитель и осознают важную ответственность, которую они взяли на себя, в семье будут обеспечены мир и процветание, а количество разводов, прерванных по ранним тщетным причинам, уменьшится. Причина этого в том, что от взаимоотношений пары зависит мир и согласие в семье, взаимоуважение, то есть здоровая психологическая среда. В Узбекистане этому вопросу также уделяется особое внимание и подчеркивается его важность. Ниже приводится подробное описание основы семьи, ее важности и того, что необходимо сделать, чтобы сохранить и укрепить это святилище.

Ключевые слова: динамика развития семьи в учениях мыслителей, семейная психологическая среда, духовное и материальное благополучие, этнопсихологические характеристики.

A HEALTHY LIFESTYLE AS AN IMPORTANT FACTOR OF FAMILY WELL-BEING

Akhmedov Bakhtiyor Tursunovich,
Senior teacher, Department of “Psychology”, Pedagogical Institute of
Termez State University

Abstract: The family is a sacred fortress and contributes to the development of the two young states by preserving it. After all, our esteemed head of state Sh.M.Mirziyoev did not say in vain that the family is the basis of society. As young people realize the important responsibilities they take on as they step into this divine home, peace and prosperity will be ensured in the family and the number of divorces that are broken for early vain reasons will be reduced. The reason for this is that the peace and harmony in

the family, mutual respect, that is, a healthy psychological environment depends on the relationship between the couple. This issue is also given special attention in Uzbekistan and its importance is emphasized. The following is a closer look at the foundation of the family, its importance, and what needs to be done to preserve and strengthen this sanctuary.

Keywords: in the teachings of thinkers development dynamics of families, family psychological environment, spiritual and material well-being, ethno-psychological characteristics.

«Оила кичик ватан, оила тинч бўлса,
бахтли бўлса, ватан тинч бўлади»

Ш.Мирзиёев

Маълумки, жамиятимизда инсон саломатлиги унинг жисмоний ва рухий баркамоллиги оиладаги соғлом турмуш тарзининг таркиб топганлиги, оилавий муносабатларда ўзбекона маданиятнинг мавжудлиги ва миллатга хос муҳим ижтимоий қадриятларнинг шаклланиши каби жиҳатларга беъвосита боғлиқ ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қўст сақлаш масаласи, оилада шакллантирилган соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилиши барчамизга бирдек маълум. Шундай экан, мазкур мавзу жамиятнинг барча ижтимоий институтлари, хусусан оила, ўқув-тарбия масканлари ҳисобланган мактаб ва маҳалла олдида янада муҳим бўлган жамиятимиз фуқароларига соғлом турмуш тарзи мазмуни ва моҳиятини англайтиш, ёшларни руҳан тетик, маънан билимдон ва баркамол шахс сифатида катта ҳаётга йўллаш масалаларини кўндаланг қилиб кўймоқда.

Шу боисдан ҳам мамлакатимизда оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш, уни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири этиб белгиланган. Президент Ш.Мирзиёев таъкидлаганидек, «Биз учун муқаддас бўлган оила асосларини янада мустаҳкамлаш, хонадонларда тинчлик-хотиржамлик, аҳиллик ва ўзаро ҳурмат муҳитини яратиш, маънавий-маърифий ишларни аниқ мазмун билан тўлдиришдан иборат бўлмоғи зарур. «Оила мен учун муқаддас. Муқаддаслиги шуки, авваламбор қаерда ишлашидан қатъи назар, ким бўлишидан қатъи назар агар оилада тарбия, оилада муҳит, оилада ҳалоллик, муносабат, тарбияга алоҳида эътибор бермаса, ҳеч қачон натижа бўлмайди.

Шу муносабат билан биз мушоҳада юритмоқчи бўлган мавзу бугуннинг ўзига хос долзарб мавзулари сирасидаги психологик муаммо сифатида қаралмоқда.

Маълумки, жамиятнинг турли даврларида оила ва оилавий муносабатлар масаласи олимларнинг диққат марказида бўлиб келган. Жумладан, шарқ мутафаккирлари ва давлат арбоблари – Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Беруний, Юсуф Хос Ҳожиб, Амир Темур, Алишер Навоий ва бошқаларнинг асарларидаги оила-никоҳ муносабатлари, оиладаги шахслараро муносабатлар, ота-онанинг вазифалари, фарзандлар бурчи ҳақида ғоятда ибратли маслаҳат ва ўғитлар баён этилган.

Онгли оила бўлиб яшаш дунёдаги барча махлукот ва жонзотлар орасида фақат инсон зотида ҳосилдир. Оила тарихининг Одам Ато ва Момо Ҳаводан бошлангани ривоят қилинади.

«Севги ҳам Одам Атодан қолган инсон қонида» деб ёзганда шоир

Э. Воҳидов ҳақ эди. Генетика, биология фанлари қонунларига кўра, ҳар бир инсоннинг ўзи бир олам, улар асло бири бирини такрорламайди. Ана шу бири иккинчисига ўхшамайдиган одамларнинг, яъни эр ва хотиннинг ихтиёрий иттифоқидан оила деб аталувчи янги бир олам, бу оламда ўз навбатида яна «янги одам»лар – фарзандлар вужудга келади, муҳими, фарзандлар оилавий ҳаёт мактаби орқали жамият талабларини англайди, ҳис этади.

Зардуштийликнинг муқаддас китоби «Авесто»да келтирилган оила ва

шаръий никоҳ одоблари, ота-оналар ва фарзандлар муносабати, уларнинг бурч ва вазифалари, уйланиш ва келин танлаш хусусидаги ғоятда қимматли фикрлар бугунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган. Шунингдек, «Авесто»да оиланикоҳ муносабатлари, оилавий бурч ва фарзанд тарбияси хусусида бир қатор фикрлар баён қилинган.

Оилавий муносабатлар масалаларига оид ўзининг диққатга сазовор қарашлари билан ажралиб турувчи мутафаккирлардан бири – Абу Али ибн Синодир. Алломанинг, айниқса, аёллар ҳаётда қандай бўлишлари кераклиги ҳақидаги қимматли фикрлари ҳеч қачон ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Абу Райҳон Беруний ўз қарашларида, айниқса, хотин-қизлар тарбиясига алоҳида тўхталиб, оилада тинчлик бевосита ақлли, фаросатли, тарбияли аёллар кўлида эканлигига алоҳида урғу берган.

Юсуф Хос Ҳожиб ўзининг машҳур «Қутадғу билиг» асарида ҳам турмуш ўрток танлашда унинг қайси сифат ва фазилатларига эътибор бериш зарурлиги, инсон шахсига хос сифат ва фазилатларнинг оилавий ҳаётни бошқаришдаги роли, ўрни ва аҳамияти, эр-хотин ўзаро муносабатларининг меъёрлари, фаровон турмуш кечиришнинг муҳим шартлари ҳақида қимматли фикрлар келтирилади. Буюк саркарда Амир Темури ҳам оила қуриш масалаларига давлат юмушларидек жуда жиддий эътибор берган. Соҳибқирон, хусусан, келин танлаш ҳақида қуйидаги фикрларни билдирган: «Ўғилларим, набираларим ва яқинларимни уйлантирмоқ ташвишида келин изламоққа эътибор бердим. Бу ишни давлат юмушлари билан тенг кўрдим. Келин бўлмишнинг насл-насабини, етти пуштини суриштирдим. Хос одамлар орқали соғлиқ саломатлигини, жисмонан камолотини аниқладим. Келин бўлмиш насл-насаби, одоб ахлоқи, соғлом ва бақувватлиги билан барча қусурлардан холи бўлсагина эл-юртга катта тўй-томоша бериб, келин тушурдим». Буюк аллома Алишер Навоийнинг эр-хотин муносабатлари, бурчлари, аёллар фазилати, уларнинг оилада тутган ўрни ҳақидаги қарашлари бекиёсдир. «Маҳбубул-қулуб» асарининг «Уйланиш ва хотинлар тўғрисидаги» фаслида мутафаккир уйланиш ва унинг фойдаси, оила одоби ва оилада аёлларнинг фазилатлари ҳақида ажойиб фикрларни баён этган. Навоий аёлнинг турмушдаги ҳиссасига қуйидагича тўхталади: «Яхши хотин – оиланинг давлати ва бахти. Уйнинг озодлиги ундан, уй эгасининг хотиржам ва осойишталиги ундан дея алоҳида таъкидлаб ўтади.

Юқоридаги мулоҳазалардан кўриниб турибдики, оила ва оилавий муносабатлар, унинг фаровонлиги масаласи ўтган асрлардан бери инсоният диққат марказидаги асосий масалалардан ҳисобланади.

Мазкур масалага бугунги кун нигоҳи билан назар ташлайдиган бўлсак,

ижтимоий фанлар тизимида, хусусан Фалсафий, тиббий ва психологик адабиётларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, унинг таркибий жиҳатларига қаратилган ёндошувларни кузатиш имкониятининг мавжудлигини айниқса, соҳага берилаётган эътибор натижаси деб қараш ўринлидир. Натижада, ушбу масаланинг ўзига хос таркибий қисмлари ҳисобланган ижтимоий-психологик, тиббий-гигиеник, жисмоний-иқтисодий каби шахснинг ўзига алоқадор мотивацион томонлари тадқиқ этилмоқда. Бироқ, соғлом турмуш тарзининг методологик муаммолари сифатида ижтимоий-психологик, тиббий-гигиеник, жисмоний-иқтисодий мезонлари айрим минтақаларнинг ўзига хос иқлимий, географик шароитлари, аҳоли турмуш маданиятининг этник ўзига хос хусусиятлари етарлича ўрганилмаганлиги билан ҳам муҳимдир.

Сир эмаски, юртимизда ўтган йиллар мобайнида оила ва оилавий муносабатларда оналик ва болаликни ҳар томонлама муҳофаза қилиш, соғлом фарзандлар туғилишига эришиш, ёш авлодни маънан ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш борасида кенг қўламли ишлар амалга ошириб келинмоқда. Соғлом авлоднинг дунёга келиши ва вояга етиши, оилаларда соғлом психологик муҳит қарор топишининг ўзига хос хусусиятларини ўзида акс эттирган Давлат дастурларининг қабул қилинганлиги ҳам бу жараёнларнинг узвий давомийлигини таъминлаб келмоқда.

Шу ўринда қайд этиш лозимки, “Оила” маркази “Ўзбекистон миллий

энциклопедияси” билан биргаликда “Оила энциклопедияси”ни 10 минг нусада нашрдан чиқарган. Мазкур “Оила энциклопедияси”да “А”- дан то “Х” ҳарфигача бўлган оила масалалари ва жумладан, оила гигиенасига оид тушунчалар изоҳи ва ана шу тушунчалар борасидаги илмий маълумотлар берилган бўлиб, оиладаги шахслараро муносабатларнинг турлари, оилада соғлом психологик муҳитни шакллантиришда ота-оналарнинг оила бўйича ҳуқуқий, маънавий, тиббий, иқтисодий, психологик билимларини фарзанд тарбиясида қўллаш олиш чоралари, соғлом ва бахтли оилани яратиш борасидаги қоидалар ва бошқа кўплаб тавсиялар берилгандир.

Оила мустақкамлигига эришишда албатта, соғлом турмуш тарзининг аҳамияти бекиёс. Соғлом турмуш тарзи - бу кундалик ҳаётда инсоннинг психологик, жисмоний, тиббий, гигиеник, маънавий ва ахлоқий қоидаларга қатъий риоя этиши демакдир. Соғлом турмуш тарзи маданиятининг асосий ўчоғи эса оила маскани саналади.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида гап кетганда, гоҳида кўпчилик уни фақат тиббиётга алоқадор ҳодиса деб тушунадилар. Аслида қонуний турмуш қуриш, эр-хотиннинг онгли равишда бир-бирини қўллаб-қувватлаши, ҳурмат қилиши, авайлаши, фарзандлар тақдирига дахлдорлик туйғусининг борлиги ҳамда оилада соғлом психологик муҳитнинг мавжудлиги кабилар билан белгиланади.

Шунингдек, соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми сифатида йигит ва қизларимиз ўртасида эрта турмуш қуруш ҳолатларининг олдини олиш биз сўз юритаётган мавзунинг ўзига хос долзарблигини кўрсатувчи омиллар сарасига киритилади. Турмуш қуриш ва оилавий муносабатларга ҳам жисмонан, ҳам руҳан тайёр бўлмаган қиз оилада яхши келин, яхши рафиқа ва яхши уй бекаси бўлолмаслиги турган гап, асосийси, унинг соғлом фарзандларни дунёга келтириши масаласи ҳам бир мунча таҳлика остида қолиши, атрофдаги яқин кишиларни мушкул вазиятга қолдириши табиий. Баъзида ота-онасининг раъйига ёки ўз ихтиёрига кўра эрта турмушга чиқаётган, бунинг оқибатида оила аталмиш кўрғонда яшаб кетолмай бахтини бир умрга йўқотаётган, энг ачинарлиси, эрта туғруқ натижасида ногирон бўлиб қолаётган ёш келинлар фожиасига гувоҳ ҳам бўляпти ҳаётда. Бундай мудҳиш ҳолатларнинг олдини олиш ва чек қўйиш ўз қўлимизда эканлигини афсус билан такрорлашга тўғри келади.

Оилаларимизда маънавий муҳит соғлом бўлсагина, унда соғлом турмуш тарзи қарор топиши мумкин. Афсуски, ўзбек оилалари орасида ҳам носоғлом муҳитга эга хонадонлар албатта йўқ эмас. Ақидаларимизга кўра оилавий муносабатлар ижобий ёки салбий бўлишининг сабабчиси сифатида аёлнинг оиладаги ўрни, унинг психологик саломатлик кўрсаткичи айниқса, ўз оиласини файзга тўлдириши, дилбандларига чинакам меҳр бера оладиган имкониятлар эгаси эканлиги унинг энг муҳим ўзига хос такрорланмас хусусиятларидандир.

Шуни ҳам унутмаслик керакки, оилавий муносабатларда аёл-қизларнинг спорт ва жисмоний машғулотларга бефарқ бўлиши, буларнинг натижасида “соғлом танда соғлом ақл” таркиб топтирилмас экан, том маънода улар бекалик қилаётган оиласида соғлом турмуш тарзи ҳукм суришига ўз таъсирини кўрсатишлари даргумондир. Аҳоли ўртасида спортнинг оммолашаётгани айниқса, “аёллар спрти” масалаларининг давлат сиёсати миқёсидаги масала хусусида муҳокама қилинаётганлиги айниқса, оилаларда соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришнинг бир жиҳати эканини тушунишимиз мумкинлигини яна бир бор асослайди.

Охириги йилларда оммавий спортга, оилавий ҳамда болалар, аёллар спортга эътибор янада кучайди. “Баркамол авлод” спорт ўйинлари, “Универсиада”, “Умид ниҳоллари” мусобақалари, Республика аёллар спартакиадаси, бадий гимнастика бўйича халқаро беллашувлар ва бошқалар ўз кўлами ва халқчиллиги билан халқ эътирофини қозонди. Ушбу саъйи ҳаракатлар давлатимизнинг бу борадаги стратегик режаларни муваффақиятли амалга оширишда халқ билан ҳамжиҳат эканлигини исботламоқда. Юртимиз аёллари ва болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш

учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзи кенг тарғибот қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан ҳалос бўлиш, кучли характерни шакллантириш учун шуғулланаётганликлари ҳар қандай тахсинга лойиқдир.

Бу каби амалга оширилаётган саъй-ҳаракатларнинг барчаси мамлакатимизда амалга оширилаётган кўплаб ижтимоий ислохотларнинг мантикий бир йўналиши бўлган соғлом турмуш тарзининг оилалар ҳаётидан муҳим ўрин эгаллашига замин яратмоқда. Албатта, бу каби ҳаракатлар халқимизнинг тиббий-психологик, репродуктив ҳамда ҳуқуқий маданиятининг оширилишига хизмат қилиб келмоқда.

Фикримизнинг давоми сифатида таъкидлаш жоизки, жамиятда соғлом оилалар сонини ошириш мақсадида қабул қилинган қарорлардан бири бу – “Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш тўғрисида”ги Низомдир. Бу ҳужжат Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августда қабул қилган 365 сонли қарори билан тасдиқланган. Ушбу Низомга кўра, барча барча фуқаролар никоҳдан олдин тиббий кўриқдан ўтишлари зарур. Бунда бўлажак келин-куёвлар бешта асосий хасталик – сил, тери-таносил, гиёҳвандлик, ОИТС, руҳий касалликлар бўйича текширилади. Сабаби, бу бешта касаллик бевосита наслга таъсир қилади.

Кузатишлар ва амалиёт шуни тасдиқламоқдаки, никоҳолди тиббий кўриқдан онгли равишда ўтиш, саломатликни асрашнинг айнан ўзимизга, оиламизга боғлиқ жиҳатларини билиш, болалар спорти, оилавий, оммавий спортни ривожлантириш, оилада соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш миллатни жипсплаштирувчи, наслни покловчи, давлатни кучли қилувчи омил сифатида баҳоланмоқда. Ўтказилган тадқиқотлар юртдошларимизда “саломатлик” кадриятига муносабатлари ижобий томонга ўзгараётганлигини исботламоқда.

Агар никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш натижасида уларнинг биттасида ёки ҳар иккаласида юқоридаги касаллик аниқланган тақдирда, никоҳни қайд этиш никоҳланувчиларнинг ушбу текшириш натижаларидан хабардорлиги тасдиқлангандан кейин амалга оширилади. Оила соғлом бўлиши учун аввало оилавий муносабатларнинг соғлом бўлишлиги ва узоқ умр кўришдаги роли кўпчиликка маълум. Оилани тузишда йигит учун келин, қиз учун куёв танлаш масалалари гоҳида кўпчиликнинг эътиборидан четда қолаётгандек туйилади. Сабаби ирсийлик, унинг мудҳиш оқибатлари, унинг руҳий жароҳатлари деярли бизни безовталамай қўйди. Бироқ, ҳозирги замон табобати қанчалик имкониятли ва серқирра бўлишига қарамасдан, ирсий бузилиш оқибатида нуксон билан туғилган болаларга ҳар қандай илғор даволаш усуллари, энг самарали воситалар ҳам ёрдам беролмаслигини ханузгача исботлаб келмоқда. Ҳаммамизга маълум, қариндошлар ўртасидаги никоҳдан туғилган фарзандларда кўпгина нуксонлар яширин ҳолатда сақланиб қолади. Онанинг фарзанд кўриш орасидаги фарқ 3 йилдан кам бўлмаслиги, бўлажак она ва бола соғлигини сақлашда катта аҳамиятга эгаллиги кўп бор таъкидланади. Керакли муддат сақланмас экан, онанинг организми аввалги туғишлардан кейин қувватини тиклаб олишга улгурмайди ва аёлнинг саломатлигига путур етиш эҳтимоли баланд бўлади. Бу эса табиий равишда боланинг саломатлигига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Олимларнинг кузатишлари ва тадқиқотлар юртдошларимизда, айниқса, ёш келин-куёвларда хасталикларни олдини олиш ёки бемор бўлиб қолганда доридармонларни истеъмол қилишга муносабати кескин ўзгариб бораётганлигини кўрсатмоқда. Юртдошларимиз бунда энг аввало профилактик тиббиёт, яъни хасталикни олдини олиш учун соғлом турмуш тарзи қонун-қоидаларига риоя этиш, бунда соғлом фикр ва руҳий қувватдан фойдаланиш, бўлган-бўлмаган дориларни истеъмол қилавермаслик кўникмаларини эгаллаб бораётганлиги тасдиқлади. Қишлоқ ҳудудларида аҳоли турмуш тарзи яхшиланиши учун шарт-шароитларини яратиш, хусусан, янгидан-янги маиший техник шахобчаларнинг қурилишига эътиборнинг ортаётганлиги ҳам юртдошларимиз психологиясининг муҳим ўзгаришларидандир.

Бугунги кунда биз жамиятимизга нафақат жисмоний, балки руҳан, ақлан,

фикран соғлом болани тарбиялаб вояга етказишимиз лозим. Фарзандларимиз бардам-бақувват бўлиш билан бирга, шарқона ахлоқ –одоб доирасида тарбия кўрган бўлиши шарт. Соғломлик бўй билан эмас, ўй билан ўлчанади. Ғарб дунёсида ҳар бир йигит ва қиз ўзи учун яшайди. Бизда эса аксинча. Фарзандларимиз ўзлари билан бирга ота–оналари, оила аъзолари, қариндош-уруғлари, бошқа яқин кишилари, жамият эл-юрт ва Ватан учун яшайди. Бизнинг миллатга, эл-у элатга ёлғизлик бутунлай ётдир. Кенгашли тўй тарқалмас, деганларидек биз ҳар қандай масалада кенгашиб-келишиб биргалашиб, кўпчиликнинг кучига таяниб яшашга ўрганганмиз. Уйлайманки, бугунда юртимиздаги бунёдкорлик, яратувчанлик, тинчлик, осойишталик, меҳр-оқибат, аҳиллик ва миллий тотувлик ана шу бирдамликнинг мевасидир. Соғлом оилада соғлом эр-хотин муносабатларидан соғлом фарзандлар дунёга келади. Қонуний никоҳ орқали вужудга келган оталик ва оналикдан жамият, давлат манфаат топади, улар олдига баркамол ва соғлом авлод яратишдек маъсулиятли вазифани қўя олади. Юртимизда никоҳ муносабатларини мустаҳкамлаш, оилавий ҳаётда рўй берадиган салбий ҳодисаларнинг олдини олиш оилада соғлом муҳитни шакллантириш, баркамол авлодни тарбиялаш борасида амалга оширилаётган ишлардан кўзланган мақсад ҳам соғлом ва мустаҳкам оила барпо этишдир.

Оиладаги психологик муҳит – жамиятдаги бошқа ҳар қандай гуруҳда бўлгани каби ўзига хос муҳим ва мураккаб жараён дир. Унда кишилар ўз ҳаётининг кўпроқ қисмини ўтказади. Улар бир-бирлари билан кўпроқ самимий туйғулар ва муносабатлар орқали боғлангандир. Оила бахтининг асосида оиланинг психологик муҳити ётади. Оиланинг психологик муҳитига эр-хотинларнинг ҳам, умуман кишиларга ҳам оила аъзоларига ва бир-бирларига бўлган муносабатлари таъсир қилади.

Сўнги вақтлардаги тадқиқот натижаларига кўра социолог-психологлар бахтли ва бахтсиз оилаларда ўзига ва хотинига бўлган муносабатларнинг хусусияларини аниқлаганлар. Улар қизиқарли фактларга эга бўлдилар. Оиладаги психологик муҳит эр-хотин қизиқишларининг умумийлиги билан характерланади, энг муҳими уларнинг иккаласи ҳам қизиқиш билан ҳисоблаша билишларида ва эътибор бера билишларидадир. Эр-хотин катта ижтимоий муаммо ва талаблар билан яшайдиган оилаларгина бахтли бўлишлари мумкин.

Маълумки, оиладаги қулай ахлоқий-психологик муҳит эр-хотин ва оиланинг бошқа аъзоларида ўзига ишониш, кишиларга ишониш, қувноқлик, вазминлик каби фазилат ва туйғуларни шакллантиришга таъсир кўрсатади. Оиладаги психологик муҳит кишиларнинг мувофиқлигида янада аниқ намоён бўлади. Кишилар бир-бирлари билан мувофиқлиги, аввало ҳаётнинг қадри, қизиқишлари, эмоционал кўрсатмаларининг умумий тарзи ҳамоханлиги назарда тутилади, натижада оилада бир-бирини тушуниш, бошқаларнинг қадрини ҳам, шунингдек инсонни қандай бўлса шундайлигича қабул қилади. Оила аъзоларида психологик қулайлик ишонччилик, ҳимояланиш, бир-бирининг муомаласидан қатноатланиш мувофиқликнинг ички субъектив кўрсаткичидир.

Дарҳақиқат, ҳар бир оиланинг соғлом бўлиши, унда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, мана шу муҳитда дунёга келиб шахс сифатида шаклланиб, давлатининг иқтисодиёти, ижтимоий ҳаёт тараққиётини таъминлаш йўлида, иштирокчи инсон бўлиб камол топишида оиланинг тутган ўрни, аҳамияти бениҳоят каттадир.

Шу ўрнида таъкидлаш керакки, ҳозирги вақтда жамиятимиз учун, инсоният тараққиёти учун оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш ва бу масалалар тўғри ҳал этилиши асосий йўли бўлмиш ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласини ҳеч кечиктириб бўлмайдиган сусткашликка йўл қуйилмайдиган ўта жиддий эътибор талаб этувчи давлат, ҳукумати микёсидаги долзарб масаладир. Бунинг муваффақиятли амалга ошишига жамиятимизнинг ҳар бир фуқароси ўқувчилар, ота-оналар ҳамма бирдек масъулдир. Чунки инсоният тараққиёти, жамиятимиз тараққиёти шу масалани биз бугун қандай ҳал қилишимизга боғлиқдир. Соғлом турмуш тарзи оила фаровонлигининг муҳим омили мавзусида мулоҳаза юритганда

дастлаб ёшларни оилага тайёрлаш масалаларини ижобий ҳал қилиш мақсадга мувофиқдир. Чунки оилага маънавий тайёргарлик кўрсаткичи оилаларимизда соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш асосий мезон ҳамдир. Бу эса ҳар қандай психологик келишмовчиликлар, рухий касалликлар профилактикаси ва саломатлик гарови бўлиб хизмат қилади.

Бунинг учун жамиятимизда мавжуд психолог, социолог, педагог (халқ таълими, олий таълим), маҳалла фуқаролар йиғини, маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш органи, хотин-қизлар қўмитаси, ОАВ вакиллари, тиббиёт ва ҳуқуқ соҳаси ходимлари иштирокида тегишли жойлар ва гуруҳларда оила аъзоларида учраши мумкин бўлган салбий сифатлар ёки иллатлар уларнинг соғлом турмуш тарзига таъсири масалаларида тарғибот ишларини амалга оширишлари лозим бўлади.

Қуйида оилавий муносабатларимизда соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш масалалари сифатида қуйидагиларни келтирамиз:

Биринчидан, оилада соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш учун, оилавий муносабатларда оила аъзоларининг вазифалари, ҳуқуқ ва мажбуриятини тушунтиришга эришиш;

Иккинчидан, оиланинг иқтисодий, репродуктив, рухий саломатлик, рекреатив ўзаро бир-бирини психологик ва жисмоний жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ва коммуникатив функцияларидан боҳабарлигига эришиш;

Учинчидан, оилада ўзаро бир-бирларига ҳурматсизлик, оила боши сифатида эрақларда оиланинг моддий таъминотига бефарқлик ёки ишлашга қизиқмаслик каби иллатларга қарши курашишни йўлга қўйиш;

Тўртинчидан, аёл-қизларимиздаги камчилик сифатида ҳурматсизлик, уй-рўзгор ишларига, оилага эътиборсизлик, урф-одат ва анъаналарни билмаслиги ёки менсимаслигига қарши курашиш;

Бешинчидан, ёш никоҳланувчиларнинг аввало, иш билан банд бўлишга интилиши, оиласини моддий таъминлаш мақсадида ишлаш имкониятларининг бўлишига эришиш шулар жумласидандир.

Оилавий муносабатларда соғлом турмуш тарзининг гарови сифатида келтирилган муаммоли вазиятлар ечимига бориш, бу каби муаммоларни бартараф этиш юқорида таъкидланганидек, тегишли давлат органлари ва жамоат ташкилотларининг ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатиши бундай муаммолар ечимининг асосий калитидир.

Хулоса қилиб айтганда, оилани асраб-авайлаш, унинг мустақамлигини таъминлаш натижасида соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришга эришиш бугунги куннинг энг долзарб муаммоларидан ҳисобланади. Шундай экан, оилавий муносабатларда, тенг ҳуқуқлилиқни таркиб топтириш, ўзаро ҳурмат, қўллаб-қувватлаш, муомала маданиятининг шаклланиши оилавий муносабатларда соғлом турмуш тарзининг таркиб топишига хизмат қилади.

Шунингдек, соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этган одам ўз оиласида, меҳнат жамоасида, умуман олганда жамиятда ўз ўрнига эга бўлиш билан биргаликда, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтиш, ҳаёт қийинчиликлари олдида ўзини йўқотмасликка психологик тайёр инсон сифатида ҳам ҳаракат қилади. Шундай экан, оилавий муносабатларимизда бу каби кўрсаткичларимиз билан жамиятимиз ривожига муносиб хисса қўшишимиз шубҳасиздир.

Адабиётлар рўйхати

Шоумаров Ш.Б., Шоумаров /Б. Муҳаббат ва оилавий ҳаёт. –Т.: “Ибн Сино”, 1996. –96 б.

Ғ.Б.Шоумаров, Н.А.Соғинов, Ф.А.Акрамова ва бошқалар. Оила психологияси. Дарслик. Тошкент-2010.

Соғинов Н.А. Социально-психологическое особенности удовлетворенности браком в узбекской семье. Дисс. канд. психолог. наук. –Киев.: 1990. –213 с.

«Сунани Термизий». Ҳадислар тўплами. VI жилдлик. I жилд. Таржимон М.Кенжабек(Кенжабоев М.Т.). –Т.: 1999. –668 б.