

IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI

10.53885/edinres.2021.61.33.009

Q.Q.Qobiljonov

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

J.R.Jo'rayev

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola qomusiy olim, mutafakkir, tib olamining sultoni Abu Ali ibn Sinoning inson, uning jismoniy va ruhiy kamoloti hamda kamolotga erishish omillari borasidagi g'oyalariga bag'ishlangan. Maqolani yozishda Ibn Sinoning falsafiy g'oyalaridan ham foydalanilgan. Xulosa qismida yakuniy g'oyalar ham keltirilgan

Kalit so'zlar: Inson, jismoniy sog'lom inson, ruhiy salomatlik va ruhiy-ma'naviy kamolot.

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена идеям ученого-энциклопедиста, мыслителя, султана медицинского мира Абу Али ибн Сины о человеке, его физическом и умственном совершенстве и факторах совершенствования. При написании статьи также были использованы философские идеи Ибн Сины. В заключительном разделе также представлены окончательные идеи.

Ключевые слова: человек, физически здоровый человек, психическое здоровье и духовная зрелость.

ABSTRACT

This article is devoted to Avicenna's ideas about the physical and spiritual perfection of man and his path to reaching the top. Avicenna's philosophical ideas were also used in writing the article. Final ideas are also given in the conclusion

Keywords: human, physically healthy man, mental health and spiritual maturity

Abu Ali ibn Sino buyuk qomusiy olim sifatida tibbiyot, riyoziet (matematika), falakiyot, fizika, kimyo, biologiya, dorishunoslik, ruhshunoslik, fiziologiya, filologiya, falsafa, axloq, estetika va badantarbiya kabi ko'plab fanlarning etuk bilimdoni bo'lib, ushbu fanlarning rivojiga ulkan hissa qo'shgan allomadir. Uning aql zakovati, yaratgan asarlari O'rta Osiyodagina emas, balki SHarq va G'arbiy Ovrupo mamlakatlarida hozirgi kungacha ahamiyatini yo'qotmagan holda, hurmat bilan tilga olinadi.

Ibn Sinoning bizgacha etib kelgan 242 dan 60 tasi falsafa, ilohiyot va tasavvufga tegishli, 43 tasi tabobatga oid, 19 tasi mantiqqa, 26 tasi ruhshunoslikka, 23 tasi tibbiyot ilmiga, 7 tasi astronomiyaga, 1 tasi matematika, 1 tasi muzikaga, 2 tasi kimyoga, 9 tasi etikaga, 4 tasi adabiyotga va 8 tasi boshqa olimlar bilan ilmiy yozishmalarga bag'ishlangan asarlari ichida «**Daf' al maddor al kulliya an al abdon al-insoniya...**» (Inson badaniga etishgan barcha zararlarni yo'qotish...), shuningdek **Risola fi hifz as-sihha** (Sog'liqni saqlash haqida risola) asarlarida badantarbiya, shaxsiy gigiena va parhez masalalari yoritilgan bo'lib, bu risolalar 1547 yilda lotin tilida nashr etilgan, arabchasi 1837 yilda Qohirada bosilgan edi. O'zbek tiliga qilingan tarjimai 1978 yilda

Badan tarbiyasi inson hayotida katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kimning mukammal sog' salomatlikka, kuch quvvatli badanga ega bo'lish ehtiyoji bor. Ikkinchidan, badan sog'lig'i fikr va axloqning ham sog'lig'ini ta'min etadi. Quvvatli badanning fikr va axloq uzra ta'siri oshkordir. Fikr va axloq bilan mijoz va sog'lomlik uzviy bog'liq.

Badan tarbiyasining maqsadi har tomonlama jismonan chiniqqan, sof fikrli, mard, sabotli, qat'iyatli, Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

Ibn Sino Tibning amaliy qismini ikkiga bo'ladi. Birinchi qism sog'lom gavdalarning tadbirini bilish, bu sog'likni saqlashga talluqli bo'lgani uchun uni sog'liqni saqlash ilmi deb ataydi. Sog'liqni

saqlashda esa asosiy ettita narsani mo“tadil qilish lozim deya ta’kidlaydi. Bular: **mizojni mo“tadil qilish, eyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to’g’ri tuzilishini saqlash, burunga tortiladigan havoni etarli va yaxshi qilish, kiyimli narsalarni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni mo“tadil qilish**; shu harakatlar jumlasiga ma’lum darajada uyqu va uyg’oqlik ham kiradi.

Tana a’zolarining mo“tadil faoliyati uchun harakat juda zaruriydir. Buyuk hakim: «Badan tarbiya — sog’liqni saqlashda ulug’vor usuldir», deydiki, bu fikr: «Kimki qilsa harakat — sog’lig’ida barakat bo’ladi» degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Abu Ali ibn Sino «Tibbiy doston» («Urjuza») asarida ham riyozat — badan tarbiyasi haqida to’xtalib, uning bir necha xillari bo’lishi, bu jismoniy mashklar bilan o’rtacha shug’ullanish sog’liqqa foydali ekanligini bunday ta’riflaydi:

***Bilsang riyozat turlari necha necha
SHarofatli bo’lur esa u o’rtacha.
To’g’ri va mo“tadil bo’lib o’sgan badan,
Kir chir ila chiqindidan qutular tan.»***

Olim yana, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xultlarning yig’ilishiga sabab bo’lishini alo hida uqtirib bunday deb yozadi:

***«Riyozatsiz yotishdan ko’p topma rohat,
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.
Jim yotsang iflos xult- la to’lar badan,
G’izocha hech hozirlanmas biror maskan.»***

Alloma sog’liqni saqlashning asosiy tadbiri sifatida badantarbiyani e’tirof etgan holda uning quyidagi turlarini ko’rsatadi : o’zaro tortishish, musht bilan turtishish, yoydan o’q otish, tez yurish, nayza otish, yuqoridagi bir narsaga irg’ib osilish, bir oyog’ida sakrash, qilichbozlik va nayzabozlimk, otda yurish, ikki qo’lini silkitish.

Badantarbiya bilan shug’ullanuvchi avvalo ichidagi va qovug’idagi chiqindilarni chiqarib tashlashi, keyin harakat qilishi kerak. O’z gavdasini tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalashi kerak, bundan uning tabiati uyg’onib, terisining teshiklari kengayadi. undan keyin chuchuk moy bilan gavdani ishqalab, asta-sekin uncha kuchli bo’lmagan uqalashga o’tiladi. Bunga qo’llar bilan tananing turli bo’laklarini ko’p marta ezish va barcha mushaklarni ezish bilan erishiladi. keyin uqalashni tamomlab, badantarbiyaga kirishiladi.

Bolaning salomatligi u yashaydigan muhit sharoitiga chambarchas bog’liq ekanligi bugungi kunda hech kimga sir emas. Bola salomatligiga ta’sir etuvchi omillar tib ilmining bilimdoni buyuk **Ibn Sinoning “Risola fi xifa as-sihha”**-asarida xam o’z aksini topgan bo’lib unda salomatlikning asosiy garovi sifatida shaxsiy gigiena qoidalari bayon qilingan.

Ibn Sinoning ekologik qarashlari, ekologik taffakur va amaliyot tarixidagi buyuk meros xisoblanadi. Uning “Tib qonunlari” kitobida ekologik qarashlar xam o’z ifodasini topgan. Kasalliklarni kelib-chiqishi, oldinini olish, davolashga doir maslaxatlar, inson salomatligining atrof- muhimdagi omillarga bog’likligi xaqidan fikrlar Abu Ali Ibn Sino ijodiga singib ketgan.

Uning ta’kidlashiga: inson salomatligi atrofimizni o’rab turgan xavoning tarkibiga bog’liq, chunki xavo gavdamizni va ruximizning tarkibiga kirgan to’rt asosiy unurning biridir. Havo mu’tadil va sof bo’lib, unda ruhning mijoziga teskari yot bir moddalar aralashmaganida u sog’liq uchun yaroqli bo’ladi, aks holda esa kasallik manbasidir.

Fan va texnik taraqqiy etgan xozirgi zamonda havosi nafas olish uchun butunlay yaroqsiz holatga kelib qolgan joylar ham mavjudligi kasalliklarning yangi turlarini rivojlanib borishiga sabab bo’lmoqda.

YOshlarni xar tomonlama barkamol va etuk qilib tarbiyalashda barcha ekologik va ijtimoiy tadbirlar turkumiga kiradigan jismoniy tarbiyaning xam ahamiyati katta.

Ibn Sino ta'limoticha bolaning salomatligi ko'p jixatdan ota-ona sog'ligiga bog'liq bo'lib, u o'sayotgan va rivojlanayotgan muhit xam o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bola organizmi mayin, yangi niholdek egiladi, o'zgarib turadi. Ma'lum sharoitlarda yomon tug'ma xususiyatlar yuzaga chiqmay qolishi va jiddiy kasalliklar manbai bo'lishi ham mumkin. Xuddi shu kabi yaxshi kurtaklar yo rivojlanishi va takomillashini yoki so'nib, yo'q bo'lib ketishi mumkin.

Ibn Sinoning aytishicha odam yorug' dunyoga chidamlilik, bardoshlik "tayyor" moslashuvchanlik mexanizmlarning ma'lum jamg'armasi bilan keladi. Buni sehrigar saxiy tabiat har bir bo'lajak farzandga ato etgan tuhfa, deb hisoblash mumkin. Biroq ana shu tabiat in'omini saqlash uchun undan bilib, oqillik bilan foydalanish kerak.

Masalan, chaqaloqda issiqlikni idora etadigan tabiiy mexanizmlar juda takomiliga etgan bo'ladi. Sovuqda javoban organizmda issiqlik berilishining tezda kamayishiga, isib ketishga javoban esa uning oshishiga imkon beradigan reaksiyalarning murrakab zanjiri paydo bo'ladi.

Ibn Sino inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil etadi.

Ibn Sinogacha insonning kamolga etishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yoritilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi.

Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy ham amaliy jihatdan asosladi.

Ko'rinib turibdiki, alloma naslning sog'ligi, jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarzi jamiyatning ravon osuda hayoti, farovon turmushini ta'minlashga xizmat qilishini nazarda tutib, inson salomatligini saqlash hamda tiklash borasidagi o'z qimmatli fikr va qarashlarini o'lmas va betakror asarlarida ifoda etgan.

Respublikamizda qabul qilingan "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish" to'g'risidagi dastur, "Sog'lom avlod" jamg'armasi va ordenining ta'sis etilishi, "Ona va bola" markazlarining tashkil etilishi, "Yoshlar yili", "Barkamol avlod", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash hamda aholi salomatligini mustahkamlash" yillarining e'lon qilinishi Prezidentimiz va Respublika rahbariyatining bu sohaga bo'lgan e'tiborlarining naqadar katta ekanligini ko'rsatadi.

Kelajakda ham jismonan, ham ma'nan sog'lom avlodni voyaga etkazish masalasida ajdodlarimizning qarashlari va faoliyati ma'naviy asoslardan biri bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, ulardan foydalanish islohotlarni yanada samaraliroq borishi va o'tkazilishiga yordam berishi shubhasizdir.

Adabiyotlar:

1. Ibn,Sina.(1316)Traktat o lyubvi.Tegeran.
2. Ibn,Sino.(1983) Tib qonunlari.Fan.
3. Рахимовб,М.(2004).Антропология Ибн Сины. Душанбе.
4. Саидов,Н.(2008).Человек, его сущность и сущностные силы в философии Аристотеля и Ибн Сины.Душанбе:Ирфон.
6. К.К.Кобилжонов идея совершенной личности в трудах мыслителей востока
<https://elibrary.ru/item.asp?id=43313746>