

# АҲОЛИ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ЮКСАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ



- ❖ ЎДСМИ хузуридаги Тармоқ маркази
- ❖ “Ижтимоий-маданий фаолият” йўналиши
- ❖ Катта ўқитувчи Рўзиев Йўлчи

**Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлигининг 2023 йил 25 августдаги 391--сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.**

**Тузувчи:**

Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институти “Маданият ва санъат менежменти” кафедраси в.в.б.доценти М.Холмуродов

**Такризчилар:**

М. Куронов–Республика Маънавият ва маърифат маркази раҳбарининг биринчи ўринбосари, педагогика фанлари доктори, профессор

А.Умаров - ЎзДСМИ “Маданият ва санъат муассасаларини ташкил этиш ҳамда бошқариш” кафедраси профессори, с.ф.д.

## МУНДАРИЖА

<b>I.</b>	<b>ИШЧИ ДАСТУР.....</b>	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.....</b>	<b>13</b>
<b>III.</b>	<b>НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР.....</b>	<b>17</b>
<b>IV.</b>	<b>АМАЛИЙ МАШГУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ.....</b>	<b>69</b>
<b>V.</b>	<b>КЕЙСЛАР БАНКИ.....</b>	<b>110</b>
<b>VI.</b>	<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>115</b>
<b>VII.</b>	<b>АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....</b>	<b>123</b>

# I. ИШЧИ ДАСТУР

## I. ИШЧИ ДАСТУР

Дастур Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрда тасдиқланган “Таълим тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон, 2019 йил 27 августдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ-5789-сон, 2019 йил 8 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сонли Фармонлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 23 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 797-сонли Қарорларида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касб маҳорати ҳамда инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид илғор хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш, шунингдек амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Қайта тайёрлаш ва малака ошириш йўналишининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда долзарб масалаларидан келиб чиққан ҳолда дастурда тингловчиларнинг мутахассислик фанлар доирасидаги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларига қўйиладиган талаблар такомиллаштирилиши мумкин.

### **Модулнинг мақсади ва вазифалари**

**Модулининг мақсади:** Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш курсининг мақсади тингловчиларга ижтимоий-гуманитар билимларнинг назарий асосларини, турмуш маданиятини асосий тушунчалари ва категорияларини, ижтимоий-гуманитар фанлар қонунлар ва тамойилларини ўргатиш ҳамда уларни амалиётда татбиқ этиш кўникмасини ҳосил қилиш, шунингдек педагог кадрларни инновацион ёндошувлар асосида ўқув-тарбиявий жараёнларни юксак илмий-методик даражада лойиҳалаштириш, соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга жорий этишлари учун зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришдан иборат.

**Модулнинг вазифалари:**

- “Ижтимоий маданий фаолият” йўналишида педагог кадрларнинг касбий билим, кўникма, малакаларини такомиллаштириш ва ривожлантириш;
- педагогларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш;
- мутахассислик фанларини ўқитиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий тилларни самарали татбиқ этилишини таъминлаш;
- махсус фанлар соҳасидаги ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўзлаштириш;
- “Ижтимоий маданий фаолият” йўналишида қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларини фан ва ишлаб чиқаришдаги инновациялар билан ўзаро интеграциясини таъминлаш

### **Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар**

“Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш асослари” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида тингловчилар:

- “Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш асослари” курсининг ривожланиш босқичлари;
  - турмуш маданияти субъектлари, турмуш маданияти категориялари тўғрисида *билимга эга бўлиши*;
  - соғлом шахсни шакллантириш;
  - соғлом ижтимоий муносабатларни шакллантириш ва ижтимоий зиддиятларни олдини олиш;
  - шахснинг ижтимоийлашуви жараёнида турмуш маданияти талабларини ҳисобга олиш;
  - турмуш маданиятининг шакллантиришда турли ижтимоий институтлар оила, мактаб, таълим муассасалари, маҳалла, кутубхона ва ҳоказоларнинг имкониятларидан фойдаланиш ва улар фаолиятини уйғунлаштириш. Турмуш маданиятини шакллантиришда социологик тадқиқотлар натижаларидан фойдаланиш. *кўникмаларига* эга бўлиши лозим.
  - Турмуш маданияти ва бўш вақтни ташкил этиш;
  - Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш ва зарарли одатларга қарши кураш;
  - Турмуш маданияти ва шахснинг ўз-ўзини ривожлантириб бориш *малакаларига* эга бўлиши зарур
    - тадбирларда саҳна кўринишларини концепциясини яратиш;
    - Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш;

- Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилиш;
- Оилавий тадбиркорликни ривожлантириш *компетенцияларига* эга бўлиши лозим.

### Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

Модулни ўқитиш маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Модулни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, педагогик технологиялар ва ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тўтилади.

### Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш асослари” модули мазмуни ўқув режадаги “Маданий-оммавий тадбирларни ташкиллаштиришнинг замонавий методикаси”, “Арт менежмент” ва “Маданият ва санъат соҳасида креатив тадбиркорлик” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар олий таълим муассасаларида маданият ва санъат соҳасида таҳсил олаётган талабаларга дарс ўтиш жараёнларида замонавий услубларни қўллаш ва талабалар билимини баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

### Модул бўйича соатлар тақсимоти:

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкласи, соат			
		Жами	назарий	амалий	кўчма
1.	Аҳоли турмуш маданиятининг таркибий қисмлари.	2	2		

2.	Шарқда турмуш маданияти ҳақидаги қарашларнинг тадрижий ривожланиши.	2	2		
3.	Ислом дини ва турмуш маданияти. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш тамойиллари ва механизми.	2	2		
4.	Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда маданият ва санъат соҳасида қабул қилинган қарорлар ва дастурларнинг аҳамияти. «Обод қишлоқ» ва «Обод маҳалла» давлат дастурини амалга ошириш жараёнида турмуш маданиятини юксалтиришга тизимли ёндошув.	2		2	
5.	Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилиш усуллари. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда оммавий ахборот воситаларининг роли ва вазифалари.	2		2	
6.	Турмуш маданиятини юксалтиришда китоб мутоласининг аҳамияти. Оила – маҳалла ва таълим муассасаси ҳамкорлигида мафкуравий профилактика ишларини такомиллаштириш масалалари.	2		2	
7.	Ўзбекистон халқи маданий-маънавий ўзига хослигини ривожлантиришнинг етакчи йўналишлари. Маънавий янгиланиш жараёнини давлат томонидан тартибга солиш йўналишлари.	2		2	
8.	Миллий анъаналарни тиклаш ва модернизация қилиш. Динга нисбатан янгича сиёсат ва ўзбек халқи маънавиятининг ривожланишида исломнинг роли.	2		2	
<b>Жами:</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	

## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

### 1-мавзу. “Турмуш маданияти тушунчаси ва унинг таркибий қисмлари.

Турмуш маданияти-шахснинг жамиятдаги ижтимоийлашувининг натижаси сифатида намоён бўлиши. Жисмоний соғломлик, маънавий соғломлик, ижтимоий-мафкуравий соғломлик тушунчалари. Шахс-соғлом билим ва малака, саломатлик ҳамма жабҳада турмуш маданиятининг шаклланиши учун фаолият кўрсатиш, жамиятнинг соғломлашишида катнашиш- турмуш маданияти тушинчасининг педагогик мазмунини ташкил



этиши. Маданият ва турмуш маданияти. Турмуш маданияти ва унинг таркибий қисмлари.

**2-мавзу. Шарқда турмуш маданияти ҳақидаги қарашларнинг тадрижий ривожланиши.**

Шарқда турмуш маданияти анъаналари. Шарқ мамлакатларида турмуш маданиятининг мазмунида мувозанат масаласидан фойдаланиш. Мавжудликнинг асоси бўлган унсурлар (сув, тупроқ, олов ва ҳаво) уларнинг софлиги масаласи. Турмуш маданияти ва фаолиятида меёрга амал қилиш анъанавий йўналиш сифатида.

**3-амалий машғулот. Ислом дини ва турмуш маданияти. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш тамойиллари ва механизми..**

Турмуш маданияти- инсонларнинг муайян ижтимоий муҳитда, жамиятда ўзини тутиши, меҳнат фаолиятлари ва меҳнат шароитлари бирлигини ифодаловчи категория эканлиги. Соғлом ва носоғлом турмуш маданияти тушинчалари. Ахлоқий қадриятлар тушунчаси. Ахлоқий қадриятлар ва турмуш маданиятининг ўзаро боғлиқлиги. Ҳозирги шароитда турмуш маданиятини шакллантиришда ахлоқий қадриятлардан фойдаланишни такомиллаштириш зарурлиги.

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

Маърузадан сўнг режалаштирилган дастлабки тўрт мавзу бўйича амалий машғулотлар маъруза машғулотининг мавзуси асосида ташкил этилади. Бунда тингловчилар мустақил равишда, шунингдек педагог томонидан таклиф этилган йўналиш бўйича амалий топшириқларни бажарадилар. Топшириқ ёзма, савол-жавоб тарзида ёки амалий ижро ёки бошқа шаклда бажарилиши мумкин.

Назарий таълим режалаштирилмаган амалий машғулотлар қуйида келтирилган режалар асосида ташкил этилади. Амалий машғулотлар тингловчиларнинг таклиф этилаётган мавзуга бўлган муносабатини ёзма, оғзаки жавоб ёки амалий ижро кўринишларида ифода этишлари учун имкон яратиши кўзда тутилган. Амалий машғулотлардаги режалаштирилган масалалар педагог томонидан махсус тайёрланган тарқатма материаллар, ёзма манбалар, қўшимча воситалар, шунингдек оркестр ёки хор жамоалари билан амалий ишлаш орқали тингловчиларнинг фаоллигини ошириш учун хизмат қилиши керак.

**1-амалий машғулот: Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда маданият ва санъат соҳасида қабул қилинган қарорлар ва**

**дастурларнинг аҳамияти. «Обод қишлоқ» ва «Обод маҳалла» давлат дастурини амалга ошириш жараёнида турмуш маданиятини юксалтиришга тизимли ёндошув.**

Турмуш маданиятига нисбатан инсон психологиясига таъсир кўрсатиш ва уни керакли йўналишларга ўзгартириш муоммоси. Инсоннинг ички руҳий дунёси ва кечинмаларига илмий асосланган психологик таъсир кўрсатиш. Турмуш маданияти педагогикаси ва турмуш маданияти эҳтиёжи ҳамда ҳаракатлари (мотивация)нинг шакллантирилиши. Турмуш маданияти педагогикасида ўқитишнинг босқичли жараёнлари: вазиятни ташхислаш, мақсадни шакллантириш, режалаштирилган тартибларни амалга ошириш, ўқитиш самарадорлигини баҳолаш. Турмуш маданиятини шакллантиришни инсон шахсининг шаклланиш жараёни билан қўшиб олиб бориш ижтимоий аҳамиятга эга бўлган масала сифатида.

**2-амалий машғулот: Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилиш усуллари. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда оммавий ахборот воситаларининг роли ва вазифалари.**

Турмуш маданиятини шакллантиришда истеъмол маданиятининг аҳамияти. Истеъмол маданиятини муайян ахлоқий, иқтисодий, ижтимоий эҳтиёжлар доираси билан чегаралашнинг зарурлиги. Турмуш маданияти ва истеъмол меёрлари. Истеъмол маданиятини шакллантириш зарурияти. Соғлом ва носоғлом эҳтиёжлар тушунчалари. Эркин фиклайдиган, фаол, изланувчан, ташаббускор, соғлом тафаккур ва соғлом дунёқарашга эга, турмуш маданияти шаклланган баркамол инсонни вояга етказишда бўш вақтни оқилона ташкил этишнинг муҳим омил эканлиги. Бўш вақтни оқилона ташкил этишнинг асосий йўналишлари.

**3-амалий машғулот. Турмуш маданиятини юксалтиришда китоб мутоласининг аҳамияти. Оила – маҳалла ва таълим муассасаси ҳамкорлигида мафкуравий профилактика ишларини такомиллаштириш масалалари.**

Оила ва соғлом турмуш маданияти. Оила – жамиятнинг кичик ижтимоий гуруҳидир. Оиланинг жамият ҳаётида бажарадиган тарбиявий, тартибга солиш, иқтисодий, муҳит яратувчилик вазифалари. Ўзбекистонда соғлом авлодни тарбиялашнинг иқтисодий, ҳуқуқий, ахлоқий, маънавий асосларининг яратилиши. Соғлом никоҳга нисбатан қўйиладиган талаблар. Ёшларни никоҳ ва оилага тайёрлаш муаммолари. Турмуш маданияти ва репродуктив саломатлик. Ёшлар жисмоний ривожланиш даврларни ажратиб ўрганиш, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гигиеник талаблар қўйилиши ва тарбиявий таъсир ўтказиш зарурлиги.

Ёшларга эркак ва аёлнинг жамиятдаги авлодлар давомийлигини таъминлашдаги роли ҳақида тушунча бериш.

**4-амалий машғулот: Ўзбекистон халқи маданий-маънавий ўзига хослигини ривожлантиришнинг етакчи йўналишлари. Маънавий янгилаш жараёнини давлат томонидан тартибга солиш йўналишлари.**

“Обод қишлоқ” Дастури доирасида қишлоқлар аҳолисини уй-жой билан таъминлаш, тоза ичимлик сувини етказиш ва бошқа ижтимоий аҳамиятга эга бўлган хизматларни амалга ошириш зарурлиги ва бу соҳада амалга оширилаётган ўзгаришлар. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришни бошқарув органларининг шунингдек, қарор қабул қилувчи шахсларнинг ахборотлар билан узликсиз таъминланиши билан боғлиқлиги. Ахборотларнинг ишончлилиги ва ҳаққонийлик тушунчаси. Инсон саломатлигига ҳалокатли таъсир кўрсатувчи зарарли одатлар ҳаёт қийинчиликларини “енгиш” учун “осонроқ” йўл ахтаришга интилиш оқибати эканлиги. Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилишнинг бош мақсади-одамларда гигиеник ва ахлоқий асосланган турмуш тарзида яшашга бўлган ички эҳтиёжни шакллантиришдан иборат эканлиги.

**5- амалий машғулот: Миллий анъаналарни тиклаш ва модернизация қилиш. Динга нисбатан янгича сиёсат ва ўзбек халқи маънавиятининг ривожланишида исломнинг роли.**

Аҳолининг турмуш маданияти ҳақидаги дунёқарашини шакллантириш, ўз соғлигини олий кадрият сифатида эътироф этилишида замонавий ахборотлар тизимини яратиш зарурлиги. Ахборотларни қабул қилишда газеталар – журналлар, радио ва телевидениянинг ўрни ва роли. Ёшларни турли хил ёт ғоялар ва зарарли мафкуралар хуружидан ҳимоя қилиш ва уларнинг мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар жараёнида фаол иштирок этишини таъминлаш йўналишида амалга оширилаётдиган ўзгаришлар. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида жинойтчиликка қарши кураш ва ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш борасидаги фаолиятини мувофиқлаштириш, диний экстремизим, терроризим ва уюшган жинойтчиликнинг бошқа шаклларига қарши кураш бўйича ташкилий-амалий чораларни кучайтириш, коррупцияга қарши курашнинг ташкилий-ҳуқуқий механизмларини такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш, аҳолининг ҳуқуқий маданияти ва онгини юксалтириш.

## ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модуль бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидадан фойдаланилади:

- маърузалар, амалий машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, ақлий қизиқишни ривожлантириш, назарий билимларни мустаҳкамлаш), кўчма машғулотлар;
- давра суҳбатлари (муаммо ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);
- баҳс ва мунозаралар (лойиҳалар ечими бўйича далиллар ва асосли аргументларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

**II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА  
ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН  
ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ  
МЕТОДЛАРИ**

**II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН  
ИНТРЕФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ**

**Ақлий ҳужум (брейнсторминг – миялар бўрони)** – амалий ёки илмий муаммоларни ҳал этиш фикрларни жамоали генерация қилиш усули.

Методнинг мақсади: ақлий ҳужум вақтида тингловчилар мураккаб муаммони биргаликда ҳал этишга интилишади: уларни ҳал этиш бўйича ўз фикрларини билдиради (генерация қилади) ва бу фикрлар танқид қилинмасдан улар орасидан энг мувофиқи, самаралиси, мақбули ва шу каби фикрлар танлаб олиниб, муҳокама қилинади, ривожлантирилади ва ушбу фикрларни асослаш ва рад этиш имкониятлари баҳоланади.

Ақлий ҳужумнинг асосий вазифаси – ўқиб-ўрганиш фаолиятини фаоллаштириш, муаммони мустақил тушуниш ва ҳал этишга мотивлаштиришни ривожлантириш, мулоқот маданияти, коммуникатив кўникмаларни шакллантириш, фикрлаш инерциясидан қутилиш ва ижодий масалани ҳал этишда фикрлашнинг оддий боришини енгиш.

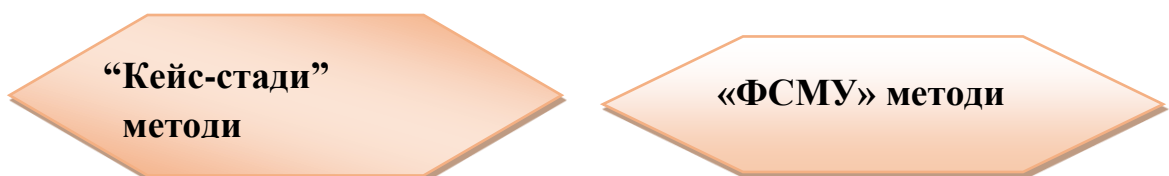
Тўғридан-тўғри жамоали ақлий ҳужум – иложи борича кўпроқ фикрлар йиғилишини таъминлайди. Бутун ўқув гуруҳи (20 кишидан ортиқ бўлмаган) битта муаммони ҳал этади.

Оммавий ақлий ҳужум – микро гуруҳларга бўлинган ва катта аудиторияда фикрлар генерацияси самарадорлигини кескин ошириш имконини беради.

Ҳар бир гуруҳ ичида умумий муаммонинг бир жиҳати ҳал этилади.

**Намуна:** Гуруҳга муаммоли вазият берилади, мисол учун оркестрни ташкил этувчи коллективдаги психологик вазият ёмонлашиб, конфликт чиқадиган даражага етиб келган. Муаммони ҳал қилиш бўйича жамоали ақлий ҳужум, иложи борича кўпроқ фикрлар йиғилиши ташкиллаштирилади.

Бу фикрлар танқид қилинмасдан, улар орасидан энг самаралиси, мақбули, яъни вазиятни нормаллашувга олиб келиши мумкин бўлган фикрлар танлаб олиниб, муҳокама қилинади, ривожлантирилади ва ушбу фикрларни асослаш ва рад этиш имкониятлари баҳоланади.



**«Кейс-стади»** - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadi» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади. Мазкур метод дастлаб 1921 йил Гарвард университетиде амалий вазиятлардан иқтисодий бошқарув фанларини ўрганишда фойдаланиш тартибида қўлланилган. Кейсда очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланиш мумкин. Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади:

Ким (Who), Қачон (When), Қаерда (Where), Нима учун (Why), Қандай/ Қанақа (How), Нима-натижа (What).

### “ФСМУ” методи

Ф	• фикрингизни баён этинг
С	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	• фикрингизни умумлаштиринг

- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

### “Блиц-ўйин” методи

**Методнинг мақсади:** тингловчиларда тезлик, ахборотлар тизимини таҳлил қилиш, режалаштириш, прогнозлаш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Мазкур методни баҳолаш ва мустақамлаш мақсадида қўллаш самарали натижаларни беради.

#### Методни амалга ошириш босқичлари:

1. Дастлаб иштирокчиларга белгиланган мавзу ёки бирор бир картина юзасидан тайёрланган топширик, яъни тарқатма материалларни алоҳида-алоҳида берилади ва улардан материални синчиклаб ўрганиш талаб этилади. Шундан сўнг, иштирокчиларга тўғри жавоблар тарқатмадаги «якка баҳо» колонкасига белгилаш кераклиги тушунтирилади. Бу босқичда вазифа якка тартибда бажарилади.

2. Навбатдаги босқичда тренер-ўқитувчи иштирокчиларга уч кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштиради ва гуруҳ аъзоларини ўз фикрлари билан гуруҳдошларини таништириб, баҳслашиб, бир-бирига таъсир ўтказиб, ўз фикрларига ишонтириш, келишган ҳолда бир тўхтамга келиб, жавобларини

«гуруҳ баҳоси» бўлимига рақамлар билан белгилаб чиқишни топширади. Бу вазифа учун 15 дақиқа вақт берилади.

3. Барча кичик гуруҳлар ўз ишларини тугатгач, тўғри ҳаракатлар кетма-кетлиги тренер-ўқитувчи томонидан ўқиб эшиттирилади, ва тингловчилардан бу жавобларни «тўғри жавоб» бўлимига ёзиш сўралади.

4. «Тўғри жавоб» бўлимида берилган рақамлардан «якка баҳо» бўлимида берилган рақамлар таққосланиб, фарқ булса «0», мос келса «1» балл қўйиш сўралади. Шундан сўнг «якка хато» бўлимидаги фарқлар юқоридан пастга қараб қўшиб чиқилиб, умумий йиғинди ҳисобланади.

5. Худди шу тартибда «тўғри жавоб» ва «гуруҳ баҳоси» ўртасидаги фарқ чиқарилади ва баллар «гуруҳ хатоси» бўлимига ёзиб, юқоридан пастга қараб қўшилади ва умумий йиғинди келтириб чиқарилади.

6. Тренер-ўқитувчи якка ва гуруҳ хатоларини тўпланган умумий йиғинди бўйича алоҳида-алоҳида шарҳлаб беради.

7. Иштирокчиларга олган баҳоларига қараб, уларнинг мавзу бўйича ўзлаштириш даражалари аниқланади.



## III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

### III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

**1-мавзу: Аҳоли турмуш маданиятининг таркибий қисмлари.  
Режа:**

1.1. Турмуш маданияти-шахснинг жамиятдаги ижтимоийлашувининг натижаси сифатида намоён бўлиши. Жисмоний соғломлик, маънавий соғломлик, ижтимоий-мафкуравий соғломлик тушунчалари.

1.2. Шахс-соғлом билим ва малака, саломатлик ҳамма жабҳада турмуш маданиятининг шаклланиши учун фаолият кўрсатиш, жамиятнинг соғломлашишида қатнашиш- турмуш маданияти тушинчасининг педагогик мазмунини ташкил этиши.

1.3. Маданият ва турмуш маданияти. Турмуш маданияти ва унинг таркибий қисмлари.

*Таянч иборалар:* Турмуш, маданият, шахс, жамият, ижтимоийлашув, жисмоний, соғломлик, маънавий, мафкура, билим, малака.

**1.1. Турмуш маданияти шахсни жамиятдаги ижтимоийлашувининг натижаси сифатида намоён бўлиши. Жисмоний соғломлик, маънавий соғломлик, ижтимоий-мафкуравий соғломлик тушунчалари.**

Инсоннинг турмуш маданияти шахснинг жамиятдаги ижтимоийлашуви натижасидир. Зеро, жамиятнинг соғломлиги ҳар бир инсоннинг юқори даражада турмуш маданиятига эга бўлишини тақозо этади. Шунга кўра, агар жамиятда мавжуд барча институтлар томонидан инсон маънавий ва жисмоний саломатлигини муҳофаза қилишга қаратилган шарт-шароит яратилса, ўша жамиятда яшаётган ҳар бир инсоннинг турмуш маданияти юқори даражага кўтарилади, дейиш мумкин.

Турмуш маданиятини ривожлантириш тизими – бу узлуксиз таълим тизими, спорт-соғломлаштириш объектлари ва ижтимоий институтлар ҳисобланиб, уларда амалга ошириладиган таълим-тарбиявий ишларнинг узвий алоқадорлиги ва узлуксизлигини таъминлаш муҳим педагогик аҳамият касб этади.

Турмуш маданияти(ТМ)ни ривожлантириш – Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсати бош мақсадининг асосини ташкил қилади. Мустақиллик йилларида баркамол авлод ғояси асосида мазкур давлат сиёсатига молик муаммонинг ижтимоий-ҳуқуқий негизи яратилди.

Булар қуйидагилардан иборатдир:

- ёшларнинг ҳуқуқ ва эркинликларини рўёбга чиқариш;

- уларни ижтимоий муҳофазалашнинг қатъий тизимини яратиш;
- ёшларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, манфаатларини янада кенгроқ рўёбга чиқаришни таъминлаш:
  - ногиронларнинг тўлақонли ҳаёт кечиришларига, жамиятнинг ижтимоий иқтисодий ва сиёсий турмушида фаол қатнашишлари учун шарт-шароит ва имкониятлар яратиш;
  - болаликдан ногирон ва ҳаётда орттирилган жароҳатлар натижасида ёрдамга муҳтож бўлган ёшларга тиббий ёрдам кўрсатиш;
  - жисмоний тарбия ва спортни кенг оммалаштириш орқали ёшлар турмуш маданиятини ривожлантириш;
  - ҳомиладор аёлларни соғлом фарзандлар туғилишига таъсир этувчи турли микроэлементлар билан таъминлаш;
  - экологиянинг ёшлар турмуш маданиятига таъсири масалаларига илмий ёндашиш;
  - ёшларнинг маънавий ва жисмоний ривожланишига таъсир этувчи зарарли одатларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашиш;
  - ўсмирлар ўртасида қонунбузарлик ва жиноятчиликнинг олдини олиш масалаларидир.

Ушбу масалалар ёшлар турмуш маданиятини юксалтиришнинг муҳим йўналишлари ҳисобланиб, уларнинг илмий-назарий асослари педагог, психолог, файласуф, ҳуқуқшунос, биолог, физиолог, сиёсатшунос, тиббиётчи олимлар томонидан тадқиқ этилишини тақозо қилади. Мазкур муаммо, аввало, педагогика фанининг тадқиқот предмети бўлиб, қуйидаги тушунчаларнинг илмий талқинини талаб этади:

- ёшлар турмуш маданияти(ТМ) тушунчаси;
- ТМ – турмуш маданияти;
- ёшлар ТМни ривожлантириш объекти, предмети ва воситалари, самарали шакл ва методлари;
- ёшлар ТМни ривожлантиришда узвийлик ва узлуксизликни таъминлашнинг илмий-назарий асослари;

- ёшлар ТМни ривожлантиришда оила, маҳалла, таълим муассасалари, фуқаролик жамиятининг бошқа институтлари ҳамкорлиги;
- ёшлар ТМни ривожлантиришнинг самарали мазмуни ва яхлит механизми;
- ёшлар ТМни ривожлантиришнинг дидактик асослари;
- ёшлар ТМни ривожлантиришда фанлараро алоқа, ўзаро таъсир ва бошқалар.

Ёшларда турмуш маданиятини ривожлантиришда, аввало, саломатлик ақидаларини таркиб топтириш, унинг тадрижий босқичлари, доимийлигини таъминловчи қуйидаги педагогик мақсадларга қатъий риоя этиш тақозо қилинади. Бунда:

- саломатлик ҳақидаги билим ва кўникмаларнинг жамият ахлоқи, ақида ва қадриятлари тизимида тарихий шаклланганлиги ва мавжудлиги;
- мавжуд саломатлик қадриятларининг шахс томонидан қабул қилиниши, уларни билиши ва англаши;
- саломатлик қадриятларини англаш ва қабул қилиш асосида шахс тақомилида соғлом тафаккурни шакллантириш;
- шахс тақомилида соғлом тафаккурнинг турмуш маданиятига асос бўлишини педагогик нуқтаи назардан англаш;
- шахс турмуш маданияти шаклланишининг шахс турмушига асос солиши.

Соғлом тафаккурнинг шаклланганлиги турмуш маданиятини юксалтиришнинг энг биринчи ва муҳим бўғини ҳисобланади.

**Турмуш маданияти** – шахс маънавий дунёсининг таркибий қисми бўлиб, у маънавий ва жисмоний соғломлик ҳақида тиббий-педагогик, маънавий-маърифий билим, кўникма ва малакаларни эгаллаган ҳолда, уларни кундалик ҳаётини эҳтиёжга айлантириб яшаш ва соғлом турмуш кечириш ғоясини тарғиб қилиш демакдир.

Демак, турмуш маданиятининг икки муҳим қирраси мавжуд. Турмуш маданияти инсоннинг жисмоний ва маънавий соғлом турмуш борасидаги

билим ва малакалари мажмуидан иборат, иккинчидан эса, мана шу ва малакаларнинг унинг реал ҳаётида амалга оширилишига боғлиқ.

Истеъмолга киритилган маънавий соғломлик шахснинг ижтимоий-маънавий камолоти, руҳий етуқлигининг юқори чўққиси бўлиб, фикр ва дунёқараш, тил ва дил соғломлигидан иборатдир. Ижтимоий-мафкуравий соғломлик эса ижтимоий-сиёсий етуқликнинг юқори чўққиси бўлиб, жамият тараққиётини таъминлашга хизмат қилувчи миллий ва умуминсоний ғоялар, қадриятлар мажмуаси, шахс амалий фаолиятида намоён бўлишдир.

Турмуш маданиятини юксалтириш бўйича амалиётдаги аҳволни ўрганиш натижалари шундан далолат берадики, бу муаммонинг илмий-амалий ечимини топишда қуйидаги масалаларга эътиборни қаратиши талаб этилади:

- турмуш маданиятини юксалтиришда узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари амал қилишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш;
- турмуш маданиятини юксалтиришнинг компонентлари ва ривожланганлик кўрсаткичларини аниқлаш;
- турмуш маданиятини юксалтиришда маънавий қадриятларнинг тутган ўрни ва аҳамиятини ёритиш;
- турмуш маданиятини юксалтиришга қаратилган ижтимоий лойиҳалар ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш;
- турмуш маданиятини юксалтиришда узлуксиз таълим тизимида ўқитиладиган ижтимоий фанлар мазмунини такомиллаштириш юзасидан тавсиялар ишлаб чиқиш; махсус курслар дастурини яратиш;
- таълим-тарбия жараёнида ёшлар турмуш маданиятини юксалтиришда илғор педагогик ва ахборот-коммуникатив технологиялардан самарали фойдаланиш;
- турмуш маданиятини юксалтиришда фуқаролик жамияти институтлари ролини ошириш ҳамда оила, маҳалла ва таълим муассасалари билан педагогик ҳамкорлигини кучайтиришнинг механизмини такомиллаштириш.

Бугунги кунда соғлом тафаккур билан боғлиқ юқорида санаб ўтилган бирламчи элементлар: ғоялар, қарашлар, тушунчалар, уларнинг инсон ҳаётида махсус саъй-ҳаракатга айланиши, уларнинг ҳаракатга айланиши учун зарур бўлган ижтимоий-педагогик тизимнинг мавжудлик даражаси етарлидек кўринади. Бироқ мана шундай қадриятлар тизимининг мавжудлигига қарамасдан, педагогик таълим жараёнидан талаб этилаётган нарса шундаки, инсондаги турмуш маданияти шахс ва унинг ҳаётий мақсади, яъни моддий ва маънавий саломатлик маданиятига айлантиришдир. Моддий ва маънавий саломатлик қадриятлари агар шахс ҳаётида амалда қўлланилмаса, оддий ғоя ва қараш тарзида қолиб кетади. Мазкур қараш ва ғоялар шахс ҳаётининг таркибий қисми ва унинг яшаш тарзига айлангандагина улар турмуш маданиятига айланади.

Турмуш маданияти тушунчаси педагогик мазмуни инсон – шахс

- соғлом билим малакаларни эгаллашга интилиш
- соғлом бўлишига саъй-ҳаракат
- саломатликни шахсий қадриятга айлантириш – саломатлик нуқтаи назаридан баркамолликка эришиш, шахсий саломатликнинг барқарорлигига эришиш
- ўз саломатлигининг посбони бўла олиш
- жамият, яъни оила, меҳнат ёки ўқиш даргоҳи, маҳаллада турмуш маданиятининг шаклланишига ҳаракат қилиш ва жамиятга ижобий таъсир ўтказа олиш
- жамиятни моддий ва маънавий соғломлаштириш каби тушунчаларнинг узвийлиги, уларнинг давомийлиги ва устуворлигини талаб этади.

Турмуш маданияти истильоҳи аслида бир неча ўзаро алоқадор, аммо фалсафий, ижтимоий ва педагогик жиҳатдан маълум даражада мустақил тушунчаларнинг узвий алоқадорлигидан ташкил топади. Улар: саломатлик, турмуш маданияти ва маданият тушунчаларидир.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги эълон қилингандан кейин қабул қилинган биринчи Қонун “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Қонуни бўлиб, ёшларга оид давлат сиёсати Ўзбекистон Республикаси давлат фаолиятининг устувор йўналиши этиб белгиланди. Қонунда 14 ёшдан 30 ёшгача бўлган фуқароларга тааллуқли ёшларга оид давлат сиёсатининг асосий негизи белгиланган ва унинг мақсади ёшларнинг ижтимоий шаклланиши ва камол топиши, ижодий иқтидори жамият манфаатлари йўлида имкони борича тўла-тўқис рўёбга чиқиши учун ижтимоий, иқтисодий, ҳуқуқий-ташкилий жиҳатдан шарт-шароит яратиш ҳамда уларни қафолатлашдан иборат.

Ёшлар – ижтимоийлик даражасига кўтарилаётган кишиларнинг яхлит бир авлодига тенг бўлиб, улар таълим, мутахассислик, маданият ва бошқа ижтимоий функцияларни эгаллашни ўзига мақсад қилиб олади. Шу нуқтаи назардан ёшлар турмуш маданиятини юксалтиришнинг педагогик асосларини яратиш масаласи ҳам ижтимоий, ҳам сиёсий, ҳам социологик жиҳатдан жуда катта аҳамият касб этади. Чунки ёшлар турмуш маданиятини юксалтириш дегани аслида бутун бир келгуси авлод ва жамиятнинг турмуш маданиятини таъминлаб бериш демакдир.

Ёшлар ижтимоий-демографик гуруҳ бўлиб, у – биологик ёшга нисбатан ўхшаш умумий, ижтимоий мавжудлик хусусиятлари, психологик ўзига хослиги асосида қатлам ёки гуруҳ қилиб ажратилади, ёшлар - инсоният ва жамият ҳаётининг сиклининг маълум бир фазасига тенг келади.

Демак, ёшлар жамият ҳаётининг бутун бир биологик ва ижтимоий қатламига тенг келар экан, жамият турмуш маданиятининг юксалиши орқали ёшлар турмуш маданияти таъминланади ва рўёбга чиқади. Шу боис ҳам ёшлар турмуш маданиятини юксалтириш муҳим истиқболли аҳамият касб этади.

Турмуш маданияти ва турмуш тарзи кишилар ҳаётининг кундалик амал қилиш жараёнидир. Кишилар ўртасидаги муносабатлар, турли анъана ва урф-одатлар, меҳнатга ҳамда жамиятга, яшаш қоидаларига муносабат турмушда ўз

ифодасини топади. Жамиятнинг тарихий тараққиёти жараёнида турмуш маданияти ривожланиб, ўзгариб боради.

Турмуш кишилар ҳаётининг асосий соҳаларидан биридир. Кишилар ўртасидаги муносабатлар, турли анъана ва урф-одатлар, меҳнатга ҳамда жамиятга, яшаш қоидаларига муносабат турмушда ўз ифодасини топади. Турмуш маданияти ва турмуш тарзи айнан бир хил тушунчалар эмас. Аввало “турмуш маданияти” тушунчасининг моҳиятини педагогик талқин этиш зарур. Фалсафий-илмий манбаларда “турмуш маданияти тушунчасига қуйидагича таъриф берилган: “Турмуш маданияти – инсониятнинг буюк қадрияти. Инсоннинг ижтимоий ва биологик эҳтиёжлари, шахс сифатида ривожланишнинг муҳим омилидир”.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мутахассислар томонидан “турмуш маданияти” тушунчаси борасида аниқ бир тўхтамга келинмаган. “Турмуш маданияти” кенг қамровли, мураккаб ва ғоятда кенг тушунчадир. У кишиларнинг ҳаёт фаолиятлари ишлаб чиқариш, ижтимоий-сиёсий, маданий соҳадаги фаолиятларининг барчасини, энг муҳими, уларнинг амалийлигини, маълум бир ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, фалсафий, тиббий ва биологик қадриятлар ва эҳтиёжларнинг реал ҳаётда акс этганлигини ўз ичига олади.

Турмуш маданияти негизида кишиларнинг эҳтиёжлари, уларнинг мақсадлари ва қадриятлари тизими ётади, лекин эҳтиёжлар ҳар доим ҳам анланган ва “тўғри, яхши, ижобий” эҳтиёжлар бўлавермайди. Анланган, шахс ва жамият манфаатларига мос келадиган эҳтиёжларгина турмуш маданиятини ташкил этиши мумкин. Турмуш маданияти – жамоат ҳаётининг барча соҳаларида инсон ҳаётининг фаолиятининг аниқ шакллари йиғиндисидир.

Маълумки, файласуфлар, этнографлар, тарихчилар, социологлар, психологлар ва педагоглар томонидан турмуш маданияти муаммосининг фалсафий жиҳатлари, ижтимоий муносабатлардаги ўрни, жамиятга тарбиявий таъсири, аҳоли ўртасида, айниқса ёшлардаги турмуш маданиятини юксалтириш масалаларига бағишланган қатор илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.



Турмуш маданияти тарихан таркиб топган ижтимоий-иқтисодий ва маънавий омиллар билан белгиланадиган кундалик ҳаёт бўлиб, шу асосда ривожланган муносабатлар, анъаналар ва урф-одатлардан иборатдир.

Табиий равишда турмуш тарзи инсоннинг жамият муҳитидаги ҳаётини, меҳнат қилиш, дам олишини ўз ичига олади. Унинг таркибий қисмларига нафақат ижтимоий-сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолияти, балки ишлаб чиқаришдан ташқари вақтдаги ижтимоий-маданий фаолияти ҳам киради. Тиббий ва физиологик фаоллик ҳам унинг бир туридир. Тиббий ва физиологик фаолиятнинг бош мақсади жисмоний ва маънавий соғлом бўлишга йўналтирилган.

Турмушда одам турли хил салбий таассуротлар, салбий таъсирлар, ножўя ҳолатлар ва шароитларга тушиб қолиши мумкин. Буларнинг олдини олиш учун аҳолининг ўз саломатлигига бўлган адекват ва мутаносиб муносабатларини тарбиялаш ва кенг аҳоли қатламлари, шу жумладан, ёшлар ўртасида тиббий билимларни тарғиб қилиш тақозо этилади.

Турмуш маданиятида ҳар бир халқнинг узоқ асрлар давомида яратган маънавий ва моддий бойликлари, ён-атроф, муҳит ва келажак ҳақидаги тасаввурлари, миллий-этник белгилари, менталитети, урф-одатлари, анъаналари ҳамда яшаш усули тўла акс этади. Шу нуқтаи назардан қараганда турмуш маданияти халқ, миллат, этноснинг ижтимоий-тарихий тараққиёт жараёнида яратган ҳаёт кечириш усулларининг мажмуидир. Турмуш маданияти инсон ҳаёти ва инсоният мавжудлигининг, борлигининг асосий белгиси сифатида қадим кишилик жамияти билан бирга мавжудлик касб этган. Турмуш маданиятига эга бўлиш ҳар бир халқ, ҳар бир миллат, ҳар бир инсон, ҳар бир шахснинг онги, унинг тафаккури ва дунёқараши, яшаш тарзи билан узвий ва бевосита боғлиқ психологик-ахлоқий ва ижтимоий-тарихий зарур хусусият ҳисобланади.

Турмуш маданияти кишиларнинг индивидуал ва руҳий ҳаётининг фаолияти кўриниши бўлиб, у ижтимоий муносабатлар, ижтимоий-сиёсий фаолият,

мулоқот дунёқараши, хулқ-атвор, меҳнат, маиший дам олиш каби омиллар таъсирида шаклланади.

Турмуш маданияти кишиларнинг ижтимоий ишлаб чиқаришнинг муайян тизимида тутган ўрни, ижтимоий кучларнинг етуклиги, моддий ишлаб чиқариш воситалари тараққиёти, шунингдек, уларнинг туб ижтимоий манфаатларини амалга оширишга татбиқ этиш, турмуш маданияти субъектининг ютуқларга эришиш ва эҳтиёжларини қондириш даражаси билан белгиланадиган ҳаётининг фаолиятнинг аниқ тарихий жараёнидир.

Турмуш маданияти:

- табиат, жамият ва инсоннинг ўзини-ўзи яратувчанлик қобилияти;
- моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш усули;
- кишиларнинг ижтимоий-сиёсий фаолият соҳасида ва давлатни бошқаришда иштирок этиш шакли;
- назарий, эмпирик ва қадриятларга – йўналиш даражасидаги билиш фаолияти;
- жамият ва унинг ижтимоий тизимлари (халқ, синф, оила, маҳалла ва бошқалар) доирасида амал қиладиган кишилар ўртасидаги мулоқотларни ўз ичига оладиган коммуникатив фаолияти ҳамдир.

Бундан ташқари, турмуш маданияти инсоннинг жисмоний ва маънавий ривожланишига қаратилган педагогик фаолият ҳамдир.

Социолог олимларнинг фикрига кўра, турмуш маданияти муайян тарихий ижтимоий муносабатларга мос келувчи инсон ҳаёт фаолиятининг индивидуал ёки жамоавий тури. Жамият ҳаётида шахс турли соҳаларга оид фикрларга эга бўлади. Турмуш маданияти иқтисодий, ижтимоий, сиёсий, маданий, табиий ва бошқа шароитларга боғлиқ ҳолда шаклланади ҳамда жамиятнинг моддий ва маънавий ҳаёти унсурларидан ташкил топган яхлит тузилма сифатида намоён бўлади. Турмуш маданияти муайян ижтимоий қурилмани тавсифлайди ва бу жамиятда индивид қандай яшаётганини, у инсон ўз “мен”и ривожланиши ва такомиллашиши учун нима қиладиганини, унинг эҳтиёжлари, манфаатлари ва ижодий имкониятлари амалга ошаётганини

кўрсатади. Турмуш маданияти ижтимоий-иқтисодий муносабатлар, мафкура ва маданият, атроф-муҳитнинг инсонга таъсири натижасида шаклланади ҳамда жамиятдаги иқтисодий ва ижтимоий-сиёсий жараёнларга фаол таъсир этади. Биргаликдаги фаолият усуллари, ижтимоий жамоавий муносабатлар ва кишилар ўртасидаги алоқа, мулоқот ва хулқ-атворларнинг устувор шакли, мулоқотнинг мақсад ва вазифалари, фаолиятнинг манфаатлари турмуш маданиятининг характери билан белгилайди.

У ёки бу миллат, элат ва эътиқодга (динга) тааллуқлилик турмуш маданиятига ўзига хослик бағишлайди. Эътиқод ва ишонч нуқтаи назаридан буддавийлар, христианлар, мусулмонлар ва бошқаларнинг турмуш маданияти бир-биридан фарқланади. Турмуш маданияти шаҳар, қишлоқ, ёшлар, ишчилар, деҳқонлар, зиёлилар, талабалар турмуш маданияти кабиларга ажратилади. Сўнгги йилларда жамият ривожининг унинг замонавий ҳолати, глобализация шароити, жамият ҳаётига бўлган турли таҳдидлар, илмий-техник ва технологик тараққиёт, ижтимоий трансформация жараёнларининг илмий-назарий аниқлиги натижасида турмуш маданияти тушунчаси янги мазмунга эга бўлиб “соғломлик” тушунчаси билан биргаликда ишлатила бошланди.

“Соғломлик” тушунчаси соғлиқ, саломатлик маъносида бўлиб, ақлнинг соғломлиги, ўзининг соғломлигига нисбатан ҳам кенг қўлланилади. Бу тушунчалар инсоннинг турмуш маданияти, унинг маънавий, мафкуравий, психологик, эмоционал, тиббий ва руҳий ҳолати билан боғлиқ ҳолда қўлланила бошланди ва “турмуш маданияти” тушунчаси пайдо бўлди.

“Турмуш маданияти” ва “саломатлик” тушунчаларининг ўзаро боғлиқлиги “турмуш маданияти” тушунчасини келтириб чиқаради. Тиббиёт энциклопедиясида келтирилган таърифга кўра: турмуш маданияти – кишилар ҳаётининг фаолиятининг аниқ тури ҳақидаги тасаввурларни мувофиқлаштирувчи муҳим ижтимоий категориялардан бири. Турмуш маданияти маълум жамиятнинг тавсифи ҳамда унда кечаётган кўпжақ ижтимоий жараёнлар моҳиятини ёритиб беради. Турмуш маданияти ва аҳоли саломатлигини

сақлаш ўртасида ўзаро алоқадорлик мавжуд. Шу боис, “турмуш маданияти” тушунчаси турмуш маданияти ва аҳоли саломатлигини сақлашга йўналтирилган фаолият ўртасидаги ўзаро алоқадорликнинг мужассам ифодаси сифатида қўлланилади.

**1.2. Шахс-соғлом билим ва малака, саломатлик ҳамма жабҳада турмуш маданиятининг шаклланиши учун фаолият кўрсатиш, жамиятнинг соғломлашишида қатнашиш-турмуш маданияти тушинчасининг педагогик мазмунини ташкил этиши.**

Турмуш маданиятини ривожлантириш муаммосини тадқиқ этар эканмиз, аввало маданият, турмуш маданияти тушунчаларининг мазмун-моҳияти, “маданият”нинг инсон ҳаёти ва жамият тараққиётидаги ўрни ва аҳамияти масалаларига тўхталиб ўтиш лозим.

Фикримизга кўра, маданият маънавиятнинг моддий воқеликдаги инъикосидир. Маданият конкрет шахсдан ташқарида бўлган инсоният яратган қадриятлар тизимигина бўлиб қолмасдан, аслида шахс маданий даражаси мана шу йиғилган цивилизацион қадриятлар тизимига амал қилиб яшаш қонуниятлари ҳамдир. Чунки шахс қандай яшашни билиши мумкин, аммо мана шу билим ва малакаларга амал қилиб яшаш бошқа нарса.

Фалсафий талқинларга кўра, инсон ижодий фаолиятининг барча маҳсули “маданият” тушунчаси таркибига киритилади. Маънавият, яъни маънавий қадриятларни шакллантирувчи барча қадриятлар тизими маданиятни яратади.

Маънавият – мана шу имкондан туғилган мавжудлик ҳисобланади. Маънавият ўтмиш, бугун ва келажакни қамраб олади. Маданият эса ўтмиш ва бугунги тааллуқли. Маънавият келажакни белгилайди. Маданият бугунги аҳволни кўрсатади.

Шахс маданияти ўзида шахснинг билим даражаси маънавий ривожланиши, унинг фаол ҳаёт фаолияти ўзини ва теварак-атрофни ўзгартира олиш қобилиятини мужассамлаштиради. Одатда, маданият шахс

характеридаги сифатларни баҳолашда ишлатилади. Шахс маданияти – инсоннинг табиат ва жамиятда гармоник ҳолда яшашини таъминловчи хусусиятлар (билим, сифат, урф-одат, ўз мақсадига эришиш қобилияти, қадриятлар) мажмуасидир. Инсонда ташқи ва ички маданият бўлади. Соғлом турмуш маданияти эса ана шу иккала маданиятнинг умумлашмасидир.

Маданият - кишиларнинг табиатни, борликни ўзлаштириш ва ўзгартириш жараёнида яратган моддий бойликлар ҳамда бу бойликларни қайта тиклаш ва бунёд этиш йўллари ва услублари мажмуи. Маданият моддий ва маънавий, ишлаб чиқариш, ижтимоий ва ўзаро муносабатлар, сиёсат, оила, ахлоқ, ҳуқуқ, тенглик, тарбия, ижод, илм-фан, хизмат кўрсатиш турмуш маданияти кабилар билан боғлиқ кенг қамровли тушунчадир.

Маданият инсон фаолиятининг ҳам маҳсули, ҳам сифат кўрсаткичидир. Маданият ижодкори, энг аввало, халқдир. Файласуф олимлар маданиятни энг муҳим долзарб соҳа сифатида эътироф этиб, ишлаб чиқариш маданияти, бошқариш маданияти, режалаштириш маданияти, турмуш маданияти, хизмат кўрсатиш маданияти, муомала маданияти, экология маданияти, бола тарбияси маданияти кабиларни санаб ўтади.

Турмуш маданияти маънавий маданиятнинг таркибий қисми бўлиб, у жамиятнинг барча соҳаларини соғлом барқарорликка олиб келади.

Турмуш маданиятини ривожлантириш жараёни мураккаб ва узок давом этадиган жараён бўлиб, инсонни баркамолликка етаклайди. Турмуш маданияти кишилар ўртасидаги ўзаро ҳурмат, ҳамкорлик, меҳр-муҳаббат, инсонпарварлик, тинч-тотувлик каби ҳислатларда, шу билан бир қаторда, инсоннинг ўз саломатлиги ва жамиятнинг соғломлигига нисбатан масъуллик билан муносабатда бўлиши, ўз саломатлигининг посбони сифатида фаолият юритишида кўринади.

Сўнгги йилларда олиб борилган тадқиқот ишлари ва илмий хулосалар шуни кўрсатадики, агар турмуш маданиятини юксалтириш барча даволаш, касалликларнинг олдини олиш, эпидемияга қарши курашиш тиббиёт муассасалари ва жамоатчилик уюшмаларининг муҳим вазифаси бўлиб келган

бўлса, бугунги кунда ёшлар турмуш маданиятини юксалтириш таълим муассасалари, давлат ташкилотлари, жамоатчилик бирлашмалари, тиббиёт муассасалари ва аҳолининг ҳамкорликдаги фаолиятини талаб қилади.

Турмуш маданияти тушунчаси турмуш тарзи тушунчасидан кенг бўлиб, инсон ҳаёти, шахси, яшаш муҳити, оиласи маданий қизиқишлари билан боғлиқ ҳодиса. Инсонда ТМ шаклланишига ижтимоий тузум ўзининг кучли таъсирини ўтказмай қолмайди, яъни ТМ шаклланишига тузумнинг ва ижтимоий-иқтисодий омиллар (шахсий, оилавий, фуқаровий ҳуқуқий, маънавий-руҳий, маданий алоқалар)нинг таъсири катта. Инсоннинг дунёқараши, уни ўраб турган табиат, муҳит, моддий шароит ва табиий омиллар ТМ шаклланишига таъсир кўрсатади.

Халқнинг турмуш маданиятига нафақат ижтимоий жараёнлар, миллий кадриятлар балки шу билан бирга, табиат омиллари ҳам кучли таъсир қилади. Ҳар бир халқ ўзи яшайдиган жойнинг об-ҳавоси, суви, иқлими, тупроғи ва табиий шароити билан мослашиб, шу муҳит билан омукта ҳолда яшаш тарзини кечиради. Халқ қанчалик миришкор, билимдон, сабр-тоқатли бўлса, унинг туриш-турмуши, емак-ичмаги, кийим-кечаги, боринги, моддий ҳаёти маданийлашиб боради. Умрининг мазмун-маъносини, яшашдан мақсадини, энг муҳими, ўзлигини яхши таний боради, юксак инсонийлик фазилатларини намоён этади, бундай халқ фақат меҳнат туфайли, эришган маънавий фазилатлари туфайли дунёга танилади.

Ҳозирги кунда кишиларнинг турмуш маданиятини юксалтиришда инсон ҳаёти ва тараққиётида муҳим рол ўйнайдиган биологик ва ижтимоий омиллар зарурдир: овқатланиш, ҳаракат, биоритмик, жинсий, ирсий ва оилавий, ижтимоий, орттирилган зарарли одатлар, атроф-муҳит ва аҳолининг нисбатан кичкина ҳудудларда тўпланиб яшаши билан боғлиқ бўлган омиллар, техника ва турмуш тараққиёти; соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малакасизлик омиллари ва бошқалар. Мазкур омиллардан тўғри фойдаланишда ёшларнинг билим ва имкониятлари даражасини ошира бориш биз ўрганаётган курснинг асосий вазифасидир.

Турмуш маданияти кишиларнинг ижтимоий ишлаб чиқаришнинг муайян тизимида тутадиган ўрни, ижтимоий кучларнинг етуқлиги, моддий ишлаб чиқариш воситалари тараққиёти, шунингдек, уларнинг туб ижтимоий манфаатларини амалга оширишга татбиқ этиш, турмуш субъектининг ютуқларга эришиши ва эҳтиёжларини қондириш даражаси билан белгиланадиган ҳаётий фаолиятнинг аниқ-тарихий жараёнидир.

Турмуш маданияти – замонавий турмушнинг ажралмас таркибий қисми ҳисобланади. У инсон томонидан унинг саломатлиги ва ривожланиши учун энг қулай бўлган ижтимоий ва маиший вазифаларни бажаришга ёрдам берувчи фаолиятларни бирлаштиради.

Турмуш маданияти аҳолининг турмуш тарзини ўзгартириб, уни соғломлаштириш орқали саломатлигини мустаҳкамлашда ҳал қилувчи бошланғич асосий дастак ҳисобланади. Бунда зарарли хулқ-атвор ва одатлар, турмуш маданиятининг бошқа нохуш томонларини бартараф қилиш учун курашилади.

Тадқиқотчиларнинг кўпчилиги “Турмуш маданияти инсон саломатлигини сақлаш ва яхшилашга қаратилган ҳаётий фаолият усулидир”, деб таъкидлайдилар.

Турмуш маданиятининг асосини қуйидагилар ташкил қилади: моддий шароитнинг яхшилиги, яшаш шароити, меҳнат ва дам олишда рационал тартибга амал қилиш, доимий меъёрга амал қилган ҳолда овқатланиш, жисмоний юкламанинг етарли даражада бўлиши ва зарурий кўникма, шахсий гигиена қоидалари, алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш ва чекиш каби зарарли одатлардан ҳоли бўлиш, стресс ҳолатларидан қочиш ёки стресс ҳолатларига тушиб қолишнинг олдини олиш, соғлом дунёқараш асосида ҳаёт кечириш ўз маънавий ва жисмоний саломатлигига масъуллиқ билан муносабатда бўлиш, маънавий соғломлик, мавжуд имкониятлардан аниқ мақсадга йўналтирилган ва онгли фойдаланиш кабилардир.

Турмуш маданиятининг таркибий қисмлари қуйидагилардан иборатдир:

Жисмоний саломатлик ҳар бир фуқаронинг энг аввало ўз соғлиғини ўйлаши, турли зарарли одатлардан ўзини четга тортиши, ўзининг жисмоний қобилиятини ошириш учун соғлом турмуш маданияти асосида яшашга интилиши асосида шаклланади. Шунингдек, жисмоний саломатлик кун тартибини тўғри ташкил этиш, тўғри овқатланиш, маданий-гигиеник кўникмалар ҳосил қилиш, спорт билан мунтазам шуғулланиш орқали янада мустаҳкамланади.

Тиббий саломатлик - соғлиқни сақлаш, соғлом ҳаёт кечириш, тиббий тайёргарлик билан боғлиқ бўлиб, соғлиқни мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, даволаш ҳақидаги билимларга эга бўлиш, атроф-муҳитдаги мавжуд омилларнинг салбий таъсиридан ҳимоялана билиш асосида таъминланади.

Маънавий саломатлик - ҳар бир кишининг ўзини ўзи англаши, қалби ва руҳини англаши, жисмоний ва маънавий ҳаётини уйғунлаштиришга доимо ҳаракат қилиши, ўзининг жисмоний нафси устидан ақл-идроки, руҳий етуқлиги билан ғалаба қила оладиган ҳолатни яратиши орқали қўлга киритади.

Саломатликка салбий таъсир ўтказувчи турли иллатларга қарши курашувчанлик турли зарарли одатлар: кашандалик, ичкилик, гиёҳвандликка қарши мурасасизлик, ОИТСнинг юқиш йўллари ҳақида хабардор бўлиш, касаллик манбаларига қарши кураша билиш, компьютерамания, тельефонаманияга нисбатан тоқатсизлик, қарши курашувчанликни ўзида шакллантира билишдан иборат.

Соғлом тафаккур - “Соғлом танда соғ ақл” дейилгандек соғлом тафаккур ҳар бир инсондаги жисмоний ва маънавий ҳаёт уйғунлиги асосида шаклланади. Шунинг учун ҳам инсоннинг эгаллаган билимлари униинг ўз жисмоний ҳаётини тўғри белгилаб олишига хизмат қилишига қараб унда соғлом тафаккур мавжуд эканлиги ҳақида хулоса чиқариш мумкин. Соғлом тафаккур турмуш маданиятининг маънавий асосини ташкил этади.

Соғлом дунёқараш – аслида, дунёқараш олам ва одам ҳақидаги қарашлар ва ғоялар тизими бўлиб, инсоннинг оламга муносабати, дунёдаги ўрни,



ҳаётӣ йўналиши, ўзини англашидир. Бинобарин, соғлом ақл ва тафаккурни шакллантиришнинг асосий мақсади юксак инсоний фазилатларни тарбиялашга қаратилган. Шунга кўра соғлом дунёқараш турмуш маданиятини юксалтиришда алоҳида ўрин тутди.

Маиший турмуш одоби - маиший турмуш одоби турмуш даражаси, турмуш тарзи, турмуш сифати асосида фаолиятда намоён бўлиб, ахлоқнинг индивидуал хусусиятларида намоён бўлади. Маиший турмуш одоби - одатлар, анъаналар, эътиқод, фикр-кечинмаларда ҳам намоён бўлиб, юксак турмуш маданиятининг маънавий етуқлик даражасини билдиради.

Овқатланиш одоби - овқатланиш одоби ҳам инсоннинг юриш-туриш меъёрлари каби ўзининг нозик қонун-қоидаларига эгадир. Бунда ҳам инсонлар томонидан аввалдан белгиланган меъёрларга амал қилиш инсоннинг маданиятлилик даражасини кўрсатади.

Кийиниш тартиб-қоидалари - кийиниш ҳам янги бўлмаса-да тозалikka, озодаликка, эстетик тарбияга, уйда, ховлида, кўчада, жамоатчилик орасида юриш-туришга кўра шароитни ҳисобга олишни талаб қилади. Демак, кийиниш инсоннинг маданиятини, маънавиятини, эстетик дидини, бошқаларга муносабатини ифодалайди ва турмуш маданияти даражасини муайян даражада акс эттиради.

Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш - шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш натижасида ҳар бир инсон ҳаёт ва меҳнат фаолиятида амал қилиши зарур бўлиб, касалликларнинг олдини олиш, яшаш учун қулай шароит ярата билиш, саломатлигини сақлаш билан боғлиқ бўлган турмуш тарзини ярата билиши ҳисобланади. Шахсий гигиена ҳар бир кишининг ўзига ва ёшига боғлиқ бўлиб, ўз ҳаётини, фаолиятини узоқ давом эттириши учун шахсий турмушини оқилона уюштира олиши ҳамдир.

Атроф-муҳит ва экологик қадриятларга ҳурмат – атроф-муҳит ва экологик қадриятларга ҳурмат, умуман, қадриятлар жамият аъзоларини тарбиялаш, уларнинг маънавий баркамоллигини таъминлашга хизмат қиладиган қадриятлар тизимидир. Маънавий қадриятлар ижтимоий онг

шаклларига мос келадиган ахлоқий, диний, эстетик, ҳуқуқий, экологик қадриятларга бўлинади. Экологик қадриятлар ҳар бир фуқаронинг атроф-муҳитга, табиатга муносабатини, ҳатти-ҳаракатини белгилаб беради. Фуқроларда экологик қадриятлар асосида фаолият кўрсатишларига қараб уларнинг экологик онги ва экологик маданияти шаклланганлиги тўғрисида хулоса чиқариш мумкин.

Турмуш маданияти аҳоли онгида шаклланиши ва уларнинг ҳаёт тарзига айланиши учун педагогик жараёни узвий ва узлуксиз олиб боришни талаб этади. Узвийлик – амалга ошириладиган таълим-тарбия ишларининг мазмунан изчиллиги, бир-бирини тўлдириши тизимлилиги, илмийлиги, давомийлиги, босқичма-босқич амалга оширилиши, ҳаётий муаммоларга ҳозиржавоблиги, амалиётга мослиги ҳамда ўзаро алоқадорликда самарали педагогик натижага олиб келиши демакдир. Узлуксизлик эса – ТМ бўйича билим, кўникма малакалардан иборат бўлган ТМ мазмунини ёш дифференцияси нуктаи назаридан ва педагогик мақсадга мос равишда босқичма-босқич ташкил қилиш, оддийдан мураккабга қараб инсон кундалик зарур эҳтиёжларини қоплашга йўналтирилган тарзда белгиланган режа асосида доимий эгаллаб боришида жамиятнинг барча ижтимоий-педагогик институтлари ва ташкилотлар ҳамкорлиги улар фаолиятини мақсадга қаратилган ҳолда уюштириш жараёнидир.

Бундан ташқари турмуш маданияти:

Теварак-атрофда бизни ўраб турган табиий-экологик объектларга нисбатан эҳтиёткорона муносабат ва меҳр-муҳаббат тарбияси (ҳаво атмосфераси, сув ресурслари, ернинг унумдор қатлами, ўсимлик ва ҳайвонот дунёси);

Халқ хўжалигининг турли соҳалари тараққиётида табиий ресурслардан рационал фойдаланиш ва аҳоли саломатлигини сақлашнинг табиий-иқлимий омилларини унумли қўллашдан иборатдир.

Турмуш маданиятининг асосий бош моҳияти - инсоннинг жисмоний ва руҳий эмоционал ҳолати, ижтимоий-иқтисодий ва маданий-маиший

ютуқларга эришиши, тиббий ва саломатлик профилактика принципларига амал қилиши билан белгиланади.

Турмуш маданияти инсоннинг у ёки бу даражада ижодий потенциалини жорий этишига имкон яратувчи, ҳаётий фаолиятининг маданий, турмушга оид ва ишлаб чиқариш усулларининг юзага келишидир. Соғлом турмуш маданияти эса мана шу яратилган усул ва шарт-шароитлардан ўз саломатлигини муҳофаза қилиш ва узоқ умр кўриш мақсадида самарали ва ижодий фойдаланишдир.

Турмуш тарзи соғлиқ ва саломатлик ҳақида ижтимоий, тарихий, шунингдек, унинг амалий ҳаётга интеграцияси ҳақидаги аниқ тушунчадир.

Турмуш маданияти эса мана шу билим ва малакаларни эгаллаган ҳолда уларга реал ҳаётда қатъий риоя этиб яшаш тартибидир.

Турмуш тарзи – инсон ҳаётий фаолиятининг типик кундалик шакллари ва усуллари бўлиб, улар организмнинг резерв имкониятларини такомиллаштириш билан бирга, иқтисодий ва ижтимоий-психологик ҳолатлардан қатъи назар, ўзининг ижтимоий ва касбий функцияларини муваффақиятли амалга оширишдир. Турмуш маданияти эса инсоннинг ўз саломатлигини муҳофаза қилишга йўналтирилган махсус физиологик, жисмоний, психологик, маънавий-мафкуравий шакл, услуб, воситаларининг ишлаб чиқиши ва амал қилишидир.

Турмуш маданияти маънавий маданиятнинг таркибий қисми бўлиб, у жамиятнинг барча соҳаларини соғлом барқарорликка олиб келади. Соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёни мураккаб ва узоқ давом этадиган жараён бўлиб, инсонни баркамоллика етаклайди. Турмуш маданияти ўзаро ҳурмат, ҳамкорлик, меҳр-муҳаббат, инсонпарварлик, тинч-тотувлик каби хислатларда кўринади.

Ҳар бир миллат ўз маиший турмуш маданиятига эга, ҳар бир халқнинг ўз миллий турмушини ташкил этишга унинг миллий менталитети, маданият даражаси, турмуш шароити ва тарихий даври таъсир кўрсатади. Улар ўша миллатнинг турмуш маданиятига эга ёки эга эмаслигини белгилаб беради.

Шунингдек, ҳар бир халқнинг турмуш маданиятини белгиловчи унинг тили, ахлоқий фазилатлари болаларга ғамхўрлик кўрсатиш, кексаларни қадрлаши, юриш-туриши, кийиниши, овқатланиши, ўзаро муомаласидаги маданияти каби маданиятлилик даражасини белгилаб берувчи мезонлари мавжуд.

Ҳар бир миллат ўз маиший турмуш маданиятига эга. Ҳар бир халқнинг ўз миллий турмушини ташкил этишга унинг миллий менталитети, маданият даражаси, турмуш шароити ва тарихий давр таъсир кўрсатади. Улар ўша миллатнинг турмуш маданиятига эга, ёки эга эмаслигини белгилаб беради. Шунингдек, ҳар бир халқнинг турмуш маданиятини белгиловчи тили, ахлоқий фазилатлари, болаларга ғамхўрлик кўрсатиши, кексаларни қадрлаши, юриш-туриши, кийиниши, овқатланиши, ўзаро муомаласидаги маданияти каби маданиятлилик даражаси мезонлари мавжуд. Саломатлик маданияти кенг маънодаги “турмуш маданияти”дир. У шахс умумий маданиятининг асосий қисмини ташкил қилади. Шахснинг турмуш маданияти унинг ижодий куч ва қобилиятларининг ривожланиши, ҳаёти ва фаолиятини ташкил қилиш шаклларида намоён бўлади. Бугунги кунга келиб ривожланган тиббиёт фани соғлиқни сақлаш, мустаҳкамлаш ва яхшилашнинг ишончли методларини тавсия қилмоқда. Бу метод ҳар бир инсоннинг турмуш маданиятига қаттиқ риоя қилиш ва аҳолида турмуш маданиятини ривожлантиришдан иборат. Мазкур мақсадга эса фақат инсоннинг турмуш маданиятини ривожлантириш ва унга риоя этиш орқалигина эришиш мумкин бўлади. Бу нафақат инсон соғлигини сақлашга олиб келади, балки ишчанлик фаолиятини оширади, турли касалликлардан асрайди, шунингдек, эрта қаришликнинг олдини олади.

Миллатимиз тарихий-ижтимоий қадриятлари тизимида ҳар вақт соғлом яшаш ва узоқ умр кўриш ақидалари мавжуд бўлган ва насл соғломлигига алоҳида эътибор билан қаралган. Насл соғломлиги тушунчаси эса, энг аввало, ёшлар саломатлиги масалаларида саъй-ҳаракат қилиш зарурлигини билдирган. Шу билан бирга, ўзбек миллати қадриятлари тизимига соғломлик тушунчаси доирасида нафақат тиббий ёки жисмоний саломатлик, балки

руҳий, маънавий соғломлик асослари киритилган. Айниқса, инсон саломатлиги асосида маънавий саломатлик алоҳида таъкидлаган.

Турмуш маданияти – қадриятларни эъзозлаш, инсонларга, болаларга ғамхўрлик кўрсатиш, халқ тили, яратилган моддий бойликлар ва миллий урф-одатлар, анъаналарни асраш маданияти демакдир. Соғлом турмуш маданияти инсон маънавий дунёсининг таркибий қисмидир. Жамиятимиз, халқимиз ҳаётида соғлом турмуш маданияти муҳим аҳамият касб этади. Шу боис, бугунги кунда ёшларимиз онги ва қалбида турмуш маданиятини юксалтириш учун олиб борилаётган ғоявий-тарбиявий ишларнинг аҳамияти ортиб бормоқда.

### **1.3. Маданият ва турмуш маданияти. Турмуш маданияти ва унинг таркибий қисмлари.**

Кишилиқ жамиятининг илк даврларидан бошлаб шахс ва жамият муносабатлари масаласи, соғлом авлод тарбияси ва у билан узвий боғлиқ ижтимоий тараққиёт, жамиятда ижтимоий-сиёсий барқарорликни таъминлаш масалалари ҳамма вақт илғор фикр эгаларининг диққат марказида бўлиб келган.

Инсон ахлоқий қиёфасининг шаклланишида буюқ аجدодларимиз маънавий меросининг ўрни беқиёсдир. Уларнинг пурмаъно ҳикматлари, олийжаноб фазилатлари, саховатпешалиги, дидактик ҳикоялари, доно маслаҳатлари ва улар ҳақидаги ибратомуз ривоятлар таълим-тарбиянинг битмас-туганмас манбаидир. Одамлар мураккаб вазият ва шароитда доимо донишмандларнинг “дўстона кўмаги ва қўллаб-қуватлаши”га таянадилар, улардан маънавий-руҳий мадад олиб турадилар, ўзларининг хулқ-атворларини, яхши ёки ёмон сифатларини уларнинг ҳаётий тажрибасига, ўғитларига, панд-насихатларига қиёслайдилар, улардан фойдали хулоса чиқариб олишга уринадилар.

Шарқоналик – инсоний қадр-қимматни юксак тутувчи, ахлоқ-одоб, жамият, табиатга муносабат, илм-маърифат бобида фидойи шахсларни

тарбиялаш, миллатни чуқур англовчи, халқнинг тили, руҳи, феъл-атвори ва анъаналарига онгли равишда амал қилувчи, тарихий-этник илдизларини пухта билган, миллатдошларнинг ўтмиши, бугуни ва истиқболдан фахрлана оладиган инсонларни етиштиришни назарда тутади. Шарқоналикнинг шаклий жиҳати хусусида шуни айтиш лозимки, у замон ва макон билан чамбарчас боғлиқ.

Инсоннинг ижтимоийлашуви оиладан бошланишини ҳисобга олганимизда, шахснинг комил инсон бўлиб шаклланишида оиланинг ўрни бекиёдир. Зеро, қадимдан оила бежиз муқаддас саналмаган. Инсон ўз ҳаётини оиласиз тасаввур қила олмайди ва айнан мана шу оила муҳитида у жамият аъзоси сифатида тарбия топади. Оиладаги тарбия муҳити, аввало, оилавий муносабатлар маданиятига боғлиқ бўлади. Яъни ота-оналар билан фарзандларнинг ўзаро яхши муносабати, қарияларга ҳурмат эътибор, ота-онанинг фарзандлар тарбиясига ўта масъуллиги, оилада ўрнатилган намунали тартиб ва ижобий урф-одатлар, ота-онанинг меҳнатига, ижтимоий ҳаёт ходисаларига тўғри муносабатда бўлиши кабилар оилавий муносабатлар маданиятининг нозик қирраларидир. Буларнинг қай бирида мутаносиблик бузилса, демак, ўша оиладаги соғлом муҳитга путур етади ва носоғлом муносабатларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади.

Шу сабабли оила жамиятнинг асосий бўғини ҳисобланади. Оила – кишиларнинг табиий биологик муносабатлари, уй-рўзғорни бошқариш, ҳуқуқий никоҳни фуқаролик ҳолатларида қайд этиш, маънавий эр-хотин, ота-она ва болалар ўртасидаги севги, меҳр-муҳаббат туйғуси ва шу каби муносабатларга асосланган бирлик. Оилавий муносабатлардаги ҳар қандай ҳолатлар (салбий, ижобий) болаларнинг руҳий, маънавий ривожланишига таъсир этади. Зеро, оилада шахснинг инсонийлик, қатъийлик, бурч, меҳнатсеварлик, самимийлик, камтарлик каби ахлоқий хислатлари шаклланади.

Бола тарбиясида ота-онанинг бир-бирига муносабати, ўзларини тута билишлари муҳим. Катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, бир-бирига

меҳрибонлик, айниқса аёлларни иззат қилиш одатга, қоидага айланиши лозим. Болаларга отани ҳурмат қилиш, унга меҳрибон бўлишни ўргатиш отанинг вазифаси саналади.

Одатда, ўғил бола отасига, қизлар эса онасига ўхшашга, улардаги яхши хислатларни ўзига сингдиришга ҳаракат қилади. Ота ҳам, она ҳам болани тарбиялашга бирдек масъул бўладилар.

Шу тариқа манфаатлари умумий бўлган аҳил оилада яхши одат, анъаналар вужудга келади соғлом муҳит, меҳр-оқибат, қадр-қиммат замини яратилади. Болаларнинг яхши тарбия топишлари учун шароит вужудга келади.

Оиладаги эр-хотин ўртасидаги юксак муносабат маданияти болаларнинг кувноқ, хушчақчақ ўсишларига, тўғри тарбияланишларига, хонадонда соғлом муҳит яратишига бевосита таъсир кўрсатади.

Қайси оилада ноаҳиллик, қўполлик, дўқ-пўписа, асабийлик ҳукмрон экан, унда ҳаловат ҳам бўлмайди. Оиладаги арзимаган жанжал ҳам даставвал болаларнинг психик ҳолатига таъсир қилади, уларда ёмон одатлар ҳосил бўлишига олиб келади. Болалар улғайгач улар ҳам “қуш уясида кўрганини қилади” қабилида иш кўришади. Шу боис, оилада соғлом муҳитни сақлаб қолиш учун ота-она бир-бирини беҳурмат қилмаслиги, обрўларини туширмаслиги, оилавий низоларни бола йўқ вақтида бартараф этишлари лозим.

Миллий қадриятларимиз минг йиллар давомида шаклланган тарих синовларига дош бериб, неча-неча авлодлардан ўтиб келаётган маънавий бойлик эканлиги, шубҳасиз. Лекин бу бойликлар осонликча қадриятга айланмайди. Маънавий қадриятларнинг аҳоли кенг қатламлари, айниқса, ёш авлоднинг мулкига айланиши ўз-ўзидан содир бўлмайди. Бунинг учун шу миллат тақдири ва истиқболига бефарқ қарамайдиган илғор вакилларнинг саъй-ҳаракати талаб этилади.

Хулоса шуки, ёшларни баркамол инсон қилиб тарбиялашда қадимий бой маънавий меросимиздан ўринли фойдаланиш катта самара бериши, шубҳасиз.

Турон замин (Хоразм, Бактрия, Суғдиёна, Фарғона)да бундан тахминан 3000 йил аввал шаклланган ва қарор топган зардуштийлик динининг асосий китоби ҳисобланган “Авесто” (Абисто)да яхшилик, инсонпарварлик, ахлоқ-одоб, юриш-туриш, саранжом-сарипталик, поклик, софлик ва тозалик, ўсимлик ва дарахт кўкартириш беқиёс даражада улуғланади. “Авесто” айна замонда бу қадим ўлкада буюк давлат, буюк маънавият, буюк маданият бўлганидан гувоҳлик берувчи тарихий ҳужжатдирки, уни ҳеч ким инкор эта олмайди. “Авесто” умуман коинот ва замин, инсон ва ҳаёт, ўлим ва абадият сингари бутун инсониятга муштарак жумбоқлар, гуноҳлар ва сабоқлар ҳақида ҳикоя қилади. “Авесто”да дунёнинг яратилиши, инсоннинг халқ бўлиб камол топиши, эзгулик учун ёвуз кучлар билан курашиши, эркинлик, ижодкорлик ва бунёдкорлик йўлидаги орзулари ўз ифодасини топган. “Авесто” фақат одамни эмас, балки бир ҳовуч тупроқ, бир қултум сув, бир нафаслик ҳавонинг ҳам муқаддас эканлиги ҳақидаги китоб. “Авесто” ернинг дарёлару-боғлар, чўлу-сахролар, оту-туялар уюми, молу-итлар, ўсимлигу-ғиёҳлар, шаҳар ва манзилгоҳларнинг бунёд этиш тарихига доир асар. "Авесто" насронийни ҳақиқий насроний, мусулмонни ҳақиқий мусулмон этиб тарбиялайдиган китоб. У кўрнинг кўзини, қарнинг қулоғини очади, занглаган кўнгилларни иймон суви ила ювади, умидсиз бандаларга абадият чироғини тутқазади. Қисқаси, ҳаёт ва охират маъносини одамларга тушунтиради. Зардуштийларда табиат муҳофазаси ва муҳит тозалигини сақлаш, турли касалликларнинг олдини олиш мақсадида санитария-гигиена қоидалари амалга оширилган, аҳлатларни бекитиш, ифлосланган жойларни тупроқ, тош билан кўмиб ташлаш; олов, иссиқлик ва совуқлик йўли билан кийим-кечаклар ва озиқ-овқатларни зарарсизлантириш, сирка, шароб, турли ғиёҳлар тутатишни тавсия қилган. Ҳозир ҳам ўзбекларда исирик, ҳиндларда сандал тутатиш микробларни зарарсизлантириш воситаси сифатида ишлатилади. Барча



ифлослик ва касаллик, чанг ва занг, хиёнат ва искиртлик, чирк ва чурук, сўлиган ва қуриган нарсаларга қарши курашилган. Бу жараёнда сувга бўлган муносабат алоҳида ажралиб туради. Тоза сув билан боғлиқ кўл, қудуқ ва булоқларга ҳар қандай нопок нарсалар яқинлашмаслиги керак. Оловга ҳам худди шундай айрича муносабат бўлган. Оловга тоза, қурук ўтин ташлаш билан бирга ахлатларни ёқиш ман этилган. Иложи борича чиқинди чиқармаслик ва нарсаларнинг бузилиб, ёмон ҳид таратишининг олдини олиш учун уларни аввал алоҳида ажратилган жойларда сақлаган ва ёқиб юборилган. Халқимиз ўртасида "Авесто" чорлаган ва йўллаган ахлоқ ва одоб мезонлари, яшаш тартиби, қондаси ва интизоми араблар истильосигача давом этиб келди.

Араблар истилосидан кейин ҳам уларнинг айримлари ва энг муҳимлари сақланиб қолди. Араблар ўзлари билан ислом дини, араб ёзуви, фани, маданияти ва турмуш маданиятини олиб келдилар.

Шарқшунос олимларнинг фикрига кўра ислом динининг муқаддас китоби ҳисобланган Қуръони каримда ҳам Ё"Авесто" тарғиб этган, шакллантиришга даъват қилган турмуш маданиятининг айрим ақидалари асос қилиб олинган.

Бир сўз билан айтганда, ислом дини зардуштийликнинг айрим одатларини, тарғиб қоидаларини сақлаб қолди ва ривожлантирди. Ҳар иккала динда ҳам инсонпарварлик, яхшилик, мурувват кўрсатиш, ўзини пок ва соф тутиш, меҳнат қилиш, ўзганинг ҳақиқа кўз олайтирмаслик, хайрихоҳлик, гуноҳ ишга кўл урмаслик улуғланади ва аксинча ҳолларда эса дўзах жазоси мавжудлиги билан яратилган банда огоҳлантирилади. "Авесто"да касалликларнинг олдини олишга катга эътибор берилган. "Касаллик сенга тегмасдан бурун уни юлиб ол" дейилади унда. "Авесто" гигиеник қоидаларга катъий риоя қилишни тавсия этади. Уйни, ошхонани, ухлаш учун зарур жиҳозларни тоза тутиш, уй ҳайвонларини тозаликда сақлаш лозим деб уқтиради. "Авесто" инсон ўз танаси тозалигини сақлашни, чиришнинг ҳар қандай турларидан узоқда бўлишни тавсия қилади.

Турмуш маданиятини шакллантириш, инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида “Авесто”да берилган маслаҳатлар орасида ахлатлар, одамнинг ўз танаси чиқиндилари, мурдалардан йироқроқ бўлиш ҳақидаги кўрсатмалар бор. Инсон чиқараётган нафаснинг зарарли эканлиги ҳақидаги фикр ҳам қизиқарли ва баҳсталабдир. Чунки, ҳали кислород ва карбонат ангидрид расман кашф қилинмасидан, бу ҳақда табобат ўз нуқтаи назарини баён қилмасидан бир неча минг йиллар олдин ўртага ташланган бу фикр фан назарида ҳам қимматлидир. “Авесто”да инсон касалланишининг бош сабабларидан бири сифатида овқатланиш тартибининг бузилиши кўрсатилади. Яъни вақтида овқатланмаслик, кўп оч юриш ёки ҳаддан ташқари кўп овқат истеъмол қилишдан турли хасталиклар – ошқозон-ичак, юрак-асаб, қон-томир касалликлари пайдо бўлади, дейилади. Меъёрида овқатланиб, соғлом турмуш кечирадиган ва муайян мақсад билан ҳаракат қилаётган киши танасида қон айланиш яхшиланади, натижада тана соғлиғи мустаҳкамланади. “Соғлом танда - соғлом фикр” деганларидек, меҳнатсевар ва соғлом кишида носоз, бузғунчи фикрлар ҳам бўлмайди.

Мамлакатимизда ҳуқуқий демократик давлат ва фуқаролик жамиятини барпо қилишда баркамол авлод катта рол ўйнайди. Келажагимиз пойдевори бўлган ёшларни комиликка йўналтириб тарбиялашда, соғлом ижтимоий муҳитни яратишда миллий қадриятларни тиклаш ва эъзозлаш муҳим жараёндир. Зеро, ижтимоий муҳит инсоннинг фаолияти давомида унинг шахс сифатида шаклланиши учун асосий омил бўлиб хизмат қилади. Инсон онги, тафаккурининг янгиланиши, маънавий ҳамда ахлоқий камолотига таъсир этади. Бунда муқаддас Қуръони Карим ва Ҳадиси шарифларнинг ўрни ниҳоятда беқиёсдир.

Ёшлар тарбиясида диний қарашлар, хусусан, ислом қадриятлари нуқтаи назаридан ташқари, илмий ва фалсафий ёндашувлар ҳам бир вақтда шакллана борган. Ушбу миллий фалсафий қарашларда ижтимоий борлиқнинг моҳияти ҳақидаги фан далилларига, мантиқий фикрлаш асосларига, табиий-илмий билимлар тажрибасига суянилган ҳолда шахс ва жамият билан боғлиқ

муаммоларни ҳаёт воқелигига татбиқ қилиб ёндашишга ҳаракат қилинган. Ватанимизда етишиб чиққан олим ва мутафаккирларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эгадир. Марказий Осиё тарихида сиёсий ақл-идрок билан маънавий жасоратни, диний дунёқараш билан қомусий билимдонликни ўзида мужассам этган буюк арбоблар кўп бўлган. Хусусан, Имом ал-Бухорий, Имом Термизий, Хожа Баҳоуддин Нақшбанд, Хожа Аҳмад Яссавий, Ал-Хоразмий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али Ибн Сино, Амир Темур, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Муҳаммад Бобур ва бошқа кўплаб буюк аجدодларимиз миллий маданиятимизни ривожлантиришга улкан ҳисса қўшдилар, халқимизнинг миллий ифтихори бўлиб қолдилар. Уларнинг номлари, жаҳон цивилизацияси тараққиётига қўшган ҳиссалари ҳозирги кунда бутун дунёга маълум.

Ислом маданиятининг бебаҳо дурдоналари ҳисобланган бу асарлар олий кадрият сифатида эъзозланиб, ўсиб келаётган ёш авлоднинг нафақат жисмоний саломатлиги, балки маънавий ва ахлоқий камолотга эришишида муҳим аҳамиятга моликдир. Улар инсонни яхши ва эзгу амалларни бажаришга ундаб, ёмон одатларни тарк этишга буюради. Ислом тарбияси шахсни мустақил оила қуриш, ота-она, турмуш ўртоғи ва фарзанд олдидаги бурчи каби инсонни улуғловчи одоб ва ахлоқ ҳамда инсон маънавияти ва маърифати камолотида катта ўрин эгаллайди. Инсонлар орасидаги ўзаро муносабат, одамгарчилик, меҳр-муҳаббат, дўстлик, бирдамлик, аҳиллик асосида яшаш ва фаолият кўрсатиш ақлий-ахлоқий тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. У жасурлик, мардлик, чидамлилик, бақувватлик масалаларига алоҳида эътибор билан қарайди. Руҳан ва жисмонан бақувват, ақлан етук, ахлоқан баркамол кишилар ўз юртини, Ватанини душманлардан ҳимоя қила оладиган, халқпарвар бўлиб шаклланади.

Қуръоннинг “Оли Имрон” сурасининг “Еттинчи жузъ”ида: “Эй мўминлар, ўзингизни билингиз! (яъни гуноҳлардан сақланингиз!) Модомики, ҳақ йўлини тутган экансиз, адашган кимсалар сизларга зарар етказа олмас, барчангиз ҳам Аллоҳга қайтишингиз бордир. Ана ўшанда Оллоҳ сизларга қилиб ўтган амалларингизнинг хабарини берур”. Бу сурадан шуни англаш

мумкинки, ёмон иллатлар ҳисобланган бахиллик, ёмонлик, нафсу ҳаво, молу дунёга берилмоқлик кабилардан ўзликни асраб, фақатгина инсоний фазилатлар билан яшамоққа даъват этиш – чин инсонлик бурчидир.

Маълумки, ислом динининг асосида унинг бешта асосий фарзини бажариш ётади. Булар иймон (ишонч ва садоқат), намоз, рўза, закот, ҳаж каби амаллардир.

Ислом – бу Аллоҳ ягона деб эътиқод қилиб, унга бўйсунмоқлик ва бутун қалб билан унга ихлос қилмоқлик ва Аллоҳ буюрган диний эътиқодга имон келтирмоқлик демакдир.

Намоз ўқишга қўйиладиган талабларга кўра:

Таҳорат олинадиган сув покиза ва ҳалол бўлиши,

Намоз ўқиладиган жой тоза, покиза жой бўлиш,

Жомай пок - кийимлар пок бўлиши,

Ният, яъни қайси намозни ўқиётганликни билиш,

Вақт - ҳар бир намозни ўз вақтида ўқиш.

Ғусл қилиш (таҳорат олиш). Ғуслнинг шарти оғизни, бурунни ювмоқлик ва баданнинг ҳамма ерига сув етказмоқлик, қўлни ювмоқлик, ифлос теккан жойларни ювмоқлик, таҳорат олишда тартиб билан оёқлар, юз, бўйин, кулоқ, қўлларни тирсаккача, ҳар кунига 5 мартаба намоздан олдин ювмоқлик кабиларни ўз ичига олади. Муттасил равишда намоз ўқийдиганлар ва ўқимайдиганларда айрим касалликларнинг тарқалишини кузатишдан шу нарса маълум бўладики, намоз ўқувчиларда: тўғри ичак тешилиши, паропроктит ва бошқа йирингли касалликлар деярли учрамайди, шунингдек уларда тўғри ичак тушиши, бавосил кам учрайди; дефекация биоритми сақланган бўлади. Бундан ташқари, намоз ўқувчилар кунига 5 марта шартли ҳаракатларни бажарадилар: бошларини чап ва ўнга буриши, қўлларини кўтариши, энгашиш, тиззага ўтириши ва шу каби ҳаракатларни бажарадилар. Оқибатда намоз ўқувчи кексаларда ёши кексаларда учрайдиган қатор касалликлар - бўйин остеохондрози, бўғинлар касалликлари кам учрар экан.

Бундан ташқари, намоз ўқиш, одатда, кишининг руҳий-асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Киши кун бўйи ўзини тетик тутди.

Рўза — бир қатор касалликларнинг кечишига ижобий таъсир кўрсатади, семириш, юрак-қон томирлари касалликлари, атеросклероз, подагра ва шу кабиларда даволовчи таъсирга эга, инсонни ортиқча юкдан холос этади. Шу боисдан кейинги пайтларда очлик билан даволаш кенг қўлланилмоқда. Озодалик - саломатликнинг асосий шартларидан бири эканлиги барчага аён.

Пайғамбар алайҳиссалом, "Озодалик имондандир" деган, яъни озодалик имоннинг бир бўлаги бўлиб, ислом кишиларни оммавий озодаликка чақиради. Кишининг бадани, кийими, турган - ўтирган жойи ва ҳақозо ўзига тегишли нарсаларининг барчаси озода бўлмоғи лозим. Таҳорат барча ибодатлардан аввал фарз қилинган, ювиниш ҳам худди шундай.

Қуръони Каримнинг "Моида" сураси 90-91 оятида Аллоҳ ароқ ва қиморбозликнинг харомлигини баён қилиб, шундай дейди: *"Эй имон келтирганлар, албатта, ароқ, қимор, бутпарастлик ва фолбинлик ифлос нарсалар бўлиб шайтоннинг ишидир. Бу нарсалардан четланинг, тоинки нажотга эришсаларингиз.*

*Шайтон ароқ, ва қимор орқали сизларнинг орангизга адоват ва нафрат солмоқчи бўлади. Ва яна сизларни Аллоҳнинг зикридан ва намозидан тўсмоқчи бўлади".*

Аллоҳ ароқ билан қиморларни ифлос нарса, шайтонинг ишларидан дейди. Чунки бу икки нарсадан кўплаб ёмонликлар ва фасодлар келиб чиқади. Ароқнинг зарарларини санаб охирига етказиб бўлмайди. Ароқ, уни ичган кишини виждонсиз, уятсиз қилиб қўяди. Бу туфайли қанчадан-қанча оилалар бузилиб кетади, кўпинча тўполонлар, тартибсизликлар, одам ўлдириш ва шунга ўхшаш турли жиноятлар ароқ туфайлидир. Ароқ туфайли дўстлар душманга айланади. Ароқ, кишини Аллоҳнинг зикридан ва намоздан тўсади. Чунки маст одамнинг ақли бўлмайди, ақлсиз одам қандай ибодат қилади? Ибодат ақлга боғлиқдир. Ароқни истеъмол қилиш туфайли келиб чиқадиган жуда кўп салбий одатлар, инсонни унинг ёмон оқибатлардан асраш мақсадида

Ислом дини уни мусулмонлар учун 15 аср муқаддам ҳаром қилинганлигини ёшларимиз билиши зарур.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. “Турмуш маданияти” ва “саломатлик” тушунчаларининг ўзаро боғлиқлиги
2. Турмуш маданиятининг асосий вазифаларини сананг?
3. Турмуш маданиятининг асосий категорияларини сананг?
4. Турмуш маданияти тушунчасига таъриф беринг?
5. Турмуш маданиятининг ҳуқуқий негизлари нималардан иборат?
6. Турмуш маданиятининг асосий вазифалари нималардан иборат?
7. Маданият тушунчасига таъриф беринг.
8. Турмуш маданияти шаклланишининг асосий омиллари.
9. Турмуш маданиятини ривожлантиришда биологик ва ижтимоий омилларнинг аҳамияти.
10. Турмуш маданиятининг таркибий қисмлари.
11. Маиший турмуш одоби ҳақида нималарни биласиз.
12. Овқатланиш одобида нималарга эътибор бериш керак?
13. “Авесто” да турмуш маданиятининг ёритилиши.
14. Зардуштийлик динида табиатга муносабат масалалари.
15. Ислом динида ёшлар тарбияси масалалари.
16. Ҳадисларда инсонлардаги озодлик, тозалик сифатларининг баёни.

### **2-мавзу. Шарқда турмуш маданияти ҳақидаги қарашларнинг тадрижий ривожланиши.**

#### **Режа:**

- 2.1. Шарқда турмуш маданияти анъаналари.
- 2.2. Шарқ мамлакатларида турмуш маданиятининг мазмунида мувозанат масаласидан фойдаланиш.
- 2.3. Мавжудликнинг асоси бўлган унсурлар (сув, тупроқ, олов ва ҳаво) уларнинг софлиги масаласи.
- 2.4. Турмуш маданияти ва фаолиятида меёрга амал қилиш анъанавий йўналиш сифатида.

*Таянч иборалар:* Турмуш, маданият, шахс, жамият, ижтимоийлашув, жисмоний, соғломлик, маънавий, мафкура, билим, малака.

#### **2.1. Шарқда турмуш маданияти анъаналари.**

Яшаш шароити эса турмуш маданияти билан воситалашган ва шартланган омиллар йиғиндиси бўлиб, турмуш маданиятини белгилайди ёки бошқача қилиб айтсак, яшаш шароити – турмуш маданиятига таъсир кўрсатувчи моддий ва маънавий омиллар йиғиндисидан таркиб топади.

Турмуш маданияти қуйидаги тўртта тоифани ўз ичига олади:

Иқтисодий ёки “яшаш даражаси” – фаровон яшаш тоифаси бўлиб, уни сон жиҳатдан ўлчаш мумкин. Бунга миллий даромад, истеъмол фондлари, аҳолининг ҳақиқий даромадлари ва улардан фойдаланишни, уй-жой билан таъминланиш, тиббий хизмат кўрсатиш ва саводхонлик даражаси, иш вақти ва бўш вақтнинг давомийлиги, даромадлари таркиби ва ҳақозоларни киритиш мумкин.

Ижтимоий ёки “яшаш сифати” эса уй-жой, яшаш шароитлари ва овқатланиш, қулайликларга эгаллиги, ишдан қониқиши, мулоқотда бўлиши кабиларни баҳолаш учун қўлланиладиган тоифа ҳисобланади.

Ижтимоий руҳий томони “яшаш услуби” тарзида баҳоланиб, у ҳар бир шахснинг ўзига хос хусусиятлари – фикрлаши ва тафаккур доираси кабиларни қамраб олади.

Ижтимоий-иқтисодий томони эса – одамларнинг жамиятда тутган ўрни, ҳаёти, турмуши, маданияти ҳамда уларнинг яшаш фаолиятларини белгилайди.

*Шундай қилиб, турмуш маданияти – жамият тараққиётида формация ва жамиятнинг объектив ривожланиш жараёнлари билан боғланган ҳолда шаклланиб, у тарихий ривожланишнинг маълум босқичида ишлаб чиқариш усулига боғлиқ ҳолда пайдо бўлади.*

Одатда, турмуш маданиятининг қуйидаги турлари фарқланади:

- \* меҳнат фаолияти билан боғлиқ турмуш маданияти;
- \* ижтимоий-сиёсий фаолият билан боғлиқ турмуш маданияти;
- \* ташқи дунёни билиб олиш, билимларга интилиш билан боғлиқ турмуш маданияти;
- \* маданий ҳаёт билан боғланган турмуш маданияти;
- \* оила ва тарбиявий жараёнлар билан боғлиқ турмуш маданияти.

Меҳнат фаолияти ва ишлаб чиқариш билан боғлиқ турмуш маданиятига меҳнатнинг тури, унинг мазмуни, таркибий қисмлари, ташкил қилиш даражаси ва ҳоказолар киради. Бунда ишлаб чиқариш тармоғи, жисмоний ёки интеллектуал иш режими, автоматлаштириш ёки механизацияланиш даражаси, меҳнат интизоми, иш ҳажми, ташаббускорлик, меҳнатга ва жамоага муносабати, руҳий ва эмоционал ҳолат, ўз ишидан қониқиш ҳосил қилиш даражаси кабилар инобатга олинади.

Турмуш маданиятининг муҳим турига инсоннинг ижтимоий-сиёсий фаоллиги ҳам киради. Буларга доимий равишда жамоатчилик асосида маълум вазифани бажариш, сайлов органлари ишида қатнашиш, мамлакатнинг ташқи ва ички сиёсати масалаларида саводхонлиги, сиёсий адабиётга қизиқиш, йиғилишларда қатнашиб, чиқишлар қилиш ва ҳоказолар киради.

Турмуш маданиятининг бошқа турларига инсоннинг турмушда, жамоатчилик олдида ўзини тута билиши, оилаларнинг моддий жиҳатидан таъминланганлиги, оила бюджетидан фойдаланиш, унинг тақсимоти, шу жумладан, оила аъзоларининг озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминланиши; уй жой ва яшаш шароитини яхшилаш; кийим-кечак сотиб олиш; маданий эҳтиёжларга: театр, кино, китоблар сотиб олиш, газета ва журналларга обуна бўлиш ва бошқаларни санаб ўтиш мумкин.

Инсонларнинг турмуш маданиятига уларнинг яшаш шароитлари ҳам бевосита ёки билвосита таъсир кўрсатади. Бунга моддий, ижтимоий, сиёсий, маънавий-маърифий, маданий ва бошқа омиллар таъсирини мисол қилиб келтириш мумкин.

Одамларнинг яшаш шароитлари – меҳнати, турмуши, билими, маданияти, овқатланиш тарзи, уй-жой шароити, оила бюджети, тарбияси, оилавий муносабатлари ва бошқа ижтимоий омиллар кишиларнинг турмуш маданиятига ўз таъсирини ўтказади.

Шунинг учун одамларнинг яшаши ва турмуш даражаси турли мамлакатларда турлича бўлиб, у мамлакатининг иқтисодий-ижтимоий ривожланиши, сиёсий ҳолати, ишлаб чиқариш кучларининг ривожланганлиги,



мамлакат миллий даромади ва истеъмол фондлари ҳажми, одамларнинг даромади, уй-жой билан таъминланиши, тиббий ёрдам олиш даражаси, аҳолининг саводхонлиги, иш вақтининг давомийлиги, саломатлик кўрсаткичлари ва демографик жараёнлар ҳолати қабилар билан белгиланади.

Турмуш маданиятини белгиловчи бош омил - инсоннинг ўзидир. Инсон ўзи учун ижод қилади, яшаши учун шароит яратади.

Тиббиёт илмининг отаси Гиппократ “инсоннинг фаолияти қандай бўлса, унинг ўзи ҳам, табиати ҳам, касалликлари ҳам шундай” деб таъкидлаб, инсониятнинг соғлиги ва касаллигини унинг турмуш маданияти, фикрлаш доираси, ўзини тута билиши қабиларни ўрганиш орқали билиб олиш мумкин эканлигини кўрсатиб ўтган эди.

Турмуш маданияти инсон фаолиятининг шундай “таянч нуқтасики”, тиббиёт илми унга таянган ҳолда, одамлар саломатлигини тубдан яхшилашга эришишга йўл топади.

Турмуш маданияти ёки оқилона яшаш тарзи тушунчалари кенг қамровли бўлиб, ўз ичига инсоннинг туғилишидан бошлаб, умрининг охиригача ақл-фаросат билан яшашини – зарарли одатлардан холи бўлишини, тўғри овқатланиб, тўғри дам ола билиши каби кўплаб бошқа ижобий хислатларини олади. Оқилона турмуш маданияти ҳар бир инсоннинг ақл-фаросати билан яратилади ва ҳар бир киши учун индивидуалдир. Бир кишига фойдали бўлган нарса бошқага зарар келтириши мумкин. Ҳаёт ритми, меҳнат қилиш ва ухлаш давомийлиги, қабул қилинадиган овқатнинг миқдори ва сифати ҳар бир инсон томонидан ўз эҳтиёжи ва имкониятига қараб танлаб олиниши зарур. Шунинг учун ҳам саломатликни инсон ақлининг маҳсули деб қараш керак. Инсонни унинг хоҳишига қарши соғлом қилиш ва унга узоқ умр бахшида этиш асло мумкин эмас.

Турмуш маданияти ўз асосида биологик ва ижтимоий тамойилларни мужассамлаштиради.

Биологик нуқтаи назардан турмуш маданияти:

\* организмнинг ёшига боғлиқ хусусиятларига ва саломатлик ҳолатига мос келиши, организмнинг энергия таъминотига бўлган талабининг истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари ҳисобига тўла қондирилиши;

\* организмнинг мустаҳкам ва жисмоний фаол бўлиши;

\* белгиланган кун тартибига риоя қилиш, меҳнат қилиш ва дам олишни мутаносиб ташкил қилишга асосланиши;

\* ҳаёт ритмларига мос келиши.

Ижтимоий нуқтаи назардан эса:

\* ахлоқий пок бўлиши;

Ирода асосида бошқарилиши;

\* гўзал бўлиши;

\* ўзини-ўзи тарбиялашга асосланиши лозим.

Турмуш маданияти тушунчаси ўз таркибига:

\* зарарли одатлардан (тамаки чекиш, спиртли ичимликларни ичиш ва гиёҳвандлик) тийилиш;

\* муттасил равишда жисмоний ва ҳаракат фаоллиги, мўътадил ҳаракатланиш тартибига риоя қилиш;

\* таркиб жиҳатидан тенглаштирилган ва рационал овқатланиш;

\* организмни чиниқтириш;

\* шахсий ва жамоатчилик гигиенаси;

\* ижобий эҳтирослар, зиддиятли вазиятлардан ўзини четга олиш, стресс ҳолатларининг оқилона ечимини топа билиш;

\* тартибли меҳнат қилиш ва тўлақонли дам олиш;

\* қулай руҳий ҳолатга эга бўлиш ва руҳий физиологик жиҳатдан қониқиб яшаш;

\* юксак тиббий фаолликка эга бўлиш;

\* иқтисодий ва маданий жиҳатдан мустақиллик;

\* ўз ишидан қониқиш ҳосил қилиб яшаш каби йўналишларни қамраб олади.

Фан-техниканинг ғоят улкан имкониятлари одамларда турмуш маданиятини шакллантиришни ўз-ўзидан таъминлаб бермайди. Бу ўринда субъектив омилнинг, Яъни *соғлом гигиенага асосланган турмуш маданиятини таъминловчи кучли ижтимоий сиёсатнинг фаол рол ўйнаши талаб этилади. Турмуш маданияти меҳнат, турмуш ва дам олиш гигиенаси, шахслараро муносабатлар маданиятини, экологик маданият, ўз организмни физиологик жиҳатидан авайлаш ва атрофдагиларнинг саломатлиги тўғрисида қайғуриш сингари комплекс омилларни ўз ичига олади.*

- Носоғлом турмуш маданиятида яшаш – тана эҳтиёжларига йўл бериш, биологик инстинктлар талаби билан чегараланган ҳолда, вегетатив турмуш тарзида яшашдир. Инсоннинг ўз саломатлигини ва тақдирини ҳаёт оқимининг аёвсиз гирдобига ташлаб қўйиб, соғлиғини ўзининг зарарли одатларига қурбон қилиши, инсоннинг шахс сифатида парчаланиши ва тубанликка юз тутишидир.
- Носоғлом турмуш маданиятида яшаш – инсоннинг рух талабларини қондирмасдан яшаши, ўз моҳиятидан узоклашиши, инсон табиатида ҳайвонликнинг устун келишидир.
- Носоғлом турмуш маданиятида яшаш – ахлоқсиз яшаш ва нопок турмуш кечиришдир. Носоғлом турмуш маданиятида яшаш тана билан рух ўртасидаги мутаносиблик ва диалектик бирликнинг бузилишидир. Носоғлом турмуш маданиятида яшашнинг оқибати инсон моҳиятининг юзага чиқмасдан ёпиқлигича қолиб кетишидир, жамиятнинг эса истеъдодлардан маҳрум бўлишидир. Носоғлом турмуш маданиятида яшаш – шахс дунёқарашининг чегараланганлиги, ўз саломатлигига қадриятлар пиллапоясидан муносиб ўрин ажрата олмаслик, уни олий қадрият сифатида қадрлаш даражасига кўтара олмасдан яшаб ўтиш тарзидир

- Мамлакатимизнинг ижтимоий ва иқтисодий тараққиёти ўсиб ва ривожланиб бораётган ҳозирги даврда турмуш маданиятининг ижтимоий-гигиеник мезонларини аниқ белгилаб олишнинг аҳамияти айниқса ортади.

- Мезон – бу шундай бир ўлчамки, унинг ёрдамида биз учун ўлчаниши зарур бўлган жараёнларни шакллантирилган эталон (стандарт) билан таққослаш имкониятига эга бўламиз, уни баҳолай оламиз. Турмуш маданиятидек мураккаб ижтимоий жараёнларни ўлчашда унинг биз учун мақбул ва зарур бўлган ўлчамларини шакллантириш муҳим амалий аҳамиятга эгадир.

- Турмуш маданиятини ўлчашда ишлатилиши мумкин бўлган бундай мезонлар қаторига шахснинг:

- Жамоатчилик ва меҳнат жараёнларида фаоллик кўрсатиб, самарали ижодий фаолият билан машғул бўлиши;

- Оилада ва кундалик турмушда намунали яшаши;

- Ўзидаги жисмоний ва маънавий қобилиятларини рўёбга чиқаришга интилиши;

- Табиий ва ижтимоий муҳит билан муносибликда яшаши;

- Соғлом ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун ўз шахсини босқичма-босқич ривожлантириб боришга интилиши;

Носоғлом турмуш маданиятига хос зарарли одатларнинг қулига айланиб қолишдан ва ўз умрини ҳаёт оқимининг аёвсиз гирдобига тушиб қолишидан асрашга интилиб яшаши;

Фақат узоқ яшаётгани учунгина эмас, балки ҳаётда тўғри яшаётганидан ҳам қониқиш ҳосил қилиб, завқланиб яшашга интилиши;

Турмуш маданиятини ўзи учун бир умрга ҳамроҳ қилиб олиши каби қимматли сифат ва хусусиятларни киритиш мумкин.

Турмуш маданиятини тавсифловчи мезонлар фақат юқорида санаб ўтилган сифатлар доираси билан чегараланиб қолмасдан, инсон ҳаётининг иқтисодий жиҳатларини, жумладан, яшаш даражасини, моддий таъминотини, ижтимоий томонларини: ҳаётининг сифати, яшаш шароитларини ва ниҳоят маънавий-руҳий томонларини: тарихан шаклланган миллий анъаналарга, урф-одатларга амал қилиб яшашини, ҳар бир шахснинг айнан ўзигагина хос яшаш услуби кабиларни ҳам қамраб олади.

Фалсафа ва ижтимоий гигиенага оид адабиётларда турмуш маданиятини шакллантириш муаммоларига сўнгги пайтларда катта эътибор берилмоқда. Бу масаланинг ижтимоий-руҳий, тиббий-гигиеник, иқтисодий, шахснинг ўзига алоқадор мотивацион томонлари тадқиқ этилмоқда. Бироқ, турмуш маданиятининг методологик муаммолари ва ижтимоий-гигиеник мезонлари айрим минтақаларнинг ўзига хос томонлари, иқлимий-географик шароитлари, аҳоли турмуш маданиятининг этник хусусиятлари етарлича ўрганилган эмас.

*Турмуш маданиятини шакллантиришга инсон ҳаёт фаолиятида тиббий-гигиеник, ижтимоий-иқтисодий ва экологик жиҳатларнинг пайваста бўлиб бирлашуви орқали эришиш мумкин.* Кундалик турмуш инсон саломатлигига, унинг жисмоний ва руҳий ривожланишига қандай таъсир ўтказиб боришини билиш керак. Бошқача айтганда, тиббиёт ходимлари ҳар бир киши тўғрисида, унинг турмуш маданияти, меҳнатининг хусусиятлари, оилавий, маиший аҳволи, маълумоти тўғрисидаги аниқ ахборотга эга бўлишлари лозим. Моҳият эътибори билан муҳим бўлган бу қоида гигиенистлардан аҳоли саломатлигига таъсир кўрсата оладиган жамики ижтимоий омилларни билишни талаб қилади.

Соғлиқ-саломатлик биргина қулай иқтисодий шароитлар таъсирининг ўзигагина боғлиқ бўлмаслигини назарда тутмоқ лозим.

*Турмуш маданияти муаммоси – одамзот олдидан турган энг муҳим муаммо – шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат, турмуш ва дам олиш соҳасида, илмий жиҳатдан асосланган, ижтимоий-гигиеник фаоллиги*

*кучайиб борилишига ёрдам берадиган, ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш маданиятини шакллантириши муаммосидир.*

Ижтимоий ҳаёт фаолиятининг энг муҳим соҳалари инсон саломатлигига бевосита дахлдордир. Киши ўз саломатлиги, турмуш маданияти учун жамият олдида ва меҳнат жамоаси олдида жавобгардир.

Турмуш маданиятининг қуйидаги асосий йўналишлари мавжуддир:

- Тўғри ва рационал (оқилона) овқатланиш;
- Ҳаракатли турмуш ва бадан-тарбия;
- Кун ва иш тартибини биологик қонуниятлар асосида ташкил қилиш;
- Жинсий тарбия, соғлом оила;
- Руҳий осойишталикни таъминлаш;
- Зарарли одатлардан тийилиш;
- Шахсий ва жамоат санитариясига риоя қилиш;
- Бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатлардан эҳтиёткорлик;
- Турмуш маданияти ҳақида билим ва малакага эга бўлиш.

*Соғлом бўлиш учун кундалик ҳаёт меъёрини сақлай билиш керак. Ишлаганда, ухлаганда, юрганда, чопганда, овқатланганда, дам олганда, кулганда, йўталганда ҳам шундай бир чегара, меъёр борки, мана шу меъёрнинг бузилиши эса албатта, саломатликка зарар етказади. Бу меъёрни кўп кишилар англамайди, айрим англаганлар унга риоя қилишмайди. Меъёр тушунчаси маданиятнинг муҳим белгисидир.*

Гўзалликнинг, хунукликнинг, фожеликнинг, қаҳрамонликнинг ҳам ўз меъёри бор. Ҳар бир нарса меъёрдан чиқиб кетса, ўз хусусиятини йўқотиб кўяди. Саломатлик нафақат моддий бойликларни, балки маънавий бойликларни яратишининг ҳам асосий заминидир. Ҳар бир одамнинг соғлом бўлиш эҳтиёжи энг муҳим социал эҳтиёжидир. Бу эҳтиёж табиий эҳтиёжлар (еб-ичиш, уй-жойга эга бўлиш) даражасида туради.

*Турмуш маданиятини шакллантириши – ҳар бир шахснинг кундалик ҳаётида унинг саломатлиги учун фойдали бўлган одатларга ўргатиши, зарарли одатлардан тийилишига эришиши, ўз саломатлигига фойдали бўлган ва хавфсиз турмуш кечириши учун зарур билимлар билан қуроллантириши охир-оқибатда шахснинг ўзлаштирган бундай билимларини унинг кундалик одатига айлантиришига эришишини тушунмоқ керак. Ҳар бир шахс томонидан турмуш маданиятининг турли хил элементларини шошилмасдан, босқичма-босқич ўзининг кундалик ҳаётига кирита бориши, уларнинг сонини кун сайин ошириб бориши, турли-туман ва кўп сонли соғлом яшаш одатларидан ўзи учун энг қулай, саломатлигига мос шакллари танила билиши – турмуш маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил қилади.*

Жамиятда ахлоқий қадриятлар асосида баркамол инсонни тарбиялаш турмуш маданиятини қарор топтиришда муҳим омиллардан ҳисобланади. Аммо, инсон турмуш маданияти масаласи нафақат унинг саломатлиги, руҳий мувозанати ёки истеъмол қиладиган таомига, балки унинг ахлоқий тарбияси, маънавияти, бир сўз билан айтганда, ижтимоий муҳити билан чамбарчас боғлиқдир. Демак, турмуш маданиятининг асосий мақсади – ахлоқан пок, етук баркамол инсонни тарбиялашдан иборатдир. Тарбия ахлоқий қадриятлар тамойилларига таянган жараёндир.

Қадриятлар – нарса ва воқеалар, жамият, моддий ва маънавий бойликларнинг аҳамиятини ифодалаш учун қўлланиладиган тушунчадир. Ахлоқий қадриятлар – шахс фаолиятида намоён бўлувчи ахлоқий қоида ва меъёрлар, ғоялар ва мақсадлардаги баҳолаш мезони ҳамда усулларини ўзида акс эттиради. Улар ҳалоллик, поклик, ўзаро ёрдам ва адолатлилиги, меҳр-муҳаббат, меҳнатсеварлик ва ватанпарварлик каби фазилатлар, бурч, виждон, ор-номус, масъулият каби ахлоқий тушунчалар шаклида намоён бўлади.

Жамият инсон ва инсоният учун аҳамиятли бўлган барча нарса, ҳодиса ва воқеалар: эркинлик, эзгулик, тинчлик, тенглик, ҳақиқат, маърифат, маданият, моддий ва маънавий бойликлар, тарихий ёдгорликлар, гўзаллик, хулқ, ахлоқий хислат ва фазилатлар, анъана, урф-одат, удум ва бошқалар

қадрият ҳисобланади. Қадриятлар ижтимоий-тарихий тараққиёт маҳсули сифатида ўз тарихий илдизи, ривож, ворислик жиҳатларига эга тушунча бўлиб, аввало субъект – инсон фаоллигининг ортиб бориши натижасида ишлаб чиқариш, меҳнат соҳасидаги фаолияти, инсонлар ўртасидаги муносабатлар учун фойда келтирадиган нарсалар, ҳодисалар, хатти-ҳаракатлар мажмуаси сифатида юзага келиб, айрим кишилар, ижтимоий гуруҳлар фаолиятини маълум йўналишга бурадиган, тегишли тартибга соладиган маънавий ҳодисага айланди ва айланмоқда. Инсон бутун умри давомида сон-саноксиз қадриятлар оламида яшайди.

Қадриятлар ичида энг биринчи умумий ва асосийси инсон ва унинг ҳаётидир. Чунки, ҳаётдан маҳрум бўлиш қолган барча қадриятлардан фойдаланишни йўққа чиқаради. Қадрият кенг қамровли, кўп маъноли ҳикматли сўздир. Ўз қадрини билган кишигина бошқаларнинг қадрига етади. Уни ҳайвонлардан юқори қўйган, дунёнинг барча сирларидан воқиф этувчи тўрт нарса бордир: ҳикмат, ақл, қаноат ва адолат. Илм таҳсил этмоқ, савод чиқармоқ ва ҳар нарсани атрофлича тушуна билмоқ – ҳикматга; тадбир, сабр, назокат, марҳамат – ақлга; ҳаё, олийжаноблик, ўзини қўлга олмоқ ва ўз ҳақ-ҳуқуқини билмоқ – қаноатга; тўғрилиқ, ваъдага вафо, эзгу ишлар қилмоқ ва яхши бўлмоқ – адолатга тегишлидир.

Ахлоқ инсоннинг маънавий қиёфасини белгиловчи сифат бўлиб, ижтимоий онгнинг муайян шакли сифатида кишиларнинг юриш-туришлари, уларнинг жамият олдидаги бурчи, масъулияти, ўзаро алоқалари ижтимоий меҳнатга муносабатлари сингари ҳаракатларини тартибга солувчи меъёрий қоидалар йиғиндисидан иборатдир.

Жамият ҳаётида ахлоқий қадриятлар шахснинг маънавий қиёфасини, унинг инсонийлик даражасини белгилашнинг муҳим меъёри бўлиб юзага чиқади. Шу боис, инсоннинг ахлоқий сифатларини ижобий ва салбий қисмларга бўлиб ўрганмоқ лозим. Ижобий ахлоқий сифатлар салбий ахлоқий сифатларга қарама-қарши маъноларни англатади. Уларни инсонларга



нисбатан ахлоқлилик ва ахлоқсизлик сифатлари деб юритилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Ахлоқий қадриятларни бирор-бир халқ алоҳида яратмайди, балки уларни ҳар бир халқ, элат ўз тарихий тажрибаси билан аста-секин шакллантириб боради ва ўзаро муносабатлар жараёнида миллий хусусиятларидаги умумий жиҳатларни англаб борадилар. Ҳар бир фазилат ёки ахлоқий қадрият мазмунан ва шаклан миллий шарқона маънавий маданиятимизга мос бўлиши ижтимоий заруриятдир.

Ахлоқий қадриятларнинг асосий вазифаси – кишиларнинг хулқи, одоби, юриш-туриши, муомаласининг моҳияти, хусусиятлари ва тараққиёт қонунларини очиб беришдан иборат. Яхшилик ва ёмонлик, адолат, бахт, виждон, бурч каби тамойиллар, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик, байналмилаллик, ҳамкорлик каби мезонлар, хушмуомалалик, ширинсуханлик, ҳалоллик, ростгўйлик, камтарлик, чидамлилик, ҳимматлилик, самимийлик, дўстлик, шарму ҳаё ва ҳоказоларни илмий-амалий асослаб беради.

Гўзал ахлоқ инсонга хос яхши фазилат ва баркамолликнинг ифодаси ҳисобланади. Гўзал ахлоқ соҳибининг баркамоллиги жамиятнинг барча аъзолари учун ўрнак бўлиб хизмат қилади, унинг амалий ҳатти-ҳаракатлари ёшлар учун ибратдир. Халқимизда ахлоқли ёки ахлоқсизлик сифатининг инсонларга нисбатан ишлатилиши боиси шундандир. Миллат ҳам гўзал ахлоқли, яхши фазлатли фуқаролари туфайли юксалади. Ахлоқсизлик миллатни инқирозга учратади, тубанлаштиради.

Мамлакатимиз истиқлолининг дастлабки йилларида содир этилган террористик ҳаракатларнинг илдизи ҳам айнан миллий ва умуминсоний ахлоқий қадриятларга етарлича эътибор берилмаганлигида, десак асло муболаға бўлмайди. Диний экстремизм мафкурасининг хатарли томони шундаки, у ўз жирканчли мақсадига одамлар онгига ғоявий таъсир орқали, уларда муайян қадриятлар тизимига нисбатан иммунитет, кўникма ҳосил қилиш орқали амалга оширади. Руҳи, онги ва эътиқоди занжирбанд киши

худди карахт (зомби) каби фақат буйруқ кутади, фикрлаш доираси тораяди, онги хиралашади, жаҳолат ва қабоҳат ботқоғига ботади. Бундай ҳодисанинг ортида эса муайян кучли мафкура туради. Мафкуравий кураш курол воситасидаги курашга нисбатан юз чандон самаралироқ эканлиги ҳаммага маълум. Мафкура индивидуал онг орқали ижтимоий онгни шакллантиради, ижтимоий воқеликка таъсир кўрсатади, уни ўзгартиришга олиб келади. Бироқ, геосиёсий ва геостратегик нуқтаи назардан қаралганда ўз навбатида, халқаро террористик ташкилотлар ҳам кураш рўйхатига нафақат АҚШ ва Исроилни, балки уларнинг стратегик ҳамкорларини ҳам, демак, Ўзбекистонни ҳам киритганлигини унутмаслик керак. Шу боис мамлакатимиз миллий хавфсизлик сиёсати халқаро терроризмнинг геостратегик мақсадларини ҳам ҳисобга олиб юритилиши, бу каби сифатларга қарши ёшлар онгида мафкуравий иммунитетни шакллантириш лозимлигини даврнинг ўзи талаб қилмоқда.

Шу боис ўзбек халқи ўзининг қадимий ва маънавий бой тарихида миллатимизга хос бўлган боқий қадриятларни шакллантириб, улардан ёшларни тарбиялашда унутмади фойдаланганлар.

Фарзанд тарбиясида назорат муҳимдир. Ота-она болага унинг порлоқ келажаги фақат билим, тафаккур, ақл-идроқда деб тушунтирса, у илм олишга ҳаракат қилади. Аксинча, енгил-елпи пул топишга ўрганса, унинг илм олишдан кўнгли совийди, ҳаётга енгил қарайдиган, қийинчиликларга чидамсиз, ҳаётнинг мураккаб синовларига бардош бера олмайдиган, дангаса, келажакда оилани бошқара олмайдиган, текинхўр бўлиб ўсади, натижада миллий урф-одат ва қадриятларни ҳурмат қилмайди.

Жамиятда бу ҳолат ахлоқий категорияларнинг бузилишига олиб келади. У қўпол, билимсиз, катталарга нисбатан беҳурмат, ялқов, лоқайд, бир сўз билан айтганда, ахлоқсиз инсон бўлиб вояга етади. Бу ҳақда Яқуб Чархий: “Ахлоқсиз, тарбиясиз одамлар билан кўп суҳбатлашма. Уларнинг суҳбати сенинг пок қалбингни ифлос қилади. Кўрмайсанми, куёш шундай буюк бўлса ҳам озгина булут унинг юзини беркитиб, нур сочишдан маҳрум қилади” деса,

Жалолоддин Румий эса: “Гўзал ёки ярамас хулқ-атворга эга бўлганлар дунёда икки хил дарёга ўхшайдилар. Бу икки дарёдан бирининг суви жуда ширин ва фойдали сувдир, иккинчи дарёнинг суви эса қора рангли бўлиб, илон захри оғуси кабидир. Бу захарли дарё сувидан ичганлар ярамас феъл-атворга эга бўлиб, фалокат ва ҳалокатга дучор бўладилар”, – деб ёзади.

Ахлоқий қадриятлар ахлоқ ва одоб тушунчалари билан чамбарчас боғлиқ. Ахлоқ, Яъни этика (юнонча “этнос”) – кишиларнинг оилада, жамоада, умуман жамиятда юриш-туриш қоидаларидир. Яшаш қоидалари, феъл-атворлари, ҳатти-ҳаракатлари жамини ифодалаб, одат, одоб, расм-русум, феъл (характер) маъноларини билдиради.

Ахлоқий тарбия кишилар муомаласида асосан куйидаги уч маънода қўлланилади: биринчидан, кундалик ҳаёт муомаласида этика оддий тилда ахлоқ, одоб, хулқ-атвор; иккинчидан, маълум бир ижтимоий гуруҳлар, касб-хунар ёки ихтисосликлар, тадбиркорлар этикаси, ўқитувчилар этикаси, шифокорлар этикаси, раҳбарлар этикаси ва шу кабилар; учинчидан, асосан ва кўпчилик ҳолда кишиларнинг ахлоқ-одобини, хулқини, феъл-атворини ўрганувчи фан – “ахлоқшунослик”.

Мамлакатимиз мустақиллиги даврида тоталитар ижтимоий-иқтисодий тизимдан эркин бозор муносабатларига ўтиш осон кечмади. Бу жараён қатор ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий муаммолар ечимини топишни тақозо қилди.

Жамиятнинг бозор муносабатларига ўтиш жараёнида қадриятларимизнинг умуминсоний ва миллий асосларини ҳар бир фуқаронинг фаолиятида ахлоқий фазилат ва гўзал одатга айлантиришдан иборат бўлди. Жамиятда маънавий-ахлоқий қадриятларнинг тарбиявий жараёнидаги қиммати оширилди, унга эътибор ва қонуний зарурият кучайтирилди.

Аммо, баъзи фуқароларнинг ижтимоий ва шахсий ҳаётида ахлоқий қадриятларга зид ҳатти-ҳаракатлар учраб туради. Жумладан, худбинлик, бепарқлик, оқибатсизлик, ёшларимизда маънавий-ахлоқий қадриятларга лоқайдлик кайфиятлари. Бундай ҳолатлар маънавий оламда мураккаб, ҳал қилиниши долзарб бўлган вазифалар мавжудлигидан далолат беради. Бу эса

ижтимоий тараққиётда маънавий ислоҳотлар миллий шарқона ахлоқий тарбияни юксалтиришдаги аҳамиятининг ошиб бораётганлигининг яққол ифодасидир.

Ахлоқий қадриятларнинг яна бир муҳим вазифаси инсонлар ахлоқий камолотининг шаклланишига хизмат қилиш, жамият ҳаётидаги ахлоқсизлик иллатларининг барча кўринишларини йўқотиш ва уларни бартараф этиш йўллари ҳамда воситаларини изоҳлаб беришдан иборатдир.

Луқмони Ҳаким: “Ёмон ишларнинг тескарисини қилиб, яхши бўл, одобни беодобдан ўрган”, дейди. Албатта, беодобдан ўрганиладиган нарсанинг ўзи йўқ, лекин бировларнинг хатоси, гуноҳи, салбий хислатларини такрорламаган инсон энг олий шахсдир. Бундай фуқаронинг ахлоқийлигини ўзи бир қутлуғ иш бўлса, бировларнинг ахлоқсизлигини такрорлагани икки қарра улуғдир. Чунки беодобнинг қилиғи, ҳатти-ҳаракатлари, феъл-атвори одоб доирасидан ташқарида бўлгани учун унинг одобсизлигини кўриб, шундай ҳатти-ҳаракатларни такрорламаслик бу иймондандир. Демак, беодобдан ўрганилган одоб унинг беодоблигини пайқай билиш ва уларни ўз шахсий ҳаётида такрорламасликдир.

Шу боис, жамиятни модернизациялаш жараёнида фуқароларга турмуш маданиятини яратиб бериш асосида баркамол авлодни ахлоқий қадриятлар руҳида тарбиялаш бугунги куннинг энг устувор вазифаларидан бирига айланди.

Ҳозирги замон жаҳон цивилизацияси ахлоқий тарбия ва қадриятларнинг аҳамиятини янада ошириб, уларни ҳаётий заруриятга айлантирди. Бу эса маънавий ва руҳий покликни талаб қилади.

Поклик – зеҳн ва идрок тиниқлигидир. Маънавий поклик – бу ахлоқ зиёсидир. Унда руҳ шаффофлиги, сезги туйғулари юксакдир. Покиза ақл инсонни камчиликлардан қутқаради, руҳий ҳаётга рағбатлантиради, шодлик келтиради.

Киши ҳаётида ахлоқий покликка эришиш асосий вазифа бўлиб, тама ва молпарастликка мутлақо зид. Покизалик ҳар бир давр ва замоннинг талаби

бўлган. Тозалик ўзбек халқи онги, ғурурига сингиб кетган. Халқимизнинг асрий анъаналарини давом эттириб, поклик, Яъни турмуш маданиятини эгаллаш, шууримиз ва онгимизни тазйиқлардан халос этиб, янги замон талабига мос пок инсон бўлиб яшашга амал қилишимиз лозим. Ҳадисларда: “Ҳаром нарсалардан сақланинг – одамлар ичида ибодатлироғи бўласиз. Оллоҳнинг тақсим қилган ризқига рози бўлинг – одамларнинг бойроғи бўласиз. Қўшнингизга яхшилик қилинг – тинч бўласиз. Ўзингиз севган нарсани одамларга ҳам раво кўринг – саломат юрасиз”, дейилади.

Поклик миллий урф-одат ва анъаналаримиз, айниқса, илм-фан соҳасида яққол намоён бўлади. Қайси касб эгаси бўлишидан қатъи назар, ҳар бир инсон илк сирларини ўрганишда унга виждонан, фидокорона, пок туйғулар билан ёндашмас экан, бирор-бир натижага эришиши амримаҳолдир.

Турмуш маданияти турли соҳаларни ўз ичига олувчи интегратив фан тармоғи бўлиб, унда тиббиёт, психологик фалсафа ва бошқа фанларга кирувчи турли соҳаларнинг натижалари қўлланилади.

**Инсон индивидуал соғлиғи – бу организмнинг патологик силжишларидан холилиги, ташқи муҳит билан энг мақбул алоқаси, барча функциялар ҳамжихатлиги фонидаги табиий ҳолатидир.** Соғлиқ – организмнинг ташқи муҳитга мос бўлган ва организмга энг мақбул ҳаёт фаолиятини ҳамда тўлақонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тузилмавий-функциявий белгиларининг ўзаро уйғунликдаги мажмуи ҳисобланади. Инсон индивидуал соғлиғи – организмдаги барча мавжуд алмашинув жараёнларининг уйғун бирлигидир, бу эса организмнинг барча тизимлари ҳамда қуйи тизимлари энг мақбул равишда фаолият юритиши учун шароит яратади. Саломатлик – фаол ҳаёт максимал давомийлиги шароитида инсоннинг биологик, физиологик ва психологик функцияларини, меҳнатга лаёқатлилиқ ҳамда ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ҳамда ривожлантириш жараёнидир.

Турмуш маданиятининг тор маъноси остида кўпинча инсон руҳи ва танасининг саломатлиги ҳақидаги типик меъёрлар ва уларга ўтишнинг энг

мувофиқ услубларини аниқлаш тушунилади. Агарда саломатликка таъсир қилувчи барча омиллар – ўзаро муносабатлар, иш, турмуш маданияти, уларнинг инсоннинг бутун ҳаёти давомида ўзгариб боришини максимал даражада ҳисоб-китоб қилишни ҳамда улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни баҳолашни мақсад қилиб олсак, турмуш маданиятини янада кенгроқ тушуна бошлаймиз.

**Турмуш маданиятининг кенг маъноси – соғлом фикрлаш тарзи. Ўзлигини англаш йўли, ривожланиш техникалари бўлиб, уларнинг инсон томонидан тушунилиши ва фойдаланилиши руҳ ва тана саломатлик ҳолатини белгилаб беради.** Яъни турмуш маданиятининг янада аҳамиятлироқ мақсади инсоннинг заминда яшаш санъатини, жисмонан соғлом танани шакллантириш, тўлиқ ўзлигини англаш, руҳий комиллик ва бахтиёрликка эришишни ўргатиш бўлиши мумкин.

Турмуш маданияти – шахсий ҳаёт ва атрофдагилар билан ўзаро муносабат масалаларини ҳал қилиш, инсоннинг жисмоний, руҳий ҳолати ва ташқи хулқини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Турмуш маданияти инсонни ўз-ўзини ва бошқа одамларни тушуниш асосида хулқ-атвор маданиятига, оила туза олишга, дўстлар танлай олишга, ижобий ўзаро муносабатларни сақлай олишга, келишмовчиликларни ҳал қила олишга ўргатади, бу ҳам инсон ва жамият манфаатларига мос келади.

Бундан ташқари, турмуш маданияти инсоннинг ҳуқуқий давлат томонидан бериладиган имкониятларни тушунишга асосланадиган турли давлат тузилмалари билан фаол ўзаро муносабатга киришиши ва бунда қобилиятини шакллантириши, шунингдек, қонунга ҳурмат, унинг шахслараро ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий жараёнларни тартибга солишда инсон манфаатлари, ҳуқуқлари ва эркинликларини муҳофаза қилишга йўналтирилгандир.

Инсонга шахс сифатида қарайдиган бўлсак, унинг ҳолатини даставвал жамиятда тутган ўрни ва бажарган вазифалари ифодалайди. Демак, инсон соғлиги давлат мулки бўлиб, оқилона яшашнинг янги йўналиши ҳисобланади.

Шунинг учун саломатликни асраш йўли орқали турмуш маданиятини мўътадил сақлашга интилиши – давлат аҳамиятига молик вазифалардан бири бўлмоқда. Инсон саломатлигини оила муҳити даражасида қуйидаги мезонларга ажратиш мумкин:

- наслдан-наслга ўтиш – 20%;
- ташқи муҳит – 20%;
- тиббий ёрдам даражаси – 10%;
- ҳаёт тарзи – 50%.

Шу сабабли турмуш маданиятини ўрганишда асосий вазифалардан бири аҳолининг тиббий, жисмоний, маънавий-ахлоқий, репродуктив саломатлигини сақлаш, турмуш маданиятининг ижтимоий-ахлоқий, ҳуқуқий асосларини яратиш ва турмуш маданияти қадриятларини шакллантиришдан иборатдир.

Шахс камолоти ва унинг ривожланишида муҳим омил бўлган наслдан-наслга ўтиш деганда, биз кўпроқ ирсийликни назарда тутамиз. Бу, кўпинча, ўзбек оилаларидаги миллий қадриятларимизнинг намунаси бўлган қудандачилик, қиз узатиш ва ўғил уйлантириш маросимларида яққол кўзга ташланади.

Айрим оилаларда қариндошлар ўртасидаги никоҳни афзал кўрадилар. Баъзи ҳолларда эса, йигит ёки қизнинг тиббий ва жисмоний аҳволдан кўра уларнинг бой-бадавлат ота-оналарига асосий эътибор қаратилади. Ҳар икки ҳолатда ҳам бу никоҳ самарасиз ҳисобланиб, соғлом наслни дунёга келтириш учун асос бўла олмайди.

**Ташқи муҳит** – баркамол авлоднинг ахлоқий тарбиясида муҳим ўрин тутади. Чунки инсон шаклланиш давомида нафақат оила муҳити, балки жамоа, мавжуд сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, экологик, табиий муҳитларнинг таъсирида ривожланади. Шундай экан, унинг оиласида соғлом ижтимоий, руҳий муҳит яратиб бериш билан бир қаторда, унинг жамиятда ўз ўрнига эга бўлишида ҳам доимий кўмак бермоқ мақсадга мувофиқдир.

## **2.2. Шарқ мамлакатларида турмуш маданиятининг мазмунида мувозанат масаласидан фойдаланиш.**

Турмуш маданияти фалсафаси, турмуш маданиятини шакллантириш ва инсон саломатлигини бирламчи мустаҳкам қилиб қуришни ўз олдига мақсад қилиб қўйган ҳамда қатор фундаментал тиббий ва нотиббий фанларнинг интеграцияси туфайли шаклланиб келаётган валеология фанининг вазифасини бажаришни эмас, балки уларда турмуш маданиятини шакллантириш жараёнини, фалсафанинг азалий масаласи – инсон ҳаётининг мазмуни ва мақсади билан уйғунлаштиришни, одамларнинг дунёқарашини шакллантиришни, инсон саломатлигининг қадриятлар фалсафасидаги ўрнини белгилаб беришни, туғилиш ва ўлим фалсафасини таҳлил қилиш орқали турмуш маданиятини шакллантириш учун зарур бўлган индуктив ва дедуктив хулосалар чиқаришни мақсад қилиб қўяди. Фалсафа инсон саломатлиги билан боғлиқ саволларга бевосита жавоб бермайди, балки унга етишнинг йўллари мантиқий, фалсафий рационализмга таянган ҳолда исботлайди.

Турмуш маданияти фалсафаси – инсон саломатлигини бирламчи мустаҳкам қилиб қуришни мақсад қилган фанларнинг ривожланишига методологик асос яратади. Уларнинг йўналишларини фалсафий жиҳатдан асослайди. Бунинг учун фалсафа турмуш маданиятининг алоҳида масалаларини абстракт тушунчаларда ифодалаб, фалсафий мушоҳададан ўтказди, индуктив – дедуктив хулосалар чиқариб, яна мавҳумликдан аниқликка қайтади, амалиёт учун муҳим бўлган вазифаларни шакллантиради.

Турмуш маданияти фалсафаси инсоннинг жисмоний танасига доир масалалар билан шуғулланмайди, у инсоннинг онги доирасида ҳаракат қилиб, унинг дунёқарашини шакллантиради, инсоннинг танаси билан онги ўртасидаги, маънавий дунёси билан моддий дунёси орасидаги муносабатларини белгилайди. Шу боисдан фалсафа билан шуғулланганда биологик инстинктлар доирасидан ташқарида ҳаракат қилиш лозим. Зеро, фалсафа мустақил шахс сифатида шаклланган инсоннинг онгидан бошланади. Турмуш маданияти масалаларини унинг онги даражасида фалсафий



таҳлилдан ўтказди, одамлар олдига вазифалар қўяди, турмуш маданиятининг фалсафий масалаларини ойдинлаштиради ва бу саволларга жавоб беришга, асосланган қарорларга келишга одамларнинг ўзини ундайди.

Коммунистик мафкура ҳукмронлиги даврида инсон саломатлигини таъминлашга фақат бир ёқлама – гигиеник билимларни бериш орқали, тиббиётнинг профилактика йўналишига устуворлик бериш йўли билан эришиш мумкин деб ҳисобловчиларнинг асосий хатоси ҳам айнан шу ерда – Яъни уларнинг масалани одамларнинг дунёқарашидан, қадриятларидан ажратилган ҳолда ечиш мумкинлигига бўлган умидворлигида эди.

Турмуш маданияти чуқур фалсафий муаммо эканлигини, у тиббиётнинг бош фалсафий масаласи ҳисобланишини инобатга олмасдан, турмуш маданияти талабларини, инсонларнинг онги талабларидан ажратилган ҳолда мушоҳада қилиш кутилган натижани бермаганлигининг асосий сабаби ҳам ана шунда эди.

Турмуш маданияти фалсафасининг вазифалари қаторига:

Тиббиётнинг инсон саломатлигини ва узоқ умр кўришини белгилаб берувчи бош фалсафий масаласини шакллантириш, уни таърифлаш ва тавсифлаш;

Турмуш маданияти фалсафасининг марказида инсон ва унинг тақдири масаласи туриши, инсон ҳаётининг бош мақсади нимадан иборат эканлигини тавсифлаш;

Турмуш маданияти ва инсон саломатлиги экофалсафасининг долзарб масалаларини таҳлил қилиш;

Турмуш маданиятининг ахлоқий масалаларини фалсафий таҳлил қилиш;

Турмуш маданиятининг ва инсон саломатлигининг қадриятлар фалсафасидаги ўрнини белгилаб бериш;

Инсон саломатлиги ва турмуш маданиятини категориал апаратини шакллантириш, асосий саломатлик категориялари ва тушунчаларининг диалектик ривожини таҳлил қилиш орқали турмуш маданияти учун индуктив ва дедуктив хулосалар чиқариш;

Турмуш маданиятининг асосий диалектик қонунлари билан уйғунлашувини кўриб чиқиш;

Туғилиш ва ўлим фалсафасининг диалектикасини кўриб чиқиш, тегишли хулосаларга келиш каби масалаларни киритиш мумкин.

Юқорида санаб ўтилган турмуш маданияти фалсафий масалаларини батафсил кўриб ва олий фалсафий таҳлилдан ўтказиш махсус ва кенг қамровли мавзу бўлиб, уни ушбу қўлланма доирасида кўриб чиқишнинг имконияти йўқ. Мазкур масалани фалсафий таҳлилдан ўтказиш тиббиёт соҳасидаги мутахассисларнинг файласуфлар билан биргаликда ишлашини талаб қилади. Биз бу ерда соғлом турмуш маданиятининг айрим фалсафий масалаларини қисқача кўриб чиқиш орқали масаланинг муҳим аҳамиятга молик чуқур фалсафий муаммо эканлигига талабаларнинг эътиборини қаратишни мақсад қилиб қўйганмиз холос.

Кўпчилик одамларнинг турмуш маданиятида яшаш афзалликларини тушунганлари ҳолда нима учун носоғлом турмуш маданиятида яшашга мойилликларининг туб сабабларини тушуниб етиш, уларни очиб ташлашда турмуш маданиятининг фалсафасини, унинг мазмуни ва моҳиятини тушуниб етиш муҳимдир. Аввало, турмуш маданияти фалсафий категория сифатида, нотурмуш маданиятининг ҳам мавжудлигини тақозо қилишини кўрсатиб ўтиш лозим. Турмуш маданияти ўз мазмун моҳиятига кўра нотурмуш маданияти билан диалектик бирликда ва қарама-қаршиликдагина ривожланади ва ўз моҳиятини намоён қила олади.

Турмуш маданияти носоғлом турмуш маданияти негизида ривожланиб, унинг инсон саломатлиги учун зарарли бўлган салбий томонларини инкор этиб бориш диалектикаси бўлиб мазмунан турмуш маданиятини шакллантириш заруриятини келтириб чиқаради. Турмуш маданияти маълум вақт давом этадиган (баъзан узоқ вақт) тарбиянинг маҳсули сифатида юзага чиқади ва шундагина хусусиятларини тўла намоён қила олади.

Турмуш маданияти, носоғлом турмуш маданиятига ёки нуқсонли турмуш маданиятига хос бўлган ахлоқий жиҳатларни инкор этиш ва инсоний

одобнинг ижобий томонларини ўзида мужассамлаштириш жараёнида такомиллашиб ва ривожланиб боради, шу йўсинда турмуш маданияти ахлоқ категорияси билан ҳам боғланиб кетади. Инсон онадан бирданига хушхулқ ва одобли бўлиб туғилмайди. Одобли бўлиш маълум вақт давом этадиган ҳамда бутун умр давомида такомиллаштириб боришни талаб талаб қиладиган ахлоқий тарбиянинг натижаси сифатида ўзини намоён қилади. Шу боисдан одоб тарбия жараёни билан ҳам узвий боғланиб, одамларда турмуш маданияти ёки бошқача қилиб айтганда одобли яшаш тарзида яшашга эҳтиёж сезишни шакллантиради.

Турмуш маданияти, тарбияли ва одобли яшаш тарзига хос намунавий томонлари билан мазмуни ва моҳияти тарбиясиз, ахлоқсиз яшашдан иборат бўлган нотурмуш маданиятига парчаловчи таъсир кўрсатади. Ҳаётда турмуш маданияти – нотурмуш маданиятининг кушандаси сифатида ўзини намоён қилади.

Соғлом турмуш маданияти билан носоғлом турмуш маданияти диалектикасида носоғлом турмуш маданиятининг инкор қилиниши ўртасидаги зиддият инсон умрининг узайишига, унинг арзигулик турмуш шароитларида яшашига, ўз умрини эзгу ишларга бағишлашга, турмуш маданиятининг тантанасига олиб келади.

Турмуш маданиятида яшаш инсон умрини узайтириши туфайли ўлимни орқага сурса, нотурмуш маданиятида яшаш инсон умрини қисқартириб, ўлимни тезлаштиради. Турмуш маданиятида яшаш инсон умрига умр кўшиб, унинг ўз инсоний моҳиятини тўлароқ намоён қилишга олиб келса, нотурмуш маданиятида яшаш инсон умрини қисқартириб, унинг туб моҳияти тўлалигича очилмай қолишига сабаб бўлади.

Турмуш маданиятида яшаш инсон умрига маълум маъно ва мазмун бахш этса, носоғлом турмуш маданиятида яшаш инсон ҳаётини “эговлайди”, унинг мазмунсиз ва саёз ўтишига сабаб бўлади, моҳиятига путур етади. Охир-оқибатда мазмунан бой ва прогрессив табиатга эга бўлган турмуш маданияти

саёз, мазмунсиз ва регрессив табиатли нотурмуш маданиятидан устун келади, уни инкор қилади.

Турмуш маданияти ўз ўлчамлари бўлган қатор сифат ва миқдор кўрсаткичларига эгаки, бу кўрсаткичларни ўрганиш ва шакллантириш орқали одамлар ўртасида турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнини фаол бошқариш ҳамда нотурмуш маданиятига қарши курашиш имкониятини яратади.

Турмуш маданиятига хос бўлган сифат кўрсаткичлари – ахлоқий беқарорлик, тарбиясизлик, маданиятсизлик, айниқса истеъмол маданиятидаги нуқсонлар, турли хил зарарли одатлар сингари маънавий қашшоқлик белгиларида, инсон организмнинг физиологик-меъёрий кўрсаткичлари эса унинг тўлалиги ва вазни, юрак-қон томир уриши тезлиги, қон босими кўрсаткичи, нафас олиш миқдори, уйқу давомийлиги ва ниҳоят инсон умрининг узунлиги каби кўплаб миқдор кўрсаткичларида ўз аксини топади.

Носоғлом турмуш маданиятида яшаш оқибатида организмнинг миқдорий кўрсаткичлари ҳам салбий қийматга эга бўлади ва турли хил даволаниши қийин бўлган оғир хасталикларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Турмуш маданиятида яшовчи кишиларда ва ўз вақтида носоғлом турмуш маданиятида яшайдан халос бўлишни мақсад қилиб қўйган, ўз иродасини қўлга олиб, нафсини жиловлаб, маънавий юксалиш йўлига ўтган, ўз қалбини ахлоқий беқарорлик, тарбиясизлик ва маданиятсизликнинг турли шаклларида тозалаб, турмуш маданиятини танлашга аҳду-паймон қилган инсонларда, уларнинг одобли ва нуқсонсиз яшаш тарзида яшашлари туфайли эришган янги сифат кўрсаткичлари организмнинг физиологик-меъёрий кўрсаткичларида ҳам ўз аксини топади. Рационал ва таркиб жиҳатидан тенглаштирилган овқатланиш туфайли вазн ҳам меъёрида бўлади, юрак ва томир уриши секинлашади, қон босими меъёрий кўрсаткичларгача пасаяди, нафас олиш барқарорлашиб организмни қониктиради, уйқу кўпайиб, узунлиги ортади ва бу жараён пировард натижада инсон умрининг узайишига

олиб келади. Организмдаги сифат ўзгаришлари, миқдорий ўзгаришларини ҳосил қилади.

Турмуш маданияти – инсоннинг соғлом бўлиб туғилишини шакллантирувчи эмбрионал тараққиёт давридан бошлаб, то умрининг охиригача давом этадиган инсон ҳаётининг барча томонларини ўз ичига камраб олган ҳаёт фалсафасидир. Турмуш маданияти инсонни унинг ўзлигини англашга олиб борадиган, камолот сари етаклайдиган, умрига мазмун ато этадиган умидбахш йўлдир.

Ўзлигини билган авлиё бўлади, деган нақл бор. Турмуш маданияти инсонни улуғликка, донишмандликка, “авлиё бўлишга”, буюк келажак сари интилишга ундайди. Инсон ҳаётининг формуласи унинг соғлом бўлиб туғилиши ва турмуш маданиятини танлаб олиши, мазмунли, соғлом ва узок умр кечириши туфайли ўзлигини англаш даражасига етишидан иборатдир. Демак, турмуш маданияти – инсон томонидан ҳаётининг мазмуни ва моҳиятини тўғри тушуниб етиши, англаб олиши билан боғланган эзгу яшаш тарзидир.

### **2.3. Мавжудликнинг асоси бўлган унсурлар (сув, тупроқ, олов ва ҳаво) уларнинг софлиги масаласи.**

Инсон BIOSоциал мавжудот. Бир томондан у биологик мавжудот ва тур сифатида организмлар ривожланишининг биологик қонуниятлари талабларига мос ҳолда ҳаёт кечиради. Очлик ҳиссини бостириш учун овқатланиш, шунингдек, ташқи муҳитнинг ноқулай таъсир кўрсатувчи омилларидан (иссиқ, совуқ ва ҳ.к) ҳимояланиш каби биологик инстинктлар талабларини қондириб яшайди. Бироқ, инсон айна пайтда ижтимоий мавжудот ҳамдир. Шу сабабдан у ижтимоий ривожланиш қонунлари талабларига мослашиб яшаши ва баркамол шахс сифатида шаклланиши ҳам керак.

Инсондаги ана шу икки муҳим хусусиятнинг мутаносиб шаклланиши ва меъёрий сифатларга эриша олиши ёки бунга эриша олмаслиги унинг

саломатлигига кучли таъсир кўрсатади. Бу жараёнда ижтимоий хусусиятларнинг меъёрий талабларга мос шаклланиши, инсондаги инсонийлик хусусиятларининг рўёбга чиқишига олиб келади. Инсондаги бундай инсонийлик хусусиятларини шакллантиришни ижтимоий тараққиёт қонунларига таянган ҳолда бошқариш мумкин. Жамиятнинг бу жараёнларни ўз қўлига олиши, инсоннинг турмуш маданиятида яшаши учун зарур бўлган ижтимоий сифатларни шакллантириш ва турмуш маданиятининг асосий социологик йўналишларини белгилаб бериш ҳамда шу ижтимоий талабларга мос турмуш кечириш, шунингдек, жамият аъзолари ўртасида турмуш маданиятини шакллантириш учун қулай имконият ва мустаҳкам асос яратади. Шуларни инобатга олган ҳолда, турмуш маданиятининг социологик асослари муҳим амалий аҳамият касб этади.

Маълумки, социология – шахснинг ижтимоий дунёси ва ижтимоий муносабатлари тўғрисидаги фандир. Шу сабабдан, турмуш маданиятини шакллантириш шахслар ўртасида ижтимоий муносабатларнинг аҳволи, шахснинг ижтимоий дунёси таркиби каби муҳим масалаларни четлаб ўта олмайди. Инсон ва алоҳида гуруҳлар олдида қанчалик мураккаб ва олижаноб вазифалар турмасин, уларнинг барчаси у ёки бу даражада инсонлар орасидаги ўзаро муносабатларнинг табиатига, одамларнинг биргаликда яшай олиш қобилиятига, барча учун умумий бўлган қадриятларни биргаликда баҳам кўриши, хулқ меъёрларига мос яшашига, мураккаб зиддиятли вазиятларда муросага кела олиши каби ижтимоий дунёмизда тез-тез учраб турадиган ҳолатларга нисбатан бўлган муносабатларига бориб тақалади.

Турмуш маданияти социологияси олдида турган муҳим вазифалардан бири – бу одамларнинг жамиятдаги инсоний қадриятларга нисбатан муносабати масаласи бўлиб, унинг моҳияти мавжуд қадриятларни қайтадан баҳолаб чиқиш орқали инсон саломатлигига ва унинг турмуш маданиятига қадриятлар пиллапоясида муносиб ўрин ажратилишига эришишдир. Одамларга инсон саломатлиги барча турдаги қадриятлар орасида олий қадрият эканлигини аниқлашдан туриб, унинг саломатлигини таъминлаб бўлмайди.

Турмуш маданиятининг социологик масалалари қаторига:

- ❖ Социологиянинг турмуш маданиятини шакллантиришдаги ўрнини белгилаб бериш;
- ❖ Турмуш маданиятининг асосий социологик йўналишларини шакллантириш ва уларни тавсифлаш;
- ❖ Турмуш маданияти омилларининг асосий социологик тушунча ва категориялар билан уйғунлашувини таъминлаш;
- ❖ Турмуш маданиятини шакллантиришда социологиянинг янги йўналиши – тиббий социология йўналишини шакллантиришнинг долзарблигини ва тиббий социология йўналиши олдида турган асосий вазифаларни аниқлаш;
- ❖ Дастлабки босқичда аҳоли ўртасида турмуш маданиятини шакллантиришга бевосита алоқадор врачлар ва тиббиёт ходимларининг тиббий социологик масалалари бўйича тайёргарлигини ошириш каби масалаларни киритиш мумкин.

Одамлар ўртасида турмуш маданиятини юксалтиришдек мураккаб муаммонинг ечимини топиш кўп жиҳатдан шахсларга, улар онгида одамлар ва жамият ҳақидаги билимларнинг нечоғлиқ тўлиқ акс эттирилишига боғлиқ бўлган жараён дир. Одамлар ва алоҳида ижтимоий гуруҳларнинг ҳаётини чуқур таҳлил қила билиш, улар ўртасидаги соғлом муносабатларни шакллантириш, бутун жамият учун зарур бўлган осойишталикни таъминлашга имконият яратади.

Модомики, ижтимоий муносабатлар дунёси, бир хил ижтимоий қизиқишлари асосида бирлашадиган шахслар томонидан уларнинг ижтимоийлашуви жараёнларида ва муайян ижтимоий муҳит шароитлари таъсирида яратилар экан, жамиятни ҳар қандай жиҳатдан ўрганиш ижтимоий фаол шахснинг фаолиятини таҳлил қилишдан, унинг жамият сахнасидаги харакатига баҳо беришдан бошланиши керак.

Бундан келиб чиқадиган муҳим хулоса шуки, жамиятда ҳукм сурадиган турли муносабатлар одамларнинг ижтимоий ҳаёти, шахсларнинг фаолияти ва

хулқи орқали ўрганилади. Айнан шахслар ўзаро яшаш меъёрлари ва шакллари ишлаб чиқадилар, жамиятдаги ижтимоийлик шахслар даражасида шаклланиб боради. Гап шундаки, турмуш маданияти – ижтимоий тушунча бўлиб, бир томондан инсониятнинг пайдо бўлиши ва ижтимоий дунёсининг шаклланиши билан боғлиқ бўлса, иккинчи томондан шахснинг ижтимоийлашув жараёни билан боғлиқ ҳолда шаклланади. Бу ерда шахс муайян ижтимоий хусусиятларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда майдонга чиқади. Гарчи инсоннинг биологик ва ирсий хусусиятлари ва табиати унинг шахсини шакллантиришда маълум рол ўйнаса-да, инсон шахсининг шаклланишида ҳал қилувчи ролни ижтимоий муҳит ва ҳолатлар ўйнайди, чунки инсоният ижтимоий тарихий ривожланишининг кейинги босқичларида шаклланган.

Шахснинг ижтимоийлашуви жараёнида етакчи вазифани маданият категорияси билан воситалаштирилган: оила, ижтимоий ташкилотлар ва институтлар, шунингдек, ижтимоий ахлоқий меъёрлар ва кадриятлар бажаради. Зеро, инсон бошқа тирик мавжудотлардан фарқли ўларок, ўз эҳтиёжларини маданият орқали қондира олади.

Инсоннинг маънавий юксалиши ижтимоий етук шахс бўлиб шаклланишида барча турдаги инсоний кадриятлар, дин, ижтимоий ахлоқий меъёрлар, тил, шунингдек инсоннинг меҳнати билан яратилган бошқа моддий бойликларни ўзига қамраб олган маданийлик етакчи вазифани бажаради. Жамиятда ҳар бир шахснинг турмуш маданияти қоидаларини ўзида мужассамлаган ҳолда шаклланиши, жамиятда амал қилиниши мажбурий деб қабул қилинган ижтимоий-ахлоқий меъёрлари талабларига қатъий амал қилиб яшаши билан боғланган бўлиб, уларга риоя қилмаслик одамлар ўртасида салбий муносабатларни келтириб чиқаради.

Ижтимоий тарихий тараққиёт жараёнида шаклланган турли хил урф-одатлар, турли тоифадаги ва ёшдаги одамлар ўртасида ўрнатилган ўзаро муносабатлар, тарбия жараёнидаги ўзига хосликлар, турмуш маданиятига ижобий таъсир ўтказувчи илғор ҳаётий тамойилларнинг кенг ёйилишига



устуворлик бериш кабилар турмуш маданиятига хос одатларнинг кундалик ҳаётимизга кириб боришига қулай шароит яратади.

❖ Турмуш маданиятининг асосий социологик йўналишларини шакллантиришда социологик тушунчалар ва категорияларга таянган ҳолда иш кўриш бу жараённинг амалийлигини таъминлабгина қолмасдан, балки турмуш маданияти талабларини алоҳида социологик тушунча ва категориялар билан уйғунлаштириш имконини ҳам беради. Шунга кўра турмуш маданиятининг асосий социологик йўналишларига:

❖ Соғлом шахсни шакллантириш;

❖ Одамлар ўртасидаги ижтимоий соғлом муносабатларни шакллантириш ва ижтимоий зиддиятларнинг олдини олиш;

❖ Соғлом ижтимоий муносабатларни шакллантиришни маданийлик категорияси талаблари билан воситалаштириш;

❖ Шахснинг ижтимоийлашуви жараёнида турмуш маданияти талабларини ҳисобга олиш;

❖ Турмуш маданиятини шакллантиришда ижтимоий институтлар (оила, ишлаб чиқариш, давлат, таълим ва дин) имкониятларидан фойдаланиш кабиларни киритиш мумкин.

❖ Соғлом шахс деганда – инсон саломатлигининг барча учта таркибий қисмлари жисмоний саломатлиги, руҳий саломатлиги ва маънавий-ақлий саломатликлари ўзаро мутаносиб ривожланган шахсларга айтилади. Бу хусусиятларнинг мутаносиб ривожланишини ушбу жараёнида шахснинг фаол иштирокисиз тасаввур қилиш мумкин эмас.

❖ Шу сабабдан бу борада олиб бориладиган ва соғлом шахсни шакллантириш билан боғлиқ ишлар қуйидаги асосий вазифаларни ечишга қаратилган бўлиши лозим:

❖ Ўз саломатлигини мустаҳкам қилиб яратишни кўзлаган ва шахс томонидан муҳимлиги англаб етилган мустаҳкам қадриятлар тизимини яратиш, бунда саломатликка муносиб ўрин ажратиш;

- ❖ Ўзининг жисмоний саломатлигини баҳолаш ва ташхислаш бўйича кўникмаларни шакллантириш, шунингдек, уни талаб даражасида сақлаш усуллари ва воситаларидан фойдалана билиш;
- ❖ Атроф-муҳит (кўча, уй-ҳовли, иш жойи ва ҳ.к.) тозаллигини таъминлаш;
- ❖ Руҳий ҳолатини баҳолай билиш ва бошқара олиш;
- ❖ Ҳақгўйлик, намунавий хулқ, хотиржамлик, севги, шунингдек зўравонликсиз яшаш каби олий инсоний қадриятларни тарбиялаш каби жамиятда барқарорликни таъминловчи умуминсоний сифат белгиларини кафолатлаш.

Одамлар ўртасида соғлом муносабатларни шакллантириш, зиддиятли вазиятларнинг олдини олишда ва бундай муносабатларни тартибга солиб бориш меъёрлари инсониятнинг узок ижтимоий тарихий ривожланиши жараёнида шаклланиб ва такомиллашиб борган. Меъерий механизмларнинг самарали ишлаши жамиятда барқарорлик ўрнатишга хизмат қилади.

Бундай механизмлар қаторига: ахлоқий меъёрномалар, урф-одатлар, тантанали учрашув қоидалари, шунингдек турли хил тақиқловлар ва қонунларни киритиш мумкин. Ижтимоий муносабатларни тартибга солиш учун ўрнатилган бундай механизмларнинг имкониятларидан ўринли ва ўз вақтида фойдаланиш алоҳида шахслар ва турли ижтимоий гуруҳлар ўртасида вужудга келиши мумкин бўлган зиддиятларни, турли хил бўҳронларнинг олдини олишга имкон яратади. Жамиятнинг барқарор ривожланиши ва осойишталигини таъминловчи соғлом ижтимоий муносабатларнинг ўрнатилиши шахсларнинг етуклиги ва маданийлик даражаларини кўрсатувчи муҳим мезон бўлиб, бундай сифатлар шахсларнинг ижтимоийлашуви жараёнлари билан узвий боғланган. Одатда, шахслар орасидаги муносабатларда амал қилиниши лозим бўлган маданийлик тушунчаси – миллий анъаналар, урф-одатлар, тартиб-қоидалар, ижтимоий меъёрномаларни ўз ичига қамраб олиб, муайян жамиятда бугун яшаётган шахслар орасидаги муносабатларни тартибга солибгина қолмасдан, бундан кейин яшайдиган

келажак авлодларга ҳам берилиб борилади ва жамиятнинг қимматли ахлоқий бойлиги бўлиб ҳисобланади. Муносабатлар ўртасидаги бундай маданийликнинг авлоддан-авлодга узатилиши шахсларнинг ижтимоийлашуви жараёнида амалга ошади.

Шахснинг ижтимоийлашуви деганда – ҳар бир индивиднинг ўз ҳаёти давомида жамиятга кириб бориши ва ўзининг табиатида, шунингдек, жамиятнинг ижтимоий таркибида тегишли ўзгартиришларни келтириб чиқара олиш билан боғлиқ жараёнга тушунилади.

Одатда, бундай жараён икки хил кечади: Биринчиси, шахснинг ижтимоийлашуви мавжуд ижтимоий муҳит ва унинг талабларига пассив мослашуви бўлиб, бундай мослашув авторитар бошқарув тизимининг таъсирида ёхуд шахснинг иродасизлиги, интеллектуал ривожланмаганлиги, ўзлигини англаб етмаганлиги туфайли содир бўлади.

Иккинчиси, интегратив жараён бўлиб, бунда шахс ижтимоий ташқи муҳит билан фаол муносабатга онгли равишда киришади, уни заруриятига ва мақсадга мувофиқлигига кўра ўзгартира олади. Бундай турдаги ижтимоийлашув демократик типдаги давлатлар ҳаётига хос хусусиятдир.

Ижтимоийлашув жараёни шахснинг бутун умри бўйича давом этади. Вазифа шахснинг бундай ижтимоийлашуви жараёнининг болалик, етуклик, кексалик каби даврлари имкониятларидан фойдаланиб, турмуш маданиятига хос одатларини муттасил равишда шахснинг онгига сингдириб боришнинг самарали механизмларини ишлаб чиқиш ҳамда улардан унумли ва мақсадли фойдаланишдан иборат. Шахсларнинг ижтимоийлашуви жараёнларини жамиятнинг ижтимоий институтлари (оила, давлат, дин, ишлаб чиқариш, таълим) воситасида фаол бошқариш мумкинлиги, турмуш маданияти талабларини шахснинг ижтимоийлашуви жараёнига уйғунлаштириш имконини беради.

Одамлар ўртасида соғлом муносабатларни ўрнатишда, турмуш маданияти талабларини кенг тарғибот қилиш ва оммалаштиришда ислом дини ва ислом маданиятининг тутадиган ўрни бекиёсдир.

Ижтимоий муносабатлар орасида соғлом шахснинг шаклланишига олиб келувчи яна бир муҳим омил – бу диний эътиқод маданияти бўлиб, бу бизнинг жамиятимизда маданий қадриятлар, имонли шахсларнинг шаклланишига ўзининг катта ҳиссасини қўшмоқда.

Асосий мақсади жамиятда барқарорликни ва осойишталикни ўрнатишдан, одамларни динга эътиқодли, имонли бўлиш руҳида тарбиялашдан иборат бўлган ислом дини бутун дунё мусулмонларининг олий маданий қадрияти ва бойлигидир. Муайян жамиятдаги мавжуд айрим тартибсизликлардан, турли ижтимоий иллатлардан ихлоси қайтган шахслар онгида Ягона Аллоҳга бўлган ишонч ва эътиқод одамлар ўртасидаги муносабатларни тартибга солувчи муҳим омил бўлиб майдонга чиқади. Шу боисдан муборак ислом дини талаблари асосида турмуш кечириш – бу соғлом турмуш кечиришни англатса, диний эътиқодсизлик, Ягона Аллоҳга шак келтириш одамларни ўз моҳиятидан узоқлаштиради – носоғлом турмуш маданиятига муккасидан кетган шахсларнинг шаклланишига олиб келади.

Инсон саломатлигининг ижтимоий омиллар билан воситаланганлиги, турмуш маданияти талабларини қатор социологик тушунчалар ва категориялар билан уйғунлаштиришнинг зарурлиги, шунингдек, одамларнинг турмуш тарзларини, шу жумладан турмуш маданияти талаблари асосида яшаётганлигини илмий жиҳатидан ўрганиш, бу борада жиддий тиббий-социологик тадқиқотлар ўтказишни тақозо қилади. Ўтказилган тадқиқотларни умумийлаштириш ва асосланган хулосалар чиқариш бир томондан жиддий тиббий тайёргарликка эга бўлган социологларни тайёрлашни кун тартибига қўйса, иккинчи томондан врачлар ва тиббий ходимларнинг жиддий социологик малакага эга бўлишини ҳам талаб қилади.

Пировардида, турмуш маданиятини шакллантиришнинг социологик масалаларини илмий жиҳатидан чуқур ўрганиш ва амалиёт учун асосли тақлифлар киритиш учун вазият пишиб етилганлиги таъкидлаб, бу борада тиббиёт ходимлари билан социологларнинг ҳамкорликда иш олиб

боришигина ижобий самара бериши мумкинлигини таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

#### **2.4. Турмуш маданияти ва фаолиятида меёрга амал қилиш анъанавий йўналиш сифатида.**

Бир қарашда психологиянинг турмуш маданиятини шакллантиришга нима алоқаси бор деган фикр туғилиши мумкин. Бироқ, биз нима учун кўпчилик одамлар ташқи муҳит зарарли омилларининг ва ўзларидаги зарарли одатларнинг ўз организмига салбий таъсирини билганлари ҳолда, носоғлом турмуш маданиятида яшашга мойилликларининг сабабларини чуқурроқ таҳлил қилсак, унинг илдизлари инсон психологияси – унинг руҳий ҳолатлари, ички кечинмаларига бориб тақалишини пайқаб олишимиз қийин эмас. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда одамлар ўртасида турмуш маданиятини шакллантириш борасида ҳал этилиши зарур бўлган муаммолар ичида энг муҳимларидан бири уларнинг турмуш маданиятига нисбатан психологиясига таъсир кўрсатиш ва уни керакли йўналишга қараб ўзгартиришдир. Бу жараёнда асосий тўсиқ кишиларнинг реал ҳаёт тўғрисидаги тушунчалари билан турмуш маданиятида яшаш учун зарур бўлган шарт-шароитлар ўртасидаги тафовутдир. Бунда миллатимизга хос бўлган анъаналар, урф-одатлар: жамиятимизда оиланинг муқаддас саналиши, кексаларга нисбатан ҳурмат, фарзандларимизнинг келажаги учун қайғуриш, меҳнатга бўлган муносабат, маҳаллаларнинг фаоллигини ошириш кабиларни диққат марказимизда тутиб, турмуш маданиятини шакллантириш бўйича ўз фаолиятимизни шу тушунчалар билан уйғунлашган ҳолда олиб борсакки яхши натижаларга эришишимиз мумкин.

Шунга кўра биз одамларда турмуш маданиятини юксалтиришга уларнинг ички руҳий дунёси ва кечинмаларининг нозик томонларини билиб олиш ва уларга илмий асосланган таъсир кўрсатиб, ўзимизнинг ташкилотчилик фаолиятимизни одамларнинг руҳий жараёнларини керакли томонга йўналтиришга қаратишимиз лозим.

Хўш, одамларнинг ички дунёси деганда нималарни тушунишимиз керак? У бизни ўраб олган ташқи дунё билан қандай боғланган? Бизнинг онгимизда ташқи дунё образлари қандай шаклланади? Умуман, онг нима? Бизнинг хоҳишларимиз қандай пайдо бўлади? Бизнинг ҳаракатимизни бошқариб борувчи иродаимизнинг моҳияти нимада? Ҳар бир шахснинг такрорланмайдиган руҳий тузилиши қандай шаклланади каби саволларга жавоб ахтариб кўришимиз керак. Бундай саволлар одамларни азал-азалдан қизиқтириб келган ва мавжуд объектив шароитларга, жамиятдаги ҳукмрон дунёқарашга, табиий фанлар эришган ютуқларга қараб турлича ечимини топган. Бу саволларга жавоб олиш учун, биз умумий ва тиббий психологиянинг одамларда турмуш маданиятини шакллантиришга ёрдам берадиган оддий тушунчалари ҳақидаги ўз билимларимизни кенгайтиришимиз керак бўлади. Бундай психологик тушунчаларнинг дастлабки билиш жараёнлари психологиясидир. Билиш жараёни оддий сезги босқичидан бошланиб, секин-аста мураккаблашади ва идрок қилиш, тасаввур этиш, сўнгра тафаккур қилиш каби босқичлардан ўтади.

**Сезиш** – бу марказий асаб тизимида буюмлар ва ҳодисаларнинг сезги аъзоларимизга бевосита таъсири туфайли вужудга келадиган руҳий жараёндир.

**Тасаввур эса** – буюм ва ҳодисаларнинг хусусиятлари бирлигининг сезги ва қиёфалар тариқасида бош мия пўстлоғида акс этишидир.

**Тасаввур ёки идрок қилиш** – фаол руҳий жараён бўлиб, ташқи муҳит ҳодисаларининг бош мияда бир текисда ва ҳаммасининг баробар акс этиши эмас, балки танланган ҳолда айна пайтда индивид учун муҳим бўлганларининг акс этишини билдиради. Сезги ва идрок қилиш онгли, фаҳм-фаросатга асосланган руҳий жараён сифатида унинг шаклланишида инсон **тафаккури ва нутқи** муҳим рол ўйнайди. Улар инсоннинг ҳаётий тажрибаси, эҳтирослари, қарашлари, хуллас бутун онги орқали ўтади. Шу сабабдан ҳар бир инсоннинг ўзига хос хусусиятлари – идрок этишининг тезлиги, чуқурлиги, тўлаллиги, аниқлиги ва эҳтиросларга бойлигида намоён бўлади. Инсон миясида

дунёни акс этиришнинг олий шакли тафаккур бўлиб, бу оддий акс этиш эмас, балки воқеа ва ҳодисалар ўзаро алоқадорликда, қонуниятлари, муносабатлари билан умумлашган ва воситаланган ҳолда акс этишидир. Тафаккур орқали инсон фақат бугунги кунни эмас, ўтмишни ҳам, келажакни ҳам билади, фаразлайди, умумлаштира олади, тушунчаларда ифодалайди.

**Тил** – фикрларни ифодалашнинг воситаси ҳамда унинг яшаш шаклидир.

**Одам** – тафаккур туфайли воқеа-ҳодисалар орасидаги ўзаро алоқадорликни, қонуниятларни очади, таққослайди, таҳлил қилади, кашфиётлар қилади. Тафаккур жараёнида бош миянинг турли қисмлари ўзаро бирикиб, яхлит ҳолда фаолият кўрсатади. Турмуш маданияти психологияси ҳақида сўз юритар эканмиз, бунда биз инсон шахси, унга таъсир кўрсатувчи психофизиологик ва ижтимоий омиллар ҳақидаги, шахснинг таркибий қисмлари тўғрисидаги билимларимизни кенгайтириш орқали одамлардаги мавжуд нотурмуш маданияти элементларидан уларни халос этиш имкониятларини излаб топамиз.

**Шахс** – бу муайян, аниқ инсон бўлиб, унда руҳий ва физиологик жараёнлар ўзаро мужассамлашиб, одамнинг ички дунёсини ташкил этади. Инсон шахсини мамлакатнинг ижтимоий ҳаёти, оила, мактаб ва меҳнат жамоалари шакллантиради. Инсон шахси унинг онги ва ўз-ўзини англаши билан белгиланади. Инсон шахсининг ранг-баранглигига ирсий омиллар ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Ҳар бир инсон – такрорланмас шахсдир ва шу сабабли ҳурмат ва эъзозга лойиқдир. Бироқ, шахс ҳамма вақт ҳам жамият талабларига мос бўлиб шаклланавермайди. Инсон шахсининг шаклланишида унинг ўзини-ўзи англаши ва онглилиги ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шахснинг шаклланиши бир умр давом этади. Инсон ўзида мавжуд бўлган хатоларни (жумладан, носоғлом турмуш маданияти хатоларини) тушуниб етиши ва улардан қутулиши учун шахснинг таркиби ҳақида билимга эга бўлиши, уни таҳлилдан ўткази билиши зарур. Шахснинг таркиби унинг қобилияти, эҳтиёжлари, кизиқишлари, ишонч-эътиқоди, жўшқинлигию-ғайрати, хулқи-ю табиати ва

иродаси каби рухий жараёнлардан иборат бўлиб, улар ўзаро уйғунлашган ҳолда шахснинг бетакрорлигини белгилайди.

**Қобилият** – шахснинг маълум бир фаолият тури бўйича муваффақият билан ишлай олиш хусусияти бўлиб, ҳар бир инсон онадан турли хил қобилият куртаклари билан туғилади. Уларни керакли томонга қараб ривожлантириш оила ва жамият олдида турадиган муҳим вазифалардан бўлиб ҳисобланади. Қобилиятларни аниқлаш, касб танлашда психологлар ва психоневрологлар томондан махсус жиҳозланган лабораторияларда ва шахс билан суҳбат ўтказиш орқали амалга оширилади.

Инсоннинг бирор нарсага бўлган муҳтожлигининг унинг онгида акс эттирилиши билан боғлиқ рухий жараён – зарурият деб аталади. Ҳар қандай шахс ўз эҳтиёжларини қондирмасдан туриб яшай олмайди. Инсон биринчи навбатда озиқ-овқатга, сувга, кислородга, иссиқ уй-жой шароитига ва кўпайиб, насл қолдиришга муҳтож бўлади.

Кўриниб турибдики, инсоннинг муҳтожлиги унинг эҳтиёжларига караганда чегараланган ва ҳаёти давомида кам ўзгарувчан бўлади. Эҳтиёж эса атроф муҳит шароитлари таъсирида шаклланиб, ижтимоий шароитлар билан боғланган бўлади ва фаол равишда ўзгариб боради.

**Эҳтиёжни** – тарбиявий таъсир кўрсатиш орқали тарбиялаш, Яъни ўзгартириш мумкин. Агар инсонда носоғлом яшаш тарзига олиб келувчи эҳтиёжлар шаклланган бўлса, уни тарбиялаш йўли билан бизга зарур томонга, турмуш маданиятини шакллантиришга қараб буришимиз мумкин. Демак биз, инсон психологиясининг бу хусусиятидан фойдаланиб, турмуш маданиятини шакллантиришни тезлаштириш имкониятига эга бўламиз. Инсоннинг маънавий эҳтиёжларига кирувчи ахлоқий эҳтиёжлар турли одамларда турлича шаклланиб, жамиятда турлича ахлоқдаги шахсларнинг вужудга келишига сабаб бўлади. Бу ерда жамият аъзоларининг вазифаси, одамларга ёрдам кўрсатиш, улар билан бирга изтироб чекиш ёки хурсандчилик қилишга лойиқ ахлоққа эга бўлган одамларни шакллантиришга эришишдир. Кишилардаги салбий ахлоқий хусусиятлар нотўғри тарбиялаш натижаси бўлиб, бундай



кишилар атрофдагиларга ўзларининг ёмон хулқлари туфайли ғам-кулфат келтириши, озор бериши муқаррардир. Ичиш, чекиш каби носоғлом турмуш маданиятининг зарарли одатларига эга бўлган одамлар ана шундай ахлоқ эгалари ичидан чиқишлари ҳеч кимга сир эмас. Оилада, мактабда, меҳнат жамоаларида олган тарбиялари туфайли одамларимиз ахлоқий жиҳатдан пок, хушхулқ инсонлар бўлиб шаклланса, улар шубҳасиз соғлом турмуш маданиятида яшашни танлаб оладилар ва жамиятга ҳам маънавий, ҳам моддий жиҳатдан катта фойда етказдилар. Эҳтиёжнинг бошқа турлари борасида ҳам худди шундай фикрларини билдириш мумкин.

Шундай қилиб, эҳтиёжлар руҳий жараён сифатида инсон шахсининг шаклланишида ҳал қилувчи рол ўйнайди. Жамиятда айрим аҳоли қатламларига мансуб кишилар онгида фақат истеъмол эҳтиёжларининг шаклланиши жамиятнинг ахлоқий асосларига жиддий путур етказди. Бу соҳада жамоатчилик олдида турган муҳим вазифалардан бири бундай кишилар онгига таъсир ўтказиб, улардаги ортикча моддий эҳтиёжларни чеклаш ва меъёрий моддий эҳтиёжларнинг шаклланишига эришиш, интеллектуал ва эстетик эҳтиёжларнинг шаклланишини қўллаб-қувватлаш, турмуш маданияти қоидаларига бўлган эҳтиёжларни, жамият аъзоларида ҳалол меҳнат қилиш ва фаол дам олиш жараёнида шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Одамларнинг соғлом ёки носоғлом турмуш маданиятида яшашларини танлаб олиши, ҳаётда содир бўладиган турли хил вазиятларда шароит тақозосига кўра маълум бир қарорга келишлари биринчи навбатда уларнинг иродаларига боғлиқ.

**Ирода** – психологик жараён бўлиб, инсон томонидан ўз олдига қўйилган мақсадларга эришишни кўзлаб, онгли равишда, олдиндан танланган фаол ҳаракатдир. Шундай қилиб, ирода жараёнининг биринчи ҳолати мақсадларни шакллантиришдир.

**Мақсад** – шахс томонидан ўзининг нима қилиши лозимлигини, нималарга эришиши кераклигини, қандай қийинчиликларни енгиб ўтиши лозимлигини англаб етишдир.

Ирода жараёнининг иккинчи ҳолати, мақсадга эришиш учун қандай йўл ва воситаларни танлаши бўлса, учинчи ҳолат – шу ҳақида қарор қабул қилиш ва уни бажаришдир. Шахс томонидан ўз иродасини амалга ошириш учун ҳаракати унинг хоҳиши билан бўлади ва маълум важларга кўра амалга оширилади.

*Важ* деганда биз шахс томонидан ўз олдига қўйилган мақсадга етишиш учун нима сабабдан айнан шу йўлни (бошқасини эмас) танлаб олганлигини тушунамиз. Иродали шахс деганда инсоннинг ўзи танлаган мақсад сари қатъият билан интилиши ва мақсадини амалга ошира билиши тушунилади. Демак, ирода мақсад сари қатъийлик билан, астойдил ҳаракат қилишдир. Ироданинг кучли бўлиши инсон соғлиғига, унинг эҳтиёжларига, ишончига, асаб тизимининг ҳолатига боғлиқ. Меҳнат жараёнида ва махсус машғулотлар орқали инсон ўз иродасини чиниқтириб бориши лозим. Инсон организмида узоқ эволюция жараёнида шаклланган бизнинг иродамизга боғлиқ бўлмаган ҳаракатлар шартсиз рефлексларга асосланган бўлиб, бизнинг онгимизга боғлиқ бўлмаган ҳолда амалга оширилади. Жумладан, бола ёзишга ўрганаётганида ўзининг ҳар бир ҳаракатини бошқариб боради, бу ҳолат мунтазам равишда такрорланавергач бошқарилмасдан ҳам ёза оладиган кўникма – ёзиш кўникмаси шаклланади. Бундан буён фақат хатнинг мазмунини назорат қилиш етарли бўлиб, ёзиш ҳаракатларини деярли бошқармаса ҳам бўлади.

Шундай қилиб, **кўникма** – бу дастлаб тўлиғича ихтиёрий равишда бошқарилган, кейинчалик муттасил равишда такрорий машқлар натижасида деярли ўз-ўзидан амалга ошириш даражасига етади. Кўникмаларнинг турлари беҳисобдир. Бу ерда гапнинг мазмуни кўникмаларнинг кўплигида эмас, балки гап ҳар битта ҳаракатимизни назорат қилишдан озод бўлган ирода, энди айна пайтда шахс учун энг зарур бўлган ҳаракатларни назоратга олиш имконияга эга бўлишида ва ироданинг таъсир кучи ошишидадир. Инсон иродасинини мустаҳкамлашнинг бошқа бир йўли фойдали одатларни тарбиялашдир.

**Одат** – бу тарбияланган фойдали кўникмаларнинг эҳтиёжга айланишидир. Болага овқат ейишдан олдин қўлини ювишни ўргатиш бир неча бор такрорланавергач, кейинчалик бу одат тусига, кундалик эҳтиёжга айланиб қолади. Ҳаётда кўпинча одамнинг эҳтиёжи билан, шу эҳтиёжни қондириш ўртасида хоҳиш бўла туриб, уни амалга ошириш учун ҳаракат қилинмайди (иродаси сустлиги туфайли). Одатлар тарбияланганда эҳтиёжлар бевосита ҳаракатга айланади. Одамларда мавжуд бўлган зарарли одатларнинг ўрнига фойдали одатларни тарбиялаш йўл билан уларни бундай зарарли одатлардан босқичма-босқич халос қилиб бориш турмуш маданиятини шакллантириш мақсадига мос келади. Ҳар куни бир вақтда туриш, жисмоний машғулот билан шуғулланиш, ювиниш, тишларни тозалаш, жойини йиғиш, озодаликни сақлаш ва ҳоказо фойдали одатларни тарбиялаш орқали инсон ўз иродасини бундай майда ишларни назорат қилишдан озод қилиб, уни бошқа катта ҳажмдаги мураккаб ишларга қаратиш имкониятига эга бўлади. Ҳар бир шахс ўзининг иродасини ишга солиб, ўзининг қобилиятини жамиятга фойдали бўлган юмушларга йўналтириши лозим.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. Турмуш маданиятига хос бўлган сифат кўрсаткичларини сананг?
2. Носоғлом турмуш маданиятида яшаш оқибатлари?
3. Турмуш маданияти фалсафасининг вазифалари?
4. Инсоний яшаш маданияти деганда нимани тушунасиз?
5. Саломатликка таъсир қилувчи омилларни сананг?
6. Турмуш маданиятини шакллантиришда қадриятларнинг аҳамияти.
7. Шахснинг шаклланишига таъсир этувчи омиллар?
8. Турмуш маданиятини шакллантиришда диний эътиқоднинг аҳамияти?
9. Шахснинг ижтимоийлашувига таъсир этувчи омиллар?
10. Шахс тушунчасига таъриф беринг?
11. Турмуш маданиятининг шаклланишида психологик билимларнинг аҳамияти?

## **IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ**

## **1-амалий машғулот. Ислом дини ва турмуш маданияти. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтириш тамойиллари ва механизми.**

**Ишдан мақсад:** Турмуш маданияти- инсонларнинг муайян ижтимоий муҳитда, жамиятда ўзини тутиши, меҳнат фаолиятлари ва меҳнат шароитлари бирлигини ифодаловчи категория эканлиги. Соғлом ва носоғлом турмуш маданияти тушинчалари. Ахлоқий қадриятлар тушунчаси. Ахлоқий қадриятлар ва турмуш маданиятининг ўзаро боғлиқлиги. Ҳозирги шароитда турмуш маданиятини шакллантиришда ахлоқий қадриятлардан фойдаланишни такомиллаштириш зарурлиги доир ишларни кўриб чиқиш.

**Масаланинг қўйилиши:** Турмуш маданиятида яшаш одамларнинг ижтимоий ҳаётда таркиб топган ахлоқ меъёрларига амал қилиб яшашини, уларнинг бир-бирига нисбатан юксак инсоний муносабатларда бўлишини тақозо қилади. Ахлоқ, инсоний қадриятлар орасида марказий ўринлардан бирини эгаллайди, у инсоннинг инсонийлигини белгиловчи муҳим мезонларини белгилаш.

Турмуш маданиятида яшашга ўтиш одамлар орасидаги муносабатларда илиқликни таъминлайди. Уни онгли равишда бошқариш лозимлигини, тартибсизликка йўл бермасликни инсониятнинг узок асрлар давомида орттирган ахлоқ меъёрларига қатъий амал қилиб яшаши кераклигини талаб қилади.

Жамиятда одамларнинг осойишта яшаши учун зарур бўлган ахлоқий тамойиллардан бири, бу – зўравонликсиз яшашдир. Зўравонликсиз яшаш бу – турмуш маданиятида яшашдир. Зўравонликсиз яшаш – ҳаётда пайдо бўлиб турадиган зиддиятли вазиятларнинг ечимига ахлоқ меъёрлари асосида ёндашишдир. Бундай вазиятларда зўравон эмас, ахлоқ ғолиб чиқиши керак. Ҳар бир инсон нафақат бошқа одамларга нисбатан, балки ўз танасига нисбатан ҳам зўравонлик қилиши мумкин эмас. Афсуслар бўлсинки, бу гўзал ҳаётда биз одамларнинг ўзгаларга ва ўз саломатликларига нисбатан зўравонлик қилишнинг турли хил кўринишларига тез-тез дуч келиб тураемиз. Бундай антропоген зўравонликнинг оқибатида жамиятда беқарорлик вужудга келса, инсон организмида турли хил ахлоқ касалликлари келиб чиқади. Одамларнинг бир-бирларига нисбатан кечиримли бўлиши, ўз таналарига нисбатан авайлиб

муносабатда бўлиши, зўравонликка йўл қўймаслик инсон умрини узайтиради, унинг осойишта турмуш кечирини таъминлайди.

Жамиятнинг барча аъзолари ахлоқ меъёрларига амал қилиб яшашларига эришиш, зўравонликни инсон ҳаётдан батамом чиқариб ташлаш, юксак ахлоқий сифатлардан далолат берса, одамлар ўртасидаги муносабатларда ва ҳар бир инсоннинг ўзининг жисмоний танасига нисбатан зўравонликка йўл қўйиши унинг табиатида жиддий ахлоқий нуқсонларнинг мавжудлигини кўрсатади. Зеро, зўравонлик – ахлоқий заифликдир, инсоний қадриятларини оёқ ости қилишдир, зўравонликсиз яшаш юксак ахлоқий сифатдир, ўзгаларнинг қадриятларини эъзозлаб, унга ҳурмат бажо келтириб яшаш тарзидир.

Инсоннинг ўзи учун берилган буюк неъмат – яшаш имконияти яратилганлиги учун Оллоҳга шукроналар айтиб яшаши, ўзгаларга яхшилик қилиб яшашни ўз ҳаётининг мазмунига айлантириши, уларга нисбатан иззат-ҳурматда бўлиши, ўзининг инсонийлик бурчини бажаришга нисбатан юксак масъулият билан қараши жамиятда осойишталик ҳукм суришига олиб келади. Натижада ҳар бир инсоннинг ўз моҳиятини рўёбга чиқариши учун, эзгулик ишлар қилиб, одамлар хотирасида яхши ном қолдириши учун қулай имконият яратилади. Зеро, ана шундай барқарорлик ва осойишталик ҳукм сурган жамиятгина ўз фуқароларининг соғлом бўлишига, уларнинг узок умр кўришига кафолат бера олади.

Асрлар давомида турли динларнинг фалсафий асосини ташкил қилган, уларнинг диққат марказида туриб келган ахлоқий категориялардан бири, бу – эзгулик ва ёвузлик (ёки яхшилик ва ёмонликдир). Гарчи мазкур ахлоқий категория дин фалсафасида турлича талқин қилиниб келинаётган бўлса-да, унинг рационал маъзига эга эканлигини инкор этиб бўлмайди. Эзгулик ва ёвузлик диалектикасида ёвузликнинг жамиятда беқарорлик ва нотинчликка сабаб бўлиши туфайли унинг инкор этилиши эзгулик ишларига кенг йўл очиб беради. Ҳаётда яхшилик қилиш учун, эзгу ниятларни амалга ошириш учун яшаш лозимлигини таъкидлайди.

Эзгулик ва ёвузлик ҳар бир шахснинг табиатида бир вақтнинг ўзида яшайди. Ёвузлик билан кураш уни инсон ҳаётидан батамом чиқариб ташлашни англатмаслигини (зеро, бунинг иложи ҳам йўқ), балки ёвузлик устидан ғалабага эришишни – ёвузликни эзгуликка айлантиришни англатишни унутмаслигимиз керак. “Яхшилик қил, дарёга от – балиқ билади, балиқ билмаса, холик билади”, “Чап юзингга урганга – ўнг юзингни тут!”, “Отангни ўлдирганга онангни бер!”, “Болингни бермасанг ҳам – нишингни суқма” каби халқ мақолларида бу жараён ўзининг ёрқин ифодасини топган. Яхшилик қилиб яшаш, яхшилик қилганга ҳам, ундан баҳраманд бўлган кишига ҳам куч-қувват бағишлайди. Бу куч-қувват инсон умрини узайтиради. Ёвузлик инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, унинг умрини қисқартиради. Ёвузлик энг аввало – унга йўл берган кишининг умрини эговлайди, уни ҳалокатга олиб келади. “Бировга чоҳ қазима, унга ўзинг йиқиласан”, “Ёмон сўзинг оғзингдан чиқиб, ёқангга тармашсин” ва шу каби халқ мақоллари бекорга айтилмайди. Инсон ўз табиатига кўра фақат яхшиликка интилиб яшаши, у яхшилик учун яратилганлигини билиши лозим. Аммо, яхшилик қилиш ўз-ўзидан бўлмайди, у инсондан яхшиликка интилишни, маълум даражада куч-қувват сарфлашни талаб қилади. Ҳар бир инсон учун одамларга яхшилик қилиб яшаш унинг ахлоқий бурчи даражасига кўтарилиши керак. Ҳар бир инсон ўзига-ўзи: “Мен нима учун яшаяпман?”, “Ҳаётда менинг ўзим тўғри яшаяпманми?”, “Мен ўзимнинг эсизгина ягона умримни нимага сарфляяпман?”, “Менинг умрим бекорга куйиб кетмаяптими?” каби саволларни бера билиши ва уларга виждон амри билан жавоб бера олиши керак.

Турмуш маданиятининг ажралмас қисмларидан бири, бу - инсоннинг гўзалликка интилиб яшаши, гўзалликни ҳис қила билиши, ундан завқлана олиши хусусиятидир. Зеро, гўзаллик инсонни ўз ҳаётидан қониқиш ҳосил қилиб яшашга олиб келади. “Гўзаллик – инсониятнинг халоскоридир” деб ёзганда рус ёзувчиси Ф. Достоевский ҳақ эди. Гўзаллик фақат ташқи чирой эмас, у кенг қамровли эстетик категориядир. Гўзаллик табиатга, инсон ва

унинг фаолиятига, атрофимиздаги барча инсоний қадриятларга хос сифатдир. Гўзаллик – санъатдир, ўз сифатларини санъатда намоён қила олади. Санъатни эса ижодкор яратади, у ижодкор учун ўз моҳиятини намоён қилиш воситасидир. Гўзаллик инсонда турмуш маданиятининг бадиий адабиёт, театр, кино, мусика, кулги, архитектура, ҳайкалтарёшлик, рассомчилик ва шу каби бошқа турларидан завқланиб яшашдек ички туйғулари, ҳис-ҳаяжонларини кўзгатди. Гўзаллик инсонга саломатлик ва узоқ умр бахшида этади. Бас, шундай экан, инсоннинг ташқи қиёфаси ҳам, кийиниши ҳам, ахлоқи, уй-жой шароити, муомаласи ва бошқа кўплаб сифатлари ҳам гўзал бўлмоғи лозим. Турмуш маданиятида яшаш – гўзалликка интилиб яшаш, гўзал бўлиб яшашдир, санъат асарларини, инсоний қадриятларни эъзозлаб, қадрлаб, улардан баҳраманд бўлиб яшашдир. Биз ҳар куни яшайдиган хонамизнинг, ҳовли-жойимиз ва кўчаларимизнинг, иш жойимизнинг гўзал бўлиши, яшил дарахтлар гуллар билан безатилиши, юксак дид билан жиҳозланиши, бизнинг кайфиятимизга кўтаринкилик бахш этади, бизни эзгулик ишларига ундайди, ўз ҳаётимиздан қониқиб яшашга олиб келади, умримизни узайтиради, турмуш маданиятида яшашимиздан кутилган муродимиз ҳосил бўлади.

Инсондаги гўзалликка интилиб яшаш каби ижобий хислатлар билан бирга хунукликдан нафратланиш, ундан юз ўгириш, ҳаётдаги қора доғларга нисбатан салбий муносабат, нотурмуш маданияти одатларига шафқатсизлик каби хислатлар ҳам мавжуд. Инсон табиатида бундай хислатларнинг бўлиши, ҳаётимизда учрайдиган ва юқорида санаб ўтилган сифатлардан босқичма-босқич тозаланиб боришимиз учун асос бўлади. Гўзаллик ва хунуклик категориясининг диалектик муносабатларини кўриб чиқиш жараёнида инсон онгида гўзалликка нисбатан ижобий муносабатларнинг шаклланиб бориши баробарида хунуклик сифатларига нисбатан нафрат туйғуси кучайиб боришини кузатамиз ва гўзалликнинг хунукликни инкор қилиш диалектикасининг гувоҳи бўламиз. Инсон табиатидаги бундай хусусиятдан одамлар онгида турмуш маданиятига хос сифатларни шакллантириш жараёнида фойдаланиш имкониятига эга бўламиз.



Бадий адабиётда ва санъатда соғлом ва нотурмуш маданиятини тасвирловчи юксак ғоявий йўналишга эга бўлган асарларнинг яратилиши, ҳар иккала турмуш маданиятига хос кескин контрастли вазиятларнинг юксак маҳорат билан тасвирланиши ўқувчилар ва томошабинлар онгида турмуш маданиятини шакллантириш жараёнини тезлаштиради. Ўзбек адабиётида сўнгги йилларда пайдо бўлган Тоҳир Маликнинг “Шайтанат”, Шароф Бошбековнинг “Чархпалак” каби асарларининг мазмунига муаллифлар томонидан усталик билан сингдирилган, бадий жиҳатидан пухта ишланган образлар орқали турлича турмуш маданиятида яшовчи асар қаҳрамонларининг тасвирланишини бунга мисол қилиб келтиришимиз мумкин. Бу асарлар турмуш маданиятининг қайси жиҳатларини бадий адабиётга ва қайсиларини санъатнинг бошқа соҳаларига ва тарбия воситаларига олиб чиқиш кераклигини ёрқин тасдиқлаб турибди.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. Этикага таъриф беринг?
2. Эстетика нима?
3. Ф. Достоевскийнинг қуйидаги фикрларини таҳлил қилинг?

**2-амалий машғулот: Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда маданият ва санъат соҳасида қабул қилинган қарорлар ва дастурларнинг аҳамияти. «Обод қишлоқ» ва «Обод маҳалла» давлат дастурини амалга ошириш жараёнида турмуш маданиятини юксалтиришга тизимли ёндошув.**

**Ишдан мақсад:** Турмуш маданиятига нисбатан инсон психологиясига таъсир кўрсатиш ва уни керакли йўналишларга ўзгартириш муоммоси. Инсоннинг ички руҳий дунёси ва кечинмаларига илмий асосланган психологик таъсир кўрсатиш. Турмуш маданияти педагогикаси ва турмуш маданияти эҳтиёжи ҳамда ҳаракатлари (мотивация)нинг шакллантирилиши. Турмуш маданияти педагогикасида ўқитишнинг босқичли жараёнлари: вазиятни ташхислаш, мақсадни шакллантириш, режалаштирилган тартибларни амалга ошириш, ўқитиш самарадорлигини баҳолаш. Турмуш

маданиятини шакллантиришни инсон шахсининг шаклланиш жараёни билан қўшиб олиб бориш ижтимоий аҳамиятга эга бўлган масалаларни ўрганиш.

**Масаланинг қўйилиши:** Оилаларда турмуш маданиятини шакллантириш маълум бир моддий воситалар билан шартланганлиги сабабли унинг амалга оширилиши учун муайян сарф-харажатлар талаб қилинадики, буни биз турмуш маданиятини тарғиб қилишда доимо эътиборда тутиб, иш қўриб чиқамиз.

Оила бюджетининг шаклланиши ва унинг тақсимооти масаласи, айниқса муҳим аҳамият касб этади. Бунда биз ҳар бир оила учун олий қадрият – оила аъзоларининг саломатлиги эканлигини назарда тутмоғимиз лозим. Шуларни ҳисобга олган ҳолда, оила бюджетининг асосий қисмини турмуш маданияти талабларига мос моддий техник асосини яратишга ажратиш талаб қилинади. Бу борада биз ривожланган мамлакатларда яшовчи халқларнинг уй-жойларини қуриш ва жиҳозлашда бир неча келгуси авлодлар эҳтиёжларини ҳисобга олиш тажрибасидан фойдаланишимиз лозимлигини ва бу ишни махсус лойиҳалар асосида амалга ошириш мақсадга мувофиқ эканлиги ҳақида ўз мулоҳазамизни билдирмоқчимиз. Уй-жой қурилишига қўйиладиган асосий талаблар қаторида, жой танлашда тупроқ намлиги ва ундан ҳимояланиш, қуёш нурлари тушиши, ушбу жойга хос шамолнинг доимий йўналишини, хоналарнинг ёритилиши, иситилиши, вентиляцияси, канализация тармоғи, сув таъминоти ва шу каби инсон саломатлиги, унинг фаровон яшаб ижод қилиши учун зарур шарт-шароитларнинг яратилишига эътибор бериш лозим. Афсуски, бизда, айниқса қишлоқ жойларда яшовчи аҳоли бу масалаларга деярли эътибор бермайди ва асосан бир авлодга мўлжаллаб уй-жой қуришни ўзларига лозим қўришади. Бунда архитектура талаблари ҳақида ҳам кўп бош қотиришмайди. Бу ҳолат узоқ йиллар давомида қишлоқларимизнинг ўзига хос “ҳуснини” белгилаб келмоқда.

Биз мустақил давлат, мустақил мамлакат сифатида ХХИ асрда яшаётган эканмиз, бу масалада ҳам ривожланган мамлакатлар, юксак маданиятли халқлар тажрибаларидан фойдаланишимиз лозим. Оила бюджетининг иккинчи асосий бўлаги оилани озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш

учун сарф қилиниши лозимлиги ҳақида эслатиб ўтиш ортиқча бўлса-да, бу соҳада ҳам айрим мулоҳазаларимизни билдирмоқчимиз. Маҳаллий ва миллий анъаналаримизга кўра оилаларда турли хил миллий таомлар тайёрланиши барчамизга маълум. Бироқ, овқатланиш тартибининг инсон саломатлиги учун ҳал қилувчи рол ўйнашини эътиборга олиб, гап овқат маҳсулотларининг ортиқчалиги ёки етишмаслигидан эмас, балки истеъмол қилаётган таомларимизнинг таркиб жиҳатидан тенглаштирилмаслиги сабабли жиддий касалликлар, жумладан семириб кетиш, унинг оқибатида эса атеросклероз, юрак-қон томир касалликлари, қандли диабет ва шу каби хавфли касалликларнинг ўсишига олиб келаётганлиги ҳақида яна бир бор эслатиб ўтиш лозим. Оила бюджетининг маълум бир қисми оила аъзолари учун кийим-кечак, оёқ кийими кабиларни олишга сарф қилинади. Биз кийиниш маданияти ҳақида сўз юритар эканмиз, йилнинг мавсумига, одамнинг ёшига, иссиқ иқлим шароитимизга мос ва шакл жиҳатидан миллий урф-одатларимизни сақлаган ҳолда кийим танлашга эътибор беришимиз керак. Ҳаётда биз, айниқса, хотин-қизларимиз томонидан турли хил баҳоси ҳам унча арзон бўлмаган сунъий матоҳлардан тикилган ва инсон саломатлигига организмнинг иссиқлик ва сув алмашинувини издан чиқариш орқали салбий таъсир кўрсатадиган кийимларни кийиб юриш ҳолларига тез-тез дуч келамиз. Бундай кийимлар ўрнига нархи жиҳатидан анча арзон, оддий пахтадан тўқилган газламалардан кенг қилиб тикилган кийимлар кийиш организм учун фойдали, қолаверса, ота-боболаримиз ва момоларимизнинг бизга қолдирган мерослари эканлигини ҳам унутмаслигимиз лозим.

Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш учун зарур бўлган: совун, сочиқ, тиш чўткаси, тиш пастаси ва шу кабиларни харид қилишга сарфланадиган маблағларга ҳам оила бюджетининг бир қисмини ажратиш кўзда тутилиши лозим.

Шуни доимо эътиборда тутиш жоизки, оғиз бўшлиғи, тишлар, тери ва бадан тозаллигини таъминлаш учун қилинадиган харажатлар, шу аъзоларнинг соғлом бўлишини таъминлаш орқали турли хил касалликларнинг олдини олиш

эвазга тежалган маблағлар ҳисобидан ўзини ортиғи билан қоплайди. Булардан ташқари оила бюджетидан ўқув-маданий эҳтиёжлари, оиланинг турли хил бошқа эҳтиёжлари учун маблағ ажратиш талаб қилинади.

Юқорида айтиб ўтилган сарф-харажатлар учун оила қаердан маблағ топиши керак деган савол туғилиши табиий. Биз ўз олдимизга соғлом турмуш маданиятида яшашни мақсад қилиб қўйган эканмиз, бундай яшаш тарзи носоғлом яшаш тарзини инкор қилишини ва шу туфайли турли хил зарарли одатлардан – (чекиш, ичиш ва ҳ.к.) халос бўлишимиз лозимлигини билдиради. Агар биз ҳисоб-китоб қилиб кўрсак, зарарли одатлардан қутулиш эвазига тежалган маблағ шахсий гигиеник қоидаларга амал қилиш учун зарур бўлган сарф-харажатларни бемалол қоплай олади.

Булардан ташқари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси билан, дабдабали, ортиқча сарф-харажат талаб қиладиган тўй маросимларини ўтказишни тартибга олиш, ортиқча исрофгарчиликка йўл қўймаслик, айрим урф-одатларимизни ихчамлаштириш зарурлиги масаласининг кун тартибга қўйилиши жуда кўпчилик одамларнинг кўнглидаги иш бўлди. Бу муҳим тадбир жойларда маҳаллаларда аҳоли томонидан тўла қўллаб-қувватланмоқда. Шу туфайли тежалган маблағ, оилаларнинг зарур эҳтиёжлари учун асқотиб қолиши ҳаммамизга маълум.

Турмуш маданиятининг моддий асослари деганда фақат оила бюджетини тушунмаслигимиз керак. Республика ҳукумати томонидан юртимизнинг шаҳар ва қишлоқларини газлаштириш, аҳолини тоза ичимлик суви билан таъминлаш, шаҳар ва қишлоқларимизни ободонлаштириш, маданий-маърифий ва соғлиқни сақлаш муассасалари қурилишига катта эътибор берилаётганлиги, ишлаб чиқариш корхоналари қурилиши, аҳолининг иш билан бандлик даражасини оширишга қаратилган бошқа тадбирлар, охир-оқибатда оилаларимиз даромадини ошириш, уларнинг уй-жой шароитларини яхшилаш, аҳолининг фаровон турмуш кечиришини, жумладан, турмуш маданиятида яшашини таъминлашга қаратилган.

Турмуш маданиятининг асослари фақат юқорида баён этилган маълумотлар доирасида чегараланиб қолмасдан кенг маънодаги юртдошларимизнинг турмуш маданиятларини юксалтиришдек давлат аҳамиятига молик масалаларни ҳам қамраб олади.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. Оила бюджетини нималар ташкил қилади?
2. Шахсий гигиенанинг таркибий қисмлари нималардан иборат?
3. Турмуш маданиятининг моддий асосларини санаб беринг?

### **3-амалий машғулот: Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилиш усуллари. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришда оммавий ахборот воситаларининг роли ва вазифалари.**

**Ишдан мақсад:** Турмуш маданиятини шакллантиришда истеъмол маданиятининг аҳамияти. Истеъмол маданиятини муайян ахлоқий, иқтисодий, ижтимоий эҳтиёжлар доираси билан чегаралашнинг зарурлиги. Турмуш маданияти ва истеъмол меёрлари. Истеъмол маданиятини шакллантириш зарурияти. Соғлом ва носоғлом эҳтиёжлар тушунчалари. Эркин фиклайдиган, фаол, изланувчан, ташаббускор, соғлом тафаккур ва соғлом дунёқарашга эга, турмуш маданияти шаклланган баркамол инсонни вояга етказишда бўш вақтни оқилона ташкил этишнинг муҳим омил эканлиги. Бўш вақтни оқилона ташкил этишнинг асосий йўналишларини аниқлаш.

**Масаланинг қўйилиши:** Ёшлар бўш вақтини мазмунли ташкил этиш жисмоний ва маънавий жиҳатдан етук, Ўзбекистоннинг келажаги бўлган, эркин фикрлайдиган, фаол, изланувчан, ташаббускор, соғлом тафаккур ва соғлом дунёқарашга эга, турмуш маданияти шаклланган баркамол инсонни вояга етказишнинг муҳим омили ҳисобланади. Жумладан, узлуксиз таълим тизимида ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этишга нисбатан эътиборнинг камлиги; ёшларнинг турмуш маданиятини шакллантириш борасида олиб борилаётган маънавий-маърифий ишларнинг етарли эмаслиги; бу борада узвийликнинг тўлиқ таъминланмаганлиги; нотўлиқ, нотинч оилаларда тарбияланаётган фарзандлар таълим-тарбиясига етарли эътибор қаратилмаётганлиги; айрим оилаларда бола тарбиясига эътиборсизлик; дардан ташқари тарбиявий тадбирларни ўтказишда юзакиликка йўл қўйиш; ёшлар таълим-тарбиясида оила, маҳалла ва таълим муассасалари ҳамда фуқаролик жамияти институтлари ҳамкорлигининг қониқарли эмаслиги; ўсмир-ёшларнинг носоғлом ҳаёт кечиришига, жамиятимизда тарбияси оғир,

ижтимоий ҳуқуқий хавфли гуруҳ болаларининг пайдо бўлиш сабабларини аниқлаш.

Ёшларнинг бўш вақтини янада мазмунли ташкил этиш, бўш вақтдан самарали фойдаланишга ўргатиш таълим муассасалари, оила, маҳалла ва жамоатчилик олдида турган асосий вазифалардан ҳисобланади. Шу боис, таълим муассасалари, давлат органлари, нодавлат нотижорат ташкилотлар ва фуқаролик жамияти институтларининг бу борадаги масъулиятини янада ошириш талаб этилади.

Бизнинг ёшлар турмуш маданиятини ривожлантириш бўйича бўш вақтни самарали ташкил этишга доир маънавий-маърифий ишлар устувор йўналишларини қуйидагича гуруҳлаштириш мумкин:

- ёшларнинг ҳуқуқий саводхонлиги ва тиббий маданиятини ошириш;
- оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларига жалб қилиш;
- диний экстремизм ва турли зарарли оқимларга қарши курашувчанликни тарбиялаш;
- ёшлар иқтидори ва истеъдодини рағбатлантириш;
- имконияти чекланган ёшларни ижтимоий ҳимоялаш;
- умуминсоний ва миллий кадриятлар воситасида турмуш маданиятини ривожлантириш;
- ёшлар экологик маданиятини ошириш.

Мазкур йўналишлардаги таълим-тарбиявий тадбирлар ёшлар соғлом турмуш маданиятининг ривожланганлик даражасини белгиловчи қатор мезонларни аниқлашга хизмат қилади.

Ёшларнинг бўш вақтини самарали ва аниқ мақсадга йўналтирилган ҳолда ташкил этишда қуйидаги масалалар назарда тутилиши зарур:

1. Ёшларни билим олишга қизиқтириш: фан тўғараклари, ўқув марказлари, ахборот-ресурс марказлари ва кутубхоналарга жалб қилиш.
2. Касб-ҳунар эгаллашга йўналтириш: устоз-шогирд анъанаси асосида яқка шогирдлика бериш, ўқув ишлаб чиқариш марказлари, кичик корхона ва

хунармандлар уюшмаларига бириктириш, “Баркамол авлод” марказлари, Ёшлар Иттифоқи, “Ижтимоий хизмат марказлари”га жалб қилиш.

3. Оммавий ва ҳарбий спортга қизиқтириш: спорт мактаблари, турли спорт тўғараклари, секциялари, ҳарбий спорт оромгоҳларига жалб қилиш.

4. Маданий ҳордиқ чиқаришга ўргатиш, мустақил муомалага ўргатиш, муқаддас қадамжоларга саёҳат ва замонавий дам олиш масканларида маданий ҳордиқ чиқариш, республика бўйлаб туристик саёҳатларни амалга ошириш.

5. Маиший-хўжалик меҳнатига жалб қилиш: иш ва ўқиш жойларида хашарларга, оилада уй-рўзғор ишларига, қурилиш ва таъмирлаш, атроф-муҳит тозалиги, ободонлаштириш ишларига жалб қилиш.

6. Ёшлар турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган тарғибот-ташвиқот ишлари: семинар-тренинг, давра суҳбати, учрашувлар, Ёшлар иттифоқи тизимидаги “Камалак” болалар ташкилоти, Сардорлар Кенгаши ва Сардорлар мактабларига жалб қилиш.

Ёшларнинг турмуш маданиятини ривожлантиришга қаратилган бўш вақтни ташкил этишга доир маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини қуйидаги масалалар ечимига боғлиқ:

- Маиший хўжалик меҳнати билан шуғулланиш;
- Билим олишга қизиқтириш;
- Спорт билан шуғулланиш;
- Маданий ҳордиқ чиқариш ва ўргатиш;
- Касб-хунар ўрганишга йўналтириш ва ҳоказолар.

а) ёшларда миллий, умуминсоний қадриятлар, Ватанимизнинг бой маънавий меросига ҳурмат, маданий ҳамда дунёвий билимларни эгаллашга бўлган эҳтиёжни инсонпарварлик ҳамда муомала одобини шакллантириш; б) ёшларнинг билимдонлиги ва ижодий имкониятларини аниқлаш, уларнинг иқтидорини юзага чиқариш ва янада қўллаб-қувватлаш учун шарт-шароитлар яратиш; в) мамлакатимизнинг муқаддас масканлари, азиз авлиёларнинг муқаддас қадамжолари, тархий обидаларга ҳурмат уйғотиш; г) соғлом турмуш қоидаларига ҳурмат билан қарашга ўргатиш, фуқаролик ва ижтимоий

масъулият туйғуси, шу билан бирга ўзи яшаётган мамлакат равнақи, инсоният тараққиётини барқарор сақлаб қолиш учун фидойилик ҳиссини ҳамда диний бағрикенглик, толерантлик тафаккурини шакллантириш; д) инсон ҳаётида олий қадрият ҳисобланган саломатлик ва уни муҳофаза қилиш, зарарли иллатлардан ўзини ва атрофдагиларни ҳимоя қилишга, эркин ва мустақил фикрлашга, ўзини ўзи назорат қила билиш, ўз шахсий турмушига бефарқ бўлмасликка, соғлом турмуш кечиришга ўргатиш.

Бундан ташқари, қуйидаги масалаларни ҳам ҳал этиш зарурияти пайдо бўлади:

- ёшларнинг бўш вақтини аниқлаш ва мазмунли ташкил қилиш чоратадбирларини белгилаш;
- ёшларнинг турмуш маданиятига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш;
- ёшларнинг бўш вақтини самарали ташкил этиш орқали соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш механизминини ишлаб чиқиш;
- муаммога доир маънавий-маърифий ишларни тизимли асосда ташкил этиш;
- ёшларда соғлом тафаккур ва соғлом дунёқарашни ривожлантириш, ота-оналар ўртасида уларнинг бўш вақтини самарали ташкил этиш юзасидан ишларни олиб бориш;
- ёшларни турмуш маданияти ва инсоннинг турмуш маданиятига салбий таъсир кўрсатувчи зарарли иллатлар ва уларнинг оқибатлари тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш;
- ёшлар масалалари билан шуғулланувчи давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан турмуш маданиятини юксалтиришга қаратилган ўқув семинарлар, семинар-тренинглар ўтказиш;
- ёшларни таълим муассасалари ва мактабдан ташқари таълим муассасалари қошидаги тўғарақларга, ёшлар ижод саройлари, “Баркамол авлод” марказларига ҳамда кутубхона ва ахборот-ресурс марказларига, турли кўрик-танловлар, спорт мусобақалари, фестиваль ва форумларга жалб қилиш;



- ёшларни Ёшлар уюшмаси фаоллари, етакчи ва сардорларига бириктириш ҳамда ижтимоий лойиҳалар ва акцияларда иштирокини таъминлаш;

- турмуш маданиятига оид янги адабиётлар, электрон қўлланмалар билан таништириб бориш;

- ёшларни ота-оналар ва педагоглар назоратида турмуш маданиятини юксалтириш ғоялари билан суғорилган бадиий фильмлар, театр томшаларига жалб қилиш;

- ёшларнинг бўш вақтини самарали ташкил этиш орқали турмуш маданиятини юксалтиришда оила, маҳалла, таълим муассасалари ва жамоатчилик ҳамкорлигини таъминлаш ва ҳоказо.

Ўрта-махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ва олий ўқув юрти талабаларининг ёзги таътилини мазмунли уюштириш мақсадида Ёшлар иттифоқи томонидан ташкил этиладиган “Бунёдкор” талаба-ёшлар меҳнат ҳаракатига жалб этилиши уларни ижтимоий, моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш имконини беради. “Бунёдкор” талаба-ёшлар меҳнат ҳаракати ёшларнинг бўш вақтларини фойдали меҳнат билан банд қилиш мақсадида олий, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ва фуқаролар йиғинлари қошида кўнгилли ёшлардан тузилган меҳнат гуруҳлари уюшмаси ҳисобланади. Меҳнат гуруҳлари ёзги таътилда бўлган ёки ишлаш истагини билдирган кўнгилли ёшлардан тузилиб, мавсумий ишларга жалб этилади.

Ёшлар Уюшмаси Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, иш берувчи ташкилотлар ва фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари ҳамкорлигида маҳаллий ҳокимликлар билан биргаликда ташкил этилади.

Қурилиш-таъмирлаш, маиший хизмат, мавсумий ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш ишлари, савдо-саноат, қишлоқ хўжалиги, КАбель қувурларини ётқизиш, телекоммуникация, темир йўл қурилиши, таълим-тарбия муассасалари, ёзги болалар оромгоҳлари ва бошқа соҳаларга жалб қилинган ёшлар бўш вақтини фойдали меҳнатга сарфлаши баробарида ўз

мутахассисликлари бўйича малакаларини ошириш, олинган назарий билимларини амалиётда синовдан ўтказиш имконини беради.

Ёшларнинг бўш вақтини самарали ташкил этиш, уларни турли мафкуравий хуружлардан асраш, хали онги ва тафаккури тўла шаклланмаган ёшлар онгида СТМни ривожлантиришда оммавий ахборот воситалари: радио, телевидение ва матбуотнинг ўрни алоҳида аҳамиятга эга. Дарҳақиқат, ҳамма даврда ҳам энг кучли қурол бўлиб келган телевидение, радио, матбуот ёшларда турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муҳим воситасидир.

Мамлакатимизда бугунги кунда фаолият кўрсатаётган 200 га яқин марказий ва маҳаллий телестудия, радиостудиялар орқали эфирга узатилаётган “Таълимга эътибор – келажакка эътибор”, “Ўзбегим ёшлари”, “Бизнинг кутубхона”, “Шахсий фикр”, “Эртамик эгалари”, “Мисли гавҳар”, “Истеъдод”, “Моҳир кўллар”, “Маърифат фидойилари”, “Баркамол авлод”, “Жасорат”, “Ёшлик шиддати”, “Полвонжон”, “Шижоат майдони”, “Умр баҳори”, “Келажакка интилиб”, “Ёшлар майдони”, “О, ёшлигим”, “Ёшлик баёзи”, “Бугун”, “Дўстона маслаҳат”, “Ёшлар илҳоми”, “Ҳаёт дарси” каби бир қатор кўрсатув ва эшиттиришлар, реклама ва роликлар ёшларни ўз устида тинимсиз изланишга, бўш вақтини бесамар ўтказмасликка, мустақиллик йилларида яратилаётган барча шарт-шароит ва имкониятлардан тўлалигича фойдаланишга ундайди. “Чемпион”, “Матонат”, “Саломатлик сирлари”, “Эътиқод мустаҳкамлиги йўлида”, “Оғусиз ҳаёт”, “Соғлом яша” каби лойиҳалар, “Ёшлар анкетаси” акцияси ёшлар ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилиш, зарарли одатлар: тамаки чекиш ва гиёҳвандлик, ичкиликбозлик, наркомания, фоҳишабозлик иллатларига қарши кескин курашиш, уларни оммавий спортга жалб қилишга қаратилади.

Турмуш маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган овқатланиш одобини тарғиб қилувчи “Ойдин ҳаёт”, “Соғлик-бойлик” кўрсатувлари орқали аҳоли ўртасида ёшларда турмуш маданиятига оид билим ва кўникмалар ривожлантирилади.

“Келажак эгалари”, “Ёшлар нигоҳи”, “Ёшлик – зангори фасл”, “Эзгулик йўлида”, “Ёшлар олами”, “Менга сўз беринг”, “Камолот минбари”, “Китобхон”, “Умр сурати” каби телекўрсатувлар, “Яшаш сирлари”, “О, ёшлигим”, “Ёш оилага эътибор”, “Ҳаёт дарси”, “Дўстона маслаҳат” каби лойиҳалар мамлакатни демократик янгилаш, инсон ҳуқуқлари ва эркинликларини ҳимоя қилиш, ижтимоий-сиёсий ислоҳотларни амалга ошириш жараёнларида ёшларнинг иштироки, фаол ҳаётий позициясини ривожлантиришга қаратилган бўлса, “Олтин тупроқ”, “Ватан меҳри”, “Тафаккур чироғи”, “Ўзбегим”, “Ватанпарвар”, “Уйимдаги фариштам”, “Эверест”, “Нафосат олами”, “Йигит омон бўлса”, “Ёнимдаги бахт”, “Оила тилсими” каби телерадиодастурлар ёшларни халқимизнинг тарихий анъаналари, маънавий қадриятлари, миллий маданиятимиз ва жаҳон цивилизациясининг илғор ютуқлари асосида маънавий-ахлоқий жиҳатдан етук, маърифатли, билимли, ватанпарвар қилиб тарбиялашга йўналтирилган.

“Заковат”, “Ўйла, изла, топ”, “Интеллектуал ринг” каби ўйинлар турмуш маданиятининг муҳим жиҳатларидан бири илмга, билим олишга бўлган кизиқишини ривожлантириш, ёшларнинг билим ва тафаккурини, дунёқарашини оширишга қаратилади. Шунга кўра, ёшлар турмуш маданиятини ривожлантиришда оммавий ахборот воситалари томонидан қуйидагиларга эътибор қаратиш талаб этилади:

- оммавий ахборот воситаларида ёшлар турмуш маданиятини ривожлантиришга оид кўрсатувларни мунтазам бериб бориш;
- ёшларнинг онги ва мафқурасига таҳдид солиши мумкин бўлган ғоявий ва информацион кучларни фош қилиш;
- турли мазмундаги маънавий-маърифий кўрсатувлар орқали соғлом оила ва соғлом авлод тушунчасини ёшлар онгига етказиш;
- турмуш маданиятига оид реклама ва роликларни қўпайтириш;
- турмуш маданиятини ривожлантиришда аждодлар меросидан, ҳадис ва ривоятлардан фойдаланиш;

- муқаддас қадамжолар ва тарихий обидаларни асраб-авайлашга қаратилган туркум кўрсатув ва эшиттиришларни бериб бориш;
- носоғлом турмуш кечиришнинг оқибатлари ҳақида кўрсатувлар бериб бориш мақсадга мувофиқдир.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. Ёшларнинг бўш вақтини ташкил этишнинг асосий шартлари нималардан иборат?
2. Ёшлар турмуш маданиятини ривожлантиришда оммавий ахборот воситаларининг ўрни.
3. Ёшларнинг бўш вақтини самарали ташкил этишда нималарга эътибор бериш керак

### **4-амалий машғулот. Турмуш маданиятини юксалтиришда китоб мутоласининг аҳамияти. Оила – маҳалла ва таълим муассасаси ҳамкорлигида мафкуравий профилактика ишларини такомиллаштириш масалалари.**

**Ишдан мақсад:** Оила ва соғлом турмуш маданияти . Оила – жамиятнинг кичик ижтимоий гуруҳидир. Оиланинг жамият ҳаётида бажарадиган тарбиявий, тартибга солиш, иқтисодий, муҳит яратувчилик вазифалари. Ўзбекистонда соғлом авлодни тарбиялашнинг иқтисодий, ҳуқуқий, ахлоқий, маънавий асосларининг яратилиши. Соғлом никоҳга нисбатан қўйиладиган талаблар. Ёшларни никоҳ ва оилага тайёрлаш муаммолари. Турмуш маданияти ва репродуктив саломатлик. Ёшлар жисмоний ривожланиш даврларни ажратиб ўрганиш, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гигиеник талаблар қўйилиши ва тарбиявий таъсир ўтказиш зарурлиги. Ёшларга эркак ва аёлнинг жамиятдаги авлодлар давомийлигини таъминлашдаги роли ҳақида тушунчаларга эга бўлиш.

**Масаланинг қўйилиши:** Зарарли одатлар деганда биз, одатда, фақат алкоғолли ичимликларни меъеридан ошириб, муттасил истеъмол қилиш, тамаки ва носвой чекиш, гиёҳвандлик кабиларни тушунишга ўрганиб қолганмиз. Аслида, зарарли одатлар тушунчаси бирмунча кенг бўлиб, ўз доирасига овқатланиш тартибига риоя қилмаслик, организм эҳтиёжига караганда кўпроқ овқат ейишга ўрганиб қолиш, дангасалик ва ишёқмаслик,

баджаҳллик, ахлоқсизлик, уст-бош, ҳовли ва уй хоналари ифлослиги билан кўникиб яшаш, ўз ҳаётини жамиятда қабул қилинган меъёр ва ўлчамлар асосида ташкил қила билмаслик, пала-партиш ўтказиш ва ҳеч бир мақсадсиз яшаш, маданиятсизлиги ва жоҳиллиги туфайли вегетатив турмуш маданиятида яшаш билан чегараланиб қолиш каби одатларни ҳам олади. Биз бу ерда зарарли одатларнинг ижтимоий аҳамиятга молик, кенг тарқалган айрим турлари тўғрисида ўз фикрларимизни баён қилишни лозим топдик. Зеро, юқорида санаб ўтилган зарарли одатларнинг бошқа турлари ҳақида ушбу қўлланманинг тегишли бобларида батафсил маълумотлар билан таништириш.

Чекувчилик чекувчи учун ҳам, атрофдаги чекмовчилар учун ҳам катта зарар келтиради. Чекиш билан жуда кўп касалликлар узвий боғланган бўлиб, инсонларни барвақт ва тасодифан ўлимга олиб келадиган, уларнинг умрини ўртача 8-15 йилга қисқартиришга сабабчи бўладиган омилдир. Ўпка раки касаллиги қарийб 90% ҳолларда чекиш билан боғланган.

Чекувчилар ўртасида ўлим кўрсаткичи, чекмовчиларга қараганда 70% кўп, кунига 20 дона сигарет чекувчиларда эса 2 баробар ортиқ эканлиги, чекувчилар чекмовчиларга нисбатан 6-10 йил кам яшаётганлиги ҳисоблаб чиқилган. Оддий чекувчи ҳар битта чеккан сигаретаси билан ўз умрини 6 минутга қисқартиради.

Чекиш ўпка, трахея ва бронхлардаги ўсма – шишлар (рак); лабдаги ўсма шишлар; қизилўнгачдаги ўсмалар; оғиз бўшлиғи ва халқумдаги ўсмалар; хиқилдоқ ўсмалари; ўпка эмфиземаси ва обструктив касалликлар; юракнинг ишемик касалликлари каби оғир хасталикларни келиб чиқишида асосий рол ўйнайди.

Чекувчилар ўртасида чекмовчиларга нисбатан: стенокардия 13 марта, миокард инфаркти 12 марта, ошқозон яраси 10 марта кўп учрайди. Облитерацияланган эндоартериит касаллиги билан эса ҳар еттинчи чекувчи касалланади. Ошқозон раки 1,5 марта, қизилўнгач раки 3-6 марта, оғиз бўшлиғи раки 3-4 марта, халқум раки 6-10 марта, бачадон бўйни раки 2 марта,

буйраклар раки 2 марта кўп учрайди. Чекувчи аёллардан танасининг вазни 2500 г.гача бўлган болалар 2-3 марта кўп туғилар экан. Шунингдек, янги туғилган болаларда турли хил туғма нуқсонлар кузатилади.

Мутахассисларнинг ҳисобига кўра, чекувчининг ўпкасидан қайтиб чиқаётган тутун оқимида кансероген бензипирин моддаси, ютилган тутун оқимида қараганда 4 марта, нитрозаминлар 50-100 марта кўплиги аниқланди.

Чекувчилар атрофдагиларнинг бундай мажбурий “чекиши” ҳар 3-4 соатда битта сигарет чекиш билан, сигарет тутуни билан ифлосланган ҳавода 8 соат бўлиши 6 дона сигарет чекиши билан баробардир.

Сигарета таркибидаги тамакида 9% - никотин, 20% - углеводлар, 13% - оксиллар, 14% -гача смола, 2% гача эфир мойлари борлиги аниқланган. Чекилган ҳар бир дона 0,5 г. оғирликдаги сигаретада 0,09 г никотин, 0,11 пиридин асослари, 0,032 г аммиак, 0,006 г синил кислота ва 369 мл углерод И оксиди бор. Сигарета ёнганда 50% никотин тутун билан атрофга тарқалиб, 25% парчланади, 5% - сигарета қолдиғида қолиб, 20% организмга тушади. Никотин – тамакиннинг асосий заҳарли моддаси бўлиб, заҳарлиги жиҳатидан синил кислотасидан қолишмайди. Тамакиннинг кўк баргида 2-9%, қуритилганида 1-5% никотин бор, энг яхши нав тамакида 0,7-1,5% ва энг паст навларида 8-10%гача никотин борлиги аниқланган. Тамакиннинг зарарини бироз бўлсада камайтириш мақсадида махсус филтрли сигареталар, никотинни тутиб қолувчи патронлар ишлаб чиқарилган бўлса-да, махсус патронларда 50%, филтрли сигаретада атиги 20% никотин тутиб қолинади холос. Соф никотин 0,08-0,16 г миқдорда инсон организмга ҳалокатли таъсир қилади. Кунига 20 дона сигарет чекувчи киши организмга 0,1 г никотин киради. Йилига 6-7 минг дона сигарет чекувчи организмга (бу 5 кг тамакига тенг) 30 г никотин тушади, бу 330 ўлим дозасига тенг. Тамаки тутуни ёнганда ҳосил бўладиган бошқа бир модда – смола ўпка, ошқозон ва бошқа органларда рак касаллигини келтириб чиқарувчи асосий омил ҳисобланади. Тамаки ёнганда ҳосил бўладиган радиоактив полоний – 210 а-нурлар чиқариши аниқланган. Кунига 2 пачка сигарет чекувчи киши организми 36 рад. нур

олади. Бу радиациядан ҳимоялаш бўйича халқаро келишувда рухсат этилган даражадан 7 марта кўпдир. Фильтрлар тамаки таркибидаги жами маргимушнинг 1,9 мкг ютса, қолган 14,2 мкг ўпкага ўтади. Тамаки ёнганда ҳосил бўладиган қурумда (ис) 100 дан зиёдроқ турли смолалар, жумладан, бензипирин, бензатроцен ва маргимуш, радиоактив калий каби хавфли кансероген моддалар борлиги аниқланган. Таркибида бир неча бензол халқаси бўлган бундай кансероген моддалар ўпка ва бошқа органларда рақ касаллигини келтириб чиқарувчи асосий омиллардир. Ҳисоблар шуни кўрсатадики, 1 кг тамаки ёнганда 40-70 г. қурум ҳосил бўлиб, кунига бир пачкадан сигерт чекувчи организмга бир йилда 800 г. қурум киради. Нафас йўллари ва ўпкага кирган кансероген моддалар бронх ва ўпка хужайраларининг структурасини бузиб, уларни ёмон сифатли ўсмага – рақ хужайраларига айлантириб юбориши аниқланган. Чекиш айниқса юрак ва қон томирлар фаолиятига кучли салбий таъсир кўрсатади.

Агар чекмайдиган соғлом одамнинг юраги минутига 72-80 марта қисқарса, 3-4 дона сигарет чекилгач, пульс тезлашиб, минутига 100-120 гача этади ёки бошқача айтганда тамаки юракни тез ишлашга мажбур қилади, юрак ҳар минутга 15-18 марта кўп қисқаради. Агар чекмайдиган киши юраги суткада 100 минг марта қисқариб 6 тонна қонни ҳайдаса, чекувчи одам юраги суткасига 10-15 минг марта кўп қисқариб, никотиннинг қон томирларга торайтирувчи таъсири оқибатида 2-3 тонна кам қон ҳайдайди. Бу юрак мушаклари ҳолатига салбий таъсир кўрсатади ва тасодифий ўлим ҳолатларини кўпайтиради. Никотиннинг қон томирларни торайтирувчи таъсири чекиш тўхталгандан кейин ҳам 20-30 минут давом этади. Агар киши 30-40 дона сигарет чекса унинг томирлари доимий равишда қисқарган (спазм) ҳолатида бўлади. Шу сабабли чекувчилар юракнинг ишемик касаллиги билан бирга, оёқлар қон томирлари спазми билан боғланган яна бир касаллик – облитерацияловчи эндоартериит ёки “дамба-дам оқсоқланиб” юриш касаллиги ҳам кенг тарқалган. Бундай беморлар охир-оқибат оёқларини ампутация қилдириш (кесиб ташлаш) даражасигача бориб етадилар. Муттасил

равишда чекиш инсоннинг ақлий фаолиятини пасайтиради. Чекувчилар чекиш уйқуни ҳайдайди, одамни тетиклаштиради, ақлни пешлайди деган сабабларни айтишади. Чекиш билан боғланган ақлнинг вақтинча тиниқлашуви, кейинчалик мия қон томирлари спазми билан тугайди, аста-секин хотира сусайиб боради. Тамаки тутунидаги углерод оксид гази қонда кислотали реакция келтириб чиқаради ва биохимик жараёнларнинг кечишига салбий таъсир кўрсатади.

Статистика маълумотларига қараганда планетамизда яшайдиган эркекларнинг 60 фоизи, аёлларнинг 20 фоизи чекади. Осиё мамлакатларида носвой чекиш кенг тарқалган. Ўзбекистонда ҳам нос чекишга ўрганиб қолиш 13-14 ёшдан бошланмоқда. Нима учун одам тамаки ёки нос чекади? Чекишнинг кенг тарқалишига сабаб нима? Тадқиқотчиларнинг аниқлашича, чекишнинг сабаблари турлича: Биринчи сабаб – қизиқиш, тамаки таъмини бир татиб кўриш бўлса, иккинчи сабаб катталарга тақлид қилишдир. Чекиш кенг тарқалишига клублар, кечалардаги компаниялар, турли учрашувлар сабаб бўлиши мумкин.

Бир марта чекиб кўрган одам папирос тутунини ҳидини яна татиб кўришни ёқтириб қолади, яна чеккиси келади, сўнг чекиш одатга айланиб қолади. Тамаки чекиш одати ҳозирги вақтда ер шари аҳолисининг кўпчилиги қисмини қамраб олган. Ўсмир дастлаб чекканда катталарга тақлид қилмоқчи бўлади. Биринчи папирос ёки нос чекилганда ўсмир организмида химоя реакциялари вужудга келади. Унинг кўнгли айнийди, кўп сўлак ажралади, қон томирлар тораяди, ўсмирнинг ранги оқаради. Баъзида хушидан кетади. Бир неча марта чекканидан сўнг ўсмир организмида химоя реакциялари камайиб боради ва охир-оқибат ўсмир организми тамаки ва носга ўрганиб қолади.

### **Алкоголизм ва унинг хавфли оқибатлари**



Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг таърифига кўра, ичкиликбозликка ружу қўйганлар қаторига ҳар куни 150 мл ҳажмдаги тоза спирт истеъмол қилувчилар киради. Бу тахминан 375 мл 40 % ароқ ёки вино, ёки 3 литр пивога баробардир.

Ичкиликбозликка олиб келувчи омиллар ўртасида бола тарбиясидаги камчиликлар, зарарли одатлар, етарли даромад, ичимликни осонгина топиш имконияти, атрофдагиларнинг салбий намунаси, жамоатчилик томонидан эътиборсизлик ва бошқалар етакчи рол ўйнайди. Алкоголизм фақат тиббий муаммо бўлиб қолмасдан, катта ижтимоий муаммо ҳамдир.

Алкоголизм – бу касаллик бўлиб, унда беморларда спиртли ичимликка нисбатан ўзини бошқара олмайдиган хаста интилиш пайдо бўлади. Бемор киши организмида рухий ва соматик бузилишлар кузатилади. Дастлаб бу ўзгаришларни қайтариш имконияти бўлса, кейинчалик қайтариб бўлмайдиган ўзгаришлар пайдо бўлади. Вояга етган эркак кишиларда бундай ҳолат ичишга ружу қўйгандан 3 йилдан то 10 йилгача бўлган муддатларда ва ёшларда 3 йилгача бўлган муддатларда шаклланади.

Алкоголизм – маданий савияси паст одамларнинг йўлдоши бўлиб, уларнинг маънавий жиҳатдан қашшоқлигини кўрсатади ва улар томонидан бўш вақтларини “ўлдириш”нинг усули бўлиб ҳисобланади. Ичувчиларнинг шаҳар жойларда 63%, қишлоқ жойларда 86% маданий савиялари паст бўлганлар ташкил қилади. Уларнинг 50% дан кўпроғи ичувчи оилаларнинг фарзандлари бўлганлар.

Алкоголизмнинг дастлабки босқичи. Ичишга ўрганиш аста-секинлик билан “ойлик” маошдан ичиш, дам олиш куни ва байрамда ичиш, дўстлар билан ўтиришда ичиш кабилардан бошланади. Биринчи босқичда бемор ичимликни ичиш учун баҳона излайди. Бу даврда кузатиладиган иккинчи белги истеъмол қилинган ечимлик миқдори устидан назорат йўқолади, чегара бўлмайди. Ичимликка интилиш кучая боради, “чанқоқ”ни босгунча ичишни давом эттираверади, атрофдагиларнинг танбех беришига хафа бўлиб, ўзини

касал деб ҳисобламайди. Бу даврда тезда жаҳл чиқиши, чарчаш, қўполлик каби белгилар кузатилади. Айни шу босқичда даволаш яхши натижа беради.

Иккинчи босқич юқоридаги белгиларга яна қўшимча ички организмлардаги ўзгаришлар қўшилади. Энг асосийси абстинентли синдром – ичимликка жисмоний боғлиқлик пайдо бўлади. Бемор ичмаса тура олмайди. Қалтироқ, терлаш, юрак уриши, оёқ-қўли музлаши кабилар пайдо бўлади. 2-3 кунлаб тўйиб ичиш ҳолатлари кузатилади. Беморнинг шахсида емирилиш алмоатлари юз беради. У тубанликка тушиб қолади.

### **Гиёҳвандлик ва унинг хавфли оқибатлари**

Зарарли одатлар орасида инсон саломатлиги ва унинг тақдири учун ҳам, жамият учун ҳам энг хавфлиси – бу гиёҳвандликдир.

Гиёҳвандлик деганда – инсон организмнинг наркотик ва психотроп моддаларни муттасил равишда ошиб боровчи миқдорини қабул қилишга мойилликнинг шаклланиши билан боғлиқ оғир касалликлар гуруҳининг ривожланиши тушунилади. Гиёҳвандлик – инсон шахсининг ва руҳий ҳолатининг чуқур ўзгаришига, шунингдек, тана ички аъзолари фаолиятининг жиддий заҳарланишига олиб келади. Гиёҳвандлик наркотик хусусиятга эга бўлган ва қонун билан тақиқланган кимёвий наркотик моддаларни ёки дори-дармонларни истеъмол қилиш натижасида ҳам шаклланади.

Одамларни гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишга ундайдиган асосий ваз, уларнинг бундай наркотик моддалар томонидан чиқариладиган субъектив ёқимли кечинмаларини такрорий равишда ҳис қилишга бўлган интилишдир. Ҳар бир гиёҳванд ўз хоҳиш-иродаси билан ёки ўзига боғлиқ бўлмаган ҳолда, ўзининг кайфиятини кўтариш, эмоционал ҳолатини яхшилаш учун ҳаддан ташқари кучли эҳтиёж сезади. Гиёҳванд моддаларни дастлабки пайтда истеъмол қилишдан мақсад одамларнинг ўзларини безовта қилаётган ҳислардан – чарчоқлик ва ҳаётдан қониқмаслик, шунингдек руҳий кашшоқлик, диққинафаслик каби ҳиссиётлар исканжасидан, вақтинчалик бўлса ҳам, қутулишдир.

Умуман олганда, ҳар бир инсон ўз ҳаётидан қониқиш ҳосил қилиб, ижобий сезгилар оғушида яшашга интилиши тушунарли ва табиий ҳолдир. Бироқ, бундай ижобий ҳиссиётларни сезишга эришиш, қониқиш ҳосил қилиш, ҳаётда осонликча эришиб бўлмайдиган, катта ҳажмдаги, мураккаб ишларни бажариш билан боғлиқ бўлган, ўз олдига қўйилган қийин вазифага эришиш учун тинимсиз меҳнат қилишни талаб этадиган жараёндир. Ҳаётда ҳамма ҳам бирдек бундай шарафга муяссар бўла олмайди. Оқибатда ўз иродасини бошқара олмайдиган айрим кишилар ҳаётдан қониқиш ҳосил қилиш, ширин ҳаёллар оғушида ўз таналарини яйратишнинг осон йўлини ахтарадилар. Бу йўл гиёҳвандликка ружу қўйиш йўлидир. Гиёҳвандликка олиб келувчи омиллар қаторида: айрим одамларга хос иродасизлик, шунингдек, ўзининг нуқсонли табиати, қобилиятсизлиги туфайли одамлар ўртасида мулоқот ўрната олмаслиги каби салбий таъсирлардан қутулишга интилиш сингари ҳолатларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Ўсмирларда эса гиёҳванд моддаларини истеъмол қилувчи катталарга тақлид қилишга мойиллик, гиёҳванд моддаларнинг “мўъжизали таъсирига” ишонувчанлик, кўпчиликнинг иродасига сўзсиз бўйсунуш каби хусусиятлари, уларнинг ушбу оғу тузоғига тушиб қолишига сабаб бўлади. Гиёҳвандлар наркотик моддаларга нисбатан дастлаб руҳий, сўнгра жисмонан боғланиб қоладилар.

Руҳий боғланиш деганда инсоннинг гиёҳванд моддалар таъсирида дастлаб ҳис этган ёқимли сезги ва кечинмаларини яна қайтадан ҳис этишга интилиш тушунилади. Ана шу дастлабки босқичдаёқ организмнинг талабини у ёки бу сабабларга кўра қондирмаслик бемор кайфиятининг бузилиши, Яъни депрессия ҳолатини келтириб чиқаради ва унда наркотик моддага нисбатан боғланиш пайдо бўла бошлайди. Бу босқичда невроз аломатлари кўзга ташланиб, жаҳлнинг тез чиқиши, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги, сезувчанликнинг ортиши, вегетатив асаб тизими фаолияти бузилиши белгилари пайдо бўлади.

Гиёҳвандлик учта босқичда шаклланади:

*Дастлабки босқичда* бир неча бор гиёҳванд моддасини истеъмол қилгандан сўнг бундай моддаларга нисбатан рухий боғланиш пайдо бўлади. Бу босқичда ҳали абстинент синдроми йўқ, жисмоний боғланиш шаклланмаган. Гиёҳванд модда кайфиятни яхшилаш учун истеъмол қилинади.

*Иккинчи босқичда* гиёҳванд моддани истеъмол қилиш давом эттирилганда унга нисбатан жисмоний боғланиш пайдо бўлади. Бундай кишилар учун гиёҳванд модданинг навбатдаги дозасини ўз вақтида қабул қилмаслик киши организмда инсон учун ўта азобли гиёҳвандлик касаллиги белгилари пайдо бўлишига олиб келади. Бундай азоб-уқубатлардан халос бўлиш учун беморлар ҳар қандай йўл билан – ўғрилиқ, жиноятга қўл уриш ва шу каби йўллар билан гиёҳванд моддани топишга ва истеъмол қилишга мажбур бўладилар. Учинчи босқичда инсон организмда органик ўзгаришлар содир бўлади, инсон руҳан ва жисмонан шахс сифатида тўла емирилади, охир оқибатда эса ҳалок бўлади. Гиёҳванд моддаларга нисбатан жисмоний боғланиш деганда – наркотик моддаларни истеъмол қилиш тўхтатилганда организмда жадал равишда жисмоний бузилиш аломатларининг пайдо бўлиши билан боғланган (бунинг сабаби - гиёҳванд моддалар организмнинг модда алмашинув жараёнлари билан чамбарчас боғланиб кетганлигидир) абстинент синдромининг шаклланиши тушунилади ва бу синдром фақат наркотик моддаларнинг навбатдаги оширилган миқдорини киритиш билан тўхтатилади. Жисмоний боғланиш беморда рухий бузилишлар, вегетосоматик ва неврологик бузилишлар аломатлари билан тавсифланади. Опий моддасига нисбатан жисмоний боғланиш, ҳатто уни бир-икки марта қабул қилиш билан шаклланиб улгуради. Навбатдаги дозани олмаслик натижасида беморнинг бутун танасида “синиш” аломатлари пайдо бўлади. Бу аломатларга мушакларда кучли оғрик ва тортилиш, кучли терлаш, юрак тез уриши, қон босими пасайиши, кўнгил айниши, қусиш, ич кетиш, нафас қисиш, кўкариш кабилар киради. Бундай ҳолатларнинг пайдо бўлиши беморлар учун катта хавф туғдириб, тезда тиббий ёрдам кўрсатилмаса ўлим билан тугаши мумкин. Беморлар ўзларидаги бундай ҳолатларни наркотик модданинг навбатдаги дозасини киритиши билан

“даволайди”. Ўзларини бундай ҳолатдан чиқариш учун беморлар наркотик моддаларни топиш мақсадида ўғрилиқ ва жиноятга қўл урадилар. Гиёҳванд моддаларни муттасил истеъмол қилиш инсон шахсини қашшоқлаштиради, иродасини бўшаштиради, меҳнат қилиш қобилиятини пасайтиради. Гиёҳванд моддалар таъсирида асаб тизими ҳужайралари ҳалок бўлади, организмнинг иммун ҳимоя хусусияти пасаяди, ёмон сифатли ўсмалар (рак) ўсиши фаоллашади. Инсоннинг умри қисқаради. Бундай инсонлар бевақт ўлимга маҳкумдирлар. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш инсон шахсининг емирилишига олиб келади, шахснинг жамият билан алоқаси бузилиб, турмушда ва жамиятда ахлоқий нопокликларга йўл беради, жиноятларнинг ўсишига сабабчи бўлади. Гиёҳвандлар – ўта хавфли касаллик бўлган ОИТС (СПИД) касаллигини тарқатувчи асосий манбага айланиб қолади. Гиёҳванд моддаларнинг истеъмол қилувчилар жамият учун ҳам, ўз шахси – Мен учун ҳам йўқотилган деб ҳисобланади, бундайларнинг келажаги йўқ. Агарда жамиятда уларнинг сони кўпайиб кетса, жамиятнинг ҳам келажаги йўқолиб инқирозга юз тутади. Гиёҳвандликнинг барча турлари шахснинг ҳар тарафлама ривожланиши, ўзлигини англаши учун, ўтиб бўлмайдиган тўсиқ бўлиб ҳисобланади. Гиёҳвандлик гирдобига тортилган кишилар билан адолатли жамиятни қуриб бўлмайди. Бундай беморларнинг яшашдан бош мақсади – ўзининг барча имкониятларини фақат гиёҳванд моддасини топишга қаратишдан иборат бўлиб қолади. Барча гиёҳвандлар фақат ўз мақсадини кўзлаб иш тутадиган ва ёлғон сўзлайдиган бўлиб қолади, уларда самимийлик хусусияти йўқолади. Улар ахлоқий хусусиятларини йўқотиб қолмасдан, балки тубанликка юз тутиб, ўзининг юришига, туришига, кийинишига эътибор бермай қўядилар, ўзларининг касб хусусиятларини йўқота бошлайди. Бундай кишилар виждонини ҳам йўқотадилар. Ўзларининг яшаш тарзларининг нотўғри эканлигини билгани ҳолда атрофдагиларни ҳам шундай яшашга ундай бошлайдилар. Товламачилик, ёлғон сўзлаш каби ахлоқий бузилиш белгилари кундалик ҳаётининг мазмунига айланиб қолади. Гиёҳвандлар маст ҳолатга тушиб қолганларида сергап, серҳаракат, ҳазил-мутойибага мойиллик,

кўтаринки кайфият, атрофдагилар билан сўзлашишга интилиш каби хусусиятларини намоён қилади. Гиёҳванд модданинг дозаси ошиб кетганда организмнинг захарланиши оқибатда рухий бузилишлар содир бўлиши мумкин. Гиёҳвандликка қарши кураш: гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишни ман этувчи, таркибида гиёҳванд моддалари бўлган ўсимлик турларини ўстиришни тақиқлаш, гиёҳвандларни ўз вақтида топиб олиш ишига кенг жамоатчиликни жалб қилиш, давлат чегаралари орқали гиёҳванд моддаларни олиб ўтишга тўсиқ яратиш, гиёҳвандларни даволаш каби чоратадбирларни амалга ошириш йўли билан олиб борилади.

Зарарли одатларнинг ҳаммаси инсон ва жамият ҳаёти учун хавфли бўлса-да, улар ичида ўта хавфлиси гиёҳвандлик ҳисобланади. Шунинг учун ҳам жаҳон бўйича бу иллатга қарши қаттиқ кураш кетмоқда. Мамлакатимизда ҳам гиёҳвандликка қарши мунтазам ва тизимли кураш олиб борилмоқда. Ҳуқуқий нуқтаи назардан унинг мустаҳкам ва аниқ асослари яратилган. Жумладан, гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар билан қонунга хилоф равишда муомала қилишдан иборат жиноятлар. 270-модда. Тақиқланган экинларни етиштириш. Тақиқланган экинларни, Яъни кўкнори ёки мойли кўкнори, каннабис ўсимлиги ёхуд таркибида гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар бўлган экинларни қонунга хилоф равишда экаш энг кам ойлик иш ҳақининг йигирма беш бараваридан эллик бараваригача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд уч йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланадилар.

Илгари гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалари билан қонунга хилоф равишда муоамала қилишдан иборат жиноятни содир этган шахс томонидан: Бир гуруҳ шахслар томонидан олдиндан тил бириктириб, ўртача катталиқдаги экин майдонида содир этилган бўлса, энг кам ойлик иш ҳақининг эллик бараваридан юз баравар миқдорида жарима ёки олти йилгача камоқ ёхуд уч йилдан беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Ўша ҳаракат: ўта хавфли ретсидивист томонидан: уюшган гуруҳ ёки унинг манфаатларини кўзлаб: катта экин майдонида содир этилган бўлса

мол-мулки мусодара қилиниб, беш йилдан ўн бешгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Гиёҳвандлик воситалари ёки моддаларни қонунга хилоф равишда, ўғирлик ёки фирибгарлик йўли билан эгаллаш уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёки олти ойгача қамоқ ёхуд мол-мулки мусодара қилиниб ёки мусодара қилинмай беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Ўша ҳаракат: илгари гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар билан қонунга хилоф равишда муомала қилишдан иборат жиноятни содир этган шахс томонидан: Бир гуруҳ шахслар томонидан олдиндан тил бириктириб: ўзлаштириш ёки растрата (исроф) қилиш йўли билан; талончилик йўли билан: мансаб мавқеини суистеъмол қилиб: таъмагирлик йўли билан; мол-мулки мусодара қилиниб, беш йилдан ўн йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Ўта хавфли ретсидивист томонидан: уюшган гуруҳ ёки унинг манфаатларини кўзлаб: Босиқинчилик йўли билан содир этилган бўлса, мол-мулки мусодара қилиниб, йигирма йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

272-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни қонунга хилоф равишда ўтказиш (сотиш). Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни қонунга хилоф равишда ўтказиш (сотиш) мол-мулки мусодара қилиниб беш йилдан ўн йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни озгинадан кўпроқ миқдорда қонунга хилоф равишда ўтказиш (сотиш) мол-мулки мусодара қилиниб, ўн йилдан йигирма йилгача озодликдан маҳрум қилиш ёки ўлим жазоси билан жазоланади. 273-модда. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни ўтказиш (сотиш) мақсадини кўзлаб қонунга хилоф равишда тайёрлаб, эгаллаш, сақлаш ва бошқа ҳаракатлар. Гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддаларни ўтказиш (сотиш) мақсадини кўзлаб қонунга хилоф равишда тайёрлаш, эгаллаш, сақлаш, ташиш ёки жўнатиш олти ойгача қамоқ ёки уч йилдан беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Ушбу модданинг биринчи қисмида назарда тутилган қилмишлар озгинадан кўпроқ миқдорда содир этилган бўлса, мол-мулки мусодара қилиниб, беш

йилдан етти йилгача озодликдан маҳрум этиш билан жазоланади. Ушбу модданинг биринчи ёки иккинчи қисмида назарда тутилган қилмишлар: илгари гиёҳвандлик воситалари ёки психотроп моддалар билан қонунга хилоф равишда муомала қилишдан иборат жиноятлар содир этган шахс томонидан: бир гуруҳ шахслар томонидан олдиндан тил бириктириб: озодликдан маҳрум қилиш жазосини ўташ жойларида: ўқув юртларида ёки ўқувчилар, талабалар ўқув жойи ёки жамоат тадбирларини ўтказадиган бошқа жойларда кўп миқдорда содир этилган бўлса, мол-мулки мусодара қилиниб, етти йилдан ўн йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

Кўриниб турибдики, гиёҳвандликнинг энг хавфли одат эканлигидан келиб чиқиб, унга нисбатан қўлланиладиган жазо чоралари ҳам жуда оғирдир. Ҳар бир инсоннинг юқорида таъкидланган зарарли одатлардан узоқ бўлиши унинг ўз тафаккури ва иродаси билан боғлиқдир. Бундай хавфли одатлардан сақланишдан ташқари унга қарши курашиш ҳам жамиятда турмуш маданиятининг шаклланишига ёрдам беради.

### **Мавзу бўйича савол ва топшириқлар.**

1. Зарарли одатлар деганда нимани тушунасиз?
2. Соғлом турмуш маданиятига зарарли одатларнинг салбий таъсирлари нималардан иборат?
3. Ёшларнинг гиёҳвандликка кириб қолишига нималар сабаб бўлмоқда?



**V. КЎЧМА ДАРС  
МАШҒУЛОТЛАРИ**

**1-кўчма машғулот. Ўзбекистон халқи маданий-маънавий ўзига хослигини ривожлантиришнинг етакчи йўналишлари. Маънавий янгиланиш жараёнини давлат томонидан тартибга солиш йўналишлари.**

Аввалдан режалаштирилган ҳолда тингловчилар орасида Ўзбекистон халқи маданий-маънавий ўзига хослигини ривожлантиришнинг етакчи йўналишлари. Маънавий янгиланиш жараёнини давлат томонидан тартибга солиш йўналишларини ўрганиш мақсадида соҳа етук фаолият олиб борган ташкилотга ташриф буюрадilar. Тингловчилар томонидан соҳага оид бўлиб, камраб олинмаган тур ва жанрлар муҳокама этилади ва тўлдирилади.

Бунда, тингловчилар мулоқот қилиш, “Обод қишлоқ” Дастури доирасида қишлоқлар аҳолисини уй-жой билан таъминлаш, тоза ичимлик сувини етказиш ва бошқа ижтимоий аҳамиятга эга бўлган хизматларни амалга ошириш зарурлиги ва бу соҳада амалга оширилаётган ўзгаришлар. Аҳоли турмуш маданиятини юксалтиришни бошқарув органларининг шунингдек, қарор қабул қилувчи шахсларнинг ахборотлар билан узликсиз таъминланиши билан боғлиқлиги. Ахборотларнинг ишончлилик ва ҳаққонийлик тушунчаси. Инсон саломатлигига ҳалокатли таъсир кўрсатувчи зарарли одатлар ҳаёт қийинчиликларини “енгиш” учун “осонроқ” йўл ахтаришга интилиш оқибати эканлиги. Аҳоли ўртасида турмуш маданиятини тарғиб қилишнинг бош мақсади-одамларда гигиеник ва ахлоқий асосланган турмуш тарзида яшашга бўлган ички эҳтиёжни шакллантиришдан иборат эканлиги.

Бунда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

*Дастлабки босқич* – оиланинг ташкил бўлиш даврини ўз ичига олиб, бу даврда оилада эр-хотин ўртасида янги муносабатлар шаклланади. Бу ўзига хос турли оилаларда тарбияланган ва турлича табиатларга эга бўлган кишиларнинг бир-бирига мослашиш даври бўлиб, ўртача бир йилгача давом этади. Бу даврда оилавий моддий шароитлар, уй-жой ва руҳий микроклим яратилади. Оила соғлом турмуш тарзини шакллантириш “майдончаси” бўлиб, ҳар бир инсоннинг дастлабки гигиеник кўникмаларга ўрганиши, ундаги

турмуш маданиятига бўлган дунёқарашнинг шаклланиши айнан оиладан бошланади.

*Иккинчи босқичда* уй-жой шароитларини яратиш давом эттирилиши билан бир қаторда оилада болаларнинг туғилиши ва уларнинг дастлабки тарбияси масалалари кун тартибига чиқади. Одатда оилалар янада мустаҳкамланиш даврини ўтайди. Бу даврда эр-хотиннинг бир-бирига нисбатан ҳурматда бўлиши, қўллаб-қувватлаши, халқ мақолларининг бирида айтилганидек “эр хотин кўш хўкиз” қабилида иш тутилиши, оилани янада мустаҳкамлайди, болалар тарбиясига ижобий таъсир кўрсатади.

Оиланинг ривожланишдаги *учинчи босқич* – бу оиланинг барқарорлашуви бўлиб, бунда одатда оиланинг моддий шароитлари асосан яратилган бўлади, эр-хотин эътибори жорий масалаларга қаратилади. Эр-хотин бир-бирини яхши ўрганганлиги туфайли вужудга келган тотувлик оилада бола тарбиясига ҳам, оила жипслигига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Оила ривожланишининг сўнгги босқичи оиланинг секин-аста сўна бориши ва унинг тугаши билан тавсифланади. Болаларнинг мустақил оила қуриб чиқиб кетиши билан ёки бир ҳовлида яшасаларда ҳар қайсининг ўз ҳаёти, ўз муаммолари билан банд бўлиб қолиши туфайли эр-хотиннинг ёлғизланиб, ўз саломатлиги масалалари билан шуғулланиши, бир-биридан бирмунча узоқлашуви кузатилади. Бу даврда оила бутун бўлган тақдирда эр-хотин бир-бирига ёрдамлашиб, кексалик гаштини суриши, унга мослашиши лозим. Эр-хотинлардан бирининг ҳаётдан кўз юмиши билан оила барҳам топади. Бу ердаги ҳаёт жараёнининг қонуний яқуни бўлиб, ўз ҳаётини давом эттираётган турмуш ўртоғи уни тўғри баҳолай билиши, турмуш ўртоғининг ўлими уни чўчитмаслиги лозим. Турмуш маданияти инсон умрини узайтириб, ўлимни орқага суриши туфайли оилалардаги эр-хотинларнинг биргаликда узоқ умр кўришига – “кўша қаришига” олиб келади. Зеро, турмуш маданияти – фақат соғлом оилада осойишта кечиши ва ўз меъёрига етиши мумкин. Ўзбекларнинг аксарияти ўзининг шахсий фаровонлиги тўғрисида эмас, балки оиласининг, қариндош-уруғлари ва яқин кишиларининг, кўни-қўшнилариининг

омон-эсонлиги тўғрисида ғамхўрлик қилишни биринчи ўринга қўяди. Бу эса энг олий даражадаги маънавий қадрият, инсон қалбининг гавҳаридир.

Оилада турмуш маданиятини шакллантиришга бўлган ҳаракат ҳомиладорлик давридан бошланиши лозим. Ҳомиладор аёл сифатли овқатланиши, меъёрий кун тартибига риоя қилиши, зарур бўлиб қолганда дори-дармонларни фақат врачнинг рухсати билан қўллаш тавсия этилади. Бола туғилгач, уни кўкрак сути билан овқатлантириш, ёшига қараб ёғли, қийин ҳазм бўладиган овқатларни бермаслик зарур. Тиббий тарбия жараёнида шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни болага бир ёшга тўлгандан бошлаб сингдириб бориш керак. Болалар ота-она ва атрофдагиларга тақлид қилишини ҳисобга олиб, уларнинг ўзлари соғлом турмуш қоидаларига риоя қилишлари ўта муҳимдир. Турмуш маданияти дастлаб оилада шаклланади, мурғак болада, фарзандларимизда, барча бошқа ижобий хусусиятлар қаторида турмуш маданиятида яшаш куртакларининг қанот ёйишига ёрдамлашимиз керак. Ота ва онанинг вазифаси ушбу куртакларни ривожлантириш, яхшиларни қўллаш, ёмонларини тақиқлаш орқали мукамал турмуш маданиятига эга бўлган чинакам инсонларни тарбиялашдир. “Қуш уясида кўрганини қилади” дейилади халқ мақолларидан бирида. Бола яхшига ҳам, ёмонга ҳам тақлид қилади. Яхшини яхши, ёмонни ёмон. Ифлосни ифлос, тозани тоза дейиш орқали боланинг онгида турмуш маданияти куртакларини парвариш қилиш бу соҳада қилинадиган ишларимизнинг бошланишидир.

Болаларда турмуш маданиятини шакллантириш асосида шахсий гигиена қоидаларига амал қилишни уларнинг онгига сингдириш, совун, тиш чўткаси ва пастаси, сочиқдан фойдаланиш сингари кўникмаларни ўргатиб бориш ётади. Оила аъзолари ўртасида ижобий руҳий микроклим яратиш, ўзаро ҳурмат, ғамхўрлик, кечиримлилиқ каби хислатларни шакллантириш, маданий ҳордиқ чиқариш, мусиқа тинглашни ўрганиш, келишилган турмуш тартиби, яшаш хоналари эстетикаси, тозалик, гуллар билан безаш, тоза ҳаво, хоналар ёруғлиги кабилар оилада турмуш маданиятини шакллантиришнинг асосий шартлари ҳисобланади. Жамиятдаги мавжуд сиёсий ва иқтисодий вазият, ўз

навбатида халқнинг турмуш даражасида, оилаларнинг фаровонлигида ўз аксини топади. Ривожланган мамлакатларга хос юксак маданиятни унинг таркибий қисми бўлган санитария маданиятини, шунингдек аҳоли ўртасида турмуш маданиятини шакллантиришда оиланинг аҳамияти беқиёсдир. Турмуш маданиятини шакллантиришдек мураккаб вазифаларни оилаларни ҳар томонлама мустаҳкамламасдан, уларнинг турмуш шароитларини юқори поғонага кўтармасдан бажариб бўлмайди. Оила инсонлар ҳамжиҳатлиги ва турмушини ташкил этишнинг бирламчи шакли бўлиб, оилавий муносабатлар, турмушда таркиб топган ва жамики муносабатларнинг бир қисмидир. Оилаларнинг ривожланиши жамият ривожланиши билан узвий боғланган. Оила – никоҳга ва қон-қариндошликка асосланган ҳамда тарихан шаклланган ижтимоий гуруҳ бўлиб, оила аъзолари ўзларига жамият томонидан юклатилган қатор вазифаларни бажаришга масъулдирлар. Бу вазифалар қаторига дастлаб фарзандлар тарбияси, уй-жой ва яшаш шароитларини яратиш, кексалар тўғрисида ғамхўрлик қилиш кабилар киради.

Никоҳ эр-хотин зиммасига тарихий шаклланган муносабатлар доирасида оиланинг вазифалари билан боғлиқ ҳуқуқ ва масъулиятларни юклайди. Шу сабабли жамият – оила ва никоҳ муносабатларини тартибга солиб туришдан манфаатдордир. Одамларнинг турмуши уларнинг кундалик яшаш тарзи, уларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш усули ва шакллантиришнинг йиғиндиси бўлибгина қолмай, шунингдек, урф-одатлари, ҳамжиҳат бўлиб яшаш тартиб қоидалари мажмуаси ҳамдир. Оилада одамлар моддий ва маънавий бойликлардан баҳраманд бўлишади, фарзандларини тарбиялайди, қон-қариндошлар билан муносабатда бўлади, бўш вақтини ўтказади, меҳнат қилиш учун куч тўплайди. Одамлар ўртасида ўзаро муносабатлар жараёнида уларда эстетик дид ва одатлар, ўзини тутиш маданияти, инсон характери, шунингдек турмуш маданияти шаклланади. Шу сабабдан, турмушнинг қониқарсиз аҳволи инсонларнинг меҳнат фаолиятида, саломатлигини мустаҳкамлашда, шахснинг ҳар тарафлама ривожланишида ўзининг салбий ифодасини топади.

Одамларнинг турмушидаги ўзгаришлар жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий ҳаётидаги ўзгаришлардан маълум даражада орқада қолади. Ишлаб чиқаришга нисбатан турмуш секинлик билан ўзгаради ва ўзида эскилик сарқитларини, ўз умрини ўтаб бўлган урф-одатларни узоқ вақт сақлайди. Одамларнинг турмуш шароитларини ўзгартириш уларнинг турмуш маданиятида яшашга ўтишини тезлаштиради. Бироқ турмуш шароитлари ўз-ўзидан изга тушиб кетавермайди.

Республикаимиз аҳолисининг турмуш даражасини юксалтириш борасида кейинги йилларда катта ишлар олиб борилмоқда. Жумладан, аҳолини тоза ичимлик суви билан таъминлаш, шаҳар ва қишлоқларни газлаштириш, соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғинида қишлоқ врачлик пунктларини қуриш, коллежлар қуриш, кичик ва ўрта бизнесни ривожлантириш уни ҳимоялаш, фермерлик ҳаракатини давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, қўшма корхоналар қуриш каби катта ҳажмдаги ишлар амалга оширилмоқдаки, буларнинг ҳаммаси қишлоқларимизнинг кўркини ўзгаришига, қишлоқ аҳолисининг турмушини яхшилашга қаратилган тадбирлардир.

**2-кўчма машғулот. Миллий анъаналарни тиклаш ва модернизация қилиш. Динга нисбатан янгича сиёсат ва ўзбек халқи маънавиятининг ривожланишида исломнинг роли.**

Аввалдан режалаштирилган ҳолда тингловчилар орасида Миллий анъаналарни тиклаш ва модернизация қилиш. Динга нисбатан янгича сиёсат ва ўзбек халқи маънавиятининг ривожланишида исломнинг роли.ўрганиш мақсадида соҳа етук фаолият олиб борган ташкилотга ташриф буюрадилар. Тингловчилар томонидан соҳага оид бўлиб, камраб олинмаган тур ва жанрлар муҳокама этилади ва тўлдирилади. Аҳолининг турмуш маданияти ҳақидаги дунёқарашини шакллантириш, ўз соғлиғини олий кадрият сифатида эътироф этилишида замонавий ахборотлар тизимини яратиш зарурлиги. Ахборотларни қабул қилишда газеталар – журналлар, радио ва телевидениянинг ўрни ва

роли. Ёшларни турли хил ёт ғоялар ва зарарли мафкуралар хуружидан ҳимоя қилиш ва уларнинг мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар жараёнида фаол иштирок этишини таъминлаш йўналишида амалга оширилаётдиган ўзгаришлар. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида жиноятчиликка қарши кураш ва ҳуқуқбузарликнинг олдини олиш борасидаги фаолиятини мувофиқлаштириш, диний экстремизим, терроризим ва уюшган жиноятчиликнинг бошқа шаклларига қарши кураш бўйича ташкилий-амалий чораларни кучайтириш, коррупцияга қарши курашнинг ташкилий-ҳуқуқий механизмларини такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш, аҳолининг ҳуқуқий маданияти ва онгини юксалтириш ишларига ўз ҳиссасини қўшиш борасида таклиф ва тавсиялари ишлаб чиқилади.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор бериб, жисмоний, ахлоқий ва маънавий соғлом авлодни тарбиялаш концепциясини ишлаб чиқди. 1993 йилдаёқ Республика Биринчи Президентининг Фармони билан “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши бу соҳага бўлган эътиборнинг ёрқин намунасидир. Кейинги йилларда республикада олиб борилган амалий ишлар ўзининг дастлабки самараларини бера бошлади, туғилиш ва болалар ўлими сезиларли равишда камайди.

Маълумки, аҳолининг туғилиш кўрсаткичи, болалар ўлимининг юқори бўлиши аёллар организмни ҳолдан тойдириб, уларни ўзига хос “туғиш машинасига” айлантириб қўяди. Ҳолбуки, аҳоли учун ҳам, мамлакат учун ҳам бундан фақат салбий оқибат кутиш мумкин. Чунки юқори туғилиш кўрсаткичи ва юқори болалар ўлими кузатиладиган иқтисодий қолоқ мамлакатлардаги аҳолининг табиий ўсиши кўрсаткичи билан, туғилиш кўрсаткичининг камайиши ва болалар ўлимининг камайиши кузатиладиган иқтисодий ривожланган мамлакатлардаги содир бўладиган табиий ўсиш ўртасида катта фарқ кузатилмайди. Демографик жараёнларда юз берадиган “портлаш”лар

фақат ишсизлик, ер-сув танқислиги, очлик каби салбий оқибатларга олиб келиши ва жамиятни иқтисодий инқирозга тортиши мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисидаги Фармонида “Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни маънавий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан тарбиялаш, унга ватанпарварлик ва она юртга меҳр-муҳаббат туйғусини сингдириш” бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири эканлиги таъкидлаб ўтилган. Келгуси авлодлар саломатлигига асос яратиш учун эса соғлом болалар туғилишини таъминлаш керак. Соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказиш масаласи шифокорлар зиммасига катта масъулият юклайди. Бу масалани тўғри ҳал этиш ёшларимиз олдига бир қатор талаблар қўяди. Жумладан:

Оилавий турмуш қуришга тайёрланаётган йигит ва қизларимиз соғлом бўлишлари, никоҳ ва жинсий ҳаёт гигиенаси бўйича етарли билимларга эга бўлишлари;

Ҳомиладор она саломатлигини фақат она ҳомиладор бўлгандан сўнг эмас, қизларимизнинг ёшлик давридан бошлаб, соғ-саломат ўсишларини таъминлашдан бошлашимиз лозимлиги;

Бола туғилгандан кейин эса унинг соғлом бўлиб ўсиши ҳақида қайғуришимиз, она сутининг аҳамиятини кенг тарғибот қилиш зарурияти.

Хўш! Соғлом никоҳ учун қандай талаблар қўйилади?

Булар аввало турмуш қураётган қизларимиз ва йигитларимизнинг ёшига тааллуқли бўлиб, кўпгина мутахассис олимларимизнинг фикрига кўра, қизлар 20-22 ёшида, йигитлар эса 23-25 ёшда, уларнинг ёши ўртасидаги фарқ 3-6 ёшгача бўлгани маъқул. Аввало йигит ва қизларимиз турмуш қуришдан олдин тиббий кўрикдан ўтишлари лозим, улар “Оила ва никоҳ” маслаҳатхоналарида, генетик марказлардан маслаҳат олишлари, бўлажак зурриётининг саломатлиги ҳақида қайғуришлари керак. Ҳозирги замон тиббиёт фани ва амалиёти даволашдан ожиз бўлиб турган бир қатор ирсий касалликларнинг олдини олишда бу муҳим аҳамият касб этади. Бундай ирсий касалликларни



келтириб чиқарувчи омилларга яқин қариндош-уруғлар: (тоғавачча, холавачча, амакиваччалар) ўртасидаги ўзаро никоҳлар ҳам киради.

Бундай оилаларда кўпинча эси паст, кўр, кар, соқов ва бошқа жисмоний нуқсонларга эга бўлган болалар туғилади. Шунингдек, спиртли ичимликлар ичадиган, гиёҳванд, тамаки чекувчи оилаларда туғилган болалар ҳам турли нуқсонларга эга бўладилар. Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, бундай болаларни даволаб бўлмайди. Улар оила, жамият ва тиббиёт учун “ортиқча юк” бўлиб, давлатга иқтисодий зарар келтиради. Бундай касалликларни никоҳ қуришдан олдин тиббий кўриклар натижаларига қараб, олдиндан кўра билишимиз ва уларнинг олдини олишимиз, нуқсон билан кечаётган ҳомилани эса она қорнида 18-20 ҳафталик муддатида аниқлаб, уни тўхтатиш чораларини кўриш лозим. Соғлом фарзандлар ўртасида қурилган оилалар мустаҳкам бўлади, бундай оилалар соғлом авлод тарбиялашнинг мустаҳкам пойдевори бўлиб хизмат қиладилар. Бироқ, жамиятимизда кузатилаётган мавжуд ҳолат, ёш оилалар ўратсидаги ажралиш ҳолатларининг ўсиши, ёш келин-куёвлар бир-бирлари билан келиша олмаслиги, жинсий ҳаёт билан боғлиқ камчилик, жинсий ожизлик каби муаммолар ўз ечимини топиши керак.

Ўқувчи ёшлар ўртасида жинслараро муносабатлар психологияси ва физиологиясига бўлган қизиқишнинг баландлиги билан, бу масалага мактаб ўқитувчилари томонидан ҳам, оилада ота-оналар томонидан ҳам етарли эътибор берилмаслиги туфайли ёшларнинг махсус маълумотга эга эмаслиги ҳам ёш оилаларнинг бузилиб кетишига сабаб бўлмоқда. Ижтимоий ҳаётнинг барча бошқа соҳалари жинсий ҳаётга ҳам ўзига хос инсон организмнинг физиологик ҳолатидан келиб чиққан ҳолда бир қатор гигиеник талаблар қўйилади. Бу талаблар фақат тор гигиеник талаблар билан чегараланмасдан, инсоннинг олий мавжудот сифатида нозик ҳис-туйғуларини ўз ичига олади. Бугунги кунда республикамизнинг барча ҳудудларида соғлиқни сақлаш вазирлиги, барча тиббиёт муассасаларида фертил (туғиш) ёшидаги аёлларимизнинг саломатлигини асраш, улар ўртасида турли хил экстрагенитал касалликларни барвақт аниқлаш ва соғайтириши, бу мақсадда жарроҳлик йўли

билан ва контратсепсия воситаларини қўллаш орқали уларни исталмаган ҳомиладорликдан сақлаш бўйича катта амалий ишлар олиб борилмоқда. Шунини алоҳида, қайд этиб ўтиш жоизки, ҳомиладорликка монелиги бўлган фертил ёшидаги аёлларнинг ҳомиладор бўлиб қолиши нафақат туғиладиган бола саломатлиги учун, балки она организми учун ҳам жиддий хавф туғдиради. 18 ёшгача ва 30 ёшдан сўнг ҳомиладор бўлиш ҳолатлари ҳам туғиладиган бола учун ва она организми учун бефарқ эмас, деярли ҳар йили ҳомиладор бўлиш она организмини ҳолдан тойдиради, ҳомиланинг нормал ривожланишига имкон бермайди, шунини инобатга олган ҳолда ҳомиладорликлар ўртасидаги муддат камида 3 йил бўлишига эришиш лозим.

## VI. КЕЙСЛАР БАНКИ

## VI. КЕЙСЛАР БАНКИ

### “Ақлий ҳужум” методи

**Ақлий ҳужум** (брейнстроминг - ақллар тўзони) – амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жавобвий юзага келтириш.

#### Ақлий ҳужум ва масалани ечиш босқичлари

1. Мустақил фикрланг хаёлингизга келган барча ғоя, фикрларни қоғозга ёзинг.
2. Барча ғоя ва фикрларни ёзинг, агар улар такрорланаётган бўлса, махсус белги қўйинг.
3. Ғояларни баҳоланг.
4. Энг мақбул ғоя гуруҳ ғояси сифатида шакллантиради.
5. Барча ёзилган ғоялар гуруҳ муаммосини ечиш
6. Гуруҳнинг умумий жавоби шакллантирилади.

### “SWOT-таҳлил” методи.

**Методнинг мақсади:** мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

**S – (strength)**

- кучли томонлари

**W – (weakness)**

- заиф, кучсиз томонлари

**O – (opportunity)**

- имкониятлари

**T – (threat)**

- тўсиқлар

**Намуна:** Бошқарувчилар учун SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

<b>S</b>	Бошқарувчи раҳбар ким	Интеллектуал ва жисмонан комил бўлган доимий равишда бошқарув лавозимини эгаллаб турувчи ва фаолият юритувчи ташкилот фаолиятининг айрим турлари бўйича қарор қабул қилиш ваколати берилган шахс.
<b>W</b>	Бошқарувчи раҳбар заиф томонлари	Бошқарувда ходимлар ишончининг йўқотиши
<b>O</b>	Бошқарувчи раҳбар имкониятлари	ижтимоий–иқтисодий категория, бошқарув фаолиятининг натижавийлиги, моддий, молиявий, меҳнат ва одам ресурсларидан фойдаланишнинг мувофиқлик даражаси. Бошқарув натижалари ва уларга эришишга сарфланган ресурсларни солиштириш воситасида аниқланади. Бошқарув самарадорлигининг вазифавий роли–унинг ривожланиши даражаси ва динамикасини, ушбу жараённинг сифати ва миқдорий томонларини акс эттиришдир.
<b>T</b>	Тўсиқлар (ташқи)	Ҳар хил ижтимоий сиёсий тўсиқлар, бюрократия, коррупция, ички тартиб мувозанатининг бшзилиши

### “Инсерт” методи.

**Методнинг мақсади:** Мазкур метод тингловчиларда янги ахборотлар тизимини қабул қилиш ва билмларни ўзлаштирилишини енгиллаштириш мақсадида қўлланилади, шунингдек, бу метод тингловчилар учун хотира машқи вазифасини ҳам ўтайди.

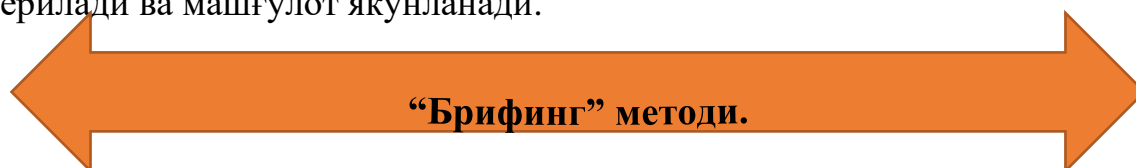
#### Методни амалга ошириш тартиби:

- ўқитувчи машғулотга қадар мавзунинг асосий тушунчалари мазмуни ёритилган инпут-матнни тарқатма ёки тақдимот кўринишида тайёрлайди;
- Бошқарув бўйича янги мавзу моҳиятини ёритувчи матн таълим олувчиларга тарқатилади ёки тақдимот кўринишида намойиш этилади;
- таълим олувчилар индивидуал тарзда матн билан танишиб чиқиб, рангтаълим бўйича ўз шахсий қарашларини махсус белгилар орқали ифодалайдилар. Матн билан ишлашда тингловчилар ёки қатнашчиларга куйидаги махсус белгилардан фойдаланиш тавсия этилади:

<b>Белгилар</b>	<b>1-матн</b>	<b>2-матн</b>	<b>3-матн</b>
-----------------	---------------	---------------	---------------

“V” – таниш маълумот.			
“?” – мазкур маълумотни тушунмадим, изоҳ керак.			
“+” бу маълумот мен учун янгилик.			
“– ” бу фикр ёки мазкур маълумотга қаршиман?			

Белгиланган вақт якунлангач, таълим олувчилар учун нотаниш ва тушунарсиз бўлган маълумотлар профессор - ўқитувчи томонидан таҳлил қилиниб, изоҳланади, уларнинг моҳияти тўлиқ ёритилади. Саволларга жавоб берилади ва машғулот якунланади.



“Брифинг” - (инг. Briefing - қисқа) Рангтасвир бўйича бирор – бир масала ёки саволнинг муҳокамасига бағишланган қисқа пресс - конференция.

**Ўтказиш босқичлари:**

1. Тақдимот қисми.

2. Муҳокама жараёни (савол-жавоблар асосида).

Брифинглардан тренинг якунларини таҳлил қилишда фойдаланиш мумкин. Шунингдек, бирор бир асарни чизишдан олдин бир шакл сифатида олдин чизилган биор асар масалан: “Монализа” портретини олайлик тингловчилар билан бирга шу асар қачон ва ким томонидан яратилганлиги муҳокама қилинади ва бошқа рассомларни чизган портретитаҳлил қилинади. Талабалар ёки тингловчилар томонидан яратилган янги асар тақдимоти ўтказилади.

**“Портфолио” методи.**

“Портфолио” – (итал. Portfolio - портфель, ингл. хужжатлар учун папка) таълимий ва касбий фаолият натижаларини аутентик баҳолашга хизмат қилувчи замонавий таълим технологияларидан ҳисобланади. Портфолио мутахассиснинг сараланган ўқув - методик ишлари, касбий ютуқлари йиғиндиси сифатида акс этади. Жумладан, ҳар бир тингловчиларнинг модул юзасидан ўзлаштириш натижасини электрон портфолиолар орқали текшириш мумкин бўлади. Олий таълим муассасаларида портфолионинг қуйидаги турлари мавжуд:

	<b>Иш шакли</b>
--	-----------------

Фаолият тури	Индивидуал	Гуруҳий
Таълимий фаолият	Талабалар портфолиоси, битирувчи, докторант, тингловчи портфолиоси ва бошқ.	Талабалар гуруҳи, тингловчилар гуруҳи портфолиоси ва бошқ.
Педагогик фаолият	Ўқитувчи портфолиоси, раҳбар ходим портфолиоси	Кафедра, факультет, марказ, ОТМ портфолиоси ва бошқ.

Ҳар бир тингловчи курс мобайнида ўзининг шахсий портфолиосини киритиб борадилар.

## VII. ГЛОССАРИЙ



## VI. ГЛОССАРИЙ

<b>Атама</b>	<b>Ўзбек тилидаги изоҳи</b>	<b>Инглиз тилидаги изоҳи</b>
<b>Алоқа</b>	бу бошқарув тизими элементларининг ўзаро ҳамкорлиги учун муҳим элементлардан бири бўлиб, унинг воситасида ушбу тузилма учун маълум муносабатлар шаклланади. Бошқарув тизимларидаги алоқани лойиҳалаштириш ахборот назарияси усуллари, ҳамда ахборотларнинг техник манбаларини танлаш ва алоқа каналларини лойиҳалаштириш усуллари асосланади. Бошқарув шаклларида эга бошқарув тизимларининг таркибий тизимларидан тўғридан тўғри ва тескари алоқалар занжирлари ажратилади. Улар ахборотларни ҳаракатланиш йўналишлари бўйича фарқланади.	This is one of the most important elements for the interaction of the elements of the control system, through which a certain relationship is formed for this structure. Communication design in management systems is based on methods of information theory, as well as methods of selecting technical sources of information and designing communication channels. Direct and inverse communication chains are distinguished from the structural systems of control systems that have control forms. They differ in the direction of information flow.
<b>Ахборот</b>	бу маълумот ва хабарлар тўплами бўлиб, мазмунан, янгилик унсурларига эга бўлади ва бошқарув вазифаларини ҳал этиш учун ўта зарурдир.	it is a collection of information and messages, with content, elements of novelty, and is essential for solving management tasks.
<b>Бошқарув (умумий кўринишда)</b>	бу иккита объектлар ўзаро ҳамкорлигининг маълум тури – бунда улардан бири бошқарув субъекти ҳолатида, бошқаси эса – бошқарув объекти ҳолатида бўлади.	these two objects are a known form of interaction - one of them is in the state of control and the other is in the state of control.
<b>Бошқарув қарори</b>	бу ҳаракатларнинг маълум вариантини топиш, фаолият жараёнининг ўзи, унинг яқиний натижаси.	finding a known variant of these actions, the process of action itself, its end result.
<b>Корпорация</b>	бу ривожланган йирик акционерлар жамияти ва трестлар бирлашмасидир.	it is a union of prosperous large shareholders and trusts.
<b>Коммуникация</b>	бу кишилар ўртасидаги ўзаро ахборот алмашувидир.	it is the exchange of information between these people.
<b>Мониторинг</b>	тизим ёки объект ҳолатини кузатиш, баҳолаш, башорат қилиш, унинг фаолиятини назорат ва таҳлил қилиш.	monitoring, evaluating, forecasting, monitoring and analyzing the state of the system or object.
<b>Мотивация</b>	инсонни аниқ мақсадларга эришиш ва ўз эҳтиёжларини қондириш учун ҳаракатга ундовчи амалдаги ички ва ташқи кучлар мажмуи.	a set of internal and external forces in action that motivate a person to act in order to achieve specific goals and satisfy his needs.
<b>Мотивлаштириш</b>	бу руҳий омил бўлиб, шахс фаолиятининг манбаи, сабаби, далили ва ҳар хил эҳтимолларидир. У ходимларни жонли	it is a spiritual factor, the source, the cause, the evidence, and the various probabilities of a person's activity. It

	меҳнат фаолиятига рағбатлантирувчи кучли воситадир.	is a powerful means of motivating employees to work.
<b>Рағбатлантириш</b>	ташкilot олдида турган масалани ечишда кишининг уриниши, ҳаракати, матонати ва ҳалоллигига мақсадли ёндашиш.	purposeful approach to the person's efforts, actions, perseverance and honesty in solving the problems facing the organization.
<b>Тадбиркор</b>	ташкilotга фойда келтирадиган иш берувчи.	an employer who benefits the organization.
<b>Ташаббускорлик</b>	тадбиркорлик, яратувчанлик, тажрибачилик.	entrepreneurship, creativity, experience.
<b>Обрў</b>	бу ҳамма томонидан тан олинган ҳамда меҳнат эвазига ортирилган, раҳбар учун зарур ишонч ва қалқондир.	it is a universally recognized and rewarding work, a necessary confidence and shield for the leader.
<b>Психология</b>	инсоннинг руҳиятини ўрганувчи фандир. Инсон руҳиятига сезиш, идрок этиш, тасаввур, тафаккур, таассуф жараёнлари, хотира, диққат, эътибор, ирода, шунингдек, инсон шахсининг руҳий хусусиятлари, чунончи, қизиқиш, қобилият, феъл-атвор ва миждоз киради.	is a science that studies the human psyche. Human spirituality includes the processes of perception, perception, imagination, contemplation, regret, memory, attention, attention, will, as well as the spiritual qualities of the human person, such as curiosity, ability, behavior and clientele.
<b>Стратегия</b>	грекча «стратегос» иборасидан олинган бўлиб, «генерал санъати» маъносини билдиради.	is derived from the Greek word "strategos", meaning "art of the general".
<b>Фазилат</b>	бу ижобий хислат, яхши сифат ёки хусусиятдир.	it is a positive quality, a good quality, or a quality.
<b>Қарор</b>	бу бажарилиши мумкин бўлган ишнинг аниқ йўлини танлаб олишдир.	it is a matter of choosing the exact course of action that can be taken.
<b>Етакчилик</b>	бошқаруви ўзаро ҳамкорликнинг, ҳукмронликнинг ҳар хил манбаларини самаралироқ бирлашишига асосланган ва одамларни умумий мақсадларга эришишга ундашга қаратилган ўзига хос одоб.	governance is based on a more effective combination of different sources of cooperation and dominance, and is aimed at encouraging people to achieve common goals.
<b>Етакчининг касбга эгаллиги</b>	менежер томонидан ишлаб чиқариш (тижорат)ни ташкил қилиш ва бошқарув соҳасидаги махсус билимлар ва кўникмаларни эгаллаши, ҳар хил соҳалардаги одамлар билан ишлаш маҳорати.	the manager has specialized knowledge and skills in the field of organization and management of production (business), the ability to work with people in various fields.
<b>Иқтисодий бошқарув усуллари</b>	бошқарув субъекти ва объекти ўртасидаги муносабатларни мамлакат ва ҳудуднинг солиқ тизими, молия – кредит механизми, божхона тизим, фирмани фаолият юритишининг иқтисодий нормативлари, сифатли меҳнат учун мотивация тизими, менежмент мақсадларини	methods of harmonization of relations between the subject and object of management in the tax system of the country and the territory, financial and credit mechanism, customs system, economic standards of the firm, the

	мувофиқлаштириш усуларини қўллаш ёрдамида иқтисодий тартибга солиш усуллари.	system of motivation for quality work, methods of harmonization of management goals.
<b>Коммуникацион тармоқлар</b>	маълум коммуникацион жараён иштирокчиларини тегишли ахборот оқимлари ёрдамида бирлаштириш.	to unite the participants of a known communication process with the help of relevant information flows.
<b>Маъмурий бошқарув усуллари</b>	бу аниқ мақсадларга эришиш учун ташкилий муносабатларга таъсир кўрсатиш усулидир. Биттагина ишни ҳар хил ташкилий шароитлар, уни ташкил қилишнинг ҳар хил турлари: қатъий тартибга солиш, ҳозиржавоблик билан жавоб қайтариш, умумий вазифаларни кўйиш, фаолиятнинг йўл қўйиладиган чегараларини белгилаш ва ҳ. к. Жамоага ташкилий таъсир кўрсатишнинг ишлари самарали ва сифатли бажарилишини таъминловчи маълум шароитлари учун энг ҳақиқий турларини аниқлашда ташкилий усуллар ўзларини намоён қилади.	it is a way of influencing organizational relationships to achieve specific goals. Different organizational conditions of a single case, different types of its organization: strict discipline, prompt response, setting common goals, setting limits on activities, etc. k. Organizational methods manifest themselves in determining the most real types of organizational influence on the community for certain conditions that ensure the effective and high-quality performance of work.
<b>Менежер</b>	доимий равишда бошқарув лавозимини эгаллаб турувчи ва бозор шароитларида фаолият юритувчи ташкилот фаолиятининг айрим турлари бўйича қарор қабул қилиш ваколати берилган шахс. Менежерлар ташкилотда ҳар хил ўринларни эгаллайди (директор, гуруҳ раҳбари, ишларнинг маълум турининг ташкилотчиси, бошлиқ, мудир ва ҳ.к.), бутунлай бир хилда бўлмаган масалаларни ҳал қилади, ҳар хил вазифаларни бажаради.	a person who is permanently in charge of management and is authorized to make decisions on certain types of activities of the organization operating in market conditions. Managers occupy different positions in the organization (director, team leader, organizer of a certain type of work, boss, manager, etc.), solve completely different problems, perform various tasks.
<b>Менежерни ўзини ўзи назорат қилиши</b>	менежерни ўз фаолияти натижалари устидан назорат қилиши, шу туфайли меҳнат жараёни яхшиланади, қўйилган мақсадга эришилдими ёки йўқлиги текширилади ҳамда керакли тузатишлар киритилади	The manager monitors the results of his work, which improves the work process, checks whether the goal is achieved and makes the necessary adjustments.
<b>Менежмент</b>	бу ишлаб чиқариш ёки тижоратни бошқариш; ишлаб чиқаришнинг самарадорлигини ошириш ва фойдани кўпайтириш мақсадида ишлаб чиқилган ва қўлланиладиган бошқарув тамойиллари, усуллари, воситалари ва шакллариининг мажмуасидир.	it is the production or management of a business; is a set of management principles, methods, tools and forms developed and applied to increase production efficiency and profitability.
<b>Менежментнинг самарадорлиги</b>	ижтимоий–иқтисодий категория, бошқарув фаолиятининг натижавийлиги, моддий, молиявий, меҳнат ва одам	socio-economic category, the effectiveness of management, the degree of adequacy of the use of

	ресурсларидан фойдаланишнинг мувофиқлик даражаси. Бошқарув натижалари ва уларга эришишга сарфланган ресурсларни солиштириш воситасида аниқланади. Менежмент самарадорлигининг вазифавий роли-унинг ривожланиши даражаси ва динамикасини, ушбу жараённинг сифати ва миқдорий томонларини акс эттиришдир.	material, financial, labor and human resources. It is determined by comparing the results of management and the resources expended to achieve them. The task of management effectiveness is to reflect the level and dynamics of its development, the qualitative and quantitative aspects of this process.
<b>Меҳнат жамоаси</b>	ходимларни биргаликда меҳнат фаолиятини амалга оширувчи бирлашмаси.	an association of employees working together.
<b>Мотивация</b>	менежментнинг, инсон хулқининг мотивациясидан уни фаолиятини бошқариш амалиётида фойдаланишни кўзда тутувчи вазифаси. Ҳар бир кишининг хулқи мотивация, яъни одамнинг маълум ҳаракатларни амалга оширишга ундовчи ички кучлар билан белгиланади. Мотивация унинг ички ҳолатининг омиллари ёки атроф-муҳит, ташқи ҳолат, вазият, шароитлар таъсирига жавоби кўринишида намоён бўлади. Ҳар бир одам мотивациянинг шахсий тузилишига эга, бу унинг ривожланиши, ўз қобилиятлари, қандайдир натижаларга эришишини намоён қилиш ва ўзича баҳолаши жараёнида шаклланади. Мотивация одамнинг эҳтиёжлари, уларни қаноатлантирилиши даражаси ва имкониятларини ҳис қилиш билан белгиланади.	The task of management is to use the motivation of human behavior in the management of its activities. Everyone's behavior is determined by motivation, that is, the inner forces that motivate a person to perform certain actions. Motivation is manifested in the form of a response to the factors of his internal state or the influence of the environment, external conditions, situations, conditions. Each person has a personal structure of motivation, which is formed in the process of its development, the manifestation of their abilities, the achievement of certain results and self-assessment. Motivation is determined by a person's needs, the degree to which they are satisfied, and the sense of opportunity.

## VIII. АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

## VIII. АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

### I. Ўзбекистон Республикаси Президентининг асарлари

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 592 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 507 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд.– Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд.– Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.

### II. Норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар

6. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 2018.
7. Ўзбекистон Республикасининг 2021 йил 20 январда қабул қилинган “Маданий фаолият ва маданият ташкилотлари тўғрисида”ги ЎРҚ-668-сонли Қонуни
8. Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрда қабул қилинган “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637-сонли Қонуни.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июнь “Олий таълим муассаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-4732-сонли Фармони.
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 28 августдаги “Ўзбекистон Республикасида маданият ва санъат соҳасини инновацион ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3920-сон Қарори.
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 27 август “Олий таълим муассалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ-5789-сонли [Фармони](#).
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрь “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сонли [Фармони](#).

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 29 октябрь “Илм-фанни 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-6097-сонли [Фармони](#).

14. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2020 йил 25 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномаси.

15. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 23 сентябрь “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 797-сонли Қарори.

16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 10 февраль “Қонунчилик ҳужжатлари ижросини самарали ташкил этишда давлат бошқаруви органлари ва маҳаллий ижро этувчи ҳокимият органлари раҳбарларининг шахсий жавобгарлигини кучайтиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПФ-6166-сонли Фармони

### III. Махсус адабиётлар.

17. Маҳмудхўжа Бехбудий. Танланган асарлар. – Тошкент: Маънавият, 2006.

18. Тарбия (ота-оналар ва мураббийлар учун энциклопедия). – Т.: Ўзбекистон миллий энциклопедияси| Давлат илмий нашриёти, 2010.

19. Қуронов М. Миллий тарбий. –Тошкент, “Маънавият”, 2007. -248 б.

20. Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2000.

21. Қуронов М. Мактаб маънавияти ва миллий тарбий. – Т.: Фан, 1997. - 128 б.

22. Қуронов М. Маънавий тарбия хрестоматияси. –Тошкент. “Муҳаррир”, 2014. -478 б.

### IV. Интернет сайтлар

23. <http://edu.uz>

24. <http://lex.uz>

25. <http://bimm.uz>

26. <http://ziyonet.uz>

27. <http://www.dsmi.uz>.

28. <http://www.kino-teatr.ru>

29. <http://www.artsait.ru>

30. <http://artyx.ru/>