



БАРКАМОЛ ЁШЛАР ТАРБИЯСИ – БАТАН РАВНАҚИ КАФОЛАТИДИР

Ў.А.Абдакимов

Шароф Рашидов номидаги Самарқанд давлат университети

тьютори

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7180362>

ARTICLE INFO

Received: 01st October 2022

Accepted: 05th October 2022

Online: 10th October 2022

KEY WORDS

соғлом, буюк, рамз, фикр,
чаққонлик, ўтқир.

ABSTRACT

Ушбу мақолада баркамол ёш авлод тарбияси миллатнинг келажаги унинг жисмоний ҳам маънавий камоли ҳақида фикр юритилган.

Маълумки, Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир, ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласига айланиб бормоқда.

“Тарбия қанча мукамал бўлса, халқ шунча бахтли яшайди”, дейди донишмандлар. Тарбия мукамал бўлиши учун эса бу масалада бўшлиқ пайдо бўлишига мутлақо йўл қўйиб бўлмаслиги ҳақида муҳтарам Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқида бир қатор фикрлар билдириб ўтганлигини ўта муҳим масала деб ҳисоблаймиз, шунинг учун ҳам миллатнинг келажакдаги раўнақи энг аввало унинг ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан бақувват, етук ўғил ва қизлари, камоли ва раўнақи

билан ўлчанади. Кўҳна тарихимизнинг неча минг йиллик тажрибасидан ўтган бу ҳақиқатни тиббиёт илми қанчалардир тасдиқлаб берган. Бугунги кундаги ёшларимизни ҳар тамонлама соғлом ва теран фикрли қилиб тарбия топиши борасида Муҳтарам Президентимиз бошчилигида бир қатор ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ёшларга эътиборни кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини ошириш масалаларига бағишланган 5 та ташаббуси илгари сурилди. Бир сўз билан айтганда, 5 та ташаббус халқимиз, айниқса, ёшларимиз томонидан катта қизиқиш билан кутиб олинди. Ушбу 5 ташаббуснинг моҳиятига назар



ташлайдиган бўлсак, ҳар бирининг замирида чуқур ўйланган маъно ва мазмун борлигига гувоҳ бўламиз.

Тўрт мучаси соғ, алпқомат, чехрасидан нур ёғилиб турган навқирон йигит ва қизлар ҳар қандай миллатнинг кўрки-савлатидир. Уларни кўрганда кўз қувонади, кўнгил яшнайдиган, ғурурифтхорга тўлади. Тан сихатликни донишманд халқимиз азалдан эъзозлаб, ардоқлаб келган. Бу борада халқимиз ажойиб тиббий хикматлар битган: “Тани соғлиқ-туман бойлик”, “Соғлом танда – соғлом ақлу хур фикр”, “барча дунё неъматини соғлиққа тенг кела олмас” ва хоказолар.

Жисмоний соғломлик ва соғлом авлод учун кураш тўғрисида тушунча ва тасаввурлар қадим-қадимдан турли минтақа ва халқларда турлича бўлган. Лекин қандай бўлмасин, камдан-кам пайтларда халқ ва элатлар бу масалаларга бепарво, бефарқ қараган. Тўғри, ҳамма замонларда ҳам кишилар истаганича умр кўравермаган. Кўпинча бу тўғридаги эзгу орзу-ниятлар, орзу-ниятлигича қолаверган. Аммо муҳим шундаки, олис ўтмишлардаёқ сихат-саломатлик, узоқ умр кўриш кўпгина ижтимоий, иқтисодий маънавий-сиёсий омиллар билан боғлиқ эканлигини одамлар англаб етган. Мисол учун, миллодимиздан анча олдин яшаган қадимги юнонликлар узоқ умр кўришни фақат орзу қилибгина қолмай, бунга эришишга мувоффақ бўлганлар ҳам. Афлотуннинг маълумотларига кўра, уларнинг аксарияти 180-200 йилгача умр кўрган. Бунинг сирини қадимгилар ахлоқий эътиқодли, виждонли, ориятда ҳаёт тарзида деб билганлар. Шу нуқтаи-

назардан, пала-партиш, босар-тусарини билмай яшаганлар яратганининг ғазабига дучор бўлиб, жуда қисқа, яъни 70 йил умр кўрганлар. Бу ёшда оламдан ўтганлар қанақадир ноҳўя ишлар қилиб қўйгандирлар, деган ҳаёлларга борганлар. Ўрта умр кўриш 2000 йил ҳисобланган (замонавий тиббиёт фани ҳам инсон организмнинг табиий-физиологик қарши фақат 100 ёшгача етгандан сўнг рўй беришини эътироф этади. Умрнинг эрта сўниши эса ҳамон нотабиий ҳол саналади).

Кўп яшашнинг гарови, деб қадимгилар тоза ҳаво, жисмоний машқлар, озодлик, хушхулқу-хушмуомалалик, лутфу-тавозеъ билан ҳаёт кечиришни билганлар, шуларга кўпчилик риоя қилиш-қилмаслик билан умр чегараларини боғлаб қараганлар. Ўша даврларда фаол ва юксак ахлоқни яшаб ўтган аллома мутаффакирлардан Гален – 140 йил, Софокл – 130 йил, Сукрот – 106, Гиппократ- 104 йил умр кўрганлар. Табиийки, бунда уларнинг тани соғлиқни буюк қадрият деб билиб бунга астойдил интилишлари катта рол ўйнаган.

Масалан, бургут қушлар ичида энг қудратлиси, ўзининг зийраклиги, хушёрлиги, ўткир кўзлиги, эпчил-чаққонлиги билан ажралиб туради. Кузатишларича, у қўлига тушган ўлжасига ўта совуққон, аёвсиз бўлиб туриб, энди ёруғ олам юзини кўрган ёш полопонларини оналарча беҳад меҳр билан сийлаб, оғзига овқат тутқазаркан. Аммо, ҳайратланарлиси шундаки, топиб келтирган ўлжасини ҳамма болаларга тенг бўлиб бермайди: бундан кўпроқ чаққонлик билан бўйнини чўзган, дадил ҳаракат



қилганлар бахраманд бўлиб, бунинча эпламаганлар, оғзини очишга ҳам мажболи бўлмаганлар бенасиб қолавериб, ҳалокатга учрар экан. Бу фақатгина жисмоний кучни тан оладиган ёввойи табиатнинг шафқатсиз қонуниятидир.

Инсон жамиятида эса аксинча, бу куч эмас, балки кучсизлик аломати ҳисобланади, зероки миллатнинг куч-иқтидори энг аввало унинг инсонпрварлиги, юксак маънавияти, одиллиги билан ўлчанади. Жамият соғломлиги учун жон куйдириш, инсонлар умрини узайтириш йўллари излаш, раҳм-шафақатли бўлиш, олийжаноблик ва адолат билан ёндошиш, инсон руҳиятига зиён-шикаст етказмаслик, камолига завол бермаслик барча замонларда цивилизациянинг баланд чўққиларига олиб чиқадиган сўқмоқлар ҳисобланган. Бироқ, бу ҳамма вақт бу талабларга беистисно амал қилиб келинганлиги англашилади. Узоқ ва яқин ўтмишга назар солсак, жисмоний нуқсонлар, ирсий касалликлар, ногиронликлар ҳамма замонларда ҳам жуда аянчли, ачинарли ҳол саналиб, бирин-кетин тарих саҳнасидан ўтган жамиятлар бу билан ҳам ҳисоблашиб, гоҳида мурувват кўрсатиб, даво-чоралар излаб, гоҳида бепарво қараб қолаверганлар. Бу тўғрида ал-Фаробий, ал-Берунийлардан тортиб Маҳмуд Қошғарийгача, Амир Темур, Навоий, Улуғбеклардан тортиб Маҳмур, Муқимийларгача куйиниб ёзганлар. Тараққиёт сари кўп касалликлар чуқур ўрганилиб, ўнлаб, юзлаб, минглаб даво чоралари топилган. Улар қанчалик моҳироно бажо

келтирилса, самараси шунчалик юксак бўлганлиги ҳам аён.

Умуман олганда, агар инсон ҳаёт-мамоти борасидаги барча билимлар, ғамхўрликлар, ташвишларнинг бари тизилиб, тарозига солинадиган бўлса, уларнинг тенг ярми соғлиқ саломатлик тўғрисидадир. Разм солиб қарасак, саломатлик тўғрисида ғамхўрлик, меҳрибонлик-жамиятнинг муҳим вазифаси эканлиги хануз қадимги “Авесто”да таъкидланган. Унда, алалхусус, озодлик мадҳ этилган. Фақат покизалик-озодликкина инсонни хушбахт қила олади, дейилади унда. Турар жой, маскан, кийим-кечак зилол сувларни тоза сақлаш мажбурий саналган. Бунга рияо қилмаганлар жазоланган. Турли жониворлар, бутун табиатни авайлаб-асраш, қайта-қайта таъкидлаб ўтилган. Шу билан узоқ аجدодларимиз кейинги авлодларини ҳам огоҳлантириб ўтган бўлиши ажаб эмас.

Инсонни руҳий ҳаёти, дунёқараши, ақлий ўсиши, билимларнинг пишиқлиги уни соғ-бардамлигига боғлиқ эканлиги қадим-қадимдан кузатиб келинган. Бу хулосаларга биринчи бўлиб, айниқса, шу масалалар билан махсус шуғулланиб келганлар Шарқ табobati илмининг бешигида турганлардан ар-Розий, “Устози соний” саналган Абу Наср Фаробий ва Абу Али ибн Синолар узоқ кузатувлар натижасида наслдаги энг сара олийжаноб сифатлар, хусну-ақлу заковат, нозик дид-фаросат, беқиёс ғайрат-шижоат манбаи айнан тани сихатликда бўлганини кўрсатиб ўтганлар. Мутафаккирларнинг фикрича, ана шунга қанча кўп эътибор берилса



насл шунча тоза, сулола шунча асл, авлод шунча баркамол, жамият шунчалар маънавий-ахлоқий жиҳатдан соғлом, зиён-заҳматсиз ривожланади. Табиб – ҳақимларнинг кейинги авлодлари ҳам қайта-қайта шу хулосаларга келганлар ва таълимотларини ривожлантириб, халқ орасида тарғиб этганлар.

Мана шулардан келиб чиққан ҳолда асримизнинг асл ўғлони Абдулла Авлоний ёзади: “Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқимоқ, ўқитмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ у инсонга кучлик, касалсиз жасад лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларида, ишларида, ибораларида камчилик қилурлар...

Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдами. Бордур жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнг ила терси кабидур... фикр тарбияси учун маҳкам ва соғлом бир вужуд керакдир”.

Халқимизда келин туширганда етти пуштини

суриштириш одати балки ана шулар билан боғлиқдир. Беназир ақл-истеъдод соҳиби бўлган Амир Темурнинг ўз вақтида ўғил ва невараларига келин излашни давлат иши даражасидаги масалага кўтариши ҳам бежиз бўлмаган.

Бироқ, тан сихатлик, бардамлик, ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Руҳий шикастланишлар, ижтимоий тангликлар, сурункали кайфиятсизликлар, азият чекиш, норохатликлар ҳеч қачон инсонга яхши йўлдош бўлмаган, унинг умрини қисқариб боришига сабаб бўлган. Худди шунингдек салбий кечинмалар, ички безовталиқ-ғалаёнлар, андиша мурасимсизлиқгина-адоват, ғараз, ҳасад, рашқ, қўрқув-ҳаяжон ҳам инсон организмнинг турли хужайраларининг издан чиқишига сабаб бўлиб, мия, юрак қон-томирларида чуқур из қолдиришини, айниқса бугунги шиддаткор даврда эсдан чиқармаслик керак.

References:

1. Президент Шавкат Мирзиёевнинг “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқи. 30.06.2017 йил.<https://uza.uz/posts/56222>
2. Президент Шавкат Мирзиёев томонидан илгари сурилган бешта муҳим ташаббус 20.03.2019 йил.
3. И.Каримов. “Баркамол авлод орзуси”, Тошкент, 1999 йил.
4. А.Авлоний. “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ”. Тошкент, 1994 йил.
5. П.Каландаров, А.Сатлшов. “Авесто” – бебаҳо маънавий мерос. Урганч, 2001 йил. ва спорт”. Тошкент, 1999 йил.
6. Ф.Н.Насриддинов, Э.К.Шатерников. “Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия
7. Ф.Н.Насриддинов, Э.К.Шатерников. “Соғлигимиз ўз қўлимизда”. Тошкент, 1994 йил.