

**SOG'LOM TURMUSH FALSAFASI: INSONNING MA'NAVİY VA JISMONIY
UYG'UNLIGI****Xolmatov Shahobiddin****Ahmadjonova Ra'noxon Qahramonjon qizi****Akbarov Saydullo Ziyodulla o'g'li**

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot insituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17395519>

Annotatsiya. *Sog'lom turmush falsafasi inson hayotining jismoniy va ma'naviy jihatlarini uyg'unlashtirishga xizmat qiladi. Ma'naviy yetuklik va jismoniy sog'lomlik bir-birini to'ldiruvchi omillar bo'lib, shaxsning to'laqonli rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat farovonligi ham ta'minlanadi. Bu jarayonda oilaning, ta'lim muassasalarining, ommaviy axborot vositalarining va jamiyatning keng qamrovli ishtiroki zarur hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik, axloqiy poklik, sport bilan shug'ullanish va sog'lom ovqatlanish hayot sifati va umr davomiyligini oshiradi. Milliy qadriyatlar va zamonaviy ilmiy qarashlar uyg'unligida shakllanadigan turmush falsafasi sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi hamda barqaror, ma'naviy yetuk jamiyat poydevorini mustahkamlaydi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush, ma'naviyat, jismoniy sog'lik, uyg'unlik, ruhiy barqarorlik, sog'lom avlod, milliy qadriyatlar, jamiyat farovonligi.*

**ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ: ДУХОВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Аннотация. *Философия здоровой жизни служит гармонизации физической и духовной сторон жизни человека. Духовная зрелость и физическое здоровье являются взаимодополняющими факторами и играют важную роль в полноценном развитии личности. Ведение здорового образа жизни обеспечивает не только индивидуальное здоровье, но и благополучие общества. Необходимо широкое участие семьи, образовательных учреждений, средств массовой информации и общества в этом процессе. Психическая устойчивость, нравственная чистота, спорт и здоровое питание повышают качество и продолжительность жизни. Философия жизни, сформированная в гармонии с национальными ценностями и современными научными взглядами, способствует воспитанию здорового поколения и укрепляет фундамент стабильного, духовно зрелого общества.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, духовность, физическое здоровье, гармония, психическая устойчивость, здоровое поколение, национальные ценности, социальное благополучие.*

**PHILOSOPHY OF A HEALTHY LIFE: SPIRITUAL AND PHYSICAL HARMONY OF A
PERSON**

Annotation. *The philosophy of a healthy life serves to harmonize the physical and spiritual aspects of human life. Spiritual maturity and physical health are complementary factors and play an important role in the full development of a person. By following a healthy lifestyle, not only individual health is ensured, but also the well-being of society. The broad participation of the family, educational institutions, the media and society in this process is necessary. Mental stability, moral purity, sports and healthy nutrition increase the quality of life and life expectancy.*

A philosophy of life formed in harmony with national values and modern scientific views serves to raise a healthy generation and strengthens the foundation of a stable, spiritually mature society.

Keywords: *healthy life, spirituality, physical health, harmony, mental stability, healthy generation, national values, social well-being.*

Kirish.

Bugungi kunda jamiyatimizda sogʻlom turmush tarziga boʻlgan eʼtibor tobora ortib bormoqda. Bu bejiz emas, chunki sogʻlom hayot inson salomatligining, maʼnaviy barqarorligining va umumiy farovonligining asosi hisoblanadi. Sogʻlom turmush nafaqat jismoniy holat, balki insonning ichki dunyosi, ruhiyati va axloqiy mezonlari bilan chambarchas bogʻliqdir. Shunday ekan, sogʻlom turmush falsafasi deganda biz faqatgina sport bilan shugʻullanish yoki toʻgʻri ovqatlanish emas, balki insonning maʼnaviy-ruhiy kamolotini taʼminlaydigan, uni yuksaltiradigan omillarni ham tushunishimiz lozim.

Inson hayotining har bir bosqichida sogʻlom turmush tarziga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yoshlik davrida bu tushuncha ongli ravishda shakllansa, kelajakda barkamol, yetuk shaxs sifatida kamol topish imkoniyati ancha yuqori boʻladi. Ayni paytda sogʻlom turmush tarzining asosiy omillari sifatida muntazam jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, gigiyenaga amal qilish, yetarli uyqu, zararli odatlardan tiyilish, ruhiy barqarorlik va maʼnaviy tarbiyani koʻrsatish mumkin. Bularning barchasi oʻzaro uygʻunlikda boʻlsa, insonning jismoniy va maʼnaviy holati barqaror boʻladi.

Shuni taʼkidlash lozimki, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda atrof-muhit, oila, maktab, jamiyat va ommaviy axborot vositalarining roli beqiyosdir. Bu jarayonda ota-onalar farzandlarga ibrat boʻlishi, ustozlar esa yosh avlod ongiga sogʻlom hayot qadriyatlarini singdirishi zarur. Ayniqsa, zamonaviy axborot oqimlari kuchaygan davrda insonning ruhiy immuniteti mustahkam boʻlishi muhim, aks holda turli salbiy taʼsirlar salomatlikka ham, maʼnaviyatga ham jiddiy zarar yetkazadi.

Maʼnaviyat va jismoniy sogʻlik oʻrtasidagi bogʻliqlik har bir shaxs hayotida muhim oʻrin tutadi. Agar inson ruhan hotirjam boʻlsa, uning jismoniy salomatligi ham barqaror boʻladi.

Aksincha, ruhiy iztirob, stress, tashvishlar jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Shu sababli ham sogʻlom turmush falsafasi — bu faqat hayot tarziga oid koʻrsatmalar majmuasi emas, balki har bir kishining kundalik turmushida amal qilishi zarur boʻlgan hayotiy tamoyillardir.

Men ushbu maqolada aynan sogʻlom turmush falsafasining mohiyati, uning maʼnaviy va jismoniy uygʻunlikdagi roli, hamda jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati haqida oʻz fikrlarimni bayon etishga harakat qilaman. Meningcha, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish faqat harakat emas — bu ongli tanlov, hayotga boʻlgan masʼuliyatli yondashuvdir.

Asosiy qism.

Sogʻlom turmush falsafasi inson hayotining asosiy tamoyillaridan biri boʻlib, uning jismoniy va maʼnaviy jihatlarini uygʻunlashtirishga qaratilgan. Jismoniy sogʻlik — bu organizmning barcha tizimlari normal ishlashi, kasalliklardan holi boʻlishidir. Maʼnaviy sogʻlik esa insonning ichki dunyosi, ruhiy barqarorligi, axloqiy qadriyatlari va hissiy muvozanatini anglatadi. Bu ikki tomon oʻrtasida chuqur bogʻliqlik mavjud boʻlib, biri boʻlmasa, boshqasi toʻliq shakllanmaydi.

Masalan, ruhiy iztirob va stress ko'plab jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin, xuddi shunday jismoniy salomatlikning buzilishi ruhiy holatga ham salbiy ta'sir qiladi.

Sog'lom turmush falsafasining asosiy elementlari sifatida sport bilan muntazam shug'ullanish, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, yetarli miqdorda dam olish va uyqu, shuningdek zararli odatlardan voz kechish hisoblanadi. Ammo bu omillar faqatgina jismoniy jihatga taalluqli emas. Masalan, sport nafaqat tana uchun foydali, balki ruhiy kuchni oshiradi, stressni kamaytiradi, insonni ijobiy fikrlashga undaydi. Shu bilan birga, axloqiy qadriyatlarni hurmat qilish, do'stona munosabatlarni rivojlantirish, ma'naviy o'sishga intilish — bularning barchasi sog'lom turmush falsafasining ajralmas qismidir.

Insonning ma'naviy va jismoniy uyg'unligi faqatgina shaxsiy mehnat va intilish bilan emas, balki jamiyatning ijtimoiy muhitidan ham bevosita ta'sirlanadi. Oilada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, maktab va universitetlarda bu borada ta'lim berish, ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush falsafasini yoyish — bularning barchasi yosh avlodni to'g'ri yo'naltirishda muhim omillardir. Ayniqsa, hozirgi globalizatsiya va raqamli texnologiyalar davrida yoshlar ko'plab zararli ma'lumotlarga duch kelmoqda. Shuning uchun ular ruhiy jihatdan mustahkam, axloqiy bardoshli bo'lishlari uchun muttasil ma'naviy tarbiya va jismoniy faollikka e'tibor qaratish zarur.

Ma'naviy va jismoniy sog'lik o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlashda milliy qadriyatlar, an'analar ham katta ahamiyatga ega. Har bir xalqning o'ziga xos ma'naviy merosi insonlarni yaxshi odatlar, halollik, mehnatsevarlik, hurmat va muhabbat kabi fazilatlariga chorlaydi. Bu qadriyatlar zamonaviy hayot talablari bilan uyg'unlashib, insonning shaxsiy hamda ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlaydi. Milliy madaniyatni rivojlantirish, an'analarni asrash orqali ham sog'lom turmush falsafasi yanada mustahkamlanadi.

Bugungi kunda stress, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, zararli odatlar kabi salbiy omillar inson salomatligiga katta tahdid solmoqda. Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni falsafiy asosda tushunish dolzarb vazifaga aylangan. Sog'lom turmush falsafasi — bu insonni o'zini anglashga, tanasini va ruhini parvarish qilishga, shuningdek, hayotning har tomonlama barqaror va mazmunli bo'lishiga undaydigan yondashuvdir.

Muhokama qismi

Sog'lom turmush falsafasi va uning inson hayotidagi ahamiyati masalasi bugungi kunda nafaqat tibbiyot va psixologiya, balki falsafa, sotsiologiya va madaniyatshunoslik sohalarida ham keng muhokama qilinmoqda. Ma'naviy va jismoniy sog'lik o'rtasidagi uyg'unlik insonning to'laqonli shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi omil sanaladi. Bu muhimlikni yodda tutgan holda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni amalda davom ettirish zarurati tobora oshmoqda.

Ma'naviyat va jismoniy sog'liq bir-biridan ajralmas ekanligi haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar guvohlik beradi. Ruhiy holatning barqarorligi, ijobiy fikrlash, stressga chidamlilik kabilar nafaqat insonning kayfiyatini yaxshilaydi, balki organizmning immun tizimini mustahkamlaydi. Shu sababli ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lmagan insonning jismoniy salomatligi ham zaiflashadi. Aksincha, jismoniy sog'lomlik ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu ikki omil o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik sog'lom turmush falsafasining asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishida jamiyatning o'рни muhimdir. Oila, maktab, do'stlar muhiti, hatto kengroq ijtimoiy muhit shaxsning hayot tarziga ta'sir qiladi. Masalan, oila sog'lom odatlarni egallashda birinchi maktab vazifasini bajaradi.

Maktab va ta'lim muassasalari esa bilim berish bilan birga, ma'naviy qadriyatlarni singdirish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun qulay maydon yaratadi. Shu bilan birga, ommaviy axborot vositalari va internetning salbiy ta'sirlari ham mavjud bo'lib, bu holat ma'naviy va jismoniy sog'lomlikka tahdid solishi mumkin. Shuning uchun sog'lom turmush falsafasini keng jamoatchilikka targ'ib qilish, yoshlarni to'g'ri yo'naltirish muhimdir.

Sog'lom turmush falsafasining zamonaviy talablarga mos ravishda shakllanishi lozim.

Bugungi kunning global muammolari, stress, ekologik ifloslanish, harakatsizlik kabi omillar sog'lom turmush tamoyillarini yangicha ko'rib chiqishni talab qiladi. Shu bois, faqatgina jismoniy mashqlar va to'g'ri ovqatlanish bilan cheklanmasdan, ruhiy salomatlikka ham alohida e'tibor qaratish kerak. Meditatsiya, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi zamonaviy usullar sog'lom turmush falsafasini boyitadi.

Bundan tashqari, milliy qadriyatlarning sog'lom turmush falsafasida tutgan o'rni ham katta ahamiyatga ega. Milliy an'analar, odatlar, ruhiy meros shaxsning ma'naviy dunyosini boyitadi, uning ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Shu bilan birga, zamonaviy madaniyat va global tendensiyalar bilan uyg'unlashgan holda, milliy qadriyatlarni rivojlantirish jamiyatni barqaror va sog'lom qiladi.

Adabiyotlat tahlili

Sog'lom turmush falsafasi va uning inson hayotidagi o'rni haqida yozilgan adabiyotlarni tahlil qilganda, avvalo, bu mavzuning ko'p qirraliligi va interdisciplinarligi ko'zga tashlanadi.

Turli sohalar olimlari — tibbiyot, psixologiya, falsafa, sotsiologiya va madaniyatshunoslik mutaxassisleri sog'lom turmush tamoyillarini o'z nuqtai nazaridan yoritganlar.

Tibbiyot adabiyotlarida sog'lom turmush tarzi jismoniy salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olish vositasi sifatida ko'riladi. Masalan, V. S. Mironovning "Sog'lom turmush tarzi va uning salomatlikka ta'siri" asarida muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish va to'g'ri dam olishning inson organizmiga ijobiy ta'siri batafsil tahlil qilingan.

Shuningdek, stress va ruhiy holatning jismoniy salomatlikka ta'siri masalasi keng ko'lamda o'rganilgan.

Psixologik tadqiqotlar esa insonning ruhiy sog'lig'i va ma'naviy holati bilan bog'liq masalalarga e'tibor qaratadi. P. M. Seligman va M. Csikszentmihalyi kabi olimlar ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan insonning ichki kuchlari, maqsadlari va ruhiy barqarorligini rivojlantirish haqida yozganlar. Ularning fikricha, ma'naviy sog'liq va jismoniy holat o'zaro bog'liq bo'lib, biri boshqasini qo'llab-quvvatlaydi.

Falsafa va madaniyatshunoslik adabiyotlarida sog'lom turmush falsafasi insonning ma'naviy rivojlanishi va jamiyatdagi o'rni nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Xususan, A. Shamsiddinovning "Milliy ma'naviyat va sog'lom turmush falsafasi" asarida milliy qadriyatlar, an'analar va ma'naviy tamoyillar sog'lom jamiyatni barpo etishda asosiy vositalar sifatida ko'rsatildi. Shuningdek, zamonaviy dunyoda global jarayonlarning inson hayotiga ta'siri va ularni sog'lom turmush falsafasi doirasida qanday boshqarish masalalari muhokama qilingan.

Jamiyatshunoslik tadqiqotlarida sog'lom turmush falsafasining ijtimoiy muhitdagi ahamiyati, oilaning, ta'lim tizimining, ommaviy axborot vositalarining ta'siri tahlil qilinadi. Ushbu adabiyotlarda sog'lom turmush tamoyillarining yosh avlod ongida shakllanishi, jamiyatning umumiy farovonligiga ta'siri haqida ko'plab ilmiy maqolalar va tadqiqotlar mavjud.

Shu bilan birga, xalq ogʻzaki ijodi, badiiy asarlar va falsafiy qissalar sogʻlom turmush, axloqiy qadriyatlar va maʼnaviyatning ahamiyatini oʻziga xos ifoda etadi. Bu manbalar milliy anʼanalar va maʼnaviy boyliklarni saqlashda muhim rol oʻynaydi.

Xulosa

Menimcha, sogʻlom turmush falsafasi inson hayotining eng muhim tamoyillaridan biri boʻlib, uning maʼnaviy va jismoniy jihatlarini uygʻunlashtirish orqali shaxsning toʻlaqonli rivojlanishiga xizmat qiladi. Jismoniy sogʻlik va ruhiy barqarorlik bir-birini toʻldiruvchi omillar boʻlib, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish orqali inson nafaqat oʻzining, balki jamiyatning farovonligiga ham hissa qoʻshadi.

Maʼnaviy qadriyatlar, milliy anʼanalar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar uygʻunligida barpo etilgan turmush falsafasi yosh avlodni tarbiyalash va jamiyatda barqarorlikni taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, har bir inson sogʻlom turmush tamoyillarini hayotga tatbiq etishga intilishi, oʻz salomatligi va maʼnaviyatini doimiy ravishda rivojlantirishga eʼtibor qaratishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mironov V.S. Sogʻlom turmush tarzi va uning salomatlikka taʼsiri. Toshkent, 2018.
2. Sultonova M. Insonning maʼnaviy va jismoniy salomatligi. Toshkent, 2020.
3. Karimov A. Maʼnaviyat va sogʻlom turmush falsafasi. Samarqand, 2019.
4. Rashidov B. Sport va sogʻlom hayot tarzi. Toshkent, 2021.
5. Tursunova G. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish. Toshkent, 2017.
6. Saidova N. Milliy qadriyatlar va zamonaviy jamiyat. Buxoro, 2022.
7. Axmedov J. Jismoniy tarbiya va sogʻlom avlod. Toshkent, 2016.
8. Rasulova D. Sogʻlom turmush falsafasi: nazariya va amaliyot. Toshkent, 2019.
9. Islomova Z. Oila va jamiyatda sogʻlom turmush. Fargʻona, 2020.
10. Normatov S. Maʼnaviy tarbiya va inson salomatligi. Toshkent, 2018.