

Каракаева Гавхар Лукмоновна
ўқитувчи
Самарканд Давлат Университети

ЎЗБЕК МИФОЛОГИЯСИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ВА МИЛЛИЙ АНЪАНАЛАРДАГИ ЎРНИ

Ҳар қандай миллатнинг миллий анъаналари озукланадиган, куч оладиган афсоналари, дostonлари, халқ оғзаки ижоди бўладиган, уларсиз миллий анъаналар ва миллий маънавият ўзининг мазмунини ва гўзаллигини тўлалигича намоён қила олмайди. Бугунги кунда дунё маданий меросининг бой ва ажралмас қисми ҳисобланадиган Миер, Юнон, Хинд, Хитой, Рим мифологичен нафақат ўша миллатларнинг, балки бутун инсониятнинг маънавий бойлиги ҳисобланади. Ўзбек халқи ҳам кўп минг йиллик тарихга эга бўлган асотирлари, афсоналари ва дostonлари, халқ оғзаки ижоди, буларнинг барчасини ўзида мужассамлаштирган, ўз мифологиясига эга.

Маънавий меросимизнинг илдизлари ҳисобланган мифологиямизда шахснинг жисмоний ва маънавий соғломлаштириш, маънавий тарбия масалалари қайтариқа талқин қилинганлиги, қадимги аждодларимизнинг соғлом тарбия хусусидаги тушунчаларини фалсафий эстетик таҳлил қилишга ҳаракат қиламиз. Зеро, ўзбек халқининг турмуш тарзи, урф одатлари, маросимлари, ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги тажрибаси акс етган афсоналар, дostonлар, илк диний тасаввурлар ҳисобланадиган “Зардўштилик”, “Алпомиш”, “Гўрўғли”, “Широк”, “Тўмарис”, каби маънавий меросимизнинг ўлмас намуналарининг етарлича ўрганилмаганлиги айни ҳақиқатдир. Уларнинг бой маънавий мазмуни эса бугунги ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялашда ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади.

Инсоният таракқиёти ва ижтимоий ҳаётининг турли даврларида кишиларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишида, уларнинг соғлом тарбияси ва соғлом турмуш тарзини ташкиллаштиришда турли жисмоний ва ақлий ўйинлар муҳим ўрин тутган. Улар ёрдамида кишиларнинг онги тафаккури ўсган, улғайган, танаси чиниққан, жисмонан камолотга эришиб, бақувват бўлган, ақлан, рухан ривожланган, маънавий жиҳатдан етуқлашиб борган. Бунинг қуйидаги ўзига хос сабаблари бўлган:

- ўйинлар инсонда табиий эҳтиёж бўлиб, у кишилар ҳаётидаги бўшлиқни тўлдирган, инсон танидаги ортиқча кучни сарфлашга, етишмаган кучни эса тўплашга ёрдам берган;
- ўйинлар халқ тарихининг, маънавияти ва урф одатларининг ажралмас қисми, инъинокосидир. Ўйинларда инсоннинг турмуши, меҳнати, тажрибаси, ташвиши, кураши, ютуқлари ўз аксини топади. Ўйинлар орқали биз инсоният тарихи, турмуш тарзи, асосий машғулотлари, муаммолари, ниятларини ўрганишимиз мумкин;
- ўйин инсон маданиятининг энг қадимги кўриниши, кўпгина маънавий соҳалар, рақс, томоша-театр, мусиқа, спорт, маросим кабиларнинг ибтидоси сифатида ҳам намоён бўлади;
- ўйинлар аждодларимизни соғломлаштирувчи энг муҳим воситалардан бири ҳисобланган.
- қадимги аждодларимиз халқ ўйинлари ва мусобақалари ёрдамида ақлан расо, рухан тетик, жисмонан бақувват бўлишда унумли фойдаланишган. Соғлом авлодларни тарбиялашда ўйинлар асосий омилга айланган.
- ўйинлар энг самарали тарбия воситаси бўлиб, болалар ўйинлар орқали катта ҳаётга тайёргарлик кўришган, турмушдаги қийинчиликларни енгишни машқ қилган, ишда ва курашда ғалаба қилишни ўрганишган;
- ўйинлар аждодларимизнинг тажрибасини ўзида уйғунлаштирувчи маданий мерос ва замондошларимизни, айниқса ёш авлодни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишга хизмат қилувчи бебаҳо манбаадир.

Ўйинлар - халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи асосида шаклланган, аждодлар турмуши, меҳнати, тажрибаси, кураши, ютуқларини ўзига хос енгил шаклда акс эттирадиган, инсон маданиятининг энг кўҳна шакллари, кўпгина маънавий соҳаларнинг асоси, соғлом авлодни шакллантирувчи тарбия воситаси ва келажагимиз эгалари ҳисобланган фарзандларимизнинг жисмоний, руҳий, ақлий ривожланишига хизмат қилувчи муҳим омилдир. Маданий меросимизнинг

узвий ва ажралмас қисми бўлган, аждодларимизга асрлар мобайнида соғлом рух, соғлом тана ва соғлом ақл ато этиб келган халқ ўйинларини ўрганиш ва улардан самарали фойдаланиш - миллий қиёфамиз, маънавиятимиз ва қадриятимизни юксалтиришда бебаҳо манбаа ҳисобланади. Уйинларнинг бундай жиҳат ва хусусиятга эгаллигини қадимги аждодларимиз ҳам яхши билишган ва кундалик турмуш ишларида улардан самарали фойдаланишган. Кураш, от ўйинлари билан шуғулланишган, камондан ўқ отиб, найза санчиб, калтак, тош ва бошқа мосламаларни улоқтириб ов қилишган, ерга ишлов беришда, ёмғир чақириш, инс жинсларни ҳайдаш ва яхши хосил сўрашда ўзига хос ўйинлар ва маросимлардан фойдаланишган. Ижтимоий муносабатларнинг ўзгариб бориши натижасида турли ўйинларнинг мазмуни ва мақсади ҳам ўзгариб борган. Тузумлар алмашиши ва ривожланиши, иқтисодий формацияларнинг алмашиши натижасида турмуш шароити ҳам ўзгарган. Меҳнат қилиш, оилада болаларни тарбиялаш, ов қилиш, душманларга қарши жанг қилишга киришиш ва бошқа жуда кўп сабабларга кўра ҳаракатли ўйинлар ва турли жисмоний машқлардан кенг ва унумли фойдаланишган. Жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятнинг ибтидоий жамоа даврида пайдо бўлиши ҳақидаги илмий ишларида рус тадқиқотчиси Н.И.Пономаревнинг таъкидланишича, “Қадимги кишилар яшаш, меҳнат қилиш учун табиат билан рўбарў келишган. Осиё ва Европа қитъаларида яшаган одамлар асосан ов билан шуғулланиб, бунинг натижасида турли хил ҳаракатли ўйинларни кашф этганлар. Бунда ҳаракатлар турли ҳайвонларнинг хатти-ҳаракатлари, табиатдаги турли ўзгаришларга қиёс қилинган”.[1] “Ёввойи-йиртқич ҳайвонлардан сақланиш, ов қилиш жараёнларида епчиллик, кучлилиқ, чидамлилиқ каби жисмоний сифатлар лозимлигини тушунган қабила, уруғ бошлиқлари қабиладаги болаларни тарбиялашда уларни катта ҳаётга тайёрлашда катта аҳамият берганлар. Бунда жисмонан бақувват, эпчил қабила вакиллари тарбиячиликка ўргатиб, ўз навбатида улардан болаларни тарбиялашда фойдаланганлар”.

Урта Осиё халқлари ҳаётини а, турмуш тарзида, жисмоний соғломлашишида отларнинг ҳам ўрни катта бўлганлигини айтиб ўтиш лозим. Умуман олганда барча қадимий халқлар қатори Урта Осиё халқларининг ҳаётини ҳам усиз тасаввур қилиш қийин. Чунки бу ҳудудда яшаган халқларнинг урф-одатлари, тўй томошалари, ўйин-кулгусининг бош ёрдамчиларидан бири от ҳисобланган. Отда юриб ов қилиш, от устида туриб камон тортиш, қиличбозлик, найзабозлик қилиш, от устида кураш тушиш, от пойгаси, улоқ ва бошқа жуда кўп жисмоний машқ турлари бунга ёрқин мисол бўла олади. Халқ оғзаки ижодиётидаги “Алпомиш ва Барчиной”, “Тўғри”, “Қирқиз”, “Кунтуғмиш” ва бошқа дostonларда от асосий қахрамондан кейин иккинчи ўринда тўлақонли таъриф этилган”. [2] Масалан, ажойиб чавандоз, моҳир мерган, кучли паҳлавон деган таърифлар от билан боғлиқ бўлган ўйинларда асосий қахрамонларга нисбатан ишлатилган.

Марказий Осиё ва Эрон халқларининг тарихи, турмуш тарзи, диний тасаввурлари ва асосий машғулотларидан ҳикоя қилувчи энг қадимий ёзма манба, бундан уч минг йил аввал яратилган “Авесто” китобида ёшлар ва кексаларнинг саломатлигини яхшилаш, уларни соғломлаштириш, узоқ умр кўришни таъминлаш мақсадида турли воситалар ҳамда усуллардан фойдаланилганлиги ҳақида маълумотлар ёзиб қолдирилган. Бунда, ”тозаликка эътибор бериш, тўғри овқатланиш, дам олиш, уйқу каби ҳаётини эҳтиёжларга алоҳида эътибор берилган. Шунингдек, соф ҳавода сайр қилиш, терлаб меҳнат қилиш, тана (гавда) аъзоларини ҳаракатлантирувчи ва чиниқтирувчи амаллар (машқлар, ўйинлар)ни мунтазам равишда бажариб бориш кўрсатилган” [3] Агар эътибор қаратадиган бўлсак, зардуштийларда соғлом турмуш тарзининг асоси ҳисобланган барча зарурий шартлар замонавий ҳаёт тарзида ҳам жисмоний саломатликка эришишнинг асосий шarti ҳисобланади. Шахсий гигиенага амал қилиш, ўзи яшайдиган ижтимоий маконнинг тозаллигига эътибор бериш, бугунги кунда ҳам соғлом ҳаётнинг асоси ҳисобланади. Бундан ташқари аждодларимиз эътибор қаратган яна бир муҳим омил, тўғри овқатланишдир. Аждодларимизнинг кундалик овқатланиш рационали тўғрисида қадимий байрамларимиз орқали ҳам маълумот олишимиз мумкин. Бунда аждодларимиз таомнинг хилма хил бўлишига алоҳида эътибор қаратганлар. Ҳам бошоқли экинлар, ҳам мева сабзавотлар, ҳам сут ва гўшт махсулотлари уларнинг кундалик дастурхонидан ўрин олганлиги, аждодларимизнинг тўғри ва тўлақонли овқатланиш тўғрисида а чуқур билимга эга бўлганликларини билдиради. Таомларни танлашда мавсумий шароитдан келиб чиқилганлиги, баҳорда кўкатлардан турли таомлар

тайёрланиб, организмни кишдан кейинги толиқишлардан сўнг куч тўплашига ҳаракат қилинганлиги, қишга тайёргарлик кўрилганда қуруқ мевалар ва дуккакларни захира қилинганлиги фикримизнинг исботи бўла олади. Терлаб меҳнат қилиш ва тана аъзоларини чиниқтирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар, кураш, чиллак, оқ теракми кўк терак, хўрозлар жанги, улоқ каби халқ ўйинларининг кишилар турмуш тарзига чуқур сингиб кетганлиги, аждодларимизнинг жисмоний ҳаракатни соғломлаштиришнинг асоси сифатида ўз турмуш тарзига чуқур сингдирганлигидан далолат беради.

Мамлакатимизда инсон маънавий олами, унинг маънавий камолоти, ёшлар тарбиясида миллий анъаналаримиздан имкон қадар кўпроқ ва самаралироқ фойдаланиш масаласи давлат сиёсатининг устувор масаласи сифатида кун тартибига қўйилган. Зеро, «оммавий маданият кўринишида кириб келаётган турли таҳдидлар, гиёҳвандлик, диний экстремизм ва миссионерлик каби бало қазолардан ёшларимизни асраш» энг муҳим вазифадир.[4] Ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларида юз бераётган буюк ўзгаришлар жамиятнинг ҳар бир аъзосига, ҳар бир фуқаросига бўлган талабни ўзгартирмоқда. Миллий урф - одат ва маросимларнинг инсонпарварлик ғоялари билан суғорилган ана шу хусусиятидан талаба- ёшларни шахе сифатида шакллантириш ва камол топтиришда фойдаланиш узлуксиз таълим тизими олдида турган асосий вазифалардан биридир. Соғломлаштиришнинг асосини соғлом турмуш тарзи ташкил этади. Соғлом турмуш тарзи талабларига риоя етган ҳолдагина инсон ўзини ҳам жисмонан, ҳам руҳан-маънан, ҳам ақлан соғломлаштириши мумкин. Соғлом турмуш тарзи -умуминсоний ва миллий кадрятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тия билиш, ўз танасини чиниқтириш ва соғломлаштириш асосида руҳий- маънавий соғломлашиш учунзаминтайёрлашни назардатулади. Соғлом турмуш тарзи, мухит, эркинлик, ижодий тафаккур бир-биридан ажралмас яхлит жараённинг турли томонлари бўлиб, улар ўртасида ўзаро алоқадорлик ва ўзаро таъсир доимий равишда ушбу жараённинг мавжудлигини ва бир бутунлигини таъминлаб беради. Соғлом турмуш тарзи - инсоннинг маънавий, ақлий, руҳий ва жисмоний жиҳатдан юксак хусусиятларга эга бўлишга ҳаракат қилишдир. Ҳар қандай жамиятнинг энг муҳим вазифаси эса ёшларга, келажак авлодга жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш соғлом турмуш тарзининг асоси эканлиги тўғри ва етарлича тушунтириш орқали уларда спорт билан ҳамнафас яшаш кўникмаларини шакллантириш саналади. “Соғлом авлодгина соғлом миллат - соғлом давлат кура олади ва соғломтурмуш тарзигаэриша олади”. [5]. Одамларнингтурмуш тарзи муайян мухитдаташқил топиб, уларнинг тафаккури асосида шакл ва мазмун ҳосил қилади, барқарорлашиб, ўзига хос йуналиш ва мазмун касб этади. Бу таъсирлар ўзаро уйғунлашиб бир-бирини тўлдирганда, маънавий асосларга эга бўлгандагина турмуш тарзининг соғломлик даражаси янада ошади ва сифатий жиҳатдан юксакликка кўтарилади. Аммо бу жараён зиддиятли бўлиб, турмуш тарзини шакллантирувчи ўзаро таъсирлар нисбати турлича, масалан, баъзан мухитнинг турмуш тарзига таъсири нооқилона бўлиши ҳам мумкин. Бундай ҳолатларда соғлом турмуш тарзининг асослари бузилади ва ўз-ўзидан маълумки жараёндаги соғломлаштириш даражаси ўз моҳиятини намоеън қила олмайди. Оқилоналик асосида инсон тафаккури ётади. Инсон тафаккури юксак ривожланган бўлса, у мухитнинг салбий таъсирини ўз вақтида англай олади ва ушбу таъсирни баргараф эта олади. Шу билан турмуш тарзининг ривожланишини таъминлаб туради.

АДАБИЁТЛАР:

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. - Тошкент: Ўзбекистон, 2017. -89 бет.
2. Имомов К., Мирзаев Т, Саримсоқов Б., Сафаров О. Ўзбек халқ оғзаки поэтик ижоди. - Т.: Ўқитувчи, 1990. - Б. 84.
3. Жўраев М., Шомусаров Ш. Ўзбек мифологияси. Т.: Фан, 2001. Б.87.
4. Ядгаров Б. Соғлом турмуш тарзи-баркамол авлод тарбиясининг асоси. Тошкент. ЎзДЖТИ 2005,200 б.
5. Shermuhammedova, N. "Methodology and phylosophy of science." (2012): 165.
6. Абдуллаева, Н. (2023). Вопросы языкового и речевого этикета в произведении «Кутадгу билиг», in Library, 22(4), 171-180. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/21752>

7. Нишанова, О. (2023). Социальные характеристики этнокультуры, in Library, 7(1), 163-165.извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/21843>