

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA IJTIMOIIY ONG: FALSAFIY TAHLIL

Gadoyeva Lobar Ergashevna

Buxoro davlat tibbiyot instituti
Ijtimoiy fanlar kafedrası dotsenti, PhD

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida sog'lom turmush tarzi masalasi nafaqat tibbiy yoki individual muammo, balki muhim ijtimoiy-falsafiy hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. Bugungi kunda sog'lom yashash g'oyasi davlat siyosati, ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari va kundalik ijtimoiy amaliyotda faol targ'ib qilinmoqda. Biroq sog'lom turmush tarzi tushunchasining jamiyat ongida qanday shakllanishi, u qanday qadriyatlar va me'yorlar bilan bog'lanishi masalasi ko'pincha yetarlicha falsafiy tahlil qilinmaydi.

Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy ong o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ijtimoiy falsafa nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Asosiy maqsad — sog'lom turmush tarzini faqat individual tanlov emas, balki ijtimoiy ong shakllarida mustahkamlanadigan madaniy va qadriyatli hodisa sifatida asoslab berishdir.

“Sog'lom turmush tarzi” tushunchasi inson hayotining jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy jihatlarining uyg'unligini ifodalaydi. Falsafiy nuqtayi nazardan qaralganda, sog'lom yashash — bu faqat kasalliklardan holi bo'lish emas, balki hayot faoliyatini muvozanatli, me'yorli va ongli ravishda tashkil etishdir. Bu tushuncha insonning tabiat, jamiyat va o'zi bilan bo'lgan munosabatlarini uyg'unlashtirishga qaratilgan.

Antik falsafada sog'lomlik me'yor va mutanosiblik bilan bog'langan bo'lsa, zamonaviy ijtimoiy falsafada u hayot sifati, inson qadri va ijtimoiy farovonlik

tushunchalari bilan uzviy aloqada talqin etiladi. Sog'lom turmush tarzi shu ma'noda shaxsning ongli faoliyati mahsuli bo'lib, ijtimoiy qadriyatlar tizimi orqali shakllanadi.

Ijtimoiy ong jamiyat a'zolarining umumiy qarashlari, e'tiqodlari, qadriyatlari va me'yorlarini o'zida mujassam etadi. U axloqiy ong, huquqiy ong, diniy ong, ilmiy ong va kundalik ong kabi shakllarda namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi aynan shu ijtimoiy ong shakllari orqali ma'no va ahamiyat kasb etadi.

Masalan, axloqiy ong doirasida sog'lom yashash mas'uliyat, o'ziga va boshqalarga hurmat sifatida talqin qilinadi. Ilmiy ong sog'lom turmush tarzini ilmiy asoslangan bilimlar orqali mustahkamlaydi. Ommaviy ong esa sog'lomlikni ijtimoiy ideal darajasiga ko'tarib, uni kundalik xulq-atvor me'yoriga aylantiradi. Shu tariqa sog'lom turmush tarzi ijtimoiy ong orqali individuallikdan chiqib, ijtimoiy hodisaga aylanadi.

Ijtimoiy ong sog'lom turmush tarzini nafaqat targ'ib qiladi, balki uni me'yorlashtiradi. Jamiyatda sog'lom yashash muayyan standartlar, ijtimoiy kutishlar va baholash mezonlari bilan belgilanadi. Bu holat sog'lom turmush tarzini ijtimoiy nazorat va baholash vositasiga aylantirishi mumkin.

Bir tomondan, bunday me'yorlashuv jamiyat farovonligi va salomatligini oshirishga xizmat qiladi. Ikkinchi tomondan esa sog'lomlikni mutlaq me'yor sifatida talqin qilish ijtimoiy chetlanish, stereotiplash va bosim xavfini tug'diradi. Shu bois ijtimoiy falsafa sog'lom turmush tarzini me'yor sifatida emas, balki madaniy va qadriyatli yo'nalish sifatida tushunishni taklif etadi.

Globalizatsiya va raqamli madaniyat sharoitida ijtimoiy ongda sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar o'zgarmoqda. Ommaviy axborot vositalari,

ijtimoiy tarmoqlar va reklama sog'lomlikni ko'pincha tashqi ko'rinish, samaradorlik va muvaffaqiyat bilan bog'lab ko'rsatmoqda. Bu esa sog'lom turmush tarzining ma'naviy va ijtimoiy mazmunini cheklab qo'yishi mumkin.

Falsafiy tahlil shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy ongda sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar inson qadri, hayot mazmuni va ijtimoiy adolat g'oyalari bilan uyg'un holda shakllanishi lozim. Aks holda sog'lomlik inson uchun maqsad emas, balki bosim vositasiga aylanib qolishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy ong o'rtasidagi munosabat murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Sog'lom turmush tarzi individual tanlov sifatida boshlansa-da, u ijtimoiy ong shakllari orqali qadriyat, me'yor va ijtimoiy ideal darajasiga ko'tariladi. Ijtimoiy falsafa nuqtayi nazaridan sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy salomatligi bilangina emas, balki uning ijtimoiy faolligi, axloqiy mas'uliyati va ma'naviy yetukligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy ongni rivojlantirish, qadriyatli yondashuvni kuchaytirish va insonparvarlik tamoyillariga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Ergashevna G. L. THE IMPORTANCE AND PLACE OF PHILOSOPHY IN SHAPING THE WORLDVIEW OF MODERN YOUTH //Journal of Social Sciences and Humanities Research Fundamentals. – 2023. – T. 3. – №. 05. – S. 72-74.

2. Ergashevna G. L. MODERN VALEOLOGICAL TEACHINGS AND THEIR SOCIOANTHROPOLOGICAL ESSENCE //The American Journal of Political Science Law and Criminology. – 2023. – T. 5. – №. 04. – S. 106-113.
3. Gadoeva L. E. Ethnomedical Culture And Healthy Lifestyles: A Dialectical Relationship In Genesis //Journal of Positive School Psychology. – 2022. – T. 6. – №. 8. – S. 2875-2884.
4. Gadoeva L. E. PHYSICAL LABOR IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION //American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. – 2022. – T. 2. – №. 07. – S. 22-27.
5. Gadoeva L. E. QUALITY OF LIFESTYLE SOCIO-PHILOSOPHICAL CATEGORY //Oriental Journal of Social Sciences. – 2022. – T. 2. – №. 03. – S. 62-66.
6. Gadoeva L. E., Rakhmatullaeva K. STAGES OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AND ETHNO-MEDICAL CULTURE IN UZBEKISTAN: ANALYSIS OF EXPERIENCES //Builders Of The Future. – 2022. – T. 2. – №. 03. – S. 1-6.
7. Gadoeva L. E. Istoriya razvitiya ponyatiya «zdorovyy obraz jizni» v Uzbekistane //Nauka, texnika i obrazovanie. – 2020. – №. 11 (75). – S. 46-49.
8. Gadoeva L. ETHNOSOCIAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 9. – S. 446-449.