

СОҒЛОМ БЎЛИШГА ЎРГАТИШ ОМИЛЛАРИ

Хонтўраева Хафиза Исроиловна

Норин туман №22 умумий ўрта таълим мактаби ўқитувчиси
Наманган, Ўзбекистон

Соғлом турмуш тарзига риоя қилиш ҳам аслида психологик амаллар, кўникмалар, керак бўлса, малакани талаб қиладиган тушунчадир. Яъни, соғлом турмуш тарзига оиладан бошлабоқ болаларни ўргатиш лозим.

Шу ўринда, одамларни ўз бойлиги бўлган саломатлигига мана шундай оқилона ёндашишга ўргатиш шартми, ахир бу ҳар бир инсоннинг ўз шахсий иши эмасми, деган ҳақли савол пайдо бўлиши мумкин. Албатта, эътирозда жон бор, зеро, онгли инсон, у аёлмиди, эркакмиди, ёшми, кексами, ўз соғлиги учун қайғурса, ундан биринчи навбатда ўзи манфаатдор эканлигини билади.

Оилада ота-онага кўп нарса боғлиқ. Улар шу гўшадаги барча ҳодисаларнинг балогардонлари сифатида, энг аввало, ўз соғлиқларига ўзлари масъул эканлигини унутмасалар, уни сақлашда барча эҳтиёт чораларни ўз вақтида кўргани ҳолда оилавий ҳаётга тўғри муносабатни шакллантира олсалар, муроду мақсадларига, албатта, эришадилар. соғлом одам, у отами ёки онами, турмуш ва рўзғордаги барча паст-баландликлар, турли вазиятлар, керак бўлса, қийинчиликларга тез мослашиб, улардан чиқишнинг оқилона йўлларини билиши керак. Шу ўринда, бир воқеа ёдимга тушди. Бир муштипар она ўспирин ўғлидан жудо бўлганини айтиб, зорланган эди. Сабабини сўрасам, ўша машъум ишга уларнинг хонадонидан иссиқлик бўлмабди. Чунки қўшимча қурилиш бошлаб, газ ўтган қувурлар кесилган, бу иш қишгача давом этиб, таъмирлаш тугамабди. Балогат ёшидаги ўғил бош яланг совуқ хонада ухлайверган. Бунинг оқибатини на шу боланинг ўзи, на унинг ота-оналари ўйлашган. Қиш чиқиб, баҳорга келгач, боланинг миясида жуда каттиқ оғриқ пайдо бўлган. Аввалига бу ҳолат ўтиб кетар деб, астойдил даволаниш чораларини ҳам кўришмаган, мия яллиғланиши кучайиб кетганидан сўнг дўхтирлар ҳам ночор қолишган. Шу вазиятда ота-она ва ўша ўспириннинг масъулиятсизлиги, турли вазиятга мослашиб, керак бўлса, саломатлик йўлида турмуш тарзини, кийинишни ўзгартириш ҳаёлларига ҳам келмаганда? Албатта, бола болада, бу ўринда ота-онанинг эътиборсизлиги оқибатида ана шундай аянчли воқеа рўй берди.

Фикримизча соғлом турмуш тарзи маданияти аввало, шахснинг фикрлаш тарзидан келиб чиқади, яъни, тафаккурга боғлиқ. Психология фани ғар бир инсонда тафаккур борлигини эътироф этади. Шу боис бўлса керак, барчамиз баҳоли қудрат ўзимизнинг саломатлигимизни маълум меъёрларда, даражада ушлаб турамыз, сақлаймыз. Масалан, қишнинг қировли кунда кўчада ўтирмаймыз, ўзимизни химоя қилишнинг барча воситаларини ақл-идрок билан ишга соламыз. Лекин шундай бўлсада, нега одам ўз саломатлигига баъзан енгил-елпилик билан қарайди? Спорт билан шуғулланиш мақсадга мувофиқлигини, кундалик бадантарбия кераклигини, жисмоний иш билан ақлий иш мутаносиблигига риоя қилишни, вақтида овқат тановул этиб, вақтида ухлаш лозимлигини, кўзни, қулоқни, керак бўлса, танни фавқулодда хатарлардан, ёмон сўз, ёмон кўз ва жисмоний таъсирлардан асрашни, чекиш, ичиш зиёнлигини, ҳамма-ҳаммасини биламыз, лекин била туриб, соғлом турмуш тарзи қоидаларини ҳар қадамда бузаверамиз. Нима, ақлимиз, тафаккуримиз танимизга зидми?

Биринчидан, ҳар бир шахснинг назарида бу қоидаларни ҳамма бузаётгандай туюлади: «мен ҳам ҳамма қатори». Масалан, Америкада чекувчилар ва чекмайдиганлар ўртасида сўров ўтказилган. Чекишнинг инсон организмига зарари бор эканлигини ҳар иккала тоифа ҳам 100 фоиз билади, лекин ҳаттоки чекмайдиганлар орасида ҳам унинг зарарли томони хатарли эмаслигини

ёқлайдиганлар, чекадиганлар орасида эса тенг ярми аслида чекиш унчалик хавфли эмас, чунки «хамма чекади-ку» деган фикрда бўлганлар. Яъни, тафаккур ўзи тан олиб турган нарсаларга ўз эгасини ишонтира олмайди, қолаверса, чекиш туфайли хасталанган беморларни айна дамларда чекаётган инсон кўзи билан кўрмайди, улардан узоқда яшайди, бу ўринда «кўздан нари -ақлдан нари» деган тамойил ишлайди.

Иккинчидан, одамларнинг соғлом турмуш тарзига риоя этишларига тўсиқ бўлувчи омиллардан бири — одамларда соғлом яшашга нисбатан сабаб (мотив), омилларнинг кучсиз эканлиги. Яъни, кўпчиликда сахар туриб бадантарбия билан шуғулланиш истаги тонгги ширин уйқудан кўра кучсиз келади. Ёки бўлмаса, ҳозирги кунда ёшлар учун алоҳида, хотин-ҳизлар учун алоҳида махсус соғломлаштириш масканлари, шейпинг гуруҳлари мавжуд, лекин уларнинг кўпчилиги пулли, пулни яхшиси бошқа нарсага, масалан, майда-чуйда рўзгор буюмларига, безакларга сарфлаш осонроқ, ёқимлироқ ва керакроқдай туюлади одамга. Шунинг учун соғлигингизни йўқотсангиз, дори-дармон, озиқ-овқат ва бошқаларга фалонча кетади, деб тушунтиришлар одамларга тезроқ таъсир қилади.

Учинчидан, тафаккурдаги аналогия, ўхшатиш каби хусусиятлар соғлом турмуш тарзи мезонларини қабул қилишга ёрдам беради. Масалан, телевидение ёки радио орқали соғлом турмуш тарзини ҳаётий тамойилига айлантирган ва бу ишда катта муваффақиятларга эришаётган одамлар ибрати анча таъсирчандир. Чунки одам ўзини ўша ибратли одам ўрнига қўйишга мойиллик сезади ва «мен ҳам шундай соғлом бўламан», деган фикр уйғонади.

Тўртинчидан, таълим масканлари, ОАВларининг асосий вазифаси тарғиботдир. Фойдали тарғиботнинг таъсирчанлигини таъминлаш лозим. Керак бўлса, одамнинг эрта кексайиши, юзлардаги ажинлар, хасталик ва бошқалар охир-оқибат барвақт ҳаётдан кўз юмишга олиб келишини айтавериш ва унинг олдини олишнинг ягона чораси соғлом турмуш тарзи эканлигини ёшлиқдан бола онгига етказиш керак. Баъзан телевизор орқали бирор реклама берилса, энсамиз қотади, чунки яхши кўриб томоша қилаётган кўрсатувни бўлгани учун шундай салбий ҳиссиёт туғилади, аслида ўша реклама парчаларида соғлом турмуш тарзига оид лавҳалар кўрсатишса, масалан, зарарли одатлардан воз кечишнинг фойдаси, тўғри ва вақтида овқатланиш, жисмоний машқларни бажараётган таниш, обрўли шахсларни кўрсатавериш ҳам бундай лавҳаларга кўникишга олиб келди. Демак, ОАВ ва кўргазмали рекламанинг роли бу ўринда катта бўлиши мумкин.

Яна бир сабаб — одамларда ўзларининг саломатлигига нисбатан ҳаддан ташқари оптимистик қарашлар бор. Яъни, тўрт мучаси соғ туғилган фарзандини она касал бўлмайди деб ўйлайди ва баъзан эҳтиётсизлик қилиб қўяди.

Ўзбек оиласи азалдан соғлом турмуш тарзи, муомала маданиятини сақлаб келган. Бу ўз навбатида, ота-она ва фарзандлар муносабатларида ҳамда уй тутиш, ўзига ўзи хизмат кўрсатиш, рўзгорни озода ва саранжом тутиш, озодалик тамойилларида ўз аксини топган. Албатта, замон бу анъаналарга бироз ўзгаришлар киритди. Масалан, кўпгина шаҳар оилаларида ягона фарзанд туғилган, бу болага (қизми, ўғилми фарқи йўқ) онаси бир умр хизматчи бўлиб қолади ёки бола ўқиши керак деб унинг ўз кўрпасини, еган овқатини йиғиштириш, ювиш, кўйлагини дазмоллаш каби одатларга ўргатиш малол келади, яхшиси уни онаси қилгани маъқул, деб ҳисобланади. Бу ҳолатлар вақти келиб боланинг зерикишига, турли кўча гуруҳлари таъсирида зарарли одатларга ўрганишига олиб келади. Ёки балоғат ёшига етиб, мусофирлик юки бўйнига тушганида, ҳарбий хизматни ўташга борганида тенгқурлари орасида хижолат чекишига олиб келади. Шунинг учун ҳам тиббий маданият оилада гигиеник, маънавий, ахлоқий тарбия ва ўз-ўзига хизмат кўрсатиш малакаларини ҳосил қилиш билан баробарликда олиб борилиши лозим.