

SHARQ MUTAFAKKIRLARI QARASHLARIDA INSONNING AQLIY, AHLOQIY VA JISMONIY TOMONDAN KAMOLATI MASALASI

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ibn Sino jismoniy mashg'ulotning ahamiyati va turlari to'g'risida fikr yuritib, u jismoniy mashg'ulotni kishi organizmi qanday holatda bo'lganida boshlash kerakligi haqida ham qimmatli maslahatlar beradi. Maskur maqolada sharq mutafakkirlari qarashlarida insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy tomondan kamolati masalasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: sharq mutafakkirlari, Ibn Sino, ijtmoiy muhit, jismoniy mashqlar, ma'naviy va jismoniy yetuklik, axloq, omillar, jismoniy mashg'ulot.

Аннотация: Ибн Сина размышляет о важности и видах физических упражнений, а также дает ценные советы о состоянии организма человека, когда следует начинать заниматься физическими упражнениями. В статье рассматривается проблема умственного, нравственного и физического совершенства человека в воззрениях восточных мыслителей.

Ключевые слова: восточные мыслители, Ибн Сина, социальная среда, физические упражнения, духовная и физическая зрелость, нравственность, факторы, физическая подготовка.

Abstract: Ibn Sina, reflecting on the importance and types of physical exercise, also gives valuable advice on the state of the human body when it is necessary to start physical exercise. The article discusses the issue of human mental, moral and physical perfection in the views of eastern thinkers.

Keywords: eastern thinkers, Ibn Sina, social environment, physical exercise, spiritual and physical maturity, morality, factors, physical exercise.

KIRISH

Inson komilligini uning ma'naviy va jismoniy yetukligi belgilab berishini tibbiyot ilmi sultoni mutafakkir Abu Ali ibn Sino o'zining mashhur "Tib qonunlari" asarida, "Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya" ekanligini ta'kidlar ekan, "badan-tarbiyaning nozik va yengil usullari" qatori uning kuchli – "nayza otish, chavgon, kurash, tosh ko'tarish, chavandozlik", kabi o'sha davrlarda ham juda ommalashgan milliy sport turlari bilan shug'ullanishning ahamiyatini batafsil ta'riflab bergan. Ibn Sino sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlarning, sportning roli haqida gapirar ekan, "Badan- tarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir", hamda "Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badan-tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan

kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklar tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi", – deydi.

Ibn Sino o'zining mashhur asari "Tib qonunlari"ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'lomligi yoki kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. "Har bir odamga o'ziga xos harakat tanlanishi kerak".

Ibn Sino shaxs kamolatida jismoniy madaniyatning beqiyos ahamiyatga molik ekanligini ta'kidlar ekan, faqat jismoniy mashqqa ta'rif beribgina qolmasdan, uning har xil turlari borligini va ulardan qanday qilib foydalanish kerakligini ham ko'rsatib o'tadi. Ibn Sino jismoniy mashg'ulotning roli haqida gapirar ekan, uning kishi organizmi uchun foydasi katta ekanligini ta'kidlaydi va jismoniy mashg'ulotlarga odamning ish jarayonida qiladigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari kiradi, degan fikrni ilgari suradi.

Ibn Sino jismoniy mashg'ulotning ahamiyati va turlari to'g'risida fikr yuritib, u jismoniy mashg'ulotni kishi organizmi qanday holatda bo'lganida boshlash kerakligi haqida ham qimmatli maslahatlar beradi. Olimning fikricha, birinchidan, jismoniy mashqni boshlashdan ilgari kishi tanasi toza bo'lishi, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm bo'lgan bo'lishi kerakligini uqtiradi. Biroq och qoringa jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanish ham yaramaydi, chunki agar kishi xususan, katta kuch talab qiladigan jismoniy mashq qiladigan bo'lsa, bundan faqat zarar ko'rish mumkinligi to'g'risida gapirib o'tadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlarining xarakterli tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaradi. Chunki, Ibn Sino jismoniy tarbiyani bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishining organizmini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'sishiga ham katta yordam berishini uqtiradi.

Hadis ilmining buyuk namoyondalaridan biri Al-Buxoriy insonlarning barcha ijtimoiy-madaniy turmush sharoiti va mehnati bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlarini musulmon olamiga yoydi. Bunda insonning tug'ilishi, bolalarning odob-ahloqi, kasb-hunar egallashi va ularni jismoniy kamolotga erishish masalalari eng oldingi safga qo'yildi. Uning ta'kidlashicha, Navro'z, hayit va boshqa marosimlarda qilichbozlik va nayzabozlik o'yinlari qiziqarli bo'lgan. Shuningdek, hajga boruvchilarni to Makkagacha piyoda yurishga da'vat etganlar. Bu jihatlarning mazmunida ziyorat, gunohlarni yuvish kabi fazilatlar yotsada, aslida ularning tub negizida insonlarning tetik, bardam bo'lishi zarur bo'lganda, qurol ishlata bilish kabi jismoniy tayyorgarligi masalalari ham tarkib topganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Amir Temur va uning lashkarboshlari jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va epchil bo'lishi muhimligini yaxshi tushunardilar, juda ko'p harbiy yurishlar taqdirini jangchilarning mahorati va jasorati hal qilar edi. Shu bois Amir Temur askarlar tanlashda quyidagilarga e'tibor berar edi. Qo'shin tuzib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim: *birinchidan* – yigitning kuch quvvati, *ikkinchidan* – qilichni o'ynata olishiga, *uchinchidan* – aql-zakovati-yu kamolatiga e'tibor qildim. Shu fazilatlar jamuljam bo'lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azobu uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladiga kishi raqibini mag'lub eta oladli, oqil navkar har joyda aql-idrokini ishga solib, mushkulotni daf etmog'i mumkin.

Sharqning buyuk faylasuflaridan biri Abu Nasr Farobiyning tavsifi bo'yicha "Qalb holatini mo'tadil saqlash uchun sog'lom vujud zarur" dir. Buning mazmunida hozirgi davrdagi anatomiya, fiziologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya va sport, tibbiyot fanlari asosida odam tanasining tuzilishi, uning barcha faoliyatlarini rivojlantirish yo'llari hamda ruhiy jihatdan doimo o'zini boshqara bilishi kabi juda murakkab hamda keng qamrovli tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashganligi ilmiy-pedagogik jihatdan to'liq isbotlangan.

Umuman olganda, qadimgi tarixiy manbalr va ulug' mutafakkir olimlarning ilmiy meroslaridan insonni tarbiyalash, ularning mehnat, turmush va jangovorlikka tayyorlash masalalari talqin qilinganligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Shoir, mutafakkir, davlat arbobi Yusuf Xos Xojib asarlarida ham insonning haqiqiy kamolatga yetishishida aqliy va ahloqiy tomondangina emas, jismoniy tomondan ham sog'lom bo'lishi kerakligiga katta e'tibor beriladi.

Uning Kaykovus "Qobusnoma" asarida jismoniy tarbiyaga ham katta e'tibor berilgan. Zero Kaykovus asarini juvonmardlar tarbiyasiga bag'ishlanar ekan, ularning eng avvalo jismoniy sog'lom bo'lib kamolga yetishini alohida ta'kidlaydi.

Kaykovus, avvalo har bir tartibli, aqlli kishi o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashi va undan to'g'ri foydalanishini tavsiya etadi: "Xushmand(aqlli) kishilar o'zlarining har bir ishlariga aniq vaqtni tayin etubdirlar. Ular kecha va kunduzning yigirma to'rt soatini o'z ishlariga taqsim qilibdurlar. Bir ishni yana bir ishdan farq etib unga vaqt had (chegara) va andoza (o'lchov) paydo qilibdurlar, toki ishlar bir-biriga aralashmagay.

Kaykovus bir kecha kunduzni shunday taqsim etadi: sakkiz soati ibodatga, sakkiz soati ishratga va ruhni toza qilmoqqa va sakkiz soati manashu o'nolti soat davomida qiynalgan a'zolarga orom bermoqqa tayin etmoq kerakdur, toki a'zo harakat takallufidan osuda bo'lsin".

Shoir, adib va mutafakkir Muslihiddin Sa'diy Sheroziyning "Guliston" asarida inson kamolatida jismoniy yetuklik ham asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi. Xususan, har qanday davrda ham ulug'lanadigan mardlik, chaqqonlik, jasurlik,

kuchlilik har bir yigit egallashi zarur bo'lgan xislatdir. Bu xislat inson gavdasiga emas, uni egallab olishiga bog'liqdir.

Saydiyning jismoniy tarbiyaga oid kandlari ham axloqiylik bilan bog'liqdir. Hususan chiniqishning inson salomatligiga naqadar foydaliligi bilan birga insonda o'ziga ishonch, shod yashash ishtiyoqi, kelajakka umid bilan qarash qanchalik ahamiyatga ega ekanligi yaqqol ko'rsatilgan.

Alisher Navoiy asarlarida insonning har tamonlama barkamol bo'lib yetishishida kishilarning jismonan sog'lom va baquvvat bo'lishiga ham jiddiy e'tibor berilgan. Masalan uning qaxramonlari Farxod, Qays, Iskandar, obrazlarida jismoniy tarbiya va dilovarlik ta'limini ko'ramiz. Zero, bunday ta'lim-tarbiya qadim davrlardan boshlab an'anaviy tarzda davom etib, takomillashib borgan.

Umuman insonning sog'lom va baquvvat bo'lib yetishishini haqidagi o'g'itlari o'sha davr ta'lim-tarbiyasiga oid ta'limiy ahloqiy asarlarida yetakchi o'rinlarni egallagan.

Avloniyning fikricha sog'lom fikr, yaxshi axloq ilm-ma'rifatga ega bo'lishi uchun badanni tarbiya qilish zarur. "Badanning salomat va quvvatli bo'lmag'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq-o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir".

A. Avloniy badan tarbiyasi masalasida ota-onalarga murojat qilsa, bolani fikr tomondan tarbiyalashda o'qituvchilarning faoliyatiga alohida e'tibor beradi.

Uning Turkiy Guliston yohud ahloq asarining Badan tarbiya bo'limida, – badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qumok, o'qutmok, o'rganmok va o'rgatmos uchun insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdur. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarinda, ishlarinda, ibodatlarinda kamchilik qilurlar. Maishatimizni rohatda bo'lmog'i jasadimizning sog'lom bo'lmogiga bog'lidir. Biz sihatimizni saqlamak ila amr o'linganmiz, shuning uchun vujudimizi hifzi-sihatga zid bo'lgan yomon odatlar ila churitmakdan saqlanmaklirimiz lozimdur. Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila terisi kapidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini quyib astarini yuvub ovora bo'lmoq kapidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog'lom bir vujud kerakdur. Shuning uchun ota-onalar bolalari kasal bo'lgan zamon beparvolik qilmay, tezlik ila tabib yoki duxturga boqizmak kerak. Imom Shofe'i hazratlari: "Ilm ikki xildur: biri badan ilmi, ikkinchi din ilmi", – demishlar. Bunga Karaganda eng avval hifzi sihat qoidalarini bilmak, salomatlikga ters bo'lgan narsalardan saqlanmak ila bo'ludur – degan fikrlarni yuritganlar.

Avloniy xazratlari tarbiya xaqida gapirib o'z davrlarining tarbiya qiluvchilari: ota-onalar, muallimlar, mudarrislar, hukumat maktablarining kamchiliklarini ochiq oydin bayon etadi. "Tarbiya bizlar uchun yo hayot – yo mamot, yo najot – yo halokat,

yo saodat – yo falokat masalasidir” iborasi bejiz aytilmagan. Muallif tarbiyani uchga: – badan tarbiyasi, – fikr tarbiyasi, – axloq tarbiyasiga ajratadi va ularning har birining ahamiyatini bayon qiladi. Ushbu fikrlar qanchalik o‘rinli aytilgani va hozirgi kunda ham dolzarbligin yo‘qotmagani ahamiyatlidir.

Fitrat jismoniy tarbiyaga, kishining salomat va baquvvat bo‘lib tarbiyalanishiga alohida ahamiyat beradi: “Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a‘zosi salomat va quvvatga ega bo‘lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a‘zolaridan biriga kasal tegsa, u kishi ishdan qo‘lini tartib, boshqalarning muhtojiga aylanadi”.

Fitrat bolalarning jismoniy tarbiyasida turli harakatli o‘yinlar katta o‘rin tutushini ham aytib o‘tadi. Ota-onalarga o‘z bolalarining shunday o‘yinlar bilan mashg‘ul bo‘lishlarini ta‘min etishlarini maslahat beradi. “Harakat har bir kishi uchun ayniqsa bolalar uchun ham zaraurdir. Shuning uchun bolalarni jismoniy chiniqtirishda ularni ayrim o‘yinlar bilan mashg‘ul qilish foydalidir. Bolalarni o‘yindan man etishning foydasi yo‘qdir. Ularning doimo bir joyda o‘tirishlari harakat qilmasliklari ularni badanlarini zaif bo‘lishlariga olib keladi. Ota-onalar doimo o‘z bolalarini o‘yinlarga tashviq va targ‘ib qilishlari lozimdir. Ammo bolalarning o‘yinlari odob va ahloq doirasidan tashqariga chiqmasligi kerak”. Fitrat bu harakatli o‘yinlar bolaning aqli, farosati, ilmini rivojlanishiga va to‘g‘ri axloqiy tarbiya topishiga yordam berishi kerak, deb hisoblaydi. U bu o‘yinlar orqali bolalarga hayotni o‘rgatishi, aqliy va axloqiy tarbiya ham berishi mumkin, asosiysi bolani jismonan chiniqtiradi, deb biladi.

Fitrat yana bolalarning sog‘lom, jismonan yetuk bo‘lishlari uchun tozalikning ahamiyati juda kattaligini tushuntirib o‘tadi: “Nazofat (tozalik) va pokizalik ham bolalar tarbiyasida katta ahamiyatga egadir. Nazofat va pokizalik kattalar uchun kanchalik lozim bo‘lsa kichik bolalarga ulardan ko‘ra o‘n barobar zarurdir. Avval bolalar kattalarga nisbatan oldinroq xastalik qobiliyatiga ega. Shuning uchun ifloslik har qanday bemorlikni keltirib chiqaradigan manba bo‘lib, ifloslik kattalarga nisbatan bolalarga o‘n barobar ziyon yetkazadi”.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, falsafiy, pedagogik, sosiologik qarashlarda antik davrdan boshlab shaxs jismoniy kamolati masalasiga katta urg‘u berilgan. Har bir alloma o‘zining jismoniy kamolot masalasidagi mezonlarini ilgari surgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino - Tib konunlari. – T.: “Fan” nashriyoti, 1-kitob, ikkinchi nashr, 1983y, 316 b.
2. Avloniy A. Turkiy Guliston yohud ahloq. – T.: «O‘qituvchi» 1992 y. 160 b.
3. Axmedov B., Aminov A. Amir Temur o‘gitlari. – T.: «Navro‘z», 1992 y. 64 b.
4. Bilyunas B.K. Psixoloricheskie mexanizmi motivatsii / B.K. Bilyunas. -M., 1990 g.

5. Navoiy A. Alisher Navoiy (To‘la asarlar to‘plami) – 1 jild. –T.: “G‘afur G‘ulom” / 2013 y. 804 b.
6. Sa’diy Sheroziy Guliston. – T.: Yoshlar nashriyot uyi / 2018 y. 153 b.

