



## HISTORICAL-NATIONAL AND ETHNOMEDICAL DEVELOPMENT OF HUMAN HEALTH AESTHETICS

*Feruz Javliev*

Lecturer

Kattakurgan branch of Samarkand State University

Uzbekistan, Samarkand

### ABOUT ARTICLE

**Key words:** Health, physical and mental health, aesthetic attitude, self, word, thought, intention, aesthetics of life

**Received:** 08.02.25

**Accepted:** 10.02.25

**Published:** 12.02.25

**Abstract:** Human health cannot be bought with any amount of wealth and money. In a democratic society, where each person is considered responsible for his or her own behavior, human health is elevated to the level of a supreme value of paramount importance. We can say that words, thoughts, intentions, and actions are the basis for a person's moral and aesthetic activities and goals and aspirations towards achieving moral beauty, which are the basis for the correct functioning of a person.

## INSON SALOMATLIK ESTETIKASINING TARIXIY-MILLIY VA ETNOMADANIY RIVOJLANISHI

*Feruz Javliyev*

o'qituvchi

Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali

O'zbekiston, Samarqand

### MAQOLA HAQIDA

**Kalit so'zlar:** Salomatlik, jismoniy va ruhiy sog'lomlik, estetik munosabat, zotan, so'z, fikr, niyat, turmush estetikasi

**Annotatsiya:** Inson salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Har bir shaxs o'zining yurish-turishi uchun mas'ul deb qabul qilingan demokratik jamiyatda, inson salomatligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan oliy qadriyat darajasiga ko'tariladi. Aytishimiz mumkinki, so'z, fikr, niyat, amal insonning axloqiy-estetik faoliyatida hamda xulqiy go'zallikka erishish yo'lidagi maqsad va intilishlariga asos bo'ladigan, insonni to'g'ri faoliyati.

**ИСТОРИКО-НАЦИОНАЛЬНОЕ И ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЭСТЕТИКИ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА****Феруз Жавлиев**

преподаватель

*Каттакурганский филиал Самаркандского государственного университета**Узбекистан, Самарканд***О СТАТЬЕ**

**Ключевые слова:** Здоровье, физическое и психическое здоровье, эстетическое отношение, Я, слово, мысль, намерение, эстетика жизни.

**Аннотация:** Здоровье человека нельзя купить никакие материальные блага и деньги. В демократическом обществе, где каждый человек несет ответственность за свое поведение, здоровье человека возведено на высший уровень важности. Можно сказать, что слова, мысли, намерения, дела являются основой нравственно-эстетической деятельности человека, а также целей и стремлений к достижению нравственной красоты, правильной деятельности человека.

**KIRISH**

Salomatlik tushunchasi falsafiy mazmunga ega bo'lib, u inson mavjudligi va uning tashqi dunyo bilan munosabatlarining turli tomonlarini qamrab oladi. Salomatlik falsafalari ko'pincha nafaqat jismoniy farovonlikni, balki psixologik va ruhiy muvozanatni ham ta'kidlaydi. Salomatlik insonning jismoniy holati va uning hissiy va ma'naviy farovonligi o'rtasidagi uyg'unlik bilan chambarchas bog'liq.

**ASOSIY QISM**

Salomatlikni atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir kontekstida ko'rish mumkin. Faylasuflar tabiat, jamiyat va madaniyatning inson salomatligiga va undan kelib chiqadigan ta'sirini tahlil qilishlari mumkin.

Optika. Agar yorug'lik bo'lmasa, biz narsalarni ko'ra olmaymiz va yorug'likning rangi va yorqinligi yoki obyektlarni yoritishning turli usullari tufayli biz ko'rgan narsalar va obyektlar va atrof-muhitning taassurotlari boshqacha bo'ladi. Avvalo, ruhiy salomatlik ehtiyojlari nuqtai nazaridan yorug'likning rang harorati va rangi estetik talablarga javob berishi kerak. Yorug'lik va qorong'ulik o'rtasidagi kontrastdan foydalanish, yorug'lik va soyaning kombinatsiyasi qulay va chiroyli yorug'lik muhitini yaratishi mumkin; agar soya maydoni katta bo'lsa, u tantanali, tantanali va past effekt yaratishi mumkin va aksincha, u jonli, jonli va aniq effekt hosil qiladi.

Xuddi shu makonda yorug'lik sharoitlarining o'zgarishi bilan makon shakli ham o'zgaradi va odamlarga olib kelingan hissiy va hissiy o'zgarishlar ham aniq. Birinchi rasmning o'rtasida joylashgan yorqin va qorong'i makon odamlarga yanada sirli va tushkun psixologik tuyg'ularni olib keladi. Yorug'lik kuchaygani sayin, odamlarning kayfiyati ham quvnoq va xotirjam bo'ladi.

Estetika qonuni insoniyat sivilizatsiyasi tarixining mohiyati va muhim boyligidir. Bu inson donoligi va tabiatni bilishning kombinatsiyasi. Estetika qonuni, shuningdek, insonning yaxshi narsalarga intilishining timsoli va xulosasidir. Birinchidan, estetik nazariya uzoq tarixga ega. G'arb estetik tizimi Pifagor, Aflotun va Aristotelning klassik estetik nazariyalari asosida shakllangan va zamonaviy estetikaga katta ta'sir ko'rsatadi. Oddiy so'zlar bilan xulosa qilish uchun: shakl hamma narsaning kelib chiqishi, shuningdek, go'zallikning kelib chiqishi. Boshqacha qilib aytganda, "shakl hissi" go'zallikning yadrosidir.

Estetika qonuni-bu odamlarning psixologik zavq va tasalli keltirishi mumkin bo'lgan turli xil qonunlarning qisqacha mazmuni. Ushbu xulosa meros va tark etish jarayonidir. Biz odatda foydalanadigan estetik qonunlarga quyidagilar kiradi: mutanosiblik, ritm, muvozanat, usta-qul, o'tish, taqqoslash, birlik, takrorlash va boshqalar. Ushbu estetik qonunlar yoki estetik tamoyillar orqali estetik effektlarni samarali boshqarish va odamlarning estetik tajribasini mustahkamlash mumkin.

Sog'lom estetikaning asosiy yo'nalishlaridan biri bu odamlarning ruhiy salomatligini tartibga solish va boshqarishdir. Estetika gipofiz bezini ma'lum darajada "endorfin" deb nomlangan moddani ajratishni rag'batlantirishi mumkin. Odamlar baxtli kayfiyatda bo'lganda, qondagi endorfin miqdorini oshirish kerak. Ushbu modda odamlarning mushaklari va adrenalini bo'shashtiradi. Sekreksiya kamayadi, fiziologiya va hissiyotlar dam olishga va tinchlantirishga moyildir. Ko'rinib turibdiki, ruhiy salomatlikni sozlash jarayoni jismoniy salomatlik darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Sog'liqni saqlash estetikasi odamlarni jismoniy tartibga solish maqsadiga erishish uchun psixologik va hissiy rahbarlik orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun ruhiy salomatlik standarti salomatlik estetikasi uchun muhim asosdir.

"Zavq moddasi": inson tanasini baxtli his qila oladigan kimyoviy moddaga ishora qiladi. Bunday moddalarni ishlab chiqarish asosan odamlarning ruhiy salomatligi va hissiyotlari bilan bog'liq. Lazzatlanish hissi qanchalik yuqori bo'lsa, shuncha ko'p tegishli moddalar ishlab chiqariladi va bu odamlar salomatligi uchun shunchalik foydali bo'ladi.

Muxtasar qilib aytganda, estetika qonuni an'anaviy estetikaga asoslanadi, an'anaviy estetika esa tasvirning sezgi va shakl tuyg'usini rag'batlantirishni ta'kidlaydi. Sog'lom estetika vizual estetikani yagona standart sifatida qabul qilmaydi. U estetik qonunlarga asoslanadi, tabiat, madaniyat va mansublik kabi yangi o'lchovlarni birlashtiradi va sog'liqni saqlash standartlarini barqaror estetika ko'lami sifatida qabul qiladi. Yetuk faylasuflar asarlarida salomatlik va go'zallik tushunchalarini o'rganish turli mutafakkirlar va davrlarni qamrab oladi. Mashhur faylasuflarning asarlarida ushbu tushunchalar qanday ko'rib chiqilganiga misollar keltiramiz:

Platon (miloddan avvalgi 427-347):

Aflotun o'zining Fedon va Gorgias kabi dialoglarida ruh tushunchasi va uning tana bilan aloqasi haqida gapiradi. U ruh tanadan muhimroq, ruhga g'amxo'rlik sog'lom va baxtli hayotga olib keladi, deb hisoblardi. Biroq, Platon tana va jismoniy salomatlikka g'amxo'rlik qilish muhimligini ham tan oldi.[4:626]

Aflotun "Fedr" asarida go'zallik tushunchasini tashqi ko'rinishdan yuqori narsa sifatida, balki ideal shakllarning aksi sifatida ham muhokama qiladi.[5:752]

Aristotel (miloddan avvalgi 384-322):

Aristotel o'zining "Nikomax etikasi" kabi asarlarida salomatlikni tana va ruhning uyg'unligi holati deb qaraydi. Uning ta'kidlashicha, salomatlik shunchaki kasallikning yo'qligi emas, balki muvozanat va farovonlik holatidir.

U go'zallik haqida ham estetik ma'noda gapirib, go'zallikni hislar orqali idrok etish, shakl va simmetriyada gavdalanishini ta'kidlaydi.[6:443]

Fridrix Nitsche (1844-1900):

Nitsche o'z asarlarida individual estetika va sog'lom egoizmning muhimligini ta'kidlaydi. U o'zini rivojlantirish va o'zini namoyon qilishga intiladigan "sog'lom tip" konsepsiyasini taklif qiladi.

U, shuningdek, an'anaviy go'zallik meyorlarini tanqid qilib, go'zallik ideallari standartlashtirilgan tasvirlarga emas, balki individuallik va o'zini namoyon qilishga asoslangan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. [7:222-257]

Martin Xaydegger (1889-1976):

Xaydegger "Borlish va vaqt" kabi asarlarida salomatlik tushunchasini inson mavjudligining muhim qismi sifatida muhokama qiladi. U sog'liqni faqat tananing holatidan ko'ra chuqurroq narsa deb biladi, u ham borlikka munosabat va o'z mavjudligini anglash bilan bog'liq.

Go'zallik, Xaydeggerning fikricha, tashqi ko'rinishni emas, balki borliqning ochiqligi va yuksakligini anglatadi. [8:332]

Bu faylasuflar salomatlik va go'zallik masalalarini o'rganganlarning faqat kichik bir qismini ifodalaydi. Ularning ishi bu tushunchalar va ularning falsafiy ta'sirini tushunishga muhim hissa qo'shadi.

Salomatlik estetikasi keng qamrovli tushuncha bo'lib, sog'liq va go'zallik o'rtasidagi munosabatlarni va sog'liq va go'zallikka intilishni o'z ichiga oladi. U salomatlik va estetikani uyg'unlashtiradi, jismoniy salomatlik bilan ruhiy salomatlik va go'zallik o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi, go'zallikka intilish jarayonida salomatlikka e'tibor berishni, sog'likka intilish jarayonida go'zallikka intilishni targ'ib qiladi.

Salomatlik estetikasi nafaqat tashqi go'zallikka e'tibor qaratadi, balki ichki salomatlik va muvozanatni, jumladan, parhez, jismoniy mashqlar, ruhiy salomatlik va boshqa jihatlarni har

tomonlama rivojlantirishni ta'kidlaydi. Bu yaxshi turmush tarzi va o'zini o'zi boshqarish orqali jismoniy va ruhiy salomatlik va go'zallikka erishishga urg'u beradi.

Salomatlik estetikasining tarixiy, milliy va etnik-madaniy rivojlanishi madaniy, tarixiy va etnik xususiyatlarning turli jamiyat va madaniyatlarda salomatlik, go'zallik va uyg'unlikni idrok etish va tushunishga ta'sirini aks ettiradi. Har bir madaniyat va xalqning salomatlik nima ekanligi, unga qanday erishish mumkinligi va u qaysi jihatlarni o'z ichiga olganligi haqida o'z g'oyalariga ega.

Salomatlik estetikasining tarixiy, milliy va etnik-madaniy rivojlanishining ayrim xususiyatlari:

Turli madaniyatlarda go'zallik va salomatlik haqida turli xil g'oyalar mavjud. Misol uchun, ba'zi madaniyatlarda go'zallik semizlik bilan bog'liq bo'lsa, boshqalarida u noziklik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Hindistondagi Ayurveda yoki Xitoy tibbiyoti kabi an'anaviy amaliyot va urf-odatlar salomatlik va go'zallikni saqlashga alohida yondashuvlarni shakllantiradi.

Ba'zi madaniyatlarda salomatlik va go'zallik diniy e'tiqod va amaliyotlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, hinduizm va buddizm yoga va meditatsiyani jismoniy va ma'naviy salomatlikka erishish yo'llari sifatida qo'llaydi.

Turli madaniyatlar o'zlarining an'anaviy ovqatlanishlari va sog'lom deb hisoblangan turmush tarziga ega. Misol uchun, O'rta yer dengizi diyetasi yoki yapon oshxonasi sog'liq uchun foydali ta'sirlari bilan mashhur.

Turli madaniyatlarda o'zlarining an'anaviy tibbiyot tizimlari mavjud bo'lib, ular salomatlik va uni saqlash usullari haqidagi g'oyalarga ta'sir qiladi. Masalan, Xitoy tibbiyoti energiya balansiga urg'u beradi va Ayurveda tridoshalar g'oyasi bilan.

Go'zallik va salomatlik tushunchasi ko'pincha ma'lum bir davr yoki jamiyatning ijtimoiy-madaniy ideallarini aks ettiradi. Bu tana shakli kabi jismoniy parametrlar, shuningdek, uslub va kiyim elementlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda ommaviy kommunikatsiyalar va globallashuvning rivojlanishi bilan sog'liq estetikasiga madaniy ta'sirning ba'zi jihatlari tobora universal bo'lib bormoqda. Biroq, globallashuv sharoitida ham turli xalqlar va madaniyatlarning o'ziga xos xususiyatlari va an'analari saqlanib qolgan. Shunday qilib, salomatlik estetikasining tarixiy, milliy va etnomadaniy rivojlanishi turli jamiyatlarda salomatlik va go'zallik haqidagi g'oyalarni shakllantiradigan madaniy, tarixiy va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'sirini aks ettiradi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, salomatlik va estetikaning kesishishi go'zallik, tibbiy yetika va psixologik omillar haqidagi tasavvurlar inson tanasi haqidagi tushunchamizni shakllantirish uchun birlashadigan murakkab landshaftni ochib beradi. Ushbu tadqiqotlar sog'liqni saqlash va undan

tashqarida estetik va axloqiy jihatlarni hisobga olish muhimligini ta'kidlab, salomatlikning estetik o'lchovlari bo'yicha qimmatli istiqbollarni taklif etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Зборовский Г.Е. Образ жизни и деятельность в свободное время при социализме: диссертация... доктора философских наук. - Свердловск, 1991. - 328 с.
2. Погрешаева Т.А. Свободное время и личность: Социально-философский аспект: диссертация... доктора философских наук. - Саратов, 2000. - 287 с.
3. <https://www.ima-india.org/ima/pdfdata/Magna-Carta-health-manifesto-Internal-Document.pdf>
4. Платон. Собр. соч. в 4 томах. Т. 2. СПб.: изд-во Олега Абышко, 2007. 626 с.
5. Платон. Собр. соч. в 4 томах. Т. 3. СПб.: изд-во Олега Абышко, 2007. 752 с.
6. Аристотель. Никомахова этика; перевод с древнегреческого, примечания Нины Брагинской. - Санкт-Петербург: Азбука: Азбука-Аттикус, 2022. - 443 с.
7. Верцман И.Е. Эстетика Ницше // Проблемы художественного познания. М., 1967. С. 222-257.
8. Хайдеггер М. Мартин Хайдеггер: [Сборник / Пер. с нем., сост., вступ. ст., с. VII-XLVIII, и коммент. А. Михайлова]. - Москва: Гнозис, 1993. - ЛII, 332 с.