

**TURMUSH TARZINING MILLIY XUSUSIYATLARI VA UNI OPTIMALLASHTIRISH
IMKONIYATLARI**

Boymurodov Z.Sh. -
QarDU dotsenti

Jamiyat rivojlanishida inson omili muhim ahamiyatga ega bo'lib, uning hayot sifati va farovonligi ko'p jihatdan turmush tarzi bilan bog'liq. Turmush tarzi insonning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, mehnat va dam olish madaniyati, ma'naviy qadriyatlar hamda hayotga bo'lgan munosabatini ifoda etuvchi murakkab ijtimoiy tushunchadir. Milliy turmush tarzi - bu tabiiy, tarixiy, diniy va ijtimoiy-madaniy sharoitlar ta'sirida shakllangan xalq hayot faoliyatining barqaror shakllari yig'indisidir. U avloddan-avlodga o'tib kelayotgan noyob an'analar, qadriyatlar, kundalik odatlar va xulq-atvor me'yorlarini o'z ichiga oladi. Bu hodisa madaniyatning o'ziga xosligini, millat tafakkur usulini belgilaydi va milliy o'ziga xoslikni mustahkamlash hamda o'tmish bilan hozirgi kun o'rtasidagi davomiylikda asosiy rol o'ynaydi. Jamiyat taraqqiyoti va inson farovonligi ko'p jihatdan aholining turmush tarziga bog'liq. "Jamiyatning iqtisodiy faoliyati va madaniy qadriyatlarini insonlarning kundalik hayot tarzi shakllanishida muhim rol o'ynaydi" [1]. Turmush tarzi insonning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, madaniy qadriyatlarini, mehnat faoliyati va dam olish tarzini o'z ichiga olgan murakkab ijtimoiy hodisa hisoblanadi. Har bir xalqning turmush tarzi uning tarixi, milliy an'analari, madaniyati, urf-odatlar hamda ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, turmush tarzining milliy xususiyatlarini o'rganish va uni zamonaviy talablar asosida optimallashtirish masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Globalashuv sharoitida turli madaniyatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir kuchayib borayotgani sababli milliy qadriyatlar va an'analarni saqlab qolish, shu bilan birga turmush tarzini zamonaviy talablarga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Turmush tarzini optimallashtirish aholining sog'lom hayot kechirishini ta'minlash, ijtimoiy faolligini oshirish va umumiy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Har bir xalqning turmush tarzi uning tarixi, milliy an'analari, madaniyati va ijtimoiy muhiti bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Milliy turmush tarzida xalqning ko'p asrlik tajribasi, ma'naviy merosi va ijtimoiy munosabatlari aks etadi. Shu sababli turmush tarzining milliy xususiyatlarini o'rganish jamiyat taraqqiyotini chuqur anglashda muhim ahamiyatga ega.

Bugungi globalashuv sharoitida turli madaniyatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir kuchayib borayotgani sababli milliy qadriyatlarni saqlab qolish bilan birga turmush tarzini zamonaviy talablarga moslashtirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Shu nuqtai nazardan turmush tarzini optimallashtirish, ya'ni uni yanada samarali va barqaror shaklga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi axloqiy normalar va an'analar insonlarning xulq-atvori hamda kundalik turmush tarzini tartibga soladi[2;214].

Turmush tarzining milliy xususiyatlari:

Milliy turmush tarzi har bir xalqning madaniy va ijtimoiy rivojlanish darajasini aks ettiruvchi muhim omil hisoblanadi. U milliy an'analar, urf-odatlar, oilaviy munosabatlar, mehnat madaniyati va ma'naviy qadriyatlarda namoyon bo'ladi. "Turmush tarzi insonning ijtimoiy mavqei, madaniy kapitali va ijtimoiy muhitining mahsulidir"[3;77-79].

O'zbek xalqining milliy turmush tarzida oila instituti alohida ahamiyatga ega. Oila jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti bo'lib, insonning ma'naviy kamolotida muhim rol o'ynaydi. Kattalarga hurmat, kichiklarga mehr, o'zaro yordam va hamjihatlik kabi qadriyatlar milliy turmush tarzining muhim belgilaridan hisoblanadi.

Shuningdek, mehmondo'stlik va qo'shnichilik munosabatlari ham milliy turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. O'zbek xalqida mehmonni ulug'lash, uni hurmat bilan kutib olish an'anasi qadimdan shakllangan bo'lib, bu holat milliy madaniyatning muhim ko'rinishlaridan biri hisoblanadi.

Milliy turmush tarzida mehnat madaniyati ham muhim o'rin tutadi. Insonning mehnatga bo'lgan munosabati, kasb-hunarga qiziqishi va ishbilarmonlik faoliyati jamiyatning iqtisodiy

rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, milliy taomlar, bayramlar, marosimlar va an'anaviy tadbirlar ham xalq turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Navro'z, to'y marosimlari va boshqa milliy bayramlar xalqning madaniy hayotida muhim o'rin tutadi.

Turmush tarzi har bir xalqning tarixi va madaniy merosi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Milliy turmush tarzi avvalo urf-odatlar, an'analar, oilaviy munosabatlar, mehnat madaniyati va ma'naviy qadriyatlarda namoyon bo'ladi. "Milliy an'analar va urf-odatlar xalqning turmush tarzida o'z aksini topgan ijtimoiy tajribaning tarixiy shaklidir"[4;]. Bu omillar jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'zbek xalqining milliy turmush tarzida oila instituti alohida o'rin tutadi. Oilaviy munosabatlar o'zaro hurmat, kattalarga ehtirom va kichiklarga g'amxo'rlik tamoyillariga asoslangan. Bu esa jamiyatda ma'naviy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mehmondo'stlik, qo'shnichilik munosabatlari va o'zaro yordam kabi an'analar milliy turmush tarzining muhim elementlari hisoblanadi.

Milliy turmush tarzida mehnat madaniyati ham muhim ahamiyatga ega. Aholining mehnatga munosabati, kasb-hunarga bo'lgan qiziqishi va ishbilarmonlik faoliyati jamiyatning iqtisodiy rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, milliy taomlar, bayramlar, marosimlar va madaniy tadbirlar ham xalq turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. "Jamiyat taraqqiyoti aholining turmush darajasi va turmush tarzining sifat ko'rsatkichlari bilan belgilanadi" [5;]. Biroq zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar turmush tarziga muayyan ta'sir ko'rsatmoqda. Urbanizatsiya, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi va global madaniy ta'sirlar milliy turmush tarzining ayrim jihatlariga o'zgarishlar kiritmoqda. Bu esa milliy qadriyatlarni saqlagan holda turmush tarzini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi.

Hozirgi kunda Turmush tarzi jamiyatdagi iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jarayonlarning inson hayotidagi amaliy ifodasidir[6;].

Turmush tarzini optimallashtirish imkoniyatlari:

Turmush tarzini optimallashtirish inson hayotini yanada samarali va sog'lom tashkil etishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuini anglatadi.

Avvalo, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, sport bilan shug'ullanish va zararli odatlardan voz kechish inson salomatligini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, ta'lim va ma'naviy tarbiya turmush tarzini optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Yosh avlodda milliy qadriyatlarga hurmat, ijtimoiy mas'uliyat va faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchidan, ijtimoiy infratuzilmani rivojlantirish aholining hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy tibbiy muassasalar, madaniy markazlar, sport inshootlari va dam olish maskanlari insonlarning jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

To'rtinchidan, axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish insonlarning vaqtdan unumli foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Onlayn ta'lim, raqamli xizmatlar va masofaviy mehnat shakllari turmush tarzini yanada qulaylashtirmoqda. Turmush tarzini optimallashtirish inson hayotini yanada samarali, sog'lom va barqaror qilishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuini anglatadi. Bu jarayon ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Avvalo, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy xizmatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi jamiyatning umumiy farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Ikkinchi muhim yo'nalish-ta'lim va ma'naviy tarbiyani rivojlantirishdir. Yosh avlodda milliy qadriyatlarga hurmat, ma'naviy mas'uliyat va ijtimoiy faollikni shakllantirish turmush tarzini takomillashtirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda ta'lim muassasalari, oila va jamoat tashkilotlarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish ham turmush tarzini optimallashtirishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalar ta'lim, mehnat va muloqot jarayonlarini yengillashtirib, insonning vaqtdan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ijtimoiy infratuzilmani rivojlantirish ham aholining turmush tarzini yaxshilashga xizmat qiladi. Zamonaviy tibbiy xizmatlar, madaniy muassasalar, sport inshootlari va dam olish maskanlarining rivojlanishi insonlarning jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, turmush tarzi jamiyat taraqqiyoti va inson farovonligini belgilab beruvchi muhim ijtimoiy omil hisoblanadi. Milliy turmush tarzi xalqning tarixi, madaniyati va ma'naviy qadriyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, uni saqlash va rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, zamonaviy sharoitda turmush tarzini optimallashtirish aholining hayot sifati va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Milliy qadriyatlarni saqlagan holda zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish orqali barqaror va sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Weber, M. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. London: Routledge, 1905.
2. Durkheim, E. *The Division of Labor in Society*. New York: Free Press, 1893.
3. Bourdieu, P. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge: Harvard University Press, 1984.
4. Jo'rayev N. *Tarix falsafasi*. Toshkent: Sharq, 2011.
5. Abdurahmonov Q.X. *Ijtimoiy siyosat*. Toshkent: Iqtisodiyot, 2010.
6. Qodirov A. *Milliy qadriyatlar va ma'naviyat asoslari*. Toshkent: Ўzbekiston, 2018.

РЕЗИОМЕ:

Mazkur maqolada turmush tarzining milliy xususiyatlari, uning jamiyat taraqqiyoti va inson farovonligidagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, globallashuv sharoitida milliy turmush tarzini saqlash va uni zamonaviy talablar asosida optimallashtirish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: turmush tarzi, milliy qadriyatlar, sog'lom hayot tarzi, ijtimoiy taraqqiyot, madaniyat, globallashuv, ijtimoiy muhit.

РЕЗИОМЕ:

В статье анализируются национальные особенности образа жизни, его роль в развитии общества и благополучии человека. Также рассматриваются вопросы сохранения национального образа жизни в условиях глобализации и его оптимизации в соответствии с современными требованиями.

Ключевые слова: образ жизни, национальные ценности, здоровый образ жизни, социальное развитие, культура, глобализация, социальная среда.

RESUME:

The article scientifically analyzes the national characteristics of lifestyle, its role in the development of society and human well-being. It also covers the issues of preserving national lifestyle in the context of globalization and optimizing it based on modern requirements.

Keywords: lifestyle, national values, healthy lifestyle, social development, culture, globalization, social environment.