TABIAT BILAN HAMNAFAS: INSON VA TABIAT O'RTASIDAGI ALOQA VA EKOLOGIK UYG'UNLIK

Hursanaliyev Nodirbek Raxmatali o'g'li
Namangan viloyat tarixi va madaniyati davlat muzeyi ilmiy xodimi
nodirbekhursanaliyev@gmail.com. Tel: 93-211-60-77

Annotatsiya: Ushbu maqolada tabiat va insonning o'zaro aloqadorligi, atrof muhitni asrab avaylashga qaratilgan fikrlar yuzasidan g'oyalar berilgan. Shuningdek, ekologiya va atrof muhit bilan bog'liq masalalarning hususiyatlarini falsafiy va zamonaviy tartibda ochib berishga harakat qilingan.

Kalit so'zlar: "Biophilia","ekopsixologik ajralish", gipoteza, "The Voice of the Earth"

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyati tabiat bilan uzviy bog'liq bo'lib, ammo sanoatlashtirish va urbanizatsiya jarayonlari bu aloqani zaiflashtirib bormoqda. "Tabiat bilan hamnafas" tushunchasi nafaqat poetik ifoda, balki ilmiy jihatdan asoslangan fenomen bo'lib, inson psixikasining tabiiy muhit bilan o'zaro ta'sirini ifodalaydi. Bu maqola tabiat bilan uyg'unlikning ilmiy asoslarini, uning psixologik, fiziologik va ekologik foydalarini, shuningdek, O'zbekiston uchun amaliy ahamiyatini chuqur tahlil etadi. Biologiya va psixologiya fanlarining kesishmasida joylashgan Biofiliya gipotezasi bu mavzuning markaziy nazariy asosini tashkil etadi. Amerikalik biolog Edvard Uilson tomonidan taklif etilgan bu gipoteza insoniyatning tabiat va hayot shakllariga tabiiy moyilligini ta'kidlaydi. Uilsonning "Biophilia"sida odamlarning bosqichma bosqich rivojlanish jarayoni atrof muhitni sevish ko'nikmasini shakllantirgan. Bu gipoteza nafaqat ekologik muhofazani, balki inson salomatligini saqlashning asosiy mexanizmi sifatida tabiat aloqasini ko'rsatadi.

Ekologik psixologiya sohasi bu gipotezani kengaytirib, inson-tabiat munosabatlarini psixoterapevtik nuqtai nazardan o'rganadi. Bu inson psixologiyasi va tabiat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadigan fan sohasidir. Ya'ni, u

insonning ruhiy holati, hissiyotlari va xulq-atvori qanday qilib tabiat bilan munosabatga bog‘liqligini tahlil qiladi.

Ekologik psixologiya mutahassisi Teodor Rozakning fikricha, hozirgi nerv bilan bog’liq bo’lgan omillarning eng birinchi sababi insonning tabiatdan ajralishidir. Bu ajralish depressiya, stress va ekologik beparvolikni keltirib chiqaradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiatga chiqish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi: masalan, tabiatda o'tkazilgan vaqt stress gormoni kortizolni 20-30% ga kamaytiradi.

O'zbekiston kabi Markaziy Osiyo mamlakatlarida bu mavzu yanada dolzarb, chunki iqlim o'zgarishi suv tanqisligi, cho'llashish va biologik xilma-xillikning yo'qolishini kuchaytirmoqda. Respublikada o'tgan 30 yilda harorat 1,5°C ga oshgan, bu global o'rtachadan ikki baravar yuqori.

Ekologiya va uni asrashning eng muhim ildizlarini qadim tarixdan boshlanganligini yunon olimlari Arastu va Platonning tabiat haqidagi g'oyalarida insonni koinotning bir qismi sifatida ko'rish mumkin. O'rta asrlarda yashagan va asosli ilmiy qarashlari bilan fanga ulkan hissa qo’shgan bobokalonimiz Abu Rayhon Beruniy tabiat bilan inson o'rtasidagi bog’liqlikni quyidagicha ifodalaydi: "Tabiat – Allohning kitobi, uni o'qish insonni yuksaltiradi". Zamonaviy ilmiy nuqtayi nazarda esa bu g'oya evolyutsion biologiya va psixologiyada rivojlangan.

1984-yilda e'lon qilingan Edvard Uilsonning biophilia gipotezasida genlararo jihatdan tabiat uchun muhim omillarni saqlab qolish eng dolzarb vazifa ekanligi aytib o’tilgan. Bu gipoteza meta-tahlillar orqali tasdiqlangan: tabiatga aloqa hissi ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va ekologik xatti-harakatlarni rag'batlantiradi. Biophilia nafaqat instinktiv, balki madaniy jihatdan ham rivojlanadi: turli madaniyatlarda tabiatga hurmat ramzi sifatida ko'riladi.

Ekopsixologiya 1990-yillarda shakllangan transdisziplinar fan bo'lib, inson psixikasini tabiat kontekstida o'rganadi. Rozakning "The Voice of the Earth" asarida ta'kidlanishicha, psixologik muammolarning ildizlari ekologik inqirozda yotadi. Bu soha klinik ecopsychologyga bo'linadi, unda tabiat terapiyasi (nature therapy)

ishlatiladi. Masalan, Yel universitetining tadqiqotida tabiatda o'tkazilgan seanslar depressiyani 40% ga kamaytirgani aniqlangan.

O'zbekiston ilmiy an'anasida ham bu mavzu chuqur ildiz otgan. Al-Xorazmiy va Beruniyning tabiat haqidagi asarlari ekologik bilimlarning asosini tashkil etadi. Zamonaviy O'zbekistonda "Ekologiya va tabiatni muhofaza qilish" fanlari oliy ta'limda o'qitiladi, unda inson-tabiat munosabatlari muhokama etiladi. Atrof muhit bilan aloqadorlikning ilmiy jihatdan foydali tomonlari mavjud. Psixologik jihatdan, tabiat stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. APA tadqiqotiga ko'ra, tabiatga chiqish psixiatrik kasalliklar xavfini 30% ga pasaytiradi. Xususan, "120 daqiqa qoida"si: haftasiga 120 daqiqa tabiatda o'tkazish umumiy salomatlikni sezilarli darajada oshiradi. Fiziologik foydalar orasida immunitet kuchayishi bor. Tabiatda yurish qon bosimini pasaytiradi va yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi. UCLA sog'liqni saqlash markazining ma'lumotlariga ko'ra, tabiat aloqasi uyqu sifatini yaxshilaydi va jismoniy faollikni oshiradi. Kognitiv jihatdan, tabiat e'tiborni tiklaydi: tadqiqotlarda bolalar tabiatda o'ynagach, o'quv natijalari 10-15% ga yaxshilangan. Ekopsixologiya tadqiqotlarida tabiat aloqasi izolyatsiyani kamaytiradi va ruhiy tiklanishni tezlashtiradi. Meta-tahlil shuni ko'rsatadiki, tabiatga zaif aloqa stress va tashvishni oshiradi. Shuningdek, tabiat biologik o’zgaruvchanlikni asrashga va tiklashga hizmat qiladi. Klinik misollar: psixiatriya bo'limlarida tabiat terapiyasi izolyatsiya hissi ni 25% ga kamaytirgan. Minnesota sog'liqni saqlash departamenti ma'lumotlariga ko'ra, hatto shahar parklarida yurish stressni kamaytiradi.

Ekologiya vazirligi "Yashil iqtisodiyot" strategiyasini amalga oshirmoqda, unda tabiat muhofazasi ta'kidlanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, cho'llashish 91% bolalarda issiqlik stressini keltirib chiqaradi. Ohangaron daryosi havzasi tadqiqotida iqlim o'zgarishi yer osti suvlariga ta'sir etishi aniqlangan.

O'zbekistonda Ekopsixologiya elementlari milliy bog'larda qo'llanilmoqda: Chimganda tabiat terapiyasi ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Ekologik ta'lim oilalarda rivojlantirilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, tabiat bilan hamnafaslik ilmiy jihatdan tasdiqlangan salomatlik kaliti bo'lib, O'zbekiston uchun barqaror rivojlanish yo'lini ochadi. tabiat inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, u bizga hayot, oziq-ovqat, toza havo va suv manbaini beradi. Insonning farovonligi bevosita tabiatning holatiga bog‘liq. Shuning uchun har birimiz atrof-muhitni asrash, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish va ekologik madaniyatni yuksaltirishga mas’ulmiz. Tabiatni asrash kelajak avlodlar oldidagi eng muhim burchimizdir. Bugungi kunda tabiatni saqlash nafaqat zarur, balki bizning omon qolishimizning yagona yo'li. Iqlim o'zgarishi, o'rmonlarni yo'qotish, suv va havoning ifloslanishi – bu barchasi bizning qo'llarimizdan chiqib ketgan xatolarimizning oqibati. Ammo umid yo'q emas: agar biz bugun o'zgarishga boshlasak, tabiat bizga rahmdil javob beradi. Qayta tiklash loyihalari, ekologik ta'lim va barqaror hayot tarzi – bular orqali biz tabiat bilan hamjihat bo'lamiz. Har bir kishi, har bir oila, har bir jamiyat o'z rolini o'ynashi mumkin: daraxt ekish, chiqindilarni kamaytirish, tabiatni hurmat qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar ro’yhati

Wilson, E. O. Biophilia. Harvard University Press. (Biofiliya gipotezasi va inson-tabiat aloqasining evolyutsion asoslari.) 1984.

Roszak, T. The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology. Simon & Schuster. (Ekopsixologiya, "ekopsixologik ajralish" va psixologik muammolarning ekologik ildizlari.)

American Psychological Association. (2020, April 1). Nurtured by nature. https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., et al. (2023). Time outdoors positively associates with academic performance: A longitudinal study of elementary school children. BMC Public Health, 23(1), 678. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15532-y

https://en.wikiquote.org/wiki/Al-Biruni (Tabiat va inson o'rtasidagi uyg'unlik haqidagi qadimiy g'oyalar, "Tabiat – Allohning kitobi" tushunchasi.)

Aristotle. (Trans. 2001). Nicomachean ethics. In: Stanford Encyclopedia of Philosophy. https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/ (Inson va tabiat uyg'unligi haqidagi falsafiy ko'rinishlar.)