

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади
Йилда 6 марта чиқади

6-2021

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Муассис: Фарғона давлат университети.

«FarDU. ILMIY XABARLAR – НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. ФерГУ» журнали бир йилда олти марта чоп этилади.

Журнал филология, кимё ҳамда тарих фанлари бўйича Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатига киритилган.

Журналдан мақола кўчириб босилганда, манба кўрсатилиши шарт.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2020 йил 2 сентябрда 1109 рақами билан рўйхатга олинган.

Муқова дизайни ва оригинал макет ФарДУ таҳририят-нашриёт бўлимида тайёрланди.

Таҳрир ҳайъати

Бош муҳаррир
Масъул муҳаррир

ШЕРМУҲАММАДОВ Б.Ш.
ЗОКИРОВ И.И

ФАРМОҒОНОВ Ш. (Ўзбекистон)

JEHAN SHANZADAN NAYYAR (Япония)

ҒУЛОМОВ С.С. (Ўзбекистон)

БЕЗГУЛОВА О.С. (Россия)

LEEDONG WOOK. (Жанубий Корея)

БЕРДЫШЕВ А.С. (Қозоғистон)

РАШИДОВА С. (Ўзбекистон)

АЪЗАМОВ А. (Ўзбекистон)

КАРИМОВ Н.Ф. (Ўзбекистон)

ВАЛИ САВАШ ЙЕЛЕК (Туркия)

КЛАУС ХАЙНСГЕН (Германия)

ЧЕСТМИР ШТУКА (Словакия)

ЗАЙНОБИДДИНОВ С. (Ўзбекистон)

БАХОДИРХОНОВ К. (Ўзбекистон)

ТОЖИБОЕВ К. (Ўзбекистон)

Таҳририят кенгаши

ҚОРАБОЕВ М. (Ўзбекистон)

ЮЛДАШЕВА Д. (Ўзбекистон)

ОТАЖОНОВ С. (Ўзбекистон)

ЖЎРАЕВ Х. (Ўзбекистон)

ЎРИНОВ А.Қ. (Ўзбекистон)

КАСИМОВ А. (Ўзбекистон)

РАСУЛОВ Р. (Ўзбекистон)

САБИРДИНОВ А. (Ўзбекистон)

ОНАРҚУЛОВ К. (Ўзбекистон)

ХОШИМОВА Н. (Ўзбекистон)

ГАЗИЕВ Қ. (Ўзбекистон)

ҒОҒУРОВ А. (Ўзбекистон)

ЮЛДАШЕВ Г. (Ўзбекистон)

АДҲАМОВ М. (Ўзбекистон)

ХОМИДОВ Ғ. (Ўзбекистон)

ЎРИНОВ А.А. (Ўзбекистон)

ДАДАЕВ С. (Ўзбекистон)

ХОНКЕЛДИЕВ Ш. (Ўзбекистон)

АСҚАРОВ И. (Ўзбекистон)

ЭГАМБЕРДИЕВА Т. (Ўзбекистон)

ИБРАГИМОВ А. (Ўзбекистон)

ИСОМИДДИНОВ М. (Ўзбекистон)

ИСАҒАЛИЕВ М. (Ўзбекистон)

УСМОҒОНОВ Б. (Ўзбекистон)

ТУРДАЛИЕВ А. (Ўзбекистон)

АШИРОВ А. (Ўзбекистон)

АХМАДАЛИЕВ Ю. (Ўзбекистон)

МАМАТОВ М. (Ўзбекистон)

МЎМИНОВ С. (Ўзбекистон)

ХАКИМОВ Н. (Ўзбекистон)

МАМАЖОНОВ А. (Ўзбекистон)

БАРАТОВ М. (Ўзбекистон)

ИСКАНДАРОВА Ш. (Ўзбекистон)

ОРИПОВ А. (Ўзбекистон)

ШУКУРОВ Р. (Ўзбекистон)

Муҳаррирлар: Ташматова Т.
Жўрабоева Г.
Шералиева Ж.

Таҳририят манзили:

150100, Фарғона шаҳри, Мураббийлар кўчаси, 19-уй.
Тел.: (0373) 244-44-57. Мобил тел.: (+99891) 670-74-60
Сайт: www.fdu.uz

Босишга рухсат этилди:

Қоғоз бичими: - 60×84 1/8

Босма табоғи:

Офсет босма: Офсет қоғози.

Адади: 50 нусха

Буюртма №

ФарДУ нусха кўпайтириш бўлимида чоп этилди.

Манзил: 150100, Фарғона ш., Мураббийлар кўчаси, 19-уй.

**Фарғона,
2021.**

М.Исломова, Ҳ.Жўраев	
Қуш тимсоли ва ижтимоий-фалсафий масалалар талқини	189
О.Абобакирова, М.Жабборова	
Ўзбек болалар ҳикояларининг жанр хусусиятлари	192
Г.Касимова	
Чет тили дарсларида вербал ва новербал мулоқот	196
М.Раҳмонов	
Сўзнинг саломатликка таъсири	199
М.Амонов	
Туркий изофанинг функционал табиати хусусида	202
Г.Умаржонова	
Немис ва ўзбек тилларида “hand – қўл” компонентли соматик фразеологизмларнинг эквивалентлик ҳодисаси	206
Х.Шокирова	
Лисоний белги концепцияси	209
З.Маруфова	
“Гўзаллик” тушунчасининг лингвопоэтик талқини	212
И.Аҳмаджонов	
Шахс оти ясовчи морфемалар семантикасига доир	215
Н.Махмудова	
Ўзбек тилидаги телекоммуникация терминларининг семантик хусусиятлари	219
А.Ахтямов	
Реклама матнларининг таркибий қисмларини прагматингвистик таҳлили	222
З.Маматқулова	
Ўзбек кулолчилик терминларининг лисоний тавсифи	226
Х.Максудова	
Умумфойдаланиш учун белгиланган эмотив луғат	230
Э.Абдуллаева	
Миллатлараро мулоқот турли маданият вакилларининг ўзаро тушуниш муҳити сифатида	234
Ш.Хошимова	
Муса Жалил шеърларида “бахт” тушунчаси ва унинг талқини	238
Ф.Абдурахимова	
Сўз ясашида ички форма	243

ТАРИХГА БИР НАЗАР

Фарғона давлат университети тарихига доир	245
<u>ФАНИМИЗ ФИДОЙИЛАРИ</u>	
Қадимшунослик соҳаси билимдони	247

СЎЗНИНГ САЛОМАТЛИККА ТАЪСИРИ

ВЛИЯНИЕ СЛОВА НА ЗДОРОВЬЕ

CONCEPTION OF THE LINGUISTIC SIGN

Маҳфузулло Раҳмонов¹

¹Маҳфузулло Раҳмонов

– Фарғона давлат университети, филология
фанлари номзоди, доцент.

Аннотация

Мақолада сўзнинг саломатликдаги ўрни ва аҳамияти ҳақида фикрлар ёритилган. Сўз орқали инсон руҳиятига ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар ўрганилган. Фактик мисоллар орқали сўз ва унинг таъсири далилланган.

Аннотация

В статье изложены мнения о роли и значении слова в человеческом здоровье. Изучены факторы, положительно и отрицательно влияющие на человеческую психику посредством слова. Аргументировано влияние слова на здоровье на фактических примерах.

Annotation

This article describes the ideas on the role and importance of word for human health. Factors positively and negatively influencing the human psyche were researched. The effect of words was proven; factual examples were presented.

Таянч сўз ва иборалар: сўз маъноси, ҳис-туйғу, имо-ишора, тана тили, ижобий ва салбий таъсир, саломатлик.

Ключевые слова и выражения: значение слова, эмоция, жесты, язык тела, положительное и отрицательное влияние, здоровье.

Key words and key expressions: meaning of words, emotions, gestures, body language, positive and negative effect, health.

Тилда сўзга ниҳоятда кўп таъриф берилган. Сўз тилнинг асосини, ядросини ташкил қилади. Сўз нарса, ҳодиса, тасаввур ва тушунчаларни аташ, номлаш учун хизмат қилади. Кишилар ҳаётида сўзнинг қадр-қиммати, аҳамияти катта бўлиб, ундан ўзаро алоқа қилиш учун фойдаланилади.

Муқаддас китобларда аввал сўз бўлган, сўз яратилган деган фикрлар мавжуд.

Сўз келиб аввалу жаҳон сўнгра,

*Не жаҳонки кавн ила макон
сўнгра[2,115].*

Ўқорида айтганимиздек, сўз билан алоқа қилувчи турли касбдаги кишилар, кенг халқ оммаси сўзга мурожаат этадилар. Мулоқот жараёнида мулойим, ёқимли, ширин сўзлар билан бирга, кўпол, дағал, ёқимсиз сўзлар, ноўрин, ножўя ва нохуш сўзлардан ҳам фойдаланадилар. Сўзнинг яна бир энг муҳим хусусияти–у инсонларнинг соғлиғига таъсир этади, даволайди ёки ҳалок этади.

Ўзбек тилшунослигида сўзнинг саломатликка таъсири, улар ўртасида

Сўз – зар, сўзловчи – заргар. муносабатлар ҳақида бирор илмий фикр айтилмаган. Аммо мумтоз адабиётимизнинг энг қадимги даврларидан то шу кунгача сўзнинг аҳамияти, айниқса, унинг саломатликка таъсири ҳақида асосли фикрлар шеърий ва бадийий усулларда айтиб ўтилган.

Ҳозирги замон табобат илмида одамларни даволаш ибтидоий жамоа давридан то шу кунгача касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари ва даволаш усуллари фетишизм, анимизм (руҳ), тотемизм (уруғ) босқичларида бўлган.

Ибтидоий жамоа даврининг охирига келиб, дин пайдо бўлди ва биз ҳодисалар, шунингдек, касалликларнинг пайдо бўлиш сабаблари ҳам диний қарашлар орқали тушуна бошладик. Ҳозирги табобат илмида даволашнинг қуйидаги усуллари: 1. Гиёҳ билан. 2. Тиғ (пичоқ) билан. 3. Сўз билан даволаш турлари борлиги кўрсатилган.

Сўз билан даволаш табобат илмида тилга олинса ҳам, бу ҳақдаги қарашлар асосланмаган, эътиборга олинмаган. Шунинг учун биз 2020 йилдан бошлаб Фарғона

тиббиёт жамоатчилик саломатлиги институтида 2-курс профилактика йўналишига “Сўз ва саломатлик” курсини ўтишни режалаштирдик ҳамда дарс машғулотларини олиб бордик. Бу курсда талабаларга сўзнинг саломатликка таъсиридаги ижобий ва салбий ҳолатлар товуш, сўз, кулги, имо-ишоралар орқали намоён бўлиши ўргатилади.

Дунёдаги барча халқларда кишилар бир-бирлари билан саломлашганда саломатлигини сўрайдилар. “Салом” сўзининг ўзи “соғлик” деган маънони англатади. Инсон учун энг қадрли бўлган саломатликни ҳамма нарсадан муҳим, устун ва зарур деб билиш инсониятнинг энг эзгу орзусидир. Инсондаги барча фикр, ҳис-туйғу ва тушунчалар сўз орқали ўтади. Гўзал сўзлар амалга оширилгандагина чиройли натижа беради. Муолажа давомида даволаш йўлини топган инсон ёки шифокор унга амал қилмаса, табобат илмини билгани фойдасиздир.

“Бақара” сурасида Аллоҳ инсонларга “яхши гаплар айтиш”, деб буюради. *“Яхшиларнинг хунари – сўзида, бўзчиларнинг хунари – бўзида”*, дегани шунда. “Қобуснома”да *“Совуқ сўз сўзлама, совуқ сўз бир уруғ, ундан душманлик ҳосил бўлади”*, дейилади.

Сўз билан жиддий касалларни даволаш мумкин. Ҳар қандай сўз ичига шакл, қиёфа, маъно яширинган. Кўпчилик одамлар ана шу қиёфанинг ичидаги маънони тушунмайди. Носир Хусрав:

Сўз ичра мудом ақл яшириндир,

Сўз чимилдиқ-у, ақл келиндир, деганда ана шу томонини ҳисобга олган.

Шуни айтиш керакки, оддий кишилар билан етук инсонларнинг тилдаги сўзлардан фойдаланишлари бир хил даражада эмас. Ҳар бир инсонда муайян сўзлар тўплами мавжуд. У ана шу сўзлар тўпламидан бутун ҳаёти давомида фойдаланиб боради. Сўзлар ва алоҳида олинган сўзлар соғлиққа таъсир қилишлари мумкин. Кишилар сўз орқали мулоқот қилиши, турли-туман фикрлар уйғотишлари, ҳис-туйғулар яратишлари, қувонтиришлари ва ғазаблантиришлари ҳам мумкин. Нима учун сўзлар бизнинг саломатлигимиз учун муҳим бўлган? Ёқимли ва ширин сўзлар саломатлигимизга ижобий таъсир қилади, руҳлантиради, қувонтиради. Ёқимсиз сўзлар билан боғлиқ бўлган керак ва нокерак сўзлар

сизнинг саломатлигингизга салбий таъсир кўрсатади. Лекин юмшоқ ва ёқимли, жасур ва чиройли, енгил, улуғ, ёрқин каби сўзлар соғлиқни яхшилаш учун хизмат қилади. Қайғули ва бахтли воқеаларнинг ҳаётингизда рўй бериши, руҳий тушкунлик, кучли ҳис-туйғулар турли касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Афсуски, ҳар кунлик истеъмолдаги айрим сўзлар чиндан ҳам инсон тўқималарини зарарлаш қудратига эгадир. Биргина салбий сўз, қарғиш асаб занжирини бетартиб қилишга, ҳатто наслдан-наслга олиб ўтишга қодир экан.

Инсон саломатлигини сақловчи жуда кўп ҳолатлар унга ёки ижобий, ёки салбий таъсир кўрсатади. Бу нарсани кулги, йиғи, асаб, ҳиссиёт, эҳтирос, ҳис-туйғу, имо-ишора ва бошқаларда ҳам кўриш мумкин[3,].

Алам, руҳий азоб, қийналиш, дард-ҳасрат, мусибат, изтироб, ғазаб, нафрат, заҳар, ўч, қасос, қайғу, ғусса, уқубат, маъюс, ғамгин, хафа, ситам, сиқилиш каби қатор сўзлар одамдаги руҳий ҳолатларни, ички изтиробларни англатади. Умрни иш эмас, ғам емиради. Азобга бардош керак, ҳамиша йўлдош керак. Қайғули бошга қор ёғар. Ғам юки тоғдан оғир каби мақоллар шу асосда пайдо бўлган.

Энди сурункали шаклда бўлиб, у ёки бу касалликни келтириб чиқариши мумкин бўлган баъзи бир ҳиссий ҳолатларни кўриб чиқамиз:

Ғашлик – узоқ муддатли сабабсиз тушкун кайфият. Бу муаммо томоқ соҳасида жиддий касалликларни, тез-тез ангина билан оғриш ва ҳаттоки овоз йўқолишини ҳам келтириб чиқариши мумкин.

Пушаймонлик – ҳар бир қилаётган ишингизда ўзингиздан айб қидиришингиз. Оқибати–сурункали бош оғриғи бўлиши мумкин.

Асабийлик – сизни атрофдаги ҳар нарса асабийлаштириши. Бу ҳолатда дори-дармон ҳам ёрдам бермайдиган кўнгил айнашини орттириш ҳеч гап эмас.

Алам – ўзини таҳқирланган ва ҳақоратлангандек ҳис қилиш. Ошқозон-ичак тракти бузилиши, сурункали гастрит, ошқозон яраси, ич қотиши ва ич бузилиши ҳолатларига олиб келади.

Қаҳр – кескин ортиб борадиган ва кутилмаганда портлайдиган ҳис. Қаҳрли одам омадсизликлардан тез сиқилади ва ўз ҳиссиётларини жиловлай олмайди. Унинг

ҳаракатлари нотўғри ва тезкордир. Оқибатда жигарга зарар етади.

Ҳаддан ташқари хурсандчилик – энергияни тарқатади, у портлаб йўқ бўла бошлайди. Агар инсон ҳаётидаги асосий нарса ҳаётдан роҳатланиш бўлса, бу инсон энергиясини тутиб туrolмайди, ҳамиша ҳар нарсадан фақат роҳатланиш, лаззатланишни қидиради. Охир- оқибат бундай инсон назорат қилиб бўлмайдиган хавотир, уйқусизлик ва куюнчакликдан азоб тортади. Бу ҳолатда энг кўпи юракка путур етади.

Ғам – энергиянинг ишини тўхтатади. Ғамга шўнғиган инсон оламдан узилади, ҳис-туйғулари ўлади, ҳаётга бўлган қизиқиш сўнади. Бундай одамларда астма, ич қотиши каби касалликлар ривожланади.

Кўрқув – ҳаёт-мамот саволи кўндаланг турганда юзага чиқади. Кўрқувдан энергия пасаяди, одам ўз устидан назоратни йўқотади. Кўрқув билан яшайдиган инсон ҳаётида доимий хавфни кутиб яшаш, ўта шубҳаланувчанлик, оламдан узилиш ва ёлғиз қолишга бўлган майл кучаяди. У бутун оламнинг унга нисбатан тажовузкорона муносабатига ишонади. Жамиятдан ажралиш уни совуққон, қаҳри қаттиқ инсонга айлантириши ва бу оқибатда артрит, карлик ва қариганда ақли пастликни келтириб чиқаради.

Ҳис-туйғуларимиз бизга фақат фойда олиб келиши учун қандай йўл тутишимиз керак?

Авваламбор атрофдагиларга илиқ муносабатда бўлиш, ижобий фикрлаш.

Бундай эмоционал кўтаринкилик албатта соғлиғимизнинг мустаҳкамланишига кучли асос бўлади.

Руҳий гимнастикани ҳаётда қўллаш. Тўғри қўлланган руҳий гимнастика танада физиологик ўзгаришларни келтириб чиқаради. Ҳаётимизда бўлиб ўтган қувончли ҳодисаларни эслаш ва уни хотирамизга муҳрлаш фойда беради. Ёқимсиз хотираларга юзланиш эса ҳам жисмонан, ҳам руҳан стрессга бошлайди. Шунинг учун ижобий ҳолатларни ажрата ола билиш ва уларни руҳий гимнастикада қўллаш ўта муҳимдир.

Организмдан стрессни қувиб чиқаришнинг яна бир эффектив усули меъёрдаги жисмоний фаолликдир. Бунга, масалан, сузиш, спорт залида машқ қилиш, югуриш ва ҳоказолар киради. Айниқса, йога, медитация ва нафас олиш гимнастикасининг ўзни тартибга солишда ўрни беқиёс.

Кўнгилдаги хавотирни кетказишнинг синалган усулларида бири яқин инсонингиз билан дилдан суҳбат қуришдир.

Ҳар куни табассум билан уйғонинг, яхши ва ёқимли мусиқани тез-тез тингланг, хушчақчақ инсонлар билан кўпроқ суҳбат қуриш.

Шу тарзда, ҳар бир инсон ўзининг дарди учун ҳам, давоси учун ҳам ўзи масъулиятни ҳис қилиши керак. Унутманг, бизнинг соғлиғимиз, худди ҳис-туйғуларимиз каби ўзимизнинг қўлимиздадир[4].

Хуллас, соғлик бебаҳо бойлик экан, уни ҳар бир инсон қалбан ҳис қилиб, ўз-ўзини бошқара билиши керак.

Адабиётлар:

1. Алишер Навоий. Ибратли ҳикоялар ва ҳислатли ҳикматлар. – Т., 2016.
2. Айрапетов С.Г. Саломатлик, ҳис-ҳаяжон, гўзаллик. – Т., 1986.
3. Холмс Э. Сила слова. – М., 2011.
4. www.akzhizeintoviiyamestov-habizn
5. Аллан Пиз. Тана тили. – Т., 2015.
6. Рагозин Борис Владимирович. Аюрведа врача. –М., 2011.
7. <http://ayurvedaru.ru>

(Тақризчи: А.Мамажонов – филология фанлари доктори, профессор)