

TABIATNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

Xolmirzayeva Shaxzoda Ravshan qizi

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Biologiya va ekologiya
fakulteti Biologiya yo'nalishi 25/03-guruh talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada tabiatning inson ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri, uning psixologik va emotsional holatni yaxshilashdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, tabiiy muhitning inson salomatligi, kayfiyati va hayot sifatiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Tabiat bilan muntazam muloqot qilish insonning stressdan xalos bo'lishiga, ruhiy muvozanatni saqlashiga va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishiga yordam berishi tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *tabiat, ruhiyat, psixologiya, stress, salomatlik, ekologiya, emotsional holat, ruhiy muvozanat, inson va tabiat, dam olish.*

Tabiat inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Inson qadim zamonlardan buyon tabiat bilan uyg'unlikda yashab kelgan. Tabiat nafaqat insonning moddiy ehtiyojlarini qondiradi, balki uning ma'naviy va ruhiy olamiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi zamonda texnologiyalarning rivojlanishi, shaharlashuv jarayonining kuchayishi va turli ijtimoiy muammolar inson ruhiyatiga salbiy ta'sir qilmoqda. Bunday sharoitda tabiat inson uchun ruhiy hordiq chiqarish va ichki xotirjamlikni tiklash manbai bo'lib xizmat qiladi.

Tabiat va inson ruhiyati o'rtasidagi bog'liqlik

Inson ruhiyati tashqi muhit bilan chambarchas bog'liq. Yashil o'simliklar, daraxtzorlar, tog'lar, daryolar va ko'llar insonda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tabiat manzaralarini kuzatish natijasida insonning asab tizimi tinchlanadi, ruhiy bosim kamayadi va kayfiyat yaxshilanadi. Psixologlarning fikricha, tabiat qo'ynida o'tkazilgan vaqt inson organizmida stress gormoni hisoblangan kortizol miqdorini kamaytiradi. Natijada inson o'zini xotirjam va erkin his qiladi. Shu sababli ko'plab davlatlarda tabiat bag'rida sayr qilish va dam olish sog'lom turmush tarzining muhim qismi sifatida tavsiya etiladi. Qushlarning sayrashi, suvning shovullashi va mayin shamol tovushlari inson asab tizimini tinchlantiradi. Ayniqsa, katta shaharlarda yashovchi insonlar uchun tabiat qo'ynida dam olish ruhiy salomatlikni tiklashning samarali usullaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, tabiat insonda go'zallikni his qilish, atrof-muhitga mehr bilan qarash va ma'naviy qadriyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Tabiat manzaralarini kuzatish insonning ichki dunyosini boyitadi, ijobiy fikrlashni shakllantiradi va hayotga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shunday qilib, tabiat inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omil bo'lib, ruhiy barqarorlik, xotirjamlik va baxt hissini ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Tabiatning stressni kamaytirishdagi ahamiyati. Bugungi kunda stress insoniyat duch kelayotgan eng dolzarb muammolardan biridir. Ishdagi yuklama, o'qishdagi

mas'uliyat, oilaviy muammolar va boshqa omillar inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiat esa ushbu salbiy holatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Masalan, daraxtzor bog'larda sayr qilish yurak urishini me'yorlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Tabiatdagi sokinlik inson miyasining dam olishiga imkon yaratadi. Qushlarning sayrashi, suvning shovullashi va mayin shamol tovushi inson ruhiyatiga taskin beradi.

Tabiatning salomatlikka ta'siri. Tabiat insonning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham foyda keltiradi. Toza havo organizmni kislorod bilan boyitadi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va organizmning umumiy holatini yaxshilaydi. Quyosh nuri esa D vitamini hosil bo'lishiga yordam beradi. Tabiat qo'ynida sport bilan shug'ullanish, piyoda yurish yoki sayohat qilish insonning jismoniy faolligini oshiradi. Bu esa semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa ko'plab kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Tabiat va ijodkorlik

Tabiat insonning ijodiy fikrlash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ko'plab shoirlar, yozuvchilar, rassomlar va olimlar o'z asarlarini yaratishda tabiatdan ilhom olganlar. Tabiat manzaralari inson tafakkurini boyitadi, yangi g'oyalar paydo bo'lishiga yordam beradi. Buyuk mutafakkirlar tabiatni inson ma'naviyatining ko'zgusi deb hisoblaganlar. Tabiat go'zalligidan bahramand bo'lish insonda estetik did va go'zallikni his etish tuyg'usini shakllantiradi. Tabiat qo'ynida bo'lish insonning ruhiy charchog'ini kamaytiradi va fikrlash faoliyatini yaxshilaydi. Tinch va musaffo muhit insonning diqqatini jamlashiga yordam beradi, natijada yangi fikrlar va ijodiy yechimlar yuzaga keladi. Masalan, ko'plab adiblar va san'atkorlar asar yaratish jarayonida tabiat manzaralaridan ilhomlanganlar. Tabiat insonning tasavvur doirasini kengaytiradi. Fasllarning almashinuvi, gullarning ochilishi, daraxtlarning o'sishi va tabiatdagi boshqa jarayonlar ijodkor uchun yangi mavzu va obrazlar manbai bo'lib xizmat qiladi. Shu bois tabiat adabiyot, musiqa, tasviriy san'at va boshqa ijod sohalarida muhim o'rin egallaydi.

Ekologik muammolar va ularning ruhiyatga ta'siri: Atrof-muhitning ifloslanishi, o'rmonlarning qisqarishi va ekologik muammolar inson ruhiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiy muhitning buzilishi insonlarda xavotir, tushkunlik va kelajakdan qo'rquv hissini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli tabiatni asrash va ekologik madaniyatni rivojlantirish har bir insonning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Tabiatni muhofaza qilish orqali biz nafaqat atrof-muhitni, balki o'z salomatligimiz va ruhiy barqarorligimizni ham asraymiz.

Xulosa qilib aytganda, tabiat inson hayotida beqiyos o'rin tutadi. U nafaqat insonning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, balki uning ruhiy holati va ma'naviy dunyosiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish insonning stress va ruhiy zo'riqishlardan xalos bo'lishiga, ichki xotirjamlikni topishiga hamda hayotga bo'lgan qiziqishini oshirishiga yordam beradi.

Maqolada ko'rib chiqilganidek, tabiat va inson ruhiyati o'rtasida mustahkam bog'liqlik mavjud. Yashil hududlar, toza havo, tabiiy manzaralar va sokin muhit inson kayfiyatini ko'taradi, asab tizimini tinchlantiradi hamda ruhiy muvozanatni tiklaydi.

Shuningdek, tabiat insonning ijodiy fikrlashi, estetik didi va ma'naviy kamolotiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab ijodkorlar o'z asarlarida tabiatdan ilhom olganlari ham buning yaqqol dalilidir.

Bugungi kunda texnologiyalar rivojlanib, insonlarning hayoti tobora shiddatli tus olayotgan bir paytda tabiat bilan yaqin aloqani saqlab qolish yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tabiatdan uzoqlashish ruhiy charchoq, stress va turli psixologik muammolarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois har bir inson imkon qadar ko'proq vaqtini tabiat qo'ynida o'tkazishi, atrof-muhitni asrashga hissa qo'shishi va ekologik madaniyatni rivojlantirishi lozim.

Demak, tabiat inson ruhiyatining eng muhim oziq manbalaridan biri bo'lib, uning sog'lom, baxtli va mazmunli hayot kechirishida muhim omil hisoblanadi. Tabiatni asrash va undan oqilona foydalanish nafaqat bugungi, balki kelajak avlodlarning ham farovon hayoti uchun muhim vazifa sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. Hakimov N. Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
4. Giddens A. Sociology. – Cambridge University Press, 2017.