



Gavhar Teshabayeva

Tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Toshkent shaxar, Olam klinikasi,

Dr.GD med center bosh psixotertapevti

E-mail: gteshaboyevad1981@gmail.com

ORCID: [0009-0000-5243-9419](https://orcid.org/0009-0000-5243-9419)

https://doi.org/10.57033/Peshqadam_Karvoni-2026/1/12

RUHIY TARBIYA KONSEPSIYASINING ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYADAGI ILMIY-AMALIY AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusufning “Ruhiy tarbiya” asarida ilgari surilgan g'oyalarning psixoterapevtik ahamiyati ilmiy-psixoterapevtik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Muallif ruhiy tarbiyani shaxs psixik barqarorligi, xulq-atvorni nazorat qilish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlovchi muhim omil sifatida talqin etadi. Maqolada nafsni tarbiyalash, hissiyotlarni boshqarish, sabr, iroda va axloqiy o'zini nazorat qilish mexanizmlarining zamonaviy psixoterapiya yondashuvlari bilan uyg'un jihatlari yoritiladi. Tadqiqot natijalari ruhiy tarbiyaning profilaktik va rehabilitatsion psixoterapiyada muhim metodologik asos ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ruhiy tarbiya, psixoterapiya, nafs tarbiyasi, xulq-atvor nazorati, ma'naviy salomatlik, ruhiy salomatlik, psixoprofilaktika.

Abstract. This article analyzes the psychotherapeutic significance of the ideas presented in Shaykh Muhammad Sodik Muhammad Yusuf's work “Ruhiy Tarbiya” (“Spiritual Upbringing”) from a scientific and psychotherapeutic perspective. The author interprets spiritual upbringing as a key factor ensuring psychological stability, behavioral self-regulation, and social adaptation of the individual. The article highlights the points of convergence between the concepts of disciplining the nafs (self), emotional regulation, patience, willpower, and moral self-control, and contemporary psychotherapeutic approaches. The research findings demonstrate that spiritual upbringing constitutes an important methodological foundation in preventive and rehabilitative psychotherapy.

Keywords: spiritual upbringing, psychotherapy, nafs discipline, behavioral control, spiritual well-being, mental health, psychoprophylaxis.

KIRISH

So'nggi o'n yilliklarda inson ruhiy salomatligiga tahdid solayotgan omillar keskin ko'paydi. Stress, axborot bosimi, ijtimoiy beqarorlik, oilaviy nizolar va qadriyatlar

inqirozi fonida emotsional beqarorlik, impulsiv xulq-atvor, qaramlik holatlari va depressiv buzilishlar keng tarqalmoqda. Zamonaviy psixiatriya va tibbiy psixologiya ushbu holatlarni davolashda farmakologik va psixoterapevtik usullardan foydalanadi (Abdallah Eric David Rothman. Spirituality in Psychotherapy).

Biroq so'nggi ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, bugungi kunda mavjud bo'lgan psixoterapevtik metodikalar muammoning eng sirtqi holatigagina ta'sir qilmoqda. Muammoning ildizi bilan kurashish uchun shaxsning ichki ma'naviy-ruhiy resurslarini faollashtirish, xulq-atvorni ichki nazorat mexanizmlari orqali boshqarish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Aynan shu nuqtada ruhiy tarbiya konsepsiyasi ilmiy muhokama maydoniga chiqadi (Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. Ruhiy tarbiya).

Bugungi kunda mavjud bo'lgan psixoterapevtik modellar davolash amaliyotini inson ruhiyati yoki qalbiga chuqur kirib bormasdan aql darajadagina amalga oshirishni nazarda tutadi. Ba'zi hollarda mazkur jihatlariga chuqur kirib bormaslik va e'tibor bermaslikka ular bilan qanday ishlashni bilmaslik bilan bog'liq ekani ta'kidlanadi (World Health Organization. World Mental Health Report).

Ruhiy tarbiya tushunchasining nazariy asoslari sifatida inson ruhiyati uning qalbi, nafs va aql o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga qaratilgan uzluksiz jarayon sifatida izohlanadi. Bu jarayon insonni ichki poklanish, axloqiy mas'uliyat va ongli xulq sari yetaklaydi. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf asarlarida ruhiy tarbiya shaxsni ichki parokandalikdan saqlovchi, psixik barqarorlikni ta'minlovchi mexanizm sifatida talqin qilinadi (American Psychiatric Association. DSM-5-TR).

Muallif ruhiy tarbiyani faqat diniy amallar bilan cheklamay, kundalik hayotdagi xatti-harakatlar, muomala madaniyati va hissiy reaksiyalarni boshqarish bilan bog'laydi. Bu yondashuv zamonaviy psixologiyada shaxsning o'zini anglash va o'zini boshqarish tushunchalari bilan mos keladi (Beck, A. T. Cognitive Behavior Therapy).

Inson shaxs sifatida rivojlanishi va ruhiy barqarorlikka erishishi uchun umri davomida o'z-o'zini nazorat qilishi, doimiy tarzda o'z ustida ishlab, o'zini tarbiyalashi juda muhim. Ruhiy tarbiyaning markaziy tushunchalaridan biri esa aynan yomon illatlardan qutulib, yaxshi fazilatlarga ega bo'lisni nazarda tutadi. Kitob 3 juzdan iborat bo'lib, 1-juzi «Poklanish» deb ataladi (Linehan, M. DBT Skills Training Manual). Ushbu juzdan shaxsni inqirozga, ruhiy kasalliklarga olib keladigan omillar o'rin olgan bo'lib, ularga kibr va manmanlik, yolg'onchilik, nafrat, hasad, g'azab, hirs kabi illatlar

va ulardan xalos bo'lish yo'llari yoritilgan. Bugungi kunda nevroitik kasalliklarga olib keladigan omillar ichida yuqorida keltirilgan illatlar muammoning ildizini tashkil qiladi.

Kitobning 2-juzi «Tiklanish» deb atalib, inson yomon sifatlardan xalos bo'lgach, shukr, sabr, iffat, rizolikka erishish yo'llari batafsil yoritilgandir (Pargament, K. Spiritually Integrated Psychotherapy). Ushbu fazilatlar zamonaviy ijobiy psixologiyada rezilyentlik va stressga chidamlilik omillari sifatida qoraladi.

Asarning 3-juzi «Xulqlanish» deb atalib, shaxsning ijtimoiy munosabatlarini sog'lomlashtirish va go'zal xulqni shakllantirishga qaratilgan (Goleman, D. Emotional Intelligence). Ijtimoiy moslashuvning kuchayishi psixik salomatlikning muhim mezonlaridan biri hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar orqali inson eng go'zal hulqqa ega bo'lishi, odamlar bilan ijtimoiy aloqalarini yaxshilashi va shu orqali jamiyatimizni yanada rivojlantirish mumkin (Seligman, M. Flourish).

Shaxs o'zini nazorat qila olmasa, impulsivlik, agressiya, haddan tashqari ehtiros va qaramliklarga olib kelishi ta'kidlanadi. Zamonaviy psixologiyada bu holatlar impuls nazorati buzilishi, affektiv disbalans va disingibitsiya bilan tavsiflanadi. Ruhiy tarbiya orqali nafsni boshqarish ushbu buzilishlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi (Gross, J. Emotion Regulation).

Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf nafsni tarbiyalash orqali insonda sabr, qanoat va iroda sifatlari shakllanishini ko'rsatadi. Bu esa shaxsning stressga chidamliligini oshiradi va affektiv portlashlarning oldini oladi. Ruhiy tarbiya jarayonida hissiyotlarni boshqarish muhim o'rin tutadi. Muallif g'azab, hasad, qo'rquv va umidsizlik kabi salbiy emotsiyalarni ongli ravishda nazorat qilish zarurligini ta'kidlaydi. Tibbiy psixologiya nuqtayi nazaridan bu jarayon emotsional regulyatsiya deb ataladi. Ruhiy tarbiya orqali shakllangan hissiy nazorat mexanizmlari depressiv va xavotirli buzilishlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy tarbiya xulq-atvorni tashqi majburlov orqali emas, balki ichki e'tiqod va mas'uliyat asosida boshqarishni nazarda tutadi. Bu jihat uni barqaror va uzoq muddatli ta'sirga ega mexanizmga aylantiradi. Muallif xulq-atvorni me'yorlashtirishda ichki nazorat (self-control) muhim ekanligini qayd etadi. Bu esa zamonaviy kognitiv-bixevioral terapiya tamoyillari bilan uyg'unlashadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tarbiya psixik buzilishlarning erta profilaktikasini ta'minlaydi; stress va frustratsiyaga chidamlilikni oshiradi; deviant va addiktiv

xulq xavfini kamaytiradi; ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Shu bois ruhiy tarbiya konsepsiyasi psixoprofilaktika dasturlarida muhim komponent bo'la oladi.

Ruhiy tarbiya faqat profilaktik emas, balki reabilitatsion jarayonlarda ham samarali hisoblanadi. Qaramlik, depressiya va xulq-atvor buzilishlari bilan og'rigan shaxslarda ichki ma'naviy tayanchning shakllanishi relaps xavfini kamaytiradi. Bu holat ruhiy tarbiyani yordamchi psixoterapevtik metod sifatida qo'llash imkonini beradi. Tibbiy-pedagogik nuqtayi nazardan ruhiy tarbiya shaxsni har tomonlama kamol toptirishga xizmat qiladi. Uni oilaviy tarbiyada, ta'lim muassasalarida, yoshlarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda qo'llash mumkin. Bu yondashuv tarbiya jarayonini faqat bilim berish bilan cheklamay, shaxsning ichki dunyosini boyitishga qaratadi. Ruhiy tarbiya konsepsiyasi kognitiv-bihevioral, dialektik-bihevioral va ma'naviy yo'naltirilgan psixoterapiya yondashuvlari bilan integratsiyalashishi mumkin. Bu integratsiya terapiya samaradorligini oshiradi.

Ruhiy tarbiya konsepsiyasi shaxs ruhiy salomatligini saqlash, xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda muhim psixoterapevtik ahamiyatga ega. Demak, xulosa qilib aytganda asar asosida psixoterapevtik texnikalarini ishlab chiqish orqali aholining hayot sifatini yaxshilash, qanoat va sodiqlikda yashash orqali ruhiy salomatlikni yaxshilash imkoniyati tug'iladi. Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusufning «Ruhiy tarbiya» asarida bayon etilgan g'oyalar zamonaviy psixoterapiya va psixiatriya bilan uyg'un bo'lib, ularni amaliyotga joriy etish ilmiy va ijtimoiy jihatdan dolzarbdir.

MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
2. Beck, A. T. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.
3. Goleman, D. (2006). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ (10th anniversary ed.). Bantam Books.
4. Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). Guilford Press.
5. Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual (2nd ed.). Guilford Press.

6. Muhammad Yusuf, M. S. (2021). Ruhiy tarbiya. 1-juz: Poklanish. Hilol-Nashr.
7. Muhammad Yusuf, M. S. (2021). Ruhiy tarbiya. 2-juz: Tiklanish. Hilol-Nashr.
8. Muhammad Yusuf, M. S. (2021). Ruhiy tarbiya. 3-juz: Xulqlanish. Hilol-Nashr.
9. Pargament, K. I. (2011). Spiritually integrated psychotherapy:
10. Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.
11. Rothman, A. E. D. (2021). Spirituality in psychotherapy: Effectiveness, challenges, and integration. Routledge.
12. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
13. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.