

Feruza Fayziyeva

Respublika ixtisoslashtirilgan ruhiy salomatlik
ilmiy-amaliy tibbiyot markazi, psixiatriya yo'nalishi klinik ordinatori
E-mail: feruzafayziyeva192@gmail.com
ORCID: 0009-0005-6115-1691

https://doi.org/10.57033/Peshqadam_Karvoni-2026/1/22

“MUKAMMAL SAODAT YO‘LI” ASARIDA RUHIY SALOMATLIK MASALALARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusufning “Mukammal Saodat yo‘li” asarida ilgari surilgan g‘oyalar ilmiy-psixoteraptik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Muallif insonning qadrlanishi, o‘zini anglashi, xatti-harakat va his-tuyg‘ularni boshqarishi, hamda sog‘lom ijtimoiy munosabatlar qurishini inson ruhiy barqarorligining asosiy bo‘g‘inlari sifatida belgilaydi. Maqolada ichki resurslarni rivojlantirish, o‘z-o‘zini tahlil qilish, kuchli iroda shakllantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash elementlarining zamonaviy psixoterapiya yondashuvlari bilan integratsiyasi ochib beriladi. Olingan natijalar ushbu tamoyillar zamonaviy psixoterapiya, profilaktika va rehabilitatsiya samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ruhiy tarbiya, inson hayoti, muhofaza qilish, psixoterapiya, psixologik barqarorlik, xulq-atvor, emotsiyalar nazorati, ijtimoiy munosabatlar, ichki resurslar, refleksiya, iroda, psixoprofilaktika, rehabilitatsiya.

Abstract. This article analyzes the ideas put forward in Shaykh Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf’s work “Mukammal Saodat Yo‘li” (“The Perfect Path to Happiness”) from a scientific and psychotherapeutic perspective. The author identifies the appreciation of the individual, self-awareness, the management of behavior and emotions, and the establishment of healthy social relationships as fundamental elements for psychological stability. The article reveals the integration of the development of internal resources, self-reflection, strong will formation, and social support with modern psychotherapeutic approaches. The results indicate that these principles significantly enhance the effectiveness of contemporary psychotherapy, prevention, and rehabilitation.

Keywords: spiritual upbringing, safeguarding, human life, psychotherapy, psychological stability, behavioral, emotional regulation, social relationships, internal resources, self-reflection, willpower, psychoprophylaxis, rehabilitation.

KIRISH

Hozirgi tez o‘zgaruvchan va texnologik taraqqiyotlar asrida globallashuv, ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy munosabatlar izdan chiqishi va axborot bosimi inson ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. So‘nggi yillarda havotir va depressiv buzilishlar,

emotsional beqarorlik, impulsiv xulq-atvor hamda suitsidal xatarlar keng muhokama qilinayotgan global muammolarga aylandi (World Health Organization. World Mental Health Report). Ruhiiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha zamonaviy amaliyotda klinik mezonlar va kompleks (tibbiy-psixologik-ijtimoiy) yondashuvlar qo'llanadi (American Psychiatric Association. DSM-5-TR)

Ana shunday sharoitda "Mukammal Saodat yo'li" asarida inson sha'ni va qadri oliy ne'mat sifatida talqin qilinadi: inson hayoti, qadri va hurmati muhofaza qilinishi, sahovat, bag'rikenglik va jamoaviy birdamlik jamiyat barqarorligining poydevori ekani ta'kidlanadi. Psixologik jihatdan "qadrlil bo'lish" tajribasi ichki izolyatsiya va umidsizlikni kamaytiruvchi himoya omili bo'lib xizmat qilishi mumkin; bu esa ruhiy inqirozlarning oldini olishda profilaktik ahamiyatga ega (Muhammad Sodik Muhammad Yusuf. Mukammal Saodat yo'li).

Mazkur g'oyalarni zamonaviy psixoterapiya kontekstida sharhlaganda, axloqiy qadriyatlar va shaxsiy ma'no tizimining psixologik resurs sifatidagi o'rni, ayniqsa shaxsning madaniy tajribasi va dunyoqarashi inobatga olingan integrativ yondashuvlarda yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Psixologiya va psixoterapiyani konseptual asoslashga doir qarashlarda ham ma'no, qadriyatlar hamda shaxsning ichki tayanchlari ruhiy barqarorlikni qo'llab-quvvatlovchi muhim omillar sifatida ko'riladi (Abdallah Rothman. Building an Islamic Psychology and Psychotherapy).

Asarda muallif ruhiy tarbiyani inson kamolotining markaziy omili sifatida ko'rsatadi: o'zini tuta bilish, nafsga erk bermaslik, g'azabni yengish, sabr va o'zini boshqarish shaxsning ichki barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillar sifatida talqin qilinadi. Psixoterapevtik nuqtai nazardan bunday yondashuv emotsional regulatsiya jarayonlari (hissiy javobni boshqarish, vaziyatni qayta baholash) bilan bevosita uyg'unlashadi (Gross, J. Emotional Regulation).

Shuningdek, ruhiy tarbiya va o'zini boshqarish tamoyillari kognitiv-xulq-atvor yondashuvida (CBT) maqsad qilingan ko'nikmalar – fikrlarni qayta ishlash, impulsni kechiktirish, destruktiv xatti-harakatlarni o'zgartirish – bilan mazmunan yaqin turadi. Bu ko'nikmalar shaxsning ichki nazorat lokusini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin (Beck, A. T. Cognitive Behavior Therapy).

Impulsiv xulq-atvor, affektiv beqarorlik va keskin emotsional holatlarda amaliy yordam ko'rsatishda DBT (dialektik xulq-atvor terapiyasi) ko'nikmalari –distressga

chidamlilik, emotsiyani boshqarish va munosabatlarda samarali muloqot – muhim klinik yo'nalishlardan sanaladi. Asardagi “o'zini tuta bilish” va “sabr” kabi tushunchalar DBT doirasidagi ko'nikmalarni madaniy-ma'naviy tilda mustahkamlashga zamin yaratishi mumkin (Linehan, M. DBT Skills Training Manual).

Asarning oxirgi boblarida ilgari surilgan vaqtni qadrlash, tartibli reja asosida yashash va izchillik tamoyili ruhiy farovonlikning muhim sharti sifatida talqin qilinadi. Psixoterapiyada kun tartibi va strukturaviylik bemorda nazorat hissini tiklab, noaniqlikni kamaytirishi orqali havotirni pasaytirishi, depressiv holatlarda esa bandlik va maqsadli harakatlar funksionallikni qayta tiklashga xizmat qilishi mumkinligi aytiladi (Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide).

Asarda ota-onaga ehtirom, farzandga g'amxo'rlik, qo'shniga hurmat, jamiyat a'zolariga adolatli munosabat, turli ijtimoiy tabaqalardagi insonlar bilan muomala madaniyati hamda zararli munosabatlardan o'zini himoya qilish masalalari yoritiladi. Bu tamoyillar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, stigma va yakkalanish xavfini kamaytirish, empatiya va kommunikatsion ko'nikmalarni rivojlantirish orqali ruhiy barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (Corrigan, P. W. (Ed.). On the Stigma of Mental Illness: Practical Strategies for Research and Social Change).

Yuqorida tahlil qilingan insonni qadrlash, ruhiy tarbiya, o'zini boshqarish, tartibli hayot tarzi hamda ijtimoiy muomala tamoyillari “Mukammal Saodat yo'li” asarida yagona tizim sifatida namoyon bo'ladi. Psixoprofilaktik jihatdan bu tizim shaxsda ma'no, qadriyat va maqsad yo'nalishini kuchaytirib, ruhiy qiyinchiliklar fonida “ichki tayanch”ni faollashtirishga, rehabilitatsion nuqtai nazardan esa shaxsning resurslarini ishga solish va jamiyatga qayta moslashuvini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi (Pargament, K. Spiritually Integrated Psychotherapy).

Natijada, asarda ilgari surilgan ma'naviy-axloqiy model zamonaviy psixoterapiyada ma'naviyat bilan ishlash, shaxs e'tiqodi va ma'no izlash tajribasini terapiyaga mos tarzda integratsiya qilish yo'nalishlari bilan konseptual uyg'unlik kasb etadi. Bu yondashuv depressiv, havotirli va moslashuv buzilishlarida ma'no, maqsad hamda ijtimoiy tayanchni tiklash jarayonida qo'llab-quvvatlovchi omil bo'lishi mumkin (Abdallah E.D. Rothman. Spirituality in Psychotherapy).

“Mukammal Saodat yo‘li” asarida ilgari surilgan g‘oyalar inson ruhiy salomatligini asrash, xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishda zamonaviy psixoterapevtik tamoyillar bilan uyg‘unlashadi. Xulosa qilib aytganda, ushbu asar asosida innovatsion psixoterapevtik texnikalarni ishlab chiqish va joriy qilish aholining ruhiy barqarorligi hamda hayot sifatini oshirishga, jamiyatda ma’naviy muhit va sog‘lom ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusufning “Mukammal Saodat yo‘li” asari zamonaviy psixiatriya va psixoterapiya amaliyotida yuqori ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, uni joriy qilish dolzarb va samarali bo‘lishi mumkin.

MANBA VA ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. World Health Organization. World Mental Health Report. Geneva, 2022.
2. American Psychiatric Association. DSM-5-TR. Washington, 2022.
3. Muhammad Sodik Muhammad Yusuf. Mukammal Saodat yo‘li. Toshkent, 2022.
4. Abdallah Rothman. (2021). Building an Islamic Psychology and Psychotherapy.
5. Gross, J. Emotional Regulation. New York, 2015.
6. Beck, A. (2011). T. Cognitive Behavior Therapy. New York: Guilford Press.
7. Linehan, M. DBT Skills Training Manual. New York, 2015.
8. Martell, C. (2010). R. , Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. Behavioral Activation for Depression: A Clinician’s Guide. New York: Guilford Press.
9. Corrigan, P. (2005). W. (Ed.). On the Stigma of Mental Illness: Practical Strategies for Research and Social Change. Washington, DC: American Psychological Association.
10. Pargament, K. Spiritually Integrated Psychotherapy. New York, 2011.
11. Abdallah E.D. Rothman. Spirituality in Psychotherapy. PhD Thesis, Kingston University London