



**IMOM G‘AZZOLIY MEROSIDA PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUV ELEMENTLARI:
MASLAHAT, MURSHID VA AMALIY**

Eshonqulova Guljahon Abduqaxxorovna

Qo‘qon Universiteti o‘qituvchisi

guljahoneshonqulova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Abu Hamid al-G‘azzoliy merosida mavjud psixoterapevtik yondashuv elementlari tahlil qilinadi. Xususan, uning “maslahat” (nasihat va ruhiy yo‘naltirish), “murshid” (ruhiy yetakchi) va “amaliyot” (nafsnii tarbiyalashga qaratilgan ruhiy mashqlar) konsepsiyalari zamonaviy psixoterapiya nazariyalari bilan qiyosiy o‘rganiladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, G‘azzoliy tomonidan ishlab chiqilgan ruhiy poklanish modeli kognitiv-behavioral terapiya, ekzistensial terapiya va ruhiy-axloqiy rehabilitatsiya yondashuvlari bilan metodologik uyg‘unlikka ega. Maqolada klassik islomiy tasavvufiy psixologiya va zamonaviy klinik psixologiya o‘rtasidagi ilmiy aloqadorlik ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: G‘azzoliy, tasavvuf psixologiyasi, murshid, maslahat, ruhiy tarbiya, psixoterapiya, nafs, tazkiya.

**ELEMENTS OF A PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH IN THE LEGACY OF IMAM
AL-GHAZALI: COUNSEL, SPIRITUAL GUIDANCE, AND PRACTICE**

Eshonqulova Guljahon Abduqaxxorovna

Lecturer, Kokand University

guljahoneshonqulova@gmail.com

ABSTRACT

This article analyzes elements of a psychotherapeutic approach present in the intellectual and spiritual legacy of Abu Hamid al-Ghazali. In particular, the concepts of *counsel* (ethical advice and psychological guidance), the *spiritual mentor* (murshid), and *practice* (disciplines aimed at self-regulation and purification of the soul) are examined through a comparative framework aligned with contemporary psychotherapeutic theories. The study argues that al-Ghazali’s model of inner transformation demonstrates methodological parallels with cognitive-behavioral therapy, existential therapy, and approaches to moral-psychological rehabilitation. The paper further explores the theoretical intersections between classical Islamic Sufi psychology and modern clinical psychology, highlighting shared principles of self-awareness, behavioral refinement, and value-oriented development.

Keywords: al-Ghazali, Sufi psychology, spiritual mentor, counsel, inner discipline, psychotherapy, self, tazkiya.

**ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В НАСЛЕДИИ ИМАМА
АЛЬ-ГАЗАЛИ: НАСТАВЛЕНИЕ, ДУХОВНОЕ РУКОВОДСТВО И ПРАКТИКА**

Эшонкулова Гулжахон Абдукаяххоровна

Преподаватель, Кокандский университет

guljahoneshonqulova@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируются элементы психотерапевтического подхода, представленные в интеллектуальном и духовном наследии Абу Хаида аль-Газали. В частности, концепции *наставления* (этическое и психологическое консультирование), *духовного наставника* (муршид) и *практики* (методы саморегуляции и очищения души) рассматриваются в сравнительном аспекте с современными психотерапевтическими теориями. Исследование показывает, что модель внутренней трансформации, предложенная

аль-Газали, демонстрирует методологические параллели с когнитивно-поведенческой терапией, экзистенциальной терапией и подходами к морально-психологической реабилитации. В статье также раскрываются теоретические пересечения между классической исламской суфийской психологией и современной клинической психологией, подчёркиваются общие принципы самопознания, коррекции поведения и ценностно-ориентированного развития.

Ключевые слова: аль-Газали, суфийская психология, муршид, наставление, внутренняя дисциплина, психотерапия, nafs, тазкия.

KIRISH

Abu Hamid Muhammad al-G‘azzoliy— islom tafakkuri tarixidagi eng buyuk mutafakkirlardan biri, faqih, mutakallim va mutasavvif. U inson ruhiyati, nafs tarbiyasi va axloqiy poklanish masalalarini chuqur tahlil qilgan. Uning qarashlari bugungi zamonaviy psixoterapiya bilan ko‘plab umumiy jihatlarga ega.

1. Inson ruhiy tuzilishi haqidagi qarashlari

G‘azzoliy insonni uch asosiy unsur asosida tushuntiradi:

- Qalb (ruhiy markaz) – insonning asl mohiyati
- Aql – tafakkur va nazorat vositasi
- Nafs – shahvat va g‘azab manbai

Uning fikricha, ruhiy muammolarning ildizi nafsning nazoratsizligi va qalbning kasallanishidadir. Ihyo Ulum al-Din asarida G‘azzoliy qalb kasalliklarini batafsil bayon qilar ekan u hasad, kibr, riyo (ikkiyuzlamachilik), haddan ortiq qo‘rquv kabilarni ruhiy kasallik sifatida ko‘rsatadi. Bu holatlar zamonaviy psixologiyadagi: nevrozlar, ichki konfliktlar, o‘zini past baholash, tashvish buzilishlari bilan qiyos qilinadi. G‘azzoliy ruhiy davolashni tazkiya (poklanish) va muroqaba (o‘zini kuzatish) orqali amalga oshirishni tavsiya qiladi.

Bugungi kunda psixoterapiya nafaqat klinik amaliyot, balki ma’naviy-axloqiy sog‘lomlashtirish tizimi sifatida ham o‘rganilmoqda. Sharq mutafakkirlari merosi, xususan, Abu Hamid al-G‘azzoliy ta’limoti ruhiy salomatlik va inson ichki olamini sog‘lomlashtirish masalalarida muhim nazariy manba bo‘lib xizmat qiladi.

G‘azzoliy inson ruhiyatini kompleks tizim sifatida ko‘rib, qalb (ruhiy markaz), nafs (ego), aql va shahvat o‘rtasidagi muvozanatni asosiy muammo sifatida belgilaydi. U o‘zining mashhur asari — Ihya Ulum al-Din da insonning ruhiy kasalliklari va ularni davolash yo‘llarini batafsil bayon etadi. Mazkur maqolaning maqsadi — G‘azzoliy merosida mavjud psixoterapevtik elementlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va ularni zamonaviy psixoterapiya konsepsiyalari bilan qiyoslashdir.

Tadqiqotda tarixiy-falsafiy tahlil, matnshunoslik, qiyosiy-psixologik metod va interpretativ yondashuv qo‘llanildi. G‘azzoliy asarlaridagi ruhiy tarbiya, nafsni poklash va murshid-murid munosabatlariga oid g‘oyalar zamonaviy psixoterapevtik modellarga qiyosan o‘rganildi.

Maslahat (Nasihah) – terapevtik muloqot shakli

G‘azzoliy ta’limotida maslahat shunchaki axloqiy ko‘rsatma emas, balki shaxs ruhiy holatini tahlil qilish va uni to‘g‘ri yo‘naltirish jarayonidir. U inson qalbidagi “maraz” (ruhiy kasallik)larni aniqlashni birinchi bosqich sifatida ko‘rsatadi.

Maslahat jarayoni quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

- Ruhiy muammoni anglash (muhosaba).
- Sabablarni aniqlash (muroqaba).
- Axloqiy-kognitiv qayta yo‘naltirish.
- Amaliy tuzatish choralarini belgilash.



Bu jarayon zamonaviy kognitiv-behavioral terapiya tamoyillariga yaqin. Masalan, Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan modelda salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish asosiy usul hisoblanadi. G‘azzoliy ham insonni noto‘g‘ri e‘tiqod va ichki buzuvchi fikrlardan xalos etishga chaqiradi. Shunday qilib, maslahat – terapevtik suhbatning diniy-axloqiy shakli sifatida talqin qilinishi mumkin.

Murshid – terapevtik rahbar modeli esa, tasavvufiy tizimda shaxs ruhiy kamolotga yetishida yo‘l ko‘rsatuvchi ustoz hisoblanadi. G‘azzoliy murshidni “qalblar tabibi” sifatida ta‘riflaydi. Murshidning funksiyalari: ruhiy tashxis qo‘yish, individual ruhiy mashqlarni belgilash, nazorat va refleksiya, motivatsion qo‘llab-quvvatlash.

Bu jihatlar zamonaviy psixoterapevtik alyans (therapeutic alliance) tushunchasiga mos keladi. Terapevt va mijoz o‘rtasidagi ishonchli munosabat davolash samaradorligining muhim omilidir. Ekzistensial terapiya asoschisi Viktor Frankl insonning ma‘no izlash jarayonida yo‘l ko‘rsatuvchi shaxs ahamiyatini ta‘kidlaydi. G‘azzoliy ta‘limotida ham murshid insonni ma‘naviy inqirozdan olib chiqadigan rahbar sifatida namoyon bo‘ladi.

G‘azzoliy ruhiy sog‘lomlashuvni nazariy emas, balki amaliy jarayon deb biladi. U nafsni tarbiyalash uchun muntazam zikr va tafakkur, muhosaba (o‘z-o‘zini tahlil qilish), sabr va shukrni mustahkamlash, irodani chiniqtirish kabi muntazam mashqlar tizimini taklif etadi. Bu mashqlar psixologiyada “behavioral activation” yoki “mindfulness” texnikalariga o‘xshash. Amaliyot orqali shaxs ichki impulslarni nazorat qilishni o‘rganadi, bu esa affektiv barqarorlikni ta‘minlaydi.

G‘azzoliy ruhiy kasalliklarni ikki turga ajratadi:

- Aqliy-axloqiy buzilishlar (kibr, hasad, g‘azab).
- Irodaviy zaifliklar.

Ularni davolash uchun esa qarama-qarshi xulqni mashq qilish usulini tavsiya etadi. Bu usul zamonaviy xulqiy terapiyadagi “exposure” va “counter-conditioning” metodlariga yaqin.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, G‘azzoliy modeli uch komponentdan iborat integral psixoterapevtik tizimni tashkil etadi:

- Kognitiv element – noto‘g‘ri fikr va e‘tiqodlarni tuzatish.
- Relatsion element – murshid orqali terapevtik aloqa.
- Behavioristik element – muntazam amaliy mashqlar.

Bu tizim biopsixososial modelga hamohang bo‘lib, insonni jismoniy, ruhiy va ma‘naviy birlikda ko‘radi.

Bugungi kunda zamonaviy psixologiyada ma‘naviylik va terapiya integratsiyasi dolzarb mavzu bo‘lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan, G‘azzoliy merosi islomiy psixoterapiya konsepsiyasini ishlab chiqishda nazariy asos bo‘la oladi.

Abu Hamid al-G‘azzoliy merosida maslahat, murshid va amaliyot tushunchalari zamonaviy psixoterapiya nazariyalari bilan muayyan metodologik uyg‘unlikka ega.

- Maslahat – terapevtik muloqot shakli;
- Murshid – terapevtik rahbar modeli;
- Amaliyot – xulqiy – kognitivtrenting tizimi.

Bu yondashuv inson ruhiy sog‘lomlashuvini axloqiy va ma‘naviy transformatsiya bilan bog‘laydi. Tadqiqot natijalari G‘azzoliy merosini psixoterapevtik tafakkur tarixida muhim bosqich sifatida qayta baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Abu Hamid al-G‘azzoliy yondashuvlarining ahamiyati shundaki, u inson tafakkuri, e‘tiqodi va axloqini bir butun holda ko‘rdi. Uning qarashlarida ilm faqat nazariy bilim emas, balki qalbni poklaydigan va insonni komillikka yetaklaydigan vosita hisoblanadi. U tasavvufni ham tartibga soldi:



ruhiy poklanish shariat va ilm bilan uyg'un bo'lishi kerakligini ta'kidladi. Uning Ihyo Ulum ad-Din asari aynan shu g'oyalarni keng yoritadi.

Umuman olganda, G'azzoliy yondashuvi insonni aqlan chuqur o'ylashga, qalban poklanishga va amalda to'g'ri yashashga undaydi. Uning ahamiyati ham shundadir — u ilm, e'tiqod va axloqni birlashtira oldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abu Hamid al-G'azzoliy. Ihyo Ulum al-Din.
2. Aaron Beck. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
3. Viktor Frankl. Man's Search for Meaning.
4. Badri, M. Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study.
5. Haque, A. Psychology from Islamic Perspective.