

**SHAXSIY RIVOJLANISH BO'YICHA KOGNITIV PSIXOTERAPIYANI QO'LLASH
AMALIYOTIDA G'AZZOLIY ASARLARIDAN FOYDALANISH**

Nazokatxon Aliyeva Umarali qizi

Toshkent Menejment va Iqtisodiyot Instituti

ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

ushbu maqolada shaxsiy rivojlanish jarayonida kognitiv psixoterapiya yondashuvlarini qo'llash amaliyotida buyuk mutafakkir Imom Abu Homid al-G'azzoliyning falsafiy-psixologik qarashlaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. G'azzoliy asarlarida inson tafakkuri, ichki kechinmalari, nafs bilan kurash, ong va e'tiqod o'rtasidagi munosabatlarga oid ilgari surilgan g'oyalar kognitiv psixoterapiyaning asosiy tamoyillari bilan qiyosiy tahlil qilinadi. Tadqiqotda "Ihyo ulum ad-din", "Kimyo-yi saodat" kabi asarlarda bayon etilgan fikrlarning zamonaviy psixoterapevtik amaliyotda, xususan, salbiy kognitiv sxemalarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish jarayonidagi ahamiyati ochib beriladi. Maqola shaxsiy o'sish, o'zini anglash va psixologik barqarorlikni rivojlantirishda milliy-ma'naviy merosdan foydalanishning ilmiy-metodologik asoslarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar

kognitiv psixoterapiya, shaxsiy rivojlanish, G'azzoliy, tafakkur, nafs tarbiyasi, salbiy fikrlash, ma'naviy meros, o'zini anglash

Аннотация

В данной статье рассматриваются возможности применения идей когнитивной психотерапии в практике личностного развития на основе философско-психологических взглядов Имама Абу Хамида аль-Газали. Проводится сравнительный анализ концепций мышления, внутреннего состояния личности, борьбы с нафсом и взаимосвязи сознания и веры, представленных в трудах аль-Газали, с основными положениями когнитивной психотерапии. Особое внимание уделяется интерпретации идей, изложенных в произведениях «Ихйа улюм ад-дин» и «Кимийа-йи саадат», в контексте выявления и коррекции негативных когнитивных установок. Результаты исследования обосновывают целесообразность интеграции духовно-нравственного наследия в современные психотерапевтические практики, направленные на личностный рост и психологическую устойчивость.

Ключевые слова

когнитивная психотерапия, личностное развитие, аль-Газали, мышление, саморегуляция, негативные установки, духовное наследие, самопознание

Abstract

This article explores the application of cognitive psychotherapy approaches in personal development practices through the lens of the philosophical and psychological ideas of Imam Abu Hamid al-Ghazali. A comparative analysis is conducted between al-Ghazali's views on human cognition, inner experiences, self-discipline, and the relationship between belief and consciousness, and the core principles of modern cognitive psychotherapy. The study highlights the relevance of concepts presented in al-Ghazali's works such as *Ihya Ulum al-Din* and *The Alchemy of Happiness* in identifying and restructuring negative cognitive patterns. The findings emphasize the scientific and methodological value of integrating spiritual and moral heritage into contemporary psychotherapeutic practices aimed at enhancing self-awareness, personal growth, and psychological well-being.

Keywords

cognitive psychotherapy, personal development, al-Ghazali, cognition, self-discipline, negative thinking, spiritual heritage, self-awareness.

Bugungi globallashuv va axborotlashuv jarayonida shaxsiy rivojlanish hamda psixologik farovonlik masalalari psixologiya fanining muhim tadqiqot obyektiga aylanib bormoqda. Insonning o'z fikrlash tarzini anglash, salbiy kognitiv holatlarni aniqlash va ularni konstruktiv tafakkur bilan almashtirishga yo'naltirilgan yondashuvlar zamonaviy psixoterapiya amaliyotida, xususan, kognitiv psixoterapiya doirasida keng qo'llanilmoqda. Mazkur yondashuv inson ruhiy holatining shakllanishida tafakkur va e'tiqodning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ilmiy asoslab beradi.

Shu bilan birga, Sharq mutafakkirlarining merosi, ayniqsa Imom Abu Homid al-G'azzoliyning asarlarida inson ruhiyati, tafakkur, ichki kechinmalar va nafsni tarbiyalash masalalari chuqur falsafiy-psixologik nuqtayi nazardan yoritilgan. G'azzoliy inson kamolotining asosi sifatida ongli tafakkur, o'z-o'zini tahlil qilish va ichki nazorat mexanizmlarini shakllantirishni ilgari suradi. Bu jihatlar o'z mohiyati bilan kognitiv psixoterapiyaning asosiy tamoyillari — avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni tahlil qilish va qayta tuzish jarayonlari bilan uyg'unlashadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda milliy va ma'naviy merosni ilmiy tahlil asosida psixoterapevtik amaliyotga integratsiya qilish masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Biroq G'azzoliy asarlaridagi psixologik qarashlarni kognitiv psixoterapiya kontekstida tizimli ravishda tahlil qilish va ularni shaxsiy rivojlanish jarayonida qo'llash imkoniyatlarini ochib berishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emas. Shu bois mazkur maqola mazkur bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi — shaxsiy rivojlanish bo'yicha kognitiv psixoterapiya amaliyotida Imom Abu Homid al-G'azzoliy asarlarida bayon etilgan tafakkur, nafs tarbiyasi va o'zini anglashga oid g'oyalarning nazariy va amaliy ahamiyatini

aniqlashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun maqolada tahliliy, qiyosiy va mantiqiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Mazkur tadqiqot natijalari shaxsiy rivojlanish, psixologik maslahat va psixoterapiya sohalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar, shuningdek, pedagogika va psixologiya yoʻnalishidagi ilmiy izlanuvchilar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega boʻlishi kutilmoqda.

Kognitiv psixoterapiya XX asrning ikkinchi yarmida shakllangan boʻlib, inson xulqi va emotsional holatlarining shakllanishida tafakkur jarayonlari yetakchi rol oʻynashini asosiy gʻoya sifatida ilgari suradi. Ushbu yondashuvga koʻra, inson boshidan kechirayotgan psixologik qiyinchiliklar voqea-hodisalarning oʻzidan koʻra, ushbu hodisalarga berilayotgan subyektiv talqinlar natijasida yuzaga keladi. Shaxsning ichki dialogi, avtomatik fikrlari va kognitiv sxemalari uning hissiy holati hamda xulq-atvorini belgilovchi muhim omillar sifatida namoyon boʻladi.

Shaxsiy rivojlanish jarayonida kognitiv psixoterapiya shaxsning oʻz fikrlash modelini anglash, salbiy va disfunktsional kognitiv tuzilmalarni aniqlash hamda ularni moslashuvchan va konstruktiv tafakkur bilan almashtirish imkonini beradi. Bu jarayon oʻz-oʻzini kuzatish, refleksiya va ongli nazorat mexanizmlarini faollashtirish orqali amalga oshiriladi. Natijada shaxsda psixologik barqarorlik, emotsional muvozanat va oʻzini boshqarish koʻnikmalari shakllanadi.

Kognitiv psixoterapiyada asosiy tushunchalar qatoriga avtomatik fikrlar, kognitiv xatoliklar, asosiy eʼtiqodlar va oraliq taxminlar kiradi. Ushbu elementlar shaxs ongida barqarorlashgan boʻlib, koʻpincha tanqidiy tahlilsiz qabul qilinadi va inson xulqini ong osti darajasida boshqaradi. Shu jihatdan kognitiv psixoterapiya shaxsiy rivojlanishni faqat tashqi xulqiy oʻzgarishlar bilan cheklab qolmasdan, insonning ichki intellektual va maʼnaviy resurslarini faollashtirishga yoʻnaltirilgan kompleks yondashuv sifatida eʼtirof etiladi.

Sharq mutafakkiri Imom Abu Homid al-Gʻazzoliy asarlarida inson ruhiyati va shaxs kamoloti masalalari markaziy oʻrin egallaydi. Uning ilmiy-falsafiy qarashlarida inson tafakkuri, qalb holati, ichki kechinmalar va nafs bilan bogʻliq jarayonlar chuqur psixologik tahlil asosida yoritilgan. Gʻazzoliy insonni ongli mavjudot sifatida talqin qilib, uning baxt-saodati bevosita fikrlash sifati va ichki nazorat darajasiga bogʻliqligini taʼkidlaydi.

Mutafakkirning fikricha, inson qalbida yuzaga keladigan salbiy holatlar, jumladan, qoʻrquv, gʻazab, hasad va tushkunlik kabi kechinmalar notoʻgʻri tafakkur va nazoratsiz ichki fikrlar oqibatidir. Bu holatlar vaqt oʻtishi bilan shaxs ongida barqaror psixologik holatga aylanib, uning xulq-atvoriga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Gʻazzoliy nafsni tarbiyalashni shaxs kamolotining asosiy sharti sifatida koʻrib, bu jarayonda oʻzini kuzatish, ichki tahlil va ongli boshqaruv mexanizmlariga alohida urgʻu beradi.

“Thyo ulum ad-din” va “Kimyo-yi saodat” asarlarida insonning o‘z fikrlarini nazorat qilishi, ichki dialogini tozalashi va ma’naviy kamolot sari yo‘naltirishi zarurligi qayta-qayta ta’kidlanadi. Bu g‘oyalar zamonaviy psixologiyada reflektiv tafakkur va metakognitiv yondashuv tushunchalariga yaqin bo‘lib, shaxsiy rivojlanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

G‘azzoliy asarlaridagi tafakkurga oid qarashlar kognitiv psixoterapiyaning asosiy nazariy tamoyillari bilan mazmunan uyg‘unlashadi. Har ikki yondashuvda inson ruhiy holatining shakllanishida ichki fikrlash jarayonlari hal qiluvchi omil sifatida e’tirof etiladi. G‘azzoliy “ichki so‘z” va “qalb holati” tushunchalari orqali ifodalagan jarayonlar kognitiv psixoterapiyada avtomatik fikrlar va asosiy e’tiqodlar tushunchalari bilan qiyoslanishi mumkin.

Kognitiv psixoterapiyada salbiy fikrlarni aniqlash va ularni mantiqiy dalillar asosida qayta ko‘rib chiqish muhim metodik vosita hisoblanadi. Xuddi shu jarayon G‘azzoliy qarashlarida “nafsnı hisob-kitob qilish” va “o‘zini o‘zi nazorat qilish” amaliyoti orqali ifodalanadi. Har ikki yondashuvda shaxs o‘z fikrlariga tanqidiy yondashishni o‘rganadi va ularni ongli ravishda boshqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Bundan tashqari, G‘azzoliy inson tafakkurini poklash jarayonida ma’naviy qadriyatlarning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Kognitiv psixoterapiyada esa shaxsiy qadriyatlar va asosiy e’tiqodlarni qayta shakllantirish muhim terapevtik vazifa sifatida qaraladi. Bu jihat ikki yondashuv o‘rtasida chuqur nazariy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Shaxsiy rivojlanish jarayonida G‘azzoliy asarlaridan foydalanish kognitiv psixoterapiya amaliyotini madaniy va ma’naviy jihatdan boyitadi. Ayniqsa, milliy va diniy qadriyatlarga asoslangan jamiyatlarda psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligini oshirishda ushbu meros muhim metodologik manba bo‘lib xizmat qiladi. G‘azzoliy qarashlari shaxsda o‘zini anglash, ichki intizom va mas’uliyat hissini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kognitiv psixoterapiyada qo‘llaniladigan o‘zini kuzatish kundaliklari, fikrlarni qayd etish va tahlil qilish usullari G‘azzoliy ta’limotidagi “muhosaba” tushunchasi bilan uyg‘unlashadi. Bu esa shaxsiy rivojlanishda ilmiy-psixologik va ma’naviy yondashuvlarning integratsiyasini ta’minlaydi. Natijada shaxs faqat psixologik muammolarni bartaraf etish bilan cheklanmay, balki ichki kamolot va barqaror shaxs sifatida shakllanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shu tariqa, G‘azzoliy merosining kognitiv psixoterapiya doirasida nazariy tahlili shaxsiy rivojlanish jarayonining mazmunini kengaytiradi hamda psixologiya fanida madaniy-konseptual yondashuvlarning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni xulosa qilish mumkinki, shaxsiy rivojlanish jarayonida kognitiv psixoterapiya yondashuvlarini qo‘llash amaliyotida Imom Abu Homid al-G‘azzoliy asarlarida ilgari surilgan psixologik-falsafiy g‘oyalarning nazariy

ahamiyati inson tafakkuri, ichki kechinmalari va nafs tarbiyasiga oid ilgari surilgan konsepsiyalar zamonaviy kognitiv psixoterapiyaning asosiy tamoyillari bilan mazmunan uygʻunlik kasb etadi.

Gʻazzoliy asarlarida inson ruhiy holatlarining shakllanishida fikrlash sifati va ichki nazorat mexanizmlarining yetakchi oʻrni alohida taʼkidlanadi. Bu holat kognitiv psixoterapiyada avtomatik fikrlar, kognitiv sxemalar va asosiy eʼtiqodlar tushunchalari orqali ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, Gʻazzoliy tomonidan tavsiya etilgan oʻzini tahlil qilish, muhosaba va tafakkur jarayonlari shaxsda reflektiv fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi hamda salbiy kognitiv holatlarni bartaraf etishda samarali vosita boʻlishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, Gʻazzoliy merosining kognitiv psixoterapiya amaliyotiga integratsiya qilinishi shaxsiy rivojlanish jarayonini nafaqat psixologik, balki maʼnaviy jihatdan ham boyitadi. Bu esa shaxsda barqaror psixologik holat, oʻzini anglash darajasining oshishi va ichki muvozanatning shakllanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Mazkur yondashuv milliy va madaniy qadriyatlarga tayangan holda shaxsiy rivojlanishni taʼminlash imkoniyatini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Al-Gʻazzoliy, Abu Homid. Ihyo ulum ad-din. — Qohira: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 2011.
2. Al-Gʻazzoliy, Abu Homid. Kimyo-yi saodat. — Toshkent: Movarounnahr, 2019.
3. Al-Gʻazzoliy, Abu Homid. Mizan al-amal. — Bayrut: Dar al-Fikr, 2004.
4. Al-Gʻazzoliy, Abu Homid. Ayyuha-l-valad. — Toshkent: Hilol-nashr, 2020.
5. A.Beck Cognitive therapy and the emotsional disorders – New York: International Universities Press, 1976
6. A. Ellise “Reasons and emotsion in psychotherapy. - New York: Lyle Stuard. 1963.
7. Gʻoziev, E. F. Psixologiya. — Toshkent: Oʻqituvchi, 2018.
8. Davletshin, M. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
9. Karimova, V. M. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2019.
10. hikmatlar.uz
11. www.bukhari.uz
12. n.ziyouz.com