

**PSIXOTERAPIYA VA DIN ПСИХОТЕРАПИЯ И РЕЛИГИЯ**  
**PSYCHOTHERAPY AND RELIGION**

**Xakimova Muqaddas Sadriddinovna**

*Stajor-tadqiqotchi O'zbekiston Xalqaro Islom Akademiyasi*

**ARTICLE INFO.**

**Kalit so'zlar:**

Psixoterapiya va din, diniy e'tiqod, tushuntirish, suhbat o'tkazish, ishontirish, o'z-o'zini ishontirish (autogen mashq), so'zning qudrati, tinchlik nuqtasi, dam olish nuqtasi.

**Annotatsiya**

Psixoterapiya va din bir qarashda bemor shaxsning ikki qanotiga o'hshaydi. Biri hushmuomilalik bilan qulay sharoit yaratish maqsadida so'z orqali inson ongiga psixik ta'sir qilsa, ikkinchisi shaxs e'tiqodi, hayotining ma'nosini belgilab beradi, azob-uqubatlarga sabr qilishni o'rgatadi, shaxs erkinligi, vijdon sofligini ta'minlaydi, haqiqiy baxt nima ekanligini anglashni o'rgatadi. Bu tushunchalarning mohiyati haqida turlicha fikrlar bor, lekin bu ikkala yo'nalish ham ularni inson psixikasi yoki ma'naviy ongining tabiiy qismi sifatida ko'rib, o'zining "kontseptual apparati"ga kiritadi.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Psixoterapiya va din masalalarini chuqurroq yoritish maqsadida har biriga alohida to'htalib o'tamiz.

Psixoterapiyaning umumiy va xususiy turi farqlanadi. Umumiy psixoterapiyada vrach va bemor bilan umumiy suhbat tushuniladi. Bunda suhbat jamoaga qaratilgan bo'ladi.

Xususiy Psixoterapiya kengroq bo'lib, tushuntirish, suhbat o'tkazish, ishontirish, o'z-o'zini ishontirish (autogen mashq) kabi usullarni o'z ichiga oladi. Psixoterapiyaning asosiy quroli so'z hisoblanadi. So'zning qudrati, uning shifobaxsh hususiyati qadim zamonlardan ma'lum. Bemor bilan vrach o'rtasida olib boriladigan tushuntirish suxbati psixoterapeftning yetakchi usuli bo'lib, u to'g'ri olib borilganda har qanday bemor ham tinchlanadi, ham dardi yengillashadi. Ishontirish usuli eng keng tarqalgan. Muhimi bemorni ishontirish, suhbat oqilona va mulohaza bilan olib borilishi lozim. Tushuntirish va ishontirish, odatda, birgalikda olib boriladi. Bunda vrach bilan bemor o'rtasida o'rnatilgan munosabat muhim o'rin tutadi. Ta'sir qilish va o'z-o'ziga ta'sir etish Psixoterapiyaning muhim usullaridan hisoblanadi. Bedorlik holatida ta'sir etishdan maqsad u yoki bu kasallik holatini bartaraf etishgina emas, balki bemorni bu holatdan tuzalib ketishiga ishontirish va bunda o'z organizmining kuchiga ishonchini mustahkamlashdan iborat. Psixoterapiya alkogolizm va narkomaniyalarda keng qo'llaniladi. Psixoterapiya va dinning o'xshash jihati shundaki, insonga so'z orqali ta'sir qilinadi.

Din haqida qisqacha ta'rif:

Eng umumiy shaklda dinni jamiyat, ijtimoiy guruh, shaxsning ma'naviy hayotining sohasi, dunyoni ma'naviy tadqiq qilish usuli va ma'naviy ishlab chiqarish sohasi sifatida belgilash mumkin.

Din – ijtimoiy hayotning murakkab, ko‘p funksiyali hodisasi bo‘lib, bir necha unsurlar: diniy ong, diniy kult, diniy munosabatlar, diniy muassasalar va tashkilotlarning yig‘indisi vazifasini bajaradi. Ushbu elementlarning mazmuni, korrelyatsiyasi va o‘zaro ta‘siri aniq tarixiy shakllarning butun xilma-xilligini belgilaydi.

Din – Yaratgan bilan bog‘lanish, aloqa qilish imkoniyatini nazarda tutadi.

Mutaxassislarning fikricha, din hayotimizda bir qancha muhim vazifalarni bajaradi, ulardan uchta quyida keltirilgan:

- 1) Insonning tabiiy qiziqishini qondiradi - o‘zini kelib chiqishi va rivojlanishini, dunyoni tushunishga yordam beradi.
- 2) Hayotning kutilmagan hodisalari va o‘zgarishlaridan qo‘rquvni sezilarli darajada kamaytiradi, ijobiy natijalariga ishonch hosil qilishni o‘rgatadi.

Din psixologiyasi sohasidagi mutaxassislarning fikriga ko‘ra, dindorlik o‘zini namoyon qiladigan qo‘rquvning uchta turi mavjud:

- shaxsning yetarli darajada integratsiyalashuvidan kelib chiqadigan shaxsiy tashvish;
- Nevrotik va axloqiy qo‘rquv (aybdorlik hissi yoki kimgadir burch hissi bilan shakllanadi).
- Ekzistensial tashvish - insonda hayotning mazmuni haqida savol qo‘yish zarurati tufayli paydo bo‘ladi. Bu yerda, eng tipik, inson uchun yaxshilik va yomonlikning eng asosiy savollari, hayotning kelib chiqishi va o‘limdan keyin (o‘limdan keyin) hayotning mavjudligi haqidagi tajriba va tashvishlar bo‘ladi.

Diniy e‘tiqod yunoncha "vera" so‘zlari o‘xshash ma’noga ega va ishonish, ishonish so‘zidan kelib chiqqan, dunyoni va odamlarni boshqaradigan oliy kuch haqidagi g‘oyalarning turli shakllarini qabul qilishda namoyon bo‘ladi. Granovskayaning so‘zlariga ko‘ra, din insonning tashqi dunyo va bir-biri bilan munosabatlarini shakllantiradigan ma‘lum qonunlar to‘plamini yaratadi.

Diniy e‘tiqod: diniy, psixologik, ijtimoiy, etnikmadaniy, tarixiy, siyosiy va boshqa turlarga bo‘linadi.

Mutaxassislar inson uchun hamdardlik, tushunish, ma‘naviy o‘z-o‘zini rivojlantirish, ichki muloqotga ishonch (maxfiylik), kelajakka ishonch, xotirjamlik muhimroq, deb hisoblaydilar.

Diniy e‘tiqod: inson o‘zining asosiy ma‘naviy va axloqiy ehtiyojlarini amalga oshirishiga yordam beradi, xulq-atvorini rag‘batlantirishi mumkin, insonning rivojlanishiga ta‘sir qiladi, uning shaxsiyatining ma‘naviy va axloqiy munosabatlarini shakllantiradi.

Diniy e‘tiqod: "tinchlik nuqtasi", "dam olish nuqtasi".

Diniy ekzistensial faylasuflar asarlarida e‘tiqod hodisasi diqqat bilan ko‘rib chiqilgan. Masalan, M. Buber kundalik hayotda o‘zini namoyon qiladigan ikki imon tasviri haqida gapiradi. E‘tiqodning bir qiyofasi kimgadir ishonishda ifodalansa, ikkinchisi biror narsaning haqiqati shu tarzda tan olinishida topiladi. Diniy e‘tiqod - bu so‘zsiz imon sohasida namoyon bo‘ladigan har qanday e‘tiqod shakli.

Boshqa bir faylasuf P. Tillich fikricha, e‘tiqod o‘ta qiziqish holatidir. U qiyomatni cheksizlik va cheksizlikning narigi tomonida bo‘lgan narsa sifatida belgilaydi. E‘tiqod dinamikasi - insonning oliy manfaati dinamikasi.

Rus faylasufi Ivan Ilyinning e‘tiqodiga nazar tashlash quyidagicha: U e‘tiqodni insonning hayoti, qarashlari, intilishlari va harakatlarini belgilaydigan asosiy va yetakchi jozibasi deb belgilaydi.

E‘tiqod manbai, I.Ilyinning fikricha, tashqi (sezgi) tajriba emas, balki ichki (sezgi bo‘lmagan) ruhiy tajribadir. Iymon insonning so‘nggi tubidan chiqadi va shuning uchun ham insonni muqarrar ravishda o‘ziga qamrab oladi. Faqat ana shu tajribada inson sevgi nimaligini anglashi, yaxshilikdan yomonni ajratishni o‘rganishi, o‘zida vijdon ovozi eshitishi mumkin. Ma‘naviy tajriba va diniy e‘tiqodning eng

chuqur va kuchli manbai bu sevgidir.

Diniy motivatsiya - himoya va xavfsizlikka bo'lgan ehtiyojdir. Psixoterapiyaning muhim bo'limi sanalgan asosiy yonalishlaridan biri diniy psixoterapiya bo'lib, u psixologik yordamning maxsus usuli hisoblanadi. Terapiyaning ushbu yo'nalishi oldindan diniy qadriyatlar tizimini o'z ichiga oladi. Diniy psixoterapiya azob-uqubat, kasallik, inqiroz holatida bo'lgan va ularda sodir bo'layotgan voqealarning ahamiyatini chuqurroq tushunishga muhtoj bo'lgan odamlarni qo'llab-quvvatlash va yordam berish usulidir. Diniy psixoterapiya bemor "men" ining yerdagi hayotdan tashqarida mavjudligini davom ettirishga oid asosiy diniy asosni hisobga olishni ham o'z ichiga oladi. Bu abadiylik nuqtai nazaridan amalga oshiriladigan terapevtik jarayonda dominant qiymat motivatsiyasini tanlashni belgilaydi. Diniy psixoterapiya har qanday dinda mavjud bo'lgan axloqiy me'yorlarga rioya qilishga asoslanadi.

Bunday terapevtik paradigma bizga insonni davolash, aslida, ong va qalbni tozalashdan iborat ekanligini ta'kidlashga imkon beradi. Diniy psixoterapiya shaxsning ma'naviy o'lchovini aktualashtirish tamoyiliga asoslanadi. V. Frankl o'zining "Umumiy ekzistensial tahlil" asarida keltirishicha: "Shaxsning o'zi, uning individualligi haqida gapiradi". V. Frankl yana bir "Supersense" kontseptsiyani kiritadi. Bu kontseptsiya yaxlitlik ma'nosida bo'lib, uning nurida inson hayoti ma'noga ega bo'ladi. Insonning ichki hayotidagi hech qanday drama yoki fojia, hatto yashirincha o'ynalgan bo'lsa ham, zoye ketmagan. Har bir yashab o'tgan shaxs tomonidan "roman" qog'ozga tushirilgan. U boshqa adabiy ijod asarlariga qaraganda beqiyos ulug'vor asar bo'lib qoladi. Din "Bu qanday sodir bo'ldi?" -degan savolga javob beradi: Har birimiz Xudoning yaratgan mavjudotlari hisoblanamiz. Olamning go'zal suratida o'ziga xos o'ringa egamiz. Diniy nuqtai nazaridan hayot mazmunini bunday tushunish juda katta psixoterapevtik rol o'ynaydi. Har birimiz, u yoki bu tarzda, hayot mazmuni qayerdadir saqlanib qolgan va himoyalanganligini tushunamiz. Binobarin, V. Frankl asarlaridagi "ma'naviyat" tushunchasi hamisha "erkinlik" va "mas'uliyat" tushunchalari bilan yonma-yon boradi. Insonning Xudoga murojaati nevroz va boshqa ruhiy kasalliklarni davolashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu fikr zamonaviy olim, psixolog va psixoterapevt G.S.Abramova tomonidan uning asarlarida ishlab chiqilgan. G.S.Abramovaning ta'kidlashicha, har bir inson o'z harakatlari uchun hayot oldidagi mas'uliyatini tushinishi kerak, "hayot" tushunchasiga qiziqish va yaxshi hayotni amalga oshirish uchun ijtimoiy texnologiyalar, maxsus turdagi ko'rsatmalar yaratish zaruriyati mavjud. Ya'ni, hayot va inson haqidagi g'oyalarni moddiylashtirish insonning insonga real ta'sir qilish amaliyotiga aylanadi.

Frankl Freyd "chuqur psixologiyasi"ni "yuqori ekzistensial psixologiya"ga qarama-qarshi qo'yadi, u insondagi yovuzlikni izlash va tahlil qilish bilan emas, balki inson hayotining ma'naviy tarkibiy qismlarini ma'nolarni izlash va amalga oshirish bilan shug'ullanadi, vijdon va mas'uliyat kabi tushunchalarga murojaat qiladi. Diniy pozitsiya inson faoliyatining favqulodda o'sishiga hissa qo'shadi. Dindor shaxs yer yuzida hamma narsa yaratilganini tushunadi, nizolarni hal qilish uchun kurash har bir insonning ichida, o'zida sodir bo'ladi.

R.Mey nevrozdan shaxsiy salomatlikka o'tishni tasvirlaydi – inson umid kuchi bilan umidsizlik qa'ridan ko'tariladi, qo'rqqoqlik o'rniga jasorat keladi, xudbinlik o'rnini fidoyilik egallaydi, shodlik oqimi dardni yuvib ketadi. Sevgi esa inson hayotiga kirib, yolg'izlik ustidan g'alaba qozonadi. U nihoyat o'z o'rnini topadi. Nevrozdan shaxsiy salomatlikka o'tishni shunday tasvirlash mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Rossiya Fanlar Akademiyasining Axborotnomasi, 89(2), 147–156.
2. C. Rogers "Mijozlarga yo'naltirilgan psixoterapiya. Nazariya, zamonaviy amaliyot va qo'llash" (Eksmo-press, 2002).
3. K. Vitaker "Oila terapevtining yarim kechasi aks ettirishi" (Sinf, 1998);
4. M.Bauen "Oila tizimlari nazariyasi" (Kogito-Markaz, 2005);
5. A. Varga "Tizimli oilaviy psixoterapiya" (Nutq, 2001);
6. Z. Freyd "Kundalik hayot psixopatologiyasi"; "Psixoanalizga kirish" (Piter, 2005, 2004);
7. "Zamonaviy psixoanaliz antologiyasi". Ed A. Zhibo va A. Rossoxin (Piter, 2005).