



SHARQ MUTAFAKKIRLARINING BAXT VA EMOTSIONAL MUNOSABATLARGA OID QARASHLARI

Rajabova Feruza Pozilovna

Xalqaro innovatsion universitet Psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrasi dosenti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),



PERSPECTIVES OF EASTERN THINKERS ON HAPPINESS AND EMOTIONAL RELATIONSHIPS

Rajabova Feruza Pozilovna

Associate Professor of the Department of Psychology and Physical Education at the International Innovation University, Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology



E-mail: rajabovaferuza@qarshidu.uz

Orcid: 0009-0001-0250-3303

Doi:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17759228>

ВЗГЛЯДЫ ВОСТОЧНЫХ МЫСЛИТЕЛЕЙ НА СЧАСТЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Раджабова Феруза Позиловна

Доцент кафедры психологии и физической культуры Международного инновационного университета, доктор философии (PhD) по психологии

Annotatsiya. Maqolada baxtning obektiv va subektiv fenomenida (noyob jihatida) ikki shartlanganlik kuzatilishi, inson turmush sharoitlari, ruhiy xolatlari bilan bog'liqligi, inson ruhiyati, hayotini idrok qilishi, unga munosabati, ularning ma'naviy qabul etishga aloqador subektiv kechinmalar majmuasi ekanligi haqida so'z borgan. Bundan tashqari mazkur mavzuga tegishli olib borilgan tadqiqotlar muammoni o'rganish bugungi kunda ham juda dolzarb ekanligini ko'rsatilib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Baxt, oila, shaxs, inson ruhiyati, baxtli hayot, og'zaki ijodi, odoq-axloq, qadr-qimmat, e'tibor, tarbiya, oila, nikoh va muhabbat.

Аннотация. В статье говорилось о том, что в объективном и субъективном явлении счастья (в его уникальном аспекте) наблюдается двойственная обусловленность, связь с условиями жизни, психическими состояниями человека, психикой человека, его восприятием жизни, отношением к ней, комплексом субъективных переживаний, связанных с их духовным восприятием. Кроме того, было отмечено, что исследования, проведенные по данной теме, по-прежнему очень актуальны.

Ключевые слова: Счастье, семья, личность, человеческая психика, счастливая жизнь, словесное творчество, манеры, достоинство, внимание, воспитание, семья, брак и любовь.

Annotation. The article spoke about the observation (in a unique aspect) of two conditions in the objective and subjective phenomenon of happiness, the connection of a person with living conditions, mental states, the perception of a person's psyche, life, his attitude to it, the complex of subjective experiences associated with their spiritual acceptance. In addition, research related to this topic has been shown that the study of the problem is still very relevant today.



Keywords. *Happiness, family, personality, human psyche, happy life, verbal creativity, manners, dignity, attention, upbringing, family, marriage and love.*

KIRISH VA DOLZARBLIGI

Kishilik jamiyati yuzaga kelibdiki, insonlarning baxtli hayot kechirishi masalasi barcha kishilarning diqqat markazida muxim masalalardan bo‘lib kelgan. Shuning uchun bu masalalar qadim zamonlardan boshlab xalq og‘zaki ijodi namunalarida, doston, qo‘shiq va ertaklarda, donishmandlarning fikr va qarashlarini o‘ziga xos ravishda munosabat bildirish va taxlil qilish obyekti bo‘lib kelgan.

Baxt va emotsional muvozanat masalasi insoniyat tarixining eng qadimiy va eng murakkab falsafiy muammolaridan biri hisoblanadi. Insonning o‘zini baxtli his etishi, ruhiy osoyishtalikka erishishi, his-tuyg‘ularni to‘g‘ri boshqarish va ularni ma‘naviy kamolot bilan uyg‘unlashtira bilish qadimdan barcha madaniyatlarda asosiy g‘oya sifatida e‘tirof etilgan. Ayniqsa, Sharq tafakkuri bu masalaga chuqur falsafiy, axloqiy va ma‘naviy yondashuvni shakllantirgan. Sharq mutafakkirlari uchun baxt — bu nafaqat his-tuyg‘u yoki holat, balki insoniy borliqning eng yuksak ma‘nosini ifodalovchi ontologik tushuncha hisoblanadi.

Sharq falsafasida baxtga erishish yo‘li aql, axloq, iymon, adolat va mehnat orqali kechadi. Bu qarashlar bugungi kunda zamonaviy psixologiya va neyropsixologiyada shakllangan “emotsional intellekt”, “ijobiy psixologiya”, “ruhiy farovonlik” kabi nazariyalar bilan o‘zaro mushtaraklikka ega. Insonning ichki dunyosi, ruhiy holati, hissiy barqarorligi — uning jamiyatdagi faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va intellektual salohiyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, Sharq allomalarining inson ruhiyati va baxt haqidagi qarashlari nafaqat tarixiy ahamiyatga ega, balki hozirgi davr psixologik-pedagogik tadqiqotlar uchun ham muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy globallashuv jarayonlari, raqamli kommunikatsiya, stressli muhit va axborot bosimi insonning emotsional holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bugungi kunda ruhiy muvozanatni saqlash, ichki osoyishtalikni topish, hissiy zo‘riqishdan xoli yashash dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Shu jihatdan, Sharq mutafakkirlarining inson baxti, ruhiy poklik va hissiy uyg‘unlik haqidagi g‘oyalari zamonaviy inson uchun ruhiy terapiya vazifasini o‘tashi mumkin.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u Sharq falsafiy merosini zamonaviy psixologik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirib, qadimiy tafakkurda mujassam bo‘lgan ruhiy farovonlik konsepsiyasini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etadi. Shu orqali inson



baxtining ma'naviy asoslari va hissiy barqarorlikni ta'minlash omillari o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ochib beriladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — Sharq mutafakkirlarining inson baxti va emotsional muvozanatga doir qarashlarini tizimli tahlil etish, ularning bugungi ijtimoiy-psixologik muammolar yechimiga qo'shadigan ilmiy va ma'naviy ahamiyatini yoritishdan iborat.

METODLAR VA O'RGANILISH DARAJASI

Tarixiy-falsafiy metod orqali Sharq mutafakkirlarining asarlari tarixiy kontekstda o'rganilib, ularning baxt va emotsional muvozanat haqidagi qarashlari o'z davrining ijtimoiy-madaniy sharoitlari bilan bog'liq holda tahlil qilindi. **Hermenevtik yondashuv** yordamida Al-Farobiy, Ibn Sino, Beruniy va Alisher Navoiy asarlaridagi ruhiy holat, hissiyot, irodaviy kuch, insoniy fazilat va ma'naviy baxtga doir tushunchalarning ichki ma'nolari sharhlab chiqildi.

Psixologik metod asosida qadimiy manbalardagi baxt konsepsiyasi zamonaviy emotsional intellekt, ijobiy psixologiya va psixoterapiya nazariyalari bilan solishtirildi. Bu yondashuv qadimgi falsafiy qarashlarning hozirgi inson ruhiy hayoti uchun amaliy ahamiyatini aniqlash imkonini berdi. **Komparativ metod** esa Sharq va G'arb tafakkuri o'rtasidagi o'xshashlik va tafovutlarni ko'rsatishga xizmat qildi. Masalan, Al-Farobiy ta'limotidagi aql va fazilat uyg'unligi Aristotel etikasi bilan, Navoiy g'oyalari esa Viktor Franklning "ma'noli hayot" konsepsiyasi bilan qiyoslab tahlil etildi.

Tadqiqot manbalari sifatida **Al-Farobiyning "Fozil shahar ahlining nazariyalari"**, **Ibn Sinoning "Kitob ash-shifo"**, **Beruniyning "Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar"**, shuningdek, **Alisher Navoiyning "Mahlub ul-qulub"**, "Nasoyim ul-muhabbat" kabi asarlari tanlab olindi. Shu bilan bir qatorda, zamonaviy psixologiya vakillari — **Daniel Goleman, Abraham Maslow, Martin Seligman, Viktor Frankl** kabi olimlarning ishlari bilan qiyosiy tahlil olib borildi.

Mazkur masala bo'yicha o'rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Sharq mutafakkirlarining ruhiy holat, baxt va ma'naviy kamolot haqidagi qarashlari G'arb ilmida keyinchalik shakllangan psixologik nazariyalar bilan ko'p jihatdan uyg'un. Biroq bu uyg'unlik hali to'liq o'rganilmagan, ayniqsa Sharq tafakkurining emotsional va axloqiy jihatlarini zamonaviy psixologiya bilan integratsiya qilish yo'nalishi ilmiy muammoligicha qolmoqda. Shu bois ushbu maqola mazkur yo'nalishdagi ilmiy bo'shliqni to'ldirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT NATIJALARI

Olib borilgan tahlillar natijasida Sharq mutafakkirlarining inson baxti va emotsional barqarorlik haqidagi qarashlari murakkab, lekin izchil falsafiy tizimni



tashkil etishi aniqlandi. Bu tizimning markazida insonning ma'naviy poklanishi, aql-idrokning ustuvorligi, hissiyotlarni boshqarish va jamiyatdagi o'z o'rnini to'g'ri anglash g'oyalari turadi.

1. Al-Farobiyning baxt konsepsiyasi. Al-Farobiy “Fozil shahar ahlining nazariyalari” asarida baxtni inson kamolotining oliy bosqichi sifatida talqin etadi. Unga ko'ra, haqiqiy baxt — bu insonning o'z mohiyatini anglab, aqliy va axloqiy fazilatlarni uyg'un rivojlantirishidir. Al-Farobiy fikricha, inson o'z ehtirosalarini nazorat qila olmasa, ruhiy muvozanatni yo'qotadi va bu holat emotsional muvozanatsizlikning manbaiga aylanadi. Bu qarash zamonaviy psixologiyada “emotsional intellekt” tushunchasining asosiy tamoyillariga yaqin: ya'ni hissiyotlarni idrok etish, boshqarish va ularni ijobiy maqsadga yo'naltirish.

2. Ibn Sinoning ruhiy sog'lomlik haqidagi talqini. Ibn Sino inson ruhiyati va jismoniy sog'lomlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlikka alohida e'tibor qaratgan. Uningcha, sog'lom tana — tinch ruhning garovi, ruhiy osoyishtalik esa toza fikr va halol niyat natijasidir. U o'z asarlarida hissiy zo'riqish, g'azab, hasad, qo'rquv kabi salbiy emotsiyalarni “ichki muvozanatni buzuvchi omillar” sifatida baholagan. Ibn Sinoning bu qarashlari bugungi zamon psixoterapiya va stress menejment yondashuvlariga metodologik yaqinlik kasb etadi.

3. Beruniyning ilmiy baxt tushunchasi. Beruniy uchun baxt — bu haqiqatni bilish, ilm orqali insoniy imkoniyatlarni kashf etishdir. Unga ko'ra, ruhiy qoniqish va emotsional barqarorlik insonning bilishga bo'lgan intilishi bilan mustahkamlanadi. Bilim orqali inson jaholatdan ozod bo'ladi, ruhiy erkinlikka erishadi va bu holat haqiqiy baxtdir. Beruniy nazarida, inson faqat moddiy ne'matlar bilan emas, balki intellektual izlanishlar orqali o'zini mukammal his qiladi.

4. Alisher Navoiyning ma'naviy-emotsional konsepsiyasi. Navoiy asarlarida baxt tushunchasi muhabbat, adolat, insof va insoniylik bilan chambarchas bog'langan. Uning fikricha, insonni baxtga eltuvchi yo'l — bu qalb pokligi va boshqalarga ezgulik qilishdir. “Mahbub ul-qulub”da u insoniy muhabbatni ruhiy kamolotning asosi sifatida ko'rsatadi. Navoiy muhabbatni ilohiy va insoniy energiya sifatida talqin etib, u orqali ruhiy tinchlik va baxtga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Bu qarashlar zamonaviy ijobiy psixologiyaning “ma'naviy quvonch” va “hayotdan ma'no topish” konsepsiyalariga juda yaqin.

5. Sharq tafakkurining umumiy natijalari. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, Sharq allomalari uchun baxt — bu hissiyotlarni bosish emas, balki ularni ijobiy yo'naltirish san'atidir. Baxtni topish uchun inson avvalo o'z ichki dunyosida muvozanatni yaratishi kerak. Bu g'oya bugungi zamon psixologik yondashuvlar,



jumladan, **Goleman, Maslow va Seligman** nazariyalarida ham asosiy tamoyil sifatida qayd etiladi.

Shuningdek, Sharq mutafakkirlarining qarashlarida **“baxt — bu jarayon”** degan g‘oya mavjud. Ya’ni, inson baxtni topmaydi, balki uni har kuni o‘z xatti-harakati, fikri va niyati orqali yaratadi. Bu nuqtai nazar, zamonaviy psixologiyada “hayotiy qoniqish” (life satisfaction) deb ataladigan tushuncha bilan mutanosib.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, Sharq mutafakkirlarining falsafiy qarashlari faqat o‘tmishga oid meros emas, balki zamonaviy insonning ruhiy va emotsional salomatligini mustahkamlashda amaliy ahamiyat kasb etuvchi konseptual manba bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

XULOSALAR

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, Sharq mutafakkirlarining baxt va emotsional muvozanatga doir qarashlari inson ruhiyati, aql-idrok, axloq va ma’naviy kamolotning o‘zaro uzviy bog‘liqligini yuksak darajada ochib bergan. Bu qarashlar o‘z davrida nafaqat falsafiy, balki amaliy hayotiy dastur sifatida shakllangan bo‘lib, bugungi zamon insonining psixologik farovonligi uchun ham muhim metodologik asos bo‘la oladi.

1. **Baxtning mohiyati.** Sharq tafakkurida baxt insonning tashqi ne’matlarga emas, balki ichki osoyishtalik va ruhiy uyg‘unlikka erishishiga bog‘liq. Al-Farobiy, Ibn Sino, Beruniy va Navoiylar uchun baxt — bu aql, axloq, muhabbat va iymon uyg‘unligidan paydo bo‘ladigan holatdir. Bu yondashuv zamonaviy psixologiyada “ichki motivatsiya” va “ma’naviy qoniqish” tushunchalariga mos keladi.
2. **Emotsional muvozanatning manbalari.** Insonning emotsional holati uning dunyoqarashi, fikr yuritish tarzi va axloqiy qadriyatlariga bog‘liq. Sharq mutafakkirlarining qarashlariga ko‘ra, hissiyotlarni to‘g‘ri boshqarish, g‘azab, hasad, nafrat kabi salbiy emotsiyalarni yengish — ruhiy poklik va ijobiy fikrlashning asosiy shartidir. Bu fikrlar zamonaviy psixologiyada “emotsional intellekt” konsepsiyasining tarixiy ildizlarini tashkil etadi.
3. **Baxt va ma’naviyat o‘rtasidagi bog‘liqlik.** Sharq tafakkurida baxt tushunchasi doimo ma’naviyat bilan uzviy bog‘liq holda talqin etilgan. Insonning maqsadli hayoti, iymon va adolatga tayanishi uni ruhiy iztirobdan xalos etadi. Navoiy ta’limotida muhabbat — ilohiy quvvat bo‘lib, u insonni ijobiy hislar, rahm-shafqat va ezgulikka yo‘naltiradi.
4. **Ilm va tafakkurning roli.** Beruniy va Ibn Sino asarlarida ilmga chanqoqlik, tafakkur va haqiqatni bilish orqali ruhiy yuksalishga erishish g‘oyasi ilgari surilgan. Ularningcha, inson o‘z aqliy salohiyatini ishga solgan sayin, jaholat va qo‘rquvdan



xalos bo‘ladi, bu esa emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi. Bu qarash zamonaviy ilmda “kognitiv yondashuv” deb ataluvchi nazariya bilan uyg‘unlashadi.

5. **Sharq merosining hozirgi ahamiyati.** Bugungi globallashuv sharoitida insonlar orasida stress, hissiy zo‘riqish va ma‘naviy beqarorlik kuchaygan bir davrda Sharq mutafakkirlarining g‘oyalari o‘z dolzarbligini yo‘qotmagan. Ularning falsafiy merosi hozirgi psixologiya, pedagogika, madaniyatshunoslik va sotsiologiyada emotsional farovonlikni ta‘minlashga qaratilgan yangi konsepsiyalar ishlab chiqishda nazariy asos bo‘la oladi.

6. **Amaliy tavsiyalar.** Sharq mutafakkirlarining baxtga oid qarashlarini zamonaviy ta‘lim jarayonlariga integratsiya qilish o‘quvchilarda ma‘naviy-axloqiy tafakkurni rivojlantiradi. Psixologik mashg‘ulotlarda Navoiy, Ibn Sino, Farobiy qarashlaridan ilhomlangan “ruhiy gigiyena” va “hissiy muvozanat” mashqlarini joriy etish samarali bo‘ladi. Inson resurslarini rivojlantirish dasturlarida (coaching, self-development) Sharq tafakkurining ijobiy psixologik tamoyillarini qo‘llash zarur. Ta‘lim muassasalarida “Sharq falsafasi va emotsional intellekt” moduli asosida maxsus kurslar tashkil etish yoshlar ruhiy barqarorligini oshiradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari Sharq mutafakkirlarining baxt, muhabbat va emotsional barqarorlik haqidagi qarashlari bugungi insoniyat uchun **ruhiy sog‘lomlik, ichki muvozanat va ijtimoiy totuvlikning** manbai bo‘lib xizmat qilishini isbotlaydi. Ularning fikrlarida mujassam insonparvarlik, bag‘rikenglik va tafakkur chuqurligi zamonaviy sivilizatsiyaning axloqiy tayanchlaridan biri sifatida qadrlanishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Al-Farobiy. Fozil shahar ahlining nazariyalari. – Toshkent: Fan, 1993.
2. Ibn Sino. Kitob ash-shifo. – Tehron, 1953.
3. Beruniy. Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar. – Toshkent: Fan, 1968.
4. Navoiy A. Mahbub ul-qulub. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 1983.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
6. Karimov I. Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2008.