

**TASOVVUFDA JISMONIY VA RUHIY TARBIYA.**

**Samatov Jonmurod Ibragimovich**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Falsafa fani o'qituvchisi*

**Rahmonov Shahzod Xayrullo o'g'li**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Pedagogika fakulteti Jismoniy*

*madaniyat yo'nalishi 1-bosqich JM-9-23 guruh talabasi*

**Annotatsiya:** *Chinakam muvaffaqiyat bu ko'p yutuqlarga erishish emas, balki ko'p marta yiqilsa ham, yana o'rnidan turib, qayta harakat qila olishdir. Bunday qobiliyat faqatgina kuchli iroda egalarida bo'ladi. Mustahkam irodaga ega bo'lish hamma sohalar qatori sportda ham eng muhim jihat sanaladi. Bugun oqsayotgan sohalardan biri ham sport ruhshunosligidir, desak yanglishmasmiz.*

**Kalit so'zi:** *Tasovvuf, ruhiy tarbiya, sport, inson, ruhiyat, tarbiya, muvaffaqiyat, raqobat, harakat, til.*

Mustaqiligimiz tufayli mamlakatimizda tasavvuf tariqatlarini o'rganish, unga doir asarlarni tarjima qilish, atoqli mashoyixlarning maqbaralarini qayta qurish va ta'mirlashga katta ahamiyat berilmoqda. Inson hayotda komil inson bo'lish uchun haqiqat yo'lidan yurishi lozim. Haqiqatni qidirgan inson hayotda o'z baxtini ham to'g'ri yo'lga yo'naltirilgan inson sifatida ulug'lanadi. Bu jarayonda inson yaxshilik va yomonlik o'rtasida kurashish kerakligini anglab yetadi. Shu bilan birga bugungi kunda jamiyatimizda olib borilayotgan ishlar samaradorligi hamda Islom falsafasiga e'tibor kuchayotganidan dalolat beradi.

Tasavvuf, - islomda insonni ruhiy va axloqiy jihatdan komillik sari yo'llovchi ta'limotdir. Tasavvuf so'zining o'zagi va mazmuni haqida olimlar turli fikr va taxminlar bildirishgan. Ular ichida Ibn Xalduunning fikri haqiqatga yaqin deb e'tirof etilgan. U "Muqaddima" asarida tasavvuf "suvf" — "jun", "po'stin" so'zidan olingan bo'lishi kerak, zero qadimdan tarkidunyo qilgan zohidlar jundan to'qilgan kiyim yoki po'stin kiyib yurishni odat qilganlar, bu bilan ular bashang kiyinib yuruvchi axli dunyolardan farqli hayot tarzini o'zlarida namoyon etganlar, deydi.

Ruhiy tarbiya – insonning o'zini boshqara olish qobiliyati. Sportda nafaqat jismoniy jihatdan baquvvatlik, balki kishining irodasi, hattoki fikrlashi ham juda katta ahamiyatga ega. Masalan, bo'lajak chempion yillar mobaynida faqat muskullarigagina e'tibor qaratib, mashq qilib, turli vaziyatlarga, zarbalarga ruhan tayyorgarlikni shakllantirmasa, uning muvaffaqiyat qozonishi qiyin. Ayrim hollarda bir marta chempion bo'lib, ikkinchi, uchinchi marralarga harakat qilmay qo'yishi ham mumkin. Shuning uchun sport psixologiyasi muvaffaqiyatga erishishning asosiy kalitlaridan biri sanaladi. Bilasiz, har qanday sport turi mamlakatni jahonga tanitadigan bir bayroq, ko'zgu desak ham bo'ladi. Sportchining muvaffaqiyati – mamlakatning muvaffaqiyati, obro'i. Nafaqat siyosiy jihatdan mavqe, balki moliyaviy jihatdan yutuq olib keladigan asosiy kuchlardan biri. Umuman, sport bu – musobaqa. Musobaqa bor joyda esa,

albatta hissiyot ham bo'ladi. Raqobat bo'lgandan so'ng kimdir yutadi, kimdir yutqazadi. Ana shu yerda ruhiyatshunoslik juda katta rol o'ynaydi. Hatto g'alaba qozongan odam ham kibrga berilib, manman, qaysar, xudbin bo'lib ketib qolsa, keyingi musobaqalarda uning yutishi mushkul. Bizda ko'p kuzatiladigan holat shuki, bir-ikkita g'alabadan keyin yigit-qizlarimiz nimagadir bo'shshib qoladi. Chunki marrani juda kichkina olib qo'yadi. Yoki aksincha, yutqazib qo'ysa, judayam og'ir tushkunlikka tushib qolishadi. Bunday paytlarda ular mag'lubiyatdan cho'chish, qochish motivatsiyasi shakllanib qoladi. Ustozlar esa bunga aksariyat hollarda jiddiy e'tibor bermaydi. Hamma sportchi ham psixolog oldiga borib, dardini aytavermaydi. Trener-psixologlarning ta'kidlashicha, musobaqalarga tayyorgarlikda ham individual, ham jamoaviy ishlash ruhiyatini rivojlantirish muhim jihatlardan sanaladi. Ruhiy tayyor bo'lmagan odam muxlislari uning natijalaridan xafa bo'lib qolsa, qayta e'tibor qozonishga harakat qilmaydi, taslim bo'lib qo'ya qoladi. Har bir ustoz o'z shogirdining fe'l-atvorini yaxshi biladi, to'g'ri. Ammo ruhiy tayyorgarlik bu butunlay boshqa masala.

Ma'lumotlarga ko'ra, kasalliklarning 80%i ruhiyat zo'riqishidan kelib chiqadi, rivojlanib ketadi. gohida mag'lubiyatga uchragan sportchi raqibining oyog'iga tepgan, chalgan, unga xo'mraygan, turtgan vaziyatlarni kuzatamiz. Hatto sport trenerlarida ham. Vaholanki, yutqazish bu sharmanda bo'lish emas!

Yana bir og'riqli masala bu – til. Eng katta muammolardan biri desak ham bo'ladi. Toshkentdagi sport federatsiyalariga viloyatlardan kelgan sportchilarning aksariyati rus tilini bilmaydi. Ammo poytaxtda esa (o'zbek tilini bilsa ham!) aksar trenerlar rus tilida mashg'ulot o'tkazadi.

– Haqiqatdan ham shunday. O'zim shu sohaga bolaligimdan juda qiziqaman. Amaliyot o'tagani turli sport zallariga borganimda sportchilardan trenerning qaysi gaplari yodingizda qoldi, desam juda ko'pi yer chizib qoladi. Agar trener xorijlik bo'lsa ularga tarjimon biriktirilishi kerak. Yoki o'zbek tilini bilsa o'zbekcha mashg'ulot o'tishi lozim.

Sportni sevmagan odamdan chempion chiqmaydi. Aksariyat ota-onalar bolalarini ma'lum bir sport turiga, masalan, qizlarini gimnastikaga, o'g'lini futbol yoki shaxmatga beradi. Aynan shu sport turida kuchli bo'ladi, yaxshi pul topadi, qolaversa, kam jarohat oladi, degan tushuncha mavjud. Bir sportdan kuchlanish odamning avvalo o'ziga bog'liq, ammo o'sha sport turining jamiyatdagi mavqei, trendlari ham ta'sir etadi. Inson shunday mavjudodki, hamma intilgan narsaga intiladi. Bu psixologiyada konformizm deyiladi. Masalan, Kanadada hokkey mashxur, ko'pchilik bolalar hokkeychi bo'lishga intiladi. Braziliyada futbol mashxur, shu bois bu mamlakat bolalarida futbolga qiziqish kuchli. Keyingi yillarda yurtimizda boks rivojlanib, kuchli bokschilar chiqqani uchun bolalarimizda bokschi bo'lishga havas kuchli.

Bir so'z bilan aytganda, nafaqat sportchi, har qanday insonda yoshlikdan to ulg'ayib, keksaygunigacha ruhiyat tarbiyada bo'lishi kerak. Insonning o'zida sportga ishtiyoq, simpatiya bo'lmasa har qancha qo'llamang, undan chempion chiqmaydi. Buni esa ko'proq ruhiyatshunoslar farqlaydi, desak yanglishmasmiz. Yurtimizda ushbu soha

ham kelgusida yana-da rivoj topishiga umid qilamiz. Zero, g'alabaning, yutuqlarning bir kaliti jismoniy tarbiya bo'lsa, ikkinchi kaliti ruhiy tarbiyadir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 2020 “Yangi O‘zbekiston” va “Pravda Vostok” gazetalari tahririyati.
- Komilov N., Tasavvuf (1-kitob), T., 1999;
- Juzjoniy A. Sh., Tasavvuf va inson, T., 2001;
- Haqqulov I., Tasavvuf saboqlari, Buxoro, 2000.
- <https://cyberleninka.ru/article/n/tasavvuf-va-so-fiy-tushunchalarining-qiyosiy-tahlili/viewer>