



RUHUY TOZALIK - IJOBIY ENERGIYA MANBAIDIDIR.

Andijo davlat chet tillari instituti
Roma German va slavyan tillari
fakulteti Nemis til ta'lim yo'nalishi
301-guruh 3-bosqich talabasi
Raimov Muxammadqodir
Ilmiy raxbar: Nabiyeva.G.A

Annotatsiya : Ushbu maqolada ruhiy tozalikning inson hayotidagi ahamiyati, uning jismoniy ozodalik bilan qanday bog'liqligi haqida fikr yuritilgan. Maqolada qalb pokligi va tarbiyaning inson fe'l-atvoriga ta'siri, shuningdek, jamiyatlardagi ijtimoiy muammolar bilan bog'liq jihatlar yoritiladi. Ruhiy poklik orqali sog'lom jamiyat barpo etish g'oyasi ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: Ruhiy tozalik, insonning ichki dunyosi, jismoniy ozodlikka, Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish.

Аннотация: В данной статье рассматривается важность духовной чистоты в жизни человека и её связь с физической чистотой. Обсуждаются влияние чистоты сердца и воспитания на поведение человека, а также социальные проблемы, связанные с этим. Представлена идея создания здорового общества через духовную чистоту.

Abstrac : This article discusses the importance of spiritual purity in human life and its connection with physical cleanliness. It highlights the impact of a pure heart and upbringing on a person's behavior, as well as social issues related to this. The idea of building a healthy society through spiritual purity is proposed.

Har bir inson go'zal yashashni, toza, orasta muhitda bo'lishni, hurmatga sazovor bo'lishni istaydi. Biroq bu fazilatlar tabiiy ravishda emas, insonning ichki



dunyosidan, ya'ni qalbidagi poklikdan kelib chiqadi. Ruhiy tozalik — bu hayot falsafasining, insoniylikning, or-nomusning ajralmas bir qismidir. Aynan mana shu ruhiy holat jismoniy ozodalikni, tashqi tozalikka intilishni vujudga keltiradi.

Inson qalbi nima bilan to'lsa, uning ko'zida, so'zida, yurish-turishida, hattoki kiyinish madaniyatida ham shunday aks etadi. Ruhiy jihatdan notinch, salbiy fikrlarga to'la insonlar odatda tartibsiz, betayin, o'ziga va boshqalarga befarq bo'ladi. Aksincha, ruhiy poklikka ega bo'lgan odamlarning tashqi ko'rinishi ham ozoda, yurish-turishi madaniyatli bo'ladi. Chunki ruhiy tozalik ichki ijobiy energiyadir — u insonni bezab turadi.

Yurtimizda yoshlarga har tomonlama rivojlanish uchun sharoitlar yaratib berilmoqda. “Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish” kabi davlat dasturlari orqali, ayniqsa, ruhiy tarbiyaning muhim jihatlari ta'kidlanmoqda. Bunday e'tibor bejiz emas, zero, qalbi iflos yosh kishi jamiyatga ham zarar yetkazishi mumkin. Aynan shu bois, ma'naviy-ruhiy tarbiya hamisha e'tiborda bo'lishi lozim.

Yunon faylasufi Sokratning “O'zingni angla!” degan hikmati ruhiy tozalikning asosiy kalitidir. Inson o'zini anglab, niyatlarini tozalab yashasa, u holda hayoti ham sokin, orasta, ijobiy ruhda kechadi. Bu esa o'z-o'zidan jismoniy ozodalikni, gigiyenani, sog'lom turmush tarzini olib keladi.

Tarbiya ruhni poklaydi, ruh poklansa, tana ham poklanadi. Bu tabiatning oddiy, ammo kuchli qonunidir. Hozirgi globallashuv davrida axloqiy qadriyatlar tobora aralashib ketayotgan bir paytda, ruhiy tozalikni asrash, uni yoshlarga singdirish nihoyatda dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Yoshlarimiz qanday ruhiy muhitda ulg'aymoqda? Ularga mehr, e'tibor va ezgulik yetyaptimi? Bu savollar har bir ota-ona, ustoz va jamiyat yetakchisining e'tiborida bo'lishi kerak.

Inson hayotida ruhiy tozalik muhim o'rin tutadi. Ruhiy jihatdan sog'lom, ijobiy fikrli va toza qalbli inson jismonan ham ozod bo'ladi. Ruhiy tozalik deganda, insonning o'z qalbida yomon niyatlar, hasad, g'azab, kibr kabi hissiyotlardan xoli



bo‘lishi tushuniladi. Bunday holatda yashash kishiga ichki osoyishtalik, sabr-toqat va mehr-oqibat olib keladi.

Ruhiy poklikka erishish uchun inson o‘z ustida doimiy ishlashi lozim. Meditatsiya, ibodat, mushohada, yaxshi kitoblar o‘qish, tabiat bilan yaqinlik va chin dildan qilinadigan duolar bu yo‘lda yordam beradi. Bu ruhiy tozalikka olib keladi, bu esa o‘z navbatida jismoniy sog‘liq, kuch-g‘ayrat va faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy ozodlik faqat tana erkinligi emas, balki stressdan holi hayot, kuchli immunitet va barqaror ruhiy holat bilan bog‘liq. Ruhiy toza inson o‘zini yaxshi anglaydi, hissiyotlarini boshqara oladi va boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatadi.

Shu sababli, inson avvalo qalbini pok saqlashi, har bir ishda halollik va samimiyatni asos qilishi lozim. Chunki ruhiy tozalik – , jismoniy ozodlikka eltuvchi eng to‘g‘ri yo‘ldir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch”. T.: Ma’naviyat, 2008.
2. Alisher Navoiy. “Mahbub ul-qulub”. (Qalb pokligi va insoniylik haqida fikrlar).
3. Sultonova N. “Pedagogik mahorat asoslari”. T.: Fan, 2020.
4. Saidov A.X. “Ma’naviyat asoslari”. T.: Sharq, 2019.
5. Islom dini asoslari. “Tozalik — iymondandir” hadisi sharifi, Sahih Buxoriy.