

NAQSHBANDIYA TARIQATINING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA INSON ONGIGA TA'SIRI

Xolnazarova Matluba Xolbo'tayevna

Guliston davlat universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası professori

Sirdaryo viloyati Guliston shahri 4-mavze

Tel: 97-245-40-63

Annotatsiya: Naqshbandiya Tariqati Sharq ma'naviy tafakkurining eng chuqur va ta'sirchan yo'nalishlaridan biri bo'lib, insonning ichki dunyosini tarbiyalash, ruhiy poklanish va qalbiy uyg'onishga asoslangan ta'limot hisoblanadi. Bu tariqat asrlar davomida millionlab insonlarning ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatib kelgan. Psixologik jihatdan qaralganda esa, Naqshbandiya insonning ong, hissiyot, xulq-atvor va ichki muvozanatini boshqarishga qaratilgan noyob ruhiy-amaliy tizimdir.

Kalit so'zlar: Inson Ruhiyati, Tasavvuf, psixologiya, ong.

Tasavvuf insonni faqat tashqi hayoti bilan emas, balki uning qalbiy kechinmalari bilan ham o'rganadi. Naqshbandiya tariqatida inson qalbi "oyna"ga qiyoslanadi. Agar qalb nafs, g'azab, hasad yoki qo'rquv bilan qoplansa, inson o'zini ham, atrofni ham to'g'ri anglay olmaydi. Psixologiyada ham insonning ichki hissiy holati uning dunyoni qanday qabul qilishiga katta ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi.

Shu sababli tariqatda qalbni poklash ruhiy davolanishning asosiy bosqichi sifatida qaraladi. Inson ichki xotirjamlikka erishgan sari uning tafakkuri ravshanlashadi, qaror qabul qilish qobiliyati kuchayadi va hissiy bosim kamayadi.

Bahouddin Naqshband Ta'limotining Ruhiy Asosi

Bahouddin Naqshband insonni jamiyatdan uzilish emas, balki jamiyat ichida pok yashashga da'vat qilgan. Uning ta'limotida ruhiy kamolot kundalik hayot bilan uyg'un holda amalga oshiriladi. Bu yondashuv zamonaviy psixologiyadagi "sog'lom moslashuv" tushunchasiga yaqin turadi.

Ya'ni inson:

- jamiyatda faol bo'lishi;
- oilaviy va ijtimoiy mas'uliyatni bajarishi;
- mehnat qilishi;

shu bilan birga ichki ma'naviy muvozanatini saqlashi kerak.

Bu holat insonda ruhiy parchalanishning oldini oladi. Chunki ko'plab psixologik muammolar insonning ichki qadriyatlari bilan tashqi hayoti o'rtasidagi ziddiyat sababli yuzaga keladi.

Muroqaba va Ongni Kuzatish - Naqshbandiya tariqatidagi muhim amaliyotlardan biri "muroqaba" hisoblanadi. Muroqaba — insonning o'z qalbi va fikrlarini kuzatish jarayoni. Bu usul zamonaviy psixoterapiyadagi introspeksiya va meditatsiyaga o'xshash jihatlarga ega.





- Muroqaba davomida inson:
- ichki qo'rquvlarini angelaydi;
- salbiy fikrlarni kuzatadi;
- hissiy reaksiyalarini boshqarishni o'rganadi;
- o'z “men”ini chuqurroq tushunadi.

Psixologlar fikricha, inson o'z hissiyotlarini anglagan sari ruhiy bosimdan chiqish imkoniyati ortadi. Naqshbandiyada esa bu jarayon ma'naviy uyg'onish bilan bog'lanadi.

Nafs va Psixologik Konfliktlar - Tasavvufda “nafs” insonning cheksiz istaklari va ichki moyilliklarini anglatadi. Zamonaviy psixologiyada bunga yaqin tushunchalar sifatida impulsivlik, egoizm yoki nazoratsiz ehtirolarni ko'rsatish mumkin.

Naqshbandiya tariqati insonni:

- ochko'zlikdan;
- haddan tashqari g'azabdan;
- manmanlikdan;
- hasaddan saqlanishga undaydi.

Bu illatlar inson ruhiyatida ichki konfliktlarni kuchaytiradi. Masalan, hasad insonda doimiy norozilik hissini uyg'otadi, g'azab esa stress gormonlarini oshiradi. Kamtarlik va qanoat esa ruhiy osoyishtalikni mustahkamlaydi.

Zikr va Emotsional Holat

Naqshbandiya Tariqatida zikr qalbni uyg'otuvchi vosita sifatida qaraladi. Zikr davomida insonning nafas olish ritmi sekinlashadi, yurak urishi barqarorlashadi va ongda ichki sukunat paydo bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlarda ritmik takrorlash va chuqur diqqat:

- xavotirni kamaytirishi;
- asab tizimini tinchlantirishi;
- depressiv hissiyotlarni yengillashtirishi mumkinligi qayd etiladi.

Shuning uchun ko'plab ruhiy amaliyotlarda takroriy iboralar va nafas usullari qo'llaniladi. Tasavvufdagi zikr ham ana shu ruhiy mexanizmlar bilan bog'liq.

Sukutning Psixologik Kuchlari

Naqshbandiya tariqatida sukut alohida qadrlanadi. Sukut insonni ichki tinglashga o'rgatadi. Zamonaviy dunyoda inson miyasi ortiqcha axborot bilan to'lib ketmoqda. Doimiy telefon, internet va ijtimoiy tarmoqlar insonning ruhiy charchashiga sabab bo'lmoqda.

Sukut esa:

- fikrlarni tartiblaydi;
- ichki shovqinni kamaytiradi;
- hissiy charchoqni pasaytiradi;
- diqqatni jamlashni kuchaytiradi.

Bugungi psixologiyada ham “raqamli detoks” yoki jimlik terapiyasi inson ruhiy salomatligi uchun foydali deb qaralmoqda.

Qo'rquv va Ishonch Masalasi - Naqshbandiya ta'limotida tavakkul — ya'ni Allohga ishonch muhim tushuncha hisoblanadi. Psixologik jihatdan ishonch hissi





insonning xavotirini kamaytiradi. Doimiy qo‘rquv va kelajakdan xavfsirash inson ruhiyatini zaiflashtiradi.

Tavakkul esa:

- ortiqcha stressni kamaytiradi;
- ichki ishonchni oshiradi;
- umidsizlikning oldini oladi;
- ruhiy chidamlilikni kuchaytiradi.

Shuning uchun ma’naviy e’tiqod ko‘plab insonlarda psixologik tayanch vazifasini bajaradi.

Shaxs Kamoloti va Axloqiy Tarbiya

Naqshbandiya tariqatida axloq ruhiy sog‘lomlikning asosi sifatida ko‘riladi. Insonning ichki dunyosi uning xulqida namoyon bo‘ladi. Yaxshi muomala, mehribonlik, kechirimlilik va halollik insonning ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlaydi.

Psixologiyada ham: ijobiy ijtimoiy aloqa; mehr-muhabbat; samimiy munosabatlar

inson baxtining asosiy omillaridan biri deb hisoblanadi.

Shafqatsizlik, yolg‘on yoki nafrat esa insonning ichki stressini oshiradi va ruhiy iztiroblarni kuchaytiradi.

Zamonaviy Yoshlar va Ruhiy Bo‘shliq

Bugungi kunda ko‘plab yoshlar moddiy muvaffaqiyatga erishsalar ham, ichki qoniqish his qilmayaptilar. Bunga ma’naviy bo‘shliq, maqsadsizlik va ruhiy uzilish sabab bo‘lishi mumkin.

Naqshbandiya Tariqati insonni o‘z ichki olamiga qaytishga chaqiradi. U inson hayotining faqat tashqi muvaffaqiyat emas, balki ruhiy ma’no bilan ham bog‘liq ekanini ta’kidlaydi.

Bu yondashuv- ruhiy bo‘shliqni kamaytiradi;

- hayot ma’nosini anglashga yordam beradi;
- ichki qadriyatlarni mustahkamlaydi;
- shaxsiy barqarorlikni kuchaytiradi.

Tasavvuf va Zamonaviy Psixoterapiya

So‘nggi yillarda ayrim psixologlar va tadqiqotchilar tasavvufiy amaliyotlarning inson ruhiyatiga ta’sirini o‘rganmoqda. Ayniqsa:

- diqqatni boshqarish;
- hissiy nazorat;
- ichki kuzatuv;
- ruhiy xotirjamlik kabi jihatlar zamonaviy terapiya usullari bilan o‘xshash

ekanligi qayd etilmoqda.

Albatta, tasavvuf diniy-ma’naviy yo‘l bo‘lsa, psixologiya ilmiy yo‘nalish hisoblanadi. Ammo ikkisining umumiy nuqtasi — inson ruhiyatini anglash va uni sog‘lomashtirishga intilishidir.





Naqshbandiya Tariqati inson qalbini tarbiyalashga qaratilgan chuqur ma'naviy maktabdir. Uning zikr, sukut, muroqaba, sabr va tavakkul kabi tamoyillari insonning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bugungi shiddatli hayotda insonlar ko'proq ruhiy osoyishtalik, ichki muvozanat va ma'naviy tayanch izlamogda. Naqshbandiya ta'limoti esa insonni o'z qalbini anglashga, hissiyotlarini boshqarishga va ruhiy kamolot sari intilishga chorlaydi. Shu jihatdan u nafaqat diniy, balki psixologik va axloqiy tarbiya maktabi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Naqshbandiya Tariqati — Markaziy Osiyo tasavvuf an'alarining eng muhim ruhiy maktablaridan biri hisoblanadi. Bu tariqat inson qalbini poklash, ichki xotirjamlikka erishish va ruhiy kamolot sari intilishni asosiy maqsad deb biladi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, Naqshbandiya insonning ichki dunyosi, hissiyotlari va ongini boshqarishga oid chuqur tajribalarni o'z ichiga oladi.

Tariqatning Ruhiy Asoslari

Naqshbandiya tariqati XIV asrda Bahouddin Naqshband nomi bilan bog'liq holda rivojlangan. Tariqatning mashhur shiori:

“Dil ba yor, dast ba kor”

ya'ni “Qalb Alloh bilan, qo'l esa mehnatda bo'lsin” degan ma'noni anglatadi.

Bu tamoyil insonning ruhiy va ijtimoiy hayotini muvozanatda ushlashga xizmat qiladi. Zamonaviy psixologiyada ham insonning ichki qadriyatlari bilan tashqi faoliyati uyg'un bo'lishi ruhiy salomatlikning muhim omili sifatida qaraladi.

Naqshbandiya va Psixologik Barqarorlik

Naqshbandiya tariqatida “zikr”, “muroqaba” va “sukut” kabi amaliyotlar muhim o'rin tutadi. Ushbu amaliyotlar inson ongini tartibga solishga yordam beradi.

1. Sukut va Ichki Tinchlik

Tariqatda ortiqcha gapirmaslik va ichki kuzatuvga e'tibor berish tavsiya qilinadi. Psixologiyada bu holat “mindfulness” — ongli hushyorlik tushunchasiga yaqin hisoblanadi. Inson o'z fikrlarini kuzatishni o'rganadi va salbiy hissiyotlarga berilib ketmaydi.

Natijada:

stress kamayadi;

hissiy nazorat kuchayadi;

xavotir darajasi pasayadi;

ruhiy barqarorlik ortadi.

2. Zikrning Ruhiyatga Ta'siri

Zikr — ma'lum iboralarni takrorlash orqali qalbni poklash jarayonidir. Psixologik jihatdan zikr:

diqqatni jamlashga;

ichki qo'rquvni kamaytirishga;

ruhiy yengillik his qilishga yordam beradi.

Bugungi kunda meditatsiya va nafas mashqlari qanday ahamiyatga ega bo'lsa, tasavvufdagi zikr ham shunga o'xshash ruhiy ta'sir ko'rsatadi.

Ego va “Nafs”ni Boshqarish





Naqshbandiyada insonning asosiy ichki kurashi “nafs” bilan bog‘liq deb qaraladi. Psixologiyada buni insonning impulsiv istaklari, haddan tashqari ego yoki nazoratsiz ehtirolari bilan qiyoslash mumkin.

Tariqat:

sabr;

kamtarlik;

o‘zini nazorat qilish;

kechirimlilik

kabi fazilatlarni rivojlantirishni targ‘ib qiladi.

Bu sifatlar insonning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilaydi va konfliktlarni kamaytiradi.

Jamoaviy Ruhiyat va Ijtimoiy Qo‘llab-Quvvatlash

Naqshbandiya tariqatida ustoz-shogird an‘anasi muhim hisoblanadi. Inson yolg‘iz emasligini his qiladi, ma‘naviy qo‘llab-quvvatlashga ega bo‘ladi. Zamonaviy psixologiyada ham ijtimoiy yordam depressiya va ruhiy tushkunlikning oldini oluvchi omillardan biri sifatida tan olinadi.

Zamonaviy Inson va Naqshbandiya Ta‘limoti

Bugungi tezkor va stressga boy hayotda ko‘plab insonlar ichki xotirjamlikni yo‘qotmoqda. Naqshbandiya tariqati esa:

ichki sukunat;

ma‘naviy muvozanat;

sabr;

ongni boshqarish

orqali inson ruhiyatini sog‘lomlashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Ayniqsa, raqamli charchoq, doimiy xavotir va ruhiy bosim kuchaygan davrda tasavvufiy amaliyotlar insonning psixologik salomatligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi ehtimoldan xoli emas.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Naqshbandiya Tariqati faqat diniy yo‘l emas, balki inson ruhiyatini tarbiyalovchi ma‘naviy-psixologik maktab sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Uning sukut, zikr, sabr va nafsni boshqarish kabi tamoyillari zamonaviy psixologik yondashuvlar bilan uyg‘unlashadigan jihatlariga ega.

Shu sababli Naqshbandiya ta‘limoti insonning ichki dunyosini anglash, ruhiy barqarorlikka erishish va ma‘naviy kamolot sari intilishida muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Rashahot Ayn ul-Hayot — Faxriddin Ali Safiy. Naqshbandiya tariqati mashoyixlari va tariqat odoblari haqida muhim manba.
2. Maqomoti Shohi Naqshband — Abdulmajid Xoja. Bahouddin Naqshband hayoti va ta‘limotiga bag‘ishlangan asar.
3. Bahouddin Naqshband hikmatlari va tasavvufiy qarashlari.
4. Tasavvuf va Inson Ruhiyati — tasavvufning inson psixologiyasiga ta‘siri haqida ilmiy mulohazalar.
5. Psixologiya — inson ruhiyati, hissiyot va ong jarayonlariga oid nazariy manba.





6. Umumiy Psixologiya — shaxs psixologiyasi va emotsional holatlar bo'yicha ilmiy ma'lumotlar.
7. Ihyo Ulum ad-Din — Imom G'azzoliy. Nafs tarbiyasi va qalb pokligi haqidagi qarashlar.
8. Tasavvuf Tarixi — tasavvuf tariqatlari va ularning ma'naviy-falsafiy asoslari haqida.
9. Zamonaviy psixologiya va mindfulness nazariyalariga oid ilmiy maqolalar va elektron manbalar.
10. O'zbekiston tasavvufshunos olimlarining Naqshbandiya tariqati bo'yicha ilmiy tadqiqotlari va maqolalari.

