

## TASAVVUF VA PSIXOLOGIYA

**Shukurova Nargiza Ikramovna**

Qarshi xalqaro universiteti katta o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Maqolada tasavvuf ta'limoti va uning psixologik qarashlari, so'fizm, so'fiylarning ruhiy olami, tasavvuf olamining psixologik talqini bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** tasavvuf, psixologiya, shaxs, so'fiy, sabr-toqat, matonat, iroda, xarakter, individual psixologik xususiyatlar.

### ABSTRACT

The article describes the doctrine of Sufism and its psychological views, Sufism, the spiritual world of Sufis, and the psychological interpretation of the world of Sufism.

**Keywords:** Sufism, psychology, personality, Sufi, patience, perseverance, will, character, individual psychological characteristics.

### АННОТАЦИЯ

В статье описывается учение суфизма и его психологические воззрения, суфизм, духовный мир суфиев, психологическая интерпретация мира суфизма.

**Ключевые слова:** Суфизм, психология, личность, суфий, терпение, настойчивость, воля, характер, индивидуально-психологические особенности.

“Tasavvuf adabiyotini o'rganmasdan turib, o'rta asrlar musulmon Sharq madaniy hayoti haqida tasavvurga ega bo'lish mumkin emas. Bu adabiyotdan xabardor bo'lmasdan Sharqning o'zini ham anglash qiyin”, degan edi Y. E. Bertels.

Tasavvuf haqiqiy ma'noda insonparvar ta'limotdir. Insonning ma'naviy-ruhiy kamolotining rivojlanishida tasavvuf ilmining namoyondalari buyuk vatandoshlarimizning hissalarini beqiyosdir. Tasavvuf ilmi bir butunlikni tashkil etadigan umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismidir, shu jumladan inson psixologiyasida ham o'rni beqiyosdir. Tasavvuf musulmonlar hayotida muhim o'ringa egadir, ya'ni axloqiy qadriyatlarni yetkazib beruvchi, shuningdek, islom olamida ham jismoniy, ham ruhiy ozuqa sifatida so'fiylik inson hayotida muhimligi bilan e'tirof etish mumkin. Inson tafakkuri va ta'limoti ildizlariga qaralsa, so'fiylik islomdagi ehson tushunchasidan kelib chiqadi. Ehson ham inson ruhiyati, ham jismoniy harakatidagi

musulmon xatti-harakatlari turkumidir. Bundan tashqari, soʻfiylik yoki soʻfiylik amaliyoti diniy qadriyatlar bilan birga boʻlgan hayot naqshlariga ham tegishlidir.

“Soʻfiy” muhim oʻziga xos soʻzdir, yaʼni bu noyob kuchdir. Bu biron bir dinga tegishli emas, balki bu butun insoniyatga tegishlidir. Ana shu mohiyatni tahlil qilib, soʻfiylar Allohni jondan sevish, Uning zoti va sifatlarini tanish va bilish, koʻngilni nafs u hur gʻuboridan poklab, botiniy musaffo bir holatda Iloh vasliga yetishish va bundan lazzatlanish gʻoyasini keng targʻib qiladilar. Inson ruhi ilohiydir va asosiy maqsad ilohiy olamga borib qoʻshilmoqdir. Dunyodan koʻngil uzgan, tafakkur, zehn, aql-idrok, farosatda tengsiz, shariat ilmini suv qilib ichib olgan, toat ibodatda mustahkam, lekin oddiy dindorlardan farqlanadigan ajoyib xislatli odamlar va ular aynan ruh kishilaridirlar. Bunday odamlarning feʼl-atvori, yurish-turishi, gap-soʻzlari va ishlari atrofdagilarni hayratga solar, baʼzilarining bashorat beruvchi karomatlari, sirli moʻjizalari aqllarni lol qoldiradi. Soʻfiylar toʻgʻrilikni notoʻgʻrilikdan saralaydigan, haqiqat boʻlgan tiniq fikrlarni ajratib olgan va shu haqiqatdan butun olamlarni yaratuvchisi kuch-qudrat sohibi – Alloh qudratini ajratib olgan insonlardir. Ular barcha bu hayotlarning fazilatlarini, tendentsiyalarini, ongliligi va aql-idrokini aniqladilar va ajratib oldilar. Soʻfiylarning xislatlarini, aql-idrokini, xatti-harakatini va xulq-atvorini aniq anglagan holda, ularni hikmat bilan sinchiklab oʻrganish, idrok etishlari va butun maxluqotlarni shu idrok etishdan Alloh taoloning ulugʻvorligiga hamd aytadilar.

Soʻfiylik yoʻli toʻrt bosqichdan iboratdir. Birinchi bosqich barcha dinlarning axloqi va axloqini oʻrganishni oʻz ichiga oladi, bu esa Islomni oʻrganish orqali amalga oshiriladi. Ikkinchi bosqich - soʻfiylik yoʻli boʻlib, u xuddi Islom qonun va ibodatning tashqi amaliyotlarini taklif qilganidek, ichki amaliyotlarga eʼtibor beradi. Dastlabki ikki bosqich amaliyot va taqlid qilish, asosan marosimlarga ishtirok etish orqali amalga oshiriladi. Uchinchi bosqich - bunda talabgor taʼlimot va amallar ortidagi maʼnoni anglay boshlaydi, tanani unutib, oʻzidan qutilib, yaxshilikdan sakrab oʻtib, yomonlikdan ozod boʻlgan kishidir. Dunyo farzandi boʻlsada, dunyodan ozoddir, borliqning ichida, lekin borliqdan xalosdir. Toʻrtinchi bosqich maʼrifat yoki irfandir. Bu yerda Alloh taoloning ilmi roʻyobga chiqadi va unga faqat paygʻambarlar, buyuk ustoz va avliyolar erishadilar. Soʻfiylik yoʻlidan maqsad avliyo boʻlish emas, balki hayotini Allohning irodasiga muvofiqlashtirish va Allohning marhamati bilan qabul qilish va yashash uchun qoʻlidan kelganini qilishdir. Soʻfiylik yoʻli boshqa barcha dinlarni qabul qiladigan yoʻldir va baʼzi buyruqlar musulmon boʻlmaganlarni qabul qilib, oʻz eʼtiqodida davom etishni ragʻbatlantiradi. Boshqalar uchun islomiy hayotning gʻayrioddiy intizomi va diqqat markazi yangi ruhiy yoʻlning muhim tarkibiy

qismi bo'lishi mumkin. Tasavvuf ko'p jihatdan shaxsiy ma'naviyat tajribalarini o'rganish orqali alohida dinlar o'rtasida ko'prik bo'lib xizmat qiladi. Shubhasiz, har qanday dinning ma'naviy manfaatlariga ega bo'lgan har bir kishi so'fiylikni o'rganish va yanada chuqurroq tushunishda savob topadi.

So'fiy psixologiyasi – bu qat'iy nazariy bilimlar bilan cheklanib qolmaganidan, tajribali amaliyotchi mijozning umumiy maqsadlar sari o'sishini rag'batlantirish uchun foydalanishi mumkin bo'lgan turli xil davolovchi usullarni qo'llaydigan integral yondashuv, ya'ni ruxsat berish, bog'lanish, o'z-o'zidan va borliq ongidan ajralib chiqish demakdir.

Tasavvuf har doim juda amaliy yo'l bo'lib kelgan va shuning uchun mavhum munozaralardan ko'ra tajribaviy usullarni afzal ko'radi. Borliq ongini yaratish maqsadida so'fiylik yangi davr yondashuvlaridan keskin farq qiladi, chunki u o'zgarish jarayoni va yo'nalishini chuqur anglab yetadi. 1400 yildan ortiq vaqt davomida so'fiylik shaxs va borliq o'rtasidagi munosabatni aniq tushungan va o'z-o'zidan identifikatsiyaga olib keladigan o'zgarish yo'llarini belgilab olgan yo'ldir. So'fiylik va so'fiylik psixologiyasi e'tiborni nafsni jilovlash, shaxsni tuzilmasini yo'q qilishga va bu o'zgargan shaxsni yuqori ongga yoki mavjudlikka erishish uchun qayta integratsiyalashga qaratadi.

So'fiylarning jon – ruh haqidagi modelida shaxsning komil inson bo'lib kamol topishi uchun barcha ruhiyat sog'lom bo'lishi katta ahamiyatga ega. Barcha insonlarda ehtiros, qo'rquvlar hamda ishtaha mavjud bo'lib va bular insonning foydali, funksional qismlari hisoblanadi. Ushbu funksional qismlar inson hayotida hukmronlik qilishiga yo'l qo'yilmasligi kerak. Hayvon ruhi boshqa ruhlar bilan muvozanatda bo'lishi kerak. Ushbu muvozanatga erishilganda esa yaxshi rivojlangan hayvon ruhi insoniyatning salomatligi va hayot farovonligidagi bebaho boylik bo'lib qoladi.

Shaxsiy ruh: shaxsiy ruh miyada joylashgan bo'ladi. U asab tizimi bilan bog'liq. Yurak va qon aylanish tizimining rivojlanishi hayvonni o'simliklar olamidani ajratib turganidek, murakkab nerv sistemasining rivojlanishi ham odamni hayvonlardan ajratib turadi. Rivojlangan asab tizimi ko'proq xotira, murakkab fikrlash va rejalashtirish qobiliyatini olib keladi. Shaxsiy ruhning aql-zakovati insonlarga atrof-muhitni mineral, o'simlik va hayvon ruhlarining imkoniyatlaridan ko'ra chuqurroq tushunishga imkon beradi. Shuningdek, bu atrofda dunyodan samarali foydalanishga ham undaydi. Insoniyat oldindan rejalashtirishi va harakatlaridagi mumkin bo'lgan oqibatlarining aqliy modellarini yaratishi mumkin.

Shaxsiy ruh ham "Men"ning joylashuvidir. Insonlarda ham ijobiy, ham salbiy "Men" bor. Ijobiy "Men" ularning aql-zakovatini tartibga soladi va o'zlikni his qilishni

ta'minlaydi. Bu o'z-o'zini hurmat qilish, mas'uliyat va halollikni shakllantiruvchi kuch bo'lishi mumkin. Boshqa tomondan, salbiy nafs xudbinlik, takabburlik, atrofdagi insonlardan va Allohdan ajralish hissini yuzaga keltiruvchi kuchdir. Ijobiy "Men" ruhiy yo'ldagi buyuk ittifoqchi hisoblanadi. Bu ruhiy yo'lda muqarrar ravishda yuzaga keladigan ko'tarilish hamda pasayish jarayonida ichki barqarorlik tuyg'usini ta'minlay olish kerak. Salbiy "Men" insoniyatga dushmandir. Bu insonning idrokini buzadi va dunyoga bo'lgan munosabatlar rang-barangligini o'zgartiradi. Salbiy va ijobiy "Men"lar o'rtasidagi asosiy farqlardan biri shundaki, ijobiy "Men" insonning xizmatida bo'ladi, salbiy "Men" esa doimo insonlarga hukmdor bo'lishga harakat qiladi.

Inson ruhi: u qallda joylashgan. Bu mehr-oqibat, e'tiqod, ijod maskani bo'la oladi. Hamda insoniyatning ma'naviy qadriyatlari va tajribalari egallagan makon hisoblanadi. Ijodkorlik va rahm-shavqat birinchi navbatda, ushbu ruhiy darajada yuzaga keladi. Shaxsiy ruhda rivojlanadigan miya kompyuterga o'xshaydi, u asosan ma'lumotlarni saqlash va manipulyatsiya qilish bilan shug'ullanadi, lekin yangi ma'lumotlarni yaratish unga bog'liq bo'lmaydi. Ijodkorlik hissi yurakda sodir bo'ladi. Achinarlisi, ta'lim tizimimizda aql-zakovatni rivojlantirishga shunchalik e'tibor qaratilayotgani, san'atdan oziqlangan, o'zgalarga sig'inish, mehr-muhabbat va xizmat ko'rsatish bilan oziqlangan qalb kamolotiga e'tibor qaratilishidir.

Fikrlash shaxssiz, mantiqiy tahlil bilan bog'liq. Qalb mantiqiy tahlilga rahm-shavqat va iymonni qo'shadi. Ikkalasini birlashtirish yaxshi fikrlashga olib keladi. Miya nima samarali ekanini biladi, qalb esa nima to'g'ri ekanini biladi. Intuitiv intellekt aqldan ongli ravishda foydalanmasdan ishlaydi. Aqlning bu shakli Allohga yoki kattaroq voqelikning mavjudligiga ishonishdan oziqlanadi; tashqi dunyoni anglash va o'z-o'zini kuzatish, tafakkur yoki meditatsiya orqali rivojlangan ichki ong; hamda rahm-shavqat va natijada tabiat, hayvonlar va boshqa odamlar bilan uyg'unlik hissini keltirib chiqaradi.

Endopsixika: Allohni eslaydigan qismidir. Endopsixika yoki ichki ong ichki qallda joylashgan. Bu ruh qayerdan kelganini va qayerga ketayotganini biladi.

Bir so'fiy ustoz shunday deb yozadi: "Botiniy ong - bu Xudo uni yashirib, O'zi nazorat qilib turadigan narsadir". Boshqa bir fikrda: "Tana butunlay qorong'i, uning chirog'i esa ichki ongidir. Agar odamning ichki ongi bo'lmasa, u abadiy zulmatda bo'ladi."

Sirlar siri: Bu vaqt va makondan tashqarida mutlaqo transsendentni o'z ichiga oladi. Bu Alloh Odam Atoga, ya'ni insoniyatga bergan asl ruhidir. Bu insonning o'zagida, ruhning ruhidir. Bu insoniyatning ichidagi sof, ilohiy uchqundir. Shu sababli,

odamlarning inson bo'lish haqidagi tasavvuri kengayishi kerak, odamlar shunchaki o'ylaydigan hayvonlar emas. Inson tana va shaxsiyat bilan o'ralgan hamda o'zaro bog'langan ilohiy kuchdir. Ularning ruhiy o'sish va tushunish qobiliyatlari deyarli cheksizdir.

Psixologik nuqtai-nazaridan, psixologik salomatlik insonning hayotdan zavqlanish qobiliyatini, hayotiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashni va psixologik barqarorlikka erishishni o'z ichiga olishi mumkin. Psixologik salomatlikni davomiylik sifatida ko'rish mumkin, biroq shaxsning psixologik salomatligi juda ko'p turli xil qadriyatlarga ega bo'lishi ham mumkin. Psixologik salomatlik odatda ijobiy atribut sifatida qaraladi. Shuning uchun odamda tashxis qo'yiladigan psixologik salomatlik holati bo'lmasa ham, ammo psixologik salomatlik darajasi yuqori bo'ladi.

Psixologik salomatlikning yaxlit modeli odatda antropologik, ta'lim, psixologik, diniy va sotsiologik nuqtai-nazarga asoslangan tushunchalarni, shuningdek, shaxsiyat, ijtimoiy, klinik, salomatlik va rivojlanish psixologiyasining nazariy nuqtai nazarlarini o'z ichiga oladi. U beshta hayotiy vazifani o'z ichiga oladi: mohiyat yoki ma'naviyat, ish va dam olish, do'stlik, sevgi va o'z-o'zini boshqarish. O'n ikkita kichik vazifa: qadr-qimmat tuyg'usi, nazorat tuyg'usi, real e'tiqodlar, hissiy ong va yengish, muammolarni hal qilish va ijodkorlik, hazil, ovqatlanish, jismoniy mashqlar, o'z-o'zini parvarish qilish, stressni boshqarish, gender identifikatori va madaniy o'ziga xoslik. Sog'lom faoliyatning xususiyatlari va salomatlikning asosiy tarkibiy qismi sifatida aniqlanadi. Komponentlar hayot sharoitlariga sog'lom ishlashga yordam beradigan tarzda javob berish vositalarini ta'minlaydi.

Tasavvuf amaliyotchilarining psixologik farovonligi dinamikasiga quyidagilar kiradi:

1. Tasavvuf amaldorlari o'z-o'zini qabul qilish, o'zgaralar bilan ijobiy munosabatda bo'lish, muhitni egallash va hayotiy maqsadlarni ko'rsatadilar. Tasavvuf amaldorlarining psixologik xotirjamlik bosqichlariga zuhud, tavakkal va mahabbat kabi tasavvuf qadriyatlari orqali erishiladi.

2. Tasavvuf qadriyatlari psixologik farovonlikka ta'sir qilishdan tashqari, tasavvufiy maslahatlar uchun ham vosita hisoblanadi. Zuhud, tavakkal va mahabbat ta'limotlaridan.

3. Tasavvuf hozirgi zamonaviy davrda psixoterapiya va maslahat sohasida globallashtirish oqimi bilan shug'ullanish va shaxsiy hayot muammolarini, jumladan, psixologik muammolarni hal qilishda yordam beradi. Bundan tashqari, so'fiylik shaxslarning ruhiy holatini ijobiy sharoitga o'zgartiradi.



Ilmiy rivojlanish uchun bunday tadqiqotlar haqiqatan ham zarur paradigmalar hisoblanadi. Biroq, turli natijalarga erishishda bo'lajak tadqiqotchilar uchun psixologik farovonlikka oid mavzularni izlash kutilmoqda. Qolaversa, ushbu tadqiqot tasavvuf ta'limoti qadriyatlariga oid yangi muammolarni ham ko'taradi, jumladan, so'fiylik amaliyotchilarida uchramaydigan ayrim tasavvuf qadriyatlari ham bor. Keyingi tadqiqot muammolarining ob'ekti bo'lishi ham mumkin.

Psixologlar, odatda, nevrotik va buzuvchi fikrlashning tabiati ma'lum darajada haqiqatga duch kelishni istamaslikni o'z ichiga olishini bilishadi. Buni psixoz bilan taqqoslash kerak, bu erda nafaqat istamaslik, balki psixologik haqiqatning ba'zi jihatlari toqat qilish va tushunish qobiliyati ham mavjud. Aksincha, psixologik jihatdan sog'lom kattalar haqiqatga duch kelish imkoniyatiga ega; aslida bu uning kamdan-kam mavjud va ajralmas huquqlaridan biridir.

Tasavvuf psixologiyasida haqiqat shaxsdan yuqori baholangan narsadir. Psixikani o'z-o'zini saqlash shaxsiyatning barqarorligini saqlab qolish uchun harakat sifatida paydo bo'lganligi sababli, atrofimizdagi tabiiy dunyo doimo o'zgarib turishiga qaramay, mijozlar ongsiz ravishda har doimgidek qolishga intilishadi. So'fiylik psixologiyasi bu turg'un tushunchalarni haqiqatga bo'ysunmaslik orqali shubha ostiga qo'yadi. Haqiqatga bo'lgan bunday e'tibor ichki hayotimizda, albatta, dissonansni keltirib chiqaradi, chunki biz yashayotgan yolg'onlar, kundalik hayotning bir qismiga aylangan yolg'onlar oydinlashadi. Biz haqiqatni sevishdan ko'ra o'zimiz haqidagi tushunchalarimizga bog'langanimiz sababli, psixo-ma'naviy ishda maqsad bu munosabatlarni asta-sekin o'zgartirishdir. Mijozlar o'zlarining kim va nima ekanligi haqidagi buzilgan tushunchalarini sevishdan ko'ra haqiqatni sevishni o'rganishlari mumkin.

So'fiylik e'tiqodlari va amaliyotlari nafaqat musulmon olamining aksariyat qismi, balki mashhurlik kasb etayotgan g'arbiy dunyoning e'tiqod tizimining ajralmas qismini tashkil etadi. Tasavvuf vaxiyini tushunish uchun muhim aloqani ta'minlaydi - Islomdagi diniy bilimlarning manbai, shuningdek, boshqa dinlar va uning dindorlari va amaliyotchilarining psixologik salomatligiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Afsuski, ushbu ikkala yo'nalishda ham xulosa chiqarish uchun tadqiqotga asoslangan dalillar juda kam. So'fiylik e'tiqodlari va amaliyotlarini psixologik sog'liqni saqlash tizimiga kiritishning ilmiy asoslangan vositalarini har qanday dogmalarning ildizlariga urilishidan oldin tadqiq qilish kerak. Shu bilan birga, psixologik sog'liqni saqlash sohasi mutaxassisleri va'zgo'ylar roliga o'tib ketmasliklari va so'fiylik e'tiqodlari va amaliyotlarini targ'ib qilishni boshlashlari kerak; roli e'tiqod tizimining bir qismini tashkil etsa, bu e'tiqod va amaliyotlardan foydalanish bilan cheklanishi kerak.

Shunday qilib, biz soʻfiylik psixologiyasida hayotning maqsadi - asosiy talqin qiluvchi obʻektiv vazifasini bajaradigan barcha terapevtik faoliyatni oʻz ichiga olgan asosiy istiqbol ekanligini koʻrishimiz mumkin. Soʻfiy psixolog mijozning subʻektiv maqsadi bilan ishlaydi va bu bilan keng va qamrab oluvchi obʻektiv maqsad oʻrtasidagi bogʻliqlikni yoritadi. Haqiqiy aloqa - bu haqiqat bilan yanada uygʻunlashish usuli, chunki shaxsiyat bir zumda chetlab oʻtiladi va terapevtik sharoitda boshqasi ishtirokida mavjudlik aspektlari boshdan kechiriladi. Mijozlar nafaqat tushuncha, balki tajribaviy narsa boʻlgan Haqiqatga taslim boʻlganlarida, ular oʻzlarining yolgʻon taʼriflangan tushunchalaridan voz kechishadi, oʻz-oʻzini identifikatsiya qilish va shaxsning doimiy iztiroblari va gʻalayonlari tuzogʻiga tushib qolishadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI: (REFERENCES)**

1. Najmiddin Komilov “Tasavvuf” Toshkent – 2009 yil.
2. P. I. Ivanov, M. E. Zufarova “Umumiy psixologiya” Toshkent 2015 yil.
3. Abu Lays as-Samarqandiy “Tanbehul-gʻofiliyn” Toshkent 2003 yil.
4. Салаватулина, Л.Р. Общая психология: учебно-практическое пособие. Челябинск – 2021 г.
5. Ефимова Н С. Основы общей психологии: учебник. Москва – 2013 г.
6. E. Gʻoziyev, Umumiy psixologiya.2-kitob. Toshkent – 2018 y.