

**Б**уюк француз ёзувчиси Бенжамин Констант «Дин – инсоният тарихида энг кўп ҳоким бўлган омилдир. Диний ҳаёт табиатимизнинг азалий бир моҳияти ва унинг ажралмас бўлагидир», деган эди. Албатта, дин феноменига маълум эътиқодий чегара юзасидан эмас, балки тадқиқот объекти сифатида ёндашилса, шуни кузатиш мумкинки, кўпгина динлар моҳиятан бир-бирларига яқиндир. Унинг вазифалари ижтимоий ҳаётни тартибга солиш,

**Дилбар Абдуллаева,**  
Ўзбекистон халқаро ислом  
академияси хотин-қизлар  
бўлими услубчиси

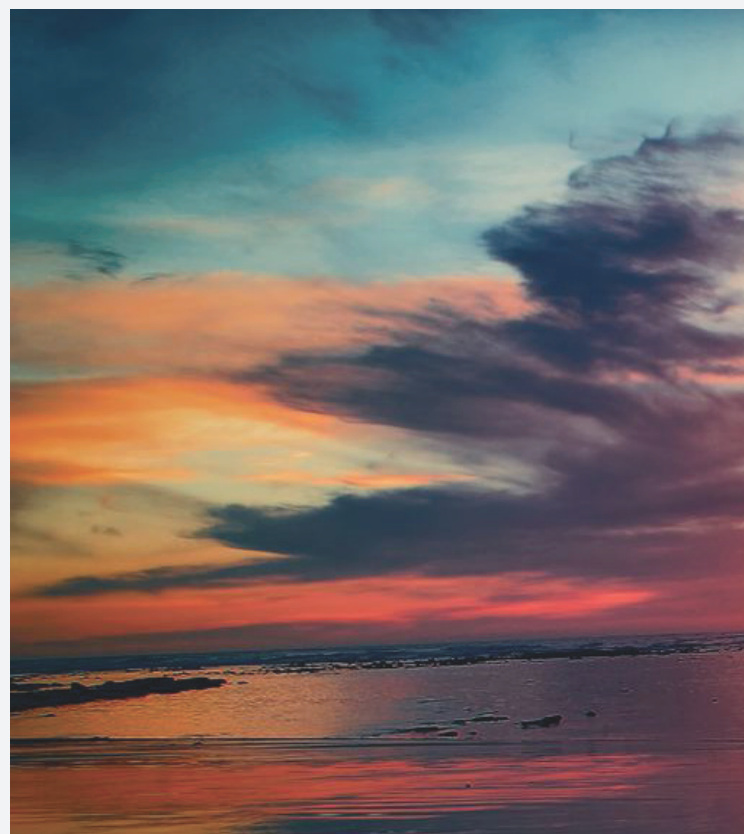
## ИБОДАТНИНГ ПСИХОТЕРАПЕВТИК ХУСУСИЯТЛАРИ

бошқариш ва энг асосийси, шахснинг маънавий оламига таъсир кўрсатиш бўлгани сабабли инсоният жамиятида муҳим ўрин тутди. Чунки маълум динга эътиқод қилувчи инсонлар ўзларида пайдо бўлган турли салбий кечинмалар, руҳий ҳолатлар ва кўнгилсизликлардан диний амалларни бажариш орқали таскин излайдилар ва ўз ибодатлари орқали «фориғланиш», яъни психологик нуқтаи назардан «катарсис» ҳолатига эришадилар.

«Катарсис» иборасини биринчи марта Аристотел ишлатган. Бу тушунча дастлаб Юнонистонда ўша вақтда расм бўлган трагедияларда (фожиавий асарларда)ги ҳиссий-эстетик динамикани тавсифлаш учун ишлатилган. Ҳиссий-эстетик катарсис фожиавий асарларда туғиладиган салбий кечинмаларни бартараф этиш, яъни уларни ижобий кечинмалар асосида сиқиб чиқариш жараёни сифатида тушунилган. Санъат асарларининг инсон руҳиятига таъсирини тадқиқ этган психолог Л.С.Виготскийнинг фикрича, катарсис жараёнида қарама-қар-

ши, баъзан оғир ва азобли кечинмалар қандайдир ўзининг ечимини топади. Бу эса қисқа тўқнашувлар асосида, бир кечинманинг барҳам топиши ва бошқасининг вужудга келишига олиб келади. Натижада асар охирида ҳиссий юмшаш, салбий кечинмалардан озод бўлиш, «покланиш» юзага келади.

Ҳиссий-эмоционал кечинмалар жараёнидаги катарсиснинг вужудга келиш



қонуниятлари маълум даражада диний катарсисга ҳам хос бўлади. Агар эстетик катарсис мазмунида ҳиссий кечинмаларнинг моҳияти ётса, диний кечинмалар, диний тасаввур ва эътиқодлар билан боғлиқ бўлади. Диний катарсис динамикасини диний ибодатларни (амалларни) бажариш вақтида аниқлаб олиш мумкин. Ибодатларни бажаришда вужудга келадиган индивидуал ва жамоа кечинмалари бир-биридан фарқланади. Лекин улар ўртасида умумий хусусиятлар мавжуд. Америкалик психолог У.Жеймс: «Улар ўртасидаги умумий психологик ўхшашлик барча динларда ҳам бир хил кечади. Яъни руҳий қийналишлар, иккиланишлар, умидворлик, секин-аста фориғ бўлиш жараёнидир», – дейди.

Диний кечинмаларнинг ривожланиш қонунияти ибодатлар жараёнида қуйидаги босқичларда бўлади:

Биринчи босқичда – ҳиссий кечинмаларга нисбатан диққат-эътибор, қизиқиш ортиб боради. Айниқса, бу тақводор диндорларда кучлироқ сезилади.

Иккинчи босқичда – ибодат қилувчилар бевосита Аллоҳга мурожаат қи-

либ, гуноҳларини кечиришни, мағфират қилишни сўрайдилар. Тавба-тазарруъ қиладилар. Мағфират қилишни илтижо қиладилар.

Учинчи босқич – якуний бўлиб, унинг ўзига хос хусусияти ибодат тинч-осойишта, ижобий ҳиссиётларни намоён этиш билан якунланади. Ибодатдан кейин, руҳий-маънавий покланиб, ўзини эркин ва енгил ҳис қилади.

«АиФ» газетасида ёзилишича, Санкт-петербурглик олимлар эмперик тадқиқотлар ўтказиб, ибодат жараёнидаги руҳий ўзгаришлар билан боғлиқ ҳолатни топишга ҳаракат қилганлар ва бунда муайян натижаларни қўлга киритганлар, улар ибодат билан даволашни ва шифо олишнинг сабабини кашф этишади. Диний амалларни жамоа бўлиб бажариш ибодат қилувчиларда ижобий ва салбий кечинмаларни яқинлаштиради ва уларда яқинликни вужудга келтириб, ҳиссий жиҳатдан тинчланишига олиб келади. Ибодатнинг психологик вази-фаларидан бири салбий кечинмаларни сусайтириш воситаси бўлиб хизмат қилишдан иборат. Ибодат қилувчи Худога ишониб, ундан мушкулотларини осон қилишини сўраб илтижо қилади. Диний



покланишнинг бутун моҳияти ҳам шунда, яъни ишончда, эътиқодда. Жамоа бўлиб диний амалларни, ибодатларни бажаришда ибодат қилувчиларнинг ўзига хос руҳий кечинмалари динамикаси содир бўлади. Бу хил кечинмалар индивидуал ибодатларда содир бўлмайди.

Ибодатларда руҳий покланишнинг самарали воситаларидан яна бири медитация (фикрга чўмиш, фикрлаш жараёни) ҳисобланади. Медитация – ибодат қилувчининг руҳий жиҳатдан фаоллашиши бўлиб, ўзининг психологик ҳолатини ўзгартириб, бутун диққат-эътиборини жамлаб, ибодат жараёнига йўналтиради. Бу эса, кишидаги ҳиссий-эмоционал ҳолатлар таъсирида юзага келган доминанталарни кескин пасайтириб, уларнинг секин-аста бартараф бўлишига олиб келади. Медитация ҳолатида ибодат қилувчи ички ва ташқи таъсирлардан холи бўлади. Бундай пайтда ибодат қилувчи қандай ғоя – мақсадлар унинг эътибори марказида бўлишини англаши муҳимдир. Шунинг учун ислом динида ибодат вақтида чалғимаслик, дунёвий ташвишларни ўйламаслик каби талаблар қўйилади. Шу билан бирга бошқа динларда ҳам диний амалларни бажариш жараёнида «катарсис» ва «медитация» жараёни кечади. Медитациядан мақсад ҳам шахс ўз руҳий ҳолатини ўзгартиришидир.

Медитация туфайли ибодат қилувчи ўзини енгил ҳис қилади. Кўп нарсалар моҳиятини англашга эришади. Медитация ҳолатидаги кишининг фикри жамланган ва ташқи таъсирларга берилмайдиган бўлиб қолади. Медита-

ция ҳолатига тушишга ўрганган диндор ташқи стресс ҳолатларини енгил ўтказиши, ҳиссий-эмоционал барқарорлик хусусиятини ўзида шакллантириши мумкин. Бу ўз навбатида ҳам психологик ҳам биологик нуқтаи назардан инсон учун зарурий бўлган ҳолатдир. Диний медитация орқали инсон ўз руҳий оламини аста-секинлик билан бошқара олиши мумкин. Бу эса унинг ўз танаси онги ва руҳияти устидан эгалик қила олишга олиб боради. Зеро, Ибн Сино шахсни уч қутб – руҳ, тафаккур ва жисмга бўлган, бу қутблар бир-бирига узвий боғлиқ бўлиб, маълум бир қутбга кўрсатилган таъсир қолганларида ҳам акс этмай қолмайди, деб таъкидлаган. Шу сабабли ҳам руҳий ҳолат устидан ҳукмронлик инсонга ўз танасини ва онгини бошқаришга имкон беради. Бу эса индивидга ҳаётидаги турли инқироз даврларидан енгил чиқишга имкон беради.

Хулоса қилиб айтишимиз мумкинки, дин ижтимоий ҳаётнинг ажралмас бўлаги сифатида инсоният ҳаётида катта аҳамият касб этиб келмоқда. Динга эътиқод қилиш ва диний амалларни бажариш нафақат диндор шахс эътиқоди юзасидан, балки психотерапевтик, яъни руҳни даволаш, маънавий оламини ўзгартириш масаласида ҳам, шунингдек, бугунги кунда жадал ҳаёт тарзи сабабли жуда кенг тарқалган муаммо – турли хилдаги неврозларнинг олдини олишга ёрдам берувчи бир восита бўлиб ҳам хизмат қилиши мумкин. Бунинг учун эса диний амалларни илмий тадқиқ қилиш, уларнинг таъсир механизмларини ўрганишга киришиш зарур.