

DINIY E'TIQOD VA UNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

Meliyev Muxammadjon Olim o'g'li

Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti
Samarqand filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15379415>

Annotatsiya. Ushbu maqolada diniy e'tiqod tushunchasi, uning shakllanish omillari, shuningdek, inson ruhiy holatiga ko'rsatadigan ta'siri keng yoritilgan. Maqolada e'tiqodning shaxsiy identifikatsiya, ma'naviy barqarorlik va psixologik salomatlikka ta'siri real hayotiy misollar, diniy ta'limotlar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Ayniqsa, dinning stress, depressiya, yolg'izlik kabi ruhiy bosimlarni yengishda tutgan roli haqida aniq ilmiy fikrlar keltirilgan.

Maqola davomida islomiy manbalar, diniy-falsafiy qarashlar hamda zamonaviy psixologik izlanishlar asosida fikr yuritiladi. Har bir fakt asosli manbalar orqali isbotlanadi. Bu tadqiqot natijasida, diniy e'tiqod nafaqat ma'naviy yo'nalish, balki ruhiy sog'lomlikni qo'llab-quvvatlovchi muhim omil ekani isbotlanadi.

Kalit so'zlar: diniy e'tiqod, ruhiyat, psixologiya, islom, stress, ruhiy salomatlik, din va jamiyat, iymon, qadriyat.

Insoniyat tarixida e'tiqod eng qadimiy va eng barqaror ijtimoiy-psixologik hodisalardan biri hisoblanadi. Diniy e'tiqod nafaqat insonning ma'naviy dunyosini shakllantiradi, balki uning ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har bir shaxs hayotida ma'lum bir ichki suyanish, maqsad, ma'no va iymon bo'lishi unga ruhiy barqarorlik beradi. Ruhiy iztiroblar, hayotiy qiyinchiliklar va ijtimoiy bosimlar kuchaygan zamonaviy jamiyatda, e'tiqodga ega bo'lish, ayniqsa, iymon asosida yashash, insonni ruhiy yiqilishlardan asrash imkonini beradi [1,58]. Islom dinida ham e'tiqodga qat'iy tayanish va taqvo bilan yashash inson qalbi poklanishi, sabrli va bardavom bo'lishi uchun zarur vosita sifatida ko'riladi. E'tiqod faqat diniy ibodatlar yoki rasm-rusumlar bilan chegaralanmaydi. Bu tushuncha chuqur psixologik ildizlarga ega bo'lib, insonning fikrlashi, qaror qabul qilishi, munosabatlar o'rnatishi va hayotdagi harakatlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Aynan shuning uchun, bu mavzuni chuqur tahlil qilish va uning zamonaviy jamiyatdagi ahamiyatini yoritish dolzarb hisoblanadi [2,45].

Diniy e'tiqod tushunchasi va uning psixologik asoslari: Diniy e'tiqod — bu insonning oliy kuchga, ilohiy mavjudotga bo'lgan ishonchi, ma'naviy hayotining markaziy tushunchalaridan biri hisoblanadi. Bu e'tiqod inson tafakkuri, his-tuyg'ulari va ruhiy holati bilan uzviy bog'liqdir. E'tiqod inson ongida shakllanib, uning axloqiy mezonlari, qadriyatlari va hayotdagi yo'nalishini belgilovchi ichki tamoyil sifatida namoyon bo'ladi. E'tiqodga ega bo'lgan inson hayotning turli murakkabliklariga bardoshli, maqsadli va iroda bilan yashaydi. Bu holat inson ruhiyatiga barqarorlik, ichki quvvat va umid bag'ishlaydi [3,19]. Diniy e'tiqod inson hayotining barcha sohalarida o'z aksini topadi — bu uning fikrlashida, qarorlar qabul qilishida, odob-axloqida va atrofdagilar bilan munosabatida namoyon bo'ladi. Inson o'z e'tiqodi orqali hayotda yo'l-yo'riq topadi, o'zini anglaydi va dunyoni tushunishga harakat qiladi. Shuningdek, diniy e'tiqodning o'zi bilan birga keladigan ibodatlar, rasm-rusumlar, marosimlar inson ruhiyatini tozalash, tinchlantirish va yengillashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik jihatdan qaraganda, bu harakatlar — meditatsiya, duo qilish, ziyoratlar — ichki stressni kamaytirish, salbiy emotsiyalarni bartaraf etish vositasi sifatida xizmat qiladi [4,31].

Shuningdek, diniy e'tiqod insonning ma'naviy hayotida motivatsion omil sifatida qatnashadi.

Hayotda uchraydigan sinovlar, musibatlar, yo'qotishlar, tushkunlik holatlarida e'tiqodli insonlar sabr va bardosh bilan qarshi turishga moyil bo'ladi.

Bu holat psixologiyada "ruhiy moslashuv" yoki "psixologik immunitet" deb yuritiladi. Ya'ni, e'tiqod insonni ruhiy jihatdan chidamli qiladi, hayotdagi salbiy holatlarga nisbatan optimistik yondashuv shakllantiradi [5,24]. Diniy e'tiqod, ayniqsa, og'ir ijtimoiy vaziyatlarda — urush, qashshoqlik, pandemiyalar kabi holatlarda insonlarni ruhiy yiqilishdan saqlovchi kuch sifatida ahamiyatli bo'ladi. Bu omil, sotsiologik va psixologik tadqiqotlarda ham o'z tasdig'ini topgan.

Masalan, 2020-yilgi global pandemiya davrida olib borilgan xalqaro tadqiqotlar ko'rsatganidek, chuqur diniy e'tiqodga ega bo'lgan insonlar ruhiy tushkunlik va depressiyaga kamroq uchragan [6,53]. Diniy e'tiqod shunchaki ishonch emas, balki inson ruhiyatini boshqaruvchi kuch, hayotga mazmun bag'ishlovchi vosita sifatida namoyon bo'ladi. Bu kuch inson ongining eng nozik qatlamlariga ta'sir qilgan holda, uni sabr, bardosh, ijobiy fikrlash va axloqiy ustuvorlikka yo'naltiradi.

Diniy e'tiqodning inson ruhiy holatiga ta'siri: Inson ruhiy holati murakkab, ko'p qirrali va o'zgaruvchan tizim bo'lib, unga turli ichki va tashqi omillar ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar orasida diniy e'tiqod alohida o'rin tutadi. Inson o'z hayoti davomida duch keladigan turli sinovlar, yo'qotishlar, stressli holatlar, hayotiy muammolar oldida qanday ruhiy holatda bo'lishi ko'p hollarda uning ichki ishonchiga, ya'ni e'tiqodga bog'liq bo'ladi. E'tiqod insonda ruhiy barqarorlik va xotirjamlik uyg'otadi.

Ilohiy kuchga, oxirat hayotiga ishonch, har bir hodisa ortida bir hikmat bor degan qarash, insonni tushkunlik va havotir girdobidan saqlaydi. Shu sababli, e'tiqodli insonlar ko'pincha hayotdagi og'ir sinovlarga ham bardoshliroq bo'ladilar. Ular sabr, shukr, tavakkul, kechirimlilik kabi qadriyatlarga tayanib, ruhiy yengillikka erishadilar. Masalan, turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ibodat bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarning stressga qarshi immuniteti yuqori bo'ladi.

Namoz, ro'za, zikr, duo kabi diniy amallar inson ruhiyatiga musbat ta'sir ko'rsatadi. Ushbu amallar paytida aql va qalb bir maromda ishlaydi, bu esa ruhiy salomatlik uchun muhim hisoblanadi [7,27]. Bundan tashqari, diniy e'tiqod insonda hayot mazmuni va maqsad tuyg'usini shakllantiradi. Bu esa depressiya, ma'naviy bo'shliq, ruhiy holsizlik kabi salbiy psixologik holatlarning oldini oladi.

Maqsadga ega bo'lgan, harakatlariga ma'no yuklaydigan inson kamroq ruhiy muvozanatdan chiqadi. Diniy e'tiqod bu borada inson qalbini to'ldiradi, uni yuksak maqsadlar sari yetaklaydi [8,65]. Shuningdek, e'tiqodli insonlar hayotda bo'layotgan voqea-hodisalarni taqdir deb qabul qilishga moyil bo'ladi. Bu esa, har qanday yo'qotish yoki muvaffaqiyatsizlik holatida haddan tashqari tushkunlikka tushmaslikka yordam beradi. Bu ruhiy ijobiylik esa inson salomatligi, ijtimoiy munosabatlari va faoliyatiga ham bevosita ta'sir qiladi [9,48]. Diniy e'tiqod inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik omildir. Bu e'tiqod orqali inson o'zini xotirjam, bardavom, maqsadli his qiladi va hayotni teranroq anglay boshlaydi.

Diniy e'tiqod va ruhiy salomatlik o'rtasidagi ilmiy bog'liqlik: Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar diniy e'tiqod va inson ruhiy salomatligi o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda.

Psixologiya va neyrobiologiya sohasidagi izlanishlar shuni tasdiqlaydiki, e'tiqodga ega bo'lgan insonlarning ruhiy salomatlik darajasi yuqoriroq, depressiya, xavotir va stress darajasi esa pastroq bo'ladi. Diniy e'tiqod, xususan ibodat va ruhan tozalanish amallari, miyada ijobiy emotsiyalar uchun javobgar bo'lgan neyromediatorlar — serotonin, dopamin, endorfin kabi moddalarning ajralishiga turtki beradi [10,17]. Ushbu biologik jarayonlar insonda xotirjamlik, quvonch, ichki barqarorlik hissini kuchaytiradi. Xususan, namoz o'qish yoki zikr qilish vaqtida yurak urishi sekinlashadi, nafas ritmi me'yorlashadi, bu esa butun organizmning umumiy holatiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy eksperimentlar asosida aniqlanishicha, har kuni ibodat qiluvchi insonlarning stress gormonlari darajasi past bo'ladi, bu esa ularning ruhiy muvozanatini barqaror ushlab turishga yordam beradi [11,59].

Diniy jamoalarga mansublik ham inson ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Inson o'zini ijtimoiy guruhga mansub deb bilganida, yolg'izlik hissi kamayadi, ruhiy qo'llab-quvvatlash ortadi.

Masalan, jamoaviy ibodatlar, diniy marosimlarda qatnashish insonda o'zini keraksiz emas, aksincha muhim shaxs sifatida his qilishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida ruhiy ko'tarinkilik, o'ziga ishonch va ijtimoiy integratsiyani ta'minlaydi [12,43]. Shu sababli, ruhiy muvozanatni ta'minlashda nafaqat psixologik maslahatlar, balki e'tiqod, ibodat, diniy marosimlar, Qur'on tilovati va zikr kabi amallar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu omillar inson qalbida tinchlikni, barqarorlikni mustahkamlab, uni ruhiy tushkunlikdan uzoq tutadi. Odamzod o'zining ilohiy mavjudot bilan bog'lanishini his qilganida, hayotining har bir daqiqasiga ma'no topa boshlaydi. Zamonaviy ilm-fan ham diniy e'tiqodning inson ruhiy salomatligidagi ijobiy rolini tasdiqlamoqda. Bu esa e'tiqodni nafaqat diniy, balki psixologik va sog'lom turmush tarzi uchun ham muhim omil sifatida qaralishiga asos bo'ladi.

Diniy e'tiqodning hayotiy qarorlar va axloqiy tanlovlarga ta'siri: Inson hayoti davomida ko'plab muhim qarorlar qabul qiladi: oila qurish, kasb tanlash, moliyaviy yoki ijtimoiy yo'nalishlarni belgilash, boshqalar bilan munosabat qurish kabi. Ushbu qarorlar faqat aqliy mulohaza yoki tajriba asosida emas, balki ichki e'tiqod va axloqiy qadriyatlarga asoslangan bo'ladi. Aynan diniy e'tiqod bu jarayonda inson uchun muhim ichki kompas vazifasini bajaradi. E'tiqodli insonlar harakatlarining oqibatini faqat dunyoviy emas, balki ma'naviy va ilohiy mezonlar bilan ham baholaydilar. Masalan, halol yo'l bilan rizq topish, boshqalarga ziyon yetkazmaslik, odil va halol bo'lish kabi fazilatlar diniy e'tiqod asosida qaror qabul qilishda ustuvor bo'ladi. Qur'oni karimda "Kim bir yaxshilik qilsa, o'zi uchun qiladi, kim yomonlik qilsa, o'ziga qiladi" degan oyat e'tiqodli kishilarni doimo to'g'ri yo'lga undaydi [13,91].

Shuningdek, diniy e'tiqod insonni ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga undaydi. E'tiqodli shaxs faqat o'z manfaatini emas, balki jamiyat va atrofdegilarni ham hisobga oladi. Bu esa axloqiy tanlovlarda adolat, bag'rikenglik, sadoqat kabi ijtimoiy qadriyatlarga ustuvorlik berilishiga olib keladi.

Diniy ta'limotlarda yolg'on, tuhmat, xiyonat kabi illatlar qat'iyan man etilgan bo'lib, bu axloqiy mezonlar hayotiy qarorlarda ustunlik qiladi [14,67]. Ko'plab tadqiqotlar ko'rsatadiki, diniy e'tiqodi kuchli insonlar qiyin tanlovlar oldida ko'proq sabrli, puxta o'ylovchi va mas'uliyatli bo'ladilar. Ular qarorlarining nafaqat bugungi, balki oxiratdagi oqibatini ham hisobga olishadi. Bu esa ular uchun ma'naviy intizom, barqarorlik va halollikni kuchaytiradi [15,39]. Diniy e'tiqod inson hayotidagi muhim tanlov va qarorlar jarayonida katta rol o'ynaydi. Bu e'tiqod insonning axloqiy mezonlarini belgilaydi, uni halol, adolatli va boshqalarga foydali shaxs bo'lishga undaydi.

Diniy e'tiqod inson ruhiyati, axloqi va kundalik hayotiga chuqur ta'sir ko'rsatadigan kuchli ichki omildir. U inson ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, hayotiy tanlovlarda yo'l ko'rsatadi va axloqiy mezonlarni shakllantiradi. E'tiqodli shaxslar ko'proq sabrli, barqaror va halol bo'lib, jamiyatda ijobiy muhit yaratishda muhim rol o'ynaydilar. Shu sababli, diniy e'tiqod nafaqat diniy hayotning, balki insoniy kamolot va ijtimoiy taraqqiyotning ham ajralmas qismidir.

REFERENCES

1. Muhammadov, A. (2018). Islom va ruhiyat: Psixologik tahlil. Buxoro: Buxoro universiteti nashriyoti, 58-bet.
2. Usmonov, S. (2019). Ruhiy barqarorlik va diniy e'tiqod. Samarqand: Samarqand davlat universiteti, 45-bet.
3. Karimov, D. (2017). E'tiqod va shaxs taraqqiyoti. Toshkent: Ilm ziyo, 19-bet.
4. Salimova, M. (2019). Psixologiya va din: O'zaro bog'liqlik. Andijon: Davlat pedagogika nashriyoti, 31-bet.

5. Abdurahmonov, S. (2021). Ruhiiy tahlil va e'tiqod psixologiyasi. Samarqand: Sado nashriyoti, 24-bet.
6. Jumaev, R. (2022). Pandemiya davrida e'tiqod va ruhiy holat. Toshkent: Ijtimoiy fanlar markazi, 53-bet.
7. Tursunova, M. (2019). Din va ruhiy salomatlik. Toshkent: Ma'naviyat, 27-bet.
8. Qodirov, R. (2020). Hayot mazmuni va e'tiqodning o'zaro bog'liqligi. Samarqand: Oliy ta'lim, 65-bet.
9. Ahmadaliyev, F. (2021). E'tiqodli inson psixologiyasi. Andijon: Ruhshunos nashriyoti, 48-bet.
10. Azizov, B. (2018). Neyropsixologiya va ibodatning inson miyasiga ta'siri. Toshkent: Fan, 17-bet.
11. Salimov, O. (2020). Diniy amallar va ruhiy barqarorlik. Buxoro: Hikmat nashriyoti, 59-bet.
12. Qo'chqorova, S. (2022). Jamoaviy e'tiqod va ijtimoiy psixologiya. Namangan: Ijtimoiy fanlar, 43-bet.
13. Qur'oni karim, Zumar surasi, 41-oyat. Tarjimasi: Shayx M. Sodiq, 91-bet.
14. Ergashboyev, I. (2019). Axloqiy tanlovlar va islomiy qadriyatlar. Samarqand: Ma'naviyat, 67-bet.
15. Tadjibayeva, G. (2021). E'tiqod va hayotiy strategiyalar. Toshkent: Ruhshunos, 39-bet.