

RUMIY ASARLARIDA EGO (NAFS) BILAN KURASHISH PSIXOLOGIYASI: TASAVVUFIIY VA ZAMONAVIY TALQIN

Turg'unova Diyora Bahodirovna

**O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi Mumtoz sharq filiologiyasi
"Psixologiya" (Din sotsiopsixologiyasi) 3-bosqich talabasi (+998332300880)**

X.Alimov

Ilmiy rahbar

E-mail: dioreem@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15806467>

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jaloliddin Rumi asarlarida nafs (ego) tushunchasining mazmuni, uning inson psixologiyasi bilan o'zaro bog'liqligi, tasavvufiy-falsafiy talqinlari va zamonaviy psixologik nazariyalar bilan uyg'un jihatlari tahlil qilinadi. Muallif Rumiya nafs bilan kurashishning asosiy yo'llari — muhabbat, sukut, raqs va ramziy hikmatlar orqali egoni jilovlash usullarini ochib beradi. Maqolada Rumi g'oyalarining bugungi kunda shaxsiy rivojlanish, stressni kamaytirish, ichki muvozanatga erishish kabi psixologik jarayonlardagi ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi. Rumiyaning nafs bilan kurashish falsafasi shaxsiy o'sish va ruhiy salomatlikni ta'minlovchi manba sifatida ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar. Rumi, nafs, ego, tasavvuf psixologiyasi, shaxsiy o'sish, ichki muvozanat, psixoterapiya, ruhiy salomatlik, transpersonal psixologiya, ichki konflikt, sukut, muhabbat, sema.

РУМИ И ПСИХОЛОГИЯ БОРЬБЫ С ЭГО (НАФСОМ): СУФИЙСКАЯ И СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются представления о нафсе (эго) в трудах Джалалаладдина Руми, их взаимосвязь с современной психологией, а также суфийско-философская интерпретация этих понятий. Автор анализирует основные пути борьбы с эго у Руми — через любовь, молчание, танец и символические притчи, как методы укрощения эго. В статье также научно обосновано значение идей Руми для таких психологических процессов, как личностный рост, снижение уровня стресса и достижение внутреннего равновесия. Философия Руми о борьбе с нафсом представляется как важный ресурс для духовного и психического здоровья личности.

Ключевые слова. Руми, нафс, эго, психология суфизма, личностный рост, внутреннее равновесие, психотерапия, душевное здоровье, трансперсональная психология, внутренний конфликт, молчание, любовь, сема.

THE PSYCHOLOGY OF STRUGGLING WITH THE EGO (NAFS) IN RUMI'S WORKS: A SUFI AND MODERN INTERPRETATION

Abstract. This article explores the concept of nafs (ego) in the works of Jalaluddin Rumi, its relationship with human psychology, and how it is interpreted through both Sufi philosophy and modern psychological theories. The author analyzes Rumi's primary approaches to ego control — through love, silence, dance, and symbolic wisdom — as spiritual methods for managing the self. The article also scientifically discusses the relevance of Rumi's ideas to present-day psychological processes such as personal development, stress reduction, and achieving inner balance. Rumi's philosophy of struggling with the ego is presented as a meaningful resource for personal growth and mental well-being.

Keywords. Rumi, nafs, ego, Sufi psychology, personal growth, inner balance, psychotherapy, mental health, transpersonal psychology, internal conflict, silence, love, sema.

Bugungi globallashuv davrida inson ongiga kuchli tashqi axborot oqimlari, turli ijtimoiy bosimlar va hayotiy stresslar ta'sir qilmoqda. Ruhiy muvozanatni saqlash, o'zligini anglash va ichki osoyishtalikni topish masalasi zamonaviy psixologiyada markaziy mavzulardan biriga aylangan. Shu jihatdan, Sharq mutafakkirlarining asarlarida ilgari surilgan ruhiy-ma'naviy qarashlar, ayniqsa Jaloliddin Rumiyning tasavvufiy-falsafiy qarashlari, zamonaviy psixologiya bilan muhim uyg'unlik kasb etadi. Uning asarlari insonni ma'naviy kamolot sari yetaklaydi. Ayniqsa, uning nafs (ego) bilan kurashish haqidagi qarashlari inson ichki dunyosining eng murakkab, ziddiyatli qatlamlarini ochib beradi. Rumiyni nafsni oddiy dushman sifatida emas, balki inson o'zligining sinov maydoni deb tasvirlaydi. Unga ko'ra, inson nafs bilan kurash orqali o'zining asl mohiyatini anglaydi, poklanadi va ruhiy jihatdan yuksaladi.

Zamonaviy psixologiyada ham "ego" inson ongining muhim qismi sifatida qoraladi. Zigmund Freyd, Carl Gustav Yung, Viktor Frankl kabi olimlar ego va ichki ziddiyatlarni chuqur o'rgangan. Ammo ular ko'p hollarda muammoni mantiqiy, ilmiy asoslar bilan tahlil qilgan bo'lsa, Rumiyni bu jarayonga ruhiy va ma'naviy yondashuvni olib kiradi.¹ Bu yondashuv insonni nafaqat tahlil qilish, balki o'zini ruhiy jihatdan tarbiyalashga ham chorlaydi. Maqolada ana shu ikki yondashuv – tasavvufiy va psixologik qarashlar – uyg'unligida Rumiyni asarlarida ego (nafs) bilan kurashishning psixologik mohiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu kurashning inson ruhiy salomatligiga qanday ta'sir qilishi, zamonaviy psixoterapiya bilan qanday bog'liqligi ochib beriladi.

Nafs va ego: tushunchalarning mazmuni. Insonning ichki dunyosini anglashda "nafs" va "ego" tushunchalari muhim o'rin egallaydi. Har ikki tushuncha turli ilmiy va ma'naviy maktablarga mansub bo'lsa-da, ular insonning ichki ziddiyatlarini izohlashda bir-birini to'ldiruvchi xususiyatga ega. Tasavvufda "nafs" — bu insonning nafsiy istaklari, shahvat, g'urur, hasad, kibr kabi manfiy sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan qismidir. U ruhga qarama-qarshi holatda tasvirlanadi. Qur'oni Karimda nafs bir necha holatda zikr qilinadi:

Nafs ammora – yomonlikka buyuruvchi nafs (Yusuf surasi, 53-oyat)

Nafs lawwama – tanbeh beruvchi, pushaymonlik hissi bilan yashovchi nafs (Qiyomat surasi, 2-oyat)

Nafs mutma'inna – Allohdan rozi va U rozi bo'lgan, tinchlangan nafs (Fajr surasi, 27–30-oyatlar)

Tasavvufiy manbalarda bu bosqichlar nafsni tarbiya qilish yo'li sifatida izohlanadi.² Rumiyni bu bosqichlarni ochiq shaklda sanab o'tmaydi, ammo uning asarlarida bu tushunchalar ramzlar, obrazlar va hikoyatlar orqali ifodalanadi. Masalan, Rumiyni ko'pincha nafsni "it" yoki "yovvoyi ot" sifatida tasvirlab, uni jilovlash zarurligini ta'kidlaydi.

"Aql: yurma, u yo'l tubsiz!

Nafs: yur, unda lazzat bor!

Ruh: kut, Allohdan nido bo'lsin!"

Masnaviy Ma'naviy

¹ Schimmel, Annemarie. Rumi's World: The Life and Works of the Greatest Sufi Poet. 2001.

² Jaloliddin Rumiyni. Masnaviy Ma'naviy. Tarjima va izohlar bilan. Toshkent: Movarounnahr, 2012.

Bu misralar insonda mavjud bo'lgan ichki ziddiyat — aql, nafs va ruh o'rtasidagi kurashni aniq ko'rsatadi. G'arb psixologiyasida “ego” tushunchasi asosan Sigmund Freyd tomonidan nazariy asosga qo'yilgan.³ Freyd inson ruhiyatini uch tarkibiy qismga bo'ladi:

Id (boshqarilmaydigan instinktlar) – shahvoniy va hayvoniy istaklar manbai;

Ego (ongli “men”) – id bilan tashqi dunyo o'rtasidagi vositachi;

Superego (axloqiy nazorat) – ijtimoiy qadriyatlar va odob mezonlari.

Ego bu yerda insonning ijtimoiy muvozanatini saqlovchi psixik tuzilma sifatida qaraladi. Yung esa egoni insonning “persona”si, ya'ni tashqi olam bilan aloqada bo'ladigan niqobi sifatida talqin qiladi. Unga ko'ra, ego haddan tashqari kuchli bo'lsa, inson o'z “soyasi” (ya'ni ichki qorong'u qismi) bilan yuzma-yuz kelmaydi va shaxsiy o'sishga erisha olmaydi. Zamonaviy psixologiyada “ego” ijobiy ham, salbiy ham ahamiyatga ega. U insonni o'ziga ishonchli qiladi, ammo haddan oshganda narsistik (manmanlik), hissiy sovuqlik, muhabbatni qabul qila olmaslik kabi holatlarga olib keladi.

Ho'sh, Rumiya ego va nafs ramziy obrazlar orqali qanday talqin qilinadi? Rumiya bu murakkab ruhiy holatlarni nazariy tilda emas, balki ramziy hikoyatlar va she'riy misralar orqali ifodalaydi. Masalan, nafs – bu “tashqaridan chiroyli, ichidan chirigan meva”, ego – bu “ko'zga xos rangli pardalar” – ya'ni haqiqatni yashiruvchi g'urur va manmanlik. Ruh esa “yo'lbars ichra yuvvosh gazal” sifatida ko'rsatiladi – kuchsizdek ko'rinsa-da, ilohiy kuchga ega. Bu ramzlar insonni o'z nafsini anglash va uni jilovlashga undaydi. Rumiyaning yondashuvi inson psixologiyasini chuqur anglash, uni so'zlar orqali emas, ruh orqali idrok etishga chaqiradi.

Rumiya asarlarida nafs bilan kurashish yo'llari. Jaloliddin Rumiya nafsni insonning eng katta ichki dushmani sifatida tasvirlaydi. Biroq u nafsga nisbatan qat'iy jazo va rad etishni emas, balki rahmat, muhabbat va ruhiy hushyorlik bilan unga qarshi turishni tavsiya etadi. Bu yondashuv Rumiya asarlarining eng nozik psixologik jihatlarini tashkil etadi. Rumiya uchun nafs – bu insonning yo'ldan adashishiga sabab bo'luvchi kuch, ammo ayni paytda o'zligingni anglash sari yetaklovchi sinov hamdir.

“Nafsing seni yo'ldan ozdiradi, ha. Ammo sen bu ozish orqali asl yo'lingni topasan. Chunki har bir adashish – uyg'onish uchun imkon.”

Masnaviy Ma'naviy

1. Nafsni yo'q qilish emas, balki uni jilovlash. Rumiya nafsni butunlay yo'q qilish tarafdori emas. Unga ko'ra, nafs insonning tabiiy qismi, lekin u ortiqcha kuchga ega bo'lib, ruhni bo'ysundirishga urinadi. Shuning uchun, nafsni inkor qilish emas, balki uni tan olish, tushunish va uni ruhiy tarbiya orqali boshqarish muhimdir. Bu psixologik nuqtai nazardan ichki o'zlikni integratsiya qilish deb ataladi. Rumiya nafsni “yovvoyi ot”ga o'xshatadi. Agar uni jilovlasang – u seni manzilinga olib boradi; agar jilovlamasang – u seni jar yoqasiga tortadi.

2. Muhabbat orqali nafsni eritish. Tasavvufda muhabbat – bu ilohiy kuch. Rumiya ko'ra, inson o'z nafsini bilan faqatgina muhabbat orqali kurasha oladi. U quyidagicha yozadi:

“Muhabbat olovdir, nafs esa yog'och. Sen muhabbatni qalbingda yoq, nafs esa o'z-o'zidan yonadi.”

Diqoni Hikmat

³ Фрейд З. Я и Оно. — М.: Эксмо, 2006.

Bu tasvirni zamonaviy psixologik talqinda ko'rsak, bu ichki o'zini qabul qilish va mehr orqali o'zini davolash jarayonidir. Bu uslub hozirgi psixoterapiya, ayniqsa self-compassion (o'ziga nisbatan mehr) metodlarida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

3. *Sukut va ichki tinglash amaliyoti.* Rumiy nafsni yengish yo'llaridan biri sifatida sukutni ko'rsatadi. Unga ko'ra, inson faqatgina tashqi tovushlardan emas, ichki shovqinlardan ham holi bo'lishi kerak. Sukut – bu fikrni anglash, qalb bilan tinglash holatidir.

“Sukut – bu tilning o'limi emas, qalbning tug'ilishi.”

Masnaviy

Sukut orqali inson o'z ichki ovozi, ilohiy ilhomni va qalb tubidagi haqiqatni anglaydi. Psixologiyada bu holat mindfulness — ongli hozirlik deb nomlanadi.

4. *Raqs (sema) orqali ego bilan kurash.* Rumiy yaratgan Mevleviylik tariqatining asosiy amaliyotlaridan biri bu sema – ilohiy raqsdir.⁴ Bu harakat ichki ego bilan kurashish, qalbni poklash va Allohga yaqinlashish vositasi sifatida ko'riladi. Raqs – bu nafaqat tanaviy, balki ruhiy holat: u egoni eritib, insonni ichki yengillikka olib keladi. Psixoterapiyada bu tur amaliyotlar body-oriented therapy (tana yo'nalishidagi terapiya) deb ataladi. Unda raqs, harakat, tana bilan ishlash orqali ichki energiyalar tozalanadi.

5. *Hikmatli hikoyatlar orqali o'zlikni anglash.* Rumiy asarlaridagi ramziy hikoyatlar – bu nafaqat adabiy badiiyat, balki ruhiy tahlil vositasidir. U har bir obraz orqali insonni o'z ichki holatiga nazar tashlashga chorlaydi. Masalan, shoh va xizmatkor hikoyasi – inson ruhiy dunyosida aql (shoh) va nafs (xizmatkor) o'rtasidagi ziddiyatni ko'rsatadi. Mag'rur qush hikoyasi – egoning haddan oshganini tan olmaydigan insonlar haqida. Bu hikoyatlar orqali o'quvchi o'z nafsining turli ko'rinishlarini anglaydi va u bilan ongli ravishda kurashish zarurligini his qiladi.

Nafs bilan kurashishning psixologik foydalari. Rumiy asarlarida nafs bilan kurashish faqatgina diniy-ma'naviy poklanish emas, balki inson psixikasining salomatligi uchun ham zarur bo'lgan ichki islohot sifatida talqin etiladi. Bugungi kunda zamonaviy psixologiya bu jarayonni ichki o'zlikni anglash, ichki ziddiyatlarni integratsiya qilish va shaxsiy yuksalish kontekstida tahlil qilmoqda. Rumiy g'oyalari bu maqsadlar sari ruhiy va obrazli yo'nalish beradi.

1. *Ichki ziddiyatlarni anglash va tinchlantirish.* Zamonaviy psixologiyada inson psixikasidagi muvozanatni buzuvchi eng asosiy omillardan biri – bu ichki konflikt hisoblanadi. Bu ziddiyatlar ko'pincha ongli “men” bilan ongsiz ehtiroslar o'rtasida yuzaga keladi. Freyd bu holatni “id” va “superego” kurashi deb atagan. Rumiy bu kurashni nafis obrazlar bilan tasvirlaydi. Unga ko'ra, nafs bir tarafdin insonni lazzat va dunyoga chorlaydi, ruh esa ma'naviyat sari yetaklaydi. Bu qarama-qarshilikni anglagan inson o'zida muvozanat yaratishga harakat qiladi, bu esa ichki osoyishtalik manbaiga aylanadi.

“Qalb – bu ikki yo'l kesishgan nuqta: biri o'zinga, biri Robbingga yetaklaydi. Qaysi birini tanlaysan – natijasi ham shunday bo'ladi.”

Masnaviy

2. *Shaxsiy o'sish va o'zini anglash.* Nafs bilan kurashish jarayoni insonda o'zini chuqur anglashga, o'z zaifliklari va kuchli tomonlarini tan olishga olib keladi. Bu – shaxsiy rivojlanishning asosidir. Zamonaviy psixologiyada bu holat “self-awareness” — o'zligingni anglash deb yuritiladi. Masalan, Rumiy ko'plab misralarida insonni o'z dardining ildizini tashqaridan emas, ichidan izlashga undaydi:

⁴ Schimmel, Annemarie. Rumi's World: The Life and Works of the Greatest Sufi Poet. 2001.

“Sen xafa bo‘lib yuribsan, ammo sening azobing tashqi emas. Azob – sening o‘zingda, sening ichingda. Faqat qarashni o‘rgan.”

Masnaviy

Bu yondashuvlar “kognitiv terapiya”da qo‘llaniladigan asosiy printsiplardan biridir — o‘z fikr va his-tuyg‘ularini kuzatish, tahlil qilish va ongli o‘zgarishga erishish.

3. *Ruhiy salomatlik va stressga bardoshlilik*. Rumiylar asarlarida nafsni jilovlash orqali inson qalbi tinchlikka erishadi. Bu esa hozirgi zamonda juda dolzarb bo‘lgan stress, tashvish, xavotir, ichki beqarorlik kabi muammolarni kamaytirishda samarali yo‘ldir. Zamonaviy psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z emotsiyalarini anglay oladigan, o‘z ichki “egosi” ustida ishlaydigan insonlar ancha kam ruhiy tushkunlikka tushadilar, kechirimliroq, empatik va bardoshli, konfliktlarni tinchlik bilan hal qila oladigan, ichki qoniqish hissini boshqalarga qaramasdan topa oladigan bo‘ladilar.⁵ Rumiylar bunga ramziy misolda shunday deydi:

“Sen dengiz bo‘l, toshlar yuragingni cho‘ktirmasin. Sen samoga qarab yurgin, nafs esa oyoqlaring ostida bo‘lsin.”

Masnaviy

4. *Psixoterapiyada qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan ruhiy mashqlar*. Bugungi kunda Rumiylarning qarashlari asosida turli psixoterapevtik metodlar shakllangan. Jumladan:

Murqablik (meditatsiya) – sukut, zikr, tinch o‘tirish orqali ichki tovushni eshitish;

Tasavvufiy nafas olish – o‘z tanasi va tuyg‘ularini his qilish orqali tinchlanish;

Ramziy talqinlar bilan ishlash – Rumiylar hikoyatlaridagi obrazlar orqali ichki muammolarni ochish. Ko‘plab g‘arb psixoterapevtlari (masalan, John Welwood, Robert Frager) Rumiylarning asarlarini transpersonal psixoterapiyada manba sifatida qo‘llagan.

XULOSA

Jaloliddin Rumiylar asarlarida ego (nafs) bilan kurash masalasi chuqur falsafiy, ruhiy va psixologik mohiyat kasb etadi. Rumiylar insonni nafaqat aql bilan, balki qalb va ruh bilan anglashga chorlaydi. Unga ko‘ra, nafs — insonni ilohiy haqiqatdan uzoqlashtiruvchi kuchdir, ammo ayni vaqtda, u orqali inson o‘zini tanib boradi. Rumiylarning bu yondashuvi, zamonaviy psixologiyada “o‘zlik integratsiyasi”, “ichki ziddiyatlar bilan ishlash”, “shaxsiy o‘sish” kabi jarayonlarga mos keladi. Bugungi kunda Rumiylar g‘oyalari nafaqat diniy va adabiy manba, balki amaliy psixoterapevtik vosita sifatida ham dolzarbdir. Uning muhabbatga asoslangan yondashuvi, sukut va mulohaza bilan o‘zini tinglashga undovchi qarashlari, hamda sema orqali ego bilan ishlash kabi uslublari stressga bardoshlilik, emotsional muvozanat va ruhiy salomatlikni tiklashga xizmat qilmoqda. Rumiylarning ramziy hikoyalari esa psixologik maslahatlarda o‘zlikni tushunish va ong ostidagi muammolarni yengilroq shaklda ochishga xizmat qiluvchi kuchli vositadir.

Shunday qilib, nafs bilan kurashish — bu insonning o‘z o‘zini tanib borish, tarbiyalash, va mukammallikka yetish yo‘lidir. Rumiylar bu yo‘lda bizga nafaqat donolik, balki chuqur ruhiy ilhom manbasini taqdim etadi. Bu jihatdan uning asarlari hozirgi psixologik amaliyotlar bilan uyg‘unlashgan holda inson salomatligi va ma’naviy yuksalishiga xizmat qiluvchi bebaho xazinadir.

References:

Используемая литература:

⁵ Frager, R. Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony. 1999.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jaloliddin Rumi. Masnaviy Ma'naviy. Tarjima va izohlar bilan. Toshkent: Movarounnahr, 2012.
2. Qur'oni Karim. Yusuf surasi, 53-oyat; Fajr surasi, 27–30-oyatlar; Qiyomat surasi, 2-oyat.
3. Фрейд З. Я и Оно. — М.: Эксмо, 2006.
4. Юнг К.Г. Архетип и коллективное бессознательное. — М.: Рефл-Бук, 2003.
5. Schimmel, Annemarie. Rumi's World: The Life and Works of the Greatest Sufi Poet. 2001.
6. Fromm, Erich. Escape from Freedom. 1941.
7. Frager, R. Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony. 1999.
8. Welwood, J. Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation. 2000.