SCIENCE CONNECTS PEOPLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF

2026 / No. 1(2)

Contemporary Pedagogical and Philological Research

RAQAMLI ASRDA INSON QALBI: TASAVVUF TA'LIMOTINING ZAMONAVIY HAYOTDAGI AHAMIYATI

Ro'ziboyeva Sevinch Dilmurod qizi

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti Pedagogika fakulteti Pedagogika yo'nalishi 2-kurs 1-25-guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola tasavvuf falsafasining inson ma'naviy tarbiyasidagi ahamiyatini o'rganadi. Maqolada tasavvufning inson qalbini poklash, nafsni tazkiya qilish, axloqiy fazilatlarni rivojlantirishdagi roli va uning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati ko'rib chiqiladi. Tasavvufning ma'naviyatga ta'siri, uning axloqiy kamolot va ruhiy yuksalishdagi o'rnikeltirilgan. Maqolada, shuningdek, tasavvuf falsafasining nafaqat diniy, balki ijtimoiy va shaxsiy hayotda ham insonning to'g'ri yo'lni tanlashda qanday yordam berishi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: tasavvuf, qalb, raqamli davr, zikr, muroqaba, nafs tarbiyasi, Naqshbandiya, ma'naviy barqarorlik, diqqat, axloqiy tarbiya.

Аннотация: В статье анализируется состояние человеческого сердца в эпоху цифровых технологий и роль суфийского учения в его воспитании. Рассматриваются такие современные проблемы, как информационная перегрузка, постоянное пребывание в онлайн-пространстве, социальное сравнение в сетях и фрагментация внимания. Показано значение суфийских практик — зикра, мураkабы, мухасабы, уединения и духовной беседы — для сохранения внутреннего равновесия. Особое внимание уделено принципу накшбандийского пути «Сердце — с Возлюбленным, руки — за работой» как модели гармонии труда и духовности.

Ключевые слова: суфизм, сердце, цифровая эпоха, зикр, мураkаба, воспитание нафса, накшбандия, духовная устойчивость, внимание.

Abstract: This article examines the condition of the human heart in the digital age and the role of Sufi teaching in its cultivation. Modern challenges such as

information overload, constant connectivity, social comparison on social media and the fragmentation of attention are analysed from the perspective of spiritual education. The article argues that Sufi practices, namely dhikr, muraqaba, muhasaba, seclusion and spiritual companionship, can help contemporary people to restore inner calm and moral stability. The Naqshbandi principle «the heart with the Beloved, the hands at work» is presented as a practical model for balancing professional life and spirituality.

Keywords: Sufism, heart, digital age, dhikr, muraqaba, discipline of the self, Naqshbandiyya, spiritual resilience, attention, moral education

XXI asr insoniyat tarixiga raqamli inqilob asri sifatida kirdi keldi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va sun’iy intellekt odamlarning bilim olish, muloqot qilish, ishlash va hatto dam olish usulini tubdan o‘zgartirdi. Bu o‘zgarishlar hayotni qulaylashtirgani bilan bir qatorda, inson ichki ruhiy olami uchun yangi sinovlarni ham keltirib chiqardi. Insonga xos bo‘lgan tabiiy omillar charchoq, yolg‘izlik, tashvish, diqqatning tarqoqligi va ma’no tuyg‘usining zaiflashuvi shular jumlasidandir. Shunday sharoitda asrlar davomida insonning ichki ruhiy olamini tarbiyalashga e’tibor qaratgan tasavvuf ta’limotiga murojaat qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tasavvuf markaziga qalbni qo‘yati va uni poklash, uyg‘otish hamda Haq bilan bog‘lash yo‘llarini ishlab chiqqan. Ushbu ta’limot O‘rta Osiyo, xususan, O‘zbekiston hududida Ahmad Yassaviy, Najmiddin Kubro, Bahouddin Naqshband, Alisher Navoiy kabi buyuk siymolar faoliyati orqali chuqur ildiz otgan.

Mazkur maqolaning maqsadi — tasavvufning qalb haqidagi qarashlarini raqamli davr muammolari bilan solishtirib, ularning zamonaviy hayotdagi amaliy ahamiyatini ochib berish. Tasavvufda qalb tushunchasi. Islom ma’naviy an’anasida qalb jismoniy a’zo bilan chegaralanmaydi. Qur’oni karimda «Bilib qo‘yingki, qalblar faqat Allohni zikr etish bilan orom oladi» (Ra’d surasi, 28-oyat) deyilgan. Hadisi shariflarda esa tanada bir parcha go‘sht borligi, u soz bo‘lsa butun vujud soz bo‘lishi, u buzilsa butun vujud buzilishi, u qalb ekanligi ta’kidlanadi (Buxoriy, Muslim rivoyati).

Tasavvuf allomalari qalbni ma’rifat manbai, axloqiy me’yor va ruhiy idrok markazi sifatida talqin qilganlar. Imom G‘azzoliy «Ihyo ulum ad-din» asarida qalbni ko‘zgu bilan qiyoslab. gunoh va g‘aflat uni xiralashtiradi, zikr va tavba esa jilolaydi, - degan tasavvufiy fikrni ilgari suradi. Najmiddin Kubro esa «Favoyih al-jamol va favotih al-jalol» asarida ruhiy tajribalarning bosqichlarini tasvirlab, qalb tarbiyasini tizimli yo‘l sifatida ko‘rsatadi. Alisher Navoiy «Mahbub ul-qulub» asarida jamiyatning turli tabaqalari axloqini tahlil qilib, qalb poklini inson kamoloti mezoni sifatida talqin qiladi. Shuningdek, tasavvufiy tafakkurda nafs tarbiyasi - nafsi ammoradan nafsi mutma’innaga yuksalish - qalb tarbiyasining ajralmas qismi hisoblanadi.

Эътибор қиладиган бўлсак, tasavvuf nuqtayi nazaridan qalb - inson shaxsiyatining ichki markazi bo‘lib, uning holati insonning fikri, so‘zi va xatti-harakatini belgilaydi. Hozirgi globallashuv davrida ta’lim jarayonini an’anaviy shaklda olib borishuning samaradorligini ta’minlashda yetarli bo‘lmay qoldi. Jamiyat taraqqiyoti, axborot oqimining keskin ortishi, texnologik yangiliklarning hayotimizga kirib kelishi ta’lim tizimidan ham tub o‘zgarishlarni talab qilmoqda. Shu bois, raqamli ta’lim va zamonaviy yondashuvlar bugungi pedagogikaning markaziy masalalaridan biriga aylandi.

Raqamli ta’lim deganda nafaqat elektron qurilmalardan foydalanish, balki ta’lim jarayonini axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositasida tashkil etish, uni shaxsga yo‘naltirish va zamonaviy metodlar bilan uyg‘unlashtirish tushuniladi. Raqamli ta’lim talabalarni bilimlarni faqat yodlashga emas, balki ularni izlash, tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etishga o‘rgatadi. Shu bilan birga, talaba dars jarayonida passiv tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida qatnashadi. Zamonaviy yondashuvlar raqamli ta’limning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Interfaol metodlar, gamifikatsiya, virtual laboratoriyalar, masofaviy platformalar talabalarning darsga qiziqishini kuchaytiradi, ularda mustaqil qaror qabul qilish, muammoli vaziyatlarni hal etish va ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantiradi. Masalan, tabiiy

fanlarni o‘qitishda virtual laboratoriyalardan foydalanish xavfsiz sharoitda tajriba o‘tkazishga imkon beradi, ijtimoiy fanlarda esa onlayn muhokama va debatlar bilimni amaliyot bilan bog‘lash imkoniyatini kengaytiradi. Raqamli ta’limning eng katta afzalliklaridan biri – vaqt va makonga bog‘liqlikning kamayishidir. Masofaviy ta’lim tizimlari, elektron kutubxonalar, ochiq ta’lim resurslari va video darslar yordamida talabalar istalgan joyda va istalgan vaqtda bilim olish imkoniga ega bo‘ladilar. Bu esa ta’limni ommaviylashtiradi, ularni global ta’lim makonining faol ishtirokchisiga aylantiradi.

Raqamli davr va qalb sinovlari. Raqamli muhit inson ichki dunyosiga ikki yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, u bilimga kirish, muloqot va ezgu ishlarni tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ikkinchi tomondan, qalb uchun jiddiy xavflar ham tug‘diradi.

Birinchidan, diqqatning parchalanishi. Bildirishnomalar, qisqa videolar va uzluksiz yangiliklar oqimi insonni bir mavzudan ikkinchisiga sakrashga o‘rgatadi. Kal Nyuport «Digital Minimalism» asarida doimiy raqamli band bo‘lish insonning yolg‘izlikda fikr yuritish va chuqur diqqat qila olish qobiliyatini susaytirishini ta’kidlaydi. Tasavvufdagi «hozirlik» (qalb hozirligi) va «g‘aflat» tushunchalari aynan shu holatni tavsiflaydi. Qalb hozir bo‘lmasa, ibodat ham, mehnat ham, muloqot ham yuzaki bo‘lib qoladi.

Ikkinchidan, ijtimoiy taqqoslash va riyo. Ijtimoiy tarmoqlar insonni o‘zgalarning «sayqallangan» hayoti bilan doimiy taqqoslashga undaydi. Bu hasad, qoniqmaslik va o‘zini namoyish qilish istagini kuchaytiradi. Tasavvuf an’anasida bunday holatlar riyo, ujb (o‘zini yuqori bilish) va hirs kabi nafs illatlari sifatida qaraladi va ular bilan kurashish axloqiy tarbiyaning asosi hisoblanadi.

Uchinchidan, aloqadorlik va yolg‘izlik ziddiyati. Sherri Terkl «Alone Together» asarida texnologiyalar bizni bir-birimizga yaqinlashtirayotgandek tuyulsa-da, haqiqiy insoniy yaqinlikni kamaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Tasavvufda esa «suhbat» —

ustoz va safdoshlar bilan jonli, samimiy muloqot - ruhiy tarbiyaning muhim sharti hisoblanadi.

To‘rtinchidan, tezlashuv va ma’no tanqisligi. Xartmut Roza zamonaviy hayotning ijtimoiy tezlashuvi insonni dunyo bilan mazmunli aloqadan mahrum qilayotganini yozadi. Byung-Chul Xan esa zamonaviy jamiyatni doimiy samaradorlikka undovchi «charchoq jamiyati» sifatida tavsiflaydi. Tasavvufning sabr, qanoat, tavakkul va tafakkur haqidagi ta’limotlari bu holatga muvozanatlovchi javob bo‘la oladi.

Tasavvufiy amaliyotlarning zamonaviy ahamiyati. Zikr — qalb sokinligi vositasi. Zikr - Allohni yodga olish bo‘lib, tasavvufiy tarbiyaning asosiy usuli hisoblanadi. Raqamli davrda zikr diqqatni bir nuqtaga to‘plash, ruhiy tashvishlarni kamaytirish va kun davomida qalbni «qayta ishga tushirish» imkonini beradi. Kuniga bir necha daqiqa telefonsiz o‘tkaziladigan zikr va tasbeh ham qalbda sokinlik uchun makon yaratadi.

Muroqaba va tafakkur. Muroqaba - qalbning Alloh huzurida ekanligini his etib, ichki kuzatuvga berilishidir. Bu amaliyot zamonaviy psixologiyadagi diqqatni jamlash usullariga mazmunan yaqin bo‘lsa-da, uning asosiy farqi shundaki, u faqat ruhiy muvozanatni emas, balki Haq bilan aloqani ham maqsad qiladi. Muroqaba insonga axborot oqimidan to‘xtab, o‘zi bilan yuzma-yuz bo‘lish imkonini beradi.

Muhosaba — o‘zini hisob-kitob qilish. Muhosaba - kun oxirida o‘z amallari, niyatlari va so‘zlarini tahlil qilishdir. Raqamli davrda bu amaliyotni «kun davomida nimaga vaqt va diqqatimni sarfladim?» degan savol bilan boyitish mumkin. Bu usul odamni ongsiz ravishda ijtimoiy tarmoqlarda soatlab vaqt o‘tkazishdan saqlab, ongli hayot kechirishga o‘rgatadi.

Xilvat va «xilvat dar anjuman». Naqshbandiya tariqatining mashhur tamoyillaridan biri «xilvat dar anjuman» - odamlar orasida bo‘lib turib, qalbni Haq bilan band tutishdir. Bu tamoyil zamonaviy inson uchun muhim ahamiyatga ega. U o‘zini

jamiyatdan butunlay ajratmaydi, ammo ichki erkinligini saqlab qoladi. Raqamli kontekstda esa bu «onlayn bo‘lib ham ichki hozirlikni yo‘qotmaslik» ma’nosida talqin qilinishi mumkin.

«Dil ba yoru, dast ba kor» tamoyili. Bahouddin Naqshbandga mansub bu tamoyil mehnat va ma’naviyat o‘rtasidagi uyg‘unlikni ifodalaydi. Tasavvuf tarkidunyochilikni emas, halol mehnat bilan bir qatorda qalbni toza tutishni targ‘ib qiladi. Bu qarash raqamli iqtisodiyot sharoitida ishlayotgan mutaxassislar uchun ham dolzarb: kasbiy samaradorlik va ichki barqarorlik bir-biriga qarama-qarshi emas, aksincha, bir-birini to‘ldiradi.

Suhbat va jamoaviy tarbiya. Tasavvufda ustoz-shogird va hamsuhbatlar muhiti ruhiy o‘sishning muhim omili sanaladi. Raqamli muloqot bu muhitni to‘liq almashtira olmaydi. Shu sababli oilada, mahallada, ilmiy va ma’naviy davralarda jonli muloqotni qayta tiklash qalb tarbiyasining amaliy yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi kerak.

Raqamli muhitda qalb tarbiyasi bo‘yicha amaliy tavsiyalar. Tasavvufiy an’ana va zamonaviy tadqiqotlar asosida quyidagi amaliy yo‘nalishlarni taklif etish mumkin:

– kun davomida telefonsiz «sukunat vaqti» belgilash va bu vaqtni zikr, muroqaba yoki mutolaaga bag‘ishlash;

– kunni niyat bilan boshlash va kun yakunida qisqa muhosaba qilish;

– ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda «nima uchun kiryapman?» degan savolni o‘ziga berish odatini shakllantirish;

– bildirishnomalarni cheklab, diqqatni asosiy ishga qaratish;

– haftada kamida bir marta oila va do‘stlar bilan jonli, telefonsiz suhbat uyushtirish;

– ma’naviy-axloqiy mazmundagi sifatli manbalardan (masalan, Navoiy, Yassaviy, Naqshband ta’limotlariga oid asarlardan) muntazam o‘qish;

– foydali raqamli kontentni yaratish va tarqatishni ham ezgu amal, ya’ni sadaqai jorija sifatida qarash.

Munozarali jihatlar va ehtiyotkorlik. Tasavvuf ta’limotini zamonaviy muammolarga tatbiq etishda bir necha jihatga e’tibor berish lozim. Birinchidan, tasavvufiy amaliyotlar psixologik yordam yoki tibbiy davoni o‘rnini bosmaydi; jiddiy ruhiy muammolarda mutaxassisga murojaat qilish zarur. Ikkinchidan, tasavvufni sirtqi «mindfulness» texnikasiga aylantirib yuborish uning diniy-axloqiy mazmunini yo‘qotishga olib kelishi mumkin. Uchinchidan, raqamli texnologiyalarni butunlay rad etish emas, balki ulardan ongli va me’yorida foydalanish tasavvufning o‘rta yo‘l tamoyiliga mos keladi.

Tarixiy shaxslar va asarlar. Ahmad Yassaviy (XII asr, vafoti 1166-67 yillar atrofida): Turkistonda yashagan, «Devoni hikmat» asari muallifi, turkiy xalqlar orasida tasavvufni yoygan. Najmiddin Kubro (1145–1221) Xorazmlik, Kubroviya tariqati asoschisi, 1221-yilda mo‘g‘ullar Urganchni egallaganda shahid bo‘lgan. Imom G‘azzoliy (1058–1111) «Ihyo ulum ad-din» 40 kitobdan iborat bo‘lib, to‘rt chorakka bo‘lingan. Bahouddin Naqshband (1318–1389) Buxoro yaqinidagi Qasri Hinduvonda tug‘ilgan; yodgorlik majmuasi Buxoroda joylashgan. Alisher Navoiy (1441–1501) «Nasoyim ul-muhabbat» (1496) tasavvuf mashoyixlari tarjimai holi, «Mahbub ul-qulub» (1500) axloqiy asar.

Naqshbandiya tamoyillari (11 ta). Sakkiztasi Abdulxoliq G‘ijduvoniyga mansub: hush dar dam, nazar bar qadam, safar dar vatan, xilvat dar anjuman, yod kard, bozgasht, nigohdosht, yoddosht. Uchtasini Bahouddin Naqshband qo‘shgan: vuquf-i zamoniy, vuquf-i adadiy, vuquf-i qalbiy. Nafs bosqichlari (qalb tarbiyasi asosi). Nafsi ammora (Yusuf, 53), lavvoma (Qiyomat, 2), mulhama, mutma’inna (Fajr, 27), roziya, mardiyya, komila. Mutma’inna bosqichi qalb sokinligining yuqori darajasi sanaladi. Ra’d surasi 28-oyat: «qalblar zikr bilan orom oladi». Qalb haqidagi hadis (Nu’mon ibn Bashir rivoyati) Buxoriy va Muslimda bor.

Xulosa. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, raqamli davr insoniyatga cheksiz imkoniyatlar bilan birga ichki dunyo uchun jiddiy sinovlarni ham keltirdi. Diqqatning

tarqoqligi, ijtimoiy taqqoslash, tezlashuv va yolg‘izlik qalbning xotirjamligiga xavf solmoqda. Tasavvuf ta’limoti qalbni hayotning markaziy tarbiya obyekti sifatida ko‘rib, zikr, muroqaba, muhosaba, suhbat va halol mehnat uyg‘unligi orqali inson ichki muvozanatini tiklash yo‘llarini taklif etadi. Tasavvufning zamonaviy ahamiyati shundaki, u texnologiyadan voz kechishni emas, balki texnologiya ustidan qalbning ustunligini saqlashni o‘rgatadi. Shu bois, ushbu merosni ilmiy asosda o‘rganish, yoshlar o‘rtasida targ‘ib qilish va uni zamonaviy ta’lim hamda tarbiya tizimiga mos shaklda yetkazish muhim vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda. Tasavvuf ta’limotida qalb shaxsning ichki markazi bo‘lib, uning tarbiyasi nafs tarbiyasi (ammoradan mutma’inna bosqichigacha) bilan chambarchas bog‘liq. Raqamli davrning asosiy xavflari, ya’ni diqqatning parchalanishi, ijtimoiy taqqoslash, yolg‘izlik va tezlashuv, tasavvufdagi g‘aflat, riyo va hirs tushunchalariga mazmunan mos keladi. Zikr, muroqaba va muhosaba kabi amaliyotlar bu holatlarga qarshi ichki muvozanat vositasi bo‘la oladi.

Ilmiy yangilik va amaliy ahamiyat. Naqshbandiyaning «hush dar dam», «nazar bar qadam», «xilvat dar anjuman» va «dil ba yoru, dast ba kor» tamoyillari raqamli muhitda ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishning milliy-ma’naviy asosi sifatida ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalaridan ta’lim muassasalarida axloqiy tarbiya, yoshlar bilan ishlash va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarda foydalanish mumkin.