

**NAFS TARBIYASI****Yo'ldosheva Sevara****Jabborova Dildora**

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining talabalari

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada insonning ichki dunyosini poklash, axloqiy yetuklikka erishish va ma'naviy o'sishga intilish jarayonida nafs tarbiyasining o'rni va ahamiyati yoritiladi. Nafs tushunchasining islomiy va falsafiy manbalardagi izohi, uning turlari (ammora, lavvoma, mutma'inna) hamda uni tarbiyalash usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, tarixiy shaxslar va mutasavviflarning nafsga qarshi kurash haqidagi qarashlariga ham urg'u berilgan. Maqola yosh avlodni ma'naviy tarbiyalashda nafs tarbiyasining zarurligini asoslab beradi va amaliy tavsiyalarni ilgari suradi.

**Kalit so'zlar:** nafs, nafs tarbiyasi, ma'naviyat, axloq, islom, ruhiy poklik, ammora, lavvoma, mutma'inna, tasavvuf, o'zini tarbiyalash, ichki dunyo, ma'naviy yetuklik, sabr, taqvo.

Insoniyat azaldan o'zining ruhiy olami, ichki dunyosi va axloqiy kamolotiga intilib kelgan. Bu yo'lda eng katta to'siqlardan biri — bu insonning o'zidagi nafsdir. Nafs — insonni yomonlikka undovchi ichki mayl bo'lib, uni tarbiyalash esa ma'naviy yuksalishning asosiy shartlaridan biridir. Islom manbalarida, xususan Qur'oni karim va hadislar tafsirida nafsning tabiati, uning turlari va unga qarshi kurash usullari haqida chuqur mulohazalar keltirilgan. Bugungi kunda jamiyatda axloqiy inqirozlar, zo'ravonlik va ma'naviy tanazzullar ko'payib borayotgani aynan nafs ustida ishlash — uni jilovlash va to'g'ri yo'naltirish zaruratini yana-da oshirmoqda. Zero, har bir inson o'zini tarbiyalashdan boshlamasa, jamiyatning to'g'ri yo'lga tushishini kutish mushkul. Ushbu maqolada nafs tushunchasi, uning turlari, nafs tarbiyasining usullari va ahamiyati keng yoritilib, ma'naviy yetuklik sari intilish yo'llari tahlil qilinadi.

Insonning ruhiy kamolotga erishish yo'lida duch keladigan eng katta to'siqlardan biri — bu uning o'zidagi nafsdir. Nafs — insonning ichki dunyosidagi hirs, istak va shahvatlarga berilish, yomonlikka moyillikdir. Islomiy ta'limotlarda bu tushuncha chuqur o'rganilgan bo'lib, uni jilovlash va to'g'ri yo'naltirish orqali inson o'zini poklab, Allohga yaqinlashishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Qur'oni karimda va hadislarda nafs turli holatlarda tasvirlanadi. Ularning ichida uch asosiy turi ajratib ko'rsatiladi: Birinchisi — nafs ammora, ya'ni yomonlikka buyuruvchi nafs. Bu holatda inson har qanday gunoh va yomon ishga moyil bo'ladi.

Unda hirs, hasad, kibr, g‘azab kabi illatlar kuchli bo‘ladi. Ikkinchisi — nafs lavvoma, ya’ni o‘zini tanqid qiluvchi, ayblovchi nafs. Bu bosqichda inson qilgan yomon ishidan pushaymon bo‘ladi, o‘zini tanqid qiladi va to‘g‘ri yo‘lni izlay boshlaydi. Uchinchi bosqich — nafs mutma’inna, bu xotirjam, Allohga itoat qiluvchi, poklangan nafsdir. Bu darajadagi inson o‘zini har doim nazoratda tutadi, Alloh roziligi uchun yashaydi, har bir amalini halol va pok niyatda bajaradi.

Nafsni tarbiyalash — bu nafaqat diniy amr, balki har bir ongli inson uchun zarur bo‘lgan ichki kurashdir. Chunki nafsni jilovlamagan kishi ko‘pincha gunohga giriftor bo‘ladi, atrofdagilarga zarar yetkazadi va jamiyatda notinchlik keltiradi. Nafsni tarbiyalash yo‘llari ko‘p. Ulardan eng asosiysi — taqvo, ya’ni Allohdan qo‘rqish, Uning buyrug‘iga amal qilishdir. Taqvoli inson har qanday vaziyatda halol yo‘lni tanlaydi, nafsining istaklariga emas, aql va e’tiqodiga ergashadi.

Yana bir muhim yo‘l — bu tavba va muhasaba, ya’ni o‘zini hisobga olish. Inson har kuni qilgan ishlari haqida o‘ylab, xatolarini tan olib, ularni takrorlamaslikka harakat qilishi lozim. Bu esa nafsni tarbiyalashda katta yordam beradi. Shuningdek, namoz, ro‘za, Qur‘on tilovati, zikr kabi ibodatlar ham nafsni poklaydi va qalbni xotirjam qiladi.

Tasavvufda esa nafsga qarshi kurashish juda muhim mavzu hisoblanadi. Ko‘plab mutasavviflar o‘z hayotlarini nafsni tarbiyalashga bag‘ishlaganlar. Ular riyozat (ya’ni nafsga og‘ir tuyulgan amallarni bajara olish), sabr, jimlik, kamgaplik, kamuxchalik orqali o‘zlarini toblaganlar. Bunday ruhiy mashqlar orqali inson asta-sekin yuksalib, yomon odatlardan halos bo‘ladi. Bugungi zamonda ham nafs tarbiyasiga ehtiyoj katta. Texnologiyalar rivojlangan, har xil istak va nafsni uyg‘otuvchi vositalar ko‘paygan bir davrda inson o‘zini boshqara olmasa, bemalol yomonlikka berilishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy inson nafsni tarbiyalashda faqat diniy emas, balki psixologik, madaniy va ijtimoiy yondashuvlarni ham hisobga olishi kerak.

◆ Islomda nafs tarbiyasi haqida kengroq tushuncha Islom dini nafsni ikki jihatdan ko‘radi:

1. Zaruriy ehtiyojlar bilan bog‘liq tabiiy nafs (halol istaklar)
2. Chegaradan chiqqan, hayvoniy sifat nafs (harom va zararli istaklar)

Nafs har doim insonni yomonlikka chaqiravermaydi. U to‘g‘ri yo‘lga solinsa, foydali quvvatga aylanishi mumkin. Shuning uchun islomda nafsni o‘ldirish emas, balki uni tarbiyalash lozimligi uqtiriladi.

Masalan, bir hadisi sharifda Rasululloh (s.a.v.) bunday deganlar:

"Eng ulug‘ jihod bu — insonning o‘z nafsiga qarshi qilgan jihodidir."  
(*Ibn Najjar rivoyati*)

Bu hadisda "jihod" deganda nafsni yomonlikdan tiyish, uni Allohga bo'lgan itoatga yo'naltirish nazarda tutilgan.

◆ Tasavvufda nafsqa qarshi kurash (mujahada)

Tasavvufda nafs ustidan g'alaba qilish — ruhiy yuksalishning markaziy yo'lidir. Mashhur tasavvufiy allomalarning fikrlariga ko'ra:

- Imom G'azzoliy o'zining "Ihyo ulumiddin" asarida nafsni "ichki dushman" deb atagan va unga qarshi ilm, riyozat, ibodat, sabr va tavba orqali kurashish kerakligini ta'kidlagan.

esa "Dil ba yoru, dast ba kor" (Qalb Allohda, qo'l ishda) shiorini ilgari surib, dunyoviy

Tasavvufda "nafsni sindirish" emas, balki "nafsni Allohga bo'ysundirish" maqsad qilinadi. Tarbiya – bu muloyim, lekin qat'iy ichki mehnatdir.

Nafs tarbiyasi — insonning ichki dunyosini poklash, yomon illatlardan forig' bo'lib, Allohga yaqinlashish yo'lidagi eng muhim jihatlardan biridir. Har bir insonda nafs mavjud bo'lib, u doimiy ravishda shahvat, g'azab, hasad, kibr, riyo kabi illatlarga undaydi. Bu illatlardan xalos bo'lish esa iymon, sabr, taqvo, ibodat, halol rizq izlash, ilm o'rganish kabi amallar bilan amalga oshiriladi.

Nafsni tarbiya qilish — bu bir kunlik yoki bir oylik emas, balki butun umr davom etadigan jarayon. Qur'on va Hadisda ham bu masalaga katta urg'u berilgan. Rasululloh (s.a.v.) "Eng buyuk jihod — bu nafs bilan bo'lgan jihod", deganlar. Bu jihodda g'alaba qilish uchun sabrli, qat'iyatli, halol, ixlosli bo'lish va doimo Allohdan yordam so'rab yashash lozim.

Demak, nafsni tarbiyalash orqali inson nafaqat o'zini, balki jamiyatni ham isloh qiladi. Chunki poklangan nafs egalari — adolatli, halol, mehribon va mas'uliyatli insonlardir. Shunday ekan, har bir musulmon o'z nafsini tarbiyalashga alohida e'tibor qaratmog'i lozim.

### **Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Tasavvuf va axloq – Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf Toshkent: Hilol nashriyoti
2. Nafs tarbiyasi – Imom G'azzoliy (Ihyo Ulumiddin asari asosida) (Mazkur asarda nafs, qalb, riyozat va axloqiy poklanish haqida keng ma'lumotlar berilgan)
3. Ihyo Ulumid-Din – Imom Abu Homid al-G'azzoliy (To'liq asar yoki qisqartirilgan shakllarida mavjud)
4. Tazkiyatun-nafs (Nafsni poklash) – Shayx Abdulqodir al-Jilaniy (Tasavvufiy yo'l-yo'riqlar va ruhiy tarbiya haqida)