

UOT-159.9

Lamiyə Qurbanova
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti, ps.f.d., baş müəllim

DUALARIN TƏSİR GÜCÜNÜN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

“Bilməzmişən, tək Allahdır göylərin, yerin yiyəsi. Allahdan savayı nə bir dostunuz var, nə də bir yardımçınız” (Baqara surəsi, 107). “Mənə dua eyləyin, duamıza cavab verim...” (Ğafir surəsi, 60). “...Mən onlara yaxınam. Dua edib Məni çağıranın duasına cavab verərəm. Elə isə onlar da Mənim çağırışımı qəbul edib Mənə iman gətirsinlər. Bununla da ola bilsin ki, doğru yola yetişsinlər” (Baqara surəsi, 186).

“Allahım, yardım et”, “Allahım, sən özün qoru”, “Allahım, yolumu açıq et”, “Allahım, sən məni xoşbəxt elə”, “Allahım, ruzumu bol elə”, “Allahım, sevdiyimi qoru” və s. duaları dünyada hər gün, hər saat milyonlarla insan səsləndirir. Dua etmə mərasimi inancın mövcudluğunu isbatlayacaq proseslərdən biridir. Ərəb dilindən tərcümədən dua “çağırmaq”, “səsləmək” mənalərini ifadə edir. Dini aspektdə dua müxtəlif diləklərin həyata keçməsi istəyi ilə Allahdan kömək istəmək anlamını daşıyır.

Duaların edilməsi zamanı təbii müşahidələrdən də belli olur ki, insanlarda özünəgüvən artır, səbrlilik güclənir, mənəvi rahatlıq yaranır, insanın şüurunda, düşüncələrində köklü dəyişiklik baş verir:

- Duaların dəfələrlə təkrarı insanı Allahın buyurduğu qanunlara tabe olmağa vadar edir, hansı dinə mənsubdursa insan həmin dinin müqəddəs kitabında qeyd olunan qaydalara əməl etməklə öz həyat yolunu istiqamətləndirir. Beyin bir sıra gərgin düşüncələrdən, planlaşdırmalardan azad olur.

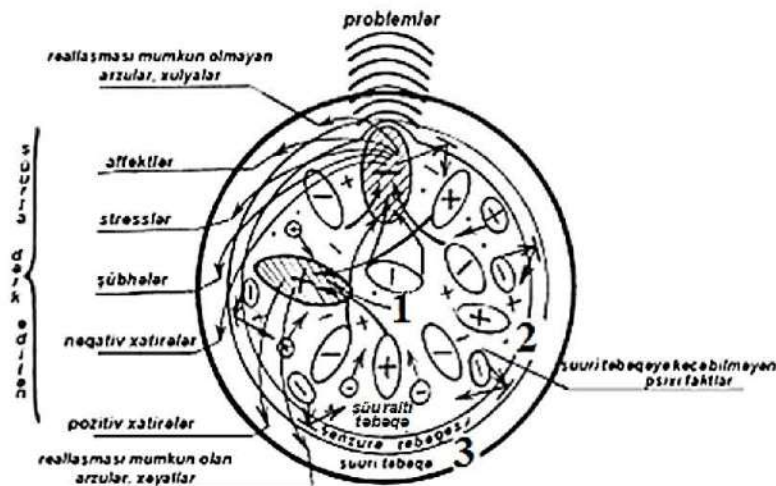
- İnsanın şəxsi keyfiyyətlərində müsbətə doğru köklü dəyişiklik baş verir: Allahın adlarını (*Əsmayi – hüsnə*) çağıran hər kəs bu adlardakı mənalara dərk edib, özündə bu mənalara xas keyfiyyətləri formalaşdırır (*“Allaha aiddir ən gözəl adlar. Allahı bu adlarla səsləyin...”* (Əraf surəsi, 180)).

- Dualar edilən zaman dəfələrlə arzular, diləklər səslənir. Bu təkrarlar şüuraltı təbəqəyə keçərək proqramlaşdırma rolu oynayır, insan hərəkətlərini tənzim edir, istiqamətləndirir. Duaları edən insan onların reallaşacağına özünü inandırır və bu proses sakitləşdirici təsir göstərir.

- Duaların həyata keçirilməsi prosesində insan özünü ali hissələrə kökləyir və bu proses mənəviyyatın zənginləşməsinə xidmət edir və s.

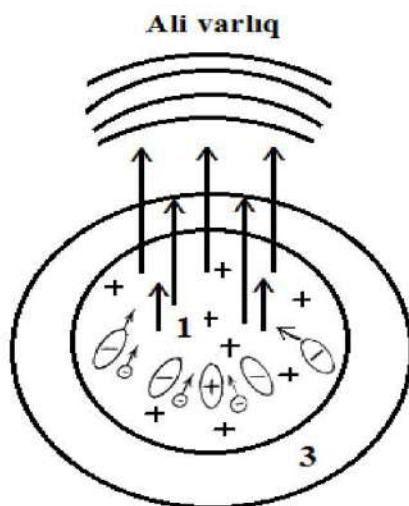
- *Psixi gərginliklərin azalmasında dua etmənin rolu.*

Məlumdur ki, insan hansısa istəyini həyata keçirə bilmədikdə müxtəlif şəkili psixoloji narahatlıqlar yaşayır, məsələn frustrasiya, depressiya və s. Zaman-zaman insan öz zəifliyini, gücsüzlüyünü görərək günahkarlıq hissi yaşayır, özünü tənbeh edir, özünü cəzalandırır. Lakin dini inancı olan insanlar dualar vasitəsilə özünü belə gərginliklərdən azad edə bilir, belə ki, heç nəyin ondan asılı olmadığına özünü inandıraraq arzuların reallaşmasını İlahi varlığın ixtiyarına buraxır (*“Allahdan gəlir sənə hər yaxşılıq, öz ucbatından gəlir sənə hər pislik...”* (Nisa surəsi, 79). Bu prosesi psixikanın təbəqələrinin təsvir sxemi (şəkil 1) üzərində izah edək:



Şəkil 1.

Şəkil 1-də psixikanın dualarsız halı təsvir olunub. Şəkildən görünür ki, psixika üç təbəqəyə ayrılmışdır: 1 – şüuraltı təbəqə; 2 – senzura; 3 – şüuri. Şüuraltı təbəqədəki “+” və “-” işarəli məlumatlar hərəkətdədir və senzura təbəqəsindən keçərək şüuri təbəqənin köməyiylə reallaşmaq istəyir, reallaşma baş vermədikdə psixoloji yüklənmə baş verir və psixoloji neytrallıq pozulur.



Şəkil 2.

Şəkil 2-də dua edilən zaman psixikanın halı təsvir olunub. Şəkildən görünür ki, dua edən insanın psixikasında senzura təbəqəsi yox olur (yəni istəklərin qarşısını alacaq, onları şüuraltına sıxışdıracaq təbəqə aradan çəkilir), insanın şüuraltı təbəqəsindəki (1-dəki) materiallar şüuri təbəqəni (3-ü) də keçərək reallaşması üçün ali varlığa istiqamətlənir. Beləliklə, şüuraltı təbəqədə transformasiya prosesi baş verir, beyin psixi gərginliklərdən azad olur.

- *Dua etmənin beyinə şafəverici (“dua ayıqlığı” vəziyyəti) təsiri.*

Elmi mənbələrdən bəllidir ki, beyinin fəaliyyət halını müəyyən edən beta, alfa, teta və delta dalğaları mövcuddur. ¹“Alfa-ritm fiziki və mənəvi rahatlıq vəziyyətində və xarici qıcıqların təsiri olmadıqda müşahidə olunur. Bu, seyrək, uzun və iri amplitudlu dalğalardır (tezliyi 8-13 hers). Kor adamlarda alfa-ritm ya çox zəif olur, ya da heç olmur. Beta-ritm kiçik, qısa və sıx dalğalardır, əsasən beyin qabığının aln nahiyyəsində daha yaxşı müşahidə edilir (tezliyi saniyədə 20-30 hers). Teta-ritm dalğalar yuxu zamanı və bəzi patoloji hallarda (hipoksiya və dərin narkoz zamanı) müşahidə olunur (tezliyi saniyədə 4-8 hers)”. Delta-ritm dalğalar dərin yuxu zamanı, beyin yarımkürələri qabığının müxtəlif patologiylarında və hipoksiyası şəraitində yaranır (tezliyi saniyədə 0,5-3,5 hers).

Beta ritm adi gümrahlıq halını, teta ritm yuxuya dalmaq halını, delta ritm dərin yuxu və şüursuzluq vəziyyətini, alfa ritm isə yaradıcı potensialın, imkanların reallaşmasını təmin edən vəziyyəti müəyyən edir. Bu ritmlərin aktivliyi yaş dövrlərinə, insanların fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə, həyat tərzinə və digər yaşanan faktorlara görə də dəyişir. Məsələn, yeni doğulmuş uşaqlarda yalnız delta-ritm müşahidə olunur, yəni onlar daha çox yatırırlar. Yaş artdıqca insanda alfa və beta ritmləri daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir və s. Son illər aparılmış tədqiqatlar nəticəsində (Ohayo universitetinin doktoru Donna Yunqanın, ABŞ-ın Şimali Karolina ştatının Darem şəhərində yerləşən Hersoq universitetində professor Mitçell Kruşoffun, Rusiyanın Pravoslav Alimlər ittifaqının üzvü Anqelina Malaxovskayanın, Sankt-Peterburqun B.M.Bexterev adına Psixonevrologiya elmi təhqiqat institutunun neyro-psixofiziologiya laboratoriyasının rəhbəri professor Valeriy Slezinin tədqiqatları) yeni, beyin fəaliyyətinin şafəverici – “dua ayıqlığı” adlandırılan vəziyyəti ixtira olunub. Belə müəyyən olunub ki, dualar zamanı beyindəki neyronlar arasındakı patoloji rabitələr dağılır, insan yalnız gözəl şeylərə özünü kökləyir, onu narahat edən bütün pis fikirlərdən uzaq olur və bu proses onun istər psixoloji, istərsə də fizioloji sağlamlığına müsbət təsir göstərir.

- *Dua etmənin xarici görkəmə və immun sistemə təsiri.*

Həkimlərin apardığı araşdırmaların statistik nəticələrinə görə xərçəng xəstəliklərinin müəyyən mərhələlərində inancılı insanların ömrü inancesiz insanların ömründən 5 il çoxdur, deməli dualar insanda qorxunu dəf edir, insan özünü Allaha təslim edir (özündən heç nə asılı olmadığını dərk edərək günahkarlıq

¹ Əliyev Ə.H., Əliyeva F.Ə., Mədətova V.M. İnsan və heyvan fiziologiyası (bakalavr hazırlığı üçün dərslik). B.: Bakı Universiteti, 2007, səh.221).

hissindən özünü azad edir) və bu proses daxilində pozitiv hormonları aktivləşdirərək (qana oksitosin (həyəcanı azaldır və rahatlıq bəxş edir), *dopamin* (ürək döyüntülərini aktivləşdirir), *adrenalin* (maddələr mübadiləsini aktivləşdirir), *vazopressin* (böyrəyin funksiyasını stimullaşdırır) daxil olur) immun sistemini möhkəmləndirir. İmmunitetin artması isə bəzi xəstəliklərə tutulmanın qarşısını alır və hətta hər hansı xəstəlik varsa, sağalmaya doğru istiqamətlənir. İnsanın daxilində baş verən bütün bu proseslər onun simasına da öz müsbət təsirini göstərir, insan gözəlləşir. Ona görə də təbii müşahidələrdən də izləyə bilərik ki, inanlı insanlar çöhrəsindən sanki nur yağır, belə insanların üzlərindəki pozitiv ifadə ətrafdakıları özünə cəlb edir, belə insanlar heç zaman təklildən şikayət etmir.

• *Xoşbəxtliyin əldə olunmasında dua etmənin rolu.*

Dualar zamanı insan maddi asılılıqlardan, qayğılardan da azad olur, insan özünü əbədiyyətə kökləyir, yaşamaq uğrunda mübarizə tələb olunan bu dünyadan ədalətli dünyaya keçidə özünü hazırlayır (ölüm qorxusu yox olur). Bununla da ehtiyacların, tapşırıqların ödənilməsi üçün beynin bədənə verdiyi “hazır ol” əmri geri çağırılır və rahatlıq əmələ gəlir. İnsan nəfsindən azad olur, nəfəsdən azad olmaq isə insanı bir çox istəklərdən uzaq tutur, istəkləri az olan insan isə onların ödənilməsi üçün daha az əziyyət çəkir, fiziki və psixoloji yüklənmələrdən, sosial konfliktlərdən və digər problemlərdən uzaq olur (*“And olsun yerə, yeri yayana, and olsun insana, insanı kamil yaradana, insana pis əməllə taqvanı tanıtırana! Uğura uğramış artıq nəfsini pak etmiş olan. Ziyana uğramış artıq nəfsini saxlamayıb günaha batırmış olan”* (Şəms surəsi, 7-10)). Belə insan özünü çox rahat və məmnun hiss edir. İnsan bu dünyaya nə üçün gəldiyini, hansı missiyanı yerinə yetirdiyi dərk edir və üsyankarlıq etmir. Ona verilən həyatın sınaq olduğunu düşünərək bu sınaqdan uğurla çıxmağa çalışır, Allahın verdiyi hər nemətə şükürlü olur. Bu zaman isə insan öz həyatından məmnunluq hissi yaşayır. İnsanın bədbəxtliyinin kökü onun nəfsini idarə edə bilməməsində, maddi nemətlərə qarşı aqgözlüyündə, hegomonluq iddiasında və bu kimi digər istəklərlə əlaqədərdir. Əgər insan bu asılılıq buxovunu öz boynundan çıxara bilsə, mənən azad olar. Bu azadlıq isə, elə xoşbəxtliyin özüdür. Xoşbəxtliyin duyulmasında məhəbbət və sevgi hissini yaşanması da əhəmiyyətli rol oynayır; xeyirxah insanların əhatəsində olmaq da xoşbəxtlikdir, kiməsə xeyirxahlıq etmək və bundan məmnunluq duymaq da xoşbəxtlikdir. Məsələn, insanlar saf əməllər etməyə, təmizliyə, düzgünlüyə, xeyirxahlığa və nəfsin idarə edilməsinə çağırılır, əvəzində Allah tərəfindən xoşbəxtlik mükafatının bəxş ediləcəyi bildirilir (*“O kəslər ki, iman gətiriblər, saleh işlər görüblər, keçərik onların təqsirlərindən və onların mükafatını gördükləri işlərin ən yaxşısına qarşılıq olaraq verərik...”* (Ankəbut surəsi, 7), *“Yaxşılardan sırasına salaraq iman gətirənləri, əməli salehləri”* (Ankəbut surəsi, 9), *“Və o kəslər ki, iman gətiriblər, saleh işlər görüblər, içindən çaylar axan cənnət mənzillərində yer verərik onlara, oralarında əbədlilik qalarlar. Nə gözəl əcır verilər yaxşı işlər görənlərə”* (Ankəbut surəsi, 58), *“...Yalnız yolsuzlardır məhvə məhkum olanlar”* (Əhqaf surəsi, 35)).

• *Dua etmə ruhu rahatlayacaq psixoloji mexanizm kimi.*

Duaların edilməsi prosesi ruhu rahatlayacaq psixoloji mexanizm kimi adi insanlar tərəfindən çox mükəmməl şəkildə düşünülmüşdür. Duaların oxunması heç bir kənar müdaxilə olmadan insanın özünün-özünə yönəltdiyi, insanın daxili potensialının reallaşmasına kömək edən, adi həyatı problemlərin həlli zamanı yaşanan stresslərdən psixi homeostazı (neytrallığı) mühafizə edən, həyatı və işgüzar fəaliyyətin məhsuldarlığını artıran, eləcə də mənəvi rahatlığı təmin edən ən sadə, eyni zamanda fizioloji və psixoloji resursların səfərbərliyinin həyata keçirilməsi baxımından çox mürekkəb bir prosesdir. Bütün dinlərdə dua mərasiminin mövcudluğu bu prosesin nə qədər mükəmməl olduğunu və praktik olaraq etibarlı bir üsul olduğunu qeyd etməyə əsas verir.

• *Mənəvi zənginliyin əldə olunmasında dua etmənin rolu.*

Dua edilən zaman insan özünü maddi asılılıqlardan azad edir, ruhən daha yüksəklərə ucalır, azadlıq və müstəqillik əldə edir, insan həyatın mənasını dərk etmiş olur: *“...İman gətirənləri tanısın, aranızdan şəhidlər seçsən deyər paylaşırıq bu günləri insanlar arasında (gah bir qövmi, gah o birini qələbəyə çatdırırıq). Zalımları sevməz Allah”* (Əl-i İmran surəsi, 140), *“Yoxsa elə bildiniz Allah cihad edənləri və səbirli olanları tanımadan cənnətə girəcəksiniz?”* (Əl-i İmran surəsi, 142).

Bu dünyada çəkdiyi əziyyətlərinin səbəbini günahlarında axtaran inanlı insan (*“...O-na iman gətirdik, Rəbbimizdən gəlir hər şey deyər dərin alimlər. Yalnız ağıllı adamlar bunu düşünüb anlar”* (Əl-i İmran surəsi, 7)) dualar zamanı Allahdan günahlarının bağışlanmasını diləyir. Ətrafa netaqiv yanaşan, pisliklər edən insanın daxilində heç bir halda harmoniya, rahatlıq olmur. Çünki, belələri daim şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası konfliktlər yaşayır. Elmə məlumdur ki, qəddarlıq, nifrət və aqressiyanın sağlamlığa vurduğu ziyan nikotinin vurduğu ziyandan daha təhlükəlidir. Deməli, insan ətrafa necə münasibət bəsləyirsə

analoji təsire də məruz qalır (bumeranq effekti). Pisliklər etməyi düşünən və edən insanın mənəvi rahatlığı olmur. Belələri daim ətrafdan cavab reaksiyası alacaqlarından ehtiyatlanaraq qorunmaq üçün müxtəlif səpkili planlar düşünür. Bu zaman dopamin və endorfinin miqdarı azalır, yorğunluq, ağrı, stress hormonu olan kortizolun miqdarı çoxalır və adrenalinlə qarışaraq qorxu hissini artırır (bu proses isə ümumilikdə orqanizmin immunitetinə mənfi təsir göstərir, xəstəliklərə qarşı yüksək həssaslıq əmələ gətirir), sinir toxumaları qanı özünə doğru çəkir, nəticədə əzələlər zəifləyir, beyin hipokamp (yun. hippocampus – baş beyin bir hissəsi olub, emosiyaların və yaddaşın formalaşmasında aktiv iştirak edir) adlanan hissəsi aktivləşir və yaddaşda neqativ xatirələr qabarıq və s. İnənli insan Allah qarşısında etdiyi səhvləri etiraf edərək bağışlanmasını diləyir və bununla mənəvi rahatlıq tapır, eləcə də bir daha bu səhvlərə yol verməməklə bağlı özünü kökləyir: *“Kim yaxşı olub özünü Allaha təslim edirsə, onun əcri Rəbbinin dərgahında. Belələrinə zaval yoxdur, üzülməzlər dərd əlindən”* (Baqara surəsi, 112), *“Bəli, cəhənnəmdir yeri pislik edib günaha batmışların, orada əbədlilik qalarlar”* (Baqara surəsi, 81), *“İmana gələnlər, əməli salehlərsə cənnət əhlidir, orada əbədlilik qalarlar”* (Baqara surəsi, 82).

Açar sözlər: beyin ritmləri, dua ayıqlığı, psixikanın təbəqələri, psixoloji təsir, psixoloji köklənmə

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Qasımoğlu N. Qurani Kərim. B.: Azərbaycan, 1993.
2. Əliyev Ə.H., Əliyeva F.Ə., Mədətova V.M. İnsan və heyvan fiziologiyası (bakalavr hazırlığı üçün dərslik). B.: Bakı, 2007, 416 s. səh.221).
3. Qurbanova L.M. Ailənin psixoloji problemləri və həlli yolları. S.: Bilik, 2012.
4. Польза молитвы с точки зрения психологии. <http://psychologyc.ru/psixologiya-molitvy/>
5. Ученые о молитве. <http://falyosa.livejournal.com/2845108.html>

Ламия Курбанова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИЛЫ ВЛИЯНИЯ МОЛИТВЫ

Резюме

В статье под названием «Психологический анализ силы влияния молитвы» раскрывается психологическая суть молитвенного состояния человека. Научной основой предоставляется актуальность проблемы.

Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Уровень психического здоровья человека определяется многочисленными факторами. Эти факторы непосредственно влияют на психологическое, социальное и физическое здоровье. Связи с этим уточняются негативные психические факторы, которые влияют на самочувствие человека и сила влияния молитвы (молитва как психотерапевтическая техника положительно влияет на психологическое состояние). В целом, суть содержания статьи - научные интерпретации, основы молитвенного бодрствования.

Ключевые слова: мозговые ритмы, молитвенное бодрствование, слои психики, психологическое воздействие, психологическая установка

Lamiya Kurbanova

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE POWER OF THE INFLUENCE OF PRAYER

Summary

In the article entitled "Psychological analysis of the power of the influence of prayer," the psychological essence of the person's prayerful state is revealed. The scientific basis provides the urgency of the problem.

Mental health is a state of well-being in which a person can realize his own potential, cope with ordinary life stresses, work productively and fruitfully, and contribute to the life of his community. The level of mental health of a person is determined by numerous factors. These factors directly affect psychological, social and physical health. Links with this are refined negative mental factors that affect a person's well-being and the power of the effect of prayer eliminating them (prayer as a psychotherapeutic technique positively affects the psychological state). In general, the essence of the content of the article are scientific interpretations, the basics of prayerful wakefulness.

Key words: brain rhythms, prayerful wakefulness, layers of the psyche, psychological impact, psychological installation