

THE EFFECTS OF DHIKR ON MENTAL HEALTH



Jafar Jafarov¹

UDC: 2-58:159.9

LBC: 86.38:88.3

HoS: 63

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93

Keywords:

Psychology of religion,
Mental health,
Religion,
Dhikr,
Spirituality,
Belief

ABSTRACT

The article provides a comprehensive analysis of the central role of dhikr (remembrance of God) in Islam and its impact on a person's spiritual life. Dhikr, the act of remembering Allah and invoking His name, has the ability to bring tranquility to the heart and reduce psychological issues such as stress and anxiety. Quranic verses and hadiths emphasize that dhikr brings peace to the heart, protects against spiritual ailments, and promotes psychological balance. Dhikr can be performed verbally, mentally, or in a combined form, with the most effective type being the one that involves both speech and heart.

Modern scientific and psychological research clearly demonstrates the positive effects of dhikr on the human brain and psyche. The repetition of divine phrases and focused concentration during dhikr balance brain waves (particularly in the alpha and beta frequencies), reducing the levels of stress hormones. This not only provides immediate psychological relief but also contributes to long-term emotional stability.

In conclusion, dhikr is not merely a religious ritual but also a scientifically validated therapeutic tool that preserves and enhances mental well-being. This study examines the theoretical and practical aspects of dhikr, confirming its role in human spiritual and psychological health through scientific evidence. Further in-depth and large-scale research in this field will provide a more detailed understanding of dhikr's positive effects on the human psyche and establish a stronger scientific foundation for its integration with modern psychotherapy methods.

¹ Master's student in Psychology of Religion, Azerbaijan Institute of Theology; Baku, Azerbaijan

E-mail: cefer_ceferi@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

To cite this article: Jafarov J. [2025]. The Effects of Dhikr on Mental Health. *History of Science journal*, 6(2), pp.78-93.

<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93>

Article history:

Received: 10.04.2025

Accepted: 02.06.2025



Copyright: © 2025 by AcademyGate Publishing. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the CC BY-NC 4.0. For details on this license, please visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

ZİKRİN PSİXİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRLƏRİ



Cəfər Cəfərov¹

UOT: 2-58:159.9

KBT: 86.38:88.3

HoS: 63

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93

Açar sözlər:

Din psixologiyası,
Psixi sağlamlıq,
Din,
Zikr,
Mənəviyyat,
İnanc

ANNOTASIYA

Məqələdə zikrin İslam dinindəki mərkəzi rolu və insanın mənəvi həyatına olan təsiri geniş şəkildə təhlil edilir. Zikr, Allahı xatırlamaq və Onun adını dilə gətirmək yolu ilə insanın qəlbində rahatlıq yaratmaq, stress və narahatlıq kimi psixoloji problemləri azaltmaq qabiliyyətinə malikdir. Quran ayələri və hədislər, zikrin qəlbə rahatlıq gətirdiyini, insanı mənəvi xəstəliklərdən qoruduğunu və psixoloji tarazlığı təmin etdiyini vurğulayır. Zikrin dil və qəlb ilə edilən formaları mövcuddur və ən təsirlisi hər iki ünsürün iştirak etdiyi zikr növüdür.

Müasir elmi və psixoloji tədqiqatlar, zikrin insan beyninə və psixikasına olan müsbət təsirlərini aydın şəkildə ortaya qoyur. Zikr prosesində təkrarlanan ilahi ifadələr və diqqətin mərkəzləşdirilməsi, beyin dalğalarında (xüsusilə alfa və beta tezliklərində) tarazlıq yaradaraq, stress hormonlarının səviyyəsini aşağı salır. Bu, təkcə ani psixoloji rahatlıq yaratmaqla kifayətlənmir, həm də uzunmüddətli emosional sabitliyə kömək edir.

Nəticə etibarilə, zikr təkcə dini əhəmiyyət kəsb edən bir ritual deyil, həm də psixi sağlamlığı qoruyan və inkişaf etdirən elmi əsaslarla təsdiqlənmiş effektiv bir terapiya vasitəsidir. Bu tədqiqat, zikrin nəzəri və praktiki cəhətlərini araşdıraraq, onun insanın mənəvi və psixi sağlamlığındakı rolunu elmi əsaslarla təsdiq edir. Bu sahədə aparılacaq daha dərin və genişmiqyaslı araşdırmalar, zikrin insan psixikasına olan müsbət təsirlərini daha ətraflı şəkildə aydınlaşdıracaq və onun müasir psixoterapiya üsulları ilə inteqrasiyası üçün daha çox elmi əsas yaradacaqdır.

¹ “Dinin psixologiyası” ixtisası üzrə magistrant, Azərbaycan İlahiyyat İnstitutu; Bakı, Azərbaycan

E-mail: cefer_ceferi@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

Məqaləyə istinad: Cəfərov, C. [2025]. Zikrin Psixi Sağlamlığa Təsirləri. *History of Science jurnalı*, 6(2), səh.78-93.

<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93>

Məqalənin tarixçəsi:

Məqalə redaksiyaya daxil olmuşdur: 10.04.2025

Təkrar işlənməyə göndərilmişdir: 12.05.2025

Çapa qəbul edilmişdir: 02.06.2025



Copyright: © 2025 by AcademyGate Publishing. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the CC BY-NC 4.0. For details on this license, please visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

ВЛИЯНИЕ ЗИКРА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Джафар Джафаров¹

УДК: 2-58:159.9

ББК: 86.38:88.3

НоS: 63

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93

Ключевые слова:

Психология религии,
Психическое здоровье,
Религия,
Зикр,
Духовность,
Вера

АННОТАЦИЯ

В статье подробно анализируется центральная роль зикра (поминания Аллаха) в исламе и его влияние на духовную жизнь человека. Зикр — это практика поминания Аллаха и произнесения Его имени, которая способна принести успокоение сердцу и уменьшить такие психологические проблемы, как стресс и тревога. Аяты Корана и хадисы подчеркивают, что зикр дарует сердцу покой, защищает от духовных недугов и способствует психологическому равновесию. Зикр может совершаться устно, мысленно или в комбинированной форме, причем наиболее эффективным считается тот, который сочетает в себе и речь, и сердечное сосредоточение.

Современные научные и психологические исследования ясно демонстрируют положительное влияние зикра на мозг и психику человека. Повторение божественных фраз и концентрация внимания во время зикра уравнивают мозговые волны (особенно в альфа- и бета-диапазонах), снижая уровень гормонов стресса. Это не только обеспечивает немедленное психологическое облегчение, но и способствует долгосрочной эмоциональной стабильности.

Таким образом, зикр — это не просто религиозный ритуал, но и научно подтвержденный терапевтический инструмент, сохраняющий и укрепляющий психическое здоровье. Данное исследование рассматривает теоретические и практические аспекты зикра, подтверждая его роль в духовном и психологическом благополучии человека с научной точки зрения. Дальнейшие углубленные и масштабные исследования в этой области позволят более детально раскрыть положительное влияние зикра на психику человека и создадут прочную научную основу для его интеграции с современными методами психотерапии.

¹ Магистрант специальности Психология религии, Азербайджанский Институт Теологии; Баку, Азербайджан

E-mail: cefer_ceferi@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

Цитировать статью: Джафаров, Д. [2025]. Влияние зикра на психическое здоровье. *Журнал History of Science*, 6(2), с.78-93.

<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i2.78-93>

История статьи:

Статья поступила в редакцию: 10.04.2025

Отправлена на доработку: 12.05.2025

Принята для печати: 02.06.2025



Copyright: © 2025 by AcademyGate Publishing. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the CC BY-NC 4.0. For details on this license, please visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

1. Giriş

Müasir dövrdə psixi sağlamlığın qorunması və gücləndirilməsi getdikcə daha çox diqqət mərkəzində duran əsas mövzulardan biridir. Stress, qayğı, depressiya kimi psixoloji problemlərlə mübarizə üçün müxtəlif üsullardan istifadə olunur ki, bunlardan biri də dini-mənəvi təcrübələrdir. İslam dinində zikr, yəni Allahı xatırlamaq, Onun adını dilə gətirmək, onun əməllərini ibadi və əməli olaraq yerinə yetirmək, təkcə dini əhəmiyyəti ilə deyil, həm də insan psixologiyasına müsbət təsirləri ilə seçilir.

Zikr, insanın qəlbini təmizləyən, ruhunu sakitləşdirən və gündəlik həyatın gərginliyindən uzaqlaşdırən bir vasitə kimi qəbul edilir. Quran ayələrində və hədislərdə zikrin qəlbə rahatlıq gətirdiyi, insanı narahatlıq və qorxulardan azad etdiyi qeyd olunur. Bu sahədə aparılmış müxtəlif tədqiqatlarda zikrin beyin fəaliyyətinə, emosional tarazlığa və ümumi psixi sağlamlığa müsbət təsir göstərdiyinə dair tendensiya müşahidə olunur.

Bu məqalənin məqsədi, zikrin psixi sağlamlığa təsirlərini nəzəri və elmi baxımdan araşdırmaq, onun nevroloji və psixoloji effektlərini təhlil etməkdir. Məqalədə zikrin müxtəlif növləri, dini mənbələrdəki yeri və müasir psixologiya elmindəki yerinə xüsusi diqqət yetiriləcəkdir. Bununla yanaşı, zikrin stress, narahatlıq və digər psixi pozuntuların aradan qaldırılmasında necə effektiv üsul kimi tətbiq oluna biləcəyi araşdırılacaqdır.

Bu tədqiqatın nəticələri, təkcə dini sahədə deyil, həm də psixoloji konsultasiya və terapiya praktikasında zikrdən istifadənin potensialını qiymətləndirmək üçün əhəmiyyətli məlumatlar təqdim edə bilər. Zikr kimi qədim mənəvi praktikaların müasir psixoloji elmlə birləşməsi, insanın ruh və bədən sağlamlığında daha effektiv nəticə əldə etmək imkanı yaradır.

2. Zikr məfhumuna konseptual baxış

"Zikr" (ذکر) sözünün lüğəti mənası xatırlamaq, yada salmaq, şöhrət və etibar kimi anlayışları [Düzgün, 2020, s.481], həmçinin söyləmək, bəhs etmək, danışmaq, yad etmək, lazım olanı yerinə yetirməklə birlikdə yada salmaq, qədrini bilmək, təfəkkürlə birgə xatırlamaq, mükafatlandırmaq və tərifləmək kimi geniş mənaları özündə cəmləşdirir [Çanga, 2016, s.209].

Dini terminologiyada isə, davamlı şəkildə Allahı anmaq və Onu yad etməkdir. Sözlərində, əməllərində, hərəkət və davranışlarında şəriət ölçülərinə uyğun hərəkət edən şəxs, həqiqi mənada "zakir" (Allahı zikr edən) sayılır. "Zikrullah" (Allahı anmaq) hərəkətinə sadıq qalmaq və daim Onunla məşğul olmaq, digər bütün xeyirli işlərdən daha üstün və daha dəyərlidir. Heç kəs zikirdə davamlı olmadan Allaha çata bilməz [Kısakürek, 1983, s.58].

İslam ensiklopediyasında "zikir" anlayışı, Allahı yada salmaq və unutmamaq yoluyla qəflətdən və unutmaqdan xilas olmaq mənasında istifadə olunur, deyə qeyd olunmuşdur. [Öngören, 2025]. Zikr, qəlb və dil vasitəsilə həyata keçirilir və bu proses ya unudulan bir şeyi xatırlamaq, ya da yadda qalanı qoruyub saxlamaq kimi həyata keçirilir. Bu, təkcə Allahı xatırlamaq deyil, həm də Onun nemətlərini düşünmək, qulluq etmək və həyatın hər anında Onunla əlaqəni qoruyub saxlamaq deməkdir.

Əl-Kuşeyri isə bu cür qeyd edir, "Zikir, Haqq Təalanın yolunda möhkəm bir təməldir. Bu yolda zikir əsas böyük təməl daşdır. Zikrə davam etməyən heç kəs Allaha yaxınlaşa bilməz." [Əl-Kuşeyri, 1980, s.269] Əlavə olaraq zikir, qəlbə daim Allahı məhəbbət və hörmətlə yad etməsi, Onun hüsurunda olduğunun şüurunda olmasıdır. Zikrin mahiyyəti olan bu xəbərdarlıq və işıqlanma, insanlarla ünsiyyət zamanı da özünü büruzə verir [Kısakürek, 1983, s.74].

Zikrin əlavə şəkildə ifadə edilməsi, onun dində olmayan, sonradan ortaya çıxmış bir dini fəaliyyət olduğu mənasını verməz. Çünki Quran tez-tez insandan Allahı zikr etməsini tələb edir. Digər tərəfdən, zikir bir mənada digər ibadətlərin özünü təşkil edir. Əgər namaz, oruc kimi ibadətlərin məqsədinin daha şüurlu Müsəlmanlar yetişdirmək olduğunu nəzərə

alsaq, onların da bir növ zikir olduğunu, yəni möminin şüurunda daim Allaha yer verməsi üçün zəmin hazırladığını söyləmək olar [Kayıklık, 2011, s.159].

Allahın zikrinin müxtəlif növləri vardır: "Allah" deyimi olan Ləfz-i Cəlalə, tövhid kəliməsi "La ilahə illallah", Əsmaul-Hüsna (Allahın gözəl adları) zikir hesab edildiyi kimi, Quran oxumaq, hədis oxumaq, öyrənmək və dini biliklərlə məşğul olmaq hamısı zikir sayılır. Hər birinin öz məqamı və fəziləti vardır [Ramazanoğlu, 2022, s.177].

Bəzən bir şeyin qəlbə və ya dilində hazır olması mənasında istifadə olunur. Bu mənanı nəzərə alaraq deyilmişdir:

Zikir iki növdür:

1. Qəlb ilə olan zikir (xatırlamaq, yada salmaq).
2. Dil ilə olan zikir (yada salmaq, yad etmək).

Bunların hər biri də öz növbəsində iki yerə ayrılır:

- Unutmaqdan qaynaqlanan zikir.
- Unutmaqdan qaynaqlanmayan, əksinə yadda saxlamaq və yadda olanı davamı yad etmək məqsədi ilə edilən zikir.

Burada qeyd olunan hər iki məna üçün "zikir" ifadəsi istifadə olunur [El-İsfahani, 2021, s.573].

Əl-Kuşeyri də zikir haqqında danışarkən onun iki növünü qeyd etmişdir.

1. Dil ilə zikir,
2. Qəlb ilə zikir.

Dil ilə edilən zikir vasitəsilə bəndə qəlb zikrinə çatır. Əsl təsir qəlb zikrindədir. Bəndə həm dili, həm də qəlbi ilə zikir etdiyində, səyrü- sülük yolunda kamilliyə qovuşar [Əl-Kuşeyri, 1980, s.269]. Zikrin dərindən yerinə yetirilməsi qəlbin vəziyyətindən asılıdır. Zikrdə əsas olan dilin hərəkəti deyil, qəlbin Allahla birgə hərəkətə gəlməsidir. Dil yalnız Allahı zikir edərək, zikrin qəlblə əlaqələnməsini və qəlbin də zikrə qoşulmasını təmin edir.

Kısakürükə görə isə zikir üç növünü qeyd edir:

- Dilin zikri (dil ilə yad etmək) – Bu zaman qəlb iştirak etməsə də, dil Allahı yad edir. Lakin bu zikrin dərəcəsi aşağıdır, çünki qafil (Allahdan xəbərsiz) bir insanın sözləri, yatan birinin sözlərindən fərqlənmir.
- Qəlbən zikir (səssiz yad etmək) – Bu zikir növündə dil iştirak etmir, yalnız qəlb Allahı xatırlayır. Bu, yolun əvvəlində olan "mürid" (Allaha yönələn tələbə) üçün ən faydalı zikir və məqsədə çatdıran ən qısa yoldur.
- Dil və qəlbin birlikdə zikri – Bu, ən üstün zikir növüdür və "nurun ala nur" (nur üstünə nur) kimi təsvir edilir. Yəni, həm dilin, həm də qəlbin tam bir iştirakı ilə Allahı anmaq, insanı mənəvi işıqla doldurur [Kısakürək, 1983, s.58].

İslam Ensiklopediyasında Lisanəddin İbnül-Xətibin (vəf. 776/1374) zikir haqqında verdiyi təfsir aşağıdakı şəkildə qeyd edilir:

Zikir edənlər üç növ zikir etməklə fərqlənir:

1. Zahir əhlinin zikri – Şəriət hökmlərinə əməl etmək və nəfsi ibadətlə məşğul etməkdir.

2. Təsəvvüf əhlinin zikri – Allahın mərhəmət və qurbiliyyətinə (Allahla yaxın olmaq) nail olmaq həvəsi və iştiaqıdır.

3. Ariflərin zikri – Nəfsin vəhdaniyyət pərdələrindən tamamilə silkinib, iradəsiz və şühudsuz olaraq, yalnız İlahi Nura müşahidə və əbədi həqiqətlə ünsiyyətdir [Öngören, 2025].

Zikir təcrübələri iştirakçı sayına görə fərdi və kollektiv, həyata keçirilmə üsuluna görə açıq və ya gizli (aşkar və ya məxfi) şəkildə təsnif edilə bilər. Ümumiyyətlə, xüsusi zikir təcrübələri müəyyən vaxt dilimlərində həyata keçirilir. İbadətin effektivliyini və fərdin ibadətə iştirakını müsbət şəkildə təsir edən dini mətnlərdə keçən müqəddəs zaman anlayışı, zikir təcrübələri üçün də keçərlidir. Bu vaxt dilimlərinə Quran və hədislərdə əhəmiyyəti

vurğulanan Qədir gecəsi, bayram günləri, səhər vaxtı, qəndil günləri, cümə günü ilə yanaşı, sufilər tərəfindən vacib sayılan vaxtlar daxildir [Çetin, 2017, s.15].

Zikir insanın həyatına daim Allahın hüsurunda olduğunun şüurunu daxil edərək, onu daha yaxşı bir bəndə və kamil bir insan edir. Bu da onu mənəvi inkişaf yolunda irəlildir və onun Allahla əlaqəsini möhkəmləndirir. Bu baxımdan, zikrin həm qəlb, həm dil və həm də hər ikisi vasitəsilə edilən formaları, insanın Allaha yaxınlaşmasının əsas yollarından biridir.

3.Zikir etmək ehtiyacı

Tarix boyu insanlar özlərini üstün bir qüvvəyə inanma ehtiyacı içində hiss etmişlər. İnsanlardakı inanma duyğusu fitri bir ehtiyacdır. Bu ehtiyaclarına ya Tanrıya, ya da başqa bir qüvvəyə inanmaqla cavab axtarmışlar. Buna görə də zikir yalnız İslam dininin və xüsusilə də təsəvvüf və təriqətlərdə olan zahidlik vasitəsi deyil, O, digər dinləri və inancları da yaxından maraqlandırmışdır.

İstər İlahi olsun ya olmasın, insanların müqəddəs hesab etdiyi, dəyər verdiyi, hətta uğrunda canını fəda etdiyi bir qüvvə var. Bu "müqəddəs" üçün bir çox mərasimlər, ibadətlər edilmiş, qurbanlar və nəzirlər edilmişdir. Yaşanmış, insanlar tərəfindən qəbul edilmiş, ibadətləri, əxlaqi dəyərləri və inanc sistemləri ilə qurumlaşmış bu inancları inkar etmək mümkün deyil.

Səməvi dinlərdə ilahi qüvvəyə aparan bir çox düşüncə mövcuddur. Bu düşüncələrdən biri də mistik yoldur. Mistisizm bütün dinlərin daxilində olan, insanın özünə və mənələrə dərindən nəzər salmasını təmin edən daxili bir təcrübədir. Tək mənbədən yaranan ilahi dinlərdə isə ortaq bir xüsusiyyətdir. Bəşəriyyət tarixi boyu bir-birinə bənzəyən mistik düşüncələr fərqli zamanlarda, fərqli coğrafiyalarda yaşanmışdır. Dinlərdəki bu oxşarlığın səviyyələri müzakirə oluna bilən bir mövzudur. Dinlər arasında görünən bu ortaq cəhətlər birinin digəri üçün nöqsan deyil, əksinə bir zənginlikdir. Ona görə deyirik ki, zikir yalnız İslam təsəvvüfündə deyil, bir çox mistik düşüncələrdə yerinə yetirilən vacib bir riyazətdir. Zikir, Hind mistisizmində, Hermesçilikdə, Pifaqorda, Sokratda, Platonda, Yeni Platonçuluqda, Gnostisizmdə, Xristian mistisizmində və Yəhudi Qabbalizmində görülən və yaşanan bir həqiqətdir [Tenik & Göktaş, 2002, s.98-99].

Zikir anlayışı, formaları dəyişsə də, mahiyyət etibarilə bütün mistik ənənələrdə insanın mənəvi təkamülünə kömək edən bir vasitə kimi qalır. Bu, təkcə dinlərarası oxşarlıq deyil, həm də insan ruhunun universal axtarışının bir ifadəsidir. Bu yanaşma göstərir ki, insanın mənəvi axtarışı hər zaman müxtəlif mədəniyyətlərdə özünü müxtəlif formalarda büruzə vermişdir. Zikir bütün inanc sistemlərində ortaq ruhani təcrübə forması kimi qəbul görünür.

Zikir, insanın özündəki ilahi cəhəti aşkara çıxarmaq üçün edilir. İnsanda Allahın saysız-hesabsız ad və sifətləri gizlənmişdir. Bu ilahi xüsusiyyətlərin üzə çıxması ancaq zikir vasitəsilə mümkündür. Əgər insan bu ilahi cəhətləri açığa çıxarmasa, onun ruhuna aid olan tərəfi natamam qalacaq, bədənində aid olan heyvani tərəfi isə üstünlük təşkil edəcəkdir. Əgər insan hər an Allahı zikir etməsə, ilahi gözəllikləri nə eşidə bilər, nə də görə bilər [Göktaş, 2014, s.525].

4.Zikrin təsirli olmasının şərtləri

Zikrin həqiqi təsir göstərməsi üçün müəyyən şərtlər yerinə yetirilməlidir ki, bu da onun təkcə formal deyil, həm də məhz mənəvi təsir göstərməsini təmin etsin. məşhur filosof və həkim İbn Sina qeyd edir: “Aydınır ki, bütün ibadətlərin əsas şərti vardır. Bu şərt əsasında icra olunmayan ibadətin bəndə üçün heç bir faydası olmayacaqdır. Bu şərt təfəkkür və qəlbi hüzdur. Yəni ibadət edən şəxs etdiyi ibadət zamanı dediyi zikir, oxuduğu duada bütün diqqət və fikrini etdiyi ibadətə və onun mənasına yönəltməlidir. Qəlbi diqqət olmasa, dediyi zikir və duaların heç bir faydası yoxdur. İnsan etdiyi ibadətdən batini diqqət sayəsində faydalanır. Dediyi zikrlər onun qəlbinə təsir qoyur. İnsanın zahiri ibadət məkanında hazır olduğu kimi, qəlbi də etdiyi ibadətə tam olaraq yönəlməlidir. Buna qəlbi hüsur deyirlər.

Adətən, dil ilə zikr deyirik, lakin qəlbimiz başqa yerdədir. Zikrlə yalnız dilimiz məşğul olur, ruhumuz isə bu deyilən zikrlərdən tamamilə bixəbərdir. Belə ibadət insanın mənəviyyatında heç bir təsir qoymayacaqdır. İmam Əli buyurur: "Allah qafil qəlbin duasını qəbul etmər". Qəlb yatan zaman dilin hərəkətinin elə də faydası olmur. Çalışmaq lazımdır ki, zikri qəlb desin, əməl və zikrin tək cə dil ilə olmasın! Əsas qəlbin hüsur tapmasıdır. Qafil qəlbin etdiyi zikr ruhsuz bədən, cansız cəsəd kimidir. Hüsuruz əməl qəlbi islah etməyəcəkdir Necə ki, hədisdə gəlmişdir: "Zikr tək cə dil ilə söz deməkdən ibarət deyildir". Baxmayaraq ki, az da olsa, (zahiri olaraq icra olunduğuna görə) savabı vardır".

Bunun kimi digər ibadətlərdə də çalışmalıdır ki, dil ilə qəlbi həmahəng olsun. Məbada qəlbi zikrdən qafil ola. Qəlbi hüsuru deyilən az zikr, qəlbi diqqət olmadan deyilən çox zikrdən qat-qat yaxşıdır. Ona görə gündəlik zikrləri deyən zaman dil ilə dediyinin sayını yox, keyfiyyətlə deyilən zikrlərin sayını hesablamalıdır. Qəlbi diqqət olmadan deyilən zikrləri nəzərə almaq lazım deyil. Onlar hədəfinə tərəf atılmayan oxa bənzəyir. Fikirsiz və qəlbsiz, yalnız dillə deyilən zikrin heç bir faydası olmayacaqdır. Çünki heç bir hədəfi vurmayacaqdır. Fikir və qəlbədən çıxan zikr və dua birbaşa hədəfi nişanlayır. Zikr deyən zaman imkan daxilində rahat bir yerdə qərar tap. Sonra da aram-aram düşüncə tam qəlb ilə müqəddəs kəlamları dilə gətirməyə başla. Bu işdə qətiyyətlə tələsmə. Düzdür, bəzən insan üçün lazımı şərait və mühit olmur. O zaman eybi yoxdur, bacardığın miqdarda və imkan daxilində qəlbi hüsuru de [İbn Sina, 2015, s.109-111].

Allahı zikr etmək yalnız dil ilə məhdudlaşmır. Dildə zikr etmək zikrin aşağı həddidir. Dil ilə yanaşı insanın qəlbi də Allahı zikr etməlidir. Əks halda bu zikrin faydası azdır. Dilin zikri qəlbədən qüvvət almalıdır. Əgər qəlbin zikr-dən xəbəri yoxdursa, bu, boş danışmaqdan başqa bir şey deyil [Rəhimov, 2017, s.91]. Zikr prosesində qəlb əsas rol oynayır. Zikr edərkən qəlbəki niyyət nədirsə, qəlb nəyi nəzərdə tutursa və nəyə yönəlmişsə, insan da elə olar. Başqa sözlə, qəlbəki əsl niyyət nədirsə, həmin şəxs də elə bir hal alır. Burada işləyən mexanizm niyyət birgə hal olmasıdır. Buna görə də, dillə edilən zikr saf niyyət və qəlb sakitliyi içində yerinə yetirilərsə, həqiqi mənada zikr sayılır. Digər bir ifadə ilə, dilin tələffüz etdiyi zikr, batin dünyasında (daxili aləmdə) baş verənləri bütün boyutları ilə ifadə etdikdə, əsl zikir halına çevrilər. Bir mənada, açıq şəkildə zikr edilərsə, dil ağlın, qəlbin, ruhun və zəkanın dili olmalıdır. Zikrdə dil, zəhnin səsinə və qəlbin sözünü ortaya qoymalıdır. Elə ki, dil səslə susmalı, zəhn və qəlb isə səssizliklə danışmalıdır [Özgen, 2013, s.225]. Bəndə Allah-Taalanı öz qəlbi ilə hiss etməsə həqiqi zikrə nail ola bilməz. Hər şeydən öncə, bəndə kimin adını zikr etdiyini bütün qəlbi ilə duymalıdır. Burada qəlbin halı da mühüm rol oynayır [Rəhimov, 2017, s.92].

Zikrdən məqsəd tək cə Allahın adının dilə gətirilməsi, davamlı "təkbir" (Allahu-əkbər), "təhlil" (la ilahə illəllah), "təsbih" (subhanəllah) deyilməsi deyil, qəlbin bütünlüklə Allaha tərəf yönəlməsi, Onun əzəməti, elmi qarşısında dayandığını dərk etmək, kimin qarşısında durduğuna diqqətli olmaq nəzərdə tutulur. Bu diqqət o həddə olmalıdır ki, onu yaxşılıqlara doğru hərəkətə sövq etməli, onunla günahlar arasında möhkəm sədd çəkməlidir. İslami qaynaqlarda zikrin bərəkəti, insan həyatına böyük təsirlərindən bəhs olunarkən, məhz belə zikr nəzərdə tutulur. Budur zikrin həqiqəti! [Şirazi, 2017, X cild, s.211]. Zikrin həqiqi mənası və təsiri, onun sadəcə dil ilə deyilməsində deyil, qəlb və şüurun tam iştirakında gizlidir. İbadətin dəyəri, onun zahiri formasından çox, batinindəki diqqət və dəyərlə ölçülür.

Məşhur təfsirçi Fəxr Razi tərəfindən "əl-Bəqərə" surəsinin 152-ci ayəsinin təfsirində zikrin qarşılıqlı təsir mexanizmi dərin şəkildə izah edilmişdir. Bu təfsirdə insanın zikri ilə Allahın cavabı arasında mövcud olan əlaqə təsvir olunur. Fəxr Razi yazır ki, Allah-Taalanın "Belə olduqda siz (itaətlə) Məni xatırlayın ki, Mən də sizi yada salım! Mənə şükür edin, Məni danmayın!" [Qurani-Kərimin Tərcüməsi, 2022, "əl-Bəqərə", 2/152] ayəsindəki məqsədləri aşağıdakılar ola bilər: Siz Məni, Mənə itaət etmək vasitəsilə zikr edin ki, Mən də sizi rəhmətimlə zikr edirəm. Siz Məni dualarınızla zikr edin, Mən də o duaları müs-təcab

edim. Siz Mənim verdiyim nemətlərə şükr və həmd edin, Mən də nemətləri artırım. Siz Məni bu dünyada zikr edin, Mən də sizi axirətdə zikr edim. Siz Məni xəlvət məkanlarda zikr edin, Mən də sizi çöl-lərdə olduğunuz zaman zikr edim. Siz Məni şadlıq və rifah halında zikr edin ki, Mən də sizi bəla və müsibət anında zikr edim. Siz Mənim yolumda cihad etməklə Məni zikr edin, Mən də sizi hidayət etməklə zikr edim. Siz Məni sidq və iklasla zikr edin, Mən də sizi (çətinliklərdən) xilas etməklə zikr edim. Siz hər işin başlanğıcında Məni Rəbb kimi tanıyıb zikr edin, Mən də işin sonunda sizə mərhəmət edib özümə bəndə saymaqla zikr edim [Rəhimov, 2017, s.90].

5.Zikrin sıxıntı və qayğıya təsirləri

Sıxıntı və qayğı insan həyatının ən böyük bəlalarından biri olmuş və olmaqdadır. Qayğınının fərdi və ictimai həyatda təsirini hamımız duyur və görürük. Tarix boyu insan qəlb rahatlığını tapmaq, asudə həyata malik olmaq üçün çox axtarışlara çıxmış, çox qapıya üz tutmuşdur. Bəzi alimlər bildirirlər ki, vəba, qrip və sair bu kimi bəzi keçici, infeksiya xəstəlikləri zamanı həyatlarını itirənlərin əksəriyyəti qayğı və qorxudan ölürlər. Bir fərdin və cəmiyyətin sağlam və ya xəstə olmasında, özünü xoşbəxt və ya bədbəxt hesab etməsində qəlbə hansı vəziyyətdə olması çox mühüm rol oynayır. Psixoloji və fiziki baxımdan insanların sağlam həyata sahiblənmələri, həyatda çətinliklərlə mübarizə aparmaları istiqamətində nə qədər kitablar yazılmış və yazılmaqdadır. Bir sözlə, insan yarandığı gündən indiyə qədər qəlb rahatlığını axtarır və ona çatmaq üçün müxtəlif yollara əl atır. İnsanların yazdıqları qalın kitablardan fərqli olaraq Qurani-Kərim onu əldə etməyin ən qısa yolunu göstərir və fikrini olduqca qısa, lakin dolğun bir cümlədə ifadə edir: Bilin ki, qəlblər (möminlərin ürəkləri) yalnız Allahı zikr etməklə aram tapar!" [Qurani-Kərimin Tərcüməsi, 2022, "Ər-Rəd", 13/28]; Bu həqiqətin aydın olması üçün qayğıya səbəb olan amillərə diqqət etmək lazımdır.

5.1.Bilinməyən gələcək

Qayğı bəzən gələcəklə bağlı bədbin düşüncələrin məhsulu olur. Gələcəyi qaranlıq görən insanın qəlbə rahat ola bilməz. Düşmənin əlində əsir olmaq, nemətlərin əldən çıxacağı qorxusu, xəstəliklə üzləşmək, başqasına möhtac olmaq ehtimalı - bütün bu fikirlər insana azab verir. Hər şeyə qadir, mehriban Allaha iman, Allahın hər zaman Öz bəndələrinin ehtiyaclarından xəbərdar olması, çağırışlarına cavab verməsi inamı sadaladığımız qayğılara yer qoymur, onların qəlbə, sanki, bu sözləri pıçıldayır: "Sən tək deyilsən. Mehriban, qüdrətli Allah daim sənindir. O sənə arxanda dayanmışdır."

5.2.Qaranlıq keçmiş

Bəzən insan qaranlıq keçmişi ilə bağlı fikirlərlə baş-başa qalır, bu fikirlərin əsarətindən çıxıb bilmir. Keçmişdə buraxdığı səhvlər, etdiyi günahlar qara ilana dönüb qəlbə sarılır, tez-tez onu sancır, rahatlığını əlindən alır. Amma insan Allahın bağışlayan, tövbələri qəbul edən, nə qədər mehriban olduğunu diqqətdə saxlasa, bu fikirlər qəlbəndən sovuşub gedər, qəlbə aramlıq gələr. Madam ki, Allah tövbələri qəbul edən, günahları bağışlayandır, sən niyə görə qayğılanırsan? Get Onun qapısına, üzrxahlıq et, etdiyin günahlarını düzəldəcəyinə söz ver. O bağışlayan, sən həyatda, səhvləri düzəltmək imkanı da yerində olduğu halda qayğının mənası nədir?

5.3.Hadisələr qarşısında zəiflik göstərmək

İnsan hərdən xarici və daxili düşmənlərlə mübarizədə fikirləşir ki, mən bu qədər güclü düşmənlərin müqabilində nə edə bilərəm? Amma yadına salanda ki, o, gücü hər bir gücün fəvqündə duran qüdrətli Allaha söykənmişdir, artıq qayğılı olmur, öz-özünə: "mən tək deyiləm, Allahın sonsuz qüdrəti mənimlədir" - deyir və bununla qəlbə rahatlıq tapır. Biz həm tarixdən, həm də öz zamanımızda imanlı şəxslərin döyüş meydanında heç nədən qorxmadan, sona qədər qəhrəmanlıqla savaşıqlarını oxumuş və görmüşük. Onların, hətta meydanda tək qaldıqları zaman böyük əzmlə mübarizə aparmaları qəlblərinin aram

olmasından xəbər verir. Bu aramlıq onların Allaha olan imanından doğur. Düşmənlə ağır döyüşdə yaralanan, bəzən gözünü və ya hər hansı bədən üzvünü itirən əsgərin xəstəxanaya düşdüyünü, bununla belə, izzətə keçmədən, tez sağalıb cəbhəyə qayıtmaq arzusunda olduğunu görəndə və ya eşidəndə, Allahı yad etməklə qəlbin hansı həddə aramlığa qərq ola biləcəyini o zaman anlayırıq.

5.4. Pessimist baxışlar

İnsana işgəncə verən qayğılardan biri də bəzən həyata pessimist baxışlarla əlaqəlidir. Həyatın mənasız, puç olduğunu düşünmək, məqsədsiz, hədəfsiz yaşamaq insanın qəlbində qayğıya səbəb olur. Amma həyatı öz təkamülü üçün bir yol bilən, məqsədi ən ali dəyərləri kəsb etmək olan insanın həyata mənasız baxması mümkün deyil. Belə insanın həyat proqramı ali məqsədə görə tənzimlənmiş, bu yolda qarşıya çıxan biləcək hər cürə müşkülü nəzərdə tutmuşdur. Buna görə də o, hədəfsiz, tərəddüddə olan insanlar kimi qayğı keçirmir, "nə olacaq, necə olacaq" kimi fikirlərlə beynini yormur.

5.5. Qədr-qiyətin bilinməməsi

İnsanın qəlbinə rahatlıq verməyən səbəblərdən biri də həyatda çəkdiyi zəhmətlərə layiqincə qiymət verilməməsini, qədr-qiyətinin bilinməməsini düşünməkdir. Özünə qarşı olan diqqətsizlik, naşükürlük hissi ona mənəvi əzab verir. Amma insan biləndə ki, Allah onun hər bir əməlini görür, hər yaxşı işin qarşılığını artıqlaması ilə verir, artıq belə qayğıya əsas görmür.

5.6. Sui-zənlər, puç xəyallar

Əksər insanların həyatda əziyyət çəkdiyi qayğılardan biri də bədgümanlıqdan, əsassız şübhələrdən doğur. Amma hər bir mömin şəxsə tam bilmədiyi məsələlərə xoşgümanlıqla yanaşması tövsiyə olunur. Hüsni-zən qəlbə xatircəmlik yaradır.

5.7. Dünyapərəstlik

Dünyanın maddi cəhətlərinə, bər-bəzəyinə ürək bağlamaq, dünyapərəst olmaq insanlarda daim qayğı yaradan böyük amillərdən biri olmuş və olmaqdadır. Bəzən ürəyi istəyən rəngdə bir paltar, ayaqqabını, maşını və ya məişəti ilə əlaqəli hər hansı bir şeyi tapa bilməyən dünyapərəst insanın günlərlə, həftələrlə qərarlı və fikirlə gəzdirdiyini, qayğı keçirdiyini görürsən. Allaha iman insanı belə cılız məsələlərdə ilişib qalmağa qoymur. Zəhidənə və sadə həyat tərzinə qane olan mömin qəlbinə maddi dünyanın bər-bəzəyi əlində əsir etmir, bununla da bütün qayğılara son qoyur. Həzrət Əli (ə) kimi "sizin dünyanız mənim nəzərimdə çəyirtkənin ağzında çeynədiyi bir yarpaqdan daha dəyərsizdir" – deyərək biləcək həddə ruhu maddi əsarətdən azad olmuş insanın dünyada itirdiyi və ya əldə etmədiyi bir mənəvi görə rahatlığının pozulması, beynini yorması mümkün deyil.

5.8. Ölüm qorxusu

Qayğının digər bir amili insanların yadına saldıqlarında ruhlarına əzab verən ölüm qorxusudur. Ölümün təkcə təbii axarla, yuxarı yaş həddi üçün olmadığını, xəstəliklər, müharibələr, müxtəlif hadisələr səbəbi ilə hər yaş həddində baş verdiyini nəzərə alsaq, onun doğurduğu qayğının ümumi olduğunu deyərək bilərik. Əgər biz ölümü materialistlərin düşündüyü kimi, hər şeyin sonu, yoxluq hesab etsək, tamamilə nigaran olmağımızın yeri var. İnsanın bütün arzularına son qoyan, əldə etdiklərini əlindən alan belə bir hadisədən qorxmaq lazımdır. Allaha iman sayəsində ölümə daha geniş, ağrısız və acısız bir dünyaya açılan kiçik bir qapı kimi baxdıqda, insanın qayğısına yer qalmır. Bu baxışla ölüm qayğını mənasız görürük. Əksinə, insan bu həyatını Allah bəyənən şəkildə yaşamışsa, ölüm onun gözündə mənəvi və sevilən olur.

Əlbəttə, qayğı təkcə sadaladığımız amillərlə məhdudlaşmır. Qayğıya səbəb olacaq çox amilləri qeyd etmək olar. Amma gəlin qəbul edək ki, əksər ümumi qayğıların kökü yuxarıdakı amillərə bağlıdır. Biz bu amillərin Allaha iman qarşısında əridiyini, yox olduğunu görəndə təsdiq edəcəyik ki, həqiqətən də, Allahı zikr etmək qəlblərə rahatlıq verir.

[Şirazi, 2017, X cild, s.206-209]. Zikr praktikası qayğı və narahatlıq yaradan amillərə effektiv şəkildə təsir edərək onların təsirini zəiflədir və tam aradan qaldırır. Zikr anlayışını geniş mənada - nəinki Allahın adını dilə gətirmək, həm də Onu daim xatırlamaq, ibadətlərlə yaxınlaşmaq, ilahi əmrlərə itaət etmək və Yaradanın varlığını bütün varlığımızla hiss etmək kimi başa düşdükdə, onun psixoloji və mənəvi təsirlərini daha dərinlən anlamaq mümkün olur. Bu cəhətdən zikr, insanın bütün varlığını əhatə edən və onu köklü şəkildə dəyişdirən çoxşaxəli bir təcrübə kimi qiymətləndirilə bilər.

Zikr edən insanın iki cəhəti işıqlanır: Zəhiri saleh əməllərlə parlayır, batini isə ilahi mərifətlə nurlanır. Zikr etməyən kimsə, nə qədər dünya işləri ilə məşğul olsa da, zəhiri ibadətsiz və boş, batini isə mənasız və qaranlıq qalır. Lakin qəlbi oyaq və daim Allahı zikr edən insan, dünya işləri ilə məşğul olsa belə, qəlbi həmişə Rəbbini xatırlayar. [Ramazanoğlu, 2022, s.177]. Qurani-Kərimdə bu xüsusiyyət belə təsvir olunur: “O kəslər ki, nə ticarət, nə alış-veriş onları Allahı zikr etməkdən, namaz qılmaqdan və zəkat verməkdən yayındırmaz.” [Qurani-Kərimin Tərcüməsi, 2022, “Ən-nur”, 24/37].

6. Zikrin nevroloji və fizioloji təsirlər

Zikrin insanın ruhi təkamül prosesinə təsiri nəzərdən keçirildikdə, onun təkcə terapevtik təsiri deyil, həm də idrak sahəsində əhəmiyyətli bir şüur səviyyəsi yaratdığı görünür. Zikir, fərdin idrak şüuru və dərk etmə səviyyəsinin formalaşmasında mühüm körpü rolunu oynayır. Bu funksiya ilə o, insanın yaradılış məqsədini dərk etməsini, qəlb, ruh və iman yüksəlişi ilə özünə qayıtmasını hədəfləyir. Effektiv bir yaradıcı şüuru ilə fərdin şüur qatlarının aktivliyini təmin edən zikir, xüsusilə idrak şüuru üzərində güclü təsirə malikdir. Çünki zikir təfəkkürün formalaşmasına kömək edərək, ruhi intizam, daxili düşüncə, idrak şüuru və psixi sağlamlıq nəzərdə tutulur. Beyin üzərindəki təsirinə gəldikdə, zikir (səs, hərəkət, ritm və sözlərin təkrarı) aktivləşmə yaranmasına və yayılmasına səbəb olur. Bu aktivləşmə sinir hüceyrələrinin sayının artmasına, beyin sahələrinin hərəkətliliyinin artmasına, beyin dalğalarının canlılığının artması təmin olunaraq, daha çox idrak sakitliyi, dərk etmə və diqqət toplama qabiliyyəti yaranır. Zikr təcrübəsi təkcə psixi sağlamlıqla və mənəvi inkişafı kifayətlənməyərək, həm də idrak qabiliyyətləri və şüurluluq səviyyəsi üzərində əhəmiyyətli təsir göstərir. Diqqət, qavrayış, konsentrasiya və təxəyyül qabiliyyətinə olan müsbət təsiri sayəsində fərdlərdə idrak səviyyəsində irəliləyiş və şüurluluq artımı müşahidə olunur. Zikrin təsiri nəticəsində insanda təkcə ruhi yüksəliş deyil, həm də imani kamillik, idrak şüuru və psixoloji rifah yaranır. Bu prosesdə insan istər şüurlu, istərsə də qeyri-şüurlu şəkildə müsbət və inkişafedici dəyişikliklər yaşayır [İgalçı, 2024, s.378-403].

Müasir nevrologiya elm sahəsində aparılan son tədqiqatlar, əsrlər boyu təsəvvüf ənənələrində mühüm yer tutan zikr praktikalarının elmi əsaslarını aşkar etməyə başlayıb. Bu tədqiqatlar göstərir ki, zikr təkcə mənəvi bir təcrübə deyil, həm də beyin funksiyalarına konkret təsir göstərən kompleks nevrofizioloji prosesdir. İgalçı qeyd edir ki, təsəvvüf təlimlərində tətbiq olunan zikr texnikaları beynin müxtəlif sahələrində fəallıq yaradır, elektromaqnit dalğalarını tənzimləyərək koqnitiv funksiyaların (diqqət, idrak, fokuslanma və yaddaş) inkişafına kömək edir. Bu üsul insan həm psixikasına və həm də fiziologiyasına eyni vaxtda təsir edir. Nevroloji tədqiqatlar göstərir ki, idrak prosesləri ilə əlaqədar beyin zonlarının aktivliyi və beyin dalğalarının dinamikası, şüurun yüksək səviyyədə işləməsini təsdiq edir [İgalçı, 2024, s.379-382].

Zikrin insan orqanizminə çoxsəviyyəli təsiri onun təkcə mənəvi deyil, həm də fizioloji bir fenomen olduğunu aşkar şəkildə nümayiş etdirir. Bu təcrübə zamanı müşahidə olunan fizioloji reaksiyalar - dəri reaksiyalarından göz yaşlarına, qəlbdəki dəyişikliklərdən ruhun həyəcanına qədər - zikrin insan varlığının bütün səviyyələrinə təsir etdiyini sübut edir. Küçük və Yeğin qeyd edir ki, Zikr zamanı zikrin mənası qəlbdə dərinləşdikcə, onun təsiri bütün bədəndə hiss edilir. Əvvəlcə dəri reaksiya verir, tüklər ürpənir. Əgər təsir daha güclü

olarsa, hadisənin önəmini ağla çatdırmaq istəyən qan beyinə qədər qalxır. Burada yaşanan həyəcanın gətirdiyi isti təzyiq, qəlbəki yəqinlik hissinin sərinliyi ilə qarşılaşanda gözyaşı əmələ gəlir. Təsir daha da dərin olsa, ruha qədər işləyir, ruh həyəcana gəlir və nəticədə bədəndə sıxılma, belin sıxılması kimi bir hal yaranır. Nəhayət, bu, fəryad və nida kimi özünü göstərir. Bu hal, həqiqət ehlinin bəzilərində zahir olur [Küçük & Yeğin, 2016, s.313].

7. Psixi sağlamlıq

Zikrin psixi sağlamlığa təsirlərini araşdırmazdan əvvəl, psixi sağlamlığın özünün nə olduğunu və nələri əhatə etdiyini aydın şəkildə müəyyən etmək vacibdir. Psixi sağlamlıq təkcə depressiya, narahatlıq və digər pozuntuların olmaması deyil, həm də emosional sabitlik, sosial uyğunlaşma, stresslə başa çıxma bacarığı və ümumi daxili rifah kimi müsbət amillərlə xarakterizə olunur. Müasir psixologiya sahəsində psixi sağlamlıq, insanın həyatın tələbləri ilə uğurla məşğul olması, mənalı münasibətlər qurması və özünü inkişaf etdirməsi kimi geniş şəkildə qiymətləndirilir.

Psixi sağlamlığı lüğətdə fərdin narahatlıqdan və funksiya itkisinə səbəb olan simptomlardan uzaq olması, yaşadığı cəmiyyətə və cəmiyyət tərəfindən özünə yüklənən rollara uyğunlaşması, gündəlik həyatın tələbləri və mənfi cəhətləri ilə mübarizə apara bilməsi kimi təyin olunur. Psixi sağlamlığın iki əsas komponenti var: Birincisi, mənfi əlamətlərin olmaması və psixi fəaliyyətin müsbət göstəricilərinin mövcudluğu. İkincisi isə yüksək uyğunlaşma qabiliyyəti, sosial münasibətlərdə uğur, zehni tarazlıq, özünə hörmət, özünü idarə etmə bacarığı, yetkinlik və stressə davamlılıq kimi müsbət xüsusiyyətləri əhatə edir. Ruh sağlamlığı anlayışı yeddi əsas meyarla müəyyən edilir: psixi pozuntuların olmaması, ictimai norma uyğun davranış, narahatlıq və günahkarlıq hisslərindən uzaq olma, şəxsi bacarıq və özünüidarəetmə qabiliyyəti, özünü təsdiq və özünü inkişaf səviyyəsi, şəxsiyyətin tam və uyğun inteqrasiyası, həmçinin fikirlərdə çeviklik və davranışda uyğunlaşma qabiliyyəti [Gencer, 2024, s.10].

Psixi sağlamlığı haqqında ümumi qəbul görmüş, hərtərəfli və standart vahid tərif yoxdur. Lakin müxtəlif təriflərdə qeyd olunan fiziki-psixoloji pozuntuların olmaması tələbindən əlavə, ümumiyyətlə, özünə və xarici dünyaya müsbət yanaşma, davranış, fəaliyyət və ruhi keyfiyyətlərə malik olan, özü ilə barışıq, daxili tarazlığa və uyuma sahib fərdin ruhi cəhətdən sağlam hesab edilə biləcəyi qənaətinə gəlmək olar [Gencer, 2024, s.11].

Dünya Səhiyyə Təşkilatı "sağlamlıq" anlayışını fiziki, emosional və ruhi cəhətdən yaxşı olma vəziyyəti kimi izah edir. Ruhi sağlamlıq, yəni psixoloji cəhətdən sağlam olmaq, şəxsin özünə və ətraf mühitə uyğunlaşaraq ictimai həyatın tələblərinə qaneedici şəkildə uyum göstərməsidir. Ruhi sağlamlıq insanın xəstəliklərə qarşı müqavimət qabiliyyətini artırmağa çalışır və onu xəstəliklərdən qorumağa xidmət edir. Həyat şəraitini asanlaşdırmaqla insanların daha xoşbəxt yaşamasına kömək etməyi hədəfləyir. Dünya Səhiyyə Təşkilatı ruhi sağlamlığı təyin edərkən şəxsin həm özü ilə, həm də cəmiyyətlə uyumunu əsas götürmüşdür. Şəxsin bir tərəfdən özü ilə, daxili dünyası ilə, "mənliyi" ilə, digər tərəfdən isə ətrafdakı insanlar və cəmiyyətlə uyum içində olması statik deyil, daim dəyişən və yenilənən ruhi funksiyalar tələb edir. Ruhi sağlamlıq fasiləsiz inkişaf edən və daim təzələnən dinamik bir prosesdir [Pınar, 2013, s.33].

8. Zikrin psixoloji təsirləri

Mənəvi təcrübələrlə psixoloji sağlamlıq arasındakı əlaqə müasir elmi tədqiqatların diqqət mərkəzində duran aktual mövzulardan biridir. Xüsusilə İslam təsəvvüf ənənəsində mərkəzi yer tutan zikir praktikalarının insan psixikasına təsiri, son illərdə müxtəlif elm sahələrinin birgə araşdırmalarının əhatə dairəsini genişləndirmişdir. Bu tədqiqatlar göstərir ki, zikir təkcə dini bir ritual deyil, həm də insanın psixoloji və emosional rifahı üçün psixologiya və nevrologiya qanunları əsasında işləyən effektiv bir vasitədir. Bu tədqiqat sahəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir çünki qədim mənəvi ənənələrlə müasir psixoloji elmini

birləşdirərək bir-birini tamamlayan iki elmi yanaşmaları bir araya gətirir. Zikrin psixoterapiyada tətbiqi xüsusi maraq doğurur, çünki bu, ənənəvi dini praktikaların müasir psixoloji müalicə üsulları ilə birləşməsinə imkan yaradır.

Zikir vasitəsilə fərdin özünüdəyişməsi əsas hədəfdir. Bu dəyişim prosesində insan həqiqət axtarışında irəliləyərkən, təkamül mərhələlərində ruhi və psixoloji inkişaf qazanır. Müasir psixoterapiyada tövsiyə edilən zikir metodikası ilə şəxsin psixoloji tarazlığının yaxşılaşdırılmasına çalışılır. Zikir ibadəti ilə özünüdəyişməni hədəfləyən insan nəinki Yaradanla əlaqəsini gücləndirir, həm də idrak, fiziki və psixoloji səviyyədə müsbət dəyişikliklər əldə edir. Müəyyən bir intizam daxilində yerinə yetirilən, özünəməxsus üsul və təcrübələri olan zikir, təlim metodu kimi istifadə olunur və mənəvi təkamül yolunun əsasını təşkil edir [İgalçı, 2024, s.378-382].

Zikirdə şüur səviyyəsində baş verən xatırlama effekti, psixoloji cəhətdən insanda hər zaman və hər şəraitdə öz daxilində mövcud olan Yaradıcı şüurun formalaşmasını təmin edir. Bir çox tədqiqatçı, zikir ilə nevrologiya və mənəvi dünya arasında əlaqə olduğuna inanır və bu sahədə araşdırmalar aparır. Bu baxımdan nəzərə alındıqda, zikir fəaliyyəti xatırlama fenomeni ilə sıx bağlı olduğundan, ruhi sağlamlıq baxımından dərin psixoterapevtik təsir daşıyır [Juniarni et al., 2022, s.144].

İbrahim İştan qeyd edir ki, Psixoterapiya ilə məqsədləri oxşayan təsəvvüf psixologiyası insanı mənfi şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən təmizləyir. Təsəvvüf psixologiyası bunu qəlbi xəstəlikləri dəyişdirərək, qəlbi saflaşdıraraq, dərin mərifətə çataraq və Allaha yaxınlaşmaqla həyata keçirir. İnsanın öz həqiqətlərini və daxili dinamikasını aydın şəkildə görməsinə kömək edir. Şəxsin daxilində dərk edici bir görüş yaratmağa çalışan təsəvvüf psixologiyası, fərdin özünü həqiqi şəkildə qiymətləndirməsinə imkan verir [İgalçı, 2024, s.390]. Zikir edən şəxs bütün fikrini bir nöqtədə cəmləşdirərək, tam bir məstlik hali ilə zikir edərsə və zikrin mənasını dərinlən düşünüb, davamlı olaraq eyni ritmdə təkrar edərsə – üstəlik bunu səmimi qəlblə edərsə, bu zikir nəticəsində onun qəlb dünyasında ilahi bir nur, ruhani bir qida, rahatlıq, daxili sakitlik və dərin bir ünsiyyət yaranar [Sühreverdî, 2010, s.501].

Bu sistem özündə nəfsin tərbiyəsi, qəlbin saflaşdırılması və ruhun yüksəlməsi kimi mərhələləri birləşdirən mənəvi tərəqqi yolunda ən əsas üsul olan zikir vasitəsilə insanın şüur dairəsini genişləndirərək psixi sağlamlıq əldə etməyə kömək edir. Bu baxımdan zikir, terapevtik təsir gücü nəzərə alındıqda, dinə əsaslanan ruhani təlim və mənəvi təcrübə kimi qiymətləndirilə bilər. Zikir terapiyası xüsusilə narahatlıq və stressin azaldılması kimi psixoloji problemlərin həllində və psixi sağlamlığın qazılmasında effektiv nəticələr verə bilən faydalı bir üsuldur [Juniarni et al., 2022, s.144].

Emosional gərginlik, narahatlıq, stress, kədər kimi halları azaltmaq üçün zikir rahatlama terapiyasından istifadə edilə bilər. Zikrdən sonra yaranan sakitlik fərdə emosiyaları idarə etməyə kömək edəcək. Əgər emosiyalar düzgün idarə edilə bilsə, bu, fərdin idrak və emosional vəziyyətini əzərdə saxlamaq qabiliyyətinə təsir edəcək. Zikir psixoterapiyası vasitəsilə problemlərin həlli, həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən ruhun bütün elementlərini və müsəlmanın davranışını əhatə edən bir ruhi müalicə üsuludur. Bu, insan həyatında müsbət dəyərlər yaradır və ruhun aramlığına və sabitliyinə yönəlir [Afidah et al., 2021, 372]. Necə ki tibbdə müshil bədəndəki zərərli maddələri təmizləyirsə, zikir də insan qəlbindəki mənəvi xəstəlikləri - kibr, həsəd, riya, tamah kimi çirkləri təmizləyir [Küçük & Yeğin, 2016, s.244].

Araşdırma nəticələri göstərir ki, zikir səsi beyində xüsusi ilə alfa və beta dalğalarının harmoniyasını tənzimləyərək, təbii "xoşbəxtlik hormonu" adlanan endorfinlərin ifrazını stimullaşdırır. Bu proses insanda emosional tarazlığın yaranmasına, ürəyin sakitləşməsinə və psixoloji aramlığa səbəb olur [Dirhamsyah et al., 2019, s.71].

Zikir təsəvvüf mövzuları narahatlıq əsaslı psixoloji terapiyalarda tamamlayıcı üsullardır. Psixologiyada zikrin müsbət duyğuları gücləndirərək narahatlıq hissini azaltdığı müəyyən

edilmişdir. Bu praktika vasitəsilə şəxs özünü, meyillərini, üstünlük və seçimlərini daha yaxşı anlamaq imkanı əldə edir. Zikir həmçinin subyektiv rifah (özünü yaxşı hiss etmə) ilə sıx əlaqəli olub, onun vasitəsilə kədər və stressin yerini sevgi, xoşbəxtlik, optimizm, sevinc və həzz kimi müsbət emosiyalar alır. Tədqiqatlar göstərir ki, zikrin intensivliyi və nizamlılığı artdıqca subyektiv rifah səviyyəsi də müvafiq olaraq yüksəlir. Analizlər əsasında, zikir ilə inkişaf edən anlayışın, xoşbəxtliyə olan töhfəsinin %33.64 olduğu müəyyən edilmişdir. Aparılan keyfiyyətli araşdırmaları da zikrin psixi sağlamlıq səviyyəsini artırdığını göstərir. Psixoloji təcrübədə zikir praktikası, anksiyete (ciddi narahatlıq) böhranı yaşayan şəxslərin sakitləşdirilməsində effektiv üsul kimi tətbiq edilir. Xüsusilə xərçəng xəstələri üzərində aparılan araşdırmalar göstərmişdir ki, zikir təcrübəsi narahatlıq səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırır. Lakin bu metodun əsas məhdudiyyəti onun əsasən müsəlman pasientlər üçün nəzərdə tutulmasıdır. Bununla belə, qeyri-müsəlmanlar üçün də oxşar terapevtik effekt əldə etmək məqsədilə müxtəlif sözlərin və ya ifadələrin təkrarından ibarət alternativ üsullardan istifadə olunur. Bu yanaşma psixoloji terapiyada dinlə əlaqəli müdaxilələrin tətbiq sahəsini genişləndirir [Sağır, 2023, s.1377].

Xülasə desək, zikir terapiyası "Allah" adının təkrarı və onun mənasının şüurlu şəkildə dərk edilməsi vasitəsilə patoloji və psixoloji xəstəliklərin müalicəsində tətbiq olunan bir üsuldur. Bu üsul, Allahın əzəmətinə və uralığını xatırlamaq, kainatı dərk etmək və təkrar olunan sözlə hərəkətləri özündə birləşdirən xüsusi bir terapiya növüdür [Juniarni, 2022, s.140].

9.Nəticə

Zikrin psixi sağlamlığa təsirləri haqqında aparılan bu tədqiqat, nəzəri və praktik cəhətləri ilə zikrin təkcə dini bir ritual deyil, həm də elmi əsaslarla təsdiqlənmiş effektiv bir terapiya vasitəsi olduğunu ortaya qoyur. Müasir elmi araşdırmalar, zikrin beyin dalğalarına, emosional tarazlığa və ümumi psixi sağlamlığa müsbət təsirini aydın şəkildə təsdiqləyir. Xüsusilə stress, narahatlıq və depressiya kimi psixoloji problemlərlə mübarizədə zikrin təbii bir müalicə üsulu kimi istifadəsi diqqət çəkir.

Dini mənbələrdə (Qurani-kərim və hədislərdə) və müasir dövüdə aparılan psixoloji tədqiqatlarda zikrin qəlbə rahatlıq və aramlıq gətirməsi, mənəvi xəstəliklərdən qoruması və psixi sağlamlığı təmin etməsi vurğulanır. Zikrin fərdi və kollektiv şəkildə icrası, insanın daxili dünyasında dərin bir sakitlik, aramlıq və mənəvi yüksəliş yaratması, onun müasir psixoterapiya üsulları ilə uyğunlaşmasını mümkün edir. Bu baxımdan, zikir təcrübələri yalnız mənəvi inkişaf üçün deyil, həm də psixi sağlamlığın qorunması və gücləndirilməsi üçün həmçinin psixi pozuntuların bərpası üçün faydalı bir vasitə kimi qəbul olunur.

Bu sahədə gələcəkdə ediləcək tədqiqatlar zikrin psixoloji və nevroloji təsirlərini daha da dərin öyrənməsi, bu qədim və ənənəvi təcrübələrin müasir tibb və psixologiya ilə inteqrasiyası üçün yeni imkanlar yarada bilər. Nəticə etibarilə, zikir insanın ruhi və psixi sağlamlığının qorunması və inkişafı üçün həm mənəvi, həm də elmi cəhətdən çox faydalı və əhəmiyyətli bir vasitə kimi qarşımızda durur.

10.REFERENCES

1. Changa, M. (2016). *Mecmeu'l-Mufredat: Dictionary of Qur'anic Concepts* (6th ed., p.735). Istanbul: Timtash Yayinlari. (in Turkish)
2. Duzgun, O. (2020). *Turkish-Arabic / Arabic-Turkish Correspondence Guide* (p.870). Ankara: Turk Dil Kurumu Yayinlari. (in Turkish)
3. Al-Isfahani, R. (2021). *Mufredat: Dictionary of Qur'anic Concepts* (Y. Turker, Trans., 6th ed., p.1648). Istanbul: Pinar Yayinlari. (in Turkish)
4. Ongoren, R. (2025). Dhikr. *Islam Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/zikir> (Accessed: 20.03.2025). (in Turkish)

5. *Qur'ani-Kerim Translation* (2022). (V. Mammadaliyev et al., Trans.). Baku: Nurlar. 20th ed. (in Azerbaijani)
6. Al-Kushayri, A. b. H. b. A. (1980). *Risalat al-Kushayri (The Epistle of al-Kushayri)* (A. Arslan, Trans., 2nd ed., p.463). Istanbul: Arslan Yayinlari. (in Azerbaijani)
7. Khansari, I. K. (2017). *Tested Dhikrs of the Gnostics: I. Keys to Worldly and Eternal Problems* (Y. Abbasov, Trans., 288 p.). Baku: Zerdabi LTD. (in Azerbaijani)
8. Abu Ali Ibn Sina. (2015). *Al-Isharat wa al-Tanbihat: Mystical Ranks of the Gnostics* (R. Abdullaoghlu, Trans., 3rd ed., 208 p.). Baku: Qedim Qala Nashriyyat Evi. (in Azerbaijani)
9. Ramazanoglu, M. S. (2022). *Prayers and Dhikrs* (278 p.). Istanbul: Erkam Yayinlari. (in Turkish)
10. Kayiklik, H. (2011). *Psychology of Sufism* (2nd ed., 222 p.). Ankara: Akcag Yayinlari. (in Turkish)
11. Kisakurek, N. F. (1983). *Gardens of Sufism* (160 p.). Istanbul: Buyuk Dogu Publishing. (in Turkish)
12. Reyshahri, M. M. (2015). *The Scale of Wisdom* (Z. Jafarov, Trans., Vol. 4, 584 p.). Baku: Zardabi LTD. (in Azerbaijani)
13. Tenik, A. (2002). Dhikr from a socio-psychological perspective and the example of Sanliurfa Dergah Mosque. *Journal of Scientific and Academic Research on Sufism*, 96–116. (in Turkish)
14. Dirhamsyah, I. M., et al. (2019). The effect of *Dhikrullah* on brain health according to neuroscience. *Asian Social Work Journal*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.47405/aswj.v4i2.92> (in English)
15. Afidah, I., et al. (2021). Sufistic approach psychotherapy as a mental-spiritual development effort. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 658, 370–373. Bandung, Indonesia: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220407.075> (in English)
16. Igalci, E. E. C. (2024). Dhikr in Sufi education and its effect on cognitive awareness. *Amasya Journal of Theology*, 22, 375–408. (in Turkish)
17. Suhreverdi, E. S. (2010). *The Knowledge of the Gnostics: True Sufism* (D. Selvi, Trans., 723 p.). Istanbul: Semerkand Publishing. (in Turkish)
18. Ozgen, M. K. (2013). The concept of *dhikr* in Sufi philosophy. *Mus Alparslan University Journal of Social Sciences*, 1(2), 215–227. (in Turkish)
19. Juniarni, L., et al. (2022, December). The efficacy of *dhikr* therapy on anxiety in elderly people with decreased cognitive function. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(17), 139–146. (in English)
20. Ed-Dimeshki el-Ekberi, S. (2006). *Dictionary of Sufi Terms with Texts* (Z. Erginli, Ed., 1st ed., 1326 p.). Istanbul: Kalem Publishing House. (in Turkish)
21. Kucuk, H., & Yegin, Z. A. (2016). *Sufism and medicine: Physiology of the sound heart* (1st ed., 407 p.). Istanbul: Ensar Publishing. (in Turkish)
22. Shirazi, N. M. (2017). *Tafsir-i Numune* (F. Shafiyev, Trans., Vol. 10, 408 p.). Baku: Zardabi LTD. (in Azerbaijani)
23. Rahimov, N. (2017). *How did they reach this stage?* (p.303). Baku: Kowsar Press. (in Azerbaijani)
24. Sagir, C. (2023). Spiritual practices and moral values in Sufism within the context of transpersonal psychology. *Tekirdag Journal of Theology*, 9(2), 1365–1406. <https://doi.org/10.47424/tasavvur.1356883> (in Turkish)
25. Goktas, V. (2014). *Writings on Sufism* (1st ed., p.525). Ankara: Theology Publications. (in Turkish)

26. Cetin, O. (2017). Cognitive psychological analysis of the dhikr ritual as self-transformation education practiced by Sufis. *Hitit University Journal of Theology Faculty*, 16(1), 1–28. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.333278> (in Turkish)
27. Tenik, A., & Goktas, V. (2014). Dhikr in Sufi thought and its effect on self-construction. *Journal of Social Sciences*, 8(15), 263–286. (in Turkish)
28. Gencer, N. (2024). *Mental health and religion: A general evaluation*. Istanbul: Ertem Kafkars Publications. (in Turkish)
29. Pinar, Z. (2013). The effects of prayer on mental health (Case study: Sivas/Sharkisla district) (Master's thesis). Erciyes University. (in Turkish)

ƏDƏBİYYAT

1. Çanga, M. (2016). *Mecmeu'l-Müfredat: Kur'an kavramları sözlüğü* (6. baskı, s. 735). İstanbul: Timtaş Yayınları.
2. Düzgün, O. (2020). *Türkçe-Arapça / Arapça-Türkçe karşılıklar kılavuzu* (s. 870). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
3. El-İsfahani, R. (2021). *Müfredat: Kur'an kavramları sözlüğü* (Y. Türker, Çev., 6. baskı, s. 1648). İstanbul: Pınar Yayınları.
4. Öngören, R. (2025). Zikir. *İslam Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/zikir> (Erişim tarihi: 20.03.2025).
5. *Qurani-Kərimin tərcüməsi* (2022). (V. Məmmədəliyev və b., Tərc.). Bakı: Nurlar. XX nəşr.
6. Əl-Kuşeyri, Ə. b. H. b. Ə. (1980). *Risalə-i Kuşeyri (Əl-Kuşeyri risaləsi)* (Ə. Arslan, Tərc., 2-ci nəşr, s. 463). İstanbul: Arslan Yayınları.
7. Xansari, İ. K. (2017). *Ariflərin sınanmış zikrləri: I. Dünya və axirət müşküllərin açarları* (Y. Abbasov, Tərc., 288 s.). Bakı: Zərdabi LTD.
8. Əbu Əli İbn Sina. (2015). *İşarət və tənbihat: Ariflərin irfani məqamları* (R. Abdullaoğlu, Tərc., 3-cü nəşr, 208 s.). Bakı: Qədim Qala Nəşriyyat Evi.
9. Ramazanoğlu, M. S. (2022). *Duâlar və zikirler* (278 s.). İstanbul: Erkam Yayınları.
10. Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi* (2. baskı, 222 s.). Ankara: Akçağ Yayınları.
11. Kısakürek, N. F. (1983). *Tasavvuf bahçeler* (160 s.). İstanbul: Büyük Doğu Yayınları.
12. Reyşəhri, M. M. (2015). *Mizanül-hikmət* (Z. Cəfərov, Tərc., IV cild, 584 s.). Bakı: Zərdabi LTD.
13. Tenik, A. (2002). Sosyo-psikolojik açıdan zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii örneği. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 96–116.
14. Dirhamsyah, I. M., et al. (2019). The effect of Dhikrullah on brain health according to neuroscience. *Asian Social Work Journal*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.47405/aswj.v4i2.92>
15. Afidah, I., & et al. (2021). Sufistic approach psychotherapy as a mental-spiritual development effort. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 658, 370–373. Bandung, Indonesia: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220407.075>
16. İgalçı, E. E. Ç. (2024). Sûfi eğitimde zikir ve bilişsel farkındalığa etkisi. *Amasya İlahiyat Dergisi*, 22, 375–408.
17. Sühreverdi, E. Ş. (2010). *Avârifü'l-maârif: Gerçek tasavvuf* (D. Selvi, Çev., s. 723). İstanbul: Semerkand Yayınları.
18. Özgen, M. K. (2013). Tasavvuf felsefesinde zikir kavramı. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 215–227.
19. Juniarni, L., et al. (2022, December). The efficacy of dhikr therapy on anxiety in the elderly people with decreased cognitive function. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(17), 139–146.

20. Ed-Dimeşki el-Ekberi, S. (2006). *Metinlerle tasavvuf terimleri sözlüğü* (Z. Erginli, Ed., 1-ci nəşr, s. 1326). İstanbul: Kalem Yayınevi.
21. Küçük, H., & Yeğin, Z. A. (2016). *Tasavvuf ve tıp: Selim kalbin fizyolojisi* (1-ci nəşr, 407 s.). İstanbul: Ensar Nəşriyyat.
22. Şirazi, N. M. (2017). *Təfsiri-Nümunə* (F. Şəfiyev, Tərc., X cild, 408 səh.). Bakı: Zərdabi LTD.
23. Rəhimov, N. (2017). *Bu məqama necə çatdılar?* (s. 303). Bakı: Kövsər Mətbəəsi.
24. Sağır, C. (2023). Benötesi psikolojide yer bulan tasavvuftaki manevi uygulama ve ahlaki değerler. *Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 9(2), 1365–1406. <https://doi.org/10.47424/tasavvur.1356883>
25. Göktaş, V. (2014). *Tasavvuf yazıları* (I nəşr, s. 525). Ankara: İlahiyat.
26. Çetin, Ö. (2017). Sufilerce kendini dönüştürme eğitimi olarak uygulanan zikir ritüelinin bilişsel psikoloji açısından analizi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1–28. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.333278>
27. Tenik, A., & Göktaş, V. (2014). Tasavvufi düşüncede zikir ve zikrin benlik inşasına etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 8(15), 263–286.
28. Gencer, N. (2024). *Ruh sağlığı ve din: Genel değerlendirme*. İstanbul: Ertem Kafkars Yayınları.
29. Pınar, Z. (2013). *Duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri (Sivas/Şarkışla ilçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi.