

## Умрингизга барака!



18:21 / 28.06.2024 2737

Одам боласининг қанча умр кўриши унинг ўзига эмас, Яратганнинг хоҳиши-иродаси, банданинг қадардаги ёзуғига боғлиқ. Аллоҳ бировга узоқ умр берган, бошқасига қисқа. Қанча умр берилган бўлса, инсон бундан бир соат ортиқ ёки кам яшай олмайди. Нуҳ, Шис алайҳиссалом каби пайғамбарлар минг йилга яқин, Иброҳим алайҳиссалом 275 йил умргузаронлик қилишган бўлса, Ийсо алайҳиссалом 37 йил, Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом 63 йил умр кўришган. Ҳозирги пайтда японларнинг ўртача умри саксон йилни ташкил этса, Гаити, Свазиленд, Намибия каби айрим ўлкаларда ўртача умр 30 ёшдан ошмаётир.

Лекин инсон унга берилган умр сармойасини турли сабабларга кўра қисқартириб юбориши ёки аксинча, дуо-илтижо ва хайрли ишлар билан

баракали қилиб, «узайтириб» олиши ҳам мумкин. Шунинг учун Аллоҳ берган умрни қай даражада мазмунли, рисоладагидай қилиб яшаш кўп ҳолларда инсоннинг хоҳиши, яшаш муҳити, ахлоқи, хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади.

Инсоният тарихи қатларига назар солсангиз, инсоният азалдан узоқ умр кўриш сирларини англашга интилиб келган. Олимлар, хозик табиблар «умрбоқийлик малҳами»ни, узоқ яшаш сирларини излашдан бир зум ҳам тўхташмаган. Машҳур қомусий олим ва улуғ ҳаким Абу Алий ибн Сино умрбоқийлик сирларини бундай баҳолайди: «Узоқ умр кўриш учун танани мунтазам равишда чиниқтириш, вақтида тўғри овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш ва айниқса, бекордан-бекорга асабийлашмаслик даркор». Ибн Сино умрни баракали қилиш ва сермазмун ҳаёт кечириш учун жоҳил бўлмаслик, изтиробга тушмаслик, ширинсуханлик, таомга ўч бўлмаслик, шароб ва хамр ичмаслик, тамаки чекмаслик зарур эканини аниқлаган эди. У: «Агар мунтазам равишда бадантарбия машқлари билан шуғулланилса, дори-дармон истеъмол қилишга эҳтиёж қолмас эди», деган.

Қадимда яшаб ўтган донишмандлардан бири узоқ умр кўриш ва ҳамиша соғлом юриш омиллари сифатида қуйидаги ўн бешта тавсияни беради: «Юзни кўпроқ уқаланг. Сочни мунтазам таранг. Кўзлар муттасил ҳаракатда бўлсин. Қулоқлар доимо ҳушёр турсин. Юқори ва паст қатордаги тишлар доимо бир-бирига тегиб турсин. Оғизни ҳамма вақт ёпиб юринг. Оғизда ҳамиша сўлак бўлиши шарт. Енгил нафас олишга ўрганинг. Юракни осойишта сақланг. Онгли равишда ҳаракат бошланг. Елкани тўғри тутинг. Қоринни тез-тез силаб туринг. Кўкрак ичкарига ботган бўлсин. Қисқа ва равон сўзланг. Терида мунтазам намликни сақланг».

Юқоридаги тавсиялардан кўриниб турибдики, инсон узоқ умр кўришни орзу қилса, энг аввало ҳаётини маълум меъёрга солиб, ҳар ишда мўътадил йўл тутиши керак. Бунинг учун меъёрида таомланиш, меъёрида ухлаш, кам гапириш, ҳаракатдан қолмаслик, одамлар билан яхши муносабатда бўлиш, танани тоза ва покиза тутиш, зарарли одат ва қилиқларни тарк этиш, энг асосийси, ҳаётга муҳаббат, ўзгаларга раҳм-шафқат билан қараш каби омилларга риоя қилиш лозим.

Ўтмиш донишмандлари инсон ҳаётини табиатдаги фасллар каби тўрт босқичга бўлишади: болалик баҳор каби беғубор, мусаффо, беташвиш, серҳаракатлилик билан кечади, киши бу даврда дунёга хассослик билан боқади, ҳаётини тафтиш қилишни билмайди, воқеликни ташналик билан ўрганади.

Ёшлик инсон ҳаётининг ёзидир, у бу даврда руҳан, жисмонан ва ахлоқан шаклланади, тоза ва мукамал ҳислар соҳибига айланади. У ҳамма нарсани билишга уринади, ҳаётда ўрнини топиш учун курашади ва ҳамма нарсага тийран кўз билан назар солади.

Балоғат даврини донишмандлар инсон ҳаётининг кузига қиёслашади. Киши умрининг бу палласида меҳнат ва изланишлари самарасини кўришга интилади, зиммасидаги ишларни рўёбга чиқаришни истайди, орзулар ва мақсадлар йўлида ғайрат кўрсатади.

Кексалик эса ҳаётнинг қиши бўлиб, бу даврда кишида кўнгил софлиги, ҳаётий тажрибалар, диққатни бир жойга жамлаш, ҳар бир нарсдан ҳикмат излаш каби туйғулар уйғун ҳолатда алмашилиб туради. Инсон бу паллада камолот ва маънавий юксакликнинг чўққисига чиқа олади.

Инсон ҳаётининг мазмунини донишмандлар жуда кўп омилларда кўришади. Аждодлар ҳаётини кузатсангиз, умрбоқий кексалар турмушда руҳий хотиржам бўлиш, ҳеч нарсада шошмаслик, кам ейиш, кам ухлаш ва кам сўзлаш, ҳамиша жисмоний меҳнат ёки ҳаракатда бўлиш каби хислатларни эгаллашга кўп эътибор қилишган. Камтарона, ҳою-ҳавасларга берилмай, қаноат билан яшаш ҳам узоқ умр кўриш шартларидан ҳисобланган.

Бир гуруҳ хорижий олим, шифокор, руҳшунос ва парҳезшунос мутахассислар узоқ ва мазмунли умр кўришнинг олти «олтин» қоидасини ишлаб чиқишди. Бу қоидалар риоя қилиш фойдадан холи бўлмайди:

**1. Тўйгунча овқатланмаслик.** Тановул вақтини камида йигирма дақиқага чўзиш ва ҳар бир луқмани камида саккиз-ўн марта чайнаш керак. Шунда меъда тўла қувват билан ишлаб, тўқлик ҳисси пайдо бўлади. Таом еб бўлиш биланоқ ётишни ўйламанг, овқат бироз ҳазм бўлишини кутинг. Ёшингизга ва йил фаслига қараб овқатланишни ўрганинг.

**2. Салқин хонада ухлаш.** Ҳарорати 17–18 даражадан ошмаган хонада ухлаганлар узоқ йил навқирон ва бардам юришади. Сабаби, танадаги модда алмашинуви, айниқса ёш хусусиятлари атроф-муҳитга кўп жиҳатдан боғлиқ.

**3. Доимо ҳаракатда бўлиш.** Жисмоний ҳаракат ёки саккиз-ўн дақиқали енгил бадантарбия машқлари ҳар қандай муолажа ва дори-дармондан фойдалироқдир, умрни мазмундор қилиш омилидир.

**4. Севги ва меҳр-муҳаббат.** Ҳаётга, атрофингиздагиларга муҳаббат қўйиш, ўзгаларга меҳр-шафқат кўрсатиш, одамларга кераклигингизни ҳис этиб яшаш ҳам умрингизни безайди.

**5. Аъзоларни бот-бот уқалаб туриш.** Кўз-қош атрофи, пешона, чаккалар, қулоқ, қўл-оёқ каби аъзоларни вақти-вақти билан уқалаб туриш ҳам танадаги ҳимоя кучларини фаоллаштиради, кўнгилсиз ҳис-туйғулардан халос қилади, кайфиятни яхшилаб, муддатидан олдин қаришнинг олдини олади.

**6. Хотиржамлик ва одамларга яхшилик қилиш.** Кўпгина касалликларнинг бошланиши асабдан эканини ҳамма яхши билади. Шошма-шошарлик, ўзгалар билан муроса қилолмаслик, худбинлик, ҳасадгўйлик, ишидан кўнгил тўлмаслик, сал нарсага асабийлашавериш каби иллатлар инсон умрини кемирувчилардир. Кўнгилсизлик ва ташвишлар гирдобиде ўралашиб қолманг, одамлар билан хушмуомалада бўлинг, ҳаётга некбинлик билан қаранг, бошга ташвиш тушганда сабр қилишни ўрганинг. Шунда ҳаётингизни безаб, умрингизни файзли ўтказасиз.

Умрининг баракали бўлишини истаган киши ўзининг дастурхонига алоҳида эътибор қилиши зарур. Катта ёшдагилар қувват берувчи, танага «ёқадиган», латиф, табиий таом ва егуликларни истеъмол қилишгани маъқул. Қувват бўлиши учун табиблар бир пиёла майиз, иккита лимон, бир пиёла ёнғоқ мағзи ва бир пиёла туршакни аралаштириб яхшилаб туйишни, сўнг устидан май ойида олинган тоғ асалидан бир ярим пиёла қўйиб яхшилаб аралаштиришни, кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир ош қошиқдан еб туришни маслаҳат беришади.

Умуман ҳаммаша бардам ва соғлом бўлишни истаган киши дастурхонидан асални узмаслиги лозим. Ибн Сино: «Агар навқирон бўлишни истасанг, албатта асал е!» деган. Асал таркибидаги гул чанги айниқса қариётган танани тетик қилиб, ёшартиради. Минг дардга шифо бўлувчи асал озиб кетган, заифлашиб қолган кишиларнинг умумий ҳолатини яхшилаб, қонини тозалайди, тетик-бардам қилади. Асални соғ одам ҳам мунтазам еб туриши керак, у жуда кўп хасталик ва дардларнинг олдини олади.

Наманганда Иброҳим маҳдум исмли билимдон ва тақводор бир табаррук зот ўтганлар. У киши узоқ яшадилар. Турмуш тақозосига кўра ёшлари анча улғайганида қайта уйланиб, кейинги завжаларидан уч ўғил кўрдилар. Бу зотнинг ҳаёт тарзларига қизиқиб, бир куни нонушталарига бордим.

Дастурхонда қайроқи буғдойдан сув тегирмонида тортилиб, тандирда ёпилган ва суви қочирилган қора нон, бир ҳовуч сариқ майиз, бир коса қатиқ, бир бўлак новвотгина бор эди...

Соғлом ва тетик юришни истасангиз, қайнатма суюқ таомлар, ширгуруч ва бўтқа таомларни истеъмол қилишга ўтинг. Тибет табобати: «Умрингизни сут ва бўтқа билан бошлаган эдингиз, шулар билан тугатинг», деб маслаҳат беради. Ёши қирқдан ўтган одам кунига ҳеч бўлмаганда бир неча қошиқ манна бўтқасидан еб туриши керак, у суяк, ошқозон, ичак ва мушакларга ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳаётда рисоладагидай яшаб ўтиш, соғлом турмуш тарзини танлаш ҳам узоқ умр кўриш сабабларидан саналади. Баъзилар ёшликда ҳаёт қадрига етмай, умр йилларини бефойда, самарасиз, айш-ишрат ва бекорчиликларга сарф қилиб юборишади. Оқибатда барвақт қариб, ёш улғайганда нотавон ва мажруҳ кимсаларга айланишади. Улуғ файласуф ва нотик Цицерон таъбири билан айтганда: «Кишининг кучдан қолиши йилларнинг эмас, кўпинча бебош ёшликнинг асов ғалаёнлари оқибатидир. Бебош ва саёқ ёшлик кексаликка шалвираган танани ҳадея этади».

Замонавий мутахассислар киши барвақт қариши, умри қисқаришининг сабабларини тўрт нарсада кўришади: булар – инсонни ҳаётга қизиқтирувчи бирор машғулот ёки мақсаднинг бўлмаслиги, одамлардан узилиб, ўз қобиғига ўралиб олиш, ҳамма нарсадан жиғибийрон бўлиб, нохуш кайфиятда юриш, жисмоний меҳнат ва ҳаракатларни бутунлай тарк этишдир.

Шу ўринда Ҳофиз Шерозийнинг қуйидаги сўзларини келтириб ўтиш ўринлидир: «Эй фарзанд, бир китобда ўқиган эдим: одамнинг қуввати то ўттиз тўрт ёшгача ҳар кун зиёда бўлаверади. Ўттиз тўрт ёшдан қирқ ёшгача қувват кўпаймайди ҳам, камаймайди ҳам – бир хил тураверади. Қирқдан эллик ёшгача одам ҳар йили қуввати камайиб бораётганини сеза бошлайди. Элликдан олтмиш ёшгача киши ҳар ойда ўзида қандайдир жисмоний камчилик топади: ҳали у ери, ҳали бу ери оғрийди. Умрнинг энг қувватли чўққиси қирқ ёшдир. Бу ёшдан кейин аста-секин пастга тушиш бошланади. Эй фарзанд, мана, қариликнинг нима эканини англадинг, қариларни доим ҳурмат қил...»

Ҳаёт ва ўлим чегарасининг қаердан ўтишини Яратгандан ўзга ҳеч бир зот билмайди. Шунга қарамай, инсонлар умр бўйи саломатлик ва узоқ умр кўриш ташвишида бўлишади. Навқиронлик, бардамлик ва куч-қувватни

йиллар давомида сақлаб қолиш, эрта қаримасликни қадим замонлардан буён орзу қилиб келишган. Кексайишнинг асосий кўриниши заифликдир. Қариялар бошқаларга қараганда грипп, тумов, шамоллаш, бронхит, юрак хуружи каби хасталикларга тезроқ чалинадиган бўлишади. Бу эса ёш улғайганда саломатлик ҳақида кўпроқ қайғуришни, касалликлар олдини олишни тақозо қилади.

**Анвар Аҳмад**

**«Ҳилол» журнали 7-сон, 2019 йил.**