

Хорғинлик сабаблари

10:31 / 24.03.2017 4157

Ҳозирги тараққий этган ва айни пайтда муаммо ва ташвишлар кўпайган бир замонда кўпчилик ўзини хорғин ва толиққан ҳис қилмоқда. Ҳатто мириқиб дам олгандан кейин ҳам кишидан чарчоқ тарқамагандек туюлади. Аслида бунинг маънавий ва моддий сабаблари бор. Қуйида биз бу сабабларни кўриб чиқамиз.

Одамлардаги хорғинликнинг энг биринчи сабаби, бу:

1. Орзу-ҳаваснинг кўплиги.

Инсон орзу-ҳавасининг чегараси йўқ. Нафс ҳеч қачон тўймайди. Унга қанча кўп бўлса, шунча яхши. Орзу-ҳаваслар бориб-бориб бандани ўзининг қулига айлантириб қўяди.

Қалбдаги орзулар фақат ширин хаёл суриш билан рўёбга чиқмайди. Бунинг учун кўп маблағ, пул керак. Пул топиш учун эса, кўп саъй-ҳаракат қилиш керак. Айниқса, бировлардан ортда қолмай деб данғиллама тўй қилиш, қўшнисидан кам жойи йўқлигини кўрсатиб қўйиш учун баланд-баланд иморатлар қуриш ва бошқа ишлар учун озмунча сарф-ҳаражат ва ҳаракат керак бўладими?! Имкони етадиганлар қийналмай қилади бу ишларни. Аммо қурби етмайдиганлар минг бир чираниб, орзулари ортидан қувишлари уларнинг умрларини ўтказиб, ўзларини хорғин, ҳаётларини ғам-ташвишларга кўмиб ташлаётганини тушунармиканлар?!

2. Гуноҳ-маъсиятларга муккадан кетиш.

Зино, ўғрилиқ, қаллоблиқ ва шу каби гуноҳлар киши танасини чарчатибгина қолмай, инсон қалбини қоралайди, кўнглини ғаш қилади, ўзини руҳий тушкунлик ва безовталиққа олиб боради. Айниқса, бировнинг дилини оғритиш, ўзгалар молини ноҳақ йўллар билан ейиш каби гуноҳлар банданинг руҳий ва моддий ҳолатига салбий таъсир кўрсатади.

3. Кўп гапириш.

Фойдали сўзларни меъёрида сўзлаш киши учун фазилатдир. Бироқ ҳаддан ташқари кўп гапириш, бекорчи сўзлар билан овора бўлиш одамни чарчатади. Буни тиббий тарафдан тушунтиришга ҳаракат қиламиз. Овоз

ҳосил қилувчи аппаратнинг асосийлари хиқилдоқда жойлашган. Овоз ҳосил бўлишида тил, икки лаб, оғиз бўшлиғи, бурун бўшлиғи, юз, пешана суюклари орасида жойлашган қўшимча коваклар, ҳалқум, трахея, бронхлар ва ўпка иштирок этади. Қаранг, бир оғиз гап айтиш учун қанча аъзо ҳаракатланади? Агар меъеридан ортиқча сўзланса, бу аъзолар иш фаолияти инсонни чарчатади, уни ҳолдан тойдиради. Устига-устак, кўп гапириш банда қалбини қорайтиради.

4. Кўп миқдорда овқат ейиш ва нотўғри овқатланиш.

Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва саллам бизларга таомни меъерида истеъмол қилишни тайинлаганлар. Шифокорлар ҳам ҳаддан ташқари кўп овқатланишдан қайтарадилар. Сабаби меъеридан ортиқча таом асаб тизимини заифлаштиради, ичакларга ортиқча оғирлик юклайди ва овқат ҳазм бўлишига салбий таъсир кўрасатади.

Биз бақувват бўлиш учун кўпроқ овқат ейишга ҳаракат қиламиз. Аслида ортиқча овқат инсонга қувват бағишламайди, аксинча уни кучсизлантиради. Сабаби жигар ва ошқозон овқат ҳазм қилиш учун кўп куч сарфлайди.

Овқатни меъерида ейишга эътибор қаратиш билан бир қаторда уни ўз вақтида истеъмол қилишга ҳам катта аҳамият бериш керак. Кўпчилик кечки овқатни жуда кеч истеъмол қилади. Бизнинг шароитда кечки овқат хуфтондан олдин ейилади. Устига-устак, одатда кечки овқатга ош ва шу каби секин ҳазм бўладиган таомлар тайёрланади. Аслида ётишдан камида 2-3 соат олдин овқатланиш тавсия қилинади. Ота-боболаримиз кечки таомни аср билан шом орасида тановул қилишган. Бу инсон соғлиғи учун ҳар тарафлама фойдали.

Кечки овқат ортиқча миқдорда ва кеч ейилса, ҳазм қилиш жараёни секинлашади. Сабаби инсон ҳаракати секинлашгани сари овқат ҳазм қилиш жараёни ҳам қийинлашади ва узоқ давом этади. Бу нарса ёмон туш кўриш, тез-тез уйғониш ва алаҳсираш каби нохуш ҳолатларга сабаб бўлади.

Агар ётишдан олдин кўп миқдорда таом ейилса, уйқудан худди дам олмагандек бўлиб танбаллик билан турилади. Бу кишининг иш фаолиятига ёмон таъсир қилади. Шу сабаб кечки овқатни барвақт ва оз миқдорда ейишга одатланиш керак.

5. Ҳасад, носоғлом рақобат, бир-биридан ўзишга ҳаракат қилиш.

Ўз мавқеъини ошириш ва мол-дунёсини янада кўпайтириш учун одамлар бир-бирлари билан тинимсиз рақобатлашадилар, бирлари бошқаларидан ўзишга, зинҳор ордда қолмасликка тиришадилар. Бу ишлар рисоладагидек, ижобий маънода ва меъёрида бўлса, майли. Аммо кўп ҳолларда ўзаро рақобат ҳасад ва кўра олмаслик оқибатида келиб чиқади. Доим рақобатлашиш асаб толаларини чарчатади, инсон танасини ҳолдан тойдиради. Носоғлом рақобат кишидан жуда кўп куч талаб қилишини унутмайлик.

6. Ҳасад, гина-кудурат, қўрқув ва ваҳима.

Қўрқув, тушкун кайфият, ваҳимачилик, душманлик, ҳасад ва шу каби иллатлар тана ва миянинг толиқишига олиб келади. Оқибатда қувват камаяди, асабий ҳолатлар юзага келади.

7. Иккиюзламачилик, ёлғончилик.

Тилида бир сўз айтиб, дилида бошқа нарсани ўйлаш айни иккиюзламачиликдир. Бу иллат инсоннинг асл хилқатига тескари, унинг соғлиғига зарар келтиради. Зеро, тана ва онг, тил ва дил уйғун бўлгандагина қалб хотиржам ва тана соғлом бўлади.

8. Ризқ ҳақида хавотирли ўйлар, умидсизликка тушиш.

Инсоннинг руҳий ҳолати унинг моддий ҳолатидан устун туради. Зеро, умидсизлик ҳар қандай бақувват танини ҳам чарчатади. Руҳан соғлом одамнинг танаси ҳарчанд заиф бўлса-да, у ўзида куч топа олади.

Банда ризқ ҳаракатида бўлиб, Аллоҳ таоло ҳар бир тирик жонга ризқини етказиб туришига аниқ ишониши керак. Ризқи ҳақида хавотирли ўйлар шайтоннинг васвасаси бўлиб, бу нарса инсонни қаноатдан айро қилади, ўзини ортиқча уринтириб, бутун умрини тирикчиликка бағишлашга мажбур қилади. Бу ўз-ўзидан безовталиқ ва хорғинликка сабаб бўлади. Қолаверса, фақат тирикчилик кетидан елиб-югурадиган одам секин-аста маънавий оламдан узилиб қолади. Маънавиятсиз, илм-маърифатсиз инсон қалби ҳеч қачон ҳузур-ҳаловат топа олмайди.

Одилхон қори Юнусхон ўғли (Шайх Зайниддин жомеъ масжиди имом хатиби)

