

Қайлуланинг аҳамияти



11:18 / 28.08.2024 2063

Кўпгина тадқиқотлар кун давомида ҳар куни қисқа ухлаш муҳимлигини тасдиқлайди. Бу мияни фаоллаштиради ва инсон саломатлигига фойда келтиради.

Уйқу – Яратганнинг мўъжизаларидан биридир. Лекин нега Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бизга кундузи мизғиб олишни буюрдилар? Бунда илмий ҳикмат борми?

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бизга кундузи мизғиб олишга буюрдилар.

لَاقِ لَاقِ لَامْ بَسَنْ نَعْ
هُلْلَاهُ لَصَهُلْلُوسْرَ
نَإِفَ اُلْيَقَ مَلَسَ وَهَلْعَ
لُيَقَتَ الْنِيَطَأِشَلَا

Анас ибн Молик розияллоху анхудан ривоят қилинади:

«Расулуллох соллаллоху алайхи васаллам: «**Қайлула қилинглар, чунки шайтонлар қайлула қилмайди**» дедилар.

Тобароний «Мўъжамул Авсот»да келтирган.

Янги илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, одам ишлаётганда ухлаб олса, жиддий ва эҳтимол ўлимга олиб келадиган юрак муаммолари хавфини камайтиради. Шу билан бирга кундузги уйқу юракка фойда келтиради, стресс ва безовталикни камайтиради, иш стресснинг асосий манбаи ҳисобланади.

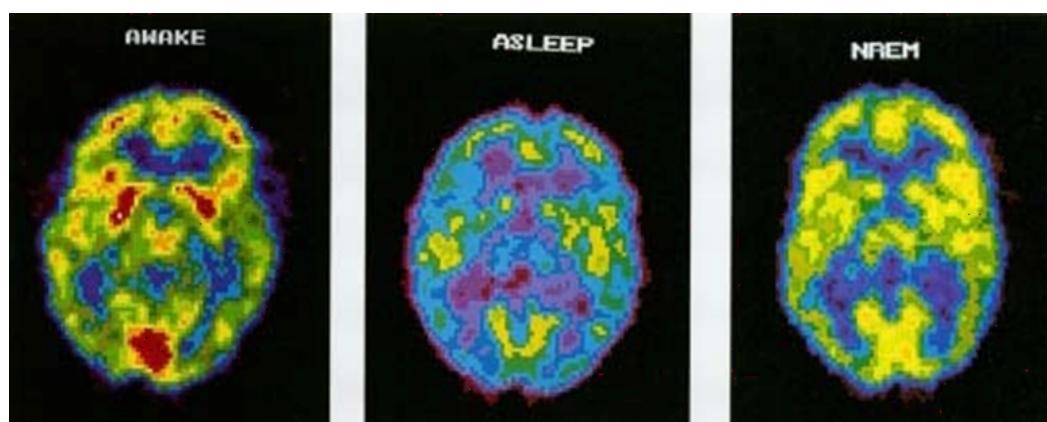
Бошқа тадқиқотларда, олимлар кундузги уйқу одам ўтказиб юборган тунги уйқуни тўлдириш учун жуда зарур эканлигини тасдиқлайдилар.

Дарҳақиқат, тунги уйқу етарли эмас ва агар у узоқ вақт давом этса, зарарли бўлиши мумкин!

Замонавий илмий тадқиқотлар шуни ҳам тасдиқладики, иш пайтида қисқа дам олиш ишчиларнинг интеллектуал ва жисмоний кучларини янгилайди, меҳнат унумдорлигини оширади ва меҳнат шароитларига яхши тоқат қилиш қобилиятини ўстиради. Мутахассислар, шунингдек, уйқу стресс учун жавобгар бўлган кортизон гормони даражасини пасайтириш орқали стресс ва ташвишга қарши энг муҳим антидот эканлигини тасдиқлайди.

Уйқунинг фойдалари кайфиятни ва бошқа нарсаларни тартибга солишнинг қисқа муддатли афзалликлари билан чекланиб қолмайди, балки улар узоқ муддатда ҳам фойдалидир, чунки у юрак хуружи ва инсульт эҳтимолини ҳамда уларга олиб келадиган сабабларни камайтиради. Бу сабаблардан бири стресс.

Қолаверса, ухлаш юракка бевосита ва билвосита таъсир кўрсатадиган юрак уриши ҳамда нафас олиш тезлигини тартибга солишга ёрдам беради.



Миянинг магнитли сканерлаш тасвиirlари шуни кўрсатадики, уйқу мияга маълумотни эслаб қолиш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради ва уни маълумотларнинг тартибсиз тўпланиши ҳамда чарчоқдан халос қиласди, шунинг учун ухлаш катталару болалар учун жуда зарур ва фойдалидир.

Шифокорлар кечаси уйғониш, баъзи ҳаракатлар қилиш ва тунда узок ухламасликни маслаҳат беришади, чунки бу юракка заар етказади. Кундузи ухлаш тўғрисидаги юқоридаги ҳадисни ўйлаб кўрайлик! Кечаси ва кундузи ухлаш мўъжизаси ҳақида хабар берувчи ушбу улуғ оятга эътибор қаратайлик!

Аллоҳ таоло Қуръони Каримда шундай марҳамат қиласди:

لِيَلَابْ مُكْمَنْتَأْيَنْمَوْ
نْمْ مُكْوَاغْتَبْأْوَرَأْنَلْأَوْ
تَأْيَالَكْلُذِيَفْنِإَلْضَفْ
نْوَعْمَسِيَّمَوْقَلْ

«Ва кечаси ва кундузи ухлашингиз ҳамда Унинг фазлидан талаб қилишингиз Унинг оят(белги)ларидандир. Албатта, бунда эшигадиган қавм учун оят(белги)лар бордир» (Рум сураси, 23-оят).

**Абдуллоим Каҳел мақоласи ва бошқа маълумотлар асосида
Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади**

Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2024 йил 3 август 03-07/4702-сонли холосаси асосида тайёрланди.