

# Ғазаб юракни бузади



14:57 / 11.09.2024 2275

2015 йил 24 феврал куни Сидней университети томонидан олиб борилган янги тадқиқотда ғазаб юракнинг иш тизимларини йўқ қилиши ва ғазаб хужумидан кейинги икки соат давомида ўлимга олиб келадиган юрак хуружи хавфини саккиз мартадан кўпроқ оширишини тасдиқлаган.

Олимлар айтадилар: «Жаҳлингиз чиққандан кейин юрак уриши тезлашади, қоннинг томирдаги ҳаракати тезлашади, ивиш тезлиги ошади, қон томирлари тораяди, қон босими кўтарилади ва шу билан юрак хуружи эҳтимоли ортади. Шунини эслаб ўтиш керакки, ташвиш, безовталиқ ҳам ғазаб билан бир хил аломатларни келтириб чиқаради!»!

Сидней университети профессори Жефри Тофлер шундай дейди:

«Бизнинг одамларга мурожаатимиз шуки, юрак муаммоларига олиб келиши мумкин бўлган ҳаддан ташқари ғазаб ёки ташвиш хавфидан хабардор бўлсинлар ва иложи борича ундан қочсинлар».

Шундай қилиб, олимлар ғазабланмасликни, агар ғазаб юзага келса, юрак хуружининг олдини олиш учун ўтириш, дам олиш, юзга сув қуйиш, ғазаб сабабларини унутиш учун бошқа нарса билан машғул бўлиш каби тинчлантирувчи чоралар кўришни маслаҳат беришади. .

Шундай қилиб, илмий ҳақиқат шуки, ғазаб юрак учун жуда хавфлидир ва ўлимга олиб келади. Энг яхши даволаш - дам олиш, тинчлантириш ва

Ғазабга сабаб бўлган вазият ҳақида ўйлашни тўхтатишдир.



Субҳаналлоҳ! Ҳабибимиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бундан ўн тўрт аср аввал шундай қилганлар.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Бир киши Набий соллаллоҳу алайҳи васалламга: «Менга васият қилинг», деганида, у зот: «Ғазаб қилма», дедилар. У киши (бу саволни) бир неча марта қайтарганида ҳам, у зот: «Ғазаб қилма», деб айтдилар».

Имом Бухорий ривоятлари.

Ғазабнинг зарарини бугунги кунда олимлар аниқлаб, ғазабланмасликни бизга насиҳат қилмоқдалар. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бундан олдин ҳам бизга буни насиҳат қилган эдилар!

Худди шундай, Пайғамбаримиз алайҳиссалом қувват жисмоний куч эмас, балки нафсга эгалик қилиш, деб ҳисоблаганлар

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Курашда енгган кучли бўлавермайди. Ғазаб чоғида ўзини қўлга ола билгангина ҳақиқий кучлидир», дедилар».

Муттафақун алайҳ.

Бу шарафли ҳадисда жисмоний куч ва руҳий қувват ўртасида фарқ борлиги баён этиляпти, бу нарса Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг замонларида маълум эмас эди. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бу ҳадис орқали психологияга яширин ишора қилдилар.

Сув қуйиш каби ғазабнинг таъсирини тиббий жиҳатдан ўчирадиган амалларни Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бундан анча олдин ғазабланганда таҳорат олишга буюриш орқали эълон қилганлар.

Ғазабнинг давоси ҳақида Утя бин Саъд ас-Саъдий розияллоҳу анҳудан қуйидаги ҳадис ривоят қилинади: «Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Албатта, ғазабланиш шайтондандир. Шайтон эса оловдан яратилган. Олов сув билан ўчади. Кимнинг ғзаби келса, у таҳорат олсин!» - дедилар».

*Имом Аҳмад ва Абу Довуд ривояти.*

Бу ҳадис илмий далилларга бутунлай мос келади. Олимлар, шунингдек, юрагида муаммоси борга, агар ғазабланса, юракни сақлаб қолиш учун бир муддат сукут сақлашни ва хотиржамликни сақлашни маслаҳат бермоқдалар. Ваҳоланки, бу ҳам Ҳабибимиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг анча олдин бизга айтган насиҳатларидир.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Агар сизлардан бирингиз ғазабланса, сукут сақласин!» деганлар.

*Имом Аҳмад ривояти.*

Мутахассислар ғазаб пайтида ётиш орқали қон босимини пасайтириш кераклигини ҳам маслаҳат беришади. Субҳаналлоҳ! Ҳабибимиз соллаллоҳу алайҳи васаллам кўп асрлар илгари бизга шундай маслаҳат берганлар.

Абу Зарр Ғифорий розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Сизлардан кимда-ким ғазабланса, тик турган бўлса, ўтириб олсин, ғзаби кетса кетди, бўлмаса, ёнбошласин», дедилар».

*Абу Довуд ва Ибн Ҳиббон ривоят қилишган.*

Бу ҳадислар Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг хотиржам инсон бўлганликлари ва ғазабланмаганларига, фақатгина Аллоҳ таолонинг ҳаром қилганлари, таъқиқлари бузилса, ўшанда Аллоҳ учун ғзаб

қилганликларига гувоҳлик беради.

Бу Ислом душманлари Пайғамбар ҳиссиётли, асабий ёки шошқалоқ эди деб тарғиб қилаётган нарсанинг мутлақо аксидир.

Шу фактлардан сўнг, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг кўрсатма ва насиҳатлари, олиб келган шариатлари нақадар буюклигини англаб етдикми?!

Ва ниҳоят, кечиримлилик ва бағрикенглик ғазабнинг энг яхши давоси эканлигини эслаймиз. Аллоҳ таоло Ўзининг ҳузуридаги нарса яхшироқ ва боқийроқ эканини баён қилар экан, у неъматга сазовор бўладиган бандаларнинг сифатларидан баъзиларини айтган:

**«Ва катта гуноҳлар ва фаҳш ишлардан четда бўладиган ва ғазабланган вақтда кечириб юборадиганлар...»** (Шууро сураси, 37-оят).

***Абдуддоим Каҳел мақоласидан Нозимжон Ҳошимжон таржимаси***

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