

## Стресс ва тавба



21:05 / 02.11.2018 4030

*(ҳузурга элтгувчи йўл)*

Сўнгги пайтларда “стресс” деган сўзга кўп дуч келмоқдамиз. “Стресс” хорижий сўз бўлиб, маъносини барча каттаю кичикка бирдай маълум. “Стресс” инглизча сўз бўлиб, диққатнинг фақат бир нарсага қаратилиши, сиқилиш, қийналиш, руҳий мувозанатнинг кескинлашуви, тушкунликка тушиш, руҳий зиклик маъноларини билдиради.

*Руҳий зиклик* – кишининг шахсий ҳаёти, иши ва атрофидагилар билан муносабатларининг кескинлашувидан келиб чиқадиган ҳолат. Бунда киши диққатини бир жойга жамлай олмайди, организмда номутаносибликлар кузатилиб, феъл-атворда жиззакилик, инжиқлик, жаҳлдорлик ва тушкунликка мойиллик уйғонади. Умуман олганда, руҳий зиклик асаблар зўриқишидан юзага келади.

**Асоратлари:** Агар одамда стресс узоқ вақт давом этса, у бош оғриғининг кучайиши, уйқусизлик, қон босимининг кўтарилиши, қандли диабет ва жинсий ожизлик хасталикларининг пайдо бўлишига сабаб бўлади.

Айримлар асримизни “Стрес асри” дея изоҳлайди. Каттаю кичикка тенг келган бу “дард”нинг бизга яқин ечими бор. Тажанглик, руҳий зиклик, диққатпазликдан азият чекмаган одамни топиб бўлмайди. Ён-атрофда рўй

бераётган воқеа-ҳодисалар таъсирида асабийлашамиз; баъзан энг яқин инсонларимиз – ота-она, қариндош-уруғ, жуфтимиз билан муносабатларимиз таранглашади. Бизни тушунмаётганларидан хафа бўламиз. Гоҳида биз уларни тушунмаймиз. Хуллас, мана шу тажанглик замонавий сўзлашувда стресс, деб аталади.

### **Ташвишни фожиага айланторманг**

Юқоридаги мисоллар одатий ҳол ҳисобланади. Яъни, инсон баъзан ёлғизликни истайди, уни атрофдагилар тушунмаётганидан диққат бўлади ва ўрни билан ҳаммаси ўз изига тушиб кетади. Аммо ҳар нарсанинг ўз меъёри бор. Ғам-қайғу ҳам узоқ давом этиб, ҳаётни издан чиқарадиган ҳолатга келса, инсонни беҳаловат қилади, ҳатто жиддий хасталикларга ҳам олиб келиши мумкин.

Туппа-тузук юрган, оиласи тинч, бола-чақасидан хотиржам бир танишим бор. Вақт зиклигидан диққат бўларди. Ишларига улгурмаётгани, қилиши керак бўлган кўп ишлари бажарилмай қолиб кетаётганидан нолирди. Кейинчалик оиласига вақт ажратолмаётганидан, болаларига эътибор беролмаётганидан куйиниб гапирадиган бўлди. Хотиржам инсон эди, кўп ўтмай салга аччиғи чиқадиган серзарда одамга айланди. Тажанглиги оқибатида уйқусизликка йўлиқиб, иштаҳасизликдан қийнала бошлади. Бу орада ғайритабиий тушлар кўраётганини, турли огоҳлантиришлар олаётганини айтиб, ҳолатининг маънавий ва ҳикматли жиҳати борлигини иддао қила бошлади. Кейинчалик узлатга чекинди, тушкунликка тушиб, ҳатто фарз ибодатлари ҳам нуқсонга учради. Оқибат дурустгина ишлаб, ҳаловатли ҳаёт кечираётган, оиласи тинч инсон, руҳий ва жисмоний хаста, ҳамма иши издан чиққан кишига айланди-қолди.

Бу воқеа сизга ҳам нотаниш эмасдир? Балки бирор танишингиз, ҳамкасбингиз, туғишганларингиз ва ёки ўзингиз шу ҳолатдан қийналгандирсиз?..

### **Муаммони мақсадга айлантирамин**

Бажаришга аҳд қилган ишини бажармаслик кишини хафа қилади. Инсон истаган нарсаларига эриша олмаса, ўзини омадсиз санайди. Ўзи истаган ҳаётда яшамаслик, ўрнига ўзини муносиб кўрмаслик, орзуларига зид шароитда қолиш ички жангга бошлайди. Аммо бундай ҳолатларда руҳий зикликка таслим бўлмай, яъни руҳан ва жисмонан бемор бўлмасдан, вазиятдан чиқиш йўллари топиш керак. Демокчимизки, бунда муаммони

мақсадга айлантириш ёрдам беради.

Қандай қилиб қайғу-ташвиш яхшиликка сабаб бўлиши, муаммо мақсадга айланиши мумкинми, дейсизми? Илоҳий Эслатмага кўнгилдан қулоқ тутсак, бу энг қулай ва самарали йўл эканини англаб етамиз. Ҳар қандай ҳолатимиз, ниятимиз ва биз учун нима яхши, нима ёмонлигини жуда яхши билган Буюк Роббимиз истаганимизга эришмаганимизда ва айрим имкониятларни бой бериб қўйганимизда, олдимиздан чиққан икки йўлдан бирини танлаш ихтиёрини беради. У йўллардан бирининг ниҳоясида эришмаганларимиз учун қайғуриш ва охир-оқибатда руҳиятнинг мувозанатдан чиқиши, бебаҳо бойлик – саломатликдан айрилиш аниқ. Иккинчи йўлда ҳам эришолмаганларимиз учун қайғуриш бор. Бироқ ортидан тезда тавба қилиш, яхши ният, қатъий ишонч билан орзу-истакларимиз учун жидду жаҳд қилиш ва, натижада, албатта уддалаш ҳамда орзулар ижобатидан мамнунлик ҳаловатини туйиш насиб этади.

Аллоҳ таоло ҳамма нарсанинг, ҳамманинг ҳар ҳолатини билишини эслатиб, иймон келтирганларга шундай хитоб қилади: **“Токи, кетган нарсага қайғуриб, келган нарсадан хурсанд бўлмаслигингиз учун, Аллоҳ барча димоғдор ва мақтанчоқларни суймайдир.”** (Ҳадид, 23 оят).

Саодат ва мувафаққият йўлини эса шундай кўрсатади: **“Роббингизнинг мағфиратига ва Аллоҳга ҳамда Унинг Пайғамбарларига иймон келтирганлар учун тайёрланган, кенглиги осмону ернинг кенглигича бўлган жаннатга мусобақалашинг. Ана ўша Аллоҳнинг фазли. Кимга хоҳласа беради, Аллоҳ улуғ фазл эгасидир.”** (Қуръони карим назарида, мусобақа бу дунё ҳаётининг ўткинчи ҳой-ҳавасларига, бойликка, ўйин-кулгуга эмас, балки Аллоҳнинг мағфиратига ва жаннатга элтувчи яхши амалларга қаратилиши керак.) (Ҳадид сураси, 21 оят).

Дарҳақиқат, Аллоҳ қайғуларимизни ғазаб ва тажангликка айланишини истамайди. Чунки ғам-андух муваффақият йўлига тўғаноқ бўлади. Ҳатто эришганларимизни қўлимиздан олиши, барбод қилиши ҳеч гап эмас. Шунинг учун ҳам ташвишимиз дунё ва охиратда бирдек манфаатли нарсаларни қўлга киритиш бўлишини эслатиб огоҳлантиради. Оятда келган **““Роббингизнинг мағфиратига ва Аллоҳга ҳамда Унинг Пайғамбарларига иймон келтирганлар учун тайёрланган, кенглиги осмону ернинг кенглигича бўлган жаннатга мусобақалашинг”** эслатмаси нақадар таъсирли, шундай эмасми?! Аллоҳнинг мағфирати гўёки долғаланиб оқаётган денгиздек. Унга қараб чопишимизни, ҳатто бу денгизга етишиш учун мусобақалашини бизга амр этади, Роббимиз.

Инсоннинг мағфиратга ошиқиши бу шубҳасиз тавбадир. Чин ҳаловатга эришгунча тавбада бардавом бўлиш, тавбани ҳаёт тарзига айлантириш – мағфиратга ошиқиш демак. Юрганда ҳам, ўтирганда ҳам, гапирганда ҳам, бозорда ҳам, издиҳомда ҳам, кулганда ҳам, йиғлаганда ҳам тавбадан узилмаслик буюк саодат. Авф денгизининг ирмоқларида ювиниш одамни поклайди, ислоҳ қилади, тўғри йўлга бошлайди, руҳини уйғотади...

### **Манманлик - пушаймонлик**

Ҳақ таоло Ҳадид сураси 21-оятнинг охирида: **“Аллоҳ барча димоғдор ва мақтанчоқларни суймайди.”** дея марҳамат қилади. Насибида бўлмаганлар учун ғамга ботиб, тушкунликка тушиш ҳам, насиб этганларга ҳаволаниб, кеккайиш ҳам манманликдир. Насибида бўлмаган нарса учун қайғураётган одам кўринмас ғурур қули; буюклик даъво қилади. Аллоҳ насибига ёзмаган моддий ёки маънавий неъматга ўзини лойиқ санаяпти. Унга эришмагани юрагини ўртайдди; ўзига нисбатан ноҳақлик ҳисоблаяпти. Бундай кишиларни эришмаганлари эмас, манманлиги, худбинлиги маҳв этади.

Неъматларга муяссар бўлгани учун манманлик қилиш эса, Аллоҳ насибига эришгани учун бошқаларга паст назар билан қараш, ўзини устун қўйиш хасталигидир. Ҳар иккисида ҳам ҳирс – очкўзлик устун. Ҳирс худбинликдан келиб чиқади. У туфайли киши қайғуради, стрессга тушади, тушкунлик гирдобига ғарқ бўлади.

Тавбада бардавом банда эса ожиз ва кучсиз яратилганини билади; куч ва қудратнинг ягона эгаси Аллоҳга боряпти. Гуноҳларига иқрор бўлиб, бўйин эгиб, Роббисидан авф тилаяпти. Чин ихлос билан тавба қилаётгани учун Аллоҳ тавбасини қабул қилишига ишончи комил. Аллоҳ истаса, эришмаганлари, қўлга киритмаганлари, орзу-истаклари ижобатини эҳсон қилишини сўраяпти. Хато ва гуноҳларни яна бир марта такрорламаслик учун ўзига эмас, Аллоҳга ишоняпти. “Иншаааллоҳ бошқа бу гуноҳни такрорламайман!” деяпти у. “Иншаааллоҳ” каломи билан ўзига эмас, Аллоҳнинг куч-қудратига ишоняпти.

Тавба ҳаёт тарзига айланган инсон учун руҳий зикрлик, стресс деган нарсалар бегона бўлади. У ҳаловатга эришганлардандир. Энди **“кенглиги осмону ернинг кенглигича бўлган жаннат”**га юзланган ва унга муносиб ҳаётда яшаш учун ҳаракат қилмоқда. Ҳаловатга элтгувчи тавбадан бошқа йўл йўқ...

**Меҳмет Ишик**

**Таржимон: Умида Адизова**