

## Қайлуланинг аҳамияти



11:18 / 28.08.2024 2600

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.

# لَا أَقْبَلُ لِكُلِّ أَمْرٍ نُبِّئَ سَنَأُ نَع هُ لَلْأَيْلِ صَ هَلْ لَلْأَلْوَسَرِ نِإِ فِ أَوْلِي قَمِّ لَسَوِ هَيْ لَع لِي قَتَ أَلِ نِي طَائِي شِلَا

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи 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 безовталиқни камайтиради, иш стресснинг асосий манбаи ҳисобланади.

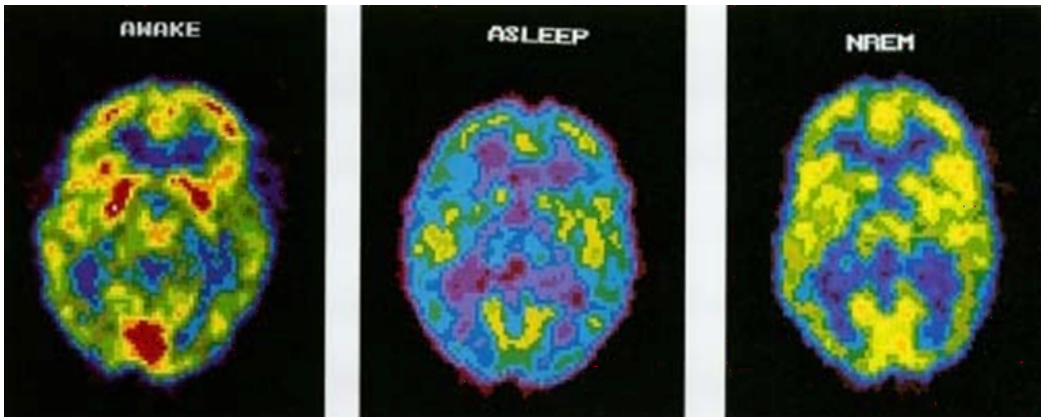
Бошқа тадқиқотларда, олимлар кундузги уйқу одам ўтказиб юборган тунги уйқуни тўлдириш учун жуда зарур эканлигини тасдиқлайдилар. Дарҳақиқат, тунги уйқу етарли эмас ва агар у узоқ вақт давом этса, зарарли бўлиши мумкин!

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 инсулт 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 тасвирлари шуни кўрсатадики, уйқу мияга маълумотни эслаб қолиш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради ва уни маълумотларнинг тартибсиз тўпланиши ҳамда чарчоқдан халос қилади, шунинг учун ухлаш катталару болалар учун жуда зарур ва фойдалидир.

Шифокорлар кечаси уйғониш, баъзи ҳаракатлар қилиш ва тунда узоқ ухламасликни маслаҳат беришади, чунки бу юракка зарар етказди. 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 қилади:

لَيْلٍ لِّلَّيْلِ اب مُكِّمًا نَّمِ هِيَ أَيَّ نَمَو  
نَّمُ مُمْكٌ وَغَتُّ بَأَوِ رَاهُ نَلَّو  
تَّ أَيَّ آلَ كَلِّ ذِي فُ نَّ إِنَّا هَلْ ضَف  
نَّ وَغَمَّ سَيِّ مَوْ قَلِّ

«Ва кечаси ва кундузи ухлашингиз ҳамда Унинг фазлидан талаб қилишингиз Унинг оят(белги)ларидандир. Албатта, бунда

**эштадиган қавм учун оят(белги)лар бордир» (Рум сураси, 23-оят).**

**Абдуддоим 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 хулосаси асосида тайёрланди.