

### سۇئال

مەن ياۋرۇپادا ياشايمەن، مەن روھى ۋە ئىجتىمائىي قورقۇنۇچ كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم، بۇ بىر يىل ئىچىدە روھى كېسەللىك ئېغىرلاشتى، نەپسىمگە كۈچلۈك قالايمىقانچىلىق كەلدى، ئىجتىمائىي قورقۇنۇچنى ھەرىكەت خاراكتېرلىك ياكى دورا بىلەن داۋالايدىكەن، روھى كېسەللىكنى ھەرىكەت خاراكتېرلىك داۋالاش ياكى دورا بىلەن داۋالاشقا سىلەر قانداق قارايسىلەر؟ باشقا دورا ئالماستىن قۇرئان بىلەن داۋالانسام بولامدۇ؟ ياكى قۇرئان بىلەن بىرگە روھى كېسەللىك دورىسى قوللانسام بولامدۇ؟ بۇ ھەقتە چۈشەنچە بېرىشىڭلارنى سورايمەن.

### تەپسىلىي جاۋاب

بارلىق گۈزەل مەدھىيىلەر ئالەملەرنىڭ رەببى بولغان ئاللاھقا خاستۇر، شۇنداقلا پەيغەمبىرىمىزگە، ئائىلە – تاۋابىئاتلىرىغا ۋە ئۇنىڭغا تاكى قىيامەتكىچە ئەگەشكەنلەرگە دۇرۇت – سالاملار بولسۇن.

بىرىنچى: بىز روھى كېسەللىكنىڭ باسقۇچىنى بىلىشىمىز كېرەك، ئۇ كېسەلنىڭ ئاددى، ئاسانلىرى بولىدۇ، بۇنى دورا ئىشلەتمەستىن ھەرىكەت خاراكتېرلىك داۋالاش بىلەن ياكى پىسخولوگىيە يېتەكچىسى ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ ئەقىلىنى يوق قىلىۋېتىدىغان كۈچلۈك ۋە ئۆتكۈر خاراكتېردىكىلىرىنى دورا بىلەن داۋالاش كېرەك بولىدۇ.

چوقۇم دوختۇرغا كۆرۈنۈش ياكى پىسخولوگىيە مۇتەخەسسسىلىرىنىڭ يېنىغا بېرىش كېرەك، ئۇلار كېسەلنىڭ پىكىر-قارشىنىڭ نورماللىشىش ۋە ئەنسىزلىكىدىن قۇتۇلۇشى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ۋاسىتىلەرنى ياخشى بىلىدۇ ۋە ئۇلار سىزگە بۇ توغرىدا پايدىلىق بولغان دورىلارنىمۇ يېزىپ بېرىدۇ، ئۇلارغا يېنىغا ئىككىلەنمەستىن بېرىڭ، ۋەسۋەسە زىيادە بولۇپ كېتىشتىن بۇرۇن ۋاقتىدا چارىسىنى قىلىشىڭىز كېرەك.

ئىلمى تەتقىقات بىلەن كۆزىتىش ئارقىلىق، ئىجتىمائىي قورقۇنۇچ كېسىلىنى بىلىش، ھەرىكىتىنى داۋالاش ۋە پىسخولوگىيە مۇتەخەسسسىلىرى بىلەن سۆھبەت ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاشنىڭ دورا بىلەن داۋالاشتىن كۆپ ئۈنۈملۈك بولىدىغانلىقى ئىلگىرى سۇرۇلگەن.

دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئۆتكۈر ۋەسۋەسىلەر: روھى كېسەلنى ھەرىكەت خاراكتېرلىك داۋالاش، ۋە مۇتەخەسسسىس دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە دورا ئىشلىتىشتىن ئىبارەت ئىككى ئىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

بۇ ھەقتە تەپسىلى مەلۇمات ئېلىش ئۈچۈن 90819 نومۇرلۇق سوئالنىڭ جاۋابىغا قارالسۇن.

ئىككىنچى: ئاللاھ تائالا قۇرئان كەرىمنى ئىنساننىڭ نەپسىنى پاكلاش، ئىسلاھ قىلىش ۋە داۋالاشتا زور تەسىر كۆرسىتىدىغان قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: **قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً** تەرجىمىسى: «ئېيتقىنكى، قۇرئان ئىمان كەلتۈرگەنلەرگە ھىدايەتتۇر ۋە (دېلاردىكى شەك - شۈبھىگە) شىپادۇر» [سۈرە پۇسسىلەت 44-ئايەت].

ئاللاھ تائالا مۇنداق دەيدۇ: **وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** تەرجىمىسى: «بىز مۆمىنلەرگە (يەنى ئۇلارنىڭ دىللىرىغا) شىپا ۋە رەھمەت بولىدىغان قۇرئان ئايەتلىرىنى نازىل قىلىمىز.» [سۈرە ئىسرا 82-ئايەت].

بولۇپمۇ بەقەرە سۈرىسى ئوقۇلغان ئورۇندىن شەيتان قاچىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ سۈرىنى ۋە شەيتاننىڭ ۋەسۋەسىلىرىدىن ساقلىنىش توغرىسىدا كەلگەن زىكىرلەرنى كۆپ ئوقۇڭ. قۇرئان كەرىمنىڭ داۋالىنىشنى داۋاملاشتۇرۇش بىلەن بىرگە دوختۇر يېزىپ بەرگەن دورىلارنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ھەممىسىدە ياخشىلىق ۋە مەنپەئەت بار.

ئاخىرقى نەسىھىتىمىز: سىز ھاياتقا ئىجابى، پارلاق ۋە گۈزەل بىر شەكىلدە بېقىڭ، ئاللاھ تائالاغا ياخشى قاراشتا بولۇڭ، ئۆزىڭىز بىلەن ئاللاھ ئارىسىدا يېتەرسىزلىكلەرنى تۈزۈڭ، قىيىنچىلىق - مۇسەبەتلىرىڭىزنىڭ ئاخىرلىشىشى ئۈچۈن ئاللاھقا يالۋۇرۇپ كۆپ دۇئا قىلىڭ، ئاللاھنىڭ رەھمىتىدىن ئۈمىدسىزلەنمەڭ، ئاللاھقا سىزنى زاپە قىلىۋەتمەيدىغانلىقىغا تولۇق ئىشىنىڭ، بەندە ئاللاھنى قانداق چۈشەنسە ئاللاھ شۇ بەندىسىنىڭ چۈشەنچىسى بويىچە ئۇنىڭ يېنىدا بولىدۇ، ئۇلىنىپ كېلىۋاتقان ۋەسۋەسىلەرنى تەرك قىلىپ، ئۇنىڭغا پەرۋا قىلماڭ، بۇنداق قىلىشىمۇ سىزنىڭ تىزىرىك شىپا تېپىشىڭىزغا سەۋەپ بولىدۇ، ئاللاھ سىزنى توغرا يولغا مۇۋەپپەقىيەت قىلسۇن، تىنىڭىزغا ساقلىق، كېسىلىڭىزگە شىپالىق ئاتا قىلسۇن.

ئاللاھ تائالا ھەممىدىن ياخشى بىلگۈچىدۇر.