257572 - پاسسىپ پىكىردىن پەيدا بولغان ئەنسىزلىك، پاراكەندىچىلىك ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئىجتىمائىي ئەنسىزلىكنى داۋالاش توغرىسىدا

سوئال

مەن يىگىرمە ئالتە ياشلىق قىز، مەن ئۆزۈمگە كۆپ مالامەت قىلىمەن، كۈندىلىك ھاياتىمنى تەبىئى شەكىلدە ئۆتكۈزۈشكە قادىر بولالمايمەن، قىلىدىغان ئىشىم ۋە ھەرىكەتلىرىم توغرىسىدا كۆپ ئويلىنىپ چارچايمەن، ئاددى بولسىمۇ ئۇنىڭدىن ھېساب ئېلىنىشىدىن ئەنسىرەيمەن، ھەتتا خاتالىقتىن ياكى باشقىلارغا ئەزىيەت يەتكۈزۈشتىن ياكى يامانلىق قىلىشتىن، باشقىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلىش، گەپ توشۇش قاتارلىق ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئەنسىرەپ ئىجتىمائىي سورۇنلارغا قاتنىششتىنمۇ يىراق بولىمەن، كۆپ ۋاقىتلاردا سۆز قىلماي سۈكۈت قىلىمەن، بەزى ئىشلاردا باشقىلارنىڭ مەندە ھەققى بولسا مەقسەتسىز باشقىلارنىڭ ھەققىنى كەم قىلىپ قويىاشتىن ئەنسىرەپ زىيادە قىلىپ بېرىمەن، باشقىلار بىلەن ئۇچراشقاندا باشقىلارغا سۆز بىلەن ياكى ئىش-ھەرىكەتلىرىم بىلەن ئەزىيەت يەتكۈزۈپ قويىدۇممىكىن دەپ ياكى كىچىك باللارغا ۋارقىراپ ئەزىيەت قىلدىممىكىن ياكى باشقىلار مېنىڭ ۋارقىرىشىم سەۋەبىدىن بىئارام بولدىمىكىن دەپ ئەنسىرەيمەن، كېچىدە كۆپ پىكىر قىلىپ چارچاپ ئۇخلاشقىمۇ قادىر بولالمايمەن، مېنىڭ ئەھۋالىم يولدىشىم ۋاپات بولۇپ كەتكەندىن كېيىن بەك ناچارلىشىپ كەتتى، مىراس توغرىسىدا يولدىشىمنىڭ ئائىلىسىدىكەر بىلەن ئارىمىزدا كېلىشەلمەسلىك يۈز بەردى، چىرايلىق شەكىلدە ھەققىمنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇلار بىلەن كېلىشىشكە ئۇرۇندۇم، لېكىن ئىش ئۇنداق بولماي كېلىشەلمەسلىك كېلىپ چىقتى، ئۇلارنىڭ رازىلىقىسىز سوت مەھكىمىسى ئارقىلىق ھەققىمنى تولۇق ئالدىم، لېكىن ئۇنىڭدىن كېيىن مېنىڭ روھى ھالىتىم بەك ناچارلاشتى، دائىم ئۆزۈمگە: ئەگەر مەن ھەممە ئىشتا ئۇلارنى كەچۈرۈۋەتكەن بولسامچۇ، ئۇ ۋە بۇ ئىشتا يول قويغان بولسامچۇ، كاشكى ئۇلارغا قىيىنچىلىق پەيدا قىلمىغان بولسامچۇ دەيمەن، دائىم ئۆزۈمگە ھەقلىق بولمىغان نەرسىنى ئىگىلىۋالغاندەك تۇيغۇدا بولىمەن، گەرچە مەن ئۇلاردىن ئۆزۈمنىڭ ھەققىمدىن باشقا ھېچ نەرسىسىنى ئېلىۋالمىغان بولساممۇ، لېكىن ئۆزۈمگە مالامەت قىلىش ئادەت بولۇپ قالدى، ئۆزۈمدىن دائىم ھېساب ئېلىپ تۇرىمەن، گۇناھكار ھالەتتە ئاللاھقا ئۇچرىششتىن ئەنسىرەيمەن، بۇ ئىشقا بىر قانچە يىل ئۆتكەن بولسىمۇ لېكىن كاللامدا قايىسى گۇناھنى سادىر قىلدىم دېگەن پىكىر بار، بۇ كىشىنى بەك چارچىتىدىغان بىر ئىش، مەن ھاياتتىن ھۇزۇر ئالالمىدىم، ئاللاھ تائالادىن قورقۇش تۇيغۇسى بەك كۈچلۈك، ئىش-ھەرىكەتلىرىمنى ئىنچىكە كۆزىتىپ، پەرىشانلىق ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىم، مۇشۇ دۇنيادىن ئارتۇق خاتالىق، گۇناھ – مەسىيەتلەرگە يېقىنلاشماستىن ئاللاھ تائالانىڭ مېنى ۋاپات تاپتۇرىشنى ئارزۇ قىلىمەن، ماڭا ياردەم بېرىشكىلارنى ئۈمىت قىلىمەن؟.

تەپسىلى جاۋاپ

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

بۇ پاسسىپ پىكىردىن پەيدا بولغان ئەنسىزلىك، پاراكەندىچىلىك ئوبسەسسىئونس ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئىجتىمائىي ئەنسىزلىكنىڭ سوكئىال ئانخىئەتي بىر شەكلىدۇر.

بۇ ئىش: پەقەت ئاللاھدىن قورقۇش ياكى ئۆزىدىن ھېساب ئېلىشتىن ئارتۇق بىر ئىشتۇر، سىزنىڭ مىراسنى ئېلىشىڭىز بولسا شەرئى ھەققىڭىزدۇر، ئۇنىڭدا گۇناھ بولمايدۇ، بەلكى ئۇ ئاللاھنىڭ سىزگە بەلگىلەپ بەرگەن شەرئى ھەققىڭىزدۇر، بۇنداق ھالەتتە سىزنىڭ مىراسىڭىز ۋە ئاللاھنىڭ سىزگە پەرز قىلغان ھەققىڭىزنى يەۋېلىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلغان كىشى گۇناھكار بولىدۇ، ئۆزىنى مالامەت قىلىش ۋە قورقۇشقا ئۇلار سىزدىن بەكرەك ھەقلىقتۇر.

مۇشۇنداق ھالەتتە، پاسسىپ پىكىردىن پەيدا بولغان ئەنسىزلىك، پاراكەندىچىلىك ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئىجتىمائىي ئەنسىزلىكتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن روھى كېسەللەر دوختۇرىغا كۆرۈنۈش زۆرۈر، بۇنى داۋالاشتا ئىككى يول بار:

بىرىنچىسى: ھەرىكەتلەرنى بىلىش ئارقىلىق داۋالاش سورۇنى ئۇ بولسىمۇ، پىكىر ئالماشتۇرۇش سورۇنى بولۇپ، بۇنى روھى كېسەللەر دوختۇرى ياكى پسىخولوگىيە بىلەن داۋالاش مۇتەخەسسىسى ئورۇنلاشتۇرىدۇ، بۇ سورۇندا پاسسىپ تۇيغۇلاردىن تەرتىپلەنگەن پاسسىپ پىكىرلەرنى مۇنازىرە قىلىش، ھەل قىلىش ئارىسىدا، پاسسىپ ھەرىكەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى تامام بولىدۇ، شۇنداق بولىشى، روھى كېسەللىك چىرمىۋالغان ئىنساننىڭ سالامەتلىكى مۇشۇ ئۈچ مەركەز ئەتراپىدا ئايلىنىدۇ، يەنى پىكىر، ئۇنىڭغا تەرتىپ بېرىلگەن تۇيغۇ ۋە بۇ ئىككىسىگە تەرتىپ بېرىلگەن ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر.

شۇنىڭدەك مۇشۇ سورۇن نەپەس ئېلىش مەشىقى، ئارامسىزلىق ۋە ئۇنىڭ تەسىرىنى ئازايتىش ۋە تىنچلىنىشقا ياردەم بېرىدىغان بىر تۈرلۈك ھەرىكەتلەرنى ئېلىپ بارىدۇ، بۇ پاسسىپ پىكىردىن پەيدا بولغان ئەنسىزلىك، پاراكەندىچىلىك ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئىجتىمائىي ئەنسىزلىكتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئىلاجى ھېسابلىنىدۇ.

ھەرىكەتلەرنى بىلىش ئارقىلىق داۋالاش سورۇنى ئارىسىدا ئۈمت قىلغان نەتىجىگە ئېرىشەلمىگەندە، يەنە بىر سورۇن تۈزەپ دورا بىلەن داۋالاش كېرەك بولىدۇ، بۇ مۇتەخەسسىس دوختۇرلارنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئارامسىزلىققا قارشى بولغان دورىلار بىلەن مەلۇم ۋاقىت ئۈزۈلدۈرمەي داۋالىنىشنى لازىم تۇتىدۇ. ئاللاھ تائالادىن بىزدىن ۋە سىلەردىن بارلىق غەم-قايغۇ، خاپىلىقلارنى يوق قىلىۋېتىشنى سورايمىز.

ھەممىدىن توغرىنى ئاللاھ تائالا ياخشى بىلگۈچىدۇر.