

KECHIRIMLILIK INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDALIMI?

Yuldasheva Surayyo Saydullo qizi

Alfraganus universiteti Filologiya fakulteti

O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi

4-bosqich talabasi

Kirish: Insoniyat hayoti davomida turli holatlarga duch keladi — ba'zan quvonchli, ba'zan og'riqli, ba'zan esa kutilmagan. Hayotda har bir inson xafa bo'ladi, kimdadir adolat topolmaydi, kimningdir so'zlari yoki xatti-harakatlari yuragiga og'riq soladi. Bunday paytlarda inson ichida g'azab, nafrat, alam kabi salbiy hissiyotlar paydo bo'ladi. Ammo bu tuyg'ular uzoq davom etsa, ular insonning ruhiy tinchini buzadi, jismoniy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli kechirimlilik — insonning eng muhim fazilatlaridan biridir.

Bugungi kunda psixologiya, tibbiyot va din sohalarida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kechira olgan insonlar ruhiy va jismoniy jihatdan sog'lomroq, tinchroq va baxtliroq bo'lishadi. Kechirish insonni ichki azobdan ozod qiladi, yurakdagi yengillikni tiklaydi, hayotga ijobiy qarashni kuchaytiradi.

Kechirimlilik — bu nafaqat boshqalarning xatolarini kechirish, balki o'zini, hayotni, o'tmishni ham kechira olishdir. Inson kechira olganida, u aslida o'z ruhini ozod qiladi. Kechirish bu zaiflik belgisi emas, balki katta kuch va donolik alomati.

Psixologlar kechirimlilikni shaxsning ijobiy emotsional xususiyati sifatida ko'radilar. Kechira oladigan insonlar odatda murosachan, mehribon, bag'rikeng va optimistik bo'lishadi. Ular o'z hayotida salbiy voqealarni ortda qoldirib, kelajakka umid bilan qarashadi.

Dinlarda ham kechirish eng ulug' fazilat sifatida e'tirof etiladi. Masalan, Islomda Alloh "Kechiruvchi va Mehribon" deb ta'riflanadi, Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) esa "eng kechirimli inson" sifatida namuna qilib ko'rsatilgan. Xristianlik, Buddizm,

Hinduizm kabi dinlarda ham kechirimlilik ruhiy poklanishning asosiy bosqichi hisoblanadi.

Ruhshunos olimlarning fikricha, kechira olgan insonlar stress, depressiya, xavotir va g'am-alamdan tezroq xalos bo'ladi. Kechirish natijasida inson:

- o'zini yengil, tinch va osoyishta his qiladi;
- o'tmishdagi og'riqli xotiralarni eslashdan to'xtaydi;
- yangi hayot bosqichini boshlab, o'zini qadrlashni o'rganadi.

Kechira olmagan inson esa doimo o'tmishda yashaydi, xafagarchilikni qayta eslaydi, natijada ruhiy bosim ortadi. Bu esa depressiya, uyqusizlik, asabiylashish, hatto agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Amerikalik psixolog Everett Worthington o'tkazgan tadqiqotlarga ko'ra, kechirish terapiyasi ruhiy salomatlikni yaxshilashda samarali vosita bo'lib, depressiya darajasini 30% gacha kamaytiradi.

Tibbiyotda "psixosomatik" deb ataluvchi hodisa mavjud — ya'ni ruhiy holat tanadagi fiziologik jarayonlarga bevosita ta'sir qiladi. Inson yuragida g'azab, nafrat, dard, g'am saqlansa, tanada stress gormoni kortizol ortadi. Bu yurak-qon tomir tizimini zaiflashtiradi, qon bosimini oshiradi va immunitetni pasaytiradi.

Kechira olgan insonlarda esa bu gormon miqdori kamayadi, yurak urish ritmi me'yorga tushadi, qon aylanish yaxshilanadi. Shuningdek:

- ❖ yurak xastaligi xavfi 30–40% gacha kamayadi;
- ❖ qon bosimi barqarorlashadi;
- ❖ uyqu sifati yaxshilanadi;
- ❖ charchoq va mushak tarangligi kamayadi.

Kanadadagi Manitoba universiteti olimlari olib borgan kuzatuvlarga ko'ra, kechirimli insonlar orasida yurak xurujlari va gipertoniya holatlari kamroq uchraydi. Bu bejiz emas, chunki kechirimlilik — tananing tinchlik holatiga qaytishini ta'minlaydi.

Kechira olmaslik inson organizmida "doimiy stress holati"ni keltirib chiqaradi. Bu holat uzoq davom etsa:

- yurak urish tezligi ortadi;
- qandli diabet va qon bosimi kasalliklari rivojlanadi;

- oshqozon-ichak tizimida muammolar paydo bo‘ladi;
- immunitet zaiflashadi;
- uyqusizlik va surunkali charchoq kuzatiladi.

Ruhiy jihatdan esa inson g‘azab, nafrat va alamni ichida saqlab yuradi. Bu holat uzoq muddatli depressiyaga olib kelishi, hatto o‘z joniga qasd qilish fikrlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Kechirish — bu bir kunda amalga oshadigan jarayon emas, balki asta-sekinlik bilan o‘rganiladigan ruhiy mashqdir. Mutaxassislar quyidagi bosqichlarni tavsiya etadi:

- ❖ Og‘riqni tan olish. Xafa bo‘lgan holatni inkor etmay, uni tan olish kerak.
- ❖ His-tuyg‘ularni ifoda etish. Alamni ichda saqlamaslik — yozma, og‘zaki yoki ibodat orqali chiqara olish.
- ❖ Empatiya. O‘sha insonning holatini tushunishga harakat qilish, uning ham xatolikka sabablarini anglash.
- ❖ Kechirish qarorini qabul qilish. Bu ongli ravishda “men kechiraman” deb qaror chiqarish bosqichi.
- ❖ O‘tmishni qo‘yib yuborish. Yana va yana o‘tmishni eslashdan tiyilish.
- ❖ Yangi hayotga qadam. O‘zingizni ruhiy jihatdan yangilangan, yengil inson sifatida his qilish.

Islomda kechirish insoniylikning eng yuksak ifodasi deb qaraladi. Qur’onda:

“Kim kechirsa va yarashsa, uning ajri Allohning zimmasidadir” (Shuro surasi, 40-oyat).

Payg‘ambarimiz Muhammad (s.a.v.) ham o‘zlariga zulm qilganlarni kechirgan, ularni duo qilgan. Bu insoniy buyuklikning eng oliy darajasidir.

Shuningdek, buddizmda kechirimlilik “ichki ozodlik” sifatida talqin qilinadi, xristianlikda esa “o‘z yuragingni tozalash” deb qaraladi. Har bir din kechirish orqali insonning qalb pokligi va tinchlikka erishishini targ‘ib etadi.

Kechirimlilik nafaqat shaxs, balki jamiyat uchun ham zarur fazilatdir. Kechira oladigan insonlar orasida nizolar kamroq, o‘zaro hurmat kuchliroq bo‘ladi. Bunday insonlar oilada, jamoada, ish joyida ijobiy muhit yaratadi.

Kechirimli jamiyat — bu tinchlik, bag‘rikenglik va insonparvarlik ustuvor bo‘lgan jamiyatdir. Kechirish — bu adolatdan voz kechish emas, balki adolatni muhabbat orqali amalga oshirishdir.

Xulosa: Kechirimlilik — bu inson ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlovchi, hayotni yengillashtiruvchi, baxtli yashashga undovchi eng muhim fazilatdir. Kechira olgan odam nafaqat boshqasini, balki o‘zini ham ozod qiladi.

Ilmiy jihatdan ham, diniy va axloqiy nuqtai nazardan ham kechirish inson uchun foydalidir. U yurakni tozalaydi, stressni kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi, hayotga ijobiy kuch beradi.

Shuning uchun har bir inson hayotida kechirish madaniyatini rivojlantirishi, o‘z ruhini salbiy hissiyotlardan ozod qilishi zarur. Zero, “kechirish — bu davo, nafrat esa kasallikdir.”

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qur’oni Karim. Shuro surasi, 40-oyat. — Toshkent: “Hilol-Nashr”, 2019.
2. Muhammad alayhissalom hadislaridan: “Kim kechirsa, Alloh uni kechiradi.” — Sahih al-Buxoriy, Kitob al-Adab.
3. Worthington, E. L. (2005). Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. New York: Routledge.
4. Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, DC: American Psychological Association.
5. Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., et al. (2003). A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict. Journal of Behavioral Medicine, 26(5), 373–393.
6. McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It? Current Directions in Psychological Science, 10(6), 194–197.
7. Karimov, I. A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. — Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
8. Rahimova, M. (2021). Inson ruhiyati va kechirimlilikning psixologik jihatlar. — Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.