223938 ـ ئىجتىمائىي قورقۇنچ كېسىلى توغرىسىدا

سۇئال

مەن ياۋرۇپادا ياشايمەن، مەن روھى ۋە ئىجتىمائىي قورقۇنچ كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم، بۇ بىر يىل ئىچىدە روھى كېسەللىك ئېغىرلاشتى، نەپسىمگە كۆچلۈك قالايمىقانچىلىق كەلدى، ئىجتىمائىي قورقۇنچىنى 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.

تەپسىلى جاۋاپ

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 پسىخولوگىيە يېتەكچىسى ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ ئەقلى يوق قىلىۋېتىدىغان كۆچلۈك ۋە ئۆتكۈر خاراكتېردىكىلىرىنى دورا بىلەن داۋالاش كېرەك بولىدۇ.

چوقۇم دوختۇرغا كۆرۈنۈش ياكى پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىلىرىنىڭ 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 قورقۇنچ كېسىلىنى بىلىش، ھەرىكىتىنى داۋالاش ۋە پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىسلىرى بىلەن سۆھبەت ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاشنىڭ دورا بىلەن داۋالاشتىن كۆپ ئۈنۈملۈك بولىدىغانلىقى ئىلگىرى سۈرۈلگەن.

دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئۆتكۈر ۋەسۋەسىلەر: روھى كېسەلنى ھەرىكەت خاراكتېرلىك داۋالاش، ۋە مۇتەخەسسىس 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 لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ تەرجىمىسى: «ئېيتقىنكى، قۇرئان ئىمان كەلتۈرگەنلەرگە ھىدايەتتۇر ۋە (دىللاردىكى شەك ـ شۈبھىگە) شىپادۇر» [سۈرە پۇسسىلەت 44-ئايەت].

ئاللاھ تائالا مۇنداق دەيدۇ: وَنُنَزِّلُ 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 ئىيجابى، پارلاق ۋە گۈزەل بىر شەكىلدە بېقىڭ، ئاللاھ تائالاغا ياخشى قاراشتا بولۇڭ، ئۆزىڭىز بىلەن ئاللاھ ئارىسىدا يېتەرسىزلىكلەرنى تۈزۈڭ، قىيىنچىلىق ـ مۇسىبەتلىرىڭىزنىڭ ئاخىرلىششى ئۈچۈن ئاللاھقا يالۋۇرۇپ كۆپ دۇئا قىلىڭ، ئاللاھنىڭ رەھمىتىدىن ئۈمىدسىزلەنمەڭ، ئاللاھقا سىزنى زايە قىلىۋەتمەيدىغانلىقىغا تولۇق ئىشىنىڭ، بەندە ئاللاھنى قانداق چۈشەنسە ئاللاھ شۇ بەندىسىنىڭ چۈشەنچىسى بويىچە ئۇنىڭ يېنىدا بولىدۇ، ئۇلىنىپ كېلىۋاتقان ۋەسۋەسىلەرنى تەرك قىلىپ، ئۇنىڭغا پەرۋا قىلماڭ، بۇنداق قىلىشمۇ سىزنىڭ تېزرەك شىپا تېپىشىڭىزغا سەۋەب بولىدۇ، ئاللاھ سىزنى توغرا يولغا مۇۋەپپەق قىلسۇن، تىنچىڭىزغا ساقلىق، كېسىلىڭىزگە شىپالىق ئاتا قىلسۇن.

ئاللاھ تائالا ھەممىدىن ياخشى بىلگۈچىدۇر.