

SAHARDA TURISH HIKMATLARI

Sattorova Zokiraxon

Namanganlik ijodkor.

Mamadaliyeva Nargizabonu

Ilmiy rahbar, filolog,

“INNOVATIVE DREAMS SCHOOL ACADEMY” maktabi o‘zbek tili va adabiyoti
o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17009423>

Annotatsiya. *Erta tongda turishning o‘ziga xos hikmatlar bor. Bu maqolada erta turish sog‘liq uchun foydaligi, fayzi, ishning unumi bo‘lishi haqida ma‘lumotlar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *erta turish, tong, sahar, kishi, salomatlik.*

Har kim salomat bo‘lishni xohlaydi. Salomat insonning miyasi yaxshi ishlaydi. Shu sababli ham salomat o‘quvchilar yaxshi baholar oladilar. Yana salomatlik chiroyli bo‘lishni, kuchli bo‘lishni va harakatchan bo‘lishni ta‘minlaydi. Sog‘lom bo‘lsangiz albatta kun davomida ham kayfiyatingiz yaxshi bo‘ladi. Salomatlikning eng birinchi garovi — erta turish. Kuchli, chiroyli bo‘lish uchun to‘g‘ri ovqatlanish va erta turib badantarbiya qilish kerak. Salomatlik uchun qiladigan barcha narsalarimiz erta turishimizga bog‘liq. "Erta turgan kishini, Xudo o‘nglar ishini" deb bekorga aytishmagan. Erta turish inson tanasining zo‘riqishi kam bo‘ladi. Erta tongda sokinlik va yaxshi kayfiyat sizga hamroh bo‘ladi. Bu holatda siz xohlagan ishingizni qila olasiz.

Kitob o‘qisangiz ham miyangiz ma‘lumotlarni tez va yaxshi qabul qiladi. Shuning uchun erta turish — salomatlik garovi hisoblanadi.¹

Fin olimlari uyqu iqtisodiy ahvol va maoshga qanchalik ta‘sir qilishini o‘rgandi.

Ularning tadqiqotida: “Erta uxlab, erta uyg‘onadiganlar kechgacha ishlab, kech uyg‘onadiganlardan ko‘ra ko‘proq pul topadi”,—deyiladi.²

Ertalab turishning xosiyati haqida ko‘p va xo‘p gapirilgan. Olimlar ham bu borada o‘z fikrlarini bildirishdi va sahar turish uchun 6 sababni ma‘lum qilishdi.

1. Ertalab murakkab qarorlarni qabul qilish oson bo‘ladi.

Psixologlarning ta‘kidlashlaricha, iroda kuchi ham muskul kuchlari kabi tugaydigan miqdorda bo‘ladi. U kun davomida ozayib boradi va kun oxiriga kelib ertalabki qat‘iyatdan asar qolmaydi. Shuning uchun biror og‘ir, yoqimsiz va charchatuvchi ishni bajarish lozim bo‘lsa, bunga ertalabda kirishing, chunki kechga borib bu ishni bajarmaslik uchun minglab bahonalar topasiz.

2. Erta tursangiz vaqtingiz bermalol bo‘ladi.

Agar kuningizni shahar hali uyg‘onmasdan boshlasangiz, o‘zingizni uyqudagi qirollikka tushib qolgandek his qilasiz. Hech qanday tirbandlik bo‘lmagan bo‘m-bo‘sh ko‘chalar va xiyobonlar, hech kim qo‘ng‘iroq qilib sizni bezovta qilmaydi.

¹ <https://znaniya.com/task/42429691>

² <https://kun.uz/news/2023/10/13/tadqiqot-erta-uygonuvchilar-kech-turadiganlarga-qaraganda-koproq-pul-topadi>

Butun olam uyquda va bu sizga o'zingiz istagan ish bilan shug'ullanish uchun qimmatli soatlarni taqdim etadi.

3. Ertalab kamroq chalg'iyisiz

Ertalab turib Facebook sahifangizni tekshirasiz va bor-yo'g'i uchta yangilikni ko'rasiz.

Elektron pochtagizga birorta ham xat kelmagan. Yangiliklar saytlarida ham hali hech narsa chiqib ulgurmagan. Sahar tursangiz mana shunday chalg'ituvchi narsalardan xoli bo'lasiz.

4. Ertalabki ko'tarinkilik butun kunga tatiydi

Agarda bajarishingiz lozim bo'lgan ishlarning hech bo'lmasa bittasini erta tongda uddalay olsangiz, qolganlarini ham bajarishga ulgurasiz va kechga borib sizda bo'sh vaqt paydo bo'ladi. Ammo ishga kirishishni tushga yaqin boshlasangiz, u holda butun kuningiz tartibsiz va og'ir o'tadi. Mo'ljallagan ishlaringizni bajarishga vaqt yetmay qolishi ham hech gapmas.

5. Ertalab zo'riqish kam bo'ladi

Aniqrog'i, zo'riqish umuman bo'lmaydi. Bu vaqtdagi ruhiy holatingizni quyoshning ilk nurlari aks etayotgan suv yuzasiga o'xshatish mumkin. Bunday kayfiyat bilan istagan ishingizga kirishishingiz mumkin.

6. Kunduzi dam olishga imkoniyat paydo bo'ladi

Agar erta tursangiz va ishlarni kunning birinchi yarmida bajarib olsangiz, kunduz kuni bir soat maza qilib dam olishingiz uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Barcha asosiy ishlarni bajarib bo'lgan inson tushlikdan so'ng ozgina pinakka ketsa buning yomon joyi yo'q.³

Ilmiy rahbarim N. Mamadaliyevaning "Saharlab" she'riy afsonasida ham erta turib niyat qilgan insonning orzusi ushalishi Zuhra ismli qiz misolida ko'rsatib berilgan:

Zuhra tong saharlab,
Supurarmish ko'chani,
Samolarga termilib,
Aytar har niyatini.⁴

Zuhraning saharda qilgan niyati osmondagi yulduzlarga aylanish bo'lgan, niyatiga yetib yulduzga aylanganligi quyidagi misralarda keltirilgan:

Yer yuzin tozalagan,
Yuzi yorug' deydilar,
Saharlab orzulagan,
Ijobatlig' deydilar.
Orzulari ro'yobida,
Uchdi parvozi o'zga,
Zuhra aylandi shunda,
Osmonda bir yulduzga.

"Tongning fayzi" she'rimda ham tongda turish fazilatlarini haqida quyidagi satrlarni keltirganman.

Tunlar ketib tong kirar,
Barcha uyga nur kirar.

³ <https://kun.uz/news/2018/07/24/kues-cikkunca-ujkudan-ujgonis-ucun-6-sabab?q=%2Fuz%2Fnews%2F2018%2F07%2F24%2Fkues-cikkunca-ujkudan-ujgonis-ucun-6-sabab>

⁴ Nargizabonu Mamadaliyeva. Ijod sehri va mo'jizalari. Moldova: JustFiction Editon. ISBN: 978-620-6-74754-3

Agar barvaqt tursangiz,
Qalbingizga nur kirar.

Erta turish yaxshidur,
Gʻaflat bosish yomondur.
Erta turgan kishining,
Doim ishi oʻnglidur.

Alloh ertar saodatga,
Erta turgan kishini.
Doim oʻzi oʻnglaydi,
Bandasini ishini.

Alloh soʻzin tinglaydi,
Erta turgan kishini.
Inson esa bilmaydi,
Erta turish qadrini.

Gʻaflat bosib yotmang hech,
Nasibadan qolmang kech.

Bomdod namoziga azon aytilgandan keyin, alloh taoloning qudrati bilan yer yuziga bir pokiza, toza havo kelarkan. Bu toza havo, sahar vaqti uygʻoq, bedor boʻlgan jonzotlarga, alloh tomonidan hadya etiladi.

Faqat bu havodan sahar payti uygʻoq boʻlgan insonlarga foyda koʻrarkan.

Jonzotlar vujudida quvvat ortib, rizqiga baraka yogʻilib, umri uzayib, yuzida nur paydo boʻlarkan. Bu havo quyosh chiqqandan keyin yoʻqolar ekan.

Bu havo insonga shifo, bedor uygʻoq boʻlib ibodatlarini ado etgan kishilarga-ruhiy halovat bagʻishlaydi.

Xulosa qilinsa, saharlab turishga odatlanish koni foydadir, oʻziga yarasha hikmatga ham egadir. Chunki saharda turgan insonning sogʻligʻiga ham, ruhiyatiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatishi, baraka borligi, ish unumdorligi oshishi haqida yuqoridagi manbalarda keltirib oʻtildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nargizabonu Mamadaliyeva. Ijod sehri va moʻjizalari. Moldova: JustFictionn Editon. 2024. **ISBN: 978-620-6-74754-3**
2. <https://znaniya.com/task/42429691>
3. <https://kun.uz/news/2023/09/18/qanday-qilib-har-kuni-erta-uygonish-mumkin>
4. <https://kun.uz/news/2023/10/13/tadqiqot-erta-uygonuvchilar-kech-turadiganlarga-qaraganda-koproq-pul-topadi>
5. <https://kun.uz/news/2018/07/24/kues-cikkunca-ujkudan-ujgonis-ucun-6-sabab?q=%2Fuz%2Fnews%2F2018%2F07%2F24%2Fkues-cikkunca-ujkudan-ujgonis-ucun-6-sabab>