Kowusnama: Uky we dynç almak hakynda

Category: Kitapcy,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 26 января, 2025
Kowusnama: Uky we dynç almak hakynda On ýedinji fasyl

UKY WE DYNÇ ALMAK HAKYNDA
Oglum, bilip, habarly bolup goýgun: Rum alymlarynyň şeýle bir adatlary bolup, olar hammamdan çykanlaryndan soň, hammamyň salkynja otagynda biraz ýatman daşary çykmaýarlar. Bular ýaly adat başga halkda ýokdur. Parasatly adamlar ukyny kiçeňräk ölüm hasap edipdirler, çünki adam hala ukuda bolsun, hala öli – bu dünýeden habary ýokdur, bir parhy: olaryň biri demi gelýän ölüdir, beýlekisi hem – demi gelmeýän öli. Köp ýatmak taryplanmaly adat däldir: ol bedeni lellim edýär, häsiýeti üýtgedýär, ynsanyň daş sypatyny tebigy halyndan üýtgedip, keselbent hala salýar. Ynsana aralaşan bäş zat onuň ýüzüni

bada-bat üýtgedip bilýär, biri – oslagsyz şatlyk, beýlekisi – duýdansyz betbagtçylyk, üçünjisi – gahar-gazap, dördünjisi – uky, bäşinjisi – serhoşlykdyr. Altynjysy bolsa garrylykdyr, çünki adam garranynda ýüzi üýtgeýär, ýöne bu başga görnüşli üýtgemedir.
Ýöne ynsan ukudaka ol ne diri hasap edilýär, ne-de öli.Ölini ýazgaryp bolmaýşy ýaly, ukuda ýatany hem ýazgaryp bolanok. Men bu, barada şeýle diýipdim:

- ***Rubaýy***

Sütem kylyp, bükseň-de sen bilimi,
Hergiz üzmerem men senden elimi.
Ýatma sen, ýatany ýazgarmak bolmaz,
Ynjaýyp atmaryn öz gözelimi.

Köp ýatmagyň zyýanly bolşy ýaly, az ýatmagyň hem zeleli bardyr. Eger bir adam keýpine ýetmiş sagatlap ýatmasa ýa-da ony zor bilen uklatman saklasalar, onda şol adamyň ölüm pillesine düşmegi mümkindir.
Ýöne herki zadyň öz çeni-çägi bardyr. Danalar aýtmyşlaýyn: gije-gündiz ýigrimi dört sagatdyr, munuň üçden ikisini oýa bolup, üçden birini ýatmak gerekdir, bulardan sekiz sagadyny Hudaýa ybadata we hojalyk işlerine, sekiz sagadyny keýpi-sapalyga oýnaşma-gülüşme we ruhy lezzete, sekiz sagadyny bolsa dynç almaga sarp etmek zerurdyr, şeýtseň on alty sagatdan surnugan bedeniň mazaly dynjyny alar. Kemakyl adamlar bu ýigrimi dört sagadyň on ikisini ýatyp, on ikisini hem oýalykda geçirýärler, lellim adamlar şol pursadyň üçden ikisini ýatyp, üçden birinde-de öz işleri bilen meşgullanýarlar, paýhasly adamlar bolsa üçden birini ýatyp, üçden ikisini oýalykda bolýarlar.
Aýdyşym ýaly, her sekiz sagady başga-başga geçirmek gerekdir. Bilip goýgun, Haktagala gijäni ýatmak üçin, bendeleriniň dynç almagy üçin ýaradandyr. Onuň özi şeýle diýipdir: “Biz gijäni örtüli ýaradandyrys” . Ýene bir hakykaty bilgin: bütin jandarlar ten bilen jandan ybaratdyr. Ten mesgendir, jan bolsa-myhman. Janyň üç häsiýeti bardyr: ýaşamak, çakganlyk we

hereket, teniň hem üç häsiýeti bardyr: ölmek, dynçlyk we agyrlyk. Jan bilen ten birkä,öz häsiýetleri bilen teni edara edýär hem işledýär, hem ýaşadýar, käte bolsa teniň öz häsiýetleri ony işden goýýar, gaflata itekleýär. Ten öz häsiýetlerini ýüze çykaranynda, ölüm, agyrlyk, dynçlyk ýatmaga meýil bildirerler, ýatmak dagap ugran öýe meňzeýändir, öý daganynda, ondaky bar zatlaryň aşak dökülişi ýaly, tenem ýatanynda, ynsanyň bütin ruhy ukyplaryny özüne gaplap alýandyr, şondan soň ne gulak zat eşidýändir, ne göz bir zat görýändir, agyz tagam bilip, syzyş agyrlygy, ýeňilligi, ýumşaklygy, gatylygy seljerýän däldir.Ýer bilen baglanyşykly zatlaryň baryny ten gurşap alar. Huş bilen pikir ýerden daşda bolansoň, ol olara täsir edip bilmeýär. Görmeýärmiň, ten uklap ýatyrka, pikir dürli düýşleri görýändir, huş bolsa ten oýananyndan soň, “men şu zatlary, şu zatlary gördüm” diýip aýtmak üçin olary ýat tutýar. Eger bu iki duýgy-da ýer bilen baglanyşykly bolan bolsa, ten olara-da öz täsirini ýetirerdi, şeýlelikde, pikir-ä görüp, huşam ýat bekläp bilmezdi.
Eger dil bilen hat hem ýerde galan bolsadylar, onda ten uklap bilmezdi, eger uka gidip gürläýeninde-de, ol düýşem, dynç alma-da, dynçlygam bolmazdy, çünki janly-jandarlaryň dynçlygy ukudadyr. Diýmek, Haktagala hiç bir zady hikmetsiz ýaratmandyr. Gündizki ukudan gaýrat et-de gaça dur, halys başarmasaň, azajyk ýat, çünki gündizi gijä öwürmek paýhaslylyk däldir. Atly hem baý adamlarda şeýle bir adat bardyr, olar tomus gün günorta bolanda dynç almaga gidýärler, belki, olar ýatýandyrlar, belki hem, ýatýan däldirler. Emma nepesi durlamagyň paýhasly ýoly bir sagatjyk dynç almaklykdyr. Bu-da mümkin bolmasa, wagtyň hoş geçse, bir adam bilen söhbete müwessa bolmak gerekdir. Gün ýaşyp, yssy sowlanynda bolsa, daşary çykmak bolar. Umuman, ömrüň köpüsini oýalykda geçirmäge çalyşmak gerek, sebäbi onsuz hem köp ýatmaly boljakdyr.
Emma isle gije bolsun, isle gündiz, ýatjak bolsaň ýeke ýatmagyn, ýanyň adamly ýatgyn, goý ol seniň ruhuňa meňzesin, çünki ýatanam, ölenem belli bir babatda şol bir zatlardyr, olaryň ikisiniňem dünýäden habary ýokdur, olaryň biri diri ýatsa, beýlekisi öli ýatandyr. Bu ýatanlaryň ikisiniň

arasyndaky parh şundadyr: olaryň birisi-hä çäresiz mejbur bolany üçin ýeke ýatýandyr, beýlekisi bolsa keýpine şeýdýändir. Näme üçin ol mejburlyk ýok ýerinde beýleki ýaly ýeke ýatmalymyş? Şoňa görä-de bu dünýede seniň bilen ýatan adam ruhuňa meňzemelidir, beýlekiniň bolsa seniň bilen ýatmagynyň ähmiýeti ýokdur. Şeýle bolansoň, diri bilen öli ýatmagyň parhy äşgär bolar.

Säher bilen turmaga endik etmek gerekdir. Gündogmanka turup, Allanyň borjuny berjaý etmek gerekdir. Gün doganyndan soň turan adamyň rysgaly kem bolar. Säher bilen işiň bolman, awa-şikara ýa gezelenje gidermen bolsaň, onda aw awlabam, keýp çekibem bilersiň. Alla ýol berse, şeýdersiň.

Rum alymlary – grek alymlary göz öňünde tutulýar.

“Biz gijäni örtüli ýaradandyrys” – Gurhanyň aýaty. Pedagogika we edep-terbiýe