

+

## Жаттау қабілетін күшейтудің жолдары

6328 рет оқылған



Алдымызда нұр шашқан рамазан айы келе жатыр. Рамазан – он бір айда жете алмаған сауаптарға кенелемін деушілер үшін ұлы мүмкіндік! Осы орайда сауап іздеген әпке-бауырларымыздың сүрелер мен дұғалар жаттап, оны амалға асырып, білімдерін арттыруға асығып жүргендері айдан анық. Сондықтан жаттау қабілетін арттыруға байланысты тәжірибеден өткен бірнеше кеңестерді назарларыңызға ұсынбақшымыз.

1. Ақыл-ойдың алыбы Абай атамыз өзінің 31-қара сөзінде естіген нәрсені ұмытпаудың төрт түрлі себебін көрсетеді: «Әуелі - **көкірегі байлаулы берік болмақ керек**; екінші — сол нәрсені естігенде я көргенде **ғибрәтлану керек**, көңілденіп, тұшынып, ынтамен ұғу керек; үшінші — сол нәрсені ішінен бірнеше уақыт қайтарып ойланып, **көңілге бекіту керек**; төртінші – **ойға кеселді нәрселерден қашық болу керек**. Егер кез болып қалса, салынбау керек. Ой кеселдері: уайымсыз салғырттық,

ойыншы-күлкішілдік, я бір қайғыға салыну, я бір нәрсеге құмарлық пайда болу секілді. Бұл төрт нәрсе - күллі ақыл мен ғылымды тоздыратұғын нәрселер». Демек, есімде тез әрі ұзақ сақталсын десеніз, ықылас-ниетіңізді түзеп, тұшынуыңыз, жүрегіңізден өткізіп, сезінуіңіз керек.

2. Білімге ден қойған мұсылман өзін жоқтан бар етіп жаратқан Жаратушысына жүгініп, дұғасына бекемдік танытуы қажет. Ешқандай адам өзінің естияр, ақылдылығымен немесе жұрттан асқан ұғымталдығымен білім шыңын бағындыра алмайды. Ақыретіне азық, бұл дүниесіне пайдалы болатын білімді нәсіп ететін – Алла ғана. Ендеше, ықылас, ниетті түзеумен қатар дұғаны да күшейту керек.

3. **Күнәдан тыйылу.** Расында, күнәнің адам баласына тигізетін зардаптары өте көп. Соның бірі – ұмытшақтық дертіне ұрындыру. Бұған имам Шәфиғидің басынан өткен мына бір оқиға дәлел бола алады. Бірде имам Шафиғи ұстазы имам Мәликке кітап оқып беріп отырады. Имам Мәлик оның даналығы мен түсінігінің тереңдігіне таң қалып: «Сенің жүрегіңе Алла нұр орнатқан екен. Сен оны күнәлардың кесірімен кетіріп алма», - дейді. Расында, имам Шәфиғидің жаттау қабілеті өте керемет болған. Ол кісі кітабын ашып көзін салса болды, ондағы аяттарды немесе хадистерді көңіліне түйіп, санасына сақтап алады екен. Сол үшін жаттау кезінде екі беттегіні араластырмау үшін, кітаптың бір бетін жауып отыратын болған. Бірде ол жаттау қабілетінің аздап әлсірегенін сезеді. Уайымдап, Уақиғ деген ұстазына барып осы іс жайында кеңес сұрайды. Кейін ұстазының айтқан ақыл, өсиетін өлең жолдары арқылы жазып қалдырған екен:

Шағым	еттім	ұстазыма	ардақтаулы,
Жаттауымда	пайда	болған	шабандықты.
Кеңес	етті	күнәлардан	алшақтауды,
«Жуытпа»	деп	маңайыңа	жамандықты.
«Тыңда»	деді,	сөзіме	көңіл бұрып,
Сөз	суырып	білімнің	тереңінен:
«Ілім	- ол нұр.	Ал,	Алланың ондай нұры

Орнамайды күнәһардың жүрегіне!»  
Демек, адам білім дейтін жарқыраған уытты нұрды жүрекке қондыру үшін күнәдан тыйылу керек екен.

#### **4. Құран тыңдау**

Соңғы кездегі әртүрлі зерттеулер мен сараптама нәтижелері Құранды күніне 3 сағат тыңдаған адамның иммунитеті күшейіп, жүрегі мен миы қорғауда болатынын, бұзылған жасушаларының қалпына келетінін жар салып жазып та жатыр, айтып та жатыр. Ал Әлемдердің Раббысы Мейірімді Алла: «Құран оқылған кезде мейірімге бөлену үшін оны ден қойып тыңдап, тыныштық сақтаңдар», - деген («Аъраф» сүресі, 204-аят).

**5. Ұйқы режимінің сақталуы.** Алла Тағала Құранда: «Ал ұйқыларыңды тынығу еттік. Әрі түнді жамылғы етіп жасадық», - дейді («Нәба» сүресі, 9-10-аяттар). Біздің өмірімізде ненің пайда, ненің зиян екенін өзімізді жаратқан Алла Тағаладан артық ешкім біле алмайды. Ерекше Мейірімді, Қамқор Жаратушымыз түнді жаратса, демек, оның бекерден бекер болмағаны. Ғалымдардың пайымдауынша, ми жасушалары адамның ұйықтап жатқан сәтін пайдаланып, миды тазарту жұмыстарын жүргізеді, яғни, күндіз қабылданған ақпараттар түнгі ұйқы кезінде бас ішінде сараланып, рет-ретімен тізіледі екен. Сондықтан, ұйқының жетіспеушілігінен адам миының қабаттары зардап шегеді. Ал оның салдары есте сақтау қабілетінің төмендеуіне алып келеді.

**6. Тез жаттаудың тағы бір жолы – тұшынып әрі дауыстап оқу.** Себебі, адам көрумен қоса, есту арқылы да біраз нәрсені санасында жаңғырта алады. Әр сөздің тереңіне бойлап, мән-мағынасын түсініп оқыған адамның санасында ең болмағанда, оқыған дүниелерінің елесі, сұлбасы қалады. Адам сол арқылы өткенді есіне түсіруге мүмкіндік ала алады.

**7. Күнделікті ішіп-жем, азық-түлікке мән беру.** Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі. Медицина саласы мамандары әсіресе, балды өте көп тұтынуға кеңес береді.

«Сендерге емделудің екі құралы берілген – бал мен Құран»  
(Ибн Мәжәһ)

«Нахл» сүресінің 68-69 аяттарында Алла Тағала бізге бал аралары жайында хабарлайды: «(Ей Мұхаммед) «Раббыңыз бал араға әмір етті: «Тауларға, ағаштарға және (адамдар) құратын індерге (яғни құрылыстарға) ұя сал. Сонан соң, түрлі жемістерден жеп, Раббың (сен үшін) қолайлы етіп қойған жолдармен ұшып жүр!». Оның қарынынан адамдар үшін шипа болған әртүрлі реңді ішімдік - бал шығады. Әлбетте, бұл істе ойлап пікірлесетін ел үшін (Алланың бар екендігіне) аят-белгі бар». Сонымен бірге күнделікті тұрмыста асқабақ, сәбіз сынды көкөністерді пайдалану, жаңғақты көп тұтынып, майлы тағамдардан алшақтау да ми жұмысына өзінше ықпал етеді екен. Жаңғақтың құрамындағы белоктализин мен фосфатид ми жасушаларын жандандырып, жүйке қуатын жоғарылатады.

8. **Спортпен шұғылдану.** Миннесота университеті профессоры Дэвид Якобсонның зерттеу қорытындысы бойынша, жас кезінде жаттығуларды жиі жасап тұратын адамның басқа адамдарға қарағанда жаттау қабілеті жақсырақ болады. Жүзу, жүгіру және басқа да спорттық белсенділік ми жұмысын жақсартады. Бұл миға келетін қанның көлемін арттырады.

«...Мен сонда балықты ұмыттым. Оны еске түсіруді шайтан ғана ұмыттырды», - делінеді «Кәһф» сүресінің 63-аятында. Иә, адам миы барлық ақпараттарды бірдей сақтай беруге қауқарсыз. Бүгін жатталған дүние ертең-ақ есіңізден шығып, ұмытылып жатады. Сондықтан мүмкіндігінше алған іліміңіздің ұзағырақ есте қалуына жағдай жасай жүріңіз.

P.S: Біздікі тек амал, себеп жасау ғана. Қалғаны – Әлемнің Раббысы Алланың құзырында.

[www.asylarna.kz](http://www.asylarna.kz)