

## Икки неъматни қадрла



Соғлиғинг ва бўш вақтинг ҳақида  
сўралишидан аввал ўзингни-ўзинг сарҳисоб қил

14:00 / 18.03.2023 3438

Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг машҳур ҳадисларини стoлинг устида ҳар куни кўриниб турадиган шаклда қўйиб қўйишинг керак. Бу ҳадисни болалигингга, ёшлигингга тегишли деб қабул қилишинг зарур. Эртанги режаларингга у биринчи ўринда туриши керак. Қисқа, аммо ҳаётий аҳамияти катта бу ҳадис қуйидагича:

«Икки неъмат борки, кўп инсон бу борада алданиб қолади: соғлиқ ва бўш вақт».

Энди ўзлигингга қайт, сен бу умматнинг қизисан. Умматни сақлаб қолишда ҳаракатлантирувчи кучлардан бирисан. Отанг ва онангга дўзахдан нажот берувчи сабабсан. Худди жаннат калитидексан. Уч эркак битта аёлдир. Барча бу хусусиятларингни инобатга олган ҳолда, ушбу икки неъматга нисбатан муносабатингни тўғирлаб ол. Соғлиғинг ва бўш вақтинг ҳақида сўралишидан аввал ўзингни-ўзинг сарҳисоб қил. Алданганларданмисан ёки алданишга қарши турувчи оғоҳларданмисан?

Атрофга назар ташлаганингга, ушбу ҳадис қандай мўъжизавий маънога эга эканини кўрасан. Дарҳақиқат, жуда кўпчилик одам соғлиғи ва бўш вақти хусусида алданиб қолишади. Аслида вақтимизни тежаши керак бўлган телефон вақтни ҳавога совурувчи матоҳга айланди. Бошқа

технологиялар борасида ҳам аҳвол шу. Биз эртага Раббимиз ҳузурида дақиқаларнинг, ҳатто ҳар бир нафасимизнинг ҳисобини беришга иймон келтирганимиз ҳолда вақтни бундай беҳуда сарфлашни зарарсиз деб қабул қилолмаймиз. Хусусан, аёлларнинг ҳою-ҳаваслари нечоғлик эканига қараб охират ҳисоби билан ўлчаган ҳолда ўзларини ислоҳ этишлари шарт. Биз эсимиздан чиқариб юборамиз, аммо фаришталар унутишмайди. Биз арзимас деб қарашимиз мумкин, аммо улар бундай қилишмайди.

Мўмина қиз бу ҳадисдаги огоҳлантиришга Шарҳ сурасининг: **«Фориғ бўлсанг, (ибодатга) урингин» (7-оят)** мазмунидаги ояти белгилаб берган ўлчовлар доирасида иш қилиши керак.

Вақт муаммоси адабиётни ифодалаб бермайди. Сунъий вақт етишмовчилиги ҳақида гапиряпмиз. Намоз ва Қуръон ўқишда етишмаган вақт кераксиз, зарарли ишларда бемалол белиб кетаётган бўлса, демак, ўзимизни-ўзимиз алдаётган эканмиз. Раббимизнинг: **«Фориғ бўлсанг, (ибодатга) урингин»** деган буйруғи нақадар аниқдир.

Хоҳ ибодат бўлсин, хоҳ уй юмушлари иш ўлароқ жуда муҳим деб қаралмайди. Намозни тугатиб, уй ишлари билан шуғулланиш мумкин. Қуръон ўқилгандан кейин бирор мазмунли газета мутолааси билан банд бўлиш мумкин. Дарсни тугатгач, иймонли дўстларинг билан бир пиёла чой устида ҳамсуҳбат бўлиш ҳам мумкин. Шарти бу суҳбат ғийбат ёки шунга ўхшаш бошқа ҳаром нарсалардан холи бўлиши. Ҳар бир мўмин ва мўмина ёшлигиданоқ ҳаётини: **«Фориғ бўлсанг, (ибодатга) урингин»** оят асносида олиб бориши керак. Бундай йўл тутиш бир вақтнинг ўзида, Аллоҳнинг изни билан умматнинг олдинга юришини тезлатади. Қулоқ чарчаганда кўзни, кўз толиққанда қўлни, қўл ишга ярамаганда оёқни, уларнинг ҳаммаси кучдан қолганда эса мияни ишга соладиган юмушларни ишлаб чиқишимиз керак.

Хоссатан, ёшлигида киши касалликни йўқ деб қабул қилиши мумкин. Атрофида у билан тенгдош инсонларнинг касаллик билан қандай курашишаётганига эътибор бермайди. Мўмин басиратли инсон. Бундай очиқ ғафлатда мўмин бўлмаслиги керак. Ҳар қандай касалликка чалинишимиз мумкин бўлгани ҳолда, гўё ҳеч қачон касал бўлмайдигандай яшашимиз ғафлатдир. Балки биз касал бўлмасмиз, лекин танамиз бизга омонат берилганини ёдимизда сақлаб яшашимиз шарт. Еч-ичишимиз, яшаётган муҳитимиз ва қилаётган касбимизнинг соғлигимизга таъсирини ҳам ҳисобга олиб, қарор қабул қилишимиз керак.

Шу жойда жуда муҳим қоидага эътибор қаратсак бўлади:

Ҳар бир ишимизни ҳалол ва мақбул доирасида бажариш орқали уларни Аллоҳ рози бўладиган нарсаларга айланишини таъминлашимиз мумкин. Шундагина биз худди ибодат қилаётгандек ҳаёт кечирамиз.

Вақт ва соғлиққа бўлган муносабатимиз ҳаётдаги жиддиятимизни ҳам белгилаб беради. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Кучли мўмин заиф мўминдан кўра Аллоҳнинг наздида яхшироқ ва суюклироқдир», деб марҳамат қилдилар. Жисмонан ва руҳан кучли бўлиш бир бурч. Аллоҳга қуллик қилиш учун яратилганимизни англаш, ер юзидаги зиммасига буюк вазифа юкланганини биладиган кишилардан бўлиш мана шудир. Қулоғидан аввал қалби эшитадиган, кўзидан аввал қалби кўрадиган мўмин мана шундай мўминдир.

Бу борада энг кўп аҳамият бериладиган нуқта деб уйқуни айтиш мумкин. Уйқу умримизнинг энг катта қисмини ташкил этади. Бетартиб уйқу бутун ҳаётни изидан чиқаради. Барқарор ва яхши уйқу соғлиқ ва вақт жиҳатидан муҳим аҳамият касб этади. Меъёрсиз уйқу зарарли. Уйқусини тартибга соломаганлар умрларини уйқусираб ўтказишади.

**Нуриддин Йилдиз**

**Маҳмуд Маҳкам таржимаси**