

# Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уммат учун нима яхши эканини билар эдилар



15:47 / 20.10.2022 1230

2016 йилнинг май ойида МВС телеканалда жаҳонга машҳур жанг санъати устаси **Жан-Клод Ван Дамм** билан «**Соғлом овқатланиш**» мавзусида суҳбат бўлиб ўтди. Ван Дамм ушбу мавзунини ривожлантирар экан, ислом меросига, мусулмонлар тажрибасига мурожаат қилишга чақирган.

**«Мусулмонларнинг овқатланиш тартибига эътибор беринг. Улар нон, бодом, олма танаввул қилишади. Мусулмонлар ҳақида ўқинг, шунда сиз жуда кўп фойдали маълумотларни билиб оласиз»**, дейди кино актёр ўз интервьюсида.

Ван Даммнинг фикрича, соғлом бўлиш учун Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларига амал қилиш лозимлигини уқтиради. У Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳақларида шундай дейди: **«Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам жуда ақлли инсон эдилар. У зот одамлар учун нима яхши бўлишини билар эдилар. Эътибор беринг, Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам тўғри овқатланишга катта эътибор берганлар»**.

Миқдад ибн Маъди Карибдан ривоят қилинади:

**«Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Одам боласи қорнидан кўра ёмонроқ идишни тўлдирмаган. Одам боласига қаддини тутиб**

**турадиган бир неча луқма кифоя. Жуда бўлмаса (ошқозонининг) учдан бирини таомига, учдан бирини ичимлигига, учдан бирини нафасига (ҳавога) ажратсин», дедилар».**

Термизий ва Ибн Можа ривояти.

**«Касалликнинг фақатгина иккита сабаби бор. Биринчиси кўп ейиш, иккинчиси тўқ қоринга ейиш» (Ибн Сино).**

**«Ошқозон касалликларнинг ўчоғидир. Парҳез эса давонинг бошидир».** (Қадимги араб табиби Ҳорис ибн Калда).

Тўқлик — ҳар хил хасталикларни келтириб чиқаради, вужудни оғирлаштиради, уйқуни кўпайтиради, дангасаликка олиб келади, қалбни кўр қилади ва руҳни заифлаштиради. Тўқ киши таҳоратини кўп тутолмайди, кўп ухлайди ва қиёмул лайл каби буюк неъматдан маҳрум бўлади. Тўқлик инсонни гуноҳлардан қўрқмасликка, ёмонликларни тап тортмасдан қилишга олиб келади.

Ақл яхши-ю ёмоннинг фарқига боролмайдиган, шукр қилолмайдиган бўлиб қолади. Шу сабабдан неъматлар камаяди, чунки неъматнинг шукри, унинг ортишига василадир. Тўқлик дунё муҳаббатига сабаб бўлади. Тўқ инсонга зикр қилиш оғир келади. Зикр эса калб зангини кетказди. Тўқ инсон ибодат завқини тополмайди. «Яқийн» деб аталмиш буюк неъматдан маҳрум бўлади. Тўқлик инсонни ғафлат сари етаклайди ва унинг сармояси бўлган умрини бекорчи нарсаларга сарфлашга сабабчи бўлади.

Шу ўринда очликнинг баъзи ҳолатлари ҳақида ҳам сўз юритиб ўтсак.

Очлик саломатликнинг калитидир, илмнинг шартидир.

Очлик инсонни Аллоҳдан узоқлашишига сабабчи бўлувчи ҳою-ҳавасларни камайтиради.

Очлик қалбни мунаввар қилади, руҳни тетиклаштиради.

Очлик вақтни ибодат билан ўтказиш имкониятини беради.

Очлик очларнинг аҳволини ҳис қилиб, уларга ёрдам беришга ундайди.

*Яҳё ибн Муъаз Розий шундай деган:*

**«Инсоннинг учта душмани бор: дунёси, шайтони, нафси. Дунёдан унда зуҳд қилиш билан, шайтондан унга қарши чиқиш билан, нафсдан шаҳватларни тарк қилиш билан ўзингни асра».**

**Фойдаланилган манбалар:**

***Islom.uz***

