

Намознинг бошқа фойдалари



18:49 / 27.03.2017 11163

Намознинг Исломда иймондан кейинги фарз, энг улуғ ибодат эканини ҳар бир мусулмон яхши билади. Мусулмон киши намозни Аллоҳ таолонинг амри бўлгани учун ўқийди. Роббимизнинг ҳар бир амрида эса бениҳоят ҳикмат ва фойдалар, ҳар бир тақиқида эса кўплаб зарару зиёнлар бор. Ушбу фойда ва зарарларнинг аксарият қисми бугунги кунда тиббиёт мутахассислари томонидан тасдиқланиб келмоқда.

Ислом дини саломатликка энг юксак аҳамият берган диндир. Шу боис бўлса керак, динимиз ибодатларнинг энг устуни бўлмиш намозни умримизнинг сўнгига қадар ўқишимизни буюрган. Намоз ўқиган одам бу гўзал ибодат учун охиратда оладиган ажр-мукофотларига қўшимча равишда дунё ҳаётининг ўзида унинг саломатликка оид манфаатларига ҳам албатта эришади. Намознинг инсон саломатлигига келтирадиган фойдаларидан баъзиларини санаб ўтайлик:

1. Намозда бажариладиган ҳаракатлар енгил, осон бўлгани учун юракка зўр келмайди (толиқтирмайди) ва куннинг маълум бир вақтларида бажарилгани учун инсонни доимо тетик тутаяди.
2. Бир кунда бошини саксон марта ерга қўйган инсоннинг миясига мунтазам равишда кўп миқдорда қон оқиб келади. Мия ҳужайраларининг

қон билан яхши тўйиниши туфайли намоз ўқийдиган одамларда хотира сустиги ва склероз камроқ учрайди. Бундай кишиларнинг турмуш тарзи соғлом бўлади.

Даставвал рукуъда тананинг тенг ярмигача эгилган бош мияга қон келиши жонланади. Шу ҳолатда бироз турган киши саждадан аввал ростланиб олади. Бу бош мияни қон билан таъминловчи томирларни эндиги бўладиган кучли қон оқимига тайёрлайди. Энди намозхон эгилиб, тиззаларига чўккалаб, сўнг бошини саждага қўяди. Натижада қон босими баланд бўлган кишилар учун ортиқча зўриқиш ҳосил бўлмайди. Сажда ҳолатида бош мияга катта миқдорда қон оқиб кела бошлайди. Шу ҳолатда бироз тургач, инсон дарров туриб кетмай, аввал бироз ўтириб олади. Бундай ҳолатда бирдан туриб кетиш қон босими паст бўлган одам учун нохуш ҳолатларга олиб келиши мумкин. Энди намозхон иккинчи марта саждага бош қўяди. Бош мияни қон билан таъминловчи томирлар иккинчи марта тўлиқ қувват билан ишлайди. Шундан кейингина намозхон ўрнидан туриб, қад ростлайди. Мана шу ҳаракатлар натижасида пайдар-пай катта миқдордаги қонни узатиб турган томирлар эгилувчан, таранг бўлади. Бундай «машқ»ларни йиллар давомида ҳар куни, муайян вақтларда бажариб турган томирлар чиниқиб, эластик ҳолатда бўлади, ичида тиқинлар ҳосил бўлмайди.

Шу ерда «Намоз ўқийдиган одамларда ҳам қон босими, айниқса, бош чаноғининг ички босими учраб туради-ку», деган ҳақли савол туғилиши табиий. Албатта, ҳар қандай дардни Аллоҳ таолонинг Ўзи беради. Бироқ, бундай дардлар ёшлигидан намоз ўқиб келаётган, саждада узоқроқ турадиган намозхонларда камроқ учраши ўз-ўзидан маълум. Бунинг устига, таҳорат пайтида бўйинга масҳ тортилганда ҳам бўйин мушакларида қон юриши тезлашади, намоз сўнггидаги икки томонга салом бериш пайтида эса бўйин томирлари умуртқа поғонасининг бўртиқлари томонидан бироз «уқалаб» турилади.

Намознинг қон айланиш тизимига кўрсатадиган ижобий таъсирларидан яна бири ташаҳхуд ўқиладиган ҳолатда кузатилади. Ҳозирги замон тиббиётининг аниқлашича, ташаҳхуд ҳолатида ўтирган ҳолда сон артерияларининг бироз сиқилиб, кейин бўшатилиши натижасида ички органлар, биринчи навбатда юрак ва мия қон билан қўшимча таъминланар экан. Маълум бўлишича, оддий ҳолатда организмдаги қон ташувчи капиллярларнинг (майда қон томирлари) 30 фоизигина очиқ турар, сон артерияси бир сиқиб, қўйиб юборилганда эса бу кўрсаткич икки баравар

ортар экан. Демак, шу ҳолатдан сўнг ички аъзоларга икки марта кўпроқ қон етказиб берилар экан.

3. Намоз ўқийдиган кишининг боши мунтазам эгилиб-кўтарилиб туриши сабабли унинг кўзларида қон айланиши яхшиланади. Шунинг учун кўзнинг ички босими ошмайди, шоҳпарда (кўз мугузи) доим мўътадил намланиб туради. Бу эса катаракта касаллигининг олдини олувчи муҳим омилдир.

4. Намоздаги изометрик ҳаракатлар ошқозондаги озуқанинг яхшилаб аралашшига ва унинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради, сафронинг (ўт суюқлигининг) ўт пуфагида тўпланиб қолмай, бир меъёрда ажралиб чиқишига, ошқозон ости безининг равон ишлашига имкон бериб, қабзиятнинг (ич қотишининг) олдини олади. Намоздаги кундалик мунтазам ҳаракатлар натижасида буйрак, пешоб йўллари, қовуқ ва тўғри ичакнинг доимий чайқалиши, ҳолатининг ўзгариб туриши натижасида бўшанишнинг бир меъёрда бўлиши таъминланади ва бу аъзоларда тош ҳосил бўлишининг олди олинади.

5. Бир кеча-кундузда камида беш маҳал бажариладиган бир меъёрдаги тана ҳаракатлари бўғимлар, мушаклар ва томирларни жонлантириб, артроз (артрит), остеохондроз каби касалликларнинг, хусусан, бўғимларда туз тўпланишининг олдини олади, жисмоний меҳнат билан шуғулланмайдиган одамларда томирларда тикин пайдо бўлишига тўсқинлик қилади.

6. Вужуднинг саломатлиги тананинг тозалигига боғлиқдир. Намоз учун шарт бўлган таҳорат ва ғусл покликнинг айна ўзидир. Бинобарин, намоз ҳам моддий, ҳам маънавий покликдир. Баданни ҳам, руҳни ҳам покламай туриб намоз ўқиб бўлмайди. Натижада намознинг барча шартларини адо этган киши руҳан пок, жисман тетик бўлади.

7. Профилактик тиббиётда жисмоний ҳаракатларни куннинг муайян пайтида бажариш, овқатланиш, уйқу ва дам олишни ҳам аниқ режим асосида йўлга қўйиш ўта муҳимдир. Намоз вақтлари организмда қон айланиши ва нафас олишни жонлантириш учун энг қулай ва мақбул пайтлардир.

8. Намоз уйқуни тартибга солишнинг энг мукамал низомидир. Мутахассислар ўтказган тадқиқотларнинг натижасига кўра, намоз ёрдамида танада тўпланиб қоладиган статик электр заряддан ҳам халос бўлиш мумкин экан. Танамиздаги бундай заряд сажда пайтида ерга ёки

тахорат пайтида сувга ёхуд таяммум пайтида тупроққа текканимизда ерга узатилар экан. Намоздан сўнг тетиклашиб, ўзимизни бардам сезишимизнинг сабаби қисман мана шу ҳикматга ҳам боғлиқ экан. Намознинг бундай манфаатларидан тўлиқ фойдаланиш учун уни вақтида адо этиш билан бирга покликка, тўғри ва меъёрда овқатланишга, парҳезга, ейдиган озуқамизнинг покиза ва ҳалол бўлишига ҳам ғоятда эътиборли бўлишимиз лозим.

Мусулмон кишининг иймонни озиқлантириб, куч бериб, янгилаб турадиган нарса намоздир, ибодатдир. Уларсиз иймон қалбнинг бир четида қаровсиз қолиб сўнади, маъносиз, сохта, тақлидий бир нарсага айланади. Ана шундай «иймони»га ишониб, «қалбим пок» дея намозини тарк этганлар қуриб қолган чўпни гул деб кўтариб юрган кимсага ўхшаб қоладилар. Иймонимизни ибодат билан безаб, фоний дунёдаги умримизни Аллоҳга қулликда, итоатда, ибодатда ўтказиш фурсати аллақачон етган. Шундай бўлгач, Аллоҳдан тавфиқ сўраб, барчаларингизни энг улуғ ибодат бўлмиш намоз ўқишни ўрганишга, уни мукамал адо этиш учун интилишга чорлаймиз...

Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф

(мўминнинг меърожи китобидан)