

## Дангасалик ўлимнинг кичик укасиدير



20:58 / 18.03.2018 8100

Ўз каломида **“Қачон намозга турсалар дангасалик билан, одамлар кўрсин деб турадилар ва Аллоҳни камдан-кам эслайдилар”**<sup>[1]</sup> деб марҳамат қилган Аллоҳ субҳонаҳу таолога Ўз жалолига мувофиқ ҳамд-у санолар бўлсин!

Ўзларининг ҳадиси шарифларида дангасалик ва риёдан паноҳ сўраган Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва салламга, у зотнинг аҳли оилаларига, саҳобалар розияллоҳу анҳумларга қиёматгача саловат-у саломлар бўлсин!

Барчамизга аён бўлиши керакки, қаердаки бепарволик ва дангасалик ҳукм сурса, энг долзарб масалалар ўзбилармончиликка ташлаб қўйилса, ўша ерда маънавият энг ожиз ва заиф нуқтага айланади. Айниқса, давлат ва жамият ҳаётида жиддий ўзгаришлар содир бўлаётган, Ватан равнақи йўлида кишидан юксак фаоллик, масъулият талаб қилинган шароитдаги бефарқлик нафақат иллат, балки жиноятдир. Доимий ҳаракатда, ўзгариш ва янгиланишда бўлиб, қотиб турмайдиган ҳаётда бекорчи одам ҳеч қачон ўз истагига эришолмаслиги аниқ. Бекорчилик илллати қайси халқда илдиз отса, албатта, уни заифлаштиради, тараққиёт карвонидан ортда қолдиради. Бу касаллик қайси шахсга етса, уни хор қилади, обрўсини тўқади.<sup>[2]</sup>

Бекорчилик зарарли офатлардан биридир. Ақлли инсон бу дунёда бекор турмайди. Ҳатто бўш вақтини ҳам зое қилмайди, балки дунё ёки охираат учун фойдали бўлган нарсаларга сарфлайди. Масалан, у китоб ўқийди.

Мустақилликка эришганимиздан сўнг янги исломий китоблар нашр этила бошлади. Китоблар нашр қилинишига юртбошимиз Шавкат Мирзиёевнинг “Китоб маҳсулотларини чоп этиш ва тарқатиш тизимини ривожлантириш, китоб мутолааси ва китобхонлик маданиятини ошириш ҳамда тарғибот қилиш бўйича комиссия тузиш тўғрисида”ги фармойишлари ҳам туртки бўлди.

Намик Камолнинг назарида, дангасалик ўлимнинг кичик укасидир. Бекорчилик аста-секин инсонни ишдан чиқаради, ҳаётини вайрон қилади. Тана аъзолари ҳаракатсиз қолса, ишдан чиқади, заифлашиб қолади. Спорт эса танани чиниқтиради. Худди шу каби қалбнинг ҳам ўз спорти бўлиши керак. Зеро, бекорчилик биринчи галда қалбга, нафсга ҳужум қилади.

Дангасаликнинг сабаблари:

### **1. Қалбнинг қаттиқлашиши, руҳий тарбияга муҳтожлик.**

Дангасаликка руҳий ҳолатнинг носоғломлиги энг асосий сабаблардандир. Аввало, эътиқоднинг йўқлиги ёки заифлиги, тақвонинг камлиги, қолаверса, бекорчи нарсалар билан овора бўлиш, ўйин-кулгуга меъеридан ортиқ ружу қўйиш одамни дангаса қилиб қўяди. Кўп гапириш ҳам киши қувватини кетказиб, ўзини беҳол қилади. Ялқовлик касалида эзмаликнинг ҳам “ҳиссаси” кам эмас. Ибн Умар розияллоҳу анҳу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади:

**“Аллоҳнинг зикридан холи бўлган сўзларни кўпайтирманглар! Зеро, Аллоҳнинг зикридан холи бўлган сўз қалбни қотиради. Шубҳасиз, инсонлар ичида Аллоҳ таолодан энг узоқ бўлгани қаттиқ қалб (соҳиби)дир”<sup>[3]</sup>.**

### **2. Кўп овқат ейиш.**

Ҳозирда кўп одамлар айнан таомга ружу қўяётганлари сабаб ҳам қалблари қорайиб, вазнлари ортиб, маънавий оламлари тубанлашмоқда. Маънавиятнинг пасайиши дангасалик ва қалб билан боғлиқ бошқа иллатларга сабаб бўлади.

Овқатни меъеридан еган тақдирда ҳам таомдан сўнг тезда уйқуга кетишдан эҳтиёт бўлиш керак. Зеро, бу қалбни қорайтиради, соғлиққа катта зарар келтиради.

Оиша розияллоҳу анҳодан қилинган ривоятда Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: **“Таомларингизни Аллоҳни зикр қилиш ва намоз ўқиш билан эритинглар** (яъни, ҳазм қилинлар). **Зинҳор** (таомдан

сўнг) **ухламанглар! Акс ҳолда қалбларингиз қотиб қолади**” .[4]

Тўйиб овқат еган одамнинг асосий қуввати овқат ҳазм қилишга сарфланиб, унинг кучи камаяди, танасидан мадор кетади ва уйқуга мойиллик сезади.

### **3. Кўп ухлаш.**

Кўп таом ейиш ҳам дангасаликка сабаб бўлади. Овқатни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш уйқучиликка олиб боради. Одам кўп ухлагани сари унинг рухий ва ақлий фаолияти, ишчанлик салоҳияти пасайиб боради.

Оиша розияллоҳу анҳо Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: **“Уч нарса қалбнинг қотишига сабаб бўлади: таомга ҳирс кўйиш, уйқу ва роҳат- фароғатни яхши кўриш”** (Ибн Мардавайҳ ва Дайлабий ривояти).

Ибн Қажум шундай деган: *“Кўп ухлаш қалбни ўлдиради, танани ишдан чиқаради, вақтни беҳуда кетказди ва ғафлат билан дангасаликка олиб боради”*.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасидан маълум бўлишича, дангасалар ўз умрларининг ярмини уйқуда ўтказишади.[5] Оқибатда мия пўстлоғидаги қарахтлик фикрлаш имкониятларини чегаралаб қўяр экан. Демак, уйқучилик дангасалик билан бир қаторда инсоннинг фикрлаш қобилиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Кейин эрталаб барвақт туриш ўрнига қуёш чиққунча ухлаш ҳам дангасаликнинг омилларидандир.

### **4. Ишлаш вақти ва уйқу соатининг бузилиши.**

Инсон ишлаш ва дам олиш вақтини белгилаб, қатъий тартиб билан ҳаётини изга солмаса, ҳамма ишлари бир-бирига аралашиб кетади. Иш вақтида кўп дам олиш, дам олиш вақтида ҳаддан ташқари кўп телевизор кўриш, овқат еяётганида китоб ўқиш билан одам бирон натижага эриша олмайди. Ҳозир кўпчилик вақтнинг тез ўтишидан нолиб, овқат еяётганда, ҳатто транспортда кетаётганда ҳам китоб ўқишга, шу билан вақтни тежашга ҳаракат қилишади. Бу нотўғри. Сабаби бу билан кўз ишдан чиқса, ўқиладиган маълумот диққат тарқоқлиги сабаб яхши ўзлаштирилмайди. Зеро, илм олиш фақат ўқишдангина иборат эмас. Уни фикрлаш, мушоҳада қилиш ва ўқиган маълумотларни мияда қайта ишлаш керак. Кечаси ярим тунгача телевизор кўриб, қуёш чиққач уйқудан турадиган одам ғайратли, шижоатли бўлишини тасаввур қилиш қийин. Динимизда бежизга хуфтон намозидан сўнг уйқуга кетишга тарғиб қилинмаган. Шундай қилинса, эрталаб барвақт турилади, ибодат ҳам, бошқа ишлар ҳам ўз вақтида бажарилади. Биз юқорида дангасаликка сабаб бўлувчи баъзи омилларни санаб ўтдик.

Қуйида дангасалик иллатига шифо бўлувчи малҳамларни баён қиламиз.

Дангасаликдан қутулиш йўллари ҳам руҳият, ҳам моддият билан боғлиқдир. Демак, банда ўзидаги дангасалик, ишёқмаслик иллатини даволаши учун қуйидагиларга эътибор бериши керак:

### **1. Аллоҳга тақво қилиш, қалбни поклаш.**

Дангасаликдан фориғ бўлиш учун биринчи галда эътиқодни мустаҳкамлаш, имонда собитқадам бўлиш, қалбни турли иллатлар ва нопок нарсалардан сақлаш керак. Зеро, маънавияти носоғлом одамнинг ғайратли, шижоатли бўлиши қийин. Гуноҳга ботиш, ҳаром-хариш ишларни қилиш қалбни қорайтириб, бандани ғафлат сари бошлайди. Ғафлатга ботган одам шижоат ва зийраклик каби хислатлардан маҳрум бўлади, ғофил ва дангаса кимсага айланади. Шунинг учун қалбни турли шубҳалардан ва гуноҳ ишларни ният қилишдан поклаш, уни Аллоҳ ва Расулига бўлган муҳаббат ила зийнатлаш керак. Қалбдаги имон кучли бўлса, тана ҳам ғайратли бўлади. Қалбда имон мавж урса, танбалликдан асар ҳам қолмайди.

### **2. Ғайрат ва шижоат фазилати ҳақида ҳадис ва ривоятларни ўқиш.**

Мўмин одам мулойим ва камтарин бўлиши керак. Аммо бу нарса унинг бўшашган, қўрқоқ ва оғзидаги ошни олдириб қўядиган бўлиши кераклигини англатмайди. Биз сабр билан қўрқоқлик, шижоат билан мулойимлик орасидаги фарқни ажрата билишимиз лозим. Ҳадиси шарифларнинг бирида Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам кучли мўмин афзал эканини баён қилганлар.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳу Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: **“Кучли мўмин Аллоҳ учун кучсиз мўминдан яхшироқ ва севимлироқдир. Уларнинг иккисида ҳам яхшилик бор. Сен ўзингга фойдали нарсага интил. Аллоҳдан ёрдам сўра, ожиз қолма. Агар бошингга бирон мусибат тушса, “агар бундай қилганимда мана бундай бўларди”, дема. Балки “Аллоҳнинг тақдири экан, У Зот нимани хоҳласа, ўшани қилади”, дегин. Зеро “агар” (сўзи) шайтон амалини очиб беради”** (Муслим, Ибн Можа, Аҳмад ва Ибн Ҳиббон ривояти).

Бу ҳадисда ҳар тарафлама кучли ва бақувват мўмин кучсиз мўминдан афзал ва Аллоҳ учун севимлироқ экани айтилмоқда. Сабаби кучли мўмин ибодатларга ғайратли, нафс билан курашишда ғолиб бўлади. Душманга қарши туришда ҳам кучли мўмин кўпроқ шижоат кўрсатади. Кучли мўмин дангасалик ва ожизлик каби иллатлардан холи бўлиб, ўзи ва

муслмонларга кўплаб манфаатлар етказди.

### **3. Вақтнинг қадрига етиш, ишларни тартиб билан бажариш.**

Вақтнинг қадрига етиш, умр ғанимат эканини билиш ҳам дангасаликдан тўсувчи нарсадир. Зеро, умр ўтиб бораётгани, ҳаёт кун ва соатлардан иборатлигини тушуниб етган банда бирон иш билан машғул бўлади, дангасалик ва боқимандаликка асло йўл қўймайди.

Ибн Масъуд розияллоҳу анҳу Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади:

**“Қиёмат куни беш нарса ҳақида сўралмагунча Одам боласининг қадами Парвардигори ҳузуридан силжимайди: умрини қандай ўтказгани, ёшлигида қандай ишлар қилгани, бойликни қаердан топиб, қаерга сарфлагани ва билган нарсаларига қай даражада амал қилгани ҳақида (сўралади)”** [6]

Бу умр инсонга бежизга берилмаган, у ҳаёти дунёда қилган ҳар бир иши учун жавоб беради. Вақтини қандай ўтказгани ҳақида сўралади. Шундай экан, мўмин банда бирон вақтини беҳуда ўтказмасдан ҳар бир дақиқа қадрига етиши керак. Умрни ғанимат билган одам қалбида дангасаликдан асар ҳам қолмай, ўз-ўзидан шижоатли ва ғайратли, зийрак ва мард инсонга айланади.

### **4. Ишлаш ва таълим вақтида оз-оздан жисмоний машқлар билан шуғулланиш.**

Илм олишда вақтида дам олиш ва ҳар 30-40 дақиқа орасида 5-10 дақиқа жисмоний

машғулотларни бажариш фойдалидир. Сабаби бу билан мия дам олади, ақлий зўриқиш олди олинади, илмга бўлган рағбат ошади. Умуман жисмоний тарбия билан шуғулланиш одамни ғайратли, шижоатли ва довюрак ҳамда соғлом-бақувват бўлишини таъминлайди.[7]

Хулосам шуки, олдимизда икки йўл бор: Бири – шу ва шунга ўхшаш дангасалик қуролларига нишон бўлиб, ўзимизни бутун машаққатларнинг онаси ва разолатнинг уяси бўлган танбалликнинг қучоғига ташлаш бошқаси юксакликнинг, муваффақиятнинг калити, ҳузур-ҳаловатнинг асоси бўлган меҳнатга бутун борлиғимизни топшириб, дунё ва охиратда саодатга эришиш. Шундай экан, биз нимани танлаймиз, шунга назар солайлик, илдам қадамлар ташлайлик. Зеро, ҳар бир нафас олишимиз ҳам бизни ўлим эшигига етаклайди, қиёмат яқинлигини билдиради. Шунини ҳис қилиб яшаш, менимча, ҳар қандай дангасалик ботқоғидан ғайрат, шижоат каби фазилатларга олиб боради.

**Хадичаи Кубро ўрта-махсус ислом  
билим юртининг 4-курс талабаси  
Мўминова Азизахон. Манба: fitrat.uz**

[1] Нисо сураси 142-оят

[2] Айдарбек Тулепов “Интернет таҳдидларидан ҳимоя” “Шарқ” нашриёти  
Тошкент-2017

[3] Термизий, Байҳақий ва Ибн Мардавайҳ ривояти.

[4] Байҳақий, Табароний, Абу Нуайм, Ибн Мардавайҳ, Ибн Сунний, Уқайлий  
ва Ибн Адий ривояти.

[5] Абул Фаттоҳ Абу Ғудда “Уламолар наздида вақт” Тошкент ислом  
университети Тошкент- 2014.

[6] Термизий, Доримий, Табароний ва Абу Яъло ривояти. Ривоят санади  
ҳасан.

[7] [www.taqvo.uz](http://www.taqvo.uz) . 17.07.2014 жойланган. “Дангасалик давоси” номли  
мақола