

## Кучли мўмин кучсиз мўминдан яхшироқ



09:00 / 12.07.2022 5723

Ислон инсон ҳаётининг фақат руҳий, маънавий камолотига эътибор берибгина қолмай, айти вақтда унинг жисмоний жиҳатларини ҳам қамраб олган. Мусулмон файласуфлар руҳий ва моддий ҳаётни худди нарвоннинг икки поясига ўхшатишади, яъни икки тараф баравар – тенг бўлишига эътибор бериш лозимлиги уқтирилади. Инсоннинг эътиқоди кучли, мустаҳкам бўлиши билан бирга, бадани, жисми ҳам соғ, чиниққан, ҳар қандай машаққатларга дош бера оладиган бўлмоғи лозим. Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом: **«Кучли мўмин Аллоҳ ҳузурида кучсиз мўминдан яхшироқ ва маҳбуброқдир»**, деганлар. Бу ҳадиси шарифдан кучли, чиниққан бўлишнинг нақадар афзаллигини тушуниб оламиз.

Мазкур ҳадисда таъкидланганидек, кучли мўмин киши Аллоҳ ҳузурида маҳбуб бўлар экан, бундай фазилатга эга бўлиш ҳар бир мўмин учун зарурдир. Башарти, жисмоний мусобақа кишиларнинг кучли, чидамли бўлиши йўлида ташкил этилса, маъқул.

Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом ўз аёллари Оиша онамиз билан югуриш бўйича мусобақа қилганларида ортда қолганлар. Кейинроқ, Оиша онамиз бирмунча тўлишиброқ қолганларида яна бир марта мусобақалашганларида Пайғамбаримиз ўзиб кетганлар. Шунда у зот соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Аввалгиси билан биру бир бўлди»,

деганлар.

Шунингдек, у зотнинг ўзлари ёш болалар ўртасида югуриш бўйича пойга уюштирганлари ҳақида ривоятлар бор. Бундан ташқари, муҳим топшириқларни бажаришни ихтиёр қилган ёш саҳобаларни аввал кураштириб кўриб, ким ғолиб чиқса, ўшанга шарафли юмушни топширганлар.

Озодалик саломатликнинг асосий шартларидан бири эканлиги барчага яхши аён. Пайғамбар алайҳиссалом: «Поклик иймондандир» деганлар, яъни озодалик иймоннинг бир бўлаги, белгиси. Бу жуда улуғ гап. Бу мазмундаги оятлар, ҳадислар жуда кўп.

Ислом кишиларни оммавий озодаликка чақиради. Кишининг бадани, кийими, турган-ўтирган жойи ва ҳоказо, ўзига тегишли нарсаларнинг барчаси озода бўлмоғи керак. Таҳорат барча ибодатлардан аввал фарз қилинган. Ювиниш ҳам худди шундай.

Еб-ичмоқ инсон саломатлигининг энг асосий омилларидан бири эканлигини эндиликда ҳамма бир овоздан таъкидламоқда. Ислом аввало, инсоннинг таоми ҳалол бўлиши лозимлигини уқтиради. Одамнинг соғлиғига зарар келтирувчи барча таомлар бизнинг динимизда ҳаром қилинган. Муҳими, ҳалол таомларни ҳам истеъмол қилишда ажойиб одоб-ахлоқ ва кўрсатмалар борки, улар соғлиқ учун ниҳоятда зарур.

Қуръони Каримда «...**Енглар, ичинглар ва исроф қилманглар**», деган оят бор.

Яъни бу «керагидан ортиғини еманглар», деганидир. Ушбу оятни эшитган бир яҳудий олим: «Бутун бошли тиб илми сизларнинг китобингизнинг ярим оятига жойлаштирилган экан», деган эди. Дарҳақиқат, тежамли, меъёрида, тўғри овқатланиш соғлиқнинг асосий гаровларидан эканлигини ҳозирда турли соҳа олимлари такрор-такрор таъкидламоқдалар. Исломдаги овқатланиш одоблари бу талабларнинг барчасига жавоб берибгина қолмай, улардан устун ҳам туради. Афсуски, кўпчилик бундай одоблардан ё беҳабар, ёки хабардор бўлсалар-да, уларга етарли риоя қилишмайди.

Бир сўз билан айтганда, соғлиқ учун нимаики фойдали бўлса, Ислом мусулмонларни шунга буюрган. Ислом таълимотларида бир ажойиб қоида бор – нима билан вожиб жорий бўлса, ўша нарса ҳам вожибдир. Кишининг соғлиғи учун қайғуриши ҳам шу масалалар қаторига киради. Бошқача

айтадиган бўлсак, мусулмон одам соғлиғи учун нима зарур бўлса, ҳаммасини қилмоғи лозим. Жисмоний тарбия ана шундай зарурий нарсалардан ҳисобланади.

Нафақат намозда, балки барча исломий ибодатларда жисмоний ҳаракат бор. Умуман, Ислом – ҳаракат динидир. Бошқа динларда қимирламай туриб ёки ўтириб, махсус дуолар ўқиш билан ибодат қилинса, Исломда ўқиш билан бирга ҳаракат ҳам зарур. Ҳажни оладиган бўлсак, аввалидан охиригача жисмоний ҳаракатдан иборат. Уйдан ният қилиб чиқиб, Маккаи Мукаррамага бориш, Каъбани етти карра айланиб тавоф қилиш, Сафо ва Марва тепаликлари орасига етти марта бориб-келиб сайъ қилиш ва ҳоказолар кишидан жисмоний чиниққан бўлишни тақозо этади.

Албатта, ибодат жисмоний мақсадда қилинмайди. Ибодатнинг мағизи руҳий ҳолатдадир. Аммо айнан шу руҳий ҳолатдаги ибодатлар Аллоҳнинг инояти ила руҳимизга ҳам, жисмимизга ҳам фойда берадиган қилиб жорий этилган.

Рўза тутган кишининг эрталаб туриб, саҳарлик қилиши, кечаси эса одатдагидан ташқари яна қўшимча йигирма ракъат намоз ўқиши – буларнинг бари ҳаракатдан, жисмоний тарбиядан иборат.

Рўза жисмоний қувватга фойда беради. Сўнгги пайтларда бу ҳақда мусулмон бўлмаган доираларда кўпроқ гапирилмоқда, очлик билан даволаш услублари ва шифохоналарини кўпайтирмоқдалар. Узоққа боришнинг ҳожати йўқ, бир неча йил муқаддам профессор Николаевнинг «Оддий ҳақиқатлар» деб номланган китоби ўзбек тилида чоп этилди. Унда «Соғлиқ учун оч-наҳор юриш» сарлавҳали боб бор. Ўша бобда кўп фойдали маълумотлар берилган. Биз учун эътиборли жойи шундаки, унда ўз соғлиғи учун қайғурган ҳар бир киши йилига 28-32 кун ихтиёрий равишда оч қолиши зарурлиги таъкидланган.

Рўза тутгани сабабли кўп йиллик касалликларидан фориғ бўлган кишиларнинг эътирофларини тез-тез эшитиб турибмиз.