

# Таҳажжуд намозининг хусусияти - Қуръон ва суннатдаги илмий эъжоз бутун олам конференцияс

05:00 / 28.02.2017 5254

...Аммо буюк масъулият, қийинчиликни ўзида мужассам қилган кишига кўп уйқу ва кўп роҳатни нима қизиғи бор. Расулulloҳ (с.а.в.) Ушбу ўғитни ҳақиқий маънода тушунганлари учун Хадижа (р.а.)га: «Эй Хадижа! Энди ухлаш вақти ўтиб кетди», дедилар...

Бисмиллаҳир роҳманир роҳим

Оламлар робби Аллоҳга ҳамд бўлсин. Яхши кўрган кишисига муножот қилиб кечани ихё қилган пайғамбар алайҳиссаломга, у зотнинг оилалари ва саҳобаларига ҳамда Қиёмат кунигача у зотнинг дастурларида бўлган кишиларга саловотлар бўлсин. Одамлар ухлаганда таҳажжудга уйғонган, холи қолиб вақтини таҳажжуд билан ўтаган, сайр ва бўстонини ҳамда Қуръон тиловатини ҳам таҳажжудда ўтаганларга мақтовлар бўлсин.

Кел биродар, роҳат эшигини ёпгинда жидду-жаҳд эшигини очгин. Уйқу эшигини ёпгинда бедорлик эшигини очгин.

Мен шундай бир инсонларни кўрдимки, ёшлари улғайган бўлсада ўзлари соғломдирлар. Масжид, ибодат ва ўз юмушларига юриб боришда табиий бир ҳолда бўлишади. Улардан ёшликлари ҳақида сўрасам, таот-ибодат хусусан тунги намозни адо этишгани ҳақида хабар беришади. Мен эса: «Аллоҳга ҳамд бўлсин, мана шу кишилар ёшликларини Аллоҳни эслашда ўтказишган эди, Аллоҳ ҳам уларни қароликлариде эслади. Қуйидаги сўзни айтувчи нақадар рост гапирибди.

Бу аъзоларни ёшликда сақлаган эдик, Аллоҳ бизга уни кексайгач ҳам сақлаб берди. (Жомиъул улум вал ҳикам) Ибн Ражаб Ҳанбалий.

Расулulloҳ (с.а.в.) қуйидаги сўзлари нақадар ростдир. «Ўзингизга кечани (бир оз қисмини таҳажжуд билан) бедор ўтказишни лозим тутинг, чунки у сизлардан олдинги солиҳ кишиларни одати бўлиб, Аллоҳга қурбат - яқинлашиш воситаси ҳамдир. Ва яна гуноҳдан тўхтатиб, ёмонликларга каффорот бўлиб, жасаддан касалликни ҳайдади. (Термизий ривояти).

Мен бунга Расулulloҳ (с.а.в.)ни Абдуллоҳ ибн Умарни мақтаб айтган қуйидаги «Абдуллоҳ тунги (таҳажжуд) намозини ўқиса мунча ҳам яхши», деб айтган ҳадисни мисол қила оламан. (Имом Бухорий ва Муслим

ривояти).

Мана шу мавзу танлашимга сабаб таҳажжудни шаръий томондан, кейин илмий томондан ёритмоқ сўнгра ҳадису шарифдаги эъжози илмий томонини зикр қилишга бўлган ожизона уринишдир. Агар бу баҳсим хато бўлса мендан ва шайтондандир. Бунинг учун Аллоҳга истиффор айтиб, Аллоҳ ушбу ожизона ишимни бола чақа фойда бермайдиган фақатгина соғлом қалб ила келингандаги фойда берадиган кунда ҳасанотларимни мезонда оғир босилишига сабаб бўлишини сўраб қоламан. Аллоҳ бу ишни барча макондаги мусулмонларга фойдали қилсин. Ва мендан олдин ким қўл урган бўлса Аллоҳ баракотли қилсин. Бизларни охириги даъвоимиз оламлар рабби Аллоҳга ҳамд айтишдир.

### **Баҳс режаси**

Баҳс бир нечта фаслларни ўз ичига олади.

**Биринчи фасл:** Ҳадис матни, шарҳи ва бу ҳақдаги уламолар фикри учун хосладим.

**Иккинчи фасл:** Унда мен илмий баҳсларни ишлатиб, уч қисмга бўлдим.

1-Баҳс; Уйқу ва унинг турлари

2-Баҳс; Уйқунинг физиологик жиҳати

3-Баҳс; Уйқу изтироблари

**Учинчи фасл:** Таҳорат, поклик ва мисвок

**Тўртинчи фасл:** Умумий сифатдаги намоз фойдалари

1-Баҳс; Намоз

2-Баҳс; Уни уч қисмга бўлдим.

Биринчи жуз; Намоз ва уни ўпка ҳимояси

Иккинчи жуз; Намоз ва қалб валентлиги

Учинчи жуз; Намозга ўхшаш нарсаларда қиём туриш ва уни нафс, асаб касалликларидаги муолажаси.

**Бешинчи фасл:** Сажданинг фойдалари

1-Баҳс; Сажда ҳушдан кетишни олдини олади.

2-Баҳс; Сажда қанд диабет касаллигини кучайишини олдини олади.

3-Баҳс; Сажда ва жигарга фойдаси.

**Олтинчи фасл:** Қиём туриш учта баҳсни ўз ичига олади.

1-Баҳс; Қиём ва иммунитет жиҳозларини кучайтириши.

2-Баҳс; Таҳажжуд намозининг фойдаси.

3-Баҳс; Қуръонда шифо бордир.

**Еттинчи фасл:** Кечаси ва унинг биологик соатга алоқаси ҳамда зикр ва дуо учун уйғонишнинг фойдаси.

**Саккизинчи фасл:** Ҳадисдаги илмий эъжоз кўринишини хосладим.

## **Биринчи фасл**

### **Ўзингизга кечаси туришни лозим топинг**

Қуръон бизни кечани қоим этишимизга чақиради. Аллоҳ таоло: **«Кечанинг (бир қисмида) уйғониб ўзингиз учун нафл (ибодат бўлган намозни ўқинг. Шоядки, Парвардигорингиз сизни мақтовли мақомда тирилтирур».** (Исро-79)

«Зилолул Қуръон» китобида муаллиф бу Қуръон ва таҳажжудни ўша мақтовли мақомга олиб борувчи йўл, деб атади. Демак Расулга, намоз таҳажжуд ва Қуръонга буюриш билан мақтовли мақомга эришиш айтилмоқда. (Зилолул Қуръон, 15 жуз, 62 бет)

**«Уларнинг ён бошлари ўрин - жойларидан йироқ бўлур. Улар Парвардигорларига қўрқув ва умидворлик билан дуо - илтижо қилурлар ва Биз уларга ризқ қилиб берган нарсалардан инфоқ эҳсон қилурлар. Бас уларнинг қилиб ўтган амалларига мукофот қилиб, улар учун беркитиб қўйилган кўзлар қувончини бирон жон билмас»,** (Сажда-16-17).

Ибн Қайюм: «Кечани қоим қилганларга бирор жон билмайдиган кўзлар қувончи бўлмиш мукофот тайёрлаб қўйгани ҳақида фикр юритиб, кечаси безовта, қўрқинч, изтироб билан ўринларидан кечки намозга турувчиларга жаннатда кўз қувончи бўлишини қаранг.

«Зилолул Қуръон» китобида «Уларнинг ён бошлари ўрин - жойларидан йироқ бўлур» оятини шарҳлаб, бу оят кечадаги ўрин жойни расмини чизиб ёнбошни ерга суянтириб, роҳатланиб, уйқу билан лаззат олишга чақиради. Лекин бу ёнбош унга жавоб бермайди. Чунки юмшоқ жойга суяниш бошқа машғулот сари етаклайди. Лаззатли дам олиш, Раббисидан, унга юзланишдан, хавф ва умид қилишдан машғул этади. Ва яна Аллоҳ азобидан хавфга тушиш, раҳматидан умид қилиш, ғазабидан хавф этиш, розилигидан умидвор бўлишдан тўсади. Аллоҳга гуноҳкор бўлишдан хавфга тушиш ва Уни тавфиқидан умидвор бўлиш ҳақида Қуръон қуйидагича сўз юритади:

**«Улар Парвардигорларига қўрқув ва умидворлик билан дуо - илтижо қилурлар»** (Сажда-16).

Улар мана шу ҳассос ҳолат ва қизғин дуо пайтида мусулмон жамоати олдидаги вазифаларини адо этиб, Аллоҳ учун итоат этган ҳолда уларга ризқ қилиб берилган нарсани инфоқ этишади.

**«Уларни қилиб ўтган амалларига мукофот қилиб, улар учун беркитиб қўйилган кўзлар қувончини бирон жон билмас»** (Сажда-17). Бу оятда ажойиб таъбир бўлиб, олий Аллоҳ шундай нарсаларни итоаткор бандаларига тайёрлаб қўйган. Уни ўзидан бошқа бирор киши кўрмаган. Бу неъмат ўз ҳузурида хос этиб беркитиб қўйган. Қачон унга йўлиқилгандагина эгаларига кўрсатади.

Эй Аллоҳ ... У Аллоҳ Ўз карамидан бандаларига мўл-кўл қилур. Уларни ибодатлари қанча бўлишига қарамасдан Ўз фазлига кўмиб қўюр. Ҳатто Ўз инояти ва риоятига олиб Ўз ҳузурида тайёрлаб қўйган нарсаларини ҳам ато қилур. Чунки У Аллоҳ саҳиҳ ва нарсаларни кўплаб ато этувчи Зотдир.

**«Улар кечадан озгина (фурсатгина) кўз юмар эдилар.** (Зариёт-17)

**«Эй кийимларига ўралиб олган зот, кечаси (бедор бўлиб, намозда) туринг! Фақат озгина - унинг (кечанинг ярмида (ухлаб ором олинг) ёки (уйқуни кечани) ярмидан ҳам бир оз камайтиринг ёхуд унга (бир оз) зиёда қилинг (яъни, кечанинг ярмидан кўпроғида ухлаб, истироҳат қилинг) ва Қуръонни тартил билан (яъни, дона-дона қилиб) тиловат қилинг. Зеро, Биз сизга оғир - Сўзни - Қуръонни туширажакмиз. Албатта кечаси (ибодат учун бедор бўлиб) туриш (тун уйқу - ором вақти бўлгани сабабли) жуда оғир юкдир ва (лекин у пайтда кундузги безовталиклар бўлмагани учун) энг тўғри сўздир. Албатта Сиз учун кундузи узун - тинимсиз машғулот бордир (шу сабабли кечалари бедор бўлиб ибодат қилинг, Парвардигорларингизнинг номини (мудом) ёд этинг ва унга бутунлай берилиб (чин ихлос билан бандалик қилинг) (Музаммил сураси-1-8-оятлар).**

Имом Қуртубий: «Эй (кийимларига) ўралиб олган зот» оятида икки фойда бордир. Бири, меҳрибонлик. Иккинчиси, ҳар бир кечаси ўралиб ётган киши учун кечада қоим бўлиб (ибодат билан машғул бўлишдан) огоҳ этиш бор», деб айтдилар.

Замахшарий: «Кечаси кўтарилувчи нафс ана ўша жойидан ибодат учун кўтарилади. Демак жойидан кўтарилса шунда уйғонади», дедилар.

Расулуллоҳ (с.а.в.)га ўрнингдан тургин дейилганида у зот ўринларидан турдилар, ўша турганларича, йигирма йилдан кўпроқ муддат дам олмасдан Аллоҳни даъватида тик турдилар. «Эй ўралиб олган зот» сўзи осмон даъвати ва буюк, олий овоз бўлиб, бу дегани улкан, машаққатли, оғир ишга тур! Уйқу ва роҳат даври ўтиб кетди маъносини англатади. Ўз нафси учун яшайдиган киши ҳақиқатда роҳатда яшайди лекин арзимас кичик ҳолда яшаб кичик ҳолда вафот этади. Аммо буюк масъулият, қийинчиликни ўзида мужассам қилган кишига кўп уйқу ва кўп роҳатни

нима қизиғи бор. Расулуллоҳ (с.а.в.) Ушбу ўғитни ҳақиқий маънода тушунганлари учун Хадижа (р.а.)га: «Эй Хадижа! Энди ухлаш вақти ўтиб кетди», дедилар.

«Кечаси тур» дейилмоқда. Албатта улкан аҳамиятли нарсага мазмунли тайёрланиш воситаси кечани қоим қилиш билан бўлади. «Биз сизга оғир сўзни – Қуръонни туширажакмиз». Албатта бу файзли нурни қўлга киритиш ва оғир нарсани қўлга киритиб қамраб олиш учун узундан узун тайёргарликка муҳтож бўлинади. Бундаги истиқомат – тўғри йўл тараддудсиз узундан узун тайёргарликка муҳтож бўлинади.

Кечани қоим қилиш, одамлар ухлаб кундалик ҳаёт ташвишларидан узилган пайтда Аллоҳ билан боғланиб, У билан бирга якка ҳамроҳ бўлиш орқали амалга оширилади. Коинот сукунат турганида Қуръонни дона-дона қилиб ўқиш ана ўша Расулуллоҳ (с.а.в.) кутиб турган оғир сўзни кўтариш воситаси бўлмиш зоди роҳиладир. Ва бундан ташқари бу дуолар билан дуо қилувчи барча авлодларга ҳам зоди роҳила бўлиб, бу сабабли машаққатли йўлни нурафшон этиб, бу нурли йўлдаги зулумат ичидаги шайтон васвасасию, адаштиришдан сақлайди.

«Албатта кечаси (ибодат учун бедор бўлиб) туриш (тун уйқу-ором вақти бўлгани сабабли) жуда оғир юкдир ва (лекин у пайтда кундузги безовталиклар бўлмагани учун) энг тўғри сўздир».

Уйқу чақириғи, тўшакни ўзига жалб этишидан ғолиб бўлиш жуда оғир юк, лекин руҳ устидан ҳукмронлик, Аллоҳ амрига лаббай дейиш, У билан улфат бўлиш каби ишларни қўлга киритилади. Сўнгра кечада энг тўғри сўз ҳам бордир. Чунки зикрни ҳаловати бор намозни эса хушуъси бор. «Албатта сиз учун кундузи узун – тинимсиз машғулот бордир» Кундузидаги ишини камайтириб, кечани раббиси учун ажратишда фақат Аллоҳга юзланиш маъноси бор.

«Албатта Раббинг сени ва сен билан бирга бўлган тоифани билади». Албатта У сени кўради. Сен ва сен билан бирга бўлган тоифани Аллоҳ мезонида қабул қилинди. Албатта Раббинг сени ва уларни ёнбошлари тўшакларидан ажраганини, Аллоҳни нидосига қулоқ тутганингизни билди.

## **2: Ҳадисдаги далиллар**

Биз чақираётган кечани қоим қилиш учун ҳадис ҳам ворид бўлган.

Расулуллоҳ (с.а.в.): «Кечаси қоим (яъни бедор) бўлишни ўзингизга лозим тутинг, чунки у сизлардан олдинги солиҳлар одати, Аллоҳга қурбат (яқинлик) қилиш, гуноҳдан ман этувчи, гуноҳларга каффорат бўлувчи ҳамда жасаддан касалликни ҳайдовчидир», дедилар.

(Имом Ҳоким, Байҳақий, Табароний, Термизий, Ибн Наср, Ибн Абу Дунё ва

Ибн Асокирлар ривояти).

### *Ҳадис шарҳи*

Бу кечаси бедор бўлиш қадимий одат бўлиб, аввалги комил инсонлар уни бажаришда бардавом бўлишган. Ҳадис лафзидаги «Қурбат» сўзи араб қоидасига биноан накра (ноаниқ ҳолдаги от) бўлиб келган. Ва Яна «Қурбатун» сўзи ўзидан аввалги келган «солиҳлар одати» жумласига боғланмасдан келди. Бу сўз боғланмасдан ўзи мустақил келиши яқинлашишни энг чўққисини ифода этади.

Ибн Ҳижож: «Кеча бедорлик билан қоим бўлишда худди, бўронли шамол дарахтдан қуриган барглари тўкиб юборгани каби гуноҳлари тўкиб юборади, қалблари нурга тўлдиради, юзга чирой киритади, дангасаликни кетказади, бадани фаоллаштиради. Худди осмонда бизга ёрқин юлдузлар кўрингани каби фаришталар осмондан уни ўрнини кўришади», дедилар. (Мановийнинг Файзул қадийр китобидан).

### **Аллоҳга қурбат (яқинлик ҳосил қилиниши)**

Ҳақиқатда Аллоҳ розилиги учун кечаси бедор бўлиш энг улкан яқинлик ҳосил қилиш амалларидандир. Қандоқ ҳам ундай бўлмасинки, Абдуллоҳ ибн Масъуд (р.а.): «Огоҳ бўлинг! Албатта Аллоҳ икки кишидан кулади. Бири совуқ бўлган кечада тўшагидан, устки ёпиб олган нарсасидан ажралиб чиқади, таҳорат олади сўнгра намозга туради. Аллоҳ таоло фаришталарига: «Бандам бундай қилишига нима мажбур қилди?» дейди. Фаришталар: «Раббимиз Ҳузурингдаги нарса умидида ва илинжида», деб айтишади. Шунда Аллоҳ: «Улар умид қилишган нарсани бериб, улар кўрқиб қўришган нарсадан омонда қилдим», деб айтади», дедилар. (Табароний ривояти).

Расулуллоҳ (с.а.в.): «Агар Аллоҳ бир бандасидан кулса ўша банда учун ҳисоб йўқдир», дедилар. (Имом Аҳмад ривояти).

Ҳасан Басрий : «Агар банда сажда қилиб ухлаб қолса Аллоҳ фаришталарига мақтаниб: «Бандамга қаранглар, у менга ибодат қилмоқда-ю руҳи эса мени ҳузуримда сажда қилмоқда», дейди», деб айтдилар.

Кеча ва таҳажжуд аҳлари ҳабибимиз Муҳаммад (с.а.в.) хабар берганларидек Аллоҳнинг хос аҳларидандир.

Банда ҳар гал Мавлоси бўлмиш Аллоҳга яқинлашганида Уни розилигига етишиб нуридан баҳраманд бўлади.

«У Кунда (мўминларнинг) юзлари ёруғ, кулгувчи ва хуррам бўлур» (38-39).

Саид ибн Мусаййаб: «Киши кечаси намоз ўқийди Аллоҳ у сабабли юзида

нур пайдо қилади ва барча мусулмонлар у кишини яхши кўради. Бирор марта у киши билан кўришмаган кимса ҳам мен бу кишини яхши кўраман дейди. (Ибн Хиротни таҳажжуд номли китоблари)

Таҳажжуд китобининг 121-122-саҳифасида Муборак ибн Фазоладан ривоят қилинади. Бир киши Ҳасанга: Эй Абу Саид яъни Ҳасан! Банда Аллоҳ таолога қайси амали билан яқин бўлади? деганида, у зот: «Кечани ярмида банда қоим бўлишидан афзалроқ Аллоҳга яқин қиладиган амални билмайман», дедилар.

### **Кечаси (таҳажжудга) туриш сизлардан аввалги солиҳларни одати**

Имом Мановий «Файзул қодир» китобининг 4-жилд 351-саҳифасида кечаси намоз ўқиш қадимий одат бўлиб, аввалги олимлар у нарсада бардавом бўлишган ва уни сақлаш учун кўп ҳаракат қилишган.

Ибн Аббос (р.а.) айтдилар. Исо алайҳиссалом қачон кеч кирса оёқларини текислаб то субҳ бўлгунича намозда тутардилар. (ал-Бидоя ван-Ниҳоя 2-жилд 16-саҳифа)

Ҳадисда: «Аллоҳ учун намозларнинг афзали Довуд алайҳиссалом намозларидир. Рўзаларнинг афзали Довуд алайҳиссалом рўзаларидир. Кечани ярмида ухлаб учдан бирида турардилар, олтидан бирида яна ухлардилар. Рўза хусусида эса бир кун оғизлари ёпиқ ва бир кун оғизлари очиқ бўлар эди. ((Ибн Хиротни таҳажжуд номли китоблари)

### **Кечаси намозга туриш гуноҳлар учун каффоратдир**

Муоз ибн Жабал ривоят қилган ҳадисда келтирилишича Расулуллоҳ (с.а.в.): «Сени яхшилик эшиги учун йўллаб қўяйми? Рўза пардадир, сув оловни ўчиргани каби садақа хатоларни ўчириб юборади. Кишини кечасидаги намози, деб қуйидаги оятни ўқидилар. «Уларнинг ёнбошлари ўринжойларидан йироқ бўлур (яъни тунларини ибодат билан ўтказишиб, оз ухлайдилар). Улар Парвардигорларига қўрқув ва умидворлик билан дуо-илтижо қилурлар ва Биз уларга ризқ қилиб берган нарсалардан инфоқ-эҳсон қилурлар. (Сажда-16).

### **Кечаси бедор бўлиш гуноҳлардан тўхтатади**

Абу Ҳурайрадан (р.а.) ривоят қилинади. Бир киши Расулуллоҳ (с.а.в.) ҳузурларига келиб: «Фалончи кечаси намоз ўқийди ва тонг отганида ўғирлик ҳам қилади», деганида, у зот: «Айтаётган нарсангдан намози тез кунда тўхтатади», дедилар. Имом Аҳмад ва Байҳақийлар ривояти

### **Кечаси таҳажжудга туриш бадандаги касалликларни даф этади**

Ибн Ҳажжож айтдилар. Кечаси қоим бўлишда кўплаб фойдалар бордир. Худди шамол дарахтдаги қуриган баргни тўкиб юборгани каби таҳажжуд ҳам хатоларни ўчириб юборади. Қабрни нур қилиб юзни чиройли қилади, дангасаликни кетказиб баданни фаоллаштиради. Фаришталар осмондан туриб уни ўрнини худди биз осмондаги ёруғ юлдузларни кўганимиз каби кўриб туришади. (Имом Мановийнинг Файзул Қодир китоби, 4-жуз, 351-саҳифа).

Абу Ҳурайрадан (р.а.) ривоят қилинади. Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Ухлаётган вақтингизда шайтон бўйнингизга учта тугун тугиб қўяди. Ҳар тугунни ҳаракатга келтириб, кеча ҳали узун, ётавер, дейди. Агар киши уйғониб, Аллоҳни зикр қилса, тугунларнинг бири ечилади. Агар таҳорат қилса, иккинчиси ечилади. Намоз ўқиса, тугунларнинг ҳаммаси ечилади ва киши нафси пок, фаол ва ғайратли бўлиб, тонг ортттиради. Аммо уйқуда ётаверса, нафси ифлос, дангаса бўлиб уйғонади», дедилар. Бухорий ва Муслим ривоятлари.

## **Иккинчи фасл**

### **Ҳадиснинг илмий баҳси**

1-баҳс: уйқу ва унинг турлари

2-баҳс: уйқунинг физиологик ҳолати

3-баҳс: уйқунинг асоратлари

### **Биринчи баҳс (Уйқу ва унинг турлари)**

Уйқуннинг таърифи: У фаол табиий ҳолат бўлиб, сокин эмасдир. Фаоллиги даражаси уйқу даври орқали ҳар турлик даражада бўлади.

У ташқи таъсирларга жавоб бериши пасайиб, уйғоқ ҳолатга яқин бўлади.

*Табиий уйқунинг ўртачаси қандай*

Ўртача ухлаш кишилар орасида тафовутли бўлиб, кечаси 7-8-соат оралигида бўлади. (Бир ёки икки соат оралигида кўпайиб камайиши мумкин).

Табиий уйқу баъзиларда 10 соат ва яна баъзиларда 5 соат бўлиши мумкин. Масалан баъзи ҳайвонларда 16 соат бўлади. Хачир 3 соат ухласа, кўршапалак 16 соат ухлайди.

Кўпгина уйқулар тушсиз уйқу қаторига киради. Табиий уйқу кечани учдан бирини аввалги қисмида чуқурлашади. Лекин кечанинг учдан бирини охирида бироз озаяди. Кўпгина тушлик уйқулар кечасидаги уйқунинг охирги қисмида бўлиб, инсон ўша пайтда жисми фалаж бўлишига қарамасдан мияси жуда фаол бўлади.

Шу ерда баъзи савол юзага чиқади. Уйқу мобайнида изтиробни алоқаси борми?

Жавоб ҳа! Бўлади.

Изтироб ва таранглик (Stress and Anxiety) уйқу низоми бузилишига олиб боради. Баъзида маҳрумликка ҳам олиб боради. Чунки изтироб «Куртизул»ни камайтириб, «Leukotriens» даражаси тушиб кетишига олиб бориб оқибатда уйқусизликка олиб боради.

### **Иккинчи баҳс (Уйқу физиологияси)**

Юқорида ишора қилиб ўтилдики, уйқу табиий ҳолатда бўлиб, сокин эмас, дейилди.

Ухлаётган кишида содир бўладиган физиологик ўзгариш нима у?

1. Уйқунинг физиологик ҳолати ва унинг мияга алоқаси (CNC)
2. Уйқунинг физиологик ҳолати ва унинг ўпкага алоқаси. (Pulmonay)
3. Уйқунинг физиологик ҳолати ва унинг юракка алоқаси. (Heart)
4. Уйқунинг физиологик ҳолати ва унинг ҳазм қилиш аъзоларига таъсири (GIT).

### **Учинчи баҳс (Уйқу изтиробни)**

Учинчи фасл

#### **Биринчи баҳс (Поклик ва таҳорат)**

«Покланишингиз учун осмондан сизларга сув туширди». (Анфол-11)

Расулуллоҳ (с.а.в.) Анас ибн Моликка васият қилиб: «Эй ўғилчам! Агар доим таҳоратда юришга қодир бўлсанг шундай қилгин. Чунки ким таҳоратли ҳолатида ўлим келса унга шаҳидлик берилади», дедилар. Имом Термизий ривояти.

Доктор Аҳмад қози «тиббул исломий» нашрида келтиришича, Саратон касаллиги келиб чиқишига оғизни тозаламаслик, орқа тешикни ва таносул аъзоларини ювмаслик каби иллатлар сабаб бўлиши исботланган, деб айтди.

Искандария университети дўхтирларидан бир гуруҳи таҳоратни соғликка илм жиҳатидан қандай алоқаси бор, деган хусусда тажриба ўтказиб қуйидаги натижа билан чиқишди.

Бурунни ички қисми кўпгина таҳорат қилмайдиганларда оқарган бўлиб, уни ички қисмида баъзи ғубор ва қобиқ пайдо бўлади. Аммо таҳорат қилиб юрадиганларда эса уни акси яъни қобиқ ва ғуборлардан холи бўлади.

Микраскобда текширилганида қуйидаги бактериялар топилди:

Намоз ўқимайдиганларда;

Чирмашувчи, тўпланиб олувчи бактериялар босиб олиши ва ўпкасида ўрама зиёдалашиши

Намоз ўқийдиганларда;

Бактерия топилмайди фақат озчиликдагина у бактерия борлиги кузатилади. Бурунга саҳиҳ сув олишни ўрганишгандан кейин ўша озчиликда ҳам бу нарса йўқ бўлиб кетади.

Шунингдек бурунга уч марта сув олиб чиқариб ташлаш бурун чуқурчасидан шилимшиқни ишлаб чиқаришни кетказиб, бурун тешигини намлаб, ҳаво юришини тартиблаб чиқади. Бурунга сув олиб ташлашда таҳорат олаётган киши бурун пардасига ёпишиб олувчи ғубордан халос бўлади. Одатда бу ғубор бурун қичиши, ўпкадаги баъзи касалликларга сабаб бўлади. Шунингдек таҳорат жасадни бошқа жойларига ҳам тозалик баҳш этади.

(Д. Зуҳайр Қаромийнинг намоз билан даволаниш китобидан).

### **Таҳорат ва қон айланиши**

Таҳорат ва покланиш таҳажжуд ўқувчи киши таҳажжудни адо этишдан олдин бажариши лозим бўлган амаллардир. Таҳоратни нафсий фойдаларидан ташқари тиббий асоратлари ҳам бор. Нафсий фойдаларига келсак, иймон зиёдалашиши, гуноҳлардан каффорат бўлиб, қийинчиликда уни адо этиш улкан ажрни қўлга киритишга сабаб бўлишидир. Тиббий фойдаларига келсак, артерия ва томирларда қон айланишини ошириб юборади. Хусусан ёз фаслида совуқ сувни ишлатиши билан совутиш амалиёти содир бўлади. Ундан ташқари таҳорат жисмдаги ифлослик ва чиқиндиларни чиқариб ташлайди. У чиқиндилар томир орқали тери ташқарисидан етиб келган эди. Аммо қаттиқ қиш ҳолатида эса тўсилиб қолиши сабаб терида қон айланиши озаяди. Шу ҳолатда ҳам таҳорат амалиётидан фойдаланади. Таҳорат аъзолари артерия ва томирларга тўладир. Шунинг сингари кийим билан тўсилмаган ва қон айланиши зиёдалашади. Шунинг учун таҳорат аъзоларни сув етиши билан совуши бошқа аъзоларга қараганда кўпроқ кузатилади.

Бу ерда бир нарсага ишора қилмоқ керакки, доктор Ҳонд Ланд «Табиий муолажалар фалсафаси» китобида шу нарсани таъкидлайдики, сув билан ғусл қилиш жисмни магнитик қувватини фаоллаштиради. Бу ҳақда Илади Болбит ҳам «Инсон маданияти ва муолажаси» (human culture and cure) китобида бу ҳақда гапирган.

Бундан ташқари «calvanometer» ускунасига қўйиб тажриба олиб борилганида шу нарса аён бўлдики, жисмни қайси томонига сув етса

ўзгариш содир бўлади. Тажриба яна шу нарсани кашф қилдики, совуқ ўлкаларда яшовчилар иссиқ ўлкаларда яшовчиларга қараганда соғликлари кўпроқ яхши бўлар экан. Бу тажрибалардан биз шундай нарсани даъво қилсак бўлардики, таҳорат қилиб юришга одатланган кишилар таҳорат қилмайдиганларга қараганда соғлик учун керакли фойдани кўпроқ касб қилиб олишар экан.

### **Иккинчи баҳс: Мисвок**

Оишадан (р.а.) ривоят қилинади. Расулulloҳ (с.а.в.): «Мисвок оғизни тозалаб Раббни рози қилади», дедилар. Имом Аҳмад, Насайй, Байҳақийлар ривояти.

Доктор Абдурраззоқ Масъудни «Мисвок ва тишга аҳамият бериш» номли китобида келтирилишича, мисвокда ҳам Афс (сиёҳ тайёрланадиган мева)даги моддалар бор. Ва чиришни олдини олишга ҳам таъсири кучли. Афс ҳам тозаланишда ишлатилади. Энг машҳури афс қон кетшини олдини олади. Бундан ташқари милк ва тишни тозалаб кичик жароҳатларга шифо бўлиб, қон кетишини ман этади.

Шунингдек мисвокни Хардал (Sinnigrin) ҳам алоқаси бор. У глюкозадан таркиб топган ёғдир.

Германия университетининг эпидемиология ва бактериология илми институти мудири Олим Радвот исботлашича, мисвокни асорати бактерияларни йўқ қилишда пенсилнинг асоратига ўхшайди.

### **Тўртинчи фасл Намознинг фойдалари**

Биринчи баҳс:

- 1) Намозни кемирчакдан ҳимояси
- 2) Намозни кемирчак касалини шифо топишини тезлаштириши

Иккинчи баҳс:

- 1) Намоз ўпкадаги касалликлардан сақлаши.
- 2) Намоз ва қалб фаолияти.
- 3) Намозга қоим бўлиш ва уни асаб ҳамда нафс касалликларини муолажа қилишдаги асорати.

### **Бешинчи фасл: Сажда фойдалари**

Биринчи баҳс: Сажда ҳушдан кетишни олдини олади

Икки марта ўтказилган илмий тадқиқотдан шу нарса аён бўлдики, албатта сажда кишидаги онгни зиёдалаштириб, ҳушдан кетишни олдини олади. У

тажрибани биринчиси жаноб Хогол бошчилигида бир неча тиб олимлари билан биргаликда ўтказилди. 1994 йили ушбу баҳс (Cardiak Jornal) Arq Bras) китобида чоп этилди.

Иккинчиси Пол Барух бошчилигида инглиз дўхтир олимлари жамоаси ҳузурида ўтказилди ва уни (Health Jornal) китобида чоп этилди.

Ҳушдан кетишни сабаби қон камайиб кетишидир. Бу эса ўз ўзидан асаб бузилишига олиб келади. Биринчи тадқиқот ҳушидан кетган (suncore) касаллигига чалинган 122 -та беморлар орасида ўтказилди. Ва уни босими қалб уриши кейин табиий ҳолатини ҳамда табиий ҳолатдан кейинги ҳолатини қайд этиб борилди. Сўнгра уни каравотга суяб қўйишга буюриқ берилди.

## **Натижа**

Ҳушидан кетганларнинг 52-тасини ёнбошлатиб қўйиш билан ҳушига кела бошлади. Энди сажда ёнбошлагандан кўра кўпроқ фойда беради, чунки саждада димоғга кўпроқ қон урилади.

Ҳушидан кетганларнинг 24-тасини бошини 25 даражада кўтариб қўйиб, ҳушдан кетишдан олдинги ва кейинги ҳолати текширилган эди қуйидагича натижа билан чиқилди.

(Beta Endorphin) моддаси кўпайиб, у ҳушдан кетилишидан олдин сусайтиришни кучайтирадиган моддадир. Аммо сажда нафс ва ақлни ана шу сусайтирувчи моддани ишлаб чиқаришдан сақлайди. Ва яна ушбу хусусдаги тадқиқот қуйидаги натижаларни кашф қилди. Аллоҳ ҳузурида сажда қилишдан бош тортадиганлар қонларида «لن ورت ورب وىسأ» кимёвий моддаси борлиги аниқланди. Ушбу моддани аслида вазифаси қон босими камайиб кетганида қон томирлари қисилган йўлидан жисмнинг барча томонига қонни тақсимлаб беради.

Қуръон ва суннатда келган илмий мўъжизаларнинг бутун дунё йиғинидан иқтибос қилинди. Доктор Абдушукур Абдулатиф/ Дубай шаҳри «Сажда ҳушдан кетишни олдини олади» номли китобдан.

## **Иккинчи баҳс**

### **Сажда қанд диабет касаллиги кучайишини олдини олиши**

Расулуллоҳ (с.а.в.): «Бандани Раббисига энг яқин бўлган пайти саждадаги ҳолатидир. Шундай экан саждада дуони кўпайтиринглар», дедилар. Имом Муслим, Абу Довуд, Насайи, Аҳмад ва Байҳақийлар ривояти.

Туху университети тиббиёт факултети устози Хрукий Клин баҳс ўтказишиб қуйидаги ҳақиқатга фикр қаратди. Қанд касалига чалинганлар ва чалинмаганлар орасида тажриба олиб борилди. Натижада шу нарса

кузатилдики, кун бўйи ишлари устида тик турувчиларда сийдик йўли орқали бумин моддаси катта миқдорда йўқ бўлади. Чунки тик туриш қон оқимини буйракка қуйилишини камайтиради. Аммо сажда юракка қон етишини зиёдалаштириб, буйракка қон оқиб, қондаги «*نېتايړك لال او نېروي لال*» каби зарарли моддаларни чиқариб юбориши ҳам кучаяди. Бу моддалар димоғ ва марказий асаб қисмларида зарарли асоратларни кучайишига сабаб бўлади.

Қуръон ва суннатдаги илмий эъжоз еттинчи бутунжаҳон йиғини ишидаги доктор Абдушукур Абдулатифнинг «Сажда қанд диабет касллигини кучайиб кетишини олдини олади» китобидан иқтибос.

### **Учинчи фасл**

#### **Сажда ва унинг жигарга фойдаси**

Тиббиёт факултети устози доктор Уканура 1990 йили ўтказган тажрибада шуни таъкидлайдики, сажда ҳолатида жигардаги қон айланиши ёнбошлагандаги ҳолатдан уч баробар кўп айланади. Чунки саждада томирдан жигарга вазифаси билан қоим бўлади. Шунингдек оёқдаги томирга қон қуйилишини таъминлайди. Ва яна (Varicose.V) деб номланган касалликни олдини олади. Ҳамда саждада (Hepatic.V) йўли орқали қон етказиб, овқат егандан кейин ҳазм тезлашишини зиёдалаштиради. Сажда қон айланишидаги камчилик сабабли келиб чиқадиган жигар касаллигига ҳам том маънодаги даводир. У ҳазм каналида қонни мўл-кўл бўлишини ва ҳазм яхши бўлишига ёрдам беради.

Қуръон ва суннатдаги илмий эъжоз еттинчи бутунжаҳон йиғини ишидаги доктор Абдушукур Абдулатифнинг «Жигар ва қон айланишида намознинг таъсири» китобидан иқтибос.

### **Олтинчи фасл**

#### **Биринчи баҳс**

#### **Кечасидаги намоз иммунитетни кучайтириши**

Намоз умумий сифатда иммунитет кучлантиришда асосий ўринни эгаллайди. Кечаси қоим бўлиб махфий ибодатда эса руҳ учун юксалиш, тинчлик ва сокинлик бордир. Албатта бу махфий ибодатда шак йўқки иммунитетни кучайтиришда катта ўрни бордир.

Безовталик (Hypothalamus)ни ости ва асаб жиҳозларини ғалаёнга келтиради. У буйракусти безлари ўртасини озуқалантириб «Адриналин» ишлаб чиқаради. Hypothalamus остидан асабий гармонлар ишлаб чиқариб, у гипофиз томонга юзланиб (A.C.T.H) чиқариб қон орқали буйракусти

безлари қобиғига етиб келади. Куртизин гармони қонда аденома натижаси кўтарилишида ёки Куртизун дорисини кўп миқдорда олишда зиёдалашади.

## **Иккинчи баҳс**

### **Қуръонда шифо бордирур**

Кечаси намоз ўқиш учун уйғонган киши намозга турганида Қуръон тиловат қилади. Буни ижобий таъсири бўлиб, тинчлик ва хотиржамликни зиёдалаштиради. Чунки Қуръонда: «Аллоҳни зикри билангина қалблар сокин бўлади», деб айтилган. Американи Флорида штатидаги шифохоналарнинг бирида арабча нутқ қила олмайдиганлар устида тажриба ўтказилди. Бир-бирига солиштириш учун Қуръон қироати ва Қуръон қироати бўлмаган матнларни тажриба қилиб кўрилди. Бу нарса юрак томири уришини ижобий кўрсатди.

Натижа қуйидагича бўлди:

Қуръон қироат қилганда 65 %

Қуръондан бошқа нарса қироатида 35 %

Тажриба хулосаси:

Қуръони каримда тарангликни секинлаштиришда ижобий ўрни бордир. Бу нарса электр токидаги ўзгаришлар шаклида, терига электр ўтказишдаги ўзгаришларда ва қон айланишидаги ўзгаришларда кўринар эди. Бундан ташқари юрак уриши, қоннинг терида оқиш миқдори ва тери ҳарорати даражасида ҳам ўзгаришлар кузатилди.

## **Учинчи баҳс**

### **Таҳажжуд намозининг фойдалари**

Бирор кишига мусулмон таҳажжудда нафсий ва руҳий таъсирни топиши махфий эмас. Чунки бу банда билан Раббиси орасидаги махфий ибодатдир. Расулуллоҳ (с.а.в.) ҳадисда ишора қилганларидек унда ўнг томонга суяниб ёнбошлаш бор. У зот: «Агар тўшагинга борсанг намоз учун таҳорат олганингдек таҳорат қил кейин ўнг томонингга ёнбошла», деб айтдилар. Имом Бухорий ва Муслим ривоятлари.

Барро ибн Озиб (р.а.) айтадилар: «Расулуллоҳ алайҳиссалом менга: «Агар тўшагингга келсанг, намозга таҳорат қилганингдек таҳорат қил, сўнг ўнг томонингга ёнбошлаб: «Аллоҳумма асламту нафсий илайка ва фаввазту амрий илайка ва алжа`ту зоҳрий илайк, роғбатан ва роҳбатан илайк, ла малжа`а ва ла манжа минка илла илайк, аманту бикитабикаллазий анзалта ва набиййикаллазий арсалта фаин митта митта ъалал фитроҳ», деб айт. Ётишдан олдин охирги айтадиганинг шу бўлсин», дедилар. (Маъноси:

Аллоҳим, нафсимни Сенга таслим этдим. Ишимни Сенга топширдим. Сенинг неҳматингга рағбат қилиб, ғазабингдан қўрқиб, Сенга суяндим. Сендан бошқа қочадиганим ҳам, нажот топадиганим ҳам йўқ. Нозил қилган китобларингга ва юборган пайғамбарларингга иймон келтирдим. Жонимни оладиган бўлсанг, ислом фитратида ол.) Имом Бухорий ва Муслим ривоятлари.

Ўнг томонга ёнбошлаб ётиш юракни чап томонидаги хужайралардан жисмни барча томонига қон юришига ёрдам беради. Лекин аорта яъни юракдаги энг катта қон томирига ундай эмас. Ушбу ҳолатда жисмдаги аъзоларнинг барчаси чап қўлдан ташқари қалб баробари ёки пастроқда бўлади. Шунинг учун жозибия қонунига мувофиқ жисмни бўлакларига қон юриши осонлашади. Шу ҳолат у учун роҳатли бўлади. Чалқанча ётишда ҳам баданни кўп қисмида қон қийинчиликсиз айланади. Аммо бошни пешона қисмида қон айлантормади. Лекин бу ҳолат қалбга ўнг томонга ёнбошлаганчалик енгил эмас. Юрак қопқоқлари (клапан) ўнг томонга моил бўлади. Чалқанча ётишни қалбга фойдаси йўқ. Балки худди машинага қувват керак бўлганидек у ҳам кўп қувват сарф қилишга эҳтиёж сезади. Агар кечани барча қисмида чалқанча ётса муносиб роҳат олмайди. Чап томонга ёнбошлаб ётиш қалбни толиқтиради. Шу билан бирга жозибия қонунига мувофиқ қон табиий ҳолатда айланмайди. Фақатгина жисмни 45 % да қонни айлантириб беради. Бундан ташқари аорта қон айланувчи томир юракдан чиққандан кейин бужмайиб қолади. Шунинг учун чап томонга эгилиб ётиш қонни ўнг томон ва бош ҳамда бошқа аъзоларга етказишда осон эмас. Уйқуга ётиш учун ёстиқ ишлатганимизда юракдан кўра баланд туради. Оқибатда юракдан бошга келадиган қон айланиши қийинлашади. Ва бу билан қалб машғул ва чарчоқ ҳолатда бўлади. Мана шу ерда Набий алайҳиссаломни паст ёстиқ қўйиб ёки ўнг томонларига суянишларини ҳикмати шундадир.

Уйқудан уйғониб таҳажжуд намозини ўқисак қон ўнг томонга ҳам чап томонга ҳам бир хилда айланади. Сажда ҳолатида эса юрак бошга қон қўйиб туради ва роҳатланишга йўл тайёрлаб туради. Чунки бош мия, ўпка ва юракка боғлиқ томирлар юрак даражаси остидир. Сажда ҳолатида қон ушбу аъзоларга бўйсунган ҳолда айланади. Демак таҳажжуд намозини инсон соғлиги учун улкан фойдалари бордир.

### **Бу ерда таҳажжуд намозини ўқиш лозим**

Қон аорта томири орқали айланган пайтда кўпгина қон табиий ҳолатда баданни ўнг томонида айланади. Бундай айланиш жуда ҳам аҳамиятли бўлиб, ўша бош мианинг ўнг томони чап томонга қараганда катта ўринга

эга.

Бу ҳақиқатни Лорбел университети устози доктор Жон Монг кашф қилди. Бу кашфиётдан шу нарса аниқланадиги, албатта чап томонга ёнбошлаб ухлаш ғайри табиий ва ғайри сиҳҳий бўлиб, кўп миқдордаги қонга муҳтож бўлган бош миянинг ўнг томонига қон қуйилишини озайтиради. Аммо чалқанча ётиш ёки чап томонга қараб ётиш инсон учун зарарлидир. Демак кечаси қоим бўлиб таҳажжуд намозини ўқиш оз оқаетган қонни кўпайтиришга мажбурлайди.

**давоми бор... (инша Аллоҳ)**