

# Соғлиқ, бадантарбия

05:00 / 01.03.2017 4824

Ислом соғлиқни сақлашни борасида катта аҳамият берган насалардан бири тозаликка риоя қилишдир. Дунё тарихида ҳеч ким, ҳеч қандай тузум ва дин тозаликка риоя қилишга Ислом диничалик аҳамият бермагани маълум ва машҳурдир...

## ТОЗАЛИККА РИОЯ ҚИЛИШ

Ислом соғлиқни сақлашни борасида катта аҳамият берган насалардан бири тозаликка риоя қилишдир. Дунё тарихида ҳеч ким, ҳеч қандай тузум ва дин тозаликка риоя қилишга Ислом диничалик аҳамият бермагани маълум ва машҳурдир.

Минглаб фикҳ ва ҳадис китобларини очишингиз билан биринчи бўлиб «Поклик китоби»га кўзингиз тушади. Ўз динига амал қилишни ўрганмоқчи бўлган ҳар бир мусулмон эркак ва аёл ўзининг биринчи дарсини покликни ўрганиш ила бошлайди.

Исломдаги ибодатларнинг барчасига банданинг бадани, кийим-боши ва макони покиза бўлиши асосий шартларидан бири қилинган.

Аллоҳ таоло «Моида» сурасида: **«Эй, иймон келтирганлар! Намозга турмоқчи бўлсаларингиз, юзларингизни ва қўлларингизни чиғаноқлари ила ювинглар. Бошларингизга масҳ тортинглар. Ва оёқларингизни тўпиқлари ила ювинглар. Агар жунуб бўлсаларингиз, покланинглар»**, деган.

Бу ояти каримада Аллоҳ таоло мусулмонларни таҳорати кетганда таҳорат қилишга, жунуб бўлганда ғусл қилишга амр қилмоқда. Бир кунда беш вақт намоз фарзлигини эътиборга олсак мусулмон одам доимо ўзини, кийимини ва ибодат жойини пок тутишти кераклиги келиб чиқади. Бу соғлиқни сақлаш учун энг муҳим омил экани ҳеч кимга сир эмас.

Шу билан бирга Аллоҳ таоло Ўз китобида покиза кишиларни мадҳ этган. У зот бу ҳақда Қуръони Каримнинг «Бақара» сурасида қуйидаги оятни нозил қилган:

«Албатта, Аллоҳ тавба қилувчиларни севади ва покланувчиларни севади»

Шунингдек «Тавба» сурасида: **«Унда покланишни севадиган кишилар бор. Аллоҳ эса покланувчиларни севадир»**, деган.

Буларнинг барчаси тозаликка риоя қилишга ундовнинг ўта муҳим омиллардир. Яъни, соғлиқни сақлашнинг муҳим омилларидир.

Тозаликка риоя қилиш масаласига соғликнинг сақлашнинг муҳим омили сифтида Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадиси шарифларида ҳам катта эътибор берилган.

Имом Муслим Абу Молик ал-Ашъарий розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси шарифда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Поклик иймоннинг яримидир», дейдилар.

Мусулмонлар оммаси ичида эса «Поклик иймондандир» деган ҳикмат кенг тарқалган.

Имом Молик, Имом Аҳмад ва бошқалар Абу Саъид ал-Худрий розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси шарифда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам қуйидагиларни айтадилар: «Ҳар жумада ғусл қилиш ҳар бир балоғатга етганга вожибдир».

Имом Бухорий ва Имом Муслим Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган ҳадиси шарифда эса: «Ҳар бир мусулмон учун етти кунда бир марта бошини ва жасадини ювмоқ лозимдир», дейилган.

Ҳозирги кундаги соғлиқни сақлаш мутахассислари бундоқ ишларни одамларга тушунтириш борасида кўплаб ишлар олиб борадилар. Бизда эса бу маънолар минг беш юз йил илгари ибодат мақомига кўтарилган.

Имом Аҳмад ибн Ҳанбал Абу Бакр розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси шарифда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Мисвок қилиш оғизни покловчи ва Роббни рози қилувчидир», деганлар.

Шу ерда тишни тозалашни биринчи бўлиб йўлга қўйган шахс Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам эканликларни алоҳида таъкидлаш зарур. Ҳозирда кўплаб хасталиклар айнан оғизни яхши тозаласликдан келиб чиқиши илмий равишда равшан бўлганидан кейин бу масалада қанчалик устун эканлигимизни айтиб ўтиришнинг ҳам ҳожати йўқ.

Имом Бухорий, Имом Термизий, Имом Насай ва бошқалар Оиша онамиз розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси шарифда:

«Ўн нарсa фитратдандир; мўйлабни қайчилаш, соқолни кўпайтириш, мисвок, бурунга сув олиб тозалаш, тирноқларни қисқартиш, баданнинг букиладиган жойларини яхшилаб ювиш, қўлтиқни юлиш, қовуқни қириш, сув ила истинжо қилиш, Мисъаб: «Ўнинчсини унитдим, менимча оғизни сув билан тозалаш бўлса керак» деди», дейилган.

Ушбу ҳадиси шариф ҳозирги ғарб маданияти Исломдан ўн беш аср кеч қолиб тарғиб қилаётган «шахсий тозалик ишлари» ҳақида сўз кетмоқда.

Ислом бундоқ ишларни, «Аллоҳ таоло инсонни яратгандаги соф табиат ва Аллоҳ таоло инсонларга юборган соф динлар суннати» деб номлаган.

Қаранг, номлашда ҳам қанча фарқ бор. Исломий номлаш инсоннинг

Роббисининг кўрсатмаси ила бўлган. Бошқа номлаш бўлса, маданиятни кечикиб англаган инсонининг ўз фикридан чиққан номлашдир. Шунинг учун ҳам икки ном ўртасида осмон билан ерчалик фарқ бор. Соғликни сақлашга тарғибот бўлса шунчалик бўларда.

Имом Термизий ривоят қилган ҳадиси шарифда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Албатта, Аллоҳ хушҳолдир, хушҳолликни суядир, озодадир, озодаликни суядир, карамлидир карамни суядир, сахийдир сахийликни суядир. Бас, ҳовлиларингизни озода тутинг! Яҳудийларга ўхшаманг!» дедилар.

Ҳозирги кунда ҳовли жойларни тоза тутиш соғлиқнинг сақлашнинг муҳим омилларидан бири эканлигини ҳамма жуда яхши тушуниб етади. Аммо бу ишни минг беш юз илгари жорий қилган Исломга тан бериш керак. Яна шунга ўхшаш кўчаларни ва бошқа оммавий жойларни покиза тутишга оид амрлар кўп.

### **СОҒЛИККА ЗАРАР ЕТКАЗУВЧИ ВА АТРОФНИ ИФЛОС ҚИЛУВЧИ НАРСЛАРДАН ҚАЙТАРИШ**

Ислом маданиятида мусулмонларнинг ўта покиза бўлиш билан бирга юксак дидли бўлиш ва атроф муҳитни ифлосламаслик ҳамда кишилар соғлигига зарар етказуви тасарруфлар қилмаслик уқтирилади. Чунки бундоқ ишлар турли хасталиклар тарқалишига сабаб бўлиши мумкин.

Абу Ҳурарайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган. ҳадиси шарифда Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Бирортангиз зинҳор оқмай турадиган сувга сиймасин. Сўнгра унда ғусл қилади», дедилар.

Бошқа бир ривоятда: «Сўнгра ундан таҳорат қилади» ва яна бошқа бир ривоятда: «Оқмас сувга сийишдан қайтарди» дейилган экан.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган бу ҳадисда катта ва муҳим масала кўтарилмоқда.

Ўша замонда ҳеч кимнинг эсига келмаган тиббий эҳтиёткорлик чоралари кўрилмоқда. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бирор киши ҳам оқмай турган сувга сийиши мумкин эмаслигини қаттиқ таъкидлаб айтмоқдалар.

Замон ўтиши билан илм-фан, хусусан, тиббиёт ривожланиб, одамлар бу таъкид маъносини энди тушундилар. Инсон сийдигида турли зарарли моддалар бўлар экан. Ана ўша сийдик орқали сувга аралашиб қолган зарарли моддалар мазкур сувни истеъмол қилган, ундан таҳорат ёки ғусл қилган кишиларга зарар етказиши мумкин экан.

Имом Бухорий, Имом Муслим ва бошқа муҳаддисларимиз Жобир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган ҳадиси шарифда Пайғамбар

соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Идишларнини устини ёпинг. Мешларни боғланг. Эшикларни беркитинг. Чироқларни ўчиринг. Бас, шайтон мешларни еча олмас. Эшикларни оча олмас. Идишларнинг устини очолмас. Агар бирингиз ҳеч нарса топа олмаса, идишининг устига бир чўпни қўйиб бўлса ҳам, Аллоҳнинг исмини зикр қилиб қўйсин. Албатта, фосиқча уй аҳлининг устидан уйларига ўт қўйиб юборур», дедилар».

Абу Довуднинг лафзида: «Эшигингни беркит ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Чироғингни ўчир ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Идишининг устини ёп ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Мешингни боғла ва Аллоҳнинг исмини зикр қил» дейилган.

Ушбу ҳадиси шарифнинг турли лафздаги икки ривояти бир-бирини тўлдириб келмоқда. Улардан кундалик ҳаётимизда доимо учраб турадиган ва амал қилишимиз лозим бўлган тўрт иш ҳақида сўз кетмоқда. Икки ривоятни бир-бирига қўшиб ўргансак анчагина ҳукмлар чиқади.

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам сиз билан биз умматларига бошқаларнинг кўзида арзимас бўлиб кўринса ҳам, аслида ўта муҳим бўлган ишларда иршод бермоқдалар.

*1. «Эшигингни беркит ва Аллоҳнинг исмини зикр қил».*

Аввал айтиб ўтганимиздек, мусулмон одам ҳар бир нарсада Аллоҳнинг зикрини унитмаслиги лозим. Мана кечқурун, ётишдан олдин эшикни беркитиб қўйишда ҳам Аллоҳнинг исмини зикр қилмоқ керак экан.

Албатта, эшикни беркитиб қўйишда уй эгаси учун кўплаб фойдалар бор. Зотан, эшикни ўзи беркитиш учун қурилади. Эшик беркитилмаса, уйга турли зарарли ҳашоротлар, ҳайвонлар кириб зарар етказиши мумкин. Жумладан, оила аъзоларининг соғликларига зарар етиши мумкин.

*2. «Чироғингни ўчир ва Аллоҳнинг исмини зикр қил».*

Ушбу амри набавийга амал қилган ҳолда ҳар бир мусулмон кечқурун чироғини ўчириб ётмоғи лозим бўлади. Чироғни ўчирмай ётишда зарар борлиги сир эмас. Бу ишнинг зарарларидан бири ҳадиси шарифнинг ўзида айтиб ўтилмоқда:

«Албатта, фосиқча уй аҳлининг устидан уйларига ўт қўйиб юборур».

Бу жумладаги «фосиқча» сичқондир. Сичқон қандоқ қилиб уй аҳлининг устидан уйларига ўт қўйиб юбориши мумкин? Кечаси чироқни ўчирмай ётганда, ўша замондаги пиликли чироқни липпиллаб ёнаётганини кўрган «фосиқча» пилдираб унинг олдига келиши ва уни туртиб йиқитиб юбориши мумкин. Шу билан кўрибсизки, уйга ўт қўйилиб турибди-да. Кечаси заруратсиз чироқни ўчирмай ётганда бундан бошқа кўнгилсизликлар ҳам бўлиши мумкин. Ҳеч бўлмаганда, кечаси билан беҳуда ёниб чиққан

чироқдан оила иқтисодига зарар етиши турган гап.

«ал-Араб» рўзномасининг 1999 сана 14-15 май куни учун чиққан 5620 адади, охири саҳифасида «Ёруғликда ухлаш узоқни кўра олмасликка сабаб бўлади» деб номланган илмий мақола чиқди. Унда хабар берилишича, АҚШнинг Флорида вилоятидаги «Фанселвания» дорулфунуни тиб факултетига олиб борилган илмий тажриба натижаси ҳақида сўз борар эди. Доктор Ричард Ставун раҳбарлигида узоқни кўра олмаслик хасталигига учраган 479та икки ёшдан 22ёшгача бўлган беморлар устида олиб борилган тажриба ҳақида ҳам маълумотлар берилган эди. Унда айтилишича, 479 бемордан ўн фоизи қоронғуда, 34 фоизи ним ёруғда ва 56 фоизи тўла ёруғда ухлар эканлар.

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг кўплаб ҳадиси шарифларидан бирининг бир бўлагига айтилган иршоднинг ўша вақтда ва ундан кейин ҳам бировнинг ақлига ҳам келмаган фойдаси минг тўрт юз йилдан кейин илмий равишда тасдиқлангани ажойиб.

Ҳа, Ислом шариатида келган ҳукмлар ва кўрсатмаларнинг ҳикмати давр ўтган сари, илм ривожланган сари ўз тасдиғини яна ҳам кучлироқ топиб бораверади.

Бас, шундоқ экан, биз мусулмонлар динимиз таълимотларини қанчалик кўп ўргансак, уларга қанчалик кўп амал қилсак ўзимизга шунчалик яхшилиқни жалб қилган бўламиз ва ёмонликлардан йироқ бўламиз.

*3. «Идишининг устини ёп ва Аллоҳнинг исмини зикр қил».*

Демак, озиқ-овқат ва ичимликлар турадиган идишларнинг устини ёпиб юриш керак. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам бу ишни алоҳида таъкидлаб айтмоқдалар:

«Агар бирингиз ҳеч нарса топа олмаса, идишининг устига бир чўпни қўйиб бўлса ҳам, Аллоҳнинг исмини зикр қилиб қўйсин» демоқдалар.

Уламоларимиз ушбу жумланинг тушинтириш учун ёзган шарҳларида, чўп сабаб бўлади, холос, қўришни Аллоҳнинг исми юзага чиқаради, деганлар. Ушбу ҳадиси шарифга амал қилиб идишини устини ёпиб юрганлар суюқ ва қуюқ таомларига, ичимликларига турли ҳаром-хариш, соғлик учун зарарли ва шубҳали нарсалар тушиб қолишидан четда бўладилар.

*4. «Мешингни боғла ва Аллоҳнинг исмини зикр қил».*

Бу ерда таом сақланадиган идиш меш, қоп, саноч сингари оғзи ип билан боғланадиган бўлганда уларнинг оғзини боғлаб юриш кераклиги ҳақида гап кетмоқда. Агар эътибор берадиган бўлсак, ушбу ишларнинг барчасини Аллоҳнинг исмини зикр қилган ҳолда амалга ошириш кераклиги қайта-қайта таъкидланмоқда. Ҳа, доимо Аллоҳнинг исмини айтиб иш қилиш керак, ана ўшандагина Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам

айтганларидек:

«Бас, шайтон мешларни еча олмас. Эшикларни оча олмас. Идишларнинг устини очолмас».

Агар Аллоҳнинг исми зикр қилинмаса, қанчалик ўраб беркитган билан бари-бир шайтон таом ва ичимликлардан ўз насибасини олар экан.

Ҳаётимизда ушбу ҳадиси шарифга амал қилишга эҳтиёжимиз кўп. Энди ўрганиб олдик амал қилишга ўтайлик. Амал қилишга ўтганимизда ҳам, Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадиси шарифларига амал қилмоқдаман, деган ният билан ўтайлик. Ана ўшанда икки дунё яхшилигига эришамиз. Агар дунёвий манфаатнигина ўйлаб амал қилсак, ўша нарсага эришамиз, холос. Чунки, ҳар бир кишига ниятига яраша берилади.

Имом Муслим яна ўша кишидан ривоят қилган ҳадиси шарифда қуйидагилар айтилади: «Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Идишларнинг устини ёпинг, мешкобларнинг оғзини боғланг. Чунки, йилда бир кеча бор, унда вабо тушадир. Ёпқичи йўқ идиш, боғичи йўқ мешкоб олдидан ўтганида ўша вабодан, албатта, уларга тушадир», дедилар».

Бу ҳадиси шарифда ҳам доимо, йил-ўн икки ой давомида озиқ-овқат ва ичимликлар сақланадиган идишлар яхшилаб беркитилган ҳолда бўлиши лозимлиги таъкидланмоқда.

Бу ҳадиси шарифда ҳозирги замон тиб илмлари тасдиқлаган ва қатъиятла амал қилаётган озиқ-овқат орқали, уларга тушган микроблар орқали турли беморликлар, вабо-эпидемиялар тарқалиши мумкин эканлиги таъкидланмоқда.

Демак, Исломда тиббий эҳтиёт чоралари бундан минг тўрт юз йил илгари ўзига хос услуб билан йўлга қўйилган. Бу иш маълум бир гуруҳнинг ишига айлантирилмай, диний таълимотлар орасига қўшилган. Давлат аҳоли ўртасида тушинтириш ишлари олиб борган.

## **БАДАНТАРБИЯ**

Ҳозирги кунимизда соғлиқни сақлаш, хасталикка чалинмаслик учун баданратбия қанчалик аҳамиятли эканини ҳамма тушуниб етган. Каттаю кичик иложи борича бадантарбияга эътибор беришга ҳаракат қилади. Бу нарсага айниқса ривожланган давлатларда одамлар жуда ҳам берилганлар. Ҳамминг кучли бўлгиси, қувватли бўлгиси, чапдаст, эпчил бўлгиси, соғ-саломат бўлгиси ва хасталикларга чалинмаслиги келади. Бунинг учун эса бадантарбия ила шуғулланиш керак. Ривожланган давлатларда ана шу нарсани кишиларга яхшилаб англатилган. Шунинг учун уларда бу иш кенг тарқалган.

Исломда бу ишга алоҳида эътибор берилган. Бу ҳақда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг баъзи ҳадиси шарифларни ўргансак масалани тўғри тушунишимизга ёрдам бўлади.

Имом Аҳмад ва Имом Абу Довудлар Оиша онамиз розияллоҳу анҳодан келтирган ривоятда қуйидагилар айтилади:

«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам мен билан мусобақалашган эдилар мен У зотдан ўзиб кетдим. Бир муддатдан сўнг мени гўштим оғирлашганда яна мен билан мусобақалашиб, мендан ўзиб кетдилар ва, ҳалиги билан биру бир, дедилар».

Қаранг, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ўз хотинлари Оиша онамиз розияллоҳу анҳо билан югуриш мусобақаси ўтказган эканлар. Бу югуриш мусобақаси ўтган пайтда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ёшлари эллик учдан ўтган эди. Кейинги, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам Оиша онамиздан ўзиб кетган югуриш мусобақасида эса У зотнинг ёшлари ундан ҳам катта бўлади. Бу оилавий равишда бадантарбия билан шуғулланишдир. Афсуски кўпгина мусулмонлар бунга ўхшаш нарсалардан беҳабарлар.

Қадимги уламоларимиз ушбу ҳадиси шарифни шарҳ қилар эканлар бир неча маъноларга урғу берганлар. Улар, Оишанинг ҳадисида; оёқда югуриб мусобақа қилишга, маҳрам эркак аёллар орасида мусобақа ўтказишга, бу иш виқорга, шарафга, илмга, фазлга ва ёшнинг улуғлигига номуносиб эмаслигига далил бор, дейдилар.

Минг афсуслар бўлсинки, кўпчилик мусулмонлар, хусусан, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларига амал қилишни даъво қилувчилар, манабу маънолардан йироқдирлар. Улар бадантарбия ила шуғулланиш виқорга, шарафга, илмга, фазлга ва ёшнинг улуғлигига номуносиб деб биладилар.

Имом Муслим ва Имом Аҳмадлар келтирган ривоятда саҳобалардан Салама ибн ал-Акваъ розияллоҳу анҳу қуйидагиларни айтадилар:

«Биз йўлда юриб борар эдик. Аносрийлардан мусобақада ҳеч енгилмаган бир киши:

«Мадинагача мусобақалашувчи борми? Қани ким мусобақа қила олади?» дея бошлади.

«Ҳурматли кишини ҳурмат, шарафлини шарафини риоя қилмайсанми?» дедим.

«Фақатгина Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламни» деди.

«Эй, Аллоҳни расули, ота онам сизга фидо бўлсин! Қўйиб беринг, шу одам билан мусобақалашай», дедим.

«Хоҳшинг бўлса, майли», дедилар у зот. Мадинага ундан ўзиб етиб

бордим».

Ушбу ривоятдан Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг саҳобалари ичида доимий равишда спорт мусобақалари бўлиб турганини билиб оламиз. Салама ибн ал-Акваъ розияллоҳу анҳунинг, Аносрийлардан мусобақада ҳеч енгилмаган бир киши, дейишлари шу маънога далолат қилади. Яъни, саҳобалар ичида мусобақаларда доимий равишда биринчи бўлиб ном қозонганлари ҳам бор экан. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам эса худди Салама ибн ал-Акваъ розияллоҳу анҳуни спорт мусобақасига рағбатлантирганларидек ҳаммани рағбатлантириб турганлар.

Имом Абу Довуд Муҳаммад ибн Али ибн Руконадан қилган ривоятда қуйидагилар айтилади:

«Рукона Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам билан кураш тушди. Бас, Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам уни йиқитдилар».

Уламоларимиз ушбу кураш мусобақаси ҳақидаги ҳадиси шарифнинг ўзига хос қиссасини ҳам ривоят қилдилар.

Имом Абу Довуд ривоятида бу қисса қуйидагича баён этилади:

«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам Батҳода эдилар. У зотнинг ҳузурларига Рукона ибн Язийд қўй-эчкиларини ҳайдаб келди ва:

«Эй, Муҳаммад, мен билан курашга тушасанми?!» деди.

«Соврунга нима қўясан?» дедилар.

«Қўйларимдан бирини» деди. Шунда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам у билан курашга тушдилар ва уни йиқитдилар. Кейин эса қўйни олдилар. Рукона:

«Яна қайта тушасанми?» деди. Бу ҳол бир неча марта такрорланди. Охири у:

«Эй, Муҳаммад! Аллоҳга қасамки, ҳеч ким ёнимни ерга теккиза олмаган эди. Мени йиқитган сен эмассан!» деди-да Исломга кирди. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам унга қўйларини қайтариб бердилар».

Бундан мусулмон киши билан мусулмон киши орасида спорт мусобақаси ўтказилганидек, мусулмон кишининг мусулмонмас киши билан ҳам спорт мусобақаси ўтказиши мумкинлиги чиқади. Шунингдек, спорт мусобақаси орқали яхшиликларни тарқатиш, кишиларни Исломга киритиш ҳам мумкинлиги тасдиқланади. Яна Руконага ўхшаб баъзи ховлиққанлар бўлса попугини пасайтириб қўйиш ҳам мумкин бўлади. Бунинг учун эса мусулмонлар доимий равишда бадантарбия ила шуғулланиб, соғ-саломат ҳолда тайёргарлик кўриб юришлари лозим бўлади.

Бошқа ривоятлар Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ўз саҳобаларини кураштириб мусобақалар ўтишига ўзлари бош бўлганлари

ҳам айтилади. Уҳуд ва бошқа баъзи урушлар бошланишидан олдин ўспирин мусулмон йигитлар келиб, ўзларини аскарликка қабул қилишни талаб қилганлар. Ўшанда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам уларни кураштириб кўриб ғолиб келганларни қабул қилганлар.

Имом Бухорий ва Имом Муслимлар Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси шарифда:

«Ҳабашийлар Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳузурларида «ҳироб» ўйнашаётган эди. Умар кириб қолди-да, эгилиб тош олиб, уларга ота бошлади. Шунда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Тек қўй уларни! Эй Умар!» дедилар».

«Ҳироб» қурол ушлаб чапдастлик намуналарини кўрсатадиган ҳарбий-спорт ўйини. Мазкур ҳабашийларнинг бу ўйини Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг масжидларида бўлган. Бу ҳам бадантарбияга аҳамият беришнинг бир намунаси.

Имом Бухорий ва Имом Аҳмад Салама ибн ал-Акваъ розияллоҳу анҳудан ривоят қиладилар: «Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бозорда камон отиш мусобақаси ўтказаетан асламлик кишилар ҳузуридан ўтиб қолдилар ва: «Отинглар! Эй Бани Исмоиллар! Отангиз мерган эди. Отинглар! Мен Бани Фулон биланман!» дедилар. Шунда тарафлардан бири қўлларини тийдилар. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Сизларга нима бўлди. Отмай қўйдинглар?» дедилар. Улар: «Сиз улар билан бўлсангиз. Қандоқ қилиб ҳам отар эдик», дейишди. Бас, у зот: «Отинглар! Мен ҳаммангиз биланман!» дедилар».

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам ёш авлодни соғлом бўлиб ўсишини таъминлаш борасида ота-оналарни ўз фарзандларини бадантарбия билан шуғуллантиришга тарғиб қилганлар. У зот ўзларининг ҳадиси шарифларидан бирида: «Авлодларингизга сузишни, отишни ва от минишни таълим беринглар», деганлар.

Яна бошқа бир ҳадиси шарифда эса: «Ўзишни, сузишни ва отишни таълим бериш фарзанднинг ота-онадаги ҳаққидандир», дейилган.

Бу маънолар ўта яхши маънолардир. Аммо ўйлаб кўрадиган бўлсак, Ислом ўзининг бутун борлиги билан ҳаракат динидир. Унда ҳаракатсиз ҳеч нарса бўлмайди. Ўйлаб кўринг, бир вақт намоз ўқиш учун инсон қанчалар ҳаракат қилади. Саҳарда уйқусидан туриб, таҳорат қилиб, намоз ўқиш жойига бориб икки ракъат намоз ўқигунча одамнинг ҳар бир бўғини қанчадан қанча ҳаракатга тушади.

Рўза ҳам шунга ўхшаш. Саҳарликка турилади. Ҳаракат қилинади. Хуфтонга қўшиб йигирма ракъат таровеҳ намози ўқилади.

Ҳаж ва умра бўлса, асосан қаттиқ ҳаракатдан иборат ибодатлардир.

Буларнинг ҳаммаси соғлик учун фойдали эканини мусулмонмас одамлар ҳам яхши биладиган ҳолга келишди.

## **СОҒЛИККА ЗАРАРЛИ НАРСАЛАРНИ ҲАРОМ ҚИЛИНИШИ**

Исломда соғликни сақлаш йўлида кўрилган чораларнинг энг муҳимларидан бири инсон соғлиги учун зарарли бўлган нарсаларни ҳаром қилинишидир. Ҳозирги кунимизга келиб соғлиқни сақлаш бўйича анча мувофақиятларга эришилган бўлса ҳам, ушбу соҳада, яъни, инсон соғлиги учун зарарли бўлган нарсаларни ҳаром қилинишида Исломдан бошқа тузумларнинг бирортаси ҳам айтирли ҳеч нарса қила олгани йўқ.

Исломда эса бу масала минг беш юз йил илгари ҳал этилган.

Аллоҳ таоло: **«Албатта, шайтон, хамр ва қимор туфайли ораларингизга адоват ва ёмон кўришликни солишни ҳамда сизларни Аллоҳнинг зикридан ва намоздан тўсишни хоҳлайдир. Энди тўхтарсизлар?! Аллоҳга ва Унинг Пайғамбарига итоат қилинг ва ҳазир бўлинг! Агар юз ўгирадиган бўлсангиз, билингки, Пайғамбаримиз вазифаси аниқ етказиш, холос»**, деган.

Бу ояти каримада хамр билан қимор сабабли мусулмонлар орасида ўзаро адоват ва ёмон кўришлик пайдо бўлиши мумкинлиги таъкидланмоқда.

Хамрнинг шахсга, оилага, жамиятга ва бутун инсониятга келтирадиган зарарлари ҳақидаги маълумотлар жуда ҳам кўп, маълум ва машҳурдир. Бу ҳақиқатларни бутун дунё-мусулмон ҳам, кофир ҳам, худосиз ҳам, ҳатто ароқхўрлар ҳам яхши билади.

Имом Бухорий, Имом Муслим ва бошқа муҳаддисларимиз келтирган ривоятда қуйидагилар айтилади: «Набий соллаллоҳу алайҳи васалламдан «Тибий» ҳақида сўралди. У асалнинг набийзидир. Бас, у зот: «Ҳар бир ичимлик маст қилса, ҳаромдир», дедилар».

Қадимги вақтда асалга сув аралаштириб маълум муддат идишда сақлаб хуштаъм набийз қилиб ичилар эди. Афтидан набийз қилаётганда вақти ўтиб кетиб «Тибий» асалнинг набийзи, хамрга айланиб қолиш ҳоллари ҳам тез-тез учраб турганга ўхшайди. Шунинг учун баъзиларда асалнинг набийзини ичса бўладими, йўқми? деган савол пайдо бўлиб қолган ва бу ҳақда Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламдан сўраганлар. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам эса бу саволга бевосита жавоб бермасдан умумий қоида бўладиган жавобни бердилар.

«Ҳар бир ичимлик маст қилса, ҳаромдир», дедилар.

Мана шу қоидани ҳар бир мусулмон шахс яхшилаб ўрганиб олмоғи ва унга амал қилмоғи лозим. Ичимликнинг номи, қандоқ идишда сақлангани ва, яна бошқа сифатлари эмас, маст қилиш, қилмаслиги эътиборли. Ҳар

қандай маст қилувчи ичимлик ҳаромдир.

Чунки ундоқ нарсалар ўз ичувчисига кўплаб зарарлар келтиради. Жумладан, унинг соғлигига футур етказади.

Имом Муслим, Абу Довуд ва Термизийлар Ториқ ал-Жўъфий розияллоҳу анҳудан ривоят қилишган ҳадисда шуноқ дейилади:

«У Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламдан хамр ҳақида сўраганида, У зот ундан қайтардилар ёки уни тайёрлашни ёқтирмадилар. Шунда у:

«Мен уни даво учун қиламан», деди.

«У даво эмасдир. У дарддир», дедилар Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам».

Саҳобалардан Ториқ ал-Жўъфий розияллоҳу анҳу хамр тайёрлаш иши билан шуғулланар эканлар. Хамрнинг ҳаром қилингани ҳақида ҳукм собит бўлганидан кейин ҳамма нарса аён бўлди. Хамрга оид ишларни қилиш ҳам ҳаром қилинди. Лекин Ториқ ал-Жўъфий розияллоҳу анҳу яна Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламдан хамр тайёрлаб сотиш мумкин ёки мумкин эмаслиги ҳақида сўрадилар. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам Ториқ ал-Жўъфий розияллоҳу анҳуни хамр тайёрлашдан қайтардилар. Аммо мазкур саҳобий розияллоҳу анҳу хамрни мастлик учун ичишга тайёрламас эканлар, шунинг учун Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламга:

«Мен уни даво учун қиламан», деди.

Демак, Ториқ ал-Жўъфий розияллоҳу анҳунинг саволи дардга даво учун хамр тайёрласа бўладими? деган маънода экан. Худди шу савол ҳозиргача одамлар орасида тез-тез такрорланиб туради. Баъзилар даво учун бир оз хамр истеъмол қилса бўлар экан, деган гапларни айтган ҳоллари ҳам бўлган. Хамр ҳақидаги бу саволнинг ҳақиқий тўғри жавоби эса Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг жавобларидир.

«У даво эмасдир. У дарддир».

Демак, даво учун бир оз хамр истеъмол қилса бўлар экан, деган гап мутлақо асоссиз. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг хамр даво эмаслиги ҳақидаги гаплари уни даволаниш мақсадида ҳам истеъмол қилиб бўлмаслигини англатса, хамрнинг дард эканини баён қилувчи гаплари эса илмий мўъжиза бўлиб чиқди. Хамрнинг кўпи ҳам ози ҳам, маст бўлиш учун ичилгани ҳам, даво учун ичилгани ҳам, дарддан иборат эканини илмий тажрибалар собит қилди.

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам ўзларининг ҳадиси шарифларидан бирида:

«Ҳар бир маст қилувчи хамрдир. Ҳар бир хамр ҳаромдир», деганлар.

Шунинг учун маст қилувчи ичимликми, чекимлики, ҳидланадиганми ёки игна ёрдамида қабул қилинадиганми ҳамма-ҳаммаси ҳаромдир. Уларнинг

ҳаром қилинишининг асосий сабабларидан бири инсон соғлиги учун зарарли бўлганидир.

## **ИСРОФ ВА ҚИЗҒОНЧИҚЛИКНИ ҲАРОМ ҚИЛИНИШИ**

Исломда инсон соғлигини сақлаш мақсадида, ўзига керакли нарсаларни ҳам меъёридан оз еб ўзини ўзи хасталикка мубтало қилмаслик учун ўта қизғончиқ бўлиш ҳаром қилинган.

«Аллоҳ Ўз бандаларига чиқарган зийнатларни ва покиза ризқларни ким ҳаром қилди?!» деб айт».

Ушбу оятда эгниларига кийим киймай тавоф қилишни, ҳаж мавсумида яхши таом истеъмол этмасликни ўзларига русум қилиб олиб, бу Аллоҳ амри, деб юрган араб мушрикларининг қилмишлари нотўғри эканини билдириш учун тушган ва бу орқали ҳамма замон кофирларига хитоб қилинган.

Модомики, Аллоҳ таоло ўша кийимларни бандаларга ҳалол қилиб қўйибдими, демак, ҳеч ким уни ҳаром қила олмайди. Шунингдек, Аллоҳ покиза таомларни бандаларига ризқ қилиб бериб қўйибдими, уларни ҳам ҳеч ким ҳаром қила олмайди. Зийнат кийимлари ва покиза таомлар иймонлилар учун бўлмай ким учун бўлсин! Бу ризқу рўзига моддий дунёда бошқалар ҳам шерик бўлиши мумкин, аммо охиратда, ушбу ояти каримада таъкидланганидек зийнат либослари ва покиза ризқлар фақат мўминларга хос бўлади.

Аллоҳ таоло Ўз зотига иймон келтирган бандаларига ҳеч қачон хушрўй кийим-бошларни ва покиза таомларни ҳаром қилмайди.

Ким шу таълимотга қарши иш кўриб ҳалол таомларни ҳам емай соғлигига зарар етказса гуноҳкор бўлади.

Аллоҳ таоло «Моида» сурасида қуйидагиларни айтади: «Эй, иймон келтирганлар! Аллоҳ сизга ҳалол қилган пок нарсаларни ҳаром қилманг. Ҳаддингиздан ошманг. Албатта, Аллоҳ ҳаддидан ошувчиларни севмас.

Ва Аллоҳ сизга ризқ қилиб берган ҳалол-пок нарсалардан енглар. Ўзингиз ишонган Аллоҳга тақво қилинг».

Аллоҳ ҳалол қилган нарса пок ва фойдали бўлиши маълум ва машҳурдир. Бу оятларда ўша покиза ва ҳалол нарсаларни ҳаром деб ҳукм чиқариш мумкин эмаслиги таъкидланмоқда. Чунки ҳукм чиқариш, жумладан, нима ҳалолу нима ҳаромлигининг ҳукмини чиқариш ҳам Аллоҳ таолонинг Ўзигагина хосдир. Аллоҳ ҳалол деган нарсани ким ҳаром деса ёки Аллоҳ ҳаром қилган нарсани ким ҳалол деса, кофир бўлади. Ундай одам Аллоҳнинг илоҳлик сифатига-шариат ҳукмларини чиқариш сифатига шерик бўлишга уринган бўлади. Шунингдек, бир киши ўзи учун ҳам бундай

ҳукми чиқариб, қандайдир диндорлик сифатини зиёда қилишга уриниш, деб ўйлаши ҳам нотўғридир. Бундай иш диндаги ғулув-ҳаддан ошиш ҳисобланади. Ушбу оятнинг нозил бўлиш сабаби буни таъкидлайди.

Имом ибн Жарир Табарий қуйидагиларни ривоят қилади:

«Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бир куни ўтириб одамларга ваъз-насихат қилдилар, аммо ортиқча қўрқитмадилар. Сўнгра туриб кетдилар. Шунда у кишининг саҳобаларидан баъзилари:

«Агар янги бир иш қилмасак, нима деган одам бўламиз. Насоролар ўзларига бир қанча нарсаларни ҳаром қилишган, биз ҳам ҳаром қилайлик», дейишди. Баъзилари ўзига гўшт ейишни ҳаром қилди, баъзилари соннинг юқори қисмини емоқни ҳаром қилди. Бошқалари кундузи овқат емоқни, яна бошқалари аёлларни ўзларига ҳаром қилди.

Бу гап Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламга етиб борганда:

«Аёлларни, таомни ва уйқуни ўзига ҳаром қилганларга нима бўлди?! Огоҳ бўлинглар, мен ухлайман ҳам, бедор ҳам бўламан, рўза ҳам тутаман, оғзим ҳам очиқ бўлади. Аёлларни никоҳимга ҳам оламан. Ким мендан ўзини тортса, у мендан эмас», дедилар. Шунда Аллоҳ:

«Эй иймон келтирганлар! Аллоҳ сизга ҳалол қилган пок нарсаларни ҳаром қилмангиз. Ҳаддингиздан ошманг», оятини нозил қилди.

Аллоҳ таоло Ўзи белгилаб берганидан кам ишни қилиш нуқсон ва гуноҳ бўлганидек, Унинг белгилаб берганидан ортиқча қилишга уриниш ҳам тажовузкорлик ва гуноҳ ҳисобланади.

Шу қоидага кўра, Аллоҳ таоло ҳалол қилиб қўйган нарсани ўзига ҳаром қилиб, ўзини ўша нарсадан тийиш билан гўё Аллоҳга қурбат ҳосил қилишга уриниш ҳам гуноҳдир. Чунки ҳалол ва ҳаром қилишликнинг ягона соҳиби Аллоҳ таолодир, бошқа эмас.

Шу билан бирга Исломда соғлиқка зарарлигини эътиборидан ортиқча кўп тановул қилиш ҳам ҳаром қилинган.

Аллоҳ таоло «Аъроф» сурасида жумладан, бундоқ дейди: «Еб-ичинг ва исроф қилманг. Чунки У исроф қилувчиларни севмас».

Баъзи бузуқ табиатли одамлар яхши таом истеъмол қилмасликни тақводорликнинг чўққиси сифатида кўрсатишга уринадилар. Аллоҳ таоло фақат емиш ғамида, доимо унинг лаззатлисини ахтарувчи қорин бандаси бўлишни қоралаганидек, лазиз таомлардан ўзини тийиб, сифатсиз таомнигина ихтиёр қилишни ҳам қаттиқ қоралайди. Араб мушрикларида ҳаж мавсумида яхши таомларни емай қўйиш одати бор экан. Ояти карима ўша одатни ҳам танқид қилади.

«Еб-ичинг ва исроф қилманг. Чунки У исроф қилувчиларни севмас».

Еб-ичиш гуноҳ эмас, исроф қилиш гуноҳдир.

Имом Бухорий келтирган ривоятда ҳазрати Абдуллоҳ ибн Аббос розияллоҳу анҳу:

«Сени икки хислат-фахрланиш ва исрофгарчилик хатога бошламаса, хоҳлаганингни еб, хоҳлаганингни ичавер», деганлар.

Афсуски, баъзи кишилар еб-ичишнинг хилма-хил ва кўп бўлишини ҳаётнинг асосий мезони деб билдилар.

Бизда одамлар озиқ-овқатни исроф қилиш деганда, уни емай ташлаб юборишни тушунадилар. Бу, аслида, тўғри. Аммо керагидан ортиқ емоқ ҳам исрофдир. Еб-ичиш керак экан, деб қорин бандаси бўлиш ҳам мусулмон инсонга муносиб эмас.

Имом Аҳмад ибн Ҳанбал ва Имом Термизийлар Миқдом ибн Маъдийкараб ал-Киндий розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Одам боласи тўлдирадиган идишларнинг энг ёмони қориндир. Одам боласига қаддини тургизадиган емаклар етади. Агар жуда лозим бўлса, таоми учун учдан бир, шароби учун учдан бир ва ҳавоси учун учдан бир», деганлар.

Бугунги кунда озиқ-овқатни исроф даражада зиёда истеъмол қилишнинг соғлиқка асорати яққол намоён бўлди. Ҳозирги даврнинг кўпгина хасталикларига ушбу исрофгарчилик сабаб бўлмоқда. Бу ҳақиқатни Қуръони Мажийддан узоқ бўлган ғайридинлар ҳам тушуниб етдилар. Қадимда яҳудийлардан бири хулафодан бирига:

«Сизларнинг Қуръонингизнинг ярим оятига бутун тиб илми жойлашган», деб ушбу ояти каримани ўқиган экан.

Минг афсуски, Қуръон аҳлиман, деб юрганлардан аксариятимиз бу ҳақиқатни тушуниб етмаймиз. Ислом ҳар бир соҳада мўътадиллик йўлини тутганидек, озиқ-овқат ва кийим-бош масаласида ҳам мусулмонлардан мўътадил бўлишни талаб қилади.

## **ЖИСИМНИ ТОЛИҚТИРИШДАН ҚАЙТАРИШ**

Исломда инсон ўзини-ўзи толиқтириши ман қилинган. Агар бу толиқтириш ибодат орқали бўлса ҳам мумкин эмас. Мисол учун биров нафл намозни ҳаддан ташқари кўп ўқиб ўзини толиқтиришига шарият қарши бўлади. Чунки, бу нарса соғлиқка зарар келтириши мумкин. Шунингдек, ҳаддан ташқари кўп нафл рўза тутиб ўзини чарчатиш ҳам мумкин эмас.

Имом Бухорий ва Имом Муслимлар Анас розияллоҳу анҳудан қилган ривоятда қуйидагилар айтилади:

«Уч кишидан иборат бир гуруҳ Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг жуфти ҳалоллари уйларига у зоти шарифнинг ибодатлари

ҳақида сўраб келдилар. Бу ҳақда хабар берилганда, уларга Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ибодатлари оз кўринди ва «Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қаёқдалар-у, биз қаёқдамиз, у кишининг олдингию кейинги гуноҳлари мағфират қилинган», дедилар.

Битталари:

«Мен доимо кечаси билан намоз ўқиб чиқаман энди», деди.

Иккинчиси:

«Мен доимо рўза тутаман, оғзим очик юрмайман», деди.

Учинчиси эса:

«Мен аёллардан четда бўлман, ҳеч уйланмайман», деди.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уларнинг олдига келиб:

«Сизлар шу-шу гапларни айтдингизми? Аммо, Аллоҳга қасамки, ичингизда Аллоҳдан энг кўп қўрқувчингиз менман ва унга энг кўп тақво қилувчингиз ҳам менман. Лекин мен рўза ҳам тутаман, оғзим очик ҳам юраман. Намоз ҳам ўқийман, ухлайман ҳам, аёлларга уйланаман ҳам. Ким суннатимдан ўзини тортса, мендан эмас», дедилар».

Шу билан Аллоҳ ҳалол қилган нарсаларни ўзига ҳаром қилиб онт ичиш ёки жисимни толиқтирадаган даражадаги нафл ибодатни вазифа қилиб олиш бекор қилинди. Ҳамда ҳеч кимнинг Аллоҳ ҳалол қилган нарсаларни ҳаром қилишга ҳаққи йўқлиги таъкидланди.

Имом Бухорий ва Имом Муслим Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳудан қуйидагиларни ривоят қиладилар:

«Менга Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Менга хабар берилишича сен кечани бедор ўтказиб, кундузнинг рўзасини тутар эмишсан?» дедилар. Мен:

«Албатта мен ўшандоқ қилурман», дедим.

У зот соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Агар сен шундоқ қиладиган бўлсанг кўзини заифлашади, нафсинг малол олади. Албатта, сенда нафсингнинг ҳам ҳаққи бор, аҳлингнинг ҳам ҳаққи бор. Бас, рўза ҳам тут. Оғзинг очик ҳам юр. Бедор ҳам бўл, ухлаб ҳам ёт», дедилар».

Ушбу ҳадисда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳуни ва у киши орқали барча умматларини амалда тежамкор бўлишга, оз бўлса ҳам бардавом амални қилишга чорламоқдалар.

Биз ўрганаётган ушбу ҳадиси шарифнинг айтилишига ҳам замони саодат-Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳаётлари даврида бўлиб ўтган бир воқеъа сабаб бўлган.

Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳунинг оталари Қурайш қабиласига

мансуб чиройли келинга уйлаб қўйибди. Куёв бўлса, янги келин билан иши бўлмай, ибодатга берилиб, кечаси билан намоз ўқиб, кундузлари рўза тутиб юраверибди. Бу ҳақда отаси Абдуллоҳ розияллоҳу анҳуга насиҳат қилибди. У киши эса, ибодатга берилганлик ва ёшлик ғурури таъсирида отанинг насиҳатига қулоқ осмапти. Ўз билганини қилиб, кечаси намоз ўқиб, кундузи рўза тутиб, оиласи билан иши бўлмай юраверибди. Шунда ноилож қолган отаси бу ҳақда Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васалламга шикоят қилибди. У зоти бобаракот соллalloҳу алайҳи васаллам Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳуни ҳузурларига чорлаб:

«Менга хабар берилишича, сен кечани бедор ўтказиб, кундузнинг рўзасини тутар эмишсан», дедилар.

Пайғамбаримиз соллalloҳу алайҳи васалламнинг бу гапларидан ибодат ғурурига кетган ёш йигитлар билан муомала қилишни ўрганиш керак. У зот соллalloҳу алайҳи васаллам унга дўқ ҳам қилмадилар, отанг менга сендан шикоят қилди, ҳам демадилар. Худди унинг ибодати ҳақида ноаниқ шахс томонидан хабар эшитгандек гап бошладилар. Гапларида унинг қилмишини танқид қилиш аломати ҳам сезилмади. Шунинг учун Абдуллоҳ ибн Амр дадилланиб:

«Албатта, мен ўшандоқ қилурман», деб жавоб берди.

Абдуллоҳ ибн Амрнинг устидан тушган шикоятни ўзига тасдиқлатиб олганларидан кейин, Расули Акрам соллalloҳу алайҳи васаллам аста насиҳат қилишга ўтдилар:

«Агар сен ўшандоқ қиладиган бўлсанг, кўзинг заифлашади, нафсинг малол олади», дедилар.

Яъни, сен кечаси билан намоз ўқиб, кундузи рўза тутишни давом этдираверадиган бўлсанг, соғлигинга зарар етади: Кўзинг заифлашади. Ҳадеб узлуксиз нафл ибодат қилавериш нафсингга малол келади. Бу эса ёмон оқибатларга олиб келади. Кейин ибодат қилишни хоҳламай қоласан.

«Албатта, сенда нафсингнинг ҳам ҳаққи бор».

Яъни, сенда нафсингни ҳам ҳаққи бор. Уни ҳалол йўл билан меъёрида қондиришинг керак. Бўлмаса, Аллоҳ таоло сенга қўшиб халқ қилган табиатга хилоф қилган бўласан.

«Аҳлингнинг ҳам ҳаққи бор».

Яъни, оила аъзоларингнинг ҳам сенда ҳаққи бор. Уни ҳам адо этишинг керак. Бу ҳам шаръий бурчинг.

Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳу мисолида унинг хотини ҳақида гап кетмоқда. Хотиннинг эрда ҳаққи бор. Бир оила эру хотин бўлиб яшагандан кейин эр эрлик бурчини адо этиши керак. Намоз билан рўзага берилиб, хотинни тарк қилиб қўйишлик мусулмон кишига тўғри келмайди.

«Бас рўза ҳам тут, оғзинг очик ҳам юр».

Нафл рўза тутишга иштиёқинг бор экан, майли меъёрида тут. Аммо оғзинг очик ҳам юр.

«Бедор ҳам бўл, ухлаб ҳам ёт».

Кечалари бедор бўлиб, намоз ўқишга иштиёқинг бор экан, бу яхши, буни ҳам меъёрида қил. Аммо вақтида ухла ҳам. Бу ҳам керак.

Кези келганда айтиб ўтиш лозимки, ушбу бобдаги ва шунга ўхшаш бошқа ҳадисларда нафл ибодат ҳақида сўз кетади. Чунки фарз ва вожиб ибодатларда тежамкор бўлиш, оз амал қилиш, деган гап бўлмайди. Беш вақт намознинг тўрт вақтини ўқий, рўзанинг яримисини тутай, деб бўлмайди. Абдуллоҳ ибн Амр розияллоҳу анҳу мисолида ҳам кечалари ухламай нафл намоз ўқиш, кундузлари нафл рўза тутиши ҳақида сўз кетмоқда.

## **СОҒЛИКНИ САҚЛАШ МАҚСАДИДА ЕНГИЛЛИК ВА РУХСАТЛАР БЕРИЛГАНИ**

Исломда айнан соғликни сақлаш мақсадида баъзи Аллоҳ таоло фарз қилган ибодатларни енгиллаштириш, кейинга суриш ёки бутунлай кечириб юбориш йўлга қўйилган.

Аллоҳ таоло «Бақара» сурасидаги рўза ҳақидаги узун оятда қуйидагиларни айтади:

«Саноқли кунлар. Сизлардан ким бемор ёки мусофир бўлса, бас, саноғини бошқа кунларда тутадир. Уни қийналиб тутадиганлар зиммасида бир мискин таоми фидя бордир. Ким яхшиликни ўз ихтиёри ила қилса, ўзи учун яхшидир. Агар билсангиз, рўза тутмоғингиз сиз учун яхшидир».

Яъни, рўза фарз қилинган кунлар «саноқли кунлар»дир. Рўза тутишнинг ўзига яраша машаққати бор. Шунинг учун Аллоҳ таоло беморлик ва мусофирлик туфайли бир оз қийинчиликда турган бандаларига, машаққат устига машаққат бўлмасин, деб енгиллик берди:

«Сизлардан ким бемор ёки сафарда бўлса, бас, саноғини бошқа кунларда тутадир».

Яъни, бемор тузалгандан сўнг, мусофир сафардан қайтгандан сўнг, неча кунни тутмаган бўлса, ўшанча кун қазо рўза тутади. Уламоларимиз беморлар сафига ҳомиладор ва эмизадиган аёлларни ҳам қўшганлар. Ҳомиладор аёл неча кун рўза тутмаган бўлса, туққанидан кейин шунча кун қазо рўза тутади. Эмизадиган аёл ҳам боласини кўкракдан ажратгандан сўнг қазо рўза тутади.

«Уни қийналиб тутадиганлар зиммасида бир мискин таоми фидя бордир».

Яъни, ёшлари улуғ бўлиб, рўза тутишга ярамай қолган кишилар киради.

Улар тутилмаган ҳар бир кунлик рўза ўрнига бир мискинни тўйғазадилар. Бу эса, ўзи яшаб турган диёрнинг ўртача таоми ҳисобида бўлади. Буни, фидя бериш, дейилади.

Уламоларимиз ушбу тоифага тузалмайдиган, сурункали касали бор кишиларни ҳам қўшганлар. Уларнинг касаллари рўза тутишга қўймайди. Қазосини тутади, дейилса, тузалишларидан умид йўқ.

«Ким яхшиликни ўз ихтиёри ила қилса, ўзи учун яхшидир».

Ким, савобни кўпроқ оламан, деб бир кишигамас, икки, уч кишига ёки ўртача эмас, олий даражадаги таомларни берса, ўзи учун яхшидир.

«Агар билсангиз, рўза тутмоғингиз сиз учун яхшидир».

Бошқа ибодатлар каби рўза ҳам, аввало, бу ибодатни адо этувчи шахсларга яхшилик келтиради. Жаннатга кириш, олий мақомларга эришиш, ироданинг кучли бўлиши, раҳм-шафқат сифатининг кучайиши, тақво ҳиссининг уйғониши, соғлиқ ва саломатлик ва бошқа кўплаб биз билган-билмаган яхшиликларга рўза тутиш орқали эришилади.

Кейинги оятда ҳам шу масала давом этади:

«Рамазон ойи, унда одамларга ҳидоят ҳамда ҳидоят фуруқондан иборат очиқ баёнотлар бўлиб, Қуръон туширилгандир. Сиздан ким у ойда ҳозир бўлса, рўзасини тутсин. Ким бемор ёки сафарда бўлса, бас, саноғини бошқа кунлардан тутадир. Аллоҳ сизларга енгилликни хоҳлайди ва сизларга қийинликни хоҳламас. Саноғини мукамал қилишингиз ва сизни ҳидоятга бошлаган Аллоҳни улуғлашингиз учун. Шоядки шукр қилсаларингиз».

Рамазон ойи йил ичидаги энг афзал ой ҳисобланади. Унинг фазли ҳақида кўплаб ҳадиси шарифлар, улуғ уламоларнинг сўзлари, мадҳлар, шеърлар айтилган, китоблар битилган. Лекин бу ҳақдаги таърифларнинг гултожиси Роббил Олабийнинг Ўз каломидида айтган мадҳидир. Бу мадҳ турли оятларда келган. Ушбу оятдаги таъриф Рамазони шарифнинг энг улкан фазилатлари ҳақидадир. Яъни:

«Унда одамларга ҳидоят ҳамда ҳидоят фуруқондан иборат очиқ баёнотлар бўлиб, Қуръон туширилгандир».

Аллоҳ таоло Ўзининг абадий мўъжизаси, қиёматгача инсониятга ҳидоят бўладиган китоби Қуръони Каримни тушириш вақти қилиб Рамазони шариф ойини ихтиёр қилганининг ўзи бу ойнинг фазилатини юксакка кўтарган. Энди эса, нур устига нур, фазилат устига фазилат қўшиб, рўза ибодатини ҳам шу Рамазон ойида тутишни фарз қилмоқда.

«Сиздан ким у ойда ҳозир бўлса, рўзасини тутсин».

Ким ушбу Рамазон ойига соғ-саломат етса, унинг янги ойининг шоҳиди бўлса ёки Рамазон ойи бошланганининг хабари унга етса, рўзасини тутсин.

Бу фармон умумийдир, лекин одамларда, янги, умумий фармон бўлди, ким бўлишидан қатъий назар, ҳамма рўза тутиши фарз экан, деган фикр пайдо бўлмасин учун ушбу ҳукмдан истисно қилинганлар яна бир бор зикр этилмоқда:

«Ким бемор ёки сафарда бўлса, саноғини бошқа кунлардан тутадир».

Чунки бемор одам рўза тутса беморлиги зиёда бўлиши ёки тузалиши ортга чўзилиши мумкин. Сафардаги одам рўза тутса оғир келиб бемор бўлиб, соғлигига футур етиши мумкин.

Сўнгра Аллоҳ таоло рўза тутиш фарзига муҳаббатни ошириш учун: «Аллоҳ сизларга енгилликни хоҳлайди ва сизларга қийинчиликни хоҳламас», дейди.

Доимо бандаларга енгилликни хоҳлаш ва уларни оғир ва машаққатли таклиф остида қолдирмаслик–Ислом динининг асосий ва улкан қоидасидир.

Ислом шариати осонликка бино қилинган. Пайғамбаримиз алайҳиссалом саҳобалардан Муоз ибн Жабал ва Абу Мусо ал-Ашъарий розияллоҳу анҳумоларни Яманга юбораётиб, башоратли сўзлар айтишлар, нафрат қўзғатадиганини айтманглар, енгиллаштиринглар, қийинлаштирманглар, деганлар.

Ушбу рўза тутиш ибодатида ҳам Аллоҳ таоло енгиллик йўлини тутганини эслатмоқда. Ҳаммага рўза тутиш фарз, деса, Аллоҳнинг ҳаққи бор, ҳеч ким эътироз билдира олмайди. Аммо у меҳрибон зот, бемор ва мусофирлар ўз вақтида тутмасалар майли, кейин тутиб берадилар, деди.

Шунингдек, муддатни бир ой эмас, икки, уч, балки ундан ҳам кўпроқ ойлари фарз қилса бўларди. Бир ойнигина фарз қилиши ҳам енгилликдандир.

Аллоҳ таоло амр қилган ибодатни сўзсиз бажариш ҳар бир банданинг бурчи. «Нима учун? Фойдаси борми, бўлса нимада?» каби саволларни беришга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ. Лекин шундай бўлса ҳам, баъзан иймон қувватланиши учун, илоҳий фармонларнинг мўъжизакорлигини тасдиқлаш учун баъзи маълумотлар зикр қилинади.

Қуръон, Ислом, рўза каби ҳақиқатлардан беҳабар ёки хабардор бўлса ҳам, бу ҳақиқатларни қайсарлик ила тан олмай келаётган ҳатто ғайридин тиб олимлари ҳам узоқ илмий изланишлари, тажрибалари давомида динимиз буюрган амалларнинг инсон ҳаётига нақадар фойда эканини билвосита тасдиқламоқдалар. Жумладан, ҳар бир инсон соғ-саломат бўлиши учун, бир йилда ҳеч бўлмаса бир ой ихтиёрий оч қолиши керак, деган хулосага келдилар.

Аллоҳ таоло бошқа бир оятда қуйидагиларни айтади:

«Албатта, У зот сизларга фақат ўлимтикни, қонни, чўққанинг гўштини ва Аллоҳдан бошқага сўйилганни ҳаром қилди. Кимки мажбур бўлса-ю, зулм қилмай, ҳаддан ошмай (еса), унга гуноҳ бўлмас. Албатта, Аллоҳ мағфиратли ва раҳмлидир».

Ушбу ояти каримада мусулмонларга ҳаром қилинган нарсалардан тўрт хили зикр этилмоқда.

Биринчиси ўлимтик.

Яъни, Аллоҳ таоло ҳалол қилган ҳайвонлардан ўзи ўлиб қолганининг гўшти ҳаром бўлади. Соф инсоний табиат ўлимтикни хоҳламаслиги ҳаммага маълум. Ўлимтикни билиб туриб ейиш учун инсонлик табиатидан чиқиш керак. Бунинг устига, ҳайвон оғир касаллик етмаса, ўзидан-ўзи ўлмайди. Касаллик билан ўлган ҳайвондаги турли иллатлар ва микроблар унинг бутун гўштира тарқалиб кетади. Тиб илми бунга ўхшаш ҳикматларни кўплаб кашф этган. Биз билмаган яна қанча ҳикмати бор.

Иккинчиси қон.

Яъни, ҳайвонни сўйганда оққан қонини тўплаб олиб истеъмол қилиш ҳам ҳаромдир. Сўйилган ҳайвонларнинг томирларида қолган қонлар ҳаром эмас. Сўйилган ҳайвонларнинг бўғизидан оққан қонни ҳам соф инсоний табиат инкор этади. Тиббий нуқтаи назардан қараганда ҳам, ҳайвон сўйилганда ундаги мавжуд барча микроблар, касалликлар ва бошқа зарарли иллатлар қон билан чиқиб кетади, уларни тўплаб, тановул қилиш кони зиён. Аллоҳ таоло инсонга зарар келтирадиган нарсаларнинг барчасини ҳаром қилади.

Учинчиси чўққанинг гўшти.

«Гўшти» дейилганидан ёғи ёки бошқа жойи ҳалол экан-да, деган фикр келмаслиги керак. Чўққа буткул ҳаром. Ўлимтик, қон каби у ҳам нажас-ифлос бўлгани учун ҳаром.

Қолаверса, чўққа табиати бузуқ, ифлос ҳайвон, нима кўринса еяверадиган махлуқ. Соф табиат эгалари ундан нафрат қиладилар.

Ейилган озуқа инсон вужудига сингиб, ўз таъсирини ўтказади. Масалан, баъзи дориларни ичсангиз, Аллоҳ у моддаларга берган хусусият туфайли танадаги оғриқ қолади, баъзилари истеъмол қилинса, асаб ўрнига тушади ва ҳоказо. Шунингдек, баъзи овқатлар иссиқлигингизни ошириб юборса, бошқаси совуқлигингизни оширади. Хулоса шуки, тановул қилинган озуқалар инсонга ҳар жиҳатдан таъсир ўтказади.

Тажрибалиларнинг таъкидлашича, дунёда эркаги урғочисини қизғонмайдиган бирдан-бир ҳайвон чўққа экан. Балки шу боисдандир, чўққа гўшти кўп истеъмол қиладиган халқларнинг эркаклари аёлларини қизғонмайдилар, бу масалада ифбат ва номус нималигини билмайдиган

даюсларга айланиб қолганлар.

Тиб олимлари чўчқа гўштида қон-томир ва юрак касалликларни тарқатувчи моддалар борлигини ҳам аниқлашди. Яна бошқа кўпгина зарарлари ҳам аён бўлди. Бу ҳақда ҳатто ўзлари чўчқа гўштини истеъмол қиладиган халқларнинг вакиллари, Қуръон ва Исломдан беҳабар кишилар илмий ишлар қилдилар, алоҳида китоблар ҳам ёздилар.

Тўртинчиси Аллоҳдан бошқанинг номини айтиб сўйилган ҳайвоннинг гўшти.

Аввалги айтган ўлимтик, қон ва чўчқа гўшларининг ҳаромлиги улардаги мавжуд нажосат ва моддий зарарлар эътиборидан эди. Аммо Аллоҳдан бошқанинг номи айтиб сўйилган ҳайвон гўштининг ҳаром бўлишида ул эътибор мутлақо йўқ, балки бошқа эътибор бор.

Аввало, шуни таъкидлаш керакки, таомларнинг ҳалол-ҳаромлигини белгилашда инсоннинг амалига қараб ҳукм чиқариладиган фақат бир ҳолат бор, у ҳам бўлса, гўштини Аллоҳ ҳалол қилган ҳайвонларни сўйиш чоғидир. Бошқа таомларда бу ҳолат мезон бўлмайди. Мисол учун, нонни ким ёпади, бисмиллоҳ айтадимми-айтмайдими, барибир ҳалол бўлади. Шунингдек, мевалар ва сабзавотлар ва бошқа озиқ-овқатларнинг ҳукми ҳам инсоннинг амалига боғлиқ эмас.

Ҳайвонни сўяётганда эса, сўювчи шахсга, унинг ниятига ва сўйиш услубига қаралади. Сўювчи ҳайвонни Аллоҳдан бошқанинг номини айтиб сўйса, гўшт ҳаромга айланади. Бу ерда моддий эмас, балки маънавий-руҳий ҳолат эътиборга олинган. Инсонни яратиб унга жон ато этган зот Аллоҳ таолодир. Худди шунингдек, сўйиладиган ҳайвонни ҳам яратиб, унга ҳам жон ато қилган Аллоҳ таолонинг Ўзидир. У зот бир махлуқига (инсонга) бошқа баъзи махлуқларини (айрим ҳайвонларни) сўйишга ва гўштга айлантириб фойдаланишга руҳсат берди. Бу ишни амалга ошириш пайтида бир неча шартга риоя этишга буюрди.

Аввало, ҳайвонни сўйиб жонини чиқариш пайтида шу жонни берган зотни эслаш. Агар у ҳайвонга жон ато қилган Аллоҳни қўйиб, бошқанинг номи зикр этилса, маънавий жиноят содир бўлган бўлади. Бу эса, қалб, руҳ ва виждон поклигига зиддир. Демак, маънавий нажосатдир. Шунинг учун, маънавий нажосатга айланган бундай гўшт ҳам ҳаром ҳисобланади. Аллоҳ таоло жон берган ва мўминларга ҳалол этилган ҳайвонларни сўйганда гўшти ҳам ҳалол бўлиши учун, ҳайвонни Аллоҳнинг исмини айтиб, «Бисмиллаҳи, Аллоҳу акбар», деб сўймоқ лозим. Кейин қассоб эътиқодли одам, яъни, Ислом ақидасидаги ёки аҳли китоб-яхудий ёки насроний ақидасидаги киши бўлиши керак. Ва ҳайвонни шариат ҳукмига мувофиқ сўйиш лозим.

Ҳайвонни сўйишда Ислом шариатининг ҳукми бундай: томоғидан сўйиб, бўйнидаги йўғон қон томирларининг иккиси ёки биттаси, ҳалқуми ва қизил ўнгачи кесилиши керак. Шу шартларга кўра сўйилган ҳайвон гўшти ҳалол бўлади. Бўлмаса,

«Албатта, У зот сизларга фақат ўлимтикни, қонни, чўчқанинг гўштини ва Аллоҳдан бошқага сўйилганни ҳаром қилди», деган Аллоҳ таолонинг каломига биноан ҳаром бўлади.

Лекин айрим истисно ҳолларда, ҳаром, деб саналган мазкур нарсалардан тановул қилишга рухсат берилган.

«Кимки мажбур бўлса-ю, зулм қилмай, ҳаддан ошмай (еса), унга гуноҳ бўлмас. Албатта, Аллоҳ мағфиратли ва раҳмлидир».

Масалан, дейлик, бир одам оч қолди, ўлим хавфи туғилди, мазкур ҳаром нарсалардан бошқа ейдиган нарса йўқ, шундай ҳолдагина ўлмай қолиш учун еса бўлади. Фақат, ояти каримада таъкидланганидек, зулм қилмай, ҳаддан ошмай еса, унга гуноҳ бўлмайди. Мутлақо заруратсиз, қийинчилик бўлмаса ҳам еса, ўзига зулм қилган бўлади. Еган пайтида тўйиб, керагидан ортиқ еб юбориши эса, ҳаддан ошишга киради. Уламоларимиз, «Ўлим хавфида қолган одам ушбу нарсалардан ўлмай қоладиган даражада ейишига рухсат ушбу оятдан олинган», дейишади.

Аммо «Бу ҳаром нарса, ўлсам ҳам емайман!» дея қайсарлик билан ўлиб кетган инсон гуноҳкори азим бўлади.

Ўтган азизлардан Масруқ раҳматуллоҳи алайҳи:

«Ким мажбур бўлса-ю, емай-ичмай ўлиб кетса, дўзахга киради», деганлар.

Бу рухсатларнинг ҳаммаси инсоннинг ҳаётини, соғлигини сақлаб қолиш мақсадида берилган.

Шунингдек шариатимизда тик туриб намоз ўқий олмайдиганга ўтириб, ўтириб намоз ўқий олмайдиганга ётиб ўқишга рухсат берилган.

Инсон соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш йўлида сув ила таҳорат қилса бемор бўлиш ёки беморлиги зиёда бўлиш хавфи бор кишиларга таҳорат қилмасдан таяммум қилишга рухсат берилган.

Бемор бўлиб қолган шахс ҳаж ибодатларини тўхтатиб эҳромдан чиқишига рухсат берилган.

Бемор шахсга эҳромда қилиш мумкин бўлмаган нарсаларни қилишга рухсат берилган.

Беморлик туфайли оммавий сафарбарликдан қолишга рухсат берилган.

Намозда рукуъ ва саждани қила олмайдиганларга имо билан қилишга рухсат берилган.

Беморлик туфайли жамоат намозидан қолишга рухсат берилган.

Бунга ўхшаш ҳукмлар кўп. Уларнинг барчаси Ислом дини инсон соғлигини

сақлашга улкан эътибор берганлигига далилдир.

Албатта, бизнинг китобимизнинг йўналиши бошқа бўлгани учун тиб, соғлиқни сақлаш ва бошқа унга тааллуқли мавзулар ҳақида батафсил баёнга имконимиз йўқ. Аммо, қадимги уламоларимиздан бундан олти юз эллик йил олдин вафот этиб кетган бирларининг ўз китобларидаги соғлиқни сақлаш ҳақидаги бобнинг зимнида келган мавзуларнинг сарлавҳалари ила таништириб қўймоқчимиз.

Бу зот табиб эмаслар, муҳаддислар ва мавзуъни бизга ўхшаб назарий муолажа қилганлар. Ҳар бир гапларига оят ва ҳадислардан далиллар келтирганлар.

1. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг соғлиқни муҳофаза қилишдаги ҳидоятлари.

Бу умумий сарлавҳа бўлиб унда соғлиқни муҳофаза қилиш бўйича умумий кўрсатмалар ҳақида сўз кетади.

2. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг таом ва шаробдаги ҳидоятлари.

Бунда соғлиқни сақлаш бўйича таом ва шаробга тегишли умумий тушунчалар баён қилинади.

3. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг таом тановул қилишда ўтириш ҳайъатидаги ҳидоятлари. Таом тановул қилиш ҳолатлари ва нималарни еганлари.

Бунда соғлиқни сақлаш учун таом тановул қилишни тўғри йўлга қўйиш баён қилинади.

4. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг шароб тановул қилишдаги ҳидоятлари. Имомларнинг тик туриб шароб ичиш ҳақидаги ихтилофлари. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг шаробга нафас уришлари. Бирдан симириб ичишнинг офатлари. Идишларнинг устини ёпиш ва мешларнинг оғзини боғлаш ҳақидаги амр.

5. Мешнинг оғзидан ичишни ман қилиш. Қадаҳнинг учган жойидан ичишни ман қилиш. Ичимликка пуфлашни ман қилиш. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг сутнинг ўзини ёки бошқа нарсага аралаштириб ичганлари. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ўзлари учун ивитиб қўйилган нарсани ичишлари.

Албатта, бу нарсаларнинг ҳаммасида соғлиқка зарар бўлган нарсаларни қилмаслик ҳақида сўз кетади.

6. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг кийиниш борасидаги тадбирлари.

Яъни, кийинишда соғлиқни сақлашга риоя қилиш чоралари.

7. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг маскан тутиш борасидаги

чоралари.

Яъни, уй-жой тутишда соғликни сақлашга риоя қилиш чоралари.

8. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг уйқу ва уйғоқлик борасидаги чоралари.

9. Уйқунинг ҳақиқати, турлари, фойдалари ва зарарлари ҳақидаги сўз. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг уйғоқлик борасидаги тадбирлари.

10. Ҳаракат ва саканот тадбирлари (бадантарбия ва унинг турлари).

11. Жинсий яқинлик. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ундаги ҳидоятлари. Жинсий яқинликнинг турлари. Унинг энг ёмон шакллари. Орқага яқинлик қилишни ҳаромлиги.

12. Шаръий ва тиббий нуқтаи назардан зарарли жинсий яқинлик.

Сарлавҳаларнинг ўзиданоқ Исломда соғликка зарар етказиши мумкин бўлган барча йўллар тўсилгани кўриниб турибди. Афсуски, бизлар бу борада деярли ҳеч нарса билмаймиз. Билган нарсаларимизни ғарбдан ўрганганмиз, деб юрамиз. Келажакда имкони бор биродарлар шу борадаги бирорта китобни таржима қилсалар яхши бўлар эди.

Лекин соғликни сақлаш ва хасталикка учрамаслик борасида кўрилган чоралардан кейин ҳам киши бемор бўлиб қолса ўзини қандоқ тутиши ва нималар қилиши ҳақида келгуси бобларда сўз юритилади.