

## Тўқликнинг зарарлари



15:00 / 27.01.2021 3280

Ҳар бир касалликнинг негизида тўқлик ётади. Бу борада Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларига тўлақонли амал қилган мўмин, тўқликнинг ортидан келадиган касалликларга чалинмайди.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Мусулмон битта ичакка ейди, кофир эса етти ичакка ейди», дедилар».

*Бухорий ривояти.*

Саъид Мақбурийдан ривоят қилинади:

«Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳу бир неча кишининг олдидан ўтиб қолди. Уларнинг олдига қовурилган қўй гўшти бор эди. Уни чақиришган эди, у

ейишга кўнмади, «Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам дунёдан арпа нонга тўймай ўтиб кетдилар», деди».

*Бухорий ривояти.*

Миқдад ибн Маъди Карибдан ривоят қилинади:

«Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам:

«Одам боласи қорнидан кўра ёмонроқ идишни тўлдирмаган. Одам боласига қаддини тутиб турадиган бир неча луқма кифоя. Жуда бўлмаса (ошқозонининг) учдан бирини таомига, учдан бирини ичимлигига, учдан бирини нафасига (ҳавога) ажратсин», дедилар».

*Термизий ва Ибн Можа ривояти.*

«Касалликнинг фақатгина иккита сабаби бор. Биринчиси кўп ейиш, иккинчиси тўқ қоринга ейиш». *(Ибн Сино).*

«Ошқозон касалликларнинг ўчоғидир. Парҳез эса давонинг бошидир». *(Қадимги араб табиби Ҳорис ибн Калда).*

Тўқлик — ҳар хил хасталикларни келтириб чиқаради, вужудни оғирлаштиради, уйқуни кўпайтиради, дангасаликка олиб келади, қалбни кўр қилади ва руҳни заифлаштиради. Тўқ киши таҳоратини кўп тутолмайди, кўп ухлайди ва қиёмул лайл каби буюк неъматдан маҳрум бўлади. Тўқлик инсонни гуноҳлардан қўрқмасликка, ёмонликларни тап тортмасдан қилишга олиб келади. Ақл яхши-ю ёмоннинг фарқига боролмайдиган, шукр қилолмайдиган бўлиб қолади. Шу сабабдан неъматлар камаяди, чунки неъматнинг шукри, унинг ортишига василадир. Тўқлик дунё муҳаббатига сабаб бўлади. Тўқ инсонга зикр қилиш оғир келади. Зикр эса калб зангини кетказди. Тўқ инсон ибодат завқини тополмайди. «Яқийн» деб аталмиш буюк неъматдан маҳрум бўлади. Тўқлик инсонни ғафлат сари етаклайди ва унинг сармояси бўлган умрини бекорчи нарсаларга сарфлашга сабабчи бўлади.

Очлик саломатликнинг калитидир, илмнинг шартидир.

Очлик инсонни Аллоҳдан узоқлашишига сабабчи бўлувчи ҳою-ҳавасларни камайтиради.

Очлик қалбни мунаввар қилади, руҳни тетиклаштиради.

Очлик вақтни ибодат билан ўтказиш имкониятини беради.

Очлик очларнинг аҳволини ҳис қилиб, уларга ёрдам беришга ундайди.

Яҳё ибн Муъаз Розий шундай деган: «Инсоннинг учта душмани бор: дунёси, шайтони, нафси. Дунёдан унда зуҳд қилиш билан, шайтондан унга қарши чиқиш билан, нафсдан шаҳватларни тарк қилиш билан ўзингни асра».

***Муҳаммад Али Муҳаммад Юсуф***