

## Таҳоратнинг илмий жиҳатдан исботланган олти фойдаси



16:30 / 19.12.2021 4033

Тананинг покляниши руҳни мустаҳкамлайди ва бу бандани Аллоҳга яқинлаштиради. Чунки Аллоҳ таоло покликни севади.

Поклик — исломнинг асосий қисми бўлиб, унга катта эътибор қаратади. Дунёдаги ҳар бир мўмин-мусулмон намоз ўқишдан аввал таҳорат олади. Бу намозни бошлаган тана аъзоларини ювишнинг оддий, аниқ ва фарз намунаси. Аллоҳ таоло Қуръони Каримда:

مُكِّي دِيَّ اَوْ مُكَّهٖ وَاُولٰٓئِكَ اَفْهٰلُ الصَّلٰٓةِ اِذَا مُمُّ قُ اِذَا اُوْنَمَآ نِي دَّالَا اِهْيَا اِي  
مُتُّنُكُ نَاوِ نِي بَعَّ كَلَّ اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا اِلَّا  
طِئْ اِلَّا  
اُوْحَسْمَ اِفْ اِبِّي طَ اِدِيَّ صَ اُوْمَمِّيَّ تَفْ اَمَّ اُوْدِحَتْ مَلَفْ اَسِّنْ لَّا مُتْسَمَّ اَلْ وَا

دُرِّي نَكَلَوَحَرَحْ نَمُّ مَكِّيَلَعَلَعَلْغَجَلْ لَلْاُدُرِّي اَمُّ هُنَّم مَكِّي دِيْ اَوُّ مَكِّي هُوْجُوب  
نَوْرُكُشَات مَكِّي لَعَلْ مَكِّي لَعَلْ عَهْتَمُّ نَمُّ تِيْلُو مَكِّي رَهَطِيْل

«Эй иймон келтирганлар! Намозга турсангиз, юзларингизни ва қўлларингизни чиғаноқлари ила, бошларингизга масҳ тортиб, оёқларингизни тўпиқлари ила ювинглар. Агар жунуб бўлсангиз, покланинглар. Агар бемор ёки сафарда бўлсангиз, ёхуд сиздан бирингиз ҳожатдан келса, ёхуд аёлларга яқинлашган бўлсангиз-у, сув топа олмасангиз, покиза тупроқ ила таяммум қилинг. Бас, ундан юзларингизга ва қўлларингизга масҳ тортинг. Аллоҳ сизларга қийинчилик туғдиришни истамас. Аммо сизларни поклашни ва сизларга Ўз неъматини батамом қилиб беришни истайдир. Шоядки, шукр қилсангизлар». (Моида сураси, 6-оят).

Ушбу оятлар синчиклаб ўқиб-ўрганилса, Исломнинг поклик дини, поклик бўлганда ҳам, мукамал поклик дини экани яққол намоён бўлади. Ушбу оятда бадан поклиги ҳамда, энг муҳими, қалб поклиги ҳақида сўз кетмоқда. Чунки намоз қалбни покловчи амалдир. Ҳамма нарса покликка таянади, покликка қаратилгандир. Хоссатан, намоз ўқиш учун нафақат бадан, балки кийим-бош ва жой ҳам пок бўлиши зарур.

Бугунга келиб, тахминан 1400 йилдан кейин инсоннинг тана аъзоларини ювиши, яъни таҳорат қилиши бутун дунё олимлари учун ажойиб тажрибага айланди. Муслмонларнинг кўпчилиги таҳорат таналарида тиббий ҳимоя эканлигини билишмайди. Олимлар кўп йиллик изланишлардан сўнг таҳоратнинг тиббий фойдалари ҳақида қуйидаги маълумотларни тақдим этишди:

1. Уйқудан аввал таҳорат олиш.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уйқудан олдин таҳорат олишни тавсия қилганлар. Йога мутахассислари уйқудан олдин қўлларни, оғизларни, кўзларни, жинсий аъзоларни ва оёқларни сув билан ювишни тавсия қиладилар.

2. Рефлексо терапия

Таҳорат танани биологик ритмларини ва фаол спорт тури билан (асосларини) рағбатлантиради, бу одатда Хитой рефлексо терапияси ғоясига ўхшайди.

3. Таҳорат олишда бурунни чайиш микроб касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Таҳорат қилмаганларнинг бурни кўплаб касалликларни келтириб чиқариши, ҳатто ўлимга олиб келадиган микробларнинг кўп бўлганлиги микроскопик текширувдан кейин тасдиқланди.

4. Қўлнинг қон айланишини яхшилади.

Олимларнинг таъкидлашича оёқ-қўлларда қон айланиши заифроқ эканлиги аниқланган, чунки улар қонни помпалайдиган юрак марказидан узоқда жойлашган. Уларни ювиш жараёнида қон айланиши яхшиланади ва шунингдек, инсон камроқ депрессияга тушади.

5. Қўлни ювиш пневмонияни олдини олади.

Қўлларни ювиш оқибатида ундаги юқумли касалликлар нобуд бўлади ва нафас олиш йўлларидаги инфекциялар камаяди.

6. Оғизни чайиш систематик касалликларнинг олдини олади

Мусулмонлар қўлларини чайдилар ва юзларини ювадилар, шунингдек, оғизни тоза сув билан ғар-ғара қиладилар. Таҳорат пайтида мусулмонлар оғиздан озик-овқат зарралари ва бактерияларни олиб ташлаш учун оғизларини чайдилар, кўпчилиги мисвокни афзал кўради.

Clinical Microbiology Reviews журналида «Оғиз бўшлиғи инфекциясидан келиб чиқадиган тизимли касалликлар» номи билан чоп этилган яқинда ўтказилган тадқиқотга кўра, тизимли касалликлар ва оғиз бўшлиғи гигиенаси ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик борлигини аниқлади. SD (тизимли касаллик) юрак-қон томир касалликлари, остеопороз (суяк тўқималарининг метаболик касаллиги бўлиб, суяк микроархитектоникасининг бузилиши ва уларнинг зичлиги пасайиши билан ифодаланадиган скелетнинг тизимли прогрессив касаллиги ҳисобланади, бу суякнинг синувчан бўлиб қолишига олиб келади), пневмония, кам вазнли туғилиш ва қандли диабет билан боғлиқ асоратларни ўз ичига олади. Исломда ҳали инсон кашф этмаган бир қанча яширин, илмий исботланган манфаатлар мавжуд. Қаранг, мўмин-мусулмонлар ҳақиқатан ҳам Аллоҳнинг марҳаматига сазовордирлар.

Фазилатли шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф роҳматуллоҳи алайҳнинг «Ҳадис ва ҳаёт» асарларидан қуйидаги иқтибосни келтириб

Ўтамиз:

نَمَاقٌ مَّسْنُوعٌ وَيَلْعَهُ لَلِصَّيْبِ لَلِانْعَ، نَعْنَعُ لَلِضَّرِّ نَامُتُّعٌ نَعْنَعُ  
تَحْتِ نَمَّ جُرْحَتِ يَحْتِ وَدَسَجَ نَمَّ هَايَاطِخَ تَحْرَحَءُ وَضُؤُلَا نَسْحَافَ أَضْوَتِ  
مَلْسُومٌ هَاوَرٌ وَرَافُطًا

*Усмон розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:*

**«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Ким таҳорат қилса-ю, таҳоратини чиройлик қилса, унинг хатолари жасадидан, ҳаттоки тирноқлари остидан ҳам чиқиб кетади», дедилар».**

*Муслим ривоят қилган.*

«Бу ҳадисда таҳоратнинг фазли ҳақида сўз бормоқда. Шу билан бирга, таҳоратни яхшилаб қилиш зарурлиги таъкидланмоқда. Инсон таҳоратни яхшилаб қилса, ҳатто тирноқлари остидаги гуноҳлари ҳам тўкилиши баён қилинмоқда.

Таҳоратни эътиборсизлик, шошма-шошарлик билан, турли гап-сўз, ҳаракат ва ишларни аралаштириб эмас, фарз, суннат ва одобларини ўрнига қўйиб, мукамал қилиш лозим. Ана ўшанда таҳорат ҳақиқий бўлади ва ундан кўзланган натижаларга эришилади.

Таҳорат қилганда тўкиладиган гуноҳлар Аллоҳнинг ҳаққига тааллуқли кичик гуноҳлар эканлигини унутмайлик.

Таҳоратни доим яхшилаб қилайлик, токи кичик гуноҳларимиз тирноқларимиз остида ҳам қолмай, тўкилсин, таҳоратдан ҳосил бўладиган савоблардан баҳраманд бўлайлик!»

***Хуршид Маъруф тайёрлади***