

Нега ўнг томон билан ётишга тарғиб этилган?



14:09 / 09 январь 1640

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам инсон ҳаётининг барча жабҳаларида гўзал ўрнақдирлар. У зот алайҳиссаломнинг суннатларига амал қилсак, чексиз яхшиликларга эришамиз. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳатто инсон қандай ухлаши кераклигини ҳам батафсил тушунтириб берганлар. Бу ўнг тарафга ёнбошлаб ётишдир.

Баро ибн Озиб розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Набий алайҳиссалом: «Қачон ётоғингдан жой олмоқчи бўлсанг, намозга қиладиганингдек таҳорат қил. Сўнг ўнг томонинг билан ёнбошла ва: «Аллоҳим, Сенга нафсимни таслим қилдим. Сенга ишимни топширдим. Сенга рағбат қилиб, Ўзингдан қўрқиб, ўзимни паноҳингга олдим. Сенинг Ўзингдан ўзга паноҳ ҳам, нажот ҳам йўқ. Нозил қилган китобинга ва юборган набийингга иймон келтирдим», дегин. Агар ўша тунингда вафот

этсанг, фитрат (Ислом)да вафот этасан. Бас, уларни охирги айтган нарсанг қилгин», дедилар».

Имом Бухорий, Имом Муслим ривояти.

Яна ўша кишидан ривоят қилинади:

«Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам агар тўшакка ётадиган бўлсалар, ўнг томонлари билан ётардилар».

Бугунги замонавий илм-фан уйқу ҳодисаси устида кўплаб изланиш ва тадқиқотлар ўтказиб, ўнг тараф билан ётиш, шу тарзда ухлаш афзаллигини, чап тараф билан ётиш эса инсонга зарар эканини аниқлади.

Соҳа мутахассисларининг айтишича, ўнг томон билан ётиш, ошқозонни жигарнинг босимидан сақлаб, ошқозон атрофидаги аъзоларнинг эркин ҳолда туришига ёрдам беради. Шунингдек, бундай ётиш юрак ишини ҳам енгиллаштиради. Ўнг томонни босиб ётиш жисмга роҳат ва сокинлик беради. Чап томондаги ўпка ўнг томондаги ўпкадан кичикроқ бўлади. Киши ўнг томонни босиб ётганда ўпкага босим тушиши пасаяди. Мия бошнинг бироз ўнг томонида жойлашгани боис, ўнг томонни босиб ётиш бошга юк тушишини камайтиради.

Тананинг ўнг тарафида жойлашган аъзолар чап тарафдаги аъзолардан кўпроқ ва ҳажми каттароқдир. Шунинг учун ўнг томон билан ётиш жисмга босим тушишини пасайтириб, ўнг тарафдаги аъзоларнинг эркин ва қулай ҳолда ишлашига сабаб бўлади. Ўнг томон билан ётилганда жигар кўпроқ барқарор ҳолатда бўлади. Ўнг томон босиб ётилса, ошқозон керакли сокинликка эришади. Ундаги ҳазм бўлган таомларнинг чиқиб кетиши ҳам осон кечади. Ўнг томонни босиб ётиш нафас йўллари (трахея)нинг шиллиқ қаватлар ишлаб чиқаришига ёрдам беради. Бу шиллиқ муҳит эса енгил нафас олиш учун зарурдир.

Танадаги кўп аъзолар ўнг тарафда жойлашгани боис, чап томон билан ётганда тананинг чап тарафига катта босим ва оғирлик тушади. Чап томон билан ётганда ошқозонга босим тушади. Ўз навбатида ошқозон жигар ва юракни эзади. Натижада нафас олиш қийинлашиб, юрак уриши тезлашади. Шунингдек, ҳажми кичик бўлган чап ўпкага ҳам оғир юк тушади.

Чап томон билан ётганда жигар осилган ҳолда бўлади. Бу эса жигарнинг ишлашига халал беради. Чап томон билан ётиш ошқозонга катта босим солгани учун ундаги ҳазм бўлган таомнинг чиқиб кетиши қийинлашади.

Қорин билан ётиш ҳам ўпкага салбий таъсир қилади: нафас олишни қийинлаштиради, ичаклар эзилади. Ҳадиси шарифда бундай ётишдан қайтарилган.

Тофха ибн Қайс Ғифорий розияллоху анҳудан ривоят қилинади:

«Ўпка касали туфайли масжидда қорнимни ерга бериб ётган эдим. Биров мени оёғи билан туртиб: «Бундай ётишни Аллоҳ ёмон кўради», деди. Қарасам, Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам эканлар».

Ушбу ҳадиси шарифда васф қилинган ҳолда ётишни Аллоҳ таоло ёмон кўрар экан. Бунда кўкрак қафасига босим тушади. Бу ҳолда уйқуга ётган одам сиқилиш, беҳаловатликни ҳис этади. Уйқудан турганда ҳам сиқилган, ланж, ғазабланган, асабий ҳолда бўлади.

Чалқанча ётилганда оғиздан нафас олингани боис у шамоллаш, тумов ва милкларнинг яллиғланиши каби касалликларни келтириб чиқаради. Чалқанча ётиш бурун, нафас йўли беркилиб, оғиздан нафас олишга, бу эса хуррак отишга, оғиздан ёмон ҳид келишига сабаб бўлади. Чалқанча ётиш умуртқа поғоналари учун ҳам зарарлидир. Бундай ётиш ёш болаларда бошнинг орқа тарафи яссиланишига сабаб бўлади.

Бу ҳақиқатларни ҳозирги замон олимлари яқин йиллар ичида уйқу ҳодисаси бўйича олиб борилган кўплаб изланиш ва тадқиқотлардан кейингина англаб етдилар.

«Ҳидоят далиллари» китобидан

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2021 йил 30 декабр 03-07/8108-сонли хулосаси асосида тайёрланди.