



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِهِ الْأَكْرَمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

### ДИНИМИЗДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЭЪТИБОР

**Муҳтарам жамоат!** Ислом дини инсонни азиз ва муқаррам зот сифатида улуғлагани ҳамда инсон ҳаётининг руҳий ва маънавий жиҳатдан комилликка етишишига катта эътибор бергани ҳаммамизга маълум. Кўпчилигимиз динимизда асосан мана шу жиҳатга аҳамият қаратилган деб ўйлаб, ҳаётнинг жисмоний ва моддий томонига эътиборсизлик қиламиз. Агар биз динимиз таълимотларини чуқурроқ ва теранроқ ўрганадиган бўлсак, унда инсон ҳаётининг бу қиррасига ҳам аввалгисидан кам эътибор қаратилмаганини кўришимиз мумкин. Зеро, Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом:

﴿الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ﴾ (رواه الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه).

яъни, **“Кучли мўмин киши Аллоҳ ҳузурда кучсиз мўминдан яхшироқ ва маҳбуброқдир”**, – деганлар (Имом Муслим ривоятлари)

Ушбу ҳадиси шарифдаги куч-қувватни Имом Нававий ва айрим уламолар такводаги, ибодатдаги куч-қудрат деган бўлсалар ҳам, бошқа уламолар жисм ва тананинг бақувват бўлиши деб шарҳлашган.

Мусулмоннинг кийимлари, бадани ва жойлари доимо озода ва пок бўлишига шариатимиз буюрган. Қуръони каримда Аллоҳ таоло:

﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾

яъни: **“Кийимларингни покла”** (Муддассир сураси 4-оят) деб, марҳамат қилган бўлса, Пайғамбаримиз алайссалом ўзларининг бир ҳадиси шарифларида:

﴿إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ،

فَنَظَّفُوا أَفْيَتَكُمْ﴾ (رواه الإمام الترمذي)

яъни: **“Албатта Аллоҳ – покдир, покликни яхши кўради; тозадир, тозалликни яхши кўради; олийжанобдир, олийжанобликни яхши кўради; сахийдир, саховатни яхши кўради. Бас, ҳовлиларингизни тоза тутинглар!”**, – дедилар (Имом Термизий ривоятлари).

Мазкур ва бошқа оят карима ҳамда ҳадиси шарифлардан маълум бўладики, Ислом дини инсон саломатлигининг энг биринчи омилларидан бўлган покликка жуда катта эътибор қаратган. Шу ўринда мазкур ҳадиси шарифдан олинаётган яна бир ибратга диққатларингизни қаратмоқчимиз. У ҳам бўлса – Исломда теваарак-атроф покизалигида бошқаларга ўрнак бўлишга чақирилгандир. Афсуски,

бугунги кунимизда биз бу масалада намуна бўла олмаётгандекмиз. Бизнинг динимизда тарғиб қилинган поклик, тозалик, озодалик, гигиена ва бошқа жиҳатларга бошқалар бизни чақираётгандек, кўринади.

Келажак авлодни ҳар томонлама баркамол ва соғлом қилиб тарбиялашнинг асосий омилларидан бири – бу тўғри овқатланишдир. Ғарб тиббиёти намоёндаларининг эътирофларига кўра, инсоният Муҳаммад алайҳиссаломнинг қуйидаги биргина ўғитларига амал қилиб яшаганида дунёдаги мавжуд касалхоналарнинг аксарига эҳтиёж қолмаган бўлар эди. У Зот алайҳиссалом бундай деганлар:

﴿ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقَمِّنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالََةَ فَثُلُثُ لِطْعَامِهِ وَثُلُثُ لِشَرَابِهِ وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ ﴾ (رواه الإمام الترمذي).

яъни: **“Одам боласига тўлдириш учун қорнидан кўра ёмон идиш йўқ. Инсонга қаддини кўтарадиган луқмалар кифоя. Агар иложи бўлмаса, қориннинг учдан бири таоми, учдан бири ичимлиги ва учдан бири нафаси учундир”** (Имом Термизий ривоятлари).

Ушбу ҳадиси шарифда айтилгани каби кам овқатланиш ва тез-тез нафл рўзалар тутиш орқали баданга роҳат беришнинг инсон саломатлигига фойдаси бугунги кунимизга келиб, барчага маълум бўлиб улгурган айни ҳақиқатдир. Ушбу ҳақиқатни тасдиқловчи ояти каримада Аллоҳ таоло бундай марҳамат қилган:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾

яъни: **“Еб-ичинлар ва лекин исроф қилманлар”** (Аъроф сураси 31-оят).

Исроф қилиш бу – меъеридан ортиқча ейишдир.

**Азизлар!** Соғлом турмуш тарзининг ажралмас томонларидан бири – бу жисмоний фаолликдир. Бошқача айтганда, танани чиниктирадиган жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишдир. Ислом динида бу ишга ҳам алоҳида эътибор қаратилган. Суюкли Пайғамбаримиз алайҳиссалом бу борада умматларига таълим беришлари билан бирга, ўзлари уларга ўрнак бўлганлар.

Имом Муслим ва Имом Аҳмад ибн Ҳанбал раҳматуллоҳи алайҳим келтирган ривоятда саҳобалардан Салама ибн ал-Акваъ разияллоҳу анҳу айтадилар: **“Биз йўлда юриб борар эдик. Ансорийлардан мусобақада ҳеч енгилмаган бир киши: “Мадинагача мусобақалашувчи борми? Қани ким мусобақа қила олади?” – деди. “Ҳурматли кишини ҳурмат, шарафлини шарафини риоя қилмайсанми?” – дедим. “Фақатгина Расулуллоҳ саллаллоҳу алайҳи вассаламни”, – деди. “Эй, Аллоҳнинг Расули! Ота-онам Сизга фидо бўлсин! Қўйиб беринг, шу одам билан мусобақалашай”, – дедим. “Хоҳишингиз бўлса, майли”, – дедилар У Зот. Мадинага ундан илгари бордим”.**

Ушбу ривоятдан Пайғамбаримиз алайҳиссаломнинг саҳобалари ичида доимий спорт мусобақалари бўлиб турганини билиб оламиз.

Имом Абу Довуд ривоят қилган ҳадиси шарифда қуйидаги ҳикоя келади: **“Набий саллаллоҳу алайҳи ва саллам Батҳода эдилар. У Зотнинг ҳузурларига Рукона ибн Язид кўй-эчкиларини ҳайдаб келади ва: “Эй, Муҳаммад, мен билан курашга тушасанми?!” – деди. “Совринга нима кўясиз?” – дедилар. “Кўйларимдан бирини”, – деди. Шунда Пайғамбаримиз алайҳиссалом у билан курашга тушдилар ва уни йиқитдилар. Кейин эса кўйни олдилар. Рукона: “Яна**

қайта тушасанми?” – деди. Бу ҳол бир неча марта такрорланди. Охири у: “Эй Муҳаммад! Аллоҳга қасамки, ҳеч ким елкамни ерга теккиза олмаган эди. Мени йиқитган Сиз эмассиз!”, – дедида, Исломга кирди. Пайғамбаримиз алайҳиссалом унга қўйларини қайтиб бердилар”.

Имом Бухорий ривоят қилган бошқа бир ҳадиси шарифда Набий саллаллоҳу алайҳи ва саллам бозорда камон отиш мусобақаси ўтказаетган асламлик кишилар ҳузуридан ўтиб қолдилар ва: **“Отинглар! Эй Бани Исмоил! Отангиз мерган эди. Отинглар! Мен Бани фулон биланман!”** – дедилар. Шунда тарафлардан бири қўлларини тийдилар. Пайғамбаримиз алайҳиссалом: **“Сизларга нима бўлди? Отмай қўйдинглар?”** – дедилар. Улар: **“Сиз улар билан бўлсангиз, қандоқ қилиб ҳам отар эдик”,** – дейишди. У Зот: **“Отинглар! Мен ҳаммангиз биланман!”** – дедилар.

Юқоридаги ҳадис шарифлардан хулоса қиладиган бўлсак, Расулуллоҳ алайҳиссалом нафақат ўзлари жисмоний тарбия билан шуғулланганлар, балки спортни ўз аҳли оилаларига олиб кирганлар. Саҳобалари ўртасида мусобақалар ўтказганлар. Ҳатто мусулмон киши билан мусулмон киши ўртасида мусобақа ўтказилганидек, мусулмон кишининг бошқа дин вакили билан ҳам спорт мусобақаси ўтказиши мумкин эканлигига ўзларининг шахсиятлари билан ишора қилганлар.

**Азизлар!** Муқаддас динимиз таълимотларида инсон саломатлигига сабаб бўлувчи нарсаларга буюрилган ва ўз навбатида саломатликка зарар етказувчи ҳар қандай ишлардан қайтарилгандир. Хусусан, маст қилувчи ичимликлар ичиш, гиёҳванд моддалар қабул қилиш ояти карима билан очикдан-очик ҳаром қилинган. Зарарли одатлар ривожланишига ҳеч қандай эшик қолдирилмаган. Пайғамбаримиз алайҳиссалом ва У Зотнинг саҳобалари бу борада умматга чиройли ўрнак бўлишган.

Дарҳақиқат, халқимиз “Соғлом танда – соғ ақл” деб бежиз айтмаган. Албатта, инсоннинг тани соғлом булса, бор куч-қувватини, вақтини ва молини илм ўрганишга ва ўргатишга сарф қилади.

Фарзандларимизни ёшлигидан соғлом турмуш тарзига ўргатиб, шунга мувофиқ тарзда ҳаёт кечиришга одатлантириш – биз ота-оналарнинг бурчимиздир.

**Муҳтарам азизлар!** Ҳукуматимиз томонидан ҳам бу соҳага жиддий эътибор қаратилаётганига ўзингиз гувоҳ бўлмоқдасиз. Хусусан, 2021 йилни **“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили”** деб эълон қилингани фикримиз далилидир.

Бундан ташқари, Давлат раҳбарининг **“Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”**ги Фармонида ҳам аҳоли саломатлигини таъминлаш йўналишдаги масъулларга аниқ вазифалар белгилаб берилди.

Жумладан, Фармон асосида аҳолини, айниқса ёшларни соғлом турмуш тарзига тарғиб этиш, бир сутка давомида ўн минг ва ундан ортиқ қадам юрган фуқароларга қўшимча равишда ҳақ тўлаш, жойларда ёшлар камолоти учун спорт тўғарақларини ташкил этиш каби хайрли ишлар амалга оширилмоқда.

**Муҳтарам жамоат!** Мавъизамиз давомида *муташибих*, яъни асл маъноси бандасига номаълум оятлар ҳақида суҳбатлашамиз. Масалан, “Тоҳо” сурасининг

5-оятда: **"Раҳмон аталмиш Зот Арш узра муставий бўлди"**, – дейилади. Бу ердаги **"муставий бўлди"** иборасини “тик турди”, “тўғри бўлди”, “ўрнашди”, “эгаллади” каби мазмунда таржима қилиш мумкин бўлсада, булардан қайси бири тўғри экани ёки бошқа маъноси борлиги фақат Аллоҳнинг ўзига маълум. Бу каби оятларга фақат имон келтириб, Аллоҳдан эканлигини тасдиқлаб қўйишнинг Ўзи кифоядир.

Бу ҳақда Қуръони каримда шундай дейилади: **“У Сизга Китобни (Қуръонни) нозил қилган зотдир. Унда муҳкам – оидин оятлар ҳам бор ва улар китобнинг аслидир ва яна муташобих (маъноси Ўзидан бошқага номаълум) оятлар ҳам бор. Аммо дилларида оғиш бор кимсалар одамларни фитнага солиш ва ўз талқинига мувофиқ маънолар бериш учун унинг (Қуръоннинг) муташобих оятларига эргашадилар. Ҳолбуки, ундай оятлар таъвилини (асл маъносини) фақат Аллоҳнинг Ўзигина билур. Илмда мустаҳкам (ҳаққоний олим)лар эса, дейдилар: «Унга имон келтирдик. Ҳамма (оятлари) Раббимиз ҳузуридандир». (Бундан) фақат ақл эгаларигина эслатма олулар”** (Оли Имрон сураси 7-оят).

Имом Абу Жаъфар ат-Таҳовий “Ақидатут-Таҳовий” китобида бундай деганлар: *“Ким ўрганиш ман қилинган нарсага киришса, васвасага тушган, адашган ва шакка тушган ҳолатда бўлади”*.

“Ўрганиш ман қилинган нарса” деганда, муташобих оятлар тушунилади. У оятлардан нима ирода қилинганини фақат Аллоҳнинг Ўзи билади. Имом Таҳовий муташобих оятларни таъвил қилмаслик (тафсирига киришмаслик) йўлини танлаганлар.

Ҳозирги кундаги сохта салафийлар бу оятларнинг зоҳирига маҳкам ёпишиб олиб, Аллоҳ таоло Аршга ўтирган, Арш эса осмонда, демак, Аллоҳ ҳам осмонда, деган нотўғри хулосага келишмоқда. Ваҳоланки, муташобих оятларни тасдиқлаш ва улардаги ҳақиқий маъно қасд қилинмаганига эътиқод қилиш олдинги уламоларимиз йўли эди. Аҳли сунна уламолари Аллоҳ таолога макон нисбат бермайдилар, улардан ҳеч бирлари бу гапни айтган эмаслар. Аксинча, баъзи уламолар Аллоҳ таолога макон нисбат бериш куфр эканини айтишади, чунки Аллоҳ таолога макон тайин қилиш У Зотни бандаларига ўхшатишдир.

Кейинги замонларда муташобих оятлар ҳақида саволлар кўпайиб кетгач, Аҳли сунна мутааххир уламолари у оятларни Аллоҳ таолонинг азаматига мос келадиган маъноларга таъвил қилишни жоиз кўрганлар. Айнан “истиво” калимасини “истило”, яъни “ўзига мулк қилиб эгаллаш ва ҳукмини ўтказиш” маъносига – деб таъвил қилганлар. Тавфиқ Аллоҳдандир.

Аллоҳ таоло халқимизни турли-туман бало-офатлардан асраб, барчамизни динимиз кўрсатмаларига мувофиқ соғлом турмуш тарзини кечириб, ҳам руҳий, ҳам жисмоний саломатликда, офиятда яшаб, Парвардигоримизни рози қилишга муваффақ айласин! Омин!

*Келаси жума маърузаси “Исломда аёллар ҳуқуқи” ҳақида бўлади, иншааллоҳ.*