



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

НАФС ТАРБИЯСИ – ИККИ ДУНЁ САОДАТИ

Муҳтарам азизлар! Рамазон ойи мусулмонни фазилатли амаллар, улук хулқлар, гўзал ўрнаклар ила тарбиялайдиган ойдир. Бу ойда мусулмон киши нафсини тийишга жидду-жаҳд қилиб, уни бошқаришга киришиши лозим. Ҳар қандай разил хулқдан, ёмон йўллардан узоқ бўлиши даркор.

Инсонда руҳ ва нафс бордир. Руҳнинг озукиси шариатга мувофиқ бўлган барча амаллар бўлиб, кимки бирон шаръий амални қилса руҳ қувватланади. Мана шу сабабдан намоз ва бошқа ибодатлардан кейин руҳий таскинлик топилади.

Нафснинг истаги эса шариатнинг зидди бўлган нарсалар бўлиб, ўша амал сабаб кишининг нафси қувватланади. Намоз қазо бўлганида, қазони ўқимай юравериш ёки ибодатларни адо этишининг қийин бўлиши нафс истаги бўлиб, у шундан қувватланаверади.

Мусулмон киши ибодатларга қанча ташна бўлса, намозини вақтида ўқиса, закотини кечиктирмай адо қилса, садақалари тўқис бўлса, Қуръони карим тиловатида бардавом бўлаверса, руҳи қувватланиб, нафсу ҳавоси синиб, ибодатлар унга севимли бўлаверади. Нафс Шайтоннинг энг кучли қуролидир.

Кимки нафсига қул бўлиб, маъсият ишларга гирифтор бўлса, ҳалол-ҳаром фарқига бормаса, нафси кучайиб, руҳи қувватсизланаверади. Оқибатда ибодатлар унинг учун қийин, ёқимсиз бўлаверади. Аллоҳ таоло Қуръони каримда Юсуф алайҳиссаломнинг сўзларини қуйдагича келтиради:

﴿وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي ۖ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (يوسف/53)

яъни: “**Ва ўз нафсимни окламайман. Албатта, нафс, агар Роббим раҳм қилмаса, ёмонликка кўп ундовчидир. Албатта, Роббим мағфиратли ва билгувчидир**” (Юсуф сураси 53-оят).

Ушбу оятда Роббимиз бизларга нафснинг моҳиятини баён қилиб, Ўзи раҳм қилмаса, у сабабли ҳолимиз хароб бўлишини таъкидламоқда. Роббимизнинг бизга раҳм қилиши эса, шариатга мувофиқ амалларга муяссар қилиши билан бўлади.

Нафс тарбиясининг аҳамияти: Динимиз бизга нафсимизни доимо назорат қилиб боришга, уни койиб, тарбия қилишимизга буюрган. Имом Ғаззолий раҳимаҳуллоҳ: “*Нафсни тарбиялаш ҳар бир мусулмон учун фарзи айндир. Зеро нафс пок бўлсагина нажотга эришади*”, – дейдилар. Аллоҳ таоло бу борада Қуръони каримда шундай огоҳлантиради:

﴿فَذُفِّلِحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَفَذُ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس/9-10).

яъни: “**Ҳақиқатан, нафси поклаган киши нажот топур. Ва у (нафс)ни (гуноҳлар билан) кўмиб, хорлаган кимса эса (Аллоҳнинг раҳматидан) ноумид бўлур!**” (Шамс сураси 9-10 оятлар).

Пайғамбаримиз саллалоҳу алайҳи васаллам ўз нафсини тергаб турган кишини ақлли, ҳушёр инсон деб атаганлар:

﴿الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَيَّ عَلَى اللَّهِ﴾ (رواه الامام الترمذي)

яъни: “**Ақлли-ҳушёр киши – ўз нафсини тергаган ва ўлимдан кейинги ҳолат учун амал қилган инсондир. Ожиз одам – нафсини ҳавосига эргаширган ва Аллоҳдан (кўп нарсаларни) умид қилган кишидир**” (Имом Термизий ривоятлари).

Бошқа бир ояти каримада Аллоҳ таоло шундай марҳамат қилади:

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَيَٰنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (النازعات/40-41)

яъни: “**Аммо, кимки Парвардигорининг (хузурида) туриши (ва ҳисобот бериши)дан кўрққан ва нафсини ҳаволанишдан қайтарган бўлса, бас, фақат жаннатгина (унга) макон бўлур**” (Назиат сураси 40-41 оятлар).

Демак, ким Қиёмат кунидаги ҳисоб-китобдан кўрқиб, нафсини гуноҳ ишлардан тийса, унга жаннат ваъда қилинган экан. Шунинг учун ҳам Ҳазрати Умар разияллоҳу анҳу одамларга хитоб қилиб, шундай деганлар:

"حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسَبُوا أَنْفُسَكُمْ"

الْيَوْمَ وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ" (رَوَاهُ الْإِمَامُ التِّرْمِذِيُّ).

яъни: “**Ҳисоб қилинишингиздан олдин ўзингизни ҳисоб-китоб қилинг, амаллар тарозига қўйлишидан олдин нафсингизни тарозига қўйинг! Бугун нафсингизни ҳисоб қилишингиз эрта – Қиёматда ҳисобингизни енгиллаштиради. Ўзингизни катта ҳисоб-китоб Кунига ҳозирланг! Аллоҳга рўпара бўладиган кунда бирор нарсангиз махфий қолмайдиган кунингизга ҳозирлик кўринг!**” (Имом Термизий ривоятлари).

Нафсига эргашмай, уни тарбиялаган киши ютуққа, муваффақиятга етишади. Зеро, нафсга фақат гумроҳ кимсаларгина эргашадилар. Аллоҳ таоло шундай дейди:

﴿وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ﴾ (القصص/50)

яъни: “**...Ўз ҳавои нафсига эргашган кишидан кўра адашганроқ кимса борми?!**” (Қасос сураси 50-оят).

Инсон бошига тушадиган ҳар хил бало-офатлар асосан нафс бузуклигидан келиб чиқади. Шунинг учун ҳам халқимизда: “Менинг нафсим балодур, ўтдан чўққа солодур”, – деган пурҳикмат гап бежизга айтилмаган.

Нафс тарбиясининг фойдалари: Нафси турли разил одатлардан поклаш, уни тарбия қилиш ва сайқаллаш орқали киши “саломат қалб”га эришади. Зеро, қалб саломат бўлсагина инсоннинг бошқа аъзолари ҳам тўғри бўлади, турли гуноҳ ишлардан тийилади. Қолаверса, инсон Қиёмат кунида саломат қалб билангина нажот топа олади. Аллоҳ таоло айтади:

﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (الشعراء/88-89)

яъни: “У Кунда на молу давлат ва на бола-чақа фойда бермас. Магар Аллоҳ ҳузурига тоза дил билан келган кишиларгагина (фойда берур)” (Шуаро сураси 88-89 оятлар).

Бошқа ояти каримада Аллоҳ таоло нафсини поклаган бандаларини “Адн” жаннати билан мукофотлашини ваъда қилган:

﴿جَنَّاتٍ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ (طه/76)

яъни: “Остидан анҳорлар оқадиган, улар доимий қоладиган – “Адн” жаннатлари бўлур. Бу (нафси) пок бўлган кишиларнинг мукофотидир!” (Тоҳа сураси 76 оят).

Нафсни тарбиясида муҳим бўлган омиллар: Нафсни тарбиялайдиган энг яхши омил бу фарз ибодатлардир. Зеро, ушбу ибодатларнинг барчасида инсоннинг нафсий иллатларини даволайди. Жумладан: Имон нафсни ҳар қандай ҳолда Аллоҳ таолога суюнишга, уни улуғлашга ва ўзини паст олишга ундайди. Намоз – Роббига итоатни шакллантиради. Рўза кишида дунё неъматларидан ўзини тийиб туришга одатлантиради. Закот эса нафсдан бахилликни кетказди. Ҳаж эса нафсга Аллоҳ таоло йўлида турли машаққатларни кўтаришни ўргатади.

Шунингдек, нафл ибодатларни адо этиш, Қуръон тиловат қилиш ва тинглаш, турли зикрлар билан тилни банд қилиш нафс тарбиясининг энг самарали омилларидан ҳисобланади.

Шу билан бирга рухий тарбия машойихлари: нафс истакларига тескари ҳаракат қилиш – уни тарбия қилишнинг бошидир, дейдилар. Бу ҳақда ҳазрати Имом Раббоний қуддиса сирруҳу ўзларининг “Мактубот”ларида шундай дейдилар: *“Нафсининг истаганларини қилмаслик, истамаганларини қилиш, нафсни заифлаштиради. Уни мағлуб этишининг энг қулай йўли эса суннатга уйғун яшамоқ ва қалбни махлуқот севгисидан пок тутмоқдир”*.

Демак, киши ўз нафсини тарбия қилган зотларга яқин юрмоғи, улар билан ҳам суҳбат бўлмоғи, илм олмоғи ва унга амал қилмоғи лозим бўлади.

Бир куни Ҳазрати Умар разияллоҳу анҳу Жобир ибн Абдуллоҳ разияллоҳу анҳунинг қўлларида гўшт кўтариб кетаётганларини кўрдилар ва: “Бу нима, Эй Жобир?”, – деб сўрадилар. Шунда Жобир разияллоҳу анҳу: “Иштаҳам хоҳлаб, гўшт сотиб олгандим”, – дедилар. Шунда ҳазрати Умар разияллоҳу анҳу:

﴿أَوْ كَلَّمَا إِشْتَهَيْتَ إِشْتَرَيْتَ يَا جَابِرُ، أَمَا تَخَافُ هَذِهِ الْآيَةَ﴾ ﴿أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا﴾ (الأحقاف/20)

яъни: “Эй Жобир! Иштаҳанг хоҳлаган ҳар нарсани сотиб олаверасанми?! Оятда: “Сизлар ўз ҳузур-ҳаловатларингизни дунёдаги ҳаётингиздаёқ кетказдингиз ва улардан фойдаланиб бўлдингиз”, – дейилганидан қўрқмайсанми?!”, – дедилар.

Ҳазрати Умар ушбу танбеҳлари билан ҳар гал нафс хоҳласа, уни истагини бажо қилаверишнинг оқибатидан огоҳлантирганлар.

Тарихда ўтган кўплаб алломалар, машойихлар, рухий тарбия уламолари ушбу йўл билан нафсларини ислоҳ қилиб, олий мартабалар, мақомларга эришганлар. Машҳур авлиёлардан бири ҳазрати Сирри Сақотий қуддиса сирруҳу айтадилар:

“Нафсим қирқ йилдан буён бир бўлак нонни шиннига ботириб егиси келади. Лекин унга буни едирмадим”.

Рамазон ойида нафсни тарбиялаш: Киши ўз нафси билан ҳар куни, ҳар кеча шуғулланиши керак. Рамазон ойи ҳам нафсни жиловлаш, бўйсундириш учун энг кулай фурсат ва имкониятдир. Рўза тутган инсон доимо Аллоҳ таолонинг кузатувида эканлигини ҳис қилади, ўзи ёлғиз қолганида ҳам рўзасини очишга журъат қилмайди. Аллоҳнинг розилиги учун рағбатлардан четлашади. Тонг отгандан қуёш ботгунига қадар емоқ-ичмоқ ва нафсоний ҳаваслардан тийилади.

Рўзада жоҳиллик, тортишув, фисқ-фужур ва ёмонликдан узоқ бўлинади. Расулulloҳ саллаллоҳу алайҳи васаллам айтадилар:

﴿إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا صَائِمًا فَلَا يَرُقُثْ وَلَا يَجْهَلُ فَإِنْ أَمَرُ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ

فَلْيُقِلْ: إِيَّ صَائِمٍ إِيَّ صَائِمٍ﴾ (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

яъни: “Сизлардан бирингиз рўза тутган бўлса, ёмон гапларни гапирмасин, жоҳиллик қилмасин. Агар биров уни сўкса ёки уришса, “мен рўзадорман, мен рўзадорман”, – десин” (Муттафақун алайҳ).

Рамазон ойида шайтонлар кишанланиб, инсон нафси билан яккама-якка қолади. Натижада нафсини тоат-ибодатларга бўйсундириши учун улкан фурсат юзага келади. Ибн Ражаб раҳимахуллоҳ “Латоифул маориф” китобларида айтадилар:

إِعْلَمُ أَنَّ الْمُؤْمِنَ يَجْتَمِعُ لَهُ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ جِهَادَانِ لِنَفْسِهِ: جِهَادٌ بِالنَّهَارِ عَلَى الصِّيَامِ ، وَجِهَادٌ بِاللَّيْلِ عَلَى الْقِيَامِ ، فَمَنْ

جَمَعَ بَيْنَ هَذَيْنِ الْجِهَادَيْنِ، وَوَقَّى بِخُفُوقِهِمَا، وَصَبَرَ عَلَيْهِمَا ، وَوَقَّى أَجْرُهُ بَعِيرٍ حِسَابٍ

яъни: “Билгинки, мўмин кишига Рамазон ойида нафсига қарши икки хил кураш жамланади: кундизи рўза ила (нафсга қарши) кураш қилиши, кечаси қиёмул-лайл ила курашиши. Ким мана шу икки мужоҳадани орасини жамласа, уларни тўла бажарса, иккисига сабр қилса, ажру савобини ҳисобсиз олади” (183-бет).

Демак, “жиҳод” деганда фақат кўлига қурол олиб, уруш қилиш тушунилмас экан. Балки киши ўзининг ичидаги энг катта душмани – нафсига қарши қаратган ҳар қандай кураши ҳам “жиҳод” ҳисобланар экан. Шунинг учун ҳам Суфён Саврий: “Ўзимга нафсимдан кўра ашаддийроқ душманни кўрмадим”, деганлар.

Хулоса қилиб айтганда, нафс тарбиясида инсон учун жуда кўп яхшиликлар, баракалар бор. Унга эргашиш эса ёмонликларнинг пойдевори ҳисобланади. Ҳар ким ўз нафсини тергаб, уни ислоҳ қилиб борса, натижада бутун жамият маънавий ислоҳга эришади.

Аллоҳ таоло барчамизни нафсимиз ёмонлигидан сақлаб, уни тарбиялаш ва гўзал ахлоқларга одатлантиришга муваффақ қилсин! Омин!