

## Ислом ва жисмоний тарбия

05:00 / 02.03.2017 5245

Инсон мураккаб – руҳ ва жисмдан таркиб топган улуғ мавжудотдир. Шундай экан, у баркамол бўлиши учун ҳам руҳан, ҳам жисман етук бўлиши лозим. Агарчи инсоннинг инсонлиги унинг руҳи билан бўлса-да, уни борлиқда жисмсиз ҳам тасаввур қилиб бўлмайди. Инсонни йўқдан бор қилган Аллоҳ таоло шундай дейди:

“Сен Роббингнинг фаришталарга: “Албатта мен қуруқ лойдан, ўзгартирилган қора балчиқдан башар яратгувчидирман. Бас, қачонки уни тўғрилаб бўлганимда ва ичига Ўз руҳимдан пуфлаганимда унга сажда қилган ҳолингизда йиқилинг”, деганини эсла”. (Ҳижр 28-29)

Аллоҳ таоло инсон жисмининг яратилишига ҳам алоҳида эътиборни қаратиб, ўзининг буюк қудрати ва инсонга нисбатан эъзозини эълон қилади:

“Қасамки, батаҳқиқ, инсонни лой зубдасидан яратдик. Сўнгра уни мустаҳкам қароргоҳда нутфа қилдик. Сўнгра нутфадан алақа яратдик, алақадан чайналган гўшт яратдик, чайналган парча гўшtdан суюк яратдик, бас, суюкка гўшт қопладик, сўнгра уни бошқа бир жонзот этиб пайдо қилдик. Бас, яратгувчиларнинг энг яхшиси Аллоҳ баракотлидир”. (Муъминун 12-14)

Руҳнинг тарбияси вожиб, шунингдек, жисмнинг тарбияси ҳам зарур. Шу боис, Ислом дини инсоннинг руҳий ва жисмоний камолоти учун инсоният тарихида мисли кўрилмаган мукамал ва кафолатли таълимотларни олиб келган. Ҳеч бир таълимот, ҳеч бир фалсафа, ҳеч бир тузумда унга ўхшаши йўқ, агар бўлса ҳам, Исломдан олинган бўлади. Чунки, Ислом инсонга ўзлигини танитган Яратувчиси, Аллоҳ талонинг динидир. Биз, мавзуимиздан четламаслик мақсадида, Ислом динининг жисм тарбиясига доир баъзи кўрсатмаларини ўрганиш билан кифояланамиз.

**Исломнинг инсон жисмига нисбатан муносабати**

Киши бирор нарсага эътиборли бўлиши учун унинг ҳақиқатидан, оз бўлса да, огоҳ бўлиши лозим. Масалан, бир гулни тарбия қилишга бел боғлаш учун, аввало, унинг қадрини билиш керак. Ислом дини инсонни, аввало ўзининг, жумладан жисмининг қадрини билишга чақиради. Аллоҳ таоло айтади:

“Батаҳқиқ, Биз инсонни энг яхши суратда яратдик”. (Тин 4)

Ислом биринчи бўлиб инсон боласининг жисми баркамол ва соғлом бўлиб дунёга келишини таъминлашга аҳамиятни қаратди. Жумладан, ака-сингил, амаки-жиян каби яқин қариндошларнинг оила қуришини ҳаром қилди. Қуда-андалик узоқроқ қондан бўлишини тавсия этди. Бир киши ҳазрати Умарга ўз қабиласидаги туғилаётган фарзандлар нимжон ва ногирон бўлиб қолаётганини айтганда: “Сизлар бошқа қабилалар билан қуда тутинглар”, - деб тавсия этганлар. Кейин шу иш билан қабила муаммоси ҳал бўлган. Эр-хотинлик муносабатларида баъзи мулоабани Имом Муҳаммад фарзанднинг жисмонан баркамол бўлиши учун мустаҳаб санаганлар. Туғилажак фарзанднинг соғлигига зиён бўладиган нарса онага ҳаром қилинган.

Инсон боласи дунёга келар экан, унга эътибор яна да кучайтирилди. Фарзанднинг руҳий-жисмоний тарбияси ота-онанинг, ота-онаси ҳалок бўлса, яқинлари, бўлмаса, жамият зиммасига юклатилди. Янги фарзанд кўрган онага унинг таъминоти учун кўмак сифатида бериладиган моддий ёрдам ҳам илк бор Ислом халифалиги даврида йўлга қўйилди.

Ислом умумий маънодаги жисм тарбиясини ибодат-фарз даражасига кўтарди. Мисол учун, инсонга жисми учун зиён бўлган ҳар қандай нарса (масалан, маст қилувчи нарсалар) ҳаром қилинди. Инсонга ўз жисмини ўзи қийнаши, ҳатто ибодат юзасидан бўлса ҳам, тақиқланди. Баданда тангадек нопок нарса бўлса ҳам намозга ярамаслиги қоидаси билан танани доимо ҳар қандай зарарли микроблардан узоқ тутиш таъминланди. Хатна, тирноқ, мўйлабларни қисқартириш, баъзи тукларни тозалаб юриш суннат қилинди. Маййит танани, агарчи у жонсиз бўлиб, туфроққа қоришиш арафасида бўлса ҳам, тириклигидагидек ғусл қилдириб, поклаб, оппоқ либосларга ўраб дафн этилиши фарз қилинди, ва ҳоказо.

Инсонга, унинг жисмига шунчалар аҳамият, иззат-икром кўрсатган Ислом жисмоний тарбияга қандай қараши ўз-ўзидан аён бўлса да, ушбу мавзуда

сўз юритиш мақсад қилингани боис, бу маънода кенгроқ суҳбатлашишга ижозат бергайсиз.

## **Исломда жисмоний тарбия**

Ҳозирда “спорт” деб танилган жисмоний тарбия тўғрисида сўз борар экан, мусулмон шахсда Исломнинг бунга муносабати қандай экан, деган савол туғилиши табиий. Маълумки, Пайғамбаримиз Муҳаммад Мустафо соллаллоҳу алайҳи ва саллам ўзларининг пайғамбарлик даврлари, 23 йил мобайнида Аллоҳ таолонинг кўрсатмаси билан инсон ҳаётининг барча жабҳаларида етарли йўлланмаларни бериб кетганлар. Бинобарин, Исломда юқоридаги савол ҳам ўз жавобини олган.

Аввало, Ислом инсон устида ўз жисмини ҳақдор деб эълон қилди. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳар бир кунини тун бўйи намоз, кундузи рўза билан ўткизаётган Абдуллоҳ ибн Амр ибн Ос розияллоҳу анҳуга: “Рўза тут, оғиз очиқ ҳам юр, таҳажжуд ўқи, ухла ҳам, чунки зиммангда танангнинг ҳам ҳаққи бор, кўзингнинг ҳам ҳаққи бор, аёлингнинг ҳам ҳаққи бор”, - деганлар.

Исломда фарз қилинган рўза руҳий тарбия бўлиш билан бирга жисмоний тарбия ҳамдир. Бу муолажа инсон танасини тозалаш муолажасидир. Ҳозирги кунга келиб, табобат билимдонлари инсон бир йилда бир курс очлик муолажасини олишини тавсия қилмоқдалар. Улар, Исломдаги Рамазон рўзасидан беҳабар ҳолатда, бир курс 28-29 кун бўлишини ҳам таъкидламоқдалар.

Кундалик беш маҳал намозда ҳам ажойиб жисмоний тарбия бор. Мусулмон киши ўз Роббига ибодат қилар экан, намозга тайёргарлик ҳамда намоз мобайнида ўзи сезмагани ҳолда талайгина жисмоний хатти-ҳаракатларни бажаради. Намоз қанча мукамал адо этилса, бошқа жиҳатларидан ташқари мазкур жиҳати ҳам самарали бўлиб боради.

Ҳаммага маълумки, жисмоний тарбияда нафас масаласи бирламчи масала ҳисобланади. Машҳур тиббиёт академиги, Россиялик Бутерина махсус тадқиқот олиб бориб, организмга тўғри, осон ва фойдали нафас олиш учун

тана туришининг энг қулай вазиятларини аниқлаган ҳамда уларни нафас машқлари сарасига киритган. Буни қаранки, рўйхатнинг бошида турган машғулотлар айнан намоздаги қиём, руку, сажда ҳолатларини кўрсатган.

Ҳар бир нарсада энг мукамал намуна бўлган Пайғамбаримиз Муҳаммад Мустафо соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳамма нарса оиладан бошланишини кўрсатиб, таълим-тарбия ва ислоҳотларни ўз оилаларидан бошлар эдилар. Жисмоний тарбия борасида ҳам бунинг намунасини кўришимиз мумкин.

Имом Аҳмад ва Абу Довудлар ривоят қилган ҳадисда Оиша онамиз роҳияллоҳу анҳо айтадилар:

«Росуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам билан сафардалигимда У киши билан югуриш ўйнаб, ўзиб кетдим. Вазним оғирлашганидан кейин У киши мендан ўзиб кетдилар, сўнг: “Ҳалиги билан биру бир бўлди”, - деб қўйдилар».

Расуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ёш авлоднинг жисмоний тарбиясига ҳам алоҳида эътибор берар эдилар. Зеро, халқ келажакда соғлом ва кучли халқ бўлиши учун бу, албатта, зарур.

Имом Аҳмад Абдуллоҳ ибн Ҳорис розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда у киши айтадилар:

“Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам Абдуллоҳ, Убайдуллоҳ ва бошқа кўпгина Аббоснинг авлодларини саф қилиб мусобақалаштирар, “Ким менга биринчи етиб келса, унга фалон-фалон нарса”, - дер эдилар. Улар ўзишиб келиб У кишининг орқаларига, кўксиларига урилишар эди. У зот уларни ўпиб, ажратиб қўяр эдилар”.

Асҳоби киромларнинг ораларида жисмоний машғулотлар, мусобақалар одатий ҳол эди. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам югуриш, кураш, сузиш, улов чопиш каби машғулотларга ҳам кўп эътибор берар эдилар.

Имом Муслим ривоят қилган ҳадисда Салама ибн Акваъ розияллоҳу анҳу Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам билан ғазотдан қайтишаётгандаги воқеани ҳикоя қилади: Ансорлардан югуришда ҳеч ким ундан ўза олмаган бир киши бор эди. Бир пайт ўша киши: “Ким мен билан Мадинагача ўзиш ўйнайди? Мусобақа қиладиган борми?”, - деб қайта-қайта айтиб қолди. Мен унинг сўзини эшитиб: “Улуғни ҳурмат қилмайсанми? Шарафлидан ҳайиқмайсанми?” - дедим. У: “Йўқ, фақатгина Росуллоҳ

бундан мустасно”, - деди. Шунда мен: “Эй Аллоҳнинг Росули, изн беринг, мен у билан мусобақалашай”, - дедим. У зот: “Хохласанг”, - дедилар. Кейин унга: “Ўзинга келиб ол”, - дедимда, сакраганча кетдим... Мадинага ундан олдин кириб бордим...”.

Имом Байҳақий раҳимаҳуллоҳ ривоят қилган хабарда Абдуллоҳ ибн Зубайр розияллоҳу анҳу шундай дейди: “Умар ибн Хаттоб билан мусобақалашдим. Уни ютдим ва: “Каъбага қасамки, сени ютдим”, - дедим. Кейин у мени ютиб қўйди ва: “Каъбанинг Роббига қасамки, сени ютдим”, - деди.

Кураш жоҳилият даврида ҳам бор бўлиб, Укоз бозори ёнида қабилалараро йиллик беллашувлар бўлиб турар эди. Араблар мазкур йиғинларни катта қизиқиш билан ўтказишар эди. Умар ибн Хаттоб розияллоҳу анҳу мусулмон бўлмайд туриб ҳам курашчиларнинг энг машҳурларидан эди. Ислом ушбу машғулотни тасдиқ ва тарғиб қилиш билан бирга ундан кишилар одатланган ваҳшийлик, ахлоққа, инсонийликка зид нарсаларни чиқариб ташлади.

Абу Довуднинг сунанларида келтириладики, Рукона ибн Абду Язид Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам билан кураш тушади, У зот уни енгиб қўядилар ва у мусулмон бўлади.

Имом Заҳабий: “Руконани Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам икки марта йиқитганлар”, - дейди.

Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам Абул Асвад ал-Жумаҳий каби бақувват ва забардаст саоҳобалар билан ҳам кураш тушар эдилар. Ёш саҳобаи киромлар ҳам кураш тушишар эди. Имом Ҳасан билан Имом Ҳусайн ҳам Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам олдиларида курашишар эди.

Сузишга келсак, Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: “Зикрдан бўлмаган ҳар бир нарса лағвдир ёки хатодир, фақатгина тўрт нарса бундан мустасно: кишининг икки нишон орасида юриши (яъни, ўқ отиш), от ўргатиши, ўз аҳли билан мулоаба қилиши ва сузишни ўрганиш”, деганлар.

Ҳазрати Умар розияллоҳу анҳу Шом амирига ёзган мактубларида: “Болаларингизга ёзишни ва сузишни ўргатинглар”, - деб айтган эканлар.

Имом Суютий сузиш фазилати ҳақида келган ҳадис ва асарларни жамлаб бир китоб қилган. Суютий жумладан қуйидагиларни зикр қилади:

“Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам асҳоблари билан бир кўлга тушдилар ва “Ҳар ким ўз соҳибига қараб сузсин”, - дедилар. Кейин ўзлари Абу Бакр томон суздилар ҳамда унинг бўйнидан қучиб: “Агар мен ўзимга халил тутганимда Абу Бакрни тутган бўлар эдим, лекин у менинг соҳибимдир”, - дедилар”.

Бошқа бир ҳадисда Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам Мадинадаги бир ҳовлига ишора қилиб: “Онам билан шу ерга тушганмиз, мен Бани Адий ибн Нажжор қудуғида яхши сузганман”, - деганлар.

Ўшанда У зот олти ёш атрофида бўлганлар. Оталари Абдуллоҳнинг қабри шу ерда эди.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам улов мусобақасига ҳам алоҳида аҳамият берганлар.

Имом Бухорий, имом Муслим ва бошқалар Абдуллоҳ ибн Умар розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда қуйидагилар айтилган:

“Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уловга тайёрланган отларга (Мадина ташқарисидаги) Ҳафё билан Санийятулвадоъ орасида, уловга тайёрланмаган отларга Санийятулвадоъ билан Бану Зурайқ масжиди орасида мусобақа уюштирдилар”. Имом Термизий ривоятида Абдуллоҳ ибн Умар розияллоҳу анху: “Мен ғолиблардан бўлдим, кейин отим мени бир девор устига ирғитиб юборди”, - деганлар.

Ҳафё билан Санийятулвадоъ ораси 6.7 мил, Санийятулвадоъ билан Бану Зурайқ масжиди ораси тақрибан 1мил бўлган. (1мил 750 метрга тўғри келган).

Имом Бухорий Анас ибн Моликдан ривоят қилган ҳадисда у киши айтадилар: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг Азбо деган туялари бор бўлиб, ҳеч ютқазмаган эди. Бир аъробий бир ёш туя билан келиб, уни ютиб қўйди. Саҳобаларга бу оғир ботди. Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уларнинг юзларидан буни сездилар ва айтдиларки: “Аллоҳ таолонинг зиммасида (одатида) дунё(нарсалари)дан бирор нарсани кўтарса, уни албатта пастлатиши барҳақдир”.

Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳарбий жисмоний машғулотларга асосий эътиборни қаратар эдилар. Зеро миллатнинг, юртнинг шарафли ҳимояси ҳам шунда. Имом Доримий Уқба ибн Омир розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қуйидаги

сўзларни айтганлар: “Ўқ отинглар, от мининглар, менга отганингиз минганингиздан яхшироқдир”.

Бунга ўхшаш мисолларни яна кўплаб келтиришимиз мумкин. Аммо шунинг ўзи ҳам Ислонинг жисмоний тарбияга муносабатини билишга кифоя қилади.

## **Жисмоний тарбиянинг фикҳий ҳукми**

Вақтни бекор ўтказгандан кўра жисмоний тарбия билан шуғулланаётган шахс фойдали мувоҳ амал қилаётган бўлади.

Жисмоний тарбиядан ақлни, руҳу баданни илмга, ибодатга, хайрли ишларга жонлантиришни қасд қилган киши айни ибодатда бўлиб, савоб олади.

Саҳобаи киромларнинг Қуръон, илму амал ва зуҳдда энг пешқадамларидан бўлган Абуддардо розияллоҳу анҳу шундай деган эканлар: “Мен ҳақда завқу шавқли бўлиш мақсадида кўнглимни баъзи мувоҳ нарсалар билан дам олдираман”. Ҳазрати Алий ибн Абу Толиб розияллоҳу анҳу: “Вақти-вақти билан қалбни хушлаб туринглар, зеро қалб мажбурланса, кўр бўлиб олади”, - деганлар.

Мазкур нарса айниқса илм билан шуғулланаётган кишилар учун зарурдир. Аммо бу нарса инсонни ибодатдан, асосий машғулотлардан, муҳим ишлардан чалғиб қолишга олиб бормаслиги лозим. Спортни томоша қилишнинг ҳукми ҳам худди шундай.

Жисмоний машғулот мусулмоннинг ҳарбийлик, қўриқчилик каби вазифаларидаги мажбурияти бўлса, вожибга айланади. Имом Нававий “Равза” китобида шундай деганлар: “Ўқ отишни ўрганиб сўнг уни ташлаб юбориш катта (тахримий) макруҳдир. Негаки, Росулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: “Ким ўқ отишни ўрганиб кейин уни тарк этса, биздан эмас ёки осий бўлибди”, - деганлар”.

Жисмоний машғулот мусулмонни бандалик бурчи, оила ва жамият олдидаги вазифаларини адо этишдан тўсса, Аллоҳнинг ёки бандаларнинг

ҳаққиға тажовуз қилиш асосида бўлса ҳаромга айланади. Азраий: “Агар мусобақадан йўлтўсарлик каби ҳаром нарсани қасд қилса, ҳаром бўлади”, - деганлар.

## **Хулоса**

Аллоҳ таоло Қурони Каримда Мусо алайҳиссаломни “Кучли ва ишончли” деб мақтаган. Саҳобаи киромлар: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламда қирқта эркакнинг қуввати бор эди”, дердилар. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Кучли мўмин кучсиз мўминдан яхши ва Аллоҳга маҳбуброқдир. Ҳар иккисида яхшилик бор. Ўзингга фойдали бўлган нарсага ҳарис бўл. Аллоҳдан ёрдам сўра. Ожиз бўлма....”, деганлар. (Имом Муслим Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган).

Ушбу ҳадиснинг ҳар бир жумласи жисмоний тарбияни ҳам ўз ичига олади.

Муҳаммад ибн Абу Бакр раҳимаҳуллоҳ айтганларидек, мусулмон киши Аллоҳнинг сифатларидан бири билан сифатланса, унинг шу хислати уни Аллоҳга олиб боради. Аллоҳ Раҳиймдир, раҳмлиларни яхши кўради, Қавий(Кучли)дир, кучли мўминни яхши кўради, ваҳоказо.

Мусо алайҳиссаломдан кейин, милоддан аввал 1095 йилларда Бани Исроил ерларини фаластинликлар тортиб олишгач, улар ўз пайғамбарлари Самуил алайҳиссаломдан ўзларига подшоҳ сайлаб беришларини сўрашган. Аллоҳ таоло уларга Шовул ибн Қайсни подшоҳ қилиб сайлаган. Унинг бошчилигида душмандан ғалаба қозонишган. Аллоҳ таоло Қуръони Каримда уни илмда ва жисмда кенглик бергани билан васф этган ва исми билан эмас, сифати билан “Толут” (новча, бўйдор) деб зикр қилган. Демак, Аллоҳнинг йўлида дин, оила, ватан, миллат ҳимоясини қилиш, хусусан бундай шарафли ишда бош бўлиш учун ҳам, маънавий камолот билан бир қаторда, жисмоний имкониятнинг аҳамияти катта экан.

Шундоқ экан, мусулмонлар бу борада ўз динлари таълимотига, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларига амал қилмоқлари, бу билан бошқаларга намуна бўлишлари даркор. Дангасалик, заифлик, тушкунлик, қўрқоқлик каби иллатлардан доимо ўзларини узоқ тутишлари вожибдир.

Зеро, Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бу сифатлардан пок бўлиш билан бирга, Аллоҳ таолодан ана шундай нуқсонларга рўбарў бўлиб қолишдан доимо паноҳ сўраганлар ва бу билан умматларига бундай иллатларни бартараф этишда ҳам жисмоний, ҳам маънавий ҳаракат қилишни таълим берганлар. У зотнинг тарбияларини олган саҳобаи киромлар барча жиҳатдан инсониятнинг етакчи шахсларига айланганлар.

Аллоҳ таоло барчаларимизга Исломни ўрганиб унга амал қилиш билан икки дунё содатини қўлга киритишга ҳиммат, тавфиқ ва имкониятлар берсин. Аллоҳ таолога ҳамду-санолар, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламга ҳамда У кишининг олу асҳобларига дурудду салавотлар бўлсин.

Ҳусайнхон Яҳё