

## Мўминнинг таомланишдан мақсади солиҳ амалларга куч тўплашдан иборат



15:07 / 24.09.2020 2334

Аллоҳ таоло мангу ёш болалар жаннат аҳлига қандай хизмат кўрсатишларини қуйидагча баён қилади:

**«Яна ўзлари танлаб оладиган мева билан, иштаҳалари тортадиган қуш гўшлари билан ҳам (таъминлаб турурлар)»** (Воқеа сураси, 20-21-оятлар).

Бошқа бир оятда жаннат аҳлига тортиқ қилинадиган неъматлар шундай баён қилинган:

**«Ва Биз уларга хоҳлаган мевалари ва гўшларини муҳайё қилиб қўйдик»** (Тур сураси, 22-оят).

Ушбу оятларда инсон саломатлиги учун жуда муҳим бўлган кўрсатмалар яширинган. Оятларда таомланиш тартиби ҳақида сўз бормоқда. Таом ибодатга куч тўплаш учун энг самарали восита. Мўмин солиҳ амал қилиш мақсадида таомланади.

Аллоҳ таоло шундай марҳамат қилган:

**«...Пок нарсалардан энглар ва солиҳ амаллар қилинглари! ...»**  
(Муъминун сураси, 51-оят).

Демак, мўминнинг таомланишдан мақсади солиҳ амалларга куч тўплашдан иборат. Шундай экан, солиҳ амалларни кўпроқ ва пухта бажариш учун аввало тўғри овқатланишга эътибор қаратиш лозим. Бу борада тиббиёт вакиллари жуда кўп кўрсатма ва тавсиялар берганлар. Аммо энг тўғри тавсия, шубҳасиз, Қуръон кўрсатмасидир. Зеро, илоҳий таоботни ожиз қолдира оладиган касалликнинг ўзи йўқ! Юқоридаги оятда ҳам тўғри овқатланишга оид дастлабки қонун-қоидалар баён қилинмоқда.

«Воқеа» сурасидаги мазкур оятни замонавий уломалардан Ваҳба Зухайлий раҳимаҳуллоҳ (в.1436/2015 й.) шундай тафсир қилади:

«Меванинг гўшдан олдин тақдим қилиниши ҳикмати шундаки, мева гўштга нисбатан латифроқ, соддароқ бўлиб, тез ва осон ҳазм бўлади. Унинг тиббий хусусияти ҳам гўштга нисбатан фойдалироқ. Шунингдек, мева иштаҳани очиб, нафс (ошқозон)ни таомга тайёрлаб беради».

Имом Ғаззолий раҳимаҳуллоҳ (в. 505/1111 й.) «Зиёфат одоблари» бобида дастурхонга тоам тортиш одоблари ҳақида шундай деган:

«Иккинчи одоб шуки, таомларнинг тартиби дастлаб (дастурхонга) меваларни қўйиш билан бўлади. Чунки бундай иш тутиш тиббий жиҳатдан мақсадга мувофиқдир. Зеро, мевалар тез ҳазм бўлади ва улар ошқозоннинг энг пастидан жой олиши лозим. Қуръонда ҳам дастлаб мевани истеъмол қилишга ишора бор: **«Яна ўзлари танлаб оладиган мева билан, иштаҳалари тортадиган қуш гўшлари билан ҳам** (таъминлаб турурлар)». (Воқеа сураси, 20-21-оятлар)».

Аммо ҳамма мевани ҳам таомдан олдин истеъмол қилиб бўлмайди. Аллома Саййид Муртазо Забидий раҳимаҳуллоҳ (в.1205/1789 й.) бу борда етарлича тадқиқот олиб борган. Жумладан, «Итҳаф ас-сада ал-муттақин» асарида қуйидагиларни ёзади: «Дастлаб секин ҳазм бўладиган нарсани еб, кетидан тез ҳазм бўладиган нарсани ейиш ошқозонни бузади ва унда зарарли

аралашма ҳосил қилади. Тез ҳазм бўладиган мевалар сирасига шафтоли, олча, тут, сариқ қовун, узум, ўрик, анор, беҳи ва ширин тут (малина) каби мевалар киради. Бошқа мевалар таомдан кейин ейилади. Масалан, тарвуз ошқозонга оғир бўлгани учун таомдан сўнг ейилади. Шунингдек, меванинг пустлоғини ейишдан сақланиш лозим. Чунки бу ошқозон ва ичакларга епишиб қолиши мумкин. Хўл мевалар тез ҳазм бўлиб, баданга тез сингиб кетади ва ўз навбатида тез фурсатда танадан чиқиб кетади. Анжир тез ва яхши ҳазм бўлади. Узум хўл хурмодан яхшироқ, лекин анжир каби тўйимли эмас. Майиз узумдан кўра озуқалироқ ва ошқозонда анжирдан кўра яхшироқ ҳазм бўлади. Қуруқ хурмонинг барча турлари қийин ҳазм бўлади, шунинг учун хўл ва қуруқ хурмони бодомга қўшиб ейиш мақсадга мувофиқ».

Муртазо Забидий раҳимаҳуллоҳ малина, ўрик, шафтоли, анор, беҳи, олма, лимон, апельсин, нок, ёнғоқ, ўрмон ёнғоғи, бодом, тарвуз, боринг ва шакарқамиш каби меваларнинг хусусиятлари ва тамодан олдин ёки кейин ейилиши ҳақида маълумотларни бериб ўтган.

Ҳанафий мазҳабининг етук намоёндаси Муртазо Забидий раҳимаҳуллоҳ фикҳ, ҳадис, луғат ва бошқа шу каби фанларнинг моҳир мутахассиси ҳисобланади. Бу илм соҳаларида кўплаб фойдали ва муҳим асарлар қолдирган. Мазкур шаръий илмлар билан шуғулланган олимнинг мевалар ва уларнинг тиббий хусусиятлари ҳақида қимматли маълумотларни бериши ҳайратланарли!

Гувоҳи бўлганимиздек, Қуръони каримда инсон саломатлиги энг нозик нуқталаригача мулолажа қилинган. Мусулмон олимлар эса бу борада ҳар бир жиҳатни эътибордан четда қолдирмаганлар. Мевани таомдан олдин ейиш мавзуси фикримизнинг яққол мисолидир.

Қуръонни шунчаки ўқиманг, Уни тафаккур қилинг!

### **Манба:**

1. Абу Ҳомид Ғаззолий. *Иҳя улум ад-дин*. Ж.2.- Байрут: Дар ал-кутуб ал-илмия, 1998. – Б. 16;
2. Қаранг: Муртазо Забидий. *Итҳаф ас-сада ал-муттақин би шарҳ Иҳя улум ад-дин*. Ж.5. – Байрут: Дар ал-кутуб ал-илмия, 2009. – Б. 651-653.
3. Доктор Ваҳба Зуҳайлий. *Ат-тафсир ал-мунир фи-л-ақида ва-ш-шайъа ва-л-манҳаж*. Ж.14. – Дамашқ: Дар ал-фикр, 2009. – Б. 268.

**Абдуллоҳ Абдулмажид**

**AlQuran.uz телеграм каналидан олинди**