

## Уйқудан турган заҳоти нима қилинади?



18:00 / 29.08.2021 4349

Бир суннат амал бор. Буни кўпчилик унутиб қўйган. Бу уйқудан турган заҳоти юзни ишқаш. Бу амални бажариш орқали терига фаоллик етишига, тери қаватлари орасидаги қон ҳужайраларининг фаоллашишига эришилади. Уйқудан турганда юзни, хусусан, пешона қисмини ишқаш миядаги энергия марказларининг фаоллашишига сабаб бўлади. Чунки инсон уйқудан турганда мия ўта суст ҳолатда бўлиб, ҳаракатга келтириш, фаоллаштириш амалиётига эҳтиёж сезади. Шу боис мутахассислар уйқудан турган заҳоти юзни ишқаш муҳимлигин таъкидлаптилар.

Интернетдан уйқудан турганда дарҳол қилиниши лозим бўлган машғулотлар нима экани билан қизиқсак, кўп сайтлардан уйқудан турган заҳоти қилиниши лозим бўлган ишлардан бири юзни ишқаш ёки юзни енгил массаж қилиш, уқалаш маъносидаги нарсалар эканини топамиз. Бу

амалиётнинг муҳимлиги соҳа мутахассислари томонидан 21-асрда аниқланди. Лекин бундан 14 аср олдин Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уйқудан уйғонганларида нима қилардилар?

Ибн Аббос қуллари Курайб раҳимаҳуллоҳдан ривоят қилинади. Ибн Аббос хабар беришларича бу зот кечаларнинг бирида мўминлар онаси, холалари Маймунаникида тунаб қолдилар. У зот: Ёстиқнинг бир томонига ёнбошладим. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳам, аҳлиялари ҳам ёстиқни узунасига қўйиб ёнбошлашди. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам токи туннинг ярмигача ухлаб қолдилар. Ёки ундан бироз олдинроқ фурсатгача ухладилар. Ёки ундан бироз кейинроқ фурсатгача ухладилар. Кейин уйғониб, юзларидаги уйқуни қўллари билан ишқаладилар. Сўнгра Оли Имрон сурасининг охиридаги ўн оятни ўқидилар. Кейин осилган мешни олдига бориб, ундаги сувда таҳорат олиб, уни чиройли тарзда адо қилдилар. Сўнгра туриб намоз ўқидилар. Ибн Аббос розияллоҳу анҳумо: «Мен ҳам туриб худди Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдек бажардим. Кейин бориб у зотни ёнларида турдим. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ўнг қўлларини бошимга қўйиб, ўнг қулоғимни ушладиларда бураб қўйдилар. Кейин икки ракат намоз ўқидилар. Кейин яна икки ракат намоз ўқиб сўнгра витр ўқидилар. То муаззин келгунича ёнбошлаб олдилар. Кейин ўринларидан туриб, енгилгина икки ракат намоз ўқиб олдилар. Сўнгра (масжидга) чиқиб бомдод намозини ўқидилар», деб айтдилар.

*Имом Бухорий ривояти.*

Ушбу ҳадисда Ибн Аббос розияллоҳу анҳумо Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг тунги намозлари ҳақида баён қилганлар. Гапларининг орасида “Кейин уйғониб, юзларидаги уйқуни қўллари билан ишқаладилар” деган гап ҳам бор. Мавзуимизга алоқадор жойи шу. Демак, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам уйқудан турган заҳоти юздаги уйқу асарини кетказиш учун юзларини ишқалаган эканлар. У зот алайҳиссалом бу ишни 14 аср олдин бажарганлар. Мутахассислар 1400 йилдан сўнг уйқудан турган заҳоти юзни ишқалаш лозим, ўшанда мудроқ тарқалади, тери ва унинг орасидаги қон хужайралари фаоллашади, инсон тетик бўлиб ўрnidан туради деб таъкидламоқдалар. Ибн Аббос розияллоҳу анҳумо ушбу ҳадисда “Мен ҳам туриб худди Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдек бажардим” деганлар. Саҳобаи киромлар Пайғамбаримиз

соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳар бир кўрсатмаларига, суннатларига ана шундай амал қилардилар. Биз мусулмонлар Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг барча суннатлари қатори мана шу суннатларига ҳам амал қилсак, ҳам савобга эришамиз, ҳам саломатлик борасида муҳим ишлардан бирини бажарган бўламиз.

Уйқудан турганда юзимизни ишқаб бўлгач, суннатда келган дуони ўқиймиз.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уйқудан уйғонганларида бундай дер эдилар:

**رُؤِشِنَ لِلَّهِ يَلْإِوَانَتِ أَمَامِ دَعْبِ إِنْ أَيْحَ أَيْ دَلَّ لِلْ دُمَحْلِ**

**Алҳамду лиллаҳиллазий аҳйана баъда ма аматана ва илайҳин нушур.**

**Маъноси:** Бизни вафот эттиргандан кейин қайта тирилтирган Аллоҳга ҳамд бўлсин. Қайта тирилиш Унинг Ўзигадир.

**هَزَكَدْبِ يَلْ نَذَاو، يَدَسَحَ يَفْ يَنْفَاعَ و، يَحُورُ يَلَعَّ دَرَّ يَدَّلَّ لِلْ دُمَحْلِ**

**Алҳамду лиллаҳиллазий родда ғалаййа руҳий ва ғафаний фий жасадий ва азина лий бизикриҳи.**

Маъноси: Менга руҳимни қайтарган, жисмимга офият берган ва зикрини қилишимга изн берган Аллоҳга ҳамд бўлсин.

Қаранг, бу жуда ҳам осон, аммо савоби улкан, гуноҳларни кетказувчи, жаннатга етказувчи бўлган амалдир. Лекин дангасалигимиз, бепарволигимиз оқибатида бунга эътибор бермаймиз, амал қилмаймиз. Кўпчилигимиз ҳатто билмаймиз ҳам. Аввал билмасак, энди билиб олдик. Энди билганимизга амал қилайлик ва бошқаларга ҳам етказайлик.

Зеро, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларини ёйилишига хизмат қилиш у зотга бўлган муҳаббат ва эҳтиромнинг юксак намунаси ҳисобланади. У зот соллаллоҳу алайҳи васаллам суннатларини аниқлик билан етказганларнинг ҳаққиға: **“Менинг гапимни эшитиб, ёдлаб, сингдириб, сўнгра етказган одамни Аллоҳ неъматлантисин”**, деб дуо қилганлар.

*Имом Термизий ривояти.*

Аллоҳ таоло барчамизга ҳар бир ишда Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларига амал қилишимизга тавфиқ ато этсин, омийн!

***Абдуддоим Каҳел мақоласи, [islomiy.info](http://islomiy.info), [nasafziyo.uz](http://nasafziyo.uz)***

***маълумотлари асосида Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади***