

## Қандай ухлайсиз?



09:03 / 25.01.2022 4460

Баъзи одамлар қоринлари билан ухлайдилар.

Баъзилари орқалари билан чалқанча ётиб ухлайдилар.

Баъзилари чап тарафлари билан уйқуга ётадилар.

Баъзи инсонлар ўнг томонлари билан уйқуга ётадилар.

Қорин билан ухлаш:

Шундай ухлайдиганлар нафас олишга қийналадилар. Чунки орқанинг ва скелетнинг юки ўпкаларга тушади.

Яъиш ибн Тихфа ал-Ғифорий розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Отам менга қуйидагиларни айтиб бердилар: «Бир куни мен масжидда қорнимни ерга қаратиб ётган эдим, ногаҳон бир киши келиб, оёғи билан мени туртди-да: **«Албатта, бу ётиш Аллоҳнинг ғазабини келтиради»**, деди. Ўгирилиб қарасам, у гапираётган киши Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам эканлар».

*Абу Довуд ривоятлари.*

Қорин билан ётиш саломатликка зид бўлиши бир масала. Биз мусулмонларга Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг қорин билан ётишдан қайтарганларининг ўзи кифоядир. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам қорин билан ётишдан қайтарганлари учун қорним билан ётмайман десак, ҳам савоб оламиз, ҳам саломатликни сақлашга риоя қилган бўламиз.

Чалқанча ётиб ухлаш:

Орқаси билан ётиб ухлаётган инсон баъзида оғзидан нафас олади. Оғзидан нафас оладиганлар шамоллаш хасталигига бошқаларга қараганда кўпроқ чалинар эканлар. Қолаверса, бундай ётиш милкларнинг қуришига сабаб бўлади. Милкларнинг қуруқшаб бориши уларнинг емирилишига сабаб бўлади. Уйқу пайтида хуррак отиш ҳам оғиздан нафас олганда юз беради. Хуллас, чалқанча ётиш ҳам саломатликка зид.

Чап томон билан ётиш:

Одатда таом ошқозонда табиий ҳолатда 2 соатдан 4 соатгача бўлади. Агар инсон чап томони билан ётса, овқатнинг ҳазм бўлиши 5 соатдан 8 соатгача чўзилади. Чунки ўнг томондаги ўпка чап томондагисига қараганда каттароқ. Чап томон билан ётганда, шу ўнг томондаги ўпка юрак ва жигарни эзади. Жигар ўз ўрнида турмай, осилган (муаллақ) ҳолда қолади. Хуллас, чап томон билан ётиш саломатликка зид.

Ўнг томон билан ётиш:

Чап томондаги ўпка кичикроқ ва ўнг томондагисига қараганда енгилроқ, ўнг томондаги ўпкага оғир юк тушмайди, жигар ҳам осилган ҳолда эмас, ўз ўрнида турган бўлади. Бундай ётишда овқат тез ҳазм бўлади. Хуллас, тиббий томондан бу ётиш афзал экан.

Бундан ўн тўрт аср олдин Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам томонларидан қандай ётиш ҳадисларда тавсия қилинган.

Баро ибн Озиб розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Набий алайҳиссалом: **«Қачон ётоғингдан жой олмоқчи бўлсанг, намозга қиладиганингдек таҳорат қил. Сўнг ўнг томонинг ила ёнбошла ва; «Эй Аллоҳим, Сенга нафсимни таслим қилдим. Сенга ишимни топширдим. Сенга рағбат қилиб, Ўзингдан қўрқиб, ўзимни паноҳингга олдим. Сенинг Ўзингдан ўзга паноҳ ҳам, нажот ҳам йўқ. Нозил қилган китобингга ва юборган набийингга иймон келтирдим, дегин. Агар ўша тунигда ўлсанг, фитрат(Ислом)да ўласан. Бас, уларни охири айтган нарсанг қилгин»**, дедилар. «Эслаб олай, юборган Расулинггамиди?» дедим. **«Йўқ. Юборган набийингга»**, дедилар».

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Набий алайҳиссалом: **«Сиздан бирингиз қачон тўшагига ётмоқчи бўлса, аввал изори ила тўшагини қоқиб ташласин. Сўнгра: «Бисмика Роббии, вазаъту жанбии ва бика арфаъуху. Ин амсакта нафсии, фарҳамҳаа. Ва ин арсалтаҳаа, фаҳфазҳаа, бимаа таҳфазу биҳи ибадакас Солиҳийн»**, десин», дедилар».

Уйқуга ётаётганда ўқиладиган ушбу ривоятда келган дуонинг маъноси «Роббим, Сенинг исминг ила ёнбошимни қўйдим. Ва Сен ила уни кўтарурман. Агар жонимини ушблаб қоладиган бўлсанг, уни раҳмат қилгин. Агар уни қўйиб юборадиган бўлсанг, солиҳ бандларингни муҳофаза қиладиган нарсанг ила уни ҳам муҳофаза қилгин» деганидир.

Биз мўмин-мусулмонлар ҳадисларда келган дуоларни ёдлаб олиб, ўнг ёнбошимиз билан ётиб, ўнг кафтимизни ўнг юзимиз остига қўйиб, мазкур дуоларни ўқиб ётсак, суннатга амал қилганимиз учун савоб оламиз, ҳам тиббий томондан саломатлигимизни сақлашга уринган бўламиз.

Аллоҳ таоло барчамизни Шариатга тўла амал қиладиган бандаларидан қилсин! У Зот барчамизни Ўзининг ҳидоятидан айирмасин ва хотимамизни чиройли қилсин!

***Интернет маълумотлари асосида Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади***