■ Сәләмәтлек

# Ауырыуҙың мәғәнәүи яҡтары

Фәлиә МӨХӘММӘТГИЛЬДИНА

**Ауырыу, сир, ауыртыныу, һыҙланыу... Был һүҙҙәр күп осраҡта тик кире тойғолар, ассоциациялар тыуҙыра. Шул тиклем ҡурҡынысмы икән был күренештәр? Баҡтиһәң, ауырыуҙың кире яҡтарынан ыңғайҙары күберәк, тик уға ҡарата дөрөҫ мөнәсәбәт таба белергә генә кәрәк.**

Мөхәммәт пәйғәмбәребеҙҙең (с.ғ.с.) һүҙҙәрен иҫкә алайыҡ: “Иман килтергән кешеләрҙең торошо ғәжәпләндерә! Хаҡиҡәттә лә уның һәр торошо файҙалы, һәм был инанғандар өсөн генә бирелә: шатлыҡ кисергәндә ул Аллаһҡа шөкөр итә, һәм был уға файҙа килтерә, әгәр ҙә уға ҡыйынлыҡ (сир, юғалтыу, төшөнкөлөк) килһә, ул сабыр итә, һәм был да уның өсөн файҙа”. Сиргә ҡаршы матди дарыуҙар ҡулланыу менән бер рәттән, уның рухи дауаһы тураһында ла онотмайыҡ.

1. Ауырыу, сир - үҙе үк ғәфләттең (вайымһыҙлыҡтың, тормош мәғәнәһен онотоуҙың, Аллаһ тураһында уйланмауҙың) дауаһы булып тора.

Белеүебеҙсә, һәр кеше ваҡыт категорияһын субъектив тоя. Бәләлә, ҡыйынлыҡта үткәрелгән бер минут һау-сәләмәтлектә уҙғарылған минуттан оҙағыраҡ үтә. Шуға ла ауырыу беҙҙең гүмеребеҙҙе оҙайтырға һәләтле.

2. Түҙемлек тә Аллаһҡа ғибәҙәт ҡылыуҙың бер төрө. Ауыр саҡтарҙа сабыр итә белеү - Аллаһы Тәғәләгә мәғәнәүи рәхмәт әйтеүгә тиң. Ауырыуҙы биреүсе Аллаһҡа шөкөр итеп, түҙемлектә үткәрелгән 1 минут башҡа ваҡытта ғибәҙәт ҡылыуҙың 1 сәғәтенә тигеҙләнергә мөмкин. Фәмүмән, ғибәҙәт ҡылыуҙың ике төрө бар:

- билдәләнгән (намаҙ, ураҙа, зәкәт, хаж);
- билдәләнмәгән.

Ҡыйынлыҡта сабыр итеү (“Ниңә генә нәҡ миңә бирелгән был ауырыу? Ҡасан ғына бөтә инде?” - тип ризаһыҙлыҡ белдермәү) билдәләнмәгән ғибәҙәт төрөнә ҡарай ҙа инде.

3. Кеше был донъяға кәйеф-сафа ҡороу өсөн генә килмәгән. Бер әҙәмдең дә тормошо бәлә-ҡазаһыҙ, юғалтыуһыҙ, сирһеҙ үтеүе мөмкин түгел. Беҙҙең гүмер - беҙҙең капитал. Алтынға тиң һәр сәғәтен, гәүһәрҙәй ҡиммәтле минуттарын яҡшы юлда, файҙалы эштәргә сарыф итеүебеҙ хәйерлерәк. Ауырыу иһә был эштә - иң яҡшы кәңәшсе. Ул беҙҙе айныта, уята, был донъянан һуң киләсәк икенсе донъяға әҙерләнергә кәрәк икәнлеген иҫкә төшөрә.

4. Тәнебеҙҙең ысын хужаһы Аллаһы Тәғәлә. Бер миҫал килтерәйек: мәшһүр дизайнер үҙенең яңы күлдәген күрһәтеү өсөн уны моделгә кейҙерә, кәрәккән ерен ҡыҫҡарта, үҙгәртә, хатта моделгә эш хаҡы ла түләй.Тиктормаҫтан дизайнерға ризаһыҙлыҡ белдерергә, эшенә ҡыҫылмауын талап итергә моделдең ни хаҡы бар? Үҙебеҙҙең темаға ҡайтҡанда, шуны иҫтә тотайыҡ: тәнебеҙ - дизайнер күлдәге, беҙ модель, Дизайнер - тәнебеҙҙе, йәнебеҙҙе бар итеүсе, ризыкландырыусы Аллаһ. Моделдең дизайнерға уйламайынса әйтелгән һүҙҙәре менән сағыштырып ҡарағанда, беҙҙең Аллаһы Тәғәләгә күрһәткән ризаһыҙлығыбыҙ мең тапҡырға насарыраҡ, мәғәнәһеҙ булып килеп сыға.

5. Кеше был донъяның ләззәттәрен мөккибән китеп ярата: малын, эшен, ғаиләһен... Улар менән хушлашыу әҙәл ваҡытын ғазаплы, ауыр кисереш итеп ҡабул иттертә. Ауырыу кеше иһә үлем алдынан донъя мәшәҡәттәре тураһында түгел, ә үҙенең хәле хаҡында уйлана, йәшәү мәғәнәһен аңлай. Шуға күрә, ауырыу хушлашыу ғазаптарын еңеләйтә.

Әгәр был донъя мәңгелек йәшәү урыны булһа, ауырыу ысынлап та ҡыҙғаныу тойғоһо уятыр ине. Ләкин кеше “Әх, донъя ләззәтенән тороп ҡалдым”, тип илау урынына мәңгелек донъяға (әхирәткә) изге эштәре, яҡшы һүҙҙәре менән, ғибәҙәте, ыңғай сифаттарын камиллаштырыу менән әҙерләнеүе хәйерлерәк.

6. Был донъяла беҙ барыһын да сағыштырыу аша таныр беләбеҙ: аслыҡ-туҡлыҡ, аҡ-ҡара, яуыз-мәрхәмәтле... Әгәр ауырыуҙар бөтөнләй булмаһа, беҙ һаулыҡтың ни тиклем ҡәҙерле икәнлеген аңлай алмай, тулыһынса рәхмәтле булыу мөмкинлегенән мәхрүм булыр инек.

7. Ауырыу - гонаһтар юйылыуының сәбәпсеһе. Ҡороған ағас ботағын һелкеткәндә япраҡтары төшкән кеүек үк, ауырыу, бәлә тетрәнеүҙәре кешене гонаһтарынан таҙарта. Был донъялағы ҡыҫҡа ваҡытлы ауырыу - мәңгелектәге ҙур афәттәрҙән ҡоткара.

8. Ҡайһы берәүҙәр ауырыуҙың үлемгә килтереүенән ҡурҡа. Үлем сәбәпсеһе ролен үтәй алған ауырыуҙан хәүефләнеүгә ҡарағанда, шуны иҫтә тотоу хәйерлерәк булыр: һәр кешенең, әсә ҡарынында яралғандан алып, гүмер оҙонлоғо һәм үлем ваҡыты билдәләнгән. Үлем бер минутҡа иртәрәк тә, һуңыраҡ та килмәҫ, тик үҙ ваҡытында ғына. Шулай булғас, ана киләм, бына киләм тип ҡурҡыҡтан үлем тураһында уйланырға түгел, ә ваҡыт бар саҡта яҡшы эштәр менән шөғөлләнеп ҡалыу ниәте менән һаулыҡ теләргә кәрәк.

Беҙ был донъянан ҡасан китәсәгебеҙ Аллаһтан башҡаға билдәһеҙ. Бында, әлбиттә, хикмәт һалынған. Беренсенән, белмәү ғәфләттән ары тота, хәрәкәт итергә өндәй. Икенсенән, үлемдән ҡурҡыу хисен юҡ итә. Кеше ғүмер буйы үҫә: тәне, аҡылы менән, рухи яҡтан.

Һау-сәләмәт, мәшәҡәтһеҙ хәлендә 20 йыл эсендә күтәрелгән рухи дәрәжәне, сир мәғәнәһен аңлаған, ихлас кеше ауырыған 20 көнөндә лә икеләтә күтәрә ала.

9. Хафаланыу, үтә борсолоу, тынғыһыҙ уйҙар һәр ауырыуҙың тоғро юлдашы. Ләкин улар материаль ауырыуҙы көсәйтә, икеләтә кеүәтләндерә генә. Булған сиребеҙгә тағы Аллаһҡа ризаһыҙлыҡ белдереү сире лә ҡушыла. Ләкин был мәғәнәүи сирҙең дауаһы ла бар. Улар - өмөт, белем алыу, Аллаһ шәфҡәте.

10. Әгәр кеше үҙенең ни тиклем хәлһеҙ икәнен тоймаһа, ул доға ҡылыуҙа, ялбарыуҙа мохтаж булмаҫ ине. “Һеҙҙең доғағыҙҙан башҡа нимәлә булыуы мөмкин файҙағыҙ”, - тиелә хәҙис-шәрифтә. Ысынлап та, ауырығанда беҙҙең ихлас доғаларыбыҙ, теләктәребеҙ Аллаһ тарафынан кире ҡағылмай.

Ауырыу ваҡыты - доғалар ҡабул була торған мәл. Аллаһы Тәғәлә мәрхәмәтлек, сабырлыҡ өсөн бихисап сауабын ауырыған кешегә лә, уның хәлен һорашҡандарға ла бирә. Шунлыҡтан, ауырыу кешенән доға ҡылдырыу йолаһы бөгөнгә тиклем һаҡланып килә.

11. Белеүебеҙсә, кешеләр араһында иң яҡшылары - пәйғәмбәрҙәр, әүлиәләр һәм иманлы кешеләр. Әгәр сирҙең асылында гүзәл сифаттар булмаһа, Аллаһ үҙенең яратҡан ҡолдарына был һынауҙы ебәрер инеме икән?

12. Әгәр үҙеңдең торошоңды насар тип уйлайһың икән, тирә-яғыңа күҙ һал: аяҡһыҙ саңғыла шыуғандар, күреү һәләтен юғалтһалар ҙа, китап уҡырға тырышҡандар, тыумыштан зәғифтәр юҡмы арабыҙҙа? Ҡаршы һүҙ әйтергә, ризаһыҙлыҡ белдерергә хоҡуҡыбыҙ бармы?

13. Хәҙистә әйтелеүенсә, бөтә сирҙәрҙең дә үҙ дауаһы бар. Беҙгә ул дауаны табырға ғына кәрәк. Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, ҡайһы бер осраҡтарҙа үтә хафаланыу, ауырыуҙан ҡурҡыу, имеш-мимештәр менән башыбыҙҙы ҡатырыу ысын сиргә килтерә, уны юҡ урында бар итә. Тәжрибәһеҙ табиптарҙың был ҡурҡыуҙарҙы хатта иҫбатлауҙары ла мөмкин.

14. “Ҡайҙа Аллаһтың мәрхәмәте? Ни өсөн бәләкәй бала ыҙа сигергә тейеш, ни ғәйебе бар уның” тип, бәләкәстәрен йәлләй-йәлләй ҡайғыра ата-әсәләр. Ләкин Аллаһ һәр нимәгә тәрән мәғәнә, бөйөк хикмәт һалған икәнлеген оноторға ярамай. Беренсенән, бала гүмеренең был күренешен үҫкәс хатта иҫкә лә төшөрмәҫ. Икенсенән, был ауырыуҙың ниндәйҙер ҙурыраҡ афәттән һаҡлаусы, киләсәктә ҡылынған гонаһынан арыныуы йә сынығыу формаһындағы аванс булыуы мөмкин. Әлбиттә, балаһын ҡараған өсөн иң беренсе нәүбәттә ата-әсәнең ғәмәл китабына яҡшы эштәр яҙылып, сауапҡа әйләнә.

**Аллаһы Тәғәлә ауырыуҙың һәр береһенә хикмәт һалған. Сир ғәфләт йоҡоһонан уята, хайуани теләктәрҙән, нәфс арбауынан арындыра. Шуға күрә лә, ауырыу - үҙе шифа ролен үтәй. Тәрлә кешегә ауырыу төрлә сәбәп менән бирелә. Әгәр кеше үҙ ауырыуының бирелеү сәбәбен аңлап, сабыр итеү, Аллаһҡа рәхмәт әйтеү кимәленә етһә, ауырыу ҙә эҙһеҙ юҡҡа сығыр.**

**Бар бәлә-ҡайғылар ҡасандыр бөтә, китә, уңала. Ауырыуҙың да китер ваҡыты бар. Сабыр итеү - иң яҡшы әмәл.**

# Ислам динендә дауаланыу

Ахмад ТАҺИРОВ

Ауырыуҙар ике төргә бүленә: тән сирҙәре һәм йән ауырыуҙары. Ошонан сығып, һәр береһенә үҙ дауаһы каралған. Был хаҡта “Фатх аль-бари фи шарх сахих аль-Бухари” исемле китабында египет ғалимы Ибн Хаджар (773/1371 - 852/1449) яҙа: “Йөрәк дауалауы һәм тән дауалауы була. Йөрәкте тик Аллаһы Тәғәләнән Мөхәммәт пәйғәмбәребеҙгә (с.ғ.с.) төшөрөлгән һүҙҙәр аша ғына һауыҡтыра алабыҙ. Тән сәләмәтлегенә килгәндә, пәйғәмбәребеҙҙең һәм белемле кешеләрҙең кәңәшенә ҡолаҡ һалыр кәрәк”.

Айырым алғанда, Ибн Хаджарҙың ошондай һүҙҙәрен әйтеп китеү мөһим: “Кешелек үҙен ике мәсьәләлә алданы - һаулыҡҡа һәм буш ваҡытҡа ҡарата мөнәсәбәтендә”. Мәҫәлән, дөрөҫ туҡланыу тураһында ул былай ти: “Асыҡмайынса, өҫтәл артына ултырмағыҙ. Әҙерәк ас кәйәнсә тороу хәйерле. Кеше өсөн тулған ҡарындан да зыяныраҡ әйбер юҡ”.

Ҡөрьән һәм пәйғәмбәребеҙҙең (с.ғ.с.) аңлатмалары аша Аллаһы Тәғәлә мосолмандарҙы дөрөҫ туҡланырға, файҙалы аҙыҡтар һайларға өйрәтә. Ашамлыҡтың ниндәйен һайларға?

1. Аллаһ тарафынан тыйылмағандарҙы ғына ашарға ярай.

2. Организм еңел эшкәртә алырлыҡ аҙыҡ-түлекте һайлау яҡшы.

3. Тәмле, туҡлыҡлы булһындар. Витаминдар һәм башҡа файҙалы ферменттар, тәнебеҙҙе сәләмәтләндерерлек матдәләр булһын.

Ашау-эсеү һорауҙары ғына түгел, һаулыҡ һаҡлау мәсьәләһенең башҡа аспекттары ла Аллаһ биргән ҡанундарҙа сағылған. Дөйөм алғанда, мосолман медицинаһының нигеҙҙәре түбәндәге фекерҙәрҙә сағыла:

- Белеме булмаған кешеләргә дауаларға рөхсәт ителмәй. “Кемдер белемһеҙ дауаларға тотона икән, был эштәре өсөн яуап бирәсәк”, - тип иҫкәртелә хәҙистәрҙә (Абу Дауыт, “Дият”, 23; Насаи, “Касама”, 41; Ибн Маджа, “Тыб”, 16).

- Табиптарға түләү хаҡы законлаштырылған булырға тейеш.

Әйтелеп киткән кәңәштәр табиптарға ҡағыла. Ауырығандарға иһә Мөхәммәт пәйғәмбәр (с.ғ.с.) былай ти:

- Дауаланыуҙы һауығырға ихлас теләк менән башларға кәрәк. Ураҙа тотоу күп кенә сырхауҙарҙы еңә ала (“Файзулькадир”, 4/222).

- Үҙ эшен яҡшы белгән табиптарға мөрәжәғәт итер кәрәк.

Ауырыған кешеләр пәйғәмбәребеҙгә кәңәш артынан килгән саҡтарҙа, ул йә бер ниндәй дауа тәҡдим иткән, йә билгеле табипҡа барырға ҡушҡан.

- Йоғошло ауырыуҙарҙан үтә нык һаҡланыр кәрәк. Кемдер бындай ауырыу таралған ергә барып эләгә икән, ул урындан карантин бөткәнсә китмәҫкә бурыслы. Бынан тыш, таҙалыҡ, паклыҡ - имандың яртыһы икәнлеген оноторға ярамай.

Күҙ ауырыуҙарын иҫкәртеү сараһы итеп пәйғәмбәребеҙ (с.ғ.с.) һөртмәне кәңәш иткән, тәнебеҙҙең сәләмәтлеген һаҡлау өсөн - татуировкалар эшләүҙе тыйған.

Дарыуҙар һәм башҡа төрлә дауалау ысулдары, дөйөм алғанда, донъяуи, тәжрибә менән яңартылған әйберҙәр. Шулай булғас та, әгәр кеше ғүмерен, һаулығын һаҡлауға йүнәтелгән яңы юлдар Ҡөрьәнгә, Пәйғәмбәребеҙҙең сөннәтенә ҡаршы килмәй икән, Ислам дине быны тик хуплай, медицина үҫешенә юл ҡуя.