

## ISLOMDA – TAOMLANISH ODOBI

*Bekchanova Manzura**O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi**“Islomshunoslik” ta’lim yo‘nalishi 1-kurs talabasi**Ilmiy maslahatchi: A. To‘xtanazarov*

**Annotatsiya:** Bu maqolada taomlanish jarayoni islomda faqatgina jismoniy ehtiyojlari qondirish uchun emasligi va islom dinida taomlanish odobi, inson uchun muhim bo‘lgan har bir sohani qamrab olganligi yoritib beriladi.

**Kalit so‘zlar:** taomlanish, odob, hadis, Qur‘on, ma‘naviy, ruhiy, isrof, poklik, amal, odat, halollik, ehtiyoj, ovqatlanish

Har bir tirik, yashayotgan jonzot oziqlanishga, taomga ehtiyoj sezadi. Taomlanish jarayoni aslida kundalik hayotimizning uzluksiz bir qismi ekanligi sir emas. Bu jarayon insonning hayotiy faoliyatiga tubdan ta’sir ko‘rsatadi. Birinchi qarashda ovqatlanish oddiy bir mavzudek tuyulishi mumkin, chunki biz u bilan kuniga uch marta duch kelamiz. Ammo chuqurroq qaralsa, tushuniladi: qanday ovqat iste’mol qilishimiz, qancha miqdorda, qaysi vaqtda va hattoki ovqatlanish jarayonini qanday amalga oshirayotganimiz hayotimizning barcha sohalariga biz o‘ylaganimizdan ham ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi.

Ozuqa nafaqat jismoniy ehtiyojlarimiz uchun, balki ma‘naviy bo‘shliqni to‘ldirish uchun ham muhimdir. Insoning ma‘naviy ozuqlanishi ham e’tibordan holi emas. Islom dinida insonning faqat ruhiga emas, balki jismiga ham yetarli e’tibor berilgan. Inson ruhi ma‘naviy ozuqa, ya’ni ilm, iymon, amal va kitoblar bilan oziqlansa, jismi, kundalik taomlanish jarayonidan oziqlanadi. Yuqorida ta’kidlanganidek, taomlanish jarayoni insonning hayotiga kuchli ta’sir ko‘rsatganligi uchun, islom dinida ham bu jarayonga yetarlicha e’tibor qaratilgan. Barcha narsada, jumladan yeb-ichish jarayonida ham islom mo‘tadillikni tavsiya etadi. Taomlanishdan oldingi gigiyenaga oid jarayonlardan tortib, to ruhning tinchligi va uning oziqlanishi bilan bog‘liq, halol va harom masalalarida ham, to‘g‘ri va aniq ko‘rsatma va qonun qoidalarni, o‘zining asosiy ikki manbaasi hisoblanmish Qur‘on va hadislarda belgilab beradi. Masalan, taomlanishdan oldingi jarayon - gigiyena qoidalaridan biri sanalmish, qo‘l yuvish odobi ham islomning asosiy manbaalaridan biri – hadislarda belgilab o‘tilgan.

Salmon (r.a.)dan rivoyat qilinadi: “Taomning barakasi, undan oldin va undan keyn (qo‘llarni) yuvmoqdir” (Abu Dovud va Termiziy rivoyat qilganlar). Ushbu hadis, ovqatlanishning islomiy madaniyatiga oid dastlabki sabog‘ini bermoqada. Har bir odam taom tanovul qilishdan oldin ham tanovul qilgandan keyin ham ikki qo‘lni yaxshilab yuvmog‘i lozim. Islom esa, taomdan oldin ikki qo‘lni yuvishni diniy

ta'limotlar orasiga qo'shgan va uni baraka deb atagan<sup>1</sup>. Shubhasiz, bu jarayon qandayin muhim ekanligi tibbiyot tomonidan ham tasdiqlangan bo'lib, hozirgi kunda taomlanish odobining asosi hisoblanadi.

Islomda har bir ishni va shu jumladan taomlanishni boshlashdan oldin "Tasmiya" aytishlikka chaqirilgan. Tasmiya aytish, Allohni yod etish demakdir. Bu amal insonni bir luqma iste'mol qilishidan oldin, ruhiy poklanishga undaydi. Ko'rinishidan oddiy bo'lgan bu amal, aslida insonlarning har ishda tartib-intizomli bo'lishga, mulohaza qilishga va ne'matlarga shukur qilishga undaydi.

Oisha r.a dan rivoyat qilinadi: "Nabiy (s.a.v.) o'zlarining oltita sahobalari bilan taom yemoqda edilar. Bir arobiy kelib, ikki luqmada (hammasini) yeb qo'ydi. Shunda u zot sollallohu alayhi vasallam: "Agar u tasmiya aytganda, hammangizga yetar edi," dedilar. (Termiziy rivoyat qilgan va sahih degan.) Bu hadisda har bir odam taomni "Bismillah"ni aytib yesa, u barakali bo'lishiga dalolat bor. Payg'ambar (s.a.v.) va u kishining olti sahobalari albatta "Bismillah"ni aytib, so'ng taom yeyishni boshlaganlar. Ammo haligi arobiyning "Bismillah"ni aytmay taom yegani barakani qochirdi<sup>2</sup>.

Hadisning mohiyati shundaki, "Bismillah" aytish taomni ko'proq yetarli qiladi. Taomdagi baraka uning miqdoriga emas, balki Allohning marhamatiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Islom dini taomlanish odobining ilk bosqichidanoq Allohni yod olishni, ya'ni ruhga ma'naviy ozuqa bo'lmish zikrni belgilab bergan. Darhaqiqat, bu hadisdan ovqatlanish faqat jismoniy ehtiyojni qondirish uchun emas, balki ma'naviy ulushga ega bo'lgan amal ekanligini tushunish mumkin.

Yana bir taomlanish odoblaridan biri bu, yoningizda taom yeyishga o'tirgan insonning hurmatini joyiga qo'yishdir. Xalqimizda azal-azaldan, dasturxon atrofida yoshi ulug', martabasi baland insonlar o'tirgan bo'lsa, ularga hurmat ko'rsatilib, taomga birinchi bo'lib qo'l uzatishlarini kutib, so'ng boshqalar ham taomni yeyishni boshlash odati mavjud. Bir qarashda oddiy bir amal bo'lib tuyulsa-da, bu insonning qadri va hurmatini, odob-axloqning eng yuksak ko'rinishi bo'lgan, hurmat bilan ifodalaydi. Bu qadriyatimizning negizi ham Islomga borib taqalishi ham bejizga emas, chunki hadislarda ham bir nechcha marta yoshi ulug' va martabasi buyuk insonlarga hurmat haqida so'z boradi.

Maslan: Huzayfa (r.a)dan rivoyat qilinadi: "Nabiy sollallohu alayhi vasallam bilan birga taomda hozir bo'lsak, Rasululloh sollallohu alayhi vasallam boshlamaganlaricha qo'l uzatmas edik. Bir safar u zot bilan birga taomga hozir bo'ldik. Shunda bir joriya go'yo kimdir uni undayotgandek shoshilib keldi va taomga qo'lini uzatmoqchi bo'ldi. Nabiy sollallohu alayhi vasallam uning qo'lidan ushladilar. So'ngra

<sup>1</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf "Hadis va hayot" turkumi. 16-juz." Taom va Sharob" kitobining elektron nashri. 10-11 bet. Toshkent: "Hilol Nashr" 2016 yil.

<sup>2</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf "Hadis va hayot" turkumi. 16-juz." Taom va Sharob" kitobining elektron nashri. 20-21 bet Toshkent: "Hilol Nashr" 2016 yil

bir arobiy xuddi uni kimdir undayotgandek shoshilib keldi. U zot uning ham qo‘lidan ushladilar va dedilar: ‘Albatta, shayton Allohning ismi zikr qilinmagan taomni o‘ziga halol qilib oladi. U mana bu joriyani o‘sha (taomni) o‘ziga halol qilib olish uchun keltirdi. Men uning qo‘lidan ushladim. So‘ng mana bu orobiyni ham o‘sha (taomni) o‘ziga halol qilib olish uchun keltirdi. Men uning ham qo‘lidan ushladim. Jonim qo‘lida bo‘lgan Zotga qasamki, albatta, shaytonning qo‘li uning (joriyaning) qo‘li bilan mening qo‘limdadir’, dedilar.” (Muslim, Abu Dovud va Nasoiy rivoyat qilganlar.)

Ushbu rivoyatni taomlanish odoblari haqida o‘ziga xos dars deb atash mubolag‘a bo‘lmaydi. Rivoyatning avvalida roviy Huzayfa (r.a.) sahobalarning Payg‘ambar sollallohu alayhi vasallam bilan birga taom tanovul qilishdagi odoblarini tushuntirmoqdalar: “Nabiy sollallohu alayhi vasallam bilan birga taomda hozir bo‘lsak, Rasululloh sollallohu alayhi vasallam boshlamagunlaricha qo‘l uzatmas edik.” Islomiy odob shuni taqozo qiladi. Rahbar, ustoz va fazl ahli doimo oldinda bo‘ladilar va ularga izzat-hurmat ko‘rsatiladi<sup>3</sup>.

Islomda yana bir muhim taomlanish jarayonining odobi bu, o‘ng qo‘lda taom yeyish va chap qo‘lda taom istemolidan qaytarilganiligidir. Islom axloqi poklik, tartib va go‘zallikka katta ahamiyat beradi. O‘ng qo‘lni yaxshi ishlarga (yemak, ichish, salom berish) ajratib, chap qo‘lni esa poklash (tahorat va shunga o‘xshash) ishlarga mo‘ljallash odat qilingan. Taom yeyish o‘ng qo‘lga ajratilishi orqali infeksiyalar va bakteriyalarning taom orqali tanaga kirishi ehtimolini kamaytiradi. Bundan tashqari hadislariga ko‘ra shayton chap qo‘li bilan yeydi. Abdulloh ibn Umar (r.a.)dan rivoyat qilinadi: “Rasululloh sollallohu alayhi vasallam: “Birortangiz chap qo‘li bilan yemasin va chap qo‘li bilan ichmasin. Chunki shayton chap qo‘li bilan yeydi va chap qo‘li bilan ichadi”, dedilar.”(Muslim rivoyat qilgan)<sup>4</sup>. Bundan xulosa qilib oladegan bo‘lsak, islom har bir sohada, insonni ham jismoniy ham ruhiy komillikka yetaklaydi. Ko‘rinishidan oddiy, o‘ng qo‘l bilan taom iste‘mol qilish masalasi, ham gigiyenina muhofazasini ham ruhni poklanish, ya‘ni shaytoniy illatlardan uzoqta bo‘lishni taminlaydi.

Islomda eng katta urg‘u berilgan masalalardan biri bu halollikdir. Halol pok rizq iste‘mol qilish, Qur‘ondagi eng asosiy tamoyilaridan biridir.

Baqara surasi 168 oyatida: “Ey odamlar! Yer yuzidagi narsalardan halol-poklarini yenglar. Va shayton izidan ergashmanglar, chunki u sizlarga ochiq dushmandir.” deya keltiriladi. Ushbu oyatda Alloh faqat mo‘minlarni emas, balki barcha odamlarni halol ne‘matlar iste‘mol qilishga da‘vat qilmoqda. Alloh taolo yer yuzidagi ne‘matlarni bandalari uchun yaratgan va ularning halol-poklaridan iste‘mol qilishlariga umumiy

<sup>3</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf “Hadis va hayot”turkumi. 16-juz. “Taom va Sharob” kitobining elektron nashri. 15-16 bet Toshkent: “Hilol Nashr” 2016 yil

<sup>4</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muahmmad Yusuf “Rosululloh sollallohu aleyhi vassalam” kitobining elektron nashri. 245-bet Toshkent : “Hilol Nashr” 2022 yil.

ruxsat bermoqda. “Halol” soʻzi lugʻatda “yechilgan” degan maʼnoni bildiradi. Chunki halol narsadan man qilinib tuguni yechilgan boʻladi. Ushbu nuqtai nazardan qaraganda, halol rizq inson uchun ochiq boʻlgan va cheklovlardan ozod narsadir.

Avliyolardan biri boʻlgan Sahl ibn Abdulloh: “Najot uch narsadadir – halol yeyish, farzlarni ado etish va Paygʻambar alayhissalomga ergashishdadir”, deganlar<sup>5</sup>. Bu fikr halol rizq isteʼmol qilish nafaqat insonning jismoniy ehtiyojini qondirish, balki uning maʼnaviy pokligini saqlash uchun ham muhimligini taʼkidlaydi.

Fuzayl ibn Iyoz aytadi: “Sharaf topgan zotlar haj, jihod, roʻza yoki namozlari bilan sharaflanmadilar. Balki bizning nazarimizda, qorniga nima kirmoqda — halol yeyayotganini aniq bilgan insonlar sharafga ega boʻldilar<sup>6</sup>”. Islom dinida halol yeb-ichish faqat moddiy ehtiyojni qondirish uchun emas, balki ibodatning bir shakli va taomlanish odobi sifatida ham qadrlanadi. Halol rizq isteʼmoli Allohning buyrugʻi boʻlib, insonning jismoniy va maʼnaviy poklanishiga yordam beradi. Shuning uchun ham Fuzayl Ibn Iyozdek buyuk shaxsning fikricha, sharaf aynan islomning 5 ruknini bajarish bilan kifoyalanmaydi, balki Allohning buyrugʻiga itoat etgan holda, kimsaning haqqini yemasdan, halol mehnat bilan topilgan, halol rizq bilan kifoyalanadegan shaxslar koʻproq sharafga ega boʻladi.

Halol rizqning isteʼmolidan soʻng, isrofgarchilikka yoʻl qoʻyish ham islom dini, taomlanish odobiga zid holatdir. “Aʼrof” surasi 31-oyatda shunday marhamat qilinadi: Ey odam bolalari, har bir ibodat chogʻida oʻz ziynatingizni oling. Eb-iching va isrof qilmang. Chunki U isrof qiluvchilarni sevmas”.

Yeb-ichish gunoh emas, isrof qilish gunohdir. Imom Buxoriy keltirgan ikki isnodda hazrati Abdulloh ibn Abbas roziyallohu anhu rivoyat qiladi: “Xohlaganingni ye, xohlaganingni ich. Faqat odat va isrofgarchilik xatoga boshlamasa.” Afsuski, baʼzi kishilar yeb-ichishning xilma-xil va koʻp boʻlishini hayotning asosiy mezoni deb bilsalar, boshqa kishilar esa faqatgina ovqatni isrof qilishni tashlab yuborishni tushunadilar. Bu, aslida, toʻgʻri, ammo, kerakdan ortiq yemoq ham isrofdandir. Yeb-ichish kerak ekan, qorin bandasi boʻlish ham Islomga xos emas. Bugungi kunda oziq-ovqatni isrof darajada koʻp isteʼmol qilishning sogʻliqqa salbiy taʼsiri yaqqol namoyon boʻldi. Hozirgi davrning koʻplab kasalliklariga ushbu isrofgarchilik sabab boʻlmoqda<sup>7</sup>.

Isrof qilmaslik taomlanish odoblariga, islom dini tarafidan kiritilganligining asosiy sabablari, yeb-ichgan holda isrof qilish – sogʻliqqa zararli boʻlishi, moliyaviy zarar keltirishi, isrofnings salbiy manaviy taʼsiri va atrof muhitga zarari tegishidadir. Isrof qilib, keragidan ortiq taom isteʼmol qilinsa inson oʻziga semizlik, qandli diabet, yurak va qon tomiri kasalliklarni orttirib oladi.

<sup>5</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. Tafsiri Hilol. 1-juz. Tuzatilgan va toʻldirilgan qayta nashr. Toshkent: «Hilol-Nashr», 2016. 142-143 bet

<sup>6</sup> Hasan Asomiddin Oʻgʻli “Solihlar suhbatii” elektron nashri. 180-bet. Toshkent: “Hilol Nashr” 2024 yil

<sup>7</sup> Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. Tafsiri Hilol. 2-juz. Tuzatilgan va toʻldirilgan qayta nashr. 304-305 bet. Toshkent: «Hilol-Nashr», 2016.

Abbod ibn Abbod Ramliy aytadi: Aytadilar ki, ko‘p yeyish fahmni pasaytiradi, qalbni qotiradi va uyquni keltiradi<sup>8</sup>. Ortiqcha ovqat miya faoliyatini susaytiradi, inson ma‘naviy noziklikni yoqotib, g‘aflatga tushadi, hazm jarayoni tana energiyasini tortib olib, uyquga moyillikni oshiradi. Bu hikmat, me‘yorida ovqatlanish va nafsnı boshqarishga undaydi. Isrofdan sanalmish ko‘p yeyishlik odati insonning nafaqat sog‘lig‘iga balki aqliy faoliytiga va ruhiy va ma‘naviy jihattan yuksalish yo‘lidagi to‘siqdir.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, Islomdagi taomlanish odobiga Qur‘on va hadislar kabi asosiy manbalarda bunday katta e‘tibor qaratilishi, har kuni uch marta takrorlanadigan taomlanish jarayonining insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va e‘tiqodiy salomatligini bir vaqtda saqlashga qaratilganligi yuksak ahamiyatga ega. Taomlanish bu nafaqat ehtiyojni qondirish uchun, balki ma‘naviy va diniy qadriyatlarnı unutmaslik, har bir narsada me‘yor bilan foydalanishdir.

Taomlanish jarayoni islomda jismoniy sog‘liq masalasidan, ya‘ni ko‘p yemaslik, isrof qilmaslik, qo‘llarnı yuvish, taomni o‘ng qo‘l bilan iste‘mol qilish kabi odatlardan boshlanadi. Shuningdek, bu jarayon o‘z ichiga e‘tiqodni mustahkamlaydigan va ruhni poklaydigan amallarnı ham oladi, masalan: tasmiya aytish, halol narsalarnı yeyish, Allohning buyruqlariga amal qilish, isrof qilmaslik, sunnatlarnı bajarish va taomni iste‘mol qilish kabi. Bundan tashqari, taomlanishda boshqa insonlarning hurmatini saqlash, ular orasida mehru-oqibatni rivojlantirish ham muhimdir. Bu odoblar orqali inson nafaqat o‘zini sog‘lom saqlaydi, balki Islom dining qonun qoidalariga rioya ham qilgan bo‘ladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf “Hadis va hayot”turkumi. 16-juz. “Taom va Sharob” kitobining elektron nashri. Toshkent: “Hilol Nashr” 2016.
2. Shayx Muhammad Sodiq Muahmmad Yusuf “Rosululloh sollallohu aleyhi vassalam” kitobining elektron nashri. Toshkent : “Hilol Nashr” 2022.
3. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. Tafsiri Hilol. 1-juz. Tuzatilgan va to‘ldirilgan qayta nashr. Toshkent: «Hilol-Nashr», 2016.
4. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. Tafsiri Hilol. 2-juz. Tuzatilgan va to‘ldirilgan qayta nashr. Toshkent: «Hilol-Nashr», 2016.
5. Hasan Asomiddin o‘g‘li “Solihlar suhbatı” elektron nashri.. Toshkent: “Hilol Nashr” 2024.

<sup>8</sup> Hasan Asomiddin O‘g‘li “Solihlar suhbatı” elektron nashri. 187-bet. Toshkent: “Hilol Nashr” 2024.