96589 - Чанд соат барои шахс хобидан ҷоиз аст?

савол

Чанд соат барои шахс хобидан ҷоиз аст?

Ҷавоби муфассал

Ҳамду сано барои Аллоҳ.

Аввал:

Хоб нишонаест аз нишонаҳои Аллоҳ дар ин олам, чуноне, ки Аллоҳ таъоло фармудааст:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

الروم/23

"Ва аз нишонаҳои Ӯ хобидани шумост дар шаб ва рӯз ва ба талаби ризқ бархостани шумост. Дар ин нишонаҳоест барои гурӯҳе, ки мешунаванд". (Сураи Рум: 23).

Хоби шаб асос ва хоби рӯз илова аст. Аллоҳ таъоло рӯзро василае барои кор ва ба талаби ризқу рӯзӣ бархостану кӯшидан ва шабро барои истироҳат офарид. Шаб барои хоб ва рӯз барои кор аст.

Аллоҳ таъоло фармудааст:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

الفرقان/47

"Ва Ӯ касест, ки шабро барои шумо пӯшиш қарор дод ва хобро оромиш ва рӯзро замони бархостан қарор дод". (Сураи Фурқон: 47).

Аллоҳ таъоло фармудааст:

أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

النمل/86

"Оё надиданд, ки Мо шабро падид овардем, то дар он биёроманд ва рӯзро равшанӣ бахшидем. Албатта дар ин нишонаҳоест барои гурӯҳе, ки имон меоваранд". (Сураи Намл: 86).

Аллоҳ таъоло фармудааст:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً . وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً . وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً

النبأ/9–11

"Ва хобатонро оромишатон гардонидем. Ва шабро пӯшишатон қарор додем. Ва рӯзро (василае) барои зиндагӣ ва маош қарор додем". (Сураи Набаъ: 9-11).

Имом Ибни Касир (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд:

Яъне: Аз ҷумлаи нишонаҳое, ки бароятон дода шудааст, хоб дар шабу рӯз аст, ки дар он роҳат ва оромии ҳаракат ҳосил мешавад ва хастагиву мондагӣ бар тараф мегардад. Парокандагӣ, кӯшидан ба сабабҳо (ризқу рӯзӣ) ва сафарҳо бароятон дар рӯз қарор дода шудааст. Ин акси хоб аст. Тафсири Ибни Касир (6/310).

Шайх Муҳаммад ибни Солеҳ Ал-Усаймин (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) фармуд:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً

النبأ/9

"Ва хобатонро оромишатон гардонидем". Яъне: Қатъкунандаи хастагӣ. Хоб хастагиеро, ки пеш аз он буд, қатъ мекунад. Шахс қувваи худро бо он барои мустақбал аз нав барқарор менамояд. Аз ин рӯ мебинӣ, ки агар марде хаста шуда, сипас бихобад, истироҳат мекунад ва қувваш аз нав барқарор мешавад. Ин як неъмат аст ва инчунин яке аз нишонаҳои Аллоҳ аст. чуноне, ки Аллоҳ таъоло фармудааст:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ

الروم/23

"Ва аз нишонаҳои Ӯ хобидани шумост дар шаб ва рӯз ва ба талаби ризқ бархостани шумост". (Сураи Рум: 23).

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً

النبأ/9–11

"Ва рӯзро (василае) барои зиндагӣ ва маош қарор додем". Яъне: Зиндагие, ки мардум дар он, ба талаби ризқу рӯзӣ тибқи дараҷот ва аҳволи худ зиндагӣ мекунанд. Ин яке аз неъмати Аллоҳ таъоло барои бандагон аст.

Тафсири ҷузъи амма (Саҳ: 22, 23).

Дуввум:

Дар шариъат наомадааст, ки мусулмон бояд дар вақти муайяне бихобад ва дар вақти муайяне аз хоб бедор шавад. Шариъат мусулмонро амр намекунад, ки миқдори (соати) муайяне бихобад. Балки он ба табиати умри афрод вобастагӣ дорад ва чӣ қадар ҷисмашон ба роҳат ниёз дорад. Инчунин ба табиати кори онҳо вобастагӣ дорад. Касе, ки дар шаб кор мекунад, дар рӯз зиёдтар мехобад, нисбат аз касе, ки дар шаб мехобаду, дар рӯз кор мекунад. Хоби зимистон аз хоби тобистон фарқ дорад. Ва ҳоказо.

Меъёри муқаррарӣ барои хоби ҳаррӯзаи инсон аз 5 то 8 соат мебошад. Агар касе ба хотири тавоноии ҷисмаш бар таҳаммули он, аз он камтар бихобад, ё ин ки ба хотири эҳтиёҷи ҷисмаш ба он, зиёдтар бихобад, ҳеҷ боке надорад. Муҳим дар Ислом ин аст, ки мусалмон бояд вақтҳои намозро риоя карда, дар вақти намозҳо бедор бошад, то ки ибодатро бо шеваи мукаммал ва бо нерӯ адо намояд. Агар бадан ба истироҳат ва хоб ниёз дошта бошад, набояд ба он муқовамат кард.

Шайх Муҳаммад ибни Аҳмад Ас-Сaффоронӣ (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт:

Муқовамати зиёд бар хоб ва бедорхобии доимӣ дуруст нест. Муқовамат бар хоб ва бехобӣ сабаби пайдоиши офатҳои бузурги дигаре аст. Ба монанди бадмизоҷӣ, инҳирофи нафс, кам шудани тавоноӣ ва нерӯ дар фаҳмиш ва амал. Ҳамчунин бемориҳои ҳалоккунандаеро боис мешавад.

Ҳаёт бар пояи эътидол (мӯътадилӣ) қоим аст. Ҳар кас ба эътидол (мӯътадилӣ) пойбанд бошад, ҳама хайру хубиро ба даст овардааст. Дар "Ал-Одобу-л-кубро" баъзе аз хирадмандон гуфтааст: Ғанаб ақлро аз байн мебарад, аммо хоб бар он меафзояд.

Хоб яке аз неъматҳоест, ки Аллоҳ таъоло бар бандагони худ додааст. Аз ин рӯ дар китоби худ бар онҳо миннат кардааст.

"Ғизоу-л-албоби фӣ шарҳи манзумати-л-одоб" (2/359).

Бояд қайд кард, ки хоби зиёд аз ниёзи бадан, боиси танбалӣ дар ибодат ва сустӣ дар ақл мегардад. Аз ин рӯ, аз ниёгон дар мазаммати хоби зиёд суханҳое омадааст.

Фузайл ибни Иёз (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт: Ду хислат дилро сахт мекунанд: Хоби зиёд, пурхӯрӣ.

Ибни Қаййим (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт:

Аммо панҷ муфсидоти (табоҳкунандаҳои) дил, ки ба он ишара кард: Зиёд бо мардум омехтан, умеду орзу, дилбастагӣ ба ғайри Аллоҳ, пурхӯрӣ, хоб. Ин умури панҷгона аз ҷумлаи бузургтарин муфсидоти қалбанд.

"Мадориҷу-с-соликин" (1/453).

Чизи ба хоб таалluқдоштаро шарҳ дода, сипас (раҳмати Аллоҳ бар ӯ бод) гуфт:

Муфсиди панҷум: Хоби зиёд. Он қалбро мемиронад, баданро сангин ва вақтро зоеъ ва боиси ғафлату нотавониҳои зиёде мегардад. Бархе аз хобҳо бисёр макруҳ ва бархеи дигар барои бадан зараровар ва ғайри муфиданд.

Судмандтарин хоб он аст, ки инсон ба он ба сахтӣ ниёз дошта бошад. Хоби аввали шаб аз

охири он беҳтар ва фоиданоктар аст. Хоби мобайни рӯз аз хоби аввал ва охири рӯз судмандтар аст. Ҳар гоҳ хоб ба аввал ва охири рӯз наздиктар бошад, фоидааш кам ва зарараш бештар аст, хусусан хоби аср ва хоби аввали рӯз, ҷуз барои шаббедорон.

Аз назари онҳо, хобидан баъд аз намози бомдод то баромадани офтоб макруҳ аст, зеро он вақти ғанимат ва гаронбаҳо аст. Роҳ гаштан дар ин вақт дар назди мусофирон арзиши бузурге дорад ва ҳатто агар тамоми шаб роҳ гашта бошанд, иҷоза намедиҳанд, ки роҳ гардии худро дар ин вақт, то баромадани офтоб мутаваққиф созанд. Зеро он аввали рӯз ва мифтоҳи он ва вақти фуруд омадани ризқҳо ва ба даст овардани саҳмҳо ва нузули барака аст. Рӯз аз он вақт оғоз мешавад. Ҳаводиси тамоми рӯз ба ин вақт вобастагӣ дорад. Ба ҷуз дар ҳолати зарурӣ, инсон набояд дар он вақт бихобад.

Хулоса: Мӯътадилтарин ва судмандтарин хоб, хоби нимаи аввали шаб ва шашяки охири он аст, ки ҳудуди ҳашт соат мебошад. Аз назари табибон, ин мӯътадилтарин хоб аст. Агар аз он зиёд ё кам бошад, аз назари онон дар табиати инсон мушкилиеро падид меоварад.

Инчунин яке аз хобҳои беманфиат, хобидан дар аввали шаб пас аз ғуруби офтоб то пинҳон шудани сурхии офтоб аст. Расулуллоҳ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) онро макруҳу нописанд мешуморд. Аз нигоҳи шариъат ва табиат низ макруҳу нописанд аст. Чуноне, ки хоби зиёд боиси ин офатҳо аст, бехобӣ ва камхобӣ ҳам сабаби пайдоиши офатҳои бузурги дигаре аст. Ба монанди бадмизоҷӣ, инҳирофи нафс, кам шудани тавоноӣ ва нерӯ дар фаҳмиш ва амал. Ҳамчунин бемориҳои ҳалоккунандаеро боис мешавад, ки қалб ва ҷисми инсон қудрати таҳаммули онро надорад. Ҳаёт бар пояи эътидол (мӯътадилӣ) қоим аст. Ҳар кас ба эътидол (мӯътадилӣ) пойбанд бошад, ҳама хайру хубиро ба даст овардааст. Аз Аллоҳ бояд ёрӣ хост.

"Мадориҷу-с-соликин" (1/459, 460).

Аллоҳ тавфиқдиҳанда аст.