Цикл уроков: Пятничные наставления

11. 6 принципов шариата, которые сохранят вам здоровье

Azan.kz, Казбек Ахметов, Нурмухаммад Иминов, Канатали Такиров

ВИДЕО ВЕРСИЯ | АУДИО ВЕРСИЯ

Уважаемый джамаат! Мир вам, милость Аллаха и Его благословение! Несомненно, Всевышний Аллах одарил нас различными внешними и внутренними благами. Самым важным и великим, из которых является иман (вера) и приверженность религии Аллаха. Всевышний Аллах, рассказывая об обитателях рая сказал:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِنْ غِلٍّ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ وَقَالُواْ الْحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَـذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلا أَنْ هَدَانَا اللّهُ

«Мы исторгнем из их сердец злобу, и под ними будут протекать реки. Они скажут: «Хвала Аллаху, Который привел нас к этому! Мы не последовали бы прямым путем, если бы Аллах не наставил нас». (7:43)

Самый бесценный дар Всевышнего после имана и наставления на истинный путь — это здоровье, хорошее самочувствие, цельность и невредимость частей тела и органов. Ведь здоровье дает человеку возможность не только радоваться жизни, путешествовать, работать..., самое главное - здоровье дает человеку возможность быть полезным для общества, совершать благие дела и различные виды поклонений. Поэтому Посланник Аллаха ﷺ говорил:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه البخاري)

«Есть два дара от Господа, которые многие люди не ценят по справедливости — это здоровье и свободное время». (аль-Бухари)

Ислам настолько заботится о здоровье человека, что даже если поклонение может навредить ему, шариат освобождает человека от этого поклонения или заменяет его другим. К примеру, если человеку противопоказано использовать воду для ритуального очищения, шариат

дозволяет ему совершить очищение песком - таяммум. Если человек болен и не в состоянии поститься, то он может отложить пост на время лечения. Тот, кто не в состоянии совершать намаз стоя, может молиться сидя или лежа на боку.

Здоровье – бесценно. Обладание высоким статусом и мирскими благами теряют своё значение, когда человек испытывает боль в каком-то органе тела. Посланник Аллаха ﷺ сказал в своем хадисе:

> **«Кто из вас дожил до утра, пребывая в безопасности среди своего народа, со здоровым телом и имея дневное пропитание, тот, как будто владеет всем миром»**. (Ибн Маджа)

Недавно, листая фейсбук, я прочитал пост одной девушки. Она заболела раком. Эта молодая девушка пишет о том, как болезнь заставила её задуматься о беспечно прожитой жизни. Она пишет, что болезнь заставила ее научиться ценить каждый прожитый день и каждую минуту, проведенную с семьей и друзьями. Да, уважаемый джамаат, не стоит воспринимать здоровье как нечто само собой разумеющееся. Здоровье может пошатнуться в любой момент и лишившись его мы уже не сможем полноценно исполнять то, что делали, будучи в здравии. Поэтому наш любимый Пророк ﷺ побуждал нас помнить о важности этого дара.

Уважаемый джамаат! Если мы еще не осознаем ценность здоровья, не можем понять, насколько это важно иметь целые и невредимые части тела, то нам следует чаще посещать больницу, где мы встретим людей с различными заболеваниями. У кого-то болит сердце, другой лишился зрения, у кого-то рак крови, а другого мучает болезнь желудка … Все они мечтают вылечиться и быть здоровыми. Многие из них мечтают прийти в мечеть и совершить намаз с джамаатом или навестить родственников, но болезнь не дает им такой возможности. Другие желают дать садака нуждающимся, но им не хватает денег на собственное лечение.

Каждому из нас необходимо вести здоровый образ жизни который позволит сохранить здоровье, снизить риск заболеваний и факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Если мы посмотрим на исламское законодательство в этом аспекте, мы обнаружим, что оно призывает людей поддерживать здоровье и придерживаться следующих принципов здорового образа жизни:

Первое: соблюдать правила личной гигиены

Чистота, как известно, - залог здоровья. Всевышний Аллах говорит:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

«Воистину Аллах любит кающихся и очищающихся» (2:222)

В хадисе сказано: الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ – «чистота — это половина веры». Поэтому Ислам предписал нам омовение, как малое, так и большое, перед намазом. Желательно совершить полное омовение перед посещением пятничной молитвы. Согласно сунне желательно мыть руки перед едой. Всему этому учит наша религия. Еще в 7 веке, когда Европа не имела понятия о необходимости соблюдения личной гигиены, когда европейцы просто выливали на улицу свои испражнения, в это время Пророк Ислама учил мусульман совершать истинджа, т.е. подмываться после справления физиологических потребностей. Он запрещал мочится в воду и в местах, где люди отдыхают. Пророк Мухаммад ﷺ уделял важное значение соблюдению в чистоте полости рта. Он побуждал мусульман чистить зубы мисваком после еды, после пробуждения от сна, во время омовения, перед совершением намаза…

Ислам побуждает содержать в чистоте нашу одежду. Как сказал Всевышний в Коране:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ (1) قُمْ فَأَنْذِرْ (2) وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ (3) وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ

«О завернувшийся! Встань и увещевай, превозноси своего Господа, очисти одежды свои». (74:1)

Ислам побуждает нас соблюдать чистоту в домах и на улицах. Абу Хурейра (да будет доволен им Аллах) передал, что Пророк ﷺ сказал: «Вера насчитывает семьдесят с лишним ответвлений. Наивысшей из них являются слова: **"Ля иляха илля-Ллах"**, а наинизшей — устранение препятствия с дороги…».

То есть, убирать с дороги колючки, камни и другой мусор который мешает прохожим считается одним из проявлений веры. Пророк ﷺ также рассказал о человеке, который благоденствовал в Раю за то, что устранил вред с пути мусульман. В более глубоком смысле эти хадисы побуждает мусульман заботиться об окружающей среде, загрязнение которой значительно влияет на здоровье человека.

Второй принцип: принимать меры предосторожности

Известная поговорка о том, что профилактика лучше лечения, рассматривается как факт, присутствующий в исламе. Когда Пророк ﷺ узнал о прокаженном человеке в делегации Сакифа, которая хотела приехать, чтобы присягнуть ему на верность, Пророк ﷺ послал к нему человека с сообщением: «Возвращайся, ибо мы приняли твою присягу».

Пророк ﷺ также запретил сподвижникам входить в город, где появилась чума, и приказал им не покидать город, где чума поразила их, пока они были в нем. Такие меры предосторожности сегодня мы называем карантином.

Третье: обеспечить рациональное питание

Еда как известно жизненно необходима и отказ от еды может навредить здоровью и привести к гибели. Однако во всём, в том числе и в приеме пищи нужно соблюдать меру. Современная медицина подтверждает, что переедание ведет ко множественным проблемам со здоровьем. Злоупотребление едой может вызвать такие заболевания как гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность… Поэтому Коран велит нам не излишествовать, а соблюдать меру во всём особенно в еде. Всевышний Аллах сказал в Коране:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31) الأعراف

«Ешьте и пейте, но не расточительствуйте, ибо Он не любит расточительных». (7:31)

Известный хадис гласит: «Не наполнял человек сосуда худшего, чем его собственное чрево! Достаточно сыну Адама нескольких кусочков пищи, благодаря которым он сможет выпрямить свою спину, а если уж неизбежно для него есть больше, пусть треть его желудка будет для еды, треть – для питья, а ещё треть – для лёгкости дыхания» (Тирмизи).

Четвертое: поддерживать оптимальный двигательный режим или занятие спортом

Общеизвестно, что спорт способствует укреплению и сохранению здоровья. Спорт укрепляет наши тела, делает человека сильнее. Физическая сила в комплексе с духовным развитием приветствуется в исламе. В хадисе сказано, что «сильный верующий более любим для Аллаха нежели слабый». Ведь физически здоровый мусульманин может больше принести пользу

людям, он более эффективен как защитник Родины. Когда пророк Муса, мир ему, помог девушкам напоить их стадо, одна из девушек попросили отца принять его на службу, ведь Муса, мир ему, был сильным. Всевышний Аллах поведал нам об этом в Коране:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

«Одна из двух женщин сказала: «Отец мой! Найми его, ведь лучшим из тех, кого ты наймешь, будет тот, кто силен и заслуживает доверия». (28:26)

Поэтому Посланник Аллах ﷺ побуждал нас заниматься спортом. Он говорил: Обучайте ваших детей плаванию, стрельбе из лука и верховой езде.

Пятое: отказ от вредных привычек

Сюда можно отнести распитие алкоголя и употребление наркотических веществ, ну и конечно табакокурение. Всем известно, что Ислам строго запрещает распитие алкоголя в любом виде и в любом количестве. Потому что алкоголь наносит неоспоримый вред самому человеку, его окружению и обществу. В том числе вредит здоровью. Алкоголь отрицательно влияет на сердечно сосудистую систему, уничтожает клетки мозга, негативно влияет на потенцию и вызывает многие другие болезни.

Наркотики очень быстро уничтожат человека как морально, так и физически.

Самая распространенная вредная привычка, от которой не отказываются даже мусульмане, совершающие намаз – это табакокурение. К сожалению, мусульмане недооценивают вред табака и даже многие не относят курение к запретным действиям объясняя это тем, что в Коране ничего не говорится о сигаретах и табаке. В Коране нет прямого указания на сигареты ведь курение распространилось через много лет после ниспослания Корана. Но в Коране сказано:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

«…и не обрекайте себя на гибель…». (2:195)

Общеизвестно что никотин губителен для курящего. Ежегодно от него погибает более 8

миллионов человек. Поэтому мусульманам следует отказаться от этой вредоносной привычки.

Шестое: заниматься своим нравственным и духовным развитием

Посланник Аллаха ﷺ сказал:

احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك) رواه أحمد والترمذي،

«Храни Аллаха, и Аллах сохранит тебя. Храни Аллаха, и ты обнаружишь Его перед собой». (ат-Тирмизи)

Это означает, что верующий должен хранить и защищать границы, предписанные Всевышним Аллахом в нашей вере. То есть, совершать то, что Аллах велел, и отдалиться от того, что Он запретил и тогда Аллах сохранит его. Сохранит и убережет его веру от сомнений, сохранит его тело и органы от повреждений, защитит его от всякого вреда и несчастий.

Абу ат-Тайиб ат-Табари, один из исламских учёных, находясь в возрасте семидесяти лет однажды спрыгнул с корабля на сушу. Молодые люди были удивлены и сказали: «Что это за сила, шейх?». Он сказал: это органы, которые мы сохранили от грехов в молодости и Аллах сохранил их для нас в старости.

И в заключении сделаем дуа, с которым посланник Аллаха ﷺ обращался к Аллаха по утрам и вечерам, прося Всевышнего благополучие от разных бедствий, зла и болезней.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَينِ يَدَيَّ، ومِنْ خَلْفِي، وَعن يَميني، وعن شِمالي، ومِن فَوْقِي، وأعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحتي

«О Аллах, поистине, я прошу у Тебя благополучия для моей религии и моих мирских дел, для моей семьи и имущества моего! О Аллах, прикрой мои недостатки и избавь меня от страхов моих! И защити меня спереди, и сзади, и справа, и слева, и сверху, и я прибегаю к величию Твоему от того, чтобы быть предательски убитым снизу».

© Авторские права на статьи и осуществленные переводы статей из других источников

принадлежат сайту Azan.kz.

Убедительная просьба к лицам, производящим копирование и распространение в социальных сетях и иных сайтах любых материалов ресурса Azan.kz, в обязательном порядке указывать активную ссылку на источник.