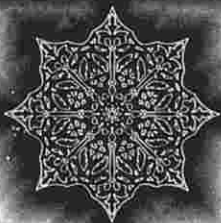


ZEYNƏB SOLTAN QIZI

AZƏRBAYCAN
MÜSƏLMANLARI
VƏ İDMAN



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNIVERSİTETİ

338

570

ZEYNƏB SOLTAN QIZI

AZƏRBAYCAN
MÜSƏLMANLARI
VƏ İDMAN

234649

M.F.Axundov adına
Azərbaycan AXCİ
Kitabxanası

Bakı - 2005

*Elmi rəhbər: prof. Dr. Hayri Ertən,
İslam elmləri kafedrasının müdiri*

Rəyçi: Prof. Dr. Mustafa Altundağ

Zeynəb Soltan qızı. "Azərbaycan müsəlmanları və idman", Bakı, "Ozan", 2005.

Zeynəb Soltan qızı Əlizadənin bu kitabı Bakı Dövlət Universitetinin İlahiyyat fakültəsində diplom işi kimi hazırlanmış və müdafiə edilmişdir.

"Azərbaycan müsəlmanları və idman" müəllifin ilk kitabıdır.

Kitab nəşriyyatın vəsaiti ilə çap olunur.

S $\frac{4702060204}{\text{On-047-05}}$ - 2005

© "Ozan" Nəşriyyatı - 2005

ELMİ RƏY

Allahın adı ilə

BDU İlahiyyat fakültəsi V kurs tələbəsi Əlizadə Zeynəb Soltan qızının "Azərbaycan müsəlmanları və idman" mövzusu giriş, II bölmə, nəticə və bibliografiyadan mütəşəkkildir.

Diplom işinin giriş fəslində mövzunun önəmi, metodu və sərhədləri bildirilməkdədir.

I Bölmədə İslam və idman sistemli şəkildə sırayla Quran, sünnət və İslam amillərinə görə dəyərləndirilməkdədir.

II Bölmədə isə Azərbaycan müsəlmanlarının teorik düşüncə olaraq idmana yaxlaşmaları və praktik olaraq da bu mövzuda yaptıkları və fəlləri ələ alınmışdır. Çalışmada istifadə edilən mülaqat və anket texnikası araşdırmaya elmi çərçivə qazandırmışdır.

Nəticə olaraq, Əlizadə Zeynəbin diplom işi müdafiəyə layiqdir.

Elmi rəhbər: Prof. Dr. Hayri Ertən

ELMI RƏY

Allahın adı ilə

Zeynəb Əlizadənin “Azərbaycan müsəlmanları və idman” mövzusunda hazırlamış olduğu diplom işi əsas etibarilə Giriş və iki bölümdən təşəkkül etmişdir. Giriş qismi, araşdırmanın konusu və önəmi ilə araşdırmanın metodu və sınırlarını bəzirləməyə təhsis edilmişdir. Birinci bölümde İslamın spora baxışı, Quran, sünnət və İslam alimlərinin görüşləri çərçivəsində sunulmuş, ikinci bölümde isə özəldə Azərbaycan müsəlmanlarının idmana baxışı ortaya konulmaya çalışılmışdır.

Sahəsinin qaynaqlarına müraciətlə və elmi usullara görə hazırlanmış bu çalışma, konuyu sistemli bir şəkildə ortaya qoymaqladır.

Nəticə etibarıyla Zeynəb Əlizadənin təqdim etmiş olduğu bu diplom işinin başarılı və müdafiəyə layiq olduğunu bildiririm.

Prof.Dr. Mustafa Altundağ
16.06.2005

ÖN SÖZ

Mehriban və mərhəmətli Allahın adı ilə

Allahdan başqa heç kəsdə qüdrət və qüvvət yoxdur.

Hələ məktəb illərində idman oyunlarında iştirak edərkən bir sərlövhə diqqətimi cəlb edirdi: “İdman sülhün səfəridir”

Görəsən idmanın sülhlə əlaqəsi nədir? - deyə həmişə fikirləşirdim. İndi isə bədən tərbiyəsinin insan həyatında gərəyi, lazımlığını anladığıma görə bədən tərbiyəsi, fiziki sağlamlığın sülhlə əlaqəsi olduğuna heç də təəccüblənmirəm. Çünki, sülh özü əmin-amanlıq, sağlıq-salamatçılıq deməkdir. Həm insan cismin, həm də ruhuna bu əminliyi, salimliyi bəxş edən bədən tərbiyəsi özü də bir tərbiyə vasitəsidir - həm insan cisminə, həm də müəyyən dərəcədə insan ruhunu tərbiyə edən bir vasitədir.

Bu mövzuya marağımın artmasına atam Hacı Soltan Hüseynqulu oğlunun idman və islam haqqında 2 dəyərli əsər yazması da səbəb oldu. Onun ölkəmizdə bu sahədə ilk dəfə işlənən “İslam İdman Antologiyası” və “İslamda idman və boks şahı Məhəmməd Əli” adlı əsərləri mənim bu mövzu üzərində işləməmə əsaslı təkan oldu.

Məhz bu səbəblə bu mövzu üzərində çalışaraq, fikirlərimi konkretləşdirmək istədim. İdmanın

dinimiz İslam tərəfindən nə qədər əhəmiyyətə qarşılandığını öyrənmək üçün ilk növbədə İslamın idmana baxışına nəzər saldım. Bədən tərbiyəsini, fiziki sağlamlığı ən ali və müqəddəs kitabımız Qurani-Kərimin işığında dəyərləndirməyə çalışdım. Sonra isə məxluqatın ən alisi olan böyük peyğəmbərimiz Məhəmməd s.ə. və Əhli-beytin hədislərini araşdıraraq fiziki tərbiyə, bədən təlimi və səhhəti, idman növləri və s.-yə verilən dəyəri öyrəndim. Bununla kifayətlənməyib İslam alimlərindən bir neçəsinin bədən tərbiyəsi haqqındakı görüşlərini araşdırdım. Mövzunun birinci bölməsini beləcə yekunlaşdıraraq idmanın müxtəlif yönlü əhəmiyyətini, insan mənəviyyatına əsaslı təsirlərini dini baxışdan keçirdim.

Sonra isə ikinci bölmədə əhalimizin rəngarəng fikir və düşüncələrinə yer ayırdım. Bu fikir və düşüncələrlə mövzumu daha da zənginləşdirdim. Öyrəndim ki, qadınlarımız və kişilərimiz nə dərəcədə idmanla məşğul olurlar, idmanın insan həyatında əhəmiyyətindən nə dərəcədə xəbərdar dılar, İslamın idmana münasibətinə dair nə qədər məlumatları var, ölkəmizdə bu sahədə irəliləyişlər və ya geriləyiş hansı səviyyədədir və s.

Bütün bunları araşdırarkən müxtəlif növ suallarım cavab verən və diplom işini hazırlamaqda mənə yol göstərən elmi rəhbərim professor Hayri Ertən müəllimə təşəkkür edirəm.

GİRİŞ

a) Tədqiqatın mövzusu və əhəmiyyəti

Müsəlmanların idmana baxışı və idman haqqında fikirlərini öyrənməzdən əvvəl geniş ölçüdə toxunulmalı və öyrənilməli olan müqəddəs dinimiz İslam və onun çərçivəsi, təyin etdiyi meyarlar daxilində idmana ayırdığı yerdir. İnsan doğulduğu andan etibarən həyatının bütün mərhələlərində, beşikdən ta qəbr evinədək daim hərəkət və fəaliyyətdə olur. Bu onun cismani yönüdür ki, insanın iki əsas hissəsindən biri kimi təmsil olunur. O yön ki, insana insanlıq xüsusiyyətini bəxş edən ruhun əsas daşıyıcısıdır. Ruhun cismimizdə qərar tutması da uca Allahın hikmətlərindəndir. Odur ki, ruhumuzun daşıyıcısı olan cismimizə ən azı ruhumuza ayırdığımız diqqət qədər diqqət ayırmalıyıq. İnsan yaradılmışların ən alisidir və bütün mənəvi keyfiyyətləri, fəzilətləri, ən uca keyfiyyətləri özündə sistemləşdirib mələklərdən də uca məqama çata bilər. İnsanda olan kamal dərəcəsi bu cür istedad və qüvvəyə malikdir. İnsan bütün xeyirlərin mənşəyidir və əgər tərbiyə olunmasa bütün çirkinliklərin mənşəyi olar. İnsan elə bir mövcuddur ki, onun qarşısında iki yol var: biri nur və kamal yolu, digəri isə insaniyyətdən azmadır ki, insanı heyvan və hətta

heyvandan da aşağı mərtəbəyə alçaldır ki, bunun da son mənzili cəhənnəmdir. Qeyd etdiyimiz kimi insan cism və ruha malikdir. Hər ikisi də islamın ehtiramla qorunmasını tapşırığı mülkiyyətdir. Cism insan şəxsiyyətinin təkamül nişanəsidir. Buna görə də İslam onun, yəni cismimizin, bütün xətlərdən, təhlükələrdən və ziyanlardan qorunmasını ilahi vəzifə sayır və bədənimizi zəiflədən, qüvvəmizi azaldan bütün işləri bəyənilməmiş hesab edir.

Bədənin insan üzərində haqqı odur ki, onu sağlam, qüvvətli, çətinliklərə müqavimətli etsin. Bədən İlahinin hədiyyəsidir ki, insan da bu əsrarəngiz hədiyyə müqabilində Allaha daim şükr edib onu təqdis etməlidir. Həmçinin bədənlə dinimizin namaz, oruc, həcc, cihad və s. əməllərini yerinə yetiririk, Allahın bəndələrinə xidmət edirik. Həmin bu bədənlə gecə yarısı qalxıb xəlvətdə öz həqiqi aşiqimizlə münacat edirik.

İlahi nəzərdə cism və ruhun bir-biri ilə o qədər əlaqəsi var ki, hər birinin salimliyi və ya zəifliyi, xəstəliyi digərinin fəaliyyətinə təsir edir. Bədənin mühafizəsi və onun qorunmasına riayət o dərəcədə tövsiyə olunub ki, zərər verdikdə qüsl və dəstəməzin təyəmmümlə əvəz olunması, o cümlədən orucun iftarla sona çatması və s. təkliflər İslamın zəruri məsələləri içində yer alıb. Məsum imamlarımız (Allahın salamı onlara olsun), səhabə və tabiun

bədən tərbiyəsinə, bədənin qüvvətləndirilməsinə olmanın can atırdılar və buna xüsusi diqqət göstərir, digərlərinə də bunu tövsiyə edirdilər. Onlar at yarışmaları, ox atıcılığı müsabiqələrində iştirak edirdilər.

Bütün bu mətləbləri nəzərə almaqla belə nəticəyə gəlirik ki, insanın əsl hədəfi mütləq kamilliyə doğru hərəkətlə zülmət pərdələrini yırtmaqdır ki, bu da bədənin sağlamlığını, yaxşılığını, qüvvəsini təmin etməklə və onun rüşdə çatması ilə ölçülür. Ruhun bədən aləmində seyrinin mühüm əhəmiyyəti də burada özünü büruzə verir. Yaxşı olar ki, cismimiz və ruhumuza bağlı olan əməli hökmləri bəyənən formada əda edək, birinə qarşı olan diqqətsizliklə digərinə zülm etməyək.

İdmanın, bədən səhhətinin qorunmasının bu baxımdan önəmi hamımızın diqqətini özünə yönəldir. Belə ki, başqa aspektlərdən də mövzuya yanaşsaq, bir o qədər əhəmiyyətinin geniş təzahürünün şahidi olarıq. İnsanın ictimai bir varlıq olması, öz həyat zəruriyyətinin gərəyi olaraq ictimai mühitdə yaşaması bəzi ictimai şərtlərin doğmasına gətirib çıxarır. Məhz bu ictimai şərtlərin həyata keçməsi ilə o, öz həyatını sürür, fəaliyyətdə olur və başqa ictimai sahələrlə maraqlanır. Cəmiyyətin ümumi fikri insan üçün həmişə lazımlı olub. Cəmiyyətin maraq dairəsinin nələri əhatə etməsi onun üçün maraq doğurub. Odur ki, bədən səhhəti

və qorunmasının ictimai əhəmiyyətinə qısaca olsa da toxunmaq mövzumuzun gərəyidir.

Yeni doğulmuş uşaq ibtidai hərəkətləri ilə öz canlılığını nümayiş etdirir. Körpə əvvəlcə tərpnəsi, səsi və başqa hərəkətləri ilə kifayətlənir. Məsələn, onun qundaqla əl-qolunu bağlamaq körpədə özünəməxsus əsəbin formalaşmasına və zehni geriliyin əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər. Odur ki, hələ həyata ilk qədəm atan körpə belə öz hərəkətləri ilə bir sıra ruhi çatışmamazlığın qarşısını alır desək yanlışdır. Sonrakı mərhələlərdə də bədənin adəti, yetkinliyə yeni addım olan qədəm atmağı, yeriməyi, bu qəbildən olan yol getmək, qaçmaq, hoppanmaq, əşyalara hərəkət vermək, zərbə endirmək kimi hərəkətləri öyrənir. Və müxtəlif oyunlarda iştirak etməyə həvəsli olur. Bu mərhələdə idman oyunlarında iştirak etməkdə hədəf tez inkişafın və rüşdün meydana gəlməsidir. İbtidai təhsil alan uşaqlara faydası bədən üçün zəruri olan hərəkətlər öyrədilir və uşaqlar bu hərəkətlərlə öz müvazinətsiz hərəkətlərinə istiqamət verirlər. Yeniyetmə yaşlarında isə fərdi, qrupvari şəkildə ibtidai hazırlıqlar və müdafiə formalarını öyrənirlər, ta ki, öz şəxsi, ictimai, şəri, əxlaqi vəzifələrinin öhdəsindən gəlsinlər. Cavanlıq mərhələsinə gəlincə isə onlar gərək təndürüst, məsuliyyətli mömin olsunlar. Və idman fəaliyyətlərində iştirak etməklə yanaşı öz boş vaxtlarından səmərəli istifadə edərək mühərriki,

əxlaqi, şəxsiyyət islahedici vəzifələri yerinə yetirsinlər.

Yuxarıdakı işlərə, insanın hərəkət mərhələlərinə nəzər etdikdə görürük ki, bədən tərbiyəsi məsələləri həqiqətən də xüsusi diqqət tələb edir. Bundan başqa idmanın, bədən tərbiyəsinin nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu başa düşmək üçün onun müxtəlif dillərdə hansı mənə ifadə etdiyini bilmək faydalıdır. Belə ki, idman sözünün başqa dillərdə lüğəvi mənaları olduqca zəngindir. Məsələn, farsçada “vərzes” kimi ifadə olunur. Əmr, düstur, adət, iş, səy, cəhd, çalışma, fayda, əldə etmə (hasil), mənfəət, pəhriz, qorunma və zühd mənalarını ifadə edir. İstilahda isə hərəkət, xüsusi əməllər toplusudur ki, bədəne aid əməlləri qüvvətləndirir və hər gün yerinə yetirilir.¹ “Bürhani-qate”də isə idman mələkə halına düşən titrəmək vəznində tərif olunur.² “Fərhangimüəyyən”də isə belə göstərilir: idman cismi və ruhu qüvvələri kamilləşdirən bədəni təmrinlərin ardıcıl həyata keçirilməsidir.³

“Fərhangi-Əmid”də başqa mənalar ifadə olunduqdan sonra deyilir: İdman fərdi və ictimai surətdə əsəb sistemləri və bədən əzələlərini gücləndirmək, bədən üzvlərini ardıcıl olaraq hərəkət etdirməyə deyilir.⁴

Beləliklə də bədən tərbiyəsi cismi, ruhi və işcil qüdrəti əldə etmə, əzələlərin sürəti və bədənin hazırlığı üçün müxtəlif təmrinlərin icra olunma-

sıdır.⁵ Yuxarıdakı təriflərdən məlum olur ki, bədəni qüvvətin əldə olunması idmanla, bədən tərbiyəsi ilə mümkündür. İdmanın da ünsürləri cism, bədənle çərçivələnir. Həmçinin ruhda da öz təsirini qoruyur ki, bu da onun güclənməsinə bais olur.

Çünki İslam "cismi tərbiyə"ni şəhvətpərəstlik və tənbellik kimi ifadələrlə mənalandırmağı qətiyyətlə məhkum etmişdir. Və eyni zamanda təmizlik, bədən sağlamlığına da xüsusi diqqət yetirmiş və dəfələrlə bunun vacibliyinə işarə etmişdir. İslam insan orqanizminə ziyan vuran bütün amilləri onun üçün haram etmiş, hətta orucluğu kimi vacib əməli də zərəri olduqda onun üzərindən götürmüşdür. İslam insana zərəri olan adətləri də ona haram etmişdir. Və eyni zamanda insan orqanizminə, onun sağlamlığına və təmizliyinə dair bir çox ayin və qanunlar təyin etmişdir. Mümkündür ki, bəziləri fiziki sağlamlıq xarakteri daşıyan bədən tərbiyəsilə əxlaq prinsiplərinə aid olan tənbellik və cismə hədsiz dərəcədə qulluq etməni fərqləndirə bilməsin. Yəni dində məhkum edilən tənbellik və bədəni əzizləyərək, onu zəhmətə salmaqla, bədənə qulluq etmək, onu istidən-soyuqdan qorumaq və s. işlərlə müqayisə etsinlər. Onlar belə düşünə bilirlər ki, sağlamlığa olan laqeydlik, hətta orqanizmə zərər vuran və mənfi təsir göstərən amillər İslam nöqtəyi-

nəzərindən əxlaq normaları sayılır. Bu tamamilə səhv və batil nəzəriyyədir. Cismi və əxlaqi tərbiyə arasında isə heç bir oxşarlıq yoxdur. İslam ruhi xəstəliklər və psixoloji çatışmamazlıqlar yaradan tənbellik və şəhvətpərəstliyi məhkum edir və daim onunla mübarizə aparır. Çünki şəhvətpərəstlik insanı bir çox işlərdə ifrata varmağa sövq edir. Bu isə orqanizmdə bir çox çatışmamazlıqların yaranmasına səbəb olur. Mənəvi azadlıq, batini meyl və istəkləri düzgün istiqamətə yönəltmək İslam dininin ibadi, siyasi, ictimai və s. əsasını təşkil edir. İslam elm və həqiqətsevərlik, əxlaq, gözəllik, ibadət-tələblilik hissəsinə xüsusi diqqət yetirmiş və onların həyata keçməsi üçün dəqiq proqramlar tərtib etmişdir.⁶

Qeyd etmək istəyirəm ki, həqiqətən də dinimizin bu sahəyə xüsusi əhəmiyyət verməsinin nəticəsi yenə də insana qayıdır. O insana ki, hər iki dünya bu ali varlığa həsr olunmaq üçün yaradılmışdır. Dinimizin məhz insana xidmət edən sahələri ehtiva etməsi, əlbəttə ki, ona verdiyi dəyərin nəticəsidir. Məhz bu yönüylə İslam Şəhid Mütəhhərinin qeyd etdiyi kimi insan naminə ibadi, siyasi, ictimai və s. sahələri öz qanadları altına almışdır. Biz müsəlmanlar da dinimizin ehtiva etdiklərinə və təqdirəlayiq gördüklərinə ehtiramla yanaşmalıyıq.

İman gətirənlər bədənlərinin onlara dünya həyatından qısa bir müddət ərzində faydalanmaları üçün verildiyini və bu əmanətə ən gözəl tərzdə baxmağa görə məsuliyyət daşdıqlarını bilir, sağlamlıqlarına diqqət edirlər. Bu səbəblə gündəlik fəaliyyətləri arasında idman və ya gimnastika etməyə mütləq vaxt ayırır, bu işdə ciddi bir cəhd göstərirlər. Çünki idman vücudun güclənməsinə, müqavimət gücü qazanmasına, nizamlı və sağlam bir şəkildə çalışmasına və xeyirli işlər görməsinə imkan yaradır. İnsan bədənində gedən maddələr mübadiləsi sabit deyil, hərəkətli bir quruluşa uyğun şəkildə yaradılmışdır. Bu gün idmanın vücudun müdafiə, qan dövranı, tənəffüs və həzm sistemlərinin gücləndirilməsi, bədənə mikroblara və xəstəliklərə qarşı müqavimətinin daha da artması, hormonal sistemin, ürəyin və damar sisteminin nizamlı şəkildə işləməsinə təmin etməsi, əzələləri və oynaqları daha da gücləndirməsi, kondisiyanı artırdığı, bədənə dinclik qazandırdığı, qandakı şəkərin tarazlığının qorunmasına, “pis xolesterol”un enməsinə və “yaxşı xolesterol”un yüksəlməsinə köməkçi olması faktları və daha bir çox faydalarının olması məlumdur. İman gətirən

insanların bu məsələdə göstərdikləri cəhdlərin digər bir səbəbi isə fiziki gücün Allahın Quranda diqqət çəkdiyi bir xüsusiyyət olmasıdır. Məsələn: Allahın özü ilə danışaraq insanlar arasından seçdiyi (Əraf 144) Hz. Musanın güclü bir fiziki quruluşa malik olması onun barəsində olan ayələrdən də başa düşülür. Bununla bərabər möminlərin idman etməyə səy göstərmələrinin başqa bir səbəbi də var. Quran əxlaqını təbliğ edən bir insanın bədən cəhətdən güclü və gözəl bir görünüşə sahib olması məsələsi bunun qarşı tərəfdə oyadacağı təəssürat baxımından da çox önəmlidir. İnsanın xarici görünüşündəki heybətli və estetik görkəm təbliğatın həm əvvəlində digər insanlarda müsbət təəssürat oyadacaqdır. Bu səbəblə möminlər hər zaman güclü və sağlam bir görünüşə sahib olmaq və sahib olduqları bu görkəmi qorumaq üçün səy göstərirlər. Bu məsələdə tənbellik, ümsuqluq və ya ümükənlik etməzlər.⁷

Dünya görüşü olmaq etibarilə din insan həyatının elə bir sahəsi yoxdur ki, nüfuz etməmiş olsun, gerçəkliyin bütün aspektlərini, təbiətdə və cəmiyyətdə baş verən prosesləri öz təhlil süzgecindən keçirməsin. Dinin insan fəaliyyətinin müx-

təlif sahələri - elm, elmi-texniki tərəqqi, incəsənət, əxlaq, mənəviyyat və s. ilə əlaqələri dəfələrlə tədqiqat mövzusunə çevrilmişdir. Bu baxımdan dinlə idmanın əlaqəsi, İslamda idman mövzusunun araşdırılmasında təəccüb doğuracaq heç nə yoxdur.⁸

b) Tədqiqatın metodu və sərhədləri

İdman mövzusunun öyrənilib araşdırılması, o cümlədən İslam dini ilə olan əlaqəsinin tədqiq edilməsi, bu mövzunun elmin bir sahəsi kimi öyrənilməsinin zəruriliyini vurğulayır. Bu baxımdan elmin bütün sahələrini nəzərdən keçirərək bu mövzuya aid məlumatları toplamaq lazım olur. Mən də bu diplom işini işləyərkən məlumat zənginliyinə baş vurmuşam. Bu diplom işini yazarkən ilk növbədə işlədiyim mövzu ilə əlaqəli olan qaynaqları axtarıb toplamış, sonra isə əldə olunan materialları kateqoriyalara ayırmışam. Qeyd etdiklərimə əlavə olaraq Azərbaycan müsəlmanlarının idmana baxışını təsbit etməyə köməkçi olan sorğu-sual (anket) texnikasından da faydalanmışam. İstifadə etdiyim anketlərlə topladığım elmi materialları dəyərləndirdikdən sonra isə müxtəlif izahlar vermişəm.

Qaynaqları dəyərləndirərkən mən əlimdə mövcud olan və əldə etdiyim kitab, jurnal, qəzet, məqalələrdən istifadə etmişəm. Bu qaynaqlarda idmanla əlaqəli fikir və düşüncələri, o cümlədən təsbitləri və İslamla idmanı əlaqələndirən mövzuları seçib dəyərləndirmişəm və diplom işimin mövzusu ilə uyğunlaşdırmışam.

Sorğu-sual metodunun necə tətbiq edildiyini qeyd etmək elmi çalışmalar üçün yararlıdır. Sorğu-sual metodu və əlavə materialları toplamaq üçün anketlər tərtib edib, təxminən 10 məntəqədə, Bakı şəhərinin daxilində, müxtəlif şəhər rayonları və qəsəbə tipli kəndlərdə tədqiqat apararaq, insanları dinləmişəm. Və köməkçi metod olaraq bu üsuldan da bəhrələnmişəm. Həqiqətən də zəruri sahələrdən biri olduğu üçün əhalinin fiziki sağlamlığa marağı diqqətimi çəkib. Tədqiqatın mövzusunə lazım olan metodlar onun zənginliyini təmin edir.



I BÖLMƏ

İSLAM VƏ İDMAN

İnsan uca Allahın yaratdıqlarının ən şərəfli və dəyərlisidir. Və həm də bu dəyərlilik daha çox onda qiymətli olur ki, insan daxilən, ruhən təmiz, pak olsun. Ruhən paklıq isə şübhəsiz, canın saflığına, salamathğa dəlalət edir. Çox olsun ki, “sağlam bədəndə sağlam ruh olar” deyimini də elə bu görüşlərdən bəslənmişdir və bunu bir qədər də başqa, yəni “sağlam ruh sağlam bədəndə olur” şklində də demək mümkündür. İnsan bədəninin sağlamlığını təmin edən ətəlet, süstlük, tənbellik yox, zəhmət, iş-gücdür. Bundan savayı, bədənin sağlamlığı həm də müxtəlif təmrinlərin icrasında, müasir terminlə desək, idmanla məşğul olmaqdan çox asılıdır. Qiymətlidir ki, elə müqəddəs İslam dinimiz də ayrı-ayrı fiziki təmrinlərin yerinə yetirilməsində, idmana çox böyük əhəmiyyət vermişdir. Peyğəmbərimiz Həzrəti Muhəmməd Mustəfa səlləlləhu əleyhi və alihi və səlləm-ə məxsus hədislərin birində deyilir: “Həqiqətən insan elm oxumaq, ruzi qazanmaq və cihad etməklə ali dərəcəyə yüksəlir”.

Buradakı “cihad” kəlməsi çox mənalıdır və bu, eyni zamanda çalışmağı, cəhd göstərməyi də

bildirir. Bu da həqiqətdir ki, xeyir işlər uğrunda, sağlam ruhlu vücudun bərqərarlığı yolunda durmadan çalışmaq, buna cəhd göstərmək İslam dininin tövsiyə və nəsihətlərindəndir. Və bir də yada salırıq ki, sağlam vücudun bərqərarlığı idmandan - güləşdən, üzgüçülükdən, qaçışdan, qılinc oynatmaqdan, at çapmaqdan və s.-dən çox asılıdır.

Burada şübhəsiz əməyin, zəhmətin də rolunu xüsusi qiymətləndirmək lazımdır. İnsanı hələ körpəlikdən əməyə, zəhmətə alışdırmaq, öyrətmək, onu bir sənət sahibi kimi yetişdirmək valideynin şərəfli vəzifəsi, borcudur. Yenə peyğəmbərimizin bir hədisini yada salaq: “Övladınıza üzgüçülüüyü və ox atmağı öyrədin”. Mənbələrdə göstərilir ki, Hz. Davud peyğəmbər padşahlıqla yanaşı, ən mahir “sapand daş atmaq” bacarığına malik olmuşdur.9

Dəfələrlə deyilmiş və yazılmışdır ki, mübarək Ramazan ayında oruc tutmaq insan iradəsinin möhkəmliyi, ruhunun paklığı, canının salamatlığıdır. Bunun doğrudan da belə olması artıq çoxdan sübut olunub. Elə buna görədir ki, həkimlər də xəstəni müalicəyə başlayanda birinci olaraq onun pəhriz gözləməsini məsləhət görürlər. Deməli, müalicə ilk olaraq pəhrizdən bünövrə tapır. Elə İslam dininin qayda-qanununa əməl etmək, ibadətləri yerinə yetirmək də insan ruhunun və əqidəsinin saflaşması, onun ruhən və cismən sağlamlığı deməkdir. Bəli, sağlam bədənlə, sağlam

ruhlu insanları böyük yaradan, uca xaliq özünə daha yaxın bilir.

Müasir dövrümüzdə hər b sənətini dərindən mənimsəmək, müxtəlif növlü silahlarla rəftarı bacarmaq, sağlam, çevik ruhda tərbiyə almaq yeniyetmə və cavanlarımızın borcudur. Yalnız bu yolla biz müqəddəs torpaqlarımızı bədnəsiyyət yağılardan tapdığından azad edə, qoruya bilərik. "Bir saat səngərdə durub vətəni qorumaq bir ilin müstəhəbbi ibadətindən əfzəldir. Həmin ibadət ilin gecələri namaz qılmaq, gündüzləri oruc tutmaq olsa da" - deyən Rəsuli Əkrəm Vətəni, torpağı qorumağı qeyrət və namusdan bilmişdir. Çox şeyləri həyatın mənbəyi hesab etmək mümkündür. Sağlamlıq həyatın bir mənbəyidir, əmin-amanlıq, var-dövlət, elm və mərifət, ictimai ədalət, təmiz-pak həyat yoldaşı və övladlar, ləyaqətli səmimi dostlar, yüksək tərbiyə, ruhi sağlamlıq və s. bütün bunlar da həyatın mənbəyidir. Bunlardan hər hansı biri çatışmazsa, onda insanın xoşbəxtliyində və zəkasında çatışmazlıq olacaqdır. Bunlardan heç biri olmazsa, bu artıq bədbəxtliyin bir formasıdır. Etiqadın başqa bir nəticəsi isə bədən sağlamlığıdır. Həzrət Əli (ə.s.) sağlamlıq haqqında demişdir: "Ruhi xəstəliklərin

şəfa tapması sizin bədəninizdədir".¹⁰

Əlbəttə, məlumdur ki, etiqaad toz, dərman və ya kapsul deyildir. Və onun insan orqanizminin sağlamlığına təsiri o zaman başa düşülür ki, insan etiqaada, sakit əsəblərə və sağlam ürəyə malik olduğunu bilir: əsla heç bir narahatçılıq keçirmir, əgər bir başqası nəyə nail olarsa, paxılıqdan od tutub yanmır və canını paxılıq, həsəd və tamah atəşi bürümür; əsəbi narahatçılığa, mədə və bağırsağ xorasına düçar olmur; şəhvet hissləri onu zəif salmır və nəhayət uzunmüddətli ömür sürür.

Biz bu deyilənlərin həyata keçməsinə, cəmiyyətin ruhən və cismən möhkəm və iradəli tərbiyə olunmasına, islami qanunlara əməl edilməsinə səy göstərməli və bu xeyirli cəhətləri gənclərimizə öyrətməklə onların idmanla məşğul olmalarına, cəsəətli, hünərli yetişmələrinə, vətən yolunda həmişə qəhrəmanlıq göstərməyə hazır ruhda böyümələrinə çalışmalıyıq.¹¹

Həqiqətən də cəmiyyətimizdə mövcud olan bir sıra axsaqlıqları biz məhz mənəvi tərbiyə yolu ilə aradan götürə bilərik. Amma mənəviyyəti özündə yetişdirən maddiyatımız, cismimiz, canımız hər şeydən öncə sağlam olmalıdır. Cəmiyyətimizin rifahı bunu tələb edir. Gənclərimizin gələcəyi bunu

istəyir. Qeyd etdiyim kimi canımızın sağlam ruhda yetişməsi bizə nə ziyan verir ki, xeyirdən başqa? Yazdıqlarıma bir dəstək olaraq Qurani-Kərimdən bu mövzu, yəni qüvvətlik, cəsərtlilik, qüdrətli olmaqla bağlı bir sıra ayələrə baş vurmaq yerində olardı. Həm dünyəvi, həm də üxrəvi həyatımızda daim çırağımız olan Qurani-Kərim bu barədə görək necə bəhs edir.

a) Qurani-Kərimə görə idman

Qurani-Kərim səmavi kitab olaraq, əbədi nur və möcüzə, ən böyük yol göstərən və insanların həyatlarının mayakı kimi təkə insanların dünyəvi həyatını təmin etmir, eyni zamanda üxrəvi həyatlarına da işıq salır. Bu bölmədə Qurani-Kərimdə ruhun gücləndirilməsinə təkan verən bədən güclülüyünün əhəmiyyətinə dəlalət edən ayələri araşdıraq.

1) Talutun qüvvəsi

Qurani-Kərim İsmayıl peyğəmbərin dilində Talut üçün 2 xüsusiyyəti bəyan etmişdir:

"...Həqiqətən Allah onu sizdən üstün seçib, elmdə və cismdə ona üstünlük vermişdir..."¹²

Bu ayeyi-şərifdə 2 nöqtəyə toxunulub: Biri Allahın seçməsi məsələsi, digəri isə qövminün etirazlarına cavab olaraq Talutun elm və bədəncə qüvvətliliyi məsələsidir.

Mərhum Əllamə Təbatəbai bu ayə barədə buyurur:

"Bu iki cümlə onların etirazlarına cavabdır. Onların birinci etirazı qarşısında: dedilər - biz ailə nəcibliyi etibarilə rəhbərliyə daha layiqlik - onun cavabı budur ki, bu xüsusiyyət Allah tərəfindən adı çəkilmiş ailə haqqında deyilib. Və o surətdə ki, Allah-Təala onu digərlərinə üstün seçsə, deməli, onun daha layiqlik və nəcib ailədən olmasını bildirəcək. Çünki, üstün olmaq Allahın üstün seçməsindən asılıdır. Amma Talutun yoxsul olduğuna gələn etirazlara gəldikdə cavabı da budur ki, təkə rəhbərlikdən məqsəd cəmiyyətin pərəkəndə istəklərini bir iradənin nüfuzu altında cəm etmək deyil, eyni zamanda vahid bir cəmiyyət yaratmaqdır. Başqa sözlə desək, rəhbərliyi iddia edən şəxs tədbiri elə tökməlidir ki, hər fərd öz layiqli inkişafına çata bilsin və onun tərəqqisinə mane olan hər bir şey aradan götürülsün. Bu işi yerinə yetirmək üçün iki şey lazımdır: Biri həyatın yaxşı-yamanına, başqa sözlə desək bütün xeyir və şərinə aqah olmaq, digəri isə islahatı bərpa etmək üçün cismani qüvvənin olması və Talut bu iki sifətin hər ikisinə malik idi. "Dövlətli olmağı, rəhbərliyin müqəddiməsi hesab etmək nadanlıqdan başqa bir şey deyil"¹³.

Bu şərif ayədə cismani qüvvə rəhbərlik üçün elmi qüdrətlə yan-yanə, fəzilət və üstünlük hesab

olunmuşdur. Ayədən anladığıma görə, qüvvətlik əsasən rəhbərlik vəzifəsinin daşıyıcıları üçün qazanılması vacib olan keyfiyyətlərdəndir. Elə bir keyfiyyət ki, onda təkcə özü deyil, həmçinin digər gözəl keyfiyyətlər də - ayədə qeyd olunan keyfiyyət elmdir - cəmlənsin. Təkcə bu ayəyə toxunmaqla kifayətlənə bilmərik. Digər ayələr də bizə bu sahədə bir köməkçi olmalıdır. Çünki biz məhz Qurani-Kərimin bu ayələrindən hərəkət edərək mövzumuzu araşdırırıq. Növbəti ayə Yusif surəsindəndir.

2) Hz. Yusif qissəsində qüvvətlik.

Hz. Yusif dastanında toxunulan bir neçə nöqtə vardır ki, bunlar da bədən tərbiyəsinin lazımlılığını, oyun oynamaq və daim mütəhərrik olmağın cavanlar və uşaqlar üçün zəruriliyini bildirir.

Hz. Yaqubun on iki övladı var idi ki, onların ikisi Yusif və Bünyamin "Rahil" adlı anadan doğulmuşlar.¹⁴

Yaqub peyğəmbər bu iki övladına digərlərinə nisbətən daha çox məhəbbət bəsləyirdi. Və bu səbəbdən digər qardaşlarda həsəd hissi formalaşmağa başladı.

O zaman ki, (qardaşları): "şübhəsiz ki, - biz güclü bir dəstə olaraq - Yusif və onun (doğma) qardaşı (Bünyamin) atamızın daha sevimlisidir. Bizim atamız sözsüz ki, açıq-aydın bir zəlalətdə (səhvədə)dir", dedilər.¹⁵

Bu əlaqə, yəni sevgi əlaqəsi Yusifə qarşı daha qüvvətli olduğu üçün qardaşlar qərara aldılar ki,

Yusif öldürsünlər. Bununla da atasından uzaqlaşdırsınlar. Bu planı icra etmək üçün atanın yanına gəlib Həzrətlə həqiqət donunda və rəhmli tərzdə kinayə ilə söhbətə başladılar.

Dedilər: "atacan, nə üçün sən Yusif özündən uzaq qoymursan və bizə tapşırırsan? Atacan, biz Yusifin xeyirxahları olduğumuz halda, sənə nə olub ki, bizi Yusifə əmin bilmirsən?!"¹⁶ Sonra belə davam etdilər:

"Səhər onu bizimlə göndər: (qoy) gəzib dolansın və oynasın. Biz onu yaxşı qoruyarıq."¹⁷

Atası onların qəflətdə olması səbəbindən Yusifin qurda yem olacağından qorxub nigarançılıq bürüzə verdi. Oğlanlar cavabında dedilər: "biz güclü bir dəstə olduğumuz halda qurd onu yesə, onda doğrudan da biz yaramaz kimsələrək"¹⁸

Bu sərəncam atanı hardasa qane etdi; Yusif özləri ilə səhraya apardılar və quyunun dərinliyinə atdılar ki, yoldan keçən karvan onu özü ilə uzaqlara aparsın. Və beləliklə də Yaqub (ə.s)dan uzaq olsun. Onlar Yusifin köynəyini heyvan qanına bələyib ağlar gözlə atalarına qaytardılar. Və qanedicilə dəlil olaraq dedilər:

"Atacan! Biz (qaçmaq) yarışına girmişdik, Yusif isə əşyalarımızın yanında qoymuşduq, (bir zaman gördük) qurd onu yeyib"¹⁹

Bu ayeyi-şərifdə istifadə olunan nöqtələr bunlardan ibarətdir:

1) Qüvvətlik bir məziyyət və fəzilətdir. Yusif (ə.s)ın qardaşları hər iki yerdə özlərini əməkdaşlıq edən bir cəmiyyət kimi tərif etdilər. (Ərəbcə "üşbə" 10 nəfərdən yuxarı olan insana deyilir. Buna görə ki, işlər onların vasitəsilə qaydaya düşür).²⁰

a) Məkrli plan icra etmək istədikdə özlərini "biz bir dəstəyik".²¹ Cümləsi ilə ifadə edirlər və bu cümlə ilə özlərinin Yusifdən üstün olmalarını izah edirlər.

b) Atası Yusifi qurdun yeməsindən nigarançılıq büruzə verdikdə onlar cavabında dedilər: "Biz bir dəstəyik".

Bu cümlə ilə bir şəxsi mühafizə etmək üçün cismani qüvvənin olmasını bildirdilər. Bununla da bu məmuriyyəti layiqincə yerinə yetirməyə özlərini layiq bilirlər.

Bir rəvayətdə oxuyuruq ki, onlar Yusifi quyuya atmaq istədikdə o ağlayır. Sonra birdən gülməyə başlayır. Qardaşları təəccüblənib soruşurlar: Bu nə gülməkdir? Elə bil qardaş məsələni zarafat bilib öz ömrünün sonundan xəbərsizdir. Amma o, bu gülməyin sirrini açıb hamıya böyük bir dərs verdi. Və dedi: Unutmamışam, bir gün sizə; güclü qardaşlarıma, qüvvətli qollarınıza və fəvqəladə qüdrətli cisminizə nəzər saldım və sevindim. Öz-özümə dedim ki, bir kəs ki, belə qüvvətli dostu, köməyi ola onun çətin vəziyyətdə nə qəmi ola bilər? O gün sizə güvəndim və sizin qollarınıza ümid bağladım. İndi isə sizin əlinizə düşmüşəm və sizdən

sizə pənah aparıram. Mənə pənah vermirsiniz. Allah sizi mənə müsəllət edib ki, bu dərsi sizdən öyrənəm. Ondan başqasına, hətta öz qardaşıma güvənməyim.²²

Bu rəvayətdən belə məlum olur ki, qüdrət əgər zülmü, sitəmi bərtərəf etmək və zəiflərə köməyə sərf olursa bəyənilir, amma gərək bəşər heç vaxt öz bərabəri olan bəşərə müstəqil şəkildə etimad etməsin. Çünki, bütün qüdrətlərin mənşəyi, sərçəsməsi mütləq qüdrət sahibi, aləmlərin yaradıcısıdır. Bütün hallarda gərək ona güvənilsin. Bütün qüdrətlərin, onun qüdrəti qarşısında fani olduğunu və ondan qüdrət aldığıni bilmək lazımdır.

2) Oyun oynamaq hərəkətdə olmaq, baş qatışdırmaq - necə ki, əvvəldə ümumi mənada qeyd olunub - özü bir idman növüdür ki, uşaqlar üçün olduqca zəruridir. Buna görə də qardaşları Yusifi, oynamaq bəhanəsi ilə atasından ayırdıqda atası oyunun uşaqlar üçün zəruriliyinə görə etiraz etmədi və qəbul etdi.

İnsan dəmir bir maşın deyil ki, nə istəsələr onunla icra etsinlər. Eyni zamanda onun ruhu, mənəviyyəti vardır. Bədənin istirahətə və yuxuya ehtiyacı olduğu kimi ruh və mənəviyyətin də istirahətə, rahatlığa ehtiyacı var.

Təcrübə göstərir ki, əgər insan ardıcıl, dayanmadan işləsə fəaliyyəti tədricən azalar, amma əksinə bir neçə saat istirahət etsə onda mövcud olan

fəaliyyət kəmiyyət və keyfiyyətə çox olar. Buna görə də istirahətə, yorğunluğu aradan aparmağa sərf olunan saatlar əslində işə sərf olunur. Bu məsələ islami rəvayətlərdə düstur şəklində bəyan olunmuşdur. Belə ki, Hz. Əli (ə.s.) buyurur:

“Möminin yaşayışı üç hissəyə bölünür: bir hissəsi mənəviyyata həsr olunur və yaradıcısı ilə münacat edir, bir hissəsi yaşayışı, təmin və təmirə sərf olunur, bir hissəsi də halal və caiz olan ləzzətlərə ayrılır”.²³

Maraqlısı budur ki, başqa bir hədisdə bu cümlə əlavə olunub: - bu istirahət və dinclik digər iki hissəyə kömək üçündür.

3) Oyun, hərəkət, bədən tərbiyəsi açıq havada, geniş mühitdə və yaşıllıqda olsa daha yaxşıdır. Əksinə çirkli havada, qazlı mühitdə, kiçik və təbiətdən uzaq yerdə olmamalıdır. Buna görə də Yusifin qardaşları atalarına müraciətlərində dedilər:

“Ta ki Yusif çəmənlərdə gəzib dolansın və oynasın”.

Yusifin qardaşlarının cızdığı planda onu gəzmək, ağacların meyvələrini yemək, oyun oynamaq və istirahət etmək kimi bəhanələrlə atasından ayırdılar. Bir tərəfdən atanı çıxılmaz vəziyyətdə qoydular və dedilər: Əgər Yusif bizə tapşırmasan bizi müttəhim etmiş olarsan. Başqa tərəfdən də Yusifin gəzinti və istirahət bəhanəsi ilə şəhərin

xaricinə aparmağa atanı təhrik etdilər.

4) Yusifin qardaşları böyük və bağlılanılmayan günaha mürtəkiyə oldular, öz sözlərinə görə qardaşlarını qəflət üzündən ölümün pəncəsinə verdilər, ən böyük üzrləri də idman müsabiqəsinə (at sürmək, ox atmaq və s.) başlarının qarışması oldu və dedilər: “Ey ata, biz getdik və müsabiqə ilə məşğul olduq, Yusif kiçik olduğu və müsabiqədə iştirak etməyi bacarmadığı üçün onu əşyalarımızın yanında qoyduq, bizim başımız bu işə o qədər qarışmışdı ki, hər şeyi, hətta qardaşımızı da unutmuşduq, bu zaman rəhmsiz qurd gəlib onu parçaladı”.

Təbiidir ki, qüvvətli qardaşlar müsabiqəyə məşğul olduğu vaxt kiçik qardaşı avadanlığa nəzarətə qoyarlar.

Deyilə bilər ki, Həzrəti Yaqubun onların sözləri qarşısındakı sükutu bədən tərbiyəsi və onların müsabiqəsinə müsbət rəy bildirməyinə işarədir.²⁴

Bu ayədən belə nəticəyə gəlmək olar ki, insanın davamlı olaraq istirahət etməyə, dincəlməyə olan ehtiyacı, bəlkə də onun digər ehtiyaclarından daha çoxdur. Biz insanlar da öz işimizi elə sistemləşdirməliyik ki, istirahət etmək arxa plana düşməsin. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi Hz. Yaqub ə.s.-in oğlu Yusifə qardaşları ilə getməyə - özü nigaran qalsa da-icazə verməsi məhz bu əsasa - istirahət etmək, dincəlmək üçün müxtəlif vasitələr,

yarıq tipli oyunlardan yararlanmaq - dayanırdı. Hz. Musa ə.s. qissəsində isə cismi tərbiyə, qüvvətlik belə vurğulanır.

3) Həzrəti Musa qissəsində qüvvətlik.

Qurani-Kərim Hz. Musa (ə.s) barəsində buyurur:

“Musa (ə.s) yetkinlik yaşına çatdıqda (güclü və kamil olduqda) ona elm və hikmət verdik, xeyrxahlara bu cür mükafat veririk”.²⁵

Qeyd: a) (Bələğa əşsuddəh) - bu mənada işlənir ki, insan o yaşa çata ki, bədəninin bütün qüvvələri qüvvətli və şiddətli dərəcəyə çatsın, bu da əksər hallarda on səkkiz yaşlarında meydana gəlir.²⁶

b) İbn Babeveyh İmam Sadiq (ə.s) dan nəql edir ki, buyurmuşdur: (va ləmmə bələğa əşsuddəh) - on səkkiz yaş ifadə edir.²⁷ Musa (ə.s) yəhudi bir kişinin qeyri-qəsdə öldürükdə öz diyarından Mədyən şəhərinin yaxınlığına qaçdı. Gördü ki, çobanlardan bir qrupu öz heyvanlarını suvarmaq üçün quyunun başında toplaşmışlar. Onlardan aşağı tərəfdə, kənarda iki qadın öz heyvanları ilə dayanıb quyuya yaxınlaşmışlar. Musa (ə.s) onların quyuya getməmələrinin səbəbini soruşdu. Dedilər: Çobanlar öz qoyunlarını suvarandan sonra biz öz heyvanlarımızı suvaracağıq, yəni, bizim adətimiz belədir. Bizim atamız yaşı ötmüş bir kişidir, qoyunları suvarmaq işini öhdəsinə götürə bilmir, buna görə də bu işi biz görürük. Musa (ə.s) o iki qızın sözündən,

onların quyudan kənardə durmaları və qoyunları suvarmasından bir növ narahatçılıq hiss etdi və başa düşdü ki, camaat bu qızların haqqında təcavüz edir.²⁸

Qabağa keçib çobanları quyunun başından uzaqlaşdırdı və onlara etiraz etdi. Quyunun bir böyük vedrəsi vardı ki, onunla bir neçə nəfər quyudan su çəkirdilər. Cavan qızlar özləri quyudan su çəkə bilmədiklərinə görə çobanların çəkdiqləri suyun artığından istifadə etməli olurdular. Bununla belə çobanlar quyunu qorumaq üçün üzərinə böyük bir daş qoyurdular və onu qaldırmaq üçün bəzilərinə görə yeddi qüvvətli şəxs, bəzilərinə görə on, bəzilərinə görə qırx nəfər lazım olurdu.²⁹

Çobanlar əmin idilər ki, Musa (ə.s) təkbaşına quyudan su çəkə bilməz, kənara çəkilib dedilər: “Buyur, bacarırsan su çək!” Musa (ə.s) yorğun və ac olsa da, daşı öz tərəfinə çəkdi və təkbaşına həmin böyük vedrə ilə qızların qoyunlarını suvardı. Yorğunluğun və aclığın şiddətindən Musa (ə.s) bir ağacın kölgəsində istirahət edərək Allaha dua etdi: “Ey Allahım, mənim sənə mənə verdiyin xeyrə ehtiyacım var”. Müfəssirlərin fikrincə nəzərdə tutulan bədən qüvvətliyidir. O qüvvətlik ki, saleh əməllər və Allahın razılığı olan işlərə səbəb olur. Bəni-israil qövmündən müdafiə, Firondan Mədyənə qaçmaq, Şueyb (ə.s)ın qoyunlarını suvarma və s. kimi.

Musa (ə.s) Şueyb peyğəmbərin qonağı olarkən iki bacıdan biri atasına təklif edir ki, Musa (ə.s)ı xidmət üçün saxlasın. Sonra bu təklifə dəlil olaraq deyir:

“Çünki bu icarəyə götürdüyün kimsələrin daha yaxşıdır, həm güclü, həm də etibarlıdır...”³⁰

Əlbəttə qüvvətlilik etibarlılıqla birgə olsa məziyyət xarakterlidir. Şueyb ə.s-ın qızının qeyd etdiyi kimi, Musa ə.s həm güclü, qüdrətli, həm də əmin bir kəs idi. Əvvəlki səhifələrdə qeyd etdiyimiz kimi əsas olan insanın tək cə qüvvətliliyi deyil, onunla birlikdə başqa gözəl keyfiyyətləri də bir yerdə cəmləməsidir. Bədənin, cismnin tərbiyəsi, yetişdirilməsi və qüvvətliliyinə dair digər Quran ayələrinə də nəzər salmaq.

4) “Əgər sizdən iyirmi nəfər dözümlü kişi olsa, iki yüz nəfərə qalib gələr”.³¹

Birin ona nisbəti qeyri-adi hallarda özünü qorumaq üçündür. Bəzi psixoloqların fikrincə ruhi qüdrət bizim adətən istifadə etdiyimiz qüvvədən qat-qat artıqdır, biz adi hallarda qüvvəmizin 1/10 hissəsindən istifadə edirik. (Viliam Ceyms).³²

5) “Onlara qarşı bacardığınız qədər qüvvət tedarük edin”.³³

Bu cümləyə diqqət yetirdikdə qüvvətin bariz nümunəsi, bəzi rəvayətlərdə deyildiyi kimi (düşmənləri qorxuya salmaq üçün) ağ saçları qara rəngə boyamaq kimi də ifadəsi qüvvəni geniş

mövhumda əhatə edir.

6) Hz.Hud (ə.s)ın öz qövmü üçün saydığı Allahın nemətlərindən biri də cismnin qüvvətliliyidir... “Sizi xilqət cəhətindən daha qüvvətli etdi...”³⁴

Eyni zamanda onların suallarında da buna diqqət yetirilir:

“Kimdir bizdən daha güclüsü?...”³⁵

Hud (ə.s) bu cümləni Allah nemətlərindən cismi qüvvənin Allah tərəfindən bir nemət olduğunu nişan verib buyurmuşdur. Buradan məlum olur ki, Hud (ə.s) qövmü mədəniyyətə malik idi və başqa tayfalardan qüvvə və qüdrət baxımından güclü idi.³⁶

7) Uca Allah bir çox ayələrdə özünü qüvvətli və qüdrətli adlandırır.

“...Bütün qüvvə-qüdrət Allaha məxsusdur...”³⁷

“Allah hər şeyə qadirdir”.³⁸

“Qədir” Allahın gözəl adlarından. Qurani-Kərimdə 45 dəfə işlənmişdir. Sonda qeyd etdiyimiz bir neçə ayə qüdrətin, qüvvətliliyin, Allah-Təalaya məxsus bir sifət olduğunu göstərir. Belə nəticə hasil olur ki, gözəl keyfiyyətlərdən sayılan bədən qüdrəti və qüvvətliliyi, əgər müqəddəs kitabımızda xatırlanmışsa, niyə də bədənimizi yetişdirməyə, qüvvət kəsb etməyə tələsməyə? Bədən tərbiyəsi, cismi hazırlıqlar isə bunun üçün ən əsas vasitədir. Biz müsəlmanlar həyatda hər şeyə hazır ruhda yetişməliyik. Qarşılaşdığımız hər bir çətinlikdən çıxış üçün ağıl ilk vasitədirsə, qüvvətli olmaq da onu

təqib edən ikinci mühüm vasitədir. Dinimizin əmrilərindən biri olan "cihad" hökmünə daim hazır böyümək üçün məhz bu vasitədən - bədən qüvvətliliyi kəsb etmək üçün cismi tərbiyədən yararlanmalıyıq.

9. Qurani-Kərimdə toxunulan və dəfələrlə vurğulanan "cihad" hökmü də elmi işimizin sahəsinə daxildir. Sonda isə qısa şəkildə cihad haqqında nazil olan ayələrə toxunuruq. Onu da qeyd edək ki, cihad İslam dininin firui əsaslarına daxildir, əməli hökmdür. Cihad əmrini həyata keçirmək üçün əlbəttə ki, müsəlmanların bu əmrə hazırlıqları fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi və döyüş texnikasına yiyələnməkdən başlayır. Cihad insanın vətəninə, malına, ailəsinə haqsız basqın edən düşmənlərə qarşı müsəlmanlara vacib olub. Bu baxımdan əmrini yerinə yetirməyə hazır olan hər bir müsəlman cihada ilk hazırlıq tədbirlərinə başlamalıdır. Bu da fiziki tərbiyənin bu aspektdən dəyərləndirilməsidir. Cihadı əmr edən ayələr isə Qurani-Kərimdə olduqca çoxdur. Aşağıda bir neçəsini qeyd edərək, növbəti bəhsə keçirik:

- İman gətirib hicrət edənləri, Allah yolunda malları və canları ilə vuruşanları Allah yanında ən yüksək dərəcələr gözləyir. Onlar xeyrə qovuşanlar, nicat tapanlardır.³⁹

- (Ey möminlər) Ağrılı-yüngüllü (qocalı-cavanlı, atlı-piyada, güclü-gücsüz, dövlətli-kasib) hamınız

cihada çıxıb malınız və canınızla Allah yolunda vuruşun! Bilsəniz bu sizin üçün nə qədər xeyirlidir!⁴⁰

- Möminlər yalnız Allah yolunda malları və canları ilə vuruşanlardır! Məhz belələri (imanlarında) sadıq olanlardır!⁴¹

- Ey iman gətirənlər! Kafirlərlə bir yərə toplaşdıqları vaxt rastlaşsanız, dönüb onlardan qaçmayın.⁴²

- Ey iman gətirənlər! Bir dəstə (kafir dəstəsi) ilə üz-üzə gəldikdə möhkəm olun və Allahı çox yada salın ki, bəlkə nicat tapasınız!⁴³

- (Allahın düşmənlərinə qarşı) vuruşmaq (cihad) xoşunuza gəlmədiyi halda, sizə vacib edildi. Bəzən xoşlamadığınız bir şey sizin üçün xeyirli, bəzən də xoşladığınız bir şey sizin üçün zərərli ola bilər, (onu) Allah bilir, siz bilməzsiniz.⁴⁴

- (Ya Muhəmməd) Allah yolunda vuruş (cihad et).

Sən yalnız özün cavabdehsən, lakin möminləri də (cihada) təşviq et! Bəlkə Allah (sizi) kafirlərin qəzəbindən saxlamış olsun. Allahın qəzəbi də, əzabı da çox şiddətlidir.⁴⁵

- Ey iman gətirənlər! Yaxınlığınızda olan kafirlərlə vuruşun! Qoy onlar sizdən (özlərinə qarşı) sərtlik görsünlər. Bilin ki, Allah müttəqilərlədir.⁴⁶

- Düşmən qorxutmaq üçün bacardığınız qədər qüvvə, döyüş atları tadarük edin.⁴⁷

Əvvəl də qeyd etdiyimiz kimi İslamın əməli hökmləri içində yer alan "cihad" hökmü şərtləri

haiz olduqda bütün müsəlmanlara vacib olur. Bu hökmü yerinə yetirmək üçün hər bir müsəlmanın cihada hazırlığının gərəkliyi ilk növbədə onun cismi, bədəni hazırlığından asılıdır. Məhz bu səbəbdəndir ki, hələ orta məktəblərdə ibtidai hərbi hazırlıq, bədən tərbiyəsi dərslərinin keçirilməsi yeniyetmələrimiz üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Çünki müəyyən bir işə addım atmazdan əvvəl hazırlıq proqramlarının tərtib edilməsi tədris metodu üçün olduqca zəruridir. Bu fiziki tərbiyə dərsləri isə gənclərimizin cismi yöndən yetişməsi və möhkəmlənməsinə xidmət edir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz cihad haqqındakı ayələrə gəlincə isə, Allah yolunda addım atmaq, özünü, canını, malını, namusunu müdafiə etmək, döyüşmək məqsədilə müsəlmanların cihada başlaması təkcə bu əmrə tabe olmaqla yetmir. Çünki Allahın bu əmrinin hansı dərəcədə və vəziyyətdə yerinə yetiriləcəyi bizim bu əmrə olan diqqətimizi artırır. Məhz bu diqqətdən doğan səbəb bizi cismimizi, bədənimizi, qüvvəmizi tadarük etməyə səsləyir. Hər şeydən əvvəl isə sağlam iman və əqidə ilə istiqamətlənməyə çalışdığımız cihad bizdən həmçinin cismi hazırlıq, qüvvətlilik, çeviklik, möhkəmlik də tələb edir. Bu keyfiyyətləri qazanmaq üçün də Allahın bu əmrinə baş əyən hər bir müsəlman fiziki tərbiyəyə - cismini müxtəlif vasitələrlə tərbiyə etməyə çalışmalıdır. İdmanın, fiziki hazırlığın bu baxımdan rolu

olduqca böyükdür. Qurani-Kərimin çağırışına cavab verən hər bir müsəlman cihada ilk hazırlığını elə bədən tərbiyəsindən, idmandan, fiziki hazırlıqdan başlamalıdır. Mövzumuzun nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu Qurani-Kərimin işığında araşdırmaqla kifayətlənməyib, növbəti bəhsə keçərək onun hədislərimizdə necə dəyərləndirilməsinə işarə edək.

b) Hədisi-şəriflərə görə idman.

İdmanın, bədən tərbiyəsini rolu hədisi-şəriflərimizdə dəfələrlə təkrarlanır. Təkcə bədən möhkəmliyi, qüvvətlilik, sağlamlıqla yetinilməyib bədən tərbiyəsi növlərinə də işarə olunur. Yeri gəlmişkən peyğəmbərimiz Rəsuli-Əkrəmin və Məsum imamlarımızın dilindən olan hədislərlə tanış olaq:

1) Rəsuli-Əkrəm buyurmuşdur:

“Övladınıza üzgüçülüğü və ox atmağı öyrədin”.⁴⁸

Qeyd olunan hədisdə böyük peyğəmbərimiz 2 mühüm fiziki tərbiyə növünə işarə edir. Ox atmağı və üzgüçülüğü bədənin mühüm tərbiyə vasitəsi hesab edərək hələ kiçik yaşlarından yeniyetmələrə aşılmasını zəruri sayır.

2) Hz. Əli ə.s buyurmuşdur: “Övladınıza yaxşı ad qoyun, hünərli olması üçün onu yaxşı peşələrə yiyələndirin”.

Hz. Əli ə.s-dan nəql olunan bu hədisdə o, valideynlərə səslənərək hünərli, qüvvətli övlad

böyütmələrini istəyir. Sözsüz ki, bu işin arxa planında fiziki tərbiyə yer alır.

3) Hz. Əli ə.s. buyurmuşdur: "Ruhi xəstəliklərin şəfa tapması sizin bədəninizdədir".⁴⁹

4) Peyğəmbəri-əkrəm buyurmuşdur: "Allah-təalanın 2 neməti vardır ki, həmişə məxfi və naməlum qalar. Biri bədənin səhhəti və sağlamlığı, bir də dünyanın salamatlığı əmin-amanlığıdır".

5) Rəsuli-Əkrəm buyurmuşdur: "Elm ikidir: din elmi, bədən elmi".

İdman, o haqqı ödəməyin yollarından biridir".

Qeyd olunan hədislərdə isə bədən səhhətinin, sağlamlığının insan həyatı üçün necə uca nemət olmasına işarə olunur. Bədən üzvlərini bəsləmək, möhkəmlətmək insanın boynunda haqq olaraq qalır. Bədən tərbiyəsi də məhz bu haqqları ödəmə funksiyasını daşıyır, - desək yanılmaz.

6) Muhəmməd (ə.s) buyurmuşdur: "Güclü və qüdrətli mömin yaxşıdır, zəif və gücsüz mömindən"

7) Rəsuli - Əkrəm buyurmuşdur: "Övlada idman öyrətmək atanın borcudur. Övladın haqqı atanın boynunda bunlardan ibarətdir, ona oxuyub-yazmaq öyrədə, üzmək və ox atmaq fənlərini aşılaya və ona halal ruzi yedizdirə".⁵⁰

8) Rəsuli-Əkrəm: "Allah bir oxa görə üç kişini cənnətə daxil edər; ox düzəldəni, hər b sahəsinə çatdıranı, ox atanı" - deyər buyurmuşdu.⁵¹

9) Muhəmməd (ə.s) buyurmuşdur: "Möminin

hər bir əyləncəsi boşdur. Ancaq ox atmaqla məşğul olması, atını əhilləşdirməsi və əyali ilə olmasından başqa".⁵²

Ümumiyyətlə, üzgüçülük, ox atmaq idman növlərinin hədislərdə dəfələrlə zikr olunması onların insan üçün xeyli əhəmiyyət daşıdığını vurğulayır. Xüsusilə atıcılıq hərbdə daha çox istifadə olunan növdür. Bununla yanaşı yuxarıdakı hədisdə toxunulan atların əhilləşdirilməsi, yenə də hər b zamanında olduqca zəruridir. Odur ki, ata malik olmaq, bəsləmək, süvariliyi öyrənmək, uşaqlara öyrətməyə aid hədislər daha çoxdur.⁵³

At bəsləməyə təşviq tədbirlərinə də hədislərdə geniş toxunulur.⁵⁴

10) Peyğəmbəri-Əkrəm buyurub: "Xeyirin hamısı qılıncdadır və qılıncın kölgəsindədir, insanlar yalnız qılıncı ucalarlar, qılıncı cənnət və cəhənnəmin açarlarıdır".⁵⁵

11) Peyğəmbəri-Əkrəm buyurub: "Kim Allah yolunda bir ox atsa onun savabı bir qul azad etmək qədərdir".⁵⁶

12) Peyğəmbəri-Əkrəm buyurub: "Həqiqətən də mömin qılıncı və dini ilə cihad edər".⁵⁷

13) Peyğəmbəri-Əkrəm buyurub: "Bir gecə gündüz müdafiədə durmaq bir ayın oruc və gecə oyaqlığından əfzəldir. Əgər müdafiə vaxtı ölsə əməlinin savabı onun üçün davam edər, ruzusu da ona çatar, şeytanın hiyləsindən amanda qalar".⁵⁸

14) Peyğəmbəri-Əkrəm: "Bir saat Allah yolunda müdafiədə durmaq Qədar gecəsi Həcərül-əsvədin yaxınlığında oyaq qalmaqdan əfzəldir" - deyər buyurmuşdur.⁵⁹

Yenə də qeyd olunan hədislərdə möminin qılınc tutması, qılınc çalmağ bacarığına malik olması vurğulanır. Allah yolunda çalınan qılınc, atılan ox hədəfə yetişməsə belə hədəfə getməz. Bir insanın müdafiə mövqeyindən çıxış etməsi isə onun hər bir təhlükədən müdafiəyə hazır olmasını gərəkdir. Bunun da arxa planı fiziki tərbiyə və hərbi hazırlığa, bir sözlə idmana, bədən tərbiyəsinə şamil olur.

15) Ənəsdən rəvayət olub ki, Rəsuli-Əkrəm Əzba adlı dişi bir dəvəyə minərdi və müsabiqədə heç bir dəvə ondan irəli keçə bilməzdi. Dəvəyə minmiş ərəb yoldan yetişib, müsabiqədə Əzbadan irəli keçdi. Bu iş müsəlmanları narahat etdi. Ərəb onların üzərində nigarançılıq gördükdə ərz etdi: - Ya Rəsulullah! Dəvəm Əzbadan irəli keçdi. Peyğəmbərimiz buyurdu: "Dünyada hər bir şeyi ucaldan və xar edən yeganə qüdrət Allahdır".⁶⁰

16) Muhəmməd ibn Ədyas ibn Sələmə ibn əl-Əkvə babasından rəvayət edir: Rəsuli-Əkrəm Əsləm qəbiləsindən bir qrupun yanından keçirdi, onlar da ox atmaqla məşğul idilər, 2 dəfə buyurdu: "Bu oyun yaxşıdır, ox atın, çünki, sizin atanız ox atardı, ox atın və mən ibn əl-Əkvənin tərəfindəyəm.

Ravi deyir: Camaat ox atmaqdan əllərini çəkdilər. Həzrət buyurdu: "Sizə nə olub?" Dedilər: Allaha and olsun ki, sən bu ibn əl-Əkvə tərəfində olunca biz ox atmayacağıq (yəni biz sizin müqabiliniz ola bilmərik). Peyğəmbər buyurdu: "Ox atın, mən sizin hamınızın tərəfindəyəm". Ravi deyir: onlar hamı həmin gün ox atdılar, sonra dağılıhdılar, belə ki, hamı hesabda bərabər oldu.⁶¹

Sonuncu 2 hədisdə isə peyğəmbəri Əkrəmin müsabiqə tipli yarışlarda iştirak etməyi göstərilir. Bu tipli hədislərin yarışların keçirilməsinin insanlar üçün əhəmiyyətini vurğulayır. Peyğəmbəri Əkrəm belə yarışlarda nəinki təkcə özü iştirak edər, həmçinin insanları da belə yarışlarda iştirak etməyə və qələbə çalmağa həvəsləndirərdi.

18) İmam Cəfər Sadiqdən nəql olunan bir hədisdə - o özü də ox yarışlarında iştirak edər və qələbənin şahidi olardı - deyilir: "Bir gün İslam peyğəmbər öz nəvələri Həsən ə.s. və Hüseyin ə.s. ilə qızı Fatimə ə.s.-in evinə daxil oldular. Peyğəmbər onlara buyurdu ki, durun ayağa, bir-birinizlə güləşin. Onlar güləşməyə məşğul oldular. Hz. Fatimə ə.s. bu vaxt evdə yox idi. Bir zaman gəldi gördü ki, uşaqlar güləşirlər və Peyğəmbər də böyük nəvəsi İmam Həsən ə.s.-i qələbə çalmağa təşviq edir. Hz. Fatimə ə.s. sual elədi ki, atacan, niyə bunların birini qələbə çalmağa təşviq edirsən? Peyğəmbər cavab verdi. "Fatimə, sən, istəmirsən ki, mən

balam Həsəni təşviq edib, həvəsləndirəm, halbuki cənab Cəbrayıl ə.s. o birisi balamı, Hüseyini qələbə çalmağa həvəsləndirir".⁶²

İbn Ömərən rəvayət olunur ki, 6 millik məsafəni keçən at sürənə Peyğəmbəri - Əkrəm bəxşiş verirdi.⁶³

19) İmam Səccad ə.s.-dan rəvayət olunubdur ki: "Peyğəmbəri - Əkrəm at yarışına əmr verdi və qələbə çalanı bir neçə miqdar gümüşlə mükafatlandırdı".⁶⁴

20) İmam Sadiq ə.s. buyurur ki, "Mələklər şərt bağlananda nifrət edirlər, şərt bağlayanı da lənətləyirlər. At minmək, dəvə sürmək və ox atmaq xaric. Rəsuli Əkrəm Üsamə ibn Zeydi at yarışında ötdü".

21) Rəsuli - Əkrəm buyurmuşdur: "At sürməkdə, ox atmaqda və dəvə sürməkdə müsabiqə var".⁶⁵

22) İmam Sadiq ə.s. atasından rəvayət edir ki, "Rəsuli Əkrəm atlar arasında yarış etdi və yarışın hədiyyəsini də özündən verdi".⁶⁶

Nəzərə çatdırmaq istəyirəm ki, araşdırdığım hədislərdə ən çox təkid olunan növ ox atmaq və at sürməkdir. Bu haqda bir neçə hədis rəvayətini qeyd etdikdən sonra isə bədən səhhəti, sağlamlığın hədislərinin işığında dəyərləndirəcəyəm.

23) Əbdürrəhman ibn Şəmasə Harisdən nəql edir ki, Füqəymə ləxmi Üqbə ibn Amirə dedi: Sən yaşlısan, sənün üçün ox atanda hədəflər arasında

get-gəl etmək çətindir. Üqbə dedi: Əgər Peyğəmbəri-Əkrəmin sözünü eşitməsəydim, bu işi etməzdim. O, nə söz idi? Peyğəmbər buyurub: "Hər kəs ox atmağı bilsə və onu tərək etsə bizdən deyil və ya günah etmişdir".⁶⁷

24) Peyğəmbəri Əkrəm buyurur ki: "Allah-təala yanında ən sevimli oyun at sürmək və ox atmaqdır".⁶⁸

25) Rəsuli-Əkrəm buyurmuşdur: "Övladlarınıza ox atmağı öyrədin. Çünki bu düşmənin məğlubiyyətidir".⁶⁹

26) Rəsuli-Əkrəm buyurmuşdur: "Ox atın ki, sizin ən yaxşı səyiniz ox atmaqdır".⁷⁰

27) Rəsuli - Əkrəm Allahın - (və əiddu ləhüm mə stətatum min qüvvəh) kəlamının təfsirində buyurub: "Agah olun, qüvvət ox atmaqdır, agah olun, qüvvət ox atmaqdır".⁷¹

İndi isə yuxarıda qeyd etdiyim kimi bədən səhhəti və sağlamlığına dair hədislərə keçək:

28) İmam Sadiq ə.s. buyurmuşdur: "5 xislət vardır ki, hər kəs birini əldən versə, nöqsan yaşayar, ağılında çatışmamazlıq olar, qəlbini də məşğul edər. Əvvəlincisi bədənin sağlamlığıdır".⁷²

"Hər kəsin ki, sağlamlığının dərəcəsi xəstə olanda ortaya çıxa, özünü müalicə edə və ölə, Allah hüzurunda mənə o kəsdən bezaram".

30) Əli (ə.s) buyurub: "Kimin kökləri sağlam olsa, budaqları da bəhrəli olar".⁷³

31) Əli (ə.s) buyurmuşdur: Ən bol qismət bədən sağlamlığıdır.⁷⁴

32) Əli (ə.s) buyurub: "Sağlamlıq ən üstün nemətdir".⁷⁵

33) Əli (ə.s) buyurub: "Bədən səhhəti ilə dünya ləzzəti kamil olur".⁷⁶

34) Əli (ə) buyurub: "4 xislət insana işində kömək edir: Bədən səhhəti, ehtiyacsızlıq, elm və müvəffəqiyyət".⁷⁷

35) Əli (ə.s) buyurub: "Şücaətli olmaq iki izzətdən biridir".⁷⁸

36) Əli (ə.s) Allahın bu sözü - (lətəsəlunnə yauməizin anin - nəim) haqqında buyurmuşdur: "Bu nemətdən məqsəd əmin-amanlıq, sağlamlıq və rifahdır".⁷⁹

37) Əli (ə.s) buyurmuşdur: "Şücaətli olmaq mövcud qələbə və zahiri fəzilətdir".⁸⁰

38) Əli (ə.s) buyurub: "Səxavətlilik və şücaətli olmaq şəərəfli məziyyətdir, Allah-Təala sevdiyi və imtahan etdiyi şəxslərdə onları qərar verir".⁸¹

39) Əli (ə.s.) buyurmuşdur: "Şücaət bəzəkdir, qorxaqlıq eybdir".⁸²

40) Əli (ə.s) buyurmuşdur: "Bədən səhhətinin, qüdrətinin, boş vaxtının, cavanlığının və fəal olmasının qədrini bil. Onlarla axirətini qazanasan".⁸³

Bədəni sağlam, səhhəti salim olan hər müsəlman Allaha dəfələrlə şükr etməyi özünə borc bilməli, öz

səhhətini qeyri-şəri yolda deyil, Allah bəyənen yolda dəyərləndirməlidir. Öz qüvvəsi, gücü və şücaətindən zalımlara qarşı mübarizədə, məzlumları himayədə yararlanmalıdır.

Hədəslərin işığında bədən tərbiyəsinə, onun təkid olunan növlərinə, yarışmaların şəriliyinə, səhhətin qorunmasına və s. nəzər saldıqdan sonra isə İslam alim və mütəfəkkirlərinin bir neçəsinin mövzumuz barədə fikirlərini öyrənək:

c) İslam alimlərinə görə idman

Araşdırdığımız fikirlərdə, demək olar ki, heç bir təzadə rast gəlməmişəm. İdmanın, bədən tərbiyəsinin zəruriliyini hamı qeyd edir. Bəziləri onun proqramlaşdırılmasına, digəri bəxş etdiyi müsbət yönlərə işarə edir. Məs: İbn Sinanın fikirləri qeyd etdiyimlə uyğunlaşır. O, qeyd edir ki:

İdman iradəyə tabe bir hərəkətdir. İdman edərkən tənəffüs dərin və geniş, ardıcıl olur. (bundan məqsəd dərin tənəffüs və şiddətli nəfəs yuxarı çıxdıqca sərf olunan oksigenin miqdarıdır). Hər kəs ki, səhih üslubda və mütənasib olaraq öz mizacına uyğun, vaxtında və münasib zamanda idman etsə, çarə axtarmaqdan və xəstəliklərin

müalicəsindən ehtiyacsız olar. İdmandan bəhrələnmək üçün digər faydalı məsləhətlərə də riayət etmək lazımdır.

İbn Sinanın bədənin bəslənməsi, idman və onun təsirləri fəslindəki mətləblərin bəyanına gəlincə bunun ən ümdə hissəsi bədən tərbiyəsi və idman babındadır, hal-hazırda da istifadə olunur.

Xacə Nəsrəddin Tusi fikirlərində idmanın müsbət cəhətlərinə işarə edir:

Qərizəvi hərərəti təhrik etdiyi, sağlamlığı qoruduğu, tənbelliyi və kütbeyinliyi dəf etdiyi, iti zəka bəxş etdiyi, fəaliyyət meydana gətirdiyi üçün idmandan hər fənn öz çalışma və təcrübə hasil etməsində bəhrələnir.

İbn Xəldun öz fikirlərində şəhər və kənd camaatının idmana marağını müqayisə edir:

Şəhərlərdə artıqların çoxluğundan çirklə buxarlarla havanın qarışması havanı çirkləndirir. Hava ruhumuza cavanlıq bəxş etdiyi üçün ruhun fəaliyyəti qərizəvi hərərətin təsirindən güclənir və qidanı həzm etməyə kömək edir. Buna əlavə olaraq idman insanın halı və ruh fəaliyyətinə də aiddir və bu hal və fəaliyyət şəhərdə yaşayanlarda daha azdır. Çünki şəhərdə yaşayanlar idmanla daha az

məşğul olurlar, çox vaxt sükunətdə olurlar, idmanın səmərələrindən bəhrələnmirlər. Aralarında heç bir nişanə də görsənmir. Buna görə də xəstəliklər ən çox şəhərlərdə özünü büruzə verir, şəhər camaatının da həkimə ehtiyacları çoxalır.

İmam Xomeyni idmanı dəyərləndirərkən cismi və ruhi yönlərə diqqət çəkir. Nəfsə tabe olan bədəni zəlalətdə, ağıla tabe olanı isə səadətdə görür:

İdmançıların iki vəzifəsi var: biri bədən tərbiyəsidir ki, qüvvə və qüdrət meydana gətirir. İnsanda cismi qüdrət meydana gəlsə öz məmləkətini müdafiə etməyi bacarar və ona həmlə edən müxaliflərdən özünü müdafiə edir. Biri də ruhi bəslənmədir. Əgər ruhi bəslənmə insanda meydana gəlsə bu onun cismi qüdrətinə əlavə olar. İdmançılar həmişə salim ruhlu olublar. Buna görə də şəhəvlərə, ləzzətlərə yönəlməyiblər. Ancaq cismani fəaliyyətə fikir veriblər ki, salim ağıl salim bədəndədir. Əgər siz diqqət etsəniz görərsiniz ki, cəmiyyətin müəyyən hissəsi; cavanlar eys-ışrətlə vaxt keçirirlər. Bu həqiqi eys-ışrət deyil. Bədənləri saralmış, ruhları solmuş və tənbellik başdan ayağa onları bürümüşdür. Əgər iki saat eys-ışrətlə məşğul olurlarsa iyirmi iki saat onun narahatçılığını

çəkirlər. O kəslər ki, Allah əhlidirlər, Allaha yönəllər, cismi və ruhu tərbiyə edərlər. Onlar elə adamlardır ki, heç vaxt bənizlərində solğunluq görməzsən. Bu da Allahın bir nemətidir. Allah təala hamıya nəsib etsin⁸⁴.

Fiziki tərbiyənin müdafiə xarakterli olduğunu nəzərə alaraq Əmirəlmöminin "Əli (ə.s)ın döyüş qaydalarının izahı"-na toxunuruq. O Həzrət döyüş qaydalarını başa salarkən buyurmuşdur:

"Mən sizin üstünüzdən bir dağınıqlıq yeli əsdiyini görürəm; qurtuluş, özünü ürəkdən bəlaya, dərdə atan kişindir. Həlak olmaq isə zəif bir ürəklə geriye dönəndir.

Zirehlərinizi sinənizə tutun, zirehsizləri arxa cərgəyə düzün. Dişlərinizi qıcaşın; çünki savaşda tab gətirmək insanın başından qılıncı uzaqlaşdırır. Mizrağı vurarkən, yaxud sizə mizraq vurularkən lazım gələndə əyilin, yaxud qamətinizi dikəldin; bu cür mizraq vurmaq daha təsirlidir. Hər dəfə boylanmayın, boylanmamaq, yalnız bir səmtə gözünü dikmək, göz yummamaq ürəkdəki gücü qüvvəti çoxaldar. Susun, susmaq, təmkinli olmaq insandan qorxunu uzaqlaşdırar. Bayrağınızı sancağınız yerdən başqa bir yerə dəyişməyin, ətrafını da boş qoymayın. Eyni zamanda bayrağı da

hər yetənə tapşırmayın; onu ancaq sıranızdakı igidlərin, ad-san sahiblərinin əllərinə verin. Uğradıqları çətin işlərə səbr edənlər, sağa, sola, irəliyə, geriye atılıb vuruşan ərlər bayrağın yanında qalib onun düşmən əlinə keçməsinə mane olan şəxslərdir, yaxud irəliyə keçib bayrağın mühafizəsiz qalmasına imkan verməyən şəxslərdir.

Vuruşda düşmənlə üz-üzə gələrkən ona hücum çəkmək, zəif qardaşına yardım etmək gərəkdir. Düşməni nəzarətsiz qoyub öz qüvvətli silahdaşlarının yanına gəlmək də doğru deyil. O vaxt düşmən qarşıda bir kimsəni görməz və sənin silahdaşına hücum edər. And olsun Allaha ki, dünya qılıncından qaçan axirət qılıncından qurtara bilməz. Siz ərəbin sayılanlarısınız, böyüklərisiniz. Vuruşdan qaçmaq Allahın qəzəbinə uğramağa, miskin bir hala düşməyə səbəb olur və bu əbədi bir ayıbdır, daimi bir xəcalətdir. Qaçan ömrünü uzatmaz, qaçmaq əcələ mane ola bilməz. Allaha doğru gedən kişi su tapmış susuz bənzər və cənnət mizraqlarının kölgəsi altındadır. Həmin gün iş bəlli olar, xətərlər aydın eşidilər. And olsun Allaha, düşmənlər bu şəhərlərini nə qədər özləyirsə, mən də onlarla qarşılaşmağı bir o qədər, hətta ondan da çox istəyirəm.

Dişlərinizi qıcın, çünki, möhkəm dayanmaq qılıncları başınızdan dəf edər. Zirehlərinizi geyin, heç bir yeriniz açıq qalmasın; qılınclarınızı sıyırmamış qılınclarında oynadın. Gözlərinizin ucu ilə diqqətlə baxın; sağa, sola mizraq vurub hücum çəkin; addımlarınızı irəli ataraq qılıncları vurun.

Heç vaxt bir-birinizdən ayrılmayın. Düşərgə salarkən hamınız birlikdə düşün. Qalxarkən hamınız birlikdə qalxın. Gecə düşən kimi ətrafınıza mizraq düzün. Dərin yuxuya getməyin, çox az yatın. Sudan zərər çəkən adam ağzını su ilə necə yaxalayırsa, yuxunuz da o cür olsun".⁸⁵

Qeyd olunan xütbədə ibtidai hərbi hazırlıqlarının zəruriliyinə işarə olunur. Ümumiyyətlə, bədən təlimi hərbi əsnasında, normal həyatda belə əhəmiyyət kəsb edir. Lakin insan hərbi əsnasında düşmənlə qarşılaşdıqda fiziki hazırlığa, bədən tərbiyəsi və təliminə daha çox ehtiyac duyur. Bu ehtiyacı duymaması üçün insan məhz adi yaşayış halında səhhətini qorumaq, möhkəmlətməli, yetişdirməli, mütəmadi tədrislər həyata keçirməlidir.

Qurani-Kərimin, hədislərin, bir neçə İslam aliminin idmana, bədən tərbiyəsinə verdiyi dəyər və görüşlərini birinci bölmədə izah etdik. Növbəti bölmədə isə vətənimizin müsəlman əhalisinin idmanla bağlı fikirlərinə nəzər salaq.

II BÖLMƏ

AZƏRBAYCAN MÜSƏLMANLARI VƏ İDMAN

Müsəlmanların idman haqqındakı teorik düşüncələrinə keçməzdən əvvəl diplom işinin əsas mövzusu olan idman, fiziki tərbiyənin tarixinə qısa da olsa nəzər salaq.

Hələ qədim zamanlardan, yazının meydana çıxmasından əvvəl insanların qidaya olan ehtiyacları heyvanları ovlamağa, təbiət təhlükələri və cürbəcür düşmənlər qarşısında müqavimət göstərmə ehtiyacı da bədən tərbiyəsinə mühüm bir yaşamaq vasitəsi kimi yönəlmələrinə səbəb oldu. Onlar bu həqiqəti kəşf etdilər ki, qüdrət, qüvvət, məharət, sürət ki, insan həyatında bunların əvəzəlməz rolu var - müxtəlif çalışmalar və cismani fəaliyyətlərin bəhrəsindən meydana gəlir. İnsanı cismi tərbiyəyə yönəldən səbəblər aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1) İnsanı doğuşdan ölüm anınadək təqib və təhdid edən təbiətlə mübarizə bu zəruriyyəti doğurmuşdur.
- 2) Yaşayış ehtiyaclarını ödəmək üçün müxtəlif yerlərə mühacirətlər əsnasında başqa tayfalar, mühacir və qeyri-mühacir dövlətlərlə qarşılaşdıqdar

öz qalıcığını qorumaq üçün cismi qüvvətliliyə, savaşlarda qələbə çalmaq üçün bədəni və ruhi qüdrətə ehtiyac yaranmışdır.

3) Özü və ailəsi üçün yeni yaşayış sistemi qurmaq ki, bu da mühacirətlərin meydana gətirdiyi zərurət idi - fizioloji ehtiyacları qarşılamaqla həyata keçirdi.

Bütün bu səbəblərin əlbir meydana gətirdiyi nəticələr fiziki tərbiyəyə istiqamətlənirdi. Odur ki, bədən tərbiyəsinə olan ehtiyac tarix boyu insanların maraq dairəsinə çevrilmişdir. Qədim ölkələrdə idmanın inkişaf tarixinə nəzər saldıqda bunların bir daha şahidi oluruq.⁸⁶

Bütün bunlar bir daha göstərir ki, idman, bədən tərbiyəsi insanın həyatını izləyə-izləyə gəlmiş, onun həyatına əsaslı təsirlər göstərmiş və göstərməkdədir. İnsanın həm cisminə, həm də ruhuna təsirlər göstərən fiziki tərbiyə özü müxtəlif baxımlardan dəyərləndirilir. İşimin mövzusu olaraq onun həm maddi, həm də mənəvi yönünə toxunaraq fiziki tərbiyənin ikitərəfli əhəmiyyətinin şahidi oluruq. Qısaca məlumatlandıqdan sonra isə fiziki tərbiyə haqqında Azərbaycan müsəlmanlarının düşüncələri və irəli sürdükləri fikirlərlə tanış olaq.

a) Azərbaycan müsəlmanlarının teorik olaraq idman haqqındakı görüşləri.

Ölkəmizin müsəlman əhalisinin idman haqqındakı düşüncələri və görüşləri mövzumuz üçün olduqca

əhəmiyyət kəsb edir. Bu əhəmiyyət ilk növbədə Azərbaycan müsəlman dahiləri və onların ədəbi irsində özünü büruzə verir.

Belə ki, dünya tarixinin həm yazılı, həm də şifahi şəkildə bizə gəlib çatmasında ədəbiyyatın və müharibələrin xüsusi rolu var. Əgər ədəbiyyat tarixin müəyyən bir dövründə yaranmış hər hansı bir dövlətin mədəni və mənəvi səviyyəsindən xəbər verirsə, müharibələr də qazandıqları uğur və uğursuzluqlardan asılı olaraq həmin dövlətin güc və qüdrətinin səviyyəsindən xəbər verir.

Cəng özü bir idmandır. Yəni at minmək, qılınc oynatmaq və s. insandan müəyyən fiziki qüvvə tələb edir. Yəqin ki, cılız bədənli insan ağır bir polad qılıncı qaldırmaq və bir neçə dəfə zərbə endirmək iqtidarına malik ola bilməz. Bu baxımdan insan bədənində əzələrin müəyyən inkişafı vacibdir. Müasir dövrdən fərqli olaraq qədimdə texnikanın çox zəif olması insanların bütün işləri fiziki qüvvə ilə görməsinə səbəb olmuşdur ki, bu da bəşər bədəninin möhkəmliyi və sağlamlığı deməkdir. Deməli, əmək insanlar üçün bir növ idman rolunu oynayır. Bu sərhəddən belə nəticəyə gəlmək olar ki, dahi ədiblərin təsvir etdiyi qəhrəmanlar bu günkü idmanı çatdığı yüksək zirvəyə istiqamətləndirmiş və gətirmiş klassik idmançılardır.⁸⁷

Odur ki, biz ədəbiyyatımıza nəzər saldıqda belə, fiziki tərbiyənin nə qədər dolğun əhəmiyyətə malik

olduğunu görürük. Ölkəmizin müsəlman dahilərindən Əfzələddin Xaqani, Məhəmməd Nəsrəddin Tusi, Marağalı Əvhədi, Məhəmməd Hinduşah Naxçıvani, Nəsimi və Şah İsmayıl Xətəinin əsərlərində idmanın, fiziki tərbiyənin maddi xeyirlərinə nə qədər toxunulmuşdursa, onun mənəvi yönələri, insan ruhuna verdiyi fayda diqqətdən kənar qalmamışdır. Məsələn: dahi şairimiz Əfzələddin Xaqaninin fiziki tərbiyəyə verdiyi qiymət, onun əməyə verdiyi dəyərdə özünü göstərir. O, daim əməyin, fəaliyyətin tərəfdarı olmuş, insanları daim əməyə, işləməyə səsləmiş, bunun üçün də fiziki qüvvə əldə etməyi təklif etmişdir. Nəsrəddin Tusi insanda olan bir sıra keyfiyyətləri, məs: cəldlik, sağlamlıq, işgüzarlıq, fikir dürüstlüyü, möhkəm əqidə və s.-ni fiziki tərbiyə ilə bağlayır. O, bu xüsusiyyətlərin fiziki inkişafı ilə bağlılığını dəqiq və ətraflı şərh edərək onun mənəvi yönünə toxunmağı da unutmamış, idmanın insanda fikir dürüstlüyü, möhkəm əqidənin formalaşmasına əsaslı təsirini izah etmişdir. Onun fikrincə sağlamlıq, səhhəti vücut, daim ovladı bəşərin əql və fikir salimliyinə, səadətlə məhəbbətinə, əməl və əməyinə dəlalət edir. Tusinin görüşündə fiziki və əxlaqi sağlamlıq biri digərini rədd etməyən vahiddir. O hələ uşağın yırğalandığı beşikdən fiziki inkişafa başladığını qeyd edərək həmin dövrdən də onun əqlən tərəqqidə olduğunu başa salır. Marağalı

Əvhədi öz əsərlərində təlim-tərbiyə üçün orqanizmə mənfi təsir göstərən oyunları deyil, bilavasitə onun inkişafına bəis olanları öyrətməyi məsləhət görmüşdür. Əvhədi oyun fəaliyyətinə fiziki sağlamlıq tərbiyəsində geniş yer vermiş və bu barədə də layiqli fikirlər söyləmişdir. Hinduşah Naxçıvaninin fiziki sağlamlıq tərbiyəsi haqqında fikirlərində ellinizim dövrünün tərbiyəsinə çox istinad etdiyini biz onun bu barədə mülahizələrində daha çox dərk edirik. Naxçıvani müəyyən yaş dövründə uşağı ailədən ayıraraq, qılınc vurmağı, sapand atmağı, güləşməyi, nizə sancmağı bacaran bir tərbiyəçi tapşırmağı məsləhət görür ki, bu fikir ellinizim dövrünün tələbi ilə üzvi bağlılıqdadır. Bəzən Naxçıvani sağlamlıq tərbiyəsində dini adət-ənənələrə istinad etməyi zəruri sayır və "Quran"ın bu sahədə göstərişlərinə əməl etməyi lazım bilirdi. Nəsimi yaradıcılığında onun fikirləri ilə tanış olduqda, onun "kamillik"də fiziki sağlamlıq tərbiyəsinə müstəsna yer verdiyinin şahidi oluruz. O, "möhkəm ər" olmayanları nə elmə, nə eşqə, nə tərbiyəyə, nə də inkişafa müvafiq hesab etmirdi. O, sağlamlığı kamilliyin, idrakın, əqlin, zəkanın, əməyin və fəaliyyətin əsas şərti kimi qiymətləndirilir, onun mənəviyyata müsbət təsirlərini əsərlərində göstərir. Fiziki tərbiyənin maddiyatdan çox mənəviyyata verdiyi təkanları qiymətləndirən Nəsimi uşaqlara fiziki sağlamlıq vərdişlərini aşıla-

mağı təklif edir və "gümrahlığı" "xəyalın nəqşi" adlandıraraq həmişə ona malik olmağı təklif edirdi.⁸⁸

Şah İsmayıl Xətai irsi ilə tanışlıq zamanı yaqinlik hasil edirik ki, fiziki tərbiyə məsələləri, fiziki-cismani kamillik problemi xalqımızın diqqət mərkəzində duran başlıca problemlərdən biri kimi onun həyat və məişətinin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir.

Gördüyümüz kimi klassik idmançılar öz yaradıcılıqlarında fiziki tərbiyənin, idmanın həm maddi, həm də mənəvi yönümünü əks etdirmiş, onu hər tərəfli qiymətləndirməyə çalışmışlar. Müsəlmanlarımızın fiziki tərbiyənin mənəvi yönünə verdiyi dəyər daha ağırdır. Bu teorik düşüncələri zənginləşdirən elə onun mənəviyyata, ruha göstərdiyi təsirlərin müxtəlifliyidir. Fiziki tərbiyənin insan mənəviyyatına aşladığı bir sıra mənəvi keyfiyyətlər prinsipiallıq, əməksevərlik, kollektivçilik, vətənpərvərlik, təvazökarlıq və s. haqqında tez-tez danışılır.

Prinsipiallıq - əsil prinsipiallıq dərin elmi biliklərə və düzgün dünya görüşə əsaslanır. Prinsipiallığın tərbiyə edilməsi əqidəlilik və əqidə tərbiyəsi ilə qırılmaz surətdə bağlıdır. Beləliklə, prinsipiallıq qanunları, davranış qaydaları və onları həyata tətbiq etmək üsullarını bilmək əsasında təkmilləşir. Əməksevərlik - əməyə məhəbbətlə, səylə yanaşmaq

deməkdir. Güləşçinin əməyi yüksək idman göstəriciləri əldə edilməsindən ötrü zehni və fiziki gərginlik tələb edən məqsədyönlü fəaliyyət formasında öz əksini tapır. Kollektivçilik - kollektiv eyni məqsədlə, daima birgə işləmək, yaxud məşqlə bağlı olan, birləşmiş qrup deməkdir. Kollektivçilik mənəvi keyfiyyət kimi idman nailiyyətlərinin əsasını təşkil edir. Vətənpərvərlik - öz kollektivini hər yerdən üstün tutan, kollektivin, idman cəmiyyətinin, ölkənin hörmətini qazanan güləşçi öz cəmiyyətinə həmişə sadıq qalır. Beynəlmilətçilik - milli və irqi ayrışeçkiliyə yol vermədən bütün insanların dostluğunun tərbiyə edilməsi vasitəsilə təkmilləşdirilir. Xaricdə və ölkənin daxilində digər xalqların mədəniyyətinə və ənənələrinə ehtiramla yanaşılmalıdır. Özünü düzgün aparmaq və nəzakət qaydalarını gözləmək lazımdır. Humanistlik - bütün insanlara məhəbbətlə yanaşmaq, onların qayğısına qalmaq, insanlıq ləyaqətinə ehtiram göstərmək deməkdir. Öz kollektivinin üzvlərinə yaxşı münasibət bəsləmək vərdişi, o başqa adamlara münasibətində də çox asanlıqla həyata keçirir. Nəzakətlik (mərifət)-bu elə bir duyğudur ki, o sanki adama bu və ya digər şəraitdə, yaxud vəziyyətdə bir hərəkəti edib-etməməyin, ya da bir sözü söyləyib-söyləməməyin lazım gəldiyini, hansı sözü deməyin, hansı hərəkəti etməyin lazım gəldiyini təlqin edir.

Qənaətçilik - güləşçinin idmançı və hərtərəfli şəxs

kimi yetişməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Güləşçi hər şeyə - idman formasına, yeməyə, öz qüvvəsinə, vaxta və s. qənaət etməlidir. İntizamlılıq - intizam şüurlu olmalıdır. O öz işini belə qurmalıdır. "Tələb edənün xoşuna gələn bir iş görmək lazımdır". Dəqiqlik - müəyyən olunmuş qaydalara səliqə və dəqiqliklə riayət etmək bacarığıdır. Adətən, bu vaxt imkanından səmərəli istifadə etmək bacarığı ilə bağlıdır. Vicdanlılıq - güləşçinin doğruçuluğu, düzlüyü, kollektivin, cəmiyyətin digər üzvlərinə və öz ləyaqətinə hörmət etmək bacarığı ilə bağlı mənəvi keyfiyyətdir. Əgər vəd verilmişə ona mütləq əməl olunmalıdır. Təvzökarlıq - davranışın təmkinli və məğrurluğun lovğasız tərzdə təzahür etdiyi bir keyfiyyətdir. Şəxsi davranışa və mülahizələrinə idmançının özünün nəzarət etməsi təvazökarlığı təkmilləşdirməyin əsas üsuludur. Yaradıcılıq (yeniçilik) - yenilik axtarışlarında təzahür edən mənəvi keyfiyyətdir.⁸⁹

İdmançının malik olması zəruri olan bu mənəvi keyfiyyətlər onun fiziki tərbiyəsinin təkmilləşməsində, həqiqətən də mühüm faktorlar hesab olunur. Hamıya məlumdur ki, idman insanın estetik tərbiyəsində də mühüm rol oynayır. Ona görə də yeniyetmələrin və məktəblilərin estetik tərbiyəsindən danışarkən çox vaxt ilk növbədə ədəbiyyat və incəsənəti, sonra isə idmanı qeyd edirlər. İdmanın estetik tərbiyə ilə əlaqələri barəsində danışarkən

5 mühüm xüsusiyyəti qeyd etmək lazımdır.

1. İdman yaradıcılıq xüsusiyyətləri tərbiyə edir.
2. İdmançı estetik zövq alır.
3. İdman azarkeşlər üçün tamaşadır.
4. İdman gözəllik yaradır.
5. İdman bölüşməyi və digərlərinə hörmət etməyi aşılayır.

Artıq göstərdiyimiz kimi idman yaradıcılıq xüsusiyyətləri tərbiyə edir, onları sürətləndirir və inkişaf etdirir. Estetik zövq alan idmançı böyük sevinc və ictimaiyyət hissə keçirir, onda yarışlar üçün əzmkarlıq ruhu yaranır. İdmançı öz ustalığı, çevikliyi ilə fəxr edir. Bütün bunlar idmançıya estetik zövq verir, özündə ən yaxşı insani keyfiyyətlər tərbiyə etməkdə ona kömək edir. Yarışlardan alınan estetik zövqü heç nə ilə müqayisə etmək olmaz. Təəccüblü deyildir ki, idman milyonlarla qəlbi fəth etmişdir. İdman gözəllik yaradır. İdmanla müntəzəm məşğul olan adamların qədd-qaməti gözəl olur. Onlar hərəkətlərini inamla yerinə yetirirlər⁹⁰.

İdmanın, fiziki tərbiyənin mənəviyyətə təsirlərini və estetik tərbiyə ilə olan əlaqəsini nəzərdən keçirdikdən sonra Azərbaycan müsəlmanlarının idman haqqında olan düşüncələrinə nəzər salaıq:

b) Azərbaycan müsəlmanlarının praktik olaraq idman haqqında düşüncələri.

Bu hissədə Azərbaycan müsəlmanlarının praktik

düşüncələri əsasən 2 hissəyə ayırırıq, qadınlarla kişilərin görüşlərinə nəzər salırıq. Müsəlman qadınlarımızın və kişilərimizin idmana baxışı, dinimizin idmana verdiyi yer haqqında görüşlərini öyrənmək olduqca maraqlı olardı:

1) Müsəlman qadınlarının idman praktikaları:

İdman, fiziki tərbiyə haqqında müxtəlif istiqamətli görüşlərini öyrənmək üçün qadınlarımıza müxtəlif yönlü suallar ilə müraciət etdik. Məhz bu suallara onların verdiyi cavablar bizə qadınların idman praktikaları haqqında məlumatlanmaqda əsaslı kömək etdi:

Cədvəl 1.

Sizcə idman insan üçün gərəkliymi?	say	faiz
Bəli	45	90%
Xeyr	5	10%
Cəm	50	100%

Cədvəl 1-dən göründüyü kimi qadınlarımız idmanı, fiziki tərbiyəni insan həyatı üçün gərəkli hesab edirlər. Əlbəttə ki, onların bu fikirləri idmana olan münasibətlərini büruzə verir. 90% qadın idmanın gərəyini fikirləşirsə, onların cəmi 10%-i bu fikrə şərik çıxmır. Yəqin ki, bu da onların idman, onun cismi, mənəvi yönə təsirləri haqqında məlumatsızlıqdan qaynaqlanır.

Qadınlarımızdan dinimizin idman haqqında görüşü barədə soruşaraq onların bu sahədə

məlumatlı olub-olmadığını öyrəndik. Belə ki, 50 qadın arasında apardığımız sorğunun nəticələrini aşağıdakı cədvəldə qeyd edirik

Cədvəl 2

Dinimizin idmana baxışı haqqında məlumatınız varmı?	say,	faiz
Bəli, var	20	40%
Bir az	17	34%
Heç yoxdur	13	26%
Cəm	50	100%

Belə nəticəyə gəlmək olar ki, dinimizin idmana baxışı haqqında məlumatı olan qadınlar məlumatsızlardan daha çoxdur. Əlbəttə bu müsbət göstəricidir ki, qadınlarımızın 10%-i özünə güvənərək məlumatlı olduğunu, ondan bir qədər az, yəni 34%-i isə az məlumata malik olduqlarını deyirlər. Çox az göstərici, yəni 26%-in isə bu barədə məlumatları yoxdur. Yəqin ki, bu da onların dinimizin müxtəlif sahələrlə əlaqəsinə dair məlumatsızlıqlarından meydana gəlir.

Cədvəl 2-də verilən suala bənzər digər bir sualla onların düşüncələrinin istiqamətini daha da dəqiqləşdirməyə çalışdıq. Biz onlara dinimizin idman etməyə maneçilik edib-etmədiyini soruşduqda öyrəndik ki, müsəlman qadınlarımızın demək olar ki, hamısı (əlbəttə sorğu apardığımız qadınlar nəzərdə tutulur) İslam dininin idman etməyə heç də mane olmadığını fikirləşir,

Cədvəl 3

İslam dini idman etməyə manedirmi?	Say	faiz
Bəli	3	6%
Xeyr	47	94%
Cəm	50	100%

çox az say, yəni 6% bu fikrə şərik olmur. Əlbəttə ki, hər şeyin qaynağı məlumatsızlıqdır. Biz istərdik ki, bu 3% də belə (az olsa da) dinimizin idmana mane olmadığını düşünsün. Onlar bilməlidirlər ki, İslam heç vaxt qadınları idmandan uzaqlaşdırmaq istəmir. Qadınların sağlamlıqlarını, gözəlliyini qoruyan faydalı idman növlərinin onlar tərəfindən icrasına İslam "hə" deyir, ancaq bütün bu işlər gərək örtü, hicaba riayət etməklə, salim mühitdə, əmin-amanlıqda, nəzarət altında həyata keçirilsin. Əgər idman fərdin və cəmiyyətin salimliyinə mane olmasa əks nəticə verməz və fərdi, cəmiyyəti fəsada sürükləməz.

Dinimizin qadınların idman etməsinə nə dərəcədə əhəmiyyət verdiyi və bu haqda məlumatlarının, düşüncələrinin istiqamətini öyrənmək üçün də onlara belə bir sualla müraciət etdik.

Cədvəl 4.

Dinimiz qadınların idman etməsinə icazə veririmi?	Say	faiz
Xeyr	6	12%
Uyğun şərtlər olarsa bəli	34	68%
Məlumatım yoxdur	10	20%
Cəm	50	100%

Cədvəl 4-dən aldığımız məlumata görə onların çox sayı, yəni 68%-i dinimizin ancaq uyğun şərtlər daxilində idman etməyə icazə verdiyini söyləyir, 20%-in bu barədə məlumatları isə yoxdur. Təssüf ki, məlumatsızlığın nəticəsi 12%-i mənfi cavab verməyə sövq etmişdir. Belə ki, onlar ümumiyyətlə dinimizin qadınların idman etməsinə razılıq vermədiyi görüşündədirlər.

Qadınlarımızın idmanla məşğul olub-olmadığını öyrənmək olduqca maraqlı olardı.

Cədvəl 5

İdman edirsinizmi?	Say	faiz
Hərdən bir	24	48%
Daim	13	26%
Heç yox	12	24%
Cəm	50	100%

Qadınlarımızın çox hissəsi hərdən bir idmanla məşğul olur, onlar 48% təşkil edir. Daim idmanla məşğul olanlar 26% heç məşğul olmayanlar da 24%-dir. Belə nəticəyə gəlmək olar ki,

qadınlarımızın çox hissəsi idmanla hərdən bir məşğul olurlar. Əlbəttə ki, qadınlarımız kişilərin iştirak etdiyi ağır oyunlarda deyil, yüngül oyunlarda iştirak etməyi üstün tuturlar.

Bu oyunlar da gimnastik hərəkətlər, yüngül akrobatik oyunlar və s.-ni əhatə edir.

Maraqlı burasıdır ki, biz onlara belə bir maraqlı sualla müraciət etdik.

Cədvəl 6

Uyğun şərtlər olduqda qız uşaqlarının idman etməsinə razı olarsınız mı?	Say	faiz
Bəli	41	82%
Xeyr	9	18%
Cəm	50	100%

Suallarımızın cavabında isə uyğun şərtlərə əhəmiyyət verənlər 82% təşkil edərək öz rəylərini bildirirlər. 18% isə uyğun şərtlər olduqda belə qız uşaqlarının idman etməsinə narazı olduqlarını bildirirlər. Yəqin ki, bu da onların şəxsi görüşlərindən qaynaqlanır. Əlbəttə ki, biz uyğun şərtlər dedikdə, qadınlar üçün idman zallarını və ya məşq saatlarını, mühitin salimliyini və s.-ni nəzərdə tuturuq. Yəqin ki, bütün bunlara heç də əhəmiyyət verməyən qadınlarımız da var.

Sonda isə idmanın mənəviyyətə təsirinin istiqamətini onların nəzərində öyrənmək üçün onlara belə müraciət etdik.

Cədvəl 7

İdman mənəviyyətə hansı istiqamətdə təsir edir?	Say	faiz
müsbət	46	92%
mənfi	4	8%
cəm	50	100%

İdmanın mənəviyyətə müsbət yönlü təsirini əlbəttə ki, demək olar hamısı - 92% təsdiq edir. Yalnız çox az faiz - 8% onun mənfi təsirini fikirləşir. Bu az faiz təşkil etsə də olduqca təəssüfləndik, çünki qadınlarımızı belə düşünməyə vadar edən səbəblər yəqin ki, idmanın mənfi yönlerini gördüklərindən qaynaqlanır. Yalnız unutmaq ki, mənfi xüsusiyyətləri idmana insan qazandırmışdır.

Bu sorğu-suallar nəticəsində öyrəndik ki, qadınlarımızın görüşləri nə dərəcədə doğru və nə dərəcədə yalnızdır. İndi isə ölkəmizin müsəlman kişilərinə də eyni suallarla müraciət edərək onların fikirlərini öyrəmək.

2) Müsəlman kişilərinin idman praktikaları.

Bu hissədə isə kişilərimizin fiziki tərbiyyəyə olan meyli, marağını, idmanla məşğul olub-olmadığını müəyyənləşdirmək üçün onlara bir sıra suallarla müraciət etdik. İlk növbədə idmanın insan üçün əhəmiyyətli olub-olmadığını onların nəzərində öyrənmək yerində olardı.

Cədvəl 8

İdman insan üçün gərəklidirmi?	Say	faiz
Bəli	48	96%
Xeyr	2	4%
Cəm	50	100%

Cədvəl 8 bizə göstərir ki, sorğu apardığımız vətəndaşlar demək olar ki, idmanı insan üçün gərəklili hesab edirlər. Əks fikirdə olanlara gəldikdə isə, onlar 4% təşkil edərək heç də düzgün fikirləşməzlər. Ola bilər ki, bu vətəndaşlar idmanın rolunu, gərəyini anlamır, bəlkə də gündəlik həyatlarında bir dəfə də olsun idmanla məşğul olmamışlar.

O cümlədən idmanla məşğul olmalarına görə kişilərimiz 3 göstərici nümayiş etdirdilər. Belə ki,

Cədvəl 9

İdman edirsinizmi?	say	faiz
Hərdən bir	36	72%
Daim	9	18%
Heç yox	5	10%
Cəm	50	100%

kışilərimizin 72%-i hərdən bir, 18%-i isə daim idman, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olur. Cəmi 10% özünü zəhmətə salıb idman etmək istəmir.

Dinimizin idmana baxışını müsəlman kişilərin nəzərincə öyrənmək istədik. Onların bu cavabları ilə dini biliklərinin nə dərəcədə olduğunu öyrəndik. Belə ki,

Cədvəl 10

Dinimizin idmana baxışı haqqında məlumatınız varmı?	say	faiz
Bəli var	17	34%
Bir az	18	36%
Heç yoxdur	15	30%
Cəm	50	100%

sorğu apardığımız 50 kişinin demək olar ki, 70%-inin az-çox olsa da bu haqda məlumatları var. 30% sualımıza mənfi cavab verərək, bu barədə tamamilə məlumatının olmadığını vurğuladı. Yəqin ki, elə bu məlumatsızlıqdan qaynaqlanır ki, bəziləri dinimizi idman etməyə mane hesab edir.

Cədvəl 11

İslam dini idman etməyə manedirmi?	say	faiz
Bəli	3	6%
Xeyr	47	94%
Cəm	50	100%

Nəticəyə görə çox hissə, yəni 94% dinimizin heç bir maneçilik törətmədiyini deyirlər. Yalnız 6% dinimiz barədə az məlumatlı olmağın nəticəsinə görə onu mane hesab edirlər. Bu yeganə sual idi ki, qadınlarla kişilərin fikirləri say baxımından üst-üstə düşürdü. Çünki cədvəl 3-ün nəticələri eyni ilə burada ortaya çıxmışdır.

Kişilərimizin idmanın mənəviyyətə təsirləri haqqında fikirlərini öyrəndik.

Cədvəl 12

İdman mənəviyyətə hansı istiqamətdə təsir edir?	say	faiz
Müsbət	49	98%
Mənfi	1	2%
Cəm	50	100%

Bədən tərbiyəsinin mənəviyyətə müsbət təsirini vurğulayanlar 98%, əks fikirdə olanlar 2% oldu. Deməli, çox faiz idmanın, fiziki sağlamlığın insan mənəviyyətinə müsbət təsir aşıladığını qeyd edir. Anket sorğularına görə onun müsbət təsirlərini qeyd edənlərin sayı qadınların sayından daha çoxdur.

Sonuncu sualla isə biz müsəlman kişilərimizin xanımları və qız uşaqlarının idman etməsi ilə əlaqədar nəzərlərini öyrənmək istədik. Əlbəttə ki, biz onlara uyğun şərtlərin mövcudluğunu bir şərt kimi irəli sürdük. Onlar isə bu sualın cavabında

Cədvəl 13

Uyğun şərtlər olduqda xanımınızın və qız uşaqlarınızın idman etməsinə razı olarsınız?	say	faiz
Bəli	28	56%
Xeyr	22	44%
Cəm	50	100%

düşüncələrini bürüzə verdilər. Belə ki, kişilərimizin 56%-i bu şərt ilə razılışıb öz xanımı və qız uşaqlarının idmanla məşğul olmasına etiraz etmədi. 44% isə uyğun şərtlərin mövcudluğuna heç bir əhəmiyyət verməyərək öz etirazlarını bildirdilər. Bunu da onların şəxsi fikirləri ilə əlaqələndirmək olar. Uyğun şərtlərlə razılışanlar isə, əlbəttə ki, bu şərtlərin hansılar olduğunu və nə dərəcədə həyata keçiriləcəyini nəzərdə tutaraq bu suala "hə" demişlər. Bildiyimiz kimi bu şərtlərə İslamın qoyduğu hədlərə uyğunluq, salim çərçivə, sağlam mühit, qadınlara məxsus hicaba riayət və s. daxildir. Ölkəmizdə mövcud olan idman komplekslərinin isə demək olar ki, çox az faizi bu şərtlərə riayət edir. Onlar da bunu islamın gərəyi olaraq deyil, qadınların rahatlığı üçün həyata keçirirlər. Məs: qadınlar üçün ayrıca məşq zalları, gimnastika otaqları və ya kişilərlə qadınların məşq saatının ayrı-ayrı vaxtlara təyin olunması çox cüzi miqdar təşkil edir. Əgər mövcud şərait bərpa olsaydı xanımlarımızın və qızlarımızın idmanla məşğul olmağa, idman oyunlarında iştirak etməyə maraqları artardı və əgər təminat olsaydı xanımlarımızın və qızlarımızın idmanla məşğul olmağa,

idman oyunlarında iştirak etməyə maraqları artardı və əgər təminat olsaydı cədvəl 13-dən göründüyü kimi 56% kişilərimizin əks cinsin lazımı, salım şəraitdə fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasına imkan verərdi. Bu sorğu ilə də biz cəmiyyətimizin idman sahəsində duyduğu ehtiyacı öyrəndik.



NƏTİCƏ

Fiziki sağlamlıq, cismi tərbiyə hamımız üçün əhəmiyyətlidir. İnsanın cismi ilə bərabər ruhuna müxtəlif yönlü müsbət təsirlər göstərən bədən tərbiyəsi gündəlik həyatımızın ritminə çevrilməlidir. Onun nə dərəcədə gərəkli olduğunu araşdırdıqda əlbəttə ki, bir-birinə bəzən paralel, bəzən də zidd olan fikirlərlə tanış olduq.

Müsəlman əhalimizin qadınları-kışili düşüncələri bizim zehnimizdəki bəzi suallara cavab verdi. Apardığım sorğu-suallar mənə nəticə hasil etməkdə kömək etdi. Belə ki, həm qadınlar həm də kişilərin bədən tərbiyəsini insan həyatı üçün gərəkli hesab etməsini, hər iki cinsin yüksək faizinin daimi də olmasa hərdən bir idmanla məşğul olduqlarını öyrənmək heç də təəssüfləndirici olmadı. Dinimizi idmana mane hesab edənlər cəmi 12% oldu, 88% isə bu fikirlə heç cür razılaşmır. Dinimizin idmana baxışı haqqında məlumatı olmayanlar məlumatlılardan çox-çox azdır. Bunu biz anket sorğularımızın nəticəsində öyrəndik. Zidd fikirlər ölkəmizdə mövcud şəraitdə qadınlar üçün əlverişli idman komplekslərinin olmaması və ya olduqca cüzi say təşkil etməsi sahəsində ortaya çıxdı. Çünki biz kişilərə uyğun şəraiti şərt qoşaraq xanımları

barədə sual verdikdə onlar bizimlə razılışıb “hə” dedilər. Çünki dinimiz İslamın təkid etdiyi sağlam mühit, salim çərçivəyə zəmin olan hicaba riayət əmri və qadınlarımız üçün bu sahədə irəliləyişin olmaması təəssüfləndiricidir. Amma qeyd etməliyik ki, bəzi obyektlərdə qadınlarımız üçün ayrıca zalların olması və ya əks cinsin məşq saatlarının ayrılması onlar üçün əlverişli şərait yaradaraq bizi də sevindirdi.

Bununla belə bədən tərbiyəsinin mənəviyyətə təsirlərini qiymətləndirən əhalinin - 90%-i onun müsbət istiqamətindən söhbət açır. Mənəviyyətə mənfi təsirini vurğulayanlar isə, mənəvi idmanın mənfi cəhətlərindən çıxış edərək bu nəticəyə gəlmişlər. Yenə də deməliyik ki, bədən tərbiyəsinə insaniyyətə, insan ruhuna zidd mənfiyyətlər məhz insan özü qazandırır. Bu ziddiyyətlər bədən tərbiyəsi, fiziki sağlamlıqla heç cür bağdaşa bilməz.



BİBLİOQRAFIYA

1. Amili Muhəmməd ibnil Həsən əl-Hürr, Vəsailüş-şiə, Ehyaut-turasil ərəbiyyə, 1391 (qəməri) Beyrut.
2. Amudi Əbdül Vahid, Qürarul-Hikəm, Müəssiseyi-daril-kitab, Tehran.
3. Beyhəqi, Sunəni-Beyhəqi, darul-mərifə, Beyrut.
4. Darimi Əbu Muhəmməd Əbdullah ibn Əbdürrahmən, Əs-sünən, İstanbul, 1981.
5. Dəməşqi Əbi Zəkəriyyə, Riyazus-salihin, Darul-məmun-litturas, 1402 (qəməri), Dəməşq.
6. Dəmiri Kəmaləddin, Həyatul həyəvan, Misir, 1315.
7. Ehsanbəxş Şeyx Sadiq, Asarus-sadiqin, çapxaneyi-dəftəri təbliğati-İslami, Qum, 1369.
8. Erdoğan Mehmet, Vəhy ağıl dəngəsi açısından sünnet, Əmrə mətbəəsi, İstanbul, 2001.
9. Əbu Davud Süleyman ibn Əşəs Əssicistani, Əs-sünən, Daru-ihya-it-turasil-ərəbi.
10. Əqdəm Muhəmməd Hüseyin Tohid, Dər amədi be vərzeş Dər İslam, Darus-səqəleyn, Qum, 1378.
11. Ətyəb Seyyid Əbdül Hüseyin, Ətyəbul Bəyan, İntişarati-kitab foruşeyi-islam, Tehran.
12. Fərra Əbu Yəla Muhəmməd ibn Əl-Hüseyin,

əl-əhkamus-sultaniyyə, Beyrut, 1983.

13. Fərhangı nəfisi, kitab foruşeyi-Xəyyam.

14. Fərhangı müəyyən, İntişarati-Əmir Kəbir, 1362.

16. Feyzul İslam Seyyid Əliyən Nəqi, Tərcümə və şərhı Nəhcül-bəlağə, mərkəzi-nəşri asarı feyzul İslam, 1366.

17. Harun Yəhya, Məsəlmanın 24 saati.

18. Hindi Əllamə, Kənzül-Ümmal, Müəssəsətir-risala, Beyrut, 1405 (qəməri).

19. Hüseyinqulu oğlu Soltan, İslamda idman və boks şahı Məhəmməd Əli, Bakı, Ozan, 1997.

20. Hüseyinqulu oğlu Soltan, İslam İdman Antologiyası, Bakı, Ozan, 1999.

21. İbn Abdirrəbi, Əhməd bin Muhəmməd Əl-əndəlusı, Əl-İqdu-l-Fərid, Beyrut, 1983.

22. İbn Əbi-Fərras, Vərram Məcmueyi-Vərram, Qum 1375 (qəməri).

23. İbn Maçə Muhəmməd ibn yezid Əl-Qəzvini, Əs-sünən, 1975.

24. İbnul əsir Məcduddin əbu Səədət əl Mubarak ibn Muhəmməd, Ən-nihayə fi qəribil-hədis vəl əsər, Beyrut.

25. Kaşani-feyzi, Möhsun, Təfsiri-safi, kitab-foruşeyi İslamiyyə, Tehran.

26. Qurani-Kərim, Mütərcim: Rəsul İsmayilzadə, Böyük Quran mətbəçiliyi, Qum, 2000.

27. Mahmudov K. "İdman" qəzeti, 6 iyun, 1990,

№ 65.

28. Məclisi Əllamə Muhəmməd Baqir, Biharul-ənvar, Müəssəsətul-vəfa, Beyrut, çapı, 1403 (qəməri).

29. Mollayev İ.A. Orta əsr mütəfəkkirləri təlim-tərbiyə haqqında. Maarif, Bakı, 1996.

30. Muhəmmədi Muhəmməd Rey Şəhri, Mizanul-hikmət, İntişarati-dəftəri-təbliğati-İslami.

31. Mütəhhəri Mürtezə, İslam dünya görüşü, "İnsan Quranda, cəmiyyət və tarix, əbədi həyat və ya axirət dünyası", Məhdiyyə, 2000.

32. Müslim, Səhih Müslim, İhyaut-turasil-ərəbiyyə, Beyrut, 1375 (qəməri).

33. Novruzov D.F. Güləşmə, Bakı, 1992.

34. Payəndə Əbul Qasim, Tərcümeyi nəhcül-Fəsahe, İntişarati Cavidan, Tehran, çap 10.

35. Səid bin Mənsur, Əs-Sünən, Beyrut, 1985.

36. Şihabuddin Muhəmməd ibn Əhməd, Mustətrəf, Mətbəətu Mustafa Babi, Misir, 1371 (qəməri).

37. Şirazi Məkarim, Təfsiri Numunə, Darul-kütubul-İslamiyyə.

38. Təbatəbai Muhəmmədhüseyn, Əl-Mizan, Mütərcim: Ustad Muhəmmədtəqi Misbah, Mərkəze nəşre fərhang.

39. Təbəri Əmunid-din Əbu Əli Əl-əfdal ibn Əl-Həsən, Camiul-cami.

40. Təbərsi Mirzə Hüseyin Nuri, Müstədrəkul-

vəsail, Müəssisəyi-İsmaileyyan, Qum.

41. Təbərsi Əbu Əli Əl-Fəzl ibn Əl Həsən, Məcməul bəyan fi təfsiril Quran, Darul-Mərifə, Beyrut, Liviya.

42. Təbrizi Mühəmmədhüseyn Xələf, Burhane qate, İntişarati Əmir Kəbir, Tehran, 1361.

43. Tusi Əbu Cəfər Muhəmməd ibnil-Həsən, ət-Tibyan fi təfsiril-Quran, Məktəbul-elamil-islami, 1409 (qəməri).

44. Yusifoğlu Əli. "İdman" qəzeti, 4 iyun 1998.

45. Wensinck.A.Y. Miftahu kunuzis-sunnə, Beyrut, 1983.



QAYNAQLAR

1. Fərhəngi-nəfisi, Kitab foruşiye Xəyyam, c.5, s.3848.

2. Muhəmmədhüseyn Xələf Təbrizi, Burhane qate, İntişarati Əmir Kəbir, Tehran, 1361, c.4, s.2269.

3. Fərhəngi-müəyyən, İntişarati Əmir Kəbir, çap 5, 1362, Tehran, c.4, s.2269.

4. Fərhəngi-əmid, İntişarati Əmir Kəbir, 1362, c. 1065-1068.

5. Muhəmməd Hüseyn Tohidi Əqdəm, Dər amədi be Vərzeş Dər İslam, Darus-saqaleyn, Qum, 1348, c.21.

6. Ustad şəhid Mürtəza Mutəhhəri, İslam dünya görüşü, "İnsan Quranda, cəmiyyət və tarix, əbədi həyat və ya axirət dünyası", Məhdiyyə, 2000, c. 4-6, s. 28-30.

7. Harun Yəhya, Müsəlmanın 24 saati, s. 49-51.

8. Əli Yusifoğlu. "İdman" qəzeti, 4 iyun, 1998.

9. Molla Möhsun Feyz Kaşani, Təfsiri-Safı, Kitabforuşiye islamiyyə, Tehran, c. 1, s.210-211

10. Hacı Seyyid Əliyənnəqi Feyzul-İslam, Tərcümə və şərhə Nəhcül-Bəlağə, Mərkəzi nəşr Asari Feyzul-İslam, 1366, Xütbə 189, s.635.

11. Axund Hacı Soltan Hüseynqulu oğlu, İslam idman antologiyası, Bakı, Ozan, 1999, s. 8-12.

12. Bəqərə 247.

13. Muhəmməd Hüseyn Təbatəbai, Əl-Mizan, Mütərcim: Ustad Muhəmməd Təqi Misbah, Mərkəze Nəşre Fərhəng, c.2., s. 404.

14. Mərakim Şirazi, Təfsiri-Nümunə, Darul-Kutubil İslamiyyə, c.9, s.321.

15. Yusif 8.

16. Yusif 11.

17. Yusif 12.

18. Yusif 14.

19. Yusif 17.

20. Təbəri Əminud-din-Əbu Əli əl-Əfdal ibnil-Həsən, Camiul-cami. c., 2, s.177.

21. Yusif 8.

22. Məkarim Şirazi. Təfsiri-Nümunə, Darul-Kutubul-islamiyyə, c.9, s.341-342.

23. Hacı Seyyid Əliyyə-Nəqi Feyzul-islam, Tərcümə və şərhə Nəhcül-Bəlağə, Mərkəzi Nəşr Asari Feyzul-İslam, 1366, Suxənanı Kutah 382, s. 1271.

24. Muhəmməd Hüseyn Tohidi Əqdəm, Dər amədi be vərzeş dər İslam, Darus-saqaleyn, Qum, 1378,s.51.

25. Qəsəs 14.

26. Muhəmməd Hüseyn Təbatəbai, Əl-Mizan, Mütərcim: Ustad Muhəmməd Təqi Misbah, Mərkəze Nəşre Fərhəng, c. 14, s. 19.

27. Seyyid Əbdül Hüseyn Ətyəb, Ətyəbul-Bəyan,

İntişarati Kitabforuşiye İslam, Tehran, c.10, s. 212-213.

28. Muhəmməd Hüseyn Təbatəbai, Əl-Mizan, Mütərcim: Ustad Muhəmməd Təqi Misbah, Mərkəze Nəşre Fərhəng, c. 14, s. 35.

29. Təbəri Əminud-Din Əbu Əli Əl-Əfdal İbnil-Həsən, Camiul-cami, c.3, s.215.

30. Qəsəs 26.

31. Ənfal 65.

32. Muhəmməd Hüseyn Tohidi Əqdəm. Dər amədi be vərzeş dər islam, darus-saqaleyn, Qum, 1378, s.53-54.

33. Ənfal 60

34. Əraf 69.

35. Fussilət 15.

36. Muhəmməd Hüseyn Təbatəbai, Əl-Mizan, Mütərcim: Ustad Muhəmməd Təqi Misbah, Mərkəze Nəşre Fərhəng, c. 8, s. 247.

37. Bəqərə 165

38. Bəqərə 20.

39. Tövbə 20

40. Tövbə 41.

41. Hucurat 15.

42. Ənfal 15.

43. Ənfal 45.

44. Bəqərə 216.

45. Nisa 84

46. Tövbə 123.

47. Ənfal 60.

48. Muhəmməd İbnil Həsən Əl-Hürr Əl-Amili, Vəsailüš-şia, İhyaut-turasil-Ərəbiyyə, 1391 (qəməri) Beyrut, c.15, s. 194.

49. Hacı Seyyid Əliyyə Nəqi Feyzul-İslam, Tərcümə və şərhe Nəhcül-Bəlağə, Mərkəzi Nəşre Asari Feyzul-İslam, 1366, xütbə 189, s. 635.

50. Muhəmməd Muhəmmədi Rey Şəhri, İntişarati-Dəftəri Təbliğati-İslami, c.10, s. 720, hədis - 224340 və c. 8, s. 532, hədis - 18069.

51. Səid bin Mənsur, Əs-Sünən, Beyrut, 1985, c.2, s. 171.

52. Yenə səh, s. 172

53. Yenə orada, s. 164, 172: İbn Abdurrabih, Əhməd bin Mühəmməd Əndəlusi, Əl-iqdul-fərid, Beyrut, 1983, c.1, s. 134, 160; Wensinck A.U., Mİftahu-Kunuzis-sünnə, Beyrut, 1983, s. 184.

54. Səid bin Mənsur, Əs-Sünən, Beyrut, 1985, c.2, s.166; Əbu Davud, Süleyman ibn Əşəs-ə-Sicistani, Əs-Sunən, Daru-İhyait-turasil-ərəbi, Cihad, 143; İbn Macə, Muhəmməd ibn Yezid Əl-Qəzvini, Əs-Sunən, 1975, Cihad, 36; Darimi, Əbu Muhəmməd Əbdullah ibn Əbdir-rəhman, Əs-Sunən, İstanbul, 1981, 32; İbnul-Əsir, Məcduddin Əbus-səadət Əl-Mubarək İbn Muhəmməd, Ən-Nihayə fi qəribil hədis vəl əsər, Beyrut, c.1, s. 398; c.2, s. 245; Fərra, Əbu Yəla Muhəmməd İbn Əl-Huseyn, Əl-Əhkamus-Sultaniyyə, Beyrut, 1983,

151, 228; Dəmiri, Kəmaləd-din, Həyatul həyəvan, Misir, 1315, c.1., s. 124.

55. Mirzə Hüseyn Nuri Təbərsi, Müstədrəkül-Vəsail, Müəssisəyi-İsmailiyyan, Qum, c.6, s.5

56. Əbu Zəkəriyyə Dəməşqi, Riyazus-salihin, Darul-Məmun lit-turas, 1402 (qəməri) Dəməşq, s. 512.

57. Əllamə Hindi, Kənzul-Ummal, Müəssəsətur-risalə, 1405 (qəməri) Beyrut, c.4, s. 357.

58. Muslim, Səhih Müslim, İhyaut-turasil-ərəbiyyə, 1375 (qəməri), Beyrut, c.3, s. 1520.

59. Əllamə Hindi, Kənzul-Ummal, Müəssəsətur-risalə, 1405 (qəməri) Beyrut, c.4, s.293

60. Beyhəqi, Sunəni Beyhəqi, Darul-mərifə, Beyrut, c.10, s.17.

61. Beyhəqi, Sunəni Beyhəqi, Darul-mərifə, Beyrut, c.10, s.17.

62. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, Biharul-Ənvar, Müəssəsətül-vəfa, 1403 (Qəməri) Beyrut, çapı, c.100, s.189.

63. Beyhəqi, Sunəni Beyhəqi, Darul-mərifə, Beyrut, c.10, s.15.

64. Muhəmməd ibn-Əl Həsən Əl Hürr Əl-Amili, Vəsailüš-şia, İhyaut-turasil-ərəbiyyə, 1391 (Qəməri) Beyrut, c.6, s. 342.

65. Muhəmməd İbnil Həsən Əl-Hürr Əl-Amili, Vəsailüš-şia, İhyaut-turasil-ərəbiyyə, 1391 (Qəməri) Beyrut, c.6, s. 349.

66. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, Biharul-ənvər, Muəssəsətül-vəfa, 1403 (qəməri), Beyrut çapı, c. 100, s. 190.

67. Beyhəqi, Sunəni Beyhəqi, Darul-mərifə, Beyrut, c.10, s.13.

68. Əllamə Hindi, Kənzul-umməl, Müəssəsətur-risələ, 1405 (Qəməri), Beyrut, c.4, s. 344.

69. Əbul Qasim Payəndə, Tərcümeyi Nəhcül Fəsahe, İntişarati Cavidan, Tehran, çap 10, s.414.

70. Yenə orda, s.417.

71. Əbu Əli-Əl-Fəzl ibn-Əl-Həsən Təbərsi, Məcməul-bəyan fi təfsiril-Quran, Darul-Mərifə, Beyrut, Liviya, IV cüz, s. 825, Əbu Cəfər Muhəmməd ibnil Həsən Ət-Tusi, Ət-Tibyan fi təfsiril-Quran, Məktəbul-elamil-islami, 1409 (qəməri), c.5, s.148; Muhəmməd Muhəmmədi Rey Şəhri, Mizanul-hikmət, İntişarati dəftəri təbliğati islami, c.4, s. 182; hədis-7462.

72. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, Bəharul-ənvər, Muəssəsətül-vəfa, 1403 (qəməri), Beyrut, çapı, c.78, s.17.

73. Yenə orda, s. 420.

74. Əbdul-Vahid Amudi, Qurərul-hikəm, Müəssiseyi-Darul-kitab, Tehran, c.1, s.180.

75. Yenə orda, c.1, s.263.

76. Yenə orda, c.3, s.209.

77. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, Biharul-ənvər, Müəssəsətül-vəfa, 1403 (qəməri), Beyrut,

çapı, c.75, s. 79.

78. Əbdul-Vahid Amudi, Qurərul-hikəm, Müəssiseyi-Darul-kitab, Tehran, c.2, s.23.

79. Vərram ibn Əbi Fərras, Məcmueye Vərram, Seyyid Əsədullah Təbatəbai, 1375 (qəməri), Qum, s. 33 və Şihabuddin Muhəmməd ibn Əhməd, Müstətrəf, Mətbəətu Mustafa Babi, 1371 (qəməri), Misir, c.2, s.35.

80. Əbdul-Vahid Amudi, Qurərul-hikəm, Müəssiseyi-Darul-kitab, Tehran, c.2, s.30.

81. Yenə orda, s. 56.

82. Yenə orda, c.1, s.34.

83. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, Bəharul-ənvər, Muəssəsətül-vəfa, 1403 (qəməri), Beyrut, çapı, c.71, s.177.

84. Muhəmməd Hüseyin Tohid Əqdəm, Dəramədi be vərzeş dər İslam, Darussəqəleyn, Qum, 1378, s.22-24.

85. Hacı Seyyid Əliyyəni-Nəqi Feyzul İslam, Tərcümə və şərhə Nəhcül-Bəlağə, Mərkəze nəşr Asari Feyzül-İslam, 1366, xütbə 65, səh.158, xütbə 123-124, səh. 381-383.

86. Muhəmməd Hüseyin Tohidi Əqdəm, Dəramədi be vərzeş dər İslam, Darus-səqəleyn, Qum, 1378, s.26-27.

87. Soltan Əlizadə, İslam idman antologiyası, Bakı, Ozan, 1999, s. 354-356.

88. A.Mollayev. Orta əsr mütəffəkiqləri təlim-

tərbiyə haqqında. Bakı, Maarif, 1996.

89. D.F.Novruzov Güləşmə. Bakı, 1992, s. 160-175.

90. R.Mahmudov. "İdman" qəzeti, 6 iyun, 1970, №65.



ƏLAVƏLƏR

AZ GÜLÜN, ÇOX AĞLAYIN

BİSMİLLAHİR-RƏHMANİR-RƏHİM.

Dünya psixoloqları təkid edirlər ki, Allah tərəfindən insana bəxş olunan ağlamaq və gülmək hissi insan ruhunu təkamülə aparan və ondakı nöqsanları dəf edən iki ən böyük nemətdir. Belə ki, bu iki halın birinin insanda mövcud, digərinin qeyri-mövcud olması onun ruhunda xəstəliklərin meydana gəlməsinə səbəb olar, çünki, həm ağlamaq, həm də gülmək insan ruhundan qaynaqlanır. Təəccüblü deyildir ki, ruh sahəsində ixtisaslaşan psixoloqlar ruhi xəstələri müayinə edərkən ilk növbədə onların bu iki xislətə meylliliklərinin dərəcəsini yoxlayırlar. Belə ki, gülməyə daha çox meyli olanların müalicəsinin qeyri-mümkün, ağlamağa meyli olanların isə müalicəsinin mümkünlüyünü təsdiq edirlər.

Beyt:

Bəndeyi-mömin olan çeşmi-təri giryan olur,
Çeşmi giryan olmayan əlbəttə biiman olur.

Məhəmməd Füzuli

Ağlamaq insanın kədərli halından xəbər verir.
Bəzi rəvayətlərdə o, pakların ən gözəl sifəti sayılsa

da, bəzilərinə pislənmişdir. Çünki, bu insan qəmg-inliyi və narahatlığından doğan təbii bir haldır. Təbii və qeyri-iradi hal olduğundan qarşısını almaq və ya buna məcbur etmək olmaz. Ağlamanın səbəblərini isə aradan qaldırmaq olar da, olmaz da. Ağlamanın növlərinə nəzər saldıqda görürük ki, onun yaranmasının səbəbləri də müxtəlifdir.

1) Uşağın ağlaması: insan həyata ağlamaqla başlayır. Bu dünyaya gəlmiş körpənin sağlamlığından xəbər verir. Əslində ağlamaq onun dilidir.

2) Həyəcandan ağlamaq: İllərcə ayrılıqdan sonra övladı ilə görüşən ananın ağlaması. Bu adətən səadətədən doğur.

3) Məhəbbətdən ağlamaq: Əsl məhəbbətlə Allaha yaxınlaşmaq üçün tökülən göz yaşları.

4) Zəillikdən və acizlikdən ağlamaq: zəif və acizlər istəyə çata bilmədikdə ağlamaqdan başqa çıxış yolu tapmırlar.

5) Məqsədlə hədəfə ağlamaq: Şəhidə ağlamaq şücaət oyadır. İmam Hüseyin /ə./ ağlamaq qəlbə ona məhəbbət yaradır. Kərbəla hadisəsini eşitməklə insan ağlayarsa imama məhəbbətdən xəbər verir.

6) Peşmançılıqdan ağlamaq: İnsan keçmişdəki səhvlərə görə peşmançılıqdan göz yaşları axıdır. Bu ağlamanın mənası tövbə və Allaha doğru qayıtmaqdır.

7) Qorxudan ağlamaq: Allahın əzəməti qarşısında məsuliyyətlərin dərkini insanda qorxu yaradır. Bu

mərifət Allahı tanımaq və nəfsi paklıqdan doğur. Deməli, ağlamanın ən fəzilətliyi Allah qorxusundan, tövbə, peşmançılıq səbəbilə ağlamaqdır.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: أُنْمِنُ هَذَا الْكُرْبَةِ تَعَبُونَ + وَتَضَعُونَ
رَدَّ تَبْكُونَ + وَأَنْتُمْ سَامِدُونَ

Allah-Təala "Nəcm" surəsinin 59, 60, 61 ayələrində buyurmuşdur: Məgər onlar /kafirilər/ bu sözə təəcüb edirlər, gülürlər. /məsxərə olaraq/ və ağlamırlar. /öz çətin günlərində/. Siz də tamamilə qafilsiniz /Bu qəflət yuxusundan oyanın/.

Allah-Təala Peyğəmbəri-Əkrəmin risalətinə təəcüb edən kafirlərin sifətlərindən bir neçəsini bu ayədə göstərir. Onların Peyğəmbəri-Əkrəmi məsxərə edib gülməsi və öz acınacaqlı talelərinə baxıb ağlamaması.

Və ya digər bir ayədə - "Tövbə" surəsinin 82-ci ayəsində Allah-Təala buyurur:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: تَلَيْتُكُمْ قَلِيلًا وَلَيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً
بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

Öz etdiklərinizin cəzası olaraq indi az gülün və çox ağlayın."

Bu ayə ilə də uca Allahımız biz insanları az gülməyə çağırır. Çünki Allahdan qorxan, müttəqi bir kəsin ağlaması imanın gücündəndir. Əlbəttə ki,

bu ağlamaq Allah üçündür. Bu göz yaşları insanın etdiyi günahlar qarşısında Allahla olan razi-niyazinin rəmzidir.

Peyğəmbəri-Əkrəm hədislərinin birində buyurur:

ثَلَاثٌ رَسُولُ اللَّهِ (ص) : طُوبَى لِمَنْ نَظَرَ إِلَيْهِ اللَّهُ
يَبْكِي عَلَى ذَنْبٍ مِنْ حَسْبَةِ اللَّهِ لَمْ يَطْلَعْ عَلَى ذَلِكَ
الذَّنْبِ غَيْرَهُ

“Xoş o kəsin halına ki Allahın onun üzərində nəzəri olsun, özündən başqa heç kəsin bilmədiyi günahlara görə Allah qorxusundan ağlaya”.³

Hədisi-şərifdə görürük ki, Peyğəmbərimiz Allah qorxusundan axan göz yaşlarının sahibini təqdir edir. O göz yaşları nə mal, nə övlad, nə can, nə də mənsəb arzusu ilə axmır. O göz yaşlarının sahibi yalnız etdiyi günahları uca Tanrı qarşısında etiraf edir və ağlayır. Hədisin son hissəsindəki ifadədə qeyd olunur ki, bu şəxsin günahından heç kimin xəbəri yoxdur. Yəni Allah və bəndə arasında bu razılaşma, əhd-peyman bağlanır.

Digər bir hədisdə Muhəmməd /s.ə./ belə buyurur:

ثَلَاثٌ رَسُولُ اللَّهِ (ص) : كُلُّ عَمِيٍّ بِالْكَيْفِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِذْ
ثَلَاثٌ أَعْمِيٍّ عَمِيٍّ بَلَكَتْ مِنْ حَسْبَةِ اللَّهِ وَتَحْتَرُّ غَضَّتْ
مِنْ مَعَارِمِ اللَّهِ وَعَمِيٍّ بَانَتْ سَاهِرَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

“Qiyamət günü bütün gözlər ağlayar, üç gözdən başqa: “Allah qorxusundan ağlayan göz, Allahın haram buyurduqlarından qaçan göz və Allah yolunda səhərə qədər oyaq /cihad və s. üçün/ qalan göz”.⁴

Bu hədisi-şərif Allah qorxusundan ağlayan gözlərə qiyamətdə ağlamamaq, yəni sevinmək, gülmək müjdəsi verir. Və eyni zamanda hədis bizə öyrədir ki, qiyamət günü şad olan gözlər yalnız Allaha xatir etdiklərinə görə şad olurlar.

Aişədən rəvayət olunan digər hədisdə isə Peyğəmbərimiz belə buyurur:

قَالَتْ عَائِشَةُ: ثَلَاثٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ يَدْخُلُ أَحَدٌ مِنْ
أُمَّتِكَ الْجَنَّةِ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ قَالَ: نَعَمْ. مِنْ ذَكَرَ ذُنُوبَهُ يُبْكِي

Dedim: Ya rəsuləllah, sənin ümmətindən cənnətə hesabsız daxil olan olacaq? Dedi: “Bəli, öz günahlarını yada salıb ağlayan şəxs”.⁵

Rəvayət olunan hədisi-şərifdə də öz günahlarını yada salaraq ağlayan şəxsin halı təsvir olunur. Həqiqətən də Allah qorxusundan ağlamaq insanın uca məqama hesab-kitabsız çatmasına vəsilə ola bilər. Bunu Peyğəmbəri-Əkrəm təsdiqləyir:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الدَّيْلِ
 وَالْأُظْلَمِ - وَذَكَرْتَهُمْ - رَجُلًا ذَكَرَ اللَّهَ فِي خَلْقِهِ مُفَاضَةً عَيْنَاهُ

“Yeddi nəfəri Allah-Təala öz kölgəsindən başqa heç bir kölgənin olmadığı bir gündə kölgələndirər - onların arasından birini zikr etdi - xəlvətdə öz Allahını yad edib gözlərindən yaş axıdan şəxs”⁶

Qiyamət günü heç bir sığınacağın, daldalanacağı, kölgənin olmayacağı bir gündə Allah-Təala, məhz gözlərindən qorxu üzündən yaş axıdan şəxs də bərabər olmaqla yeddi nəfəri kölgələndirər. Allahı gizlidə yad edib ağlayan, öz eşqini, peşmançılığını biruzə verən kəsin xoş olsun halına.

Mömin şəxs daima qorxu hissini altında olmalıdır, yalnız bu qorxu onu birtərəfli əhatə etməməlidir. Ümid hissi onu çulğalamalıdır. Məhz ümid və qorxu arasında özünü tapan bir şəxs Allahın vəhdəniyyətini tanıyır, öz imanını tarazlaşdırır.

Peyğəmbəri-Əkrəm öz hədisində belə buyurur:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): بَكَاءُ الْعَبْدِ وَخَشْيَةُ الْعُلُوبِ
 مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى

Gözlərin ağlaması və qəlblərin təqvası Allah-Təalanın rəhmətindəndir.”⁷

Allah-təala neçə gözəl nemət bəxş etmişdir biza. Ağlamaq və qorxu və ya qorxaraq ağlamaq, günah-

lardan qorxaraq, onların ağırlıqlarını atmaq eşqi ilə, Allah qorxusu ilə ağlamaq. İnsan gərək təkca günahlarına baxmasın, həmçinin kimin qarşısında günah etdiyinə baxsın. Necə əzəmətli, uca xalığın qarşısında günah etdiyinə baxsın. Əmirəlmöminin Əli /ə./ buyurmuşdur ki,

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع): الْبَكَاءُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ
 وَمِفْتَاحُ الرَّحْمَةِ

“Allahın qorxusundan ağlamaq rəhmətin açarıdır.”⁸

Bir insan öz günahlarına görə Allah qorxusundan ağlayarsa, Allah öz rəhmətini onun üzərindən əskik etməz. Odur ki, məsum imamımız Əli /ə./ belə ağlamağı “rəhmətin açarı” adlandırır. Çünki Allahın rəhməti yalnız öz günahlarını anlayıb onun hüzurunda ağlayan bir bəndəyə şamil olur. Bu da günahların üzündən ağlamağın fəzilətlərindən biridir. Rəvayət olunmuşdur ki, İmam Museyi-Kazım o qədər ağlardı ki, saqqalı göz yaşları ilə islanırdı. Allah öz bəndəsini həmişə itaətdə, ibadətdə, qorxu və ümid arasında ağlayarkən görmək istəyir.

Əmirəlmöminin yenə buyurmuşdur ki,

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع): بَكَاءُ الْعَبْدِ وَخَشْيَةُ الْقُلُوبِ
 مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى. فَإِذَا وَجَدْتُمُوهَا فَأَعْتَمُوا
 الدُّعَاءَ وَلَوْ أَنَّ عَبْدًا بَكَى فِي أُمَّةٍ رَحِمَ اللَّهُ تَعَالَى
 تِلْكَ أُمَّةٌ لِبَكَاءِ ذَٰلِكَ الْعَبْدِ

“Gözlərin ağlaması və qəlblərin qorxusu Allahın rəhmətindəndir, o vaxt ki, rəhməti hiss etdiniz duanı qənimət sayın, əgər bir ümmət içərisində bir qul ağlasa, Allah-Təala o qulun ağlamasına xatir ümmətə rəhm edər”.¹⁰

Bu hədisi-şərifdə də Allah-Təala bir qulun öz günahlarından peşman olaraq ağlamasını bir ümmətə rəhmət vəsiləsi sayır. Bir qulun öz xaliqi qarşısında sızıldayaraq ağlaması, tövbə etməsi, istiğfar diləməsi, onun günahlarının bağışlanması üçün yeganə yoldur. Peşmançılıqla axan göz yaşlarını görəndə xaliq öz rəhmət qapılarını, öz tövbə qapılarını bağlı saxlamaz, açar. Allah qorxusundan ağlamaq Allah qarşısında layiqli qul olmağın sifətlərindəndir. Necə ki, Əli /ə./ layiqli qulun sifətlərini sayarkən buyurur:

عَنْ عَلِيِّ (ع) أَنَّهُ قَالَ: الْعَبْدُ يَبْكُ خَمْسَةَ أَشْيَاءَ: فَلَئِنْ
 أَبْطُرَ وَفَرَّأَهُ الْقُرْآنَ وَتَبَايَأَ التَّيْلَ وَالتَّمْرَةَ عِنْدَ الصُّبْحِ
 وَابْتَكَأَ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ

“Həqiqi bəndəçilik beş şeylədir: ac qarın, Quran oxumaq, gecə oyaq qalmaq, sübh vaxtı ahu-zar eləmək və Allah qorxusundan ağlamaq”.¹¹

Hər bir mömin şəxs əgər Allaha layiq bir qul olmaq istəyirsə ilk növbədə Allah qarşısında bütün etdiyi günahlardan, çirkinliklərdən tövbə etməlidir. Öz etdiklərinə görə ahu-zar etməli, həqiqi tövbə-nəsuhtə tövbə-ələmətlərini biruzə verməlidir. Bu Allah-Təala ilə qul arasında olan bir əlaqədir.

Göz yaşlarımız qoy dünya həyatımız üçün deyil, üxrvəni həyatı qazanmaq üçün axsın. Allah-təala öz qarşısında ağlayaraq, sızlayaraq tövbə edənün günahlarını bağışlar. Öz rəhmətini zavallı quldan əsirgəməz.

Ağlamaq, göz yaşı axıtmaq nəinki məsumlarımızın hədislərində təkid olunub, hətta onların həyat sərlövhlərinə nəzər saldıqda belə bunun şahidi olur:

Peyğəmbəri-Əkrəm Həzrəti Xədicədən sonra onun adını hər eşidəndə göz yaşı tökərdi.

Həzrəti-Fatimeyi Zəhra /ə.s./ Peyğəmbərin vəfatından sonra 75 gün və ya 6 ay başına qara bağlar və gecə-gündüz ağlardı.

İmam Sadiq /ə./ həmişə nənəsi Zəhra /ə.s./-in müsibətini yad edib ağlardı.

İmam Hüseyin /ə.s./ hər cümə gün batana yaxın Bəqidə İmam Həsən /ə.s./-in qəbrinin kənarında ağlardı.

Əgər məsumlarımız bu qədər göz yaşı axıdıblarsa biz də çalışmalıyıq bunun fəzilətini anlamaq.

Fəzilətli göz yaşları məqsədlə axıdılmalıdır. Necə ki, Kərbəla şəhidi İmam Hüseyinə ağlamaq, məqsədlə axıdılan göz yaşlarına aiddir. İmam Hüseyin /ə./-a ağlamaq əlbəttə ki, məhəbbətdəndir. Bu məhəbbət isə məhz aşıqların qəlbindədir. Kərbəla qəhrəmanlarının alovlu sözlərini eşitmək, gözlərdən qeyri-iradi yaş axıdır.

İmam Hüseyin /ə./-a ağlamaq əsla acizlik və zəlilikdən deyil, izzət və əzəmətdəndir. Odur ki, İmama ağlamağın fəziləti haqqında çoxlu rəvayətlər var.

İmam Sadiq /ə./-dan rəvayət olunur ki, müsibət baş verdikdə bəndə üçün ağlamaq və səbrsizlik məkruhdur. Yalnız Hüseyin ibn Əli /ə./-a ağlamağın savabı var.

Belə ağlamağın bir sıra əhəmiyyətli fəzilətləri var:

1) İmam Hüseyin /ə./-ın məqsədini canlandırmaq. Ağlamaqla onun məhəbbəti bir daha canlanır, Allah yolunda yaxşılığa əmr edib, pislikdən çəkəndirməsi, İslama böyük xidmətləri qəlblərə həkk olur. Əza saxlayıb ağlamaqla, Kərbəla hadisəsi zehnlərdə canlanır. Kərbəla faciəsi kimi bəşəriyyətin tarixinə həkk olan ikinci hadisə varmı?

İmam Hüseyin /ə./-ın məqsədini canlandırmaq əsl mənada İslamı qoruyub saxlamaqdır.

2) İmama sonsuz məhəbbət və düşmənlərinə nifrət:

İmam Hüseyin /ə./ -a ağlamaq vəhy ailəsinə məhəbbət və sadiqliyin aliliyini göstərir. Bu ona məhəbbət artırmaqla yanaşı, düşmənlərinə nifrət oyaqdır. İmamın haqqını tanıyaraq ağlamaq, qatillərinə nifrət deməkdir.

3) Dinin həqiqəti ilə yaxından tanış olmaq:

İmam Hüseyin /ə./ əzadlıq məclisinin əsas faydalarından biri də budur ki, camaat İslam həqiqəti ilə dərinlən tanış olur. Dinin Quran və əhli-beytə bağlılığını dərk edir.

4) Günahların bağışlanması:

Rəyyan ibn Şəbib İmam Rza /ə./-dan nəql edir ki, o buyurur: "Ey, Şəbibin oğlu, əgər Hüseyinə ağlasan yanaqlarına axan ilk yaşla Allah sənə kiçik və böyük günahlarını bağışlayar,¹² və ya "ağlayanlar heç olmasa Hüseyin /ə/ kimisinə ağlasınlar. Çünki ona ağlamaq böyük günahların bağışlanmasına səbəb olur."¹³

5) Behiştə qalmaq.

İmam Baqir /ə./ buyurur: "Hüseyin /ə/ əzasında ağlayan mömini Allah behişt otaqlarının birində yerləşdirər."¹⁴

İmam Sadiq /ə./ buyurur: "Kim Hüseyin /ə./ haqqında şer oxuya və ya kimisə ağlada, hər ikisi behiştə gedər. Kimin yanında Hüseyin /ə./-ın adı çəkilə və gözündən damcı da olsa yaş axarsa, əvəzini Allah behiştə qiymətləndirər"¹⁵.

İmam Sadiq /ə/ başqa bir yerdə buyurur: "Kim

Hüseyn /ə/-in əzasında ağlaya, başqasını ağlada, yaxud, özünü ağlayanlara oxşada behişt ona vacib olar".¹⁶

6) Şəfa tapmaq:

İmamın əza məclislərinin bərəkətlərindən biri də şəfa tapmaqdır. Hüseyn /ə/-a əza saxlayanların bəziləri şəfa tapıb.

7) Hüseyn /ə/-a ağlayan qiyamət günü ağlamaz.

Rəsuli-Əkrəm qızı Fatimeyi-Zəhra /ə.s./-a buyurdu: "Hüseyn müsibətinə ağlayan gözlərdən başqa, qiyamətdə bütün gözlər ağlar qalacaq, ona ağlayan qiyamət günü şad və gülürüz olacaq".¹⁷

8) Ölüm qorxusundan və cəhənnəmin atəşindən amanda qalmaq.

Müsmə deyir: "Bir gün İmam Sadiq /ə./ buyurdu:

"Heç bilirsən düşmənlərimiz Hüseynlə necə rəftar etdilər? Dedim: "Bəli". "Yadına düşəndə narahat olub ağlayırsanmı?" Dedim: "And olsun Allaha, qəmginləşib ağlayıram". Buyurdu: "Allah göz yaşlarına rəhm eləsin. Bizim dərddə günümüzə kədərənib şad günümüzdə sevinən adamlardansan. Ölüm vaxtı, əcdadım başın üstündə olar. Ölüm mələyi Əzrayıl /ə./ sənəin barəndə xoş danışarlar. Mələk sənəinlə ananın övlada mehribanlılığı kimi rəftar edər." Sonra İmam buyurdu: "Kim Əhli-Beytin müsibətinə kədərənsə, gözündən yaş axmamış Allahın ona rəhmi gələr. Hər damcısı cəhənnəmə düşərsə, alovu sənər. Ağlayan gözlər bizə /kövsərə/ baxmaqla xoş-

hal olar".¹⁸

Bu hədisi-Şərif göstərir ki, cəhənnəm atəşi İmam Hüseyn /ə./-in göz yaşı ilə sönersə zəif dünya alovunun Hüseyn əzadlarını yandırmaması, heç də təəccüblü deyil.

Mərhum Seyyid Doktor İsmayıl Micab Hindistanda gördüyü hadisədən danışır:

"Hindistandakı bütperəstlərdən bəzilərinin İmam Hüseynə /ə./ əqidələri olduğundan, Məhərrəmdə başqa müsəlmanlar kimi əza saxlayıb sinə vururdular. Belə məclislərə maddi köməklik də edirdilər. Bir bütperəst həmişə əza məclisində sinə vururdu. Dünyasını dəyişdikdə, adət-ənənə üzrə yandırıldı. Bədəni külə döndü, yalnız sağ əli və sinəsi yanmamışdı. Yaxın dostları sinəsini və əlini gətirib şiə qəbiristanlığında dəfn edib dedilər: "Bunlar sizin Hüseynə aiddir".¹⁹

9) Hüseyn /ə/ əzasında şerin təsiri:

İmam Sadiq /ə/ buyurub: "Hüseynə şer deyib ağlayan yaxud başqasını ağladan şəxsə Allah behiştə vacib edər və günahlarını bağışlayar".²⁰

Ey Rəbbim, hamımıza gözəl tövbəni əta eylə! Öz günahlarımızdan deyil, tövbəmizdə israr etməyə bizi təşviq et! Bizə günah etməkdə tənbellik, tövbəyə hazır olmaqda cəldlik bəxş et! Gözlərimizdən sənəin qorxundan axan göz yaşlara bağışla bizi! Axirət həyatımızda bu ağlayan gözlərimizi güldür, sevindir, sevinc bəxş et! AMİN!

QAYNAQLAR

1. Axund Hacı Soltan Hüseynqulu oğlu Əlizadə "Ağlamaq və gülməyin mahiyyəti" məqaləsindən, 1990-cı il.

2. "Əzadarlıqdan məqsəd", Kərbəla həqiqətləri silsiləsindən - 4.

3. Şeyx Səduq, Əmali Mufid, Camiatul-mudərrisin, Qum, 1403 /qəməri/ s. 67.

4. Muhəmməd ibnil Həsən Əl-Hürr Əl-Amuli, Vəsailüş-şiə, İhyaut turasil - ərəbiyyə, 1391. /qəməri/, Beyrut, c.6, s. 177 və Şeyxi Kuleyni, Üsuli kafi, Məktəbətül-İslamiyyə, 1381 /qəməri/, Tehran, c.3, s. 131.

5. Molla Möhsün Feyz Kaşani, "Məhəccətül Beyza", Camiatul mudərrisin, Qum, c.7, s. 280.

6. Yənə orda, c.7, s. 280.

7. Şeyx Musa Zəncani, Mədinətul Bəlağə, Mənşuratul Kəbə, 1405 /qəməri/, Tehran, c.2, s.473.

8. Əbdül Vahid Amudi, Qurarul Hikəm, Müəssiseyi darul kitab, Tehran, c.I, s.91.

9. Şeyx Rəziyəddin Təbərsi, Məkarimul əxlaq, müəssəsətül ələmi, 1392 /qəməri/, Beyrut, s.317. və Mirzə Hüseyn Nuri Təbərsi, Müstədrəkül vəsail, müəssiseyi İsmailiyyan, Qum, c.2, s.294.

10. Şeyx Rəziyəd-din Təbərsi, Məkarimül əxlaq, müəssəsətül ələmi, 1932 /qəməri/, Beyrut, s. 318.

11. Mirzə Hüseyn Nuri Təbərsi, Müstədrəkül vəsail, müəssiseyi ismailiyyan, Qum, c.2., s. 294.

12. Muhəmməd İbnil Həsən əl Hürr Əl-Amuli, "Vəsailüş şiə, İhyaut-turasil-ərəbiyyə" 1391 /qəməri/, Beyrut, c.10. s. 393.

13. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, "Biharul-ənvar, müəssisətül vifa." 1403 /qəməri/ Beyrut, c.44., s. 274.

14. Kamilüz ziyarət, s. 165.

15. Yənə orada s. 168.

16. Əllamə məclisi, "Cəlālül-uyun" s. 462.

17. Əllamə Muhəmməd Baqir Məclisi, "Biharul Ənvar, Müəssəsətül vifa", 1403 /qəməri/, Beyrut, c.44, s.294.

18. Muhəmməd İbnil Həsən əl-Hürr Əl-Amuli, Vəsailüş-şiə, İhyaut-turasil-ərəbiyyə, 1391 /qəməri/, Beyrut, c.10. s. 397.

19. Ayətullah Dəstğeyb, Uğurlu yollar, s.89.

20. Şeyx Tusi, "İxtiyaru mərifətir-rical", s. 289.



QƏHRƏMAN OĞUL

Bismillahir-rəhmanir-rəhim.

Azərbaycan tarixinin səhifələri böyük şəxsiyyətlər, dahi insanlar, qəhrəmanlıq, azadlıq mübarizələri ilə zəngindir. Tariximiz Cavanşir, Uzun Həsən, Şah İsmayil Xətai, Nadir şah, Fətəli xan, Cavad xan və s. igidlərimizin qələbələrinə sevinib, onların qəhrəmanlığı ilə daim fəxr edib. Torpağımız Babək, Səttar xan, Şeyx Muhəmməd Xiyabani, M.Ə.Rəsulzadə, Seyyid Cəfər Pişəvəri və başqa azadlıq mücahidlərimizin qanı ilə suvarılıb zəhmətləri ilə dirçəlib. Bu böyük qəhrəmanlar xalqı bir millət kimi formalaşdırıb, insan kimi tərbiyələndirib. Onlar xalqın qoçaq, mərd, qorxmaz oğullarıdır. Bununla belə xalqımız 20-ci əsrin əvvəllərində də dəhşətli repressiyalara məruz qalmış, minlərlə azərbaycanlı oğul və qızlar Sibirə sürgün olunmuş, başqa işgəncələrlə həlak olmuşlar. H.Cavid, M.Müşfiq, S.Mənsur, A.İldırım, M.Hadi, S.Mümtaz və adını çəkmədiyimiz yüzlərlə Azərbaycan ziyalıları, yazıçıları, şairləri vəhşicəsinə öldürülmüşdür. 1941-1945 müharibə illərində də böyük faciələr baş vermiş bu müharibədə Azərbaycanın saysız-hesabsız qəhrəman oğul və qızları rəşadətli vuruşub həlak olmuşdular. Bunlardan M.Hüseynzadə, H.Asla-

nov, İ.Məmmədov, G.Əsədov və b. misal göstərmək olar.

Bu qəhrəman oğullardan biri də II Dünya müharibəsində son damla qanına qədər vuruşmuş və qəhrəmancasına həlak olmuş buzovnalı Əliyev Balğa Məşədi Məcid oğludur. O, 1918-ci ildə Bakı şəhərinin Buzovna qəsəbəsində anadan olub. Yaxşıxanım xatunun üç oğul övladı (Həsən, Hüseynqulu) içində ən böyüyü olmuşdur. Hündür boya, enli kürəyə, gözəl qamətə malik idi. Gənlik illərində poçt idarəsində rəis vəzifəsində işləyirdi. Özü hikmət və urfan əhli olub. 21 yaşında, yəni 1939-cu ildə hərbi xidmətə çağırılıb. Hərbi xidməti bitirdikdən sonra isə, 1941-ci il iyulun 22-də Böyük Vətən müharibəsi başlayan vaxt orduda saxlanılıb və müharibədə iştirak edib. Sonuncu məktubu 1941-ci ildə may ayında gəlib. Son məktubunda tamamilə qayıtmayacağını sətərlə mənə ilə ifadə edib: "Xəzri, gilavar əsəcək, bağlara zaval düşəcək. Biz gələ bilməyəcəyik". O, bu sözləri ilə müharibə olacağına işarə etmiş və evdəkiləri intizarda qoymaq istəməmişdir. Onun bu məktubundan az sonra müharibə başlanmışdır.

1970-ci ildə Göyçay rayonundan onun bir əsgər yoldaşı ünvanla bizim evimizə gəlmiş, Balğa ilə birlikdə çəkdiyi əksi gətirmiş, döyüş zamanı onun igidliyindən, cəsarət və hünərindən maraqlı söhbətlər etmiş, dostluqda onun möhkəmliyi və mərdliyindən danışmışdır. Məlum olmuşdur ki, Ba-

lağa müharibədə 3 dəfə yaralanıb. O bunu da əlavə etmişdir ki, “biz 3 nəfər idik, ikimiz bərk yaralanmışdıq, gedə bilmirdik. Balağa tək, ikimizi öz çiyinləri üzərində olduqca uzaq bir məsafədən çox çətinliklə qərargahımıza gətirib çıxarmışdır. Bizi hərbi qospitalda yerləşdirmişlər, mən o vaxtdan sonra onu görməmişəm. İndi onun ünvanı ilə gəlmişəm ki, bir xəbər öyrənəm”. Bizim ailəmiz də bir xəbər olmadığını qeyd etmiş və həmin göyçaylı əsgər məyus qayıtmışdır.

Nəhayət 1976-cı ildə Balağanın qardaşı qızı Xırda xanım müəllimənin böyük təşəbbüs və səyi nəticəsində məlum olmuşdur ki, Əliyev Balağa 1944-cü il fevralın 22-də Venqriyada şəhid olmuş, məzarı Macarıstanın Budapeşt şəhərindəki “Qardaşlıq məzaristanı”ndadır. Məzarın harada yerləşdiyi öyrənildikdən sonra onun qardaşı oğlu Rahib Balağanın məzarını ziyarət etmişdir. “Qardaşlıq məzaristanı”nda uyuyan 5 nəfər şəhiddən 2-cisi Əliyev Balağa Məşədi Məcid oğludur. Mərhumun anası isə oğlunun aqibətini bilmədən vəfat etmişdir.

Azərbaycanın belə qəhrəmanını unutmamaq, tamamilə yaddan çıxartmamaq üçün onun qardaşı oğlu Buzovna kəndinin axundu Axund Hacı Soltan Hüseynqulu oğlu Buzovna qəsəbəsində yerləşən kiçik məzaristanlıqda onun abidə məzarını ucaltmış və 2001-ci il fevralın 22-də (mərhumun ölən günündə) onun adına məclis təşkil etmişdir. Bu

məclisdə həmçinin Qarabağ uğrunda şəhid olanlar, 20 yanvar şəhidləri də yad olunmuş və ruhlarına dualar oxunmuşdur. Qeyd etmək istəyirəm ki, həmin dövrdə Əliyev Balağanın iki əmisioğlu CəmilzadəGülbala Dadaşbala oğlu, Cəmilzadə Əsəd Məşhədi Baləmi oğlu, atamın dayısı Əliyev İsbala Mahmud oğlu da müharibəyə gedib geri qayıtmamışlar. Onlar haqqında əlimizdə heç bir məlumat yoxdur.

Həyat üçün doğulanlar vətən üçün ölməlidir. Bütün qəlbi ilə xalqını və torpağını sevmiş, Azərbaycan xalqına vicdanla xidmət etmiş şəhidlərin ruhu qoy həmişə bizim üçün əbədi olsun.

Allah bütün şəhidlərə rəhmət eləsin!



ŞEİRLƏR

VAR'

Dahilər buyurub, aqillər yazıb,
Bu fani dünyanın bir sultanı var,
İmanı olana demək nə lazım,
Bu yerin, səmanın bir sultanı var.

Aləmin sərvəri binadan odur,
Həyatı bəxş edən, yaradan odur,
Öldürən, dirildən, yaşadan odur,
Surətin, mənənin bir sultanı var.

Onu dərk etməkçün iman gərəkdir,
İmanı olana Allah köməkdir.
Əzəmətdə sonsuz, varlıqda təkdir,
Zamanın, məkanın bir sultanı var.

1. Qeyd: Zeynəbin ulu nənəsi, Buzovnalı Kərbəlayi Cəmilin həyat yoldaşı Məşhədi Xeyrənnisə xanım Suğra təxəllüsü ilə gözəl şeirlərin müəllifi olmuşdur. Hazırda Məşhədi Xeyrənnisə xanımın yazdığı növhə və digər şeirləri Hacı Soltan Əlizadənin şəxsi arxivində qorunub saxlanılır.

GƏL KƏRBƏLAYƏ

Könül, yetmək istərsən Xudaya,
Göndər salavat ali - Müstəfaya.
Vilayət xəttindən algılan ilham,
Sıdqivi bağla daim Mürtəzaya.
Süreyi- "Kövsər"dən tapılan mənə,
Kəniz olgil ey dil, xanım Zəhraya,
Həsənle Hüseyini sev canü dildən,
Sən əhli - vəfanan gəl Kərbəlayə.
On iki imamə eylə məhəbbət
Ver-gilən könlünü ali - əbaya
İlahi, Zeynəbə sal hər an nəzər,
Ki cəza günündə gəlməsin nəvaya.

QARABAĞ ADI

Mətin iradəli Azəri əsgər
Vətəni qorumaq sənin borcundur.
Düşmən qarşısında daim ol sipər,
Azəri torpağı ana yurdundur.

Torpaq məhəbbəti, torpaq qeyrəti
Sənindir, dadına yetiş Vətənin.
Baban Xətəidən al cəsarəti,
Vətənin adı var adında sənin.

Qoruyaq torpağın hər qarışını,
Namərd yağılardan ala q intiqam.
Qədəmlərin çalsın zəfər marşını
Anam Azərbaycan azad olsun tam.

Get, əziz qardaşım, sənindir meydan,
Sənsən bu Vətənin igid övladı.
Bir yerdə çəkilsin qoy hər bir zaman,
Azərbaycan adı, Qarabağ adı.

HƏR VAXT

Bir ulduz olaydım göyün üzündə,
Par-par parıldayıb yanaydım hər vaxt.
Yanımda görüncə günəşi, ayı,
Özümü bəxtəvər sanaydım hər vaxt.

Bu sirli gecəni mən də sevirəm,
Sehrinə düşməyim olaydı mümkün.
Gecənin üzünə ulduz düzərdim,
Yanardı tək qalmış ürəklər üçün.

Gecənin saçına ağ ulduzları
Sancardım birbəbir ağ çiçək kimi
Sonra qanadlanıb ay da qopardı
Çiçəklər üstünə kəpənək kimi.

Kaş bu xoş gecəni, bu gözəlliyi
Buludsuz, ləkəsiz görsün gözlərim.
Səmada yadigar əl izim qalsın,
Torpaqda qalan tək ayaq izlərim.

GÜNƏŞ

Pərişan zülfünə çəkmisən şanə,
Billur tək parlarsan səmadan günəş,
Qızıl şölələrin səpib hər yanə,
Gülürsən üzümə fəzadan, Günəş,

Təkliyin axşamlar qüruba dönər,
Varlığın elə bil, yoxluğa enər
Ağ üzle çıxarsan yenə də səhər
Dönməzsən əhdinə vəfadan, günəş.

Üzünü görməsəm bataram yasa,
Ölərəm şafəqün qəlbimdən qopsa,
Əgər bircə günüm sənsiz olarsa,
Düşər gözlərim də ziyadan, günəş.

Gözümü açanda səni görürəm,
Parlaq tellərindən çələng hörürəm
Sənlə alışırım, sənsiz sönürəm
Məni ayırma bu səfadan, günəş.

Sənsən əzəl gündən könül sirdaşım,
Hər səhər səlamım alan yoldaşım,
Qardaşım yoxdur ki, sənsən qardaşım,
Sənə güvənmişəm binadan, günəş.

Sənə sevinməyən batar günaha,
Ümüdünlə dönür bu gün sabaha
Şükr et şafəqinlə böyük Allaha
Əl üzmə bu həmdü sənadan, günəş.

Zeynəbəm qəlbimi eyləmə üzgün
Sənsiz səadətım olarmı mümkün?
Xoşbəxtlik gətirən səbahlar üçün,
Səni istəmişəm Xudadan, Günəş.

YA MÜHƏMMƏD, YA ƏLİ

Daim Sızız pənahım ya Muhəmməd, ya Əli.
Dünən, bu gün, səbahım ya Muhəmməd, ya Əli.

Aciz dayanmaram mən nədanlar qabağında,
Sözünüzdür silahım ya Muhəmməd, ya Əli.

Nədir səbəb aləmə, nədir xilqətə bais,
Adınızdır izahım ya Muhəmməd, ya Əli.

Qoy tökülsün üstümə kafərlərin ləşkəri,
Qorxu bilməz sipahım ya Muhəmməd, ya Əli.

Qiyamətin günündə edin şəfaət mənə.
Əfv eliyin günahım, ya Muhəmməd, ya Əli.

Siz ədalət, sədaqət, səxavət, mənbəyisiz,
Ey neməti-ilahim ya Muhəmməd, ya Əli.

Vəfəpərəst Zeynəbəm dilimin virdi olub,
Ağam, sultanım, şahım ya Muhəmməd, ya Əli.

MÜNDƏRİCAT

Elmi rəy (Prof. Dr. Hayri Ertən)	3
Elmi rəy (Prof. Dr. Mustafa Altundağ)	4
Ön Söz	5
Giriş	7
a) Tədqiqatın mövzusu və əhəmiyyəti	7
b) Tədqiqatın metodu və sərhədləri	16
I Bölmə: İslam və idman	18
a) Qurani-Kərimə görə idman	22
b) Hədisi-şərifə görə idman	37
c) İslam alimlərinə görə idman	45
II Bölmə: Azərbaycan müsəlmanları və idman	51
a) Azərbaycan müsəlmanlarının teorik olaraq idman haqqında düşüncələri	52
b) Azərbaycan müsəlmanlarının praktik olaraq idman haqqında düşüncələri	59
1. Müsəlman qadınlarının idman praktikaları	60
2. Müsəlman kişilərinin idman praktikaları	65
Nəticə	71
Bibliografiya	73
Az gülün çox ağlayın	85
Qaynaqlar	98
Qəhrəman oğul	100
Şeirlər	104

ZEYNƏB SOLTAN QIZI
(Zeynəb Soltan qızı Əlizadə)
“AZƏRBAYCAN MÜSƏLMANLARI VƏ İDMAN”
Bakı - “Ozan” - 2005

Nəşriyyatın direktoru: **Asif Rüstəmli**
Kompüterdə yığdı: **Şəbnəm Vidadiqızı**
Korrektor: **Ruhəngiz Əliabbasqızı**

Yığılmağa verilmiş 05.07.2005.

Çapa imzalanmış 27.08.2005.

Kağızın formatı 60x84 1/16.

Həcmi 7 ç.v.

Tirajı 300.

Sifariş N29.

Qiyməti müqavilə ilə.

Kitab ADMİU-nun mətbəəsində çap edilmişdir.

Bakı, H.Zərdabi küç. 39^a

338

570

