

Türkmende dynç almakda edep

Category: Kitapcy, Pedagogika we edep-terbiýe

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Türkmende dynç almakda edep TÜRKMENDE DYNÇ ALMAKDA EDEP

■ Ýatmagyň wagty, görnüşi

Ynsan ýaradylyş taýyndan ejiz we mätäç bir barlyk bolup, iýip-içmezden, uklamazdan, dynç almazdan ýaşaýşyny dowam etdirip bilmez. Üns beriljek bolsa, ynsan ömrüniň üçden bir bölegi ukuda geçýär. Allatagala gündizi ynsan üçin zähmet çekmek, işlemek üçin, gijäni bolsa dynç almak, ertiri meýilleşdirmek üçin ýaradandyr. Bu hakykat Gurbany kerimde şeýle aňladylyr:

«Ukyňyzy dynç almak, gijäni örtgi, gündizi eklenç üçin işlemek wagty kyldyk.» (Nebe, 9,10,11,12). Bir ynsan ömrüni bereketli geçirmek üçin Allanyň peşgeş hökmünde berýän zatlaryny ýerlikli peýdalanmalydyr. Ynsan zamany tygşytly ulanmalydyr. Sebäbi wagt nagtdan bas gymmatlydyr. Belli wagtlarda nagt gazanyp bolar, emma nagt berip wagty gazanmak mümkin däldir. Şonuň üçin her bir adam iş wagty işlemeli, iýip-içmek wagty iýip-içmeli, uky wagtynda bolsa dynç almalydyr. Gynansagam, häzirki döwrüň ynsanlary dürli sebäpler bilen ir ýatyp, ir turmaýar we şeýlelik bilen wagtyny tygşytly ulanyp bilmeýär, netijede kemrysgal bolup, ençeme bereketden mahrum galýar. Şonuň üçin Pygamberimiz sallallahu aleyhi wesellem, ýassy namazyndan öň uklamagy, ýassydan soňra bolsa ýatman, yöne gürrüň edip oturmagy halamaýar eken. Şol sebäpli ata-babalarymyz ir ýatyp, ir turmagy adat edinipdir. Üstüne Gün dogan türkmeni kemrysgal hasap edipdirler. Wagt barada Mukaddes Ruhnama kitabynda şeýle setirler bar: «Wagtyň gadyryny bilmezlik – ömrüň gadyryny bilmezlikdir.

Bu dünýäde tas ähli zat diýen ýaly satlyga mündi, diňe wagty satyn alyp bolmaýar, emma şonda-da Allanyň Wagtdan bina edip beren ömrüni bisarpa peýdalanýarys...

Gadym ata-babalarymyz her gezek Gün ýaşanynda: «Ömrümüzüň ýene bir günü geçdi» diýip, gam-gussa batar ekenler. Näme üçin biz

ömrümüzü iň gymmatly harydyny saman kimin sowrup ýörüs?...

Manyly ömür süryän adama mydama wagt ýetmeýär, bihuda ömür süryän adam bolsa, wagtyňy geçirip bilmeýär.

Adam wagtyň emrine boýun bolmaly däl-de, tersine, wagty öz hasabyna işletmeli.»

Hawa, her bir türkmen wagtyňy, ýagny ýigrimi dört sagadyny meýilleşdirmeli. Her bir işini şoňa görä amal etmeli, wagtynda ýatyp-turup dynç almalydyr.

Hawa, ýatmagyň wagty möhüm bolşy ýaly, ýatmagyň görnüşi we ýatylýan ýer hem örän möhümdir. Bu meselelerde- de saglyk we edep kadalary göz önünde tutulmalydyr. Türkmençilikde ýüzin ýa-da arkan ýatmak halanylmaýar. Pygamberimiz hem ýüzin ýatmagy ýazgarypdyr. Metjitde ýüzin ýatan bir sahabany oýaryp, beýle ýatmagy Alla halamaýar, diýip aýdýar.

Ýatylanda sag egniň üstüne, aýaklaryňy bolsa epläp ýatmak iň laýygydyr. Saglyk taýdan bolsa şeýle görnüşde ýatmaklyk we ýatan ýeriň ne-hä aşa ýumşak, ne-de gaty bolmazlygy maslahat berilýär. Şeýle ýagdaýda ýatylanda gan aýlanyşy deňagramly bolansoň, adam arkaýyn dynç alýar. Beýleki hili ýagdaýlarda beden agzalaryna agram salnansoň, doly dynç almak mümkin bolmaýar. Şeýle hem yssy wagty-da ýatyljak bolsa hökman üstüne bir zat ýapylmaly. Sebäbi uklan wagty edebe gelişmejek ýagdaýlaryň döremegi mümkin.

Meýdanda ýa-da oba ýerlerinde ýatmazdan öň ätiýaçlyk üçin ýorgandyr düşekçäni barlap ýatmaly. Sebäbi zyýanly jandarlar, mör-möjekler ýorgandyr düşekçäniň arasyna girip biler.

Çagalaryň ýataklaryny ýedi ýaşyna gelende aýyrmak ýagşy hereketdir, on ýaşyna ýetende, mümkin bolsa, ýatak jaýlaryny hem aýyrmak edeplilikdir. On ýaşyndan geçen çagalaryň ene-atasy, doganlary bolsa-da bir ýatakda ýatmaklary türkmen edebine gelişmeýär. Çaganyň diňe ýedi ýaşyndan öň ene-atasy bilen ýatmagynda hiç hili zeled ýokdur.

Ir turanynda hemme zatdan öňürti elleri ýuwup arassalamalydyr. Sebäbi el arassalygy saglygyň seresidir, gije elimiziň nire gidenini bilmeýäris. Şonuň üçin türkmençilikde namaz okasyn ýa-da okamasyn, ir turanynda ilki eliňi-ýüzüňi ýuwmak adatdyr.

■ Ýatmazdan öň we turanyňda okalýan dogalar.

Musulmanlar her bir işleriniň haýyr, ýagşylyk, bereket bilen netijelenmegi üçin başlanlarynda-da, jemlänlerinde-de hemişe doga-dileg edip, Alla sygynýarlar. Ýatanda-turanda okaljak Pygamberimizden ençeme doga rowaýat edilendir.

Pygamberimiz Hezreti Muhammet aleyhissalam ýatanda sag egnine ýatyp: «Eý Rabbym! Meni gullaryny täzededen direltjek günüň azabyndan goragyn!» diýip, dileg eder eken.

Resulullah ýatjak wagty şu aşakdaky dogadan birini okar eken: «Allam, Seniň adyň bilen uklaryn, Seniň adyň bilen turaryn».

«Alla şükür, Ol bizi iýdirdi, içirdi, ätiýaç etmekden dyndardy, öýli-işikli etdi. Niçeme bendeleriň iýere-içere zady ýok, agşamlaryna bolsa ýatara ýerleri ýok».

Oýanýan wagty bolsa Ol şeýle doga ederdí: «Alla şükür, Ýaradan bizi ýatyryp-turuzdy, biz ýene Onuň özüne gaýdyp barmalydyrys.»

Sahabadan Bera bin Azib Pygamberimizden ýatanyňda nähili doga okamalydygy hakynda bolsa şeýle rowaýat edýär:

Ýataga ýatjak wagtyň ilki täret kylmaly, soňra sag tarapyna ýatyp, şeýle dileg etmeli: «Allahümme eslemtü wejhi we fewwaztu emri ileýke, we elje'tü zahri ileýke, ragbeten we rahbeten ileýke, lä meljee welä menjee minke illä ileýke. Allahümme ämentü bikitabillezzi enzelte we nebiýýikellezi erselte».

Manysy: Allam, ýüzümi saňa öwrüp, işimi saňa tabşyrdym, arkamy saňa diredim. Saňa höwes we hormat bilen ýöneldim. Senden başga sygynara, goranara zat ýokdur. Allam, inderen Kitabyňa we iberen Pygamberiňe ynandym.

Pygamberimiz soňra sözüniň üstüni şeýle ýetirýär:

«Eger şol gije öläýseň, Allanyň seni ýaratdygy ilkinji gün ýaly, ap-arassa, tämiz görnüşde ölersiň. Bu dileg uklamazdan öň sözleýän iň soňky sözüň bolsun» (Buhary).

Bu dogadan öň nämeler okamalydygy barada bolsa, Äşe enemiz (Alla ondanrazy bolsun) şeýle gürrüň berýär:

Resulullah (sallallahu aleyhi wesellem) her gije ýatagyna girende, iki elini birikdirip, (Yhlak, Felak, Nas) sürelerini

okardy. Soňra ellerine dem salyp, iki eli bilen ilki başyny, ýüzüni, bedeniniň öň tarapyny soňra arka tarapyny şeýlelik bilen ýeten ýerine çenli tutuş bedenini sypardy. Muny üç gezek gaýtalardy («Tejridi Saryh»).

El degirmeni ulanmakdan elleri gabarçaklap, ýara bolan Hezreti Patma enemiz (Alla ondan razy bolsun) kakasyna ýagdaýyny düşündirip, kömekçi hökmünde bir hyzmatkär talap edende, Pygamberimiz (sallallahu aleyhi wesellem): «Size hyzmatkärden has haýyrly boljak bir zady öwredeýin. Ýatagyňyza gireniňizde 33 gezek Subhanallah, 33 gezek Elhamdulillah, 34 gezek Allahu ekber aýtgyn» diýip, hyzmatkär talabyny ret etdi (Buhary).
Pedagogika we edep-terbiýe