1025 - Хӯрокҳое, ки шаҳватро зиёд мекунад

савол

Ман як ҷавони безан дар Лондон зиндагӣ мекунам. Ман мехостам хӯрокҳоеро, ки дар барангехтани хоҳиши ҷинсии инсон кӯмак мерасонад, бидонам.

Ҷавоби муфассал

Ҳамду сано барои Аллоҳ.

Мо ба шумо насиҳат мекунем, ки васияти паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод)-ро дар мавриди хӯрок пайравӣ кунед. Аз Миқдом ибни Маъдикариб ривоят аст, ки мегӯяд: Расулуллоҳ (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод)-ро шунидаам, ки мефармояд: **«Фарзанди Одам ҳеҷ зарферо пур накардааст, бадтар аз шиками худ. Барои фарзанди Одам чанд луқма, ки қомати ӯро устувор нигаҳ дорад кофист. Агар фарзанди Одамро нафсаш ғалаба кунад, пас бояд сеяки меъдаашро барои хӯрок ва сеякеро барои нӯшидан ва сеяки дигареро барои нафас кашидан қарор бидиҳад».** Ривояти Ибни Моҷа (Хӯрокҳо/3340). Албонӣ ин ҳадисро дар "Саҳиҳу сунани Ибни Моҷа" дар зери шумораи (2704) саҳеҳ донистааст.

Аз ин рӯ, баъзе аз донишмандон ин ҳадисро дар боби шикастани шаҳват тасниф намудаанд.

Шумо ба сухани паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) пайравӣ намуда, бояд зиёд рӯза бигиред, ки ӯ фармудааст: **«Эй ҷамоати ҷавонон! Ҳар касе аз шумо тавоноии издивоҷ карданро дорад, пас издивоҷ бикунад. Ҳар касе тавоноии издивоҷ карданро надорад, пас бояд рӯза бигирад, зеро рӯза шаҳватро кам мекунад».** Ривояти Бухорӣ (Никоҳ/4677).

Паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) ба рӯза гирифтан дастур дод, набояд ки инсон худро гурусна намояд. Шумо бояд дастурҳои Аллоҳ таъолоро аз ҷумла нигоҳ доштани чашм аз номаҳрамон ва дурӣ аз маконҳои омехтагӣ бо занон риоя намоед. Агар ба издивоҷ

қудрату тавоноӣ дошта бошед, пас ба фармони собиқи паёмбар (дуруду паёми Аллоҳ бар ӯ бод) фармонбардорӣ намуда, ба издивоҷ шитоб кунед.

Аммо дар мавриди таъсири ғизоҳо бошад, метавонед ба китобҳои коршиносон ва мутахассисони ғизо (диетолог) муроҷиат намоед.

Аллоҳ тавфиқдиҳанда аст.